

# విద్యార్థుల ఆనందం మరియు శ్రేయస్సు

## STUDENTS' HAPPINESS AND WELLBEING

### రచయిత

డా. ఎం. శ్రీధర్, ప్రధానోపాధ్యాయులు,  
ZPHS (B), మేడ్చల్,  
మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి.

### ఎడిటింగ్

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

2022-23



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



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

## పరిచయం

పిల్లల శ్రేయస్సు అంటే వారి జీవితం యొక్క నాణ్యతకు కొలమానం అని సాధారణ అర్థం. అందులో వారు ఎంత బాగా ఉన్నారు మరియు వారి జీవితం ఎలా సాగుతోంది అనేది ముఖ్యం. ఈ విస్తృత నిర్వచనంలో ఆరోగ్యం, విద్య, ఆర్థిక స్థితి, కుటుంబ జీవితం, సామాజిక జీవితం మరియు భద్రతా సమస్యలు వంటివి పిల్లల శ్రేయస్సును అంచనా వేయడానికి మార్గాలను కలిగి ఉంటుంది.

క్షేమమే 'సంతోషం'. ఒక వ్యక్తి మానసిక శ్రేయస్సులో ఎక్కువగా ఉన్నాడా లేదా తక్కువగా ఉన్నాడా అనేది అతనిలో సానుకూల లేదా ప్రతికూల ప్రభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పాఠశాల జీవితమంతా, అది ప్రాథమిక పాఠశాల లేదా మాధ్యమిక పాఠశాలలో జరిగినా, శ్రేయస్సు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది భావోద్వేగ స్థిరత్వం మరియు విద్యా ప్రక్రియకు కీలకమైన అంశంగా పనిచేస్తుంది. విద్యార్థుల భావోద్వేగ అవసరాలను తీర్చడంలో నియంత్రణ మరియు అణచివేత వాతావరణం సహాయం చేయదు. బదులుగా, ఉపాధ్యాయుల మద్దతు, సౌమ్యతతో పాటు స్వీయ క్రమశిక్షణ విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది. విద్యార్థుల్లో ప్రవర్తన, మానసిక సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అందువల్ల, విద్యార్థుల శ్రేయస్సు యొక్క కోణాన్ని అన్వేషించడం మరియు వివరించడం చాలా అవసరం.

## పిల్లలు అభివృద్ధి చెందడానికి ఏమి అవసరం?

పిల్లలు సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి చక్కని ఇల్లు, సంపూర్ణ ఆహారం మరియు ప్రేమ అవసరమని చాలా మందికి తెలుసు, అయితే పరిగణించవలసినవి ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. మొత్తం పిల్లల శ్రేయస్సు పిల్లల వ్యక్తిత్వం, వారి కుటుంబం మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న సమాజంచే ప్రభావితమవుతుంది. అంతే కాదు పిల్లల ఇంటిలోని పరిస్థితులు కూడా వారి శ్రేయస్సుపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

## విద్యార్థులకు శ్రేయస్సు ఎందుకు ముఖ్యం?

విద్యార్థుల శ్రేయస్సు మరియు విద్యా నైపుణ్యం ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నందున ఇది చాలా అవసరం. కాబట్టి పాఠశాలలు కేవలం విద్యార్థుల అభ్యాస కేంద్రంగా మాత్రమే ఉండకూడదు. అద్భుతమైన బోధన మరియు అభ్యాస కార్యకలాపాలను అందిస్తూనే, విద్యార్థుల శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే ప్రదేశంగా కూడా అవి ఉండాలి. విద్యార్థి శ్రేయస్సు అనేది విద్యార్థి యొక్క సామాజిక, మానసిక, శారీరక మరియు భావోద్వేగ ఆరోగ్యంతో సహా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, విద్యార్థుల శ్రేయస్సు అనేది వారు తమను మరియు తమ జీవితాన్ని అవగాహన చేసుకునే విధానమే.

విద్యార్థుల్లో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కలిగించడానికి మరియు కౌమార దశలో ఉన్నవారి శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించడానికి, మానసిక సాంఘిక నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడానికి, సమస్యలను ఎదుర్కొనే వ్యూహాలను రూపొందించే నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఉపాధ్యాయుడి పాత్ర ఎంతో కీలకమైనది. వివిధ పరిశోధనల సమ్మేళనం మనలను వివిధ నమూనాలు మరియు పరిష్కార మార్గాల వైపు నడిపిస్తుంది, ఇది విద్యార్థుల శ్రేయస్సు యొక్క వైవిధ్యాన్ని పరిశోధించే ప్రక్రియను మరింత సులభతరం చేస్తుంది. పిల్లలు చదువుకుని శారీరకంగా, మానసికంగా బాగున్నప్పుడే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

**విద్యార్థుల శ్రేయస్సు యొక్క నాలుగు కోణాలు:**

1. మానసిక శ్రేయస్సు
2. శారీరక శ్రేయస్సు
3. భావోద్వేగ శ్రేయస్సు మరియు
4. సామాజిక శ్రేయస్సు

**1. మానసిక శ్రేయస్సు:**

మానసిక శ్రేయస్సు అనేది రోజువారీ జీవితంలో సరైన పనితీరుకు దోహదపడే మానసిక మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలు మరియు సామర్థ్యాల ఉనికిగా నిర్వచించబడింది.

పిల్లలు పెద్దలకు భిన్నంగా ఉంటారు. వారు పెరిగే కొద్దీ అనేక శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ మార్పులను అనుభవిస్తారు. తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి, ఎలా స్వీకరించాలి, దానితో ఎలా సంబంధం కలిగి ఉండాలి అనే విషయాన్ని నేర్చుకునే ఈ ప్రక్రియలో, పిల్లలు వారి స్వంత వేగంతో పరిపక్వం చెందుతారు. ప్రతి పిల్లాడు భిన్నంగా ఎదుగుతారు. ఒక విషయాన్ని ఒక పిల్లాడు చాలా సులభంగా నేర్చుకుంటే, మరో పిల్లాడు చాలా ఆలస్యంగా నేర్చుకోవచ్చు. అందువల్ల, మానసిక శ్రేయస్సు పిల్లవాడు ఇంట్లో, కుటుంబంలో, పాఠశాలలో మరియు తోటివారితో ఎంత బాగా పనిచేస్తాడో, అలాగే పిల్లల వయస్సు మరియు లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది.

**మానసిక రుగ్మత ఉన్న పిల్లలలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి:**

1. అత్యంత స్వీయ విమర్శనాత్మకంగా మారడం: నిరంతరం తమలో తాము లోపాలను గుర్తిస్తారు. వారు చేసే ప్రతిదాని గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు.
2. ఆకలిలో మార్పు: విపరీతంగా తింటారు లేదా తినడం పూర్తిగా తగ్గిస్తారు.

3. **మూడ్ స్వింగ్లు:** ఆకస్మిక కోపం, విచారం, కారణం లేకుండా హైపర్గా మారడం లేదా ఆకస్మిక ఉపసంహరణలు మరియు ఒంటరిగా లేదా దూరంగా ఉండాలని డిమాండ్ చేయడం.
4. **ఏకాగ్రత కోల్పోవడం:** 2 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చోని ఏ కార్యకలాపంపై దృష్టి పెట్టలేకపోవడం. విషయాలు, వ్యక్తులపై సులభంగా ఆసక్తిని కోల్పోతారు. విషయాల గురించి నిరంతరం ఆందోళన చెందుతారు, భయపడుతారు. చిన్న విషయాల కోసం తగాదాలు పెట్టుకుంటారు. ప్రవర్తనలో చాలా దూకుడుగా ఉండటం.
5. **నిద్ర పట్టడం కష్టం:** రాత్రి చాలా వరకు మెళకువగా ఉండటం లేదా ఉదయం ఆలస్యంగా మేలుకోవడం. అర్ధరాత్రి ఉలిక్కిపడి నిద్రలేస్తారు.

విద్యార్థి యొక్క మానసిక శ్రేయస్సు అనేది ఒక స్థితి, దీనిలో వారు తమ స్వీయ సామర్థ్యాన్ని గుర్తించగలరు, సాధారణ జీవిత సవాళ్లను ఎదుర్కోగలరు, సృజనాత్మకంగా మరియు ఉత్పాదకంగా పని చేయగలరు మరియు సమాజానికి సహకరించగలరు. పాఠశాలలు వివిధ మార్గాల్లో విద్యార్థి యొక్క మానసిక శ్రేయస్సులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఉదాహరణకు, స్కూల్ కౌన్సిలర్ లు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల సంకేతాలు/ లక్షణాలపై వారి తల్లిదండ్రులతో పాటు విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించవచ్చు. వారు విద్యార్థుల అభ్యాసానికి అనుకూలమైన సురక్షితమైన, సాకార్యవంతమైన వాతావరణాన్ని కూడా అందించగలరు. అదనంగా, విద్యార్థులకు విద్యను అందించడం ద్వారా, సానుకూల ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించవచ్చు.

## 2. శారీరక శ్రేయస్సు (Physical Wellbeing):

విద్యార్థి శారీరకంగా రక్షించబడ్డాడని మరియు ఆరోగ్యంగా భావించే స్థాయి పాఠశాలలు మరియు ఇతర పరిసరాలలో వారి శారీరక శ్రేయస్సుతో ముడిపడి ఉంటుంది. రెగ్యులర్ వ్యాయామం, ఆరోగ్య సంరక్షణ, ఆహారం మరియు శారీరక భద్రత మరియు స్థిరత్వం, అన్నీ ఇందులో ఇమిడి ఉంటాయి. శారీరక శ్రేయస్సు ద్వారా ప్రయోజనకరమైన ఆరోగ్య ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయి. శారీరక శ్రమను ప్రోత్సహించడం మరియు సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని అందించడం,

ఉదాహరణకు విద్యార్థులను ప్రతి రోజు ఒక పీరియడ్ వ్యాయామ విద్య క్లాసుకు పంపించాలి. అందులో వ్యక్తిగత ఆటలైనటువంటి అథ్లెటిక్స్ మాత్రమే కాకుండా జట్టు క్రీడలైనటువంటి ఖో-ఖో, కబడ్డీ, వాలీ బాల్ మొదలైనటువంటి వాటిలో పాల్గొనేలా చేయాలి. అంతే కాకుండా పాఠశాల స్థాయి, మండల స్థాయి, రాష్ట్ర స్థాయి ఆటల పోటీలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి.

అలాగే పోషకాహార భోజనం అందించడం ద్వారా పాఠశాలల్లో శారీరక శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించవచ్చు.

### 3. భావోద్వేగ శ్రేయస్సు (Emotional Well Being):

భావోద్వేగ శ్రేయస్సు అనేది జీవితంలోని ఒత్తిళ్లను విజయవంతంగా ఎదుర్కోగల నేర్పు మరియు కష్ట సమయాల్లో మార్పుకు అనుగుణంగా ఉండే సామర్థ్యం.

భావోద్వేగ మేధస్సు మానసిక శ్రేయస్సుతో సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉందని పరిశోధనలు చూపించాయి. అకడమిక్ అచీవ్‌మెంట్ మరియు ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ మధ్య కూడా ముఖ్యమైన సానుకూల సంబంధం గుర్తించబడింది. ప్రస్తుత కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, భావోద్వేగ మేధస్సు, వినడం, కమ్యూనికేట్ చేయడం మరియు ఇతరులతో సంబంధం కలిగి ఉండటం అనేది పాఠశాల కార్యక్రమాల ద్వారా నేర్పించవచ్చు. ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ప్రజ్ఞ) లేకుండా విద్యార్థుల విద్యావిషయక విజయాలు భవిష్యత్తు విజయానికి హామీ ఇవ్వవు మరియు భావోద్వేగ మేధస్సు లేకపోవడం కూడా బలహీనమైన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుతుంది. ఇది నాణ్యమైన విద్య యొక్క లక్షణం కాదు.

ఉదాహరణకు 1:

మా పాఠశాలల్లో ఈ మధ్య కాలంలో విద్యార్థులలో కోపం అనే భావోద్వేగాన్ని మనం ఎక్కువగా గమనిస్తున్నాం. నియంత్రణ లేని కోపం వల్ల విద్యార్థులు ఎదుటి వాళ్లను చెడ్డ మాటలు తిట్టడం, వారిని కొట్టడం, గాయపరచడం, పాఠశాల వస్తువులకు నష్టం కలిగించడం వంటివి చేస్తున్నారు. దీనిని ఒక స్కూల్ కౌన్సిలర్ సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చు. మొదట అటువంటి విద్యార్థులను గుర్తించాలి. వారిని ప్రత్యేకంగా కౌన్సిలింగ్ గదికి పిలిపించి, వారి కోపానికి గల కారణాన్ని వ్రాయమనాలి. ఆ కారణం అతని పరిధిలో ఉందో లేదో అడగాలి. ఒకవేళ తన పరిధిలో ఉన్నట్లయితే దానిని తక్షణమే సరి చేసుకోమనాలి. నియంత్రించుకోలేనప్పుడు పాఠశాలలో ఉన్న ఉపాధ్యాయులకు తెలియజేయమని చెప్పాలి. ఇలా కోపంలో చేసిన ప్రతిచర్యల వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలు వివరించాలి. తన వ్యక్తిత్వానికి (క్యారెక్టర్) అది ఎలా మచ్చ తెస్తుందో తెలియజేయాలి. ఇలా ఆ విద్యార్థిలోని కోపం అనే భావోద్వేగాన్ని నిమంత్రించవచ్చు.

ఉదాహరణకు 2:

మన పాఠశాలలో కొంత మంది విద్యార్థులు ఎవరితో కలవకుండా, ఆటలలో పాల్గొనకుండా, జట్టు కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండడం అప్పుడప్పుడు గమనిస్తుంటాము. అట్టి విద్యార్థులని గుర్తించి, వారి గృహ వాతావరణం, ఆర్థిక పరిస్థితి, వారి శారీరక స్థాయిని తెలుసుకోవాలి. వారి న్యూనత భావానికి గల కారణాన్ని కనుగొనాలి. వారి మనసులోని భావాలను వ్యక్తపరిచే వాతావరణం కల్పించాలి. వారిలో ఉన్న పాజిటివ్ విషయాలను ప్రోత్సహిస్తూ నెమ్మదిగా అన్ని పాఠశాల కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేలా చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి సాధారణ విద్యార్థుల వలె మారగలరు మరియు ఇంకా మెరుగైన ప్రతిభ కనబరచగలరు.

#### 4. సామాజిక శ్రేయస్సు:

విద్యార్థుల సాధారణ శ్రేయస్సును నిర్ణయించడంలో సామాజిక నైపుణ్యాలు చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సామాజిక నైపుణ్యాలలో లోపం ఉన్న విద్యార్థులు సాధారణ శ్రేయస్సు తక్కువ కలిగి ఉంటారు. సామాజిక నైపుణ్యాలు విద్యా పనితీరుపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి మరియు పాఠశాల విద్యార్థుల భావోద్వేగ మేధస్సును నిర్ణయించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి.

### పిల్లల శ్రేయస్సు కోసం 4 మార్గాలు

#### 1. పిల్లవాడిని ఒక సంపూర్ణ వ్యక్తిగా పరిగణించండి

విద్యార్థులు శారీరక దౌర్జన్యానికి గురైనప్పుడు, ఇతర పిల్లలను బాధపెట్టినప్పుడు లేదా నియమాలను విస్మరించినప్పుడు, ఎక్కువగా ఉపాధ్యాయులు లేదా యాజమాన్యం వారిని బహిష్కరిస్తుంది. బాధాకరమైన అనుభవాలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న వైకల్యం లేదా మానసిక ఆరోగ్య సమస్య లేదా ఏదో ఒక రోజు జరిగిన సంఘటనలతో సహా అనేక కారణాల వల్ల పిల్లల ప్రవర్తనాపరమైన ఇబ్బందులు ఏర్పడవచ్చు. విద్యార్థులు సవాళ్లను ఎదుర్కొనే బదులు సహాయం కోసం ప్రయత్నిస్తారు.

ప్రవర్తనా సమస్యలను చూపించే పిల్లలు నిజంగా వారి పరిసరాలలో సంభవించిన మార్పులకు ప్రతిస్పందిస్తున్నారని నమ్ముతారు. వాస్తవానికి, రోజువారీ పిల్లల దినచర్యలలో ఏవైనా చెడు సంఘటనలు ఎదురైతే, అవి ఒత్తిడిని ప్రేరేపిస్తాయి మరియు తరగతిలో హింసాత్మక ప్రవర్తనకు మార్గం సుగమం చేస్తుంది. అల్లరి చేసిన ప్రతి రోజు పిల్లవాడిని ఇంటికి పంపించే బదులు, ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల యాజమాన్యం, స్కూల్ కౌన్సెలర్లు మరియు తల్లిదండ్రులు అందరూ కలిసి ప్రవర్తనకు గల కారణాలను గుర్తించడానికి కృషి చేయాలి. పిల్లలు తమకు చేతనైనంతవరకు వారి పనులను బాగా చేస్తారు. ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే, పెద్దలు పిల్లల తప్పు ఏమిటో కనుగొని, వారికి మద్దతు ఇవ్వడానికి అవసరమైన వ్యూహాలను అనుసరించాలి.

పిల్లలు కోపంగా ఉన్నప్పుడు తరచుగా అరుస్తారు మరియు చెడ్డ మాటలు ఉపయోగిస్తారు. వారు దుర్భాషను ఉపయోగించినప్పుడు వెంటనే దానిని అరికట్టే ప్రయత్నం చేయాలి. దీనికి మొదట ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు లేదా ఇతర పెద్దలు, పిల్లల ముందు చెడ్డ మాటలు మాట్లాడకుండా ఉండాలి. పాఠశాలలో కూడా ఉపాధ్యాయుడు ఎంత ఆవేశానికి గురియైనా సరే దుర్భాషను ఉపయోగించరాదు. ఎందుకనగా పిల్లలు పెద్దలను చూసి అనుకరిస్తారు. కావున వారికి చెప్పే ముందు పెద్దలమైన మనం వారి ముందు చెడు మాటలు మాట్లాడకుండా ఉండాలి. దుర్భాషను అస్సలు సహించకూడదు. ఇటువంటి ప్రవర్తనను నివారించడానికి ఈ పద్ధతులను అనుసరించవచ్చు.

**పాఠశాలలో:** పిల్లలు చెడు పదజాలం ఉపయోగిస్తే క్రీడలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు మరియు ఇతర పాఠశాల కార్యకలాపాలకు ఎంపిక చేయబడరని హెచ్చరించాలి.

**ఇంటి దగ్గర:** పిల్లలను విహారయాత్రకు తీసుకెళ్లబోమని లేదా టీవీలో ఇష్టమైన కార్టూన్ షో చూడటానికి అనుమతించబోమని లేదా చెడు పదజాలం ఉపయోగిస్తే వారికి ఇష్టమైన వంటకం అందించబడదని హెచ్చరించాలి.

## 2. సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభ్యాసానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి

సంఘర్షణలను ఎలా పరిష్కరించాలో నేర్చుకోవడం, ఉపాధ్యాయులతో బంధం, స్నేహితులను సంపాదించడం మరియు సమాహంలో భాగం కావడం వంటి సామాజిక మరియు భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు ప్రతికూల ప్రవర్తనల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, స్కూల్ కౌన్సెలర్లు మరియు వైద్యులు పిల్లలలో శ్రద్ధా లోపం, హైపర్ యాక్టివిటీ, ఆదేశాలను అనుసరించ లేకపోవడం మరియు మానసిక ఆరోగ్య వ్యవస్థలో పిల్లలకు అందుబాటులో లేని సేవల (Child Psychotherapists, Family Psychotherapists, Play Therapists, Creative Art Therapists, Children's Wellbeing Practitioners i.e., School Counsellors, Occupational Therapists, Special Educators, Yoga etc.) గురించి ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతారు. తల్లిదండ్రులు మరియు ప్రీస్కూల్స్ పిల్లలకు ప్రాథమిక సామాజిక నైపుణ్యాలను బోధించగలిగితే, విద్యారంగ అభివృద్ధికి ఎటువంటి సమస్య ఉండదు.

### ప్రాథమిక సామాజిక నైపుణ్యాలు:

- 1) చదువుకోనేటప్పుడు గాని, ఆడుకోనేటప్పుడు గాని వారి వారి వస్తువులను ఇతరులతో పంచుకోవడం
- 2) ఎదుటివారు చెప్పేది ఓపికగా వినడం
- 3) సూచనలను అనుసరించడం.
- 4) అవసరమైనప్పుడు వారి సహకారం అందించడం
- 5) సహనం కలిగి ఉండడం
- 6) మరొకరు భావాలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం
- 7) సానుకూల దృక్పథంతో, పిల్లవాడు స్నేహితులను చేసుకోవడం మరియు స్నేహాన్ని కొనసాగించడం, పాఠశాలలో విజయం సాధించడం మరియు వారి వారి లక్ష్యాలను సాధించడం సులభం అవుతుంది.

ఆందోళన కలిగించే విషయం ఏమిటంటే, ప్రవర్తనా మరియు సాంఘికీకరణ వైపుణ్యాల కంటే విద్యావిషయక సాధనకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల తరగతి గదిలో కొంతమంది పిల్లల సామర్థ్యంపై ప్రతికూల, దీర్ఘకాలిక ప్రభావం ఉంటుంది.

మనం పిల్లలకు స్నేహం చేయడం, వివాదాలను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో నేర్పించాలి. పిల్లల ఆరోగ్యకరమైన సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధికి తోడ్పడే అభ్యాసం మరియు సంరక్షణ వాతావరణాలు విద్యావిషయక విజయానికి మార్గం సుగమం చేస్తాయి.

### ఈ క్రింది సూచనలను పరిశీలించండి

విషయాలు నియంత్రణ నుండి బయట పడనివ్వవద్దు. ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి, శాంతించడానికి ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే కోపం వివాదాలను పరిష్కరించడం కష్టతరం చేస్తుంది.

వివాదం దేనికి సంబంధించినదో చెప్పండి. అసమ్మతికి కారణమేమిటో మీ ఇద్దరికీ స్పష్టమైన అవగాహన ఉందని నిర్ధారించుకోండి మరియు మీలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏమి కోరుకుంటున్నారు లేదా కోరుకోకూడదు స్పష్టం చేయండి.

సానుకూలంగా ఆలోచించండి. మీ ఇరువురి అవసరాలను తీర్చే న్యాయమైన పరిష్కారం ఏమిటి?

### 3. పక్షపాత వైఖరిని ఎదుర్కోండి

సమ్మిళిత వాతావరణాన్ని నిర్మించడం అనేది ప్రవర్తన, జాతి మరియు లింగ వైషమ్యాల గురించి అవ్యక్తమైన పక్షపాతాలను ఎదుర్కోవడంతో ప్రారంభమవుతుంది. తరగతిగదిలో ఎవరు అతిగా ప్రవర్తిస్తారు మరియు ఎవరు చేయరు అనే దాని గురించి ఉపాధ్యాయులు అవ్యక్తమైన పక్షపాతాన్ని కలిగి ఉన్నారని ఇటీవలి పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

ఉపాధ్యాయులు పక్షపాత ధోరణితో సమస్య వచ్చేది వారి వల్లనే అనుకుంటారు. ప్రత్యేకంగా ఆ విద్యార్థులు లేదా ఎక్కువగా అబ్బాయిలే కారణమని అనుమానించడం మరియు దండించడం జరుగుతుంది. అందువలన కొంత మంది విద్యార్థులు అన్యాయంగా ఒంటరి వారవుతారు.

