किशोरावस्था

38

बढ़ना

मुझे बहुत बुरा लगता है जब मेरी क्लास का एक लड़का मुझसे कहता है – ''हाय! छोटू, तुम कब लम्बी पैंट पहनोगे।''

जब कुछ स्मार्ट लड़के मुझे चिढ़ाते हैं, ''तुम्हें चींटी जैसे आकार का होकर कैसा महसूस होता है?''

जब स्कूल में नर्स मुझसे पूछती है कि तुम कितने लम्बे हो, जबकि मैं उन्हें अपनी लम्बाई बता चुका होता हूँ।

खुद को छोटा देखना कितना मुश्किल है। लेकिन मेरे माता–पिता इससे सहमत नहीं हैं। मेरे पिता मेरा हौंसला बढ़ाते हुए कहते हैं, ''चिंता मत करो मेरे बेटे। हर कोई एक बड़े आकार वाला है तुम जैसे हो वैसे ही अच्छे हो।'' ''ऐसी कोई जल्दीन हींहै'',मेरीम म्मीनेस मझातेहुएक हा कतुम जल्द ही बढ़ोगे। जितनी भी अच्छी चीजें हैं जैसा कि तुम्हें पता है 'छोटे पैकेट' में ही आती हैं।

(All good things are come in small packets.)

लड़के और लड़कियाँ अपनी किशोर आयु में अक्सर अपनी लम्बाई को लेकर परेशान हो जाते हैं। वे यह सोचने लगते हैं कि क्या कोई डॉक्टर उनकी लम्बाई बढ़ाने में सहायता कर सकता है?

चित्र 1

जब कोई अपने शरीर से जुड़े सकारात्मक पहलुओं को छोड़कर नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान देने लगता है तो उसका आत्मसम्मान कम होने लगता है। आत्मसम्मान वह होता है जो एक व्यक्ति स्वयं अपने विषय में महसूस करता है। बच्चे के अंदर आत्मसम्मान के विकास में मदद करने हेतु उससे चर्चा करके यह समझाना चाहिए कि नकारात्मक विचारों से छुटकारा कैसे पाया जा सकता है। अत: उन्हें सकारात्मक अभिरुचि विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

नीचे तालिका में दिए गए बिंदुओं को देखें

क्रम	नकारात्मक	सकारात्मक
1.	मेरा कोई दोस्त नहीं है। कोई मुझे पसंद नहीं करता।	मैं मुस्कुराऊँगा और लोगों की आँख में आँख डालकर बात करूँगा।
2.	मैं देखने में अच्छा नहीं हूँ।	मेरी शिक्षिका कहती हैं कि एक ईमानदार परिश्रमी का चेहरा खूबसूरत होता है। मुझे गर्व है कि मैं कठिन परिश्रम करता हूँ।
3.	मेरी लम्बाई कम है इसलिए स्कूल की बॉस्केटबॉल टीम में मेरा चुनाव नहीं हो सकता।	मैं एक अच्छा टेबल-टेनिस खिलाड़ी बन सकता हूँ और इस तरह अपने विद्यालय की टीम का प्रतिनिधित्व कर सकता हूँ।
4.	मुझे लगता है कि मेरे दोस्त स्मार्ट हैं क्योंकि वे हमेशा महंगे ब्रांड के जूते पहनते हैं।	मेरे दोस्त क्या सोचते हैं इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। मैं वहीं पहनूँगा जिसमें मैं आरामदायक महसूस करूँ।

यह भी करें

चित्रकारी वाले चालीस पेपर लें। प्रत्येक शिक्षार्थी को किसी अन्य बच्चे का नाम इस पेपर के ऊपर लिखकर दें। किसी बच्चे के पास स्वयं अपने नाम वाला पेपर न पहुँच जाए, इस बात का ध्यान रखें।

हर शिक्षार्थी इस पेपर पर लिखे नाम वाले सहपाठी के विषय में एक सकारात्मक बात लिखकर पेपर को अगले बच्चे को दे देगा। इस प्रक्रिया के अंत में, सभी शिक्षार्थियों के बार में पेपर पर उनसे जुड़ी सकारात्मक बातें लिखी होंगी। जब पेपर पूरी तरह भर जाएँ तो इन्हें उन शिक्षार्थियों को दें जिनके नाम इस पर लिखे हैं। इस प्रकार वे शिक्षार्थी अपने विषय में सारी कक्षा की ओर से मिले सकारात्मक पहलुओं को जान पाएगा।

मैंने सीखा

मैं अपनी क्षमताओं पर ध्यान दूँगा न कि अपनी कमजोरियों पर। स्वयं के विषय में जागरूकता हमारी छवि निर्माण में सहयता करती है। ऐसे दोस्तों का चुनाव करके जो हमें हमारी महत्ता को समझाते हैं हम अपने तनाव को कम कर सकते हैं। किसी को भी स्वयं की दीनता में डूबे नहीं रहना चाहिए। अपने बारे में अच्छा महसूस करने से हम न केवल अपनी सकारात्मक छवि बनाते हैं बल्कि इससे हमारी कार्यक्षमता का स्तर भी बढ़ता है और हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

CBSE
CONTINUOUS AND COMPREHENSIVE EVALUATION
KNOW - AS YOU GROW

CBSE

CONTINUOUS AND COMPREHENSIVE EVALUATION

KNOW - AS YOU GROW

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

शिक्षा केन्द्र, 2, समुदायिक केन्द्र, प्रीत विहार, दिल्ली–110092

Tel.: 91-11-22509252-59 Fax : 91-11-22515826

E-mail : cbsedli@nda.vsnl.net.in website : www.cbse.nic.in