



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

▶ ನನಗೆ 38 ವರ್ಷ. 18 ವರ್ಷದ ಇಬ್ಬರು ಅವಳಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಫಲವಿದು. ಪಿಯುಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮದುವೆ, ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡೆ. ನನಗೂ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೂ ವಯಸ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವಿದೆ. ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಮತ್ತು ಉಳ್ಳವರು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯವರ ಬಲವಂತದಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆದು ಹೋಯಿತು. ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳು ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಘರ್ಷಣೆ, ಗೊಂದಲಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ನನ್ನ ಗಂಡನದು. ನನ್ನನ್ನು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಖುಷಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಕ್ಕೆ ಬರೋಲ್ಲ, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡೋಕೆ ಬರೋಲ್ಲಾ..., ಹೀಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇರದ ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬ ಎಂದುಕೊಂಡೇ ಸಮಯ ಕಳೆದಿದೆ. ಈಗ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಹಿಂದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಅಂದ ಚೆಂದ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮುಂದು. ಆಕೃರೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದೆ, ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕೈಲಾದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಅವರಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರೇ ನನ್ನನ್ನು ದಡ್ಡಿ, ಪ್ರಪಂಚ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದವಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಪ್ಪ ಮಾತಾಡುವ ಶೈಲಿಯೇ ಇವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿರೋಣವೆಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನೇನೋ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಆತಂಕ, ತಳಮಳಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಊಟ, ನಿದ್ರೆ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನು ಇರಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಗಾದರೆ ಏನಾದರೊಂದು ಹಿಂಸೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಿತ್ತೈಸಿಕೊಂಡಿಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರುಕ್ಮ ತಿಪಟೂರು

ಇದು ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೋಷಕರ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರಿದು ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಷ್ಟೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತುಗಳು, ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸರಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ವಿಚಾರಗಳ ಮೂಲಕವೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೊಂಚ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿ

ಆದರಗಳಿಂದ ನೋಡುವುದು ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತಂಕದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದ್ದ ರೀತಿ ಇನ್ನಾದರೂ ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಡುಸಾಗಿ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನು ಇಲ್ಲ. ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅವರವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಈಗಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಸಂಯಮ, ಸಹಕಾರದ ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಗಮನಕ್ಕೂ ತಿಳಿಸುವಾಗ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

▶ ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಮೊದಲನೆಯವಳಿಗೆ ಆರು ವರ್ಷ. ಈಗ 1ನೇ ತರಗತಿ ಸೇರಿದ್ದಾಳೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ. ಯುಕೆಜೆ ಸೇರಿದ್ದಾಳೆ. ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಾರಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ನಡವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಇದ್ದಂತೆ ಈಗಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಸಪ್ಪೆ ಮುಖ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒರಟಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾಳಂತೆ. ಆದ್ರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಜಗಳ ಆಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೇನು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನ. ಅವಳಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇವಳು ಮಾತು, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಾಳೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕನನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿ, ಜಗಳ ಆಡುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಸದಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರೇಕೋ ಈ ಮಾತಿಗೂ ಅವಳು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಶಾಲೆಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹಿಂಸೆ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು ಆದುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವು ಏನಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಿರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

-ಆರವಿಂದಂ, ಚೆನ್ನೈ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಕಾರಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗಷ್ಟೆ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವ ಪುಟ್ಟಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಢವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಂಚ ಕಲಿಕೆಯ ತಡವರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಏನು? ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಇದ್ದಂತಹ ಸ್ವಭಾವಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಜ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ ಮಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರಬೇಕು. ಅವಳ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಅಂದಮೇಲೆ ಆತಂಕವಾದರೂ ಏಕೆ? ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ದೂರವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಸಂಕೇತವಲ್ಲವೆ ಇದು? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರೆರೆಂಟ್, ಸಲಕರಣೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಗೊಂದಲ, ಬೇಸರ ಮೂಡಿಸುವ ಹೊಗಳಿಕೆ/ ತಿಳಿಗಳನ್ನು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರ ಸರಿ/ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರದರಿಂದಲೇ ತಿಳಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ ಮಗಳು ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮನರಂಜನೆ, ಶಾಲಾ ಕಲಿಕೆ, ಆಟ, ಗೆಲೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಲ್ಲದು.