



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನ್ನ ಮಗ ಇದೀಗ ಮೊದಲನೆಯ ಪಿಯು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲು ಬೇಸರ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ 80%. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ ಆದರೆ, ಆದೇಕೋ ಎನೋ ಈ ಕಾಲೇಜು ಬೇಡ, ಬೇರೆ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದೆವು. ಆಗ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಅದೇ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯ ದವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅವನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇದುವರೆವಿಗೂ ನಾವು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿಲ್ಲ. ಅವನೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವೇನಾವಾಗಿ ಎತ್ತಬಹುದೇ? ಅವನಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಂಸೆ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭಯವೂ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅವನು ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನೇ?

ವನಮಾಲ, ಸಕಲೇಶಪುರ

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದವರ ಮಾತುಗಳು ನಿಜವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಹದಿಹರೆಯರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಟೀಕಿಸುವುದು, ಚೇಡಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ, ಪೋಷಕರಾದ ನಿಮಗೂ ಇದು ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವೇ. ಆದರೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತಿವೈಯಕ್ತಿಕವೆನ್ನುವುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದುಂಟು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಜೊತೆಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವು ಓದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲೇಜಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಗೂ ಕಾಲೇಜಿನ ಹೊರಗಡೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಗೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮನೆಮಂದಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಂತಹ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವನ ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಹಾಜರಾತಿ, ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿದ್ದಂತಹ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅವನ ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬಲ್ಲರು. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವನ ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವನ ಇಂದಿನ ಆಸಕ್ತಿಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಂತಹ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಬೇರೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯಗಳೇನೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಸರಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಲೇಜು ಬಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಸುಸ್ತುತವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮವು ಕೆಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಿಡಿಗೇಡಿ ವರ್ತನೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಅಪ್ಪಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ

ಅವನ ಗಮನವನ್ನು ಆಟ ಮನರಂಜನೆಯತ್ತ ಸರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಸಾಕಷ್ಟಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸು ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಮನೆಮಂದಿ ಮತ್ತು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನನ್ನ ಮಗಳು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅವಳ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ತುಂಬಾ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಿಂಡಿಯ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಪಸಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಯಾವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದೂರು ಅಥವಾ ಚಾಡಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಿರಿಯಂ, ಮಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅವಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಹಿಂಸೆ ಯಾ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗ ಮಕ್ಕಳು ಇರಬಲ್ಲರು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಿಪ್ಯವು ಭಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿರಬಲ್ಲದು. ಒಮ್ಮೆ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಅನುಕಂಪದ ವರ್ತನೆಗಳು ಇರಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು ಯಾ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಚಾಡಿ ಹೇಳುವ ಸ್ವಭಾವದವಳಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತನ್ನತನವು ಕೊಡುವಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರದ್ದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಅವಳು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಹಠಮಾರಿತನ, ಒರಟುತನಗಳು ಇರಿದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವಳ ತರಗತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುವುದು ಅನಗತ್ಯ.

ನಾನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಎ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ. ನನ್ನ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತಿಪರ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರದುರಿಗೆ ನನ್ನ ಬಿಎ ಶಿಕ್ಷಣ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ನನಗೆ ಜಾಣತನ ವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದೆ. ನಿನಗೆ ಗಂಡು ಹುಡುಕುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಬಂದರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರಿಯಾಂಕ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜಾಣತನಕ್ಕೂ ಪದವಿಗಳಿರುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಬಿಎ ಓದಿರುವರು ದಡ್ಡರು, ಅಪ್ರಯೋಜಕರು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮುಲಾಜು ಕೊಡದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ - ಅಮ್ಮನ ಆತಂಕದ ಹೊರೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊರುವುದು ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುವ ನೌಕರಿ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇಕೆ ಒಪ್ಪಬೇಕು? ವೃತ್ತಿಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಪ್ರತಿಭೆ ಬೆಳಗುವುದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಷ್ಟೇ. ಅದೇ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರಕವಲ್ಲ. ಓದಿನತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಿ. ಕಲೆ ಮತ್ತು ಮಾನವಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅಪಾರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಬದುಕಿನ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನವಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಾನವಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವವರತ್ತ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ ನೋಡಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಾಧಕರು, ಮೇಧಾವಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಬೇಡ.