



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶ ನಾನು 30 ವರ್ಷದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ. ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಸಂಸಾರ ನಮ್ಮದು. ಮೊದಲ ಮಗನಿಗೆ 7 ವರ್ಷ. ಎರಡನೆಯನಿಗೆ 11 ತಿಂಗಳು. ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು. ಅವನು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೂ ಬಲು ಚೂಟಿ. ಮಾತು, ನಡಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಂತು. ಅದಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ತುಂಟತನ. ಶಾಲೆಗೆ ಮೊದಲ ದಿನ (ಆಗವನಿಗೆ 3ವರ್ಷ) ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹೋಗಿದ್ದ. ಇದಾದ ಮಾರನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ರಂಪ ಮಾಡಿದ್ದ. ಹೊಡೆದು, ಬೈದು ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುಂಟಾಟ ಮಾಡಿದ್ದ ಎಂದು ದೂರು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಶಾಲೆಯನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ ತುಂಟಾಟವನ್ನು ಹೊಸ ಶಾಲೆಯವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಂದ ಅವನ ಮೇಲೆ ದೂರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ. ಅವನ ತಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆತ್ಮನೇ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯವನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗದಿರುವಂತೆ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂಸೆ, ಮುಜುಗರವನ್ನು (ಅವನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದರಿಂದ) ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಚಿಕ್ಕವನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇಕಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು ಇರದಂತೆ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ನಂಬಿ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ತಪ್ಪದು ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ಈಗಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.

-ವಸಂತಿ ಸವದತ್ತಿ, ಧಾರವಾಡ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಇದು ಉತ್ತಮ ಯೆನಿಸುವಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೈಕೂಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದು ಬಂದಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರಬಲ್ಲವು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು. ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಹಿತಕರ ಸಂಬಂಧ ಸದಾ ಇದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ತಾಯಿ ಎತ್ತಿ ಕೊಂಡಾಗ/ ಮುದ್ದಾಡಿದಾಗ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಚಲನವಲಗಳ ಕಡೆ ಕುತೂಹಲದ ನೋಟ, ಮುಖಭಾವ. ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಾಡಿದಾಗ ಮೈಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ಚೀರಾಟ ಮತ್ತು ಮುಖ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹ ಬಿಗಿದು ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಸೂಚಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮನೆಯವರನ್ನು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಸದ್ದು ಗದ್ದಲಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹೋಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅದು ಕೊಂಚವಿದ್ದರೂ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗುವಷ್ಟು ಅಳುವುದು/ಹಿಂಸೆ ಪಡುವುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು. ಅಸಹಜವೆನ್ನುವಂತಹ ರೀತಿಯ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಯೇ ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರ. ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಪರ್ಕ, ಸಂವೇಗಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರದಿರುವುದು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಲ್ಲವು.

▶ ನನಗೇ 25 ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು 3 ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದು. ಹಿಂದಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದಾದ ನೋವು, ಅಪಮಾನ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಕಾರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇನಾದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ನನ್ನ ಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಕಡೆಯೂ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಆಗಬಾರದೆನ್ನುವುದು ಅತಿಕಾಳಜಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವಳು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒದಗಿಸುವುದು; ಒಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ಕೊಡಿಸುವುದು. ಅವಳಿಗೆ ಕೊಂಚ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಕೆ ಅವನರದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳಂತೂ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಕ್ಕಾಂ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಳಾಗಿರುವುದು ಅವಳ ಸ್ವಭಾವ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಆದರೂ (ಊಟ ತಿಂಡಿ ಮರೆತು) ಆಡಿಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲಳು. ಹೀಗಿರುವಂತಹ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯೇ? ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕೆ? ನನ್ನ ರೀತಿನೀತಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತಹ ಕ್ರಮ ಯಾವುದಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಮಾನಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವ, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮಾತು, ಭಾವ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಗತ್ತಿನತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಅಕ್ಷಣಗಳು ಸೇರಿರುವುದು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಅವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಅಂದಾಜು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗಿದ್ದು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣವಿದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವಾಗ, ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ನಂಬಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಗಲಿನ, ಪ್ರತೀಕಾರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಬರದಿರಲಿ. ಒಂಟಿಪಾಲಕರಾಗಿರುವುದು ಅಸಹನೀಯವೆನಿಸುವುದು ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಗತಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ನಂಬಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬದುಕಿನತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸದ ಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನೋವಿಕಾಸದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಂದನತ್ತ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಲಿ. ನೀವು ಅವಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ, ಆಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೆಲಕು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವರ್ತನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸೇನೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

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