



ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಕೊಡಲಾಗದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪೇನು ಹೇಳಿ! ಇವತ್ತು ಎಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಬೆಳದ ಮಕ್ಕಳು ಕುಳಿತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ (ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ) ಸಹಜವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾತಾವರಣವಿದೆ? ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಾಗಲು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಪೋಷಕರು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾದ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವ, ಸುಳ್ಳುಹೇಳುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುವ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದ ಭಾವನೆಗಳ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡ ಅನಿವಾರ್ಯ

ಇವತ್ತಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾದಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು.

❖ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪೋಷಕರೇ ಮಾದರಿಗಳಾಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

❖ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಫಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ

ಹುಸಿ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಬಾರದು. ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಎಂದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯಬಹುದು.

❖ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮಗಿರುವ ಸಮಯದ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಕರೇ ನಿಭಾಯಿಸುವುದರ ಬದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾ ಅವರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

❖ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷವಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಸೋಲಿನ ಭಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದಲೇ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ.

❖ ಕ್ರೀಡೆ, ಕಲೆಗಳಂತಹ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲ.

❖ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ತರಾತುರಿಯ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುವುದೂ ಕೂಡ ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮಂದಿರ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನೇ ಹೊರತು ಅವರು ಹಣದಿಂದ ಕೊಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನಲ್ಲ.

ಇಂದೆಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸ ನೋಡಿ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಖುಷಿಪಡುವ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜಗಜಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಹಾಡಿರುವ 'ಎ ದೌಲತ್ ಭಿ ಲೇಲೋ ಎ ಷೊಹೂರತ್ ಭಿ ಲೇಲೋ..' ಎನ್ನುವ ಗಜಲ್ ಅನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ವಿಷಾದವನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಜಗಜಿತ್ ಅವರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಾಲ್ಯಗಳು ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

(ಲೇಖಕರ ದೂ.ಸಂ. 94805 05258)