

मानसिक आरोग्य आणि सामाजिक आरोग्य

संजय बबन देवकर

सौ . निर्मलाताई थोपटे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय भोर

ता . भोर जि . पुणे

प्रस्तावना □

झपाट्याने बदलत चाललेल्या जीवनशैलीबरोबर येणाऱ्या मानसिक ताणतणावांनी समाज व्यापू लागला आहे . कोणताही वर्ग या तणावापासून दूर नाही . काही काळापूर्वी मानसोपचारतज्ज्ञांकडे जाणेही टाळणारे लोक आता मोठ्या संख्येने मानसोपचारतज्ज्ञांचा सल्ला घेऊ लागले आहेत . वेगवान जीवन जीवघेणी स्पर्धा नोकरीतील अस्थिरता छोट्या कुटुंबामुळे संवादाचा अभाव यामुळे मानसिक ताण वाढत आहे . शहरी व ग्रामीण भागांतील मानसिक ताण असलेल्या रुग्णांचे प्रमाण जवळ जवळ सारखे आहे . शहरी भागांत बदलती जीवनशैली वाजगी क्षेत्रातील नोकरीमधील असुरक्षितता कामाच्या ठिकाणचे ताणतणाव वैयक्तिक पातळीवरील समस्या समजावून घेण्यासाठी उपलब्ध नसलेला मित्रपरिवार आणि विभक्त कुटुंबपद्धती यांचा प्रभाव ही त्यामागील कारणे आहेत . ग्रामीण भागांवरही शहरी राहणीमानाचा वाढता प्रभाव शेतीतून मिळणारे अत्यल्प उत्पन्न त्यामुळे होणारी आर्थिक ओढाताण यातून तणाव वाढत आहे . शेतकऱ्यांच्या आत्महत्येमागेही मानसिक तणाव हेही एक कारण आहे . आदिवासींमध्येही तणाव वाढत आहे . अंधश्रद्धा हे त्याचे प्रमुख कारण आहे . या अंधश्रद्धेमुळेच ठाणे जिल्ह्यात जव्हार येथे 100 आदिवासींमध्ये मानसिक आजाराची लागण झाल्याचे आढळले आहे .

शालेय ताण व मानसिक आरोग्य गेल्या काही काळापासून मोठ्यांबरोबरच लहानांनाही हा ताण सोसावा लागत आहे . मानसिक ताणतणावाचे प्रमाण शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये विशेष जाणवते . हा घटक उपचारापासून दूर असला तरी येत्या काही वर्षांमध्ये हाच घटक उपचारांसाठी तज्ज्ञांकडे मोठ्या संख्येने वळू शकतो . वाट पाहण्यापेक्षा आतापासूनच त्यावर उपाय केले तर उपचारांची वेळ येणार नाही . प्रत्येक शहरामधील सर्व शाळांमध्ये सध्या केवळ शारीरिक व बौद्धिक चाचण्यांपासून अनेक प्रकारच्या आवडीनिवडीपर्यंत सगळे निरीक्षण होते पण मुलांच्या मनोवस्थेचे निरीक्षण होत नाही . शाळेतील अव्वल स्थानासाठी मुलांवर दबाव टाकताना पालक स्वतःच्या पात्रतेचा घरातील वातावरणाचा आणि मुलांच्या क्षमतेचा विचार करत नाही . मध्यमवर्गीयांमध्ये तर मुलांना 'तुला हवे ते देऊ; पण नंबर सोडायचा नाही,' असे सांगितले जाते . यातूनच काही मुलांच्या आवडीनिवडीपात्रता यांची दखल पालकांकडून घेतली जात नाही .

जागतिकीकरणामुळे मानसिक विकारांची व्याप्ती वाढली आहे . प्रचंड वेगाचा नाद सर्वांसाठी घातक ठरत आहे . कोटे थांबायचे हेच माहित नसल्याने केवळ पळत राहायचे ही भूमिका मानसिक विकारांना आमंत्रण देत आहे . मोबाईल लॅपटॉप संगणकाकडे घरातील ग्रहिणी सवतीकडे पाहावे तसे पाहू लागली आहे . कारण तिचा पती घरात आल्यावरही तिचा राहत नाही . घरी येऊन तो कधी मोबाईल कधी लॅपटॉप तर कधी संगणकावर बसलेला असतो . कार्यालयाने मर्यादा ओलांडून घरात प्रवेश केल्याने कौटुंबिक स्वास्थ्याला धक्का बसला आहे . परिणामी सुखवस्तू कुटुंबामधील मानसिक आजारांची व्याप्ती वाढत आहे .

महाराष्ट्रात 2011 च्या नववर्षाच्या सुरुवातीस विद्यार्थ्यांच्या ताणतणावाचा प्रश्न मोठ्या प्रमाणात समोर आला . विद्यार्थ्यांच्या एकामागोमाग होणाऱ्या आत्महत्या हा चर्चेचा आणि नंतर चिंतेचा विचार बनला . दोन जानेवारी ते दोन फेब्रुवारी या महिनाभराच्या काळात राज्यात उपलब्ध नोंदीनुसार विविध ताणतणावांतून मुक्त होण्यासाठी 66 विद्यार्थ्यांनी आत्महत्येच्या मार्गाने जाणे स्विकारले . या 66 पैकी सातवी वी ते दहावी या वर्गात शिकणारे 20 विद्यार्थी सातवीतील तीन आठवीतील व नववीतील प्रत्येकी दोन आणि दहावीतील 13 विद्यार्थी

आहेत . अकरावी व बारावी प्रत्येकी नऊ-अशा कनिष्ठ महाविद्यालयीन शिक्षण घेणाऱ्या 18 विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केली . उर्वरित विद्यार्थी महाविद्यालयीन पातळीचे वेगवेगळ्या शाखांतील अभ्यासक्रमांचे विद्यार्थी आहेत . त्यातही संगणकशास्त्राच्या अभ्यासक्रमांचे आठ विद्यार्थी या मार्गाने गेले आहेत . विज्ञान शाखेच्या अभियांत्रिकी शाखेच्या प्रत्येकी चार वाणिज्य शाखेच्या प्रत्येकी तीन-एमबीएच्या दोन विद्यार्थ्यांचा समावेश आहे . बी . ए . एड . टी . एड . नर्सिंग . फार्मसी . एल . एल . बी . आ अभ्यासक्रमांच्या प्रत्येकी एका विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केली .

आत्महत्या केलेल्या विद्यार्थ्यांमधील बहुतेक विद्यार्थी मध्यमवर्गातील आहेत . शिक्षणासाठी लागणाऱ्या पैशांच्या विचाराचा ताणही आढळतो . आईवडील दोन्ही नोकरी करणारे किंवा कामानिमित्त बाहेर पडणारे असल्याने घरातून मानसिक वा भावनिक आधार मिळण्यात अडचण येते . दुकान किंवा छोटा व्यवसाय करून उदरनिर्वाह करणाऱ्या कुटुंबातील मुलांप्रमाणेच खाजगी क्षेत्रातसेच शिक्षण क्षेत्रात काम करणाऱ्या पालकांच्या मुलांचाही त्यात समावेश आहे . रिक्षाचालक . घाहनचालक . मुतारकाम . शेतमजुरी करणाऱ्या पालकांनाही या संकटातून जावे लागले आहे आणि गरिबीक्याबाडकष्ट करणाऱ्या कुटुंबातील मुलेही या चक्रेत सापडली आहेत .

काही उच्चभूंची मुले आहेत . त्याशिवाय याच वयोगटातील घरकाम करणाऱ्या युवतीने आत्महत्या केली आहे . तर गुटखा खाल्ल्यावर आई रागावली म्हणून शालेय वयोगटातील मुलीने आत्महत्या केली आहे .

विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्यांच्या कारणांत प्रामुख्याने ताणतणाव हा भाग महत्त्वाचा आहे . त्यात शिक्षणातून सर्वांगीण विकासाबाबत पालकांकडून असणाऱ्या अपेक्षांचा ताण मोठा ठरत आहे . शिक्षणातही गुणानुसार टक्केवारी महत्त्वाचा बनला आहे . परीक्षेच्या ताणाबरोबरच अभ्यास पूर्ण न होणे गुण कमी पडतील ही भीती आहे . नापास झाल्यावर किंवा इतर कारणांसाठी पालकांना शालेत बोलवल्याचे दडपण विद्यार्थ्यांवर आहे . बौद्धिक क्षमता नसताना आईवडीलांच्या इच्छेखातर एखाद्या अभ्यासक्रमास प्रवेश घेतल्याने काहीच जमत नाही . क्रसे होणार याची चिंता आहे . शिक्षणासाठी पालकांना अधिक खर्च करावा लागतो याची बोचही

काही जणांच्या मनात आहे . त्याचप्रमाणे संगणक मिळाला नाही म्हणूनही आणि अभ्यासाऐवजी पालक नृत्याला प्राधान्य देत नाहीत म्हणूनही आत्महत्या करण्याची घटना घडली आहे .

महाराष्ट्राचे मन बनतेय तणावग्रस्त

वेगवान जीवन जीवघेणी स्पर्धा जीकरीतील अस्थिरता छोट्या कुटुंबांमुळे संवादाचा अभाव ... मानसिक ताण वाढण्याची ही काही ठळक कारणे . महाराष्ट्रातील दोन टक्के नागरिक या तणावाला बळी पडून मनोरूग्ण झाले आहेत उर्वरितांपैकीही असंख्य जण मनोशारीरिक विकारांच्या मार्गावरच प्रवासी झाले आहेत ... कशामुळे निर्माण होत आहेत हे ताण तणाव काय होताहेत याचे परिणाम कशी करता येईल यावर मात

बदलती जीवनशैली जीवघेणी स्पर्धा

शहरीकरण आणि औद्योगिकीकरण गेल्या काही वर्षात झपाट्याने वाढले . जग पळते आहे तर मी मागे का हा प्रश्न प्रत्येकास पडला आणि पात्रता मर्यादा याचा विचार न करता सगळे पळू लागले . आता हेच पळणारे मानसिक रोगाचे धनी झाले आहेत ...

जीवघेणी स्पर्धा

पहिला आंक मिळविण्यासाठी मुलांवर दबाव टाकताना पालक स्वतःच्या पात्रतेचा घरातील वातावरणाचा आणि मुलांच्या क्षमतेचा विचार करत नाही . शाळांमध्ये मुलांचे मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी शासन पालक शाळा यांचे एकत्रित प्रयत्न आवश्यक आहेत .

संवादाचा अभाव

मोबाईल पॅपटॉप संगणक यांकडे घरातील गृहिणी एखादया सवतीकडे पहावे तसे पाहू लागली आहे . कार्यालयाने मर्यादा लोलांडून घरात प्रवेश केल्याने कौटुंबिक स्वास्थाला धक्का बसला आहे . त्याचा परिणाम म्हणून सुखवस्तू कुटुंबामधल मानसिक आजारांची व्याप्ती वाढत आहे .

शाळा □ पालक व मानसिक आरोग्य □

सर्वसाधारणपणे अलीकडच्या मुलांची नकार स्विकारण्याची अजिबात मानसिक तयारी नसते. याशिवाय त्यांच्याजवळचा संयमही कमी होत चालला आहे. त्यामुळेच मुले आत्महत्येसारखा टोकाचा निर्णय घेतात. त्यामुळे आजच्या पालकांनी आणि शिक्षकांनी मुलांना जीवनातील नकार स्वीकारायला शिकवणे गरजेचे आहे. शाळेतील मुलांना नकार पचवायला शिकविला पाहिजे. बरेच शिक्षक आवड म्हणून नाहीतर पगारासाठी म्हणून शिक्षकाची नोकरी स्विकारतात. त्यामुळे ते केवळ क्रिमिक पुस्तकांनाच चिटकून बसतात. मुलांना घडविण्याच्या अभ्यासक्रमाबाहेरच्या गोष्टी त्यांना माहितच नसतात. यासाठी शिक्षकाला शिकविण्याची आवड असायला पाहिजे. आठवी ते दहावीतील विद्यार्थ्यांची तर बर्याचदा शिक्षकांकडून होणाऱ्या मारपीठ आणि अपमानाबद्दल असते. विद्यार्थ्यांना प्रेमाची आणि सहानुभूतीची शिक्षकांकडून अपेक्षा असते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांची शिकण्याची क्षमता भिन्न असते. गृहित धरून शिक्षकांनी त्यांच्याशी प्रेमाने वागायला पाहिजे. मुलांनी आत्महत्या केल्यावर पालकांना त्याचे कारण कळत नाही. याचे मुख्य कारण म्हणजे कुटुंबातील कमी होत चाललेला संवाद हे होय. मुलांमुली मोठी व्हायला लागतात. तसे त्यांच्याशी पालकांचा संवाद कमी होतो. तो वाढविण्याची गरज आहे.

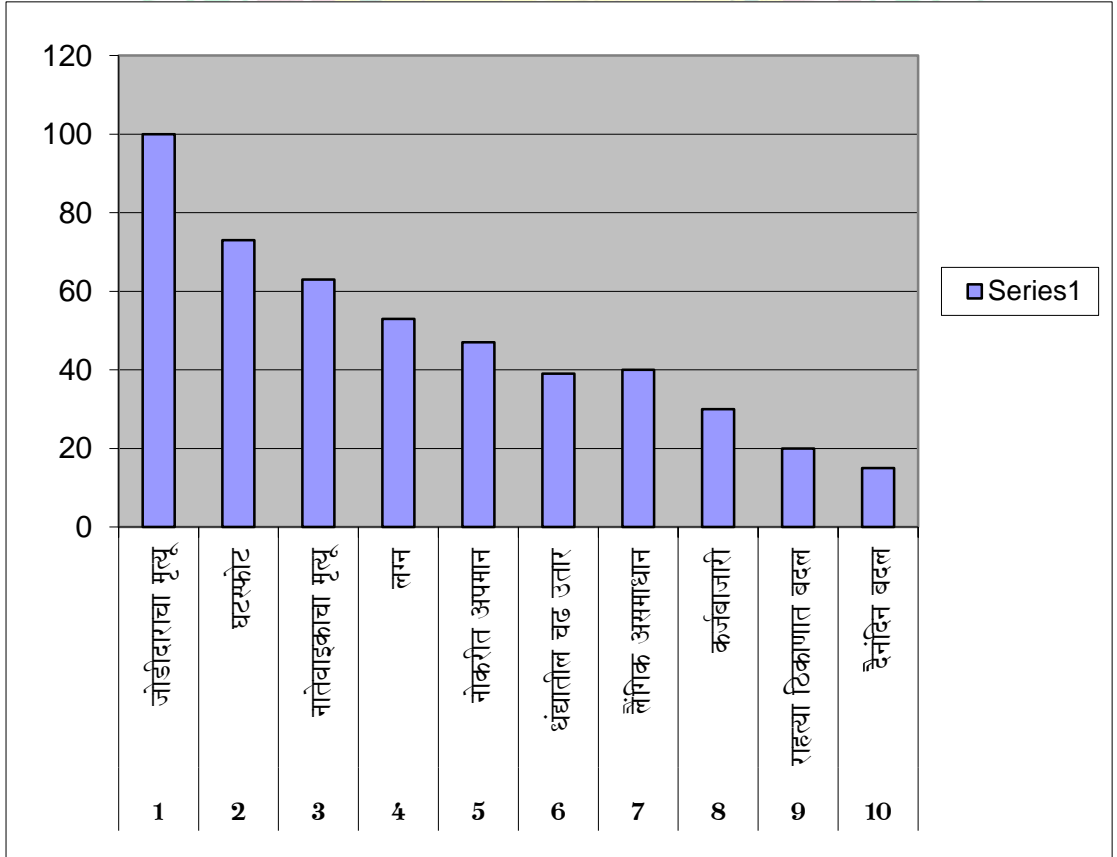
विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्यांना बर्याच गोष्टी कारणीभूत आहेत. पैकी एक म्हणजे विद्यार्थी, शिक्षक आणि पालक यांच्यातील कमी होत चाललेला संवाद. मुले आणि पालक व शिक्षकांमधील हा संवाद वाढविण्याची गरज आहे. मुलांना नकार आणि अपयश पचवायला शिकविले पाहिजे. दुसरीकडे मुलांमधील नैराश्याला चुकीची आहारपद्धतीसुद्धा कारणीभूत असते. नैराश्याचा कोणताही काळ जाण्याच्या वृत्तीचा आणि आहाराचा जवळचा संबंध असतो. हे आता संशोधनाअंती सिद्ध झाले आहे. त्यामुळे फास्टफूडचा आहारातील वापर टाळून संतुलित आहार घ्यायला हवा. शाळा आणि कॉलेज यामध्ये मिळणारे यश म्हणजेच आयुष्याचे इतिकर्तव्य आहे. अशी भावना पालकांमार्फत मुलांमध्ये नकळत रुजत चालली आहे. पालकांना एक किंवा दोन आपत्य असल्यामुळे ते आपल्या सर्व अपेक्षा त्याच्यावर केंद्रित करतात. त्यासाठी

मुलांपेक्षा पालक आणि शिक्षक यांचीच समुपदेशनाची शिबीरे घेण्याची आवश्यकता आहे . याशिवाय आजचा कालबाहय अभ्यास आणि परीक्षा पद्धती चुकीची आहे . त्याचा व्यवहारात उपयोग होत नाही . तसे झाल्यास मुलांना नैराश्य येते . मुलांना प्रत्यक्ष अनुभव आणि अनुभूतीमधून शिक्षण देणे गरजेचे आहे . शिक्षणपद्धती तातडीने बदलण्याची गरज आहे .

ताण येतो कसा

मानसिक तणाव हा जीवनाचा अविभाज्य भाग बनू लागला आहे . जगण्याची स्पर्धा जिकण्यासाठी आज प्रत्येक जण या तणावाला तोंड देत आहे . हा तणाव म्हणजे काय तो कसा निर्माण होतो त्याची कारणे काय त्याला सामोरे कसे जाता येईल समजून घेतले तरच तणावावर मात करता येईल .

तीव्रता किती



वॉशिंग्टन विद्यापीठातील ज्येष्ठ मानसोपचारतज्ज्ञ होल्मस आणि राहे यांनी केलेल्या अभ्यासानुसार, याला 'सोशल रिअॅडजेस्टमेंट स्केल' म्हणतात .

मनोशारीरिक विकार म्हणजे काय

- 1 मधुमेह रक्तदाब हृदयविकार पित्त आणि पोटाचे विकार त्वचारोग अंधिवात आयर्ॉई ड द्रमा आदी विकार
- 2 विघडलेली मानसिक कारणे आणि लक्षणे दडलेली असतात पण ती जाणवत नाहीत .
- 3 ज्या विकारांमध्ये मानसिक कारणे आणि लक्षणे दडलेली असतात पण ती जाणवत नाहीत .
- 4 मन अस्वस्थ उदास निराश्य भीती सर्वच बाबतींत निराशा वाटू लागते .
- 5 परिस्थिती चिघळते आणि रूग्ण औषधोपचारास नीट दाद देत नाही .
- 6 याचसाठी या मनोशारीरिक विकारांनी जगातल्या तज्ज्ञांचे लक्ष वेधले .
- 7 या विकारांचा अभ्यास करण्यासाठी अमेरिकेत बोर्ड ऑफ सायकोसोमॅटिक मेडिसिन संस्थेची स्थापना झाली आहे .

ताण कोणते

- 1 थुस्ट्रेस आणि डिस्ट्रेस
- 2 पहिल्या प्रकारात शरीर व मनाला बळ मिळते .
- 3 तणावामुळे कार्य तत्परता येते .
- 4 काम झाल्यावर तणाव नाहीसा
- 5 दुसऱ्या प्रकारात ताणला नकारात्मक प्रतिसाद
- 6 मानसिक आणि शारीरिक स्थिती ढासळते .
- 7 त्यातून शारीरिक विकारांचा उगम .

बळी कोण

- 1 अतिघाई अड्डाहास धरणारी
- 2 कामात झोकून पण तणावात काम करणारी

- 3 अतिमहत्त्वकांक्षा
- 4 क्षुल्लक कारणावरून सतत चिडचिड करणारी
- 5 घडाळयाच्या काट्याप्रमाणे वागणारी
- 6 मनासारखे झाले नाही तर मनात कुडणारी
- 7 आत्मिक स्वभाव असणारी

बचाव कोणाचा

- 1 सैन न्स्को येथील प्रख्यात हृदयरोगतज्ज्ञ मेअर क्मन आणि रे सोजमन यांच्याकडून व्यक्तिमत्त्वाचे पैलू आणि त्याचा या विकारांशी संबंध सिद्ध .
- 2 शांत आणि स्थिर स्वभावाची
- 3 कशाचीही चिंता न करता आरामात राहणारी .
- 4 यश अपयशाचा विचार न करणारी .

मानसिक तणावातून निर्माण होणारे मनोशारीरिक विकार

मज्जा संस्था तीन प्रकारच्या असतात

- 1 मध्यवर्ती
- 2 परिघवर्ती
- 3 स्वयंशासित

पहिल्या दोन्ही मज्जासंस्था आपल्या आदेशानुसार काम करतात तर स्वयंशासित मज्जासंस्था आपल्या मर्जीप्रमाणे काम करित असते . प्रत्ये प्रसंगानुरूप तिचे स्वरूप बदलत असते . अशा वेळी मज्जा संस्था किती कार्यक्षम आहे त्यावर त्या प्रसंगावरील प्रतिसाद अवलंबून असतो . विशिष्ट ताणाच्या प्रसंगी हायपोथॅलॅमस पिट्यूटरी थायरोईड व अन्य ग्रंथी उत्तेजित होतात . अॅन्ड्रेनल्स ग्रंथीतून पाझरणा अॅन्ड्रेनॅलिनमुळे हृदयाची धडधड वाढणे रक्तदाब वाढणे ग्राम सुटणे आदी या घडतात . म्हणजे आपण ज्या ज्या वेळी तणावग्रस्त परिस्थितीला सामोरे जातो त्या वेळी आपली दगदग मनावरचा ताण चिंता वाढून स्वयंशासित मज्जासंस्थेला कामाला लावतो आणि त्यातून त्या संस्थेमध्ये विस्कळीतपणा येतो . ताणाचा मुकाबला झाला

नाही तर ही संस्था थकून मनोशारीरिक विकार सुरू होतात लहानमोठ्यांमुखांच्या प्रसंगाला आपण कसा प्रतिसाद देतो त्यावर मनोशारीरिक विकार जडणार की नाही ठरते .

मानसिक आरोग्य व सामाजिक आरोग्य उपाय

- 1 कौटुंबिक आणि बाहेरही परस्परांशी संवाद
- 2 वादविवाद टाळून कुटुंबात निकोप वातावरण
- 3 व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणे .
- 4 मानसोपचार केंद्रामध्ये वाढ . केरळप्रमाणे प्राथमिक आरोग्य केंद्रे आणि उपचार केंद्रावर मानसोपचार तज्ज्ञ नेमणे .
- 5 सामाजिक पातळीवर जागृती करण्यासाठी मानसिक आरोग्यतपासणी शिबीरांचे आयोजन करणे . मानसिक आजारांबाबत असलेले गैरसमज दूर करणे . मानसिक आरोग्यावर सार्वत्रिक चर्चा घडवून आणणे .
- 6 शाळा महाविद्यालये मालक शिक्षक मानसोपचार तज्ज्ञ यांच्याशी समन्वयाने एकत्रित प्रयत्न .
- 7 परीक्षांच्या प्रमाणात बदल करणे परफॉर्मन्स कमी असणाऱ्या मुलांशी संवाद साधून त्याला पुढे आणण्यासाठी प्रयत्न करणे मालकाशी संपर्कात राहणे . मुलांमध्ये आत्मविश्वास केंद्रीत करणे .

शाळा व शिक्षकांची भूमिका

- 1 विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा स्विकार करणे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा आदर राखणे विद्यार्थ्यांस सहानुभूतीपूर्वक वागणूक देवून आत्मविश्वास निर्माण करणे .
- 2 नैतिक आंगले सामाजिक मुल्ये याबाबतची जाणीव निर्माण करणे .
- 3 विद्यार्थ्यांतील सुप्त गुणांचा विकास साधण्यासाठी विविध स्पर्धांचे आयोजन करणे .
- 4 समाजविघातक अनैतिक व्हाईट गोष्टींबाबत चर्चा घडवून परिणामाची वास्तवता लक्षात आणून देणे .
- 5 मनमोकळेपणाने चर्चा गाप्पा मारून मनातील अडीभिती दूर करणे .

- 6) 'स्व-प्रतिष्ठा' 'आत्मसन्मान' जोपासण्यासाठी प्रलोभने ठेवावीत .
- 7) अयोग्य वर्तनासाठी योग्य शब्दात समज दयावी व अयोग्य वर्तनाची अयोग्यता लक्षात आणून दयावी .
- 8) योग्य वर्तनाची अयोग्यता लक्षात आणून दयावी .
- 9) अपयश आले तरी प्रयत्नशील आशावादी राहण्यास शिकवावे . कीशील प्रवृत्ती विकसीत करावी .
- 10) अतिकठोरता व अतिमृदूता टाळावी . लवचिकता असावी .
- 11) आत्मविश्वास जागृत करावा .
- 12) मनोविक्रम मुलांसाठी बालसुधार मार्गदर्शन केंद्राचा सल्ला दयावा .
- 13) विविध मैदानी स्पर्धा सांस्कृतिक स्पर्धा नृत्य गायन वादन वक्तृत्व यांचे आयोजन करावे .
- 14) दिनविशेष साजरे करावेत . उदा . जयंत्या पुण्यतिथी पर्यावरण दिन जागतीक लोकसंख्या दिन इत्यादी .
- 15) परिपाठ प्रार्थना राष्ट्रगीत प्रतिज्ञा यांचे नित्य पाठातूनही संस्कार साधणे शक्य होते .
- 16) कार्यानुभव समाजसेवा क्लब गाईड N.C.C., R.S.P. इत्यादी अनौपचारिक विषयांच्या अध्ययनातही विद्यार्थ्यांचा सहभाग असणे आवश्यक .
- 17) शाळा पंचशीलाने इमारत प्रयोगशाळा ग्रंथालय वाचनालय डिङ्गण परीपूर्ण असावी .
- 18) शेवटी शिक्षकाने स्वतःचे वर्तन आचार विचार आदर्श अनुकरणक्षम असावे .
- 19) मुल्यशिक्षण तासिका नियोजन .

पालकांची आणि कुटुंबाची भूमिका

- 1) पालकांनी पाल्यांच्या मुलभूत गरजांची पूर्तता करावी .
- 2) पाल्यांचा कुटुंबात स्विकार व त्यांच्या व्यक्तीमत्त्वाचा आदर बाळगणे आवश्यक .
- 3) मुलांचे फाजिल लाड करू नयेत .

4. मुलांना पुरेशी भावनिक सुरक्षितता व संरक्षण द्यावे .
5. मुलांच्या गुणांचा विकासास वाव द्यावा . चांगल्या गोष्टीसाठी प्रेरणा द्यावी .
6. मुलांकडून अनाटायी अपेक्षा करू नये . तुलना करणे टाळावे .
7. घरातील वातावरण तणावरहित व भितीक्षिंता विरहित असावे .
8. शिस्त फार कडक असू नये व स्वैराचारयुक्त स्वतंत्र्यही नसावे .
9. मुलांना त्यांच्या गुण व दोषांची जाणीव करूण द्यावी .
10. कुसंगत मुलास लागली असल्यास योग्य प्रकारे मित्रवत मार्गदर्शन करून त्यास सुसमायोजित होण्यास मदत करावी .
12. आपल्या अपूर्ण आशा आकांक्षा बालकावर लादू नये .
13. उत्तम मुल्य नैतिकता चांगले वाईटाचे धडे बालमनावर बालपणीच ठसविण्याचा प्रयत्न करावा .
14. विविध कौटुंबिक समस्यांची चर्चा बालकासमोर करू नये . बालमनाची मानसिकता विचारात घेणे आवश्यक आहे .

संदर्भ ग्रंथसूची

1. Buch, M.B., "Fourth Survey of Research in Education," NCERT, New Delhi 110010, 1991.
2. Kochhar, S.K., "Educational and Vocational Guidance in Secondary Schools," sterling publishers, Delhi, 1967.

मराठी संदर्भ ग्रंथसूची

1. दुनाखे, अरविंद ., "शैक्षणिक व व्यावसायिक मार्गदर्शन आणि समुपदेशन," नित्य नूतन प्रकाशन पुणे 30 2007 .

साहित्य संदर्भ

1. वृत्तपत्र 'सकाळ', 10 जानेवारी 2010 पुणे आवृत्ती .