



## मॉड्यूल - जीवन कौशल शिक्षा

भाग - 1

जीवन कौशल शिक्षा को  
समझना

भाग - 2

उपयोग किए जाने वाले  
जीवन कौशलों की पहचान

भाग - 3

शाला में नेतृत्वकर्ता द्वारा  
जीवन कौशलों का उपयोग



## शीर्षक :

# मध्यप्रदेश में जीवन कौशल शिक्षा एवं शाला नेतृत्व

**उद्देश्य** : इस मॉड्यूल के अंत तक सभी नेतृत्वकर्ता -

1. जीवन कौशल शिक्षा क्या है, इसे समझ सकेंगे।
2. अधिकतम उपयोग किये जाने वाले जीवन कौशलों की पहचान कर सकेंगे।
3. बतौर नेतृत्वकर्ता जीवन कौशल शिक्षा के उपयोग की आवश्यकता को चिन्हित कर सकेंगे।

## सत्र परिचय

हम जब भी किसी देश के विकास को मापते हैं तो उसके लिए उस देश की 'प्रति व्यक्ति वास्तविक आय' और वहाँ कि युवाशक्ति को सबसे पहले जाँचते हैं, क्योंकि किसी भी देश के विकास का वास्तविक आधार उसका 'आर्थिक विकास' और वहाँ की 'युवाशक्ति' को माना जाता है। इसी तरह जब हम किसी देश के समाज और वहाँ रहने वाले लोगों के विकास को मापते हैं तो यह जाँचना जरूरी होता है कि वहाँ की शैक्षिक व्यवस्था किस तरह की है। क्या वहाँ की शैक्षिक व्यवस्था वहाँ के नेतृत्वकर्ताओं और बच्चों में सीखने के कौशल, साक्षरता के कौशल और प्रमुख जीवन कौशलों को बढ़ाने में मदद करती है? यदि हाँ तो निश्चित ही वहाँ की शैक्षिक व्यवस्था शिक्षा के प्रमुख उद्देश्यों (प्रमुख जीवन कौशलों और 21वीं शताब्दी के कौशलों से युक्त) को पूरा करती है।

वैसे तो इसकी जाँच - पड़ताल करने का कोई मापन यंत्र नहीं है। परन्तु वहाँ के लोगों द्वारा किये जाने वाले व्यवहार, उनकी अभिरुचियों और ज्ञान के अवलोकन से ही यह समझा जा सकता है कि वहाँ की शिक्षण व्यवस्था कैसी है। साथ ही यह भी देखा जा सकता है कि वहाँ रहने वाले लोग कितने तार्किक हैं, कितने रचनात्मक हैं, उनका मानसिक स्वास्थ्य कैसा है, वहाँ रहने वाले लोग अपनी जीवन शैली से कितने खुश हैं और वे स्वयं की रुचि और विकास के लिए कितना समय प्रतिदिन खुद को देते हैं इत्यादि।

यह सभी संकेतक सीधे तौर पर किसी भी पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं होते, परन्तु किसी भी पुस्तक और उसमें शामिल पाठ इन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति हेतु रखे जाते हैं। जिसमें इसकी जाँच - पड़ताल की जाती है कि क्या वहाँ के बच्चों में कुछ नया सीखने का कौशल है जो उनके स्कूली जीवन और उससे आगे के जीवन के लिए महत्वपूर्ण है?

इसी तरह क्या उनमें साक्षरता के कौशल हैं जो बच्चों को पढ़ने के साथ-साथ मीडिया और प्रौद्योगिकी का उपयोग करके कुछ नया ज्ञान प्राप्त करने में मदद करता है। साथ ही क्या वह बच्चे विभिन्न जीवन कौशलों का सही समय पर उपयोग करते हैं जो बच्चों को कक्षा में और दुनिया से परे आगे बढ़ने के लिए तैयार करता है?

हालाँकि जब हम इन सभी संकेतकों को गहराई से देखने की कोशिश करते हैं तो वहाँ रहने वाले लोगों की जीवन शैली और उनके द्वारा किये जाने वाले व्यवहार से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि वह समाज कैसा होगा। विशेषकर तब जब वह देश बहुसांस्कृतिक रूप से समृद्ध हो और वह अपनी विविधता के लिए जाना जाता हो। इसी

बात को ध्यान में रखते हुए नई शिक्षा नीति 2020 में कुछ बातों को प्राथमिकता के साथ रखा गया है। जिसे नीचे बने बॉक्स में पढ़ा जा सकता है।

**NEP 2020, इस नीति के आधार सिद्धांत के पेज 6 पर बताया गया है -**

शैक्षिक प्रणाली का उद्देश्य अच्छे इंसानों का विकास करना है, जो तर्कसंगत विचार और कार्य करने में सक्षम हों, जिनमें करुणा और समानुभूति, साहस और लचीलापन, वैज्ञानिक चिंतन और रचनात्मक कल्पनाशक्ति, नैतिक मूल्य और आधार हों। इसका उद्देश्य ऐसे उत्पादक लोगों को तैयार करना है जो कि अपने संविधान द्वारा परिकल्पित - समावेशी और बहुलतावादी समाज के निर्माण में बेहतर तरीके से योगदान करें।

मूलभूत सिद्धांत जो बड़े स्तर पर शिक्षा प्रणाली और साथ ही व्यक्तिगत संस्थानों दोनों का मार्गदर्शन करेंगे, ये हैं -

- **हर बच्चे की विशिष्ट क्षमताओं की स्वीकृति, पहचान और उनके विकास हेतु प्रयास करना -** शिक्षकों और अभिभावकों को इन क्षमताओं के प्रति संवेदनशील बनाना जिससे वे बच्चे की अकादमिक और अन्य क्षमताओं में उसके सर्वांगीण विकास पर भी पूरा ध्यान दें।
- **रचनात्मकता और तार्किक सोच-** तार्किक निर्णय लेने और नवाचार को प्रोत्साहित करने के लिए
- **नैतिकता, मानवीय और संवैधानिक मूल्य-** जैसे समानुभूती, दूसरों के लिए सम्मान, स्वच्छता, शिष्टाचार, लोकतांत्रिक भावना, सेवा की भावना, सार्वजनिक संपत्ति के लिए सम्मान, वैज्ञानिक चिंतन, स्वतंत्रता, जिम्मेदारी, बहुलतावाद, समानता और न्याय,
- **जीवन कौशल-** जैसे, आपसी संवाद, सहयोग, सामूहिक कार्य, और लचीलापन।

**कीवर्ड्स - जीवन कौशल शिक्षा, 21 वीं शताब्दी के कौशल, तार्किक, रचनात्मक, समानुभूति, नई शिक्षा नीति 2020 नीति के आधारभूत सिद्धांत**



# भाग - 1 : जीवन कौशल शिक्षा को समझना

**उद्देश्य** : मॉड्यूल के इस भाग में नेतृत्वकर्ता -

1. जीवन कौशल शिक्षा क्या है, इसे समझ सकेंगे।
2. विभिन्न जीवन कौशलों को समझ सकेंगे।

## सत्र परिचय

निश्चित ही हम सभी इस बात को स्वीकार करते हैं कि किसी भी देश की मजबूत नींव का आधार वहाँ की युवाशक्ति ही होती है और जैसा कि हम जिस देश (भारत) में रहते हैं वहाँ की जनसंख्या का 19.61 प्रतिशत किशोरवय उम्र के बच्चों का है और यदि मध्यप्रदेश में देखें तो भारत की कुल आबादी का 1.32 प्रतिशत और मध्यप्रदेश की कुल आबादी का 22.04 प्रतिशत हिस्सा किशोरवय बच्चों का है। जो कि आगे जाकर युवा बनते हैं (जनगणना 2011 के अनुसार)। इसलिए जरूरी है कि हम सभी किशोरावस्था के बारे में जानें, समझें और उस अनुरूप अपनी कार्यनीति को तैयार करें।

### आइए विचार करें -

1. किशोरावस्था की उम्र क्या है ?

.....

2. किशोरावस्था में किस-किस तरह की क्षमताओं का विकास होता है ?

.....

.....

.....

.....

3. किशोरावस्था की प्रमुख चुनौतियाँ क्या हैं ?

.....

.....

.....

.....

किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष की वह अवधि है जब किसी व्यक्ति (बच्चे) में बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक बदलाव बहुत तेजी से होते हैं। यही वह उम्र है जब उनमें यह सभी क्षमताएँ बहुत अधिक तेजी से विकसित होती हैं, लेकिन दुर्भाग्य से, ज्यादातर किशोर कुछ कारणों से अपनी अधिकतम क्षमताओं का उपयोग नहीं कर पाते हैं। वे कई उभरते मुद्दों जैसे ग्लोबल वार्मिंग, अकाल, गरीबी, आत्महत्या, जनसंख्या विस्फोट, शराब, नशीली दवाओं के दुरुपयोग, यौन शोषण, धूम्रपान, किशोर अपराध, असामाजिक कृत्यों आदि जैसे अन्य मुद्दों का सामना करते हैं, जिनका उन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

यह सभी कारक शिक्षित किशोरों में एक - दूसरे को पछाड़कर आगे बढ़ने की प्रतिस्पर्धा, बेरोजगारी, नौकरी खो जाने का डर आदि कुछ प्रमुख चिंताओं को बढ़ाता है जिसके परिणाम स्वरूप, वे अंधी दौड़ में शामिल हो जाते हैं। इस नई चुनौती से निपटने के लिए सामाजिक रूप से जिम्मेदार हमारी शिक्षा व्यवस्था, शिक्षा प्रणाली और उससे जुड़े लोगों को तत्काल और सकारात्मक प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता है। इस हेतु मध्य प्रदेश शिक्षा विभाग द्वारा कक्षा 6 वीं से 8 वीं (UNICEF के सहयोग से) से और कक्षा 9 वीं से 12 वीं (UNFPA के सहयोग से) के विद्यार्थियों हेतु 'उमंग' जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है। इस कार्यक्रम में उक्त सभी मुद्दे जिन्हें अभी हमने पढ़ा है, उसे मॉड्यूल में और विद्यार्थियों के साथ चर्चा हेतु शामिल भी किया है।

हम सभी जानते हैं कि 'शिक्षा' हमारे लिए महत्वपूर्ण है, परन्तु शिक्षा जीवन को बेहतर ढंग से जीने और उसमें सहयोग देने के लिए ज्यादा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। ऐसा देखा गया है कि यदि हम अपने दैनिक जीवन में 'जीवन कौशल शिक्षा' का उपयोग करते हैं तो वह हमें अपने बुनियादी कामकाज को करने और अपनी क्षमताओं को बढ़ाने में मदद करती है। जीवन कौशल शिक्षा एक व्यक्ति की क्षमताओं को बढ़ाता है जिससे वह वर्तमान समाज की जरूरतों और मांगों को पूरा करता है। साथ ही उपरोक्त मुद्दों से निपटने के लिए, किस तरह का व्यवहार किया जाना है उसके चुनाव में भी मदद करता है। जीवन कौशल शिक्षा भारत के उन भावी युवाओं के लिए एक माध्यम है, जिससे वे अपने जीवन में आने वाली कठिनाइयों और चुनौतियों को दूर कर सकेंगे।

एक नेतृत्वकर्ता के रूप में हमें यह समझना होगा कि जीवन कौशल शिक्षा क्या है, यह हमारे किशोरों के लिए महत्वपूर्ण है और हमारे पाठ्य म में भी जीवन कौशल शिक्षा को ध्यान में रखकर पुस्तकों को तैयार किया जाता है। पाठ्यक्रम के सही-सही संचालन और उस पर होने वाले तार्किक विमर्श छात्रों में सामाजिक, भावनात्मक और चिंतन / विश्लेषणात्मक कौशल को विकसित करने में मदद करता है। जिससे वे एक जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में आगे बढ़ते हैं और भविष्य की चुनौतियों का सामना कर पाते हैं, और अच्छी तरह से अपना जीवन जीते हैं।

### चलिए खुद से कुछ बात करें -

1. क्या एक नेतृत्वकर्ता के रूप में मुझे जीवन कौशल शिक्षा के बारे में जानना चाहिए? यदि हाँ तो क्यों और नहीं तो क्यों?

.....

.....

.....

2. 'जीवन कौशल शिक्षा' क्या है?

.....  
.....  
.....

3. क्या आपके प्रदेश/जिले/स्कूल में जीवन कौशल शिक्षा के लिए अलग से कोई किताब या कार्यक्रम संचालित है ?

.....  
.....  
.....

जैसा कि अभी तक हम नई शिक्षा नीति 2020 के आधारभूत सिद्धांतों में जीवन कौशल शिक्षा के बारे में जिन प्रमुख बातों को बताया है उसे पढ़ चुके हैं और यह भी समझ चुके होंगे कि जीवन कौशल शिक्षा को देने और उसके अभ्यास करने का सही समय किशोरावस्था ही है। यही कारण है कि यह दस्तावेज वर्तमान समय की आवश्यकता को पहचान कर पारम्परिक शिक्षा व्यवस्था से अलग, बच्चों में 21वीं सदी के कौशल, क्षमताएँ और सीखने की नई विधियों को शामिल करता है। इन सभी को 21वीं सदी के समाज और भविष्य में कार्यस्थल पर सफलता के लिए जरूरी माना गया है। यह बच्चों में आवश्यक कौशलों को बढ़ाता है जिससे कि वे तेजी से बदलते डिजिटल समाज और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हो रहे बदलावों से जूझने, उनका सामना करने और उसमें सफल होने में सक्षम हो सकें। इनमें से कई कौशल ऐसे हैं जिसमें गहराई के साथ चिंतन करने और अभ्यास करने से ही वे किसी व्यक्ति में विकसित होते हैं, जैसे - विश्लेषणात्मक कौशल, कठिन समस्या को सुलझाना और टीम वर्क जैसे कौशल। यह सभी कौशल पारंपरिक शैक्षणिक कौशल जैसे - लिखना, पढ़ना, समझना, गणितीय सक्रियताओं को हल करना, प्रयोग - खोज करना इत्यादि से एकदम अलग हैं क्योंकि यह मुख्य रूप से अभ्यास - आधारित कौशल हैं, न कि ज्ञान-आधारित। इसी तरह से जीवन कौशल शिक्षा के बारे में वर्ष 1993 में 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' ने विस्तार से बताया है। जिसके बाद अलग-अलग संस्थाओं द्वारा और शासकीय दस्तावेजों जैसे राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 में भी जीवन कौशल शिक्षा और महत्व के बारे में बताया गया है। इसके बाद 21 वीं शताब्दी के प्रमुख जीवन कौशल शिक्षा के बारे में भी वैश्विक स्तर पर दस्तावेज बनाया गया है। इस मॉड्यूल में हम विश्व स्वास्थ्य संगठन और 21 वीं शताब्दी के कौशलों पर अपनी समझ को बढ़ाने और उसकी आवश्यकता को समझने का प्रयास करेंगे।

जैसा कि 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' (WHO) ने जीवन कौशल शिक्षा को परिभाषित किया है, जिसमें बताया है कि 'जीवन कौशल शिक्षा अनुकूलात्मक एवं सकारात्मक व्यवहार करने की वे दक्षताएँ हैं जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों का प्रभावी तरीकों से सामना करने में सक्षम / सशक्त बनाती हैं।'

इसका मतलब यह हुआ कि यदि कोई व्यक्ति अपने दिन - प्रतिदिन के जीवन में विभिन्न जीवन कौशलों का उपयोग करता है तो वह किसी भी विपरीत परिस्थिति में सकारात्मक व्यवहार करते हुए अपने जीवन में आ रही अथवा आने वाली चुनौतियों / समस्याओं का सामना बिना किसी तनाव के कर सकेगा।

‘विश्व स्वास्थ्य संगठन’ ने विभिन्न 10 जीवन कौशलों को प्रमुख 3 व्यापक जीवन कौशलों में बाँटा है :

- **चिंतन/विश्लेषणात्मक कौशल** : चिंतन/विश्लेषणात्मक कौशल वह कौशल है जिसमें कोई व्यक्ति अपनी मानसिक क्षमताओं का उपयोग करके किसी परिस्थिति, घटना या अनुभव का तार्किक विश्लेषण करता है। इस कौशल में व्यक्ति सही-गलत, उचित-अनुचित, पक्ष-विपक्ष आदि का तार्किक विश्लेषण कर रचनात्मक निर्णय लेता है। यह कौशल व्यक्ति में तार्किकता, रचनात्मकता, समस्या-समाधान और निर्णय लेने की क्षमता में सुधार जैसे कौशलों को विकसित करता है।
- **सामाजिक कौशल** : सामाजिक कौशल वह कौशल है जिसमें कोई व्यक्ति स्वयं को जानने का प्रयास सबसे पहले करता है और खुद की कमियों को पहचान कर उसमें बदलाव करने का प्रयास करता है। यह कौशल व्यक्ति में दूसरों को समझते हुए (समानुभूति) उनकी मदद करने के कौशल को विकसित करता है जिससे उसमें पारस्परिक कौशल, संचार कौशल, नेतृत्व कौशल, प्रबंधन कौशल, सहयोग और टीम निर्माण जैसे कौशल विकसित होते हैं।
- **भावनात्मक कौशल** : भावनात्मक कौशल वह कौशल है जिसमें कोई व्यक्ति आत्म-प्रबंधन करना सीखता है, जिसमें भावनाओं का प्रबंधन, तनाव का प्रबंधन/उसका मुकाबला करना सीखता है और उसे विकसित करता है। जैसा कि अभी हमने जीवन कौशल शिक्षा के व्यापक रूप को समझा है, अब हम बारी-बारी से एक-एक कौशल को पढ़ेंगे और समझने का प्रयास करेंगे कि यह कौशल क्या बता रहा है।

## सामाजिक कौशल

- **स्व-जागरूकता** : अपने आप को पहचानने का कौशल। इस कौशल में व्यक्ति स्वयं के चरित्र, मूल्य, विशेषता, ताकत और कमजोरियों, इच्छा, पसंद और नापसंद की पहचान करना शामिल है। यदि हम खुद में स्व-जागरूकता कौशल को विकसित कर लेते हैं तो यह कौशल हमें यह पहचानने में मदद करता है कि हम कब तनाव में हैं या दबाव में हैं। यह कौशल अक्सर प्रभावी संवाद और पारस्परिक संबंधों के साथ-साथ दूसरों के लिए समानुभूति के कौशल को भी विकसित करने में मदद करता है।
- **समानुभूति** : दूसरों की स्थिति में स्वयं को रखकर देखना। दूसरों का जीवन कैसा है यह इसकी कल्पना करने का कौशल है। यह कौशल हमें दूसरों को समझने, स्वीकार करने और आवश्यकतानुसार उसकी मदद करने के लिए प्रेरित करता है। समानुभूति में की जाने वाली मदद में इस बात का भी ध्यान रखा जाता है कि दूसरे के सम्मान को ठेस न पहुँचे। साथ ही ऐसी परिस्थिति को भी स्वीकारने में मदद करता है जिससे हम स्वयं भी परिचित नहीं होते हैं।
- **प्रभावी संवाद / संवाद कौशल** : बातचीत को प्रभावी/बेहतर बनाना। प्रभावी संवाद का अर्थ है कि हम अपने आप को मौखिक और अमौखिक दोनों तरह से व्यक्त करने में सक्षम हों। इसका मतलब, अपनी इच्छाओं/आकांक्षाओं, विचार, डर, चिंताओं को व्यक्त करना तथा जरूरत पड़ने पर मदद एवं सलाह लेना इसमें शामिल होता है। अपनी बात को सही तरीके से रखने का कौशल और दूसरों की बात को ध्यान से सुनकर प्रतिक्रिया देने का कौशल प्रभावी संवाद कहलाता है।
- **अंतर्व्यैक्तिक संबंध/आपसी संबंध** : आपसी रिश्तों को बेहतर बनाने का कौशल। यह वह कौशल है जो हमें दूसरों से हमारे संबंधों को समझने और लोगों के साथ सकारात्मक तरीके से जोड़ने में मदद करता है। यह कौशल हमें दोस्तों एवं परिवार के सदस्यों से बेहतर रिश्ते बनाये रखने तथा उन्हें सुदृढ़ बनाने में मदद करता है।

- **समालोचनात्मक चिंतन :** अपनी जानकारी व अनुभवों के आधार पर विश्लेषण करने और निर्णय लेने का कौशल। किसी भी कार्य, घटना, विचार, जानकारी/सूचना और अनुभव के आधार पर उद्देश्यपूर्ण तरीके से सकारात्मक / नकारात्मक पहलुओं का विश्लेषण करने की दक्षता समालोचनात्मक चिंतन कहलाती है। इस कौशल में जब हम किसी के द्वारा कही गई बात या दी गई जानकारी के बारे में सही-गलत की जाँच-पड़ताल कर उस पर निर्णय लेते हैं तो इसे समालोचनात्मक चिंतन कौशल कहा जाता है। समालोचनात्मक चिंतन हमें उन कारकों को पहचानने और उनका आकलन करने में मदद करता है जो हमारे या दूसरे के व्यवहार को प्रभावित करता है।
- **रचनात्मक चिंतन :** रचनात्मक तरीके से सोचना। किसी भी कार्य के प्रति नवीन सोच रखना या उसके बारे में नए तरीके से सोचना रचनात्मक चिंतन कहलाता है। रचनात्मक सोच हमें अपने अनुभवों से ऊपर उठकर, उपलब्ध विकल्पों और अपने कार्यों या गैर-कार्य के विभिन्न परिणामों का अलग नजरिये से विश्लेषण करने में सक्षम बनाती है। यह कौशल हमें निर्णय लेने और समस्या समाधान दोनों में मदद करता है। यह हमें हमारे प्रत्यक्ष अनुभव से परे देखने में मदद करता है, साथ ही हमें अपने दैनिक जीवन की स्थितियों के अनुकूल किसी समस्या की पहचान करने और लचीलेपन के साथ निर्णय लेने अथवा प्रतिक्रिया करने में मदद करता है।
- **समस्या का समाधान :** विषम परिस्थितियों में सही विकल्प के चुनाव का कौशल। यह कौशल हमें किसी भी समस्या को विस्तार से समझने, उसका विश्लेषण करने तथा उसके समाधान के विभिन्न विकल्पों को तलाशने, उचित विकल्प का चयन करने और उससे निपटने में सक्षम बनाता है, जिससे उस समस्या का रचनात्मक तरीके से प्रभावी समाधान हो सके।
- **निर्णय लेने की क्षमता :** परिस्थितियों के अनुसार निर्णय लेने का कौशल। यह वह कौशल है जो हमें अलग-अलग परिस्थितियों में रचनात्मक तरीके से निर्णय लेने में मदद करता है। किसी भी परिस्थिति में क्रमबद्ध तरीके से विकल्पों के बारे में जानकारी एकत्र करना, प्रत्येक विकल्प के फायदे एवं नुकसान के प्रभाव को जाँचकर उचित विकल्प को चुनना, निर्णय लेने का कौशल कहलाता है।

## भावनात्मक कौशल

- **भावनाओं का प्रबंधन :** अपने मन की भावनाओं का प्रबंधन करना। भावनाओं का प्रबंधन कौशल में हमें अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानना आना चाहिए। हमें यह भी पता रहना चाहिए कि भावनाएँ किसी भी व्यक्ति के व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं। यदि हम ठीक से भावनाओं (क्रोध या दुःख जैसी तीव्र भावना) को प्रबंधित किये बिना ही प्रतिक्रिया दे देते हैं तो इससे यह भावनाएँ हमारे स्वास्थ्य और रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।
- **तनाव का प्रबंधन :** समस्याओं के दौरान सहज रहने का कौशल। यह तनाव को प्रबंधित करने का कौशल है। जो हमें हमारे जीवन में तनाव के स्रोतों की पहचान करने तथा उसका हम पर किस प्रकार प्रभाव पड़ता है; समझाने में मदद करता है। इसमें तनाव कम करने की प्री या भी शामिल है जैसे - बाहरी पर्यावरण में बदलाव, तनाव से दूर रहने के तरीके सीखना आदि।



हालाँकि, जीवन कौशल असंख्य हैं परन्तु किसी व्यक्ति में यदि ऊपर वर्णित यह 10 कौशल नियमित अभ्यास के माध्यम से विकसित हो जाते हैं तो उसके व्यक्तित्व में अभूतपूर्व बदलाव देखे जा सकते हैं।

जब हम बच्चों की शिक्षा, करियर और भावी जीवन के लिए तैयार करने के बारे में सोचते हैं, तो अब सिर्फ किताब के द्वारा पढ़ाना पर्याप्त नहीं रह गया है। उन्हें 21 वीं सदी में सफलता के लिए और हमारी बदलती अर्थव्यवस्था की मांगों को पूरा करने के लिए, हमें गणित, सामाजिक अध्ययन और विज्ञान से परे जाकर खुद में ऐसे जीवन कौशलों को विकसित करने की जरूरत है जिनकी चर्चा आज विश्वभर में हो रही है। जिसे हम 21 वीं सदी के कौशलों के रूप में पुकारते और जानते हैं। 21 वीं सदी के यह कौशल जहाँ सीखने के कौशलों और साक्षरता के कौशलों के बारे में बात करता है, वहीं जीवन कौशलों को भी उतना ही महत्व देता है। जिसका उल्लेख विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा भी किया गया है।

21वीं सदी के यह कौशल एक सर्वव्यापी विषय हैं, इसलिए इन कौशलों और उसके महत्व के बारे में आज पूरा विश्व बातचीत कर रहा है। तो, 21 वीं सदी के कौशल क्या हैं, ये क्यों मायने रखते हैं, और क्या 21 वीं सदी में सीखने की रणनीतियों को पाठ्यक्रम, मूल्यांकन और कक्षा में दिए जाने वाले निर्देश लागू कर पा रहे हैं या नहीं? यह समझना जरूरी है।

**‘21वीं सदी के कौशल ज्ञान, जीवन कौशल, करियर कौशल, आदतों और विशेषताओं से संबंधित हैं, जो आज की दुनिया में बच्चों / छात्रों की सफलता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, खासकर जब बच्चे / छात्र आगे की शिक्षा के लिए कॉलेज, कार्यक्षेत्र और वयस्क जीवन में आगे बढ़ते हैं।’**

हालाँकि, आज हमारे स्कूलों को बच्चों / छात्रों को उन नौकरियों / करियर के लिए तैयार करना चाहिए जो अभी तक मौजूद नहीं हैं। इसका मतलब यह हुआ कि विद्यार्थियों को ऐसे कौशलों से लैस करना होगा जो उन्हें अज्ञात करियर के लिए तैयार कर सकें और वास्तविक दुनिया में सफल बना सकें।

आज के युग में जहाँ सोशल मीडिया का उपयोग दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है उसने कई तरह की चुनौतियों को सामने लाकर खड़ा कर दिया है, जैसे - सामान्य परिस्थितियों में भी नकारात्मक सोच, आमतौर पर नकारात्मक व्यवहार करना, बेवजह तनाव में रहना, अपराधी प्रवृत्ति का बढ़ना और आत्महत्या। हालाँकि, इस इंटरनेट के युग ने बच्चों / छात्रों तक ज्ञान को बहुत सहजता से पहुँचाया है परन्तु छात्रों को बड़ी संख्या ऐसी भी है जो इन जानकारियों के संसाधन क्या हैं और क्या यह जानकारी सही है इसका विश्लेषण नहीं कर पाती है। छात्रों को यह सिखाया जाना चाहिए कि कठिन परिस्थितियों अथवा समस्याओं के समय तथ्यों और विचारों को कैसे लागू किया जाना चाहिए।

आइए, अब 21वीं सदी के कौशलों की रूपरेखा की समीक्षा करें और देखें कि कैसे स्कूल / शिक्षक इसे व्यवहार में ला सकते हैं।

इस लोकप्रिय ढाँचे को ‘21वीं सदी के कौशल के लिए साझेदारी (The Partnership for 21st Century Skills - P21)’ द्वारा डिजाइन किया गया था। P21 का मानना है कि 21वीं सदी के सीखने का प्रमुख ‘आधार’ किसी विषय ज्ञान को समझना भर नहीं है, बल्कि स्कूलों को उस आधार पर अतिरिक्त कौशल जिसमें लर्निंग स्किल्स, लाइफ स्किल्स और लिटरेसी स्किल्स शामिल हैं। इन सभी स्किल्स (कौशलों) में कुछ अन्य कौशल भी शामिल हैं जिसे नीचे बनी तालिका में देख सकते हैं -

## 21 वीं सदी के कौशल

### सीखने के कौशल (Learning Skills – 4 C's)



समालोचनात्मक चिंतन  
(Critical Thinking)



रचनात्मकता  
(Creativity)



साझेदारी  
(Collaboration)



संवाद  
(Communication)

### साक्षरता के कौशल (Literacy Skills - IMT)



सूचना  
(Information)



मीडिया  
(Media)



तकनीक  
(Technology)

### जीवन कौशल (Life Skills - FLIPS)



लचीलापन और  
अनुकूलनशीलता  
(Flexibility and  
Adaptability)



नेतृत्व और  
जिम्मेदारी  
(Leadership  
and Responsi-  
bility)



पहल और स्व -  
निर्देशन  
(Initiative and  
Self-Direction)



उत्पादकता  
(Productivity)



सामाजिक कौशल  
और एक-दूसरे की  
संस्कृति से परिचय  
(Social Skills  
and Cross-  
Cultural  
Interaction)

**सीखने के कौशल :** 21 वीं सदी के सीखने के 'चार सी' के रूप में भी जाना जाता है, इनमें समालोचनात्मक चिंतन, रचनात्मकता, सहयोग और संवाद शामिल हैं।

**साक्षरता कौशल :** सूचना साक्षरता, मीडिया साक्षरता, प्रौद्योगिकी साक्षरता।

**जीवन कौशल :** लचीलापन और अनुकूलनशीलता, नेतृत्व और जिम्मेदारी, पहल और आत्म-निर्देशन, उत्पादकता, सामाजिक कौशल और एक - दूसरे की संस्कृति से परिचय।

इसी तरह विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) प्रमुख 10 मनोसामाजिक जीवन कौशलों पर ध्यान केन्द्रित करता है जिसे समय के साथ, मिलने वाले अनुभवों और सतत अभ्यास से बदला / सुधारा जा सकता है।

**जरा सोचिए और बताइए -**

1. जीवन कौशल शिक्षा को समझ लेने के बाद एक नेतृत्वकर्ता के रूप में आप खुद में किस तरह के बदलावों को देखते हैं?

.....  
.....  
.....

2. एक नेतृत्वकर्ता के रूप में आप अपनी शाला में जीवन कौशल शिक्षा को कैसे शुरू कर सकते हैं?

.....  
.....  
.....

3. जैसा कि अभी तक हमने जीवन कौशल शिक्षा के बारे में जाना और समझा है इन्हें बच्चों में विकसित करने में पाठ्यपुस्तकें किस तरह से मदद कर सकती हैं ? इस बारे में लिखिए ।

.....  
.....  
.....

## समेकन

यदि इस बात को इस तरह से देखा जाए तो नए भारत का सपना जो हम सभी देखते हैं उसकी बागडोर इन युवाओं के हाथों में ही है। परन्तु यह युवा तब तक इस बागडोर को संभालने में सक्षम नहीं हो सकेंगे जब तक उनमें आवश्यक व्यावसायिक कौशल, जीवन कौशल, साक्षरता कौशल और सीखने के कौशलों का विकास न हो जाए। जब हम कौशलों के विकास की बात करते हैं तो यह जरूरी हो जाता है कि संबंधित कौशलों का अभ्यास हम नियमित रूप से करते रहें।



## भाग - 2 :

# उपयोग किए जाने वाले जीवन कौशलों की पहचान

**उद्देश्य** : मॉड्यूल के इस भाग में हम -

1. जीवन में उपयोग किये जाने वाले प्रमुख कौशलों की पहचान कर सकेंगे।
2. पहचाने गए प्रमुख कौशलों का दैनिक जीवन में उपयोग के बारे में जान सकेंगे।

### सत्र परिचय

चलिए, तो अब थोड़ा ठहरकर यह विचार करते हैं कि यदि हम 21 वीं सदी के कौशलों को, जिन्हें मोटेतौर पर तीन मुख्य कौशल सेट या 3 एल (लर्निंग, लिटरेसी, लाइफ स्किल्स) में बाँटा गया है, इनमें से कौन सा कौशल है जिसका उपयोग दिन-प्रतिदिन के जीवन में करते हैं। जबकि वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विकास के प्रमुख आधार के रूप में हम इन्हीं कौशल सेट को देख रहे हैं। यदि इन कौशल सेट को ध्यान में रखकर हम अपनी शिक्षण योजना और शिक्षण कार्य करते हैं निश्चित ही यह कौशल बच्चों को नए ज्ञान को सीखने में, मीडिया और डिजिटल संसाधनों के माध्यम से नया ज्ञान खोज कर पढ़ने और प्राप्त करने में, साथ ही रोजमर्रा की जिंदगी को सफलतापूर्वक चलाने के लिए मददगार होगा।