ఆ పక్షపాత వైఖరిని వీడి నిజమైన సానుకూల ద్రుష్టి కోణంతో నిదానంగా ఆలోచిస్తే సరైన కారణం తెలుస్తుంది. దీని ద్వారా ఉపాధ్యాయుడు ఏ పిల్లవాడి ప్రవర్తన ఎలా ఉందో వాస్తవంగా తెలుసుకోగలుగుతారు. ఈ సానుకూల ధోరణి వల్ల వారిని తరగతి నుండి పంపించి వేయటాలు, సస్పెన్షన్ మరియు బహిష్కరణ రేట్లు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. అప్పుడే అవ్యక్త పక్షపాతం ప్రభావాన్ని పాఠశాలలో తగ్గించగలము.

### 4. మానసిక ఆరోగ్య సాధనపై శ్రద్ధ పెంచండి

పిల్లవాడిని సవాలు చేసే ప్రవర్తన కారణంగా తరగతి గది నుండి సస్పెండ్ చేయడం లేదా బహిష్కరించడం తక్షణ సమస్యకు తార్కిక పరిష్కారంగా అనిపించవచ్చు కానీ ఆ ప్రవర్తనకు దారితీసే ప్రధాన సమస్యలను అది పరిష్కరించదు.



స్కూల్ కౌన్సిలర్ లు లేదా సైకాలజిస్టులు, పెద్దలు మరియు పిల్లలు ఇద్దరికీ సహాయం అందివ్వడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. వారు తరచుగా పిల్లల చెడు ప్రవర్తనల అంతర్దీన సమస్యలను గుర్తించగలరు మరియు వాటిని పరిష్కరించడానికి ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లి తండ్రులు నిర్మాణాత్మక మార్గాలను కనుగొనడంలో సహాయపడతారు. వాస్తవానికి, మానసిక ఆరోగ్య సంప్రదింపులను ఉపయోగించడం వల్ల పిల్లల ప్రవర్తనా సమస్యలకు ఉపాధ్యాయుల మరియు తల్లిదండ్రుల ఫిర్యాదుల రేటింగ్లు తగ్గుతాయని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. మానసిక ఆరోగ్య సలహాదారులు, సంరక్షకులు మరియు తల్లిదండ్రులు కలిసి పని చేసినప్పుడు, గాడి తప్పిన పిల్లవాడు తిరిగి ట్రాక్లోకి రాగలడు. చిన్నపిల్లలు ఆడుకోవడానికి, నేర్చుకోవడానికి మరియు స్నేహితులను చేసుకోవడానికి ఆసక్తిని కలిగి ఉంటారు. పెద్దలలాగా, వారు చేసే ప్రయత్నంలో సంతోషంగా మరియు విజయం పొందాలని కోరుకుంటారు. వారికి అలా జరగడంలో సహకారం అందించడమే మన పని.

## ముగింపు

అద్భుతమైన విషయం ఏమిటంటే మంచి ఆరోగ్యం మరియు మానసిక శ్రేయస్సు యొక్క మూల స్తంభం నాణ్యమైన విద్య. అలాగే మంచి ఆరోగ్యం మరియు మానసిక శ్రేయస్సు నాణ్యమైన విద్య వల్లనే సంప్రాప్తిస్తుంది. ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన మరియు మరింత ఫలప్రద జీవితాలను గడపడానికి వ్యాధులు మరియు అనారోగ్యాలను నివారించే సమాచారం అవసరం. పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు చదువులో ముందు ఉండాలంటే మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవటం ఎంత ముఖ్యమో, మానసిక, శారీరక, సామజిక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సు కలిగి ఉండటం కూడా చాలా ముఖ్యం.

విద్య అనేది పిల్లల అభివృద్ధికి ఒక ముఖ్య కారకము. ఇది విద్యార్థులు ఆరోగ్యంగా, సంతృప్తికరంగా జీవించడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలు, సూత్రాలు మరియు మనస్తత్వాలను పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వారికి ఒక విషయంపై పూర్తి అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. అంతేకాక వారికి స్థానిక, రాష్ట్ర, దేశ మరియు ప్రపంచంలో జరిగే సంఘటనలను అర్థం చేసుకుని సరైన రీతిలో ప్రతిస్పందించేలా చేస్తుంది.

## మదింపు

### బహుళైచ్ఛిక ప్రశ్నలు

1. విద్యార్థులకు “ఆనందం మరియు శ్రేయస్సు”ను బోధించడం, ఇతర సబ్జెక్టులను బోధించడం భిన్నంగా ఎందుకు ఉంటుంది?
  - (a) ఉపాధ్యాయుడు కంటెంట్ను తానే రూపొందించుకోవాలి.
  - (b) విద్యార్థులు తమ అభిప్రాయాలను తక్షణమే చెప్పగలరు
  - (c) ఈ సబ్జెక్టు పాఠశాల సిలబస్ తో తక్కువ సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
  - (d) ఆనందం మరియు శ్రేయస్సు బోధించడం చాలా సులభం.

2. మానసికంగా కలత చెందిన పిల్లవాడిని \_\_\_\_\_ ద్వారా గుర్తించవచ్చు

- (a) సమూహ పరీక్ష (b) తరగతి మానిటర్  
(c) తరగతి ఉపాధ్యాయుడు (d) సహ విద్యార్థులు

3. పిల్లల మానసిక వికాసానికి కింది వాటిలో ఏది బాగా సరిపోతుంది.

- (a) ప్రజాస్వామ్య తరగతిగది వాతావరణం  
(b) ఉపాధ్యాయుల ప్రమేయం లేదు, ఎందుకంటే ఇది వారి తల్లిదండ్రుల బాధ్యత  
(c) నియంత్రిత తరగతిగది వాతావరణం  
(d) నిరంకుశ తరగతిగది వాతావరణం

4. విద్య మరియు సమాజం మధ్య రెండు మార్గాల సంబంధాన్ని ఏ ప్రకటన సూచిస్తుంది?

- (a) పాఠశాల అనేది సామాజిక వ్యవస్థ యొక్క సూక్ష్మరూపం  
(b) సమాజం పాఠశాలలను కలిగి ఉండాలని యోచిస్తోంది  
(c) పాఠశాల అనేది సమాజం యొక్క సృష్టి  
(d) పాఠశాల తనను తాను పునర్నిర్మించుకోవడానికి సమాజంచే సృష్టించబడింది

5. ప్రవర్తనా సమస్యలను చూపించే పిల్లలు దేనికి ప్రతిస్పందిస్తున్నారని నమ్ముతారు?

- (a) ఇంటిలోని ప్రతికూల పరిస్థితులు  
(b) వారి పరిసరాలలో సంభవించిన మార్పులకు  
(c) తోటివారితో సమస్యలు  
(d) పైవన్నీ

## రిఫరెన్సులు

1. "Students' well-being: What it is and how it can be measured", in PISA 2015
2. Results (Volume III): Students' Well-Being, OECD Publishing, Paris. DOI: <https://doi.org/10.1787/9789264273856-6-en> On Students' Well-being in the Indian Context Aug 2020
3. A Review by Vineet Gairola IIT, Hyderabad and Prabhat Kumar Mishra, NCERT New Delhi. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
4. Children and young people's mental health services (CYPMHS). <https://www.nhs.uk › nhs-services › children-young-people>  
<https://www.brainbalancecenters.com/blog/ways-improve-childs-social-skills>
5. 5 best solutions for child behaviour- ORCHIDS INT. SCHOOL  
<https://www.orchidsinternationalschool.com › blog › child.>
6. 5 best solutions for child behaviour- ORCHIDS INT. SCHOOL  
<https://www.brainstormproductions.edu.au/student-wellbeing-guide-for-schools>