



ಅತಿಯಾದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಉದ್ದೇಗ, ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲು ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಓದಿದ್ದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಇರಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಈ ಹಂತಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದೇ ತಪ್ಪಾ, ನಾವು ಬುದ್ಧಿಮಾತು ಹೇಳೋದೇ ಬೇಡವಾ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಈ ಹಂತದ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಹಂತ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡವಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ದೇಗ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಒಂದು, ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. 'ನಾನು ಫೇಲ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟೆರೆ?', 'ಕಮ್ಮಿ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬಂದರೆ?', 'ಓದಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗದಿದ್ದರೆ?' ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಾಗುವಾಗ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಕಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲದೆ, 'ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಕಮ್ಮಿ ಬಂದರೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಬೈತಾರೆ', 'ಟೀಚರ್ಸ್ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬಂದದ್ದು ಅಂತ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವಮಾನ ಆಗುತ್ತೆ', 'ಫೇಲ್ ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ'... ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು, ಉದ್ದೇಗಗೊಂಡಾಗ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ (ಕಾಂಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್)

- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. (Acknowledging the Negative Thoughts)
- ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸವಾಲೆಸೆಯುವುದು. (Thought Challenging)
- ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. (Thought Reconstruction)

ಅಹಿತಕರ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ

- ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. (Breath Watch)
- ಸ್ವೇಲ್ ಬ್ರೀದಿಂಗ್
- ಗಾಯನ, ಮಂತ್ರ ಪಠಣ, ಭಜನೆ.
- ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯ; ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮ

- ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.
- ಪೂರೈಕೆಯಾದರೂ ಟೆಕ್ನಿಕ್.
- ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಂದಾಜನ್ನು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.
- ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಕೆ.
- ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ.



ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲಾಗದು. ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರದೆ ಇರಬಹುದು. ಭಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಭಯ, ಉದ್ದೇಗವು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯದ ಕೆಲವು ಅಹಿತಕರ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಎದೆಬಡಿತ ಜೋರಾಗುವುದು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು, ಕೈ ಕಾಲಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ಬೆವರುವುದು, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಹಿತಕರ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು/ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದ್ರೂ ಭಯ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಾರೆ? ನಿಜ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಭಯ, ಒತ್ತಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕು. ಅದು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಒತ್ತಡ, ಭಯ ಅತಿಯಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾದೀತೇ? ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವುದು? ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಾದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳು

