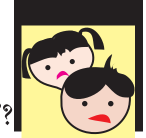

ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

▸▸ ನನಗೀಗ 40ವರ್ಷ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ, ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದೆವು. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲೇ ಆಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಮಗನ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಒರಟು, ಅಸಭ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಟ, ಎದುರು ಮಾತಾಡುವುದು, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಮುನಿಸು. ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ. ಮತ್ತು ಹೊರದೇಶವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಶಿಸ್ತುಗಳ ಕ್ರಮವೇ ಬೇರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗದು. ಚಲನಚಿತ್ರ, ಟಿವಿ ಮನರಂಜನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಅದ್ಯಾಕೋ, ಏನೋ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಸಹನೆ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಕೆಲವು ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ, ಬೇಸರ, ಸಿಟ್ಟು ಇರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕೆಲ ವರ್ತನೆಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಸಿವಿಸಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾರ್ಗವಿದ್ದರೆ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

–ಧನಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕರುಣಾಕರನ್, ದಮಮಂ, ಸೌಧಿ ಅರೇಬಿಯಾ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರವು ಕಾರಣವಿರಬಲ್ಲದು. ಬಾಲ್ಯದ ಗೆಳೆಯರು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಇದಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೆಲ್ಲಾ ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಎಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅವನ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಗಾ ಇರುವುದು ಬೇಡ. ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೇ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕಲಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವನ ಮಿತಿಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಿರಿಯವನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅವನೇನಾದರೂ ಕಲಿಕೆಯಲಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೇ ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಕಲಿಕೆ ಹಿಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಜೊತೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಿಟ್ಟು, ಆಕ್ರೋಶದ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಮನರಂಜನೆಗೆ ಮೈ ಮನಸ್ಸು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಅವುಗಳು ಲಭ್ಯವಿರದಿರುವುದು ಕೂಡ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಶಾಲೆಯ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಅವನ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ, ತಾಪದ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೇ ಕಾರಣವಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬೇಸರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗಿರುವ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

▸▸ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬಳು ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಹಿರಿಯ ಮಗಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಅವಳಿಗೂ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೂ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ಅವನಿಗೆ 35ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ವಿದ್ಯಾವಂತೆ, ಆದರೆ ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗನಿಗಿನ್ನೂ ಲಗ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಮಗ. ಅವನು ಹೆಚ್ಚೇನು ಓದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕುಲಕಸುಬು ಮತ್ತು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಒಳ್ಳೆಯ ದುಡಿಮೆದಾರ. ಆದರೆ ಅದ್ಯಾಕೋ ಎನೋ ಅವನಿಗೂ ಕಿರಿಯವನಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯವನಿಗೆ ಈಗ 26 ವರ್ಷ. ಸ್ವಂತ ಉದ್ದಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಿರಿಯವನಿಗೆ ಇದು ಸರಿಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೋ ಎಂದು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬುದ್ಧಿವಾದ, ಹೀಯಾಳಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಡಿದಾಟವು ಆಗಿದೆ. ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಕೈ ಮಾಡಿದ್ದುಂಟು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಬಹಳ ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವದವರು. ಹಿರಿಯನ ವರ್ತನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಅಂತ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿರುವ ನಾನು ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೆ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರುವಿರು, ಬೇರೆ ಮನೆ ಮಾಡು ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರವಿರಲಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೂ ನಿಮಗೂ ಋಣಾನುಬಂಧ ತೀರಿತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದಿದ್ದ. ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ. ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಮನಸ್ಸು ಹೀಗೇಕಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

–ಸೀತಮ್ಮ, ಸಾಗರ

ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಹೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಸ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಮಗ ಮತ್ತು ಸೊಸೆಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಸಾರ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನಿಂದಲೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಬೇಸರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅವನು ದೂರವಾಗಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ವಿರುದ್ಧ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅವನಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಸದೃಢರಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಂತದೊಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಹಕ್ಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ತೀವ್ರ ವಿಧದ ಅಹಂ ಭಾವ ಬರುವುದುಂಟು. ಅಂತಹುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಂದ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಮುಂದೆ ಸಿಗುವುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಬೇಡ. ಅಂಜಿಕೆ ಬಿಡಿ. ಸಂಕೋಚ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

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