

किशोरवयीन मुलांमुलींचे मानसिक संतुलन समृद्ध होण्यासाठी एखाद्या

शास्त्रीय कलेचा अभ्यास: एक मानसशास्त्रीय दृष्टिकोन

प्रा. मनिषा पाटील (पाचभाई)

(बी.ए. मानसशास्त्र, समाजशास्त्र, बी.एड, एम.ए. संप्रेषण, शिक्षणशास्त्र, समाजशास्त्र (A), एम.एस.समुपदेशन)

य. च. मु. मुक्त विद्यापीठ पनवेल (माजी प्राध्यापक)

ईमेल:- manishapachbhai@gmail.com

मोबाईल क्रमांक:- 9082669586

महत्वाची शब्दावली :- किशोरवयीन मुलांच्या समस्या, मानसिक संतुलन, कला

१.१) प्रस्तावना:-

मानव्य विद्या किंवा मानवीय कला यांना जगाच्या उत्पत्ती पासून च महत्वाचे स्थान आहे. पंच्याऐशी लक्ष योनीमध्ये बोलून खूनावून, किंवा इशा-यामार्फत व्यक्त होण्याचे वरदान मानवाला मिळाले आहे. मनातल्या दुखावल्या गेलेल्या भावना जखमा व मानसिक संतुलन भरून काढण्यासाठी कला अत्यंत आवश्यक आहेत. तसेच आनंद सुख दुःख व्यक्त करण्यासाठी देखील कलेचा उपयोग होतो. कले मुळे वेदना, दुःख, निद्रानाश, रोग, विकार, इ. तर कमी होतेच परंतु समोर उपस्थित झालेल्या आव्हानास वाट शोधताना मदत होते. स्वतःच्या अंतर्मनातील लवकर जोडण्याचे काम व शरीराचे आणि मनाचे विकार निवळण्यास कला मदत करते. व चित्तवृत्ती (मुड) सुधारतो.

मानसशास्त्रात मनाला व वृत्तीला महत्वाचे स्थान आहे. सर्व वयोगटातील मुले व व्यक्ती यांना कला व मानसशास्त्रीय थेरपी ची सांगड घालून मानवीय वर्तनातील भावनिक व मानसिक समस्येवर मात करण्यासाठी मदत होते.

संगित, पेंटिंग, चित्रकला, शिल्पकला, साहित्य, वास्तू डीझाईन, भरतकाम, विणकाम, इत्यादी अनेक कला मानवाला सृजनशील व सर्जनशील बनवण्यात मदत करत असतात. कला व मानवी अंतर्मन यांची एक फ्रिक्वेंसी असते. व त्यामुळे कलेच्या माध्यमातून आंतर्दृष्टि, आंतर्मन, भावना व विचारांचा शोध घेता येतो.

मानसिक संतुलन बिघडल्यानंतर आकर्षक कलाकृती निर्माण होण्याची शक्यता जरी कमी असली तरी मनात कोंडून किंवा साठून राहिलेल्या भावना बाहेर पडण्यासाठी खूप मदत होते. व एकदा का मनातली कटूता बाहेर पडली की अंतर्मनातील जागा रिकामी होते. नव्याने तिथे चांगले काही भरता येण्याची संधी निर्माण होते. व कटुतेबरोबर तयार झालेली विषद्वये देखील निमुटपणे बाहेर पडतात.

जरी मुलांना नैराश्याचा सामना करावा लागला असला तरी, सर्वच उत्तम कलाकृती नैराश्याच्या काळात तयार होवू शकत नाहीत. परंतु तुम्ही किंवा तुमचा प्रिय व्यक्ती सर्जनशील आणि चांगल्या मानसिक आरोग्य मिळवण्यासाठी फायदा व आनंद घेऊ शकता. कला एखाद्या व्यक्तीला आत्मचिंतन आणि आत्मशोधावर लक्ष केंद्रित करण्यात मदत करते. स्वतः मधील एकटेपणा ची भावना दूर करते. कला एक वैश्विक भाषा तर आहेच शिवाय ती एक प्रचंड मोठी ताकद आहे. म्हणूनच तर सर्व अडथळ्यांना पार करून ती सुरांच्या, लेखणीच्या, छायाचित्रांतून, रंगांच्या छटांमधून मनातलं व मनाच्या पलीकडचं ही प्रस्तुत करते

१.२.) महत्त्व

मनाची जडण-घडण त्यांच्या गर्भावस्थेपासून साठवल्या जाणा-या अनुभव संस्कार व त्यानुसार निर्माण झालेल्या आवडी निवडी व जाणीव पूर्वक घेतलेले निर्णय यातून साकार होते.

या अनुभूत भांडाराच्या जोरावर माणूस बाह्य ज्ञानेंद्रियाच्या मदतीशिवाय मनोवारून स्वार होऊन अदृश्य विश्वाचा फेरफटका करतो. हि कल्पनाशक्ती मानवाला मिळालेले वरदान आहे. यापेक्षा अद्भुत शक्ती म्हणजे अतींद्रिय संवेदना. मेंदूच्या डाव्या अर्ध्या भागात मागच्या बाजूला या शक्तीचे उगमस्थान आहे.

आपल्याला भुक लागली की तोंडात लाळ जमा होते. जेवण झाले की झोप येते. झोपेमुळे शरीराला आराम मिळतो व दुसऱ्या दिवशी आपण ताजेतवाने होतो. झोप आली की मोठ्या मेंदूची कामे आपोआप बंद व्हायला लागतात. मात्र शरीरावर नियंत्रण ठेवणा-या लहान मेंदूची कामं सुरुच राहतात. मोठ्या मेंदूचे चालू-बंद करण्याचे केंद्र कोठे आहे हे शास्त्रज्ञांना अद्याप शोध लागलेला नाही.

विकार दूर करण्यासाठी 'कला थेरपी' व्दारे सर्रास वापर होत आहे. नकारात्मक भावना नैराश्याशी झुंजणाऱ्या काही सर्जनशील विचारांमध्ये व्हिन्सेंट व्हॅन गॉग, एडवर्ड मंच, हॅल्सी, बिली आयलीश आणि अर्नेस्ट हेमिंग्वे यांचा समावेश आहे. या प्रत्येकाने त्यांच्या क्षेत्रात महत्त्वाचे काम केले आणि प्रत्येकाने कधी ना कधी नैराश्याशी झुंज दिली. मानसिक आरोग्याच्या नैराश्य व ताण चिंता यासारख्या समस्यांमध्ये कलांचे फायदे व्यक्ती नुसार वेगळे असतात. संवेदनशिलता व आंतर्ज्ञानाची पातळी ही कमी अधिक प्रमाणात असते.

१.३.) गरज:-

कोणत्याही मुला मुलींना नैराश्य आणि चिंता येऊ शकते. पण किशोरावस्थेत, मुलींना या मूड डिसऑर्डरचे निदान होण्याची शक्यता जास्त असते. तज्ञांना हे का आहे हे निश्चितपणे माहित नाही, परंतु असे असू शकते कारण मुली कधीकधी भावनिक परिपक्वता लवकर प्राप्त करतात आणि भावनिकदृष्ट्या अधिक संवेदनशील असू शकतात. मानसिक आरोग्य आणि सर्जनशीलता यांचा अतूट संबंध आहे . इतरांशी संपर्क साधण्यास त्रास होऊ शकतो, ज्यामुळे एकटेपणा येतो आणि संबंध ताणले जातात.

मुलांना लहानपणापासूनच एखादी कला सक्तीने शिकवली गेली असेल तर त्यांच्या मानसिक आणिबाणीच्या काळात सहजपणे बाहेर पडण्यासाठी मदत होते. खेळाडू वृत्तीचे मुले. किंवा पटकन इतरांमध्ये मिसळणा-या मुलांना

मानसिक ताण तणावाच्या परिस्थिती हाताळण्यास सोप्या जातात. त्यात एखाद्या कलेची आवड असेल तर तुमचं भावविश्व समृद्ध व जगणं सहज सोपं होऊन जाते.

जगाच्या पाठीवर जेवढे काही जीव उत्पन्न झाले आहेत. त्या प्रत्येकाला कुठल्यातरी उद्देशाने निसर्गाने निर्माण होण्याची संधी दिली आहे. व या जीवांपैकी काही बोटार मोजता येतील इतके जीव असे आहेत त्यांना जीवन जगण्यासाठी 'विरंगुळा, व विसावा' महत्त्वपूर्ण घटक आहे. फावल्या वेळात हे दोन घटक मिळवण्यासाठी जीव आससलेला असतो. इतकच नाही तर भारतीय संस्कृतीत एखादा व्यक्ती जर मृत झाला तर स्मशानात जाताना त्या मृतदेहाला देखील विसावा देण्याची पद्धत आहे. त्यामागे ही शास्त्र आहे. आणि हे दोन घटक मिळवण्यासाठीची सर्वात जास्त टक्केवारी कलेच्या माध्यमातून मिळते.

१.४ :- संबंधित साहित्याचा व संशोधनाचा आढावा :

या संशोधनासाठी संशोधिकेने संशोधनाचा आढावा म्हणून पूर्वी झालेल्या भारतीय साहित्य व परदेशातील साहित्याचा आणि भारतीय संशोधने व परदेशातील संशोधनाचा उपयोग करून घेतला आहे.

साहित्य स्रोत :

- १.) पुस्तक व पाठ्यपुस्तक साहित्य
- २.) वर्तमानपत्रे
- ३.) संबंधित विषयांची पुस्तके
- ४.) विविध साहित्य व संशोधने
- ५.) नियतकालिके
- ६.) विश्वकोश
- ७.) गुगल

१.५.) संकल्पना स्पष्टिकरण :-

कला कोणतीही असो त्या कलेला आत्मसात केल्याने मनावी मनावर व शरीरावर कसा परिणाम होतो ते शास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहू...

उदा:- मन व संगीत

मन शारीरिक श्रमाने किंवा मानसिक आघाताने थकले की याची कामे आपोआप थांबतात. व अपचयाचे कार्य सुरु होते. त्यावेळी संगितातील सप्तसुरांचा व शरीरातील सप्तधातुंचा निकटचा संबंध असल्यामुळे मंदावलेल्या चयाचे क्रिया वाढविण्याचे कार्य सप्तसुर करू शकतात. कारण आपल्या शरीरातील प्रत्येक पेशी व प्रत्येक धातुंच्या तत्त्वाची एक फ्रिक्वेंसी असते. त्या त्या फ्रिक्वेंसीमुळे ते ते स्वर निर्माण झाले की त्या त्या पेशी उद्दीपित होतात. त्यावेळी पेशींच्या अपचयाची क्रिया मंदावते व चयाची क्रिया सुरु होते. पेशींच्या रिजनरेशनची क्रिया वाढविण्याचे कार्य

सुरांमुळे चांगल्या रीतीने होऊ शकते. कारण सप्तसुरांचा व सप्तधातूंचा अदृश्य स्थितीत असलेला निकटचा संबंध. म्हणून मन प्रसन्न असेल तर आरोग्यही उत्तम असते. दृश्य शरीरात अदृश्य स्थितीत असलेल्या या मनाचा भरपूर प्रभाव पूर्ण शरीरावर असतो.

संगिता मध्ये विविध प्रकारचे राग असून ते वेगवेगळ्या पद्धतीने गाण्याची पद्धत आहे. विविध प्रकारच्या स्वरांची मांडणी त्या त्या रागाच्या प्रमाणे केलेली असते. उदा:-भूप, देस, यमन, केदार, बिहाग, मारवा, भैरवी,इ.....

संगिताच्या दृष्टीने त्या रागाचा 'रस' म्हणजे विररस, श्रृंगाररस, भक्ती-शांतरस, वीर-रौद्ररस, करुणा-भक्तीरस, शांत-गंभिररस, विरह-श्रृंगाररस, करुणा-श्रृंगार रस, आर्त-करुण रस,इ.....रस असतात. व त्या त्या रागाच्या गाण्याच्या वेळाही ठरलेल्या असतात. त्या रसाचा व वेळेचा, मनुष्याची प्रकृती व विकृती म्हणजे स्वभाव व आजार यांवर त्याचा उत्तम परीणाम दिसून येतो.

उदा:- निद्रानाशाच्या आजारात रात्री झोपताना भैरवी राग ऐकल्याने निद्रानाश कमी होतो. कारण भैरवी रागाचा भक्ती-श्रृंगार रस असून, व बाराही स्वरांचा खुबिदार उपयोग त्या रागामध्ये आहे. दिवसभराच्या श्रमांनी थकलेल्या मोठ्या मेंदूची झालेली आर्त-करुण भावना 'भक्ती-श्रृंगार रसामुळे मंदावली जाते, व शरीराची व मनाची पुष्टी व तृष्टी होते त्यामुळे मन शांत होते व गुंगी येते. व हळूहळू निद्रानाशाचा त्रास गोळ्या औषधे न घेता कमी होऊ लागतो.

तसेच संगिता मध्ये विविध आजारांवर वेगवेगळे राग असून त्याचा उपयोग आपण योग्य तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार करून घेऊ शकतो. फक्त मनुष्यालाच नाही तर पशु-पक्षी, गुरे-दोरे, झाडे-वेली यांच्यावर देखील संगिताचा खूप परीणाम होतो असे शास्त्रज्ञांनी सिद्ध केले आहे. उदा:- * गाई-म्हशींच्या तबेल्यात मधुर संगित लावले त्या इतर वेळच्या पेक्षा दुध जास्त देतात.

* महाभारतातही कंसाने (सैन्यामार्फत) पळवलेल्या गाई कृष्णाच्या बासरीच्या सामर्थ्याने परतवल्या होत्या.

* झाडांना - वेलींना संगित ऐकवल्याने त्याची वाढ चांगली होते.

अगदी याच प्रमाणे कलेच्या माध्यमातून शरीर पुर्व व्रत होण्यासाठी पेशींची अपचयाची क्रिया मंदावते व चयाचे म्हणजेच रिजनरेशन ची क्रिया वाढते. शरीरातील सप्त धातूंची व कलेमधील तत्वांची फ्रिक्वेंसी एक होते. प्रत्येक

पेशी उद्दिपित होतात व अपचय थांबते. म्हणजेच खाल्लेल्या अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. विषद्रव्ये होण्यापासून थांबते. म्हणजे चयाची क्रिया वाढते. म्हणून एखादी कला आपल्या जीवनात महत्त्वाची भूमिका बजावत असते.

१.६ :- गृहितके :

- १.) प्रत्येक मुलं ही इतर मुलांपेक्षा भिन्न असतात.
- २.) प्रत्येक मुलांच्या समस्या ह्या भिन्न आहेत.
- २.) प्रत्येक मुलांची समस्येला सामोरे जाण्याची क्षमता (पद्धत) ही भिन्न असते.
- ३.) प्रत्येक मुलांचा स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टीकोन एकसारखाच असेल असे नाही. किंवा भिन्न असतो.
- ५.) मुलांना येणाऱ्या समस्या लक्षात घेऊन एखादी कला आत्मसात केली तर मानसिक संतुलन समृद्ध होण्यास होवू शकते .

१.७.) :- उद्दिष्टे :

- १) संशोधनाच्या संदर्भात सद्य स्थितीत मुलांच्या समस्यांचा शोध घेणे.
- २.) प्रत्येक मुलांच्या आवडीनिवडींचा शोध घेणे.
- २) मुलांच्या येणाऱ्या समस्यांवर मुलांच्या प्रतिक्रियांचा शोध घेणे.
- ३) मुलांच्या मानसिक संतुलन समृद्ध करण्यासाठी एखाद्या कलेची शास्त्रीय माहिती देणे
- ५) मुलांना त्यांच्या आवडीनिवडी नुसार अनेक कलाकृती संदर्भात माहिती (जाणीव) देणे

१.८ :- परिकल्पना :

अ.) संशोधन परिकल्पना :

- १) मुलांना मानसिक संतुलना संदर्भात समस्या येतात.
- २) सद्य स्थितीत मुलांना ही मानसिक संतुलन हवे असते.
- ३) एखादी कला आत्मसात केली तर मानसिक संतुलन समृद्ध होते.
- ४) जर एखाद्या कलेची शास्त्रीय माहिती पुरवली गेली तर मुलांमध्ये कले विषयी शिकण्याची आवड निर्माण होते.
- ५) मुलांनी त्यांच्या आवडीनिवडी नुसार कला आत्मसात केल्याने त्यांच्या मानसिक संतुलन समृद्ध होण्यात लक्षणीय फरक झाला.

१.९.) प्रश्नार्थक परिकल्पना:-

- १.) किशोरवयीन मुला मुलींमध्ये मानसिक ताण किंवा नैराश्य कधी येते ?
- २.) किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये चिंतेची कारणे काय आहेत?
- ३.) किशोरवयीन मुलींमध्ये नैराश्यावर सर्वोत्तम उपचार कोणता आहे?
- ४.) किशोरवयीन मुलींमध्ये चिंता दूर करण्यासाठी सर्वोत्तम उपचार कोणता आहे?
- ५.) मुड नसलेल्या किशोरवयीन मुलामुलींना औषधाविना कोणते उपचार देवू शकतो

१.१०.)संशोधनाची कार्यवाही:

- १.) सदर संशोधनासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे.
- २.) सदर संशोधनासाठी धाराशिव जिल्ह्यातील किशोरवयीन ३३ + ३३ मुली - मुलांच्या प्रतिसादांचा समावेश करण्यात आला आहे.
- ३.) सदर संशोधनाच्या माहिती संकलनासाठी २० प्रश्न असलेल्या प्रश्नावली चा वापर करण्यात आला आहे.
- ४.) उपाययोजनेसाठी मुलाखत व व्याख्यान पद्धती तंत्राचा वापर केला.
- ५.) सदर संशोधनात प्राप्त माहितीवर सांख्यिकी संस्कार करण्यासाठी शेकडेवारी तंत्राचा वापर करण्यात आला आहे.
- ६.) सदर संशोधनाचे शेकडेवारी तंत्राच्या साहाय्याने निष्कर्ष मांडण्यात आले आहेत.

निष्कर्ष:-

सद्य स्थितीत मुलांचे मानसिक आरोग्य

खाली मुलांच्या मानसिकतेची काही चिंताजनक चिन्हे दिली आहेत.

- १.)तुमच्या मुलांमध्ये सतत दुःखाची भावना
- २.)विकारण जलद श्वास घेणे . किंवा धापा टाकणे.
- ३) समाजापासून दूर राहणे आणि कोणत्याही सामाजिक कार्यक्रमात सहभागी होणे
- ५.)व्हिडिओ मूड स्विंग्ज, व मोबाईल वर रिल पाहण्याचे व्यसन
- ६.)एकाग्रतेचा अभाव
- ७.)शैक्षणिक तयारी किंवा शिक्षणात वारंवार बदल
- ८.)अतिरेकी भावना असणे
- ९.)स्वतःला शारीरिक दुखापत करण्याची प्रवृत्ती
- १०.)दुःस्वप्न आणि झोपेची समस्या
- ११.)वजन वाढणे किंवा वजन कमी होणे
- १२.)सतत चिडचिड वाटणे
- १३.) अतिविचार करणे
- १४.) आकस्मिक आलेल्या घटनेमुळे आलेली अस्वस्थता
- १५.)सकारात्मक भावना दाखवणे किंवा नकारात्मक भावना व्यक्त करणे.

निदर्शनास आलेल्या बाबी :-

- १.) मुले मुले मानसिक धडे शिकतात. कुटुंबात एक निरोगी वातावरणाचा अभाव दिसून येतो.
- २.) त्यांना पूर्वी आवडणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये रस नसणे किंवा त्यांचा आनंद न घेणे
- ३.) स्वभावामध्ये रागाचे उद्रेक असणे. टिव्ही वर देखील आक्रमक कार्यक्रम बघायला अशा मुलांना आवडते.

- ४.) निरुपयोगी वाटणे किंवा दोषी वाटणे आणि गोष्टींसाठी स्वतःला दोष देण. सर्व माझी चूक आहे' किंवा 'मी अपयशी आहे असे समजतात.
- ५.) त्यांच्या शैक्षणिक कामगिरीत अनपेक्षित बदलाचा परिणाम चिंता व भिती आहे.
- ६.)त्यांना पूर्वी आवडणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये रस नाही किंवा त्यांचा आनंद न आता घेता येत नाही.
- ७.)थकवा जाणवणे, प्रेरणा नसणे किंवा कमी ऊर्जा वाटणे.
- ८.) खूप कमी खाणे किंवा जास्त खाणे, ज्यामुळे त्यांच्या वजनात बदल होत आहेत.
- ९.)स्पष्ट किंवा अस्पष्ट शारीरिक समस्या आहेत - उदाहरणार्थ, पोटदुखी, मळमळ किंवा डोकेदुखी उदासीनता.
- १०.)झोपेच्या समस्या आहेत - उदाहरणार्थ, निद्रानाश, जास्त झोपणे किंवा दिवसभर अंथरुणावर पडून राहणे.
- ११.) जर तुम्हाला तुमच्या मुलांच्या मूडमध्ये कोणतेही चिन्ह स्थिर दिसत नसले तरी कोणत्याही परिस्थितीत त्यांना व्यक्त करणे गरजेचे आहे.
- १२.) सुखवस्तू स्वभावामुळे अस्वच्छता, व नकारात्मकता.

स्पष्ट निष्कर्ष:-

- १.) १०% मुलांच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या आहेत
- २.) ५% दोन्ही लिंगी मुलांमध्ये नैराश्य आले आहे.
- ३.) १४% किशोरवयीन मुलींमध्ये नैराश्य आले आहे.
- ४.) २३% किशोरवयीन मुले मानसिक विकार ग्रस्त आहेत.
- ५.) ३३ % किशोरवयीन मुले पालकांमार्फत होणा-या अपेक्षांच्या भडीमाराला त्रासलेले आहेत.
- ६.) १२% किशोरवयीन मुलांच्या कोणत्या ना कोणत्या समस्या आहेत.
- ७.) ६% किशोरवयीन मुले हायपर टेन्शन चे शिकार झाले आहेत.
- ८.) १० % किशोरवयीन मुले कुठलाही उपाय न करता कालांतराने सुधारणा झाली आहे.
- ९.)३५% किशोरवयीन मुले हे विना औषध केवळ कला, खेळ, वेगळ्या वातावरणात गेल्याने, बरे झाले आहेत
- १०.) ११% मुले हेल्थकेअर सेंटर, शिबिर, इत्यादी माध्यमांतून बरी झाली आहेत.
- ११.) ५% मुलेमुली कोणत्या ना कोणत्या कारणाने कलेशी जोडलेले आहेत. ते प्रसन्न व अभ्यासातही प्रगती आहे.
- १२.) ५% मुलामुलींची कलेमुळे एकाग्रता पटकन साधली जाते.
- १३.) ६% मुलामुलींच्या चेहऱ्यावर कलेच्या सानिध्यात असल्याने वेगळे तेज आहे.
- १४.) १०% मुलामुलींना कलेच्या माध्यमातून झोप वेळेआधीच पूर्ण होते.
- १५.) ६% मुलामुलींच्या वागण्यात कलेच्या सानिध्यात असल्याने शांतता व विनम्रता आहे.
- १६.) १२% मुले व मुली खेळाडू किंवा मनमोळेपणाने वागणारी मुले (स्ट्रॉॅंग) अतिशय सक्षम व निग्रही आहेत.
- १७.) २१% मुलांच्या अंगी उत्तम कलागुण असूनही पालकांच्या निर्णयापुढे त्यांचे काही चालत नाही म्हणून ती हतबल झाले आहेत. व एका संधीची वाट पाहत आहेत.

उपाययोजना

- १.) कलेच्या अभ्यासातून असे लक्षात आले की, एकाग्रता व स्मरणशक्ती व क्षमता वाढते.
- २.) कला ध्यानधारणे प्रमाणे काम करते. मन शांत करून देहाला शांतीची स्थिती येते. तान आणि चिंता कमी होवून संप्रेरकांचे गती कमी होते.
- ३.) कलेत स्वतः ला झोकून दिल्याने मेंदूतील डोपामाईन हे रसायन पाडजरते. ज्या योगे प्रेरणा आनंद व मुड सुधारतो.
- ३.) कला भावनिक व मानसिक अभिव्यक्तीला चालना देवू शकते. नियंत्रण जोडण्यास मदत होते
- ४.) कला हे शक्तीशाली साधन आहे जेणेकरून भावनिक संतुलन सुधारते.
- ५.) आवडणारी कलाकृती किंवा कला आत्मसात करण्याची संधी सेरोटेरीन वाढवते. व त्यामुळे स्थिरता येण्यात मदत होते. शांत होवून विचार करण्याची क्षमता निर्माण होते. व नव्याने मुड विकसित होतो.
- ६.) कला कार्टसोल कमी करण्यात मदत करते. ज्याला आपण तणाव संप्रेरक म्हणतो. यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- ७.) कला ही एकट्याची गरज नाही. कला गट व स्थानिक संपर्क ही वाढवते.
- ८.) कला कार्यक्रम व संग्रहालय, सांस्कृतिक संस्था, प्रदर्शन इत्यादी ला प्रोत्साहन देते.
- ९.) कलेमध्ये च कलेचे सौंदर्य आणि परमानंद आहे. महागड्या वस्तूंनी मिळणार नाही एवढे समाधान कला मिळवून देते.
- १०.) कला व्यक्ती ला सर्जनशील बनवते. चार लोकांत उठण्याबसण्याचे भान येते. व इतरांशी संवाद व जूळवून घेण्याची वृत्ती निर्माण होते.
- ११.) संगिताने वेगवेगळ्या रागाने आपले मुड व रोग बरे होण्यास मदत होते.
- ११.) घराची सजावट व इतर कलाकृतीच्या मदतीने स्वतः चा रूम किंवा परीसर सजवल्याने प्रसन्न वाटते.
- १२.) भावना आणि वर्तन किती काळ टिकले - जर तुमच्या मुलांचे २ आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ दुःख किंवा अत्यधिक थकवा आणि चिडचिडेपणा यासारखे वर्तन दिसून आले तर ते नैराश्य असू शकते.
- १३.) भावना किती तीव्र आहेत आणि त्या नेहमीच असतात का, किंवा येतात आणि जातात का याचे प्रशिक्षण करणे गरजेचे आहे.
- १४.) तुमच्या मुलाच्या शाळेतील कामावर, नातेसंबंधांवर, शारीरिक आरोग्यावर, आनंदावर किंवा दैनंदिन कामांवर भावना आणि वर्तनाचा किती परिणाम होत आहे.
- १५.) किशोरावस्थेपूर्वी आणि किशोरावस्थेतील नैराश्य हे दुःख किंवा मनःस्थितीपेक्षा जास्त असते - ही एक गंभीर मानसिक आरोग्य स्थिती आहे.
- १६.) नैराश्यावर मात करण्यासाठी वेळ लागू शकतो. कठीण काळातही तुमच्या मुलाला आधार देत राहा.

- १७.) जर उपचार न केले तर किशोरावस्थेतील आणि किशोरावस्थेतील नैराश्याचे दीर्घकालीन गंभीर परिणाम होऊ शकतात. जर तुम्हाला तुमच्या मुलाबद्दल काळजी वाटत असेल, तर नैराश्याची लक्षणे शोधणे महत्वाचे आहे. तुमच्या मुलांच्या आरोग्यासाठी शक्य तितक्या लवकर व्यावसायिक तज्ज्ञांची मदत देखील महत्वाचे आहे .
- १८.) शास्त्रीय कलेचा भक्कम आधार ज्या मुलांकडे आहे ते कसल्याही प्रकारच्या वेदना किंवा दुःखातून लवकर सावरतात.
- १९.) ज्या घरात पालक सतर्क व सकारात्मक आहेत त्या कुटुंबातील मुलेही आनंदी, सुरक्षित व उत्साही आहेत.
- २०.) ज्या कुटुंबात कलह क्लेश व समस्या आहेत तिथे मुले कुटुंबातून न मिळालेले प्रेम समाज व मित्र मैत्रिणी मध्ये शोधत आहेत. व त्यांच्या भावना समजून घेतल्या जातील याची शक्यता कमी आहे. त्यामुळे सुसंवाद थांबून मुले कुंठीत स्वभावाची बनत चालली आहेत.

संदर्भ सूची

- १.) डॉ. सोहनी, चित्रा (मे २००६) : प्रायोगिक संशोधन पद्धती, प्रभारी, कुलसचिव, य.च.म.मु.विद्यापीठ, नाशिक ४२२ २२२.
- २.) डॉ. पोखरापूरकर, राजा (मे २००६) : संशोधनासाठी नमुना निवड, प्रभारी, कुलसचिव, य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक ४२२ २२२..
- ३.) डॉ. जोशी, अनंत व महाले, संजीवनी (आॅगस्ट २००५) : संशोधन अहवालाची लेखन पद्धती, प्रभारी, कुलसचिव, य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक ४२२ २२२.
- ४.) प्रा.सोमण, मा. शं. (१ जाते. २००८) : सामाजिक संशोधनाची तंत्रे, पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन, १७८६, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०
- ५.) पाटकर, अरविंद घ. (२५ एप्रिल १९९७) : कथा पालकांच्या व्यथा मुलांच्या, मनोविकास प्रकाशन, चर्चगेट मुंबई ४०० ०३२.
- ६.) सरश्री, (एप्रिल २०१२) : आई-वडील-मुलं आणि मोह, तेजग्यान ग्लोबल फाऊंडेशन, पुणे ४११ ०३०.
- ७.) Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. (2009). महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक आरोग्यासाठी कलंक आणि मदत शोधणे. *वैद्यकीय सेवा संशोधन आणि पुनरावलोकन*, 66 (5), 522-541.
- ८.) मेलमन, पीडब्ल्यू, आणि हॉल, टीएम (2006). दुःखद घटनांचे परिणाम: विद्यापीठाच्या कॅम्पसमध्ये समुदाय समर्थन सभांचा विकास आणि वापर. *जर्नल ऑफ अमेरिकन कॉलेज हेल्थ*, 54 (6), 382-384.
- ९.) केसलर, आरसी, फॉस्टर, सीएल, सॉडर्स, डब्ल्यूबी, आणि स्टॅंग, पीई (1995). मानसिक विकारांचे सामाजिक परिणाम, I: शैक्षणिक प्राप्ती. *अमेरिकन जर्नल ऑफ सायकियाट्री*, 152 (7), 1026-1032
- १०.) ब्रेंट DA, Perper JA, Moritz G, et al. किशोरवयीन आत्महत्येसाठी मानसिक जोखीम घटक: केस-नियंत्रण अभ्यास. *जर्नल ऑफ द अमेरिकन अॅकॅडमी ऑफ चाइल्ड अँड एडोलसेंट सायकियाट्री*.



१९९३;३२(३):५२१-५२९. doi: 10.1097/00004583-199305000-00006. [DOI] [पबमेड] [गुगल
स्कॉलर]

११.) किसिल सीएल, लियॉन जेएस. लैंगिक शोषण झालेल्या मुलांमध्ये आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये
सायकोपॅथॉलॉजीचा मध्यस्थ म्हणून पृथक्करण. अमेरिकन जर्नल ऑफ सायकियाट्री.

2001;158(7):1034-1039. doi: 10.1176/appi.ajp.158.7.1034. [DOI] [पबमेड] [गुगल स्कॉलर]