



## ಪರೀಕ್ಷಾ ಜ್ವರದ ಪರಿಣಾಮ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕುರಿತ ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು:

- + ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಬಂದಂತೆ ಆಗುವುದು.
- + ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- + ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
- + ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಮಟ್ಟದ ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್, ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಆಂಟುವುದು.
- + ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಡ್ರಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಶುರು ಆಗಬಹುದು.
- + ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿ ಅನ್ನಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು, ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಳುಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದುಃಖ, ಉದಾಸೀನ ಭಾವ, ಕೋಪ, ಹತಾಶೆ, ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಸಾರ. ಈ ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟ ಎಸೆಸೆಲ್ಲಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪರವೀದರರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವುದು ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶ!

ಪೋಷಕರು ತುಳಿಯುವ ದಾರಿಗಳು ಸುಮಾರಾಗಿ ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ.

- + ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಟ್ಟೆವು, ಆದರೆ ನೀನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರುವುದು.
- + ನಿನಗಾಗಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತ್ಯಾಗ (ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಿಸಿ, ನಾವು ಟೀವಿ ನೋಡದೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ) ಮಾಡಿದೆವು. ಆದರೂ ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ದುರಂತ ನಾಯಕರ ಪೋಸು ಕೊಡುವುದು.
- + ಇವನನ್ನು ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಆಗಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ದಾರಿಗೆ ಬರೋಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ದಾರಿಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ದಾರಿಗೆ ಮರಳುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಕೊರಗು ಬೇಸರ, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆವು, ಈ ವರ್ಷದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ. 'ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಿದ್ದರೆ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು' ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಮಂತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ ಪೋಷಕರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯ ಎಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ ತುಂಬಬೇಡಿ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಮನೋರಂಜನೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅನಗತ್ಯ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಿಷಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಕಡೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಏನಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಫಲವೂ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಎನ್ನುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

(ಛೇತಕರ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ 9480505258)