ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಬರೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್.

'ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬರೆದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಉಕ್ತಲೇಖನ (ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬರೆಯುವುದು), ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ವೀಕ್ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕಗಳು, ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳು, ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಜಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಬರೆದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಕಾಶೆ (ಮ್ಯಾಪ್) ಬಿಡಿಸುವುದು, ನಕಾಶೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಭೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ್ರೆ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತೆ...

ಓದುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಫನ್ (ಖುಷಿ) ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಅದೊಂದು ಹೊರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 15 ವರ್ಷ ಆರಾಮಾಗಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ 16ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತೆ. 'ಜನವರಿಯಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಭೀತಿಯೇ ಕಾರಣ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್.

- ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಪೆನ್ ಹಿಡಿಯೋಕೆ ಆಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಅನ್ನೋದು, ಬೇಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಖಿನ್ನತೆ, ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳು, ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದು, ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕನವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ, ಮಂಕಾಗಿರುವುದು, ಅತಿಮರೆವು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ ವಿಷಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ನಂತರ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬರೆಯಲ್ಲ ಅಂತ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತವೆ. ನನಗೆಲ್ಲಾ ಮರೆತುಹೋಗಿದೆ ಅಂತ ಅಳುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿರಿ...

- ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮ, ಟೀಚರ್‌ಗಳೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾಟುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

SSLC-PUC

ಅಜ್ಜಿಯ ಕಿವಿಮಾತು

ಇಷ್ಟದಂತೆ ಓದಲು ಬಿಡಿ

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಓದಲು ಬಿಡಬೇಕು. ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹಾಲ್, ಅಲ್ಲಿಂದ ರೂಮ್... ಹೀಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಲೇ ಓದುವುದು. ಅವನ ಪಾಡಿಗೆ ಅವನು ಓದುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಅವನು ಓದುವಾಗ ನಾನು ಎದುರು ಇರುತ್ತೇನೆ. ಅವನಿಗೂ ಅದು ಇಷ್ಟ. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದೊ, ಉತ್ತರ ಸರಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊ... ಹೀಗೆ ನನ್ನ ಕೈಲಾದಮಟ್ಟಿಗೂ ಅವನಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತೇನೆ.

ಓದುವಾಗ ಒಬ್ಬರು ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದು ಶ್ರಮ ಎನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಖುಷಿ (ಫನ್) ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 'ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿರುವೆ. ಏನೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದ ಸುದರ್ಶನ್ ಅಜ್ಜಿ