



## ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶ ನನಗೆ 43 ವರ್ಷ. ಶಿಕ್ಷಕ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುವ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ನಡೆನುಡಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದೆ. ನಾವು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸದ ಪೋಷಕರು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿದೆ. ಆಕೆಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಕಾರಣ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳು. ನಿಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇರಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಎನ್ನುವುದು ನನಗೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ 18 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅವಳ ದೂರದ ನೆಂಟನೊಬ್ಬನ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಆತ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದ. ವ್ಯಕ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಅವನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ತುಂಬಾ ಇತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಸಲಿಗೆ ಸಂಸರ್ಗಲೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಶಾಲೆಯಿಂದಲೂ ಅವರ ನಡನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿರುವ ನನಗೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ಮನದ ಸಂಕಟಗಳ ಕಡೆ ನನ್ನ ಗಮನ ಹೋಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಸದಾ ಸುಸ್ತು, ಅವಸರವೆಂದು ಮಕ್ಕಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ 'ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ' ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ಉತ್ತರ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವೆಂದರೆ ಘರ್ಷಣೆಗಳಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆಯೂ ಅಷ್ಟೇನು ಹಿತಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ ಕದಿಯುವುದು, ಸುಳ್ಳು, ಹರದಿಂದ ವಾದಿಸುವುದು, ನನ್ನನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸದಾ ಅಲ್ಲಿಲ್ಲ ಸುತ್ತಾಡುವುದು. ಓದಿನ ಕಡೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳತ್ತ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥತನಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಂದ ಬಂದಾಗ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದಿರಬೇಕು. ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸರಿದಾರಿ ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದೆ ಎನ್ನುವ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಈ ವಿಧದ ಸಂಸಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗದು ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

- ರಘುನಾಥ ನಾಯ್ಕ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಪೋಷಕರ ಉತ್ತಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ನೈತಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ ಮೋಜಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ

ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಪಾಲಕರು ಪೋಷಕರಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರ, ಆರಾಮಗಳ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬುಡವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವಂತಹದ್ದು. ದಂಪತಿ ನಡುವೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಕೊಡುವ ವಿಷಯವೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸುಮಧುರವಾಗಿಯೇ ಸಾಗಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೊಂದು ನಿದರ್ಶನವಿದು. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಕನಿಕರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಿಗಿರಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಒಪ್ಪಂದ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳೇನೇ ಇರಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಿದ್ದು ಇಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಪೋಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯ. ಈಗ ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆದರ್ಶ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ಆಗಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯ ಮಾತಿನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದ ಮಾನ ಮರ್ಯಾದೆಗಳೆಂದು ಹೆದರಿ ಹಿಂಜರಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲಾರದು. ಆಕೆಯ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತಾಡಬೇಕಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಕೆಗಿನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತೈಸಿ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ. ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಹಣ ಕದಿಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು ಇರಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದ ಕುತೂಹಲ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು ಸಾಹಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಜುಗರವೋ, ಮುನಿಸಿಂದಲೋ ಕೆಲವೊಂದು ದುಶ್ಚಟಗಳ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಹವಾಸದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸಹ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ನೆಂಟಿಷ್ಟರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಕಡೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಹೊಸತನಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದುಂಟು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬದುಕು ಬಾಂಧವ್ಯದ ಆಸಕ್ತಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮನಿಂದನೆ, ಪರಿತಾಪದ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆ ನಿಗಾ ಹರಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಆಗಬೇಕು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ, ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಆಕೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೇ ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

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