



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

▶ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ 11 ವರ್ಷ, ಚಿಕ್ಕವಳಿಗೆ 4 ವಯಸ್ಸು. ಮಗ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿದರೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. 4ನೇ ತರಗತಿ ಓದುವ ಅವನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣ ಇರದಿದ್ದರೂ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತಲೆ ಚಿಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ರಜೆ ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಶಬ್ದ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗದರಿಸಿದರೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಮಾತು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹಿರಿಯರು, ಹಿತ್ತೈಸಿಗಳು ಯಾರೋ ಮಾಟ ಮಾಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ ಎಂದರು. ಅದನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗೀಗ ಅವನ ತೆಂಗಿಯೂ ಅವನ ಕೆಲ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಣಕಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವನು ಓದಬಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಗಮನ ಓದಿನ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ? ಯಾರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

-ಪರಿಮಳ ರಾಮಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಯಾರೂ ಮಾಟ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಇದು ಯಾರ ಕಾಟ, ಮಾಟದಿಂದ ಆದುದ್ದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯರೀತಿ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ಭಯಂಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರಿಗೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಬಿಗಿತ /ಸೆಳೆತದಿಂದ ಆಗುವಂತಹದ್ದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇವು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಭಯ, ಆತಂಕ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸೆಳೆತದ ತೊಂದರೆ. ತಲೆ ಚಿಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಾಯಿಂದ ಅರ್ಥವಾಗದ ಮಾತುಗಳು ಹೇಳದೇ, ಕೇಳದೇ ಬರುವುದೂ ಕೂಡ ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ಇದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಜೊತೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಯವರ ಒಡನಾಡಿತನ ಸಿಗದಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಯೇ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವ ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಆಟ, ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿ ಬಲ್ಲದು. ನುರಿತ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

▶ನನ್ನ ಮಗನಿಗೀಗ 14 ವರ್ಷ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಅವನಿಗೆ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಹಾಡುವುದು ಇಷ್ಟ. ಕಂಠವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸುಮಧುರವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ತನಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸುಗಮ ಸಂಗೀತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿದ್ದ. ಕಳೆದ ವರ್ಷದಿಂದ ಅವನು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲೂ ಬಹುಮಾನ ಬರಲಿಲ್ಲ (ಅವನ ಧ್ವನಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾಗಿರುವುದರಿಂದ). ಜೊತೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ತಂದೆ ಒಂದೆರಡು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಆಡಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಗೀರಿದ ಗಾಯಗಳನ್ನು

ಗಮನಿಸಿದೆ. ತುಂಬಾ ಪೀಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಚೂಪಾದ ಪೆನ್ಸಿಲಿಂದ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗೀರಿದ ಎಂದ. ಈಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೆರಡು ಹಸಿಯ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಈ ಸಲ ಮನ ಮಂದಿಯಿಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂತು ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಗೀರಿಕೊಂಡೆ ಎಂದ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರದಿಂದ ಮನ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಭಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಸದಾ ನಮ್ಮ ನಿಗಾ ಅವನ ಮೇಲೆ ಇದ್ದೇ ಇರತೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಹೀಗೇಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ? ನಮ್ಮಿಂದ ಅವನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವಿಧದ ಒತ್ತಡವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಅವನ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾನಿ ಭಾವ/ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಬಾರದು? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

-ರತ್ನಮಾಲ, ಮೈಸೂರು

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹರಿತವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಆದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿರುವುದು ಅಪರೂಪ. ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ತಡೆಯಲಾಗದ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು/ ಹಿಂಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ, ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಸಂಗತಿಗಳು ನೆರವೇರದಿರುವುದು ಅಥವಾ ವೈಫಲ್ಯತೆಗಳ ಬಾಧಿಸಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಇದಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸೋಲು, ಅಪಮಾನಗಳು ಸ್ವಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಪ್ಪು ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲವಿಧ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವನಿಗೆ ಸತತ ಸೋಲಿನ ಅನುಭವಗಳು ಸಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಅಪಮಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಅರಿಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಯದ ಕಾರಣಗಳು ಈ ಮಾದರಿಯ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಹಿತ ವಚನಗಳು ಬಿರುಸು ನುಡಿಯಾಗಬಲ್ಲದು, ಅದೂ ಸಹ ಸ್ವ-ಹಿಂಸೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಹಿತವಚನಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವ ನಡೆಯೆಂದರೆ ಸಂಯಮದ ಭಾವಗಳು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ/ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅದೇಷ್ಟೋ ಪೋಷಕರು, ಹಿತ್ತೈಸಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳವಳ, ಭಯ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಮರ್ಥ ಪೋಷಕರೂ ಸಹ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರಾದವರ ಮನಸ್ಸು ಹತ್ತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮೊದಲು ಆಗಬೇಕು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಪೋಷಕರು ನೀವಾಗಿದ್ದು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಮನದಾಪರಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವ, ಕುಟುಂಬದ ಮಾನ, ಮರ್ಯಾದೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳ ನೆರವಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆದರಿಸುವುದು, ಆಣೆ, ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅವನ ಚಲನವಲನಗಳ ಮೇಲೆ 'ಗುಮಾಸ್ತೆ' ಅನಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

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