



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

▶▶ 25 ವರ್ಷದ ನನ್ನ ಮಗಳ ನಡೆ- ನುಡಿಗಳೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಅವಳು ಮೊದಲ ಸಲ ವಿವಾಹವಾದಾಗ 19 ವರ್ಷ. ಯುವಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದಳು. ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದಳು. ಇದಾದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡ. ಎಳೆಯ ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡೆ. ಮಗು ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿತು. ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಳು. ಅವಳ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನದಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಷರತ್ತಿಗೆ ಒಪ್ಪುವುದಾದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ. ಅವನ ಷರತ್ತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯಾದಳು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಅದಂತಹದ್ದೋ ಮೊಂಡು ದೈರ್ಯವಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವಳಲ್ಲಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಮದುವೆಯಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಅಂದರೆ ಈಗ ಆರೇಳು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಳು. ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ಮಗು ಮತ್ತು ಆರೇಳು ತಿಂಗಳ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವು ನನ್ನ ಆರೈಕೆ, ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುವ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಿ, ಸಲಹುವಷ್ಟು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಈಗಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಳಿಯ- ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಮಾತಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಮನಸ್ತಾಪದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿತು. ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಂತದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಅಳಿಯ ಕೂಡ ಅವನ ಸಂತಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅದೇನು ಒಪ್ಪಂದವೋ, ಗೊಂದಲವೋ ತಿಳಿಯದು. ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ, ಸಾಯುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಸ್ವಭಾವ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತೆ.

-ತಿಪ್ಪವ್ವು ಹುಣಸೂರು

ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ನಡೆ- ನುಡಿಗಳಿಗೆ ಅಂಜಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಳೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿಗಳೆರಡೂ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸಂಸಾರದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿನ್ನ ಹೊರಲಾರಿರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕಾರ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ ತೋರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಮಯ ಇದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಳಿಯ, ಮಗಳಿಗೆ ಅವರ ಕುಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ನಾಚಿಗೇಡಿನ ವಿಷಯ ಮತ್ತೊಂದು ಇಲ್ಲ. ಆತ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ನೇರವಾಗಿ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಲೇ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷ್ಕೂರದ

ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದರಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇನು ಆಗದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿತ ಏಕೆ? ಅಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಖ, ಶಾಂತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಕುಟುಂಬದ ಮಾನ, ಮಾರ್ಯದೇ ಅಂತ ಸಹಿಸಲಾಗದ ಸಂಕಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಒಪ್ಪದ ಮಾತು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೀಗೆ ದೂರವಿರಿಸುವ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ನಿಮ್ಮ ಎದುರಿಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಜು ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಅವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಹಿತೈಷಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೂ ತರಬೇಕು. ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನಾಥ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತಹ ಪೋಷಕರು ಶಿಕ್ಷೆ ನಿಂದನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.

▶▶ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ 14 ವರ್ಷ, ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ 11 ವರ್ಷ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರು ತದ್ವಿರುದ್ಧದ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಇವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡೆ- ನುಡಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮುಜುಗರ ತರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಹುಡುಗ ನಮ್ಮ ಮಾತು ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವನು ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಎಣ್ಣೆ- ಸೀಗೆಕಾಯಿಗಿಂತ ಕೇಡು ಅವರಿಬ್ಬರ ನಿತ್ಯದ ಜಾಗ, ವೈಪೋಟಿ. ಚಿಕ್ಕವನು ಯಾರ ಮಾತಿಗೂ ಕಿಮ್ಮತ್ತು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ದೊಡ್ಡವನನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿ ಎಂದು ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ನಮ್ಮಾಕೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ ಅದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೇನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೋಲಿಕೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ವಾದ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಮ್ಮ ದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ನಾವಿಬ್ಬರು ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ.

-ರಹಮಾನ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದು. ಕಲಿಯುವ ಗುಣ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲೂ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಒಡನಾಡಿಗಳ ಸಹವಾಸ, ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರವು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗ ಬಲ್ಲದು. ಒಂದೇ ತಾಯಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ತದ್ರೂಪಿತ ಗುಣಗಳು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅಣ್ಣ- ತಮ್ಮಂದಿರ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬ ಮೇಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕೀಳು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಲಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವನ ಗುಣ, ಅವಗುಣಗಳು ಚಿಕ್ಕವನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಮನಸ್ತಾಪ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವೆಲ್ಲವು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮರೆಯಾಗುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ದಿನಿತ್ಯದ ನಡೆ- ನುಡಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನೆ ಮಂದಿಗೆ ಮಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಮನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಏಕೈಕದ್ದಾರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯನ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಿರಿಯವನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಕಟಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಕಿರಿಯವನ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯವನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ತವಕಗಳು ಏನಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹೊಸದನ್ನು ಹಿರಿಯನಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿ, ಕಿರಿಯವನಿಗೆ ಹಳೆಯದನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವಂತಹದ್ದೆ. ಆದರಿದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಹ ಕೆಲವರ ಸ್ವಭಾವ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹೋಲಿಕೆಯು ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಬಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.