

'Angry Birds'

இன்றைய டின் ஏஜ் பிள்ளைகளை இப்படித்தான் அழைக்க வேண்டும்.

எதற்கெடுத்தாலும் கோபம்... எல்லாவற்றுக்கும் ஆத்திரம்...

பிள்ளைகளின் கோபத்தைக் கையாள்வது என்பது ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் மிக தர்மசங்கடமான, சவாலான காரியம்! பிள்ளைகளின் கோபத்தையும், கோபத்தின் வெளிப்பாடாக உடல்ரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும் அவர்கள் அரங்கேற்றும் வன்முறைகளையும் சமாளிக்கத் தெரியாமல், தினம் தினம் நொந்து போகிற பெற்றோர்கள்தான் எத்தனை பேர்?

சில பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோருடன் எப்போதும் ஏழாம் பொருத்தம் தான். 'பெற்றோருக்கு ஒன்றும் தெரியாது', 'நான் நினைப்பதுதான் சரி', 'என் நண்பர்களுக்குத்தான் எல்லாம் தெரியும்' என்கிற மனப்பான்மையில், இஷ்டத்துக்கு எல்லாவற்றையும் செய்ய விரும்புவார்கள். பிரச்சனைக்குக் காரணமே தாம்தான் என்பதை மறந்து, சண்டையை ஆரம்பித்து வைத்ததாக பெற்றோரிடம் விவாதம் செய்வார்கள். இந்த மாதிரிப் பிள்ளைகள், தம்மைச் சுற்றியிருப்போரிடம் எப்போதும் இணக்கமாக இருக்கவே மாட்டார்கள்.

இதுபோன்ற குடும்பங்களை அடிக்கடி சந்திக்கிறேன். பிள்ளைகளுக்கும் கோபம்... கவுன்சலிங்கில் பங்கெடுத்துக் கொள்வதையே விரும்புவதில்லை. பெற்றோரின் கோபம் அதை விட அதிகம். பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளை பகைமைப் பார்வையிலேயே அணுகுவார்கள். பிள்ளைகளின் தேவைகள் அவர்களைப் பொறுத்த வரை நியாயமற்றவை. பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமான சந்தோஷமான தருணங்கள் என்பதே அரிதாகியிருக்கும். 'வீட்டை விட்டு வெளியே போயிடுவேன்' எனப் பிள்ளைகளும், 'வீட்டை விட்டு வெளியே

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

ஏக்... தோ...

கோபக்காரக் குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

● நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் பிள்ளைகளை சந்தேகத்துடனேயே பார்ப்பதும், 'காப்பு' என கோபமாகவே பேசுவதும் வேண்டாம். சூழ்நிலைகளை சிக்கலாக்காமல், இலகுவாக்க முயற்சியுங்கள்.

● குழந்தை உங்களிடம் கோபப்பட்டாலுமே, நீங்கள் அவர்களிடம் அன்பாக, மரியாதையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். அதையும் மீறி, அவர்கள் கோபம் தொடர்ந்தால், அதற்கு வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம்.

● தேவை என்கிற போது, தயங்காமல் பிள்ளைகளிடம் மன்னிப்பு கேட்கலாம்... தவறே இல்லை. இத்தனை நாளாக அதைச் செய்ததில்லை என்றால், இனி தொடங்குங்கள். முதலில் உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களை நம்பாமல் போகலாம். நீங்கள் நடுத்திரிர்களோ என டெஸ்ட் செய்யலாம். ஆனால், உண்மையாகவே நீங்கள் உங்களின் தவறுகளை உணர்ந்து விட்டீர்கள் என அவர்கள் நம்ப ஆரம்பித்து விட்டால், இணக்கமாகி விடுவார்கள்.

● உங்களைப் போலவே உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் உள்ளூர்பயம் இருக்கவே செய்யும். ஆக்ரோஷமாக வெளிப்படுகிற வார்த்தைகளும், வன்முறை நடவடிக்கைகளும்சுட அந்த பயத்தை மறைக்க அவர்கள் கையில் எடுக்கிற ஆயுதங்களே. உன்னுக்குள் பயம் அதிகரிக்கிற போதுதான் ஒருவர், தன்னை பெரிய தாதா மாதிரி கற்பனை செய்து கொண்டு பேசுவார். உங்கள் பிள்ளை அப்படிப் பேசுவதுசுட ஒருவகையான பயத்தின் காரணமாகத்தான் இருக்கக்கூடும் என்பதை அறிந்து வையல்படுங்கள். பிள்ளைகளின் மன அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உடலில் ஏற்படுகிற சில வேதி மாற்றங்களின் விளைவாகவும் அந்த மன அழுத்தம் வரலாம். மனநல நிபுணரின் உதவியோடு தீர்வு காணுங்கள்.

தூரத்திடுவோம்' எனப் பெற்றோரும் மாறி மாறி மிரட்டிக் கொள்வார்கள். இரண்டுமே சூழ்நிலை கையை விட்டு நழுவிவிடுமோ என்ற அச்சத்தில் உருவாகும் வெற்று பய முறுத்தல்கள் !

பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் வெளிப் படுத்தும் கோபம் நல்லதே... யாருடன் கோபப்படுகிறோமோ அவரைப் பற்றிய அக்கறை நமக்குள் நிச்சயம் இருக்கும். ஒருவர் மற்றவரிடம் கோபப்படுவதற்கு காரணமே டாக்டர் அவர்கள் தமக்குத் தாமே தீங்கு இழைக்கும் வகையினை நடந்து கொள்கிறார்கள் என்ற அக்கறையில்தான்? கோபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் உள்ளடக்கி, ஒருவர் மேல் ஒருவர் வெறுப்பை வளர்த்துக் கொண்டு, ஒருவருடன் ஒருவர் பேசாமல் இருக்கும் குடும்பங்களைத்தான் மீட்பது கடினம்.

உறவுகளுக்குள் குழப்பங்கள்... சதா சர்வகாலம் சண்டை போடும் பெற்றோர்... குடும்பத்தில் விரிசல்கள்... குடும்பத்திலும் சுற்றுச்சூழலிலும் வன்முறை... வீட்டுக்குள் போதை, குடி போன்ற பழக்கங்கள்... இவை காரணமாக பதின்மப் பருவத்தில் மனதில் உண்டாகும் குழப்பங்கள் சில நேரங்களில் கோபமாகவோ வன்முறையாகவோ வெளிப்படலாம். மனச்சோர்வு போன்ற மனநலப் பாதிப்பினாலும் கோபமும் வன்முறையும் உண்டாகக்கூடும்.

சில டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் மேல் கூறிய சூழ்நிலைகளில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கவோ, வாழ்க்கையில் அல்லது உடலில் ஏற்படுகிற மாற்றங்களைப் புரிந்து கொள்ள



டாக்டர் கவுதம் தாஸ்

முடியாமல் தத்தளிக்கவோ கூடும். பதினமப் பருவ பிள்ளைகளுக்கு (குறிப்பாக பூப்பெய்தும் பெண் பிள்ளைகளுக்கு) ஹார்மோன்களில் உண்டாகும் ஏற்ற இறக்கங்களினால், உணர்ச்சிகளில் தாறுமாறான ஏற்ற இறக்கங்களும் குழப்பங்களும் இருப்பது சகஜமே. எதிர்காலத்தைப் பற்றி, படிப்பைப் பற்றி, வாழ்க்கைமுறை பற்றி முடிவுகள் எடுக்க முடியாத தடுமாற்றமும் சேர்ந்து கொள்ளும்.

எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ, அவ்வளவு சீக்கிரமாக உங்கள் டீன் ஏஜ் குழந்தைகளுடன் நீங்கள் மனம் விட்டுப் பேசினால் விரக்திகள் குவிவதைத் தடுக்கலாம். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உணர்வுகளைக் கையாளக் கற்றுக்கொடுங்கள். அவர்களது பிரச்சனைகளைக் காது கொடுத்துக் கேட்க, எப்போதும் தயார் நிலையில் இருப்பதாக நம்பிக்கை கொடுங்கள். சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட உடைந்து போகாமலிருக்க உணர்வு கொடுங்கள்.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நீங்கள் எப்படி என்பதை ஒளிவுமறைவின்றி அலசுங்கள். உங்கள் கோபத்தை அப்படியே பிரதிபலிக்கிற கண்ணாடியாக உங்கள் பிள்ளைகள் நடந்து கொள்கிறார்களா? யோசியுங்கள்.

உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி கோபப்படாமல் உங்கள் பிள்ளையிடம் பேச முடியவில்லை என்றால் நம்பகமான ஒருவரை உங்களுடன் வைத்துக்கொண்டு பேசுவது அல்லது அவர்களை உங்கள் சார்பாக பிள்ளைகளிடம் பேச வைப்பது நல்ல தொடக்கமாக இருக்கும். மிகவும் நாகுக்காக, கவனமாக உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் எழுதும் கடிதம்கூட உதவும். தமது பிரச்னைகளைப் பற்றி தம்மைப் போலவே பெற்றோரும் உணர்கிறார்கள் என்பதை அறிந்தாலே, பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளில் மாற்றங்களும் தெரியும். எப்போதாவது கோபப்படுவது தவறல்ல... ஆனால், அதை வெளிப்படுத்த எத்தனையோ நல்ல வழிகள் உள்ளன என்று நீங்களும் உணர்ந்து, பிள்ளைகளுக்கும் உணர்த்துங்கள்.

எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன்... எப்போதும்
மனச்சோர்வு...

எப்படி சமாளிக்கலாம்? அது அடுத்த இதழில்!
தொகுப்பு: சாஹா

பள்ளைகளின் வன்முறை
எல்லைமீறும் போது...

● முதல் வேலையாக உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்களின், முக்கியமாக சின்னக் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பின் மேல் கவனமாக இருங்கள். தேவையப்பட்டால் உதவிக்கு யாரையாவது அழைக்கத் தயங்காதீர்கள்.

● அவர்களது ஆக்ரோஷம் அனுமதிக்கக் கூடிய தல்ல என்பதைத் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள். அதைக் கட்டுப்படுத்த உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யத் தயாராக இருப்பதையும் சொல்லுங்கள்.

● அவர்களை மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச்செல்ல தயங்காதீர்கள்.