

माझा सर्वोत्कृष्ट मित्र : मी

मी माझा सर्वोत्कृष्ट मित्र

आकाश आणि तारे उसळता समुद्र हिरवेगार जंगल याच्या इतकेच
सुंदर आणी भन्नाट आहे प्रतिभावान असणे.

काही मुलांमध्ये वैचारिक आकलन निर्णय इत्यादि क्षमता त्यांच्या
वयाच्या मानाने जास्त दिसून येतात. अशा मुलांना प्रतिभावान मुले
मानले जाते. ही प्रतिभा त्यांच्या बौद्धिक, कलात्मक, सर्जनशील
नेतृत्व अशा मार्गांनी व्यक्त झालेली दिसते. शैक्षणिक क्षेत्रात
विशेषतः भाषा, कला गणित विज्ञान या विषयात पहायला मिळते.

एखादे मूल प्रतिभावान असेल तर ते लाभदायक आणि त्याचबरोबर
काळजीचे कारण का असावे?

एखादी व्यक्ती तो मुलगा वा मुलगी असो बुद्धीवान व प्रतिभावान
असेल तर ते फायदेशीर पण आहे व त्याची काळजी घेणे पण
अपेक्षित आहे. तुमच्या मनात दोन प्रश्न उभे राहतील त्याचे फायदे
कोणते व कोणत्या प्रकारची काळजी घेणे अपेक्षित आहे? मी
एक ग्रामीण व सामाजिकदृष्ट्या मागासवर्गीय प्रतिभावान मुलगी
आहे. मी आनंदी आहे पण काहीवेळा दुर्लक्षित केली जाते आणि
कित्येकवेळा इतरांमधला आणि माझ्यामधल्या बुद्धीमत्तेचा फरक,
स्तर कळत नाही.

बुद्धीमत्ता ही निश्चितच प्रशंसनीय आहे व त्याचे विविध प्रकारचे
फायदे असून जबाबदाऱ्याही तेवढ्याच आहेत. कित्येक वेळा
बुद्धिमान व्यक्ती दुसऱ्यांच्या मत्सरास कारणीभूत ठरते. कारण तो

एखादे दिलेले काम व्यवस्थितपणे सहजरित्या आणि कमी प्रयत्नात करतो.

बुद्धिमत्तेचे विविध पैलू म्हणजे उच्चतम शिक्षण, अफलातून स्मरणशक्ती, विचार करण्याची कार्यपद्धती आणि क्षमता माहितीचे आकलन आणि संकलन व त्याचबरोबर सर्वांगीण निरीक्षण शक्ती या त्यांच्या पुंजी आहेत.

ते फार चौकस बुद्धिचे जिज्ञासू आणि आयुष्यभर विविध गोष्टी शिकण्याची उत्सुकता ठेवणारे असतात. सतत नवीन विचार आणि कल्पना हे त्यांचे खाद्यच आहे. हे पैलू आव्हानेही उत्पन्न करतात आणि त्याचमुळे ते समाजात उठून दिसतात. ते अचूक आणि अतिउत्साही असतात. त्याचबरोबर आध्यात्मिक किंवा तात्विक विषयांमध्ये नैराश्यास बळी पडतात. हा नैराश्याचा कमीपणा आहे. त्याला सामोरे जाण्यासाठी मनाची लवचिकता वाढविणे गरजेचे आहे.

काहीही असो अशा व्यक्तींवर त्यांच्या बुद्धिमत्तेला व प्रतिभेला अनुसरून संवर्धन करणे महत्त्वाचे ठरते. जेणेकरून त्यांच्यात असलेला कमीपणा व सामर्थ्य लक्षात येईल व त्याला अनुसरून त्यांच्या विकासासाठी कार्यप्रणाली ठरविता येईल. बुद्धिमान व प्रतिभावान मुलांविषयी एक माहिती पुस्तिका प्रकाशित करावी व त्याद्वारे सामाजिक प्रबोधन व्हावे असे प्रकर्षाने जाणवले. त्या माहितीपुस्तिकेमध्ये बुद्धिमान व प्रतिभावान व्यक्तींच्या विविध पैलूंवर समस्यांवर प्रकाश टाकला गेला आहे.

प्रतिभावान मुलांचे काही गुण सवयी हे त्यांच्याच प्रगतीस बाधक ठरतात. त्यावर विशेष टिप्पणी या पुस्तिकेत केलेली आहे. या पुस्तिकेमध्ये त्यांच्या समस्या सोडविण्याचे मार्ग त्यांना सामोरे जाण्याचे उपाय त्यांच्या समोरची आव्हाने यावर समर्थक विचार मांडला गेला आहे. आता आपण बुद्धिमान व प्रतिभावान व्यक्तींची गुणवैशिष्ट्ये विचारात घेऊ. सर्वप्रथम अचूकता व परिपूर्णता यावर विचार करू.

अचूकता / परिपूर्णता:

प्रत्येक गोष्टीमध्ये व प्रत्येकवेळी व प्रत्येक पायरीवर गोष्टीमध्ये / कार्यामध्ये अचूकता व परिपूर्णता असावी असा आग्रह व काहीवेळा दुराग्रह प्रतिभावान व बुद्धिवानांचा असतो. त्यामुळे या व्यक्ती परिपूर्णतेसाठी सतत प्रयत्नशील असतात. एवढेच नाही तर बहुतेक वेळा त्यांच्यासाठी एखादे काम तोपर्यंत पूर्ण होत नाही जोपर्यंत त्यांना त्याबद्दल पूर्ण समाधान वाटत नाही. पण त्यांचा हा स्वभाव कित्येकदा पालक, शिक्षक, मित्र-मैत्रिणी यांच्यासाठी चिंतेचा ठरतो.

अशा अचूकतेसाठी आग्रही प्रतिभावान व्यक्तींची वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे सांगता येतील. या प्रतिभावान व्यक्तींसाठी प्रत्येक गोष्ट परिपूर्ण असावी लागते. त्यात एखादी चूक झाली असेल तर ते त्यावरच लक्ष केंद्रित करतात. त्यावेळी ते बाकीची नव्याणव चांगली बरोबर कामे विचारात घेत नाहीत. कोणतेही काम सर्वसाधारण दर्जाचे होणे म्हणजे त्यांच्यासाठी ते अपयशच असते.

कारण त्यांना सर्वच गोष्टीतले सर्वकाही करता येते असे त्यांना वाटते.

परीक्षेच्या काळात रात्रभर जागून अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करतात पण तरीही संपूर्ण पेपर नीट लिहिता येईल की नाही या भीतीने त्यांना अस्वस्थता, तणाव वाटतो.

आता अशा परिपूर्णतावादी व्यक्तींमध्ये कोणते विविध प्रकार आढळतात ते आपण पाहूया.

१. I must achieve 110%:

या प्रकारातील प्रतिभावान व बुद्धिवान मुले अभ्यासातील परिपूर्णतेच्या बाबतीत कोणतीच तडजोड करित नाहीत. याउलट स्वतःच्याच कामाबद्दल अवास्तविक आणि खूप जास्त अपेक्षा असतात. त्यामुळे त्यांना १००% जरी मिळाले तरी काहीवेळा त्यांचे समाधान होत नाही. त्यांना त्यांच्याही अपेक्षेपेक्षा जास्त लिहिण्याची इच्छा असते. ही मुले प्रत्येक काम, अभ्यासासाठी अत्युच्च दर्जा स्वतःवर लादतात आणि मग त्याच्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी गरजेपेक्षा जास्त मेहनत घेतात. उदाहरणार्थ, एखाद्या विषयात त्यांना उत्कृष्ट श्रेणी मिळाली असेल तरीही ते जास्तीचे गृहपाठ, प्रकल्प पूर्ण करतात. अशी मुले स्वतःच्या चुकांवर जास्त भर देतात. त्यामुळेच अपेक्षेप्रमाणे काम पूर्ण झाल्यावरही ते संतुष्ट होत नाहीत. यातील काही मुलांचे लक्ष श्रेणी किंवा गुणांवर असते. आणि कदाचित फक्त यावरूनच त्यांचे मूल्यमापन केले जाते. याव्यतिरिक्त काही मुलांना स्वतःच्या परिपूर्णतेच्या अट्टाहासाबरोबरच कुटुंबाचेही दडपण असू

शकते. म्हणूनच प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांवर पालक, आजुबाजूचे लोक किंवा त्यांच्या स्वतःकडूनच दबाब पडू शकतो.

२. सर्वकाही किंवा काहीच नाही:

परिपूर्णतेच्या या प्रकारात येणारे प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी खूप वेळा द्विधामनःस्थितीत अडकतात जेव्हा मानसिक व शारीरिक दोन्ही प्रकारच्या कौशल्याची आवश्यकता असणारी कामगिरी त्यांच्यावर सोपवली जाते. याचे प्रमुख कारण असे की त्यांचे मानसिक विकसन हे बऱ्याच वेळा त्यांच्या शारीरिक विकसनापेक्षा जास्त असते. त्यांच्या स्वतःच्या स्वतःबद्दलच्या अपेक्षा उंचावलेल्या असतात. त्यामुळेच त्यांना त्यांच्या अपेक्षा खऱ्या करून दाखवता येत नाहीत. अपेक्षा पूर्ण करता येणार नाहीत या भीतीने, प्रतिभावान आणि बुद्धिमान विद्यार्थी एखादे काम करण्याचा प्रयत्न देखील न करण्याचा निर्णय घेऊ शकतात. किंबहुना एखादी गोष्ट करायला सुरुवात केली पण ती अपेक्षेसारखी पार पडत नसेल तर ते काम पार पाडण्याच्या प्रक्रियेचा आनंद देखील घेऊ शकत नाहीत.

अशा प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांसाठी आपल्या आदर्श पद्धतीने, अपेक्षेनुसार काम पार पडणे हे सगळ्यात जास्त प्राधान्याचे असते. अगदी जेवण, झोप आणि विश्रांतीपेक्षासुद्धा ही मनोवृत्ती त्यांना इतर सामान्य विद्यार्थ्यांपेक्षा स्पर्धेत मागे टाकू शकते. पण त्याची या प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांना चिंता नसते. यामुळे त्यांच्या शालेय व शैक्षणिक गुणवत्तेवर परिणाम होतो.

Exactness / Fixation redo's (अचुकता अथवा दुरुस्तीचा अड्डाहास)

कधीकधी एखादे काम साध्य करण्यास लागणाऱ्या गोष्टींच्या, सामग्री, वेळ इत्यादी बाबतीतील त्रुटी यामुळे तयार होणाऱ्या वस्तुवर विपरित परिणाम होऊ शकतो. असा विपरित परिणाम झाला तर काम करणाऱ्या प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांच्या उच्च अपेक्षांच्या व्याख्येत ते बसत नाही व याचा त्यांना मनःस्ताप होऊ शकतो. हा मनःस्ताप कमी करण्यास, त्यांच्या निकषात बसेल अशा प्रकारचे काम ते पहिल्यापासून करायला सुरु करतात किंवा बिघडलेले काम दुरुस्त करावयाच्या निरनिराळ्या पद्धती शोधू लागतात. काही प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी आपल्या बिघडलेल्या कामामुळे निराश होतात व पुन्हा प्रयत्न करणे बंद करतात.

३. “मला जिंकायचे असते तर मी जिंकलो असतो” (I could have won if I wanted to)

प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी ज्यांना या प्रकारची परिपूर्णता असते, त्यांना फक्त स्वतः परिपूर्ण असून पुरेसे नसते, तर इतरांचे त्यांच्याबद्दलचे मत परिपूर्ण असे होणे त्यांना गरजेचे वाटते. जर त्यांना स्वतःच्या व इतरांच्या अपेक्षा पूर्ण करता येणार नाहीत या विचाराने भीती वाटली, तर ते मुद्दाम एखाद्या कामातून स्वतःला वगळून घेतात. स्पर्धेचा आनंद आणि स्वतःच्या पूर्ण परिश्रमाच्या फळाचा आनंद ते समजू शकत नाहीत. कारण त्यांचे पूर्ण लक्ष हे जिंकण्यावर व सर्वोत्कृष्ट सिद्ध होण्यात असते. या करीता “मला

जिंकायचे असते तर मी जिंकलो असतो” किंवा “मला हे काम खूप सोपे वाटले म्हणून मी जिंकणे निवडले नाही” अशा गमजा ते मारतात.

४. “जर ते माझ्या मनात पक्के राहिले, तर मी हरू शकत नाही”

प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी यांच्या मनात त्यांची आदर्श परिपूर्ण व्याख्या अथवा दृश्य असते. पण ते आदर्श साध्य न करता येण्याची भीती, त्यांना ते काम पुढे ढकलत लावते, जेणेकरून काम करण्याची त्यांची शक्ती आखडते. त्यांच्या मनात असे विचार येऊ शकतात की, “काम नीट पार पडले नाही म्हणून मी निराश व्हायचे कारण नाही.” “मला माहित आहे ते काम माझ्या मनात कसे असायला हवे.” “जर माझ्या मनातल्या कामावर मी खूप आहे तर इतरांसाठी ते पूर्ण करणे महत्त्वाचे नाही कारण इतरांना माझ्या मनातली संकल्पना समजणार नाही. असे परिपूर्णतेची व्याख्या असलेले प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी या मनोवृत्तीचा चालढकलपणा त्यांचा आदर्श न साधण्याची भीती लपविण्यासाठी व स्वतःचे स्वतःच्या मनातले व समाजातले चित्र सांभाळण्यास वापरतात.

परिपूर्णता दाखवणारे दोन प्रकारचे लोक असतात:

सशक्त / सांभाळून घेणारे व्यक्तिमत्त्व: अशा व्यक्तिमत्त्वाचे प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी त्यांची परिपूर्णतेची व्याख्या आणि त्यांचे आदर्श त्यांचे काम सर्वोत्कृष्ट पद्धतीने करू इच्छितात पण ते काळजी घेतात की ते ध्येय सहज साकारण्यासारखे असतील.

त्यांना त्यांची ध्येय सहज साध्य होण्यातून आत्मविश्वास व आनंद मिळतो. अशा वृत्तीमुळे ही मुले नवीन कला, कार्य, कामे शिकू शकतात.

साशंक / सांभाळून न घेणारे व्यक्तिमत्त्व: अशा व्यक्तिमत्त्वाचे प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी, त्यांच्या व्यवस्थितपणाच्या सवयीशिवाय त्यांना यश मिळतेच असे नाही. त्यांनी समोर ठेवलेली ध्येय हीच मुळात सहज साकार करता येणार नाहीत असे असतात. अशा वृत्तीच्या प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांची कामे वेळेवर सुरू होत नाहीत. त्यांना कमी गुण पडल्यास त्यांची प्रतिक्रिया टोकाच्या असतात आणि कामात चूक होण्याची भीती त्यांना सतत वाटत राहाते. त्यांना इतरांबद्दल अस्वस्थता आणि चिंता या दोन्ही गोष्टी कायम भेडसावत असतात. या वृत्तीच्या प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांची आणखीन काही लक्षणे म्हणजे इतरांच्या व स्वतःच्या चुका सहन न करता येणे, काम अथवा अभ्यास तपासणीस न देणे, स्वतःला सतत नावे ठेवणे, एखादी वस्तु / कल्पना एकमेकांमध्ये वाटून घेण्यास मनाची तयारी नसणे.

परिपूर्णता ही प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांमध्ये सांभाळणे: प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांमध्ये परिपूर्णतेची वृत्ती सांभाळणे यातला सगळ्यात मोठा भाग म्हणजे हे लक्षात घेणे की परिपूर्णतेची वृत्ती ही एका कोणत्या तरी क्रियेत निदर्शनास येऊ शकते जसे की संगीत अथवा क्रीडा इत्यादी. सगळ्या क्षेत्रात परिपूर्णता व्यक्त होईल असे नाही.

परिपूर्णतेची वृत्ती आटोक्यात येत नसताना करावयाच्या गोष्टी:

१. काम पूर्ण करण्यास, पुरेसा वेळ नियोजित करा.
२. प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांच्या स्वतःपासूनच्या उच्च अपेक्षा असणे सहाजिक आहे. पण जर वेळेचे उचित नियोजन केले आणि नियोजित वेळेच्या कक्षेच्या आत काम करता आले तर परिपूर्णतेच्या वृत्तीने घटनांच्या बाधा कमी होतात.
३. मनाशी “मी हे काम १०० टक्के परिपूर्ण झाल्याशिवाय तपासायला देणार नाही” असे म्हणण्यापेक्षा “मी ठरल्या तारखेला माझे सर्वोत्तम प्रयत्न केलेले काम तपासायला देईन व नंतर माझ्या समाधानासाठी त्यावर काम करत राहीन” असे म्हणण्याची सवय करावी.
४. एखाद्या जबाबदार व्यक्तीला निरीक्षण करायला सांगावे जेणे करून आपल्या कामाच्या परिपूर्णतेच्या मागे आपण लागलो, तर निरीक्षक आपल्याला एकाग्र होण्यास मदत करेल व काम तपासायला देण्यास प्रोत्साहित करेल.

शिक्षकांसाठी सूचना:

प्रतिभावान व बुद्धिमान मुलांसाठी शिक्षकही त्यांच्या शालेय जीवनातला एक मौल्यवान भाग असतात. त्यामुळे शिक्षक प्रतिभावान व बुद्धिमान मुले जी परिपूर्णतेच्या वृत्तीने ग्रासली आहेत त्यांची खालीलप्रमाणे मदत करू शकतात.

१. गृहपाठ तपासायला देण्याचा वेळ थोडा वाढविणे.

२. गुण देताना प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांच्या कल्पनांना, रचनेला अशा सर्व गोष्टींनाही वाव द्यावा जेणेकरून परिपूर्ण वृत्ती असलेली मुले यांना काही गुण मिळून त्यांना प्रोत्साहन मिळेल.
३. दिलेल्या कामाचे विश्लेषण व वेळेचे नियोजन यावर शिक्षकाने भर देणे गरजेचे आहे. यामुळे त्या विद्यार्थ्यांची ध्येय सहजसाध्य होण्यासारखी आहेत याची खात्री करता येते.
४. एखाद्या प्रश्नाचे उत्तर लिहिण्याआधी परिपूर्ण विचार करण्यापासून या मुलांना थांबवावे लागते. त्यापेक्षा प्रश्नाचे सहज सोप्या पद्धतीने सापडणारे उत्तर शोधण्याची सवय लावावयास लागते.
५. शिक्षक प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांना अशाप्रकारे प्रेरित करू शकतात जेणेकरून त्या मुलांना आधार वाटेल व त्यांचे काम त्यांना वेळेवर तपासायला देता येईल. तेदेखील स्वतःची जास्त चिकित्सा न करता.
६. सगळ्या गोष्टींना उत्तीर्ण अथवा अनुत्तीर्ण या कक्षेत गुण न देता शिक्षकांनी प्रतिभावान व बुद्धिमान मुलांना ज्यांना अतिरिक्त गृहपाठाची गरज नाही. अशा विद्यार्थ्यांना अधिक गृहपाठ न देणे व नापास होण्याच्या भितीपासून मुक्त असे वातावरण तयार करणे हे प्रतिभावान व बुद्धीवान मुलांसाठी खूप मदतीचे ठरते.

७. प्रतिभावान व बुद्धीवान विद्यार्थ्यांच्या ताकदीवर लक्ष केंद्रित करून शिक्षक विद्यार्थ्यांपर्यंत असा संदेश पोहोचवू शकतात की विद्यार्थ्यांची वाटचाल ही योग्य दिशेने चालू आहे. त्याच बरोबर परिपूर्णतेचे त्यांचे निकष कोणत्या स्तरापर्यंत मान्य आहेत हे देखील कळते.

पालकांसाठी काही सूचना :

बऱ्याच वेळा प्रतिभावान व बुद्धीवान विद्यार्थ्यांच्या पालकांचा अशा अपेक्षा असतात की आपल्या पाल्याला उच्च गुण मिळायला हवेत. ह्या अपेक्षा काही प्रमाणात योग्य जरी असल्या तरीही त्यामुळे पाल्यावर ताण येता कामा नये. परिपूर्णतेचा ध्यास असलेल्या प्रतिभावान व बुद्धीवान विद्यार्थ्यांना पालकांकडून खालीलप्रमाणे प्रोत्साहन मिळाल्यास चांगले गुण मिळाल्यास मदत होते :

१. विषयांची योग्य तयारी व योग्य सराव करणे.
२. घरचे वातावरण पाल्याचा परिपूर्णतेच्या वृत्तीला अनुकूल बनविणे, जेणेकरून पाल्याची ताकद त्याच्या अभ्यासात व्यक्त होऊ शकेल.
३. पाल्याला अभ्यासाच्या प्रक्रियेचा आनंद घेण्यास प्रोत्साहन मिळणे, केवळ गुण मिळण्यास नव्हे.
४. त्यांच्या मनावर बिंबवणे ही परिपूर्णतेचे त्यांचे निकष नंतर ते काम पुन्हा करून लागू करू शकतात पण नियोजित वेळेत अभ्यास तपासणीस दिलाच पाहिजे.

समवयीन प्रतिभावान व बुद्धीवान आणि सामान्य विद्यार्थ्यांसाठी
काही सूचना :

समवयीन मुलांसाठी सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे आपल्या
परिपूर्णतेची वृत्ती असलेल्या मित्र मैत्रिणींसाठी आधार घेणे.

समवयीन विद्यार्थ्यांनी हे जाणून घेणे गरजेचे आहे की परिपूर्णतेची
वृत्ती असलेल्या आपल्या या मित्र मैत्रिणींना समाजातही त्याच
पद्धतीने वागायची सवय असते.

असे असताना समवयीन विद्यार्थी एका मार्गदर्शकाचे काम करू
शकतात जेणे करून वेळेचे नियोजन बिघडणार नाही व या
प्रतिभावान व बुद्धीवान विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढेल.

अती उत्साही वृत्ती

काही प्रतिभावान व बुद्धीवान विद्यार्थ्यांची वृत्ती अशा प्रकारची
असते ज्याला अती उत्साही वृत्ती किंवा अती संवेदनशील वृत्ती.
प्रतिभावान व बुद्धीवान विद्यार्थ्यांना आपल्या स्वतःच्या भावनांच्या
तीव्रतेचा अनुभव इतर विद्यार्थ्यांपेक्षा वेगळ्या पद्धतीने होत असतो
व त्या भावना व्यक्त करताना इतर विद्यार्थ्यांना आणि लोकांना
समजुतदारपणे वागणे आणि आधार देणे कठीण होते. प्रतिभावान
व बुद्धीवान विद्यार्थ्यांनी देखील ही बाब समजून घ्यायला हवी. हे
देखील समजून घ्यायला हवे की जेव्हा त्यांना अती संवेदनशील
वाटत असेल तेव्हा स्वतःची काळजी कशी घ्यायची.

वृत्तीच्या परिणामांवर अती उत्साही/संवेदनशील मात करण्यास
काही सूचना :

आपण अती उत्साही वृत्तीचे आहोत हे मान्य करणे : आपल्या आवडीच्या गोष्टी करण्यासाठी दिवसातला काही वेळ नियोजित करणे आवश्यक आहे. जेव्हा आपल्या अती उत्साही वृत्तीचा परिणाम आपल्या शारिरीक क्षमतेवर होतो, तेव्हा आपण एकट्याला खेळता येणारे खेळ खेळणे जसे की टेनीस, पळणे, असे खेळ खेळू शकतो ज्यात आपल्या संघात आपल्या अती संवेदनशीलतेमुळे बाधा येणार नाही. या करता सराव व मित्रांच्या मदतीची गरज आहे.

आपल्या भावना जशा आहेत तशा स्वीकार करायला शिकणे व त्या भावनांबद्दल स्वतःला दोषी न मानणे हे जरूरीचे असते. इतर लोक तुमच्या भावनांशी सहमत असतीलच असे नाही पण त्याची काळजी करायची गरज नाही. त्यापेक्षा आपल्या भावना व्यक्त करायला शिकणे गरजेचे आहे.

भावना व्यक्त करण्यासाठी डायरी लिहिणे. त्यातही एखाद्या घटनेने तुम्हाला कसे वाटले हे लिहिणे हा एक उत्तम मार्ग आहे. याप्रकारे तुम्ही तुमच्या प्रतिसादांचा नकाशा तयार करू शकता जेणे करून तुम्हाला तुमच्या प्रतिसाद ओळखता येऊ शकतो. उदाहरणार्थ, जर तुम्हाला ताण/तणाव जाणवत असेल तर तुम्हाला घाम फुटतो किंवा थरकाप होतो. या शारिरीक लक्षणांनी पुढे काय होणार आहे हे लक्षात येते. पुढे काय त्रास होणार आहे हे ओळखता येऊ लागले की त्यावर मात करणे शक्य होते. १ ते १०च्या मापावर आपल्या भावनांची तीव्रता किती आहे व इतर विद्यार्थ्यांची तीव्रता किती आहे हे आपल्या भावनांची तीव्रता स्वतःला समजण्यास आणि इतरांना समजण्यासाठी उत्तम साधन आहे. आपली मते

मांडावीत व इतरांची मते जाणून घ्यावीत. भावनिकरित्या सूज व तारतम्य असलेल्या लोकांकडून घेतलेली मते पार पाडावित.

जर वेळ पाळणे अवघड होत असेल तर वेळेचे योग्य नियोजन हे वेळापत्रकाद्वारे करावे. या करता स्वतःला काही प्रश्न विचारावेत, ज्याची उत्तरे वेळापत्रक बनवण्याकरता उपयोगी ठरतात. उदाहरणार्थ करण्याची गोष्ट शाश्वत आहे का, ती मी बघू शकतो का, पाहू शकतो का, जर नाही, जर ती अशाश्वत असेल तर त्यासाठी जास्त वेळेचे नियोजन वेळापत्रकात करावे लागेल. याकरिता आपल्या मित्राला आपल्याला वेळोवेळी नियोजित वेळेची आठवण करून द्यायला सांगणे हे अत्यंत उत्तम ठरते.

अस्तित्वाबद्दल औदासिन्य / नैराश्य: आपला व आपल्या स्वभावातचा जास्त सखोल अर्थ शोधण्याचा, अर्थ लावण्याचा, प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थी यांच्यामध्ये एक उपजत गुण असतो. त्यांना बऱ्याच वेळा हा प्रश्न पडतो की, जी उत्तरे, गणिते यांचे आकलन मला इतके सहजपणे होते, ते इतर समवयीन विद्यार्थ्यांना करावयास इतका वेळ का लागतो? त्यांना प्रश्न पडतो की, “मला, पूर्वी शिकलेल्या गोष्टींचा एकमेकांशी सहज संबंध का लावता येतो, का माझा नेतृत्व, कला, शिक्षण अशा क्षेत्रात सातत्याने पुढाकार असतो?”. “जर माझ्या क्षेत्रात मी सहज शिखर गाठू शकतो, तर या सर्व गोष्टींचे औचित्य काय? माझ्या कामाचा काय परिणाम घडणार? माझी खरी ओळख काय?”

एकदा असे प्रश्न प्रतिभावान विद्यार्थ्यांच्या मनात घोळू लागले की, आपोआप ते प्रश्न त्या विद्यार्थ्यांला त्यांच्या स्वतःच्या अस्तित्वाचा अर्थ आणि त्यांच्या महत्त्वाकडे वळवतात. अशा विचारांनी प्रतिभावान विद्यार्थ्यांना पूर्वी सारखे आयुष्य चालू ठेवणे कठीण वाटते. त्यांना आपले अस्तित्व फार लहान वाटू लागते व त्यामुळे आपल्या कार्याच्या होणाऱ्या परिणामाबद्दल संदेह वाटू लागतो.

असे विचार प्रतिभावान विद्यार्थ्यांना लहानपणापासून, अगदी ७ ते ८ वर्षांच्या वयापासून, भेडसावू शकतात. विद्यार्थी सतत अशा विचारात गुंतले जाऊ शकतात. त्याने त्यांचे दररोजचे आयुष्य विस्कळीत होते. अशी स्थिती, ज्यात एखादी व्यक्ती सतत आपल्या अस्तित्वाचे कारण शोधत राहते, ती व्यक्ती अस्तित्वाच्या संकटात अर्थात शुळींशपीळरश्र लीळीळी मध्ये सापडू शकते. वेळीच उपाय न केल्यास याचे रूपांतर अस्तित्वाबद्दल औदासिन्य / नैराश्य यात बदलू शकते.

त्यांच्या समवयस्क किंवा त्यांच्यापेक्षा वयाने मोठ्या माणसांनाही ज्या गोष्टींमध्ये रस नसतो अशा गोष्टींबद्दल बोलण्यात प्रतिभावान व बुद्धिमान विद्यार्थ्यांना बऱ्याचदा रस असतो. त्यामुळे बहुतेकवेळा ही मुले एक वेगळेपणाची व एकटेपणाची भावना घेऊन मोठी होतात. अस्तित्वाबद्दल बोलणारे किंबहुना ऐकणारे त्याहून कमी लोक असतात. ही एकांतवासाची भावना त्यांची मानसिक परिस्थिती आणखी बिकट करू शकते. जोडीला आई वडिलांच्या अपेक्षा, त्याची मानसिक स्थिती समजून घेण्याचा त्यांचा प्रयत्न हे त्रासदायक होते.

“असे माझ्याच बाबतीत का होत आहे?”

“माझ्याखेरीज आणखी कुणालाच कसे हे जाणवत नाही.”

“माझ्यासारखे प्रश्न इतरांना कसे पडत नाहीत?”

“मी काय अनुभवतो आहे हे कोणाला समजत कसे नाही?”

यासारखे विचार प्रतिभावान विद्यार्थ्यांच्या मनात बऱ्याचदा येत असतात. प्रतिभावान विद्यार्थी एका अशा पठडीची वैशिष्ट्ये बाळगून असतात की, ज्यामुळे त्यांना त्यांच्या आयुष्यात अस्तित्वाबद्दल नैराश्य / औदासिन्य येण्याची शक्यता जास्त असते. काही प्रतिभावान विद्यार्थी सतत या विचारात असतात, पण नित्यक्रमाने त्यांनी ते विचार व्यक्त होऊ देण्यापेक्षा ते दडवलेले असतात. जोपर्यंत त्यांचे समाधान होईल असा निष्कर्ष त्यांना मिळत नाही तोपर्यंत ते प्रत्येक परिस्थितीकडे सतत प्रश्नात्मक नजरेने पाहतात व त्याचे विश्लेषण करतात. ते स्वभावाने खूप संवेदनशील आणि आदर्शवादी असतात.

योग्य ती काळजी घेतली नाही तर, या विशिष्ट गुणांची जोडी प्रतिभावान विद्यार्थ्यांसाठी हानिकारक ठरू शकते. त्यांचा दैनंदिन कामातील रस निघून जाऊ शकतो आणि स्वतःचे आयुष्य आपल्याला समजून न घेणाऱ्या व आपल्याला न रूचणाऱ्या पातळीवर परस्पर संवाद करणाऱ्या जगाच्या संगतीत ते दवडू शकतात.

अस्तित्वाबद्दल प्रश्न/ उदासिनता ही प्रतिभावान मुलांना पुढील पद्धतीने येते :

१. उत्तम विचार क्षमता व तर्क क्षमता :

प्रतिभावान विद्यार्थ्यांकडे केवळ उत्तम विचार क्षमताच नाही, तर उत्तम तर्क क्षमता पण असते. त्यामुळे त्यांना स्वतःच्या अस्तित्वाबद्दल अनेक प्रश्न पडत राहतात व उत्तरे सहज सापडत नाहीत. अशामुळे त्यांची विचारशक्ती व तर्क क्षमता स्वतःशीच उत्तर शोधण्याचा वादामध्ये गुंतत जाते. उत्तरे सहज न सापडणे आणि प्रश्न सहज न व्यक्त करता येणे या गोष्टींनी प्रतिभावान विद्यार्थ्यांना अस्वस्थ वाटू लागते.

२. भरपूर उत्सुकता :

प्रतिभावान विद्यार्थ्यांकडे जीवन म्हणजे काय? मृत्यू नंतर काय होते अशा प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याची खूप उत्सुकता असते. बऱ्याचदा अशा प्रश्नांची उत्तरे त्यांना सहज सापडत नाहीत. अशामुळे एकातून एक असे अनेक प्रश्न निर्माण होऊ लागतात. त्यांच्या आकलन शक्तीने व चिंतन/मनन या क्षमतेने आणखी खोल प्रश्न पडतात व उत्तरे मिळत नाहीत. अशाने नैराश्य येण्याची शक्यता वाढते, त्यांना वाटू शकते की जीवनातील नित्यक्रमातील क्रिया व गोष्टी व्यर्थ आहेत. बऱ्याचदा त्यांना या सर्व गोष्टींबद्दल कोणाशी सहज बोलता येत नाही कारण घरातील व भोवतालची वडीलधारी माणसे ही आपल्या आयुष्यात मग्न असतात आणि या प्रश्नांचे महत्व त्यांना सहज समजत नाही. बऱ्याचदा मोठी माणसे ही प्रतिभावान विद्यार्थ्यांच्या या भावनांकडे दुर्लक्ष करतात कारण त्यांच्या मते एखाद्या लहान वयात असे प्रश्न पडणे ही एक तात्पूर्ती बाब आहे.

३. स्वतंत्र विचारसरणी असल्यामुळे अधिकारवाणीला प्रश्न विचारणे :

प्रतिभावान विद्यार्थी समाजाने घालून दिलेले पायंडे व अधिकाऱ्यांनी सांगितलेले नियम सहजासहजी पाळत नाहीत. त्यांना असे वाटते की हे नियम व पायंडे आपल्यासाठी क्षुल्लक व नगण्य आहेत व पर्यायाने ते आपल्याला लागू पडत नाहीत. योग्य विश्लेषण केल्यानंतर त्यांना पटेल असे निष्कर्ष आलेले त्यांना रास्त वाटते. म्हणून समाजाने तयार केलेले जीवन व मृत्यूचे पायंडे व नियम प्रतिभावान मुले बऱ्याचदा स्वीकारू शकत नाहीत. त्यांना या गोष्टींवर स्वतंत्रपणे विचार विनिमय करावासा वाटतो. बऱ्याचदा हा प्रवास एकटेपणाचा असतो. इतरांची विचारसरणी अथवा विश्वास त्यांच्या तर्काला पटत नाही स्वतःची उत्तरे स्वतःच शोधायची गरज त्यांना भासते. जेव्हा तसे होत नाही तेव्हा ते सहज वैतागतात आणि समजातून माघार घेऊ लागतात.

४. उच्च नैतिकता न्याय आणि प्रामाणिकपणा:

आपल्या भोवतालच्या जगतात अनैतिक व्यवहार अन्याय आणि अप्रामाणिकपणा पाहून प्रतिभावान विद्यार्थ्यांना बऱ्याचदा आपल्या जगाची रीतभात कळत नाही. ज्या गोष्टीवर आपला ताबा नाही त्यांना आपल्या क्रियांचा चांगुलपणाचा व प्रामाणिकपणाचा जागतिक मोठ्या पातळीवर काय फरक पडतो हा प्रश्न सतत भेडसावत राहतो.

उदाहरणार्थ घरी बसलेल्या एका प्रतिभावान विद्यार्थ्याला टी.व्हीवर लांब कोठेतरी पूर आल्याची दृश्य पाहून असाह्य वाटते व

जबाबदार प्रशासनाला ती दोष देते किंवा त्याच कारणासाठी ती दारोदार जाऊन निधी जमा करते.

५. तजेल कल्पनाशक्ती आणि सर्जनशीलता :

प्रतिभावान विद्यार्थी डोळ्याला दिसते त्यापेक्षा खूप जास्त पाहतात व अनुभवतात. त्यांच्या तजेल कल्पनाशक्तीमुळे आणि उच्च संवेदनशीलतेमुळे ते घटनांचे अर्थ निरनिराळ्या पद्धतीने किंवा अतिशयोक्ती करून लावत असतात. यामुळे त्यांच्या नकळत त्यांचा वास्तवाशी संबंध तुटतो. त्यांच्या मनात निरनिराळे विचार येतात. ते विचार हेच सत्य आहे असा त्यांचा विश्वास बसतो. कालांतराने हा विश्वास हे त्यांचे वास्तव बनते, ज्याचा ते एकटेच भाग असतात. अशा या स्वतःने तयार केलेल्या जगातून बाहेर पडणे कठीण जाते यामुळे ते स्वतःला या जगात अडकल्यासारखे वाटतात आणि विचार आणि प्रश्नांच्या गुंत्यात अडकून राहतात. सर्व प्रतिभावान विद्यार्थ्यांकडे हे गुण असतात. पण वेगवेगळ्या प्रमाणात प्रत्येकाच्या आयुष्यात काही घटना घडतात ज्या हे गुण समोर आणतात. पुढील घटना अस्तित्वाबद्दल नैराश्य निर्माण करू शकतात.

१. खूप पर्याय : मोठे होत असताना जरघरात किंवाबाहेर पुरेसे नियम वागणूकिके संस्कार हे नसतील तर ते प्रतिभावान विद्यार्थ्यांसाठी गोंधळाचे ठरते. जर त्यांच्याकडे एक ठरवून दिलेली पठडी नसेल तर ते त्यांच्या प्रश्नार्थक व अधिकाराला न जुमानणाऱ्या वृत्तीला पूरक ठरते. जेव्हा आई वडील अशा

वागणुकीवर अंकुश ठेवत नाहीत तेव्हा मुले गोंधळतात व स्वतःच्या जगात वावरू लागतात.

२. **जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू** : अशा घटनेमुळे जीवनाबद्दलचे त्यांचे प्रश्न आणखी उफाळून वर येतात. अशा वेळेस समजूतदार व्यक्तींनी या प्रश्नांची उत्तरे दिली नाहीत तर हे प्रश्न वाढत जातत.

३. **मृत्यू सारखा अनुभव** : अशा अनुभवांनंतर प्रतिभावान विद्यार्थ्यांच्या मनात तर काय होईल? अशाप्रकारचे प्रश्न येऊ लागतात, म्हणजे मी उद्या जीवंत नसेन तर काय? मी अचानक मेलो तर काय? रोजच्या जीवनात हे प्रश्न विचारतच गेलो तर अर्थ राहत नाही.

४. **एकटे वाटणे**: प्रतिभावान विद्यार्थ्यांला लहानपणापासून एकटे वाटत असू शकते. याचे कारण त्यांचा वेगळ्या क्षमता व ताकदी. जेव्हा त्यांना असे मित्र सापडत नाहीत जे त्यांचा समजू शकतील त्यांना कोणतीच जागा/लोक आपलेसे वाटत नाहीत. आपल्या समस्या प्रश्न भावना इतरांना सांगणे त्यांना अत्यंत कठीण जाते. ह्यामुळे त्यांना स्वतःची जागा निश्चित करणे कठीण जाते.

५. **आव्हाने नसणे** : प्रतिभावान विद्यार्थ्यांना आव्हाने आवडतात. त्यांना आव्हानांद्वारे आपली क्षमता दाखवण्यास वापरण्यास आवडते. त्याचवेळी प्रतिभावान मुले/मुली स्वभावाने आळशी सुद्धा असतात. त्याचे मुख्य कारण असे की त्यांना माहित असते की आपण कमी वेळेत एखादी गोष्ट चांगल्याप्रकारे पार पडू शकतो. म्हणून जेव्हा त्यांना प्रेरणा कमी असते आणि आव्हाने पण नसतात, तेव्हा ते स्वतःसाठीच आव्हाने तयार करून घेतात, जास्त विचार करून किंवा अस्तित्वावर प्रश्न निर्माण करून स्वतःच्या अस्तित्वाबद्दल सतत असे प्रश्न विचारत राहिले तर आपल्या

मनःस्वास्थ्यवर परिणाम पडतो. हा गोंधळ आणि असहाय्यता अनेक इतर भावनांच्या रूपात बाहेर पडू शकते जशी वाईट वाटणे, वेताग, राग, क्रोध इत्यादि. खालील काही पर्याय अस्तित्वाबद्दलच्या नैराश्याला दूर ठेवण्यास उपयोगी पडतात.

१. **व्यक्त होणे** : अस्तित्वाबद्दल नैराश्य आलेले असताना प्रतिभावान मुलांच्या मनात अनेक भावना व प्रश्न साठलेले असतात. हे प्रश्न व भावना सतत मनात घोळत राहू शकतात. त्यामुळे त्यांना अशी माणसे शोधावी लागतात ज्यांच्याशी त्यांना बोलता येईल, व्यक्त होता येईल, संवाद साधता येईल. त्याकरिता आईवडीलांनी भावंडांनी प्रतिभावान विद्यार्थ्यांच्या गरजांकडे लक्ष द्यायला हवे. मित्र किंवा इतर प्रतिभावान विद्यार्थी ज्यांना समान भावना असतात ते पण मदत करू शकतात. याव्यतिरिक्त असे सगळे आप्तस्वकीय जे गोष्टींमधून कवितांमधून नृत्यांमधून, नाट्यांमधून व संगीतांमधून स्वतःला व्यक्त करतात ते सर्व लोक प्रतिभावान विद्यार्थ्यांला व्यक्त होण्यास मदत करू शकतात.

२. **प्रतिभावान विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचणे** : कधीकधी प्रतिभावान विद्यार्थ्यांचा असा समज होतो की त्यांना काय वाटते आहे हे कोणीही समजू शकणार नाही. याचे कारण त्यांना स्वतःलाच त्यांच्या भावना इतरांना समजावणे कठीण जाते. त्यांना असे वाटत असते की आपल्या समस्या इतरांना सांगून त्यांच्यासाठी आपण ओझे होत आहोत. असे असले तरीही प्रतिभावंत विद्यार्थ्यांना हे माहित करून देणे गरजेचे असते की त्यांचे मित्र व ज्येष्ठ आप्तस्वकीय त्यांची काळजी घेण्यास तयार आहेत जरी त्यांना प्रतिभावंतांच्या समस्यांची संपूर्ण कल्पना नसली तरीही. बऱ्याचदा अशा मदतीसाठी प्रतिभावंत विद्यार्थ्यांचा शाळेतले घराजवळचे

मित्र/मैत्रिणी भावंडे अशा व्यक्ती उपयोगी पडतात. त्यांच्या पेक्षा वयाने व अनुभवाने मोठ्या असलेल्या व्यक्तींशी त्यांची मैत्री लवकर होते.

3. Gratitude journal : जेव्हा जीवन अर्थहीन किंवा भारावून जाणारे वाटते तेव्हा रोजच्या छोट्या देणग्या, चांगल्या घटना, या एका पुस्तकात लिहून ठेवल्या तर प्रतिभावंत मुलांना त्याचा फायदा होतो. हे लिहिल्याने त्यांना आयुष्यात महत्त्वाच्या गोष्टी कोणत्या व नेमक्या कोणत्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित पाहिजे हे त्यांना समजते.

४. अध्यात्मिक मार्गदर्शन : प्रतिभावंत विद्यार्थ्यांना नियमित जप प्रार्थना या गोष्टींची मन एकाग्र करण्यास व नित्य दिनक्रमावर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते. रामरक्षा/हनुमान चालीसा म्हणणे, नियमित व्यायाम करणे, संतवाङ्मय वाचणे व ते आपल्या दिनक्रमात आचारणे आणि निसर्गाच्या सान्निध्यात राहणे ह्या गोष्टी त्यांना त्यांच्या विचारात एकसूत्रता आणण्यास मदत करतात.

व्यायाम : व्यायाम म्हणजे मनात साठलेला वैताग, राग अशा भावना दूर करण्याचा उत्तम मार्ग! व्यायामाने मन आणि शरीर दोन्हीही निरोगी राहते. व्यायाम हा सूर्यनमस्कार, योग, धावणे, पारंपारिक खेळ, जसे कबड्डी किंवा नवीन खेळ जसे की क्रिकेट या कोणत्याही स्वरूपात असू शकतात. प्रतिभावंत विद्यार्थी व्यायाम करण्यापासून आळस करतात. कारण त्यांना वाटते की सर्व ताकद ही मनाला गरजेची आहे, शरीराला नाही.

Meditation/चिंतन/ध्यान : प्रतिभावंत विद्यार्थ्यांना रोज किमान ५ ते २० मिनीटे ध्यान केल्याने मदत होते. ध्यानाचे स्वरूप श्वासाच्या व्यायामाचे असू शकते. निसर्गाच्या सान्निध्यात राहणे/

वेळ घालवणे मनाला शांती देऊ शकते. सरावाने प्रतिभावंत विद्यार्थ्यांना संकटांच्या वेळी स्वतःला सबळ बनवायला योग्य तो मार्ग मिळू शकतो.

५. **Professional help** : बऱ्याच प्रतिभावंत विद्यार्थ्यांना त्यांच्या समस्या समजेल अशा कोणाशीतरी बोलण्याची गरज असते. ती व्यक्ती घरातील वडीलधारी कोणीही असू शकते. नातेवाईक, भावंडे कोणीही. जर असे लोक नसतील तर त्यांना **helpline** द्वारे किंवा **mentor** द्वारे मदत घेता येते. **Professional gifted counsellors** हे समस्यांना कसे सामोरे जायचे यासाठी मार्गदर्शन करतात.

६. **वाचन** : इतर प्रतिभावंत लोकांबद्दल/अध्यात्मिक अनुभवांबद्दल वाचन करण्याने अधिक मदत होऊ शकते.

अस्तित्ववादी नैराश्य स्थिती अनुभवणे हा एक खूप त्रासदायक अनुभव असतो, खासकरून युवावस्थेत **support groups/mentor** आपल्याला मार्गदर्शन करू शकतात.

नैराश्यातून येणारे दुःख, राग या सारख्या भावना यांना **Mentor** प्रेरणेत बदलू शकतात. याला सकारात्मक वाढ या दृष्टीकोनातून पाहता येते.

यामुळे स्वतःच्या ताकदींना आणि चांगल्या मित्रांच्या हेतूवर प्रश्न घ्यायला लावतात आणि स्वतःला विचारत रहायला भाग पाडतात मी आज आणखी काय शिकू शकतो?

पुढील विषय हा अतिशय महत्वाचा आहे कारण बरीच प्रतिभावंत विद्यार्थी याला बळी पडतात कारण त्यांचे **Socio**

emotional वागणूकी नीट विकसित झाल्या नसतात. पण त्यांची विचार करण्याची क्षमता सर्वांपेक्षा advanced असल्याने त्यांना bullying अर्थात छळवणूकीला सामोरे जावे लागते.

Bullying : हे खरंच माझ्याबरोबर घडते आहे का ?

याचा अर्थ छळ करणे अथवा छळवणूक करणे होय. छळवणूक ही मुख्यतः कमी ताकदीच्या मुलांची होते व करणारे हे अर्थातच जास्त ताकदीचे व वेगळ्या वृत्तीचे असतात. Bully केले जाणे हे प्रज्ञावंत/प्रतिभावंत मुलांमध्ये कायम आढळून येते कारण प्रज्ञावंत मुलांची चाणाक्ष बुद्धीमत्ता व बौद्धिक पातळी व नाजूक मानसिकता ही त्यांच्याबरोबरीच्या इतर मुलांना समजता येत नाही व त्यांना ती निरस, कंटाळवाणी वाटते.

प्रज्ञावंत विद्यार्थ्यांवर छळवणूकीचे कोणते परिणाम होतात याचा विचार करताना पुढील प्रश्न मनात येतात.

प्रश्न : मी नेहमीच विनोद, वक्तव्ये आणि इतर गोष्टींचे लक्ष्य झालो आहे. माझ्यासारखा वर्गातला हुशार विद्यार्थी असूनही मीच का लक्ष्य होतो ?

उत्तर: जेव्हा तुम्ही माझ्यासारखा हुशार विद्यार्थी असे म्हणता तेव्हा एक गोष्ट लक्षात घेणे महत्वाचे ठरते की त्या हुशार विद्यार्थ्यांमध्ये असणारी उच्च बौद्धिक क्षमता ही वर्गातली इतर मुलांमध्ये नाही व ज्यामुळे ती मुलांना मत्सर (jealous) वाटू शकतो. त्यांना

एवढेही कळत नसते की वर्गात शिकवलेल्या विषयांपेक्षा अधिक माहिती आपल्याला कशी काय असते व एखादा विषय आपण कसा काय लवकर व चांगल्या प्रकारे ग्रहण करू शकतो. त्यामुळे जेव्हा तुम्ही हात वर करून बाई मला उत्तर माहित आहे असे म्हणता तेव्हाच हा त्यांच्यासाठी त्रास ठरतो व परिणामी तुम्हाला लक्ष्य केले जाते. याचा परिणाम आपल्या वर्गमित्र-मैत्रिणींमध्ये आपण नावडते ठरतो, आपल्याला ते टाळू लागतात व सगळे माहिती आहे या आपल्या गुणाबद्दल आपल्याला शिक्षा कशी मिळेल याची ते खातरजमा करतात.

प्रश्न : पण हे फक्त विनोद अथवा कमेंट्स, चिडवण्याइतकेच मर्यादित नाही तर कधीकधी माझे मित्र मला मारतात सुद्धा. ते मित्रांच्या गृपमध्ये माझ्याबद्दल चुकीची समजूत पसरवतात. ते असे का करतात ?

उत्तर : ते असे करतात कारण तुमच्या मित्र-मैत्रिणींना ते प्रत्येक बाबतीत तुमच्यापेक्षा कसे अधिक ताकदवान आहे हे दाखवून द्यायचे असते. जर ती किंवा तो तुम्हाला सारखे सारखे मारत असेल तर तो किंवा ती तुमच्यापेक्षा ताकदवान आहे असे तिला/त्याला तुम्हाला दाखवून द्यायचे आहे व तुम्हाला हरवायचे आहे. तुमच्या खांद्यावर किंवा डोक्यावर फटका मारण्यापासून ते वर्गात तुम्हाला टोपण नावाने किंवा शिवी देऊन बोलावण्यापर्यंत त्यांची मजल जाईल. तुम्ही कोणतेही प्रत्युत्तर व तक्रार करणार नाही हे जाणून, तुम्हाला चिडवण्यासाठी ते तुमच्यातील अती

नैतिकतेचा व संस्कारिततेचा वापर करतील ज्यामुळे तुमचा संयम तुटू शकतो.

प्रश्न : काहीवेळा माझे मित्र समूह बनवतात आणि मुद्दाम मला त्यातून बाजूला करतात असे का?

उत्तर : याचे कारण त्यांना माहिती आहे की तुम्हाला एकटे वाटेल व त्यांच्या समूहात सामील व्हावेसे वाटेल आणि त्यावरून ते तुम्हाला त्रास देणे सुरू ठेवतील. तुम्ही समूहात असताना एका बाहुलीप्रमाणे तुम्हाला नाचवता येईल याचा त्यांना आनंद असतो. तुम्हाला समूहात सामील करून घेऊन तुम्हाला त्यांचा घरचा अभ्यास पूर्ण करायला लावणे, गोड-धोड पदार्थ आणायला सांगणे व तुमच्या घरी विरंगुळा व मेजवानीसाठी बोलवाल याची खातरजमा ते यातून करतात. तुम्हाला हतबल झालेले व संगती/मैत्रीसाठी भिक मागत असलेले पाहून त्यांना वेगळाच आसुरी आनंद मिळतो.

प्रश्न : अशा वर्गमित्र-मैत्रीणीला कसे ओळखावे?

उत्तर : ती किंवा तो हे जास्तीकरून शारीरिक व बौद्धिक दृष्ट्या बलशाली असतात. दुसऱ्यांना त्रास दिल्याने त्यांना आनंद मिळतो. मोठ्यांशी ते उद्धटपणे बोलतात, त्यांना लगेच राग येतो आणि त्यांना नियम पाळायचे नसतात. अशा स्वभावगुणाचे वर्गमित्र-मैत्रीणींचा वर्गातील इतर मुलांना विशेषकरून प्रतिभावान मुलांना

त्रास देण्याकडे, त्यांचा छळ करण्याकडे कल असतो. त्यांच्या आनंदासाठी ते दुसऱ्यांना दुःख व इजा पोहोचवतात.

प्रश्न : छळवणूकीचे माझ्यावर कोणते परिणाम होतील ?

उत्तर : जर खूप काळ तुमची छळवणूक होत असेल तर तुम्हाला अनेक समस्यांना तोंड द्यावं लागेल. परिणामांमध्ये अतिसंवेदनशीलता, असुरक्षिततेची भावना व कमी आत्मविश्वास यांचा समावेश होतो. रडावेसे वाटणे किंवा लगेच आणि नेहमी भावनिक होणे हेही त्याचे परिणाम आहेत. याशिवाय काही परिणाम म्हणजे एकाग्रतेत अडथळे येणे, राग येणे, प्रत्युत्तर द्यावेसे वाटणे, आपल्याबाबतीत जी छळवणूक झाली ती दुसऱ्यांच्या बाबतीत घडल्याचे समाधान मिळवण्यासाठी काहीजणांना आपल्यापेक्षा दुर्बल मुलांचा छळ करावासा वाटतो.

प्रश्न : छळवणूकीच्या या परिणामांना मी कसे हाताळू ?

उत्तर : या समस्येला हाताळण्यासाठी काही पद्धती आहेत. त्यातल्या काही खालीलप्रमाणे :

१. महत्त्वाच्या व्यक्ती जशा की, तुमचे पालक, शिक्षक, मित्र यांच्याशी शाळेत काय चालू याबद्दल बोलणे. अशा व्यक्ती ज्यांच्यावर तुमचा पूर्णपणे विश्वास असतो.
२. शाळेतील शिक्षक व मुख्याध्यापक यांना सूचित करणे. जर हे अवघड वाटत असेल तर शाळेतील आवारातील पोलिस मित्र या मदतसेवेशी संपर्क करू शकता.

३. छळवणूकीला खंबीरपणे सामोरे जाऊन छळवणूक करणाऱ्या व्यक्तीला छळवणूक थांबवण्यास सांगणे. जर हे जमले नाही तर आपण लक्ष्य होऊ असे प्रसंग टाळावेत, उदाहरणार्थ जर तुमची छळवणूक होत असेल तर तिथून निघून जावे किंवा जोरात ओरडून लक्ष वेधून घ्यावे ज्यामुळे छळ करणारा परत तुमच्या वाटेला जाणार नाही.
४. छळवणूक करणाऱ्याला नामोहरम करण्यासाठी विनोदाचा किंवा हास्याचा वापर करणे. (उदाहरणार्थ, जर छळ करणाऱ्याने तुमच्यावर एखादी शेरबाजी केली तर त्यावर तुम्ही घाबरलेले आहात असे दाखवण्याऐवजी त्यावर हसून प्रतिक्रिया द्या. छळ करणाऱ्याला जी अपेक्षित प्रतिक्रिया असते त्याविरुद्ध व अनपेक्षित अशी कृती केली त्याचा आत्मविश्वास कमी होतो.
५. छळवणूकीच्या प्रसंगामध्ये मदत करणाऱ्या धीट मुलांनी मदत घेणे.
६. केवळ एखाद्याने तुमची खिल्ली उडवली म्हणजे तुम्ही तसे आहात असे होत नाही. तुम्ही प्रतिभावान आणि वेगळे आहात यावर तुम्ही विश्वास ठेवायला हवा.
७. एखाद्या विशिष्ट घटनेवर सतत विचार करू नये.
८. जर तुम्हाला एखाद्याची छळवणूक होत आहे असे दिसले तर फक्त पाहत बसू नका त्यात मधे पडून त्यावर उपाय काढण्याचा प्रयत्न करा.

शिक्षक, पालक यांच्यासारख्या जबाबदार मोठ्या व्यक्तींची या वरील पद्धती आमलात आणण्यासाठी मदत घ्या.

असमाधानकारक कामगिरी

जेव्हा एखादा प्रतिभावान असे म्हणतो तेव्हा त्याच्याशी निगडित शब्द म्हणजे अति बुद्धिमान, चलाख, यशस्वी होण्याची क्षमता असणारे इत्यादी. पण काहीवेळा असे दिसून येते की मूल हे सर्वसाधारण प्रगती करीत आहे. मूल त्याच्या क्षमतेपेक्षा कमी प्रगती दाखवत आहे. ही जाणलेली क्षमता व शैक्षणिक प्रगती यामधील दरी आहे. यास असमाधानकारक कामगिरी म्हणतात.

| |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. कमी आत्मसंकल्पना २. शैक्षणिकतेपेक्षा समाजाभिमुख ३. बचावात्मक पवित्रा वापरणारे ४. ध्येयवादी विचारसरणीचा अवलंब न करणारे ५. स्पर्धेला टाळणारे ६. बंड करणारे / असामाजिक ७. यशाचे भय वाटणारे |
|--|

| |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. नक्कल करण्याच्या कौशल्यात कमतरता २. बाह्य घटकांवर यशापयश अवलंबून असणे ३. आपल्या क्षमतेच्या संकल्पनेच्या संरक्षणार्थ कठीण टाळणे ४. परावलंबित्वाची शक्यता ५. तात्पुरता तणाव दूर झाला तरी दीर्घकालीन यशास निर्माण होईल असे नक्कल करण्याचे तंत्र करण्याची शक्यता ६. सामाजिक अपरिपक्वतेची शक्यता |
|---|

| |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. शाळेविषयी नकारात्मक वृत्तीची शक्यता २. स्व-प्रतिमा संरक्षणार्थ आव्हानात्मक परिस्थिती टाळण्याची शक्यता ३. स्त्री-स्वभावापेक्षा पुरुषी-स्वभाव असण्याची शक्यता जास्त ४. अस्वस्थता आणि उतावळेपणा असण्याची शक्यता |
|--|

| |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. स्वयंशिस्तीच्या अभावाची शक्यता २. यश नशिबावर आणि अपयश क्षमतेच्या अमानण्याची शक्यता ३. निष्कालजी अथवा अतिउत्साही असण्याची शक्यता ४. सरळ स्वभावी, विचारी अथवा नम्र असण्याची शक्यता ५. उदासीन असण्याची शक्यता ६. शालेय उपक्रमांमध्ये सहभागी न होण्याची शक्यता |
|--|

अभ्यासक्रमाचा कंटाळा येणे हे एक मुख्य कारण असू

शकते. त्यांच्यात उच्च ग्रहणशक्ती असते आणि शाळेचा अभ्यास आव्हानात्मक नसेल तर त्यांना सहाजिकच त्याचा कंटाळा येतो जर ते स्वभावतः प्रेरणादायी असले तर परीक्षेत चांगले मार्क्स मिळाल्यावर आई-वडिलांकडून मिळणाऱ्या बक्षिसाचे त्यांना महत्त्व नसते.

कुटुंबातील प्रेरकता - पालकांचा असणारा अति जाच किंवा अति मोकळीक दोन्ही गोष्टी असमाधानकारक कामगिरीस कारणीभूत ठरतात. जाणीवपूर्वक कमी गुण मिळवून व असमाधानकारक कामगिरी करून पालकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी किंवा पालकांच्या असणाऱ्या अति अपेक्षांविरुद्ध बंड करण्यासाठी. स्वतःच्या प्रतिभावान मुलाच्या गरजा समजून घेणे हे पालकांसाठी महत्त्वाचे असते. घरातील असहकारी व नकारात्मक वातावरण हेदेखील मुख्य कारण असू शकते. मुले त्यांच्या भावना व आकांक्षा व्यक्त करू शकतील असे सकारात्मक वातावरण घरी असल्यास असमाधानकारक कामगिरीवर मात करण्यास मदत होईल.

जर प्रतिभावान व गुणवंत मुले, प्रतिभा नसलेल्या, सामान्य गुण मिळविणाऱ्या मुलांबरोबर राहत असतील तर असेही असू शकते की ती सोबत राहाणाऱ्यांबरोबरचे वाटण्यासाठी साधारण गुण मिळवत असतील.

आपल्या सोबत्यांपेक्षा जास्त गुण मिळविल्यामुळे छळ होत असेल तर त्या दबावास बळी पडून असमाधानकारक कामगिरी केली जाऊ शकते. त्यामुळे आपल्या सोबत्यांपेक्षा जर ते प्रतिभावान नसले तर आपण वेगळे आहोत हे मान्य करणे महत्त्वाचे असते. वेगळे असणे व स्वतःची खरी क्षमता ओळखणे यात काहीच गैर नसते.

आत्मप्रशंसा, आदरभाव व आत्मविश्वास - स्वतःची आत्मप्रशंसा कमी व आत्मविश्वास कमी असणे हे असमाधानकारक कामगिरीचे भावनिक कारण आहे. स्वतःच्या क्षमतेबद्दल व प्रतिभावान असण्याविषयी संशय घेणे त्यांना असमाधानकारक कामगिरीकडे ढकलते.

असमाधानकारक कामगिरीवर मात कशी करावी?

स्वसामर्थ्याचा विकास - एखादी गोष्ट साध्य करण्यासाठी स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास ठेवणे.

स्वनियमनाच्या विकासाच्या योजना - वैयक्तिक, स्वाभाविक, वातावरणीय
ध्येय निश्चित पद्धती ठरविणे.

विकृत विचार सुधारणे.

रोज रात्री विद्यार्थ्यांबरोबर थोडावेळ बसून काम पूर्ण करण्यासाठी पालकांना सामील करून घेणे.

शिक्षकांशी सकारात्मक नाते.

असमाधानकारक कामगिरीवर प्रभाव पाडणारे शाळेतील
घटक

प्राथमिक शाळेतील अभ्यासक्रमातील अयोग्य अनुभव
शालेय अभ्यासाच्या योग्य सवयी विकसित करण्यास संधी
नसणे.

शिक्षकांबरोबर नकारात्मक संवाद

अशा विद्यार्थ्यांसाठी योग्य मूल्यमापनाच्या प्रणाली-
व्यवस्था नसणे

असमाधानकारक कामगिरी करणाऱ्या मुलाचे पालक कशी
मदत करू शकतात?

घरातील वातावरण बौद्धिक उत्तेजना व जिज्ञासा निर्माण
करणारे असावे.

आपल्या मुलाशी परस्पर आदरपूर्वक नाते जवळीक निर्माण
करावी.

तुमचे मूल तुम्हाला जसे हवे आहे तसे त्याचा स्वभावाचा
भावंडांशी तुलना न करणे

प्रभावी वेळेचा प्राधान्यक्रम ठरविण्यात तुमच्या मुलांना मदत
करणे.

तुमच्या मुलांना त्यांच्या आवडत्या ध्येयाप्रती जाण्यासाठी
दिशा द्या पण त्यांचे ध्येय तुम्ही निश्चित करू नका.
तुमचे प्रेम, विश्वास व संमती दर्शवा.
तुमच्या मुलास पाठिंबा द्या, त्यात गुंतवून घ्या.

प्रतिभावान असण्याचे श्रेय शाळा व पालक अशा मुलांना
देत नाहीत कारण कमी दर्जाची कामगिरी केल्यामुळे ते
असमाधानकारक कामगिरी करणारे विद्यार्थी भासतात. ते
विद्यार्थ्यांना बोलू शकतात की, जर तू इतका बुद्धिमान
आहेस तर तू सामान्य कामगिरीसुद्धा कशी करू शकत
नाहीस? वरील लक्षणांकडे कृपया लक्ष द्या व
असमाधानकारक कामगिरीवर मात करून ते चांगली
कामगिरी करणारे कसे होतील याची खातरजमा करा.

स्थितीस्थापकत्व व प्रतिभावानपणा

स्थितीस्थापकत्व व प्रतिभावानपणा जेव्हा म्हटले जाते तेव्हा
पहिली गोष्ट मनात येते ती म्हणजे उचंबळून पूर्वपदावर येणे

कोणत्याही आघातपूर्ण प्रसंगानंतर सामान्य होऊन पूर्वपदावर
येणे. स्थितीस्थापकत्व हे साधारण आहे असाधारण नव्हे.
माणसे सामान्यतः स्थितीस्थापकत्वाचे प्रात्यक्षिक करतात.

त्याला सर्वसाधारण जादूही म्हणता येईल. प्रतिभावान मुलांमध्ये जी सामान्यपणे आढळून येते. प्रतिभावान मुले ही अतिसंवेदनशील किंवा तीव्र असतात. काही जणांचा हा गैरसमज आहे की प्रतिभावान मुलांमध्ये स्थितीस्थापकता कमी असते. पण याउलट हे खरे आहे की स्थितीस्थापकत्वेचे अनेक गुणविशेष हे प्रमाण साधर्म्य माणसांमध्ये पाळणारे आढळतात. ते म्हणजे हुशार, बुद्धिमान, ग्रहणशील, समस्या सोडविणारे व सद्य परिस्थितीतील समस्यांबाबत विशाल दृष्टिकोन असणारे.

प्रतिभावान मूल स्थितीस्थापक नसल्याचे एक लक्षण म्हणजे ते कालक्रमानुसारे घाबरलेले असणे, अस्थस्थ असणे, चिडलेले अथवा दुःखी असणे, भावनिकदृष्ट्या दुसऱ्यावर अती अवलंबून असलेले, स्व-समस्या सोडविण्याचे कौशल्य वाईट असणे इतत्यादी. स्थितीस्थापकत्व ही प्रतिकूल, आघातपूर्ण, दहशतीच्या व तणावपूर्ण परिस्थितीत जुळवून घेण्याची प्रक्रिया आहे. उदा. कौटुंबिक व नातेसंबंधांच्या समस्या, गंभीर आरोग्य समस्या, अथवा कामाच्या जागेतील व आर्थिक तणाव किंवा अनुभवजन्य उदासीनता. स्थितीस्थापकत्वाची खूप प्रतिभावानांमध्ये कमतरता असते. कारण ते अतिसंवेदनशील असून लगेच हार मानणारे असतात व त्यामुळे त्यांना परिस्थितीला तोड

देऊन पुन्हा पूर्वपदावर येणे शक्य होत नाही. याचे कारण असेही असू शकते की ते परिस्थितीचे अतीविश्लेषण करतात. प्रसंगाचा स्वतःलाच दोष देतात किंवा घटनेचे मूळ कारण शोधू शकत नाहीत. ते सामाजिक परिस्थितीत निरागस व नवखे दिसल्याने स्वतःची भावनिक काळजी घेण्याचे कौशल्य त्यांच्यात नसते.

आपण स्थितीस्थापक मुलांच्या गुणविशेषांकडे लक्ष द्यायला हवे म्हणजे आपण त्यांच्याकडे कसे पहायचे हे समजू शकू.

प्रतिकारक मुले दाखवणारे गुणधर्म

१. स्वातंत्र्याची प्रबळ जाणीव
२. गोंधळाच्या परिस्थितीतही सामान्यतेची जाणीव निर्माण करणे
३. शाळेतील सर्जनशील उपक्रमांमधून छंद, अशैक्षणिक गोंधळलेल्या तणावपूर्ण वातावरणात सुरक्षितता शोधणे
४. चैतन्यपूर्ण व प्रत्येकाशी जिवाळा ठेवणारे असतात
५. अंतर्गत संयमाचे स्थान निश्चित असणे - तुम्ही घटनांवर व त्यांच्या निकालावर प्रभाव पाडू शकता हा विश्वास असणे

६. प्रबळ समस्या निवारणाचे कौशल्य:- प्रबळ, गुंतागुंतीची समस्या सोडविण्याचे मानसिक, विश्लेषणात्मक व सर्जनशील कौशल्य असणे
७. प्रबळ सामाजिक संबंध - तुमचे जुळत जाईल अशा सुखदुःखाच्या प्रसंगात तुमच्या बरोबर असणाऱ्या व्यक्तीशी संबंध असणे. संकोच न करता त्यांची मदत मागणे. प्रतिकूल परिस्थितीला सामोरे गेल्याने त्याच्याशी जुळवून घेण्याच्या योजना आखणे व साहाय्यासाठी त्यांच्यापर्यंत जाणे. पौगंडावस्थेत आपल्या सोबत्यांची मदत घेणे ही एक सामान्य जुळवून घेण्याची योजना आहे.

सामान्य प्रतिकारकतेचे गुणधर्म पाहिल्यानंतर प्रतिभावान मुले त्यांचे गुणधर्म कसे दाखवतात हे आपण पाहूया.

ज्या व्यक्ती स्वतःला प्रतिकारक मानतात त्यांच्यातील प्रतिभावान मुलांचे गुणधर्म सारखे आढळून येतात.

कार्य वचनबद्धता - ही अशी प्रेरणा असते जी कृतीत रुपांतरीत होते. दृढनिश्चय, प्रयत्न आणि कठीण परिश्रम हे कार्यवचनबद्धतेचे घटक आहेत. हाती घेतलेले काम कसून पूर्ण होईल याची खात्री करणे.

बुद्धिमत्ता - प्रतिभावान मुले ही बुद्धिमान असतात हे माहित असणारे वास्तव आहे. कामी काय येईल आणि काय येणार नाही हे समजण्यासाठी त्यांच्या आजुबाजूच्या परिस्थितीचे त्यांना चांगले भान असू शकते. एखाद्या तणावपूर्ण परिस्थितीतून पूर्वपदावर येताना प्रतिभावान मुले सामाजिक/भावनिक बळाला विकसित करणारी साधने निर्माण करतात. उदा. वक्तृत्व प्रतिभा असलेल्या मुलाकडे मोठ्यांबरोबर समस्यांवर चर्चा करण्याची क्षमता असते. प्रतिकारकता वाढविण्यासाठीची ही एक यंत्रणा आहे. लहान वयापासूनच त्यांनी पुढे येऊन 'मदत' मागितली पाहिजे अशी शिकवण त्यांना द्यायला हवी.

स्वप्न / ध्येय पाहण्याची क्षमता - अल्पकालीन / दीर्घकालीन ध्येय ठरविण्याची क्षमता प्रतिभावान मुलांकडे असते. स्व-सामंजस्याने ते आत्ता कोठे आहेत व त्यांना कोठे जायची इच्छा आहे हे कळते. विशाल ध्येय निश्चितीसाठी ते सक्षम असल्याची कल्पना आणि स्व-संभाषण यांच्या माध्यमातून त्यांचे विश्लेषणात्मक मन त्यांना मदत करते. त्यानंतर छोटे ध्येय निश्चित करणे गरजेचे असते जे कामगिरी साध्य करण्यास मदत करेल. प्रतिकारक माणसे / व्यक्तींमध्ये असणारा हा महत्त्वाचा गुण आहे.

शिकण्याची इच्छा - प्रतिकारक मुले शिकण्याची इच्छा दर्शवतात / दाखवतात. ते नवीन गोष्टींचा वेध घेतात आणि शिकण्याविषयी जिज्ञासू असतात. ज्ञानवृद्धी व अन्वेषण यात ती रस दाखवतात. त्यांनी बौद्धिक पातळी तसेच भावनिक गोष्टी हाताळण्याची क्षमता आपल्यात आहे यावर विश्वास ठेवण्याची आवश्यकता असते.

अंतर्गत संयमाचा बिंदू निश्चित स्थान म्हणजे आपल्यावर परिणाम होणाऱ्या घटनांवर आपला प्रभाव पडू शकणार आहे हा विश्वास असणे. उदा. उच्च अंतर्गत संयमाचे निश्चित स्थान असलेली व्यक्ती - परीक्षेचा निकाल स्वीकारताना मिळालेल्या गुणांची (उत्तीर्ण / अनुत्तीर्ण) जबाबदारी घेईल. प्र. वि. चढउतार चालू असतात व काही वेळा कमी संयमाचा बिंदू असतो ज्यामुळे प्रतिकार करणे व पूर्वपदावर येणे अवघड जाते. एखाद्या महत्त्वाच्या व्यक्तीने / कुटुंबाने त्यांना सांगायला हवे व त्याच्याशी जुळवून घेण्यास सांगावे.

धोका पत्करणे - जे आत्मविश्वासू असतात त्यात धोका पत्करण्याची व निर्जन प्रदेशात चालण्याची क्षमता असल्याचे वाटते. अपयश आले तरी ध्येय साध्य होईपर्यंत एखादी गोष्ट करत असल्याने प्रतिभावान मोठी स्वप्ने बघतात. धोका पत्करण्यास तयार असतात. त्यामुळेच असंख्य शोध व निर्मिती शक्य होते कारण शोधाची क्षमता

व त्यांच्या ज्वलंत प्रश्नाचे उत्तर शोधण्याची क्षमता यावर त्यांचा विश्वास असतो.

शैक्षणिक यश - प्रतिभावान त्यांच्या शैक्षणिक अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकतात जर त्यात त्यांना रस असेल व ते विनासायास ते करू शकत असतील तर. हे असे क्षेत्र आहे ज्यात ते अत्युच्च प्रतिकारकता व हार न मानता ध्येय साध्य होईपर्यंत प्रयत्न करणे दाखवू शकतात. या क्षेत्रात त्यांना जास्त संमती व मान्यता मिळते.

प्रतिभावानांमध्ये प्रतिकारकता तयार करणे

त्यांना नामोहरम करणाऱ्या अनेक आव्हानांना तोंड द्यावे लागत असल्याने प्रतिभावान मुले प्रतिकारकता अंगीकारणे आवश्यक असते. आघातपूर्ण परिस्थितीविरुद्ध सुरक्षित राहण्याच्या पद्धतीच्या निर्मितीसाठी ते गरजेचे असते. अशा परिस्थिती आयुष्यात भावनाविवश करतात. आयुष्याचा समतोल बिघडवतात. तणावपूर्ण काळात प्रतिकारकता समतोल राखण्यासाठी मदत करते व त्यांची मानसिक आरोग्याच्या समस्या व अडचणींपासून रक्षा करते. प्रतिकारकतेचा विकास ही सतत घडणारी प्रक्रिया आहे. तणावपूर्ण आघातांचे प्रसंग नसले तरीदेखील प्रतिकारकता तयार करता येते. परिस्थितीतून बाहेर येण्याचे स्व-सामर्थ्य

वाढते व वातावरणात प्रभाव पाडण्याच्या क्षमतेतील आत्मविश्वास वाढतो.

प्रतिकारकता वाढविण्याचे डावपेच

१. चांगले संबंध

दयाशील, पाठिंबा प्रणाली गरजेचे असल्याने काळजीवाहू व पाठिंबा देणारे संबंध कुटुंबात व कुटुंबाबाहेर आवश्यक असल्याने तुमच्या मित्र-मैत्रिणींबरोबर चांगले संबंध प्रस्थापित करा. ज्यांच्यावर तुमचा विश्वास आहे व जे तुमच्याबरोबर कोणत्याही परिस्थितीत सदैव असतील. तुम्हाला मदत लागेल तेव्हा त्यांच्याकडे जा. प्रतिभावान मुले चांगले सामाजिक संबंध व त्यांना गरज असताना ते संवाद साधू शकतात. वक्तृत्व प्रतिभा असल्यामुळे मोठ्यांशी व सोबत्यांशी समस्यांवर चर्चा करण्याची क्षमता असते. ज्यामुळे त्यांना प्रतिकारकता वाढीस मदत होते.

२. सहनशीलतेची पातळी

स्वतःच्या मर्यादांबद्दल प्रतिभावान मर्यादित सहनशील पातळीचे असतात. ज्यामुळे आव्हानांना तोंड देताना ते लगेच व असंबद्ध प्रतिक्रिया देतात. यामुळेच त्यांचे सामाजिक वर्तुळ कमी असते अथवा अजिबात नसते.

म्हणून निराशेची सहनशीलता सुधारणे महत्त्वाचे असते.
प्रतिसरतेसाठी
चिडचिड होण्यास कारणीभूत ठरणान्या गोष्टी लक्षात
आल्यास 'विराम घेणे' याचा वापर करणे शिकले पाहिजे.
संभावित त्रासदायक परिस्थितीतून लक्ष दुसरीकडे
वळविण्यासाठी स्व-संभाषण कौशल्य वापरणे गरजेचे आहे.
उदा. शांत राहा, तुम्ही ही परिस्थिती घालवू शकता,
चिडचिड करून घेऊ नको.

त्यांच्यातील क्षमतांची जास्तीत जास्त जाणीव करून देणे.
प्रतिभावान मुलांची प्रबळ विचारक्षमता अधोरेखित करणे
आवश्यक असते. ज्या क्षमता तिच्या / त्याच्या विचारी
मेंदूत प्रवेश करून समस्या जाणून आढाणाची क्षेत्रे
शोधतील. त्यांना स्व-संभाषणाची जाणीव करून देणे.
आपले विचार तसेच कृती या आपल्या विचारातून कशा
तयार होतात. क्षमतांचा वास्तववादी दृष्टीकोन असणे
देखील महत्त्वाचे आहे. प्रतिभावान मुलांना आपण जे
काही करतो त्याबद्दल अति अपेक्षा असतात. त्यामुळे ते
कशात चांगले, साधारण / सामान्य व त्यांच्या आढाणांची
क्षेत्रे व दुर्बलता समजून घेणे महत्त्वाचे असते.

समस्यांना दुर्भेद्य समस्या म्हणून पाहणे टाळले पाहिजे. जे घडून गेले आहे ते कोणाला बदलता येत नाही पण परिस्थितीचा अर्थ लावण्याचा मार्ग आपण बदलू शकतो. कल्पना करणे हे गुण प्रतिभावान मोठ्या प्रमाणात असणे ते अशक्य असलेल्याचा विचार करतात व तेच वास्तव मानून त्याबद्दल किंवा करायला सुरुवात करतात. प्रमाणापेक्षा गोष्टींना महत्त्व देणे टाळावे तसेच परिस्थितीचा बाऊ करणे मानसिकदृष्ट्या आरोग्यदायक नसते. गोष्टींबद्दल योग्य दृष्टीकोन ठेवावा. संभाव्य उपाययोजना आणि समस्यांकडे डोळसपणे पाहणे गरजेचे असते. प्रतिभावानांकडून घडणारी अजून एक चूक म्हणजे त्यांना उपाय शोधणे आवडते त्यामुळे ते समस्यांमधून बाहेर येत नाही.

त्यांना समस्येत राहायला आवडते व असेही पाहण्यात येते की नवनवीन उपाय शोधत राहून त्याप्रमाणे कृती केली जात नाही. मोडण्यास अवघड जाणारी अशी ही एक सवय आहे.

ध्येय -

काही वास्तववादी ध्येयांचा विकास करा.
सतत काहीतरी करा. जरी ते छोटे यश दिसत असले तरी.
कारण तेच ध्येयाप्रती जाण्यास तुम्हाला मदत करतात.

उदा. ठराविक वेळेतच उठण्याचे ठरवून तसे आचरणात आणणे ही देखील सिद्धी आहे. ही तुम्हाला जर मी ठरवले आणि तशी कृती केली तर मी नक्कीच माझे अभ्यासाचे वेळापत्रक पाळू शकतो / शकते ही जाणीव होईल. एका वेळी एक पायरी प्रतिभावानांनी हे जाणून घेणे गरजेचे आहे की जरी मी अतिहुशार, चलाख व गोष्टी लगेच शिकू शकत, समजू शकत असलो तरी मला काही गोष्टी नियमितपणे कराव्या लागतील ज्या मला दीर्घकालीन ध्येय साध्य करण्यासाठी सक्षम बनवतील. प्रयत्न करणे ही गुरुकिल्ली आहे जरी अनेक तास प्रयत्न करण्याची गरज नसली तरी जर १००% द्यायचे असेल तर प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. बरेच प्रतिभावान हे करित नाहीत कारण त्यांना वाटते की ते त्यांच्या स्मरणशक्तीच्या जोरावर खेळू शकतात. पण म्हातारे झाल्यावर हे अवघड होते.

स्वतःची काळजी घ्या - अशा उपक्रमांमध्ये सहभागी व्हा जे तुम्हाला निखळ आनंद देईल आणि तो उपक्रम करताना तुम्हाला मजा येईल आणि आराम वाटेल. जस की संगीत ऐकणे, कविता लिहिणे, खेळ खेळणे, चित्र काढणे, नृत्य करणे इत्यादि महत्त्वाचे असण्याबरोबरीनेच उत्तम सादरीकरणाचे आहे. प्रतिभावानांनी विरंगुळा म्हणून अशा उपक्रमांमध्ये स्वतःला गुंतवून टवटवीत व्हावे.

तुमचे विचार लेखणीतून उतरवा - प्रतिभावानांकडे अनेक कल्पना व विचार असतात जे छोट्या छोट्या कार्यांमध्ये रूपांतरित करून लिहून काढणे ध्येयप्राप्तीसाठी आवश्यक असते. यामुळे अनेक योजना व वैचारिक प्रक्रिया साध्य होण्याचा मार्ग सुकर होतो. पुढे जात राहण्यासाठी स्वतःला व्यक्त करणे गरजेचे असते. उदाहरणार्थ - तुम्ही स्वतःची रोजनिशी तयार करून त्यात तुम्हाला काय वाटते, तुम्ही काय विचार करता, तुम्हाला काय खुपते आहे इत्यादि लिहू शकता. त्यामुळे प्रतिभावान मुलांसाठी स्थितीस्थापकत्वाचे संवर्धन हे अतिशय तरूण वयापासूनच पालक व शाळांनी केले पाहिजे. हा दृष्टीकोन व स्वभाव प्रतिभावानांना त्यांच्या प्रयत्नात सहाय्य करेल. त्यांना हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे की जोपर्यंत ते पुन्हा उसळी मारून पूर्वपदावर येत नाहीत तोपर्यंत ते त्यांच्या संपूर्ण सामर्थ्याचा उपयोग करण्यास सक्षम राहणार नाहीत. आव्हानात्मक परिस्थितीमध्ये त्यांनी स्वतःवर आणि स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवणे गरजेचे आहे, हीच लवचिकता आहे. ही विचाराची पुनरावृत्ती वाटेल कदाचित पण हीच कामास येते.

हे मूल विविध क्षेत्रांमध्ये सहजतेने आपल्या बुद्धिची चमक कशी काय दाखवते हे समजणे बहुतेक पालक आणि शिक्षकांसाठी गोंधळात टाकणारे असे आणखी एक क्षेत्र आहे. जे जे क्षेत्र हा मुलगा निवडतो त्या प्रत्येकामध्ये हा खूप हुशार वाटतो हे कसे शक्य आहे?

बहुकार्यक्षमता:

ही आहे किरण, ती १६ वर्षांची प्रतिभावान व गुणवान मुलगी आहे. तिला भौतिकशास्त्र शिकायला आवडते आणि ती संकल्पना पटकन् ग्रहण करू शकते. भौतिकशास्त्र ही तिची खरी आवड आहे असे तिला वाटते. भौतिकशास्त्राबरोबरीनेच तिचे कला आणि भाषा विषयांवरही प्रभुत्व आहे. ती एखादी वस्तू, व्यक्ती व प्रसंग अचूकपणे रेखाटू शकते. तिला असे वाटते की ही तिच्या नवनिर्मितीला वाव देण्याची संधी आहे. लिखाणाचे गुणही तिच्यात आहे. तिचे ओघवते शब्द ती कागदावर उतरवू शकते. आपला पेशा प्रकाशन संस्था म्हणून निवडावा इतके तिला लिखाण आवडते. याचा अर्थ ती निर्णय घेऊ शकत नाही असा होतो का? नाही. याला बहुकार्यक्षमता म्हणतात. म्हणजे एक किंवा अधिक क्षेत्रात प्राविण्य मिळवायची क्षमता असणे होय.

बहुकार्यक्षमता म्हणजे सर्व क्षेत्रात गति व अपवादात्मक गुण असणे होय. प्रतिभावान मुलांकडे (अर्थात असतेच असे नाही) बहुकार्यक्षमता असते. प्रतिभावान मुलांना जो विषय भावतो त्याविषयबद्दल त्यांना प्रगत बौद्धिक क्षमता आणि तीव्र जिज्ञासा असते. विविधांगी सक्षम असणे म्हणजे अत्यंत जिज्ञासू, अति संवेदनशील, मनमिळाऊ, सर्जनशील, परिपूर्णतावादी, शिक्षणाची उत्कटता, विश्लेषकता, आवडत्या विषयाबाबत तीव्रता असणे होय. एकापेक्षा अधिक क्षेत्रात प्राविण्य असल्यामुळे ते त्यांच्या आवडी बदलू शकतात.

त्यामुळे खालीलपैकी एक घडण्याची शक्यता असते

१. जेव्हा एखादा विषय त्यांना आवडतो ते त्याच्या खोलात शिरून तो विषय इतका पूर्णपणे शिकतात की त्यांना त्या विषयाचा

कंटाळा येतो व ते दुसरा विषय शोधतात. असे करणे वेळखाऊ असते आणि विषयाचे इतर भाग बाजूला पडतात किंवा संपूर्णतः दुर्लक्षिले जातात.

२. जेव्हा एखादा विषय त्यांना आवडतो ते तो अभ्यासतात आणि त्यांच्यातील प्रगत ग्रहण क्षमतेमुळे त्यांना तो लगेच कळतो. त्यानंतर त्यांना काहीतरी नवीन आकर्षित करते व ते त्यामागे जातात. विविधांगी सक्षमतेमुळे ते विषयांमध्ये प्रविण होतात पण अनेक विषय आवडत असल्यामुळे ते कोणतीही एक गोष्ट पूर्ण करू शकत नाहीत.

विविधांगी सक्षमता कशी स्वीकारावी?

ही दुर्बलतेचे लक्षण नाही किंवा लक्ष केंद्रित करण्याची अकार्यक्षमताही नाही.

स्वतःच्या विपुलतेबद्दल अपराधी वाटून घेऊ नये. तो तुमचा दोष नाही.

जे पर्याय तुम्ही निवडले नाहीत त्याबद्दल तुम्हाला दुःख असावे कारण तुम्ही अनेक गोष्टी करू शकत असलात तरी तुमच्या आयुष्यात तुम्हाला सगळे प्राप्त होत नाही.

अति यशस्वीता आणि बहुकार्यक्षमता

म्हणजे जोमदार, जोशपूर्ण व ध्येयवादी असणे. म्हणजे ठरवलेले ध्येय साध्य करण्याची क्षमता असणे होय. प्रतिभावान आणि गुणवान असणाऱ्यांना सफलतेची आवश्यकता असते म्हणजे ध्येयपूर्तीची इच्छा, कुशलता, संयम किंवा उच्च दर्जा असणे होय. यामध्ये अवघड ध्येय पूर्तीसाठी तीव्र, दीर्घकाळ आणि सततचे

प्रयत्न करणे याचा समावेश होतो. सफलतेची आवश्यकता आणि बहुकार्यक्षमता ही विद्यार्थ्यांसाठी त्रासदायक ठरू शकते. तुम्ही एखादी अथवा अनेक गोष्टी करण्यामध्ये कितीही चांगले असलात तरी एकावेळी किती गोष्टी करता येतील यावर मर्यादा असते. एका क्षणानंतर एखाद्या गोष्टीत प्राविण्य मिळवण्यासाठी त्यास किती वेळ दिला पाहिजे याबाबत संभ्रम निर्माण होतो. प्रतिभावानाचा आणखी एक गुणधर्म म्हणजे परिपूर्णता त्रासात भर घालू शकते.

उदाहरणार्थ : किरणला भौतिकशास्त्रात घवघवीत यश मिळते ज्यामुळे तिच्या पालकांनी तिला त्यातच शिक्षण द्यायचे ठरवले आहे आणि त्यांच्या या निर्णयाबद्दल ते आग्रही आहेत. तिला एकापेक्षा अधिक गोष्टीमध्ये गति आहे. तिला त्यात प्राविण्य मिळवायचे आहे. त्यामुळेच काही वेळा जेव्हा एकाऐवजी दुसरे निवडताना अती यशस्वी आणि बहुकार्यक्षम असणे हे तिला तणावपूर्ण वाटते.

अपयशाची भिती आणि बहुकार्यक्षमता -

अपयश टाळणाऱ्या व्यक्ती ह्या त्यांना अडचणींपासून स्वतःला वाचवण्यासाठी अधिक जागरूक असतात. ते स्वतःला मागे थांबवतात कारण ते अपयशाला घाबरतात. अपयशाची भिती आणि बहुकार्यक्षमता ही प्रतिभावान मुलांच्या फायद्याची नसते. बहुकार्यक्षमता म्हणजे एकापेक्षा अधिक क्षेत्रात कुशल असणे पण जेव्हा एखादा अपयशाला घाबरतो तेव्हा तो स्वतःला प्रयत्नांपासून रोखतो. ते त्यांच्या क्षमतेपेक्षा कमी प्रयत्न करू शकतात किंवा निष्क्रिय वर्तवणूकीमध्ये स्वतःला गुंतवू शकतात. हे त्यांच्यातील

बहुकार्यक्षमतेला न्याय देत नाही. यामध्येही पालक आणि शिक्षकांचा दबाव महत्त्वाची भूमिका बजावतो. जेव्हा एखादा विद्यार्थी एका क्षेत्रात किंवा विषयात ठामपणे चांगली कामगिरी करू शकत नाही तेव्हा शिक्षक आणि पालक त्याच्यासाठी विषय अथवा क्षेत्र निवडणे बंद करतात. अशाप्रकारचे दबाव व तणाव त्रासदायक ठरतो.

पालक व शिक्षकांकडून असणारा तणाव -

प्रतिभावान विद्यार्थ्यांचे पालक स्वतःच्या मुलाच्या फायद्याचा योग्य मार्ग निवडताना तणावाखाली असतात. आपले परिपूर्ण अष्टपैलू मूल बाहेरच्या जगात कदाचित यशस्वी होणार नाहीत अशी त्यांना भिती वाटते. त्यामुळे ते त्यांच्या मुलांना नेहमीच्या यशस्वी पेशात ढकलतात. अशा मुलांना कदाचित आव्हानांना सामोरे जायचे असते किंवा त्यांची आवड जोपासायची असते.

शिक्षण शाळे व एखाद्या विषयासाठी प्रचलित असे पर्याय शोधू शकतात. परंतु खरी निवड ही मुलानेच करायची असते व त्यानिवडीसाठी त्याला मार्गदर्शनाची आवश्यकता असते जे त्याला उत्सुक, ऍंक्शियस आणि पशनेट बनवेल. तो सुद्धा हा लौकीकतेचा, अध्यात्माचा किंवा दानी मार्ग निवडेल.

बहुकार्यक्षमता हे शाप आणि वरदान आहे. पण तो हुकुमी एक्का आहे जो आयुष्यभरासाठी वापरता येईल.