കുട്ടി അനുസരണക്കേട് കാണിക്കുന്നുണ്ടോ?

© Google images

സന്ധ്യാറാണി. എൽ
ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ
Consolace Counselling Services
തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി
Ph : 9388 183 153
www.consolace.com

എൽകെ.ജിയിൽ പഠിക്കുന്ന മകളേയും കൊണ്ടാണ് ആ അമ്മ കൗൺസിലിങ് സെന്ററിൽ വന്നത്. അവർ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്നെ ഞാൻ ആ കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിച്ചു. അവൾ എന്റെ മേശപ്പുറത്തിരുന്ന പല സാധനങ്ങളും എത്തിപ്പിടിച്ച് എടുക്കുന്നു. ഇടയ്ക്ക് കസേരയിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയോടും. അവളുടെ അമ്മ എന്നോടു സംസാരിക്കുന്നതിനിടയിൽ തന്നെ അവളെ ശാസിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ആ കുട്ടി അതൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കുന്നതു പോലുമില്ല. " ഇവൾക്ക് തീരെ അനുസരണയില്ല. എത്ര വഴക്കുപറഞ്ഞാലും അടങ്ങിയിരിക്കില്ല. എപ്പോഴും ഓടിക്കളിച്ചോണ്ടിരിക്കും. ഒരു കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധയുമില്ല. സ്കൂളിലും ഇതേ സ്വഭാവം. അധ്യാപകരെല്ലാം പല തവണ പരാതി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ചടങ്ങുകളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പോകുമ്പോഴാണ് ഏറ്റവും വിഷമം. അവിടിവിടെ ഓടി നടക്കും. കയ്യിൽ കിട്ടുന്നതൊക്കെ വലിച്ചു താഴെയിടും. ഒരിക്കൽ ഒരു വീട്ടിൽ പോയപ്പോൾ ഭക്ഷണം വിളമ്പാൻ വച്ചിരുന്ന പ്ലേറ്റുകളൊക്കെ വലിച്ചു താഴെയിട്ട് പൊട്ടിച്ചു. ഇപ്പോൾ ഇവളേയും കൊണ്ട് എവിടേയും പോകാറില്ല. ഞങ്ങൾ ആകെ വിഷമത്തിലാണ് " അവർ പറഞ്ഞു.

തുടർച്ചയായ ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റിയും ശ്രദ്ധക്കുറവും എ.ഡി.എച്ച്.ഡിയുടെ (Attention Deficit Hyperactivitiy Disorder) ലക്ഷണമാണ്. കൃത്യമായ നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയൂ. ശ്രദ്ധക്കുറവും അച്ചടക്കമില്ലായ്മയും കാണിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കെല്ലാം എ.ഡി.എച്ച്.ഡി ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. കുട്ടിക്ക് ഇത്തരത്തിൽ ഒരു പ്രശ്നം ഉണ്ടെന്ന് തോന്നിയാൽ ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെയോ, ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെയോ കണ്ട് ആവശ്യമായ ചികിത്സതേടാൻ മടിക്കരുത്. തെറാപ്പിയും കൗൺസിലിങ്ങും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ്

എ.ഡി.എച്ച്.ഡിക്കുള്ള ചികിത്സ. മൈൽഡ് (mild), മോഡറേറ്റ് (moderate), സിവിയർ (severe) എന്നിങ്ങനെ എ.ഡി.എച്ച്.ഡിക്ക് മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. ഇതിൽ അവശ്യഘട്ടത്തിൽ മാത്രമേ കുട്ടിക്ക് മരുന്ന് നൽകുകയുള്ളൂ. മറ്റ് ഘട്ടങ്ങളിൽ കൗൺസിലിങ്ങും തെറാപ്പിയും പ്രത്യേക ട്രെയിനിങ് പ്രോഗ്രാമുകളുമാണ് ഇവർക്ക് നൽകുക. ചികിത്സയിൽ ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള നിരവധി ആക്ടിവിറ്റികളും ഉൾപ്പെടുത്താറുണ്ട്. ഇക്കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ ആ അമ്മയെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി. ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ മാറ്റിയെടുക്കാവുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ് ഇതെന്ന് അവർക്ക് ബോധ്യമായി. ചികിത്സയ്ക്ക് വീട്ടുകാരുടെ പൂർണ്ണ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്.

കുട്ടിയുടെ പ്രശ്നം വീട്ടുകാർ കൃത്യസമയത്ത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കൺസൾട്ടിങ്ങിന് വന്നതിനാൽ ഇവിടെ ചികിത്സ എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ പല രക്ഷിതാക്കളും ഇത് തിരിച്ചറിയാതെ കുട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കുകയും ശാസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പ്രശ്നം വഷളാക്കാറുണ്ട്. എ.ഡി.എച്ച്.ഡി ഉള്ള കുട്ടികളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. എവിടേയും ഇവർ പ്രശ്നക്കാർ (troublemakers) ആയിരിക്കും. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ എ.ഡി.എച്ച്.ഡിയുടെ ചികിത്സ എളുപ്പമാണ്. അതിനാൽ കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ തുടർച്ചയായി ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നു എങ്കിൽ നിർബന്ധമായും ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെ കാണിക്കുക.

തലച്ചോറിലെ ചില രാസപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ കൊണ്ടാണ് എ.ഡി.എച്ച്.ഡി ഉണ്ടാകുന്നത്. കൂടുതലായും കുട്ടികളിലാണ് ഇത് കണ്ടുവരുന്നത്. ജനിതക പാരമ്പര്യവും സിങ്കിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതും കാരണം കുട്ടിക്ക് എ.ഡി.എച്ച്.ഡി വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഗർഭകാലത്ത് അമ്മ മദ്യം, സിഗരറ്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചാൽ എ.ഡി.എച്ച്.ഡിക്ക് കാരണമാകുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

കുട്ടിയുടെ പ്രശ്നം വീട്ടുകാർ കൃത്യസമയത്ത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കൺസൾട്ടിങ്ങിന് വന്നതിനാൽ ഇവിടെ ചികിത്സ എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ പല രക്ഷിതാക്കളും ഇത് തിരിച്ചറിയാതെ കുട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കുകയും ശാസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പ്രശ്നം വഷളാക്കാറുണ്ട്

എ.ഡി.എച്ച്.ഡിയുള്ള കുട്ടിയോട് സ്വാഭാവികമായ രീതിയിൽ ഇടപെടുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. അവർക്ക് എന്തെങ്കിലും അസുഖമോ തകരാറോ ഉള്ളതായി കണക്കാക്കി പെരുമാറിയാൽ പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഒരു രോഗി എന്ന പരിഗണന നൽകി അമിതമായി ലാളിക്കുകയോ കുട്ടിയുടെ പ്രവർത്തികളിൽ ദേഷ്യംപിടിച്ച് അമിതമായി ശാസിക്കുകയോ അരുത്. ഭക്ഷണകാര്യത്തിലും ഇവർക്ക് നിയന്ത്രണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. അമിതമായ മധുരം ഉള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. അതുപോലെ തന്നെ കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ ചേർത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളും ഈ കുട്ടികൾക്ക് നൽകാൻ പാടില്ല.

കുട്ടികളിൽ അച്ചടക്കവും അനുസരണയും കുറയുന്നത് എല്ലാ സന്ദർഭത്തിലും എ.ഡി.എച്ച്.ഡി കൊണ്ടാകണമെന്നില്ല. പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് കുട്ടികൾ അച്ചടക്കവും അനുസരണയും ഇല്ലാത്തവരായി മാറാം. മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള അഭിപ്രായഭിന്നത, ഒറ്റപ്പെടൽ, അമിത സമ്മർദ്ദം എന്നിവയെല്ലാം കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കും. പ്രശ്നത്തിന്റെ ശരിയായ കാരണം കണ്ടെത്തി അത് തിരുത്തുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ കുട്ടിയെ നേർവഴിക്ക് നയിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

കുടുംബം പ്രധാനം

'നീ എന്തു പറഞ്ഞാലും അനുസരിക്കില്ലല്ലേ?' ഒരിക്കൽ കൂടി കുട്ടിയോട് ഈ ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നതിന് മുൻപ് സ്വന്തം ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് ഒന്നു കണ്ണോടിച്ചു നോക്കുക. കുട്ടികളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് മറ്റുള്ളവരോട് പെരുമാറുന്നതെന്ന് ചിന്തിക്കുക. ഭാര്യയോട് അല്ലെങ്കിൽ ഭർത്താവിനോട്, അമ്മയോട്, അച്ഛനോട് അമ്മായിയമ്മയോട്, അമ്മായിഅച്ഛനോട് നിങ്ങൾ പെരുമാറുന്നത് കുട്ടിയും നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. മുതിർന്നവർ പറയുന്ന ഓരോ വാക്കുകളും അവർ ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കും, വാക്കിന്റെ അർത്ഥമോ സന്ദർഭമോ മനസ്സിലായില്ലെങ്കിൽ പോലും തങ്ങളുടെ സംഭാഷണത്തിൽ ആ വാക്ക് ഉൾപ്പെടുത്താൻ അവർ ശ്രമിക്കും. ചുരുക്കത്തിൽ സ്വഭാവരൂപീകണത്തിന്റെ ബാലപാഠം കുടുംബത്തിൽ നിന്നാണ് പകർന്നുകിട്ടുന്നത്. സ്നേഹപൂർണ്ണമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നല്ല സംസാരങ്ങൾ മാത്രം കേട്ടു വളരുന്ന കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റം സ്വാഭാവികമായും ആ രീതിയിൽ തന്നെയായിരിക്കും. എന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിൽ ദിവസവും വഴക്കിടുകയും പരസ്പരം ചീത്തവിളിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവത്തിലും ആ മാറ്റങ്ങൾ പ്രതിഫലിക്കും. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളരുന്ന കുട്ടിയുടെ മനസ്സിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് വഴക്കാളികൾ എന്ന ഇമേജാണ് ഉണ്ടാകുക. അവരെ അനുസരിക്കാൻ അവൻ തയ്യാറായെന്ന് വരില്ല. മാത്രമല്ല ദിവസവും ഇതേ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിനാൽ പുറമേ ഒരാളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ സ്നേഹപൂർവം ഇടപെടാനും അവനു കഴിഞ്ഞെന്ന് വരില്ല. ഇതേ സാഹചര്യത്തിൽ തന്നെ തുടരുകയാണെങ്കിൽ മുതിരുമ്പോൾ ആരുടേയും വാക്കുകൾക്ക് വിലകൽപ്പിക്കാത്തവ

© Google images

രായി അവർ മാറാനുള്ള സാധ്യതയും ചെറുതല്ല. പൊതുവേ സമാധാനപരമായി പോകുന്ന കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ വളരുകയാണെങ്കിലും അവിടെ പെട്ടന്നുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കുട്ടിയെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കും. വീട്ടിലെയാരുടെയെങ്കിലും മരണം, മറ്റൊരു നാട്ടിലേയ്ക്കുള്ള വീടുമാറ്റം, പെട്ടന്നുണ്ടാകുന്ന സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാരണങ്ങൾ കുട്ടിയെ അസ്വസ്ഥനാക്കും. മനസ്സിനെ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കുട്ടി അനുസരണയില്ലാതെയും ധിക്കാരത്തോടെയും പെരുമാറാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടിയെ ബാധിക്കാതെ നോക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

© Google images

അമിതസമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ?

പഠനരംഗത്ത് ശക്തമായ മത്സരം നിലനിൽക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതും അവരുടെ സ്വഭാവത്തെ സ്വാധീനിച്ചേക്കാം. എല്ലാത്തിലും മക്കൾ ഒന്നാമതാവണം എന്ന രക്ഷിതാക്കളുടെ അമിതപ്രതീക്ഷയും അത് നിറവേറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും അവരിൽ ദേഷ്യവും നിരാശയും സൃഷ്ടിക്കും. ഇത് സംസാരത്തിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ അവർ നാട്ടിലും വീട്ടിലും ധിക്കാരികളായി മാറും. എത്തിപ്പിടിക്കാൻ കഴിയാതെ പോയ നേട്ടങ്ങളെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ എപ്പോഴും കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതും അവരിൽ മാനസികപിരിമുറുക്കം കൂടാൻ കാരണമാകും. ഇത്തരത്തിൽ സംസാരിക്കുന്ന അച്ഛനമ്മമാരോടും അധ്യാപകരോടും അവർ ഏതുതരത്തിൽ പെരുമാറുമെന്ന് പ്രവചിക്കാനാകില്ല. ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ കുട്ടികളെ വിവിധ മത്സരപരീക്ഷകൾക്കുള്ള കോച്ചിങ്ങിന് അയക്കുന്നതാണ് മറ്റൊന്ന്. ഓരോ പ്രായത്തിലും കുട്ടിക്ക് പഠിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്നതിന് ഒരു പരിധിയുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ബൗദ്ധികനിലവാരം അനുസരിച്ച് ഇതിന് ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും അതിനും മുകളിൽ ഉള്ള ഭാരം കുട്ടിയുടെ ചുമലിൽ കയറ്റുമ്പോൾ അവർ തളർന്നു പോകും. ഇത്തരത്തിൽ രക്ഷിതാക്കളുടെ അമിതപ്രതീക്ഷകൾക്കനുസരിച്ച് ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ജീവിതരീതിയിൽ വളരുന്ന കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്. കുട്ടികളിൽ ഇത്തരത്തിൽ അമിതഭാരം അടിച്ചേൽപ്പിക്കാതിരിക്കാനും അവരോട് സ്നേഹപൂർവം ഇടപെടാനും രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ശിക്ഷിക്കുന്ന രീതി മാറണം

കുട്ടികൾ പറയുന്നത് അനുസരിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അവരെ ശിക്ഷിക്കുക എന്നത് ഏതൊരു രക്ഷിതാവിന്റേയും ശീലമാണ്. അതിൽ തെറ്റില്ല. എന്നാൽ അവരെ എങ്ങനെ ശിക്ഷിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. അവർ ചീത്തവാക്കുകൾ വിളിക്കുകയോ മറ്റു കുട്ടികളെ ഉപദ്രവിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം തീരുന്നതുവരെ അവരെ ദേഹോപദ്രവം ഏൽപ്പിച്ചതു കൊണ്ട് കാര്യമില്ല. ഇതവരുടെ ഉള്ളിലെ ദേഷ്യം കൂടാൻ മാത്രമേ ഉപകരിക്കൂ. അതുപോലെ തന്നെ ബന്ധുക്കളോ സുഹൃത്തുക്കളോ വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ അവരോട് മോശമായി പെരുമാറിയ കുട്ടിയെ അവർ വീട്ടിൽ നിന്ന് പോയിക്കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം തല്ലുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. താൻ ചെയ്തത് തെറ്റായിപ്പോയി എന്നൊരു ബോധ്യം അവരുടെ ഉള്ളിൽ വരത്തക്കവിധം വേണം ശിക്ഷിക്കാൻ. കുട്ടി വീടിനു പുറമെയുള്ള ഒരാളോട് മോശമായി പെരുമാറിയാൽ അപ്പോൾ തന്നെ അവരോട് സോറി പറയാൻ ആവശ്യപ്പെടാം. ഇനി ഒരിക്കലും ഇത്തരത്തിൽ പെരുമാറില്ലെന്ന് അവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ തന്നെ വച്ച് കുട്ടിയെ കൊണ്ട് പ്രോമിസ് ചെയ്യിക്കാം. അവർ പോയിക്കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം അക്കാര്യത്തെ കുറിച്ച് കുട്ടിയോട് കൂടുതൽ സംസാരിക്കണം. അങ്ങനെ പെരുമാറുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് വിഷമം ഉണ്ടാകുമെന്ന് അവരെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കാം. തീരെ ചെറിയ കുട്ടികളാണെങ്കിൽ അങ്ങനെ പറയാൻ പാടില്ല, അത് നല്ലതല്ല എന്ന് അവരോട് പറയാം. കുട്ടി അനുസരണക്കേട് കാണിക്കുമ്പോൾ ശിക്ഷയായി അവനെ/അവളെ ആ ദിവസം കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പം കളിക്കാൻ വിടാതിരിക്കുകയോ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ടി.വി പ്രോഗ്രാം കാണിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം. തല്ലുകയും ദേഹോപദ്രവം ഏൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ നല്ല ശിക്ഷയായിരിക്കും ഇത്.

പഠനരംഗത്ത് ശക്തമായ മത്സരം നിലനിൽക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നു

കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിലെ പ്രധാനഘട്ടമാണ് ബാല്യം. അവിടെ നിന്ന് പഠിക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുടനീളം അവർ പിന്തുടരും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അച്ചടക്കവും അനുസരണാശീലവും ഈ പ്രായത്തിൽ തന്നെ അവരിൽ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ചില കുട്ടികളിൽ ഈ പ്രായത്തിൽ പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് മോശം പെരുമാറ്റ ശീലങ്ങൾ കടന്നുകൂടാം. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ അതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം കണ്ടെത്തി അത് പരിഹരിക്കാനാകണം അച്ഛനമ്മമാർ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ മിടുക്കനായി വളർത്തേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം നിങ്ങൾക്കു മാത്രമാണെന്ന് ഓർക്കുക.