ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?

ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗ ಈಗ ಮೊದಲ ಸೆಮ್ ಬಿಇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಸಿಇಟಿ ಮತ್ತು ಪಿಯು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೂ ಅವನ ಶಿಸ್ತು, ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಇದೆ. ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಅವನಿಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ಇಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಕೊಂಚ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ತುಂಬಾ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಇದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಅವನಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಯಾರೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮೊಮ್ಮಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಮೊಮ್ಮಗ ತುಂಬಾ ತುಂಟ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಕೋಣೆಯತ್ತ ಸದಾ ನಿಗಾ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಅದ್ಯಾವುದೋ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಾಡಿದ್ದ. ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕೈಮೀರಿತ್ತು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಮಗ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ದೆ, ಹಣ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಂದೆರಡು ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೇರೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಯಾರ ಸಂಗಡಾನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೋಹ ಜಾಸ್ತಿ. ಈಗಂತೂ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸದಾ ಕಂಪ್ಯುಟರ್ ಎದುರು ಕುಳಿತು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ನಡೆ–ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಇದೀಗ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಹೋಗಲಿ ಮನೋತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬಾರದೇಕೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮಗೆ ಯಾವುದನ್ನು ನಂಬಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

–ರಾಮೇಗೌಡ, ಚಿಕ್ಕನಾಯ್ಕನಹಳ್ಳಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ನೋಡವುದು ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ತಡಗೆಟ್ಟುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ. ಆದರೇ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಪೋಷಕರು ಕಡಿಮೆ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳ ಜಾಡನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಂದಾಜುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿದ್ದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ವಯಸ್ಕತನದಲ್ಲಿ ಉಗ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹುಸಿಬೇಸರ ತರುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳತ್ತ ಸದಾ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ಸಹ ಸಂಯಮ, ಸಹನೆಗಳ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರೆಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುದು ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಯಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪದವಿಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಸಿಇಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದು, ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ದೊರಕ್ಕಿದ್ದು ಅವನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಛಲದಿಂದ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗಲಾದರೂ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿ ಮೊದಲ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ತರಗತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವುಗಳವನಿಗೆ ಕುತೂಹಲ/ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ ಎನಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದೇ ಇದೆ . ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್/ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿದವರು ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೊರಬಂದು ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರೆಸಿರುವುದುಂಟು. ಆದರೇ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆ ಎಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಿತರ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡಿತನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗದಿರುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕತೆ ಇರದಿರುವುದು ಕೂಡ ಆಯ್ದ ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದಿಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಇನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆ/ ಅವಲಂಬನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು ಹಲವಾರು. ಈಗಂತೂ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್/ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಏನೇನೋ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವು ನಿಜವೆನ್ನುವಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಅಪರೂಪ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹದೊಂದು ನಂಬಿಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೂ ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದ ವಿಷಯಗಳು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೋ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತ, ಕ್ಲೇಶ ಉಂಟಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಿತ ಮಾಹಿತಿ, ನಿದರ್ಶನಗಳು ಓದುಗನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಿದರೆ ಸಾಕು ಮನೋಗೊಂದಲಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ಸೇರಿದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ, ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು ಎಂತಹವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವನು ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುತೂಹಲ, ಕಾಳಜಿ ತುಂಬಾ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವನಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವ, ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮನವೊಲಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದವರ ಮೂಲಕವೂ ಅವನ ಮನದಾಳವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನೋತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಒದಗಿ ಬಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದ ಕ್ರಮ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಬಲ್ಲದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001,
ಮೊಬೈಲ್ 9880937122email: psychologist.sridhara@a1-mind.com