

२१ व्या शतकात शिक्षणातील जीवन कौशल्य शिक्षणाचे महत्त्व

वैशाली बबन शिंदे and प्रा. डॉ. विलास गोर्डे

संशोधक विद्यार्थी and संशोधक मार्गदर्शक

इतिहास पदव्युत्तर संशोधन केंद्र, ग्रामोन्नती मंडळाचे, कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, नारायणगाव, पुणे

गोषवारा:

१९६४-६६ च्या कोठारी आयोगाने राष्ट्रीय विकास आणि शिक्षण यांचा अतिशय जवळचा संबंध असल्याचे नमुद केले होते. त्यांच्यामते राष्ट्रीय विकास साध्य करण्यासाठी शिक्षण हे प्रभावी माध्यम आहे. त्यासाठी शालेय शिक्षणाचा पाया मजबूत आणि भक्कम असला पाहिजे. २१ व्या शतकातील पहिली शैक्षणिक सुधारणा सन २०२० मध्ये करण्यात आली. त्यावर सर्वस्तारामधून चर्चा घडवून आणली. त्यानुसार बदलही करण्यात आले. शालेय व उच्च शिक्षणाच्या स्तरावर आखलेली धोरणे उपयुक्त असले तरी जीवन कौशल्य विकासासाठी शिक्षण हि संकल्पना आजही उपयुक्त ठरते.

आजच्या माहिती आणि तंत्रज्ञानाच्या युगात शिक्षणासमोर अनेक आव्हाने उभी राहिल्याचे दिसून येत आहेत. १९९१ नंतर उदारीकरण, खाजगीकरण व जागतिकीकरणयामुळे समाजात अधुनिकीकरणामुळे मूल्यांची कमतरता भासते आहे. व्यक्तिगत जीवनातील आव्हानांनापेलण्यासाठी व्यक्तीला शिक्षण महत्त्वपूर्ण मदत करते. शिक्षण धोरणामुळे दिवसेंदिवस शिक्षणाच्या संकल्पनाही बदलत आहे. माहिती आणि तंत्रज्ञानाच्या युगात आजच्या ऑफलाईन व ऑनलाईन शिक्षणामुळे विद्यार्थी हा जीवन कौशल्यांपासून दुरावल्याचे दिसते. शांतता, स्वातंत्र्य, सामाजिक न्याय हे मिळण्यासाठी मानवी जीवनात जीवनकौशल्यांचेशिक्षण आवश्यक ठरते. जीवन कौशल्यांच्या शिक्षणाद्वारे सामाजिक, मानसिक आणि भावनिक समस्या सोडवण्यात मदत होते. म्हणूनच शालेय तसेच उच्च महाविद्यालय शिक्षण स्तरावर शिक्षण देताना पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच जीवन कौशल्य शिक्षण देणे ही काळाची गरज ठरते आहे.

प्रस्तुत लेखामध्ये जीवन कौशल्य विकासासाठी शिक्षण हि संकल्पना मध्यवर्ती ठेवून २१ व्या शतकात शिक्षणातील जीवन कौशल्य शिक्षणाचे महत्त्व या अनुषंगाने मांडणी केली आहे.

महत्त्वाचे मुद्दे - जीवन कौशल्य शिक्षणाची संकल्पना, जीवन कौशल्य शिक्षण : उगम, जीवन कौशल्ये शिक्षणाची वैशिष्ट्ये, सध्य-स्थितीत जीवन कौशल्य शिक्षणाची गरज, अंमलबजावणी, उच्च शिक्षण आणि जीवन कौशल्य शिक्षण, जीवन कौशल्यांच्या शिक्षणात शिक्षक व पालकांची भूमिका.

प्रस्तावना:

२१ व्या शतकात शिक्षणातील आजचा अभ्यासक्रम व शिक्षणपध्दती यामध्ये असलेल्या जीवनावश्यक कौशल्यांचा जाणीवपूर्वक शोध घेऊन ती व्यक्तीपर्यंत पोहचवली पाहिजेत, असा प्रयत्न करावा लागणार आहे. शिक्षणप्रक्रियेमध्ये जाणीवपूर्वक जीवनकौशल्याचा समावेश करून ती दिली गेली पाहिजेत म्हणजेच याच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांनातसेच व्यक्तीला दैनंदिन जीवन जगण्यास दैनंदिन येणाऱ्या समस्या सोडवण्यास, दैनंदिन येणारा ताणतणाव कमी करण्यास व

जीवनाचा आनंद घेण्यास ही शिक्षणपद्धती कशी उपयुक्त आहे किंवा करता येईल, याचा आपण सर्वांनी गांभीर्याने विचार करणे गरजेचे आहे. म्हणजेच शिक्षण केवळ पुस्तकी ज्ञान होऊ नये.

