

शिक्षक कार्यान्वयन पैक



एसईई अध्ययन® के उपयोग के लिए आपका एक
व्यावहारिक संसाधन

प्रिय शिक्षकों,

कई कार्यान्वयनकर्ता, शिक्षक, और माता-पिता हमसे SEE Learning® पाठ्यक्रम को उपयोग में लाने के लिए अतिरिक्त सहायता मांग रहे थे।

इससे इस दस्तावेज़ का निर्माण हुआ - शिक्षक कार्यान्वयन पैक - जिसे हम आपकी SEE Learning® यात्रा में आपकी मदद करने के लिए लाकर प्रसन्न हैं।

इस दस्तावेज़ में चेकलिस्ट और अध्ययन अनुभव को कैसे डिकोड किया जाए, इस पर सुझाव शामिल हैं, जो आपके लिए एक उपयोगी संदर्भ के रूप में कार्य करेगा।

हम आपको इस यात्रा के लिए शुभकामनाएं देते हैं!

नेहा भाटिया

रेशमा पीरामल

क्रिस्टा एम तिनारी

हम इस दस्तावेज़ के निर्माण में निम्नलिखित लोगों के योगदान को भी स्वीकार करना चाहेंगे:

सुचिता सारदा

छवि राहुल

शरण्या जोशी



बधाई हो !!

आप अपनी कक्षा में SEE Learning® को लागू करने के लिए
एक रोमांचक यात्रा शुरू कर रहे हैं!

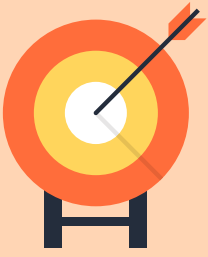
इस कार्यान्वयन पैक का उद्देश्य SEE Learning® पाठ्यक्रम के
आपके उपयोग के लिए आपका एक व्यावहारिक संसाधन होना
है।

इस खंड में एक अध्ययन अनुभव को कैसे डिकोड करना है, इस पर
चेकलिस्ट, टिप्स, अध्ययन उदाहरण और ऑडियो शामिल हैं।

शायद आपके पास SEE Learning® के हमारे अगले संस्करण
में सुधार के लिए कुछ सुझाव होंगे। यदि ऐसा है, तो हम आशा
करते हैं कि आप उन्हें हमारे साथ साझा करेंगे।

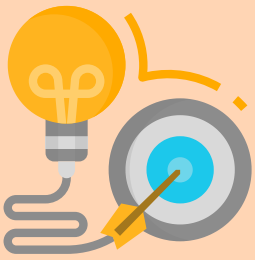
आप हमसे contactus@seelearningindia.com पर जुड़
सकते हैं

उद्देश्य



सर्वोत्तम संभव परिणामों के लिए **SEE Learning®** को कैसे लागू किया जाए, इस पर शिक्षकों को बारीक दिशा-निर्देश प्रदान करना

दृष्टिकोण



शिक्षकों को शिक्षार्थियों के रूप में देखना। यह विषय को सिद्धांत ज्ञान के साथ ही व्यावहारिक ज्ञान के रूप में समझने का एक विशाल अवसर है, जो उन्हें अपनी कक्षाओं में स्वतंत्र रूप से इसे एकीकृत करने और उपयोग करने के लक्ष्य से समझाता है। हम समझते हैं कि SEE Learning® **दृष्टिकोण, ज्ञान और कौशल** का वैयक्तिकरण SEE Learning® के साथ **जुड़ाव** के माध्यम से विकसित होगा जो किसी के **व्यक्तिगत और व्यावसायिक अभ्यास के बीच संबंध बनाता है।**

यह किसके लिए है



शिक्षक, जिन्होंने **SEE 101** और **4-दिवसीय शिक्षक तैयारी कार्यशाला** पूरी कर ली है और कक्षा में SEE Learning® कौशल और प्रथाओं को लागू करने के लिए एक रोडमैप और मार्गदर्शन की आवश्यकता महसूस कर रहे हैं।

विषयसूची

01

SEE LEARNING® का परिचय

- SEE Learning® क्या है?
- SEE Learning® का भारतीय संदर्भ
- SEE Learning® अन्य एसईएल कार्यक्रमों से किस प्रकार भिन्न है??
- क्या SEE Learning® मेरे लिए है?

02

आरंभ करना

- आरंभ करने के लिए युक्तियाँ
- SEE Learning® पाठ्यक्रम की समीक्षा कैसे करें?
- मैं पाठ्यक्रम को बेहतर तरीके से कैसे समझ सकता/सकती हूँ?
- अध्ययन अनुभव वितरण करने के लिए कैसे तैयारी करें?
- एक करुणापूर्ण कक्षा बनाना
- फैसिलिटेटर और शिक्षार्थी के रूप में शिक्षक
- मेरी शैक्षणिक शैली का आकलन

03

"अभ्यास के समुदाय" में भाग लेना

- "अभ्यास का समुदाय" क्या है?
- अभ्यास के समुदाय के साथ कैसे जुड़ें?
- एक प्रभावी "अभ्यास का समुदाय" कैसे बनता है?
- "अभ्यास के समुदाय" बैठक आयोजित करने के लिए उपकरण

04

SEE LEARNING® और मैं

- व्यक्तिगत अभ्यास का उद्देश्य और आवश्यकता
- लेकिन, मैं अन्य धर्मों का पालन करता हूँ?
- सामग्री को वैयक्तिकृत करना - वैयक्तिकृत करने का अभ्यास करें
- मेरे निजी जीवन में SEE Learning®

05

अतिरिक्त सहायता

- कक्षा फैसिलिटेशन युक्तियाँ
- शिक्षण और सीखने का दृष्टिकोण - सीखने की बातें और मेरा एसईएल उपकरण
- माता-पिता को शामिल करना
- परिवर्तन में समय लगता है
- अपनी SEE Learning® की सफलता का जश्न मनाना
- अनुशंसित रीडिंग

SEE LEARNING®

का परिचय



SEE LEARNING®

का परिचय

CH // 01

सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक (एसईई) लर्निंग एक के-12 अभिनव शिक्षा कार्यक्रम है जिसे उच्च गुणवत्ता, उपयोग में आसान पाठ्यक्रम प्रदान करने के लिए विकसित किया गया है और यह शैक्षिक अभ्यास में वैज्ञानिक अनुसंधान और नवीनतम ज्ञान के आधार पर शिक्षकों और छात्रों के समग्र विकास के लिए एक व्यापक ढांचा प्रदान करता है।

यह उच्च शिक्षा और व्यावसायिक शिक्षा सहित शिक्षा के सभी स्तरों के लिए है। SEE Learning® स्कूलों के लिए कक्षा-स्तरीय पाठ्यक्रम के लिए एक स्पष्ट मार्ग प्रदान करता है, जिसमें पाठों को लागू करना आसान होता है, साथ ही शिक्षक की तैयारी के लिए एक सहायक संरचना, फैसिलिटेटर सर्टिफिकेशन, स्कूल लीडर कार्यान्वयन, कोचिंग और निरंतर व्यावसायिक विकास शामिल है।

SEE LEARNING® क्या है?



सी लर्निंग® एमोरी यूनिवर्सिटी द्वारा विकसित एक शिक्षा कार्यक्रम है। यह शिक्षकों को छात्रों और स्वयं के लिए **भावनात्मक, सामाजिक और नैतिक बुद्धि के विकास को बढ़ावा** देने के लिए आवश्यक **उपकरण** प्रदान करता है।

इसे विकासात्मक मनोविज्ञान, शिक्षा, तंत्रिका विज्ञान और आघात-सूचित देखभाल में **विशेषज्ञों की एक टीम** की मदद से विकसित किया गया है। यह **एमोरी यूनिवर्सिटी और परम पावन दलाई लामा** के बीच दो दशकों से अधिक के अकादमिक **सहयोग** की परिणति है, जिन्होंने लंबे समय से दिल और दिमाग दोनों के लिए शिक्षा का आह्वान किया है। शिक्षकों और प्रशासकों के लिए डिज़ाइन किया गया यह कार्यक्रम बच्चे के पूरे नैतिक विकास को बढ़ावा देने के लिए एक **सार्वभौमिक, गैर-सांप्रदायिक और विज्ञान आधारित दृष्टिकोण प्रदान करता है।**



*



Mark Greenberg,
PhD
Penn State University



Geshe Thupten
Jinpa, PhD
McGill University



Linda Lantieri
CASEL; Columbia University



Daniel Goleman,
PhD
Author of *Emotional Intelligence, Social Intelligence, and A Force for Good*; Co-author of *The Triple Focus*



Rob Roeser, PhD
Penn State University



Kimberly
Schonert-Reichl,
PhD
CASEL; University of British
Columbia



Elaine Miller-Karas
Trauma Resource Institute

SEE Learning® रूपरेखा (ढांचा) में **तीन ज्ञानक्षेत्र** (व्यक्तिगत, सामाजिक और प्रणालीगत) और **तीन आयाम** (जागरूकता, करुणा और अनुबंध) शामिल हैं।

शैक्षणिक मॉडल छात्रों को **प्राप्त ज्ञान** से **विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि** और फिर **सन्निहित समझ** की ओर ले जाता है। यह चार प्रमुख शिक्षण सूत्रों को नियोजित करके करता है:

- लीन अध्ययन प्रक्रिया
- वैज्ञानिक दृष्टिकोण
- महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि
- चिंतन का अभ्यास

SEE LEARNING® का भारतीय संदर्भ

SEE Learning® का उद्देश्य एक ऐसे ढाँचे के रूप में काम करना है जिसका उपयोग अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देशों और संस्कृतियों में किया जा सकता है और यह सार्वभौमिक नैतिकता के लिए एक गैर-सांप्रदायिक दृष्टिकोण है जो किसी भी या बिना धार्मिक विश्वास के लोगों को स्वीकार्य हो सकता है। SEE Learning® का उद्देश्य छात्रों में "भावनात्मक साक्षरता" और "नैतिक साक्षरता" को बढ़ावा देना है।

“ हमें नैतिकता के लिए एक ऐसे दृष्टिकोण की आवश्यकता है जो धार्मिक आस्था वाले और बिना किसी धार्मिक आस्था वाले, दोनों को समान रूप से स्वीकार्य हो। हमें धर्मनिरपेक्ष नैतिकता की आवश्यकता है।

- परम पावन दलाई लामा ”

"नैतिक साक्षरता" कौशल और समझ का विकास करता है जो उन व्यवहारों को बढ़ावा दे सकती है जो स्वयं और दूसरों की भलाई के लिए अनुकूल हैं।

यह इस विचार पर आधारित है कि शिक्षा का विस्तार उन मूल्यों और दक्षताओं को बढ़ावा देने के लिए किया जाना चाहिए जो बड़े पैमाने पर व्यक्तियों और समाज दोनों को अधिक खुशी की ओर ले जाते हैं और, जैसा कि रवींद्रनाथ टैगोर कहते हैं, **"हमें सबसे अधिक खुशी तब प्राप्त होती है जब हम स्वयं को दूसरों के माध्यम से महसूस करते हैं।"***

SEE Learning® सामान्य ज्ञान, सामान्य अनुभव और विज्ञान पर आधारित है, जो सामान्य मानवता की नींव पर निर्मित है। यह प्रमुख अतिरिक्त घटकों के साथ एसईएल प्रोग्रामिंग को बढ़ाकर शिक्षा में अत्याधुनिक विकास का प्रतिनिधित्व करता है। उन प्रमुख घटकों में शामिल हैं:

- सजगता का प्रशिक्षण
- करुणा और नैतिक विवेक
- प्रणालीगत सोच
- प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) और आघात-सूचित अभ्यास

* [HTTP://WWW.NCERT.NIC.IN/RIGHTSIDE/LINKS/PDF/Framework/ENGLISH/NF2005.P](http://www.ncert.nic.in/rightside/links/pdf/framework/english/nf2005.p)

नई शिक्षा नीति, 2020 इस **सिद्धांत पर जोर देती** है कि शिक्षा को न केवल संज्ञानात्मक क्षमताओं का विकास करना चाहिए - साक्षरता और संख्यात्मकता की 'मूलभूत क्षमता' और 'उच्च-क्रम' संज्ञानात्मक क्षमता, जैसे कि समस्या समाधान- परंतु **सामाजिक, नैतिक और भावनात्मक क्षमताएं** का भी विकास करना चाहिए। इसके अलावा यह **शिक्षकों को सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता पर जोर देती है**- जो किसी भी छात्र के संपूर्ण विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है। इसलिए, SEE Learning® फ्रेमवर्क पूरी तरह से भारत की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के विचारों के साथ संरेखण में है।*

SEE Learning® राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के साथ **सीधे-सीधे संरेखित** है। यह नीति कहती है कि **"शिक्षा पूर्ण मानव क्षमता को प्राप्त करने, एक न्यायसंगत और न्यायपूर्ण समाज के विकास और राष्ट्रीय विकास को बढ़ावा देने के लिए मूलभूत आवश्यकता है।"** (पृ. 3)

SEE Learning® राष्ट्रीय शिक्षा नीति को **पूरे भारत में जागरूकता और करुणा का विकास करने के उद्देश्य** को पूरा करने में सक्षम बनाता है। प्रणाली के सुधार के लिए प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस), स्व-नियमन, करुणा और प्रणालीगत सोच के मूलभूत कौशल की आवश्यकता होती है।

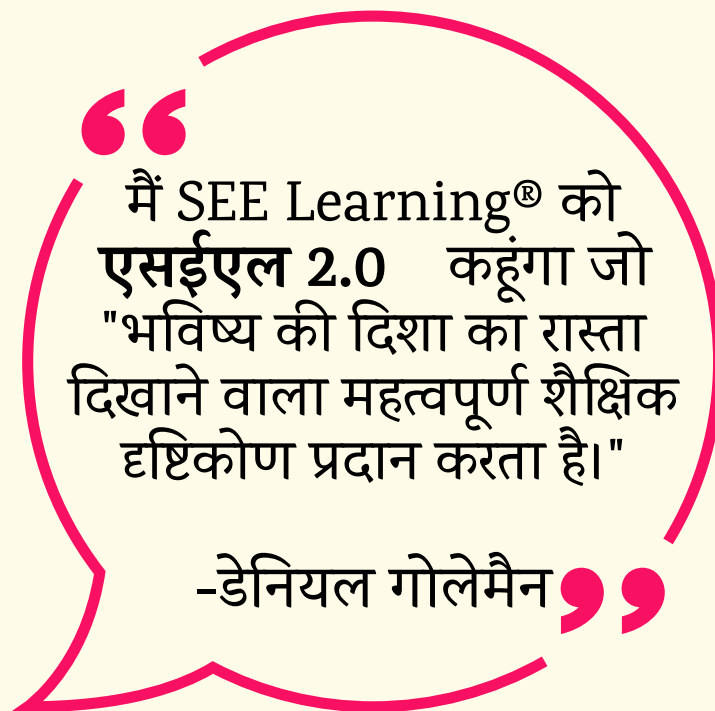
SEE Learning® छात्रों के भीतर एक **नींव** बनाता है जो **प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस), कार्यकारी कार्यात्मक कौशल** (अविचलित सजगता, प्रतिक्रिया अवरोध, स्मृति, आदि), **सामाजिक व्यवहार और करुणामयी प्रतिक्रियाओं** को बढ़ावा देता है। यह नींव छात्रों के व्यावहारिक अपेक्षाओं को सूचित करने का कार्य करता है, छात्रों और विद्यालय कर्मचारियों के बीच सकारात्मक संबंधों को विकसित करने में सक्षम बनाता है, और सकारात्मक वातावरण और सीखने के वातावरण में योगदान देता है।

जैसा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 द्वारा रेखांकित किया गया है, SEE Learning® शिक्षा को **"यह नीति इस सिद्धांत पर आधारित है कि शिक्षा से न केवल साक्षरता और संख्याज्ञान जैसी 'बुनियादी क्षमताओं' के साथ-साथ 'उच्चतर स्तर' की तार्किक और समस्या-समाधान संबंधी संज्ञानात्मक क्षमताओं का विकास होना चाहिए बल्कि नैतिक, सामाजिक और भावनात्मक स्तर पर भी व्यक्ति का विकास होना आवश्यक है।"** (पृ. 4)

SEE Learning® दक्षताओं को स्टैंड-अलोन अध्ययन अनुभवों या पाठ्यक्रम के भीतर एकीकृत अवधारणाओं के रूप में पढ़ाया जा सकता है। यह राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के भीतर उल्लिखित नई शैक्षणिक और पाठ्यचर्या संरचना के साथ संरेखित है।

SEE LEARNING® अन्य एसईएल कार्यक्रमों से किस प्रकार भिन्न है?

