

பின்னகளுக்கு தேவைப்படுவது என்ன ?

பாதுகாப்பும், ஒத்துழைப்பும்:

- முதற்படியாக உடல்நீதியான, மனோநீதியான நெருக்கமும், கவனிப்பும் பெற்றோர்களிடமிருந்தும், நெருங்கியவர்களிடமிருந்தும் தேவை.
- பொதுமையும், அதிகக் கவனிப்பும் அவர்களுக்குத் தேவை.
- பின்னகளுக்குக் கட்டுப்பாடு தேவை, தண்டனைவல்ல. ஆத்திரமடைந்தால் அவ்வழி கைதவாறு உடைந்தால் அவற்றை நிறுத்த வேண்டும். ஆனால் அவர்களுக்கு அடிக்கவோ, கிள்ளவோ கூடாது.
- கைதாவில் நடப்பவை பற்றிப் பின்னகளுக்கு அவ்வப்போது விசைக்கமளிக்கப்பட வேண்டும்.
- பின்னகளுக்கு ஒரு நடைமுறை தேவை. பின்னகளை பாடசாலை செல்லாவிட்டாலும், பெற்றோர் வேலை செய்தாலும், தாய்நாட்டில் செய்தது போல் நித்திரை விழித்தெழல், சாப்பிடல், படுக்கைக்குச் செல்லல் போன்றவற்றை செவ்வ் முக்கியமாகும்.
- பின்னகளை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். மூன்று வயது பின்னகளுக்குக் கூட விளையாட்டு பொதுப்புக்களை வழங்கலாம். தாய்கள் மந்தவர்களுக்கு உபயோகமானவர்கள், தாய்க்கும் முக்கியமானவர்கள் என உணர்ச்சி ஏற்படும்.
- பின்னகளை தமது அனுபவங்கள், உணர்ச்சிகள், யோசனைகள், பிரிவு என்பன பற்றிக் கூறும்போது அவதானமாகக் கேளுங்கள். அனுபவங்களும், சம்பாஷணையும் முக்கியமாகும்.
- பின்னகள் விரும்புவதை வரையவிடுங்கள். படங்களை அவர்களுடன் சேர்த்து ஒன்றாகப் பாருங்கள்.
- ஈடுபாடு, வினையாட்டுப் போன்றவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குப் பின்னகளுக்குப் பெற்றோரின் உதவி தேவை. பெற்றோரும் அவர்களுடன் சேர்த்து வினையாடுவது நல்லது. அது அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான உணர்வை அளிக்கும். பின்னகளின் கஷ்டமான அனுபவங்களுக்கு வினையாட்டு ஒரு பரிசுரமாக அமைகின்றது.
- பின்னகளை கதை கூறவும், பாட்டுப்படிக்கவும் விட வேண்டும். பெரிய பின்னகள் தமது எண்ணங்களை நாட்குறிப்பாகவும், கதைகளாகவும், கவிதைகளாகவும் எழுதவிட வேண்டும்.
- அவர்கள் செய்வது நல்லது, உங்களுக்குச் சந்தோசத்தைத் தருகிறது என உற்சாகப்படுத்தல்கள்.
- பின்னகளை பெற்றோர்களுடன் சேர்த்து சமய சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்/விழாக்களில் ஈடுபடவோ, பங்குபற்றவோ இடமளிக்கலாம்.

• அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.

சந்தப் பெற்றோரும் தமது பின்னகளை எப்போதும் தொடர்ந்து நல்ல முறையில் வைத்திருக்க முடியாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைங்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் இயன்றவறு அவர்களின் தேவையை நிறைவேற்றும் நோக்கத்தை மனதில் கொள்வது நல்லது.



TAMIL

பெற்றோர்களுக்கு
குழந்தைகள், யுத்தம், இடம்பெயர்தல் என்பன
பற்றி



யுத்தம், இடம்பெயர்தலின்போது சிரார்க்கிடம் ஏற்படும் மனோநிலை மாற்றம் பற்றிப் பெற்றோர்களுக்குச் சில ஆலோசனைகள்.

பல குடும்பங்களும், சிரார்களும் யுத்தம் காரணமாகத் தொடர்ந்து பாதிக்கப்படுவதால் இடம்பெயர் வேண்டியுள்ளது. நாட்டை விட்டு இறுதியிடத்தை அடைவதற்கான திட்டப்பணமானது. நோர்வேயை வந்தடைவதற்குப் பல வருடங்களுக்கு முன் ஆரம்பிக்கப்பட்டதாக இருக்கலாம்.

இக்குடும்பங்கள் தங்கள் சொந்த நாட்டிலேயே அடிக்கடி இடம்பெயர்ந்தவர்களாகப் பாதுகாப்பற்ற நிலையில் அகதிகளாக வாழத்திடுக்கலாம். அவர்கள் பலவிதமான கஷ்டங்களையும் அனுபவத்திடுக்கலாம். சிலவேளை குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பாராஸ்து தொடர்ந்து சிறையில் இருக்கலாம், அல்லது யுத்தத்தில் இறந்திருக்கலாம்.

தம்போல இக்குடும்பங்கள் அமைதியான ஒரு நாட்டிற்கு வந்திருந்தாலும் கூட, மனத்தாக்கங்கள் உடனடியாக மாறாது. நோர்வேயில் இருப்பதற்கும், வாழ்க்கையை மறுபடியும் புதிதாக ஆரம்பிப்பதற்கும் உள்ள உறுதியற்ற நிலையானது அநேகமான பெற்றோர்களினதும், பிள்ளைகளினதும் மனதில் பதிந்திருக்கும்.

சுற்றாடலில் நடப்பதைச் சிரார்கள் கவனித்தவண்ணம் உன்னர்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் சிரார்கள் நேரடிப் பயங்கரவாத வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம். பெற்றோர் மற்றும் உறவினர்கள் வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டதை இவர்கள் பாசித்தோ அல்லது கேட்டோ இருக்கலாம். இவைகள் பிள்ளைகளின் மனத்தில் பயத்தை ஏற்படுத்தலாம். சில சமயம் இவர்கள் யுத்தம், பொலீஸாரின் தேடுதல், தகப்பன் நாட்டைவிட்டு வெளியே வேண்டிய குற்றிகை போன்றவைபற்றி மட்டுமே பெரிபோர்கள் கூறக்கேட்டிருக்கலாம்.

சிறிய குழந்தைகளுக்கூட கம்மாடலில் நடப்பவைகளை, கூறப்படுபவைகளை அவதானிக்கின்றார்கள். அந்நாள் அவர்கள் பயத்திற்கும், மனத்தாக்குதலுக்கும் உள்ளாக்கப்படுகிறார்கள். எவ்வளவு யாரும் குழந்தைகள் விடயங்களைப் புரிந்துள்ளார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வது கஷ்டம். சில நேரங்களில் குழந்தைகள் சிறிதாக இருப்பதால் அவர்களால் ஏதும் கூற முடியாது. ஆனால் கம்மாடலில் நடப்பவைகளை அவதானித்தவண்ணம் உள்ளனர். பெரிய பிள்ளைகள் அமைதியாக இருப்பதால் அவர்கள் கம்மாடலில் நடப்பவைபற்றி என்ன யோசனையில் உள்ளார்கள் என்பதை சிலவேளை எம்மால் அறிய முடியாது.

ஆனால் சிரார்கள் எந்த வயதை உடையவர்களாக இருந்தாலும், பயங்கரமான குற்றிகைகள் அல்லது யுத்தமான கட்டங்கள் அவர்களின் மனத்தில் ஆழமாகப்பதிந்து, பிரச்சனைகளை கொடுக்கும்.

பிள்ளைகளின் பிரதிபலிப்பு

கதைக்க இயலாத குழந்தைகளுக்கூட வேறுபாடுகளில் தமது பயத்தை வெளிக்காட்டலாம். குழந்தைகள் பிரச்சனைகளைப் பலவிதமான முறையில் காட்டலாம். தமது நடத்தை மூலமாக அல்லது உடல் ரீதியான பிரதிபலிப்பு மூலமாகத் தமது உள்ளச்சத்தை எம்மிடம் தெரியப்படுத்தலாம். இதோ சில பயங்கர குற்றிகைகளை அனுபவித்த குழந்தைகளின் சில சாதாரண பிரதிபலிப்புகள், இவற்றில் சில பயங்கரமானவை:

- நித்திரையின்மை: குழந்தைகள் பயங்கரக்களவு காணலாம், அல்லது அடியோடு நித்திரையின்றித் தலிக்கலாம். அவர்கள் நடு இரவில் திடீரென விழித்து எழலாம், அல்லது படுக்கை வைக்கும்போது அழலாம். பலர் படுக்கைக்குச் செல்லமாட்டார்கள்.

- மனோவிலய் பிரச்சனைகள்: பிள்ளைகள் சாப்பிடமாட்டார்கள், வாந்தி எடுப்பார்கள், மிகக்குறைவாக அல்லது அறியாமல் சாப்பிடுவதன் மூலம் வயிற்றுலாவி ஏற்படும். உடம்பின் பல இடங்களிலும் அவர்களுக்கு வலியேற்படும்.

- யுத்தத்தின்மை: குழந்தைகள் அறியாமல் சலிப்படைவலாம், அடிக்கடி அழுவார்கள், விளைபாட விரும்பமின்றி அக்கறையில்லாமல் இருப்பார்கள்.

- பாடசாலைப் பிரச்சனைகள்: கவனக்குறைவு, அமைதியின்மை, குழந்தைகள் எப்போதும் அமைதியில்லாமல் இருப்பதன், குழப்பம் செயல் கம்மாடலில் உள்ள பெருக்களையும் பழுதடைபச் செய்வலாம்.

முட்டுத்தின்மை: அடிப்பது, கூடிப்பது, ஏனை பிள்ளைகளுடனும், பெரிபோர்களுடனும் சண்டை பிடிப்பது. அனேகமாகப் பயத்தின் காரணமாக அவர்கள் இப்படிச் செய்வண்ணு.

- பலமும், ஏக்கமும்: பிள்ளைகள் சத்தங்களுக்கும், நீருடை அணிந்திருப்பவர்கள், பயங்கரமான அனுபவங்களை சூபகப்படுத்தக் கூடியவர்களாகக் கண்டு பறப்படலாம். இப்பிள்ளைகள் விளைபாட மனமின்றி இருப்பது, ஏனை பிள்ளைகளுக்குக் கவலைகளையும், தடுமாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

- சில பிள்ளைகள் மொழிப் பிரச்சனைக்குள்ளாகி தெளிவாகக் கதைக்க இயலாத நிலை ஏற்படலாம்.

பல கஷ்டமான குற்றிகைகளுக்குள்ளான பிள்ளைகளுக்கிடையே இப்படிப்பட்ட எல்லாப் பிரதிபலிப்புகளும் சாதாரணமாகக் காணப்படுவண்ணு. பயங்கரமான விடயங்கள், பல இடப்பெயர்வுகள் போன்றவை, சிரார்களிடம் சந்தேகத் தன்மையை உண்டாக்குகின்றது. இச் சந்தேக உணர்வுகள் இவர்களைப் பலமடைபச் செய்வலாம். பெற்றோரை விட்டுப் பிரித்திருக்கவும், பயங்கர சம்பவங்கள் மறுபடியும் ஏற்படலாம்

எனவும் பயப்படுகின்றனர். பெரிய பிள்ளைகள் தங்கள் கைத்தியமாகி விட்டோமா என அஞ்சி தமது எண்ணங்களைப் பெற்றோரிடம் கூற மாட்டார்கள். அவை சாதாரணமான விடயங்களால் ஏற்பட்ட சாதாரணப் பிரதிபலிப்புகள் என்பதையும், அவை நாளைடலில் மாறிவிடும் என்பதையும் பெரியவர்கள் உறுதிப்படுத்தலாம் முக்கியமாகும். அவை நாளைடலில் மாற்றமடையாவிட்டால், சிராருக்கும், பெற்றோருக்கும் உதவக்கூடிய சாதாரணநாதி, வைத்தியர், மனோதத்துவவர் அல்லது ஆசிரியருடன் தொடர்பு கொள்ளுவது முக்கியமாகும்.

முழுக்குடும்பமும் தாக்கமடைகிறது:

பிள்ளைகளின் பிரதிபலிப்புகளைச் சமாளிப்பதில் பெற்றோர் களைப்படையலாம். விசேடமாகச் சலிப்படைந்து அமைதியற்ற நிலையில் இருக்கும் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் தேவைகளை தீவிரத்தி செய்வதில் இவருவில் எரிச்சலும், கோபமும் அடையலாம். பேசிக் கண்டிப்பதனால் பிள்ளைகள் முன்பு இருந்ததைவிட மேலும் அமைதியற்ற பிடித்த பிடியாக இருப்பார்கள். இதே குற்றிகையில் இருக்கும் மறம்பு பெற்றோர்களுடன் கதைப்பது முக்கியமாகும்.

தாய்நாட்டை விட்டகன்ற பிள்ளைகள் தம்முடன் பாசமாக இருந்தவர்களையும், பழக்கமான இடங்களையும் பிரிந்து வருங்கிறார்கள் என்பது நிச்சயமாகும். இப்படியான விடயங்களைப்பற்றிக் கதைப்பது இவருவல்ல. பிரிவுத்தாக்கத்தில் இருக்கும் பெற்றோருக்கு இவ்விடயங்களை சூபகப்படுத்துவது துக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பிள்ளைகளுக்கு கதைக் கூறவது என்பதையும், எப்படி அவர்களுக்கு ஆறுதல் கூறலாம் என்பதையும் தெரிந்து கொள்வது பெற்றோர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம்.

பிள்ளைகளிடம் இருக்கும் அக்கறையினால் தாம் பட்ட கஷ்டங்களைப்பற்றி பிள்ளைகளிடம் கதைத்தால், அவர்கள் மேலும் பாதிக்கப்படுவார்களோ என்ற மனப்பலமும் பெற்றோர்களுக்கு ஏற்படலாம். சில பெற்றோர்கள் தாம் அழுவதற்கும் பயப்படுவார்கள், பிள்ளைகளின் பாட்டளார், வசித்த வீடு போன்றவற்றை தாயும், தகப்பனும் இறுக்கவேண்டி ஏற்பட்டதால் இத்திகைக்கு ஆளாகியுள்ளோம் என்பதைப் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு விளக்கப்படுத்தினால் அவர்கள் அதை ஏற்றுக்கொள்ளார்கள்.

பிள்ளைகளின் திகைகளைப் பரிசீலனை பெரிபோர்களாகிய நாம் உதவியற்ற திகையில் இருப்பதாக உணர்வோம். " அவற்றைப் பற்றி யோசியாமல் - விளைபாடு", "அவற்றைப்பற்றிக் கதைக்காமல் - பாடங்களைச் செய்", "சிறுநீர் கழியாதே, நீ இப்போது பெரியவாகி விட்டாய்", "சகாதாரணக்கு அடிக்காதே - நீ குழப்பம்" என நான்கள் பிள்ளைகளிடம் அடிக்கடி கூறவண்ணு. தமது உணர்ச்சிகளை மறவர்களுடன் கதைக்கக் கிடைக்காவிட்டால், பிள்ளைகள் கவலையும், தனிமைமும் அடைகின்றனர். தங்கள் மனத்தில் இருக்கும் பயத்தை வெளிப்படுத்த அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்பட வேண்டும்.