

"बालकाच्या मानसिक आरोग्यात बालकाच्या मानसिक गरजांचे महत्त्व व शाळा -  
शिक्षक भूमिका "

प्रतिक्षा गौतम तालंगकर<sup>1</sup> & डॉ. एस. व्ही. घुले<sup>2</sup>

<sup>1</sup>संशोधन विद्यार्थी शिक्षणशास्त्र संकुल, स्वा.रा.ती.म.विद्यापिठ, नांदेड.

<sup>2</sup>मार्गदर्शन महात्मा गांधी बी.एड कॉलेज नवीन सिडको, नवीन नांदेड.

**Paper Received On:** 21 AUG 2023

**Peer Reviewed On:** 27 AUG 2023

**Published On:** 01 SEPT 2023

**Abstract**

बालकाच्या उत्तम मानसिक आरोग्यासाठी त्याच्या मानसिक गरजा वेळेत व योग्य प्रमाणात पूर्ण होणे गरजेचे असते. बालकाच्या मानसिक गरजा वेळेवर पूर्ण करणे ही पालकांची व त्याचबरोबर शाळा व शिक्षक यांची जबाबदारी असते. कारण, एक बालक सर्वस्वी पालक, शाळा व शिक्षक यांच्यावर अवलंबून असते. त्यामुळे बालकाच्या उत्तम मानसिक आरोग्यासाठी शाळा व शिक्षक यांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असते. "आजचा बालक हा उद्याचा सुजाण नागरिक असतो" म्हणून त्याच्या आवश्यक त्या गरजा वेळेत पूर्ण करणे ही पालक, शाळा व शिक्षक यांची नैतिक जबाबदारी ठरते.



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at [www.srjis.com](http://www.srjis.com)

**प्रस्तावना:-**

आपण आपले शरीर निरोगी चांगले राहावे यासाठी शरीराची खूप काळजी घेत असतो. आपले शारीरिक आरोग्य चांगले राहावे यासाठी आपण प्रयत्नपूर्वक पोषक आहाराचे सेवन, नियमित व्यायाम, शरीराची योग्य प्रकारे निगा राखत असतो. या सर्व बाबींमुळे आपल्याला उत्तम शारीरिक आरोग्य लाभत असते. एवढे करून देखील काही वेळा आपल्या शारीरिक स्वास्थ्यात बिघाड झालेला आपल्याला पाहायला मिळतो. तेव्हा आपण शारीरिक दृष्ट्या आजारी पडलो असे म्हणतो. ज्याप्रमाणे मनुष्याला शारीरिक स्वास्थ्य असते त्याचप्रमाणे त्याला मानसिक स्वास्थ्य देखील असते. उदा. एखादी व्यक्ती शारीरिकदृष्ट्या सुदृढ असते परंतु तिला निराश वाटत राहते, सतत एखाद्या गोष्टीची चिंता वाटत राहते, सतत चिडचिड होते, छोट्या छोट्या गोष्टीवर संताप येतो, आवडीच्या कामात ही उत्साह वाटत नाही, सतत उदासीनता जाणवत असते. अशा काही बाबी व्यक्तीला सतत काही काळ जाणवत असतील तर त्या व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य बिघडले आहे असे आपण म्हणतो. तर मग मानसिक आरोग्य म्हणजे नेमके काय? हे आपल्याला मानसशास्त्रज्ञांनी केलेल्या व्याख्यान वरून समजण्यास मदत होईल. त्या व्याख्या पुढीलप्रमाणे आहेत.

### मानसिक आरोग्याची व्याख्या:-

"व्यक्ती आपल्या जवळ असलेली समायोजन क्षमता वापरून आपले जीवन अधिकाधिक कार्यक्षम व यशस्वी होण्यासाठी जेव्हा वापर करतो त्या प्रक्रियेस मानसिक आरोग्य म्हटले जाते"

#### - वॅटसन

"मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या गुणांचा व अवगुण यांचा अभ्यास होय"

#### - मरे

"Mental hygiene presents mental aberrations and advances mental health"

#### - D. B. Klein

थोडक्यात काय तर मानसिक आरोग्य या विषयात मनाची कार्यक्षमता त्यांचे स्वास्थ्य याची जाणीव करून दिली जाते. मानसिक आरोग्य एका व्यक्तीच्या विकासासाठी, त्याच्या व्यक्तिमत्त्वासाठी किती आवश्यक बाब आहे हे सांगितले जाते.

आपल्याला मानसिक आरोग्याची पुढील प्रमाणे साथी सरळ व सोपी व्याख्या सांगता येईल.

"मानसिक आरोग्य हे मनाचे स्वास्थ्य व कार्यक्षमता याची जाणीव करून देणारे एक शास्त्र आहे"

### मानसिक आरोग्य अभ्यासाचे मुख्य उद्देश:-

1. व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाचे विकृती पासून संरक्षण करणे.
2. व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे.
3. मानसिक आरोग्याचा संबंध असमायोजन रोखणे, असमायोजनाच्या पद्धती व प्रक्रिया समजून घेणे आणि त्यावर उपाययोजना करणे.
4. व्यक्तीतील मनोविकृती ओळखणे त्याची कारणे शोधणे व त्या मनोविकृती चा इलाज करणे.

मानसिक आरोग्य अभ्यासाच्या मुख्य उद्देशा बरोबरच मानसिक आरोग्य अभ्यासा मागील काही भूमिका देखील आहेत त्या पुढील प्रमाणे आपल्याला सांगता येतील

### मानसिक आरोग्य अभ्यासा मागील काही भूमिका :-

- 1) व्यक्तीच्या विविध मानसिक विकृती समजतात व त्यावर प्रतिबंधक अशा उपाययोजना करता येतात.
- 2) मानसिक आरोग्याच्या अभ्यासामुळे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व विकासाचे मार्ग समजतात .
- 3) मानसिक संघर्षाची कारणमीमांसा करता येते.

4) मानसिक आरोग्याच्या अभ्यासातून चांगले वातावरण व परिस्थिती निर्माण करण्याचा प्रयत्न करता येतो.

एक बालक राष्ट्राची खरी संपत्ती असते. म्हणून बालकाच्या शारीरिक आरोग्याबरोबरच त्याच्या मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देणे ही अत्यंत महत्त्वाची अशी बाब आहे. बालक मानसिकदृष्ट्या निरोगी असेल तरच तो पुढे चालून एक जागृत, जबाबदार, सुदृढ नागरिक म्हणून नावारूपाला येऊ शकतो. या करिता सर्वप्रथम बालकाच्या मानसिक आरोग्याचा सिद्धांत आपल्याला माहिती असणे अत्यंत गरजेचे आहे. कारण मानसिक आरोग्याच्या सिद्धांतानुसार बालकाच्या मानसिक आरोग्याची जडण-घडण ही होत असते.

**बालकाच्या मानसिक आरोग्याचा सिद्धांत - तत्व आणि शाळा- शिक्षक भूमिका:-**

बालकाच्या मानसिक आरोग्याच्या सिद्धांतामध्ये पुढील तीन तत्त्वांचा समावेश होतो या तीन तत्त्वावर बालकाचे मानसिक आरोग्य उभे असते.

- 1) 'स्व' ओळख.
- 2) स्विकृती /स्वीकार.
- 3) 'स्व' चे वैशिष्ट्ये जपणे.

**1. 'स्व' ची ओळख:-**

2. शाळा- शिक्षक यांनी बालकाला सर्वप्रथम 'स्व' ची ओळख करून द्यायला हवी. त्याच्या अंगी असलेल्या क्षमता व सुसशक्ती यांची जाणीव करून द्यायला हवी. त्याचबरोबर बालकाला स्वतःच्या मर्यादा व उणिवा यांची देखील वास्तविक ओळख करून द्यायला हवी. त्यामुळे बालकांमध्ये अहंभाव, न्युनभाव येणार नाही आणि बालक समाजामध्ये चांगले समायोजन साधू शकेल.

**3. स्वीकृती व स्वीकार:-**

शाळा व शिक्षक यांनी बालकाला आपण जसे आहोत तसे स्वतःला स्वीकारण्यास प्रेरित करायला हवे. उदा. मी सुंदर नाही, मी हुशार नाही. इत्यादी सर्व बाबी टाळून बालकाने स्वतःचा स्वीकार आनंदाने करायला हवा बालकाने आपल्या मर्यादा ओळखून वर्तन केल्यास त्याला नैराश्याचा सामना करावा लागत नाही. बालकाने एकदा का आपल्या मर्यादांचा स्वीकार केला आणि स्वतःच्या क्षमता, सुसशक्ती ओळखल्या तर त्याला समायोजन साधण्यास बाधा येत नाही.

**4. 'स्व'चे वैशिष्ट्य जपणे:-**

आपण जसे आहोत तसे वर्तन समाजात वावरत असताना असायला हवे. त्या वर्तनामध्ये कृत्रिमता बनावटपणा नसावा. कोणाचे ही अनुकरण करू नये. "तू जसा आहेस तसा खूप छान आहे", "तू स्वतः एक वैशिष्ट्यपूर्ण व्यक्ती आहे", "एक खास

व्यक्ती आहे" अशी जाणीव शाळा व शिक्षक यांनी बालकाला करून घायला हवी. अन्यथा बालकाच्या मनात ताण निर्माण होतो व बालकाच्या मानसिक आरोग्यास बाधा पोहोचते. बालकावर विपरीत परिणाम देखील होऊ शकतो.

वरील तीन तत्वावर प्रत्येक बालकाचे मानसिक आरोग्य अवलंबून असते. 'स्व' ओळख, 'स्व' स्वीकारा, 'स्व' चे वैशिष्ट्य जपण्यास बालकाला शाळा व शिक्षक यांनी मदत करायला हवी. कारण, या तीन तत्वावरच बालकांचे सुदृढ मानसिक आरोग्य उभे राहत असते. या तीन तत्वा बरोबरच बालकांच्या काही आवश्यक अशा मानसिक गरजा असतात. त्या गरजा योग्य वेळी, योग्य प्रमाणात पूर्ण व्हायला हव्यात किंवा भागविल्या गेल्या पाहिजेत. ह्या गरजांच्या अभावामुळे देखील बालकाच्या मानसिक आरोग्यात बिघाड होऊन बालकाला मानसिक समस्या उद्भवू शकतात व त्याच्यात मानसिक विकृती निर्माण होऊ शकते. म्हणून बालकाच्या मानसिक गरजांची पूर्तता होणे अत्यंत आवश्यक आहे.

#### **बालकाच्या मानसिक गरजा:-**

- 1) प्रेम
- 2) संरक्षण
- 3) व्यक्तीमहत्त्वाचे स्थान
- 4) मनोरंजन

- 5) समवयस्कर बालकांचा सहवास
- 6) कृतीला मान्यता
- 7) स्वीकार
- 8) जबाबदारी

### 1. प्रेम:-

प्रेम हे फार मोठी व महत्त्वाची गरज मानली जाते. बालकाला प्रेम न मिळाल्यास बालकाची वाढ खुंटते. शाळेमध्ये बालकाच्या या गरजेची पूर्तता व्हायला हवी. शिक्षकाने बालकाशी प्रेमाने बोलायला हवे. प्रेमपूर्वक वर्तन करायला हवे. प्रेमाने त्याची विचारपूस करायला हवी. म्हणजे बालकाला आपल्या वर प्रेम करणारे, आपली काळजी घेणारे, काळजीने विचारपूस करणारे लोक आपल्या आजूबाजूला आहेत. याची खात्री व विश्वास वाटतो. त्यामुळे त्याच्यात विश्वासाची भावना निर्माण होऊन उत्साह व आत्मविश्वास वाढीस लागतो.

### 2. संरक्षण :-

आपण ज्या ठिकाणी शिक्षण घेत आहोत त्या ठिकाणी आपल्याला कसल्याही प्रकारचा धोका नाही, आपल्याला कसली ही भीती नाही, आपण आपल्या शाळेच्या परिसरात सुरक्षित आहोत. अशी भावना बालकाच्या मनात निर्माण होणे अत्यंत



गरजेचे असते. कारण, संरक्षण ही एक मानसिक गरज आहे आणि ती बालकासाठी अत्यंत महत्त्वाची मानसिक गरज मानली जाते.

### 3. मनोरंजन :-

मनोरंजन ही देखील एक महत्त्वाची गरज मानली जाते. बालकाचे मानसिक आरोग्य चांगले राखण्यासाठी त्याला मनोरंजनाची, करमणुकीची गरज असते. आवश्यक तेवढा अभ्यास झाल्यानंतर बालकाला खेळण्यास वेळ द्यायला हवा. बालकाला त्याच्या आवडीच्या कार्यासाठी आवश्यक तेवढा वेळ मिळवून देणे ही शिक्षक व शाळा प्रशासनाची जबाबदारी आहे. मनोरंजन किंवा करमणुकीमुळे बालकाचे मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

### 4. समवयस्क बालकांचा सहवास:-

बालक जेव्हा स्वतःच्या वयाच्या मुलांच्या सहवासात रहाते तेव्हा त्याच्या विकासाला वेग मिळतो व त्याची वाढ व विकास निकोप होऊ लागते. त्यामुळे समवयस्क बालकांचा सहवास ही एक बालकाच्या विकासाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची अशी मानसिक गरज मानली जाते.

शाळेत बालकांना त्याच्या समवयस्क बालकांसोबत खेळण्याच्या संधी मिळायला हव्यात. शाळेत बालकाचे समवयस्क गट तयार होतील असे विविध उपक्रम

राबवायला हवेत. गट कार्यात कार्य करण्याची संधी बालकाला शाळने उपलब्ध करून द्यायला हवी. जेणे करून योग्य प्रमाणात बालकांची ही गरज पूर्ण होईल.

### 5) कृतीला मान्यता:-

बालक जेव्हा एखादी कृती किंवा कार्य करतो तेव्हा त्याच्या कृतीला किंवा कार्याला शिक्षकाने मान्यता द्यायला हवी. ही मान्यता शाब्बास, खूप छान सुंदर, खुप छान प्रयत्न, अशा कौतुकाच्या शब्दाने द्यायला हवी.

उदा. बालकाने वर्गात एखाद्या प्रश्नाचे उत्तर दिले असेल तर शिक्षकाने शाब्बास! खुप छान.

आणि चुकीचे उत्तर दिले असेल तर, "त्वा छान, तु खुप छान प्रयत्न केला आहेस"

अशा प्रकारे त्याच्या उत्तर देण्याच्या कृतीला मान्यता द्यायला हवी. यामुळे बालकांमध्ये पुन्हा प्रयत्न करण्याची इच्छा निर्माण होते. आपल्याला ही एखादी कृती जमते असा आत्मविश्वास निर्माण होतो. मी एखादे कार्य करू शकतो, असा विश्वास त्यांच्यात निर्माण होतो.

### 6) व्यक्तीमहत्त्वाचे स्थान:-

आपण एक स्वतंत्र अशी वैशिष्ट्यपूर्ण व्यक्ती असायला पाहिजे व आपल्याला समाजात एक स्वतंत्र व वेगळे स्थान असायला हवे अशी गरज प्रत्येक बालकाची असते. माझी स्वतंत्र व वेगळी अशी एक ओळख असावी. असे सतत एका बालकाला

वाटत असते. प्रत्येक बालकाचे एक व्यक्तीमहत्त्व असते, हे एका शिक्षकाला माहिती असायला हवे. त्यामुळे एखाद्या बालकाला हाक मारत असताना शिक्षकाने, "अरे! तू लाल शर्ट" अशी हाक न मारता त्याच्या नावाने त्याला हाक मारायला हवी.

अशा नावाने हाक मारल्यामुळे बालकाला त्याच्या स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्वाची जाणीव व त्याच्या स्वतंत्र व्यक्तीमहत्त्वाचे स्थान हे सर्वांना माहिती आहे हे समजेल व त्याच्या आत्मविश्वासात वाढ होईल.

#### 7) स्वीकार:-

आपण सर्वांना आवडले पाहिजेत. आपला सर्वांनी स्वीकार व स्वागत करायला हवे. असे प्रत्येक बालकाला मनोमन वाटत असते. त्यामुळे शाळेत प्रत्येक बालकाचे स्वागत हसतमुख व्हायला हवे. त्याचा स्वीकार मनापासून व्हायला हवा. बालक हुशार असो वा सामान्य बुद्धिमतेचे, शरीराने अपंग असो वा शरीराने सुदृढ असो. त्याचा स्वीकार व स्वागत मात्र शाळेत उत्साहाने व हसतमुख व्हायला हवे. बालकाला शाळेने त्याच्या गुणदोषांसह स्वीकारायला हवे.

#### 8) जबाबदारी:-

"मलापण एखादी जबाबदारी उचलायची आहे. मी एखादी जबाबदारी स्वीकारू शकतो व मी ती पूर्ण करू शकतो." असे प्रत्येक बालकाला वाटत असते. त्यामुळे बालकाला छोट्या मोठ्या जबाबदाऱ्या दिल्या पाहिजेत.

उदा. वर्गाचा वर्गप्रमुख होण्याची जबाबदारी, कार्यक्रमाचे नियोजन करण्याची जबाबदारी, एखादा उपक्रम राबवण्याची जबाबदारी इ.

यामुळे बालकांमध्ये जबाबदारीची जाणीव निर्माण होऊन स्वतःवरचा विश्वास वाढतो. आपणही एखादे कार्य पूर्ण करू शकतो अशी भावना निर्माण होते. आणि बालक प्रत्येक जबाबदारी उत्साहाने स्वीकारायला शकतो.

वरील सर्व मानसिक गरजांची पूर्तता बालकाच्या योग्य वयात व योग्य प्रमाणात झाल्या तरच बालकाचे मानसिक आरोग्य चांगले राहते व त्याला मानसिक आरोग्य विषयक कोणत्याही समस्या जाणवत नाही. म्हणून बालकाच्या या मानसिक गरजांची पूर्तता करण्यात शाळेची व शिक्षकांची भूमिका ही अत्यंत महत्त्वाची असे ठरते.

**बालकाचे मानसिक आरोग्य व शाळेची भूमिका:-**

- 1) शाळेचे वातावरण बालकाच्या मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने पोषक असायला हवे.
- 2) शाळेत अभ्यासक्रम कार्यान्वित करताना बालकाचे वय, क्षमता, अभिरुची इ. विचार करावा.
- 3) प्रवेश, बढती, शिष्यवृत्ती व अन्य सवलती या बाबतीत कोणत्याही प्रकारचे पक्षपात करू नये
- 4) शाळेत नियोजन, व्यवस्थापन या बाबतीत लोकशाही पद्धतीचा अवलंब करावा.

- 5) शाळेत विविध प्रकारच्या अभ्यासासपूरक व सहशालेय कार्यक्रम आयोजित करून बालकाच्या आविष्काराला भरपूर वाव द्यावा शाळेत.
- 6) बालकांसाठी शाळेत मार्गदर्शन उपचार केंद्र उघडावे.
- 7) शाळेत बालसमुपदेशकाची नेमणूक करावी.
- 8) शाळेतील वर्गातील शिस्तीचा अति बाऊ करू नये.
- 9) शाळेत अध्यापनाच्या कृति प्रधान अध्यापन पद्धतीचा वापर करावा व मूल्यमापन अत्यंत वस्तुनिष्ठ असावे.
- 10) बालकांना खेळण्यासाठी प्रशस्त मैदान व खेळण्याच्या साधन - सामग्री मुबलक प्रमाणात उपलब्ध करून द्याव्यात.

#### **बालकाचे मानसिक आरोग्य व शिक्षकाची भूमिका:-**

- 1) शिक्षकाने बालकाचे प्रेमाने वागावे.
- 2) शिक्षकांनी बालकाचा अल्लडपणा समजून घ्यावा.
- 3) प्रथम एखाद्या चुकीच्या कृतीसाठी शिक्षा न करता त्याला समजावून सांगावे.
- 4) शिक्षकाने बालकावर वर्गात अती शिस्त लादू नये.
- 5) वर्गात शिक्षकाचे वर्तन बालकांच्या बाबतीत पक्षपाती असू नये.
- 6) एखाद्या चुकीच्या कृतीसाठी बालकाचा सतत अपमान करू नये.
- 7) बालकाच्या अस्मितेला इजा पोहोचवू नये.

- 8) न्यूनगंड लाजाळू व संकुचित बालकांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करावा.
- 9) अभ्यासा बरोबरच खेळ, प्रदर्शन, नाट्य, गायन, चित्रपट इत्यादी कार्यक्रम शिक्षकाने आयोजित करावेत यामुळे काम व मनोरंजन यांचा समतोल प्रमाणशीर राहिल.
- 10) बालकाला वर्गात योग्य तेवढे स्वातंत्र्य द्यावे.
- 11) बालकांच्या शारीरिक वाढीमुळे होणाऱ्या शारीरिक बदलांची, मानसिक बदलांची व भावनिक बदलांची जाणीव शिक्षकाला असायला हवी.
- 12) वाढत्या वयाबरोबर बालकाच्या वर्तनात बदल होतो हे एका शिक्षकाला माहिती असायला हवे.
- 13) बालकाशी वर्तन करताना शिक्षकाचे वर्तन हुकुमशहाचे नसावे. त्याचे वर्तन मार्गदर्शकाचे व मदतनीसाचे असावे.
- 14) शिक्षकाने बालकाला वर्गातील छोट्या मोठ्या जबाबदाऱ्या द्याव्यात.
- 15) शिक्षकाने बालकाचा वैयक्तिक भेदाची दखल घ्यावी.
- 16) बालकाच्या आवडी-निवडी व सुप्त गुणांना वाव द्यावा.
- 17) बालकाला काही समस्या जाणवल्या तर शिक्षकाने बालकाचे समुपदेशन व मार्गदर्शन करावे.

- 18) शिक्षकाने वर्गात प्रत्येक बालकाचे एक स्वतंत्र असे व्यक्तिमत्व आहे. त्याचे एक वेगळे असे स्वतंत्र स्थान आहे. याची जाणीव ठेवूनच प्रत्येक बालकाशी वर्तन करावे.
- 19) शिक्षकाने वर्गातील प्रत्येक बालकाचा स्वीकार अगदी आनंदाने व मनापासून करा.
- 20) शिक्षकाने बालकाला योग्य कृती साठी प्रेरणा द्यावी. एखादी गोष्ट त्याला जमत नसेल तर त्याला प्रोत्साहित करावे.
- 21) शिक्षकाने बालकाच्या वयानुसार अध्यापन पद्धतीची निवड करायला हवी.

वर सांगितलेल्या मानसिक गरजांच्या पूर्ततेतून बालकाचे मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते व बालक आपले आयुष्य मानसिकदृष्ट्या निरोगी जगू शकते. बालकाच्या उत्तम मानसिक आरोग्यासाठी शाळेने व शिक्षकाने नेहमी तत्पर राहिले पाहिजे.

#### संदर्भ :-

जगताप ह. ना. (2005) शैक्षणिक मानसशास्त्र, नित्य नूतन प्रकाशन, पुणे  
वासंती फडके 1994 अध्यापनाची प्रतिमाने नूतन प्रकाशन, पुणे  
शिक्षण संक्रमण डिसेंबर 2018 महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक  
शिक्षण मंडळ, पुणे  
कुलकर्णी डी. आर. 2009 प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र विद्या प्रकाशन नागपूर  
बाल धोरण 2014 महिला व बाल विकास विभाग महाराष्ट्र शासन

#### Cite Your Article as:

PRATIKSHA GOOTM TALGKAR & S.V.GHULE. (2023). BALKACHA MANSIK AROGYAT BALKACHYA MANSIK GARJACHE MAHTV V SHALA SHIKSHAK BHUMIKA. Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies, 12(78), 487–501. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8300968>