

विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य व शाळेची भूमिका

श्रीम .देशमुख सुशमाला गुलाबराव

गेनबा सोपानराव मोझे अध्यापक महाविद्यालय

वडमुखवाडी आळंदी रोड, पुणे

वरमेको गुणी पुत्रो न च मुखशतान्यपि ।

एकश्चंद्रस्तमो हन्ति नच तारांगणा पिच ॥

या संस्कृत सुभाषितप्रमाणे प्रत्येकाला आपल्या पाल्याने नेत्रदीपक व विधायक कार्य करावे अशीच अपेक्षा वाटते . आजच्या आधुनिकीकरण, जागतिकीकरण, वैज्ञानिकीकरण, माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगात मात्र परीक्षांमागून परीक्षा, त्रैंगिक आकर्षणे, महागडे शिक्षण, शिक्षणानंतर जीवनात स्थैर्यप्राप्ती अशा कितीतरी समस्या त, प्रांपुढे पालकांपुढे समस्या निर्माण करित असतात . यात बालवर्गापासून ते उच्च माध्यमिक मध्ये शिकणा-या विद्यार्थ्यांपुढे सुद्धा कमी अधिक प्रमाणात याच समस्या उद्भवतात . यामुळे शारीरिक मानसिक स्वास्थ विघडते . या लेखात आपण चर्चा करणार आहोत विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य व शाळेची भूमिका .

मानसिक आरोग्य (Mental health)

Mental health as the adjustment of human beings to the world & to each other with a maximum of effectiveness and happiness . It is the ability to maintain an even temper , an alert intelligence , socially considerate behaviour and a happy disposition. K.A Menninger

Mental helth is the ability by which we establish adjustment with the difficult circumstances of life and mental hygiene is that means which makes this adjustment possible – N.F.cutts Q. N moslay.

यावरून मानसिक स्वास्थ्य एक क्षमता असून ती व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य व समतोलपणा टिकवून ठेवून व्यक्तीमत्वामध्ये सुसंवाद कायम राखते .

मानसिक आरोग्य लाभलेल्या व्यक्तीमध्ये सर्वसाधारणतः ही लक्षणे दिसतात .

1. वास्तविकतेचा स्विकार करतात .
2. काम करण्यात नियमांचे पालन करताना नियमितता असते .
3. कोणत्याही परिस्थितीत कोणत्याही व्यक्तिवरोवर जुळवून घेण्याची उत्तम समायोजकता दिसते .
4. कौटुंबिक जीवनावरोवर समाजाचे काही तरी देणे लागतो ही सामाजिकतेची जाणीव मानसिक आरोग्य लाभलेल्या व्यक्तीमध्ये असते .
5. विचारांमध्ये परिपक्वता असते .
6. अशा व्यक्तीमध्ये व्यवसायिक समाधान असते .
7. प्रेमाची अभिव्यक्ती दिसून येते .
8. सर्वांना सहकार्य करतात . सहकार्य वृत्ती दिसते .
9. प्रत्येक क्षण आनंदाने जगताना दिसतात . आनंददायी वृत्ती असते .
10. प्रत्येक परिस्थितीत योग्य निर्णय घेणे . सर्व बाजूंनी विचार करतात .
11. आपल्या प्रत्येक जबाबदारीत कर्तव्यात रस घेणारी असते .
12. स्वतः ध्येय उद्दिष्ट ठरवितात . त्याचप्रमाणे कार्य करत असतात . आत्मलक्षी असतात .
13. सुरक्षिततेच्या बाबतीत आत्मनिर्भर असतात .
14. कुटूंबातील घटकांशी जुळवून घेण्याची वृत्ती असते .
15. गरजा परिस्थिती यात नेहमी सुसंवाद साधतात .
16. कर्तव्यदक्ष असतात .
17. तणावग्रस्त परिस्थिती निर्माण झाली तरी तणाव कपातीकरण सहजपणे करतात .
18. समाधानी असतात .
19. समस्यांचे निराकरण योग्य पध्दतीने करतात .
20. समस्यांचे निराकरण योग्य पध्दतीने करतात .
21. सकारात्मक विचार करतात .

शालेय विद्यार्थ्यांचे असंतुलित मानसिक आरोग्य :

विविध प्राथमिक माध्यमिक उच्च माध्यमिक महाविद्यालयीन शिक्षक अध्यापक मुख्याध्यापक यांच्या चर्चेतून असंतुलित मानसिक आरोग्य असणा—या विद्यार्थ्यांचे वर्तनबदल सर्वसाधारणपणे खालीलप्रमाणे आढळले .

1. उतावीळपणा दिसून येतो .
2. आक्रमकतेचा वाढता आलेख लवकर राग येतो .
3. चिंतेत असतात .
4. भय भीती मनात असते . ती चेह—यावरही दिसते .
5. निर्णय क्षमता कमजोर किंवा खालावलेली दिसते .

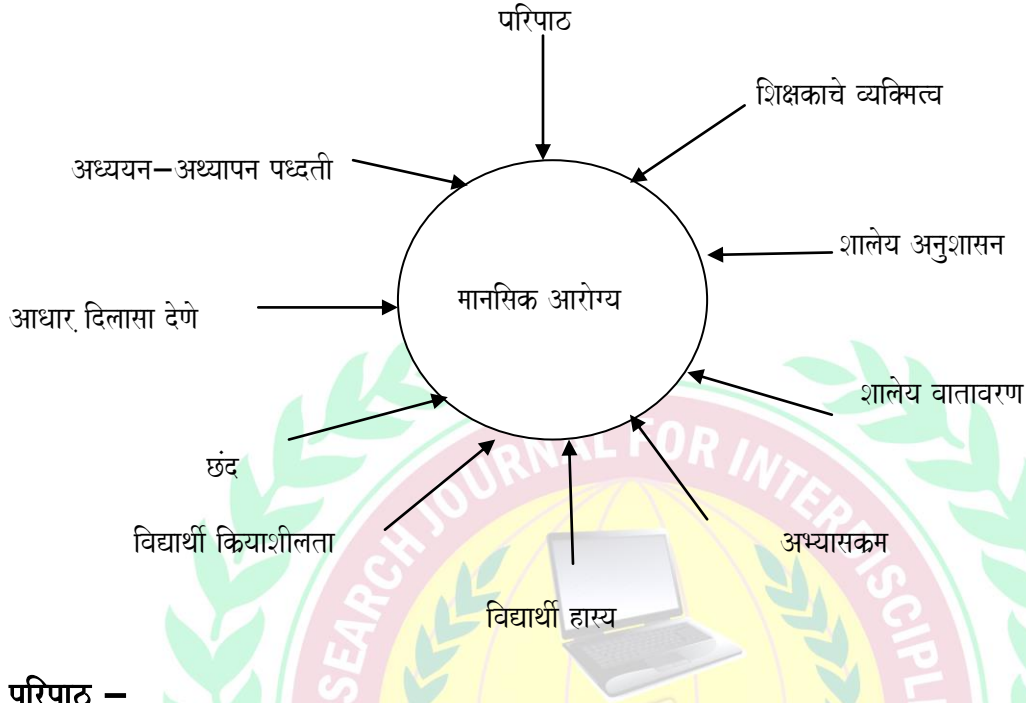
- 6 . भावावस्था बदलते .
- 7 . मनाची एकाग्रता कमी होते . लक्ष केंद्रीत होत नाही .
- 8 . छोट्या छोट्या प्रसंगातून परिस्थितीमुळे ताण निर्माण झाला तर ताणाला सामोरे जाता येत नाही .
- 9 . स्मरण प्रक्रिया कमी होताना दिसते .
- 10 . अपयशाची भिती वाटते .
- 11 . एकाकीपणाची भावना वाढते .
- 12 . शिक्षक विद्यार्थी किंवा विद्यार्थी विद्यार्थी आंतरक्रिया कमी होताना दिसते . लोकांपासून समाजापासून दूर राहण्याची प्रवृत्ती दिसते .
- 13 . काही विद्यार्थी घाबरे शालेत येतात परंतु वर्गात बसत नाही .
- 14 . उपक्रमामध्ये अनिवार्य असेल तर सहभागी होतात स्वतःहून क्षमता कौशल्य असताना सहभाग घेताना सहसा दिसत नाही . मनोरंजक कार्यक्रमातही रस घेताना दिसत नाही .
- 15 . अभ्यासात सातत्य दिसून येत नाही .
- 16 . नखे कुरताडताना दिसतात किंवा सही उपटताना दिसतात .
- 17 . विनाकारण खूप थकलेले वाटतात .
- 18 . आत्मविश्वास कमी जाणवतो .
- 19 . स्वतःमध्येच न्यूनगंड निर्माण करताना आढळतात .
- 20 . नकारात्मक विचार करतात .
- 21 . असुरक्षिततेची भावना बळावलेली दिसते .
- 22 . विनाकारण किंवा कोणी काही विचारले तरी रडतात .
- 23 . चिडचिडेपणा आढळतो .
- 24 . वर्तनात लहरीपणा जाणवतो .
- 25 . दिवा स्वप्न पाहतात .
- 26 . विविध मानसशास्त्रीय संरक्षण यंत्रणा वापरतात .
- 27 . उदास दिसतात .
- 28 . कामात वारंवार चूका करतात .
- 29 . जबाबदारी टाळण्याची प्रवृत्ती दिसते .
- 30 . शारीरिक सुदृढता दिसत असली तरी सतत अस्वस्थ दिसतात .

वरील वर्तनबदल विविध ठिकाणी वेगवेगळ्या शालेय स्तरावर विविध परिस्थितीत दिसून आलेले आहेत . मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी किंवा सुदृढ करण्यासाठी शाळा महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते .

मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक :



मानसिक आरोग्य व शालेची भूमिका :



परिपाठ –

शालेय परिपाटात राष्ट्रगीत [विविध प्रार्थना [बोधकथा [योगा [कवायतीचा समावेश असतो .

मानसिक आरोग्यावर प्रार्थनेचा परिणाम – प्रार्थना करताना आपल्या मानसिक उन्नतीला उपयुक्त ठरतील अशा काही गोष्टी आपसूकच घडत असतात . प्रार्थनेमुळे ही भावना व्यक्तीत निर्माण होते .

माझ्यापेक्षा कोणीतरी श्रेष्ठ आहे

मी सर्वात श्रेष्ठ नाही

मी सर्वात मोठा नाही

मला मर्यादा आहेत

प्रार्थनेमुळे अहंकार दूर होतो . प्रार्थना करत असताना व्यक्ती कोणापुढे तरी नतमस्तक होत असतो . तेव्हा मनात एक भावना निर्माण होते . मी ज्यांच्यापुढे नतमस्तक होत आहे ती शक्ती मला जे हवं ते देऊ शकणारी आहे अस मानणं म्हणजेच त्या शक्तीविषयी श्रद्धा मनात जागी होते पर्यायाने व्यक्ती सकारात्मक पध्दतीने विचार कळलागतो आणि नंतर तशी

प्रार्थना –

प्रार्थना समाज जागृतीसाठी उत्थानासाठी आणि वैयक्तिक प्रगतीस सहाय्यभूत ठरतात . कित्येक प्रार्थना हया सुंदर भव्य व काव्यमयही असतात . 'ए मालिक तेरे बंदे हम', हमको मन की शक्ती देना , अल्ला तेरो नाम अशा काही प्रार्थना काळजाला भिडून त्याला सामाजिक प्रार्थनेचे स्वप्न प्राप्त होते .

सांघिक प्रार्थनेत सांघिक सामर्थ्याचा प्रत्यय माणसाला येतो आणि मनातल्या भीतीच्या जागी धैर्याची निर्मिती होते .

विद्यार्थ्यांचे हास्य –

मेंदूचे वाजूचे भाग संघर्षाशी संबंधित असतात तर मधला भाग स्वास्थाशी संबंधित असतो . आपण हसतो तेव्हा मेंदूच्या मधल्या भागात एडॉर्फिन्स हे 20 प्रकारचे रेणू निर्माण होतात . माणसाच्या भावना संसर्गजन्य असतात . त्यामुळे आजूबाजूचे लोक हसू लागले की आपाल्यालाही हसू येते . मनापासून व्यक्ती हसली तर पुढील बदल होतात .

अ . स्वास्थ्य निर्माण होते .

ब . विश्रंती मिळते .

क . प्रतिकारशक्ती वाढते

ड . प्रकृती सुधारते

रोज कमीत कमी पाच मिनिटे विद्यार्थ्यांना हसू द्यावे . त्यासाठी विशिष्ट वेळ दिला जावा . त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक दृष्टिकोन वाढिला लागतो .

योगा –

प्राणायाम परिपाठात रावविणे सहज शक्य होते . प्राणायामामध्ये अनुलोम विलोम प्राणायाम कपालभाती प्राणायाम भस्त्रिका प्राणायाम यासाठी काही नियमांचे पालन करावे लागते . अनुलोम विलोम प्राणायामाची फक्त 5 मिनिटे आवर्तने घेतली . तरी खालीलप्रमाणे अपेक्षित लाभ विद्यार्थ्यांना होतात . संशोधनावर काढलेले निष्कर्ष आहेत .

