ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಈಗ 13 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದೆ. ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮೊದಲನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಓದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾಳೆ. ಬಹುಪಾಲು ಸಹಪಾಠಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದಲೂ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದವರೇ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗಳು ತುಂಬಾ ಜಾಣೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಎಂದೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಮಾಸ್ತರು ಕೊಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪಾಠಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಇನ್ನಿತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆಟದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ, ಅವಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡಿಸಿದ ಮೊಬೈಲಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಅವಳ ಮಾತು, ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ಬಳಸದಿದ್ದಂತಹ ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗಲಂತೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಎದುರು ಮಾತಾಡದೇ ಮೂರು ದಿನಗಳು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಮೊಬೈಲಿನ ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಇಂತಹದ್ದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮದು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಜ್ಜನಿಕೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂದನೆ, ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಿ.

– ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಧಾರವಾಡ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಿಂದನೆಯ ಮಾತುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರ, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅವಳ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರು ಬಳಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲೂ ಬಹುದು. ಇದುವರೆಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನೈತಿಕ ಬಲದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಳು ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈಗ ಆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು ಎನ್ನುವುದರ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಹಿರಿಯರ ಎದುರಿಗೇ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಾರಣವಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಅವಳ ಹಾವಭಾವಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ಗೆಳೆಯರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇನಾದರೂ ಅಂದಿದ್ದೀರಾ? ಆಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಕಟ್ಟಾಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಡವೆನಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇರಿದ್ದೀರಾ ಎನ್ನುವುದರತ್ತವೂ ಗಮನಹರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರು ಯಾರಾದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ, ಅಪಮಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಮತ್ತೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಂತಹ ಮಾತುಗಳ ಅರ್ಥ ಏನಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಳೇ ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ಬೇಡ. ಏಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಅವರಿವರು ಬಳಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಯಥಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇನಾದರೂ ಆಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು, ಕಟ್ಟಾಜ್ಞೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಬದಲಿಗೆ, ಅವಳ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವಳು ಗೌರವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೂ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರೊಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಳಮಳಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಕವು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಬಹುದು. ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿರಲಿ, ಭಯ, ಕುತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿರಿ.

ನನಗೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ಏಳು ವರ್ಷ. ತುಂಬಾ ಚೇಷ್ಟೆ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ದೂರು. ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಒಂದು ಚೂರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ತುಂಬಾ ನಿರಾಸಕ್ತಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಹೊಡೆದರು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

–ರತ್ನಮ್ಮ, ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆದು ಬಡಿದು ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳನ್ನು ವಾಕ್‌ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಇದೀಗ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಆಟ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದೇನು ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾರ ಮೂಲಕ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಸರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

–ಡಾ. ಗುರುಚರಣ್, ಗದಗ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಕುತೂಹಲ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕುದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಮತ್ತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ಸಹ ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಈ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ರೀತಿಯ ಅಂದಾಜು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಯಾವ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದ್ದು ಅವನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಭಯ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಕಳಂಕಭಾವವನ್ನು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತದಿರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದು ಆತಂಕದಿಂದ ಸಿಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡುವುದು ಮುಜುಗರವೆನಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೂಲಕವೋ, ಆತ್ಮೀಯ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರ ಮೂಲಕ ಕೊಡಿಸಿ.

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