



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಜುಗರ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅವಳಿಗೇ 17 ವರ್ಷ. ಎರಡನೇ ಪವನ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಸಣ್ಣವಳಿದ್ದಾಗ, ಅಂದರೆ 7ನೇ ತರಗತಿಯ ತನಕ, ರಾಜ್ಯದ ಎರಡು ಮೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದಳು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಳು. 8ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಓದಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವಸತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದವು. ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದುಳಿದಳು (ಎಷ್ಟೇ ಓದಿದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು) ಶಾಲೆಯವರಿಗೂ ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳಿಸಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾದಳು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಮೊದಲು ಪಿಯುನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಯಾರ ಮಾತಿಗೂ ಹದವಾಗದ ಮನಸ್ಸು ಮೂಡಿರುವಂತಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾಳಿದ್ದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ದಯಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿ.

-ನೀಲಾಂಭರಿ, ಹಾವೇರಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಸು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶವೂ ಒಂದು. ಒಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇರದ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗಿದಾಗ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದೆಲ್ಲ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಎದುರಾದಾಗ ಯಾವುದೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರದಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಕಲಿಯುವಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಇರಬಾರದು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸನ್ನಿವೇಶ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಆತಂಕವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಸದಾ ಫಲಿತಾಂಶ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೆರಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರಕ್ಷಣ ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ಕಲಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುವ ಕ್ರಮ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಭಂಗಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

ಬೆವರು ಬರುವ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಯೂ ಮುಖ್ಯ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಿಂತ ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದದ್ದು ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕುಗ್ಗದಿರಲಿ. ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ಹೊರತರುವ ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಕಾಶ ಇದ್ದಾಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ, ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವಾಸ ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

▶ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳೊಬ್ಬಳಿಗೇ 17 ವರ್ಷ, ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಅವಳ ಪೋಷಕರಿಬ್ಬರು ಉನ್ನತ ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅವರ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ಮಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆ ಪಿಯು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸಿಇಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. (ಪವನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ೯೬% ಮತ್ತು ಸಿಇಟಿಯಲ್ಲಿ 9000 ಶ್ರೇಣಿ) ಈ ಅಂಕಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ನಿಷ್ಕಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. (ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೆಯೇ) ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಬೇಸರಗೊಂಡು ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗ ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುವ ತನಕ ಈ ಮಗು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಸರಿಯೋ, ತಪ್ಪೋ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. (ಮೊಮ್ಮಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಪೋಷಕರ ಸ್ವಭಾವ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿತು) ನನ್ನ ಮಗ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವನಿದ್ದಾಗ ಹೊಡೆದು, ಬೈದು ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು ಅನ್ನುವ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ನನ್ನ ಮಗ, ಸೊಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರ ಟೀಕೆ, ಹೀಯಾಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ ಈ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಬೇಕಿದೆ.

-ವಿಜಯಾ ವಜ್ರಮುನಿ, ಕೋಲಾರ

ಇಂಥ ಸ್ವಭಾವದ ಪೋಷಕರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಂಥ ಹಿರಿಯರು ಅಪರೂಪ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಸವಾಲು ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ- ಸೊಸೆಯೊಂದಿಗೆ ವಾದ/ ಮನಸ್ತಾಪಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸ್ವಭಾವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಂಸೆ, ಹಿಂಯಾಳಿಕೆಗಳು ಮಗಳತ್ತ ಹರಿಯುವುದು ಸಹಜ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿರಿಸಿ ಮೊಮ್ಮಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದು. ಅವಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಹಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಅನುಭವಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಸ್ವಭಾವ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ (ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ) ಕೇಡುವುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ದೇಶ- ಕಾಲಗಳು ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸತ್ಯ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ತೀರ್ಮಾನ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಜಾಣತನದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗ ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಹಿತಾನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರ ಕಡೆಯೂ ಗಮನವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತಿಕಾರದ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿರದಿರಲಿ.

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