जैसा कि मॉड्यूल के पहले भाग में हम सभी ने 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' और '21 वीं सदी के कौशलों' को पढ़ा और समझा है। जिसमें जीवन कौशल तो लगभग समान ही हैं पर कुछ कौशल अलग हैं जो बच्चों / छात्रों को अपने बेहतर भविष्य के लिए तैयार करते हैं। उससे ही जुड़ा हुआ एक वीडियो जिसका शीर्षक 'टोकरी - द बास्केट' की लिंक यहाँ दी गई है। इस वीडियो लिंक को क्लिक करके इस वीडियो को देखें। वीडियो देखने के साथ ही उसकी प्रमुख बातों को अपनी नोटबुक में लिखते चलें।

<https://www.youtube.com/watch?v=5qKYrajRNwo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Va4sUF65ks4>

### सोचिए और बताइए -

1. इस वीडियो में कौन-कौन से कौशलों को आप देख सकते हैं?

.....

.....

.....

.....

2. आमतौर पर आपके द्वारा सबसे ज्यादा किन कौशलों का उपयोग किया जाता है?

.....  
.....  
.....

3. इस वीडियो में क्या कहीं संवाद कौशल देखने को मिला? यदि हाँ तो वह संवाद किस तरह का था?

.....  
.....  
.....

4. एक नेतृत्वकर्ता के रूप में शाला में शिक्षण के दौरान या सहकर्मियों के साथ, क्या कभी इस तरह का संवाद आपके मध्य हुआ है? यदि हाँ तो उस परिस्थिति को लिखिए।

.....  
.....  
.....

5. ऐसे किन्हीं दो कौशलों के बारे में सोचिए और उनका नाम लिखिए जिनका उपयोग आपके द्वारा सबसे कम किया जाता है और अब आप उसे उपयोग करना शुरू करेंगे।

.....  
.....  
.....

यदि हम इस वीडियो को ध्यान से देखें तो हमें सभी जीवन कौशल इस वीडियो क्लिप में देखने को मिलते हैं। और यह बहुत स्वाभाविक भी है, क्योंकि सभी जीवन कौशल आपस में एक - दूसरे से जुड़े हुए हैं और हम किसी भी जीवन कौशल को एक स्वतंत्र जीवन कौशल के रूप में नहीं देख सकते हैं। हालांकि हम सभी अपने दिन - प्रतिदिन के जीवन में लगातार एक - दूसरे से संवाद करते रहते हैं। संवाद करने के इस क्रम में अक्सर हम यह भूल जाते हैं कि संवाद हमेशा दो तरफ़ा होना चाहिए। जबकि ज्यादातर लोग एक तरफ़ा संवाद ही करते हैं। एक तरफ़ा संवाद की इस प्रक्रिया में हम अपनी बात को कह देते हैं पर सुनने वाला व्यक्ति क्या कहना चाहता है उसे सुने बिना ही अपनी प्रतिक्रिया भी देने लग जाते हैं। मुख्य रूप से संवाद कौशल, निर्णय लेने की क्षमता और भावनाओं का प्रबंधन कौशल पर बात की जाएगी।

यदि हम इस बात पर ध्यान दें तो यह समझना बहुत आसान हो जाएगा कि हम अपने दैनिक जीवन में कई जीवन कौशलों का उपयोग करते हैं; पर जरूरी है कि हम सबसे पहले स्व - जागरूकता कौशल का ठीक तरीके से उपयोग करें। क्योंकि जब तक हम खुद के बारे में नहीं जानेंगे तब तक हम किसी भी कौशल के विकास पर ठीक तरीके से काम नहीं कर सकेंगे। क्योंकि आम जीवन में हम दूसरों के बारे में विश्लेषण करने में बहुत समय गंवा देते हैं पर खुद का विश्लेषण करने से हमेशा बचते हैं। इसलिए जरूरी है कि सबसे पहले खुद की विशेषताओं, कमजोरियों, पसंद, नापसंद, मूल्य, गुणों की पहचान करें। स्वयं के व्यक्तित्व की ऐसी कोई बात जो बेहतर है उसे बनाए रखने और व्यक्तित्व की ऐसी बातें जिसमें सुधार करने की जरूरत है, उसे पहचानकर उस पर काम करना ज्यादा जरूरी है। जब यह काम हम स्वयं कर लेंगे तब इसी प्रक्रिया को हम बच्चों और सहकर्मियों के साथ भी कर सकते हैं।



## भाग - 3 :

# शाला में नेतृत्वकर्ता द्वारा जीवन कौशलों का उपयोग

**उद्देश्य** : मॉड्यूल के इस भाग में नेतृत्वकर्ता -

नेतृत्वकर्ता के रूप में जीवन कौशल शिक्षा के उपयोग और उसके महत्व को समझ सकेंगे।

### सत्र परिचय

निश्चित ही उपरोक्त की गई बातचीत के बाद यह विचार मन में आ रहा होगा कि कोविड 19 की इस महामारी के दौर में हम सभी ने विभिन्न जीवन कौशलों का उपयोग किया है। संभवतः कुछ जीवन कौशलों का उपयोग ज्यादा किया होगा और कुछ का कम। क्योंकि हम सभी कुछ कौशलों का बहुतायत में उपयोग करते हैं और कुछ कौशलों को छूकर निकल जाते हैं। जैसे - जब हम खुद को पहचानने की बात करते हैं तो हममें से कई लोगों को लगता है कि हम बहुत अच्छे वक्ता हैं पर हमारी यह विशेषता उस समय गौण हो जाती है जब हम एक अच्छे श्रोता के रूप में अपनी पहचान नहीं बना पाते हैं। हालाँकि, एक नेतृत्वकर्ता के लिए एक अच्छा वक्ता होना जरूरी है पर उससे ज्यादा एक अच्छे वक्ता के लिए एक श्रोता होना जरूरी होता है। इस बात को समझने के लिए नीचे दिए बॉक्स में लिखे अंश को पढ़ते हैं और फिर उस पर बातचीत करते हैं -

हमारी कक्षा में कई ऐसे बच्चे पढ़ते हैं जो किसी भी सवाल का जवाब झट से दे देते हैं, बाहर से आने वाले किसी व्यक्ति / अधिकारी के समक्ष बेहतर तरीके से पढ़ पाते हैं, उनका प्रस्तुतिकरण हमारे द्वारा किये जाने वाले काम को प्रदर्शित करने में मदद करता है। इसी तरह हमारी कक्षा में कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जो अपनी गति से सीखते हैं और हम अक्सर उनके साथ आपत्तिजनक शब्दों और व्यवहार का उपयोग करते हैं। वे अपनी बात को कहने में समय लेते हैं और हमें लगता है कि वह बच्चा कुछ नहीं जानता क्योंकि हमारे पास समय नहीं है इसलिए हम उसे सुनने के लिए समय नहीं देते हैं।

1. हम हमारी कक्षा में पढ़ने वाले बच्चों / छात्रों को किस आधार पर स्तरवार अलग - अलग करते हैं? क्या उन बच्चों को अनदेखा कर देते हैं जो अपनी बात कहने में समय लेते हैं?

.....  
.....  
.....

2. कक्षा में पढ़ने वाले ऐसे बच्चे जो अपनी बात कहने में ज्यादा समय लेते हैं उनके लिए हमारे पास किस तरह की रणनीति रहती है?

.....  
.....

3. इस तरह के बच्चों को सुनने के लिए हमें अपने अन्दर किस गुण को विकसित करना होगा ?

.....  
.....  
.....

4. क्या इस तरह ( धीमी गति से सीखने वाले बच्चे ) के बच्चों के लिए हमारे पास कोई रचनात्मक तरीका है, जिससे वे भी अपनी आयु के अन्य बच्चों के समान स्तर पर सीख सकें और अपनी बात कह सकें?

.....  
.....  
.....

यदि हमने उक्त खंड को ध्यान से पढ़ा है तो निश्चित ही कहीं न कहीं हमारी कक्षा का दृश्य भी हमारे सामने आ गया होगा। एक नेतृत्वकर्ता के रूप में हमें यह ध्यान रखना है कि जिस तरह से हम स्वयं के विकास के लिए स्व-जागरूकता कौशल और संवाद कौशल को किसी भी कौशल के विकास हेतु महत्वपूर्ण मान रहे हैं उसी तरह साथ काम करने वाले शिक्षक साथियों और बच्चों में भी इन गुणों का विकास होना जरूरी है।

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020

### अनिवार्य विषयों, कौशलों और क्षमताओं का शिक्षाक्रमीय एकीकरण का बिंदु 4.28, पेज 24

विद्यार्थियों को कम उम्र में 'सही को करने' के महत्व को सिखाया जाएगा, और नैतिक निर्णय लेने के लिए एक तार्किक ढांचा दिया जाएगा। बाद के वर्षों में, इन मुद्दों को विभिन्न थीम जैसे धोखाधड़ी, हिंसा, साहित्यिक चोरी, गंदगी फैलाना, सहिष्णुता, समानता, समानुभूति इत्यादि की मदद से विस्तार दिया जाएगा, जिसमें बच्चों को अपने जीवन का संचालन करने में नैतिक / नैतिक मूल्यों को अपनाने के लिए सक्षम बनाने; कई दृष्टिकोणों से एक नैतिक मुद्दे के बारे में तर्क गढ़ने और निर्णय लेने; और सभी कार्यों में नैतिक आचरण को अपनाने में सक्षम बनाने पर जोर दिया जाएगा। इस तरह विकसित हुए नैतिक बोध के चलते पारम्परिक भारतीय मूल्यों और सभी बुनियादी मानवीय और संवैधानिक मूल्यों ( जैसे - सेवा, अहिंसा, स्वच्छता, सत्य, निष्काम शांति, त्याग, सहिष्णुता, विविधता, बहुलवाद, नैतिक - आचरण, लैंगिक संवेदनशीलता, बुजुर्गों के लिए सम्मान, सभी लोगों और उनकी अंतर्निहित क्षमताओं का सम्मान, पर्यावरण के प्रति सम्मान, मदद करना, शिष्टाचार, धैर्य, क्षमा, समानुभूति, करुणा, देशभक्ति, लोकतांत्रिक दृष्टिकोण, अखंडता, जिम्मेदारी, न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व को विद्यार्थियों में विकसित किया जा सकेगा।



## सोचिये

1. एक नेतृत्वकर्ता के रूप में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में कही गई इन सभी बातों को बच्चों में कैसे विकसित किया जा सकेगा?

.....  
.....  
.....

2. क्या राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में कही गई इन बातों को विषय आधारित कक्षा शिक्षण में किन्हीं नई तकनीकों को प्रयोग किया जा सकता है जिसका बच्चों को लाभ मिल सके?

3. यदि हाँ तो वह कौन सी तकनीकें हो सकती हैं और उसका संभावित क्या लाभ बच्चों को मिल सकता है?

.....  
.....  
.....  
.....

बच्चों को कक्षा में 'जीवन कौशल शिक्षा' मिलना शुरू हो जाए; यह सुनिश्चित करना होगा और इसकी जिम्मेदारी शाला नेतृत्वकर्ता को स्वयं उठानी होगी। इस बात का भी ध्यान रखना होगा कि जब कक्षा में जीवन कौशल शिक्षा पर बातचीत की जा रही हो तब वहाँ जाति, धर्म, वर्ग, लिंग, धार्मिक-आर्थिक-सामाजिक समानता को ध्यान में रखकर बातचीत की जाए जिससे कोई बच्चा आहत न हो। इस बात का प्रयास करना होगा कि यदि हमारी शाला में यह कार्यक्रम संचालित हो रहा है तो वह नियमित रूप से और जिस प्रारूप में इसके संचालन की बात की जा रही है उसी तरह संचालित हो और यदि हमारी शाला में यह कार्यक्रम संचालित नहीं हो रहा है तो इसके लिए हम प्रयास करें कि यह हमारी शाला का भी हिस्सा बन जाए।

हालाँकि कई शोध यह बताते हैं कि जीवन कौशल शिक्षा के लिए जो पाठ्यक्रम तैयार किया गया है यदि उसका संचालन ठीक तरीके से किया जाए तो उसके कई सकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं। इसके लिये जरूरी है कि हम अपने शिक्षण में कुछ सरल गतिविधियों को शामिल करें जिनका उपयोग बच्चों / छात्रों में जीवन कौशलों को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। जो इस प्रकार हैं -

**कक्षा में विषय आधारित चर्चा करना :** यह एक गतिविधि, जो बच्चों / छात्रों को समस्याओं को हल करने और एक - दूसरे से सीखने अवसर प्रदान करती है। यह बच्चों / छात्रों को किसी विषय पर अपनी समझ को गहरा करने और स्वयं को उस विषय से जोड़ने में मदद करती है। यह गतिविधि बच्चों / छात्रों में सुनने, दृढ़ता से अपनी बात कहने और समानुभूति के कौशल को विकसित करती है।

**ब्रेनस्टोर्मिंग / विचार-मंथन :** यह गतिविधि बच्चों / छात्रों को अपने विचारों को जल्दी और सहज रूप से उत्पन्न करने और उसे प्रस्तुत करने के मौके देती है। बच्चों / छात्रों को उनकी कल्पना का उपयोग करने और लीक से हटकर सोचने में मदद करती है। अच्छी चर्चा को कक्षा में शुरू करना चाहिए जिससे कक्षा रचनात्मक रूप से सोच सके।

चर्चा में निकलकर आए सभी विचारों को कुछ मानदंडों पर रखकर उसके सकारात्मक पक्ष और नकारात्मक पक्ष का मूल्यांकन करना आवश्यक है।

**रोल प्ले :** यह एक मजेदार गतिविधि होने के साथ-साथ सभी को सक्रिय बनाए रखने का काम करती है और सभी बच्चों / छात्रों को उसमें भाग लेने के लिए प्रेरित करती है जिससे पूरी कक्षा उसमें शामिल हो जाती है। यह गतिविधि, यह अनुभव करने में मदद करती है कि कोई व्यक्ति वास्तविक जीवन में संभावित स्थिति को कैसे संभाल सकता है; कैसे अपनी भावनाओं को प्रबंधित करता है, कैसे समानुभूतिपूर्ण व्यवहार करता है और कैसे बढ़िया रणनीति तैयार करने का अभ्यास करता है।

**समूह में काम करना :** समय सीमित होने पर समूह में काम करवाना ज्यादा उचित होता है। यह गतिविधि अधिकतम बच्चों को अपने इनपुट देने के लिए प्रेरित करती है। यह गतिविधि बच्चों / छात्रों को आपस में बातचीत की मौके देती है, जिससे वे एक - दूसरे के विचारों को बेहतर तरीके से जान पाते हैं जो एक तरह से टीम निर्माण और टीम में काम करने के कौशल को बढ़ाता है।

**शैक्षिक खेल और अभिनय करना :** यह मजे के लिए, सक्रिय सीखने और समृद्ध चर्चा को बढ़ावा देने के लिए करवाया जाता है। इस गतिविधि में बच्चे / छात्र अपनी बात साबित करने या अधिक अंक पाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। यह गतिविधि बच्चों में ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल के संयुक्त उपयोग की आवश्यकता को बढ़ाती है।

**कहानी सुनाना :** छात्रों को स्थानीय समस्याओं के बारे में सोचने में मदद कर सकता है और समालोचनात्मक चिंतन कौशल को विकसित कर सकता है। कहानियां लिखने के लिए रचनात्मक कौशल विकसित कर सकता है, या कहानियों को बताने के लिए बातचीत के माध्यम का उपयोग कर सकता है। 'कहानी सुनाना' दृश्य को उभारने, सुनने वाले को आकर्षित करने, किसी दृश्य में तुलना करने और स्वस्थ समाधान खोजने में मदद करने के मौके देती है। यह ध्यान, एकाग्रता, सुनने के कौशल को भी बढ़ाता है और धैर्य और सहनशक्ति को भी विकसित करता है।

**वाद-विवाद :** किसी विशेष मुद्दे को गहराई से और रचनात्मक रूप से संबोधित करने का अवसर प्रदान करता है। किसी मुद्दे पर गहरी समझ बनाने के लिए बच्चों / छात्रों के बीच वाद - विवाद करवाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, क्या किसी समुदाय में सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर प्रतिबंध किया जाना चाहिए। यह छात्रों को एक ऐसी स्थिति का बचाव करने की अनुमति देता है जो उनके लिए बहुत मायने रखती है। यह किसी विषय पर गहराई से सोचने और निर्णय लेने के कौशल का अभ्यास करने के अवसर प्रदान करता है।

## समेकन

जैसा कि हम शुरुआत से ही बात कर रहे हैं कि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बताये गए कौशल किसी व्यक्ति को अनुकूल परिस्थिति में भी सकारात्मक बनाए रखने और सकारात्मक व्यवहार करने में सक्षम बनाते हैं। वहीं 21 वीं सदी के कौशल जहाँ बच्चों में जीवन कौशलों को विकसित करने की बात करते हैं वहीं साक्षरता कौशल और सीखने के कौशल बच्चों को आज के इस तकनीकी युग में सामंजस्य स्थापित करने में मदद करते हैं। 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020' में विद्यार्थियों का समग्र विकास में बताया है 'शिक्षा का उद्देश्य केवल संज्ञानात्मक समझ न होकर चरित्र निर्माण और इक्कीसवीं शताब्दी के मुख्य कौशल से सुसज्जित करना है। वास्तव में ज्ञान एक छुपा हुआ खजाना है और शिक्षा व्यक्ति की प्रतिभा के साथ इसे प्राप्त करने में मदद करती है।' निश्चित ही यदि हम बच्चों को आने वाले कल के लिए तैयार कर देते हैं तो वे किसी भी मनोसामाजिक समस्या का सामना करने से खुद को बचा सकेंगे।

## सन्दर्भ सूची (पुस्तक, दस्तावेज, लिंक इत्यादि, अल्फाबेटिकल आर्डर में लिखें)

- राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020
- <https://k12.thoughtfullearning.com/FAQ/what-are-learning-skills>
- <https://k12.thoughtfullearning.com/FAQ/what-are-literacy-skills>
- <https://k12.thoughtfullearning.com/FAQ/what-are-life-skills>
- College and career readiness, A Comprehensive Guide to 21st Century Skills
- Life Skills Education for Children and Adolescents in School by Programme on Mental Health World Health Organization Geneva 1997
- <https://www.aeseducation.com/blog/what-are-wvst-century-skills>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/21st\\_century\\_skills](https://en.wikipedia.org/wiki/21st_century_skills)
- 21st Century Skills\_A handbook by CBSE, Delhi
- <https://www.envisionexperience.com/blog/13-essential-21st-century-skills-for-todays-students>
- <https://www.edglossary.org/wvst-century-skills/>
- Comprehensive Life Skills Framework by UNICEF
- Significance of Life Skills education\_ Contemporary Issues in Education Research – First Quarter 2017\_ Volume 10, Number 1
- Umang\_ Class 11th Teachers Manual by BGMS and UNFPA
- Umang\_level 2\_MT training Module By UNICEF

---

मेंटर/एक्सपर्ट सहलेखक का नाम

ज्योति भाटिया

पूर्व यूनिसेफ सलाहकार

फ्रीलान्स कंसल्टेंट, भोपाल (म.प्र.)

मोबाइल- +91-9977464977

ई मेल- jyotibhatia81@gmail.com

