



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 5 ವರ್ಷ. ಈಗ ಅವಳು ಯುಕೆಜಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಬಹಳ ಚುರುಕು, ಅಷ್ಟೇ ತುಂಟತನವೂ ಇದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಅವಾಚ್ಯ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಿಟ್ಟು ಬಂದರೆ ಅವಳ ಅಪ್ಪ, ಅಜ್ಜಿಯನ್ನೂ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲು ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಯವರೂ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೇ ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೂ ದೂರುಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ನಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ, ಹೊಡೆದು, ಬಡೆದು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೂ ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಈಗ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ಅವಳು ಹೀಗೇಕೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು. ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವ ಕ್ರಮಗಳು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸುಜಾತ ಸಿಂಗ್, ಕಲ್ಕತ್ತಾ

ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೇ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ. ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನುಕರಣೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿ ದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೈಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳು ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತಹದ್ದು. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಗೋಣಗಿದ ಮಾತುಗಳು, ಅಸಭ್ಯ ಪದಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಟಿವಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಮಾತುಗಳು ಸಹ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಬಲ್ಲವು. ಹಿರಿಯರು ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಆಡುವ ನಿಂದನೆಯ ಮಾತುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳು ಬಲ್ಲದು. ಹಿರಿಯರು ಹಾಸ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಟ್ಟಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಅದನ್ನೇ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಿಟ್ಟು, ದುಃಖ ಮತ್ತು ನೋವು ಗಳನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರು ತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಕೂಡ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಈ ಮಾದರಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಕೆಟ್ಟಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಂದಲೇ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಪದದ ಬದಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದೊಂದು ಪದ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದರತ್ತವೂ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ. ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಕೆಟ್ಟಪದಗಳಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಿರಿಯರು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆಯೇ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಸಹ ಕೆಟ್ಟಪದಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ

ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟಪದಗಳ ಬಳಕೆಯು ಒಂದು ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

▶▶ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಮಗಳಿಗೆ 12 ವರ್ಷ. ಮಗನಿಗೆ 6 ವರ್ಷ. ಹಿರಿಯವಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥಳು. ಅವಳತ್ತ ಸದಾ ಗಮನ ಕೊಡುವುದೇ ಅವಳಮ್ಮನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿರಿಯವನತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೋ ಎನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆತ ಸದಾ ಒಬ್ಬಂಟಿಗನಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು, ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದುಂಟು. ಆಟ ಪಾಠಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಓದಿ ಬರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮ ವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ನಡವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಿರಿಯವಳು ಅಸ್ವಸ್ಥಳಾಗಿರುವುದರ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವನ ಶಾಲೆಯವರು. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೇಳಿರಮೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಅವರಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಅವನಿಗೇನು ಆಗಿಲ್ಲ, ಇದಲ್ಲ ಹುಡುಗಾ ಟಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ. ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವನ ಆಕ್ರಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಗಣೇಶ ಪ್ರಸಾದ, ಮಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೂ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸ್ವಭಾವಿಕ. ಜೊತೆಗೆ ಹಿರಿಯಕ್ಕೆ ನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯೂ ಸಹ ಎಳೆಯ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅವನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ, ಅಹಿತಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಪರಿಪಕ್ವ ಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಕ್ಕನ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಕನಿಕರದ ಭಾವನೆ ಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯವೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನವ ಆತಂಕ ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಏನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಆತಂಕ, ಭಯಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಅಕ್ಕನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಯೋಚನೆ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತ ಉಂಟುಮಾಡು ತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪುರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಸಿಗಬಲ್ಲದು. ನಿಮಗೆ ಬಿಡುವು ಸಿಕ್ಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ, ಅವನಿಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅಕ್ಕನ ನೆರವಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಆದರೆ ಬಲವಂತದಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆ ಭಾವ, ಬೇಸರದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಅಂತಹದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೆಲ್ಲ ವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವಿರಲಿ.