



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

▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ಸಹಾಯಕಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಗೆ ಬರುವ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಅವರವನ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗಲಂತೂ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಬೇಡ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ವಭಾವ ಅವನದ್ದು. ಶಿಶುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅವನಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಹಿಡಿಸಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ. ಮಾತಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ ನಿಸಾಸಕ್ತಿ. ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚವೂ ಆಸಕ್ತಿ, ನಿಷ್ಠೆ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೆರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಳೆಯುವುದು ಅವನಿಂದಾಗದು. ಡೊಂಕು ಡೊಂಕಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಅಕ್ಷರ, ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲ. ಆಟದಲ್ಲಂತೂ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು. ಬೆಳೆನಿಸಿದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಮೂರು ಚಕ್ರದ ಸೈಕಲ್‌ನ್ನು ಓಡಿಸಬಲ್ಲ. ಕೊಂಚವಾದರೂ ಶ್ರಮ ಇರುವಂತೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವರೊಂದಿಗೆ (ಸಮ ವಯಸ್ಕರು, ಅವನಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ) ಮಾತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಅವನ ವಯೋಗುಣಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೆಯೇ? ಅವನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ನಾವೇನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನನ್ನಂತಹ ದುಡಿಯುವ ಪೋಷಕರ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕತೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ.

-ಸಹನಾ ಹೆಗಡೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಕೈ ಬರಳುಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಬರೆಯಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯವಿಧಗಳು ಇವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಗಮನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮೂಡದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೈಬರಹದತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದರತ್ತವೋ, ಬಣ್ಣದ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರತ್ತವೋ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಆಳವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದೊಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಸಹ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿಹಾರದ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರಬೇಕು. ಉದ್ದನೆಯ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಇರಿಸುವುದು, ಸಮಾನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ದೂರ ಸರಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಉದ್ದನೆಯ ಇಂಚುಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಗೆರೆ ಏಳೆಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಋಷಿ ಬರುವಂತಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಾದರೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಗದರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆತಂಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ತಪ್ಪಾದರೆ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೀಡಿ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಏನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ಇನ್ನು, ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸನ್ನಿವೇಶ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆ ಶಿಕ್ಷಕಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದು ಮಾತಾಡಿಸಿ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ

ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಕಲಿಕೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ, ಓದುವ, ಬರೆಯುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ವಿಷಯ ಗ್ರಹಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೇ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ತರತುರಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ ವಿನಹ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಅಂದಾಜು ಅಥವಾ ವಿಶಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಶ್ರಮವಿಸುವಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಮಾಡಬಲ್ಲದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಬದಲಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತವೂ ಹರಿಯಬಲ್ಲದು. ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸೈಕಲು ಓಡಿಸಬಲ್ಲ ಮಗು ನಾಳೆಯ ದಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು.

▶ ನನ್ನ ಮಗ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಇದೆ. ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇದೇ ವರ್ತನೆ. ಹಟಮಾರಿತನ, ಅಸಹನೆಗಳು ಇದರ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ. ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ ಮನೆ ವಾತಾವರಣ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಮಾವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವನನ್ನು ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭೇಟಿಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಕೃಶವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಬೇಸರವಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಳಾಗುವುದು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವನನ್ನು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

-ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮೂಡಬಿದ್ರಿ

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಮೊದಲು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅವನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ತೂಕ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ/ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ವಿಫಲ ಗೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಕಳಂಕ ಭಾವನೆ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹಗಳಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ನಡೆದುಹೋದ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಪಾತ್ರವೇನೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ಅಪ್ಪ/ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಬೇರೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನಿಗೆ ರಜೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವನಿಗೆ ಬಿಡುವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಯಾಣ, ಪ್ರವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಏನೋ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತಂಕಕಾರಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಬೇಡ. ಗೆಳತನದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕತೆ, ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬಹುದು. ಮನರಂಜನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ತನ್ನತನದ ಬಗ್ಗೆ, ಗೆಳತನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.