

डॉ. संदीप केळकर

भावनिक प्रशिक्षणाचे शिक्षणामधील महत्त्व

सध्याच्या शिक्षण पध्दतीत शरीर व बुद्धी ह्या दोन स्तरांवर प्रामुख्याने प्रशिक्षण दिले जाते. प्रचलित पध्दतीमध्ये मनासाठी काही प्रशिक्षण देणे, ही संकल्पनाच फारशी विचारात घेतलेली नाही. मनामध्ये उठणारे विविध भावनातरंग व वादळे यांचाही विचार नको का करायला ? सम्र व्यक्तीमत्त्वाचा विचार करताना व्यक्तीच्या भावनिक विश्वाचे प्रशिक्षणही तितकेच मोलाचे आहे.

जगभरातील अनेक शिक्षणतज्ज्ञ व बालमानसशास्त्रज्ञ ह्यांनी भावनिक प्रशिक्षणाचे महत्त्व मान्य केले आहे. त्याला शास्त्रीय आधारही आहे. पाश्चिमात्य देशात अनेक शाळांमध्ये तसे प्रशिक्षण देणे सुरुही झाले आहे.....मुलांच्या मनात नवनवीन संकल्पना रुजवण्यासाठी व त्यांचा सर्वार्थाने विकास होण्यासाठी जगभरातील शिक्षणसंस्थामध्ये सतत काही ना काही प्रयोग चालू आहेत. अशाच एका प्रयोगातील ही एक घटना आहे.

वर्ग आहे पाचवीचा. वर्गात हजेरीपट घेतला जातो आहे.....सर्वार्थाने तो वेगळ्या पध्दतीने घेतला जात आहे. किंबहुना रुढ व पारंपारिक पध्दतीच्या संदर्भात विचार करता तो थोडा अजबच वाटावा असा आहे. आपल्या नेहमीच्या पारंपारिक पध्दतीमध्ये विद्यार्थ्यांचे नाव अगर त्याचा अनुक्रमांक उच्चारला जातो व विद्यार्थी हजेरी देतोमग वर निर्देश केलेल्या पध्दतीमध्ये अजब वाटावे असे काय होते ? तर विद्यार्थ्यांचे नांव उच्चारले गेल्यावर तो विद्यार्थी १ ते १० या अंकांमधील एक अंक सांगतोतो अंक त्या विद्यार्थ्यांच्या त्या वेळच्या मनःस्थितीचा निर्देशक असतो. म्हणजे असे की, त्या विद्यार्थ्याला त्याक्षणी कसे वाटत आहे. (निराश, उल्लासित इ.) यावरून तो विद्यार्थी ठरवून अंक सांगतो. उदाहरणार्थ १ म्हणजे निराश, १० म्हणजे उल्लासित इत्यादि, अशा वेगळ्या पध्दतीने हजेरी घेण्याचे कारण काय ? तर वर्ग चालू होत आहे ' भावनिक प्रशिक्षणाचा ' आणि शाळा आहे अतिप्रगत अमेरिकेतील सॅन फ्रान्सिस्कोमधील नोव्हा नावाची.

वर्गाची सुरुवात अशा प्रकारे करून विद्यार्थ्यांच्या मनात उठणा-या विविध ' भावनातरंगांविषयी ' त्याला बोलते केले जाते. त्याच्या ' भावनिक क्षमता ' वाढविण्यासाठी शिक्षण दिले जाते. अशा स्वरूपाचे शिक्षण देणा-या शाळांना व संस्थांना पाश्चिमात्य देशांमध्ये

अधिकाधिक महत्त्व प्राप्त होत आहे . अमेरिकेत सध्या ५०० ते ६०० शाळांमध्ये अशा प्रकारच्या भावनिक प्रशिक्षणाचे धडे दिले जात आहेत. अशा वर्गांमध्ये खेळातील विविध प्रकार व दृक्श्राव्य माध्यमांद्वारे प्रशिक्षण दिले जाते. अशा स्वरूपाच्या शिक्षण देणा-या पाठयक्रमांना विविध नावे दिलेली आहेत. उदाहरणार्थ आत्मज्ञान, जीवन कौशल्ये

इत्यादि. अशा सर्व अध्ययन वर्गांमधून खालीलपैकी सर्व किंवा काही मूलभूत भावनिक कौशल्ये शिकवली जातात.

१. स्वतःच्या भावना ओळखणे व त्या शब्दबद्ध करणे.
२. भावनांचा शब्दसंग्रह वाढविणे.
३. स्वतःमधील शक्तिस्थाने व कमकुवत बाजू ओळखणे.
४. राग, काळजी, नैराश्य अशा भावनांना सामोरे कसे जायचे ?
त्या अनुषंगाने भावनांचे समायोजन कसे करावयाचे ?
५. दुस-या व्यक्तीच्या भावना काय आहेत, हे ओळखणे.
६. दुस-यांच्या दृष्टिकोनातून विचार करणे व त्यांच्या भावनांचा आदर करणे.
७. एकमेकांच्या सहकार्याने कामे करणे
८. वादविवाद न वाढविता संवाद साधून आहे .

त्या परिस्थितीतून प्रश्न सोडविण्यासाठी मार्ग काढणे.

१९९० साली अमेरिकेतील येल युनिव्हर्सिटीच्या 'पीटर सॅलोव्ही' व 'जॉन मेयर ' ह्या मानसशास्त्रज्ञांनी प्रथमच भावनिक प्रज्ञा ही संकल्पना प्रकाशात आणली. वर सांगितलेली सर्व भावनिक कौशल्यसंपदा ही विद्यार्थ्यांच्या भावनिक प्रज्ञेची अविभाज्य घटक आहेत हे आता सर्वमान्य झाले आहे.

मूलतः शिक्षण (Education) हा शब्द मूळ लॅटिन शब्दापासून आला आहे.
(एज्युकेयर)

(Educare) म्हणजे To nurture : माणूस घडविणे, हा त्यामधील मतितार्थ आहे. आपल्याकडेही अनेक थोर विचारवंतांनी शिक्षण ह्या संज्ञेचा अर्थ विशद करून ठेवला आहे. स्वामी विवेकानंद म्हणत असत की, 'माणूस घडविणारे , चारित्र्यसंपन्न व्यक्तीमत्त्व घडविते ते शिक्षण होय. तर मग असा प्रश्न पडतो की, सध्याच्या शिक्षणपध्दतीने आपण खरंच 'माणूस घडवतो ' का ? या संदर्भात भगवद्गीतेकडे वळणे श्रेयस्कर ठरेल. गीतेच्या दृष्टीने आपल्या जीवनाची चार उपांगे आहेत. इंद्रिये, मन, बुद्धी व या सर्वांपलीकडे असणारा आत्मा.

इंद्रियाणि पराण्याहुरिंद्रियेभ्यः/ परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धियो बुध्दे : परतस्तु स : ॥३.४२॥

ख-या अर्थानि माणूस घडवायचा असेल तर या चारही स्तरांवर प्रशिक्षण देणे महत्त्वाचे नाही का? सध्याच्या शिक्षणपध्दतीचा आपण विचार केला तर शरीर (त्यामध्ये अनुस्यूत असलेली इंद्रिये) व बुद्धी ह्या दोन स्तरांवर प्रामुख्याने आपण प्रशिक्षण देतो. प्रचलित पध्दतीमध्ये मनासाठी काही प्रशिक्षण देणे ही संकल्पनाच फारशी विचारात घेतलेली नाही. मनामध्ये उठणारे विविध भावनातरंग व वादळे यांचाही विचार नको का करायला? समग्र व्यक्तिमत्त्वाचा विचार करताना व्यक्तीच्या

भावनिक विश्वाचे प्रशिक्षणही तितकेच मोलाचे आहे. आता तरी असे दिसते की, हा भाग संपूर्णपणे नियतीवर सोडल्यासारखे वाटते.

तर मग असा प्रश्न पडतो की, शालेय व महाविद्यालयीन शिक्षण पूर्ण झाल्यावर विद्यार्थी भावनिकदृष्ट्या सक्षम झालेला असतो का? म्हणजे असे की, जीवनातील चढ-उतारांना सामोरे जाण्याएवढे 'भावनिक बळ' त्याच्याजवळ असते का? वर उल्लेख केलेली भावनिक कौशल्यसंपदा त्याच्याजवळ असते का? इतरांसमवेत सहकार्याने काम कसे करावे, मैत्री कशी रुजवावी, स्वयंप्रेरणा जागृत कशी करावी? ह्या गोष्टी विद्यार्थी जाणतात का? त्याचप्रमाणे भय, तीव्र चिंता, नैराश्य ह्यांसारख्या ऋणभावनांचे नियमन कसे करावे, हे त्यांना माहित असते का? वरील प्रश्नांची उत्तरे बहुतांशी 'नाही' अशीच द्यावी लागतील सध्याच्या शिक्षणव्यवस्थेमध्ये ह्या गोष्टींना स्थान नसल्यामुळे शिक्षण संपल्यावरही विद्यार्थी 'भावनिक निरक्षर' म्हणूनच बाहेर पडतात. स्वीकारायला अवघड असेल तरी हे एक कटूसत्य आहे. जगभरातील मानसशास्त्र व शिक्षणतज्ज्ञ ह्यांच्या मते, ह्या गोष्टीचे प्रमुख कारण म्हणजे सध्याच्या शिक्षणपध्दतीत असलेला भावनिक प्रशिक्षणाचा अभाव हे आहे.

बुध्दांक आणि भावनांक

मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून परीक्षण केले तर असे दिसून येते की, जगभरातील मुलांचा बुध्दांक गेल्या दोन दशकांमध्ये साधारणपणे १०-२० अंकांनी वाढला आहे. मानसशास्त्रीय परिभाषेत याला 'फ्लिन इफेक्ट' (Flynn Effect) असे म्हणतात. आता ५-६ वर्षाचा

चिमुर्डाही कॉम्प्युटर अगदी लीलया हाताळताना दिसतो. सर्वसाधारण बुध्दयांक वाढण्यामागे विविध कारणे आहेत. त्यापैकी अगदी महत्त्वाची कारणे म्हणजे लहान वयातील दृक्श्राव्य माध्यांचा प्रभाव. अगदी लहान वयापासूनच आपलं मूल 'स्मार्ट' व्हावे म्हणून पालकांनी केलेला ज्ञानाचा व माहितीचा (Information) भडिमार व योग्य पध्दतीने केलेले बालसंगोपन ही आहेत. एका बाजूला मुलांचा बुध्दयांक वाढताना दिसत असताना दुस-या बाजूला त्यांचा भावनांक (E.Q. : Emotional Quotient) मात्र कमी होताना दिसत आहे, असे मानसशास्त्रज्ञांचे मत आहे. म्हणजेच जास्त बुध्दयांक ; पण कमी भावनांक (High I.Q.but low E.Q.) असलेली पिढी आपल्यासमोर निर्माण होत आहे. असे म्हटले तर त्यात फारशी अतिशयोक्ती होणार नाही. अर्थातच कमी भावनांक (Low E.Q.) आहे हे अल्पवयीन मुलामुलींच्या वर्तणुकीतही प्रतिबिंबित होत आहे. जगभरातील मानसशास्त्रीय अभ्यासाद्वारे मिळालेल्या आकडेवारीवरून खालील गोष्टी निदर्शनास आलेल्या आहेत.

सर्वच मुलांमध्ये :

१. चिडचिडेपणा व (Nervous) चेताकूल होण्याचे प्रमाण वाढत आहे.
२. उद्विग्नता व आवेगशीलता वाढत आहे (Impulsiveness)
३. तापटपणा व नियमांचे उल्लंघन करण्याची प्रवृत्ती वाढली आहे.
४. निद्रासमस्या आहेत.
५. खाण्यातील उद्भवणारे विकार (Eating - disorder) व व्यसनाधीनता वाढत आहे.
६. नैराश्य व भावनिक असंतुलनाला बळी पडण्याचे प्रमाण वाढत आहे
७. वर्तणूक समस्या वाढत आहेत.

वर केलेली विधाने अवास्तव आहेत असे काहीजणांना वाटण्याची शक्यता आहे. पण गेल्या काही महिन्यांमधील वर्तमानपत्रातील बातम्याच आपल्याला खाडकन जागे करण्यास पुरेशा आहेत. उदाहरणार्थ खालील काही मथळे पहा.

१. काही क्षुल्लक कारणांवरून १० वर्षांच्या मुलाने त्याच्या मित्राला भोकसले.
२. पैशासाठी १५ वर्षांच्या मुलाने त्याच्या आईची हत्या केली.
३. १६ वर्षांच्या मुलाने एकतर्फी प्रेमातून प्रेयसीची हत्या केली.

४. १५ वर्षांच्या मुलीने परीक्षेत नापास होण्याच्या भीतीने गळफास लावून आत्महत्या केली.

हया व अशा स्वरूपाच्या इतर बातम्या मुलांमधील भावनांचा उद्वेग दर्शवतात. भावनांवर नियंत्रण ठेवणे, संयम बाळगणे हे त्यांना शिकवलेच गेलेले नसते. त्या अर्थाने ते भावनिक निरक्षर (Emotional Illiterate) असतात असेच म्हणावे लागेल. वर उल्लेख केलेल्या घटना म्हणजे भावनिक निरक्षरतेपोटी निर्माण झालेल्या समस्यांचे हिमनगाचे टोक (Tip of the iceberg) आहे. जगभरात अल्पवयीन मुलामुलींमधील ' भावनिक गलथानपणा' (Emotional Incompetence) दर्शविणारी आकडेवारी प्रसिध्द आहे.

अमेरिकेतील तरुण मुलामुलींमधील खाली दिलेली आकडेवारी अस्वस्थ करणारी आहे.

दररोज :

६ तरुण आत्महत्या करतात.

३४२ मुलांना 'हिंसक गुन्ह्याबद्दल' अटक केली जाते.

२८३३ मुले शाळा सोडून देतात.

२५ नविन तरुण एड्सग्रस्त होतात.

१३,५०० मुले शाळेत बंदूक घेऊन जातात.

भारतातील तरुण मुलांमुलींमध्ये अशा स्वरूपाची आकडेवारी उपलब्ध नाही. त्यामुळे त्याबाबतीत काही विधान करता येत नाही. पण आपल्याकडील परिस्थिती फारशी वेगळी असेल, असे म्हणता येणार नाही.

वर दिलेल्या आकडेवारीतून तरुणांमधील मानसिक असंतुलन दिसून येते, त्याच्या कारणांचा शोध घेण्यात आला. त्या कारणांमध्ये खालील काही महत्त्वाची कारणे आहेत.

१. टेलिव्हिजन व प्रसारमाध्यमांचा वाढता प्रभाव
२. मुलांबरोबरचा पालकांचा कमी झालेला सहवास, काही ठिकाणी तर मुलांना घरात ठेवून बाहेरून कडीकुलूप लावून पालकांना कामाला जावे लागते. त्यांना 'कुलूपबंद मुले' (Latch-Key Kids) असे नांव देण्यात आले आहे.
३. पालकांमधील अंतर्गत संघर्ष व घटस्फोटाचे वाढते प्रमाण

४. पूर्वीच्या काही असलेली एकत्र कुटुंबपध्दती जाऊन जास्तीत जास्त आकुंचित पावत गेलेली कुटुंबपध्दती.
५. आपल्या मुलाला 'सुपर चाईल्ड ' चा दर्जा मिळावा म्हणून त्याच्यावर पालकांनी लादलेल्या अवास्तव मागण्या व महत्वाकांक्षा.
६. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शाळांमधील ' भावनिक प्रशिक्षणाचा ' अभाव . हाच एकूण शिक्षण पध्दतीमधील हरवलेला दुवा (Missing link) असे म्हणता येईल.

सध्याची शिक्षणपध्दती सर्वसमावेशक आहे व ह्याच पध्दतीतून शिकून बाहेर पडलेले तरुण जगभर आपल्या बुध्दीचा ठसा उमटवत आहेत . हे खरे आहे. बुध्दीचा ठसा उमटवत आहेत हे मान्य करुनही भावनिक पातळीवरील प्रशिक्षणाच्या संदर्भात या पध्दतीत काही त्रुटी आहेत, हे अनेक शिक्षणतज्ज्ञ व मानसशास्त्रज्ञांनी मान्य केले आहे. सध्याच्या शिक्षणपध्दतीची उद्दिष्टे काय आहेत ?

१. कला-कौशल्यांना गुणात्मक स्वरुप दिले जाते.
 २. विद्यार्थ्यांला अधिकाधिक मार्कस् मिळवण्याकडे प्रवृत्त केले जाते व तेच त्याचे ध्येय बनते.
 ३. वैयक्तिक स्पर्धेला अतिशय महत्त्व दिले जाते, परंतु एकत्रितपणे सहकार्याने केलेल्या कामाला दुय्यम स्थान दिले जाते.
४. शिक्षण ही एक अतिशय दुर्मिळ गोष्ट आहे ; ती चार भिंतींच्या आत विशिष्ट विषय घेऊनच त्या विषयातील तज्ज्ञांकडून शिकविता येते, हे मनावर बिंबविल्यामुळे भिंतीपलीकडल्या शाळेला म्हणजेच 'बिनाभिंतीच्या शाळेला ' मुले मुकतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मुलांच्या भावनांकडे व भावनिक संबंधांकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष केले जाते.घेतल्या दशकामध्ये बालमानसशास्त्रातील संशोधनामुळे क्रांतीकारी शोध लागले आहेत. त्यापैकी काही महत्त्वाचे मुद्दे खालीलप्रमाणे आहेत.
१. मुलांच्या मनातील भावना व शिक्षण ह्या दोन गोष्टीची आपण फारकत करू शकत नाही.

२. भावनायुक्त अनुभव व वातावरण हे अध्ययनाला केवळ पूरकच नव्हे, तर अत्यंत आवश्यक असते.
३. शिक्षणामध्ये भावनांची योग्य व पूरक सांगड घातली तर विद्यार्थ्यांची आकलनशक्ती, स्मरणशक्ती व लक्ष वाढीस लागते.
माणसाची स्मरणशक्ती ही त्याला देण्यात येणारी माहिती व त्यावेळेस त्याच्या निगडित असणा-या भावना हयाच्यास एकत्रितपणातून येते. मेंदूमधील भावनांचे केंद्र (Emotional Centre) व स्मरणशक्तीचे केंद्र (Memory-Centre) हे मेंदूमधील एकाच भागामध्ये असते. त्यामुळे शास्त्रीयदृष्ट्यादेखील आता शिक्षणातील भावनांच्या स्थानाला दुजोरा मिळाला आहे.
४. शिक्षण घेत असताना विद्यार्थी विविध संकल्पना ग्रहण करत असतो. संकल्पना ग्रहण करण्याचे कार्य प्रामुख्याने बुद्धीद्वारे केले जाते. तरीही ते सर्वार्थाने खरे आहे असे नाही. विद्यार्थ्यांच्या मनातील भावना मेंदूला जास्त उत्तेजित व ग्रहणशील बनवतात. त्यामुळेच विद्यार्थी ग्रहण केलेल्या संकल्पना आठवू शकतो.

उदाहरणेच द्यावयाची म्हटली तर असे सांगता येईल की, बरोबरच्या विद्यार्थ्यांनी चिडवल्यामुळे एवादा विद्यार्थी हिरमुसला होऊन बसला असेल तर वर्गात शिक्षकांनी इतिहासातील 'सोनेरी पाने' हयांची झळाळी दाखवण्याचा प्रयत्न केला तरी तो हिरमुसलेला विद्यार्थी इतिहासात कितपत रममाण होईल ? घरातील आई-वडिलांच्या भांडणांमुळे उद्विग्न मनःस्थितीत असलेला विद्यार्थी भूमितीतील प्रत्यये कितपत आत्मसात करू शकेल. ? एखादया उत्पाती घटनेची बातमी ऐकून सुन्न झालेला विद्यार्थी बालकवींच्या आनंदी आनंद गडे... कवितेचे कितपत रसग्रहण करू शकेल ?

हयामुळेच शिक्षणाची प्रक्रिया चालू असताना विद्यार्थी कोणकोणते विषय शिकतो आहे याबरोबरच तो कोणत्या मनःस्थितीत ते विषय शिकतो हे महत्त्वाचे आहे. म्हणजेच त्याची भावनिक स्थिती काय आहे, हे पाहणेही अगत्याचे आहे.

५. विद्यार्थ्यांची भावनिक प्रज्ञा भावनाधिष्ठित खेळांमधून, कृतींमधून दृक्श्राव्य माध्यमाद्वारे योग्य व सुनियोजित ' भावनिक पाठ ' (Emotional lessons) देऊन वाढविता येऊ शकते.

अशा तऱ्हेने 'भावना व शिक्षण ' ह्यांची योग्य प्रकारे सांगड घालून विद्यार्थ्यांवी भावनिक प्रज्ञा वाढविण्याचे प्रयत्न पाश्चिमात्य देशातील अनेक शाळा व संस्थांमधून करण्यात येत आहे. या लेखाच्या सुरुवातीला दिलेले सॅन फ्रॉन्सिस्कोमधील नोव्हा शाळेचे उदाहरण हे त्यापैकीच एक आहे. ' आत्मज्ञान (Self Science) नावाच्या अभ्यासक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांला खेळातून, विविध कृतींमधून (Activities) भावनिक कौशल्ये रुजवली जातात. त्यातूनच विद्यार्थ्यांची भावनिक प्रज्ञा (EI) वाढण्यास मदत होते.

पारंपारिक पध्दतीने विचार करणा-या व्यक्तीला असे वाटेल की, मुलांची भावनिक प्रज्ञा वाढवण्याची गरज काय आहे ? आता हे नवे खूळ काय काढले आहे ? पण येथे हे आवर्जून सांगितले पाहिजे की विज्ञानप्रणीत समाजरचनेमध्ये प्रयोगांना व त्यामुळे निष्पन्न होणारा निष्कर्षांना अनन्यसाधारण महत्व आहे. तर भावनिक प्रज्ञा वाढविल्यास विद्यार्थ्यांना खालीलप्रमाणे उपयोग होतो .

१. जीवनातील उत्पाती घटनांना सामोरे जाण्यासाठी
२. दुस-याला मदत करणे व सहकार्यांने काम करणे ही प्रवृत्ती जोपासण्यासाठी
३. विद्यार्थ्यांमध्ये जिव्हाळा, एकमेकांबद्दल आदर व कणव (Empathy) जागवण्यासाठी
४. विद्यार्थ्यांमध्ये जबाबदारीची जाणीव रुजवण्यासाठी
५. विद्यार्थ्यांची 'स्वयंप्रतिमा ' (Self Esteem) वाढविण्यासाठी
६. विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी
७. शिक्षणात चांगली प्रगती करून यश संपादन करण्यासाठी

अशा प्रकारे भावनांक (E.Q.) वाढल्याने एक जबाबदार, दुस-यांबद्दल आस्था बाळगणारा व नवनिर्मितीक्षम नागरीक बनण्यासाठी पाया रचला जातो.

भावनिक प्रज्ञा वाढलेला विद्यार्थ्यांबद्दल आपण वर विचार केला, तर मग भावनिक प्रज्ञा कमी असलेल्या विद्यार्थ्यांबद्दल काय ? असे विद्यार्थी —

१. अभ्यास करताना वारंवार विचलित होतात.
२. लक्ष केंद्रित करू शकत नाहीत.
३. सहकार्याने, संघभावनेने कामे करू शकत नाहीत.
४. अतिआवेगशील व आक्रमक असतात
५. चिंता व नैराश्याला बळी पडतात
६. शाळेतील अभ्यासात मागे पडतात.

॥ सर्व विवेचनातून एक गोष्ट लक्षात घेण्यासारखी आहे ती अशी की, आपण मुलांची भावनिक कौशल्यसंपदा त्यांच्या लहान वयातच वाढवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. असे केल्यास मुलांचा भावनांक (E.Q.) वाढेल. त्यामुळे त्यांना जीवन जगताना आनंद, समाधान याप्रमाणेच अव्वल दर्जाचे यश प्राप्त होईल.

आता स्वाभाविकपणे असा प्रश्न पडू शकतो की, खरोखरच मुलांना भावनिक कौशल्यसंपदा मिळविण्याची गरज आहे का ? त्या संपदा मुलांमध्ये नैसर्गिकरीत्या येत नाही का ? तर ह्याचे उत्तर 'नाही' असेच आहे. जगभरातील बाल मानसशास्त्रज्ञांमध्ये याबाबतीत एकमत आहे. इतर अनेक गुण मुलांमध्ये लहानपणीच रुजवावे लगतात, त्याचप्रमाणे भावनिक कौशल्यसंपदाही नैसर्गिकरीत्या येत नाहीत तर त्या मुद्दाम रुजवाव्या लागतात.

भावनिक प्रशिक्षण देणा-या पाश्चिमात्य देशांमधील शाळांमध्ये ' भावनिक कौशल्ये ' विविध प्रकारे शिकवली जातात. उदाहरणार्थ तासाचा विषय असतो ' भावना ' वर्गातील मुलांच्या मनामध्ये अन्य व्यक्तींशी येत असलेल्या संबंधामुळे अगर विविध घटनांमुळे काही भावना निर्माण होतात. त्याबद्दल मुलांना बोलते केले जाते. तासभर 'भावना' ह्या विषयाशी निगडित असलेल्या गोष्टींविषयीच बोलायचे, चर्चा करावयाची हा दंडक कटाक्षाने पाळला जातो. विद्यार्थ्यांच्या जीवनात घडणा-या भल्याबु-या प्रसंगाविषयी बोलले जाते. एकटं पाडणे, द्वेष व मत्सर निर्माण करणा-या घटना, वादविवाद व मतभेद ज्याचे पर्यावसान हाणामारीत होऊ शकते , विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनवात घडणारे बोलके प्रसंग ह्या सर्वांचा अशा तासात होणा-या बोलण्यात, चर्चेत समावेश असतो. एक प्रकारे ज्यामुळे भावनिक विश्वामध्ये

हालचाल होऊ शकते असा कोणताही विषय अशा तासाचा वर्ज्य नसतो. अगदी उत्पाती घटना (Trqumatic Events) असतील व त्यामुळे भावनिक वादळे निर्माण झाली असतील तरी त्यांचे विश्लेषण केले जाते. अशा प्रसंगांना सामोरे कसे जायचे व ज्यामुळे निर्माण होणा-या भावनांचे समायोजन कसे करावयाचे, हेही विद्यार्थ्यांला शिकवले जाते. हयामुळे एक महत्त्वाचे उद्दिष्ट साध्य होते ते म्हणजे प्रत्येक विद्यार्थ्यांला विविध भावनांची तोंडओळख होते. त्याचप्रमाणे आपले ' प्रश्न ' व आपल्या ' भावना ' सर्वच मुलांमध्ये असतात हयाची त्याला खात्री पटते.

पाश्चिमात्य जगात ' आत्मविज्ञान ' (Self Science) विषयक ज्या गोष्टी शिकवल्या जातात, त्यामध्ये काही मूलभूत कौशल्ये (Core Skills) शिकवली जातात. उदाहरणार्थ स्वतःच्या व दुस-याच्या भावना ओळखणे (Understanding Emotions) हाच विषय पाहू या. यासाठी विद्यार्थ्यांला काही व्यक्तींच्या वेगवेगळ्या प्रसंगांच्या वेळी घेतलेल्या भावमुद्रा चिकटवहीत चिकटवून आणण्यास सांगतात. तसेच ती मुद्रा कोणता भाव उदा. राग, द्वेष, आनंद, आश्चर्य इ. व्यक्त करते हे ओळखण्यास आणि त्या भावनास शब्दबद्ध करावयास सांगितले जाते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची भावनिक शब्दसंपदा वाढते. तशी भावना तुम्ही कधी अनुभवली आहे का ? असा प्रश्न विचारला जातो. तसेच या भावप्रसंगाचे वर्णन करावयास सांगितले जाते. दृक्श्राव्य माध्यमातून एखादी चित्रफीत दाखवली जाते. त्यातील पात्रांच्या मनातील भावना ओळखण्यास सांगितले होते.

सहकार्याची भावना जागृत करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना चित्रकोडी दिली जातात. संबंध वर्गाची ५-६ मुलांचा एक गट अशी काही गटांमध्ये विभागणी केली आहे. दिलेली कोडी प्रत्येक गटाने स्वतंत्रपणे न बोलता फक्त हावभाव करून सोडवायची असतात. एकमेकांच्या सहकार्याने कोडी सोडवल्याने त्यांच्या मनात मित्रत्वाची व सहकार्याची भावना जागृत होते.

एखादी गोष्ट नाटयरुपात दाखवली की मनावर कशी बिंबते ते सर्वश्रुत आहे. यांचा खुबीने वापर केला जातो. मतभेद व वादविवाद कशा प्रकारे मिटवता येतील हयाचे उदाहरण पाहू या. इयत्ता तिसरी-चौथीतल विद्यार्थ्यांपुढे अशा स्वरुपाच्या काही घटना नाटुकल्याच्या रुपात सादर करतात. विद्यार्थ्यांना त्यामधील पात्र बनवून स्वतःच्या भावना बोलून दाखवणे, आपली बाजू ठामपणे पण न रागावता कशी मांडावी, दुस-याची बाजू समजावून घेताना योग्य प्रतिसाद देऊन ऐकणे महत्त्वाचे आहे ही कौशल्ये शिकवली जातात.

वर उल्लेख केलेली काही उदाहरणे ही 'आत्मविज्ञान' ह्या अभ्यासक्रमातील आहेत. तो अभ्यासक्रम विद्यार्थ्यांची भावनिक प्रज्ञा वाढविण्यासाठी तयार केलेला आहे. हा अभ्यासक्रम आता जगातील अनेक शाळांमधून जोपासला जात आहे. अर्थातच, ह्या अभ्यासक्रमातील विविध टप्पे लहान मुलांच्या भावनिक वाढीच्या वेळापत्रकाबरोबर (Emotional time table) सांगड घालूनच शिकविले जात आहेत. त्यामुळेच असे आढळून आले आहे की, हा भावनिक प्रज्ञेसंबंधीचा अभ्यासक्रम अत्यंत उपयुक्त ठरत आहे. भावनिक प्रशिक्षण हे केवळ काही दिवस नाही तर ब-याच कालावधी पर्यंत व विद्यार्थीदशेपासून देणे आवश्यक आहे. ह्यामुळे असे निश्चितपणे वाटते की त्यातूनच निर्माण होतील 'माणुसकी' असणारे सुसंस्कृत नागरीक आणि हीच आजच्या काळाची गरज आहे. जगभर अस्तित्वात असलेल्या अशा भावनिक प्रशिक्षण देणा-या वर्गांना कोणतीही परीक्षा नसते.

अशा प्रकारचा भावनिक प्रशिक्षण देणारा अभ्यासक्रम व तो राबवणारे वर्ग आता भारतामध्येही चालू होणे नितान्त गरजेचे आहे. इथे आपल्याला एक प्रश्न पडू शकतो. तो म्हणजे भावनिक प्रशिक्षण शाळांमधून चालू करणे म्हणजे आधीच पुस्तकांच्या, वहयांच्या व अभ्यासाच्या ओझ्याखाली असलेल्या विद्यार्थ्यांवर हा नवीन बोजा टाकल्यासारखे नाही का होणार ? किंवा शाळा हे भावनिक प्रशिक्षण देण्यासाठी योग्य ठिकाण आहे का ? बालमानसतज्ज्ञ व शिक्षणक्षेत्रातील मातब्बर व्यक्ती ह्यांनी हे मान्य केले आहे की, भावनिक प्रशिक्षणामुळे येणा-या मानसिक संतुलनामध्ये विद्यार्थ्यांला इतर विषयांच्या अभ्यासातही मदत होते. त्याचप्रमाणे दुस-याच्या भावनांची कदर करणे, इतरांशी सहकार्य करणे इत्यादी गोष्टीमुळे वर्गातील वातावरणही सुधारते. मुले विद्यार्थीदशेतील सर्वात जास्त काळ शाळेत व्यक्तीत करतात. मेंदूमधील कार्यपध्दतीमधील क्रांतीकारी शोधामुळे असे सिध्द झाले आहे की, मेंदूच्या जडणघडणीच्या काळातच, अगदी लहानपणापासून भावनिक कौशल्ये रुजविता येतात. शाळा ह्या संस्थेचे बालवयातील भावनिक जडणघडणीतील स्थान अत्युच्च व अढळ आहे. परंतु प्रचलित पध्दतीमध्ये असे दिसून येते की, ' भावना ' त्या परिमितीला शाळेमध्ये फारच कमी स्थान दिले जाते.

स्वामी विवेकानंदांना अभिप्रेत असलेला ' माणूक घडवण्याचे व चारित्र्यसंपन्न व्यक्ती निर्माण करण्याचे शिक्षणाचे स्वप्न साकार करावयाचे असेल तर सर्वांनी एकत्र येणे गरजेचे आहे.