



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನನಗೆ 24 ಮತ್ತು 26 ವರ್ಷದ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡವಳು ಬಿ.ಕಾಂ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಚಿಕ್ಕವಳು ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದ್ದಾಳೆ. ಇವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ. ನಮ್ಮ ವರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕವಳ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನೇ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮತ್ತರ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ನನ್ನ ಮೇಲೂ ಆಗಿದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ನನ್ನ ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವ ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಮಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ದೊಡ್ಡವಳ ಪರವಹಿಸುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಆರೋಪ ತುರುಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾರಣವಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಊರಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ, ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಜನ್ಮಾ, ಬಂಟ್ವಾಳ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಹಣವಿದ್ದರೇ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಾಗಿರುವ ನಿವು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಡಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೂಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸೂತ್ರವೆಲ್ಲವು ಪ್ರೌಢೋಪಯುಜ್ಞತೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಆದರೆ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರಾದ ನಿವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶ್ರಮ, ಜಾಣತನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಾಳುವ ಚೇತನವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇವಳ ಸಂಪಾದನೆ ಮೇಲೆ ಅವಳದ್ದು ಕೀಳು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಇರಬಹುದು ಆದರೆ, ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ತಾಯಿ, ಮರೆಯದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ವಿಪರೀತದ ಭಾವನೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೇಗಿರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಆಲೋಚಿಸಿ.

☐ ನನ್ನ ಮಗಳು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪದವಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಬೇಕು ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನೂ ಸಹ ಕೇಳಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದ ಗುಣ ಅವಳದ್ದು. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಮನೆ ಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಆತಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಸ್ವಭಾವ ಅವಳಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಇದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಆತಿಯಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಹುಡುಗ ರೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ಒಡನಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕಗೊಂಡಿರುವ ನಾವು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟೆವು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವಳು ಬರೆದ ಪ್ರೇಮ ಪತ್ರ ಒಂದು ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ

ಆಕೆಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರದ ಅವಳ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಓದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿದವು, ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿ ತೋರಿಸಿದವು. ಇದುವರೆವಿಗೂ ಅವಳ ಒಳಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಉದ್ದೇಶಗಳು ಏನಿರಬಹುದು. ಅವಳು ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಉಜಿರೆ

ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಶಯವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲೇಜು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಡನಾಡುತ್ತ ಮೂಡಿಬರುವುದು ಸಹಜ. ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿ, ಕಿರಿಯ, ಹಿರಿಯ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಲೇಜು ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದವರನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹಿತ್ಯೆಷಿಗಳು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು, ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರು ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಗುಣ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಲವು ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಚಿಗುರಿ, ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮುದುಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಂದುವರೆಯಲೂಬಹುದು. ಹದಿಕರೆತನದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆತಂಕ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮಗೆ ಅವಳ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಸ್ವಭಾವಿಕವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕು. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ ಬೇಡ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಳೆತನದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿಗಳೂ ಮುಂದೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡಿ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳ, ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಂದಲೇ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳ ನಿಲುವೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅವಳು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಊಹೆಗಳು ನಿಜ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅವಳ ವರ್ತನೆಗಳು, ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವಸರ ಬೇಡ. ಪ್ರೇಮದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಯುವಜನರ ಸರಸವನ್ನು ಅತಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಬೇಡ.

☐ ನನ್ನ ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿಸಿದಷ್ಟು ಮರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಓದಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಟೆಸ್ಟ್, ಎಂದರೆ ಸಾಕು, ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇವಳ ಬುದ್ಧಿ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಗತಿ ಏನು ಎನ್ನುವುದೇ ಆತಂಕ. ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

ಗುಣಕೃತ, ಶೃಂಗೇರಿ

ಸರಿಯಾದ ಓದುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಅವಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಅವಳಿಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂದೇಹ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಆತುರ ಬೇಡ.