



ಈಜೋಣು ಬಾರ...

ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಎಳೆಯರಿಗೆ ಪೋಷಕರಾಗಿ, ಅವರನ್ನು ವಿಪರೀತ ರಕ್ಷಣಾ ಭಾವದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಎಲ್ಲ ಪಾಲಕರ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನೂ ಪೋಷಕರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ, ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಬಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಕರು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಅವರಿಗೆ ಭಯದ ಭಯ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

ದೊಡ್ಡವರು ಜೀವನವನ್ನು ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಸ್ವಯಂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರು ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಪಾಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊಹಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ದೊಡ್ಡವರು ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು! ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಾದದ ಮಾತುಗಳ ಅಗತ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಯಮುಕ್ತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಮುಷಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಟ್ರಿಕ್ಲಿಂಗ್‌ನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಲಿಸುವ ಪಾಠಗಳು ಅನೇಕ. ವಿಶಾಲವಾದ ಮೈದಾನ, ಅಗಾಧವಾದ ಸಮುದ್ರ, ದಟ್ಟ ಕಾಡುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಡಿದಿಡುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಲಾಭವಿದೆ.

ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮುದ್ರದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆಟವಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಸಮುದ್ರದೊಡನೆ ಅವರ ಒಡನಾಟ ಆರಂಭವಾಗಲಿ. ಬಳಿಕ ಈಜುಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಸಮುದ್ರದ ನಂಟು ಬಿಡಬಾರದು.



ಕುಣಿಯೋಣು ಬಾರ
ಕುಣಿಯೋಣು ಎಂದರು ಬೇಂದ್ರೆ.
ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಕುಣಿಯಬೇಕು.
ಜೊತೆಗೆ ಈಜಲೂ ಬೇಕು.
ಅದರಲ್ಲೂ ಸಮುದ್ರದ ಈಜು
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನಕಲೆಯ
ಪಾಠಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಲ್ಲದು.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜುವುದರಿಂದ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬೃಹತ್ ತೆರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುವ ಮಕ್ಕಳು, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಆಟವಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದ ಮಕ್ಕಳು,

ಈ ತೆರೆಗಳೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಆಡಾಡುತ್ತಾ ಏರುತ್ತಾ ಸಮುದ್ರದೊಡನೆ ಆಟವಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇಗ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪುನೀರು, ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ರಪರಪನೆ ಬಡಿಯುವ ತೆರೆಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಈಜುತ್ತ, ಬೆಟ್ಟವೇರಿದಂತೆ ಆ ತೆರೆಗಳನ್ನೇ ಏರುತ್ತ ಇಳಿಯುತ್ತ, ಮತ್ತೊಂದು ತೆರೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಮೈಯನ್ನು ಆ ನೀರಿನ ರಭಸಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರ!

ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸುವುದನ್ನು ಅದು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮಿತಿ ಎಷ್ಟು ಎಂಬ ಪಾಠವನ್ನೂ ತೆರೆಗಳೇ ಮಾತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈಜು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ದಡದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮರಳಿನ ಜೊತೆಗೆ ಆಟ, ಗುಬ್ಬಿಗೂಡು, ಮರಳ ಶಿಲ್ಪಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಅವಿತು ಕೂರುವ ಏಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ, ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಈಜು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ, ಸಮುದ್ರದೊಡನೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದಿರಿಸಿ.

ಈಜು ಎಂದರೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಅಗತ್ಯ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಸಮುದ್ರದ ಕಿನಾರೆ ಈಜುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀರಿಗಿಳಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಸಮುದ್ರದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿ. ಸೂಚನೆಗಳ ಫಲಕ ಇಲ್ಲದ ಕಡೆ, ಸ್ಥಳೀಯರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ತೆರೆಗಳು ಎಷ್ಟು ರಭಸವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತವೆ, ನೀರಿಗಿಳಿಯಲು ಆ ದಂಡೆ ಸೂಕ್ತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರ ಸೂಚನೆ ಪಾಲಿಸಿ ನೀರಿಗಿಳಿಯಬೇಕು. ಈಜು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ಷಣಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಜೀವನವೂ ಒಂದು ಸಾಗರ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿನ ಈಜು ನಮಗೆ ಬದುಕಿನ ಕಲೆಯನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in