



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

▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಮಗ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದೆಂಬ ಸಹಜ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ನಮ್ಮದು. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಹಜ. ನಾನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿರುವ ದುಶ್ಚಟಗಳೆಂದರೆ: ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ (ಧೂಮಪಾನ, ಗುಟ್ಟಾ) ಮದ್ಯಪಾನ, ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವೈವಾಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ವೃತ್ತಿ ಅಸಮರ್ಥತೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಧ ಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆಂದರೆ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮಗನ ಸದ್ಯದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು? ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು? ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಗನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆಯೇ? ಆಗ ನನ್ನ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶದ ವಿರುದ್ಧದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಂತೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೋಧನೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೆ?

-ಪ್ರತಿಮಾ ಜಿ. ಆರ್. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಶ್ಚಟಗಳತ್ತ ಹೋಗದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸೂತ್ರವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಕಾಸ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬಲಪಡಿಸಿವೆ. ಎಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಉದಾ: ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರಗಳು, ಅಂದ ಚೆಂದದ ಮೈಕಟ್ಟು ಸಹ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದೆಷ್ಟೋ ಹದಿಹರೆಯರು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯಲು ಗೆಳೆಯರ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಒತ್ತಾಯಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಭಯ ಮತ್ತು ಹತೋಟಿಯ ಸ್ವಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಮಗನ ನಡನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಅರಿವು ಸೃಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡದಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಿಧೇಯತೆಯು ನೈಜವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಪಟತನ, ಮೊಂಡುತನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ದುಶ್ಚಟಗಳು ತಪ್ಪು, ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀತಿ ಪಾಠದಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕವೂ

ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಆರಾಧ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆ ಎಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳೆದುರಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನ, ತಾತ್ಕರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಿಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಇರಲಿ. ನೀವು ಆಡುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿರಲಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಸೋಗಿನಿಂದ ಕೂಡದಿರಲಿ. ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳು ಮೂಲಕವೇ ಮಾನವೀಯತೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅನುಕಂಪ, ಪರೋಪಕಾರ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕತೆ, ಮತ್ಸು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ದುರಂತಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಇಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಂಯಮ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ನಾಳೆ, ಭಯಂಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಂದಾಜನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೂಡದಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ನಿಮ್ಮದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು ಬೇಡ. ಎಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವು ಮನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು, ಅಡೆತಡೆಗಳು, ಗೊಂದಲ ಗೋಜಲುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ವಯೋಮಾನ, ಕಾಲಮಾನಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕರದಿಂದ ನೋಡದೆ ಮಗನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ಅತಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ನಡುವೆ ಮಗನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಸದಾ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದಲೇ ಸರಿ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಸಲಹೆಗಳು ಬೇಡ.

▶ ನನ್ನ ಮಗ ಈಗ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರಂತೆ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ. ಆದರೆ, ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಲ್ಲ. ಅವನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನುಡಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆ. ಅವನಾಡುವ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ, ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೋ ಎನೋ ಅವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.(ಅವನ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ) ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ಓದುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಾಲೆಯವರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮಗನ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಮಾತಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸಂಗೀತ ಜಿ.ಎಂ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಭಾಷೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವಾಕ್- ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ವಾಕ್- ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾರಣವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವನ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಸದಿರಿ. ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಅವನ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಅವನಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಮೂಲಕ ಪದ ರಚನೆ, ಉಚ್ಚಾರಣೆಯತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವನ ಹತಾಶೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬೇಸರವನ್ನು ಬೆರಸದೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಇದನ್ನು ಪುರಸ್ಕಾರ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷೆ, ನಿಂದನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲಾರದು; ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.