



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ಬಿವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಓದು, ಬರಹ, ಆಟ, ಹವ್ಯಾಸ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲ. ಪಿಯುಸಿ ತನಕ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆಯೇ ಇದ್ದು ಓದು ಮುಗಿಸಿದಳು. ಈಗ ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬಿವ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ಬಹಳ ಸಾಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವವಳಂತೆ ಇದ್ದಳು. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೆಳೆತನ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಾಯಿತು, ಅವಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳಾಯಿತು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಉಡುಪಿಯ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದ ನಂತರದಿಂದ ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮಾರ್ಪಾಡು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅವಳ ಗೆಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅವಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅವಳು ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ, ದಿನದ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂದಲ್ಲಾ ದೂರು ಬಂದಿದೆ. ಅವಳೇನು ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಾವುದರಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ, ಹಿಂದಿದ್ದ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರಗಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದಲಾದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣ ಅವಳಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜನ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಟುವಾಗಿಯೇ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ತಲೆ ಬಿಸಿ ಆದಂತಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಕಾಲೇಜು ಬಿಡಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹಟ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದೇ? ನಮ್ಮದು ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರ ಮನೆತನ, ಮಗಳ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

-ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ ಬಾಯರಿ, ಕಾಸರಗೋಡು

ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಆಚಾರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಆತಂಕ ಪಡುವುದು ಏಕೆ? ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸದಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಕೊನೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅದರ ಹಿತಮಿತವನ್ನು ಸಹ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಗೆಳೆತನವೆಲ್ಲವೂ ಸದಾಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳತ್ತವೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು, ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಗೆಳೆತನದ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಸತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲೇನು ವಿಪರೀತವಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪೂರ್ವಗ್ರಹದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಪೂರ್ವಗ್ರಹದ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಪ್ಯತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕಳಂಕದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಹಾವ ಭಾವಗಳು, ಅತಿಯೆನಿಸುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಯೆನಿಸುವ ಅವಲಂಬನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಗೆಳೆತನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಹ ಅವಳ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ಅವರ ಒಡನಾಡಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಅವಸರದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವಳು ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ.

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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 13 ವರ್ಷ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕವನ ಬರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ, ಆದರೆ, ಮುಂಗೋಪಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಆದರೆ, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇವಳಷ್ಟು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ಯಮಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಕೂಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್. ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಇದೆ. ಅವನಿಗೆ 5ವರ್ಷ. ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಅವನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅವನಿಗಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೊಡಿಸಿದಾಗ ಇವಳಿಗೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳ ತಾಣಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿದೆವೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ತಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಗಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳು 'ಫೇಸ್ ಬುಕ್' ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕರು ಅವಳಿಗಿಂತ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವರೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವರು ಕಳೆಸುವ ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸರ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಅವಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದವಳು ಇದೀಗ ಒಳಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಕೊಂಚ ಆತಂಕವೇ ಆಗಿದೆ. ಮನಬಂದಂತೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಎಂದು ಹೇಳೋಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರವರು. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನದು. ನನ್ನ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಅನಿತಾ ರಾಮಪ್ರಸಾದ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮುಂಗೋಪಿತನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವಾದದ್ದನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ನುಂಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಒಡ್ಡಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಂದಾಜಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕವಿತೆ ಬರೆಯುವ ಗುಣ ಅವಳಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವಳು ಹೇಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾಳೆ, ಏನನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾಳೆ, ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ನಿಮಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿರುಚಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಅವಳು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಉಡುಪು, ಆಭರಣ ಅಥವಾ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುಗೆ ಯಾಗಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರು, ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪುಟಾಣಿಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೊಟ್ಟವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಕವಿತೆಯನ್ನು ಓದಿಸಿ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಒಳಮುಖಿ, ಗೆಳೆಯರೇ ಇಲ್ಲ... ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಬಹುಶಃ ಅತಿಯೆನಿಸುವಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ನೀವೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸರ ಉದ್ದೇಶ, ದುರಾಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೂಲಕವೋ, ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದವರ ಮೂಲಕವೋ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದಲೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿ. ಅವಳಷ್ಟು ಬಂದಂತೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಾದ ನೀವು ಕೊಂಚ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳತ್ತ ಹೋಗುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.