



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

▶ ನನಗೊಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಅವಳಿಗೆ 20 ವರ್ಷ ಎರಡನೇ ಬಿಎಸ್ಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂದವಾಗಿರುವ ಅವಳು ಓದಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಅಸಹನೀಯವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಕೋಪ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಅಸಹ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಅವಳ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಗೆಳತಿಯರ ಜೊತೆ ಹೀಗೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಅವರುಗಳು ದೂರಸರಿದಿರುವುದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಅದು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜತೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವೆಂದರೆ ಮಗಳು, ಅವಳಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಾನು. ನನ್ನ ದೊಂದು ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೌಕರ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದಿದ್ದಳು. ಅವಳಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರಮ್ಮ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವಿದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಮೊಮ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಉಂಟು. ಈಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ರೊಚ್ಚಿಗೆಳುವ ಸ್ವಭಾವ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳು ಎಂದರೂ ಕೋಪ, ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡು ಎಂದರೂ ಕೋಪ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯೊಂದು ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮೊಬೈಲಿಗೆ ಬಂದ ಕರೆಯೊಂದರಿಂದ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಕೈಲಿಡ್ಡ ಮೊಬೈಲಿನೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಕ್ಕಿ ನಾಶ ಮಾಡಿದಳು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿ ಅವಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿದೆ. ಅವಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ, ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಜಯವಂತ ಜಮಾದಾರ, ಕುಷ್ಟಗಿ

ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳ ಅಸಹನೀಯ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಸಂಯಮ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂಯಮದ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸದಿದ್ದಾಗ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಪೋಷಕರ ಅಸಹನೆ, ಅಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನದ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಂಯಮದ ವರ್ತನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಗೆ ದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಜಗಳವಾಡುವ ಅಜ್ಜಿ, ಅಮ್ಮನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವಳು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅನುಕರಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯ ಗುಣ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ನಿಯಮಗಳಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕು, ಅಥವಾ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಕಲ್ಪನೆ ಆಳವಾಗಿಯೇ ಅವಳಲ್ಲಿ ನಾಟಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಈಗ ಅವಳ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಭಯ, ಆತಂಕ, ಹತಾಶೆಯ ಮನೋಭಾವದ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಳ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ. ತಾಯಿಯ ವಿರುದ್ಧವೇ ಸದಾ ಹರಿಹಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನೇಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಲು ಆತ್ಮವಲೋಕನವೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಮಗಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಅದು ಮಾಡಬೇಡ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚವಾದರೂ ಗಮನವಿರಲಿ. ಸಿಟ್ಟಿನೇ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿರುವ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಮ್ಮ ಏರಿಳಿತದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಆಜ್ಞೆ, ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೇ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಅವಳ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಯ ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ, ಶಾಪವೋ, ಪಾಪವೋ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಇರುವುದು ಬೇಡ ಎಂದರ್ಥ. ಕೋಪವು ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಯೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಅದರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಡೆಸುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೋಪ ಮುಚ್ಚಿಡುವಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅಸಹನೆಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಸಹನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಎದುರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕೊಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಸಿಟ್ಟಿನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಗಬೇಕು. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ, ಆದುದರಿಂದ ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಟಿವಿ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊಸತನಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಲಹೆ, ಸಹಕಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮನರಂಜನೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಸಹ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ತರಬಲ್ಲದು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ, ಮಗಳ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು ಏನಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಮಾಡಿ. ಮಗಳು ತನ್ನ ಪರಮ ವಿರೋಧಿ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಆದರಗಳು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ಅದೇಷ್ಟೋ ಸಲ ಕಟ್ಟಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಬದಲಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಯಮ, ಸಹನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೈವೇಟಿ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವಯಸ್ಕರ ವರ್ತನೆ ಇದ್ದಾಗಲಿಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಿಸುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಾದವರ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬದಲಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಒತ್ತಾಯ, ಬೇಸರ ತರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸದಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೋಪಪಾಪಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಏನಾಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು, ನಿಂದಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಮಗಳ ಸಿಟ್ಟಿನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ, ಅಪಮಾನ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರ ಹಿತವಚನಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರಲೇ ಬೇಕು. ಎಳೆಯ ತನದ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಗಳು ಸ್ವಭಾವಗಳಾಗಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

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