



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನನ್ನ ಮಗ ಬಿ ಇ (ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್) ಮೂರನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಇಷ್ಟದ ಪ್ರಕಾರವೇ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪಿಯುನಲ್ಲಾಗಲೀ ಮನೆ ಪಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಅವರ ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಅವನಿಗೆ ಮಲಗಿ ಕೊಂಡೇ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಯಿತೋ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವರಿಂದ ದೂರಸರಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಓದುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವರ್ತನೆಗಳು ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿವೆ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನತದ್ರಷ್ಟ ತಾಯಿ ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿಲ್ಲ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಾನಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅವು ಮೌನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮೌನದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನೂ ಸಹ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ ಪಡಿಸಲಾಗದೆ ಮೌನದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಓದುವ ಬರಹದತ್ತ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿಷ್ಠೆ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹದ್ದು. ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಅವನ ನಡವಳಿಗಳು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಹಬ್ಬ ಶುಭಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಡಿ. ಅವನ ಮೌನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಕಾರಣವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟೋ ಯುವ ಜನರು ಈ ಮಾದರಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಡಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗೆಂದಾಕ್ಷಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿತ್ತಮಿತ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

☐ ಈ ಪತ್ರ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ವರ್ತನೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸದಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಕದನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಕು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಖಂಡಿತ. ಅವರಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾ ಬೇಸರದಿಂದಲೇ ಇರುವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಡನಾಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ದೂರದಿಂದಲೇ ಎನ್ನುವ ಕಳಂಕಭಾವ ಉಂಟುಮಾಡುವ

ಗೊಂದಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅಕ್ಕರ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ, ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇನಾದರೂ ಅವರು ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೀಗಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏನಾದರೂ ಇರಬಹುದೇ? ಹಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಶಿವರಾಜ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಅವರ ವರ್ತನೆಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳು ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ವರ್ತನೆಗಳು ಜಗಳದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರ ವರ್ತನೆಗಳು ತೀರ ಅಸಹಜವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮನಸ್ತಾಪ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬೇಸರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ನೀವೂ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೆರವು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ನಡವಳಿಗಳಿಂದ ನಿಮಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಇರಸುಮುರಸನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲಿದರೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹಿರಿಯರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ, ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದಂತಹ ಗುಣಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾತರರಾಗದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗ ಹುಡುಕುವುದು ಸುಲಭ.

☐ ನನ್ನ 20 ವರ್ಷದ ಮಗಳಿಗೂ ಅವರಷ್ಟೆನಿಗೂ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ವಾಗ್ವಾದವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಅತಿ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಸಾಕಿದ ಅವರು ಇಂದು ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವಳೂ ಅಷ್ಟೇ, ಅವರು ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ತಾನೇ ಸರಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇವರಿಬ್ಬರ ಜಗಳದಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ತಾಂಡವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ಕಲಾ, ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಸಂಯಮ ಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನಾದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಹಿರಿಯರ ಒತ್ತಾಯಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪೂರೈಸಿ. ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಒಬ್ಬರ ಮಾತನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಆದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕವೇ ಪೂರೈಸುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರಿಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ.