పాఠశాలలో కౌమారుల సమస్యలు - పరిష్కారంలో పాఠశాల పాత్ర

Issues of Adolescents in School - The role of the school in Addressing

రచయిత

పి. శ్రీహరి, ప్రధానోపాధ్యాయులు,

జి.ప.ఉ.పా, ఆమనగల్,

నల్లగొండ జిల్లా.

ఎడిటింగ్

డా. ఎస్. సురేష్ బాబు, కన్సల్టెంట్, స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ,

ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ

ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ,

హైదరాబాద్.

నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ స్కూల్ లీడర్షిప్,

ఎస్.ఐ.ఇ.పి.ఎ. (NCSL-NIEPA),

న్యూఢిల్లీ.

బాల్య (1-12) మరియు యుక్త వయస్సు (15-24) మధ్యగల పెరుగుదల-అభివృద్ధి యొక్క పరివర్తన దశే కౌమార దశ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) 10-19 సంవత్సరాల వయసును కౌమార దశగా, ఆ వయసులో వున్న వారిని కౌమారులుగా నిర్వచించింది. ఈ దశ చాలా ప్రత్యేకమైనది మరియు ఈ దశలో ఉన్నవారు కూడా చాలా ప్రత్యేకమైనవారే. ఎందుకంటే వీరిలో శారీరక పెరుగుదల వారి హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల చాలా వేగంగా జరుగుతుంది. అంతేగాక సంక్లిష్ట మరియు స్పష్టమైన ఆలోచనల అభివృద్ధి వంటి ప్రజ్ఞాపరమైన మార్పులు కూడా కనిపిస్తాయి. మెదడులో వచ్చే వివిధ రకాల మార్పులు కౌమార దశలో ఉన్నవారిలో ప్రమాదకర ప్రవర్తనా ప్రవృత్తిని పెంచుతుంది. దీనికి కారణం సంచలనం సృష్టించాలనే కోరిక మరియు రివార్డులను ప్రేరణగా తీసుకోవడం. కౌమారులకు, వారు చేసే పనులను సమర్థించడానికి మరియు సహవాసాలకు సమవయస్కులతో సంబంధాలు చాలా ముఖ్యమైనవిగా కనిపిస్తాయి. అవి అప్పుడప్పుడు సమస్యాత్మక ప్రవర్తనలకు కూడా దారి తీస్తాయి. స్వల్పంగా స్నేహితుల సమూహాలు కొన్ని భిన్న లింగ లేదా మిశ్రమ లింగ స్నేహితుల సమూహాలుగా పరిణామం చెందుతాయి. ఇలాంటి సమూహాల నుండే అనైతిక సంబంధాలు ఏర్పడుతాయి. కౌమార దశలో ఉన్నవారు వివిధ అంశాలను అన్వేషించడం, వివిధ పాత్రలను మరియు సిద్ధాంతాలను అనుసరించడం వల్ల గుర్తింపును పొందాలని కోరుకుంటారు. (జాతీయత, సెక్స్, జాతి, సామాజిక ఆర్థిక స్థితి, మతపరమైన నేపథ్యం, వారి లైంగిక ధోరణులు మరియు జన్యుపరమైన అంశాలు అనేవి కౌమారుల ప్రవర్తన మరియు వారితో ఇతరుల ప్రతిస్పందన).

భారతదేశంలో 'నేషనల్ యూత్ పాలసీ' 13-19 సంవత్సరాల వారిని కౌమారులుగా నిర్వచించింది. ఈ సమూహంలో 8-14 తరగతుల విద్యార్థులు వుంటారు. ఈ తరగతుల్లో చదువు కొనసాగిస్తున్నపుడు వారి భవిష్యత్ ఆశలకు అనుగుణంగా వ్యక్తిగత, లక్ష్యాలను, అకడమిక్ లక్ష్యాలను మరియు వాటిని సాధిండానికి అవసరమైన నిబద్ధతను (commitment) అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి చాలా మంది విద్యార్థులకు ఈ కౌమార దశనే మంచి అవకాశంగా భావించవచ్చు. అయితే ఈ దశలో ఎవరైతే పైన చెప్పబడిన మంచి అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవడంలో విఫలమవుతారో వారికి చదువుకునే అవకాశాల నుండి డ్రాపౌట్ అయ్యే సంకట స్థితి ఏర్పడవచ్చు. వీరు చదువుకు దూరమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ కావచ్చు. అప్పుడు వారు, వారికి తగిన పూర్తి సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకునే అవకాశాలను తిరిగి పొందలేకపోవచ్చు. ఉపాధ్యాయుల నిమగ్నత లేకపోవడం, పాఠశాల మరియు కళాశాలల్లో అభ్యసనం పట్ల విద్యార్థులకు ప్రేరణ లేకపోవడం కూడా కౌమారులు డ్రాపౌట్లు కావడానికి కారణంగా మరియు ఆ అభ్యసన సంస్థ వైఫల్యానికి సూచనగా చెప్పవచ్చు.

చాలా దశాబ్దాలుగా వీరు చదువుకుంటున్న లేదా విద్య నేర్చుకుంటున్న సంస్థల యొక్క ఎజెండాలో భౌతిక వసతులు కల్పించడం, విద్యార్థుల నమోదును పెంచడం అనేవే ప్రధాన లక్ష్యాలుగా ఉన్నాయి. ఏదో ఒక కారణం వలన గాని లేక చాలా కారణాల వలన గాని కౌమార విద్యార్థులకు సరైన విద్యా వసతులు, అభ్యసన సౌకర్యాలు కల్పించబడలేదు. సాధారణంగా ఏ విద్యార్థులకైతే వారికి అనుగుణమైన సాంప్రదాయ కరికులమ్ లోపించిందో వారిని "నిర్లక్ష్యం చేయబడిన విద్యార్థి సమూహాలు" అంటారు. నేరుగా చెప్పాలంటే వీరి భౌతిక, మానసిక మరియు ఉద్వేగ పరిణతి కోసం ఏ విద్యా సంస్థలూ ఇంత వరకూ వారి కరికులంలో ప్రణాళికాబద్ధమైన ఏర్పాట్లు చేయలేదని చెప్పవచ్చు. అంటే వీరిని, వీరి దశలో ఉండే అభివృద్ధి అవసరాలనూ నిర్లక్ష్యం చేశారు.

ఇప్పుడు ఈ నిర్లక్ష్యం చేయబడిన సమూహాల యొక్క సున్నితమైన విద్యాభివృద్ధి సంబంధ సవాళ్ళను ఎదుర్కొనవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. విద్యాభివృద్ధిలో నిర్ణయాత్మక అధికారం కలిగిన వారందరూ మదిలో ఉంచుకోవాల్సిన విషయం ఏంటంటే "విజయవంతమైన విద్యా సంస్కరణ" అంటే అది కౌమార దశ విద్యార్థుల యొక్క విద్యాపరమైన మరియు సాంఘిక అవసరాలను తీర్చగలిగేదే. ఈ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా చేపట్టిన ఏ విద్యా సంస్కరణలైనా శ్రేష్ఠమైన విద్య కొరకు విద్యా సంస్థల్లోని ఆయా భాగస్వామ్యులు (stakeholders) చేసే కృషిని, ప్రయత్నాలను భంగపరుస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఆయా సంస్థల మంచి ప్రణాళికలను కూడా అమలుపరచలేనంత ప్రమాదంలో పడేస్తాయి. ఇంకా ముఖ్యంగా ప్రధాన లబ్ధిదారులైన విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు హాని కలుగజేస్తాయి.

కాబట్టి కౌమార దశ విద్యార్థుల యొక్క విద్యాపరమైన మరియు సాంఘిక అవసరాలు తీర్చడంతో పాటు వారి స్వీయ సామర్థ్యాలను, లోపాలను తెలుసుకొని వాటి ఆధారంగా సమాయాత్తమయ్యే విధంగా పాఠశాల నాయకత్వం విద్యా సంస్కరణలు చేపట్టాలి మరియు అవి అమలయ్యేలా చూడాలని మనం మరియు ఇతర భాగస్వామ్యులు అందరూ ఆశించడం సబబే.

x x x

ఈ మాడ్యూల్ కౌమార దశ విద్యార్థులకు అవసరమైన సంస్థాగత కార్యక్రమాలు, విద్యా విధానాల గురించి మరియు వారితో తరగతిగది లోపల, బయట వ్యవహరించే సంస్థ నాయకులకు అవసరమైన వృత్తిపరమైన పద్ధతుల గురించి సిఫారసు చేస్తుంది. ఈ అంశాలు కౌమార దశ విద్యార్థులు గల అభ్యసన సంస్థకు నాయకత్వం వహిస్తున్న వారికి మరియు వారి కొరకు సంస్కరణలు తీసుకురాగల నేర్పు, శక్తి మరియు అధికారం గల నాయకులకకు నిర్దేశింపబడినది.

ఈ మాడ్యూల్ రెండు విభాగాలుగా ఉంది.

విభాగం-1

Learning as much as you can about the world of adolescents is an important step towards helping your child - and you - through the fascinating, confusing and wonderful years from ages 10 through 19.

I. కౌమార దశ విద్యార్థులున్న పాఠశాలలో నాయకత్వం పాత్ర

కౌమార దశ విద్యార్థులు - వారి విద్యలో పాఠశాల నాయకత్వం పాత్ర

పరిచయం

చాలా సంవత్సరాలుగా కౌమార దశ/ యుక్త వయసు విద్యార్థుల విషయం రాగానే పాఠశాలలో వారికి అవసరమైన సౌకర్యాలు మరియు నమోదును మాత్రమే సమస్యలుగా, వాటిని పరిష్కరించమే ప్రధానమైన లక్ష్యంగా దృష్టి సారించం జరిగింది. అయితే ఇప్పుడు దీనిని చూడాల్సిన దృష్టి కోణం మారాల్సిన సమయం వచ్చింది. అంటే భౌతిక వసతులు, నమోదు మాత్రమే కాక కౌమార దశ విద్యార్థుల విద్యను గురించి.. అంటే వారి వయసుకు తగిన, సామర్థ్యాలకు తగిన వ్యక్తిగత, సామాజిక మరియు బాధ్యతాయుత జీవితం కొనసాగించడానికి అవసరమైన విద్యను గురించి లోతుగా ఆలోచించాల్సిన సమయం వచ్చింది.

అభ్యసనా లక్ష్యాలు (Learning Objectives)

- ఎలిమెంటరీ స్థాయికి, ఉన్నత స్థాయి విద్యార్థులకు, తరగతిగదులకు ఉన్న తేడాను గురించి తెలుసుకుంటారు.
- కౌమార దశలో విద్యార్థుల ఆసక్తులు తెలుసుకుంటారు.

కీలక పదాలు

స్వీయ నియంత్రణగా తరగతి గదులు, ఆశలు, కలలు, సామాజిక వైఖరులు, విద్యాపరమైన అనుభవాలు, సామాజిక అనుభవాలు, ప్రత్యేక గుర్తింపు భావన, అన్వేషణాత్మక అభ్యసన అనుభవం.

“విద్యార్థుల భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేసే సందర్భాలు స్వీయ నియంత్రణ కలిగిన తరగతిగదుల్లోనే రూపుదిద్దుకుంటాయి” అన్నది వాస్తవం. ఎందుకంటే ఇక్కడ విద్యార్థుల ఆలోచనలు, స్పందనలు మరియు భావోద్వేగాలను నిర్వహించే నైపుణ్యాలకు వీలు కల్పించే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల వారి విద్యాపరమైన పనితీరు (academic performance), శారీరక ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా సమస్యలు ఎదుర్కోగల సామాజిక సామర్థ్యం మెరుగవుతాయి. కానీ ప్రస్తుతం ఎలిమెంటరీ మరియు ఉన్నత పాఠశాల తరగతిగదులు ఉపాధ్యాయులచే నియంత్రించబడుతున్న ప్రపంచం లాగా ఉన్నాయి. ఇటువంటి తరగతిగదుల్లో ఎలిమెంటరీ విద్యార్థులకు ఉన్న ఆశలు, భవిష్యత్ గురించ కలలకు అవకాశం ఉండే సమయం చాలా తక్కువ. పాఠశాల నాయకులు మరియు ఉపాధ్యాయులు, ఈ క్రింది కృత్యాన్ని మీ పాఠశాలలో నిర్వహించి చూడండి. దీని వల్ల విద్యార్థులు పాఠశాల నుండి ఏమి ఆశిస్తున్నారు? వారు ఎటువంటి సామాజిక వైఖరులను అలవర్చుకుంటారు?

కృత్యం: ఎలిమెంటరీ స్థాయి తరగతిగదిలో విద్యార్థులను అడగండి

- ఈ విద్యా సంవత్సరంలో మీకున్న ఆశలు మరియు కలలు ఏమిటి?
- మీరు వేర్వేరు సబ్జక్టులలో ఏమి నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నారు? మరియు
- ఇతరులతో ఎలా కలసిమెలసి పని చేయాలనుకుంటున్నారు?

విద్యార్థులకు మార్గదర్శకత్వం చేయడానికి, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులుగా మీ స్వంత ఆశలు మరియు కలలు పిల్లలతో పంచుకోండి. మీ మీ వ్యాఖ్యలో అకడమిక్ మరియు సోషల్ లెర్నింగ్ రెండింటినీ స్పృశించారని నిర్ధారించుకోండి. ఉదాహరణకు మీరు మీ వ్యాఖ్యలో “ప్రతి విద్యార్థి సురక్షితంగా ఉన్నట్లు మీరు భావిస్తారని, (ఒకరి పట్ల ఒకరు జాగ్రత్త వహిస్తారని) ఒకరినొకరు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటారని మరియు ఆలోచించి, కలిసి పని చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను” అని అనవచ్చు-ఇది ఒక చర్చలాగా ఉంటే మంచిది.

వారి బాల్యంలో ప్రాథమిక స్థాయి నందు ఉన్న బహుళ విషయ బోధనా ఉపాధ్యాయుల స్థానంలో ఇప్పుడు సబ్జక్టు వారీ ఉపాధ్యాయులు, డిపార్టుమెంటు వారీ అభ్యసన అవకాశాలు, సహపాఠ్యాంశాలైన ఆటలు, క్రాఫ్ట్, డ్రాయింగ్ మొదలగు అంశాలు కూడా వారి వారి కరికులంలో చేర్చబడతాయి. ఆయా విషయాలలో లోతైన పాఠాలు, విశ్లేషణలు, ప్రాజెక్టు వర్కులూ ఉంటాయి.

ఈ ఎలిమెంటరీ స్థాయి విద్యార్థులు ఉన్నత పాఠశాల స్థాయికి ప్రవేశించే సమయానికే పాఠశాల నుండి, నివసిస్తున్న పరిసరాల నుండి విద్యా పరంగా మరియు సామాజిక పరంగా కొన్ని అనుభవాలను పొంది ఉంటారు. వారు ఇప్పుడు కీలకమైన, స్వంత పరిజ్ఞానంతో నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉన్న తరగతిగదుల్లోకి అడుగుపెడితే, అనేక రకాల సబ్జక్టులు, భిన్న తరగతులు (గణితం, ఆర్ట్స్, సైన్స్, కామర్స్ మొదలగు), ప్రయోగశాలలు, ఫీల్డ్ ట్రిప్స్ వంటివి ఉన్న ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టే అవకాశం పొందిన వారవుతారు. ఇది ఆయా సబ్జక్టుల్లో వారు ఇష్టపడిన పరిమితమైన సబ్జక్టులు తీసుకోవాల్సిన లేదా ఎంపి చేసుకోవాల్సిన దశ.

కౌమార దశలో విద్యార్థులు భాష, ఆర్ట్స్, సాంఘికశాస్త్రం, ఆటలు మరియు ఇతర ఆసక్తులు కలిగి ఉంటారు. ఈ ఆసక్తులలో వినోద, సామాజిక, వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన, మతపరమైన మరియు విద్యాపరమైన ఆసక్తులు ఉండవచ్చు. ఎందుకు? ఈ విషయాలు స్వయంగా తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థుల యొక్క అనేక స్వీయ ప్రశ్నలకు సమాధానాలిస్తాయి. ఉదాహరణకకు తాను ఎవరు? ఏమి కావాలనుకుంటున్నాను? తనకు ఏది ముఖ్యం? తాను ఏది చేయగలడు? మొదలగు అనేక స్వీయ ప్రశ్నలకు ఇవి సమాధానాలిస్తాయి. అందువలన కౌమారుల మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడం వారు విద్య నేర్చుకుంటున్న సంస్థల నాయకులకు మరియు బృంద సభ్యులకు, కౌమారులకు అవసరమైన సమర్థవంతమైన బోధనాభ్యసన మరియు ప్రవర్తనల నిర్వహణ వ్యూహాలను (Behaviour management strategies)ను అభివృద్ధి చేయడానికి (వెలకట్టలేనంతగా) బాగా ఉపకరిస్తుంది.

ఎరిక్సన్ (1902-1994) ప్రకారం కౌమార దశలో ఉన్నవారి ప్రధాన సామాజిక లక్ష్యం - ప్రత్యేక గుర్తింపు కోసం అన్వేషణ. నేను ఎవరు? (Who am I?) అనే ప్రశ్నకు సమాధాన చెప్పే తపన, గుర్తింపు కోసం చేసే అన్వేషణలో వారు గందరగోళాన్ని చవిచూస్తారు.

ఇక్కడ అభ్యసన సంస్థల నాయకులు గమనించాల్సిందేమిటంటే కౌమార దశలో ఉన్నవారు ఎక్కువ సమాయాన్ని పాఠశాలలో గడపాలని అనుకుంటారు. దీని ప్రాథమిక కారణం ఇక్కడే వారికి ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందే అవకాశం ఉండడం. అందుకే వారు తమ సామర్థ్యాలను మరియు ఆసక్తులను స్వయంగా కనుగొనడంలో మరియు వాటిని మరింత అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో సహాయపడే పాఠశాల లేదా కళాశాల కార్యక్రమాలలో, కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమవుతారు. అందుకే కౌమార దశలో ఉన్నవారి ప్రత్యేక గుర్తింపు భావన అభివృద్ధిలో అభ్యసన సంస్థల నాయకులు ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తారు. దీనికి గాను ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోగలిగే, వాతావరణం కలిగిన తరగతిగదులలో అన్వేషణాత్మక అభ్యసన, అనుభవాలు (explorative learning experiences) అర్థవంతంగా పంచుకునే వీలు విద్యార్థులను కల్పించాలి. శిక్షణలో ఉన్న పాఠశాల నాయకులు క్రింది కృత్యాన్ని గ్రూపులుగా చేయాలి. దీనికి వారు వారి పాఠశాలలో చదువుకుంటున్నాడు. ఎదురైన అనుభవాలను వివరించాలి.

కృత్యం:

- ఉన్నత పాఠశాలలో మీ అనుభవాల గురించి ఆలోచించండి.
- అక్కడ ఎలాంటి గ్యాంగులు లేదా గ్రూపులు ఉన్నాయి?
- ఆ గ్రూపులలో ఉన్నవారు తమ గుర్తింపును ఎలా వ్యక్తం చేశారు?
- మిమ్మల్ని మీరు నిర్వచించుకోవడానికి మరియు మీ సొంత గుర్తింపును పెంపొందించుకోవడానికి మీరు మీ సమూహాలను ఎలా ఉపయోగించారు?

ఒక చార్టుపై తయారుచేసి మీ తోటి అభ్యాసకులకు వివరించాలి.

ముగింపు

అభ్యసన సంస్థల నాయకులు, వారి బృంద సభ్యులూ వారి చర్యల ద్వారా ఏది విలువైనదో, ఎవరు విలువను కలిగి ఉంటారో, ఎలాంటి ప్రవర్తనకు విలువిస్తారో తెలియజేయాలి. అందుకు అనుకూలమైన తరగతిగది వాతావరణాన్ని సృష్టించి, విద్యార్థులతో మాట్లాడే సందర్భంలో ప్రతి రోజు ఈ విలువలు, ప్రత్యేక గుర్తింపు అభివృద్ధి గురించి వారికి ఫీడ్ బ్యాక్ ఇవ్వడం వలన వారికి తెలియకుండానే వారి ప్రత్యేక గుర్తింపు అభివృద్ధి గురించి వారికి మంచి ప్రామాణిక రూపాన్ని ఇచ్చిన వారవుతారు.

విభాగం-2

కౌమార దశ విద్యార్థులలో ప్రవర్తనా వ్యసనాలు - నియంత్రణలో పాఠశాల మరియు పాఠశాల నాయకుల పాత్ర.

పరిచయం

అనేక ప్రవర్తనలు స్వల్పకాలిక ప్రతిఫలాన్ని లేదా తాత్కాలిక ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. వాటి ప్రతికూల పరిణామాల గురించి తెలిసినప్పటికీ నిరంతరం ఆ ప్రవర్తనలనే కలిగి వుంటారు. అనగా ఇటువంటి ప్రవర్తనలపై నియంత్రణ కోల్పోయారు లేదా నియంత్రణ తగ్గింది అని అర్థం. వీటినే ప్రవర్తనా వ్యసనాలు అంటారు.

ప్రవర్తనా వ్యసనాల ముఖ్య లక్షణం ఏంటంటే, వ్యక్తికి లేదా ఇతరులకు హాని కలిగించే పనులను చేయడానికి ప్రేరణ లేదా డ్రైవ్ లేదా టెంప్టేషన్ ను నిరోధించడంలో విఫలం కావడం.

ఉదాహరణకు ప్రవర్తనా వ్యసనాలలో రకరకాల రుగ్మతలు - అంచనాలు చూసినట్లయితే క్రింది విధంగా ఉంటాయి. జూదం:35.63%, వస్తువులను దొంగిలించాలనే కోరిక (వ్యక్తిగత ఉపయోగం లేదా ఆర్థిక లాభం కాకుండా ఇతర కారణాల వల్ల): 23-50%, నొప్పి కలిగేలా తన లేదా ఇతరులను గిచ్చడం: 38-42%, బలవంతపు లైంగిక ప్రవర్తన: 64%, ఇంటర్నెట్ వ్యసనం: 38-40%, బలవంతపు కొనుగోళ్ళు యడం 21-48%, అతిగా తినడం: 2% (హోల్డెన్ 2001)

అభ్యసనా లక్ష్యాలు (Learning Objectives)

- కౌమారులలోని వివిధ రకాల ప్రవర్తనా వ్యసనాల మధ్య తేడాల తెలుసుకుంటారు.
- కౌమారులలోని వివిధ రకాల ప్రవర్తనా వ్యసనాలు వ్యాప్తి చెందే విధానం గురించి తెలుసుకుంటారు.
- ప్రవర్తనా వ్యసనాలలో ఇంటర్నెట్ వ్యసనం మరియు అకడమిక్ పరిణామాల మధ్య సంబంధం మరియు నియంత్రణా మార్గాల గురించ అవగాహన పెంచుకుంటారు.

కౌమార దశ 13 నుండి 19 సంవత్సరాల వయసు గల అభివృద్ధి దశగా నిర్వచించడం జరిగింది. ఈ వయసులోనే మద్యం సేవించడం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మరియు దౌర్జన్యపూరితంగా ప్రవర్తించడం వంటి హాని కలిగించే వ్యవహారాలలో ప్రవేశించడం మరియు ఇతర వ్యసనాలు ప్రారంభమవుతాయి.

ఈ దశ విలువలు ఏర్పడడానికి వ్యక్తిత్వ మరియు మానసిక వికాసం జరగడానికి విశేషమైన అవకాశముండే దశ. ఈ దశ స్వభావం వివిధ రకాల జీవన శైలులు, ఆరోగ్యకర ప్రవర్తనలు మరియు విద్యావకాశాలు ఎంచుకోవడం ద్వారా వర్ణించబడుతుంది.

కౌమారులు వారి అవసరాలు సంతృప్తిపరచడం కోసం (తోటివారితో కమ్యూనికేషన్, స్వయం వ్యక్తీకరణ (self expression), గుర్తింపు కొరకు కోరిక) మరియు సమవయస్కుల ఒత్తిళ్ళు భరించడం కోసం ఆన్లైన్ మీడియాను అధికంగా మరియు ఎక్కువ తరచుగా వాడి వ్యసనాత్మక ప్రవర్తనను అలవర్చుకుంటున్నారు అని దానికి పాక్షిక కారణాలు కావచ్చు. అయినప్పటికీ ఈ రంగంలోని పరిశోధకులు కౌమారులకు - ఆన్లైన్ వాతావరణంతో గల కార్యకలాపాలను - సానుకూలంగా మార్చుకుంటూ - వ్యసనం కాకుండా నియంత్రిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవడం ఎలాగో చర్చిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా వ్యసనాలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు.

- ప్రవర్తనా వ్యసనాలు (Behavioural addictions)
- పదార్థ వ్యసనాలు (Drugs addictions)

కౌమార దశ విద్యార్థులలో కనిపించే ప్రవర్తనా వ్యసనాలు

1. ప్రమాదకరమైన జూదం (స్లాట్ మెషిన్స్, బెట్టింగ్)
2. బలవంతపు కొనుగోళ్ళు (ఆఫ్లైన్, ఆన్లైన్ షాపింగ్)
3. ఎక్సర్సైజ్ అడిక్షన్
4. ఇంటర్నెట్ అడిక్షన్, టి.వి. అడిక్షన్
5. వర్క్ అడిక్షన్
6. ఫుడ్ అడిక్షన్ (అతిగా / ఒకేసారి చాలా తినడం). ఉదా: రెండు స్కూపుల ఐస్ క్రీం, ప్యాకెట్ల కొద్దీ చిప్స్, కొంచెం సేపట్లో తినడం, పెద్ద చాక్లెట్లు ఒకేసారి తినడం)

ప్రవర్తనా వ్యసనాల లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉంటాయి.

- ప్రవర్తనను ఆపుకోలేకపోవడం లేదా నియంత్రించ లేకపోవడం.
- అటువంటి ప్రవర్తన తరువాత తనకి అవమానంగా, సిగ్గుగా అనిపించడం.
- శరీరంపై, మనస్సుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలిసినా ప్రవర్తనలను ఆపలేకపోవడం.
- థ్రిల్ కోసం రిస్కు ఉండే పనులు చేయడం, ఇంకా రిస్కును పెంచే పనులు చేయడం.
- వేరొకరు ఒక యాక్టివిటీ చేస్తున్నప్పుడు పొందినది. గొప్ప అనుభూతిగా భావించి అదే తాను కూడా పొందాలని మరిన్ని యాక్టివిటీలు చేయడం.
- ఒక యాక్టివిటీ కోసం తీరని దాహం (ఎలాగైనా ఆ పని చేయాలని).

పదార్థ వ్యసనాలు

చట్టం ఆమోదించిన / చట్ట వ్యతిరేకమైన పదార్థాలను (మాదక ద్రవ్యాలను) దుర్వినియోగం చేసే మానసిక రుగ్మతగా పదార్థ వ్యసనాన్ని వైద్యశాస్త్రం నిర్వచిస్తుంది. ఈ వ్యసనం ఉన్న కౌమార వయసు వారు ఎక్కువగా ఆల్కహాల్, పొగాకు ఉత్పత్తులను మరియు వీరికి వైద్యులచే సూచించిన మరియు వేరేవారికి వైద్యులు సూచించిన మందులను వీరు వాడడం, అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ డోసులు తీసుకోవడం, ఎటువంటి వైద్య కారణాలు లేకున్నా మందులు తీసుకోవడం (నిద్ర మాత్రలు, నొప్పిని

తగ్గించే మాత్రలు మొదలైనవి) వంటి కొన్ని మందులను దుర్వినియోగం చేస్తుంటారు. వీరు ఎక్కువగా 9వ తరగతి నుండి 12వ తరగతి మధ్యే ఈ అలవాట్లకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇది తర్వాత వ్యసనంగా మారిపోతుంది. Over the Counter (OTC) Medicine. Ex: Cough and Cold Medicine వీటిలో తాగిన మత్తును కలిగించే డెక్స్ ట్రో మిథాక్విన్, క్లోరోఫిరమైన్ మాలియేట్ ఎక్కువగా కౌమార దశలో ఉన్నవారు దుర్వినియోగం చేసేవి.

జూదం, అతిగా తినడం, టివి, ఇంటర్నెట్ మొదలైన ప్రవర్తనా వ్యవసనాలు మాదకద్రవ్యాల వ్యసనాన్ని పోలి ఉంటాయి. కాకపోతే మాదకద్రవ్యాల వ్యసనంలో పదార్థానికి బానిస అవుతారు. ప్రవర్తనా వ్యసనంలో ఒక వ్యక్తి ఒక పదార్థానికి బానిస కాడు. కానీ అతను/ఆమె ఆ ప్రవర్తన ద్వారా అనుభవించే అనుభూతికి బానిస అవుతారు.

ప్రవర్తనా వ్యసనాల వల్ల అకడమిక్ పనులలో, స్నేహితులు, తోటివారితో, ఉపాధ్యాయులతో, సామాజిక సంబంధాలలో లేదా వారు చదువుకుంటున్న సంస్థలో నిర్వహించే వివిధ కార్యక్రమాలలో వెనుకబడిపోతారు, ఒక్కోసారి అసలు పాలుపంచుకోలేరు. అనేక మంది నిపుణులు కౌమారులలో కొన్ని ప్రవర్తనా వ్యసనాలు నిష్క్రియంగా (passive)గా ఉంటాయని (ఉదా: టెలివిజన్) కొన్ని యాక్టివ్ గా (ఉదా: కంప్యూటర్ గేమ్ లను, ఆండ్రాయిడ్ గేమ్ లు) ఇంటర్నెట్ వ్యసనం (IA) ఉంటాయని చెప్తారు.

దీనిలో మనం ప్రవర్తనా వ్యసనాలలో కౌమారులను ఎక్కువ ప్రభావితం చేసే ఇంటర్నెట్ వ్యసనం గురించి చర్చిద్దాం. ఇంటర్నెట్ వ్యసనం అనేది కొత్త యుగం వ్యసనం, ఈ వ్యసనం వివిధ వయసుల వారిని అనేక మందిని ప్రభావితం చేసింది. అయితే ఇది కౌమారులలో ఎక్కువగా ఉంది. వివిధ రకాలైన విషయ పరిజ్ఞానం, కమ్యూనికేషన్, వినోదం మరియు వారు చేస్తున్న విద్యాపరమైన పనులలో మీడియా అనేక ప్రయోజనకర అంశాలు ఉన్నప్పటికీ సమస్యాత్మక వినియోగం కూడా పెరిగింది మరియు కౌమారులు శారీరక శ్రమ లేకుండా ఉండిపోవడం వల్ల అనేక న్యూరో ఫిజియోలాజికల్ మరియు మానసిక, సామాజిక రుగ్మతలు కూడా వస్తున్నాయి.

ఇంటర్నెట్ వ్యసనం (IA)ను ఎప్పుడూ (నిరంతరం) కనిపించే రోగగ్రస్థమైన ప్రవర్తనా నమూనాగా నిర్వచించవచ్చు. దీనిలో ఆన్లైన్ కార్యకలాపాలలో మునిగి ఉండడం, ఆన్లైన్లో సంతృప్తిపడేదాక, ఎక్కువ సమయాన్ని తీసుకొని వెతకడం, ఇంటర్నెట్ ను ఉపయోగించలేనప్పుడు ఖాళీగా కూర్చోవడం కనిపిస్తుంది. అంతేకాక తన మానసిక స్థితి (మూడ్) నుండి మారడానికి, తనలో తాను గాని, ఇతరులతో గాని సంఘర్షణలు వచ్చినపుడు మరియు అకడమిక్ విషయాలలో ఇంతకుముందున్న స్థితి పొందడానికి ఇంటర్నెట్ వాడడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

గేమింగ్, సోషల్ నెట్ వర్కింగ్ సైట్లు (SNS) ఉపయోగించడం వంటి ఆన్లైన్ కార్యకలాపాలు ముఖ్యంగా కౌమార దశ విద్యార్థుల యొక్క వినోదం కోసం సాధారణంగా కనిపించే మార్గాలుగా చెప్పవచ్చు. SNS ఉదాహరణలు: యూట్యూబ్, ఫేస్ బుక్, ఇన్స్టాగ్రామ్, ట్విట్టర్, వాట్సాప్, ఫ్లికర్, లింక్డ్ ఇన్, ప్రింటెస్ట్, షేర్ చాట్ మొదలగునవి.

ఇంటర్నెట్ వ్యసనంలో గేమింగ్ వ్యసనం మరియు ఆన్లైన్ చాటింగ్ కౌమారులపై చాలా ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపిస్తాయి. ఇంకా సోషల్ మీడియా వ్యసనం అనేది విద్యా విషయక సాధనాలపై ప్రతికూల పరిణామాలు అంటే పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన పాఠాలు చదువడంలో, ఇంటిపని చేయడంలో వాయిదా వేయడం, తరగతిలో తరగతిలో పరధ్యానంగా ఉండడం, పాఠ్య మరియు సహపాఠ్య కార్యక్రమాలలో సరిగ్గా సమయ నిర్వహణ చేయలేకపోవడం, శరీరం నీరసించి ఉండడం, ఎక్కువ అసంతృప్తి (పాఠశాల పట్ల) కనిపిస్తాయి. ఇంకా ఇటువంటి వ్యసనం ఉన్న విద్యార్థులందరూ ఇతర విద్యార్థులతో అసహజమైన జోకులు వేయడం, అసహజ ప్రవర్తన చేయడం చూడవచ్చు.

సైబర్ స్లాకింగ్: విద్యార్థులు ఇంటర్నెట్ ను నాన్ అకడమిక్ పనుల కోసం ఉపయోగించడాన్ని వివరించడం కోసం వాడే పదం సైబర్ స్లాకింగ్. (గెరో గలచ్ & థాచర్ 2010), Gerow, Galuch & Thatcher.

తమిళనాడు, కోయంబత్తూర్ లోని మెట్రిక్యులేషన్ మరియు హయ్యర్ సెకండరీ పాఠశాలలో ఇంటర్నెట్ వ్యసనంపై చేసిన 23 రోజుల స్టడీలో వెలుగుచూసిన అంశాలు (2019) క్రిందివిధంగా ఉన్నాయి.

మొత్తం విద్యార్థుల సంఖ్య 300, (బాలురు 69 + బాలికలు 231). వీరందరి సరాసరి వయసు 17 సంవత్సరాలు. వీరిలో 98.3% మంది శిశు లేదా నర్సరీ నుండి 13 సంవత్సరాలుగా చదువుకుంటున్నారు. 68% మందికి ఒక అన్న గాని, చెల్లి గాని, అక్క గాని, తమ్ముడు గాని ఉన్నారు. 75.3% మంది చిన్న కుటుంబం నుండి వచ్చినవారే. 98.3% అవివాహితులు.

స్టడీ ఫలితాలు: 69.3% మందికి స్మార్ట్ ఫోన్ అందుబాటులో ఉంటే, 50.6% మంది 13-15 సంవత్సరాల వయసు నుండే ఇంటర్నెట్ వాడడం మొదలుపెట్టారు. 84.4% మంది రోజుకు 1-5 గంటలు ఇంటర్నెట్ వాడుతుంటారు, 56.3% మంది సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ సైట్లు చూస్తారు, వీరందరిలో ఎక్కువగా ఇంటర్నెట్ వాడేది (50.6%) 15-18 సంవత్సరాల విద్యార్థులే.

వీరిలో స్మార్ట్ ఫోన్ వ్యసనానికి లోనైనవారు 28.6%, షాపింగ్ 22.4%, టెలివిజన్ 20.6%, ఇంటర్నెట్ వ్యసనానికి లోనైనవారు 20.4%, తినే వ్యసనం 77%, లైంగిక వ్యసనాలు 4.3%. ఇంకా భయంకరమైన విషయం ఏంటంటే వీరిలో 24.3% మంది ఇతరులను కూడా ప్రతిభావితం చేస్తున్నారు.

స్మార్ట్ ఫోన్ 69.3% మందికి అందుబాటులో ఉందంటే, దానిపై కౌమార దశ విద్యార్థులకున్న మోజు కావచ్చు లేదా స్మార్ట్ ఫోనును రిలేషన్ స్టేటస్ గా (ఉదాహరణకు స్నేహితులు, బంధుత్వం, వ్యాపార వర్గంతో సంబంధాలు కలిగి ఉండడం) అనుకోవడం (50.6%) కావచ్చు.

13-15 సంవత్సరాల వయసులోనే ఇంటర్నెట్ వాడడం మొదలుపెట్టారంటే వీరికి ఇంటర్నెట్ తక్కువ రేటులో అందుబాటులోకి రావడం లేదా కొన్ని ప్రదేశాలలో ఉచిత వైఫై ఉండడం లాంటి కారణాలు కావచ్చు.

300 మందిలో 11.3% మంది మాత్రమే ఇంటర్నెట్ ను అకడమిక్ సంబంధిత ప్రయోజనాల కోసం వాడుతున్నారు. అంటే చాలా తక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. సమవయస్కుల ఒత్తిడి వల్ల, చదువుపై శ్రద్ధ తక్కువగా ఉండడం వల్ల సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ సైట్లలో (Social Networking Sites-SNS) ఎక్కువ ఇంటర్నెట్ వాడుతుండవచ్చు. కౌమారులు చాలా మంది SNSలో సభ్యులుగా ఉండటాన్ని గర్వంగా చెప్పుకుంటారు. (Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram). శిక్షణలో పాల్గొంటున్న పాఠశాల నాయకులకు క్రింది కృత్యాన్ని నిర్వహించడం వలన వారు స్వీయ అంచనా వేసుకోగలిగే మరియు సహానుభూతి పొందే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటారు.

కృత్యం:

- ఇంటర్నెట్ స్వాధీనంలోకి మీరు వెళ్లిపోయినట్లు భావిస్తున్నారా? (ఇంతకుముందు మీకు ఇంటర్నెట్ కార్యకలాపాల గురించి లేదా ముందు చేయబోయే దాన్ని గురించి ఆలోచించండి.)
- సంతృప్తిని సాధించడం కోసం ఇంటర్నెట్ వాడే సమయాన్ని ఇంకా పెంచాలని భావిస్తున్నారా?
- మీరు ఇంటర్నెట్ ను వాడడం నియంత్రించడంలో, కట్ చేయడంలో, తరచుగా విఫలం అవుతున్నారా? అంటే
- మీరు అంతర్జాలం (ఇంటర్నెట్)ను ఆపివేసినా లేదా కట్ చేయాల్సి వచ్చినా డిప్రెషన్, చిరాకు, నిద్ర పట్టకపోవడం, వంటివి ఫీల్ అవుతున్నారా?
- మీరు మనసులో ముందు అనుకున్న సమయం కంటే / మీరు ఉద్దేశించిన సమయం కంటే ఎక్కువ సమయం ఇంటర్నెట్ వాడుతున్నారా?

పై ప్రశ్నలకు సమాధానాలు మరియు పరిష్కార మార్గాలను చర్చించి జట్టుగా మీ కృత్యాన్ని మిగిలిన జట్టు సభ్యులకు వివరించండి.

పై కృత్యం చేయడం వలన కౌమార దశలో విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న ఇంటర్నెట్ వ్యసనం మరియు ఒత్తిడిలను సహానుభూతితో అర్థం చేసుకుంటూ వాటి పరిష్కార మార్గాన్ని కనుగొనగలుగతారు.

పాఠశాల నాయకులుగా జట్టును నడిపించే ప్రణాళికలో భాగంగా కౌమార దశ విద్యార్థులలో ఇంటర్నెట్ వ్యసనాన్ని నియంత్రించుటకు పాఠశాల భాగస్వామ్యులందరితో సమన్వయం చేసుకొని ముందుకెళ్ళాలి.

కౌమార దశ విద్యార్థుల ఇంటర్నెట్ వ్యసనాన్ని నియంత్రించడం మరియు ఈ సమస్యను వ్యాప్తి చెందకుండా పరిష్కరించడం పాఠశాల నాయకులకు, తోటి బృంద సభ్యులకు ఒక సవాలే. అయితే వ్యసనాన్ని అంతం చేయడానికి ఉపాధ్యాయుల బృందం చేయగలిగిన కొన్ని ప్రయత్నాలు చూద్దాం.

1. ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల స్థాయిలో విద్యార్థులు ఇంటర్నెట్ యొక్క హానికరమైన ప్రభావాలను తెలుసుకోకుండా సులభంగా ఆకర్షితులవుతారు. కాబట్టి ఆ స్థాయిలో ఇంటర్నెట్ నియంత్రణ అవగాహన కార్యక్రమాలు అమలు చేయవచ్చు.
2. విద్యార్థుల సన్నిహిత పరిసరాలైన కుటుంబం, పాఠశాల వాతావరణం మరియు పాఠ్యేతర కార్యకలాపాలలో వారు ఏం చేస్తున్నారో నిరంతరం, సరైన శ్రద్ధ ఉంచి ఇంటర్నెట్ వ్యసనాన్ని వారి ప్రవర్తన ద్వారా గమనించి, నియంత్రించవచ్చు.
3. పాఠశాలలోని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థి వ్యక్తిత్వ లక్షణాలపై దృష్టి పెట్టాలి. విద్యార్థులు తరగతిలో ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారు మరియు వారి ప్రవర్తనకు మూలం మరియు కారణం ఏమిటో గమనించాలి.
4. పాఠశాలలో మరియు పాఠశాల బయట ఇతరులతో విద్యార్థి సంబంధాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి.
5. ఇటువంటి ప్రవర్తనా వ్యసనం కలిగిన విద్యార్థులను సమూహ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనేలా ఉపాధ్యాయులు ప్రోత్సహించాలి. ఇందులో సృజనాత్మక, అన్వేషణాత్మక మరియు ఉత్తేజకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి. వీటికి సంబంధించిన లక్ష్యాలు (ఇంటిపని) కూడా చిన్న చిన్నవి వారు చేయగలిగినవి ఇవ్వాలి. జట్టు పనులు ఇవ్వడం వలన వీరు తమ చుట్టూ ఉన్నవారితో ఎక్కువ సమయం గడపడానికి మరియు ఇంటర్నెట్ దూరం కావడానికి సహాయపడుతుంది.
6. ఇంటర్నెట్ యొక్క సానుకూల మరియు ప్రతికూల ప్రభావాలపై విద్యార్థులతో పాఠశాలలో వర్క్‌షాపులు నిర్వహించాలి. ఇందులో ఆడియో విజువల్స్ ఉండేలా చూసుకుంటే ఇది విద్యార్థుల మనసుల్లో చొచ్చుకుపోతుంది. దీని వల్ల ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు.
7. ఇంటర్నెట్ వ్యసనం సమస్యను పరిష్కరించడానికి విద్యార్థుల కార్యకలాపాలను ఎలా చెక్ చేయవచ్చో, ఎలా అడ్డుకోవచ్చో అనే విషయాన్ని తెలియజేయడానికి తల్లిదండ్రుల వర్క్‌షాప్ నిర్వహించాలి.

కౌమార దశలోకి ప్రవేశించిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులతో తరచుగా సెషన్లు నిర్వహించడం ద్వారా విద్యార్థులు స్క్రీన్ వాడే సమయం మితిమీరడాన్ని, సోషల్ మీడియా దుర్వినియోగాన్ని హైలెట్ చేయడం ద్వారా ఇంటర్నెట్ వ్యసనాన్ని నియంత్రించవచ్చు. గేమింగ్ నివారణా కార్యక్రమాలను కూడా ప్రభావవంతంగా అమలు చేయవచ్చు మరియు ఇతర నైపుణ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా ఈ వ్యసనాన్ని తగ్గించవచ్చు.

చివరగా కౌమారుల్లో సమస్యాత్మక ఇంటర్నెట్ వినియోగాన్ని, గేమింగ్ వ్యసనాన్ని గుర్తించి వారు ఈ వ్యసనం నుండి బయటపడడానికి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు సహాయం చేయడానికి, కౌమారులకు అవసరమైన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడానికి మన విద్యా సంస్థలే సరైన కేంద్రాలుగా చెప్పవచ్చు.

ముగింపు

కౌమార దశలో ఉన్న పాఠశాల విద్యార్థులను శారీరకంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగ పరంగా ప్రత్యేకమైన సమూహంగా గుర్తించి, సానుకూలమైన పాఠశాల వాతావరణం కల్పించి వారిలోని నేర్చుకోవాలన్న ఉత్సాహం, స్వయంగా తెలుసుకోవాలనే కుతూహలాన్ని, వారి సానుకూల సామాజిక ధోరణులను, ప్రవర్తనా సమస్యలు ఎదుర్కోగల సామర్థ్యాన్ని పెంచి వారి ఆసక్తులను, ఆశలను మరియు ఆశయాలను సజీవంగా ఉంచగలిగే పాఠశాల ప్రణాళికలను రూపొందించి అమలుపరచాలి. కౌమార దశలో పొడచూపే పదార్థ మరియు ప్రవర్తనా వ్యసనాలను గుర్తించి సహానుభూతితో వాటిని నియంత్రించే మార్గాలను ఆచరణ ద్వారా, అనుభవాల ద్వారా తెలియజేయగలగాలి. అప్పుడే ఆ సమూహం, నిత్యం మారుతున్న సామాజిక, శాస్త్రీయ మరియు ఆర్థిక పోకడలకు అనుగుణంగా తమ జీవితాన్ని విజయవంతంగా కొనసాగించి మరి కొందరిని ప్రభావితం చేయగలరు.

పాఠశాలలో అందరినీ కలుపుకొని అన్నీ తానై ఇవన్నీ చేయగలిగిన కీలక అవకాశం ఉన్న పాత్ర ఆ పాఠశాల నాయకులదే అని చెప్పడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. అటువంటి అభ్యసన సంస్థలోని పాఠశాల నాయకులు, వారి బృంద సభ్యులు మనకందరికీ మార్గదర్శకులు.

మూల్యాంకనం

1. పాఠశాల నాయకులు మరియు వారి బృంద సభ్యులు కౌమారులకు ఎటువంటి నూతన అభ్యసన అవకాశాలు కల్పించవచ్చు?
2. కౌమార దశలోని విద్యార్థులు సానుకూల సామాజిక వైఖరులు పెంపొందించుకునేలా తరగతులలో, తరగతిగది బయట ఎటువంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టవచ్చు?
3. “సమవయస్కుల ఒత్తిడిల నుండి బయటపడడం” అనే నైపుణ్యం కౌమార దశ విద్యార్థులలో అభివృద్ధి చెందడానికి పాఠశాల నాయకులుగా మీరు ఎటువంటి ప్రణాళికలు చేసి అమలుపరుస్తారు?
4. కౌమార దశ విద్యార్థులలో కనపడే భావోద్వేగ సమస్యలను గుర్తించడం, పరిష్కరించడం అనే విషయాన్ని ప్రత్యేక మరియు ముఖ్యం అని భావిస్తున్నారా? ఎందుకు?
5. మీ పాఠశాలలోని కౌమార దశ విద్యార్థులలో ఇంటర్నెట్ వ్యసనాన్ని నియంత్రించడంలో మీ పాఠశాలకున్న బలాలు, బలహీనతలు ఏమిటి?
6. మీ పాఠశాలలోని విద్యార్థుల ప్రవర్తనా వ్యసనం (చెడు పదాలు వాడడం, ఈలలు, ఒక్క దగ్గర కుదురుగా కూర్చోలేకపోవడం, ఇతరులపై తరచూ నిందలు వేయడం, అనవసర వాదనలకు దిగడం, పెద్దల మాట వినకపోవడం .... మొదలైనవి)ను నియంత్రించడంలో పాఠశాల నాయకులుగా మీకున్న బలాలు మీ పాఠశాలకు ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తాయి?

రిఫరెన్సులు

1. The Role of School in Adolescent's Identity Development, A Literature Review by Monique Verhoeven, Astrid M. G. Poorthuis.
2. Parker A.K. (2013), Understanding and Supporting Young Adolescents During the Transition into Middle School.
3. International Journal of Arts, Science & Humanities, India - A Study on Prevalence of Behavioural Addictions among College Students (2019).
4. Behavioural Addictions (2001) Research Paper - Constance Holden.
5. Internet Addiction and Its Association with Psychopathology in Medical Students of JNIMS, Imphal, Manipur.