

20. కౌమార దశలో వికాసం

బాల్యం మరియు యవ్వనం అనే మధ్య దశను కౌమార దశ అని అంటారు. ఈ దశలో ఒక వ్యక్తి మనసు మరియు శరీరములో అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ మార్పులను అరథం చేసుకుని ముందుకు నడవడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. జీవితంలో ఈ దశ చాలా సవాళ్ళతో నిండి ఉంటుంది.

ఉద్దేశ్యం

- విషయం గురించి పూర్తి సమాచారము తెలుసుకుంటారు.
- కౌమార దశలో జరిగే భౌతిక మార్పులను అర్థం చేసుకోవడం
- కౌమార దశలో జరిగే సామాజిక మరియు ప్రభావవంతమైన మార్పులను అర్థం చేసుకోవడం

కౌమార దశలో క్రింది అంశాలను బిగ్గరగా చదివి, వాటిని చర్చించండి.

1. శారీరక వికాసం :- శరీరంలో మార్పులు సహజమైనవి. దీనిని భౌతిక పెరుగుదల అని వ్యవహరిస్తారు. కానీ కౌమార దశలో అమ్మాయిలు మరియు అబ్బాయిలు జాగ్రత్తగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. మార్పుల విషయాన్ని పక్కన పెట్టి పరిశుభ్రత మరియు ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలి.
2. భావాత్మక వికాసం :- ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోవడం, కౌమార దశలో వీరు చిన్నవారు కాదు, అటు పెద్దవారు కాదు. ఈ దశలో చాలాసార్లు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులు తలెత్తుతాయి. క్రోధం మరియు భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం కష్టం. ఈ దశలో వారి బలాలు మరియు బలహీనతలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వాటి లక్షణాలను గుర్తించడం ద్వారా స్వీయ విశ్వాసం పెరుగుతుంది.
3. సామాజిక వికాసం :- ఆరోగ్యపరమైన సంబంధాలను నిర్మించడానికి కౌమార దశలో వారి కుటుంబం, వారి స్నేహితులు మరియు తన చుట్టుపక్కల వ్యక్తుల ప్రవర్తన ముఖ్యం. వీరు ఒంటరిగా ఉండటం, స్నేహితులకు దగ్గరగా ఉండటం, కుటుంబంలోని వ్యక్తులతో మాట్లాడకపోవడం ఇలాంటి లక్షణాలు ఈ దశలో కనిపిస్తాయి.
4. పరిజ్ఞాన వికాసం :- మెదడులో అభివృద్ధి వల్ల ఆలోచనా ప్రక్రియకు సంబంధం ఉంది. ఈ వయసులో ఏదైనా కొత్త పని చేయడానికి భయపడరు. దీని వలన వారు చెడ్డ అలవాట్లను నేర్చుకుంటారు లేదా సమాజానికి మంచి మార్పులను తీసుకొని రావచ్చు.

5. సాంస్కృతిక మరియు సాంఘిక నియమాల ప్రభావం :- ఈ నియమాలు మన ప్రవర్తనపై ఆధారపడుతుంది. మాట్లాడే విధానం, దుస్తులను ధరించడం మరియు వ్యక్తిగత సంబంధాలపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అమ్మాయిలకు మరియు అబ్బాయిలకు ఈ నియమాలు వేరు వేరుగా ఉంటాయి.

6. మీడియా ప్రభావం :- టి.వి., రేడియో, వార్తాపత్రికలు ఇలాంటి మీడియా ప్రభావం కౌమార దశలో ఉన్నవారిని ఆకర్షిస్తాయి. కొంత వరకు వారిని మేల్కొల్పడానికి పనికొస్తాయి. కానీ, కౌమార దశలోని వారిని ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.

7. సరైన కెరీర్ని ఎంచుకోవడం :- కౌమార దశలో సరైన కెరీర్ను ఎంచుకోవడం అవసరం. కుటుంబం మరియు సమాజం యొక్క ఒత్తిడి కౌమార దశలోని వారిలో ఉద్రిక్తత సృష్టిస్తుంది. కెరీర్ గురించి సరైన సమాచారాన్ని పొందడం చాలా అవసరం.

ఆక్టివిటీ-1 : పైన ఇచ్చిన 7 వికాసాలను 7 చీటీలను తయారు చేయండి. కార్డుపై వికాసం యొక్క సమాచారాన్ని రాయండి. ఎవరైనా ఒక విద్యార్థి ఒక చీటీని తీసుకొని దానిపై రాసిన సమాచారాన్ని బిగ్గరగా మరియు స్పష్టంగా చదివి, తరువాత ఆ విషయంపై చర్చించాలి. ఇలా అన్ని కార్డులపై చర్చ జరపాలి.

క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:

కౌమార దశలో అమ్మాయిలు మరియు అబ్బాయిలు ప్రముఖమైన వ్యక్తుల పట్ల ఆకర్షితులౌతారు. సినీతారలు, టి.వి. కళాకారులు, క్రీడాకారులను ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. వీరు వారి వ్యక్తిగత వ్యక్తిత్వమును వెనుకకు వదిలి సినీతారలు మరియు మోడల్స్ వైపు ఆకర్షితులై వారి వ్యక్తిత్వం పైన ప్రభావం పడుతుందని మర్చిపోతారు. అమ్మాయిలు వారి భోజనం తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని అనేక అనారోగ్యములకు గురి అవుతుంటారు. పోషకాహార లోపం వలన అనేక రకాల లోపాలు వస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ అవుతుంది. ఋతుచక్రములో అనేకసార్లు అవరోధాలు సంభవిస్తాయి. ఇలాంటి కాలానిక మరియు వాస్తవికతకు మధ్యలో ఉండే అంతరమును అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. మీడియా యొక్క ప్రతికూల ప్రభావము నుండి రక్షించుకుంటూ వారి ఆత్మ విశ్వాసమును పెంచుకోవడం ఈ దశలో వారికి చాలా అవసరం.

ఆక్టివిటీ-2 : క్రింద ఇచ్చిన పరిస్థితులను మీరు ఎలా పరిష్కరిస్తారు? విద్యార్థులను సమూహంలో చర్చించి ప్రదర్శించాలి.

1. కౌమార దశలో ఉన్న మీ చిన్న తమ్ముడు అతని స్నేహితులతో సిగరెట్ తాగడం మీరు చూశారు.

2. మీ 12-13 సంవత్సరాల చిన్న చెల్లి/కూతురు వారిలో వస్తున్న శారీరక మార్పుల గురించి అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి.

3. మీ పక్కంట్లో ఒక యవ్వన దశలో ఉన్న ఒక అమ్మాయి తను చాలా పొట్టిగా ఉన్నానని బాధపడుతుంది. మీరు ఆమెని ఎలా సముదాయస్తారు?

4. మీ చిన్న తమ్ముడు క్రికెట్ టీంలో ఎంపిక కాలేదు. దాని కారణంగా వాడు బాధపడుతున్నాడు. మీరు అతడిని ఎలా ఓదారుస్తారు?

ఇది మీకు తెలుసా?: కౌమార దశలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యమైనది. టీనేజర్స్ ని చిన్నపిల్లలుగా అర్థం చేసుకోవద్దు. వారితో స్నేహపూర్వకంగా వ్యవహరించాలి. కౌమార దశలో ఉన్నవారి సమస్యలను ఎంత మేరకు పరిష్కరించబడతాయి.

కఠిన పదాలు : కౌమారము, ప్రతికూల, అనుకూల, బహిష్టి, గుణాత్మకము, భావాలు, వ్యక్తిత్వము, జ్ఞానము, స్నేహపూర్వకము