



हॅप्पी पेरेंटिंग : Exam Phobia : परीक्षेची अवास्तव भीती

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (25 February 2023)

खरंतर परीक्षेची भीती कमी-जास्त प्रमाणात आपल्यातल्या प्रत्येकाला वाटते. काहीजण या भीतीपोटी जास्त अभ्यास करतात, तर काही जणांची ही भीती इतकी अवास्तव बनते, की परीक्षेच्या आधीपासूनच त्यांना छातीत धडधडायला लागते, पोट बिघडते, झोप उडते, अभ्यासात लक्ष लागत नाही आणि प्रत्यक्ष परीक्षा देताना हातात प्रश्नपत्रिका आली, की एकदम बधिर व्हायला होते. एकही प्रश्न ओळखीचा वाटत नाही, बघता बघता प्रश्नपत्रिकेवरची अक्षरे 'गायब' होऊ लागतात! मुले एकदम 'ब्लॅक' होतात. यालाच एकज्ञाम फोबिया (exam phobia) किंवा 'परीक्षेची अवास्तव भीती' म्हणतात.

परीक्षेच्या भीतीची मेंदूतील केंद्रे: चार मुख्य केंद्रांमधून हे कार्य घडते.

हायपोथॅलॅमस : मेंदूच्या मध्यभागातील हे केंद्र भावना समजून त्यांच्या योग्य त्या संवेदना मेंदूला आणि त्याचवेळेस अंतःस्राव निर्माण करणाऱ्या ग्रंथींना पोचवते!

अॅमिग्डेला : हेही मेंदूच्या मध्यभागातील केंद्र भावनिक मेंदू व तार्किक मेंदूच्या मधल्या सेतूचे काम करते. पण हे केंद्र जास्त उत्तेजित झाले, तर तार्किक विचारशक्ती बंद पडते.

हिप्पोकॅम्पस : पहिल्या दोन्ही केंद्रांच्या अगदी जवळ असलेले हे केंद्र आपल्या स्मरणशक्तीच्या भांडाराचे दार आहे. (अर्थातच ते परीक्षेच्या वेळेत कायम उघडे असले पाहिजे.)

प्री-फ्रॉन्टल कॉर्टेक्स : आपल्या कपाळाच्या मागे, मेंदूच्या पुढील भागातील या केंद्रात आकलन, स्मरणशक्ती, भावनानिमंत्रण, तार्किक विचार व त्यांची मांडणी याची एकत्रित प्रक्रिया केली जाते.

मुले परीक्षेला कसे सामोरे जातात हेही समजून घेण्यासारखे आहे.

कोल्ड कॉग्निशन (cold cognition)

घरी मुले जेव्हा निवांत वातावरणात अंथरुणात लोळत, गाणी ऐकत अभ्यास करत असतात, तेव्हा हायपोथॅलॅमस व अॅमिग्डेला शांत असते व अभ्यास सहज होतो. यालाच 'कोल्ड कॉग्निशन' म्हणतात.

अॅमिग्डेला हायजॅक (amygdala hijack)

परीक्षेच्या ताणामुळे हायपोथॅलॅमस उत्तेजित होते. त्यातून नॉरएपिनेफ्रिन व स्टेरॉइड्स रक्तात सोडली जातात. (ज्यामुळे छातीत धडधडते, हातपाय गार पडतात), त्याचवेळेस हिप्पोकॅम्पसवर उत्तेजकांचा हल्ला होतो, त्यातून स्मरणशक्तीचे दरवाजे बंद होतात.

या आणीबाणीच्या परिस्थितीत अॅमिग्डेला मेंदूचे नियंत्रण स्वतःकडे घेते, विचार करणाऱ्या मेंदूशी संपर्क तुटतो. त्यातून प्रचंड ताण वाढतो, काही सुचेनासे घेते आणि मेंदू पूर्ण ब्लॅक होतो.

हॉट कॉग्निशन (Hot cognition)

काही मुले मात्र या तणावांखालीही स्वतःला शांत ठेवतात. हिप्पोकॅम्पसचे स्मरणशक्तीचे दार उघडे ठेवतात. अॅमिग्डेलासुद्धा धाकात राहते. आपल्याला तणावाखाली जास्ती चांगले काम करायचे आहे, हा संदेश प्रिफ्रॉन्टल कॉर्टेक्सला पोचतो (Positive Stress). तीच परीक्षा सोपी जाते. मित्रांनो, हे कौशल्य कसे साधायचे हे पुढच्या भागात बघूयात!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com