



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

▶ ನಮಗೆ ಬಹಳ ವರ್ಷ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ನೆಂಟರೊಬ್ಬರ ಮಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆವು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ತೊದಲು ಮಾತು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ 14 ವರ್ಷ. ಬಹಳ ಮುದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಸಾಕಿದ್ದೇವೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅವಳ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹಠದ ಸ್ವಭಾವ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಹವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇತರರ ಸುಖ, ನೋವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಚವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ತಾನೇ ಸರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಈ ದೂರುಗಳು ಸದಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಆದರೂ ಅಧ್ಯಾಪ್ತರೊಡನೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುತ್ತಾಳೆ; ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಬೊಂಬೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಹುಚ್ಚು. ಅವು ಸದಾ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕೊಂಚವು ಗಲೀಜು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವು ಇಟ್ಟ ಜಾಗದಿಂದ ಯಾರೂ ಕದಲಿಸಕೂಡದು, ಜಾಗ ಒರೆಸುವಾಗ ಕೊಂಚ ಅತ್ತ, ಇತ್ತ ಸರಿಸಿದರೂ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಣೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಸುತ್ತುತ್ತಾಳೆ. ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಹೀಗೆ ಗಸ್ತು ತಿರುಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನೆಂಟರೊಬ್ಬರು ಸಲಹೆಯ ಮೇಲೆ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದವು. ಇವು 'ಅಸ್ಟರ್ಡರ್' ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

-ಗೀತಾ, ರಾಯಚೂರು

ಇದೇನು ಭೀಕರವೆನ್ನುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಸಾರ ನಂಬಿ. 'ಅಸ್ಟರ್ಡರ್' ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಮಿತಿಯೆಂದರೆ ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದಿರುವುದು; ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವೂ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು, ಮತ್ತು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಿರುವುದು. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಮ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಷ್ಟ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಪರಿಹಾಸ್ಯ, ಅಪಮಾನಗಳಿಗೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಎದುರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಬಹುಶಃ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮುಂದೆಯೂ ಬರಬಹುದಾದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ, ತಾತ್ಕರ ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಅಂತಹ ಗುಣಗಳಾವುವೂ ಇರಲಾರದು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಕನಿಷ್ಠ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅವಳದ್ದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಂತದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲಳು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದರೆ (ತಪ್ಪದೆ ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ) ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ಅವಳ ನಡೆನುಡಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಕ್ರಮ, ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕತೆ, ನಿದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು; ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ; ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಕತೆ, ಹಾಡು,

ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಇಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಅವಳಲ್ಲಿರುವಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಬೊಂಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ತಿಳಿ ಹಾಸ್ಯ, ನಗೆಗಳು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲಳು. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಮವಯಸ್ಕರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಿ. ಗೆಳೆಯರ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಆಸೆ, ಮಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತಮವೇ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪದಗಳು, ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸೆ ಬೇಡ. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉದ್ಯೋಗ, ಹವ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನ ಬೇಡ. ಇಂತಹ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

▶ ನನಗೀಗ 31 ವರ್ಷ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗಂಡ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿದ್ದು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಮೆಚ್ಚಿ ಮದುವೆ ಆದವು. ನಾವಿಬ್ಬರು ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರ್ದೇವೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಮಗೆ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೀಗ ಎಂಟು ತಿಂಗಳು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಆತ, ಮಾವ ಇದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಎಳೆಯ ಮಗ ಕೊಂಚ ಅತ್ತರೂ ಅವನನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವನತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಈ ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತ, ಮಾವ ಮತ್ತು ಗಂಡ ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಹಟಮಾರಿತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ... ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇನೆ. ದಿನವಿಡೀ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ದಿನ ಕಂದನೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ಆಳು, ನಗುವಿಗೆ ತಕ್ಕ ಣ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ತಪ್ಪೇ? ಹಾನಿಕಾರಕವೇ? ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಶ್ರೀತಾ ನಾಡಿಗ್, ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂದನೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದರ ಉಲ್ಟಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಆಳು, ನಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಎಳೆಯರ ಆಳು, ನಗು ಸಂಪರ್ಕದ ಉದ್ದೇಶದ್ದು. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಗುವುದು, ಆಗ ಮುದ್ದು ಮಾತಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ಮಾತುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವೇ ವರ್ತನೆಯ ಕುಡಿಗಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಸಂತೃಪ್ತಿಸುವುದಾಗಲೀ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿತ ತಾಯಿ, ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಶಾನುಭವವು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇವೆ. ಭಾಷೆಯ ಕಲಿಕೆ, ಭಾವದ ಅನುಕರಣೆಗಳು ಮೂಡುವುದಕ್ಕೂ ಸ್ಪರ್ಷಾನುಭವ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಇಂತಹದೊಂದು ಅವಲಂಬನೆ ಬದಲಾಗುವುದು. ಓಡಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಆಡುವುದು, ಅವರೊಂದಿಗಿರುವುದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ತನ್ನ ಬೆಳಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ನೀವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ಹುಸಿನಗೆಯೊಂದಿಗೆಯೋ, ಹಸುಳೆಯ ಹಸನ್ನು ಓದೊಂದಿಗೆಯೋ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೇನು ಗೊಂದಲ, ಘರ್ಷಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು, ನಿಮ್ಮ ಕೊಂಕಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಂದನೊಂದಿಗೆ ಓವಿ ನೋಡುವುದು, ಚೀರಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಬೇಡವೇಬೇಡ. ■