



ಡಾ. ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನ್ನ ಮಗ ಈಗಷ್ಟೇ 7ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ಮುಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗಿನ ಶಾಲೆಯ ಅನುಭವ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪಠ್ಯತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಆಸಕ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೇ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಡುವಂತಹ ಆಟಗಳತ್ತವೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೀಗ ರಜೆ ಬಂದಿರುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಅವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾದರೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ನಮ್ಮದು. ದಯಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ವಿಧಾನವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಶಾಂತಲಾ ಶರಣ್, ನಲಮಂಗಲ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟವಾಡುವುದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವ ಗುಣ. ಬಹುಶಃ ಈ ಗುಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಅಥವಾ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಎಳೆತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದಿರಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರದಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಈ ಸ್ವಭಾವವು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ, ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರ ನಡುವೆ ಅಸೂಯೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಮಾತುಗಳಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಈಗಲಾದರೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಹೀಯಾಳಿಸಬೇಡಿ. ಅವನಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಮೂಲಕವೇ ಅವನು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಆಡುವ ಮನಸ್ಸು ಬರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. 12ವರ್ಷ ತುಂಬುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ಬೈಸಿಕಲ್ ಓಡಿಸುವುದು, ಈಜುವುದರತ್ತ ಹುಡುಗನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. ಹೇಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟಗಳು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ರೀತಿಯ ಕತೆಗಳು, ನಿರರ್ಶನಗಳು, ಟಿಪ್ಪಣಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪರಿಣತ ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಬೇತು ದಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ. ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕಳುಹಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಬೆರತಾಗ ಸಿಗುವ ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು ಎಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು, ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆಡಬಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಇದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.

ನಮಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಅವಳಿಗೇ 26 ವರ್ಷ. ಕಾಲೇಜು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮದು ಸಣ್ಣ ಕೃಷಿಕರ ಕುಟುಂಬ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗಂಡ ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಪಂಚ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ಓದು ಬರಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದೆ. ಲವಲವಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವೃದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಾಗಿ ನಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾವುದೋ ತರಹದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ತುಂಬಾ ನಿಶಕ್ತರು, ಅಸಮರ್ಥರು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವನ್ನು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಗಂಡು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮಾಡಬೇಡ, ಇದು ತಿನ್ನ ಬೇಡ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು, ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ರಮಾಮಣಿ, ಮಂಡ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹುಂಬತನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೊಂಚ ಅಹಿತವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಆಕೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆತಂಕ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು ಆಕೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಅಪ್ಪರಾಗಿರುವಂತಹವರ ಮೂಲಕವೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಗಿರುವ ನಿಲುವುಗಳು ಏನು. ವಿರೋಧವಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ವರನನೇ ಆಯ್ಕೆ ಹುಡುಕುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂತತಿಯ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತ್ತಿಮಿಗ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕಾಲಾನುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಅವಳ ಒಂಟಿತನದ ಬಯಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನನ್ನ ಮಗಳು ಇದೀಗ ನಡೆದ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಗತಿ ಏನು ಎಂದು ಆತಂಕವಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ರಮ್ಯಾ, ತಿಪಟೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಓದುವ ಬರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿತವಿದೆ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಕೊಂಚ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಅಕ್ಷರ/ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಓದುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಹತ್ತಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಶಿಕ್ಷೆ ಬೇಡ. ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇದೆ. ನಿವೃತ್ತಾಳೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ.