



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಪದವಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪದವಿಪೂರ್ವ ತರಗತಿಗಳವರೆವಿಗೂ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೇ ಓದಿದ್ದು. ಈಗ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಅವನಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಓದಿದ್ದಲ್ಲವೂ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಭಯವೋ, ಆತಂಕವೋ ಆವರಿಸಿಬಿಡುವುದಂತೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಯಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

-ಶಶಿಧರ, ಶಿರಹಟ್ಟಿ

ಪದವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವುದು ಓದುವ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಕ್ರಮ. ಅಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಅಧ್ಯಯನ. ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ, ರಾಜ್ಯದ ಬಹುಪಾಲು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೂ ಬರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಲಿಯಬಾರದು, ಅಥವಾ ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದಲ್ಲ. ಈಗಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಾಗ ಅದನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೂಲಕ ಪದವಿ ಗಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ. ಮೊದಲಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಕೇವಲ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉರು ಹಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ವಿಷಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು. ಅರ್ಥವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಭಾಷೆಯ ಪರಿಚಯವೂ ಇರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಭಾಷೆಯ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾನೊಬ್ಬ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ. ನನಗೆ ಹತ್ತು ಮತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ವಾತಾವರಣ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಗತಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿಂತ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ. ಇದರಿಂದಲೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನಾಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ನುರಿತ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ನಾನೆಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಸಿಟ್ಟು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಓದಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಎಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ರಾಮರಾವ್, ಮೈಸೂರು

ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅದು ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀವು ತಂದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೂ ಸಹ ಹಾಗೇ ಅನಿಸಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ, ನಾನೊಬ್ಬ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ,

ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ನನ್ನ ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ತನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರೂ ಮನೆ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೇರೆಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಂದ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಿಗ್ಗಲೂ ಇದೇ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನೀವು ದುಡಿಯುವ ದಂಪತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡ ಶ್ರಮಗಳೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಿಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದೆ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳತ್ತ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತ್ರಾಸಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಿಮಗೆ ಇದೊಂದು ಹೊರೆಯಾಗಲಾರದು. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧನೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ. ಕಲಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಗಳು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸೂಚಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸನ್ನಿವೇಶವೊಂದರ ಸೂಚಿ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಉಲ್ಲಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಲಿಯುವುದರ ಗುರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಬಡವಾಯಿತು ಎನ್ನುವ ಗಾದೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಆರು ವರ್ಷ. ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಕಳೆದ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಉಡುಪುಗಳಿಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಆದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಸರ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ವಿಜಯಕಾಂತ್ ಹೆಗ್ಡೆ, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು

ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇರಿಸುಮುರಿಸು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಉದಾಹರಣೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿ. ಹೊಸ ಉಡುಗೆಗಳತ್ತ ಮಗುವಿನ ಗಮನ ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ಹೊಸ ಸ್ವಭಾವವೆಂದೇ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಹೊಸದನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವಳ ಈ ಆಸಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಉಡುಪು ಎನ್ನುವಂತಹ ಸರಳ ಆಮಿಷಗಳತ್ತ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ತೀವ್ರ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನೀನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು, ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು, ಹಾಗೇ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಕಟ್ಟಾಚ್ಚೆಗಳು ಬೇಡ. ಹಟಮಾರಿತನ, ಒರಟುತನಗಳು ಹೆಚ್ಚುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸದಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು, ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವಳು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನುಕರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಿಂಸೆ, ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಿ.