విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు) – పిల్లల మానసిక లేదా భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం – ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల పాత్ర

(Academic Achievement and its influence on Emotional wellbeing of children - Role of school heads, teachers and parents)

రచయిత

డా. దేవినేని వెంకటేశ్వర రావు
కన్సల్టెంట్ సైకాలజిస్ట్, హైదరాబాద్

ఎడిటింగ్

డా. ఎస్. సురేష్ బాబు, కన్సల్టెంట్
స్కూల్ లీడర్‌షిప్ అకాడమీ
యస్.సి.ఇ.ఆర్.టి. తెలంగాణ

సలహాదారు

శ్రీ జి. రమేష్
సంచాలకులు
రాష్ట్ర విద్యా శిక్షణా సంస్థ, తెలంగాణ

2024-25

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

నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ స్కూల్ లీడర్‌షిప్,
ఎన్.ఐ.ఇ.పి.ఎ. (NCSL – NIEPA), న్యూఢిల్లీ

మీరు ఏం నేర్చుకోవచ్చు?

- విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు) పిల్లల మానసిక భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం.

- పిల్లలకు స్టడీ స్కిల్స్ శిక్షణ ఇచ్చే పద్ధతులు.
- ఉపాధ్యాయ విద్యార్థి సంబంధాలు మెరుగుపరిచే పద్ధతులు.
- విద్యార్థులలో సానుకూల సంబంధాలకై ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు చేయాల్సినవి, చేయకూడనివి.
- తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సంబంధాలు.
- మంచి భావోద్వేగ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే బోధనాపద్ధతులు.
- పిల్లలపై భారాన్ని తగ్గించే బోధనాపద్ధతులు.

లక్ష్యాలు ఏమిటి?

- పిల్లల మానసిక, భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు) ప్రభావాన్ని గుర్తించి, విశ్లేషించటం. పిల్లలలో భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవటం.
- మంచి విద్యాసాధనకు దోహదపడే స్టడీస్కిల్స్‌ను అవగాహన చేసుకొని పిల్లలచే ఆచరణలో పెట్టించటం.
- పిల్లలలో ఏకాగ్రతను పెంచే పద్ధతులు అర్థం చేసుకుని నిత్యజీవితంలో పాటించేలా చేసేలా ప్రోత్సహించటం.
- ఉపాధ్యాయ-విద్యార్థి సంబంధాలు మెరుగుపరిచే పద్ధతులపై అవగాహన పెంచుకొని ఆచరణలో పెట్టడం.
- తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సానుకూల సంబంధాలు పెంచే పద్ధతులు తెలుసుకొని వాటిని తల్లిదండ్రులు పాటించేలా ప్రోత్సహించటం.
- మానసిక భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని పెంచే బోధనాపద్ధతులపై అవగాహన పెంచుకొని వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం.
- పిల్లలపై భారాన్ని తగ్గించే బోధనా పద్ధతులను తెలుసుకొని ఆచరణలో పెట్టడం.

విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు) – పిల్లల మానసిక లేదా భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం – ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల పాత్ర

పరిచయం :

మానసిక లేదా భావోద్వేగ ఆరోగ్యం (emotional wellbeing) అనేది పిల్లలు జీవితం పట్ల ఎంత తృప్తిగా ఉన్నారని విషయాన్నే గాక అనుభవాల తీరును తెలియజేస్తుంది. జీవితంపట్ల తృప్తి, అంటే మొత్తం మీద వ్యక్తిగత జీవితంపట్ల ఏమనుకుంటున్నారనే విషయాన్ని సూచిస్తే, మానసిక అనుభవాలనేవి జీవితంలో అనుభవించే అనుకూల, ప్రతికూల భావోద్వేగాలను (Positive and negative emotions) సూచిస్తాయి. అనేక పరిశోధనల ప్రకారం మంచి భావోద్వేగ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే అంశాలు శారీరక ఆరోగ్యం, ఆరోగ్యకరమైన స్నేహాలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితం.

విద్యార్థి దశలో పిల్లల్లో భావోద్వేగ ఆరోగ్యం ఎంత బాగా ఉంటే వారి భావి జీవితంలో శారీరక ఆరోగ్యం అంత బాగుంటుంది. మానవ సంబంధాలు కూడా బలంగా ఉంటాయి. వివిధ వృత్తులలో, ఉద్యోగాలలో గొప్పగొప్ప విజయాలకు భరోసా ఉంటుందని శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇందుకు విరుద్ధంగా విద్యార్థి దశలో భావోద్వేగ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే భవిష్యత్తులో ప్రవర్తనాపరమైన సమస్యలు (హింసాప్రవృత్తి, ఆల్కహాల్, మత్తుపదార్థాలకు బానిస కావటం వంటివి) తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది.

పిల్లలు రోజులో ఎక్కువ భాగాన్ని విద్యాసంస్థలలోనే గడుపుతారు. అందుకే భావోద్వేగ ఆరోగ్యమనేది విద్యాసంస్థలలోని పద్ధతులవల్ల ఎంతో ప్రభావితం అవుతుంది. ప్రత్యేకించి ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో అకడమిక్ పరంగా గొప్ప విజయాలు సాధించాలంటే పిల్లలు ఎంతో ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. అందుకే విద్యాసంస్థలకు సంబంధించిన ఏ ఏ అంశాలు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయనే అంశాల గురించి ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

విద్యాసాధన పిల్లల మానసిక భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం

విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు)లో పిల్లలు చూపే ప్రతిభ-భావిజీవితంపై దాని ప్రభావం

పాఠశాల స్థాయిలో అకాడమిక్ పరంగా పిల్లలు సాధించే మార్కులు, ర్యాంకులు వారి భావిజీవితాన్ని అంటే భవిష్యత్తు విద్యావకాశాలను మరియు వృత్తి, ఉపాధి అవకాశాలను ఎంతో ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆశించిన స్థాయిలో మార్కులు, ర్యాంకులు రానప్పుడు పిల్లల్లో నిరాశ, నిస్పృహ మరియు భవిష్యత్తు పట్ల ఆందోళన కలగడం సహజం. ఓవైపు ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, మరోవైపు తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై సహజంగానే ఒక రకమైన ఒత్తిడిని పెంచుతారు. దీనివల్ల పిల్లల్లో భావోద్వేగ ఆరోగ్యం

దెబ్బతింటుంది. అకడమిక్ పరంగా మార్కులు, ర్యాంకులు ఉన్నతంగా సాధించే పిల్లల్లో జీవితం పట్ల తృప్తి ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లుగా శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. సాధారణంగా అకడమిక్ పరంగా విద్యాసాధన బాగుండే పిల్లల పట్ల అటు ఇంట్లో ఇటు సమాజంలో కూడా చాలా మంచి అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. మార్కులు, ర్యాంకులు బాగా రావటం అంటే చాలా మంది దృష్టిలో క్రమశిక్షణకు, పట్టుదలకు శ్రమించి పనిచేయటానికి సమానం. అంటే మంచి మార్కులు, ర్యాంకులు సాధించేవారు మంచి విద్యార్థులుగా, మంచి పిల్లలుగా గుర్తింపు పొందుతారు. ఈ గుర్తింపు పిల్లల్లో జీవితం పట్ల ఒక రకమైన తృప్తిని కలిగించి భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెంపొందిస్తుందని పరిశోధకుల అభిప్రాయం. అకడమిక్ పరంగా తక్కువ విద్యాసాధన చూపే పిల్లలపట్ల చాలా మంది తల్లిదండ్రులు కఠినంగా ఉండే అవకాశాలున్నాయని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇలాంటి కఠినమైన క్రమశిక్షణా పద్ధతులు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపిస్తాయి. అదే మార్కులు, ర్యాంకులు బాగా సాధించే పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు సున్నితంగా, స్నేహపూర్వకంగా ఉండే అవకాశాలుంటాయి. దీనివల్ల వీరిలో భావోద్వేగ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. అంటే పిల్లల్లో మార్కులు, ర్యాంకులు పెంచటం ద్వారా కూడా భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని పెంచే అవకాశం ఉందని దీని అర్థం. అందుచే మంచి మార్కులు, ర్యాంకులు పెంచుకునేందుకు అవసరమైన నైపుణ్యాలలో కూడా పిల్లలకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. అందులో స్టడీ స్కిల్స్ ఎంతో ముఖ్యమైనవి. (ఇందుకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన సమాచారం ఈ మాడ్యూల్ చివరలో ఇవ్వబడింది)

ప్రధానోపాధ్యాయులతో, ఉపాధ్యాయులతో, విద్యార్థులకు ఉండే సంబంధాలు మానసిక ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు)ను ప్రభావితం చేస్తాయా?

(School heads, Teachers and Students relationship Influence on emotional wellbeing and scholastic achievement of children)

ప్రధానోపాధ్యాయులు-ఉపాధ్యాయులు-విద్యార్థుల మధ్య ఉండే సంబంధాలు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యం మరియు విద్యాసాధన మధ్య చాలా సన్నిహిత సంబంధం ఉంటుంది. ప్రధానోపాధ్యాయులు-ఉపాధ్యాయులు-విద్యార్థుల మధ్య ఎంత సానుకూల సంబంధాలు ఉంటే పిల్లల్లో భావోద్వేగ ఆరోగ్యం మరియు విద్యాసాధన అంత మెరుగ్గా ఉంటాయని మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో జరిగిన పలు పరిశోధనలు నిరూపించాయి. విద్యార్థులు ఏ ఉపాధ్యాయులతో సన్నిహితంగా, సానుకూలంగా మెలుగుతారో వారి నుంచి నిర్మాణాత్మకమైన సూచనలు, సలహాలు పొందుతుంటారు. ఉపాధ్యాయులతో ఎంతగా సన్నిహితంగా ఉంటే వారితో అంత ఎక్కువగా మాట్లాడతారు. ఉపాధ్యాయులపై ఎక్కువ నమ్మకాన్ని కలిగి ఉంటారని సంబంధిత సబ్జెక్టులు నేర్చుకోవడం పట్ల ఎక్కువ ఆసక్తిని చూపుతారని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది.

మంచి ఉపాధ్యాయ విద్యార్థి సంబంధాల వల్ల ఏఏ లాభాలు ఉంటాయి?

- తమతో మాట్లాడటానికి ప్రధానోపాధ్యాయులు-ఉపాధ్యాయులు ఆసక్తి చూపుతారనే నమ్మకం ఉన్నప్పుడు పిల్లలు తమ సాధక బాధకాలను ఆ ఉపాధ్యాయుల దృష్టికి తీసుకొస్తారు.
- తమకు అర్థంకాని విషయాల గురించి చర్చిస్తారు, సలహాలు కోరుతారు.
- స్వీయ క్రమశిక్షణ (Self discipline) ఎక్కువగా ఉంటుంది. చదువులో ప్రధానోపాధ్యాయులు-ఉపాధ్యాయులకు బాగా సహకరిస్తారు. క్రమం తప్పకుండా పాఠశాలకు వస్తారు.
- చదువుకోవాలనే ప్రేరణ విద్యార్థుల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. సంబంధిత విషయం సంక్లిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ కష్టపడి నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.
- ప్రవర్తనాపరమైన సమస్యలు తక్కువగా ఎదురవుతాయి.
- సాంఘిక నైపుణ్యాలు (Social Skills) మెరుగ్గా ఉంటాయి.
- సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యాలు (Problem Solving Skills) బాగా అలవడతాయి.

ఉపాధ్యాయ – విద్యార్థి సంబంధాలు మెరుగుపరచే పద్ధతులు

విద్యార్థులతో మంచి సంబంధాలు ఏర్పాటు చేసుకోవటానికి ప్రధానోపాధ్యాయులు-ఉపాధ్యాయులు ఏం చేయాలి?

- విద్యార్థులను గౌరవప్రదంగా చూడాలి. వారు చెప్పే విషయాలను ఓపిగ్గా వినాలి.
- వివిధ విషయాలు నేర్చుకునేటప్పుడు ఎదురయ్యే ఇబ్బందులను తొలగించడానికి సాయం చేయాలి.
- విద్యార్థుల నేపథ్యం, ఆసక్తులు, బలాలు, బలహీనతలు గుర్తించి అందుకు అనుగుణంగా వారితో ప్రవర్తించాలి.
- విద్యార్థుల మధ్య స్నేహ సంబంధాలను గౌరవించాలి.
- విద్యార్థుల మూర్తిమత్వం (personality) గురించి నెగిటివ్ కామెంట్స్ చేయకూడదు. క్రమశిక్షణలో పెట్టటానికి సతమతమైపోతున్నామని నిందించరాదు.

విద్యార్థులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయుల మధ్య సత్సంబంధాలు లోపిస్తే అటు విద్యార్థులు, ఇటు ఉపాధ్యాయులపై ఒత్తిడి పడుతుంది.

విద్యార్థులతో సానుకూల సంబంధాలకై ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు చేయాల్సినవి, చేయకూడనివి ఏమిటి?

చేయాల్సినవి..

- తరగతిలో ప్రతి విద్యార్థి నేపథ్యాన్ని, ఆసక్తులను, బలాలను, బలహీనతలను తెలుసుకోవాలి. ప్రతి విద్యార్థిని ప్రేమగా పేరుతో పిలవాలి. విద్యాపరంగా మంచి అభివృద్ధి సాధించాలంటే ఎవరు ఏ రకంగా ప్రయత్నించాలనేది గుర్తించాలి. అందుకు తగ్గట్లుగా ప్రోత్సహించాలి.
- విద్యార్థులతో ప్రత్యేకించి సమస్యాత్మక ప్రవర్తన గల వారితో వ్యక్తిగతంగా సమయాన్ని గడపాలి. ప్రధానోపాధ్యాయులు-ఉపాధ్యాయులు- విద్యార్థుల మధ్య మంచి సంబంధాలకు ఇది బలమైన పునాదిని వేస్తుంది.
- పిల్లల మధ్య మంచి సంబంధాలు ఏర్పడేలా చూడాలి. ఇందుకోసం అకాడమిక్ మరియు నాన్-అకాడమిక్ విషయాలపై చర్చలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. పిల్లలను చిన్న చిన్న గ్రూపులుగా విభజించి ఇలాంటి చర్చలను ప్రోత్సహించండి.
- చాలావరకు పిల్లలు పెద్దలను అనుకరిస్తారు. పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయుల మధ్య ఉండే సంబంధాలు, ఉపాధ్యాయులు-పిల్లల మధ్య సంబంధాలను చాలా నిశితంగా గమనిస్తుంటారు. అందుకే ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు తమ ప్రవర్తన ఒక రోల్ మోడల్గా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

చేయకూడనివి...

- సమస్యాత్మక ప్రవర్తన గల విద్యార్థులను వదిలివేయకూడదు. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో జరిగిన పరిశోధనల ప్రకారం సాధారణ విద్యార్థుల కంటే వీరికి సానుకూల ఉపాధ్యాయ విద్యార్థి సంబంధాల వల్ల ఎక్కువ ఉపయోగం జరుగుతుంది.
- విద్యార్థులతో సంఘర్షణలు ఏర్పడినప్పుడు వారిలో ఒత్తిడి కారక హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదల కావడాన్ని పరిశోధకులు గుర్తించారు.
- పిల్లల్లో సమస్యాత్మక ప్రవర్తనలు తలెత్తే వరకు వేచి చూడకూడదు. ముందే నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి. గుర్తుంచుకోండి

గుర్తుంచుకోండి

- విద్యార్థుల నేపథ్యం, ఆసక్తుల వంటివి ఎంతగా తెలుసుకుంటే వారికి మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వటం అంత సులభంగా ఉంటుంది. ఆయా సబ్జెక్టులలో సందేహానివృత్తికి, కెరీర్ గైడెన్స్కు ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. నిర్దిష్టమైన ఉదాహరణలతో వారికి పలు విషయాలు వివరించవచ్చు. తరగతిలో సందేహాలు అడగటానికి సందేహించే విద్యార్థులపట్ల క్లాసు చివరలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.
- పిల్లల గురించి ఫీడ్బ్యాక్ ఇచ్చేటప్పుడు సహృద్భావ వాతావరణంలో జరిగేలా చూడాలి. పిల్లల గురించి ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారనే విషయం మాటల్లో మరియు చేతల్లో కనిపించాలి.
- తమ అభిప్రాయాలకు ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు విలువ ఇస్తారనే అభిప్రాయం పిల్లల్లో కలగాలి.
- సమస్యాత్మక ప్రవర్తన గల పిల్లలను కోపగించుకోవటం, నిందించడం కంటే అందుకు కారణాలేమిటనేది తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వ్యక్తిగతంగా చర్చించాలి. వారిలోని మంచి ప్రవర్తనలను మెచ్చుకోవాలి.
- సమస్యాత్మక ప్రవర్తన గల పిల్లల్లో వెంటనే ప్రవర్తన మార్పు రాకపోయినప్పటికీ వారి పట్ల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు చూపే శ్రద్ధ, వారిచ్చే సమయం వారి భవిష్యత్తుపై చాలా సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే సమస్యాత్మక ప్రవర్తన కనిపించే పిల్లల పట్ల మరింత ఓపికతో, పట్టుదలతో ప్రవర్తనా మార్పు కోసం ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు చూపే శ్రద్ధ, సమయం వారిలో ఉపాధ్యాయుల పట్ల నమ్మకాన్ని, బంధాన్ని పెంచుతాయి. ప్రవర్తనా మార్పుకు ఇది బలమైన ఆధారంగా నిలుస్తుంది.
- పిల్లలకు ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయుల మధ్య సానుకూల సంబంధాలనేవి పిల్లల్లో భద్రతాభావాన్ని కలిగిస్తాయి. పాఠశాలలో ఎక్కువ సౌకర్యవంతంగా, సంతోషంగా ఫీలవుతారు. ఇంటి వాతావరణంలోని సమస్యలను ఎదుర్కోవటానికి పిల్లలకు సులభమవుతుంది. ప్రత్యేకించి తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సంఘర్షణలు చోటుచేసుకునే సందర్భాలలో పాఠశాలలో ఉండే ఉపాధ్యాయ విద్యార్థి సానుకూల సంబంధాలు పిల్లలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వైఫల్యాలను పిల్లలు ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలరు.
- ప్రధానోపాధ్యాయులను, ఉపాధ్యాయులను అనుకరించే లక్షణం పిల్లల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచే సత్ప్రవర్తన కలిగిన ఉపాధ్యాయులు పిల్లల్లో స్వీయ క్రమశిక్షణను పెంపొందించగలరు.
- పిల్లల్లో తాము చేయగలమనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించాలి. నిర్ణీత సబ్జెక్టును నేర్చుకోవటం తమ వల్ల కాదనే భావన కలిగిన పిల్లలు చదువుపట్ల ప్రేరేపితులు కాలేరు. ఇందుకోసం గ్రోత్ మైండ్ సెట్ పెంచాలి.

గ్రోత్ మైండ్ సెట్: పిల్లల్లో గ్రోత్ మైండ్ సెట్ ను పెంచడం లక్ష్యంగా ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయుల ప్రవర్తన ఉండాలి. ప్రత్యేకించి పిల్లలు వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు తమ వైఫల్యానికి కారణం తమ సామర్థ్యలోపం కాదని, అవసరమైన స్థాయిలో పని చేయలేకపోయామని భావిస్తే మరోసారి ప్రయత్నిస్తారు. అందుకే పిల్లల ప్రయత్నాన్ని నిరంతరం అభినందించాలి. సామర్థ్యలోపంగా చిత్రీకరించకూడదు. పిల్లల ప్రయత్నాన్ని అభినందించినప్పుడు వైఫల్యాలు ఎదురైన సందర్భాలలో వాటి నుంచి తొందరగా బయటపడి మరింత పట్టుదలతో ప్రయత్నించి విజయం సాధిస్తారని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది.

- బోధనాప్రమాణాలు, బోధనా పరికరాలకంటే సానుకూల ఉపాధ్యాయ సంబంధాలే పిల్లల విద్యాసాధనను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తాయని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. అంటే పిల్లల్లో విద్యాసాధన పెంచాలంటే ఉపాధ్యాయ-విద్యార్థి సంబంధాలను బలోపేతం చేయాలని అర్థం.
- సానుకూల ఉపాధ్యాయ-విద్యార్థి సంబంధాలు పిల్లల్లో భావోద్వేగ నియంత్రణ (Emotional Control)ను పెంచి భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని (emotional wellbeing) మెరుగుపరుస్తాయి.
- పాఠశాల క్రమశిక్షణ నియమాల రూపకల్పన మరియు అమలులో ప్రధానోపాధ్యాయులు పిల్లలను భాగస్వాములను చేయటం వల్ల సమస్యాత్మక ప్రవర్తనలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చు.
- సానుకూల ఉపాధ్యాయ-విద్యార్థి సంబంధాలను సానుకూల విద్యార్థి విద్యార్థి సంబంధాల కోసం ఉపయోగించటం వల్ల పిల్లల్లో సమయస్కుల మధ్య సానుకూల సంబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఇందుకోసం రోల్ మోడల్స్ ను ఉపయోగించుకోవాలి.

రోల్ మోడల్స్ : పిల్లల ప్రవర్తనలో మనం ఏ రకమైన మార్పును తీసుకురాదలిస్తే అందుకు తగిన రోల్ మోడల్స్ను విస్తృతంగా చూపగలగాలి. పరిశుభ్రత మన లక్ష్యమైతే మెజారిటీ పిల్లలు పరిశుభ్రతను పాటిస్తున్నారని చూపగలగాలి. సంబంధిత పద్ధతులను విడమరిచి చెప్పాలి. పేరు ప్రఖ్యాతులున్న వారిచేత చెప్పిస్తే ఈ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినే అలవాటున్న పిల్లలను మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో మీరు ఈ రోజు జంక్ ఫుడ్ తింటున్నారా? అని ప్రశ్నించడం (కేవలం ప్రశ్నించటం మాత్రమే!) వల్ల జంక్ ఫుడ్ లపై నియంత్రణ పెరిగినట్లుగా పరిశోధకులు గుర్తించారు. జంక్ ఫుడ్ వల్ల అనర్థాలు ఏమిటనేది వారానికి ఒకసారి వీడియో రూపంలో ప్రదర్శించినప్పుడు కూడా మంచి ఫలితాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

పిల్లలతో ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు ఎంత సానుకూల సంబంధాలను కలిగి ఉన్నారనేది ఎలా చెక్ చేసుకోవాలి?

- ఒక రోజు మీ క్లాస్ కు ఒక ఎడ్యుకేషనల్ సైకాలజిస్ట్ లేదా విద్యా నిపుణుడిని ఆహ్వానించండి. మీకు-మీ విద్యార్థులకు మధ్య ఉండే సానుకూల సంబంధాలపై వారి విశ్లేషణ తీసుకోండి. వీడియో రికార్డింగ్ చేసి మీకు మీరుగా విశ్లేషించి చూసుకోండి.

- మీరు క్లాస్ చెప్పేటప్పుడు పిల్లలు ఎలా ఫీలవుతున్నారో వారిని అడగండి. పేర్లు వెల్లడించకుండా వారి ప్రతిస్పందనలు ఒక పేపర్పై రాసి ఇవ్వమని అడగండి. సానుకూల సంబంధాల కోసం పిల్లలు మీ నుంచి ఏం కోరుకుంటున్నది కూడా చెప్పమనండి

గుర్తుంచుకోండి

- విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మధ్య ఏర్పడే సంబంధాలను అనేక అంశాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. ఏదైనా విద్యార్థితో ఆశించిన స్థాయిలో సానుకూల సంబంధాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోలేకపోతే నిరాశ చెందకూడదు. మీలో ప్రయత్న లోపం లేకుండా చూడండి. అందరు విద్యార్థులతో ఒకే స్థాయి సానుకూల సంబంధాలు ఆచరణలో సాధ్యం కాకపోవచ్చు. సంక్లిష్టమైన మానవ ప్రవర్తనలోని పరిమితులను ఒక ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా, ఉపాధ్యాయుడిగా మీరు తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోండి.
- సరైన భాషా సామర్థ్యాలు లేని పిల్లలు, కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు లోపించిన పిల్లలు, ఇంటి వాతావరణంలో ఎక్కువగా సంఘర్షణలు ఎదుర్కొనే పిల్లలు, మానసిక సమస్యలు ఉండే పిల్లలు, తెలివితేటల పరంగా కొంత వెనుకబడిన పిల్లలు, ఆశించిన స్థాయిలో ఉపాధ్యాయులతో సానుకూల సంబంధాలు ఏర్పాటు చేసుకోలేకపోవచ్చు. వీరి విషయంలో మరింతగా శ్రద్ధ, ప్రయత్నం అవసరం అవుతాయి. ప్రధానోపాధ్యాయులతో, ఉపాధ్యాయులతో బలమైన సానుకూల సంబంధాలు కలిగిన పిల్లల్లో అకడమిక్ పరంగా ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ తదితర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ప్రత్యేకించి పిల్లలు ఏదైనా కారణం వల్ల ఒత్తిడికి, ఆందోళనకు లోనైతే సానుకూల సాంఘిక సంబంధాలు ఒక 'బఫర్' గా పనిచేస్తాయని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. అందుచే పిల్లలకు పాఠశాలల్లో కనీసం ఒక ఉపాధ్యాయుడితోనైనా బలమైన సానుకూల సంబంధాలు ఉండేలా ప్రధానోపాధ్యాయులు చూసుకోవాలి. పిల్లల్లో వైయక్తిక భేదాలు అనేవి సహజంగా ఉంటాయి. విభిన్న నేపథ్యాలు, ఆసక్తులు, అభిరుచులు, అలవాట్లు, తదితరాలు కలిగి ఉండే అనేకమంది పిల్లలతో కలిసి పనిచేయటం, వారి ప్రతిభా సామర్థ్యాలు వెలికి తీయడం, మంచి అకాడమిక్ ఫలితాలు సాధించటం, ప్రధానోపాధ్యాయులకు, ఉపాధ్యాయులకు ఒక సవాలుగానే ఉంటుంది. ఈ సవాల్ను ఎదుర్కోవాలంటే ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు తమ భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని (emotional wellbeing), సంతోషాన్ని కూడా పెంపొందించుకోవాలి. అందుకు ఉపయోగపడే పది సూత్రాలు పాజిటివ్ సైకాలజిస్టుల పరిశోధనల ఆధారంగా...

10 సూత్రాలతో 100% సంతోషం ...

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆనాది కాలం నుంచే మనుషులలో సంతోషాన్ని పెంచుకునే మార్గాల గురించి రకరకాల సిద్ధాంతాలు ప్రతిపాదించబడ్డాయి. అవి వివిధ మతాలు, ఆచారాలు, సాంప్రదాయాల పేరుతో ప్రాచుర్యం పొందాయి. పాజిటివ్ సైకాలజీలో ఈ విషయంపై విస్తృతంగా పరిశోధనలు జరిగాయి. నేనెలా

సంతోషంగా ఉండగలను? అని ఎవరు ప్రశ్నించుకున్నా అందుకు సమాధానంగా పాజిటివ్ సైకాలజిస్టులు పలు సూచనలు చేస్తారు. అందులో ముఖ్యమైనవి మీకోసం...

1. సంతోషమనేది ప్రేమను పంచటంలోనే ఉంది

తల్లిదండ్రులు, తోబుట్టువులు ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో పాటు సన్నిహిత మిత్రులతో ప్రేమపూర్వకంగా మెలగాలి. మానవ సంబంధాలలో అభిప్రాయ భేదాలు, ఘర్షణలు సహజమైనవి. అయితే వాటిని మొదట్లోనే గుర్తించి అధిగమించటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రేమపూర్వక సంబంధాలకు అవి ఆటంకం కాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

2. కాలం మీ ఆధీనంలో ఉండేలా చూసుకోండి

ఈ భూమిపై ప్రతి వ్యక్తికి రోజుకు 24 గంటలే ఉంటాయి. పరిమితంగా లభించే ఈ సమయాన్ని సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలి. మనుషులు సాధారణంగా ఒక రోజులో తాము ఏం చేయగలం? ఎంత చేయగలం? అనే విషయాల్లో చాలా ఎక్కువగా ఊహించుకుంటారు. దీనివల్ల నిరాశ, నిస్పృహ కలుగుతుంది. అయితే ఒక సంవత్సర కాలంలో రోజుకు కేవలం కొద్ది సమయం కేటాయించినప్పటికీ ఏం చేయగలం? ఎంత చేయగలం? అనే విషయంలో మాత్రం చాలా తక్కువగా ఊహించుకుంటారని పరిశోధనల్లో తేలింది. అందుకే చేయాల్సిన పనులను సక్రమంగా, ప్రణాళికాబద్ధంగా రోజూ కొంత సమయం కేటాయించి చేసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంగా మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చు. రోజువారి ఒత్తిడి నుండి బయట పడవచ్చు.

3. ముఖంపై సంతోషాన్ని నింపుకోండి

మనసులో ఆనందదాయకమైన, సంతోషదాయకమైన విషయాలు మెదలగానే ముఖకవళికల్లో మార్పును గమనించవచ్చు. నవ్వు, ఆనందం ముఖంలో ప్రతిబింబించేలా చేసినప్పుడు మనసులో ఆనందకరమైన, సంతోషదాయకమైన ఫీలింగ్స్ కలుగుతాయి. అందుకే ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వుతో కూడిన ముఖాన్ని ఆవిష్కరించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

4. చేసే పని మీ ఆసక్తికి, నైపుణ్యాలకు తగినదిగా ఉండేలా చూసుకోండి

పని అనేది ఒక ప్రవాహంలా జాలువారాలంటే అది మీకు ఇష్టమైనదిగా, ఆసక్తికరమైనదిగా ఉండాలి. పనిలో ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని పొందటం ఒక అదృష్టం. ఎంతోమంది జీవితాలను ప్రభావితం చేసేది ఉపాధ్యాయ వృత్తి. ఈ విషయాన్ని అనునిత్యం గుర్తుకు తెచ్చుకుంటూ పనిచేయాలి. అందుకవసరమైన ఆసక్తి, నైపుణ్యాలకు మెరుగులద్దుకోవాలి.

5. ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలోనే ఆరోగ్యకరమైన మనసు ఉంటుంది

శారీరక ఆరోగ్యం లేనిదే మానసిక ఆరోగ్యం పొందడం చాలా కష్టం. అందుకే శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి క్రమం తప్పకుండా ఎక్సర్సైజులు చేయండి. సైకాలజిస్టుల పరిశోధనల ప్రకారం ఏరోబిక్ ఎక్సర్సైజ్లు వంటివి శారీరక ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని పెంచడమే గాక ఆందోళన, ఒత్తిడికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

6. సరైన విశ్రాంతి, నిద్ర లేకపోతే సంతోషం సాధ్యంకాదు

శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి, నిద్ర వల్ల సంతోషంగా ఉండగలుగుతారు. దీనితోపాటు ఏకాంతంగా కొంత సమయాన్ని గడిపే అవకాశం కూడా ఉండాలి. తగినంత విశ్రాంతి, నిద్ర లేదా ఏకాంతం లోపించినప్పుడు అలసట, విసుగుతోపాటు ఏకాగ్రత లోపం కలుగుతుంది. 'మూడ్' బాగా లేకపోవడం అనే మానసిక స్థితి తలెత్తుతుంది.

7. సన్నిహిత సంబంధాలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వండి

కష్ట సమయంలో చేయూతనిచ్చే సన్నిహితులు, మిత్రుల సంబంధాలకు ప్రాధాన్యత నియ్యాలి. వారితో సున్నితంగా ప్రవర్తించటం ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి. తరచుగా కలవటం, ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు పంచుకోవటం, కలిసి భోజనం చేయటం, ప్రయాణించటం సంబంధాలను మరింతగా బలపరుస్తాయి.

8. నిస్వార్థ సేవను అలవరచుకోండి

నిస్సహాయులకు సహాయం చేయటం తప్పనిసరిగా మీలో సంతోషాన్ని నింపుతుంది. ఏమీ ఆశించకుండా అవసరంలో ఉన్నవారికి చేతనైన సహాయం చేయటం వల్ల సంతోషం, సంతృప్తి కలుగుతాయి. ఈ అంశానికి బలం చేకూర్చే సైకాలజీపరమైన విషయమేమిటంటే మనం సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు ఇతరులకు సాయం చేయాలనిపిస్తుంది. అందుకే ఇతరులకు సాయం చేయటం వల్ల మనలో సంతోషం కలుగుతుంది.

9. కృతజ్ఞతను అలవర్చుకోండి

ప్రతిరోజు పడుకునే ముందు పాజిటివ్ విషయాలను (ఆరోగ్యం, కుటుంబం, స్నేహం, ప్రకృతి, స్వేచ్ఛ మొదలైనవి) గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం వల్ల సంతోషం కలుగుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజు మీ సంతోషానికి కారణమైన ప్రతి విషయం, ప్రతి వ్యక్తి పట్ల కృతజ్ఞతను వ్యక్తం చేయండి.

10. ఆధ్యాత్మికతను, ఆత్మజ్ఞానాన్ని జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోండి

సైకాలజీలో జరిగిన అనేక పరిశోధనల ప్రకారం ఏదో ఒక మత విశ్వాసాన్ని, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని నమ్ముకొని జీవితం గడిపేవారు ఎక్కువ సంతోషంగా ఉండటమే గాక జీవితంలో ఏవైనా ఆటుపోట్లు ఏర్పడినప్పుడు వాటి నుంచి త్వరగా కోలుకుంటున్నారు.

చివరి మాట...

సమాజంలో లేదా వ్యక్తుల జీవితాలలో ప్రతికూల అంశాలను చూడటం చాలా సులభం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏ వార్తాపత్రిక తిరగేసినా, ఏ న్యూస్ ఛానల్ ఆన్ చేసినా ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా గమనించవచ్చు. పాజిటివ్ అంశాలపై మీడియా సరైన దృష్టి పెట్టకపోవడం అనే లోపాన్ని గుర్తించండి. మనం ప్రపంచాన్ని ఎలా చూస్తే మనలో అలాంటి భావాలే కలుగుతాయి. అందుకే సంతోషమనేది మన గురించి, మన చుట్టూ ఉండే సమాజం గురించి మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తున్నాం అనే అంశంపై ఎంతో ఆధారపడి ఉంటుందని గుర్తు చేసుకుంటూ నిరంతరం పాజిటివ్ భావాలతో పాజిటివ్ ప్రతిస్పందనలతో ఉండేలా ప్రయత్నం చేద్దాం.

మంచి భావోద్వేగ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే బోధనా పద్ధతులు

పాఠశాల పాలనాపద్ధతులు, బోధనాభ్యాసన పద్ధతులు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయా?

(School Administration, Teaching learning process and its impact on emotional wellbeing of children)

పాఠశాలల్లో ప్రధానోపాధ్యాయులు పాటించే పాలనాపద్ధతులు, తరగతి గదుల్లో ఉపాధ్యాయులు పాటించే బోధనాభ్యసన పద్ధతులు పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యంపై తప్పనిసరిగా ప్రభావం చూపుతాయి. పిల్లల మెదడు ఎలా పని చేస్తుంది, పిల్లలు ఎలా నేర్చుకుంటారు వంటి అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని శాస్త్రీయమైన బోధనాభ్యసన పద్ధతులను ఎంచుకోవటం వల్ల పిల్లలు రకరకాల విషయాలను సమర్థవంతంగా నేర్చుకోవటమే గాక వారి మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. పిల్లలపై పడే భారం లేదా ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది.

బోధనాభ్యసన పద్ధతులు జ్ఞాపకశకిత (మెమరీ) ప్రాధాన్యత

పిల్లలు రకరకాల విషయాలు నేర్చుకోవడంలో మెమరీ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. మెమరీని రకరకాలుగా విభజించినప్పటికీ బోధనాభ్యాసన పద్ధతులను దృష్టిలో పెట్టుకొని చూసినప్పుడు వర్కింగ్ మెమరీ, లాంగ్‌టర్మ్ మెమరీ అనేవి అతి ముఖ్యమైనవి.

లాంగ్ టర్మ్ మెమరీ అనేది రకరకాల సమాచారాలు, గత అనుభవాలు, నైపుణ్యాలు, సమస్యా పరిష్కారాలు నిల్వ ఉండే ప్రదేశం. ఆలోచనలకు, ప్రతిస్పందనలకు లాంగ్ టర్మ్ మెమరీ ఆలంబనగా నిలుస్తుంది. పిల్లలు కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటున్నప్పుడు సంబంధిత విషయంతో దగ్గరి సంబంధం ఉండే సమాచారం లాంగ్టెర్మ్ మెమరీలో ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే నేర్చుకోవడమనేది అంత సులభంగా జరుగుతుంది. అందుకు భిన్నంగా సంబంధిత సమాచారం లాంగ్ టర్మ్ మెమరీలో లేనప్పుడు పూర్తిగా కొత్త సమాచారాన్ని నేర్చుకునే క్రమంలో పిల్లలపై అనివార్యంగా ఒత్తిడి లేదా భారం పడుతుంది. కాగ్నిటివ్ సైకాలజిస్టుల పరిశీలన ప్రకారం ఈ ఒత్తిడి లేదా భారం అనేది వర్కింగ్ మెమరీపై పడుతుంది. వర్కింగ్ మెమరీ అనేది కొత్త సమాచారాన్ని లాంగ్ టర్మ్ మెమరీలోకి చేర్చటంలో మరియు పరిచయం ఉన్న సమాచారాన్ని అంటే లాంగ్ టర్మ్ మెమరీలోని సమాచారాన్ని ఉపయోగించుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

అంటే పరిసరాల నుంచి మెదడుకు, మెదడు నుండి పరిసరాలకు సమాచార మార్పిడి జరగటంలో అనుసంధానంగా వర్కింగ్ మెమరీ పనిచేస్తుంది. కంప్యూటర్ పరిభాషలో చెప్పాలంటే హార్డ్ డిస్క్ పొందుపరచదలచిన సమాచారాన్ని RAM (Random Accessed Memory) ప్రాసెస్ చేసినట్లుగానే వర్కింగ్ మెమరీ అనేది లాంగ్టర్మ్ మెమరీలో పొందుపరచదలచిన సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేస్తుంది. మ్యాథ్స్, ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ వంటి సంక్లిష్టమైన విషయాలు ప్రాసెస్ చేసేటప్పుడు వర్కింగ్ మెమరీపై భారం ఎక్కువగా పడుతుంది. వర్క్ మెమరీ సామర్థ్యం అనేది చాలా పరిమితంగా ఉంటుంది. ప్రాసెసింగ్ పరంగా చూసినప్పుడు దీని పరిమితి రెండు నుంచి మూడు అంశాలకు మించదని ఇటీవలి కాలంలో జరిగిన

పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అదేవిధంగా కొత్త సమాచారం 20-30 సెకండ్ల పాటు మాత్రమే వర్కింగ్ మెమరీలో నిలిచి ఉంటుంది.

బోధనాభ్యాసన పద్ధతిలో భాగంగా టీచర్ ఏదైనా కొత్త విషయాన్ని బోధించేటప్పుడు రకరకాల అంశాలు ఒకదాని తరువాత మరొకటి వస్తుంటాయి. ఆయా అంశాలను ఓవైపు వర్కింగ్ మెమరీలో స్టోర్ చేసుకుంటూ, మరోవైపు ప్రాసెసింగ్ (అర్థం చేసుకోవటం) కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది. సంబంధిత సమాచారంతో పిల్లలకు తక్కువ పరిచయం ఉన్నప్పుడు, విషయం సంక్లిష్టత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అటు స్టోరేజ్ పరంగా ఇటు ప్రాసెసింగ్ పరంగా వర్కింగ్ మెమొరీపై విపరీతంగా భారం పడుతుంది. కొన్ని రకాల బోధనా పద్ధతులు ఈ భారాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. అందుకే బోధనా పద్ధతుల ఎంపికలో ఉపాధ్యాయులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులకు తగిన మార్గదర్శకత్వం అందించాలి.

తెలిసిన విషయాలతో అనుసంధానం చేయటం

కొత్త విషయాల ప్రాసెసింగ్లో వర్కింగ్ మెమరీకి పరిమితులు బాగా ఉంటాయి. అదే బాగా పరిచయం ఉండే సమాచారంతో పనిచేసేటప్పుడు ఈ పరిమితులు చాలా వరకు తొలగిపోతాయి. అందుకే పిల్లలకు కొత్త విషయాలను నేర్పించేటప్పుడు వాటిని తెలిసిన విషయాలతో అనుసంధానం చేయాలి. అప్పుడది వర్కింగ్ మెమరీలో సులభంగా ప్రాసెస్ చేయబడుతుంది. పిల్లల్లో అవగాహన సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

బ్యాగ్రౌండ్ నాలెడ్జ్ పెంచటం

ఒక విషయంపై పిల్లల్లో పరిజ్ఞానం స్థాయి (బ్యాగ్రౌండ్ నాలెడ్జ్) ఎంతగా పెరిగితే దానిని ప్రాసెస్ చేసేటప్పుడు ఒత్తిడి అంతగా తగ్గుతుంది. అందుకే ఏ విషయాన్ని నేర్పించేటప్పుడైనా పిల్లల పరిజ్ఞానం స్థాయిని మొదట అంచనా వేసి బ్యాక్ గ్రౌండ్ నాలెడ్జ్ను, బేసిక్స్ను మొదట పెంచాలి. దీనివల్ల పిల్లలపై భారం తగ్గుతుంది. అంటే ముందస్తు శిక్షణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని అర్థం.

ప్రాక్టీస్ ను పెంచడం

ఒక విషయాన్ని పదే పదే చదవటం లేదా ఒక పనిని పదే పదే చేయటం వల్ల అది లాంగ్ టర్మ్ మెమరీలో బాగా గుర్తుంటుంది. అది ఆటోమేటిక్గా మారిపోతుంది. అలాంటి సమాచారాన్ని ఉపయోగించు కునేటప్పుడు వర్కింగ్ మెమరీపై పెద్దగా భారం పడదు. అందుకే పిల్లలచే ముఖ్యమైన భావనలను బాగా ప్రాక్టీస్ చేయించాలి.

ఆడియో విజువల్ విభాగాలను సమర్థవంతంగా వాడటం

కంటి ద్వారా చేరే సమాచారం చెవి ద్వారా చేరే సమాచారం వేరువేరుగా ప్రాసెస్ చేయబడతాయని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అందుకే ఈ రెండింటిని ఒకేసారి వాడటం వల్ల వర్కింగ్ మెమరీ సామర్థ్యాన్ని పెంచవచ్చని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఏదైనా విషయాన్ని చిత్రాల రూపంలో చూయిస్తూ రాతపూర్వకంగా దానిని వివరించే బదులు ఓ వైపు చిత్రాలు చూపిస్తూ, మరోవైపు మాట్లాడుతూ వివరించడం వల్ల (ఆడియో విజువల్ పద్ధతి) వర్కింగ్ మెమరీ బాగా పనిచేస్తుంది.

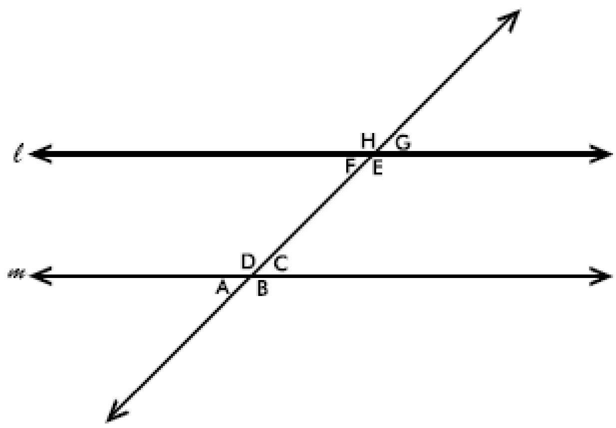
వర్కింగ్ మెమరీపై భారాన్ని తగ్గించే బోధనాపద్ధతులు

ఏదైనా విషయాన్ని బోధించేటప్పుడు రకరకాల బోధనాపద్ధతులు వాడవచ్చు. ఒక్కో బోధనా పద్ధతి వర్కింగ్ మెమరీపై ఒక్కోరకమైన భారాన్ని వేస్తుంది. ఉదాహరణకు పిల్లలకు ఏదైనా నేర్పించేటప్పుడు సూచనలు రాత పూర్వకంగా ఇవ్వడం, ప్రాక్టికల్గా ప్రదర్శించడం (demonstration) అనే రెండు పద్ధతులలో భారం స్థాయి మారుతుంది. 'డెమో' అనేది భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే పిల్లలకు సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యాలు నేర్పించేటప్పుడు ఒకటి, రెండు ఉదాహరణలు చదివి పదుల కొద్ది సమస్యలు ప్రాక్టీస్ చేయటమా ఒక ఉదాహరణ చదివి అలాంటి సమస్య మరొకటి సాధించటమా అనేది బోధనా ప్రణాళికలు రూపొందించే వారు నిర్ణయించే అంశం. ఇలాంటి విషయాలపై పిల్లలకు నియంత్రణ ఉండదు.

కరికులం రూపకర్తలు పిల్లలు ఏమి నేర్చుకోవాలో అనే విషయాన్నేగాక ఏ పద్ధతిలో నేర్చుకోవాలనే బోధనాభ్యాసన కృత్యాలను కూడా కొంతమేరకు నిర్దేశిస్తుంటారు. ఇందులో పిల్లలు చేయగలిగిందేమీ ఉండదు. టీచర్లు నిర్దేశించిన పనులు చేయాల్సి ఉంటుంది. బోధనాభ్యాసన కృత్యాలవల్ల పిల్లలపై పడే భారాన్ని వీలైనంత కనీస స్థాయిలో ఉంచాలి. ప్రత్యేకించి మేథ్స్, సైన్స్ వంటి సంక్లిష్టమైన విషయాలను నేర్చుకునేటప్పుడు ఇది అవసరం. అలాంటి కొన్ని పద్ధతులు.

సమస్యల పరిష్కారంలో స్వేచ్ఛను ఇవ్వడం

మ్యాథ్స్, సైన్స్ వంటి సబ్జెక్టుల్లో పిల్లలు రకరకాల సమస్యలు సాధించాల్సి ఉంటుంది. సమస్యను బట్టి ఏమి కనుగొనాలని నిర్దేశిస్తే పిల్లలు దాన్నే కనుగొనవలసి ఉంటుంది. వీటిని నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో కూడిన సమస్యలుగా చెబుతారు. 'నిర్దిష్ట లక్ష్యం' అంటే స్పష్టంగా ఏదో ఒక్క విషయాన్ని మాత్రమే కనుక్కోమని చెప్పడము. ఉదాహరణకు కింది పటంలో 1, m సమాంతర రేఖలు. కోణం C విలువ 75° అయితే H విలువ కనుక్కోండి? ఈ సమస్య నిర్దిష్ట లక్ష్యానికి సంబంధించినది.



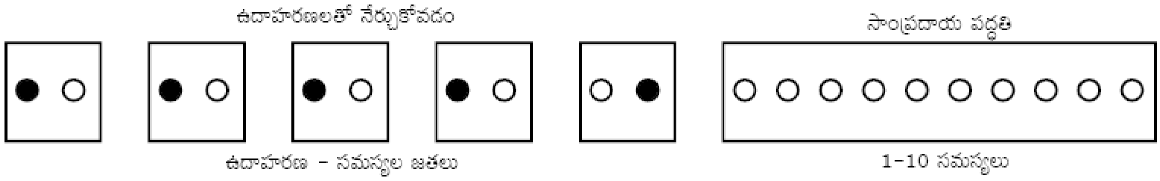
ఇటువంటి సందర్భాలలో స్వేచ్ఛాయుత లక్ష్యాలతో కూడిన సమస్యలు ఇస్తే పిల్లలు బాగా నేర్చుకుంటారని పరిశోధనల్లో తేలింది. 'స్వేచ్ఛాయుత లక్ష్యం' అంటే పిల్లలు ఏదో ఒక విషయాన్ని మాత్రమేగాక తమకు తెలిసిన పలు విషయాలను కనుక్కోవడంలో స్వేచ్ఛ ఉండడం. అప్పుడు పై ప్రశ్నను ఇలా మార్చి ఇవ్వవచ్చు. l, m సమాంతర రేఖలు. కోణం C విలువ 75° అయితే వీలైనన్ని ఇతర కోణాలను కనుక్కోండి. ఇప్పుడు పిల్లలకు స్వేచ్ఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తమకు తెలిసిన విషయం నుండి మొదలుపెట్టి ముందుకు సాగుతారు. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు మరియు గణిత శాస్త్రజ్ఞులు ప్రతిపాదించిన గణిత నియమాల ప్రకారం పిల్లలు మనము కోరుకునే 'H' విలువను కూడా ప్రతిపాదిత గణిత నియమాల ఆధారంగా కనిపెడతారు. అప్పుడు పిల్లలపై భారం తక్కువగా ఉంటుంది.

నిర్దిష్ట లక్ష్యాలతో కూడి ఉండే సమస్యలలో పిల్లలు అనేక ఉప లక్ష్యాలను గుర్తించవలసి ఉంటుంది. ఇలా ఉప లక్ష్యాలు గుర్తించేటప్పుడు పిల్లలు ఎక్కువగా తప్పులు చేస్తారని పరిశోధనల్లో తేలింది. (గుణకారం బదులు భాగహారం, తీసివేత బదులు కూడిక మొదలగునవి.) అందుకే వీలైన చోటల్లా పిల్లలకు స్వేచ్ఛాయుతమైన, లక్ష్యాలతో కూడిన సమస్యలు ఇవ్వాలి.

ఉదాహరణలు, సమస్యాపూరణ పద్ధతిని ఉపయోగించటం

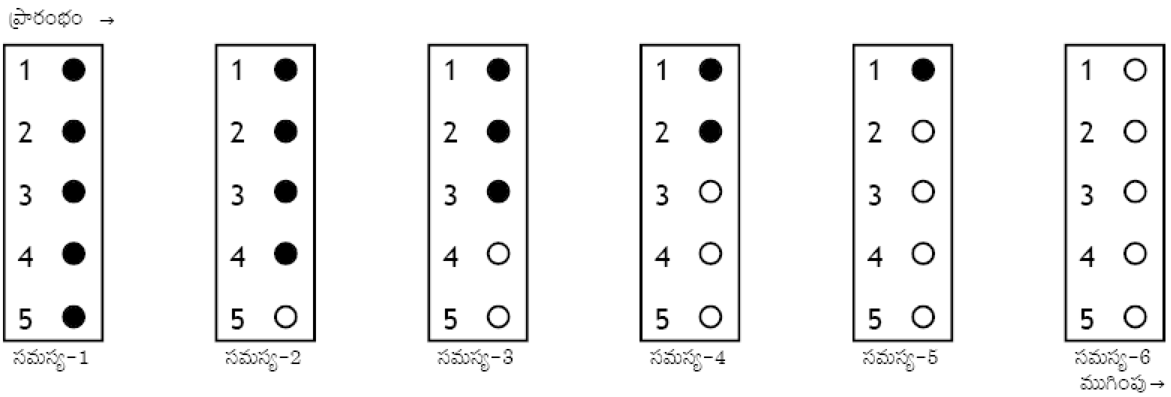
అప్పుడప్పుడే రకరకాల విషయాలను నేర్చుకుంటున్న పిల్లలను ఒకేసారి ఉదాహరణల నుంచి సమస్యల లోకి తోసివేయకూడదు. క్రమక్రమంగా వారిని సిద్ధం చేయాలి. ఇది మూడు దశల్లో జరగాలి. మొదటి దశలో పిల్లలచే పూర్తిగా ఉదాహరణలే చదివించాలి. రెండో దశలో అసంపూర్తిగా ఉండే సమస్యలు సాధింపజేయాలి. మూడో దశలో విభిన్న రకాలుగా ఉండే సమస్యలు సాధింపజేయాలి. ఉదాహరణలు-సమస్యలు జతలు జతలుగా ఇవ్వటం వల్ల పిల్లలపై భారం తగ్గుతుందని, నేర్చుకోవటం సులభం అవుతుందని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. దీనిని పటం రూపంలో ఇలా చూపవచ్చు.

- ● సాధించిన సమస్య
- ○ సాధించాల్సిన సమస్య



అసంపూర్తిగా ఉండే సమస్యలు సాధించేటపుడు ఒక్కో స్టెప్పును చివర నుంచి తొలగిస్తూ దాన్ని పిల్లలచే పూరింపజేయాలి. ఈ పద్ధతిలో పూర్తిచేసిన భాగాన్ని పిల్లలు మొదట చదవాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత అసంపూర్తి భాగాన్ని పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో జ్ఞాననిర్మాణం బాగా జరుగుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఉదాహరణల నుంచి సమస్య సాధనకు పరివర్తనం చెందటాన్ని పటం రూపంలో ఇలా చూపవచ్చు.

- పూర్తిచేసిన స్టెప్స్
- ○ పూర్తి చేయాల్సిన స్టెప్



ఈ పద్ధతిలో సమస్య సాధనలో పిల్లలకు అందే సహకారం క్రమక్రమంగా తగ్గుతుంది. భారం తక్కువగా పడుతుంది. నేర్చుకోవటం సమర్థవంతంగా జరుగుతుంది.

ఒకరికి అవసరమయ్యే పద్ధతి మరొకరిపై భారాన్ని వేస్తుంది

కాగ్నిటివ్ సైకాలజిస్టుల ప్రకారం పిల్లల్లోని అభ్యసన స్థాయిని బట్టి బోధనాపద్ధతులను ఎంచుకోవాలి. అభ్యసన స్థాయి తక్కువగా ఉండే పిల్లలకు బాగా సరిపోయే పద్ధతి, బాగా చదివే పిల్లలకు బోరింగ్గా అనిపించవచ్చు. అలాగే బాగా జ్ఞానం గల పిల్లలకు ఉద్దేశించిన పద్ధతి, తక్కువ జ్ఞానం గల పిల్లలపై ఎక్కువ భారాన్ని వేస్తుంది. ఉదాహరణకు విభిన్న రకాల సమస్యలు సాధించటం అనేది మంచి జ్ఞానం బాగున్న పిల్లలకు బాగా సరిపోతుంది. ఈ పద్ధతి త క్కువ జ్ఞానం గల పిల్లలపై విపరీతమైన భారాన్ని, ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఉదాహరణలతో నేర్చుకోవటం అనే పద్ధతి తక్కువ జ్ఞానం గల పిల్లలకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అదే మంచి జ్ఞానం గల పిల్లలకు ఇది బోరింగ్ గా ఉంటుంది. అదేవిధంగా మానసికంగా ప్రాక్టీస్ చేయటం, ఊహించటం, సొంతంగా వివరించుకోవటం వంటి పద్ధతులు కూడా మంచి జ్ఞానం గల పిల్లల కోసం ఉద్దేశించినవి. ఈ పద్ధతులు ఉపయోగించినపుడు తక్కువ జ్ఞానం గల పిల్లలపై భారం, ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. అందుకే ప్రతిభావంతులైన పిల్లల కోసం ప్రత్యేకమైన బోధనా పద్ధతులు అనుసరించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మంచి విద్యాసాధన, భావోద్వేగ ఆరోగ్యం కోసం ఉపాధ్యాయులకు సైకాలజిస్టుల సూచనలు

- పిల్లలకు రెగ్యులర్ గా, స్పష్టంగా, వివరంగా ఫీడ్ బ్యాక్ ఇవ్వటం వల్ల బాగా నేర్చుకుంటారు.
- మార్కులు, ర్యాంకులు, గ్రేడుల కోసం కాకుండా అంతర్గతంగా ఆనందం కలిగినప్పుడు పిల్లలు బాగా నేర్చుకుంటారు.
- నేర్చుకునే క్రమంలో పొరపాట్లు దొర్లినప్పుడు పిల్లలను శిక్షించే బదులు కారణాలను చర్చించాలి.
- పిల్లలపై టీచర్లు పెట్టుకునే నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు ఫలితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

- పిల్లల శక్తి సామర్థ్యాలను, అభ్యసన స్థాయిలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రగతిని మానిటర్ చేయాలి. ఇందుకోసం అవసరమైతే ఒక టాపిక్ బోధించడానికిముందే ఆ టాపిక్కు సంబంధించిన బేసిక్స్‌పై పిల్లలకు ఎంత మేరకు అవగాహన ఉందో ఒక టెస్ట్ ద్వారా అంచనా వేసుకోవాలి.
- పిల్లల వయస్సు, తరగతి కంటే మానసిక పరిపక్వతను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.
- పిల్లల్లో కనిపించే మంచి ప్రవర్తనలను గుర్తించటం, ప్రోత్సహించడంవల్ల ఉన్నత లక్ష్యాల వైపు ప్రేరేపితులు అవుతారు.
- పిల్లలు ఒకరితో ఒకరు అభిప్రాయాలు పంచుకోవటానికి, చర్చించుకోవటానికి అవకాశాలు కల్పించాలి. ఆందోళనకు అవకాశం లేకుండా నేర్చుకోవటానికి అవకాశాలు, వాతావరణం కల్పించాలి (Learning without worrying).
- పిల్లల్లోని వైయక్తిక భేదాలను, విభిన్న సామర్థ్యాలను గౌరవించాలి.
- అకడమిక్ అఛీవ్మెంట్ (మార్కులు, ర్యాంకులు) తో సంబంధం లేకుండా అందరిని సమానంగా చూడాలి. కష్టమైన విషయాలను నేర్చుకునేటప్పుడు పిల్లలు కలిసి పని చేయటానికి అవకాశాలు కల్పించాలి.

తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సంబంధాలు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు) పై ప్రభావం చూపిస్తాయా?

Parent-Children relationship - Influence on emotional wellbeing and scholastic achievement of children

తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య ఉండే సంబంధాలు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, విద్యాసాధన మధ్య చాలా సన్నిహిత సంబంధం ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య ఉండే బలమైన సానుకూల సంబంధాలు పిల్లల్లో మెరుగైన భావోద్వేగ ఆరోగ్యానికి, చదువుల్లో మెరుగైన ప్రతిభకు పునాదిగా నిలుస్తాయి. పిల్లల విజయంలో తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం పాత్ర అమితంగా ఉంటుంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సానుకూల సంబంధాల పెంపునకు ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు ప్రయత్నించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. అందుకు ఉపయోగపడే కొన్ని పేరెంటింగ్ సూత్రాలపై తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించాలి. ఈ విషయాలు అన్నింటిని తల్లిదండ్రులను ఉత్తరం (a letter to parents) పేరుతో వారికి చేరవేయవచ్చు. అందుకు ఉపయోగపడే కొన్ని ప్రధానాంశాలు

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు అందుబాటులో ఉండాలి

- పిల్లలు తమకు నిత్యజీవితంలో ఎదురైన అనుభవాలను పంచుకోవడానికి తల్లిదండ్రులు అవకాశం ఇవ్వాలి. వారిని మాట్లాడనీయాలి. రాత్రి భోజన సమయంలో లేదా పడుకునే ముందు తల్లిదండ్రులు పిల్లలు చెప్పే రకరకాల విషయాల గురించి వినాలి.
- పిల్లలతో తల్లిదండ్రులే మొదట మాట్లాడాలి. ఆ రోజును పిల్లలు ఎలా గడిపారు? ఏమేమి జరిగింది? ఏ సందర్భాలలో ఎలా ఫీలయ్యారు? అనేది అడిగి తెలుసుకోవాలి.
- కౌమార దశలోని పిల్లలతో కనీసం వారానికి ఒక్కసారైనా తల్లిదండ్రులు కాసేపు వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడాలి. ఆ సమయంలో ఇతర వ్యాపకాలు ఏవీ పెట్టుకోకూడదు.
- పిల్లల ఆసక్తులను అడిగి తెలుసుకోవడమే గాక తల్లిదండ్రులు కూడా వాటి పట్ల ఇష్టతను చూపాలి. వాటి గురించి తెలుసుకోవాలి.

పిల్లలు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినాలి

- పిల్లలు ఏదైనా విషయం గురించి చెప్పేటప్పుడు ఇతర వ్యాపకాలు పూర్తిగా పక్కన పెట్టి వారు చెప్పేది పూర్తి శ్రద్ధతో వినాలి.
- పిల్లలు వివిధ అంశాలపై వారి అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేసేటప్పుడు తప్పులు పట్టడం, నిందించడం చేయరాదు. ఏదైనా తప్పొప్పులుంటే వాటి గురించి చర్చించాలి. పిల్లలను పూర్తిగా చెప్పనీయాలి. మధ్య మధ్యలో జోక్యం చేసుకోకూడదు.
- పిల్లలు చెప్పేది పూర్తిగా అర్థమైందీ లేనిది చెక్ చేసుకోవాలి.

పిల్లలతో సున్నితంగా ప్రవర్తించాలి.

- పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు వీలైనంత సున్నితంగా ప్రవర్తించాలి. తల్లిదండ్రులు కోపంగా ఉన్నప్పుడు సరిగా వినిపించుకోరని భావించినప్పుడు పిల్లలు విషయాన్ని దాచిపెడతారు.
- పిల్లల అభిప్రాయాలతో విభేదించాల్సి వచ్చినప్పుడు పిల్లలను నిందించకుండా, కోప్పడకుండా చూసుకోవాలి. అభిప్రాయాలనేవి వేరువేరుగా ఉండవచ్చు. పిల్లల అభిప్రాయంతో తాము ఏకీభవించనప్పుడు ఆ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు స్పష్టంగా చెప్పాలి.
- అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తినప్పుడు వాదోపవాదాలకు దిగకూడదు. పిల్లల అభిప్రాయంతో విభేదిస్తున్నట్లు స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు. పిల్లల్లోనూ ఈ లక్షణాన్ని పెంపొందించాలి.

తల్లిదండ్రులు బాగా గుర్తుంచుకోవాల్సినవి

- పిల్లలు తమ నుంచి ఏం ఆశిస్తున్నారనేది తల్లిదండ్రులు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి అవసరమైతే వారినే అడిగి తెలుసుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాలలో తాము చెప్పేది తల్లిదండ్రులు వింటే చాలని పిల్లలు భావిస్తారు. మరికొన్ని సందర్భాలలో తల్లిదండ్రుల నుంచి సలహాలు ఆశిస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో నిర్దిష్ట సమస్యకు పరిష్కారాన్ని కోరుకోవచ్చు.
- పిల్లలు పెద్దలనుంచి ప్రత్యేకించి తల్లిదండ్రుల నుంచి అనేక అంశాలు అనుకరణ ద్వారా నేర్చుకుంటారు. ప్రత్యేకించి భావోద్వేగాల విషయాల్లో ఇది మరీ ఎక్కువగా జరుగుతుంది. కోపం, భయం, ఆందోళన వంటి విషయాలలో తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన పిల్లల ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే తల్లిదండ్రులకు కూడా భావద్వేగాలపై మంచి నియంత్రణ ఉండటమే గాక భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని పెంపొందించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.
- పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు పదే పదే ఉపన్యాసాలు ఇవ్వకూడదు. విమర్శించడం, భయపెట్టడం, ఇతరులతో అనవసరంగా పోల్చడం వల్ల పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం ఏర్పడుతుంది అందుకే పిల్లలతో మాట్లాడాలి మరియు చర్చించాలి.
- పిల్లల విషయంలో ప్రతి చిన్నదానితో కల్పించుకోకూడదు. ఫలితాలు ప్రమాదకరమైతే తప్పించి పిల్లలు ఎంపిక చేసుకున్న దానిని కాదనకూడదు. పిల్లలు తమకు తాముగా పనిచేయటం వల్ల అనేక విషయాలు నేర్చుకుంటారు. సాధారణంగా పిల్లలు కొన్ని విషయాలను మొత్తంగా ఒకేసారి తల్లిదండ్రులకు చెప్పరు. కొద్దిగా చెప్పి తల్లిదండ్రుల ప్రతిచర్యను గమనిస్తారు. శ్రద్ధగా వింటున్నారనిపిస్తే ప్రోత్సాహకరంగా అనిపిస్తే మొత్తం విషయాన్ని చెబుతారు.

పిల్లలు చెప్పేది వినటం, వారితో సున్నితంగా మాట్లాడటం అనేది తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సానుకూల సంబంధాలకు మంచి పునాదిని వేస్తుంది. అయితే అనునిత్యం రకరకాల సవాళ్లతో సతమతమయ్యే తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో సంఘర్షణలు తలెత్తినప్పుడు నిపుణులైన సైకాలజిస్టులను కలవడం మంచిది.

తల్లిదండ్రులు Ideal Child Syndrome బారిన పడకుండా చూసుకోవాలి

ఐడియల్ చైల్డ్ సిండ్రోమ్ : తమ పిల్లలు అన్నింటా ముందుండాలని, అన్నిరంగాలలో ఎదగాలని, ప్రతి విషయంలో పరిపూర్ణత ఉండాలని కోరుకోవడాన్ని Ideal Child Syndromeగా సైకాలజిస్టులు పిలుస్తారు. దీనివల్ల పిల్లలపై విపరీతంగా ఒత్తిడిపడి భావోద్వేగ ఆరోగ్యం దెబ్బతినటమే గాక తల్లిదండ్రులపై కూడా అనివార్యంగా ఒత్తిడి పడుతుంది. ఈ Ideal Child Syndrome అనేది ఉపాధ్యాయులను, పాఠశాలలను కూడా వదిలిపెట్టదు. అందుకే తరచూ తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడడం, నిపుణులైన సైకాలజిస్టులతో పిల్లల పెంపకం, చదువు, పరీక్షలు వంటి అంశాలపై సరైన అవగాహన పెంచే కార్యక్రమాలను కూడా కరికులంలో ఒక భాగంగా చేస్తే పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, సంతోషంలో తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచవచ్చు. పిల్లల విజయంలో తల్లిదండ్రుల విద్యా స్థాయి కంటే వారి ప్రవర్తనే ప్రధానం అని సైకాలజిస్టుల భావన.

పిల్లలకు స్టడీ స్కిల్స్‌తో శిక్షణ ఇచ్చే పద్ధతులు

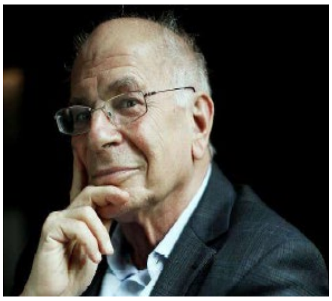
తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పిల్లలకు స్టడీ స్కిల్స్ కు సంబంధించిన కింది ముఖ్యమైన అంశాల పట్ల అవగాహన కల్పించాలి.

లక్ష్యాత్మకంగా చదవటం

చదివేటప్పుడు లక్ష్యం అనేది చాలా ముఖ్యం. చదివే సమయాన్ని చిన్న చిన్న స్టడీ సెషన్లా అంటే 40 నుంచి 50 నిమిషాల సమయం విభజించుకొని ప్రతి స్టడీ సెషన్కు నిర్దిష్టంగా ఒక లక్ష్యం ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉదాహరణకు 7 గం.ల నుంచి 7:45 వరకు మేథ్స్ బీజగణిత అభ్యాసం రెండులోని మొదటి 10 లెక్కలు ప్రాక్టీస్ చేయాలని నిర్దిష్టంగా లక్ష్యం నిర్దేశించుకున్నప్పుడు, ఏకాగ్రత ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తల భావన. లక్ష్యం అనేది నిర్దిష్టంగా (Specific) ఉండటంతోపాటు కొలవగలిగేలా (Measurable) ఉండటం, సాధించగలిగేలా (Achievable) ఉండటం, వాస్తవికం (Realistic) గా ఉండటం, నిర్దిష్ట సమయ పరిమితితో ఉండటం (Time bound) అవసరం. అప్పుడే సత్ఫలితాలు వస్తాయి. పిల్లలు తమ తమ శక్తి సామర్థ్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని తాము ఎంత సేపట్లో ఏం చేయగలమనేది నిర్ణయించుకోవాలి. తాము పూర్తిగా చేయగలిగే దానికంటే లక్ష్యం కొంచెం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు సానుకూలమైన ఒత్తిడి పడుతుందని శాస్త్రవేత్తల భావన. అంటే 9 లెక్కలు ప్రాక్టీస్ చేయగల సామర్థ్యం మాత్రమే ఉన్నప్పటికీ 10 లెక్కలు చేయటం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.

చదవాల్సిన విషయాన్ని, సమయాన్ని నిర్దిష్టంగా నిర్ణయించుకొని చదవటం ప్రారంభిస్తే ఏకాగ్రత బాగా కుదురుతుంది. మెదడు పూర్తిస్థాయిలో పనిచేస్తుంది. లక్ష్యం లేకుండా చదివేటప్పుడు ఇతర ఆలోచనలు మనసులోకి వస్తూ ఏకాగ్రతను దెబ్బతీస్తాయి. ఇలా చదివే సమయాన్ని స్టడీ సెషన్స్ విభజించి చదువుకునేటప్పుడు స్టడీ సెషన్స్క మధ్య రెండు మూడు నిమిషాల పాటు రిలాక్స్ కావాలి. ఇందుకు మైండ్ ఫుల్ మెడిటేషన్ వంటి పద్ధతులు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

మైండ్ ఫుల్ మెడిటేషన్



ఆర్థిక శాస్త్రంలో 2002 సంవత్సరానికి నోబెల్ బహుమతి సాధించిన డేనియల్ కెహన్ మెన్ ప్రకారం జీవితమంటే కొన్ని నిర్దిష్ట క్షణాల సమాహారం. క్షణం అంటే మనలో ఒక విషయాన్ని అనుభూ తి చెందడాన్ని అవసరమయ్యే కాలం. ప్రతీ సెకనులో ఇలాంటి క్షణాలు ఒకటి నుంచి మూడు వరకు ఉండవచ్చు. ప్రతీ క్షణం ఎన్నో అనుభూతులు, అనుభవాలతో కూడి ఉంటుంది. వాటన్నిటిని పరిపూర్ణంగా అనుభవించటమే 'మైండఫుల్ నెస్'. ప్రతీ మనిషి ప్రతీ క్షణం వీటికి లోనవుతూ ఉంటాడు. ప్రతీ క్షణం భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. జీవితంలో ప్రతిరోజు ఈ వేలాది క్షణాలను ఆస్వాదించడానికి ఈ మైండఫుల్ మెడిటేషన్ ఉపయోగపడుతుంది. నెగెటివ్ ఎమోషన్స్ను పారద్రోలటానికి, పాజిటివ్

ఎమోషన్సన్న అనుభవించడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అందుకే మైండ్రఫుల్ మెడిటేషన్ను స్టడీ సెషన్స్క మధ్య రిలాక్సేషన్ కోసమేగాక రెగ్యులర్గా కూడా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు.

మైండ్ ఫుల్ మెడిటేషన్ ప్రాక్టీస్ చేసే పద్ధతి

- 5 నిమిషాలపాటు ఏదీ ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేకుండా సమయాన్ని
  ఎం చుకోవాలి.
- ప్రశాంతంగా రిలాక్స్ కూర్చోవాలి.
- శ్వాసపై దృష్టి పెట్టాలి. శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు 'ఒకటి' అని, శ్వాసను వదిలినప్పుడు 'రెండు' అని మనసులో చెప్పుకోవాలి. అలా పది పూర్తవగానే తిరిగి 'ఒకటి'తో ప్రారంభించాలి.
- ఇలా 5 రౌండ్లు పూర్తి చేయాలి.
- మనసు అటు ఇటు పరిగెత్తుతుంటే అది ఏ విషయంపైకి వెళుతున్నదో గుర్తించి మళ్లీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టాలి. శ్వాసపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం బాగా అలవాటైన తర్వాత ఒక శబ్దంపై లేదా ఒక ఆలోచనపై లేదా ఒక మానసిక ప్రతిబింబంపై దృష్టి పెట్టవచ్చు.
- మైండఫుల్ మెడిటేషన్ అనేది ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చదివేటప్పుడు ఏకాగ్రత బాగుటుంది?

చదవడానికి కూర్చునే ముందు ప్రధానంగా రెండు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వీలైనంత వరకు నిశ్శబ్దంగా ఉండే ప్రాంతం చూసుకోవాలి. గాలి, వెలుతురు బాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మానసిక ప్రశాంతత కోసం ఐదు నిమిషాల పాటు ధ్యానం (మైండ్ ఫుల్ మెడిటేషన్) వంటివి చేయటం మంచిది. ధ్యానం మనసును నిశ్చలంగా ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. కళ్ళు మూసుకొని ఐదు, ఆరుసార్లు గాఢంగా శ్వాస తీసుకుంటే కూడా మనసు నిశ్చలంగా మారుతుంది. చదవడానికి ముందే అవసరమైన అన్ని వస్తువులు (పుస్తకాలు, నోట్ బుక్స్, పెన్ను, పెన్సిల్ మొదలగునవి) ముందే సిద్ధంగా ఉంచకుంటే మధ్య మధ్యలో మాటిమాటికి లేవాల్సిన అవసరం ఉండదు.

నేర్చుకోవటాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలపై పిల్లలకు అవగాహనను ఎలా పెంచాలి?

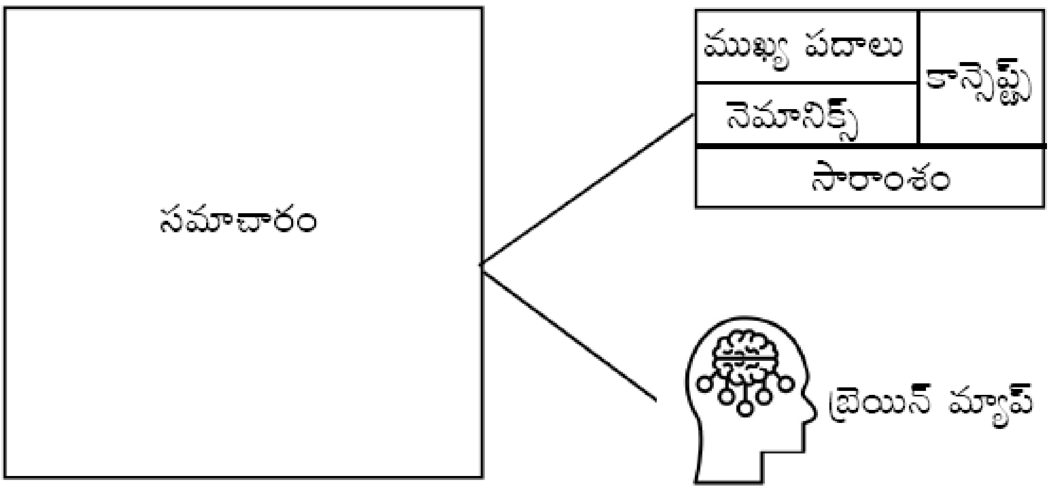
నేర్చుకోవడాన్ని రకరకాల విషయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. వాటన్నింటిపై స్థూలంగా పిల్లలకు ఒక అవగాహన పెంచడం, సమర్ధవంతమైన చదివే పద్ధతులు అంటే స్టడీ స్కిల్స్లో శిక్షణ ఇవ్వటం వల్ల పిల్లలు బాగా నేర్చుకుంటారు. ఇందుకోసం బ్రెయిన్ మ్యాపింగ్ టెక్నిక్ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో పిల్లలకు శిక్షణనివ్వండి. ఈ విషయంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

చదివిన విషయాలను క్రమ పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవడం ఎలా?

బ్రెయిన్ మ్యాపింగ్ టెక్నిక్స్

చదివిన విషయాలను క్రమ పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవటానికి రకరకాల పద్ధతులున్నాయి. అందులో ఒక పద్ధతి 'బ్రెయిన్ మ్యాపింగ్' లేదా 'కాన్సెప్ట్ మ్యాపింగ్'.

బ్రెయిన్ మ్యాపింగ్ వల్ల ఎంతో ఎక్కువ సమాచారాన్ని కూడా అతి సులువుగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. మెదడు పనిచేసే విధానానికి తగ్గట్టుగా ఈ పద్ధతి ఉండటం వల్లే ఇది సాధ్యమవుతుంది. బ్రెయిన్ మ్యాపింగ్ పద్ధతిలో రెండు దశలుంటాయి. మొదటి దశలో సమాచారాన్ని క్రమ పద్ధతిలో అర్థవంతంగా విభజించాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యమైన మాటలు లేదా పదాలు గుర్తించటం, నెమానిక్స్ (జ్ఞాపకశక్తి సూత్రాలు) ఉపయోగించటం, స్వంతంగా సారాంశం రూపొందించుకోవటం చేయాలి. రెండవ దశలో ఈ సమాచారాన్ని చిత్రాల రూపంలోకి మార్చాలి.



ఒక ఉదాహరణ ద్వారా పై విషయాలను మరింత వివరంగా చూద్దాం.

ఉపఖండం అంటే ఏమిటి? భారత దేశాన్ని ఉపఖండమని ఎందుకు పిలుస్తారో వివరించండి.

ఒక ఖండానికి ఉండే లక్షణాలన్నింటినీ కలిగి ఉండే ఒక పెద్ద భూభాగాన్ని ఉపఖండం అని పిలుస్తారు.

భారతదేశము లక్షణాలు

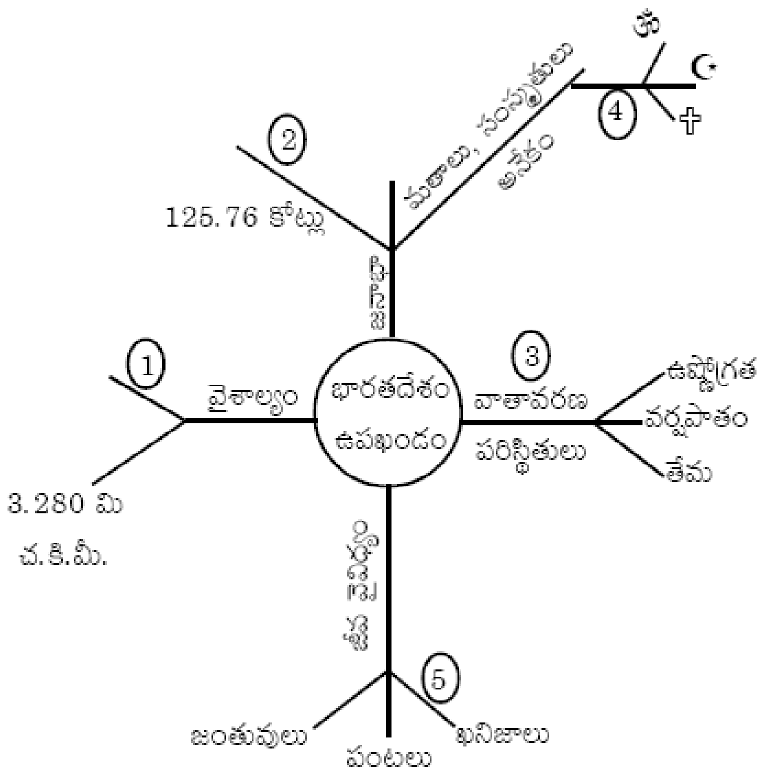
- విశాలమైన భూభాగం - భారతదేశం 3.20 మిలియన్ చదరపు కిలోమీటర్ల వైశాల్యం కలిగి ఉంది. ఇది ప్రపంచంలో ఏడవ పెద్ద దేశం.
- ఎక్కువ జనాభా - భారతదేశ జనాభా 125.76 కోట్లు. (2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం) జనాభా విషయంలో ప్రపంచంలో రెండవ స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తుంది.
- విభిన్న వాతావరణం పరిస్థితులు - భారతదేశంలో ఋతుపవన శీతోష్ణస్థితిని పోలిన వాతావరణ పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఉష్ణోగ్రత, వర్షపాతం, తేమ, సూర్యరశ్మి వంటి విషయాలలో ఎంతో వైవిధ్యం ఉంటుంది.

- మతాలు, సంస్కృతులు - భారతదేశంలో విభిన్న మతాలు, అనేక సంస్కృతులకు చెందిన ప్రజలు నివసిస్తున్నారు.
- జీవ వైవిధ్యం - జంతువులు, పంటలు, ఖనిజాలు ఇలా అనేక విషయాలలో వైవిధ్య పరిస్థితులు దేశంలో ఉన్నాయి.

పై లక్షణాలు ఉండటం వల్ల భారతదేశాన్ని ఉపఖండమని పిలుస్తారు. ఇప్పుడు ఈ సమాచారాన్ని బ్రెయిన్ మ్యాప్ రూపంలోకి ఎలా మార్చాలో చూద్దాం.

ముఖ్యమైన పదాలు	విశాల భూభాగం, ఎక్కువ జనాభా, విభిన్న వాతావరణ ముఖ్యమైన పరిస్థితులు, వివిధ మతాలు, సంస్కృతులు, జీవ వైవిధ్యం, 3.28 మి.చ.కి.మీ, 125.76 కోట్లు.	వైశాల్యంలో ప్రపంచంలో ఏడో పెద్ద దేశం. జనాభాలో రెండో పెద్ద దేశం. అనేక మతాలు, సంస్కృతులు ఉన్నాయి. జంతువులు, పంటలు, ఖనిజాల విషయంలోనే గాక ఉష్ణోగ్రత, వర్షపాతం, తేమ వంటి విషయాల్లో వైవిధ్యం ఉంది.
సారాంశం	3.28 చ.కి.మీ. వైశాల్యంతో ప్రపంచంలో ఏడవ స్థానాన్ని, 125.76 కోట్ల జనాభాతో రెండవ స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తూ, వివిధ మతాల, సంస్కృతుల ప్రజలే గాక విభిన్న వాతావరణం పరిస్థితులతో జీవవైవిధ్యాన్ని కలిగి ఉంది.	

బ్రైస్ మ్యాప్



రివిజన్ కు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి

చదివిన విషయాలను గుర్తుంచుకోవడంలో రివిజన్ ఎంతో ముఖ్యపాత్ర. అందుకే ఎప్పటికప్పుడు ఏం చదువుతున్నది, ఎంత గుర్తున్నది చెక్ చేసుకోవాలి. ఒక పేరా చదవడం పూర్తయ్యాక ఒకసారి అందులోని ప్రధానాంశాలు ఏమిటనేది గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. వాటిని పైకి గట్టిగా చెప్పుకోవాలి. దీనివల్ల రెట్టింపు ప్రయోజనం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అలాగే ప్రధానాంశాలను రాయాలి, మౌనంగా చదువుకుంటూ పోవటం, మౌనంగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవటం కంటే బిగ్గరగా పైకి చదవటం, రాయటం, ఎక్కువ ప్రభావంతంగా ఉంటాయి. ప్రత్యేకించి చదివిన వెంటనే రివిజన్ చేసుకుంటే విషయం బాగా గుర్తుంటుంది.

ప్రణాళిక ప్రకారంగా చదవటం

పిల్లల్లో స్టడీ స్కిల్స్ లేదా స్టడీ హ్యాబిట్స్ మెరుగుపరచటానికి, ప్రణాళికాపరంగా చదువుకోవటానికి బయట నుంచి సహకారం అవసరం. అందరు పిల్లలు తమకు తాముగా స్వీయ క్రమశిక్షణ (Self Discipline) తో చదువుకుంటారని ఆశించకూడదు. స్వీయ క్రమశిక్షణ చాలామంది పిల్లలకు కష్టంగా ఉంటుంది. అందుకే ప్రణాళికాబద్ధంగా చదవటానికి పిల్లలకు పెద్దల సహకారం, పర్యవేక్షణ ఎంతో అవసరం. ఇందుకోసం డైలీ ప్లానింగ్ షెడ్యూల్ పద్ధతి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

Daily Planning Schedule

ఉదయం

తాము చదవాల్సిన మరియు రివిజన్ చేయాల్సిన సబ్జెక్టులు మరియు టాపిక్స్

సబ్జెక్ట్	టాపిక్స్

సాయంత్రం

తాము చదవాల్సిన మరియు రివిజన్ చేయాల్సిన సబ్జెక్టులు మరియు టాపిక్స్

సబ్జెక్ట్	టాపిక్స్

Today's Study Schedule

Time	Subject	Topic	Goal (SMART*)	Remarks
(Study Session wise				

Student Signature **Parent / Guardian Signature**

*** Goals should be specific, Measurable, Achievable, Realistic and Time-bound**

ప్రతిరోజు ఇలా ఉదయం, సాయంత్రం ఆయా సబ్జెక్టులు రివిజన్ చేసుకోవటం, చదవాల్సిన సమయం స్టడీ సెషన్స్ విభజించి రాసుకుంటే లక్ష్యాత్మకంగా చదవడం సులభం అవుతుంది. ప్రతి స్టడీ సెషన్కు లక్ష్యాన్ని నిర్దిష్టంగా రాయాలి. (నోట్స్ రాయటం, ప్రాక్టీస్ చేయటం, నేర్చుకోవటం, పునర్విమర్శ చేయడం, చర్చించడం ఇలా..)

చదువుల్లో సక్సెస్ సాధించాలంటే పిల్లలు

<u>మర్చిపోవాల్సినవి</u>	<u>గుర్తుంచుకోవలసినవి</u>
• నేను సాధించలేను • నేను ప్రయత్నించలేను	• నేను సాధించగలను • నేను చేయగలను

• నాకు కొన్ని సబ్జెక్టులు రావు	• పట్టుదలతో, క్రమ పద్ధతిలో చదివితే ఏ సబ్జెక్టు అయినా నేను నేర్చుకోగలను

అనుకరణ చర్యలు

పిల్లల్లో విద్యాసాధన (మార్కులు, ర్యాంకులు) భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం-చెక్ లిస్ట్ (Academic achievement and its influence on emotional Wellbeing of children-check list)

పిల్లలు అడమిక్ పరంగా సాధించే విజయాలు లేదా ఎదుర్కొనే వైఫల్యాలు వారి భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. కింది విషయాలను ఒకసారి చెక్ చేసుకోండి. మీరు వేటితో ఏకీభవిస్తారో టిక్ చేయండి.

- పాఠశాల స్థాయిలో పిల్లలు సాధించే విద్యాసాధన వారి భవిష్యత్తు విద్యావకాశాలను, వృత్తి ఉపాధి అవకాశాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.
- పిల్లలు తాము ఆశించిన స్థాయిలో విద్యాసాధనను పొందలేనప్పుడు నిరాశ నిస్పృహలకు లోనవుతారు. భవిష్యత్తుపట్ల ఆందోళన కలుగుతుంది.
- విద్యా సాధన సరిగ్గాలేని పిల్లలపై ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల నుంచి ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.
- మంచి విద్యాసాధన అంటే క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, కష్టించి పనిచేయటానికి సంకేతంగా చాలామంది భావిస్తారు
- విద్యాసాధనను పెంచటం ద్వారా పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని పెంచవచ్చు.
- పిల్లలు అకడమిక్ పరంగా సాధించే విజయాలకు, చదువుకునేటప్పుడు వారు పాటించే పద్ధతులకు (స్టడీ స్కిల్స్) చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందులో అతి ప్రధానమైనవి:

1. చదవాల్సిన సమయాన్ని స్టడీ సెషన్స్ విభజించుకొని ప్రతి స్టడీ సెషన్కు లక్ష్యం కలిగి ఉండడం.
2. పిల్లలు చదివేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో గాఢంగా శ్వాస తీసుకోవటం, రెండు మూడు నిమిషాల పాటు మెడిటేషన్ చేయటం వల్ల బాగా రిలాక్స్ కాగలుగుతారు.
3. SQ3R వంటి స్టడీ టెక్నిక్స్ ఉపయోగించటం వల్ల పిల్లలు బాగా నేర్చుకుంటారు. (S-Survey, Q-Question, 3R-Read, Reflect, Revise)
4. నేర్చుకునేటప్పుడు సమాచార స్వభావాన్ని, పరిణామాన్ని బట్టి మొత్తం, భాగాల పద్ధతి లేదా విరామ, నిర్విరామ పద్ధతులను ఎంచుకోవాలి. చదివే విషయం చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు మొత్తం మరియు నిర్విరామ పద్ధతి ఎంచుకోవాలి. చదివే విషయం పెద్దదిగా ఉన్నప్పుడు భాగాల పద్ధతి మరియు విరామ పద్ధతి ఎంచుకోవాలి.
5. చదివిన విషయాలను క్రమ పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవటానికి బ్రెయిన్ మ్యాప్ లేదా కాన్సెప్ట్ మ్యాప్ వంటి పద్ధతులు ఉపయోగపడతాయి.
6. Daily Planning Schedule లేదా To Do List వంటివి పిల్లల్లో క్రమశిక్షణను పెంచుతాయి. పైన చెప్పిన వాటిలో మీకు ఏ ఏ అంశాల గురించి బాగా తెలుసో వాటి సంఖ్యలను క్రింది బాక్సులో రాయండి.

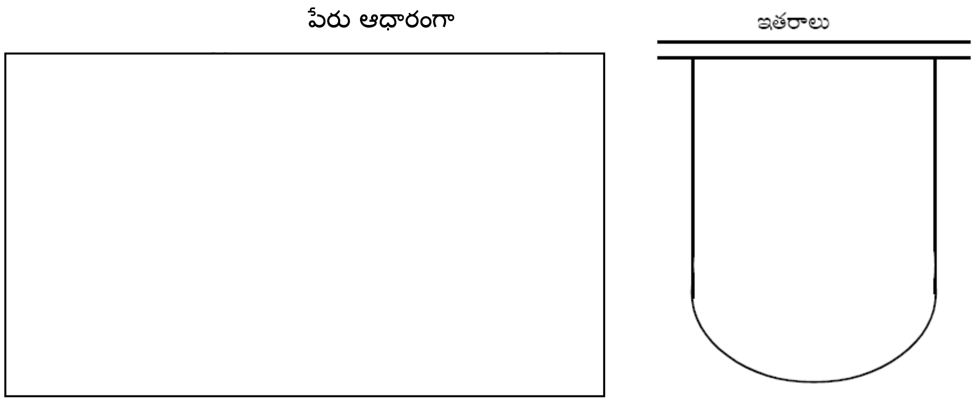
పైన చెప్పిన చదివే పద్ధతులు లేదా స్టడీ స్కిల్స్ వేటి గురించి మీరు పిల్లలకు అవగాహన కల్పించి అమల్లో పెట్టిస్తున్నారో వాటి సంఖ్యలను క్రింది బాక్సులలో రాయండి.

పిల్లల్లో విద్యాసాధనను పెంచడం ద్వారా భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని పెంచటం అనే లక్ష్యాన్ని చేరటానికి మీరు సూచించే మరికొన్ని పద్ధతుల గురించి క్రింది బాక్స్లో రాయండి.

ప్రధానోపాధ్యాయులు-ఉపాధ్యాయులు-పిల్లల మధ్య సంబంధాలు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, విద్యాసాధనపై ప్రభావం

(School Heads - Teachers - children relationship - influence on emotional wellbeing and scholastic achievement of children)

పిల్లలతో ప్రధానోపాధ్యాయులకు, ఉపాధ్యాయులకు ఉండే సంబంధాలు వారి విద్యాసాధనను, భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. పిల్లలతో సానుకూల సంబంధాలు ఏర్పరచుకునేలా మీలో బలంగా ఉండే లక్షణాలను గుర్తించి వాటిని క్రింది బాక్స్ లో రాయండి. మీ పేరులోని మొదటి అక్షరాల సాయంతో మరియు ఇతర ఏదైనా పద్ధతిని ఉపయోగించి రాయండి.



పిల్లలతో సానుకూల సంబంధాలు ఏర్పాటు చేసుకోవటానికి ఉపయోగపడే కొన్ని లక్షణాలు కింద ఇవ్వబడ్డాయి. విద్యార్థులతో మెలిగేటప్పుడు ఈ లక్షణాలు ఎంతగా ప్రదర్శిస్తే పిల్లలు ఉపాధ్యాయులతో అంతటి బలమైన సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు. ఈ విషయంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

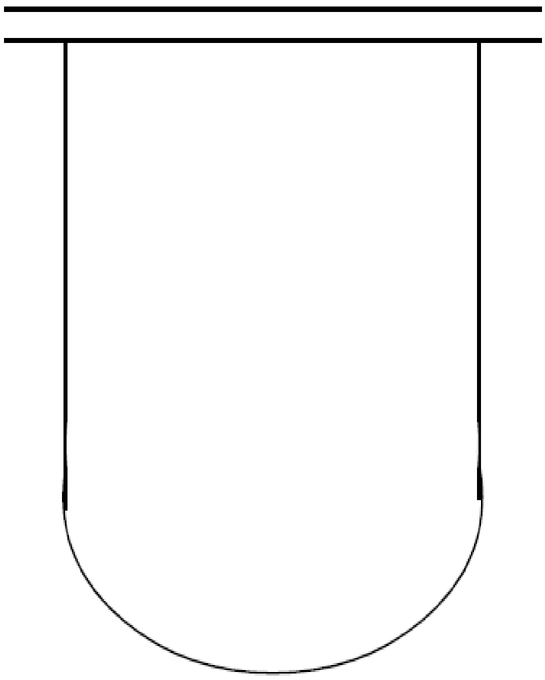
Kindness	దయ చూపటం
Listen	వినటం
Discuss	చర్చించటం
Advise	సలహా ఇవ్వటం
Respect	గౌరవించటం
Empathy	సానుభూతి చూపటం
Background	విద్యార్థుల నేపథ్యం తెలుసుకోవడం
Name	పేరుతో పిలవటం
Encouragement	ప్రోత్సహించటం
Individual Counselling	వ్యక్తిగతంగా కౌన్సిలింగ్ చేయటం
Role model	రోల్ మోడల్గా ఉండటం
Doubts	సందేహ నివృత్తి చేయటం

Appreciate	అభినందించటం
Patience	ఓపికతో ఉండటం
Values	విలువలు పాటించడం
Discipline	క్రమశిక్షణతో ఉండటం
Individual differences	వైయక్తిక భేదాలను లెక్కలోకి తీసుకోవటం
Friendly	స్నేహపూర్వకంగా ఉండటం

మిమ్మల్ని బాగా ప్రభావితం చేసిన ఉపాధ్యాయుడు ఎవరు? వారిలోని ఏ లక్షణాలు మీ పై ప్రభావం చూపాయో కింది బాక్సులో రాయండి.

నన్ను బాగా ప్రభావితం చేసిన ఉపాధ్యాయుడు / ఉపాధ్యాయురాలు ....

వారు నా పట్ల చూపిన లక్షణాలు



ఇలాంటి కృత్యాలు చేసినప్పుడు పిల్లలను బాగా ప్రేరేపించడానికి, స్ఫూర్తిని కలిగించడానికి అవసరమైన లక్షణాలను స్వంతం చేసుకోవచ్చు.

ముగింపు:

పాఠశాలలో పాలనాపద్ధతులు, బోధనాపద్ధతులు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం (క్లుప్తంగా)

(school Administration, Teaching Learning Methods and its impact on emotional wellbeing of children)

పిల్లలు రోజులో ఎక్కువ సమయాన్ని పాఠశాలలోనే గడుపుతారు. పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయులు పాటించే పాలనాపద్ధతులు, తరగతి గదుల్లో ఉపాధ్యాయులు అనుసరించే పద్ధతులు, బోధనాభ్యాసన ప్రక్రియకు సంబంధించిన పలు అంశాలు పిల్లలు విద్యాసాధనలతో పాటు వారి భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. పిల్లల్లో నేర్చుకోవటం అనేది ఎలా జరుగుతుంది, ఏ ఏ పద్ధతుల్లో నేర్చుకోవడం బాగా జరుగుతుంది, భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే బోధనాభ్యాసన ప్రక్రియ ఎలా ఉంటుంది వంటి అంశాలపై మీ అవగాహనను చెక్ చేసుకోండి.

1. పిల్లలు ఏదైనా విషయాన్ని నేర్చుకునేటప్పుడు లాంగ్ టర్మ్ మెమరీలో నిక్షిప్తమై ఉన్న సమాచారం దానిని ప్రభావితం చేస్తుంది.
2. పిల్లలు కొత్త విషయం నేర్చుకునేటప్పుడు అది మొదట వర్కింగ్ మెమరీలో ప్రాసెసింగ్ చేయబడుతుంది.
3. వర్కింగ్ మెమరీ పరిమాణంపరంగా, కాలంపరంగా పరిమితంగా ఉంటుంది. (కొత్త విషయాలను ప్రాసెస్ చేసేటప్పుడు)
4. కొత్తగా నేర్పించే విషయాలను, పిల్లలకు అంతకు ముందే తెలిసిన విషయాలతో అనుసంధానం చేయటం వల్ల వర్కింగ్ మెమరీలో ప్రాసెసింగ్ సులభంగా జరుగుతుంది. నేర్చుకోవటం బాగా జరుగుతుంది.
5. బేసిక్స్ బాగా నేర్పటం వల్ల, ముందస్తు శిక్షణ (Pre-training) వల్ల ఒక పాఠాన్ని నేర్చుకోవటం పిల్లలకు సులభం అవుతుంది. వారిపై పడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
6. ఆడియో-విజువల్ పద్ధతి వర్కింగ్ మెమరీపై భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. (ఒక విషయాన్ని పటం రూపంలో చూపిస్తూ, రాతపూర్వకంగా గాక మాటలతో వివరించడం అనే పద్ధతి (ఆడియో-వీడియో పద్ధతి).
7. డెమో పద్ధతి, ఉదాహరణలతో బోధించే పద్ధతి వల్ల పిల్లలపై భారం తగ్గుతుంది.
8. పిల్లల్లో ఉండే పరిజ్ఞానం స్థాయిని బట్టి బోధనా పద్ధతిని ఎంచుకుంటే పిల్లలు బాగా నేర్చుకోవటమే గాక వారిపై భారాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు.
9. నేర్చుకునే క్రమంలో పిల్లలు పొరపాట్లు చేసినప్పుడు నిందించటం, శిక్షించటం బదులు పొరపాట్లను విశ్లేషించాలి. కారణాలను చర్చించాలి.
10. పిల్లలపై టీచర్లు, తల్లిదండ్రులు పెట్టుకునే నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు ఫలితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

11. ఆందోళన లేకుండా నేర్చుకోవడం (Learning without worrying), భారం లేకుండా నేర్చుకోవడాన్ని (Learning without burden)ను పిల్లలు ఇష్టపడతారు. అప్పుడు మంచి భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.
12. పిల్లలు ఒకరితో ఒకరు అభిప్రాయాలు పంచుకోవటానికి, చర్చించుకోవటానికి కష్టమైన విషయాలు నేర్చుకునేటప్పుడు పరస్పరం సహకరించుకోవటానికి, కలిసి పని చేయటానికి అవకాశం ఇవ్వాలి.

పై విషయాలలో మీకు మంచి అవగాహన ఉన్న వాటిని ఈ క్రింది బాక్సులో రాయండి.

పై విషయాల్లో ఏ ఏ అంశాలలో మీకు మార్గదర్శకత్వం (guidance) అవసరమనుకుంటున్నారో ఈ క్రింది బాక్సులో రాయండి.

పై విషయాల్లో ఏ ఏ అంశాలలో మీరు మీ పాఠశాలలోని ఉపాధ్యాయులకు మార్గదర్శకత్వం (guidance) ఇవ్వగలరో ఈ క్రింది బాక్సులో రాయండి.

తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సంబంధాలు పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, విద్యాసాధనపై ప్రభావం క్లుప్తంగా)

(Parent children relationship - influence on emotional wellbeing and scholastic achievement of children)

తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సంబంధాలు, పిల్లల భావోద్వేగ ఆరోగ్యం మరియు విద్యా సాధనపై ప్రభావం చూపుతాయి. తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సానుకూల సంబంధాలకు దోహదం చేసే కొన్ని అంశాలు.

పిల్లలకు ఎదురయ్యే రకరకాల అనుభవాల గురించి తల్లిదండ్రులు వినటం.

- పిల్లల ఆసక్తుల పట్ల తల్లిదండ్రులు ఇష్టాన్ని ప్రదర్శించడం.
- పిల్లలను ఇతరులతో పోల్చడం, తప్పులు పట్టడం బదులు వారిలో రావలసిన అభివృద్ధి గురించి చర్చించటం. పిల్లల అభిప్రాయాలను గౌరవించడం.
- పిల్లలు తమనుంచి ఏం ఆశిస్తున్నారనేది తల్లిదండ్రులు స్పష్టంగా తెలుసుకోవడం. (చెప్పేది వినటం, సలహాలు ఇవ్వడం, సమస్యకు పరిష్కారాన్ని సూచించటం మొదలగునవి)
- భావోద్వేగ ఆరోగ్యం విషయంలో తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు రోల్ మోడల్గా ఉండటం.
- పిల్లలు ప్రతి విషయంలో పరిపూర్ణంగా ఉండాలని ఆలోచించే బదులు పిల్లల శక్తి సామర్థ్యాలను, ఆసక్తులను, వైయక్తిక భేదాలను గుర్తించి తదనుగుణంగా తల్లిదండ్రులు ప్రవర్తించటం.

పై విధంగా తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన లేనప్పుడు పిల్లల విద్యాసాధనపై, భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై పడే ప్రతికూల ప్రభావం గురించి ఇతర ఉపాధ్యాయులతో చర్చించండి. వాటిని క్రింది బాక్సులో రాయండి.

తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య సానుకూల సంబంధాలు పెంచడం ద్వారా భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని పెంచటం అనే లక్ష్యానికి ఉపయోగపడే కొన్ని విషయాల గురించి ఇక్కడ రాయండి. ఆయా విషయాలను తల్లిదండ్రులకు చేరవేయటం ద్వారా వారిలో అవగాహనను పెంచడం ఎలా అనే దాని గురించి కూడా రాయండి. ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయులు ఒక బృందంగా ఏర్పడి ఈ విషయంపై చర్చలు జరపాలి.

మీకు ఉపయోగపడే పుస్తకాలు

పిల్లల్లో విద్యాసాధనను పెంచడానికి భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి నేను రాసిన క్రింది పుస్తకాలలోని సమాచారం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రుల కోసం బాగా ఉపయోగపడే పుస్తకాలు

- **పిల్లలకు చదువు అంటే ఎందుకు కష్టం?**
- **పిల్లలు చదువుల్లో ఎందుకు వెనకబడతారు?**
- **పిల్లలు లెక్కల్లో ఎందుకు వెనకబడతారు?**
- పిల్లలపై చదువుల భారాన్ని తగ్గించడమెలా?
- పిల్లల విజయంలో ఉపాధ్యాయుల భాగస్వామ్యం
- పిల్లల విజయంలో తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం మనోదర్పణం

పిల్లల కోసం బాగా ఉపయోగపడే పుస్తకాలు

- పిల్లలు చదువుల్లో విజయం సాధించటం ఎలా?
- పోటీ పరీక్షలలో విజయం సాధించటం ఎలా?
- మీరూ సక్సెస్ సాధించగలరు
- From Classroom to Life... Unlock your Potential