చాక్‌పీస్‌లు తింటున్నాడు... ఏం చేయాలి?

మా బాబు వయసు అయిదేళ్లు. విపరీతంగా చాక్‌పీస్‌లు తింటాడు. ఎంతగా చెప్పినా వినడంలేదు. ఈ అలవాటును మాన్పించేదెలా?

- ఓ సోదరి

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org

చిన్నారులు ఈ వయసులో సహజంగా తీసుకునే ఆహారపదార్థాలు కాకుండా పోషకరహిత పదార్థాల పట్ల ఆసక్తి చూపిస్తారు. అందులో భాగమే ఇలా చాక్‌పీసులు తినడం. ఇలా తినడాన్ని వైద్య పరిభాషలో పైకా అంటారు. దీనికి కారణాలు శారీరకంగా, మానసికంగా ఉండొచ్చు. ఇనుము, జింక్ లాంటి ఖనిజాల లోపం ఉన్నా, కడుపులో నులిపురుగులు ఉన్నా పిల్లలకు మట్టి, చాక్‌పీస్ లాంటివి తినాలనిపిస్తుంది. కాబట్టి ముందుగా పిల్లల వైద్యుడి దగ్గరకు ఓసారి తీసుకెళ్లండి. శారీరక సమస్యల్ని అంచనా వేశాక, మానసిక ఇబ్బందుల్ని పరిగణిస్తారు.

మానసిక కారణాలు... తల్లిదండ్రుల నుంచి కావల్సినంత ప్రేమ, ఆప్యాయత, సంరక్షణ దొరకనప్పుడు చిన్నారులు అభద్రతకు గురవుతారు. మానసికంగా కూడా కుంగిపోవచ్చు. తమ ఉద్వేగాలను బయటకు చెప్పలేక ఇలా మట్టి, బలపాలు, చాక్‌పీసులు లాంటివి తింటారు. తాము పోగొట్టుకున్న వాటిని వీటి రూపంలో పొందుతున్నామనుకుంటారు. అలానే, కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రుల దృష్టి తమ వైపు మరల్చుకోవడానికి కూడా చిన్నారులు ఇలా చేయొచ్చు. తల్లిదండ్రులు బిజీగా ఉండటం, వారికి తగినంత సమయం కేటాయించలేకపోవడంతో వారిలో ఆందోళన మొదలవుతుంది. తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ గొడవలు పడుతుండటం, విడిపోయి వేర్వేరుగా ఉండటం, బడి మార్చడం, తనకు తమ్ముడో, చెల్లో వచ్చినప్పుడు, ఇంట్లో అమ్మానాన్నలతోపాటు మిగతా కుటుంబ సభ్యులకు తనపై ప్రేమతగ్గిందని అనుకున్నప్పుడు కూడా ఇలా చేయొచ్చు. చాక్‌పీస్‌లే కాదు...మరికొందరు పిల్లలు గోడలకు ఉండే సున్నం, మట్టి వంటివి కూడా తింటారు. ఇంకొందరు కర్రలు చప్పరిస్తారు.

ఏం చేయాలంటే... మీరు వాళ్లకు వీలైనంత ఎక్కువ సమయం కేటాయించండి. ఇంట్లో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పించండి. బడిలో ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయేమో తెలుసుకోవాలి. బాబుకు మీరు అండగా, రక్షణగా ఉంటారనే విషయం తెలియజేయాలి. అలాగే అతడిని మానసికంగా బాధపెడుతున్న విషయాలను గుర్తించి వాటిని తగ్గించాలి. చాక్‌పీస్‌లను తినడం వల్ల కలిగే సమస్యల్ని వివరించాలి. వాటిని అందుబాటులో ఉండనివ్వకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్యను నియంత్రించొచ్చు. ఇప్పుడు సెలవులే కాబట్టి ఏదయినా వ్యాపకం పెట్టండి. దృష్టి మారుతుంది. ఇవన్నీ చేసినా కూడా మార్పు కనిపించకపోతే సైక్రియాటిస్ట్‌కి చూపించండి. వాళ్లు ప్లే థెరపీ ద్వారా బాబు మానసిక స్థితిని అంచనా వేస్తారు. బాబుతో ఎలా ఉండాలో అనేదానిపై మీకు కూడా కౌన్సెలింగ్ ఇస్తారు.

- మీ సందేహాలను vasukid@eenadu.net కు పంపించగలరు.