

ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿರುವುದು



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಿವುಡು ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

ಕಿವುಡು ಯುವಕರಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು, ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ - ಅದರಲ್ಲೂ ತಮ್ಮದೇ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಖಿನ್ನತೆ - ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಂತೂ ತಾವು ಕಿವುಡರೆಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಯಾಕೆಂದರೆ, ಕಿವುಡು ಯುವಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯುವಕರಿಗಿರುವಂತೆ ಭಾಷೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆ ಇರದು. ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ-ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.



ಕೆಲಬಾರಿ ಕಿವುಡು ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂಸೆಗೆ ಅಥವಾ ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಅವರ ಕಿವುಡುತನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಗಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಿವುಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವನದ ನಿತ್ಯದ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು..



ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನಂತಹ ಪಿಡುಗಿನ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಿವುಡು ಮಕ್ಕಳು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ - ಏಕೆಂದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಯಾರೂ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿತ್ಯದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಬದಲಾವಣೆಗಳು - ಇವು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.



ಒಂದು ಕಿವುಡು ಮಗುವಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಅದೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಕಿವುಡು ಮಗುವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿರುವಂತಹ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿರುವಂತಹ ಬೇರೆ ಯಾರ ವಿವರಗಳೂ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಅನೇಕ ಕಿವುಡು ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಿವುಡು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ - ಅಂತಹ ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿರಲು ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನಂತಹ ಪಿಡುಗಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಶಾಲೆಯ ಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಅವರ ವರ್ತನೆ/ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇನೂ ಬೀರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ನಿಮಗೆ ಸಂಜ್ಞಾಭಾಷೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಹೇಗೋ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲೇಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಜ್ಞೆಗಳು, ಸನ್ನೆಗಳು, ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಅಥವಾ ಬರೆಯಿರಿ, "ಹೋಗಲಿ ಬಿಡು" ಅಥವಾ "ಆಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಯಾವತ್ತೂ ಹೇಳಬಾರದು. ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ - ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಮಗುವಿನ ಮಾತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುವುದು - ಎರಡೂ ಬಲು ಮುಖ್ಯ.



ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡು ಮಗು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡು ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಹಿಂಸೆ-ಅವಮಾನಗಳ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಅದರ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ.



ಕಿವುಡು ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಲೆಂದೇ ವಿಷುಯಲ್ ಆಟವಾಡಿ. ಸದಾ ಭಾಷೆಯ ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಪದಸಂಪತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಕೆಲಬಾರಿ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಲಕಳೆದು ಆನಂದಿಸಿ.



ಮಗುವು ಕುಟುಂಬದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಾಸವಾಗಲೆಂದು, ಮನೆಯ ಮಾತುಕತೆ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕಲಿಕೆ ಮನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡು ಮಗುವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಕಿವುಡುತನ ಒಂದು ನೆಪವಾಗದಿರಲಿ. ಸರಿಯಾದ ಬೆಂಬಲದಿಂದ, ಕಿವುಡು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆ/ಗುರಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೀರೋ, ಅದನ್ನೇ ಕಿವುಡು ಮಗುವಿಗೂ ರೂಪಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡು ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಒಂದು ಹಂತದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ. ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ. ಉದಾ: ತಾವೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು; ಮನೆಯ ಸಣ್ಣವುಟ್ಟು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಈ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋಭಾವ ರೂಪಿಸಿ.