दलाई लामा ने बुनियादी मानवीय मूल्यों के प्रचार के लिए अथक प्रयास किया है जिसे वे समाज के सभी क्षेत्रों में **"धर्मनिरपेक्ष नैतिकता"** कहते हैं, खासकर उनकी "दिल और दिमाग की शिक्षा" की दृष्टि में। दलाई लामा के लेखन और धर्मनिरपेक्ष नैतिकता पर विचार और शिक्षा में इसका कार्यान्वयन प्रमुख वैज्ञानिकों, शिक्षकों और दुनिया के धर्मों के नेताओं के साथ चार दशकों से अधिक की बातचीत से उपजा है, और उन्हें विभिन्न विषयों में विचारकों की एक श्रृंखला द्वारा हाल के वर्षों में पूरक किया गया है।



SEE Learning® रूपरेखा (ढांचा) सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा (SEL) और अन्य शैक्षिक पहलों में किए गए अभिनव कार्यों पर आधारित है, जो स्कूलों में समग्र शिक्षा को प्रस्तुत करने की कोशिश करते हैं।

डॉ. डेनियल गोलमैन की पांच दक्षताओं जो CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) द्वारा पहचानी गई हैं **और SEE Learning® रूपरेखा द्वारा पहचानी गई दक्षताओं** के बीच कोई भी की **संरेखण** पा सकता है।

इसके अतिरिक्त, SEE Learning® रूपरेखा डेनियल गोलेमैन और पीटर सेंगे की पुस्तक, "द ट्रिपल फोकस: ए न्यू अप्रोच टू एजुकेशन" से गहराई से प्रभावित है। जहां स्कूलों में पहले से ही एसईएल कार्यक्रम मौजूद हैं, वहां इन कार्यक्रमों के पूरक के लिए सी लर्निंग® का उपयोग किया जा सकता है। **हालाँकि, SEE Learning® को समझने के लिए SEL में किसी पृष्ठभूमि की आवश्यकता नहीं है।**

SEE Learning® में कई नवीन विशेषताएं शामिल हैं जो अधिकांश शिक्षा कार्यक्रमों में नहीं पाई जाती हैं:



नैतिकता पर व्यापक ध्यान

SEE Learning® ने SEL में नैतिकता पर अधिक व्यापक फोकस जोड़ा है। यह किसी विशेष संस्कृति या धर्म पर आधारित नैतिकता नहीं है, बल्कि करुणा जैसे **बुनियादी मानवीय मूल्यों पर आधारित है**। SEE Learning® में दया और करुणा के लाभों का पता लगाया जाता है, और छात्रों को ऐसी सामग्री और अभ्यास सिखाए जाते हैं जो स्वयं और दूसरों की कुशलता से देखभाल करने की अधिक क्षमता में योगदान कर सकते हैं।



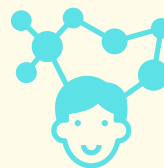
आघात-सूचित देखभाल

SEE Learning® में **आघात अनुसंधान और आघात-सूचित देखभाल में नवीनतम विकास** को शामिल किया गया है ताकि शिक्षकों और छात्रों को भावनाओं, स्व-नियमन और चिंतनशील अभ्यास का एक सुरक्षित और प्रभावी तरीके प्रदान किया जा सके। यह **सामर्थ्य-आधारित प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) लेंस** के माध्यम से ऐसा करता है, जिसका अर्थ है कि **यह सभी छात्रों के लिए उपयुक्त है**, जिनमें आघात से पीड़ित और जिन्होंने आघात का अनुभव नहीं किया है, दोनों शामिल हैं।



प्रणालीगत सोच

SEE Learning® में **परस्पर निर्भरता और प्रणालीगत सोच** के बारे में **जागरूकता बढ़ाने** पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है। हमारी तेजी से गतिशील और वैश्वीकृत दुनिया में, व्यक्तिगत सफलता और नैतिक कार्रवाई दोनों के लिए एक परिष्कृत प्रशंसा की आवश्यकता होती है कि हम एक दूसरे से कैसे संबंधित हैं और एक दूसरे पर कैसे निर्भर हैं। SEE Learning® में **प्रणालीगत सोच का स्पष्ट शिक्षण शामिल है और प्रणालीगत दृष्टिकोण को अपनाता है**।



रचनात्मक, शिक्षार्थी केन्द्रित शिक्षण प्रक्रिया

SEE Learning® में छात्रों को अपने आंतरिक जीवन का स्वयं पता लगाने के लिए **उपकरण** प्रदान किए जाते हैं। शिक्षक जो सत्य है उसका अधिकार होने के बजाय, सूत्रधार की भूमिका निभाते हैं। इस तरह से सीखना **व्यक्तिगत अंतर्दृष्टि** की ओर ले जाता है, जो बाद में **सन्निहित समझ** में गहरा हो सकता है। नैतिक मूल्य शिक्षक, कार्यक्रम या स्कूल द्वारा निर्धारित नहीं किए जाते हैं, लेकिन **चिंतनशील अभ्यास और तार्किक सोच** से निकलते हैं।



सजगता के कौशल का विकास

सजगता एक मौलिक कौशल है जो सीखने के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है। इसके बावजूद, पारंपरिक शिक्षा में इसे काफी हद तक उपेक्षित किया गया है।

क्या SEE LEARNING® मेरे लिए है ?

01

SEE Learning® का उद्देश्य एक **सार्वभौमिक रूप** से लागू पाठ्यक्रम होना है जो किसी विशेष विचारधारा या संस्कृति को बढ़ावा नहीं देता है।

03

पाठ्यक्रम के संबंध में, **सांस्कृतिक संशोधन** आवश्यक हो सकते हैं, क्योंकि प्रत्येक कक्षा या समूह अलग होता है, और यह महत्वपूर्ण है कि पाठ्यक्रम प्रदान करते समय आप अपने छात्रों की सीखने की जरूरतों पर विचार करें।

05

जबकि SEE Learning® एक रूपरेखा प्रदान करता है, पर वह यह भी मानता है कि SEE Learning® दक्षताओं की एक सच्ची शिक्षा न केवल पाठ्यक्रम पर निर्भर करती है, बल्कि महत्वपूर्ण रूप से उस **वातावरण** पर भी निर्भर करती है जहां सीखा जा रहा हो।

02

SEE Learning® **धर्मनिरपेक्ष नैतिकता** के विकास को बढ़ावा देता है जो सभी पृष्ठभूमि के लोगों के बीच न्यायसंगत और शांतिपूर्ण संबंधों के लिए आधार प्रदान कर सकता है।

04

SEE Learning® कार्यक्रम सबसे अच्छा तब काम करेगा जब कक्षा में शैक्षिक प्रयासों का **समर्थन** किया जाता है और बड़े पैमाने पर **माता-पिता और समाज** द्वारा किए गए प्रयासों को प्रतिबिंबित करता है।

06

SEE Learning® का उद्देश्य एक मास्टर फ्रेमवर्क (रूपरेखा) के रूप में सेवा करना है जिसे विभिन्न तरीकों से त्वरित किया जा सकता है। हम कह सकते हैं कि सी लर्निंग फ्रेमवर्क को लागू करने के लिए कोई आदर्श सेटिंग नहीं चाहिए, बल्कि यह प्रत्येक सेटिंग्स और संदर्भ में लागू किया जा सकता है।

आरंभ करना



आरंभ करना

CH // 02

SEE Learning® के कार्यान्वयन की कल्पना अलग-अलग सेटिंग्स जैसे कक्षा, स्कूल, स्कूल के बाद, या संगठनात्मक सेटिंग में अलग-अलग तरीके से की जा सकती है। यह महत्वपूर्ण है कि आप एक ऐसा विकल्प चुनें, जो समय की कमी और संसाधन की उपलब्धता को देखते हुए, आपको और आपके छात्रों को SEE Learning® में संलग्न होने का पूर्ण अवसर प्रदान करे। नीचे वर्णित कार्यान्वयन विकल्प इस बारे में कुछ मार्गदर्शन प्रदान करते हैं कि कैसे SEE Learning® को आपके मौजूदा दिनचर्या में एकीकृत किया जा सकता है। हम आपको इस बारे में रचनात्मक रूप से सोचने के लिए प्रोत्साहित करते हैं कि निम्नलिखित विकल्प आपकी सेटिंग के लिए कैसे काम कर सकते हैं। अगले कुछ पृष्ठों पर कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनका उपयोग इन विभिन्न सेटिंग्स में किया जा सकता है।

आरंभ करने के लिए युक्तियाँ

SEE LEARNING® पाठ्यक्रम और कार्यान्वयन

मैं SEE Learning® को कैसे लागू कर सकता हूँ ?

उम्र-उचित SEE Learning® पाठ्यक्रम पढ़ें

कक्षा

स्कूल-व्यापी
समुदाय

स्कूल के बाद /
समुदाय आधारित
कार्यक्रम



SEE Learning® पाठ्यक्रम को शैक्षणिक योजना का हिस्सा बनाएं (वार्षिक/इकाई/पाठ योजना)



SEE Learning® को बड़े छात्रों के लिए एक वैकल्पिक विकल्प के रूप में प्रस्तुत करें



SEE Learning® पाठ्यचर्या से अध्ययन अनुभव को आंशिक रूप से प्रति सप्ताह कम से कम एक बार (या अधिक बार) अनुक्रम में लागू करें



धीरे-धीरे आगे बढ़ें जब SEE Learning® एक दैनिक दिनचर्या बन जाए। अध्ययन अनुभवों को दो या अधिक सत्रों में विभाजित करें।



SEE Learning® को संगीत, कला, खेल आदि के साथ एकीकृत करें।



SEE Learning® को 5 मिनट के अभ्यास के रूप में एकीकृत करें (SEE Learning® Companion, पृष्ठ 89)



SEE Learning® को परियोजना आधारित शिक्षण मॉड्यूल के रूप में एकीकृत करें



SEE LEARNING® व्यावसायिक विकास के एक उपकरण के रूप

मैं SEE Learning® को व्यावसायिक विकास के एक उपकरण के रूप में कैसे लागू कर सकता /सकती हूँ?

4 दिवसीय शिक्षक तैयारी कार्यशाला में भाग लें

अपने सभी व्यावसायिक संबंधों में करुणा, सम्मान, जागरूकता और अनुबंध (जुड़ाव) को प्राथमिकता दें और इन्हें आदर्श बनाएं

SEE Learning® पर एक शिक्षण समुदाय से जुड़ें (SEE Learning® Companion, पृष्ठ 85 देखें)

चुनौतियों, सफलताओं और नए विचारों पर चर्चा करने के लिए साथी शिक्षकों के साथ हर महीने मिलें (SEE Learning® Companion, पृष्ठ 85 देखें)

स्टाफ़ और अभिभावक-शिक्षक मीटिंग के दौरान SEE Learning® चेक-इन का उपयोग

कक्षा

स्कूल-व्यापी समुदाय

स्कूल के बाद / समुदाय आधारित कार्यक्रम



SEE LEARNING® पाठ्यक्रम की समीक्षा कैसे करें ?

विभिन्न SEE Learning® सामग्री (ऑनलाइन और ऑफलाइन) उपलब्ध कराई गई है जो कार्यक्रम के व्यापक उद्देश्यों, औचित्य और रूपरेखा की व्याख्या करती है। पाठ्यक्रम को SEE Learning® रूपरेखा के अच्छी तरह से समर्थित कार्यान्वयन को सुनिश्चित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है और यह विभिन्न आयु समूहों के लिए उपलब्ध है। इसके अलावा, शिक्षक कार्यान्वयन पैक में पाठ्यक्रम का सर्वोत्तम उपयोग करने के बारे में उपयोगी व्यावहारिक जानकारी है। नीचे दी गई तालिका विभिन्न SEE Learning® सामग्रियों के सर्वोत्तम उपयोग को सूचीबद्ध करती है।

SEE Learning® सामग्री में लिए कैसे सहायक हो सकती है?	MAKING THE BEST USE OF			
	सी 101 (SEE 101)	शिक्षक साथी (Companion)	आयु-उपयुक्त पाठ्यक्रम	शिक्षक कार्यान्वयन पैक
SEE Learning® का परिचय	✓	✓		✓
SEE Learning® रूपरेखा (ढांचा) और इसके घटकों का परिचय	✓	✓		✓
शैक्षणिक मॉडल और सीखने के सूत्र का अवलोकन	✓	✓	✓	✓
आयु-उपयुक्त पाठ योजनाएं और सैद्धांतिक अवधारणाएं			✓	
सफल कार्यान्वयन के लिए कार्यान्वयन युक्तियाँ और दिशानिर्देश				✓
शिक्षार्थी प्रकार के लिए सबसे उपयुक्त	Audio/ Visual	Visual	Visual	Audio/ Visual

मैं पाठ्यक्रम को बेहतर तरीके से कैसे समझ सकता/सकती हूँ?

SEE Learning® शैक्षणिक मॉडल क्या है?

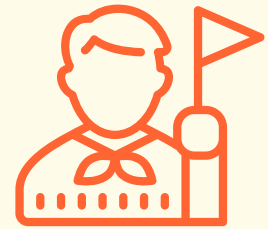


SEE Learning® कक्षा में शिक्षण और सीखने की नींव बनाता है।



SEE Learning® एक साधना प्रक्रिया है जहाँ प्रभावी उपकरणों का लगातार उपयोग किया जाता है, समय के साथ सकारात्मक परिवर्तन होता है और नई आदतें धीरे-धीरे विकसित होती हैं, इसलिए जरूरी नहीं कि आप एक अध्ययन अनुभव के बाद तत्काल बदलाव देखें।

(SEE Learning® Companion, पृष्ठ 21-23 देखें)



छात्रों का मार्गदर्शन करता है:

प्राप्त ज्ञान



विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि



सन्निहित समझ

प्रमुख शिक्षण सूत्र क्या हैं?



वे शैक्षणिक घटक हैं जो निम्नलिखित के लिए सिद्धांत मार्ग के रूप में कार्य करते हैं-

- एक्सप्लोर करना
- विवेचनात्मक मूल्यांकन
- SEE Learning® के विभिन्न विषयों और कौशलों को आंतरिककरण करना



उन्हें शिक्षण सूत्र कहा जाता है क्योंकि उन्हें पाठ्यक्रम में प्रत्येक अध्ययन अनुभव में **स्पष्ट** होते हैं, अर्थात् प्रत्येक SEE Learning® पाठ, और इस तरह **पूरे कार्यक्रम के माध्यम से बुने जाते हैं** और ज्ञान और समझ को एक मजबूत नींव पर समय के साथ बनाने और गहरा करने की अनुमति देते हैं।

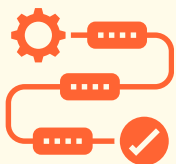
(SEE Learning® Companion, पृष्ठ 23-24 देखें)।

इस पैक के साथ, एक ऑडियो दिया गया है जो प्रलेखित अध्ययन अनुभवों को SEE Learning® पाठ्यचर्या के सर्वोत्तम उपयोग को प्रदर्शित करता है।

अध्ययन अनुभवों और अध्यायों को क्रमबद्ध कैसे किया गया है?



अध्ययन अनुभवों (पाठ) को अध्यायों (इकाइयों) में एकत्रित किए जाते हैं।



उन्हें एक क्रम में सावधानी से डिज़ाइन किया गया है, इसलिए वे धीरे-धीरे एक दूसरे पर निर्माण करते हैं और एक दूसरे को सुदृढ़ करते हैं, इसलिए हम अनुशंसा करते हैं कि आप उन्हें प्रस्तुत क्रम में करें।



SEE Learning® में 7 अध्याय हैं, जो कैपस्टोन परियोजना पर समाप्त होते हैं।



SEE Learning® में, पाठों को अध्ययन अनुभव कहा जाता है क्योंकि वे अनुभवात्मक गतिविधियाँ हैं जिनमें छात्र "सबक" के लिए "पढ़ने" के बजाय अपनी स्वयं के अनुबंध के आधार पर सीखते हैं।

अध्ययन अनुभव वितरण करने के लिए कैसे तैयारी करें?

अब जब आप सीख चुके हैं कि अध्ययन अनुभव को कैसे डिकोड करना है, तो आप इसे अपनी कक्षा में देने के लिए तैयार हैं। आप अपने कक्षा सत्र के लिए तैयार होने के लिए नीचे दिए गए चरणों का उल्लेख कर सकते हैं।

अध्ययन अनुभव वितरण करने के लिए कौन से कदम मुझे तैयार करने में मदद कर सकते हैं?

स्टेप 1	SEE Learning® शैक्षणिक मॉडल और प्रमुख शिक्षण सूत्र पढ़ें। शैक्षणिक मॉडल ऐसा हो कि छात्र स्वयं अपने दम पर अन्वेषण करें, ना की आपके प्रत्यक्ष निर्देश से। (संदर्भ: SEE Learning® कंपैनियन, पृष्ठ 21-25 देखें)
स्टेप 2	उस SEE Learning® व्यापक लक्ष्य (ब्रॉड गोल) की पहचान करें जिसे आप पढ़ाना चाहते हैं। (SEE Learning® कंपैनियन, पृष्ठ 25 देखें) (पूर्व ज्ञान: आयु-उपयुक्त SEEL पाठ्यक्रम से परिचित होना)
स्टेप 3	SEE Learning® व्यापक लक्ष्य (ब्रॉड गोल) वितरण करने के लिए अध्ययन अनुभव चुनें और इसे विस्तार से पढ़ें। नोट- सभी अध्ययन अनुभव एक तार्किक क्रम में डिज़ाइन किए गए हैं।
स्टेप 4	SEE Learning® अध्ययन अनुभव को 20-40 मिनट की समयावधि में पढ़ाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। तय करें कि क्या आप पूरा पाठ पढ़ा पाएंगे या आपके पास वितरण करने के लिए कम समय होगा?
स्टेप 5	पाठ योजना को प्रासंगिक और अनुकूलित करें और नीचे दिए गए घटकों को शामिल करें: <ul style="list-style-type: none">- चेक इन- प्रस्तुति/चर्चा- अंतर्दृष्टि गतिविधि- चिंतन अभ्यास- डी-ब्रीफ
स्टेप 6	नीचे दी गई चेकलिस्ट में उल्लिखित प्रश्नों को स्वयं से पूछकर अपनी पाठ योजना की तैयारी और अभ्यास का आकलन करें।
स्टेप 7	पाठ पढ़ाते समय एक सूत्रधार बनें और SEE Learning® के एक छात्र के रूप में कार्य करें

यह जानने के लिए चेकलिस्ट कि क्या शिक्षक ने अध्ययन अनुभव को पढ़ा और समझा है:

आपके पाठों के लिए आपकी तैयारी की समीक्षा करने के लिए निम्नलिखित चेकलिस्ट का उपयोग किया जा सकता है

क्र.सं.	प्रश्न जो शिक्षक स्वयं से तैयारी का आकलन करने के लिए पूछ सकते हैं	हां / नहीं	यदि नहीं, तो अपनी तैयारी सुनिश्चित करने के लिए अगला कदम लिखें
1	क्या मैं वह SEE Learning® ब्रॉड गोल जानता/जानती हूँ जो मैं सिखाने जा रहा/रही हूँ?	हां / नहीं	
2	क्या मैंने पूरा अध्याय पढ़ा है भले ही मैं इसमें से केवल कुछ अध्ययन अनुभवों को कवर करने जा रहा हूँ?	हां / नहीं	
3	क्या मैं प्रत्येक अध्ययन अनुभवों के सीखने के परिणामों को जानता हूँ?	हां / नहीं	
4	क्या मैंने स्वयं या सहकर्मियों, मित्रों या परिवार के साथ चेक-इन करने का अभ्यास किया है?	हां / नहीं	
5	क्या मैंने कम से कम एक-दो बार नमूना आलेख (स्क्रिप्ट) को पढ़ा, समझा और उनका ज़ोर से अभ्यास किया?	हां / नहीं	
6	क्या मैंने खुद को और अपने छात्रों को कक्षा में निर्देशों को क्रियान्वित करते हुए कल्पना की है?	हां / नहीं	
7	क्या मैंने पाठ देने के लिए आवश्यक सामग्री की व्यवस्था कर ली है?	हां / नहीं	

8	क्या मैंने प्रत्येक गतिविधि और चर्चा की अवधि के बारे में सोचा है कि मेरी कक्षा को इसके लिए कितने समय की आवश्यकता होगी?	हां / नहीं
9	क्या मुझे पाठ में नए शब्दों के लिए एक शब्द दीवार बनाने की आवश्यकता है? यदि हां, तो क्या मैंने वह बनाया है?	हां / नहीं
10	क्या मैंने उन कनेक्शनों के बारे में सोचा है जो मेरे या छात्रों के जीवन की कहानियों और अन्य घटनाओं से जोड़े जा सकते हैं जिनसे छात्र बेहतर तरीके से जुड़ सकते हैं?	हां / नहीं
11	क्या मैंने उस सामग्री पर ध्यान दिया है जो संभवतः मेरे छात्रों के बीच कड़ी प्रतिक्रिया का कारण बन सकती है और मैंने ऐसी सामग्री को संबोधित करने या संशोधित करने के तरीकों के बारे में सोचा है?	हां / नहीं
12	क्या मैंने इस बारे में सोचा है कि मैं कक्षा की अन्य गतिविधियों और स्कूल के बाहर रोजमर्रा की जिंदगी में इन अध्ययन अनुभवों के ज्ञान का विस्तार कैसे कर सकता/ सकती हूँ?	हां / नहीं
13	क्या मैंने इस बारे में सोचा है कि मैं कक्षा में जो औपचारिक सामग्री पढ़ा रहा हूँ, उसके साथ अध्ययन अनुभव को कैसे एकीकृत किया जाए?	हां / नहीं

एक करुणापूर्ण कक्षा बनाना

SEE Learning® पाठ्यक्रम जागरूकता, करुणा और अनुबंध (जुड़ाव) में प्रमुख अवधारणाओं और कौशलों को प्रस्तुत करता है। ये एक दयालु कक्षा के संदर्भ में सबसे अच्छी तरह से सीखे जाते हैं जिसमें शिक्षक जागरूकता, सम्मान, धैर्य और शांतिपूर्ण समस्या समाधान का मॉडल करता हैं। शिक्षकों को प्रत्येक छात्र में कुछ ऐसा खोजना चाहिए जो उन्हें छात्र के लिए वास्तविक करुणा महसूस करने की अनुमति दे।

साथ में दी गई एक दयालु कक्षा की प्रमुख विशेषताएँ हैं जो छात्रों को भावनात्मक सुरक्षा और अपनेपन की भावना महसूस करने में मदद करती हैं जिसके परिणामस्वरूप उनकी भलाई और शैक्षणिक सफलता होती है।



प्रश्न पूछने में सहज हैं



गलतियाँ कर सकते हैं



उचित जोखिम उठाएं



अपने विचार व्यक्त करें



अपनी भावनाओं को साझा करें



एक व्यक्ति के रूप में वे जो हैं उसके लिए स्वीकार किए जाते हैं और जानते हैं कि अपनी विशिष्ट पहचान व्यक्त करना उनके लिए सुरक्षित है

एक करुणापूर्ण कक्षा / स्कूल के सिद्धांतः

01

विविधता के लिए सम्मान



प्रत्येक छात्र कक्षा में अद्वितीय अनुभव और व्यक्तिगत ज़रूरतें, ताकत और चुनौतियाँ लाता है। SEE Learning® के प्रणाली ज्ञानक्षेत्र में समुदायों के बारे में इस तरह से सोचने से संबंधित सामग्री शामिल है जो **व्यक्तिगत और समूह के अंतरों का सम्मान करती है** और उन **अंतरों को सभी लोगों के मूल्य और मौलिक समानता के संदर्भ में समझती है**। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि शिक्षक कक्षा का ऐसा माहौल बनाएं जो ऐसे मूल्यों को दर्शाता हो।

02

छात्र व्यवहार को संभालने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण

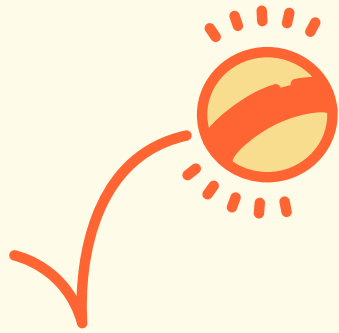


छात्रों के बीच दुर्व्यवहार एक सामान्य घटना है। उनका व्यवहार संभवतः संवाद करने, उनकी आवश्यकताओं को पूरा करने या मजबूत भावनाओं का निर्वहन करने का प्रयास है। छात्रों के दुर्व्यवहार का प्रभावी ढंग से जवाब देने के लिए शिक्षकों के लिए यहां कुछ त्वरित सुझाव दिए गए हैं:

- **वैज्ञानिक और भविष्योन्मुख दृष्टिकोण** अपनाएं। आप और आपका छात्र मिलकर इन सवालों के जवाबों पर विचार कर सकते हैं: ऐसा क्यों हुआ? आप अगली बार एक अलग और बेहतर विकल्प कैसे चुन सकते हैं?
- **सक्रिय रूप से प्रत्येक छात्र के साथ सकारात्मक संबंध बनाएं**, उन्हें व्यक्तिगत रूप से जानें। स्कूल के बाहर उनके जीवन के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें ताकि उनके प्रति अपने जुड़ाव और सहानुभूति की भावनाओं का विस्तार कर सकें।
- **अपने छात्रों के प्रति प्रामाणिक, देखभाल करने वाले व्यवहार को मॉडल करें**। जैसा कि कहा जाता है, "कोई भी परवाह नहीं करता कि आप कितना जानते हैं जब तक वे नहीं जानते कि आप कितनी परवाह करते हैं।" जब कोई छात्र होता है तो आपको विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण लगता है, ऐसा करना मुश्किल हो सकता है, इसलिए यह और भी महत्वपूर्ण है।
- उस छात्र के लिए अभ्यास करें।

03

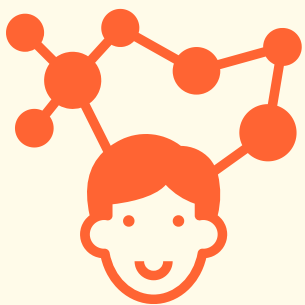
प्रतिरोध शक्ति-सूचित दृष्टिकोण



SEE Learning® कमियों को दूर करने पर केंद्रित दृष्टिकोण के बजाय **शक्ति-निर्माण दृष्टिकोण** अपनाता है। इसका उद्देश्य **करुणामयी कक्षा को प्रस्तुत करके बच्चों की प्रतिरोध शक्ति को मजबूत करना**, सचेत जागरूकता के विकास को प्रोत्साहित करना, स्वयं और दूसरों के लिए करुणा को बढ़ावा देना, और छात्रों और शिक्षकों को रोज़मर्रा की तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने और उबरने की अनुमति देने वाले दृष्टिकोण और कौशल को सिखाना और अभ्यास करना है।

04

सिस्टम थिंक्स और जिम्मेदार निर्णय- निर्माता के रूप में छात्र



SEE Learning® में, छात्रों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपने निर्णयों और उन निर्णयों के स्वयं और दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में **विवेक विकसित करें**। करुणा की भावना और अपने और दूसरों की देखभाल के साथ संयुक्त होने पर, इस **विवेक और प्रणालीगत सोच से नैतिक और जिम्मेदार निर्णय लेने की संभावना सबसे अधिक होती है**।

एक करुणापूर्ण कक्षा का लेआउट:



दयालु कक्षा बनाने में कक्षा का लेआउट सहायक है। यहां, लेआउट **दृश्यों, सीखने के स्टेशनों और आराम और स्वागत की भावना** के बारे में है। सीखने के स्टेशनों का समर्थन करने के लिए फर्नीचर, सामग्री और उपकरण होना उपयोगी होता है लेकिन आप प्राथमिक संसाधनों से भी अपना सीखने का स्टेशन बना सकते हैं। इसे करने के कुछ तरीके इस प्रकार हैं:

01

अनौपचारिक शिक्षण और समूह गतिविधियों के लिए एक स्थान, **शांति का कोना** शामिल करें जहां छात्र औपचारिक शिक्षण सेटिंग में **सर्कल के समय** के लिए इकट्ठा हो सकें।



02

तत्काल उपाय रणनीतियों का प्रतिरोध क्षेत्र में अपना खुद का एक स्टेशन हो सकता है, जहां वे विभिन्न "तत्काल उपाय" रणनीतियों का अभ्यास करते हैं



03

दीवारें और कलाकृति SEE Learning® प्रथाओं को प्रतिबिंबित कर सकती हैं।



04

कक्षा सर्वसम्मती, SEE Learning® ज्ञानक्षेत्र और आयाम आदि के लिए स्थान। **कक्षा सर्वसम्मती** को एक साथ लिखें और उन्हें नियमित रूप से याद दिलाएं।



05

प्रत्येक अध्याय और अध्ययन अनुभव से संबंधित छात्र कार्य को प्रदर्शित करने के लिए स्थान



06

छात्रों को ये स्टेशन बनाने के लिए आमंत्रित करें जैसे जैसे वे इन अवधारणाओं के बारे में सीखते हैं।



07

छात्रों को कक्षा को सजाने के लिए आमंत्रित करें और उन्हें दृश्यों और प्रदर्शित करने वाली चीज़ों का स्वामित्व दें।



08

कक्षा में **चेक-इन**, सजग क्षण, प्रतिरोध शक्ति प्रथाओं को एकीकृत करें।



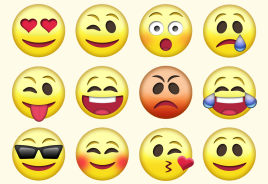
09

छात्रों को **ग्लिटर जार** और अन्य ऐसे सहायक उपकरण बनाने के लिए आमंत्रित करें और उन्हें बताएं कि वे पूरे दिन आवश्यकतानुसार **शांति का कोना** और **प्रतिरोध शक्ति क्षेत्र (रेजिलिएंस ज़ोन)** का उपयोग कर सकते हैं।



10

सर्कल टाइम को उनके दिन का एक अनिवार्य हिस्सा बनाएं और उनकी भावनाओं के बारे में जानने के लिए समय बिताएं।



फैसिलिटेटर और शिक्षार्थी के रूप में शिक्षक

SEE Learning® पाठ्यचर्या ऐसी जानकारी प्रस्तुत करती है जो छात्रों और शिक्षकों दोनों के लिए संभावित रूप से नई है। SEE Learning® सिखाने के लिए करुणा, जागरूकता और अनुबंध (जुड़ाव) में विशेषज्ञ होना आवश्यक नहीं है। शिक्षकों से अपेक्षा की जाती है:

- इस क्षेत्र में अपने कौशल को विकसित करने में ईमानदारी से रुचि,
- छात्रों को उनके कौशल विकसित करने में मदद करने की सच्ची इच्छा,
- एक सच्ची आशा कि SEE Learning® आपके छात्रों और व्यापक समुदाय को लाभान्वित करेगा।

एक फैसिलिटेटर के रूप में शिक्षक

क्यों?

छात्रों के लिए विषय में **संलग्नता** को आसान बनाने के लिए और नैतिकता के लिए SEE Learning® के दृष्टिकोण को सुविधाजनक बनाने के लिए: स्वयं जाँच करने के साथ-साथ सामूहिक अन्वेषण, विवेचनात्मक सोच और संवाद के द्वारा।

क्या?

एक सूत्रधार के रूप में, शिक्षक को "मंच पर ज्ञानी" के बजाय **"पास में मार्गदर्शक"** होना चाहिए।

कैसे?

- प्रत्येक छात्र और साथ ही साथ कक्षा के **अनुभवों से अवगत** हों।
- **नई SEE Learning® अवधारणाओं** को उन विचारों और अनुभवों से जोड़ें जिनसे आपके छात्र पहले से ही परिचित हैं।
- यदि विद्यार्थियों को किसी नई अवधारणा को पचाने/ आत्मसात् करने के लिए अधिक समय चाहिए, तो आप **अध्ययन अनुभव को दोहराने का विकल्प चुन सकते हैं।**
- अपने स्वयं के पूर्वनिर्धारित लक्ष्यों तक पहुँचने पर सख्ती से ध्यान केंद्रित करने के बजाय अपने **छात्रों की सीखने की ज़रूरतों और पूछताछ प्रक्रियाओं को प्राथमिकता दें।**
- छात्रों को **प्रश्न पूछने, अवलोकन करने, परिकल्पना करने और समझने** में अपने स्वयं के कौशल का उपयोग करने में **सहायता करें**, और छात्र-पूछताछ, अन्वेषण और प्रतिबिंब को प्रोत्साहित करें।

एक शिक्षार्थी के रूप में शिक्षक

क्यों?

अपनी **समझ को गहरा** करने के लिए, नए कौशल विकसित करें, और अपने छात्र के समान चुनौतियों और सफलताओं का सामना करें। यह आपके लिए व्यक्तिगत लाभ के साथ-साथ आपके छात्रों के लिए अनुभवों को सुविधाजनक बनाने की आपकी क्षमता में वृद्धि करेगा।

क्या?

जिन **सामान्य अनुभवों** पर आप और आपके छात्र सामूहिक रूप से विचार करते हैं और उन पर चर्चा करते हैं, वे सहानुभूति और समझ पैदा कर सकते हैं, जिसका आपके **छात्र-शिक्षक संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है**।

कैसे?

- यदि आप अपनी स्वयं की SEE Learning® की यात्रा के आसपास एक **जिज्ञासु, करुणा, गैर-न्यायिक दृष्टिकोण** अपनाते हैं, तो आपके छात्र आपके उदाहरण का अनुसरण करेंगे।
- "सही उत्तर" जानने के लिए खुद पर **उम्मीदें कम करें**।
- स्वयं एक **नियमित व्यक्तिगत अभ्यास** करें। उदा: रोजाना या कई बार प्रति सप्ताह रिसोर्सिंग, ग्राउंडिंग, सजगता प्रशिक्षण, या किसी भी चिंतनशील अभ्यास का अभ्यास करना।
- **शिक्षण समुदाय**, ऑनलाइन SEE Learning® लाइव वेबिनार और अन्य संसाधनों से जुड़ें।

मेरी शैक्षणिक शैली का आकलन

SEE Learning® पाठ्यक्रम **रचनावादी दृष्टिकोण** से शिक्षण और सीखने के लिए तैयार करता है। हालाँकि, हो सकता है कि आप वर्तमान में अपनी कक्षाओं में उस दृष्टिकोण का उपयोग नहीं कर रहे हों। शैक्षणिक परिवर्तनों के लिए प्रतिमान परिवर्तन की आवश्यकता होती है और यह रातोंरात नहीं होते हैं। इसके लिए निरंतर सीखने और वृद्धिशील सुधारों की आवश्यकता है।

इसलिए, शुरुआत में ही **अपनी खुद की शैक्षणिक शैली पर विचार करना महत्वपूर्ण है** ताकि हम जान सकें कि हमें किस पर काम करने की आवश्यकता है।

सीखने के लिए एक रचनात्मक दृष्टिकोण क्या है?

सीखना एक रचनात्मक प्रक्रिया है जिसमें शिक्षार्थी **ज्ञान के आंतरिक अर्थ का निर्माण** कर रहा है। इस दृष्टिकोण में सीखना एक **सक्रिय प्रक्रिया** है जिसमें **व्यक्तिगत अनुभव** के आधार पर अर्थ पूरा किया जाता है।

वैचारिक विकास विभिन्न दृष्टिकोणों को साझा करने और उन दृष्टिकोणों के साथ-साथ संचयी अनुभव के जवाब में हमारे आंतरिक अर्थ में एक साथ परिवर्तन से आता है।

इसका अर्थ है छात्रों को **अधिक ज्ञान** पैदा करने के लिए **सक्रिय तकनीकों** (प्रयोगों, वास्तविक दुनिया की समस्या समाधान) का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना और फिर वे क्या कर रहे हैं और उनकी समझ कैसे बदल रही है, इस पर **चिंतन** करने और बात करने के लिए प्रोत्साहित करना।

रचनावाद में 4 आवश्यक विशेषताएं हैं:

पूर्व ज्ञान पर निर्मित

कैपस्टोन प्रोजेक्ट छात्रों को पिछले सभी अध्ययन अनुभवों के माध्यम से प्राप्त ज्ञान और कौशल को एकीकृत करने का अवसर प्रदान करता है (कैपस्टोन प्रोजेक्ट, पृष्ठ 296, आरंभिक प्राथमिक पाठ्यक्रम देखें)।

संज्ञानात्मक तर्क (विस्वरता) बनाना

संज्ञानात्मक तर्क (विस्वरता) तब होता है जब दो विरोधी विचार एक ही मन में निवास करते हैं, आंतरिक संघर्ष उत्पन्न करते हैं। एक विचार, मूल्य, विश्वास को दूसरे पर चुनकर इसे हल किया जा सकता है। उदाहरण: शिक्षिका कक्षा में ध्यानपूर्वक सुनने को बढ़ावा देती है जबकि वह स्वयं इसका अभ्यास नहीं करती है।

प्रतिक्रिया के साथ नए ज्ञान का अनुप्रयोग

सजगता कौशल सीखने का अभ्यास विभिन्न गतिविधियों में किया जा सकता है जैसे सजगता से सुनना, सजगता से चलना, सजगता से खाना, मन का निरीक्षण करना आदि। (अध्याय 3, पृष्ठ 113, आरंभिक पाठ्यक्रम देखें)

चिंतन

प्रत्येक अध्ययन अनुभव में डी-ब्रीफ अभ्यास छात्रों को प्रत्येक गतिविधि से सीखने पर विचार करने में मदद करता है

SEE Learning® शैक्षणिक शैली और इसकी रचनावादी नींव

01

छात्र बनाम शिक्षक नियंत्रण



जबकि प्रत्यक्ष निर्देश किसी भी शिक्षक/छात्र के रिश्ते का एक अभिन्न और महत्वपूर्ण हिस्सा है, एक रचनावादी कक्षा में यह छात्र-चालित पूछताछ और ओपन-एंडेड लर्निंग के साथ संतुलित है। चिंतनशील अभ्यास को मॉडल करना शिक्षक की प्रमुख भूमिकाओं में से एक है।

02

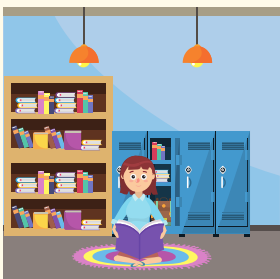
समूहीकरण रणनीतियाँ



एक रचनावादी कक्षा में विविध और संतुलित समूहीकरण रणनीतियाँ होनी चाहिए। संपूर्ण समूह, व्यक्ति, जोड़े और छोटे समूह के लिए निर्देश, पूछताछ, मूल्यांकन और चिंतन सभी एक भूमिका निभाते हैं।

03

भौतिक स्थानों का उपयोग



एक रचनावादी कक्षा में विविधता और संतुलन सांकेतिक शब्द हैं। किसी विषय की व्यक्तिगत खोज, समूह कार्य या जोड़े में काम करने के लिए छात्रों के लिए कक्षा में कार्य-क्षेत्र हो सकते हैं।

छात्रों को उनकी कलात्मक और अन्य अभिव्यक्ति और अन्वेषण का समर्थन करने के लिए सामग्री आसानी से उपलब्ध होगी। इसके अतिरिक्त, एक SEE Learning® कक्षा में एक शांति कोना और मदद के लिए तत्काल उपाय स्टेशन या एक प्रतिरोध शक्ति क्षेत्र होगा।

04

सीखने की
रणनीतियाँ



भाषा, विशेष जरूरतों के समर्थन, आघात से संबंधित प्रथाओं को रचनावादी सीखने की रणनीतियों द्वारा समर्थित किया जाता है।

05

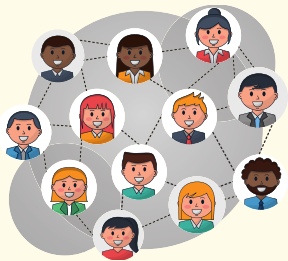
आकलन अभ्यास



SEE Learning® पाठ्यक्रम के लिए शिक्षक को कोई औपचारिक मूल्यांकन करने की आवश्यकता नहीं है। छात्रों को **जज न करने के लिए शिक्षकों को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित किया जाता है**। हालांकि, एक रचनावादी दृष्टिकोण में मूल्यांकन केवल पारंपरिक पेंसिल और पेपर परीक्षा तक सीमित नहीं होगा, बल्कि सभी चरणों में - संरचनात्मक, चल रहे और आंकलित मूल्यांकन - छात्रों को जो वे जानते हैं और जो सीख रहे हैं उसकी गहराई दिखाने के अवसरों को शामिल करने के लिए यह विविध होगा।

06

नैतिक आयाम



ऐसा नैतिक ढांचा एक समावेशी रुख पर आधारित है और किसी भी तरह से किसी अन्य धर्म के विरोध का सुझाव नहीं देता है। यह सामान्य ज्ञान, सामान्य अनुभव और विज्ञान पर आधारित है, जो सामान्य मानवता और परस्पर निर्भरता की नींव पर निर्मित है।

उदा: इस आयाम को क्लास विज़ुअल्स के माध्यम से संबोधित किया जाएगा जो प्रत्येक छात्र के चिंतन का प्रतिनिधित्व करता है, लेआउट जो विभिन्न दृष्टिकोणों और सीखने के तरीकों के लिए देता है, अध्ययन अनुभव जो चिंतन और डीब्रीफ को प्रोत्साहित करता है और कक्षा सर्वसम्मति जो SEE Learning® के नैतिक आयाम को उजागर करता है।

अपनी शैक्षणिक शैली को समझना

आइए एक रिफ्लेक्शन टूल देखें जो शिक्षकों को उनकी शैक्षणिक शैली का चिंतन करने में मदद करेगा और उन क्षेत्रों की पहचान करेगा जो SEE Learning® दृष्टिकोण और अन्य क्षेत्रों के साथ संरेखित होते हैं जहां उन्हें परिवर्तन करने की आवश्यकता होगी।

क्र.सं.	आत्मचिंतन प्रश्न शिक्षक स्वयं से उनकी शैक्षणिक शैली पर विचार करने के लिए कह सकते हैं जो SEE Learning® के दृष्टिकोण के साथ संरेखित होती है	अपने चिंतन पर ध्यान दें। अपने चिंतन का समर्थन करने वाले साक्ष्य को याद करें और लिखें	यदि संभव हो, तो आप अपना अगला अध्ययन अनुभव प्रदान करते समय क्या बदलेंगे? सूची बनाकर लिखें
1	मैंने कक्षा में एक सीखने की जगह सुनिश्चित करने के लिए क्या किया है जो छात्रों को बेहतर, स्वागत, स्वामित्व और अपनेपन की भावना महसूस कराती है?		
2	छात्र अपनी विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि का अभ्यास कैसे करते हैं और कक्षा में एक सन्निहित समझ कैसे विकसित करते हैं?		
3	मैं प्रत्येक छात्र के साथ सक्रिय रूप से सकारात्मक संबंध कैसे बना सकता हूँ और किस तरह से मैं उन्हें व्यक्तिगत रूप से जान सकता हूँ?		
4	मैं सभी छात्रों की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए पाठों और रणनीतियों को किस तरह अपनाता हूँ?		
5	मैं किन सीखने की रणनीतियों और विधियों का उपयोग करता हूँ जो छात्रों के लिए सक्रिय, सहभागी और सन्निहित हैं? (उदाहरण: समूह परियोजनाएं, छात्र-नेतृत्व वाली चर्चा, सहयोगी खेल, कला, संगीत, लेखन, आदि)		

6	मैं किस तरह से छात्रों को रूढ़ियों पर सवाल उठाने और सचेत संवाद और विवेचनात्मक सोच के माध्यम से विभिन्न दृष्टिकोणों का पता लगाने के अवसर प्रदान करता हूँ?	
7	मैंने छात्रों के साथ कक्षा अनुबंध बनाने के लिए क्या किया है? मैंने छात्रों के सुझावों को आमंत्रित करने के लिए क्या किया है कि वे किस तरह से कक्षा सर्वसहमतियों के लिए फिर से प्रतिबद्ध हो सकते हैं या उनका लगातार सम्मान करने में एक दूसरे का समर्थन कर सकते हैं?	
8	मैं सचेत जागरूकता के विकास को कैसे प्रोत्साहित करूँ जो छात्रों को अपने शरीर को विनियमित करने और स्वयं की देखभाल करने में मदद करती है?	
9	मतभेदों की परवाह किए बिना, मैं सभी लोगों की परसपर निर्भरता और सामान्य मानवता पर विचार करने और उनका पता लगाने में छात्रों की मदद कैसे करूँ?	
10	अपने स्वयं के पूर्वकल्पित लक्ष्यों तक पहुँचने पर सख्ती से ध्यान केंद्रित करने के बजाय, अपने छात्रों की सीखने की ज़रूरतों और पूछताछ प्रक्रियाओं को प्राथमिकता देने के लिए मैं क्या करूँ?	
11	मैं खुद को गैर- आलोचनात्मक होने के लिए किन तरीकों से याद दिलाता हूँ?	

शिक्षक अपने दृष्टिकोण में रचनावादी हो सकते हैं यदि वे:

- 01 सीखने की जगह को ऐसा बनाएं कि सभी छात्रों और उनके परिवारों के लिए वह **आमंत्रित** हो।
- 02 छात्रों के साथ कक्षा के मानदंडों का **सह-निर्माण** करें और उन पर नियमित रूप से चर्चा करें। इस बारे में बात करें कि मानदंड सीखने के बेहतर माहौल को बनाए रखने में कैसे मदद करते हैं।
- 03 विकासात्मक-उपयुक्त तरीकों से **छात्र एजेंसी** (जैसे, आवाज, पसंद, स्वायत्तता, छात्र द्वारा लक्ष्य-निर्धारण) **को बढ़ावा देना**।
- 04 सकारात्मक, प्रामाणिक बातचीत को फसिलिटेट करने के लिए रणनीति प्रदान करते हुए, छात्रों को काम पर सहयोग करने और एक दूसरे के साथ संबंध बनाने के **अवसर प्रदान करें**।
- 05 सभी छात्रों की जरूरतों को पूरा करने के लिए **पाठ और रणनीतियों को अपनाएं**।
- 06 **चर्चाओं को आमंत्रित करें** जब एक छात्र लोकप्रिय राय से अलग दृष्टिकोण पेश करता है।
- 07 छात्र-पूछताछ, विवेचनात्मक सोच, चिंतन, कौशल अभ्यास और अभिव्यक्ति के लिए **रास्ता बनाएं** और प्रत्येक छात्र के साथ-साथ पूरी कक्षा के अनुभवों से अवगत रहें।
- 08 छात्रों को यह पता लगाने का **मौका दें** कि नए संदर्भों में कौशल और रणनीतियों को कैसे लागू किया जाए।
- 09 **अनुमान लगाएं** कि पाठ या चर्चा के दौरान **सिखाने योग्य क्षण** कहाँ उत्पन्न हो सकते हैं।
- 10 **पहचानें** जब कोई रणनीति या कौशल नए तरीके से लागू किया जा रहा है और इसे छात्र के **ध्यान** में लाएं (और बड़े समूह के ध्यान में, यदि लागू हो और उपयुक्त हो)।
- 11 विभिन्न सीखने की जरूरतों और शैलियों का समर्थन करने के लिए कक्षा में **आसानी से उपलब्ध** संसाधनों को रखें।
- 12 छात्रों को सही क्या है यह बताने के लोभ को **सीमित** करें।
- 13 छात्रों को डीब्रीफ के दौरान खुद के सीखों को समझने के लिए **प्रोत्साहित** करें।
- 14 किसी के बारे में **राय** ना बनाएं।
- 15 SEE Learning® फ्रेमवर्क के तीन ज्ञानक्षेत्र और आयामों में सीखने को **चरण वार** बनाएं।

"अभ्यास के समुदाय" में भाग लेना



"अभ्यास के समुदाय" में भाग लेना

CH // 03

SEE Learning® के आपके कार्यान्वयन को सुविधाजनक बनाने के लिए, हम आपको SEE Learning® के "अभ्यास के समुदाय" में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। जब शिक्षक नए विचारों और सामग्रियों के साथ काम करना शुरू करते हैं, तो अभ्यास समुदाय अत्यधिक सहायक हो सकता है।

"अभ्यास का समुदाय" क्या है?



अभ्यास का समुदाय सदस्यों के लिए लाए जाने वाले मूल्य से प्रेरित होता है



यह केवल शिक्षकों का एक समूह है जो किसी विशेष क्षेत्र में सामूहिक रूप से अपने ज्ञान और कौशल में सुधार करने के लिए नियमित रूप से संवाद करने या मिलने के लिए सहमत हुए हैं।



दूसरों के साथ काम करना शिक्षकों को SEE Learning® की योजना बनाने, फसिलिटेट, मूल्यांकन करने और अभ्यास करने में सहायता प्रदान कर सकता है।



लोग स्वेच्छा से समुदाय का हिस्सा बनना चाहते हैं क्योंकि यह दिलचस्प है, और यह उन्हें अधिक प्रभावी बनाने में मदद करता है



यह तब तक जारी रहता है जब तक यह अपने सदस्यों के लिए उपयोगी होता है।

यदि ऐसा सीखने वाला समुदाय संभव नहीं है, तो हम आपको प्रोत्साहित करते हैं कि आप अपने अनुभवों को साझा करने के लिए कम से कम एक साथी शिक्षक खोजें। यह ऑनलाइन शेयरिंग भी हो सकती है!

अभ्यास के समुदाय से आप कैसे लाभान्वित हो सकते हैं ?

<p>समान विचारधारा वाले शिक्षकों और साथियों के साथ जुड़ने का अवसर</p>	<p>पाठ्यक्रम के माध्यम से एक्सप्लोर की गई SEE Learning® अवधारणाओं का पुनरीक्षण</p>	<p>साथियों के साथ अध्ययन अनुभवों की फैसिलिटेशन का नेतृत्व करने और अभ्यास करने का अवसर</p>
<p>SEE Learning® के व्यावहारिक कार्यान्वयन के लिए व्यावहारिक सुझाव और संसाधन</p>	<p>अंतर्दृष्टि का चिंतन करें और साझा करें और समुदाय से लाभ उठाएं और योगदान दें</p>	<p>कक्षाओं में कार्यान्वयन के अनुभव को साझा करने का अवसर- सफलताएँ, चुनौतियाँ, संशोधनों</p>
<p>सफल कार्यान्वयन के लिए बाधाओं का समाधान</p>	<p>अपने समुदाय में अपना स्वयं का अध्ययन मंडली शुरू करने के सर्वोत्तम अभ्यासों को जानें</p>	<p>छोटे अभ्यासों का प्रयास करें, जैसे चेक-इन, ग्राउंडिंग, रिसोर्सिंग और चिंतन अभ्यास एक साथ और अपने अनुभव पर रिफ्लेक्ट करें</p>
<p>छात्रों की जरूरतों को बेहतर ढंग से पूरा करने के लिए छात्रों की सीखने की जरूरतों और प्रगति पर चर्चा करें (उपयुक्त गोपनीयता बनाए रखते हुए)।</p>	<p>भावनात्मक समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान करें</p>	

अभ्यास के समुदाय के साथ कैसे जुड़ें?

“ अभ्यास के समुदाय ऐसे लोगों के समूह हैं जो किसी चीज के लिए चिंता या जुनून साझा करते हैं और सीखते हैं कि इसे बेहतर तरीके से कैसे करना है क्योंकि वे नियमित रूप से इंटरैक्ट/बातचीत करते हैं।

~ एटियेन वेंगर ”

अभ्यास का समुदाय सहयोग करने का एक आसान तरीका है और SEE Learning® के बारे में शिक्षकों की समझ को गहरा करने में मदद करता है। यह एक सामान्य जुनून या चिंता साझा करने वाला एक समूह है जो अपनी समझ को आगे बढ़ाते हुए एक दूसरे से सीखने के लिए एक साथ आते हैं।

अभ्यास का समुदाय निम्नलिखित द्वारा शुरू किया जा सकता है:

संगठन / स्कूल



शिक्षकों का स्वतंत्र समूह

आपका अभ्यास का समुदाय कैसा दिख सकता है?

अभ्यास का एक समुदाय दो परस्पर विरोधी तरीकों से प्रकट हो सकता है
आप अभ्यास के समुदाय से जुड़ना कैसे पसंद करेंगे?

विरोधी विशेषता	संगठन / स्कूल संचालित अभ्यास के समुदाय	शिक्षकों के समूह द्वारा संचालित अभ्यास के समुदाय
संरचना	संरचित स्थान (ऑनलाइन या व्यक्तिगत रूप से)	स्वयं-साइन अप करने वाले प्रतिबद्ध व्यक्तियों के समूह द्वारा व्यवस्थित रूप से गठित अनौपचारिक स्थान
सीखने की जिम्मेदारी	अभ्यास के समुदाय सत्रों को क्यूरेट करने का दायित्व (जिसमें योजना बनाना, एजेंडा तय करना, लॉजिस्टिक्स का प्रबंधन, सत्रों की सुविधा, फॉलो अप आदि शामिल हैं) ऐसे एंकरिंग संगठन पर निहित हैं।	सदस्य एक दूसरे के सीखने का दायित्व हैं और इसलिए सीखने के अनुभव को क्यूरेट करने का स्वामित्व लेते हैं
स्वामित्व	एंकरिंग संगठन/स्कूल द्वारा प्रदर्शित उच्च स्वामित्व	व्यक्तिगत शिक्षकों द्वारा प्रदर्शित उच्च स्वामित्व और नेतृत्व
आवृत्ति	सत्रों को कैलेंडर के अनुसार आवधिक आधार पर आयोजित किए जाते हैं	शिक्षकों की सुविधा के अनुसार सत्र/लर्निंग मीट-अप आयोजित किया जा सकता है।
सत्र	वेबिनार और सीखने के अनुभव विभिन्न सीखने की कठोरता वाले प्रतिभागियों को पूरा करने के लिए अनुकूलित किए गए हैं। समूह की आवश्यकता के आकलन के लिए सर्वेक्षण किए जा सकते हैं।	अभ्यास के समुदाय सदस्यों के बीच आपसी समझौते के आधार पर सत्र आयोजित किए जाते हैं और प्रत्येक बारी-बारी से सत्रों/अध्ययन अनुभवों का नेतृत्व करते हैं।
चुनौतियां	ऐसे मॉडल तब तक जीवित हैं जब तक एंकरिंग संगठन/स्कूल ऐसे अभ्यास के समुदाय के संचालन का बीड़ा उठाते हैं।	कुछ अभ्यास के समुदाय प्रतिभागी अधिक जिम्मेदारी ले सकते हैं जो एक अतिरिक्त कार्यभार हो सकता है। इस तरह के अभ्यास के समुदाय दोस्तों के एक नेटवर्क से आगे नहीं बढ़ते हैं और अगर इसके सदस्य मॉडल में रुचि खो देते हैं तो फिजूल हो जाते हैं।
प्रमुखताएँ	यह एक औपचारिक स्थान है जहाँ सीखने की संरचना और गति होती है।	यह एक अनौपचारिक स्थान है जहाँ इसके सदस्यों की सीखने और योगदान करने की प्रतिबद्धता अधिक है।

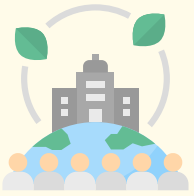
एक प्रभावी "अभ्यास का समुदाय" कैसे बनता है?

एक प्रभावी अभ्यास के समुदाय के प्रमुख सिद्धांत:



चिंतनशील संवाद

इसे अभ्यास के समुदाय में उन **वार्तालापों** के रूप में वर्णित किया गया है जो **शिक्षण व्यवहार** और **सीखने के परिणामों** पर ध्यान केंद्रित करते हैं ताकि शिक्षकों को उनके शिक्षण अभ्यासों पर चर्चा करने और उन्हें बेहतर बनाने के लिए सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके।



सामूहिक जिम्मेदारी

प्रत्येक बच्चे के लिए SEE Learning® को मूर्त रूप देने के लिए, अभ्यास के समुदाय के सदस्य भाग लेते हैं और **ऑनलाइन जुड़ाव के अवसरों का नेतृत्व** करते हैं जो अपने स्वयं के SEE Learning® अवधारणाओं को मजबूत करने के लिए **व्यक्तिगत अनुभवों का समर्थन और चिंतन** करते हैं।



भागीदारी के विभिन्न स्तरों को आमंत्रित करें

लोग **अलग-अलग कारणों** से समुदायों में भाग लेते हैं- कुछ इसलिए क्योंकि समुदाय सीधे मूल्य प्रदान करता है, कुछ व्यक्तिगत संबंध के लिए, और अन्य अपने कौशल में सुधार करने के अवसर के लिए।



अभ्यास के समुदाय का सार्वजनिक और निजी आयाम

एक अभ्यास के समुदाय के सार्वजनिक (सम्मेलन) और निजी (फोन कॉल, ईमेल एक्सचेंज, समस्या समाधान बातचीत) आयाम **परस्पर जुड़े हुए हैं**। जब अभ्यास के समुदाय के सदस्यों के बीच व्यक्तिगत संबंध मजबूत होते हैं, तो घटनाएँ अधिक समृद्ध होती हैं।



परिचित और उत्तेजना को मिलाएं

अभ्यास के समुदाय एक **"स्थान"** बन जाता है जहां लोगों को स्पष्ट सलाह मांगने, अपनी राय साझा करने और बिना किसी प्रतिक्रिया के अपने आधे-अधूरे विचारों को **आज़माने की आज़ादी** होती है।



विशेषाधिकार प्राप्त समय

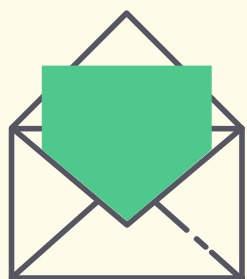
प्रभावी अभ्यास के समुदाय SEE Learning® के बारे में शिक्षक बातचीत के लिए **समय और मंच** प्रदान करते हैं।

आवृत्ति और प्रकृति

एक बार जब आप अपने स्कूल में या सभी स्कूलों और संगठनों में एक अभ्यास का समुदाय स्थापित कर लेते हैं, तो आप बैठकों की आवृत्ति और प्रकृति पर सहमत हो सकते हैं।

मानदंड	स्कूल के भीतर के अभ्यास के समुदाय	अलग स्कूलों / संगठनों के अभ्यास के समुदाय
मीटिंग की आवृत्ति	साप्ताहिक	मासिक / पाक्षिक
मीटिंग की प्रकृति	इन-पर्सन/वर्चुअल (यदि इन-पर्सन संभव नहीं है)	इन-पर्सन/वर्चुअल

अभ्यास के समुदाय के सदस्यों को कम से कम SEE 101 ऑनलाइन कोर्स और 1 दिन का ओरिएंटेशन पूरा करना चाहिए था और हो सकता है कि उन्होंने अपनी कक्षाओं में कुछ अध्ययन अनुभवों को एक्सप्लोर किया हो। इसके अलावा, L1 कोर्स, 4-दिवसीय शिक्षक तैयारी वर्कशॉप और CBCT® (सीबीसीटी) वर्कशॉप भी उपयोगी हैं।

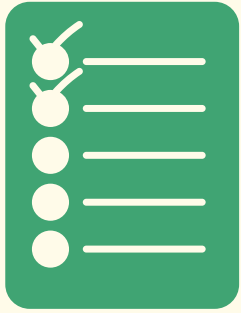


अभ्यास के समुदाय के 2 महीने से क्रियात्मक होने या 8 या अधिक मीटिंग होने के बाद, SEE Learning® को अपनी कक्षा में ले जाने में रुचि रखने वाले अधिक शिक्षकों को आमंत्रित किया जा सकता है अभ्यास के समुदाय का हिस्सा बनने के लिए। अभ्यास के समुदाय के सदस्य समुदाय का विस्तार करने के लिए और शिक्षकों को आमंत्रित करने के लिए अपना खुद का मानदंड बना सकते हैं।

प्रभावी अभ्यास के समुदाय के संचालन के लिए (सुझाव) :

स्टेप 1	आरंभ करना	<ul style="list-style-type: none">समान विचारधारा वाले लोगों से मिलें जो SEE Learning® के बारे में समझ को मजबूत करना चाहते हैं।जहां क्षमता और तैयारी है, वहां संभावित लीडर की पहचान करें और अभ्यास के समुदाय की शुरुआत करेंअभ्यास के समुदाय की संरचना पर चर्चा करें और स्थापित करें
स्टेप 2	मिशन और लक्ष्य निर्धारित करें	<ul style="list-style-type: none">अभ्यास के समुदाय के उद्देश्य/दृष्टि के विवरण को विकसित करने के लिए सहयोग करें
स्टेप 3	कार्यान्वयन करना	<ul style="list-style-type: none">एक पायलट सत्र आयोजित करें और फीडबैक लेंअभ्यास के समुदाय सत्र शुरू करने के लिए, नीचे दी गई जानकारी एक साथ रखें:<ul style="list-style-type: none">प्रारंभिक योजना और एजेंडा,मीटिंग कैलेंडर,भूमिका और ज़िम्मेदारी,फैसिलिटेशन योजनामीटिंग से कम से कम 24 घंटे पहले अभ्यास के समुदाय सदस्यों को एजेंडा और पूर्व-कार्य (Pre-work), यदि कोई हो, के साथ निमंत्रण भेजेंअभ्यास के समुदाय के पहले सत्र में समूह सर्वसम्मति बनाएं
स्टेप 4	संवाद करें और प्रतिक्रिया लें	<ul style="list-style-type: none">असफलताओं और चुनौतियों के साथ-साथ सफलताओं को भी खुलकर साझा करेंसमुदाय के सदस्यों से फीडबैक लेंजवाबदेही बनाए रखने के लिए समुदाय के लक्ष्यों का उपयोग करेंसत्र के संसाधनों को सॉफ्ट कॉपी में साझा करें
स्टेप 5	सफलता का पैमाना	<ul style="list-style-type: none">समुदाय के सदस्य भाग ले रहे हैं और सत्रों का नेतृत्व कर रहे हैंसमुदाय के सदस्य विचारों और सीख को साझा करने के लिए सहयोग कर रहे हैंसमुदाय के नेटवर्क की संख्या लगातार बढ़ रही हैसमुदाय के दौरे प्रभाव की कहानियां दे रहे हैं

"अभ्यास के समुदाय" बैठक आयोजित करने के लिए उपकरण



इस अनुभाग में एक नियोजन टेम्प्लेट शामिल है जिसका उपयोग आप इन अभ्यास के समुदाय बैठकों के लिए कर सकते हैं। आप इस अभ्यास के लिए Google ड्राइव या ऐसे अन्य साझाकरण प्लेटफॉर्म का उपयोग कर सकते हैं और दस्तावेज़ को अभ्यास के समुदाय के सदस्यों के साथ साझा कर सकते हैं ताकि जब आप इस पर काम करें तो वे इसे देख सकें।

अभ्यास के समुदाय बैठकों के लिए नियोजन टेम्प्लेट :

01

लक्ष्य

02

मीटिंग के दौरान SEE Learning® अवधारणा को एक्सप्लोर किया जाएगा

03

तिथि और समय

04

श्रोता

05

अभ्यास के समुदाय के सदस्यों की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

06

वितरण और आवृत्ति का तरीका

07

साझा करने वाली जानकारी और यह कैसे साझा की जायेगी

08

अभ्यास के समुदाय के सदस्यों के लिए प्रश्न

09

अगले कदम

10

प्रतिक्रिया और माप

सलाह :



समुदाय को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके सदस्य अपने गोपनीयता अधिकारों से अवगत हैं और उन्हें **आवश्यक समूह सर्वसम्मति** में शामिल करें।



समय के साथ अपने स्वयं के **टेम्प्लेट** बनाएं।



ध्यान रखें- टेम्प्लेट में अध्ययन अनुभव के लिए योजना बनाने, पाठ्यक्रम को देखने, नई गतिविधियों को आजमाने जैसी संयुक्त गतिविधियाँ भी शामिल हो सकती हैं।

अभ्यास के समुदाय बैठकों के लिए नियोजन टेम्प्लेट :

लक्ष्य

मीटिंग के दौरान SEE Learning® अवधारणा को एक्सप्लोर किया जाएगा

तिथि और समय

श्रोता

अभ्यास के समुदाय के सदस्यों की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

वितरण और आवृत्ति
का तरीका

साझा करने वाली
जानकारी और यह कैसे
साझा की जायेगी

अभ्यास के समुदाय के
सदस्यों के लिए प्रश्न

अगले कदम

प्रतिक्रिया और माप

SEE LEARNING® और मैं



SEE LEARNING®

और मैं

CH // 04

“

दूसरों को जानना बुद्धिमत्ता है।
स्वयं को जानना ही सच्चा ज्ञान
है। दूसरों को काबू करना
ताकत है। स्वयं को वश में
करना ही सच्ची शक्ति है।

~ लाओ त्सू ”

सामाजिक शिक्षण सिद्धांत कहता है कि बच्चे अपने आस-पास के वयस्कों द्वारा बनाए गए व्यवहारों के अवलोकन से बहुत कुछ सीखते हैं। हम मानते हैं कि SEE Learning® पढ़ाने वाले कई शिक्षक स्वयं सीखने की यात्रा पर हैं। यह सीखने की यात्रा शिक्षकों को सामान्य अनुभव प्रदान करेगी, जिस पर शिक्षक और उनके छात्र सामूहिक रूप से विचार कर सकते हैं और चर्चा कर सकते हैं। ये सामान्य अनुभव आपके छात्र-शिक्षक संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव डालते हुए सहानुभूति और समझ पैदा कर सकते हैं। यदि शिक्षक अपनी स्वयं की SEE Learning® यात्रा के आसपास एक जिज्ञासु, दयालु, गैर-न्यायिक दृष्टिकोण अपना सकते हैं, तो उनके छात्र उनके उदाहरण का अनुसरण करेंगे।

हम मानते हैं कि SEE Learning® पढ़ाने वाले कई शिक्षक स्वयं सीखने की यात्रा पर हैं। इस बात पर पर्याप्त जोर नहीं दिया जा सकता है कि जीवन जीने से SEE Learning® यानी इस ज्ञान को हमारे रोजमर्रा के जीवन और गतिविधियों में लागू करने से व्यक्तिगत भलाई कैसे प्राप्त होती है।

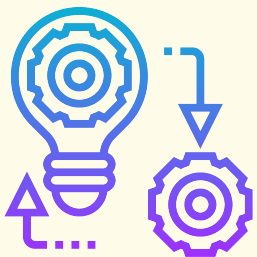
व्यक्तिगत अभ्यास का उद्देश्य और आवश्यकता

SEE Learning® कार्यक्रम में, विभिन्न प्रकार की **व्यक्तिगत अभ्यासों** को पेश किया गया है, जिसमें करुणा, सजगता अभ्यास, शरीर-आधारित प्रतिरोध शक्ति कौशल और चिंतन अभ्यास शामिल हैं जो विषय की समझ को गहरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। इन्हें "व्यक्तिगत अभ्यास" कहा जाता है क्योंकि ये **किसी की व्यक्तिगत सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक स्थायी/टिकाऊ क्षमताओं को गहरा करते हैं**। एक बार पेश किए जाने के बाद, उन्हें स्वतंत्र रूप से शामिल किया जा सकता है, और एक शेड्यूल पर अभ्यास आवश्यकतानुसार किया जा सकता है।

आखिरकार, स्थायी क्षमताएं जो SEE Learning® छात्रों में पैदा करना चाहती हैं, वे शिक्षकों और वास्तव में किसी भी इंसान पर समान रूप से लागू होती हैं। वे आजीवन सीखने के क्षेत्र हैं।

एक व्यक्तिगत अभ्यास विकसित करने के **लाभों** में शामिल हैं:

- अपने आत्म-ज्ञान और आत्म-जागरूकता को गहरा करना,
- आंतरिक प्रतिरोध शक्ति का निर्माण,
- तनाव कम करना और
- किसी की शारीरिक और भावनात्मक भलाई में वृद्धि करना।



व्यक्तिगत प्रथाओं में संलग्न होने और उन प्रथाओं पर चिंतन करने से **"आह-हा" क्षण** और **सन्निहित समझ** पैदा हो सकती है जो किसी के विचारों, भावनाओं और कार्यों में स्थायी परिवर्तन की ओर ले जाती है।

लेकिन, मैं अन्य धर्मों का पालन करता हूँ?

01

आज की दुनिया में हम सभी आपस में जुड़े हुए हैं। हमारे सामने जो चुनौतियाँ हैं, और जो भविष्य की पीढ़ियों सामना करेंगी, उनके लिए **राष्ट्रीय, जातीय और धार्मिक सीमाओं के पार सहयोग** की आवश्यकता है।

02

सभी धर्म **करुणा** की वकालत करते हैं। **करुणा केवल उन लोगों तक सीमित नहीं है** जो हमारे जैसे दिखते हैं या जो हमारी नागरिकता या धर्म को साझा करते हैं; यह हमारी **सामान्य मानवता** के आधार पर सभी को शामिल करता है।

03

SEE Learning® किसी विशेष धार्मिक, सांस्कृतिक, या नैतिक परंपरा पर आधारित नहीं है, बल्कि **"धर्मनिरपेक्ष नैतिकता"** के दृष्टिकोण पर आधारित है - **सार्वभौमिक नैतिकता** के लिए एक गैर-सांप्रदायिक दृष्टिकोण जो किसी भी या बिना धार्मिक विश्वास के लोगों के लिए स्वीकार्य हो सकता है।

04

SEE Learning® फ्रेमवर्क एक **समावेशी रुख पर आधारित है, और किसी भी तरह से किसी भी धर्म के विरोध का सुझाव नहीं देता है**

05

SEE Learning® का उद्देश्य **किसी भी या बिना धार्मिक विश्वास वाले व्यक्तियों के साथ अनुकूल** होना है।

06

यह **सामान्य ज्ञान, सामान्य अनुभव और विज्ञान पर आधारित है**, जो सामान्य मानवता और परस्पर निर्भरता की नींव पर निर्मित है।

07

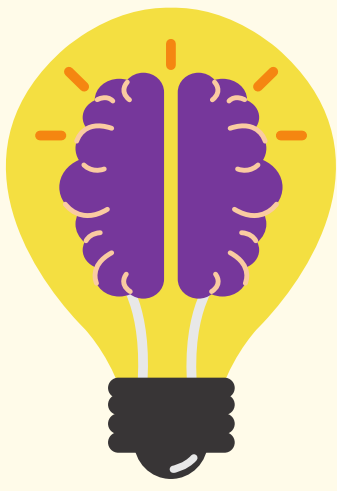
SEE Learning® में, **सचेतनता अभ्यास** धर्मनिरपेक्ष (गैर-धार्मिक) हैं और चिंतनशील प्रथाओं की छत्रछाया में शामिल हैं।

08

आप तंत्रिका विज्ञान और मस्तिष्क के विकास की वर्तमान समझ के आधार पर इन अभ्यासों को **फोकस-बिल्डिंग अनुभवों** के रूप में चुन सकते हैं जो संज्ञानात्मक सीखने का समर्थन करते हैं।

09

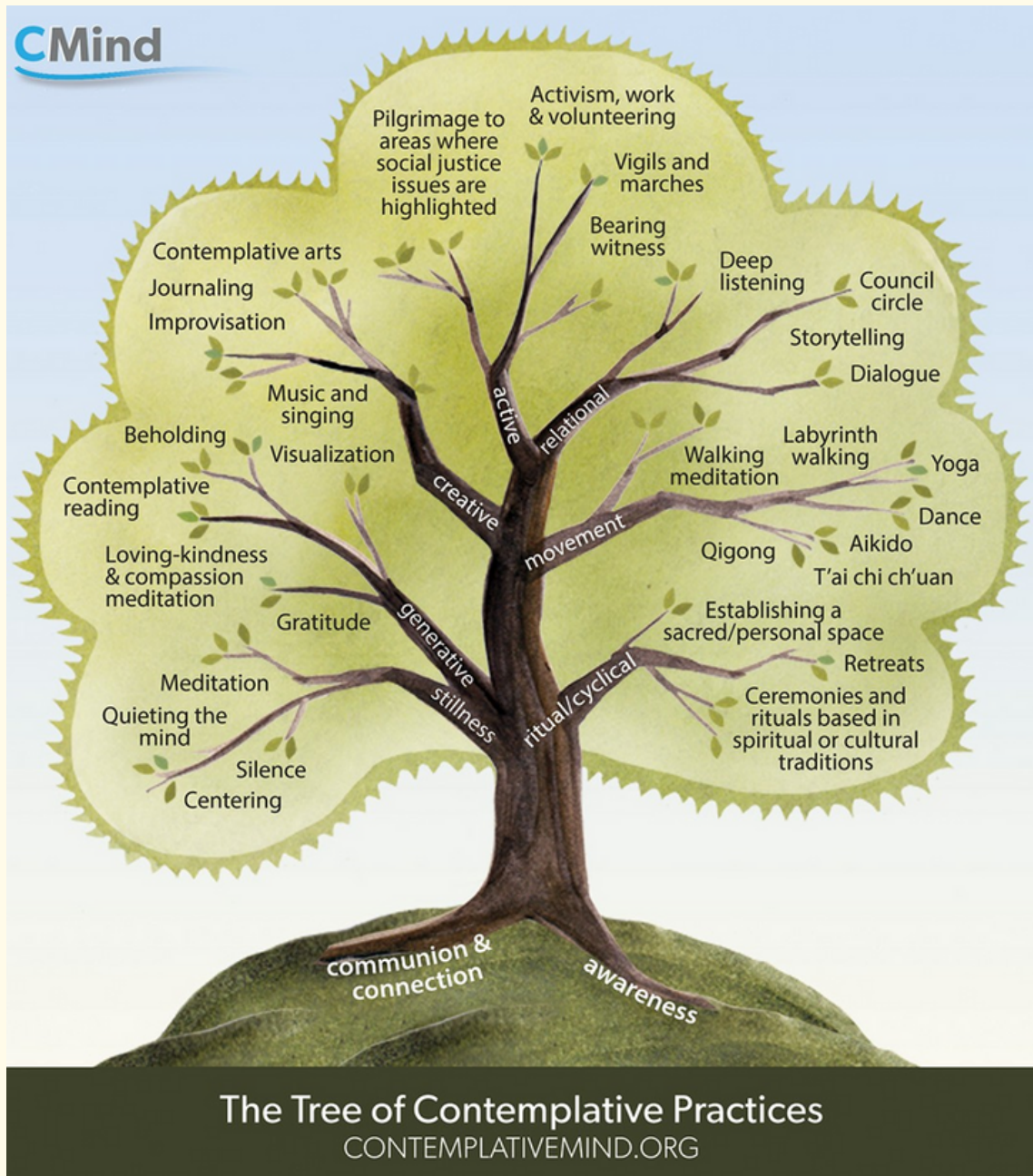
करुणा का **विस्तार और विकास** किया जा सकता है। CBCT® (संज्ञानात्मक रूप पर आधारित करुणा प्रशिक्षण) चिंतनशील अभ्यासों की एक प्रणाली है जिसे **करुणा को मजबूत करने** और बनाए रखने के लिए डिज़ाइन किया गया है।*



सचेतनता अभ्यास

प्रतिबिंब के अभ्यास और मूल्यों की आंतरिक खेती का उद्देश्य नई अंतर्दृष्टि का अभ्यास करना और मौजूदा अंतर्दृष्टि को सुदृढ़ करना है ताकि वे सन्निहित समझ बन सकें। (SEE Learning® Companion, पृष्ठ 107 देखें)

नीचे "द सेंटर फॉर कंटेम्प्लेटिव माइंड इन सोसाइटी" से एक संसाधन है जो उन सचेतनता अभ्यासों को सूचीबद्ध करता है जिनका अभ्यास किया जा सकता है। आपके अभ्यास को चिंतनशील कहा जाएगा जब वे स्वयं की गहरी समझ की ओर ले जाते हैं और नई अंतर्दृष्टि लाने / मौजूदा अंतर्दृष्टि को मजबूत करने में आपकी मदद करते हैं जैसा कि ऊपर परिभाषा में उल्लेख किया गया है।



* CMIND. (2014). THE TREE OF CONTEMPLATIVE PRACTICES [ILLUSTRATION]. THE CENTER FOR CONTEMPLATIVE MIND IN SOCIETY. [HTTP://WWW.CONTEMPLATIVEMIND.ORG/PRACTICES/TREE](http://www.contemplativemind.org/practices/tree)

सामग्री को वैयक्तिकृत करना - वैयक्तिकृत करने का अभ्यास करें

शिक्षक उन एक या अधिक स्थायी क्षमताओं को विकसित करने के लिए एक नियमित व्यक्तिगत अभ्यास करने का विकल्प चुन सकते हैं जो वे SEE Learning® छात्रों में विकसित करना चाहता है। इसका अर्थ है कि दैनिक आधार पर या प्रति सप्ताह कई बार रिसोर्सिंग, ग्राउंडिंग, सजगता प्रशिक्षण, या किसी भी चिंतनशील अभ्यास का अभ्यास करना हो सकता है।

“अभ्यास वह नहीं है जो आप अच्छे होने के बाद करते हैं। यह वह है जो आपको अच्छा बनाती है।

~ मैल्कम ग्लैडवेल”

स्व-अभ्यास के लिए लघु वैयक्तिकृत उपकरण नीचे दिए गए हैं:

व्यक्तिगत अभ्यास	यह क्या है	शिक्षक इसका उपयोग कब कर सकते हैं (कभी भी, प्लस....)
संसाधन (Resourcing)	<p>शक्ति के स्रोत को ध्यान में रखना और अभ्यास के दौरान उत्पन्न होने वाली शरीर में सुखद या सामान्य संवेदनाओं पर निगरानी रखना।</p> <p>उदाहरण: एक करुणा के चित्र के साथ संसाधन करना, चुनी हुई वस्तुओं के साथ संसाधन करना</p>	<ul style="list-style-type: none">जब आपको समर्थन और कल्याण की अधिक भावना महसूस करने की आवश्यकता हो।जब आप उनकी आंतरिक और बाहरी शक्तियों और समर्थन से संपर्क करना चाहते हैं।
करुणा को याद करना और उस पर चिंतन	<p>एक दयालु या करुणा कार्य को याद रखना और उस पर संसाधन अभ्यास के रूप में ध्यान केंद्रित करना।</p> <p>उदाहरण: दयालुता के कृत्यों को याद करना, दयालुता रेखाचित्र; जर्नलिंग, दयालुता की कहानियां साझा करना, परस्पर-निर्भरता चित्र।</p>	<ul style="list-style-type: none">एक दैनिक सर्कल के रूप में, या पार्टनर शेयरिंग के रूप में।रिसोर्सिंग के लिए लीड-इन के रूप में।पारिवारिक समय के दौरान, भोजन के समय।

प्रतिरोध शक्ति क्षेत्र

समझना कि हमारा तंत्रिका तंत्र किस तरह से तनाव का जवाब देता है और जागरूकता विकसित करना कि स्वस्थ तरीके से जवाब देने के लिए हम प्रतिरोध शक्ति क्षेत्र में कहाँ हैं।

उदाहरण: क्षेत्र चेक-इन, क्षेत्र पर स्वयं की मैपिंग, क्षेत्र पर एक काल्पनिक चरित्र की मैपिंग, परिदृश्यों के माध्यम से क्षेत्र की खोज करना।

- पारिवारिक समय/भोजन के समय, या किसी तनावपूर्ण घटना के दौरान चेक-इन के रूप में जब आप तंत्रिका तंत्र की स्थिति को पहचानना चाहते हैं और एक विनियमन रणनीति की पहचान करना चाहते हैं।
- परिवार के साथ संघर्ष समाधान चर्चा के दौरान

तत्काल उपाय

त्वरित और आसान क्रियाएं जिनका अभ्यास हमारे शरीर और दिमाग को वर्तमान क्षण में लौटाने के लिए किया जा सकता है।

तत्काल उपायों के साथ संवेदनाओं को नोटिस करना और उन्हें सुखद, अप्रिय या सामान्य के रूप में लेबल करने का अभ्यास करना।

उदाहरण: अध्याय 2 देखें

- जब आप प्रतिरोध शक्ति क्षेत्र से बाहर निकलते हैं तो इन्हें आवश्यकतानुसार उपयोग करें।
- दिन के किसी भी समय 5 मिनट का ब्रेक लें

ग्राउंडिंग

अभ्यास के दौरान उत्पन्न होने वाली सुखद या सामान्य संवेदनाओं को ट्रैक करने/निगरानी रखना और ट्रैक करने के तरीके पर ध्यान केंद्रित करना

उदाहरण: वस्तु या शरीर के साथ ग्राउंडिंग।

- उच्च शारीरिक ऊर्जा के समय के बाद या किसी की भावनात्मक ऊर्जा को शांत करने या ग्राउंडिंग करने की आवश्यकता होने पर एक स्थायीकरण अभ्यास (settling practice) के रूप में उपयोग करें।

निगरानी रखना

वर्तमान समय में शरीर के अंदर क्या हो रहा है, इस पर ध्यान देना और संवेदनाओं को पढ़ना सीखना (शरीर साक्षरता)

उदाहरण: किसी के शरीर के अंदर क्या हो रहा है और संवेदनाओं को नाम देने पर ध्यान केंद्रित करना।

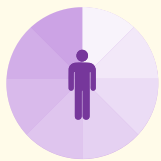
- हमेशा रिसोर्सिंग, ग्राउंडिंग और तत्काल उपाय के दौरान।
- ध्यान और सजगता अभ्यास के दौरान भी उपयोगी।

बदलना और रुकना

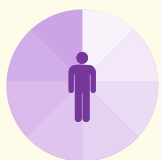
हमारे ध्यान को शरीर में एक ऐसे स्थान पर ले जाना जो बेहतर महसूस करता है और अपना ध्यान 10-12 सेकंड के लिए वहाँ रखना; तंत्रिका तंत्र को आराम दे सकता है और प्रतिरोध शक्ति क्षेत्र में वापस ला सकता है

- हमेशा रिसोर्सिंग, ग्राउंडिंग और तत्काल उपाय के दौरान।
- जब आपको अपना ध्यान मामूली शारीरिक परेशानी से दूर करने की आवश्यकता हो।

मेरे निजी जीवन में SEE LEARNING®



सी लर्निंग® न केवल एक पाठ्यक्रम है जिसे शिक्षक कक्षा में ले जाते हैं बल्कि यह स्वयं की खोज का मार्ग है।



यदि शिक्षक व्यक्तिगत अभ्यास करने का निर्णय लेते हैं, तो समय के साथ उनकी समझ और कौशल विकसित होंगे। उम्मीद है, इससे शिक्षकों को व्यक्तिगत लाभ होगा और साथ ही साथ उनके छात्रों के लिए अनुभवों को फसिलित करने की क्षमता में वृद्धि होगी। उनके छात्र यकीनन कक्षा में जागरूकता, करुणा और जुड़ाव के तरीकों को नोटिस करेंगे, लाभ उठाएंगे और शिक्षकों से सीखेंगे।

दैनिक लॉगिंग

जागरूकता बढ़ाता है, जो कि SEE Learning® डोमेन में से एक है। यह आत्म-जागरूकता आपके दिमाग के काम करने और यह आपके व्यवहार को कैसे प्रभावित करती है, इसकी अंतर्दृष्टि की ओर ले जाती है। **यह जागरूकता और अंतर्दृष्टि** आपको आदतों और व्यवहारों को बदलने में मदद कर सकती है ताकि आप उस लक्ष्य की ओर बढ़ सकें जो आपने अपने लिए निर्धारित किया है।

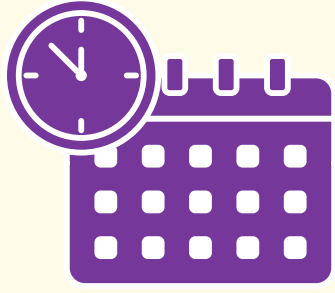
इस संदर्भ में उपरोक्त **वैयक्तिकृत उपकरणों के अभ्यास को रिकॉर्ड करने के लिए लॉगिंग प्रक्रिया का उपयोग** करने का सुझाव दिया गया है। इसे नियमित रूप से लॉग करके आप अपने व्यक्तिगत अभ्यास लक्ष्य की ओर आगे बढ़ सकते हैं।



ध्यान रखने वाली बातें

- आप **चुन** सकते हैं कि आप इसे कितनी बार लॉग करना चाहते हैं।
- यह दिन में एक या दो बार या हर घंटे हो सकता है। यह अनुशंसा की जाती है कि आप **प्रतिदिन** लॉग करें।
- लॉग करने के लिए आपको पेन और पेपर चाहिए या आप एक्सेल स्प्रेडशीट या गूगल फॉर्म का उपयोग कर सकते हैं।
- यह यह लिखना नहीं है कि क्या हुआ या आप लक्ष्य को पूरा क्यों नहीं कर पाए या आपने लक्ष्य को कैसे प्राप्त किया।
- यह तथ्य को एक साधारण चेक या क्रॉस या रंग के साथ **रिकॉर्ड** कर रहा है ताकि आप जान सकें कि आप कहां हैं।
- लॉगिंग करते समय **एक रूटीन बनाए रखें** और प्रतिदिन एक ही समय पर लॉग करने का प्रयास करें।

आपके व्यक्तिगत अभ्यास को रिकॉर्ड करने के लिए दैनिक लॉग का एक उदाहरण नीचे दिया गया है:



चिंतनशील अभ्यास : दैनिक लॉग

दिनांक	अभ्यास	अभ्यास से चिंतन
दिन 1		
दिन 2		
दिन 3		
दिन 4		
दिन 5		
दिन 6		
दिन 7		

अतिरिक्त सहायता



अतिरिक्त सहायता

CH // 05

इस अध्याय में सुचारू और प्रभावी कक्षा कार्यान्वयन के लिए शिक्षकों के लिए त्वरित सुझाव शामिल हैं।

कक्षा फैसिलिटेशन युक्तियाँ



इस खंड में सुगम और प्रभावी कक्षा फैसिलिटेशन के लिए शिक्षकों के लिए त्वरित सुझाव शामिल हैं। आप इन युक्तियों को अपनी कक्षा/विद्यालय की सेटिंग में अपना सकते हैं।

01

व्यवहार संचालन



छात्रों के बीच **दुर्व्यवहार** एक **सामान्य** घटना है। आपके पास ऐसे छात्र हो सकते हैं जो कक्षा के दौरान दुर्व्यवहार करते हैं, जो कक्षा के सर्वसम्मति बिंदुओं को तोड़ते हैं, या जो दूसरों के साथ अपमानजनक व्यवहार करते हैं। आपके पास ऐसे छात्र हो सकते हैं जिनमें आत्म-नियंत्रण की कमी है और वे भावनात्मक रूप से उद्वेलित होते हैं। यह **याद** रखना उपयोगी है कि जो छात्र दुर्व्यवहार करते हैं वे अक्सर किसी न किसी तरह से **संघर्ष कर रहे होते हैं**। **उनका व्यवहार संभवतः संवाद करने, उनकी आवश्यकताओं को पूरा करने या मजबूत भावनाओं का निर्वहन करने का प्रयास है।** छात्र के दुर्व्यवहार का प्रभावी ढंग से जवाब देना शिक्षक के सबसे गंभीर रूप से महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है।



करना

- प्रत्येक छात्र के साथ **सकारात्मक संबंध** बनाएं
- दयालुता और निरंतरता के साथ-साथ धैर्य, शांति, अच्छे हास्य और भेद्यता की मॉडलिंग करके **सुरक्षित सीखने का माहौल** बनाएं
- अभिनेता और क्रिया के बीच अंतर करने के लिए चुनौतीपूर्ण समय में अपने स्वयं के **आत्म-नियंत्रण और करुणा को मॉडल** करें
- छात्रों के बीच "आत्म नियमन" की **टिकाऊ क्षमता** विकसित करें
- उन छात्रों की **सराहना** करें जिन्होंने चोरी, नुकसान या अपमान नहीं किया है।



नहीं करना

- डर पैदा करने की प्रवृत्ति का **विरोध** इस प्रकार करें:
 - व्याख्यान देना
 - दोष देना और शर्मसार करना
 - धमकी देना
 - दंड देना



जब आपके पास केवल **5 मिनट हों**, और पाठों को कम से कम साप्ताहिक रूप से प्रशासित नहीं किया जा सकता है, तो आप अध्ययन अनुभवों के बीच 5 मिनट की समयावधि में भी **SEE Learning® को संक्षेप** में जारी रख सकते हैं। निम्नलिखित संक्षिप्त चेक-इन अभ्यासों का प्रयोग कर सकते हैं:

लघु संसाधन अभ्यास

तत्काल उपाय का अभ्यास

उनका ध्यान उस करुणा पर केंद्रित करें जो दूसरों ने उनके प्रति दिखाया है

एक ऐसी योजना बनाएं जिससे वे दिन में दूसरों के प्रति करुणा दिखा सकें।

दयालुता, सहानुभूति, विविधता के लिए सम्मान, परस्पर निर्भरता, ध्यान, सजगता, प्रतिरोध शक्ति, या संबंधित विषय पर एक प्रेरणादायक उद्धरण पढ़ें और विचार साझा करें।

किसी साथी से बात करें और आप दोनों के बीच 3 समानताएं और 3 अंतर खोजने के लिए।

लघु ग्राउंडिंग अभ्यास

सजगता से चलना

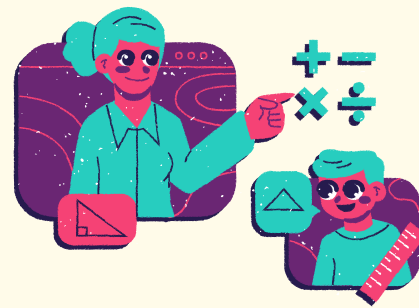
दूसरों के प्रति करुणा दिखाने के तरीकों की कल्पना करें।

पार्टनर के साथ चेक-इन करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। जारी पत्रिका में करुणा, दया, सहानुभूति या कृतज्ञता पर एक पैराग्राफ लिखें।

कृतज्ञता पर ध्यान दें और स्कूल समुदाय के किसी सदस्य को धन्यवाद कार्ड लिखें।

जोड़ियों में सचेत संवाद का अभ्यास करें

शिक्षण और सीखने का दृष्टिकोण - सीखने की बातें और मेरा एसईएल उपकरण



01

रचनात्मक शैक्षणिक शैली



शिक्षण और सीखने के लिए एक दृष्टिकोण जो छात्रों पर धीरे-धीरे अपने स्वयं के निष्कर्ष पर आने और बाहरी प्राधिकरण से निष्क्रिय रूप से जानकारी प्राप्त करने या "सही" उत्तरों के माध्यम से पूछताछ और खोज की प्रक्रिया के माध्यम से अंतर्दृष्टि पर ध्यान केंद्रित करता है। सी लर्निंग® सीधे-सीधे शिक्षाप्रद दृष्टिकोण के बजाय रचनावादी दृष्टिकोण का समर्थन करता है। (SEE Learning® Companion, पृष्ठ 106)

“ एक बच्चे का खेल केवल उसके अनुभव का पुनरुत्पादन नहीं है, बल्कि उसने जो प्रभाव हासिल की हैं, उनका एक रचनात्मक पुनर्मूल्यांकन है। वह उन्हें जोड़ता है और एक नई वास्तविकता का निर्माण करने के लिए उनका उपयोग करता है।

- लेव वायगोत्स्की ”

उदाहरण

गैर रचनावादी वक्तव्य

छात्रों से करुणा के बारे में एक पाठ्यपुस्तक का अध्याय पढ़ने और इसके बारे में बोध संबंधी प्रश्नों के उत्तर देने के लिए कहना।

1

रचनात्मक वक्तव्य

छात्रों से अनुकरण प्रक्रिया में भाग लेना और प्रश्नों के उत्तर देना।

जैसे - जब लोग हम पर करुणा करते हैं तो हमें कैसा लगता है? जब लोग हमारे लिए मतलबी होते हैं तो हमें कैसा लगता है?

छात्रों को करुणा की परिभाषा देना।

2

करुणा की परिभाषा बनाना और उसपे चिंतन करना।

उदाहरण - यह बहुत अद्भुत होगा यदि हम एक वाक्य बना सकें जो समझाता हो कि करुणा क्या है। ताकि अगर कोई हमसे पूछे, "करुणा का क्या अर्थ है? हम उन्हें बता सकते थे।

हाल के विषय में आपने कितनी बार यह किया?



- छात्रों के पूर्व ज्ञान पर निर्माण किया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- छात्रों को जीवन के विभिन्न पहलुओं में नए ज्ञान को लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- विचारोत्तेजक प्रश्न पूछें और छात्रों को स्वतंत्र सोच रखने के लिए प्रोत्साहित किया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- छात्रों को अपने परिवेश से चिंतन करने और सीखने के अवसर प्रदान किए ?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- SEE Learning® टिकाऊ क्षमताओं के अभ्यास में छात्रों की सहायता की?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- छात्रों से विषय वस्तु में व्यक्तिगत प्रासंगिकता देखने के लिए कहा?

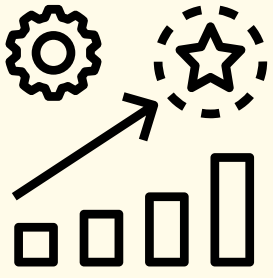
बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- ऐसा माहौल बनाया जहां छात्रों को यह नहीं सोचना पड़े कि उन्हें पहली बार में ही सब कुछ ठीक करना है?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- SEE Learning® टिकाऊ क्षमताएं मॉडल किये?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर



यह विशिष्ट अनुशासनात्मक समस्याओं के लिए **अलग-अलग रणनीतियों का एक सेट नहीं है**, बल्कि एक **प्रणाली है जिसके माध्यम से शिक्षक बच्चों को उनके कार्यों के व्यवहार और प्रभाव की निगरानी करने में मदद करते हैं**। साथ ही शिक्षक अपने अभ्यास की प्रभावशीलता निर्धारित करने के लिए छात्रों के साथ अपने स्वयं के पाठ्यक्रम, शैक्षणिक शैली और संचार की गुणवत्ता का आकलन करते हैं। विकासात्मक अनुशासन का एक समग्र लक्ष्य शिक्षकों के लिए बच्चों के दुर्व्यवहार के कारणों को **बेहतर ढंग से समझना है ताकि उन्हें संवेदनशील और प्रभावी ढंग से मार्गदर्शन किया जा सके**। यह कार्यान्वयन के लिए एक गाइड के रूप में अवलोकन और अंतर्दृष्टि पर जोर देता है। कक्षा का अनुशासन अपने आप में कोई चीज नहीं है। इसे ज्ञान और कौशल में वृद्धि के मार्ग के रूप में देखा जाता है।*

हाल के विषय में आपने कितनी बार यह किया?



- एक **सुरक्षित और भरोसेमंद** कक्षा का निर्माण किया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- बच्चे के पिछले दुर्व्यवहार पैटर्न में यह देखने के लिए पूछताछ की गई कि एक **बच्चे को संबंधित होने की ज़रूरत है और यह एक ऐसी ज़रूरत है जो पर्याप्त रूप से पूरी नहीं हो पा रही है?**

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- छात्र के साथ **मधुर और सहायक** संबंध बनाने का प्रयास किया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- कठिन व्यवहार वाले बच्चों को **अधिक स्थान और समय** दिया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- **वांछनीय व्यवहार को सुदृढ़** किया।

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- **सकारात्मक व्यवहार की प्रशंसा की** और "बच्चों को अच्छे काम करते पकड़ा"?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- छात्रों को **स्वीकार्य और उचित व्यवहार** के विकल्प प्रदान किये?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

* GUIDING CHILDREN'S BEHAVIOR: DEVELOPMENTAL DISCIPLINE IN THE CLASSROOM (EARLY CHILDHOOD EDUCATION SERIES) 1ST EDITION BY EILEEN S. FLICKER (AUTHOR), JANET ANDRON HOFFMAN (AUTHOR)

- छात्रों के लिए प्यार भरी **दया और करुणा अभ्यास** में संलग्न रहे?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------

- अनुशासन के प्रति माता-पिता के रवैये के बारे में एक **गैर-न्यायिक** पूछताछ की?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------

- घर पर विकासात्मक अनुशासन तकनीकों को बढ़ावा देने के लिए **माता-पिता के साथ काम किया?**

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------

- **प्यार और विश्वास के साथ परिणामों का पालन किया**, और यह सुनिश्चित किया कि छात्र जानता है कि सुधार व्यवहार के विरुद्ध निर्देशित है न कि छात्र के खिलाफ?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------

03 पुनर्स्थापनात्मक (सुदृढ़ करने का) अभ्यास



पुनर्स्थापनात्मक प्रथाएं ऐसी प्रक्रियाएं हैं जो संघर्ष और गलत कामों को रोकने और संबोधित करने के लिए **सक्रिय रूप से स्वस्थ संबंधों और समुदाय की भावना का निर्माण करती हैं।***

सीधे शब्दों में कहें, "पुनर्स्थापना" होने का मतलब यह विश्वास करना है कि निर्णय सबसे अच्छे तरीके से किए जाते हैं और संघर्षों को उन लोगों द्वारा सबसे अच्छा हल किया जाता है जो **उनमें सीधे तौर पर शामिल होते हैं।** पुनर्स्थापनात्मक अभ्यास मूवमेंट तेजी से कटती दुनिया में **अच्छे रिश्ते और समुदाय की भावना विकसित** करने की कोशिश करता है। पुनर्स्थापनात्मक होने के लिए शिक्षकों को अपनी कक्षा में उत्पन्न होने वाली स्थितियों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया में रचनात्मक होने की आवश्यकता होती है।**

हाल के विषय में आपने कितनी बार यह किया?



- कक्षा-व्यापी चर्चा का आयोजन किया, जिसमें प्रत्येक छात्र को यह व्यक्त करने का अवसर मिला कि संघर्ष ने उन्हें कैसे प्रभावित किया, जिसके परिणामस्वरूप अंततः कक्षा-व्यापी समाधान निकला।

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- कक्षा में देखभाल करने वाले समुदाय का माहौल बनाया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- छात्रों के बीच व्यक्तिगत और सांस्कृतिक अंतरों के प्रति सम्मान, विश्वास और संवेदनशीलता को बढ़ावा दिया?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- एक संघर्ष की स्थिति में, छात्र को जो हुआ उसे फिर से याद करने को कहा, उनकी भावनाओं और तर्क पर चर्चा करते हुए, अंततः स्थिति को फिर से ठीक करने के लिए पारस्परिक कार्य योजना पर उतरे?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

- करुणा और सहानुभूतिपूर्ण गुण जो आप छात्रों में बनाने की उम्मीद करते हैं, उसे मॉडल किया ?

बहुत कम कभी-कभी अक्सर

* <https://www.iirp.edu/restorative-practices/defining-restorative/>

** THE RESTORATIVE PRACTICES HANDBOOK FOR TEACHERS, DISCIPLINARIANS AND ADMINISTRATORS BY BOB COSTELLO (AUTHOR), JOSHUA WACHTEL (AUTHOR), TED WACHTEL (AUTHOR)



छात्रों को तुरंत व्याख्यान देने या स्पष्टीकरण देने के बजाय, **ओपन एंडेड प्रश्न छात्रों को स्वयं अवधारणा खोजने में मदद करते हैं।** यह विद्यार्थियों को उन प्रश्नों के उत्तर प्रदान करने के बजाय जिन्हें वे पूरी तरह से नहीं समझते हैं, सोचने के तरीके का मार्गदर्शन करने और उन्हें यह सिखाने का एक शानदार तरीका है कि **कैसे सोचना है।** यह छात्रों को प्रश्नों के माध्यम से सोचने और इसे कैसे हल करना है, में मदद करता है। **ओपन एंडेड प्रश्नों** का एक सही उत्तर नहीं होता है और उनका उत्तर सरल हां या नहीं या एक शब्द के उत्तर में नहीं दिया जा सकता है। इस तरह के प्रश्न आम तौर पर "कैसे", "क्या होगा अगर" या "क्यों" से शुरू होते हैं।

उदाहरण

क्लोज़ एंडेड प्रश्न

क्या संवेदनाओं के बारे में जानने से आपको खुश और करुणापूर्ण महसूस करने में मदद मिलेगी?

क्या सजगता प्रशिक्षण हमारी मदद करता है?

ओपन एंडेड प्रश्न

1

संवेदनाओं के बारे में थोड़ा और जानना हमें खुश और करुणापूर्ण होने में कैसे मदद कर सकता है?

(संदर्भ: SEE Learning® आरंभिक प्राथमिक पाठशाला पाठ्यक्रम, पृष्ठ 63)

2

यदि हम सजगता का अभ्यास करें और उसमें बेहतर हों तो यह किस प्रकार हमारी सहायता कर सकता है?

(संदर्भ: SEE Learning® आरंभिक प्राथमिक पाठशाला पाठ्यक्रम, पृष्ठ 129)



हाल के विषय में आपने कितनी बार यह किया?

- विद्यार्थियों को उनके स्वयं के **अद्वितीय उत्तर** प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------
- छात्रों को **तार्किक अनुभव** प्रदान किया?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------
- छात्रों को एक स्वतंत्र, उत्तरदायी और सहायक सीखने का माहौल प्रदान किया क्योंकि कई अलग-अलग सही प्रतिक्रियाएँ हैं?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------
- छात्रों को यह समझाने का **अवसर प्रदान किया कि वे अपनी प्रतिक्रिया पर कैसे पहुंचे** या उन्होंने एक विशेष तरीके से जवाब देना क्यों चुना?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------
- छात्रों को **वैकल्पिक दृष्टिकोणों** पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित किया?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------
- **तुलना और चर्चा विधियों के माध्यम से** दूसरों की प्रतिक्रियाओं के बारे में छात्रों में जिज्ञासा पैदा की?

बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर
---------	---------	-------

माता-पिता को शामिल करना

सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक शिक्षा की शुरुआत घर से होती है।

स्कूल और माता-पिता/देखभालकर्ता वास्तविक **स्कूल-परिवार साझेदारी के माध्यम से कक्षा में और घर पर SEE Learning® को बढ़ावा** देने के लिए

मिलकर काम कर सकते हैं। इस साझेदारी में शिक्षकों और **माता-पिता/देखभालकर्ता के बीच दो-तरफ़ा संचार** और घर और स्कूल दोनों में छात्रों की शिक्षा में परिवार के सदस्यों/देखभाल करने वालों की भागीदारी शामिल है। माता-पिता/देखभालकर्ता भी स्कूल में हो रहे कौशल विकास पर जोर देकर SEE Learning® को बढ़ावा दे सकते हैं। इसके अलावा, माता-पिता/देखभालकर्ता उन **टिकाऊ क्षमताओं को मॉडल** कर सकते हैं जिन्हें हम चाहते हैं कि छात्र सन्निहित करें।



माता-पिता को शामिल करने के तरीके :



अध्याय परिचय पत्र

SEE Learning® पाठ्यक्रम के प्रत्येक अध्याय में एक पत्र शामिल है जो **माता-पिता और अभिभावकों को सूचित करता है** कि उनके बच्चे क्या सीख रहे हैं, और उन्हें अपने बच्चों के साथ SEE Learning® अवधारणाओं और कौशल से **जुड़ने के लिए आमंत्रित करता है।**



परिवार का इंटरव्यू

छात्रों को पाठ्यक्रम में उठाए गए कुछ विषयों पर **परिवार का इंटरव्यू** करने दें।



माता-पिता को पत्र

छात्रों को अपने माता-पिता या अभिभावकों को **पत्र लिखने** दें कि वे क्या सीख रहे हैं।



एक माता-पिता/अभिभावक शिक्षा सत्र प्रदान करें जो **प्रतिरोध शक्ति कौशल की समीक्षा करता है** और घर पर उनका उपयोग कैसे किया जा सकता है, इसकी व्याख्या करता है।

माता-पिता के साथ सत्र



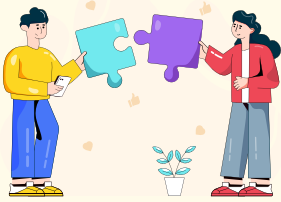
पाठ्यक्रम को उन माता-पिता के लिए **उपलब्ध कराएं** जो स्वयं इसकी समीक्षा करना चाहते हैं।

पाठ्यक्रम साझा करें



माता-पिता-शिक्षक सम्मेलनों या "बैक-टू-स्कूल" और पूरे वर्ष के दौरान कक्षा या स्कूल में SEE Learning® पर **छात्र कार्य प्रदर्शित करें**।

छात्र कार्य प्रदर्शित करें



परिवारों को एक **अंतिम सामाजिक क्रिया या सेवा परियोजना** में भाग लेने के लिए **आमंत्रित करें** - जिसमें छात्र SEE Learning® के अपने ज्ञान को क्रियान्वित करते हैं।

भागीदारी के लिए आमंत्रित करें



माता-पिता और अभिभावकों को फीडबैक दें कि कैसे उनके बच्चे ध्यान, करुणा, आत्म-नियमन, पारस्परिक जागरूकता और अन्य पाठ्यक्रम घटकों में अपने **कौशल में सुधार** कर रहे हैं।

फीडबैक दें



माता-पिता के एक साथ आने और SEE Learning® पर चर्चा करने के **अवसर व्यवस्थित करें**

SEE LEARNING® के बारे में चर्चा करने के अवसर



SEE Learning® वर्कशीट्स को डिज़ाइन करें जो माता-पिता और छात्रों दोनों को घर पर SEE Learning® का अभ्यास करने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

पारिवारिक वर्कशीट

परिवर्तन में समय लगता है

SEE Learning® अनुभवों के दौरान, छात्रों को कई नई अवधारणाओं और कौशलों से परिचित कराया जाता है। SEE Learning® का उद्देश्य छात्रों में अपने और दूसरों के बारे में **जागरूकता बढ़ाना**, उनकी **करुणा और नैतिक विवेक को बढ़ाना** और कल्याण और सामाजिक भलाई में योगदान देने वाले **सकारात्मक कार्यों में संलग्नता** को प्रोत्साहित करना है।



1

यह पता लगाना महत्वपूर्ण है कि हर चीज किसी की **शक्ति या प्रभाव क्षेत्र के भीतर नहीं है**, और गहरी बैठी हुई समस्याओं को बदलने में समय लगता है।

2

SEE Learning® पाठ्यक्रम को **प्राप्त ज्ञान से सन्निहित समझ तक छात्रों की यात्रा** को फसिलित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। समय के साथ एक महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि के साथ बार-बार परिचित होने से सन्निहित समझ पैदा हो सकती है। **इस प्रक्रिया में समय लगता है।**

3

एक शिक्षक के रूप में यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि SEE Learning® अवधारणाओं की सन्निहित समझ के उदाहरणों में समय लगेगा, और जब पाठ्यक्रम को **नियमित अंतराल पर एक सुसंगत और रैखिक तरीके से पढ़ाया जाता है** तो यह दिखाई देगा।

4

SEE Learning® के कार्यान्वयन में अधिक समय और धैर्य की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन एक बार जब **प्रक्रिया स्वाभाविक हो जाती है**, तो यह SEE Learning® के **अंतिम परिणामों को प्राप्त करने में सहायक होगी।**

SEE Learning® के सफल कार्यान्वयन में बाधाएं

इसे **अकादमिक सफलता** के लाभ के लिए **नहीं माना जाता** है और अकादमिक योजना और एकीकरण में कम प्राथमिकता दी जाती है

SEE Learning® को **अकादमिक विषयों के साथ कैसे एकीकृत** किया जा सकता है, इसकी **कम जानकारी** या समझ।

कार्यान्वयन में किसी भी हितधारक अर्थात् शिक्षक, प्रशासक, माता-पिता और छात्रों से **समर्थन का अभाव**

टिकाऊ क्षमताओं की सन्निहित समझ प्राप्त करने के लिए **शिक्षकों के व्यक्तिगत अभ्यास में निरंतरता का अभाव**

शिक्षार्थियों और शिक्षकों की सांस्कृतिक सेटिंग के लिए **संसाधनों और समर्थन का संदर्भ नहीं दिया गया है**

आम चुनौतियां !



जैसा कि उपरोक्त अनुभागों में बताया गया है कि SEE Learning® के कार्यान्वयन में समय लगता है। शिक्षकों को SEE Learning® को लागू करने में चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है और SEE Learning® के सफल कार्यान्वयन के लिए बाधाओं का भी सामना करना पड़ सकता है।

जब चीजें योजना के अनुसार नहीं होती हैं तो आप क्या कर सकते हैं?

क्र.सं.	आम चुनौतियां	आप क्या कर सकते हैं?
1	SEE Learning® फ्रेमवर्क की समझ और प्रशिक्षण की कमी	SEE Learning®* Companion को पढ़कर परिचित हों, SEE 101** ऑनलाइन ओरिएंटेशन कोर्स पूरा करें
2	मेरे पास निरंतर सुधार/व्यावसायिक सीखने/सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करने का अवसर नहीं है	अभ्यास के मौजूदा समुदाय से जुड़ें/ अभ्यास के एक समुदाय की शुरुआत करें/ अभ्यास के समुदाय / SEE Learning® चैंपियन से जुड़ने के लिए SEE Learning India टीम तक पहुंचें
3	विभिन्न हितधारकों द्वारा SEE Learning® के कार्यान्वयन में समर्थन की कमी की वजह से समय लग रहा है	SEE Learning® के कार्यान्वयन में अधिक समय और धैर्य की आवश्यकता हो सकती है। SEE Learning® में हितधारकों को निवेश करने में समय लग सकता है, तब तक अपनी सेटिंग में SEE Learning® को लागू करने के निरंतर प्रयास जारी रखें
4	SEE Learning® संसाधन प्रासंगिक नहीं हैं	अपनी सांस्कृतिक सेटिंग, स्थानीय संदर्भ, भाषा की सुगमता के अनुसार SEE Learning® फ्रेमवर्क को अपनाएं। जरूरत पड़ने पर SEE Learning India टीम से संपर्क करें
5	मैं SEE Learning® ऑनलाइन संसाधनों का पता लगाने में सक्षम नहीं हूँ	https://seelearning.emory.edu/resource-s-research
6	व्यक्तिगत स्तर पर, मैं उन टिकाऊ क्षमताओं का अभ्यास करने के लिए संघर्ष करता हूँ जो मैं SEE Learning® छात्रों में पैदा करना चाहता हूँ	इन टिकाऊ क्षमताओं की सन्निहित समझ बनने में समय लगता है और ये आजीवन सीख हैं। अपने प्रयासों में अनुशासन बनाए रखने के लिए दैनिक लॉगिंग जैसी प्रथाओं को अपनाएं।
7	मुझे SEE Learning® पाठ्यक्रम के अध्ययन अनुभवों को लागू करने के लिए समर्थन/मार्गदर्शन की आवश्यकता है	अपनी चुनौतियों पर चर्चा करने के लिए किसी अन्य शिक्षक के साथ सहयोग करें और मौजूदा SEE Learning चैंपियन से कार्यान्वयन युक्तियाँ प्राप्त करें।
8	लेकिन, मैं अन्य धर्मों का पालन करता हूँ?	SEE Learning® किसी विशेष धार्मिक, सांस्कृतिक, या नैतिक परंपरा पर आधारित नहीं है, बल्कि "धर्मनिरपेक्ष नैतिकता" के दृष्टिकोण पर आधारित है - सार्वभौमिक नैतिकता के लिए एक गैर-सांप्रदायिक दृष्टिकोण जो किसी भी या बिना धार्मिक विश्वास के लोगों को स्वीकार्य हो सकता है।

अपनी SEE LEARNING® की सफलता का जश्न मनाना



शिक्षकों को प्रोत्साहित करने के लिए और इस बात का जायजा लेने के लिए कि उन्होंने और उनके छात्रों ने क्या हासिल किया है, उनकी SEE Learning® यात्रा को विभिन्न तरीकों से मनाया जा सकता है:

मौखिक
प्रशंसा

एक नोट
लिखें

माता-पिता
को प्रशंसा के
नोट भेजें

कक्षा में छात्र
कार्य प्रदर्शित
करें

कक्षा प्रोत्साहन/
समारोह

#SEE
Learning
दिवस

शिक्षक
प्रशंसापत्र

फीडबैक
सर्कल

परियोजनाओं की
प्रस्तुति
जैसे: कैपस्टोन
परियोजना

(संदर्भ: SEE Learning® आरंभिक
प्राथमिक पाठ्यक्रम: कैपस्टोन
परियोजना)

अनुशंसित रीडिंग

यह खंड उन शिक्षकों के लिए पढ़ने/लेखों/संसाधनों की सिफारिश करता है जो SEE Learning® अवधारणाओं को गहराई से समझना चाहते हैं।



<https://seelearning.emory.edu/resources-research>

https://www.yumpu.com/en/document/read/63653560/rethinkin_g-learning_a-review-of-social-and-emotional-learning_for-education-systems

<https://seelearning.emory.edu/resources-research>

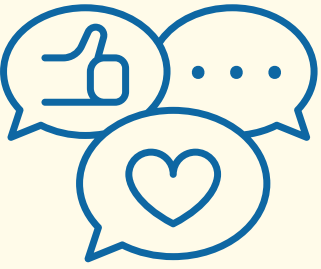
बियॉन्ड रिलिजन:
एथिक्स फॉर अ होल
वर्ल्ड- परम पावन दलाई
लामा द्वारा



नोट: शिक्षक स्वयं निर्देशित एसईएल उपकरण

जैसे जैसे शिक्षक SEE Learning® के अपने व्यक्तिगत अभ्यास को मजबूत करते हैं, उनकी SEE Learning® क्षमता और भलाई उनके कक्षा व्यवहार प्रबंधन और छात्रों के साथ बातचीत में दिखाई देगी, जो संबंधों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करेगी। यह उन्हें स्वयं निर्देशित SEE Learning® टूल के रूप में अपने स्वयं के और छात्रों के सीखने को डिजाइन करने के लिए सक्षम और प्रोत्साहित करेगा।

- शिक्षकों के स्व-निर्देशित SEE Learning® टूल में स्वतंत्र शिक्षा शामिल है, जो कभी-कभी शिक्षार्थियों के विवेक पर शुरू की जाती है उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करते हुए, जिसमें कंप्यूटर और इंटरनेट शामिल हो सकते हैं।
- शिक्षक के स्व-निर्देशित सी लर्निंग® टूल कक्षा में सी लर्निंग के प्रभावी कार्यान्वयन के पूरक होंगे। **SEE Learning® स्वीकार करता है कि शिक्षक के स्वयं निर्देशित SEE शिक्षण उपकरण अद्वितीय हैं और शिक्षक उन्हें SEE Learning® संदर्भ में अनुकूलित करना जारी रख सकते हैं।**



फीडबैक

आप नीचे दिया गया फॉर्म भर सकते हैं, या वैकल्पिक रूप से, हमें Google फॉर्म के माध्यम से फीडबैक प्रदान कर सकते हैं।

<https://forms.gle/e61Mk1oFfk71vnMn8>

आपकी कक्षा में SEE Learning® आरंभ करने के लिए कौन सी जानकारी/उपकरण सहायक थे?

आप अपने कार्यान्वयन में कौन सी अतिरिक्त जानकारी/टूल चाहेंगे जिससे आपको अधिक मदद मिलेगी ?

कोई अतिरिक्त टिप्पणी?