अ . आपल्या शरीरातील 72 कोटी 72 लाख 10 हजार 210 या सगळ्या नाड्या शुद्ध होतात .

ब . आपले शरीर निरोगी कांतिमय आणि बलिष्ठ होतात .

क . स्नायूंची दुर्बलता नष्ट होते . स्नायू वरील ताण कमी होतो .

ड . नकारात्मक चिंतनाचे सकारात्मक चिंतनात परिवर्तन होते .

इ . स्मरणशक्ती वाढते .

ई . मेंदूला चांगले आरोग्य प्राप्त होते . मेंदू लहरीत बदल होतात . व्यक्तीला शांत शिथिल स्थितीचा अनुभव येतो .

फ . रक्तातील लॅक्टिक अॅसिड व कॉर्टिसॉलचे प्रमाण कमी होऊन व्यक्ती तणावमुक्त होते .

छंद –

विद्यार्थ्यांनी एक तरी छंद जोपासावा यासाठी शाळेने मार्गदर्शन करावे . यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये ध्येयपूर्तीची प्रेरणा निर्माण होईल . फावल्या वेळात नकारात्मक विचार विद्यार्थी करणार नाहीत .

विद्यार्थ्यांना आधार □दिलासा देणे –

मानसिक आरोग्य असंतुलित असणा—या विद्यार्थ्यांकडे वेळीच लक्ष देऊन त्यांच्याबरोबर योग्य पध्दतीने आंतरक्रिया केल्या तर खालील परिणाम विद्यार्थ्यांच्या मनावर होतील वैचारिक पातळी बदलते .

अ . मनात आशेचा किरण जागा होतो .

ब . माझ्या मदतीला कोणीतरी आहे माझी परिस्थिती कोणाला तरी समजली आहे समजते आहे आणि यातून काही तरी मार्ग निघेल असा आत्मविश्वास निर्माण व्हायला सु□ब्रात होते .

क . निराशेचे सावट दूर होते .

ड . आपल्यातही काही सामर्थ्य आहे याची आठवण होऊ लागते त्या सामर्थ्याचा उपयोग आपण करावयास हवा अशी चेतना निर्मिती होते .

शालेय अनुशासन –

विद्यार्थी गुणवत्ता □शालेय गुणवत्तेसाठी अनुशासन असते . नियमांचे उल्लंघन करणा—या विद्यार्थ्यांची विचारपूस क□जे त्यामागील कार्यकारण संबंध लक्षात घेऊनच निर्णय द्यावा .

उदा . हुशिरा येणारा विद्यार्थी आर्थिक परिस्थिती नाजूक असताना तो विधायक काम क□जे स्वतःच्या गरजा किंवा कुटूंबास हातभार लावत असेल तर अशा विद्यार्थ्यांचा शाळेने योग्य तो विचार केला पाहिजे .

अभ्यासक्रम –

उच्च माध्यमिक □महाविद्यालयीन □व्यावसायिक शिक्षण घेणा—या विद्यार्थ्यांनी आवडीच्या व पेलेल अशाच अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घ्यावा . त्यामुळे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होईल .

विद्यार्थ्यांची क्रियाशीलता –

भावनात्मक संवेदनशीलता धैर्य व प्रेरणा सृजनशीलतेला पोषक असून वृत्ती कृती कल विचार याचे स्वातंत्र्य सृजनशीलता वाढविण्यास सहाय्यभूत ठरतात . तर न्यूनगंड□भयगंड □अहंगड हे सृजनशीलतेस मारक असतात . त्यामुळे क्रियात्मक विकास होण्याबरोबर विद्यार्थी ताणतणावरहीत राहिल .

शिक्षकाचे व्यक्तीमत्व –

शिक्षकाचे व्यक्तीमत्व विद्यार्थ्यांसमोर एक आदर्श म्हणून असते . शिक्षक जे बोलतील तसेच त्यांचे वर्तन असावे . प्रत्येक विद्यार्थी समान असावा . शिक्षकाचे मानसिक □शारीरिक आरोग्य उत्तम असले तर विद्यार्थ्यांमध्ये ताणतणाव निर्माण होणारच नाहीत .

अध्ययन अध्यापन पध्दती –

विद्यार्थ्यांचा बौद्धिक शैक्षणिक व क्रियात्मक विकास होण्यासाठी पारंपारिक पध्दतीबरोबर ज्ञानरचनावादी दृष्टिकोनातून अध्ययन –अध्यापन क्षेत्रात आधारित अध्ययन क्षेत्रज्ञानाधिष्ठित अध्ययन अध्यापनाचा स्विकार केला पाहिजे . यात नाविन्यबरोबर विद्यार्थी कृतीशील अध्ययन करतील . विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापनही गुणात्मक साधनाच्या मदतीनेच झाले तर त्यांना स्वतःच्या क्षमता कौशल्य समजतील . त्यात प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे कोणत्या तरी क्षमतेवर किंवा कौशल्यावर प्रभुत्व आहे हा निष्कर्ष पुढे आल्यामुळे सकारात्मक वृत्ती आत्मविश्वास वाढीस लागेल .

विद्यार्थ्यांचे शारीरिक स्वास्थ्य –

मानसिक आरोग्यासाठी विद्यार्थ्यांचे शारीरिक स्वास्थ्य महत्वाचे असते . यात शाळेने खेळ क्रिडा स्पर्धा नियमितपणे कराव्यात आहार विहार विश्रांती इत्यादी बाबींवर तज्ज्ञांचे व्याख्यान आयोजित केले तर विद्यार्थ्यांचे शारीरिक स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होईल .

शैक्षणिक मार्गदर्शन –

शाळेत मार्गदर्शक व समुपदेशक असावेत . योग्य मार्गदर्शन व समुपदेशनाने विद्यार्थ्यांच्या समस्या दूर करता येतात .

शालेय वातावरण –

शालेय वातावरण विद्यार्थ्यांना प्रेरक असावे . शाळेत प्रवेश केल्यापासून ते शाळेतून घरी जाईपर्यंत विद्यार्थ्यांवर कोणताही ताण येणार नाही असे वातावरण असावे . समृद्ध सकारात्मक सृजनशील विविध सुविचारांनी युक्त शालेय परिसर असेल तर विद्यार्थीही तसेच सुदृढ निर्माण होतात .

It a child lives with encouragement he learns to be confident ; if a child lives with security , he learns to have faith in himself and in those who are concerned about him and if a child lives with approval he learn to like himself.

References :

1. Dandekar, W.N , Makhija , S.M .(3rd edn)
Psychological foundation of Education . PHI learning private L.: New Delhi
2. Pande, R.S (1st edn 2008) Advanced Educational Psychology.
3. बर्वे , बी .एन (प्रथमावृत्ती 2008) ताण आणि आरोग्य विषयक मानसशास्त्र विद्याप्रकाशन : नागपूर
4. तांबोळी , ए .(प्रथमावृत्ती 2008)अध्ययन कर्त्यांचा विकास आणि अध्ययन अध्यापन प्रक्रिया मंगेश प्रकाशन : नागपूर
5. बडवे, एस .एस . (प्रथमावृत्ती 2008) विकासाचे व अध्ययनाचे मानसशास्त्र विद्या प्रकाशन : पुणे

National Seminar on Innovations In Education For Knowledge Society

6. शिरोडे , एस.एन. मानकर, प्र.ल (द्वितीय आवृत्ती 2010) वर्तमान शिक्षणातील विचार प्रवाह नित्यनूतन प्रकाशन : पुणे
7. कळवे, एम.जे. शिरगांव, डी.आर. शिंदे एस.टी (चौथी आवृत्ती 2007) अध्ययनार्थीचे मानसशास्त्र आणि अध्यापन प्रक्रिया . फडके प्रकाशन : कोल्हापूर
8. पंडित, र. वि (तिसरी आवृत्ती 2009) शैक्षणिक मानसशास्त्र पिंपळाफरे अॅण्ड कं पब्लिशर्स : नागपूर
9. जोगदेव पी . (द्वितीय आवृत्ती 2012) सकारात्मक विचारांसाठी दिलीपराज प्रकाशन . प्रा . लि . : पुणे .
10. रानडे , एम . (प्रथमावृत्ती 2011) प्रभावी अध्ययन अध्यापन नित्यनूतन प्रकाशन : पुणे
11. सरदेसाई, ह.वि. शिंदे, एस ((द्वितीय आवृत्ती 2005) मानसिक ताण आणि वार्धक्य विद्या प्रकाशन : पुणे

