

ಕಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಶರೋನ್ ಸಿಲ್ವಿಯಾ

‘ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನೀವೇಕೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ? ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯೇ ಇಲ್ಲ!’

12 ವರ್ಷದ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನಿಂದ ಇಂಥ ಕಿರುಚಾಟದ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡ ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಆಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ, ‘ಇಂಥ ಸಂಕಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರೈಸಲು ನಾವು ಕಠಿಣ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ! ಆತನಿಗೆ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಅವನ ಜೊತೆಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಅದ್ಯಾವುದೂ ಅವನಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ತಂದಿಲ್ಲ. ಆತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ರೇಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ’. ಇದು ಅಥವಾ ಇಂಥದ್ದೇ ಅನುಭವಗಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಕಾದಾಟ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿರುವಂಥದ್ದು. ಕೆಲಸದ ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕೌಟುಂಬಿಕ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಹೊಸ ಸಹಜತೆ (New Normal) ಇಂದು ನಮ್ಮೆದುರಿದ್ದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೊಸತಾದ ಕಾರ್ಯಶಾಲಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಕೋವಿಡ್-19 ಯು ವಜನರ ಮೇಲೆ ನಾನಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಪಿಡುಗು ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಅಸಹಾಯಕ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ:

ಮಗುವೊಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಹುತೇಕ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಚರಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನಚರಿಯು ಆತನನ್ನು ಆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆತನಿಂದ ಏನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕರಣಕ್ಕೆ ಆತನನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಡುಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ದಿನಚರಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದು, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಬೇರೆಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆಯದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆ ಹೇರಿದೆ. ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಇತರರು ದಿನವಿಡೀ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ಮುಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುಬಹುದು. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಕೋವಿಡ್-19 ನಾನಾ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಗುಂಪುಗಳ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಈ ಗುಂಪುಗಳು ಇದ್ದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಅದು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲ ಒಂದು ಪಾತ್ರ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ, ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವು ಬೀರಿದ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಎಡೆಯಲ್ಲರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲುಗಳು ವಿಶಾಲವಾದವು. ಈ ಸವಾಲುಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಗಹನವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಕೋವಿಡ್-19 ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಕೋವಿಡ್-19ರ ಕುರಿತ ಸುದ್ದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ವಿಷಯದ ಮಹತ್ವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂಬ ಭಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಸುಳ್ಳು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಮವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಬೆರೆತಾಗ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭೀತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?:

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣಾತ್ಮಕ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಕಳವಳವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಸರಳವಾದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುವಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವಂತಹ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎದೆಗುಂದಿಸಬಲ್ಲ ಸುದ್ದಿಗಳ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ವೈರಸ್ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಅದು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಧಾರರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಲೆಗಳು ಕೋವಿಡ್-19ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಾಹಿತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಡುಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲ ತೆಗೆದು-ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಾಲನ

ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ:

ಪೋಷಕರು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದಲ್ಲ ಅಂದರೆ, ಮನೆಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಡುವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಸಮಯ ಉಳಿಯುವ ಬದಲು ಸಮಯದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಇರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆಯಲು ಕುಟುಂಬಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ, ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನುಭವದಂಥ ಸರಳ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ತರಗತಿಗಳ ಸರಣಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಗುವೊಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿತು: “ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತರಗತಿಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ಬದಲು ಆನಂತರ ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ.” ಆದರೆ, ಆ ಆಮೇಲೆ ಎನ್ನುವುದು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?:

ಕುಟುಂಬಗಳು ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಮರುಭರವನೆ ತುಂಬಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪಿಡುಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಜಗತ್ತಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ, ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶೋಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ:

ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳು ಇತರರನ್ನು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇರಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರ ಬದುಕಿಗೆ ಶಾಲೆ ಒದಗಿಸುವ ಜೊತೆಗಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯ ಕೊರತೆಯು ಅವರ ನಿಯಮಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಖಾ-

ಮುಖಯ ಮಾಧ್ಯಮವು ಡಿಜಿಟಲ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕರಣದ ಗಮನಾರ್ಹ ಪಾಲು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸೈಬರ್ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಹಿವಾಟು ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ, ಅದರ ಬಹು ವಿಧದ ಚಿತ್ರ ಚಾಂಚಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಪರದೆ ಮುಂದೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?:

ಇದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರದೆ ಎದುರು ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಅವಶ್ಯ. ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳೆಂದರೆ: ಕಲೆಗೊಂದು ತಾಣ, ಓದುವ ತಾಣ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಥಳ (ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲು ಇಲ್ಲವೇ ವಾದ್ಯವೊಂದನ್ನು ನುಡಿಸಲು ಮೀಸಲಾದ ಸ್ಥಳ). ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೂಡ ಸೈಬರ್ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮುಖಾಮುಖಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸರಳ ಸುರಕ್ಷಾ ನಿಯಮಗಳೆಂದರೆ,

- * ಅಪರಿಚಿತರು ಮತ್ತು ನೀವು ಯಾರ ಜೊತೆಗೆ ನಿರಾಳ-ವಾಗಿಲ್ಲವೋ, ಅಂಥವರ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿ.
- * ನಿಮ್ಮ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಶಾಲೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊರತು-ಪಡಿಸಿ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೂ ವೆಬ್‌ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಬಳಸಬೇಡಿ.
- * ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಪಿಡುಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾಜಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನಚರಿಯೊಂದು ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಆಶಾಭಂಗ ಆಗಬಹುದು. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಸುಭದ್ರವಾದ ಲಂಗರು ಕಳೆದು-ಕೊಂಡಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು; ರಚನಾತ್ಮಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಾತಾವರಣ ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ತಿರುಳು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕದಡಿದಾಗ, ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ, ಅವರು ಯಾತನೆ-ಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?:

ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ತಲ್ಲಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಪೋಷಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಳೆದು, ಬೋಧನೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಬೇಕು. ಈ ಶಾಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಳಕೆ ಹಾಗು ಶೋಷಣೆ:

ಇಚ್ಛೆ ಸಮಯದಲ್ಲ ಮನೆಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ಪದವೆಂದರೆ, ನಿತ್ರಾಣ. ಪೋಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಎಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಆತಂಕಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗು ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜತೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ, ಈಗಾಗಲೇ ಒತ್ತಡದಲ್ಲರುವ ಪೋಷಕರ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡ ಹಿತಕರ ಅನುಭವ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಒತ್ತಡದ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಡಿಮಿಡಿಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಇಲ್ಲವೇ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುವ ಪೋಷಕರು ಇರುವ ಮನೆಯೊಂದನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ಒತ್ತಡವು ಮಕ್ಕಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಅನಂತೋಷಕರ ಆಘಾತವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಯುನಿಸೆಫ್ ಪ್ರಕಾರ, ಪಿಡುಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಬಂದ ಕರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿವೆ. ಮೂಲಭೂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಕೋರಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ದುರ್ಬಳಕೆ ಹಾಗು ಹಿಂಸೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೋರಿದ್ದರು.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?:

ಮಗುವಿನ ದುರ್ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗಮನವಿರಿಸಲು ಪೋಷಕರು ತಾವು ಶಾಂತರಾಗಿರುವ ಸಮಯ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ಪೋಷಕರು ಒತ್ತಡದಲ್ಲರುವ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು ಶಾಲೆಗಳ ಮಾನಸಿಕ-ಸುಕ್ಷೇಮ ವಿಭಾಗದ ನೆರವು ಪಡೆದು-ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗು ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಪೀಡಕರ ಕೈಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗು ಪೋಷಕರು ಇಂಥ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗು ಅದನ್ನು ಬಳಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರ, ವೃತ್ತಿಪರರ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲದ ಅಣತೃ:

ಮಕ್ಕಳು ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲವೆ ಹಾಗು ಅವರಲ್ಲಿ ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ಅಭದ್ರತೆ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹತಾಶೆ, ಭಯ ಇಲ್ಲವೇ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಕುರಿತ

ಸುದ್ದಿಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿಯ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೇರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒಳತಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅವಕಾಶ ಬೇಕು ಹಾಗು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿರಿಯರ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?:

ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಒಳತು ಉಂಟುಮಾಡಲಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ-ಒಂಟತನ, ಬೇಸರ, ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಭಯ- ಇವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಸರಳ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಿಕ್ಷಣ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಶಾಲೆಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒಳತನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ, ನಂಬಲರ್ಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಒಂಟತನ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಮುಖಾಮುಖಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂಟತನದ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೂರವಾಣಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಯುತ್ತದಾದರೂ, ಸಮವಯಸ್ಕರನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಒಂಟತನ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೇಸರ: ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಗತಿಗೆ ನಿಗದಿತ ದಿನಚರಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಏಕತಾನತೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬೇಸರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಸರವಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದರೂ, ಅದು ಅಲಸ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆತಂಕ: ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಂರಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಡುಗಿನ ಕುರಿತ ಸುದ್ದಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಆತಂಕ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸುದ್ದಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಭಯ: ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾದ ಜೀವಹಾನಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂಬ ಭೀತಿಯಲ್ಲೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಭಯ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಪಿಡುಗಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಗೀಡಾದವರು ಈಗಾಗಲೇ ಬೇರೆ ಖಾಯಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯರು, ಅಂದರೆ, ಅಜ್ಜ-ತಾತ

ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಕೂಡ ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವವರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು:

ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಬೆದರಿಸುವ / ಭಯಪಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ನೆರವಾಗುವ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಶಾಲೆ ಒಂದು ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವ ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲರುವುದರಿಂದ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲರುವುದು ಅವರಿಗೆ

ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆರವು ಬೇಕಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪನಮಾಲೋಚಕ ಇಲ್ಲವೇ ಮನ-ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸಲಹೆಗಾರರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯಿಂದ ಇಂಥ ಕಠಿಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ನೆರವು ಸಿಗಬಹುದು. ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಮತೋಲಿತ ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬಹುದು.



ಶರೋನ್ ಸಿಟ್ಟಿಯಾ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಿಂದ ಅಪ್ಪಸಲಹೆ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದಿರುವ ಅವರು, ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತ, ಗಾಯನ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಕುಸುರಿಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಮೇಲ್: sharaonsudden@gmail.com ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅನುವಾದ: ಮಾಧವ ಐತಾಳ | ಪರಿಶೀಲನೆ: ಲತಾ ಕೆ.ಸಿ

ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೂ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯದಿರುವುದು ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸಂವಾದ ನಡೆಯದೇ ಇರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಖೇದಕರ ವಿಚಾರ. ಈಗಾಗಲೇ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಶಿಕ್ಷಣವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಬಡವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಾಡನ್ನು ತಾವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ನಿಷ್ಠಿಯ ಒಮ್ಮುಖ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಿಕ್ಷಣವು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ (ಅಲ್ಲದೇ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ) ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಬೆಂಬಲಗಾರ್ಥಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೋವಿಡ್ - 19ರ ದಿಗ್ಗಂಧನದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿ ನಡೆಸುವುದೇ ಏಕೈಕ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

- ವಿಮಲಾ ರಾಮಚಂದ್ರನ್, ಶಾಲೆಗಳ ಪುನರಾರಂಭದ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?, ಪುಟ- 03