

ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್

ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವವರು, ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇಕು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ರೀತಿಯ ರೋಲರ್ ಕೋಸ್ಟರ್ ನಂತೆ; ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲೆ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೆಳಗೆ, ಉಲ್ಟಾ ಪಲ್ಟಾ ಆಗುವಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು.

ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡ

ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಎನು ಓದುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಬಿಎಸ್ಸಿ ಅಥವಾ ಬಿ.ಎ. ಬದಲು ಮಾಸ್ಟರ್ ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಂಕಾಂ, ಎಂಎಸ್ಸಿ, ಎಂಎ, ಎಂಫಿಲ್... ಇದು ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರ ಒತ್ತಡ ಇರಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಿತರ/ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮಾತುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಇರಬಹುದು.

ಓದಿನ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದಷ್ಟು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಷೋಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಾಯಕ, ಡ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬರಿಯ ಓದು ಮಾತ್ರವಷ್ಟೆ ಅವರ ಮುಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲ್ಟಿ ಟಾಸ್ಕ್ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮತ್ತೊಂದಷ್ಟು ಒತ್ತಡಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ, ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್, ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಎಂಬ ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಾಯ್/ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಇರುವುದು ಸಹಜ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೋ ಕೊರತೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಕಾಲೇಜುಗಳ ವಾತಾವರಣವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳು ಗೊತ್ತಾದರೆ ದೊಡ್ಡ ರಂಪ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ಸರಿ ಅನ್ನುವ ತೊಳಲಾಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು

ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳುವುದು? ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗೇಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾದರೆ ಇವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೆರವಾಗುವುದೇ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಂದರೇನು?

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಮತ್ತಾರಿಗಾದರೂ ತಲುಪಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಅಳುಕೂ ಅಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಡನೆ ಖಂಡಿತ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಹಾಯಕ.

ಇತ್ತ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಲ್ಲ, ಅತ್ತ ದೊಡ್ಡವರೂ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಳಲಾಟಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಿಂತ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ಸ್ ನೀಡುವ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಹಿಂದೆ ಈ ರೀತಿ ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಅವರೇನೂ ತಪ್ಪೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ಬರುವುದುಂಟು. ಆಗಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಆಗ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ತೊಳಲಾಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ, ಅಕ್ಕನೋ, ತಂಗಿಯೋ, ಸೋದರತ್ತೆಯೋ, ಸೋದರ ಮಾವನೋ— ಈ ರೀತಿ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಜನ. ಈಗಿನದು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳ ಕಾಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರೇ ಕಡಿಮೆ. ಕೇಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ಯಾರಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವವರು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗಿಂದೇ ಹೆಲ್ಪ್ ಲೈನ್‌ಗಳಿವೆ. ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ಸ್ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಹೇಗಿದೆ?

500 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇರಬೇಕು ಎಂದು 1998ರಲ್ಲಿ ಯು.ಜಿ.ಸಿ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಇಟ್ಟಿತು. ಆಯಾ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದಲೇ ಇಬ್ಬರು ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಕಿಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಕಿಯರಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ವೃತ್ತಿ ನಿರತ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್ಸ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ನಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವೇದಿಕೆಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲೂ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಮೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ರಾಜ್ಯದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಿದೆ.