



ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿನ ಭಯ!

‘ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳು ಮರೆತು ಹೋದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೀನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ?’ ಎಂದು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೈತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಎದುರು ಅವಮಾನ ಆಗುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೀಟು ಸಿಗಲ್ಲ, ಮುಂದೆ ನಾನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ತಿಳಿಯಲ್ಲ.. ಹೀಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದ. ಇಷ್ಟಲ್ಲಾ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಸರಳ ಪರಿಹಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಹೆ ಇದೆ. ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಎದೆಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರಿ ಗಂಟಲು ಒಣಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಟ್ಟಿಸಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನೆನಪನ್ನು ಕೆದಕಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸೋಲುತ್ತೀರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣ ಉದ್ದಿಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವೂ ಹೌದು! ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ದಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಭಯ ಆತಂಕಗಳ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನಾನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದು ಸುತ್ತಲೂ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಂತೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ನೇಹಿತರು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ! ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಕ್ಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವೆಂದರೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಆತುರ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಮನಸ್ಸು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಭಯ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ತಡ್ಡರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಇಂತಹ ವಿರೋಧವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಕಾದಿರುವುದು ನಿರಾಸೆ, ಜಗಳ, ಕಹಿಯಾದ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಳಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಈ ವರ್ಷ ಒಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಓದಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಈ ವರ್ಷದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಓದಬೇಕು, ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಓದುವ ಸಮಯ ಒಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧಾರವಾದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಕ್ಕಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದು, ಅದನ್ನು ರಿವೈಸ್ ಮಾಡು ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಭಟಿಸದೆ ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಿಯಾರು?

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಂದದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೂಡ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಿ, ಈ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೀರ್ಮಾನ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಂತದ್ದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂಷಣೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ

