

2026 സെപ്റ്റംബർ 17, വ്യാഴാഴ്ച

ലൈഫ്സ്കൂൾ: സഹാനുഭൂതിയും ദയയും



പങ്കെടുത്തവർ 12
എവിടെ എസ്.ഡി.പി.വൈ. ബോയ്സ്
ഹൈസ്കൂൾ, Palluruthy
നടത്തിയത് Olimalar Foundation

ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർ 2
ക്ലബ്ബ് ക്ലരിയോസിറ്റി ക്ലബ്ബ്

ഇൻപുട്ട്

സാമഗ്രികൾ
LifSkills workbooks, lesson-plan materials, speaker and music

സമയം
45 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനം

ഈ സെഷൻ പ്രധാനമായും സഹാനുഭൂതിയിലും ദയയിലുമാണ് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചത് — മറ്റൊരാൾക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും നമ്മുടെ വാക്കുകളും പ്രവൃത്തികളും മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർ എന്ന നിലയിൽ ഞങ്ങൾക്കും ഇതൊരു പഠന സെഷനായിരുന്നു. ജോർജ്ജ് ആദ്യമായാണ് ഒരു ലൈഫ്സ്കൂൾ ക്ലാസ് നയിക്കുന്നത്. അദ്ദേഹം മുൻകൂട്ടി നന്നായി തയ്യാറെടുത്തിരുന്നുവെങ്കിലും, ആദ്യത്തെ പരിഭ്രമം കാരണം പ്രിന്റ് ചെയ്ത ലെസൺ പ്ലാനിനെ (lesson plan) കൂടുതലായി ആശ്രയിക്കേണ്ടി വന്നു.

മുറിയിൽ അല്പം ഊർജ്ജവും ഉന്മേഷവും കൊണ്ടുവരാൻ സഹായിച്ച ഒരു മൂവ്മെന്റ് എനർജൈസറോടെയാണ് (movement energiser) ഞങ്ങൾ ആരംഭിച്ചത്. തുടക്കത്തിൽ ചില ആൺകുട്ടികൾ നാണിച്ചു നിന്നുവെങ്കിലും, ഭൂരിഭാഗം പേരും ക്രമേണ ഇതിൽ പങ്കുചേർന്നു. അവിടെനിന്ന്, പരിചിതമായ സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെയും സംഭാഷണങ്ങളിലൂടെയും ഞങ്ങൾ സഹാനുഭൂതിയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്തു — മറ്റൊരു വ്യക്തിക്ക് എന്ത് തോന്നാം, പിന്തുണ നൽകുന്നത് എങ്ങനെയായിരിക്കാം, ചെറുതായ ദയാപ്രവൃത്തികൾക്ക് എങ്ങനെ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താം എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. തങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഉദാഹരണങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് കഴിഞ്ഞു, കൂടാതെ പ്രധാന ആശയങ്ങൾ അവർ മനസ്സിലാക്കിയതായും തോന്നി.

ഫെസിലിറ്റേഷനെക്കുറിച്ചാണ് (facilitation) ഞങ്ങൾ ഏറ്റവും വലിയ കാര്യം പഠിച്ചത്. ഒരു ലെസൺ പ്ലാൻ കൃത്യമായി പിന്തുടരുന്നത് ഒരു പുതിയ ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുമെങ്കിലും, അത് ഐ കോൺടാക്റ്റ് (eye contact), പരസ്പര ഇടപെടലുകൾ, കുട്ടികളോടുള്ള പ്രതികരണം എന്നിവ കുറച്ചേക്കാം. ചില സമയങ്ങളിൽ കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധ മാറിയെന്നും, അവരുടെ ഇടയിലെ സംഭാഷണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചതായും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു.

വിദ്യാർത്ഥികളുമായുള്ള ബന്ധത്തിന് പകരമാവാനല്ല, മറിച്ച് ഫെസിലിറ്റേറ്ററെ സഹായിക്കാനാണ് ലെസൺ പ്ലാൻ ഉള്ളതെന്ന് ഇത് ഞങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു.

ക്ലാസ്റും ദിനചര്യകളും മാറ്റങ്ങളും (classroom routines and transitions) പുനഃപരിശോധിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും ഈ സെഷൻ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു. ഒരു ആഫ്റ്റർ സ്കൂൾ ഗ്രൂപ്പിൽ (after-school group) സംസാരവും കുട്ടികളുടെ ഊർജ്ജസ്വലതയിലെ മാറ്റങ്ങളും സ്വാഭാവികമാണ്. അതിനാൽ കൃത്യമായ സൂചനകളും പ്രതീക്ഷകളും നൽകുന്നത് കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തത്തിന് കൂടുതൽ സമയം കണ്ടെത്താൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും.

അവസാനം, വരാനിരിക്കുന്ന ടീം വെല്ലുവിളികളിൽ തങ്ങളോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാനായി ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും ഒരു ലൈഫ്സ്കൂൾ കൂട്ടാളിയെ (LifSkool buddy) തിരഞ്ഞെടുത്തു.

മുഴുവൻ കുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഹാജർ നില വീണ്ടും കുറവായിരുന്നു; 20 ആൺകുട്ടികളിൽ 12 പേർ മാത്രമാണ് പങ്കെടുത്തത്. ആഫ്റ്റർ സ്കൂൾ പ്രോഗ്രാമിൽ ഇത് തുടരുന്ന ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്.

മൊത്തത്തിൽ, കുട്ടികൾ സഹാനുഭൂതി, ദയ എന്നീ ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി. അതോടൊപ്പം ഫെസിലിറ്റേഷൻ, കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം, ക്ലാസ്റും താളം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഉപയോഗപ്രദമായ ചില പാഠങ്ങൾ ഈ സെഷൻ ഞങ്ങൾക്കും നൽകി.

- Group: ലോക്കൽ ഗവൺമെന്റ് സ്കൂൾ | സ്റ്റാൻഡേർഡ് 5–7 | 12 ആൺകുട്ടികൾ
- Materials: ലൈഫ്സ്കീൽസ് വർക്ക്ബുക്കുകൾ, ലെസൺ പ്ലാൻ സാമഗ്രികൾ, സ്പീക്കർ/മ്യൂസിക്
- Space: ബെഞ്ചുകളും ഡെസ്കുകളുമുള്ള സാധാരണ ക്ലാസ്റും
- Timing: ഏകദേശം 45 മിനിറ്റ്

ഫലം

സഹാനുഭൂതി

The boys contributed their own examples and seemed to understand the core ideas of empathy and kindness.

(ഞങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചത്)

പഠനങ്ങൾ

A lesson plan should support the facilitator, not replace the connection with the students: following it closely reduced eye contact and interaction. Classroom routines and transitions need revisiting. Attendance, 12 of 20 boys, remains a challenge.

ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങൾക്കും നടത്താം. aikyam space-ന് കടപ്പാട് നൽകുന്നിടത്തോളം, ഈ കുറിപ്പ് പകർത്താനും മാറ്റം വരുത്താനും പങ്കുവെക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഫോട്ടോകൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല. (Creative Commons ലൈസൻസ് CC BY 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)