



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

▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಮೊದಲ ಪದವಿಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗಲಾಟೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯವರೆವಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಯಾವುದೇ ತರಗತಿಯಿಲ್ಲೂ ಹಾಜರಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ. ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ. ಮನೆ ಕೆಲಸ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವಳ ಸ್ವಭಾವ. ನಾನು ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ವಾಹನ ಚಾಲಕರಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಇವಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗಬಹುದು ಎಂದು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅವಳ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿರದೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಈಗ ಅವಳು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಭಯ ಮತ್ತು ಬೇಸರವನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಏಕೆ ಕಾಲೇಜು ಬೇಡ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಕೇಳಿದರೂ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ದಿನಗಳ ಕೆಳಗೆ ಅವಳ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದರಲ್ಲಿ ತಾನು ಕುರೂಪಿ, ತನಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಿಕ್ಕಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇನು ಹೇಳಿಲ್ಲ, ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಅವಳ ಮೈಕ್ಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದ್ದು ಕೊಂಚ ದಪ್ಪವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಜೊತೆಗೆ ಎತ್ತರ ಸಹ ಕಡಿಮೆ. ನಾನು ಕುಳ್ಳಿ, ನನ್ನ ಯಜಮಾನರೂ ಕುಳ್ಳಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೇನು ಹೊಸ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವಳಿಗೇಕೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜೆಗುಪ್ಪೆ ಇದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರುವುದಕ್ಕೂ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

-ಲತಾ, ಹೊಸಪೇಟೆ

ಬಹುಶಃ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಂದಚಿಂದದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೇರೆನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹದಿಹರೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂದಚಿಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ, ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಡಿಗರ ಹಾವಭಾವಗಳು ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಇಂತಹದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಇದ್ದಾಳೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿರುವಂತಹ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರಬೇಕು. ದೇಹದ ಅಂದಚಿಂದವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಅಂಶ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಬೇಕು. ದೇಹದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯರು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಿರಿ, ಕೃಶವಾಗಿ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಂದವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಗುಣಿಗೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಲೇಹ್ಯ ನಿತ್ಯವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುವಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತ್ವಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ/ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯರೆನ್ನುವಂತಹ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವೈದ್ಯಕರ ಮೂಲಕವು ಶರೀರದ ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಅತಿ

ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಸರತ್ತು, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಇದನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಅಪಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒಪ್ಪಡ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಇರುವುದು ಎನ್ನುವುದರತ್ತವೂ ನೀವು ಗಮನವಹಿಸಬೇಕು. ಕಾಲೇಜಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ- ಹುಡುಗಿಯರ ಒಡನಾಡಿತನ, ಪರಸ್ಪರತೆಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹದೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿ, ಸಮವಯಸ್ಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವೇ. ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ಕೊಂಚ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಿದ್ಯಾವಂತತಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಅವಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಸದ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರವು ತಪ್ಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು.

▶ ನನ್ನ ಮಗ ಇದೀಗ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮಾತು ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ. ಅವನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವುದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿ ಮಾತಾಡುವ ಮಕ್ಕಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಷೆಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ತಮಿಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗಿರುವುದುಂಟು. ನಾನಾಗಲಿ ನನ್ನ ಮನೆಯವರಾಗಲಿ ಬೆರಿಕೆ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಎರಡೂ ಭಾಷೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ, ನನಗೆ ಕನ್ನಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಗೊಂದಲಗಳ ನಡುವೆ ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಬಲ್ಲದೇ? ಅಥವಾ ಅವನಿಗೆ ಭಾಷೆ ಕಲಿಕೆಯ ದೋಷವೇನಾದರೂ ಇರಬಹುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಜಯಂತಿ, ಹೊಸೂರು

ಬಹುಭಾಷಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹದೊಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡುಬಂದಿರಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಸರದ ಆಲೋಚನೆ ಬೇಡ. ಮನೆಯ ಭಾಷೆ, ಶಾಲೆಯ ಭಾಷೆಗೆ ಮಗು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನ ಮಾತಿನ ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಯಥಾರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗದು. ಮನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಭಾಷೆ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದಾಗ ವಾಕ್ಯಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರ ಮನೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಏರುಪೇರುಗಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ವಾಕ್ಯ ಬಳಕೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಒಂದು ಭಾಷೆಯ ವಾಕ್ಯದ ರೀತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಷೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಂಚ ತಡವಾಗಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಆಡುವಂತಹ ಪರಿಸರವಿದ್ದಾಗ ಎರಡು ಭಾಷೆಯ ಪದಗಳ ಕಲಬೆರಿಕೆ ಸಹಜ. ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರು ಹೀಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನೇ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಭಾಷಾ ಪರಿಸರವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಲಾರದು; ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಭಾಷೆಗಳು ಸಂಪರ್ಕದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು. ಆದರೂ, ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಸರಾಗ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇನ್ನು, ಅವನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಭಾಷೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್. ಅದೇ ಮಾಧ್ಯಮವು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತರ ಭಾಷೆಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವು ಕಲಿಕೆ (ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)ಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸಲಾರವು. ಒಂದು ವೇಳೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಯ ರಚನೆ, ಪದಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳಲಾರದೇ ತುಂಬಾ ತಡವರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಾಕ್- ಶ್ರವಣ ತಡ್ಡರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.