



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶ ನನಗೆ 50ವರ್ಷ. 20 ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಅವಳೇ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾನು ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ವೃತ್ತಿ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಳ್ಳಿ, ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಜನಹಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದೇ ನನ್ನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜ ಗಾಂಧಿ- ವಿನೋಬ ಭಾವೆಯವರ ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿದ್ದವರು. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೂ ಸಹ ಇಂತಹದೊಂದು ಬದುಕು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ನನ್ನ ಪತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ 10 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಅವರ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮ ದೂರ ಸರಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಮಗಳ ಬದುಕು, ಶಿಕ್ಷಣ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ ಎಂದು ಅವಳನ್ನು 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮವಾದ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದೆ. ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೂ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಅವಳ ನಡನುಡಿಗಳು. ಹನ್ನೊಂದನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕಾಗಿಬಂತು. ನಂತರ ಪುಣೆಯ ಮಹಿಳಾ ಕಲಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಪಿಜಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಕಾಲೇಜಿನವರಿಂದ ತುಂಬಾ ದೂರು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಾಜರಾತಿ ಕೊರತೆ, ಸಹವಾಸ ದೋಷ, ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಜಾಗವನ್ನು ಈಗ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿಗಿದು ಕೊಂಚವೂ ಇಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಾನೇ ಹೊಣೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನನಿಂದಲೋ, ನನ್ನ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹಿಸದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅವಳು ಹೇಳುವುದು ನಿಜವಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ವಯಸ್ಕತನ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಕ್ರಮ ಯಾವುದು?

-ವಂದನಾ, ಮುಂಬೈ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈಗಿನ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಸಿಗಬಹುದಷ್ಟೆ. ಅವಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಗುರಿಯಿಂದಾಗಿ ಪುಟಾಣಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳ ಕಡೆ ನಿಗಾ ಹರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಇಂತಹ ದುಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇದು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಗಟ್ಟಿಗರು, ಜಾಣರು, ಯಾರ ನೆರವು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವರು ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಬರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಭಾವನೆ ಉತ್ತಮವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರ ಸಾಮಾನ್ಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ ಇರದಂತಹ ಕಿರಿಯರು ಅಪರೂಪ. ಮಕ್ಕಳ ಮನೋ ವಿಕಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಂದ, ಪರಿಸರದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಗೊಂದಲ, ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಪೋಷಕರು/ಪಾಲಕರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನ್ಯತೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಟಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೇಲ್ಚಿಲ್ 9880937122email: psychologist.sridhara@a1-mind.com

ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೂ ಗಂಡ- ಹೆಂಡಿರು ಎಳೆಯರಂತೆ ಮನಿಸು, ಮೊಂಡುತನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವವು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಬೇಕಾದ ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಇತರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಂಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹತಾಶೆಯ ಭಾವಗಳು ಕೆಟ್ಟ ವರ್ತನೆ/ ಸಹವಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಏಕಾಏಕಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಮ್ಮದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಅವಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಷ್ಟು ಸಂಯಮದಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆರಡರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲೇಜಿನವರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮೈ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳ ಸಂಗಡಿಗರ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರ ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮನದ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬರಬೇಕು. ಅವಳ ಮೇಲೆ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ವಾಸ, ವಾತ್ಸಲ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ನಿರ್ಧಾರವೇನೋ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಅವಳ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೈಯುವುದು, ಅಪಮಾನಗೊಳಿಸುವುದರ ನಡುವೆಯೂ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

▶ ನನಗೆ 7 ಮತ್ತು 10 ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸೆ, ಒತ್ತಾಯಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಬಹುಪಾಲು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿದ್ದೀವಾದರೂ ಸದಾ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಹಿಸದು. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುವ ಚಾನಲು ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರಾಧ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಕೆಡುತ್ತದೆ, ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿವರ ಮಾತನ್ನೇ ನಾವು ನಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಟಿವಿ ನೋಡಬೇಡಿ ಎನ್ನುವುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಿರ್ಬಂಧ. ರಜೆಯ ಮಜ ಹಾಳುಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ನಮಗಿರದಿದ್ದರೂ ತಡೆಯಂತೂ ಹಾಕಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯುಂಟುಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

-ವಸುಧಾ ರಾಜಗುರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಷ್ಟು ವಿವೇಚನೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಮೂಡಿರದ ವಯಸ್ಸು. ವಯಸ್ಕರ ಟಿವಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಕರಣೆಯ ಸಾರ್ಮಥ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ. ಟಿವಿಯ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಪು, ವಯ್ಯಾರ, ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳ ಅಂದ ಮಕ್ಕಳ ನೋಟಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ, ವರ್ಣರಂಜಿತ ಉಡುಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಭಯ/ಆತಂಕವನ್ನು ಅದುಮಿರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಥ ನೋಟ ಸಿಕ್ಕರೆ ಹಸಿವನ್ನು ಮರೆಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಸದಾಕಾಲ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಅನುಕರಣೆಯ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ವಯಸ್ಕರ ಮನರಂಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಹಿರಿಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿರಿಸಬಹುದು.