



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☞ ನನ್ನ 12 ವರ್ಷದ ಮಗನ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಐದನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ, ಯಾರ ಗೋಜಿಗೂ ಹೋದವನಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಮಾಸಿಕ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಹೋಗಲಿ ಅಂತ ಸುಮ್ಮನಿರೋಣವೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಹುಸಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೊಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪಾಠಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಅಂಕಗಳನ್ನಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವೇನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ, ಅಂಕಪಟ್ಟಿ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನೀಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಗದರಿಸಿ, ಕೇಳಿದರೆ ಮೌನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಊಟ ಹಾಕದೆ ಇದ್ದೆವು. ಇದರಿಂದಲೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ, ಇದುವರೆಗೂ ಇದ್ದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಬೇರೆಯಾಯಿತು. ಗಂಡ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇದೀಗ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕುಟುಂಬ ದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೂ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರಿಗೂ ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಬಿರುಸಿನ ಮಾತುಕತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೊರಬಂದೆವು. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಮನೆ ಅತ್ತೆಯವರ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವೇನು ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಜಿ ಹೀಗೆಂದರು, ಹಾಗೆ ಬೈದರು ಎಂದೆಲ್ಲ ಬದುಕು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಓದದಿದ್ದರೆ ಏನಂತೆ? ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಓದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ ಎಂದೆಲ್ಲ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಮಗ ಹೀಗಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಅಜ್ಜಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸು ಅವನಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಅಸ್ತತ್, ಬೀದರ್

ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಜಗಳ ವಾಡುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ನಿಂದಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮನಸ್ತಾಪಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪರೇನಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ನಿತ್ಯ ಸಂಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರ ಪರ ಇರಬೇಕು, ಯಾರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಕೇಳುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಇದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕಲಿಯ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ/ಮಾಡಿರುವ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಕುತೂಹಲ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಇದು ಓದಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿರುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿಸಿರಬಹುದು. ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ

ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಬದಲು ಅವನಲ್ಲಿ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಬಹುದು. ಅದೂ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಕಲಿಕೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅಂಕಗಳಿಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಈಗ ಬೇಡ. ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕಲಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮಾತು, ನಯವಿನಯದ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

☞ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ಹೆತ್ತ ಮಗಳಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವಳನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆದೆವು. ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಎರಡನೆ ಪಿಯು ಮುಗಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಕಾಲೇಜು ಸೇರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಆದರೆ, ನಮಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವಳ ಆಸೆಗೆ ತಡೆ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಎಂದೂ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯ ವಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅವಳು ನಮ್ಮ ಮಗಳಷ್ಟೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳೂ ಸಹ ಯಾವತ್ತೂ ಸಂದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆತಂಕವೂ ಇದ್ದಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮತ್ತ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಹೆತ್ತವರಿಗಷ್ಟೇ ನಿಜ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಾವು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆತಂಕವಾಗಿದೆ. ಅವಳು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಲು ನಾವು ಕಾರಣರೇ? ಅಥವಾ ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಗುಣವೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಭರಮಪ್ಪ ಪಾಟೀಲ, ಯಾದಗಿರಿ

ಅವಳನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಅವಳ ಆಸೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳು/ ವಸ್ತುಗಳು ಅವಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳಾಗಿ ಮಾತಾಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೀಯ್ಯಾಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಕಾರಣ ವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಜತೆಗೆ ಮದುವೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅವಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಬೇಕಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯತ್ತ ಹೋಗದಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವಳ ಹುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಯಾರಾದರೂ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆಸೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇದ್ದಾಳೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಕಾರಣವೇನಾದರೂ ಇರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಿರಿಯರು, ಅಪ್ಪರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಗಳೆಯರ ಒತ್ತಡ, ಅಮಿಷಗಳಿಂದ ಏನಾದರೂ ಹಿಂಸೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತವೂ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವಳು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವಳ ರೂಪ ಲಾವಣ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂದ ಚಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ವರ್ತಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.