EDU-RC-2016

UNIT-4

আৱেগিক আৰু ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ

<u>আৱেগিক বিকাশৰ অৰ্থ –</u>

মানুহ আৰু জীৱ -জন্তুৰ অন্তৰত উদ্ভৱ হোৱা এক স্বাভাৱিক অভিপ্ৰায় হল প্ৰবৃত্তি যাৰ সহায়ত মানুহ আৰু জীৱ-জন্তুৱে যিকোনো পৰিস্থিতিতে আদৰ্শ ভাৱে ক্ৰিয়া কৰে৷ এই প্ৰবৃত্তি বোৰ জৈৱিক ভাৱে উদ্ভৱ হয়৷ বিভিন্ন মনো বিজ্ঞানীয়ে প্ৰবৃত্তি বোৰক বিভিন্ন ধৰণে শ্ৰেণীকৰণ কৰিছে৷ প্ৰতিটো প্ৰবৃত্তি মূলক ক্ৰিয়াৰ তিনিটা দিশ আছে; যেনে - জ্ঞান মূলক, অনুভূতি মূলক আৰু ক্ৰীয়ামূলক। প্ৰবৃত্তিৰ অনুভূতিৰ মূলক দিশটোকে আবেগ বোলা হয়৷ মানৱ জীৱনৰ প্ৰতিটো স্তৰতে আবেগ বিদ্যমান হৈ থাকে আৰু ইয়াক বিকাশৰ যিকোনো স্তৰতে জাগ্ৰত কৰিব পাৰি৷ আৱেগিক বিকাশ বুলিলে সাধাৰণতে শিশুৰ অনুভূতিৰ সজাগতা আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ উন্নত অৱস্থা আৰু পৰিবৰ্তিত পৰিবেশত সেই অনুভূতিৰ যোগেদি কেনেকৈ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰি তাকে বুজায়৷ শিশু এজনৰ শৈশৱ কালৰ পৰাই আৱেগিক বিকাশ আৰম্ভ হয়৷

মানৱৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ এক প্ৰধান দিশ হল আৱেগিক বিকাশ৷ ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব ৰ বিকাশত বিভিন্ন আবেগ যেনে - প্ৰেম বা ভালপোৱা, খং ,ভয় আদিয়ে গুৰুতত্বপূৰ্ন ভূমিকা পালন কৰে৷ দৈহিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বাহিৰেও আমাৰ সামাজিক, নৈতিক, বৌদ্ধিক, সৌন্দৰ্য্য বোধক বিকাশ আদিও আৱেগিক বিকাশৰ লগত ঘনিষ্টভাবে সম্বন্ধিত হৈ থাকে আৰু এইবোৰ বিকাশৰ দিশ আৱেগিক আচৰণ আৰু অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত হয়৷এজন ব্যক্তিৰ আৱেগৰ উচ্চ সীমা অতিক্ৰম হলে হৃদপিণ্ডত স্পন্দন তীব্ৰতৰ হয়, ৰক্তচাপ বৃদ্ধি হয়, শ্বাস -প্ৰশ্বাস অনিয়মীয়া হয় আৰু মুখৰ প্ৰকাশ ভঙ্গীৰ পৰিবৰ্তন ঘটে৷ ব্যক্তি বিশেষে আবেগ বেলেগ বেলেগ হয়৷

বিকাশৰ স্তৰ ভেদে আৱেগিক বিকাশৰ মাত্ৰা পৃথক পৃথক। শৈশৱ কালত আৱেগৰ প্ৰকাশৰ বাবে শিশুৱে যি প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰে , বাল্যকালত সেই প্ৰতিক্ৰিয়া ভিন্ন হয়৷ কৈশোৰ কালত কিশোৰ -কিশোৰীয়ে বিমূৰ্ত ভাবেও আচৰণ প্ৰকাশ কৰিব পাৰে৷ বয়স বৃদ্ধিৰ লগত ব্যক্তিৰ আৱেগিক বিকাশ আৰু পৰিপক্কতা বৃদ্ধি হয়৷ভাষাৰ বিকাশৰ লগে লগে লৰা-ছোৱালীৰ আৱেগৰ প্ৰকৃতিৰ জটিলতা৷ বৃদ্ধিৰ পায়৷ গতিকে কব পাৰি যে ব্যক্তি এজন সৰ্বাঙ্গীক বিকাশৰ বাবে আবেগ হৈছে এক উদ্দীপক যাৰ যোগেদি সৰ্বাত্বক বিকাশ সম্ভৱ কৰিব পাৰি।

<u>কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট সমূহ</u>

শিশু সকলৰ তুলনাত কিশোৰ -কিশোৰী ৰ আৱেগিক বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত পাৰ্থক্য দেখিবলৈ পোৱা যায়৷ কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ আৱেগিক জীৱন অতি সংবেদনশীল আৰু দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়া সম্পন্ন । কৈশোৰ কালত ব্যক্তি আৱেগিক ভাৰসাম্যহীনতাৰ সন্মুখীন হয়৷ আৱেগিক অভিজ্ঞতাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত এই সময়ছোৱাক ধুমুহা আৰু পীড়নৰ সময় বোলা হয়৷

কৈশোৰ কালৰ লৰা -ছোৱালীৰ আৱেগিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট সমূহ তলত উল্লেখ কৰা হল

১/ জটিলতা: শিশুৱে কৈশোৰ কাল লাভ কৰা সময়লৈকে তেওঁলোকৰ আৱেগিক বিকাশ অধিক জটিল হৈ উঠে৷ বাহ্যিক ভাৱে প্ৰকাশ কৰা আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰে কিশোৰ কিশোৰী সকলক বুজি পোৱাটো এক কঠিন কাম কিয়নো তেওঁ লোকে নিজ মনৰ প্ৰকৃত আবেগ - অনুভূতি লুকুৱাই ৰাখি কৃত্ৰিম ৰূপত তাক প্ৰকাশ কৰিবলৈ শিকে৷এই সময়ত কৈশোৰ -কিশোৰীৰ আৱেগৰ ক্ষেত্ৰত এক জটিল অন্তৰ্মুখী ভাৱ-অনুভূতি আৰু আচৰণ দেখিবলৈ পোৱা যায়৷

২/ বিমূৰ্ত আৱেগৰ বিকাশ: সাধাৰণতে শৈশব আৰু বাল্যকালত শিশুসকলে ভাল লগা, বেয়া লগা, আবেগ - অনুভূতি

বোৰ বিমূৰ্ত বিষয়ৰ যোগেদি প্ৰকাশ কৰে৷ এই বিমূৰ্ত আবেগবোৰ ভাবমূলক আৰু তত্ত্ব মূলক প্ৰকৃতিৰ। বিমূৰ্ত আবেগ যেনে - সত্যতা, সুন্দৰতা, মানৱীয়তা, ন্যায়, সমতা, নৈতিকতা আদিৰ যোগেদি কিশোৰ - কিশোৰীয়ে আৱেগিক জীৱনত পৈণতা লাভ কৰে৷

৩/ ব্যাপক আৱেগিক অনুভূতি: শিশু সকল ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে অতীতৰ ভিত্তিত ভবিষ্যতৰ বাবে কল্পনা কৰে আৰু সেয়ে কিশোৰ-কিশোৰী সকল কিছু **ক্ষেত্ৰত সহনশীল** হয়৷ ই হল সুখদায়ক অনুভূতি৷ আকৌ কোনো পৰিস্থিতিত তেওঁ লোকৰ খং ,ৰাগ, বিৰক্তি , হিংসা , ঘৃণা আদি তীব্ৰতৰ হয়৷ ই হল দুখদায়ক অনুভূতি৷

৪/ আবেগ বিতৰণৰ ক্ষমতা: বাল্যকালত শিশু সকল আবেগ **নিয়ন্ত্ৰণ**ৰ বাবে দক্ষ নাছিল৷ কিন্তু কিশোৰ - কিশোৰী সকলে আনৰ ভাৱ - অনুভূতি আদিৰ লগত জড়িত। কিশোৰ কিশোৰী সকলৰ আৱেগিক অভিজ্ঞতা বিতৰণে চূড়ান্ত অৱস্থা লাভ কৰে যেতিয়া তেওঁ লোক আন ব্যক্তিৰ লগত সম্বন্ধ স্থাপন কৰে আৰু আনৰ সুখত সুখ অনুভৱ কৰে৷

৫/ নিসংগতা সহ্যকৰণ: কিশোৰ -কিশোৰী সকলে এই সময়ছোৱাত নিসংগ অনুভূতি বিকশাই তোলে৷ কেতিয়াবা কেতিয়াবা তেওঁলোকে ঘৰত অকলে অকলে থাকিও ভাল পায়৷ তেওঁ লোকে নিসংগ ভাৱে থকাৰ কাৰণ হল আৱেগৰ তিক্ততাৰ পৰা উপশম লাভৰ বাবে এক প্ৰয়াস৷ ইয়াৰ যোগেদি কিশোৰ কিশোৰীয়ে বাস্তব পৰিস্থিতিৰ উত্তেজনাৰ পৰা নিজক আঁতৰাই ৰাখি মনত শান্তি লাভৰ বাবে চেষ্টা কৰে। নিসংগপ্ৰীয় কিশোৰ কিশোৰী সকলে গল্প, কবিতা, উপন্যাস আদি ৰচনা কৰাও দেখা যায়৷

৬/ সহানুভূতিশীল: শৈশব আৰু বাল্যকালৰ আত্মকেন্দ্ৰিক মনোভাৱৰ পৰিবৰ্তে কৈশোৰ কালত সহানুভূতিশীল হোৱা দেখা যায়৷ বিভিন্ন সামাজিক পৰিস্থিতিত উত্তেজনা সহ্য কৰিব পৰা ক্ষমতা কিশোৰ - কিশোৰী ৰ বৃদ্ধি পায়৷ সমাজৰ আন লোকৰ লগত মনৰ ঐক্য - সংহতিৰ ভাৱ আৰু আচৰণ প্ৰকাশ কৰিব পাৰে৷ এই সহানুভূতিশীলতাৰ কাৰণ হল আত্মনিয়ন্ত্ৰণ

৭/ ধ্বংসাত্মক আবেগ:কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক অভিজ্ঞতা ব্যাপক পৰিসৰৰ হোৱা বাবে ই কেতিয়াবা ধ্বংসাত্মক ৰূপ ধাৰণ কৰে। প্ৰাপ্তবয়স্ক সকলৰ বাবে সাধাৰণ মানৰ হোৱা ঘটনা এটা যুৱক - যুৱতীসকলৰ বাবে অসাধাৰণ হোৱা দেখা যায়৷ ইয়াৰ ফলত বিশেষকৈ যুৱক সকলে ধ্বংসাত্মক আৰু ৰক্তক্ষয়ী অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰে৷

৮/ যৌন উত্তেজনা: কৈশোৰ কাল যৌন ক্ষমতাৰ বিকাশৰ সময়। কিশোৰ - কিশোৰীৰ দৈহিক পৰিবৰ্তনৰ বাবে লাজ, ভয়, শংকা আদি আৱেগৰ বিকাশ হয়৷ যৌন জীৱনৰ পৰিবৰ্তনৰ পৰিস্থিতিত তেওঁ লোকে সুষ্ট আৰু স্বাভাৱিক ভাবে সমাযোজন কৰিব নোৱাৰে৷ ইয়াৰ উপৰিও কাম ভাৱৰ বশৱৰ্তী হৈ তেওঁ লোকে বিপৰীত লিংগৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত হয় আৰু সুখদায়ক দৈহিক অনুভূতি পাবলৈ বিচাৰে৷ ফলস্বৰূপে তেওঁ লোকৰ ক্ৰিয়া - আচৰণ আৰু ভাৱ - অনুভূতিত উৎসাহ - উদ্দীপনা আৰু চঞ্চলতা দেখিবলৈ পোৱা যায়৷

৯/ আত্ম- সন্মান বোধ: কৈশোৰ কালত লৰা ছোৱালী অধিক আত্ম- সচেতন হৈ উঠে৷ সেয়ে তেওঁ লোকে আনৰ নেতিবাচক মনোভাব, অযুক্তিকৰ সমালোচনা, আত্ম সন্মানত লগাকৈ কোৱা কথা আদিবোৰ সহ্য কৰিব নোৱাৰি আৱেগিক হৈ পৰে৷ নিজ ব্যক্তিত্ব গঠনৰ প্ৰতি আত্মচেতন হোৱা বাবে আৰু আত্মবিশ্বাস থকা বাবে নিজৰ আত্মসন্মানত আঘাত কৰিবলৈ বিচৰা সকলো অশুভ প্ৰচেষ্টাৰ তেওঁ লোকে বিৰোধিতা কৰে৷ এই বিৰোধ ভাৱ , অভিভাৱক বা শিক্ষক সকলৰ বিৰুদ্ধেও কৰা দেখা যায়৷

১০/ আনুগত্যতা বৃদ্ধি: শিশুসকলৰ ঘৰুৱা পৰিৱেশতে আৱেগিক বিকাশ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ হয় আৰু কৈশোৰ কালত এই প্ৰক্ৰিয়া ঘৰ আৰু ওচৰ - চুবুৰীয়াৰ বাহিৰলৈ সম্প্ৰসাৰিত হয়৷ সমনীয়া দল আৰু বিভিন্ন ক্ষেত্ৰৰ নেতাসকলৰ লগত এই আনুগত্যতা চিনাক্ত কৰিব পৰা যায়৷৷

কৈশোৰৰ আবেগ প্ৰৱণতাৰ কাৰণ

বিকাশৰ আন সকলো পৰ্য্যায়ৰ তুলনাত কৈশোৰ কালৰ আবেগ প্ৰবণতাই হৈছে সকলোতকৈ প্ৰৱল, সমস্যা জড়িত আৰু সুদুৰপ্ৰসাৰি বিধৰ। ইয়াৰ স্বৰূপ অধ্যয়ন কৰিবলৈ যাওঁতে এনে আৱেগৰ কাৰণ বা সম্ভাব্য উৎস সমূহৰ বৈশিষ্ট বিশ্লেষন চোৱাটো প্ৰয়োজন। এই প্ৰসঙ্গত তলত উল্লেখ কৰা দিশ সমূহ মন কৰিবলগীয়া ----

১/ সমাযোজন সমস্যা: কিশোৰৰ দ্ৰুত দেহ - মানসিক, আবেগ আৰু সামাজিক দিশৰ **পৰিবৰ্তনৰ** ফলত কেতবোৰ প্ৰয়োজনৰ সৃষ্টি কৰে। এনেবোৰ প্ৰয়োজন তেওঁ লোকৰ পৰিবেশে সন্তোষজনক ভাৱে পূৰণত ব্যৰ্থ হলে আৱেগিক দিশত সমাযোজন সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। এই সমযোজন সমস্যা গৃহ, **শিক্ষণ** , আৰু সামাজিক পৰিস্থিতিত সৃষ্টি হয়।

২/ বৃত্তিমূলক সমস্যা: কিশোৰ - কিশোৰী সকলে অৰ্থনৈতিক দিশত স্বাৱলম্বী হৈ উঠিবলৈ বিচাৰে। পিতৃ মাতৃ সকলৰ ওপৰত সকলো কথাতে নিৰ্ভৰশীল হৈ থাকিব নিবিচাৰে। অৱশ্যে এই সময়ছোৱাত তেওঁ লোকে আকৰ্ষণীয় বৃত্তি - ব্যৱসায়ৰ প্ৰয়োজনীয় অৰ্হতা আৰু উপযুক্ততা লাভ কৰি উঠিব নোৱাৰে। এনে পৰিস্থিতিয়ে তেওঁ লোকৰ কিছু মানসিক সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে। নিবনুৱা সমস্যা তেওঁলোকৰ বাবে ক্ৰমে চিন্তাৰ বিষয় হৈ উঠে।

৩/ নৈতিক মূল্যবোধৰ সমস্য: কিশোৰ - কিশোৰীৰ সকল মনত নৈতিক মূল্যবোধৰ ভাৱ গঢ়ি উঠি সমাজৰ অগ্ৰজ সকলৰ নৈতিক ক্ৰিয়া - কলাপৰ প্ৰতি সচেতন হয়। এনে অৱস্থাত তেওঁ লোকৰ অনৈতিক আৰু আদৰ্শবিহীন ক্ৰিয়াকলাপএ কৈশোৰৰ মনত বিভ্ৰান্তিৰ সৃষ্টি কৰি নৈতিক মূল্যবোধৰ দিশত এক নেতিবাচক মনোভাৱ জগাই তোলে। এনে মূল্যবোধ হিংসাত্মক আৰু ধ্বংসাত্মক ৰূপ ধাৰণ কৰে।

৪/ সাংস্কৃতিক ব্যৱধান: পুৰণি পুৰুষ আৰু নতুন পুৰুষৰ মাজত সাংস্কৃতিক দিশত সদায় এক ব্যৱধান থাকে। পুৰণি পুৰুষ হয় স্বাভাৱিকতেই সংৰক্ষণশীল আৰু নতুন পুৰুষ হয় বিকাশশীল আৰু ক্ষিপ্ৰ পৰিৱৰ্তনশীল মনোভাৱৰ। ইয়াৰ ফলত তেওঁ লোকৰ মাজত গঢ়ি উঠা সাংস্কৃতিক ব্যৱধানএ কৈশোৰৰ মনত সমাযোজনৰ দিশত আৱেগিক সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে৷

৫/ সামাজিক স্বীকৃতি লাভত ব্যৰ্থতা: সমাজসচেতন আৰু আত্মসচেতন কিশোৰ -কিশোৰী সকল সামাজিক পৰিস্থিতিত নিজৰ স্থান, মান , স্বীকৃতি আৰু অধিকাৰ সাব্যস্ত কৰাৰ প্ৰতি অতি সচেতন হয়। কিন্তু বয়স্কসকলে এনে সামাজিক স্বীকৃতি আৰু অধিকাৰ প্ৰদান কৰিবলৈ অস্বীকাৰ কৰিলে সি তেওঁ লোকৰ বাবে আৱেগিক সমস্যাৰ কাৰণ স্বৰূপ হৈ উঠি সামাজিক বিশৃংখলতাৰো সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

৬/ আৱেগিক নিৰাপত্তাহীন: কিশোৰ কিশোৰী সকলে তেওঁলোকৰ পিতৃ, মাতৃৰ আদৰ যত্নত্ গৃহ পৰিবেশত আৱেগিক নিৰাপত্তা অনুভৱ কৰিবলৈ বিচাৰে। এনে সামাজিক প্ৰয়োজন পূৰণত ব্যৰ্থ হলে তেওঁ লোকৰ মনত ভয়, সন্দেহ , হতাশা , অসহায় অৱস্থা আৰু উদ্দেগৰ সামাজিক সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। ইয়াৰ ফলত আত্মবিশ্বাসৰ অভাৱ হৈ আৱেগিক নিৰাপত্তাহীনতাত ভুগিবলগা হয়।

<u>কিশোৰ - কিশোৰী ৰ কেতবোৰ সাধাৰণ আবেগ</u>

কিশোৰ - কিশোৰীৰ কেতবোৰ সাধাৰণ আবেগ সম্পৰ্কে তলত উল্লেখ কৰা হল --

১/ প্ৰেম আৰু মৰম: শিশুৰ প্ৰেম বা ভালপোৱা কোনো কাৰণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল নহয়। কিন্তু কিশোৰ - কিশোৰীৰ প্ৰেম বা ভালপোৱা কাৰণ ভিত্তিক। এইটো কিশোৰ কিশোৰীৰ বাবে সম্ভৱ নহয় যে বিনা কাৰণত কিবা এটা ভাল পাব বা মৰম কৰিব। তেওঁ লোকৰ বন্ধুত্বৰ পৰিসৰ সীমিত। পৰিয়াল ,ওচৰ সম্বন্ধ ,বন্ধু আৰু সহপাঠীৰ মাজত ই সীমাবদ্ধ। শিশুতকৈ কিশোৰ - কিশোৰীৰ আবেগ বহুত বেছি গভীৰ। সেয়ে শিশুতকৈ কিশোৰ - কিশোৰীৰ ভাল পোৱা বেছি গভীৰ আৰু স্থায়ী। যদি কিশোৰ - কিশোৰীয়ে কোনোবাক ভাল পায় তেন্তে তেওঁ লোকে সেই ব্যক্তিজনৰ লগত সম্বন্ধ স্থাপন কৰিব বিচাৰে। যদি সম্বন্ধ স্থাপন নহয় তেতিয়া তেওঁ লোকে দুখ পায়। কিশোৰ - কিশোৰী ৰ প্ৰেম বা ভালপোৱাৰ প্ৰকাশভংগী নিয়ন্ত্ৰিত।

২/ আনন্দ: আনন্দ হল এক ধনাত্মক আবেগ। শিশুসকলৰ দৰে কিশোৰ - কিশোৰীৰো বেছিভাগ আনন্দৰ উৎস হল - ভাল দৈহিক স্বাস্থ্য। মনোবিজ্ঞানী সকলৰ মতে সুস্থ দৈহিক স্বাস্থ্য ই কিশোৰ - কিশোৰী ক বিভিন্ন ধৰণৰ আনন্দ প্ৰদান কৰে।

৩/ দুশ্চিন্তা: দুশ্চিন্তা হল কল্পনা প্ৰসুত ভয়৷ ইয়াৰ কাৰণ হল ভয়ৰ পৰিৱেশৰ পুনৰাবৃত্তিকৰণ। কল্পনাপ্ৰসূত মানসিক বিকাশৰ লগত গভীৰভাৱে সম্বন্ধিত হৈ থাকে। বহু মনোবিজ্ঞানীয়ে ইয়াক দুৰ্ভাবনা হিচাপে বাখ্যা কৰে। দুশ্চিন্তা বা দূৰ্ভাবনা হল এক আৱেগিক অৱস্থা যি কেৱল বৰ্তমানতেই নহয়, ভবিষ্যতেও ব্যাপ্ত হৈ থাকে।

৪/ ভয়: ভয় হল এক গুৰুতত্বপূৰ্ন নেতিবাচক আবেগ। নিজৰ পূৰ্বঅভিজ্ঞতাৰ ভিত্তিত কিশোৰ - কিশোৰী সকলৰ ভয় আবেগ অনুভূত হয়৷ ব্যক্তিভেদে ভয়ৰ কাৰণবোৰ বেলেগ বেলেগ হয়। বয়সৰ লগে লগে ভয়ৰ কাৰণবোৰ বেলেগ বেলেগ হয়। পৰিৱেশ ৰ আৰু কল্পনাপ্ৰসূত কাৰণৰ বাবে কিশোৰ - কিশোৰীৰ ভয় ভাৱ জাগে। আহিবলগীয়া কাৰ্য্য বা ঘটনাৰ বাবেও ব্যক্তিৰ ভয় ভাৱ জাগে।

৫/ খং: খং হল পৰিৱেশৰ **উদ্দীপকৰ** প্ৰতি প্ৰদান কৰা আৰ্জি ত প্ৰতিক্ৰিয়া। কিশোৰ - কিশোৰীৰ খংৰ কাৰণ প্ৰায়েই সামাজিক হোৱা দেখা যায়। খং অনুভূতি প্ৰকাশ কৰাৰ বাবে কিশোৰ - কিশোৰীয়ে সুবিধা নাপালে তেওঁলোক মানসিক যন্ত্ৰণাৰ সন্মুখীন হয়।

৬/ ঈৰ্ষা: ঈৰ্ষা হল এক ধনাত্মক আবেগ আৰু ই সামাজিক প্ৰকৃতিৰ। ইৰ্ষাৰ পৰাই খংৰ উৎপত্তি হয়। পৰ্যবেক্ষণৰ পৰা দেখা যায় যে এটা সময়ত কিশোৰ- কিশোৰীৰ বাবে প্ৰিয় হোৱা বস্তু বা বিষয় এটা আন এক সময়ত ইৰ্ষাৰ কাৰণ হয়৷ যদি ই আবিৰাম ভাৱে চলি থাকে তেন্তে ইয়াৰ ফলত জটিলতাৰ সৃষ্টি হয়৷

<u>কিশোৰ কিশোৰীৰ আৱেগিক নিয়ন্ত্ৰণ আৰু প্ৰশিক্ষণ</u>

কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক বিকাশ স্বাভাৱিক হোৱা অতি প্ৰয়োজন। শিক্ষাৰ অন্যতম উদ্দেশ্য হৈছে উপযুক্ত প্ৰশিক্ষণ আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ দ্বাৰা আৱেগৰ বিকাশ সাধন কৰা। আচৰণ যাতে সমাজৰ দ্বাৰা গ্ৰহণযোগ্য হয় সেই কথা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। শিক্ষাৰ দ্বাৰা সু - অভ্যাস গঠন, আচৰণৰ সংশোধন, আৱেগৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা যায়। আৱেগৰ নিয়ন্ত্ৰণ বুলিলে অৱদমন নুবুজায়। বৰঞ্চ আৱেগৰ নিয়ন্ত্ৰণ দ্বাৰা নিজৰ বিচাৰ - বিবেচনাৰে আৰু সমাজৰ বাবে গ্ৰহণযোগ্য আবেগ প্ৰকাশ কৰিব পাৰে এই সম্বন্ধে শিক্ষাই গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰিছে। এই সম্পৰ্কে তলত উল্লেখ কৰা হল -----

১/ মানসিক চাপ প্ৰতিৰোধ: কিশোৰ কিশোৰীয়ে যাতে নিজ অকৃতকাৰ্যতাৰ কাৰণ সমূহ পুংখানুপুংখ কৈ চালি - জাৰি চাব পাৰে তাৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা উচিত। ই মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে।

২ / পৰামৰ্শ আৰু নিৰ্দেশনা: এই কালছোৱাত বিভিন্ন ধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হব লগা হয়। কেতিয়াবা জটিল পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হয়। এই কালছোৱাত কিশোৰ - কিশোৰী সকলক উপায় আৰু নিৰ্দেশনা দিয়া উচিত।

৩/ কৌশল বিকাশ: যিকোনো কঠিন পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হব ৰ বাবে কৌশল বিকাশত গুৰুত্ব দিব লাগে।

৪/ সুস্থ পৰিবেশ: কিশোৰ - কিশোৰীক আৱেগিক স্বত:স্ফুৰ্ত প্ৰকাশৰ বাবে বিদ্যালয়ৰ সুস্থ পৰিবেশৰ সৃষ্টি কৰা উচিত।

৫/ গঠনাত্মক ৰূপ: ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ নিজস্ব শক্তি, প্ৰতিভা আদি চিনাক্তকৰণ ৰ দ্বাৰা গঠনাত্বক কাৰ্য্য কৰিবলৈ উৎসাহ দিব পাৰে।

৬/ মানসিক চাপ আৰু দণ্ড হ্ৰাস: বয়সন্ধি কালৰ মানসিক চাপ আৰু মানসিক দণ্ড প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ উপযুক্ত ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা উচিত যাতে আৱেগৰ সুস্থ বিকাশ হয়।

৭/ সামাজিক কামত আত্মনিয়োগ: ক্ৰোধ, যৌন সম্বন্ধীয় আৱেগ সমূহ ৰ উন্নতিকৰণৰ বাবে সামাজিক কাম - কাজ কৰিবলৈ উৎসাহ দিয়া উচিত। বিদ্যালয়ত যৌন শিক্ষা ব্যৱস্থা থকা উচিত।

(সহায় লৈ - *শিক্ষাৰ মনোবিজ্ঞান ভিত্তিক অধ্যয়ন* : যতীন বৰুৱা, *বিকশিত মনোবিজ্ঞান* : ড° গায়ত্ৰী গোস্বামী, ড° ৰুণুমী দেৱী, ড° উৎপল কলিতা)