



జనవరి చివరికి వచ్చిందంటే విద్యార్థి లోకం బెంబేలెత్తిపోతుంది. ఏడాదంతా పడిన కష్టానికి ఫలితం పొందడానికి నెలన్నర రోజుల గడువు మిగిలి ఉంటుంది. పుస్తకాలతో కుస్తీ పడుతుంటారు పిల్లలు. అర్థం కాని సబ్జెక్టు బుర్ర వేడెక్కిస్తుంది. గుర్తుకొని ఫార్ములాలు మతి చెదరగొడతాయి. మూలిగే నక్క మీద తాటిపండు పడ్డట్టుగా.. ఏడాదంతా గమ్మున ఉన్న పేరెంట్స్ రంగప్రవేశం చేసి పరిస్థితులను మరింత గంభీరంగా మార్చేస్తుంటారు. ఫలితం.. పరీక్షలు దగ్గరపడుతున్న కొద్దీ, పిల్లల్లో ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంటుంది.

పరీక్షల వేళ.. పరీక్షించకండి!

పరీక్షల

సీజన్ వచ్చేసింది. ఇంటర్, పదో తరగతి విద్యార్థులు వాటికి సన్నద్ధమవుతున్నారు. గతంలో కంటే విద్యార్థులపై ఇప్పుడు చదువుల భారం పెరిగింది. ఈ పోటీ ప్రపంచంలో ముందు ఉండటం కోసం పిల్లలు మరింతగా కష్టపడాల్సి వస్తున్నది. ఆశించిన రీతిలో మార్కులు రాకపోతే తల్లిదండ్రుల ప్రేమను పొందలేమోనన్న ఆందోళన పిల్లలకు కలుగుతున్నది. స్కూల్లో ఉండే ఒత్తిడితోపాటు పేరెంట్స్ ఆకాంక్షలు నెరవేరుస్తామో, లేదో అనే ఆలోచన పిల్లల్లో మరి కొంచెం ఒత్తిడిని పెంచుతున్నది. ఇది వారి ప్రేమరేషన్ మీద, పరీక్షలు రాసే విధానం మీద ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంది. రెండేండ్ల క్రితం నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలు తమకు పరీక్షలపైన ఒత్తిడి పెంచుతున్నాయని 40 శాతం మంది విద్యార్థులు తెలపడం గమనార్హం. అందుకనే ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు అండగా ఉండాలి అవసరం ఉంది. ఎమోషనల్ సపోర్ట్ ఇవ్వడం ద్వారా వారిలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుచ్చు. తద్వారా వారు పరీక్షల్ని సమర్థంగా ఎదుర్కొనేట్లుగా తీర్చిదిద్దవచ్చు. తల్లిదండ్రులు కొన్ని సూచనలను పాటిస్తే పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురికాకుండా నివారించవచ్చు.

- సన్నద్ధత ప్రణాళిక రూపొందించడంలో పిల్లలకు సాయం చేయండి. పిల్లల్లో ఎప్పటికప్పుడు ప్రేరణ పెంపొందించండి.
- పరీక్షలలోనూ, వివిధ వృత్తుల్లోనూ విజయం సాధించిన వారి జీవిత గాథలను పిల్లలతో పంచుకోండి. వాటి నుంచి వారు ఏమి స్ఫూర్తి పొందారో తెలుసుకోండి.
- పిల్లల సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా లక్ష్యాలు నిర్దేశించండి.

- చండి. ఇతర పిల్లలతో ఏమాత్రం పోల్చి చూడకండి. మార్కులకు, కుటుంబ వ్యవహారాలకు ముడి పెట్టవద్దు.
- మార్కులు, గ్రేడ్లు తగ్గినప్పుడు పిల్లలకు సామర్థ్యంపై నమ్మకం తగ్గిపోకుండా తగిన సహకారం అందించండి. విజయం సాధించే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయంటూ ప్రోత్సహించండి.
- పిల్లలు ఏదైనా సాధించినప్పుడు ప్రశంసించండి. ఇది సరిపోదు, ఇంకా సాధించాల్సింది ఉంది అంటూ నిరాశ పరచకండి. 'శభాష్..' అంటూ భుజం తట్టండి.
- ఖాళీ దొరికితే చాలు చదువు, చదువు అంటూ వెంటపడొద్దు. రోజూ వారికి నచ్చే పని ఏదో ఒకటి చేయమని చెప్పండి.
- గతంలో ఫెయిల్ అయిన సందర్భాలను పదే పదే గుర్తు చేసే వారిని కించపరచకండి. నేటి ఓటమి రేపటి విజయానికి దారి చూపిస్తుందన్న విషయాన్ని తెలియజేయండి.
- హాస్యం ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పిల్లలకు మంచి జోక్స్ చెప్పి నవ్వించండి. వారితో సరదాగా టైం స్పెండ్ చేయండి.
- స్వీయ క్రమశిక్షణ అలవాటు చేయడం ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసం, సాధించాలనే తపనని పెంపొందించండి.

- పరీక్షల ప్రేమరేషన్ గురించి పిల్లలతో డిస్కస్ చేయండి. సమస్యల పరిష్కారానికి మార్గాలను సూచించండి. మీరిచ్చే ఎమోషనల్ సపోర్ట్ వారికి కొండంత అండగా ఉంటుంది.
- పరీక్షలు దగ్గర పడ్డాయని అనవసరమైన నియమ నిబంధనలు విధించకండి. వారి దినచర్యను యథావిధిగానే ఉంచండి.
- మంచి పోషకాహారాన్ని అందించండి. వీలైనంతవరకు జంక్ ఫుడ్ కి దూరంగా ఉంచండి. ఇంట్లో వాతావరణాన్ని పిల్లలు చదువుకునేందుకు వీలుగా తీర్చిదిద్దండి.
- పిల్లలు వారికి కష్టమైన సబ్జెక్టులో పరీక్ష రాసేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నప్పుడు, గతంలో వారు సాధించిన విజయాన్ని గుర్తు చేయడం ద్వారా ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించండి.
- పరీక్షలు, మార్కులు మాత్రమే జీవితం కాదనే దృక్పథాన్ని పిల్లల్లో పెంపొందించండి. ఆలా అని పరీక్షలపై తేలిక భావం ఉండకూడదని చెప్పండి. వారి ఎదుగుదలలో పరీక్షలు ఎంత ముఖ్యమో వివరించండి.
- అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా పరీక్షా ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా మీరు వారిపై చూపించే ప్రేమలో మార్పు రాదని నమ్మకాన్ని కలిగించండి. ఈ సూచనలు పాటించినా మీ పిల్లలకు పరీక్షల భయం ఉంటే సైకాలజిస్ట్ తో కన్సల్టింగ్ ఇప్పించండి. ■



బి. కృష్ణ సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియా చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261