2

बुनियादी स्तर के बच्चों में स्वजागरूकता विकसित करने में शिक्षक की भूमिका

निधि राय*

जीवन की जटिल परिस्थितियों में प्रतिदिन हमारे समक्ष अनेक समस्यात्मक परिस्थितियाँ आती रहती हैं। इन परिस्थितियों में व्यक्ति को स्वयं की क्षमता एवं कमियों के प्रति जागरूक होना आवश्यक है। तभी वह इन चुनौतियों का सामना करने हेतु स्वयं को सक्षम बना सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वजागरूक होना आवश्यक है। यदि बच्चों में स्वजागरूकता के विकास की प्रक्रिया जीवन के शुरुआती वर्षों में प्रारंभ कर दी जाए तो इसके आधार पर वे अपने बारे में बेहतर निर्णय ले सकते हैं। वह चुनौतियों का सामना अपनी सक्षमता और कमियों के सापेक्ष में कर पाते हैं। वे अपने समक्ष उपस्थित अवसरों का पूर्ण उपयोग कर पाते हैं जिससे उनका जीवन सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ता है। स्वजागरूकता की यह प्रक्रिया शिक्षकों के मार्गदर्शन में सहज, सुगम एवं प्रभावी हो सकती है। प्रस्तुत शोध-लेख बुनियादी स्तर (3–8 वर्ष) के बच्चों में स्वजागरूकता के विकास के लिए शिक्षकों की भूमिका का विवेचन करता है।

निरंतर परिवर्तित होते हुए इस विश्व में प्रत्येक परिवर्तन अपने साथ नई चुनौतियों को लेकर आता है। यह चुनौतियाँ जीवन में कई प्रकार के तनाव, चिंता, समस्या आदि को अपने साथ लेकर आती हैं। व्यक्ति इन चुनौतियों का सामना अपनी इच्छाशक्ति तथा सकारात्मकता के साथ कर पाते हैं। "बच्चों के जीवन के पहले आठ साल बहुत ही अहम होते हैं। इन शुरुआती वर्षों में ही उसके जीवनभर की भलाई और सभी आयामों यथा शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक में समग्र वृद्धि और विकास की नींव पड़ जाती है" (एन.सी.एफ.एफ.एस. 2022, पृष्ठ 15)। अतः धर्म, जाति, लिंग, जन्मस्थान आदि विषमताओं से परे प्रत्येक बच्चे में सकारात्मक सोच एवं सार्थक ढंग से जीवन जीने की कला का विकास आवश्यक है। सकारात्मक सोच एवं सार्थक ढंग से जीवन जीने की कला जीवन कौशल कहलाती है। इन्हीं जीवन कौशलों में एक प्रमुख जीवन कौशल स्वजागरूकता है। स्वजागरूकता स्वयं के प्रति जागरूक होने का भाव है। यह एक ऐसी क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी भावनाओं, विचारों आदि के बारे में जान पाते हैं, साथ-ही-साथ यह भी समझ पाते हैं कि दूसरे उसके विषय में क्या सोचते हैं। हमारी राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का मार्गदर्शक सिद्धांत है, "हर बच्चे की विशिष्ट

**सहायक आचार्य* और *प्रभारी* (शिक्षाशास्त्र विभाग), दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गोरखपुर, उत्तर प्रदेश 273 009

क्षमताओं की स्वीकृति, पहचान और उनके विकास हेतु प्रयास करना" (एन.ई.पी. 2020, पृष्ठ 6)। अधिकांशतः छोटे बच्चे इस योग्य नहीं होते हैं कि वह स्वयं आगे आकर अपने आप को अभिव्यक्त कर सकें। जब बच्चों को भयमुक्त एवं तनावमुक्त, एक सहज वातावरण उपलब्ध कराया जाता है जिसमें उन्हें अपनी बात कहने, अपने अनुभवों को साझा करने, अन्य सहपाठियों की बात सुनने एवं उनसे बात करने का अवसर प्राप्त हो तो बच्चे प्रभावी ढंग से स्वयं को अभिव्यक्त कर पाते हैं एवं इस प्रकार स्वजागरूक बच्चे अपने व्यक्तित्व के गुणों को पहचान कर उन्हें अपने विकास हेतु उपयोग कर पाते हैं तथा अपनी दुर्बलताओं को दूर करने की कोशिश करते हैं। "प्रारंभिक बाल्यावस्था की अवधि जीवनभर सीखने और विकास की बुनियाद रखती है और यह वयस्क जीवन की गुणवत्ता का एक प्रमुख निर्धारक है" (एन.सी.एफ.-एफ.एस. 2022, पृष्ठ 18)। इसके आधार पर वे समय के साथ अपने भविष्य के निर्माण के विषय में सही निर्णय लेने में सक्षम हो पाते हैं। अपने व्यक्तित्व को पहचानकर लिया गया निर्णय उचित होता है, क्योंकि तभी व्यक्ति को उसकी आवश्यकताओं का उचित भान रहता है। प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को जानकर अपनी बेहतरी के लिए अपने व्यक्तित्व को सकारात्मक दिशा में जितना परिवर्तन कर पाएँगे, उतने ही अधिक आत्मविश्वास के साथ अपने जीवन में आगे बढ़ सकेंगे। स्वजागरूकता व्यक्ति को जीवन में बेहतर भविष्य की ओर अग्रसर करने का प्रथम चरण होता है। "आत्म-जागरूकता का विकास, व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास का केंद्र होता है" (मैनुअल एवं अन्य, 2023)।

स्वजागरूकता क्या है?

हममें से ज़्यादातर को यह लगता है कि हम स्वयं के बारे में बहुत कुछ ही नहीं, बल्कि सबकुछ जानते हैं, लेकिन वास्तविकता इससे बहुत भिन्न है। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक ताशा यूरिच ने 10 वर्षों से अधिक समय तक व्यक्तियों के समूह पर स्वजागरूकता स्तर पर शोध किया और पाया कि "प्रतिभागियों में 95 प्रतिशत प्रतिभागी जो स्वयं को स्वजागरूक मानते थे, उनमें से केवल 10–15 प्रतिशत ही स्वजागरूक थे।" अपने शोध के आधार पर इन्होंने स्वजागरूकता के महत्व को समझते हुए कहा है, "जब हम स्वयं को स्पष्ट रूप से देखते हैं तब हम ज्यादा आत्मविश्वास एवं ज़्यादा सृजनात्मक होते हैं" (यूरिच, ताशा 2018)।

स्वजागरूकता स्वयं के प्रति जागरूक होने का भाव है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने स्वयं के तथा आस-पास उपस्थित वातावरण के विषय में जान पाते हैं। अपनी शक्ति, स्वभाव विश्वास, मूल्यों अनुभूतियों तथा दुर्बलताओं को पहचानने में सक्षम होते हैं, जिसके आधार पर अपने आचरण एवं व्यवहार को परिमार्जित करते हैं तथा वातावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करते हैं। "आत्म-जागरूकता से आशय आस-पास के वातारणीय उद्दीपकों के प्रति मानसिक रूप से सचेत रहने से है" (आत्म बोध, 2017, पृष्ठ 5)।

स्वजागरूकता क्यों महत्वपूर्ण है?

स्वजागरूक व्यक्ति आत्मविश्वास से परिपूर्ण होते हैं। ऐसे व्यक्ति स्वयं को प्रभावी ढंग से अभिव्यक्त करने में सक्षम होते हैं। ये व्यक्ति सही एवं गलत की पहचान कर सही निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। स्वजागरूकता व्यक्ति को उसकी खुद की रुचि

से परिचित कराती है, जिससे वह उनका विकास करने की दिशा में अग्रसर हो पाते हैं। "शोध से पता चलता है कि आत्म-जागरूकता का सीधा संबंध भावनात्मक बुद्धि एवं सफलता से है। यह आपको प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों को बनाने में मदद करता है, क्योंकि इससे व्यक्ति को अपनी शक्तियों, कमज़ोरियों और लक्ष्यों को निर्धारित करने वाले संचालकों की जानकारी होती हैं।" (श्रीवास्तव, 2018)। ऐसे व्यक्ति अपने व्यवहार का मूल्यांकन कर पाते हैं तथा यह जान सकते हैं कि उनका व्यवहार अन्य व्यक्तियों को किस प्रकार प्रभावित करता है। स्वजागरूक बच्चे अपनी पारिवारिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक पहचान को समझ पाते हैं तथा उनके बीच सामंजस्य स्थापित कर पाते है इस संदर्भ में यह कहना उचित है कि "जब बच्चे खुद को बेहतर समझते हैं तो उनमें सकारात्मक दृष्टिकोण एवं आत्मसम्मान की भावना का विकास होता है और इस प्रकार स्वजागरुकता द्वारा वह चुनौतियों को पहचानने, उसका सामना करने के साथ-साथ यह भी जान पाते हैं कि वह क्या अच्छा कर रहे हैं, वह कैसे सोचते हैं तथा उन्हें अपनी आवश्यकता के लिए कब बोलना है" (जीवन कौशल दर्पण, पृष्ठ 10)। स्वजागरूकता, व्यक्ति को किसी भी पूर्वाग्रह से बचाते हुए उचित निर्णय लेने में सक्षम बनाती है। स्वजागरूक व्यक्ति अपनी संस्कृति एवं भाषा का सम्मान करने के साथ ही अन्य संस्कृतियों एवं भाषाओं का भी सम्मान करता है।

बुनियादी स्तर में स्वजागरूकता कौशल

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ मे बुनियादी स्तर के लिए निम्नलिखित मार्गदर्शक सिद्धांत सुझाए गए हैं—

(क) "हर एक बच्चा सीखने का सामर्थ्य रखता है, चाहे उसके जन्म या पृष्ठभूमि की परिस्थितियाँ कैसी भी रही हों।

(ख) हर बच्चा अलग है और वह अपनी ही गति से बढ़ता है, सीखता है और विकसित होता है।" (एन.सी.एफ.-एफ.एस. 2022, पृष्ठ 36)

बच्चों के सीखने के लिए उसके जीवन के शुरुआती वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। इन वर्षों में यदि बच्चों में उसके खुद के प्रति उसकी कमियों एवं सक्षमता की पहचान विकसित की जा सके तो निश्चय ही इसके आधार पर उनके सर्वोत्कृष्ट विकास हेतु प्रयास किया जाना संभव हो सकता है। लगभग सभी शैक्षिक एवं दार्शनिक विचारक शिक्षा व्यवस्था का केंद्र बिंदु बच्चों को ही मानते हैं। प्रसिद्ध शिक्षा दार्शनिक जॉन डीवी, अनुभव को शिक्षा का केंद्र बिंदु मानते हैं। इनका मानना था कि शिक्षा का प्रारंभ बालक की रुचि के अनुसार होना चाहिए। गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर तो बाल केंद्रित शिक्षा के पुरज़ोर समर्थक थे। इन्होंने विद्यालय को किसी भी चहारदीवारी से मुक्त, प्रकृति के सुरम्य वातावरण में बच्चों की आंतरिक प्रकृति के अनुसार शिक्षा देने की बात की थी। गिजुभाई बधेका, विद्यालय को एक ऐसी प्रयोगशाला के रूप में देखते हैं जिसमें बच्चे स्वयं प्रयोग कर सकें एवं स्वयं करते हुए सीखें। महात्मा गाँधी भी बच्चों को शिक्षा का केंद्र बिंदु मानते थे। हमारी राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी हर बच्चे की विशिष्ट क्षमताओं की स्वीकृति, पहचान एवं उसके विकास हेतु प्रयास किए जाने पर बल देती है।

शैशवावस्था में सीखने की अनंत संभावना एवं असीमित क्षमता होती है। बच्चे निरंतर अवलोकन व अनुकरण, प्रयोग एवं अभ्यास के द्वारा कुछ ना कुछ सीखने का प्रयास करते रहते हैं। आस-पास के परिवेश, माता-पिता, अन्य पारिवारिक सदस्यों के साथ बातचीत, खेलकूद या अन्य कार्य करते हुए नई-नई चीज़ों के प्रति जिज्ञासु रहते हैं। बच्चों के अंदर सीखने की यह अनंत संभावना और क्षमता आगे भी बनी रहे, इसके लिए शैशवावस्था में ही कुछ जीवन-कौशलों के विकास की महती आवश्यकता है। जिसमें स्वजागरूकता अत्यंत महत्वपूर्ण है। बचपन में ही विकसित स्वजागरूकता बच्चे को आगे अन्य विषयों को सीखने के लिए आधारशिला का कार्य करती है। यदि इस उम्र में बच्चों के भीतर यह कौशल किसी कारणवश अविकसित रह जाता है तो वे आगे आने वाली कक्षाओं में सीखने में अत्यधिक कठिनाई महसूस करते हैं। जैसे-जैसे आगे आने वाली कक्षाओं के विषयों में गूढ़ तथ्यों का समावेश होता है, यह चीज़ उनके लिए समस्या बनने लगती है और बच्चे पढ़ाई से विमुख होने लगते हैं।

बुनियादी स्तर पर स्वजागरूकता संवर्धन में शिक्षक की भूमिका

"शिक्षक वास्तव में बच्चों के भविष्य का निर्माण करते है, अतः हमारे राष्ट्र के भविष्य का भी निर्माण करते है" (एन.ई.पी., 2020, पृष्ठ 30)। बुनियादी स्तर बच्चे के जीवन को एक सुदृढ़ आधार प्रदान करता है तथा उनके भविष्य को एक निश्चित आकार देता है। विभिन्न शोध अध्ययनों के आधार पर राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में उल्लिखित है कि "बच्चों के मस्तिष्क का 85 प्रतिशत विकास उनके छह वर्ष की अवस्था तक हो जाता है। बच्चों के मस्तिष्क के उचित विकास और शारीरिक वृद्धि को सुनिश्चित करने के लिए उसके आरंभिक छह वर्षों को महत्वपूर्ण माना जाता है (एन.ई.पी. 2020, पृष्ठ 9)"। अतः शिक्षक को अपने मार्गदर्शन द्वारा इस नींव को सुदृढ़ करना चाहिए। यदि शिक्षा को प्रत्येक बच्चे तक पहुँचाना है तो निश्चय ही इसकी शुरुआत बुनियादी स्तर से करनी होगी एवं शिक्षकों को इसमें प्रमुख भूमिका निभानी होगी। सबसे पहले तो यह सुनिश्चित करना होगा कि सभी बच्चे विद्यालय तक पहुँचे और पहुँचने के पश्चात वहाँ वे अपने अंदर अंतर्निहित क्षमताओं का विकास कर सकें। इसके लिए यह आवश्यक है कि विद्यालय में प्रवेशित बच्चे विद्यालय की ओर कदम रखें तो वहाँ भी उन्हें परिवार जैसा ही माहौल मिल सके। विद्यालय बच्चों के लिए अपने बड़ों द्वारा निर्धारित कुछ समय बिताने का स्थान मात्र न होकर एक आनंददायी जगह होनी चाहिए। घर में माता-पिता के पश्चात विद्यालय में अध्यापक ही वह व्यक्ति है जिनकी भूमिका बच्चों के सर्वांगीण विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। "जब विद्यार्थियों को पता चलता है कि उनके शिक्षक वास्तव में उनका सम्मान करते हैं और उन्हें पसंद करते हैं; ईमानदारी से उनकी भलाई के बारे में चिंतित होते हैं; न केवल विद्यार्थी के रूप में, बल्कि उनके जीवन के अन्य सभी पहलुओं (घर पर, दोस्तों आदि) के बारे में भी उनके प्रदर्शन की परवाह करते हैं, तब वह कक्षा में ध्यान देने के लिए अधिक उत्साहित और उत्कृष्ट प्रयास करते हैं" (रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा तैयार शिक्षण सामग्री निष्ठा, पृष्ठ 29)।

स्वजागरूकता के आयाम

रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा विकसित पूर्व-प्राथमिक कक्षाओं के लिए शिक्षक संदर्शिका *खेल-खेल में* में बुनियादी स्तर के बच्चों के लिए *मैं (स्वयं)* नाम से शिक्षण सामाग्री तैयार की गई है जिसमें बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता के विकास हेतु विषयवस्तु को पाँच भागों में बाँटा गया है (पृष्ठ 27)—

1. भाषायी कौशलों का विकास
2. संज्ञानात्मक विकास
3. शारीरिक एवं गत्यात्मक विकास
4. सामाजिक एवं संवेगात्मक विकास
5. सृजनात्मक अभिव्यक्ति एवं सौंदर्य बोध का विकास

शैशवास्था के बच्चों में भाषा संबंधी कौशल विकास हेतु शिक्षकों द्वारा बच्चों को स्वतंत्र अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करना और उन्हे खेल एवं आनंदमय गतिविधियों के द्वारा सीखने के अवसर प्रदान करना, सीखने की शुरुआत के लिए एक उपयुक्त वातावरण हो सकता है। स्वतंत्र अभिव्यक्ति के अंतर्गत बच्चों को सुनने एवं बोलने के पर्याप्त अवसर मिलने चाहिए। वे अपने घर की भाषा में अपनी बात कह सकें, इस भरोसे के साथ कि शिक्षक उनकी बात सुनकर समझेंगे। विद्यालय में शिक्षक यदि बच्चों के साथ स्नेह एवं संवेदना के साथ व्यवहार करते हैं तो निश्चय ही बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ जाता है और इस प्रकार उसने उज्ज्वल भविष्य हेतु सुदृढ़ नींव पड़ जाती है।

तीन से आठ वर्ष की उम्र के बच्चे को रचनात्मकता की अभिव्यक्ति के लिए उन्हें— पेंटिंग, ड्रॉइंग, मिट्टी एवं क्ले, कागज़ के टुकड़े आदि से आकृति बनाने के कार्यों में व्यस्त किया जाए तो यह अवसर बच्चों की अभिव्यक्ति के साथ ही अपने आस-पास के वातावरण के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। इसके साथ ही उन्हें बिना किसी झिझक के अपनी कल्पनाशीलता एवं सृजनात्मकता के प्रदर्शन के लिए अवसर मिलता है। बच्चों को विभिन्न प्रकार के रचनात्मक क्रियाकलापों को करने के लिए स्वतंत्र छोड़ा जाए तो निश्चय ही बच्चों के मनोभाव इन रचनाओं में जीवंत हो उठते हैं। शिक्षक द्वारा बच्चों को इस प्रकार के अवसर प्रदान कर उनके नए-नए विचारों एवं कल्पनाओं की अभिव्यक्ति के लिए प्रोत्साहित करते रहना चाहिए।

