



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 6ವರ್ಷ ತುಂಬಲಿದ್ದು, ಒಂದನೇ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಎಡಗೈ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಎಡಗೈಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಓದು, ಆಟದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ನಾನಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹರಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು, ಅಸಹಕಾರ, ಮತ್ತು ಸದಾ ಕೋಪ ಅವಳದ್ದು. ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿನವರಂತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಇವಳ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಿರಿಯರು ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಜನ ಕೂಡ ಹಾಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೆ ಹಿಂಸೆಯೇ. ದೇವಸ್ಥಾನ, ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವರಿವರ ವಿಸುಮಾತು, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಂತೂ ಎಡಗೈಲಿ ತೀರ್ಥ, ಪ್ರಸಾದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೈ ಚಾಚುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರತಿಸಲ ಇದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆ, ಮಾವನವರು ಅವಳೊಂದು ಅಶುಭವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇರಲಾರಳು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಅದಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಎಡ ಕೈ ಬಳಸುವವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಎಡ ಕೈ ಬಳಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕವಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಈ ತರಹದ ಗುಣವಿರುವವರು ಮುಂದೆ ಸರಿಹೋಗಬಲ್ಲರೇ? ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬದುಕಿ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾರ್ಪಾಡು ತರಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸ್ವಪ್ನ ರಾಜೇಶ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಎಡ ಕೈ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಗೂ ಅಶುಭವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ? ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಪೂಜೆ, ಪ್ರಸಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎಡಗೈ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಕಲಾಕಾರರು, ಸಾಮಾನ್ಯರು ಎನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇದು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಬಹುಶಃ ಅನುವಂಶಿಕವಿದ್ದಿರಲೂ ಬಹುದು. ಎಡಗೈ ಬಳಸುವ ಹೆಗ್ಗಸರ ಪ್ರಮಾಣ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಕಂಟಕವೆನ್ನುವಂತೆ ನೋಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಲಗೈಲಿಯೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಇದೊಂದು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಡಗೈ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಧಾರಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನ ಬಲಗೈ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಲಕರಣೆ, ಉಪಕರಣಗಳು ಬಲಗೈನವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ತಯಾರಿಸಿ ರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಡಗೈ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಎಡಗೈ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಲಗೈ ಬಳಸುವವರಿಗೆ

ಎಡದಗೈಲಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಡಗೈ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ. ಹಾಗೇ ನೋಡಿದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಒಬಾಮ ಎಡ ಗೈ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವಂತಹ ಹಿನ್ನಡೆಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವಗಳು ಕಾರಣವಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಸಹಜ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅವಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಹಠಮಾರಿತನಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವಳ ಆತಂಕ, ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಡದ ಕೈಲಿ ಕಲಿಯಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿನ್ನಡೆ, ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಎಡದ ಕೈ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂತಹ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ಪರಿಕರಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಪಕರಣ, ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಿಂದುಳಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕತ್ತರಿ, ಸೈಕಲಿನ ಬ್ರೇಕು, ಗಂಟೆ, ಅನೇಕ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಿರುವಂತಹ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳು ಎಡದ ಕೈ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೇಳಿರಬಹುದಾದ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿತ್ಯವೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಪ್ರಪೋಟಿಂಗ್‌ಗಳೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಜಯಿಸಬಲ್ಲರು. ಇನ್ನು ಊಟ ತಿಂಡಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ. ಬಲಗೈ ಬಳಸಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇರುವಂತಹದ್ದು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರಾದ ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಡಗೈಲಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಖಂಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

▶ ನನ್ನ ಮಗಳು 5ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಓದುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಷದಿಂದ ಈಜು ಕಲಿಕೆ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳಿಗೆ ನೀರೆಂದರೆ ಭಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಶಾಲೆ ಬೇಡ, ಬೇರೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಂದು ರಗಳೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಎಷ್ಟೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬೇರೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ನಮ್ಮದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವಳಿಗೆ ಈಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಹೇವರಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರಶ್ಮಿ ಚಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಒತ್ತಾಯ, ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಯವಾಗಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈಜುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಟಿವಿ ಮತ್ತು ಇಂಟರನೆಟ್ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಜಲಚರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ವಿಷ ಜಂತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹದ್ದು ಏನಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ನೋಡಿ. ಉತ್ತೇಜನದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಈಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಅವಳಿಗಿರುವ ಆತಂಕವನ್ನು ಶಾಲೆಯವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ. ಅವಳು ಹೊಂದುವ ತನಕ ರಿಯಾಯಿತಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಈಜು ಕೊಳದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಈಜಾಡುತ್ತಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಗೆಳೆಯರು, ಆಮಿಷಗಳು ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಲ್ಲದು.