

माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक व्यवस्थापन क्षमतेची गरज

डॉ. चरणदास युवराज कांबळे

सहयोगी प्राध्यापक

शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, रत्नागिरी

१ प्रस्तावना

राष्ट्रीय गुन्हेगारी नोंद विभागाच्या (नॅशनल क्राइम रेकॉर्डस् ब्युरो) आकडेवारीनुसार २०१९ सालात भारतात १.३९ लाखांहून अधिक व्यक्तींनी आत्महत्या केल्या. ही आकडेवारी अर्थातच कोव्हिडची समस्या उद्भवण्याआधीची आहे. त्यांतले ६७ टक्के लोक १८ ते ४५ या वयोगटातले होते. २०१८ च्या तुलनेत आपल्या देशातल्या तरुणांमधल्या आत्महत्यांचं प्रमाण ४ टक्क्यांनी वाढलं. गळफास लावून केलेल्या आत्महत्यांचं प्रमाण सर्वात जास्त आहे. त्या खालोखाल विषप्राशन, बुडून मरणं, स्वतःला जाळून घेणं, वाहनाखाली जीव देणं, वरून उडी मारणं आणि स्वतःला इजा करून घेणे अशा मार्गांचा तरुणांनी अवलंब केलेला दिसतो. मानसिक आजार, कौटुंबिक समस्या, दारू व इतर अंमली पदार्थांचं व्यसन आणि प्रेमभंग अशी विविध कारणं, या आत्महत्यांच्या मागे आहेत असं ही आकडेवारी सांगते. पुरुषांमध्ये हे प्रमाण जास्त आहे असंही दिसतं. ही आकडेवारी सुन्न करणारी आहे. अशा सुन्न करणाऱ्या आकडेवारीच्या दरवर्षी येतात. आत्महत्यांचा आलेख सतत वाढता राहणं, हे निश्चितच समाजाच्या मानसिक आरोग्याच्या अधोगतीचं लक्षण आहे. वर दिलेल्या आकडेवारीनुसार यापैकी ७१ टक्के लोक मानसिक आजारांनी ग्रासलेले होते. मानसिक आजारांपैकी नैराश्य हा आजार आत्महत्येला सर्वात मोठ्या प्रमाणावर जबाबदार आहे.

कधीतरी उदास वाटणं आणि नैराश्य नावाचा मानसिक आजार, यांत जमीन-अस्मानाचा फरक आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला सतत उदास किंवा निराश वाटत असेल, त्याची तीव्रता नेहमीपेक्षा जास्त असेल आणि त्यामुळे त्या व्यक्तीच्या दैनंदिन आयुष्यावर विपरीत परिणाम होत असेल,

तर तो नैराश्य नावाचा मानसिक आजार असण्याची शक्यता जास्त असते. जगातले सुमारे वीस टक्के लोक नैराश्य नावाच्या गंभीर आजाराने ग्रासलेले आहेत. हे गंभीर स्वरूपाचं नैराश्य मेंदूतल्या रासायनिक बदलांमुळे येतं. याला अनेकदा अनुवांशिक घटक आणि त्यांना खतपाणी घालणारे परिस्थितीतले घटक जबाबदार असतात. निराश व्यक्तीचं मन 'कमकुवत' असतं, असा एक लोकप्रिय गैरसमज आहे (खंबीर माणसाचं मन हे स्टेनलेस स्टीलचं बनलेलं असतं आणि निराश माणसांचं मन तकलादू साहित्यापासून बनलेलं असतं, हे वाक्य विनोदी नाही वाटत?). आपला मनोव्यापार हा मेंदूत घडणाऱ्या जीवरासायनिक प्रक्रियांचं फलित असतं, हे शास्त्रीय सत्य अजूनही अनेकांना माहीत नाही. सिरोटोनिन, डोपामिनसारखी वेगवेगळी रसायनं आपल्या मनःस्थितीला जबाबदार असतात. थोडक्यात, आपली मनःस्थिती म्हणजे दुसरंतिसरं काही नसून आपल्या मेंदूची रासायनिक स्थिती असते. कधीकधी एखाद्या आघातामुळे किंवा काही अंतर्जन्य कारणांमुळे या रसायनांचं प्रमाण बिघडतं. त्यामुळे मेंदूची रासायनिक स्थिती, म्हणजेच पर्यायाने मनःस्थिती बिघडते. उदास-निराश वाटणं, झोप आणि भूक-वजन कमी होणं, असहाय वाटणं, सर्व गोष्टींतला रस कमी होणं, आत्मविश्वास कमी होणं, आपण निकामी आहोत असं वाटणं, यांबरोबरच आत्महत्येचे विचार मनात येणं, ही नैराश्य नावाच्या आजाराची मुख्य लक्षणे. ही मनःस्थिती 'कमकुवत' नसून 'आजारी' आहे हे लक्षात घ्यायला हवं आणि अशा व्यक्तीला 'तू खंबीर हो' असा सल्ला देण्याऐवजी वैद्यकीय उपचाराचा (अर्थातच मानसोपचारतज्ञाकडे जाण्याचा) सल्ला देणं श्रेयस्कर ठरतं. मेंदूतल्या रासायनिक बिघडांवर नेमकं काम करणारी औषधं (झोपवून ठेवणारी औषधं नाहीत) हा या आजारावरचा रामबाण उपाय आहे. याच्या जोडीला समुपदेशनाचाही उपयोग होतो.

उपचाराविना रेंगाळत राहिलेलं, सतत भेडसावणारं नैराश्य आत्महत्येला जबाबदार ठरू शकतं. कधीकधी स्किझोफ्रेनियामुळे गंभीर मानसिक आजाराचं पर्यवसानही आत्महत्येत होऊ शकतं. मद्यप्राशासारखं किंवा इतर अंमली पदार्थांचं व्यसन नैराश्याला कारणीभूत ठरू शकतं. मानसिक आजारांव्यतिरिक्त वर दिलेल्या कारणांचं काय? कौटुंबिक वैमनस्य, बिघडलेले नातेसंबंध, प्रेमभंग वगैरेंमुळे एखादी व्यक्ती आत्महत्येकडे कशी काय वळते? या कारणांमुळे नैराश्याची सुरुवात होऊ शकते किंवा यामधून उतावळेपणाने भावनेच्या भरात व्यक्ती आत्महत्येला प्रवृत्त होऊ शकते. दुखावलेला अहंकार याच्या मुळाशी असतो. या सर्वच मनःस्थितींच्या मुळाशी मेंदूतले रासायनिक बदल आहेत, हे विसरून चालणार नाही. अशा व्यक्तींना कलंकित समजणं किंवा त्यांच्याकडे कुत्सित नजरेने बघणं, म्हणजे त्यांच्यावर अन्याय करण्यासारखं, म्हणजेच त्यांना आत्महत्येच्या दिशेने ढकलण्यासारखं आहे. मनोविकारांबद्दल योग्य शास्त्रीय माहितीचा अभाव आणि त्यातून निर्माण होणारा कलंकित दृष्टिकोन ही समाजातल्या मानसिक अधोगतीची प्रमुख कारणं आहेत. 'भुंकणारे कुत्रे चावत नाहीत' या धर्तीवर 'आत्महत्येबद्दल बोलणारी व्यक्ती, आत्महत्या करत नाही' हा आणखी एक घातक गैरसमज. 'मला आत्महत्या करावीशी वाटते' हे कुणाकडूनही येणारं वाक्य गंभीर्याने घेण्याचं वाक्य आहे. त्या व्यक्तीला वेळीच योग्य मदतीची दिशा मिळाली तर, एक आयुष्य वाचू शकतं. भावनिक शिक्षणाला अग्रक्रम देण्याची वेळ आता आली आहे.

भावनिक विकास व विचार याकडे पुरेसे लक्ष दिले जात नाही, असे नाइलाजाने म्हणावे लागते व त्याचा अनिष्ट परिणाम कुटुंबावर होत आहे. वासनाकडे, मारामान्या, खून, चोऱ्या, दरवडे या सर्व गोष्टी या दुर्लक्षामुळेच निर्माण होतात. खरं तर घरातील वृद्ध माणसांचा भावनिक आधार कुटुंबाला असतो व बारीकसारीक शारीरिक कामांची मदतही होत असते. समजा अगदी काहीच मदत होत नाहीये तरी आतापर्यंत त्यांनी केलेल्या कष्टावरच आपण आज उभे आहोत. हे लक्षात ठेवायला हवे. तसेच वृद्ध मंडळींनीही तरुणांना स्वतंत्रपणे निर्णय घेऊ द्यावेत. सगळ्या बाबतीत ढवळाढवळ न करता आवश्यक तेव्हा काय मदत करता येईल याचा विचार करावा. मुलांचा अभ्यास घेणे, त्यांना

शाळेत पोचविणे, शाळेतून मुले आल्यानंतर त्यांना खायला देणे, संस्कारक्षम गोष्टी त्यांना सांगणे इत्यादी गोष्टी आजोबा करत असतातच. त्यांनी आणखि काही सेवाकार्य हाती घेतले तर त्यांचाही वेळ जाईल, गुणांचा उपयोगही होईल.

पण तरुण वर्गानेही त्यांना समजून घेण्याची आवश्यकता आहे. त्यांचे वय, विचारपद्धती, सवयी, रिकामेपणा, शारीरिक अक्षमता व प्रमुख म्हणजे आता आपली कोणाला आवश्यकता नाही ही त्यांच्या मनात उत्पन्न होणारी भावना समजून घेतली पाहिजे.

प्रचंड बुद्धीमान असणारी माणसे जीवनात संकटे आली की कोसळतात पण सामान्य माणूस जीवनातील अनेक संकटे आणि कर्तुत्वाला आव्हान देणार्या प्रसंगांना तोंड देऊन उभा असतो. तेव्हा कोणत्याही प्रसंगात टिकून राहण्याचे बाळकडू त्यांना मिळालेले असते हे लक्षात येते. भोवतालचे वातावरण, परिस्थिती, घडणार्या घटना या रोज बदलणारच, पण या सगळ्याला आपण कशा प्रकारे प्रतिसाद देतो हाच मूळ मुद्दा आहे. मला कितीतरी मुले माहिती आहेत जी गरिबी असून, प्रतिकूल परिस्थिती असून यु.पी.एस.सी., एम.पी.एस.सी. या परिक्षेत यशस्वी झाली आहेत. कुटून येते ही शक्ती? कारण ही माणसं भावनिक दृष्ट्या समर्थ असतात. परिक्षेत मिळालेल्या गुणांपेक्षा जगाकडे वास्तवाच्या नजरेतून बघण्यानेच हे सामर्थ्य आलेले असते.

भावनिक विकास ही संकल्पना सध्या नविन आहे. तरी सकारात्मक विचार तुमचे आयुष्य सुंदर करतात हे आपण पहिल्यापासूनच जाणतो. सकारात्मक मनोवृत्ती बरोबर भावनिक विकासात

- 1] आपल्या भावनांची ओळख असणे
- 2] स्वनियंत्रण
- 3] स्वयंप्रेरणेने कामाला सुरुवात करणे
- 4] भावना ओळखणे व त्या प्रमाणे वर्तन ठेवणे
- 5] नातेसंबंध सुरक्षित करणे

या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. आज मोबाईल घेऊन दिला नाही म्हणून मुलीने आत्महत्या केली अशा प्रकारच्या बातम्या आपण वाचतो. तेव्हा हे लक्षात येते की आपले व्यक्तिमत्त्व अशा भौतिक गोष्टींवर अवलंबून नसते हे मुलांना शिकवणे आवश्यक झाले आहे. आपण आपल्या परिस्थितीची इतरांच्या परिस्थितीशी तुलना करता कामा नये.

आपल्या वर्गात शिकणाऱ्या प्रत्येक मुलांत उद्याचा भावी नागरिक लपलेला आहे, एक सुजाण पालक आहे. आपल्या देशाच्या विकासाचा तो पाया असणार आहे. अशा परिस्थितीत **मुलांचा भावनिक विकास करून त्यांचे आत्मभान जागृत करणे ही शिक्षण क्षेत्रातील प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.** “अनंत आमुची ध्येयाशक्ती अनंत अन आशा” असे आत्मभान जागृत झाले तरच मुलांना उत्कृष्टाचा ध्यास लागेल. नविन शैक्षणिक धोरणाचा आराखडा अतिशय चांगला आहे. पण तो यशस्वीरित्या अंमलात आणण्यात शिक्षक हा एक महत्त्वाचा दुवा आहे. कोरोनामुळे काही ठराविक सामाजिक स्तरातील मुलांसाठी शिक्षण घेणे हे अतिशय कठीण झाले आहे. जगण्यासाठी धडपड करणाऱ्या घरातील ही गरीब मुले चांगल्या शिक्षणासाठी शिक्षकांकडे आशेने बघत आहेत. सहा सात महिने घरात कोंडून राहिलेली ही मुले अस्वस्थ आहेत. कोरोनामुळे शिक्षकाचा प्रेमाचा हात त्यांच्या पाठीवरून सध्या फिरणार नाही.

या ऑनलाइन माध्यमातून शिक्षण देताना त्यांच्या शैक्षणिक विकासाइतकेच त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्याला जपावे लागणार आहे. शाळांना आता शैक्षणिक गुणवत्ते इतकेच आरोग्य विषयक बाबींना महत्त्व द्यावे लागणार आहे. अनेक दिवस शैक्षणिक संस्था बंद असल्याने मुले कंटाळून गेली आहेत. कोरोनामुळे पालकांच्याही मानसिकतेत फरक पडला आहे. अशा वेळी मुले चिडचिडी होतात. त्यांच्यातला संयम कमी होतो. मुले एकलकोंडी होतात. तेव्हा आता आपल्याला भावनिक जपणूक करत पुढे जाणे आवश्यक आहे. मुलांचे अवधान (लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता) विकसित होण्यासाठी प्राथमिक शिक्षणातील ही वर्षे महत्त्वाची असतात. शिक्षण हा मुलांचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. तो त्यांना मिळालाच पाहिजे पण त्या बरोबरीने भावनिक विकासाकडे लक्ष दिले तरच शिक्षक आणि विद्यार्थी यांचे नातेसंबंध दृढ होतील.

आपल्या संतांनी मनाला प्रसन्न ठेवून कार्य करण्याचा उपदेश केला आहे. संत शिरोमणी तुकाराम महाराज म्हणतात, “मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे साधन”.

भावनिक विकासांमुळे मनाचे संतुलन साधते हे लक्षात ठेवून वाटचाल करावी लागेल यासाठी भावनिक शिक्षण आज काळाची गरज बनली आहे.

समारोप

विद्यार्थ्यांच्या भावनिक शिक्षणाबद्दल विचार करत असताना मुलांचा भावनिक बुद्धिमत्ता किती आहे हे मोजले जाते व ती कमी असेल तर ती वाढविण्यासाठी प्रयत्न केले जातात पण हे प्रयत्न कमी पडत आहेत हे आजच्या विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक वर्तनातून दिसून येत आहे. मुलांच्या भावनिक शिक्षणाचा विचार करत असताना भावनाची ओळख, त्या भावनांचे समायोजन, व या नंतर भावनांचे व्यवस्थापन ही प्रक्रिया अतंत्य महत्त्वपूर्ण वाटते.

संदर्भ सूची

- 1- पंडित, बन्सी बिहारी. (१९१७) शिक्षणातील संशोधन. पुणे: नूतन प्रकाशन.
- 2- पाटील, आश्विनी. (२०२३) भावनांचे व्यवस्थापन
- 3- प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम. (२०१२). शिक्षक प्रशिक्षण मार्गदर्शिका, पुणे : महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद.
- 4- मुळे, रा.श. आणि उमाठे, वि.तु. (१९७७). शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे, नागपूर : महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मित मंडळ.
- 5- सिंह, दिलीप. अनुवाद पुराणिक, वरुता. (२००८). भावनिक बुद्धिमत्ता एक व्यावसायिक मार्गदर्शन. पुणे: डायमंड प्रकाशन.
- 6- सोहोनी, श.कृ. (१९९३). शैक्षणिक टीपाकोश, पुणे : हिंदुस्तान मुद्रणालय
- 7- Best, J. W. and Kahn. (2011) Research in Education, New Delhi: Prentice Hall of India Pvt. Ltd.
- 8- Dhongade, R.B. (2007). Oxford english Marathi dictionary, New delhi : Oxford University Press.
- 9- Garrett, H. E. (2012). Statistics Psychology and Education. Delhi: Surjeet Publication India.
- 10- Kothari, C. R. (2008). Research Methodology Method and Techniques. New Delhi: New Age International(P) Limited, Publications.