शैशवास्था के दौरान बच्चे अपनी प्रति, अपनी रुचियों के प्रति तथा अपनी क्षमताओं के प्रति जागरूक नहीं होते। शिक्षक द्वारा सभी बच्चों की विशिष्ट क्षमताओं को पहचानना एवं उसको निखारने के लिए अवसर प्रदान करना आवश्यक है। यदि शिक्षक प्रत्येक बच्चे को सामान्य मानकर एक ही गति एवं एक ही विधि से शिक्षा प्रदान करेंगे तो बच्चों के अंदर हीन भावना का विकास होने लगता है। बाल्यावस्था में विकसित यही भावना बच्चों के भीतर जीवनपर्यंत आत्म-सम्मान के भाव को पनपने नहीं देती। यह शिक्षक की ज़िम्मेदारी है कि वह बच्चों के सीखने की गति को समझकर एवं उनकी क्षमता को पहचानकर उसके अनुसार सीखने का वातावरण प्रदान करें।

छोटे बच्चे प्रायः खेल में स्वाभाविक रुचि रखते हैं। अतः शारीरिक एवं सामाजिक विकास के लिए यदि बच्चों को खेल के माध्यम से सीखने के अवसर

दिए जाएँ तो निश्चय ही सीखना बच्चों के लिए आनंददायक प्रक्रिया बन जाएगी। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा फाउंडेशनल स्टेज 2022 में तीन प्रकार के खेल, मुक्त खेल जिसमें बच्चे स्वयं निर्धारित करते हैं कि वे क्या और कितनी देर तक खेलेंगे; मार्गदर्शित खेल जिसमें बच्चे नेतृत्व तो करते हैं, परंतु शिक्षक इसे सुगम बनाते हैं; एवं संरचित या निर्देशित खेल जो कि शिक्षक द्वारा सोच-समझकर किसी वांछित अधिगम उद्देश्य की प्राप्ति के लिए निर्धारित किए गए होते हैं, की बात की गई है (एन.सी.एफ.-एफ.एस. 2022, पृ.सं. 41–42)। शिक्षक को इन तीनों प्रकार की खेल आधारित गतिविधियों के नियोजन, इनके क्रियान्वयन हेतु उपयुक्त वातावरण के सृजन कौशल से युक्त होना चाहिए। शिक्षक को बच्चों के लिए ऐसे वातावरण का सृजन करना होगा जिसमें वह खेल के माध्यम से स्वयं को अभिव्यक्त कर सकें। 'पहचानो कौन', 'मैं कौन', 'मेरे पास क्या क्या है', 'मुझे —— पसंद है, क्योंकि' आदि अनेक ऐसी गतिविधियाँ हैं जो खेल के माध्यम से बच्चों को स्वयं को अभिव्यक्त करने में सहायक होती हैं। शिक्षक को इस प्रकार की गतिविधि का ज्ञान एवं इनके क्रियान्वयन में निपुण होना अत्यंत आवश्यक है। वास्तव में गतिविधियाँ एक सामान्य खेल नहीं होती, बल्कि चरणबद्ध सीखने की प्रक्रिया है। यदि शिक्षक गतिविधि के लिए उपयुक्त वातावरण का सृजन नहीं कर पाते तो वे खेल द्वारा वांछित लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल नहीं हो सकते।

चुनौतियाँ एवं सुझाव

विभिन्न ऐतिहासिक परिस्थितियों के वशीभूत हमारे समाज में आज भी कुछ समूहों को सामाजिक-आर्थिक रूप से वंचित समूह के रूप में चिह्नित किया जा सकता है। इन समूह के बच्चों को बहुत सारी विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है जिससे इनके अंदर आत्मविश्वास एवं अपने परिवेश के प्रति जागरूकता का अभाव होता है। अभी तक इन समूहों के बहुत सारे बच्चे विद्यालय तक पहुंच ही नहीं पा रहे हैं। "वर्ष 2017–18 में एन.एस.एस.ओ. के 75वें राउंड हाउसहोल्ड सर्वे के अनुसार, 6–17 वर्ष के बीच की उम्र के विद्यालय न जाने वाले बच्चों की संख्या 3.22 करोड़ है" (राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, पृष्ठ 14)। सर्वप्रथम इन बच्चों का विद्यालय में नामांकन सुनिश्चित करना होगा। इसके साथ ही जो बच्चे विद्यालयों में नामांकित हैं, उनकी भी उपस्थिति उनके परिवेश में छिपे विभिन्न कारणों से कम ही रह पाती है। ऐसे में विद्यालयों में सहज एवं आकर्षक शैक्षिक वातावरण बनाने के साथ ही अभिभावकों को अपने पाल्य को विद्यालय भेजने हेतु प्रोत्साहित करना होगा।

विद्यालय जाने वाले बहुत से बच्चे अपनी पृष्ठभूमि के कारण विद्यालय में खुद को सहज ढंग से अभिव्यक्त नहीं कर पाते। इनमें विशेष रूप से अल्पसंख्यक वर्ग, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, दिव्यांग एवं विशेष आवश्यकता वाले बच्चे शामिल होते हैं। यह बच्चे अपने आप को सहज ढंग से अभिव्यक्त कर पाएँ एवं इनके अंदर स्वजागरूकता का विकास संभव हो सके, विद्यालय में ऐसे शैक्षिक परिवेश का निर्माण करना अति आवश्यक है।

हमारे यहाँ अभी भी बुनियादी स्तर के नन्हे-मुन्ने बच्चों की भली प्रकार देखभाल एवं उनकी शिक्षा

को सुचारु रूप से संचालित करने हेतु किसी औपचारिक शिक्षक प्रशिक्षण की व्यवस्था नहीं हो पाई है। अप्रशिक्षित शिक्षक बहुधा ऐसे वातावरण के निर्माण में सक्षम नहीं हो पाते हैं जो प्रत्येक बालक की विभिन्न गतिविधियों में सहभागिता सुनिश्चित कर सकें जिससे उनके आत्मविश्वास में वृद्धि हो सके एवं वे स्वयं के प्रति जागरूक हो सकें। ऐसे शिक्षकों को बाल मनोविज्ञान का भी ज्ञान नहीं होता है जिसके कारण वे बच्चे की भावनाओं को समझने में सक्षम नहीं होते। अतः हमारे देश में इस प्रकार के शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों की महती आवश्यकता है जो तीन से आठ वर्ष के बच्चों के मनोविज्ञान को समझकर उनके अनुकूल विद्यालय में शैक्षणिक वातावरण का निर्माण कर सकें, उन्हें अपने स्वयं के एवं आस-पास के परिवेश के प्रति जागरूक होने में सहायक हो सके।

छोटी कक्षा में कुछ शिक्षक यह सोचकर कि कुछ भी पढ़ाया जा सकता है, बिना किसी पूर्व-निर्धारित योजना के चले जाते हैं और परिणामस्वरूप वे अपने बच्चों में अपेक्षित अधिगम स्तर को प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो पाते हैं। छोटी उम्र के बच्चों में इतनी अधिक विविधता होती है कि बिना निश्चित योजना के यदि शिक्षण कार्य किया जाए तो किसी हाल में अपेक्षित लक्ष्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। अतः शिक्षण के लिए कक्षा में जाने से पूर्व शिक्षण योजना बनाई जाना आवश्यक ही नहीं, बल्कि अनिवार्य है। योजना निर्माण में शिक्षक को कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए, जैसे— बच्चों के पूर्व अनुभव, बच्चों की पारिवारिक एवं सामाजिक पृष्ठभूमि, कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या, अपेक्षित अधिगम परिणाम एवं समयावधि का ध्यान रखकर ही शिक्षण योजना बनाई जानी चाहिए। "योजना बनाते समय यह बहुत आवश्यक है कि वास्तविकता को ध्यान में रखकर ही लक्ष्य तय किए जाएँ। इसलिए लक्ष्य हमेशा ऐसे हो जो हासिल किए जा सकते हो" (आधारशिला, 2019–20, पृष्ठ 58)। शिक्षक को कक्षा में कराई जाने वाली गतिविधि एवं उसके लिए आवश्यक शिक्षण सहायक सामग्री पहले से तैयार कर लेनी चाहिए। छोटे बच्चों की कक्षाओं का प्रारंभ गीत अथवा कहानी के साथ करने से शिक्षक बच्चों का ध्यान शीघ्र आकर्षित कर सकते हैं।

स्वजागरूकता के विकास के लिए प्रत्येक बच्चे का सीखना बहुत ज़रूरी है और सभी बच्चों का सीखना सुनिश्चित करने के लिए शिक्षण पद्धति का रोचक होना आवश्यक है। इसके साथ ही विविधता एक अनिवार्य तत्व है, क्योंकि एक जैसी चीज़ों से बच्चे बहुत जल्दी उब जाते हैं एवं शीघ्र ही अरुचि प्रदर्शित करने लगते हैं। अतः शिक्षक को समय-समय पर कक्षा की बैठक व्यवस्था एवं गतिविधियों को बदलते रहना चाहिए। कभी उन्हें छोटे समूह में, कभी बड़े समूह में एवं कभी अकेले कार्य करने का अवसर प्रदान करना चाहिए। इसके साथ ही कक्षा-कक्ष से बाहर प्राकृतिक वातावरण भी एक उपयुक्त अधिगम परिवेश के सृजन में सहायक होता है। स्वजागरूकता के विकास के लिए जिस प्रकार के रचनात्मक अधिगम-शिक्षण परिवेश का होना आवश्यक है, उसके संदर्भ में निम्नलिखित बिंदु बहुत आवश्यक हैं—

- शिक्षक को कक्षा-कक्ष में वैयक्तिक विभिन्नता का सम्मान करते हुए प्रत्येक बच्चे की स्नेहपूर्ण एवं संवेदना के साथ देखभाल करनी चाहिए। वास्तव में बुनियादी स्तर के बच्चों को सिर्फ यही सीखने में सहायता करनी है कि वे सीखते कैसे हैं।
- बच्चे अपना घर जो उन्हें सबसे सुरक्षित स्थान लगता है एवं माता-पिता जो उन्हें सबसे प्रिय होते हैं, को छोड़कर विद्यालय आते हैं। अतः शिक्षक द्वारा इस बात को समझकर उनके साथ उचित व्यवहार करना चाहिए। साथ ही साथ ऐसा वातावरण प्रदान करना चाहिए जिससे कि वह विद्यालय को एक प्यारा घर समझने लगे एवं भयमुक्त होकर स्वयं को अभिव्यक्त कर सकें।
- शिक्षक द्वारा प्रत्येक बच्चे को स्वतंत्रतापूर्वक कार्य करने का अवसर प्रदान करना चाहिए, जिससे उनके व्यक्तित्व का पूर्ण विकास हो सके। वे अपना कार्य करें एवं अपने कार्य के परिणाम का उत्तरदायित्व ले सकें। गलतियाँ करें एवं उन गलतियों से सीखने में शिक्षक उनकी सहायता करें।
- इसके साथ ही शिक्षक द्वारा बच्चों को समूह में कार्य करने का अवसर प्रदान करना चाहिए, जिससे कि बच्चे दूसरों के प्रति अपने व्यवहार को समझ सकें एवं सहयोग करना सीखें।
- शिक्षक को यथासंभव अपने आस-पास के परिवेश में उपलब्ध सामग्री को ही सहायक सामग्री के रूप में उपयोग करना चाहिए, जिससे बच्चे स्वयं को उन वस्तुओं के साथ जुड़ा हुआ महसूस कर सकें।
- शिक्षक को हमेशा निर्देश नहीं देते रहना चाहिए, बल्कि बच्चों को स्वतंत्र रूप से कार्य करने देना चाहिए। यदि बच्चे गलती करते हैं तो उन्हें हतोत्साहित ना करके पुनःकार्य करने हेतु प्रोत्साहित करते रहना चाहिए।
- शिक्षक के मुँह से प्रोत्साहन स्वरूप निकले कुछ शब्द, जैसे— शाबाश! बहुत अच्छे! आदि बच्चों के आत्मविश्वास संवर्धन में बहुत ही कारगर सिद्ध होते हैं। अतः शिक्षक को इन शब्दों का अधिकाधिक एवं उचित प्रयोग करना चाहिए।
- शिक्षक को अपनी शिक्षण विधि में लचीलापन रखना चाहिए। अगर किसी एक गतिविधि द्वारा अपेक्षित अधिगम परिणाम की प्राप्ति नहीं हो पा रही है तो शिक्षक को हतोत्साहित ना होकर अपनी गतिविधि में परिवर्तन करना चाहिए एवं अपेक्षित अधिगम परिणाम प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए।
- कुछ बच्चे जल्दी सीखने लगते हैं तो कुछ कई प्रयासों के बाद, परंतु सभी बच्चे सीख सकते हैं। शिक्षक को यह दृढ़ विश्वास होना चाहिए एवं उसे प्रत्येक बच्चे पर व्यक्तिगत रूप से ध्यान देकर बार-बार अभ्यास द्वारा उनमें स्वस्थ आदतों का निर्माण करना चाहिए।

निष्कर्ष

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि बच्चों को स्वजागरूक बनाने हेतु ऐसे शैक्षिक परिवेश की आवश्यकता है जिसमें बच्चों को करके सीखने के पर्याप्त अवसर मिलें। वे स्वयं करें, अपने साथियों के

साथ मिलकर करें, शिक्षक के मार्गदर्शन में करें और सीखने की प्रक्रिया निरंतर इस प्रकार आगे बढ़ती रहे। स्वजागरूकता कौशल के विकास में शिक्षक की भूमिका ऐसा वातावरण प्रदान करने की है, जहाँ बच्चे अपने प्रयास से स्वयं के बारे में जान सकें। वे विद्यालय के नाम से भयभीत न हो, बल्कि कक्षा में सक्रिय रहकर अपनी बात को कह सकें, प्रश्न को पूछ सकें, चर्चा में प्रतिभाग कर सकें। यदि शिक्षक अपनी निर्धारित समयावधि बच्चों के साथ बिताने के बाद बच्चों के मुख पर मुस्कान देखते हुए कक्षा से बाहर निकलते हैं तो निश्चय ही यह शिक्षक के लिए किसी भी पारितोषिक से अधिक है। जब छोटे बच्चों को ऐसा स्वतंत्र एवं आनंदमय परिवेश प्रदान किया जाएगा तो निश्चय ही वे प्रसन्नचित्त होकर अपनी जिज्ञासु प्रवृत्ति को आगे बढ़ाएँगे तथा स्वयं एवं अपने वातावरण के प्रति जागरूक होंगे। बचपन में विकसित यह स्वजागरूकता उन्हें राष्ट्र के लिए एक जागरूक नागरिक के रूप में उभरने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

संदर्भ

आईसेंसेहर, ताशा. 2023. *हाउ टू डेवलप सेल्फ अवेयरनेस एंड व्हाई इट इस इंपॉर्टेंट*. 12 अक्तूबर 2023 को https://psychcentral.com/health/self-awareness से प्राप्त।

पाठ्यपुस्तक विभाग. 2019–20. *आधारशिला— शिक्षक हस्तपुस्तिका*. शिक्षा निदेशालय (बेसिक), उत्तर प्रदेश.

———. 2020. स्कूल प्रमुखों और शिक्षकों की समग्र उन्नति के लिए राष्ट्रीय पहल. *निष्ठा— विद्यालय नेतृत्व विकास पर प्रशिक्षण पैकेज 2020*. शिक्षा निदेशालय (बेसिक), उत्तर प्रदेश.

मैनुअल, लंडन, आई. सेशा वैलयर और ए. शैली लॉरेन. 2023. *डेवलपिंग सेल्फ अवेयरनेस : लर्निंग प्रोसेस फॉर सेल्फ एंड इंटरपर्सनल ग्रोथ*. वाल्यूम 10. 12 अक्तूबर 2023 को https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531 से प्राप्त।

यूरिच, ताशा. 2018. *माई थ्री बिगेस्ट सेल्फ अवेयरनेस लेसन एस अ सेल्फ अवेयरनेस रिसर्चर*. 12 अक्तूबर 2023 को https://www.linkedin.com/pulse/my-three-biggest-self-awareness-lessons-researcher-tasha-eurich?trk=portfolio_article-card_title से प्राप्त।

———. 2018. *व्हाट सेल्फ अवेयरनेस रियली इज (एंड हाऊ टू कल्टीवेट इट)*. 13 अक्तूबर 2023 को https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it से प्राप्त।

रा.शै.अ.प्र.प. 2020. *खेल-खेल में— पूर्व-प्राथमिक कक्षाओं के लिए शिक्षक संदर्शिका*. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली.

———. 2022 *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा– फाउंडेशनल स्टेज (एन.सी.एफ. – एफ.एस.) 2022*. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली.

शिक्षक शिक्षा विभाग. 2017. आत्म बोध. *शिक्षाशास्त्र.* विद्या शाखा, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी.

शिक्षा मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020.* भारत सरकार, नई दिल्ली.

सटन, ए., एच.एम. विलियम्स और सी.डब्ल्यू. एलिसन. 2015. *कार्यस्थल में स्व-जागरूकता प्रशिक्षण का एक अनुदैर्ध्य मिश्रित विधि मूल्यांकन, यूरोपीय जर्नल आफ ट्रेनिंग एंड डेवलपमेंट. वॉल्यूम* 39, संख्या 7, पृ.सं. 610–627. 12 अक्तूबर 2023 को https://doi.org/10.1108/EJTD-04-2015-0031 से प्राप्त।

श्रीवास्तव, गरिमा. 2018. *आत्म जागरूकता का महत्व*. 11 अक्तूबर 2023 को https://hindi.whiteswanfoundation.org/mental-health-matters/wellbeing/the-importance-of-self-awareness से प्राप्त।