ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಕೆಲಸಗಳ ಒತ್ತಡ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಇಂದು ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದ್ದು, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಒಂದು ಮಗುವಿರುವ (ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು) 'ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಕುಟುಂಬ'ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಹಿರಿಯರು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಚರ್ಚಿಸಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಬಗೆಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ಓದಲಾಗದ, ಬೆಳೆಯಲಾಗದ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಜರಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿವಿಜಿಯವರ ಒಂದು ಕಗ್ಗ ಹೀಗಿದೆ:

ಕುದಿಹೆಚ್ಚೆ ವೆಗಟಹುದು, ಕಡಿಮೆಯಿರೆ ಹಸಿನಾತ,
ಕದಲೊಡೆವುದು ಹಾಲು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವದರ ಹದ;
ಅದರವೊಲೆ ಮನದ ಹದ, ಅದನೆಚ್ಚರದಿ ನೋಡು,
ಬದುಕು ಸೊಗ ಹದದಿಂದ– ಮಂಕುತಿಮ್ಮ.

(ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ಅದರ ಹದ ಅರಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಹಾಲಿನಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರ ಕಡೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬದುಕು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.)

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಬರೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲ್ಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯುವವರು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಲಿಸುವವರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಈ ವ್ಯವಧಾನ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಂಡ ನೋವು, ಆತಂಕ, ದುಗುಡ, ಭಯ, ಆಸೆಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅದುಮಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಪಡದ ಮೂರನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮೂರನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೂಪದ ಪರಿಣಿತ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಅಗತ್ಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯ

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಪಾನ್ ಹಾಗೂ ಮಲೇಷ್ಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಹಾಲೆಂಡ್, ಕೆನಡಾ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನೇಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಗಾಪುರದ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಬ್ರಿಟನ್, ಅಮೆರಿಕಾ ಮುಂತಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಕೂಡಾ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯದ ಕುರಿತು ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೂಡಾ ನಡೆಯದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದುರಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವವರು ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒತ್ತಡದ ಕಡೆ ನೂಕುತ್ತಿದೆ. ಶೇ.90ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದನ್ನೇ ಇಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಆ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತು. ಈ ಅಮಾನವೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಕೃತಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಗೊಂದಲಗಳಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೀಯಾಳಿಕೆ, ಮೂದಲಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಲಿಕಾ ತೊಂದರೆಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದಡ್ಡರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಅಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಬೇಸರ, ಆತಂಕ, ಅಭದ್ರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಶ್ರವಣ ದೋಷ , ಡಿಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀಡಿರಬಹುದಾದ ಶಿಕ್ಷೆಗಳು, ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಅವಮಾನಗಳು, ಕಿರುಕುಳಗಳು , ಈ ಕಲಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಿಸುವ ಕೆಲಸವು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ತುರ್ತಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಈ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ವ–ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಳವಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಅವರು ಸಾವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ನಿಂದನೆ, ಅವಮಾನಗಳು, ಪೋಷಕರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಒತ್ತಡಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಸೋಲು, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಭಾಗಶಃ ಸರಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಸ್ವ ಹತ್ಯೆಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವ–ಹತ್ಯೆಗೆ ಶಾಲೆಯನ್ನು, ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿಸುವ ಬದಲು, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವ–ಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅದೊಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಹಾಯದೊಡನೆ ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ಅವರಿಗೂ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆ–ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲೂ ನೇಮಕಗೊಂಡ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವ ಕುರಿತು ಶಾಲೆ–ಕಾಲೇಜುಗಳು ಇಂದು ಯೋಚಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

(ಲೇಖಕರು ವೃತ್ತಿನಿರತ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು. ಮೊ: 94484–05098).