



## பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

‘ஓமுக்கம் விழுப்பந் தரலான் ஓமுக்கம்  
உயிரினும் ஓம்பப்படும்’

- அதாவது ஓமுக்கத்தைக் கடை பிடிப்பது என்பது உயிரைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது என்கிறார் வள்ளுவர். இதை உங்களில் எத்தனை பேர், பிள்ளைகளுக்கு சொல்லி வைத்திருக்கிறீர்கள்?

ஓமுக்கம் என்பது, குழந்தைக்கு மிகச் சிறிய வயதிலேயே போதிக்கப் பட வேண்டியது. ஆனால், தும்பை விட்டு வாலைப் பிடித்த கதையாக, குழந்தைப் பரு வத்தில் ‘குழந்தைதானே...’ என அலட்சியப்படுத்தி விட்டு, பிள்ளைகள் வளர்ந்த பிறகு, ‘ஓமுக்கமே இல்லை’ எனப் புலம்புவது எந்த வகையில் நியாயம் பெற் றோர்களே?

ஆனாலும், ஆங்கில தனிமரபு ‘பெட்டர் லெட் தேன் நெவர்’ என்பது. ஆகையால், குழந்தைகளாக இருந்த போது நீங்கள்

மனநல மருத்துவர்  
கவுதம் தாஸ்

போதிக்கத் தவறிய ஒழுக்கத்தை, அவர்கள் மன் ஏஜில் அடியெடுத்து வைத்த பிறகும் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். ஐந்தில் வளையாதது பதினெந்திலாவது வளையட்டுமே!

தண்டிப்பதே ஒழுக்கம் என்பது பல பெற்றோருடைய எண்ணம். உண்மையில் ஒழுக்கம் என்பது ஒருவித பயிற்சி. சமூகம் ஏற்றுக்கொண்ட வழிகளில் நடந்துகொள்ள, வாழப் பழக்கும் ஒருவித பயிற்சிதான் ஒழுக்கம். இதை பெற்றோர்தான் பிள்ளை களுக்கு முதலில் புகட்ட வேண்டும்!

அது சரி... ஒழுக்கத்தை நாம் ஏன் இவ்வளவு வலியுறுத்த வேண்டும்? ஏனெனில், ஒழுக்கத்தான் பிள்ளைகளின் முறையான சிந்தனைக்கும் செயலுக்கும் உதவும். தான் செய்கிற ஒவ்வொரு செயலின் விளைவைப் பற்றியும் யோசிக்க வைக்கும். வாழ்க்கையைப் பற்றிய பொது வான் விதிகளைக் கற்றுக் கொள்ளப் பழக்கும். தனது குடும்பம் மற்றும் தான் சார்ந்த சமூகத்தின் மதிப்புகளைக் கற்றுக் கொள்ளத் தூண்டும்.

பிள்ளைகள் வளர வளர அவர்கள் தன்னிச்சையாக நடந்துகொள்ளத் தொடங்கு வார்கள். அந்தக் கட்டத்தில் அவர்கள் எடுத்து வைக்கிற ஒவ்வொரு அடிக்கும், அவர்களே பொறுப்பு என்பதை உணர்ச் செய்வதி விருந்தே ஒழுக்கப் பாடத்தைத் தொடங்கலாம். உதாரணத்துக்கு உங்கள் மகனோ, மகனோ இரவு தூங்கச் செல்கிற வரை வீட்டுப்பாடத்தை முடிக்காமல் இழுத்தடிக்கிறார்கள் என வைத்துக் கொளவோம். அவர்களைத் தூங்க விடாமல் விழித்திருக்கச் செய்தோ, அவர்களது பாடத்தை நீங்கள் எழுதிக் கொடுத்து முடிக்க உதவுவதோ தவறு.

முடிக்கப்படாத பாடத்துடன் அப்படியே பள்ளிக்குச் செல்லட்டும். அதற்கான தண்டனையை அவர்கள் அங்கே சந்திக்கட்டும். அடுத்த முறை அதே தவறை செய்யக்கூடாது என்பதற்கு அந்த அனுபவமே பாடம் கற்றுத் தந்து விடும். ‘ஐயோ... நம் புள்ளை ஸ்கூல்ல அடியோ, திட்டோ வாங்கக் கூடாதே...’ என்கிற பதைபதைப்பு உங்களுக்கு இருப்பது இயல்புதான். ஆனால்,

அப்படி நினைத்து, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளைக் காப்பாற்றிப் பழகினால், பிறகு அவர்களால் தவறுகளை உணரவோ, திருத்திக் கொள்ளவோ முடியாமலே போய் விடும்.

எது தவறு, அதற்கான தண்டனை எப்படியிருக்கும் என்பது மன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கு ஓரளவு தெரிந்திருக்கும். ஆனாலும், அதை அவர்கள் அடிக்கடி உங்களிடம் பரிசோதனை செய்ய முயற்சிப்பார்கள். பிள்ளைகள் தவறு செய்யட்டும், பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம் எனக் காத்திருக்காதிர்கள். நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்து விட்டோ, ஊர் சுற்றி விட்டோ பாடங்களைப் படிக்கத் தவறினாலோ, தாமதமாக வீட்டுக்கு வந்தாலோ உங்கள் எதிர்செயல் எப்படியிருக்கும் என்பதை முன்கூட்டியே அவர்களுக்குப் பதிய வையுங்கள். ஒரேயடியாக நிபந்தனைகளைப் போட்டால்

உங்கள் பதின்ம வயதுப் பிள்ளைகள் சீறுவார்கள்.

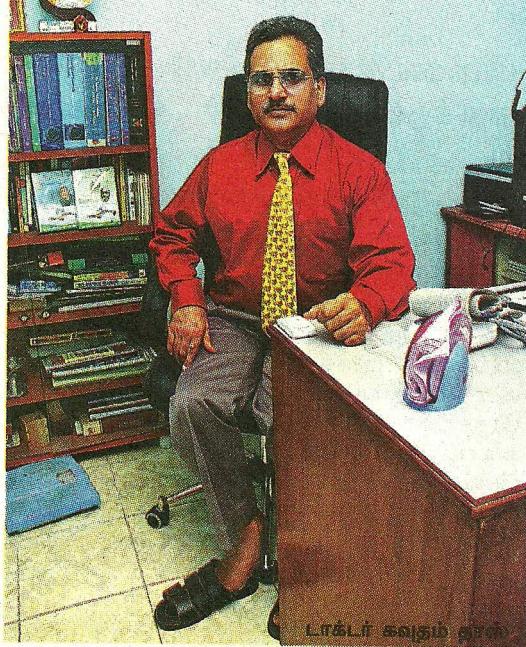
அதனால், அதைப் பக்குவ மாக அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். ‘இந்த வீட்டில், இதுதான் விதி, இப்படித்தான் நடந்து கொண்டாக வேண்டும்’ என்பதை அவர்களுடன் உட்கார்ந்து பேசி, அழுத்த மாக நினைவில் நிறுத்த வேண்டும்.

அம்மாவோ, அப்பாவோ ஒன்றும் சொல்ல மாட்டார்கள் என்கிற நினைப்பில் நண்பரின் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் முடிந்து தாமதமாக வீடு திரும்புகிற உங்கள் பிள்ளையிடம் என்ன சொல்லவீர்கள்? ‘ஏன் இவ்வளவு வேட்? அறிவு இல்லை? முன்னடமே...’

என்றெல்லாம் திட்டினால், ‘சரிதான் போ! நான் இப்படித்தான் செய்வேன்’ என்ற சுருக்கென்ற எதிருரைதான் வரும்.

அதற்குப் பதிலாக

நீங்கள் பதற்றமில்லாமல், அவர்களது தாமதம் உங்களை ஒவ்வொரு நிமிடமும் எப்படி படிப்பட்டில் தள்ளியது, கவலையைத் தந்தது எனக் கொல்லி, உங்கள் சந்தோஷம் அவர்கள் கைகளில்தான் இருக்கிறது என்று புரிய வைத்தால் அது அவர்களை சிந்திக்க வைக்கும். இவ்வாறு அவர்களை அங்பால் தாக்கினால் அவர்களும் பதிலுக்கு, ‘சரி, நம்மால் நம் பெற்றோர் பாதிக்கப்



டாக்டர் கவுதம் ராம்

படுகிறார்கள். ஆகையால், நாம் சீக்கிரமே வந்து விடுவோம்' என்று என்னி தம்மைத் திருத்திக்கொள்ள வழி வருக்கும்.

#### இவை தவிர...

- நீங்கள்தான் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டி என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். அடியோ, உதையோ, வன்முறையோ எந்தப் பிரச்சனைக்கும் தீர்வாகாது என்பதைப் பிள்ளைகளுக்குப் போதிக்க நினைத்தால், முதலில் நீங்கள் அதை ஆயுதமாகக் கையில் எடுப்பதைத் தவிருங்கள்.

