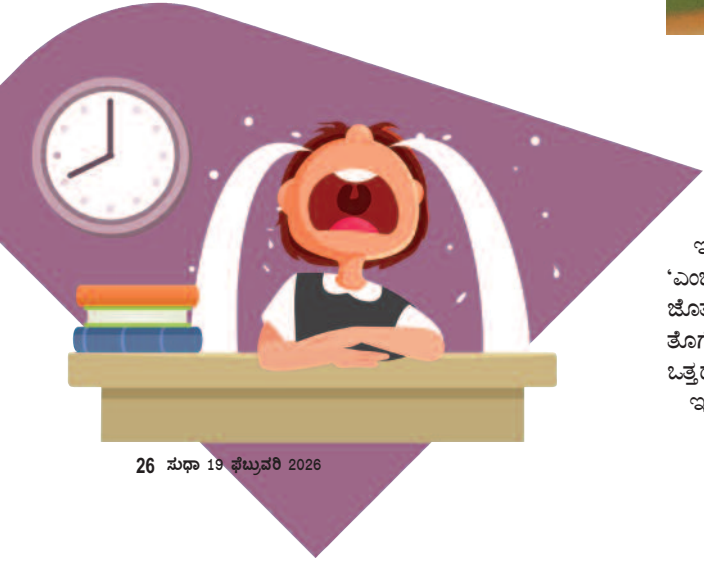


ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದೊಡನೆ ತಲೆಬಿಸಿ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಬಂಧು
ಬಳಗದ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು
ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಕಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ
ಧ್ವನಿಸುವ ಪೋಷಕರ, ಶಿಕ್ಷಕರ,
ಸಂಬಂಧಿಕರ, ಪರಿಚಯಸ್ಥರ
ಮಾತುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ
ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತನ್ನವರ ನಿರೀಕ್ಷೆ
ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ...? ಎನ್ನುವ
ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ
ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
ಮಿತಿಮೀರಿದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಉದ್ದೇಗ, ಆತಂಕ
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಂಗೆಡುತ್ತದೆ.
ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಾಗದೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು
ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ,
ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಎಳೆ ಜೀವಗಳು
ಒದ್ದಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ
ಸಜ್ಜಾಗಲು, ಪೋಷಕರು ಪೂರಕ
ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಲೇಖನ
ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಿದೆ.

■ ಅನಿತಾ ನಾಡಿಗ್

ಪರೀಕ್ಷೆ ಆತಂಕ

ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ತಂತ್ರ



ಬಹು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಅವರಿಗೆ ನಾವು
ಕೇಳುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ, 'ಹೆಸರೇನು?' ಅಥವಾ 'ಏನು ಓದ್ತಾ ಇದ್ದೀಯ?'.
ಮಕ್ಕಳೇನಾದರೂ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಪಿಯುಸಿ
ಎಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ನಾವು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂನೇ ಮಾಡಿಬಿಡ್ತೀವಿ.
'ಮುಂದೆ ಏನು ಓದಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀಯ?', 'ಎಷ್ಟು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಟಾರ್ಗಟ್ ಮಾಡ್ತಾ
ಇದ್ದೀಯ?', 'ಸೈನ್ಸ್ ತೋಗೋತೀಯ?', 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಬೇಕು ಅಂತಿದ್ದೀಯಾ?',
'ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಹಾ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯನ್ನೇ ಹರಿಸಿರ್ತೀವಿ. ಅದರ
ಜೊತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಸಲಹೆ ಬೇರೆ ಕೊಡ್ತೀವಿ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಬೇಕು ಆಯ್ತಾ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಕ್ಸ್
ತೋಗೋಬೇಕು, ಪರ್ಸೆಂಟೇಜ್ ತೊಂಬತ್ತರ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು ಅಂತೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ, ಇರೋ
ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರ್ತೀವಿ.
ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಒಂಬತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಅಂದರೆ, 'ಓಹ್ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಟೆಂಟು? ಈ'