

కౌమారులలో పెంపొందించవలసిన జీవన నైపుణ్యాలు

DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS AMONG ADOLESCENTS

రచయిత

ఇ.డి. మధుసూదన్ రెడ్డి, స్కూల్ అసిస్టెంట్ (జీవశాస్త్రం), SRG,
జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, బాహర్పేట్, కోస్గి,
జిల్లా నారాయణపేట.

ఎడిటింగ్

డా. ఎస్. సురేష్ బాబు, కన్వల్టెంట్, స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ,
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ,
హైదరాబాద్.

2022-23



స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ, హైదరాబాద్.



నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ స్కూల్ లీడర్షిప్,
ఎస్.ఐ.పి.ఎ. (NCSL-NIEPA), న్యూఢిల్లీ.

అభ్యసన అంశాలు

యూనిట్-1: జీవన నైపుణ్యాలు - ప్రాముఖ్యత

యూనిట్-2: వివిధ జీవన నైపుణ్యాలు

యూనిట్-3: జీవన నైపుణ్యాల వినియోగం

పరిచయం

కౌమార దశలో శారీరక, మానసిక, సామాజిక మార్పులు అనేకం చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ మార్పులు ఈ దశలో వేగంగా జరుగుతాయి. బాల్య దశ నుండి కౌమార దశకు చేరుకోవడం ఒత్తిడితో కూడుకొని ఉంటుంది. ప్రస్తుత సామాజిక పరిస్థితులలో కౌమారులపై విద్యాసంబంధ ఒత్తిడి చాలా ఉంటున్నది. అదే సమయంలో కుటుంబ పరిస్థితులు వారిపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. భారతదేశంలోని పేద, దిగువ, మధ్య తరగతి కుటుంబాలలోని కౌమారులు బాల్య వివాహాలు, సరైన వసతులు లేకపోవడం, ఆర్థిక పరిస్థితులు, సరైన మార్గదర్శకం లేకపోవడం, తల్లిదండ్రుల వెనుకబాటుతనం, నిరక్షరాస్యత వలన వచ్చిన అవగాహనారాహిత్యం కూడా కౌమారుల ఒత్తిడికి కారణమవుతున్నది.

మధ్య తరగతి, మధ్య తరగతి పైస్తాయి కుటుంబాల్లో ఉన్నత కెరీర్ లక్ష్యాలతో కౌమారులలో ఒత్తిడి నెలకొంది. ఈ లక్ష్య సాధన కోసం చిన్నప్పటి నుంచే ర్యాంకులు, మార్కులు, గ్రేడుల ప్రాధాన్యత పెరిగిపోయింది. వారి జీవితం 'పౌల్టీ ఫారం'గా మారిపోయింది. సమవయస్కులతో జీవితం గడపడం అసాధ్యమైంది. అనేక ప్రవర్తన సమస్యలు వారిలో చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఒక ప్రతికూల అంశాన్ని కూడా కౌమారులు జీర్ణించుకోలేక జీవితాలను స్వయంగా దెబ్బ తీసుకుంటున్నారు. ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. దురలవాట్లకు, మత్తు పదార్థాలకు బానిసలు అవుతున్నారు.

సాధారణంగా ఆర్థికంగా ఉన్నత కుటుంబాలకు చెందిన కౌమారులలో కుటుంబం యొక్క ప్రభావం కంటే సమవయస్కుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటున్నది. వీరు మత్తు పదార్థాలను సేవించే దురలవాటుకు సులభంగా లోనవుతున్నారు. కుటుంబంలో, సమాజంలో సరైన ప్రవర్తనను కలిగి ఉండక, సరైన మార్గదర్శనం లేక సతమతమవుతున్నారు. వీరికి కూడా ఉన్నతమైన కెరీర్ ఒక గుదిబండగా తయారయింది.

అన్ని రకాల కుటుంబాలకు చెందిన కౌమారులు ప్రస్తుతం ప్రధానంగా మూడు సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఒకటి విద్యాపరమైన ఒత్తిడి, కెరీర్ సాధన; రెండవది ప్రధానంగా సమవయస్కుల ఒత్తిడితో మద్యం, మత్తు పదార్థాల అలవాటుకు లోనవడం; మూడవది అంతర్జాల సౌకర్యం గల ఫోనుతో సోషల్ మీడియాకు బానిసలుగా మారడం. ఈ మూడు సమస్యలకు లోనుకావడంలో కౌమారులపై కుటుంబం, సమవయస్కులు, పాఠశాల సమాజ ప్రభావం చాలా ఉంది.

ఈ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో కౌమారులకు మార్గదర్శనం చేయవలసిన బాధ్యత పాఠశాలకు ఉంది. పాఠశాల నాయకులపైన ఉంది. ఈ అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం జీవన నైపుణ్యాల విద్యను కౌమారులకు అందించడం.

సమకాలీన ప్రపంచంలో కౌమారులకు జీవన నైపుణ్యాల ఆవశ్యకత ఎంతో ఉంది. వారు శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా సరైన స్థితిలో ఎదగడానికి ఈ నైపుణ్యాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఇవి కుటుంబం, పాఠశాల, సమాజంలో ప్రతిచోట ఫలవంతం కావడానికి, భావి జీవితాన్ని సరిగ్గా నిర్ణయించుకొనుటకు, ఆ నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించుటకు, ఆ దారిలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులను ఎదుర్కొనేందుకు జీవన నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయి. ఈ క్రమంలో ఎదురయ్యే వివిధ వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు మెరుగుపరచుకొనుటకు, విమర్శనాత్మక దృష్టిని, భావోద్వేగాల నియంత్రణను పెంపొందించుకొనుటకు అవసరమైన సానుకూల ప్రవర్తనను సాధించేవే జీవన నైపుణ్యాలు.

ఈ జీవన నైపుణ్యాలను కౌమారులలో పెంపొందించాల్సిన ప్రధాన బాధ్యత పాఠశాలదే. ఈ అంశాలకు పాఠశాల నాయకులు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసి ఉంది.

ఈ మాడ్యూల్ లో కొన్ని సన్నివేశాలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఇవన్నీ ప్రతిసారి పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల నాయకులకు సాధారణంగా ఎదురయ్యే సంఘటనలే. ఇవి ఆయా సందర్భాలలో ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల నాయకులు, తల్లిదండ్రులు, సమాజం, విద్యార్థులు, వారి తోటి వారు ఎలా ప్రతిస్పందించాలనే అంశంపై మార్గదర్శనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ సందర్భాల విశ్లేషణ చాలా ముఖ్యమైనది. ఇవి మన ఆలోచనలలో రావలసిన మార్పులను, మార్పు అవసరమైతే మారాల్సిన విధానాన్ని, వాటి అమలును విశ్లేషిస్తాయి. కాబట్టి పాఠశాల నాయకులు ఈ అంశాలను సరైన అవగాహనతో పాఠశాలల్లో అమలు చేయుటకు ప్రయత్నించవలసి ఉంటుంది.

కోవిడ్-19 కాలం తర్వాత పిల్లల్లో ఎదురవుతున్న ప్రవర్తనా సమస్యలకు, అభ్యసన సమస్యలకు, విద్యా లక్ష్యాల సాధనకు ఒక ముఖ్య పరిష్కారం కౌమారులలో జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం. వీటి ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, అందరిలో గుర్తింపజేసి పాఠశాల నాయకులు జీవన నైపుణ్యాల అమలుకు నేతృత్వం వహించవలసి ఉంటుంది.

యూనిట్ 1: జీవన నైపుణ్యాలు - ప్రాముఖ్యత

అభ్యసన ఫలితాలు

- ప్రస్తుత పరిస్థితులలో జీవన నైపుణ్యాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తిస్తారు.
- వివిధ వర్గాలకు చెందిన కౌమారులలో జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించి అమలు చేస్తారు.
- పాఠశాల నాయకులు జీవన నైపుణ్యాల అమలుకు నేతృత్వం వహిస్తారు.

కీలక పదాలు

జీవన నైపుణ్యాలు, కౌమారులు, కౌమారదశ, అంతస్రావ గ్రంథులు, హార్మోన్లు, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, వైఖరులు, అకడమిక్ క్యాలెండర్, కోవిడ్-19

జీవన నైపుణ్యాలు

మానవులు సంఘజీవులు. మానవులు తన కుటుంబం, సమాజం పరిసరాలతో నిరంతరం ప్రతి చర్యలు జరుపుతూ ఉంటారు. తమ గురించి, తమ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తుల గురించి, సమాజం గురించి తెలుసుకోవడానికి మరియు వారి వ్యక్తిగత జీవితాన్ని విజయవంతంగా గడపడానికి కొన్ని నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా కౌమారులు (10 నుండి 19 సంవత్సరాల వయసులోని బాలబాలికలు) విజయవంతమైన, సుఖవంతమైన జీవితం జీవించుటకు, వారు స్వశక్తి పరులుగా రూపొందుటకు ఈ నైపుణ్యాలు సహకరిస్తాయి. అవే జీవన నైపుణ్యాలు అంటే ఒక స్వీయ సమర్థవంతమైన, ఫలవంతమైన జీవనం గడపడానికి దోహదపడే నైపుణ్యాలు. ఇవి సమాజ సభ్యులతో కలిసి బ్రతకడానికి అవసరమవుతాయి. వివిధ వ్యక్తుల గురించి, ఆయా వ్యక్తులను అర్థం చేసుకోవడం గురించి, వారి పట్ల నిర్ణయం తీసుకునే విధానం గురించి మరియు సమస్యలు పరిష్కరించుటకు, సృజనాత్మకంగా ఆలోచించుటకు, అందరితో సానుకూల సంబంధాలు పెంపొందించుకొనుటకు, విమర్శనాత్మక దృష్టి కలిగి ఉండుటకు, ఒక సమతుల్యమైన, అర్థవంతమైన జీవితం గడపడానికి అవసరమైనవే జీవన నైపుణ్యాలు.

జీవన నైపుణ్యాలు అనేవి సానుకూల ప్రవర్తనను సూచించే సామర్థ్యాలు. ఇవి జీవితంలోని సమస్యలు, సవాళ్లు, కోరికలతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించేందుకు తోడ్పడతాయి. ఇవి వ్యక్తి మానసిక, సాంఘిక, సామర్థ్యాన్ని తెలియజేస్తాయి. ఇవి కుటుంబంలో, పాఠశాలలో, సంస్థలలో, సమాజంలో క్రియాశీలకంగా ఉండడానికి, అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయపడే నైపుణ్యాలు. జీవన నైపుణ్యాలు వ్యక్తి సరైన దృక్పథంలో, సమర్థవంతంగా వివిధ అంశాలను నిర్వహించడానికి మరియు భయం, కోపం, బాధ, ఒత్తిడి వంటి భావోద్వేగాలను వదిలించుకొని గుణాత్మక జీవితాన్ని సాధించుటకు తోడ్పడతాయి. ఇవి ప్రధానంగా మానసిక, సామాజిక నైపుణ్యాలు.

కొమార దశ - జీవన నైపుణ్యాలు:

కొమార దశలో జీవన నైపుణ్యాలకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. భవిష్యత్తు జీవితానికి సంబంధించి అన్ని అంశాలలో అన్ని విధాలుగా పునాది కొమార దశ. ఈ దశలోని నిర్ణయాలు వారి భావి జీవితం మొత్తాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. కాబట్టి కొమార దశలోని వారు జీవన నైపుణ్యాల పట్ల పూర్తి స్థాయి అవగాహన కలిగి ఉండడం ఎంతో అవసరం.

ప్రస్తుత జీవన విధానంలో జీవన నైపుణ్యాల పాత్ర అతి ముఖ్యమైనది. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య సంబంధాలు, సామాజిక సంబంధాలు, సామాజిక విలువలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, మారుతున్న విలువలు, సాంకేతికత నేపథ్యంలో జీవన నైపుణ్యాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది. కొమార దశలో తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యుల కంటే, స్నేహితులు, సమవయస్కులు, ప్రస్తుత సాంకేతిక ప్రభావం వారిపై చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఒత్తిళ్ళలో సరైన జీవన విధానం అవలంబించాలంటే జీవన నైపుణ్యాలపై అవగాహన తప్పనిసరి. కొమార దశలో మానసిక, భావోద్వేగ, ప్రవర్తనా మార్పులు సహజం. ఇందుకు అంతస్రావ గ్రంథుల నుండి విడుదలయ్యే హార్మోన్ల ప్రభావం ఒక ప్రధాన కారణం. ముఖ్యంగా అడ్రినలిన్ భావోద్వేగాలపై చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. జీవన నైపుణ్యాలపై అవగాహన, వాటిని దైనందిన జీవితంలో అమలు చేయడం అనేవి కొమారుల జీవితాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా మార్చడానికి దోహదం చేస్తాయి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూ.హెచ్.ఓ.) ప్రకారం కొమారులు వ్యక్తిగతంగా, పరస్పర సంబంధాలలో, సమాజంలో, పని చేసే చోట, జీవితంలో భావోద్వేగ, సాంఘిక, బౌద్ధిక అంశాలలో విజయవంతం కావడానికి జీవన నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 10 కీలక జీవన నైపుణ్యాలను గుర్తించి వీటిని కొమారులందరికీ అవగాహన కల్పించాలని తెలిపింది. కొమారులందరికీ జీవన నైపుణ్యాలపై అవగాహన కల్పించాలని కొమారుల మనుగడకు గుణాత్మక జీవనానికి, సామర్థ్యాభివృద్ధికి ఇది తప్పనిసరి అవసరమని అందరికీ విద్య (Education for All) నిర్దేశించింది.

కొమారులు సవాళ్లు, సమస్యలు ఎదుర్కొనుటకు, భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకొనుటకు జీవన నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయి. ఇవి వారిలో వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక వికాసానికి మరియు వారిలోని వాస్తవ శక్తి సామర్థ్యాలను గుర్తించడానికి తోడ్పడటంతో పాటు తమను తాము తెలుసుకొనుటకు, ఇతరుల గురించి అర్థం చేసుకునుటకు, ప్రభావవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకొనుటకు, సమాజంలో సామరస్య జీవనానికి దోహదం చేస్తాయి.

కొమారులు సరైన వైఖరులు, నమ్మకాలు, సానుకూల దృక్పథంతో పెంపొందించుకొనుటకు జీవన నైపుణ్యాలు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. తద్వారా వారు తర్వాత దశ అయిన యుక్త వయస్సులో సామరస్యపూర్వకమైన సమాజంలోకి అడుగిడగలుగుతారు. జీవన నైపుణ్యాలపై అవగాహన కల్పించడం ద్వారా కొమారులలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, సానుకూల దృక్పథం ఏర్పరచుకోవడం, ఆత్మస్థైర్యం పెంపొందించుకోవడం, సహానుభూతిని ప్రదర్శించడం, ఇతరులు చెప్పేది

శ్రద్ధగా వినడం, వ్యక్తిగత పరిధులను నిర్ధారించుకోవడం, వివాదాలను సమర్థవంతంగా పరిష్కరించుకోవడం, అవసరాలు మరియు కోరికల మధ్య సమతుల్యతను గుర్తించడం, ధైర్యంగా మాట్లాడగలగడం, లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం, నిర్ణయాలు తీసుకోగలగడం, సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం, తార్కికంగా మరియు సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడం, ప్రతికూలతల నుండి నేర్చుకొని ముందడుగు వేయడం మొదలగు వంటి వాటిని పెంపొందించవచ్చును.

కౌమర దశను ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురయ్యే దశ అంటారు. ఈ దశలోని పిల్లలు రోజులో ఎక్కువ సమయం గడిపేది పాఠశాలలోనే. ఆ పాఠశాలలో విద్యతోపాటు వారి ప్రవర్తనను, ఇతర అంశాలను ప్రభావితం చేసేది ఉపాధ్యాయులు. కాబట్టి పాఠశాల కౌమర దశలోని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనేలా కౌమారులలో జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించవలసి ఉంది.

ప్రపంచంలో ప్రతీది నిరంతరం మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది. ఆయా మార్పులకు అనుగుణంగా అందరూ ప్రభావితమవుతూ ఉంటారు. వ్యక్తులు తమంతకు తాము మార్పులకు లోనవుతూ ఉంటారు. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, సమాజ సభ్యులు, వృత్తి సంబంధ వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలలో కూడా మార్పులు వస్తూ ఉంటాయి. ఈ మార్పులకు అనుగుణంగా సానుకూల, ప్రతికూల ప్రతిస్పందనలు ఉండడం సహజం. వీటిని వ్యక్తపరిచే విధానంలో అనుకూలతను తీసుకురావడంలో జీవన నైపుణ్యాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ప్రస్తుతం విద్యార్థులు కెరీర్ ను ఎన్నుకోవడం, ఆ కెరీర్ కోసం ప్రస్తుతం ఉన్న స్థితిని మెరుగుపరుచుకోవడంతో పాటు తోటి వారితో మరియు సామాజికంగా సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకునేందుకు జీవన నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయి. ప్రతి ఒక్కరూ జీవన నైపుణ్యాల శిక్షణ పొందవలసిన అవసరం ఉంది.

పాఠశాల - జీవన నైపుణ్యాలు:

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరి జీవనశైలి ఒత్తిడితో కూడుకొని ఉంది. అందుకు విద్యార్థులు మినహాయింపు కాదు... ఉపాధ్యాయులు కూడా.... చదువులో మార్పులు, ర్యాంకులు, గ్రేడులు విద్యార్థులలో ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. ఉపాధ్యాయులలో ఫలితాల సాధన, పరిపాలన అంశాలు ఆందోళనను కలిగిస్తున్నాయి. కౌమర దశలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలను ఎదుర్కొనడానికి జీవన నైపుణ్యాలు సహాయపడతాయి. కాబట్టి పాఠశాల జీవన నైపుణ్యాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. పాఠ్యప్రణాళికలో, తరగతిగది ప్రక్రియలో సహపాఠ్య కార్యక్రమాలలో జీవన నైపుణ్యాలకు చోటు ఇవ్వాలి. అన్ని సబ్జెక్టుల భావనల వివరణ సమయంలో జీవన నైపుణ్యాలను అన్వయించి వివరించాలి. వాటి అభ్యాసానికి తగిన కృత్యాలు నిర్వహించాలి. మన అకడమిక్ క్యాలెండరులో ప్రాథమిక స్థాయిలో వారానికి 02 పీరియట్లు, ఉన్నత స్థాయిలో 1 పీరియడు జీవన నైపుణ్యాలకు కేటాయించడం జరిగింది. ఆ పీరియట్లలో తప్పకుండా జీవన నైపుణ్యాల గురించి వివరించి అవగాహన కల్పించడం చేయాలి. కుటుంబం, పాఠశాల, సమాజం, వివిధ కార్యక్రమాలలో వాటిని ఎలా

అమలు చేయాలో సోదాహరణంగా వివరించాలి. కొన్ని సన్నివేశాలను వివరించి ఆ పరిస్థితులలో వారు ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలో వివరించాలి. వీటిని మదింపు కూడా చేయాలి. జీవన నైపుణ్యాల తరగతుల నిర్వహణతో పాటు మదింపు వరకు ఇవన్నీ ప్రస్తుతం నామమాత్రంగా జరుగుతున్నాయి. కరోనా పరిస్థితుల అనంతరం పిల్లల ప్రవర్తనలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ఇది అనుకోని ఉపద్రవం. సాంకేతిక పరికరాల వినియోగం, వివిధ యాప్ లకు పిల్లలు వ్యసనపరులు కావడం పెరుగుతోంది. వీటన్నింటికీ ఏకైక పరిష్కారం లక్ష్యాత్మకంగా జీవన్య నైపుణ్యాలను విద్యార్థులకు పరిచయం చేయడమే.

పాఠశాల నాయకులు - జీవన నైపుణ్యాలు:

కోవిడ్-19 నేపథ్యంలో పాఠశాలలు అభ్యసన సంక్షోభం, అభ్యసన లోటును ఎంతగా ఎదుర్కొంటున్నాయో విద్యార్థుల ప్రవర్తనా సమస్యలు కూడా అంతే సమస్యగా పరిణమించాయి. సాంకేతికత దుర్వినియోగం, దుర అలవాట్లు బాగా పెరిగాయి. వీటికి పరిష్కారాలను జీవన నైపుణ్యాలు చూపుతాయి. కాబట్టి పాఠశాల నాయకులు విద్యార్థులలో జీవన నైపుణ్యాల పెంపుదలకు అధిక ప్రాధాన్యతనివ్వాలి.

జీవన నైపుణ్యాలకు సిలబస్ లో స్థానం కల్పించినను, వాటిని పాఠశాలల్లో అమలు చేయుటకు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో ఉపాధ్యాయులతో చర్చించి జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించేలా ప్రణాళిక రూపొందించి అమలయ్యేలా చూడాలి. పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ కమిటీలను సమన్వయపరిచి జీవననైపుణ్యాలను వాటన్నింటిలో ప్రతిబింబించేలా చేయాలి. ఇందుకు బాలసభ లాంటి వాటిని కూడా వినియోగించకోవాలి.

విద్యార్థి వార్షిక సంచయిత (Annual Cumulative Progress Card) ప్రగతి నివేదికలో విద్యార్థుల జీవన నైపుణ్యాలను మదింపు చేసి ప్రగతిని నమోదు చేసేలా చూడాలి.

విద్యా సంబంధ, పరిపాలనా సంబంధ అనేక సమస్యలకు పరిష్కారంగా జీవన నైపుణ్యాలు దోహదం చేస్తాయి. విద్యార్థుల గౌరవాజరు, విద్యలో వెనుకబాటుతనం లాంటి వాటిని కూడా జీవన నైపుణ్యాలు చర్చిస్తాయి. ఇవి కుటుంబ సభ్యులను, సమాజాన్ని కూడా సమన్వయం చేసి పాఠశాల నిర్వహణలో సహకారిగా నిలుస్తాయి.

పాఠశాల నాయకులు వీలైనప్పుడల్లా జీవననైపుణ్యాల సెషన్లను పరిశీలించాలి. విద్యార్థులతో చర్చించాలి. చర్చింపజేయాలి. తద్వారా వారు చర్చించిన వాటిని దైనందిన జీవితానికి అన్వయం చేసుకోగలరు. వీలైతే జీవన నైపుణ్యాల గురించి ప్రత్యేక నిపుణులతో సెమినార్ నిర్వహింపజేయాలి. దీనికి తల్లిదండ్రులను కూడా ఆహ్వానించాలి. దీనిని తల్లిదండ్రుల సమావేశంలో ఒక అజెండా అంశంగా చర్చించాలి. తద్వారా విద్యార్థుల పురోభివృద్ధికి నేతృత్వం వహించిన వారవుతారు.

జీవన నైపుణ్యాలు - ప్రాముఖ్యత:

దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు, భిన్న లేదా ఎన్నో అవకాశాలు ఉన్నప్పుడు ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలనే సంఘర్షణలు ఏర్పడుతుంటాయి. సరైన ఎంపికనే సరైన పరిష్కారం అవుతుంది. ఒక్కోసారి మీరు తీసుకునే నిర్ణయం సరైనదయ్యి, భావి జీవితం సాఫీగా సాగిపోవచ్చు. కానీ ఆ నిర్ణయం వలన సమస్యలు ఎదురవవచ్చు. వాటిని తట్టుకోగలగాలి. ఒక్కోసారి ఒక నిర్ణయం సులభంగా ఉండవచ్చు. కాని భావి జీవితం సమస్యల వలయంలోకి నెట్టబడవచ్చు.

ఈ సందర్భాలలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి మరియు ఆ నిర్ణయం ద్వారా ఏర్పడిన పరిణామాలను ఎదుర్కోవడానికి జీవన నైపుణ్యాలు ఎంతో సహకరిస్తాయి. ఉదాహరణకు చట్టం అనుమతించినప్పటికీ బాగా చదువుతున్న బాలికకు పెళ్లి చేయాలని తల్లిదండ్రులు, బంధువులు నిర్ణయించారు. ఎంతో ఒత్తిడికి గురై వారి నిర్ణయానికి ఆ బాలిక 'సరే' అంటే ఏ సమస్యలు రాకపోవచ్చు. కానీ బాగా చదివే ఆ అమ్మాయి భావి జీవితం దెబ్బతింటుంది. ఆమె చదువు ఆగిపోవచ్చు. కెరీర్ ఎంచుకోలేకపోవచ్చు. ఆ బాలిక 'కాదు' అంటే ఎన్నో ఒత్తిళ్లు తల్లిదండ్రులు, బంధువులు, సమాజం నుండి రావచ్చు. ఎవరూ సహకరించకపోవచ్చు. కానీ ఆ ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొని దృఢంగా నిలబడితే తాను బాగా చదువుకోవచ్చు. భావి జీవితాన్ని సరైన మార్గంలో నిర్మించుకోవచ్చు

ఈ రెండు సందర్భాలలో జీవన నైపుణ్యాలే కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ అంశాలను మరింత వివరంగా రాబోయే యూనిట్లలో తెలుసుకుందాం.

యూనిట్ 2: వివిధ జీవన నైపుణ్యాలు

అభ్యసన ఫలితాలు

- ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్ధారించిన 10 జీవన నైపుణ్యాలను గుర్తిస్తారు.
- జీవన నైపుణ్యాలను ఉదాహరణలతో వివరిస్తారు.
- జీవననైపుణ్యాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి వాటి అమలు పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తారు.

కీలక పదాలు

సమస్యపరిష్కారం, నిర్ణయం తీసుకోవడం, విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన, విమర్శనాత్మక ఆలోచన, స్వీయ అవగాహన, సహానుభూతి, పరస్పర సంబంధాలు, భావప్రసారం, ఒత్తిడి, భావోద్వేగాలు.

జీవన నైపుణ్యాలు

ఇంటిలో, పాఠశాలలో, సమాజంలో లేదా ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా కౌమారులు (ముఖ్యంగా అమ్మాయిలు) తమ దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనడానికి ఉపయోగపడే జ్ఞానం, వైఖరులు, సామర్థ్యాలే జీవన నైపుణ్యాలు.

పిల్లలు/విద్యార్థులు జీవననైపుణ్యాలను తమ జీవితంలో వినియోగించడం వలన ఇంట్లో, పాఠశాలలో, జీవితంలో సమర్థవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలరు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలకు ఇవి ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి. అందుకే వివిధ సన్నివేశాలలో ప్రత్యేకంగా బాలికలను ఉదహరించడం జరిగింది. వివిధ సందర్భాలలో వివక్షకు గురయ్యే బాలికలు మరింత పురోగమించడానికి జీవన నైపుణ్యాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఇవి తమ భావాలను సమర్థవంతంగా, సూటిగా వ్యక్తీకరించడానికి తోడ్పడతాయి.

దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో సవాళ్ళు ప్రతినీత్యం ఎదురవుతూ ఉంటాయి. వీటిని ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కొనేలా, సమస్యలకు పరిష్కారాలు వెతుక్కునేలా, కుంగిపోకుండా-వెనుకడుగు వేయకుండా ముందుకుసాగేలా, తాము నిర్ధారించుకున్న లక్ష్యాలు సాధించడానికి జీవన నైపుణ్యాలు ఎంతగానో ప్రోత్సహిస్తాయి. ముఖ్యంగా వారిని శక్తివంతంగా మారుస్తాయి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అనేక జీవన నైపుణ్యాలను విశ్లేషించి, క్రోడీకరించింది. వీటిని అవగాహన చేసుకోవడం వలన అన్ని రకాల జీవన నైపుణ్యాలపై అవగాహన కలుగుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్ధారించిన జీవన నైపుణ్యాలు:

1. సమస్య పరిష్కారం
2. నిర్ణయం తీసుకోవడం
3. సృజనాత్మక ఆలోచన

4. విమర్శనాత్మక ఆలోచన
5. స్వీయ అవగాహన
6. ప్రభావంతమైన భావ ప్రసారం
7. సహానుభూతి
8. పరస్పర సంబంధాలు
9. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం
10. భావోద్వేగాల నియంత్రణ

ఇప్పుడు ఒక్కో జీవన నైపుణ్యం గురించి మనం తెలుసుకుందాం.

1. సమస్య పరిష్కారం

సమస్య ఉంటే పరిష్కారం కూడా ఉంటుంది. అయితే సమస్యలకు పరిష్కారాలు అంత సులభం కాదు. ముందుగా సమస్యలు గుర్తించాలి. ఆ తర్వాత పరిష్కార మార్గాలను కనుగొనాలి. సమస్యలోని అంశాలలో పరిష్కారానికి ఉపయోగపడే వాటిని, ఉపయోగపడని వాటిని గుర్తించాలి. ఏ ప్రక్రియ ఉపయోగిస్తే సమస్య పరిష్కారమవుతుందో ఆలోచించాలి. ఆ తర్వాత పరిష్కారానికి పూనుకోవాలి. ఈ అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని పరిష్కార మార్గాన్ని అమలు చేయాలి. అయితే ఈ అన్ని సోపానాలలో సృజనాత్మకతను, విశ్లేషణను ఉపయోగించాలి. అప్పుడే సరైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోగలిగే సామర్థ్యం ఉన్నట్లు. దీనినే సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యం అంటారు.

సమస్య పరిష్కారంలోని సోపానాలు/ దశలు:

- సమస్యను గుర్తించడం, దానిని అవగాహన చేసుకోవడం
- అది సమస్యగా ఎందుకు మారిందో ఆలోచించడం
- సమస్యకు సంబంధించి అసలు వాస్తవాన్ని మరియు మన దృష్టి కోణాన్ని అర్థం చేసుకోవడం (ఒక్కోసారి వాస్తవం మన అవగాహన కంటే భిన్నంగా ఉండవచ్చు)
- సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమయ్యే అన్ని మార్గాలను ఆలోచించడం, వాటిలోంచి ఒక మంచి పరిష్కార మార్గాన్ని ఎన్నుకోవడం.
- పరిష్కారాన్ని అమలు చేయడం
- పరిష్కారం యొక్క పరిణామాలకు బాధ్యత వహించడం

2. నిర్ణయం తీసుకోవడం

జీవన నైపుణ్యాలలో ముఖ్యమైనది నిర్ణయం తీసుకోవడం. ఇది అంత సులభం కాదు. ఇది ఇతర నైపుణ్యాలపై కూడా చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. దైనందిన జీవితంలో ప్రతి సందర్భంలో భిన్న

నిర్ణయాలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఏ పాఠశాలలో చేరాలి, ఏ కోర్సు చదవాలి, ఏ కెరీర్ ను ఎంచుకోవాలి, ఎవరితో స్నేహం చేయాలి, ఎవరి అభిప్రాయాలు, భావాల పట్ల సంఘీభావం ప్రకటించాలి వంటి అనేక అంశాలలో నిర్ణయం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు ముందున్న అన్ని ఎంపికలు/ఐచ్ఛికాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. వాటి పర్యవసనాలు ఆలోచించాలి. ప్రతికూల, అనుకూల అంశాలను విశ్లేషించాలి. సమదృష్టితో అంచనా వేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే సరైన నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశముంది. సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ఆ నిర్ణయాలకు బాధ్యత వహించడమనేది నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని తెలియజేస్తుంది.

నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో జీవన నైపుణ్యాల పాత్ర:

సమస్య --> ఏ సమస్య ఉంది?



ఎంపికలు --> ఈ సమస్య పరిష్కారానికి ఎన్ని రకాల ఎంపికలు ఉన్నాయి?



పర్యవసనాలు --> ప్రతి ఎంపిక వల్ల కలిగే పర్యవసనాలు ఏమిటి?



విలువలు --> ఆ పర్యవసనాల వల్ల సాధించబడే, కోల్పోయే విలువలు ఏమిటి?



భావాలు --> పర్యవసనాలు, విలువల పట్ల మీరేమి భావిస్తున్నారు?



నిర్ణయాలు --> చివరగా ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నారు?



ఫలితాలు --> సరైన నిర్ణయం తీసుకున్నారని భావిస్తున్నారా, లేదా? ఎందుకు?

ఈ ప్రతి సోపానంలో జీవన నైపుణ్యాలకు ప్రాముఖ్యత ఉంది. దైనందిన జీవితంలో సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇది సాధారణం. ఆ సమస్య వచ్చినప్పుడు సమస్య పరిష్కారాలుగా ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఎంపికలు (choices) మనకు ఉంటాయి. ఆ ఎంపికలలో దేనిని ఎన్నుకోవాలో మార్గం చూపేవి జీవన నైపుణ్యాలు.

ఆ ఎంపిక వల్ల కలిగే పర్యవసానాలు ఏవయినాకాని వాటిని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడేవి జీవన నైపుణ్యాలు.

ఆ విలువల ఆధారంగా ఏర్పరుచుకునే భావాలకు దోహదం చేసేవి జీవన నైపుణ్యాలు.

ఈ అన్ని అంశాల ఆధారంగా సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి తోడ్పడేవి జీవన నైపుణ్యాలు.

ఆ నిర్ణయం అమలుకు సహకరించేవి జీవన నైపుణ్యాలు.

కాబట్టి జీవన నైపుణ్యాలు మన జీవితంలో ప్రతి అడుగునా మనకు తోడుండి మనకు మార్గదర్శనం చేస్తూ ఉంటాయి.

3. సృజనాత్మక ఆలోచన

ఏ పనిలోనైనా రాణించడానికి, లక్ష్యాలను సాధించడానికి సృజనాత్మక ఆలోచన నైపుణ్యాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఏ విషయంలోనైనా నైపుణ్యం సాధించాలంటే సృజనాత్మక ఆలోచన తప్పనిసరి. సృజనాత్మక ఆలోచన చేసేవారు నూతన, అసాధారణ మార్గాలను ఎంచుకుంటారు. ఇతరుల కంటే భిన్నంగా ఆలోచించి చేయడమే సృజనాత్మక ఆలోచన. తద్వారా ఇంతకుముందు ఎవరూ ఆలోచించని పరిష్కారాల ఆవిష్కృతమవుతాయి. ఇది కొత్త ఆవిష్కరణలకు, ప్రగతికి, మార్గదర్శనం చేస్తుంది. సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, పరిష్కార మార్గాలలో సృజనాత్మక ఆలోచనలు వస్తాయి. పరిష్కార నైపుణ్యానికి తప్పక అవసరమయ్యేది సృజనాత్మక ఆలోచన. అంటే సమస్య గురించి కొత్తగా, సృజనాత్మకంగా, ఆలోచించి, విశ్లేషణాత్మకంగా సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి చేసే ఆలోచన. సృజనాత్మక ఆలోచన ఏదైనా సమస్యకు ఒక నూతన పరిష్కారాన్ని కనుగొనడం. విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన అంటే కఠినమైన పరిస్థితుల్లో సరైన నిర్ణయం తీసుకోగలిగే సామర్థ్యం.

4. విమర్శనాత్మక ఆలోచన

ఆలోచనలలో సరైన కారణాలకు చోటిచ్చేది విమర్శనాత్మక ఆలోచన. ఇది ఒక అంశంలో లోపాలను, పక్షపాతాలను గుర్తించడానికి అవసరమైన పద్ధతిలో ఆలోచించడం. విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క లక్ష్యం, సమస్యలను పరిష్కరించడం కాదు, ఇది ఒకరి ఆలోచనా విధానాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగించబడే ఆలోచనా విధానం. ఇది హేతుబద్ధతను పెంచుతుంది. ఇది అంశాలను వివిధ కోణాలలో చూడడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇది క్రింది ఏడు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అవి:

- పరిశోధనాత్మకంగా, ఉత్సుకతతో ఉండడం
- అన్ని వైపులా ఓపెన్ మైండ్ గా ఉండడం
- క్రమపద్ధతిలో ఆలోచించగలగడం
- విశ్లేషణాత్మకంగా ఉండడం, తార్కికతను వాడడం

- సత్యం వైపు పట్టుదలతో ఉండడం
- తమ ఆలోచనపై నమ్మకం కలిగి ఉండడం
- పరిణతితో వ్యవహరించడం

విమర్శనాత్మక ఆలోచన అనేది సంతృప్తికరమైన ఫలితాన్ని చేరుకోవాలనే ఒక హేతుబద్ధమైన ఆలోచన. ఇది ప్రజ్ఞా పరీక్షలో ఒక సూచికగా కూడా ఉంటుంది. తార్కికంగా ఉండే సరైన ఆలోచనయే విమర్శనాత్మక ఆలోచన. కాబట్టి విమర్శనాత్మక ఆలోచన చేసేవారు ప్రతీ అంశాన్ని తార్కికంగా కారణాలతో, ప్రతీ సమస్యను విభిన్న కోణాలలో ఆలోచిస్తారు. తద్వారా ఇతరుల దృక్కోణాలను మరియు భావాలను సరైన విధంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు మరియు సరైన, దృఢమైన నిర్ణయం తీసుకోగలరు.

5. స్వీయ అవగాహన

ప్రతి ఒక్కరికీ తమవైన ప్రత్యేక లక్షణాలు, బలాలు, బలహీనతలు, కలలు, భయాలు, లక్ష్యాల వంటివి వేర్వేరుగా ఉంటాయి. చాలాసార్లు మన గురించి మనకు అవగాహన ఉండదు. ఎవరైనా తమ గురించి తాము ఆలోచించినప్పుడు, పరిశీలించినప్పుడు, విశ్లేషించినప్పుడు తమలో గల లక్షణాల గురించి అవగాహన కలుగుతుంది. మన గురించి మనం తెలుసుకున్నప్పుడు వేటిని మెరుగుపరుచుకోవాలో, వేటిని వదిలించుకోవాలో, ఏ మార్గాన్ని అనుసరించాలో మనకు తెలుస్తుంది. అప్పుడే సరైన నిర్ణయం తీసుకోగలుగుతాము. స్వీయ అవగాహన అంటే సమాజం, తల్లిదండ్రులు, కుటుంబం, నివాసం, బంధువులు, స్నేహితులు, చదువుతో పాటు ఇంకా చాలా అంశాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఇష్టాలు, అయిష్టాలు, బలాలు, బలహీనతలు, భయాలు మొదలగునవి.

ఏవి నైపుణ్యాలున్నాయి? కొత్తగా ఏదైనా చేయాలంటే భయం? దేనిపైన నమ్మకం ఎక్కువ?

దేనిని చేయలేనని నమ్మకం? పాఠశాలలో, ఇంట్లో ఏం చేయగలరు? ఏం చేయలేరు? సమాజంలో మీ స్థానం ఏమిటి? కొత్తగా ఏ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలని అనుకుంటున్నారు? తన స్వభావంలో, ప్రవర్తనలో నచ్చని అంశాలేమిటి? నచ్చే అంశాలేమిటి? ఎలా అయితే మెరుగుపరుచుకోగలం?

ఈ అంశాల పట్ల అవగాహన ఉంటే స్వీయ అవగాహన ఉన్నట్లు. లేనట్లయితే వీటిని పెంపొందించుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

అలాగే మీ శారీరక అంశాలను కూడా అంగీకరించాలి. అందరూ ఒకే విధంగా ఉండరు. భిన్నంగా ఉంటారు. శారీరక అందాలకు కొలమానం లేదనే స్వీయ అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

స్వీయ అవగాహన కొరకు ఈ క్రింది అంశాలను విశ్లేషించి రాసుకోవాలి.

బలాలు	బలహీనతలు	భయాలు	అవకాశాలు	నైపుణ్యాలు
.....
.....
ప్రత్యేకతలు	మీరు బాగా చేయగలిగేవి	మీరు నేర్చుకోవాలనుకునేవి		మీరు సాధించాలనుకుంటున్నవి
.....
.....
.....
మీరు మార్చుకోవాలనుకునేవి		మీ ఇష్టాలు		మీ అయిష్టాలు
.....	
.....	

ఈ అంశాలపై అవగాహన ఉన్న వారికి స్వీయ అవగాహన ఉన్నట్లుగా నిర్ధారించవచ్చును స్వీయ అవగాహన కలిగినవారు మిగిలిన నైపుణ్యాలను పొందడంలోను, దైనందిన జీవితంలోను విజయవంతం కాగలుగుతారు. ఆయా అంశాలకు అనుగుణంగా భవిష్యత్తుకై అవసరమయ్యే అంశాలను అంచనా వేసుకొని కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించుకొని అమలు చేయగలుగుతారు.

6. ప్రభావవంతమైన భావ ప్రసారం

వినడం, మాట్లాడడం రెండూ ప్రభావవంతమైన నైపుణ్యాలే. మన ఆలోచనలను, భావాలను ఇతరులకు సరైన విధంగా వ్యక్తీకరించేలా మాట్లాడడం, అదే విధంగా ఎదుటివారు మాట్లాడిన అంశాలను, వారి భావాలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం రెండు కూడా నైపుణ్యాలే. భావ ప్రసారంలో లోపాల వలన ఒక్కోసారి సమస్యలు రావచ్చు. సరైన విధంగా, ప్రభావవంతమైన భావ ప్రసారం వలన మనం అనుకున్న ఫలితాన్ని సాధించవచ్చును. భావ ప్రసారం సరిగ్గా లేకపోతే భిన్న ప్రతిస్పందనలు వచ్చే అవకాశముంటుంది. మన భావాలు ఎంత ముఖ్యమో, వాటిని ప్రభావవంతంగా వ్యక్తీకరించడం, ఎదుటివారి భావాలను అర్థం చేసుకోవడం అంతకంటే ముఖ్యం. భావాలను వ్యక్తీకరించేటప్పుడు వాడే పదాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అవన్నీ మర్యాదపూర్వకంగా ఉండేలా చూడాలి. అదే విధంగా ఎవరైనా చెప్పేటప్పుడు కూడా శ్రద్ధగా వినాలి. తగిన హావభావాలు చూపాలి. వారి మాటలు శ్రద్ధగా వింటున్నట్లుగా ప్రతిస్పందన కూడా ఉండాలి. “మంచి వక్త కావాలంటే ముందు మంచి శ్రోత కావాలి” అని అంటారు. కాబట్టి ఎదుటివారు చెప్పేది వినడం, అర్థం చేసుకోవడం అనేది చాలా ముఖ్యం. భావోద్వేగాలను ప్రభావవంతంగా వ్యక్తీకరించడం ఒక ముఖ్యమైన జీవన నైపుణ్యం.

శ్రద్ధగా వినడంలోని అంశాలు:

మాట్లాడుతున్న వారివైపు కళ్లలో కళ్లు పెట్టి (eye contact) చూడాలి. మాటలు శ్రద్ధగా వినాలి. వారి హావభావాలను పరిశీలించాలి. ఇతర పనులు చెయ్యరాదు. అర్థం కాకపోతే ప్రశ్నలు అడగాలి. వింటున్నప్పుడు తల ఆడించాలి. ముఖం మీద సరైన భావాలు చూపాలి. వినవుంగా ఉండాలి. మాట్లాడే వారిని ప్రోత్సహించేలా ప్రతిస్పందిస్తూ ఉండాలి. 'అవునా' 'ఇంకా చెప్పండి' 'ఎలా జరిగింది'... లాంటి పదాలు వాడాలి. మాట్లాడే వారిని తొందరపెట్టరాదు.

భావాలను పోట్లాడడం, వాదించడం, విస్మరించడం ద్వారా ఇతరులకు చేరవేయడం సరైనది కాదు. ఇది అసమర్థ విధానం. ఎదుటివారి ముందు ఎలాంటి సంశయం, కోపం చూపకుండా స్పష్టంగా, సమర్థవంతంగా తెలియచేయడమే నైపుణ్యం. ఇది సాధన వల్ల తప్పక సాధ్యమవుతుంది. 'పరస్పర సంబంధాలు' అనే నైపుణ్యాన్ని సాధించడంలో 'ప్రభావవంతమైన భావప్రసారం' అనే నైపుణ్యం పాత్ర ఎంతో ఉంటుంది. భావ ప్రసారంలో మృదువుగా మాట్లాడటం, దురుసుగా మాట్లాడడం, దృఢంగా మాట్లాడడం వంటివి ఉంటాయి. మృదువుగా మాట్లాడడం లొంగుబాటును సూచిస్తుంది. దురుసు ప్రవర్తన సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుంది. దృఢంగా (స్పష్టంగా) మాట్లాడడం ద్వారా భావ ప్రసారం ప్రభావవంతంగా చేయవచ్చును మరియు తమ సంబంధాలను కొనసాగించవచ్చును.

7. సహానుభూతి

ఎదుటివారి భావాలను వారిలాగే అనుభవించడాన్ని సహానుభూతి అంటారు. అంటే మనం వారి స్థానంలో ఉండి వారిలాగే ఆలోచించడం. ఇది సానుభూతి కాదు. సానుభూతి బయటి నుండి చూపేది. కాని సహానుభూతి వారితోపాటు వారిలాగా అనుభవించేది. ప్రస్తుత కాలంలో సహానుభూతి చాలా అవసరమైన నైపుణ్యం. ఇది ప్రతి సందర్భంలో అవసరం.

సహానుభూతి ఇతరుల పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా వారికి మనం అవసరమైన సహాయం చేయవచ్చు. ఒకవేళ సహాయం చేయలేని పరిస్థితులుంటే కనీసం వారి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని, వారు బాధ పడకుండా చూసినా సరిపోతుంది. ఎవరిపట్లయినా సహానుభూతి ఉంటే, వాళ్ల స్థానంలో ఉంటే నేనేలా భావిస్తానని ఆలోచిస్తారు. మరీ ముఖ్యంగా వాళ్ళు మన పట్ల ఎలా భావిస్తున్నారో ఆలోచించి ప్రవర్తిస్తారు. సహానుభూతి ఒక స్నేహపూర్వక వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. స్వాంతన కలిగిస్తుంది. అందరూ ఒకే విధంగా ఆలోచించరు, ప్రవర్తించరు. భిన్నత్వం అనేది సాధారణం అని గ్రహించాలి. అటువంటి సందర్భాలలో ఎదుటివారి స్థానంలో ఉండి ఆలోచించడమే సహానుభూతి. ఇతరుల భావాల పట్ల సహానుభూతి ఉంటే వారికి బాధ కలగదు, మనం బాధపడం.

సహానుభూతి అంశాలు :

చూడడం: ఎదుటి వ్యక్తిని పరిశీలిస్తే వారి ముఖ కవళికలు, హావభావాలు తెలుస్తాయి.

వినడం: ఎదుటివారి మాటలు శ్రద్ధగా వినడం వల్ల వారి భావాలు తెలుస్తాయి.

ఊహించుకోవడం: మనం అలాంటి పరిస్థితిలో ఉంటే ఎలా అనుభూతి చెందుతామో ఆలోచించాలి.

అడగడం: ప్రశ్నించి వారి అనుభూతులు తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు ఒకరికి చూపు లేదనుకోండి. వారి పట్ల మనం సానుభూతి చూపడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. మన చుట్టూ రకరకాల దివ్యాంగులు ఉంటారు. అందరికీ వారి పట్ల సానుభూతి ఉంటుంది. మాటలలో వారి పట్ల సానుభూతి కూడా వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఒక రోజు మనం దివ్యాంగులతో గడిపినప్పుడు వారి గురించి మనకు పూర్తిగా అర్థమవుతుంది. అప్పుడు వారి పట్ల సానుభూతి స్థానంలో సహానుభూతి కలుగుతుంది. వారి పట్ల సరైన భావన ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తుంది.

8. పరస్పర సంబంధాలు

ఇద్దరూ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తుల మధ్య సరైన సంబంధం ఉండటమే పరస్పర సంబంధం. వ్యక్తులు, స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, పనిచేసే చోట గల వ్యక్తులు, సమాజంలోని సభ్యులతో సరైన సంబంధాలు ఉండవలసిన అవసరం ఉంది. దైనందిన జీవితంలోని ప్రతి సందర్భంలో ఈ జీవన నైపుణ్యం ఎంతో అత్యవసరమైనది. ఈ నైపుణ్యం వలన జట్టుగా లేదా సమూహాలతో కలిసి పని చేయడం, సంభాషణలలో సానుకూలత ఉండడం వంటివి అభివృద్ధి చెందుతాయి.

పరస్పర సంబంధాలను పెంచుకోవడంలో ఎదుటి వ్యక్తి ఆలోచనా విధానాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇతరుల ఆలోచనలకు, భావాలకు, భావోద్వేగాలకు ప్రతిస్పందించేటప్పుడు నైపుణ్యాలను సరిగ్గా వినియోగిస్తే వ్యక్తుల మధ్య సానుకూల సంబంధాలు పెంపొందుతాయి. అవి దృఢంగా, స్థిరంగా కొనసాగుతాయి. పరస్పర సంబంధాలు ప్రతికూలంగా మారకుండా ఉండుటకు జీవన నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయి. పరస్పర సంబంధాలలో ప్రతికూలతలు ఏర్పడకూడదంటే ఏ విధమైన సంబంధాలు ఆరోగ్యకరం అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, ఆ సందర్భాలలో అటువంటి వారితో మాట్లాడేటప్పుడు మానసికంగా స్థిరంగా ఉండాలి. ఎక్కువ సందర్భాలలో ఇతరుల ఆలోచనలను క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకున్నట్లయితే అవి సమస్య పరిష్కారానికి దోహదపడుతాయి. ఒకవేళ మన ఆలోచనలు, భావనల భావ ప్రసారం సరిగ్గా లేనట్లయితే వాటిని సరిగ్గా వ్యక్తీకరించే వారితో మాట్లాడించాలి. పరస్పర సంబంధాలలో ఏదైనా సమస్య, ఒత్తిడి పెరిగితే కూలంకషంగా చర్చించి పరిష్కారం దిశగా ప్రయత్నించాలి.

9. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం

కొమార దశలో సమవయస్కుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ దశలో స్నేహితులు పెరగడం, వారు ప్రభావితం చూపడం అత్యంత సాధారణం. సాధారణంగా చాలా వరకు సమవయస్కులతో విభేదం చూపడం తక్కువ. కానీ ఈ ప్రభావం ఉపయోగకరమా? కాదా? అనేది ఎల్లప్పుడూ గమనిస్తూ ఉండాలి.

సాధారణంగా పలు సందర్భాలలో ఇష్టం లేని పనిని చేయమని, నిర్ణయాలు తీసుకోమని అభీష్టానికి వ్యతిరేకంగా ఒత్తిడి చేయడం జరుగుతుంది. మన ఆలోచనలు, భావాలతో ఏకీభవించని వారిని ఎగతాళి చేయడం జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి ఒత్తిడి కారణంగా సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు, మరోసారి అందరి ఒత్తిడిని తట్టుకొని తాను తీసుకున్న నిర్ణయంపై దృఢంగా నిలబడవచ్చు.

10. భావోద్వేగాల నియంత్రణ

సంతోషం, బాధ, దుఃఖం, విచారం, సిగ్గు, ఆశ్చర్యం, భయం, తృప్తి, చిరాకు, ఇవన్నీ భావోద్వేగాలు. ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవనంలో భావోద్వేగాలు సహజం. ఈ భావోద్వేగాలను సరైన రీతిలో వ్యక్తం చేయవలసిన అవసరం ఉంది. భావోద్వేగాలను నియంత్రించగలగాలి. దీని వలన మన జీవితం సుఖవంతంగా ఉంటుంది. ఇతరులతో సంబంధాలు మెరుగ్గా ఉంటాయి. సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఏ భావోద్వేగమైన వ్యక్తపరచకుండా ఉండడం సరికాదు, అలా ఉండలేం కూడా. అయితే భావోద్వేగాలను ఎంత మేరకు నియంత్రించాలి, ఎంతగా వ్యక్తపరచాలి అనేది ఎంతో ముఖ్యం.

ఇంటిలో, పాఠశాలలో, సమాజంలో ఎన్నో ఒత్తిడులను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఆయా సందర్భాలలో భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరచవలసి వస్తుంది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, సమవయస్కులతో భావోద్వేగాలు వ్యక్తపరచడం సహజం. కోపం వచ్చినప్పుడు అనాలోచితంగా కొన్ని పనులు చేయవచ్చు. శ్రేయోభిలాషులతో కూడా సరిగ్గా వ్యవహరించకపోవచ్చు. కఠినంగా ప్రవర్తించవచ్చు. ఆ తర్వాత బాధపడనూ వచ్చు. అలాగే సంతోషం కూడా. దీనిని కూడా నియంత్రించుకోవలసి ఉంటుంది. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు గురైనప్పుడు శాంతంగా ఉండడం, ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం, నచ్చిన ప్రదేశం, వ్యక్తుల సాన్నిహిత్యంలో ఉండడం లాంటివి అవసరం. భావోద్వేగాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడం వాటిని వ్యక్తపరచడం ఒక నైపుణ్యం.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూ.హెచ్.ఓ.) నిర్ధారించిన 10 జీవన నైపుణ్యాలు విద్యార్థులందరికీ అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉన్నది. ప్రతి జీవన నైపుణ్యం యొక్క విస్తృత అర్థాన్ని, వాటిలోని సోపానాలను కూడా అవగాహన చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇవి ఒక్కోసారి విడదీయలేనంత సామ్యం కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఒకదానికొకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. సమస్య పరిష్కారంలో విశ్లేషణాత్మక, విమర్శనాత్మక ఆలోచనలతోపాటు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడం, నిర్ణయం తీసుకోవడం వంటివి ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇవన్నీ పరస్పర సంబంధాలను, ఒత్తిడి వంటి భావోద్వేగాలను, సహానుభూతిని కూడా ప్రతిబింబిస్తాయి. కాబట్టి వీటిని విద్యార్థులు అవగాహనతో అర్థం చేసుకొని దైనందిన జీవితంలో అమలు చేసేలా ప్రేరణ, ప్రోత్సాహం అందించాలి.

యూనిట్-3: జీవన నైపుణ్యాల వినియోగం

అభ్యసన ఫలితాలు

- వివిధ సందర్భాలలో జీవన నైపుణ్యాలను దైనందిన జీవితంలో అనుసరిస్తారు, అన్వయిస్తారు.
- జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకునే, వినియోగించుకునే విధానాన్ని వివరిస్తారు.
- పాఠశాల జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాలని గుర్తిస్తారు.

కీలక పదాలు

సమయ నిర్వహణ, లక్ష్య నిర్ధారణ, ఆత్మ విశ్వాసం, సృజనాత్మక ఆలోచన

జీవన నైపుణ్యాల వినియోగం

భావనల అవగాహన ఎంత ముఖ్యమో, ఆ భావనలను సరైన విధంగా ఆసక్తిగా, అర్థమయ్యేటట్లుగా విద్యార్థులకు చేరవేయడం అంతే ముఖ్యం. పదజాలం కఠినంగా లేకుండా విషయం సులభంగా అవగాహన చేసుకునేలా వివరించడం ఎంతో ముఖ్యం. సాధారణంగా విలువలు, వీటి నియమాలు వివరించేటప్పుడు కథను ఎన్నుకొని ఆ కథ ద్వారా వివరించడం 'పంచతంత్రం' నుండి అనాదిగా వస్తున్న అంశమే. అదే విధంగా జీవన నైపుణ్యాల అంశాలను సంబంధిత పదజాలంతో వివరించడంతోపాటు సన్నివేశ పరంగా అవగాహన కల్పించడం అవసరం.

విద్యార్థులకు సన్నివేశాన్ని వివరించి, ఆ సన్నివేశాన్ని అర్థం చేసుకునేలా చేసి, ఆలోచనాత్మక ప్రశ్నలు వేసి, విశ్లేషించజేయడం ద్వారా జీవన నైపుణ్యాలను పూర్తి స్థాయిలో అవగాహన కల్పించవచ్చు. ఆయా సందర్భాలను వారి జీవితానికి అన్వయం చేయాలి. ఆ పరిస్థితులలో ఆ స్థానంలో వారుంటే, వారి స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు ఉంటే వారి ప్రతిస్పందన చర్చించాలి. అప్పుడు ఎలా ఉంటుందో, ఎలా ఉండాలో విద్యార్థులు పూర్తి స్థాయిలో అవగాహన పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

ఈ యూనిట్ లో జీవన నైపుణ్యాలకు సంబంధించి కొన్ని సన్నివేశాలను ఇచ్చి చర్చించజేయడం, చర్చకు సంబంధించి ప్రశ్నలు వేయడం, ప్రతిస్పందనల ఆధారంగా క్రోడీకరించి వివరించే అంశాలను గురించి ఇవ్వడం జరిగింది. జీవన నైపుణ్యాలకు నిర్ధారించిన పాఠ్యప్రణాళిక (సిలబస్)కు వీటిని సమన్వయపరిచి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటి మరికొన్ని స్థానిక సన్నివేశాలను దృష్టికి వచ్చిన అంశాల ఆధారంగా చర్చించజేయాలి. చివరికి విద్యార్థులు తమ దైనందిన జీవితంలో జీవన నైపుణ్యాలను వినియోగించేలా ఈ అభ్యాసం కొనసాగాలి. ఈ అభ్యసన ఫలితాలు వారి జీవితంలో, కుటుంబంలో, భావి జీవితంలో ప్రతిఫలించేలా చూడాలి.

క్రింది సన్నివేశాన్ని పరిశీలించండి. ఆ పరిస్థితిలో విద్యార్థులు ఏమి చేయాలో పాఠశాల నాయకులుగా వారికి అవగాహన కల్పించవలసి ఉంటుంది.

సన్నివేశం 1:

వేసవి సెలవుల తర్వాత పాఠశాలలు తెరిచారు. విద్యార్థులందరూ పాఠశాలకు హాజరయ్యారు. 'అనిరుద్' కూడా కొత్త బ్యాగు, పుస్తకాలు, నోటు పుస్తకాలు, పెన్సిళ్ళు తీసుకొని పాఠశాలకు వచ్చాడు. అతను నీళ్లు తాగి వచ్చేసరికి అతని మిత్రులు కొత్త పెన్సిళ్ళు తీసుకున్నారు. ఇవ్వమని అడిగితే చూసి తర్వాత ఇస్తాములే అని నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం ఇచ్చారు.

- పాఠశాల నాయకులుగా మీరు 'అనిరుద్'కు ఏం సూచన ఇస్తారు?
- 'అనిరుద్' స్థానంలో ఉన్న విద్యార్థులు ఏం చేయాలి?
- 'అనిరుద్' స్నేహితులకు మీరు ఏ మార్గదర్శనం చేస్తారు?
- ప్రభావవంతమైన సంభాషణ, పరస్పర సంబంధాల మెరుగుదలకు 'అనిరుద్' ఏం చేయాల్సి ఉంటుంది?

ప్రభావవంతమైన సంభాషణ, పరస్పర సంబంధాల మెరుగుదలలో మృదువుగా మాట్లాడడం, తక్కువ స్వరంతో మాట్లాడడం, దృఢంగా మాట్లాడడం రకరకాల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీటిలో దృఢంగా మాట్లాడడం ఒక ముఖ్యమైన నైపుణ్యం. ఈ నైపుణ్య సాధనకు నియమిత రూపంలో సాధన చేయవలసి ఉంటుంది. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా ప్రభావాలు, ఆలోచనలు, కోరుకుంటున్న అంశాల గురించి భయపడకుండా నిస్సంకోచంగా స్పష్టంగా, నిజాయితీతో వ్యక్తీకరించగలగాలి. దురుసుగా మాట్లాడరాదు అనే నియమాన్ని పాటించాలి. ఇతరుల ఆలోచనలు, భావనలను కూడా గౌరవించాలి. దృఢంగా మాట్లాడగలగడంతోపాటు, ప్రభావవంతంగా వినడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఆత్మవిశ్వాసంతో మాట్లాడడం అనేది జీవితంలో లక్ష్య సాధనకు ఎంతో తోడ్పడుతుంది. పరస్పర సంబంధాలను ఏర్పరచుకొనుటకు మరియు ప్రస్తుత సంబంధాలను మెరుగుపరుచుకొనుటకు మరియు బలోపేతం కొరకు ఈ నైపుణ్యాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

సన్నివేశం 2:

'తేజ', జ్యోతి స్నేహితులు. తేజ బాగా కవితలు రాస్తుంది. వాటిని చదివి టీచర్లతో సహా అందరూ మెచ్చుకుంటారు. కానీ ఆమెకి వేదిక పైన అందరి ముందు నిలబడి చదవడం అంటే ఎంతో భయం. నోరు ఎండిపోతుంది, కాళ్ళు, చేతులు వణుకుతుంటాయి. జ్యోతికి సాంఘిక పరీక్షల్లో ఎప్పుడు తక్కువ మార్కులు వస్తున్నాయి. టీచర్ మరో వారం తర్వాత ఇంకొక అవకాశం ఇస్తానని చెప్పింది. జ్యోతికి పరీక్ష రోజును తలుచుకుంటూనే ఆందోళన, భయం కలుగుతున్నది.

- పాఠశాల నాయకులుగా మీరు తేజ, జ్యోతిలకు ఇచ్చే సూచనలేవి?
- తేజ, జ్యోతి స్థానంలో ఉన్న విద్యార్థులు ఏం చేయాలి?
- తేజ, జ్యోతికి బోధించే టీచర్లకు మీరిచ్చే మార్గదర్శనం ఏమిటి?
- భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకొనుటకు తేజ, జ్యోతి ఏం చేయాల్సి ఉంటుంది?

ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. భావోద్వేగానికి గురికావడం సహజమైన ప్రక్రియ. కానీ భావోద్వేగానికి ఎక్కువగా గురైనప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండలేం. ఒత్తిడికి గురవుతాం. అలా కాకుండా ప్రశాంతంగా ఉన్నట్లయితే సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరిచే అవకాశం ఉంటుంది. భావోద్వేగాలు సహజమైనవి. ఏ భావోద్వేగం తప్పు కాదు. కానీ భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకొని సరిగ్గా వ్యక్తపరచడం చాలా ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశం. ఒకవేళ ఎక్కువ భావోద్వేగానికి గురైనట్లయితే చెడుగా వ్యవహరించకుండా, ఎక్కువ మాట్లాడకుండా, మౌనంగా ఉండాలి. భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం ద్వారా ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది. ఇతరులతో సంబంధాలు కూడా మెరుగుపడతాయి, సత్సంబంధాలు కొనసాగుతాయి. నైపుణ్యాలను బాగా ప్రదర్శించుటకు ప్రశాంతంగా ఉండడం ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. కాబట్టి ప్రశాంతంగా ఉండడానికి సంగీతం వినడం, స్నేహితులతో మాట్లాడడం, సంతోషాన్ని కలిగించే పనులను చేయాలి.

సన్నివేశం 3:

'నామీ' తాత ఆ రోజు ఊరు నుండి వచ్చాడు. అతను ఊరిలో ఒక అబ్బాయితో 'నామీ' పెళ్లి చేయాలని, 'నామీ' తల్లిదండ్రులకు గట్టిగా చెప్పాడు. తన వయస్సు అయిపోయిందని, అటువంటి అబ్బాయి మళ్ళీ దొరకడని, ఆర్థిక పరిస్థితులు కూడా ఆలోచించాలని వివరించాడు. ఇప్పుడు 'నామీ' వయస్సు 15 సంవత్సరాలు. నామీ బాగా చదువుకోవాలని, ఉద్యోగం చేయాలని అనుకుంటున్నది. తాత ఒత్తిడికి తల్లిదండ్రులు అంగీకారం తెలిపే స్థితికి రావడం ఆమెకు ఆందోళన కలిగించింది.

- పాఠశాల నాయకులుగా 'నామీ'కి, ఆమె తల్లిదండ్రులకు మీరు ఇచ్చే సలహాలు ఏమిటి?
- 'నామీ' స్థానంలో ఉండే అమ్మాయిలు ఏం చేయాలి?
- 'నామీ' తల్లిదండ్రులు, తాత వంటి వారికి మీరు ఇచ్చే మార్గదర్శనం ఏమిటి?
- సమస్యను పరిష్కరించుకొనుటకు, సరైన నిర్ణయం తీసుకొనుటకు 'నామీ' ఏం చేయవలసి ఉంటుంది?

ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం చాలా అవసరం. సమస్యలు పరిష్కరించేటప్పుడు, నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు, అనేక ఎంపికలను (కోణాలలో) పరిశీలించి, ఆలోచించి, విశ్లేషించి, ఒకదానికొకదానిని సరిపోల్చడం చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే సమస్య పరిష్కారానికి సరైన నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు అవుతుంది. సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే నోపానాలు ఇందుకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు మరియు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అన్ని సమస్యల పరిష్కారం శాంతియుతంగా జరగవచ్చు, జరగకపోవచ్చు. కానీ సమస్యల పరిష్కార సమయంలో ధైర్యంగా, ఓపికగా, గౌరవంగా, దృఢంగా చెప్పదలుచుకున్నది సూటిగా మాట్లాడాలి. దీర్ఘకాలం పాటు ప్రభావం చూపే అంశాల పట్ల మరింత శ్రద్ధ చూపవలసి ఉంటుంది.

సన్నివేశం 4:

'వేణు' ఈ సంవత్సరం స్కాలర్ షిప్ పరీక్ష పాస్ కావాలని, దాంతో వచ్చే డబ్బులతో పై చదువులు చదవాలని అనుకుంటున్నాడు. అలాగే వచ్చే సంవత్సరం ప్రవేశ పరీక్షలకు కూడా బాగా చదవాలని అనుకుంటున్నాడు. అందుకొరకు గత వారం నుండి ప్రయత్నం చేస్తూ ఉన్నాడు. ఇందుకు టీచర్లు కూడా తమ వంతు సహాయం చేస్తున్నారు. ఈ వారంలో వచ్చిన 5 రోజుల సెలవులను పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుని ఈ రెండింటికి బాగా చదవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అతని లక్ష్యం డాక్టర్ కావడం. కానీ స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకోవడం, బంధువుల ఇంటికి వెళ్లడం, స్నేహితులతో కలిసి సెల్ ఫోన్ లో ఆటలు ఆడడం, సోషల్ మీడియా వంటి అంశాలతో మూడు రోజులు గడిచిపోయాయి. ఆ రోజు పడుకునేటప్పుడు తన లక్ష్యాన్ని గుర్తు చేసుకొని అతడు బాధ పడ్డాడు.

- పాఠశాల నాయకులుగా 'వేణు'కు మీరు ఇచ్చే సలహాలు ఏమిటి?
- 'వేణు' స్థానంలో ఉండే ఇతర విద్యార్థులు ఏం చేయాలి?
- 'వేణు' తల్లిదండ్రులకు, స్నేహితులకు, అతనికి బోధించే టీచర్లకు మీరు చేసే మార్గదర్శనం ఏమిటి?
- లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం, వాటిని సాధించుకోవడం కోసం 'వేణు' ఏం చేయాల్సి ఉంటుంది?

జీవితంలో భిన్న విషయాలను సాధించడంలో లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడంలోని అంశాలు సహాయపడతాయి. కొన్ని లక్ష్యాలు తక్కువ సమయంలో సాధించబడతాయి (స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలు), కొన్ని లక్ష్యాలు సాధించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది (దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు). ఏదైనా లక్ష్యం కఠినంగా అనిపిస్తే దానిని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించడం ద్వారా ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడం సులభం అవుతుంది. లక్ష్య సాధనకు ఇతరుల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఇతరుల లక్ష్య సాధనకు తోడ్పడవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరికీ రోజుకి 24 గంటలే ఉంటాయి. ఆ సమయంలోనే మనం అన్ని పనులు చేయవలసి ఉంటుంది. ఇది సమయ నిర్వహణ వలన సాధ్యపడుతుంది. లక్ష్య సాధనలో సమయ నిర్వహణ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. అవసరమైన పనులకు ప్రాధాన్యత నివ్వడం, ఏ పనులు చేయాలనే అంశంలో స్పష్టత ఉండడం, రోజువారీ ప్రణాళిక అమలు లక్ష్య సాధనకు తోడ్పడే అంశాలు.

సన్నివేశం 5:

'నాహి'కి సైన్స్ చదవడం, ప్రయోగాలు చేయడం అంటే ఎంతో ఇష్టం. ఆమె శాస్త్రవేత్త కావాలని అనుకుంటున్నది. కానీ వాళ్ళ స్నేహితులు ఆమె తమతో ముచ్చట్లు మాట్లాడాలని, ఎప్పుడూ సెల్ ఫోన్ చూడడం, ఆటపాటలలో పాల్గొనాలని కోరుకుంటారు. నాహికి సైన్స్ ఎంత ఇష్టమో, స్నేహితులు అంటే కూడా అంతే ఇష్టం. చాలాసార్లు వాళ్ళ ఒత్తిడిని ఆమె తట్టుకోలేక పోతుంది. ఒక్కోసారి సెనిమాకు వెళ్లడానికి

అమ్మ దాచుకున్న డబ్బులను కూడా వాళ్ళు దొంగతనంగా తీసుకురమ్మన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో నాహి గందరగోళానికి, ఒత్తిడికి లోనవుతున్నది.

- పాఠశాల నాయకులుగా మీరు 'నాహి'కి ఏం సూచనలు చేస్తారు?
- 'నాహి' స్థానంలో ఉండే అమ్మాయిలు ఏం చేయాలి?
- 'నాహి' స్నేహితులకు మీరిచ్చే మార్గదర్శనం ఏమిటి?
- స్నేహితుల నుండి ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనుటకు, నచ్చని అంశాలను తిరస్కరించుటకు 'నాహి' ఏం చేయాల్సి ఉంటుంది?

కౌమార దశలో స్నేహితులతో కలిసి సమయం గడపడం సహజం. కుటుంబ సభ్యులతో పోల్చినప్పుడు, స్నేహితులకు దగ్గర అవడం కూడా సహజం. స్నేహం అనే బంధం ఎంతో ముఖ్యమైనది. అందరికీ స్నేహితులు ఉండాలి కూడా. కౌమారులలో స్నేహితుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. లక్ష్యాల సాధనలో వాళ్ళు ఎంతో దోహదపడతారు. అప్పుడప్పుడు స్నేహితులు ఇష్టం లేని పనులు చేయమని ఒత్తిడి తెస్తారు. ఆ సందర్భంలో భయం, కోపం వంటివి లేకుండా ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవాలి. ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పరిస్థితులను అమలు చేయాలి. మర్యాదగా తిరస్కరించడం, కారణాలు చెప్పడం, మాట మీద నిలబడడం, నిర్ణయాలు స్పష్టంగా ప్రకటించడం, ఆలోచించి చెప్పగలమని వాయిదా వేయడం వంటివి చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవచ్చు. అందుకు సరైన ప్రవర్తన, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, బాధ్యతతో ఆలోచించడం వంటివి ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో తోడ్పడతాయి.

సన్నివేశం 6:

'రాజేష్' పాఠశాల తరపున క్వీజ్ పోటీలలో తన బృందంతో మండల/ జిల్లా స్థాయిలో పాల్గొంటున్నాడు. ఆ పోటీలలో చివరి ప్రశ్నను అడగబోతున్నారు. అప్పటివరకు రెండు టీంలకు సమాన పాయింట్లు ఉన్నాయి. రాజేష్ సమాధానం మీదే గెలుపు, ఓటములు ఆధారపడి ఉన్నాయి. రాజేష్ ను చివరి ప్రశ్న అడిగారు. అతను ఎంతో ప్రయత్నించి సరైన జవాబు చెప్పాలని ప్రయత్నించినను తప్పు జవాబు చెప్పాడు. దాంతో మరో పాఠశాల ఆ పోటీల్లో నెగ్గింది.

- పాఠశాల నాయకులుగా మీరు 'రాజేష్'కు ఏ రకమైన సహానుభూతి చూపుతారు?
- 'రాజేష్' స్థానంలో ఉండే ఇతర విద్యార్థులకు ఏం అనిపించవచ్చు?
- 'రాజేష్' గురించి ఇతరులకు మీరేం చెబుతారు?
- 'రాజేష్'కు సహానుభూతిని అందించుటకు పాఠశాల స్నేహితులు ఏం చేయవలసి ఉంటుంది?

ఎదుటి వారి అనుభూతిని అర్థం చేసుకొని అభినందించగల నైపుణ్యమే సహానుభూతి. ఎదుటివారి పరిస్థితిని సరిగ్గా పరిశీలించి, వారి మాటలను శ్రద్ధగా విని, వారిని ప్రశ్నించి, విషయాలు తెలుసుకుని, ఆ

స్థానంలో మనం ఉంటే ఏమనిపిస్తుందో ఆలోచించి ప్రవర్తించడమే సహానుభూతి. ఇతరుల గురించి అవగాహన కలిగి సున్నితత్వంతో, గౌరవంతో వ్యవహరించడం సహానుభూతి చూపడంలో ముఖ్యమైన అంశం. తద్వారా దృఢమైన సంబంధాలను ఏర్పరుచుకోగలరు. సహానుభూతి ద్వారా ఎదుటివారు స్వాంతన పొందుతారు. దాంతో మనకు సంతోషం కలుగుతుంది. సహానుభూతి ఇతరుల భావాలు/భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది. సహానుభూతి వ్యక్తం చేసే విధానం, ఆ సందర్భంలో వాడే పదాలు కూడా చాలా ముఖ్యం. సహానుభూతి ఎదుటివారు ధైర్యంగా ముందుకు కొనసాగడానికి అవసరమైన ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది.

సన్నివేశం 7:

ప్రాణ, జీవ ఇద్దరూ మంచి స్నేహితులు. ఒక రోజు పాఠశాల స్వల్ప విరామ సమయంలో అందరూ తరగతిగది బయటకు వెళ్లారు. 'జీవ' తమ తరగతిలోని కిటికీలోంచి చూసినప్పుడు 'ప్రాణ' వేరే విద్యార్థి 'గుణ' బ్యాగులో నుండి రంగు పెన్సిళ్ళ ప్యాకెట్ తీసి తన బ్యాగులో పెట్టుకోవడం చూశాడు. తన స్నేహితుడు అలా చేయడం చూసి అతను బాధపడ్డాడు. అతను ఆలోచన చేస్తున్న సమయంలోనే అందరూ విద్యార్థులు తరగతిలోకి వచ్చారు. 'జీవ' అందరితో తనిప్పుడు ఒక మ్యాజిక్ చేయబోతున్నానని చెప్పాడు. ప్రాణ, గుణ బ్యాగులను పక్కపక్కన పెట్టి అబ్రకదబ్ర అని ఐదుసార్లు చెప్పాడు. ఇప్పుడు 'గుణ' బ్యాగులోని రంగు పెన్సిళ్ళ ప్యాకెట్ 'ప్రాణ' బ్యాగులోకి చేరింది, బ్యాగు తెరిచి చూసుకోండి అని అన్నాడు. 'గుణ' రెండు బ్యాగులు చూసి నిజమే అన్నాడు. అందరూ చప్పట్లు కొట్టారు. 'ప్రాణ' నిశ్శబ్దంగా 'జీవ'ను చూస్తూ ఉండిపోయాడు.

- 'జీవ' లాంటి విద్యార్థులలో నైపుణ్యాలను ఎలా ప్రోత్సహిస్తారు?
- 'జీవ' స్థానంలో ఉండే వారు ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఏం చేయాలి?
- 'ప్రాణ' లాంటి విద్యార్థులకు మీరు చేసే మార్గదర్శనం ఏమిటి?
- విమర్శనాత్మక, విశ్లేషణాత్మక, సృజనాత్మక నైపుణ్యాలు పెంపొందుటకు విద్యార్థులు ఏం చేయవలసి ఉంటుంది?

ఏదైనా సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు సృజనాత్మక, విమర్శనాత్మక, విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన చేయగలగాలి. అప్పుడు ఆ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనడం సులభం అవుతుంది. క్లిష్ట పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు విశ్లేషణాత్మకంగా ఆలోచిస్తే దాని నుండి బయటపడే మార్గం దొరుకుతుంది. ఒక సమస్యకు అనేక పరిష్కార మార్గాలు ఉండవచ్చును. వాటిలో ఏది సరైనదో ఆ సందర్భంలో అప్పటికప్పుడు ఉపయోగపడటానికి తోడ్పడేది విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన. అంటే క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో చురుకుగా, సత్వరంగా నిర్ణయం తీసుకునే నైపుణ్యం. ఇందుకు ఆ అంశానికి సంబంధించిన అనుకూల, ప్రతికూల అంశాలను కూడా విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. సృజనాత్మక, విమర్శనాత్మక,

విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనల ద్వారా అన్ని సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఇందులో తోటి వారిని కూడా భాగస్వాములుగా చేసుకోవచ్చును. ఇది వ్యక్తుల ప్రజ్ఞా పాటవాన్ని సూచిస్తుంది. తార్కికంగా, భిన్న దృక్కోణాలలో ఆలోచించడాన్ని తెలుపుతుంది.

పై సన్నివేశాల ద్వారా గ్రహించిన అంశాలను, వాటి ద్వారా పెంపొందే జీవన నైపుణ్యాల గురించి ప్రతి విద్యార్థి అవగాహన పెంపొందేలా పాఠశాల కార్యక్రమాలు ఉండాలి. వీటికి పాఠశాల నాయకులు నేతృత్వం వహించాలి. అకడమిక్ క్యాలెండరులో నిర్దేశించిన వారానికి గల పీరియడ్లలో జీవన నైపుణ్యాల గురించి చర్చించేలా చూడాలి. వివిధ సందర్భాలను విద్యార్థులకు చెప్పి, ఆయా సందర్భాలలో వారి ప్రతిస్పందనలను తెలుసుకొని వాటి విశ్లేషించి సరైన మార్గదర్శనం చేయడం ద్వారా విద్యార్థులలో జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించవచ్చును. వారి ప్రవర్తనను రెగ్యులరుగా పరిశీలించడం ద్వారా వారిలో పెంపొందిన నైపుణ్యాలను అంచనా వేయవచ్చును.

పాఠశాల నాయకులు జీవన నైపుణ్యాలు అమలుకు సంబంధించి పాఠశాలలో చేయవలసిన అంశాలు

- పాఠశాల నాయకులు పాఠశాల కాలనిర్ణయ పట్టికలో తప్పకుండా విలువలు-జీవన నైపుణ్యాలకు పీరియడ్లు కేటాయించాలి.
- ప్రాథమికోన్నత స్థాయిలో వారానికి 2 పీరియడ్లు, ఉన్నత స్థాయిలో వారానికి 1 పీరియడ్ అన్ని తరగతులకు కేటాయించాలి.
- ఆయా పీరియడ్లలో జీవన నైపుణ్యాల గురించి చర్చించుటకు టీచర్లను కేటాయించాలి.
- ఆ పీరియడ్లలో ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి. తెలంగాణ వారు రూపొందించి నిర్దేశించిన సెలబ్స్ ప్రకారం విద్యార్థులతో జీవన నైపుణ్యాల అంశాలు చర్చించాలి.
- వివిధ సన్నివేశాలను వివరించాలి. ఆయా సన్నివేశాల ఆధారంగా ఆలోచింపజేసే ప్రశ్నలు వేయాలి. విద్యార్థులందరినీ ప్రతిస్పందించమనాలి. వారి ప్రతిస్పందనలను క్రోడీకరించి వివరించాలి. అన్ని ప్రతిస్పందనలను స్వీకరించాలి, అపోహలు ఉంటే చర్చిస్తూ, ఆలోచింపజేస్తూ, విశ్లేషిస్తూ వివరించాలి.
- ఆయా సన్నివేశాలకు సంబంధించి వారి దైనందిన జీవితంలో పరిశీలించిన అంశాలను సమన్వయపరచాలి. ఆ సందర్భాలలో వారి ప్రవర్తన ఎలా ఉండింది, ఎలాంటి మార్పు చోటు చేసుకోవాలి, సరైన ప్రతిస్పందన ఉంటే ప్రోత్సహిస్తూ, మెచ్చుకుంటూ, ఇంకా ఏమి మెరుగుపర్చుకోవాలి వివరించాలి.
- ప్రతి జీవన నైపుణ్యానికి సంబంధించి వారి నిత్య జీవిత అనుభవాలను వివరించమనాలి. వాటన్నంటిని తరగతిగదిలో చర్చింపజేయాలి. వీలైతే స్కూల్ అసెంబ్లీలో కూడా చర్చించాలి. భిన్న అభిప్రాయాలకు చోటు కల్పించాలి. వాటిని స్వీకరించే మనస్తత్వాన్ని పెంపొందించాలి.

- ప్రతి ప్రతిస్పందనకు సంబంధించిన సానుకూల, ప్రతికూల పరిణామాలను కూడా చర్చింపజేయాలి. ఒక ప్రజాస్వామిక, స్వేచ్ఛాయుత వ్యక్తికరణకు చోటు కల్పిస్తూ సరైన మార్గంలో ఆలోచించి ప్రవర్తించేలా, దైనందిన జీవితంలో అమలు చేసేలా చూడాలి.
- వారి ప్రవర్తనలో మార్పును అంచనా వేయాలి. తరగతిగది ప్రక్రియలో, పాఠశాల కార్యక్రమాలలో, మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో, ప్రతి కార్యకలాపాలలో వారిని గమనించాలి. ఈ అన్ని సందర్భాల ఆధారంగా జీవన నైపుణ్యాల సెషన్ ప్రభావాన్ని అంచనా వేయాలి.
- సంగ్రహణాత్మక మూల్యాంకనంలో విలువలు-జీవన నైపుణ్యాలు అంశాన్ని ప్రతి సంవత్సరం ప్రతి విద్యార్థిని రెండు సార్లు అంచనా వేసి ప్రగతిని గ్రేడుల రూపంలో నమోదు చేయవలసి ఉంటుంది. ఆ ప్రగతి నమోదు లక్ష్యాత్మకంగా జరిగేలా చూడాలి.
- గ్రేడుల కంటే విద్యార్థుల ప్రవర్తనలో మార్పును, దైనందిన జీవితంలో జీవన నైపుణ్యాల వినియోగం అతి ముఖ్యమైనదని గుర్తించాలి.

ముగింపు

ఈ దశాబ్దం కౌమారులలో అనేక మార్పులను తీసుకువచ్చింది. సహజంగా కౌమారులలో ఈ దశలో జరిగే శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, భావోద్వేగ మార్పులపై ఇవి తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. సాంకేతికత తెచ్చిన ప్రభావం, కుటుంబ జీవన విధానాలలో వచ్చిన మార్పు, విద్య పేరిట కలిగిస్తున్న ఒత్తిడి కౌమారుల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. వ్యక్తిత్వ వికాసం పేరిట కూడా ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థులకు జీవన నైపుణ్యాలపై అవగాహన కల్పించడం అత్యవసరమైన అంశం.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ జీవన నైపుణ్యాలను క్రోడీకరించి తప్పనిసరిగా కౌమారులకు అవగాహన కల్పించాల్సిన వాటిని నిర్దేశించింది. కుటుంబం, పాఠశాల, సమాజం చూపే ప్రభావాల నుండి సరైన మార్గంలో విద్యార్థులు ప్రయాణించేలా జీవన నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయి. భారతదేశంలో కుటుంబం, కుటుంబ వాతావరణం కౌమారులకు జీవన నైపుణ్యాలను అందించే స్థితిలో లేదు. ఇందుకు నిరక్షరాస్యత, పేదరికం వంటివి ప్రధాన కారణం. ఈ పరిస్థితుల్లో పాఠశాలలు ఆ బాధ్యతను స్వీకరించాలి. విద్యాశాఖ కూడా పాఠ్యప్రణాళికలో వీటిని చేర్చడం జరిగింది.

నిర్దేశిత పీరియడ్లలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు ఆసక్తి కలిగించేలా, ఆలోచించి విశ్లేషించేలా, దైనందిన జీవితంలో అన్వయించుకునేలా జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించాలి. ఇందుకు పాఠశాల నాయకులు పాఠశాల కార్యక్రమాలలో జీవన నైపుణ్యాలకు చోటు ఇవ్వాలి. వీటి ప్రభావాన్ని ఎల్లప్పుడూ పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. ప్రస్తుత కౌమారుల అన్ని సమస్యలకు ఏకైక పరిష్కారం జీవన నైపుణ్యాలు

పెంపొందించడమనేది కొనమెరుపు. సమతులమైన, ఫలవంతమైన భావి జీవితానికి, బాధ్యతాయుతమైన భావి పౌరులుగా ఎదగడానికి జీవన నైపుణ్యాలు తోడ్పడతాయని గుర్తించి, వీటిని ప్రతి ఒక్కరూ, ప్రతి ఒక్కరిలో అభివృద్ధిపరచుటకు కృషి చేయవలసి ఉంది.

మదింపు

1. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్ధారించిన కీలక జీవన నైపుణ్యాల సంఖ్య ()
 ఎ) 5 బి) 10 సి) 15 డి) 20
2. కొమారులకు జీవన నైపుణ్యాలపై అవగాహన కల్పించాలని తెలిసింది ()
 ఎ) జిల్లా ప్రాథమిక విద్యా పథకం (డి.పి.ఈ.పి.)
 బి) నల్లబల్ల పథకం (ఓ.బి.బి.)
 సి) సర్వ శిక్ష అభియాన్ (ఎస్.ఎస్.ఎ.)
 డి) అందరికీ విద్య (ఈ.ఎఫ్.ఎ.)
3. స్వీయ అవగాహన పెంపొందుటకు తోడ్పడేది ()
 ఎ) సొంత లక్ష్యాలు, బలాలు, బలహీనతలు, కలలు, భయాలను గుర్తించడం
 బి) శ్రద్ధగా వినడం
 సి) సహానుభూతి చూపడం
 డి) సమస్యలను పరిష్కరించడం
4. కింది వాటిలో భావోద్వేగాలకు సంబంధించి 'సరికాని' వాక్యం ()
 ఎ) భావోద్వేగాలు సహజమైనవి
 బి) భావోద్వేగాలను నియంత్రించగలగాలి
 సి) భావోద్వేగాలను సరైన రీతిలో వ్యక్తం చేయరాదు
 డి) భావోద్వేగానికి గురైనప్పుడు ఒంటరిగా ఉండరాదు
5. అకడమిక్ క్యాలెండర్ ప్రకారం ప్రాథమికోన్నత స్థాయిలో ఒక వారంలో జీవన నైపుణ్యాలు బోధించవలసిన పీరియడ్లు ()
 ఎ) నాలుగు బి) మూడు సి) ఒకటి డి) రెండు

6. సరైన నిర్ణయం తీసుకునే సోపానాల క్రమానికి సంబంధించి సరైన వాక్యాన్ని గుర్తించండి ()
- ఎ) సమస్య-ఎంపికలు-పర్యవసనాలు-భావాలు-విలువలు-నిర్ణయాలు
 బి) నిర్ణయాలు-ఫలితాలు-సమస్యలు-పర్యవసనాలు-ఎంపికలు-విలువలు-భావాలు
 సి) సమస్య-పర్యవసనాలు-ఎంపికలు-విలువలు-భావాలు-ఫలితాలు
 డి) సమస్య-ఎంపికలు-పర్యవసనాలు-విలువలు-భావాలు-నిర్ణయాలు-ఫలితాలు
7. ప్రజ్ఞా పరీక్షలో సూచికగా ఉండేది ()
- ఎ) విమర్శనాత్మక ఆలోచన
 బి) సహానుభూతి
 సి) ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం
 డి) పరస్పర సంబంధాలు
8. సహానుభూతిలోని అంశం కానిది ()
- ఎ) చూడడం
 బి) వినడం
 సి) ఊహించుకోవడం
 డి) పాల్గొనడం
9. ప్రభావవంతమైన భావ ప్రసారం ద్వారా పరస్పర సంబంధాలు కొనసాగించుటకు కావలసింది ()
- ఎ) దురుసుగా మాట్లాడడం
 బి) మృదువుగా మాట్లాడడం
 సి) దృఢంగా (నిక్కచ్చిగా) మాట్లాడడం
 డి) నెమ్మదిగా (తక్కువ స్వరంతో) మాట్లాడటం
10. జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించుటకు అవకాశం గల సందర్భాలను గుర్తించండి ()
- ఎ) పాఠ్యాంశ బోధన సమయంలో
 బి) సహాపాఠ్య కార్యక్రమాలలో
 సి) జీవన నైపుణ్యాలను చర్చించే పీరియడులో
 డి) పై అన్ని సందర్భాలలో

రిఫరెన్సులు

1. హెల్త్ అండ్ వెల్ఫేర్ ఆఫ్ స్కూల్ గోయింగ్ చిల్డ్రన్ - ఎన్.సి.ఇ.ఆర్.టి.
2. లైఫ్ స్కీల్స్ మాడ్యూల్స్, రూమ్ టు రీడ్
3. యు.ఎన్.ఐ.సి.ఈ.ఎఫ్ (యూనిసెప్) ఓ.ఆర్.జి./లైఫ్ స్కీల్స్
4. యు.జి.సి. - లైఫ్ స్కీల్స్ (జీవన కౌశల్)
5. మంచి పుస్తకం - లైఫ్ స్కీల్స్
6. జీవన నైపుణ్యాలు - ఎన్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