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

▸▸ ನನಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಕಿಂಡರ್ ಗಾರ್ಟನ್ ಶಾಲೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗಂಡ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ದಿಮೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೀಗ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೂರು ಮಂದಿಯಷ್ಟೇ ಇರುವುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಬಸ್ ಹತ್ತಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲಸದಿಂದ ವಾಪಸು ಬರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಂಜೆ ಏಳು ಗಂಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರು ತಾಸುಗಳಾದರೂ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆ ನಂತರ ಅದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಬ್ಬರು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳು ಕಳೆಯುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರು ಉದ್ಯೋಗ ತೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೇ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅವನು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ನೋವು ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಅವನಿಂದ ನಾವು ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು? ದಯಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

–ರೋಜಾಮಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಣ್ಣಪಟ್ಟ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ತಪ್ಪದೇ ಅವನನ್ನು ಮುದ್ದಾಡಿಸಿ; ಮಾತುಕತೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರಮ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಇರಿಸಿಡಿ. ಅವನ ಸಲ್ಲಾಪದ ಮಾತುಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಿರಲಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ದುಡಿಯುವ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂತೈಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ತಿಂಡಿತಿನಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನತ್ತವೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನೊಂದಿಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳು, ಬೇಸರದ ಮುಖಭಾವವಿರದಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೂಲಕ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಅದು ಓದು, ಬರೆಹದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇರದಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸು, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗನಾಗು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳ ಬದಲು ಅವನು ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ನಿಮಗೂ ಕಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಅವನಾಡುವ ಮಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಯತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ತಪ್ಪು ಮಾತಾಡಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದನ್ನು ಸಹ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ. ಹೆದರಿಸಿ, ಬೆದರಿಸಿ ಕಲಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಆತಂಕ, ಭಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೆಟ್ಟಪರಿಣಾಮವು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಿಮಿತವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಉತ್ತಮವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನವಿರಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ದುಷ್ಟತನ, ಕೆಟ್ಟ ವರ್ತನೆಗಳ ಕಂಡಬಂದಲ್ಲಿ ಅದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ, ದುಷ್ಟ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿಹಾರದ ಪರಿಸರವು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಅತಿಯಾದ ಅನುಕಂಪ, ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕತೆ, ಹಾಡು, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅವನ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳಲಿ. ಆಟದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವ, ಅಭಾವಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ಬೇಡ. ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ. ಅವಳ ತುಂಟುತನದಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ಶಾಲೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಚೇಷ್ಟೆ ಅವಳದ್ದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮನೋತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆವು. ಅವಳಿಗೆ ಅತಿಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಮನ(ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ)ದ ವಿಕೃತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಇವಳಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಅವಳಿಗೆ ಏನು ಕಲಿಸುವುದು, ಏನು ತಿಳಿಸುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೊಡೆದರೂ ಅಷ್ಟೇ, ಉಪವಾಸ ಹಾಕಿದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ಅವಳು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಕಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಓದು, ಬರೆಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಗಾಧ. ಕುರಾನಿನ ಅನೇಕ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಪಟಪಟನೆ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಗೆ ತರುವಂತಹ ವಿಧಾನಗಳು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

–ಪರ್ವೀನ, ಮಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಮನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಗಳು ಅವಳ ಹತೋಟಿಗೂ ಸಿಗದಂತಹವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳು ಬೇಕೆಂತಲೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು, ನೆರೆಹೊರೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗಳತ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡಿ. ಅವಳ ಗಮನದ ಮಿತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹೇಳುವ ಸೂಚನೆಗಳು, ಆಜ್ಞೆಗಳು ಕಠಿಣವಾಗದಿರಲಿ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶ್ರಮವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಓದು, ಬರೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಕಿರುವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆದೇಶ ನೀಡಿ. ಮಾಡಬೇಡ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡು ಎನ್ನುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ನೀವು ಮಾಡಿತೋರಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚೇಷ್ಟೆ, ಒರಟುತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಾವುವು, ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯ ತನಕ ಮಾಡಬಲ್ಲಳು ಎನ್ನುವುದರ ಅಂದಾಜು ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಈ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮನರಂಜನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು ಎನ್ನುವಂತಹ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರಕಾರದಂತೆ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆದೇಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದಾಕ್ಷಣ ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿರಿ. ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದೀರಾ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದರತ್ತ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವಾಡುವ ಮಾತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಆರೈಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಮಾಟ, ಮಾಯಮಂತ್ರಗಳು ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ■

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