



शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका, ज्ञान प्रबोधिनी

# ई-प्रशिक्षक

प्रयोगशील प्रतिभासंपन्न शिक्षकांसाठीचे ई-मासिक

राष्ट्रीय सौर श्रावण-भाद्रपद शके १९४४

ऑगस्ट २०२२

वर्ष : ९ अंक : ७



## संपादकीय

सस्नेह नमस्कार,

विद्यार्थी आणि शिक्षक यांच्यात नातेसंबंध निर्माण होण्याची सुरुवात औपचारिक रचनेत दिलेला विषय, निश्चित असलेला अभ्यासक्रम यांपासून होते. शिक्षकाची विषय-तज्ज्ञता, तो विषय विद्यार्थ्यांला समजेल यासाठी शिक्षकाने आशयाचे केलेले सुलभीकरण आणि अध्ययन-अनुभवाच्या दरम्यान शिक्षक-विद्यार्थ्यांमधील संवाद ही या नातेसंबंधांची सुरुवात असते.

अध्यापकाचे व्यक्तिमत्व या नातेसंबंधाना पुढच्या टप्प्यावर नेते. अध्यापकाचे विचार, भावना आणि वर्तन या तीन गोष्टी विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर खोल ठसा उमटवत असतात. प्रशिक्षकच्या या अंकात आपण व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य आणि निरामयता याचा परिचय वाचा. धनश्री सोवनी यांच्या लेखात करून घेणार आहोत.

मानसिक स्वास्थ्य आणि निरामयता जोपासण्यासाठी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे व्यक्तीचे छंद आणि आवडी. आपले छंद आणि आवडी अध्ययन-अध्यापन प्रक्रियेत गुंफता आल्या तर ही आंतरक्रिया अधिक आनंददायी होत जाईल. प्रा. राजेश पाटील यांनी 'गोष्ट एका प्रकल्पाची!' या लेखात ही आनंददायी प्रक्रिया त्यांच्या अनुभवातून मांडली आहे.

शिक्षक-विद्यार्थी नातेसंबंध सुदृढ करणारा महत्त्वाचा घटक म्हणजे पालक. या अंकातील..... यांच्या लेखात पालक भेटीची योजना कशी करावी याचा परिचय करून घेत औपचारिक शिक्षणाच्या कालखंडाच्या पत्तीकडे विद्यार्थ्यांचा 'मितवा' ( मित्र, तत्त्वज्ञ, वाटाड्या) होत एका निरामय आंतरक्रियेचे घटक उलगडण्यासाठी व अनुभवण्यासाठी प्रयत्नशील होऊया !!

- प्रशांत दिवेकर  
संपादक

संस्थापक संपादक  
कै. विवेक पोंक्षे

संपादक  
प्रशांत दिवेकर

अक्षरजुळणी व मांडणी  
सोहम क्रिएशन  
८६०५५६७६५७

## उच्च बौद्धिक क्षमता असणाऱ्या महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य / विरामयता

(Psychological Well-Being)

गेली १२ पेक्षा जास्त वर्षे महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना शिकविण्याच्या तसेच समुपदेशनाच्या अनुभवामुळे PhD करताना ह्या गटाचा अभ्यास करूया असे ठरविले होते. आर्थिक उदारीकरणाच्या आधीचा समाज, उदारीकरणानंतरचे बदल, पाश्चात्य संस्कृती, जगभरातील माहितीला गुगल काकांमार्फत अनिर्बंध access, मुळातल्या समूहवादी (collectivist) संस्कृतीमधील नवीन पिढीला वाटणारे व्यक्तिवादी (individualistic) संस्कृतीचे वाढते आकर्षण, बदलती मूल्ये, तांत्रिक-यांत्रिक प्रगती व communication तंत्रांमध्ये होणाऱ्या प्रगतीबरोबरच झपाट्याने बदलणारा समाज, कुटुंब आणि व्यक्तीसुद्धा. शिक्षणातील वाढत्या संधी, त्यासाठी मोठ्या प्रमाणात होणारे स्थलांतर या सगळ्या पार्श्वभूमीवर आत्ताच्या महाविद्यालयीन मुलांच्या मनात गोंधळ उडत असतील का? सगळ्या बाह्य झगमगाटामध्ये ते स्वतःशी किती प्रमाणात जोडलेले राहत असतील? या सगळ्या परिस्थितीचा त्यांच्या मानसिक निरामयतेवर काय परिणाम होत असेल? त्यात त्यांच्या कुटुंबाची तसेच त्यांच्या महाविद्यालयाची काही भूमिका असेल का? व असेल तर ती कोणती? या सर्व परिस्थितीचा विद्यार्थी व विद्यार्थिनी यांवर काही वेगळा परिणाम होत असेल का? त्यांच्या बाबतीत कोणते घटक त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवायला कारणीभूत होत असतील? या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी PhD करायची ठरवली. या विद्यार्थ्यांमधील उच्च बौद्धिक क्षमता असणारी मुले मी अभ्यासासाठी निवडली कारण त्यांची वैशिष्ट्ये, त्यांची विचाराची तसेच, जगाकडे बघण्याची पद्धत, त्यांच्या गरजा या बौद्धिकदृष्ट्या सर्वसामान्य मुलांपेक्षा वेगळ्या असतात, तसेच आपल्या समाजात त्यांविषयी फार जाणीव विकसित झालेली नाही; पद्धतशीर संशोधन तर खूपच कमी आहे.

उच्च बौद्धिक क्षमता असणाऱ्या महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक स्वास्थ्याचा अभ्यास करायचा म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य, निरामयता (psychological well-Being) म्हणजे काय हे आधी समजून घ्यायला हवं. लेखाच्या या भागात आपण ही संकल्पना समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया.

गेल्या काही वर्षांत, सकारात्मक मानसशास्त्रात 'निरामयता' (Well Being) यावर अनेक शास्त्रज्ञांनी आपापले सिद्धांत मांडले आहेत. या सर्व सिद्धांतांचा मूळ प्रश्न म्हणजे 'चांगले आयुष्य कशाला म्हणावे?'. सुरुवातीच्या काळात 'कोणत्याही मानसिक आजारांचा अभाव' यालाच स्वास्थ्य म्हणलं जात होतं. १९४८ साली जागतिक आरोग्य संस्थेने स्वास्थ्याची व्याख्या विस्तारली. केवळ आजारांचा अभाव म्हणजे स्वास्थ्य नसून त्याबरोबरच 'निरामयतेची जाणीव असणे (sense of Well-Being)' हे स्वास्थ्यासाठी महत्त्वाचे आहे, यावर भर दिला. प्रत्येक संस्कृतीमध्ये, समाज व मध्ये निरामयता (Well-Being) म्हणजे काय याचे वेगवेगळे निकष असतात. प्रत्येक समाजासाठी चांगलं कशाला म्हणायचं, समाजासाठी काय चांगलं महत्त्वाचं आहे यासंदर्भात काही विशिष्ट कल्पना, दृष्टिकोन असतात. त्यामुळे निरामयतेचा अभ्यास हा नेहमी विशिष्ट संस्कृतीच्या परिप्रेक्ष्यातच करावा लागतो. उदा. व्यक्तिवादी संस्कृतीमध्ये वैयक्तिक संपादनाला व यशाला; चांगल्या आयुष्याची व्याख्या करताना अधिक महत्त्व असेल; परंतु समूहवादी समाजात नातेसंबंध, दुसऱ्यांसाठी आपले आयुष्य खर्ची घालणे, स्वतःला महत्त्व न देता त्यागाला अधिक महत्त्व दिले जाते, अशाच आयुष्याला चांगले म्हणले जाते. त्यामुळे निरामयतेच्या पाश्चात्य व भारतीय संकल्पनांमध्ये फरक आहे. भारतीय संकल्पना अधिक व्यापक व सर्वसमावेशक आहे.

निरामयतेची/स्वास्थ्याची भारतीय संकल्पना आपल्या वेद, उपनिषदे, पातंजल योगसूत्रे इ. अनेक ग्रंथांमध्ये 'चांगले' आयुष्य कसे जगावे याबाबत अत्यंत सखोल विचार आढळतात. भारताच्या समृद्ध अशा तत्त्वज्ञानाची त्याला बैठक आहे. यानुसार निरामयता ही व्यक्तीच्या आत असून बाहेरील ऐहिक जगाचा त्याच्यावर फारसा परिणाम होत नाही. 'स्व'चा शोध, 'स्व'चे परब्रह्माशी असणारे नाते शोधण्याचा प्रवास हा व्यक्तीला निरामयतेकडे नेतो यावर यात भर देण्यात आला आहे. इंद्रिय संयमन, आयुष्यातील संकटे-अडचणींकडे साक्षी भावाने बघणे, आजूबाजूच्या वातावरणावर कुरघोडी करण्याऐवजी त्याच्याबरोबर एकरूपता साधणे हे यात अपेक्षित आहे. आयुष्याचा अंतिम हेतू हा 'अहं ब्रह्मास्मि' हे समजून अनुभवणे हा मानला गेला आहे. सांख्य तत्त्वज्ञानानुसार सत्त्व-रज-तम या गुणांमधील संतुलन हे निरामयतेकडे नेते. हा अधिक मान्यता मिळालेला दृष्टिकोन असला तरी याच्या पूर्ण विरुद्ध विचारही आपल्याला आढळतात. जसे चार्वाक दर्शनात आयुष्याचे ध्येय हे आनंद मिळविणे असे

मानले आहे. 'यावत् जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्' हा दृष्टिकोन लोकप्रिय मात्र झाला नाही.

निरामयतेच्या पाश्चात्य संकल्पनेत विचार, भावना, वर्तन या सर्वांचाच विचार होतो. सर्वसाधारणपणे विविध संकल्पनांची दोन दृष्टिकोनात विभागणी गेली जाते. पहिला प्रकार सुखानुभूती आधारित (hedonic) व दुसरा प्रकार कल्याणाधारित (eudaimonic). हे दोन्ही दृष्टिकोन वेगवेगळ्या तात्त्विक व सैद्धांतिक बैठकीवर आधारित आहेत.

सुखानुभूती आधारित (hedonic) दृष्टिकोन 'Hedonia' हा शब्द मुळचा ग्रीक असून त्याचा अर्थ सुख या दृष्टिकोनानुसार आयुष्याचे मुख्य ध्येय हे सुख मिळविणे व दुःख टाळणे असे मानले आहे. या प्रकारच्या स्वास्थ्याच्या संकल्पनांमध्ये मुख्यतः सकारात्मक भावना (positive affect), नकारात्मक भावनेचा अभाव (absense of negative affect) व आयुष्यातील समाधानाचे (life satisfaction) व्यक्तीनिष्ठ मूल्यमापन असते (डीनर व सहकारी, १९८४). या दृष्टिकोनाप्रमाणे व्यक्तींची निरामयता ती व्यक्ती स्वतःच योग्य प्रकारे ठरवू शकते असे मानले आहे. या दृष्टिकोनाला काही मानसशास्त्रज्ञ व्यक्तिनिष्ठ निरामयताही (subjective well-being) म्हणतात. अनेकदा आरोग्यपूर्ण जीवनाचा निकष म्हणून हा दृष्टिकोन पुरेसा ठरत नाही. कारण भावनिक अवस्था व आयुष्यातील समाधानाची भावना यांच्यावर अनेकदा छोट्या-छोट्या गोष्टींचा परिणाम होतो आणि त्यामुळे त्या सतत बदलत असतात.

**कल्याणाधारित (eudaimonic) दृष्टिकोन** या दृष्टिकोनाची सुरुवात आपल्याला ग्रीक तत्त्ववेत्ता अ‍ॅरिस्टोटल याच्या लिखाणात सापडते. Eu म्हणजे ग्रीक मध्ये चांगुलपणा (goodness) आणि स्वतः daimon म्हणजे वृत्ती (spirit) हा दृष्टिकोन चांगल्या भावनेने, स्वतःशी प्रामाणिक राहून, स्वतःच्या मूल्यांशी प्रामाणिक राहून जगणे, स्वतःच्या क्षमतांचा उत्तम वापर करून जगणे, याला स्वस्थता किंवा निरामयता म्हणतात. अशा प्रकारचे आयुष्य व्यतीत करणाऱ्या व्यक्तीमध्ये विसंगती (dissonance) कमी असतात, त्या अधिक संतुष्ट असतात (वोटर, १९९३).

रायन व देसी (२०००) यांनी मानसिक स्वास्थ्याचा 'स्व-निर्धारण' (Self-Determination Theory) सिद्धांत मांडला. या सिद्धांतानुसार व्यक्तीच्या तीन मानसिक व सामाजिक गरजा असतात, ज्या त्याच्या / तिच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी व विकासासाठी पूर्ण व्हाव्या लागतात. त्या म्हणजे

स्वायत्तता (autonomy), कार्यक्षमता (competence) व संबंधितता (relatedness). या सिद्धांताद्वारे सामाजिक वातावरण मानवी विकासासाठी पोषक असण्याची गरज अधोरेखित केली आहे.

प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ सेलीगमन (२०११) यांनी निरामयतेचे PERMA प्रारूप मांडले, ज्यात मानसिक स्वास्थ्याचे पाच घटक मांडले आहेत. १. सकारात्मक भावना (positive emotions) २. प्रवाही एकरूपता (engagement) ३. नातेसंबंध (relationships) ४. अर्थपूर्णता (meaning) आणि यशस्वी संपादन (accomplishment) हे पाच घटक व्यक्तीची मानसिक निरामयता / स्वस्थता ठरवतात.

रिफ व सिंगर (१९९८, २००६) यांनी निरामयतेची संकल्पना ही संपूर्ण जीवनकाळातील विकासाच्या प्रक्रियेशी जोडली. चांगले जगणे, निरामयता म्हणजे स्वतःतील क्षमता जाणून त्यांचा जास्तीत जास्त चांगला वापर करण्याचा सततचा प्रयत्न, आयुष्यातील ध्येय गाठण्याचा ध्यास, सतत विकसित होण्याचा ध्यास, त्यांनी विविध मानसशास्त्रज्ञांनी मांडलेल्या व्यक्तीच्या उत्क्रांत, मानसिक, आत्मिक, नैतिक, आध्यात्मिक अधिक प्रगत अवस्थांच्या संकल्पनांचा अभ्यास केला व त्यावरून स्वतःचे निरामयतेचे प्रारूप मांडले. या प्रारूपानुसार निरामयतेचे सहा पैलू / घटक आहेत - १. स्वायत्तता (autonomy) - एखादी व्यक्ती किती स्वतंत्रपणे वागू शकते, विचार करू शकते, सामाजिक दबाव झुगारू शकते, स्वतःचे मूल्यमापन दुसऱ्यांवर अवलंबून न ठेवता स्वतःच्या निकषांवर करू शकते, स्वतःचे नियंत्रण कोणत्याही बाह्य दबावाशिवाय करू शकते.

२. आजूबाजूच्या परिस्थितीवर प्रभुत्व (environmental mastery) एखादी व्यक्ती आजूबाजूच्या संधींचा, संसाधनांचा किती प्रमाणात प्रभावी वापर करू शकते, आजूबाजूची परिस्थिती स्वतःच्या गरजांप्रमाणे, मूल्यांप्रमाणे किती प्रमाणात बदलू शकते / निर्माण करू शकते, आजूबाजूच्या वातावरणावर नियंत्रण ठेवू शकते.

३. आयुष्यातील हेतू (Purpose in Life) - व्यक्तीच्या आयुष्यात काहीतरी ध्येय असणे, आयुष्याला दिशा असणे, स्वतःच्या भूतकाळात व वर्तमानकाळात अर्थ आहे असे वाटणे, आयुष्याला हेतू देणारी विचारसरणी स्वीकारणे

४. स्व-विकास (Personal Growth) - स्वतःकडे व स्वतःच्या भूतकाळाकडे व वर्तमानाकडे बघताना आपली सर्वांगीण वाढ होताना दिसणे व



## संग्रह - प्रकल्प - साधन निर्मिती

### प्रस्तावना

विविध विषय शिकविताना अध्ययन-अध्यापन प्रभावी होण्यासाठी विविध शैक्षणिक साधने उपयोगात आणली जातात. आधुनिक युगात सर्व काही तयार मिळते. त्यामुळे ही साधने विकत घेण्याकडे, पालकांना यातून वस्तू विकत आणावयास सूचविण्याकडे शिक्षकांचा कल दिसतो. अर्थात स्व-प्रयत्नाने कमी खर्चिक साधने निर्माण करून शिकविणारे शिक्षक सुद्धा आहेत, परंतु दुर्मिळ! 'आर्ट अँड क्राफ्ट' नावाचा विषय आज पूर्णपणे बाजाराशी जोडला गेलेला आहे.

ग्रामीण भागातील मुले तुलनेत आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत असल्यामुळे बाजारातील साधने विकत घेणे परवडणारे नसते; परंतु कधी-कधी नाईलाज असतो. बारावीच्या पर्यावरण विषयाच्या प्रकल्पाकरिता आमची मुले शहरातून तक्ते, चित्रे इ. विकत आणीत. यावर उपाययोजना म्हणून माझ्या संग्रहातील नाणी, चलनी नोटा, माचिस चित्रे, टपाल तिकिटांचे संग्रह वापरून प्रकल्पकार्य आनंददायी करण्याकरिता प्रयत्न केला. वेगवेगळ्या वर्गामध्ये, विविध वयोगटांतील मुलांसोबत प्रयोग केले. या ठिकाणी सरस्वती विद्यालय, कनिष्ठ महाविद्यालय, पारस येथे केलेले काही प्रयोग मांडण्याचा हा प्रयत्न.

### एका प्रकल्पाची गोष्ट

वर्ष २०१० ची ही गोष्ट आहे. शाळेतील मुलांकरिता नाणी आणि पोस्टाची तिकिटे यांचे प्रदर्शन भरविले होते. कनिष्ठ महाविद्यालयीन वर्ग १९ वरच्या विद्यार्थ्यांनी यजमानपद भूषविले. लहान मुलांचा उत्साह प्रचंड होता. खूप गर्दी झाली. असंख्य प्रश्न विचारले. मोठ्या मुलांनी त्यांना संयमाने आणि आत्मविश्वासाने उत्तरे दिली. दुपारी चौथीच्या मुला-मुलींचा एक गट माझ्याकडे आला व आम्हाला सुद्धा काहीतरी नवीन शिकवा असा हट्ट करू लागला. मी त्यांना आश्वासन दिले. त्यांच्याकरिता साजेसा आणि झेपणारा एखादा प्रकल्प करण्याचे ठरविले. मुलांना गरज असते ती केवळ मार्गदर्शनाची; बाकी कार्ये ती स्वतः करतात. माचिस चित्रांचा वापर करून प्रकल्प करण्याचे ठरविले. सर्वप्रथम त्यांना काही आकर्षक माचिस दाखवून प्रश्न विचारले, "तुम्ही आगपेटीवर कोणती चित्रे पाहिलीत? त्या चित्रांचे कधी बारकाईने निरीक्षण केले काय?"



आगपेटीचे विविध आकार पाहिलेत काय? कोणते त्यावरील माहिती कधी वाचली काय? इ.?” माचिस गोळा करण्याचे कार्य मुलांना दिले. मुदत एका आठवड्याची! एका आठवड्यानंतर मुलांनी माचिस चित्रांचा अक्षरशः ढीग उभा केला. परंतु त्यामध्ये बहुतांशी चित्रे सारखी होती, घोडा आणि पंजा! शाळा सकाळ पाळीची होती. पूर्वतयारीनिशी वर्गात गेलो. माझ्या संग्रहातील निवडक अशी दोन-तीनशे माचिस चित्रे त्या ढीगामध्ये मिसळून टाकली. आणखी मोठा झाला. दुसऱ्या दिवशी शाळेत येताना कैची, फेव्हिकॉल, रंगीत स्केचपेन साहित्य घेऊन यावे अशी सूचना दिली. पहिल्याच तासिकेला ४० मुलांना सोबत घेऊन चटईवर बसलो. पुढ्यात ढीग ठेवला.

दोन गट पाडण्यात आले. (प्रत्येकाने वीस) ढीगामधून एका गटाला प्राणी आणि दुसऱ्या गटाला यांत्रिकी चाके असलेल्या वस्तूंच्या माचिस शोधण्यास सांगितल्या. मुले अक्षरशः तुटून पडली. भराभर चित्रे वेगळी होत होती. ती एकमेकांनासोबतच मदत सुद्धा करित होती. मध्येच एक प्रश्न “सर! ही माचिस कशात मोडते?” माचिसवर लाकडी घोड्याचे चित्र होते. मी विचारात पडलो. शेवटी ती विवादास्पद माचिस बाजूला ठेवली. अर्ध्या तासात तीन ढीग तयार झाले; प्राणी, यंत्र आणि इतर ! आता प्रश्न विचारायला सुरुवात केली. आपण परगावी जाताना कशात बसून जातो? “आगगाडी! बस! मोटार!” अशी पटापट उत्तरे आली.

“गावातच फिरायचे असेल तर?” सायकल, रिक्शा अशी उत्तरे आली. “विचार करा जेव्हा ही साधने नव्हती तेव्हा आपले पूर्वज कसे बाहेर जात असतील?” “बैलगाडी, घोडागाडी.” मुले जणू वाटच पहात होती.

आणि जेव्हा चाकाचा शोध लागला नव्हता तेव्हा? आता मात्र मुले विचारात पडली. प्राण्यांवर बसून! हळूच कुणीतरी बोलले. “बरोबबर!” कोणते प्राणी? “घोडा, बैल, उंट, गाढव” मुलांचा उत्साह पुन्हा वाढला. बहुतांश उत्तरे आली पण मला अजून एका प्राण्याचे नाव हवे होते. “हत्ती!” अचानक कुणीतरी ओरडले. “शाब्बास!” माझे उत्स्फूर्त उद्गार. आपणास हे का सुचले नाही याची निराशा अनेक चेहऱ्यांवर स्पष्टपणे दिसत होती. मग मी मूळ मुद्द्याचा प्रश्न केला. “आदिम अवस्थेत असताना प्राण्यांव्यतिरिक्त मानवाने आणखी कोणत्या प्रकारे प्रवास केला असेल?” सर्वजण विचारात पडले. काही वेळ असाच गेला. कुजबुज वाढली. एकाने शंका मिश्रित उत्तर दिले - “पाण्यात पोहून प्रवास केला असेल!” “करेक्ट!” मला आनंद लपविता नाही आला.

“आता सांगा, राहिलेल्या ढीगात कुणाला नदीची माचिस दिसली

का?” “हो सर, ‘गंगा’ लिहिलेली माचिस होती!” “शोध!” मुले पुन्हा ढिगावर तुटून पडली. सापडली! ‘युरेका’च्या आविर्भावात एक मुलगी ओरडली. शोध संपला, आता कृतींची वेळ होती. प्रत्येकी पाच सदस्य असलेले आठ गट केले. प्रत्येकाला नाव. दुचाकी गट, चारचाकी गट, अॅनिमल गट, एरोप्लेन गट, शिप गट. नावाप्रमाणे त्यांना तसल्याच माचिस एकत्र करायला सांगितल्या. मुले भरभर शोध घेऊ लागली. भरपूर चर्चा, गोंधळ, सहकार्य, मस्करी आदीच्या शेवटी गटकार्य सफल. प्रत्येक गटाला एक पांढरा सॅच्युरी पेपर देण्यात आला. एका पेपरमधून १४ X १८ सेंटिमीटरच्या पाच शीट्स प्राणी क्रम तीनचाकी बक्षीस मुलांना सायकलने कृती करण्यास सांगितले. प्रत्येक शीटवर पाच माचिस चिटकविण्याच्या सूचना. मुलांनी गटातील कार्ये विभागून घेतली. कुणी माचिस व्यवस्थित कापल्या, कुणी फेव्हिकॉल लावला, कुणी माचिस चिटकविल्या तर कुणी चौकट काढून रंग भरले. शेवटी मागच्या बाजूला गटातील सदस्यांची नावे लिहिण्यात आली. असंख्य शीट्स तयार झाल्या. प्रथम नदी, नंतर प्राणी, त्यानंतर प्राणी ओढत असलेल्या गाड्या असा क्रम लावण्यात आला. तर दुसरीकडे दुचाकी, तीनचाकी, चारचाकी, चाके असलेली, पाण्यावर चालणारी, हवेत उडणारे असा क्रम लावण्यात आला. या सर्व शीट्स एकत्र करून, क्रमाने लावून एक अल्बम तयार करण्यात आला. त्याला नाव दिले - ‘वाहतुकीची साधने’ हाच तर होता आमच्या प्रकल्पाचा विषय! बक्षीस म्हणून मुलांना बिस्किटवाटप केले. आजही माझ्याकडे तो अल्बम जपून ठेवलेला आहे. मुले भेटतात, ‘त्या’ प्रकल्पाची आठवण काढतात. फेकून दिलेल्या माचिस, दोन-अडीच तासांचा वेळ, उत्साही मुले, थोडेसे साहित्य आणि एक धुंद सकाळ! आनंदाने शिकण्याकरिता आणखी काय पाहिजे ?

### पर्यावरण प्रकल्प

पर्यावरण प्रकल्प अहवाल लेखन हा बारावीच्या अभ्यासक्रमाचा आवश्यक भाग आहे. ग्रामीण भागातील आमची शाळा. जवळपासच्या अकरा खेड्यांतून शिकायला येणारे विद्यार्थी शेतांमधून वाट काढीत काही सायकलने तर बरेचसे चक्क पायी येतात! निसर्ग, प्राणीमात्र, कृषीनिगडीत कार्ये, पाऊसपाणी, पिके इ. नैसर्गिक बाबींचे व्यावहारिक ज्ञान या मुलांचे फार चांगले असते. त्यामुळे प्रकल्प उत्साह, आनंद आणि प्रत्यक्ष अनुभवाने ओथंबलेले असतात. केवळ कागदोपत्री खानापूती न करता प्रत्यक्ष कृती करण आम्ही प्रकल्प करीत असतो.

वर्ष २०१४ मध्ये तृण (weed) हा विषय निवडला. संपूर्ण १२ वी वर्ग

त्यात सामील झाला. ऑगस्ट महिना, धो-धो कोसळणारा पाऊस थोडा थांबला होता. धरित्रीने हिरवागार शालू परिधान केलेला, श्रावण पूर्ण बहरात, सरीवर सरी आणि ऊन-पावसाचा खेळ मधून सुरूच, वातावरण धुंद होते. एक कल्पना मुलांसमोर मांडली. शेतातून येताना प्रत्येकाने वेगवेगळ्या प्रकारचे तृण, वनस्पती शनिवारी सकाळी वर्गात घेऊन येणे. मुलांनी आपसांत चर्चा करून कोण काय आणणार ते ठरविले. शनिवारी सकाळी श्रावणसरी आणि मधून पडणारे कोवळे ऊन यांचा खेळ सुरूच होता. वर्गात मुले आली ती सोबत वेगवेगळ्या गवतांचे, वनस्पतींचे छोटे-छोटे भारे घेऊनच. काही मुले थोडीशी भिजलेली तर काही चिंब ओली झालेली. जवळपास तीस प्रकारचे तृण टेबलांवर सजविण्यात आले. हिरव्यागार आणि ओलसर ताज्या वनस्पती! त्यांचा उग्र-मंद सुवास संपूर्ण वर्गात पसरला होता. सूर्य किरणांमुळे अधून-मधून दवर्बिंदू चमकत होते. मग सुरू झाली चर्चा आणि ज्ञानाची मेजवानी. ओलेल्या अंगांनी, चिखलाने माखलेल्या कपड्यांनी मुले एक वनस्पती, तिची उपयोगिता, बोली भाषेतील नाव याची बारीकसारीक माहिती देत होते. कुठली वनस्पती जनावरांना खायला आवडते, कोणत्या वनस्पतीला तोंडही लावत नाही, बकरीची आवडती वनस्पती कोणती, येथून ते भारे बांधण्यास कोणत्या वेली उपयोगी पडतात इथपर्यंत सविस्तर माहिती मुलांनी दिली. मी केवळ कोपऱ्यात बसून ऐकत होतो. इतकी धुंद तासिका आयुष्यात कधी अनुभवली नाही. खेड्यातील मुलांचे बलस्थान या निमित्ताने कळले. पुढल्या वर्षी 'रानफुले' या विषयावर प्रकल्प केला. पंचवीस ते तीस प्रकारची रानफुले मुलांनी वर्गात आणली होती. तो दिवस सुद्धा संस्मरणीय ठरला.

**जैवविविधता प्रकल्प-** वर्ष २०१५ मध्ये 'परिसरातील पक्षी' यावर प्रकल्प केला. निरीक्षणाच्या निमित्ताने पक्ष्यांचे हजारो पंख मुलांनी गोळा केले. शेत, झाड, नदी, किनारा, पडकी घरे, विहिरी कुठे-कुठे मुलांनी शोध घेतला. दरम्यान सापडलेली पक्ष्यांच्या अंड्यांची टरफलंसुद्धा गोळा केली. त्यामधील विविध रंग आकर्षित करणारे होते. पक्ष्यांची स्थानिक नावे, राहण्याचे ठिकाण, शीळ, घरटे, वीणीचा काळ इ. माहिती मुलांनी निरीक्षणातून गोळा केली. कावळा, भारद्वाज आणि ब्लॅक ड्रॉगो यांचे पंख काळे असतात. निरीक्षणातून मुले प्रत्येकाचे काळे पंख अचूक ओळखू लागले. माचिसच्या साहाय्याने प्रकल्प करतांना अनेक बारकावे स्पष्ट झाले. सिंह, राघ, चित्ता, बिबट्या यांची बरेचदा गल्लत मुले करतात. माचिसमुळे यांच्यातील सूक्ष्म भेद विद्यार्थ्यांना कळले. Tortoise आणि Turtle मधील फरक समजला. Crocodile आणि Alligator मधील भेद जाणून घेतला.

## शैक्षणिक चालना

या प्रकल्पांतून सर्वांत ठसठशीतपणे दिसून येणारी बाब म्हणजे विद्यार्थ्यांचा मनापासून सहभाग, आपसांतील सहकार्य आणि त्यांच्यातील सुप्त गुणांना मिळालेला वाव. अनाठायी खर्चाला फाटा मिळाला. माझे संग्रह वाढले, नवनवीन कल्पना सुचल्या आणि त्यातून पुन्हा नवनवीन प्रयोग / प्रकल्प उदयास आले. आणखी एक परिणाम म्हणजे विषयांची बंधने आपोआप सैल झाली. पंखांच्या संग्रहाचा उपयोग बारावीचा इंग्रजीचा धडा, “Where have all the birds gone?” शिकविताना झाला तर माचिस टपाल तिकिटे व नाणे संग्रहाचा उपयोग इतिहास, पर्यावरण शास्त्र शिकविताना झाला. इंग्रजीची कविता “O Captain! My Captain!” शिकविताना इतिहासाची साधने, नाणे यांचा उपयोग झाला. ‘लोकल टू ग्लोबल’ साहित्याचे प्रदर्शन करण्याची संधी NCERT, RTE भोपाळ येथे आयोजित आंतरराष्ट्रीय परिषदेत मिळाली (८ फेब्रु. २०१८); तसेच त्याच महिन्यात NCERT, RTE म्हैसूर येथील राष्ट्रीय सेमिनारमध्ये नाण्यांचा प्रकल्प सादर करण्याची संधी मिळाली. ‘+Creative Experiments in Schools’ या फिनलँडद्वारे प्रकाशित पुस्तकात या साधनांसंबंधीचा विस्तृत लेख प्रकाशित झाला. [www.ccefinland.org](http://www.ccefinland.org) (जुलै २०२२) स्वित्झर्लंडमध्ये स्थायिक अमेरिकन लेखक यांनी माझे प्रयत्न श्रीलंकेत आंतरराष्ट्रीय परिषदेत पाहिले आणि त्यांच्या वडिलांचा प्रचंड मोठा टपाल तिकिट, नाणी आणि चलनी नोटांचा संग्रह भेट दिला आणि आपल्या आंतरराष्ट्रीय मित्रांना सुद्धा कळवले. त्यामुळे आजही जगभरातून ही साधने अधूनमधून मिळतच असतात. माझीच निवड का? यावर मॅथ्यू सर म्हणतात, “You are making the best use of it.”