- விதிமுறைகளைப் போடுவங்கள்.

ஆனால், அவற்றை விதிப்பதற்கு முன் அவை அவசியமானவைதானா என யோசியுங்கள். அந்த விதிமுறை உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்புக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் உதவுமா என யோசியுங்கள். கண்டிப்பான பெற்றோர் எனப் பெயரெடுக்க நினைக்கிற பேராசையில், பின்பற்ற கண்டமான விதிமுறைகளைத் தினிக்காதீர்கள்.

- உங்கள் சுவகுரியத்துக்கேற்றபடி விதிமுறைகளை மாற்றுவதும், தன்னையை ஆட்கொள்ளுவதும் மிகப்பெரிய தவறு. குடும்ப விதிமுறைகளை முடிவு செய்யும் போது, உங்கள் பிள்ளைகளையும் அதில் ஈடுபடுத்துங்கள். பிறகு அவற்றை மாற்றாமல் கடைப்பிடியுங்கள். விதிமுறைகளை மீறினால் என்ன விளைவு என்பதை முன்கூட்டியே பிள்ளைகளிடம் சொல்லி வையுங்கள். வினாவுகள், செய்யும் தவறும் அவற்றை மறையாது, தாழும் அவ்விதிமுறைகளை உருவாக்குவதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறோம் என்கிற

நினைப்பே, அவர்கள், அந்த விதி முறைகளை மீறாமல் தடுக்கும். பிறகு பிள்ளைகள் விதிமுறைகளை மீறினால் அவ்விளைவுகளை மாற்றாமல் கடைப்பிடியுங்கள். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் நிலையானவர்கள் என்பதை உணர்ந்து, பிள்ளைகளும் நிலையான ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பார்கள்

- பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் போது, உடனடியாக அதைப் பற்றி எச்சரியுங்கள். அது பூதாகாரம் எடுக்கும் வரை காத்திருக்காதீர்கள். அதைப் பிரிஞ்சிலேயே கிள்ளி விடுவதுதான் புத்திசாலித்தனம். எந்த ஒரு ஒழுக்கமற்ற செயலையும் வளர விட்டால் பின்னர் அதைத் திருத்த முடியாது.

- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதிலும், அவை மீறப்படும் போது எதிர்செயல் கொள்வதிலும் அப்பா, அம்மா இருவரும் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என முன்கூட்டியே பேசி வைத்துக்கொண்டு, இருவரும் ஒரே மாதிரி நடப்பது அவசியம். பிள்ளைகளின் முன்னால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை எதிர்த்து, அவமதித்து, மட்டம் தட்டிப் பேசாதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்கள் மீது பிள்ளைகளுக்கு மரியாதை இல்லாமல் போய்விடும்.

- உங்கள் எதிர்செயல் உங்கள் பிள்ளை செய்யும் தவறுகளுக்கு ஒத்த வகையில் அமைய வேண்டும். சிறு தவறுகளுக்கு மிகப்பெரிய எதிர்செயலோ, பெரும் தவறுகளுக்கு மிகச்சிறிய எதிர்செயலோ மேற்கொண்டால் அதற்கு மதிப்பில்லாமல் போய்விடும்.

- உங்கள் பிள்ளைகள் ஏதேனும் தவறு செய்தால், அதை மிக நாகுக்காக, தனி மையில் வைத்துக் கண்டியுங்கள். தேவையில்லாமல் கடுமையாக கண்டிக்கப்படுவதையோ, மூன்றாம் நபரின் முன்னிலையில் தான் விமர்சிக்கப்படுவதையோ எந்தப் பிள்ளையும் விரும்புவதில்லை.

- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளை எந்தவை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை அவ்வப்போது எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் தவறு செய்கிற போது, உங்களைப் புண்படுத்துவது அவர்களது அந்தக் குறிப்பிட்ட செயல்தானே தவிர, அவர்கள் அல்ல என்பதைத் தெளிவாகப் புரிய வையுங்கள்.

- ஒழுக்கம் என்பது ஒரு வாழ்க்கை முறையாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டால்தான், அந்தப் பிள்ளைகள் உயர்ந்த செய்ய மதிப்பீடு உள்ளவர்களாக வளர்வார்கள். அப்பொழுதுதான் அவர்களை இந்த உலகமும் மதிக்கும்.

அதென்ன செய்ய மதிப்பீடு?

அது அடுத்த இதழில்!  
தொகுப்பு: சாஹூ