



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೆಪಾಠ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳೆರಡರ ಕಡೆಯೂ ಗಮನ ತಪ್ಪಿಸಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಶ್ರಮವಟ್ಟು ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಅವಳ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ 'ರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಅದ್ಯಾಕೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಓದಿದ್ದಲ್ಲಾ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ, ಓದಲು ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕನವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಉಂಟು, 'ನಾನು ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ, ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಲಗಿದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಕಡೆಬಾರದೆಂದು ಅವಳ ಕನವರಿಸೆಯುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಓದಿ, ಬರೆದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವಳು ಹೀಗೇಕೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ರಾವ್, ತುಮಕೂರು

ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರು, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಓದುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಆ ವಿಷಯ ಕಷ್ಟ, ಇದು ಸುಲಭ, ಹೀಗೆ ಓದಿದರೇ ಸರಿ, ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ತಪ್ಪು, ಮುಂಜಾನೆ ಓದಿದರೇ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತನ್ನು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರವರ ಓದುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳೇ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಓದಿ ಬರೆಯುವ ರೀತಿ ಸರಿಯಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಸಲಹೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಓದಿನತ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಹರಿಯದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ, ಸದಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಓದಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾಟದಿರಬಹುದು. ಓದಿನ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಓದುವುದರತ್ತ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನಕೊಡಿ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ಹಿತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಸಲಹೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವ ಸಮಯ ಇದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿ. ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ನೆನಪಿನ ರೀತಿ, ಓದಿ, ಬರೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಪರಿಶ್ರಮ ಇದ್ದರೇ ಕಲಿತದ್ದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸರಾಗವಾಗಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ

ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಪಾಠದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಹಂತದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕ್ರಮ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತರಗತಿಗಳ ಮಟ್ಟ ಏರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕ್ರಮ ಸವಿವರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಾಗವಾಗಿ ಇರಲಾರದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಓದಿ ಬರೆಯುವ ಕ್ರಮ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಜಿಡ್ಡು, ಎಂಜಿನಿಯರ್, ವೈದ್ಯ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆಯೇ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು/ ಪೋಷಕರ ಮನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದರ ಅಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೋ, ಗೆಳೆಯರ ಸಹವಾಸದಿಂದಲೋ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರಬಲ್ಲದು. ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವರ್ತನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ದೊಡ್ಡದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾವಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ, ಶುಭ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಇರಬಲ್ಲದು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮದ್ದು, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ನೆನಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳ ಪುಸ್ತಕ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿದ್ರೆಗೆ ಓದುವುದರಿಂದಲೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮುಂದೆಯೂ ಬರುತ್ತವೆ ಅದನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

▶ ನನಗೆ 14 ತಿಂಗಳ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ತುಂಬಾ ಚೂಟಿ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಮುಟ್ಟಿದರೇ ರಂಪ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದೇ? ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ತಿಳಿಸಿ.

-ಸುಂದರಶ್ರೀ, ಮೈಸೂರು

ಈಗಷ್ಟೇ ಆಡಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಆಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಜಾಗವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿ. ಅವಳ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡದ ಉಡುಗೆ ಇರಲಿ. ಕೈ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ. ಆಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರುವ ಬಣ್ಣ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೈಕ್ಕೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರಬಲ್ಲದು. ವಿವಿಧ ಆಹಾರ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕೊಡುವಂತಹ ಆಟಿಕೆಗಳು ಇದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳಣೆಗೆ ಆಟ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕಲಿಯುವ ಗುಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ ಅತಿಯಾದ ಆದೇಶ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಬೇಡ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಇರಲಿ. ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಹಾವಭಾವಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಬರಲಿ. ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಮಾತಾಡದೆಯೇ ಸದಾ ತುಂಟತನ, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅಳುವುದು, ಊಟ, ನಿದ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.