



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

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಈಗ 12 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದೆ. ಏಳನೆಯ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿದ್ದಾಳೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವಳ ಆಸಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೊಬ್ಬ ತಮ್ಮನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ. ಇವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸದಾ ಜಗಳ ಮನಸ್ಸಾಪ. ಆದರದೇನು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿತ್ಯದ ಕಿರಿಕಿರಿ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿರುವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಜಗಳವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಗ ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಥೆಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೊಂಚವು ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ಅಳುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದೇ ಅವರೂಪ. ಅವಳು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಳುವಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿದ್ದ ನೆನಪು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಅತ್ತದೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ದುಃಖದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬಂದು ಹೋಗಿವೆ. ಮನೆಯ ಮಂದಿಯಿಲ್ಲಾ ಅವಳೆದುರಿಗೇ ಅತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ, ಇವಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾರೇ ನಿಂದಿಸಲಿ, ಹೊಡೆಯಲಿ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಅಳಲೆಂದೇ ಸಹವಾರಿಗಳು ಕಣಕಿ ದರೂ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೆಲ್ಲ. ನೋವು ತರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಅತ್ತು ದುಃಖಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಅಳಲಾರಳು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆತ್ತರ ಮೈಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದೇನು ಪ್ರಯೋಜನವಾದಂತಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಅಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಿರುವುದುಂಟು. ಇದೇನು ಕಾಯಿಲೆಯೇ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಂಕೇತವೇ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರೀತಿಯೇ? ಇಂತಹದೊಂದು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಜಮುನ ಆರಾಧ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಳು ದುಃಖ, ನೋವು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಹರ್ಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ತ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಅಳುವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಘಾತಿಯಾದಾಗ ಅಳುಬರುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರು ನಿಂದಿಸಿದಾಗಲೋ, ಅಪಮಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೋ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಯುಂಟಾದಾಗಲೋ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಅಳು. ಅಳುವಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸದಾ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅತ್ತಾಗ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಗುತ್ತದೆ; ಇತರರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕರುಣೆ, ಅನುಕಂಪದ ಭಾವಗಳು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಳುವು ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇತರರು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಇರಬಲ್ಲದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು ಒಂದು ತಂತ್ರವೇ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬದವರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿವೃತ್ತ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು, ತಮ್ಮನೊಡನೆ ಜಗಳ, ಗೆಳೆಯರ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕದಲಿಸಿ ಅಳು ತರುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲವೋ ಏನೋ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೀತಿಯಿಲ್ಲಾಗಲೀ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಅಳದಿರುವುದು

ಕೆಟ್ಟಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದಂತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ನೀವೇಕೆ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಥೆ/ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಅವಳು ಎಲ್ಲರಂತೆ ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿದ್ದರೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಳಬಹುದೋ ಏನೋ. ದುಃಖವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಆಕೆಯಿಲ್ಲಾಗುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ/ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಳುವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ದೂರತಳ್ಳಿಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅಳುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಳುವಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದು ನಿಜವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಅಳು ಬರದೆಯೇ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇಕೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು? ಹೀಗೆಯೂ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.

▶▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 9ವರ್ಷ. ವಸತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ರಜೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ವಸತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸೌಕರ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗದ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಇದೆ. ಅವನಲ್ಲೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಹೊಸ ವರ್ತನೆ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಅದೊಂದರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವುದು. ಕಳೆದ ವಾರ ಮನೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ಹುಲ್ಲಿನ ಬಣಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಸಿದ್ದ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹಿಂಬದಿಯೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೆಯೇ ನಂದಿಸಿದರು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೆಡೆ ಸಲ ಹೀಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವನು ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಜಗಳ, ಮನಸ್ಸಾಪ ಇಲ್ಲದ ಹುಡುಗ. ಇಂತಹ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಈ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಯು ಮನೆಯಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತಂದಿದೆ. ಇದೇನು ತುಂಟಾಟವೆ? ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂಚನೆಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಶ್ರೀದೇವಿ, ಸಿಂಧುಗಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹುಡುಗತನದ ರೀತಿಯು ಇದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಇತರ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಅವನ ನಡವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಎನ್ನುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು. ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೃತ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಕುತೂಹಲ ಸಹ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಷ್ಟೋ ಸಲ ದೀಪಾವಳಿ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹರ್ಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಏನಾದರೂ ಕಾರಣವೇ ಎಂದು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅವನ ಬಾಯಿಂದಲೇ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಸಂಯಮವಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅತಿ ಜಾಣತನದಿಂದ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದೊಂದು ಕೆಟ್ಟಗುಣ ನೀನು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಬದಲಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಬೆಂಕಿಯ ಬಲವೇನು, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯವೇನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವನಿಲ್ಲಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ತನೆಗಳ ಉದ್ದೇಶವು ಪೋಷಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ತವಕ, ಅವ್ಯಕ್ತ ಆಕ್ರೋಶದ ಕಾರಣವು ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತು, ಆದರದ ಭಾವ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳತ್ತ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.