



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನಾನು ಶಿಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ 8 ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಡದಿಯಿರುವ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬ ನಮ್ಮದು. ಬದುಕಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಂಪಾದನೆ ಇದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾವಂತತನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವ ಹಂಬಲ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದು. ನಮ್ಮ ಮಗಳು ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗೊಂದಲಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ, ಇವುಗಳು ನನ್ನ ಮಗಳ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಗಿವೆ. 3ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಅವಳಿಗೆ ಓದು ಬರೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಮ್ಮದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಏನು ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ. ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡು ಎಂದು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಉತ್ತರವೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಓದು ಬರೆಯುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ನನ್ನದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಹೊಸ ಕ್ರಮಗಳು ಏನಾದರೂ ಇವೆಯೇ? ಇವುಗಳನ್ನು, ನನ್ನ ಮಗಳಿಗಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.

-ಆನಂದ ನಾಯಕ್, ಕಾರವಾರ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಆತಂಕವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಸರದಲ್ಲಿಲ್ಲೇ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚನೆ ಇದಾಗಿರಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ, ಈ ಓದು ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಇನ್ನೂ ಎಂಟು ವರ್ಷವನ್ನು ದಾಟಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೇ ಈಗಷ್ಟೇ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಹಂತದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಗಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಕಗಳು ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ, ಅವಸರಗಳನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಿರುವಿರೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಓದು, ಬರವಣಿಗೆ, ಟಿವಿ ನೋಡಬೇಡ, ಇದನ್ನೇ ಮಾಡು, ಅದು ಮಾಡಬೇಡ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಅವಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇವುಗಳು ಹಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ವಿರೋಧ, ಅಥವಾ ಅವಿಧೇಯತೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ಇದನ್ನೇ ಅವರ ನಿಜ ವರ್ತನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಹಾಗೇ ತಿಳಿಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಯಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ,

ಅವಳಿಗೆ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಹತ್ತಾರು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು, ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಅವಳ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದೋ, ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಅವಳ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅವಳ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲ ಸರಿ, ಅವಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲ ಸರಿ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂದಿಸುವುದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷೆಯ ರೀತಿ, ಉದ್ದೇಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ಕೋಪ, ತಾಪಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದೆ ಹೊರತು ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ನಿರಾಕರಣೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ, ಮೊಂಡುತನ, ಹಟಮಾರಿತನ, ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕದಿಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ, ಆಕ್ರೋಶ, ಅಸಹನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರಲಿ, ಇದೇ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳತ್ತವು ಇರಲಿ. ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ, ವೇಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ. ಇನ್ನು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಬದಲು ಅವಳು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ. ಹತ್ತಾರು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಿತಿಮೀರಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗಳು ಪದೇಪದೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 8 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದು ನಮಗೆ 5 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಯಾಗಿದ್ದವಳನ್ನೇ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಕುಟುಂಬದ ವಿರೋಧದ ನಡುವೆಯೂ, ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದೆ. ಅಂದಿದ್ದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇಂದು ಇಲ್ಲ. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದಂತಹ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ, ಆಸರೆಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಾಗ್ವಾದ, ವಿರೋಧ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಮಗನ ಮೇಲೂ ಆದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸದಾ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಹಟ, ಮತ್ತು ಎಡಬಿಡದೆ ಆಳುವುದು ಅವನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಶಾಲೆ ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಶಾಲೆ ತುಂಬಾ ಹಣವಸೂಲಿ ಮಾಡುವ ಶಾಲೆ. ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ವಿರೋಧ. ನಮ್ಮ ಜಗಳದಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಕೂಸು ಬಡವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಭರತ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಕಾಳಜಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಷ್ಟೇ ಬಡವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧವೂ ಸಹ ಬಡವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಸಹನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನು ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಅಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಳೆಯ ಕಂದನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಅಹಂ ಸ್ವಭಾವವೇ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

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