



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. 4ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ; ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೊಸದೆಂಬುವಂತಿವೆ. ಈವರೆಗೂ ಅವನ ಓದು, ಬರಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಷ್ಟು ಸರಾಗವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಜತೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಈಗಂತೂ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಳಿದಿದೆ. ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಆಟಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಅವನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿತವಿದೆ. ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಚೀರುವುದು, ಬೆಚ್ಚಿ ಬಿಳುತ್ತಾನೆ. ಶಾಲೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಬರವಣಿಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳು, ತಿಂಡಿ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಎರಡುಮೂರು ಸಲ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಮೈಕೈ ತಂಚಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರೆ ಸವೆ ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸೋಣವೆಂದರೆ ಬೇಡವೆಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ಜೊತೆ ಜಗಳವಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವಂತೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯವಿದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆ/ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸರೋಜ ಲಿಂಗರಾಜ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಪೀಡನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಅಹಿತ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ ಸಹಕಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿ/ಮಿತಿಗಳ ಅಂದಾಜು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವುದೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸೂಚಿ ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಗಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಪೋಷಕರಾದ ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಹುರುಪಿನ ಸ್ವಭಾವ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗಿಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಶಾಲಿಗಳಲ್ಲ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಷಯದ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಇದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಚಿತ್ರ ಕತೆಗಳೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಶಾಲೆಯ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಒತ್ತಾಯ ಬೇಡ. ಕಾಡಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ

ಹಿಂಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳು ಅವನ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಹೆದರಿಕೆಯು ಈ ಮೂಲಕ ಬದಲಾಗಲಾರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು, ಆವೇಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಶಾಲೆಯವರ ನೆರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 12 ವರ್ಷ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೊಬ್ಬ ಅಣ್ಣನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈಗಂತೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೀಗೆಯೇ; ತಾನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಸರಿ, ಇತರರು ಅವಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಡೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಗೆಳೆತನ ಬಯಸುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ವಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದ್ದರೇ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ರಂಜನಿ, ಮೈಸೂರು

ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆಗಳತ್ತ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಗಮನವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಕ್ರಮಗಳ ಕಡೆ ಹರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸಾಯಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಮನಸ್ತಾಪ, ಬೇಸರ ಬರುತ್ತೆ, ಹೋಗುತ್ತೆ ; ಆದೇನು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಇರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ನಮೂನೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಇವು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು/ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಸಹೋದರ- ಸಹೋದರಿಯರ ನಡುವಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಗದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣ ತಲುಪಲು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೊಂದಲ, ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ, ಹಗತನದ ಭಾವಗಳೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಗುಣಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ತಾನು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲಾ ಸರಿ, ತನಗೇ ಎಲ್ಲವೂ ಸಲ್ಲಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬದಲಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಂತತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು (ಕೆಲವರಿಗೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ) ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಗುಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋಗೊಂದಲಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸ್ವಭಾವಿಕ. ಹಠಮಾರಿತನ, ಒಣಜಂಬ, ಮನಸ್ತಾಪದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಮಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕತೆ, ನಿದರ್ಶನ, ಅನುಭವದ ಮಾತಿನಿಂದ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಅಣ್ಣನ ಜೊತೆ ನಯವಾದ ಮಾತು, ನಗೆಮುಖದ ಮೂಲಕ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯ, ಅನುಕರಣೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ವಸ್ತು, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿರುಸಿನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜಯ ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ನಂತರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ, ತಳಮಳಗಳನ್ನು ಕೂಗಾಡಿ, ಚೀರಾಟದ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಷ್ಟು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೋಪ, ಆವೇಶದ ಭಾವಗಳೇ ಮಾದರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಕರು, ಪಾಲಕರು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

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

ಮೊಬೈಲ್ 9880937122email: psychologist.sridhara@a1-mind.com