ಡಾ.ಅ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನ್ನ ಮಗ ಈಗ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಚುರುಕಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಯಾವ ಹುಡುಗಿಯ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸಂಗಡ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೊಬ್ಬಳು ತಂಗಿ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೂ ಮಾತುಕತೆ ಇಲ್ಲ: ಯಾವ ವಿಧದ ಸಲಿಗೆ, ಸಂಪರ್ಕವೂ ಇಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹುಡುಗಿಯರೆಂದರೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಂಗ ಬೇಡ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತಂಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವಂತೂ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಅಳುವುದು ಅವನಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣಿಸಿತ್ತು. ನನಗೆ ತಂಗಿ ಬೇಡ, ತಮ್ಮ ಬೇಕು ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಿಟ್ಟು. ನನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಾವ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೂ ಮಾತಾನಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ವಿಧಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೊಂಚ ಸಂಭಾಷಣೆ ಇದ್ದೀತು. ಇದಲ್ಲದೆ, ನನಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಇರುವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ... ಮುಂತಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆ ನಮಗೆ ಆತಂಕ ತಂದಿದೆ. ಇದೇನು ಸಹಜವೇ? ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮರೆಯಾಗುವುದೇ? ಅವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಿರಾ?

ಮಮತ. ಕೆ. ಆರ್. ನಗರ

ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ. ತಂಗಿಯ ಆಗಮನದಿಂದ ತನಗೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತಹ ಕಲ್ಪನೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರ ಮಾತುಗಳು ಸಹ ಕಾರಣವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ನೀನು, ಈಗ ದೊಡ್ಡವ, ನಿನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀನೇ ಮಾಡಿಕೋ.. ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳ ಅವನ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರಲೂಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಅವನತ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಅವನೆದುರಿಗೆ ತಂಗಿಯನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು, ಅವಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಇವನನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸುವಂತಹ ನಡೆನುಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬರದಿರಲಿ. ಅವನ ಎಳೆತನದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇಳುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ, ತಂಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹೆಣ್ಣು–ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿರುವಂತಹ ಸರಳ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮನರಂಜನೆಯತ್ತ ಅವನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದು, ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಮತ್ತು ಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಕಲ್ಪನೆ ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಟನೆ, ಅನುಕರಣೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಾಗಲೀ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಬೇಡ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅವನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ ದರ್ಪಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ, ಇತರರಂತೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಹೋಲಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡದಿರಿ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಬೇಡ.

ನನಗೆ 18 ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಮಗ ಮತ್ತು 14 ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬಳು ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಸಂಸಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಅವರು ಯಾವ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅದೆಂತಹದೋ ಅಸಮಾಧಾನ. ನನ್ನ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಟೀಕೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿವರ ಬಳಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಉಂಟು. ಇದರಿಂದ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಅವರನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೇನು ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಇರದಿರುವುದೇ ಮೇಲು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖ, ದುಃಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ತುಂಬಾ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ರಮಾದೇವಿ. ಕೋಲಾರ

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಇಬ್ಬರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಸದಾಕಾಲ ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಆದರೆ, ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆದ/ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಕುಡಿತದ ಚಟವಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ವರ್ತನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಅಪಮಾನ ಮಾಡುವುದು, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ದುರಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮವಯಸ್ಕರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ಸಹ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಮೂಡಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಸಂಕಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ತೀರಿಹೋಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯದ ದಾರಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಕೊಡುಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ಇರಲಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮೀಯರು ಎಂದೆಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಕೀಳರಿಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತುಂಬಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅವರ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ತನಕ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತೇಜನವಿರಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಿಮ್ಮತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರಲಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕುವ ಹಂಬಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅಂತಹದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದವರಿಂದ ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿಸುವುದು ಜಾಣತನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122