

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ | ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು

ಕೀರ್ತನಾ ಪಾಲ್‌ರಾಜ್

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೆಲಸ

ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆ, ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಚರಣೆ, ಉತ್ತಮ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿದೆ (ಶುಲ್ಮನ್, 1998). ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಅತಿಯಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ಒತ್ತಡ'ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ನಿಷ್ಠೆಯುತ ಉಂಟಾಗಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನಗರದ ಪರ್ಯಾಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಇವು ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವರ್ಷ 26 ಶಿಕ್ಷಕರ ಪೈಕಿ 10 ಮಂದಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಶಾಲೆಯು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸದಾ ಒಳತನ್ನೇ ಹಾರೈಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನೇ ಬಲಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 2018ರ ಜಾಗತಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು (Global Teacher Status Index -2018) ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಇಂತಹ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ಅವರ ಸಂಬಳದಲ್ಲೂ, ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಗೌರವದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಸಿಕ ಸರಾಸರಿ 16,000 ರೂ. ಸಂಬಳವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. (7 ನೇ ಆಯೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಈ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂ. ವೇತನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ).

ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಿಂತ ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆ ಶಿಕ್ಷಕರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಿಂತ ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ಜಿಜಿಎಸ್‌ಐ-2018). ಈ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು

ನೋಡಿದರೆ 5ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೆಲಸ ತೀರಾ ಸರಳ. ಸವಾಲು ರಹಿತವಾದುದು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕೌಶಲ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು; ಒಂದು ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರೇ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೈಕೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿನ ಅವರ ಅಂಗತ್ವವು ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಿಂತನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರು ಉದ್ಯೋಗದ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಾರ್ಯ-ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ (Vesely, Saklofske, & Nordstokke, 2014). ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ (Briner and Dewberry, 2007). ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು (Roffey, 2012). 'ಒಂದು

ಸಮಾಜವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು 25 ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿರುವ ಮಾತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದುದು.

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ

ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರಲು ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು? ಇಂತಹ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತಗಾರರು, ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನೀತಿ ನಿರೂಪಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕುವ ಅರ್ಜಿ ನಮೂನೆಗಳು, ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಭಾರ ಒತ್ತಡದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅನುಭವಗಳು, ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದವರೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಒತ್ತಡಪೂರಿತ ವಿಚಾರಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಉದ್ಯೋಗ ತೃಪ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹತ್ವದ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು (focus group Discussions) ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಈ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎನ್ನುವುದು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಂಜಾನಾತ್ಮಕ/ಅರಿವಿನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಇವು ಯಾವುದೂ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಬಹು ಆಯಾಮದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಯೋಜನೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಂತಹ ಬಹು ಆಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವು ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮೂಲಕ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪುರುಷರೋ ಮಹಿಳೆಯರೋ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಉದ್ಯೋಗದ ವಿಧ, ಕೆಲಸದ ಗಂಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೇವೆಯ ಅವಧಿ

ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಮಾನ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣಕಾಸಿನ ಸೌಲಭ್ಯವೂ ದೊರೆಯುವಂತಾದರೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ಜೀವನವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಭೌತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣದೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಂತ ಬಂದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾಠ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ, ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ, ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ನಾಯಕತ್ವದ ಮಾದರಿಯ ಖೆಡ್ಡೆಗೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗರದ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಕರು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೋಧನಾ ಗಂಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇದನ್ನು ಬಳಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಲೆಯು ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ, ರಜಾ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಾವತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ರಜೆಯನ್ನು ನೀಡಿತ್ತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಳಗೆ ಮಾನವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಲೆಂದೇ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದ ರಜಾ ನೀತಿಯು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕ್ರಮಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನೇ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

'ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ನನಗೆ ಸಮಯವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು 'ಪ್ರಶಾಂತ ಸಮಯ'ವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲ ಕುರ್ಚಿಗಳ ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಡೆಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಇಡುವುದು. ಹೀಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ-ಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹೊಂದಲು ಅವರಿಗೆ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಭೆಗಳು ಆಗಾಗ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಥವಾ ಥ್ರೋಬಾಲ್, ಕೆಲವು ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಲಘು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ (Cognitive wellbeing)

'ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು, ಬದಲಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ನೌಕರರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಆಟರ್ ಮತ್ತು ಕೂಪರ್ (2017) ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ರಚಿಸಬೇಕಾದುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಮಾಲಕತ್ವದ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಕೆಲವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮತ್ತೆ ಕಲಿಯಲು ನಿರಂತರ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅರಿವು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿಪರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕಲಾಪಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ-ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಲಾ ನೇತಾರರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಎತ್ತುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಕಳಕಳಗಳು, ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಗತಿಗಳ ಅವಲೋಕನಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ವಿಷಯ, ವೈಧಾನಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾರಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಕೂಡ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಅಧ್ಯಾಪನಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ತರಗತಿ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪಾಲಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿನೋದಮಯವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಕತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ತರಗತಿಯೊಳಗಿನ ಬೋಧನೆ-ಕಲಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಾವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅಥವಾ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬಹುದು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆ ಮೂಲಕ ಬೋಧನೆಯ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ವೃತ್ತಿಪರ ಸುಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಕೊಠಡಿಯ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ', 'ತರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆ', 'ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ತರಗತಿ ವೀಕ್ಷಣೆ', 'ಪಾಠದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು', 'ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು' ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಾದರೂ, ವಾರ, ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳೊಮ್ಮೆ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಟೀಸ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬಹುದು. ಗುಂಪು ಮತ್ತು ಮುಖಾಮುಖಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ತಮ್ಮ ತರಗತಿ ಬೋಧನೆ-ಕಲಿಕೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ

ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಸಬರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಕೂಡ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 10ರ ವಯಸ್ಸಿನ 20 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತರಗತಿಯ ಅನುಭವಿ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು, ತಾನು ವಿಷಯದ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಅತಿಭಾವುಕ-ಕಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಒದಗಿಸಿದ ಅವಕಾಶ, ತರಗತಿ ನಿಭಾವಣೆಗೆ ನೀಡಿದ ಸಹಕಾರ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ನಾನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ತರಗತಿ ಬೋಧನೆ- ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಹಾಡು, ಕತೆಗಳು, ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಳನೋಟಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪನಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಪರ್ಯಾಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ವಾರದ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗುಂಪನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಮುಕ್ತವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮುಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂವಹನದ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ವಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಾರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸದೇ ಇರುವಂತೆ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಇಮೇಲ್ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಶಾಲಾ ನೇತಾರರ ಜೊತೆ ದ್ವಿಮುಖ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ

ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ವೃತ್ತಿಪರ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ವೃತ್ತಿಪರ ತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು ಸೇರಿದೆ. (Le Cornu, 2013).

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾದುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ (emotional wellbeing) ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ 'ಥ್ಯಾಂಕ್ಯೂ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೂಡ ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರ್ಯಾಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಅಧಿಕೃತ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರು ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದರು: ಅವರು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸಂವಾದವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯಶಾಲಾತ್ಮಕ ಚರ್ಚೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ತಾತ್ವಿಕ ಅಥವಾ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಕುರಿತ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಅಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯರು, ಅವರ ಬೋಧನೆ, ಅವರ ಜೀವನ, ಅವರು ಎಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಪರಿಮಿತಿಯೊಂದಿಗೇ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದರತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. (Fullan & Hargreaves).

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಿರವಾದ, ಚಿಂತನಶೀಲ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ತಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರ ನೋವು (ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ), ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ತಾವೂ ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಸೇರಿದವರೆಂಬ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ನಾನಾ ಭಾವನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಉದ್ದೇಶದ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಂಘರ್ಷದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ತಮ್ಮ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸ್ವಯಂ-ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನೆಡೆಗೆ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಸ್ವಯಂ-ಕಾಳಜಿಯ ನಾನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಕವಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿರಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಕ ತನ್ನತನವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಸಮಜಿತ್ತದ ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ-ದಂತಹ ಸ್ವಯಂ-ಕಾಳಜಿಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಈ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ಮುಂಚೂಣಿಗೆ ತರುವ ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅವರೆಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದು ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಕುರಿತ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಹಾಳೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಯಾವ ಕನಸುಗಳು ನಿಮಗಿವೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ 'ದಿನಚರಿ ಬರವಣಿಗೆ'ಯಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೂಡ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಾದ ಬಳಿಕ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ ನಿರೂಪಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮುದಾಯಗಳ ಜೊತೆಗಿರುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಒಂದು ಅನುಕೂಲ. ಅಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೋಧನೆ- ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವೂ ಋಷಿ ಮತ್ತು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ-ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮಗಳು). ಸಮುದಾಯ

ಕೂಟಗಳು, ಪಾಲಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀಡುವ ಋಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಭೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಾಗಿ ಹೊರೆಯಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಋಷಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅವು ಎಲ್ಲ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಉತ್ಸಾಹದ ಸಮಾವೇಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾಲೀಕತ್ವದ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾರಾಂಶ

ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸುವ, ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳ ಜೊತೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ನಡೆಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪಗಳು ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಖಾಸಗಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎನ್ನುವುದು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು. ಅಂದರೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಇದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (Mercer, Gregerson, 2020). ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರಯತ್ನ ಎನ್ನುವುದು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎನ್ನುವುದೇನು ಕೌಶಲವಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ (ಭಾರತದಲ್ಲಿ) ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ನಾಟುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ವಿಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಭೌತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಆಚರಣೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದ ಮೇಲನ ದತ್ತಾಂಶ ಅಥವಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ-ಕಾಳಜಿಯ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಸಹವರ್ತಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬದಲಾವಣೆಯ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲ ಸ್ಥಿರ, ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪರಾಮರ್ಶನ:

Dolton, P., Marcenaro, O., Vries, R. D., & She, P.-W. (2018). Global Teacher Status Index. ISBN 978-1-5272-3293-8

Hargreaves, A., & Fullan, M. (1993). The teacher as a person. In Teaching and Learning in the Primary School (1st ed., pp. 67–72). essay, Routledge

Shulman, L. S. (1998). Theory, Practice, and the Education of Professionals. The Elementary School Journal, 98(5), 511–526. <http://www.jstor.org/stable/1002328>

Mercer, S., Gregersen, T. (2020). Teacher Wellbeing. United Kingdom: Oxford University Press



ಕೀರ್ತನಾ ಪಾಲ್ ರಾಜ್ ಅವರು ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಸಾವಧಾನತೆಯ ಸಾಧಕರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ಸಲಹೆಗಾರರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಂಎ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಅವರು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇವರು, ಸುರಕ್ಷಿತ, ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಕಲಿಕಾ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೀರ್ತನಾ ಅವರು ಈಗ ತಮ್ಮದೇ ಸ್ಟಾರ್ಟ್-ಅಪ್- ದಿ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೈಂಡ್-ಫುಲ್ ಪ್ರಸೆನ್ಸ್ ಭಾಗವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸಮುದಾಯದ ಸಹ-ರಚನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು keerthana.p19_mae@apu.edu.in ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುವಾದ: ಮಂಜುನಾಥ್ ಚಾಂದ್ | ಪರಿಶೀಲನೆ: ನಾಗಮಣಿ ಎಸ್.ಎನ್.