ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಸ್ಲೆಪ್), ಕರ್ನಾಟಕ, ಧಾರವಾಡ

ಸ್ಕೂಲ್ ಲೀಡರ್‌ಶಿಪ್ ಅಕಾಡೆಮಿ (SLA-SISLEP), ಧಾರವಾಡ

(ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಲೀಡರ್‌ಶಿಪ್ (NCSL-NIEPA), ನವದೆಹಲಿ ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ)

ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ

ನಿಷ್ಕಲ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಸಹಕಾರ

ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಯಟ್), ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ

ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಸ್ಲೆಪ್) ಕರ್ನಾಟಕ, ಧಾರವಾಡ.

ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳು"

ಸಹಕಾರ

ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ

2023–24

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:
ಡಾ. ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್.ವರ್ಧನ್
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ
ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕರ್ನಾಟಕ (ಸಿಸ್ಲೆಪ್), ಧಾರವಾಡ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:
ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್.ಉಷಾಕುಮಾರಿ
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು(ಅಭಿವೃದ್ಧಿ) ಹಾಗೂ ಪಾಚಾರ್ಯರು,
ಡಯಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನಾ ತಂಡ

ಶ್ರೀಮತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಸರೋಜಮ್ಮ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಡಯಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ತಾಂಡವಮೂರ್ತಿ.ಎ.ಎನ್. ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು,
ಸ. ಪ.ಪೂ ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ)
ನೆಲಮಂಗಲ. ಬೆಂ. ಗ್ರಾ. ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ.ಎನ್
ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಪ್ರೌಢ) ನೆಲಮಂಗಲ.
ಬೆಂ. ಗ್ರಾ. ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಶೈಲಜಾ.ಟಿ.ಕೆ
ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಪ್ರೌಢ) ದೇವನಹಳ್ಳಿ. ಬೆಂ. ಗ್ರಾ. ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ರೋಹಿಣಿ.ಹೆಚ್.ಎಂ. ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ. ಪ.ಪೂ ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ)
ವಿಜಯಪುರ, ದೇವನಹಳ್ಳಿ ತಾ. ಬೆಂ. ಗ್ರಾ. ಜಿಲ್ಲೆ.

ಡಾ.ಲೋಕೇಶ್.ಟಿ.ಎನ್
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಸಂಯೋಜಕರು
ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, NMKRV ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು,
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಲಿಂಗದೇವರು.ಬಿ. ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬರದಿ ಮಂಡಿಗೆರೆ,
ನೆಲಮಂಗಲ ತಾ. ಬೆಂ. ಗ್ರಾ. ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಹೇಮಲತಾ.ಹೆಚ್.ಇ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಪ್ರೌಢ) ಹೊಸಕೋಟೆ. ಬೆಂ.ಗ್ರಾ. ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸವಿತ.ಎ
ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ) ದೇವನಹಳ್ಳಿ.
ಬೆಂ. ಗ್ರಾ. ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ.ಎನ್.ಎಲ್.
ದೈ. ಶಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ.ಪ್ರೌ.ಶಾಲೆ, ಮಾರಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ,
ನೆಲಮಂಗಲ ತಾ. ಬೆಂ. ಗ್ರಾ. . ಜಿಲ್ಲೆ.

ಎಸ್.ಎಲ್.ಎ – ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ತಂಡ

- ಶ್ರೀಮತಿ ಎ.ಎನ್ ಶೀಲಾ, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
- ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪಶೀಲಾ ಹೆಚ್ ವಿ, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
- ಶ್ರೀ ಮಹಾವೀರ ಹಂಚಿನಾಳ, ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
- ಡಾ. ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮುಕ್ಕುಂದಿ, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
- ಡಾ. ಎನ್ ಹೆಚ್ ಪೂಜಾರ, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
- ಶ್ರೀಮತಿ ದೇವಿರಮ್ಮ ಎಸ್, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು

ನಿರ್ದೇಶಕರ ಆಶಯ ನುಡಿ

ಡಾ. ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ವರ್ಧನ್
ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು
ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಸ್ಲೆಪ್),
ಕರ್ನಾಟಕ, ಧಾರವಾಡ

ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆ–2009 ರ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರ್ಹ ಮಗುವಿಗೂ ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುವುದು ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅರ್ಹ ವಯೋಮಾನದ 6 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರವು ಅನೇಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತಗಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಪಾಲನೆಯು ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇರುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಇಲಾಖಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ನಮ್ಮ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತಗಾರರು ಇಲಾಖಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲ ಆಶಯ ಹಾಗೂ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುಣಾತ್ಮಕತೆಯ ನೆಲೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನ್ಯಾಯಯುತ, ಸಮಾನತೆಯ, ಮಾನವೀಯ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತಗಾರರಿಗೆ ನಾಯಕತ್ವ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರವು ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಸ್ಲೆಪ್), ಕರ್ನಾಟಕ, ಧಾರವಾಡ – ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತಗಾರರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವಾರು ಆಯಾಮಗಳುಳ್ಳ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಟ್ಟು ಹನ್ನೆರೆಡು ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತಗಾರರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ದಕ್ಷತೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗುಣಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಈ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಅಂತಿಮ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣೀಭೂತರಾದ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಎಲ್ಲ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಬೋಧಕೇತರ ವೃಂದದವರ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಅರ್ಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು, ಶಿಕ್ಷಣದ ದೂರಗಾಮಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು, ಸುಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ಸಮಾನತೆಯ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು, ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಈ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿನಾಂಕ: 25, ಮಾರ್ಚ್, 2025 **(ಡಾ. ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ವರ್ಧನ್)**

ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ (SISLEP) ಯ ಪರಿಚಯ: .

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರವು ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಆಡಳಿತವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಮನೋಭಾವ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹಾಗೂ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ 1986 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ ಹಾಗೂ 1992 ರ ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣ ಯೋಜನೆ (Programme of action -POA) ಗಳ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ವಯ 2010ರಲ್ಲಿ 'ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ (State Institute of School Leadership, Educational Planning and Management (SISLEP) ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು. 2011 ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘಗಳ ನೋಂದಣಿ ಅಧಿನಿಯಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 'ಕನ್ನಡದ ದೀಪ'ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿರುವ ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಚನ್ನಬಸಪ್ಪನವರು ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಧಾರವಾಡದ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಡಯಟ್ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸ್ವಂತ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ದೂರದರ್ಶಿತ್ವ:

" ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆ

ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಡಯಟ್ ಆವರಣ, ಕಾಲೇಜು ರಸ್ತೆ, ಧಾರವಾಡ – 580008

ದೂರವಾಣಿ: 08362441129 ಇ–ಮೇಲ್: sislepdirector.dwd@gmail.com

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಿಸ್ತೃತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಇಲಾಖಾ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸಮುದಾಯದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ 2024–25 ನೇ

ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಅಂದಾಜು ಒಂದು ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಈ ಬೃಹತ್ತಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪರಿಣಾಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಾಗಲು, ಸ್ಥಳೀಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯುಳ್ಳ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಥ ಸಮುದಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಆಡಳಿತ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾರ್ವತ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯುನೆಸ್ಕೊ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹಾಗೂ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, 'ಇಲಾಖೆ' ಮತ್ತು 'ಸಮುದಾಯದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ' ದಲ್ಲಿ 'ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ' ಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ನಿಲುವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 1986 ಹಾಗೂ 1992 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಇದರನ್ವಯ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ SIEMAT (State institute for Educational Management, Administration and Training) ನ್ನು ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 'SIEMAT' ಹೆಸರಿನ ಬದಲಾಗಿ 2010–11 ರಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ (SISLEP-State Institute for School Leadership Educational Planning and Management) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 'ಸಿಸ್ಲೆಪ್' ಕರ್ನಾಟಕ ಸೊಸೈಟಿಗಳ ಕಾಯ್ದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಗಳನ್ನು ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಮಂಡಳಿಗಳ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಐದು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ ತರಬೇತಿ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ನಾವಿನ್ಯತಾ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ತಾತ್ವಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ:

- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತವನ್ನು ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆ.
- ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು.

- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತಗಾರರಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯವು 'ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಡಳಿತಗಾರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ' (SIEMAT) ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ತೊಂಭತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 'ಜಿಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ' (ಡಿ.ಪಿ.ಇ.ಪಿ) ಇದ್ದ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ SIEMAT ಗಳನ್ನು 2001–02 ರಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ತಂದು ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಯಿತು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳು, ಕಲಿಕೆಗಳು ಹಾಗು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿತ್ತು. 2000ರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳ ಟಾಸ್ಕ್ ಫೋರ್ಸ್ ವರದಿ, 2000ರಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತ ಸುಧಾರಣೆ ಆಯೋಗದ ವರದಿ, 2002ರಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ವರದಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದ್ದ 'ಸ್ವಯಂ ಆಡಳಿತ ಶಾಲೆ (Autonomous Schools)' ಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಈ ವರದಿಗಳು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದವು.

2003ರಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ಸಾಧಿಸಲು ನೀತಿ ನಿರೂಪಣೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರ, ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿ ಪ್ಲ್ಯಾನಿಂಗ್ ಘಟಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು, ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಇಲಾಖಾ ಯೋಜನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತು. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತು. 2008 ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅನುಮೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ 2010ರಲ್ಲಿ ' ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ' (**SISLEP**) ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. 2011 ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘಗಳ ನೋಂದಣಿ ಅಧಿನಿಯಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನೋಂದಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ತದನಂತರದಲ್ಲಿ NIEPA / NCSL ನವದೆಹಲಿಯಿಂದ 2017–18 ರಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 'ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ ಅಕಾಡಮಿ' (SLA) ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಕಾಡಮಿಯು ಉತ್ತಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ವಿಡಿಯೋ ಹಾಗೂ ಯಶೋಗಾಥೆಗಳ ದಾಖಲೀಕರಣ, ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಂತರ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವದ ಕುರಿತು ವೆಬಿನಾರ್/ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಆಯೋಜನೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

❖ **ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು:**

ಶಿಕ್ಷಣದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸಮರ್ಥ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗೀದಾರರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಹಂತದವರೆಗಿನ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ಸಮುದಾಯದ ನಾಯಕರುಗಳಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಧಾರಿತ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು, NIEPA, NCSL, NCERT, DSERT ಮುಂತಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸುವುದು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದಾಖಲೀಕರಿಸುವುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಾಗಿವೆ.

- **ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ:** ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ ರೂಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಣಿತರ ನೆರವು ನೀಡುವುದು.

- **ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:** ಈಗಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶದ ಈಡೇರಿಕೆಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.

- **ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು:** ಶಾಲೆಯಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ

ಭಾಗೀದಾರರಿಗೂ ನಾಯಕತ್ವ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು; ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಸದಸ್ಯರು, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಇತರರಿಗೆ ಯೋಜನೆ, ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಶಾಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು; ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಿರ್ವಾಹಕರಲ್ಲಿ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ, ಉತ್ತಮ ಆಡಳಿತ, ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆಗಳ ವೆಚ್ಚ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕ್ರೋಢೀಕರಣ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು.

- **ಸಂಶೊಧನೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:** ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರವು ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸಿಸ್ಲೆಪ್‌ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇಲಾಖೆಯು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಲಾಖೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಸಿಸ್ಲೆಪ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

- **ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುಣಮಟ್ಟ:** ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಆಡಳಿತ ನೀಡಲು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರದಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಚಲಿತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸೂಚ್ಯಯಾಂಕಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೆಲ್ವಿಚಾರಕ

ಅಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಧನೆಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಹೊಳಹುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

❖ **ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ:**

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಆಶಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ರಾಜಧಾನಿ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬೆಳೆದು ಬರುವುದರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಭಾಗೀದಾರರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಆಶಯದಿಂದ 'ಸಿಸ್ಲೆಪ್' ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ವಂತ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು:

ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು 2010–11 ರಿಂದ 2022–23 ರ ವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿಯ ವಿಷಯ ಪರಿವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಡಯಟ್ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಿ.ಆರ್.ಪಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಯೋಜಕರು, ಸಿ.ಆರ್.ಪಿ. ಗಳಿಗಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಬಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಸಮನ್ವಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ 'ಬಿ' ವೃಂದದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಾಯಕತ್ವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿ (ಎಸ್.ಎಲ್.ಡಿ.ಪಿ), ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ತತ್ಸಮಾನ ವೃಂದ ಹಾಗೂ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ) ಹಾಗೂ ತತ್ಸಮಾನ ವೃಂದದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ, 'ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಉತ್ತರದಾಯಿತ್ವದೆಡೆಗೆ ತರಬೇತಿ, ಕ್ಷೇತ್ರಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ತತ್ಸಮಾನ ವೃಂದದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿಯ ಬೋಧಕೇತರ ವೃಂದದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಿಗೆ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿ' ಎಲ್ಲ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆ– 2009ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸೂಚ್ಯಾಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತ ತಜ್ಞರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸ (Training Modules) ಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳು', 'ಕಲಿಕಾ ಬೋಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೀನ್ಯತಾ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗೀದಾರರ ಪಾತ್ರ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ವೈಚಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ' ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ, 'ಬಹುತ್ವದ

ಭಾರತ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಘನತೆ', 'ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ', 'ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಲಿತ ಕಾನೂನುಗಳು', 'ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವಿನೂತನ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು', 'ಭಾಷಾವನ' (Language Garden) ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಪಾತ್ರ,

ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ', ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ದತ್ತಾಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ' 'ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿದ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪುನಃ ಶಾಲೆಗೆ ಕರೆತರಲು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು', 'ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ರಂಗಕಲೆ' ಈ ಕುರಿತಾದ ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಧನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಐದು ದಿನಗಳ **ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ತರಬೇತಿ** ಹಾಗೂ ಮೂರು ದಿನಗಳ **ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ** ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವದ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ವಿನೂತನ ಆಚರಣೆಗಳು', ಕಛೇರಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ (ನಡತೆ) ನಿಯಮಗಳು–2021, ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಗರೀಕ ಸೇವಾ ನಿಯಮಗಳು.–1957, ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು ಅಧಿನಿಯಮ–2005, ಕೆ ಸಿ ಎಸ್ ಆರ್ ನಿಯಮಗಳು, ರಜಾ ನಿಯಮಗಳು / ಸೇವಾ ಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ವಹಣೆ , ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಖಜಾನೆ–2, ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣೆ. ವಿವಿಧ ಬಿಲ್ಲುಗಳ ತಯಾರಿ, ಕೆ ಟಿ ಪಿ ಪಿ ಕಾಯ್ದೆ 1999/2000, ವಿಶೇಃಷ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಲಿತ ಕಾನೂನುಗಳು, ಎಸ್.ಎ.ಟಿ.ಎಸ್. (Student Achievement Tracking System) ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಾಂಶಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಿಸ್ಲೆಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 8206 ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಸ್ಕೇಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಡಯಟ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ 9500 ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ತರಬೆತಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಅರ್ಹ ವಯೋಮಾನದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರುಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಬೃಹತ್

ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಆಶಾದಾಯಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೈದು ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಇಡೇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಇಂಬು ದೊರೆತಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನೀತಿ ನಿರೂಪಣೆ ವಿಭಾಗ, ಶಾಲಾ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಭಾಗ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಣಕಾಸು ವಿಭಾಗ, ಸಂಶೋಧನೆ, ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಾವೀನ್ಯತಾ ವಿಭಾಗ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದತ್ತಾಂಶ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಶಾಲೆಗಳ ತರಗತಿ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯವು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಹಂತದ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಸಾಹಿತಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮಗಳ ನೇತಾರರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

“ಬಿಂಕಕ್ಕೆ ಡೊಳ್ಳಿವುದು ವಿದ್ಯೆಯೇ?,
ಅವಿದ್ಯೆ ತವಿಪುದಾವುದೋ ಅಹಂಕಾರಮಂ ಅದು ವಿದ್ಯೆ.
ಮಿಕ್ಕುದೆಲ್ಲಂ ಅವಿದ್ಯೆ”
–– ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿವರ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಆಶಯ, ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು	1-3
2	ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ - ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು	4-9
2	ಅಧ್ಯಾಯ – 1 ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು	10-16
3	ಅಧ್ಯಾಯ – 2 ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳು	17-24
4	ಅಧ್ಯಾಯ – 3 ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು	25-38
5	ಅಧ್ಯಾಯ – 4 ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳು	39-53
6	ಅಧ್ಯಾಯ – 5 ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳು	54-59
7	ಉಪಸಂಹಾರ	60
8	ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು	61
9	ಅನುಬಂಧ-1	62-67
10	ಅನುಬಂಧ-2	68-70
11	ಅನುಬಂಧ-3	71-73
12	ಅನುಬಂಧ-4	74-75
13	ಅನುಬಂಧ-5	76
14	ಅನುಬಂಧ-6	77-84
15	ಅನುಬಂಧ-7	85-86
16	ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸ	87-88
17	ತರಬೇತಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ	89
18	ಮಾದರಿ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ	90-91
19	ಮಾದರಿ ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	92-93

ತರಬೇತಿಯ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆ

"ಭ್ರಾಂತವಳಿದು ನಿಂದಲ್ಲಿ ಅರ್ಚನೆ,
ವಿಕಾರವಳಿದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ.
ಸಮತೆ ನಿಂದಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯ,
ಸಕಲವನರಿತು ಮರೆದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ
ಏಣಾಂಕಧರ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ."
-ಬಿಬ್ಬಿ ಬಾಚಯ್ಯ

ಇದು ವೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಯುಗ. ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಆಸೆ ಅಕಾಂಕ್ಷೆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ತವಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಪನಂಬಿಕೆ ಅವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ಸರಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ ಬದಲು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಅಂಕಗಳೇ ಮಾನದಂಡವಾಗಿವೆ.ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅಪರಿಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕೌಶಲಗಳು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ತನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದೊಂದಿಗೆ ಇತರರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವಂತಾಗುವುದೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖ, ನೋವು ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಾಧಾನದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಧಾವಂತ, ಗಡಿಬಿಡಿ, ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳೇ ಸುತ್ತುವರಿದಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಭಾಗೀದಾರರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒತ್ತಡದ ಉಡ-ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಬದುಕಲು ನಿಷ್ಕಲ ತರಬೇತಿಯು ಆಶಯದ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ 2021 ರಲ್ಲಿ,10-19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 7ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 14% ಹದಿಹರೆಯದವರು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯೋಮಾನದವರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ್ದು 243 ಮಿಲಿಯನ್ ಸುಮಾರು 50 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದಾರೆ. ಕೋವಿಡ್-19 ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ವಿಧಿಸಿದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅನುಷ್ಠಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಈ ತರಬೇತಿ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ

"ಜೀವನದ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಗುರಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನಿರುವಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು"

- ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್

ಸ್ಟೀಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್ 20 ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತರು. ತಮ್ಮ ನಿಸ್ತೇಜ ದೇಹವನ್ನು ಅಮೋಘ ಚಿಂತನೆಗಳ ಹಂದರವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಖಭೌತ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಶ್ರೇಷ್ಟ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಕಿಂಗ್ ರ ಯಶೋಗಾಥೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆನಿಸಿದ್ದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ನಿತ್ಯವೂ ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಮಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೋಧನಾ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಎದುರಾಗುವ ಹಲವಾರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೋಧನಾ-ಕಲಿಕೆಯ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಆಪ್ತ ಸಮಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ. ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗದೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದುಡುಕು ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂಬುದು ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಆಪ್ತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸಂವಹನ, ಸಂರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದೂ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ - ಬೋಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗೀದಾರರಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಈ ತರಬೇತಿ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಶಾಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು.

2. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಇಲಾಖೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವರ್ಧನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

3. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಧನವೆಂದು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

4. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಶಾಲೆಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

5. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು.

6. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಮನೋರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

7. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆಯುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ - ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು

- ಕಳೆದ ವರ್ಷ 14-20 ವರ್ಷಗಳ ವಯೋಮಿತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯುವ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ 65% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ.
- ಭಾರತದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 20% ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು.
- ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ 1% ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- 5-10% ಭಾರತೀಯರು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ
- 93% ಶಾಲೆಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಕೌನ್ಸಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.
- ಭಾರತಕ್ಕೆ 315 ಮಿಲಿಯನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 15 ಲಕ್ಷ ಸಲಹೆಗಾರರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದೃಢವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 2019 ರಿಂದ 2021 ರ ನಡುವೆ 35950 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ರೈಮ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ (NCRB) ಪ್ರಕಾರ 2020 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 42 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 34ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. 2020 ರಲ್ಲಿ ರೈತರಿಗಿಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ.

- ಐದು ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.
- ಶೇ. 6ರಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಔಷದೋಪಚಾರ ಬೇಕಾಗಿದೆ.
- ಸರ್ಕಾರದ ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅವರ ಜೀವಿತದ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.
- ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- 5 ರಿಂದ 10 ಶೇ. ಭಾರತೀಯರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತಿದ್ದಾರೆ.
- ಡಾ|| ಶುಭಾಂಗಿ ಪಾರ್ಕರ್, ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ, ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಇ.ಎಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆರವರ ಪ್ರಕಾರ -ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 130 ಜನ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಾವಿರ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: Neurotric Depression: 22.8 people out of Thousand
  Psychotic depression : 7.8 People out of Thousand
- ಗ್ಲೋಬಲ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತ 61ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ (ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶ)

ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ತುಲನಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ: ಭಾರತ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು

1. ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ

ಭಾರತ: ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (NGO) ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ದಾಪುಗಾಲು ಇಟ್ಟಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತವಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರೂಢಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಅವಮಾನದ ಮೂಲವೆಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇದು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿವೆ. 'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ: ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪಾತ್ರ'- 2023 ನಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ "ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ನಗರ-ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಸಮಾನತೆಗಳು" (2022) ಸೇವೆಯ ಲಭ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಸಮಾನತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಗತಿಪರ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇದು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿಯು ಸರ್ಕಾರದ ನೀತಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರಸಾರದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. 'ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸ್ಟಿಗ್ಮಾ ಮತ್ತು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್: ಎ ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಪರ್ಸ್ಪೆಕ್ಟಿವ್'-2023 ನಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ವೀಕೃತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

2. ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರತೆ

ಭಾರತ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪದವಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏಕರೂಪದ ನಿಯಂತ್ರಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೊರತೆಯು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವೃತ್ತಿಪರರ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಸಂಗತತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಕಠಿಣ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಒದಗಿಸಿದ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣದ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು 'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ'-2023 ಮತ್ತು 'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳು' - 2021 ನಂತಹ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಗ್ರವಾದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಈ ಮೂಲಗಳು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಸುಸ್ಥಾಪಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಿತ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಉದಾ. ಅಮೇರಿಕನ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ (APA) ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಫಾರ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸೈಕೋಥೆರಪಿ (BACP) ನಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವೃತ್ತಿಪರರು ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದಿದ್ದು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಉದಾ. 'ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ: ಒಂದು ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ'- 2023 ಮತ್ತು 'ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆ'- 2022. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಗೆ ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

3. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಭಾರತ: ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳ ವಿರಳವಾದ ಬಳಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರೂಢಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಲಹೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಳಂಕ- ಪ್ರಸ್ತುತ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು'- 2022 ನಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಕಳಂಕದ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಬೇಕಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತವೆ. 'ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವೇದನೆ'- (2023) ಗ್ರಾಹಕರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ, ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಗ್ರ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿವೆ. ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

'ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು'- 2022 ನಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿವೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಮೇಲಿನ ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಸೇವೆಯ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆ

ಭಾರತ: ಸೇವೆಯ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸವಾಲುಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಏಕೀಕರಣವು ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದೆ.

'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರ ಕೊರತೆ- ಒಂದು ಅವಲೋಕನ'- 2023 ಮತ್ತು 'ಭಾರತೀಯ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳ ಏಕೀಕರಣ'- 2022 ನಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಸೇರಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸೇವೆಗಳು ಶಾಲೆಗಳು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸೇವೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಏಕೀಕರಣವು ಬಲವಾದ ನೀತಿ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

'ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಭ್ಯತೆ- ನಗರ ವರ್ಸಸ್ ಗ್ರಾಮೀಣ'- 2022 ಮತ್ತು 'ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಏಕೀಕರಣ: ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು' - 2022 ನಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕೀಕರಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆಯೇ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ನೀತಿ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಭಾರತ: ಭಾರತೀಯ ಸರ್ಕಾರವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆ- 2017 ನಂತಹ ಹಲವಾರು ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

'ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳು' - 2022 ಮತ್ತು 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯಿದೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ' - 2017 ಮತ್ತು 'ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ' - 2023 ಸೇರಿದಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಈ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ ಈ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ -ಮತ್ತು ಸೇವಾ ನಿಬಂಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳು ಸರ್ಕಾರದ ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಧನಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಗಣನೀಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶಾಲವಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ನಿಗಾವಣೆಯಿದೆ.

'ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಏಕೀಕರಣ'- 2023 ಮತ್ತು 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಧನಸಹಾಯ ಮತ್ತು ನೀತಿ ಬೆಂಬಲ - ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ' - 2022 ನಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ದೃಢವಾದ ನೀತಿ ಮತ್ತು ನಿಧಿಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿವೆ.

6. ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಳು

ಭಾರತ: ವಿಶೇಷವಾಗಿ COVID-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ನಂತರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಈ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

'ದಿ ರೈಸ್ ಆಫ್ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ - ಟ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಇಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್' - 2023 ಮತ್ತು 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ಸ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ - ಎ ರಿವ್ಯೂ- 2023 ನಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತವೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಭರವಸೆಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತವೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಟೆಲಿಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನಾವೀನ್ಯತೆಯು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

'ಟೆಲಿಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಟೂಲ್ಸ್ ಇನ್ ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್'- 2024 ಮತ್ತು 'ಇನ್ನೋವೇಶನ್ ಇನ್ ಥೆರಪ್ಯೂಟಿಕ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಟೂಲ್ಸ್'- 2023 ನಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಏಕೀಕರಣವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

7. ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಭಾರತ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ವಿಧಾನಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ

ಗ್ರಾಹಕರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಕುರಿತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ'- 2023 ಮತ್ತು 'ಭಾರತೀಯ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೈಲಟ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು - ನಾವೀನ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು' - 2022 ನಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ನವೀನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಪುರಾವೆ ಆಧಾರಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಬಲವಾದ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

'ಸಾಕ್ಷಿ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು - ಸಮಗ್ರ ವಿಮರ್ಶೆ'- 2023 ಮತ್ತು 'ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಗಮನ: ಪರಿಣಾಮಕಾರತ್ವ ಮತ್ತು ಏಕೀಕರಣ' - 2022 ನಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಅವಲೋಕನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ

ಭಾರತ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ತುಲನಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸ್ವೀಕೃತಿ, ಉತ್ತಮ ಸೇವಾ ಲಭ್ಯತೆ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಏಕೀಕರಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಭಾರತವು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ, ನಿಯಂತ್ರಕ ಅಸಂಗತತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ಸೀಮಿತ ಲಭ್ಯತೆಯಂತಹ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎರಡೂ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾಪಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಜೀವಂತ
ಸಮಾಧಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
ಆ ಭಾವನೆಗಳು ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿ
ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ – ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್

ಅಧ್ಯಾಯ-1

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು.

ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು :

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.
2. ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವರು.
3. ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವರು.
4. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಗೀದಾರರು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವರು.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು : ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಕ್ಷೋಭೆ.

https://www.youtube.com/watch?v=rK3gqUdraHg- How to talk to your child about mental health|UNICEF /ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು? ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಒತ್ತಿ

ಪೀಠಿಕೆ :

'ಮಗುವು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ' ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅರಿವು ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ಮಗು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಮಗುವಿನ ಆನಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವ ವರ್ತನೆಗಳು, ಜೀವನದ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತನಾಗದಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಂಡು ಅವನು/ಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆದು ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.

ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪೂರ್ಣಲಾಭ ಪಡೆದು ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾಳೆ/ನೆ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕ್ಷೋಭೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಭಾವೋತ್ಕರ್ಷವೇ ಆಗಲಿ ಆತನಲ್ಲಿ/ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಅವನೆಂದಿಗೂ/ಅವಳೆಂದಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲೆ, ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದುಡಿದವರೆಂದರೆ ಕ್ಲಿಫರ್ಡ್ ಬಿಯರ್ಸ ಎಂಬುವರು ಇವರೊಬ್ಬರು ಮನೋರೋಗಿ ಆಗಿದ್ದು ಮನೋರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೆ ಮುಡುಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇವರು 1980ರಲ್ಲಿ 'A Mind That Found Itself ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲ ಗುರಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತ ಸಮಯೋಜಿತ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂರು ಸ್ತರಗಳು :

ಒಂದನೆಯದು : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಮುಖ.

ಎರಡನೆಯದು : ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಡುವಿನ ಸೀಮಾರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಅನಾರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡದಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಮುಖ.

ಮೂರನೆಯದು : ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಪರಿಹಾರಕ ಮುಖ.

ಶಿಕ್ಷಣ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆರಡು ಸ್ಥರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು:

ಶಿಕ್ಷಣದ ನಿಘಂಟು: "ಕಲಿಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬೋಧನೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜ್ಞಾನದ ಹಾಗೂ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರಧಾನ ವಿಭಾಗವೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ".

ಗಿನ್ಸ್ ಬರ್ಗ್: "ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನ್ಯಾಯವಿರುವ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ದೈನಂದಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಆನಂದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ".

ಇಜಿ ಬೋರಿಂಗ್: "ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ವಿಜ್ಞಾನ".

ಹ್ಯಾಡ್ ಫೀಲ್ಡ್ : "ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ".

ನಾರ್ಮನ್ ಈ ಕತ್ಸ ಮತ್ತು ನಿಕೋಲಸ್ ಮೋಸ್ಲಿ:

"ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸರದ ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವರು".

ಕ್ರೋ ಮತ್ತು ಕ್ರೋ ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಉದ್ದೇಶ.

"ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು".

ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮೂಹದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಾಯಗಳ ಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

ಅ) ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯ.

ಆ) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಕ ಉಪಾಯ.

ಇ) ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಉಪಾಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
2. ವಾಸ್ತವತೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
3. ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲ ಇತರರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
4. ಇತರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆತನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.
5. ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ. ಅವನಲ್ಲಿ/ಅವಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಮನೋಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
6. ಸದಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ, ವಹಿಸಿಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
7. ಅವನ/ಅವಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶ ಇರುತ್ತದೆ.
8. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
9. ತನ್ನದೇ ಆದ ಜೀವನ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
10. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
11. ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಬರುವ ತಡೆಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಗಳು:

1. ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮೊದಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ತತ್ವ.
2. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚಿಂತೆಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ತತ್ವ.
3. ಹಿತಕರವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತತ್ವ.
4. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸುಖದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿಗಳಾಗುವಂತಹ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತತ್ವ.
5. ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ತತ್ವ.
6. ಸ್ವಯಂ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುವ ತತ್ವ.
7. ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಬರಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತತ್ವ.
8. ಮಗುವು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವ ತತ್ವ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ, ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ

ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರ.

ಮಗುವು ತನ್ನ ಆದಿಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ; ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಮಮಕಾರ ಸಲ್ಲದು, ಇದು ಪರಾವಲಂಬನೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಆದರೆ

ಪೋಲೀಸ್ ಶಿಸ್ತು ಇರಕೂಡದು. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಜಗಳ ಒಡೆದ ಮನೆ, ಮಲತಾಯಿ ಪ್ರವೇಶ, ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸನಾಗಿರುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ನಡತೆಗಳು, ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಯ ಪಾತ್ರ

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು ಈ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
2. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.
4. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
5. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು, ಪರಿಹರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋಧೋರಣೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
6. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಗತಗೊಳಿಸಬೇಕು.
7. ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
8. ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಅವರ ಗುರಿ ಆಗಿರಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅವರನ್ನು ಕಳ್ಳ/ಕಳ್ಳಿ, ಸುಳ್ಳ/ಸುಳ್ಳಿ, ದಡ್ಡ/ದಡ್ಡಿ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.
9. ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ

ಸದೃಢ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇಕು ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಜವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೊದಗಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಕ್ರೀಡಾಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ರೂಢಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅವರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಕುಟುಂಬದಷ್ಟೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸಮಾಜದ್ದೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹೆಸರೆ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಶಾಖೆಯಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಕೆಲಸದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅಮೇರಿಕನ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ರವರ ಪ್ರಕಾರ –
"ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಾಭವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ".

ಡಿ.ಬಿ.ಕ್ಲೆನ್ ರವರ ಪ್ರಕಾರ –
"ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅದರ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಮಾನಸಿಕ (ಮನಸ್ಸಿನ) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ".

ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ-

1. "ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾನೂನುಗಳ ತನಿಖೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸಮರ್ಥಿಸುವುದು".
2. "ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಂತೋಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ".

https://www.unicef.org/parenting/mental-health-and-well-being#quiz -Quiz on mental health | UNICEF- ಮಾನಸಿಕ ಆರೊಗ್ಯದ ಅವಲೋಕನಕ್ಕಾಗಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ

ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ- ತಡೆಗಟ್ಟುವ, ಸಂರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

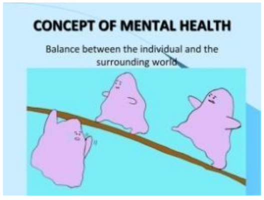
ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.

ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ಒತ್ತಿ
https://youtu.be/bDARBw8Wa8M

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

<table>
<tr><th>ಕ್ರ. ಸಂ.</th><th>ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು</th><th>ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</th><th>ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ವಿಡಿಯೋ/ಪೋಸ್ಟರ್/ ಇತ್ಯಾದಿ</th></tr>
<tr><td>1</td><td>ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಒಂದು ಮಗು ಒತ್ತಡ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.</td><td>ಚರ್ಚೆ: ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಿರುನಾಟಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುವುದು.</td><td>ವಿಡಿಯೋ/ಪೋಸ್ಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟರ್ ಗಳು

</td></tr>
<tr><td>2</td><td>ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ.</td><td>ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಶಾಲೆ, ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ.</td><td>ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಪ್ರದರ್ಶನ

</td></tr>
<tr><td>3</td><td>ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ</td><td>ಚರ್ಚೆ: ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ.</td><td>ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ, ಬುದ್ಧಿಮಂಥನ

https://youtu.be/1mWxbpt-PcU?si=aNmiQUefUjG27xQ4</td></tr>
<tr><td>4</td><td>ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು.</td><td>ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ /ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರರಿಂದ ಸೆಮಿನಾರ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು.</td><td>ಸೆಮಿನಾರ್ ಗಳು
https://youtu.be/NhP4pnwAiM8?si=RMLUhAPxJ_N_DVgi
 </td></tr>
</table>

ಸಾರಾಂಶ:

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ- ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವರ ನೈಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥ

Educational psychology and guidance Indian publication, Ambala Cantt 1989 - Kakkar S B

ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ದು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ
   a) ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ
   b) ಅನುವಂಶಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
   c) ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮ
   d) ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ.

   ಉತ್ತರ : ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

2. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
   a) ಮಾರ್ಚ್ -1
   b) ಏಪ್ರಿಲ್ -7
   c) ಅಕ್ಟೋಬರ್ -6
   d) ಡಿಸೆಂಬರ್ -10

   ಉತ್ತರ : b) ಏಪ್ರಿಲ್ -7

3. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳು ಯಾವುದರ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
   a) ನೈರ್ಮಲ್ಯ
   b) ಸಾಮಾಜಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
   c) ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
   d) ಮೇಲಿನ ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ

   ಉತ್ತರ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

4. ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ.
   a) ಏಡ್ಸ್
   b) ಡೆಂಗ್ಯೂ
   c) ದಡಾರ
   d) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ

   ಉತ್ತರ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ

5. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹ.
   a) ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್
   b) ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್
   c) ಆಂಟೋನಿ ವ್ಯಾನ್ ಲೀವೆನ್ಹೋಕ್
   d) ಆಂಟೋಯಿನ್ ಲಾವೋಕಿಯರ್

   ಉತ್ತರ : b) ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್

ಅಧ್ಯಾಯ-2

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು.

ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು :

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.
2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವರು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುವರು.
4. ತರಗತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.
5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಭಾಗೀದಾರರು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು: ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ,ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು, ಉತ್ಪತನ, ದಮನಿಸುವಿಕೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ, ವರ್ಧನೆ, ಹಗಲುಗನಸು, ಋಣಾತ್ಮಕತೆ**.**

ಪೀಠಿಕೆ :

ಬೋಧನಾ - ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲು ಮೇರಿ ಜಹೋದ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ 6 ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ತಮ್ಮ 'ವರ್ತಮಾನದ ಧನಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲು 06 ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರು ಆಯಾಮಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ಸ್ವಯಂ ಅರಿವಿನ ಮನೋಧರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ತನ್ನೊಳಗಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ, ತನ್ನ ನೈಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ ದೃಢತೆಯೆಡೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

2. ತನ್ನ ಸುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದೆಡೆಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದಿಂದ ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

3. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮನೋಬಲಗಳು ಸಮಗ್ರ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಏಕೀಕರಣ.

4. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗದೆ ಆಂತರ್ಯದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ.

5. ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಧೋರಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇತರರ ಅಭ್ಯುದಯದೆಡೆಗೆ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ವಾಸ್ತವದ ಗ್ರಹಿಕೆ.

6. ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ.

ಅ. ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗುಣ ಧರ್ಮ.

ಆ. ಪ್ರೀತಿ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕತೆ.

ಇ. ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಈ. ವರ್ತಮಾನದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಉ. ತನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಧರ್ಮ.
ಊ. ಜೀವನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸದೃಢ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಗುರುತಿಸುವುದು, ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳು ಸದೃಢ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು :

ವಿವಿಧ ಚಿಂತಕರು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸದೃಢ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಬಂಧ-2 ರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ - **ಚರ್ಚಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.**

https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-stress -What is stress | UNICEF/ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?ಮೇಲಿನ ಲಿಂಕ್ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ
https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-anxiety -What is anxiety | anxiety | UNICEF/ಉದ್ವೇಗ ಎಂದರೇನು? ಮೇಲಿನ ಲಿಂಕ್ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ
https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-depression -What is depression | UNICEF/ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದರೇನು? ಮೇಲಿನ ಲಿಂಕ್ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ

ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿವಿಧ ಚಿಂತಕರು,ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಬಂಧ-3 ರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ.

ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು:

ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಸ್ವರೂಪವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

1. ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಸ್ವರೂಪ.
2. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು.
3. ಆ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.
4. ಮೂಲ - ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಲ್ಲದ ಸ್ವರೂಪ.
5. ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಸ್ವರೂಪ.
6. ತೃಪ್ತಿಕರ ಪರಿಹಾರದ ಸಂಭವನೀಯತೆ.
7. ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನ ತೀವ್ರತೆ.

ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವಿಧಗಳು:

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಮೂರು ವಿಧದ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ: ಬೆದರಿಸುವುದು, ಕದಿಯುವುದು, ಕ್ಷುಲ್ಲಕತೆ, ಅವಿಧೇಯತೆ, ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಅಹಂಕಾರ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಕೋಪೋದ್ರೇಕ ಈ ವಿಧದ ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹಿಂಜರಿಯುವ ವರ್ತನೆ : ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ, ಹಗಲುಗನಸು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯದಿರುವಿಕೆ, ರಹಸ್ಯ ಮನೋಭಾವ ಈ ವಿಧದ ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹೆದರಿಕೆಯ ವರ್ತನೆ : ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಈ ವಿಧದ ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು (Defence mechanism)

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ತಂತ್ರಗಳೇ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು. ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ.

ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ವಿಧಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ಉತ್ಪತನ (Sublimation) : ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತನವು ಪ್ರಬುದ್ಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಅಥವಾ ಆದರ್ಶಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರ ಅರ್ಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು.

2. ದಮನಿಸುವಿಕೆ/ದಮನ (Repression): ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೈಕಾಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಪ್ರಕಾರ ದಮನವು ಮೂಲಭೂತ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ - ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ದಮನವು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮೆದುಳು ಯೋಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ ಭಯ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ದಮನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

3. ಹಿಂಜರಿಕೆ (Regression): ಹಿಂಜರಿಕೆಯು ಅಗಾಧವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮನೋ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅಹಂನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಉದಾ : ಹೊಸ ಮಗು ಜನನವಾದಾಗ ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ತಾನು ವಂಚಿತನಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಚೀಪುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪುನಃ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

4. ಪರಿಹಾರ (Compensation): ಪರಿಹಾರವು ಒಂದು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ ವಾಗಿದ್ದು ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಉದಾ : ಭಾಷಣ ಕೌಶಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬರವಣಿಗೆ ಕೌಶಲದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾದರೆ, ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಲಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

5. ಗುರುತಿನ ನಿರ್ಮಾಣ (Identification): ಗುರುತಿನ ನಿರ್ಮಾಣ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಇತರ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಣನಡತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಗುರುತಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

6. ಸ್ಥಳಾಂತರ /ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ (Displacement) : ಇದು ಒಂದು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ ವಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಥವಾ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲದ ವಸ್ತು, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹೊಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

7.ತಾರ್ಕಿಕತೆ (Rationslization) : ತನ್ನ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ವಿಫಲತೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಲು ಈ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ : 'ಕೈಗೆಟುಕದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹುಳಿ' ಈ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

8. ವರ್ಧನೆ (Projection) : ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಚಿಂತನೆ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವೇ ವರ್ತನೆ. ಉದಾ: ತನಗೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಮತ್ಸರವನ್ನು ಆತನ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುವುದು.

9. ಹೊರಗುಳಿಯುವಿಕೆ (Withdrawal or seclusiveness) : ಭಯ, ಆತಂಕ, ಅಭದ್ರತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯದೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೊರಗುಳಿಯುವ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನವೇ ಹೊರಗುಳಿಯುವಿಕೆ /ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ.

10. ಅನುಕಂಪ (Sympathism): ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ಇತರರ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ.

11. ಹಗಲುಗನಸು (Daydreaming) : ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಹಗಲುಗನಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ತೃಪ್ತನಾಗುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವೇ ಹಗಲುಗನಸು.

12. ಋಣಾತ್ಮಕತೆ (Negativism) : ಇತರರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಮನೋಭಾವ (ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಋಣಾತ್ಮಕತೆ) ಇತರರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಮನೋಭಾವ (ಸಕ್ರಿಯ ಋಣಾತ್ಮಕತೆ)ಗಳನ್ನು ಈ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

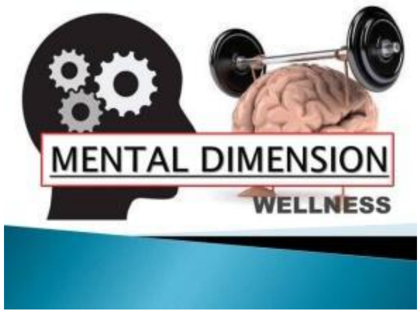
13. ಆತಂಕದ ಚಿಂತೆ (Worry of Anxiety) : ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ ಈ ವಿಧದ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

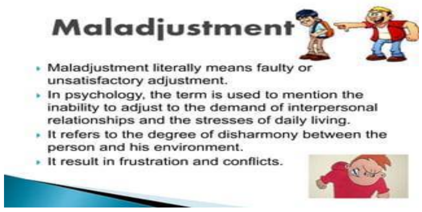
ಮಕ್ಕಳು ತರಗತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಾನಸಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು **ಚರ್ಚಿಸಿ.**
1.ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆಪ ಹೇಳುವುದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ **ಚರ್ಚಿಸಿ.**
2.ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದಿದಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಒತ್ತಿ
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/

ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್ ಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ
https://youtu.be/XOshrYZf_Uc?feature=shared
https://youtu.be/IuqjA9EzUcs?feature=shared

ಯಾರು ಅಸಂತುಷ್ಟಿಯಿಂದ
ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ
ದೊರೆಯಲಿದೆ
-ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ವಿಡಿಯೋ/ಪೋಸ್ಟರ್/ಇತ್ಯಾದಿ
1	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳು ಮೇರಿ ಜಾಹೋದ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರು ಆಯಾಮಗಳು	1. ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ 2. ಗುಂಪುಚರ್ಚೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಪೂರಕ ವಿಡೀಯೋ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು https://youtu.be/5JazkjP7n88 
2	ಸದೃಢ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು	1. ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ/ಉಪನ್ಯಾಸ 2.ಪೂರಕ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ 3. ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಪೂರಕ ವಿಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು https://youtu.be/IB1FVbo8TSs?feature=shared
3	ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು	1.ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ/ ಉಪನ್ಯಾಸ 2.ಪೂರಕ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ 3. ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಪೂರಕ ವಿಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು https://youtu.be/3lKbjCoS8iw
4	ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು	1.ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ/ ಉಪನ್ಯಾಸ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಪೂರಕ ವಿಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು

		2.ಪೂರಕ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ 3. ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	https://youtu.be/X1ACtGFYWA8?feature=shared 
5	ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು	1.ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ,/ ಉಪನ್ಯಾಸ 2.ಪೂರಕ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ 3. ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಪೂರಕ ವಿಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು https://youtu.be/WfeLzjqXemw?feature=shared

ಸಾರಾಂಶ:

ಕಲಿಕಾ - ಬೋಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳು, ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು,ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1.Adjustment and Mental Health – KSOU M.Ed Study Material
2.Eduational Psychology – Rao S.N (Wiley eastern Ltd. New Delhi
3. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ - ವಾಮದೇವಪ್ಪ

ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ :

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ದು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ-
A. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್
B. ಅಬ್ರಹಾಂ ಮಾಸ್ಲೋ
C. ಮೇರಿ ಜಹೋದ
D. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಬಂಡೂರ

ಉತ್ತರ . c ಮೇರಿ ಜಹೋದ

2. ಇದು ಸದೃಢ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

A. ಭಾವನೆಗಳ ಸಮತೋಲನ

B. ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣ

C. ಶಾಂತತೆ

D. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ

ಉತ್ತರ . d ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ

3. ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣ :

A. ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆ

B. ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ

C. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

D. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ

ಉತ್ತರ . b ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ

4. ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಾನಾಗುವುದು, ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರದ ಈ ವಿಧಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

A. ಉತ್ಪತನ

B. ದಮನಿಸುವಿಕೆ

C. ಹಿಂಜರಿತ

D. ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ

ಉತ್ತರ . a ಉತ್ಪತನ

5. ತನ್ನ ಚಿಂತನೆ,ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ

A. ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ

B. ವರ್ಧನೆ

C. ಉತ್ಪತನ

D. ಹಿಂಜರಿತ

ಉತ್ತರ . B. ವರ್ಧನೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10ರ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-3

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು.

ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು

1. ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವರು.
2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವರು.
3. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವರು.
4. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುವರು.
5. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವರು.
6. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಗೀದಾರರ ಪಾತ್ರ ಗುರುತಿಸುವರು.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು: ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಶಿಸ್ತು, ನಕರಾತ್ಮಕ ಶಿಸ್ತು, ಸುರಕ್ಷತೆ ಭಾವನೆ, ಸಂವಹನ, ತಂತ್ರಗಳು.

ಪೀಠಿಕೆ :

ಜೇಮ್ಸ್ ಎ ಬಾಲ್ಡ್ವಿನ್ ಅವರ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಉಲ್ಲೇಖ. "ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ಎಂದಿಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ವಿಫಲರಾಗಲಿಲ್ಲ".

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ.ಕುಟುಂಬ ಶಾಲೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಮಗುವಿನ ಒಡನಾಡಿಗಳು, ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಮಾಜ, ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳು ಅಚ್ಚಳಿಯದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಶಿಸ್ತು, ತಪ್ಪು ತಿದ್ದುಪಡಿಸಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಮಮತೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವ ಮಗು ದೇಶದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆ, ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯಿಂದ ಸದೃಢ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಲಕರು, ಶಾಲೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ತರವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶವು ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ಪಾಲಕರು, ಶಾಲೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಸುಸ್ಥಿರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರ, ಪಾಲಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

1 ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು:

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪದವಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯವು ಸೇರಿದಂತೆ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ನೀತಿನಿಯಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಈ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

1. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ: ಮಗುವಿನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರು ಯಾರಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಆನುವಂಶಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

2. ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ: ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಅಂಕ/ಶ್ರೇಣಿಯ ಬೆನ್ನೇರಿ ಓಡುತ್ತಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆಟದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ ಮಗುವಿಗೆ ಒತ್ತಡ ತರುವಂತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಮೂರನೇ ತರಗತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಗಣಿತ ಭಾಷೆ ಎಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣ ಒಮ್ಮೆ ಗಣಿತ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವ ರೀತಿ ಬೈದಿದ್ದರು ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಮಗು ದ್ವೇಷಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಿತು.

3. ಅಘಾತಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು : ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು ನಿಂದನೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಹಿಂಸೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಂದನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಮಗು ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

4. ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಅಸಮತೋಲನ : ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟು ಮೆದುಳಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳು: ಮನೆಯ ಅಸಹನೀಯ ವಾತಾವರಣ ಬಡತನ, ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದನದಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

6. ಪೋಷಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ: ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ರೀತಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಉದಾ: ಪೋಷಕರು ಅತಿಯಾಗಿ ಟೀಕಿಸುವುದು,ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಅಸಹನೀಯ ವರ್ತನೆ ಪೋಷಕರ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು:

- ತೆರಪಿ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಪಡೆಯುವುದು
- ಓದುವಿಕೆಯ ಹವ್ಯಾಸ
- ಧ್ಯಾನ
- ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಯೋಗ
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಕಲಿಯುವುದು

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

- ಹಿಂದೆ ಘಟಿಸಿದ ಆಘಾತ, ನಿಂದನೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ.
- ಒಂಟಿತನ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ.
- ವಿಯೋಗ.
- ತಾರತಮ್ಯ.
- ನಿರುದ್ಯೋಗ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು.
- ಬಡತನ ಅಥವಾ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಲ.
- ಪೋಷಕರ ಬ್ರೇಕ್ ಅಪ್ ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದನ.
- ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರು,ಸಹಪಾಠಿಗಳು,ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. **ಚರ್ಚಿಸಿ.**
ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಬಂಧ-4 ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಒತ್ತಿ.
https://psychiatristkolkata.org/blog/what-are-the-factors-affecting-the-mental-health-of-children/

2 ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆ :

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿಂದೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿತ್ತು. ನಂತರ "ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಸಹಜ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲ, ಉತ್ಪಾದನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ" - ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿತು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅರಿವು, ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಆರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ, ತನಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಲಯದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ "ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ".

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ WHO ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

WHO ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸರ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. WHO ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಸರ್ಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

- ಕೌಶಲ ನಿರ್ಮಾಣ ಉದ್ದೇಶಿತ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಯುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲೀಕರಣ-ಉದಾಹರಣೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಿರು ಸಾಲ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ.
- ವಯಸ್ಸಾದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ-ಉದಾ: ಸ್ನೇಹ ಪರ ಉಪಕ್ರಮಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಕಾಳಜಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು.
- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ಶಾಲೆಗಳು.
- ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಂಬಲ ಉದಾ: ಒತ್ತಡ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.
- ವಸತಿ ನೀತಿಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಸತಿ ಸುಧಾರಣೆ.
- ಹಿಂಸಾಚಾರ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಉದಾ: ಸಮುದಾಯ, ಪೋಲಿಸ್ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಉದಾ: ಸಮುದಾಯ ಕಾಳಜಿ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಸಮಗ್ರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
- ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರು ವಲಸಿಗರು ಮತ್ತು ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುವ ಜನರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದುರ್ಬಲ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಉದಾ: ವಿಪತ್ತುಗಳ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ನಿರುದ್ಯೋಗ,ಮುರಿದ ಕುಟುಂಬಗಳು,ಬಡತನ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಪರಾಧಗಳಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದುರ್ಬಲವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾದ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

3 ಶಿಸ್ತು - ಶಿಕ್ಷೆ:

ಶಿಸ್ತು ಎಂಬ ಪದವು ಶಿಷ್ಯ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಎಂದರೆ ಕಲಿಯುವುದು ಶಿಷ್ಯ ಎಂಬ ಪದವು ಕಲಿಯುವವನು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಲೋಭನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ವಿರೋಧಿಸಲು, ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು, ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪದ 'Discipline' ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ Disciple ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಡಿಸಪೈಲ್ ಪದಕ್ಕೆ ಶಿಷ್ಯ, ಅನುಯಾಯಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮರು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ಡಿಸಿಪ್ಲಿನ್ ಪದ ಶಿಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡದೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

- ಶಿಸ್ತಿಲ್ಲದ ಶಿಕ್ಷಣ ನಾವಿಕನಿಲ್ಲದ ದೋಣಿಯಂತೆ.
- ಶಿಸ್ತು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಯಶಸ್ವಿಯುತ ಬದುಕಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದೇ ಶಿಸ್ತು.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಬೇಲಿ ಹಾಕಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದೇ ಶಿಸ್ತು.
- ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಶಿಸ್ತು ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಲಿಯುತ್ತದೆ.
- ಶಿಸ್ತೇ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಅಸ್ತ್ರ ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಕಾರ, ಹೊಗಳಿಕೆ ಈ ರೀತಿಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಅಂಶವೇ ಈ ಶಿಸ್ತು.
- ಶಿಸ್ತು ಎಂದರೆ ಭಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟವೇ ಆಗಿದೆ.
- ಶಿಸ್ತು ಜೀವನದ ಆಯಾಮವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಸ್ತು ಹೇಗಿರಬೇಕು....ವಿಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿ
https://youtu.be/5r1yvyP141U

4. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಪಾತ್ರ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಭಾವನೆಗಳು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಹಿತ ಭಾವ, ನೋವು, ದುಃಖ ಕೋಪ, ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮ ಮಗುವಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯ ಪಟ್ಟುಬಿಡದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ತ್ವರಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪಾಲಕರ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಮೇಲಿದೆ.

5. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರ

ಪಾಲಕರು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

1. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಕರು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಮೊಬೈಲ್, ಟಿ.ವಿ. ಯಂತಹ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನಲ್ಲ.
2. ಪ್ರತಿ ಮಗು ವಿಶೇಷ ವಿಶಿಷ್ಟ ಎಂದು ಅರಿತು ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು ಬೇರೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಸಬಾರದು.
3. ಮಗುವಿನ ಧ್ವನಿಗೆ ಪಾಲಕರು ಕಿವಿಯಾಗಬೇಕು, ಮಗುವಿನ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು.
4. ಹಠಮಾರಿ ಮಗುವನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಬೇಕು.
5. ಮಗುವಿನ ತಪ್ಪನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಅವಾಚ್ಯ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಹೀಯಾಳಿಸದೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು.
6. ಮಗುವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಟ ಆಡುವುದು ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ಸಂಚಾರ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.
7. ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಕ್ಷೇತ್ರ ಗಮನಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
8. ಮಗು ಸೋತಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸದೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು.
9. ಆತಂಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅವರ ಸಹಜ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡಗಳ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಮಸುಕು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣದ ಅಗತ್ಯ ನೆರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
10. ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು ಪಾಲಕರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.
11. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪಾಲಕರು ಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಯೋಚಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ

12. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಕಾಳಜಿ ತೋರಿ ಮಗುವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಪರಿಸರ ಪಾಲಕರ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ವಿಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿ
https://www.youtube.com/watch?v=3yT-04AV3I4

6. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಲಿಕೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತಸದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಪೂರಕ ಕಲಿಕಾ ತರಗತಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಪ್ತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸಂವಹನ, ಸಂರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

7. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. **ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ :** ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡವಳಿಕೆ, ವರ್ತನೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯು ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
2. **ಸಂವಹನ:** ಮಗು ಮನೆಯ ನಂತರ ತನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಗುವಿನ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.
3. **ಶಿಕ್ಷಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬಾರದು :** ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು, ಅವಾಚ್ಯ ಪದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ವಿಶ್ವಾಸದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. **ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ :** ಮಗುವಿನ ಸಹಜ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಹರಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

5. **ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು :** ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆ ಗೆಲುವನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು. ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
6. **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ತರಗತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು :** ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.
7. **ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು :** ಮಗು ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು.
8. **ಮಾನವೀಯ ಸಹಜ ಮೌಲ್ಯಗಳು:** ಅನುಕಂಪ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಶಿಕ್ಷಕನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರಬೇಕು ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಅದರ ಬದಲು ಮಗುವನ್ನು ದಡ್ಡ, ಗಿಡ್ಡ, ಕಳ್ಳ, ಸುಳ್ಳ ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
9. **ಪೋಷಕರ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು:** ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.
10. **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:** ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನಿತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್ ಒತ್ತಿ **https://study.com/academy/lesson/video/promoting-student-mental-health-as-a-teacher.html**

8. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳ ಪಾತ್ರ

ಶಾಲೆಗಳು ಕೇವಲ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗಳು ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಆರಂಭಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಿಸುವ ಅನುಭವ ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಭದ್ರಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮಗುವಿರುವ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಭಾವವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಐದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ.

- ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ಭಾಷೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ಬುದ್ಧಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

9. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

- ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಾಲಾ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದು.
- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬಾರದು.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಅವುಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸುವಂತಹ ಮನೋ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಜೀವನ ಕೌಶಲ ತರಗತಿ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ,ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತಂಡಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ ಉದಾ: ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳು ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ಪಾಠೋಪಕರಣಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಆಟದ ಮೈದಾನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು.

10. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದದ್ದು ಸರ್ವದಾ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ತ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮುದಾಯ ರೂಪಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಬೋಧನಾ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಕರ್ತವ್ಯವು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೋಧನಾ ವೃತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇಲಾಖಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಾವೀನ್ಯಯುತ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಂತಸದಾಯಕ ಕಲಿಕೆ, ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು

ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ತರಗತಿ ಬೋಧನೆ, ಕೌಶಲಗಳ ಆಧಾರಿತ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಕಲಿಕಾ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೋಷಕರಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯಲ್ಲದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಲಾಖೆ, ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

11. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು

- **ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು :** ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ನೀತಿಗಳು, ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- **ಸಹಕಾರ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡುವುದು :** ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಸಹಕಾರ, ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ನೆರವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಉದಾ: ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕಾರ್ಯ ಹಂಚಿಕೆ.
- **ಶಾಲೆ, ಪೋಷಕರು, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಹಯೋಗ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು :** ಸಂವಹನದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಭೆಗಳು.

.

12. ಶಾಲಾ ಆಧಾರಿತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಪೋಷಕರಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕ್ರೀಡೆ, ಮನೋರಂಜನೆಯಂತಹ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಫಲಿತಾಂಶದ ಒತ್ತಡ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ಶಿಕ್ಷಕನು ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿತ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡಬಹುದು. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ

ವಿನೂತನ ಬೋಧನಾ ತಂತ್ರಗಳ ತರಬೇತಿಗಳು, ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಭೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಅವರ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಮಾಧಾನತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೇರಣದಾಯಕ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಾಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಹ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

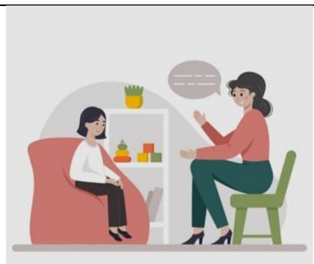
ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿತ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿನೂತನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್ ಒತ್ತಿ.
https://www.youtube.com/watch?v=v9VHMItUzOk

"ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದು ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ".

-ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ವಿಡಿಯೋ/ಪೋಸ್ಟರ್/ಇತ್ಯಾದಿ
1	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು	ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ/ಪೋಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿಕೆ, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ/ ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥ
2	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆ	ನಾಟಕ, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	
3	ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ, ಪಾಲಕ, ಶಾಲೆಯ ಪಾತ್ರ	ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ, ನಾಟಕ, ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯ	
4	ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು	ಉಪನ್ಯಾಸ, ಗುಂಪುಚರ್ಚೆ	

ಸಾರಾಂಶ:

ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು, ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯೂ ಸಹ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶವು ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1. ಮಕ್ಕಳ ಮನದ ಅಂತರಂಗ- ಡಾ. ಹೆಚ್.ಜಿ ಚಂದ್ರುಶೇಖರ್
2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ – ಡಾ. ಹೆಚ್.ಜಿ ಚಂದ್ರುಶೇಖರ್
3. ಗೂಗಲ್ ಮಾಹಿತಿ – ಡಾ. ಸಾಗ್ನಿಕ್ ಮುಖರ್ಜಿ

ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ದು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶವು ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎ. ಧ್ಯಾನ
ಬಿ. ಯೋಗ
ಸಿ. ತಾರತಮ್ಯ
ಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಉತ್ತರ: ಸಿ. ತಾರತಮ್ಯ

2. WHO ಪ್ರಕಾರ ___________ ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎ. 350 ದಶಲಕ್ಷ
ಬಿ. 1 ಕೋಟಿ
ಸಿ. 450 ದಶಲಕ್ಷ
ಡಿ. 550 ದಶಲಕ್ಷ ಉತ್ತರ: ಸಿ. 450 ದಶಲಕ್ಷ

3. ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಅಂಶವು ಪ್ರಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎ. ದೈಹಿಕ
ಬಿ. ರಾಜಕೀಯ
ಸಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ
ಡಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಉತ್ತರ : ಬಿ. ರಾಜಕೀಯ

4. Disciple ಪದದ ಅರ್ಥ ಇದಾಗಿದೆ.

ಎ. ಶಿಕ್ಷೆ
ಬಿ. ಶಿಷ್ಯ
ಸಿ. ಶಿಸ್ತು
ಡಿ. ಅಸ್ತು ಉತ್ತರ ಬಿ. ಶಿಷ್ಯ

5. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಇವರು ಭಾಗೀದಾರರು
   ಎ. ಪಾಲಕರು
   ಬಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು
   ಸಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು
   ಡಿ. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲರೂ   ಉತ್ತರ: ಡಿ. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲರೂ

ಸರಿ / ತಪ್ಪು ತಿಳಿಸಿ

1. ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.
   ಉತ್ತರ: ಸರಿ
2. ಶಿಕ್ಷಕರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂವಹನವು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಕರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
   ಉತ್ತರ: ಸರಿ
3. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.
   ಉತ್ತರ: ತಪ್ಪು
4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
   ಉತ್ತರ: ತಪ್ಪು
5. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
   ಉತ್ತರ: ಸರಿ

ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಸರಳ
ಆದರೆ ಸರಳತೆಯಿಂದ ಇರುವುದುಬಹಳ
ಕಷ್ಟ - ರವೀಂದ್ರ ನಾಥಠಾಗೋರ್

ಅಧ್ಯಾಯ-4

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳು

ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು:
1. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುವುವರು.
2. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವರು.
3. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನುಶಾಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅನ್ವಯಿಸುವರು
4. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವರು.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು: ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆ, ಸೈಕೋಥೆರಫಿ.

ಪೀಠಿಕೆ :

"ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬ ಯಾವುದೇ ಮಾನದಂಡವಿಲ್ಲ,ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು .ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 7 ಬಿಲಿಯನ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ ಆಗಿವೆ"

-ಮಾಟ್ ಹೇಗ್

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದು, ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರು ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಾದ ಅಜ್ಜ,ಅಜ್ಜಿ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣಂದಿರು ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಂದಿರು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ನೀನು 5ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ ಆದರೆ 6ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಓದಿನ ಕಡೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ. ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಬೋಧನೆ-ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಎದುರಾಗುವ ಹಲವಾರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬೋಧನಾ-ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಿಷಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ಬೋಧನಾ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುವಂತಹ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಬೇತಿ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ನಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಉದ್ದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂಬ ಪದವು ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸರಿಯಾದ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಹು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಇದು ಜನರ ನಡುವಿನ ಚರ್ಚೆಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ವಸ್ತು ಸಂಗತಿಗಳ ಕುರಿತು ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು ಜನರ ನಡುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂವಾದದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಜನರ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಾದಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಾದಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವಾಗ ರಾಜಿ ಅಥವಾ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ತಲುಪುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಂದೂ ಕಾಣದಂತಹ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೀರಿದಂತಹ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಸಹಾಯಕರಾಗಬಹುದು, ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೊಂದಬಹುದು, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನನ್ನಿಂದ ಏನು ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದು ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಗೆ ಒಳಗಾದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಅನುಕಂಪಭರಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆತು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಿದೆ................. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ದುಡುಕು ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ನಿರ್ದೇಶನವಾಗಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಧೋರಣೆ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇರದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರು/ಪೋಷಕರ ನಿಂದನೆ ನೆಪವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂಬ ವಾದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ.

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿವರೆಗೆ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಮೀರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳ ನೇಮಕದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆದ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಅಮೆರಿಕ, ಬ್ರಿಟನ್, ಕೆನಡಾ, ಜರ್ಮನಿ, ಹಾಲೆಂಡ್, ಜಪಾನ್, ಮಲೇಷಿಯಾ ಸೇರಿದಂತೆ ನಾನಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಅಥವಾ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳ ನಿಯೋಜನೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ದುಡುಕು ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಸಮಗ್ರ ನೋಟ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ದುಡುಕು /ಆತುರದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

1. **ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹಲವು ಕಾರಣ:** ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವಿರುವ ಪ್ರಕರಣ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
2. **ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ:** ಇದರಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ಬದುಕಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇನು, ಯಾವುದೂ ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ
3. **ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆ:** ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದು. ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಪಕ್ವವಾಗಿರದ ಕಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ತೊಳಲಾಟ
4. ಒತ್ತಡ ಬೀರುವ ವಾತಾವರಣ: ಮನೆಯ ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ, ಶಾಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರೆಡೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ
5. **ಆಪ್ತರ ಸಾವು:** ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಪರಿಚಿತರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಸೇರಿದಂತೆ ಆಪ್ತರ ಸಾವು ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
6. **ತೀವ್ರ ಕಿರುಕುಳ-ಶಿಕ್ಷೆ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವ ಘಟನೆ/ ತೀವ್ರ ಕಿರುಕುಳ ಇಲ್ಲವೇ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.
7. **ಪೋಷಕರ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ:** ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಅಂಕ, ಶ್ರೇಣಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪೋಷಕರ ಒತ್ತಡ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಡೇರದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆ .
8. **ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ:** ಓದು-ಬರಹಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾತನೆ, ಅವಮಾನ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
9. **ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು:** ಹದಿಹರೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ದಿಢೀರ್ ಮುರಿದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹತಾಶೆ.
10. **ಸಾವಿನ ವೈಭವೀಕರಣ:** ಕೆಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ರೋಚಕವಾಗಿ ವೈಭವೀಕರಿಸುವುದು.
11. **ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ:** ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಪರಿಚಿತರು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಪೈಕಿ ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಭದ್ರತೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತು ತೊಳಲಾಟದ ಕಾರಣಗಳು

1. ಅತಿಯಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪೈಪೋಟಿ.
2. ಎಲ್ಲರಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ, ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ.
3. ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ.
4. ಪೋಷಕರಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸಿಗದಿರುವುದು. ಪೋಷಕರು ಭಾವನೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ತಾಳ್ಮೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸದಿರುವುದು.
5. ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಅಂಕ, ಶ್ರೇಣಿ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು.
6. ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದರೆ ಜೀವನವೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿರಾಸೆ.
7. ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಇತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವುದು.
8. ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಲಿಸದಿರುವುದು, ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯದಿರುವುದು.
9. ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
10. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಅವಮಾನಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹತ್ತು ಸಲಹೆಗಳು

1. ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಉದಾಸೀನ ತೋರದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು.
2. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗೌರವ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾ ಅತಿರೇಕದ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಿ ಅವಮಾನಿಸಬಾರದು.
3. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವುದು.
4. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಅಂಕ, ಶ್ರೇಣಿ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ನೀಡಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು.
5. ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿ, ಉಳಿದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಬೇಕು.
6. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೇಸರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಿಡದೆ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವುದು.
7. ಪ್ರಮುಖ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸದವರು ಕೂಡ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
8. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಓದು-ಬರಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
9. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು.
10. ಔಷಧ, ಕೀಟನಾಶಕ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಭವಿಷ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದಾಗ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಫಲಪ್ರದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಉನ್ನತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಸಂಬಂಧಿತ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅದು ಉದ್ಯೋಗ ತೃಪ್ತಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ.

WHO - ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ದೇಶ ಆಗಿದೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯು ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾಗಿವೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60 ರಿಂದ 70 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

https://www.unicef.org/parenting/health/four-things-you-can-do-support-your-teens-mental-health -Teens mental health | UNICEF/ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

https://www.unicef.org/parenting/child-care/11-tips-communicating-your-teen **-** tips for communicating with teen agers | UNICEF/ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-support-your-teen-during-stressful-times **-**support teens during stress | UNICEF/ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಕಲಿಯುವವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ,

1.ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಂಬಲ: ಕಲಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಆಯ್ಕೆಗಳಂತಹ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸವಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು

ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

2.ವೃತ್ತಿ ಯೋಜನೆ: ಇದು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

3.ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ: ಇದು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4.ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು. ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

5. ಸ್ವಾಸ್ಥ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಇದು ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕಲಿಯುವವರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವೃತ್ತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸೂಚನೆ:ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಅನುಬಂಧ-1ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಂತಗಳು

1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ

ಸಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರವೇಶ ಫಾರ್ಮ್ ಅನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಫಾರ್ಮ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಚಿಂತೆಗಳು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಸಭೆಯು ಸಮಾಲೋಚಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮೊದಲ ಸಭೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ಗಮನಾರ್ಹ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

2. ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ನಂಬಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಾಣವು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕಾರಿಯಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಶ್ರವಣ, ಹೃದಯಪೂರ್ವಕತೆ ಮತ್ತು ನೇರ, ಮುಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು

ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಭರವಸೆ, ಅವರ ಚರ್ಚೆಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಸಮಾಲೋಚಕರು ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯ ಬಗೆಗಿನ ವಿಷಯಗಳು ಎಂಬುದರಿಂದ ನಂಬಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು

ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಹಂತವು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಮಾಲೋಚಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗುರಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮಗಳು ಅವರು ಬಳಸುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬೆಂಬಲ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

4. ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ

ಸಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವು ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಲೋಚನಾ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ನಿಯಮಿತ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ,15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಧ್ಯಯನ ತಂತ್ರಗಳು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂವಹನದಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಕೌಶಲಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಪರಿಚಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಸಮಾಲೋಚಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು,ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು, ವೃತ್ತಿ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಚಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಸಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ನಿಯಮಿತ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿ ಪರಿಶೀಲನೆಯು ಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಗುರಿಗಳತ್ತ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಶೀಲನೆ ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸುತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳ ಪರಿಣಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಅನುಪಾಲನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿಯ ಸಾರಾಂಶದ ಅನ್ವಯ ಸಮಾಲೋಚಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾರಾಂಶವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು

ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಲೋಚಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಸ್ಕೂಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು 100 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದು. ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಅಮೇರಿಕದ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್ ಅವರು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒದಗಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸಿದರು. 1942 ರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಚಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದಗಳು ಸಮಾನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 1942ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ (AAMC) ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗದಂತಹ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಪಚಾರಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೂ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ನಡುವೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಕೆನಡಾ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್, ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್ಡಂ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಸೆಮಿನಾರ್‌ಗಳು ಟುಟೋರಿಯಲ್‌ಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು, ಅನುಭವ ಇಂಟರ್ನಶಿಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯದ ನಡುವಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಚಯ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಅದರ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೇಗೆ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿತು. ಇದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ನ ಫ್ರಾಂಕ್ ಪಾರ್ಸನ್ಸ್‌ನಂತಹ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾನವತಾವಾದದ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ

ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಯಿತು.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ***ಚರ್ಚಿಸಿ.***

ಭಾರತದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿತು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾದರಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಆದರೂ ಇದು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಔಪಚಾರಿಕ ರಚನೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿತ್ತು.

ಆಚರಣೆಗಳ ವಿಕಾಸ

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯದ ಸನ್ನಿವೇಶ

ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಕಾಸವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೃತ್ತಿಪರತೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷತೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. 1960ರ ದಶಕ ಮತ್ತು 1970ರ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ (ASCA) ನಂತಹ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಘಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಗೆ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿತು. ಶಾಲಾ ಸಲಹೆಗಾರರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾದರು. ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಿದವು.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗವು ಸೈಬರ್‌ಬುಲ್ಲಿಯಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯಂತಹ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತಂದಿತು. ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಮುಂಚಿನ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತು ಕೂಡ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಸನ್ನಿವೇಶ

1990ರ ವರೆಗೂ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಕಾಸವು 90ರ ದಶಕದಲ್ಲಾದ ಜಾಗತೀಕರಣದಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸುಧಾರಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. 1990ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಉದಾರೀಕರಣವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

2005ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಚೌಕಟ್ಟು (NCF) ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರರ ಕೊರತೆಯು ನಗರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮ ಅನುಷ್ಠಾನದಂತಹ ಸವಾಲುಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ 1990ರ ದಶಕದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಧಾನ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸುಸ್ಥಾಪಿತ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಲಹೆಗಾರರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅರ್ಹತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರರು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಧಾನವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಭಾರತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಧಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾನದಂಡಗಳು

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾನದಂಡಗಳು ಇನ್ನೂ ವಿಕಾಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಣ

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಹಾ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿವೆ. ಸಲಹೆಗಾರರು ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ನಂತಹ ನೀತಿ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಣವು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

ತೀರ್ಮಾನ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಕಸನವು ವಿಶಾಲವಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಇನ್ನೂ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಭಾರತವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿ, ನೀತಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೂಡಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಗುರಿ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

ಪ್ರಕರಣ

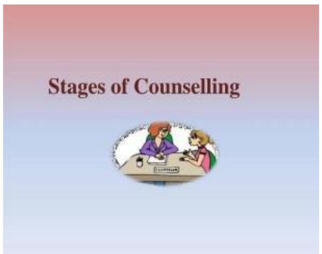
ಒಂಬತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ರಮ್ಯ ಸುಂದರವಾದ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಮೈಕಟ್ಟು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಎಂದಿಗೂ ಅನುತ್ತೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹರಟುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿ ರಚನಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸೋದರಮಾವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ರಚನಳು ತರಗತಿ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ರಮ್ಯಳ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತಮಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಮ್ಯಳನ್ನು 'ನೀನು ಲವ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪಾಠ ಮುಗಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ರಮ್ಯ ತನ್ನ ಕುಡಿದ ತಂದೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಕುಡಿದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ತಂದೆಯು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಎಸ್ ಡಿ ಎಂ ಸಿಯವರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರುತ್ತಾರೆ.

- ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಯಾವುವು ?
- ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ತತೆ ಇದೆ ?
- ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀವಾದರೆ ರಮ್ಯಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿರಿ ?
- ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತೇ ?
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವಿರಿ ?

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ವಿಡಿಯೋ/ಪೋಸ್ಟರ್/ ಇತ್ಯಾದಿ
1	ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ: ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೇಳಲು ಯಾರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಗೊಂದಲ ಇರುವಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.	1.ಚರ್ಚೆ: ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಕುರಿತು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದು. 2. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರುನಾಟಕ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.	ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯದ ಮಂಡನೆ.
2	ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸ	ಕಿರುನಾಟಕಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸುವುದು.	ಕಿರುನಾಟಕಗಳು ಫೋಟೋ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ರೀಪ್ಟ್
3	ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮಾದರಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಭಿನಯ (ಮಕ್ಕಳಿಂದ) ಸಮಸ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ	ಫೋಟೋ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬಳಸುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಕಾರ್ಡ್ ಗಳು

4	ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ	ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಿನ್ನಲೆ ಕಾಲನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಿರುನಾಟಕದ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡಿಸುವುದು.	ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ನಾಟಕ
5	ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಪಿಪಿಟಿ ತೋರಿಸುವುದು. ಉದಾ: ಭಯ, ಕೋಪ, ಒಂಟಿತನ, ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ನಿಂದನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ
6	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಂತಗಳು	ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸುವ ಪಿಪಿಟಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಪೋಸ್ಟರ್ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟರ್ ಗಳು 

ಸಾರಾಂಶ :

ಬೋಧನಾ-ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಶಿಕ್ಷಕ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:-

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? -ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮ್ಯೌಲ್ಯಾಂಕನ:

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ದು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶ
   a)ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
   b) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು
   c) ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
   d) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ

ಉತ್ತರ: d) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ

2. ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ಅಂಶವಲ್ಲ?
   a) ಸಂದರ್ಶನ
   b) ವಿಶ್ವಾಸ
   c) ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆ
   d) ಸಂವಹನ

ಉತ್ತರ: c) ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆ

3. ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲ?
   a) ಪರಿಸರ ಕಟ್ಟಡ
   b) ಮುಕ್ತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶ
   c) ಸಲಹೆಗಾರರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ
   d) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಶನ

ಉತ್ತರ: d) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಶನ

4. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತ ಯಾವುದು?
   a) ಗುರಿ ಹೊಂದಿಸುವಿಕೆ
   b) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
   c) ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ
   d) ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣ

ಉತ್ತರ: d) ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣ

5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ
   a) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ
   b) ಶಿಕ್ಷೆ
   c) ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶಿಸ್ತು
   d) ಮೇಲಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ಉತ್ತರ: a) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ

1.ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರ್ತಿಸುವಿರಿ?
2.ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿರಿ?

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ತರಗಳು

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹಂತ/ಸ್ತರ	ಯಾರು?	ಹೇಗೆ?	ಷರಾ
1	ತರಗತಿ			
2	ಶಾಲೆ			
3	ತಾಲೂಕು			
4	ಜಿಲ್ಲೆ			

ಕುಂಚವಿದ್ದರೆ ಸಾಕೆ? ಚಿತ್ರ ತಾ ಮೂಡುವುದೇ?
ವೀಣೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕೆ? ನಾದ ಹೊಮ್ಮುವುದೇ?
ಬೆಲ್ಲವಿದ್ದರೆ ಸಾಕೆ? ರುಚಿ ತಾನೆ ಕೊಡುವುದೇ?
ಬೇಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಮುದ್ದುರಾಮ

- ಕೆ. ಸಿ. ಶಿವಪ್ಪ

ಅಧ್ಯಾಯ-5

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳು

ಕಲಿಕಾಫಲಗಳು: 1. ಶಾಲಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವರು
2. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವ ವಿಧದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವರು

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು: ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯಾತನೆ, ವ್ಯಸನ, ಸಂಘರ್ಷ, ಕಲಿಕಾ ಹಿನ್ನಡೆ.

ಪೀಠಿಕೆ:

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತನಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರದೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ನಿಖರವಾದ ಅರ್ಥವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಸಲಹೆಗಾರರ ಪಾತ್ರವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವಿವರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು, ಇದಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಗೆಲ್ಲಲು, ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಮಾಲೋಚಕರು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅವಧಿಗಳು ನಡೆಯಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪಗಳಿವೆ. ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಲವು ತೋರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಸಲಹೆಗಾರರ ಚೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಟೆಲಿಫೋನಿಕ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅವಧಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ಮನೆಯ ಸೌಕರ್ಯದಿಂದ ನಿಗದಿಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಟೆಲಿಫೋನಿಕ್ ಸೆಷನ್ ಗಳು, ಟೆಲಿಫೋನಿಕ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಗಳು, ಕಾರ್ಯನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಟೆಲಿಫೋನಿಕ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಒತ್ತಿ
https://www.apaservices.org/practice/legal/technology/effective-phone-therapy

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗದಿರಲು ಮತ್ತು ಅನಾಮಧೇಯತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚಿಸಲು ಬಯಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳು

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಯಾವುದೋ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಯಂತಹ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ವ್ಯಾಪಕವಾದ ದುಃಖ, ಕೋಪದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಯಾವುದೋ ವ್ಯಸನ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

2.ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ನೇರ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಬಿ.ಜಿ.ವಿಲಿಯಮ್ಸ್. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಇದು ವೃತ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಸಂವಹನ, ಸ್ವೀಕಾರ, ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಗೌಪ್ಯತೆ. ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

3. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನ ಈ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಸಮಾಲೋಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಲು ನೀಡುವ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಂಘರ್ಷದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಿನ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ದಂಪತಿಗಳ ಒಂಟಿತನ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಈ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವಿಧಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

4. ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು, ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪವಾಗಿದೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಖಾಸಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಆಶಾಭಂಗದ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಿಕೆ, ಪರರ ಹಿತಚಿಂತನೆಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುಂಪು ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇತರರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಲು ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

5.ವರ್ತನೆಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ವರ್ತನೆಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಹಿನ್ನಡೆ, ಒರಟು ವರ್ತನೆ, ಮಾದಕವಸ್ತು ನಿವಾರಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ವರ್ತನೆ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಸರದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತನಾ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಒಂದು. ವರ್ತನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವ್ಯಸನಿಗೆ ಇರುವಂತ ಭಯ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

6. ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಗಳು

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಆಶುಭಾಷಣ, ಚರ್ಚಾಕೂಟ, ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ಲಿಂಕ್ ಒತ್ತಿ
https://youtu.be/AOkVH-8zn5A?si=67AGDCUtnQU5gOWp

ಪ್ರಕರಣ

ಶಾಲೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ನವ ವಧುವಿನಂತೆ ಹೊಸ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು ನೇಮಕವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಾಷೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು ಶಾಲೆಯ ಹಿರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೊಸ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಒರಟುವರ್ತನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ತರಗತಿಗೆ ಪುಸಲಾಯಿಸಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಡುಗುವ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಣುಬಾಂಬ್ ಸಿಡಿದಂತೆ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಕಿರುಚುತ್ತಾರೆ. ಪೇಪರ್ ನಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ ಬಾಣಗಳಂತೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಬಿಡುತ್ತ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಪಹಾಸ್ಯದ ನಗೆಯಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಡೆಸ್ಕ್ ಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಗೆದಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಮ ರಾವಣರ ಯುದ್ಧದಂತೆ ಕದನವನ್ನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೀನುಗಾರರ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಒಂಟಿ ಮೀನಂತೆ ವಿಲವಿಲನೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಏನೂ ಮಾತನಾಡಲಾಗದೆ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಇತರ ಹಿರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕುಹಕವಾಡುತ್ತಾ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೋಡಿ ಮೌನವಾಗಿ ಏನು ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಗುಸುಗುಸು ನಗುತ್ತಾ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹೊಸ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆ ತರಗತಿಯ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತತೆಯಿತ್ತು. ಕುಣಿಯುವವರೊಂದಿಗೆ ಕುಣಿದು, ಹಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಹಾಡಿ, ತರಲೆ ತುಂಟರನ್ನು ಕಲಿಕಾವನದ ಸುಂದರ ಸಸಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರೀತಿ ಕೊಟ್ಟು ನೀತಿ ಕಲಿಸಿದರು ಇಡೀ ಶಾಲೆಗೆ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರಾದರು.

ಒಮ್ಮೆ ಒರೆ ಹಚ್ಚಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಈ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಯಾರಿಗಿದೆ?
2. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಗಿಂತ ಆಪ್ತತೆಯ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.
3. ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಟರ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವಿರಿ? ವಿವರಿಸಿ.
4. ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು?

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ವಿಡಿಯೋ/ಫೋಟೋ/ಇತ್ಯಾದಿ
1	ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳು : ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವ ವಿಧದ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಯಾವ ವಿಧವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ.	ಪ್ರತಿ ವಿಧದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ.ಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಆಶುಭಾಷಣ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.	ಫೋಟೋ ಮತ್ತು ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಚೀಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್ ಗಳು
2	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಾಲೋಚನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮತ್ತು ಯೂ-ಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೋಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.	

3	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮತ್ತು ಯೂ-ಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೋಗಳ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.	
4	ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ	ಕಿರು ನಾಟಕ,ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು	

ಸಾರಾಂಶ

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾದ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಷ್ಕಪಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ವಿಧವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು: ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು? ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
- ಮೊಹರ್ ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಜಿ

ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ದು ಬರೆಯಿರಿ.

1.ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿರುವುದು
ಎ. ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ
ಬಿ. ಡೈರೆಕ್ಟಿವ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್
ಸಿ. ಸಾರಸಂಗ್ರಹಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ
ಡಿ. ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಉತ್ತರ: ಬಿ. ಡೈರೆಕ್ಟಿವ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್

2. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಕ್ಲೈಂಟ್‌ಗೆ ಕೇಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾರು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ ?
ಎ. ಕಾರ್ಲ್ ಜಂಗ್
ಬಿ. ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್
ಸಿ. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್
ಡಿ. ಜಾರ್ಜ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ: ಡಿ. ಜಾರ್ಜ್ ಕೆಲ್ಲಿ

4. ಈ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎ. ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್
ಬಿ. ರಾಬಿನ್ಸನ್
ಸಿ. ಗುಡ್
ಡಿ. ಎರಿಕ್ಸನ್ ಉತ್ತರ: ಬಿ. ರಾಬಿನ್ಸನ್

5. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಎ. 3
ಬಿ. 2
ಸಿ. 1
ಡಿ. 5 ಉತ್ತರ: ಸಿ. 1

5. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೀಗೆ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎ. ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ
ಬಿ. ಡೈರೆಕ್ಟಿವ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್
ಸಿ. ಸಾರಸಂಗ್ರಹಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ
ಡಿ. ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಉತ್ತರ :ಸಿ.ಸಾರಸಂಗ್ರಹಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ನೀವು ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು.ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಿಲ್ಲ

- ಆಚಾರ್ಯ ಚಾಣಕ್ಯ

ಉಪಸಂಹಾರ

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳು" ಎಂಬ ತರಬೇತಿ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಬಿರುಗಾಳಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನಗಳು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟಕುತ್ತಿವೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅರಿವಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿಯದೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನಗಳ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಲಿಕಾ ಬಲವರ್ಧನೆ ಆಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭ್ರಮಾತೀತ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಜ್ಞಾನದೀಪವಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿ ಈ ತರಬೇತಿ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವು ಅತ್ಯಾಪ್ತತೆಯ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಆಲಿಸುತ್ತಾ, ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಗೌರವಕ್ಕೆ ಇಂಬು ನೀಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸರ್ವ ಭಾಗೀದಾರರಿಗೂ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಮನದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಲ್ಪಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಲಿಕಾ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬಾನಂಗಳದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲಕ್ಕೆ ವಿಹಂಗಮವಾಗಿ ಹಾರಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಸಂಗಾತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಸೂರ್ಯನಂತೆ
ಮಿಂಚುವ ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು
ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಉರಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ
-ಡಾ.ಎ.ಪಿ.ಜೆ.ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? - ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
2. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು? ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ - ಮೊಹರ್ ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಜಿ
3. Educational psychology and Guidance Indian publication, Ambala Cantt 1989- Kakkar S.B
4. Adjustment and Mental Health – KSOU M.Ed Study Material
5. Eduational Psychology – Rao S.N (Wiley eastern Ltd. New Delhi)
6. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ - ಡಾ. ವಾಮದೇವಪ್ಪ
7. ಮಕ್ಕಳ ಮನದ ಅಂತರಂಗ - ಡಾ. ಹೆಚ್.ಜಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
8. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ – ಡಾ. ಹೆಚ್.ಜಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
9. ಗೂಗಲ್ ಮಾಹಿತಿ - ಡಾ. ಸಾಗ್ನಿಕ್ ಮುಖರ್ಜಿ

ಹಿರಿಯರ ಪ್ರಪಂಚವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಚಿಂತಿಸದೆ ಹಾಳುಗೆಡವಬಹುದಾದ 'ಸೃಜನಶೀಲ ಚೈತನ್ಯ', 'ಧಾರಾಳ ಸಂತಸ', ಇವೆರಡು ಬಾಲ್ಯದ ಕೀಲಿಕೈಗಳಾಗಿವೆ

-ಡಾ.ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟಾಗೋರ್

ಅನುಬಂಧ-1

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು? ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಮಾನವನಿಗಿರುವ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ವಿಭಿನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ.ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಕಲಿಸಿತು. ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಮಾತನಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ : ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯು 2 ರಿಂದ 15 ಜನರ ಗುಂಪಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಟೆಲಿಫೋನಿಕ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು : ಟೆಲೊಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ,ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಮಯದ ಅಭಾವವಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಟೆಲಿಫೋನಿಕ್ ಸೆಷನ್ ಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿವೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್: ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗದಿರಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅನಾಮಧೇಯತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಬಯಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ,ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮೂಲಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಐದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ.

1. ಅಪ್ಯಾಯಮಾನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಆಪ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.

2. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ವೃತ್ತಿಪರರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ ನಂತರ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ನಂತರ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸಲಹೆಗಾರರು ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ

ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆಗಾರರು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಭಯವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು..

5. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು

ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ನಂತರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲಿತಾಂಶವು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ವೃತ್ತಿಪರ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಕ್ಲಯಂಟ್ (client) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಸಲಹೆಗಾರರು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಲಿಸುವಿಕೆ

ಒಬ್ಬ ಸಮಾಲೋಚಕನು ತಾಳ್ಮೆಯ ಕೇಳುಗನಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆಲಿಸದೆ ಮುಂದಿನ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಹಂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಉತ್ತಮ ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಾಗಿರಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನಕಾರ

ಒಬ್ಬ ಸಲಹೆಗಾರನು ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಆಲಿಸುವ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಸಹಜವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡವುದು.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಯಶಸ್ವಿ ಸಲಹೆಗಾರ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕೇಳುಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ಲೇಷಕನೂ ಆಗಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ತನ್ನ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.

ಸೈಕೋಥೆರಪಿ

ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಒಬ್ಬರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಥೆರಪಿ ಸೆಷನ್ಸ್

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು.ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸುಮಾರು 45 ರಿಂದ 50 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಇಬ್ಬರೂ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವನ/ಅವಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನಡುವಿನ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.ಗೌಪ್ಯತೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ

ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಣೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಚೇತರಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿವೆ.

ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಸುಮಾರು 75 ಪ್ರತಿಶತ ಜನರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ಪಿಟಿಎಸ್‌ಡಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೆದುಳಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತವೆ.

ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯ ವಿಧಗಳು

ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಆಯ್ಕೆಯು ರೋಗಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಬಹುದು.

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿ (CBT) : ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೈಜ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಆಘಾತ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು CBT

ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: CBT ಖಿನ್ನತೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಸಹಕಾರ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂಟರ್ ಪರ್ಸನಲ್ ಥೆರಪಿ (IPT) : ಒಂದು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ದುಃಖ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು,ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂತರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಹನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಇದು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಲೆಕ್ಟಿಕಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ CBT ಆಗಿದ್ದು ಅದು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು PTSD ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಜನರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇದು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೋಬಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯ (ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿನ ಹೊರಗೆ) ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅರಿವಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತರುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸಕರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ: ಸೈಕೋಡೈನಾಮಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೆಂಬಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು, ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಂಬಲಿತ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ಉಳಿದ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸೇರಿವೆ

- ಪ್ರಾಣಿ-ನೆರವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ,
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಲೆ, ನೃತ್ಯ, ನಾಟಕ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಳಕೆ.
- ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿ – ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.

ಸೈಕೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು

ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದ ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಇತರರು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರದ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾ: ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯು ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಸಲಹೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇರಲೇಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನವಾದರೂ ಬಂದುಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಶಕ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಬೆಂಬಲ ಇರಬೇಕು. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೊಂದಲ, ಭಯ, ಒತ್ತಡವಿದೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ: ಇದು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಮೊದಲು ಮಾನವೀಯಗೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಜ್ಞಾನ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊರಗೆ ತುಂಬ ಹೀಯಾಳಿಕೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ನಿಜ. ನಮಗೆಲ್ಲ ಹಿಂದೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೀಯಾಳಿಸಿದಾಗ ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಿನವರಿಗೆ ಅವಮಾನ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವಮಾನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶೇ.90 ಅಂಕ ಗಳಿಕೆಯೇ ಶಿಕ್ಷಣ, ಇದರಿಂದಲೇ ಜೀವನ ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸ್ವಹಿತಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿಗಷ್ಟೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಆಶಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಿದೆ. ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಪಾಲಕತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ನೇಮಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ನೀತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆ, ಹಿಂಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಘಟಕ ತೆರೆಯಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ ಹೊರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಭಯದ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಶಿಸ್ತು ಮೂಡಿಸುವ ಬದಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಿದ್ದಾಗ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಜನರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವವರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಗರೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈಗೆಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳು.

ಅಪ್ಪ - ಅಮ್ಮ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇತರರ ಪ್ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಆಗಬೇಕಿದೆ.

2. ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವುದು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಾರರು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡೆನ್ಸೂರ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಲರ್ ಪ್ರಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶ

- ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯೋಗ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು.
- ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು.
- ಸಾಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೋಪ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ಒಂಟಿತನ, ಒತ್ತಡ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೋವು ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು
ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠ
ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ.
-ಡಾ.ಎ.ಪಿ.ಜೆ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ

ಅನುಬಂಧ-2

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆ
- ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನ ವಿಧಾನ
- ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ
- ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದದ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿ
- ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳು
- ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಭಾವನೆಗಳ ಸಮತೋಲನ
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವನ ತತ್ವ
- ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಒಳನೋಟ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ
- ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸತೆ
- ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಶಾಂತತೆ
- ಪೂರ್ವ ಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ
- ತಾಳ್ಮೆ
- ಉನ್ನತ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
- ಉತ್ತಮ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ
- ಜೀವನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತತ್ವಜ್ಞಾನ (ದರ್ಶನ)
- ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ
- ಪರಿಸರ ಜ್ಞಾನ
- ಆತ್ಮಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ
- ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ
- ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

- ವಾಸ್ತವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವನ
- ರಚನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ (ಸೃಜನಾತ್ಮಕ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ
- ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅರಿವು.
- ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಪರರ ಅರಿವು.
- ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದ ವರ್ತನೆಗಳು.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿತವಾದ ರೂಢಿ ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು
- ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ.
- ಮೌಲ್ಯಯುತ ಜೀವನ.
- ತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸವಾದ ಚಿಂತನೆ.
- ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವೀಕರಣ
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಯಾಮಗಳು ಏಕೀಕರಣ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯತೆ.
- ವಿಕಸನಗೊಂಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.
- ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ.
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಭರಿತ ಪಾಂಡಿತ್ಯದೆಡೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.
- ಗುರಿಗಳೆಡೆಗೆ ಬದ್ಧತೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧನಾತ್ಮಕ ಗುರಿಗಳು.
- ಗುಣ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆ.
- ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಯತೆ.
- ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರದರ್ಶನ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ.
- ವಿಸ್ತೃತ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆ.
- ಸಮೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ.
- ಸ್ವಯಂ ಗುರುತಿನ ಪ್ರಬಲ ಸಂವೇದನೆ.
- ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ.

- ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.
- ಇತರರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ.
- ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.
- ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ.
- ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಕೆಲಸ /ವೃತ್ತಿ.
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳು.
- ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧೋರಣೆ.

ನಾನು ನನ್ನಂತೆಯೇ ಇರುವಲ್ಲಿ, ಇತರರು
ತಮ್ಮಂತೆ ಇರುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಲ್ಲಿ
ನಾನು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಕಾರ್ಲ್ಸ್ ರೋಜರ್ಸ್

ಅನುಬಂಧ-3

ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವ.
- ಸಿಡುಕುತನ.
- ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ.
- ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶಾವಾದಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ.
- ಪೂರ್ವ ಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ.
- ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ.
- ಅಸಹನೆ.
- ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮುಜುಗರಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು.
- ಧೈರ್ಯದ ಕೊರತೆ /ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳದ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆ
- ಚಿತ್ತವಿಕಲ್ಪ
- ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ
- ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ.
- ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಮೊಂಡು ತನದ ಮನಸ್ಥಿತಿ.
- ಅವಾಸ್ತವ ಕಲ್ಪನೆ.
- ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನ.
- ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ.
- ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಮತ್ತು ಅಸೌಖ್ಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ.
- ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು.
- ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂತುಲನತೆಯ ಕೊರತೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಜೀವನ ತತ್ವ /ದರ್ಶನ.
- ತನ್ನ ನಡತೆಯ ಒಳನೋಟದ ಕೊರತೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹದ ನಡತೆ.
- ಉದ್ವೇಗದ ಏರಿಳಿತ.
- ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ.
- ಅಶಾಂತತೆ.
- ಅಸಹನೆ.

- ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ.
- ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ.
- ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಲ್ಲದ ಜೀವನ ತತ್ವ.
- ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಂವೇದನೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಅಜಾಗರೂಕತೆ.
- ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಹಾರ.
- ರಚನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
- ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳ ವಿಕಾಸದ ಕೊರತೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವದ ಕೊರತೆ.
- ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಪರರ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ.
- ಅಸಮರ್ಪಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಕಾಸ.
- ಅಸಮರ್ಪಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅತೃಪ್ತಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತವಲ್ಲದ ವರ್ತನೆಗಳು.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕೃತವಾದ ರೂಢಿ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ ಮನೋವೃತ್ತಿ.
- ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯ ಕೊಡದಿರುವುದು.
- ಅತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ಅಸಮಂಜಸ ಚಿಂತನೆ.
- ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವೀಕರಣದ ಕೊರತೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಂಶಗಳ ಏಕೀಕರಣ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವಿಕಾಸ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುವುದು.
- ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ.
- ವಿಶ್ವಾಸ ಭರಿತ ಪಾಂಡಿತ್ಯದೆಡೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಋಣಾತ್ಮಕ ಗುರಿಗಳು.
- ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ.

- ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೊರತೆ.
- ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ.
- ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥತೆ.
- ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಸಮೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಸ್ವಯಂ ಗುರುತಿನ ಭಾವದ ಕೊರತೆ.
- ಸ್ವಯಂ ದೃಢೀಕರಣದ ಕೊರತೆ.
- ಉತ್ತಮವಲ್ಲದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.
- ಇತರರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
- ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲವಾಗುವುದು.
- ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮನೋ ಧೋರಣೆ.
- ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸದಿರುವುದು.
- ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅನುಸಂಧಾನ.

ಸ್ವಾನುಭವವು ಅಹಂನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

- ಕಾರ್ಲ್ ಯಂಗ್

ಅನುಬಂಧ-4

ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳು

ಹಿರಿಯರಿಂದ ಕಿರಿಯರವರೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳು ಇಲ್ಲದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಜೀವನವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದೇಳಲು ಅಲರಾಂನಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ತನಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರಕ್ಕೂ ನಾವು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ನಾವು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಹುಡುಕಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳಿಗೆ ಬಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಮಲೇಷ್ಯನ್ನರು ಮೊದಲನೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಭಾರತೀಯರು ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಚಟವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದಾ.ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ, ಬಂಜೆತನ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಶ್ರವಣ ದೋಷ, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಡುತ್ತಲಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳವರೆಗೆ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನವು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಶಾಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ವ್ಯಸನದ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕೋಪ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಚಟದಿಂದ ಹೊರ ತರುವಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಮೊದಲ ಹಂತವೆಂದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ಮಗುವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸದೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು .
- ಮಗುವು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ದೈನಂದಿನ ಮಿತಿಯನ್ನು ಪೋಷಕರಾದವರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗು ಕತ್ತಲಾದ ನಂತರ ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಊಟದ ಸಮಯ, ಮನೆ ಕೆಲಸದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಕೈಗೆ ನೀಡಲೇಬೇಡಿ.
- ಮಗುವು ಹೊರಗೆ ಆಡಲು ಅಥವಾ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು, ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅಥವಾ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

- ಮಗುವು ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಸಮಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೊದಲು, ನೀವು ಸ್ವತಃ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಆಗಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳು ಬಿಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ
ಮಾನವನೇ ಅಲ್ಲ; ನೀನು
ಕ್ಷಮಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇವರೇ ಅಲ್ಲ.

- ಎಸ್.ವಿ.ಪರಮೇಶ್ವರ ಭಟ್ಟ

ಅನುಬಂಧ-5

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯುನಿಸೆಫ್ ವರದಿಗಳು

https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf - SOWC-2021 full report PDF -ಯುನಿಸೆಫ್/ಎಸ್.ಒ.ಡಬ್ಲ್ಯು,ಸಿ-2021 ಸಂಪೂರ್ಣ ವರದಿ

https://www.voicesofyouth.org/breakthestigma -Unicef report on Break the stigma about mental health/ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಳಂಕವನ್ನು ಕಳಚುವ ಕುರಿತಂತೆ ಯುನಿಸೆಫ್ ವರದಿ

https://www.voicesofyouth.org/campaign/mental-health-wellbeing-guide-how-take-care-yourself-during-stressful-times -Unicef report on how to take care of yourself during stress/ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ

ಮನುಷ್ಯನ ಹಿರಿಮೆ ಅವನ
ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ,ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ.

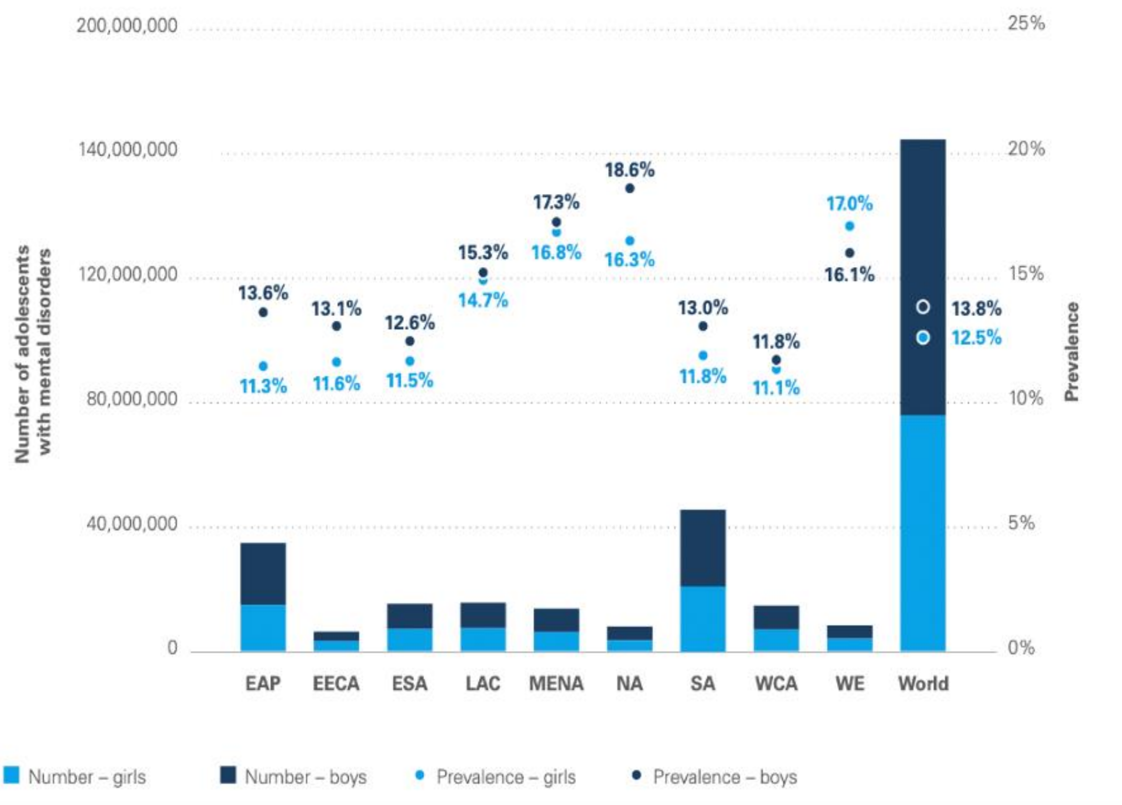
- ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿ

ಅನುಬಂಧ-6

ಯುನಿಸೆಫ್ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ಚಾರ್ಟ್ ಗಳು

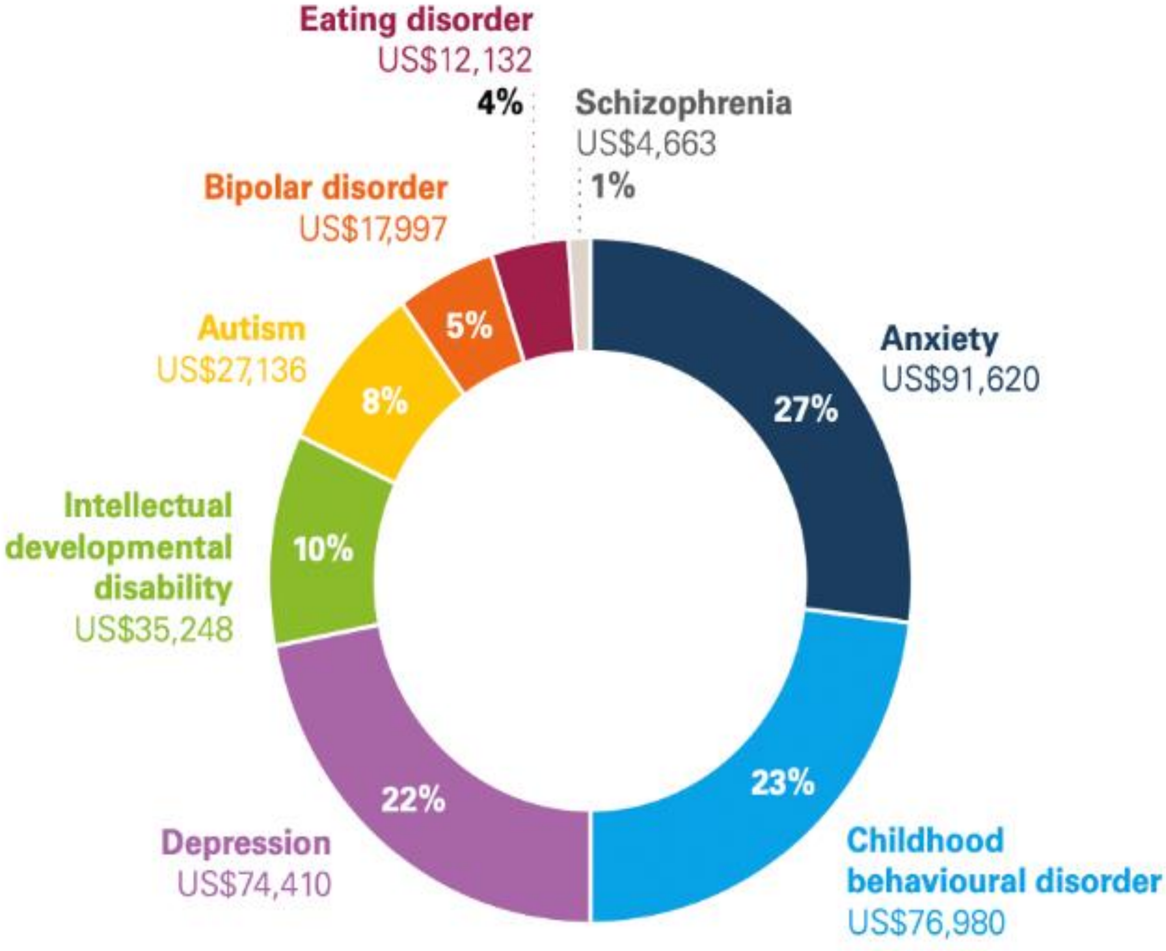
1. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 19 ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಅನುಪಾತದ ಸ್ತಂಭ ನಕ್ಷೆ.

FIGURE 1.2. Estimated prevalence of adolescent boys and girls aged 10–19 with mental disorders globally and by UNICEF regions, 2019



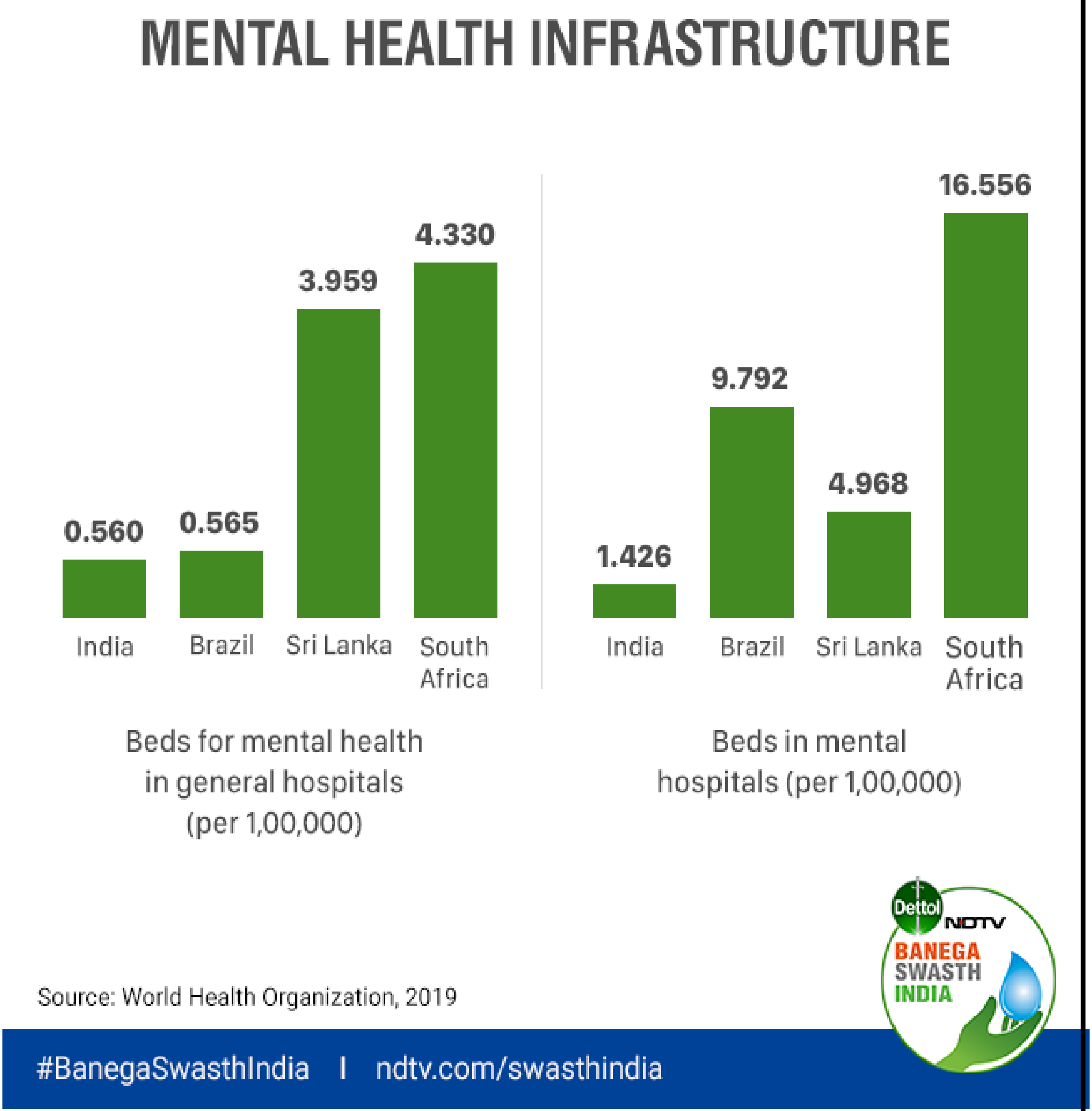
2.ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜಿ.ಡಿ.ಪಿ. ಆಧಾರಿತ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೆಚ್ಚದ ಹೋಲಿಕೆ.

FIGURE 1.7. Cost of mental disorders based on country-specific GDP per capita adjusted for PPP, in US$ millions

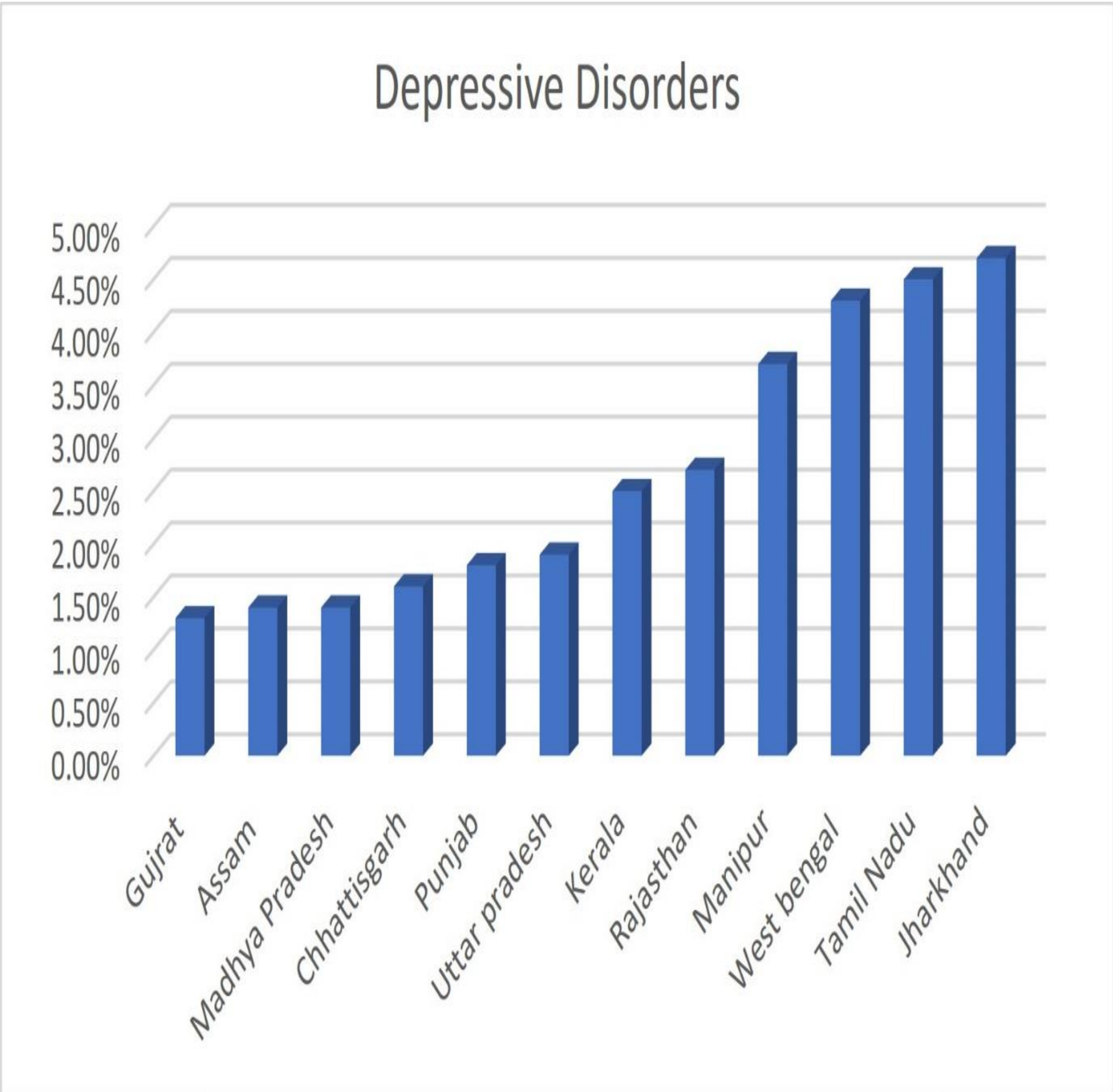


Source: McDaid, David and Sara Evans-Lacko, 'The Case for Investing in the Mental Health and Well-being of Children', background paper for *The State of the World's Children 2021*, United Nations Children's Fund, May 2021.

3.ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳು (ಭಾರತ, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ)

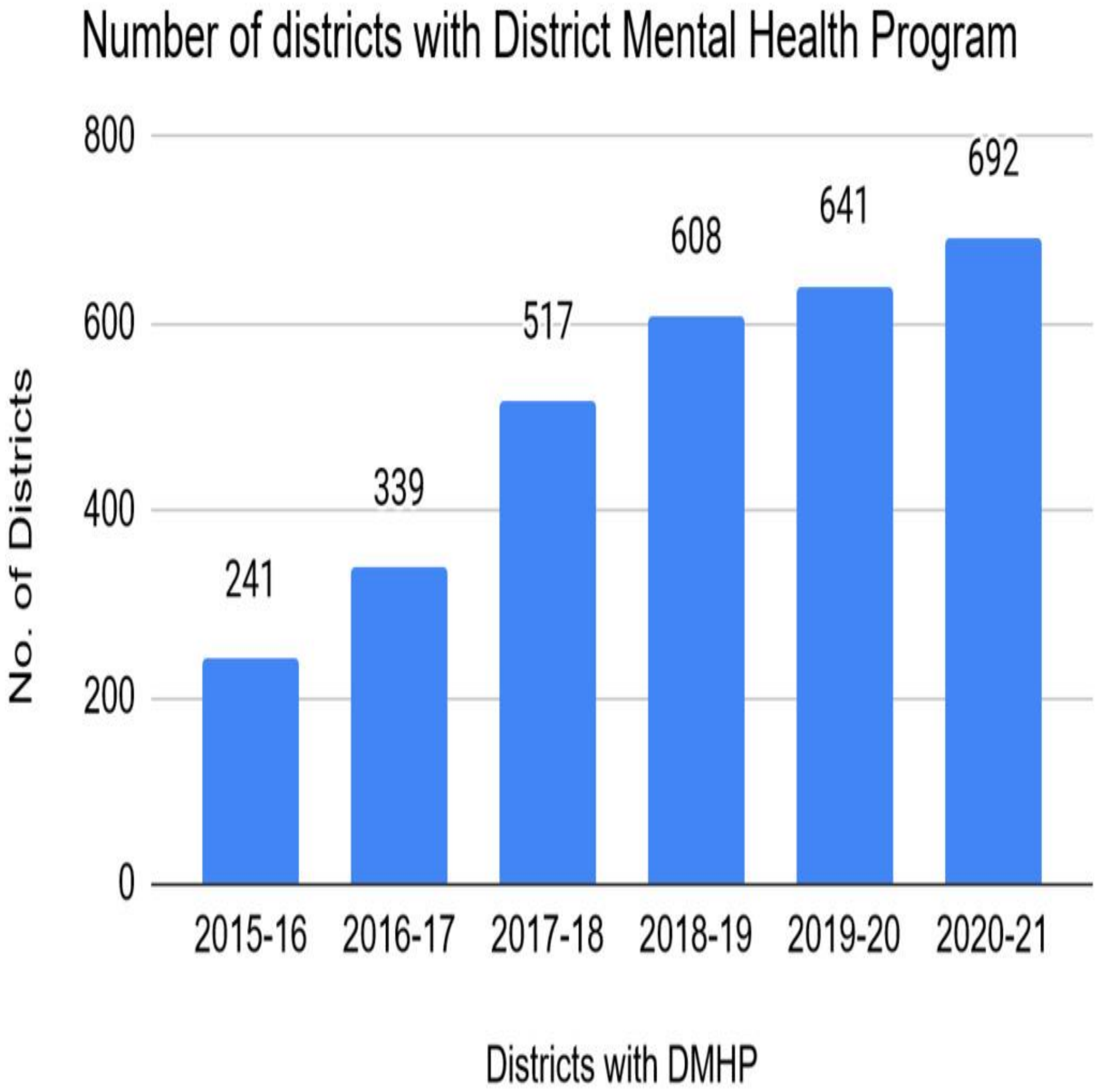


4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ-2015-16 ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

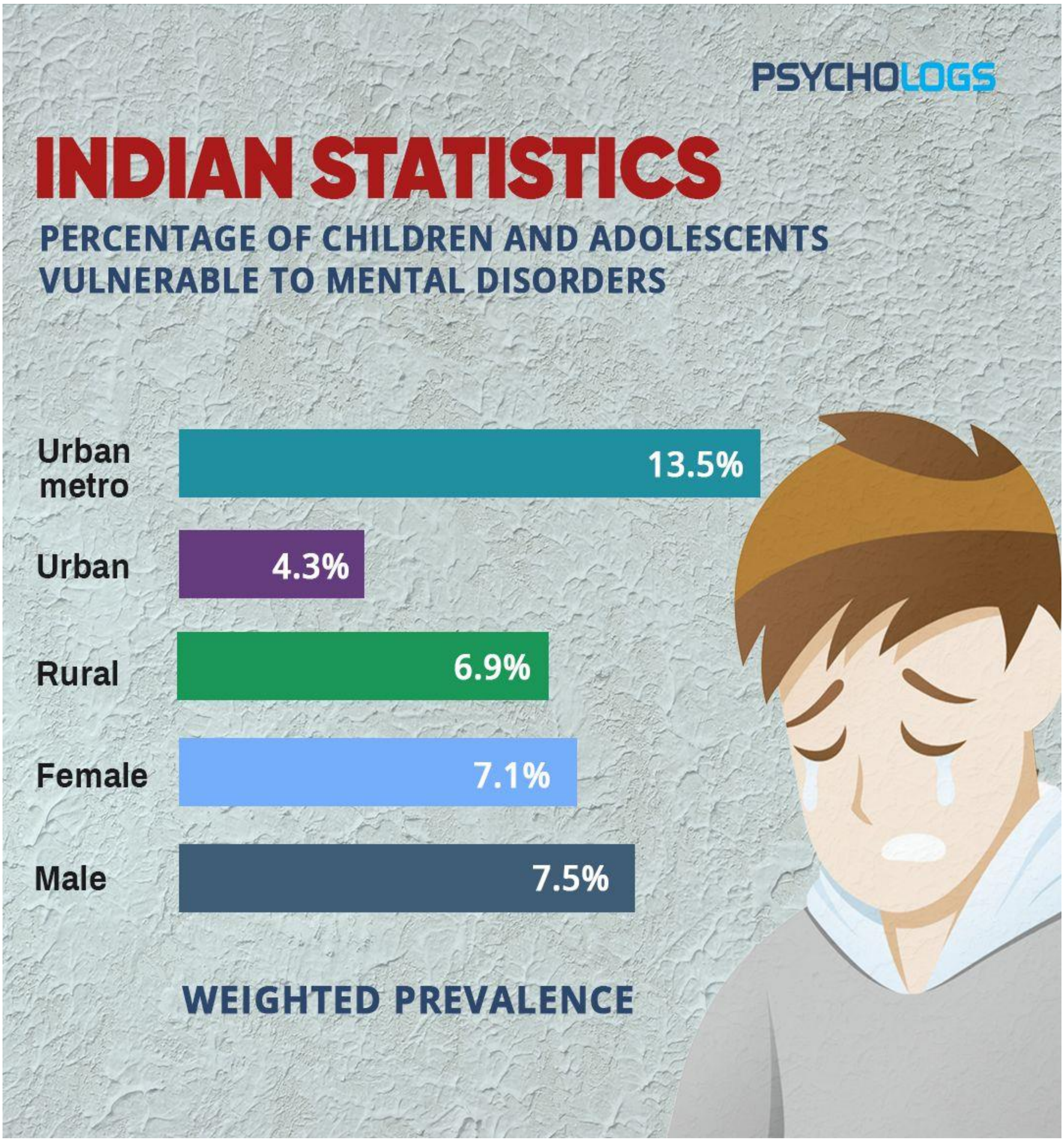


National Mental Health Survey of India, 2015-16

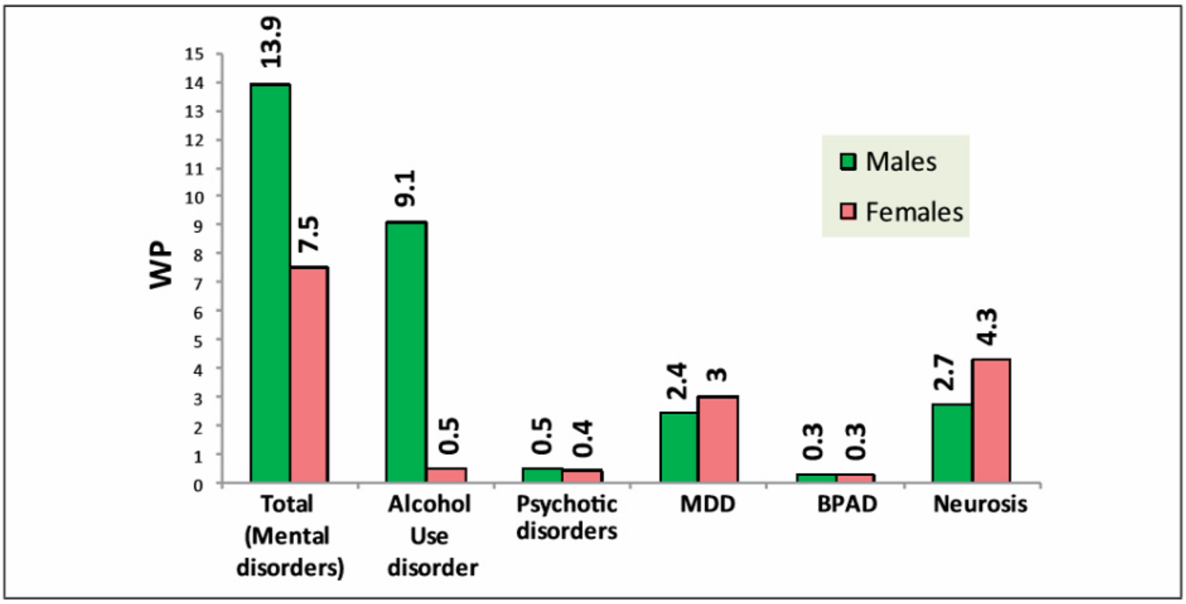
5. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಅಂಕಿಅಂಶ.



6. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯ ವಯೋಮಾನದವರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅನುಪಾತ ನಗರ, ಗ್ರಾಮೀಣ, ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು

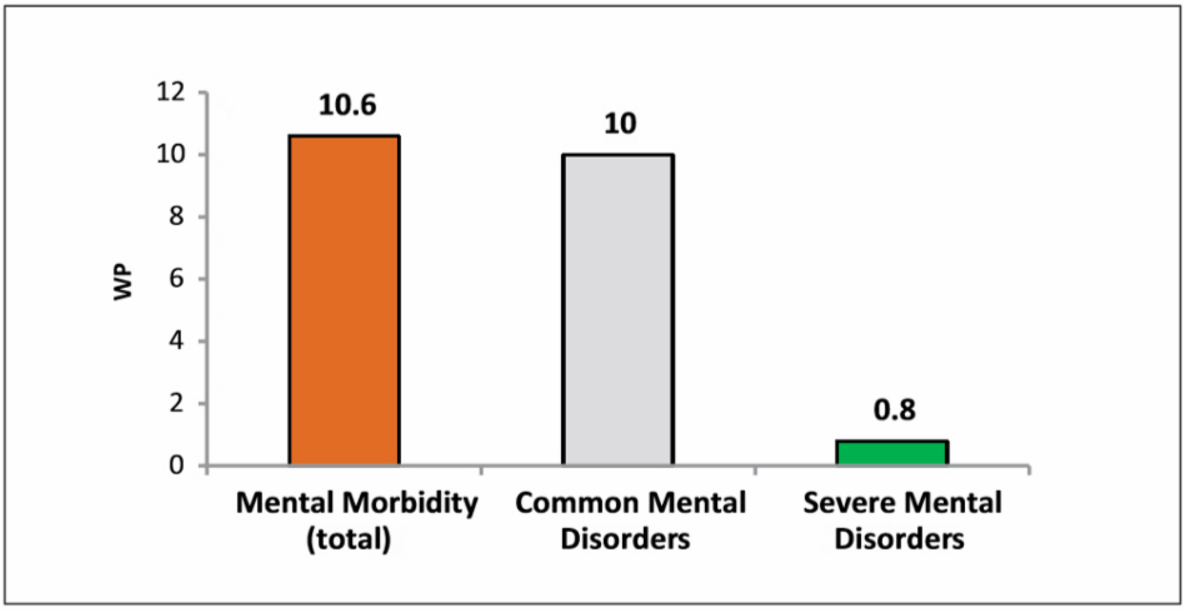


7.ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಾವಾರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅನುಪಾತ (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ)

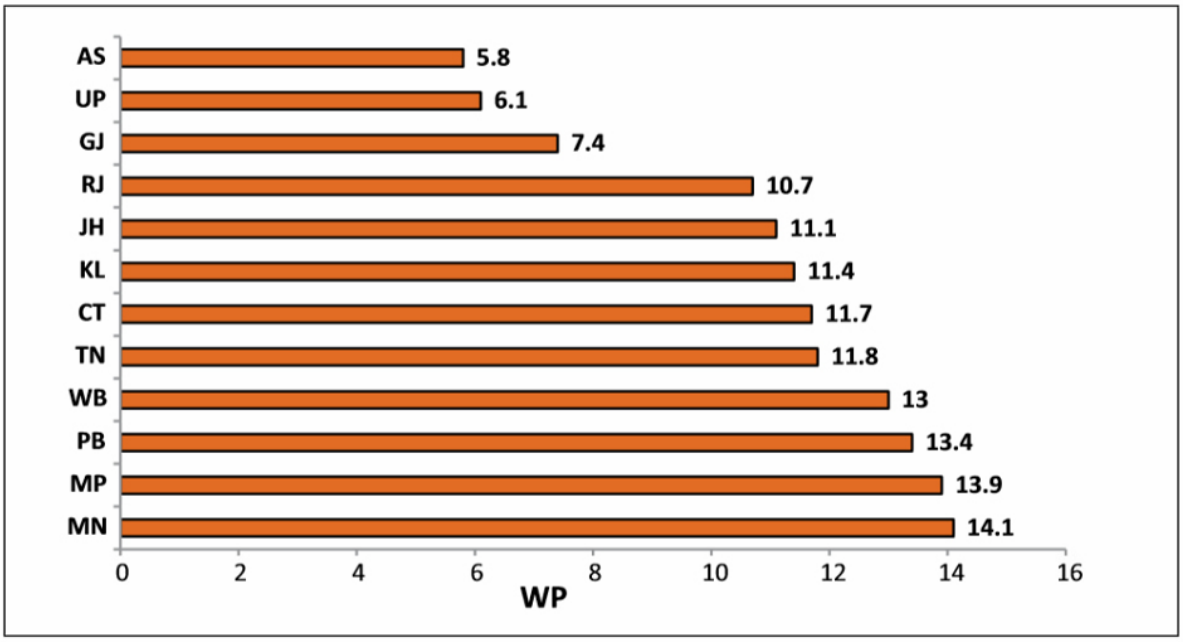


Gender wise prevalence of mental disorders(NHMS)

8.ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅನುಪಾತ (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ)

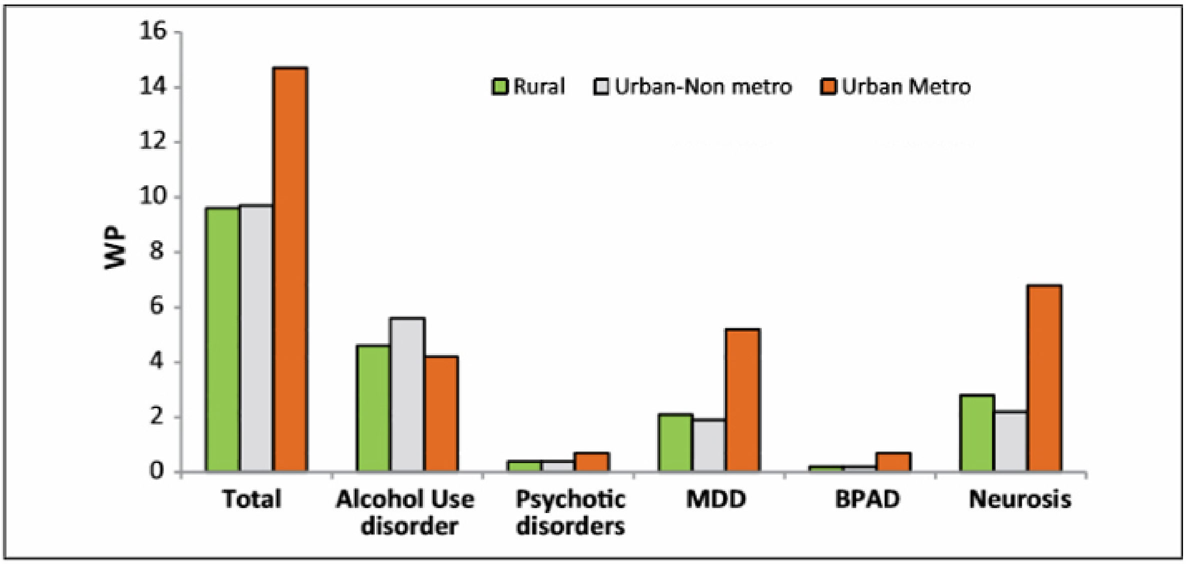


9. ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅನುಪಾತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ)



Prevalence of mental health in different states-NMHS(national mental health survey)

10. ನಗರ-ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ವಿಧಗಳ ಅನುಪಾತ.



Rural-urban differentials in mental disorders.

ಅನುಬಂಧ-7

ಸಂಕ್ಷೇಪಣ

1. WHO-World Health Organisation

2. CBT-Cognitive Behavioral Therapy

3. IPT-Inter Personal Therapy

4. PTSD-Post Traumatic Stress Disorder

5. NCF-National Curriculum Framework

6. UNICEF-United Nations International Children's Emergency Fund

7. GDP-Gross Domestic Product

8. PPT-Power Point Presentation

9. NMHSI-National Mental Health Survey of India

10 .DMHP-District Mental Health Programme

11. MDD-Major Depressive Disorder

12. BAPD-Bipolar Affective Disorder

13. MM-Mental Morbidity

15. SMD-Severe Mental Disorder

16. US-United States

17. AS-Assam

18. UP-Uttara Pradesh

19. GJ-Gujarat

20. RJ-Rajasthan

21. JH-Jarkhand

22. KL-Kerala

23. CT-Chattisgarh

24. WB-West Bengal

25. PB-Punjab

26. MP - Madhya Pradesh

27. MN - Manipur

28. ASCA - American School Counsellor Association

29. AAMC - American Association of Marriage Counselling

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ನಾನು
ನನ್ನತನವನ್ನುಒಪ್ಪಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್

ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸ

ದಿನ	ಅಧಿವೇಶನಗಳು	ನಿರ್ವಹಣೆ	ಚರ್ಚಿಸುವ ವಿಷಯ	ವಿಧಾನ / ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಸಾಧನಗಳು
1 ನೇ ದಿನ	1 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ	ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	ನೊಂದಣಿ,ಉದ್ಘಾಟನೆ,ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ	ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ	ಪೆನ್,ಬಿಳಿಕಾಗದ,ಮಾರ್ಕರ್
	2 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	3 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪುಚರ್ಚೆ ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	4 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
2 ನೇ ದಿನ	1 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ	ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	2 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಭಾವ	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	3 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	4 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅರ್ಥ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್

					ಚಾರ್ಟ್ಸ್
3 ನೇ ದಿನ	1 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ	ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಹಂತಗಳು	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	2 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳು	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	3 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	ಸೆಮಿನಾರ್ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಮಂಡನೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊಗಳು, ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್
	4 ನೇ ಅಧಿವೇಶನ		ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭ	ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ	ಪೆನ್,ಬಿಳಿಕಾಗದ,ಮಾರ್ಕರ್

ತರಬೇತಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ದಿನಾಂಕ	ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 10.30	1ನೇ ಅಧಿವೇಶನ 10.30 ರಿಂದ 11.45		2ನೇ ಅಧಿವೇಶನ 12 ರಿಂದ1.30		3ನೇ ಅಧಿವೇಶನ 2.15 ರಿಂದ 3.45		4ನೇ ಅಧಿವೇಶನ 4.00 ರಿಂದ 5.30
1ನೇ ದಿನ	*ನೋಂದಣಿ *ಉದ್ಘಾಟನೆ	ತರಬೇತಿ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ. ತರಬೇತಿಯ ಆಶಯ *ಪ್ರಾವೇಶಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	**ಕಾಫಿ/ ಟೀ ವಿರಾಮ 11.45 ರಿಂದ 12.00**	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ *ಪರಿಕಲ್ಪನೆ *ಅರ್ಥ *ವ್ಯಾಖ್ಯೆ	**ಊಟದ ವಿರಾಮ 1.30 ರಿಂದ 2.15**	ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ *ಪರಿಕಲ್ಪನೆ *ಅರ್ಥ *ವ್ಯಾಖ್ಯೆ	**ಕಾಫಿ/ ಟೀ ವಿರಾಮ 3.45 ರಿಂದ 4.00**	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
2ನೇ ದಿನ	*ಪ್ರಾರ್ಥನೆ *ವರದಿ *ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ	ಅಸಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು		ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಭಾವ		ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ & ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ		ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ-ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ
3ನೇ ದಿನ	*ಪ್ರಾರ್ಥನೆ *ವರದಿ *ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ	ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಹಂತಗಳು		ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳು *ವೈಯಕ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ *ಟೆಲಿಫೋನಿಕ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ *ಆನ್ ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್		*ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ *ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ *ವರ್ತನೆಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ		*ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ *ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಮಾದರಿ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ

1) ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವ ದಿನಾಂಕದಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ_______________

a) ಮಾರ್ಚ್ – 1 b) ಏಪ್ರಿಲ್ -7

c) ಅಕ್ಟೋಬರ್– 6 d) ಡಿಸೆಂಬರ್-10

2) ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣ

a)ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆ b) ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ

c) ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ d) ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ

3) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶವು ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ

a) ಧ್ಯಾನ b) ಯೋಗ c) ತಾರತಮ್ಯ d) ವ್ಯಾಯಾಮ

4) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ.

a) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ

b) ಶಿಕ್ಷೆ

c) ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶಿಸ್ತು

d) ಮೇಲಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

5) ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿರುವುದು.

a) ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

b) ಡೈರೆಕ್ಟಿವ್ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್

c) ಸಾದಸಂಗ್ರಹಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ

d) ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆ

6) ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ

a) ಏಡ್ಸ್ b) ಡೆಂಗ್ಯೂ c) ದಡಾರ d) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ

7) ತನ್ನ ಚಿಂತನೆ ಭಾವನೆ ಅಥವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ

a) ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ b) ವರ್ಧನೆ c) ಉತ್ಪತನ d) ಹಿಂಜರಿತ

8) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಏಕೆ ಬೇಕು?

9) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

10) ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು?

11) ಆನ್ ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ನಿದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

12) ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದರೇನು?ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿದ ಯಶೋಗಾಥೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಮಾದರಿ ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

1) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ:

a) ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ
b) ಅನುವಂಶಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
c) ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮ
d) ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ.

2) ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣ

a) ಭಾವನೆಗಳ ಸಮತೋಲನ
b) ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣ
c) ಶಾಂತತೆ
d) ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ

3) WHO ಪ್ರಕಾರ ___________ ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

a). 350 ದಶಲಕ್ಷ
b). 1 ಕೋಟಿ
c). 450 ದಶಲಕ್ಷ
d). 550 ದಶಲಕ್ಷ

4) ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತ ಯಾವುದು?

a) ಗುರಿ ಹೊಂದಿಸುವಿಕೆ
b) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
c) ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ
d) ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣ

5) ಈ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
a). ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್
b). ರಾಬಿನ್ಸನ್
c). ಗುಡ್
d). ಎರಿಕ್ಸನ್

6) ಸ್ವಚ್ಛತೆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ______________ದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

a) ನೈರ್ಮಲ್ಯ
b) ಸಾಮಾಜಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
c) ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
d) ಮೇಲಿನ ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ

7) ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಾನಾಗುವುದು, ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರದ ಈ ವಿಧಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

a) ಉತ್ಪತನ
b) ದಮನಿಸುವಿಕೆ
c) ಹಿಂಜರಿತ
d) ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ

8) ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

9) ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು?

10) ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

11) ಆನ್ ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ನಿದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

12) ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದರೇನು? ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿದ ಯಶೋಗಾಥೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಆಡಳಿತವನ್ನು ತರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಮನೋಭಾವ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹಾಗೂ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬೇಕು. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆ 'ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ'.

ಉತ್ತಮ ನಾಯಕರು ಮತ್ತಷ್ಟು ನಾಯಕರನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಿಂಬಾಲಕರನ್ನಲ್ಲ. – ರಾಲ್ಫ್ ನಾಡರ್.

ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ನಾಯಕತ್ವ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕರ್ನಾಟಕ (SISLEP)
ಡಯಟ್ ಆವರಣ, ಕಾಲೇಜು ರಸ್ತೆ, ಧಾರವಾಡ – 580008

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 0836–2441129
ಇ–ಮೇಲ್ : sislepdirector.dwd@gmail.com