



ಅವಲಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ನೀತಿಪಾಠ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.

3. ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಿಂತ, ಲೌಕಿಕ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು (ಅಂಕಗಳು, ರ್ಯಾಂಕ್).

4. ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. (ಮೊಬೈಲ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ, ಗೇಮ್ಸ್)

5. ಅನುಭೂತಿಯ ಕೊರತೆ, ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಗರೀಕರಣ, ಇತ್ಯಾದಿ.

### ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ Resilience ಬೆಳೆಸಬಹುದೇ?

ಹೌದು, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಫಲವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ:

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಭರಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು.
- ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್ ಪಾಲನೆ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಖುನ್ನಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸಿ. ನಿರಾಶೆ, ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅರಿವಾಗಲಿ.

- ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ. ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಗೆಳೆತನ, ಅನುಭೂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕ್ರೀಡೆಗಳತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ. ಕ್ರೀಡಾಸ್ಮಾರ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.
- ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡುವುದು. ಮೋರ್ ಗ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ದ್ಯಾನ್ ಸ್ಪೀನ್ ಟೈಮ್.
- ಗುರಿ ಸಾಧನೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯೆಡೆಗಿನ ಪ್ರಯಾಣವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

### ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರ್ವ ಕಾಲ

ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜವು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ, ಅನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯ ಕರಾಳವಾಗಬಹುದು. ಅರ್ಥಹೀನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಿಂತ, ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.

ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸದೇ, ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯ

ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕಿಶೋರ-ಕಿಶೋರಿಯರನ್ನು ಚೈತನ್ಯಶೀಲ, ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಶೀಲ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಕನ್ನಡಿಯಿದ್ದಂತೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಕ್ಷೀಷೆಯಾದರೂ ಅದು ಸತ್ಯ. ಆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಬಿಂಬಗಳು ಮೂಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತಮದಿಂದ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಜಡಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕನ್ನಡಿ ರೂಪದ ಮನಸ್ಸು ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಒಡಕುಂಟಾದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡಕಲು ಬಿಂಬಗಳು ಸಮಾಜದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೇಶದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ, ಒತ್ತಡರಹಿತವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಕೈಮೀರಿದ ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಡೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)