इकाई 4:

मीडिया की भूमिका और जीवन कौशल शिक्षा

इस अध्याय मे लिंग मुद्दों पर मीडिया की भूमिका की चर्चा की गई हैं, साथ है जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता और उपयोगिता पर दृष्टि डाली गई हैं।

4.1. लिंग मुद्दों मे मीडिया की भूमिका The role of media in gender issues

सुचना शक्ति है, यह ज्ञान का एक स्रोत है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सूचना महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हम सूचना क्रांति के युग मे जी रहे हैं। समाचार पत्र, रेडियो और टेलीविजन प्रसिद्ध संसाधन हैं, जिनसे देश विदेश की सूचना प्राप्त की जाती हैं। प्रिंट मीडिया का पहला चरण था, जिसके बाद रेडियो और टेलीविजन और बाद में इंटरनेट साइटों के साथ इसने प्रगति की। वास्तव में व्यापक अर्थों में, मीडिया में दो खंड हैं : एक प्रिंट मीडिया है और दूसरा इलेक्ट्रॉनिक मीडिया है।

इलेकट्रोनिक मीडिया की दृश्य शक्ति होने के कारण यह प्रिंट मीडिया से अधिक लोकप्रिय है। लेकिन, प्रिंट मीडिया के पास होते हैं, स्थायी मूल्य, जो पत्रकारिता और जनसंचार माध्यम से सूचनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला के साथ काम करते हैं, इसमे संग्रह, लेखन, संपादन, और प्रकाशन शामिल हैं। नई संचार प्रौद्योगिकियों के आविष्कार के साथ, मास मीडिया की शक्ति कद में बड़ी हो गयी है। जनसंचार के माध्यम से हमारी धारणाओं और सामाजिक यथार्थ के विचारों को आकार देते हैं, यह माध्यम वास्तविकता के केवल कुछ पहलुओं को प्रस्तुत करके और छवियों की निरंतरता दोहराते एक तरह से ये समाज के दर्पण की तरह कार्य करते हैं। आज हम जब मीडिया को देखते हैं, तो हम कह सकते हैं, कि मास मीडिया की भूमिका और सामग्री नाटकीय रूप से बदल गई है। मास मीडिया द्वारा लिंग रूढ़ियों और पितृसत्तात्मक संस्कृति को मजबूत करने में निर्णायक भूमिका निभा रहा है,जबकि उसका कार्य जनता की नई छवियों और अर्थों का निर्माण करना तथा चयनात्मक विषयों और विचारों को प्रस्तुत करना हैं।

4.2. मीडिया क्या है ? What is media?

हम क्या सोचते हैं, कैसे दिखते हैं, और हमारा सामाजिक परिवेश क्या है? इसे परिभाषित करने का मीडिया महत्वपूर्ण साधन है। मास मीडिया शब्द को एक साधन के रूप में परिभाषित किया गया है, ऐसा संचार जो बड़े पैमाने पर संचालित होता है, लगभग सभी तक पहुंचता , और इसमें समाज के सभी भाग सम्मालित होते हैं, कुछ अधिकता,से व कुछ न्यूनता से। मास मीडिया समाज को प्रभावित करता है, समाज के सांस्कृतिक, आर्थिक, आध्यात्मिक, राजनीतिक और धार्मिक पहलुओं के साथ-साथ व्यक्तिगत स्तर की सोच, भावना और अभिनय के द्वारा। मीडिया नवीनतम जानकारी देने मे सहायक है। मीडिया द्वारा समकालीन समाज में परिवर्तन की आवश्यकता उत्पन्न की जाती हैं। मास मीडिया सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही भूमिका समाज मे निभाती हैं। मीडिया व्यापक है; इसकी कार्यप्रणाली बहुत सूक्ष्म है। मीडिया सूचना के प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसे लोकतांत्रिक नीति का चौथा स्तंभ कहा जाता है। रेडियो, टेलीविजन, फिल्में और मुद्रित शब्द के रूप में सुचनाए हम सभी तक पहुँचते हैं। मीडिया व्यक्तिगत विश्वासों पर और यहां तक की सार्वजनिक राय को धीरे-धीरे आकार देकर लोगों की आत्म-धारणाएं, समाजीकरण को प्रभावित करती हैं।

4.3. मास मीडिया Mass Media

मास मीडिया शब्द मनोरंजन के विभिन्न रूपों को दर्शाता है; टेलीविजन, फिल्में, संगीत, समाचार पत्र, पत्रिकाओं, इंटरनेट, विज्ञापन, आदि। मीडिया संगठन द्वारा युवाओं को लक्षित करते हुए और प्रभावित करने के दृष्टि से सूचना प्रसारित किया जाता है। आदर्श सौंदर्य मानकों, अप्रासंगिक यौनकरण आदि कुछ ऐसे तरीके हैं, जिससे महिलाओं को मीडिया मे अप्रासंगिक रूप से चित्रित किया जाता हैं।

आज रेडियो, टेलीविजन, समाचार पत्र, पत्रिकाओं और फिल्में सूचना के प्रसार- प्रचार, शिक्षित और ज्ञानवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। साथ ही राष्ट्रीय एकीकरण को मजबूत करने, राष्ट्रीय पहचान बनाने आदि में संचार मीडिया भूमिका निभाती हैं। संचार मीडिया अनिवार्य रूप से सूचना, विचारों और मनोरंजन के प्रसार से है। अगर कोई यह पूछना चाहता हैं, कि आज का सबसे शक्तिशाली वाहक कौन सा है? जो विश्वासों, दृष्टिकोणों, मूल्यों और जीवनशैली का प्रसार कर रहा हैं, तो हम सब कहेंगे कि वह मीडिया है। इसके द्वारा सामग्री और भाषा में अधिक लिंग के प्रति जागरूक, स्पष्टता के साथ प्रस्तुत कर सकता हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों की अधिक सटीक तस्वीर समाज मे प्रस्तुत की जाती हैं। पूरी जनसंख्या को कवर करने के लिए मास मीडिया की व्यापक रूप से आवश्यकता

है। विकासशील देश प्रसारण मीडिया, रेडियो और टेलीविजन को प्राथमिकता देते हैं, भले ही लोगों की पहुंच हमेशा न्यायसंगत और संतुलित नहीं है। मास मीडिया समाज के पहलू सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और धार्मिक को प्रभावित करता रहा है। जनसंचार माध्यमों का प्रभाव समाज पर विशेष रूप से टेलीविजन पर पड़ा, एक पत्थर हैं, जिसमे से लगातार पानी टपकने के प्रभाव के साथ इसकी तुलना की गई है। इसके द्वारा नए मूल्यों के पक्ष में पुराने मूल्यों और दृष्टिकोणों को मिटा देना। यह लोगों को नवीनतम सूचना देता हैं जो समकालीन समाज में परिवर्तन की आवश्यक है।

4.4. लिंग समानता लाने मे मीडिया और समस्याएं Media and problems in bringing about gender equality

जब से मानव समाज विकसित हुआ है, एक दूसरे के साथ लोग संवाद करते रहे है इशारों, ध्वनि और शरीर की भाषा के माध्यम से। बाद में मौखिक भाषा के विकास के साथ वस्तुओं और विचारों को स्थानांतरित किया गया, लिखित भाषा में। लिखित लिपियाँ और प्रतीक विचारों और वस्तुओं का पता लगाने के लिए विकसित किए गए थे। सदियों से मौखिक परंपरा का गहन और गहरा प्रभाव है, मिथकों, महाकाव्यों, किंवदंतियों, गीतों, लोक गीतों के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक विचारों, संस्कृति आदि का प्रभाव पढ़ रहा हैं।

पिछले दो दशकों के दौरान, मीडिया के पास है, विशेष रूप से उनके बौद्धिक संदर्भ और सांस्कृतिक माहौल में एक विशाल परिवर्तन आया। वहां दो स्रोत आए हैं, एक परिस्थियों वश निकलने वाला बाहरी स्रोत और दूसरा आंतरिक रूप से उत्पन्न हुआ, जिनमें जीविका बाहरी स्रोत हैं, और आंतरिक स्रोत हैं, प्रेरणा। वैसे तो मीडिया एक स्वतंत्र इकाई हैं, लेकिन यदि वह राज्य के अधीन कार्य करता है, तो वह वैश्विक नियंत्रण, विकास, प्रौद्योगिकी मे सहायक होता हैं। अस्सी के दशक के बाद, अंतरराष्ट्रीय निगमों ने न केवल अर्थव्यवस्था पर पकड़ मजबूत बनाई साथ ही बड़े पैमाने पर मीडिया, दूरसंचार और सूचना प्रौद्योगिकी फाइबर ऑप्टिक्स और इंटरनेट आदि का विकास भी हुआ हैं। मीडिया द्वारा पूंजीवाद मानवता का दमन करने के लिए एक नेतृत्व प्रदान कर सकता है। समाज में जाति, वर्ग या लिंग के आधार पर दमन में देखा जा सकता है उदाहरण: महिला श्रम को समान मजदूरी के लिए हकदार नहीं माना जाता है, मानकों या अधिकारों के तहत जातियों को समान हक नहीं दिया जाता है। वर्तमान में, बड़े पैमाने पर मीडिया में एक शक्तिशाली उपकरण बन गया हैं, विशेष रूप से उपग्रह और केबल टेलीविजन जो पूंजीवादियों के साथ पितृसत्तात्मक मूल्य को मजबूत करने के लिए

विज्ञापन भी दे रहा हैं, साथ ही लिंग और आर्थिक असमानताओं की प्रणाली और सुदृढीकरण करा रहा है, जबकि उसका कार्य उसके विपरीत हैं।

4.5. समाज में महिलाओं की बात Women in Society

समाज मे महिलाओं को पुरुष की निजी संपत्ति समझा जाता हैं, महिलाओं के साथ बहुत ही क्रूरतम तथा अव्यक्त दुर्भावना होती है ,महिलाओं के श्रम, उनकी कामुकता और प्रजनन क्षमता पर भी नियंत्रण, पुरुषो का अधिकार समझा जाता हैं। जिसके परिणामस्वरूप महिलाओं पर अत्याचार दिन पर दिन बढ़ते जा रहे हैं। पितृसत्तात्मक मूल्य प्रणाली से ही वर्ग, जाति और लिंग द्वारा महिलाओं पर उत्पीड़न का पता चलता है। मीडिया सामग्री मुख्य रूप से उपभोक्ता की जरूरतों में बदल जाता है। महिलाओं को उपभोक्ताओं और वस्तुओं के रूप में माना जाता है, विज्ञापन टेलीविजन, फिल्म और अश्लील उद्योग में उनका शोषण किया जाता है। महिलाओं को 1980 के दशक के बाद के वैश्वीकरण में आर्थिकरूप से अधीनस्थ वर्गों के रूप में माना जाने लगा। मीडिया विशेष रूप से टेलीविजन रूढ़िवादी और दयनीयता को मजबूत कर रही है। महिला की स्थिति वह अबला के रूप मे ही दिखने के लिए आकर रही हैं। वह उपभोक्ता संस्कृति को मजबूत करने का प्रयास करता हैं। भारत में 1959 मे दिल्ली मे टेलीविजन फोर्ड द्वारा स्थापित किया गया था, जो एक राज्य के स्वामित्व वाली मध्यम परियोजना थी। परियोजना के विकास शिक्षा का उद्देश्य के लिए लागू किया गया था। लेकिन धीरे धीरे इसमे परिवर्तन हुआ और मनोरंजन का साधन बन गया। आगे यह फिल्मों और विज्ञापनों चला गया, इसमे फिल्म आधारित कार्यक्रम और धारावाहिक होने लगे। जो समाज की कुरीतियों को बढ़ावा देने लगे। धीरे- धीरे व्यावसायीकरण का यह पैटर्न शुरुआती हुआ और यह दौर 1990 तक जारी रहा। इसके बाद के दशक मे यह चैनलों के रूप मे दिखाई देने लगा जो केबल वितरण में विलय हो गया, जिसने एक क्रांति उपभोक्तावाद में ला दी।

4.6. धारावाहिक Serial

धारावाहिकों का सार व्यक्तिगत समस्याओं का प्रतिबिंब है, इसमे मानवीय सवेन्दना का उपयोग किया जाता हैं, इसमे प्रतिशोध, तकरार और षड्यंत्र का छोक होती हैं। धारावाहिक वास्तविक जीवन से संबन्धित होते हैं, लेकिन वास्तविक नहीं होते हैं। धारावाहिक प्राकृतिक व वास्तविकता सेट के माध्यम से एक वास्तविकता लाने का प्रयास किया जाता हैं। लेकिन परिस्थितियाँ काल्पनिक व पात्रो का अकल्पनीय ढंग से नाट्य रूपान्तरण किया जाता हैं। धारावाहिक

टेलीविजन का महत्वपूर्ण कारक है, केवल वाणिज्यिक दृष्टि से यह विज्ञापनदाताओं को खुश करने और खिचने का कार्य करता है। महिला के बारे में मुद्दे उठाने के स्थान पर धारावाहिक केवल आनंद प्राप्ति के लिए आयोजित किए जाते हैं।

4.7. धारवाहिकों मे महिला चित्रण Female Images in Serials

धारवाहिकों कहानियों की विशेषताओं को संक्षेप में प्रस्तुत कर सकता है, मुख्य रूप से इसमे महिला पात्रों का वर्चस्व रहता है, पुरुष पात्र जो संवेदनशील पुरुष या कमजोर होते हैं, या उनमे सामाजिक कौशल में कमी होती है, ऐसा उन्हे दर्शाया जाता हैं। धारवाहिक इतने काल्पनिक मोड लेते है, कि वह समाज का आईना बनाने के स्थान पर समाज के साथ खिलवाड़ करते दिखते हैं। एक धारावाहिक रूप जिसमें कथा बंद हो जाने के बाद भी है: एपिसोड दर एपिसोड इसमें निरंतरता रहती हैं, और जो दर्शक प्रत्याशा को प्रोत्साहित करता है। धारवाहिकों में घटनाओं को उलटने की क्षमता होती है, उदाहरण जहां मृत पात्रों को कुछ प्लॉट डिवाइस के माध्यम से जीवन में वापस लाया गया है। अधिकतर इसमें महिला पात्र को एक मजबूत महिलाओं के रूप मे दिखाकर समस्याओं का सामना करते दिखाया जाता हैं, वह अपने परिवार को समर्थन करती है और जब पुरुष उसके साथ विश्वासघात करता है उससे प्रतिशोध लेती हैं, और कभी-कभी पुरुष साथी के साथ खुशी से रहती है, यह धारावाहिक का एक प्रमुख सिद्धांत बन गया। इस तरह से धारावाहिक दर्शकों को केवल गुमराह करने की कोशिश करते हैं।

महिलाओं का विज्ञापन और फिल्मों मे चित्रण आगे दर्शाया गया हैं।

4.8. जीवन कौशल Life Skills

जीवन कौशल अनुकूलन, समायोजन और सकारात्मक व्यवहार की क्षमता है, जो व्यक्तियों को रोजमर्रा की जिंदगी की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए सक्षम बनाता हैं। यदि उपरोक्त परिभाषा का विश्लेषण किया जाए तो जीवन कौशल असंख्य हैं, जीवन कौशल संस्कृतिक दृष्टिकोण से हैं, जो समाज की विभिन्न मूल्यों पर आधारित होते हैं। जीवन कौशल मनुष्य की भलाई के लिए होते है।

कुछ जीवन कौशल को नीचे सूची बद्ध किया गया हैं : WHO ने दस मूल जीवन कौशल की पहचान की है जो संस्कृतियों में प्रासंगिक हैं। ये कौशल हैं:

निर्णय लेना :- सही समय पर सही निर्णय लेना एक शक्ति हैं, जो व्यक्ति की तर्क क्षमता मे निहित होती हैं। कभी कभी मुश्किल परिस्थितयों मे कठिन निर्णय लेने पड़ते हैं, जैसे इस करोना बीमारी के चलते सामाजिक दूरिया बन रही हैं, ये समय की आवश्यकता हैं, जीवन कौशल से अपने जीवन के बारे में निर्णय लेने में मदद मिलती है। जीवन कौशल युवाओं को जीवन की विभिन्न पहलुओं मे अपने को तौलने और निर्णय लेने मे सक्षम बनाता हैं।

समस्या को सुलझाना : इसी तरह, समस्या समाधान हमें अपनी समस्याओं के साथ रचनात्मक रूप से निपटने में सक्षम बनाता है। कुछ अनसुलझी महत्वपूर्ण समस्याएं मानसिक तनाव और शारीरिक तनाव मे वृद्धि कर सकती हैं। जीवन कौशल द्वारा हमारी सोच रचनात्मक सोच हो जाती हैं, जो निर्णय लेने और समस्या सुलझाने में योगदान देती है। उपलब्ध विकल्पों द्वारा हमारे कार्यों के विभिन्न परिणामों का पता लगाकर हमे समस्या हल करने में सक्षम बनती हैं। यह हमें हमारे प्रत्यक्ष अनुभव से परे देखने में मदद करती है, भले ही कोई समस्या न हों, या कोई निर्णय नहीं किया जाना हों, जीवन कौशल एक सुलझी सोच देने की कोशिश करती हैं।

रचनात्मक सोच /गहन सोच : रचनात्मक सोच हमें अनुकूल प्रतिक्रिया करने में सहायता कर सकती है और हमारे दैनिक जीवन की स्थितियों में लचीलेपन लाने का प्रयास करती हैं। दूसरी तरफ गहन सोच हमारी आलोचनात्मक सोच

को बढ़ाती हैं, यह एक उद्देश्य में जानकारी और अनुभवों का विश्लेषण करने की क्षमता तौर तरीका हैं। महत्वपूर्ण सोच हमें समस्या की पहचान और आकलन करने में मदद करके समाज मे एक स्वस्थ योगदान दे सकते हैं । हमारी सोच को प्रभावित करने वाले कारक हैं, जो व्यवहार को प्रभावित करते हैं, जैसे कि मूल्य, सहकर्मी दबाव और मीडिया आदि।

प्रभावी संचार : प्रभावी संचार का अर्थ है, उन तरीकों से हैं। जो मौखिक रूप और गैर-मौखिक रूप से हमारी संस्कृतियों और स्थितियों को व्यक्त करने में सक्षम हैं । दूसरे शब्दों मे कहे तो वह माध्यम जिसके द्वारा हम अपने इच्छा, डर और आवश्यकतों को निडर होकर बता सके। किसी से सलाह लेने मे न घबराए। जीवन कौशल इस प्रकार का संचार करने मे योगदान देता हैं।

पारस्परिक संबंध कौशल : पारस्परिक संबंध कौशल हमें सकारात्मक तरीकों से संबंधित होने में सहायता करते हैं। लोगों के साथ हम बातचीत करते हैं। इसका अर्थ यह है, कि हम मैत्रीपूर्ण संबंध बनाने और रखने में सक्षम हो, जो हमारे मानसिक और सामाजिक कल्याण के लिए बहुत महत्व का हो सकता है। इसका अर्थ परिवार के सदस्यों के साथ संबंध, अच्छा रख सकते हैं, जो सामाजिक समर्थन का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। अधिकतर देखने मे आता हैं, कि युवाओं के पारिवारिक संबंध अच्छे नहीं होते हैं। इन परिस्थियों में यह अर्थ भी हो सकता हैं, कि रचनात्मक रूप से संबंधों को समाप्त करने में सक्षम होना। जैसे विचार न मिलने पर आपसी सहमति दो व्यक्ति अलग होते हैं, फिर भी मन मे वैमनस्य के भाव नहीं होते हैं।

आत्म-जागरूकता : आत्म-जागरूकता में हमारी खुद की मान्यता, जिसमें हमारे चरित्र की, हमारी शक्तियों और दृद इच्छाशक्ति की शामिल है। आत्म जागरूकता हमे हमारी पसंद व इच्छाओं को जानने मे मदद करती हैं, जब हम दबाव मे रहते है, या दबाव महसूस करते हैं।

आत्म जागरूकता आवश्यक हैं, संचार और पारस्परिक संबंध के लिए, साथ ही साथ दूसरों के लिए सहानुभूति विकसित करने के लिए।

सहानुभूति : सहानुभूति को शब्दों मे बांधना मुश्किल हैं यह एक अभिव्यक्ति हैं । जब हम एक अन्य व्यक्ति की कठिनाइयों को उसकी नज़र से समझने की कोशिश करते हैं, तो यह स्वयं ही उत्पन्न हो जाती हैं, सहानुभूति एक अन्य व्यक्ति के लिए भी जीवन की कल्पना करने की क्षमता है, यहां तक की ऐसी स्थिति जिससे हम परिचित नहीं हो पाये हों।

सहानुभूति हमें समझने में सहायता कर सकती है, कि हम दूसरे को स्वीकार, दूसरों को जो खुद से बहुत अलग समझते हैं, उन्हे सामाजिक रूप से समायोजित करने मे सहायता कर सकते हैं। उदाहरण के लिए जातीय या सांस्कृतिक विविधता की स्थितियों में जब व्यक्ति जातिगत कुंठाओ से ग्रसित रहता हैं। तो वह कुसमायोजित होने लगता हैं, इस स्थिति में सहानुभूति प्रोत्साहित करने में मदद कर सकती है । सहानुभूति के तहत लोगो की देखभाल और सहायता करना । सहिष्णुता दिखाना जब लोगों को इसकी आश्यकता हों । जैसे कोविड 19 के कारण आने वाली परिस्थिति जो उस समस्या को झेल रहे हैं, उनके साथ सहानुभूति रखना साथ ही उनसे सहानुभूति रखना जो प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से इस मार को झेल रहे हैं। वैसा ही मामला है, एड्स पीड़ित या मानसिक विकार वाले लोगों के साथ, जिन्हें कलंकित और अस्थिर किया जाता है । उन्हे संभालने की आवश्यकता हैं नाकि तिरस्कार की ।

भावनाओं पर नियंत्रण: व्यक्ति की सबसे कठिन परिस्थितियाँ होती हैं,उसकी अपनी भावनाओं पर नियंत्रण अति आवश्यक हैं । अपनी भावनाओं से मुक़ाबला करना, दूसरों की भावनाओं की पहचान करना । यह जानना भावनाएं व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं, और भावनाओं पर उचित रूप से प्रतिक्रिया करने में सक्षम होना आदि सम्मलित है । उदाहरण के लिए क्रोध या दुःख जैसी तीव्र भावनाएँ हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं, अगर हम उचित प्रतिक्रिया नहीं करते हैं।

तनाव को समाप्त करना: तनाव के साथ मुकाबला करना साथ ही, हमारे जीवन में तनाव के स्रोतों को पहचानना इस कौशल के अंतर्गत आता हैं । जीवन कौशल मे हम वे तरीकों सिखाता हैं जो हमारे तनाव के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सके हैं, उदाहरण के लिए,तनाव कम कर सकते हैं, हमारे भौतिक वातावरण या जीवन शैली मे परिवर्तन करके । इसमे योग आदि को सम्मलित किया जाता हैं।

ऊपर वर्णित जीवन कौशल द्वारा व्यक्ति के व्यवहार को परिवर्तित किया जा सकता हैं, उन्हे परिस्थितियों से सामना करना सिखाया जाता हैं। युवा अपनी क्षमताओं के अनुसार सीखने और अभ्यास के माध्यम से जीवन कौशल को प्राप्त कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, समस्या को हल करना, एक कौशल के रूप में, निम्नलिखित चरणों की एक श्रृंखला के रूप में वर्णित किया जा सकता है:

1. समस्या को परिभाषित करना
2. समस्या के सभी विभिन्न प्रकारों के बारे में सोचना

3. तर्क शक्ति के द्वारा लाभ व हानि के बारे मे सोचना
4. सबसे उपयुक्त समाधान और योजना को चुनना

अनिवार्य रूप से, सांस्कृतिक और सामाजिक कारक जीवन कौशल की सटीक प्रकृति का निर्धारण कर सकते हैं। देश स्तर पर या स्थानीय संदर्भ में जीवन कौशल शिक्षा की सटीक सामग्री होना आवश्यक है।

4.8.1 जीवन कौशल शिक्षा Life Skills Education

स्वास्थ्य संवर्धन के लिए, जीवन कौशल शिक्षा सामान्य जीवन के शिक्षण पर आधारित होती है। जिंदगी कौशल शिक्षा को स्वास्थ्य जानकारी के साथ जोड़ा जाना चाहिए, और इसके साथ इसमे अन्य दृष्टिकोण भी सम्मलित करना चाहिए, जैसे पर्यावरण और सामाजिक में परिवर्तन को प्रभावित करने के वाले कारक जो युवा लोगों के स्वास्थ्य और विकास को प्रभावित करते हैं।

जीवन कौशलों के शिक्षण में उपयोग की जाने वाली विधियाँ इस बात का समावेश रहता हैं कि किस प्रकार से युवा अपने अनुभवों से सीखते हैं कि किस प्रकार का व्यवहार उनसे अपेक्षित हैं उनके व्यवहार से कैसे परिणाम निकलते हैं। यह वर्णन है बंडुरा (1977) द्वारा विकसित सोशल लर्निंग थ्योरी में मिल जाएगा, कि सामाजिक जीवन मे युवाओं की क्या भूमिका होती हैं। सामाजिक शिक्षण सिद्धांत में, सीखने को अनुभवों का एक सक्रिय अधिग्रहण, प्रसंस्करण और संरचना माना जाता है। जीवन कौशल शिक्षा में, बच्चे सक्रिय शिक्षण में सीखने के प्रक्रिया में सक्रिय रूप से शामिल होते हैं। इस सक्रिय भागीदारी को सुविधाजनक बनाने के लिए जिन उपायों का हम इस्तेमाल कर सकते है, वे निम्न लिखित हैं

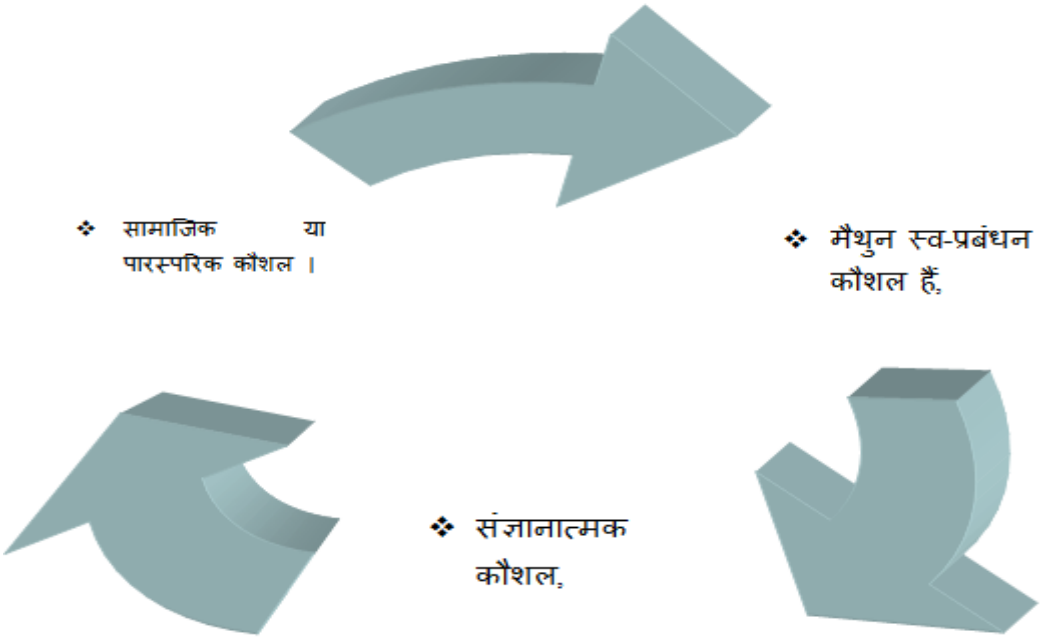
- छोटे समूह मे बुद्धिजीवी चर्चा
- भूमिका निभाना,

छोटे समूह मे बुद्धिजीवी चर्चा : एक जीवन कौशल सबक हो सकता है, एक शिक्षक द्वारा छात्रों के साथ खोज शुरू करें जो उनके विचारों या ज्ञान के बारे में है, ऐसी विशेष स्थिति जिसमें जीवन कौशल का उपयोग किया जा सकता है। बच्चों से चर्चा करने के लिए कहा जा सकता है, छोटे समूहों में या एक साथी के साथ अधिक विस्तार से उठाए गए मुद्दे। वे फिर इसमें शामिल हो सकते हैं लघु भूमिका परिदृश्य, या उन गतिविधियों में भाग लेते हैं, जो उन्हें कौशल का अभ्यास करने

की अनुमति देते हैं, विभिन्न परिस्थितियाँ - कौशल का वास्तविक अभ्यास जीवन कौशल शिक्षा का एक महत्वपूर्ण घटक है। अंत में, शिक्षक बच्चों को आगे चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए होमवर्क सौंपेंगे और अपने परिवार और दोस्तों के साथ कौशल का अभ्यास करें।

भूमिका निभाना : भूमिका निभाना एक परिदृश्य से बाहर का अभिनय है, या तो पाठ पर आधारित है या उदाहरण पर आधारित है ,या शिक्षक या छात्रों द्वारा वर्णित परिस्थितियाँ पर आधारित होता हैं। भूमिका निर्वाह में, जीवन के विभिन्न पहलू, स्थिति को आजमाया जा सकता है, और इसमें शामिल छात्रों को जीवन को जानने का प्रयास करने का मौका दिया जा सकता है,यह जीवन कौशल से सिखाया जा सकता है। जीवन कौशल में भूमिका निभाना शायद सबसे शिक्षण का सबसे महत्वपूर्ण तरीका है, क्योंकि इसमें शामिल छात्र विभिन्न स्थितियों में अपने लिए एक नए कौशल के उपयोग का अनुभव कर सकते हैं । संवेदनशील मुद्दों से निपटने के लिए भूमिका निभाना काफी महत्वपूर्ण हो सकता है, यह वास्तविक जीवन में चिंता पैदा कर सकता है। सीखने वाला इसके तरीकों का पालन और अभ्यास कर सकता है, इससे वास्तविक परिस्थितियों का सामना करने से पहले एक सुरक्षित, नियंत्रित वातावरण में व्यवहार करना आ जाता हैं। जाहिर है, ये गतिविधियां आम तौर सामूहिक होती है, इसमें छात्र व छात्राएँ समूह या जोड़ेके रूप मे एक साथ काम करते हैं। समूह कार्य विधियों में जीवन कौशल शिक्षकों का प्रशिक्षणसमूह के नेता के रूप मे प्रस्तुत करता हैं। उदाहरण के लिए, समूहकार्य नियमों को स्थापित करने में सहायक हो सकता है, समूह की भागीदारी, और लोगों को समूह के भीतर भूमिकाओं को निर्दिष्ट करने के लिए ताकि समूह की गतिविधियों के लिए सभी को जिम्मेदार माना जाए।

जीवन कौशल शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण मील का पत्थर वर्ष 1993 में आया था, जब विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने स्पष्ट रूप से जीवन कौशल को "अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की क्षमताओं के रूप में परिभाषित किया था, जो व्यक्ति को रोजमर्रा की जिंदगी की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है। जीवन कौशल "बड़ी संख्या में विशिष्ट क्षमताओं से युक्त होते हैं जिन्हें तीन ओवररिंग श्रेणियों के तहत वर्गीकृत किया गया है। **ये तीन परस्पर संबंधित श्रेणियां**



जीवन कौशल "एक व्यापक शब्द है और इसमें विभिन्न मनोसामाजिक और पारस्परिक कौशल शामिल हैं, जो बच्चों को निर्णय लेने में मदद कर सकती हैं, और उनके पर्यावरण के साथ प्रभावी ढंग से संवाद कर सकती हैं। जीवन कौशल शिक्षा के अंतर्गत स्वस्थ बच्चे और किशोर विकास को बढ़ावा देने के लिए अपरिहार्य है, गतिशील सामाजिक परिस्थितियों के लिए युवा लोगों को तैयार करना, अच्छी नागरिकता विकसित करना, बुनियादी शिक्षा में सुधार के लिए लोकतांत्रिक मूल्यों और लैंगिक समानता को बढ़ावा देना आदि सम्मलित किए जाते हैं । लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बच्चों को जटिल परिस्थितियों का सामना आसानी से करने के लिए तैयार करना है। "ये कौशल कई हालिया वैश्विक समझौतों और दस्तावेजों के संदर्भ और ढांचे के भीतर दृढ़ता से स्थित हैं, जिसमें मानवाधिकार शिक्षा के लिए विश्व कार्यक्रम, जो 2005 में शुरू हुआ था, और विश्व बैंक द्वारा प्रकाशित विश्व विकास रिपोर्ट 2007 आदि सम्मलित है। जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से "समाज में विकास और योगदान में युवाओं की सहायता करने के लिए अनुशंसित तीन नीति निर्देशों में से एक" हैं।

- **लिंग समानता और महिला सशक्तिकरण के लिए जीवन कौशल शिक्षा :** लिंग समानता और महिला सशक्तिकरण जेंडर एक अवधारणा है, जो भूमिकाओं से संबंधित है। इसके अंतर्गत आलोचनात्मक सोच, निर्णय क्षमता, समस्या समाधान, प्रभावी संचार, योजना क्षमता, प्रबंधन योग्यता, सृजनात्मक क्षमता, समझौता कौशल,

जैसी जीवन कौशल शिक्षा विकास के द्वारा लिंग समानता के लिए ये तकनीक हैं। यदि समाज में लैंगिक समानता लाना हैं, तो जीवन कौशल शिक्षा में निम्न-लिखित तकनीक प्रयोग की जानी चाहिए हैं :-

1. बच्चों को अपनी राय व्यक्त करने के अवसर प्रदान करें।
2. दोनों लिंगों के लिए चर्चा आधारित शिक्षण, शिक्षण विधियों को बढ़ावा देना (व्याख्यान के स्थान।
3. कक्षाओं में लिंग-संवेदनशील छोटे-समूह की चर्चा और मंथन को प्रोत्साहित करना।
4. कक्षाओं में लड़कियों और लड़कों दोनों के लिए समान जिम्मेदारियों का प्रत्यायोजन।
5. कक्षाओं में लड़कों और लड़कियों के बीच नेताओं और अनुयायियों की भूमिकाएँ प्रदान करना।
6. विपरीत लिंग के काम के छात्र विश्लेषण को बढ़ावा देना।
7. दोनों लिंगों में सहानुभूति को प्रेरित करने वाले दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करें।
8. असाइनमेंट में भूमिका निभाने वाले व्यायाम, सक्रिय कल्पनाशीलता और रचनात्मकता के लिए समान अवसर प्रदान करें
9. एक लिंग उत्तरदायी पाठ्यक्रम विकसित करना।
10. नियमित रूप से पाठ्यक्रम की सामग्री की समीक्षा और संशोधन करें।
11. कार्य के मूल्यांकन के लिए समान मानक विकसित करना, और कार्य आवंटन में लिंग-संवेदनशीलता का अभ्यास करना।
12. बातचीत सीखने और अभ्यास करने के लिए लड़कियों और लड़कों दोनों के लिए अवसर प्रदान करें।
13. सामाजिक कार्यक्रमों, "भूमिका निभाने" खेलों को व्यवस्थित करें, बातचीत कौशल में संरचित प्रशिक्षण।
14. माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के लिए लिंग तटस्थ कौशल विकसित करने के लिए प्रशिक्षण प्रदान करें।
15. लिंग-भेद को संबोधित करने के लिए सह-पाठयक्रम गतिविधियों जैसे संगीत, कला और नाटक को प्रोत्साहित करना।
16. हिंसा को कम करने के लिए कदमों को बढ़ावा देना।
17. स्थानीय पुलिस और स्वास्थ्य अधिकारियों के साथ सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रमों और चर्चाओं का आयोजन करना।
18. लड़कियों और लड़कों के लिए प्रशिक्षित परामर्शदाताओं द्वारा चलाए जाने वाले विरोधी धमकाने वाले कार्यक्रमों को बढ़ावा देना और शामिल करना।
19. पुरस्कार जैसे सशक्तिकरण रणनीतियों को सक्रिय रूप से बढ़ावा देना और कक्षाओं में मौखिक और शारीरिक खतरों और शारीरिक दंड के रूप में डराने वाली रणनीतियों से बचना।

जीवन कौशल युवाओं को सशक्त बनाने और लैंगिक समानता वाले समाज के लिए आधार को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

- **महिलाओं में जीवन कौशल का विकास का लाभ**

a) उन्हें उनके स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानकारी देगा और अधिकार और कर्तव्य के प्रति जानकार बना देगा;

b) समाज से संबंधित विभिन्न मुद्दों और उनके रोजगार में अधिक विकल्प होंगे;

c) निर्णय लेने की प्रक्रिया में;

d) एक प्रभावी गृहिणी के रूप में; और समाज के एक उत्पादक सदस्य के रूप में।

पुरुषों में, जीवन कौशल एक सामाजिक संरचना के लिए, प्रगतिशील होने के लिए उन्हें लिंग संवेदनशील बना सकती है। जीवन कौशल शिक्षा निश्चित रूप से पुरुष महिला विभाजन को कम करने की दिशा में काम कर सकती है।

