पुस्तिका २

केंद्रातील शुभार्थींबरोबरच्या ॲक्टिव्हिटीज ची विविध साधने

व काही प्रत्यक्ष अनुभव

ओळख

इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ च्या त्रिदल या प्रकल्पाच्या मुळाशी मनोसामाजिक पुनर्वसन हा हेतू आहे. त्याचा उद्देश स्किझोफ्रेनियाया सारख्या गंभीर मानसिक आजाराला तोंड देणाऱ्या व्यक्ती (शुभार्थी) , त्यांची काळजी घेणारे (शुभंकर) व कुटुंब यांच्या जीवनाची प्रत सुधारणे हा आहे. या ॲक्टिव्हिटी केंद्रातील वेगवेगळ्या ॲक्टिव्हिटीज द्वारे इतक्या वर्षांत , या आजारामुळे त्यांच्या बौद्धिक कौशल्यावर झालेला परिणाम कमी करणे , भावनिक व सामाजिक कौशल्ये वाढवणे , त्याच प्रमाणे त्यांना समाजामध्ये शक्य तितक्या स्वावलंबनाने , स्वतंत्रपणे राहाण्यास व काम करण्यास मदत कारणे हेच या कामाचे गमक आहे.
अनेक वर्षांपासून अशा गंभीर मानसिक राजाने ग्रस्त असलेल्या रुग्णांना सांभाळण्याची एकाच पद्धत वापरली जात असे , त्यांना समाजापासून दूर एका संस्थेत ठेवणे व अन्न , वस्त्र व निवारा पुरविणे . पण काही वर्षांनंतर त्याचे दुष्परिवायं दिसू लागले की त्यांची लक्षणे कमी होऊन ते सुधारले तरी त्यांना समाजाभिमुख करणे अवघड होऊन बसते.

आमच्या संस्थेचे ध्येय सुरुवातीपासून मानसिक आजारांबद्दलचा स्टिग्मा कमी करणे हेचआहे . रुग्णांच्या मनोसामाजिक पुनर्वसनाच्या प्रक्रियेमुळे समाजाचा मानसिक आजारांकडे पाहण्याचा पूर्वग्रह बदलतो व ते त्याकडे अधिक समजुतीने व उदार वृत्तीने पाहू लागतात. या बदललेल्या दृष्टिकोनामुळे शुभार्थींचा स्वसम्मान वाढीला लागतो, त्यांचे समाजात मिसळणे सुकर होते , त्यांची समोर येणाऱ्या आव्हानांना तोंड देण्याची शक्तीही वाढते या सामाजिक पाठिंबाही वाढतो. आशा निर्माण करणे व कौशल्ये वाढवणे हा कुठल्याही पुनर्वसन प्रक्रियेचा पाया आहे जे त्रिदलच्या बाबतीत खरे आहे.. त्रिदल या ॲक्टिव्हिटी केंद्रामध्ये घेतल्या जाणाऱ्या सर्व ॲक्टिव्हिटीज बौद्धिक , भावनिक व सामाजिक कौशल्ये वाढविण्याच्या दृष्टीने आखल्या आहेत .

अमेरिकेतील शिकागो येथील इलिनॉय विद्यापीठातील निरीक्षण (२०२०) सांगते ,
' कोविदच्या साथीपूर्वी आमच्या (मानसिक आरोग्य) मानसोपचारज् , मानसशास्त्रज्ञ , सोशल वर्कर्स या सर्वांची खूप त्रुटी होती. पण त्याला अपवाद म्हणून की काय त्यानंतर आजारातून बरे झालेले स्वतःचा अनुभव शेअर करणारे , काही कौशल्ये शिकून मदत करण्यास पुढे झालेले अशांची संख्या खूप वाढली . ' आमच्या संस्थेचाही अनुभव हाच आहे कि मानसिक आरोग्याचा संदेश समाजापर्यंत परिणाम कारकरित्या पोहोचवण्यासाठी स्वतःहून पुढे होणारी , कामावर निष्ठा असणारी , प्रशिक्षित स्वयंसेवकांची फळी अतिशय उपयुक्त ठरते व या

क्षेत्रातील व्यावसायिकांची कमतरता भरून काढू शकते . याच संदेशाचे महत्व ही पुस्तिका अधोरेखित करते की अशा निवडक स्वयंसेवकांना जर प्रशिक्षित केले , त्यांना योग्य ती साधन सामग्री पुरविली व कामासाठी प्रोत्साहन दिले तर पुनर्वसनाच्या कामातील व्यावसायिकांची गरज ते अधिक हिरीरीने , कमी खर्चात पुरी करू शकतात कारण याठिकाणी गरज असते ती या कामाला योग्य , मोकळीचाकळी , उत्साहाची अशी इकोसिस्टिम , वातावरण , तयार करण्याची!

ही पुस्तिका , वेगवेगळ्या ऍक्टिव्हिटीजची माहिती वाचकांसाठी , असे केंद्र सुरु करण्याची इच्छा असणाऱ्यांसाठी उपयुक्त व्हावे या दृष्टीने लिहिले आहे. अमेरिकेसारख्या विकसित देशांमध्ये अशा तऱ्हेचे काम सरकारतर्फे वेगवेगळ्या संस्था करतात . त्यांच्याकडे योग्य ते अनुदान व पगारी व्यावसायिक मंडळी हे काम करतात . आपल्याकडे या सर्वाचीच वानवा असल्याने हे काम चालू करण्यासाठी व चालू राहण्यासाठी स्वयंसेवी संस्था व गरजू गट यांनी पुढे होणे गरजेचे आहे व अशा पुढाकार घेणाऱ्या मंडळींना आमच्या २० वर्षांच्या अनुभवाचा नक्कीच उपयोग होईल.

या पुस्तिकेचा उद्देश केवळ त्रिदलाचे अनुभव शेअर करणे किंवा ऍक्टिव्हिटीज ची तयार यादी देणे हा नसून केवळ अनुकरण न करता , स्थानिक शुभार्थींच्या गरजेनुसार तो प्रकल्प बेतणे , शुभार्थींची मते व प्रतिक्रिया नुसार योग्य ते बदल करणे यावर भर देणे हाही आहे.

त्रिदल प्रकल्पाच्या मागची गृहीतके

त्रिदल हा प्रकल्प सुरु करण्यामागची पूर्व पिठीका ही पूर्वसुरींनी गोळा केलेल्या शास्त्रीय माहिती वर आधारित आहे. (सायकियाट्री , मानसशास्त्र , न्यूरोसायकॉलॉजी , मानसिक रुग्णांचे पुनर्वसन इ. विषय) या सर्वाचा अभ्यास केल्यावर त्या मंथनातून त्यामागचा उद्देश निश्चित झाला पण ते अतिशय सहृदयतेने , शुभार्थींना व शुभंकरांना समजण्याजोगे , रुचण्याजोगे कसे करायचे याचा उहापोह अधिक महत्वाचा होता व त्याला अनुभवाशिवाय पर्याय नव्हता व त्याअनुभवाचे यथार्थ वर्णन , त्यातील कडूगोड अनुभवासकट देण्याचा प्रयत्न या पुस्तिकेत आहे. पुस्तिका २ व ४ वर सांगितलेल्या शास्त्रीय माहितीचा आढावा घेतात व या पुस्तिकेत त्या दोन्ही पुस्तिकांतील अभ्यासाची प्रतिबिंबे दिसतील.

स्किझोफ्रेनिया या आजाराबद्दल बोलताना हे लक्षात ठेवले पाहिजे की हा जरी खास करून विचारसंस्थेचा आजार असला तरी त्याचे परिणाम भावना , समाजातील वर्तणूक व आकलनशक्तीवर होत असतात . फार पूर्वीपासून सायकॉसिस सारख्या मानसिक आजाराच्या परिणामांचे मूल्यमापन Mattrices सारख्या चाचणीद्वारे केले जात असे . त्रिदल केंद्राच्या ऍक्टिव्हिटी केंद्रातील बऱ्याच ऍक्टिव्हिटी याच सूत्रावर बेतलेल्या आहेत .

बौद्धिक कार्यपद्धतीची काही उदाहरणे

शुभार्थींच्या कोणकोणत्या क्षमतांवर परिणाम झाला आहे हे पाहताना आपल्या लक्षात येईल की लक्षणे कमी होऊन आजार बऱ्यापैकी आटोक्यात आला तरी गेलेल्या काही क्षमता परत येत नाहीत किंवा त्या परत मिळविण्याची प्रक्रिया खूप मंदगतीने असते .

मेंदूला मिळणाऱ्या माहितीचे वर्गीकरण व पृथक्करण करणे याती गती मंदावलेली असल्याने समोर ठेवलेल्या माहितीचे काय करायची , कशी वापरायची हे उमजण्यास वेळ लागतो , त्यातील प्रत्येक पायरी समजून घ्यावी लागते किंवा चुका होतात .

एकाग्रतेवर खास करून परिणाम होतो त्यामुळे केवळ अनेक गोष्टींकडे एका वेळी लक्ष देण्यातच नव्हे तर एकाच गोष्ट त्याच पद्धतीने लक्ष देऊन करावयाची असली तर त्यावरही परिणाम होतो , लक्ष विचलित होते व ती क्रिया करत राहणे जमत नाही.

शाब्दिक क्षमतांमध्ये एका ओघामध्ये बोलणे , अर्थाच्या छटा समजून ते वापराने व एका वेळी अनेक गोष्टी लक्षात ठेवणे या गोष्टींवरही आजाराचा परिणाम झालेला दिसतो . यामुळे नवीन शब्द शिकणे किंवा पूर्वी वापरात असलेले शब्द त्याच गतीने वापरणे व काही वेळपर्यंत लक्षात ठेवणे या क्रियांवर परिंणाम होतो.

या आजारातून जाणाऱ्या व्यक्तींना तर्कशक्ती वापरून समस्याच सोडवणे हे अतिशय आव्हानात्मक असते . एका उद्दिष्टआकडे जाताना त्या दिशेने विचारांची आखणी करणे सांगड घालणे व त्यात गरजेनुसार विचारांची दिशा बदलणे या दोन्ही गोष्टी त्यांना गोंधळून टाकतात.

वरील सर्व कमतरतांमुळे समाजात वावरण्यासाठी जे कौशल्य लागते त्यावर परिणाम झाल्याने आपल्या भावना कशा समजून घ्याव्या व योग्य रीतीने कशा व्यक्त कराव्या , इतरांच्या भावना कशा समजून घ्याव्या या गोष्टी त्यांना जमत नाहीत. इतर सामाजिक कौशल्ये शिकण्याचीही गरज असते उदा. समोर कठीण प्रसंग आला तर सोडून न जाता चिकाटीने तोंड देणे , संभाषण साधताना आळीपाळीने बोलणे व ऐकणे , इतरांबरोबर वस्तू शेअर करणे .

सर्वांच्या सहभागाने करायच्या वेगवेगळ्या ॲक्टिव्हिटीज उदा. चित्रपट/लघुपट पाहून त्यावर चर्चा , खेळ , योगासने या सर्वामध्ये उद्दिष्ट त्यांचे स्वतःचे भान वाढवणे व इतरांना सहृदयपणे समजून घेणे (त्यांच्याबरोबर बॉण्डिंग होणे) हे असते.

खाली दिलेल्या सर्व ॲक्टिव्हिटी आम्ही शुभार्थींबरोबर नेहमी घेतो व त्या सहजपणे कोणालाही वापरता याव्यात म्हणून सविस्तरपणे दिल्या आहेत. ही पुस्तिका म्हणजे पुनर्वसनासाठी बनवलेले तंतोतंत पुस्तिका नव्हे तर मार्गदर्शिका म्हणून वापरावी. कोणत्याही नवीन उभारल्या जाणाऱ्या पुनर्वसन केंद्राने अधिक माहिती घेण्याचा प्रयत्न करून त्यात भर घालावी , त्याचप्रमाणे

त्यांच्या अनुभवाप्रमाणे स्थानिक शुभार्थींना जवळच्या वाटणाऱ्या अधिक ऍक्टिव्हिटीज ची त्यात भर घालावी.

आमच्या प्रत्यक्ष अनुभवानुसार व गरजेनुसार आम्ही अशी विभागणी केली आहे
की जेव्हा उत्पादनाचे काम कमी असते तेव्हा या ऍक्टिव्हिटी घेतल्या जातात म्हणजे उत्पादन थांबत नाही व ऍक्टिव्हिटी घेण्यासाठी स्वयंसेवकही मोकळे असतात .

तुम्ही जेव्हा असे केंद्र चालू कराल तेव्हा तुम्ही कोणती उत्पादने निवडू शकता या बद्दल अधिक माहिती १ नंबरच्या पुस्तिकेत दिली आहे . कारण त्या टप्प्यावर तुम्हाला तुमच्या शुभार्थींनुसार उत्पादने ठरवावी लागतील.

बहुतेक सर्व ऍक्टिव्हिटीज लहान (२ किंवा ३ जणांच्या गटात करावयाच्या आहेत . त्यामुळे शुभार्थींना एकमेकांमध्ये मिसळण्याची , ओळखण्याची संधी मिळेल , त्याचप्रमांणे स्ववंसेवकांनाही शुभार्थींना समजून घेण्यास मदत होईल . एकमेकांबरोबर राहणे हे सहजपणे झाले की शुभार्थींना केंद्रावर यावेसे , शिकावेसे वाटेल.

वेगवेगळ्या वातावरणात , ठिकाणी वेगवेगळ्या ऍक्टिव्हिटीज उपयुक्त असल्याने तुमचा स्वतः अंदाज घेऊन कुठल्या ऍक्टिव्हिटीज तुमच्या ग्रुपला सोयीस्कर असतील हे तुम्हला तपासावे लागेल कारण सरसकट सर्वांना उपयोगी थरातील हे सांगता येणार नाही. आशेची बाब ही आहे की आमच्या अनुभवाप्रमाणे त्रिदलचे सर्वच शुभार्थी सर्व ऍक्टिव्हिटीमध्ये कालांतराने व इतरांच्या प्रोत्साहनाने कुशल होऊ लागतात्त .

मिळणाऱ्या माहितीच्या पृथक्करणाची गती वाढविणे

उद्दिष्ट :   मिळणाऱ्या माहितीच्या पृथक्करणाची गती वाढविणे

शुभार्थी , साधारणपणे १० शुभार्थी

स्वयंसेवकांची संख्या : २ , एक वेळ मोजण्यासाठी व दुसरा चुका मोजण्यासाठी

ॲक्टिव्हिटीची कालमर्यादा : सुमारे ५ ते १० मिनिटे

सूचना : शुभार्थींच्या जोड्या करा . त्यांना त्यांचा जोडीदार निवडू द्या .

सामुग्री :   पत्त्यांचे ५   संच

खेळाच्या सूचना : शुभार्थींच्या जोडीपैकी एकाने १ पत्त्याचा संच घेऊन त्यातील बदाम , चौकात , इस्पिक व किलवर वेगळे काढायचे त्याच्या जोडीदाराने लक्ष ठेवू त्याने चूक केल्यास स्वयंसेवकाच्या निदर्शनास आणायचे . दुसऱ्या स्वयंसेवकाने पूर्ण करण्यास लागलेल्या वेळाची नोंद ठेवायची. असे सर्व जोड्यांसाठी करावयाचे .

प्रत्येक जोडीला त्यांना लागलेला वेळ व झालेल्या चुका यांची माहिती देणे . काय शिकाल ? पट्टे निवडून त्या त्या गड्डीत टाकण्यासाठी एकाग्रता महत्वाची आहे. त्यामुळे आजूबाजूच्या गोष्टींनी विचलित न होता पूर्ण लक्ष द्यायला हवे , कारण गती वाढवता तर चुका होतील त्यामुळे त्याचे तारतम्य ठेवायला हवे . तर प्रत्येक खेळीच्या वेळी तुम्ही कमी वेळात व कमी चुका करून करू शकाल.

टिप्स :   खेळ चालू असताना त्यातील उत्साह   रहावा म्हणून इतरांनी टाळ्या वाजवून त्यांच्या यशाबद्दल त्यांना प्रोत्साहन द्यावे म्हणजे त्या खेळातील इंटरेस्ट राहील. नंतर पुढच्या कठीण पातळीकडे जावे .

उद्दिष्ट :   मिळणाऱ्या माहितीच्या पृथक्करणाची गती वाढविणे ((कठीण पातळी)

शुभार्थी , साधारणपणे १० शुभार्थी

स्वयंसेवकांची संख्या : २ , एक वेळ मोजण्यासाठी व दुसरा चुका मोजण्यासाठी

ॲक्टिव्हिटीची कालमर्यादा : सुमारे ५ ते १० मिनिटे

सूचना : शुभार्थींच्या जोड्या करा . त्यांना त्यांचा जोडीदार निवडू द्या .

सामग्री :   पत्त्यांचे १० संच प्रत्येकाच्या मागची चित्रे वेगवेगळी

सूचना : प्रत्येक जोडीतील एक शुभार्थी दोन वेगवेगळी चित्रे असलेले २ संच हातात घेईल . आता त्याला ८ गड्ड्यांमध्ये पत्ते ठेवायचे आहेत , बदाम ,चौकट , इस्पिक व किल्वर आणि दोन वेगवेगळी चित्रे असलेले . सुरवातीला सोपे जावे म्हणून प्रत्येक गड्डी साठी एक सूचक पत्ता ठेवू शकता , आठ पत्ते बदाम , चौकात, इस्पिक , किल्यावर व दोन वेगळी चित्रे . पहिल्या भागाप्रमाणे दुसऱ्या शुभार्थीने चूक झाल्यास स्वयंसेवकाच्या निदर्शनास

आणायचे आहे व दुसऱ्या स्वयंसेवकाने सर्व पत्ते पूर्ण होण्यास लागणाऱ्या वेळाची नोंद ठेवायची आहे .
प्रत्येक जोडीला त्यांना लागलेला वेळ व झालेल्या चुका यांची माहिती देणे . काय शिकाल ? पट्टे निवडून त्या त्या गड्डीत टाकण्यासाठी एकाग्रता महत्वाची आहे. आता तुम्हाला दोन गोष्टींकडे लक्ष द्यायचे आहे , पत्त्याच्या एका बाजूचे चित्र व दुसऱ्या बाजूवर असलेली आकृती त्यामुळे आजूबाजूच्या गोष्टींनी विचलित न होता पूर्ण लक्ष द्यायला हवे , कारण गती वाढवाल तर चुका होतील त्यामुळे त्याचे तारतम्य ठेवायला हवे . तर प्रत्येक खेळीच्या वेळी तुम्ही कमी वेळात व कमी चुका करून करू शकाल.
टिप्स : खेळ चालू असताना त्यातील उत्साह रहावा म्हणून इतरांनी टाळ्या वाजवून त्यांच्या यशाबद्दल त्यांना प्रोत्साहन द्यावे म्हणजे त्या खेळातील इंटरेस्ट राहील. त्यांना सतत ही आठवण देणे गरजेचे आहे की तुम्हाला दोन गोष्टींकडे लक्ष द्यायचे आहे . सतत सरावाने हे तुम्ही चांगल्या रीतीने करू शकाल.

एकाग्रता (Attention)

प्रत्येक पातळीवर अधिक एकाग्रतेची गरज कारण सूचना कठीण होत जातील .
शुभार्थी , साधारणपणे १० शुभार्थी
स्वयंसेवक २ : १ आकडे म्हणण्यासाठी व दुसरा : चुकांची नोंद ठेवण्यासाठी
कठीणपणाची पातळी १ :
सूचना : आता लक्ष देऊन एका . (इंग्रजी , मराठी , हिंदी किंवा त्या भागातील स्थानिक भाषा) मी आता काही आकडे , अंक म्हणणार आहे . सर्वांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे . मी कोणतेही आकडे म्हणेन आणि जेव्हा त्या आकड्यात पाच हा शब्द असेल तेव्हा तुम्ही तुमच्या समोरच्या टेबलावर (किंवा खालच्या जाजमावर)टॅप करायचे आहे (करून दाखवणे) कुठलाही आकडा ज्यात ५ असेल . उदा. १५ , ५५, ३५ कोणताही . (वेळ : १५ मिनिटे)
कठीणपणाची पातळी २ :
सूचना : आता लक्ष देऊन एका . (इंग्रजी , मराठी , हिंदी किंवा त्या भागातील स्थानिक भाषा) मी आता काही आकडे , अंक म्हणणार आहे . सर्वांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे . मी कोणतेही आकडे म्हणेन आणि जेव्हा त्या आकड्यात पाचच्या पाढ्यातील आकडा असेल तेव्हा तुम्ही तुमच्या समोरच्या टेबलावर (किंवा खालच्या जाजमावर)टॅप करायचे आहे (करून दाखवणे) कुठलाही आकडा जो पाचच्या पाढयात असेल उदा. १० . १५ , २० , ३५ , ५५, ३५ कोणताही म्हणजे शेवटी पाच किंवा शून्य असेल . (वेळ : १५ मिनिटे)
कठीणपणाची पातळी ३ :
सूचना : आता लक्ष देऊन एका . (इंग्रजी , मराठी , हिंदी किंवा त्या भागातील स्थानिक भाषा) . आता आपण अधिक कठीण करणार आहोत . तुम्ही लक्षपूर्वक ऐकलेत की तुम्हाला नक्की जमेल. मी आता काही आकडे , अंक म्हणणार आहे . सर्वांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे . मी कोणतेही आकडे म्हणेन आणि जेव्हा त्या आकड्यात पाचच्या पाढ्यातील आकडा असेल आणि दोनच्या पाढयातील असेल तेव्हा तुम्ही तुमच्या समोरच्या टेबलावर (किंवा खालच्या जाजमावर)टॅप करायचे आहे (करून दाखवणे) कुठलाही आकडा जो पाचच्या पाढयात असेल व दोनच्या पाढयातील असेल उदा. ४, १० . १२, १५ , १८ , २० , ३५ , ५५, ३५ कोणताही . (वेळ : १५ मिनिटे)
कठीणपणाची पातळी ४
सूचना : आता लक्ष देऊन एका . (इंग्रजी , मराठी , हिंदी किंवा त्या भागातील स्थानिक भाषा) . आता आपण अधिक कठीण करणार आहोत . तुम्ही लक्षपूर्वक ऐकलेत की तुम्हाला नक्की जमेल. मी आता काही आकडे , अंक मराठी , हिंदी, किंवा इंग्रजी कोणत्याही भाषेत म्हणणार आहे . लक्ष देऊन एका . सर्वांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे . मी कोणतेही आकडे म्हणेन आणि जेव्हा त्या आकड्यात पाचच्या पाढ्यातील आकडा असेल आणि दोनच्या

पाढयातील असेल तेव्हा तुम्ही तुमच्या समोरच्या टेबलावर (किंवा खालच्या जाजमावर)टॅप करायचे आहे (करून दाखवणे) कुठलाही आकडा जो पाचच्या पाढयात असेल व दोनच्या पाढयातील असेल उदा. चार , फाईव्ह , दस , बारा , पचीस , बीस , बयालीस , कोणताही . (वेळ : १५ मिनिटे)

कठीणपणाची पातळी ५

सूचना : आता लक्ष देऊन एका . आता आपण अधिक कठीण करणार आहोत . तुम्ही लक्षपूर्वक ऐकलेत की तुम्हाला नक्की जमेल. मी आता काही आकडे , अंक मराठी , हिंदी, किंवा इंग्रजी कोणत्याही भाषेत म्हणणार आहे . लक्ष देऊन एका . सर्वांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे . मी कोणतेही आकडे म्हणेन आणि जेव्हा त्या आकड्यात पाचच्या पाढ्यातील आकडा असेल आणि मी तो इंग्रजी मध्ये म्हटलं तरच हात वर करायचा आहे. दुसऱ्या कोणत्याही भाषेला हात वर करायचा नाही आणि फक्त पाचाच्या पाढयातील असेल तरच . उदा. चार , फाईव्ह , दस , ट्वेल्व्ह , पचीस , ट्वेन्टी , अकरा यापैकी फक्त फाईव्ह आणि ट्वेन्टी यांनाच हात वर करायचा . वेळ : १५ मिनिटे)

कठीणपणाची पातळी ६

सूचना : आता लक्ष देऊन एका . . आता आपण अधिक कठीण करणार आहोत . तुम्ही लक्षपूर्वक ऐकलेत की तुम्हाला नक्की जमेल. मी आता काही आकडे , अंक मराठी , हिंदी, किंवा इंग्रजी कोणत्याही भाषेत म्हणणार आहे . लक्ष देऊन एका . सर्वांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे . मी कोणतेही आकडे म्हणेन आणि जेव्हा त्या आकड्यात पाचच्या पाढ्यातील आकडा असेल आणि त्या आकड्याच्या शेवटी ७ असेल तेव्हा हात वर करायचा आहे . कुठलाही आकडा जो पाचच्या पाढयात असेल व शेवटी ७ असेल उदा. चार , फाईव्ह , सतरा , बारा , पचीस , सत्तावीस , बयालीस , यामध्ये फक्त फाईव्ह , सतरा , पचीस व सत्तावीस या आकड्यांना हात वर करायचा . (वेळ : १५ मिनिटे)

कठीणपणाची पातळी ७

सूचना : आता लक्ष देऊन एका . . आता आपण अधिक कठीण करणार आहोत . तुम्ही लक्षपूर्वक ऐकलेत की तुम्हाला नक्की जमेल. मी आता काही आकडे , अंक मराठी , हिंदी, किंवा इंग्रजी कोणत्याही भाषेत म्हणणार आहे . लक्ष देऊन एका . सर्वांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे . मी कोणतेही आकडे म्हणेन आणि जेव्हा त्या आकड्यात पाचच्या पाढ्यातील आकडा असेल आणि त्या आकड्याच्या शेवटी ७ असेल. आणि तो आकडा इंग्रजीशिवाय इत्तर भाषेत असेल . इंग्रजीत म्हटलेल्या आकड्याला हात वर करायचा नाही . कुठलाही आकडा जो पाचच्या पाढयात असेल व शेवटी ७ असेल व इंग्रजीशिवाय इत्तर भाषेत असेल. उदा. चार ,

फाईव्ह , सतरा , दस , बारा , पचीस , सत्तावीस , बयालीस , यामध्ये फक्त सतरा , दस , पचीस व सत्तावीस या आकड्यांना हात वर करायचा . (वेळ : १५ मिनिटे)

भाषा कौशल्य

उद्दिष्ट : भाषेची सफाई वाढविणे
शुभार्थी , साधारणपणे १० शुभार्थी
स्वयंसेवक १
ॲक्टिव्हिटीचा वेळ : १० ते १५ मिनिटे
सूचना : सर्व शुभार्थींनी गोलाकार बसावे . स्वयंसेवक हाताने थाळी किंवा कोणतेही संगीत वाजवेल . सर्व शुभार्थींनी त्याच्याकडे लक्ष द्यायचे आहे. स्वयंसेवक थांबवून एक अक्षर सांगेल . तेव्हा प्रत्येक शुभार्थींनी एकामागून एक त्या अक्षरापासून सुरु होणारे शब्द सांगायचे आहेत . एकदा सांगितलेला परत सांगायचा नाही. विशेषनामे व अनेकवचन नकोत . उदा. क अक्षर असेल तर कमळ , काळा , कासव , कपाट चालतील पण केशव किंवा कपाटे चालणार नाहीत. शब्द सांगणे थांबेपर्यंत चालू ठेवणे . जास्तीत जास्त शब्द सांगणाऱ्या तिघांना प्रोत्साहन म्हणून लिम्लेटची गोळी किंवा फूल द्यावे . खेळ कोणत्याही भाषेत खेळता येतो. इंग्रजीमध्ये खेळात असाल तर एक अक्षर (Alphabet उदा. P किंवा H द्यावा)
क्रिया : सर्वांना आवडेल असे रंजक संगीत वाजविणे (मोबाईलवर लावू शकता) . थांबल तेव्हा टाळी वाजवून किंवा शिटी वाजवून सर्वांना लक्ष देण्याची सूचना द्या व अक्षर मोठ्याने म्हणा . एक फेरी झाल्यावर प्रोत्साहन देण्यासाठी सर्वांना टाळ्या वाजविण्यास सांगा .
उपयुक्तता : वाटतो तेवढा हा खेळ सोपा नाही. शब्द शोधण्यासाठी विचार करावा लागतो. ही मेंदूच्या frontal lobe या भागाची क्रिया आहे. पुनर्वसनाच्या दृष्टीने भाषेचा सुयोग्य वापर हे महत्वाचे कौशल्य आहे.

उद्‌दिष्ट : शाब्दिक शिक्षण व शाब्दिक स्मृती
शुभार्थी , साधारणपणे १० शुभार्थी
स्वयंसेवक १
ऍक्टिव्हिटीचा वेळ : सुमारे ३० मिनिटे
सूचना : स्वयंसेवक संगीत वाजवेल आणि एक डबा प्रत्येक शुभार्थीने पुढील शुभार्थीकडे पास करायचा आहे . संगीत थांबेल तेव्हा ज्याच्या हातात डबा असेल त्याने तो उघडून त्यातील एक चिठ्ठी बाहेर काढायची आहे. डब्यातील चिठ्ठ्यांवर जो शब्द लिहिला असेल त्या गटातील पाच नावे त्या शुभार्थीने ताबडतोब सांगायची आहेत . उदा. चिठ्ठीवर पक्षी लिहिले असेल तर पाच पक्ष्याची नावे , धान्य शब्द असेल तर पाच धान्यांची नावे . त्याला जमत नसेल तर त्याच्या शेजारच्या शुभार्थीने त्याला मदत करायची आहे .
या खेळात खेळ संपला तरी शुभार्थी शब्द शोधत राहातात व एकमेकांना विचारत रहातात त्यामुळे त्यांच्यातील संवाद व एकत्र काम करायच्या वृत्तीला प्रोत्साहन मिळते . पटकन विचार करून सांगण्याची सवय वाढीला लागते.

उद्दिष्ट : शाब्दिक शिक्षण व शाब्दिक स्मृती (2)
शुभार्थी , साधारणपणे १० शुभार्थी
स्वयंसेवक १
ॲक्टिव्हिटीचा वेळ : सुमारे ३० मिनिटे
सूचना : स्वयंसेवक सांगतो , आता मी फळ्यावर एक आठ अक्षरी शब्द लिहिणार आहे . उदा. ALPHABET . तुम्ही सर्वांनी त्यातील अक्षरे वापरून जास्तीतजास्त शब्द बनवून सांगायचे आहेत जे मी फळ्यावर लिहीन . एक अक्षर दोन वेळा वापरले तरी चालेल उदा. BET , BELT , BATTLE हा खेळ शुभार्थींना खूप आवडतो व जास्तीत जास्त शब्द सांगण्यासाठी त्यांच्यात चुरस लागते व सर्व जण मोठ्याने ओरडून सांगायला सुरुवात करतात . एक प्रकारचे उत्साहाचे वातावरण निर्माण होते . हळू हळू अधिक अक्षरांचे शब्दही लिहू शकता . एक शब्द झाल्यानंतर मिळाले सर्व शब्द मोजून त्यांना प्रोत्साहन द्या . अधिक शुभार्थी असतील तर त्यांचे तिघा तिघांचे गट करून प्रत्येक गटाला गुण देऊनही खेळता येईल.

आपल्या परिसराची जाणीव , तर्क , समस्याशोधन

उद्‌दिष्ट : शब्दसंग्रह वाढविणे व समस्या निराकरण
सुमारे १० शुभार्थी ,
स्वयंसेवक १ वा २ ,
वेळ : ३० मिनिटे
सूचना : स्वयंसेवक : आता मी फळ्यावर एक सहा अक्षरी शब्द लिहिणार आहे ज्याचे फक्त पहिले व शेवटचे अक्षर लिहिलेले आहे . मधील जागा भरून तुम्ही तो शब्द पूर्ण करायचा आहे . उदा . S _ _ _ _ S जर मधील सांगितलेला शब्द योग्य नाही व त्या शब्दाला अर्थ नाही (STINPS) , किंवा तो शब्द सात आणि आठ अक्षरांचा होत असेल (STUMBLES) तर ते शुभार्थींच्या लक्षात आणून द्‌यायचे. सहा अक्षरी एका पेक्षा अधिक शब्द आले तर तेही फळ्यावर लिहायचे . शुभार्थींना अर्थ माहीत नसेल तर तो ही सांगायचा . हिंदी किंवा माराठीत शब्द लिहायचा असेल तर त्यातील आकार , उकार , वेलांटी मुळे तो अवघड होऊ शकतो म्हणून चार अक्षरी शब्द लिहावे . उदा. क _ _ त , शुभार्थींनी कसरत किंवा कवायत सांगितला तर लिहून शाबासकी द्‌यायची . करकरीत सांगितला तर तो पाच अक्षरी आहे याकडे त्यांचे लक्ष वेधून द्‌यायचे .
फायदे : हा खेळ चुरशीचा असल्याने शुभार्थी भराभर शब्द सांगू लागतात . जे भाग घेत नसतील त्यांना भाग घेऊन विचार करायला लावायचा . खेळ उत्साहित करणारा असल्याने वातावरण इंटरेस्टिंग होते. शुभार्थी एकमेकांशी चर्चाही करू लागतात. त्यांचा शब्दसंग्रह ही वाढतो.

उद्दिष्ट : शब्दसंग्रह वाढविणे व तार्किक विचार . (पातळी १)
सुमारे १० शुभार्थी ,
स्वयंसेवक १ वा २ ,
वेळ : ३० मिनिटे
सूचना : हा खेळ जरा कठीण आहे . सूचना लक्ष देऊन ऐका . मी माझ्या मनात एक सहा अक्षरी शब्द धरला आहे आणि कागदावर लिहून या मावशींकडे दिला आहे (दुसर्या स्वयंसेवकाकडे देणे) . मी फळ्यावर तो असा लिहिला आहे . __ __ __ __ __ __ . तुम्ही सहा अक्षरी शब्द सांगितला व त्यातील अक्षरे यात असतील तर मी तिथे लिहिणार आहे . शक्य तो रोजच्या वापरातील सोपे शब्द उदा. घ्या . आणि तेच अक्षर परत नसेल असे शब्द घ्या . समजा तुम्ही धरलेला शब्द WINTER आहे आणि एका शुभार्थीने सांगितला RIGHTS तर हा शब्द त्याच्या खाली लिहा .व सांगा की यातील R हे अक्षर बरोबर आहे पण ते चुकीच्या जागी आहे . मग दुसऱ्या शुभार्थीने WINDOW हा शब्द सांगितलं तर पहिल्या तीन डॅश च्या जागी WIN असे लिहा कारण ते बरोबर आहेत आणि इतर ३ अक्षरांवर रेघ मारून कॅन्सल करा . इतर तीन अक्षरे शोधण्यासाठी त्यांना मदत करा . उदा . या तीन अक्षरांपासून सुरु होणारे शब्द शोधा बरं ! त्यांना शब्द मिळेपर्यंत खेळ चालू ठेवा . मग पुढच्या शब्दाकडे जा . शब्द सोपे उदा. GARDEN , SUMMER , TRIALS इ. निवडा . . हा खेळ सुरुवातीला जरा कठीण वाटू शकतो पण हा चुरशीचा व विचार करायला लावणारा खेळ आहे . एकदा शुभार्थींना त्यातील युक्ती व गम्मत कळली की त्यांना खेळायला आवडतो. या खेळांमधील ही दुसरी पातळी आहे . आधीच्या जमल्या शिवाय या कठीण पातळी वर येऊ नका .

सामाजिक जाण व समाजाभिमुखता

उद्दिष्ट : समाजाभिमुखता वाढविणे , (पातळी 1)
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ : २५ ते ३० मिनिटे
सामग्री : १ फूट X १ फूट मापाचे जाड कागदाचे १० फलक गया व त्यांवर प्रत्येकावर पुढची एक एक अंक लिहा , १, २ , ३ , ४ , ५ , ६ , ७ , ८ , ९ व ० स्वयंसेवक : आता मी एक अंक तुम्हाला सांगणार आहे व तुम्ही त्या अंकातील जागा समजून हे सर्व फलक त्याप्रमाणे लावायचे आहेत . उदा. अठ्ठेचाळीस कोटी पन्नास लाख एकूण ऐंशी हजार दोनशे एकसष्ट. म्हणजे चार अंक असलेला फलक पहिला येईन व त्यानंतर आठ अंक असलेला फलक येईल . त्यानंतर पाच अंक असलेला फलक येईल . सर्वांनी मिळून मी म्हटलेला अंक त्यानुसार फलक लावून करून दाखवायचा आहे . गरज लागल्यास पूर्ण आकडा परत दोनदा , तीनदा म्हणून दाखवावा . दुसऱ्या स्वयंसेवकाने वेळ नोंद करावी . असे तीन अंक लिहून ठेवावे . प्रत्येक अंकानंतर वेळ कसा कमी लागतो हेही दाखवावे
साध्य : या खेळाद्वारे एकमेकांचे सहकार्य व काम पूर्ण करायला लागणारी एकमेकांची मदत याचा धडा मिळतो.

उद्दिष्ट : समाजाभिमुखता वाढविणे , (पातळी 2)
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ : २५ ते ३० मिनिटे .
सामग्री : १ फूट X १ फूट मापाचे जाड कागदाचे १० फलक गया व त्यांवर प्रत्येकावर पुढची एक एक अंक लिहा , १, २ , ३ , ४ , ५ , ६ , ७ , ८ , ९ व ० असे . प्रत्येक शुभार्थीला एक एक फलक छातीशी धरायला व आपला अंक लक्षात ठेवायला व एक अंकापासून रांगेत उभे राहायला सांगा . स्वयंसेवक : आता मी एक अंक तुम्हाला सांगणार आहे व तुम्ही त्या अंकातील तुमची जागा धरून तो अंक पूर्ण करून दाखवायचा आहे . (त्या अंकामध्ये कोणताही आकडा परत येता काम नये) उदा. अठ्ठेचाळीस कोटी पन्नास लाख एकूण ऐंशी हजार दोनशे एकसष्ट. म्हणजे चार अंक असलेला शुभार्थी डाव्या बाजूला प्रथम उभा राहील व आठ आकडा असलेला त्याच्या डाव्या बाजूला व त्यानुसार उभे राहातील . गरज लागल्यास पूर्ण आकडा परत दोनदा , तीनदा म्हणून दाखवावा . दुसऱ्या स्वयंसेवकाने वेळ नोंद करावी . असे तीन अंक लिहून ठेवावे . प्रत्येक अंकानंतर वेळ कसा कमी लागतो हेही दाखवावे .
साध्य : या खेळाद्वारे एकमेकांचे सहकार्य व काम पूर्ण करायला लागणारी एकमेकांची मदत याचा धडा मिळतो. स्वयंसेवकांनी मदत न करता शुभार्थींनाच कोणी कुठल्या जागेवर उभे राहायचे हे ठरवणे व त्याप्रमाणे इतरांना मदत करणे हे करू द्यावे.

उद्दिष्ट : समाजाभिमुखता वाढविणे , (पातळी 3)
खेळ वरील प्रमाणेच . त्यात चुरस वाढविण्यासाठी अधिक शुभार्थी घेऊन २ टीम करणे व प्रत्येक टीम ला लागणार वेळ नोंदवून त्यातील कमी वेळ लागणारी टीम विजयी समजावी

उद्दिष्ट : एकमेकांच्या मदतीने कल्पनाशक्ती कशी वाढवता येईल ते शिकणे
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ : २५ ते ३० मिनिटे
आता आपण जो खेळ खेळणार आहोत तो आपल्या आधीच्या खेळांपेक्षा खूप वेगळा आहे . (शुभार्थींचे तिघा तिघांचे गट करणे) आता मी तुमच्यापैकी प्रत्येकाला एक भूमिका देणार आहे . तुम्ही तिघांनीं मिळून विचार करून त्या तिघानामध्ये काय संवाद होऊ शकतो तो तयार करायचा आहे व नंतर सर्वांसमोर तो आपापल्या भूमिकेत सादर करायचा आहे . आता तुमच्या तिघांपकी एक जण भिकारी आहे , एक त्याला पैसे देणारी (भीक घालणारी) बाई आहे व एक पोलीस आहे . आता तुम्ही तिघांनीं मिळून त्यांच्यातील संवाद तयार करा . (१५ ते २० मिनिटे तयारीला देणे . स्वयंसेवकांनी आजूबाजूला फिरत राहणे , गरज पडल्यास मदत करणे) सादरीकरण सुमारे ५ ते ७ मिनिटांचे असावे . याप्रमाणे इतर भूमिका (नटी , डायरेक्टर व खलनायक) , (चोर , पोलीस व जज्ज) (दारुड्या , त्याची बायको व शेजारी) इ. असू शकतात .
शुभार्थींच्या क्षमता लक्षात घेता हा खेळ म्हणजे बरीच पुढची पायरी आहे. पण यामध्ये कल्पनाशक्तीला खूप वाव आहे . आमच्या अनिभवाप्रमाणे हा खेळ शुभार्थीना खूप आवडतो. त्यांच्यातील अभिव्यक्ती व सादरीकरण या दृष्टीनेही हा उपयुक्त आहे . त्यांची ऊर्जाही खूप प्रभावीपणे वापरली जाते . त्यांच्या परवानगीने हे सादरीकरण मोबाईल वर रेकॉर्ड करता येईल जे परत पहाताना त्यांना मजाही वाटेल व त्यात काय सुधारणा करता येईल हेही शिकता येईल.

नियोजन व कार्यरत स्मृती (working memory)

या भागातील ॲक्टिव्हिटीज जरा वरच्या पातळीच्या आहेत. तुमच्या केंद्रातील शुभार्थींची वरील ॲक्टिव्हिटीज मधली कुवत पाहून त्यानुसार ठरवू शकाल. यामध्ये त्या क्षणाची अनुभूती हा महत्वाचा भाग असल्याने योगासने , रिलॅक्सेशन , प्रार्थना इ. ॲक्टिव्हिटीनंतर त्या घेता येतील . पहिल्या भागातील जरा सुलभ ॲक्टिव्हिटी घेतल्यानंतर या घेता येतील.

आपल्या भोवतालची जाणीव पातळी १
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ २५ ते ३० मिनिटे
सूचना : पुढील ॲक्टिव्हिटी ही अनुभव घेण्याची आहे . सर्वांनी गोलाकार करून बसा. डोळे मिता व अत्यंत आरामशीर रीतीने बसा . आता मी तुम्हाला एक जागा सांगणार आहे. आपण त्याठिकाणी आहोत अशी कल्पना करा व मी सूचना देईन त्याही नीट एका व नंतर शेवटी तुमचा अनुभव शेअर करा. आता कल्पना करा तुम्ही तुमच्या स्वयंपाकघरात आहात. तुमच्या मनापुढे तेथील दृश्य येऊ दे . तुम्हाला कसले वास येत आहेत , कसले आवाज येत आहेत , नळाचे पाणी ठिबकतानाचा आवाज येतोय का , फोडणीचा मोहरी तड्तडल्याचा आवाज येतोय का , आत गरम होत आहे की छान हवा आहे . आजूबाजूला कोणी वावरण्याची जाणीव होत आहे का , पाच मिनिटानंतर सर्वांना शेअर करण्यास सांगा . याच प्रमाणे वेगवेगळी ठिकाणे सांगा (उदा.   हॉटेल , बाग) व मधून मधून वरील प्रमाणे काही संकेत , खुणा द्या,
मन चक्षुंपुढे चित्र तयार करणे व अनुभवणे पातळी 2
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ २५ ते ३० मिनिटे
सूचना : आधीच्या खेळाप्रमाणे आता आपण त्या ठिकाणाचे फक्त चित्र तयार करणार नाही तर अनुभवणार आहोत. सर्वांनी आपापल्या सोयीस्कर पद्धतीने बसायचे आहे . डोळे मिटून स्वस्थ बस (३० सेकंद ते १ मिनिट स्वस्थ बसू देणे) . आता कल्पना करा तुम्ही रेल्वे स्टेशन वर आहात . एका खांबाला टेकून उभे आहात त्यामुळे गर्दीचा तुम्हाला उपद्रव होत नाही. . स्टेशन वरील आजूबाजूच्या गोष्टी दिसताहेत का ? (सर्वांनी होय म्हटल्यावर ० आजूबाजूला कोण कोण आहे , ते काय करत आहेत , आजूबाजूला आवाज कसले आहेत , वास कसले आहेत . या सर्व गोष्टी तुमच्या मनःचक्षूपुढे उभ्या करा , कानात ते आवाज साठवा .

मी सांगेपर्यंत तो अनुभव घेत राहा . (सुमारे ३ मिनिटे) आता डोळे उघडा . सर्वांना काय वाटले , दिसले ते शेअर करायला सांगा .
मन चक्षुंपढे चित्र तयार करणे व अनुभवणे पातळी ३
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ २५ ते ३० मिनिटे
सूचना : आधीच्या खेळाप्रमाणे आता आपण त्या ठिकाणाचे फक्त चित्र तयार करणार नाही तर अनुभवणार आहोत. सर्वांनी आपापल्या सोयीस्कर पद्धतीने बसायचे आहे . डोळे मिटून स्वस्थ बस (३० सेकंद ते १ मिनिट स्वस्थ बसू देणे) . आता कल्पना करा तुम्ही हॉस्पिटल मध्ये वर आहात . एका खांबाला टेकून उभे आहात त्यामुळे गर्दीचा तुम्हाला उपद्रव होत नाही. . हॉस्पिटल मध्ये आजूबाजूच्या गोष्टी दिसताहेत का ? (सर्वांनी होय म्हटल्यावर) आजूबाजूला कोण कोण आहे , ते काय करत आहेत , आजूबाजूला आवाज कसले आहेत , वास कसले आहेत . या सर्व गोष्टी तुमच्या मनःचक्षूपुढे उभ्या करा , कानात ते आवाज साठवा . मी सांगेपर्यंत तो अनुभव घेत राहा . (सुमारे ३ मिनिटे) आता डोळे उघडा . सर्वांना काय वाटले , दिसले ते शेअर करायला सांगा .
मन चक्षुंपढे चित्र तयार करणे व अनुभवणे पातळी ४
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ २५ ते ३० मिनिटे
सूचना : आधीच्या खेळाप्रमाणे आता आपण त्या ठिकाणाचे फक्त चित्र तयार करणार नाही तर अनुभवणार आहोत. सर्वांनी आपापल्या सोयीस्कर पद्धतीने बसायचे आहे . डोळे मिटून स्वस्थ बस (३० सेकंद ते १ मिनिट स्वस्थ बसू देणे) . आता कल्पना करा तुम्ही एका लग्न समारंभाला गेला आहात . एका कोपऱ्यात उभे राहून आजूबाजूला काय होत आहे ते न्याहाळत आहात . एका बाजूला उभे आहात त्यामुळे गर्दीचा तुम्हाला उपद्रव होत नाही. . आजूबाजूच्या गोष्टी दिसताहेत का ? (सर्वांनी होय म्हटल्यावर) आजूबाजूला कोण कोण आहे , ते काय करत आहेत , आजूबाजूला आवाज कसले आहेत , वास कसले आहेत . या सर्व गोष्टी तुमच्या मनःचक्षूपुढे उभ्या करा , कानात ते आवाज साठवा . मी सांगेपर्यंत तो अनुभव घेत राहा . (सुमारे ३ मिनिटे) आता डोळे उघडा . सर्वांना काय वाटले , दिसले ते शेअर करायला सांगा .

काही टिप्स : १. तुम्हाला मनात काही आवाज ऐकू आले का ? २. तुम्हाला काही वेगवेगळे वास जाणवले का व आजूबाजूला काय दिसले का ?

उद्दिष्ट : जागा , दिशा व नकाशा याबद्दलची समज
शुभार्थी १० ते १५
स्वयंसेवक २
वेळ २५ ते ३० मिनिटे
सूचना : आता आपण एक मजेदार ॲक्टिव्हिटी करणार आहोत . मी प्रत्येकाला एक कागद व पेन्सिल दिली आहे . यावर प्रत्येकाने त्याच्या घरापासून केंद्राकडे येणाऱ्या रस्त्याचा नकाशा काढायचा आहे
कृती : हा नकाशा काढताना वाटेतील महत्वाची स्थळेही तुमच्या संदर्भासाठी काढा . स्वयंसेवक शुभार्थींच्या मधून फेरी मारतो व कोणाला सूचना समजल्या नसतील किंवा नकाशाची कल्पना समजली नसेल त्यांना मदत करतो . अशाप्रमाणे घर ते स्टेशन , आपलं घर ते मित्राचे घर अशा ॲक्टिव्हिटीज ही देता येतील .

उद्दिष्ट : मेंदूला चालना देणे , कल्पनाशक्ती व नियोजन
सूचना : तुम्हाला माहित आहे की आपल्याला एखादा कार्यक्रम करायचा असेल तर त्याला खूप चांगले नियोजन लागते . आता आपण अशा काही कार्यक्रमांची रूपरेषा तयार करणार आहोत . सर्वांनी आपापल्या कल्पना मांडायच्या आहेत व त्या प्रत्यक्षात येऊ शकतात की नाही याचा विचार करायचा आहे .
कृती : स्वयंसेवक शुभार्थींचे २ गट तयार करतो व प्रत्येक गटाला कागद व पेन्सिल देतो . ' . अशी कल्पना करा की तुमच्या आजोबांचा ७५ वा वाढदिवस आहे . त्यांच्याबद्दल वाटणारा आदर , प्रेम व्यक्त करण्यासाठी तुम्ही एका कार्यक्रमाचे आयोजन करत आहात . त्यासाठी तुम्हाला कार्यस्थळ , कोणाकोणाला आमंत्रण करायचे आहे त्याची यादी , आमंत्रण पत्रिका, आजोबांना देण्याची भेटवस्तू , त्या कार्यक्रमाचा जेवणाचा मेनू व एकूण कार्यक्रमाचा खर्च . इ. सर्व सर्वानी भाग घेऊन तयार करायचे आहे .
टिप्स : खरे तर ही वेळात बसवायची ॲक्टिव्हिटी नाही . त्यांना हवा तेवढा वेळ द्या. पण चुरस लावण्यासाठी मधून मधून ' दुसर्या गवताची ॲक्टिव्हिटी होत आली असे सांगा. मधून मधून दोन्ही गटामध्ये फिरून मार्गदर्शन करा. कोणत्या मुद्द्यावर अडले तर त्यांना प्रोत्साहन द्या .
वरील ॲक्टिव्हिटी खालील २ प्रसंगासाठीही देता येईल .

१ . तुमच्या ९ वर्षाच्या भाचा किंवा भाची याचा वाढदिवस : कोणकोणते खेळ , किती मित्रमैत्रिणींना बोलावणार , मेनू , खोलीची सजावट , मुलांना द्यायच्या परतीच्या भेटी (रिटर्न गिफ्ट) इ. २ . तुमच्या खास मित्राला व त्याच्या कुटुंबाला तुम्ही तुमच्या घरी जेवायला बोलावले आहे .शक्य तो तुम्हीच सर्व बनवणार आहात , काय काय पदार्थ बनवणार , त्यासाठी लागणारे साहित्य , घरातील कोणाची कशासाठी मदत घेणार इ. , .

उद्दिष्ट : चित्रपटाचा आस्वाद घेण्यास शिकणे व त्यावर गटचर्चा करणे .
आपल्याला सर्वांनाच चित्रपट पाहायला आवडते . पण आपण आज चित्रपट संपल्यावर न थांबता त्याच्यापुढे जाऊन त्यात आपल्याला काय आवडले , भावले याचा विचार करून इतरांबरोबर त्यावर चर्चा करायचा प्रयत्न करणार आहोत . या चर्चेवरून तुम्हाला जाणवेल की एकट्याने बसून चित्रपट पाहण्यापेक्षा इतरांबरोबर पाहून त्यावर चर्चा केल्यास आपल्याला चित्रपट अधिक चांगला समजतो व आपण तो अधिक एन्जॉय करतो .
कृती : चित्रपट निवडताना त्याचा विषय , त्याची मांडणी याचा विचार करून open source म्हणजे शक्यतो youtube वरील चित्रपट निवडावा . स्वयंसेवकाने स्वतः पाहून त्यात काही आक्षेपार्ह , सर्वांनी (मुलगे ,मुली व स्वयंसेवक) एकत्र बसून पाहण्यात अवघडलेपण येणार नाही , त्यात काही हिंसेची , राक्षसी वृत्तीची नाहीत याची खात्री करून घ्यावी . शक्य तो मानसिक स्वास्थ्याशी , स्फूर्तिदायक विषयाशी पूरक असलेले चित्रपट वा लघुपट असावेत . चित्रपट पूर्ण वेळाचा किंवा अधिक लांबीचा असेल तर त्याची link त्यांना आधी पाठवून बघायला सांगू शकता व सेशनच्या वेळी त्यावर चर्चा ठेवावी . आमचा त्रिदल मधला अनुभव असा आहे की पूर्ण लांबीच्या चित्रपटापेक्षा शुभार्थी लघुपट अधिक एन्जॉय करतात (त्यांचा attention span कमी असल्यामुळे) सुरवातीला त्यांची चर्चा फक्त कथानकावरच रेंगाळते तेंव्हा त्यातील नायक नायिका , त्यांच्या बदलत्या भाव भावना , त्यातील प्रसंगात त्यांच्या प्रतिक्रिया इ. विषय स्वयंसेवकांनी सुचवावे व त्यांना बोलते करावे . त्यांच्या प्रतिक्रियांना प्रोत्साहन द्यावे . ही ॲक्टिव्हिटी आम्ही गेली काही वर्षे घेत आहोत व आमचा अनुभव आहे की शुभार्थी हळूहळू कथानकातील बारकावे , त्यातील आवडलेली दृश्ये , कलाकारांचा अभिनय इ. बाबींचा खोलवर विचार करू लागतात व त्याला उत्तेजन दिल्यास त्यांची प्रकट होण्याची पद्धतही सुधारते .

स्वयंसेवकांसाठी ॲक्टिव्हिटीज

याची गरज :

आपल्या सेंटरमधील वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या पार पाडणाऱ्या , जशा की तेथील उत्पादनाची देखरेख करणे , त्यांची प्रत व विक्री यावर लक्ष ठेवणे , शुभार्थींची रोजची सेशन्स सुरळीत होणे , त्यांच्या भावभावनांच्या चढ उतारावर लक्ष ठेवणे आणि याव्यतिरिक्त अनेक , स्वयंसेवकांचे मनस्वास्थ्य तितकेच महत्वाचे . शुभार्थींबरोबर या सर्व गोष्टींचे व्यवधान सांभाळणे मानसिक थकवा आणू शकते.

जर केंद्रात काम करणाऱ्या स्वयंसेवकांचे मनस्वास्थ्य ठीक नसेल तर केंद्राच्या कामावर आणि प्रगतीवर परिणाम होऊ शकतो म्हणून केंद्र चालविणाऱ्या मानसिक क्षेत्रातील व्यावसायिकांनी या बाबतीत जागरूक राहायला हवे. स्वयंसेवक मानसिक ताण न घेता स्वतःला व शुभार्थींना उत्साहित कसे ठेवता येईल यावर काम करतात का व आपण वरील फळीतील व्यावसायिक त्यांना सहकार्य कसे देऊ शकरो याबाबतीत तत्पर राहायला हवे.
स्वयंसेवकाच्या भूमिकेत गेल्यावर त्यापासून स्वतःचा विकास कसा होतो यावर अनेक अभ्यास पूर्ण लेख आहेत पण त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी काय करावे या विषयी फार लिहिले गेलेले नाही . आमच्या अनुभवावरून आम्ही सांगू शकतो ती तुमच्या केंद्रात स्वयंसेवक व मानिसक आरोग्य व्यावसायिक यांच्यात वारंवार मिटींग्स , विचारांचे आदान प्रदान व्हायला हवे अशा प्रसंगामुळे आपल्यावर कामाचे ओझे दिले आहे ही भावना स्वयंसेवकांमध्ये राहात नाही व आपण सर्वजण एकमेकांच्या सहयोगाने काम करत आहो ही भावना वाढीला लागेल . त्यामुळे केंद्रामध्ये मधून मधून एकत्र येण्याचे कार्यक्रम आयोजित करावे. एखादा सण , केंद्राचा वर्धापन दिन , एखाद दिवस कामाला सुट्टी देऊन तो fun day म्हणून आयोजित करावा. त्या आयोजनामध्ये शुभार्थींनाही सहभागी करून घ्यावे . स्वयंसेवकांना अशा प्रसंगी बोलायला सांगावे. त्यांना कामाविषयी सूचना असल्यास त्यावर मोकळेपणाने व्यक्त होण्यास सांगावे .
खाली काही ॲक्टिव्हिटीज दिल्या आहेत ज्या स्वयंसेवकांनी एकत्र येऊन कराव्यात. वेगवेगळ्या दिवशी वेगवेगळे स्वयंसेवक येत असतील तर त्यांना एकत्र येण्यास , आपले विचार व निरीक्षणे शेअर करण्याची ही चांगली संधी असेल . त्यांच्या रोजच्या रुटीन मधला हा बदल त्यांना उत्साह देईल व त्यापासून ते काही शिकतीलही .

खेळ १ : **बोधचिन्ह बनवणे** , वेळ ३० मिनिटे
सर्व स्वयंसेवकांना ४ (अधिक संख्या असल्यास ५ किंवा ६) गटांमध्ये विभाग . खेळाच्या सुरुवातीला प्रत्येकाने त्यांच्या बॅग मधील सर्व वस्तू समोरच्या टेबलावर एकत्र करणे (खेळ संपल्यावर प्रत्येकाच्या वस्तू परत करायच्या असल्याने एकाने त्याची नणंद ठेवावी) त्यात नोटा, नाणी , कंगवा, हेअर ब्रश , रुमाल , चाव्या , पैशाचे पाकीट इ. अनेक वस्तू असतील . गटातील सर्व सदस्यांनी एकत्र येऊन आपल्या गटाचे नाव व बोधवाक्य ठरवायचे आहे व त्या बोधवाक्याला अनुसरून आपल्याजवळील वस्तू वापरून बोध चिन्ह तयार करायचे आहे . बाहेरील व्यक्तीस पंच म्हणून बोलावून एका गटाला बक्षीस द्यावे. या खेळात सर्वांच्या कल्पनाशक्तीस व सर्जनशीलतेस भरपूर वाव आहे .

खेळ २ : **एक प्रश्न** , वेळ ३० मिनिटे
या खेळामुळे सर्व सहकाऱ्याना एकमेकांशी बोलण्याची व ओळख करून घेण्याची संधी मिळते . प्रत्येकी दोन किंवा ३ व्यक्तींचा एक गट असेल (स्वयंसेवकांच्या संख्येनुसार) त्यापैकी एक जण लीडर असेल . त्याने प्रसंग तयार करायचा (मनाशी धरायचा) व दुसऱ्या व्यक्तीला प्रश्न विचारायचा की योग्य व्यक्ती निवडायची असेल तर कोणता प्रश्न विचारशील ? (उदा. प्रसंग : पाळणाघर चालविणे , भाजी विकणे , शाळेत कवायत शिकवणे इ.) म्हणजेच एक राउंड झाल्यावर आपल्याजवळ अशा कामासाठी योग्य व्यक्ती कशी निवडायची याचे अनेक प्रश्न गोळा होतील (जितक्या जोड्या असतील तितके) या खेळाद्वारे वेगवेगळ्या व्यवसायासाठी कोणकोणत्या क्षमता लागतील याची माहिती जमेल व सर्वांच्या कल्पनाशक्तीला वाव मिळेल .

खेळ ३ : **' मला हे आवडते '**
एका व्यक्तीने उभे राहून त्याला / तिला काय करायला आवडते ते सांगणे . (उदा. : जुनी गाणी ऐकणे , आत्मचरित्रे वाचणे , इ .) त्यानंतर ती ॲक्टिव्हिटी आवडत असलेल्या प्रत्येकाने हात वर करणे . ॲक्टिव्हिटी व हात वर केलेल्यांची नावे फळ्यावर लिहिणे . (एक व्यक्ती दोन किंवा अधिक ॲक्टिव्हिटीमध्ये असू शकते) नंतर एक ॲक्टिव्हिटी घेऊन त्यातील सर्वांना एकत्र येऊन ती ॲक्टिव्हिटी का आवडते यावर चारचा करून एका व्यक्तीस प्रेझेंट करण्यास सांगणारे. असे प्रत्येक ॲक्टिव्हिटी बद्दल करणे . या मुळे स्वयंसेवकांची एकमेकांशी ओळख होऊन एकमेकांच्या आवडी निवडी व त्याबद्दलचे विचार कळतात व आपल्यापेक्षा वेगळ्या विचारांचा आदर करण्यास मदत होते .

खेळ ४ : **सूचनांवरून चित्र काढणे**
या खेळामध्ये स्ववंसेवाकापैकी दोघांनीं पुढे यायचे एकाच्या हातात एक आकृती काढलेला कागद आहे . आकृती वर्तुळे , त्रिकोण , चौकोन , रेषा, ठिपके इ. नि बनलेली आहे (सोबत नमुना दिला आहे यानुसार तुम्ही कशीही बनवू शकता) ती वर्णन कारायला व सूचना द्यायला सोपी हवी . दुसऱ्या स्ववंसेवकाच्या हातात खडू घेऊन तो फळ्याशी उभा असेल. इतर स्वयंसेवकांनी फक्त परीक्षक व्हायचे आहे व कोणत्याही सूचना देऊ नयेत . हातात आकृती असलेलाने फक्त सूचना द्यायच्या आहेत , बरोबर चूक इ. काही सांगायचे नाही . (उदा. मध्यभागी एक वारूळ आहे , त्याच्या उजव्या बाजूला टेकून एक काटकोन त्रिकोण आहे इ.) फळ्यावर काढणाऱ्याने कोणताही प्रश्न विचारायचा नाही फक्त सूचनेनुसार काढायचे आहे . आकृती काढून झाल्यावर सर्वांनी दोन्ही चित्रे बाघावयाची आहे. त्यातील फरक बघून व काढतानाही प्रेक्षकांची खूप करमणूक होते . या खेळातून योग्य सूचना कशा द्याव्यात व त्या जितक्या स्पष्ट व बिनचूक असतील तेवढा दोन्ही चित्रात फरक कमी . त्यातून सहस्वयंसेवकाला सूचना कशा द्याव्यात याचे ज्ञान होईल.

खेळ ५ : **जगणे (Survival)**
आपल्या समोरील एक आव्हान गटापुढे मांडून ॲक्टीव्हीटीला सुरुवात होते . " आपल्याला एक रॉकेट मंगळावर पाठवायचे आहे आणि यादीत लिहिलेल्या १० व्यक्तींपैकी फक्त ५ व्यक्ती आपल्याला निवडावयाच्या आहेत . स्वयंसेवकांचे तीन तीन जणांचे गट करावयाचे आहेत . या तिघांनी एकत्र विचार करून यादीतील ५ व्यक्ती निवडावयाच्या आहेत. दिली वेळ संपल्यावर प्रत्येक गटाने ती ५ नावे वाचावयाची आहेत व आपल्या निवडीबद्दल स्पष्टीकरण द्यायचे आहे. इतरांनी त्यांच्या स्पष्टीकरणावर चर्चा करायची आहे. यादी : १. व्यंग असलेला गवंडी , २ : गरोदर असलेली गृहिणी , ३. लाचखाऊ , कामे करवून घेण्यात पटाईत राजकारणी , ४. एक नर्तिका , ५. एक विक्षिप्त शेतीव्यवसायिक ६. एक मंद बुद्धीचा कामगार , ७. एक श्रीमंत उद्धट कारखानदार ८. एक मवाळ , मिळमिळीत शिक्षक , ९ एक वृद्ध परिचारिका . १० . एक आक्रमक कुमारवयीन मुलगा . आपल्यासमोर वेगवेगळी कॉम्बिनेशन्स येतील व त्यावर चर्चा होईल .

खेळ ६ : **मानवी गाठी (गुंता)**
सर्वांनी खांद्याला खांदा लावून वर्तुळात उभे राहावे . अधिक स्वयंसेवक असल्यास पाच वा सहा जणांचे वेगवेगळे गट करावे . गटात उभे राहिल्यावर प्रयेकाने आपला उजवा हात लांब करून हाती येईल त्या कोणाचा हात (randomly) पकडायचा आहे व नंतर दुसऱ्या हाताने जो मिळेल तो हात पकडायचा आहे . नंतर दिलेल्या वेळात हात न सोडता झालेला गुंता सोडवायचा आहे . या खेळात एकमेकांचे सहकार्य व संवाद दोन्हीची परीक्षा होते .

खेळ ७ : **चौकोनी रचना**
सर्व स्वयंसेवकांनी गोलाकार उभे राहावे. एक मोठी दोरी घेऊन तिला जितके सहभागी आहेत तितक्या गाठी माराव्या . प्रत्येकाने आपली गाठ हातात घेऊन गोलाकार उभे राहावे व आपल्या शेजारील दोन्ही बाजूच्या कोण व्यक्ती आहेत ते पाहून घ्यावे . नंतर दोरी खाली ठेवून प्रत्येकाने आपल्या डोळ्यांवर रुमाल बांधावा . नंतर खोलीत इकडेतिकडे फिरून शिट्टी वाजल्यावर आपली जागा व गाठ हातात घ्यावी व त्यानंतर सर्वांनी त्या दोरीचा एक चौकोन करावा . (खालीलप्रमाणे) जरा चुरस वाढविण्यासाठी वेळेची मर्यादा ठरवणे किंवा डोळे बंद त्याप्रमाणे आवाज बंद (कोणी बोलू नये) अशीही अट घालू शकता. जरा चुरस वाढविण्यासाठी वेळेची मर्यादा ठरवणे किंवा डोळे बंद त्याप्रमाणे आवाज बंद (कोणी बोलू नये) अशीही अट घालू शकता. या खेळामध्ये तुमचे इतरांशी अर्थपूर्ण संवाद साधणे , संघनेत्याचे कौशल्य , एकमेकांवरचा विश्वास इ. कौशल्ये वृद्धिंगत होतात .

खेळ ८: अडथळ्याची शर्यत :
या खेळासाठी अडथळे म्हणून काई वस्तू गोळा करा (ज्यापासून इजा होईल असे नको) उदा. रिकामे डबे, बाटल्या , कपड्याचं बोचकं इ. केंद्राच्या बाहेर किंवा मोठ्या हॉल मध्ये चण्याचा मार्ग खडूने आखा व त्या रेघेवर नव्हे पण बाजूला त्या वस्तू एक एक काही अंतरावर ठेवा. खेळामध्ये स्वयंसेवकांच्या जोड्या करा , एकाचे डोळे बांधा व दुसऱ्याने त्याला पूर्ण आखलेला मार्ग चालायला मदत करायची आहे . डोळे बांधलेल्या व्यक्तीने बोलायचे नाही व त्याच्या जोडीदाराने फक्त तोंडी सूचना द्यायच्या आहेत. उदा. ' आता रेषेच्या बाजूला बोचके आहे. ' डोळे बांधलेल्या व्यक्तीने त्या सर्व वस्तू जमवायच्या आहेत व एका टोकापासून दुसऱ्या टोकापर्यंत चालायचे आहे या खेळामुळे एकमेकांवरचा विश्वास , अचूक सूचना व ऐकण्याचे कौशल्य यास मदत होते. .

आता शेवटी काही उपयुक्त सूचना ….

या शेवटच्या भागाचा उद्देश आहे आय.पी. एच . या संस्थेच्या त्रिदल केंद्रातील आमचे अनुभव शेअर करणे . आत्ता पर्यंत तुम्ही शुभार्थी व स्वयंसेवक यांचचयासाठी असलेले वेगवेगळे खेळ व ॲक्टिव्हिटीज पाहिल्या ज्यामुळे आपल्या समोरील आव्हानांमधून कसा मार्ग काढायचा हे तुम्हाला समजले असेल. सर्व साधारणपणे शुभार्थींच्या ॲक्टिव्हिटीजचे आठवड्याचे वेळापत्रक तयार करावे व ते शनिवारी ग्रुपवर टाकावे .
खालील वेळापत्रक जरूर पहा व यातील काही ॲक्टिव्हिटीज किंवा तुमच्या शुभार्थीनुसार वेगळ्या काही तुम्ही घालू शकता . दिलेले वेळापत्रक केवळ मार्गदर्शक म्हणून आहे.

आमचा दिवसाचा कार्यक्रम आम्ही आमच्या प्रार्थनेने सुरु करतो . दर दिवशी एका शुभार्थीने प्रार्थना सांगायची व इतरांनी त्यानंतर म्हणायची.
नंतर आळस झटकण्यासाठी ५ उठाबशा काढायच्या.
नंतर रोजच्या बातम्यांपैकी (राजकीय किंवा हिंसाचाराच्या सोडून) काही ठळक बातमी व एखादी खेळ (sports) विषयक. त्यानंतर एक शुभार्थी एखादा सुविचार किंवा अर्थासह म्हण उलगडून सांगेल. दर दिवशी वेगळा शुभार्थी व निघताना उद्या कोणाची पाळी आहे हे त्यांना सांगणे . त्या सुभाषित किंवा म्हणीवर इतर शुभार्थींनी आपली मते व्यक्त करणे (त्यांना बोलते करणे) .
यानंतर त्या दिवशीच्या ॲक्टीव्हीटीला सुरुवात होईल. काही सेशन शुभार्थीही घेतात . उदा. योगाचे सेशन . त्या दिवसाच्या ॲक्टिव्हिटीनुसार स्वयंसेवक सेशन्स घेतात . काही वेळा मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या पाहुण्यांना आमंत्रण दिले जाते . उदाहरणादाखल खालील विषय पहा :

1. संगीत ,
2. संस्कृत भाषा सराव ,
3. अब्राहाम लो च्या सूत्रातील काही चर्चेसाठी ,
4. इंग्रजी भाषा संवाद ,
5. खेळ ,
6. चित्रपटावर चर्चा ,
7. सुडोकू ,
8. मोठ्या शब्दापासून शब्द बनवणे ,
9. सामान्य ज्ञान ,
10. योग (आठवड्यातून ३ दिवस)

खालील विषयांसाठी बाहेरचे तज्ज्ञ येतात :

१. कला (चित्रकला , रंगविणे , मंडल चित्र , चित्रात रंग भरणे)

२. नाट्य विषयक (व्यक्त होणे , हावभाव , आवाजाची लवचिकता)

३. ओरिगामी

४. रोजच्या घटनावर आधारित संवाद तयार करून सादर करणे ,

५. नृत्य

६. कॉम्पुटर

Institute for Psychological Health

Mental health for all !