



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಮೊದಲನೆಯವನಿಗೆ ಏಳು ವರ್ಷ, ಈಗ ಎರಡನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲೂ ಮುಂದಿದ್ದ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಎರಡು ವರ್ಷದ ತಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಏರುಪೇರು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹಟ. ತಮ್ಮ ನನ್ನ ಕಂಡರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಂತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ತಕರಾರು. ಮಸ್ತಾನ ಯಂತು ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಬೆಂಕಿ ದೃಷ್ಟಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಯೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದಿಢೀರನೇ ಬಂದು ತಗುಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಸಂಧ್ಯಾ, ಮಾಗಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಹೊಸದನ್ನುವಂತಹ ಹಿರಿಯರ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಭಾವನೆಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಆತ್ಮರೇಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡವೆನಿಸಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರ ನಡುವೆ ಕಂಡುಬರುವ ಎಳೆತನದ ಮತ್ತೆ (ದಿನನಿತ್ಯದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು) ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೊಸದೊಂದು ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಪೋಷಕರ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿದಾಗ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ, ಹೋಲಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನ ಮೈಚರ್ಮ, ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ, ಅಂದಚಂದದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಏಕಾಏಕಿ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ದೊಡ್ಡವನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವನನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಾಡಿಸುವುದು, ಪೋಷಿಸುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿಡದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಂತಹವುಗಳು ಹಿರಿಯನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ದೊಡ್ಡವನದುರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನೀವೇನಾದರೂ ಸಿಟ್ಟಿನ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಮೊದಲು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಹಿರಿಯರ ಮನಸ್ತಾಪವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಚಾಡಿ, ಅವಹೇಳನದ ಮಾತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಓದು ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಚಿಂತೆ ಏಕೆ? ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಇನ್ನು ವಾರಗಳು ಕಳೆದಿಲ್ಲ! ಆಗಲೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ಆತಂಕವೇಕೆ? ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅವನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಕಾಳಜಿ ಬೇಡ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶ/ ತರಗತಿಗೆ

ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕಾದು ನೋಡಿ. ಆಟದತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಹೊರಗಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ.

ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಇದೀಗ ಎಂಟು ವರ್ಷ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಆಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ, ರಂಪ. ಅವಳಿಗೆ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ. ಅವಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷ ಅವನಿಗೆ. ನಾವು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ ಬೇಸತ್ತು ಆಗಾಗ ಧಳಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಹಾಡುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಸುಗಮ ಸಂಗೀತ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಇದನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಓದು ಬರಹ, ನಂತರ ಸಂಗೀತ, ಕುಣಿತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಟದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ನಮ್ಮ ಈ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಏಕೆಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ ಕ್ರಮವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ರಾಧಿಕ ನಂಜೇಗೌಡ, ತುಮಕೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ. ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇಕೆ ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸ ಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅವನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಯ ಪಠ್ಯದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕವನ, ಪದ್ಯ, ಕತೆ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ವಯಸ್ಕರ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಡು, ಕುಣಿತಗಳಿಂದ ಅವನು ಕಲಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಹೊರಬರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಸೀಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಹತಾಶೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಆವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಟಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಅವನೇ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕವೇ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವಂತಹದ್ದು ಸದಾ ಕಾಲ ಸರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊರತರಬಲ್ಲದು.

ನನ್ನ ಮಗಳು ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಶಾಲೆ ಈಗ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಟ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ, ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ವೇಣುಗೋಪಾಲ ನಾಯ್ಕ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಅವಳಿಗೆ ದೊರಕಿರುವ ಅಂಕಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒತ್ತಡ, ಹಿಂಸೆ, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವಳ ಬಾಯಿಂದಲೇ ಸನ್ನಿವೇಶದ ವಿವರಣೆ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತೆ, ಅವಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರತ್ತವೂ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆಪ್ತ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ಅವಳ ಬೇಕುಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡಿ.