



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

▶▶ ನನ್ನ 16 ವರ್ಷದ ಮಗ ಈಗಷ್ಟೇ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದು ಪಿಯುಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾನೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾರ. ಈ ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಂತೂ ನಮ್ಮ ದಿ ತರುವಷ್ಟು ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿರುವುದೇ ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಆಟ, ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಅದಂತಹದೋ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆಟ, ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಸಹೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವನು ಈಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಕನ್ನಡಿಯೆದುರಿಗೆ ನಿಂತು ಮುಖನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ನು ಕಂಡರೆ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟ. ಅವರ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಚ ಸಲಿಗೆ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಆತ್ಮ (ಅವನ ತಂದೆಯ ತಾಯಿ)ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಮಗಿರುವ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಅತಿಯೆನಿಸುವಷ್ಟು ಚರ್ಮದ ಮುಲಾಮು, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಮೈ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಅವನ ಮೈ ಬಣ್ಣವು ಕೊಂಚ ಕಪ್ಪು. ಅದವನಿಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಮೂದಲಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಮೈ ಬಣ್ಣ ಬೆಳಗಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಅವನ ನೆತ್ತಿಗೆರೆದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯವು ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಅವನ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಕಾಡಿ, ಬೇಡಿ, ಸಲ್ಲದ ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದರೆ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚೀರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಕವಿತಾ ರಮೇಶ, ಮೈಸೂರು

ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು. ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಮೈಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ಹೊರಬರಲಾರದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸಿಟ್ಟು, ಆಭರಣಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿದರೆ ದುರ್ನಡತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ಮೈ ಕಾಂತಿಗೂ ಮೈ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಮೈಬಣ್ಣವಿರುವ ಅದೇಷ್ಟೋ ತ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಜನಾನುರಾಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರಂತೂ ಹತ್ತಾರು ತ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರು ಮೇಲೆದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಂತಹವರ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಒಂದು ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣ. ಮಾನವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಅಪಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುಣವಿದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಔಷಧಿ, ಮುಲಾಮು, ಪದ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಕೆಳು ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣವನ್ನುವುದು ಅವನ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗಾರರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟನ್ನು ತನ್ನ ಮೈಬಣ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಿಸುವುದು ಕಾಲಾನುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದರ

ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಂದಚಿಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಟ, ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೂಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ.

▶▶ ನಾನು ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ 8ವರ್ಷ. ಮೂರನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಶಿಶುವಿಹಾರದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಒಂದನೇ ತರಗತಿ ಸೇರಿದಾಗಿನಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗಿದ್ದು ಹಿಂಜರಿತ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವರ್ತನೆಯೆಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೆಳದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುಂಟತನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಎರಡು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗಿರುವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವನ ತುಂಟತನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಬಾಯಿ ಮಾತಲ್ಲಿ ಓದು, ಬರಿ ಎಂದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಒಂದೆರಡು ಏಟು ಕೊಟ್ಟರೆ ಓದುತ್ತಾನೆ, ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇಂತಹದೇ ವರ್ತನೆ. ನಮಗೂ ಇದು ಬಹಳ ಮುಜುಗರ ತರುವಂತಹ ಕೆಲಸ. ಇನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಂತೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಜರಿತವಿದೆ. ಅವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ಶಾಲೆಯನ್ನೇ ಬಿಡಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಕಲಿಕೆಯ ದೋಷವಾಗಲೀ, ಓದು ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಓದುವುದಿಲ್ಲ, ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟ. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಖಾಯಂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲಂತೂ ಅವರ ಕಿರಿಕಿರಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ನನ್ನ ಮಗನ ಹಿಂಜರಿತಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ವಾದ ಅವರದ್ದು. ಅವನು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಘಟನೆಯೊಂದು ಸಂಭವಿಸಿತ್ತು. ಅವನು ಹುಟ್ಟಿದ ಘಳಿಗೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಟೀಕಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗನ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

-ರಮ್ಯ ನಾಯಕ, ಮಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವರ್ತನೆಗೂ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಹುಟ್ಟಿಗೂ ಅದ್ಭಾವದೋ ದುರಂತಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೂರಾರು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ, ಸಾಧನೆ, ತುಂಟತನ, ಹಿಂಜರಿತದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲೆ. ನಿನ್ನ ನಿತ್ಯವು ನೋಡುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೊದಲು ಹೊರಬನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿರುವ ತುಂಟತನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಏಕೆಂದರೆ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಕಲಿಸಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯಬಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಅವನಿಗೆ ಏಟುಕೊಟ್ಟು ಪಾಠದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಓದು ಬರಹವನ್ನೇಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು? ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿ ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಟತನ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಅವನ ತುಂಟತನಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗದು.