



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

▶ ನನಗೀಗ 55 ವರ್ಷ. ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯಮಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಮೂರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು, ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿಬ್ಬರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಕೊನೆಯವನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು ಸದ್ಯ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರ ನಡುವೆ ಬಿಗುಮಾನ, ಮತ್ಸರ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕಂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ( ಈಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ). ಇದೀಗ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇದೇ ಮಾದರಿಯ ಗುಣಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಕುಟುಂಬ/ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದ ರೀತಿಗೂ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ಸರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾವೆಂದೂ ಅವರ ನಡುವೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ ಬಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೀಗ ಸಹೋದರರ ನಡುವೆ ಅದಂತಹದ್ದೋ ಬಿಗುಮಾನ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ನಡುವೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಒಡನಾಡಿತನ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನವರೇ ಆದ ನನ್ನ ಸಹೋದರರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಸಹೋದರರ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇತ್ತ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಇವರು ಅತ್ತ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೊರಗಡೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಶಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ನನಗೆ ನನ್ನ ಮನೆಯ ಮನೋಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ಆತಂಕವಿದೆ. ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ಸರ ಮೂಡದ ರೀತಿ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ನನ್ನದು. ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಪಾರ್ವತಮ್ಮ, ಹುಣಸೂರು

ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಜನರಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು. ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ತನ್ನತನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ಕಾಣಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸಾಮೀಪ್ಯವೇ ಮತ್ತರದ ಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಾಗ ಹಿಂಜರಿತ/ಮೌನವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಿಗುಮಾನದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದ ಭಾವ/ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಲೂಬಹುದು. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳತ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ನಿಂತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸೂಚಿ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಮತ್ತರದ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕುಟುಂಬ/ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಳಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ವರ್ತನೆಗಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆ ಹರಿಯಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆಯೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸೂಚನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರ

ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯ. ಆದರೆ, ಅನುಕರಣೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿರದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಸಹ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಮಕ್ಕಳದು. ಪೋಷಕರು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳು, ಇತರರ ನಡೆ- ನುಡಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ಮಾತು ಮತ್ತು ಮುಖಭಾವಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರದಿದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಾಗ ಹೊರಗಡೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವಾಗ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಜುಗರ, ಮುನಿಸಿನ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ತೆಗಳಿಕೆ, ಹೀಯಾಳಿಕೆ, ಹೋಲಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ತರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಅತ್ತೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಪದಗಳೆಲ್ಲವು ಮೊಟ್ಟಕುಗೊಂಡು 'ಅಂಟಿ, ಅಂಕಲ್' ಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ಸಹ ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಎಳೆಯತನದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 19 ವರ್ಷ. ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನ ಮಾತಿನ ರೀತಿ (ತೊಡಲು)ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣ ಚಿಕ್ಕನೆ ಕೊಡಿಸಿದೆವು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿತು. ಈಗವನು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮೂರನೆ ಸೆಮಿಸ್ಟರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇವನ ಗೆಳತನ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ದಯಮಾಡಿ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿ.

-ರಾಜಾರಾಂ, ಮಧುಗಿರಿ

ಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಭಾವನೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಕರ ಅನಿಸಿಕೆ, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವ ಸ್ವಭಾವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಅವನ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಗೆಳೆಯರಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಗಾಢವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇದು ಅವನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾತಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಬಯಸದಿರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನದ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ನಾನಾ ವಿಧದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ, ಕ್ರೀಡೆ, ಮನರಂಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೆಮಿಸ್ಟರುಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನೆರಡು, ವರ್ಷ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬದುಕು ಖಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳ ಸ್ನೇಹ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಅಪಕಲ್ಪನೆಯ ಹಿಂದೆ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನುರಿತ ಮನೋಚಿಕ್ಷುರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೇಲ್ಚಿಲ್ 9880937122email: psychologist.sridhara@a1-mind.com