



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

▶▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ. ಯುಕೆಜಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾಗಿವೆ ಅಷ್ಟೇ. ಆಗಲೇ ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ತಮವಿಲ್ಲವೆಂದು ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಅವರ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ. ಅವನು ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಬರುವ ವರ್ಷ ಅವನನ್ನು ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚವು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನನಗಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ವಿದ್ಯಾವಂತೆಯಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಮಗನ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ದಯಮಾಡಿ ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಶೈಲಜಾ ಗುರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತನ್ನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಸ್ವಾದ ಕೊಡುವುದರತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ. ಕೇವಲ ಭಾವುಕತನ ಅಥವಾ ವಿರಾವೇಶದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಈಗಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ವತೆಯ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಶಿಕ್ಷಕಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ನೀವು ಸರಳ ವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವನಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಪರಿಚ್ಛಾನ ಇರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವನ ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆ, ಶೌಚಾಲಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಊಟ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವೆನ್ನುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಇವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪುನಃ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತು, ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಅವನ ಗಮನ ಹರಿಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಅವನು ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ ಅವನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವನು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮುಗುಳು ನಗೆ ಬೀರಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಆದರೆ, ಅವನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿಕರವಲ್ಲದಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ.

▶▶ ನನಗೀಗ 32ವರ್ಷ. ವಕೀಲ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ ಒಂಟಿ ಪೋಷಕಿ. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಣ್ಣನಿರುವ ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೊಬ್ಬಳು ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೀಗ ಎಂಟು ವರ್ಷ. ಓದಿನಲ್ಲಿ

ಕೊಂಚವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಾಲೆಯವರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಓದಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ - ಅಮ್ಮನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ. ಅದೇಕೋ ಏನೋ ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೃಪಕೃದವರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಳಾದರೂ ಆಕೃಪಕೃದವರಲ್ಲಿಗೂ ಬೇಕಾದಂತಹ ಹುಡುಗಿ. ಸಮುಚ್ಚಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗಿ. ಅಜ್ಜ - ಅಜ್ಜಿ ಮಾತ್ರ ಅವಳಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯವು ನನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಂದ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ದೂರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳನ್ನು ವಸತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಕುವ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪ - ಅಮ್ಮನ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಮತ್ತೆ, ಅವಳಿಗೆ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನನಗಂತೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದ ಇಷ್ಟ. ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಳೆ, ಕಾಗೆ, ಮೃಗಾ, ಪರಿವಾಳ, ಬೆಕ್ಕು ಹೀಗೆ ಯಾವ ಕೀಟ, ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿಯಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಈ ಸ್ವಭಾವವೇ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ - ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳೊಂದು ಅನಿಷ್ಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ತಾವು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲೀರಿ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ವೀನಾ, ಹೈದರಾಬಾದ್

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವ ದುರ್ಗುಣವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಒಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಎಡರುತೊಡರುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಪುಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವಳು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಂಜಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಬೆರೆಯುವ ಗುಣವಿದೆ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಮಂದಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣ ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಕರುಣೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಸಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನ್ನುವಂತಹ ಗುಣವೇ. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಬೇಡ. ಈಗ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಸ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷವಷ್ಟೇ. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡ ವಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತೇಜಕಗಳನ್ನು ಅವಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಶಾಲೆಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಕೊಂಚ ಹಿಂದುಳಿದಿರಬಹುದು. ಅದೇನು ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕಲಿಸಿದರೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಇದು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಗುಣವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅವಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೂ ಸರಿಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಲೋಚಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ - ಅಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳೂ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕೊಂಚ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು, ಅದರಿಂದೇನು ಅನಾಹುತವಾಗಲಾರದು.