

**मनो-सामाजिक सक्षमता
के लिए युवाओं में
जीवन कौशल का विकास
जीवन कौशल प्रशिक्षकों के लिए मार्ग-निर्देशिका**

डॉ. श्रीकला भरत

प्रोफेसर, मनो-चिकित्सा विभाग, निम्हांस

डॉ. के वी किशोर कुमार

वरिष्ठ मनो-चिकित्सक चिकित्सा निदेशक, बैनयन, चेन्नई

डॉ. के जॉन विजय सागर

एशोसिएट प्रोफेसर, बाल एवं किशोर मनोरोग विभाग, निम्हांस

डॉ. सीमा मेहरोत्रा

अपर प्रोफेसर

क्लिनिकल मनोविज्ञान विभाग, निम्हांस

2016



मनो-चिकित्सा विभाग

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य तथा स्नायु विज्ञान संस्थान,
निम्हांस, बेंगलूरु -29, भारत

ISBN : 81-86449-X

निम्हांस प्रकाशन सं. 100

मनो-चिकित्सा विभाग

प्रथम संस्करण : 2016

सर्वाधिकार सुरक्षित हैं। तथापि, लेखकों की लिखित अनुमति प्राप्त करके इस प्रकाशन की समीक्षा, सारांश, संक्षेप में पुनर्लेखन और पुस्तक का आंशिक या पूरा अनुवाद किया जा सकता है।

नवजीबाई रतन टाटा ट्रस्ट, मुंबई की सहायता से मुद्रित।

इस पुस्तक की प्रतियाँ

प्रकाशन विभाग, निम्हांस, बेंगलूरु से प्राप्त की जा सकती हैं।

संपर्क सूत्र :

डॉ. श्रीकला भरत

प्रोफेसर, मनो-चिकित्सा विभाग, निम्हांस

मनो-चिकित्सा विभाग

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य तथा स्नायु विज्ञान संस्थान,

निम्हांस, बेंगलूरु -560 029. फोन: 080-26995271

ई-मेल: srikala.bharath@gmail.com

srikala@nimhans.kar.nic.in

मूल्य: 150/-

मुद्रक :

वेद प्रिन्टर्स

नं. ई-13, चिक्कतायप्पा रेड्डी लेआउट, छठवाँ क्रॉस,

रूपेन अग्रहारा, मडिवाला पोस्ट, बेंगलूरु -560 068.

ई-मेल: vedprinters1990@gmail.com

विषय सूची

पुरोवाक्	V
प्राक्कथन	VII
आभार ज्ञापन	IX
भूमिका	3
भारत के किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं के लिए जीवन कौशल की आवश्यकता	16
प्रशिक्षण	27
फैसिलिटेटर होने का आशय	33
सहभागिता पद्धति	49
पीयर ग्रुप से सीखना	53
किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं	57
परामर्श सेवाएं	68
फैसिलिटेटरों की भूमिका : प्रशिक्षण से परे	74
परिशिष्ट	77

पुरोवाक्

भारतीय समाज आधुनिकता और ऐसे संक्रमण काल से गुजर रहा है जिसमें पारिवारिक, सामाजिक और नैतिक मूल्यों में बदलाव देखे जा रहे हैं। इस परिस्थिति में शैक्षिक उत्कृष्टता और निष्पादन के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक और सामाजिक (साइको सोशल) सक्षमता की जरूरत बढ़ गई है, ताकि व्यक्ति अपनी क्षमता का लाभ उठा सके और देश के भविष्य के लिए एक उम्मीद बन सके। मुझे इस बात की बेहद प्रसन्नता है कि साइकोसोशल कंपिटेंस के लिए जीवन कौशल प्रशिक्षण द्वारा युवाओं का सक्षमता विकास नाम से स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम बनाने की पहल शुरू की गई है। निम्हान्स की डा. श्रीकला भरत और डा. के वी किशोर कुमार द्वारा सन् 2000 में जीवन कौशल विकास की अवधारणा को अपनाते हुए स्कूली बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए विकास कार्यक्रम आरंभ किया गया। इस विषय में अच्छा काम यह हुआ है कि पिछले प्रोग्राम/मॉड्यूल के तहत शिक्षकों के लिए सन् 2002 और सन् 2005 में तैयार मुद्रित सामग्री को फिलहाल संशोधित किया जा रहा है। कारण किशोरों और युवाओं की ज़रूरतें समय के साथ अब बदल गई हैं। यहां यह कहना भी प्रासंगिक है कि स्कूलों में परामर्श की सेवाएं देनेवालों और ऐसे ही अन्य लोगों को भी जीवन कौशल शिक्षकों के रूप में शामिल किया गया है। पिछले दस वर्षों में भारतीय शिक्षा प्रणाली में जीवन कौशल शिक्षण प्रोग्राम को स्वीकृति और वैधता मिली है तथा निम्हान्स की टीम द्वारा विकसित मॉडेल को राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर व्यापक प्रशंसा मिली है।

इन मॉड्यूल्स में जिन मसलों को उठाया गया है, वे युवाओं के अंदर साइको-सोशल क्षमता के विकास को लेकर उन्नत बनानेवाले, व्यापक तथा प्रासंगिक हैं। अनुभवों से पता चलता है कि जीवन कौशल के विषय शिक्षकों/परामर्श-कर्मियों के लिए सुविधापूर्ण हैं और इसके कारण शिक्षा प्रणाली में सभी स्तरों पर लोगों की प्रवृत्ति में बदलाव आया है तथा नौजवानों के संतुलित विकास में सहायता

मिली है। यह मॉडेल कम लागत वाला और अपने आपमें पूर्ण है, क्योंकि इसमें शिक्षकों/स्कूल के परामर्श-कर्मियों को कार्यक्रम का हिस्सा बनाया गया है। भारत जैसे विकासशील देश में यह मॉडेल सोच-समझकर तैयार किया गया और काफी व्यावहारिक है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए हमारे पास आज की तारीख में मैन पावर कम है। ये पुस्तिकाएं सरल भाषा में हैं और प्रयोक्ताओं के लिए सुसाध्य है। पिछले संस्करणों के शिक्षकों ने जो फीडबैक दिए हैं, वे काफी सकारात्मक और उत्साहवर्धक माने गए हैं। इस प्रोग्राम को लागू किया जाए तो इससे युवाओं को सक्षम बनाने की अद्भुत संभावना हमारे सामने आएगी जिससे कि किशोर आयुवाले बच्चे इस परिवर्तनशील विश्व की अनेक चुनौतियों का सामना करते हुए भविष्य में सामाजिक रूप से जिम्मेदार नागरिक बन सकेंगे।

ह0/-

(डॉ0 पी. सतीश चंद्र)

निदेशक / कुलपति

निम्हान्स, बेंगलूरु, भारत

प्राक्थन

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि स्कूलों में छोटे पैमाने पर वर्ष 1995-96 में जो व्यापक साइको-सोशल कंपिटेंस कौशल वृद्धि कार्यक्रम प्रारंभ किया गया था, उसका महत्त्व लोगों ने धीरे-धीरे समझा है तथा आज यह प्रोग्राम सारे देश में विभिन्न माध्यमिक स्कूली शिक्षा प्रणाली में एक महत्त्वपूर्ण पाठ्येतर कार्य-कलाप बन चुका है। युवाओं के मनो-सामाजिक सक्षमता कौशल तथा अनुकूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के साथ व्यक्ति के विकास हेतु समावेशी सभी क्षेत्रों में यह प्रोग्राम लोकप्रिय होता जा रहा है। इसका कारण है कि इस प्रोग्राम के अंदर व्यक्ति की कौशल वृद्धि और उसकी बेहतरी को एक चुनौती के रूप में लिया गया है तथा कौशल वृद्धि को लक्ष्य बनाया गया है।

इस विकासात्मक कार्य का पहला संदेश यह महसूस करना है कि युवाओं के लिए आवश्यक कई व्यापक विषय हैं जो उनके सामान्य व्यवहार और भावनात्मक कुशलता को बेहतर बनाते हैं। इन विषयों में सहभागितापूर्ण कार्य-कलाप के मॉडलों को अपनाने में हमारा भरोसा काफ़ी बढ़ा है यानी किशोरों को यदि अनुभव-साधित ज्ञान कराया जाए तो वे जीवन की अनेक चुनौतियों का सामना आसानी से कर सकते हैं।

प्रोन्नयन के इस प्रयास में शिक्षकों/परामर्श कर्मियों को पार्टनर के रूप में शामिल करना तथा उन्हें प्रभावी सुसाध्यकार बनाने हेतु आवश्यक प्रशिक्षण देना इस प्रोग्राम का मज़बूत पहलू है। ज्ञान से अलग कुशलता का महत्त्व है, विकास एकांगी नहीं होता, अत्यंत समावेशी और समग्रतापूर्ण होता है, तथा एक ही दिशा की विशेषज्ञता से काम नहीं चलता - जैसी कई बातें इस मॉडल की खासियत है।

हमें आशा है कि समूचे देश के युवाओं को संतुलित और अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रेरित किया जाएगा तथा मनो-सामाजिक सक्षमता विकास के इस क्षेत्र में आगे व्यापक स्तर पर काम होते रहेंगे। ज़रूरत है कि शिक्षा और समाज कल्याण के कार्यक्रमों में इस मॉडल का महत्त्व और समझा जाए और संबंधित कार्यक्रमों की

प्रणाली से इसे जोड़ा जाए। आज के युवाओं में कौशल और अच्छा स्वास्थ्य दोनों जरूरी है। इन दोनों के बल पर ही हम आनेवाले कल के लिए मानवीय और स्वस्थ समाज की नींव डाल सकते हैं।

डॉ. श्रीकला भरत

प्रोफेसर, मनो-चिकित्सा विभाग,
निम्हांस

आभार ज्ञापन

हम उन सभी व्यक्तियों, विभागों तथा संगठनों के प्रति कृतज्ञ हैं जिन्होंने इस मॉडेल सामग्री, पुस्तिका के विकास तथा पिछले दो दशकों में इस प्रोग्राम को कार्यान्वित करने में अपना बहुमूल्य समय और संसाधन प्रदान किया है।

निम्हांस के निदेशक कुलपति प्रो. पी. सतीश चंद्र जी का हम धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस मॉडल को नया रूप देने और पुस्तिका को संशोधित करने हेतु हमें अनुमति प्रदान की और इस काम में अपना भरपूर समर्थन और प्रोत्साहन दिया, ताकि यह काम युवाओं की वर्तमान जरूरतों के अनुकूल साबित हो सके।

हम यह मानते हैं कि मनो चिकित्सा विभाग की ओर से निरंतर सहायता और समर्थन हमें प्राप्त हुआ। वर्ष 2002 में जब इन मैनुअलों की तैयारी का काम चल रहा था, डॉ. वृंदा एम.एन. ने हमें काफी सहयोग प्रदान किया जिसके लिए हम उनके आभारी हैं। हम एहसानमंद हैं कर्नाटक लोक शिक्षण विभाग और उनके उत्तराधिकारी कमिश्नरों के प्रति, जिन्होंने बिना किसी शर्त के हमारी मदद की जिसके कारण हमें स्कूल, छात्र-छात्राएं, शिक्षक और प्रशिक्षण के संकाय मिल सके और हमें इस प्रोग्राम के विकास, कार्यान्वयन तथा मूल्यांकन के लिए अवसर मिल सका। हम यह विशेष रूप में उल्लेख करना चाहते हैं कि कर्नाटक लोक शिक्षण विभाग की मदद के बिना इस प्रोग्राम को मान्यता मिल पाना संभव नहीं हो पाता। उन्हें हमारी तरफ से बहुत-बहुत शुक्रिया। हम धन्यवाद करना चाहेंगे डी.एस.ई.आर.टी. के निदेशक महोदय का जिन्होंने स्कूलों में जीवन कौशल शिक्षण प्रोग्राम के कार्यान्वयन में अपनी गहरी रुचि दिखाई। सेकेंडरी स्कूलों के अध्यापकों के लिए कार्यशाला आयोजित करने में हमने लोक शिक्षण विभाग के उप निदेशक तथा प्रखंड शिक्षा अधिकारी का महत्वपूर्ण सहयोग लिया। उनके प्रति धन्यवाद ज्ञापन करना हमारा पुनीत कर्तव्य है। विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों, खासकर 'समाधान' के प्रति हमारा हार्दिक धन्यवाद है जिन्होंने सामूहिक चर्चा-परिचर्चा में भाग लिया तथा अपने विचारों और अनुभवों से हमें लाभान्वित करवाया। 'समाधान' के श्रीकृष्णास्वामी का योगदान इस प्रोग्राम में स्मरणीय है, क्योंकि पुस्तिका के संशोधन और प्रशिक्षण संबंधी सीडी बनाने में उन्होंने

महत्वपूर्ण मदद की।

नवजीबाई रतन टाटा ट्रस्ट के प्रति हम कृतज्ञ हैं जिन्होंने मैनुअलों के संशोधन तथा मुद्रण कार्य में और प्रशिक्षण संबंधी सीडी तैयार करने में आर्थिक सहायता प्रदान की।

प्रशिक्षण संबंधी सीडी की तैयारी में स्वास्थ्य शिक्षा विभाग की मदद उल्लेखनीय रही है जिसके लिए डॉ. जयश्री रामाकृष्णा (विभागाध्यक्ष), श्री रवि और श्रीमती लक्ष्मी के प्रति धन्यवाद।

सुश्री मंजुला टी.गौडा, रिसर्च एसोसिएट ने पुस्तिका को संशोधित करने में मोबाइल के इस्तेमाल, इंटरनेट के प्रयोग, सीडी तैयार करने, प्रोग्राम के समन्वय और निगरानी के साथ-साथ जो काम किया है, उसके लिए हम उनके आभारी हैं और उनकी प्रशंसा करते हैं। तस्वीरें बनाने के लिए हम सुश्री संयुक्ता का धन्यवाद करते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण उन छात्रों, माता-पिता और अध्यापकों के प्रति धन्यवाद ज्ञापन करना है, जिन्होंने फोकस ग्रुप डिस्कशन में, प्रशिक्षण संबंधी फीडबैक देने में, रिसोर्स मैटीरियल और जीवन कौशल शिक्षण सत्रों में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाई। उनके प्रति हम आभारी हैं, क्योंकि उन्होंने महत्वपूर्ण विचार और अपनी सलाह हमें दी। आप सभी से बातचीत और विमर्श का लाभ हुआ कि हम उन किशोर छात्र-छात्राओं की जरूरतें, उनकी समस्याएं और चिंताएं बेहतर रूप में समझ पाए जिन्हें समाज में अनेक प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आप सभी से विचार-विमर्श और बातचीत के कारण यह प्रोग्राम सांस्कृतिक दृष्टि से संवेदनशील और व्यापक बन सका। एक बार पुनः हम उन सभी संस्थानों तथा व्यक्तियों को साधुवाद देना चाहते हैं जिन्होंने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से इस परियोजना तथा प्रोग्राम की सफलता में सहयोग प्रदान किया है।

डॉ. श्रीकला भरत,
प्रोफेसर, मनो चिकित्सा विभाग,
निम्हांस, बेंगलूरु

फैसिलिटेटर्स के लिए मार्ग निर्देशिका

भूमिका

प्रिय शिक्षकों,

आपको बधाई है कि आपने किशोर आयुवाले नौजवानों/युवाओं के बीच मनो-सामाजिक सक्षमता के विकास और जागरूकता वृद्धि करने के लिए शिक्षक बनाना सोचा है। यह काम स्कूलों/कॉलेजों में जाकर तथा उसके बाहर दोनों तरह से किया जा सकता है। यदि यह कार्य स्कूलों में चलाया जाता है, तो इसे स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम कहेंगे और यदि स्कूलों के बाहर यह कार्यक्रम हो तो इसे युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम कहेंगे। इस कार्यक्रम में काम करनेवाले शिक्षक अलग-अलग पृष्ठभूमि से आनेवाले होते हैं, काफी सारे लोग ऐसे हैं जो स्कूलों में अध्यापक हैं, या स्कूलों के साथ मिलकर काम करनेवाली गैर-सरकारी संस्थाओं (एनजीओ) में परामर्शदाता और स्वयंसेवक हैं। कुछ परामर्शदाता और स्वयंसेवक, स्कूली छात्रों के अलावा अन्य तरह के युवाओं जिनमें गली-मुहल्लों के नौजवान हो सकते हैं, के बीच काम करते हैं। शिक्षा, अभिप्रेरणा तथा मनो-सामाजिक दृष्टि से आप शिक्षकों या सुसाध्यकारों की सोच-समझ काफी अलग-अलग तरह की हो सकती है। आप जिन युवाओं के साथ काम करते हैं, उनका सहयोग, इस शिक्षण पद्धति के प्रति उनकी भावना और समर्थन तथा ऐसे प्रयत्न के लिए आप जैसे लोगों को मिलनेवाली प्रोत्साहन राशि या पारिश्रमिक भी अलग-अलग हो सकते हैं। लगातार जुड़े रहकर आप किन खास-युवा समूह के साथ और कितना समय आप काम करते हैं, यह भी भिन्न-भिन्न हो सकता है।

यह मार्ग-निर्देश पुस्तिका इस भावना तथा उद्देश्य को लेकर तैयार की गई है कि अलग-अलग पृष्ठभूमि से संबंध रखने के बावजूद आपके अंदर कुछ खास गुण और रुचि पैदा की जाए, आपमें ऐसी कुशलता विकसित की जाए तथा आप कुछ

ऐसे तरीके सीख लें जो सामान्य प्रकार के हैं तथा युवाओं के बीच जाकर प्रभावी शिक्षण सत्र संचालित करने के लिए आवश्यक हैं, ताकि -

1. आप नौजवानों में व्यवहार की अनुकूलता विकसित कर सकें और उन्हें उनकी आत्म-गरिमा समझा सकें जिसके लिए मनो-सामाजिक कौशल तथा व्यावहारिक योग्यता संबंधी सत्र चलाए जा रहे हैं।
2. ऐसे किशोरों या युवाओं की आप पहचान कर सकें जिन्हें आपकी व्यावसायिक सहायता की जरूरत अपेक्षाकृत अधिक है, जो उनके विकास के स्तर और उनके मानसिक स्वास्थ्य के अनुसार होगा।

इसलिए इस प्रोग्राम के मुख्य दो पहलू हैं :

1. कार्यक्रम का प्रोन्नयन पक्ष पहला है जिसे आप युवाओं के साथ जुड़कर कुशलता के साथ कर सकते हैं;
2. दूसरा पक्ष है मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की शीघ्र पहचान करने के लिए कदम उठाना या किशोरों/युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकृतियां उत्पन्न न होने देना जिसमें एक परामर्शदाता या सलाहकार के रूप में आपकी भूमिका आवश्यक होगी। यदि जरूरत हो तो आप आगे किसी विशेषज्ञ चिकित्सक के पास उन्हें रेफर भी कर सकते हैं। आपका यह काम बहुत कम ही किशोरों/युवाओं की भलाई के लिए हो सकता है, क्योंकि आपकी मुलाकात अथवा संपर्क युवाओं की सीमित संख्या से ही हो पाएगा।

ऊपर बताए गए दोनों कार्यों में संबंधित स्कूल या उस संस्था यानी किसी युवाओं संबंधी एनजीओ का समर्थन प्राप्त होना जरूरी होगा जहां कि आप किशोरों/युवाओं से मिलेंगे। दोनों कामों में माता-पिता/अभिभावक और परिवार का समर्थन भी चाहिए होगा, ताकि प्रोग्राम की अपेक्षाओं के अनुसार आप अपना परामर्श दे सकें तथा जरूरत पड़े तो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विशेषज्ञ की मदद दिला सकें।

साइको-सोशल सक्षमता के उद्देश्य से किशोरों/युवाओं में जीवन कौशल पद्धति का प्रयोग करते हुए जिस मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता का निम्हांस मॉडेल हमने तैयार किया है, और उसके लेखक के रूप में हमने महसूस किया है कि इस क्षेत्र में शिक्षक/परामर्शदाता का दायित्व निभाने के लिए कुछ बातें अत्यंत आवश्यक हैं :-

1. अभिमुखी तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम किसी विषय विशेषज्ञ अथवा मास्टर ट्रेनर द्वारा संचालित किया जाए, ताकि आप जीवन कौशल क्षेत्र में प्रभावी शिक्षक बनकर आ सकें।
2. आप नियमित आधार पर किशोरों/युवाओं के वास्ते मानसिक स्वास्थ्य प्रोग्राम संचालित करें।
3. ऐसे किशोरों/युवाओं की पहचान की जाए और उनके इलाज के लिए रेफरल सहायता प्रदान की जाए जिन्हें वस्तुतः सलाह या मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं चाहिए।
4. जीवन कौशल शिक्षण क्षेत्र में ऐसा संजाल तथा संपर्क सूत्र विकसित किया जाए जिनसे अनुभव बाँटे जाएं और ऐसी सेवाओं से संबंधित कुशलता बेहतर बनाई जाए। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता वाले पहचाने गए किशोरों के रेफरल इलाज के बाद उनका आगे मूल्यांकन (परीक्षण) भी करवाया जाए।

जीवन कौशल शिक्षक बनने के लिए हालांकि प्रशिक्षण पहला कदम है, तथापि प्रोग्राम का कार्यान्वयन नियमित आधार पर किया जाना उन प्रशिक्षकों से ज्यादा अपेक्षित है जो किशोरों/युवाओं में साइको-सोशल सक्षमता बढ़ाने के लिए बेहतर रूप में प्रभावी होना चाहते हैं। व्यावहारिकता तथा निरंतरता के साथ किशोरों/युवाओं के विशेष समूहों के वास्ते आप कौशल प्रशिक्षण की कक्षाएं संचालित करें जिसके लिए समय-समय पर फीडबैक भी लिया जाए। आगे आप उन किशोरों के साथ समय भी दें, ताकि प्रायोगिक तरीके से आप अपनी

कुशलता बढ़ा सकें। ऐसे कदम आपको अच्छा शिक्षक तथा दिशा-निर्देशक बना सकते हैं। ऐसी कोशिशें करके आप इस योजना के सहभागी बन सकेंगे।

किशोरावस्था और भारतीय युवावर्ग

यहां हम संक्षेप में किशोरावस्था के विकासात्मक और सामाजिक पहलुओं पर विचार करेंगे। उसके बाद हम किशोरों/युवाओं के विकास के उन पहलुओं पर ध्यान देंगे जिसके बल पर वे मनो-सामाजिक सक्षमता वृद्धि करने की आपकी योजना का लाभ उठा सकते हैं।

किशोर लड़के-लड़कियां (12-19 वर्ष की आयु) तथा नौजवान (16-30 वर्ष की आयु) देश के भावी नागरिक हैं। किशोरों का स्वास्थ्य अगर सही है तो उनका विकास भी सही होगा। उनकी शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक योग्यता के आधार पर उनकी भावी जीवन दिशा तय होगी; मतलब वे क्या करेंगे, कैसे करेंगे तथा उनका संपर्क किस तरह के लोगों से निर्मित होगा। जीवन के इस मुकाम पर व्यक्ति जैसा व्यवहार सीखता है, वह आजीवन उसका संस्कार बनकर साथ निभाता है। इन्हीं संस्कारों तथा व्यवहार का प्रभाव उस व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है जो बाद में उसके व्यक्तिगत विकास की बुनियाद साबित होता है।

इक्कीसवीं शताब्दी में संपूर्ण विश्व के जीवन में महत्वपूर्ण परिवर्तन घटित हो रहे हैं। प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में विकास के कारण दुनिया वैश्विक ग्राम बन गई है। प्रौद्योगिकी ने शिक्षण और प्रशिक्षण की आवश्यकता भी पैदा की है। किशोर लड़के-लड़कियां तथा युवावर्ग इन परिवर्तनों से काफी प्रभावित हुआ है। ये लोग अपने माता-पिता पर आर्थिक रूप से निर्भर अधिक समय तक होने लगे हैं, यानी पहले जब कृषि-आधारित अर्थ-व्यवस्था थी, उससे ज्यादा। इसके साथ-ही-साथ पहले की तुलना में आज के नौजवान और किशोर लड़के-लड़कियों के पास सांस्कृतिक विविधता के विकल्प खुले हुए हैं तथा इन विकल्पों की ओर वे अपनी आर्थिक पर-निर्भरता के कारण जा नहीं पा रहे हैं। विडंबना है कि किशोर लड़के-

लड़कियों को वैश्विक प्रतिस्पर्धा तथा तुलनात्मक जिंदगी के लिए तैयार होना है। निर्भरता के वातावरण में स्वतंत्र होकर काम करने की क्षमता अर्जित करनी है। भारत की 100 करोड़ की जनसंख्या में करीब 52 प्रतिशत 20 वर्ष से कम उम्र के किशोर लड़के-लड़कियां हैं। जैसा कि पहले बताया गया है कि भारत का युवावर्ग वर्तमान में संक्रमणकालीन दुविधा से गुजर रहा है। चूँकि भारतीय संस्कृति परिवार-केंद्रित संस्कृति है, अतः भूमंडलीकरण, उदारीकरण, प्रौद्योगिकी के विकास तथा मीडिया की क्रांति के कारण सांस्कृतिक संक्रमण की गति धीमी है। समाज से जुड़ी कुछ व्यवस्था जो पहले युवाओं को नियंत्रित करने की भूमिका निभाती थीं, अब वह व्यवस्था किशोर लड़के-लड़कियों के लिए महज एक सुरक्षा कवच और जरूरत पड़ने पर उन्हें सहारा देनेवाली परंपरा बनकर रह गई है।

समाज से जुड़ी व्यवस्थाएं निम्नवत् रही हैं :-

- संयुक्त परिवार व्यवस्था।
- गांव/मुहल्ले से जुड़ी अथवा वर्धित परिवार तथा रिश्तों से जुड़ी सामुदायिक व्यवस्था
- एक ही प्रकार की संस्कृति।
- जीवन जीने की पारंपरिक पद्धति, जिसमें व्यक्ति की भूमिका, उत्तरदायित्व, आचार-व्यवहार सुनिर्धारित और स्पष्ट होती है।
- परिवार और समुदाय के सोचने का एक निर्धारित तरीका, तत्संबंधी निर्णय-प्रक्रिया।

सामाजिक और नैतिक मूल्य, सामान्य आचार-व्यवहार और नीतिगत आचारण जिस तरह लगातार बदल रहे हैं, उसके कारण वर्तमान समाज, खासकर किशोरों/युवा लड़के-लड़कियों की प्रवृत्ति तथा व्यवहार में बदलाव हो रहे हैं। पद्धति नहीं, बल्कि व्यक्ति विशेष आज के सामाजिक जीवन का मूलभूत घटक समझा जा रहा है।

दृष्टिकोण में यह परिवर्तन भारतीय समाज और व्यवहार में भी देखा जा रहा है। बदलाव के जिन कारणों की चर्चा हम कर रहे हैं उसके कारण जीवन शैली में भी परिवर्तन होता जा रहा है।

जीवन शैली में इस तरह के परिवर्तनों में से एक है, खाने-पीने में स्वास्थ्य की अनदेखी, यानी फास्ट फूड के प्रति रुझान का बढ़ना, कम खाना, शारीरिक श्रम की कमी वाली जिंदगी, व्यायाम और कसरतों की कमी, परिणाम शीघ्र पा लेने की अधीरता, सस्ते आनंद पाने का व्यवहार, लोगों के बीच अच्छा माने जाएं इसकी फिक्र, फैशन परस्ती, अकादमिक तथा कैरियर निर्माण से जुड़े तनाव, आराम की कमी, अपनी उपलब्धियों पर अत्यधिक फोकस और इसी तरह के अन्य कारण।

ऊपर जिन पहलुओं की चर्चा की गई है, उनके कारण आज के समय में युवाओं/किशोर लड़के-लड़कियों में तनाव बहुत बढ़ गया है।

युवाओं में हिंसा की बढ़ती प्रवृत्ति, समय से पहले मजे के लिए सेक्स से जुड़े प्रयोग के मामलों, आत्महत्या/अपराध की बढ़ती हुई दर से यह परिलक्षित होता है।

इन परिस्थितियों में यह अत्यावश्यक है और समय की मांग है कि युवाओं को अपने अनेक विकल्पों में से चुनाव करने की कुशलता और योग्यता चाहिए, अनेक मांगों, चुनौतियों तथा जीवन तनाव के कारकों में से विकल्प चुनना है, जरूरी समाधान करना है ताकि वे अपने हालात के साथ तालमेल कर सकें तथा अपना आत्म-सम्मान अर्जित कर सकें। स्थायी मूल्यों वाले समाज और परिवार व्यवस्था की जगह व्यक्ति का व्यवहार और उसकी भावनात्मक कुशलता (साइको सोशल व्यवहार) महत्त्वपूर्ण हो गई है। इसी की बदौलत वह निरंतर बदलते परिवेश में अपनी जगह बना सकता है। युवा लड़के-लड़कियां युग की मांग के अनुरूप अपना विकास कर सकें, उस उद्देश्य से परिणाम-आधारित तकनीकें अपनाना और उससे युवाओं को लाभान्वित करवाना हम सबकी जिम्मेदारी है।

जीवन कौशल शिक्षण इस प्रयोजन के लिए एक पद्धति है।

जीवन कौशल

जीवन कौशल को परिभाषित करते हुए कह सकते हैं कि यह जीने की कला और ऐसी योग्यता है जिसके कारण अपने परिवेश के अनुकूल खुद को ढाला जा सके तथा अनुकूल व्यवहार किया जा सके, ताकि व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन की अपेक्षाओं और चुनौतियों का समाधान प्रभावी तरीके से करे। (डब्ल्यू ए ओ , 1999)

परिवेश के अनुकूल खुद को ढालना, मतलब व्यक्ति अपने दृष्टिकोण में लचीला हो, अलग-अलग परिस्थितियों के अनुरूप खुद को समायोजित करने और उसके साथ तालमेल बैठाने में सक्षम हो। अनुकूल अथवा सकारात्मक व्यवहार का आशय है कि व्यक्ति आगे की सोचता है तथा कठिन से कठिन परिस्थितियां आखिर बदलती हैं, इसमें विश्वास करता है। उम्मीद की रोशनी में उसका यकीन होता है तथा निरंतर नए विकल्पों की तलाश मुश्किलों के बीच करता रहता है। इसे संक्षेप में धीरता और लगनशीलता कह सकते हैं। जीवन कौशल शिक्षण उम्मीदों की राह है जिसे अपनाकर किशोर लड़के-लड़कियां/युवा सक्षम और कुशल बन सकते हैं तथा उम्र की सीढ़ियां चढ़ते हुए मुश्किलों से निपटने में व्यवहार का संतुलन बनाए रख सकते हैं।

किसी व्यक्ति के अंदर जीवन कौशल अचानक पैदा होनेवाली चीज नहीं है, इसे लगातार कोशिश करके हासिल किया जा सकता है। ऐसे कौशल अनेक प्रकार के हैं जिसे अपने दैनिक जीवन में परिस्थितियों का सामना करने के लिए सफलतापूर्वक आजमाना पड़ता है।

बचपन में जीवन कौशल माँ-बाप, दादा-दादी, तथा शिक्षकों द्वारा विशेष ध्यान देकर विकसित किया जाता है, जिसमें बच्चे के व्यक्तित्व को ढालना, उसकी कमियों को दूर करना और सही दिशा देना शामिल हैं। किशोरावस्था में तथा युवा होने पर व्यक्ति अपने आचार-व्यवहार, संप्रेषण तथा भावनाओं से संबंधित

कौशल ज्यादातर अपने परिवेश तथा पास-पड़ोस के छोटे-बड़े लोगों से सीखता है। ऐसे अनेक कौशल लोग गलती करने, और बाद में अपनी भूलों को सुधारने की प्रक्रिया में सीखते हैं। जीवन के अनुभव युवाओं को अनेक कौशल सीखने, जानने और समझने का अवसर प्रदान करते हैं। इस तरह की जागरूकता किशोर लड़के-लड़कियों तथा युवाओं में ऐसी काबलियत पैदा कर देती है, जो समय की मांग के अनुसार आवश्यक हो। जब आदमी जीवन की मांग तथा चुनौतियों का सामना करना सीख जाता है तब उसके अंदर खुद के लिए आत्म सम्मान पैदा होता है, उसके व्यक्तित्व में लचीलापन आ जाता है।

कौन-कौन से जीवन कौशल आधारभूत महत्त्व के हैं, इसका जिक्र ऐक्टिविटी मैनुअल्स में उदाहरण के साथ बताया गया है, ऐसे कौशल निम्नलिखित हैं :

1. तर्कपूर्ण और रचनात्मक विचार करना
2. निर्णय करना और समस्या का समाधान करना
3. प्रभावपूर्ण संप्रेषण क्षमता तथा अंतर-व्यक्ति संबंध का बेहतर होना
4. तनाव और भावनात्मक उद्वेगों से निबटने की समझ होना
5. आत्म जागरूकता और कारगर समझ का होना

ऊपर बताए गए सारे जीवन कौशल परस्पर संबंधित हैं और इनकी आवश्यकता सामान्य वार्तालाप और बातचीत में, जीवन के हरेक मोड़ और हरेक अवसर पर पड़ती रहती है। छोटे-छोटे व्यवहार जीवन में रचनात्मक कुशलता की भूमिका निभाते हैं। हमें क्या-क्या और कैसे करना है, उसका क्रम निर्धारण करना, महत्त्व देना, उनमें समानता और असमानता पर विचार करना, किसी परिस्थिति-विशेष में क्या सबसे जरूरी है- जैसी बातें तर्कपूर्ण सोच प्रकट करती हैं।

जीवन कौशल हर समय और हर जगह चाहिए। यह स्वभावतः सहभागितापूर्ण होता है। यह ऐसी प्रक्रिया है, जिसके कारण जीवन के लक्ष्यों में मूल्यवत्ता संभव होती है, उसका महत्त्व बढ़ता है।

जीवन कौशल अनेक प्रकार की मांगों की पूर्ति का माध्यम है, जैसे कि जीवन के किसी क्षेत्र में प्रेरणापूर्वक काम करना, आत्म-अनुशासन का पालन करना, स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को सुलझाना, उचित कामेच्छाएं रखना, चीजों से जुड़ाव रखना, परस्परता रखना और परिपक्व व्यवहार करना, अपने को स्पष्टता तथा विनम्रता के साथ व्यक्त करना, साथियों, आप-पड़ोसियों आदि के प्रति सहयोग की भावना रखना, जिसमें आवश्यकता पड़ने पर मना करने का व्यवहार भी शामिल है। साथ ही साथ वैचारिक विरोध व्यक्त करते हुए रिश्ते को निभाने की भावना इनमें शामिल है। सामाजिक जिम्मेदारी निभाना, तनाव के कारणों को समझना और उससे बचना आदि भी इनके पहलू हैं। जीवन कौशल की सारी अपेक्षाएं किशोरावस्था में ही खासकर शुरू होती हैं। ऐसी अपेक्षाओं को समझना और उसे निभाना किशोर उम्र में ही लड़के-लड़कियाँ सीखते हैं जिसमें संगी-साथी और परिवार के लोग उनका साथ देते हैं। इस तरह की सभी अपेक्षाएं जीवन व्यवहार का आधार होती हैं। चूँकि संप्रेषण क्षमता, संबंधों का निर्वाह और समानुभूति भी जरूरी कौशल हैं, अतः किशोर लड़के - लड़कियों/युवाओं द्वारा जीवन कौशल का जब समुचित प्रयोग किया जाता है, तभी वे अपने परिवार, दोस्तों तथा सांस्कृतिक अपेक्षाओं के मोर्चे पर सद्भाव दिखाते हुए साबित होते हैं। किसी परिवार में आपका कैसा व्यवहार स्वीकार्य और सराहनीय हो सकता है, उससे अलग हटकर सामुदायिक तथा सांस्कृतिक जीवन में शायद ही कुछ होता है। जीवन कौशल शिक्षा (एलएसई)- प्रशिक्षकों/अध्यापकों से संवेदनशीलता की उम्मीद सहज ही की जाती है, जब किशोर लड़के-लड़कियों के लिए एलएसई कोर्स के पाठ्यक्रम तैयार किया जाए। जिस नौजवान के पास पर्याप्त व्यावहारिक कौशल होगा, वह अलग प्रकार के और कभी-कभी विपरीत सांस्कृतिक और सामाजिक परिवेश में भी तदनुसार खुद को ढाल लेगा, ऐसा मौका वह बहुत कम आने देगा जब अंतर होने पर वह अपना कड़ा एतराज व्यक्त करे तथा परिस्थिति को बिगड़ जाने दे।

यहां यह उल्लेख करना महत्वपूर्ण है कि भारतीय युवाओं के लिए एलएसई की भूमिका उन्हें विद्रोही के रूप में तैयार करने की नहीं है, बल्कि उन्हें इस तरह

सफल और सशक्त बनाने की है जिसके कारण वे अपनी सांस्कृतिक संवेदनशीलता का परिचय दें और ऐसी कुशलता के बल पर विकास की सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ें।

संक्षेप में कहें तो इस प्रोग्राम की परिकल्पना इस भावना से की गई है कि किशोर लड़के-लड़कियाँ इसका लाभ उठाकर जिम्मेवार इंसान के रूप में देश और समाज के सामने आएँ। अस्तु, जीवन कौशल शिक्षा एक ऐसा आशापूर्ण मार्ग है, जो किशोर लड़के-लड़कियों को साइको-सोशल सक्षमता और आत्म सम्मानपूर्ण जिंदगी दे सके।

किशोर लड़के-लड़कियों का विकास और अध्यापकों का लक्ष्य

किशोर लड़के-लड़कियों के विकास के कई पहलू ऐसे हैं जो व्यावहारिक और भावनात्मक कौशल संबंधी ज्ञानार्जन को आपसदारी और सहभागिता का कार्य साबित करते हैं और ऐसा बालकों के विकास में प्रायः नहीं होता।

किशोर लड़के-लड़कियों के शारीरिक विकास, सेक्स से जुड़े मसले, भावनात्मक सक्षमता और उनमें पनपनेवाले विद्रोही स्वभाव की बात हमलोगों में से अधिकतर द्वारा की जाती है।

किशोर लड़के-लड़कियों में प्रमुख विकासात्मक पहलू निम्नलिखित हैं:

विकास जो दृश्यमान हो

- किशोर लड़के-लड़कियों में प्रतीकात्मक और संकेतात्मक तरीके से सीखने की क्षमता होती है; उदाहरणार्थ वे प्रमेय सिद्धांत और अक्रोनिम्स सीखते हैं।
- विकास की प्रक्रिया पूरी होने से पूर्व यह विषय तरल रूप में उनके दिमाग में रहता है।
- उनके सोचने के ढंग में स्पष्टता नहीं, बल्कि धुंधलापन रहता है - कुछ समानताओं और असमानताओं को लेकर वे तुलना करते हैं; किसी खास

मसले को सामान्यीकृत करके सोचते हैं। किसी विशेष मसले को अन्य आम मसलों से जोड़कर देखते हैं; जैसे कि कुत्ता चार पैरों वाला जानवर है, किंतु चार पैरों वाले सारे जानवर कुत्ते नहीं होते, और तो और चार पैरों वाला कोई जानवर न होकर टेबल भी हो सकता है।

- भाषा में नमनीयता होनी चाहिए-

कारण विशेष के होने पर असफलता को उपहार भी समझना चाहिए।

- भाषा का बेहतर और उचित प्रयोग।

- विचारों, भाषा तथा व्यवहार में रचनात्मकता होनी चाहिए; जैसे कि कविता लिखना, समझना कि खासकर स्त्रियों के चेहरे की उपमा चांद से क्यों दी जाती है, आदि।

- यह समझना कि दुनिया में काला और सफेद नहीं होता, बस भूरा होता है। मतलब जो लोग अच्छे होते हैं, वास्तव में वे भी पूरे अच्छे नहीं होते।



भावनात्मक विकास

- किशोर लड़के-लड़कियों में अनेक प्रकार की भावनाएं पैदा होती हैं जैसा कि बच्चों में प्रायः कम होता है। रोमांस, प्यार, आकर्षण, सम्मोहन, चिड़चिड़ापन, नैतिकता को लेकर आक्रोश, ईर्ष्या, क्रोध, खीझ, सहानुभूति, दबे-कुचले लोगों के प्रति करुणा, दया, उदारता, वफादारी, भरोसा, हृदय की विशालता, चिंता, फिक्र, जिद, संकल्प, उदासी, अवसाद और ऐसे ही अन्य भाव उनके मन में अक्सर पैदा होते रहते हैं।
- इस उम्र में लोग अपनी भावनाओं को समझने में सक्षम होते हैं, अपनी किसी मनोभावना के कारणों को भी समझते हैं, जिन व्यक्तियों / व्यक्ति समूह को लेकर उनकी भावनाएं जगती हैं, उन्हें भी वे जानते-समझते हैं।

- प्यार, अपनापन अथवा नफरत जैसी भावनाओं को बनाए रखना या उनमें परिवर्तन करना वे जानने लगते हैं और ऐसी कोशिशें भी करते हैं।

सामाजिक विकास

- किशोर लड़के-लड़कियां माता-पिता से अधिक से अधिक स्वतंत्र होना सीखने लगते हैं :
- ये लोग दोस्तों तथा संगी-साथियों (पीयर ग्रुप) का अपना सामाजिक सरोकार निर्मित करने लगते हैं जिनमें उनका अलग स्वभाव और उद्देश्य काम करता है। उदाहरण के लिए किसी किशोर लड़का-लड़की का मौज-मस्ती, पढ़ाई तथा अन्य हॉबीज जैसे-खेल, तैराकी आदि के लिए अलग-अलग पीयर ग्रुप हो सकते हैं। से जुड़ा होगा। इसके अलावा स्थायी मित्रता का संबंध भी वे बनाते हैं जिसमें किसी खास मकसद अथवा मौके का उनके लिए कोई मतलब नहीं होता है।
- समाज में दूसरे लोगों की ज़रूरतें समझना और उनके काम तथा उनके अलग-अलग रोल को जानना युवाओं में विकसित हो जाता है। अपनी चुनौतियों को समझना और उन्हें स्वीकार करना वे जानने लगते हैं।
- समाज में छोटा-बड़ा, ऊँचा-नीचा, जाति व्यवस्था से जुड़ा मान-सम्मान, परंपरा और रीति रिवाज आदि वे समझने लगते हैं। इससे जुड़ी मुश्किलों तथा चुनौतियों को वे समझते हैं और उसके अनुकूल व्यवहार करना उनमें आ जाता है।
- अपनी सामाजिक जिम्मेदारी को निभाना उन्हें मालूम हो जाता है।
- परिवार के सदस्यों और अन्यो के साथ आपस में निभाना, मदद करना और मदद लेना आदि वे करने लगते हैं।

सारांश में कुछ महत्वपूर्ण बातें

- किशोरावस्था बौद्धिकता और भावनात्मकता के त्वरित विकास की महत्वपूर्ण

कालावधि होती है।

- किशोर लड़के-लड़कियां आज तनावग्रस्त हैं, क्योंकि सामाजिक और शैक्षिक परिस्थितियां तेजी से बदल रही हैं।
- जीवन कौशल ऐसी काबलियत का नाम है जिसके बल पर जीवन की भिन्न-भिन्न परिस्थितियों का सामना कारगर तरीके से किया जाता है।
- जीवन कौशल मनो-सामाजिक (साइको-सोशल) सक्षमता तथा आत्म सम्मान अर्जित करने की प्रभावी योग्यता है।
- जीवन कौशल हर समय, हर जगह और हर व्यक्ति की एक अनिवार्यता है।
- जीवन कौशल निश्चय ही विकास और अच्छे स्वास्थ्य की बुनियादी जरूरत है।
- जीवन कौशल ऐसी योग्यता है जो किशोरावस्था में परस्पर की बातचीत और व्यवहार में हासिल की जाती है।
- जीवन कौशल की शिक्षा युवाओं में सकारात्मक सोच और मूल्य विकसित करने की प्रक्रिया है।
- जीवन कौशल की शिक्षा संस्कृतिसमूलक और सामाजिक परिवेश के अनुकूल होती है।
- जीवन कौशल की शिक्षा आज के उन युवाओं के लिए बहुत ही सहायक और लाभदायक है जो तनावपूर्ण मनोदशा से ग्रसित हैं। यह युवावस्था के संक्रमणकाल को आसान बनानेवाली शिक्षा और जागरूकता है।

भारत के किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं के लिए जीवन कौशल की आवश्यकता

जीवन कौशल शिक्षा के अंदर एक ऐसी प्रक्रिया निहित है जो स्वभाव से गत्यात्मक है। इसमें अनुभव के आधार पर सीखने का भाव है। जीवन कौशल शिक्षण का स्वरूप विकास की अलग-अलग अवस्थाओं और स्वास्थ्य की जरूरतों को देखकर बदला जा सकता है।

- पोषाहार सुनिश्चित करना और संक्रामक बीमारियों से रोकथाम करना।
- भारत में युवाओं द्वारा तंबाकू खाना और शराब पीना जैसी नशाखोरी के विरुद्ध जागरूकता बढ़ाना।
- युवाओं में मोबाइल, वीडियो गेम, इंटरनेट का इस्तेमाल लत होती जा रही है, ऐसी नशाखोरी रोकने का प्रयास करना।
- यौनाकांक्षाएं तर्कपूर्ण सीमा में हों, यानी किशोर उम्र की लड़कियों की अल्पायु में शादी न करें, उनका यौन शोषण न किया जाए- इस विषय में जागरूकता पैदा करना।
- डराना, धमकाना, सांप्रदायिक दंगों तथा हिंसात्मक वारदातों में शरीक होना जैसे आक्रामक कार्य-कलाप की ओर युवा न बढ़ें, इसकी कोशिश करना।
- स्कूल न जानेवाले बच्चों और किशोर लड़के-लड़कियों को प्रेरित करना कि वे पढ़ाई में ड्राप आउट न बनें।
- स्त्री-पुरुष में भेदभाव का मसला, महिलाओं को प्रताड़ित करने का मामला और गर्भस्थ शिशु का लिंग परीक्षण एवं भ्रूण हत्या के विरुद्ध जागरूकता बढ़ाना।
- व्यवसाय के चयन, व्यावसायिक प्रशिक्षण और विवाह के निर्णय आदि में

विकल्पों के लिए सूझबूझ के लिए जागरूकता ।

- ♦ भ्रष्टाचार, दहेज आदि जैसे मसलों के प्रति वाजिब रवैया अपनाने की जरूरत को प्रोत्साहित करना।

प्रोग्राम का लक्ष्य

- ♦ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाना इसका मुख्य लक्ष्य है।
- ♦ यह प्रोग्राम एक व्यापक और बहुउद्देशीय कार्यक्रम है।
- ♦ जीवन कौशल के विकास के लिए यह प्रोग्राम सहभागितापूर्ण है।
- ♦ जीवन कौशल शिक्षण को बढ़ावा देने का उद्देश्य किशोर लड़के-लड़कियों में विकास के विभिन्न सकारात्मक पहलुओं की बेहतर समझ पैदा करना है।
- ♦ अध्यापक / परामर्शकर्मी इस कार्यक्रम में जीवन कौशल सिखाने वाले शिक्षक हैं।
- ♦ इस प्रोग्राम की तैयारी में किशोर लड़के-लड़कियों के विकास को लेकर प्रशिक्षण, इसके लिए सुविधा और संसाधनों के तरीके और एक्टिविटी मोड्यूल मुख्य घटक हैं।
- ♦ कक्षाओं/स्कूलों अथवा संगठनों में इस मॉडेल को लागू करने की योजना और कार्यान्वयन नीति अपनाना आपके ऊपर है।
- ♦ जीवन कौशल प्रशिक्षकों से आशा की जाती है कि वे किशोर लड़के लड़कियों तथा युवाओं की विशेष कक्षाएं या समूह बनाकर लगातार कुछ वर्ष इस प्रोग्राम को कार्यान्वित करेंगे।
- ♦ जीवन कौशल विकास के क्षेत्र में काम करने वाले अन्य सुसाध्यकारों से लगातार संपर्क और समन्वय ज्ञानार्जन के इस क्षेत्र में सुधार के लिए जरूरी है।
- ♦ जीवन कौशल शिक्षण के सभी कार्य-कलापों में किशोर लड़के-लड़कियों

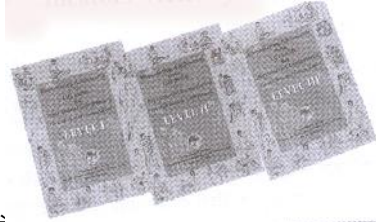
में से सभी को शामिल करना है; प्रतिभाशाली हैं; या औसत हैं; बहिर्मुखी यानी खुलकर बोलने वाले हैं, या अंतर्मुखी यानी कम बोलने वाले हैं; बातचीत में तेज है, या शांत हैं; कुछ समस्याओं वाले युवा हैं, या कुछ ऐसे हैं जिन्हें कोई समस्या नहीं है; चाहे लड़के हैं, या लड़कियाँ हैं।

- ♦ जीवन कौशल शिक्षण की गतिविधियाँ यदि लगातार तीन वर्षों तक चलाई जाएं तो भाग लेने वाले किशोरों तथा किशोरियों को अपने जीवन और विकास के अनेक महत्वपूर्ण विषयों पर सोचने, विचार-विमर्श करने तथा अपनी समझ को साफ करने के अवसर मिलेंगे।
- ♦ हर 6 महीने पर व्यवहार के कुछ संकेतकों का मूल्यांकन किया जाए ताकि प्रतिभागियों में हो रहे परिवर्तनों का आंकलन किया जा सके। हाँ, ऐसा एक मूल्यांकन तो प्रोग्राम आरंभ करने से पहले किया जाना चाहिए जो कि पहला मूल्यांकन होगा।
- ♦ प्रायोगिक और अनुभव आधारित शिक्षण तो प्रोग्राम के दौरान होते ही रहेंगे ताकि किशोर लड़के-लड़कियां संबंधित कार्य-कलाप करते हुए उन विषयों और ज़रूरतों को समझ सकें, तथा उनकी पहचान कर सकें जो वास्तव में जीवन के मोर्चे पर अपेक्षित होती हैं। ऐसी योग्यताएं कई प्रकार की होती हैं जो वास्तव में जीवन की मांग होती है।
- ♦ इस कार्यक्रम में हर 6 महीने बीतने पर एक बार जीवन कौशल क्षेत्र में काम करने वाले अन्य शिक्षकों से चर्चा और विचार-विमर्श करना है जो न्यूनतम 40 मिनट का होगा, ताकि प्रोग्राम के अनुभवों; इसकी उपयोगिता और लक्षित वर्ग में सुधार सुनिश्चित करने संबंधी प्रभाव को लेकर विचार साझा किए जा सकें।
- ♦ साल में कम से कम दो बार किशोर लड़के-लड़कियों/ युवाओं के माता-पिता को जोड़ने का प्रयास किया जाए और कार्यक्रम के उद्देश्यों से उन्हें परिचित करवाया जाए। कोशिश रहे कि वर्ष के आरंभ में उन्हें बुलाएं और पुनः अकादमिक वर्ष के अंत में उन्हें आमंत्रित करें; इसकी बड़ी ज़रूरत है।

- शिक्षकों और प्रतिभागी छात्रों से फीडबैक प्राप्त करना इस प्रोग्राम का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

प्रशिक्षण की आधार सामग्री

चूँकि आपने 'मनो-सामाजिक सक्षमता के लिए युवाओं में जीवन कौशल के विकास' संबंधी निम्हान्स मॉडेल का प्रशिक्षण लिया है, अतः आपके पास जीवन कौशल शिक्षक के रूप में लेखकों द्वारा तैयार की गई अन्य अध्ययन सामग्री अवश्य होगी। अध्ययन सामग्री यानी 'मनो-सामाजिक सक्षमता के लिए युवाओं में जीवन कौशल का विकास- **जीवन कौशल प्रशिक्षकों के लिए अनुदेश पुस्तिका**' स्तर-1, स्तर-2, स्तर-3 का सारांश समीक्षा के बाद यहाँ दी जा रही है।



जो तीनों एक्टिविटी मैनुअल्स ह, उन्हें इस प्रकार तैयार किया गया है कि जीवन कौशल शिक्षकों के लिए संचालित प्रशिक्षण के बाद ये किताबें हमेशा सहायक सामग्री साबित होती हैं। इनके बल पर आप किशोर लड़के-लड़कियों के लिए विकास के अलग-अलग पक्षों पर सहभागी तरीके से कार्य-कलाप संचालित करते हैं तथा जीवन विकास के उन चरणों को समझ पाते हैं। ज़ाहिर है कि ऐसे युवाओं की आपके पास कक्षाएं होती हैं, या उनका समूह आप बनाते हैं। ये किताबें (मैनुअल्स) 3 वर्षों और 52 घंटों की अवधि में चरणबद्ध तरीके से सक्षमता बढ़ाने के उन प्रशिक्षण सत्रों में सहायक होती हैं, जो किशोर लड़के-लड़कियों तथा युवाओं से जुड़े अलग-अलग विषयों पर संचालित होते हैं।

प्रशिक्षण कक्षाओं के जिन विषयों का चयन किया जाता है, वे विषय किशोर लड़के-लड़कियों के विकास की अलग-अलग अवस्थाओं से संबंधित होते हैं।

विशेष मसलों को लेकर सत्र संचालित करने के वास्ते मूल्यांकन का तरीका अपनाया जाता है, जिनमें प्रतिभागी छात्रों, अध्यापकों, माता-पिता, शिक्षाविदों, प्रशासकों तथा नीति-निर्माताओं को शामिल किया जाता है। साथ ही मसलों को केंद्र में रखते हुए ग्रुप चर्चा और विचार-विमर्श किए जाते हैं। जिन विभिन्न विषयों, मसलों और अलग-अलग कार्य-कलापों को केंद्र में रखा जाता है, उनके विषय निम्नलिखित शीर्षकों पर केंद्रित होते हैं-

अभिप्रेरणा

- ▲ बच्चे स्कूल न छोड़ें, इस हेतु उनमें अभिप्रेरणा की समझ विकसित की जाए पढ़ाई में एकाग्रता कैसे बढ़ाई जाए, स्मरण शक्ति में सुधार कैसे किया जाए।(स्तर-1)
- ▲ अध्ययन और अध्यापन की आदतों के लिए अभिप्रेरणा की वृद्धि।(स्तर 2)
- ▲ जीवन का एक लक्ष्य बनाना, परीक्षा की तैयारी करना। (स्तर-3)

अनुशासन

- ▲ दूरदर्शन/इंटरनेट/कंप्यूटर का उपयोग, सिनेमा देखने के लिए जाना। (स्तर-1)
- ▲ समय का प्रबंधन, सेल फोन का उपयोग। (स्तर-2)

पोषाहार

- ▲ खानपान की आदतें, स्वास्थ्यकर और अस्वास्थ्यकर खाना, भोजन/आहार संबंधी धारणाएं और तथ्य। (स्तर-1)

स्वास्थ्य और स्वच्छता

- ▲ स्वच्छ रहना, बीमारियों से बचना (स्तर-1)
- ▲ रक्ताल्पता (खून की कमी), स्वच्छता (स्तर-2)

रिश्तेदारी / सगे-संबंधी

- ▲ माता-पिता, पीयर प्रेशर, ड्रग्स से परहेज, बदमाशियाँ और शरारतें (स्तर-1)
- ▲ लड़का या लड़की होने संबंधी मुद्दे, लड़के-लड़कियों के बीच आपसी संबंध, पीयर प्रेशर (पास-पड़ोस या मित्रों की संगति का असर), धूम्रपान, समानुभूति (नकल करना) (स्तर-2)

आत्म जागरूकता

- ▲ खुद की जागरूकता, गुस्सा पर नियंत्रण (स्तर-1)
- ▲ हाव-भाव और प्रदर्शन, भावनात्मक उच्छृंखलता दिखाना, खतरों वाला/ जोखिमपूर्ण से खेलनेवाला व्यवहार, बदलाव और मुसीबतों का सामना करना (स्तर-2)
- ▲ मदिरा पान (शराब पीना), छवि खराब होने की फिकर, खुदकुशी, आत्म सम्मान (स्तर-3)

सेक्स की भावना - शरीर और मन को समझना

- ▲ शरीर और मन को समझना- वयस्कता (लड़कियों की), वयस्कता (लड़कों की)- (स्तर-1)

यौन संक्रमण

- ▲ यौन संबंधों से फैलने वाली बीमारियाँ, एचआईवी। एड्स, यौन प्रताड़ना, यौन दुर्व्यवहार (स्तर-2)
- ▲ विवाह, गर्भधारण, गर्भ निरोध, सेक्स की भावना- धारणाएं और गलतफहमियाँ, एचआईवी/एड्स (स्तर-2)

सामाजिक उत्तरदायित्व

- ▲ पुनर्चक्रण(रि-साइक्लिंग करना)- वस्तुओं के पुनः इस्तेमाल की जरूरतें

(स्तर-1)

- ▲ पर्यावरण की स्वच्छता, विज्ञापन का प्रभाव (स्तर-2)
- ▲ दहेज (स्तर-3)

मैनुअल्स (किताबें) क्या हैं ?

1. मैनुअल्स के तीन भाग हैं- स्तर-1, स्तर-2 और स्तर-3
2. हर स्तर की किताब में अलग-अलग कार्य-कलाप दिए गए हैं, जिसके आधार पर किशोर लड़के-लड़कियों तथा युवाओं के साथ चर्चा कर सकते हैं, विचार-विमर्श का आयोजन कर सकते हैं।
3. स्तर-1 और स्तर-2 की किताबों में लगभग 20 कार्य-कलाप/सत्र दिए गए हैं तथा स्तर-3 में करीब 12 कार्य-कलाप हैं।
4. जो कार्य-कलाप स्तर-1, स्तर-2 और स्तर-3 की किताबों में रखे गए हैं, उनका आधार विकासात्मक व्यवहार है एवं उम्र पर आधारित आवश्यकताएं हैं। कार्य-कलाप का उद्देश्य है कि किशोर लड़के-लड़कियों के विकास से संबंधित तथा उनके मनो-सामाजिक सक्षमता से संबंधित अलग-अलग मसले उनमें शामिल किए जाएं।
5. हर स्तर की किताब में कार्य-कलाप इस क्रम से रखे गए हैं कि आरंभिक सत्रों में सामान्य तरह के विषय शामिल किए जाएं। बाद में आपका और किशोर लड़के-लड़कियों का जब विषय के साथ अच्छा जुड़ाव हो जाए तब सेक्स से संबंधित भावनाओं, नशाखोरी से संबंधित मसलों को उठाया जाए जो कि ज्यादा जटिल तथा बहुआयामी मुद्दे होते हैं।
6. एक-एक मैनुअल में कार्य-कलाप का स्वरूप इस तरह तैयार किया गया है कि वे सरल हों तथा क्लास में ही 10 मिनट पहले दिए गए निर्देशों को पढ़कर आप स्वयं कर सकें।
7. हर कार्य-कलाप एक-दूसरे से स्वतंत्र है, इसलिए पूरी किताब न पढ़कर

- आप संबंधित खास कार्य-कलाप के निर्देश को पढ़िए और उसे पूरा कीजिए।
8. शुरु में उस कार्य-कलाप को पूरा कीजिए जिसे आप आसान समझ रहे हैं और उसे पूरा कर लेने का विश्वास आपको लग रहा है; उदाहरण के लिए स्मरण शक्ति और एकाग्रता की तकनीकें, खानपान की आदतें।
 9. जो कार्य-कलाप आपको मुश्किल लग रहे हों, उन्हें तब पूरा कीजिए जब आप कुछ सत्रों के कार्य-कलाप पूरे कर लें तथा आपके अंदर थोड़ा विश्वास आ जाए कि आप अब आसानी से कर सकते हैं। ऐसी कुशलता उदाहरण के लिए समानुभूति, यौन संबंधी उपचारों आदि में आपके अंदर चाहिए।
 10. यौन संबंधों और सेक्स की भावना से संबंधित कार्य-कलाप लड़के और लड़कियां अलग-अलग पूरा करें तथा उसमें लड़कों के साथ पुरुष शिक्षक रहें तथा लड़कियों के साथ महिला शिक्षिका रहें। यह बात कार्य-कलाप से संबंधित सत्रों में भी पहले ही लिखा हुआ है।
 11. सभी कार्य-कलापों के वास्ते 45 से 60 मिनटों की समयावधि रखी गई है। आपको समय प्रबंधन का ध्यान रखना होगा।
 12. हमारा सुझाव है कि सप्ताह में एक दिन यह कार्य-कलाप पूरा करें; यानी यदि कोई स्कूल है तो शनिवार को अंतिम पीरियड रख सकते हैं; अगर स्कूल न होकर कोई अन्य संगठन है तो रविवार का दिन ठीक हो सकता है।
 13. जीवन कौशल शिक्षा के लिए कौन-से तरीके अपनाएं, इस विषय में छोटा छोटा ग्रुप बनाएं, पेचीदे सवाल को ले लें, रोल प्ले, कोई गेम तथा वाद विवाद जैसी तकनीकें भी अपनाई जा सकती हैं।

एक्टिविटी मैनुअलों में हरेक सत्र का स्वरूप (ले-आउट) बना हुआ है :

1. विषय के आधार पर सर्वप्रथम एक्टिविटी का चयन करते हैं, उदाहरण के लिए 'अभिप्रेरणा' विषय के अंतर्गत 'स्कूली शिक्षा जारी रखना'।
2. किताबों (मैनुअल्स) में विषय पर केंद्रित पृष्ठभूमि सूचना को लेकर सत्र के कार्य-कलाप का निर्माण करते हैं- जाहिर है कि यह विशेष स्वरूप का होता है। 'अभिप्रेरणा' विषय के अंदर 'एकाग्रता बढ़ाना' एक्टिविटी है, जिसके लिए एकाग्रता से संबंधित सूचना संग्रहण किया गया। इस प्रकार की पृष्ठभूमि सूचना (बैकग्राउंड इन्फॉर्मेशन) का उद्देश्य है कि आप उसे पढ़ें और अपनी जानकारी में वृद्धि करें। आप जब विचार-विमर्श और चर्चा का सत्र चलाएंगे, आपको फायदा होगा तथा आप अपनी तरफ से सार-संक्षेप का निर्णय कर सकेंगे।
3. हर कार्य-कलाप (एक्टिविटी) के लक्ष्य और उसके नतीजे बहुत ही स्पष्ट किए गए हैं, जिससे आपको सहायता मिलेगी कि आप बता सकें कि सत्र क्यों चलाए जा रहे हैं और इसके क्या परिणाम हो सकते हैं।
4. जो भी वस्तु-सामग्री जरूरी होगी, वह आपको बताया गया है ताकि सत्र आरंभ करने के पूर्व आप उसे प्राप्त कर लें।
5. किसी खास सत्र के वास्ते अपनाई जाने वाली उचित तकनीकें भी आपके लिए स्पष्ट करके लिखी गई हैं। इससे आप रणनीति और व्यवस्था अपनाकर आगे बढ़ेंगे और धीरे-धीरे सहभागितापूर्ण पद्धति से आप स्वयं ही परिचित हो जाएंगे, जिसके बल पर किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं के बीच प्रायोगिक ज्ञानार्जन का लक्ष्य पूरा हो सकेगा।
6. एक्टिविटी संचालित करने के लिए व्यवहार विषयक जो अलग-अलग घटक हैं, उसका उल्लेख हरेक सत्र के मामले में बॉक्स के अंदर किया गया है। यह पहलू बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। किसी व्यवहार जैसे कि बोलना, बताना, किसी व्यक्ति के चेहरे की तरफ देखना, बधाई देना, कोई सवाल पूछना, सुनना, किसी तरह की कैफियत मांगना, यह दिखाना कि सामनेवाला विषय को समझ रहा है, धन्यवाद बोलना- को दर्शाने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे

कदमों का उल्लेख आपकी मदद के लिए किया गया है, क्योंकि ये सब प्रभावी संप्रेषण के पहलू हैं, जिन्हें समझने की सहज जिज्ञासा हो सकती है। जब आप किशोर लड़के-लड़कियों के बीच इन कार्य-कलापों पर चर्चा करेंगे तो यह विषय महत्वपूर्ण हो जाएगा कि आप उन्हें किस तरह समझा रहे हैं, क्योंकि बच्चों को समझना है और फिर अपनी तरफ से बोलना भी है। वे लोग ऐसे माइक्रो स्किल यानी छोटी-छोटी और ज़रूरी कुशलता से परिचित हो रहे हैं। इसमें आपके द्वारा समझाया जाना बहुत ही महत्वपूर्ण होगा। आपकी ओर से व्यवहार संबंधी इन बातों का बताया जाना ही इसे सहभागितापूर्ण कार्य साबित करता है।

7. सत्र आप कैसे चलाएंगे, उसकी क्रियाविधि कदम-दर-कदम बताई गई है। इसका उद्देश्य आपकी मदद करना है, ताकि एक्टिविटी करवाते समय पर आपके सामने कोई उलझन अथवा दिक्कत पैदा न हो।
8. विचार-विमर्श/चर्चा में आनेवाले संभावित प्रश्न आपकी सहूलियत के लिए दिए गए हैं, ताकि आप उनकी मदद लें और युवा समूह को विमर्श के लिए अभिप्रेरित करें। ये प्रश्न संबंधित विषय से जुड़े हुए हैं और उस संदर्भ में सहज ही उठने वाले सवाल हैं। आप अपनी ओर से अन्य प्रासंगिक विचारबिंदु भी जोड़ सकते हैं। ध्यान यह ज़रूर रखा जाए कि सारे सवाल ऐसे हों जो विचार-विमर्श का आधार बन सकें।
9. कार्य-कलाप में चर्चा और भावनात्मक व्यवहार के ऐसे अवसर निर्मित किए जाएं जो युवा मस्तिष्क को सक्रिय होकर सोचने के लिए विवश करें तथा उसके आधार पर वे अपने अंदर जीवन कौशल के कुछ पहलू ग्रहण कर सकें।
10. कार्य-कलाप के पूरा होने पर विचार-विमर्श के बारे में 'सार-संक्षेप' क्या सामने आया है, उसके लिए निर्देश अवलोकनीय हैं। ऐसे निर्देश कुछ तो मैनुअलों में दिए गए हैं; आप भी चाहें तो इसमें जोड़ें; जो कि मैनुअलों से अलग और कुछ खास हों।

11. चूंकि आप शिक्षक और जीवन निर्माता हैं; इसलिए महत्वपूर्ण सिर्फ यह नहीं है कि सत्रों के दौरान प्रतिभागियों को आप जो व्यवहार और जीवन कौशल सिखा रहे हैं, वे उसे न केवल समझ लें, बल्कि वे उन व्यवहारों तथा जीवन कौशल का उपयोग अपने वास्तविक जीवन में भी करें तथा तत्संबंधी परीक्षा और प्रतिसूचना आपको लेते रहना है। इस प्रयोजन के वास्ते 'घरों में दर्शाया जाने वाला व्यवहार' विषय को देखें, जिसमें भाग लेनेवाले किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं को प्रोत्साहित किया गया है कि ऐसे व्यवहार वे अपने घरों, स्कूलों, कॉलेजों में अपने सामान्य दैनिक जीवन में दर्शाएं। पुनः उन्हें सुझाव दिया गया है कि बाद के सत्रों में तत्संबंधी अपने फीडबैक दें।
12. तीनों मैनुअलों के साथ-साथ 'शिक्षकों के लिए मार्गनिर्देशिका' इस पुस्तक को भी पढ़ें तथा इसका उपयोग करें।
13. इस मार्गनिर्देशिका में सहभागिता की उस पद्धति को समझाने का प्रयास किया गया है, जो प्रतिभागियों के बीच प्रभावी तरीके से अपनी बातें रखने और प्रायोगिक शिक्षण का लाभ पहुँचाने के कार्य में आपकी मददगार साबित होगी।
14. इस पुस्तिका में लगातार अपना आत्मावलोकन करने, अपना आत्म मूल्यांकन करने और सुधार की ओर बढ़ने का संदेश भी निहित है।

प्रशिक्षण

पहले प्रशिक्षण को एक ऐसी प्रणाली मानते थे जो प्रशिक्षार्थियों को सही ज्ञान अथवा सही सूचना अथवा सही समाधान अथवा सही तकनीकें बता सके।

वर्तमान में प्रशिक्षण के अंतर्गत उत्पाद (प्रोडक्ट) बनाने के बदले प्रशिक्षार्थी को प्रक्रिया समझाने पर बल दिया जाता है। आशय यह है कि प्रशिक्षण द्वारा -

- प्रशिक्षार्थी को सूचना का उपयोग करना तथा नए विकास करना सिखाया जाए।
- प्रशिक्षार्थी को नई रणनीति और नए तरीके तलाशना सिखाया जाए।
- प्रशिक्षार्थी को सामान्य और मूलभूत बातें सिखा दी जाएं जिससे कि व स्थान व समय के मुताबिक अपना समाधान खुद ही ढूँढ सकें।
- प्रशिक्षार्थी को समस्याओं के समाधान के लिए अपनी योग्यता विकसित करने में मदद मिल सके।

फैसिलिटेटर / शिक्षक की भूमिका-

प्रशिक्षण देने या विषयों की पढ़ाई करवाते समय

प्रायः शिक्षकों और प्रशिक्षण देने वालों को -

1. दिए गए विषय पर अध्याय तैयार करना पड़ता है; उदाहरण - भारत का सिपाही विद्रोह (म्युटिनी वार ऑफ इंडिया), अथवा थ्योरी ऑफ रिलेटिविटी।
2. दिए गए विषय पर प्रशिक्षार्थियों / विद्यार्थियों के बीच व्याख्यान देना पड़ता है।



3. अगर श्रोताओं/छात्रों द्वारा कोई शंका अथवा सवाल उठाया जाए तो उसका समाधान/स्पष्टीकरण देना पड़ता है।
4. छात्रों के लिए परीक्षा संचालित करना पड़ता है, ताकि छात्रों के ज्ञान का मूल्यांकन किया जा सके, जिसमें परियोजना कार्य करवाना भी शामिल है।

उपरोक्त शिक्षण पद्धति को उपदेशात्मक शिक्षण प्रणाली (डिडैक्टिव टीचिंग मेथॉड) कहते हैं। हालांकि यह पद्धति उपयोगी है, किंतु इसमें छात्रों/प्रतिभागियों की सक्रिय सहभागिता के लिए कम अवसर होता है। इसलिए इसे शिक्षक-केंद्रित एप्रोच कहते हैं।

प्रशिक्षक की भूमिका को आजकल नए रूप में परिभाषित करने की कोशिश की जा रही है। किसी एक कार्यक्षेत्र में काम करने वाले विशेषज्ञ व्यक्ति (एक्सपर्ट) को सहज ही हम प्रशिक्षक कहते थे। अब यह समझा जाता है कि कोई एक्सपर्ट उस कार्यक्षेत्र या कि विषय क्षेत्र का परामर्शदाता अथवा फैसिलिटेटर होता है। जाहिर है कि वह स्वयंमेव एक सक्षम प्रशिक्षक बन जाता है।

वर्तमान में विशेष व्यक्ति वह है जो किसी निर्धारित प्रक्रिया और पद्धति में दूसरों को विषय अवबोधन करवा सके और उसके ज्ञान का विकास कर सके। ऐसा विशेषज्ञ व्यक्ति प्रभावी प्रशिक्षक माना जाता है। प्रशिक्षण के ऐसे कार्य के वास्ते ज्ञानार्जन और शिक्षण के अलग-अलग तरीकों की जानकारी वाले अनेक लोगों की ज़रूरत होती है। अतः प्रशिक्षकों में चाहिए -

- ♦ संप्रेषण का अच्छा कौशल
- ♦ सिखाने, समझाने और पढ़ाने की प्रभावी कुशलता।
- ♦ उसे प्रशिक्षण के विभिन्न तरीकों का एक बड़ा रंगपटल होना चाहिए जिससे कि- वह कोचिंग, मेंटरिंग, सपोर्टिंग करने के साथ-साथ छात्रों को प्रोत्साहित, प्रेरित और आत्म जागरूक बना सके। वह भी पढ़े और बढ़े तथा संगी-साथियों को भी आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर सके।

सहभागी पद्धति में कौशल अर्जन

सहभागी शिक्षण कार्यशालाओं के आयोजन तथा कार्यान्वयन संबंधी मूल सिद्धांत और उसके कुछ तरीके निम्नलिखित हैं :



1. प्रतिभागी किशोर (लड़के-लड़कियां) और युवा कौन और कैसे होंगे, इसका निर्णय और चयन करें। स्कूल होंगे या कॉलेज अथवा कोई एनजीओ-यह भी तय करें। यदि ग्रुप एक जैसे बच्चों और युवाओं का हो तो प्रशिक्षक के रूप में काम करना आसान होता है, क्योंकि एक सामान प्रकार के युवाओं की जरूरतें और समस्याएं एक जैसी होंगी। दूसरी ओर अगर ग्रुप में अलग-अलग प्रकार के प्रतिभागी होंगे तो चर्चा का स्वरूप उन्नत और उसका पैमाना भी बड़ा होगा, किंतु उसके लिए शिक्षण कौशल को सुनियोजित और अनुभव पर आधारित बनाना होगा, ताकि उसमें सभी प्रतिभागियों की जरूरत और उपयोगिता देखी जा सके।
2. किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं के नए ग्रुप के साथ कोई कक्षा प्रारंभ करते समय थोड़ा-बहुत अवसर हरेक प्रतिभागी को देना चाहिए कि वे अपनी पहचान बना सकें। इस प्रयोजन के लिए हल्के-फुल्के तरीके अपनाकर सभी को सुविधापूर्ण स्थिति में ला देना चाहिए, ताकि सीखने-सिखाने का सुरक्षित वातावरण निर्मित हो सके।
3. स्वस्थ और आरोग्य रहने का भाव पैदा करने के लिए कार्य-कलाप संचालित करें। यह भी वातावरण निर्माण का ही हिस्सा है जिसमें प्रतिभागी छात्र-छात्राएं एवं युवा परस्पर विचार-विनिमय करेंगे :-
 - एक-दूसरे की अभिरुचि, पसंद, राय, प्रवृत्ति और स्वभाव जानना, अलग-अलग मसलों पर दृष्टिकोण व्यक्त करना और उसे समझना।
 - दूसरे प्रतिभागियों से जुड़ाव महसूस करना और उसका आनंद लेना।
 - समूह के सभी व्यक्तियों में सौहार्द और मैत्रीभाव विकसित करने में

सहयोग देना।

- दूसरे प्रतिभागियों की चिंता अथवा समस्याओं को दूर करना और समूह भावना का निर्माण करना।
 - सभी मिलकर एक टीम है, ऐसी सोच बनाना।
4. पावरप्वाइंट जैसी सामग्री और सुविधा का उचित मात्रा में और न्यूनतम उपयोग करना। सिनेमा अथवा मूवी दिखा सकते हैं, क्योंकि इसके कारण चर्चा एवं विमर्श को आगे बढ़ाने में मदद मिल सकती है। ज्यादा इन्हीं माध्यमों का प्रयोग करेंगे तो कक्षा उपदेशात्मक हो जाएगी, सहभागी विमर्श का अवसर घट जाएगा।
 5. प्रशिक्षण कक्षा का स्वरूप ऐसा हो जिसमें उम्र, पद और प्रतिष्ठा तथा व्यक्तिगत उपलब्धियों के कारण भेदभाव का वातावरण न बनने पाए। मुख्य बल सिखाने पर हो, पूर्ण बनाने पर नहीं।
 6. कक्षा की व्यवस्था कुछ इस तरह बनाई जाए जिसमें सभी प्रतिभागी वृत्ताकार टेबलों पर बैठें, हरेक क्लास में प्रतिभागियों की सीटें बदल दी जाएं ताकि सभी चर्चा और विमर्श में खुलकर भाग ले सकें।
 7. कक्षा की जगह, रूम इत्यादि पर ध्यान दिया जाए जिसमें -
 - पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था हो, ध्वनि नियंत्रण हो, कक्षा हवादार हो ताकि प्रतिभागी छात्र-छात्राओं और युवाओं को अच्छा लगे।
 - छोटे-छोटे ग्रुप डिस्कशन या गेम खेलने के लिए जगह होनी चाहिए।
 - उस स्थान की अपनी प्राइवसी होनी चाहिए, ताकि बाहरी कोई व्यक्ति चर्चा वगैरह में बाधा उत्पन्न करने के लिए न आ सके।
 8. किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं के प्रति सचमुच में सकारात्मक रवैया रखना, क्योंकि प्रोग्राम तो उन्हीं की सक्षमता और योग्यता में वृद्धि करने से संबंधित है।

9. आपका विश्वास अधिक इस बात में चाहिए कि आप एक फैंसिलिटेटर हैं और आपको ऐसा काफी कुछ सीखना है, जिससे कि आप अपनी भूमिका अच्छी तरह निभा सकें। यहां यह बात उतनी महत्वपूर्ण नहीं होगी कि आप प्रतिभागियों से अधिक ज्ञानी हैं और अपनी समूची बौद्धिक क्षमता उन लोगों के दिमाग में डाल देना चाहते हैं।
10. हर कक्षा/सत्र के बाद निर्धारित फीडबैक प्राप्त करना चाहिए, ताकि आगे के प्रोग्रामों का संचालन अधिक प्रभावी तरीके से करने का अनुभव प्राप्त किया जा सके। उस फीडबैक पर अपने साथी शिक्षकों से मिलकर समीक्षा बैठक करनी चाहिए।

यहां आपको स्मरण करना चाहिए कि निम्हांस के कार्यदल द्वारा जीवन कौशल शिक्षक के रूप में आपके प्रशिक्षण के दौरान निम्नलिखित पहलुओं पर बल दिया गया था :

- वर्तमान विश्व के बदलते परिवेश में किशोर बच्चों/युवाओं के विकास के सकारात्मक पक्ष क्या हैं।
- किशोर बच्चों/युवाओं को आसपास के परिवेश तथा सभी साथियों से बहुत कुछ सीखना है, ताकि उनके अंदर कौशल विकास और जरूरी सक्षमता पैदा हो सके।
- सहभागी शिक्षण पद्धति के विविध पहलुओं को समझना, ताकि ऐसे प्रोग्राम संचालित करते समय उनका उपयोग किया जा सके।
- प्रोग्राम का निष्कर्ष तथा संदेश बताने और संभव जीवन कौशल का प्रयोग दिखाने के लिए उचित अवसर रखा जाए।
- इसी कार्यक्षेत्र में काम करनेवाले शिक्षकों और मास्टर ट्रेनरों का नेटवर्क बनाया जाए – इस प्रयोजन के लिए उचित अवसर रखा जाए।
- प्रशिक्षण की अवधि में और प्रोग्राम संपन्न होने के बाद दो तरह के फीडबैक प्राप्त करना तथा उसकी समीक्षा व आत्मावलोकन करना जरूर जारी रखा

जाए।

- पीयर ग्रुप का सदस्य बनना, सूचना तथा जानकारी का आदान-प्रदान करना, निम्हांस में जीवन कौशल शिक्षण (एलएसई) ग्रुप के अनुभवों का लाभ और सहयोग लेना जारी रखें।

फैसिलिटेटर होने का आशय

किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं के साथ आपके कार्य में फैसिलिटेटर होना या मेंटर होना बार-बार दुहराया गया है। फैसिलिटेटर की भूमिका शिक्षक और प्रशिक्षक की तरह है, इसलिए हिंदी में सुसाध्यकार को यहां शिक्षक भी कहा गया है। आप शिक्षक हैं, प्रशिक्षक हैं, अथवा परामर्शदाता हैं- इन सभी रूपों में आपकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

जीवन कौशल के लिए जागरूकता का वातावरण बनाना ही युवाओं में साइको-सोशल सक्षमता पैदा करने की शर्त है। इसके लिए सहभागी और अनुभव आधारित एवं स्टुडेंट केंद्रित शिक्षण पद्धति अपनाई गई है। आप इस बात को ध्यान में रखें तथा शिक्षण में चर्चा और विमर्श का अवसर निर्मित करें जिसमें छात्र-छात्राएं जीवन कौशल शिक्षण के सभी कार्य-कलापों में अपनी भागीदारी बनाएं।

प्रोग्राम संचालित करते समय कुछ ऐसे सिद्धांतों को ध्यान में रखकर अपनी भूमिका निर्धारित करें जिससे कि विचार-विनिमय की सक्रियता उत्पन्न हो। ऐसी कुछ बातें निम्नलिखित हैं :

- अपने छात्र-छात्राओं, उनकी सांस्कृतिक और शैक्षिक पृष्ठभूमि और प्रवृत्तियों को मद्देनजर रखें।
- ग्रुप की जरूरतों को पहचानें और उसे महत्त्व दें।
- व्यवहार के कुछ मूलभूत नियम बना दें - यानी स्पष्ट कर दें कि क्या करना है और क्या नहीं करना है। आरंभ में ही ऐसी बातें साफ कर देनी चाहिए।
- आप बच्चों को कह सकते हैं कि वे खुद भी अपने कुछ खास नियम तय कर

लें, अन्यथा आप अपने द्वारा निर्धारित नियमों को साथ लेकर चल सकते हैं। हां, उन नियमों के बारे में छात्रों को अवश्य बता दें कि उनका महत्त्व क्या है।

- यह भी सुनिश्चित करें कि प्रोग्राम में सहभागी छात्र-छात्राओं/युवाओं से सीधा संपर्क रहे।
- हमेशा प्रतिभागियों को उनके नामों से संबोधित करें।
- भाषा सीधी और सरल हो।
- भाषा और वचन हमेशा सकारात्मक रखें।
- प्रश्न हमेशा ओपन एन्ड वाला पूछें, क्लोज्ड एन्ड प्रश्नों से बचें; यानी 'हां' अथवा 'ना' वाले प्रश्नों के बजाए जिन प्रश्नों के उत्तर में ज्यादा कहना पड़े, वैसे प्रश्न पूछें। हां या ना वाले प्रश्नों में धमकी अथवा डाँटने का भाव व्यक्त किया जाता है तथा प्रतिभागी ऐसे प्रश्नों से कतराते हैं।
- घर से भाग जाएं, ऐसे निर्णयों के बारे में आपकी क्या राय है? धूम्रपान के बारे में आपकी क्या राय है? अपनी भावनाएं दूसरों से शेयर करें - इस बारे में आपकी क्या सोच है? इस तरह के प्रश्न ओपन एन्ड वाले हैं, जिनमें डाँट-डपट का भाव नहीं होता, बल्कि ऐसे प्रश्न मन की भावना प्रकट करने का अवसर देते हैं।
- आपको ऐसा जाहिर करना है कि आपके प्रश्न समूचे ग्रुप के लिए हैं, न कि सिर्फ उन एक-दो जनों के लिए जो खूब बोलते हैं।
- प्रायः कोई प्रश्न सुनकर ग्रुप के सभी लोग चुप रह जाते हैं जो कि एक तात्कालिक अभिक्रिया है। इससे यह पता चलता है कि लोग अंदर ही अंदर सोच रहे हैं। सभी प्रतिभागियों को उत्साहित कीजिए कि वे अपनी भावनाएं व्यक्त करें। उनकी चुप्पी टूटे ऐसा प्रयास करें, प्रश्नों की व्याख्या करने अथवा उसे स्पष्ट करने का लोभ न करें।

- यह भी सुनिश्चित करें कि प्रश्नों के उत्तर कई प्रतिभागियों द्वारा दिये जाएं तथा जो भी उत्तर बताने को इच्छुक हों, उन्हें अवसर दें।
- अपना हस्तक्षेप या एतराज चुस्त होकर बता दें, किंतु उसमें संवेदनशीलता होनी चाहिए। ऐसा खासकर तब करना चाहिए जब ग्रुप के सदस्य चर्चा करते-करते लक्ष्य विषय से भटकने लगें, क्योंकि कुछ लोग बातचीत में तेज होते हैं।
- प्रोत्साहन उन प्रतिभागियों को दें जो स्वभाव से संकोची हैं, उनमें झिझक हो। सभी प्रतिभागी किसी न किसी रूप में जरूर सक्रिय हों, यह देखते रहें।
- कोशिश कीजिए कि छात्रों/युवाओं द्वारा अपनी भावनाएं खुलकर व्यक्त की जाए। भावनाएं हमेशा अच्छी, उपयोगी, सामाजिक दृष्टि से शोभनीय, स्वीकार्य तथा उचित हों।
- विचार और भावनाएं यदि बिल्कुल हटकर हों तो उन्हें ध्यान से सुनने का धैर्य दिखाएं।
- कक्षा में अपनापन और खुलापन हो। दोस्ताना वातावरण रहना चाहिए। किसी को मजाक बन जाने या हीन समझे जाने का डर न लगे – माहौल ऐसा हो।
- सभी प्रतिभागियों के लिए सामान्य और उचित मर्यादा तय कर दें। कुछ भी बोलने के लिए आजाद हैं। यह दिमाग में रखकर छात्रों को गंदी और अनुचित भाषा का प्रयोग नहीं करना है तथा हिंसात्मक, मौखिक और शारीरिक रूप से दुर्व्यवहार का प्रदर्शन नहीं करना है।
- किसी आलोचना को खुले मन से तथा स्वस्थ भावना से लें। छात्रों/प्रतिभागियों के प्रति निष्पक्षता दिखाएं।
- सिर्फ कुछ प्रतिभागियों का पक्ष न लें।
- अपना निष्कर्ष व्यक्तव्य देते समय सत्र के दौरान जिन सारी बातों का संदर्भ आया हो और जो प्रक्रिया अपनाई गई हो – उन्हें समेटते हुए आप सारांश

प्रस्तुत करें।

- सभी प्रतिभागियों के प्रति धन्यवाद ज्ञापित करें जिन्होंने विचार-विमर्श में अपना योगदान किया है।
- गोपनीयता सुनिश्चित करें। बच्चों और युवाओं के लिए इस बात का भरोसा बहुत महत्व रखता है कि वे कक्षा में सत्र के दौरान जो कुछ बोलते हैं, उसका इस्तेमाल कक्षा से बाहर उनके विरुद्ध नहीं किया जाएगा, खासकर स्कूल के स्टाफ रूम या कार्यालय कक्ष में।

श्रवण कौशल

सत्र में दूसरे जो कुछ बोल रहे हैं, उसे धीरज और ध्यान से सुनना बहुत बड़ा जीवन कौशल है। नीचे कुछ रणनीति बताई जा रही है जिससे श्रवण कौशल सुधार हो सकता है:

- यह जाहिर करें कि पर्याप्त आई कन्टैक्ट (लोचन संवाद) रखते हुए आप सभी की बातें ध्यान से सुन रहे हैं।
- कुछ ऐसी बॉडी लैंग्वेज और व्यवहार होते हैं जिससे लोग आपसे मिलकर बातचीत करने के लिए उत्साहित होंगे, आप थोड़ी-सी पहल करेंगे तो लोगों से बातचीत शुरू हो जाएगी। बेरुखी दिखाने से रुचि का अभाव प्रकट होता है। मुस्कुराना तथा कभी-कभी सिर हिला देना प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करता है। हाथ पर हाथ रखकर बैठना दर्शाता है कि आप खुद को बड़ा दिखा रहे हैं या बेरुखी जाहिर कर रहे हैं। ऐसे कारणों से आपके और प्रतिभागियों के बीच एक दीवार खड़ी होगी।
- ओपेन एन्डेट प्रश्न पुछने से व्यक्ति थोड़ा खुलकर और विस्तार से बातें करता है; जैसे कि यदि यह पूछा जाए किके बारे में आपकी क्या राय है ? का उदाहरण देकर

क्या आप बता सकते हैं किकैसा है ?

- मुख्य शब्दों को दुहराना उपयोगी होता है।
- सारांश देने के काम का यह महत्त्व है कि उससे यह जाहिर होता है कि आपने बातें ध्यान से सुनी है।
- किसी व्यक्ति अथवा ग्रुप से यह कहा जाएगा कि आपने जो कहा है, उसे कृपया फिर से कहें; तो उन्हें इस बात का अवसर मिलता है कि आप उनकी बातों को अन्यथा न लें, बल्कि वे जो कह रहे हैं उसपर वाजिब ध्यान दें।
- किसी विषय पर बातचीत पूरी हो, उसके पहले यह तय कर लें कि जो लोग अपनी बातें उस मुद्दे पर कहना चाहते हैं, उन्हें वास्तव में मौका मिला है।
- आपके किसी व्यवहार और बॉडी लैंग्वेज से विचार-विनिमय में तथा शिक्षकों की भागीदारी में अड़चन उत्पन्न हो सकती है।

उपरोक्त व्यवहारों में ये आ सकते हैं :

- ऊब, अधैर्य, बेसब्री अथवा विद्वेष जैसे भाव दर्शाना।
- पूरी बात न कहने देना, बातों में विश्वास न दिखाना अथवा अजीब तरह से हँसकर उनके महत्त्व को कम करके समझना।
- अपनी ओर से कोई निर्णयात्मक टिप्पणी करना।
- जाहिराना तौर पर ग्रुप के एक-दो लोगों के प्रति पक्षपात दिखाना।
- किसी एक ग्रुप की तरफदारी करके किसी एक व्यक्ति की उपेक्षा करना।
- जरूरत से ज्यादा बोलना।
- बीच में हस्तक्षेप करना।
- कई सारे प्रश्न करना जब कोई किसी एक विषय पर सोच रहा हो।

- कलम से कुछ-कुछ लिखकर या लगातार घड़ी की ओर देखकर अपनी आंगिक चेष्टा से बेरुखी प्रकट करना।
- प्रतिभागी की कोई बात सुनकर अगंभीर और उचित समय से पहले निष्कर्ष बताना।

अच्छे शिक्षक / प्रशिक्षक के गुण

- सीखने के लिए हमेशा तत्पर होना।
- प्रशिक्षण के हरेक सत्र और शिक्षण प्रोग्राम से सीखना।
- उम्र, हालात और जगह एवं लक्ष्य को देखकर लचीला रुख अपनाना।
- दूसरों के विचारों के प्रति सहनशीलता और सब्र दर्शाना।
- जिज्ञासु होना।
- किसी खास निष्कर्ष से बंधा नहीं होना (नॉन-जजमेंटल होना)।
- नवोन्मेषी होना।
- उत्साही होना।
- मदद के लिए तैयार रहना।
- प्रतिभागियों को फीडबैक देने के लिए प्रोत्साहित करना।
- अलग-अलग पृष्ठभूमि के प्रतिभागियों से बातचीत और विमर्श करना।
- दूसरों को विकास की तरफ बढ़ने के लिए रचनात्मक सुझाव देना।
- इस तरह समझाना और बताना कि दूसरे आसानी से समझ सकें।
- वक्त आने पर अपनी गलतियां स्वीकार करना अथवा जानकारी न होने की सच्चाई मानना।
- दूसरे क्या कर रहे हैं, उसमें रुचि रखना।

- प्रतिभागी और प्रशिक्षार्थी कहां से चलकर आते हैं, इसकी जानकारी रखना।
- परिणाम पहचानना और विकास का प्रभाव जानना।
- नई चीजें मजा-मजा में सीखना।
- नई पहल और शुरुआत करना।
- दूसरों के प्रति आदर का भाव दर्शाना।
- लोगों को पसंद करने का स्वभाव रखना।
- सीधे मान नहीं लेना, बल्कि जांच-परख कर लेना।
- अपनी निष्ठा और विश्वसनीयता से लोगों को प्रभावित करना।
- अन्य लोगों को मान्यता देना।
- अन्य प्रकार की तरकीबें और रणनीतियां अपनाने की कुशलता और योग्यता हासिल करना।
- अलग-अलग व्यक्तियों की जरूरतें क्या हैं, इसकी समझ रखना।
- प्रतिभागियों का आगे और विकास कैसे करें, ऐसे अवसर दे पाने की समझ होना।
- देखना कि दूसरों से क्या करवाया जा सकता है, आप जो करवा रहें, उससे लाभ कितना हो रहा है।
- अगर अच्छा संदेश और अनुभव प्रतिभागी से प्राप्त हुआ तो उसकी तारीफ दूसरों तक पहुँचाने की जिम्मेदारी निभाना।

निष्कर्ष यह है कि प्रतिभागी अच्छा सीखने का एक रोल मॉडेल है। उसमें जो विकास और बदलाव आया है, वह उदाहरण है।

एक अच्छे शिक्षक के मन में होना चाहिए कि प्रतिभागी एक किशोर / युवा है -

- हर समय कुछ न कुछ सीखता रहता है।
- चाहता है कि कुछ व्यक्तिगत लाभ हो ताकि सीखने में उनकी अभिप्रेरणा बनी रहे।
- उनमें सीखने की इच्छा होती है, बशर्ते उन्हें सही तरीके से सिखाया जाए
- सीखते हैं यदि सीखने में उन्हें आनंद आए।
- उदाहरण से सीखते हैं, पढ़ाने के भाषण से नहीं सीखते।
- उन्हें अच्छा से अच्छा च्वाइस चाहिए जो उपलब्ध तथा संभव हो।
- चाहते हैं कि रिसोर्स अध्यापक अच्छे और बुद्धिमान हों।
- अपनी क्षमता बढ़ाने की इच्छा उनमें होती है।
- जो सीखते हैं उसको आजमाने और व्यवहार में लाने की चाह रखते हैं, सिर्फ बातें करना नहीं चाहते।
- जोखिम उठा सकते हैं, यदि उन्हें सुरक्षा का भरोसा दिलाया जाए।
- उससे कहीं ज्यादा जानते हैं, जितना जानने का बोध उन्हें रहता है।
- उनके लिए सबसे अच्छा तरीका क्या है, सीखने के लिए वे उसको अपना सकते हैं।
- हमेशा कुछ-कुछ करते रहने से उसे अच्छी तरह करने के आइडिया खुद ही आते रहते हैं।
- प्रत्येक युवा के अंदर उसकी अपनी खासियत होती है।

जीवन कौशल शिक्षण के विशेष सत्र के दौरान

- विषय का चयन और एक्टिविटी की योजना पहले ही तैयार कर लें।
- आवश्यक सामग्री प्राप्त कर लें, प्रश्नावली आदि तैयार कर लें।
- विषय और एक्टिविटी की भूमिका तैयार कर लें।

- सत्र तथा एक्टिविटी का लक्ष्य स्पष्ट रूप से बता दें।
- एक्टिविटी आरंभ करने से पहले स्पष्ट रूप से मार्गदर्शन दें।
- 8-10 छात्रों को लेकर छोटे-छोटे ग्रुप बना लें। ग्रुप बनाने में अलग-अलग तरीके आधार के रूप में अपनाएं, जैसे कि जिन बच्चों की जन्म तिथि जनवरी-फरवरी माह में है, उनका ग्रुप 1, मार्च-अप्रैल वालों का ग्रुप -2 आदि। पोशाक के रंगों, हेयर बैंड, चूड़ियों को आधार के रूप में ले सकते हैं। पुनः जिन छात्रों के नाम का प्रथम अक्षर- A से F हो, उनका ग्रुप-1, अक्षर G से K वालों का ग्रुप-2, इसी क्रम में आगे ग्रुप बनाएं।
- देखना यह होगा कि वही छात्र कई ग्रुपों में बार-बार न आने पाए।
- ग्रुपों के प्रवक्ता और नेता हर बार अलग-अलग हों, इसमें आपकी सहायता जरूरी होगी।
- जब किसी ग्रुप या कक्षा में, विचार-विनिमय और रोल प्ले की एक्टिविटी करनी हो तो अलग-अलग विषयों और विकल्पों का चयन करें जो सामाजिक रूप से स्वीकृत और इससे भिन्न अस्वीकृत प्रकार के विषय हों।
- समय सीमा निर्धारित कर दें और ग्रुपों को याद दिलाने की व्यवस्था करें कि एक्टिविटी के लिए समय कितना बचा हुआ है।
- कक्षाओं का महत्वपूर्ण हिस्सा विचार-विनिमय है। अतः प्रोत्साहन दें कि छात्र खूब बोलें और विषय को विस्तारित करें।
- विचार-विमर्श विषय से भटके नहीं, इसका ध्यान रखें।
- छात्रों के बीच विचार-विमर्श का दौर सुचारु होना चाहिए, कटुता नहीं आनी चाहिए। तथापि, कभी-कभी यदि विषयांतर है तो चर्चा को विषय पर लाने के लिए अपनी ओर से पहल करें। चर्चा में बकवास और फालतू बातों के लिए अनुमति नहीं दें।

- चर्चा के दौरान एक ही बात दुहराई नहीं जाए, बच्चे अलग-अलग बातें कहें, नए विचार बिंदु जोड़ें, सामाजिक यथार्थ के अच्छे-बुरे सभी पहलुओं को शामिल करें।
- चर्चा के दौरान सामान्य व्यवहार, सोचने के तौर-तरीकों, अनुभव से प्राप्त सच्चाइयों, समाज के अलग-अलग चेहरों को उजागर करें।
- ऊपर के तथ्यों और पहलुओं के आधार पर किशोर बच्चों और युवाओं को वास्तविक जीवन में कौशल को लेकर क्या सुधार करना है, यह स्पष्ट करें।
- ब्लैक बोर्ड या फ्लिप कार्ड पर चर्चा के विषयों में आए मुख्य बिंदुओं को नोट करें।
- विचार सत्र के संपन्न होने पर संबंधित विषय के सभी मुख्य मुद्दों का सारांश प्रस्तुत करें। ऐसा करने से किशोर बच्चे और युवा व्यवहार के धरातल पर कौशलपूर्ण तरीके से पेश आना सीखेंगे।
- घर पर क्या व्यवहार किया जाए, इसको लेकर एसाइनमेंट दीजिए तभी विशेष कक्षा/सत्र का लाभ होगा। फीड बैक मांगा जाए। ये बातें सुनिश्चित की जाएं, इसका साफ-साफ निर्देश दें।
- जीवन कौशल कक्षाओं में सीखने और ज्ञानार्जन का वातावरण निर्मित किया जाए।

मनो-सामाजिक सक्षमता कक्षाओं के चार मुख्य स्तंभ हैं:

1. एक्टिविटी/(कार्य-कलाप) संचालित करना।
2. विचार-विनियम और चर्चा में जिस लक्षित जीवन कौशल पर बल दिया गया है, एक्टिविटी में उसे दर्शाना और सारांश प्रस्तुत करना।
3. उसको वास्तविक जीवन व्यवहार से जोड़ना।
4. घर पर अनुकूल व्यवहार करना।

प्रशिक्षण संबंधी सीडी में जीवन कौशल सेशन की दो कक्षाओं के लिए सामग्री दी हुई है और यह सामग्री इस पुस्तक के लेखकों द्वारा ही तैयार की गई है। जो शिक्षक कक्षाएं संचालित करेंगे वे ऊपर दिए गए चारों पहलुओं पर बल देंगे।

चर्चा सत्र संचालित करते समय नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें :

- ग्रुप के सभी प्रतिभागियों की तरफ चेहरा करके खड़े होना।
- प्रतिभागियों की तरफ मुस्कान के साथ रुख करना।
- प्रतिभागी जब कुछ बोल रहे हों, तो उन्हें ध्यान से सुनना।
- प्रतिभागियों के साथ आई कान्टैक्ट बनाए रखना।
- स्वीकार में सिर हिलाना।
- ग्रुप के सभी लोगों के साथ बातें करना।
- थोड़े-थोड़े अंतराल पर समूचे ग्रुप की ओर मुखातिब होना।
- कक्षा में घूमते रहना ताकि सभी प्रतिभागियों से निकटता स्थापित हो।
- बाहों और बाजुओं को खुला रखना। सीधे तथा सामने देखना।
- प्रतिभागियों को उनके नाम से बुलाना अथवा कुछ पूछना।
- किशोर बच्चे और युवा अगर किसी मसले पर विचार-विमर्श करें तो उनकी शाबाशी करना।
- उनकी तारीफ करके उत्साह बढ़ाना।
- आपसी सहयोग से हो रहे कार्यों की तारीफ करना।
- सिगरेट पीना दोस्ताना रिश्तों को बढ़ाता है। ऐसे मसलों पर बच्चे अक्सर बात नहीं करते हैं, यदि कोई बात करता है तो उसकी तारीफ करना।
- खुला और स्पष्ट व्यवहार करना, खासकर जब कोई नकारात्मक मसला हो।

- नकारात्मक को सकारात्मक बनाकर बोलना।
- किशोर बच्चों और युवाओं के लिए प्रशिक्षण में मॉडेल या आदर्श बनने का प्रयास करना।

चर्चा सत्र संचालित करते समय नीचे दिए गए व्यवहार न करें :

- खीझ अथवा गुस्सा दिखाना, प्रशिक्षार्थियों की भावनाओं को बिल्कुल खारिज करना अथवा उन्हें अजीब या बेवकूफ मानना; ऐसे कुछ हालात निम्न प्रकार के हो सकते हैं :
- काफी समय तक प्रतिभागियों द्वारा कुछ भी नहीं कहा जाना।
- ग्रुप के कुछ लोगों से ही बातें करना या पूछना।
- कुछ ही प्रतिभागियों को चर्चा में मुखर होने के लिए अनुमति देना, बजाए सबों को मौका देने के।
- खुद अपने मन में जो कुछ बैठा हुआ है, सिर्फ उसी को सही मानकर अपनी धारणाएं, जबरन थोपना।
- किसी मुद्दे को व्यक्तिगत आग्रह से जोड़कर देखना, और दलीलें देना, बहसबाजी करना।
- छात्रों पर हावी होना और उनकी आलोचना करना।
- उनके मामलों में बेजा ही दखलंदाजी करना।
- भाषणबाजी करना।
- विषय पर बातें नहीं करना, बल्कि परामर्शों की झड़ी लगाना।
- नैतिक उपदेशक बनना – जैसे कि मांसाहार करना बुरा है, हमारे बड़ों ने कहा है कि मासिक धर्म स्त्रियों की अपवित्रता की अवधि है, आदि।
- सिर्फ कुछ छात्रों/प्रतिभागियों का पक्षधर होता हुआ दिखना।

- चर्चा के दौरान अलग अथवा भिन्न विचारों को सुने बिना कोई खास निष्कर्ष देना।
- एक्टिविटी पूरी करने में जल्दबाजी दिखाना।
- छात्रों के सामने अपनी व्यक्तिगत दुश्चिंताएं अथवा आग्रह दिखाना, विशेषकर जब गर्भधारण, गर्भ-निरोधक जैसे विषयों का संदर्भ हो।
- कार्य-कलाप के दौरान अथवा कक्षा में अपनी ओर से निजी राय व्यक्त करना और उसको थोपना।
- क्लास में छात्रों द्वारा दी गई किसी 'सूचना' पर चर्चा उसे एक 'खबर' मानकर करना, अपनी व्यक्तिगत भावनाएं उसमें नहीं जोड़ना।

ग्रुप में प्रभावी प्रशिक्षण देने संबंधी चुनौतियां

प्रशिक्षण सत्रों अथवा कक्षाओं को संचालित करने में सफलता अभ्यास से प्राप्त की जाती है। अनेक मुश्किलें प्रशिक्षण प्रोग्राम या सहभागी विमर्श के सत्रों में पैदा होती हैं। सामान्य तौर पर उत्पन्न होनेवाली समस्याएं निम्नलिखित हैं :

क) किशोर लड़के-लड़कियों के मन में जिरह करने की इच्छा उत्पन्न होती रहती है।

प्रतिभागियों में जिरह और बहस करने की ऐसी भावनाएं अच्छी हैं, क्योंकि इसका मतलब है कि वे अपनी बातें कहने में झिझक महसूस नहीं कर रहे हैं। अलग-अलग प्रकार के विचारों को बहस में शामिल करने की आपकी अनुमति से लोगों के अंदर तर्कपूर्ण तरीके से सोचने की क्षमता बढ़ती है और वे बहुत कुछ सीखते हैं। ऐसी बहस सीखने का बहुत अच्छा माध्यम है, बशर्ते दोनों पक्ष एक-दूसरे के विचारों का सम्मान करें। भले वे अपने विचारों में बदलाव के लिए तैयार न हों। तथापि कुछ प्रतिभागी तर्क करने के लिए तर्क करते हैं, और बकवासबाजी होने लगता है। तथापि सामूहिक चर्चा अच्छा तरीका है, इसमें दो राय नहीं। इसमें समय लगता है, बातें सुनते-सुनते थकान भी हो सकती है। किंतु आप चाहें तो होशियारी से बातचीत को नियंत्रित बना सकते हैं, ताकि ग्रुप के लिए यह

उद्देश्यपूर्ण हो सके।

ख) ग्रुप बोर एवं थका हुआ लग सकता है।

प्रतिभागियों को ऊब तथा थकान से बचाने के लिए कभी-कभी विषयों में, शिक्षण के तरीके में बदलाव कर सकते हैं। कुछ प्रश्न तो आप खुद से भी पूछ सकते हैं जिनमें ये सवाल शामिल हो सकते हैं :

- क्या मैं काफी समय से पढ़ाने की एक ही तकनीकों का प्रयोग करता आ रहा हूँ, मतलब बहुत भाषण देना अथवा बड़े ग्रुपों के साथ एक्टिविटी करना ?
- क्या मैं एक मैटीरियल का बार-बार उपयोग करता हूँ ?
- क्या मैं काफी उत्साहित अथवा अत्यंत उत्साहित रहता हूँ ?
- क्या मेरा स्थान उपयुक्त है ? बहुत बड़ा अथवा बहुत छोटा, बहुत गर्म या बहुत ठंडा तो नहीं है ?

(ग) आपके प्रश्नों का जवाब कोई नहीं देता ?

यदि प्रतिभागियों में से कोई आपके प्रश्नों का उत्तर नहीं देता है तो इस समस्या के समाधान के लिए अपने आपसे नीचे दिए गए प्रश्न पूछिए :

- क्या मैं ग्रुप के लोगों से बहुत जोर से अथवा स्पष्टता से बोलता हूँ, जिससे कि वे मुझे समझ सकें ?
- क्या मैं बहुत देर तक उनके उत्तर का इंतजार करता हूँ ? बहुत-से बच्च / प्रतिभागी प्रश्नों के बारे में देर तक सोचते हैं तथा उत्तर कैसे बोलना है, इसके लिए सावधान होकर जवाब देने के लिए खड़े होते हैं।
- क्या ग्रुप के लोग आयोजित होनेवाली चर्चा के लिए जरूरी तैयारी कर चुके हैं ?

(घ) कुछ किशोर बच्चे / प्रतिभागी चर्चा के सिलसिले से जुड़ाव रखते हुए नहीं लगते हैं :

कुछ किशोर बच्चे/प्रतिभागी स्वभाव से ही शांत और कम बोलने वाले होते हैं। उन्हें ग्रुप के सामने बोलने में झिझक होती है अथवा वे बोलनेवालों की बातों से कुछ सीखते रहते हैं। कोई खास सवाल पूछकर उन्हें परेशानी में नहीं डालिए, यदि वे खुद ही कुछ पूछने के लिए तैयार प्रतीत नहीं होते। इसके बावजूद उन्हें मौका दीजिए कि अपनी राय वे दे सकें।

(ङ) कुछ युवाओं/प्रतिभागियों द्वारा चर्चा पर हावी होना

कुछ प्रतिभागी सहज ही प्रश्नों के उत्तर शीघ्र देते हैं, दूसरे ऐसा नहीं कर पाते। बाद में जो लोग उत्तर देते हैं उनकी बातों में काफी दम हो सकता है, फिर भी तुरंतबुद्धि वाला जवाब ग्रुप के अन्य लोगों को पिछड़ता हुआ महसूस करवा सकता है। यहां आपकी जवाबदेही बनती है कि दूसरी श्रेणी के युवाओं को उनके योगदान के लिए शाबाशी दें, और वे उत्तर देने के लिए आगे आएँ, इसके लिए उत्साहित करें। आपको होशियारी से हावी होनेवाले प्रतिभागियों को सब्र रखने के लिए कहना चाहिए, ताकि अन्य प्रतिभागियों को मौका मिल सके।

(च) निजी वार्तालाप का शुरु हो जाना

प्रतिभागी अपने व्यक्तिगत आग्रहों को लेकर प्रायः बात करने लगते हैं। आँखों से अपनी असहमति प्रकट करें, और ऐसे प्रतिभागियों के पास जाकर ऐसी स्थिति को नियंत्रित करें। ये तरीके काफी आसान हैं जिसे अपनाकर विषयांतर वाली चर्चा को रोका जा सकता है। एक-एक करके किसी प्रतिभागी को आगे लाइए जो चर्चा को उद्देश्यपूर्ण बनाए रखने में अपनी भूमिका निभा सकें। तथापि निजी भावनाओं की संजीदगी को अनसुना और अनदेखा न करें। होशियारी के साथ ऐसे प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार अपने साथियों से उचित समय देखकर बताएं।

(छ) दो अथवा दो से अधिक प्रतिभागियों का आपस में बकझक शुरु होना

अगर दो अथवा अधिक प्रतिभागी / युवाओं के बीच गरमागरम बहसबाजी होने लगे तो उन्हें चुप करवाकर अन्य व्यक्तियों को चर्चा के लिए आमंत्रित करें। किसी एक को गलत और दूसरे को सही घोषित न करें। फिर भी अपने सारांश भाषण में ऐसे युवाओं के विचारों पर उचित तथा संतुलित टिप्पणी जरूर करें।

(ज) प्रतिरोध से निपटना

प्रतिभागी / युवा कभी-कभी सीखने और समझने के लिए तैयार नहीं होते। ऐसे में जरूरी है कि अगर मालूम हो जाए तो समस्या का समाधान करने में मदद हो सकती है।

शिक्षक या प्रशिक्षक के अंदर कुछ गुण स्वाभाविक होने चाहिए। प्रशिक्षण और अनुभव से ऐसे गुण बेहतर किए जा सकते हैं। सहभागिता पर आधारित प्रशिक्षण की यह पद्धति बहुत ही जरूरी कदम है। मनो-सामाजिक कौशल का विकास संगी-साथियों से मिलकर ही प्राप्त होता है।

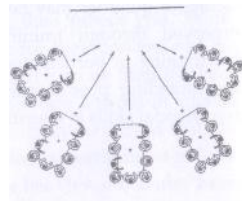
सहभागिता पद्धति

सहभागिता की पद्धति प्रशिक्षकों; खासकर सुसाध्यकारों द्वारा अपनाई जानेवाली रणनीति है जिसके माध्यम से प्रशिक्षण में भाग लेनेवाले हर व्यक्ति को अपनी हिस्सेदारी निभाने के लिए उत्साहित किया जाता है। यह पद्धति उपदेशात्मक शिक्षण-प्रशिक्षण के विपरीत होती है, जिसमें प्रशिक्षक प्रतिभागियों में अपने ज्ञान और कौशल की चर्चा करता है। सहभागिता का तरीका ऐसा है जिसके अंदर प्रशिक्षण का हर प्रतिभागी एक-एक करके अपनी भूमिका सुनिश्चित करता है जिसमें खुद प्रशिक्षक भी शामिल होता है। प्रतिभागियों द्वारा अपने-अपने अनुभव और विचार व्यक्त किए जाते हैं और इस माध्यम से जो सीखा जाता है, वह काफी स्थायी महत्व का होता है। सहभागिता का मतलब है कि ज्ञानार्जन और कौशल सीखने में सभी अपना-अपना योगदान करते हैं। इसके कारण सभी के अंदर सीखने की अभिप्रेरणा बढ़ती है और सीखा हुआ कौशल दैनिक व्यवहार में दिखाया भी जाता है। अर्जित कौशल प्रशिक्षार्थी का अपना होता है जिसके कारण वह समाज का सशक्त और सफल व्यक्ति बनकर सामने आता है।

सहभागिता पद्धति में सामान्यतया निम्नलिखित प्रकार के कार्य-कलाप आते हैं

1. बहस और चर्चा : बहस और विचार-विमर्श का कोई मसला जब शुरू किया जाता है तब सेशन में उपस्थित हर व्यक्ति अपने विचार, अपने दृष्टिकोण, अपनी चाहत आदि खुलकर जाहिर करता है।

2. विमर्श समूह : बुज़ गुप मतलब पक्ष-विपक्ष यानी फॉर-अगेंस्ट के आधार पर प्रतिभागियों के गुप निर्धारित मसले पर वाद-विवाद शुरू करते हैं। हर समूह पक्ष-विपक्ष के रूप में



परस्पर भिन्न विचार पेश करते हैं। बाद में अगर जरूरी हुआ तो अपना दृष्टिकोण और रवैया बदलकर अपने विचार व्यक्त करते हैं। इस तरह एक निष्कर्ष पर पहुँचने की कोशिश की जाती है।



3. छोटे स्तर पर सामूहिक विमर्श :

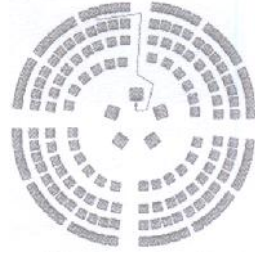
प्रतिभागियों को 6-8 सदस्यों वाले छोटे-छोटे गुपों में बाँट दिया जाता है और निर्धारित विषय पर वाद-विवाद आरंभ किया जाता है। गुपों के प्रवक्ता चाहें तो प्रतिभागियों को मसले पर अपनी तरह से विचार व्यक्त करने की आजादी दे सकते हैं।

4. वाद-विवाद : किसी निर्धारित विषय पर व्यक्त किए गए विरोधी विचारों को शुरू में सुना जाता है और बाद में प्रतियोगियों को कहा जाता है कि किसी खास विचार को उठाएं और उसके पक्ष में अपनी राय व्यक्त करें। उसे साबित करें। वाद-विवाद के कारण विषय पर विस्तार से विचार करने का अवसर मिलता है। ऐसे अवसरों पर लड़के-लड़कियां दोनों अन्य प्रतिभागियों के विभिन्न विचार भी ध्यान सुनते हैं और अपनी राय व्यक्त करते हैं।

5. सर्वेक्षण : किसी विषय के विभिन्न पहलुओं पर हर प्रतिभागी अपनी राय लिखित रूप में या मौखिक प्रस्तुत करता है। प्रशिक्षक अपनी तरफ से उसे सहयोजित करके चर्चा को आगे बढ़ाते हैं।

6. क्रिज़ : क्रिज़ का प्रयोग व्यक्ति के ज्ञान और जानकारी के स्तर का पता लगाने और उसपर विचारों के आदान-प्रदान का मौका उपलब्ध कराने के लिए किया जाता है। यह एक ऐसा तरीका है जिसमें उपस्थित सभी लोग अपनी सहभागिता दे सकते हैं। लिखित क्रिज़ में व्यक्ति अपना नाम जाहिर किए बिना बॉडी इमेज, सेक्सुअलिटी आदि जैसे मुश्किल विषयों पर अपने विचार व्यक्त करता है।

7. फिश बॉल : ग्रुप यदि बड़ा है तो फिश बॉल का तरीका अपनाया जाता है। वाद-विवाद के लिए 3-4 सीटों वाला भीतरी सर्किल बनाते हैं जिसमें लॉटरी आधार पर बारी बारी से प्रतिभागी जाते हैं और दिए गए विषय पर अपनी राय प्रस्तुत करते हैं। यही फिश बॉल कहलाता है। बनाई गई सीटों पर बच्चे जाकर बैठते हैं और विषय पर अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं तथा दूसरे बच्चे क्या बोल रहे हैं, उसे ध्यान देकर सुनते हैं, मानो तालाब की मछलियों को गौर से देख रहे हों। यदि किसी को अपनी राय बतानी है तो वह अवसर मांगकर वहां जा सकता है। इस प्रकार भीतरी सर्किल में प्रतिभागी बदलते रहते हैं। पर्वेक्षक और प्रतिभागी दोनों ही परिस्थिति की मांग के अनुसार अपने विचार प्रस्तुत करने का अवसर प्राप्त करते हैं। विमर्श में नवीनता लाने के लिए अलग-अलग कई तरीके अपनाए जा सकते हैं।



- 8. रोल प्ले :** किसी विषय को ध्यान में रखकर खास परिस्थिति की कल्पना करते हैं। संक्षेप में प्रतिभागियों को उसके बारे में बताते हैं। उन्हें कहा जाता है कि एक लघु नाटिका (स्किट) तैयार करें, जैसा कि पहले ही निर्देश दिया गया होता है। चुने गए प्रतिभागी नाटक में भाग लेकर अपना रोल प्ले करते हैं। सामने बैठकर बाकी प्रतिभागी स्किट का मजा लेते हैं। पर्यवेक्षक बाद में प्रतिभागियों से फीड बैक के रूप में पूछता है कि उन्होंने क्या देखा ? उन्होंने क्या समझा ? आगे प्रतिक्रिया का दौर शुरू होता है। सभी के विचारों से एक संदेश प्राप्त होता है। ऐसा रोल प्ले अनेक विषयों पर करवाया जा सकता है। एक ऐसा उदाहरण घरेलू हिंसा है जिसमें लड़के और लड़कियाँ अलग-अलग ग्रुप स्किट तैयार करके रोल प्ले कर सकते हैं।
- 9. गेम :** खेल-खेल में कुछ मुद्दों को दिखा सकते हैं जो स्वभाव से सहभागी और उत्साहवर्धक होगा। उदाहरण के लिए मोनोपोली, हाइड एंड सीक, छुपम-छुपाई आदि को ले सकते हैं। हालांकि सहभागी कार्यशालाओं, कक्षाओं,

गेमों आदि में जो व्यवहार और भावनाए व्यक्त की जाती हैं, वे अलग-अलग हो सकती हैं, फिर भी उनके बारे में बातचीत और चर्चा की जा सकती है। निष्कर्ष रूप में विचार किया जा सकता है कि कौन-सा जीवन कौशल सीखा गया है, क्या संदेश प्राप्त हुआ है।

ऊपर आम तौर पर अपनाए जानेवाले सहभागी तरीकों की चर्चा की गई है। इसी श्रेणी में और तरीके भी हैं जिसमें खेल के नए-नए रूप बनाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए एक प्रतिभागी से दूसरे प्रतिभागी को पार्सल पास करने का खेल, पिरामिड तकनीक से खेलना आदि।

पीयर ग्रुप से सीखना

पीयर : पीयर्स अंग्रेजी भाषा का एक खास शब्द है जो सोशल या नॉन-सोशल दोनों तरह के ग्रुपों का आशय रखता है। पीयर ग्रुप के सदस्य समान आयुवर्ग और समान सामाजिक पृष्ठभूमि से ताल्लुक रखने वाले होते हैं। पीयर्स जो होते हैं, वे प्रायः समान अभिरुचि, समान पसंद, समान लक्ष्य आदि रखते हैं। पीयर ग्रुप का मुख्य पहलू है कि उनमें समानता के अनेक आधार होते हैं।

पीयर्स ग्रुप किशोर आयुवर्ग के लोगों के वास्ते बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। किशोर बच्चे और युवा अपना अधिक समय अपने माता-पिता, बड़े-बूढ़ों अथवा छोटे भाई-बहनों के साथ नहीं बिताते, बल्कि अपने पीयर ग्रुप के साथ बिताते हैं। किशोरावस्था या युवावस्था में पीयर ग्रुप की संगति में ज्यादा कुछ जानने-समझने को मिलता है। जानकारी और ज्ञान में यह इजाफा सकारात्मक और उपयोगी दोनों होता है। तथापि, पीयर ग्रुप से जो सीखते हैं, उसमें नकारात्मक भी बहुत कुछ होता है, तथा एक प्रशिक्षक के रूप में आपको यह बखूबी मालूम होना चाहिए।

वर्तमान कार्यक्रम में पीयर ग्रुप से सीखना और प्रभावित होना महत्वपूर्ण पहलू है। पीयर ग्रुप किशोर बच्चों/युवाओं में व्यवहार और बर्ताव, भावनाओं और संवेदनशीलता जैसे अनेक कौशल का विकास करता है जिसका असर अच्छी जिंदगी पर अनेक प्रकार से पड़ता है।

गुट : गुट अंग्रेजी शब्द ग्रुप का हिंदी पर्यायवाची है जिसका आशय ऐसा छोटा समूह होता है जो पीयर ग्रुप के उन लोगों से बनता है, जो परस्पर दोस्ती से जुड़े होते हैं। चूँकि यह संबंध व्यक्तियों की अपनी पसंद पर बना हुआ होता है, अतएव इस रिश्ते का प्रभाव मजबूत होता है।

पीयर लर्निंग के सकारात्मक पहलू

1. पीयर यानी संगी-साथी हमारी सामाजिकता के महत्वपूर्ण संघटक होते हैं।
2. किशोर लड़के-लड़कियां अपने-अपने हिसाब से सामान्य व्यवहार, प्रवृत्तियां, विचारात्मक भावनाएं, रीति-रिवाज, सामाजिक मर्यादाएं, शिष्टाचार और प्रोटोकॉल अपने पीयर्स से सीखते हैं।
3. सामाजिक व्यवहार और मर्यादाएं सीखने के बाद पीयर ग्रुप एक-दूसरेके साथ वास्तविक धरातल पर उसका प्रयोग करते हैं।
4. पीयर ग्रुप एक-दूसरे के लिए सुरक्षा और आश्वासन का काम करते हैं।
5. पीयर ग्रुप से सामूहिक व्यवहार, एकता तथा परस्पर निर्भरता को बढ़ावा मिलता है।
6. पीयर ग्रुप के कारण व्यक्ति में अपनी पहचान और आत्म सम्मान का भाव विकसित होता है।
7. सेक्स की भावना, स्त्री-पुरुषों की अपनी सीमा और शक्ति, अधिकार, लड़के-लड़कियों का आपसी व्यवहार, शरीर की संरचना और व्यक्तित्व निर्माण की अनेक बातें मुख्यतः पीयर ग्रुप में और उसके प्रभाव द्वारा सीखते हैं।
8. किसी भी संस्कृति में पीयर्स किशोर लड़के-लड़कियों को स्वायत्त व्यक्ति बनाने में सहायक होते हैं जो कि वयस्क होने की जरूरत होती है।
9. पीयर्स की देखादेखी में और उसके अनुकरण तथा प्रभाव में व्यक्ति का काफी विकास होता है।
10. यदि किशोर लड़के-लड़कियों का अपना स्थायी और सक्षम पीयर ग्रुप होता है जिसके सकारात्मक लक्ष्य और दृष्टिकोण हों, तो उससे वे निरंतर बेहतर और नया सीखते हैं; ऐसे ग्रुप से अनेक प्रकार की मदद और समर्थन मिलता है। बाद में कोई साथी ही अन्य मित्रों के लिए प्रेरणा-स्रोत बनकर सामने

आता है।

11. संगी-साथियों से सीखना निरंतर चलता रहता है जिसमें काफी ऊर्जा होती है। माता-पिता से, किताबों से या टेक्नोलॉजी के विकास से जो कुछ हम सीखते हैं, उससे कहीं बेहतर और प्रभावी पीयर लर्निंग होता है।
12. पीयर ग्रुप सूचना का स्रोत होता है।
13. सेक्स और रोमांस जैसे विषयों पर माता-पिता से बातें करना कठिन है, अपनी चाहत को परिवार में व्यक्त करना मुश्किल होता है, किंतु ये बातें पीयर ग्रुप में आसानी से की जा सकती हैं।
14. हमारे अपने विचार और चीजों को देखने का हमारा नज़रिया पीयर ग्रुप में बदलता, बढ़ता और समृद्ध होता है।

पीयर लर्निंग के नकारात्मक पहलू

1. चूँकि पीयर लर्निंग में बड़ी ताकत होती है, अतः यदि पीयर ग्रुप किसी नकारात्मक पक्ष की ओर हमें मोड़ता है तो हम उससे भी प्रभावित हो जाते हैं। गाली-गलौज, गुस्सा, अपराध और हमारे तमाम सामाजिक व्यवहार एवं पहचान पीयर ग्रुप से बहुत प्रभावित होती है। किशोर आयु के बाद जवानी और वयस्क होने पर भी ये अर्जित दुर्गुण साथ बने रहते हैं।
2. नकारात्मक विचार, प्रवृत्तियाँ, दुराग्रह भी पीयर ग्रुप के कारण निर्मित होते हैं।
3. हिंसा, नशाखोरी, यौनाकांक्षाओं की विकृति तथा मर्यादाहीनता पीयर ग्रुपों में आसानी से व्यक्ति सीखता है। माता-पिता तथा अन्य वयस्क लोगों का प्रभाव वैसा नहीं पड़ता।
4. अगर किशोर बच्चे सिर्फ पीयर लर्निंग पर ध्यान देते हैं तो अनुभव से सीखना, परिवार के सदस्यों से सीखना, किताबों तथा अन्य माध्यमों से सीखना खत्म हो जाता है। इसलिए पीयर ग्रुपों से सीखना जोखिम से भरा

हुआ भी होता है। सही और गलत दोनों व्यवहार सीखना इस बात पर निर्भर होता है कि लड़का या लड़की का पीयर ग्रुप कैसा है। इसी को दूसरे शब्दों में संगति का प्रभाव भी कह सकते हैं।

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है कि इस प्रोग्राम का दूसरा पक्ष जीवन कौशल प्रशिक्षक/फैसीलिटेटर है जो कि युवाओं/नौजवानों के साथ वर्षों से नियमित संपर्क में रहते हैं और उनसे आशा की जाती है कि वे उन बच्चों की पहचान करें जिनके अंदर मनोवैज्ञानिक समस्याएं/मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता विकसित होने का खतरा है। युवाओं/नौजवानों में मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता के चलते आमतौर पर जो कठिनाइयाँ आती हैं, वे वयःसंधि के कारण उनमें विकसित होती हैं। इसलिए शिक्षकों, जीवन कौशल प्रशिक्षकों एवं परामर्शदाताओं को चाहिए कि वे युवाओं में होनेवाले मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता संबंधी कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याओं की जानकारी रखें। यदि किसी युवा/नौजवान में इस तरह की समस्याएं देखें तो उनपर निगरानी रखें। यदि आवश्यक हो तो उनकी काउंसिलिंग करें और मनो चिकित्सकों को रेफर करें। डॉक्टर की निगरानी में कुछ समय रखने के बाद और उस युवा, उसके माता-पिता एवं शिक्षकों से चर्चा कर उसकी अपसामान्यता संबंधी समस्या की पुष्टि करें।

निम्नलिखित अध्याय में युवाओं/नौजवानों में पाई जानेवाली मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता और उसके इलाज के लिए आधारभूत परामर्श की रणनीति संक्षेप में बताई गई है।

मानसिक स्वास्थ्य

अक्सर यह कहा जाता है कि “मानसिक स्वास्थ्य नहीं तो कोई स्वास्थ्य नहीं है।” मानसिक स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है – “मानसिक स्वास्थ्य सकुशल होने की ऐसी अवस्था है जिसमें कोई व्यक्ति अपनी क्षमता को पहचानता है, और वह जीवन की सामान्य निराशा एवं अवसाद से निपटने की योग्यता रखता है, सृजनात्मक एवं अच्छे नतीजों के लिए कार्य करता

हैं और अपने समुदाय के प्रति कुछ योगदान करता है।”

युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता की स्थिति

- 10 प्रतिशत युवाओं में निदानात्मक छोटी मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यताएं होती हैं।
- 1-2 प्रतिशत युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य की बड़ी समस्याएं होती हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता वाले 90 प्रतिशत युवा कोई विशेषज्ञ सेवा नहीं ले रहे हैं।

युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियां/अपसामान्यता संबंधी कुछ पहलू

- युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या की पहचान करना मुश्किल है, क्योंकि उनके व्यवहार, विचार क्षमता और व्यक्तित्व में महत्वपूर्ण परिवर्तन हो जाते हैं।
- माता-पिता और शिक्षक जब युवाओं में अपसामान्यता देखते हैं तो उसे उनकी शैतानी और शरारत मानकर अनदेखा कर देते हैं।
- युवा उचित इलाज करवाने में अक्सर विफल हो जाते हैं।
- युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के इलाज के लिए उचित सुविधाओं का अभाव है। (एक से अधिक अपसामान्यता का एक साथ होना सामान्य बात है।
- वयस्कों की तुलना में किशोर बच्चे इलाज की जरूरतों का अनुपालन और उसकी अनुवर्ती कार्रवाई नहीं करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता के प्रमुख लक्षण

- कुछ लक्षण और/अथवा उसके संकेत दृष्टिगोचर होते हैं।

- कुछ लक्षण और/अथवा संकेत कुछ ही समयावधि के लिए विद्यमान रहते हैं।
- ऐसी अपसामान्यताएं किसी कार्य या तनाव के नतीजे होती हैं। इनमें शिक्षा संबंधी, समाज संबंधी, व्यक्तिगत चिंता, किसी काम की चिंता और किसी प्रकार के रिश्तों का तनाव शामिल हो सकते हैं।

चिंता बनाम समस्या बनाम अपसामान्यता

- सभी चिंताएं समस्याएं नहीं होतीं, उदाहरणार्थ पढ़ाई से संबंधित माता-पिता की अधिक उम्मीद।
- सभी समस्याएं चिंता के विषय हैं, उदाहरणार्थ घर/विद्यालय में आक्रामक आचरण।
- सभी समस्याएं मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता के ही पहलू नहीं होतीं, उदाहरणार्थ शारीरिक बीमारी के कारण शैक्षिक निष्पादन का खराब होना।

मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता के कारण

मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता के कारणों को जैव मनोसामाजिक मॉडल का प्रयोग करके समझा जा सकता है। जैव कारकों में बच्चों का स्वभाव, जेनेटिक जोखिम, शारीरिक बीमारी विशेषकर स्नायु अपसामान्यता, दिमाग के कुछ स्नायु रसायन में बदलाव को ले सकते हैं, जिन्हें स्नायु ट्रंसमीटर कहते हैं। मनो सामाजिक कारकों में शैक्षिक दबाव, डॉट-फटकार, गाली-गलौज, शारीरिक/ भावनात्मक तथा यौन संबंधों, माता-पिता के बीच झगड़े, गरीबी, संगी/मित्रों से खराब संबंध इत्यादि को ले सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता के प्रकार

मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता का वर्गीकरण गंभीर अपसामान्यता और मामूली अपसामान्यता के रूप में कर सकते हैं। गंभीर प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता 1-2 प्रतिशत लोगों में ही पाई जाती है। इसमें

सिजोफ्रेनिया और बॉयोपोलर प्रभावी अपसामान्यता भी शामिल है। मानसिक स्वास्थ्य की छोटी और मामूली अपसामान्यता 10-12 प्रतिशत लोगों में पाई जाती है। ऐसी बीमारियों में अवसाद, चिंता, फोबिया, सामाजिक भय, विशेष भय, सामान्य चिंता की अपसामान्यता हो सकती हैं जिसका कारण जीवन की परिस्थितियों का दबाव, और उसकी प्रतिक्रिया, समायोजन करने की अक्षमता और निपटाने में असफलता को मान सकते हैं। ऐसी अपसामान्यताएं पोस्ट-ट्रॉमेटिक दबाव के कारण होती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता का संक्षिप्त विवरण

नीचे दिए हुए कुछ संक्षिप्त विवरण मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता की स्थिति दर्शाते हैं :

- 1) **अवसाद का संक्षिप्त विवरण** – काव्या एक 14 वर्षीय लड़की है जो नौवीं कक्षा में पढ़ती है। वह अपनी कक्षा में प्रथम अथवा द्वितीय स्थान प्राप्त करती है। गीत एवं नृत्य में अच्छी है और वह सभी शिक्षकों की चहेती भी है। तीन सप्ताह से माता-पिता बता रहे हैं कि वह अपने मित्रों से बात नहीं कर रही है, अकेले में रहती है। संगीत एवं नृत्य प्रतियोगिताओं में अब भाग नहीं लेती है। माता-पिता कहते हैं कि वह सुस्त और उत्साहविहीन हो गई है। बेवजह चिल्लाती है। ठीक से खाना नहीं खाती है और न ठीक से सो पाती है।
- 2) **उन्माद का संक्षिप्त विवरण** – मनीष एक 14 वर्षीय लड़का है और नौवीं कक्षा में पढ़ता है। अधिक बोलने और जोर से बोलने, बहुत-सी नई नई योजनाएं बनाने, अपने सामर्थ्य के बारे में डींगें हांकने, अजनबी लोगों से व्यक्तिगत एवं पारिवारिक मुद्दों पर बातें करने आदि की शिकायतों के साथ उसे हॉस्पिटल में लाया गया। वह कहता है कि वह बहुत खुश है और हमेशा मुस्कुराता रहता है। हमेशा महंगी वस्तुओं की फरमाइश करता है जैसे कि लैपटॉप, आईपैड आदि। माता-पिता कहते हैं कि वह बहुत बेचैन और अशांत रहता है। बहुत कुछ करना चाहता है, किंतु कुछ भी पूरा नहीं कर

पाता। अवसाद, उन्माद एवं बाँयोपोलर प्रभावी अपसामान्यताओं को मूड अपसामान्यता के रूप में वर्गीकृत किया गया है, क्योंकि ये अपसामान्यताएं प्राथमिक तौर पर मूड प्रेरित होती हैं। उन्माद में मूड की बाधा न्यूनतम एक सप्ताह तक चलती रहती है और डिप्रेशन दो सप्ताह तक। बाँयोपोलर प्रभावी अपसामान्यता को मानिया एवं अवसाद की पुनरावृत्ति के रूप में पहचान की गई है।

3) तीव्र मानसिक अपसामान्यता का संक्षिप्त विवरण – मनोज एक 14 वर्षीय लड़का है जो नौवीं कक्षा में पढ़ता है। सातवीं तक वह एक अच्छा विद्यार्थी था। दो वर्षों से वह बिना कारण मुस्कराता है। खुद ही बात करता है। कहता है कि दूसरे लड़के उसको मारने की योजना बना रहे हैं। कहता है कि घर पर माता-पिता उसके खाने में जहर मिला देंगे। खाना तभी खाता है जब उसमें से कोई दूसरा व्यक्ति उसके सामने खा ले। वह नियमित रूप से स्नान नहीं करता है और उसके शैक्षिक निष्पादन में निरंतर गिरावट आ रही है।

तीव्र मानसिक अपसामान्यता गहरी मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता है। इनमें अति मानसिक अपसामान्यता, सिजोफ्रेनिया, सिजियोफ्रेन ऐक्टिव अपसामान्यता इत्यादि शामिल हैं। इन अपसामान्यताओं में आदमी वास्तविकता से कटता जाता है। आदमी भ्रमित और कई प्रकार की गफलतों का शिकार हो जाता है जिसे गंभीर और क्रोनिक मानसिक बीमारी कह सकते हैं।

4) सामाजिक भय का संक्षिप्त विवरण – आयशा 13 वर्ष की लड़की है जो 8वीं कक्षा में पढ़ती है। माता-पिता बताते हैं कि 5 वर्ष की उम्र से विद्यालय में उसकी कोई दोस्त या सखी नहीं है। सामाजिक कार्य-कलापों में भाग लेने की रुचि नहीं दिखाती है। शर्मीली है और नए लोगों/समूह में बोलती नहीं है। जब उसे दूसरों से बातें करनी हो तो बहुत घबराती है। ऐसे समय उसे पसीने आने लगते हैं, श्वासरोध हो जाता है, ऊँघाई आने लगती

है और सरदर्द होने लगता है।

5) आबसेसिव कंप्लसिव अपसामान्यता का संक्षिप्त विवरण – मेघना 13 साल की लड़की है जो सातवीं कक्षा में पढ़ती है। आठ महीने से सफाई के बारे में बार-बार सोचती रहती है, बार-बार अपना हाथ धोती है, विद्यालय में बाथरूम का उपयोग नहीं करती है, अपने मित्रों को डाटती है, यदि उन्होंने उसकी बैग, किताबों आदि को छू दिया। मां कहती है कि वह चाहती है, हमलोग चीजों को बार-बार धोएं। स्नान करने में एक घंटा लगाती है और यदि हम उससे पानी न बर्बाद करने या तुरंत तैयार होने के लिए कहें तो वह बहुत नाराज हो जाती है।

चिंता की अपसामान्यता किशोर लड़के-लड़कियों में प्रायः मालूम ही नहीं हो पाती, क्योंकि इस बीमारी की जानकारी बच्चे माँ-बाप को नहीं देते हैं। गलत धारणा यह भी बनी हुई है कि किशोर लड़के-लड़कियां ऐसे होते ही हैं। ऐसी अपसामान्यता अक्सर तनाव के साथ-साथ पैदा होती है।

6) डिसएसोसिएट अपसामान्यता का संक्षिप्त विवरण – हर्षिता 15 वर्ष की लड़की है जो 10वीं कक्षा में पढ़ती है। विगत दो दिन पहले कक्षा में वह अचानक गिर गई। 20 मिनटों तक कुछ नहीं बोली। उसे घर भेज दिया गया। उसे प्रतिदिन 15-20 मिनटों के अंतराल पर उसी तरह के आघात आते रहे। आघात के तुरंत बाद वह अच्छी हो जाती थी। माता-पिता बच्ची के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं और उन्होंने अनेक डॉक्टरों से संपर्क किया। सभी जांच रिपोर्टें भी सामान्य हैं। मूल्यांकन के बाद यह नोट किया गया कि उसने हाल ही में आयोजित परीक्षा में कम अंक प्राप्त किए। कक्षा में सहपाठियों के सामने कक्षा अध्यापक ने उसे फटकार लगाई।

डिसएसोसिएटिव अपसामान्यता ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति के अंदर कई लक्षण पैदा हो जाते हैं; जैसे कि कुछ पूछने पर चुप-चुप रहना, बेहोशी आदि के साथ शरीर में कंपकपी आदि का होना। इस तरह की स्थिति के पीछे मनो-वैज्ञानिक तनाव की भूमिका रहती है। डिसएसोसिएटिव

अपसामान्यता अनेक बीमारियों का कारण बन सकती है जिसका सावधानीपूर्वक मूल्यांकन करने के बाद इलाज करवाना आवश्यक है।

7) पोस्ट ट्रॉमेटिक तनाव अपसामान्यता का संक्षिप्त विवरण – किरण

13 वर्ष का लड़का है जो 7वीं कक्षा में पढ़ता है। उसे नींद नहीं आती इसके कारण एक निजी अस्पताल की आपातकालीन सेवा में दाखिल किया गया था। वह बता रहा था कि वह 'खोया-खोया यानी भावात्मक शिथिलता' महसूस करता है। चिल्लाकर यह कह रहा है कि स्वप्न में एक दुर्घटना हुई जो कि दो माह पहले हुआ है जिसमें उसके माँ-बाप मर गए।

पोस्ट-ट्रॉमेटिक तनाव अपसामान्यता निम्नलिखित विध्वंसकारी तनावों के कारण पैदा होती है, जैसे कि किसी नजदीकी रिश्तेदार/मित्र की मृत्यु, प्राकृतिक आपदा (भूकंप, सूनामी) का होना, शारीरिक या यौन शोषण का शिकार होना आदि।

8) सोमैटोफार्म अपसामान्यता का संक्षिप्त विवरण:- मारिया 14 वर्ष

की लड़की है और नौवीं कक्षा में पढ़ती है। उसकी मां उसे एक सप्ताह के अंदर 4-5 मिनटों के अंतराल पर तेज सरदर्द की शिकायत के चलते घर ले आई। मारिया यह बताती है कि उसका दर्द पूरे सर में विद्यमान रहता है और जब यह होता है तब वह कोई काम नहीं कर सकती। अनेक विशेषज्ञों ने अपना मत दिया कि सभी जांच सामान्य है, उसे संभवतः मनोवैज्ञानिक अपसामान्यता की शिकायत है। मूल्यांकन के बाद यह नोट किया गया कि माता-पिता के बीच आपस में झगड़ा होता था। पिता को हमेशा शराब पीने की आदत थी।

सोमैटोफार्म अपसामान्यता शारीरिक लक्षण के साथ आता है, जैसे कि दर्द। अधिकतर मामलों में ऐसे लक्षण लंबी अवधि तक चलते हैं। अक्सर देखा यह जाता है कि मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक के पास जाने से पहले अनेकों डॉक्टरों से संपर्क एवं जांच करवाया जाता है।

उपरोक्त मानसिक बीमारी के अलावा युवाओं में दूसरी अपसामान्यताएं भी

होती हैं। जरूरी है कि विद्यालयी परिवेश या घर के वातावरण में उसकी पहचान की जाए और आवश्यक इलाज किया जाए। इन अपसामान्यताओं में विस्फोटक व्यवहार अपसामान्यता एवं नशाखोरी की अपसामान्यता शामिल है।

विध्वंसक व्यवहार की अपसामान्यता – विध्वंसक व्यवहार की अपसामान्यताएं

मुख्यतः दो प्रकार की होती हैं- आपोजिशन डिफाएंट अपसामान्यताएं (ओ.डी.डी) एवं आचरण अपसामान्यता (सी.डी)।

विध्वंसक व्यवहार की अपसामान्यताएं लड़कियों की अपेक्षा लड़कों में आम होती हैं। विरोधी व्यवहार की अपसामान्यता वाले युवा खुले तौर पर प्रतिद्वंद्वी, असहयोगी एवं क्रोधी होते हैं। वे अपना आपा खो देते हैं और दूसरों को तुच्छ समझते हैं, उन पर थूकते हैं। वे अक्सर जान-बूझकर अन्य लोगों को गुस्सा दिलाने के लिए काम किया करते हैं। उनका अधिकतर प्रतिरोधक व्यवहार पिता, अध्यापक जैसों के प्रति होता है। आचरण की अपसामान्यता बार-बार दिखाई जाए, असामाजिक, अक्रामक या प्रतिरोधक आचरण बार-बार किया जाए तभी इसे बीमारी कहना चाहिए। इस तरह के व्यवहार उम्र विशेष के बच्चों से की जानेवाली सामाजिक उम्मीदों का अतिलंघन होता है।

नशीली वस्तुओं का सेवन –

युवा लड़के-लड़कियां प्रायः नशाखोरी एवं शराब की लत में पड़ जाते हैं। ऐसे प्रयोग अक्सर संगी-साथियों के समूह में किया जाता है। कुछ युवा शराब एवं नशाखोरी का प्रयोग नियमित तौर पर करना जारी रखते हैं और इनपर निर्भर हो जाते हैं। नशीली चीजों का प्रयोग अनेक शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक अपसामान्यता के लिए माना हुआ खतरनाक कदम है। अति जोखिम वाले काम जैसे रैस ड्राइविंग, असुरक्षित यौनाचार, इंटरवेन्स ड्रग यूजर्स के लिए सुई को शेयर करना नशीली आदतों में आते हैं। प्रतिबंधित वस्तुएं जैसे कि शराब, तंबाकू, अत्यधिक दवा खा लेना जो कि प्रतिबंधित दवाओं जैसे अफीम इत्यादि की तुलना में आसानी से उपलब्ध है।

नशीली चीजों के सेवन से संबंधित चेतावनी के संकेत निम्नलिखित हैं-

शारीरिक संकेत : थका-थका होना, लाल एवं चमकीली आंखें होना, बार-बार कफ आना, वजन कम होना, भूख कम होना, शरीर पर सूई के निशान होना।

भावनात्मक संकेत : व्यक्तित्व में बदलाव, अचानक मूड परिवर्तन, गुस्सा और खीझ, लापरवाह व्यवहार, आत्म सम्मान में कमी, निर्णय क्षमता में कमी, अवसाद एवं कार्यों में दिलचस्पी की कमी ।

परिवार में संकेत : तर्क-वितर्क करना, नियमों का उल्लंघन करना या परिवार से अपने को काटकर रखना ।

स्कूल में संकेत : पढ़ाई करने और स्कूल जाने में दिलचस्पी घट जाना, नकारात्मक प्रवृत्ति, ग्रेड में गिरावट, अत्यधिक गैर-हाजिरी, विद्यालय से भागना एवं अनुशासन संबंधी समस्याएं।

सामाजिक समस्याएं : ऐसे नए मित्र बनाना जो घर और स्कूल में अच्छा व्यवहार नहीं कर, कानून व्यवस्था का उल्लंघन करना, परंपरागत पोशाक एवं संगीत शैली से कम लगाव दिखाना।

मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता का प्रबंधन

मानसिक स्वास्थ्य अपसामान्यता का प्रबंधन आमतौर पर दो तरह के हस्तक्षेपों से दूर किया जाता है जिनके नाम हैं फार्माकोथेराप्यूटिक एवं साइको-सोशल इंटरवेंशन। फार्माकोथेराप्यूटिक इंटरवेंशन में एंटी-डिप्रेसेंट्स, ऐंक्सियोलिटिक्स, एंटीसाइकोटिक्स, मूड स्टेबिलाइजर्स आदि जैसी दवाएं खाने से दिमाग में आए न्यूरोट्रंसमीटर को ठीक किया जाता है। इन दवाओं का प्रयोग किसी योग्य मनोचिकित्सक के सुझाव के अनुसार किया जाना चाहिए ।

मनोसामाजिक उपचारों में व्यक्तिगत और पारिवारिक दोनों प्रकार की मनोचिकित्सा शामिल है। मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता के प्रभावी प्रबंधन के लिए

अनुवर्ती देखभाल बहुत आवश्यक है।

बीमारी की रोकथाम के उपाय

मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता रोकने के लिए निम्नलिखित उपाय एवं रणनीति जरूरी है -

- रोग की तुरंत पहचान एवं त्वरित उपचार।
- जन शिक्षा और जागरुकता।
- माता-पिता, शिक्षकों एवं बच्चों की देखभाल करनेवाले अन्य लोगों को जागरुक बनाना।
- सभी स्टेकहोल्डरों के बीच प्रभावकारी संपर्क।
- प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का प्रभावकारी उपयोग।
- मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता अभियान।
- पीयर ग्रुपों का शिक्षण।

जीवन कौशल प्रशिक्षकों के लिए जरूरी निर्देश एवं सुझाव (पृष्ठ सं. 58 देखें)

निष्कर्ष

मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता क्षतिकारी व्यवहार की अपसामान्यताओं तथा नशीले पदार्थों के सेवन संबंधी अपसामान्यता है जो युवाओं में आम बात होती है। लेकिन इसकी पहचान नहीं की जाती है। ऐसे रोग के कारण युवाओं में अनेक तरह की असामान्यताएं और गड़बड़ियाँ पैदा हो जाती हैं, जैसे कि पढ़ाई-लिखाई के क्षेत्र में पिछड़ जाना, पारिवारिक एवं सामाजिक व्यवहार में कमियाँ आ जाना आदि। विशेष प्रकार का इलाज और उपचार करवाया जाए, ऐसी जागरुकता समाज में नहीं है। युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए चिकित्सा व्यवस्था भी कम है। समय पर रोग की पहचान कर ली जाए और उसका इलाज करवा लिया जाए तो इस तरह की अपसामान्यता घबराने का कारण नहीं होगी।

जीवन कौशल प्रशिक्षकों के लिए जरूरी निर्देश और सुझाव

किशोर बच्चों और युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य की अपसामान्यता



परामर्श सेवाएं

मनोवैज्ञानिक परामर्श कार्य (काउंसलिंग) एक उपचार प्रक्रिया ही है जिसमें कोई अनुभवी और योग्य डॉक्टर अपने मरीजों (युवाओं/नौजवानों) को परामर्श एवं सुझाव प्रदान करता है, ताकि ऐसी अपसामान्यता की समस्याएं दूर की जा सकें।

परामर्श सेवाओं के आधारभूत तथ्य

काउंसलिंग से जुड़े बहुत सारे शब्द हैं और ये शब्द ऐसे हैं जिसे हम दूसरों की मदद के संदर्भ में प्रयोग करते हैं, उदाहरणार्थ मरीज की समस्याएं सुनना, भावनात्मक सहारा देना, सुझाव और समाधान बताना, चुनौतियों को विकट नहीं, बल्कि आसान करके समझाना। इसलिए अनौपचारिक तौर पर काउंसलिंग यानी परामर्श सेवाएं देने तथा भावनात्मक सहारा देने में काफी समानताएं हैं। मगर हमें दोनों के बीच में अंतर याद करने की भी जरूरत है। परामर्श देना अनौपचारिक मदद है जिसमें व्यावसायिक सहयोग और सुझाव शामिल हैं। परामर्श देनेवाले डॉक्टर की भावना रहती है कि वह स्थापित सिद्धांतों एवं तकनीकों के अनुसार अपना काम करे।

सभी प्रकार की परामर्श सेवाओं में दो ओवरलैपिंग प्रक्रियाएं शामिल रहती हैं -

क) **पता लगाना** : अपसामान्यता के बारे में सूचनाएं पाना और उसे समझना, तथा

ख) नैदानिक रूप से प्राप्त सूचना के आधार पर उपचार शुरू करना।

पता लगाना

पूरी तरह समझे बिना उत्तर देना या समझना किंतु बेकार का उत्तर देना- काउंसलिंग की प्रक्रिया की दो बड़ी समस्याएं होती हैं। इसका अभिप्राय यह हुआ

कि परामर्शकर्मियों को चाहिए कि समस्याओं की तह में जाने में और उसका निदान करने की प्रक्रिया में निपुणता हासिल करें। पढ़ना, चर्चा करना, जागरुकता होना, अभ्यास जारी रखना एवं अपना आत्म-विश्वास दिखाना चाहिए।

परामर्श देने के काम में ऐसे कौन से मुद्दे हैं जिन्हें काउंसलिंग में एक्सप्लोर किया जाता है?

- ऐसी परिस्थितियों को सामने लाना जिनमें समस्याएं उत्पन्न होती हैं या समस्याएं बढ़ती अथवा घटती हैं।
- जीवन-स्थिति एवं व्यक्ति को भी जानना, न कि केवल समस्या का पता लेना।
- रोगी कैसा अनुभव करता है, यह एक्सप्लोर करना।
- चिंताओं को एक्सप्लोर करना।
- विश्वास एवं ज्ञान को एक्सप्लोर करना।
- भावना एवं पीड़ा की गंभीरता को एक्सप्लोर करना।
- संसाधनों को एक्सप्लोर करना (कि क्या सही चल रहा है?)

टिप्स : ओपेन एंडेड प्रश्न पूछना ताकि आरंभ में अधिक-से अधिक सूचना प्राप्त हो सके। उदाहरण- इस सप्ताह आपको कैसा महसूस हुआ? यह ओपेन एंडेड प्रश्न है, जबकि क्या आप ठीक हैं? क्लोज़्ड प्रश्न है।

अनुकूल व्यवहार और बदलाव

अनुकूल व्यवहार में बदलाव तब आता है जब एक्सप्लोरेशन की प्रक्रिया पूरी हो जाती है, क्योंकि इसमें ध्यान से सुनना और समझना शामिल है। दूसरे शब्दों में प्राप्त सूचना की पुष्टि करना, उसको स्मरण रखना और जरूरी मसलों पर अमल करना इसके पहलू हैं। जब डॉक्टर मरीज की बातें ध्यान से सुनेगा तब रोगी को भरोसा होगा कि डॉक्टर ने उसकी बातें सुनी हैं।

समानुभूति और मरीज के प्रति अपनापन का व्यवहार अनुकूलता उत्पन्न करने के

लिए सबसे बड़ी जरूरत है। समानुभूति में सुनना और समझना आदि शामिल है। यहाँ समझने का मतलब आंतरिक अभिक्रियाओं को समझना है। इसमें स्थिति को समझना एवं और रोगी के अनुसार अवधारणा यदि समझ चुके हैं तो बाहरी स्तर पर उसे नतीजे रोगियों को बताना है ताकि इस तरह की जानकारी का उपयोग रोगी के इलाज में किया जा सके। है। दूसरों की भावनाओं को बांटने और समझने की क्षमता मौखिक तथा गैर-मौखिक संप्रेषण द्वारा उपयोगी हो सकती है और यह संदर्भ और परिस्थिति पर निर्भर होगी।

अभिक्रिया (रिफ्लेक्शन)

रिफ्लेक्शन दूसरा आम उपयोगी तकनीक है जिससे काउंसेलिंग प्रक्रिया के दौरान बहुत सारे उद्देश्यों की प्राप्ति की जा सकती है। रिफ्लेक्शन में रोगी ने क्या कहा उसके सार कथन शामिल हो सकता है और रिफ्लेक्शन या अभिक्रिया एक अन्य उपयोगी तकनीक है जिसके द्वारा काउंसेलिंग की प्रक्रिया में बहुत सारे प्रयोजन सिद्ध किए जा सकते हैं। रिफ्लेक्शन में रोगी ने क्या कहा उसका सारांश शामिल होता है। रोगी द्वारा व्यक्त की गई भावनाएं भी उसमें आती हैं। अभिक्रिया में डॉक्टर रोगी की भावना और उस भावना की गंभीरता समझता है। उदाहरण के लिए यदि डॉक्टर किसी बात को लेकर मरीज पर क्रोधित है तो मरीज अपने विचार अच्छी तरह और स्पष्टता से बताता है। रोगी की समस्याएं परामर्शकर्मियों समझ ले और उसकी जानकारी रोगी को हो जाए तो रोगी को अच्छा लगता है। वह महसूस करता है कि कोई है जो उसकी भावनाएं समझ रहा है, उसके बारे में चिंतित है। इन बातों का अच्छा असर रोगी पर पड़ता है।

काउंसेलिंग के दौरान क्या करें से संबंधित सामान्य बातें

- डि-स्टिगमेटाइज, अर्थात् जो हालात हैं उसमें सुधार करना।
- जब बहुत सारी समस्याएं हो तो मुख्य समस्या की पहचान करना, और उन समस्याओं को दूर करने की कोशिश करना।
- वैकल्पिक समाधान क्या हो, इसके बारे में मिलकर प्रयास करना।

- जब कोई विशेष तकनीकी बता रहे हों तो उस तकनीकी के लिए वाजिब तर्क होना।
- मिल-जुलकर यथार्थ पर आधारित छोटी अवधि वाले लक्ष्य तय करना।
- प्रयासों और छोटी सफलताओं को भी महसूस करना और रोगी की उसके लिए प्रशंसा करना।
- परिवार में महत्वपूर्ण अन्य व्यक्तियों को सिखाना, बताना और मदद करना – संबंधित व्यक्ति को सहायता के लिए लिए आगे लाना।
- गोपनीयता बनाए रखें, जबतक कि स्वयं को /दूसरों को नुकसान होने का खतरा न हो। रोगी के साथ चर्चा करें और विचार करें कि किस बात की चर्चा की जाय और कैसे की जाए। कब की जाए। परिवार और महत्वपूर्ण किसी और व्यक्ति के साथ किन बातों की चर्चा करें या न करें- इसे ठीक से समझना। इस तरह कि चर्चा का क्या लाभ होगा या क्या हानि होगी। इन विषयों को संदर्भ और आवश्यकता के अनुसार ध्यान में रखें।
- समय-समय पर आए हुए बदलाव का सारांश समझें और उसकी जाँच करें।
- यदि मरीज आत्महत्या के लिए उतारु हो तो खुदकुशी की उसकी भावनाओं को रोकने का प्रभावी प्रयास करें। जीवन को लेकर उसकी मानसिक हताशा और ऐसे विचार दूर करने के लिए डॉक्टरी सलाह लें।

उदाहरण: रोगी हताशा वाले अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करे, ऐसे अवसर दें।

मरीज : मैं बहुत हताश महसूस करता हूँ।

डॉक्टर : कृपया मुझे बताइए क्या बात है? (यहाँ ध्यान रखें कि ऐसे रोगियों को ठीक करना कठिन होता है।)

रोगी की मनोवैज्ञानिक परेशानी को वाजिब करके बताइए।

डॉक्टर : (रोगी की भावनाओं को सहानुभूतिपूर्क बताना) आपके दिमाग में इतना कुछ भरा है? आपका शरीर स्वस्थ है, यह कितनी अच्छी बात है।

इसके बाद रोगी की भावनाओं पर मरहम लगाते हुए डॉक्टर का कथन- मैं कल्पना कर सकता हूँ कि आपके सामने कितनी विकट परिस्थिति है?

काउंसिलिंग के दौरान क्या नहीं करें से संबंधित सामान्य बातें

- अपरिपक्व राय देना/बार-बार सुझाव देना।
- बेकार, सतही और अनुचित भरोसा दिलाना।
- पूरी बात सुनने से पहले बोलना। (उदाहरणार्थ- 'चिंता मत करो' कहना। रोगी की पूरी बातें सुनने से पहले ही भरोसा वाली बातें करना।)
- अपनी तरफ से सक्षम व्याख्या करना, कड़वे आरोप लगाना, हालांकि ऐसे आरोप सच्चे भी हों। (उदाहरणार्थ- 'आपकी परेशानी इसलिए है कि आप पढ़ाई नहीं करना चाहते।') 'सकारात्मक विकल्प का एक उदाहरण' यह संभव है कि आपका तनाव ही आपकी परेशानी बढ़ा रहा है।)
- समाधान तभी बताएं जब व्यक्ति अपनी भावनाएं खुलकर बताना चाहता हो। (उदाहरणार्थ- रोगी की बातें सुने बिना यह कहना कि पढ़ाई में मन लगाओ।)
- सभी युवाओं की समस्याओं को एक जैसा नहीं मानना, बल्कि व्यक्ति की वास्तविक और सामाजिक भावनाओं को अच्छी तरह समझना। उसकी परिपक्वता, प्रबंधन शैली, शक्ति, सीमाओं और स्थिति को ध्यान में रखकर निदान बताना।

अपनी काउंसिलिंग कौशल को बेहतर बनाना

स्वयं अपनी भावनाओं के संबंध में जागरूकता बेहतर हो सकती है जब हम दूसरों को परामर्श देते हैं। यह बात परामर्श देने के लिए आवश्यक है। मरीजों के प्रति असंवेदनशीलता और उनसे दूरी बनाए रखना करते हुए हम अपनी भावनाएं

समझते हैं और उसके प्रबंधन में सक्षम बनते हैं। यह गुण दूसरों की अपसामान्यता में परामर्श के लिए अच्छा नहीं है। ऐसा करने से मरीजों के प्रति अपनापन तथा उनके प्रति सहानुभूति का व्यवहार रखने में बाधा उत्पन्न हो सकती है। भावनाओं से अति प्रेरित हो जाएं तो उद्देश्य की प्राप्ति नहीं होगी। आत्म प्रतिबिंबन, दोस्तों और अभिभावकों को परामर्श देते समय चुनौतियों पर चर्चा करना उपयोगी होगा। उद्देश्य की प्राप्ति में मदद मिलेगी।

लचीलापन विकसित करना, सीखने और सुनने में धीरज और सामंजस्य स्थापित करना, सही या गलत के बारे में मत देना, आदि काउंसिलिंग कार्य में जरूरी हैं। इस विधि में एक ही साथ सक्षमता उत्पन्न करना, उससे संबंधित गुणों/दोषों की चर्चा करना, कार्य योजना बनाना, मुद्दों को सुलझाने के निश्चित लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक है। काउंसलर को इन बातों से अवगत होना चाहिए।

जागरुकता के साथ सीखने के अवसरों का उपयोग करते रहना आवश्यक है। परामर्श सेवाओं में सीखना एक जीवन पर्यन्त प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया तब मदद करती है जब काउंसलर रोगी के जीवन में अपनी भूमिका का महत्व समझता है और उसका निदान करने में सहायक होता है। काउंसलर को भी अपनी सीमाओं से अवगत होने की जरूरत है। उदाहरण के लिए कई ऐसी समस्याएं और मुद्दे होंगे जिनको सुलझाना कठिन हो जाए। रोगी से तालमेल कैसे बिठाएं, यह मुश्किल हो। समस्या की प्रकृति और स्वरूप की स्पष्ट समझ होना, उसमें प्रगति की देखरेख एवं संबंधित रोगी को मनो-चिकित्सक के पास रेफर करना तथा अपनी सीमाओं को जानना सही समय पर सही निर्णय करने के लिए अत्यावश्यक है।

फैसिलिटेटर्स की भूमिका : प्रशिक्षण से परे

किसी भी विद्यालय आधारित कार्यक्रम को प्रभावी बनाने के लिए शिक्षकों/फैसिलिटेटर्स की गुणवत्ता और इस बात के लिए प्रशिक्षण में दिया गया कौशल बहुत महत्वपूर्ण है। फिर भी प्रशिक्षण की गुणवत्ता कार्यक्रम के सफल कार्यान्वयन के लिए काफी नहीं है। जीवन कौशल कार्यक्रम में अभिप्रेरणा और उत्साह बनाए रखने और विद्यालय के अधिकारियों तथा प्रबंधन के साथ चर्चा में अभिप्रेरणा के महत्व को बार-बार कहने में फैसिलिटेटर्स की अहम भूमिका होती है।

जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम में समय एवं संसाधनों की जरूरत होती है और यह संभव है कि एल.एस एडुकेटर प्रोत्साहन की कमी, प्रशंसा एवं अन्य बाधाओं के कारण समय-समय पर कम अभिप्रेरित/उत्साहहीन महसूस करें। फिर समय-समय पर वे युवाओं के लिए कार्यक्रम की उपयोगिता के बारे में शंका का अनुभव कर सकते हैं। जब शिक्षक स्वतंत्र रूप से सह-फैसिलिटेटर्स के साथ वार्तालाप करने के लिए अवसर सृजित करने में सक्षम हैं, जो कि उन्हें विद्यालय के अंदर और बाहर आवधिक तौर पर प्रशिक्षित करते हैं, तो यह उन्हें अपनी चुनौतियों और चिंताओं को व्यक्त करने तथा कार्यक्रम को कार्यान्वित करते हुए अपनी विविध तरह की बाधाओं से निपटने के लिए दिमाग के अंदर चल रहे तूफानों को साझा करने का अवसर देते हैं। ऐसी बातचीत और चर्चाओं का उपयोग शिक्षकों को अपने प्रयासों के बारे में सकारात्मक फीडबैक प्रदान करने में भी किया जा सकता है। इस तरह की परिचर्चा का उपयोग कोई नेता या कुशल प्रशिक्षक भी कर सकता है। उसी प्रकार आशान्वित हुआ जा सकता है कि कुछ जीवन कौशल प्रशिक्षक अपने संपर्क को प्रभावी बनाने के लिए तथा अपनी भूमिका को विद्यालय प्रशासन के साथ विस्तारित करने में सफल एवं सक्षम हो जाएंगे। ऐसे कदम उनके जीवन कौशल कार्यक्रम की स्वीकार्यता बढ़ाने में मदद करेंगे, तथा इसके कार्यान्वयन में आनेवाली बाधाओं को दूर करने में सहायक होंगे। व्यक्तिगत

मुलाकात, फोन संपर्क अथवा ईमेल के ज़रिए तीन महीने में एक बार मास्टर ट्रेनर के साथ चर्चा और विचारों का आदान-प्रदान करते रहना चाहिए, जो कि ज़रूरत और उसकी संभावना पर निर्भर होगी।

जीवन कौशल कार्यक्रम के माध्यम से एल.एस एड्युकेटर, माता-पिता एवं सामाजिक नेताओं को साथ लेकर युवाओं में होनेवाले परिवर्तनों के बारे में दूरगामीता के साथ कार्यक्रम को प्रभावी बना सकते हैं।

फैसिलिटेटर युवाओं और नौजवानों के साथ कार्य करते हुए क्या कर सकते हैं?

1. फैसिलिटेटरों को चाहिए कि वे समय-समय पर स्कूल के प्रबंधकों और प्रशासकों से बातचीत और संवाद स्थापित करते रहें, ताकि बच्चों तथा युवाओं के लिए जीवन कौशल प्रोग्राम का महत्त्व उन्हें बार-बार कहा जा सके, प्रोग्राम को कार्यान्वित करने में आनेवाली बाधाओं को दूर करने के तरीकों की चर्चा की जा सके और साथ ही साथ उनके स्कूल की प्रशंसा की जा सके कि उन्होंने सामान्य अकादमिक कार्य-कलापों के साथ अन्य महत्त्वपूर्ण प्रयास किए हैं।
2. फैसिलिटेटरों को चाहिए कि अन्य प्रशिक्षकों/सुविधाप्रदकों से निकट संपर्क बनाकर रखें, जिससे कि जीवन कौशल प्रोग्राम में उनके जो प्रयास हैं, उसमें अन्य बेहतर पहलू जोड़े जा सकें। हालांकि सभी छात्रों को इस प्रोग्राम का फायदा एक तरह से प्राप्त नहीं हो सकता है, फिर भी इसके लाभ जागरूकता की दृष्टि से काफी हैं; इसलिए प्रोग्राम के कार्यान्वयन में उत्पन्न होनेवाली निराशाओं की चर्चा की जा सके और उन्हें दूर करने के प्रभावी तरीकों के बारे में विमर्श हो सके। ऐसे संपर्क प्रशिक्षण कक्षाओं में पैदा होनेवाली चुनौतियों को समझने और उन्हें दूर करने में सहायक होंगे।
3. फैसिलिटेटरों को चाहिए कि वे बच्चों के माता-पिता से नियमित संपर्क बनाकर रखें, ताकि उनका सहयोग लिया जा सके और प्रोग्राम के बारे में

उन्हें नई जानकारी दी जा सके। उनके बच्चे प्राप्त कौशल का घर में प्रदर्शन करें, इसके लिए बच्चों को उत्साहित करें। बच्चों के व्यवहार को सकारात्मक तरीके से लें। जो माता-पिता इस प्रोग्राम में फैसिलिटेटर बनना चाहते हैं, उन्हें सादर आमंत्रित भी करें।

4. फैसिलिटेटरों को चाहिए कि वे समाज के प्रमुख लोगों को इस प्रोग्राम के बारे में संवेदनशील बनाएं और इस तरह प्रोग्राम को विस्तारित करने में सहायता करें।

जब जीवन कौशल प्रशिक्षक अपनी भूमिका में उपरोक्त पहलुओं को सृजनात्मक तरीके और नेतृत्व की भावना से जोड़ेंगे तब जीवन कौशल विकास का यह प्रोग्राम अपने लक्ष्य में काफी सफल होगा। इसके लिए फैसिलिटेटरों को बिना अधिक दखलंदाजी किए काफी सक्रिय होने की ज़रूरत है ताकि वे सामने उत्पन्न परिस्थिति के प्रति उचित संवेदनशील बने रहें। जीवन कौशल प्रोग्राम के कार्यान्वयन की सफलता के लिए प्रयास करना एवं वाजिब प्रशंसा करना, ताकि कार्यक्रम में आनेवाली बाधाएं दूर हो सकें। नए विचारों तथा परामर्श के लिए प्रोग्राम को खुला रखें। व्यवधान/चुनौतियों के डिलिंग के सकारात्मक तरीकों के उपयोग में भी संवेदनशील रहें।

कार्यक्रम का विजन

- युवाओं को कौशल संपन्न बनाना
- युवाओं में सकारात्मक एवं अनुकूल व्यवहार पैदा करना
- युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी लाना

यदि आप इस संसार में परिवर्तन देखना चाहते हैं, तो पहले अपने आप में वह परिवर्तन लाइए।

-महात्मा गांधी

परिशिष्ट

जीवन कौशल कक्षा
प्रशिक्षक की रिपोर्ट

नाम लड़का/लड़की

विद्यालय.....

किसके लिए आयोजित.....

युवाओं/नौजवानों/विद्यार्थियों की संख्या.....

जीवन कौशल शिक्षा सत्र

.....

दिनांक

कार्य-कलाप का नाम

.....

.....

छात्रों द्वारा अभिज्ञापित मुद्दे:

.....

.....

कौशल जिस पर फोकस किया गया:

.....

.....

.....

छात्रों की प्रतिभागिता: खराब/औसत /अच्छा

.....

प्रशिक्षण प्रदान करने की मेरी क्षमता: खराब/औसत /अच्छा /बहुत अच्छा

.....

मुख्य संदेश

.....

.....

.....

प्रशिक्षक के लिए नया क्या था ?

.....

.....

.....

क्या लाभ हुआ :

.....

.....

.....

क्या सीमाएं मालूम हुईं:

.....

.....

.....

अभ्युक्तियां:

.....

.....

.....