



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

▶ ನಾನು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ದೊಡ್ಡವಳು ಐದನೇ ತರಗತಿ, ಚಿಕ್ಕವಳು ಎರಡನೇ ತರಗತಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಯಿರಿ ಎಂದು ಯಾವತ್ತೂ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದ ಹಿರಿಯರು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದರು. ರಜೆ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಶಿಸಿನಿಂದ ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನ ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಆದರಿದು ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಯಿತು. ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ನೆವ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತೂ ಇದು ಕೊಂಚವೂ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದ್ಯಾಕೋ ಏನೋ ನನಗೆ ಹೀಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲು ಇದ್ದಂತಹ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ, ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ನಾನು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಕಲಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

-ರತ್ನ ಮಾಲಿನಿ, ಹುಕ್ಕೇರಿ (ಬೆಳಗಾವಿ)

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ನೋಡುವ ಗುಣ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಕರ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗಳು ಪೋಷಕರ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಬಹುಶಃ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರ ಮಾತಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡಬೇಕು, ಸರಿ. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದು ಹಿಡಿಸಿದೆ, ಹಿಡಿಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುವವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಕಲಿತರೆನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದು. ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗ ಕಲಿತಿದ್ದರ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಕರಣೆಯ ಬಲದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ನಿಜ ಬಯಕೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತರುವ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಅಂದಾಜು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಈಗಿಂತಲೂ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ಕಲಿಸುವುದು ಸರಿ ಅಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಗುಣ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ನಿಪುಣರು/ ತಜ್ಞರ

ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಹಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೂ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸಂಯಮ. ಅದರ ಕಡೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ.

▶ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ, ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಕೆ ದೋಷವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಡವಾಗಿ ಬಂತು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಹಲವು ಕ್ರಮಗಳು, ಸಲಹೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನೀಗಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳೂ ಇವೆ. ಅದೊಂದರೆ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯ ಮಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವುದು. ದಯಮಾಡಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? -ನಾಗಲತಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಲಿಕೆಯ ದೋಷವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಾನಸಿಕ ಮಿತಿಗಳು ಇರುವುದುಂಟು. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕತೆ ಇರದ ಕಾರಣ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಓದು, ಬರಹದಂತಹ ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ. ಅದೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿದಾಗ ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ಆಘಾತ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಘಾತವು ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಹತಾಶೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದವರೂ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜಾಣತನ, ದಡ್ಡತನ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಲಿಯಲು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಲಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಯುವುದರ ಕಡೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಭಾವಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ವಿಧಾನ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯೋಗದ ರೀತಿ, ಆಸನದ ಕ್ರಮಗಳು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊರ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಕಲಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕಾನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಯಮ ಶಕ್ತಿ, ದೃಢಭಾವನೆ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮೂಡಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವೆನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಆದರಿದನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

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