

ನಗು: ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಂದು ಔಷಧಿ

'Why do I have to go? School is no fun!' (ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಯಾಕೆ ಹೋಗಬೇಕು? ಶಾಲೆಯೇನೂ ತಮಾಷೆಯಲ್ಲ!)— ಇದು ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯ ಮಗು ತನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು. ಅಮ್ಮ "ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಶಾಲೆ ಎಂದರೆ 'ಮಜಾ' ಅಲ್ಲಾ?" ಎಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಬಂದದ್ದು ಈ ಉತ್ತರ.

ಹೌದು, ಶಾಲೆ ಎಂದರೆ 'ಮಜಾ' ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಮಕ್ಕಳು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶಾಲೆಗಳೂ 'ಹಾಸ್ಯ' ವನ್ನು ಅಂದರೆ fun ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 'ನಗು' 'ಹಾಸ್ಯ' ಎರಡೂ ಬಹು ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ 'ನಗು' ವಾಗಿರಬೇಕು. ವ್ಯಂಗ್ಯ-ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ವಿಧಿಸುವಾಗ 'ಹಾಸ್ಯ'ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕ. ಕೆಲವು 'ಹಾಸ್ಯ'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೇ ನಗುವುದು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುವುದು. ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಪಮಾನವೇನಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವರವರ ತಪ್ಪನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ತಿದ್ದುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವುದು.
- ಹಾಸ್ಯಮಯ 'ಸಿಲ್ಲಿ' ಎನಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇದು ತರುವ ನಗು ಪರೀಕ್ಷಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಹಾಸ್ಯೋಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದು.
- ಪೀರಿಯಡ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ 'ಜೋಕ್ಸ್' ಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಸರತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.

ಸಮಾಜ 'ನಗು'ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ, ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಗಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ನಗಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ!



'ಮಾತನಾಡು' ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು, ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಂಚಿಬಿಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ! ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಖೆಯೊಂದು ನನ್ನನ್ನು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಪಿಯರ್ ಎಜುಕೇಟರ್ಸ್' -ಗಳಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸವಿದ್ದದ್ದು. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಮುಂದಾಳತ್ವದ -ಗುಣಗಳಿರುವ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಅವರ ಮುಖಾಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಉತ್ಸಾಹ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇ ಇತ್ತು! ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಾವು ಹಿರಿಯರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ 'ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೇನು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ 'ಸೈಸ್' ಬಗ್ಗೆ/ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಎಂಥ 'ಸೈಸ್'?' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದೂ ಇತ್ತು, ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲವೂ ಇತ್ತು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಜೊತೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಎದುರಿಸುವ ಒತ್ತಡ-, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿತ್ತು!

ಅಂದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಋಣಾತ್ಮಕ - (ನೆಗೆಟಿವ್) ಎಂದೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇದು ಸಹಾಯಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮಂದಿರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇವು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ-ಮಕ್ಕಳು ಮೂವರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತಾನತೆ ಕಾಡದಂತೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬಹುವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ 'ಶಾಲಾ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ' -school bullying ಮೊದಲು ಬರುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ. 'ಶಾಲಾ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ' ಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆಹಾರ -ನಿದ್ರೆ -ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ವ್ಯಾಯಾಮ- ಓದು -ಆಟಗಳ ಸಮತೋಲನ! ಈ ಐದು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಓದುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಟಗಳು ಛಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ- ಛಲಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಶಿಸ್ತು- ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶ ಏನೆಂದರೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು 'ನೆಗೆಟಿವ್' ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಜನ ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಎಂದ ಮೇಲೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ 'ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು' ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗಿನ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನೂ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಡಿ, ಅದನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿ!