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

▸▸ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಈಗ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ. ಅವಳಿಗೊಬ್ಬಳು ಮಗಳಿದ್ದು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಈಗ ಮೂರು ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಮಗಳ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿದ್ದು ಮದುವೆಯಾದ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನವು ಆಗಿಹೋಯಿತು. ದಂಪತಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರು. ಹಣಕಾಸಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸದಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಜಗಳ ಕದನ, ಪರಸ್ಪರ ನಿಂದನೆಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಇದೀಗ ಇಬ್ಬರೂ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಗದ್ದಲ ಗಲಾಟೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದಿದ್ದವರು ಅವಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಏರುಪೇರು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಶಿಶುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದವಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಸದಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದವಳು ಇದೀಗ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವಳು ಈಗಂತೂ ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆಯೇ ಸದಾ ಇರಲು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಮ್ಮನನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ನಾವು ಸಹ ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನ ಜಗಳವೇನಾದರೂ ಕಾರಣವೇ? ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಸಂತೈಸುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರುದ್ರೇಶ, ಮಂಡ್ಯ

ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮನ ಜಗಳ ಕೂಸನ್ನು ಬಡವಾಗಿಸಿತು ಎನ್ನುವ ಮಾತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಪತಿ- ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಿರಸದ ಪರಿಣಾಮವು ಎಳೆಯರ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ವಿಷಯವೇನಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳ ಸಹ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಘಾಸಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಇಂತಹದೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೇ ಅವಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮನ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಕೋಪ ತಾಪಗಳೊಂದಿಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಇದೀಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂಟಿ ಪೋಷಕರ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಪಾಲನೆಗಳಿಗೆ ಅದು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆಯ ಏರುಪೇರುಗಳು ಸಹಜ. ಆದುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ತಳಮಳ, ಭವಿಷ್ಯದ ಆತಂಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೂ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನತ್ತ ಗಮನ ಹೋದರೂ ಸಹ ಅದರಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಹತಾಶೆ, ಕೋಪಗಳು ಇರಬಲ್ಲದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಉಂಟಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಕುಂದುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗಳು ಇಂತಹದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಸಹನೆಯ ಮಾತುಗಳು ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾದಾರಣ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಆದೇಶ, ಆವೇಶಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕನವರಿಕೆ, ಒಂಟಿತನದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವುದು, ಅವಸರ ಪಡಿಸಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವೆನ್ನುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದರತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವುದು, ಮುದ್ದಿನ ಮಾತು, ನಗೆನುಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ. ಒತ್ತಾಯದ ಮಾತು, ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಅನುಕಂಪ, ದೂರವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳು ಮಾತುಗಳು, ದೂಷಣೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಮಗುವನ್ನು ಹೊಸ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಹೊಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವದರತ್ತವೇ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

▸▸ ನನ್ನ 12 ವರ್ಷದ ಮಗನಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಜಗಳವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದು ಇಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಿಗಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹಣ ಗಳಿಸಿ ಉಳಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ದಿನಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಅವನ ಜತೆ ಕೂತು ಮನೆಪಾಠ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಿವಿ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಡೆಯ ಆಟಗಳತ್ತವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದಾಗ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಿದುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸಿದೆವು. ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿತು. ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕವೆಂದರೆ ಅವನ ಓದಿನ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಏಟು ಕಾರಣವೇನೋ ಎನ್ನುವುದಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಆನಂದ ನಾಯಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಥರದ ಘಾಸಿಯೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಲ್ಲದು. ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಅವನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ವಾತಾವರಣವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದರ ಅಂದಾಜನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅವನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತವೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಪಾಠದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತು ಮನೆಪಾಠ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟವೇನೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ. ಇನ್ನು ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವವರು ನೀವೇ ತಾನೇ? ಅದು ದುರಭ್ಯಾಸವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಈಗಲಾದರೂ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹಡುಗನ ಆಸಕ್ತಿಯು ಆಟ, ಮನರಂಜನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತಜ್ಞಾನ , ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಟಿವಿಯ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಶಾಲಾ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹದ್ದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ತಜ್ಞ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರ ಮೂಲಕ ಅವನು ಆಸಕ್ತಿ, ಆತಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಿಯುವ ಹಂಬಲವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣ ಕಸಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಸಿಗಬಲ್ಲದು. ■

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122