



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ. ಈ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲೆಕೆಜಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಎನ್ನುವ ಭಯ. ಅವನ ನಡನುಡಿಗಳೆಲ್ಲವು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾತಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾರ. ಆದರೆ, ಮಾತಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಡಿದ ಮಾತುಗಳೂ ಸಹ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಕಲಿತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಅಕ್ಷ ರಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅವನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಇರಲಾರ ಎನ್ನುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಎನೋ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೋಚರಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ನಿಶ್ಯಕ್ತ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ಸುಧಾ ಭಟ್, ಶಿರಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನೋವಿಕಾಸದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿತವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಂದಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ, ಹೀಯಾಕೆ, ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆ ಮಗುವಿನ ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ.

☐ ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು. ಮಗನಿಗೆ 19 ವರ್ಷ, ಮಗಳಿಗೆ 13 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಮಗ ಓದಿನಲ್ಲೂ, ಆಟದಲ್ಲೂ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ಬೇರೆಯ ಊರೊಂದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆದ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷವಾದಾಗ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದೆವು. ಶಾಲೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಶಿಶುಪೋಷಣೆ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಮಗೆ ಎರಡನೇ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎನಿಸಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವನ ಒತ್ತಾಯವೂ ಸಹ ಇತ್ತು. ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ತೊಂದಲು ಮಾತಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ, ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನುಡಿಗಳನ್ನು, ಉಚ್ಚಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತಡವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಳೆಯತನದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸಂಕೋಚ, ಹಿಂಜರಿತಗಳು ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಂತೂ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಅವುಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ

ಯುಪಿಎಸ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಉಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭಯವೂ ಇದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ನನ್ನನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ನನಗಾಗಲಿ, ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗಾಗಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೇ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆತಿ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ನೀರರೆಚುವುದೇ ಎನ್ನುವ ಭಯವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಆತಂಕ ಪಡುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅಲ್ಲವೆ? ಇದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಹಲವಾರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವೆನಿಸುವಂತಹ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಸಾಧನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಪಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಿಂದಲೇ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಿಷಯ. ಇನ್ನು, ಅವನ ಮಾತಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅವನಲ್ಲಿರುವ ನೈಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ತಳ್ಳಿದೆ ಎನ್ನುವುದು; ಇದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಂಶ. ಇದರತ್ತ ಅವನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಅವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ವೃತ್ತಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹಿಂಜರಿಯದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಂತರ, ಸಂವೇಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಅವನ ಮಾತಿನ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮಾತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವಂತಹ ತಳಮಳವನ್ನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ಬೇಡ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವವರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದೂ ಸಹ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿರುವವರು ಎಣಿಕೆಗೆ ಸಿಗದಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನೀವು ತಿಳಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಲು ಮಾತೊಂದ ಸಾಲದು. ಹತ್ತಾರು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ, ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಬೃಹದಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಒಂದು ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಯುಪಿಎಸ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಒದಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಅವನಿಗಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗಾಗಲೀ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯಲಿ.