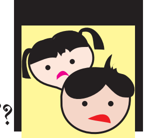

ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

▸▸ ನಾನು ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ 14 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಕಳೆದ 4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಅವನ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವರೇನು ಸಹಪಾಠಿಗಳಲ್ಲ. ಓದುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಈ ಪಾಠದ ಹುಡುಗ ತುಂಬಾ ಶ್ರೀಮಂತರ ಕುಟುಂಬದವನು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದರ್ಪ, ಅಂತಸ್ತಿನ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಮಾಡುವಂತಹವನಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನದು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೂ, ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೂ ಹೋಲಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಊಟೋಪಚಾರದ ರೀತಿಯೂ ಸಹ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ನನ್ನ ಮಗ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಅವನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಡೆನುಡಿಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಕಾರುಗಳಿವೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್) ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗನ ಸ್ವಭಾವ ಅವನ ಗೆಳೆಯನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಏರುಪೇರಿನ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದೀಗ ನನ್ನ ಮಗನೂ ಅಂತಹದೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವನನ್ನು ಈ ಗೆಳೆತನದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುವ ಹಂಬಲ ನನ್ನದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆ, ಬೇಡವೇ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆತನದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವನೇ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಸರಿಯೇ? ಅಥವಾ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗಬೇಕೆ? ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

–ಕೌಸರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಅವನ ಗೆಳೆತನದ ಗಾಢತನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತಮಗಿರವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟಗುಣಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿಗಳತ್ತವೇ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮಾತುಗಳು ಕೇವಲ ವರದಿಯಷ್ಟೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಪೋಷಕರು ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಯಮವಿದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಗುಣ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಅವನಿಂದ ಬಂದಿವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆಯೇ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೆಳೆತನ ಅದೆಷ್ಟೇ ಆಪ್ತವೆನಿಸಿದ್ದರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿ, ಅವಕಾಶಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಹುಸಿಗನಸುಗಳು, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಗೆಳೆಯನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ, ತನ್ನ ಮನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಅನುಕಂಪ ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದಲ್ಲದೆಯೇ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಏರಪೇರು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನು ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನಂತೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದೆಂದರೆ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಅವನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಿವಂತರ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಮನವರಿಕೆಯಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಶಾಲೆಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗಳೀಗ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಿನ ತಂಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಇದ್ದಾಳೆ. ಸದಾ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಗಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗದರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಚಂಡಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಳು. ಈಗ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆ– ಮಾವನವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಅವಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲದ ನೋವುಗಳ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಬಲವಂತದಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತಲೆ ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲೇ ರಂಪಮಾಡುತ್ತಾಳಂತೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

–ರಮ್ಯ ರಾಮಾನುಜಂ, ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಗೆ ಮನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಜನಿಸಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಮಂದಿಯ ಅಕ್ಕರೆಯ ಭಾವಗಳು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅಂಟಿರಬಹುದು. ಮುದ್ದಿನ ಮಾತು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ ಕೂಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿರುವ ಆಸೆ ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿ ಸದಾಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆಯೇ ಇದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಮಂದಿಯ ಕಳವಳ, ಕಾತುರಗಳು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಾಟಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅವಳ ಸದ್ಯದ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ವರ್ತಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದು ಎಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಅವಳ ತಂಗಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ಅವಳ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪುಟ್ಟ ಕಂದನನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲವಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕತೆ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಮತ್ತೇ, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ ಬಂದಿರುವುದು ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿರಿಯ ಮಗಳ ಓದು ಬರಹವನ್ನು ನೋಡಲು ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿ ಆಸೆಪಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮಾತು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಅವಳ ತಂಗಿಯೂ ಇದನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಅವಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಬೆದರಿಕೆ, ಹೀಯಾಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122