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

▶▶ ನಮಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಗಂಡು ಮಗುವಿದೆ. ಈಗ ಶಿಶುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬಾ ಕುತೂಹಲದ ಸ್ವಭಾವದವನು ಆದರೆ ತುಂಟತನ ಹೆಚ್ಚು. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸಹಾಯಕಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಬೇಕೇ? ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಇವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಬಲ್ಲದೆ? ಅವನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಮೂಡಿಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸರಿ ಕ್ರಮ ಯಾವುದು? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕೆಂದು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರಾಮಕೃಷ್ಣಯ್ಯ, ಕನಕಪುರ

ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿದೆಯಾದರೂ, ಹಿರಿಯರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದು. ಅವನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೊಡೆದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಟಿವಿ ನೋಡಿ ಕಲಿತಿರಲೂಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಇತರರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮಾರ್ಗ ಕೊನೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಪುರಸ್ಕಾರದ ಕ್ರಮವೇ ಉತ್ತಮ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೆರಡು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಕಷ್ಟವೆನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣವೋ ಏನೋ ಅವರೇ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವನೆದುರಿಗೆ ನೀವು ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮತ್ತೆ ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕತೆ, ನಗೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅವನ ಸನ್ನಡತೆಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ, ಕೈತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೊಸ ಬ್ರಷ್ ಕೊಡಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸಾಬೂನಿನ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವನು ಮಲಗುವ ಜಾಗ, ಅವನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಡುವ ರೀತಿ, ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ಉಡುಪನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಪುರುಸ್ಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಇನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗಲಾರದು. ನೋವಿನ ಭಯದಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಗಳು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇತರರಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಂದನೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೂರದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

▶▶ ನನಗೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು. ಒಂದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು. ಅವರಿಗೀಗ ಮೂರುವರೆ ವರ್ಷ. ಎಲ್‌ಕೆಜಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಶಾಲೆಯಿಂದ ದೂರು ಬಂದಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷಕಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕಿಯು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗುಣಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸೂಚನೆಯಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಶಾಲೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಹೀಗಿಲ್ಲ. ನಾವಿರುವ ವಸತಿ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಲಿಫ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬರುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಲ್ಲವೆನ್ನುವ ದೂರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರಾಧ ರಾಘವನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳ ಹೆಸರು, ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆಯಾ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಾಲೆಯ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಾಹನದ ಚಾಲಕನ ಬಗ್ಗೆ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಶಿಶುವಿಹಾರದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರುವುದು ಕೊಂಚ ಆತಂಕವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಇರುವಿಕೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಮನ ಕೊಡದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತರಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕೋಣೆ, ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹ ಹಿಂಜರಿತದ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಟಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ. ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಿನವರಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕತೆ ಹೇಳುವುದು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಹಾಡುವುದು, ಆಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿ. ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಅವರು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಂದಲೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

▶▶ ನಾನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಅದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಕತೆ ಹೇಳಿದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲ ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಿಗಾ ಇಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಅವಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಕಾರಣವಿರುವುದೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ವೈದೇಹಿ ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ, ಮೈಸೂರು

ನೀವು ಕತೆ ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ರೀತಿ, ಕತೆ ಹೇಳುವ ಅಥವಾ ಓದುವ ವೇಗ. ಕತೆ ಹೇಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕತೆ ಹೇಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಂಚ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅಂದರೆ, ಕತೆಯ ಒಂದೆರಡು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಮರುಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಅಥವಾ ಒಂದು ವಾಕ್ಯವಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನೇ ಅವಳ ಬಾಯಿಂದ ಹೇಳಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ರವಿರುವ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. ಆ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೂ ಕತೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ■

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