



ಸಾಕಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೂ ಕಳ್ಳನಿದ್ದೆಯನ್ನು ನಟಿಸುತ್ತಾ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಕರೆಯುವವರೆಗೂ ಮಲಗಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಟೆನ್ನ್ ಮಾಡ್ಲೋಬೇಡ!

ಹೀಗೆ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವ ಪೆಡಂಭೂತವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಆ ಭೂತದ ಬಗ್ಗೆ 'ಹೆದರಿಕೋಬೇಡ, ಟೆನ್ನ್ ಮಾಡಿಕೋಬೇಡ' ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಟೆನ್ನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಭಯಾನಕವಾದದ್ದು ಎಂದು ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವೇ ತುಂಬಿ ಆ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ಆ ಭಯವನ್ನು ಮೀರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲು ಬಾಸುಂಡೆ ಬರುವಂತೆ ಚನ್ನಾಗಿ ತದುಕಿ ಆ ಮೇಲೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರುತ್ತೇವೆ. ಪೋಷಕರ ಈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಮದ್ದು? ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೇಲೆ ತರುವ ಇಂತಹ ಕಸರತ್ತುಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೇ? ಅಥವಾ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಿ ಅವರ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೀಗೆ ಮಾಡದೆ ಇನ್ನಾವ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ?

ಮೇಲಿನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಂಗ್ಯ, ತಮಾಷೆ, ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ ನಿಜ. ಜೊತೆಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇವತ್ತಿನ ವಾಸ್ತವ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸಮಾಜವೇ ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪೋಷಕರ ಸದುದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ತಜ್ಞರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯ, ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾವರಣ ಇಂತಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಒತ್ತಡ ಪೋಷಕರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪೋಷಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

### ಒತ್ತಡ ಅನಿವಾರ್ಯ

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪದೇಪದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮೊದಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪೋಷಕರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ

ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

'ಸಾರ್, ನನ್ನ ಮಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂದ್ರೆ ಬಹಳ ಹೆದರ್ಕೋತಾಳೆ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಉಪಯೋಗ ಆಗಿಲ್ಲ. ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಇವಳ ಭಯ ತೆಗೆಯೋದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಮ್ಮಂದಿರು ತಮ್ಮ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಭಯದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

'ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅದು ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಕೆಲ್ಲಿ ಮೆಕಗಾನ್ಸಿಗಲ್ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಟೆನ್ನ್ ಮಾಡ್ಲೋಬೇಡ ಅಂತಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಭಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಕೂಡ. ನಮಗಿಲ್ಲಾ ಇದು ನಿತ್ಯದ ಅನುಭವ. ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಯವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನರ್ಥಕಾರಿ ಕೂಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಯವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಲಾಗದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಠಾಶೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪೋಷಕರು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು, ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ

