

किशोरों में जीवन कौशल के विकास में विद्यालय प्रमुख की भूमिका



**National Institute of Educational Planning
and Administration (Deemed to be University)**
National Centre for School Leadership



विद्यालय नेतृत्व अकादमी

राज्य शैक्षिक अनुसन्धान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़,

रायपुर - 492007

संरक्षण एवं मार्गदर्शन

श्री राजेश सिंह राणा (आई.ई.एस)
संचालक

एस.सी.ई.आर.टी छत्तीसगढ़ रायपुर

डॉ योगेश शिवहरे

अतिरिक्त संचालक

एस.सी.ई.आर.टी छत्तीसगढ़ रायपुर

श्रीमती पुष्पा किस्पोट्टा

उप संचालक

एस.सी.ई.आर.टी छत्तीसगढ़ रायपुर

एवं

प्राचार्य

श्री राम हरि शराफ

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, कोरबा

समन्वयन

श्री डी. दर्शन

नोडल अधिकारी स्कूल लीडरशीप अकादमी

एस.सी.ई.आर.टी छत्तीसगढ़ रायपुर

माड्यूल लेखन समन्वयन

श्री गौरव शर्मा

लेखक

पुष्पा सिंह

(व्याख्याता),

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान अंबिकापुर

शीर्षक - किशोरों में जीवन कौशल के विकास में विद्यालय प्रमुख की भूमिका

1. विद्यालय नेतृत्व

मुख्य क्षेत्र 3: शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया का रूपांतरण

यूनिट - 1 विद्यालय तथा शिक्षा का उद्देश्य

सब यूनिट - किशोरों का सशक्तीकरण

लेखन - पुष्पा सिंह (व्याख्याता), जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान अंबिकापुर

सदस्य - कोर ग्रुप, स्कूल लीडरशिप अकादमी (SLA) छत्तीसगढ़

2. परिचय - स्कूल एक ऐसा स्थान है जहाँ प्रत्येक कक्षा में विषयानुसार दक्षताएँ निर्धारित की गयीं हैं। प्रत्येक बच्चा इसे प्राप्त करे इसके लिए स्कूल द्वारा योजनाबद्ध तरीके से कार्य किया जाता है। शिक्षा से बच्चे, अभिभावक, समाज और राष्ट्र की अलग-अलग अपेक्षायें होती हैं। समाज में उस स्कूल को बेहतर माना जाता है जहाँ से पढ़ने के बाद बच्चे को बेहतर रोजगार मिल सके और वह अधिक ऊँचे पद पर जा सके। लेकिन प्राप्त पद पर वह बहुत बेहतर तरीके से कार्य कर सके, स्वयं खुश और संतुष्ट रह सके, अपने आस-पास के लोगों से बेहतर संबंध रख सके, अपनी व्यक्तिगत और व्यावसायिक समस्याओं का रचनात्मक समाधान कर सके, सही निर्णय ले सके, तर्कपूर्ण ढंग से सोच सके, व्यवहार में लचीलापन हो, परिणाम की प्राप्ति के लिए सतत प्रयास कर सके, लोगों के साथ मिल कर बेहतर कार्य कर सके, समाज और देश की समस्याओं की समझ रखने के साथ उसके समाधान में सहभागी बन सके, इस बात की तैयारी पर अभी भी विशेष ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि बच्चे को जीवन में हर दिन अलग-अलग तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जबकि देखा यह गया है कि जो बच्चा अपनी समस्याओं का रचनात्मक हल खोजना जानता है वह बेहतर प्रदर्शन करता है।

किशोरावस्था वह अवस्था है जिसमें एक बच्चे की अपने माता-पिता पर निर्भरता कुछ कम होती है और वह एक स्वतंत्र और आत्मनिर्भर वयस्क में परिवर्तन की अवस्था में प्रवेश करता है। किशोरावस्था का समय मानव विकास का सबसे गतिशील, व्यापक और प्रभावशाली समय है। यह एक ऐसा समय है जब बौद्धिक, शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और सभी क्षमताएं बहुत उच्च होती हैं

लेकिन प्रायः अधिकांश किशोर अनेक कारणों से अपनी क्षमता का अधिकतम उपयोग नहीं कर पाते हैं। वे संसार की सभी समस्याओं जैसे - ग्लोबल वार्मिंग, अकाल, गरीबी, आत्महत्या, जनसंख्या विस्फोट के साथ-साथ शराब, नशीली दवाओं के सेवन, यौन शोषण, धूम्रपान, किशोर अपराध, असामाजिक कृत्यों जैसे अन्य मुश्किलों का सामना भी करते हैं। इसके अलावा हर तरफ़ गला-काट प्रतियोगिता, बेरोजगारी, असुरक्षित नौकरी, माता-पिता की उम्मीदें, समाज के सवाल, अपने सपने जैसी कई बातें उनके ज़हन में होती हैं जिसमें वे उलझ कर रह जाते हैं।



इस समय उन्हें ज़रूरत होती है किसी ऐसे की जो उन्हें समझ सके, उनकी दुविधा को और उनकी परेशानियों को उनके स्तर पर जाकर समझ सके। जिससे वे बिना संकोच अपनी बातें और अपनी सोच साझा कर सकें। कई बार ये सहयोग उन्हें अपने माता-पिता या अपने घर से नहीं मिल पता है और यदि ये सहयोग उन्हें अपने विद्यालय से भी न मिले तो उनमें कुंठा, हीनभावना, स्वयं पर अविश्वास जैसी भावनाएँ घर कर जाती हैं। इसमें स्कूल के साथी और शिक्षक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं यदि संस्था के प्रमुख की इस पर स्पष्ट समझ हो। संस्था का प्राचार्य एक ऐसा व्यक्ति होता है जिस पर विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास की ज़िम्मेदारी होती है। स्कूल आने वाला हर बच्चा अपने जीवन में सफल हो, परिवार, समाज और देश के विकास में सहभागी बने इसके लिए उसे क्षमतानुसार विकास करने वाले वातावरण की आवश्यकता होती है।

3. कीवर्ड -

किशोर, जीवन कौशल, विद्यालय प्रमुख

4. उद्देश्य -

- किशोरों के सशक्तीकरण के लिए
- किशोरों को समस्या-समाधान, तर्क शक्ति एवं रचनात्मक रूप से सोच के लिए तैयार करने के लिये
- स्कूल में जीवन कौशल शिक्षा के साथ किशोरों को सशक्त बनाने के लिये

ये सब इसलिए ताकि शिक्षा का उद्देश्य पूर्ण हो। आज के समय में

5. सामग्री की रूपरेखा(Core Content) -

5.1. विद्यालय नेतृत्व - स्कूल का प्रमुख (प्रधानपाठक या प्राचार्य) नेतृत्वकर्ता के रूप में एक ऐसे वातावरण का निर्माण करता है जिसमें संस्था के सदस्य अपनी अधिकतम क्षमता के साथ कार्य कर सकें। एक संस्था का प्राचार्य वह व्यक्ति होता है जिस पर संस्था से जुड़े प्रत्येक व्यक्ति के विकास की ज़िम्मेदारी होती है। बच्चों के विकास के लिए ज़रूरी है की शिक्षक ज़िम्मेदारी का वहन करने योग्य हों, समुदाय से अच्छे संबंध हों, अधिकारियों के साथ सही समन्वय हो, पालकों का स्कूल पर विश्वास हो, नवाचारों को प्रोत्साहन मिले और प्रत्येक हितग्राही स्कूल के विकास में सहयोगी बनें।

विद्यालय का विज़न	विद्यालय प्रमुख के कार्य 	विद्यार्थियों की उपस्थिति
अपने मजबूत पक्ष और कमजोर पक्ष का आकलन		विद्यार्थियों के बेहतर अधिगम हेतु वातावरण निर्माण
उपलब्ध संसाधनों का बेहतर उपयोग		विद्यार्थियों के विकास के क्षेत्रों की पहचान
टीम बिल्डिंग		विद्यार्थियों के व्यक्तिगत, व्यावहारिक एवं अधिगम संबंधी समस्याओं की पहचान एवं निदान
नवाचारों का नेतृत्व		21वीं सदी के लिए विद्यार्थियों की जीवन कौशल शिक्षा
सामुदायिक सहभागिता	विद्यालय प्रमुख के कार्य 	विद्यार्थी में रचनात्मक सोच, समस्या समाधान और विवेचनात्मक चिंतन को बढ़ावा
अधिकारी एवं कर्मचारियों से बेहतर तालमेल		विद्यार्थी-शिक्षक एवं समुदाय के बीच बेहतर संबंध

इसके लिए स्कूल को एक अधिगम संस्था के रूप में विकसित में विकसित करना आवश्यक है जहाँ -

- **व्यक्तिगत निपुणता** की बात हो अर्थात प्रत्येक व्यक्ति लगातार सीखते हुए अपने कौशलों का विकास करें और यह भी देखें कि वर्तमान में किन कौशलों की अधिक आवश्यकता है।
- **पूर्वाग्रह से मुक्त** रह कर खुले मन से संस्था विकास में सहभागी बनें।
- **साझा विजन** हो अर्थात सब मिल कर संस्था हित के लिए सोचें और कार्य करें।
- **टीम लर्निंग** यानी एक दूसरे से सीखते हुए अपने कौशलों का विकास करते हुए कार्य करें।
- **सिस्टम थिंकिंग** हो संस्था के विकास के लिए समग्र दृष्टिकोण से देखकर विश्लेषण कर कार्य करें।



5.2 किशोरावस्था - 12 से 19 वर्ष की आयु अवस्था किशोरावस्था मानी गई है जो देश के भावी नागरिक बनेंगे। इस उम्र में होने वाले शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक योग्यता के आधार पर उनकी भावी जीवन की दिशा तय होगी। इस समय उनके व्यवहार में जो परिवर्तन होगा वही उनके जीवन भर का संस्कार बन जाता है। इन संस्कारों तथा व्यवहार का प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है जो बाद में उनके व्यक्तिगत विकास की बुनियाद बनती है। 21वीं शताब्दी में संपूर्ण विश्व के जीवन में महत्वपूर्ण परिवर्तन घटित हो रहे हैं। प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में विकास के कारण दुनिया वैश्विक ग्राम बन गई है। किशोर वर्ग भी इससे बहुत अधिक प्रभावित हुआ है।

इसलिए यह आवश्यक है कि किशोर वर्ग की तैयारी इस तरह से होता कि वे वैश्विक स्तर पर अपने आप को बेहतर ढंग से समायोजित कर सके एवं अपना विकास कर सके। इस हेतु कुछ जीवन कौशल आवश्यक होते हैं।



12 से 19 वर्ष की आयु की अवस्था किशोरावस्था मानी जाती है इस अवस्था में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक योग्यता के आधार पर उनकी भावी जीवन की दिशा तय होती है।

5.3 किशोरों हेतु जीवन कौशल शिक्षा - अपने जीवन को और सरल एवं सहज बनाना ही जीवन कौशल है। अनुकूली तथा सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ हैं जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपटने के लिए सक्षम बनाती हैं। ये जीवन कौशल सीखे जा सकते हैं तथा उनमें सुधार भी किया जा सकता है।

5.3.1 जीवन कौशल शिक्षा - जीवन कौशल को तीन व्यापक श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है:

सोच कौशल: सोच कौशल एक ऐसा कौशल है जो विश्लेषणात्मक क्षमता का उपयोग करके मस्तिष्क के तार्किक क्षेत्र को बढ़ाता है। इसमें रचनात्मक और विवेचनात्मक रूप से सोचना, और समस्या सुलझाने के कौशल विकसित करना और निर्णय लेने की क्षमता में सुधार करना शामिल हैं।

सामाजिक कौशल: सामाजिक कौशल में पारस्परिक कौशल, संचार कौशल, नेतृत्व कौशल, प्रबंधन कौशल, अपना पक्ष रखने का कौशल, सह-संचालन और टीम निर्माण कौशल आदि शामिल हैं।

भावनात्मक कौशल: स्वयं को जानना और स्वयं के साथ सहज होना भावनात्मक कौशल है। इसमें आत्म प्रबंधन, भावनाओं का प्रबंधन, तनाव का प्रबंधन और सहकर्मी और पारिवारिक दबाव का विरोध/प्रबंधन करना शामिल है।

- **विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की अनुसार**, जीवन कौशल व्यक्ति के व्यवहार के वे गुण और क्षमताएँ हैं जो उसकी रोजमर्रा की जिंदगी की आवश्यकता और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं"।
- **यूनिसेफ** ने जीवन कौशल को "मनोसामाजिक दक्षताओं और पारस्परिक कौशल के एक समूह के रूप में परिभाषित किया गया है। जीवन कौशल एक व्यवहार परिवर्तन या व्यवहार विकास दृष्टिकोण है जिसे तीन क्षेत्रों (ज्ञान, मनोवृत्ति और कौशल) के संतुलन को संबोधित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
- **केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सी.बी.एस.ई.) भारत** ने इस तथ्य को माना है कि शैक्षिक क्षेत्र के साथ सह-शैक्षिक क्षेत्रों को विकसित करना आवश्यक है, और इसलिए जीवन कौशल शिक्षा को पाठ्यक्रम में अनिवार्य तत्व के रूप में शामिल किया है। यह महसूस किया गया है कि जीवन कौशल शिक्षा जीवन की आवश्यक जरूरत और क्षमताओं के बीच की खाई को पाटती है।
- **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार** देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए और सजग, विचारशील और नवीनतम आयामों को ग्रहण करने वाले एक सशक्त युवा वर्ग के निर्माण के लिए बहुत आवश्यक था कि विषयों की जानकारी के साथ-साथ बच्चे समस्या समाधान, तार्किक और रचनात्मक रूप से सोचना सीखें, नया सोचें, अपने विचारों को विस्तृत करें।

5.3.2 यूनिसेफ, यूनेस्को और डब्ल्यू.एच.ओ. जैसे विश्व निकाय किशोरों के लिए दस मुख्य जीवन कौशलों को सूचीबद्ध करते हैं: -

1. आत्म-जागरूकता	6. प्रभावी संचार	
2. विवेचनात्मक सोच	7. पारस्परिक संबंध	
3. रचनात्मक सोच	8. समानुभूति	
4. निर्णय लेना	9. तनाव से निपटना	
5. समस्या का समाधान	10. भावनाओं का प्रबंधन	

किशोरों हेतु मुख्य जीवन कौशल :

आत्म-जागरूकता	इसमें स्वयं की पहचान, हमारे चरित्र, हमारी ताकत और कमजोरियां, इच्छाएं और नापसंद शामिल हैं। आत्म-जागरूकता से किशोरों को यह समझने में मदद मिल सकती है कि कब वे तनाव में हैं या अच्छा महसूस कर रहे हैं साथ ही वे दूसरों के साथ समानुभूति विकसित कर सकते हैं। आत्म-जागरूकता प्रायः प्रभावी संचार और पारस्परिक संबंधों के लिए एक महत्वपूर्ण होती है।
विवेचनात्मक सोच	यह एक उद्देश्यपूर्ण तरीके से जानकारी और अनुभवों का विश्लेषण करने की क्षमता है। किशोरों के सोच और व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारकों - जैसे मूल्य, साथियों और मीडिया का दबाव आदि को पहचानने और उनका आकलन करने में यह मदद कर सकती है
रचनात्मक सोच	रचनात्मक सोच उन चीजों को देखने या करने का एक नया तरीका है जो चार घटकों की विशेषता है -1. प्रवाह (नए विचारों को उत्पन्न करना) 2. लचीलापन (आसानी से परिप्रेक्ष्य बदलना) 3. मौलिकता (कुछ नया करने की कल्पना करना) 4. (अन्य विचारों का निर्माण)।
निर्णय लेना	निर्णय लेना एक ऐसा कौशल है जो किशोर को अपने जीवन के निर्णय लेने में रचनात्मक रूप से मदद करता है। वे अपने लिए उपलब्ध विभिन्न विकल्पों का आकलन करना सीखते हैं और यह विचार कर सकते हैं कि इन निर्णयों के क्या प्रभाव पड़ सकते हैं।

समस्या का समाधान	किशोरों को उपलब्ध विभिन्न विकल्पों की तुलना में समस्या को निष्पक्ष रूप से देखने के लिए सशक्त बनाने में मदद करता है।
प्रभावी संचार	यह किशोरों को संस्कृतियों और स्थितियों के अनुसार सही ढंग से स्वयं को मौखिक और गैर-मौखिक रूप से व्यक्त करने में मदद करता है। यह उन्हें अपनी राय व्यक्त करने, जरूरतें और आशंकाएं आदि अभिव्यक्त करने के साथ जरूरत पड़ने पर नसलाह और मदद मांगने के योग्य बनाता है।
पारस्परिक संबंध कौशल	यह कौशल, दैनिक जीवन में उन लोगों के साथ सकारात्मक तरीके से जुड़ने में मदद करता है जिनसे हम बातचीत करते हैं। यह मैत्रीपूर्ण संबंध बनाने और बनाए रखने में सहायक है।
समानुभूति	यह दूसरों लोगों की जरूरतें, इच्छाएं और भावनाएं के बारे में समझना है। समानुभूति से यह कल्पना की जा सकती है कि दूसरे व्यक्ति के लिए जीवन कैसा है। समानुभूति किशोरों को उन्हें स्वीकार करने में मदद कर सकती है जो उनसे बहुत अलग हो सकते हैं।
तनाव प्रबंधन	यह कौशल स्वयं के जीवन में तनाव के स्रोतों को पहचानने, यह पहचानने में कि यह उन्हें कैसे प्रभावित करता है और तनाव के स्तर को नियंत्रित करने के तरीके खोजने में मदद करता है।
भावनाओं का प्रबंधन	इसमें अपने और दूसरों की भावनाओं को पहचानना, इस बात से अवगत होना कि भावनाएं व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं, और भावनाओं का उचित रूप से व्यक्त करना शामिल है। इस कौशल का एक महत्वपूर्ण पहलू क्रोध या उदासी जैसी भावनाओं को प्रबंधित करना सीखना है।



जीवन कौशल ऐसी क्षमताएं हैं जो आत्मविश्वास जगाती है। ये कौशल लोगों को निर्णय लेने, समस्याओं को हल करने, विवेचनात्मक और रचनात्मक रूप से सोचने, प्रभावी ढंग से संवाद करने, बेहतर संबंध बनाने, दूसरों के साथ समानुभूति रखने और एक स्वस्थ तरीके से अपने जीवन का प्रबंधन करने में मदद करता है।यूनिसेफ के अनुसार "जीवन कौशल" आधारित शिक्षा संख्यात्मक और साक्षरता कौशल से अधिक महत्वपूर्ण है।

6. जीवन कौशल शिक्षा के सत्र - स्कूल की प्राचार्य को किशोरों के स्वस्थ मानसिक विकास के लिए ज़रूरी है कि -

- डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित मुख्य जीवन कौशलों की पहचान एवं समझ के साथ विद्यार्थियों के करीब होना आवश्यक है।
- विद्यार्थी का अपने प्राचार्य एवं शिक्षक के प्रति विश्वास होने पर ही वह अपनी समस्याओं को साझा कर सकता है और उसका समाधान पा सकता है।
- स्कूल की प्राचार्य को शिक्षकों को इसके लिए प्रशिक्षित करना होगा ताकि वे संबंधित जीवन कौशलों को सही ढंग से किशोरों के बीच रख सकें।
- सत्र गतिविधि आधारित हों जिसमें किशोर रुचि से अपने कौशलों का विकास कर सकें।
- जीवन कौशल सत्र समय-सारणी में शामिल करें साथ ही अपने विषयों के साथ इसका समावेश करें।
- जीवन कौशल को पाठ्यक्रम के एक भाग के रूप में पढ़ाए जाने पर इसका सकारात्मक परिणाम मिलता है।
- जीवन कौशल को एक गतिविधि आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम के रूप में किशोरों के स्वस्थ विकास के लिए लागू किया जाना चाहिए। विद्यार्थियों में जीवन कौशल को बढ़ाने के लिए निम्न गतिविधियों का उपयोग किया जा सकता है - कक्षा-कक्ष चर्चा, विचार-मंथन, रोल प्ले, समूह में कार्य, शैक्षिक खेल, स्थिति और केस स्टडी का विश्लेषण, कहानी पाठ, वाद-विवाद आदि।
- सत्र के अंतर्गत ऐसे विषयों का समावेश किया जाना चाहिए जिससे किशोर-किशोरियों में अपनी जिज्ञासाओं को समझने, अपने बारे में जानने, सही गलत की समझ, निर्णय लेने, स्वस्थ जीवन जीने, सहयोग करने, स्वस्थ व्यवहार करने व प्रबंधन का कौशल विकसित हो सके।
- सत्रों के पश्चात आकलन की व्यवस्था हो ताकि किशोर अपनी प्रगति देख सकें।

- जीवन कौशल एक सतत चलने वाली प्रक्रिया है, जीवन भर इसका विकास होता है।
- किशोरों के जीवन कौशल के लिए राज्य स्तर, राष्ट्रीय स्तर और तथा अंतर-राष्ट्रीय पर अनेक मॉड्यूल उपलब्ध हैं जिनका प्रयोग किया जा सकता है।

	<p>राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का लक्ष्य है- शिक्षार्थी का संपूर्ण विकास जिसे साक्षरता, संख्याज्ञान, तार्किकता, समस्या समाधान, नैतिक, सामाजिक, भावनात्मक मूल्यों के विकास के द्वारा सम्भव किया जा सके।</p>
---	---



7.सारांश - बेहतर जीवन जीने के लिए कुछ कौशलों की आवश्यकता होती है और इनका विकास मुख्य रूप से किशोरावस्था में होता है। इस आयु वर्ग के विद्यार्थी स्कूल में होते हैं। यह संस्था प्रमुख का दायित्व है की वो इन कौशलों के विकास के लिये अपनी संस्था में पहल करे और किशोरों में समस्या समाधान, निर्णय क्षमता, प्रभावी संप्रेषण, तनाव नियंत्रण, समानुभूति, स्वास्थ्य में जागरूकता आत्म अवधारणा, अंतर व्यैक्तिक संबंध जैसे कौशलों का विकास करे जिससे किशोर अपनी समस्याओं को बेहतर तरीके से समझ कर समाधान खोज सकेंगे। ये शैक्षणिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

विभिन्न शोध के अध्ययन से पता चलता है कि जीवन में जीवन कौशल शिक्षा का विशेष महत्व है। जिससे नियमित स्कूली पाठ्यक्रम में एकीकृत किया जाना चाहिए ताकि किशोर विद्यार्थी जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकें। यह विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी मददगार है। उन्हें जीवन कौशल प्रशिक्षक/ शिक्षक /परामर्शदाता द्वारा दैनिक आधार पर यह प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।

7. संदर्भ -

- किशोरों के लिए जीवन कौशल शिक्षा, <https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/46766/1/Unit-10.pdf>
- विद्यालय नेतृत्व एवं प्रबंधन, <https://itpd.ncert.gov.in/course/view.php?id=1686§ion=8>

- Dindigal, A. (2007). Impact of life skills education on psychosocial competence of adolescents. A Thesis Submitted To The Karnatak University. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10603/96188>
- Kaur, S. (2017). Effect of training in life skills on school adjustment and academic achievement of adolescents. A Thesis Submitted To The Punjab University. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10603/235191>
- निम्हांस, (जीवन कौशल प्रशिक्षकों के लिए मार्ग-निर्देशिका) <https://nimhans.ac.in/wp-content/uploads/2020/02/Jeevan-Koushal-Ka-Vikas-Facilitators-Guide.pdf>
- राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, www.minorityaffairs.gov.in
- eGyanKosh <https://eGyanKosh.AC.in>
- ncbi.nlm.nih.gov <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> › pmc
- <https://prachicp.com/tarunya/assets/module-52.pdf>
- https://nhm.gov.in/New_Updates_2018/NHM_Components/RMNCHA/AH/Training_Materials/Curriculum-on-Health-and-Wellness-of-School-Going-Children-Hindi.pdf

किशोर शिक्षा और कौशल, यूनिसेफ
<https://translate.google.com/translate?u=https://www.unicef.org/education/skills-development&hl=hi&sl=en&tl=hi&client=srp&prev=search>

- अरमान, उत्तर प्रदेश, SIFPSA & unicef
<https://prernaup.in/Images/MissionShakti/Arman%20Manual%20for%20teachers-Others.pdf>

8. चिंतन मनन के प्रश्न :

1. किशोरों में समायोजन की समस्या को कैसे कम करें ?
2. 21वीं सदी के लिए किशोरों को हम किस प्रकार तैयार करें ?
3. किशोर किस प्रकार अपनी क्षमताओं की पहचान कर उनका विकास करें?

