

দ্বিতীয় অধ্যায়

দৈহিক আৰু মানসিক বিকাশ (Physical and Mental Development)

- দৈহিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ (Characteristics of Physical Development)
- মানসিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ (Characteristics of Mental Development)
- দৈহিক আৰু মানসিক বিকাশৰ শৈক্ষিক তাৎপৰ্য (Educational Implications of Physical and Mental Development)

প্ৰস্তাৱনা (Introduction)

কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক বিকাশৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰাৰ ওপৰত অতীতত গুৰুত্ব দিয়া নহৈছিল কিয়নো মনোবিজ্ঞানী আৰু অন্যসকলে মানসিক, সামাজিক আৰু আৱেগিক বিকাশত ইয়াৰ প্ৰভাৱৰ বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব পৰা নাছিল। লাহে লাহে মনোবিজ্ঞানৰ বিভিন্ন গৱেষণাবোৰে এই সিদ্ধান্তত উপনীত হয় যে ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক বিকাশৰ বৰঙণি লেখতল'বলগীয়া। দৈহিক বা শাৰীৰিক বিকাশে কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৰ্বাংগীন বিকাশত ব্যাপক প্ৰভাৱ পেলায়। কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক, সামাজিক আৰু মানসিক বিকাশ আদি দৈহিক বিকাশৰ লগত গভীৰভাৱে জড়িত। যদি দৈহিক বিকাশ সুস্থভাৱে নহয় তেন্তে কিশোৰ-কিশোৰীৰ নীচাত্মিকা আৰু অন্যান্য জটিলতাবোৰ বৃদ্ধি পাব আৰু আৱেগিক বিকাশো বাধাগ্ৰস্ত হ'ব। ইয়াৰ ফলত সামাজিক বিকাশো ফলপ্ৰসূ নহ'ব। গতিকে ক'ব পাৰি যে কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক বিকাশ আন আন বিকাশৰ দিশবোৰৰ লগত গভীৰভাৱে সম্বন্ধিত।

দৈহিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ (Characteristics of Physical Development)

কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক বৃদ্ধি তেওঁলোকৰ আৱেগিক, মানসিক আৰু সামাজিক বিকাশৰ লগত

সম্বন্ধযুক্ত। যদি দৈহিক বৃদ্ধি সন্তোষজনক নহয়, তেন্তে ই আনবোৰ বিকাশৰ দিশকো প্ৰভাৱিত কৰিব।

কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বৃদ্ধিক দুই ভাগত আলোচনা কৰিব পাৰি। যেনে—(ক) বাহ্যিক বৃদ্ধি (External Growth) আৰু (খ) আভ্যন্তৰীণ বৃদ্ধি (Internal Growth)। তলত এই দুই প্ৰকাৰৰ বৃদ্ধিৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হ'ল—

বাহ্যিক বৃদ্ধি (External Growth) :

কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বৃদ্ধিৰ বাহ্যিক দিশবোৰ তলত আলোচনা কৰা হ'ল —

(১) **উচ্চতা (Height)** : ব্যক্তি এজনৰ সমগ্ৰ জীৱনৰ পৰিক্ৰমাত কৈশোৰ কালতে উচ্চতা দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি হয়। লিংগভেদে ব্যক্তিৰ দৈহিক উচ্চতাৰ বৃদ্ধি ভিন ভিন হয়। আগতীয়া কৈশোৰকালত ল'ৰাৰ দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধি মন্থৰ গতিত হয় আৰু ছোৱালীৰ দ্ৰুত গতিত হয়। শেহতীয়া কৈশোৰকালত ল'ৰাৰ দৈহিক উচ্চতা দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি হয় আৰু ছোৱালীৰ মন্থৰ হয়। ল'ৰাৰ দৈহিক উচ্চতা প্ৰায় ২০/২১ বছৰ বয়সত পূৰ্ণ হয় আৰু ছোৱালীৰ ১৭/১৮ বছৰ বয়সত পূৰ্ণ হয়।

(২) **ওজন (Weight)** : হাড় আৰু মাংসপেশীৰ বিকাশৰ লগে লগে কিশোৰ-কিশোৰীৰ ওজনো বৃদ্ধি হয়। বাল্যকালত দেহৰ মেদবহুলতাৰ বাবে ল'ৰা-ছোৱালীৰ ওজন বৃদ্ধি হয় কিয়নো সেই সময়ত সিহঁতৰ হাড় আৰু মাংসপেশীৰ বিকাশ সম্পূৰ্ণ নহয়। প্ৰাক-কৈশোৰকালৰ সময়ৰ পৰা হাড় আৰু মাংসপেশীৰ বিকাশ আৰম্ভ হয় আৰু মেদবহুলতা কমিবলৈ ধৰে। বাল্যকালত ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ ওজন অধিক হয়, কিন্তু ১০ ৰ পৰা ১৫ বছৰৰ সময়ছোৱাত ল'ৰাতকৈ ছোৱালীৰ বয়স বৃদ্ধি হয়। ১৫ বছৰৰ সময়ছোৱাত ল'ৰাতকৈ ছোৱালীৰ বয়স বৃদ্ধি হয়। ১৫ বছৰৰ পিছত আকৌ ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ ওজন বৃদ্ধি হয়।

(৩) **মূৰ আৰু মুখ (Head and Face)** : বিজ্ঞানীসকলে মতপোষণ কৰে যে তিনি বছৰ বয়সত প্ৰাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিৰ তুলনাত শিশুৰ মূৰৰ আকৃতি ৮৬ শতাংশ হয়, ছয় বছৰ বয়সত ৯০ শতাংশ হয় আৰু চৈধ্য বছৰ বয়সত ৯৪/৯৫ শতাংশ হয়। ইয়াৰ উপৰিও কৈশোৰ কালত ব্যক্তিৰ মুখৰ আকৃতিও ব্যাপকভাৱে পৰিবৰ্তিত হয়।

(৪) **দেহৰ আকাৰ (Body Proportion)** : কৈশোৰ কালত ব্যক্তিৰ দেহৰ আকাৰ দ্ৰুতগতিত পৰিবৰ্তন হয়। ১৪ ৰ পৰা ১৬/১৭ বছৰ বয়সত ব্যক্তিৰ বুকুৰ বিকাশ দ্ৰুতগতিত হয়। ইয়াৰ উপৰিও ভৰি আৰু বাহুৰ বিকাশো এই স্তৰত দ্ৰুতগতিত হয়। আকৌ পেশীসমূহৰ বৃদ্ধিয়ে ল'ৰা-ছোৱালীৰ দেহ

গঠনৰ অনুপাতক ৰক্ষা কৰি দেহৰ ওপৰ অংশ আৰু নিম্ন অংশৰ মাজত ভাৰসাম্য স্থাপন কৰে। ইয়াৰ উপৰিও কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৈহিক উত্তাপ বৃদ্ধি পায়। ছোৱালীৰ মুখ মসৃণ আৰু উজ্জ্বল হয়। ল'ৰাৰ মুখৰ ছাল ডাঠ হয়, মুখত দাড়ি-গোঁফ গজে, অন্যান্য অংশত চুলি গজিবলৈ ধৰে আৰু মাত কৰ্কশ হয়।

(৫) যৌনাংগৰ বৃদ্ধি (Growth of Sex Organs) : কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বৃদ্ধিৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ হ'ল যৌনাংগৰ বৃদ্ধি। ছোৱালী ঋতুমতী হোৱা আৰু ল'ৰাৰ মুখত দাড়ি গজা আৰু মাত সলনি হোৱা আদিৰ পৰা যৌৱনাৰম্ভৰ কথা জানিব পাৰি। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে এই সময়ছোৱাত প্ৰজনিক ক্ষমতা লাভ কৰে। ল'ৰাবোৰ বীৰ্যধাৰী হৈ উঠি শুক্ৰকীট ক্ষৰণ কৰে। ঋতুমতী হোৱা বাবে ছোৱালীৰ ডিম্বাণু কোষ গঠিত হয়। যৌন অংগবোৰে পূৰ্ণতা লাভ কৰিলেও যৌন-ক্ৰিয়াৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় পৈণতা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে এই স্তৰত লাভ কৰি উঠিব নোৱাৰে।

(৬) আগতীয়া কৈশোৰ কালৰ দ্ৰুত বিকাশ (Fast Speed of Development in Early Adolescence) : কৈশোৰ কালছোৱাত শৈশৱ কালৰ দৰে দৈহিক বিকাশ দ্ৰুততৰ হোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়। তেৰ বছৰ বয়সত ছোৱালীৰ উচ্চতা ল'ৰাতকৈ ১/৩ ইঞ্চি বৃদ্ধি হয় আৰু ১৫ বছৰ বয়স এই উচ্চতা সম পৰ্যায়ৰ হয়। ইয়াৰ পিছত ল'ৰাৰ উচ্চতা বৃদ্ধিৰ প্ৰৱণতা দ্ৰুত হয়। ১৮ বছৰ বয়সত ল'ৰাৰ উচ্চতা ছোৱালীতকৈ ২১/২ ৰ পৰা ৩ ইঞ্চি বৃদ্ধি হয়।

(৭) মধ্য শৰীৰ (Trunk) : ১৪ বছৰৰ পৰা ১৬/১৭ বছৰ বয়সৰ ভিতৰত বুকুৰ বিকাশ অধিক দ্ৰুতগতিত হোৱা দেখা যায়। কৈশোৰ কাল শেষ হোৱাৰ সময়লৈকে দেহৰ মধ্যভাগৰ আকাৰ বাল্যকালৰ তুলনাত তিনিগুণ মান বৃদ্ধি হয়। কঁকাল অংশ কৈশোৰ কালত দেখা পোৱা হয়। এই সময়ছোৱাত ছোৱালীৰ তুলনাত ল'ৰাৰ বিকাশ এবছৰ মান আগতীয়া হয়।