या संदर्भात भारतातील थोर शिक्षणतज्ञ जे.पी. बाळ यांनी त्यांच्या समाजाचे शिक्षण या शिक्षणविषयक पुस्तकात असे म्हटले आहे की, 'शिक्षणाद्वारे जीवन व जीवनाद्वारे शिक्षण' याचा अर्थ असा की, व्यक्तीना अनुभवाद्वारे मिळणारे शिक्षण त्याच्या आयुष्यभर पुरते. यासाठी आजच्या शिक्षणपद्धतीत विद्यार्थ्याला दैनंदिन जीवन समर्थपणे जगण्याचे कौशल्ये विकसित करण्याची क्षमता असणे गरजेचे आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे :

- 1) जीवन कौशल्य शिक्षणाची संकल्पना समजावून घेणे.
- 2) जीवन कौशल्य शिक्षणाची वैशिष्ट्ये आणि सद्यस्थितीतील जीवन कौशल्य शिक्षणाची गरज अभ्यासणे.
- 3) प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च शिक्षण व्यवस्थेतील जीवन कौशल्य शिक्षणाचे महत्त्व अभ्यासणे.
- 4) जीवन कौशल्यांच्या शिक्षणात शिक्षक व पालकांची भूमिका जाणून घेणे.

संशोधनपद्धती:

संशोधन अभ्यासाचे स्वरूप वर्णनात्मक आहे. अभ्यासासाठी वापरलेला डेटा हा दुय्यम स्वरूपाचा आहे आणि संशोधनअभ्यासाच्या गरजेनुसार तो संबंधित स्रोतांकडून गोळा केला गेला आहे. विविध नामांकित जर्नल्स, वर्तमानपत्रे, संबंधित पुस्तके, विभाग आणि संस्थांची कागदपत्रे, लेख आणि विविध वेबसाइट्सचा वापर या पेपर लेखनासाठी केला आहे.

जीवन कौशल्य शिक्षणाची संकल्पना व व्याख्या :

जीवन कौशल्य शिक्षणाचा आशय- जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) १९९९ मध्ये यासंदर्भात असे म्हटले आहे की, 'Lifeskill Education is designed to facilitate the practice and reinforcement of Psychological Skill in a culturally and developmentally appropriate way; it contraries to the promotion of personal and social development the prevention of health and social problems and the protection of human right.'-WHO-1999

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) जीवन कौशलांची व्याख्या पुढील प्रमाणे केली आहे.

"जीवन कौशल्य म्हणजे दैनंदिन जीवनात निर्माण होणाऱ्या विविध समस्या व गरजांना प्रभावीपणे सामोरे जाण्यासाठी व्यक्तीने स्वतःच्या वर्तनात स्विकारात्मक तसेच सकारात्मक बदल घडवून आणण्याची क्षमता होय. "

जीवन कौशल्ये म्हणजे अशी कौशल्ये की ज्याद्वारे व्यक्ती आपली शक्ती व क्षमतांचा वापर करून दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या समस्या सोडविते व सकारात्मकपणे आपल्या दैनंदिन गरज प्रभावीपणे पूर्ण करते.

जीवनकौशल्ये ही स्वीकारणीय सकारात्मक वर्तनासाठी मनोसामाजिक क्षमता आहे. ज्यामुळे दैनंदिन जीवनातील गरजा आणि आव्हाने यांना परिणामकारकपणे सामोरे जाण्यास व्यक्ती सक्षम बनते. जीवन कौशल्यांना ढोबळमानाने तीन गटात विभागले जाते.

- 1) बोधात्मक कौशल्ये (माहितीचे विश्लेषण आणि उपयोगासाठी)
- 2) वैयक्तिक कौशल्ये (व्यक्तिगत संबंध)
- 3) आंतरव्यक्तिक कौशल्ये (इतरांशी संवाद आणि प्रभावी आंतरक्रिया)

जीवनाच्या वाढ व विकास यांच्या महामार्गावर, प्रगतीवर जाताना शालेय व महाविद्यालयीन पातळीवर प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या क्षमतांचा योग्य विकास होणे अपेक्षित असते. त्यामुळे जीवन आनंददायी आरोग्यदायी आणि यशस्वी होऊ शकते. विद्यार्थ्यांमध्ये आवश्यक ती कौशल्ये सुसंगतपणे विकसित केली जावीत, त्यामुळे त्याला प्रभावीपणे व कुशलतेने जीवन जगता येईल. अध्ययनकर्त्यांना भरपूर संधीउपलब्ध करून द्याव्यात की ज्यामुळे अध्ययनकर्ते ही कौशल्ये सहजगत्या शकतील, ग्रहण करतील म्हणूनच व्यक्तींच्या स्वतःच्या मानसिक व शारीरिक सर्वोत्कृष्ट क्षमतांचा वापर करून त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास म्हणजे जीवन कौशल्य शिक्षण.

जीवनकौशल्ये शिक्षण : उगम / पार्श्वभूमी :

युनेस्कोने फ्रेंच शिक्षणतज्ज्ञ डॉ. जेकव डेलॉर यांच्या अध्यक्षतेखाली स्थापन केलेल्या 'युनेस्कोज् इंटरनॅशनल कमिशन ऑन एज्युकेशन फॉर ट्रेटी फर्स्ट सेंचुरीया आयोगाने 1996 ला आपला अहवाल सादर केला. आयोगाने जगभरातील प्रचलित शिक्षणपद्धतीचा अभ्यास करून भविष्यकालीन समाजाची वैशिष्ट्ये, गरजा कोणत्या असणार आहेत हे सांगितले. एकविसाव्या शतकात शिक्षणातून चार स्तंभांनी परिपूर्ण असा विद्यार्थी निर्माण करावा लागेल असे सांगितले.

शिक्षणाचे चार स्तंभ-

- (1) Learning to know (2) Learning to be (3) Learning to do (4) Learning to live together

ज्ञानाचा, माहितीचा, अपेक्षांचा आणि लोकसंख्येचा प्रस्फोट झालेल्या 21 व्या शतकातील विद्यार्थ्यांना ज्ञान मिळवायचे कसे, ज्ञानाचे उपयोजन कसे करायचे, स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवणे आणि एकोप्याने राहायला शिकणे असे हे शिक्षणाचे चार स्तंभ आहेत. या चार स्तंभांचा संदर्भ घेऊन WHO ने 1997 ला जीवन कौशल्ये सांगितली.

राष्ट्रीय ज्ञान आयोग :

ही जीवन कौशल्ये साध्य होण्यासाठी शिक्षणातून मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न व्हायला पाहिजेत. भारताचे तेजस्वी, गतिमान अशा ज्ञानाधिष्ठित समाजात रूपांतर करणे हे व्यापक ध्येय राष्ट्रीय ज्ञान आयोगाने निश्चित केले. १३ जून २००५ रोजी राष्ट्रीय ज्ञान आयोगाची स्थापना करून डॉ. मनमोहन सिंग यांनी २१ व्या शतकाला सामोरे जाण्यासाठी शिक्षण क्षेत्रात उत्तमता, संशोधन आणि आपल्या क्षमतांची बांधणी यांची आवश्यकता नमूद केली आहे. (www.knowledge.commissin.gov.in)

जीवन कौशल्ये शिक्षणाची वैशिष्ट्ये :

- व्यक्तींमध्ये असलेल्या आंतरिक शक्ती आणि गुणवैशिष्ट्यांची जाणीव होण्यास मदत करणे आणि आवश्यकतेनुसार त्यांच्यात बदल घडवून आणण्यास प्रेरित करणे.

- दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या अडचणी व समस्या यांवर विचारपूर्वक निर्णय घेऊन त्यांमधून योग्य यशस्वी मार्ग काढण्यास समर्थ करणे.
- परिसरातील माहिती, ज्ञान, इतरांचे चांगले विचार इत्यादी आत्मसात करून त्यानुसार स्वतःचे मत बनविण्यास, ते योग्यप्रकारे मांडण्यास आणि इतरांशी प्रभावी संवाद साधण्यास सक्षम करणे.
- परिस्थितीची जाणीव करून घेऊन योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित करणे.
- इतरांबद्दल कोणत्याही प्रकारे द्वेष, मत्सर, दूषित विचार मनात न बाळगता त्यांच्याबद्दल आदर, प्रेम, सहानुभूती बाळगून समाजहिताची वृत्ती निर्माण होण्यास तसेच एकमेकांप्रती वैयक्तिक व सामाजिक संबंध निकोप ठेवण्यास प्रवृत्त करणे.
- परिसरातील घटना, कृती, प्रसंग इत्यादींबाबत सहज व विचारपूर्वक निर्णय घेण्याची, तसेच ताणतणावविरहित जीवन जगता येण्याची क्षमता निर्माण करणे. त्याचप्रमाणे सखोल माहितीच्या आधारे घटनांचा विचार करून त्यावर तर्क, निष्कर्ष काढण्याची क्षमता निर्माण करणे.
- आपल्या स्वतःच्या सुखदुःखाच्या प्रसंगात सहभागी होण्यास प्रवृत्त करणे.
- एखादी कृती, विचार हे पारंपारिकपणे मांडण्यापेक्षा त्यामध्ये नावीन्य, सोपेपणा, उत्साह निर्माण करून ते वेगळेपणाने मांडण्यास साह्य करणे इत्यादी.

विद्यार्थ्यांना तसेच सर्वसामान्य व्यक्तीला जीवन आणि शिक्षण यांची सांगड घालतांना जीवन कौशल्यांचा उपयोग होत असून त्यामध्ये आणखी मोठ्याप्रमाणात विकास होणे अपेक्षित आहे. यशस्वी जीवन जगण्यासाठी विचारपूर्वक शिक्षणाची, प्रशिक्षणाची व कौशल्य विकसनाची अत्यंत गरज आहे. तसेच जीवन कौशल्यांमुळे जीवन जास्तीतजास्त कार्यक्षमपणे व यशस्वीपणे जगता येते. विद्यार्थ्यांना दिले जाणारे शिक्षण हे जीवनकेंद्रीत केले पाहिजे. विद्यार्थ्यांचा बोधात्मक, भावात्मक व कार्यात्मक एकंदरीत सर्वांगिन विकास होण्यासाठी जीवन कौशल्यांचा विकास शाळांमध्ये, वर्गांमध्ये योग्य त्या वातावरण निर्माण करण्याची गरज असते.

मूलभूत जीवन कौशल्ये-

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) 1997 मध्ये दहा मूलभूत जीवन कौशल्येसांगितली आहेत. ती पुढीलप्रमाणे **जीवन कौशल्ये -**

1) 'स्व' ची जाणीव-(Self-Awareness)

'स्व' ची जाणीव म्हणजे शक्तीची स्वतःच्या शारीरिक व मानसिक अवस्थांची जाण असण्याची क्षमता होय. या कौशल्यामुळे प्रत्येकाला स्वतःची आवड, नावड, भावना व वृत्ती यांच्याबद्दल स्पष्टपणे विचार करता येतो. 'स्व' ची जाणीव कौशल्य प्राप्त केल्यामुळे स्वयंशिस्त, नियमितपणा, वक्तशीरपणा, परस्पर सहकार्य इत्यादी गुण मुलांच्या अंगी आपोआप तयार होतात. 'स्व' च्या जाणीवेतून प्रत्येकजण आपल्या अस्तित्वाचे महत्त्व ओळखून स्वतःची वेगळी वर्तणूक करीत असतो.

2) समानानुभूती: (Empathy)

समानानुभूती याचा अर्थ दुसऱ्याच्या भूमिकेत शिरण्याची क्षमता होय. व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तीच्या ठिकाणी आपण आहोत असे समजून तिचा दृष्टिकोन जाणून घेण्याची क्षमता होय. समानानुभूतीमध्ये एक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीची दुःखे व भावना

त्याच्या भूमिकेत जाऊन जाणून घेण्याचा प्रयत्न करते आणि दुसऱ्यांना त्यांचे दुःख अथवा चिंता यावर मात करायला मदत करते.यातून एकमेकांच्या बदल आपुलकी ,प्रेम, आदर, सहानुभूती व सहकार्याची भावना वृद्धिंगत होत असते.

3) समस्या निराकरण:(Problem Solving)

प्रत्येकाच्या जीवनात समस्या हि असतेच फक्त तिचे स्वरूप मात्र वेगवेगळे असते. समस्याआली की आपल्या जीवनात अडचणी निर्माण होतात. समस्या लहान असो की मोठी, त्यातून बाहेर येण्यासाठी आपल्याला मार्ग शोधण्याची आवश्यकता असते.त्या दृष्टीने प्रयत्न देखील केले जातात. समस्या गोंधळवून टाकणाऱ्या अवघड परिस्थितीतून मार्ग काढण्याच्या प्रक्रियेला समस्या निराकरण म्हणतात.

4) निर्णय क्षमता: (Decision Making)

निर्णय क्षमता ही विशेष अशी प्रक्रिया आहे कि ज्यामध्येविद्यार्थी, व्यक्ती किंवा गट एखाद्या प्रसंगाच्या किंवा समस्येच्या संदर्भात माहिती गोळा करतो. मिळालेल्या माहितीचे त्याच्या आकलन शक्तीनुसार पृथक्करण करतो आणि प्राप्त माहितीच्या आधारे योग्य पर्यायाची निवड निश्चित करतो.विषयाचे महत्त्व, निर्णयाची अपेक्षित प्रतिक्रिया, संबंधित व्यक्ती अथवागटाच्या वर्तनाचे सांस्कृतिक आदर्श, नैतिकता, मानसिकता, सभोवतालची परिस्थिती, ठिकाण इत्यादी घटक निर्णय क्षमतेच्याप्रक्रियेवर परिणाम करतात.

5) परिणामकारक संप्रेषण:(Effective Communication)

परिणामकारक संप्रेषण हे व्यक्तीच्या स्वभाव वैशिष्ट्यावर अवलंबून असते. आपण किती परिणामकारकपणे आपले विचार व्यक्त करतो यावरून आपल्या जीवनातील यश अपयश दिशा मिळते. पाठविणाऱ्याला अपेक्षित असलेल्या पद्धतीने त्याचा संदेश ज्यावेळी स्वीकार करणारा स्वीकारतो, त्यावेळी परिणामकारक संप्रेषण घडत असते. परिणामकारक संप्रेषण कौशल्य विकासासाठी आपल्या आकलनाची व्याप्ती वाढवली पाहिजे. समुहातील एकमेकांना समजून घेता आले पाहिजे. आपल्या कल्पना बोलून अथवा न बोलताही स्पष्टपणे व्यक्त करण्याची सवय विकसित केली पाहिजे. तरच परिणामकारक संप्रेषण घडून येईल.

6) व्यक्ती-व्यक्तींमधील सहसंबंध:(Interpersonal Relations)

समाजामध्ये व्यक्ती-व्यक्तींमधील सहसंबंध हे आदर, प्रामाणिकपणा, आत्मियताविश्वास यांवर अवलंबून असतात. एकमेकांमधील समजूतदारपणा, सहकार्य या आधाराने परस्परांशी नाती जुळविली जातात तेव्हा त्याचा दर्जा उच्च प्रकारचा असतो. जेव्हा आपल्याला एकमेकांमधील परस्परसंबंधाचे महत्त्व व फायदे जाणवतात, तेव्हा खरे परस्परसंबंध निर्माण होतात. त्यातून एकसंघपणा निर्माण होतो.

7) सर्जनशील विचार:(Creative Thinking)

नाविन्यता किंवा सर्जनशील विचार म्हणजे असे चिंतन जे काहीतरी नवीन उपयुक्त व असाधारण निर्माण करते. आजपर्यंत अस्तित्वात नसलेली एखादी गोष्ट जेव्हा एखादी व्यक्ती शोधून काढते, तेव्हा सर्जनशीलता दिसून येते. ज्या वेळेचा एखादी व्यक्ती एखादी गोष्ट करण्याची नवीन रीत शोधून काढते किंवा अस्तित्वात असलेल्या प्रक्रियेचा पूर्णपणे नवीन गोष्टीच्या निर्मितीसाठी वापर करते, तेव्हा सर्जनशीलता अस्तित्वात येते. यामुळे व्यक्तीच्या कल्पकतेला चालना मिळते.

8) चिकित्सक विचार:(Critical Thinking)

जीवनामध्ये प्रत्येकाच्या अंगी चिकित्सक विचार करण्याची क्षमता असते. तिचा योग्य वेळी वापर होणे आवश्यक असते. चिकित्सक विचार म्हणजे एखाद्या विषयाची विशिष्ट माहिती स्वीकारण्यापूर्वी अनेक लहान-लहान प्रश्नांच्या साहाय्याने त्या

विषयाची सत्यासत्यता पडताळून पाहण्याची विचार प्रक्रिया होय. चिकित्सक विचार तर्कशुद्ध विचार करू शकण्याच्या क्षमतेची निर्मिती करतो. त्यातून चांगल्या कृत्यांना चालना मिळते.

9) भावनांचे समायोजन भावना: (Coping with Emotions)

हा शब्द कोणताही क्षोभ, मानसिक स्थैर्याचा भंग, सहनशीलता अथवा मानवाची प्रक्षुब्धावस्था यांच्याशी संबंधित आहे. भावना सकारात्मक असोत वा नकारात्मक, जर त्यांना विशिष्ट मर्यादेच्या पलिकडे जाऊ दिले तर त्या अपायकारक ठरतात म्हणून ताणतणावांची यशस्वीपणे हाताळणी करण्यास शिकविण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी व्यक्तीच्या भावनांचे समायोजन व्यवस्थित जुळवून घेणे आवश्यक आहे.

10) ताणतणावांचे समायोजन: (Coping with Stress)

व्यक्ती एखादे काम करत असताना ते पूर्ण करीत असताना अनेक समस्या उद्भवतात. बऱ्याच वेळेस दडपणही येते. अशी परिस्थिती निर्माण होते तेव्हा सामान्यपणे लोक तणावग्रस्त होतात. एखादी व्यक्ती दीर्घकाळ तणावाखाली राहिली तर त्याच्या परिणामांचे रूपांतरण शारीरिक तसेच मानसिक स्वरूपाच्या अनेक समस्यांमध्ये होते. म्हणून ताणतणावांची परिस्थिती यशस्वीपणे हाताळणी गरजेचे असते. जोपर्यंत ताण निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीची ओळख पटत नाही आणि तिच्यावर मात करण्यासाठी पुरेसे उपाय केले जात नाही तोपर्यंत ती परिस्थिती अनेक समस्या निर्माण करू शकते. त्यासाठी व्यक्तीला ताणतणावांचे उपायात्मक समायोजन देखील करता आले पाहिजे.

जीवन कौशल्ये शिक्षणाची गरज:

जीवन कौशल्ये यामध्ये मानसशास्त्रीय क्षमता आणि आंतरव्यक्तिक कौशल्यांचा समावेश होतो, जे व्यक्तीला निर्णय, समस्या निराकरण, चिकित्सक सर्जनशीलविचार, प्रभावी संभाषण, सौहार्दपूर्ण संबंध बनवणे, इतरांविषयी सहसंवेदना आणि विविध प्रसंगांना सामोरे जाऊन स्वस्थ व उत्पादक जीवन जगण्यासाठी मदत करते. यामध्ये जी वैचारिक कौशल्ये (thinking skills) आहेत ती व्यक्तिगत पातळीवरची आहेत. सामाजिक कौशल्ये ही आंतरव्यक्तिक पातळीवरची आहेत. ही दोन्ही प्रकारची कौशल्ये व्यक्तीला ठाम वर्तन आणि इतरांशी प्रभावी संवाद साधणे यासाठी गरजेची आहेत.

मानवाचे वर्तन हे नेहमीच त्याच्या मतानुसार होईलच असे नाही. व्यक्ती बऱ्याचदा गरजूंना इच्छा असूनदेखील मदत करू शकत नाही. त्यात जबाबदारीने वागण्याची क्षमता नसते. जीवनकौशल्ये ही ज्ञानाचे रूपांतरण, अभिवृत्ती आणि मूल्यांना वास्तवतेत आणण्यासाठी व्यक्तीला सामर्थ्य प्रदान करतात.

हल्लीच्या जीवनातील भावनिक क्षोभ, संघर्ष, वैफल्य, भविष्याची चिंता यामुळे व्यक्तीला जीवनातील ध्येय गाठतांना अडचणी येऊ शकतात. जीवन कौशल्यांच्या शिक्षण हे परिणामकारक साधन आहे. ज्यामुळे विद्यार्थी व तरुण वर्ग हा जबाबदारीने वागणारा, पुढाकार घेणारा आणि नियंत्रण मिळवण्यास सक्षम बनण्यास मदत होते.

जीवन कौशल्यांचे शिक्षण हे शालेय स्तरावरील कार्यक्रम आहे. जिथे जीवन कौशल्यांना आवश्यक असे अध्ययनाचे वातावरण मिळते. सर्व वयोगटाची बालके आणि किशोर यांना उपयुक्त आहे. 10 ते 18 हा वयोगट असणारे सर्व विद्यार्थी यांच्या वर्तनावर सहज परिणाम होऊ शकतो. हा कार्यक्रम सर्व मुलांच्या आरोग्याला, सर्वांच्या कल्याणाला प्रोत्साहन देणारा आणि भविष्याकडे योग्य दिशेने वाटचाल करण्यासाठी दिशादर्शक आहे. यासाठी शालेय स्तरावरील विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना जीवन कौशल्ये शिक्षण देणे गरजेचे आहे. ज्याप्रमाणे शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांना जीवन कौशल्य शिक्षण देणे आज बदलत्या काळानुसार अत्यावश्यक गरज बनलेली आहे. त्याप्रमाणे आजच्या एकविसाव्या शतकात माहिती तंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनादेखील या शिक्षणाची गरज भासू लागलेली आहे. फक्त पुस्तक केंद्री विद्यार्थी व तरुण

न बनवता त्याला समाज केंद्री आणि राष्ट्र विकासासाठी योग्य कर्तृत्वक्षम व नेतृत्वक्षम बनविण्यासाठी देखील अशाप्रकारच्या जीवन कौशल्य शिक्षणाची आजही गरज आहे.

जीवन कौशल्यांचे शिक्षण कसे देता येईल?

जीवन कौशल्यांचे शिक्षण हे अनुकरणातून तसेच सामाजिक अध्ययन सिद्धांताच्या आधारे देता येईल. विद्यार्थी त्यांना लाभलेल्या वातावरणातूनच इतरांचे वर्तन पाहूनच शिकतात. पुढील चार मूलभूत घटकांच्या आधारे सहभागात्मक अध्ययनाची प्रक्रिया यासाठी वापरता येईल.

- 1) Practical activities
- 2) Feedback and reflections
- 3) Consolidation and reinforcement
- 4) Practical application to day to day life challenges

याशिवाय पुढील पद्धतींचा वापर जीवन कौशल्ये शिक्षणासाठी उपयुक्त आहे.

- 1) Class discussion
- 2) Brain storming
- 3) Demonstration and guided practice
- 4) Role plays
- 5) Audio and Visual Activities - Arts, Music, Theatre, Dance.
- 6) Small groups
- 7) Educational games and simulation
- 8) Case Studies
- 9) Storytelling
- 10) Debates

जीवन कौशल्यांचे शिक्षणात क्रियाशील अध्यापन अंतर्भूत आहे. यासाठी वरील अध्यापन पद्धतींचा वापर उपयुक्त ठरतो. शालेय व महाविद्यालयीन शिक्षणामध्ये फक्त पुस्तकी ज्ञानातून परीक्षाभिमुख अध्ययन करून विद्यार्थी हा परीक्षाभिमुख न बनवता, विविध कौशल्यांच्या आधारे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास साध्य करता येतो. पण त्यासाठी खरी गरज आहे ती म्हणजे शिक्षकांनी त्याला व्यावहारिक ज्ञान देण्याची आणि विद्यार्थ्यांनी ती स्वतःहून आत्मसात करण्याची. या दोघांमध्ये जीवन कौशल्य शिक्षणाच्या सहाय्याने समन्वय साधल्यास शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचा विकास होईल व त्यातूनच खरा देशाचा आधारस्तंभ आणि उत्कृष्ट नागरिक घडेल.

प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षण आणि जीवन कौशल्य शिक्षण –

पूर्वीच्या व नवीन शैक्षणिक धोरणानुसार प्राथमिक व माध्यमिक स्तरावर विद्यार्थ्यांना दैनंदिन अध्यापनाबरोबर जीवन कौशल्य शिक्षण देणे गरजेचे आहे. जीवन कौशल्यानुसार विद्यार्थ्यांना 'स्व' ची जाणिव निर्माण होणे आवश्यक असते त्यासाठी त्यांना मूल्य शिक्षण देणे आवश्यक असते. सामानुभूती कौश्यालानुसार विद्यार्थ्यांना एकमेकांमध्ये मिसळण्यासाठी वातावरण निर्मिती करावी लागते. विद्यार्थ्यांना जाणवणाऱ्या समस्या सोडवण्यासाठी समस्या निराकन तत्वाचा अवलंब केला पाहिजे. विद्यार्थ्यांची निर्णयक्षमता वाढवण्यासाठी मुलांना वर्गामध्ये राजकारण, अर्थकारण, शेती उद्योग व्यापार या दुष्टीने माहिती देऊन छोट्या-छोट्या कृतींच्या माध्यमातून त्यांना निर्णय घेण्यास लावणे, एकमेकांमध्ये सवाद साधने, विविध व्यक्तींशी सवाद साधण्याची सवय लावणे यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मैत्री पूर्ण नाते तयार होते. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या आवडीची चित्र काढणे, निबंध लिहिणे, विशिष्ट प्रकल्प पूर्ण करणे किंवा विविध वस्तूंची प्रतिकृती तयार करणे असे अभ्यापुरक उपक्रम शिकवल्यास विद्यार्थी चिकीस्तक आणि सर्जनशील विचारांचे बनतात. शालेय जीवनात गुणवंत विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करणे आणि कमी गुणवंत विद्यार्थ्यांना मानसिक आधार देणे हेही कौशल्य आहे. विविध जीवन कौशल्य विद्यार्थ्यांना आत्मसात करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी मानोरांजानातून अध्यापन केले पाहिजे. शालेय स्तरावर जागतिक आरोग्य संघटनेने सांगितलेल्या मुलभूत जीवन कौशल्यांचे शैक्षणिक धोरणांना अनुसरून त्यांचे नियोजन अध्यापनातून योग्य पद्धतीने केल्यास विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावी आयुष्यासाठी उपयोग होईल.

उच्च शिक्षण आणि जीवन कौशल्य शिक्षण –

आजच्या स्पर्धात्मक युगात गतीशील जीवनात युवक स्वतःकडे अंतर्मुख होऊन पाहताना दिसत नाही. आपण समाजाचे एक घटक म्हणून जीवन जगत असतो. तो समाज समजावून घेणे फार गरजेचे आहे. आजची शैक्षणिक व्यवस्था आणि समाज यामध्ये अंतर पडलेले आढळते. समाजाच्या अनुषंगाने जेव्हा आपण विचार करतो तेव्हा नकळत समाजाचा घटक म्हणून आपण स्वतःकडे वळतो व त्यात स्वतःलाही सामावून घेण्याचे कार्य साधू शकतो. शिक्षणातून प्राप्त झालेले ज्ञान व समाजजीवन यातील विसंगती जर थांबवायची असेल उच्च शिक्षणातून महाविद्यालय पातळीवर एनएसएस, एनसीसी, कमवा आणि शिका, वादविवाद व वक्तृत्व मंडळ, सांस्कृतिक विभाग, स्पर्धा परीक्षा, करिअर मार्गदर्शन, शैक्षणिक सहली तज्ञ मार्गदर्शक व्याख्याने इत्यादी माध्यमातून महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना परावर्तित करण्याचे कार्य होऊ शकते.

जीवन कौशल्यांच्या शिक्षणात शिक्षक व पालकांची भूमिका-

मुलांनी 'स्व' च्या जाणिवेचे कौशल्ये आत्मसात करावे असे वाटत असल्यास प्रौढांनी सहनशीलता दाखवावी. त्यांची काळजी घ्यावी. मुलांना त्यांच्या समग्र व्यक्तिमत्त्वाची जाणीव करून द्यावी. त्यांच्या मर्यादांचीही जाणीव करून द्यावी. मुलांना स्वतःचे मूल्यमापन करण्याची आणि योग्य मार्गाने जाण्याची संधी द्यावी.

विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक समरसता म्हणजे समानानुभूती कौशल्याचा विकास करण्यासाठी शिक्षकांनी प्रथम विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व शारीरिक विकासाच्या संदर्भातून त्यांच्या भावना समजून घेण्याचा प्रयत्न करावा. आपल्या व्यक्तिगत पूर्वग्रहाला अनुसरून इतरांबद्दल मत कसे बनवू नये आणि इतरांना स्वतःच्या समस्या स्वतःच सोडविण्यास कशी मदत करावी या गोष्टी समजण्यास शिक्षकांनी विविध अध्ययन अनुभवांतून मार्गदर्शन करावे.

समस्या निराकरणेचे कौशल्य विकसित करण्यामध्ये शिक्षक व पालक मुख्य भूमिका बजावू शकतात. समस्या जाणून घेणे. तिचा अर्थ समजून घ्यायला शिकणे, समस्येची कारणे शोधायला मदत करणे, सर्व शक्य असणारे पर्याय निर्माण करण्यास मदत करणे, योग्य पर्याय निवडून त्यानुसार कृती करण्यास मदत करणे, वेगवेगळ्या परिस्थितीशी जुळवून कसे घ्यावे ह्याबाबत समस्येवर उपाय सापडेपर्यंत चालू ठेवण्यास प्रेरित करू शकतात. समस्या सोडविण्यासाठी आवश्यक व्यवहारातून विकसित करताना आदर्श उदाहरणे विद्यार्थ्यांसमोर ठेवावेत. त्यातूनच सकारात्मक स्थिरवृत्तीचा विकास विद्यार्थ्यांमध्ये होत असतो.

विद्यार्थ्यांच्या वतीने निर्णय घेण्यापेक्षा त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल अशा परिस्थितींचा, धोका पत्करण्याच्या त्यांच्या तयारीचा आणि त्यांच्या स्वावलंबनाच्या भावनेचा अभ्यास पालक व शिक्षकांनी केला पाहिजे. हे करताना मुलांमध्ये जबाबदारीची जाणीव विकसित करणे. स्वतंत्र विचार करणे. स्वार्थीपणाचा त्याग करणे आणि सहकार्याची भावना यांना तसेच त्यांच्या निर्णय घेण्याच्या प्रक्रियेला विविध प्रकारे उत्तेजन दिले पाहिजे.

विद्यार्थ्यांची भिन्नभिन्न पार्श्वभूमी, त्यांच्या बौद्धिक पातळीतील फरक, ज्या परिस्थितीत संप्रेषण घडत असते तिचे खास स्वरूप या सर्व गोष्टी शिक्षकांनी लक्षात घेतल्या पाहिजेत. त्याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भाषेतील, अध्ययनशैलीतील, कौटुंबिक पार्श्वभूमीतील आणि त्यांच्या संप्रेषणाच्या मार्गातील व्यक्तिगत भेदांची माहिती दिली पाहिजे.

इतरांचे कौतुक करणे, आभार मानणे, गरजेच्या वेळी त्यांना मदत करणे, पालक व शिक्षकांचे ऐकणे, सूचनांचे पालन असे गुण अंगीकारण्यास मुलांना शिकविले तर ती इतरांशी स्नेहपूर्ण संबंध जोडण्याचे कौशल्य प्राप्त करण्याच्या दिशेने वाटचाल करू लागतील. त्यांच्यामध्ये सहकार्य, परिस्थितीशी मिळते जुळते घेण्याची वृत्ती, सहृदयता, स्वतःच्या वर्तनावर नियंत्रण ठेवणे इत्यादी कौशल्ये निर्माण होतील.

हे कौशल्य आत्मसात करण्यास पोषक असे वातावरण शिक्षकांनी वर्गात निर्माण केले पाहिजे. मुलांना आपले विचार मोकळेपणाने व्यक्त करण्याची संधी दिली पाहिजे. समस्या निर्माण झाल्यास मुलांना जेवढे उपाय सुचविता येतील तेवढे सुचविण्यास सांगावे. समस्येच्या संदर्भात शक्य असणाऱ्या सर्व उपायांबाबत विचार करण्यास, चर्चा व वादविवादात सक्रिय भाग घेण्यास उत्तेजन द्यावे. चिकित्सक विचार कौशल्याचा विकास घडवून आणण्यासाठी विविधविषयांमधून शिकविल्या जाणाऱ्या पाठ्यक्रमांचा उपयोग करता येईल जेव्हा या कामासाठी योग्य मजकूर शिकवायची वेळ येईल तेव्हा पृथक्करण, विचारमंथन, तर्कशुद्ध विचार आणि अनुमान काढणे ही कौशल्ये विकसित करावी लागेल. घाईघाईने निर्णय न घेणे, आपल्या पक्षपातीपणा अथवा पूर्वग्रह आपल्या निर्णयप्रक्रियेत अडथळा आणित नाही ना, याची काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे.

विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवायला शिकविण्याची फार गरज आहे. यासाठी पालक व शिक्षकांनी सोशिक बनले पाहिजे. भावनांच्या आहारी गेल्यास होणारे तोटे तसेच भावनांना काही प्रमाणात नियंत्रणात ठेवण्यास होणारे फायदे मुलांना स्पष्ट शब्दांमध्ये समजावून सांगितले पाहिजेत. भावना कशा व्यक्त कराव्यात हे सुद्धा शिकविले पाहिजे. आपल्यावर कोणत्या भावनेचा प्रभाव आहे आणि तिचे उगमस्थान कोठे आहे हे शोधणे या मूलभूत बाबींची जाणीव करून देणे गरजेचे आहे. भावना अनावर झाल्यास दिसणारी शारीरिक लक्षणेसुद्धा मुलांना माहित असली पाहिजेत.

प्रेमळ व आश्वासक वातावरण निर्माण करून मुलांमध्ये आपण आत्मविश्वास निर्माण करू शकतो. मुलांना कामांचा प्राधान्यक्रम ठरवून विचारीपणे वागायला सांगितले पाहिजे. परिस्थितीचे विश्लेषण करून आपल्या तणावांमागील कारणे शोधायला शिकवू शकतो. योग्य निर्णय घेऊन कृती करण्याची प्रेरणा त्यांना देऊ शकतो. सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करण्याचे प्रोत्साहन व मार्गदर्शन दिले पाहिजे. त्यामुळे हळूहळू व टप्प्याटप्प्याने मुले आपल्या तणावांवर मात करायला शिकतात.

सारांश:

२१ वे शतक हे माहिती तंत्रज्ञानाचे आणि प्रचंड स्पर्धेचे आहे. भविष्यकाळातील कौशल्य पायाभरणी शिक्षणानेच होत असते. त्यासाठी शिक्षणात निरंतर विकसित होणारे ज्ञान आणि जीवन कौशल्ये यांचा मोठ्या प्रमाणात प्रसार केला पाहिजे. शालेय व महाविद्यालयीन शिक्षण घेत असताना पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच जीवन कौशल्य विद्यार्थ्यांनी अवगत केल्यास जीवन जगण्याची कला आपोआप सकारात असते. जागतिक आरोग्य संघटनेने सांगितलेल्या वरील दहा मूलभूत जीवन कौशल्यांचे शालेय जीवनापासूनच योग्य नियोजन करणे गरजेचे आहे. शिक्षकांनी त्यांच्या विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून या जीवन कौशल्यांची रुजवणूक केल्यास विद्यार्थ्यांना त्यांचे भावी आयुष्य यशस्वी व आनंदाने जगण्यास मदत होईल. शिक्षक, विद्यार्थी आणि पालक यांनी योग्य पद्धतीने जीवन कौशल्य शिक्षण कृती कार्यक्रमातून राबविली पाहिजेत.

संदर्भ सूची-

1. Bhosale R.A. & Don U.M.(2009) Changing Thought Streams in Education , FadakePrakashan, Kolhapur 1st Edition
2. 2. More K.R. (April-July 2008) ShikshanSamiksha, Pimpalapur & Co. Publication, Nagpur.
3. New Education Policy-2020
4. www.rgnyd.com
5. www.knowledge commission.gov.in
6. www.WHO.in