बच्चों और किशोरों के लिए जीवन कौशल सिखाने के लिए उद्देश्यों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है, जैसे नशीली दवाओं के दुरुपयोग और किशोर गर्भावस्था की रोकथाम, मानसिक भलाई का प्रचार और सहकारी शिक्षा आदि। अतः जीवन कौशल की व्यापक प्रासंगिकता को देखते हुए, जीवन कौशल का शिक्षण स्कूलों में सभी बच्चों और किशोरों को उपलब्ध कराना होगा। जीवन कौशल शिक्षण सीखने को बढ़ावा देता है। जीवन कौशल शिक्षा के अंतर्गत आता हैं, सकारात्मक स्वास्थ्य में योगदान देने वाली क्षमताए, सकारात्मक पारस्परिक संबंध, और मानसिक कल्याण।

विद्यालय जीवन कौशल शिक्षा की शुरूआत के लिए एक उपयुक्त स्थान है, क्योंकि 'युवा लोगों के समाजीकरण में विदयालयों की महत्वपूर्ण भूमिका हैं। इस संस्था मे अनुभवी शिक्षक; माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ उच्च विश्वसनीयता लघु और दीर्घकालिक मूल्यांकन के लिए संभावनाएं होती हैं। जीवन कौशल शिक्षा युवाओं की दैनिक जरूरतों के लिए अत्यधिक प्रासंगिक है। जब यह विद्यालय पाठ्यक्रम का हिस्सा होगा, तब शायद लिंग भेदभाव के कारण होने वाले शाला त्यागियों को रोकने में सहायता मिलेगी।

जीवन कौशल शिक्षा के संबंध में, स्वस्थ संबंधी बाते, सामाजिक समस्याओं का हल, मानसिक कल्याण और व्यवहार से संबन्धित होगी। यह निम्न लिखित समस्या के निदान मे सहायक होगी।

- HIV / एड्स का प्रचलन;
- स्कूली बच्चों में गर्भावस्था की दर;
- किशोर आत्महत्या की दर;
- बाल मनोचिकित्सा विकार और मनोवैज्ञानिक समस्याओं की घटना; स्कूलों में हिंसा की हद तक।

जीवन कौशल शिक्षा के उद्देश्यों से संबंधित करने में भी मदद कर सकता है, जैसे कि स्थापित उद्देश्य, बाल अधिकार पर अनुच्छेद 29

"शिक्षा ऐसी हो जो आपके व्यक्तित्व व प्रतिभा को उतनी विकसित करे जितनी संभव है। यह आपको अपने माता-पिता, अपनी, तथा अन्य संस्कृतियों का आदर करने के लिए प्रोत्साहित करें" ।

जीवन कौशल शिक्षा सक्रिय और अनुभवात्मक होती हैं। निष्क्रिय शिक्षा में, शिक्षक जानकारी देने वाला और शिक्षार्थी जानकारी प्राप्तकर्ता की भूमिका मे होते है, (जैसा कि उपदेशात्मक शिक्षण में) । जबकि सक्रिय शिक्षण, शिक्षक और शिष्य को सीखने की एक गतिशील प्रक्रिया में संलग्न रहते है, जैसे समूह चर्चा और बहस जैसी विधियों, खेल व भूमिका निर्वाह का आदि उपयोग करना।

जीवन कौशल शिक्षा में ऐसे सक्रिय और अनुभवात्मक तरीकों का उपयोग करते हैं, जिसमे गृहकार्य, असाइनमेंट आते हैं, जो विद्यार्थियों को उनके कौशल और जीवन कौशल के अभ्यास का विस्तार करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं । जीवन कौशल का एक अच्छा उदाहरण हैं, पारंपरिक खेल जैसे साकल बंदी आदि नेतृत्व क्षमता के लिए, आंखों पर पट्टी बांधना, विश्वास सिखाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, शब्दों को कान मे कहना, जहां एक संदेश व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को बताया जाता है, सुनने के कौशल को सिखाने के लिए उपयोग किया जाता है।

जीवन कौशल शिक्षा के अन्य उपाय मे शामिल हैं, मंथन और भूमिका खेल हैं। मंथन मे विषय विशेष विचारों और सुझावों को उत्पन्न करने के लिए एक रचनात्मक तकनीक का प्रयोग क्या जाता है। बुद्धिशीलता का उपयोग करके किसी भी विषय का पता लगाया जा सकता है। एक सवाल पूछा जा सकता है, या एक मुद्दा उठाया गया है, और समूह में हर एक को इसके बारे में सुझाव देने के लिए कहा गया है । सभी सुझाव पूरे समूह को देखने के लिए सूचीबद्ध किया जाएगा । बुद्धिशीलता एक अवसर देता है, हर किसी के मूल्यवान विचारों को आलोचना के बिना स्वीकार किया जाना

चाहिए। मंथन एक अच्छा जीवन कौशल शिक्षा की विधि हो सकती हैं। शिक्षक के लिए यह तकनीक उपयोगी हैं, यह जानने में बच्चों ने क्या सीखा वे कितना समझते हैं, किसी विषय के बारे में आदि। यह बहुत प्रभावी भी है, सीमित समय में पूरे समूह से विचारों को सुनने का एक तरीका।

4.8.2 जीवन कौशल पर आधारित शिक्षा (LSBE) का दृष्टिकोण

जीवन कौशल-आधारित शिक्षा, शिक्षा के लिए एक दृष्टिकोण है, जो लिंग संवेदनशीलता को बढ़ावा दे सकता है। जिसके परिणामस्वरूप शिक्षण प्रक्रिया में लिंग समानता में योगदान दिया है। यह मानविकी और विज्ञान जैसे पारंपरिक विषयों की प्रगति मे सहायक हो सकता है। इसके अलावा, जीवन कौशल उन विषयों से संबोधित होता हैं, जो युवा लोगों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। इसमें मानव अधिकारों से संबंधित विषय शामिल हैं जैसे लिंग इक्विटी और समानता, सतत विकास और समानता, एचआईवी / एड्स, स्वास्थ्य और स्वच्छता से संबंधित विषय आदि।

LSBE को यूनिसेफ द्वारा "शिक्षण और सीखने की एक इंटरैक्टिव प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है, जो शिक्षार्थियों को ज्ञान प्राप्त करने और व्यवहार और कौशल विकसित करने में सक्षम बनाता है, जो स्वस्थ व्यवहारों को अपनाने का समर्थन करता हैं।"

जीवन कौशल का विकास अब एक महत्वपूर्ण तत्व माना जा रहा है। श्रेष्ठ शिक्षा के रूप एक्शन, 2000 डकार फ्रेमवर्क ने विशेष रूप से सभी युवा लोगों के जीवन के अधिकार के रूप में लाइफ स्किल शिक्षा का उल्लेख किया है। इसी तरह एजुकेशन फॉर ऑल (सबके लिए शिक्षा) के अपने छह लक्ष्यों में से दो में जीवन कौशल को शामिल किया; **लक्ष्य 3** में व्यक्ति की सीखने की जरूरतों पर ध्यान केंद्रित किया गया हैं और **लक्ष्य 6,** वितरण प्रणालियों पर ध्यान केंद्रित किया गया हैं।

जीवन कौशल शिक्षा का उद्देश्य ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल के संतुलन के माध्यम से सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन को प्राप्त करना है। शिक्षण अधिगम में जीवन कौशल का कार्यान्वयन विभिन्न प्रकार की सहभागिता और संवादात्मक तकनीकों (छोटे समूह की चर्चा, भूमिका निभाना, वाद-विवाद, सामुदायिक भागीदारी और परियोजनाएँ, और अन्य खोजपूर्ण शिक्षण तकनीक) का उपयोग कर सकते हैं।

जीवन कौशल प्रशिक्षण में उदाहरण के रूप में जिन प्रमुख क्षेत्रों का उपयोग किया जा सकता है उनमें शामिल हैं: सहकर्मी सहभागिता, परिवार और सामुदायिक भागीदारी, स्वस्थ जीवन शैली, पर्यावरण संरक्षण, संघर्ष प्रबंधन और यौन शिक्षा आदि। जो कई पहलुओं के बारे में सूचित व निर्णय लेने के लिए अद्वितीय उपकरणों के साथ युवाओं को सशक्त बना सकती हैं। उनके जीवन जैसे करियर और व्यावसायिक विकल्प, स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा और नेतृत्व और सभी बच्चों के लिए शिक्षा में समावेशी भागीदारी सुनिश्चित कर सकती हैं।

जैसा कि यूनेस्को, 2010 द्वारा जोर दिया गया है, लाइफ स्किल एजुकेशन के साथ और अधिक प्रभावी हो जाता है। इसके ढांचे में लिंग उत्तरदायी रणनीतियों का समावेश :

1. जीवन कौशल आधारित दृष्टिकोण में, सभी पृष्ठभूमि के लड़कियों और लड़कों को चर्चा के लिए समान अवसर दिए जाते हैं, वे सीखने के संदर्भ में राय व्यक्त करते हैं, जो समस्या को हल करने और महत्वपूर्ण सोच जैसे उनके उच्च क्रम सोच कौशल आदि को विकसित करते है।

2. असाइनमेंट और होमवर्क देने की रणनीति LCEB मे होती हैं जिसमें चर्चा, संयुक्त गतिविधियों और कार्यों के माध्यम से परिवार के अन्य सदस्यों की सक्रिय भागीदारी शामिल है, इसमे परिवार प्रणाली की विभिन्न पीढ़ियों को शामिल कर सामुदायिक स्तर के प्रभाव को बढ़ा सकते हैं।

3. जीवन कौशल शिक्षा में लिंग-उत्तरदायी रणनीति स्वास्थ्य और विकास से संबंधित बेहतर और अच्छी तरह से सूचित दृष्टिकोण और प्रथाओं में योगदान देती है, जो बेहतर देखभाल, सुखद प्रसव, रोग में कमी और स्वास्थ्य जागरूकता को सुनिश्चित करती है, और बढ़ावा देती है।

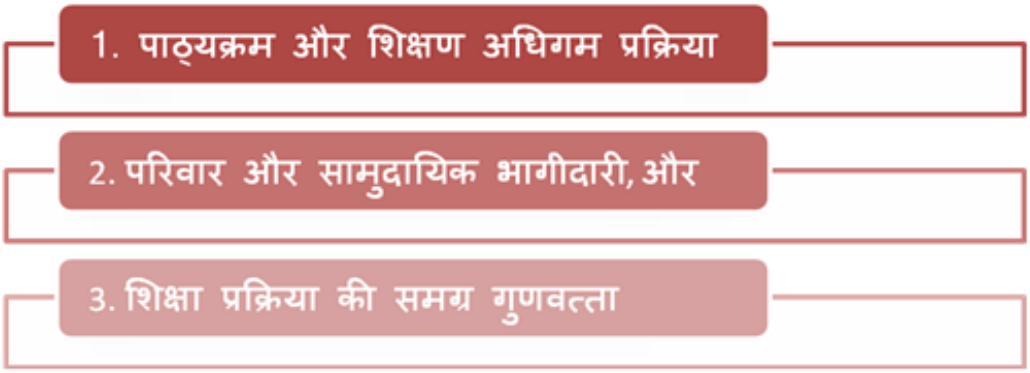
4.8.3 LSBE की उपयोगिता Utility of LSBE

LSBE लिंग कर्तव्य भूमिका के साथ आता है, जो माध्यमिक शिक्षा पूरी करने के बाद अपने व्यावसायिक या अग्रिम करियर को आगे बढ़ाने वाले युवा लड़कों और लड़कियों की सहायता करेगा। ये दृष्टिकोण लैंगिक रूढ़िवादिता को रोकने की कोशिश कर सकते हैं, जो दोनों लिंगों के शैक्षणिक प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इस तरह से

जीवन कौशल न केवल दोनों लिंगो की बेहतर भागीदारी बढ़ावा देता है, बल्कि सभी बच्चों के लिए स्वास्थ्य और विकास पर दूरगामी प्रभाव डालता है, और एक स्वस्थ मस्तिष्क प्रदान करता हैं।

- **LSBE में लिंग-उत्तरदायी दृष्टिकोण के लाभ**

  लिंग उत्तरदायी दृष्टिकोण के साथ जीवन कौशल शिक्षा के कार्यान्वयन में वृद्धि होगी



1. पाठ्यक्रम और शिक्षण अधिगम प्रक्रिया

NCF, 2005 के अनुसार पाठ्यक्रम का संवर्द्धन एक बच्चे के जीवन में रोजमर्रा की गतिविधियों और लिंग संवेदनशील पूर्व-पक्षपात और भेदभाव से बचने के लिए संवेदनशील होना है। अक्सर पाठ्यक्रम मे देखा गया हैं कि पाठ्यक्रम मे लड़कियों के खिलाफ लैंगिक रूढ़िवादिता पैदा करने वाली लैंगिक भूमिकाएं, मान्यताएं और कार्य शिक्षण सामग्री के रूप मे परिलक्षित होते हैं। यहां तक अगर यह मान्यताए अनायास ही परिलक्षित होता है, तो यह बच्चों पर उसका दुष्प्रभाव हो सकता हैं जैसे लड़कियों को निष्क्रिय और लड़कों को आक्रामक होना इस बात का द्योतक हैं। यह दोनों लिंगों के लिए कुछ विषयों में प्रदर्शन को बाधित कर सकता है। ऐसे मामलों में, जीवन कौशल आधारित शिक्षण रणनीति द्वारा विद्यार्थियों को आने वाले कल के लिए तैयार किया जा सकता हैं, जैसे केन्द्रित समूह मे भूमिका निर्वाह के लिए कहना। यह किसी प्रदर्शन के निम्न होने के पीछे कारण का अंतर्निहित तंत्र का विश्लेषण करने के लिए बहुत उपयोगी हो सकता है। जीवन कौशल प्रशिक्षण तकनीक लैंगिक समानता और लिंग संवेदनशीलता पर सबक देने के उपयुक्त साबित हो सकती है।

जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम बनाने के लिए, पाठों को क्रम

स्तर 1 मूल जीवन कौशल के बुनियादी घटकों के शिक्षण, अभ्यास जिसमें आम रोजमर्रा की स्थितियों से संबंधित।

स्तर 2 प्रासंगिक विषयों के लिए जीवन कौशल का अनुप्रयोग जो विभिन्न स्वास्थ्य और सामाजिक समस्याएं संबन्धित हों।

स्तर 3 विशिष्ट जोखिम स्थितियों के संबंध में कौशल का अनुप्रयोग कर सकता है जो स्वास्थ्य और सामाजिक समस्याओं को जन्म देता हैं।

जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित पाठ्यक्रम युवाओं को गंभीर रूप से सोचने के लिए प्रेरित करती है:

1. स्थानीय संदर्भ में पुरुषों और महिलाओं के बारे में क्या विश्वास, दृष्टिकोण और अपेक्षाएं लोकप्रिय हैं;
2. उनके बचपन, किशोरावस्था और वयस्कता में लिंग के बारे में व्यक्तिगत समझ और अनुभव;
3. समाज लैंगिक भूमिकाओं को कैसे प्रभावित करता है (जैसा कि परंपराओं, संस्कृति, कानूनों, अर्थव्यवस्था, इतिहास, आदि में परिलक्षित होता है);

   यह युवाओं को अपने अनुभवों, विचारों और विचारों को साझा करने के लिए प्रेरित करेगा, और लिंग-आधारित विरोधाभासों और मतभेदों पर चर्चा करके उन मतभेदों को वो दूर करने का उपाय कर सकते हैं।

2. परिवार और सामुदायिक भागीदारी में वृद्धि

कई मामलों में, **किशोर** लड़कियों को अक्सर भेदभाव और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, जो उनके सीखने के अवसरों को सीमित करते हैं और उन्हें स्कूल से बाहर करने और उन्हें बाहर रखने के लिए बाध्य करते हैं। यदि हम "बाल-मित्र" लिंग संवेदनशील स्कूलों की एक रूपरेखा को अपनाते हैं, तो यह न केवल माता-पिता, बल्कि स्थानीय सरकार, सामुदायिक संगठनों और अन्य नागरिक समाज संस्थानों को भी शिक्षा प्रक्रिया में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगा। उदाहरण के लिए, भारत में परंपरागत, सूचना-आधारित दृष्टिकोण अभी भी हावी हैं। ये दृष्टिकोण आम तौर पर व्यवहार में बदलाव लाने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। विभिन्न विषयों में मुख्य पाठ्यक्रम में शिक्षण सीखने के लिए जीवन कौशल आधारित दृष्टिकोण का समावेश सामुदायिक दृष्टिकोण को प्रभावित करने और दोनों लिंगों के लिए ड्रॉप-आउट दरों को कम करने का काम कर सकता है।

3. शिक्षा प्रक्रिया की समग्र गुणवत्ता

जीवन कौशल के द्वारा शिक्षा प्रक्रिया मे एक समग्र गुणवत्ता देखने को मिलती हैं। इसमे शैक्षिक प्रक्रियाए सहभागिता पर आधरित होती हैं, जो लिंग भेदभाव की दूर कर सीखने के तरीकों को आसान व समान बनाती हैं। जब सीखने के अनुभव में लड़के और लड़कियों दोनों को एक-दूसरे के दृष्टिकोण को सुनने और जानने का समान अवसर दिया जाता है, तो उनके जीवन-कौशल में वृद्धि होती है। अनुभवात्मक और रचनावादी सीखने के तरीके दोनों लिंगों को सशक्त बनाते हैं, और भयभीत करने के माहौल के बजाय जिज्ञासा और अन्वेषण के लिए एक वातावरण प्रदान करते हैं। जब बच्चे प्रतिशोध के डर के बिना, स्वतंत्र और सुरक्षित तरीके से अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए स्वतंत्र महसूस करते हैं, तो उनकी रचनात्मकता शक्ति और समृद्ध होती है। जीवन कौशल शिक्षा नकारात्मक कक्षा प्रथाओं से बचने के लिए शिक्षकों की ओर से गहन प्रशिक्षण का आह्वान करता है, जो समान्यतः कक्षा मे देखने को मिल जाती हैं। जैसे कि :-

- लड़कियों की तुलना में लड़कों को सवालों के जवाब देने के लिए अधिक बोलना
- लिंग-पक्षपाती कार्यों को असाइन करना, जैसे कि लड़कियों को घर संबंधी कार्य, और लड़कों को उपकरण का उपयोग करने वाले कार्य कहना।
- सही उत्तर के लिए लड़कों को पुरस्कृत करना या इसके विपरीत लड़कियों को अधिक बार प्रशंसा नहीं करना।
- गलत उत्तरों के लिए लड़कियों या लड़कों की अधिक आलोचना करना;
- लड़कियों की तुलना में लड़कों को अधिक जिम्मेदारियाँ देना जैसे कक्षा मानीटर बनाना।
- पाठ्यपुस्तकों और अन्य शिक्षण सामग्रियों का उपयोग करना, जो हानिकारक लिंग रूढ़ियों को मजबूत करते हैं।

ऐसे नकारात्मकता से बचने के लिए जीवन कौशल की शिक्षा आवश्यक हैं, जीवन कौशल मे लिंग प्रशिक्षण मे बच्चों को सशक्तीकरण का माहौल प्रदान करेगा। शिक्षकों को एक बदले हुए दृष्टिकोण से लैस करेगा, यह एक दर के माहौल को कम करेगा, जहां छात्रों और शिक्षक दोनों के पास सीखने की प्रक्रिया का आनंद लेने के लिए आंतरिक प्रेरणा है।

4.9. विभिन्न संस्थाओं के माध्यम से समाज में लैंगिक भूमिकाएँ Gender roles in society through various institutions

सामाजिक रूप से उपयुक्त माने जाने वाले पुरुषों और महिलाओं के व्यवहार लिंग भूमिकाएं कहलाती हैं। एक लिंग भूमिका सामाजिक मानदंडों का एक सेट है, जो व्यवहार के प्रकारों को निर्धारित करता है ,जो आम तौर पर स्वीकार्य, उपयुक्त, या लोगों के आधार पर वांछनीय माना जाता है। लिंग की भूमिकाएं आमतौर पर अवधारणाओं पर केंद्रित होती हैं, स्त्रीत्व और पुरुषत्व पर, हालाँकि अपवाद और भिन्नताएँ भी विद्यमान हैं। कई बार देखा गया हैं, कि जो एक समाज मे मान्य भूमिका हैं, वह दूसरे समाज मे अमान्य हैं। जैसे किसी समाज मे प्रेम विवाह अनुचित माना जाता हैं, तो कही प्रेमिका को भागकर ही शादी की जाती है, अक्सर ऐसा आदिवासी समाज मे देखने को मिलता है।

लिंग भूमिकाओं की चर्चा हम पिछले पाठ मे भी कर चुके जिसमे बताया था, कि समाज मे पुरुषों के अपने उत्तरदायित्व होते हैं, उनका कार्य घर के लिए आर्थिक सहायता करके पालन पोषण करना था। यदि परिवार पितृसत्तात्मक हो तो, उनकी अधिकार व कानून ही घर मे चलते हैं, घर की सुरक्षा के प्रति उनकी जिम्मेदारी भी बढ़ जाती हैं। पितृसत्तात्मक परिवार मे महिलाओं को बोलने का अधिकार नहीं होता, उनकी बाते सुनी नहीं जाती हैं। पुरुष घरेलू कर्तव्य से इतिश्री कर लेते हैं, बच्चों की देखभाल मे सहायता नहीं करते हैं। वे अपनी भावनाओं को भी व्यक्त नहीं कर पाते हैं।

महिलाओं से उम्मीद की जाती थी, कि वे गृहस्थी चलाने की का कार्य करे। माताओं से यह अपेक्षा की जाती हैं, कि वह गृहकार्य मे दक्ष हों, जैसे :- कपड़े धोने, भोजन पकाने और कमरों की साफ सफाई में। वे बच्चों की देखभाल करे और ध्यान देवे। महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक भावुक देखा गया। उनकी इन्ही दबी कुचली भावनाओं को सामने लाने की आवश्यकता हैं।