Theme: Leadership for Equity, Diversity and Inclusion

Smt. Bhawana Bhandari
Principal
Government Primary School, Dina, Halduchaur
Haldwani, Nainital, Uttarakhand
Email id: bhawanab22@gmail.com
Mobile no.: 9997417442

राजकीय प्राथमिक विद्यालय दीना हल्दूचौड़
ब्लॉक हल्द्वानी
जिला नैनीताल
उत्तराखंड
विद्यालय प्रमुख भावना भंडारी

विषय मानसिक कल्याण और सामाजिक, भावनात्मक शिक्षा के लिये नेत्तृत्व

आनन्दम् पाठ्यचर्या: सकारात्मक परिवर्तन की ओर एक यात्रा

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, दीना, हल्द्वानी, जनपद नैनीताल के एक ग्रामीण परिवेश का विद्यालय है| जिसमें 66 बालिकाएं और 61 बालकों सहित कुल 127 विद्यार्थी नामांकित है | 20 जुलाई 2022, जिस दिन मैं राजकीय प्राथमिक विद्यालय, दीना, हल्द्वानी में पदस्थ हुई, तो मैंने देखा कि विद्यालय का वातावरण और बच्चों का व्यवहार चुनौतीपूर्ण था। अधिकतर विद्यार्थी ऐसे परिवारों से आते थे, जहां घरेलू हिंसा और अशांति का माहौल था। इसका असर उनकी पठन-पाठन की रुचि और व्यवहार में साफ झलकता था। बच्चे एक-दूसरे से अपशब्दों का प्रयोग करते, मारपीट करते और शिकायतें करते। माता-पिता का भी बच्चों की पढ़ाई के प्रति समर्थन काफी कम था। यह सब देखकर मैं चिंतित थी और इसे बदलने के लिए ठोस कदम उठाना चाहती थी।
वर्ष 2019 में, मुझे आनन्दम् पाठ्यचर्या की रूपरेखा तैयार करने वाली कार्यशाला में भाग लेने का अवसर मिला था। इस कार्यशाला ने मुझे इस पाठ्यचर्या की शिक्षण प्रक्रियाओं को गहराई से समझने का मौका दिया था। अपने विद्यालय की स्थिति को देखकर मुझे आनन्दम् की कार्यशाला याद आई और मुझे लगा कि यह मेरे विद्यालय की स्थिति को बदलने का एक सशक्त माध्यम हो सकता है।

राज्य भर में सभी राजकीय विद्यालयों में कक्षा 1-8 में प्रतिदिन 35 मिनट का पहला वादन आनन्दम् के लिए निर्धारित किया गया | इसकी एक साप्ताहिक समय सारणी बने गयी है, जिसमे दिवस अनुसार माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति की कक्षा संचालित की जाती है |

आनन्दम् की शुरुआत और प्रक्रिया

मैंने पहले खुद आनन्दम् को और बेहतर से समझा और फिर इसे अपने शिक्षक साथियों के साथ साझा किया। हमने एक साप्ताहिक कार्य योजना बनाई और आनन्दम् के लिए 35 मिनट का एक सत्र तय किया। शुरुआती 15-20 दिनों में, मैंने स्वयं इन कक्षाओं का संचालन किया, जिसमें अन्य शिक्षकों ने भी सक्रिय भाग लिया।
आनन्दम् कार्यक्रम के तहत, हमने माइंडफुलनेस गतिविधियों से शुरुआत की, जिसमें बच्चों को आरामदायक स्थिति में बैठने और अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया गया। शुरुआत

में यह अनुभव बच्चों के लिए नया और थोड़ा असहज था, लेकिन समय के साथ उन्होंने इसमें गहरी रुचि विकसित की। बच्चों ने यह साझा किया कि इस अभ्यास ने उन्हें भीतर से शांति और सुकून का अनुभव कराया।
जल्द ही, बच्चों ने इस प्रक्रिया को अपने घरों में भी अपनाना शुरू कर दिया। इसका प्रभाव विद्यालय के वातावरण पर भी दिखाई दिया। विद्यालय में एक सकारात्मक और सौहार्दपूर्ण माहौल का निर्माण हुआ, जहां बच्चे आपसी सम्मान और सहयोग के साथ व्यवहार करने लगे। यह बदलाव न केवल बच्चों के व्यवहार में परिलक्षित हुआ, बल्कि उनकी पठन-पाठन में रुचि और सक्रिय भागीदारी को भी बढ़ावा मिला।

आनन्दम् की कहानियों और गतिविधियों का प्रभाव

आनन्दम् में शामिल की गयी कहानियाँ बच्चों के दैनिक जीवन और सामाजिक परिवेश से जुडी हुई है जिनसे उन्हें मानवीय मूल्य समझाना काफी सरल हो जाता है | कहानी के रूप में सुनाने और उस पर चर्चा चिंतन करने से बच्चों के मन पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है | कक्षा 3 में पढने वाली निर्मित कक्षा में काफी सक्रीय भागीदारी रखती है और स्वच्छता में भी आगे है | एक दिन निर्मित स्कूल में गन्दी ड्रेस पहन कर आई तो मुझे

काफी हैरानी हुई | छुट्टी के समय जब मैंने उसकी माँ को इस बारे में पुछा तो उन्होंने परेशान हो कर बताया कि, “निर्मित को आजकल पता नहीं क्या हो गया है ? वो अपना कोई भी काम मुझे नहीं करने देती | कल जब मै जब अपनी बड़ी बेटी जो की दसवी कक्षा में पढ़ती है उसके कपड़े धो रही थी तो इसने अपने कपड़े बैग में छुपा दिए, इसीलिए आज उसे गन्दी ड्रेस पहन कर स्कूल आना पड़ा | ये खाना खा कर अपने बरतन भी मुझे धोने नहीं देती, उन्हें खुद ही साफ़ करती है |” निर्मित से पूछने पर पता चला की मैम ने एक दिन ऐसे बच्चे की कहानी सुनी जो अपनी माँ की सहायता करने के लिए अपना सारा काम स्वयं करता इसीलिए मैं भी अपना सारा काम स्वयं करुँगी ताकि मम्मी की सहायता कर सकूँ | निर्मित की बात सुनकर मैं समझ गयी की आनन्दम् ने मेरे भरोसे को सार्थक किया | एक कहानी से इस छोटी सी बच्ची के मन पर इतनी छाप छोड़ा की उसकी माँ ने भी मुझे आ कर बोला की आपकी कहानी कमाल कर गयी |

व्यवहार में सकारात्मक बदलाव

कक्षा 5 में पढ़ने वाली गुनगुन कक्षा में किसी से बात नहीं करतो थी, अगर कोई शिक्षक कक्षा में आता तो वो सबसे पीछे वाली बेंच पर चली जाती या बेंच के नीचे छुप जाती | हम जब आनन्दम् की गतिविधियाँ करवाते

तो वो प्रतिभाग तो करती लकिन किसी से कुछ भी नहीं बोलती | जब हमने काल्पनिक गेंद वाली गतिविधि करवाई तो पहले तो वो सबसे अलग खड़ी रही लेकिन फिर उसे मज़ा आने लगा | आनन्दम् की गतिविधियों में प्रतिभाग करने से उसके व्यवहार में काफी परिवर्तन आया है | वो सबके साथ घुलने मिलने लगी है | अब तो वह अपने शिक्षकों से भी खुल कर बात करने लगी है |

आनन्दम् के अभिव्यक्ति खंड में विद्यार्थियों को हर हफ्ते एक प्रश्न दिया जाता है जिसके बारे में हफ्ते भर चिंतन करते है और फिर शनिवार को अपनी अभिव्यक्ति करते है | कक्षा 5 को मैंने के बार प्रश्न दिया था की आपने इस हफ्ते अगर किसी का सहयोग किया हो तो वो साँझा करें | सभी बच्चों ने कुछ न कुछ बताया लेकिन एक बच्चा विवेक जो आम तौर पर बहुत बात करता था, एक दम चुप रहा | सबकी अभिव्यक्ति हो जाने के बाद मैंने उस से पूछा, “विवेक तुम ने कुछ क्यों नहीं बोला?” तब उसने बहुत ही सरलता से मुझे कहा, “मैम मैंने इस हफ्ते कुछ अच्छा काम नहीं किया है इसीलिए कुछ नहीं कहा | मै आपसे वादा करता हूँ की अगले हफ्ते पक्का कुछ अच्छा करूँगा और आपको बताऊंगा भी |” और ऐसा ही हुआ भी, विवेक ने अगले हफ्ते आकर मुझसे अपने द्वारा किया गए अच्छे काम साँझा किए |

सामाजिक और भावनात्मक विकास

आजकल विद्यार्थियों में आपस में साझा करने की आदत बढ़ी है | अगर किसी के पास कोई चीज नहीं हैं तब अन्य विद्यार्थी स्वयं अपनी वस्तु उसे देते हैं | विद्यार्थी परिवार तथा व्यक्तिगत समस्याओं को भी शिक्षकों के सामने बिना किसी संकोच के रख पा रहे है । आनन्दम् को अपने जीवन में कार्यान्वित करने के कारण विद्यार्थियों के साथ-साथ हमें भी अपने रिश्तों को बहतर बनाने में सहयोग मिल रहा है। भोजनमाता को विद्यार्थी जब धन्यवाद और आभार बोलते हैं तो वह और प्यार से विद्यार्थियों को खाना खिलाती है | विद्यार्थी अपने मां-बाप की भावना को जानने लगे हैं, अपने से बड़ों की भावना समझकर उनका आदर करने लगे हैं | धीरे-धीरे विद्यार्थी समाज, प्रकृति, परिवार से भावनात्मक रूप से जुड़ रहे हैं और ये उनके व्यवहार में प्रदर्शित हो रहा है |

निष्कर्ष

आनन्दम् पाठ्यचर्या के माध्यम से विद्यालय में बच्चों के शैक्षिक और मानसिक विकास में महत्वपूर्ण बदलाव आया है। बच्चों में सहानुभूति, साझा करने की भावना, आत्मविश्वास, और सामाजिक संबंधों में सुधार हुआ है। विद्यालय अब एक ऐसा स्थान बन गया है, जहां बच्चे न केवल शिक्षा प्राप्त करते हैं, बल्कि अपनी भावनाओं को भी व्यक्त करते हैं और एक दूसरे से सीखते हैं। इस यात्रा ने यह स्पष्ट कर दिया है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल पुस्तकीय ज्ञान और अकादमिक कौशल प्रदान करना नहीं है, बल्कि बच्चों को जीवन के हर पहलू में एक अच्छा इंसान बनाना है। शिक्षा का सच्चा उद्देश्य केवल भौतिक सफलता के लिए तैयार करना नहीं है, बल्कि बच्चों को सामाजिक, भावनात्मक, और नैतिक रूप से भी सक्षम बनाना है। यह अनुभव यह दर्शाता है कि शिक्षा को केवल परीक्षा के अंकों तक सीमित नहीं किया जा सकता। बच्चों को ऐसा वातावरण दिया जाना चाहिए, जिसमें वे न केवल सीखने में रुचि लें, बल्कि अपने व्यवहार, सहानुभूति, और सामाजिक कौशल को भी विकसित करें। यह प्रक्रिया उन्हें न केवल अपने लिए, बल्कि समाज के प्रति जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित करती है। शिक्षा का सही उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि बच्चे न केवल ज्ञान प्राप्त करें, बल्कि अपने चारों ओर एक सकारात्मक बदलाव लाने में भी सक्षम हों।