



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಇದೀಗ 22 ವರ್ಷ. ಪದವೀಧರಳಾಗಿದ್ದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಕಾಶಗಳಿಗೇನು ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸ್ವಭಾವ ಅವಳ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದುಕಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹದ್ದೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇಂದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಗಂಡಸರು ಎಂದರೆ ಮುಜಗರ, ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿರುವುದುಂಟು. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದರೂ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಿಂಜರಿದು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಿಟ್ಟು, ವೃಥೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಉಂಟಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಅವಳ ಈ ಸ್ವಭಾವವೇ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊಂಚವೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದ್ದೇವಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸವಿತಮ್ಮ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಬೇಸರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹತಾಶರಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಂದಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪದವೀಧರೆಯಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಮೊದಲು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆಕೆ ಬಯಸಿದಂತಹ ಉದ್ಯೋಗವೇನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಕ್ರಮೇಣ ಇದಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯ ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭ್ಯಾಸದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ಸದಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕತೆ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ದೇವಾನಂದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪುರುಷ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಜೀವನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸದ್ಗುಣಗಳತ್ತ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಚಲನಚಿತ್ರ, ನಾಟಕಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಗಂಡಸರ ಪಾತ್ರಗಳಿವೆ. ಗಂಡಸರು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನೇ ಕೊಡುವಂತಹವರು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬೇಡ. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವುಗಳು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಸಾರವೆಂದ ಮೇಲೆ ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ವಭಾವದವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಭಯ, ಆತಂಕದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣತ ಮನೋತಜ್ಞರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

▶ ನನ್ನ ಮಗ ಈಗ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹೊಸ ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಅವನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹುಮಸ್ಸು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಶಾಲೆಯ ಆವರಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಇದಾದ ನಂತರದಿಂದ ಅದ್ಯಾಕೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದಂತಹ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಸಮವಸ್ತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ,

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

ತಿಂಡಿ ಡಬ್ಬಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಈ ಶಾಲೆ ಬೇಡ ಎಂದೆಲ್ಲ ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕನವರಿಕೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಯು ನಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಅವನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಟ ಹಿಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

-ಉಷಾರಾಣಿ, ಹಾಸನ

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವೇ ಹೀಗೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಬದಲಾಗುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆಗ್ಗುರುತು. ಇದರಿಂದ ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಶಾಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ರಜೆಯ ಸುಖ, ಮನೆಯ ಹಿತಕರ ವಾತಾವರಣ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ನಮ್ಮದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಶಾಲೆಯ ಆವರಣವನ್ನು ಪೋಷಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೋಡಿದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವವು ಬರೀ ಮಕ್ಕಳೇ ಇರುವಂತಹ ಆವರಣವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ತುಂಬಿರುವಂತಹ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣವು ಬಹುಪಾಲು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಹದ್ದೇ. ಹೀಗಾಗಿ, ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ವಿಚಿತ್ರವೇನಲ್ಲ. ಶಾಲೆ ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಓದು, ಬರಿಯ ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ದಾಕಲೂ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿಗೆ ಕಾಲಿಡಲಿ. ಈಗಿರುವ ಭಯ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇರಲಾರದು ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಓದುವುದಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬೇಡ.

▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ವಸತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವೇ ಕಾರಣ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗದಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಓದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ಆಕೆ ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಆದರೀಗ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ, ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶ, ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹದ್ದಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೊಡುವ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗಲಂತೂ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಸತಿಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರಮೇಶ, ರಾಮನಗರ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಹೊಸತನಕ್ಕೂ ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಕೊನೆಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವಳಿದ್ದಾಳೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ/ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ/ ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಇಂತಹದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡುವ ವಯಸ್ಸು ಇದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕರ ಮನದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ತರಬಲ್ಲರು. ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ತಾಪದ ಕಾರಣ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಅವಳ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವುದು, ಉದಾಸೀನ, ತಿರಸ್ಕಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಡಿ.