



## हॅप्पी पेरेंटिंग : परीक्षेची भीती कमी करण्याची तंत्रे

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (4 March 2023)

घरी शांत वातावरणात अभ्यास छान होतो (ज्याला 'कोल्ड कॉग्निशन' म्हणतात); पण परीक्षेच्या वेळेस मात्र एकदम ताणाखाली विचार करणेच बंद होते, कही आठवेनासे होते. मेंदू ब्लॅक होतो (याला 'अॅमिग्डेला हायजॅक' म्हणतात); पण काही मुले हाच ताण योग्य प्रकारे हाताळत जास्त चांगल्या पद्धतीने परीक्षा देतात (याला 'हॉट कॉग्निशन' म्हणतात). अगदी शिशू वयात मेंदू पुरेसा विकसित झालेला नसल्यामुळे 'आज किनई, माझी परीक्षा आहे,' हे आनंदात बडबडत, परीक्षेला हसतखेळत जातात. वयात येताना 'कोल्ड कॉग्निशन' विकसित झालेले असते; पण त्याचवेळेस 'अॅमिग्डेला' जागृत झालेली असते व तिच्यावर तार्किक मेंदूचे निमंत्रण विकसित झालेले नसते. नेमका हाच कालावधी दावी-बारावी परीक्षांचा असतो. या वेळेस तणावाखाली उत्कृष्ट काम करण्याची काही तंत्रे आपण आज बघूयात.

1) चांगल्या गोष्टींवर लक्ष द्या : आपल्या मुलांना जाता येता त्यांच्या शक्तिकेंद्राची जाणीव करून द्या. मग एखाद्या विषयातल्या कौशल्याचे असो किंवा खेळातल्या कौशल्याचे असो- जाणीवपूर्वक कौतुक करा! याचा कळत नकळत फायदा अवघड विषय समजण्यात होतो.

2) परीक्षेच्या परिणामांची चर्चा करू नका : सध्याच्या स्पर्धात्मक परीक्षांमध्ये जरी एकेक गुण महत्त्वाचा असला, तरी त्यांच्याविषयी चर्चेने ताण येऊन मिळणारे गुणही कमी होतात.

3) चांगल्या सवयी चालूच ठेवा : परीक्षेच्या आधी आणि परीक्षेच्या काळातही चांगली झोप, पौष्टिक (नेहमीसारखा) आहार आणि किमान तीस मिनिटे व्यायाम हवाच!

4) परीक्षा देतानाचे कल्पनाचित्रण : मुलांना स्वतःला जमेल तर छानच, नाहीतर त्यांच्याबरोबर पालकांनी बसून चक्र कल्पना करायची, की 'आपण परीक्षा केंद्रावर पोचलो आहोत, सगळ्या गोष्टी सहज घडत आहेत, हातात प्रश्नपत्रिका आली आहे, प्रश्न खूपच सोपे आहेत, आपण संपूर्ण प्रश्नपत्रिका वेळेत सोडवली आहे, परत एकदा चेक केली आहे, वेळेत पेपर देऊन आपण आनंदात घरी येत आहोत!' या कल्पनाचित्रणात एकही 'किंतु' 'परंतु' 'पण' नसावा! एखादे ताणाचे वाक्य आले, तर दुर्लक्ष करून परत चांगला विचार मांडा. परीक्षा संपेस्तोपर्यंत हे रोज करा!

5) मुलांच्या ताणाला वाट मोकळी करा : मुलांबरोबरच्या संवादाची दारे उघडी ठेवा. मुले परीक्षेत ताण आला, तर नक्की सांगायचा प्रयत्न करतील, झिडकारू नका, फक्त शांतपणे ऐकून बघ्या. पन्नास टक्के ताण तेवढ्यानेही कमी होईल.

6) मैं हूं ना : मूल खूप ताणाखाली असेल, तर त्याला सहजपणे सांगून ठेवा, की परीक्षेचा परिणाम काही असो- आम्ही (पालक) सदैव तुझ्या पाठीशी आहोत.

7) तज्ज्ञांचा सल्ला : दुर्दैवाने मुले ताण सहन करू शकत नसतील, किंवा खूप निराश होत असतील, तर वेळीच तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. मूल महत्त्वाचे, परीक्षा परत देता येते!

सगळ्यात महत्त्वाचे : परीक्षा ही एखाद्या उत्सवाप्रमाणे साजरी करा! परीक्षेच्या विषयांवर तुटून पडा. आपण विजयी होणारच या आत्मविश्वासाने परीक्षा द्या. यश तुमचेच असेल.

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

[www.chiranjeevgodbole.com](http://www.chiranjeevgodbole.com)