



ಚಿತ್ರ: ತಾಬುದ್ದೀನ್ ಆಸಾದ್

ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಓದುತ್ತೇವೆ, ಅಪ್ಪ— ಅಮ್ಮ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡ ಉಪಯುಕ್ತವೇ. ಆದರೆ ಒಂದು ಹಂತದ ನಂತರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದಣಿವಿನ ಆರಂಭ. ಈ 'ಬಿಂದು' ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ಅವರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಅವರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಒತ್ತಡ, ದಣಿವು -ಋಣಾತ್ಮಕ ವಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ್ದು, ಗುರುತಿಸಿ, ಒತ್ತಡ-ದಣಿವಾಗದಿರುವಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕಾದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ- ಅವರ ಪೋಷಕರ-ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೆಲಸ.

**ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು**

ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ವಿವಿಧ ಡಿಗ್ರಿಗಳು, ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳು, ಅವರ ಪೋಷಕರು ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಗುಂಪು ಎಂದರೆ 14 ವರ್ಷಗಳಿಂದ 19 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ಗ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು 'ಗಂಭೀರ' ಎನ್ನುವಂತಿರುವುದು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಷ್ಟೇ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಚೀಟಿ ಬರೆದಿಟ್ಟು 'ನನಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡ ತಾಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಆತುರದಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಸರಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವೂ ಅಲ್ಲ. ನೀರಿನ ಕೆಳಗಿದ್ದು ಮೇಲೆ ತೇಲುವ ತುದಿಯಷ್ಟೇ ಗೋಚರವಾಗುವ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ!

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ

ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಒತ್ತಡದ ಬಗೆಗೆ ನಾವು ಈಗ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜೀವನ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿಲ್ಲ! ಹತ್ತು -ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಂದು ಮಗ್ನರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗು, ಸಂಜೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳು, ಸಂಗೀತ/ ನೃತ್ಯ/ ಚಿತ್ರಕಲೆ/ ಆಟದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಓಡು, ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗೆ ತೆರಳು, ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮುಗಿಸು, ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡು..! ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವಿರದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದರತ್ತ ಮಾತ್ರ! ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಸಂತೋಷ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು-, ಮನಸ್ಸನ್ನು 'ಸ್ಟಿಚ್ ಆಫ್' ಮಾಡಿ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ! ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಿಂದುಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂದಾಗ 'ಒತ್ತಡ' ಏಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸುಲಭವೇ ಆದರೂ ಅಪ್ಪ—ಅಮ್ಮ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ !

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ - ಇರುವ peer pressure ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಐಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಮನುಷ್ಯರ ಬದಲು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳೊಂದಿಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗೆಳತನ! ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಳಗೇ ಇದ್ದೂ ಇದ್ದೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬ ಅಂಶ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಅಂಶ ಅಪ್ಪ—ಅಮ್ಮ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವ