सत्यमेव जयते

భారత ప్రభుత్వం

మానవ వనరుల అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ

నిష్ఠ

పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయుల

సమగ్రాభివృద్ధి కై జాతీయస్థాయి కార్యక్రమం

సురక్షితమైన, ఆరోగ్యవంతమైన పాఠశాల వాతావరణం కొరకు వ్యక్తిగత సామాజిక గుణాలను పెంపొందించుట

(Develpping Personal Social Qualities for Creating a Safe and Healthy School Environment)

విద్య మా హక్కు

సమగ్ర శిక్షా

అందరూ చదవాలి-అందరూ ఎదగాలి

సమగ్రశిక్షా

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

2020

సురక్షితమైన, ఆరోగ్యవంతమైన పాఠశాల వాతావరణం కొరకు వ్యక్తిగత సామాజిక గుణాలను పెంపొందించుట

(Develpping Personal Social Qualities for Creating a Safe and Healthy School Environment)

పర్యావలోకనం

విద్యార్థుల సమగ్ర వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పెంపొందించుటలో సమర్థవంతమైన సహకారిగా ఉపాధ్యాయుడు ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాడు. ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులలో సంజ్ఞానాత్మక నైపుణ్యాలను పెంపొందించడమేకాక వారి వ్యక్తిగత, సాంఘిక, విద్యాపరమైన అంశాలలో/విషయాలలో అత్యుత్తమంగా ఉండటానికి అవసరమైన వ్యక్తిగత-సాంఘిక గుణాలను, నైపుణ్యాలను, వ్యక్తిగత, సామాజిక సంబంధాలలో అవసరమైన సమర్థ భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలను కూడ పెంపొందిస్తాడు. ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, శ్రద్ధ, సహకారం, అంగీకారం, సునిశితత్వం, సహానుభూతి (empathy), జాగ్రత్త మొదలగు వ్యక్తిగత-సాంఘిక గుణాలను పెంపొందించడం, వ్యక్తీకరించడం అనేది (displaying) తరగతిగది/పాఠశాలలో మంచి వాతావరణాన్ని నిర్మించడానికి, మంచి అభ్యసనానికి చాల అవసరము. అంటే పై గుణాలను పెంపొందించినప్పుడే పాఠశాలలో/ తరగతి గదిలో మంచి వాతావరణము, అభ్యసనము పెంపొందుతాయి.

ఈ 21వ శతాబ్దంలో మనం ఒకరితో ఒకరు సంప్రదించుకోవడం, మనచుట్టూ ఉన్న ఊహాజినత ప్రపంచంలో అపరిమిత అవకాశాలు ఉన్నాయి. పర్యవసానంగా / ఫలితంగా మనం వాస్తవ ప్రపంచంలో ఒకరితో ఒకరు సరియైన విధంగా సంప్రదించుకునే అవకాశాలు తగ్గిపోతున్నాయి. కాబట్టి వాస్తవ ప్రపంచ సంబంధాల విలువను, ఆరోగ్యవంతమైన అంతర వ్యక్తిగత (inter personal) సంబంధాలను అలవరచడానికి/ పెంపొందించడానికి విద్యార్థులలో ప్రభావవంతమైన భావవ్యక్తీకరణ (కమ్యూనికేషన్) నైపుణ్యాలు చాలా అవసరం. ఈ నైపుణ్యాలు కేవలం వారి ఇంటిలో, కుటుంబ సభ్యులమధ్య, స్నేహితుల మధ్య మాత్రమే కాక బోధనాభ్యసన వాతావరణానికి కూడ సహకారిగా ఉంటాయి. దీనివల్ల ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థి మధ్య జరిగే పరస్పర బోధనాభ్యసన ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా, అర్థవంతంగా ఉంటుంది.

ఈ మాడ్యూల్ విద్యార్థులలో వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణాలను పెంపొందించడానికి మార్గదర్శకంగా ఉంటుంది. అంతేగాక రాష్ట్ర స్థాయి విషయనిపుణులలో, ఉపాధ్యాయులలో కూడ తమ గుణగణాలను స్వీయమదింపు చేసుకోవడానికి విద్యార్థులతో వ్యవహరించేటప్పుడు వాటిని ఆచరణలో ప్రదర్శించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

అభ్యసన లక్ష్యాలు

ఈ మాడ్యూల్ ఉపాధ్యాయులకు ఈక్రింది విధంగా ఉపయోగపడుతుంది.

- వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణగణాలు పెంచుకోవడం గురించి అవగాహన కల్పించుట.

- ఉపాధ్యాయులు తమ వ్యక్తిగత, సామాజిక గుణాలను విద్యార్థులలో పెంచడానికి / ప్రతిబింబింప జేయడానికి.
- తరగతిగదిలో మార్గదర్శకత్వం అందించడానికి అవసరమైన లక్షణాలను, నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి.
- తరగతి గదిలో/పాఠశాలలో ప్రతి ఒకరు ఇతరుల గురించి పట్టించుకోవడం, శ్రద్ధ తీసుకోవడం, సహకరించుకోవడం, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండే వాతావరణాన్ని పెంపొందించడానికి.

అవగాహనను పెంపొందించడం

ఈ క్రింది భాగంలో వ్యక్తిగత-సామాజిక లక్షణాల గురించిన అవగాహనను, పాఠశాలలో వ్యక్తిగత-సామాజిక లక్షణాలను పెంపొందించడానికి గల అవకాశాలను, అభ్యాసకుని గురించిన అవగాహనను పెంపొందించడానికి ప్రయత్నించడం జరిగింది.

వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణగణాలు

విద్యార్థులు పాఠశాలలో ఎన్నో సంవత్సరాలు గడుపుతారు కాబట్టి విద్యార్థుల జీవితంలో పాఠశాలకు ఒక ప్రముఖ స్థానం ఉంది. వారి జీవితంలో ఎంతో ప్రగాఢమైన ప్రభావాన్ని కలిగించే వైవిధ్యభరితమైన అనుభవాలను పొందదటంతో పాటు అనుభూతి చెందుతారు. అవి వారి అభ్యసనము, తరగతిగది బోధన, గెలుపు ఓటములు లేదా ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, తోటి విద్యార్థులతో గల అనుభూతులకు సంబంధించినవి కావచ్చు. ఇవి విద్యార్థులలో వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణగణాలను పెంపొందించే పాఠశాల వాతావరణాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఈ గుణగణాలు వారిలో అభ్యసనాన్ని, జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో వారి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి.

విద్యార్థులు ఎలా నేర్చుకున్నారు? ఏమినేర్చుకున్నారు? అనేదానిపై వారు నేర్చుకునే సమయంలో పొందిన అనుభూతులు (feelings) భావోద్రేకాలు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. సంతోషము, ఆనందము, ఉత్తేజం (excitement) మొదలైన సకారాత్మక అనుభూతులు (feelings) వారిలో ప్రేరణను (motivation) పెంపొందించడానికి, బోధన బాగా జరిగేందుకు, సామర్థ్యం పెంచేందుకు తోడ్పడతాయి / దోహదం చేస్తాయి.

ప్రతికూల భావనలు; భావోద్రేకాలైన, కోపం, విచారం, అపరాధభావన (guilt), అభద్రత / అభద్రతా భావం ఉన్న శిక్షిస్తారన్న భయము, ఈసడింపు, అవమానకరమైన పేర్లతో పిలవడం (stigmatising lables) వారిలో ప్రేరణను (motivation) తగ్గించి అభ్యసనానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. కాబట్టి విద్యార్థి తనదైన భావోద్రేకాలతో, ప్రవృత్తితో తరగతి గదిలోకి ప్రవేశిస్తాడు అనే విషయాన్ని మనం దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. విద్యార్థులలో భద్రతా భావాన్ని కలిగించడం, అంగీకరించే, ఆమోదించే విధంగా తరగతి గది వాతావరణాన్ని

పెంపొందించడం చాలాముఖ్యం. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను సమగ్రంగా అర్థంచేసుకోవడం, సహాయం చేయడం, శ్రద్ధ తీసుకోవడం, చేసినప్పుడు విద్యార్థులు సురక్షితంగా, భద్రతాభావంతో ఉండడమే కాకుండా వారి నిత్యజీవితంలో వాటిని ఆచరిస్తూ ఇతరుల పట్ల కూడ అలాగే ప్రవర్తిస్తారు.

కాబట్టి విద్యార్థులలో అభ్యసనానికి, సమగ్రవికాసానికి తోడ్పడే ఈ గుణగణాల, నైపుణ్యాల ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. సమూహాలలో పనిచేసేటప్పుడు, విభిన్న నేపథ్యాల నుండి పాఠశాలకు వచ్చిన ఈ విద్యార్థులు తమ విశిష్ఠ అనుభవాలు, వ్యక్తిగత లక్షణాలు, అభిరుచులు, సామర్థ్యాల ద్వారా వ్యక్తిగత-సామాజిక లక్షణాల వికాసానికి తోడ్పడతారు. విద్యార్థుల వ్యక్తిగత, సామాజిక సామర్థ్యాలు వారు జీవితంలో ఆత్మ విశ్వాసం గల వ్యక్తులుగా రూపొందడానికి సహాయపడతాయి. దీనివల్ల వారు తమజీవితంలోని అన్ని విషయాలలో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు.

విద్యార్థుల విద్యాసంబంధమైన ప్రగతికి, వారి వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవితంలోని అన్ని అంశాలలో అత్యున్నతంగా ప్రగతిని సాధించడానికి ఉపయోగపడే నమ్మకాలను, అనుభూతులను, ఆలోచనా ప్రక్రియలను, ప్రవర్తనను మార్చుకోవడానికి ఉపాధ్యాయులు సమర్థవంతమైన సహకారులుగా ఉండాలి.

భావప్రకటనలో, తరగతిగది నిర్వహణలో, సరియైన క్రమశిక్షణ పద్ధతులలో నైపుణ్యంగల ఉపాధ్యాయులు అనుకూల అభ్యసన వాతావరణాన్ని నిర్మించగలరు. వారివారి సబ్జక్టులలో మంచి సామర్థ్యం కలిగి ఉండడం ముఖ్యమే అయినప్పటికి విద్యార్థులు చక్కగా అవగాహన చేసుకునే విధంగా విషయ వ్యక్తీకరణ / వివరణ చేయగలగడం చాల ముఖ్యం. ఉపాధ్యాయులు తమ సమర్థవంతమైన భావప్రకటన నైపుణ్యాల ద్వారా విద్యార్థులు కూడ అర్థవంతంగా, సమర్థవంతంగా భావప్రకటన చేయగలిగే విధానాన్ని నేర్చుకోవడానికి సహాయం చేయగలరు. ఉపాధ్యాయులు ఉత్తమ వ్యక్తిగత సామాజిక గుణగణాలను అలవరచుకొని, ఆచరించడం ద్వారా విద్యార్థులతో వ్యవహరించేటప్పుడు వారికి సహాయ కారులుగా, ప్రోత్సాహకారులుగా, ఆకర్షణీయులుగా ఉంటారు. ఉపాధ్యాయులు తమ సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యాల ద్వారా విద్యార్థులలో వాటిని పెంపొందించవచ్చు.

తమలోను, ఇతరులలోను ఉన్న వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణగణాలను గుర్తించడానికి ఉపాధ్యాయులకు కృత్యము

- ఉపాధ్యాయులను ఒక సమూహంగా కూర్చోబెట్టండి.
- ప్రతిసమూహంలోను, భాగస్వాములు తాము బాగా ఇష్టపడే, అభినందించే వ్యక్తుల జాబితాను తయారు చేయమనండి. ఈ జాబితాలోని వారు వారికుటుంబానికి, ఇరుగుపొరుగుకు, పనిప్రదేశానికి, తరగతిగది మొ॥ వానికి సంబంధించిన వారై ఉండవచ్చు.
- ఈ వ్యక్తుల మంచి గుణాల గురించి వారిలో వారు చర్చిస్తారు.
- సమాజానికి ఉపయోగపడేలా, అభివృద్ధికి తోడ్పడేలా ఉండే ఈ గుణాల గురించి చర్చించమని అడగండి.

- సమాజ అభివృద్ధికి, ప్రగతికి ఉపయోగపడే ఈ గుణాల జాబితాను తయారుచేయండి.
- సమూహంలో పనిచేసేటప్పుడు తమలోని ఏ గుణాలు ఉపయోగపడుతున్నాయో గుర్తించి, ఆ గుణాల జాబితా తయారు చేయమని ఉపాధ్యాయులను అడగండి.

పాఠశాలల వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణగణాలను పెంపొందించడానికి గల అవకాశాలు

- సంజ్ఞాత్మక వికాసంతో పాటు వ్యక్తిగత సామాజిక సామర్థ్యాలను పెంపొందించడానికి గల అవకాశాలు పాఠ్యప్రణాళిక ద్వారా లభిస్తాయి. ఉపాధ్యాయులు ఈ అవకాశాలను గుర్తించి పాఠ్యాంశాలను బోధించేటప్పుడు సరియైన బోధనాభ్యసన ప్రక్రియ ద్వారా విద్యార్థులలో ఈ గుణాలను పెంపొందించాలి. ఉదాహరణకు : మనం విజ్ఞానశాస్త్రం, సాంఘికశాస్త్రము బోధిస్తుంటాము. అవి బోధించేటప్పుడు విద్యార్థులను సమూహాలుగా చేయవచ్చు. నిర్ణయాలు చేసే సామర్థ్యాలు పెంచవచ్చు. జట్టు నిర్మాణ సామర్థ్యాలు మొ॥నవి పెంపొందించవచ్చు. ఆరోగ్యం, ఆటలు, వ్యాయామ విద్య, కళావిద్య మొదలగు పాఠ్యప్రణాళికాంశాల బోధనలో కూడ ఈ గుణగణాలను బాగా అభివృద్ధి చేయవచ్చు.
- పాఠశాల ప్రార్థనా సమావేశం, వార్షికోత్సవం, పండుగల నిర్వహణ, మధ్యాహ్న భోజనం, తోటపెంపకం, పర్యావరణ క్లబ్బులు, యువత క్లబ్బులు మొదలగు పాఠశాల కృత్యాల ద్వారా కూడ ఈ వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణాలను పెంపొందించవచ్చు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, జట్టుపని, సమస్యా పరిష్కారం, విమర్శనాత్మక చింతన (critical thinking) మొదలగు వాటి పట్ల చైతన్యాన్ని కలిగించే జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించవచ్చు.

పూర్వ వృత్తిశిక్షణ (Pre-Vocation Training) ప్రాథమికోన్నత దశ

ఈ మధ్యకాలంలో 6వ తరగతి నుండే పూర్వవృత్తి విద్యను ప్రారంభించాలి అనే అభిప్రాయం ఉంది. దీనిలో భాగంగా, గణితం, విజ్ఞానశాస్త్రం మొ॥ వాటిని బోధించేటప్పుడు ఏయే ఉత్పాదక సంబంద కృత్యాలను బోధనలో సమన్వయం చేయాలో గుర్తించాలి. ఉదాహరణకు చరిత్ర బోధించేటప్పుడు సంగ్రహాలయాలు (museum) ప్రాచీన కట్టడాలు (monuments) మొదలైనవి యాత్రలు, పర్యాటకం అనే వృత్తి విద్యా విభాగానికి సమన్వయం చేయవచ్చు. గ్రంథాలయం ఒక మంచి వనరుగా ఉపయోగపడుతుంది. వారు చదివిన పుస్తకాలు / కథలు పై చర్చ, కథలు చెప్పడం; బాహ్య పఠనం; పుస్తక పఠనం మొ॥వాని ద్వారా మంచి గుణాలు నిర్మితమౌతాయి.

బోధనలో భాగంగా చేయవచ్చు. 9వ తరగతిలో వారి వృత్తివిద్యా కోర్సును ఎంపిక చేసుకోవడంలో విద్యార్థులకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. వృత్తి విద్యాకోర్సుకు కృత్యాలను అనుసంధానం చేసినట్లైతే నిర్ణయాలు చేయడం, సమస్యా పరిష్కారం, భావప్రసారం మొదలైన వ్యక్తిగత-సామాజిక గుణాలు పెంపొందడానికి సహాయపడతాయి.

అభ్యాసకులను అర్థంచేసుకోవడం (Understanding Learners)

ఉపాధ్యాయులుగా మనం విద్యార్థులలోని సంజ్ఞాత్మక, వ్యక్తిగత సామాజిక వికాసాన్ని పరిశీలిస్తూ ఉంటాం. వారిలో విద్యాపరమైన, వ్యక్తిగతమైన, సాంఘిక భావోద్వేగ పరమైన అవసరాలను గుర్తించి వాటిని పెంపొందించడానికి కృషి చేస్తూ సహకరిస్తూ ఉంటాం.

- విద్యార్థులు పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల నుండి (play school) సాధారణ ప్రాథమిక పాఠశాలకు, మార్పు సజావుగా జరిగేలా చూడడం.
- పాఠశాలతో, పాఠశాలలోని వ్యక్తులతో సరిగా సర్దుబాటు చేసుకొనేలా చూడడం.

తన పనులు తాను స్వయంగా సక్రమంగా చేసుకొనేలా చూడడం ముఖ్యంగా విద్యాపరమైన అంశాలు

- తన శారీరక, భావోద్వేగ, సాంఘిక తీరును తను అర్థంచేసుకోగలగడం. తనకు ఒక ప్రత్యేకత, విశిష్టత ఉన్నదని తెలుసుకోవడం.
- తన ప్రత్యేకతను, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించుకొనుట.
- ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లను పెంపొందించుకొనుట (ఆరోగ్యంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం, పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత వస్తువులను క్రమబద్ధంగా సర్దుకోవడం)
- తోటివారితో సత్సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి అవసరమైన సాంఘిక నైపుణ్యాలను వికసింప జేసికోవడం.
- తరగతి వైవిధ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడాన్ని అభివృద్ధి పరచుకొనుట.
- కులం, మతం, లింగం మొ॥ వానికి అతీతంగా వారిని అభినందించడం, గౌరవిస్తూ వికాసం పొందే విధంగా చూడడం.
- ఒకజట్టు సభ్యునిగా జట్టుభావనను, సమస్యా పరిష్కారాన్ని, నిర్ణయాలు చేయడాన్ని అభివృద్ధి చేయడం.
- సంఘర్షణాత్మక సన్నివేశాలను, వ్యక్తులను గుర్తించడాన్ని నేర్చుకోవడం.
- స్వతంత్రంగా పనిచేయడాన్ని, సమూహంతో కలిసి, సహకరిస్తూ పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం.
- సమయాన్ని అర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవడం (ముఖ్యంగా విద్యాపరమైన నైపుణ్యాలు)
- జట్టులో సభ్యునిగా సర్దుబాటు చేసికోవడం; ముఖ్యంగా అభినందించబడటం, ఆమోదించబడటం.
- తనకు నచ్చిన విద్యాపరమైన అంశాలు ఎంపిక చేసుకోవడం (academic choices) తన సమర్థత, ఆత్మవిశ్వాస భావాలను వ్యక్తం చేయగలగడం, విద్యాలక్ష్యాలను నిర్ధారించుకోవడం.

ప్రాథమికోన్నత దశలో, ఉపాధ్యాయులు అభ్యాసకుల అవసరాలను అర్థంచేసికొని వారికి సహాయం అందించదగిన అంశాలు

- విద్యాపరమైన విజయానికి అవసరమైన అధ్యయన నైపుణ్యాలను (study skills) నేర్పించుట
- బోధనోపకరణాలను, పరికరాలను, పద్ధతులను తగు విధంగా ఉపయోగించడాన్ని నేర్పించుట.
- ఊహాత్మకమైన ప్రశ్నలను లేవనెత్తడం, వాటికి సమాధానాలు కనుక్కోవడానికి ప్రోత్సహించడం.
- తమ ఆలోచనలను, భావాలను, అనుభూతులను స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించగలగడం. నేర్చుకోవడం.
- తమలో వచ్చే శారీరక మార్పులను సహజమైనవని భావించి అంగీకరించడం.
- తనలో, తన తోటివారిలో వచ్చే శారీరక మార్పులలో వేగంలో వచ్చే మార్పులలో తేడాలను అంగీకరించడం, అర్థం చేసుకోగలగడం.
- తోటివారితో సమవయస్కులతో స్నేహాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడం.
- సమాజంలో సంప్రదాయబద్ధంగా ఆమోదించబడి అనుసరింపబడుతున్న స్త్రీ, పురుష బాధ్యతలను, సంప్రదాయాలను అర్థం చేసుకోవడం
- విభిన్న సామాజిక సన్నివేశాలలో స్నేహాన్ని పెంపొందించుకోవడం (పాఠశాల, ఇల్లు, ట్యూషన్ మొ॥నవి)
- స్నేహితులతో, సమవయస్కులతో ఒకడిననే భావన పెంపొందించుకోవడం; వారి ఆమోదాన్ని, అభిమానాన్ని పొందగలగడం.
- సంజ్ఞాత్మక, భావావేశ స్వాతంత్ర్యాన్ని అలవరచుకోవడం; ముఖ్యంగా తన భావాలు, ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకోవడం.

పాఠశాలలో, తరగతిగదిలో ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని పెంపొందించడానికి అవసరమైన గుణాలు, నైపుణ్యాలు

పాఠశాలలో/తరగతి గదిలో ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని పెంపొందించడానికి, విద్యార్థులకు మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వడానికి ఉపాధ్యాయులకు అవసరమైన గుణాలు, నైపుణ్యాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

సున్నితత్వం, శ్రద్ధ (Sensitivity and care)

మంచి అంతర్ వ్యక్తిగత (interpersonal) సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడంలో, కొనసాగించడంలో, అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో ఒకరి గురించి ఒకరు శ్రద్ధ తీసుకోవడం అనేగుణం చాలముఖ్యం. బోధనాభ్యసన వాతావరణంలో కూడ ఈ గుణాలు ఉపాధ్యాయ విద్యార్థి, విద్యార్థి-విద్యార్థి, ఉపాధ్యాయ-ఉపాధ్యాయుల మధ్య సత్సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడంలో, ఆ సంబంధాలను బలపరచుకోవడంలో చాల ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

ఈ సున్నితత్వాన్ని, శ్రద్ధను మాటలద్వారా గాని, శరీరభాష (body language) ద్వారా గాని తరగతిగదిలో ఉపాధ్యాయులు–విద్యార్థులు, విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు విద్యార్థులు పరస్పరం వ్యక్తం చేసుకొన్నట్లయితే వారి మధ్యచక్కని అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఒకరి బలాలను బలహీనతలను ఇంకొకరు అర్థంచేసుకొని, విమర్శకు పూనుకోకుండా అర్థంచేసికొని సన్నిహితంగా మెలగ గలుగుతారు. ఈ భావన ఎవరికి వారు తమ బలహీనతలను సరిదిద్దుకోవడానికి, బలాలను మరింత బలోపేతం చేసుకోవడానికి ప్రోత్సహకరంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రయత్నం సురక్షితమైన మానసిక సుహృద్భావ వాతావరణాన్ని (psychologically safe) ఏర్పరుస్తుంది.

సున్నితత్వము అనే భావన ఇతరుల యెడల మనం ఎలా స్పందిస్తున్నామో మనకు తెలుపుతుంది. సంస్కృతి, అంగవైకల్యం, సామాజిక వెనుకబాటు, మానవ హక్కులు, లైంగిక అంశాలు మొదలగు సన్నివేశాలలో మన ఆలోచనలు, భావాలు, ప్రవర్తన, వైఖరి ఎలా ఉన్నాయో అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ సున్నితత్వం విద్యార్థుల బలాలను, బలహీనతలను, విశిష్ఠ లక్షణాలను నిష్పాక్షికంగా తెలుసుకోవడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి, అంచనావేయడానికి ఉపాధ్యాయులకు తోడ్పడుతుంది.

సున్నితత్వము, శ్రద్ధ గల వ్యక్తిగా మనం మనలను, ఇతరులను బాగా పరిశీలించుకోవాలి. మాటలు, శరీరభాషను (body language) బట్టి వారి భావనలను, ఆలోచనలను, పరస్పరం అర్థం చేసుకోగల సామర్థ్యం ఉండాలి. వనరులను పరస్పరం (భౌతిక, ఆలోచనాపరమైన మొ॥నవి) పంచుకోగలిగి ఉండాలి. నిష్పక్షపాతంగా ఒకరినొకరు ఆమోదించుకోగలిగి ఉండాలి. పరస్పరం ఆదరించి గౌరవించుకోవాలి. సున్నితత్వం, శ్రద్ధ ఉండడమంటే పరస్పర సహనం, సంప్రదింపులు కలిగి ఉండటం.

వైవిధ్య భరితమైన తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయులలో సున్నితత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి సామూహిక కృత్యము

(Group Activity to Develop Sensitivity in Teachers towards Diversity in the Classroom)

మీ తరగతి గదిలో నలుగురైదుగురు విద్యార్థులకు ఇంటివద్ద చదువుకోవడానికి, ఇంటిపని (home work) చేయడానికి తగిన సమయం ఉండదు. కారణమేమంటే వారు ఇంటివద్ద వారి తల్లిదండ్రులకు ఇంటిపనిలో సహాయం చేయాలి. కొంతమంది విద్యార్థులు తరగతిలో బోధించే విషయాలను అర్థచేసుకోలేక పోతున్నారు. వారు తరగతిలో నిశ్శబ్దంగా, స్తబ్దుగా ఉంటున్నారు. 3 సం॥ల క్రితం బడిమానివేసి ఈ సంవత్సరం మరలబడిలో చేరిన ఇద్దరు ముగ్గురు విద్యార్థులు ఉన్నారు. వారు పాఠాలు సరిగా వినడంలేదు, తోటి విద్యార్థులను విననీయడం లేదు.

ఒక మంచి సహకారిగా/సహాయకునిగా (facilitator) నీ సున్నితత్వాన్ని, శ్రద్ధను ఎలా వ్యక్తీకరిస్తావు?

- వారి అభ్యసనాన్ని పెంపొందించడానికి.
- వారిలో ఆమోద, ప్రోత్సాహ, ప్రేరణ భావనను కలిగించడానికి.

విద్యార్థులమధ్య సున్నితత్వము, శ్రద్ధ అభివృద్ధి చేయడానికి కృత్యము "మనలో సమానంగా ఉన్న అంశాలు ఏమిటి?"

- తరగతిలోని పిల్లలందరిని గుండ్రంగా నిలబెట్టండి. 1-5 లెక్కించమనండి.
- '1' అంకె చెప్పిన వారంతా ఒక సమూహం, అలాగే '2', '3', '4' చెప్పినవారంతా వేర్వేరు సమూహాలుగా ఏర్పడతారు.
- ప్రతి సమూహానికి 4-5 నిమిషాల సమయం ఇవ్వాలి. ఈ సమయంలో ఆ జట్టులోని సభ్యులు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకొని వారిలో సమానంగా ఉన్న 5 అంశాలను తెలుసుకోవాలి. ఈ సమాన అంశాలు వాళ్ళకు తెలిసిన తరగతి/పాఠశాల మొదలైనవి కాకూడదు.
- సమయం అయిపోతూనే ఆ జట్టు సభ్యులు వారిలో సమానంగా ఉన్న 5 అంశాలు తెలుసుకోవాలి.
- ఆ జట్టు సభ్యులంతా ఆరోజు పాఠశాలలో ఇవ్వబడిన కృత్యాలను ఒకరికొకరు సహకరించు కుంటూ చేయమని చెప్పాలి.

నమ్మకం (Trust Worthiness)

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల మధ్య సంబంధం తరగతిగదిలో, పాఠశాలలో మాత్రమే బాగుంటే సరిపోదు. వారు వ్యక్తులుగా కూడ బాగుండాలి. విద్యార్థులు సహజంగా తమ ఉపాధ్యాయులు తమను ఇష్టపడాలని, తమ అభివృద్ధి కోరుకోవాలని భావిస్తారు. తమ విద్యా విషయాలలోనే కాక ఇతర అంశాలలో కూడ వారి సహకారాన్ని కోరుకుంటారు. తాను కుటుంబంలో, స్నేహితులతో, సమాజంలో ఎలా మెలగాలో కూడ ఉపాధ్యాయులు నేర్పాలని కోరుకుంటారు. ఈ గుణగణాలను స్వయంగా ఉపాధ్యాయుల నుండి నేర్చుకుంటారు. కాబట్టి ఉపాధ్యాయులు ఈ గుణ గణాలను స్వయంగా అలవరచుకొని విద్యార్థులలో వాటిని పెంపొందించాలి. అప్పుడే ఉపాధ్యాయులంటే విద్యార్థులకు నమ్మకం ఏర్పడుతుంది.

నమ్మకంగా ఉండటమంటే మన పట్ల, ఇతరుల పట్ల మనసావాచా నిబద్ధతతో, నిజాయితీగా ఉండటం. అంటే మన భావాలను వ్యక్తం చేసేటప్పుడు మన భావాలను మనసువిప్పి, ఉన్నదిఉన్నట్లు అవతలివారిని అగౌరవ పరచకుండా వ్యక్తీకరిచడం. తరగతిగది అనేది ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల సత్సంబంధాల కూడలి.

ఒకరితో ఒకరు మనసువిప్పి, నిజాయితీతో, వ్యవహరించే స్థలం. ఒకరి పట్ల ఇంకొకరు నమ్మకంతో, ఆదర భావంతో ఉండాలి. ఒకరి సామర్థ్యంపై ఇంకొకరికి నమ్మకం ఉండాలి. ఇలా ఉన్నట్లయితే వారి మధ్య సంబంధాలు బలపడతాయి. ఒకరినుండి ఇంకొకరు ప్రేరణ పొంది ఉత్సాహంగా కలిసి పనిచేయగలుగుతారు.

ఉపాధ్యాయులకు విద్యార్థుల సామర్థ్యాలపై ఆసక్తి, నమ్మకం ఉండాలి. దీనికోసం ఉపాధ్యాయులకు మనసా వాచా కర్మణా విద్యార్థుల విశిష్ఠత పై గౌరవం ఉండాలి. వారిని వారిగా అంగీకరించాలి.

ఒక విద్యార్థిపై ఆసక్తి చూపడమంటే మాటలలో, చేతలలో, భావాలలో (feelings) ఒకేవిధంగా ఉండటం ఉదాహరణకు నీవు ఒక విద్యార్థి చెప్పేది వింటున్నావు అనుకో; అంటే విద్యార్థి వైపు నీవు ముందుకు వంగడం, కన్నుతో కన్నుకలపడం, ముఖకవళికలతో (Facial expression) వ్యక్తీకరించడం.

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల అభివృద్ధి పట్ల, మనస్ఫూర్తిగా ఆసక్తి కనబరచడం; వారిలో ఒకరిగా ఉండడం మాత్రమే కాదు శరీరభాష (body language) ద్వారా కూడ ఆభావనను వ్యక్త పరచాలి.

విద్యార్థులతో వ్యవహరించేటప్పుడు వారి పట్ల ఉపాధ్యాయులు ఆసక్తి చూపే కొన్ని పద్ధతులు

- తరగతిలో/పాఠశాలలో ప్రవేశించేటప్పుడు చిరునవ్వుతో పలకరించుట.
- తరగతిలోను, పాఠశాల బయట విద్యార్థులను పేరుపెట్టి పిలవటం.
- 'ఎలా ఉన్నావు?' ఏం చేస్తున్నావు? 'అంతా బాగుందా?' అని అడగాలి. వారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినాలి. ఇది ముఖ్యంగా సిగ్గుపడే, నలుగురితో కలవలేని, మనసులోని విషయం బయటికి చెప్పలేని విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది.
- వారితో కన్నుతో కన్ను కలపడి eye contact, వచ్చిన వెంటనే వారిని వారి నిశ్శబ్ద ప్రయత్నాన్ని గమనించడం, ప్రశంసించడం.

వారిని గురించి తెలుసుకోవడానికి ప్రశ్నలడగడం, వారిని గురించి తెలిసి కోవడానికి ఆసక్తి చూపడం,

ఈ క్రిందివి కొన్ని మంచి ప్రశ్నలు

- ఖాళీ సమయంలో నీవు ఏమిచేస్తావు?
- నిన్నునీవు పరిచయం చేసుకోమంటే నీగురించి నీవు ఏమి చెబుతావు?
- ఏ పని చేస్తుంటే నీకు చాలసంతోషంగా ఉంటుంది?
- నీకు ఎప్పుడు విచారం కలుగుతుంది?
- పెద్దైన తరువాత నీవు ఏం చేస్తావు?
- తరగతి గదిలో ఒక 'ప్రదర్శనా బల్ల' ఉంచండి. ప్రతివారం వేర్వేరు విద్యార్థులు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించడానికి, తన కవితలు మొ॥నవి వ్రాయడానికి అవకాశం కల్పించండి. తన పాఠశాలలో, ఇంటిలో సంతోషాన్ని కలిగించే అంశాలు రాయడానికి వీలుకల్పించండి. దీనివల్ల ఆ విద్యార్థి గురించి ఇతరులు విశేషంగా తెలుసుకొంటారు.

- తోటి ఉపాధ్యాయులతో కలిసి పనిచేస్తూ విద్యార్థుల బలాలను, సామర్థ్యాలను తెలుసుకోవచ్చు.
- ఉపాధ్యాయ తల్లిదండ్రుల సమావేశాలలో వారి పిల్లల గురించిన మంచి అంశాలు, వాటిని ఇంకా ఎలా మెరుగుపరచవచ్చు; పాఠశాలలో వారు తోటివారితో ఎలా ఉన్నారు మొ॥నవి తెలియజేయవచ్చు.

చర్చనీయాంశాలు

భాగస్వాములందరిని జట్లుగా విభజించండి. ఈ జట్లలో కొందరు విద్యార్థులుగా, తల్లిదండ్రులుగా, ఉపాధ్యాయులుగా, ప్రధానోపాధ్యాయులుగా ఉంటారు. ఉపాధ్యాయ తల్లిదండ్రుల సమావేశంలో పాల్గొనే ముందు వారు తమ భావాలను ఎలా వ్యక్తంచేస్తారో 5 నిమిషాలు వారిని చర్చించుకోమనండి. వారి భావాలను వ్యక్తం చేయడం కోసం ఒక్కొక్కరికి 2 ని. సమయం ఇవ్వండి. సమస్యలను చర్చించండి.

ఇతరుల యెడల సరిమైన ఆసక్తి, గౌరవం శ్రద్ధకు సంబంధించిన గుణాత్మకతపై విద్యార్థులను చైతన్య పరచడానికి కృత్యము

(Activity to sensitise students on the quality of genuine interest, concern and respect towards one another)

- తరగతి గదిని నాలుగు సమూహాలుగా విభజించండి (లింగము, సాంఘిక-సాంస్కృతిక నేపథ్యం, సామర్థ్యాలు మొ॥ వానితో సంబంధం లేకుండా)
- రెండు సమూహాలక (గ్రూప్ ఎ, గ్రూప్ బి) లకు ఒక పని (task) ఇవ్వండి. (సమూహ కృత్యం చేయవలసిన అవసరం ఉండే ఒక పాఠాన్ని ఎంపిక చేయండి)
- మిగిలిన రెండు సమూహాలలో (గ్రూప్ సి, గ్రూప్ డి) గ్రూప్ 'సి'కి గ్రూప్ 'ఎ' పని పూర్తి చేయడానికి అవసరమైన సహకారాన్ని అందించవలసిన పని ఇవ్వండి. గ్రూప్ 'డి'కి గ్రూప్ 'బి' వారి పనిని గమనించి, అవసరమనుకుంటే వారు ఆ పనిని ఎలా చేస్తున్నారో తెలియజేయమనండి. ఆ పని పూర్తి చేయడానికి గ్రూప్ 'బి' వారికి ఏ విధమైన సహకారం అందించవద్దని చెప్పండి.
- పని పూర్తయిన తరువాత గ్రూప్ 'ఎ', గ్రూప్ 'బి' తమ భావాలను వ్యక్తం చేయమనండి.
- ఇతర సమూహం తన పని పూర్తి చేయడానికి ఎలా సహకరించింది.
- వారి ఏ గుణాలు తమకు సహాయపడినాయి. ఏ గుణాలు సహాయ పడలేదు.
- గ్రూప్ 'సి', గ్రూప్ 'డి' లు కూడ వారి భావాలను వ్యక్తం చేయమనండి. వారికి అప్పగించిన పని చేసేటప్పుడు వారి పరిశీలనలు తెలియజేయమనండి.
- ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడటం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి చర్చించడానికి ప్రోత్సహించండి.

- ఇంటివద్ద, పాఠశాలలో, ఇతర చోట్ల తాము ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు ప్రదర్శించవలసిన గుణాల జాబితా తయారు చేయమనండి.

తనపట్ల ఇతరుల పట్ల సానుకూల వైఖరి (Positive attitude towards self and others)

తమలోన, తమ విద్యార్థులలోను ఆశావాద, సకారాత్మక దృక్పథాన్ని పెంపొందించడం ఉపాధ్యాయులకు చాలముఖ్యం. విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయుడు ఒక అనుకరణీయుడు. కాబట్టి విద్యార్థులలో సకారాత్మక దృక్పథాన్ని పెంపొందించడానికి ఉపాధ్యాయులను సకారాత్మక దృక్పథం చాలముఖ్యం. విద్యార్థుల యెడల మాత్రమేకాక, వారి తల్లిదండ్రుల పట్ల, పాఠాశాల సహోద్యోగుల పట్ల, పాఠశాల వాతావరణంలో పని చేసే ఇతరుల పట్ల తగు శ్రద్ధ, గౌరవము, పట్టింపు చూపవలసిన అవసరం ఉన్నది. ఉపాధ్యాయులు ఈ లక్షణాలను అలవరచుకొని విద్యార్థులకు అలవరచాలి. విద్యార్థులు పెరిగి పెద్ద వారైన తరువాత విద్యాసంబంధ, సమాజ సంబంధమైన సన్నివేశాలలో ఆటంకాలను అధిగమించడానికి ఈ లక్షణాలు ఉపయోగపడతాయి. తనలోను, ఇతరులలోను మంచిని చూడడం, అనుభూతి చెందడం, చొరవ చూపడం, ఇతరులకు నాయకత్వం వహించుట. సహకరించడం, ఆందోళన చెందకుండా ఉండడం – మొదలైన గుణాలు సకారాత్మకతను తెలియజేసే లక్షణాలు.

తనలో ఇతరులలో మంచిని చూడడానికి సంబంధించి ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు కృత్యం (Activity for teachers and students to see good in self and others)

నీ యొక్క x, y, z యొక్క బలాలను, సకారాత్మక గుణాలను ఈ క్రింది జాబితాలో వ్రాయండి.

ఈ రోజు నేను....

ఈ రోజు xyz .....

ఉదాహరణకు

- ఈ రోజు నాకు 'సహాయంచేయాలని' అనిపిస్తున్నది.
- ఈ రోజు నాకు 'సహనంతో' ఉండాలని అనిపిస్తున్నది.
- ఈ రోజు 'కొత్త విషయాలు కుతూహలంతో (curious) తెలుసుకోవాలి' అనిపిస్తున్నది.
- ఈ రోజు xyz నమ్ముతున్నారు.
- ఈ రోజు xyz 'స్నేహపూరితంగా' ఉన్నాను
- ఈ రోజు xyz ఫుట్‌బాల్ ఆడిన తరువాత 'చాల సంతోషంగా' ఉన్నాను.

గమనిక

- ప్రతి వారికి 'నేను/నాకు' జాబితా ఉంటుంది. తమలో కొత్త గుణం కనిపించినప్పుడు ఉన్నవానికి కలుపుకుంటూ పోవచ్చు.

- ప్రతివారికి వారి 'xyz' ఉంటుంది. కొత్త సకారాత్మక లక్షణం కనిపించినప్పుడు ఉన్నవానికి కలుపుకుంటూ పోవచ్చు.
- ఎప్పుడైనా విద్యార్థులలో నకారాత్మక భావోద్వేగాలు (ఆందోళన, దు:ఖం/విచారం/భయం మొ॥నవి ఏర్పడినప్పుడు 'నేను/నాకు' జాబితాను చూచుకోమని ప్రోత్సహించండి. xyz యెడల నకారాత్మక భావన కలిగినప్పుడు xyz జాబితా చూడమనండి.

నాయకత్వ లక్షణాలను గుర్తించి అభినందించడానికి ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు కృత్యం (Activity for teachers and students to recognise and appreciate leadership qualities)

ఈ క్రింది అంశాలపై సామూహిక చర్చ నిర్వహించండి.

- నీదృష్టిలో నీ సమూహంలో లేక తరగతిలో నాయకుడు ఎవరు?
- నీదృష్టిలో అతను ఎందుకని నాయకుడో, అతని గురించి ఆలోచించి, అతనిని వర్ణిస్తూ కొన్ని మాటలు రాయండి.
- నీ సమీప పరిసరాలలో (ఉదా : కుటుంబం, ఇరుగుపొరుగు మొ॥నవి) నీవు నాయకులని భావించే ముగ్గురి గురించి ఆలోచించి వారిలోని ప్రతివారి గుణాల గురించి కొద్దిమాటలు వ్రాయండి.
- నాయకుని గుణగణాలగురించి సమూహం లేక తరగతి వారు తయారుచేసిన గుణాల జాబితాను తయారుచేయండి.
- నీవు పరిశీలించిన అంశాలను నీ సహాధ్యాయులతో చర్చించండి.

సహకార భావాన్ని అభినందించడానికి ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు కృత్యము (Activity for teachers and students to appreciate 'co operation')

- నీ తరగతిలో 10 మందిని ఎంపిక చేయి. (అక్కడక్కడ తీసికొని randomly)
- ఉపాధ్యాయులంతా ఒక జట్టుగా విద్యార్థులలో ఒక అంశంపై ప్రేరణ కలిగించడానికి ఒక పోస్టర్ తయారు చేయాలి.
- 'నీటిని పొదుపు చేయుట' అనే అంశంపై విద్యార్థులంతా కలిసి ఒక పోస్టర్ తయారుచేయాలి.
- వారే ప్రణాళిక తయారు చేసుకొని పనిపూర్తి చేయడానికి వారికి పూర్తి స్వేచ్ఛను అధికారాన్ని ఇవ్వండి.
- తరగతిలోని ఇతర సభ్యులు తిరుగుతూ ఆ జట్టు చేస్తున్న పనిని గమనిస్తూ ఉంటారు.
- పని పూర్తయిన తరువాత ఒక జట్టుగా పని చేస్తున్నప్పుడు వారి అనుభవాల గురించి

అడగండి. వారిభావాల గురించి అడగండి. సహకారం, పోటీల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి పంచుకోండి.

గమనిక

విద్యార్థులకు : ఈ కృత్యాన్ని ఆయా సబ్జెక్టు ఉపాధ్యాయులు కూడా చేయవచ్చు. ఆ సమూహం చేయవలసిన పనిని పాఠ్యపుస్తకం నుండి తీసుకొనవచ్చు. ఉదాహరణము : విద్యార్థులకు ఆకారాలు గురించి బోధించాలను కోండి; విద్యార్థులను 4-5 మందిని కలిపి ఒక జట్టుగా చేయండి. తరగతి గది లోపల / బయట తిరిగి ఎన్ని ఆకారాలు ఉన్నాయో గుర్తించమని కృత్యం ఇవ్వండి. (గణితం - 1వ తరగతి)

'జట్టు స్ఫూర్తి/సహకారాన్ని' అభినందించడానికి ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులకు కృత్యం
(Activity for teachers and students to appreciate team spirit / Coopreation)

- భాగస్వామ్యులు అందరికి ఒకో కాగితం ఇవ్వండి. వారికి తోచింది దానిలో గీయమనండి.
- దానిని పక్క వారికి ఇవ్వమనండి వారిని కూడ వారికి తోచింది ఆ కాగితం మీదే గీయమనండి. అలాగే పక్కవారికి పంపమనండి వారిని గీయమనండి.
- ఇలాగే 5-7 నిమిషాలు అందరూ తమకు తోచినవి గీస్తూ ఉంటారు; ప్రక్క వారికి పంపుతూ ఉంటారు.
- పాల్గొన్న వారిని, భాగస్వామ్యులను ఆ కాగితాలను ఆ జట్టు మధ్యపెట్టమనండి.
- ఉపాధ్యాయుడు ఆ కాగితాలను తారుమారుచేసి ఆ జట్టు మధ్య పెడతాడు భాగస్వామ్యులు వారు మొదట గీసిన కాగితాన్ని గుర్తించాలి.
- భాగస్వామ్యులు వాటిని గుర్తించిన తరువాత, ఉపాధ్యాయుడు ఈ క్రింది ప్రశ్నలు అడుగుతాడు.
- నీ పేపరును నీవు ఎలా గుర్తించగలిగావు?
- ఈ కాగితాన్ని చూచిన తరువాత నీ భావాలు ఎలా ఉన్నాయి?
- నీ ఉద్దేశ్యంలో కాగితం మీద గీయడంలో నీ పాత్ర ఏమిటి?

ఈ జట్టులో ప్రతి భాగస్వామి కాగితం పైన గీయడంలో భాగస్వామి అయినాడు. జట్టు స్ఫూర్తి / సహకారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థంచేసుకోవడంలో ఈ కృత్యం ఉపయోగపడుతుంది. ఈ గీయడం అనేది ఏ ఒక్కరి పనోకాదు, దీనిలో అందరి భాగస్వామ్యం ఉన్నది.

గమనిక

కృత్యం పూర్తయిన తరువాత ఉపాధ్యాయులను ఈ క్రింది విధంగా అడగవచ్చు.

1. ఈ కృత్యం నుండి మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?
2. మీ రోజువారి పనులలో ఇందులో నేర్చుకున్న దానిని ఎలా ఉపయోగిస్తారు?

కృత్యం పూర్తయిన తరువాత విద్యార్థులను ఈ క్రింది విధంగా అడగవచ్చు?

1. ఈ కృత్యం నుండి మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?
2. ఈ కృత్యంలో నేర్చుకున్న దానిని మీ ఇంటిలో, పాఠశాలలో ఉపయోగించదగిన సన్నివేశాలను గుర్తించండి.

ప్రాథమికోన్నత స్థాయి విద్యార్థులకు 'క్రీడాస్ఫూర్తి'ని అభినందించే కృత్యం

(Activity for students perferbly at upper primary stage to appreciate sportiveness)

నీ ఇరుగుపొరుగులో ఏదైనా ఒక ఆటలో ఓటమిని క్రీడాస్ఫూర్తితో తీసుకొనని ఒక పిల్లవానిని గుర్తించండి. తన వ్యక్తిగత ఓటమికి ఆ పిల్లవాడు చికాకు పడి, తన చుట్టూ ఉన్న వారిని నిందిస్తాడు.

- ఆ పిల్లవానితో మాట్లాడండి. ఇలాంటి ప్రవర్తనకు కారణం ఏమిటో అతని నుండే తెలిసికోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి.
- నీవు ఇలాంటి ప్రవర్తనను నీలో గాని / నీ కుటుంబ సభ్యునిలో గాని / పాఠశాల సహచరునిలో గాని గమనించావా?
- నీ పరిశీలనలను తరగతి గదిలో పంచుకో (ఈ పంచుకోవడం ఒక వ్యాసం / చిత్రం / పాత్రపోషణ (role play) మొ॥ వాని ద్వారా కావచ్చు.

సమర్థవంతమైన భావప్రకటన / వ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు (Effective Communication Skills)

ఒక ఉపాధ్యాయుని భావప్రకటన నైపుణ్యాలు బాగుంటే, వారు వారి భావాలను అర్థవంతంగా, ఆసక్తి కరంగా వ్యక్తీకరించగలరు. భావ వ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు మాటలు, వ్రాత అలంకారపూరితంగా మాత్రమే కాక మౌఖిక వ్యక్తీకరణలు, శరీర భాష (body language) ద్వారా కూడ వ్యక్తీకరించవచ్చు.

భావ ప్రకటన నైపుణ్యమంటే చెప్పింది అర్థం చేసుకున్నాడా లేదా అని మాత్రమే కాదు; తాను చెబుతున్న అంశం సమర్థవంతంగా వ్యక్తీకరించినా, వ్యక్తీకరించలేకపోవడం మధ్యగల తేడాను కూడ ఉపాధ్యాయులు తెలుసుకోగలగాలి. విద్యార్థులు కూడ తమ భావ ప్రకటన నైపుణ్యాలను తామే పరిశీలించుకో వలెనని ప్రోత్సహించాలి. ప్రత్యేక అవసరాలు, విభిన్న నేపథ్యాలు ఉన్న విద్యార్థులందరు తాను చెప్పింది అర్థం

చేసుకుంటున్నారో లేదో ఉపాధ్యాయుడు తెలుసుకోవాలి. భావ ప్రకటన అంటే ఇవ్వబడిన పనిని వివరించడంతో పాటు ఆ పని చేయడం ద్వారా ఏమి ఆశించబడుతున్నది అనేది తెలియజేయడం ఒక పని చేయడం ద్వారా వారి నుండి ఏమి ఆశించబడుతున్నదో విద్యార్థులు పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుంటే ఆ పనిని చేయడం, తగిన ఫలితాన్ని రాబట్టడం తేలికవుతుంది.

సమర్థమైన భావ ప్రకటన నైపుణ్యాలంటే వ్యక్తీకరణ [(మౌఖిక) మౌఖికేతర (Verbal and non-verbal)] సమర్థవంతమైన శ్రవణ ప్రతిస్పందనా నైపుణ్యాలు సమర్థవంతమైన ఉపాధ్యాయులుగా రాణించాలంటే శ్రద్ధాసక్తులు గల శ్రోతలుగా ఉండాలి. ఒక ఆదర్శ అభ్యాసన వాతావరణంలో ఉపాధ్యాయులు ప్రశ్నించాలి. ఆ తర్వాత చురుకుగా జాగ్రత్తగా, సహానుభూతితో విద్యార్థులు ఏమి చెబుతారో వినాలి. తగు విధంగా స్పందించాలి.

వినడం మరియు ప్రతిస్పందించడం (Listening and Responding)

భావ ప్రసారానికి సంబంధించిన అతిముఖ్యమైన అంశం శ్రవణం. ఇతరులతో సత్సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడంలో శ్రవణం చాల ఉపయోగపడుతుంది. మంచి సహాయకునిగా ఉండాలంటే శ్రద్ధతో వినే నైపుణ్యం చాల ముఖ్యం. ఈ విధమైన శ్రవణంలో ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థి మౌఖిక, మౌఖికేతర వ్యక్తీకరణలను, ప్రవర్తనను గమనిస్తాడు.

విన్న వ్యక్తి విన్న సమాచారానికి ప్రతిస్పందిస్తాడు సాధారణంగా వ్యక్తులు తనదైనందిన సందర్భాలలో 5 రకాలుగా ప్రతిస్పందిస్తారు. వాటిని 5 అక్షరాలలో గుర్తించవచ్చు. అవి EISPU (Evaluate, Interpretations, Suportive Probing and Understanding) (అంచనావేసేవి / మూల్యాంకనం చేసేవి) వాఖ్యానించేవి, సహాయం చేసేవి, లోతుగా పరిశీలించేవి, అర్థంచేసుకొనేవి). ప్రతి ప్రతిస్పందన ప్రతిస్పందించే వ్యక్తి ఉద్దేశ్యాన్ని తెలియచేస్తుంది. మొత్తం మీద నమ్మకాన్ని, నిష్కాపట్యాన్ని పెంచే విధంగా ప్రతిస్పందించడం ముఖ్యం. ఇది విద్యార్థుల భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి, సరైన నిర్ణయాలు తీసికోవడానికి, నిర్మాణాత్మక ప్రవర్తనా మార్పులకు అవకాశం కల్పిస్తుంది.

రాష్ట్రస్థాయి విషయ నిపుణులకు ఉపాధ్యాయులకు, ప్రాథమికోన్నత విద్యార్థులకు ప్రతిస్పందనా కృత్యం (Reflective Activity for SRGs, Teachers and Upper Primary Students).

- నీ కేదైనా విషయం చెబుతున్నప్పుడు దానిని అర్థం చేసుకోవడానికి మళ్ళీ చెప్పండి అని తరచుగా అడుగుతుంటావా?
- మాటలను వినేటప్పుడు శారీరక కదలికలు చేస్తుంటావేమో పరీక్షించుకో ఉదా : ముందుకు వంగడం కన్నుతో కన్ను కలపడం (eye contact) మొ॥నవి.
- నీ శ్రవణ సామర్థ్యాన్ని ఎక్కడ మెరుగుపరచుకోవాలో ఒక జాబితా తయారు చేయాలి.

సహానుభూతి (Empathy)

సహానుభూతి అంటే అవతలి వ్యక్తి యొక్క భావాలను అతని దృష్టి నుండి అర్థం చేసుకోవడం. అంటే నీవు అవతలి వ్యక్తిలో ప్రవేశించడం. నీవు ఒక విద్యార్థితో సహానుభూతి పొందితే అతని యొక్క కుంఠనము (frustration) కోపం, నిస్సహాయత, ఉదాసీనత, భయం, మొదలైన భావోద్వేగాలు మనకు బాగా అర్థమౌతాయి. ఏదో ఓదార్పు కాకుండా అతని సమస్యలను నీ సమస్యలుగా భావించే నైపుణ్యం ముఖ్యం.

సహానుభూతిని అర్థం చేసుకోవడం గురించి రాష్ట్రస్థాయి విషయ నిపుణులకు, ఉపాధ్యాయులకు విద్యార్థులకు కృత్యం (Activity for SRGS Teachers and Students on understanding Empathy)

- భాగస్వాములను (Participants) వలయాకారంలో నిలబెట్టండి
- భాగస్వాములు (Participants) అందరినీ వాళ్ళ చెప్పులు విడిచి తమ ప్రక్కన పెట్టుకోమనండి.
- భాగస్వాములందరినీ (Participants) అందరిని చప్పట్లు కొట్టినంత సేపూ గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఉండమనండి (వృత్తం/వలయం చుట్టూ).
- చప్పట్లు కొట్టడం ఆపగానే భాగస్వాములు (Participants) తమ ప్రక్కనున్న చెప్పులు ధరించమని చెప్పండి.
- చప్పట్లు కొడుతున్నంత సేపు చెప్పులు వేసుకుని గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఉండమనండి.
- భాగస్వాములు (Participants) తాము మొదట నిలబడిన ప్రదేశానికి రాగానే వాళ్ళ చెప్పులు మార్చుకోకుండా అలాగే ఉండమనండి.

కృత్యం పూర్తయిన తర్వాత భాగస్వాములకు (Participants) తాము ఇతరుల చెప్పులతో నడుస్తున్నప్పుడు ఎలా అనిపించిందో చెప్పమనండి.

గమనిక

ఈ కృత్యం వలన భాగస్వాములకు (Particepants) సహానుభూతి (empathy) గురించి అసలైన అనుభవం అవగాహన అవుతుంది. ఇతరుల దృష్టికోణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రేరణ కలుగుతుంది.

తన/ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకోవడాన్ని చైతన్యపరచడానికి ఎస్.ఆర్.జిలకు ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు కృత్యం (Activity for SRGS Teachers and Students to sensitise them on Understanding Feelings of Others / Self)

- కొన్ని భావోద్వేగాలను గుర్తించండి. (ఆందోళన, శ్రద్ధ, ప్రేమ, కోపం, సంతోషం, ఆశ్చర్యం మొ॥నవి).
- ప్రతి సమూహాన్ని / తరగతిని తమ భావోద్వేగాలను ముఖ కవళికల ద్వారా, మౌఖికేతర సంకేతాల ద్వారా హావభావాల ద్వారా వ్యక్తీకరించమని చెప్పండి.
- వారి ఈ వ్యక్తీకరణ ఇటీవల లేక కుటుంబ / పాఠశాల సందర్భాలలో ఎప్పుడు వ్యక్తం చేస్తారో గుర్తు తెచ్చుకోమనండి.

సహానుభూతితో సంబంధం ఉన్న నైపుణాలు

(The skills associated with empathy are)

సావధాన, శాబ్దిక, అశాబ్దిక భావప్రసారం (Verbal and non-verbal communication of Attentiveness) శారీరకంగా, మానసికంగా పూర్తిగా అవతలి వ్యక్తితో తాదాత్మ్యం చెందినప్పుడు సహానుభూతి వ్యక్తం చేసినట్లవుతుంది ఈ అవధానమనేది (attentiveness) శాబ్దికంగా, అశాబ్దికంగా వ్యక్తీకరించబడాలి. అప్పుడే విద్యార్థి ఆ సహానుభూతి భావనను అనుభూతి చెందుతాడు.

తల ఊపడంతో పాటు, శాబ్దిక అవధాన సంకేతాలైన 'కానీ', 'అలాగా', 'ఉహూఁ' మొదలగు మాటలు ఉపయోగించాలి. శాబ్దిక, అవధానం / ప్రతిస్పందనకు ద్వారా ఉపాధ్యాయుడు తాను చెప్పింది శ్రద్ధగా విన్నాడు అన్న భావన విద్యార్థికి కలుగుతుంది. తనను ఉపాధ్యాయుడు అవగాహన చేసుకొన్నాడు అనే భావన కూడ ఏర్పరచుకుంటాడు.

ఇంతేకాక శాబ్దికేతర ప్రవర్తన కూడ చాల ముఖ్యమైనదిగా నిర్ధారించబడింది శాబ్దిక వ్యక్తీకరణలు, చేతి సంకేతాలు, కంఠస్వరంలో హెచ్చుతగ్గులు కూడ భావ ప్రకటనకు సంబంధించిన సందేశాలు.

శాబ్దికేతర శ్రద్ధకు సంబంధించిన సంకేతాలను అభినందించడానికి ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు స్పందనా కృత్యము (Reflective Activity for Teachers and students to appreciate Non-verbal Attentiveness Gestures)

- ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు ఒక వారం పాటు నీ శాబ్దికేతర ప్రవర్తన ఎలా ఉందో పరిశీలించుకో అంటే నీ శరీర స్థితి (body posture) ముఖ కవళికలు (facial expressions) కంఠస్వరం తీరు (Voice quality) మొ॥నవి
- నీవు వ్యక్తం చేసే శాబ్దికేతర ప్రవర్తనల జాబితా తయారు చేయండి.
- నీవు తయారుచేసిన జాబితా పై నీ కుటుంబ సభ్యుల, సమవయస్కుల అభిప్రాయాలను తీసుకోవాలి. (ఏవి బాగున్నాయి; వేటిని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి మొ॥)

- నీవు శాబ్దికేతర శ్రద్ధకు సంబంధించిన ప్రవర్తనను ఎలా అభివృద్ధి చేసుకుంటావో; ఇతరుల పట్ల నీ సహానుభూతిని ఎలా పెంపొందించుకుంటావో ఆలోచించు; వ్రాయి.

విద్యార్థుల అనుభవాలతో మమేకం కావడం
(Pace with Student's Mode of Experience)

విద్యార్థులు వ్యక్తీకరించే అనుభవాలను, అనుభూతులను విశ్లేషిస్తూ, వివరణ ఇస్తూ కూడ సహానుభూతిని వ్యక్తీకరించవచ్చు. విద్యార్థుల మాటలను, కంఠస్వర హెచ్చు తగ్గులను, నాణ్యతను కంటి కదలికలు మొ॥ వానని గమనిస్తూ, వాటికి ప్రతిస్పందిస్తూ అదే తీరులో సహానుభూతిని వ్యక్తం చేయవచ్చు.

వారు ఉపయోగిస్తున్న భాషను, తరచుగా ఉపయోగించే రకరకాల పదాలను గమనించినట్లయితే వారి తీరును అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదా : నీ ఉద్దేశ్యం ఏమిటో తెలుస్తున్నది; ఇది తెలుపుతుంది, ఇది స్పష్టంగా కన్పిస్తుంది (it is clearly visible) (I see what you man) (It shows) ఇవి ఆ వ్యక్తి యొక్క దృష్టి సంబంధ వ్యక్తీకరణలను, అలవాటును తెలియజేస్తున్నాయి.

సహానుభూతికై ఉపాధ్యాయులకు స్పందనా కృత్యం
(Reflective Activity for Teachers on Empathy)

సహనుభూతికి సంబంధించి ఉపాధ్యాయులకు స్పందనా కృత్యము. నీ మిత్రుడుగాని, టి.వి. సీరియల్‌కు సంబంధించి నీ అభిమాన నటుడుగాని తన స్నేహితుణ్ణిగాని, బంధువుని గాని కోల్పోయినాడు. ఆ విషయం నీకు తెలుసు నిన్ను అతని స్థానంలో ఊహించుకో. అతని అనుభూతులు, ఆలోచనలు ఎలా ఉంటాయో ఊహించు, ఆలోచించు. అతని పరిస్థితులను నీ పరిస్థితులుగా భావించు ఆ వ్యక్తి ఎలాంటి భావాలను, అనుభూతులకు లోనౌతాడో నీవు బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

గమనిక

ఈ సన్నివేశాన్ని తరగతి గదిలో కూడ నిర్వహించ వచ్చు. విద్యార్థులు ఆ దుఃఖాన్ని ఎలా అనుభవించారో, దానిని ఎలా అధిగమించారో సహాయం చేయడానికి ఉపాధ్యాయుడు ప్రయత్నించవచ్చు.

ఆలోచనాత్మక కృత్యం (Reflective Activity)

(కె.ఆర్.పి.లకు ఉపాధ్యాయులకు, ప్రాథమికోన్నత విద్యార్థులకు నీకు, నీవు అభ్యాసం చేయవలసిన, నీవు అభివృద్ధి చేసికోవలసి నైపుణ్యాలను గుర్తించడానికి ఈ క్రింది పట్టికను నింపుము. ప్రతిస్పందనలు ఇచ్చేటప్పుడు నీవు ఎలా ఉన్నావో అన్నది ముఖ్యం, ఎలా ఉండాలన్నది కాదు ఈ విషయాన్ని పట్టిక నింపే సందర్భంగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

నైపుణ్యాలు (Skills)	ఇప్పుడు నీలోని నైపుణ్యాలు You already have	భవిష్యత్తులో అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సిన నైపుణ్యాలు Need to be developed
సున్నితత్వం (Sensitivity)		
ఇతరులను ఆమోదించగలుగుతున్నావు (Being able to accept others)		
సులభంగా సర్దుబాటు చేసుకోగలుగుట (Flexibility to adoptness)		
సరియైన శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నావు (Taking a genuine interest)		
సహానుభూతి (Empathy)		
స్వతంత్ర ఆలోచన (Independent thinking)		
చొరవ తీసుకొనుట (Taking Initiative)		
ఇతరుల చేత అతిగా చెప్పించుకోకపోవుట (Not ofering too directions)		
నైపుణ్యాలు (Skills)		
జట్టు సభ్యునిగా సహకరిస్తావు (Cooperating as a team member)		
కష్టాలను వైఫల్యాలను అనుకూల వైఖరితో ఎదుర్కొంటావు (Face obstacles / failures with a positivie attitude)		
నాయకత్వ బాధ్యత తీసుకోవడం (Taking lead)		

పై కృత్యం ఇతరులను అర్థంచేసుకోవడానికి, ఇతరులతో సరైన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి నీలో ఉన్న నైపుణ్యాలు, అభివృద్ధి చేసుకోవలసిన నైపుణ్యాల గురించి అవగాహనకు సహాయపడుతుంది.

సురక్షితమైన, ఆరోగ్యకరమైన పాఠశాల వాతావరణం గురించి విద్యార్థులకు సమాచారం

(Information to students about Safe and Healthy School Environment)

ప్రతిస్పందిద్దాం (Let us reflect)

- సురక్షితమైన పాఠశాలు అంటే ఏమిటి?

  అందరి శారీరక, సాంఘిక, భావోద్వేగాల పరిరక్షణ గురించి మీ పాఠశాల తీసుకున్న చర్యలు ఏమిటి?

- దీనిలో మీ పాత్ర ఏమిటి? (ఉపాధ్యాయులుగా / విద్యార్థులుగా)

బాలల సహాయవాణి (Child help line : 1098 – 24 × 7 పిల్లల హెల్ప్‌లైన్) సేవలు

1098 పిల్లల సహాయవాణి (child help line) ఆపదలో ఉన్న పిల్లలను ఆదుకోవడానికి 24 గం॥ అందుబాటులో ఉండే ఉచిత జాతీయ (Toll free) ఫోన్ నంబరు. ఈ సహాయకారి (హెల్ప్‌లైన్) దేశంలో 412 స్థలాలలో అందుబాటులో ఉంది. దీని ద్వారా ఏప్రిల్ 2016 మార్చి 2017 మధ్య 4:45 కోట్ల కాల్స్ వచ్చాయి. ఏప్రిల్ – నవంబర్ 2017 మధ్య 78 లక్షల కాల్స్ వచ్చాయి. ఆపదలో ఉన్న పిల్లలకు చరవాణి ద్వారా (టెలిఫోన్‌లో) సలహాలు ఇవ్వడం గాని, వ్యక్తిగతంగా కాపాడడం జరుగుతుంది.

(Protection of Children from Sexual Offences) POSCO లైంగిక వేధింపుల / నేరాల నుండి బాధల నుండి పిల్లలను రక్షించడం. 'పోక్సో ఇ-బాక్స్' ఆన్‌లైన్ కంప్లయింట్ నిర్వహణ విధానం. పిల్లలు దీని ద్వారా తేలికగా, ప్రత్యక్షంగా తాము ఎదుర్కొంటున్న లైంగిక వేధింపులను నివేదించుకోవచ్చు. బాధించే వారి పై పోక్సో చట్టం 2012 ద్వారా తక్షణ చర్య తీసుకోవచ్చు. పోక్సో ఇ-బాక్స లింక్ కలదు.

వేధింపులపై (abuse) పై చైతన్యం తీసుకురావడానికి విద్యార్థులకు కృత్యం

ఇబ్బందికరమైన సన్నివేశాలలో, బాధాకరమైన అనుభవాలు కలిగినప్పుడు విద్యార్థులు నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదించడం అవసరం ఈ అవసరం పై విద్యార్థులలో చైతన్యాన్ని కల్పించడానికి ఈ క్రింది కృత్యం వారికి ఉపయోగపడుతుంది.

తాము రహస్యంగా (అంటే ఎవరికీ చెప్పగూడని) ఉంచుకోవలసిన రెండు సన్నివేశాలను గురించి విద్యార్థులను ఆలోచించమనండి (సందర్భోచితమైన ఇంకే సన్నివేశాన్నయినా ఉపాధ్యాయుడు ఉపయోగించవచ్చు).

మొదటి సన్నివేశం

మా అక్క ఎంతో కాలం నుండి కోరుతున్న ఒక వస్తువును మా నాన్న లేక మా అన్నయ్య ఆమెకు ఇచ్చి ఆమెను ఆశ్చర్యపరచాలన్న విషయం నాకు చెపుతారు. వారు ఈ విషయాన్ని ఇంకెవరికి చెప్పకుండా నాలోనే ఉంచుకోమన్నారు.

రెండవ సన్నివేశం

ఒక 10వ తరగతి విద్యార్థి ప్రతిరోజు నా అల్పాహారాన్ని తనకు ఇవ్వమని బలవంతం చేస్తున్నాడు ఈ విషయాన్ని నేను ఉపాధ్యాయునికి గాని, మా అమ్మానాన్నలకు గాని చెబితే నన్ను కొడతానని బెదిరిస్తున్నాడు.

ఈ రెండింటిలో ఏ సమాచారాన్ని వారు ఇతరులతో పంచుకుంటారో వ్రాయమనండి. విద్యార్థులు వ్రాసిన దానిని చదవమనండి వారు ఎందుకు ఆ సమాచారాన్నే ఎంచుకున్నారో వివరించమనండి.

- తరువాత విద్యార్థులు ఎందుకు ఆ సన్నివేశానికి సంబంధించిన భావాలను / సమాచారాన్ని మాత్రమే పంచుకోవడానికి నిర్ణయించుకొన్నారో; ఇంకో సన్నివేశం గురించి పంచుకోకుండా నిశ్శబ్దత వహించారో తెలుసుకొని, వారికి సహాయపడండి.
- తమకు అసౌకర్యంగా, అందోళనకరంగా, సిగ్గుపడేలా ఉండి, ఇతరులతో పంచుకోలేకపోతున్న ఆ సన్నివేశాన్ని వ్రాయడానికి లేక చర్చించడానికి విద్యార్థులను ప్రోత్సహించండి.
- తమకు అసౌకర్యం కలిగిస్తున్న ఇతరుల పనులు, ప్రవర్తనలను తమ కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో, ఉపాధ్యాయులతో పంచుకోవలసిన అవసరాన్ని విద్యార్థులతో చర్చించండి.

తమ భావాలను బయటికి చెప్పవలసిన అవసరాన్ని విద్యార్థులలో బలోపేతం చేస్తూ – విద్యార్థులకు కృత్యం (Activity for students- Empowering Students to voice their feelings)

- వ్యక్తులు ఇతరులను ఏ విధంగా బాధపెడతారో విద్యార్థులను వ్రాయమనండి.
- వారు వ్రాసిన అంశాలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించండి : (శారీరకంగా బాధపెట్టడం, మానసికంగా బాధపెట్టడం అంటే మన భావాలను గాయపరచడం) hurt their feelings.
- **శరీరాన్ని గాయపరిచే, బాధ కలిగించే చర్యలు :** కొట్టడం, నెట్టడం, గిచ్చడం, లైంగిక అకృత్యము మొ॥నవి.
- **భావాలను గాయపరచే చర్యలు :** కించపరచడం, కేకలు వేయడం, అవమానపరచడం, పాఠశాలలో ఏకాకిని చేయడం, గదిలో పెట్టి తాళం వేయడం, స్నేహితులు తనతో మాట్లాడక పోవడం, ఇబ్బంది కలిగించే పనులు బలవంతంగా చేయించడం మొ॥నవి.

శరీరానికి బాధ కలిగించేవి మనోభావాలను కూడ గాయపరుస్తాయని వివరించండి. ఈ విషయాలు మనకు విచారాన్ని, కోపాన్ని, అవమానాన్ని, బహిష్కార భావాన్ని కలిగిస్తాయని వివరించండి.

విద్యార్థులను ఈ క్రింది విధంగా అడగండి

- ఎవరైనా నీ శరీరానికి గాని భావాలకు గాని రెండింటికి గాని ఎప్పుడైనా బాధ కలిగించారా?
- మనం మనకే బాధ కలిగించుకోవచ్చా? ఎలా?
- మన మిత్రుడు గాని, బంధువుగాని, ఉపాధ్యాయుడు గాని మనకు బాధ కలిగించడం సాధ్యమా? ఒకవేళ అది జరిగితే మనం ఎవరికి చెప్పాలి/ఎవరితో మాట్లాడాలి?

విద్యార్థులను తన చేతిని తెరచి, ఆ చేతి బాహ్యవలయాన్ని కాగితం పై గీయమనండి. తమ భావాలను పంచుకోగల ఐదు (5)గురి గురించి ఆలోచించమనండి (వారిలో నలుగు (4) పెద్దవారు (వయోజనులు) అయి ఉండాలని చెప్పండి) అలాంటి ఐదుగురి (5) పేర్లు ఆ ఐదు వేళ్ళ పై ఒక్కో దానిపై ఒక్కో పేరు వ్రాయమనండి.

- వాళ్ళతో ఎందుకు పంచుకోవాలనుకుంటున్నారో, వారిలో ఏమి నచ్చిందో వ్రాయమనండి.
- వాళ్ళను ఎందుకు నమ్ముతున్నారో తరగతిలోని ఇతరులతో వారు పంచుకోవచ్చు.
- మనం నమ్మదగిన ఆధారపడదగిన వ్యక్తి లక్షణాలను చర్చించండి మనం సహాయం కోరదగిన వ్యక్తి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో, మనకు అసౌకర్యం, బాధ కలిగినప్పుడు వారికి ఎందుకు చెప్పుకోవచ్చో విద్యార్థులు తెలుసుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

అభ్యాసనానికి సహాయకారిగా ఉండే వాతావరణాన్ని తరగతి గదిలో ఏర్పరచడంలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనది. క్రమబద్ధమైన (well organised), సురక్షితమైన వాతావరణం (శారీరక, భావోద్వేగపరమైన) ఉన్నప్పుడు విద్యార్థుల అభ్యసనం వేగవంతంగా ఉంటుందన్న విషయం మనకు తెలుసు అభ్యాసకులందరికి అలాంటి తరగతి గది వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి ఉపాధ్యాయులు ప్రయత్నిస్తుంటారు. విద్యార్థులకు అలాంటి సంరక్షణ, నమ్మకం ఉన్నప్పుడే చురకుగా క్రమం తప్పకుండా హాజరవడం, పాల్గొనడం, పరిశోధించడం, అవగాహన చేసుకోవడంలో, ప్రగతి సాధించడంలో ప్రోత్సహాన్ని పొందడం జరుగుతుంది. తన చుట్టూ కూడ ఇలాంటి వాతావరణాన్ని నిర్మిస్తారు.

దీని కోసం, ఉపాధ్యాయులు ఈ కింది చర్యలు తీసికోవలసిన అవసరం ఉన్నది

- ప్రతి విద్యార్థి యొక్క మంచి లక్షణాల గురించి తరగతి గదిలోనే కాకుండా, అతని తల్లిదండ్రులతో కూడ మాట్లాడండి. ఇది ఆ పిల్ల వాని యొక్క ఆత్మగౌరవాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
- ఒక సహజ ధోరణిలో విద్యార్థితోను, అతని తల్లిదండ్రులతోను ఒక నమ్మకమైన సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోండి. ఇందువల్ల పిల్లలు సంకోచం లేకుండా తమ వ్యక్తిగత సమస్యలు ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడతారు, చర్చిస్తారు.

- సురక్షితమైన, భద్రతతో కూడిన తరగతి గది వాతావరణాన్ని నిర్మించడానికి అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన తరగతి గది నియమాలను, ప్రవర్తనావళికి పెంపొందించండి.
- అసాధారణమైన ప్రవర్తనలూ, కుంగుబాటు, వత్తిడి సంబంధమైన పరిస్థితులను గమనించి, పరిశీలించినప్పుడు వాటి నుండి బయటపడటానికి కావలసిన సరియైన పద్ధతులను, విధానాలను రూపొందించండి.
- భద్రత, సురక్షకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు, తగు రక్షణ పొందడానికి పిర్యాదు చేయడానికి అవకాశం ఉన్న నిబంధనలు, చట్టపరమైన అవకాశాల గురించిన సమాచారాన్ని వారికి తెలియజేయండి. పిల్లల సహాయకారి (హెల్ప్‌లైన్), పోక్సో ఇ-బాక్స్ వాటిలో కొన్ని

ముగిస్తూ

ప్రతి విద్యార్థి ప్రగతి సాధించగలడని, ప్రతి విద్యార్థికి తనవైన ప్రత్యేక సామర్థ్యాలు, శక్తులు ఉన్నాయని ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు నమ్మాలి. ఈ నమ్మకంతో ప్రతి విద్యార్థి తన విద్యాపరమైన, వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవితంలో రాణించే విధంగా ప్రోత్సహించడానికి కృషి చేయాలి.

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు సహాయకులుగా మార్గదర్శకులుగా ఉండి, వారి పూర్తి శక్తితో కష్టపడి రాణించడానికి ప్రోత్సహించాలి. విద్యార్థులు వారి అభ్యసనాన్ని పాఠశాలను ఆనందించేలా ప్రోత్సహించడం కూడ దీనిలో భాగమే. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను వారి తరగతి గదులలో, గ్రంథాలయంలో, ఆట మైదానంలో, విరామ సమయాలలో గమనిస్తూ ఉంటారు. విద్యార్థుల అవసరాలను, సమస్యలను, అప్పుడప్పుడూ విద్యార్థుల ప్రవర్తనలో చోటు చేసుకొనే కొన్ని వికృతులను అసాధరణ ప్రవర్తనలను అర్థం చేసుకొనే ఒక విశిష్ఠ స్థానంలో ఉంటాడు. ఉపాధ్యాయులు తరచుగా తల్లిదండ్రులను కూడ కలుస్తూ ఉంటారు. విద్యార్థికి సంబంధించిన సాంఘిక – భావోద్వేగ పరమైన సమస్యలకు, ఇబ్బందులకు సంబంధించిన సమాచారం తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు పాఠశాలలో ఉండే ఏ ఇతర ఉద్యోగస్తుని కంటే కూడ ఉపాధ్యాయునికే విద్యార్థి గురించి ఎక్కువ అవగాహన ఉంటుంది. పరస్పర నమ్మకం, గౌరవం ఆధారంగా ప్రతి విద్యార్థితోను మంచి సంబంధాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని అతనికి సహాయకారిగా ఉండటానికి కావలసిన ఎంతో అవకాశం ఉపాధ్యాయునికి ఉంది. ఈ పద్ధతిలో విద్యార్థులకు గొప్ప సహాయకారిగా ఉండవచ్చు.

వ్యక్తిగత – సామాజిక అవగాహన కొరకు ఉపాధ్యాయులకు విద్యార్థులకు కృత్యం

(Activity for Teachers and Students to understand personal - social qualities)

- ప్రతి జట్టులో 4–5 మంది ఉండేలా తరగతి గది మొత్తాన్ని జట్లుగా ఏర్పాటు చేయండి. బోర్డు పై వ్రాయబడిన వ్యక్తిగత, సామాజిక గుణాల నుండి ఒకదానిని ఎంపిక చేసుకోమనండి.

శ్రద్ధ, సునిశితత్వం, తన యెడల, ఇతరుల యెడల గౌరవ భావన, సహకారం, జట్టుపని, సహనం, సమర్థవంతమైన భావప్రసారం, నాయకత్వము మొ॥నవి. ఎంపిక చేసుకోబడిన గుణము ఆ జట్టు యొక్క పేరవుతుంది.

- ఈ కింది ప్రశ్నల అంశాల ఆధారంగా వారు ఎంచుకున్న గుణాన్ని గురించి ఆ జట్టు సభ్యులను/విద్యార్థులను చర్చించి వివరాలు సమర్పించమని (presentation), ఇవ్వమని చెప్పండి.
- వారు ఎంపిక చేసుకొన్న గుణాన్ని గురించి వారు ఏమి అర్థం చేసుకుంటున్నారు?
- ఆ గుణం వల్ల వారికి ఏ విధమైన ఉపయోగం ఉన్నది (ఉపాధ్యాయునికి/విద్యార్థికి)?
- నిత్యజీవితంలో వారు ఆ గుణాన్ని, నైపుణ్యాన్ని ఎలా బాగా ఆచరించి చూపగలుగుతారు?
- ఇంటిలో / పాఠశాలలో / మిగిలిన చోట్ల ఈ గుణము ఇతరులను ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది?

ఈ కృత్యం ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు ఈ కింది విధంగా ఉపయోగపడుతుంది

- ఈ గుణాల యొక్క ప్రాముఖ్యతను గ్రహించగలుగుతారు.
- ఈ గుణాలను తన ప్రవర్తన ద్వారా, ఆచరణ ద్వారా ఎలా వ్యక్తీకరించ గలుగుతాడో అవగాహన చేసుకుంటాడు.

పరామర్శ గ్రంథాలు

Guidances in Action 2017 : Dept. of Educational Psychology and Foudnations of Education : NCERT.

Introduction to Guidance 2017. Dept. of Education NCERT Psychology Text book for Class IX 2018. Dept. of Education and Psychology and Foundations of Education, NCERT.

Psychology Text book for Class XII 2018. Dept. of Educational Psychology and Formation of Education, NCERT.

The Counselling Process and Strategies, 2017. Dept. of Educational Psychology and Foredations of Education NCERT.