



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

▶ ನಮ್ಮದು ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಮಂದಿಯಿರುವ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ. ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಕಿರಾಣಿ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು. ನನ್ನ ತಮ್ಮನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು ಪದವೀಧರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ಕಿರಿಯವಳಿಗೆ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳು. ಹಿರಿಯವಳಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷ. ನಾವು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಅವನು ಕೊಂಚ ಅಸಹನೆಯ ಸ್ವಭಾವದವನು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಹರಿದಿದೆ. ಅವನ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ತರೆ ಸಾಕು ಅವನಿಗೆನೋ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗದರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಾಕುವ ಕ್ರಮ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಇದರಿಂದೇನು ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅನುಸರಿಸಿಲ್ಲ. ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅವನು ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಮಕ್ಕಳು ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಯ ಅಂಟಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಕುಮಾಯನ್, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಂತಹದೊಂದು ವರ್ತನೆಯನ್ನು, ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ, ಬದಲಾಯಿಸಲೇ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮದು ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಕಾನೂನು ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಿರಿಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಒಡಕಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವನ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರೂಪದ್ವಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮಾತು, ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಅಹಿತಗಳ ಸೂಚನೆ ಅಳುವಿನ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಿರಬಲ್ಲದು. ಆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಕೊರತೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಈ ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಹಿತ ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವವರಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರು ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿತ ಕೊಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಇದನ್ನು ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕಲಿಯುವುದರ ಕಡೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲ, ಕವನ, ಆಟ, ಹಾಸ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಭಯ, ಆತಂಕಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮ. ಇದಲ್ಲದೆಯೇ ಆ ವಯಸ್ಕನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು

ಗಳನ್ನು ತರಲು ದೇವರ, ಧರ್ಮ, ಗೆಳೆಯರು, ಆತ್ಮೀಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ಕೊಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತ ಬರುವವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

▶ ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಇದ್ದೇನೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವಾಯಿತು. ಆಕ್ಕರೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಕಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿದೆವು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ 15 ವರ್ಷ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮನೆಪಾಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಕಾಟಾಚಾರದಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಅವರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯೇ ಇವನ ಆದ್ಯತೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತು ಎನ್ನದೆ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಡುತ್ತಾನೆ. ಓದು ಎಂದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಿರುಗುತ್ತರೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹವನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನೇಕೆ ಇನ್ನೂ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನ ನಡೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯರೇ ಅವನ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವನ ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಆವೃತ - ಅಮ್ಮಂದಿರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಶಾಲೆ, ಪಾಠ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಭಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಮ್ಮ ದಿಯ ಬದುಕಿನತ್ತ ಈಗಷ್ಟೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಮಗ ಇದಾವುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವನು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಆದರಗಳಿಂದ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

-ಶಕುಂತಲ ಶರ್ಮ, ಪಿವಮೊಗ್ಗ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಪರಿಶ್ರಮ ಅಂಕಗಳ ಗಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವನ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಧಾರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಅಹಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಓದು ಬರೆಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ನಡವಳಿಗಳು ಇಂತಹದೊಂದು ಸೌಹಾರ್ದದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರ ಬಹುದು? ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರ ಕಡೆ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹತಾಶೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಕೂಡ ಅವನ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಉದಾಸೀನದ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಎಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓದು, ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಲು ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ಮಿತಿಗಳು ಕಾರಣವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಲಿಕೆಯ ಮಿತಿಗಳು ಇರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಕಲಿಕೆಯ ಮಿತಿ ಎಂದರೆ, ಓದುವುದಕ್ಕೆ, ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿರುವುದು. ಬರವಣಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಾಗುಣಿತದ ದೋಷಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವನ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕವೇ ಅವನ ನಡವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಮಿತಿಗಳು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅವನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಆಸಕ್ತಿ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ಸಿಗಬಲ್ಲದು.