



ಚಿತ್ರ: ಅನೂಪ್ ಆರ್. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಹೆತ್ತವರು ಪೋಷಕರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ವಿನಾಕಾರಣ ಉಂಟಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾದ ವಾತಾವರಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು ದೂರಾದರೆ ಅಥವಾ ಅವರಿಂದ ದೂರಾದರೆ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಸ್ನೇಹಿತರು ದೂರ ಹೋದಾಗ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿದ್ದು ಅಚಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪರವಾಗಿ ಪರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವುದಿದೆ. ಒಂದೇ ಮಗುವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು.

ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಜಗಳ, ವಿಚ್ಛೇದನ, ಒತ್ತಡಗಳು, ಹೆತ್ತವರು ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಚಣೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುವುದಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಓಡನೆ ಅಥವಾ ಅವಮಾನ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ

ಕಳಪೆ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುನುಭವಿಸಿ ಅವರಿಗಿರುವಿಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆಯೆಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡುವುದಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಎಂದಲ್ಲ. ಇವೇ ಎಂದಲ್ಲ. ಕಾರಣಗಳು ಇವೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನರಳುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರ ಅನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲೇ ಬೇಕು. ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಅರಿವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೋ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಪ್ಪೋಥೆರಪಿಯೂ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ.

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಶಾಲೆಸ್ನೇಹಿತರುನೆರೆಹೊರೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತು, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚು' ಎಂತಲೋ, ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದರೆ 'ಹೋಗಿ ಓದಿಕೋ' ಎಂದೋ ಗದರುವವರೇ ನಾವೆಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಎಲ್ಲರದ್ದು ಅಪಮಾನಿಸುವುದೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ತಾವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಯಂತೆ ಅವರನ್ನು ಬೆನ್ನತ್ತಬಾರದು. ಮಗು ಮನಸ್ಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಪಾಠಿಯರ ತಾಯಂದಿರು, ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನ ಅದರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಪ್ರೇರಕ. ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಅದು ಬಯಸುವೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು, ಅದು ಖುಷಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವಿಸುವ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಅವರ ಮನದಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರೂ ಇರಬಹುದು, ಶಾಲೆಯ ಟೀಚರ್ ಇರಬಹುದು, ನೆರೆಮನೆಯವರೂ ಇರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಗು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಕ್ಷಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಕಾರುಣ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಎದುರು ಅದರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ವಿವರಿಸುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲೂ ಇರಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆಯಂತಹ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೂ ಮಗು ಬಯಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಹೆತ್ತವರ ಹೇರಿಕೆಯಾಗಬಾರದು. ■