



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನಮಗೆ 22 ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪದವೀಧರನಾಗಿದ್ದು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲಸ ಸೇರಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯವರೇ ಅವನಿಗೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ಯಾವತ್ತೂ ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿದವನಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವಾರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಖರ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅವನ ಅಪ್ಪ ಬಹಳ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದು ಅವನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗದೆ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಾರದೇ ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದುರಿಗೆ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಈ ಹುಡುಗ ನಾವು ಮಾಡುವ ರೀತಿ, ಆಲೋಚಿಸುವ ರೀತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವಂತೆ ನೋಡಲು ಅವನ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು ಕಾರಣವೇ? ಅಥವಾ ನಾವು ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಠಾಧಿಕ, ನೆಲಮಂಗಲ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಬೇಡ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಯಸ್ಕತನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನೋಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸದಾ ಕಾತುರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಎದುರಿಗೆ ಇಂತಹ ಮನೋಶೂರತ್ವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಹಂಬಲ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾವುಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು ಬೇಡ. ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರ ಮುದ್ದು ಮುಚ್ಚಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಲವುಗಳಿಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು. ಅವರು ಬೆಳೆದು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಸರಿಯೆಂಬುದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದುಂಟು.

ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಹೊಸದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಬದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸಾಧನೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಮನೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆಗಳು ದರ್ಪ, ಧೋರಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದೇ ಆದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸರಿ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಖಂಡಿತ ಬದಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನೇರವಾದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ವರ್ತನೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾಲಿಶವಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಥೆ ಪಡುವುದು ಬೇಡ.

☐ ನನ್ನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗಳಿಗೆ ನರ್ಸರಿ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಳೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ಅವಳ ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಅಸಮಾಧಾನವಿದೆ. ಅವಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾಳಲ್ಲದೆ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಆ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಂಕೋಚವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಎಳೆಯರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುವುದು, ಶೌಚಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ನೋಡುವುದು, ಎದುರಿನವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುಂಟಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರ ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ಕಣಕಲಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಾಡಬೇಡವೆಂದಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಾವೇನಾದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತು ಹೇಳಿದಾಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತು ಎನ್ನುವಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವರ್ತನೆಗೂ ಮನೆಯ ವರ್ತನೆಗೂ ಏಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಲೆ ಏನಾದರೂ ಶೂಲೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಈ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬೇರೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ವಾಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅವಳ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಉತ್ತೇಜನಗಳು ಅವಳಿರುವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಮರಣೆ ಶಕ್ತಿ, ಕಲಿತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಸಾಧಾರಣವೆನಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದರತ್ತವೂ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಅನೇಕ ವರ್ತನೆಗಳು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು. ಕುತೂಹಲ, ಕುಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನುವ ವರ್ತನೆಯು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಕೆಯ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲರ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೋ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಎಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವಳೇ ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಿ. ಸೃಜನತೆ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಅನೇಕ ಆಟಿಕೆಗಳು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅದು ಎಚ್ಚುಕು ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ, ಕತೆ ಹೇಳಿ, ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಆಟಗಳತ್ತ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆಟಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಆಟಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಧದ ಶಿಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿಯೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧನದಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ನಿದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೇರಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ತಿಳಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಈ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬೇಡ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಗಳು ಬದಲಾಗ ಬೇಕು, ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.