



# ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡರ ಈ ಹೊತ್ತು..

ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ 6 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮನೋಕೌಶಲ್ಯಗಳು ರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ. ಈಗ ಹೆತ್ತವರು ಹೇಳಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡೆ ಹೆತ್ತವರ ನಿಗಾ ಅಗತ್ಯ.

■ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ: ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ.ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

**ಮ**ಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 5 ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದ 13 ರಿಂದ 18 ಅವಧಿ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ 6-12 ವರ್ಷ ಅತ್ಯಂತ ನಾಜೂಕು ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ.

ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನ ಬಾಲ್ಯತನ, ಉತ್ತರ ಬಾಲ್ಯಾವಧಿ ಅಥವಾ middle childhood ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಅವಧಿ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಗುಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ. ಹಲವಾರು ಸವಾಲು, ಬದಲಾವಣೆಯ ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಧಿಕ.

ಬಾಲಕ ಸಮ ವಯಸ್ಸರ ಜೊತೆ ತನ್ನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ವಿವೇಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕತೆ, ಅಸೂಯೆ, ಕಿಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆತ್ಮಗೌರವ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ. ಇವು ತಿರಸ್ಕಾರ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಾಯಿ ಗದರಿಸಿದರೆ, ಅವಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನದ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾದ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನ, ಸ್ವಂತಿಕೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ದಿನದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಶಾಲೆ, ಆಟ, ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ತಾನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಹಲ್ಲು ಜ್ವುಪುದು, ಬಟ್ಟೆ, ಪಾದರಕ್ಕೆ ತೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಾನು ಮಾಡಲು ಆತುರ.

ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಸಂಘಗಳ ಮನೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒಂದನೇ ವರ್ಗದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹತನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತನ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ತನ್ನ ತಿಂಡಿಯ ಸಮಪಾಲನ್ನು ಈತನಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಹೆತ್ತವರು ಗದರಿಸಿದರೆ ಇವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ಹೋಗದವನು, ಸ್ನೇಹಿತನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ರಂಪ ಮಾಡುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ.

ಮನೋಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಕಷ್ಟಕರ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮರು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ ಎಂಬ ಆಟಿಕೆಯ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಆಕೃತಿ ಸಿದ್ಧ. ಹಟ, ರಂಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಹುಷಾರಿಲ್ಲದ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಓಡಿಸಬೇಡ, ಸಹಾಯ ಮಾಡು' ಎಂದರೆ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಆಸರೆಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.



**ಹೆತ್ತವರ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ**

ಮಕ್ಕಳ ಈ ವಿಕಸನಗಳು ಬಲವಾಗಲು ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಪೂರಕ ಸಹಾಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬಣ್ಣ, ಬ್ರಶ್ ಕೊಡಿಸಿರಿ.

'ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದಾಗ ಆಟ ಬೇಡ, ಓದು ಎಂದೆನ್ನುವುದು, ಇವರ ಇಷ್ಟದ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಸ್ತು ಕೊಡಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹರಣ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಚಿಂತಕ ಗಿರಿಮನೆ ಶ್ಯಾಮರಾವ.

ಗುಂಪು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇತಿಮಿತಿ ಇರಲಿ.

ಆಟ, ಊಟ, ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ದೃಢತೆ ಇರಲಿ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕರಿಸಿರಿ. ಇವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೊಡಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ತರಲು ಹೇಳಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರೇ ಹೋಗಿ ಬರುವಾಗಿನ ತೊಂದರೆ ಅರಿಯಲು, ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇವರ ಚಲನವಲನ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯ.

ಶಿಸ್ತು, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೇಳಿ ಕೊಡಿ. ಆಟದ ನಂತರ ಆಟಿಕೆ, ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಪುಸ್ತಕ ಜೋಡಿಸಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ನಿನ್ನ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾವೇ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಇವರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಹಾಯಕರಾದಾಗ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ವಿರಲಿ. ಉದಾ: ತಪ್ಪಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಜ್ವುಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಸರಿ ವಿಧಾನ ಹೇಳಿ ಕೊಡಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಬೆನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ ಯಾರನ್ನು, ಹೇಗೆ ಕೇಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೈ ತೋರಿಸಿ ಸೂಚಿಸಬೇಕು, ಮನೆವರೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಸಮಯದ ಅಭಾವದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮಾತನಾಡಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇವರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಇವರ ಶಾಲೆ, ಸ್ನೇಹಿತ, ತೊಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ. ದೊಡ್ಡ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ದೊಡ್ಡವನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ಬೇಡ.

ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ್ಯತೆಗೆ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿರಿ. ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಮಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಟೀಕೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ ಬೇಡ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಎಂದು ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪು ಏಕಾಯಿತು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಪರಿಹಾರ, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಸೂಚಿಸಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಿ. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿರಿ. ಸರಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆದು ಹೇಳಿರಿ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೇಳಲು ಹೇಳಿರಿ. ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಅಳಿಸಲಾಗದ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳು ಹದಿಹರೆಯ ಹಾಗೂ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರೆದು ಅತೀ ಚಟುವಟಿಕೆ, ನಿद्रಾ ತೊಂದರೆ, ದುರಾಭ್ಯಾಸ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಕೃತ್ಯ ಸಾಧ್ಯ.

ಮನೋತಜ್ಞ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರರ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಇತರಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿ ಗುಂಪಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಅಸಮತೋಲನ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆಟ, ಓಡಾಟದಿಂದ, ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ, ಶಾಲಾ ವಾಹನ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವಾಗ, ಬೈಸಿಕಲ್ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಾಯಗಳು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ಅಗತ್ಯ. ಮಗು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

(ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್: 9448579390)