

ಶಿಸ್ತು, ಅಪ್ಪಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಇರುವ ಸಮಯ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿದೆ. ಆದರೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಕಾಣುವುದು ಮಾತ್ರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುದಿ. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಒರಟು ನಡವಳಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಅವರು ನೀಡುವ ಎದುರುತ್ತರ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಒರಟು ನಡವಳಿಕೆಗಳೆರಡೂ ಕಾಣುವುದು ಅವರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಪೂರೈಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದಾಗ. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದಾಗ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದಣಿವು, ಬೇಸರ, ಏನನ್ನೋ ಹೇಳಬೇಕೆಂಬ ಕಾತರ, ಆಟಕ್ಕೆ ಓಡಬೇಕೆಂಬ ಅವಸರ, ಹಸಿವು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒರಟಾದ ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಗುರುತಿಸದೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟಂತೆ, ಒರಟಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು.

ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರು ತಾವೂ ದಣಿದಿರಬಹುದಾದ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕಾದ, ಸಮಯವಿಲ್ಲದಂತಹ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೋಪ, ಒರಟಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆ ತಕ್ಕಣಕ್ಕೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ/ತಾವೂ ಸಿಟ್ಟು ತೋರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದರು; ತಾಯಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನು, ಹಾಲು ಕುಡಿ ಎಂದದ್ದಕ್ಕೆ ಕೂಗಿ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಶೂ ಸಾಕ್ಸ್ ಒಂದೆಡೆ ಎಸೆದು, ಬ್ಯಾಗು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಹಾಕಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಹಾಗೇ ಓಡಲು ಹೊರಟರು; ಆಗ ತಾಯಿ ತಾನೂ ಬೈಯುತ್ತಾ, ಹಾಲಾದರೂ ಕುಡಿ ಎಂದು ಗೋಗರೆಯುವುದು; ಉಳಿದ ಕೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಾನು ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮಕ್ಕಳ ಸಿಟ್ಟು ಒರಟು ನಡವಳಿಕೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಎರಡನೆಯದು ಕೋಪವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯದಿರುವುದು, ಮೂರನೆಯದು ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೋಪದ ಹಿಂದಿನ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಸೋಲುವುದು.

ಇದೇ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮಕ್ಕಳ ಕೋಪದ ಹಿಂದೆ ಆಟವಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾತುರವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಬೇಕಾದ್ದು ಕೆಲ ನಿಮಿಷ, ಬ್ಯಾಗು, ಶೂ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಇಟ್ಟೇ ಹೋಗುವ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಬೇಕಾದ್ದು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಾತು ಮಾತ್ರ. ನೀವು ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ; ಕೂಗಲೂಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಒರಟಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ದೂರುವ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತಾವೂ ಒರಟಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬದಲಾದ ನಡವಳಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳು. ಇಂತಹ ಕೆಲವೇ

ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿ...

- ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ.
- ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಸಾರಿ, ಧ್ಯಾನಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಕಡೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಅವರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲವು ಬರೆದಿಟ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿ.



ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯೇ ಸಾಕು, ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಿರುವ ನೋವು, ಬೇಸರ, ಹೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು 'ಡೋಂಟ್ ಕೇರ್ ಲೈಟಿಂಗ್' ತೋರಿಸಬಹುದು. ಹಿರಿಯರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವುದು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಸಂಕೋಚಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾರರು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಹಾಗೆಂದು ಅದನ್ನು ಹಿರಿಯರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ತಾವೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದು, ಮೃದುವಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಬಂದವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮನೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಟಿಸುವ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದೂ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೋಪ ಒರಟು ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವಾಗ ಹಿರಿಯರು ತಾವು ಸ್ವತಃ ಕೋಪ ಬೇಸರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು. ಪೋಷಕರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರ ಕೋಪವೆಂಬುದು ಸಹಜ ಭಾವನೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೋಪ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಕೋಪವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ 'ಕೋಪ' ಮಕ್ಕಳ

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನವೇ ಆಗಬಲ್ಲದು. ನೇರವಾಗಿ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳ ಉಪಯೋಗ ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

ಕೋಪವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ, ಹಿರಿಯರಾಗಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ. ಅಂದರೆ ಕಿರುಚುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಆ ದಿನ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಮತ್ತೆ ಇದು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಎನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಕೋಪ ಒರಟು ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಕಾರಕವೂ ಆದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದಬಲ್ಲ ಈ ಮಾದರಿಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಕನ್ನಡ ಅವತರಣಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಟೂನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಈ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕ.

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀವು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬೈಗುಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹಠಾತ್ತನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆಂದರೆ ತಕ್ಕಣ ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ. ಬೇರೆನೇ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ, ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಯ ನೀಡಿ. ■