– राजेश भास्कर पाटील

सरस्वती ज्युनियर कॉलेज,  
पारस, ता. बेलापूर,  
जि. अकोला ४४४१०९



## शैक्षणिक वातावरण रगृद्धीसाठी पालक भेटी

पुण्यातील वस्ती भागात वंचित घटकातील वय वर्षे ६ ते ११ वयोगटातील विद्यार्थ्यांसाठी अनुभव शाळा प्रकल्प चालू आहे. या वर्गामध्ये सहभागी मुला-मुलींचा सर्वांगीण विकास व्हावा यासाठी अभ्यास कौशल्य विकसन, शारीरिक विकसन, हस्तकला, जीवन कौशल्ये, मूल्यसंवर्धन इ. विविध विषयांतून अनेक संस्कार दिले जातात. अनुभव शाळेतील मुला-मुलींमध्ये शिक्षणाची आवड निर्माण व्हावी, शालेय अभ्यासातील गती व खोली वाढावी तसेच मुला-मुलींनी ज्या शाळांमध्ये प्रवेश घेतलेला आहे त्या शाळांमधील विविध स्पर्धांमध्ये मुला-मुलींच्या सहभागात वाढ व्हावी यासाठी अनुभव शाळेत विविध उपक्रम घेतले जातात. या उपक्रमांमुळे अनुभव शाळेतील सर्व मुला-मुलींना त्यांच्यामध्ये आधीच असलेल्या अनेक कलागुणांना सर्वासमोर दाखवण्याची संधी मिळते.

अनुभव शाळेत येणाऱ्या मुला-मुलींचे पालक यांच्या रोजीरोटीसाठी शहरी व निम शहरी विविध प्रकारची मिळतील ती कामे करत असतात. हमाली कामगार म्हणून काम करणे हे येथील सर्वांचे रोजचेच ठरलेले काम आहे. या व्यतिरिक्त मासे पकडणे, गवंडी काम करणे, बिगारी काम करणे, खोदकाम करणे, लग्नकार्यात भांडी घासणे, गटारी, नाले व रस्ते साफसफाई करणे, टपरीतून किंवा दुकानातून नीरा विकणे अशी कामे देखील पालक त्या त्या परिस्थितीनुसार व वेळेनुसार करत असतात. काही विद्यार्थ्यांचे पालक किराणा मालाच्या दुकानात हमालीचे, पुड्या बांधण्याचे काम करतात. तर काहींचे पालक सुतारकाम करण्यासाठी बाहेर जातात. ऊसतोडीसाठी बाहेरगावी जाणे, शहरात व वस्त्यांमध्ये रिक्षा चालवणे, मिळेल तिथे वेल्डिंगचे काम करणे, वॉटर प्रूफिंगचे काम करणे, गाडी चालविण्याचे काम करणे अशी विविध कामे पालक करताना दिसतात. काही विद्यार्थी शाळेच्या आधी व नंतर पैसे कमवण्यासाठी त्यांच्या पालकांना मदत करतात. मार्गशीर्ष महिन्यात पालक व विद्यार्थी असे दोघेही फुलांची वेणी, हार बनवून मंडईमध्ये विकण्यासाठी जातात. काही विद्यार्थ्यांच्या घरातील महिला घरातून पापड लाटणे, लसूण सोलणे, हळदी कुंकवाचे,

तांदुळाचे पाकीट तयार करणे अशा प्रकारची कामे करताना दिसतात.

### पालक भेटीची पूर्वतयारी

पालक भेटीची पूर्वतयारी करत असताना, प्रथम अनुभव शाळेच्या वर्गाला येणाऱ्या सर्व मुला-मुलींच्या नावांची यादी एकत्रितपणे लिहून घेतली. त्यानंतर पालक व विद्यार्थ्यांचे संपर्क पत्ते (घराजवळची एखादी खूण लिहिणे), पालकांचे मोबाईल नंबर लिहिणे इ. अशी यादी तयार केली. ज्या मुला-मुलींच्या घरी मोबाईल नाही अशा विद्यार्थी / विद्यार्थिनींशी वर्गात आधीच बोलून पालक कोणत्या दिवशी व वेळेत घरी असतात, पालकांच्या कामाच्या वेळा, दिवसभर घरी कोण असते (आई, वडील, भाऊ, बहीण, आजी, आजोबा, पालक किंवा घरातील इतर कोणी सदस्य) हे जाणून घेतले. त्यानंतर अनुभव शाळेतील शिक्षक व समन्वयक यांना अनुभव शाळेतील सहभागी विद्यार्थ्यांच्या पालकांना भेटण्यासाठी अंदाजे कोणत्या दिवशी कोणाकडे जाणे शक्य आहे अशा भौगोलिक विभागानुसार विद्यार्थ्यांची यादी तयार केली गेली. त्यानंतर अनुभव शाळेतील शिक्षक, प्रकल्प समन्वयक यांनी एकत्रितपणे ज्या मुला-मुलींच्या घरी जाणार आहेत त्यांना आपल्या सोबत घेऊनच प्रत्येक केंद्रावरील एकेक विद्यार्थ्यांच्या घरी जाऊन पालक भेटी घेतल्या व त्यांच्याबरोबर अनेक विषयांवर चर्चा केली.

### पालक भेटीच्या वेळी पालकांना विचारलेले प्रश्न –

अनुभव शाळेतील शिक्षक आपल्या घरी येत आहेत म्हटल्यावर पालकांच्या मनावर एक प्रकारचा वेगळाच आनंद दिसतो. आपल्या मुलाबद्दल आलेले शिक्षक काय बोलतात याविषयी त्यांच्या मनात उत्सुकता जाणवायची. घरी गेल्यावर नेहमी एकमेकांच्या परिचयापासून बोलण्यास सुरुवात होत असे. गप्पा मारता मारता वेळ कसा निघून जाई ते कळत देखील नव्हते. पालक भेटी करत असताना पालकांना साधारणपणे विचारलेले प्रश्न खालीलप्रमाणे आहेत.

१) अनुभव शाळेत तुमचा मुलगा / मुलगी किती वर्षापासून येत आहे? कोणते बदल झालेले दिसून आले आहेत का?

२) अनुभव शाळेच्या वर्गाबद्दल तुमचे मत काय?

३) अनुभव शाळेत विद्यार्थ्यांना नियमित पूरक आहार दिला जातो, त्याबद्दल

तुमचे मत काय आहे ?

४) अनुभव शाळेत दिली जाणारी कार्यपत्रके घरी सोडवताना तुम्ही कशा प्रकारे मार्गदर्शन केले ?

५) कुटुंबाची पार्श्वभूमी, कोणत्या भागातून आले आहेत? कुटुंबातील सदस्यांची संख्या ?

६) वस्तीत राहताना कोणकोणत्या समस्यांना सामोरे जावे लागते ?

७) वस्तीत किती वर्षांपासून राहत आहात? वस्तीतील तुमचे घर स्वतःचे आहे का भाड्याचे ?

८) आपल्या पाल्याच्या शाळेला भेटी देता का? घरी मुला/ मुलींचा अभ्यास करून घेता का ?

९) आपण आपल्या पाल्याच्या अभ्यासाकडे कसे लक्ष देता ?

१०) घरची आर्थिक परिस्थिती सांभाळून मुली/ मुलांच्या शिक्षणाचा खर्च कसा केला जातो ?

**पालकांच्या प्रतिक्रिया व अनुभव शाळेमुळे मुला - मुलींवर झालेले चांगले परिणाम -**

पालकांना खूप आनंद आहे की आपल्या मुलांसाठी अनुभव शाळेत खूप छान काम होत आहे. पालकांनी अनुभव शाळेबद्दल कौतुक व्यक्त केले. प्रत्यक्ष शाळा बंद आहेत पण अनुभव शाळा उपक्रमाच्या माध्यमातून मुलांची शाळेशी व अभ्यासाशी असलेली नाळ जोडली असल्याची भावना पालकांनी व्यक्त केली. कोरोनाच्या कठीण काळात शाळा बंद होत्या, पण अनुभव शाळेतील ताई घरी येऊन मुलांना खाऊ, कार्यपत्रक सोडवण्यासाठी देत होत्या. त्याचा उपयोग विद्यार्थ्यांमधील गणित व भाषेतील क्षमता विकसित होण्यास झाली.

अनुभव शाळेत घेतल्या जाणाऱ्या वर्गात अभ्यासाबरोबर इतर उपक्रम घेतले जातात. या विविधांगी उपक्रमांमुळे आमच्या मुलांमध्ये प्रगती झालेली दिसून आली आहे असे अनेक पालकांनी सांगितले. मुलांना अभ्यासात आवड निर्माण होत आहे. मुलांना अभ्यासाचा सराव नियमितपणे होत रहावा यासाठी त्यांना घरी सोडविण्यासाठी कार्यपत्रके दिली होती. त्याचा खूपच उपयोग झाला असे पालकांनी सांगितले. वर्गाला भेट देण्यासाठी आलेल्या नवीन ताई व दादांनी आज वर्गात नवीन काय सांगितले ते विद्यार्थी घरी आल्यावर सांगतात, आधीपेक्षा मुलांमध्ये आत्ता चांगले बदल झालेले दिसून येत आहेत असे ते सांगण्यास

विसरले नाहीत. आम्ही मुलांना घरी काही काम सांगितले तर ते ऐकत आहेत. आधी नव्हते ऐकत, पण जेव्हा आम्ही मुलांना विचारलं, तू कसं काय काम ऐकायला लागला? तेव्हा त्यांनी सांगितले, अनुभव शाळेतील ताईंनी सांगितलं आहे मोठ्यांनी सांगितलेले काम ऐकायचे असते. आमच्या मुलांवर संस्कार केले जात आहेत. त्यामुळे अनुभव शाळेबद्दल आम्हाला समाधान आहे हे पालकांनी सांगितले.

- ओंकार बाणाईत, अंजली कोकाटे

अनुभव शाळा प्रकल्प,  
शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका,  
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे

\*\*\*



**शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका,  
ज्ञान प्रबोधिनी**

पत्ता : 'विनायक भवन', ५१४, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

दूरभाष : ०२०-२४२०७२३१ / २४२०७१९४

ई-प्रशिक्षक अंक - ऑगस्ट २०२२ / १६