



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಈಗ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಪಿಯು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅಂದವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಾವು ಬೇರೊಂದು ಊರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈಗಷ್ಟೇ ಆಕ್ರಮಣದವರ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳು ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದ್ಯಾಕೋ ಕಾಲೇಜು ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಕಡೆಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಮನೆಯಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಸರಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಹಂಗಿಸಿ ಸದಾ ಕಣ್ಣುತೂರಂತೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರಿಗೆ ದೂರುಕೊಡುವುದು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಓದಿನತ್ತ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾವೇನಾದರೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯವೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಅಭಯ ಯಂತ್ರವನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಅವಳ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದಂತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಏನಿರಬಹುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

-ರಂಜನಿ ನಿಂಬಾಳಕರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲ ಹದಿ ಹರೆಯರ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಕುವುದು, ಹಿಂಸಿಸುವುದು ಸಹಜವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಣ್ಣುಕುವ ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕಳ ಗುರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹರೆಯದ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹವರ ಬಗ್ಗೆ ದೂರು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಳೆತನ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೂ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಕುವ ಅಥವಾ ಓಡಿಸುವವರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಓಡಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಲ್ಲಿ ಅವರದ್ದೇ ಆದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೊಂಡು ಉದಾಸೀನದ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬೇಡ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓಡಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರಿಂದ ಓಡನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಂದರೆ, ಎದುರು ಮಾತಾಡುವುದು, ಮುಖ ಸಿಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಳುವುದು, ಹೆದರಿ ಓಡುವುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದರಿಂದ ಓಡಕರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ಇರುವುದು ಸರಿ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕೋಪ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಥೆಪಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಸಮಯ, ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರೋ, ಕಾಲೇಜಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೂಲಕವೋ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಓಡಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗವೂ ಸಿಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ನೆರವು ಇರಬೇಕು. ಅವಳ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿ

ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಬಂದುಹೋಗುವುದುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಜ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ದೂರವಿರುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗದು ಎಂದು ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವವೆಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಬರೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ, ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಅವನದ್ದು. ತನಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಆಚೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸುಮಿತ್ರಾ ಮಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅತಿ ನಾಚಿಕೆ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಗುಣವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿದ್ದರೇ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಎಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಬಯಕೆ ಇದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಈ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಹ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿ, ಮನೆ, ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣವೂ ಕಾರಣವಾಗಿ ರಬಲ್ಲದು. ಅತಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷೆ, ನಿಂದನೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇಂತಹದೊಂದು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿರಬಲ್ಲದು. ಈ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಹಾವಭಾವಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೊದಲನೆಯದು. ಮನೆಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಂಭಾಷಣೆ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಾತಾಡುವುದು ಕೆಲವರ ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹದರತ್ತವೂ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ಮಾತು ಆರಂಭಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವೆನ್ನುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶುಭಾಶಯ ಹೇಳುವುದು, ನಮಸ್ತೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೈ ಜೋಡಿಸುವುದು, ಕೈಕುಲಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಾತಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ, ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯನ್ನು ಹೊರತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತು ಬಾಯಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಿ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಬಲ್ಲದು. ಶಾಲೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರುವ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಹಂಬಲ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವನಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು, ಸರಿ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಸುವುದು ಸಹ ನಾಚಿಕೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ದೂರಸರಿ ಸಬಲ್ಲದು. ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೀಳರಿಮೆ, ಹಠಾಶೆಯ ಭಾವಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಿತ್ಯದ ಘಟನೆಗಳು, ಹೊಸವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೀಡಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನ್ನುವಂತಹದ್ದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಅವನ ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರೈಸುವುದು ಬೇಡ. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಬರೆದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಹಾಸ್ಯದ ಚಿಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓದುವುದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಹ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

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