



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನನ್ನ ಮಗಳು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಒಡನಾಡಿತನ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲ. ಅವಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಿ ಅನ್ನುವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗಲೀ, ಒತ್ತಾಯವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮನೆಯ ಮಾರ್ಯದೇಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಸ್ವಭಾವ, ವರ್ತನೆಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಅನ್ನುವ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಅವಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರು ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ, ತಪ್ಪೇನು ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಂದಾಗ ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿನ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಮಾವನವರು ಅವಳ ಅಶಿಸ್ತಿಗೆ ನಾನೇ ಕಾರಣವೆಂದು ನಿತ್ಯವೂ ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗಿರಿಜಾ ಶಂಕರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯವರು ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾತಾಗಿರಲಾರದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನ್ನುವಂತಹ ದೋರಣೆ ಇರುವಂತಹ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರವೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹವರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವೂ ತಡ್ಡಿದುದಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸಹಾಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಮಾತಾಡುವ ರೀತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ದರ್ಪ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಟ್ಟವರು, ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬಾರದು, ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಾರದು ಅನ್ನುವಂತಹ ಕಟ್ಟಾಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮತ್ತೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಎಂತಹದ್ದು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೂಲಕವೇ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಸದಾ ಅವಳ ನಿಗಾ ಇರಿಸುವುದು, ಸಂಶಯದಿಂದ ಅವಳ ಒಡನಾಟವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಅವಳಲ್ಲಿ ಒರಟು ವರ್ತನೆ, ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಮಾತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ಬೇಡ. ಆದರೆ, ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರವೇ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಈ ಹುಡುಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು. ಅವಳ ಅನೇಕ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬಲಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಪರಿಸರವೂ ಕಾರಣವಿದ್ದರಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂದಾಜು ಇರಲಿ. ಇನ್ನು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ವಿಷಯ; ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಂಡೇ ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

☐ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕವನ್ನು ಓದಿಸಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕರೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಗುಲಿದ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾದ ಅಂಧತ್ವ ನನ್ನದು. ಇದು ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿಲ್ಲ, ಬರಿದಾಗಿಸಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನನಗಾವ ಕೀಳರಿಮೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಇರುವವರೆಗೆ ಮೇಲರಿಮೆ ಇದೆ ಅನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾನೀಗ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ಬಿ ಎ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಲ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಇರುವವರ ನಂಬಿಕೆ. ಅದರೇನು ಮಾಡುವುದು? ನನ್ನಿಂದಂತೂ ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗದು. ನಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಿರಿಕಿರಿಯೆಂದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಪ್ಲಾನ ಕಣ್ಣಿದೆ. ನಾನು ಯಾರಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಯಾರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ ಅನ್ನುವುದರ ಪೂರ್ಣಮಾಹಿತಿ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೇಕೆ ಸಂದೇಹ? ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭ? ನನ್ನ ಮೇಲೇನಾದರೂ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಮೋಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ? ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕ್ರಮ ಇದೇ ಆಗಿರಬೇಕೆ? ಹೀಗೇಕೆ ಆಗಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದು ಅನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರುತ್ತೇನೆ.

ರಾಧಿಕ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನೀವು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವೈಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಸಿಗಲಾರದು. ಸ್ವ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳೆರಡನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅನ್ನುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗೋಚಾರನುಭವದ ಒಳಬಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಏಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ಆತಂಕ ಅನಗತ್ಯವಾದದ್ದೇ ಆಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡು ನೋಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಅನ್ನುವ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಹಿತೈಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅವರ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಕಾರಣವಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರಿ ಅನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮ ಈ-ಮೇಲ್ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಗೋಪ್ಯ ಚಾವಿಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬದಲಿಸಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದಲೂ ಹೊರಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಗೋಪ್ಯತೆಯ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.