

ಮಗುವಿನ ಆಟದಲ್ಲೂ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ!

☎: 9449949750, 9164311314
ಮಿಂಚಂಚೆ: blmmanju@yahoo.co.in

ಮಂಜುಳಾ ಪಾಟೀಲ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್
ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - 580 005

ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಹಲವು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮುಂಬರುವ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಭೀತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪೂರ್ವಭಾಗದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆಟವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಅವ್ಯಕ್ತ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಭಾವಿ ಪ್ರಜೆಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಾಲ್ಯ ಬಹುವುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಆಟಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯುವುದು 'ಮಕ್ಕಳ ಆಟವಲ್ಲ'.



ಯಾ ವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು 'ಮಕ್ಕಳ ಆಟ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವಂಥದ್ದೇ? ಅಂದ ಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಈ ಆಟವೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ನಕಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗದರಿಸುವ ಅಪ್ಪ, ಲಾಲಿ ಹಾಡುವ ಅಮ್ಮ, ಮೇಣಿ ತಿರುಗಿಸುವ ಅಜ್ಜಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಬೆತ್ತ ಎತ್ತುವ ಟೀಚರ್ ತನಕ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡವರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಟಿಕೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಒಂದು "ಭಾಷೆ". ಇದೇ ಭಾಷೆಯ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಅವರು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅವರಂತೆ ವಿಚಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಹಲವು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮುಂಬರುವ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಭೀತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪೂರ್ವಭಾಗದ

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆದರುವ ಮಕ್ಕಳು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿಯ ಜತೆ 'ಡಾಕ್ಟರ್-ಡಾಕ್ಟರ್' ಆಟ ಆಡುತ್ತ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೂರ್ವಭಾಗದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಆಟವನ್ನು ಬರೀ ಮಕ್ಕಳಾಟ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಈ ಆಟ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ. ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ, ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅನಿಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆಟವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಪಾಲಕರು ಮರೆಯಬಾರದು. ಅವರ ಆಟವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಅವ್ಯಕ್ತ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿ (ಆಟದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ): ಆಟದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ವಿವಿಧ ಸಂಕೀರ್ಣ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ, ಸಮಸ್ಯೆ, ನಡವಳಿಕಾ ತಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಮಗುವೊಂದು ಯಾವುದಾರೂ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ 'ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿ'ಯ ಮಹತ್ವ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಓರ್ವ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದುಃಖವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಅವನು ಮಾತನಾಡಿ ಅಥವಾ ಕೂಗಾಡಿ ತನ್ನ

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಂದೆಡೆ ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸಿ, ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವಷ್ಟು ಸಮಯವಾದರೂ ಇಂದಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಪಾಲಕರಿಗಲ್ಲಿದೆ? ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ 'ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿ' ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಮಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಬಳಿಕ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವೇ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ, ಎಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅದರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ನೈಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೇವಲ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಅದರ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚೆಂಡು, ಸಾಫ್ಟ್ ಟಾಯ್ಸ್, ಬಲೂನು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಮಾಸ್ಕ್, ಕೋಲು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾದ ಹಾಳೆ, ಬಣ್ಣ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಆಟಿಕೆ ರೂಪದ ಹಣ, ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಆಟದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಮತ್ತಿತರೆ ಗೊಂಬೆಗಳು ಹೀಗೆ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅವಿರುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ, ಆಟಿಕೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿ'ಗಾಗಿ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಆಡುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಓದಿನ ಒತ್ತಡ ಅವರನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ದೊಡ್ಡವರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.



ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎರಡನೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಒತ್ತಡಪೂರ್ಣ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ. ಯಾವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಅಂಥವರ ಮಕ್ಕಳು ಸಂದೇಹ ಗುಣವುಳ್ಳವರು, ಹೆದರು ಪುಕ್ಕಲು, ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಸ್ವಭಾವದವರು, ಬೇಗನೇ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವವರು ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಸುರಕ್ಷಿತರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವಾಗ ಅವರ ಪೋಷಕರ ಜತೆಗೂ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾದ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬಹುದು.

ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯವೇನು?

ಪ್ಲೇ ಥೆರಪಿ ನೀಡುವ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೇನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವರ ಪೋಷಕರದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅವರೊಂದಿಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೆದರಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯತುಂಬಿ ಅದನ್ನು ಮರೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆದರಿಸಬಾರದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೇ ಇದ್ದರೆ, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ತನ್ನ ಜೊತೆಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆದರಿಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಏನಾದರೊಂದು ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಾನು ಅದೆಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಂದಿಸದೆ, ಆದರೆ ತಪ್ಪನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ

ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟ ಆಡಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡಿ. ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ನೀವು ಕೂಡ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮಗು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಕೂಡ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲ ಕಾಲ ಆಟವಾಡಿದಾಗ, ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಬಾಲ್ಯ ಸಂತೋಷಮಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿದರೂ ಸಹ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಆ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದಣಿವು, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ

ಅನೇಕ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಸಹ ದೂರವಾಗಿ, ನಾವೂ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಆಟವನ್ನು 'ಸಮಯ ಹರಣ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಟವನ್ನೇ ಆಡದೇ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಟವು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆಟವಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಸಂತಸಮಯವನ್ನಾಗಿಸಿ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಐರನ್ ಕ್ಲೋರಾಸಿಸ್

ಕಬ್ಬಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಲಘು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯೇ ಈ ಬಿಳುಚು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೊದಮೊದಲು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಎಲೆಗಳ ನರಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಹಸಿರು ಪದಾರ್ಥ ಹರಿತ್ತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಎಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಬಿಳಿಯಾಗಿ, ಒಣಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಐರನ್ ಕ್ಲೋರಾಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು: ಕಬ್ಬಿನ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರದ ಬಳಕೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಕೇವಲ ಸಾರಜನಕ, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷ್ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಬೆಳೆಗೆ ಒದಗಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಬೆಳೆ ಕಾಲಗೈ ಮಾಡದೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದೇ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸವಳು ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಸವಳು ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಲಭ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಪ್ಪು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾಡುವುದು. ಫಲವತ್ತತೆಯಲ್ಲಿ ಉಸುಕು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಲಘುಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದು.

ನಿರ್ವಹಣೆ: ನಾಟಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಎಕರೆಗೆ 10 ಟನ್ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಜಮೀನಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವೆಂಬಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಬ್ಬು ನಾಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಷ್ಟೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ 1 ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಎರೆಹುಳು ಗೊಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 10 ಕೆ.ಜಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಬೆರೆಸಿ, ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಇಟ್ಟು, ಮಾರನೇ ದಿನ ಕಬ್ಬು ನಾಟಿ ಮಾಡುವ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೀನಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಬ್ಬು ಕಟಾವಾದ ನಂತರ ಬೋದುಗಳನ್ನು ರಂಟಿಯಿಂದ ಸಡಿಲು ಮಾಡಿ ಆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 10 ಕೆ.ಜಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೂಳೆ ಬೆಳೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ರೈತರು ಲಘು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವು ಬೆಳೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದಾಗ ಕಬ್ಬು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 5 ಗ್ರಾಂ. ನಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಬೆರೆಸಿ, ಕಬ್ಬಿನ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ಹಸಿರು ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿ ತೊಯ್ಯುವಂತೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಹಾಗೂ 3 ನೇ ತಿಂಗಳ ನಂತರ 3 ನೇ ಸಲ ಹೀಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಚಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

— ಪಿ. ಎಸ್. ಹೂಗಾರ್

☎: 9481448157, ಮಿಂಚಂಚೆ: hugar_ps@yahoo.co.in, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ – 580 005