



मुलांवर येणारे ताण

डॉ. प्रभा आचार्य

ता

ण हा आयुष्याचा अविभाज्य भाग आहे. हाताबाहेर गेलेल्या, गोंधळून टाकणाऱ्या किंवा रोमांचक परिस्थितीला शरीराने दिलेला भौतिक, रासायनिक आणि भावनिक प्रतिसाद म्हणजेच ताण होय.

त्यांची आयुष्यं साधीसोपी वाटली तरी प्रत्येक वयोगटातील मुलं ताणाला सामोरी जाऊ शकतात. परंतु लहानपणी येणारा प्रत्येक ताण अपायकारकच असतो असं नाही. चालायला, बोलायला शिकणं, प्रातर्विधी आटोपता येणं, शाळेत जाणं आणि नवीन मित्र-मैत्रिणी गोळा करणं यांसारख्या गोष्टी करताना लहानपणी येणारा सर्वसामान्य ताण हा मुलाला/मुलीला मोठं आणि जास्त स्वावलंबी व्हायला मदत करणारा चितेचा सकारात्मक प्रकार आहे.

आजकाल, मुलांना बाह्य आणि अंतर्गत स्रोतांकडून येणाऱ्या वेगवेगळ्या ताणांना सामोरं जावं लागतं. उदाहरणार्थ-

- शालेय ताण - शाळेमध्ये उत्तम कामगिरी करून दाखवण्यासाठी आजच्या विद्यार्थ्यांवर खूप ताण असतो आणि समवयस्कांच्या गटात तो जरा जास्तच जाणवतो असं दिसून येतं. विद्यार्थ्यांना देण्यात येणाऱ्या गृहपाठाचं प्रमाण, अपयशाची भीती, जुळवून घेण्याबद्दलची चिंता, स्वतःची अशी ओळख आणि दादागिरी ही शाळेतील ताणाची सर्वसामान्य कारणं आहेत.
- कौटुंबिक ताण - अनेक कौटुंबिक अडचणींचा मुलांवर ताण येऊ शकतो, उदाहरणार्थ, पालकांचा विवाहविच्छेद/ताटातूट, पुनर्विवाह (संमिश्र कुटुंब), आर्थिक अडचणी, दारिद्र्य, पालकांचा ताण, मानसिकदृष्ट्या आजारी पालकांबरोबर राहणं आणि सामान्यपणे कुटुंबाने मुलांकडून ठेवलेल्या अवाजवी



अपेक्षा.

- माध्यमांमुळे येणारा ताण आणि पर्यावरणविषयक धोके - काही मुलं ती बातम्यांमध्ये जे ऐकतात आणि पाहतात त्यामुळे किंवा अनोळखी व्यक्ती, दरोडेखोर आणि रस्त्यातील हिंसाचारामुळे चिंताग्रस्त होऊ शकतात.

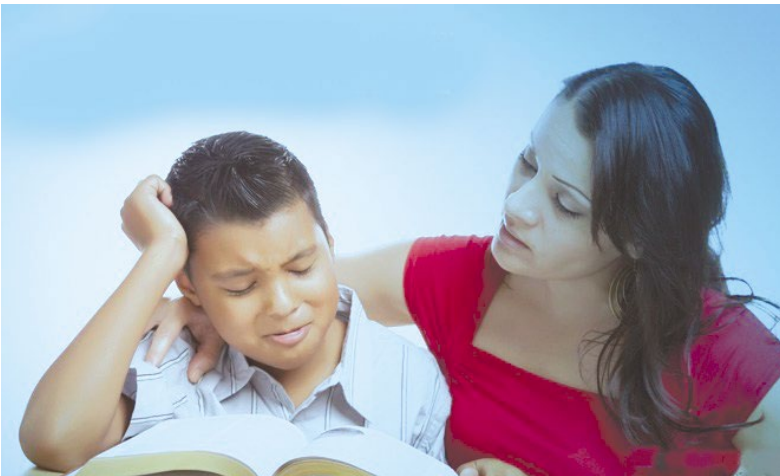
मुलांमधील ताणाची लक्षणे

ताणाची शारीरिक लक्षणे

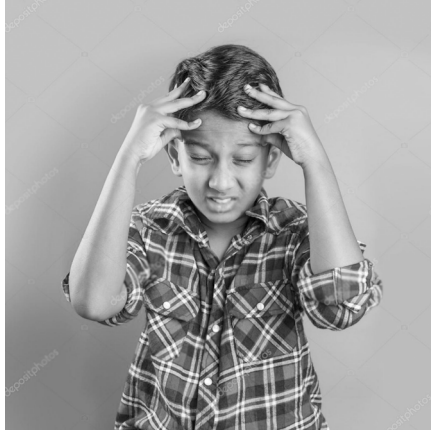
- डोकेदुखी, मान दुखणे आणि पाठदुखी
- मळमळ, जुलाब, बद्धकोष्ठता, पोटादुखी, उलट्या
- कापणारे हात, घामावणारे हातचे तळवे, चक्कर आल्यासारखं वाटणं
- झोपेत नकळत लघवी होणं
- झोप न येणं, भयंकर स्वप्नं पडणं
- भुकेमध्ये बादल होणं
- वारंवार सर्दी होणं, थकवा जाणवणं

ताणाची मानसिक किंवा वर्तनातील लक्षणे

- नवीन किंवा वारंवार वाटणारी भीती : चिंता आणि काळजी
- लक्ष केंद्रित करण्यास त्रास होणं : वारंवार दिवास्वप्न बघणं
- चलबिचल किंवा चिडचिडेपणा
- समाजात न मिसळणं, कौटुंबिक किंवा शालेय उपक्रमात सहभागी होण्याची इच्छा नसणं



- लहारीपणा; रुसणं किंवा स्वतःच्या भावनांवर ताबा ठेवता न येणं
- नखं खाणं
- नखरे करणं, रागावणं, आक्रमकतेने वागणं, आदळआपट करणं, दंगा करणं
- परागमन किंवा लहान बाळासारखं वागणं
- रडणं



घेण्याचं महत्त्व हिरीरीने समजावून द्या
 ● शाळेमध्ये मार्गदर्शकपर मदतीचे उपक्रम विकसित करा आणि राबवा (उदा. समवयस्क कौशल्ये)

मुलांना ताणाशी सामना

करायला मदत

करण्यासाठी पालकांसाठी टिपा:

□ मुलांना नियमितपणे शांत आणि आरामशीर वेळ द्या.

- मुलांचं म्हणणं ऐकून घ्या आणि त्यांना त्यांच्या भावना आणि काळजांबद्दल बोलायला प्रोत्साहन द्या.
- सुरक्षित आणि पोषक कौटुंबिक वातावरण उपलब्ध करून द्या.
- शारीरिक श्रम आणि आहाराच्या चांगल्या सवयींना प्रोत्साहन द्या.
- शिक्षा करण्याऐवजी सकारात्मक प्रोत्साहन आणि बक्षिसांचा अवलंब करा.
- मुलांच्या बाबतीत नकारात्मक आणि चिकित्सक होणे टाळा
- मुलांच्या उपक्रमांमध्ये आणि छंदांमध्ये हिरीरीने रस घ्या आणि शक्य तेव्हा त्यामध्ये सहभागी व्हा.
- मुलांच्या शालेय प्रगतीमध्ये हिरीरीने रस घ्या आणि त्यांच्या अभ्यासात आणि गृहपाटात त्यांना मदत करा.
- मुलांच्या माध्यमांच्या वापरावर लक्ष ठेवा आणि त्यांना इंटरनेट सुरक्षितपणे वापरण्याचा सराव होईल याची खात्री करा
- मुलांवर कुणी दादागिरी करत असेल तर मुलांना मदत करा.
- स्वतःच्या ताणाचं व्यवस्थापन करा आणि मुलांचे आदर्श व्हा.
- मुलांना प्रमाणाबाहेर व्यस्त न ठेवता त्यांना खेळायला, वाचायला, गाणी ऐकायला मोकळा वेळ मिळू द्या.
- मुलांना त्यांचं यश ओळखायला शिकवून त्यांच्यात स्वाभिमान निर्माण करा आणि त्यांच्याकडून अवाजवी अपेक्षा ठेवणं टाळा.
- ताणाची लक्षणं कमी न झाल्यास व्यावसायिक मदत घ्या. ■

विद्यार्थ्यांना ताणाशी सामना

करायला मदत करण्यासाठी शाळांसाठी टिपा:

- शाळेच्या सर्व स्तरांवरील अभ्यासक्रामांमध्ये भावनिक शिक्षणाचा समावेश करून विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावनांबद्दल जाणून घ्यायला मदत करा.
- विद्यार्थ्यांना ताणाची वैयक्तिक लक्षणे ओळखून ताणाशी दोन हात करण्याचे सकारात्मक मार्ग शिकवा (उदा. सकस आहार आणि व्यायामाच्या माध्यमातून.)
- वर्गात आश्वासक, सकारात्मक आणि सुरक्षित वातावरण तयार करा.
- विद्यार्थ्यांच्या पालकांच्या आणि त्यांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींच्या सतत संपर्कात रहा (उदा. पालकसभेच्या वेळी माहिती देणे)
- शैक्षणिक उद्दिष्टे आणि शिक्षण यांबरोबरच विद्यार्थ्यांना आवश्यक असलेली वैयक्तिक मदत याची खात्री करा.
- शाळेत असताना विद्यार्थ्यांना पुरेसा व्यायाम आणि खेळायला/ विश्रांतीला वेळ मिळू द्या.
- विद्यार्थ्यांना कल्पक व्हायला आणि स्वतःला व्यक्त करायला प्रोत्साहन द्या (उदा. कला, क्रीडा आणि संगीताच्या माध्यमातून)
- समुपदेशनाची सोय उपलब्ध करून द्या आणि तणावाखाली किंवा चिंताग्रस्त असताना बोलून मोकळं होण्याचं आणि मदत

दारूचा तिटकारा आहे मला... दारूण पराभव झाला म्हणून पितोय...



पडले तर पडले आता माझ्यासोबत टिकटॉक खेळत बसा...

