

நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்

பொருளடக்கம்

முகவுரை

பிள்ளை வளர்ப்பு: சவால்மிக்க நெடும்பயணம்

பெற்றோராகப் பொறுப்புகளைச் சமாளித்தல்

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

உங்கள் பிள்ளையுடன் நெருக்கமான உறவை வளர்த்தல்

உங்கள் பிள்ளையுடன் உரையாடுதல்

உங்கள் பிள்ளைக்குப் பண்புகளைக் கற்பித்தல்

பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்

உங்கள் பிள்ளை மனவுளைச்சலை சமாளிக்க உதவுதல்

படிப்பதில் ஏற்படும் மன உளைச்சலை சமாளிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுதல்

உங்கள் பிள்ளையைக் கட்டொழுங்குடன் வளர்த்தல்

பிள்ளைகளின் சிரமமான நடத்தையைச் சமாளித்தல்

உங்கள் பதின்மரை வளர்த்தல்

சக வயதினரின் நெருக்குதலைச் சமாளிக்க உங்கள் பதின்மவயதுப் பிள்ளைக்கு உதவுதல்

இல்லத்தில் ஏற்படும் மன உளைச்சலைச் சமாளித்தல்

எங்கே உதவி கிடைக்கும்?

இந்தியக் குடும்பப் பண்புகள்

பிள்ளை வளர்ப்பு:

சவால்மிக்க நெடும் பயணம்

ஒரு பிள்ளையை வளர்ப்பது என்பது ஒரு நெடும் பயணமாகும். பிள்ளை வளர வளர பெற்றோரும் பிள்ளையும் பல அனுபவங்களைப் பெறுகிறார்கள். இவ்வனுபவங்கள் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்கும் பெரும் சவாலாக அமைகின்றன. குழந்தையை வழிநடத்திச் செல்வதில் பெற்றோர் இருவருக்கும் சமபங்கு உண்டு. குழந்தை தன்னுடைய அடையாளத்தைப் பெற பெற்றோர் இருவருமே ஒன்றிணைந்து பங்காற்ற வேண்டும். இதனால் பிள்ளைக்குச் சம அளவிலான கவனிப்பை அவர்களால் வழங்கமுடியும். பிள்ளை வளர்ப்பை மேம்படுத்த பெற்றோருக்கு இதோ சில வழிமுறைகள்:

1. ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு

பெற்றோராவது ஒரு சுவையான அனுபவம். இருப்பினும் பிள்ளையுடன் சிரித்து, பேசி விளையாடி மகிழ்வது மட்டும் பெற்றோரின் கடமையன்று. பிள்ளையை நல்வழிப்படுத்த பெற்றோருக்கும் பொறுமை, கட்டுப்பாடு மற்றும் கட்டொழுங்குத் திறன் ஒருங்கே இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளை வளர்ப்பில் தம்பதியர் இருவரின் பங்கெடுப்பு அவசியம். இதனால் மன உளைச்சல், கோபம் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம். பிள்ளையைக் கவனித்துக்கொள்ள கணவர் மனைவிக்கு உதவலாம். மேலும், தாத்தா பாட்டி வீட்டிற்குப் பிள்ளையை அனுப்பலாம். இதனால் பெற்றோர் தங்களுக்கென்று சிறிது நேரத்தை ஒதுக்க முடியும்.

2. பிள்ளை வளர்ப்புப்பற்றி கலந்துரையாடல்

குழந்தை வளரும் காலக்கட்டத்தில் பெற்றோர் பல சவால்களை எதிர்நோக்குவர். பெற்றோர் ஒருவர் மட்டும் இச்சவால்களைச் சமாளிக்க முயல்வது இயலாத காரியம். இருவரும் ஒன்றிணைந்து சங்கடங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டால் பிரச்சனைகளை மிக எளிதில் தீர்க்க முடியும்.

எதைப்பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்?

- குழந்தையுடன் பேசி, பழகி அவன் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளைப் புரிந்துகொண்டு பெற்றோர் இருவரும் கலந்து ஆலோசித்தால், குழந்தை எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளைப் பற்றி பொது கருத்திணக்கம் ஏற்படும்.
- பிள்ளையின் பிரச்சனையைக் களைய பெற்றோர் எடுத்த, எடுத்துவருகின்ற செயல்பாடுகளைப் பற்றி இருவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். அத்திட்டங்கள் எவ்வித பலனைத் தருகின்றன என்பதையும் இருவரும் ஒன்றிணைந்து கண்காணிக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பெற்றோர் எதைச் செய்யவிருக்கிறார்கள், எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் தெரியப்படுத்த வேண்டும். ஒரு கால அட்டவணையையும் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.
- அனைத்து பிரச்சனைகளையும், வெவ்வேறு அணுகுமுறைகளையும் நன்கு ஆலோசியுங்கள்.
- ஆலோசித்து எடுத்த ஒரு முடிவை எப்படி செயல்படுத்துவது என்ற வழிமுறைகளைக் குறித்து வைத்து அதன்படி செயல்படுங்கள்.

பேசுவதற்கென்று குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். இது நாளடைவில் பழக்கமாகிவிடும். ஏதேனும் ஒரு காரியத்திற்கு உடனடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டுமானால், பெற்றோர் இருவரும் மற்ற வேலைகளைத் தள்ளிப்போட்டு விட்டு அப்பிரச்சினையில் முதலில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

3. ஒன்றிணைந்த செயல்பாடு

பெற்றோர் இருவரும் ஒன்றாக பணியாற்றினால், கட்டுப்பாடும் ஒழுங்கும் மேலோங்கும். ஏனெனில்:

- பெற்றோர் இருவரும் ஒரு காரியத்தைப்பற்றி விளக்கும் பொழுது, அக்காரியம் பிள்ளையிடம் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெரும்.
- பெற்றோர் பிள்ளையிடத்தில் கட்டுப்பாட்டை வலியுறுத்த முடியும். தாயிட்ட ஆணையைத் தந்தை பிள்ளையிடம் மீண்டும் வலியுறுத்துவதால், அங்கு தாயின் மதிப்புக் கூடுகிறது. பிள்ளையின் முன் பெற்றோர் ஒருவரையொருவர் குறைகூறுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையேல் நாளடைவில் பிள்ளைக்குப் பெற்றோர் மேல் உள்ள மரியாதை குறைந்துவிடும்.
- பெற்றோர் இடையே கருத்து ஒருமிப்பு இல்லையேல், பிள்ளை பெற்றோரில் ஒருவரை தன்னுடைய காரியங்களைச் செயல்படுத்த மிக சுலபமாக பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

4. முன் மாதிரி

வீட்டில் பெற்றோர் நடந்துகொள்ளும் விதத்தை வைத்தே பிள்ளையின் நடவடிக்கைகள் அமையும். ஆண் குழந்தை தந்தையையும், பெண் குழந்தை தாயையும் முன் மாதிரியாக ஏற்றுக்கொள்வர். மேலும், பதின்மவயதை அடையும்போது உடற்கூறில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப்பற்றி பெற்றோர் பிள்ளையுடன் பேச முற்படவேண்டும்.

5. சிறந்த தகவல்கள், பண்புகள்

வளரும் குழந்தை பலவற்றில் ஆர்வம் கொண்டிருக்கும். இவ்வார்வத்தைப் பயன்படுத்தி பெற்றோர் குழந்தைக்குப் பல பயனுள்ள தகவல்களை அளிக்க வேண்டும். இதனால் பிள்ளை தவறான சிந்தனைக்கு உட்பட மாட்டான். குழந்தைக்குக் கூறப்படும் செய்தி இயற்கையானதாகவும் வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடையதாகவும் இருத்தல் அவசியம். பெற்றோருக்கு உதவக்கூடிய நடவடிக்கைகள்:

- சமீபத்தில் பார்த்த தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பற்றியும், அந்நிகழ்ச்சியில் குழந்தைக்குப் பிடித்த கதாபாத்திரங்களைப் பற்றியும், அக்கதாபாத்திரங்களைக் குழந்தைக்கு ஏன் பிடித்திருக்கிறது என்பதைப் பற்றியும் பெற்றோர் குழந்தையுடன் கலந்து ஆலோசிக்கலாம்.
- பெற்றோர் சொல்ல விரும்பும் செய்திகளை நடித்துக் காட்டினால், அவை குழந்தையின் மனதில் பசு மரத்தாணிப்போல் பதியும்.
- குழந்தைக்குப் பழக்க வழக்கங்களைக் கற்பிக்கும் பொழுது, முன் மாதிரிகளைச் சுட்டிக்காட்டலாம்.

- குழந்தையுடன் விளையாடுவதால், பெற்றோர் குழந்தையின் உலகத்தில் ஒருவராக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவர். இதனால் குழந்தையுடன் கலந்து பேசும் சமயத்தில் பலவற்றை கற்பிக்கவும் ஏதுவாக இருக்கும்.

தம்பதியர் இடையே அன்பு வீட்டில் ஏற்படும் அனுபவமே குழந்தையை தன்னம்பிக்கையுடையவனாக உருவாக்குகிறது. குழந்தைக்குப் பெற்றோர் வழங்கக்கூடிய சிறந்த பரிசு அமைதியான குடும்பச் சூழல். எனவே குழந்தைகள் முன் வாக்கு வாதங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். சில சூழ்நிலைகளில் தம்பதியர் வேலையிலும் பிள்ளை வளர்ப்பிலும் அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இதனால் தம்பதியரிடையே இடைவெளி ஏற்படக்கூடிய சாத்தியங்கள் அதிகம். இப்படி ஒரு சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தம்பதியினர் தங்களுக்கென்று நேரத்தை ஒதுக்கி நிலைமையைச் சரிசெய்து விட வேண்டும். இல்லையேல் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவர். தம்பதிகள் பின்வரும் முறைகளைக் கையாளலாம்:

- ஒருவருக்கொருவர் அன்பும் ஆதரவும் காட்டுங்கள். “நன்றி”, “தயவுசெய்து” போன்ற பணிவான வார்த்தைகளை அடிக்கடி பயன்படுத்துங்கள்.
- கணவருக்கு அல்லது மனைவிக்குப் பிடித்தமான காரியத்தில் ஈடுபடுங்கள். இதனால் அன்பு மென்மேலும் பெருகும்.

கருத்து ஒருமித்த கணவன் மனைவியால் பிள்ளையைத் தன்னம்பிக்கை மிக்கவனாக, பொறுப்புடையவனாக, மகிழ்ச்சியுடையவனாக வளர்க்க முடியும்.

பெற்றோராகப் பொறுப்புகளைச் சமாளித்தல்

நம் வாழ்க்கையின் பல கட்டங்களில் மிகவும் விறுவிறுப்பானது பெற்றோராவதுதான். குழந்தைகள் குடும்ப வாழ்க்கைக்குப் புதிய அனுபவங்களையும் அதிகமான மகிழ்ச்சியையும் தருகின்றனர். இருப்பினும், எத்தனை முறை நாம் நமது பிள்ளைகளினால் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறோம், அவர்கள் மீது ஆத்திரப்படுகிறோம், அவர்களை அடிக்கவும் செய்கிறோம்?

அது ஏன்? அந்நிலைமையைச் சமாளிப்பது எப்படி?

உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்தல்

பிள்ளை வளர்ப்பு உலகிலேயே மிகவும் கடுமையான பணியாகும். பெற்றோர்கள் கற்பனை வளமுள்ளவர்களாக, பொறுமைமிக்கவர்களாக, முக்கியமாக, என்ன நடந்தாலும், அன்புமிக்கவர்களாக இருக்கவேண்டும். ஆனால், நமக்கு இதர பொறுப்புகளும் உள்ளதால், நாம் விரைவில் களைப்படைகிறோம். பொறுமையிழக்கிறோம். நமது இலட்சியங்களை அடைய இயலாததால், மன உளைச்சலும், திறன் இல்லாதவர்கள் என்ற உணர்வும் ஏற்படுகின்றன.

சிறந்த பெற்றோராக இருக்க நாம் குற்றங்குறைகள் அற்றவர்களாக இருப்பது அவசியமன்று. எல்லா நேரங்களிலும் நாமும் நமது குழந்தைகளும் தேவதைகள் போல் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதும், மற்ற குடும்பங்களில் பிரச்சினைகளே இல்லை என்று நினைப்பதும் உண்மை நிலைக்குப் புறம்பானதாகும்.

பிள்ளைகளைச் சமாளிப்பது சிரமமாகும்போது நாம் எரிச்சலைடைகிறோம். குற்றவுணர்வு கொள்கிறோம். போதிய ஆற்றல் இல்லையே எனக் கவலையுறுகிறோம். களைப்படைகிறோம். அதனால் ஆத்திரமடைவதுடன், அடிக்கவும் செய்கிறோம். இது பிள்ளைகளைக் கையாள்வதில் எதிர்கொள்ளக்கூடிய பெரும் பிரச்சினைக்கு - பலன்தாரத கட்டொழுங்கிற்கு - வழிவிடக்கூடும். ஆகவே, மேற்குறிப்பிட்ட உணர்வுகள் அடிக்கடி தோன்றினால், தனியாகப் போராடுவதை விட உதவிபெற முயற்சிப்பது சிறந்தது.

சொந்தத் தேவைகளை நிறைவேற்றுதல்

பெற்றோராக நமது கடமைகளைச் செய்வதிலேயே கவனம் செலுத்துவதால். சில சமயங்களில் நமது நலனைப் புறக்கணித்து விடுகிறோம்.

பிள்ளையின் தேவைகளையும் நமது சொந்தத் தேவைகளையும் கவனித்துக்கொள்வதற்கு இடையே ஒரு சரிசமமான நிலையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நமது தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கான சில வழிமுறைகளைக் காண்போம்:

1. கல்வித் திறனை மேம்படுத்தவோ, ஒரு பொழுதுபோக்கை மேற்கொள்ளவோ நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். நீங்கள் மதிப்புமிக்க மனிதர் என்ற அடையாள உணர்வை அது உருவாக்க உதவும்.
2. வாழ்க்கைத் துணையோடு நேரத்தைச் செலவழிக்க வேண்டும் - ஒன்றாக நடந்து செல்லலாம். திரைப்படம் பார்க்கச் செல்லலாம். ஒன்றுக்கடி விளையாடலாம். உரையாடலாம். ஒன்றாக இருக்கும் இந்நேரத்தில் உறவில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
3. உங்கள் துணைக்கு ஆதரவாக இருங்கள். பிள்ளைகளைச் சமாளிப்பது சிரமமாகும்போது, பெற்றோர்கள் இருவருமே முக்கிய பங்காற்ற வேண்டும். எல்லாக் கவலைகளையும் பொறுப்புகளையும் ஒருவரிடமே விட்டுவிட்டால், பிள்ளை வளர்ப்பு மேலும் சிரமமாவதுடன் மன உளைச்சலையும் தரும்.
4. நண்பர்களின் அல்லது மற்ற பெற்றோர்களின் ஆதரவை நாடுங்கள். நீங்கள் அனுபவிக்கும் அதே பிரச்சினையை அனுபவித்திருக்கும் அல்லது அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் அவர்கள் உதவக்கூடிய சில கருத்துகளைக் கூறக்கூடும்.

பிள்ளையைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

எதிர்மறையான மனநிலை, வலுவான மனவறுதி, கடுமையான உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள் கொண்டுள்ள பிள்ளைகளைச் சமாளிப்பது சிரமமாக இருக்கும். இருப்பினும் அவர்களிடம் சிறப்பு வலிமைகளும் திறன்களும் உள்ளன.

அவர்களையும் அவர்களின் மனநிலையையும் நன்கு புரிந்துகொள்வதன் மூலம் நம்மால் அவர்களை மேலும் சிறப்பாகச் சமாளிக்கமுடியும்.

வளரும் பிள்ளைகள் தங்களின் (உங்களுடையதையும்தான்!) எல்லைகளைச் சோதிப்பதால் தவறு செய்யக்கூடும். அதனால் அவர்கள் சிரமமானவர்களாகத் தோன்றலாம். எவை எப்படி இருந்தாலும், நமது பிள்ளைகளை ஏற்று மதிப்பதுடன், வாழ்க்கையின் மாற்றங்கள், சவால்கள் ஆகியவற்றைச் சமாளிக்கவும் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும்.

மன உளைச்சலைத் தணித்தல்

ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு காலங்களில் மன உளைச்சலை அனுபவிப்பார். ஓரளவான மன உளைச்சல் வாழ்க்கைக்கு உதவியாக இருக்கும். ஆனால், சில வேளைகளில் மன உளைச்சலால் நாம் மலைத்துப் போய்விடக்கூடும். அத்தகைய வேளைகளில் கீழ்க்காணும் நுட்பங்கள் நமது மன உளைச்சலைக் குறைக்க உதவும்.

1. 15 விநாடிகளுக்கு மூச்சை இழுத்து விடுங்கள். சுவாசத்தை இழுக்கும்போது “அமைதி” எனவும், மூச்சை வெளியே விடும்போது “நிலவட்டும்” எனவும், மன உளைச்சல் தணிந்தது என்று உணரும் வரை மௌனமாகக் கூறிப் பழகுங்கள்.
2. உங்களை அமைதிப் படுத்தக்கூடியவற்றை உரக்கச் சொல்லுங்கள். “அமைதியாக இரு”, “அலட்டிக்கொள்ளாதே”, “ஓய்வாக இரு” போன்றவை ஆக்ககரமான சில வார்த்தைகள்.
3. பிள்ளைகள் எரிச்சலூட்டும்போது உங்கள் கவனத்தை திசை திருப்புங்கள் - வீட்டு வேலைகளைச் செய்யலாம், குளிக்கலாம், எரிச்சலை வெளியே கொட்ட நண்பரை அழைக்கலாம், உணர்வுகளைப் பற்றி எழுதலாம், அல்லது மகிழ்ச்சியான ஒன்றைச் சிந்திக்குமாறு உங்களை நீங்களே வலுக்கட்டாயப் படுத்தலாம்.

4. மன உளைச்சல் தரக்கூடிய சூழ்நிலைக்கு உங்களைத் தயார்படுத்துங்கள். நிலைமையை எதிர்கொள்ளும் முன்னர் சுவாசத்தை ஆழமாக இழுத்துவிட்டு, உங்களுக்குள்ளேயே பேசிக்கொள்ளலாம்.
5. ஆக்ககரமான மனப்போக்கைக் கொண்டிருங்கள். பிள்ளைகளின் சிரமமான நடத்தையை ஒரு சவாலாக நினையுங்கள். அது மன உளைச்சல் மிக்கது அல்லது உங்களால் சமாளிக்க முடியாது என்று நினைக்காதீர்கள்.
6. உங்களின் ஆக்ககரமான தன்மைகள், வலிமைகள் குறித்து கவனம் செலுத்த நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். உங்கள் மீது உள்ள நம்பிக்கையை மறு உறுதிப்படுத்த, “என்னால் சமாளிக்க முடியும்”, “நான் மதிப்பிற்குரியவன்” போன்றவற்றைச் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.
7. போதுமான தூக்கம், ஓய்வு கிடைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். கூடுதலான வேலைக்கும் வெளித் தேவைகளுக்கும் “முடியாது” என்று கூறுங்கள். முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு எதற்கு முதலிடம் கொடுக்க வேண்டும் என்றும் முடிவு செய்யுங்கள். வீட்டு வேலைகளைக் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
8. நகைச்சுவை உணர்வைக் கொண்டிருங்கள். வாழ்க்கையில் அசாத்தியமான சூழ்நிலைகளிலும் சிரிக்கத் தயாராக இருங்கள். பிள்ளை வளர்ப்பில் ஏற்படும் மன உளைச்சலைச் சமாளிக்க சிரிப்பே சிறந்த வழி.
9. அடிக்கடி சச்சரவுகள் நிகழும் சூழ்நிலைகளை அடையாளம் காணுங்கள். அத்தகைய நிலைமைகளையும் பிள்ளைகளையும் எப்படிச் சமாளிக்கலாம் என்பது பற்றி மற்றவர்களுடன் உரையாடுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் புரிந்துகொண்டு பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியம். இதனால் குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சி காலங்கட்டத்திலும் அவர்களைச் சுலபமாக வழிநடத்திச் செல்வது ஏதுவாகும்.

குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சிக் கட்டத்திலும் அவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவற்றிற்கு ஒப்ப நடந்துகொள்வது சாலச்சிறந்தது.

சிறுபிராயத்திலிருந்து குழந்தைகளுடன் ஓர் அணுக்கமான உறவைப் பெற்றோர் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு அதிக பொறுமையும் குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கும், பாராட்டும் பண்பும் பெற்றோருக்கு மிக அவசியம்.

பிள்ளைகள் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டவர்கள். இரண்டு முதல் ஆறு வயது வரை அவர்களின் வளர்ச்சி மிகப்பெரியது. அதைப் பெற்றோர் நன்கு உணர்ந்தால், பிள்ளை வளர்ப்பில் அவர்களால் மேலும் சிறப்பாகச் செயலாற்ற இயலும்.

சோதிக்கும் 2 இரண்டு வயது குழந்தைகள்:

பெற்றோர் சொல்வதையெல்லாம் மறுக்கும் குணம் உடையவர்கள்.

தாம் விரும்பியதைப் பெறமுடியாவிட்டால் மிகுந்த கோபம் கொள்வார்கள்; அதே வேகத்தில் கோபத்தை மறந்தும் விடுவார்கள்.

பார்க்கும் பொருட்களை எல்லாம் பிடித்து, ருசித்து, சோதித்துப் பார்ப்பார்கள். எல்லாவற்றையும் ஆழமாக ஆராயும் ஆர்வம் கொண்டவர்கள்.

எப்பொருளையும் தங்களுடையதாக நினைப்பார்கள். எதையும் பிறருடன் பங்கிட்டுக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

தங்களைச் சுற்றி நிகழ்வனவற்றில் அதிகக் கவனம் செலுத்துவார்கள். தன்னிச்சையாக செயல்பட முனைவார்கள். தோல்வி கண்டால் அழுது அடம்பிடிப்பார்கள். இச்செயல்களைக் கண்டு பெற்றோர் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

இரண்டு வயதுக் குழந்தைகளை அணுகும் முறைகள்

- குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற சுற்றுச்சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். அவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டக்கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்களை வாங்கிகொடுக்கலாம்.
- அவர்கள் அடம்பிடிக்கும் பொழுது, அவர்களின் கவனத்தை வேறு திசையில் திருப்புங்கள், அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுங்கள்.
- அவர்களால் சுலபமாக உடைக்க முடியாத, இலகுவான விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுங்கள்.
- நீங்கள் கற்பிக்க விழைவதை குழந்தை மறுத்தால், அதை ஒரு விளையாட்டாகக் கற்பிக்க முயலுங்கள்.

நம்பிக்கையூட்டும் 3 மூன்று வயதுச் சிறார்கள்:

பெற்றோரின் ஒப்புதலைப் பெற, பெற்றோர் கூறுவதை எல்லாம் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

பிறரோடு சேர்ந்து பழகுவதிலும், தங்களுடைய விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பங்கிட்டுக்கொள்வதிலும் நாட்டம் கொண்டிருப்பார்கள்.

மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதோடு, சீக்கிரம் சோர்வடைந்தும் விடுவார்கள்.

அதிக கற்பனைச் சக்தி வாய்ந்தவர்களாகவும், கனவுலகத்தில் வாழ்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள். பொய்க்கும் மெய்க்கும் வித்தியாசம் தெரியாதவர்கள்.

மூன்று வயது சிறார்களைப் பேணும் வழிமுறைகள்

- பெற்றோர் சொல்வதைக் கேட்டு மற்றும் உதவியாக இருந்தார்களேயானால், அவர்களை மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள்.
- பல மாதிரியான, சுறுசுறுப்பாக விளையாடும் விளையாட்டுக்களில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவதோடு, அவர்களுக்குப் போதிய ஓய்வு கிடைப்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.
- கற்பனைச் சக்தியைத் தூண்டக்கூடிய விளையாட்டுக்களில் அவர்களை ஆர்வப்படுத்துங்கள்.
- உடன் பிறந்தவர்களுடனும், அண்டை வீட்டார் குழந்தைகளுடனும் ஒன்றுகூடி ஈடுபடும் நடவடிக்கைகளை ஊக்குவியுங்கள்.
- மற்றவர்களோடு சேர்ந்து விளையாடியதற்காக அவர்களைப் பாராட்டுங்கள்.

எரிச்சலூட்டும் 4 நான்கு வயது சிறுவர்கள்:

மீண்டும் மீண்டும் பலவிதமான கேள்விகளைக் கேட்டு பெற்றோரைத் திக்குமுக்காட வைத்துவிடுவார்கள்.

மொழித் திறன் அதிகரிப்பதால் விடாமல் பேசிக்கொண்டிருப்பார்கள்.

திடீரென்று அழுவார்களா பின் உடனே சிரிப்பார்கள். திடீரென்று கோபம் வரும்படி வந்த வேகத்திலேயே மறைந்துவிடும். அவர்களின் உணர்ச்சிகளை எளிதில் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

கலகலப்பாகவும் நேசமுடனும் இருப்பார்கள். பிறரோடு சேர்ந்திருப்பதையே அதிகம் விரும்புவார்கள்.

படுசுட்டியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள். அதிவேகமான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவார்கள்.

நான்கு வயதுக் குழந்தைகளை அணுகும் முறைகள்

- கேள்வி கேட்க அவர்களுக்கு ஊக்கமுட்டுங்கள். உங்களுக்கு விடை தெரியாவிட்டால், குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து கலைக் களஞ்சியத்திலோ அல்லது நூலகத்திற்குச் சென்றோ விடையை ஒன்றுக்கடித் தேடுங்கள்.
- சைக்கிள் ஓட்டுவது, குதிப்பது, ஊஞ்சலாடுவது போன்ற பல மாதிரியான விளையாட்டுக்களில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். அதே வேளையில் அவர்களின் பாதுகாப்பிலும் கவனமாக இருங்கள்.

- அவர்கள் உங்களுடன் கூடிப்பேச நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். அவர்களுக்குப் புத்தகங்களை வாசித்துக்காட்டுங்கள். இப்பழக்கம் அவர்களின் மொழி வளத்தைப் பெருக்க பேருதவியாக இருக்கும்.
- மேலும், பிறந்தநாள் விருந்து போன்ற பல பொது நடவடிக்கைகளில் அவர்கள் கலந்துகொள்ள அனுமதியுங்கள்.

வியப்பூட்டும் 5 ஐந்து வயது சிறுவர்கள்:

பேசுவதிலும், கதை சொல்வதிலும், பெரியவரிடத்தில் கேள்விகள் கேட்பதிலும் அதிக மகிழ்ச்சி அடையவார்கள்.

புதியனவற்றைச் செய்து பார்ப்பதில் அதிகக் கவனம் செலுத்துவார்கள்.

சம வயதினருடன் சேர்ந்து சத்தம் போட்டு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட விரும்புவார்கள்.

பெற்றோருடனும், ஆசிரியருடனும் ஒத்துழைக்க முயல்வார்கள். “நல்ல பிள்ளை” என்று பெயர் எடுப்பது அவர்களுக்கு அதி முக்கியமானது.

மிகவும் பொறுப்புள்ளவர்களாக நடந்து கொள்வார்கள். பெற்றோருக்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவிடுவார்கள். இப்படிச் செய்வதால் தாங்கள் வளர்ந்து விட்டது போன்ற உணர்வைப் பெறுவார்கள்.

ஐந்து வயதுச் சிறுவர்களைப் பேணும் முறைகள்

- அவர்களுடன் சேர்ந்து புத்தகம் வாசிக்கவும் பேசவும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். அவர்கள் கதைகள் சொல்ல ஊக்குவியுங்கள்.

- அவர்களின் நற்பணிகளை அடையாளங்கண்டு தக்க சன்மானம் வழங்குங்கள்.
- உடற்பயிற்சி மற்றும் ஒன்றுக்கடி விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் போன்ற நடவடிக்கைகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- விளையாட்டுப் பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்துவது போன்று சிறு சிறு வேலைகளைச் செய்யும் பொறுப்புகளை அவர்களுக்குக் கொடுங்கள்.

நேசமான 6 ஆறு வயது பிள்ளைகள்:

அதிக நேரம் ஒரு செயலில் கவனம் செலுத்த மாட்டார்கள்.

மிகவும் சுறுசுறுப்பானவர்கள். எந்நேரமும் ஓடி ஆடி விளையாடிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

கேலிச்சித்திரங்கள் பார்ப்பது, படித்த கதையில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் மாதிரி நடித்துப் பார்ப்பது போன்றவற்றில் தீவிரமாக ஈடுபடுவார்கள்.

அதிகப் போட்டித் தன்மையுடையவர்களாகவும், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மிக ஆர்வத்துடனும் பங்கேற்பார்கள்.

சக பாலருடன் சேர்வதையே அதிகம் விரும்புவார்கள்.

ஆறு வயதுப் பிள்ளைகளைக் கையாளும் முறைகள்

- பல வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் அவர்களை ஆர்வப்படுத்துங்கள்.

- பிள்ளைகளுக்குப் பிடித்த நடவடிக்கைகளில் அவர்களுடன் சேர்ந்து ஈடுபட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- பல புதிய புத்தகங்கள், சிறுவர்களுக்கு ஏற்ற பாடல்கள், ஒளிநாடாக்கள் முதலியவற்றை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள், இது அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவியாக இருக்கும்.
- குழு மனப்பான்மையை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்த, குழுவாக ஈடுபடுவதில் உள்ள நன்மைகளை அனுபவப்பூர்வமாக அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.

உங்கள் பிள்ளையுடன் நெருக்கமான உறவை வளர்த்தல்

“ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தன் பிள்ளையுடன் அணுக்க உறவை அனுபவிக்க முடியும். அதற்கான கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை இப்போதே செயல்படுத்திப் பாருங்களேன்.”

1. பிள்ளை-பெற்றோர் பேச்சுத் தொடர்பு

பிள்ளையைப் பற்றிக் குறைகூறுதலுக்குப் பதிலாக, அவனுடன் பேசுங்கள். பிள்ளையின் புரித்துணர்வு நிலைக்கு ஏற்ப நடந்து கொள்ளுங்கள். பிள்ளை என்ன நினைக்கிறான், எத்தகைய உணர்ச்சிகளைக் கொண்டுள்ளான் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, அதுபற்றி அவனிடம் கேட்பதுடன், அவன் கூறுவதையும் கேளுங்கள். அவன் கூறியதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டாலும், அவனின் கருத்துகள் மற்றும் உணர்வுகளை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கருத்துகளையும் உணர்வுகளையும் அவனுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

மேலும், பிள்ளை மீதுள்ள பாசத்தை, “நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்” போன்ற சொற்களாலோடு முத்தம், அணைத்தல், தோள்பட்டையில் தட்டிக்கொடுத்தல் போன்ற செயல்களாலோ அவனுக்கு மறு உறுதிப்படுத்துங்கள்.

2. பிள்ளையைப் புகழ்தல்

எதையேனும் நன்றாகச் செய்தால், அல்லது படிப்பில் சிறந்து விளங்கினால், பிள்ளையைப் புகழுங்கள், மேம்பாடு அடைந்ததிற்கும், நீங்கள் காண விரும்பும் நன்னடத்தையைக் கடைப்பிடித்ததிற்கும் அவனைப் பாராட்டுங்கள். உங்களின் புகழ்ச்சி உண்மையானதாக, குறைகூறல்கள் அற்றதாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளையின் செயல் மற்றும் நடத்தையில் உங்களுக்குப் பிடித்துள்ளது என்ன என்பதை அவனிடம் விளக்கிக் கூறுங்கள். உதாரணத்திற்கு, “நன்கு வரையப்பட்ட படம்” என்பதற்குப் பதிலாக. “இந்தப் படத்தில் நீ பயன்படுத்தியுள்ள வர்ணங்கள் எனக்குப் பிடித்துள்ளன. உன் படத்தை அவை உண்மையிலேயே சிறந்ததாக ஆக்கியுள்ளன” என்று கூறலாம். அல்லது “நல்ல பிள்ளை” என்று மட்டும் சொல்லாமல், “உன் அறையைச் சுத்தம் செய்ததில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்” என்றும் கூறலாம்.

3. பிள்ளைக்காக நேரத்தை ஒதுக்குதல்

ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளைக்காக உங்கள் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். பிள்ளையுடன் இருக்கும்போது முழுமையான ஈடுபாட்டைக் காட்டுங்கள். அந்த நேரத்தில் உங்கள் கவலைகள், வீட்டு வேலைகள், செய்தித்தாள் ஆகியவற்றை ஒதுக்கி விடுங்கள். பிள்ளையுடன் இருப்பதில் நீங்கள் மனமகிழ்ச்சி அடைகிறீர்கள் என்று பிள்ளையை அறியச் செய்வது, உங்களையும் பிள்ளையையும் அணுக்கமாகப் பிணைக்கும் என்பது உறுதி. ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் பிள்ளையுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்க முடியாவிட்டால், மாற்று ஏற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் பிள்ளையைப் பற்றி நினைக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்ட, வேலையிடத்திலிருந்து பிள்ளையிடம் சில நிமிடங்கள் தொலைபேசியில் உரையாடுங்கள்.

உங்களின் ஓய்வில்லா வேலைகளுக்கிடையேயும் அவ்வப்போது ஒரு முழுநாள் அல்லது அரை நாள் விடுப்பு எடுத்து, பிள்ளையுடன் விசே'மாக ஏதாவது ஒன்றைச் செய்யுங்கள். நீங்களும் பிள்ளையும் மகிழ்ந்து அனுபவிக்கும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள் அது அன்றாட நடவடிக்கையாக இருக்கக்கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக, இயற்கைப் பாதுகாப்புப் பூங்காவில் உலாவருவதுடன், நீங்கள் இருவரும் அன்று காலையில் தயாரித்த மதிய உணவைச் சாப்பிடலாம்.

4. பிள்ளையுடன் விளையாடுதல்

பிள்ளையுடன் நீங்கள் செலவழிக்கும் நேரம் உங்களுடன் அவன் ஓர் ஆக்கரமான, வலுவான உறவைக் கட்டிக்காக்க வாய்ப்புக் கொடுக்கிறது. பிள்ளை வளர வளர அந்த உறவும் வளரும். பிள்ளையுடன் விளையாடுவதற்கு விலையுயர்ந்த பொருட்கள் தேவையில்லை. நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைப் பருவத்தில் விளையாடி மகிழ்ந்த விளையாட்டுகளைப் பிள்ளைக்கும் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

5. பிள்ளையின் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துதல்

பிள்ளையின் ஒவ்வொரு நாளின் அனுபவங்கள் அவனுள்ளே பலவகையான உணர்வு அலைகளை ஏற்படுத்தும். அவனின் ஆசிரியர் அவனைப் புகழ்ந்தால் அவன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம், அல்லது அவனின் நெருங்கிய நண்பனுடன் ஏற்பட்ட சண்டையினால் மனவேதனை அடையலாம். உங்கள் பிள்ளைக்கு என்ன நேர்ந்தது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவனுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் குறித்து அவனின் ஆக்கரமான அல்லது எதிர்மறையான உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

பிள்ளையின் உணர்வுகளை விளக்க அவனுக்கு வாய்ப்புக் கொடுங்கள். அவன் கூறுவதைக் கேட்பதுடன், அவனின் உணர்வுகளைப் பற்றியும் பேசுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, “நீ சொல்வதிலிருந்து, உனக்குப் பின்னால் உன்னைப் பற்றி தவறாக பேசியதால் ஜான் மேல் உனக்குக் கோபம் ஏற்பட்டுள்ளது போலத் தோன்றுகிறது” என்று கூறலாம்.

பிள்ளையின் உணர்வுகள் மீது கவனம் செலுத்துவதாலும், அவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதாலும், நீங்கள் உண்மையிலேயே அவனைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்ற சமிக்ஞையை அனுப்புகிறீர்கள்.

6. பிள்ளையின் சுதந்திரத்தை மேம்படுத்துதல்

பிள்ளைகளுக்குச் சுதந்திரம் கொடுக்காமல் அவர்களிடம் நெருங்க பல பெற்றோர்கள் முயற்சி செய்கிறார்கள். வேறு சிலரோ, பிள்ளைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதேயில்லை. உங்கள் பிள்ளையின் வயதிற்கு ஏற்ப உலகை ஆராய அவனுக்குச் சுதந்திரம் கொடுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஓர் இளம் பிள்ளை கண்காணிப்பின் கீழ் நண்பர்களுடன் பூங்காவிற்குச் செல்ல அனுமதிக்கப்படலாம். நம்பிக்கைக்குப் பத்திரமான பதின்மவயதுப் பிள்ளைக்குச் சற்றுக் கூடுதலான சுதந்திரம் வழங்கலாம். ஆனால் அவன் எங்கு இருக்கிறான், யாருடன் இருக்கிறான், என்ன செய்கிறான் போன்றவற்றை நீங்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். தேவையான சுதந்திரம் கொடுப்பதாலும், வீட்டில் பாதுகாப்பு அளிப்பதாலும், உங்களுக்கும் பிள்ளைக்கும் உள்ள இடைவெளிக்குப் பாலம் அமையும்.

7. பிரச்சினையைப் பிள்ளையோடு சேர்ந்து தீர்த்தல்

பிள்ளை பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும்போது, அவற்றிற்கான தீர்வுகளைச் சொல்ல வேண்டாம். அதே வேளையில், பிரச்சினையை அவனாகத் தீர்த்துக்கொள்ள விட்டுவிடவும் கூடாது. மாறாக, பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் பிள்ளையின் பங்களியாக இருங்கள். அவன் கூறுவதைக் கேட்டு நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். பிரச்சினையைக் குறித்து பிள்ளை என்ன நினைக்கிறான், என்ன செய்ய விரும்புகிறான் என்று கேளுங்கள். முடிந்தால் மாற்று வழிகளைக் கூறுங்கள். ஒவ்வொரு முடிவினாலும் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் என்ன என்பதைச் சிந்திக்க பிள்ளைக்கு உதவுங்கள்.

பின்னர், நீங்களும் பிள்ளையும் ஒன்று சேர்ந்து சிறந்த முடிவைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். நீங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து பிரச்சினையைத் தீர்த்து வைப்பது வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமான ஒரு திறனை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதுடன், ஒவ்வொரு பிரச்சினையையும் வெற்றி கொள்ளும்போது பெற்றோர்-பிள்ளை பிணைப்பும் வலுவடைந்து வளர்கிறது.

பிள்ளை கூறுவதைச் செவிமடுப்பது எப்படி?

1. ஆர்வம் காட்டும் வகையில்

- பிள்ளையின் எதிரில் இருக்கவும்
- பிள்ளையின் கண்களைப் பார்க்கவும்
- திசை திருப்பாதீர்
- மற்ற ஈடுபாட்டை சற்றே விடவும்
- பிள்ளையின் அருகில் இருக்கவும்

2. ஊக்கம் கூட்டும் வகையில்

- “ஓகோ!!”, “அப்படியா!” போன்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- தலை அசைத்தல், புன்னகைத்தல், கண் ஜாடை போன்ற சைகைகளைக் காட்டுங்கள்.

3. பொருத்தமான கேள்விகளைக் கேளுங்கள்

உங்கள் பிள்ளையைப் பதில் அளிக்க விடாமல் அதிக கேள்விகளைக் கேட்பதோ, தேவையற்ற விவகாரங்களையோ தவிர்க்கவும், “ஏன்?”, “எதற்கு”, “எப்படி?” போன்ற கேள்விகள் மூலம் உரையாடலை வளர்க்கலாம்.

4. பிள்ளையின் உலகில் சஞ்சரியுங்கள்

பிள்ளை உலகை நோக்கும் முறையைப் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். முட்டாள், அறிவு இல்லை என்று அவசரமாக முடிவு கட்டாதீர்கள்.

5. பார்வையினால் செவிமடுங்கள்

பிள்ளையின் நடவடிக்கைகளைக் கவனியுங்கள். வளர்ச்சியும் தேவைகளும் பேச்சைவிட பிள்ளையின் செய்கைகளே வெளிப்படுத்தும், சில பிள்ளைகள் ஓவியம், விளையாட்டு மூலம் அவர்கள் காணும் உலகை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

6. பேசுவதைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை சொல்வதில் உள் அர்த்தம் இருக்கக்கூடும். பிள்ளை சொல்வதைக் கூர்ந்து செவிமடுப்பது, பிள்ளையின் எண்ணங்களைப் புரிந்து கொள்ள உதவும்.

7. உணர்ச்சிகளுக்குக் காது கொடுங்கள்

பிள்ளையின் உணர்ச்சிகளை அறிந்திருந்தால், பிள்ளை தன் கருத்துக்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வழிவகுக்கும்.

உங்கள் பிள்ளையுடன் உரையாடுதல்

பெற்றோர்-பிள்ளை பந்தம் ஓங்க உரையாடல் முக்கிய அடித்தளமாகும்.

உரையாடுதல் என்றால் என்ன?

மற்றவர்களுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தல். இது இருவழி தொடர்பு முறை.

1. மற்றவர்களுடன் பேசுவது
2. மற்றவர்கள் கூறுவதை செவிமடுப்பது

உரையாடலில் பேச்சும் சைகையும் உள்ளடங்கும். சைகை - நீங்கள் பிள்ளையிடம் சைகைகள் வழி உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துபவை. இருப்பினும் இன்றைய போக்கில் பெற்றோர்-பிள்ளை உரையாடலில் பேச்சுக்குத்தான் முக்கியத்துவம்.

பிள்ளையுடன் பேசுவது எப்படி?

1. என்ன பேசுகிறீர்கள் எப்படிப் பேசுகிறீர்கள் என்பதைக் கவனிக்கவும்.

உங்கள் குரல்தொனி மிகவும் முக்கியம். மன அமைதி கலையாதபடி சாந்தமாகப் பேசவும்.

2. நீண்ட வாக்கியங்களையும் கடினமான சொற்களையும் தவிர்க்கவும்.

6-வயதுக்குக் குறைந்த பிள்ளைக்கு எளிய, சிறிய வாக்கியங்களே ஏற்றவை.

3. அன்றாட மொழியைப் பயன்படுத்தவும்

உரையாடல் பெரியவர்களிடம் பேசுவது போல இருக்கட்டும். இல்லையேல் உங்கள் பேச்சு சிறியவர் பேசுவது போல் ஆகிவிடும்.

4. நீதி போதனையைக் குறைக்கவும்

இவை பிள்ளையைப் பாதித்து உங்களுடன் பேசுவதைக் குறைக்கும்.

5. உணர்வோடு இருக்கவும்

உங்கள் பிள்ளை வேறு செயலில் ஈடுபட்டுள்ளதா? பிள்ளையை வற்புறுத்தாமல் தானே பேசும்வரை காத்திருங்கள்.

பிள்ளையுடன் உரையாடுதலை ஊக்குவிக்க பெற்றோர் பதில் அளிக்கும் முறைகளைப் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

பிள்ளைகளுக்கு பதில் அளிப்பது எப்படி?

1. உரையாடலை ஊக்குவியுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை கேள்விகள் கேட்கும்போது, “நீ என்ன சொல்கிறாய்?” என்று கேட்பதன் மூலம் உரையாடலை ஊக்குவிக்கலாம்.

2. ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்

பிள்ளை கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் தெரியாவிட்டால் அதை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.

3. பிள்ளையின் கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிக்க முயலுங்கள்

பிள்ளையின் கேள்விகளுக்கு இருவரும் சேர்ந்து எவ்வாறு விடைகள் கண்டுபிடிக்கலாம் என்று ஆராயலாம்.

4. பிள்ளைக்கு எவ்வாறு விடை கண்டுபிடிப்பதென கற்பிக்கவும்

விடைகளை எப்படி கண்டுபிடிப்பதென பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்கவும். இது பிள்ளையைச் சிந்திக்கத் தூண்டி, சுயமாகச் செயல்பட வழிவகுக்கும்.

உங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பண்புகளைக் கற்பித்தல்

பண்புகளைக் கற்பிப்பது கடினமான, நீண்ட காலச் செயல். “பண்புகள் சொல்லிக் கற்பிக்கப்படுவதைவிட பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன” என்னும் கூற்றை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். இக்கூற்று, பிள்ளைகள் பின்பற்றக்கூடிய ஓர் ஆக்கரமான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்குவதில் பெற்றோருக்குள்ள பங்கின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. பண்புகளைக் கற்பிப்பதில் பெற்றோரின் நடவடிக்கைகளேச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாக அமையும்.

நல்ல எடுத்துக்காட்டாக விளங்குதல்

- பிள்ளைகளை உண்மை பேச ஊக்குவிக்க, நீங்கள் பொய் சொல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகளிடம் பணியை வளர்க்க, நீங்கள் தவறுகளை ஒப்புக்கொள்தல், மன்னிப்புக் கேட்டல், உதவி நாடுதல் போன்ற செயல்களின் மூலம் உங்கள் அடக்கத்தை தெரிவிக்கவேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் நீங்கள் சொல்வதை கேட்டு நடக்க, எப்போதும் உங்களின் கருத்துகளை மட்டுமே சொல்லாமல், அவர்களின் எண்ணங்களையும் அக்கறைகளையும் கேட்க வேண்டும். (செவிமடுப்பது ஏற்றுக்கொள்வதாகப் பொருள்படாது.)

பிள்ளைகளிடம் நீங்கள் காண விரும்பும் பண்புகள் யாவை என்பதை முதலில் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு, அப்பண்புகளைப் பிரதிபலிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்.

பண்புகளைப் பயிற்றுவித்தல்

பண்புகளைப் பயிற்றுவிக்கவும் கூடும், அதற்குக் கீழ்க்குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள் உதவும்:

- வெகுமதி அளித்தல், பிள்ளைகள் நன்றெறிமிக்கச் செயல்களைச் செய்யும்போது, இது பிள்ளையின் நன்னடத்தையைப் பாராட்டுவதாக அமையலாம்.
- ஆக்கரமான முத்திரையிடுதல் பிள்ளையின் உள்ளுணர்வைத் தூண்டி பெருமையடையச் செய்யும்ஊ மேலும் பல நற்செயல்களில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கும். எ.கா: “உனக்கு பிடித்த உணவை நீ அவனுடன் பகிர்ந்து கொண்டாய், என்ன தாராள மனம் உனக்கு! நீ மிகவும் நல்லவன்.”
- அக்கறையுணர்வை வளர்த்தல், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் விருப்பு வெறுப்புகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவது, ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறான விருப்பு வெறுப்புகள் உள்ளன என்பதைப் பிள்ளை புரிந்து கொள்ளவும், அனுசரித்து நடக்கவும் உதவ வழிவகுக்கும்.
- உதவுதல், உதவி ஏற்பு, வீட்டில் உதவ பிள்ளைகளுக்கு வாய்ப்பளித்து அவர்களின் பொறுப்புணர்வை வளர்க்கும்.

- பிறரிடமிருந்து கற்றல், தொலைக்காட்சி மற்றும் நாளிதழ்களிலிருந்து எடுத்துக்காட்டுகளைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் பிறரின் குணாதிசயங்களிலும் செய்கைகளிலும் எவை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியவை, முடியாதவை என்பதை விளக்கிக் கூறலாம். ஆனால், பிள்ளையுடன் மற்றவர்களை ஒப்பிடும்போது மற்றவர் நல்லவர் என்னும் கருத்தை உங்கள் உரையாடல் உள்ளடக்கக் கூடாது.
- பாவனை விளையாட்டு. இதன் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் பிள்ளை எவ்வாறு நடந்து கொள்வான், எப்படி முடிவெடுப்பான், அவன் நடவடிக்கையின் விளைவுகள் யாவை என்பனவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்து உங்களுடன் கலந்துரையாட பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.
- பாராட்டு, ஏச்சு, பிள்ளை எதைச் செய்ய வேண்டும், ஏன் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும், அதன் விளைவுகள் யாவை போன்றவற்றை விளக்கிக் கூறுங்கள். எ.கா: பிள்ளை, அக்கா நூல்நிலையத்தில் இரவல் வாங்கிய புத்தகத்தை அவரின் அனுமதியின்றி எடுத்துவிட்டான். அவனிடம் நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம்: “அக்காவின் புத்தகத்தை அவரைக் கேட்காமல் ஒருபோதும் எடுக்கக்கூடாது. புத்தகத்தை காணாமல் அக்கா மிகவும் வருத்துவார். அது தொலைந்துவிட்டால் அக்கா அபராதம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். உன்னிடம் கேட்காமல் நான் உன் பொருள்களை எடுத்ததே இல்லைஊ நீயும் வருந்தியிருப்பாய், மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து நீ செயல்பட வேண்டும்.”
- சொல்வதற்குப் பதிலாக வினாவுதல், எது சரி, தவறு என்று பிள்ளை சுயமாகச் சிந்திக்க உதவும். எ.கா: பிள்ளையும் நண்பனும் விளையாடும்போது சண்டை போட்டனர். கோபத்தில் பிள்ளை நண்பனின் விளையாட்டுப் பொருளை சுவரில் எறிந்து உடைத்துவிட்டான். அப்போது நீங்கள் அவனிடம் இவ்வாறு கேட்கலாம்:

“நண்பனின் விளையாட்டுப் பொருளை நீ எறிந்தபோது அவனுக்கு எப்படி இருந்திருக்கும்?”

“கோபத்தில் யாராவது உன் பொருளைச் சேதப்படுத்தினால் உனக்கு எப்படி இருக்கும்?”

“நீ உன் நண்பனாக இருந்தால் என்ன செய்வாய்?” (பாவனை விளையாட்டு கேள்வி).

“பிறரிடம் கோபமாக இருக்கும்போது நினைவில் நிறுத்த வேண்டிய விதிமுறை என்ன?”

- உள்நோக்கத்தை விளக்குதல், நன்னெறிமிக்கச் செயல்களில் ஈடுபடும்போது நீங்கள் ஏன் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் நடந்து கொண்டீர்கள் என்று பிள்ளைகளிடம் விளக்கிக் கூறுங்கள். எ.கா.:

“அந்த மாதை வரிசையின் முன் வரச் செய்ததில் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி, பல பொருள்களுடன் அவர் இந்த நீண்ட வரிசையில் எவ்வளவு கட்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு உதவியதில் எனக்கு மனத்திருப்தி.”

குறிப்பிட்ட பண்புகளைக் கற்பித்தல்

முன்மாதிரியாக இருந்து நீங்கள் குறிப்பிட்ட பண்புகளைப் பிள்ளைகளுக்கு உணர்த்தலாம். இதோ சில யோசனைகள்:

- அன்பு நாம் பிள்ளைகளுக்குப் பொருள்களை வாங்கிக் கொடுப்பதன் மூலம் அல்லது அவர்களுக்குக் கற்பிக்க நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலம், அவர்களிடம் அன்பாக நடந்து கொள்கிறோம் என நினைக்கிறோம். ஆனால், பிள்ளைகளின் தேவைகளைத் தெரிந்து பூர்த்தி செய்வதே மிக முக்கியம். அவர்களின் தேவைகளில் சில:

- சுதந்திரமான காரியங்களைச் செய்தல்
 - தன் கருத்துகளும் உணர்வுகளும் தொடர்பானவற்றில் தான் கூறுவதற்குப் பிறர் செவிசாய்த்தல்
 - அந்தரங்கமும் தனக்கென ஓர் இடமும்
 - நண்பர்களைத் தானே தேர்ந்தெடுக்கவும், அவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடவும் உரிமை
- மரியாதை. இதைப் பிள்ளைகளுடன் பேசும் விதத்தில் நீங்கள் வெளிக்காட்டலாம். நீங்கள் அவர்களைத் தாழ்த்திக் காண்பீர்களா அல்லது அவர்களின் கருத்துகளைச் செவிமடுப்பீர்களா? அவர்களைக் குறைகூறுவீர்களா அல்லது அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வீர்களா? செவிமடுக்கவும் புரிந்து கொள்ளவும் (ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டாலும்) நேரத்தைச் செலவிடும்போது, பிள்ளைகள் முக்கியமானவர்கள் என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டுகிறீர்கள்.
 - பரிவு, அக்கறை மற்றும் பகிர்வு, குடும்ப நேரத்தின் மகிழ்ச்சி அல்லது சோக நிகழ்வுகள் மற்றும் கருத்துமிக்க செயல்களைப் பற்றி அனைவரும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். பெரிய பிள்ளைகளை மற்றவர்களிடம் பரிவும் அக்கறையும் காட்டும் செயல்களில் ஈடுபடுத்தலாம்.
 - உண்மை உரைத்தல். பெற்றோர் எப்போதுமே சொன்னதைச் செய்பவர்களாகவும், உண்மை பேசுபவர்களாகவும் இருப்பது முக்கியம். பிள்ளை பொய் சொன்னால் அதற்கான காரணத்தைப் புரிந்து கொள்வது அவசியம். பிறகு, பொய் சொல்லாமல் தன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய பிள்ளைக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்

தன்னம்பிக்கை உடைய பிள்ளை தோல்விகளைக் கண்டு மனம்தளர மாட்டான்றா பல பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன் தனக்குண்டு எனத் திடமாக நம்புவான். தன்னம்பிக்கை குறைந்த பிள்ளையோ, பிறர் தன்னை நேசிக்கவில்லை எனக் கருதுவான்றா தோல்விகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவான். அதிர்டவசமாக, வேறுபட்ட திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கலாம்

வழக்கமாக பெற்றோரின் நோக்கிலேயே பிள்ளை தன்னைக் காண்பான். நீங்கள் அவனிடம் சொல்வதையும், அவனுடன் செய்வதையும் பொறுத்தே பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கை அமையும். நிறைய குறை கூறுல்களையும், சிறிதே ஊக்குவிப்பையும் பெறும் பிள்ளை குறைந்த தன்னம்பிக்கை கொண்டிருப்பான். அவனின் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்க, பிள்ளையை நீங்கள் மிக முக்கியமானவனாகக் கருதுகிறீர்கள் என்பதை அவனை உணரச் செய்யுங்கள்.

தவிர்க்கவும்:

- பிள்ளையின் தவறுகளை அதிகமாக வலியுறுத்துதல்
- கடந்த கால தவறுகளை அடிக்கடி சுட்டிக்காட்டுவது, பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கையைத்தான் பாதிக்கும்.
- பிள்ளையின் வெற்றியைப் புறக்கணித்தல்
- உங்களின் சிறுசிறு பாராட்டுகள் ஒன்றிணைந்து சிறுகச் சிறுக அவனின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்.

பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வழிகாட்டிகள்:

1. குடும்பச் சூழலை ஆக்ககரமானதாக வைத்திருத்தல்

குடும்பம் வாழ்வதற்கு ஏதுவான மகிழ்ச்சி மற்றும் அமைதிமிக்க ஒரு சிறந்த இடமாக இருக்க, ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை காட்டுங்கள் மதித்துப் பாராட்டுங்கள். தன்னிடம் செலுத்தப்படும் உடன்பாடான கவனிப்பினால் ஒவ்வொருவரும் பலன் பெறுவர்.

- மற்றவர்களுக்கு அக்கறையுடன் தானே முன்வந்து உதவுங்கள்.
- அவர்களின் உதவிகளுக்கு நன்றி தெரிவியுங்கள்.
- அவர்களின் ஆக்ககரமான பண்புகளை எளிய முறையில் பாராட்டுங்கள்.

நீங்கள் தன்னம்பிக்கை உடையவராகவும் திகழ வேண்டும்.

2. பிள்ளையின் வாழ்வில் ஈடுபாடு காட்டுதல்

பிள்ளையின் நடவடிக்கைகளில் அதிகமாக ஈடுபடும்போது, அவனின் குறை நிறைகளை நன்கு புரிந்து கொள்ளவும், அவனுக்கு உணர்வுபூர்வ ஆதரவும் ஊக்குவிப்பும் அளிக்கவும், வழிகாட்டவும் உங்களுக்குப் பல சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும். அவனின் பள்ளி வாழ்க்கையை (நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், பாடங்கள் மற்றும் புறப்பாட நடவடிக்கைகள்) பற்றிக் கேட்டறிய நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். அவனின் ஆர்வங்கள், அக்கறைகள், கனவுகள், எதிர்கால திட்டங்களைப் பற்றியும் அவனுடன் பேசுங்கள். அவன் ஒரு நிகழ்ச்சியில் பங்கெடுக்கும்போது, அதற்கு மறவாமல் செல்லுங்கள்.

3. தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள பிள்ளைக்கு உதவுதல்

பிள்ளை தன் தோல்வியுணர்வுகளைக் கையாள நீங்கள் கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

பூரணத்துவத்தைத் தவிர்த்தல்

பூரணத்துவத்தை விரும்புவோர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது அரிது. ஏனெனில், அவர்களின் தன்னம்பிக்கை மற்றவர்கள் அவர்களை எவ்வாறு காண்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அமையும்.

திட நம்பிக்கையைக் கற்பித்தல்

திட நம்பிக்கை உடையோர் வாழ்க்கையை ஆக்ககரமான முறையில் காண்பர். எந்தப் பிரச்சனையையும் தீர்க்க முடியும் என்று உறுதியாக நம்புவர். உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சனையால் நீங்கள் எவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டீர்கள், அதை எப்படிச் சமாளித்தீர்கள் என்பனவற்றைப் பற்றி பிள்ளையிடம் கூறுங்கள்.

4. சிரமமான நடத்தையும் பிள்ளையையும் பிரித்துக் காணுதல்

பிள்ளையின் சிரமமான நடத்தையைத் திருத்தும்போது, இவ்வாறு செய்யவும்:

- குறிப்பிட்ட நடத்தையைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
- அந்நடத்தைதான் பிரச்சினை, பிள்ளை அல்ல என்றும் கூறுங்கள்.
- அந்நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்தவும், வெற்றி கொள்ளவும் பிள்ளைக்கு வழிகாட்டுங்கள்.

5. சிறந்த எண்ணங்களைப் பிள்ளையிடம் வளர்த்தல்

பிள்ளையின் மனதில் வேறுபட்ட பல எண்ணங்கள் தோன்றும். அட்டவணை ஒன்றைக் கருத்தில் கொண்டு, பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க நீங்கள்

கீழ்க்குறிப்பிட்ட குழு செயல்களில் ஈடுபடலாம்:

- பிள்ளை தனக்குத்தானே சொல்பவை அவனின் உணர்வுகளைப் பாதிக்கும் என்று தெரிவியுங்கள்.
- ஆக்ககரமான மற்றும் எதிர்மறையின் எண்ணங்களைப் பற்றி பிள்ளையுடன் பேசுங்கள்.
- தோல்வியினால் பிள்ளை மனம் தளர்ந்து காணப்பட்டால், அவனின் எண்ணங்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- அவ்வெண்ணங்கள் ஆக்ககரமானவையா அல்லது எதிர்மறையானவையா என்று அவனுடன் ஆராயுங்கள்.
- ஆக்ககரமான எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்த பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.
- வெற்றினால் பிள்ளை மகிழ்வடைந்திருக்கும்போது, அவனின் எண்ணங்களைப் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- ஆக்ககரமான எண்ணங்களை மனதில் நிறுத்தி, பின்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் அவற்றைப் பயன்படுத்த பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.

எதிர்மறையான மற்றும் ஆக்ககரமான எண்ணங்கள்.

<p>எதிர்மறையான எண்ணங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ நான் சிறந்தவன் அல்ல. ❖ நான் ஒரு முட்டாள்தான். ❖ நான் பார்க்க அருவருப்பானவன். ❖ நான் எதற்கும் பயனற்றவன். ❖ ஒருவருக்கும் என்னைப் பிடிக்கவில்லை. ❖ அவர்களுக்கு என் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்த ஆசை. ❖ அவர்கள் மிகவும் நியாயமற்றவர்கள். ❖ இப்பிரச்சினையில் இருந்து என்னால் மீள முடியாது. 	<p>ஆக்ககரமான எண்ணங்கள் (பல எடுத்துக்காட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும்)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ நான் பல செயல்களில் சிறந்து விளங்குவேன். ❖ என்னால் இதைச் சமாளிக்க முடியும். ❖ எனக்கு என்னைப் பிடிக்கும். ❖ என்னால் பல காரியங்களைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். ❖ சிலருக்கு என்னைப் பிடிக்கும். ❖ என்னால் பிறரோடு ஒன்றிணைந்து செயல்பட முடியும். ❖ பிறர் செய்வதை என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஆனால், என் செயலை என்னால் கட்டுப்படுத்த இயலும். ❖ நிலைமை விரைவில் மாறும். ❖ நிலைமையை மேலும் சிறப்பிக்க நான் முயல்வேன்.
--	--

6. பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறன்களைப் பிள்ளைக்குக் கற்பித்தல்

பிள்ளை தவறு செய்தால், கீழ்க்குறிப்பிட்ட மூன்று நெறிமுறைகளில் கவனம் செலுத்தவும்.

- பிள்ளையின் வருத்தங்களைப் பற்றி அவனுடன் கலந்துரையாடுக. எ.கா. அவனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கலாம்.
- பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவும், பிள்ளையின் பிரச்சனைகளை நீங்கள் விரைவில் தீர்ப்பதைவிட, தேவைப்பட்டால் உங்களின் உதவியை நாட பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.
- எதிர்கால பிரச்சனைகளைச் சிறப்பாகத் தீர்க்க, தற்கால பிரச்சனையை எவ்வாறு அணுகலாம், எவற்றைச் செய்திருக்கலாம் என்று பிள்ளைக்கு வழிகாட்டுங்கள். இதற்குப் பின்வரும் ஐந்து கேள்விகள் உதவும்:
 - “அந்நேரத்தில் நீ உண்மையில் எதை விரும்பினாய்?”
 - “பின்னோக்கிப் பார்க்கையில், நீ செய்ததைவிட வேறு எதைச் செய்திருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறாய்?”
 - “அடுத்த முறை நீ எதை வேறு வகையில் செய்வாய்?”
 - “நீ இப்போது செய்ய வேண்டியது என்ன?”(எ.கா. மற்றவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்பது)

7. பிள்ளையின் வெற்றிகளைக் கொண்டாடுதல் பிள்ளையின் திறன்களில் பெற்றோரின் ஒப்புதலும் பெருமையும் தரும் மகிழ்ச்சிக்கு ஈடினை இல்லை.

உங்கள் பிள்ளை மனவுளைச்சலை சமாளிக்க உதவுதல்

இளம் பிள்ளைகள் கூட மனவுளைச்சலுக்கு ஆளாவது சகஜமாகிவிட்டது

மனவுளைச்சலை ஏற்படுத்தும் காரணங்கள்

1. தனி மனிதன்.

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் பிறக்கும்போது சில பிறவி இயல்புகளுடன் பிறக்கின்றது. இவை மற்றவர்களுடன், நிகழ்ச்சிகளுடன் மற்றும் மனவுளைச்சல் ஏற்படும்போது அவன் நடந்து கொள்ளும் முறையைப் பாதிக்கும்.

2. சுற்றுச்சூழல்

பல குழந்தைகளுக்கு மனவுளைச்சல் அவர்களது சுற்றுச் சூழலில் குறிப்பாக குடும்பத்திலிருந்தும் பள்ளியில் இருந்தும் ஏற்படுகிறது.

3. முக்கிய நடவடிக்கைகள்

குழந்தைகள் ஒவ்வொரு வளர்ச்சி நிலையிலும் முக்கிய நடவடிக்கைகளில் பங்கு கொள்கின்றன. ஒரு நிலையில் இருந்து மற்ற நிலைக்குச் செல்லும்போது, சில விழுக்காடு மனவுளைச்சலை அனுபவிப்பார். அவர்கள் பலதரப்பட்ட சூழ்நிலைகளைச் சந்தித்து, அந்நிகழ்ச்சிகளை எதிர்நோக்க புதிய திறன்களும் சமாளிக்கும் வழிகளும் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்.

4. ஒருவருக்கொருவர் உறவுமுறை முக்கியமானவர்களுடன் உள்ள உறவு இதமாக, அன்பாக ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க, ஆமோதிக்கும் முறையில் இருந்தால், ஒரு குழந்தை மனவுளைச்சலைக் குறைவாகவே காணும்.

அதிக மனவுளைச்சலால் ஏற்படும் விளைவுகள்

1. உணர்வுப் பூர்வ பிரச்சினைகள்

- கவலை
- நாணம் மற்றும் உணர்ச்சி மிகுதி
- தகுதிக் குறைவு
- பயமும் ஆவலும்

2. நடத்தை பிரச்சினைகள்

- பணிவின்மை
- திருட்டு
- பள்ளி செல்ல மறுத்தல்
- ஆங்காரம்

3. வெளிப்படையான பிரச்சினைகள்

- நடுக்கமான நடத்தை
- நோய்கள்

மனவுளைச்சலை சமாளித்தல்

1. மனவுளைச்சலை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

- வாழ்க்கை மனவுளைச்சல் உடையது என்பதை உங்கள் பிள்ளை ஏற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள்.
- மனவுளைச்சல் உள்ள சூழ்நிலைகளை உங்கள் பிள்ளை எதிர்நோக்க உதவுங்கள்.

2. குடும்பச் சுற்றுச் சூழலை அனுசரித்தல்

- அக்கறை-காட்டுபவர்கள் முடிந்தவரை ஒரே மாதிரி இருக்க வேண்டும்.
- வீட்டில் வழக்க நிலை இருக்க வேண்டும்.

3. நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளை வைத்தல்

- உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏற்ற இலக்குகளை வைத்தல்.
- சிறந்ததைவிட சற்று குறைவானதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் திறன்களை சரியாக மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் இயல்பினைப் புரிந்துகொண்டு அத்திறமைக்குள் செயல்படுங்கள்.

4. கட்டமைப்பு வழங்கி சுதந்திரம் தருக

- குறைந்த பட்ச இலக்கையும் விதிகளையும் செயல்படுத்துங்கள். அந்த இலக்கிற்கும் விதிகளுக்கும் உட்பட, உங்கள் பிள்ளை எதை வேண்டுமாயினும் செய்ய விடுங்கள்.

5. அளவுக்கதிகமான வேலை தருவதை தவிர்க்கவும்

- அளவுக்கதிகமான வேலை இல்லாதிருக்க, உங்கள் பிள்ளையின் அட்டவணையைக் கண்காணிக்கவும்.
- உங்கள் பிள்ளை வேலை செய்யவும், ஓய்வெடுக்கவும் போதிய நேரம் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

6. விளையாட ஓய்வெடுக்க ஊக்குவித்தல்

- உங்கள் பிள்ளையுடன் உல்லாசமாக இருங்கள்.

7. தயார் செய்யுங்கள்

- மனவுளைச்சல் மிக்க சூழ்நிலைகளை சந்திக்க உங்கள் பிள்ளையைத் தயார் செய்யுங்கள்.

8. ஓய்வெடுக்க கற்றுத் தருங்கள்

- உங்கள் பிள்ளை ஓய்வெடுக்க கற்றுக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை தான் விரும்பும் விளையாட்டுக்களைப் புதுமையாகத் தேர்ந்தெடுக்க அனுமதியுங்கள்.

9. உறவினை உறுதி செய்யுங்கள்.

- உங்கள் பிள்ளை தேவை என்பதையும், ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதாகவும் உணரச் செய்ய வேண்டும். அவன் நாட, உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள, ஆதரவு தர, ஒருவர் இருக்கிறார் என உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரியும்.

10. சமாளிக்கும் திறன்களை கற்றுத்தாருங்கள்

- உங்கள் குழந்தை ஆராய, செய்யும் செயலில் வெற்றியை அனுபவிக்க வாய்ப்புத் தாருங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை சந்திக்கும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் உங்களின் குறுக்கிடும் ஆர்வத்தை அடக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

படிப்பதில் ஏற்படும் மன உளைச்சலை சமாளிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுதல்

பிள்ளைகளிடம் உள்ள மன உளைச்சல் என்றால் என்ன?

ஒரு பிள்ளையின் அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் எவ்வித நெருக்குதலையும் மன உளைச்சல் என்கிறோம். அது ஆரோக்கியமானதாகவும் ஆரோக்கியமற்றதாகவும் இருக்கலாம். அது மன உளைச்சலுக்கு ஏற்ப அவன் எப்படி நடந்து கொள்கிறான் என்பதைப் பொறுத்திருக்கும். பலர் பள்ளியிலிருந்து தொடக்கப் பள்ளிக்குச் செல்லுதல், பள்ளித் தேர்வுக்காகத் தயாரித்தல், பள்ளி நண்பர்களுடன் நட்புடன் பழக இயலாமை போன்றவை மன உளைச்சலைத் தரக்கூடிய சூழ்நிலைகளில் அடங்கும்.

என் பிள்ளை மன உளைச்சலை அனுபவிக்கின்றானா இல்லையா என்பதை நான் எப்படி அறிந்து கொள்வது?

உங்கள் பிள்ளை மன உளைச்சலை அனுபவிக்கும்போது உணர்வு அறிகுறி, சமூக அறிகுறி, உடற்கூறுகள் தொடர்புடைய அறிகுறிகள் போன்றவை அதனைச் சுட்டிகாட்டும்:

மன உளைச்சலைக் காட்டும் உணர்வு சம்பந்தமான அறிகுறி

- அதிகமான மற்றும் நீண்ட கால நடுக்கம் அல்லது அச்சம்
- எளிதில் எரிச்சல் அடைதல்
- ஆத்திரத்தைக் காட்டுதல்
- கவலையில் தேய்ந்து தனிமையிலிருத்தல்
- தாழ்ந்த மனப்பான்மை கொண்டிருத்தல்
- குறைவான சுய மதிப்பைக் கொண்டிருத்தல்
- மிகவும் நம்பிக்கையற்றிருத்தல்
- அடிக்கடி பகற்கனவு காணுதல்
- சோர்வு அடைதல்
- அடிக்கடி குற்ற உணர்வை அனுபவித்தல்

மன உளைச்சலைக் காட்டும் சமூக அறிகுறி

- மற்றவர்களைத் தவிர்த்தல்
- ஒரு சமயம் அனுபவித்த நடவடிக்கைகளை விட்டுவிடுதல்
- எல்லாவற்றையும் ஒத்திப்போடதல்
- பள்ளிப்படிப்பில் அவனது ஆற்றல் பெருமளவில் குறைதல்
- சிறு முடிவுகளைச் செய்வதில் கூட சிரமத்தை எதிர்நோக்குதல்
- தன் தோற்றம் குறித்து அவ்வளவாக அக்கறை கொள்ளாதிருத்தல்

மன உளைச்சலைக் காட்டும் உடற்கூறு அறிகுறிகள்

- தசை நார்கள் இறுக்கமடைதல்
- தொடர்ச்சியான தலைவலி
- கண்களில் தொடர்ச்சியான அழுத்தம்
- கீழ்ப்பின்புறம், கழுத்து அல்லது தோள்பட்டையில் வலி
- துடிதுடிக்கும் அல்லது வேகமாகத் துடிக்கும் இதயம்
- உமட்டல், இரைப்பை அல்லது வயிற்றுக் கோளாறு
- உணவுக்கு அலைதல் அல்லது பசியின்மை
- தூங்குவதில் பிரச்சனை
- கவனம் செலுத்த இயலாமை

மன உளைச்சல் எப்போதுமே எதிர்மறையாக இருக்குமா?

இல்லை, ஒரு செயலைச் செய்ய, அதாவது தன் வீட்டுப் பாடத்தை முடிக்க, விளையாட்டில் செயல்பட, ஓர் இசைக் கருவியை வாசிக்க ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஓரளவு மன உளைச்சல் தேவைதான். இருப்பினும், அந்த மன உளைச்சல் அதிகமானதாக இருந்தால் அது அவனது நலனையும் செயல்திறனையும் பாதிக்கும்.

பிள்ளையின் நலனுக்கு செயல்திறனுக்கும் மன உளைச்சலின் அளவிற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை கீழ்க்காணும் படம் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

மிகக் குறைந்த
மன உளைச்சல்
என்ன
செய்வதென்று
தெரியாதிருத்தல்
சோம்பலுற்றிருத்தல்
படபடப்பு
சுறுசுறுப்பற்ற
ஏனோதானோ என்ற
உணர்வு

பெரிதும் உகந்த
அளவு
மன உளைச்சல்
மகிழ்ச்சி
தன்னம்பிக்கை
தான் கூறுவது
சரியென்று
உரைத்தல்
ஆக்ககரமான
போக்கு
சவால்களை
அனுபவித்தல்
நல்ல உறவுகளைக்
கொண்டிருத்தல்

மிக அதிகமான மன
உளைச்சல்
தலைவலி,
வயிற்றுவலி,
ஆத்திரத்தைக்
காட்டுதல், இறுக்கமான
உணர்வைப்
பெற்றிருத்தல்,
கவலையுறுதல்,
சோர்வுற்றிருத்தல், கால
தாமதம் செய்தல்,
ஊக்கமற்றிருத்தல்
தோல்வியடையும்
உறவுகள்

சாத்தியமான
பாதிப்பு
சோர்வுற்றிருத்தல்
களைப்புற்றிருத்தல்
படிப்பதில் வெறுப்பு,
வீட்டுப் பாடங்களை
மறைத்தல், பொய்
சொல்லுதல்,
பெற்றோர்களுடன்
உள்ள உறவில்
உராய்வு

படிப்பில் மன உளைச்சல்

மாணவன் என்ற முறையில் என் பிள்ளை எதிர்நோக்கக்கூடிய மன உளைச்சல்கள் என்ன?

மாணவன் என்ற முறையில் பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கக்கூடிய சாத்தியமான சில மன உளைச்சல்கள் பின்வருமாறு:

- படிப்பு தொடர்புடைய பிரச்சினைகள்

எ.கா:

- வீட்டுப்பாடம், பள்ளி திட்ட நடவடிக்கை, சோதனைகள் மற்றும் தேர்வுகளை எதிர்கொண்டு சாமாளித்தல்.

- பெற்றோர்-பிள்ளை-குடும்பப் பிரச்சினைகள்

எ.கா:

- படிப்பில் தங்கள் பிள்ளை நன்கு செய்ய வேண்டும் என்ற பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பு
- பிள்ளையை சகோதர-சகோதரிகளுடன் அல்லது மற்ற பிள்ளைகளுடன் பெற்றோர்கள் ஒப்பிடுதல்
- தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உகந்த சூழலை வழங்க இயலாத பிளவுபட்ட குடும்பங்கள்

படிப்பில் ஏற்படும் மன உளைச்சலை சமாளிக்க என் பிள்ளைக்கு நான் எப்படி உதவலாம்?

உங்கள் பிள்ளையின் கற்றுக்கொள்ளும் திறன் மற்றும் பாணியை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

- கற்றுக்கொள்ளும் திறனில் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வேறுபடும். தங்கள் பிள்ளைகளின் வரையறைகளைப் பெற்றோர்கள் தெரிந்துகொள்வது முக்கியம். எழுத்துகளை கற்றுத்தேர முடியாத குழந்தையை எழுத்து எழுத்தாக நாள் ஒன்றுக்கு 10 சொற்களைச் சொல்லச் சொல்வது கைக்குழந்தையைப் படிக்கச் சொல்வது போன்றதாகும்.
- கற்றுக்கொள்ளும் பாணியிலும் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் மாறுபடும். மீண்டும் மீண்டும் படிக்கும் பயிற்சி முறையில் சிலர் நன்கு படிப்பர். தன் வேலையை முடிக்கும்வரை ஒரு தசைநார்கூட ஆடாமல் அமர்ந்து படிக்கச் சிலரால் முடியும். வேறு சிலருக்கோ அடிக்கடி இடைவெளி இருந்தால்தான் முடியும். ஒரு சிலர் சத்தம் போட்டுப் படிப்பது மூலம் படித்ததை நினைவில் வைத்துக் கொள்வது. வேறு சிலரோ மௌனமாகப் படிக்க விரும்புவர்.

கடினமாக உழைக்காமல் என் பிள்ளை சோம்பலாக இருக்கிறான் அல்லது சாக்குப் போக்குகளைக் கூறுகிறான் என்பதை எப்படி நான் அறிந்துகொள்வது?

கீழ்க்காண்பவற்றை நீங்கள் ஆராயவேண்டும்.

- கற்றுக்கொள்வதில் பிள்ளை மகிழ்ச்சியாக உள்ளானா, பள்ளி வேலைகளை விடாமுயற்சியுடன் செய்கிறானா
- விளையாட்டுத்தனமாகவும் அமைதியற்று இருந்தாலும் கூட நேரத்தோடு தன் பாடங்களை முடிக்கிறானா
- ஒரு நியாயமான கல்வித் தரத்தை பிள்ளை பின்பற்றுகிறானா

இவற்றிற்கு “ஆம்” என்று உங்கள் பதில் இருந்தால், நன்றாகப் படிக்கும் இலட்சிய நடத்தை என நீங்கள் கருதும் நடத்தைக்கு அவனை மாற்ற வேண்டியதில்லை.

படிப்பதற்கு உகந்த சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள்

கீழ்க்காணும் சூழல்களில் பிள்ளைகளால் நன்கு படிக்க முடியும்:

- கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் நடவடிக்கைகள் இல்லாமை
எ.கா. பொது நடைபாதைக்கு அருகில் உள்ள சன்னலுக்கு அருகில், தொலைக்காட்சிப் பெட்டி உள்ள அறை, படுக்கை ஆகிய இடங்களில் படிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- நல்ல வெளிச்சம் உள்ள இடம்
எ.கா. மழை பெய்யும் நாட்களிலும் மாலை நேரங்களிலும் படிக்கும் அறையில் வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும்.
- முறையான காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும்
எ.கா. திறந்த சன்னல்கள் அல்லது குளிர்சாதனக் கருவிகள் வழி புத்தம் புதிய காற்றை அறைக்குள் பாய விட வேண்டும்.
- மேற்கோள்கள் பார்க்க புத்தகங்கள் இருக்கவேண்டும்
எ.கா. அகராதி, மேற்கோள் பார்க்க உதவும் ஏடுகள்
- முறையான அறைகலன்கள் இருக்கவேண்டும்
எ.கா. மேசை-நாற்காலி-அலமாரி

படிப்பதற்கு தங்கள் வீட்டுச் சூழல் உகந்தது அல்ல என்று பெற்றோர்கள் கருதினால் சமூக நிலையங்கள், மாணவர் கவனிப்பு அல்லது சமூக சேவை மன்றங்கள் ஆகியவற்றின் உதவியை நாடலாம்.

மன உளைச்சலை சமாளிக்க ஆரோக்கியமான உடலையும் மனதையும் உங்கள் பிள்ளை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுங்கள்

மன உளைச்சலைச் சமாளிக்க ஆரோக்கியமான உடல் தேவை. பிள்ளை தன் சுகாதாரத்தைக் கீழ்க்காணும் முறைகளில் உறுதி செய்து கொள்ளலாம்:

- அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்தல், மன உளைச்சலைத் தணிக்க சிறந்த வழி. நீச்சல், நடத்தல், சைக்கிளோட்டுதல் ஆகியவை தேர்வுக்காலங்களில் கூட செய்யக்கூடிய நல்ல உடற்பயிற்சிகள். படித்ததை மீண்டும் ஒருமுறை படிப்பதை அத்தகைய நடவடிக்கைகள் திசை திருப்பிவிடாது. மாறாக, உளைச்சலைத் தணிக்க அவை உதவுகின்றன.
- சரிசமமான, சத்துள்ள உணவை முறையாக உட்கொள்ளவேண்டும். காலை உணவு மிக முக்கியமானது. ஆகவே உங்கள் பிள்ளை அதைத் தவறவிடக்கூடாது. உங்கள் பிள்ளை ஏற்கனவே மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகி இருந்தால் பிள்ளை உட்கொள்ளும் உணவைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள். மன உளைச்சலைத் தூண்டக்கூடிய காப்பி, தேநீர், கோலா ஆகியவற்றை அவன் உட்கொள்ளக்கூடும்.
- ஆழமாக சுவாசத்தை இழுத்து விடுதல், பூங்காவில் நடத்தல், மெல்லிசையைக் கேட்டல், குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் மகிழ்ச்சியான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்.

படிப்பை புத்திசாலித்தனமாக திட்டமிட உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள்

தரமிக்க வகையில் வீட்டுப்பாடத்தைச் செய்தல்ஓ வீட்டுப்பாடங்களைப் பொருத்தவரை, பிள்ளைகளுக்கு ஆதரவும் வழிகாட்டுதலும் வழங்கப்பட்டால் ஒழிய அதிகமான வீட்டுப் பாடங்கள் செய்வது சிறந்தது எனப் பொருள்படாது என்பதை பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். அளவைவிட தரமே முக்கியம். ஒரே மாதிரியான பயிற்சியை அடிக்கடி செய்யச் சொன்னால் பிள்ளை சலிப்படையும்.

பெற்றோர்களுக்கான யோசனைகள்:

பிள்ளையின் வகுப்பு, பாடத்திட்டம் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப துணைப்பாடப் புத்தகங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பிள்ளையின் அடிப்படையைக் கட்டிக்காக்க அவன் படிக்கும் பாடத்திற்கு ஏற்புடைய அத்தியாயங்களுடன் உள்ள துணைப்பாடப் புத்தகங்கள் மிகச் சிறந்தது.

- ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளை தன் பாடத்தை முடிக்குமாறு ஊக்குவிப்பதுடன், அவன் தன் பாடத்தை ஒத்திப் போடாமலிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ஏற்கனவே அதிகமான வீட்டுப்பாடங்கள் இருந்தால் படித்த பாடங்களை மீண்டும் படி என்று இன்னும் அதிகமான சமையைக் கொடுக்காதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் அவன் படிப்பதை வெறுப்பான்.
- வீட்டு வேலையைத் தன்னால் செய்ய இயலவில்லை என்று அவன் கூறுவதைப் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஏன் என்று கேளுங்கள். அவனுக்கு திறமை இல்லாமலிருக்கலாம், நெருக்குதலுக்கு ஆளாகிய உணர்வு இருக்கலாம் அல்லது நட்பு இழப்பு அல்லது குடும்பப் பிரச்சினை ஆகியவற்றால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிப்பூர்வமான சிரமங்களை அனுபவிக்கலாம்.

படிப்பிற்கு விளையாட்டிற்கும் இடையே சரிசமமான நிலையைக் கட்டிக்காத்தல்

நினைவிருக்கட்டும்:

விளையாட்டு இல்லாமல் படித்துக்கொண்டே இருந்தால் ஒருவன் மந்த புத்தியுள்ளவனாவான்.

எவற்றிற்கு முதன்மை கொடுக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்யுங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் அட்டவணையைத் திட்டமிடும்போது, எதற்கு முதலிடம் கொடுக்கவேண்டும் என்று முடிவு செய்வது முக்கியம். எடுத்துக்காட்டாக, மிக மோசமாகச் செய்யும் பாடங்களுக்கு அவன் முதலிடம் கொடுக்கவேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக:

ஆங்கிலம் மற்றும் அறிவியல் பாடங்களை விட கணித்தில் முகம்மது மோசமாகச் செய்தால் மற்ற பாடங்களைவிட (எ.கா. 4 நாட்கள்) கணிதப் பரீட்சைக்குத் தயார் செய்ய அவன் கூடுதல் நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும் (எ.கா. 5 நாட்கள்).

கால அட்டவணை ஒன்றைத் தயார் செய்யுங்கள் அன்றாடப் படிப்பிற்கு

உங்கள் பிள்ளையுடன் பாட கால அட்டவணையைத் தயார் செய்யுங்கள். பாடங்களைத் திரும்பப் படிக்கத் திட்டமிடும் போது ஒரே நாளில் பல பாடங்களைத் திணிக்கும் வகையில் இல்லாமல், நடைமுறைக்கு உகந்ததாக அது இருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் படிப்பு கால அட்டவணை உங்கள் பிள்ளை மீது நெருக்குதலை ஏற்படுத்தும்.

சோதனை/தேர்வுக்குத் தயார் செய்தல்

சோதனை/தேர்வு அருகில் வரும்பொழுது படித்தவற்றை மீண்டும் படிக்க போதிய நேரத்தை ஒதுக்கும் வகையில் பாட கால அட்டவணை திட்டமிடப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் சரிசமமாக நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

இலக்குகளை அடைய புத்திசாலித்தனமான (SMART) யுக்திமுறைகளை உருவாக்குதல்

உங்கள் பிள்ளை தன் இலக்குகளை புத்திசாலித்தனமான (SMART) வகையில் அமைத்துக்கொள்ள உதவுங்கள்.

	தன்னைத்தானே கேட்டுக் கொள்ளக்கூடிய கேள்விகள்
S-குறிப்பான	நான் குறிப்பாக எதை அடைய விரும்புகிறேன்?
M-அளவிடக்கூடியன	அதை அடைந்து விட்டேன் என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது?
A-சத்தியமாகக்கூடிய	என் இலக்குகள் உண்மை நிலைக்கு ஏற்றவையா?
R-பொறுப்பேற்றல்	அதற்கு பொறுப்புள்ளவனாகவும் பொறுப்பை ஏற்க விரும்புவனாகவும் இருப்பேனா?
T-கால கட்டம்	அதை எப்போது நான் அடைய வேண்டும்?

உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவித்தல்

- முயற்சியை அங்கீகரித்தல்

பிள்ளையின் முயற்சிகளுக்கும் சிறிய மேம்பாடுகளுக்கும் அங்கீகாரம் வழங்குவது பிள்ளைக்கு ஊக்கந்தரும். அதனைச் செய்ய, பெற்றோர்கள் கவனமாகப் பார்த்து நல்ல முயற்சிகளின் எடுத்துக்காட்டுகளைக் கூறி பாராட்டவேண்டும்.

எ.கா:

“சியூ லிங், அந்தக் கணக்குகளை முடிக்க நீ உண்மையிலேயே கடுமையாக முயற்சி செய்ததைப் பார்த்தேன். அத்தகைய முயற்சி எடுத்ததற்கு நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். அண்மைய சோதனையில் 5 புள்ளிகள் கூடுதலாக வாங்கி மேம்பாடு கண்டிருக்கிறாய்.”

- பலக்குறைவுக்கு முன்னர் வலிமைகளை அங்கீகரிப்புகள்

உங்கள் பிள்ளையின் படிப்பு பற்றி பாராட்டும் போது அவனது வலிமைகளைப் பற்றி முதலில் கூறிவிட்டு பின்னர் குறைகளைக் கூறுங்கள்:

எ.கா:

“சியூ லிங், ஜியாமிடிக் கணிதத்தில் நன்றாக செய்திருக்கிறாய், பாராட்டுக்கள். ஆனால் கழித்தல் கணக்கில் கவனக்குறைவாக இருந்திருக்கிறாய், உனக்கு உதவ ஏதாவது ஒரு வழியை இருவரும் ஆராய்வோம்.”

- நடைமுறைக்கு உகந்த ஆதரவைக் கொடுங்கள்

உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளுக்குக் குறைவாக பிள்ளையின் தரம் இருந்தால் அவனைக் கேலி செய்யாதீர்கள் அல்லது குறை கூறாதீர்கள். அமைதியாக உங்களை நீங்களே கீழ்க்காணும் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்:

ஆசிரியர் சோதனையின் தரத்தை உயர்த்தி விட்டாரா?

அவனுடைய பெரும்பாலான வகுப்பு மாணவர்கள் அதே தரத்தில் தேர்ச்சி அடைந்தார்களா?

எந்தத் தலைப்பில் அல்லது துறையில் என் பிள்ளை நன்றாகச் செய்யவில்லை?

அதற்கான காரணம் என்ன?

கோட்பாடுகளை புரிந்து கொண்டானா?

சோதனையின்போது அதிகமாக நடுக்கம் அடைந்தானா?

படித்த பாடங்களை மீண்டும் ஒருமுறை படிக்கப் போதிய முயற்சிகளை எடுத்தானா?

மீண்டும் படிக்கச் சொல்லி அவனை நான் குழப்பி விட்டேனா?

உங்கள் பிள்ளை போதிய முயற்சிகளை எடுத்திருக்காவிட்டால் உங்கள் ஏமாற்றத்தை அவனிடம் எடுத்துக் கூறலாம். ஆனால் அந்த உரையாடலில் அப்பிரச்சினை ஆதிக்கம் செலுத்தவிடாதீர்கள். நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற என்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று அவன் திட்டமிடுவதற்கு முன்பாக உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகளை தெளிவாக கூற வேண்டும்.

எ.கா:

“சியூ லிங். போதிய முயற்சி நீ எடுக்காதது குறித்து நான் ஏமாற்றம் அடைந்துள்ளேன். அடுத்து தொடர்ச்சியாக நடத்தப்படும் சோதனையில் எல்லா பாடங்களிலும் 60 விழுக்காடு மதிப்பெண்களில் நீ தேர்ச்சி அடைய விரும்புகிறேன். அதனை அடைய என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.”

- வெகுமதிகள்

வெகுமதிகள் பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்கும். பிள்ளைகளின் முயற்சிகளை பெற்றோர்கள் அங்கீகரிப்பதைக் காட்ட அவை கொடுக்கப்படுகின்றன.

தோல்விகளை ஆக்ககரமாகச் சமாளிக்கப் பிள்ளைகளுக்கு உதவுங்கள்

தோல்வி என்பது வாழ்க்கையின் ஓர் அம்சம் என்பதால் கீழ்க்காணும் முறைகளில் அதனை உங்கள் குழந்தை சமாளிக்க உதவுங்கள்:

படி 1 – உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுவதற்கு முன்பாக உங்கள் ஏமாற்றத்தைச் சரி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை மீது உங்கள் ஆத்திரத்தைக்காட்டாமல் இருக்க உறுதி செய்யும்.

படி 2 – அவனும் ஏமாற்றம் அடைந்துள்ளான் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும் என்பதைச் சொல்லி பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டதாகக் காட்டுங்கள்.

படி 3 – வாழ்க்கையில் உண்மையான தோல்விகளை அவனோடு பகிர்ந்துகொண்டு தவறுகளிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளும் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்திக் கூறுங்கள்.

படி 4 – ஏமாற்றங்களை சமாளித்த பின், பிரச்சினையை தீர்க்க உங்கள் பிள்ளையுடன் செயலாற்றுங்கள்.

“எனக்கு அக்கறை இல்லை” என்ற மனப்போக்கை காட்டி பிள்ளைகள் சில சமயங்களில் தங்கள் கவலையையும் ஏமாற்றத்தையும் மறைப்பார்கள். அவர்களிடம் பேசுவதற்கு முன் அவர்களைப் பற்றிய முடிவுக்கு வந்து விடாதீர்கள்.

நான் என் பிள்ளைக்கு உதவ விரும்புகிறேன். நான் மனதில் கொள்ள வேண்டியது என்ன?

- உடல் உறுதியுடன் இருப்பதுடன் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையையும் பின்பற்றுங்கள் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் பெற்றோர்கள் முக்கியத் தூண்களாக விளங்குகின்றன, ஆகவே, உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பெற்றோர்கள் ஆரோக்கியத்தை கடைப்பிடிப்பது மிகவும் முக்கியம். அதிக நடவடிக்கைகளில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களின் ஆதரவு அவசரமாகத் தேவைப்படும் நேரங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படும். அவனுக்கு ஆதரவளிக்க எப்போதுமே நீங்கள் அந்நேரத்தில் இல்லை என்றால் குற்ற உணர்வு தோன்றும்.

பெற்றோர் என்ற முறையில் ஒரு தீவிரமான சமூக வாழ்க்கை நடத்துவதோடு சமூக நடவடிக்கைகளில் கலந்து கொள்ளவும் வேண்டும். ஒதுங்கி இருப்பதைக் குறைத்து சமூக நட்புறவை அது விரிவுபடுத்தும்.

- உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் நடைமுறைக்கு உகந்தவைகளாக இருக்கட்டும் உங்கள் பிள்ளையை அவன் இருப்பதைப் போலவே ஏற்றுக்கொள்வதுதான் அவனுக்கு நீங்கள் அளிக்கும் பெரும் அன்பளிப்பு, அவனுடைய திறன்களுக்கு ஏற்ப நீங்கள் இலக்குகளை வரையறுக்கவேண்டும். அது அவனது சுய மதிப்பைக் கூட்டும். தங்களைப் பற்றிய நல்ல உணர்வு உள்ள பிள்ளைகள், கடினமாக உழைக்க மேலும் அதிக ஊக்கம் பெற்றவர்களாக இருப்பர்.

- உங்கள் பிள்ளையுடன் பேச்சுத் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளுங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பேச்சுத் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ள முயற்சிப்பதுடன் அவனுடைய உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து கேளுங்கள். இதனை ஒவ்வொரு நாளும் செய்தால் அவனுக்கும் உங்களுக்கும் ஒரு பிணைப்பு ஏற்படும். வலுவான பிணைப்பு நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. உங்களிடம் தன் பிரச்சினைகளைக் கூற அவன் முன் வருவான். பொய் கூறுதல், வீட்டுப் பாடங்களை மறைத்தல் போன்ற எதிர்மறையான நடத்தைகளைக் குறைவாகவே காட்டுவான்.

நல்ல பலன் அளிக்கக்கூடிய பேச்சுத் தொடர்புகளை பிள்ளைகளுடன் வைத்துக் கொள்ளும் திறனைப் பெற்றோர்கள் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

- உங்கள் பிள்ளைக்கு வாழ்க்கைத் திறனை கற்றுக்கொடுங்கள் உங்கள் பிள்ளை தன் ஆற்றலை முழுமையாக பயன்படுத்திக் கொண்டு மகிழ்ச்சிமிக்க வாழ்க்கை நடத்த வாழ்க்கைத் திறன்கள் உதவும். நேரத்தை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்வது. மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவது, படிக்கும் ஆற்றல், தேர்வுகளை எழுதும் திறன்கள், ஒருவரோடு ஒருவர் உறவாடும் திறன்கள், முடிவெடுக்கும் திறன்கள், பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன்கள் தோல்வியையும் தவறுகளையும் சமாளிக்கும் திறன்கள் போன்றவை அவற்றுள் அடங்கும்.

வாழ்க்கைத் திறன்கள் அனைத்தையும் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது என்பது சாத்தியம் அல்ல என்பதால் அவற்றில் சிலவற்றை பயிலரங்குகளிலும் சமூக நடவடிக்கைகளிலிருந்தும் உங்கள் பிள்ளை கற்றுக் கொள்வான்.

- விளைவுகளை எண்ணி புத்திசாலித்தனமான முடிவுகளை எடுங்கள் தங்கள் குழந்தை நன்றாக செயலாற்ற வேண்டும் என்று அதிக ஆர்வம் கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவனை அதிகமாக உழைக்கச் செய்வதன் மூலம் தங்கள் உறவை கெடுத்துக்கொள்வர்.

படித்தல், பாடங்கள் பற்றிய மனப்போக்கும், வேலை உறவு முறைகளில் நல்ல ஆக்ககரமான உணர்வும் இருந்தால் சராசரி மாணவர்களுக்கும் நல்ல ஒளிமயமான எதிர்காலம் இருக்கும். மறுபுறம் ஏ திறன் பெற்ற மாணவர்களிடம் தன்னம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் நன்கு செயலாற்ற மாட்டார்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு சரிசமமான பிள்ளைப் பருவம் தேவை. மகிழ்ச்சியுடன் கற்றுக் கொள்ளும் அனுபவம் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மகிழ்ச்சியையும் அல்லது துன்பத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ள நீங்கள் அங்கு இருப்பீர்கள் என்ற உறுதி மொழியும் தேவைப்படும்.

உங்கள் பிள்ளையைக் கட்டொழுங்குடன் வளர்த்தல்

பிள்ளைகள் சில சமயங்களில் வரம்பு மீறுவது இயல்பே.

கட்டொழுங்கின் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

1. பெற்றோர்க்கிடையே கட்டொழுங்கு விதிமுறைகளில் ஓர் உடன்பாடு இருத்தல் அவசியம். பிள்ளைகள் இவ்விதிமுறைகளில் தவறினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் பற்றி பொதுவான குடும்ப உடன்பாடு இருத்தல் வேண்டும். பெற்றோர் இவ்விளைவுகள் பற்றி முன் தீர்மானம் செய்து கொள்வது நல்லது.

2. பெற்றோர்க்கிடையில் ஏற்படும் சச்சரவுகள் பிள்ளைகள் முன்னிலையில் நடக்கக்கூடாது.
அப்படி நடந்தால், விதிமுறைகள் பற்றி பிள்ளைகளுக்குக் குழப்பம் ஏற்படும். கட்டொழுங்கு நடவடிக்கைகளின் பயனும் குறையும். பிள்ளைகள் சச்சரவு நிலவரத்தைத் தமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்த முயலலாம்.
3. பெற்றோர் பிள்ளைகளைக் கட்டுப்படுத்தி நன்முறையில் நடத்திச் செல்ல வேண்டும் சில பெற்றோர் பிள்ளைகளைக் கட்டுப்படுத்த அச்சப்படுவர். பிள்ளைகள் இந்நிலையை தமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்த முயலலாம்.
4. பிள்ளைகளுக்கான கட்டொழுங்கு விதிமுறைகள் தெளிவாக இருத்தல் வேண்டும். இது பிள்ளைகள் விதிமுறைகளைப் பற்றி புரிந்து கொள்ள உதவும். விதிமுறைகளையும் தண்டனைகளையும் செயல்படுத்துவதில் ஒரு நிலைத் தன்மை இருப்பது அவசியம். இருப்பினும், பிள்ளைகள் வளர்ச்சியின் தேவைக்கேற்ப விதிமுறைகள் அவ்வப்போது மாற்றி அமைக்கப்பட வேண்டும்.

தண்டனை பற்றிய குறிப்புகள்

1. தண்டனையை உடனுக்குடன் அளிக்க வேண்டும்

இது தண்டனையின் விளைவை வலுப்படுத்தும். ஆனால் பெற்றோர் சினத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

2. தவிர்க்க வேண்டிய நடத்தையை தெளிவாக எடுத்துக் கூறுங்கள்

தவறான நடத்தையும் அதன் விளைவையும் குழந்தை உணர இது உதவும்.

3. தப்பான செய்கைக்கு மட்டுமே தண்டனை

பிள்ளைகள் மீது தேவையற்ற பழிக்கும் சொற்களைப் பயன்படுத்துதல் ஆகாது.

4. தற்காலத்தில் கவனியுங்கள்

குழந்தையின் கடந்த கால தப்புகளை அடிக்கடி சுட்டிக் காட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். இது குற்ற உணர்வைத் தேவை இன்றி வளர்க்கக்கூடும்.

5. சமரசம் செய்ய வழிவகுக்கும்

தண்டனைக்குப் பின், பிள்ளைகளுடன் பேசி, அவர்களிடம் உள்ள அன்பையும் அக்கறையையும் வெளிப்படுத்த மறவாதீர்கள்.

கட்டொழுங்கு வழிகாட்டி

1. பேசுதல்:

தப்புச் செய்த பிள்ளைகளிடம் சாந்தமாகப் பேசி, தப்பை பெற்றோர் விளக்க வேண்டும். சரியான நடத்தை பற்றி பிள்ளைகளிடம் கூற வேண்டும். பெற்றோர் தம் எதிர்பார்ப்புகளைத் தெரிவிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் தவறான செயல்களால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை எடுத்துக் கூறவும்.

2. நன்நடத்தைக்கு வெகுமதி அளித்தல்

வெகுமதி, ஒரு பொருள் அல்லது பாராட்டாகவோ அமையலாம். பிள்ளைகளின் நன்நடத்தையை இது உறுதிப்படுத்தும். ஆனால், நன்நடத்தைக்கு எப்போதும் பொருள் வெகுமதி கிடைக்கும் என்று உங்கள் பிள்ளைகள் எதிர்பார்க்கும்படி நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.

3. தனிமைப்படுத்துதல்

சில சமயங்களில் தனிமைப்படுத்துவதாக தண்டனை அமையலாம். அதாவது பிள்ளைகளைச் சிறிது நேரம் தனி அறையில் இருக்கவோ அல்லது மூலையில் நிற்கவோ செய்யலாம். தண்டனை நேரம் முடிந்தவுடன், பிள்ளைகளிடம் சாந்தமாகப் பேச சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.

4. தண்டித்தல்

மேலும் இரு வகை தண்டனைகள் உள்ளன:

அ) மீட்டுக்கொள்ளுதல் - ஏதாவது ஒரு சலுகையை மீட்டுக்கொள்ளலாம். எ.கா: தொலைக்காட்சிப் பார்ப்பதைத் தடுத்தல்.

ஆ) பொறுப்புகள் சுமத்தல் - பெரிய பிள்ளைகளுக்கு ஏதாவது ஒரு புதிய பொறுப்பினைக் கொடுக்கலாம்.

எ.கா: அன்றைய வீட்டுப் பணிகளைச் செய்ய வைக்கலாம்.

5. அடித்தல்

எப்பொழுதாவது பிள்ளைகளை அடிக்கத் தேவை ஏற்பட்டால் அளவோடு அடிக்கவும்; முதுகின் கீழ் (buttock area) மட்டுமே அடிக்கவும்.

பிள்ளைகள் தவறு செய்வதும் வரம்பு மீறுவதும் இயல்பு என்பதைப் பெற்றோர் உணரவேண்டும். தக்க வழிகளில் பிள்ளைகளிடம் ஒழுங்கு முறைகளைப் பெற்றோர் வளர்க்க உதவலாம். எவ்வழியில் தண்டித்தாலும், பெற்றோர் தத்தம் பிள்ளைகள் மீது அன்பு கொண்டோர் என்பதை உணர்த்துவது அவசியம்.

பிள்ளைகளின் சிரமமான நடத்தையைச் சமாளித்தல்

“குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் பேச்சுத் தொடர்பு வைத்துக்கொள்வதைப் பிள்ளை கற்று வளரும் வேளையில், ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையில் எப்படி நடந்து கொள்வது என பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோர்கள் கற்றுக் கொடுப்பது மிக முக்கியமாகும். ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியவை எவை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதவை எவை என்பது குறித்து பிள்ளைகள் பெற்றோர்களிடமிருந்து வழிகாட்டல்களை நாடுவதுடன், வழக்கமாக அவர்களின் நடத்தையைப் பின்பற்றுவர்.

சுதந்திரமாக இருப்பதைப் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொண்டு பெற்றோர்கள் கூறுவதை எதிர்க்கத் தொடங்கும்போது பிள்ளைகளின் கீழ்ப்படியாமைப் பிரச்சினையைப் பெற்றோர்கள் அனுபவிக்கத் தொடங்குவர். இது பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் சாதாரண அம்சமாக இருப்பினும் அவற்றைச் சமாளிப்பது பல பெற்றோர்களுக்குச் சவால்மிக்கதாக இருக்கும்.

சில சமயங்களில் பிள்ளைகள் தவறாக நடந்து கொண்டாலும், மகிழ்ச்சிமிக்க நம்பிக்கையுள்ள பொறுப்புமிக்க பிள்ளைகளாக வளர அவர்களுக்குத் தங்கள் பெற்றோர்களின் அன்பு, அங்கீகாரம் ஆகியவை தேவைப்படுகிறது. ஆகவே, பிள்ளைகள் இன்னும் நேசிக்கப்படுகின்றனர், மதிக்கப்படுகின்றனர் என்பதைக் காட்டுவதும் அதே வேளையில் அவர்களின் நடத்தைகளில் சில அப்படிக்கருத வழிவிடவில்லை என்பதைத் தெரிவிப்பதும் முக்கியமாகும்.

தாங்கள் செய்யும் காரியங்களுக்குப் பெற்றோர்களின் அங்கீகாரத்தை பிள்ளைகள் எப்போதுமே நாடுவர். தாங்கள் விரும்பியது கிடைக்கவில்லையே என்ற ஏமாற்றமும் எரிச்சலும் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும்போது அவற்றை எப்படி சமாளிக்கலாம் என பெற்றோர்கள் உதவ வழிகள் உண்டு. ஆக்ககரமான வகையில் பிள்ளைகள் நடந்துகொள்ள ஊக்குவிப்பதற்கு பெற்றோர்கள் சில நுணுக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.”

கட்டொழுங்கைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு ஆக்ககரமான கருத்துகளும்
பிள்ளைகளின் நடத்தைகளை சமாளிப்பதும்

கட்டொழுங்கின் நோக்கம், சரியானவற்றை பிள்ளைகள் செய்ய வேண்டும் என்று பிள்ளைகளை ஊக்குவிப்பதேயாகும், கட்டாயப்படுத்துவது அல்ல. பெற்றோர்கள் கீழ்க்காண்பவற்றைச் செய்யலாம்.

1. உறுதியான, தெளிவான விதிமுறைகளை அமைத்தல்.

பிள்ளைகளின் நடத்தைக்கு வரையறைகள் தேவை. அதன்வழி தங்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பதையும் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் அவர்கள் கற்றுக்கொள்வர். தங்கள் பெற்றோர்கள் எவ்வித நடத்தையை விரும்புகிறார்கள் என்பதை பிள்ளைகள் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் அல்லது விதிமுறைகள் நியாயமற்றவை என்று கருதினால் பிள்ளைகள் மனமகிழ்ச்சியற்றவர்களாகவும் குழப்பம் அடைந்தவர்களாகவும் இருப்பர்.

விதிமுறைகள் நியாயமாகவும் புரிந்து கொள்ள எளிமையாகவும் இருக்க வேண்டும். அவை மீறப்பட்டால் அவற்றிற்கான விளைவுகளும் இருக்க வேண்டும்.

என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை விதிமுறைகள் கூறவேண்டுமேயொழிய என்ன செய்யக்கூடாது என்பதையல்ல.

“சத்தம் போடாதே” என்பதற்குப் பதிலாக

“அமைதியான குரலில் பேசு” என்று கூறலாம்

“அவனை அடிக்காதே” என்பதற்குப் பதிலாக

“விளையாட்டுப் பொருளை உன் சகோதரனிடமிருந்து கேட்டு பெற்றுக்கொள்” என்று கூறலாம்.

2. அமைதியான தெளிவான உத்தரவுகளைக் கொடுத்தல். பிள்ளைகள் நம்முடன் ஒத்துழைப்பார்களா இல்லையா என்பது நாம் பேசும் விதத்தைப் பொருத்து இருக்கும். ஆக்ககரமான சொற்கள் நல்ல பலன்களைத் தரும்.

அமைதியாக இருங்கள். ஆத்திரப்பட்டால் கோபத்தை இழந்து உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னல் விளைவிக்கக்கூடும். நீங்கள் ஆத்திரப்பட்டால் அமைதி அடைய ஒரு சில நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொண்டு அதன் பின்னர் உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுங்கள். நீண்ட ஆழமாக மூச்சை இழுத்துவிடுங்கள், அல்லது அங்கிருந்து ஒரு சில வினாடிகள் சென்றுவிட்டு வாருங்கள்.

காரியத்தில் இறங்குவதற்கு முன் சிரித்துப் பாருங்கள். குறிப்பாக என்ன விளைவை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள்.

- உங்கள் குழந்தையின் அருகில் சென்று கண் அளவுக்கு குனிந்து குழந்தையின் பெயரைச் சொல்லுங்கள்.
“செல்வி, பாட்டியைப் பார்க்க நேரமாகிவிட்டது. உன்னுடைய விளையாட்டுப் பொருள்களை எல்லாம் எடுத்துக் கொண்டுவா.”
- நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டதைப் பிள்ளை செய்கிறதா என்பதைப் பார்க்க அருகிலேயே இருங்கள்.
- நீங்கள் விரும்பிய நடத்தையைக் காட்ட உங்கள் குழந்தை ஒத்துழைத்ததற்கு பாராட்டுவதோடு ஊக்குவிப்பையும் வழங்குங்கள்.
“உன்னுடைய விளையாட்டுப் பொருள்களை நன்றாக அடுக்கி வைக்கிறாய் செல்வி.”

3. எப்போதுமே நிலையாக இருங்கள்

பெற்றோர்கள் தங்கள் நடத்தையில் எப்போதுமே நிலையாக இருந்தால் எந்த நடத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது என்பதைப் பிள்ளைகள் புரிந்துகொண்டு விரைவாகக் கற்றுக்கொள்வர். ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் நடந்து கொண்டால் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என குழந்தைகளுக்குத் தெரியும். ஒரு நாள் குழந்தைகளின் நடத்தையைப் பார்த்துச் சிரிப்பதும் பல நாட்கள் கழித்து அதே நடத்தைக்கு அவர்களை கண்டிப்பதும் பயன் அளிக்காது.

குழுவாகப் பணியாற்றும்படியான உங்கள் கணவருடனோ மனைவியுடனோ கட்டொழுங்கு முறையைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையின் முன் பேசி ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு கொடுத்து ஒன்றாக செயலாற்றவேண்டும்.

“உன் நண்பர்களுடன் வெளியே போவதற்கு முன்பாக உன்னுடைய வீட்டுப் பாடங்களை முடிக்கவேண்டும் என அம்மா சொன்னாராமே, ஆம் நானும் ஒப்புக்கொள்கிறேன். உன் வேலையை முடித்துவிட்டுப் பிறகு நீ வெளியே செல்லலாம்.”

சில விடயங்களில் உங்கள் துணையுடன் ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டால் அது குறித்து தனியாக அவருடன் பேசுங்கள். உங்களுடைய வேறுபாடுகளை தீர்த்துக்கொண்டு ஒரே மாதிரியான செய்தியைப் பிறகு உங்கள் பிள்ளையிடம் தெரிவியுங்கள். விதிமுறைகள் எப்போதுமே மாறிக் கொண்டிருந்தால், தாயிடமிருந்தும் தந்தையிடமிருந்தும் மாறுபட்ட செய்திகள் கிடைத்தால், பிள்ளைகள் குழப்பம் அடைவதுடன் அவர்களைச் சமாளிப்பதும் சிரமமாகிவிடும்.

உங்கள் குழந்தை ஏன் தவறாக நடந்து கொள்கிறான் என்று கேளுங்கள். அப்படிக்கேட்பதால் தப்பொன்றும் இல்லை. அத்தகைய நடத்தைக்கு யுக்திபூர்வமான காரணங்கள் இருக்கலாம்.

4. உத்தரவுகளை யுக்திபூர்வமான விளைவுகளுடன் தொடர்பு படுத்துங்கள்

உங்களுடைய வேண்டுகோளைப் பின்பற்றாவிட்டால் நிலைமைக்கு ஏற்ற ஒரு பின் விளைவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

“தொலைக்காட்சி பார்ப்பது பற்றி சண்டை போட்டால் அது 10 நிமிடங்களுக்கு அடைக்கப்படும்.”

நினைவிருக்கட்டும் எப்போதுமே நிலையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். விதிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள். தவறான நடத்தை தொடர்ந்தால் பிள்ளை செய்தது தவறு என்று அவனிடம் தெரிவிக்கவேண்டும்.

“இன்னும் சண்டை போட்டுக்கொண்டு சத்தம் போடுகிறீர்களா... அப்படியானால் தொலைக்காட்சி ஒரு மணி நேரத்திற்கு அடைக்கப்படும். (...மீதமுள்ள மதிய நேரம் வரை),”

உங்கள் குழந்தையை கட்டுப்படுத்துவதற்கான மற்ற வழிமுறைகள்...

- பிள்ளையின் கைச்செலவு பணத்தில் சிறிய தொகையை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு சலுகைகளை வழங்காதீர்கள்.
- விருப்பமான பொருளை அதாவது ஒரு விளையாட்டையோ அல்லது ஒரு சைக்கிளையோ குறுகிய காலத்திற்கு அவனிடமிருந்து திரும்ப வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கும் அங்கு நிலவும் நிலைமைக்கும் ஏற்ற முறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள், அதன்வழி நல்ல வெற்றியடையும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

5. கடுமையான நடத்தையைக் கையாள “நேரம் தாழ்த்தல்” முறையைப் பயன்படுத்துதல்.

பிரச்சினை ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து (ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள்) உங்கள் பிள்ளையை இம்முறையின்கீழ் வேறு இடத்தில் அவனைத் தனிமையில் வையுங்கள். சத்தம் போடுதல், மிரட்டுதல் அல்லது அடித்தல் ஆகியவற்றுக்குப் பதிலாக நேரம் தாழ்த்தும் முறை ஆக்ககரமான வழியாகும். பெற்றோர்கள் அமைதியாக இருக்கவும் எல்லோருமே கோபத்தைத் தணித்து அமைதி அடைவதற்கும் நேரம் தாழ்த்தும் முறை வாய்ப்பளிக்கிறது.

பிள்ளையை மற்றொரு அறையில் வைக்கவேண்டும். உங்கள் பிள்ளையின் அறையில் விளையாட்டுப் பொருள்கள் புத்தகங்கள் மற்றும் சுவாரசியப் பொருட்கள் நிறைந்திருந்தால் அதிக சுவாரசியப் பொருட்கள் இல்லாத, ஆனால் பாதுகாப்பான, வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ள, மற்றொரு அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

தான் செய்தது தவறு என்றும் தனக்கு ஏன் தண்டனை கொடுக்கப்படுகிறது என்பதையும் உங்கள் பிள்ளை புரிந்து கொள்வது முக்கியம். என்ன தண்டனை கொடுக்கப்போகிறீர்கள் என்பதையும் அது எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பதையும் சொல்லி அத்தண்டனையை நிறைவேற்றுங்கள்.

விரும்பத் தகாத நடத்தையை நிறுத்துமாறு உங்கள் பிள்ளையிடம் சொல்லுங்கள்.

“மாறன், உன் சகோதரியை அடிப்பதை நிறுத்து. அவளுடன் உன் பொருள்களைப் பகிர்ந்துகொள்.”

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டதற்கு இணங்க நடந்து கொண்டால் பிள்ளையை பாராட்டுங்கள். ஆனால் தவறான நடத்தையை அவன் தொடர்ந்தால் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு அவனைத் தனியாக ஒதுக்கிவைப்பீர்கள்.

“மாறன், உன் சகோதரியை அடிக்க வேண்டாம் என்று சொன்னேன். நீ நிறுத்தவில்லை, என்னுடைய படுக்கை அறைக்குச் சென்று அங்கு பத்து நிமிடம் வரை இரு.”

இந்த முறையை நிலையாக கடைப்பிடிக்க நீங்கள் தயாராக இருக்கவேண்டும். நேரம் முடியும்வரை உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசக்கூடாது அல்லது கவனமும் செலுத்தக்கூடாது.

நேரம் தாழ்த்தல் முடிவடைந்ததும்.

அந்த சம்பவத்தைப் பற்றி மீண்டும் செய்தால் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அவனைத் தனியாக வைப்பதை மீண்டும் செய்யுங்கள். தனியாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஒதுக்கி வைப்பதை பிள்ளை கற்றுக்கொள்ளும்போது அது விரைவாக அமைதி அடைகிறது. தனியாக ஒதுக்கி வைக்கும் தண்டனையை அதிகமாகப் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை.

நேரம் தாழ்த்தல் முறை பயன்தராது பிரச்சினை தொடர்ந்தால் நிபுணரின் உதவியை நாடுவது முக்கியம். உங்கள் பிள்ளையின் ஆசிரியரிடம் அல்லது ஒரு மனோவியல் நிபுணர் அல்லது குடும்ப சேவை நிலைத்திலுள்ள சமூக சேவையாளர் ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.

6. பொது இடத்தில் தவறான நடத்தையைச் சமாளித்தல்

வெளியில் செல்லும்போது உங்கள் பிள்ளை தவறாக நடந்துகொண்டால் சம்பவம் நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து அவனை ஒரு அமைதியான இடத்திற்கு, அதாவது பூங்காவிலுள்ள நாற்காலி, உங்கள் வாகனம் அல்லது வெகு சிலரோ உள்ள இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லலாம். அவன் அமைதியாகும் வரை அவன் அருகிலேயே நில்லுங்கள். உங்கள் பிள்ளை அமைதியாகாவிட்டால் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று நேரம் தாழ்த்தல் முறையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நினைவிருக்கட்டும்:

உங்கள் பிள்ளை நன்றாக நடந்துகொள்ளும்போது அதனை ஊக்குவிப்பீர்கள். பிள்ளைகள் தங்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ளவும், புதிய திறன்களை முயற்சி செய்யவும் பிள்ளைகளுக்கு ஊக்குவிப்பு உதவுகிறது. சரியானவற்றை எப்போது செய்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்து அவர்களைப் பாராட்டுங்கள்.

பிள்ளைகளிடம் நம்பிக்கையையும் சுயமதிப்பையும் உருவாக்கப் பாராட்டுதல் உதவுகிறது. சரிசமமான பிள்ளை வளர்ப்பு உத்தி முறைகளில் தண்டனை வழங்குதல் ஒரு பகுதியே. தாங்கள் எதை செய்யக்கூடாது என்பதை விட எதைச் செய்ய வேண்டும் என்பதையே பிள்ளைகள் அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். உங்கள் பிள்ளையின் முன் சத்தம் போட்டு சண்டை போடுவதைத் தவிர்க்கவும். பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோரின் நடத்தையைப் பின்பற்றுவார்கள், பெற்றோர்கள் தங்களுக்கிடையில் எப்படிப் பேசிப் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்துப் பின்பற்றுவார்கள்.

குழந்தைகளைச் சமாளிப்பதற்கான யோசனைகள்

1. சிணுங்குதல்

ஏதாவது ஒன்று வேண்டும் எனும்போது உங்கள் குழந்தை சிணுங்கினால் சிணுங்குவதை விட்டுவிட்டு என்ன வேண்டும் என்பதை நல்லவிதமாக கேட்கச் சொல்லுங்கள்.

“கவிதா, தண்ணீர் வேண்டும் என்று சிணுங்காதே, நல்லவிதமாகக் கேள்.”

முறையாக எப்படிக் கேட்க வேண்டும் என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

“அம்மா, தயவுசெய்து குடிப்பதற்கு குளிர்பானம் வாங்கித் தருவீர்களா?”

நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டதை உங்கள் குழந்தை செய்யும்போது இனிமையான குரலில் பாராட்டுங்கள்.

“நல்லது கவிதா, நீ நல்லவிதமாகக் கேட்டாய், சரி குளிர்பானத்தை வாங்கித் தருகிறேன்.”

2. கடைத் தொகுதிக்குச் செல்லுதல்

உங்கள் குழந்தையிடம் கடைக்குச் செல்வதற்கு முன்பாக அங்கு என்ன விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை நினைவுபடுத்துங்கள்.

- அப்பா, அம்மா பக்கத்திலேயே இருக்கவேண்டும்.
- எதையும் தொடுவதற்கு முன்பாக அனுமதி கேட்கவேண்டும்.
- கடையைச் சுற்றி நடக்கவேண்டும், ஓடக்கூடாது.

விதிமுறைகளைப் பின்பற்றினால் என்ன வெகுமதி கிடைக்கும் என்பதைக் கூறுங்கள்.

- பூங்காவிற்குச் செல்லுதல்
- சிறப்பு சிற்றுண்டி
- விநோதப் பயணம்

நன்றாக நடந்துகொள்ளும்போது பிள்ளைகளைப் பாராட்டுங்கள்.

3. இருக்கை வார்களை போட்டுக்கொள்ள மறுத்தல்

வாகன இருக்கையில் கட்டுப்பட்டு இருப்பதைப் பல குழந்தைகள், குறிப்பாக அவை சுறுசுறுப்பாக நடந்து கொள்ளக்கூடியவையாக இருந்தால், கடுமையாக எதிர்ப்பதாகத் தெரிவிப்பார்கள்.

உங்கள் பிள்ளை குழந்தையாக இருக்கும்போதே வாகன இருக்கைகளைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. வாகனத்தில் பயணம் மேற்கொள்ளும் போதெல்லாம் (எவ்வித விதிவிலக்கும் இன்றி) உங்கள் பிள்ளையை இருக்கையில் அமரச் செய்யுங்கள்.

இருக்கை வார் அணிவதை ஒரு தெளிவான விதிமுறையாக ஆக்குங்கள். இருக்கையில் உங்கள் குழந்தையே ஏறிக்கொள்ளலாம் என்று சொல்லுங்கள். இல்லாவிட்டால், நீங்களே இருக்கையில் தூக்கி வைப்பீர்கள் என்று கூறுங்கள். குழந்தை தானாக வாகனத்தில் ஏறிக்கொள்ளாவிட்டால், நீங்களே இருக்கையில் தூக்கி வையுங்கள்.

நல்ல நடத்தையைக் கவனியுங்கள். குழந்தை ஒத்துழைக்கும்போது அதனைப் பாராட்டுங்கள்.

“ஓ, ராணி, அற்புதம், நீயே இருக்கையில் ஏறி அமர்ந்து கொள்கிறாயே?”

நல்ல நடத்தைக்கு வெகுமதி அளியுங்கள். இனிமையான குரலில் பேசுங்கள். “நீ வாகன இருக்கையில் அமரும்போது, ஸ்டிக்கர் ஒன்றைத் தருகிறேன்.”

உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகாரத்தை வழங்குங்கள். வாகனத்தில் தனக்குப் பிடித்தமான “வாகன விளையாட்டுப் பொருளை” எடுத்துச் செல்ல, அதைத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லுங்கள். அந்த விளையாட்டுப் பொருள் மென்மையானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் திடீரென வாகனத்தை நிறுத்தினால் அது மற்றவர்கள் மீது படாமல் இருக்கும்.

செய்து காட்டுவது மூலம் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்வர். உங்களின் இருக்கை வாரை எப்படி அணிந்து கொண்டீர்கள் என்பதைச் செய்து காட்டுங்கள்.

பெற்றோர்களுக்கு வழிகாட்டிமுறைகள் - உங்களை நீங்களே கவனித்துக்கொள்ளுதல்

இளம் பிள்ளைகளுக்கு நிறைய சக்தி உண்டு. நீங்கள் ஆத்திரப்படும் பொழுதோ ளிச்சல் அடையும்பொழுதே உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்? போதுமான உணவு, தூக்கம், உடற்பயிற்சி ஆதரவு ஆகியவற்றைப் போதிய அளவு பெற்று உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இவற்றை முயற்சி செய்து பாருங்கள்:

நீங்கள் ஓர் இல்லத்தரசியாக இருந்தால், உங்கள் குழந்தை உறங்கும்போது நீங்களும் சிறு தூக்கம் கொள்ளுங்கள். குழந்தை அப்படிச் சிறு தூக்கம் கொள்ளாவிட்டால், நீங்கள் இருவரும் ஒன்றாகப் படுத்திருக்கும்போது, உரையாடும்போது, வாசிக்கும்போது, அல்லது இசையைக் கேட்கும்போது “அமைதியான நேரத்தைச்” செலவிடுங்கள்.

வாரத்தில் ஒருமுறை, சில மணி நேரத்திற்கு தாத்தா, பாட்டி, உறவினர் அல்லது உங்கள் பிள்ளையைக் கவனித்துக்கொள்பவர் ஆகியோரில் யாராவது ஒருவரிடம் உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லுமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் தூங்கலாம், ஒன்றும் செய்யாமல் ஓய்வெடுக்கலாம், கடைக்குச் செல்லலாம் அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான நடவடிக்கையில் ஈடுபடலாம்.

ஆத்திரம் வருவதை நீங்கள் உணரும்போது, ஐந்து முறை ஆழமாக சுவாசத்தை இழுத்துவிடுங்கள். 25 வரை எண்ணுங்கள் அல்லது ஆங்கில எழுத்துக்களை வரிசைக்கிரமமாக பின்னிருந்து முன்னாகச் சொல்லுங்கள். உங்கள் குழந்தையிடம் இதனைச் சொல்லுங்கள்.

“நான் அமைதியாக இருக்க விரும்புகிறேன். அமைதி அடைந்ததும் உன்னிடம் பேசுகிறேன்.”

உங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்கும் முன்னர், உங்கள் குழந்தை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உணர்வுகள், பிரச்சினைகள் பற்றி ஒரு நண்பர் அல்லது மற்ற பெற்றோர்களிடம் பேசி அவர்களின் ஆதரவைப் பெறுங்கள்.

உங்கள் பதின்மரை வளர்த்தல்

பதின்ம பருவம், ஒரு இளையர் பல மாற்றங்களைக் காணும் காலம்.

பதின்ம வளர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

1. வெளிப்படையான வளர்ச்சி

பதின்ம வயதினர் தங்கள் உடல் பற்றி அதிக நாட்டம் உடையவர்கள், முகத்தில் சிறு பருக்கள் தோன்றினாலே பூகம்பம் வெடிக்கும்.

2. அறிவுப்பூர்வ வளர்ச்சி

உங்கள் பதின்மர் அவர் மனதில் தோன்றியதை, தனக்குத் தெரிந்ததை வெளிப்படுத்துவார். பாரம்பரிய நம்பிக்கைகளை அதிகாரங்கள் போன்றவற்றை எதிர்க்கக்கூடும். அவர் புரிந்து கொள்ளவும் செயல்படவும் விரும்புவார்.

3. சமூக வளர்ச்சி

உங்கள் பதின்மரின் உலகம், அவரது நண்பர்களையும் சக வயதினரையும் சூழ்ந்து இருக்கும். வீட்டிற்கு வெளியே அதிக நேரத்தைக் கழிப்பார். மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன கூறுவார்கள் அல்லது நினைப்பார்கள் என அதிகமாக கவலைப்படுவார்கள்.

4. உணர்வு பூர்வ வளர்ச்சி

பால் உருப்பு மாற்றங்கள் உங்கள் பதின்மரை தனது பருவ உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்பாடுகளையும் பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்ளச் செய்யும். வெளி ஊக்குவிப்புகளால் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுவதுடன் அவரது வெளிப்பாடும் தெளிவாகத் தெரியும்.

5. பண்பு வளர்ச்சி

உங்கள் பதின்மர் அதிக கோட்பாடுகளுடன் இருப்பதுடன், சுதந்திரம், சமத்துவம் போன்றவற்றை எதிர்பார்ப்பார். பெற்றோரின் மதத்தைப் பின்பற்றியவர்கள் அதனைக் கேள்வி கேட்பதுடன் மற்ற மதத்தையும் பின்பற்றக் கூடும்.

பதின்மருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்

1. தயாராக இருங்கள்

உங்கள் பிள்ளையிடம் மாற்றங்களைக் காணத் தயாராக இருங்கள். அவர் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதற்கு மாறாக வளரக் கூடும் என்ற உண்மையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

2. பதின்ம நடவடிக்கைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் பதின்மர் தவறாக நடக்காமலோ, விதி முறைகளை மீறாமல் இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பதோ நியாயம் அல்ல. அவர் பெரியவர்கள் செய்ய அனுமதிக்கப்படும் செயல்களை செய்ய விரும்புவார். (உதாரணத்திற்கு - புகைத்தல், மது அருந்துதல், தணிக்கை செய்யப்படாத படங்களைப் பார்த்தல்). புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொண்டு அவருடன் விவகாரங்களைக் கலந்துரையாட வேண்டும்.

3. பதின்மருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்

உங்கள் பதின்மர் சிலவற்றைத் தனக்குள் வைத்துக் கொள்ளவோ, அல்லது நண்பருடன் பேசவோ விரும்புவார். அந்தரங்கத்தை விரும்புவார். உங்கள் பதின்மருடன் பெரியவரிடம் பேசுவதுபோல் பேசுங்கள். அவரை சிறுமைப்படுத்தக் கூடாது. குறிப்பாக மற்றவர்கள் முன்னிலையில்.

4. துணைபுரிவதுடன் ஆதரவு தாருங்கள்

உங்கள் பதின்மருக்கு நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள, வெளியில் செல்ல, பால் உறவு, பணம், பள்ளி மற்றும் தொழில் குறித்து துணை புரியுங்கள். உங்கள் பதின்மர் தனது விருப்பங்களைத் தேர்வு செய்து, நடவடிக்கைகள் மற்றும் மனோபாவம் பற்றித் தெளிவு பெற, ஆராய உதவுங்கள்.

5. ஆண் பெண் உறவு மற்றும் பால் உறவு விவரங்களை ஆராயுங்கள்

உங்கள் பதின்மருக்கு பால் உறவு, அதன் தொடர்பிலான விவரங்கள் பற்றிக் கற்றுக் கொடுங்கள். அல்லது, தெரிந்தவர்களிடம் உதவி கேளுங்கள். உங்கள் பதின்மரை சொற்பொழிவுகள் கேட்க ஊக்குவியுங்கள். அல்லது தகுந்த புத்தகங்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

6. கட்டுப்பாடுகளும் எல்லைகளும்

உங்கள் பதின்மருடன் சேர்ந்து ஏற்ற நடத்தைகளை முடிவு செய்யுங்கள், அவருக்கு எது எதிர்பார்க்கப்படுபவை, ஏற்றுக் கொள்ளப்படுபவை மற்றும் பொருத்தமானவை என தெளிவாக தெரிய வேண்டும்.

பதின்ம வயதுப்பிள்ளை நான் கூறுவதை விட நண்பர்கள் கூறுவதை ஏன் அதிகமாகக் கேட்கிறான்?

சகவயதினர் ஒரே மாதிரியான பண்புகளையும் அக்கறைகளையும் பகிர்ந்து கொள்வார் பொதுவான நடவடிக்கைகளில் நேரத்தை ஒன்றாகச் செலவழிப்பார்.

சகவயதுடையோர் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதால், அவர்கள் செய்வதை எல்லாம் தானும் செய்ய வேண்டும் என பதின்மவயதுப் பிள்ளை நினைக்கும்போது, அவன் அவர்களின் நெருக்குதலுக்கு ஆளாகிறான்.

சகவயதினரின் நெருக்குதல் என்றால் என்ன?

சகவயதினரின் நெருக்குதல் இருவகைப்படும்.

ஆக்ககரமான நெருக்குதல்

வீட்டுப்பாடங்கள், பள்ளி நடவடிக்கையில், விளையாட்டுகள், சுற்றுலா போன்ற அர்த்தமுள்ள ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் சகவயதினரிடம் இருந்து ஆக்ககரமான நெருக்குதலை ஏற்படுத்தும்.

எதிர்மறையான நெருக்குதல்

மற்றவர்களுக்கும் தனக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல், சகவயதினரிடம் இருந்து எதிர்மறையான நெருக்குதலை ஏற்படுத்தும், புகைபிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப்பொருள் உட்கொள்ளுதல், பிரபலமான விலை உயர்ந்த பொருட்களை வாங்குதல், திருமணத்திற்கு முன் உடலுறவு கொள்ளுதல் போன்ற தீங்குகள் எதிர்மறையான நெருக்குதலால் ஏற்படக்கூடியவை.

சகவயதினரிடமிருந்து என் பதின்மவயதுப் பிள்ளை எதிர்நோக்கும் நெருக்குதல்கள் என்ன?

சொந்த அடையாளத்தை உருவாக்குதல்

வளர்ச்சியடையும் போது தனது சொந்த அடையாளத்தை அமைத்துக்கொள்ளும் தேவை பதின்மவயதுப் பிள்ளைக்கு ஏற்படும். அவன் நண்பர்களின் கருத்துகளை ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றைப் பரிசோதனை செய்வான். வாழ்க்கை பற்றி தன் கருத்துகளைப் பெறுவான். முடிவுகளை எடுக்கக் கற்றுக் கொள்வான். தன் தெரிவுகளுக்குப் பொறுப்பேற்பான்.

சகவயதினரின் உணர்வுப் பூர்வமான ஆதரவு

பெற்றோர்களிடம் இருந்து சுயேச்சையான வாழ்க்கை வாழ பதின்மவயதுப் பிள்ளை கற்றுக்கொள்ளும் போது, தனியாக இருக்கிறேன் என்ற உணர்வு அதிக அச்சத்தைத் தரக்கூடும். அதே வேதனையை அனுபவிக்கும் சகவயதினரை அவன் இயல்பாகவே நாடுவான்.

எதிர்மறையான நெருக்குதலால் பாதிக்கப்படுவோர் யார்?

- தன்னைப் பற்றி மோசமாக நினைக்கும்
- தன்னம்பிக்கை அற்ற
- குண்டர்களுடன் சுற்றித்திரியும்
- ஆக்கரமான பண்புகள் குறைவாக உள்ள
- கூட்டத்தோடு ஒத்துப்போகும்
- படிப்பில் அவ்வளவாக நன்கு செயலாற்றாத
- பள்ளி வாழ்வில் ஆர்வம் குன்றிய
- உறவுகளில் தோல்வி காணும்
- சில நண்பர்களையே பெற்ற
- வீட்டில் கண்காணிப்பு இல்லாத
- பெற்றோர் போன்ற முக்கியமான மூத்தவர்களிடம் நெருக்கம் இல்லாத
- வாழ்க்கையில் நோக்கம் இல்லாத பதின்மவயதுப் பிள்ளை.

சக வயதினரின் எதிர்மறையான நெருக்குதல்களை எதிர்க்க என் பதின்மவயதுப் பிள்ளை ஒரு வலுவான அடித்தளத்தை அமைப்பில் நான் எவ்வாறு உதவலாம்?

1. இளம் வயதில் இருந்தே சரியான பண்புகளைப் புகட்டுதல்

- முக்கியமான பண்புகளைப் பிள்ளையுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- அப்பண்புகளை வலுப்படுத்த அன்றாட நிகழ்ச்சிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- பிள்ளை ஒரு மெளனமான பார்வையாளர். உங்கள் செயல், உங்கள் சொற்களுக்கு ஏற்ப இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். பிள்ளையுடன் உங்களின் உறவு எவ்வளவு வலுவானதாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு உங்களின் பண்புகளை அவன் பின்பற்றுவான். கதைகள், எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் உங்கள் கருத்துகளை விளக்கிக் கூறுங்கள்.

2. பிள்ளையின் சுய மதிப்பை வளர்த்தல்

- பிள்ளையின் குறைகளில் கவனம் செலுத்தாது, அவனின் ஆற்றல்களைப் பாராட்டுங்கள். அவன் செய்தது சரி என்று நீங்கள் கூறும்போது அவனுக்குத் தன்னைப் பற்றி நல்ல உணர்வு ஏற்படுவதுடன், தனது திறமைகளில் நம்பிக்கையும் வளரும். அதனால், சகவயதினரின் ஒப்புதலைப் பெற வேண்டும் என்ற தேவையை அவன் உணரமாட்டான்.
- இறுதி முடிவில் மட்டும் அக்கறை செலுத்தாது, பிள்ளையின் முயற்சிகளையும் பாராட்டுங்கள். அதை அவன் கவனிக்கும்போது, மேலும் முயற்சிகளை எடுப்பான்.
- தவறான நடத்தையை நிராகரியுங்கள். பிள்ளையை அல்ல. பிள்ளையை நிராகரித்தால், அவன் சகவயதினரின் ஒப்புதலை நாடிச் செல்வான்.

3. பிள்ளையுடன் நம்பகமான உறவை வளர்த்தல்

- மகிழ்ச்சியிக்க நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாக ஈடுபடுங்கள்.
- வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றுங்கள்.
- கடந்த காலத் தவறுகள் குறித்து அடிக்கடி பேசுதீர்கள்.
- பிள்ளை கூறுவதைக் கேட்டு, அவனுடன் பேசுங்கள்.

நம்பிக்கையான உறவு வளர்ந்துவிட்டால், சகவயதினரின் எதிர்மறையான நெருக்குதல்கள் ஏற்படும்போது உதவிக்குப் பிள்ளை உங்களை நாடக்கூடும்.

4. சொந்தப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கவும், முடிவுகளை எடுக்கவும் பிள்ளைக்குப் பயிற்றுவித்தல்

- பிள்ளையுடன் பிரச்சினையை ஆராயுங்கள்.
- தனிப்பட்ட உணர்வுகள் அவன் எடுக்கும் முடிவுகளைப் பாதிக்கக்கூடும் என்பது குறித்து உரையாடுங்கள்.
- பிரச்சினைக்கான பல தீர்வுகளைப் பட்டியலிடுங்கள்.
- பல்வேறு தீர்வுகளின் நன்மை தீமைகளை ஆராயுங்கள்.
- சிறந்த தீர்வைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

புத்திசாலித்தனமாக வகையில் முடிவுகளை எடுக்க பிள்ளையால் இயலும்போது, சகவயதினரின் யோசனைகளை அவன் அதிகம் சார்ந்திருக்கமாட்டான்.

5. பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ளவும், தன் செயல்களின் விளைவுகளுக்குத் தானே பொறுப்பேற்கவும் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பித்தல்

- தன் செயல்களின் விளைவுகளைப் பிள்ளை அனுபவிக்க விட்டுவிடுங்கள்.
- சுதந்திரத்துடன் தன் செயல்களுக்கான பொறுப்பும் வரும் என்பதை அவனுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

தன் செயல்களுக்குத் தானே பொறுப்பேற்கும்போது பிள்ளை அறிவுடைமையான முடிவுகளைச் செய்ய கற்றுக்கொள்கிறான். அதனால், சகவயதினரின் நெருக்குதலுக்கு அதிகம் விட்டுக்கொடுக்க மாட்டான். அவர்களின் பாதுகாப்பையும் நாடமாட்டான்.

6. நண்பர்களைப் பெற பிள்ளைக்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்துதல்

- பிள்ளையை வீட்டிலேயே அடைத்து வைத்து, அவனை மற்றவர்களிடம் இருந்து ஒதுக்கிவிடாதீர்கள்.
- விளையாட்டுத் திடல், சமூக மன்றங்கள், உறவினர்களின் இல்லங்கள் போன்ற இடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று, பிள்ளையின் சமூக வட்டத்தை விரிவுபடுத்துங்கள்.
- பள்ளி புறப்பட நடவடிக்கைகளில் கலந்துகொள்ள பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.
- நண்பர்களை வீட்டுக்கு அழைத்து வருமாறு கூறுங்கள்.

மற்றவர்களுடன் உறவாடப் பழகுவதன் மூலம், சகவயதினரின் நெருக்குதலைச் சமாளிக்க பிள்ளை தயாராகயிருப்பான்.

7. நட்பு தொடர்பான பிரச்சினைகளை எப்படிக் கையாள்வது என இளம்வயதிலேயே கற்பித்தல்

- நண்பர்களுடன் ஏற்பட்ட கருத்து வேறுபாடுகளைப் பிள்ளை கூறும்போது, அதைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்.
- அவன் கூறுவதைக் கேட்டு, அவனின் கவலைகளைப் போக்குங்கள்.
- இப்போதே சகவயதினரின் நெருக்குதலைக் கையாள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள். தன் பண்புகளை விட்டுக்கொடுத்து நண்பர்களின் நெருக்குதலுக்கு அடிப்பணியக் கூடாது என்று அவனிடம் சொல்லுங்கள். சரியான முடிவு எடுத்ததற்காக அவனைப் பாராட்டுங்கள்.

8. பிள்ளை வாழ்க்கையின் ஒரு நோக்கத்தை வளர்க்க உதவுதல்

வாழ்க்கையில் என்ன சாதிக்க விரும்புகிறான். அதை அடைய என்ன செய்யப்போகிறான் எனப் பிள்ளையிடம் கேட்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

என் பதின்ம வயதுப் பிள்ளை என் ஆலோசனையைக் கேட்க மறுப்பதுடன், தொடர்ந்து தீய நண்பர்களுடன் பழகினால், நான் என்ன செய்வது?

1. நண்பர்களைப் பற்றி பதின்மவயதுப் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள்.

- நீங்கள் இருவரும் கோபத்துடனோ, களைப்புடனோ அல்லது எதிர்த்துப்பேசும் தன்மையுடனோ இல்லாத நேரத்தில் பேசுங்கள்.
- நண்பர்கள் தன்னை எப்படிப் பாதிக்கின்றனர் என்று நினைத்துப் பார்க்க பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.

2. சகவயதினரின் எதிர்மறையான நெருக்குதலுக்கு ஆளாகிவிட்டதை உங்கள் பிள்ளை ஒப்புக்கொண்டு, அதைப்பற்றி ஏதாவது செய்ய விரும்பினால், முடிவு எடுக்க அவனுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்.

- என்னென்ன நெருக்குதல்களைப் பிள்ளை எதிர்நோக்குகிறான் என்று பட்டியலிட உதவுங்கள்.
- சகவயதினரின் எதிர்மறையான நெருக்குதலுக்கு ஆளாவதால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை அவனை ஆராயச் சொல்லுங்கள்.
- சகவயதினரின் நெருக்குதலுக்கு விட்டுக்கொடுப்பதா அல்லது எதிர்ப்பதா என அவனை முடிவெடுக்கச் சொல்லுங்கள்

3. நெருக்குதலை எதிர்க்க பிள்ளை விரும்பினால்,

அ) பிரச்சினையைத் தீர்க்க வழிகாட்டுங்கள்.

- நண்பர்கள் அவன் மீது நெருக்குதல்களைச் செலுத்தக் கூடிய சூழ்நிலைகளை அடையாளங்காட்டுங்கள்.
- அத்தகைய சூழ்நிலைகளில் அவன் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம் என்பதை ஆராயுங்கள்.
- சிறந்த நடவடிக்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- அந்த நடவடிக்கையைச் செயல்படுத்துங்கள்.
- நடவடிக்கையின் விளைவை மதிப்பிடுங்கள்.

ஆ) நண்பர்களின் நடத்தையை ஒப்புக்கொள்ளாதபோது, தன் கருத்தை அவர்களிடம் தெரிவிக்க அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

- மௌனம் “சம்மதம்” எனப் பொருள்படும் என்பதை விளக்கிக் கூறுங்கள்.
- தன் கருத்துகளை அமைதியான முறையில் கூறவும், அவற்றைப் பின்பற்றவும் கூறுங்கள்.

இ) “வேண்டாம்” என்று உறுதியாக்க கூறக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

- சக நண்பர்களின் நெருக்குதலைப் பின்பற்ற எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கும் தன்னம்பிக்கை பெறும்வரை, எல்லா எதிர்மறையான வேண்டுகோள்களுக்கும் “வேண்டாம்” என்று கூறப் பிள்ளை பழகிக் கொள்ள உதவுங்கள்.

ஈ) விரும்பத்தகாத சூழ்நிலையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்வது சரியான செயலே என்று பிள்ளைக்கு உறுதி கூறுங்கள்.

- ஆபத்திலிருந்து ஓடுவது அவனைக் கோழையாக்கி விடாது என்று விளக்கிக் கூறுங்கள். உண்மையில், அது புத்திசாலித்தனமான ஒரு செயல்.

4. சக நண்பர்களின் எதிர்மறையான நெருக்குதலுக்கு ஆளாகவில்லை என்று பிள்ளை கூறினால், தொடர்ந்து அவனிடம் பேசுங்கள்.

- சக நண்பர்களின் நெருக்குதலுக்கு ஆளாகவில்லை என ஏன் அவன் நினைக்கிறான் என்ற அவனின் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.
- அவன் பேசி முடித்தபிறகு, உங்கள் கருத்துகளை அவனுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

5. கும்பலைப் பின்தொடர அவன் தொடர்ந்து விரும்பினால், அதன் பின்விளைவுகளைப் பற்றி அறிவுறுத்துவதுடன், அவனின் செயல்களுக்கு அவனே பொறுப்பேற்க வேண்டும் எனவும் கூறுங்கள்.

- பிள்ளை தன் தவறுகளுக்கான தண்டனைகளை அனுபவிக்கவும், அவற்றிலிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும் விட்டுவிடுங்கள்.

நான் எல்லாவற்றையும் செய்து பார்த்துவிட்டேன்; ஒன்றுமே பலன் அளிக்கவில்லை, நான் என்ன செய்வது?

நீங்கள் ஊக்கமிழந்து எல்லா முயற்சிகளையும் கைவிட்டுவிட எண்ணக்கூடும். இருப்பினும், மேலும் சில காரியங்களை நீங்கள் செய்யலாம்:

இதுவரை நீங்கள் செய்தவற்றை மதிப்பிடுங்கள்.

- எந்த நடவடிக்கை உதவியது, எது உதவவில்லை என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். உதவக்கூடியவற்றைத் தொடருங்கள்ஊ உதவாதவற்றை நிறுத்துங்கள்.

பதின்மவயதுப் பிள்ளையிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்ப்பவற்றை மறு ஆய்வு செய்வதுடன், அவற்றைத் திருத்தி அமையுங்கள்.

- எதிர்பார்ப்புகள் மிக அதிகமாக இருந்திருந்தால், அவற்றைச் சற்றுக் குறையுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் பதின்மவயதுப் பையன் இரண்டு மணிக்கெல்லாம் பள்ளி முடிந்து வீட்டுக்குத் திரும்ப வேண்டும் என்றோ, பெண்களுடன் நட்பாக இருக்கக்கூடாது என்றோ எதிர்பார்ப்பது உண்மை நிலைக்குப் புறம்பானதாகும்.

பேச்சு, பயிலரங்குகளுக்குச் செல்வது அல்லது புத்தகங்கள் படிப்பது மூலம் எப்படி பேச்சுத் தொடர்பை மேம்படுத்தலாம் எனக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நிபுணர்களின் உதவியை நாடுங்கள்

ஒரு சமூகச் சேவையாளருடனோ அல்லது குடும்பச் சேவை நிலையத்துடனோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

இறுதியாக, தோல்வி பெற்றவர் என்ற பட்டத்தை உங்களுக்கு நீங்களே சூட்டிக்கொள்ளாதீர்கள்.

நீங்கள் இந்தத் துண்டுக் கையேட்டை படித்தது, உங்கள் பதின்மவயதுப் பிள்ளையைப் பற்றி அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது. உங்கள் பிள்ளை மீது செல்வாக்குச் செலுத்த சரியான நேரத்திற்காக காத்திருங்கள். அவனின் எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதில் நீங்கள்தான் சிறந்தவர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இல்லத்தில் ஏற்படும் மன உளைச்சலைச் சமாளித்தல்

வேலை செய்யும் பெற்றோரான நீங்கள் குடும்பத்துடன் சிறிதளவே நேரத்தைச் செலவழிக்கக்கூடும். அந்தக் குறைந்த “குடும்ப நேரத்தை” அதிகபட்சமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள என்ன செய்யலாம்? வீட்டில் மன உளைச்சலைக் குறைத்து, குடும்பத்துடன் செலவிடும் மகிழ்ச்சிமிக்க நேரத்தை அதிகரிக்க உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில யோசனைகள் இதோ:

குடும்ப நேரத்துக்கு ஏற்பாடு செய்தல்

1. ஓர் அட்டவணையைத் தயார்படுத்தி, குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் நேரத்தையும் சக்தியையும் புத்திசாலித்தனமாகவும் மகிழ்ச்சிமிக்கதாகவும் பயன்படுத்துங்கள்.
2. அடிக்கடி கூடி கலந்துரையாடி, குடும்பத்தின் இலக்குகளை நிர்ணயங்கள் பரிசீலனைகளுக்கு தீர்வு காணுங்கள் சர்ச்சைகளைக் களையுங்கள்.

3. குடும்ப நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்;

- கணினி விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்
- அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்தல்
- முன்கூட்டியே தயாராகுதல் - எ.கா. பிள்ளையின் பள்ளிப் பை, சீருடையை முந்திய இரவே தயாராக எடுத்து வைத்தல்
- ஒவ்வொரு பிள்ளையுடனும் நாளும் நேரத்தைச் செலவழித்தல், அதனால் குழந்தை “நான் நேசிக்கப்படுகிறேன்” என்ற உணர்வைப் பெறும். வீட்டுவேலைகளைச் செய்ய பகுதி அல்லது முழு நேரமாக ஒருவரை உதவிக்கு வைப்பது. நீங்கள் குடும்பத்துடன் அதிக நேரத்தைச் செலவழிக்க வழிவகுக்கும்.

4. வாழ்க்கைத் துணையுடன் நேரத்தைச் செலவழித்தல்

- நீங்கள் இருவரும் மட்டும், எவ்வித கவனச்சிதறல்களுமின்றி, ஒருவர் மீது ஒருவர் கவனம் செலுத்த நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

இதர சிக்கல்களைத் தவிர்க்க, குடும்பக் கால அட்டவணையைத் தயார் செய்யுங்கள். அதை ஒவ்வொரு நாளும் பயன்படுத்துமாறு குடும்ப உறுப்பினர்களை ஊக்குவியுங்கள். முன்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்த நிகழ்ச்சிகளை அதில் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

அடிப்படை இல்லற விதிமுறைகளை நிர்ணயித்தல்

இல்லத்தில் தேவையான அடிப்படை விதிமுறைகளை நிர்ணயிப்பதில் குடும்ப உறுப்பினர்களை ஈடுபடுத்துவதுடன், அவற்றை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்வதையும் அனுசரிப்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள். இது கருத்து வேறுபாடுகளைத் தவிர்க்க உதவும். அடிப்படை விதிமுறைகளுள் இவையும் அடங்கும்:

- நேரம் கழித்து வீடு திரும்புவீர்கள் என்பதைத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தெரிவித்தல்.
- சொந்த செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்றல் - எ.கா.- உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வேலைகளைச் செய்தல்.
- பெற்றோர் வேலையாக இருக்கும்போது, இளைய சகோதர சகோதரிகளைக் கவனித்தல்.
- முக்கியமான காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்றால் ஒழிய, குடும்ப நேரத்தில் கலந்துகொள்ள எல்லா முயற்சிகளையும் எடுத்தல்.
- அருந்திய சொந்த கோப்பை, கிளாஸ் ஆகியவற்றைக் கழுவி வைத்தல்ஊ அவற்றை அங்கும் இங்குமாக வைக்காதீர்கள்.
- குறிப்பிட்ட பழக்கத்தை உருவாக்குதல் - எ.கா. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குழந்தைகள் படுக்கச் செய்தல், உணவு உட்கொள்ளுதல்.

வேலை பளுவைப் பகிர்தல்

1. குடும்ப உறுப்பினர் ஒவ்வொருவரின் மன உளைச்சலைக் குறைக்கும் பொருட்டு, வேலைப் பளுவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
2. ஒவ்வொருவரும் குறிப்பிட்ட பணிக்குப் பொறுப்பேற்கலாம். எ.கா. அறையைத் துப்புரப்படுத்துதல், குளியல் அறையைச் சுத்தம் செய்தல், உணவு உட்கொள்ள மேசையைத் தயார் செய்தல், எந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டும் என்பதைக் குடும்ப உறுப்பினர்களே தேர்ந்தெடுக்கலாம். அவர்களின் முயற்சிகளைக் குறைகூறாதீர்கள்.

3. எல்லாப் பிள்ளைகளையும் ஈடுபடுத்துங்கள். சிறு குழந்தைகூட, உதவ முடியும். பிள்ளையின் வயதிற்கு ஏற்ற வேலைகளைக் கொடுங்கள். இளம் வயதிலேயே குழந்தைகளுக்குப் பொறுப்புகளைக் கொடுப்பது, அவர்களின் சுய மதிப்பை வளர்க்கும்.

ஒன்றாகச் சாப்பிடுதல்

1. சாத்தியமான போதெல்லாம் குடும்பமாகக் கூடி சாப்பிட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். கலந்துரையாடலுக்கும், அன்று நடந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் சாப்பிடும் நேரத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.
2. உணவைத் தயாரிப்பதில் குடும்ப உறுப்பினர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். அப்படிச் செய்வது சாப்பிடும் நேரத்தைச் சுவாரசியமாக்கும். பிள்ளைகள் இளம் வயதிலிருந்தே உதவி செய்ய பயிற்சி கொடுங்கள்.
3. என்ன உணவு சமைக்கலாம் என்பதைத் திட்டமிட்டு, அதற்குத் தேவையான பொருட்களை முன்கூட்டியே தயார் செய்யுங்கள்.

சாப்பிட வர இயலாவிட்டால், முன்னரே வீட்டுக்குத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தெரிவிக்குமாறு குடும்ப உறுப்பினர்களை ஊக்குவியுங்கள்.

பிள்ளையைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

1. உண்மைக்குப் புறம்பான எதிர்பார்ப்புகளைத் தவிர்க்க, பிள்ளையின் வளர்ச்சிக் கட்டங்களைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
2. ஒவ்வொரு பிள்ளையின் குணாதிசயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொருவரையும் எப்படிக் கையாள்வது என்பது குறித்த விதிமுறைகளை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது பிள்ளை – பெற்றோருக்கு இடையிலான மன உளைச்சலைக் குறைக்கும்.

குடும்பத்தில் நோய்களைச் சமாளித்தல்

1. திடீரெனத் தோன்றும் நோய்களைச் சமாளிப்பதில் ஏற்படும் உளைச்சலைக் குறைக்க, குடும்ப உறுப்பினர் ஒவ்வொருவரின் மருத்துவ நிலைமையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
2. பதற்றத்தைத் தவிர்க்க, நோயின் அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
3. குடும்ப உறுப்பினர்கள் அடிக்கடி உட்கொள்ளும் மருந்து எப்போதுமே போதிய அளவு வீட்டில் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

மாற்று உதவி

1. இளம் பிள்ளைகளைக் கவனிக்க உதவி தேவைப்பட்டால், கீழ்க்காணும் வழிகளைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்:
 - பாட்டன்-பாட்டிமாரிடம் இளம் குழந்தைகளை ஒப்படைத்து பெற்றோர்களுக்கு மன நிம்மதியைக் கொடுக்கும். இருப்பினும், பிள்ளை வளர்ப்பில் வேறுபாடுகளையும், முதியவர்களிடம் சுகாதாரப் பிரச்சினையையும் எதிர்பார்க்கலாம்.
 - உறவினர்கள்/நண்பர்கள் வீட்டில் சுற்றுச் சூழலும் நடவடிக்கைகளும் பழக்கமானதால், பிள்ளை நன்கு சமாளித்துக் கொள்ளும். ஆனால், பெற்றோர் என்ற முறையில் உங்களின் பங்கு மிரட்டலுக்கு ஆளாவதை நீங்கள் உணரக்கூடும், அல்லது கவனித்துக் கொள்பவருக்கும் உங்களுக்கும் இடையே மனக்கசப்பு ஏற்படக்கூடும்.
 - பிள்ளை கவனிப்பாளர் (Baby-sitter) பிள்ளைக்கு வீட்டுச் சூழலை வழங்குவார். மேலும், அவன் விளையாட பல நண்பர்களும் பொருட்களும் கிடைக்கலாம்.

- குழந்தை பராமரிப்பு நிலையங்கள் பிள்ளை கற்றுக் கொள்ளவும் அதிக நண்பர்களோடு விளையாடவும் வழிவகுக்கும். தொடக்கத்தில் பிள்ளை மன உளைச்சல் எதிர்நோக்கக்கூடும் என்பதால், புதிய குழலையும் அங்கிருப்பவர்களையும் ஏற்றுக்கொள்ள அவனைத் தயார்படுத்துங்கள்.
- பள்ளிக்கு முந்திய பிந்திய கவனிப்பு (Before & After School Care) பிள்ளைகளைத் தனியாக வீட்டில் விட்டுச் செல்லும் பெற்றோர்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கும். இந்தச் சேவையை வழங்கும் நிலையங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு, வீட்டுப்பாடங்கள் மற்றும் இதர நடவடிக்கைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளும்.

2. முதியவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ள கீழ்க்காணும் சேவைகள் உதவும்:

- நேசமுடையோர் சேவை (Befriender Service) தனியாகவோ மற்ற முதியவர்களுடனோ குடியிருப்பவர்களைச் சென்று காணும் சேவையைத் தொண்டு ஊழியர்கள் மூலம் வழங்கும்.
- மூத்த குடிமக்கள் மன்றங்கள் சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள், உடல் உரமுடன் இருக்க திட்டங்கள், சமூக சேவை செய்வதற்கு வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றை வழங்கும்.
- அவசரத் தொலைக்காட்சி மற்றும் ஆலோசனைச் சேவை முதியவர்களும் குடும்ப உறுப்பினர்களும் தங்களின் சொந்த மற்றும் குடும்பப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க வழி அமைத்துக் கொடுக்கும்.
- சமூகப் பகல்நேர நிலையங்கள் உடல் நலிவுற்ற முதியவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி திட்டங்கள், சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள், உணவு, ஆதரவான கவனிப்புமுறை ஆகியவற்றை வழங்கும்.

- பகல்தேர பராமரிப்பு நிலையங்கள் (மறுவாழ்வு)
மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியாகி மறுவாழ்வு கவனிப்புத் தேவைப்படும் உடல் நலிவுற்ற முதியவர்களுக்கு அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளைச் சமாளிக்க உதவும் பொருட்டு, தாதிமக் கவனிப்பு மற்றும் உடற்பயிற்சி சேவைகளை வழங்கும்.
- குறுகியகால ஓய்வுக் கவனிப்பு நோய் நீங்கி நலம்பெற ஓய்வு எடுக்கும் முதியவர், அல்லது வீட்டில் தன்னைத்தானே கவனித்துக்கொள்ள இயலாத முதியவருக்கு, ஓர் இல்லத்தில் தற்காலிக கவனிப்பிற்கு ஏற்பாடு செய்து, முதியவரைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கும் ஓய்வு கொடுக்கும்.

இந்தியக் குடும்பப் பண்புகள்

தலைமுறை தலைமுறையாக மனிதப் பண்புகள் தொடர அடிப்படையாக இருப்பது குடும்பம். ஆயினும், உலகெங்கும் உள்ள பல குடும்பங்கள், குடும்ப வாழ்வைக் குலைக்கும் பண்புகளுக்கு இலக்காகின்றன. எனவே, குடும்ப உறவின் முக்கியத்தை நிலைநாட்டி, கூட்டு நன்மைக்கு உதவுகிற பண்புகளை இனங்கண்டு ஊக்குவிக்க வேண்டியிருக்கிறது, இந்தப் பண்புகளே குடும்பங்கள் மேம்படவும், சமுதாயங்கள் தழைத்தோங்கவும் துணை புரிகின்றன.

இந்தியர்கள் அடையாளம் கண்டுள்ள பொதுவான ஐந்து குடும்பப் பண்புகள் வருமாறு:

- அன்பு, பரிவு, அக்கறை காட்டுதல்
- ஒருவரையொருவர் மதித்தல்
- பெற்றோரைக் காத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு
- தொடர்புமுறை, புரிந்துணர்வு கொள்ளுதல்

அன்பு, பரிவு, அக்கறை காட்டுதல்

குடும்ப அன்பு ஆறுதலையும் பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது. நாமும் மதிக்கப்படுகிறோம், உயர்வாக நடத்தப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்பட உதவுகிறது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் பாசமும் நேசமும் காட்டி, ஒருவரையொருவர் பேணியும், ஆதரித்தலுமே அன்பாகும்.

ஒருவருக்கு ஒருவர் பரிவும் அக்கறையும் காட்டுவதால், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மிகச் சிறந்த முறையில் பங்காற்றவும், தேவை ஏற்படும் போது உதவிக்கரம் நீட்டவும் ஊக்கம் பெறுகின்றனர்.

ஒருவரையொருவர் மதித்தல்

ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆக்கரமான முறையில் மரியாதையும் பரிவும் காட்டுதல் பரஸ்பர மதிப்பாகும். வேற்றுமைகளைப் புரிந்துணர்வுடன் பொறுத்துக்கொண்டு, விட்டுக் கொடுத்து நடத்தல் என்பது இதன் நடைமுறைப் பொருள். தவறுகளை மன்னிக்கவும், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பக்குவத்தை ஏற்கவும் இது வழிவகுக்கிறது.

தன் குடும்பத்தினரால் மதிக்கப்படுகிற ஒருவர் மற்றவர்களை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறார். பல கலாசார இந்தியாவில், இன சமய இணக்கத்தைக் கட்டிக்காக்க வேண்டியிருக்கிறது. கலாசார, இன, சமய இணக்கத்தை வளர்க்கக் குடும்பம் அடிப்படைத் துணை புரிகிறது.

பெற்றோரைக் காத்தல்

பெற்றோர்களையும் பாட்டனார்-பாட்டிமாரையும் சிறப்பித்தலும், அவர்களின் முதுமை காலத்தில் காத்தலும் ஆதரித்தலுமே இத்தலைப்பின் பொருள்.

பெற்றோரைக் காத்தல் வெறும் கடமை, பொறுப்பு ஆகியவற்றினைவிட மேலானது. இது தன்னிச்சையாகவும் இயல்பாகவும் மலர்ந்து, குடும்ப உறுப்பினர்களை ஒன்றிணைக்கும் கருவியாகும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு:

வாழ்வின் ஏற்ற இறக்கங்களின்போது ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதரவாக இருப்பதற்குக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் காட்டுகிற உறுதியே கட்டுப்பாடாகும். குடும்பம் குலையாமல் பிணைக்கும் அன்பு தளையிது; குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தியாகங்கள் செய்யும் மனப்பான்மையை வளர்க்கும் தன்மையுடையது.

குடும்பம் என்பது ஒரு குழு. அதன் நல்வாழ்வு கூட்டுப் பொறுப்பைச் சார்ந்துள்ளது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களுடைய கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் நிறைவேற்றி, குடும்பப் பாதுகாப்புக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் உறுதியான அடித்தளத்தை அமைக்கின்றனர்.

தொடர்புமுறை, புரிந்துணர்வு கொள்ளுதல்

ஆக்கபூர்வமான தொடர்புமுறை ஒரு குடும்பத்திற்கு கட்டாயமாகும். ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளவும் கருத்துகளைப் பரிமாறவும் எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகள் குடும்பத்திலுள்ள அன்பையும் பிணைப்பையும் வலுப்படுத்தும்.

குடும்பப் பிணைப்பு ஆழ்த்தும்

உறுதியாகவும் விளங்க, திறந்த, ஒளிவு மறைவற்ற தொடர்புமுறை தேவை.