



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನವಮಾಸವಾಗಿ ನವದಿವಸಗಳ ಒಳಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು, ಎಂಟು ತಿಂಗಳು 15 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರ ಬಲ್ಲರೇ? ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇಂತಹ ಕೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢರು ಯಾರು? ಎಳೆಯ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯೂ ಮಗುವಿನ ಎದುರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೇ?

ಸುರೇಶ, ಬಜಾಪುರ

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ದ್ದೇ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಹತ್ತಾರು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಪ್ರಸೂತಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಿಶು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಶಿಶು ಜನನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವಿವರಣೆ ಎಂದರೆ, ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ತೀರಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸದ್ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲಾರದು. ತಾಯಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಅನುಕಂಪ, ಕಾಳಜಿಗಿಂತಹ ಗುಣಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವಕುಲದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ನಿಕಟತೆ ಮತ್ತು ಅನುರಾಗವನ್ನು ವಯಸ್ಕ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿರುವಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಕುತೂಹಲ, ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆನ್ನುವಂತಹ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, ಮಗುವಾಗಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

☐ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 9 ವರ್ಷ. ನಾಲ್ಕನೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದೀಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯ. ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಪರೀತ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಓದಿದ್ದಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಾಸಾದರೂ ಓದದಿದ್ದರೇ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು ಎಂದು ಶಾಲೆಯವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಓದು/ಬರಹದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಬಿಂದುಸಾಗರ, ಹೊಸಪೇಟೆ

ಕನಿಷ್ಠ 3 ತಾಸು ಓದಿಸುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೇ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವನು ಈಗಾಗಲೇ ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಪೂರ್ವಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದಾದ ಓದು ಕಷ್ಟ, ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಹೊಡೆದು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಓದು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಓದುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣವೋ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಯವೋ, ಮನಮಂದಿಯ ನಿಂದನೆ, ಆಕ್ರೋಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ

ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನೂ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಸ್ಥೂಪದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಬರೆಯುವ ವಾಗ, ಓದುವಾಗ ಅವನ ಜತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ, ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರವನ್ನು ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸದಿರಿ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯು ಸಾಧಾರಣವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಓದಿದ್ದಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬಂದುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಧಾನೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು, 4ನೇತರಗತಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.

☐ ನನಗೀಗ 61 ವರ್ಷ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ನೌಕರಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದು ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಓದುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅನೇಕ ಪದವಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮಡದಿ ತೀರಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ. ನನಗೊಬ್ಬ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ 34 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 11ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವೀಧರೆಯಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಅಳಿಯ ಸಹ ಸುತ್ತಿಕ್ಷಿತ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉದ್ಯಮಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ನಾನಿರುವ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆ ನಮಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವೆನಿಸುವಂತಹ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಇದು ಮಾಡಬೇಡ, ಹೀಗೇ ಮಾಡು ಎನ್ನುವಂತಹ ಸಹಿಸಲಾಗದ ಸಲಹೆಗಳು. ಒಂದು ಕಣದಷ್ಟು ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು. ಉದಾ: ಜಾಸ್ತಿ ಓದಬೇಡ, ಕತ್ತಲಾದ ನಂತರ ಹೊರಗಿರಬೇಡ, ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಯಾರು ನೋಡೋತಾರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಲ್ಲ. (ಅಳಿಯ ಮತ್ತು ಮಗಳಿಗೆ ಇದೆ). ಇವರ ಹಂಗು ಏಕೆ, ಎಲ್ಲಾದರೂ ದೂರ ಹೋಗಿದ್ದುಬಿಡೋಣ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನಿಷ್ಕರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಆಪ್ತಗಳೆಲ್ಲರೂ ರೊಡನೆ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಜುಗರ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆ ನನ್ನದು. ನನ್ನ ಮಗಳ ಈ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅವಳಲ್ಲಿಯೇ ಏನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇವೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಹೊಂಬಾಳೆ ನರಸಿಂಹ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಗೊಂದಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತುರುಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ವಯೋಮಾನಗಳು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಹಲವು. ಬೇರೆಡೆ ನೆಲೆಸುವ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬಿಡಿ. ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಳುತ್ತಿರುವ ನೆಲೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೆರಡೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆದರ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಷ್ಕಾರದ ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬರಲಾರದು. ಆಕೆ ಹೇಳುವ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಆಕೆ ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರ ಪಡುವುದಾಗಲೀ ಬೇಡ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅಳಿಯ ಮತ್ತು ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ಸ್ವಾಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಆಕೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದರತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಬೇಡ.