



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಪೋಷಕರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ ಅವರು  
ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

☞ ನಾನೊಬ್ಬ ಸಣ್ಣ ವರ್ತಕ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ. ನಮಗೆ 16 ವರ್ಷದ ಮಗಳೊಬ್ಬಳಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರಥಮ ಪದವಿಪೂರ್ವ ವಾಣಿಜ್ಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ತನಕ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಓದು, ಬರಹ, ಆಟ, ಕಲೆಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಿತರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಅಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ದೇವರು, ಗುರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಗೌರವದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ, ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದ ನಂತರದಿಂದ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿವೆ. ಅವಳ ನಡನುಡಿಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅತಿಯೆನ್ನುವಷ್ಟು ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿದೆ. ಎಳೆತನದಿಂದಲೂ ಅವಳಿಗೆ ದೇವರು, ಹಿರಿಯರು ಎಂದರೆ ಅಪಾರ ಗೌರವ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಕಾಲಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ತಪ್ಪದೆ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಭಜನೆ, ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವಳೇ ಅಲ್ಲ. ಎಂದೂ ಎದುರುತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅವಳಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಾವೇನಾದರೂ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಲು ಹೋದರೆ ಎದುರುತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ದೇವರನ್ನು ನಂಬಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಏನು ಸಿಕ್ಕಿದೆ? ದಿನವೂ ಸಂಕಟ, ಜಗಳ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇವತ್ತು ಮಿಷಿಯಾಗಿ ಇರೋದು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೂತರೆ ಏನು ಸಿಕ್ಕೋಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಈಗಂತೂ ಓದು ಬರಹದತ್ತವೂ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಮಗಿರುವ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು ಹೀಗೆ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ? ಅಥವಾ ಜೊತೆಗಾರರೇ? ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಬಹುದೇ? ಯಾವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವಳ ಸದೃಢ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಬಸವಣ್ಣಪ್ಪ, ದಾವಣಗೆರೆ

ನೀವು ಹೇಳಿರುವಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ನಡೆ, ನುಡಿಗಳು ಹದಿಹರತನದ ವರ್ತನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹದ್ದೇ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೂ ಅವಳ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಜೊತೆಗಾರರು, ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಅವಳ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಸರವು ಅವಳ ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಇಂದಿನ ಹರೆಯದವರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರತನದ ವರ್ತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವ ಸ್ವಭಾವದವರು ನೀವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಹಿತಿ ಮಹಾ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈಜಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಗಳಿಯರು, ಕಾಲೇಜು, ಶಿಕ್ಷಣವು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಇದಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಂಬಿರುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳು, ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಆದರ್ಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲೂ ಬರಬೇಕು ಅಥವಾ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಏನೆಂಬುದರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಆಚಾರ, ಸಂಪ್ರದಾಯ,

ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ರೀತಿ, ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಕೇಳುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅವಳ ತಕ್ಷಣ ಜಗತ್ತಿಗೆ, ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತವೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು, ವಯಸ್ಸು, ಜೊತೆಗಾರರು ಮತ್ತು ಯುವ ಜನತೆಯ ಆದರ್ಶಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿದೆ, ಅವಳು ನಡೆನುಡಿಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಕಾರಣ, ಅವಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ, ಅಂದರೆ, ಆಚಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಡಿ. ಅವಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ಅವಳ ಆಸಕ್ತಿ, ಬಯಕೆಗಳು ಅತಿಯಾದುದೇ? ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಮೊದಲ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹೊರ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹೊಸತನವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಓದು ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವಸರದ ತೀರ್ಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳ ತಕ್ಷಣದ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಆದರೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ವಾದಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅವಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.

☞ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 13 ವರ್ಷ. ನಾವು ವಾಸವಾಗಿರುವುದು ನೂರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ಇರುವ ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯ. ವಿವಿಧ ಭಾಷೆ, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳ ಜನರಿರುವಂತಹ ಜಾಗ. ನಾವು ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವರಮಾನದವರು. ಗಂಡನ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ನಮ್ಮದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿರಿವಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುವಂತಿದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಹೊಸ ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ಹೊಸ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೂ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿದೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರ. ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಯ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೋ ಏನೋ ಅವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಗತಿ ಏನು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ. ಈಗ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಿರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

-ರೂಪಾ ಜಗನ್ನಾಥ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವೇ ಇರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಗುಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ನಾನು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವ ಸ್ವಭಾವ. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರನ್ನೋ, ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನೋ, ಗೆಳೆಯರನ್ನೋ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಯಕೆಗಳು, ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ ಪಡಬೇಡಿ. ಈಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಮತ್ತೇ, ಅವನ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸದಿರಿ. ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನಿಮ್ಮದಾಗದಿರಲಿ. ನೀವು ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷೆಯು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೋಂಚ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಲಿ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ.

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