

పిల్లలు చదువులో
విజయం సాధించటం ఎలా?

డా॥ దేశినేని వేంకటేశ్వరరావు

ఎడ్యుకేషనల్ సైకాలజిస్ట్

ఎమెస్కో

విషయసూచిక

భాగం-1

1. విద్యార్థి ప్రవర్తన ఎలా వుండాలి? 7
2. చదువు, పరీక్షల గురించి తెలుసుకోవాల్సిన అతి ముఖ్యమైన అంశాలేమిటి? 15
3. సమయనిర్వహణ (టైం మేనేజ్మెంట్) ఎలా వుండాలి? 44
4. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం (స్ట్రెస్ మేనేజ్మెంట్) ఎలా? 46
5. లక్ష్యం ఏ విధంగా వుండాలి? 49
6. జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవటం ఎలా? 56

భాగం-2

7. ఈ ఐదు సూత్రాలతో... మీరూ సక్సెస్ సాధించగలరు! 61
8. టాపర్లుగా నిలిచేవారిలో ఉండే అతి ముఖ్యమైన లక్షణమేమిటి? 64
9. జయాపజయాలను నిర్ణయించే అలవాట్లు 66

10. పోటీ పరీక్షలకు తగ్గట్లుగా పర్సనాలిటీని
పెంపొందించుకోవటం 69
11. మీ అసలైన 'సంపద'ని పెంచుకోండి! 71
12. మీ టాలెంట్ కు మెరుగులద్దుకోవటం ఎలా? 74
13. టాలెంట్ ను గుర్తించటం 76
14. మీ పర్సనాలిటీని మీ ముఖమే ప్రతిబింబిస్తుంది 78
15. ఆశావాదం పెంచుకోవటం ఎలా? 84

విద్యార్థి ప్రవర్తన ఎలా వుండాలి?

నేను నిరంతరం నీవెంటే ఉంటాను

నన్ను మించిన స్నేహితుడు నీకీప్రపంచంలో వేరొకరు ఉండరు

నిన్ను విజయతీరాలకు చేర్చినా, వైఫల్యాల్లోకి తోసినా నాదే ప్రధాన బాధ్యత

నేను ఎల్లప్పుడూ నీ ఆజ్ఞకోసం ఎదురుచూస్తుంటాను

నీవుచేసే పనుల్లో వేగాన్ని, కచ్చితత్వాన్ని నేనే పెంచగలను

నీలో పట్టుదల ఉంటే నన్ను అతిసులభంగా నీవశం చేసుకోవచ్చు

నీవేదైనా పనిచేసేటప్పుడు ఎలా చేయాలో నాకు కొన్నిసార్లు చెబితే

ఆ తర్వాత నా అంతటనేనే వాటిని చేసుకుపోతాను

ఈ ప్రపంచంలోని గొప్ప వ్యక్తులందరికీ నేనే సేవకుణ్ణి

విచిత్రమేమిటంటే వ్యక్తులెదుర్కొనే వైఫల్యాలన్నింటికీ కూడా నేనే ప్రధాన

కారణం

అంటే నేను వ్యక్తుల్ని గొప్పవారిగా తీర్చిదిద్దగలను లేదా అపజయాలవైపు తోసేయగలను

నేనొక యంత్రాన్నికాను. ఐతే అన్నియంత్రాలకన్నా బాగా పనిచేయగలను

యంత్రంలా పనిచేయడమేగాదు, మనిషిలా తెలివితేటల్ని కూడా ఉపయోగించ

గలను

నీవు కోరుకున్నవిధంగా నిన్నునేను తీర్చిదిద్దగలను

నన్ను ఎలా ఉపయోగించుకుంటావన్నది నీ చేతుల్లోనేవుంది

నాకు తగిన శిక్షణ యిస్తే

యీ ప్రపంచాన్ని నీ పాదాలచెంత ఉంచగలను

నేనెవరో తెలుసా...

నాపేరే ప్రవర్తన! అలవాట్ల సమాహారం!!

ఏ రంగంలో పనిచేసే వ్యక్తి జయాపజయాలైనా ప్రవర్తనపైనే ప్రధానంగా ఆధారపడి ఉంటాయి. పిల్లలు చిన్నప్పటినుంచే సత్ప్రవర్తనను అలవర్చుకుంటే చదువులోనేగాక జీవితంలోనూ ఉన్నతమైన విజయాలు సాధించగలరు.

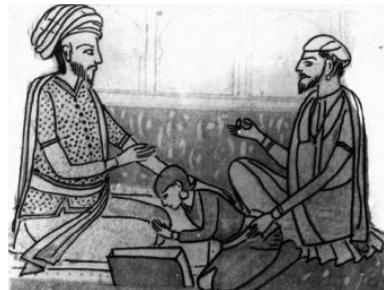
వేయి మైళ్ళ ప్రయాణమైనా ఒక్క అడుగుతోనే ప్రారంభమైనట్లుగా... సత్ప్రవర్తనకు పునాది చిన్న చిన్న అలవాట్లతోనే పడుతుంది. అటువంటి అలవాట్లు కొన్ని యిక్కడ పొందుపరుస్తున్నాం. ఆచరణలో పెట్టి విజయానికి పునాదులు వేసుకోండి.

సత్ప్రవర్తన కల్గినవ్యక్తి ఇతరులతో సత్సంబంధాలు ఏర్పర్చుకోగలడు. ఆత్మవిశ్వాసం, ఆశావాద దృక్పథం, ధైర్యం ఎక్కువగా కల్గి ఉంటారు. ఒత్తిడిని సమర్థంగా ఎదుర్కోగల్గుతారు. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగల్గుతారు. విద్యార్థిగా ఉపాధ్యాయులచేత బాగా మెప్పు పొందగల్గుతారు.

సత్ప్రవర్తన అనేది చిన్నప్పటి నుంచి అలవాటు చేసుకోవాలి. పాఠశాలలో, తోటివిద్యార్థులతో, ఉపాధ్యాయులతో మీరు ప్రవర్తించే విధానం ఎలా ఉండాలి? విరామ సమయాలలో ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదు? లైబ్రరీలో, ఆటస్థలంలో ఎలా మెలగాలి? పాఠశాలలో ఏవైనా సభలు, సమావేశాలు జరిగితే అందులో మీరెలా పాలుపంచుకోవాలి? ఇంటి నుంచి స్కూల్కు వెళ్ళేటప్పుడు, స్కూల్ నుంచి ఇంటికి వచ్చేటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? మొదలైన అంశాలపై ఈ అధ్యాయంలో పేర్కొన్న అంశాలను ఆచరణలో పెట్టండి. మీకు జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకు, చదువు చెప్పే ఉపాధ్యాయులకు మీరిచ్చే కానుక మీ ప్రవర్తన, సత్ప్రవర్తనను మీ జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకోవడానికి ఈ అంశాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

1. పాఠశాలలో సాధారణ ప్రవర్తన ఎలా వుండాలి?

- ★ మీ పాఠశాల అధ్యాపకులు కనిపించగానే గౌరవ సూచకంగా వినప్రంగా నమస్కారం చేయండి.
- ★ మీతరగతికిబోధించేఅధ్యాపకులతో పాటూ ఇతర ఉపాధ్యాయులకూ నమస్కరించండి.



- ★ తరగతి గదుల్లోకి వెళ్లేటప్పుడు, బయటికి వచ్చేటప్పుడు నిదానంగా నడిచి వెళ్లండి. పరుగెత్తడం, ఒకరినొకరు తోసుకోవడం చేయవద్దు.
- ★ ప్రధానోపాధ్యాయులు / ప్రిన్సిపాల్ గది ముందుగానీ, ఇతర తరగతుల ముందుగానీ గుమిగూడడం, పెద్దగా మాట్లాడడం చేయవద్దు.
- ★ అవసరం లేకుండా పాఠశాల పరిసరాలలో అటు, ఇటు తిరగొద్దు.
- ★ ఏదైనా పనిపై తరగతి గది నుంచి బయటకు వెళ్లాల్సివస్తే ఇతర విద్యార్థులకు, తరగతులకు 'ఆటంకం' కలగకుండా నిదానంగా నడిచివెళ్లండి.
- ★ గుంపులు గుంపులుగా, మీ స్నేహితుల భుజాలపై చేతులు వేసుకొని తిరగకండి.
- ★ గ్రంథాలయానికి, ప్రయోగశాలకు, ఆటమైదానానికి వెళ్లేటప్పుడు ఒక వరుసలో నిదానంగా వెళ్లండి.
- ★ ఉపాధ్యాయుల అనుమతి లేకుండా పాఠశాల ఆవరణాన్ని వదిలి బయటకు రావద్దు.
- ★ పాఠశాల ఆవరణలోని మొక్కలు, చెట్లకు ఎలాంటి నష్టం కలిగించవద్దు. ఆకులు తెంచివేయడం, పువ్వులు కోయడం చేయొద్దు.
- ★ పాఠశాలలో గోడలపై, తలుపులపై, సామగ్రిపై ఎలాంటి రాతలు రాయొద్దు. మీరు కూర్చునే బల్లపై / కుర్చీపై మీ పేరు, తరగతి వంటివి రాయొద్దు.

2. తరగతి గదిలో ఎలా ప్రవర్తించాలి?

తరగతి గది లోపల మీ ప్రవర్తన తోటి విద్యార్థులకుగానీ, ఉపాధ్యాయులకు గానీ, ఎలాంటి ఇబ్బందినీ కలిగించేదిగా ఉండకూడదు. అందుకు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.



- ★ సీటింగ్ అమరికను మార్చరాదు. మీకేమైనా అసౌకర్యంగా ఉంటే (బోర్డు సరిగ్గా కనిపించకపోవటం, వెలుతురు లేకపోవటం వంటివి) ఉపాధ్యాయుల దృష్టికి తీసుకురండి.
- ★ మీరు కూర్చునే కుర్చీ/ 'డెస్క్'ను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. బోల్డులు, నట్లు సరిగ్గా లేకపోతే లేదా పాక్షికంగా దెబ్బతింటే మీ క్లాసు టీచరు దృష్టికి తీసుకురండి.