

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕ, ಬ್ರಿಟನ್, ಕೆನಡಾ, ಜರ್ಮನಿ, ಹಾಲೆಂಡ್, ಜಪಾನ್, ಮಲೇಷಿಯಾ ಸೇರಿದಂತೆ ನಾನಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ, ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೋ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಭಯದಲ್ಲಿ, ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೊಂದಲ, ಭಯ, ಒತ್ತಡವಿದೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಎಂದರೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವರು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರ (ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯ) ಜೊತೆಗೆ ಆಪ್ತರಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಇದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಎಂದು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಜರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ನೋವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು (empathy) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ, ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಮುಗಿಯುವ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನವು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ, ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಗಾಗ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಟ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಪೋಷಕರು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಿದ್ದಾಗ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಜನರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವವರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಗರೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈಗಿದ್ದಾ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳು. ಆಪ್ತ ಅಮ್ಮ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇತರರ ಪ್ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಅಪ್ಪೆಮ್ಮೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

- ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೇ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಉದಾಸೀನ ತೋರದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು.
- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭೈಯುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಿ ಅವಮಾನಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ನಾವಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ ಎಂಬ ಮನೋ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಬೇಸರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಿಡದೆ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿ ಅವರ ಜೊತೆಗಿರುವುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸದವರು ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರ ಮನೋವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೇ ಕೂಡಲೇ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು, ಔಷಧ, ಕೀಟನಾಶಕ, ಹಗ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕರ ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪೋಷಕರು ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ, ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿ ಗಳಿಸಲೇಬೇಕು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಅಂಕ ಮೇಲೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ, ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದರೆ ಜೀವನವೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅತಿಯಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಲುಪಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗಾಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಪೋಷಕರಿಂದ ಸಿಗದಿರುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಲಿಸಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಪೋಷಕರು ಹೊಂದಿರದಿರುವುದು, ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯದಿರುವುದು, ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಅವಮಾನಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿಯಂತೆ ಅವರನ್ನು ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ನಿರತ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು 9448405098)