



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

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೇ 8 ವರ್ಷ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಯುಕೆಜಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಗ 3ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಳೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಶಾಲೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಳನ್ನು ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಸಹವಾಹಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ದೂರ ಜಗಳವಾಡಿಹೋದು ದೂರ ಸರಿದುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಅವಳ ತರಗತಿಗೆ ಆಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರತ್ತ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚು. ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವರು ಕಲಾ ತರಗತಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ರಜೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹವರು. ಇವರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಗಳೇನು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳು ಭಾಷೆ, ಲೆಕ್ಕ, ವಿಜ್ಞಾನದಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಹಿಂದುರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೇ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಬೇಕೂ ಅಂತಾನೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಡ್ಕೊಳ್ಳೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೇ ಅವಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು ಮನೆಯವರ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

-ಕವಿತಾ ಕಾಶ್ಯಪ್ಪನವರ್, ಬೀದರ್

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳು ಸೋಮಾರಿತನ ಅಥವಾ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ ಮೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಸಹ ಕಷ್ಟವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯದತ್ತ ಅನ್ವಯಿಸಲಾರರು. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅಪರೂಪವೇ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರ, ಅಸಹಕಾರದ ನಡವಳಿಗಳು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಮನಮಂದಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ನಿಂದನೆ, ಭಯ, ತಿರಸ್ಕಾರದ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವಳ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮನೋಭಾವವು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ಪಠ್ಯದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಲ ಕಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕಲಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವಯೇಶ್ವರವೂ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವಂತಹದ್ದೇ

ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಯುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಯ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಕಲಿಯುವಾಗ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹುರಿದುಂಬಿಸುವ ಮಾತುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕಿರು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಟಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ವಿರಾಮ ಕೊಟ್ಟರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಇದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದಕಾರಣ ಕಲಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕಲಿಯುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಅಥವಾ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಯುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಚಿತ್ರಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಆಟಕೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಪಠ್ಯದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿರರ್ಶನಗಳನ್ನು ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಆಯ್ದು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಕಲಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಸೇರಿಸಿ ಓದುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ತಪ್ಪು ಓದಿದಾಗ ಅಥವಾ ನೀವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ತಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಬಿಡಿಸಿ ತೋರಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಅಲ್ಲ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ತಪ್ಪಾಗಿ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಅವಳೇ ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಲಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗದಿರಲಿ.

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯು ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಲ್ಲೂ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳಾದರೂ ಉತ್ತೀರ್ಣವಾಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾಳೆ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಯೇ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಳಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದಳು. ಆದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವಳ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ಮನೆಯವರ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಹೀಗೇಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರಮ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಡೆದು ಹೋದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಓದುವ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಿ. ಅವಳು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಷ್ಟದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಓದುವ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸರಿಯಾದ ಅಂದಾಜು ಇರಬೇಕು. ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಸತತವಾಗಿ ಓದುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿ ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸತತ ಓದುವುದು, ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಹೊಂದದು. ಇಂತಹದ್ದೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾವಧಿಯ ಓದು, ಓದಿದ್ದನ್ನು ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮರುಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಉಂಟಾದುದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.