

परिणाम संबंधी - उपयोगी सुझाव

परीक्षा परिणाम को भविष्य की उपलब्धियों तथा बेहतर संभावनाओं के एक प्रोत्साहक के रूप में माना जाना चाहिए। परीक्षा परिणाम विद्यार्थियों व माता-पिता के लिए समान रूप से चिंता का विषय हो सकते हैं, तथापि निरंतर पारिवारिक समर्थन इसमें बहुत सहायक हो सकता है।

माता-पिता को बच्चों के निम्न लक्षणों के प्रति सचेत होना चाहिए:

- **शारीरिक लक्षण** : जैसे सामान्य से अधिक या कम सोना अथवा खाना
- **मानसिक लक्षण** : जैसे एकाग्रता एवं रुचि में गिरावट
- **भावनात्मक लक्षण** : जैसे रोना, झल्लाहट, संतुष्ट होना
- **व्यसनी लक्षण** : जैसे अत्यधिक मद्यपान, धूम्रपान या दवाइयों का प्रयोग
- **आत्म आलोचना** : "मुझे पता था मैं कभी उत्तारण नहीं हो पाऊँगा/पाऊँगी या अच्छा नहीं करूँगा/करूँगी या.... मोहित/शालिनी मुझसे बेहतर है....."

माता-पिता के लिए आवश्यक :

- समर्थक व प्रोत्साहक बनें। बच्चे को परेशान न करें।
- बच्चे में आत्मविश्वास और उपलब्धि की समझ विकसित करने में सहायता करें।
- मात्र अच्छी शिक्षा व ट्यूशन भावनात्मक समर्थन के विकल्प नहीं हैं।
- बच्चे का आत्मविश्वास बनाए रखने में सहायता करें विशेषतः जब वह अंकों/ग्रेड में गिरावट से निरुत्साहित लगे।
- बच्चे पर अपनी चिंता विस्थापित न करें।
- उपलब्धि, लक्ष्यों को वास्तविक रूप से बच्चे की क्षमता अनुसार निर्धारित करना चाहिए।
- बच्चे को अनुभव कराएं कि वह विशिष्ट और प्रिय है।

- अपने बच्चे का पक्ष सुने ।
- जब बच्चे अच्छा करे तब उसकी प्रशंसा करें । "यह पर्याप्त नहीं था", ऐसा कहने की बजाय "अच्छा किया", जैसे सकारात्मक वाक्यों के साथ बच्चे के प्रदर्शन को प्रोत्साहित करें ।
- पिछली असफलताओं या परिणामों को न दोहराएं ।
- यदि उपलब्धि के प्रति अपेक्षाएं अत्यधिक हैं इससे चिंता अत्यधिक बढ़ सकती है।
- समस्याओं पर चर्चा करें । समाधान खोजने में मदद करें ।
- यह स्वीकार करें कि सभी से 'श्रेष्ठ' करने की अपेक्षा अवास्तविक है।
- निर्णय लेने की प्रक्रिया में बच्चे को सम्मिलित करें ।
- समसामयिक प्रवृत्तियों व कोर्सों के प्रति जागरूक रहें ।
- केवल पारंपरिक कोर्सों पर ध्यान केन्द्रित न करें । इससे विकल्प अत्यधिक सीमित हो जाएंगे और तनाव होगा ।
- परिपक्वता और अधिक ध्यान, रुचि के कोर्स, जागरूकता स्तर में बढ़ोतरी और विकल्पों की ओर उन्मुखता के कारण अनेक विद्यार्थी विद्यालय उपरांत बेहतर प्रदर्शन करते हैं ।
- बच्चे की दूसरों से तुलना अथवा आलोचना न करें ।
- परिणाम पर किसी द्वन्द्व अथवा अवसाद की स्थिति में प्रॉफेशनल परामर्शदाता से सहायता ले ।
- याद रखें, परीक्षाओं के आगे भी संभावनाएं हैं ।

विद्यार्थियों के लिए आवश्यक :

- दूरगामी परिणाम व निकृष्टतम स्थितियों की कल्पना न करें ।

- असफलता को बड़ा व स्वयं को छोटा न आंके।
- सामना करने की वैकल्पिक विधियाँ विकसित करें ।
- सकारात्मक बनना सीखें ।
- विश्रान्त (आराम में) होना सीखें ।
- परिवार, मित्रों एवं अध्यापक या परामर्शदाता से संपर्क करें ।
- चिंता न करें । परिणाम अंतिम निर्णायक घटक नहीं है।
- आगे का विकल्प ढूंढना व चुनना अधिक महत्वपूर्ण है ।
- विस्तृत व विविध करियर विकल्पों को ढूंढे व जाने । निर्णय सदैव मित्रों पर आधारित या उनसे प्रभावित नहीं होना चाहिए।
- वरीयताओं, गुणों और कठिनाइयों का आकलन करें ।

उच्च जोखिम व्यवहार : मादक द्रव्यों का सेवन, आत्म हानि, आक्रामकता

आधारभूत लक्षण:

- स्वयं या दूसरों को संभवतः हानि पहुंचाने वाला व्यवहार।
- नशीली दवाओं के दुरुपयोग अथवा सामान्य रूप से प्रयोग की जाने वाली दवाओं जैसे कफ सिरप, नींद की गोलियों, दर्द निवारक का बिना परामर्श सेवन।
- धूम्रपान और एल्कोहल का सेवन।
- आत्मक्षति व्यवहार जैसे आत्महत्या, कलाई काटना, स्वयं को चोट पहुंचाना और भूखे रहना।
- स्वयं अथवा दूसरों के प्रति आक्रामक एवं हिंसात्मक व्यवहार ।

अध्यापक एवं माता-पिता क्या करें व क्या न करें

क्या करें :

- व्यवहार को प्रोत्साहित न करें ।
- बातचीत का मार्ग खुला रखें ।
- नकारात्मक और दीर्घकालिक प्रभावों के बारे में बात करें ।
- उसे (शीघ्र) विश्राम/श्वसन व्यायाम तकनीकें सिखाएं ।
- क्रोध से निपटना सिखाएं ।
- उसे परिणामों का मूल्यांकन करना सिखाएं ।
- मन की बात साझा करने और सम्प्रेषण के बारे में बात करें ।

क्या न करें :

- कठोरता से न डांटे या दंडित न करें ।
- उसे निरुत्साहित न करें और न ही अपराध बोध कराएं। उसे समस्या समाधान ढूंढने में सहायता दें ।
- चिंता से मुक्ति के लिए कफ सिरप गोलियां इत्यादि लेने की मांग को दृढ़ता से 'ना' कहें ।
- किसी भी दवा का सुझाव न दें ।

आत्महत्या से बचाव:

अनेक आत्महत्याएँ आवेग में की जाती हैं, जबकि अन्य सुनियोजित होती हैं । आवेगशील विद्यार्थी एक पल में निर्णय ले लेते हैं । इसलिए समय टालना महत्वपूर्ण है ।

आत्महत्या की सामान्य भावनाएं:

- कोई संकट जिससे अत्यंत दुख और निराशा व असहाय होने की भावना उत्पन्न होती है।
- अस्तित्व और असहनीय तनाव के बीच में द्वंद्व ।
- विकल्पों की कमी ।
- पलायन की इच्छा ।
- स्वयं और/या अन्य को अपराधी मानना।

आत्महत्या की बढ़ती संभावनाओं के संकेतक:

- कई दिनों से विमुख अथवा असामान्य व्यवहार ।
- आत्महत्या का बारंबार उल्लेख ।
- आत्महत्या का नोट।
- खाने और सोने के पैटर्न में परिवर्तन ।
- पूर्वकालिक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याएँ ।
- आवेगशील, अनियंत्रित और नकारात्मक व्यवहार ।
- निरंतर शैक्षणिक समस्याओं और अधिगम में कठिनाइयाँ ।
- परिवार, विद्यालय, सहपाठियों के साथ सामंजस्य की समस्या ।

मध्यस्थताएँ :

- विद्यार्थियों को यथाशीघ्र प्रॉफेशनल परामर्शदाता से संपर्क करने की सलाह दी जानी चाहिए।
- उसे बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करने के प्रयास करने चाहिए।
- ऐसा विद्यार्थी जो बुरी तरह से अवसाद में है और भविष्य के बारे में निस्सहाय दिखाई देता है अधिक जोखिम में है ।