



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

▶▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 16 ವರ್ಷ. ಎರಡನೇ ಪಿಂಚು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ಸಿಇಟಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದೀಗ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದುವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗುವೆ ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ತುಂಬಾ ಬೇಸರಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಎನೋ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಹಟ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಸದಾ ಟಿಪ್ಪಿ ಗಳಿಯಿರುವುದು ಅಡ್ಡಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬಾ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿನಾಕಾರಣ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಥೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಡೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಅವನಿಗೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಾನಾ ವಿಧದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ದೇವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಾನೂ ವ್ರತ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸದ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

-ವಂದನಾ, ಉಡುಪಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸದ್ಯದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಅಂದಾಜುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಹೊಸ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮನೋಬಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುದಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿಂದಂತಹ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅಭಿರುಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದಂತಹ ಒಲವು, ಬದ್ಧತೆಗಳು ಬದಲಾಗಬಲ್ಲವು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹೊಸ ಆದರ್ಶಗಳು, ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಹ ದಿಢೀರನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯೂ ಇರಬಲ್ಲವು. ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗುವ ಆಸೆ ಇದ್ದಂತಹ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹೊಸದೊಂದು ಗುರಿ ಅಥವಾ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹದೊಂದು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅವನದ್ದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿರ್ದರ್ಶನಗಳು ಇವೆ. ಇಂತಹದ್ದು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುವ

ಬಿರುದನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಅದಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ, ಉತ್ತಮ ಪ್ರೇರಣೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾಗಿರುವುದರ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೊರತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದೀಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಅವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಕಗಳು, ಸ್ಥಾನ, ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಅವನ ಸದ್ಯದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಟೀಕಿಸುವುದು ಬೇಡ. ದುಷ್ಟತನ, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಯಲಿ. ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು, ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಬದುಕು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಎರಡನೇ ಪದವಿಪೂರ್ವಶಿಕ್ಷಣವೇ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಉತ್ತಮ ಬದುಕಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ನೂರಾರು ಅವಕಾಶಗಳು ಉಂಟು. ಅವುಗಳತ್ತವೂ ಗಮನಹರಿಸಿ.

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಉಗ್ರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಪರಚುವುದು, ಬೈಯುವುದು ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ದೂರು ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅವಳು ಹಿಂದೆಂದೂ ಹೀಗಿದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒರಟು ಸ್ವಭಾವ, ಎದುರು ಮಾತಾಡುವುದು ಇತ್ತೇ ಹೊರತು ಯಾರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೇ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಬೇರೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವಳ ಶಾಲೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಗಳ ದುಷ್ಟ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಂತ ಹಿತಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವೇ ಇದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವಳ ದುಷ್ಟತನ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ? ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ? ಹಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ತಿಳಿಸಿ.

-ಶಾರದ ಶಾಂತವೇರಿ, ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಟತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿಯೂ ವರ್ತಿಸಿ. ಅವಳಿಗೆ ಹಿತ/ ಅಹಿತವಾದದ್ದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಮನೆಯ/ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗಿರಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸೆ/ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ನಡೆದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಿಂದ ಅಪಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅತಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಹಿಂದಿನ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿ ಹೇಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈಗ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಳೆಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಅವಳ ನಡತೆ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ನೋವು ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಇಂದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕತೆ, ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ. ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವರ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಂತಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಹಿಂಸೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಹಿಂಸೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಳ ವರ್ತನೆಗಳು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಆತುರದ ನಂಬಿಕೆ ಬೇಡ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಲೇ ಅವಳ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಡದಿರಿ.