ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನಗೀಗ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ. ಐದು ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಇದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಇಂಗಿದ ಕಾರಣ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ವಿಚ್ಛೇದನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಮನಸು ಕೂಡ ಇಂತಹದ್ದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಯಾವುದೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಇದ್ದ ಈ ಕೂಸು ಇಂದು ಹೊಸ ಹೊಸ ವರ್ತನೆ, ವಿರೋಧಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವ ಅವರಪ್ಪ ಶಾಲೆಯ ಬಳಿಬಂದು ಅವಳ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಓದು ಬರಹ ಮತ್ತು ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ಸಹ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಳಸಿ ಹೋಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ನನ್ನ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆಯೆಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಸನ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಕಾವ್ಯಾಂಬ, ಜೇವರ್ಗಿ

ಹಳಸಿಹೋಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಮಗುವಿನ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಜಾಣತನವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವಯಸ್ಕರ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಹೊರತರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮನೆಯ ಪರಿಸರದ ಮೂಲಕವೇ ರೂಪುಗೊಂಡರೂ ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲವನ್ನು ಮನೆಯೇ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಬೇಡಿ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಅದರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ. ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಆಟ ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ವಯಸ್ಕರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗೊಂದಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಗೆಳೆತನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ. ಆದರೆ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ತುಂಬಿರುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ, ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮಾಡಿದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸದ ನೆಲೆಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂರಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ, ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ ನಿಮಗಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಲಾರದು. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಇವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆ, ವಿರೋಧಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅವರಪ್ಪನ ದರ್ಶನವೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದೇ ಆಗಿರಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನನ್ನ ಮಗ ಇದೀಗ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹರ್ಷದಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ, ಸುಗಮ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಅಭಿನಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿದ್ದು ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ತುಂಬಾ ಸೌಮ್ಯದ ಸ್ವಭಾವದವನು. ಕೋಪ, ತಳಮಳಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನೇಕೋ ಒಂದು ತರಹ ಇದ್ದಾನೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಡುವುದೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಆದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಿರಾಸಕ್ತಿ. ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯ, ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲರು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣವೇನು ಎಂದರೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಅವನ ಮೊಬೈಲಿಗೆ ಅವಳು ಕಳುಹಿಸಿದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಓದಿದೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇವನನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು, ಬೆದರಿಸುವ ಪದಗಳು, ಸಂಕೇತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿಗೇನಾದರೂ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಿ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವೂ ಸಹ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಹೀಗೇಕೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ರಮ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನೀವೇ ಸಾಕಿ ಸಲುಹಿದ ಹುಡುಗನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಬೇಡ. ಬಹುಶಃ ಅವನಿಗೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಏನಾದರೂ ಹಿಂಸೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಆತ್ಮೀಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಥವಾ ಜೊತೆಗಾರರೊಡನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮೀಯರೊಬ್ಬರ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಅವನ ಗೆಳತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ, ಅಸೂಯೆಗಳು ಇವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ಮೂಲಕ ಅವಳು ಕಳುಹಿಸಿರುವ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕೇತಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ. ಬಹುಶಃ ಅವನ ಗೆಳತಿಯಿಂದ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ನೆವದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆತನದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹೊಸ ಗೆಳೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮತ್ತಿತರ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿರುವ ಗೆಳತಿಯೂ ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಇದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಮಗಳತ್ತವೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿರಿ. ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಅವನು ದೂರವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಹುಡುಗಿಯು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೂ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಸಹ ನೀವೇ ಕೊಡಬಹುದು.

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