(৮) ভৰি আৰু বাহু (Legs and Arms) : বাল্য কালছোৱাত ভৰি আৰু বাহু সৰু হৈ থাকে। কৈশোৰ কালত এইবোৰ চাৰিগুণে বৃদ্ধি পায় আৰু মধ্য শৰীৰতকৈও দীঘলীয়া হয়। আগতীয়াকৈ পৰিপক্বতা লাভ কৰিবোৰৰ ভৰি শৰীৰ মধ্য অংশতকৈ চুটি হয়। যিবোৰ পৰিপক্বতা পলমকৈ আহে সেইবোৰৰ ভৰিবোৰ মধ্য শৰীৰৰ তুলনাত দীঘল হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। কৈশোৰ কালত বাহুবোৰ লক্ষণীয়ভাৱে বৃদ্ধি হয়। আগতীয়া পৰিপক্বতা লাভ কৰা ব্যক্তিসকলৰ বাহুবোৰ অলপ চুটি হোৱা পৰিলক্ষিত হয়।

(৯) হাঁড় (Bones) : কৈশোৰ কালছোৱাত হাঁড়ৰ বিকাশ অধিক বেছি হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। কিশোৰ-কিশোৰীৰ ভৰিৰ হাড় দুই ইঞ্চিলৈ বৃদ্ধি হয়। মুখৰ আকাৰ ডাঙৰ হয় যাৰ কাৰণ হ'ল হাঁড়ৰ

বিকাশ। বাল্যকালত হাঁড়বোৰ দুৰ্বল আৰু কোমল হৈ থাকে। কৈশোৰ কালত এইবোৰ শক্তিশালী আৰু কঠিন হয়। ১৭ বছৰ বয়সত ছোৱালীৰ দেহৰ কংকাল সম্পূৰ্ণৰূপে বিকশিত হয়। ইয়াৰ বাবে ল'ৰাক আকৌ ২ বছৰ বেছি সময়ৰ প্ৰয়োজন হয়। ১৯ বছৰ বয়সতহে ল'ৰাৰ দেহ-কংকাল সম্পূৰ্ণভাৱে বিকশিত হয়। কংকালৰ বিকাশৰ লগত জৈৱিক অংশবোৰৰ বিকাশ সম্বন্ধিত হৈ থাকে। এই দুয়োটাই সমান্তৰালভাৱে পৰিপক্বতা লাভ কৰে।

(১০) মাংসপেশী (Muscles) : হাড়ৰ বিকাশৰ লগত মাংসপেশীৰ বিকাশো প্ৰয়োজনীয়। কৈশোৰ কালত মাংসপেশীৰ বিকাশ দ্ৰুতগতিত হোৱা দেখা যায়। মাংসপেশীৰ বিকাশৰ বাবে দেহৰ ওজন বাঢ়ে আৰু দেখিবলৈ দেহটো সুন্দৰ হৈ পৰে। ৮ বছৰ বয়সত সম্পূৰ্ণ দেহৰ ওজনৰ ভিতৰত মাংসপেশীৰ ওজন ২৭% হয়। ১৫ বছৰ বয়সত এই ওজন ৩২% হয় আৰু ১৬ বছৰ বয়সত ৪৪% হয়। যদি হাড়ৰ লগত মাংসপেশীৰ বিকাশৰ মিল নাথাকে তেতিয়া দেহটো দেখিবলৈ কুৰুপ হৈ পৰে। ল'ৰাৰ তুলনাত ছোৱালীয়ে কমকৈ কাৰ্যিক শ্ৰম কৰে যাৰ ফলশ্ৰুতিত ল'ৰাৰ তুলনাত ছোৱালীৰ মাংসপেশীৰ বিকাশ কমকৈ হয়।

আন্তঃস্থৰীণ বৃদ্ধি (External Growth) :

(১) হৃৎপিণ্ড (Heart) : কৈশোৰ কালত হৃৎপিণ্ডৰ আকাৰ আৰু আকৃতি ব্যাপকভাৱে বৃদ্ধি পায়। বাৰ বছৰ বয়সত হৃৎপিণ্ডৰ আকাৰ জন্মৰ সময়তকৈ সাতগুণ আৰু সোতৰ বা ওঠৰ বছৰ বয়সত বাৰগুণ বৃদ্ধি হয়। ১০ ৰ পৰা ১৩ বছৰ বয়সৰ সময়ছোৱাত ল'ৰাতকৈ ছোৱালীৰ বক্তছাপ বৃদ্ধি হয়। ইয়াৰ পিছত ল'ৰাৰ বক্তছাপ লাহে লাহে বৃদ্ধি হৈ ১৬ বছৰ বয়সৰ পিছত ছোৱালীতকৈ অধিক বৃদ্ধি হয়।

(২) হাওঁ-ফাওঁ (Lungs) : কৈশোৰ কালৰ আৰম্ভণিৰ সময়ৰ পৰা হাওঁ-ফাওঁৰ বিকাশ দ্ৰুতগতিত হোৱা দেখা যায়। হাওঁ-ফাওঁৰ বিকাশ বুকুৰ বিকাশৰ লগত জড়িত হৈ থাকে আৰু এই দুয়োটাই একেলগে বিকাশ লাভ কৰে। শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ ক্ষমতাই এই কালত পৈণতা লাভ কৰে আৰু হাওঁ-ফাওঁৰ দক্ষতাও বৃদ্ধি হয়। কৈশোৰ কালৰ মাজৰ সময়ছোৱাত ছোৱালীৰ তুলনাত ল'ৰাৰ হাওঁ-ফাওঁৰ আকৃতি ডাঙৰ হয়। পৰৱৰ্তী সময়ত ছোৱালীৰ হাওঁ-ফাওঁৰ আকৃতিও ডাঙৰ হয়।

(৩) পাচক যন্ত্ৰ (Digestive Organs) : সকলো ধৰণৰ পাচক যন্ত্ৰই কৈশোৰ কালত যথোপযুক্তভাৱে বিকশিত হয়। পাচক যন্ত্ৰৰ বিকাশ হোৱা বাবে ইয়াৰ ক্ৰিয়া-ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় আৰু ল'ৰা-ছোৱালীক এই স্তৰত অধিক খাদ্যৰ প্ৰয়োজন হয়। হাওঁ-ফাওঁৰ আকাৰ বৃদ্ধি হোৱা বাবে তেওঁলোকে অধিক পৰিমাণে খাদ্য খাব পৰাও হয়।

(৪) স্নায়ুতন্ত্ৰ (Nervous System) : বাল্যকালত মনৰ বিকাশ দ্ৰুতভাৱে হোৱা দেখা যায়। কৈশোৰ কালৰ আৰম্ভণিৰ লগে লগে ই চৰম স্তৰত উপনীত হয় আৰু ইয়াৰ লগত জড়িত সকলো স্নায়ুৰে বিকাশ হয়। এই সকলোবোৰ বিকাশৰ বাবে কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশ লেখতল'বলগীয়া। এইটো পৰ্যবেক্ষণ কৰা যায় যে কিশোৰী-কিশোৰীৰ মানসিক কৌতুহল কৈশোৰ কালত বৃদ্ধি হয় আৰু তেওঁলোকৰ চিন্তন আৰু যুক্তি শক্তিও বৃদ্ধি পায়। কৈশোৰ কালত ব্যক্তিৰ বিভিন্ন গ্ৰন্থি যেনে—সনালী গ্ৰন্থি, অনালী গ্ৰন্থি, গলগ্ৰন্থি, যৌনগ্ৰন্থি, পিটুইটাৰী গ্ৰন্থি আদি সক্ৰিয় হৈ উঠে। কৈশোৰ কালত ব্যক্তিৰ এই অন্তঃক্ষৰা গ্ৰন্থিবোৰৰ জৈৱ-ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰ অধিক পৰিবৰ্তন সাধন হয়।

(৫) খাদ্য (Foods) : দেহৰ হাত আৰু ভৰিৰ বিকাশৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীক পুষ্টিৰ খাদ্যৰ অধিক প্ৰয়োজন হয়। কৈশোৰ কালত ল'ৰাৰ ভোকৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি হয়। সাধাৰণতে এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিৰ তুলনাৰ কিশোৰ-কিশোৰীয়ে দুগুণ খাদ্য খায়। গৰ্ভৱতী মহিলাৰ দৰে কিশোৰ-কিশোৰীসকলেও বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ খাদ্য খাই ভাল পায়। খাদ্যাভাসৰ ক্ষেত্ৰত সিহঁত অনুশাসিত হোৱা দেখা নাযায়।

কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ দৈহিক বৃদ্ধিৰ লগত ঘনিষ্ঠভাৱে জড়িত আন এক দিশ হ'ল সঞ্চালনমূলক যোগ্যতা (motor ability)। দৈহিক বৃদ্ধিৰ লগত সঞ্চালনমূলক যোগ্যতা ঘনিষ্ঠভাৱে জড়িত। কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ দেহৰ মাংসপেশীবোৰ গঠন সম্পূৰ্ণ হয় আৰু তাৰ শক্তি আৰু কৰ্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। হাত দুখনৰ মুঠিমাৰ শক্তি, সঞ্চালনৰ দ্ৰুততা আৰু সঠিকতা, ক্ৰিয়া-কৌশল আৰু ক্ৰিয়া পটুটা, সঞ্চালনৰ নিয়ন্ত্ৰণ আদি সঞ্চালনমূলক যোগ্যতা প্ৰশিক্ষণৰ যোগেদি বিকশিত হয়। এই বিকাশৰ বাবে কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালী বিকাশ আন স্তৰৰ তুলনাত অধিক সক্ৰিয়, কৰ্মক্ষম আৰু গঠনক্ষম হয়। পেশী তথা গতিশক্তিয়ুক্ত ক্ৰিয়া-কলাপত ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ উপযুক্ততা অধিক। সঞ্চালনমূলক ক্ৰিয়াৰ যোগেদি ব্যক্তিয়ে নিজৰ শাৰীৰিক বৃদ্ধিক সন্তোষজনক কৰি তুলিব পাৰে।

কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বৃদ্ধিৰ বিষয়ে ওপৰত কৰা আলোচনাৰ পৰা দেখা গ'ল যে কৈশোৰ কালত দৈহিক বৃদ্ধি সমৰূপত নহয়। কেতিয়াবা কিছুমান অংগৰ বিকাশ বেছিকৈ হয় আৰু কেতিয়াবা কমকৈ হয়। কেতিয়াবা ল'ৰাৰ দৈহিক বৃদ্ধি দ্ৰুত গতিত হোৱা দেখা যায় আৰু কেতিয়াবা ছোৱালীৰ দৈহিক বৃদ্ধি দ্ৰুগতিত হোৱা দেখা যায়।

আগৰ সময়ছোৱাত কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক বৃদ্ধিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া হোৱা নাছিল কাৰণ ব্যক্তিৰ মানসিক, সামাজিক আৰু আৱেগিক বিকাশত দৈহিক বৃদ্ধিৰ প্ৰভাৱ সম্বন্ধে মনোবৈজ্ঞানিক আৰু অন্যান্য ব্যক্তিসকল নিশ্চিত নাছিল। পৰবৰ্তী সময়ছোৱাত সকলোৱে অনুভৱ কৰিলে যে ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত দৈহিক বৃদ্ধিৰ প্ৰভাৱ অপৰিসীম। সেয়েহে ক'ব পাৰি যে কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বৃদ্ধিয়ে ব্যক্তি এজনৰ সমগ্ৰ জীৱনত সুদূৰপ্ৰসাৰী প্ৰভাৱ পেলায়।

কৈশোৰৰ দৈহিক বিকাশ অধ্যয়নৰ পদ্ধতি (Methods of Studying Physical Development of Adolescents) :

দৈহিক বিকাশ অধ্যয়নৰ বাবে সাধাৰণতে দুটা পদ্ধতিৰ প্ৰয়োগ কৰা হয়। এই বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হ'ল—

(ক) পুনৰ পৰীক্ষণ (Retest) : এই পদ্ধতি অনুসৰি কিশোৰ-কিশোৰীৰ হাত-ভৰি আৰু অন্যান্য অংশবোৰৰ প্ৰতিবছৰে পৰিমাণ কৰা হয় আৰু সাধাৰণ আৰু অসাধাৰণ বৃদ্ধিৰ হাৰ নিৰ্ণয়ৰ বাবে ফলাফলৰ তুলনা কৰা হয়। এইদৰে কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক বৃদ্ধিৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিব পৰা যায়। ই এক নিৰ্ভৰযোগ্য পদ্ধতি।

(খ) নমুনাকৰণ পদ্ধতি (Sampling Method) : দৈহিক বৃদ্ধি অধ্যয়নৰ আন এক পদ্ধতি হ'ল নমুনাকৰণ পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত বিভিন্ন বয়স দলৰ কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ সাধাৰণ আৰু অসাধাৰণ বিকাশৰ হাৰ পৰিমাণ কৰা হয় আৰু তুলনা কৰা হয়। এই পদ্ধতিত দৈহিক বিকাশৰ এক সাধাৰণ ধাৰণাহে প্ৰদান কৰা হয়। এই পদ্ধতিৰ যোগে নিৰ্ভৰযোগ্য ফলাফল লাভৰ বাবে ১০,০০০ কিশোৰ-কিশোৰীক নমুনা হিচাপে লৈ তুলনা কৰিব লাগে।

দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ মনোবৈজ্ঞানিক তাৎপৰ্য (Psychological Significance of Physical Changes) :

কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক তাৎপৰ্য থকা দেখিবলৈ পোৱা যায়। সেইবোৰ হ'ল—

(১) ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ বাবে উন্মাদ (Craze for Building Personality) : কৈশোৰ কালছোৱাত ব্যক্তি সম্পূৰ্ণৰূপে সলনি হয়। সম্পূৰ্ণ এক নতুন ব্যক্তিত্বৰ গৰাকী হয়। এই নতুন ব্যক্তিত্বই ব্যক্তিৰ মাজত নতুন ধাৰণা, আকাংক্ষা আৰু চিন্তন ক্ষমতা কঢ়িয়াই আনে। জীৱন সম্বন্ধে ব্যক্তিয়ে নতুন দৃষ্টিভঙ্গী সামগ্ৰিকভাৱে গঢ়ি তোলে। এই সময়ছোৱাত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে নিজৰ গুৰুত্ব অনুভৱ কৰিব পৰা হয়। দৈহিকভাৱে আনৰ লগত তুলনা কৰি সমনীয়াৰ লগত একেলগে কিশোৰ-কিশোৰীয়ে আগবাঢ়ি যায়। নিজৰ দৈহিক গঠনৰ লগত মিল থকা সাজ-পাৰ সিহঁতে পৰিধান কৰি নিজকে প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ লগত ৰিজাব বিচাৰে।

(২) আনৰ পৰা প্ৰশংসাৰ আকাংক্ষা (Expecting Appreciation From Others) : বিভিন্ন দৈহিক বিকাশৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীয়ে অহংকাৰ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে। এই বিকাশ যে এক সাধাৰণ প্ৰক্ৰিয়া সেয়া সিহঁতে বুজি নাপায়। সেয়ে আনে প্ৰশংসা কৰিলে সিহঁতে ভিতৰি ভিতৰি আনন্দ

লাভ কৰে। এই প্ৰশংসা লাভৰ বাবে সিহঁতে বিভিন্ন খেলা-ধূলাত অংশ গ্ৰহণ কৰে। যিসকল কিশোৰ-কিশোৰীৰ কোনো কাৰণৰ বাবে দৈহিক বিকাশ সম্পূৰ্ণ নহয় নাইবা খেল-ধেমালিত সক্ৰিয়ভাৱে অংশ গ্ৰহণ কৰিব নোৱাৰে সেইসকলে হীনমন্যতাবোধত ভোগে। বহুতো ল'ৰাই শাৰীৰিক শক্তিৰ বাবে নিজক ছোৱালীতকৈ শ্ৰেষ্ঠ বুলি ভাবে।

(৩) সমালোচনাৰ ভয় (Fear of Criticism) : নিজৰ দৈহিক বিকাশ বিচৰা ধৰণে নহ'লে কিশোৰ-কিশোৰীসকল সমালোচনাৰ সন্মুখীন হোৱাৰ বাবে ভয় কৰে। মুখত শালমইনা ওলালে সিহঁত আশংকাত ভোগে। কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালীৰ মুখত বহুত শালমইনা থাকে যাৰ বাবে সিহঁত আনৰ সন্মুখত ওলাবলৈ প্ৰতিকাৰ গ্ৰহণ কৰিব বিচাৰে। বিজ্ঞাপনৰ ব্যাপক প্ৰভাৱ কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত দেখিবলৈ পোৱা যায়।

(৪) দৈহিক বিকাশৰ অসমানতা (No Uniformity in the Physical Development) : কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বিকাশ সমমানৰ নহয়। কেতিয়াবা কিছুমান অংগ অধিকভাৱে বিকশিত হয় আৰু আন অংগৰ তুলনাত দেখিবলৈ বেয়া হয়। উদাহৰণস্বৰূপে আন দেহৰ অংগতকৈ ভৰি আৰু পেশীৰ বিকাশ অধিক দ্ৰুতগতিত হয় আৰু দেখিবলৈ অধিক দীঘল হয়। ছোৱালীবোৰে এইবোৰ বেছিকৈ অনুভৱ কৰে আৰু আনৰ সন্মুখত ওলাবলৈ লাজ কৰে। কিয়নো মহিলাৰ সৌন্দৰ্যচৰ্চা অনুসৰি হাত-ভৰি অধিক দীঘল হ'লে গুৱনি নেদেখি। সেয়ে সিহঁতে এনে অংগবোৰ টাকি ৰাখিব বিচাৰে। একেদৰে ল'ৰাবোৰো এক জটিলতাৰ সন্মুখীন হয় কিন্তু ছোৱালীবোৰ এই ক্ষেত্ৰত অধিক সচেতন হয়।

(৫) নাকৰ বিকাশ (Development of Nose) : কৈশোৰ কালত শৰীৰৰ অন্যান্য অংগৰ তুলনাত নাকৰ বিকাশ আগতীয়াকৈ হয়। সেয়ে অন্যান্য অংগৰ তুলনাত ইয়াক সামঞ্জস্যহীন যেন লাগে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ বন্ধু-বান্ধৱীসকলে এইক্ষেত্ৰত কেতিয়াবা অমনোবৈজ্ঞানিক মন্তব্য দিয়াও দেখা যায়। ফলত কিশোৰ-কিশোৰীসকলে অস্বস্তিকৰ অনুভৱ কৰে। কিন্তু যেতিয়া মুখৰ বিকাশ সম্পূৰ্ণ হয় তেতিয়া নাকৰো সামঞ্জস্যতা আহি পৰে।

(৬) ব্যক্তি পাৰ্থক্যৰ বাবে লজ্জা (Shyness due to Individual Differences) : কিছুমান কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক বিকাশ খুব আগতীয়াকৈ হয় আৰু কিছুমানক বেছি সময়ৰ প্ৰয়োজন হয়। যিসকলৰ দৈহিক বিকাশত কিছু পলম হয় সেইসকল কিশোৰ-কিশোৰীয়ে বন্ধুৰ সন্মুখত নীচাত্মিক জটিলতা অনুভৱ কৰে। ব্যক্তি পাৰ্থক্যৰ বাবে ল'ৰা আৰু ছোৱালীৰ লাজ আৰু শংকা পৃথক হোৱা দেখা যায়। ল'ৰা আৰু ছোৱালীৰ মাত, দেহৰ গোপন অংগ আদিৰ বাবে সিহঁতে লাজ অনুভৱ কৰা দেখা যায়।

(৭) নিসংগপ্ৰিয়তা আৰু দিবাশ্বপ্ন (Love of Isolation and Day Dreaming) : কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিসংগপ্ৰিয়তা আৰু নিৰ্জনপ্ৰিয়তা ভাৱ পৰিলক্ষিত হয়। ভাবুকতা, চিন্তাক্লিষ্টতা, বিষন্নতা আদি মানসিক অৱস্থাই সিহঁতক বাস্তৱ-বিবৰ্জিত কল্পনা বাজ্য এখনলৈ লৈ যায়। ভৱিষ্যত জীৱনৰ আশা-নিবাশাৰ কল্পনা আৰু দিবাশ্বপ্নৰ মাজত আত্ম বিলোপন কৰিব বিচাৰে।

(৮) দুখদায়ক আবেগৰ প্ৰভাৱ (Impact of Painful Emotion) : দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ আৱেগিক জীৱন চঞ্চল, অস্থিৰ আৰু অনিয়ন্ত্ৰিত বিধৰ হৈ উঠে। প্ৰথমবাৰৰ বাবে অনুভৱ কৰা বীৰ্যস্বলন আৰু বক্তৃতাৰ বাবে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত ভয়, সংকোচ, লাজ, উদ্ভিগ্নতা, উৎকণ্ঠা আদি অসুস্থ অনুভূতিয়ে আৱেগিক জীৱন ভাৱ সাম্যহীন কৰি তোলে। কোনো কোনো আবেগৰ পৰিস্থিতিয়ে আকৌ ক্ৰোধ, বিৰক্তি, ইৰ্ষা, হিংসা, ঘৃণা আদি ভাৱৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। দৰাচলতে ক'বলৈ গ'লে যৌন জীৱনৰ পৰিৱৰ্তনৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক জীৱনত ভাৱসাম্যহীন অস্বাভাৱিক পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হোৱা দেখা যায়।

দৈহিক বিকাশৰ শৈক্ষিক তাৎপৰ্য (Educational Implications of Physical Development)

কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰয়োজনবোৰৰ বোধৰ বাবে আব্ৰাহাম মেচলো (Abraham Maslow) ৰ পৰ্যায়ক্ৰম স্থিতি তত্ত্ব (Hierarchical Theory of Needs) অতি সহায়কাৰী। কৈশোৰ কালত আন আন প্ৰয়োজনবোৰৰ লগতে উচ্চ পৰ্যায়ৰ প্ৰয়োজনবোৰো বিকশিত হৈ উঠে। মেচলোই মানুহৰ প্ৰয়োজনবোৰক জৈৱিক প্ৰয়োজন, বিপদমুক্ততাৰ প্ৰয়োজন, ভালপোৱা আৰু সমাজত অৰ্ন্তভুক্তিৰ প্ৰয়োজন আদি ভাগত ভাগ কৰিছে। বহুলভাৱে বিভাজন কৰিলে মানুহৰ প্ৰয়োজনবোৰক তিনিটা ভাগ কৰিব পাৰি। সেয়া হ'ল—

- (ক) কিশোৰ-কিশোৰীৰ নিম্ন প্ৰয়োজন বা দৈহিক প্ৰয়োজন।
- (খ) কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক প্ৰয়োজন।
- (গ) উচ্চ প্ৰয়োজন বা আত্ম মৰ্যাদাৰ প্ৰয়োজন।

কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ দৈহিক বিকাশৰ বাবে তেওঁলোকৰ প্ৰয়োজনবোৰ পূৰণ কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। এই ক্ষেত্ৰত শিক্ষক আৰু অভিভাৱকসকলে বিভিন্ন ধৰণৰ বিকাশমূলক কাৰ্য গ্ৰহণ কৰিব লাগে। এই কাৰ্যবোৰে কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰয়োজনবোৰ সন্তোষজনকভাৱে পূৰণ কৰিব লাগে। দৈহিক বিকাশৰ লগত সম্বন্ধিত কেতবোৰ শিক্ষামূলক তাৎপৰ্য হ'ল—

১। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে বাধ্যতামূলক দৈহিক ব্যায়াম আৰু সন্ধিয়া সময়ত খেল-ধেমালিৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। বিদ্যালয়ত এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ত নিয়মিতভাৱে সকলো কিশোৰ-কিশোৰীকে শৰীৰ

চৰ্চা কৰিবলৈ দিব লাগে। ইয়ে সিহঁতক দৈহিকভাৱে ভাৰসাম্যপূৰ্ণ কৰি ৰাখিব।

২। বিদ্যালয়ত নিজস্ব চিকিৎসকৰ দ্বাৰা প্ৰতিমাহে কিশোৰ-কিশোৰীৰ স্বাস্থ্যৰ নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে। এই নিৰীক্ষণ কাৰ্যই ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ৰোগ-ব্যাদি, শাৰীৰিক অপুষ্টিতা আদিৰ বিষয়ে জনাত সহায় কৰিব আৰু সেই অনুসৰি প্ৰতিকাৰৰ ব্যৱস্থা প্ৰদান কৰিব পৰা যাব।

৩। দৈহিক বিকাশ ভাৰসাম্যপূৰ্ণ কৰি ৰাখিবৰ বাবে সকলো কিশোৰ-কিশোৰীক কিছু পৰিমাণে কাৰ্যিক শ্ৰম কৰিবলৈ দিব লাগে। বিদ্যালয়ত এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ত ইয়াৰ বাবে সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে। ইয়াৰ লগতে ঘৰতো পিতৃ-মাতৃ আৰু অভিভাৱকে কাৰ্যিক শ্ৰম কৰাৰ বাবে সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে।

৪। আৰ্থিকভাৱে দুৰ্বল পৰিয়ালৰ কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সুস্বাদু পুষ্টিৰ খাদ্য যোগান ধৰাৰ ব্যৱস্থা বিদ্যালয়ত কৰিব লাগে। সুস্বাদু খাদ্যৰ অভাৱত যাতে ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৈহিক বিকাশ অপৰিপক্ব নহয় তাৰ বাবে এই ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰাটো বিদ্যালয়ৰ নৈতিক দায়িত্ব।

৫। কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীক বিভিন্ন ধৰণৰ খেলা-ধূলা কৰাৰ বাবে সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে। ইয়াৰ বাবে বিদ্যালয় আৰু ঘৰত পাৰ্যমানে খেল-ধেমালীৰ সামগ্ৰী যোগান ধৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। একক খেলতকৈ দলীয় খেল-ধেমালীত অংশ গ্ৰহণ কৰাৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীক উৎসাহিত কৰিব লাগে।

৬। ছোৱালীসকলৰ দৈহিক বিকাশৰ বাবে বিদ্যালয় আৰু ঘৰত যিকোনো ধৰণৰ নৃত্যৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে। বিদ্যালয়ত ইয়াৰ বাবে সুকীয়া স্থান আৰু সুকীয়া সময়ৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে।

৭। শিক্ষকসকলে কিশোৰ-কিশোৰীক বিভিন্ন প্ৰত্যাহ্বানমূলক কাৰ্য কৰিবলৈ দিব লাগে। দৈহিকভাৱে যিহেতু কিশোৰ-কিশোৰীসকল শক্তিশালী, কৌশলী আৰু সাহসী, সেয়ে এই প্ৰত্যাহ্বানমূলক কাৰ্যবোৰে সিহঁতৰ সমস্যা-সমাধান ক্ষমতা বিকশাই তুলিব।

কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশ (Mental Development of Adolescence Stage)

মানসিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশ বৰ্ধিত পৰিপক্বতাৰ লগত সম্বন্ধিত হৈ থাকে। মানসিক বিকাশৰ বাবে কোনো নিৰ্দিষ্ট স্তৰ নাথাকে। মূৰ্ত চিন্তনৰ পৰা মানসিক বিকাশ আৰম্ভ হৈ বিমূৰ্ত চিন্তনলৈ অগ্ৰসৰ হয়। বিকাশৰ আন পৰ্যায় বা স্তৰবোৰৰ তুলনাত মানসিক বিকাশৰ দিশৰ পৰাও কৈশোৰ কাল বৈচিত্ৰ্যময়। কৈশোৰ কাল হৈছে এক সময় যি সময়ত ভৱিষ্যতৰ বাস্তৱ পৃথিৱীত সমাযোজিত হ'বৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা সকলোবোৰ মানসিক শক্তি প্ৰশিক্ষণৰ যোগেদি বিকশাই তোলা হয়। কৈশোৰ কালৰ শিক্ষা ব্যৱস্থাৰ এক প্ৰধান দায়িত্ব হ'ল মনৰ স্মৃতি শক্তি, মনোযোগ, চিন্তা-কল্পনা, যুক্তি, বিচাৰ,

বিবেচনা, সমস্যা সমাধান ক্ষমতা, জ্ঞান আহৰণ ক্ষমতা, বোধ ক্ষমতা আদিৰ চিনাক্তকৰণ আৰু প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা।

মানসিক বিকাশ মানে হ'ল ব্যক্তিৰ বৌদ্ধিক দিশৰ বিকাশ কিয়নো বুদ্ধিক সাধাৰণ ক্ষমতা স্বৰূপে বিবেচনা কৰা হয়। একেদৰে বৌদ্ধিক বিকাশ মানে হ'ল মানসিক ক্ষমতা আৰু সক্ষমতাৰ বিকাশ যিয়ে এজন ব্যক্তিক পৰিৱৰ্তিত পৰিৱেশৰ লগত সমায়োজন স্থাপন কৰাত সহায় কৰে। ব্যক্তি এজনৰ বৌদ্ধিক বিকাশ বুলিলে সাধাৰণতে ধাৰণা, জ্ঞান, ভাষা, স্মৃতি, যুক্তি, চিন্তন, কল্পনা, বুদ্ধি আদি দিশৰ বিকাশকে বুজা যায়।

বৌদ্ধিক বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত জ্যা পিয়াজেই এক তত্ত্ব আৱিষ্কাৰ কৰিছিল যি তত্ত্ব সৰ্বসন্মতভাৱে গ্ৰহণ কৰা হৈছে। পিয়াজেই এই তত্ত্বৰ জৰিয়তে ব্যক্তি এজনৰ বৌদ্ধিক বিকাশ চাৰিটা স্তৰৰ মাজেৰে আলোচনা কৰিছে। যেনে—

স্তৰ	বয়স	বৰ্ণনা
সংবেদন সঞ্চালনমূলক স্তৰ (Sensory-motor stage)	জন্মৰ পৰা ২ বছৰলৈ	সংবেদনৰ লগত সঞ্চালনৰ সমন্বয়, পৃথিৱীৰ বিষয়ে সংবেদন, কৌতুহল
প্ৰাক-কাৰ্যকৰীকৰণ স্তৰ (Preoperational stage)	২ ৰ পৰা ৭ বছৰলৈ	সাংকেতিক চিন্তা, সম্পূৰ্ণ ধাৰণাৰ বিশ্লেষণৰ বাবে উপযুক্ত বিন্যাস, কল্পনাশক্তি উন্নত, ধাৰণা গঠন।
মূৰ্ত কাৰ্যকৰীকৰণ স্তৰ (Concrete operational state)	৭ ৰ পৰা ১১ বছৰলৈ	যুক্তিসংগতভাৱে তথ্যৰ প্ৰক্ৰিয়া-কৰণ, মানসিক দিশৰ সংগঠন, সময়, জ্ঞান আৰু সংখ্যাৰ বোধ।
আনুষ্ঠানিক কাৰ্যকৰীকৰণ স্তৰ (Formal Operational stage)	১১ ৰ পৰা ৩পৰলৈ	তাত্ত্বিক আৰু প্ৰাকল্পিক চিন্তন। বিমূৰ্ত যুক্তি আৰু চিন্তা, কৌশল আৰু পৰিকল্পনাৰ দক্ষতা, এটা বিষয়ৰ ধাৰণা আন এটাত প্ৰয়োগ।

পিয়াজেই আগবঢ়োৱা এই স্তৰকেইটাৰ অন্তিম স্তৰটোত কৈশোৰকাল অন্তৰ্ভুক্ত। পিয়াজেৰ মতে শিশুৱে এই স্তৰত নিজৰ সত্ত্বাৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। ১১ বছৰৰ পৰা আৰম্ভ কৰি প্ৰাপ্তবয়স্ক কাললৈ, শিশুৱে কেৱল মাত্ৰ প্ৰকৃত ঘটনাই নহয়, কেতবোৰ সম্ভাৱ্য ঘটনাৰ বিষয়েও চিন্তা কৰিব

পাৰে। যেতিয়া ল'ৰা-ছোৱালীয়ে নিজে সন্মুখীন হোৱা সমস্যাবোৰ সমাধানৰ বাবে উপায় উদ্ঘাটন কৰিব পৰা হয়, তেতিয়া তেওঁলোকৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰা আৰু কাৰ্য সম্পাদন কৰাটো সহজ হয়। এই স্তৰত তেওঁলোকে অদৃশ্য শক্তিৰ কথাও চিন্তা কৰিব পৰা হয়। তেওঁলোকে কোনো সমস্যাৰ জৰীপ কৰিব পাৰে, সান্ত্বনা প্ৰকল্পৰ ফলাফল নিৰ্ধাৰণ কৰিব পাৰে আৰু এটা সময়ত এই প্ৰকল্পবোৰ পৰীক্ষাও কৰিব পাৰে। বিজ্ঞানসন্মত যুক্তিৰ ই এক কঠিন উপাদান। অধিক কঠিন সমস্যাৰ সমাধান ল'ৰা-ছোৱালীয়ে এই স্তৰত কৰিব পাৰে। বহুতো কাৰক অন্তৰ্ভুক্ত হৈ থকা সমস্যা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে এই স্তৰত মোকাবিলা কৰিব পাৰে। গতিকে ক'ব পাৰি যে পিয়াজেই ব্যক্তিৰ এই বিশেষ স্তৰটোৰ বৌদ্ধিক বিকাশত অতুলনীয় অৱদান আগবঢ়াইছে।

কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ (Characteristics of Mental Development of Adolescence Period)

মানসিক বিকাশ ব্যক্তি এজনৰ বংশগতিৰ লগত জড়িত হৈ থাকে আৰু পৰিৱেশৰ সহায়ত এই বিকাশ সম্ভৱ হৈ উঠে। কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মানসিক বিকাশৰ লগত জড়িত প্ৰধান বৈশিষ্ট্যবোৰ হ'ল—

- (১) **বিমূৰ্ত চিন্তন ক্ষমতা (Power of Abstract Thinking)** : বিকাশৰ প্ৰথম দুটা স্তৰত (শৈশৱ আৰু বাল্যকাল) শিশুসকলৰ চিন্তা হয় মূৰ্ত আৰু সংবেদনমূলক। বিকাশৰ তৃতীয় স্তৰ অৰ্থাৎ কৈশোৰ কালত এই চিন্তাই জটিলতাৰ পৰ্যায়লৈ গতি কৰি প্ৰতিকপবিহীন বিমূৰ্তৰূপ ধাৰণ কৰে। দৰাচলতে মানসিক বিকাশৰ ফলস্বৰূপে কিশোৰ-কিশোৰীৰ চিন্তাশক্তি বিমূৰ্ত, ভাৱমূলক আৰু তত্ত্ববিষয়ক বিধৰ হৈ উঠে। ইয়াৰ ফলস্বৰূপে কিশোৰ-কিশোৰীয়ে বিভিন্ন বিমূৰ্ত বিষয় যেনে—সত্যতা, সুন্দৰতা, ন্যায় আদিৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিব পাৰে।
- (২) **সমস্যা সমাধান ক্ষমতা (Problem-solving Ability)** : কিশোৰ-কিশোৰীৰ বিকাশৰ এই পৰ্যায়ত নিজ শক্তি-ক্ষমতাৰ প্ৰতি থকা আত্মবিশ্বাসৰ ফলত আৰু চিন্তাশক্তি আৰু যুক্তিশক্তিৰ বিকাশৰ ফলত বিভিন্ন সমস্যাৰ সন্মুখীন হোৱা আৰু সেই সমস্যা সমাধানৰ বিভিন্ন উপায় উদ্ভাৱনৰ বাবে নিজকে প্ৰস্তুত কৰি তুলিব পাৰে। সমস্যা সমাধানৰ বাবে তেওঁলোকে গ্ৰহণ কৰা পদক্ষেপ বিজ্ঞানসন্মত, শৃংখলাবদ্ধ আৰু পৰীক্ষাসাপেক্ষ বিধৰ। সেয়েহে এই স্তৰৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে প্ৰকৃতি জগতৰ গোপন বহস্য উদ্ঘাটন কৰিবৰ বাবে আগ্ৰহী হৈ থাকে।
- (৩) **শিক্ষণ ক্ষমতা (Learning Ability)** : শৈশৱ আৰু বাল্যকালত প্ৰচেষ্টা আৰু ভুল শিক্ষণ পদ্ধতি, পুনৰাবৃত্তি আৰু অনুকৰণৰ যোগেদি আহৰণ কৰা শিক্ষণ কৈশোৰ কালত সামগ্ৰিক বিধৰ

হৈ উঠে। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে কোনো এক ঘটনা বা বিষয় সামগ্ৰিকভাৱে অধ্যয়ন কৰি শিক্ষণ অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰে। শিক্ষণ অভিজ্ঞতা আহৰণৰ বেলিকা বোধশক্তিৰ প্ৰয়োগত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে অধিক গুৰুত্ব দিয়ে। মস্তিষ্কৰ পৰিপক্কতাৰ বাবে তেওঁলোকৰ শিক্ষণ অভিজ্ঞতা বহুপৰিমাণে বৃদ্ধি হয়।

