



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

▶ ನನ್ನ ಮಗ 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗಿಂತ ಮೂರು ವರ್ಷ ಹಿರಿಯ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಪಿಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳೇನೋ ವಯಸ್ಸಿಗುನುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗನಿಗೆ ಓದು, ಬರಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅವನದರಿಗೆ ಕೂತು ಓದಿಸಿ, ಬರೆಯಿಸಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಬಲವಂತದಿಂದ ತಂದಿದ್ದಾಳೆ ಅವನ ಅಮ್ಮ. ಅವನಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೇ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯನ್ನೂ ಮುಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ? ಈಗಾಗಲೇ ಮೂರೂ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಸೋಮಾರಿ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವನು ಎನ್ನುವ ದೂರುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತೇ ಹೊರಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನಾದರೂ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಇತಿಚಿಂತನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ, ಹಣ ಕಡಿಯುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಆಕ್ಕನನ್ನೇ ಹೊಡೆಯುವುದು, ನಿಂದಿಸುವುದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಚೀರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಟಿವಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಂದರೆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಅದರದುರಿಗೆ ಕೂತಿರಬಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವ ಚಾನಲಿನಲ್ಲಿ ಬರತ್ತೆ ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಕುಣಿತ, ಸಿನಿಮಾ ಹಾಡುಗಳು, ಮತ್ತು ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು. ಅವನನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಸಾರ್ಥಸಾರಥಿ, ಮೈಸೂರು

ಎಳೆ ತನದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯತ್ತ ಸದಾ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದಲೇ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇವತ್ತು ಹೀಗಿರಬಹುದು; ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಪೋಷಕರ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನವಿದು. 13-14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮೈಗೂಡಿರುವ ಆಸಕ್ತಿ, ಅನಾದರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗ ಹದಿಹರೆಯದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ ಅವನ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸಿಟ್ಟು, ಆಕ್ರೋಶದ ವರ್ತನೆಗಳು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಮನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೊಂಚ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಟಿವಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಅವನ ಸಂಕಟಗಳು ಏನನ್ನುವುದನ್ನು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಕೇಳಿರದಿದ್ದರೇ ಈಗ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ. ಉದಾ; ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಓದುವುದು, ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ

ಉಚ್ಚಾರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂವೇದನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇರಬಲ್ಲವು. ಅಂದರೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರದಿರುವುದು, ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದಿರುವುದು, ವಿನ್ಯಾಸದ ಜಗಳ, ಇತರರ ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಬೇಕು ಅಂತಲೇ ಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ವಾಕ್ ದೋಷ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರುವುದು ಸಹ ಕಲಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡದಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರವೂ ಇರಬಹುದು. ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡಿತನ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಕಲಿಕಾ ದೋಷ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮನೋತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಅವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೃತ್ಯತನ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅವನ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮನೋವಿಕಾಸದ ಹಂತಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೆರವೇರದಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮವು ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ವರ್ತನೆಯೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಸೋಮಾರಿತನ, ಅಥವಾ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದರಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಪರಿಹಾರದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗದು.

▶ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಮಗಳು ಮೊದಲ ಪಿಯು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತುಂಬಾ ಜಾಣೆ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 96% ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಳು. ಜೀವನದ ಗುರಿ ಈಗಾಗಲೇ ಅವಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, 7ನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಮಗನ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ. ನಮ್ಮದು ತುಂಬಾ ಆಚಾರವಂತ ಕುಟುಂಬ. ಅವನಿಗೆ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಉಪನಯನ ಮಾಡಿದವು. ಮನೆತನದ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ರೀತಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಅವನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೇ ಆಚರಿಸಿದ. ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಯಿತು, ಶಿಸ್ತು, ಭಯ, ಭಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹರ, ಸಿಟ್ಟಿನ ವರ್ತನೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು. ಶಿಕ್ಷೆ ನೀತಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅವನೇನು ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ನಾನೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಅವನನ್ನು ವಸತಿಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸವಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹಳೆಯ ಚಾಳಿಯೇ. ಯಾವುದರತ್ತವೂ ಗಮನ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ದೂರು ಕೇಳಿ ಬಂದಿದೆ. ರೆಜಿಗಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವರ್ಷ ಹೇಗಾದರೂ ಮುಗಿಸು ಮಂದಿನ ವರ್ಷ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು ಓದಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಅವನನ್ನು ವಸತಿಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾತಿಗೆ ತಪ್ಪುಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಮಗನಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳು ಕೇವಲ ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಚಿತವಾದದ್ದು. ಅವನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾಗ ಹೊಸ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಬೇಸರ ಅಥವಾ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವನ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಊಹೆ, ಹೋಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿರಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಅವನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಈ ಮೂಲಕ ವಾದರೂ ಅವನ ಕೊರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಸಿಗಬಲ್ಲದು. ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಭಯ, ಆತಂಕ ಅವನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವು 'ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಸಕ್ತಿ, ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಕೊಡಿ.