

ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲೂ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರ ಭಯ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಯ, ಅಪರಿಚಿತರ ಭಯ. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲೇ ಬೇಕಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು, ಕಾನೂನು ತಜ್ಞರು, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಘಟನೆ ನಡೆದಿರಲಿ, ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪೇ ಆಗಿರಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಗೆ ತಾನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವ ವಾತಾವರಣ ಇದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ದುಡುಕಿನ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಮಾತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯವಧಾನತೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದೆ ಒಳಗೇ ಅದು ಮುಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲೇಬೇಕು.

ನಾನು ನಿಷ್ಠೆಯೋಜಕ, ಬದುಕಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇನು, ಯಾವುದೂ ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ನಾನಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವ, ಪಕ್ಕವಾದ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಕಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ತೊಳಲಾಡುತ್ತವೆ. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ, ಶಾಲೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರಡೆ ಒತ್ತಡ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಪರಿಚಿತರು, ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸೇರಿದಂತೆ ಆಪ್ತರ ಸಾವು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವಮಾನಿಸುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ, ತೀವ್ರ ಕಿರುಕುಳ ಇಲ್ಲವೇ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪೋಷಕರ, ಶಿಕ್ಷಕರ, ತರಬೇತುದಾರರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಕಿ ಓದಿದ್ದರೂ ಈ ಎಲ್ಲರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಲುಪದಿದ್ದಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾತನೆ,

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಶಾಲೆ ಎಂದರೆ ಓದು, ಬರಹವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.
- ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಗಮನ ನೀಡುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಇಲ್ಲವೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೀರಾ ಅವಮಾನವಾಗುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸದಿರುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೈತಿಕ ಸ್ಟೈರ್ಸ್ ತುಂಬಿ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅವರ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ನೋವು, ದುಃಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮೊಡನೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಪರಿಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಗಬಹುದಾದ ಅವಮಾನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಜಾರುವುದು, ಪರಸ್ಪರರು ವಯೋ ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಹತಾಶೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಸಾವು ಮುಂತಾದ ಘಟನೆಯನ್ನು ರೋಚಕವಾಗಿ ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಪರಿಚಿತರು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರತಿ ಯಾರಾದರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾವು ಬಯಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಯದ ವಾತಾವರಣ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವೈಯ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಜೊತೆಗಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಅಥವಾ 10ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರಿಗಂತೂ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಕಾಯಂ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನವಾದರೂ ಬಂದುಹೋಗುವ ವಿಸಿಟಿಂಗ್ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳಿತು.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕೂಡ

