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

ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ 8 ವರ್ಷ. ಅವನಿಗೊಬ್ಬಳು ಅಕ್ಕ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷ. ಅವನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ನಮ್ಮದು ಕೂಡು ಕುಟುಂಬವಾಗಿತ್ತು. 6 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಕೂಡು- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಹಿಂದುಳಿದಿತ್ತು. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಶಿಶುವಿಹಾರದಲ್ಲೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ. ಅವನಿಗೇನೊ ಕೊರತೆಯಿದೆ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಎಂದು ಶಾಲೆಯವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅವನ 5ನೇವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ವಿಪರೀತ ಮಾತು, ತುಂಟತನ ಮತ್ತು ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ. ಇದೀಗ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಟ, ಟಿವಿ ಸದಾ ನೋಡೋದು ಮತ್ತು ಮೊಂಡುತನ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿರುದ್ಧದ ವರ್ತನೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಏರುಪೇರು ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ನನ್ನದು. ಅವನ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ? ಅವನು ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ಹಾಗೆ ಆಗಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸೀತಾಪತಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳು ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ ದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ವತೆ ಮೂಡಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಪ್ಪದ ಮಾತು. ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ವರ್ತನೆಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಕು- ಬೇಡಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಸಂಪರ್ಕವಿರದಿದ್ದಾಗ ಪರ್ಯಾಯ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇಡಿಕೆ/ ಕೊರತೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೌನ ಒಂದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಎಳೆಯತನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಅಷ್ಟೆ; ಇದೇನು ಅಪರೂಪವೂ ಅಲ್ಲ, ಅಸಹಜವೂ ಅಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಗಿರಬಲ್ಲವು. ಈ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಹಿತಾಹಿತ ಭಾವಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿವೆ ಎನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೇ ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ/ ವಿಕಾಸದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಮೊಂಡುತನ, ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿವಿ ನೋಡುವು ದನ್ನು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರದು. ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಿರುವ ವಿಷಯಗಳು, ಅತಿ ಒತ್ತಾಯ ಮತ್ತು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೇ ಗುರುತಿಸಿ ನಿಂದಿಸುವುದು/ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಹ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಒರಟುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗಿರಬಲ್ಲದು. ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ/ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ, ಮನೋಭಾವಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಸದ್ಯದ ಹಿತ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಬೇಡಿ.

ನನ್ನ ಮಗಳು 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾತಾಡ್ತಾಳೆ. ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದು. ಅವಳ ಹೊರಗಡೆಯ ನಡೆ-ನುಡಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ತನಕ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಳು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ. ಏತಿ ಅಂದ್ರೆ ಪ್ರೇತಿ ಅಂತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಹಿತವಚನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ದೂಷಿಸ್ತೀರಿ ಅಂತಾ ಜಗಳ ಮಾಡ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರವಳ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಒತ್ತಾಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಎಟುಕದು. ಉಡುಪು, ವೈಯಾರದ ಕಡೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದಲೇ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿರುವ ನಾವು ಅವಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದಿಂದ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ಓದಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಓದುವುದಾದರೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಅಥವಾ ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅವಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಶುಭಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಶಿರಾ

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವರ್ತನೆಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೋದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಉದಾಸೀನವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಅವಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬೇಡಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಪೂರೈಸುವುದಾಗಲಿ, ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಾಗಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಪ್ರತಿಫಲ ತರಲಾರದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಇಂತಹದ್ದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿರುವ ಕೀರ್ತಿ, ಮನ್ನಣೆ, ಉತ್ತೇಜನಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಹೊಸದೊಂದು ಕಲ್ಪನೆ- ರೂಪ ಮೂಡಿಸಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಅವಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಪಣ/ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬೇಡ. ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಹ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ದೊಡ್ಡ ನಗರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಸದ್ಯದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಗಮನಿಸಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವಳ ಅಭಿಮಾನ, ಹೆಮ್ಮೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಿತಿಯೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಅವಳು ಎದುರುತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ, ಆದರದಿಂದ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹಿಂದೆ ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122 email: psychologist.sridhara@a1-mind.com