

# ‘ಮಕ್ಕಳ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಕೌಶಲ, ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ನಿಧ್ಧ ಅಗತ್ಯ...

◆ ನಿಧ್ಧ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ನಿಧ್ಧ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಪಚನ ಮುಂತಾದವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪೂರಕವೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧ್ಧಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧ್ಧ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಐದು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

## 1. ಗಮನ ಹಾಗೂ ಜಾಗರೂಕತೆ (Attention and alertness)

ನಿಧ್ಧ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ವಿಷಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ, ಗ್ರಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಶಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

## 2. ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ (cognitive performance)

ಏನೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೂ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಧ್ಧ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

## 3. ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ (Emotional regulation)

ಮಗು ಚಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ರಂಪ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಧ್ಧ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಖುಷಿಯಾಗಿರಲು, ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

## 4. ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಲೆ (Reliance)

ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನಿಧ್ಧ ಅವಶ್ಯಕ. ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ನಿಧ್ಧ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉಳಿಯಲೂ ನಿಧ್ಧ ಬೇಕೇಬೇಕು.

## 5. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ (Creative thinking)

ಮಗುವಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ, ಕೌಶಲದಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಬರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ನಿಧ್ಧ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

### ◆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಧ್ಧ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಿಧ್ಧ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ‘ಹೆಲ್ಥಿ ಸ್ಲೀಪ್’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಧ್ಧ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಧ್ಧಯೂ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು (Good quality sleep). ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲು ಇರಬೇಕು. ಜಾಗ ಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಶಬ್ದರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ, ದಿನಾ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

◆ ಕೊರೊನಾ ಹಾವಳಿ ಶುರುವಾದಾಗಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಧ್ಧಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಲ್ಲವೇ?

ಖಂಡಿತ. ಕೊರೊನಾ ಶುರುವಾದಾಗಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಪೋನ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆ ಜಾರಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಬಳಕೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಲೇಸು. ಬಳಕೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಲೇಬಾರದು. ಚಾಟ್, ಗೇಮ್, ವಿಡಿಯೋ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ನಿಧ್ಧಯ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಧ್ಧಯ ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಧ್ಧಯಿಂದಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ನೋಡಲೇಬಾರದು.

-ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ ಶ್ಯಾನಭಾಗ  
ಮನೋವೈದ್ಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಹಿರಿಯರು ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಲಾಲಿ ಹಾಡುವುದೋ, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದೋ ರೂಢಿ. ಈ ಹಾಡು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ, ಅವು ನಿಧ್ಧಗೆ ಜಾರಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ.

## ಬುದ್ಧಿಗೆ ನಿಧ್ಧಯ ಮಧ್ಯ

‘ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ನಿಧ್ಧ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ ಶ್ಯಾನಭಾಗ.

‘ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಳ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯ ವಿಸ್ತಾರ, ಆತಂಕ ದೂರ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅದಲ್ಲೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿಧ್ಧ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ’ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ.

ನಿಧ್ಧ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ತೊಂದರೆ, ಕೌಶಲ ಕೊರತೆ, ಚುರುಕಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಧ್ಧ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

## ನಿಧ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ

- ನಿಧ್ಧಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪುನಶ್ಚೇತನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಧ್ಧೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕನಸುಗಳು ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅದುಮಿಟ್ಟ ಭಾವನೆ, ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಗಲುಹೊತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.
- ನಿಧ್ಧೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಗೆದರುತ್ತವೆ.
- ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

## ನಿಧ್ಧೆಯಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

ನಿಧ್ಧಯ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಬ್‌ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟಿವ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಅಕ್ವಿಯ. ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಧ್ಧ ಬರುವುದು, ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ನಿಧ್ಧ, ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ನಿಧ್ಧ ಬರುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ದಪ್ಪ ಆಗುವುದು, ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು, ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದು, ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