

2026 സെപ്റ്റംബർ 15, ചൊവ്വാഴ്ച

ലൈഫ്സ്കൂൾ: മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടൽ



പങ്കെടുത്തവർ 12
ക്ലബ്ബ് കുരിയോസിറ്റി ക്ലബ്ബ്

ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർ 2
നടത്തിയത് Olimalar Foundation

ഇൻപുട്ട്

സാമഗ്രികൾ LifSkills workbooks, coping activity materials, whiteboard, markers, and a cut plastic bottle with water for the Stress Bucket

സമയം 45 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനം

കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച വൈകാരികാവസ്ഥകളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് (coping with emotions) മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം, ഇന്ന് ഞങ്ങൾ മാനസികസമ്മർദ്ദം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലേക്ക് (coping with stress) കടന്നു.

സ്കൂൾ സമയത്തിന് ശേഷമുള്ള ഫുട്ബോൾ കോച്ചിംഗ് ആരംഭിച്ചതിനാൽ, ചില ആൺകുട്ടികൾ അതിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പോയിരുന്നു. അതിനാൽ മുൻപത്തെ സെഷനെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്നത്തെ ഗ്രൂപ്പിൽ കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കുറവായിരുന്നു. സ്കൂളിന്റെ മറ്റ് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കൊപ്പം ചേർന്നുപോകുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം ഇത്തരം പ്രോഗ്രാമുകൾ ക്രമീകരിക്കേണ്ടത് എന്നതിന്റെ ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ കൂടിയിരിക്കുന്നു ഇത്.

വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ചും കുട്ടികൾ നേരത്തെ പഠിച്ച മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന രീതികളെക്കുറിച്ചും (calming tools) ചുരുക്കത്തിൽ ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ തുടങ്ങിയത്. പുതിയ വിഷയത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതിന് മുൻപ്, ഞങ്ങൾ 'STAR breathing' രീതി

വീണ്ടും ഓർത്തെടുക്കുകയും 'box breathing' എന്ന പുതിയ രീതി പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു.

മാനസികസമ്മർദ്ദം (Stress) എന്താണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക എന്നത് ഞങ്ങൾ കരുതിയതിനേക്കാൾ അല്പം പ്രയാസകരമായിരുന്നു. തുടക്കത്തിൽ, സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ സ്റ്റെസ്സ് എന്നത് എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കുട്ടികളിൽ ചിലർ ബുദ്ധിമുട്ടി. എന്നാൽ പഠനം, വൈകിപ്പോകുന്നത്, വഴക്കുകൾ, പരീക്ഷകൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരുമിച്ച് സംഭവിക്കുന്ന കൊച്ചുകൊച്ചു കാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങി അവർക്ക് പരിചയമുള്ള ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങിയപ്പോൾ, ആശയം അവർക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തമായിത്തുടങ്ങി.

ഇത് കൂടുതൽ ലളിതമായി മനസ്സിലാക്കാനായി, മുറിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിയും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഒരു 'സ്റ്റെസ്സ് ബക്കറ്റ്' (Stress Bucket) പരീക്ഷണം ഞങ്ങൾ ചെയ്തു. ഒരു വലിയ സംഭരണത്തിൽ നിന്ന് മാത്രമല്ല സ്റ്റെസ്സ് ഉണ്ടാകുന്നത് എന്നും, പല ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ കാലക്രമേണ അടിഞ്ഞുകൂടിയും അത് സംഭവിക്കാം എന്നും കാണിക്കാൻ ഇത് സഹായിച്ചു.

അവിടെനിന്ന്, സ്റ്റെസ്സ് കുറയ്ക്കാനുള്ള വഴികളായി 'കോപ്പിംഗ് സ്ട്രാറ്റജികൾ' (coping strategies) ഞങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടു. തങ്ങളുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ കുട്ടികൾ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ചു.

തുടർന്ന്, ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് തങ്ങൾക്ക് സ്റ്റെസ്സ് ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്നും അത് അതിജീവിക്കാൻ എന്തൊക്കെ സഹായിക്കുമെന്നും ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് അവർ ഒരു ചെറിയ പ്രതിഫലന പ്രവർത്തനവും (reflection activity) പൂർത്തിയാക്കി.

അമൂർത്തമായ (abstract) ആശയങ്ങൾ ഈ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ വ്യക്തമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ നൽകണം എന്നതായിരുന്നു ഇന്ന് ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ ഏറ്റവും വലിയ പാഠം. "സ്റ്റെസ്സ്" എന്ന വാക്ക് ആദ്യം അവർക്ക് പിടിതരാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു, എന്നാൽ കുട്ടികൾക്കത് നേരിട്ട് കാണാനും, ദൈനംദിന സാഹചര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താനും, ഉദാഹരണങ്ങളിലൂടെ സംസാരിക്കാനും കഴിഞ്ഞതോടെ കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ എളുപ്പമായി.

ഇന്ന് കുറഞ്ഞ കുട്ടികൾ മാത്രമുള്ള ഒരു ഗ്രൂപ്പായിരുന്നെങ്കിലും, വളരെ ഉപകാരപ്രദമായ ഒരു സെഷനായിരുന്നു — ഒരു ആശയത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അത് നേരിട്ട് കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം എന്നതിന്റെ നല്ലൊരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ.

- ഗ്രൂപ്പ്: ലോക്കൽ ഗവൺമെന്റ് സ്കൂൾ | ക്ലാസ് 5-7 | 12 ആൺകുട്ടികൾ
- ഉപകരണങ്ങൾ: ലൈഫ്സ്കിൾസ് വർക്ക്ബുക്കുകൾ, ലളിതമായ സ്റ്റെസ്സ് & കോപ്പിംഗ് പ്രവർത്തന ഉപകരണങ്ങൾ, വൈറ്റ്ബോർഡും മാർക്കറുകളും
- സ്ഥലം: ബെഞ്ചുകളും ഡെസ്കുകളുമുള്ള സാധാരണ ക്ലാസ് മുറി
- സമയം: ലഭിച്ച സമയം ഏകദേശം 45 മിനിറ്റ്

ഫലം

വികാരങ്ങളും സമ്മർദ്ദവും കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

The boys came up with their own ideas for what helps their body and mind settle, and completed a reflection on what adds to their stress and what helps them cope.

(ഞങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചത്)

പഠനങ്ങൾ

Abstract ideas need concrete examples with this age group: 'stress' made sense once it was linked to everyday situations and shown with the Stress Bucket. Attendance fell as after-school football coaching started.

ഈ റിപ്പോർട്ടിന്റെ ടെക്സ്റ്റ് Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) പ്രകാരം ലൈസൻസ് ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ലൈസൻസിന്റെ ഒരു പകർപ്പ് കാണാൻ <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> സന്ദർശിക്കുക. ഫോട്ടോകൾ: എല്ലാ അവകാശങ്ങളും നിക്ഷിപ്തം.