- (৪) **স্মৃতিশক্তি (Memory) :** বৌদ্ধিক বিকাশত প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰা আন এক দিশ হ'ল স্মৃতিশক্তি। কৈশোৰ কালত বাল্যকালৰ তুলনাত ল'ৰা-ছোৱালীৰ স্মৃতি-পৰিসৰৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি পায়। মুখস্থ আৰু অভ্যাস স্মৃতিৰ পৰিবৰ্তে যুক্তিসংগত স্মৃতি প্ৰয়োগ কৰাৰ ক্ষমতা কিশোৰ-কিশোৰীৰ বৃদ্ধি হয়। যুক্তিসংগত স্মৃতি দীৰ্ঘস্থায়ী আৰু সহজ-বিধৰ। এইবিধ স্মৃতিক প্ৰকৃত স্মৃতি বুলিও ক'ব পাৰি।
- (৫) **আগ্ৰহ আৰু মনোযোগ (Interest and Attention) :** শৈশৱ কালত শিশুৰ মনোযোগ আৰু আগ্ৰহ নিৰপেক্ষ হৈ থাকে। কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ জ্ঞান, বুদ্ধি, চিন্তা, কল্পনা, অভিজ্ঞতা আদিৰ শক্তি প্ৰবল হয় বাবে তেওঁলোকৰ মনোযোগ আৰু আগ্ৰহে চৰম ৰূপ লাভ কৰে। বিভিন্ন মূৰ্ত বস্তুৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়াৰ লগতে তেওঁলোকে বিমূৰ্ত বস্তুৰ ওপৰতো গভীৰ মনোযোগ দিবলৈ সক্ষম হয়। যিকোনো বিষয়তে ঐচ্ছিক মনোযোগ প্ৰদান কৰিব পৰা হোৱা বাবে বাহ্যিক বিষয়ে মন সহজে আকৰ্ষণ কৰিব নোৱাৰে। মনৰ অৰ্জিত আগ্ৰহৰ বাবে মনোযোগ নিৰ্বাচিত আৰু স্থায়ী বিধৰ হৈ উঠে।
- (৬) **সৃজনাত্মক ক্ষমতা (Creative Ability) :** কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মানসিক বিকাশ সৃজনাত্মক আৰু নতুনৰ উদ্ভাৱনমূলক হৈ উঠে। নিজ সৃষ্টিশীল ক্ষমতাৰ যোগেদি তেওঁলোকে সমাজলৈ বৰঙণি আগবঢ়াব পাৰে। নিজৰ মৌলিক চিন্তাৰ যোগেদি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে নতুনত্বৰ সৃষ্টি কৰি নিজৰ সৃজনক্ষমতা বিকশাই তোলে আৰু উচ্চ মানসিক যোগ্যতাৰ পৰিচয় দিয়ে। সৃজনক্ষমতা গুণে ব্যক্তিক আত্মবিশ্বাসী কৰি তোলে আৰু সমাজক বিকশাই তোলাত বৰঙণি আগবঢ়াব পাৰে।
- (৭) **কল্পনাৰ বিকাশ (Development of Imagination) :** কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ কল্পনা-প্ৰৱণতা বৃদ্ধি পায়। ল'ৰা-ছোৱালীৰ কল্পনা অচেতন মনৰদ্বাৰা প্ৰভাৱিত হৈ উঠে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ কল্পনাৰ সুস্থ বিকাশে জীৱনত প্ৰেৰণাৰ উৎস প্ৰদান কৰে, সৃজনশীল বিকাশত সহায় কৰে, বাস্তৱত সুস্থ সমাযোজনত সহায় কৰে। কল্পনা শক্তিৰ বিকাশৰ বাবে এই স্তৰৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে গল্প, কবিতা, নাটক, চিত্ৰাংকণ আদি বিষয়ত বিশেষ গুৰুত্ব প্ৰদান কৰে।

- (৮) **অভিক্ষমতা (Aptitude) :** কৈশোৰ কালত পূৰ্ণাংগ ৰূপত বিকাশ লাভ কৰা আন এক মানসিক দিশ হ'ল অভিক্ষমতা। এই কালছোৱাত অধ্যয়নৰ বিভিন্ন বিষয় আৰু বৃত্তিমূলক কাৰ্যবোৰৰ প্ৰতি কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনত অভিক্ষমতা গঢ় লৈ উঠে। শিক্ষানুষ্ঠানত উপযুক্ত শিক্ষা ব্যৱস্থাৰ যোগেদি তেওঁলোকৰ অভিক্ষমতা বিকশাই তুলিব লাগে।
- (৯) **সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ ক্ষমতা (Decision Making Ability) :** বিকাশৰ এই স্তৰত বৌদ্ধিক বিকাশৰ ফলস্বৰূপে ল'ৰা-ছোৱালীৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। কোনো এক সমস্যা তাৎক্ষণিকভাৱে সমাধান কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধিৰ লগতে কোনো জটিল পৰিস্থিতিত তেওঁলোকে হতাশ নহৈ উপযুক্তভাৱে সমাযোজন কৰি উঠিব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও শেহতীয়া কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ভৱিষ্যত জীৱনৰ বাবে উপযুক্ত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।
- (১০) **বিচাৰ শক্তি (Judging Capacity) :** কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিচাৰকৰণ ক্ষমতা বৃদ্ধি হয়। ফলস্বৰূপে অন্য ব্যক্তিয়ে তেওঁলোকক সহজে প্ৰলোভিত কৰিব নোৱাৰে। ভাল-বেয়া, উচিত-অনুচিত, শুদ্ধ-অশুদ্ধ, সঁচা-মিছা বিচাৰ কৰাৰ ক্ষমতা কিশোৰ-কিশোৰীৰ বৃদ্ধি হয়। কোনো ব্যক্তি বা বা বস্তুৰ বিচাৰকৰণ শক্তি কৈশোৰ কালত বৃদ্ধি হৈ উঠে।
- (১১) **জীৱন দৰ্শন (Philosophy of Life) :** এই সময়ছোৱাত কিশোৰ-কিশোৰীসকলে নিজৰ জীৱনৰ আদৰ্শ বা জীৱন দৰ্শন নতুনকৈ গঢ় দি তোলে। নিজৰ ভাৱ-অনুভূতি, ক্ৰিয়া-আচৰণ আৰু অভ্যাস আদিক নিজস্ব নিৰ্ধাৰিত আদৰ্শৰদ্বাৰা গঢ় দি তুলিব বিচাৰে। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে ভৱিষ্যতৰ বৃত্তি-ব্যৱসায়, মূল্যবোধ আৰু জীৱনবোধ আদি বস্তুবাদী, ভাৱবাদী আৰু ক্ৰিয়াবাদী আদৰ্শৰ ভিত্তিত গঢ়ি তোলে। ইয়াৰ বাবে আদৰ্শ ব্যক্তি এজনক বাচি লৈ নিজ ব্যক্তিত্বক তেনে ৰূপত গঢ় দিব বিচাৰে। মহান ব্যক্তিসকলৰ জীৱন-আদৰ্শ কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে সেয়েহে আদৰ্শস্বৰূপ হৈ উঠে।
- (১২) **নৈতিক ধাৰণাৰ বিকাশ (Development of Moral Concepts) :** শিশুসকলে কোনো ধৰণৰ বৈধতা-অবৈধতাৰ বিচাৰ নকৰাকৈ পিতৃ-মাতয়ে অনুসৰণ কৰা নৈতিক বিচাৰ অনুসৰণ কৰে কিন্তু কৈশোৰ কালত প্ৰৱেশৰ লগে লগে নৈতিক আচৰণবোৰ সমালোচনাাত্মকভাৱে পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা কৰিবলৈ লয় আৰু বিভিন্ন প্ৰশ্নৰ অৱতাৰণা কৰে। নৈতিক ধাৰণাবোৰ বিচাৰ কৰি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে নিজৰ বাবে কি ভাল বা কি বেয়া সেয়া বিচাৰ কৰে।
- (১৩) **ভাষাৰ বিকাশ (Development of Languages) :** শৈশৱ কালৰ পৰা ভাষাৰ বিকাশ হ'লেও শব্দৰ সাৱলীল প্ৰয়োগ, বাক্যাংশৰ বাচনি, বিভিন্ন অৰ্থ থকা শব্দৰ প্ৰয়োগ আদি কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে প্ৰয়োগ কৰা দেখা যায়। এই স্তৰৰ ভাষিক বিকাশৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ হ'ল শুদ্ধ ব্যাকৰণ আৰু অৰ্থপূৰ্ণ সাৱলীল শব্দৰ প্ৰয়োগকৰণ।

(১৪) কাৰণ-প্ৰভাৱৰ বিকাশ (Development of Cause and Effect) : ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কৈশোৰ কাল প্ৰাপ্তি হ'লে সমস্যাৰ সংখ্যা বাঢ়ি যায় যিবোৰৰ বাবে সঠিক উত্তৰৰ প্ৰয়োজন। এইক্ষেত্ৰত কিশোৰ-কিশোৰীসকলে প্ৰশ্নবোৰৰ যুক্তিপূৰ্ণভাৱে বিশ্লেষণ কৰি কাৰণবোৰ বিশ্লেষণ কৰে আৰু যুক্তিপূৰ্ণ আৰু বৈজ্ঞানিকভাৱে সমাধানৰ প্ৰয়াস কৰে।

(১৫) অহমৰ বিকাশ (Ego Development) : কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ বৈশিষ্ট্য হ'ল অহমৰ বিকাশ সাধন। কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত ই আকাংক্ষাৰ পৰ্যায়লৈ অগ্ৰসৰ হয়। বীৰৰ দৰে কাৰ্য কৰাৰ দক্ষতা আৰু সাহস সিহঁতৰ থাকে। তেওঁলোকৰ আচৰণো অতি আকৰ্ষণীয়। সেইবাবে শিক্ষক আৰু পিতৃ-মাতৃয়ে কিশোৰ-কিশোৰীৰ সক্ষমতাবোৰ সদৰ্থক দৃষ্টিভংগীৰে বিকশাই তুলিব লাগে।

কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ ওপৰত দিয়া ধৰণেৰে আলোচনা কৰিব পাৰি।

মানসিক বিকাশৰ শৈক্ষিক তাৎপৰ্য (Educational Implications of Mental Development)

কিশোৰ-কিশোৰীৰ মানসিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰে মানসিক বিকাশত অবিহণা যোগায়। এইক্ষেত্ৰত শিক্ষকসকলে কেতবোৰ কাৰ্য ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে যাৰ যোগেদি কিশোৰ-কিশোৰীৰ মানসিক বিকাশৰ লগত জড়িত সমস্যাবোৰ সমাধান কৰিব পাৰে।

১। কিশোৰ-কিশোৰীসকল বিভিন্ন সমস্যাৰে ভাৰাক্ৰান্ত। বিশেষকৈ যৌন সমস্যা সকলোৰে উৰ্ধত। সেয়ে কিশোৰ-কিশোৰীসকলক যৌন শিক্ষা আৰু নৈতিক শিক্ষা প্ৰধান কৰা উচিত যাতে সিহঁতে বিপৰীত লিংগৰ প্ৰতি সদৰ্থক আৰু সুস্থ মনোভাৱ বিকশাই তুলিব পাৰে।

২। বিদ্যালয়ৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰ্য হ'ল কিশোৰ-কিশোৰীৰ মানসিক দক্ষতাৰ সম্পূৰ্ণ বিকাশৰ বাবে বিদ্যালয়ত অনুকূল পৰিৱেশ প্ৰদান কৰা। বিদ্যালয়ে ভাল পুথিভঁড়াল, মুক্ত আলোচনাৰ বাবে সুযোগ আৰু সম্প্ৰদায়ৰ সেৱা প্ৰদান কৰিব লাগে। বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰমত কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰয়োজনীয়তাক উপযুক্ত স্থান প্ৰদান কৰিব লাগে।

৩। সংগীত, নৃত্য, কলা আৰু হস্তশিল্পৰ যোগেদি কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৃজনাত্মক দক্ষতাৰ বিকাশৰ উপযুক্ত সুযোগ বিদ্যালয়ে প্ৰদান কৰিব লাগে। অপসৰী বা ভিন্নমুখী চিন্তনৰ বাবে উৎসাহিত কৰিব লাগে। শিক্ষকে শ্ৰেণীকোঠাত নিজৰ শিক্ষাদান আৰু আচৰণেৰে কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে আদৰ্শ ব্যক্তিস্বৰূপ হৈ উঠিব লাগে। জীৱনৰ প্ৰতি সদৰ্থক মনোভাৱ বিকশাই তোলাত শিক্ষকে কিশোৰ-কিশোৰীক সহায় কৰিব লাগে।

৪। কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীসকলে বাহ্যিক পৃথিৱীখনক নতুন দৃষ্টিভংগীৰে চাবলৈ আৰম্ভ

কৰে আৰু নিজৰ দক্ষতা চিনাক্তকৰণ কৰিব খোজে। ইয়াৰ বাবে বিদ্যালয়ে কিশোৰ-কিশোৰীক উপযুক্ত পৰিবেশ প্ৰদান কৰিব লাগে।

৫। শৈক্ষিক আৰু বৃত্তীয় দিশৰ নিৰ্দেশনা প্ৰদানৰ বাবে বিদ্যালয়ত শৈক্ষিক আৰু বৃত্তীয় নিৰ্দেশনা সেৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

৬। শিক্ষকসকলে প্ৰতিজন কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰতি ব্যক্তিগতভাৱে চকু ৰাখিব লাগে আৰু ব্যক্তিগত প্ৰয়োজনীয়তাত গুৰুত্ব দিব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত বহুতো বিদ্যালয়ে বৰ্তমান টিউটৰিয়েল ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিছে।

৭। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ কৌতুহল নিবাৰণ কৰিবৰ বাবে শিক্ষানুষ্ঠানবোৰে শিক্ষামূলক ভ্ৰমণৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। এই ভ্ৰমণৰ বাবে ঐতিহাসিক প্ৰসিদ্ধ আৰু ভৌগলিক তাৎপৰ্য থকা স্থানবোৰ বাচনি কৰিব লাগে।

৮। কিশোৰ-কিশোৰীসকল সদায় পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা কৰিবলৈ আগ্ৰহী। সেয়েহে শিক্ষকে শিক্ষাদান কাৰ্যত শিক্ষার্থীকেন্দ্ৰিক শিক্ষাদান পদ্ধতি যেনে—ডেল্টন আঁচনি, প্ৰকল্প পদ্ধতি, হিউৰিষ্টিক পদ্ধতি আদিৰ প্ৰয়োগ কৰিব লাগে। আত্ম-পৰীক্ষণৰ বাবে এই পদ্ধতিবোৰ অতি উপযোগী।

৯। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মাজত বৌদ্ধিক ক্ষমতা, প্ৰৱণতা, সামাজিক পৰিপক্বতা আৰু যৌন ক্ষেত্ৰত থকা ব্যক্তিগত পাৰ্থক্যবোৰৰ বিষয়ে শিক্ষকে দৃষ্টি নিক্ষেপ কৰিব লাগে। বেছি বুদ্ধিৰ কিশোৰ-কিশোৰীয়ে জটিল কাৰ্য সম্পাদন কৰিব পাৰে যিটো মধ্যমীয়া বুদ্ধিৰ কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে সম্ভৱ হয়। একেদৰে যিবোৰ ল'ৰাৰ বাবে ভাল সেইবোৰ ছোৱালীৰ বাবে ভাল নহ'বও পাৰে।

১০। কিশোৰ-কিশোৰীৰ আগ্ৰহ আৰু অভিক্ষমতা বা প্ৰৱণতাৰ বিকাশৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ শৈক্ষিক কাৰ্যসূচী, সাহিত্যৰ কাৰ্যসূচীৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

১১। যৌক্তিক শক্তিৰ বিকাশ সাধন কৰিবৰ বাবে শিক্ষকসকলে কিশোৰ-কিশোৰীসকলক যুক্তি-তৰ্ক আৰু আলোচনা কৰাৰ সুযোগ প্ৰদান কৰিব লাগে।

১২। শিক্ষকে কিশোৰ-কিশোৰীৰ আস্থা আৰু বিশ্বাস জয় কৰিবৰ বাবে বন্ধুত্বপূৰ্ণ সম্বন্ধ স্থাপন কৰিব লাগে।

মানসিক বিকাশৰ বাবে কৈশোৰৰ শিক্ষা (Education of Adolescents for Mental Development) :

কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীক যি শিক্ষা প্ৰদান কৰা হয় সেয়া হ'ল মাধ্যমিক শিক্ষা। সাধাৰণতে ১২/১৩ বছৰৰ পৰা ১৭/১৮ বছৰৰ কালছোৱাতে মাধ্যমিক শিক্ষা প্ৰদান কৰা হয়। মাধ্যমিক শিক্ষাৰ দ্বাৰা কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ প্ৰয়োজনবোৰ পূৰণ কৰাৰ চেষ্টা কৰা হয়। কৈশোৰ কালত প্ৰদান কৰা

মাধ্যমিক শিক্ষা দুই প্ৰকাৰৰ। সেয়া হ'ল—উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা আৰু উচ্চতৰ মাধ্যমিক শিক্ষা। ব্যক্তিৰ জীৱনৰ এক অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ স্তৰ হ'ল মাধ্যমিক শিক্ষাৰ স্তৰ।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৰ্বাত্মক বিকাশ সাধন কৰিবৰ বাবে শিক্ষা ব্যৱস্থাত গ্ৰহণ কৰিব লগা কেতবোৰ পদক্ষেপ হ'ল—

- (১) **পাঠ্যক্রমৰ সমৃদ্ধিকৰণ (Enrichment of Curriculum)** : এই কালছোৱাৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভিন্নমুখী দিশবোৰৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি পাঠ্যক্রম বিভাজিত কৰি তুলিব লাগে। সকলো ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ প্ৰয়োজন পূৰণ কৰিব পৰাকৈ মাধ্যমিক শিক্ষাৰ পাঠ্যক্রম নমনীয় হ'ব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও পাঠ্যক্রমত সংজ্ঞানাত্মক, আনুভূতিক আৰু ক্ৰিয়াত্মক দিশৰ শিক্ষা উপাদান অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।
- (২) **বৃত্তিমুখী শিক্ষাৰ প্ৰৱৰ্তন (Introduction of Vocational Courses)** : মাধ্যমিক শিক্ষাত বিশেষকৈ উচ্চতৰ মাধ্যমিক শ্ৰেণীত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সাধাৰণ বিষয়ৰ শিক্ষা প্ৰদান কৰাৰ উপৰিও বৃত্তীয় বিষয়ৰ শিক্ষাও প্ৰদান কৰিব লাগে। কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালীবোৰ আত্মনিৰ্ভৰশীল হৈ উঠে। বৃত্তীয় শিক্ষাৰ যোগেদি ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক নিজৰ দক্ষতা, ৰুচি আৰু অভিক্ৰম অনুসৰি ভৱিষ্যত জীৱনৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰি তুলিব পাৰি। এনে ব্যৱস্থাই ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক আৰ্থিকভাৱে স্বতন্ত্ৰ হোৱাত সহায় কৰিব।
- (৩) **সহ-পাঠ্যক্রমিক কাৰ্যাৱলীৰ অন্তৰ্ভুক্তি (Introduction of Co-curricular Activities)** : কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক, মানসিক আৰু দৈহিক বিকাশৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি মাধ্যমিক শিক্ষা ব্যৱস্থাত বিভিন্ন ধৰণৰ সহ-পাঠ্যক্রমিক কাৰ্যাৱলী অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে। বিভিন্ন সহ-পাঠ্যক্রমিক কাৰ্যসূচীৰ যোগেদি ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ গণতান্ত্ৰিক মূল্যবোধৰ বিকাশ সাধন, মূল্যবোধ গঠন, নেতৃত্বৰ শিক্ষা আদি দিশ বিকশাই তুলিব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বাবে যোগ, ধ্যান, প্ৰাৰ্থনা আদিৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- (৪) **যৌন শিক্ষা (Sex Education)** : যৌন শিক্ষা প্ৰদান কৰাটো কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। যৌন ধাৰণা বা প্ৰয়োজনবোৰ লুকুৱাই ৰাখি কিশোৰ-কিশোৰীসকল নানা সমস্যাৰ সন্মুখীন হয়। কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীক যৌন সমস্যাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবৰ বাবে মাধ্যমিক পৰ্যায়ৰ শিক্ষাত বিজ্ঞানভিত্তিক আৰু মনোবিজ্ঞানভিত্তিক যৌন শিক্ষা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও যৌন সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰিবৰ বাবে ল'ৰা-ছোৱালীক বিভিন্ন সহ-পাঠ্যক্রমিক কাৰ্যসূচীত অংশ লবৰ বাবে উৎসাহ-উদ্দীপনাৰ লগতে উপযুক্ত সহায় শিক্ষক আৰু অভিভাৱকে আগবঢ়াব লাগে।

(৫) নিৰ্দেশনা আৰু পৰামৰ্শদান (Guidance and Counselling) : মাধ্যমিক আৰু উচ্চতৰ মাধ্যমিক স্তৰত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক নিৰ্দেশনা আৰু পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰাৰ ব্যৱস্থা থাকিব লাগে। উপযুক্ত শৈক্ষিক আৰু বৃত্তীয় নিৰ্দেশনা প্ৰদান কৰি তেওঁলোকক আত্ম নিৰ্ভৰশীল হ'বৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰি তুলিব লাগে। ভৱিষ্যত নিয়ন্ত্ৰিত আৰু আত্ম-সন্মানবোধ থকা কামৰ বাবে মাধ্যমিক স্তৰতে উপযুক্ত পৰামৰ্শ আগবঢ়াব লাগে। কোনটো কাম কোনগৰাকী ল'ৰা বা ছোৱালীৰ বাবে উপযুক্ত সেই সম্পৰ্কে শিক্ষকে উপযুক্ত পৰামৰ্শ আগবঢ়াই কেনেদৰে সেই বৃত্তিক ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ভৱিষ্যতে গ্ৰহণ কৰিব পাৰে তাৰ বাবে নিৰ্দেশনা দিব লাগে।

(৬) আজৰি সময়ৰ বাবে শিক্ষা (Education for Leisure) : বৰ্তমান সমাজ ব্যৱস্থাত টেলিভিচন, কম্পিউটাৰ, ম'বাইল ফোন, চছিয়েল নেটৱৰ্কিং আদি ব্যৱস্থাই কিশোৰ-কিশোৰীক আনন্দদায়ক নিষ্ক্ৰীয়তাৰ দিশত আঁতৰাই নিছে। ইয়াৰ বিপৰীতে কিশোৰ-কিশোৰীয়ে যাতে সুপ্ত অন্তৰ্নিহিত কলাত্মক আৰু ক্ৰিয়াত্মক প্ৰতিভাৰ বিকশাই তুলিব পাৰে তাৰ বাবে বিদ্যালয় তথা ঘৰত অৱসৰ সময়ৰ শিক্ষাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও হবি ক্লাব সংগঠন কৰিও ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে আজৰি সময়খিনি ফলপ্ৰসূভাৱে অতিবাহিত কৰিব পাৰে।

সামৰণি (Conclusion)

কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৰ্বাংগীন বিকাশ সাধনৰ বাবে দৈহিক আৰু মানসিক দিশৰ বিকাশ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। বিকাশৰ এই দুটা দিশৰ প্ৰভাৱ আন আন দিশ যেনে—সামাজিক, আৱেগিক, নৈতিক আদি দিশত দেখিবলৈ পোৱা যায়।

প্ৰশ্নাবলী

(১) অতি চমু প্ৰশ্ন (Very Short Question)

(i) মধ্য শৰীৰ কি?

What is trunk?

(ii) পুনৰ পৰীক্ষণ কি?

What is retest?

(iii) আব্ৰাহাম মেচ্লোৰ তত্ত্বটোৰ নাম কি?

What is the name of the theory of Abraham Maslow?

(iv) বিমূৰ্ত চিন্তন কোনটোৰ স্তৰৰ মানসিক বৈশিষ্ট্য?

In which stage, abstract thinking is a characteristic?

(v) কৈশোৰ কালৰ এটা দৈহিক বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

Mention one physical characteristics of adolescence stage?

(২) শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখা (Write true or false)

(i) দৈহিক বিকাশ অধ্যয়নৰ এক পদ্ধতি হ'ল নমুনাৰণ।

Sampling is a method of studying physical development.

(ii) কৈশোৰ কালত যৌন শিক্ষা প্ৰদান কৰিব লাগে।

Sex education should be provided in adolescence stage.

(iii) বিমূৰ্ত চিন্তন ক্ষমতাই কৈশোৰ কালৰ বৌদ্ধিক বিকাশৰ কথাৰ সূচায়।

Power of abstract thinking indicates intellectual development of adolescence period.

(iv) অহমৰ বিকাশ কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ বৈশিষ্ট্য।

Development of ego is an important characteristic of mental development.

(v) ভাষাৰ বিকাশ-মানসিক বিকাশৰ অন্তৰ্ভুক্ত নহয়।

Language development is not included in mental development.

(৩) খালী ঠাই পূৰণ কৰা (Fill in the blanks)

(i) আগতীয়া কৈশোৰ কালৰ বিকাশ ———।

Development of early adolescence is ———.

(ii) মধ্য শৰীৰৰ বিকাশ ——— কালত বেছিকৈ হয়।

Development of trunk is more in ——— period.

(iii) কিশোৰ-কিশোৰীয়ে আনৰ পৰা ——— আকাংক্ষা কৰে।

Adolescents expects ——— from others.

(iv) কিশোৰ-কিশোৰীয়ে ——— আৰু ——— স্বপ্ন ভাল পায়।

Adolescents love ——— and ——— dreaming.

(v) ——— বিকাশ কৈশোৰ কালত বেছিকৈ হয়।

Development of ——— is more in adolescence period.

(৪) চমু উত্তৰ লিখা (Write short answers) :

(i) কৈশোৰ কালৰ দুটা আভ্যন্তৰীণ দৈহিক বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

Mention two internal physical characteristics of adolescence period.



কিশোৰৰ মনোবিজ্ঞান
কিশোৰৰ মনোবিজ্ঞান
কিশোৰৰ মনোবিজ্ঞান

Mention two external physical characteristics of adolescence period.

(iii) কৈশোৰৰ দৈহিক বিকাশ অধ্যয়নৰ পদ্ধতিৰ বিষয়ে লিখা।
Write about the method of studies physical development

(iv) কৈশোৰ কালৰ দুটা মানসিক বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।
Mention two mental characteristics of adolescence period.

(v) আব্রাহাম মেছলোৰ প্ৰয়োজন তত্ত্বৰ ভাগকেইটা কি কি?
What are the types of need theory of Abraham Maslow.

(৫) চমু টোকা লিখা (Write short notes) :

(i) আনুষ্ঠানিক কাৰ্যকৰীকৰণ স্তৰ
Formal operational stage

(ii) অহমৰ বিকাশ
Ego Development

(iii) দুখদায়ক আবেগৰ প্ৰভাৱ
Impact of painful emotion

(iv) কৈশোৰ কালৰ শিক্ষা
Education of adolescence period

(v) আভ্যন্তৰীণ দৈহিক বিকাশ
Internal physical development

(৬) উত্তৰ লিখা (Write answers) :

(i) কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ আলোচনা কৰা।
Discuss about the characteristics of physical development of adolescence period.

(ii) কৈশোৰ কালৰ দৈহিক বিকাশৰ মনোবৈজ্ঞানিক আৰু শৈক্ষিক তাৎপৰ্য বৰ্ণনা কৰা।
Explain the psychological and educational implications of physical development of adolescence period.

(iii) কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশৰ ওপৰত এখন ৰচনা লিখা।
Write an essay on mental development of adolescence.

(iv) কৈশোৰ কালৰ মানসিক বিকাশৰ শৈক্ষিক তাৎপৰ্য বৰ্ণনা কৰা।
Explain the educational implications of mental development of adolescence period.

