



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನಗೊಬ್ಬ ಪದವಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವರಪ್ಪನ ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ದಿಗಿಲು. ಅವರಪ್ಪ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್. ಈ ದಿಗಿಲಿನಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಪ್ಪ - ಮಗನ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಮಗ ಸಣ್ಣವನಿದ್ದಾಗ ಅವರಪ್ಪ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರು ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯವೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳದಿದ್ದಲ್ಲ ನನ್ನೊಬ್ಬಳ ಆಸರೆಯಲ್ಲಿಯೇ. ಇವತ್ತೂ ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ. ಇದು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ನನ್ನನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಅವನು ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಭಯ ನನಗಿದೆ. ಪೈಪೋಟಿ ಜಗತ್ತು ಇದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ವಸುಮತಿ ಚಿಲ್ಲದ, ಹಾವೇರಿ

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಬ್ಬರ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪೋಷಕರ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಸಹ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮಾತೇ. ಆದರೆ, ಪೊಲೀಸ್ ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮಿಲಿಟರಿ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಭಯಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಸರಿ ಇರಲಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮುಂದಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳತ್ತವೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅವನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವನೇ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಪಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನಿವು ಮಾಡಲಾರಿರಿ ಎನ್ನುವುದುಗಾಗಿ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿ. ಪದವಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿ. ಅಂದರೆ, ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಅವರ ಮನೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ಪೊಲೀಸರಾದಾಕ್ಷಣ ಮನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರುವುದು ಅಪಚಾರವೇ ಸರಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ತಂದೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದು ಮಗನ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾದರೂ ಅವರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಸಹವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹಾಗೂ ಯುವ ಜನರಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸಾಹಸ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆಯೇ ಕಾಲೇಜಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಎನ್‌ಸಿಸಿ, ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಅಂತಹ ದಳಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ,

ಕೈಕಸಲು ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಅಂತೆಯೇ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನೂ ಸಹ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥನಾಗ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಪ್ಪನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ, ಗೌರವ ಇರುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಆಡುವುದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆ. ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಪ್ಪನ ವೃತ್ತಿಯೇ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಅದೊಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ.

ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 16 ವರ್ಷ. ಈಗ ಮೊದಲ ಪದವಿಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಮನೆಯ ಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ. ಹತ್ತಾರು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಸಹ ಹಬ್ಬ, ಸಂಭ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಇವರಾರೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸರಳ ಸಂಭಾಷಣೆಯೂ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಸುಸ್ವಾಗಿದೆ. ಇವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನಿಂದ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವು ಆಗಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ ಅವಳ ಜಾತಕವನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವಳ ಗ್ರಹಗತಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಹೀಗಿಯೇ ಎಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಾಧ್ಯವೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಭಾರತಿ, ಹಾಸನ

ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಮೂಡಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿರುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಕೆಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ದಿನಗಳು ಅವಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಿಗಬೇಕಾಗಿರುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದಾದಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ಸಹ ಅವಳನ್ನು ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹದಿ ಹರತನದ ದಿನಗಳು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ಅಪ್ಪಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮನೆಮಂದಿಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಹದಿಹರತನದಲ್ಲಿ ಬಂದುಹೋಗುವಂತಹದ್ದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಆದರೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವಂತಹ ಕೆಲವು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಅದೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡದಿರುವುದು. ಅತಿಯಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕವೆನಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸದಿರುವುದು. ಇತರರನ್ನೇ ಹೊಗಳಿ ಮಗಳನ್ನು ಜರಿಯುವುದು; ಅನಗತ್ಯವೆನಿಸುವಂತಹ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ನೀಡುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಹಂಭಾವ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಆಡಂಬರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವಂತಹ ನೆಂಟರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅವಳೆದುರಿಗೆ ಆಡುವುದು ಬೇಡ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗು, ಅವರಿಗೆ ಶುಭಾಶಯ ಹೇಳು, ಮಾತಾಡಿಸು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಡದಿರಿ.