

शालेय मुलांचे मानसिक आरोग्य

\* शशिकांत त्र्यंबक निकम

\*\* डॉ. अविंत शिवाजी पाटील

\*संशोधक कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ जळगाव

\*\*मार्गदर्शक छत्रपती राजे संभाजी शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, जळगाव,

**सारांश:**

प्रस्तुत लेखांमध्ये विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या संदर्भातील विवेचन करण्यात आलेले असून सद्य परिस्थितीत विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य घालवलेले दिसून येते विद्यार्थ्यांमध्ये निराशा दान तसेच ताण तसेच भावनिक दृष्ट्या असमतोल असलेली विद्यार्थी वर्तन करतात यातून योग्य मार्ग काढण्यासाठी एनसीआरटीने काही मार्गदर्शक तत्वे देखील सांगितलेली आहेत त्यांचे देखील विवेचन यात करण्यात आलेले आहे मानसिक दृष्ट्या सक्षम होण्यासाठी योग्य आहार व्यायाम योगसाधना ध्यानधारणा यासारख्या तंत्रांचा वापर करून विद्यार्थ्यांच्या वर्तनात बदल करता येऊ शकते.

**Copyright © 2023 The Author(s):** This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

**प्रास्ताविक:**

आयुष्यात भावनिक आणि मानसिकदृष्ट्या खंबीर असणं खूप गरजेचं आहे. जर एखादी व्यक्ती आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास शिकली नाही, तरी पराभव स्विकारते. एखादी व्यक्ती नकारात्मक विचार मनातून काढून टाकण्यास असमर्थ असेल आणि प्रत्येक लहान-मोठ्या अडचणीत त्यांना पराभूत झाल्यासारखे वाटत असेल आयुष्यात पुढे जाणे कठीण होईल. अशा स्थितीत व्यक्तीच्या भविष्यावर आणि यशावरही परिणाम होतो. जर तुम्हाला असे वाटत असेल की, तुमचे मूल त्याच्या आयुष्यात पुढे जाण्यास घाबरत आहे, लाजाळू आहे आणि राग किंवा दुःख यासारख्या भावनांवर नियंत्रण कसे

ठेवायचे हे माहित नाही, एन. सी. आर. टी च्या नुकत्याच केलेल्या सर्वेक्षणानुसार मानसिक आरोग्याच्या संदर्भात विद्यार्थ्यांमध्ये पुढील बाबीच दिसून आल्या. सर्वेक्षणानुसार, इयत्ता ६ वी ते १२ वी मधील सुमारे ७३ टक्के विद्यार्थी शालेय जीवनात समाधानी आहेत, तरीही ३३ टक्के मुले आहेत ज्यांना बहुतेक वेळा कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीबद्दल दबाव जाणवतो.

NCERT च्या मानसिक आरोग्य सर्वेक्षण अहवालानुसार, 29 टक्के विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रतेचा अभाव असल्याचे आढळून आले आहे, तर 43 टक्के विद्यार्थी असे आहेत की ज्यांना अभ्यास करण्याची इच्छा वाटत नाही.या सर्वेक्षणातून

सर्वात महत्त्वाची बाब समोर आली आहे, त्यानुसार एकूण ८१ टक्के मुले अभ्यास, परीक्षा आणि निकाल हा सर्वात मोठा ताण मानतात. तथापि, या सर्वेक्षणाची दुसरी बाजू म्हणजे बहुतेक मुलांनी शालेय जीवनाबद्दल आनंद आणि समाधान व्यक्त केले. माध्यमिक शाळांमधील बहुतेक शाळकरी मुलांचे मानसिक आरोग्य खालावल्याचे नोंदवले गेले आहे.

एनसीईआरटीने शालेय मुलांच्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे जारी केली मानसिक आरोग्य, NCERT मार्गदर्शक तत्त्वे) शाळकरी मुलांमधील मानसिक आरोग्याच्या वाढत्या समस्या लक्षात घेता, NCERT ने नवीन मार्गदर्शक तत्त्वे जारी केली आहेत. एनसीईआरटीचे स्पष्ट मत आहे की शालेय मुलांच्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांना तोंड देण्यासाठी शालेय स्तरावरही जागरूकता वाढवणे आवश्यक आहे. NCERT ने मानसिक आरोग्य समुपदेशक समिती स्थापन करण्याच्या सूचना दिल्या आहेत. नॅशनल कौन्सिल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च अँड ट्रेनिंग (NCERT) ने शालेय मुलांमध्ये केलेल्या मानसिक आरोग्य सर्वेक्षणानंतर हा निर्णय घेतला आहे. NCERT नुसार, शाळा व्यवस्थापन, शिक्षक आणि शाळेचे कर्मचारी आणि विद्यार्थी वर्षातील सुमारे 220 दिवस एकत्र घालवतात. अशा परिस्थितीत सर्व मुलांची सुरक्षा, संरक्षण, आरोग्य आणि कल्याण सुनिश्चित करणे ही शाळांची जबाबदारी आहे. NCERT मार्गदर्शक तत्त्वे सांगतात की सर्व शाळांनी मानसिक आरोग्य सल्लागार समिती स्थापन करणे आवश्यक आहे. एनसीईआरटीने सांगितलेल्या आणखी एका महत्त्वाच्या गोष्टीनुसार, पालक आणि शिक्षकांनी मुलांना

सुरुवातीच्या लक्षणांबद्दल सांगावे. शाळेत योग ध्यान आणि सकारात्मक गोष्टींबद्दल चर्चा यावरही भर दिला जातो.

मुलांचे वर्तन, मादक द्रव्यांचे सेवन, नैराश्य आणि शाळेतील विकासविषयक चिंता ओळखणे आणि प्रथमोपचार प्रदान करणे. शिक्षकांना विशेष प्रशिक्षण देण्याबाबतही चर्चा झाली आहे, जेणेकरून त्यांना मुलांच्या मानसिक आरोग्याची सुरुवातीची लक्षणे समजून योग्य ती कारवाई करता येईल.

सक्रिय ऐकणे: जेव्हा मुले बोलतात तेव्हा सक्रियपणे ऐकणे महत्त्वाचे आहे. याचा अर्थ त्यांना तुमचे पूर्ण लक्ष देणे, व्यत्यय आणण्यापासून परावृत्त करणे आणि त्यांच्या भावनांचे प्रमाणीकरण करणे.

**निर्णायक संभाषणे:** असे वातावरण तयार करा जिथे मुले उपहास किंवा शिक्षेची भीती न बाळगता स्वतःला व्यक्त करण्यास सुरक्षित वाटतील.

**वास्तववादी अपेक्षा सेट करा. प्रयत्नांची प्रशंसा करा, केवळ परिणाम नाही:** प्रक्रिया आणि प्रयत्न ओळखणे मुलांमध्ये वाढीची मानसिकता तयार करण्यात मदत करू शकते. याचा अर्थ ते आव्हानांना धोक्यांऐवजी वाढण्याची संधी म्हणून पाहतील. अयशस्वी होण्यासाठी जागा द्या: मुलांना हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे की चुका करणे योग्य आहे. प्रत्येक चूक ही शिकण्याची संधी असते.

**शारीरिक क्रियेस प्रोत्साहित करा:** मेंदू-शारीर कनेक्शन: नियमित व्यायामामुळे एंडोर्फिन सोडतात, जे नैसर्गिक मूड एलिवेटर्स म्हणून काम करतात. सायकल चालवणे असो, नाचणे असो किंवा उद्यानात खेळणे असो, तुमच्या मुलाला आवडणारे क्रियाकलाप शोधा.

निसर्गाचे उपचार: घराबाहेर वेळ घालवणे, मग हायकिंग असो किंवा उद्यानात फक्त फिरणे असो, तणाव कमी करते आणि निरोगीपणाची भावना वाढवते.

#### फोस्टर सामाजिक कनेक्शन:

**गट क्रियाकलाप:** आपल्या मुलाची त्यांना स्वारस्य असलेल्या गट क्रियाकलापांमध्ये नोंदणी करा, जसे की क्रीडा संघ, संगीत वर्ग किंवा कला क्लब. हे केवळ नवीन कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करत नाही तर सामाजिक संबंध वाढवते.

- **सहानुभूती शिकवा:** मुलांना इतरांच्या भावना समजून घेण्यास आणि सामायिक करण्यास प्रोत्साहित केल्याने मजबूत, सहाय्यक नातेसंबंध निर्माण करण्यात मदत होते.
- **संतुलित डिजिटल आहार:** जसे आपण मुले काय खातात यावर लक्ष ठेवतो, त्याचप्रमाणे आपण संतुलित डिजिटल आहाराचीही खात्री केली पाहिजे. यामध्ये स्क्रीनवरील ब्रेक आणि ऑफलाइन क्रियाकलापांना प्रोत्साहन देणे समाविष्ट आहे.
- **वास्तविक-जगातील परस्परसंवादांना प्रोत्साहन द्या:** समोरासमोर संवाद, खेळण्याच्या तारखा आणि कौटुंबिक वेळ सामाजिक कौशल्ये आणि भावनिक बुद्धिमत्ता विकसित करण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावू शकतात.

**खोल श्वास:** मुलांना श्वासोच्छ्वासाचे साधे व्यायाम शिकवणे त्यांच्यासाठी तणावपूर्ण परिस्थितीचे व्यवस्थापन करण्यासाठी एक सुलभ साधन असू शकते.

**ध्यान आणि योग:** एकाग्रता सुधारण्यासाठी, तणाव कमी करण्यासाठी आणि मुलांमध्ये आनंदाची भावना

वाढवण्यासाठी या प्राचीन पद्धती दर्शविण्यात आल्या आहेत. **अंदाज योग्यता:** मुलांना नेहमी नित्यक्रमात आराम मिळतो. नियमित जेवणाच्या वेळा, अभ्यासाचे तास आणि झोपण्याची वेळ यामुळे सुरक्षितता आणि अंदाज येण्याची भावना निर्माण होऊ शकते.

**लवचिकता:** दिनचर्या महत्त्वाच्या असताना, काही लवचिकता असणे देखील आवश्यक आहे. हे मुलांना अनुकूलता शिकवते.

**कला व हस्तकला :** रेखाचित्र, चित्रकला आणि हस्तकला उपचारात्मक असू शकतात. जेव्हा शब्द अयशस्वी होऊ शकतात तेव्हा मुलांसाठी त्यांच्या भावना व्यक्त करण्याचा हा एक मार्ग आहे.

**संगीत आणि नृत्य:** हे फक्त छंद नाहीत तर भावना आणि भावना व्यक्त करण्याचे मार्ग आहेत.

**नामकरण भावना:** मुलांना त्यांच्या भावना ओळखायला आणि नाव देण्यास शिकवणे ही भावनिक स्व-नियमनाची पहिली पायरी आहे.

**सामना करण्याची यंत्रणा:** मुलांना त्यांच्या भावनांबद्दल बोलणे किंवा ते अस्वस्थ असताना शांत करणार्यांदा क्रियाकलापांमध्ये गुंतणे यासारखी साधने आणि धोरणे सुसज्ज करा.

**लवकर हस्तक्षेप:** तुम्हाला सतत वर्तणुकीतील बदल किंवा त्रासाची चिन्हे दिसल्यास, बालरोगतज्ञ किंवा बाल मानसशास्त्रज्ञांचा सल्ला घेण्याची वेळ येऊ शकते.

**थेरपी सामान्य करा:** शारीरिक आरोग्याइतकेच मानसिक आरोग्यही महत्त्वाचे आहे. असे वातावरण तयार करा जिथे

मदत मागणे ही एक शक्ती म्हणून पाहिली जाते, कमजोरी नाही.

#### निष्कर्ष:

शेवटी, मुलांमध्ये सकारात्मक मानसिक आरोग्य वाढवणे ही एक सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. त्यासाठी संयम, समज आणि सातत्यपूर्ण प्रयत्न आवश्यक आहेत. त्यांच्या सुरुवातीच्या काळात एक भक्कम पाया तयार करून, आम्ही त्यांना मानसिकदृष्ट्या निरोगी आणि लवचिक भविष्यासाठी सेट करत आहोत. लक्षात ठेवा, ते आव्हानांपासून त्यांचे संरक्षण करण्याबद्दल नाही तर त्यांना तोंड देण्यासाठी आणि त्यावर मात करण्यासाठी साधनांनी सुसज्ज करणे आहे.

#### संदर्भ सूची

- अष्टेकर, अ. न. (2000, जाने) ध्यान आणि समाधी, योगवार्ता पृष्ठ क्र. 16-18
- आगाशे, ल.(२०१०) सहकार्यात्मक अध्ययन: गट

- अध्ययन, पुणे विद्यार्थी गृहप्रकाशन, पुणे.
- आलेगावकर, प. म (२०००) प्रगत क्रीडा मानसशास्त्र. पुणे कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन
- ऋतुजा, (2002 ऑक्टो) एकाग्रता वाढवा यश मिळवा, पुणे, मनशक्ती. पृष्ठ क्रमांक पृष्ठ क्र. 14
- करंदीकर, सुरेश (२०११) शैक्षणिक मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, पुणे
- करंदीकर, सु व मंगरूळकर, म (२००६) आरोग्य शिक्षण. कोल्हापूर : फडके प्रकाशन
- कुमठेकर, मेधा (2004 नोव्हें) मुलांची एकाग्रता कशी वाढवावी. शतायुषी पृष्ठ. क्र. 11-17
- कुमठेकर, मेधा देसाई, भरत (२००४) प्रेरणा व भावना, नाशिक : यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त

#### Cite This Article:

Nikam S.T. & Dr. Patil A.S. (2023). शालेय मुलांचे मानसिक आरोग्य. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XII (Number VI, pp. 57–60). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10474703>