

ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ

ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ - ಪಾಲಕರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತು

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸದೃಢಕಾಯನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಗಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಸುಖವಾಗಿರ ಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಗಳು, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪರಿಸರ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ - ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ವಿಧಾನ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳದು ಪಂಚಮುಖೀ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ವಾಗಿ ಮಗು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ, ಮಗು ತಾನೂ ಹಿಂಸೆ ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎನ್ನುವುದು ೨೨ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದದ್ದು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಅಯೋಡಿನ್ ಮತ್ತಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ, ಗೋಧಿ ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪವಾಸವು ನಿಷಿದ್ಧ, ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯ ಊಟ ಕೂಡ ನಿಷಿದ್ಧ! ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸೇವಿಸಲಿ. ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು, ಈಜುವುದು, ಕುಣಿದು-ಓಡಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳು ಕೂಡ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಮಾನ್ಯ ಲೇಖಕರು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬರಹಗಾರರು ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ನರ ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ (NIMHANS) ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು.



ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಆಲೋಚನೆ, ಕಲಿಕೆ-ನೆನಪು, ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ಚಿಂತನೆ, ಸಮಸ್ಯೆ-ವಿಷಯಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಣಿತ-ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಭಾಷೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು, ಸರಿ, ತಪ್ಪು; ಲಾಭ, ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜಾಣ್ಮೆ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಗತಿಯೆಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೇ. ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೮೦ ಅಥವಾ ೯೦ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯ

(ಚಿತ್ರಕೃಪೆ: ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, 'ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಾವು' ಗ್ರಂಥದಿಂದ, ಲೇಖಕರು: ಜಿ.ಎಸ್. ಜಯದೇವ್)

ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಶೇಕಡಾ ೭೦ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು, ಶೇಕಡಾ ೧೫ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ ೧೫ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶ, ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?

ಜ್ಞಾಪಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೧) ನೋಂದಣೆ: ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಗಳ (ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ನೋಂದಣಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಆ ಮಾಹಿತಿಗಳೇನು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ದಾಖಲೆ: ಮೇಲಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಈಗ ಅವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ (ಮುದ್ರಣ)ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೊಲೈನ್' ಎಂಬ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತು ಅಗತ್ಯ. ಈ ವಸ್ತು ನರಕೋಶಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೩೦ ರಿಂದ ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುದ್ರಣವಾಗಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೊಲೈನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹ ಮುಗಿದರೆ, ದಾಖಲೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೩) ಸ್ಮರಣೆ: ಹೀಗೆ ದಾಖಲುಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ಮರಣೆ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

೧) ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳು: ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತಿತರ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ವಿಷಯಗಳು, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

೨) ಬೇಸರ/ದುಃಖಗಳು: ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರ ಅಸಹಕಾರ ಅಸಡ್ಡೆಗಳು,

ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಕೊರತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳ ಅಭಾವ, ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ದುಃಖ ಬೇಸರ - ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸಂತಸಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

೩) ಭಯ/ಆತಂಕಗಳು: ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಭಯ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಕೊನೆಯ ಗಳಿಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ-ಇವುಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಶಾಭಾವನೆಯಿರಲಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಆಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೪) ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ: ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೇಹವು ಸುದೃಢ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರಮವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಇವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

೧) ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨) ಕೋರ್ಸ್ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

೩) ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಶಾಂತ, ಅನುಕೂಲಕರ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

೪) ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಓದಲು ಕೂರಬೇಡಿ.

೫) ಓದಲು ಕುಳಿತಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ತರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚಿಸಲು ಬೇರೆಯೇ ಒಂದು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೬) ಓದುವಾಗ ಅದಲ್ಲದೇ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೭) ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಓದಿ, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿರುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೮) ಮೂರು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ, ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಮನಿಸಿ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಓದುವುದರಿಂದ ಶ್ರಮವೇ ಹೊರತು ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

೯) ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

೧೦) ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕಾಲಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಗ ಉಂಟಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

೧೧) ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಒಂದೆಡೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ವಿರಮಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರು ಬಿಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೈಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಿದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ಕೈಗೆ ಬಂದಾಗ ಸುಲಭವೆನಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ. ಬರವಣಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ, ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಲಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರ

ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಇರಲಿ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮಗಳಿಂದ, ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲೀ, ವಸ್ತುಗಳಾಗಲೀ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸತತ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನಗಾಣಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ, ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ, ಯಾವುದು ಸರಿ, ಏಕೆ ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಏಕೆ ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ಏಕೆ, ಯಾವುದು ಅನಾನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ಏಕೆ - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಾಲಕರು ಕೊಡಬೇಕು; ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಏನು, ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅನುಭವ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹಣದ ಬೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವಿರ್ಚಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಧೈರ್ಯ, ಶಾಂತಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ - ಇವುಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಮತ್ಸರ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೂ ಹಿತಕರ, ಇತರರಿಗೂ ಹಿತಕರ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

- + ಮಂಕಾಗುವುದು, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- + ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು
- + ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- + ಕಲಿಯಲು, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು
- + ಅವಿಧೇಯತೆ, ಹಠಮಾಡುವುದು
- + ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು
- + ಹಾಸಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು
- + ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವುದು
- + ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗುವುದು
- + ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುವುದು
- + ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಭಯಪಡುವುದು
- + ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು, ಅನುಚಿತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಇತ್ಯಾದಿ

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು (ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು) ಪಾಲಕರು ಪೂರೈಸದಿರುವುದು, ಅವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಸೂಚಿಸುವುದು, ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಮಗುವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸಿ, ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು; ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು.
- ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಟೀಕಿಸುವುದು. ಇತರರ ಮುಂದೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡುವುದು.

- ಹೆಚ್ಚಿವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುವುದು
- ಅಪಾಯ, ಕಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಆದಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪಾಲಕರು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಆಸರೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಗು ತಂದೆತಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರೊಂದಿಗೆ, ಮನೆಯ ಇತರರೊಡನೆ (ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ, ಮಾವ, ಅತ್ತೆ) ಹೊಂದಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೆಯೇ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಅತಿಥಿಗಳು, ಸಹವಯಸ್ಕರೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು, ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತಂದೆತಾಯಿಗಳೇ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಲು, ಸಹವಯಸ್ಕರನ್ನು, ಸಣ್ಣವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಆಹಾರ, ಸ್ಥಳ, ಭಾವನೆಗಳು, ಅನುಭವ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಋಷಿಯಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇಮ, ತಂದೆತಾಯಂದಿರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಕಲರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ

ನೀಡಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇತರರ ನೋವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಯಾವುದು ನ್ಯಾಯ-ಧರ್ಮ-ಒಳ್ಳೆಯದು, ಅದು ಏಕೆ? ಯಾವುದು ಅಧರ್ಮ-ಅನ್ಯಾಯ-ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಅದು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ? ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ-ವಿಧಾನವನ್ನೇ ನಾವು ಏಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯ, ಅನ್ಯಾಯ-ಅಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಬೇಕು? ಋಜು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯ - ಅನೀತಿ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಏಕೆ ದೂರವಿರಬೇಕು? -ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಗು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳದು. ಶಿಕ್ಷೆಯ ಭಯದಿಂದ ರೀತಿನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೇ, ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರೇ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



ಸ್ನೇಹಪ್ರಭ

ನಮ್ಮ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಹೂಮಾಲೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ, ವಿವಿಧ ಪರಿಮಳದ ಹೂವುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹೂವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಸೂತ್ರ ಆ ಹೂವುಗಳ ಹಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸೂತ್ರವೇ ಆ ಮಾಲೆಯ ಶಕ್ತಿ, ಅದು ದುರ್ಬಲವಾದರೆ ಮಾಲೆ ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ, ಹೂವುಗಳೆಲ್ಲ ಚಿಲ್ಲಾಖೆಯಾಗಿ ಹರಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ, ಹೂವುಗಳೆಲ್ಲ ಚದುರಿಹೋಗಿ, ತಮ್ಮ ಹೊಸತನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಾರದಿಂದ ಮಾಲೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮೊದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಅದಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ಮಾತು ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ರೂಪವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು, ವರ್ಣವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು, ಸ್ವಭಾವ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿರುವ ಮಾನವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಬೆಸೆಯುವ ಒಂದೇ ಸೂತ್ರವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ದಾರ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ದುರ್ಬಲವೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಕಡಿದುಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಾಹ್ಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೇಪೆ ಹಾಕಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ.

ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ದಾರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ 'ಅಹಂ' ಭಾವ. 'ಅಹಂ' ಬಂಧದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಕಡಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಹಂಭಾವದಿಂದ ಸ್ವಾರ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ರಾಗ ದ್ವೇಷಾದಿಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಎಲ್ಲ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ನಾನು' ಮುಂದಾಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ನೀನು' ಮುಂದು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ತ್ಯಾಗ ಮನೋಭಾವ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ವಿಷಯತ್ಯಾಗಕ್ಕಿಂತ, ನಮ್ಮ ಅಭಿಮಾನ ತ್ಯಾಗ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ತ್ಯಾಗ - ಇವು ಮುಖ್ಯ. ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದು, ಇತರರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶಕೊಡುವುದು, ಇತರರಿಂದಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಮನೋಭಾವ, ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯ, ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಮನ್ನಿಸುವ ಔದಾರ್ಯ - ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬರಹ: ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