

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ...

ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ - ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಭಾರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಭಾರ ಹೊತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಷ್ಟ ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವುದು 'ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ' ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರು ದಡ್ಡರೇನಲ್ಲ. ಓದುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂಡಿ-ಊಟ ಮಾಡುವುದು, 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಓದಿದ್ದು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿ ಬರುವ ಚುರುಕುತನಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮಾತನ್ನು ನಾನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಮಯ ಇದೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಓದಿರುವುದನ್ನು ಈಗ ಪುನರ್‌ಮನನ (ರಿವಿಷನ್) ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಕಂಠಪಾಠ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಜೋರನ್ನು ಬೀಳಬೇಡಿ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಿ. ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಆಟೋಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಸಮಯವಿರಲಿ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಳಿತು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಕಾಲ ನಕ್ಷತ್ರ ನೋಡಿ, ನಗುವ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿಪಡಿ, ದೇವರಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬಿಳಿಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚುಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲ ಸಮಯ ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡಿ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸರಳ ಆಹಾರ ಇರಲಿ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಮ್ಮಗಳ ಸೇವನೆ ಒಳಿತು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.



ಡಾ.ಎಚ್.ವಿ. ವಾಮದೇವಪ್ಪ

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ಹಾಗೂ ದಾವಣಗೆರೆಯ ಎಂ.ಎಂ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು

