

भावनिक प्रशिक्षणाचा श्रीगणेशा

सतत नावीन्याचा वेध घेणा-या व प्रयोगशील शाळेसंबंधीचा हा एक प्रसंग आहे. इयत्ता पाचवीचा हजेरीपट सुरु होतो....तो थोडा अजबच म्हणायला हवा. कारण आपल्या पारंपारिक व शुष्क पध्दतीने तो हजेरीपट घेतला जात नव्हता. वर्ग सुरु होताना एकेका विद्यार्थ्यांचे नांव पुकारले जातेविद्यार्थी १ ते १० या अंकांमधील एक अंक सांगतो....तो अंक त्या विद्यार्थ्यांच्या त्या वेळच्या मनःस्थितीचा निर्देशक असतो. म्हणजे असे की, त्या विद्यार्थ्यांला कसे वाटत आहे (निराश, उल्हासित इ.) यावरून तो विद्यार्थी ठरवून अंक सांगतो. उदाहरणार्थ १ म्हणजे निराश, १० म्हणजे उल्हासित इत्यादी. नेहमीच्या पारंपारिक पध्दतीने हजेरी न घेता अशा नवीन पध्दतीने हजेरी घेण्याचे कारण काय ? तर वर्ग चालू होत आहे..... ' भावनिक प्रशिक्षणाचा ' (emotional Training) आणि शाळा आहे - अमेरिकेतील सॅनफ्रॅन्सिस्कोमधील नोव्हा नावाची !

अशा प्रकारच्या भावनिक प्रशिक्षण देणा-या संस्थांना सध्या पाश्चात्य देशांमध्ये अधिकाधिक महत्त्व प्राप्त होत आहे. भावनिक प्रशिक्षणाचा धागा पकडून अशा प्रकारच्या वर्गांना विविध नावे दिली गेली आहेत. उदाहरणार्थ आत्मविज्ञान (Self Science), जीवनकौशल्ये , (Life Skills), सामाजिक व भावनिक अध्ययन, वगैरे, या सर्व अध्ययन वर्गामधून एकच ध्येय साध्य करावयाचे आहे ते म्हणजे लहान वयातच विद्यार्थ्यांची भावनिक क्षमता (Emotional Competence) वाढविणे .

अशा अध्ययन वर्गामध्ये फक्त विद्यार्थ्यांच्या मनात उठणा-या भावनिक तरंगाविषयी बोलले जाते. आपल्यालाही कल्पना आहे की या विषयाकडे जगातील जवळजवळ सर्व शाळांमध्ये दुर्लक्ष केले गेले आहे. अशा वर्गाचा मूळ हेतूच मुळी विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनात घडणा-या घटनांमुळे निर्माण होणारे भावतरंग यांचा प्रामुख्याने विचार करणे, हा आहे. त्याचप्रमाणे अशा भावनांमुळे निर्माण होणारे ताणतणाव समजावून घेऊन अशा प्रसंगांना सामोरे कसे जायचे याचे प्रशिक्षण देणे हाही अशा शाळांचा उद्देश आहे. विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनात अनुभवास येणारे बोलके प्रसंग, कधी कधी घडणा-या उत्पाती घटना (Traumas) व तदनुषंगाने निर्माण होणारी भावनिक वादळे यांचे विश्लेषण केले जाते. अशा प्रसंगांना धीराने तोंड कसे द्यायचे हेही विद्यार्थ्यांला समजावून दिले जाते. हे समजावून दिले जात असताना ख-या जीवनमूल्यांविषयी शिक्षण दिले जाते.

विद्यार्थी शिक्षण घेताना वेगवेगळ्या संकल्पना ग्रहण करत असतो. संकल्पना ग्रहण करणे हे प्रामुख्याने बुद्धीद्वारे केले जात असले तरी ते सर्वार्थाने खरे आहे, असे मानता येणार नाही.

वर्गात अध्यापन चालू असताना मुलांच्या मनातील भावना काय आहे हेही महत्वाचे आहे. उदाहरणार्थ विर्गातील विद्यार्थ्यांनी चिडवल्यामुळे एखादा विद्यार्थी हिरमुसला होऊन बसला असेल आणि त्याला छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या पराक्रमाचा इतिहास शिकविला तर तो विद्यार्थी इतिहास कितपत आत्मसात करू शकेल ? घरातील कलहामुळे उद्विग्न मनःस्थितीत असेला विद्यार्थी बीजगणितातील समीकरणे कशी सोडवू शकेल ?

खरे म्हणजे शिक्षण ही बुद्धी, भावना एवढेच नव्हे तर सर्व व्यक्तीमत्त्व भारून टाकणारी, व्यक्तिमत्त्वात परिवर्तन घडवून आणणारी प्रक्रिया आहे. मुलांच्या मनातील भावना व शिक्षण या दोन गोष्टींची आपण फारकत करूच शकत नाही , असे आता आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील संशोधकाकडून सिध्द झाले आहे. या दोन्ही गोष्टींची योग्य प्रकारे सांगड घालूनच उत्तम शिक्षण देता येते या निष्कर्षाप्रत तज्ज्ञ पोहोचले आहेत.

आनंदाची गोष्ट अशी आहे की, तज्ज्ञ लोक वरील निष्कर्षाप्रत पोहोचले आहेत, एवढेच नाही तर काही वर्गामध्ये त्यांची अंमलबजावणी सुरु झालेली आहे. अशा भावनिक प्रशिक्षणाचा श्रीगणेशा सुरु झालेला आहे. अशा वर्गामध्ये विद्यार्थ्यांची भावनिक प्रज्ञा वाढविण्यासाठी लागणा-या सर्व मूलभूत कौशल्यांचा (core skills) अंतर्भाव असतो. उदा. विद्यार्थ्यांला खालीलपैकी काही कौशल्ये शिकवली जातात.

स्वतःच्या भावना ओळखणे व त्या शब्दबद्ध करणे, भावनांसंबंधी शब्दसंग्रह वाढवणे, स्वतःमधील शक्तिस्थाने (strong points) व कमकुवत बाजू (weak points) ओळखणे , भावनेमागची भावना ओळखणे - म्हणजे असे की, एखाद्या व्यक्तीची एवादी कृती घृणास्पद वाटत असेल तर त्या व्यक्तीबद्दल आपल्या मनात आधीपासूनच तिरस्काराची भावना आहे काय ? तसेच अशा शिकवणूकीचा एक भाग म्हणून राग, काळजी, नैराश्य अशी भावनांना सामोरे कसे जायचे हे शिकवले जाते. म्हणजेच त्यांचे समायोजन कसे करता येईल हे शिकवले जाते. शिवाय दुस-या व्यक्तीच्या भावना काय आहेत हे ओळखणे, दुस-याच्या दृष्टिकोनातून विचार करणे व त्याच्या भावनांचा आदर

करणे, नातेसंबंध दृढ करणे, एकमेकांच्या सहकार्याने कामे करणे, वादविवाद न वाढवता संवाद साधून आहे त्या परिस्थितीतून प्रश्न सोडवण्यासाठी मार्ग काढणे अशा प्रकारचे शिक्षण दिले जाते.

वर वर पाहता भावनिक प्रशिक्षणाचे वर्ग उपयुक्त वाटणार नाहीत. जवळ जवळ नव्याने सुरु होणा-या अनेक कल्पनांच्या बाबतीत हेच घडत आले आहे. उदाहरणार्थ, ग्रंथालयशास्त्र (Library Science) हा विषय घ्या. इतर शास्त्रांच्या मानाने हा विषय अगदी अलीकडे

विकसित झाला आहे. सुरुवातीच्या काळात ही कल्पना अनेकांना हास्यास्पद वाटत होती. आता तो विषय सर्वमान्य झालेला आहे.

मुलांचे व्यक्तिमत्व समृद्ध होण्याच्या दृष्टीने घरातील संस्कार जसे महत्त्वाचे आहेत

तसेच भावनिक प्रशिक्षणासाठी विद्यार्थीदशेपासून धडे देणे नितांत गरजेचे आहे. विद्यार्थीदशेपासून वेळोवेळी व विशिष्ट कालावधीपर्यंत असे धडे दिल्यास विद्यार्थ्यांची भावनिक प्रज्ञा (Emotional Intelligence) वाढविता येऊ शकते. अशा दृष्टीने प्रशिक्षित विद्यार्थी हाच पुढे माणुसकी असणारा सुसंस्कृत नागरिक तयार होईल आणि हीच आजच्या काळाची गरज आहे. भावनिक प्रशिक्षण देणा-या वर्गांना कुठलीही परीक्षा नसते. काहीही मार्क देण्याची रीत त्यामध्ये नसते. कारण जीवन हीच त्यांची अंतिम परीक्षा असते.

जीवनात भलेबुरे प्रसंग येतात. बरेवाईट अनुभव येतात. अशा सर्व प्रसंगांमध्ये प्राप्त

परिस्थिती विचारात घेऊन उत्तमप्रकारे व समाधानात जीवन जगणे ही एक कला आहे. ती कला साध्य करता आली पाहिजे. भावनिक प्रशिक्षणातून ते शक्य होऊ शकेल. अशा प्रकारच्या शाळा आता भारतामध्येही सुरु होणे नितांत गरजेचे आहे.

भावना ओळखता येणे (Understanding emotions)हे शिकविण्यासाठी विद्यार्थ्यांना

वेगवेगळ्या व्यक्तींच्या वेगवेगळ्या प्रसंगांच्या वेळी घेतलेल्या भावमुद्रा चित्रवहीत चिकटवून आणावयास सांगता येईल, तसेच तो चेहरा कोणती भावना व्यक्त करतो हे ओळखण्यास सांगता येईल. उदाहरणार्थ राग, आनंद, आश्चर्य अशांपैकी कोणती भावना चेह-यावर दिसते ते विचारता येईल. तसेच ती भावना शब्दांमध्ये कशी व्यक्त करता येईल हेही विचारता येईल. यामुळे विद्यार्थी स्वतःच्या व दुस-यांच्या भावना चेह-यांवरून ओळखू शकेल आणि त्याची भावनांची शब्दसंपदा वाढेल.

आजची आपल्याकडील शालेय शिक्षणाची परिस्थिती अशी आहे की,
विद्यार्थ्यांवर

आधीच पुस्तकांचा व अभ्यासाचा बोजा आहे. भावनिक अध्ययन - अध्यापनाचा त्यामध्ये अंतर्भाव करणे म्हणजे विद्यार्थ्यांवरील बोजा आणखी वाढवणे आहे असे वाटणे स्वाभाविक आहे. परंतु शिक्षण क्षेत्रातील मातब्बर व्यक्तींनीही आता हे मान्य केले आहे की, भावनांच्या प्रशिक्षणामुळे व त्यातून येणा-या संतुलनामुळे इतर विषयांच्या अभ्यासास मदत होईल. आजवर एका दुर्लक्षित भागावर म्हणजे भावनांच्या पातळीवर नियमन करणे याकडे लक्ष दिल्याचे समाधान मिळेल.

तत्वेत्ता ' इरास्मस' म्हणतो :

"The main hope of a nation lies in the proper education of its youth"

स्वामी विवेकानंदही म्हणत असत की, चारित्र्य संपन्न करणोर, माणुस घडवणारे शिक्षण आपण आपल्या विद्यार्थ्यांना द्यावयास हवे. भावनिक प्रशिक्षणाचा श्रीगणेशा केल्यास त्या दृष्टीने एक पाऊल टाकल्यासारखे होईल.

□ डॉ. संदीप केळकर