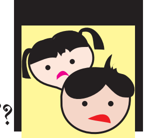

ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗಳು ಒಂಬತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಓದು ಬರಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಆಸಕ್ತಿ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಇರದಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಬಹಳ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆವಿಗೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದಿದ್ದವಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಬಿಟ್ಟಿರದಷ್ಟು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅವರ ಸಲಹೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಲಂಬನೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಈ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇದೀಗ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವಳ ಅಜ್ಜಿಯೂ ಬೇರೊಂದು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳಿ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆ ನೋವು, ಈ ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬೇಜಾರು ಎನ್ನುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು, ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನವರಿಸುವುದು. ಓದಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ನಾ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಜ್ಜಿ ಹತ್ತಿರ ನನ್ನನ್ನೂ ಕಳುಹಿಸಿ ಬಿಡಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಾವೇನಾದರೂ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರರನ್ನು ನಿಂದಿಸಿ ರಂಪ ಮಾಡ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾರೋ ಏನೋ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸಿದೆವು. ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೇ? ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

–ಜಯದೇವ್, ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ 'ಯಾರೋ ಏನೋ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜಿಯ ನಿರ್ಗಮನವೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅವಳಿಗೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದವರೊಬ್ಬರು ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಜ್ಜಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ, ಅವಲಂಬನೆಗಳು ಅವಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಯಸ್ಕರ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಜ್ಜಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಇನ್ನು ಸಿಗಲಾರದೆನ್ನುವ ಆತಂಕವೂ ತೀವ್ರವಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಈಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅವಳು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು, ತರಗತಿಯ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಸ, ನಿತ್ಯ ಜಗಳಗಳೂ ಸಹ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಗೆ ಅಜ್ಜಿಯು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೇ ಅಜ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವಳು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಚ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಓದು ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಾಯ ಬೇಡ. ಆದರೂ ಸಹ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದಲೂ ಹಿಂಸೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹದ್ದೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸದ್ಯದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಜ್ಜಿಯ ನಿರ್ಗಮನವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೇ ಕುಟುಂಬದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗದತ್ತವೂ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

▸▸ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡವಳಿಗೆ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ, ಚಿಕ್ಕವಳಿಗೆ ಆರು ವರ್ಷ. ಕಿರಿಯವಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಇಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ದೊಡ್ಡವಳಿಗೆ ಸರಿಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡವಳು ನಮ್ಮಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತಾಳೆ. ಕಿರಿಯವಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡವಳಿಗೆ ತಂಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಜುಗರವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕಿರಿಯವಳು ಅಷ್ಟೇ, ಅಕ್ಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮಾಡಿದಳು, ಇದು ಮಾಡಿದಳು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸದಾ ಕಿತ್ತಾಟ. ಇದಲ್ಲದೇ ಚಿಕ್ಕವಳ ಅನೇಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ದೊಡ್ಡವಳ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದು ಅಕ್ಕನಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯ ಮಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

–ನಿರ್ಮಲ ರಾಜು, ಬೆಂಗಳೂರು

ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರದಿಂದ ಮೂಡಿಬರುವ ಭಿನ್ನ ವರ್ತನೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಆದರೊಂದು ಮಾತು, ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರ ಪ್ರಭಾವ ಯಾರ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಸಂದೇಹಗಳು ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ವರ್ತನೆ, ಆಟಪಾಠದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತನ್ನತನವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ದೊಡ್ಡವಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರದಿರಲಿ. ಜೊತೆಗೆ ಇಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲವಾದರೂ ವರ್ತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಷ್ಟೇನೂ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೀವು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲಸದಿಂದ ಆಗುವ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ಬೇಡ. ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸದಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯ, ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಿರಿಯ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರಿಯಳು ನೀಡುವ ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ ಬೇಡ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆಗಿಂದ್ದಾಗ್ಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಲ್ಲದು.

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