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

▸▸ ನನ್ನ ಮಗಳು 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ತರಗತಿಯ 50 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಲ್ಲಿ ಇವಳೇ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರವಿರುವುದು. ಕೊಂಚ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಇತರರಂತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಗಾಢವಾಗಿದೆ. ನಾನೇಕೆ ಅವರ ಹಾಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೂದಲಿಸಿದ್ದಾಳೆ. (ನಂತರ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತುಂಬಾ ಬೇಸರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ವಾರ ಶಾಲೆಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಳು.) ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ,ಮನಸ್ತಾಪ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅತಿ ಕನಿಕರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ ಅವಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ, ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಇದು ನಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಗತಿಯೇನು ಎನ್ನುವ ಭಯವೂ ಇದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಜಾಹ್ನವಿ, ಮುಂಬೈ

ಅನೇಕರ ಹದಿಹರೆಯದ ವಿಕಾಸದ ರೀತಿ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬಲ್ಲದು. ಸಮವಯಸ್ಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವ-ಮಾನ್ಯತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹಾಕಾರವು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಕಲ್ಪನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯು ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಎತ್ತರ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ದೇಹ ಗಿಡ್ಡದ್ದರೂ ಖ್ಯಾತಿ ಎತ್ತರಕ್ಕಿರುವ ಹೆಸರಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇದ್ದಾರೆ. ಚಲನಚಿತ್ರ ತಾರೆಯರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಗಣ್ಯರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಿಡ್ಡಾಗಿದ್ದರೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಟಿ ರಾಣಿ ಮುಖರ್ಜಿ, ರಾಜಕಾರಣಿ ಸುಷ್ಮಾ ಸ್ವರಾಜ್, ಜಯಾ ಬಚನ್ ಹೀಗೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರುಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಅನುವಂಶಿಕತೆಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಎತ್ತರವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಲಾರದು. ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಕಾರಣವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬೇರೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅವಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಮಾನರಾಗಿರುವವರೇ ಸಿಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಓದಿನ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಖಾರವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೆನ್ನುವಂತಹ ಹತಾಶೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯಾಗುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಬೇಡ. ಅವಳಿರುವ ಗೊಂದಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಯಮವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ನೀತಿ. ಅವಳ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೆದುರಿಗೆ ಟೀಕೆಮಾಡುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾದ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಸಲ್ಲಾಪಗಳು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಸಲಿಗೆಯ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಇವು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಸೂಯೆ, ಅಪಕಲ್ಪನೆ, ಸಂದೇಹಗಳು ಹೆಚ್ಚಬಲ್ಲವು.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಈಗ ಏಳು ವರ್ಷ. ಎರಡನೇ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಒಂದು ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಶಾಲೆಗೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೀಗ ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಬ್ಬದ ರಜೆ, ಅಥವಾ ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಜೆ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಸಕರ. ಈಗಂತೂ ನಿತ್ಯವೂ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ರಗಳೆ, ಬೆದರಿಕೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಶಾಲೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದು ರಂಪಮಾಡಿ, ತಿಂದಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಾಕರಿಸಿದಳು. ಈಗಂತೂ ಇದು ಹೊಸ ಪರಿಪಾಠವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು, ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಅತ್ತೆ-ಮಾವನವರು ಬಲವಂತ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸರ್ಕಾರೀ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಮಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅವಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರದ ಕಾರಣ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಿರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

-ಹಂಸ ಹಾಲಭಾವಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ವಿಧದ ಭಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇದು ಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ದೋಷ, ಕಲಿಯಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು, ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದೂರವಿರಲಾಗದ ಭಾವನೆ, ಮನೆಯ ಆವರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದೂರವಿರಲಾಗದಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಸಮವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡ, ಹೀಯಾಳಿಕೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ನಿಂದನೆ, ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತಿನ ರೀತಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಶರೀರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಒಂಟಿತನದ ಭಯವು ಸಹ ಕಲಿಯುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದವರು, ಆತ್ಮೀಯರು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಲಸ್ಯ, ಅಥವಾ ರೋಗವಿದ್ದು ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಬಾರದೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಬಯಕೆಯು ಶಾಲೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅಪಮೃತ್ಯು ಅಥವಾ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂತಹದೊಂದು ವರ್ತನೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪರಾಗಿರುವವರು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸದೆ ದೂರ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಮನೆಗೆ ಹೊಸಬರು ಯಾರಾದಾರೂ ಬಂದಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅವರತ್ತ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಕೂಡ ಅವಳ ಹಠಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸದ್ಯದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಲೇ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮನವೊಲಿಕೆಯತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ■

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122