



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಈಗ 13 ವರ್ಷ. ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದಲೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಈಜುವುದು ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತರಬೇತಿದಾರರು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಾವೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದು ತಕ್ಕ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅವಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲೂ ಗೆದ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಕಳೆದ ವರ್ಷದಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಭಲವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಕೊರತೆ ಅಲ್ಲ. ಅವಳಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಮನಮಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲೂ ಅಚ್ಚರಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ನಮಗಂತೂ ಅವಳ ಈ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅವಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇತ್ತು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಹುಸಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಬೇಸರದ ವಿಷಯ. ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನೇ ಕೇಳಿದರೆ ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಕೈಲಾಗುವುದು ಇಷ್ಟೇ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಹೀಗೇಕೆ ಆಡುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

- ದೀಪ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲದಂತಹ ಕ್ರೀಡಾಸಕ್ತಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅವಳ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹೀಗೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಈಜುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನ, ಮನ್ನಣೆಯೂ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಗುಣಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವಳ ಯಶಸ್ಸೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಪೈಪೋಟಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಅರ್ಥವಾಗಲೀ, ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಲೀ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದಂತಹ ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆ ಗುಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವ್ಯಥೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಕ್ರೀಡಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಎಳೆತನದಲ್ಲಿನ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸದ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವಳಲ್ಲಿ ಭಲವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಭಯ, ಬೆದರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೋ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಕ್ರೀಡಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತಲೇ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇವಳಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಕೆಯ ಹಳೆಯ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಸಹಜ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗೆಲ್ಲಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯ, ಆಮಿಷಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇರಬೇಡಿ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಹಗುರವಾಗಿ, ಲಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತಹ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122

ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಂದಿಸುವುದು, ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮನಸ್ಸು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಒತ್ತಾಯ, ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಅತಿ ಭಾವುಕತನ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಘಾಸಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು; ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

▶ ನನಗೀಗ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಮೊದಲನೆಯವಳಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ. ಎರಡನೆಯವಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ. ನಮ್ಮದು ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ಮಂದಿ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಈ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಮಗಳು ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಾಧಿಪತಿ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ಸ್ವಭಾವ. ಅವಳ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಕೊಂಚ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದರೂ ಅಳುತ್ತಾಳೆ, ಇಲ್ಲ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಪದವೀಧರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪದವಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮೊದಲ ಮಗಳ ಹಿಂಜರಿತದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಹಿರಿಯರ ಗದರೀಕೆಯ ಮಾತುಗಳು, ವ್ಯಾಪಕಾರಿಕ ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಗಳು ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿವೆ. ಅವಳು ಬೆಳೆಯುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ, ನಾಚಿಕೆಯ ಗುಣಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ, ಎರಡನೇ ಮಗು ಹೀಗೇ ಆಗಬಾರದೆಂಬ ಆಸೆ ನನ್ನದು. ಅವಳು ಅಂಜುಕುಳಿಯಾಗದೇ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಮಾಧವಿ, ತಿಪಟೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಗಳತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ. ಅತಿಯಾದ ಯಾವ ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿನಂತೆ ಇದು ಆಗಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಮಗಳ ನಗು, ಅಳುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ನೆಲೆಯ ಮಾತುಗಳು, ಮುಖ ಭಾವ ಇರಲಿ. ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಬೇಡ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಂಚಿಕೆ, ಅಸಹಾಯಕ ಎನ್ನುವ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿ. ಗಡಸು ಮಾತುಗಳು, ಕಿಟಲೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು, ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲ, ಹೇವರಿಕೆಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ. ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮನ ಅಳು, ಚೀರಾಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು, ಬಲವಂತದಿಂದ ನಿರ್ದಮಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಟಿಪಿ ಮುಂದೆ ಕೂಡಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇಗ ಕಲಿಯಲಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಓದು, ಬರಹಗಳತ್ತ ಕಂದನನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿರಿಯರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಮನಸ್ಸು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವುದು ಸಹಜ. ಇದರತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮುದ್ದಿನ ಮಾತು, ನಗೆ ಅಥವಾ ಆಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅದರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಗುಣಗಳು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹದಲ್ಲ; ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುವಂತದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಾಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಗೆ, ನಲಿವಾಟುಗಳು ಇದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಇವುಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.