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

▸▸ ನನ್ನ 5ವರ್ಷದ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳು ಮೂಡಿವೆ. ಇವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ದುರಂತದ ನಂತರ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದು. ನಮ್ಮದು ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ. ಕಳೆದ ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವಾಹನ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೇನು ಗಾಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದ ಅವಳ ಅಜ್ಜ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಮ್ಮನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಡೆ–ನುಡಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈಗವರು ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ನೆಂಟರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗುತ್ತೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ, ಅವಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆವತ್ತು ಆದಂತೆ ಈಗಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅಪಶಕುನ ನುಡಿಯಬಾರದು ಎಂದು ಮನೆಯವರು ಸದಾ ಗದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗದರಿಕೆಗೆ ಅವಳು ನೊಂದರೂ ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಅದೇ ಮಾತನ್ನಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಮನೆಯವರು ಹೇಳಿರುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದು ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹದೊಂದು ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

–ಸರಸ್ವತಿ, ಮಂಗಳೂರು

ದುರಂತ, ಆಘಾತದಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹದ್ದು. ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡುವ ದುರಂತ, ಆಘಾತಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಪಘಾತ, ಆಘಾತಗಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಜರುಗಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸು–ವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟವೇ. ಏಕೆಂದರೇ ತಳಮಳ, ತಲ್ಲಣಗಳು ಹೊಸದಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದುರಂತ ಸಂಭವಿಸಿದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಪಘಾತದ ಪರಿಣಾಮವೇ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಏನೇ ಇರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಗೂಢಾರ್ಥವಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ತಪ್ಪೇನು ಇಲ್ಲ. ಮಗಳ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಪಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕ್ರಮವೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಬೇಡ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳು ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ? ವಾಹನದ ಸವಾರಿಯು ಕುತೂಹಲ, ಉಲ್ಲಾಸದ ಮಾತನ್ನು ಹೊರತರುವಾಗ ಇಂತಹ ಪದಗಳೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಂದ ಬರಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಅಪಘಾತವೇ ಈ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಮನದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಭಯ ಆವರಿಸಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಆಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗು ವಾಹನ ಸವಾರಿಯನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಬರುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳಬೇಕು. ಹಿರಿಯರಾದ ನೀವುಗಳು ಮಗುವಾಡುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆತಂಕ, ಭಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮಾತುಗಳು ಮಗುವಿನ ಮನಸಿಗೆ ಹಿತ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದುರಂತ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅದರಿಂದ ಆದ ನೋವು, ತಲ್ಲಣಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಇತರರ ಕಾರಣವೆಂದು ದೂಷಿಸುವುದು, ನಿಂದಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಸಿವಿಸಿ ಉಂಟುಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗಿರುವವರನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಗೆ ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕರುಣೆಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ದುರಂತದಿಂದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿ. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ಗೊಂದಲ, ಭಯದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬೇರೇನಾದರೂ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವದರ ಕಡೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗ ಈಗ 3ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಜಾಹೀರಾತೊಂದು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆದಿತ್ತು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ್ಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಯ ಅಣ್ಣನೊಬ್ಬ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಯಾರನ್ನುಬೇಕಾದರೂ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಹಿರಿಯ ಹುಡುಗ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಗೊಂದಲಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ನೀತಿ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದರೇ ಸಾಕೇ? ಅಥವಾ ಅವನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಪಡಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಮ ಏನಾದರೂ ಇರುವುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

–ರಮ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವಯಸ್ಸಿನ್ನೂ ಮುಗ್ಧತೆ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಹಿರಿಯ ಗೆಳೆಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸಿದು. ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಮಾತು– ಕತೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಅಪರಾಧ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಹೀರಾತು, ಪ್ರಚಾರಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಕಾರಣ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ನಿಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಾಯ, ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಆಶ್ವಾಸನೆ, ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತಂಬಾಕು, ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಎಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿವು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, ‘ಸುಧಾ’, ‘ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?’ ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560001,
ಮೊಬೈಲ್ 9880937122 email: psychologist.sridhara@a1-mind.com