

ஏக்... தோ... டீன்!

பட்டாம்பூச்சி
குழந்தைகளின்
பெற்றோருக்கு...



‘உங்கள் வாழ்க்கையின் மிக
தர்மசங்கடமான காலகட்டம்
எது?’

- இந்தக் கேள்வியை எந்தப்
பெற்றோரிடம் வேண்டுமானாலும்
கேட்டுப் பாருங்கள்.

டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளை
வளர்த்த வருடங்களைக் குறிப்பிடு
வார்கள்.

யெஸ்... டீன் ஏஜ் பிள்ளை
களுடன் பெற்றோர் படும் அந்த
அவஸ்தைகளை சொன்னா
புரியாது... சொல்லுக்குள்ளே
அடங்காது!

நீங்கள் எதைச் சொன்னாலும்,
அதை எதிர்த்துப் பேசினால்தான்
அவர்களுக்குத் திருப்தியே! அதை
யும் மீறி நீங்கள் ஏதேனும்
சொன்னால்... ‘மொக்கை போடா
திங்கப்பா... லெக்சர் அடிக்காதிங்
கம்மா... உங்களுக்குக் கென்ன

மனநல மருத்துவர்

கவுதம் தாஸ்



தெரியும்?’ என வாயை அடைப்பார்கள். அதற்காக அவர்களுக்கு உங்கள் மீது அன்போ, அக்கறையோ இல்லை என அர்த்தமில்லை. அவர்களைப் பொறுத்த வரை தமது சுய சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்துவதாகக் கருதுவார்கள். பெற்றோர் தம்மைப் புரிந்து கொள்வார்கள் என்று நம்புவார்கள். தம் பெற்றோர் பலமானவர்களாக, தம்மைப் பாதுகாப்பவர்களாக, தம்மை சரியான வழியில் செல்வது எப்படி என்பதை உணரச் செய்பவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புவார்கள்.

மன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோர் சொல்ல வேண்டிய விஷயங்கள் சில உள்ளன. எப்போதெல்லாம் முடியுமோ, அப்போதெல்லாம் சொல்லலாம். குறிப்பாக உங்கள் பிள்ளை தூங்கத் தயாராகும் இரவு வேளையில் சொல்வது உன்னதம். அந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு உங்களை எதிர்த்துப் பேசும் உணர்வு குறைவாக இருக்கும். சொல்லும் விஷயங்களை நினைவிலும் வைத்துக் கொள்வார்கள்.

‘உங்கள் பெற்றோர், உங்களிடம் என்ன வெல்லாம் பேச வேண்டும் என விரும்புகிறீர்கள்?’ என்று ஒரு ஆய்வை நடத்தியிருக்கிறது ஒரு இணையதளம். அதற்கு அவர்கள் என்னென்ன விருப்பம் தெரிவித்திருக்கிறார்கள் என்பது கவாரஸ்யம்!

1. “நாங்க உன்னை அளவு கடந்து நேசிக்கிறோம். உன்னுடைய தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய நாங்க தயாரா இருக்கோம்...”

உங்கள் பிள்ளைகளை நீங்கள் நேசிக்கிறீர்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், அதை அவர்களிடம் நீங்கள் கடைசியாக எப்போது சொன்னீர்கள்? சில நேரங்களில் நாம் வெவ்வேறு வேலைகளில் மூழ்கி விடுகிறோம். உறவுகளின் மகத்துவத்தையும் மேன்மையையும் மறந்து போகிறோம். ‘நம்ம குழந்தைங்க தானே... நாங்க அவங்களை நேசிக்கிறோம்தான் சொன்னாத்தான் புரியுமா என்ன?’ என நினைக்காதீர்கள். வேறு எதனாலும் உணர்த்த முடியாத எத்தனையோ விஷயங்களை வார்த்தைகள் அவர்களுக்கு உணர்த்தும் பல நேரங்களில்!

2. “உன்கிட்ட எத்தனையோ நல்ல குணங்களும் திறமைகளும் இருக்கு. அதை நினைச்சா எங்களுக்குப் பெருமையா இருக்கு!”

நீங்கள் பெருமைப்படும் அளவுக்கு உங்கள் பிள்ளையிடம் நிச்சயம் ஏதோ சில விஷயங்கள் இருக்கும். அது அடுத்தவருக்கு உதவும் குணமாகவோ, தனித்தன்மையான கலைத் திறனாகவோ, வேறு எதுவாகவோ இருக்கலாம். அதைக் கண்டுபிடித்துப் பாராட்டுங்கள். மற்றவர்களிடம் பேசும்போது, உங்கள் குழந்தையிடம் உள்ள நல்ல விஷயங்களை

சட்டிக் காட்டிக் பேசங்கள். ‘நான் உன்னை நினைச்சுப் பெருமைப்படுறேன்’ என்கிற அந்த ஒற்றை வாக்கியம், எத்தனை மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது எனப் பாருங்கள்.

3. “உன் கனவுகள் நிறைவேற நான் எந்த வகையில் உதவணும்?”

உங்கள் மன் ஏஜ் பிள்ளை, உங்களின் மினியேச்சர் இல்லை. அவர்களுக்கென தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புகள் இருக்கும். தனது விருப்பங்கள் கவனிக்கப்படாத, அங்கீகரிக்கப்படாத சூழலில் வளரும் பிள்ளைகள் விரக்தியின் விளிம்பில் இருப்பார்கள். குடும்பம் முழுக்க டாக்டர்களாக இருக்கலாம். அந்தப் பிள்ளைக்கோ எழுத்தாளராக வேண்டும் என்கிற ஆசை இருக்கும். தான் வளர்ந்த வாழ்க்கை முறை, மதம், கலாசாரம் தாண்டி, வேறு ஒரு வாழ்க்கை முறையின் பால் ஈர்க்கப்படுவார்கள். எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்... ‘உன் வாழ்க்கையை நீ விரும்பியபடி அமைத்துக்கொள்ள நிச்சயம் என் ஆதரவு உண்டு’ என நம்பிக்கை கொடுங்கள்.

4. “என்னை மன்னிச்சிடு...”

தவறு செய்ததை ஒப்புக்கொள்வதோ, அதற்காக மன்னிப்பு கேட்பதோ சின்னக் குழந்தைக்குக்கூட ஈகோவை தூண்டும் ஒரு விஷயம். தமிழில் மட்டுமில்லை... எந்த மொழியிலுமே பலருக்கும் பிடிக்காத வார்த்தை ‘மன்னிப்பு’. பெற்றோர் என்கிற காரணத்தினாலேயே நீங்கள் தவறுகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்களா என்ன? தவறு செய்தால், தயங்காமல் ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். அதனால் உங்கள் பிள்ளைக்கு உங்கள் மீதான மதிப்பு குறைந்து விடாது. மாறாக உங்கள் மீது மரியாதையை இன்னும் அதிகரிக்கவே செய்யும். தமது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்கிற, தவறை ஒப்புக்கொள்கிற உங்களை கூடுதலாக நேசிக்கவும் மதிக்கவும் வைக்கும். உங்களாலோ, வேறு யாராலோ உங்கள் குழந்தை காயப்படுத்தப்படுகிற ஒவ்வொரு தருணத்திலும் ‘மன்னிப்பு’ கேட்கத் தவறாதீர்கள்.

5. “நீ நல்லவ(ன்)னு எனக்கு தெரியும்! நான் உன்னைப்பற்றி எவ்வளவு பெருமைப்படுறேன்னு உனக்குத் தெரியாது!”

தன்னைப் பற்றி தன் பெற்றோர் உயர்வாக நினைக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் எல்லாமன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கும் இருக்கும். நல்லவர், வல்லவர், இனிமையானவர், திறமையானவர் என தாராளமாக உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் புகழ்ந்தீர்களானால், அதுவே அவர்களுக்குள் சுயமரியாதையை அதிகப்படுத்தி, உங்கள் இருவருக்கும் இடையிலான உறவையும் பலப்படுத்தும். தனக்கு நெருக்கமானவர்களிடமிருந்து இத்தகைய அங்கீகாரத்தை

எதிர்பார்ப்பதில், டீன் ஏஜ் மனதும் கிட்டத் தட்ட பெரியவர்கள் மனது மாதிரிதான். உங்கள் பிள்ளை என்னதான் முரடாக இருந்தாலும், ஏதேனும் ஒரு பாசிட்டிவான விஷயத்தைக் கண்டறிந்து, அதைச் சட்டிக்காட்டிப் பாராட்டிப் பேசுங்கள்.

6. “நீ எப்படி இருக்கியோ... அப்படியே நாங்க உன்னை ஏத்துக்கறோம். இந்தக் குடும்பத்துக்கு நீ ரொம்ப முக்கியம். குடும்பம் நல்லபடியா நடக்க உன் பங்கு ரொம்ப முக்கியம்.”

தான், தன் பெற்றோரால் ஏற்றுக்கொள்ளப் பட வேண்டும் என்கிற எதிர்பார்ப்பு டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளிடம் இருக்கும். அதை அவர்கள் எப்போதும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். நேரெதிராகக் கூட நடந்து கொள்வார்கள். உண்மை என்னவென்றால், அவர்களுக்குத் தேவை உங்கள் சம்மதமும் அங்கீகாரமும். அவர்கள் மீது அளவுகடந்த, கட்டுப்பாடுகள் அற்ற அன்பைக் காட்டுங்கள். அவர்கள் என்ன செய்தாலும், எப்படியிருந்தாலும் அவர்கள் மீதான உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தத் தயங்காதீர்கள். ‘நான் உன்னை மதிக்கிறேன்’, ‘நான் உன்னை ஏத்துக்கிறேன்’ என வார்த்தைகளின் மூலமும் அதைப் பிரகடனப்படுத்திக்கொண்டே இருங்கள்.

7. “நான் உன்னை புண்படுத்தினும்தான் சொல்லலை. எனக்கு மிகவும் வருத்தமா இருந்தது. கோபம் வந்தது. அதனாலதான் சொன்னேன்.”

அனேகமாக எல்லாக் குடும்பங்களிலும் இப்படி நடக்கும். நீங்கள் ஒன்று சொல்வீர்கள். அதை உங்கள் டீன் ஏஜ் மகனோ, மகளோ வேறு அர்த்தத்தில் எடுத்துக் கொள்வார்கள். கோபத்திலோ, வேதனையிலோ வெளிப்படுத்திய வார்த்தைகளுக்கெல்லாம் மன்னிப்பு கேட்க முடியாது என சில பெற்றோர் நினைக்கலாம். தனது வார்த்தைகளின் அர்த்தம் வேறு என்பதைப் பிள்ளைகளுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும் என்கிற அவசியம் அவர்களுக்குத் தெரியாது. இது மிகப்பெரிய தவறு. எதையோ சொல்ல நினைத்து, அது உங்கள் பிள்ளையால் வேறு மாதிரி புரிந்து கொள்ளப்பட்டது தெரிந்தால், அதை விளக்கி, மன்னிப்பு கேட்கக் கூச்சமே படாதீர்கள்.

8. “நீதான் எனக்கு முக்கியம். உனக்கு நல்ல அம்மா (அப்பா) வா இருக்கணும்னு நினைக்கிறேன். நான் செய்தது உன்னைக் காயப்படுத்தியிருக்கலாம். ஆனா, அது வேணும்னு செஞ்சதில்லை. நான் உன்னை அந்த அளவுக்கு நேசிக்கிறேன். நீ செய்தது எனக்கு பயமா இருந்தது. அதனாலதான் அப்படி செஞ்சேன்.

உன்னைப்போல் டீன் ஏஜ் பிள்ளைங்களை வளர்க்கிறது எவ்வளவு கஷ்டம்தான் உனக்குக் கல்யாணமாகி, பிள்ளை பிறந்த பிறகு நீ உணர்வே...”

எல்லா பெற்றோருக்கும், அவர்களது பிள்ளைகள் ஸ்பெஷல்தான்... முக்கியம்தான். ஆனால், அதை எத்தனை முறை அவர்களுக்கு உணர்த்தியிருக்கிறீர்கள்? வார்த்தைகளில் அதைக் காட்டுங்கள். ‘கட்டிப்பிடி வைத்தியம்’ செய்யுங்கள். மகனோ, மகளோ வளர்ந்து விட்டார்களே, எப்படிச் கட்டிப்பிடிப்பது என்கிற தயக்கமே வேண்டாம். செய்து பாருங்கள், உணர்வீர்கள் மாற்றத்தை!

9. “உனக்கு என்ன பிரச்சனைன்னாலும் தைரியமா என்கிட்ட சொல்லு. என்னவா இருந்தாலும் சரி. நான் உன்னை நம்புறேன். அது எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும் சரி, நான் உன்மேல் அளவு கடந்த அன்பை வைத்திருக்கிறேன். எனக்கு உன்னோட பாதுகாப்புதான் முக்கியம்...”

பதின்மப் பருவம் மிகவும் சிக்கலான பருவம். எந்தச் சூழ்நிலையில் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தவிக்கும் பருவம். தாம் எப்படியாவது வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற ஏக்கம் நிறைந்துள்ள காலம். சூழப்பமாக உள்ள இந்த காலத்தில் உங்கள் முழுமையான ஆதரவு உங்கள் குழந்தைக்கு தேவை. நீங்கள் எப்பொழுது கடைசியாக, ‘நான் உன்னை நம்புகிறேன்’ என்று கூறினீர்கள்? உங்கள் பிள்ளை மீது உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறதா? அதை உங்கள் மகனிடமோ, மகளிடமோ சொல்ல இதை விட நல்ல தருணம் ஏது?

10. “உன் ஃபிரெண்ட்ஸ் என்ன செய்யறாங்கன்னு எனக்கு அக்கறையில்லை. நீதான் எனக்கு முக்கியம்...”

இப்படி சொல்லித்தான் பாருங்களேன்!

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் ‘இதெல்லாம் ஒரு மேட்டரா’ எனத் தோன்றலாம். கொஞ்சம் மெனக்கெட்டு, முயற்சி செய்து தான் பாருங்களேன். உங்கள் பிள்ளையின் டீன் ஏஜ் பருவம் குறுகிய காலமாக இருக்கலாம். ஆனால், அந்தப் பருவத்தில் உங்கள் பிள்ளைக்கும் உங்களுக்குமான உறவில் ஏற்படுகிற தாக்கம், அவர்கள் வளர்ந்த பிறகான வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தைக் காட்டும்.

பிள்ளைகளிடம் நிறைய பேசுங்கள். அவர்கள் பேசுவதைக் கவனியுங்கள். அடிக்கடி அவர்களை நீங்கள் நேசிப்பதைச் சொல்லுங்கள். கட்டியணையுங்கள். அதே நேரம் அவர்களது கடிவாளமும் உங்கள் கைகளிலேயே இருக்கட்டும்.

கட்டுப்பாட்டை கடைபிடிப்பது எப்படி?

அது அடுத்த இதழில்!

தொகுப்பு: சாஹா

சுங்குமம்

தோழி 35



டாக்டர்
கவுதம்
தாஸ்