



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನನ್ನ ಮಗ ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಓದು ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸದಾ ಸ್ಟೇಟ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಗೋಲಿ, ಬಗುರಿ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವುದು ಬರೆಯುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು ನೋವಾಗುವಷ್ಟು ಹೊಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವನು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದುಂಟು. ಅವನ ಅಕ್ಕ ಜತೆಗೂ ಜಗಳ... ಜಗಳ...! ಇದಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಇವೆ; ಅಂಗಿಯ ಕಾಲರ್ ಕಚ್ಚುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಷ್ಟೇ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾರ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನದು ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರಲು ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಹೀಗೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಇವನನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇವನ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವಿರಾ?

-ಪದ್ಮಾವತಿ, ಹೂವಿನಹಡಗಲಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೋಚುವುದರೂ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಲ್ಲವಾದರೂ, ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಓದು, ಬರಹದ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮಟ್ಟವೂ ಸಹ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅವನಲ್ಲಿನ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂದುಳಿಕೆಯ ಸೂಚಿ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನಸಿಕ/ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೋಷಗಳು ಕೂಡಾ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಮಗುವಿಗೆ ದಯಮಾಡಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ ಇತ್ತಾದಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತವೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಓದು ಬರಹಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇರಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳು ಯಾವುವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಹುಶಃ ಅವನಲ್ಲಿ, ಸಂಗೀತ, ನಟನೆ, ಕರಕೃಶಲ್ಯಗಳು ಇರಬಹುದು. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬಹುದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಇವುಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೋದಷ್ಟು ಮನೆಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಬೇರೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹೋಲಿಕೆ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತಾಳ್ಮೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಭ್ಯುದಯದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಓದುಬರಹಗಳು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮಗುವಿನ ನಿರಾಸಕ್ತಿ/ ಸೋಮಾರಿತನ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

☐ ನನ್ನ ಮಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಪದವಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ತುಂಬಾ ಜಾಣೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅದೇಂತಹದ್ದೋ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಹಿತಕರ ಪ್ರಸಂಗವೊಂದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮದು. ಅದೊಂದರೆ, ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಕಾಲೇಜಿನವರು ಕಸಿದುಕೊಂಡರು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಾಲೇಜಿನ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಯಾಗಲೀ ಅವಳು ಫೋನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅದನ್ನು ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದಳು. ಅವಳ ದುರದೃಷ್ಟವೋ ಎನ್ನೋ ಅದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಕಸಿದುಕೊಂಡರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಹೆದರಿ ನಾವೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಈ ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

-ಶ್ರೀವಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆ/ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆನುಡಿ, ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ಇಂದಿನ ಬಹುಪಾಲು ಪೋಷಕರು (ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೇರಿದಂತೆ) ಮೊಬೈಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ನಿತಿನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರೂ ಪಾಠ ಕೇಳುವುದರ ಬದಲು ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್, ಕಳುಹಿಸುವುದು/ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹೋಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತವರು ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎನೇ ಆದರೂ ಕಾಲೇಜಿನ ಶಿಸ್ತಿನ ಅಥವಾ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ/ ಪೋಷಕರ ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಇಂತಹ ಶಿಸ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದು ಅಥವಾ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೊಬೈಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕ್ಷಿಪ್ರವೆನ್ನುವುದು ಸರಿ. ಆದರೆ, ಇದರ ಜತೆ ನೂರಾರು ಅಡಚಣೆಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದರತ್ತವೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಚಲನವಲನಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಕರಣೆ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ಹೌದು, ಆದರೆ ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಓಲೈಸಬಲ್ಲದು? ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೇ? ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ದುಗುಡ ನಿಜವಿದ್ದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಿ ರುವುದು ನಿಜವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಆತ್ಮಗೌರವದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ತಪ್ಪುಮಾಡುವುದು ಮಾನವ ಸಹಜ ಗುಣ. ಹಾಗೆಯೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ವೃಥೆ ಪಡುವಂತಹದ್ದು ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಈ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಅಸಹನೀಯ ಗುಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿರುವ ಬೋಧಕರು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅಂತಹವರ ಕೆಂಗಣ್ಣಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಕಾಲೇಜಿನ ವಾತಾವರಣ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬೇರೊಂದು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಪಡೆಯುವುದರತ್ತವೂ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು.