



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

▶ ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ 27 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ. ನಮಗೆ ಸಂತಾನವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವನನ್ನು 2 ತಿಂಗಳ ಮಗು ಇದ್ದಾಗಲೇ ದತ್ತು ಪಡೆದೆವು. ವಿದ್ಯೆ, ವೃತ್ತಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಮದುವೆ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೆ. ಮೊದಲ ಐದಾರು ತಿಂಗಳು ಮಗ, ಸೊಸೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗೌರವವಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಈಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ, ನೋವಾಗುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗನಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮದು. ಈ ರೀತಿ ಯಾವತ್ತೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಂತಹದೊಂದು ಅನಿಸಿಕೆ ಅವನಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹವೂ ಸಹ ಸುಳಿಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ನಡವಳಿಗಳಿತ್ತು. ಮದುವೆ ಆದಾಗಿನಿಂದ ಅವನ ಹುಟ್ಟಿನ ಮೂಲ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಪನಂದಿಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಜನ್ಮ ದಾತರು/ ಪೂರ್ವಜರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಗೊಂದಲಗಳು ಅವನ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತಿವೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಇರದಂತಹದ್ದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು, ಯಾರು ಇಂತಹದ್ದನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದಾರೋ ತಿಳಿಯದು. ಅವನ ಹುಟ್ಟಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದಿಂದ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಕೇಳಿದ್ದುಂಟು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಚ್ಚಿಡುವಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಕನಸು- ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬರದಂತಹ ವಿಚಾರ, ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಸಾವಿತ್ರಿ ಕಳಸದ, ಹಾವೇರಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕಾರಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದ ಹಿಂದೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಕುತೂಹಲಗಳು ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರಲ್ಲಿ ಕಳಂಕ, ಕೀಳರಿಮೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಹಂತ ಬಾಲ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಅಂತಹದೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ದಾಟಿರುವುದರ ಸೂಚನೆಯೇ ಅವನು ಗಳಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯೆ, ವೃತ್ತಿಗಳು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಸಂತಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಮಗ- ಸೊಸೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳು ಪೋಷಕರಿಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಹಂಚಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆತಂಕವಷ್ಟೆ ಕಾರಣ. ವೈದ್ಯರು, ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನವರಿಗೆ ಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬಹಳುವ ಅಗತ್ಯ ಕೊಂಡಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೂಲಕವೇ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗ- ಸೊಸೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳುವ ಹಂಬಲ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಬದುಕಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

▶ ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ 7 ವರ್ಷ. ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ 5 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರು ಹೋಗುವ ಶಾಲೆ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವನು ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ಚಿಕ್ಕವ ಆಟ, ಚೇಷ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದು. ಅವನಿಗೆ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಮೂಡಿಲ್ಲ. ಭಾಷೆ, ವ್ಯಾಕರಣ ಎಂದರೆ ಭಯ. ಲೆಕ್ಕದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುವವರು. ಹೀಗಾಗಿ ವಾರದ ಕೊನೆ ದಿನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಂಚ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ನಾವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಈಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವನಲ್ಲಿ ಇದುವರೆವಿಗೂ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದ ಹೊಸದೊಂದು ಸ್ವಭಾವ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅದಂದರೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಜಗಳವಾಡುವುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗಿದ್ದ ವಿವರೀತವಾಗಿ ಶಾಲೆಯವರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬಂದಿದೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಂತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಎಂದು ಮೊಂಡು ಮಾಡಿರುವುದು ಉಂಟು. ಈಗ ಅವನನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಕಷ್ಟ, ಕಳುಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಷ್ಟ. ಈಗ ನಾವೇನು ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

-ಕಾಶಿನಾಥ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮುಂಗೊಚ್ಚಿಗಳಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಸ್ವಭಾವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಬೇಡ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಅಸಹನೆ, ಅಸಹಕಾರದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಗುಣ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಿರುವುದು ಮನೆಯ ಹಿತ. ಇಂತಹದೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭವೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಸಿಗುವ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆರೈಕೆಗಳು ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಕಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿರಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ. ಭಾಷೆಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಲಿಸುವಾಗ ಭಯ, ಹಿಂಜರಿತ ಬಲಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಭಾಷೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಇತರೆ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಅನೇಕ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಕೊರತೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾಷೆ ಕಲಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪದ ಪರಿಚಯ. ಹೊಸಪದಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ. ಕತೆ ಹೇಳುವುದು, ಹೇಳಿಸುವುದು, ಕತೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವನ ಅಣ್ಣನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದರ ಕಡೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಕಡಿಮೆ ಆಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷೆ, ಅನಗತ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸದಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122email: psychologist.sridhara@a1-mind.com