६ संघर्ष मिटवणे

दोन्ही बाजूंचे हित साधणे..

CINAYG

उद्दिष्टे :

(१) संघर्ष म्हणजे काय ते स्वत:च्या शब्दांत समजावता येणे.

(२) प्रश्नाचे स्वरूप पाहून योग्य ती संघर्ष सोडवण्याची पद्धत निवडता येणे व त्याचे स्पष्टीकरण देता येणे.

(३) समवयस्क लोकांचा दबाव किंवा दडपण म्हणजे काय, त्याचे प्रकार कोणते हे स्वत:च्या शब्दांत समजावता येणे.

(४) पाठात दिलेली मार्गदर्शक रूपरेषा वापरून, दैनंदिन जीवनातले संघर्ष, दोन्ही बाजूचे हित साधून (Win-Win पद्धतीने) सोडवता येणे.

पहिल्या प्रकरणात आपण शिकलो की, प्रत्येक व्यक्ती वेगळी असते व प्रत्येकाची बलस्थाने वेगवेगळी असतात.

ज्याप्रमाणे आपल्या हाताची पूर्ण कार्यक्षमता वापरण्यासाठी पाचही बोटांची गरज असते, त्याचप्रमाणे प्रत्येक व्यक्तीमधील वैशिष्ट्य जोपासले तरंच आपण एकत्रितपणे समाज म्हणून प्रगती करू शकू व आनंदी राहू शकू. दैनंदिन जीवनात आपले मित्र-मैत्रिणी, नातेवाईक, शिक्षक, शेजारी इत्यादी आपल्याला आनंदी व समाधानी आयुष्य जगण्यास मदत करत असतात. बरेचदा आपण कामात इतके व्यग्र असतो की, लोकांनी आपल्यासाठी केलेल्या लहानसहान गोष्टींची आपल्याला जाणीवच होत नाही.

उदाहरणार्थ,

आई तुम्हांला रोज सकाळी शाळेसाठी वेळेवर उठवते.

मैत्रीण तिचे आवडते चॉकलेट तुमच्यासोबत वाटून खाते.

पक्ष्यांचा आवाज ऐकून आपण आनंदित होतो.

शिक्षक तुमच्या कामाचे कौतुक करतात.

चला खेळ खेळू...

सर्व विद्यार्थ्यांनी त्यांचे डोळे बंद करावेत. प्रत्येकाने दिवसभरात त्यांच्यासाठी अवतीभवतीच्या लोकांनी केलेल्या लहानसहान गोष्टी आठवून त्याबद्दल मनातल्या मनात त्या लोकांचे आभार मानावेत.

यासाठी एक मिनिटभर वेळ द्यावा.

विद्यार्थ्यांना हे विचारावे की, त्यांना आभार मानल्यावर कसे वाटले? समाधान वाटले का? कारणे सांगा.
वर्षभर मधूनमधून हा उपक्रम करावा.

कधीकधी लोकांशी आपले विविध कारणांमुळे मतभेद होतात. जेव्हा आपल्या मनासारख्या गोष्टी घडत नाहीत, तेव्हा आपण नाराज होतो, वाद घालतो, भांडणे करतो व क्वचित प्रसंगी आपल्या हातून लोकांचा अपमान देखील होतो. अशा परिस्थितीला संघर्षात्मक परिस्थिती असे म्हटले जाते.

१. संघर्ष कधी निर्माण होतो?

जेव्हा एका व्यक्तीला किंवा समूहाला, दुसऱ्या व्यक्ती किंवा समूहापेक्षा भिन्न गोष्ट हवी असते पण एका वेळी त्यांपैकी कोणा एकाच बाजूच्या मनासारखे होऊ शकते अशा परिस्थितीला संघर्षात्मक परिस्थिती किंवा संघर्ष निर्माण होणे म्हणतात.

खाली काही दैनंदिन प्रसंग दिले आहेत. त्यापैकी तुमच्या मते कोणत्या परिस्थिती संघर्षात्मक आहेत व कोणत्या नाहीत हे 'हो' किंवा 'नाही' लिहून स्पष्ट करा.

(१) तुम्हांला नवीन आलेल्या एका चित्रपटाचे गाणे आवडले पण तुमच्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला ते आवडले नाही.

(२) तुमच्या आईचे असे मत आहे की तुम्ही रात्री जेवण्यापूर्वीच्या वेळेत गृहपाठ संपवावा पण तुम्हांला तेव्हाच खेळायचे आहे.

(३) तुम्हांला क्रिकेट खेळायला आवडते आणि तुमच्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला फुटबॉल खेळायला आवडते.

(४) तुम्हांला मोटरसायकल विकत घ्यायची आहे पण तुमचे पालक त्यासाठी तयार नाहीत. त्यांच्या मते तुमचे शिक्षण संपल्यावर मोटरसायकल घेणे योग्य राहील.

प्रत्येक घटनेवर चर्चा करावी.
विद्यार्थ्यांना समजावून सांगावे की, दुसरा व चौथा प्रसंग संघर्षात्मक आहे कारण अभ्यास व खेळणे या दोन्ही क्रिया एकाच वेळेस करणे शक्य नाही. तसेच मोटरसायकल विकत घेणे व न घेणे हे एकाच वेळी शक्य नाही. मोटरसायकल चालवण्यासाठी वाहन परवाना आवश्यक असतो.
प्रसंग पहिला व तिसरा संघर्षात्मक नाही, त्यात फक्त मतभेद आहेत. एकाच वेळी दोघांची आपापली वेगळी मते किंवा आवडी-निवडी असू शकतात.

खालीलपैकी कोणत्या नात्यांमध्ये संघर्ष होणार नाही ते ओळखा.

प्रत्येक नात्यासंबंधी चर्चा करा.
विद्यार्थ्यांना विचारा की यांपैकी कोणत्या नात्यात कधीच संघर्ष होणार नाही असे तुम्हांला वाटते?
आलेल्या उत्तरावरून चर्चा करावी आणि संघर्षाचे कारण समजून घ्यावे.
संघर्ष आणि मतभिन्नता या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत हे स्पष्ट करावे.

पालक व मुलगा / मुलगी

आई वडील

भाऊ-बहीण / भाऊ-भाऊ
बहिणी-बहिणी

दोन मित्र / मैत्रिणी

मालक व नोकर

दोन अनोळखी व्यक्ती

शिक्षक आणि विद्यार्थी

विचारात घेण्याचे मुद्दे :

प्रत्येक नात्यात मतभिन्नता असू शकते. मात्र असे प्रसंग योग्य पद्धतीने हाताळले तर संघर्षात्मक परिस्थिती निर्माण होण्याची शक्यता कमी होते.

चला शिकूया

२. संघर्ष मिटवण्याच्या विविध पद्धती :

खाली एक काल्पनिक संघर्ष व तो मिटवण्याचे विविध मार्ग दिले आहेत. त्यापैकी प्रत्येक मार्ग समजून घेऊया.

प्रसंग :

पालकांनी तुमच्या व तुमच्या भावात वापरायला एक नवीन सायकल आणली आहे. त्यांच्या मते तुम्ही दोघांनी मिळून ती वापरावी. पण तुम्हांला दोघांना ती सायकल फक्त स्वत:साठी हवी आहे. तुम्ही काय कराल?

(दुर्लक्ष करणे)

(१) तुम्ही समस्येकडे दुर्लक्ष करता. तुम्हांला हवे तेव्हा तुम्ही सायकल वापरता. कधी-कधी तुम्हांला हवी तेव्हा ती मिळत नाही.

(स्वत:चेच खरे करणे)

(२) तुम्ही तुमच्या भावाशी किंवा बहिणीशी भांडण करता आणि सायकल तुम्हीच वापरणार हे निक्षून सांगता.

(माघार घेणे)

(३) तुम्ही सायकलवरचा तुमचा हक्क सोडून देता आणि तुमच्या भावाला ती वापरायला देता.

(तडजोड करणे)

(४) समस्या सुटेपर्यंत तुमच्यापैकी कोणीच ती वापरू नये असे तुम्ही ठरवता.

(दोघांचे हित)

(५) तुम्ही अणि तुमचा भाऊ मिळून एकत्र येऊन दोघांची सोय पाहून नियोजन करता व सायकल वापरण्याकरिता एक वेळापत्रक आखता.

चर्चा करा :

वरीलपैकी कोणती पद्धत संघर्ष मिटवण्यासाठी सर्वांत योग्य आहे? तीच पद्धत सदैव योग्य असेल का?

३. संघर्ष मिटवण्याची कोणती पद्धती सर्वात चांगली ?

विविध प्रसंगी संघर्ष मिटवण्याच्या विविध पद्धतींबद्दल खाली एक मार्गदर्शक रूपरेषा दिली आहे.

पद्धत	कधी वापरावी	उदाहरण
(१) दुर्लक्ष करणे	• लहान-सहान समस्या • क्वचित उद्भवणारी समस्या	लहान भाऊ कधीतरी तुमचे घड्याळ घालून शाळेत जातो.
(२) स्वत:चेच खरे करणे.	• तातडीचे प्रश्न • आणीबाणीच्या प्रसंगी जेव्हा थांबणे शक्य नाही • वेळ कमी.	तुम्ही आणि तुमची मैत्रीण जंगलात हरवला आहात आणि अंधार पडण्याच्या आत तुम्हांला परतायचे आहे. तुम्हांला बरोबर रस्ता माहित आहे पण तुमच्या मैत्रिणीला एक वेगळाच नवीन मार्ग घ्यायचा आहे.
(३) माघार घेणे	• माघार घेण्याने तुमचे फारसे नुकसान होणार नाही पण समोरच्याला खूप फायदा होणार आहे.	बसमध्ये एकच जागा रिकामी आहे आणि तुम्हांला व एखाद्या वयस्कर व्यक्तीला अशा दोघांनाही त्यावर बसायचे आहे.
(४) तडजोड करणे	• समस्येवर तात्पुरता तोडगा हवा आहे.	तुम्हांला आणि तुमच्या बहिणीला एकाच वेळी टी व्ही. वर आपापल्या आवडीचे कार्यक्रम पाहायचे आहेत.
(५) दोघांचे हित (Win-Win)	• महत्त्वाचे प्रश्न • जेव्हा दुसऱ्याची बाजू समजून घेण्यासाठी वेळ आहे.	तुमच्या आईला तुमचा एक मित्र किंवा मैत्रीण आवडत नाही आणि तिच्या मते तुम्ही त्याच्यापासून/तिच्यापासून लांब रहावे.

वरील मुद्दे फक्त मार्गदर्शक म्हणून वापरावेत. प्रत्येक व्यक्तीप्रमाणे आणि परिस्थितीप्रमाणे कोणती पद्धत योग्य ठरेल ते बदलू शकते.

विचारात घेण्याचे मुद्दे :

- *जरी महत्त्वाचे व दीर्घकालीन परिणाम करणारे संघर्ष मिटवण्याची विन-विन ही योग्य पद्धत असली तरी प्रत्येक प्रसंगी तिची अंमलबजावणी करणे कठीण असते.*
- *विन-विन पद्धतीची अंमलबजावणी होण्यासाठी दोन विरुद्ध दृष्टिकोन असणाऱ्या लोकांना एकत्र आणावे लागते. दुसऱ्या बाजूचे विचार, भावना समजून घेण्याची तयारी लागते. दुसऱ्याबद्दल मनात पूर्वग्रह नसावा लागतो. दोन्ही बाजूंचे हित व्हावे असे मनापासून वाटावे लागते.*

थोडा विचार करूया.

खालील प्रसंगांमध्ये तुम्ही संघर्ष सोडविण्याची कोणती पद्धत वापराल? तुमच्या वहीत लिहा.

१. घरातील आजारी व्यक्तीला ताबडतोब दवाखान्यात नेणे गरजेचे आहे. तुमच्या मते तिला सर्वात जवळच्या दवाखान्यात दाखल केले पाहिजे, पण तुमच्या भावाच्या मते त्याला/तिला जरा लांबच्या पण जास्त सोयी असलेल्या दवाखान्यात नेले पाहिजे.

विद्यार्थ्यांचे गट करा. प्रत्येक गटाला शेजारील एक प्रसंग द्या.
त्यांना चर्चेला दहा मिनिटे वेळ द्या.
प्रत्येक गटातील एकाने सादरीकरण करावे की ते कोणती पद्धत वापरतील? कारणे सांगा?

२. तुमच्या गावातील महाविद्यालयात तुम्हांला हवा तो कोर्स नाही. तुम्हांला जवळच्या शहरात पुढील शिक्षणासाठी जायचे आहे. मात्र तुमचे आईवडील याला तयार नाहीत कारण त्यांना तुमच्या सुरक्षिततेची काळजी आहे.

३. तुम्हांला तुमच्या मित्रांसोबत एक विशिष्ट चित्रपट पाहायचा आहे पण तुमच्या मित्रांना वेगळाच चित्रपट पहायचा आहे. त्यांच्या मते तुम्ही देखील तो चित्रपट पहावा.

४. तुम्हांला तुमच्या मित्र-मैत्रिणींसोबत सहलीला जायचे आहे. पण तुमच्या पालकांना वाटते की त्यात खूप पैसे वाया जातील.

संघर्ष मिटवण्याच्या पद्धती :
दुर्लक्ष करणे,
स्वत:चेच खरे करणे,
माघार घेणे,
तडजोड करणे,
विन-विन.

५. तुम्हांला तुमच्या चुलत बहिणीसोबत एक दिवस सहलीला जायचे आहे पण घरी तुमची आजी एकटी आहे आणि तुम्ही घरी राहणे महत्त्वाचे आहे.

थोडी गंमत करूया.

- वर्गातील सर्वात बलवान मुलाला/मुलीला मूठ बंद करायला सांगा.
- इतर मुलांनी/मुलींनी एक-एक करून त्या मुलाला/मुलीला मूठ उघडायला लावायचा प्रयत्न करावा.
- कोणालाही शारीरिक इजा होता कामा नये.
- कोणती पद्धत वापरून यश मिळाले? या ठिकाणी विन-विन पद्धत कशी वापरणार?

४. संघर्ष मिटवताना लक्षात घेण्याच्या गोष्टी :

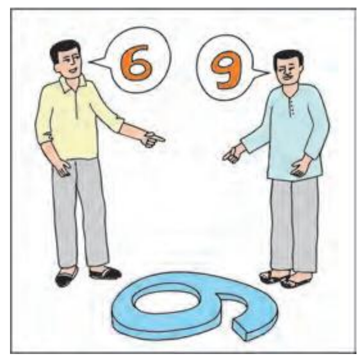
अ. इतरांचा दृष्टिकोन समजून घेणे :

कोण चूक, कोण बरोबर?

खालील चित्र पहा आणि प्रत्येक चित्रात दाखवलेल्या दोन व्यक्तींपैकी कोण चूक आहे व कोण बरोबर आहे त्याची चर्चा करा.

प्रत्येक चित्रावर चर्चा करा.
विद्यार्थ्यांना विचारा कोण चुकतंय व कोण बरोबर आहे? का?

या चित्रात तुम्हांला तरुण स्त्री दिसते आहे. की मोठ्या नाकाची म्हातारी स्त्री?



विचारात घेण्याचे मुद्दे :

दृष्टिकोन म्हणजे विशिष्ट वृत्ती किंवा गोष्टींकडे पाहण्याची पद्धत.

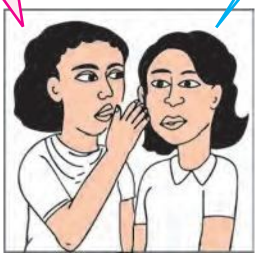
आपला दृष्टिकोन आपण एखाद्या गोष्टीकडे, घटनेकडे कसे पहातो हे दर्शवितो.

इतरांचा दृष्टिकोन समजून घेण्याने आपल्याला त्यांची मते किंवा त्यांच्या भावना जास्त नीट कळतात. त्यातून सकारात्मक अभिवृत्ती विकसित होते.

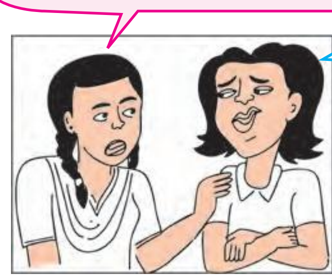
ब. गैरसमज टाळा :

चला आपण एक नाटिका सादर करू या. नमिता, टीना आणि राखी या वर्गमैत्रिणी आहेत.

> नाटिका सादर करण्यासाठी विद्यार्थ्यांची निवड करा. पूर्ण वर्गासमोर नाटिका सादर करावी. इतर विद्यार्थ्यांनी नाटिका नीट पहावी.



नमिता जाते व राखी वर्गात येते.



राखी रडते आणि बाहेर जाते.

चर्चा करा :

- टीना उद्धटपणे का वागली?
- नमिताने सांगितलेल्या गोष्टींवर विश्वास ठेवायला टीनाला काही आधार होता का?
- राखीबद्दल असलेले गैरसमज तसेच राहिले तर टीना आणि राखी त्यांच्यातील संघर्ष मिटवू शकतील का?

क. मत बनवण्याची घाई टाळा :

खालील प्रसंगांचे अर्थ लावा.

(१) तुम्हांला रात्री एक माणूस एका घराच्या कुंपणावरून आत शिरताना दिसतो.

खालील वाक्ये वाचा. मुलांना प्रत्येक वाक्य वाचून झाल्यावरती त्यांची पहिली प्रतिक्रिया काय ते विचारा.

(२) एक मुलगा ड्रॉवरमध्ये हात घालतो आहे. त्याच्या हातात पैसे आहेत. खोलीत इतर कोणीही नाही.

(३) रस्त्यावर एक अपघात झाला आहे. एक माणूस मोटरसायकलवरून घटना स्थळापासून जोरात लांब निघून चालला आहे.

(४) एका माणसाच्या पाठीत घुसलेला खिळा दुसऱ्या एका माणसाने मागून पकडलाय.

नेमके काय घडले :

(१) पहिल्या प्रसंगातील माणूस बाहेर जाताना मुख्य प्रवेशद्वाराच्या किल्ल्या विसरून गेला होता आणि रात्री खूप उशिरा परतला. त्याला बेल वाजवून घरच्यांना जागे करायचे नव्हते त्यामुळे तो कुंपणावरून आत शिरत होता.

(२) मुलगा आईने दिलेले पैसे ड्रॉवरमध्ये परत ठेवत होता.

(३) मोटरसायकलवरील माणूस जवळच्या पोलीस स्टेशनमधून मदत मिळवण्यासाठी वेगाने जात आहे.

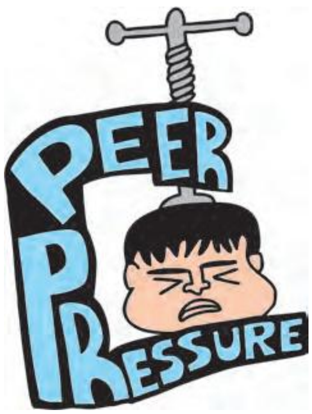
(४) ज्या माणसाने हातात खिळा पकडला आहे तो खरे म्हणजे खिळा काढायचा प्रयत्न करीत आहे.

चर्चा करा :
ही उत्तरे वाचून तुम्हांला आश्चर्य वाटले का? तुम्ही फार पटकन मत बनवले का? तुम्ही नेहमी असे करता का?

विचारात घेण्याचे मुद्दे :

- *मत बनवण्याची घाई करणे म्हणजे नीट विचार न करता, वरवरच्या माहितीवर आधारित एखाद्या गोष्टीवर चांगले किंवा वाईट असा शिक्का मारणे. असे तेव्हा होते जेव्हा आपण आपल्या पूर्वानुभवांचा आधार घेऊन एखाद्या नवीन गोष्टीचा अर्थ लावायचा प्रयत्न करतो, नवीन परिस्थिती लक्षात घेत नाही.*
- *प्रत्येक व्यक्ती जसा विचार करते तसा विचार करण्याला तिचे पूर्वानुभव कारणीभूत असतात. हे अनुभव समजून घेणे महत्त्वाचे असते.*
- *संघर्ष मिटविण्याकरिता तीन गोष्टी नेहमी लक्षात ठेवाव्यात – दुसऱ्यांचा दृष्टिकोन समजून घ्या, गैरसमज टाळा, मत बनविण्याची घाई करू नका.*

५. समवयस्कांचे दडपण (Peer Pressure) किशोरावस्थेतील संघर्षांचे एक महत्त्वाचे कारण :



समवयस्क म्हणजे कोण ?

समवयस्क म्हणजे साधारण एकाच वयोगटातील व्यक्ती वर्गमित्र, मित्र, भावंडे, इतर शाळांमधील, शहरांमधील, देशांमधील त्याच वयोगटातील मुले/मुली.

समवयस्कांचे दबाव/दडपण (Peer Pressure) म्हणजे काय ?

माणूस हा समाजशील प्राणी आहे आणि म्हणूनच कुठल्याही व्यक्तीला एखाद्या मोठ्या समूहाचा भाग होण्याची इच्छा असणे हे अत्यंत नैसर्गिक आहे. गटातून वगळले गेल्यावर अनेक लोकांना असुरक्षित वाटते. आपल्या समवयस्क लोकांच्या समूहाचा भाग होण्याचे, त्यांच्यासारखे होण्याचे जे दडपण किंवा दबाव माणसाला जाणवतो त्याला 'समवयस्क लोकांचा दबाव' (पिअर प्रेशर) असे म्हणतात.

किशोरावस्थेतील पिअर प्रेशर :

किशोरावस्थेतील मुले अनेक शारीरिक व मानसिक बदलांमधून जात असतात. या काळात, मित्रमैत्रिणींचा, वर्गातील मुलामुलींचा त्यांच्यावर खूप प्रभाव असतो. आपल्या मित्रमैत्रिणींच्या, वर्गातील मुलामुलींच्या गटामध्ये आपल्याला सामावून घ्यावे, आपण त्यांच्यासारखेच, त्यांच्यातीलच एक बनून रहावे याबद्दलचे खूप मोठे दडपण किशोरावस्थेतील मुलांना जाणवते. मित्रांच्या गटातून वगळले जाण्याने त्यांना असुरक्षित वाटते व म्हणूनच गटात सामील होण्यासाठी वाटेल ते करण्याची त्यांची तयारी असते. अनेकदा यामुळे संघर्षात्मक प्रसंग निर्माण होतात. पिअर प्रेशर हे सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्हीही असू शकते.

सकारात्मक पिअर प्रेशर : जास्त मेहनत करण्याचे, अभ्यास करण्याचे, चांगले वागण्याचे, पिअर प्रेशर माणसाच्या प्रगतीच्या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरू शकते.

नकारात्मक पिअर प्रेशर : जोखीम घेण्याकडे, बेजबाबदारपणे वागण्याकडे नेणारे पिअर प्रेशर किशोरावस्थेतील मुलांच्या आयुष्याला विघातक ठरू शकते.

नकारात्मक पिअर प्रेशरचे प्रकार :

१. नाकारले जाण्याचे पिअर प्रेशर :

तुम्ही एखादी गोष्ट केली नाहीत तर तुम्हांला गटातून वगळण्याचा किंवा तुमच्याशी संबंध संपवण्याचा धाक तुमच्या मित्रमैत्रिणींनी तुम्हांला दाखवणे. उदा. तुम्ही धूम्रपान नाही केले तर तुम्हांला एखाद्या विशिष्ट गटात घेतले जाणार नाही असा धाक मित्र/मैत्रिणी दाखवतात.

विद्यार्थ्यांना त्यांच्या रोजच्या आयुष्यात अशा प्रकारे पिअर प्रेशर कुठे जाणवते याची उदाहरणे विचारा. दिलेल्या प्रत्येक प्रकाराचे किमान एक उदाहरण मुलांना वहीत लिहायला सांगा.

२. अपमानित होण्याचे पिअर प्रेशर :

तुम्ही एखादी गोष्ट केली नाहीत तर तुम्हांला नावे ठेवणे, तुमचा अपमान करणे, तुम्हाला चिडवणे. उदा. तुम्ही एखाद्या विशिष्ट प्रकारचे कपडे नाही घातले तर तुमचे मित्र/मैत्रिणी तुम्हांला नावे ठेवतात.

३. कारणे देऊन पटवण्यातून निर्माण केलेले पिअर प्रेशर :

तुम्हाला विविध प्रकारे अयोग्य कारणे देऊन पटवणे जेणेकरून तुम्हांला तुमचा मुद्दा नीट, स्पष्ट करता येणार नाही, मुद्द्याचे समर्थनही करता येणार नाही.

उदा. एखादेवेळी, कधीतरी शाळेत न जाता सिनेमा पाहणे, खोटे बोलणे याने काहीच नुकसान होत नाही असे तुमचे मित्र तुम्हांला पटवतात.

४. उदाहरण देण्यातून निर्माण केलेले पिअर प्रेशर :

तुमचे सर्व मित्र/मैत्रिणी एखादी गोष्ट करतात आणि तुमच्यावर कोणीही बळजबरी केली नाही तरी तुम्हांला स्वत:लाच तसे करावेसे वाटते.

उदा. तुमच्या गटातील प्रत्येक जण इंग्रजी बोलतो. तुम्हांला कोणी तसे करायला सांगत नाही पण तरीदेखील तुम्हांला स्वत:लाच कमीपणा जाणवतो आणि तुमचा आत्मविश्वास कमी होतो.

पिअर प्रेशरच्या वरील उदाहरणांवरून असे लक्षात येईल की, मित्रांबरोबर असताना काही गोष्टी इच्छा नसतानाही कराव्या लागतात. यालाच 'समवयस्कांचे दडपण' असे संबोधले जाते.

६. संघर्ष मिटवण्याच्या पायऱ्या :

- मीनाक्षीला जवळच्या शहरात पुढील शिक्षणासाठी जायचे आहे कारण तिथे तिला आवडणाऱ्या कोर्सची अनेक व चांगली महाविद्यालये आहेत.
- पण तिच्या पालकांचा याला विरोध आहे कारण त्यांना तिच्या सुरक्षिततेची काळजी वाटते.
- मीनाक्षीने काय करावे?

पायरी १ – थांबा आणि विचार करा :

खोल श्वास घ्या. रागाच्या भरात वाद, भांडणे करायला जाऊ नका. आपण चिडलेले असताना कोणताच मार्ग निघत नाही. संघर्ष तेव्हाच मिटवता येतात जेव्हा आपण थंड डोक्याने नीट, स्पष्ट, मोकळा विचार करू शकतो.

मीनाक्षी तिच्या पालकांना शहरात जाण्याच्या फायद्यांबाबत समजावते. यावरही तिचे पालक तिला पाठवायला तयार होत नाहीत. पण मीनाक्षी भांडणात पडत नाही. ती वेळ घेऊन या संघर्षात्मक परिस्थितीवर विचार करते.

पायरी २ – शब्दांत मांडा :

संघर्ष नेमक्या शब्दात मांडा. तुम्ही खालीलप्रमाणे मांडणी करू शकता –

संघर्ष असा आहे की .... का ....

मीनाक्षी तिच्या आयुष्यातला संघर्ष खालीलप्रमाणे मांडते –

संघर्ष असा आहे की 'मी शहरात पुढील शिक्षणासाठी जावे' का 'गावातच रहावे'

पायरी ३ – इतरांचे ऐका :

दुसऱ्या बाजूच्या लोकांचे म्हणणे ऐका. मते बनविण्याची घाई न करता, कोण चूक कोण बरोबर असा विचार न करता, समोरच्याचे म्हणणे ऐका.

मीनाक्षी शांतपणे आपल्या पालकांचे म्हणणे ऐकून घेते. त्यांची बाजू समजून घेण्याचा प्रयत्न करते. त्यांना तसे का वाटते याची कारणे समजून घेते.

पायरी ४ – दोन्ही बाजूची 'गरज' समजून घ्या :

अनेकदा समोरच्या व्यक्तीला एक कुठलीतरी कृती करून हवी असते, पण त्यामागे तिचा विचार, तिची गरज वेगळीच असते. तिला हव्या असलेल्या कृतीकडे न बघता 'गरजेकडे' बघा. खालीलप्रमाणे मांडणी करा –

माझी गरज ....

त्यांची / समोरच्याची गरज..........

मीनाक्षी खालीलप्रमाणे लिहिते –

माझी गरज आहे चांगल्या शैक्षणिक संधी, त्यांची गरज आहे माझी सुरक्षितता.

हे लक्षात घ्या : समोरच्याची गरज समजून घेण्यासाठी सारखा 'का' हा प्रश्न विचारत रहा. समोरच्याला का एखादी कृती/गोष्ट घडून हवी आहे? उदा. मीनाक्षीच्या पालकांना तिला शहरात का पाठवायचे नाही?

पायरी ५ – उपायांचा विचार करा :

दोन्ही बाजूंची गरज भागविण्याचा कोणता व्यवहार्य मार्ग आहे ते शोधा. दोन्ही बाजूंचे समाधान करण्यासारखा कोणता मार्ग असू शकेल?

मीनाक्षी याचा विचार करते की दोन्ही बाजूच्या गरजांची पूर्तता कशी करता येईल?

उपाय : मीनाक्षीला शहरात जाऊन शिकता येईल आणि तरी देखील तिच्या पालकांना तिच्या सुरक्षिततेबद्दल विश्वास वाटेल असे काही करता येईल का?

पायरी ६ – तुमचा मुद्दा सिद्ध करा :

तुम्ही शोधलेला मार्ग किंवा उपाय कसा योग्य ते सिद्ध करण्यासाठी माहिती गोळा करा, तज्ज्ञांचे मत घ्या, लोकांना भेटा असे आधी कोणी केले होते का ते शोधा.

मीनाक्षी तिच्या शहरातील नातेवाईकांना किंवा मित्र-मैत्रिणींना तिच्या पालकांशी बोलायला लावते. तिच्या आधी तिच्या गावातून बाहेर अभ्यास करण्यासाठी शहरात गेलेल्या लोकांची भेट आईवडलांशी घालून देते. शहरात असणाऱ्या मुलींसाठीच्या सुरक्षित, विश्वसनीय वसतिगृहांची माहिती गोळा करते. ती तिच्या पालकांना खात्री पटवून देते की तिची स्वत:ची काळजी ती घेऊ शकते.

चला शिकलेले वापरून बघू या!

तुमच्या सर्वांत चांगल्या मित्राने नुकतेच धूम्रपान करायला सुरुवात केली आहे. त्याच्या स्वत:च्या भल्यासाठी त्याने ते थांबवावे असे तुम्हांला वाटते. पण तुम्हांला भीती आहे की तो तुम्हांला टाळायला लागेल आणि तुम्ही एक चांगला मित्र गमावून बसाल.

तुमच्या मित्रांनी/मैत्रिणींनी तुम्हांला महामार्गावर (हायवेवर) सायकलची शर्यत करण्याचे आव्हान दिले आहे.
जेव्हा तुम्ही नाही म्हणालात तेव्हा ते तुम्हांला भित्रा / भित्री म्हणून चिडवायला लागले.

तुम्हांला एका मित्राच्या किंवा मैत्रिणीच्या वाढदिवसाला आग्रहाने बोलावले आहे.
पण दुसऱ्या दिवशी तुमची परीक्षा आहे आणि त्यासाठी तुम्हांला अभ्यास करण्याची गरज आहे.

तुमच्या वर्गात एक नवीन मुलगी आली आहे. तुमचे मित्र तिची खोडी काढण्याची योजना आखतात व तुम्हांला त्यात सामील व्हायला सांगतात. तुम्हांला त्यात सहभागी व्हायचे नाही. तुम्ही काय कराल?

तुम्हांला खेळात विशेष रुची आहे. तुम्हांला त्यातच आपले भविष्य घडवायचे आहे. पण तुमच्या पालकांच्या मते तुम्ही दहावीनंतर विज्ञान शाखा घ्यावी कारण खेळांमध्ये कारकीर्द करणाऱ्यांना फार पैसे मिळत नाहीत असे त्यांना वाटते.

वर्गातील मुलांना गटात विभागून प्रत्येक गटाला एका संघर्षात्मक परिस्थितीवर विचार करावयास सांगावे.
पुस्तकात दिलेल्या पायऱ्या वापरून ते संघर्ष कसे सोडविता येतील याबद्दल त्यांच्या वहीत त्यांना लिहिण्यास सांगावे.
चर्चेसाठी १० मिनिटे द्या. प्रत्येक गटाला त्यांच्या प्रश्नाचे व उपायाचे नाट्यीकरण करावयास सांगावे.
स्वत:चे प्रसंग देखील वापरता येतील.

विचारात घेण्याचे मुद्दे :

- *एखादा संघर्ष मिटवताना जर तुम्ही चुकला आहात असे तुमच्या लक्षात आले तर त्वरित माफी मागा.*
- *जर दुसऱ्या बाजूने तुम्हांला समजून घेण्याचा प्रयत्न केला तर त्यांचे आभार माना.*
- *योग्य तेथे माफी मागणे किंवा आभार मानणे याने खूप फरक पडतो व व्यक्तिमत्त्व घडण्यास मदत होते.*
- *समस्येचा उगम शोधून कोणकोणते योग्य पर्याय उपलब्ध आहेत व ते कसे वापरता येतील याची माहिती घ्यावी.*
- *ज्याप्रमाणे व्यक्ती-व्यक्तीमध्ये संघर्ष असतात त्याप्रमाणे व्यक्ती अंतर्गतदेखील संघर्ष असतात. त्यांना आंतरिकसंघर्ष असे संबोधले जाते. उदा. प्रामाणिकपणा आपल्याला महत्त्वाचा वाटतो. मात्र काही परिस्थितीमध्ये प्रामाणिक राहण्याची आपली हिंमत होत नाही. अशा वेळी आपल्या मनात एक संघर्ष निर्माण होतो अशा संघर्षांना सामोरे जाण्याचे कौशल्यदेखील आपल्याला शिकायला हवे.*

मूल्यमापन

भारांश – १०%				
निकष	**उत्तम (खूप चांगले)**	**योग्य (समाधानकारक)**	**अयोग्य (असमाधानकारक)**	**गुण**
वर्गकार्यात सहभाग	या प्रकरणात दिलेल्या सर्व कृती उत्साहाने करून वहीत योग्य पद्धतीने लिहिल्या.	सर्व वर्गकृती पूर्ण केल्या.	इतरांच्या वहीत बघून कृती पूर्ण केल्या.	
पुस्तकात दिलेल्या पायऱ्यांच्या आधारे संघर्ष मिटवणे	प्रत्येक पायरीवर विचार करून तपशीलवारपणे लिहून दिलेल्या प्रसंगातून विन-विन मार्ग शोधला.	काही पायऱ्या गाळल्या, शोधलेल्या उपायाचे नीट स्पष्टीकरण देता आले नाही.	उपयोजन करताच आले नाही.	

धैर्यधर, तुलासुद्धा त्रिकोणमिती समजणे कठीण गेले का रे?
त्रिकोणमिती? हम्म... मला नीटसे आठवत नाही... आता खूप काळ लोटलाय त्याला.
मला तर असं वाटतयं की, मी गणितासाठी बनलेलोच नाही. गणित समजण्याची क्षमता बहुतेक ना जन्मजातच असावी. तू नाही का तुझ्या शक्ती जन्मत:च घेऊन आलास? अगदी तसेच!
अरे थांब.. नाही! अरे मित्रा, माझ्या जीवनातसुद्धा खूप वाईट दिवस येऊन गेलेले आहेत. जमिनीवर खाली उतरताना धडकणे, उड्डाण करताना अपयश येणे, काही वेळा तर माझ्या डोक्यालाही दुखापत झालेली होती..... त्यावेळी मलाही पूर्णत: अयशस्वी झाल्यासारखे वाटायचे.
पण मी खूप परिश्रम केले... कुणीही असे धैर्यधर बनून जन्माला येत नाही तर तुम्हांला ते कमवावे लागते.
अलीकडेच याबद्दल एक संशोधन झाले आहे... तुला जाणून घ्यायला आवडेल?