

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಿಸಲು ಕೈಜೋಡಿಸೋಣ

ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ
ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಮಕ್ಕಳ
ಮಾತನ್ನು ಪೋಷಕರು
ಸಾವಧಾನದಿಂದ
ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹನೆ
ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ
ಪೂರಕವಾಗಿ
ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ
ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ
ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.



ಕೊರೊನಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ತುಮುಲ-ತಲ್ಲಣಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಲೋಕವನ್ನು ಕೂಡ ಕದಡಿವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಗಲಿಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ತನಕ ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಸಾವು-ನೋವುಗಳ ಸುದ್ದಿಯೇ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ-ಕಿರಿಯರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಮಾತು. ಹಾದಿಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಕುರಿತೇ ಚರ್ಚೆ. ಟಿ.ವಿ., ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ ವಾರ್ತೆ. ಇಂತಹ ಮಾತು, ದೃಶ್ಯಗಳು ಸುಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಲೆಗಳು ಎಂದಿನ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಓರಗೆಯವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿಬರುವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ಬಂಧ. ಏಕಾಂಗಿ ಭಾವ. ಮಂಕು ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು... ಇವು, ಮಕ್ಕಳ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ 'ಅಡ್ಡಗೆರೆ' ಯನ್ನಾದರೂ ಎಳೆದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯಪಡಬಹುದು, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಮುದುಡಿ ಮೂಲೆ ಸೇರಬಹುದು. ಓದು-ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಬಹುದು...

ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಪೋಷಕರು ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಯ್ಯ ತುಂಬಲು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗದರಿ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಲಿಬಿಲಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೇವೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟಕುವಂತಿರಬೇಕು. ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ಹಾದಿ ಬಹಳ ದೂರ ಇದೆ. ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯ ಕಂದರ ಮತ್ತು ಅಗಾಧ.

ಇಂತಹ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಮಕ್ಕಳ ಮಾತನ್ನು ಪೋಷಕರು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಹನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಬೇಕು. ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದರ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪೈರ್ಡ್ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಪರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕವೇ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಮೈದಳಿದಿದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಟವಾಡಲು, ಉಲ್ಲಾಸ ಪಡೆಯಲು ಇರುವೆಡೆಯೇ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಡು, ಕುಣಿತ, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಗಾದಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಟಿ.ವಿ. ಗೀಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಪಠ್ಯದ ಕುರಿತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಯಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕೂಡ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಅಸಹಜ ಸಂದರ್ಭವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಹೊಂದಿರಲೇಬೇಕು. ಅವರು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಕೊಡಿಸಲು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮನೆಗಳಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಆಗಲು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಂದಿಸಬಾರದು. ಆಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಅವರ ಎದುರಿಗೇ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದರೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಸೇವೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದು ಬೇಡ.

■ ಎನ್ ಉದಯಕುಮಾರ್