



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

▶▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 11 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದವು. ಈಗ ಅವನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಮಾತಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಓದು, ಬರೆಯಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕೊಂಚ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳು ಬಿಕ್ಕಲು ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಅವನು ಬೇಕೆಂತಲೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ನನ್ನ ಮಗನಲ್ಲಿರುವ ಮಾತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಭಯದ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಲು ಆಗುವುದೇ? ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಠಿಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದ ಮಾತಾಡಬಲ್ಲನೇ? ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

-ಸುಜಾತ, ಬೆಳಗಾವಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಲು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಮನೆಯಿಂದ ಕಠಿಣತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅಮಾನವೀಯತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಮಾತಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾದರೂ ಅತಿಶಯವಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮಾತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದೂ ಸಹ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾನವೀಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆ ಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ನೋಟ ಅವನತ್ತವೇ ಇರಲಿ. ಅವನಿಗೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮತ್ತ ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವನು ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇಗ ಹೇಳು, ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳು ಎನ್ನುವ ಅವಸರದ ಮಾತುಗಳು ಅಥವಾ ಹಾವಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದಿರಲಿ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಕ್ಯದತ್ತ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವ ತನಕ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಪದಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ದಿನದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ. ಸುತ್ತಾ ಮುತ್ತಾ ಮಂದಿ ಇರುವಾಗ ಅದು ಹೇಳು, ಇದು ಮಾಡು, ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಅವಸರ ಮಾಡದಿರಿ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನ ರೀತಿ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅವನು ಮಾತಾಡುವಾಗ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ವೇಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಗಿಂದ್ದಾಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಿ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಾನು ಬಿಕ್ಕಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದಲವಿಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆ, ರೋಗ ಎನ್ನುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಉತ್ತೇಜನದ ಮಾತುಗಳು ಆಡಿದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಅವನ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ತಪ್ಪು ವಾಕ್ಯಗಳು ಬಂದಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ. ಗದರಿಸಿಯೋ, ಅಪಮಾನ ಮಾಡಿಯೋ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆ/ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಅವನ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳದಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವನು ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಕೊಡಿ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವನ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರಲಿ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಎಲ್ಲರದಿಗೂ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಉತ್ತರ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವಿರಲಿ. ತೊಂದಲು ಮಾತನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸದಿರಿ. ಅವನು ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡು, ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳು ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅದರ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಈಗ 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಇದು ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಮಕ್ಕಳ ಜಗಳವೆಂದು ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಆಗದಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಅದೇನು ಕಾರಣವೋ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಬೂಬು ಹೇಳಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದದ ಹುಡುಗಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂರಬೇಕಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವಳ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಗೇ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸೋಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿ ತರಗತಿಗೆ ಮೊದಲು, ಅವಳ ಪರವಾಗಿ ಯೇ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಮಂಜುಳ, ಮದ್ದೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಅವಳ ಮೂಲಕವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಸೂಯೆ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಸುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನೀತಿ ಕತೆಗಳು, ತಿಳಿ ಹಾಸ್ಯದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಗೆಳೆತನದ ಸರಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಯ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆ ಹುಡುಗಿ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ಸ್ವಭಾವದವಳೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಪ್ಪಾಗಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಹುಡುಗಿ ಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಆ ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದ್ದರೆ, ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು, ಕಷ್ಟವಾದದ್ದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಗುವನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರಿದ್ದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಆಗಲಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ನಡುವೆ ವಿರಸ, ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೂರವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.