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

▸▸ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಸುಮಾರು 4 ರಿಂದ 7 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರು. ನಮ್ಮದು ಸಣ್ಣ ಕೂಡುಕುಟುಂಬ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದು ಸದಾ ಆಟ, ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲಕಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅವರ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಅವರ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮವೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಊಟ, ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುತ್ತು ಹೋದ ತಕ್ಷಣವೇ ಎದ್ದು ಆಡಲು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಿನ್ನಲಾರರು. ಅವರು ಬಂದು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಮಾತು ಅವರ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳದು. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಯಾವುದೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದೊಂದು ವರ್ತನೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.

-ಬೊಳ್ಳಮ್ಮ, ಕುಶಾಲನಗರ

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮುಜುಗರ ಎನ್ನುವಂತಹ ವರ್ತನೆ ಇದು. ಹಾಗೆಯೇ ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಶಿಸ್ತಿನ ರೀತಿಗಳು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರ ಸಹಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದಂತಹ ಶಿಸ್ತಿನ ಕ್ರಮದತ್ತ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವೆನ್ನುವಂತಹ ತಿಂಡಿ ಊಟದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ನೀವು ಇಂತಹದೊಂದು ಶಿಸ್ತನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮತ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹಾಗೆ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಇಂತಹದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸಿದೇ ಕಟುವಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೆರಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು.

ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಶಿಸ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅನುಸರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕತೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು, ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಾಕ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಣೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪದ ಗುಣಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಇನ್ನು ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬರೊನ್ನೊಬ್ಬರು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಿಶಾಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವನ ಮೂಲಕ ಇತರರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೊದಲಿಗೆ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಕ ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಪಡಿದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ.

▸▸ ನನಗೀಗ ಮೂವತ್ತಾರು ವರ್ಷ. ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇದೀಗ ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಇದೀಗ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರೇಖಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ನೆಲಮಂಗಲ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ– ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವಿದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಂತು ನಿಜ. ಆದುದರಿಂದ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಎಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಗಳು, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ. ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪಕ್ವತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ. ಉದಾ: ನಡೆಯುವುದು, ತೊದಲು ಮಾತಿನಿಂದ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಕಲಿಯಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಬೇಡ. ಕತೆ, ಹಾಡು, ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೂ ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕತೆ, ಹಾಡು ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತನಗಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಜಿಕೆ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಅಭಿನಯದ ಮೂಲಕವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಜತೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತರ ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕೂ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವೇಚಿಸಿ. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಕೊಡಿ.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿರಲಿ. ಮೋಸ, ಸುಳ್ಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಲದು ಅನುಷ್ಠಾನವೂ ಆಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಲಿ. ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳು ಸಹಜ. ಆದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಕನಿಕರ ಅಥವಾ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪ್ರಶಂಸೆ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷೆಯೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ, ತಪ್ಪಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಇರಲಿ. ವಿಪರೀತವಾದಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು ಬೇಡ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆ, ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಅನಗತ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು, ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಎಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು, ಮಾಡಲಾರದು ಎನ್ನುವುದರ ಅಂದಾಜು ನಿಮಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ನಿಮ್ಮ ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ವೈಫಲ್ಯ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತರವಲ್ಲ. ■

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