பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

‘கொஞ்ச நேரம் ஃப்ரீயா இருக்க விடறீங்களா?’ ‘இந்த வீட்ல நிம்மதியே இல்லை...’ ‘இதைச் செய்யாதே... அதைப் பண்ணாதேன்னு எல்லாத்துக்கும் கண்டிஷன்... கட்டுப்பாடு... ஏன்தான் இந்த வீட்ல வந்து பிறந்தேனோ...’ ‘எனக்கு உங்க ஹெல்ப் தேவையில்லை... நானே பார்த்துக்கறேன்... நான் என்ன சின்னக் குழந்தையா...’ - உங்கள் வீட்டில் டீன் ஏஜில் பிள்ளைகள் இருந்தால் அங்கே நிச்சயம் இந்த டயலாக்குகளை கேட்டிருப்பீர்கள்.

ஏக்... தோ... டீன்!

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

Shutter stock

இதையெல்லாம் நீங்கள் எப்படி எடுத்துக் கொள்வீர்கள்? அவர்களது இந்தப் பேச்சு உங்களுக்குள் வேதனையை உண்டாக்குமா அல்லது பிள்ளைகள் வளர்ந்து கொண்டிருப்பதன் அறிகுறிதான் இது என எடுத்துக் கொள்வீர்களா?

பாசமில்லாத, பிணைப்பில்லாத, மரியாதைக் குறைவான வார்த்தைகளாக இவற்றைப் பார்க்காமல், உங்கள் பிள்ளைகள் விடலைப்பருவத்துக்குள் நுழையத் தயாராவதன் அறிகுறியாகப் பார்ப்பதே நல்லது.

டாக்டர் கவுதம் தாஸ்

டீன் ஏஜின் தொடக்கத்திலேயே சுதந்திரமாகவும் தன்னிச்சையாகவும் இயங்குவதையே பிள்ளைகள் விரும்புவார்கள். அதாவது கூட்டை விட்டுப் பறக்கத் தயாராகிற பறவைகள் மாதிரி... இது பெற்றோரிடமிருந்து பிரிந்து சுதந்திரமாக செயல்பட பிள்ளைகளைத் தயார்படுத்துகிற பருவம்கூட.

டீன் ஏஜில் பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரின் நடவடிக்கை ஒவ்வொருவிதமாக இருக்கும். சிலர் பெற்றோரிடம் பேசவே மாட்டார்கள். சிலர் குறைவாகப் பேசுவார்கள். இன்னும் சிலர், பெற்றோரிடமும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் வாக்குவாதம் செய்து சவால் விடுகிற தொனியில் பேசுவார்கள். பெற்றோருக்கு தங்களின் புது உலகத்தைப்பற்றி ஒன்றும் தெரியாது, தங்கள் நண்பர்களுக்கு பெற்றோரை விட அதிகம் தெரியும் என்கிற பாணியில் எரிச்சல் மூட்டும் வகையில் பேசுவார்கள். இவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் முடிவுகளை தாமே எடுப்பார்கள்.

உதாரணத்துக்கு தனக்கான உடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது, விளையாட்டு மற்றும் பொழுதுபோக்கு விஷயங்களைத் தேர்வு செய்வது, தாங்கள் பிற்காலத்தில் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை முடிவு செய்வது என எல்லாவற்றுக்கும் பெற்றோரைக் கேட்காமல் தாமே முடிவு எடுப்பார்கள்.

உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளையின் அறை, அனுமதி மறுக்கப்படுகிற அந்தரங்க இடமாக மாறும். தனிமையை அதிகம் நேசிக்கத் தொடங்குவார்கள். அவர்களது விருப்பங்களை தங்கள் அறையின் சுவர்களில் தொங்கும் போஸ்டர்கள், அலமாரியை அலங்கரிக்கும் ஸ்டிக்கர்கள், அதிர்ந்து அலறும் சிடி பிளேயர் போன்றவற்றின் மூலம் உணரலாம். திடீரென டைரி எழுதுவார்கள். அதில் அவர்களது நட்பைப் பற்றிய நல்லது கெட்டதுகள் பதிவாகும்.

உங்களுக்கும் உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளைக்கும் இடையில் விழத் தொடங்கும் இடைவெளியை உங்களால் தடுக்க முடியாது. 'இத்தனை நாள் ஊட்டி ஊட்டி வளர்த்தேனே' எனப் புலம்பிப் பயனில்லை. அது அவர்களின் தன்னிச்சை முன்னேற்றத்தின் ஆரம்பம். அதைத் தடுக்க முயற்சித்தால் உங்களிடையே பிளவுதான் உண்டாகும். அதை அனுமதிக்கக் கற்றுக்கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

இந்த மாற்றம் ஒரே இரவில் நிகழ்வதில்லை. பதின்மப் பருவத்தின் ஆரம்பத்தில் மெல்ல மெல்ல தெரியும். அதற்கு உங்களைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் உங்களைவிட்டு விலகும் போது, பாதிப்பு அதிகமிருக்காது.

பிள்ளைகள் வளர வளர, அவர்களுக்கு எது வரை சுதந்திரம் கொடுக்கலாம் என்கிற கேள்வி உங்கள் மண்டையைக் குழப்பும். எந்த வயதிலிருந்து உங்கள் பிள்ளையை வீட்டில் தனியே இருக்க அனுமதிக்கலாம்? இரவில் நண்பர்களுடன் தங்க அனுமதிக்கலாம்? பார்ட்டிக்கோ, சினிமாவுக்கோ நண்பர்களுடன் செல்ல அனுமதிக்கலாம்? இப்படி பொதுவான கேள்விகள் எழும். இதற்கென எழுதப்பட்ட விதி ஒன்றும் கிடையாது.

'பிள்ளைகளை விட்டுப்பிடிக்க வேண்டும்' என நான் சொன்னதைப் பற்றி ஒரு பெற்றோர் என்னிடம் விவாதித்தனர். 'இது எப்படி முடியும்? சுதந்திரமாக விட்டு விட்டால் பிள்ளைகள் கை மீறிப் போய்விட மாட்டார்களா?' எனக் கேட்டனர். பிள்ளைகளுக்கு சுதந்திரம் கொடுங்கள். ஆனால், அவர்களைப் பாசக் கயிற்றினால் பிணைத்து, அக்கயிற்றினை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவிழ்த்து விட்டு, தேவையான பொழுது இழுத்துப் பிடியுங்கள்.

முதலில் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் உட்கார்ந்து பேசுங்கள். முதல்கட்டமாக ஒரு சில விஷயங்களில் அவர்கள் உங்களை சார்ந்திருப்பதில் இருந்து விலகி, சுதந்திரமாக இயங்க அவர்களுடன் திட்டமிடுங்கள். அந்த திட்டப்படி நடந்து கொள்ளுங்கள். போக போக அவர்கள் உங்களுடன் நெருங்கி விடுவார்கள்.

அவர்களுக்கு எந்தெந்த விஷயங்களில் அதிகப் பொறுப்பு தேவைப்படுகிறது என நினைக்கிறீர்களோ, அதை அடையாளம் கண்டு, உடனே செயல்படுத்துங்கள். தள்ளிப் போட்டால், அது வேறு மாதிரியான டென்ஷனை உருவாக்கும். உதாரணத்துக்கு, உங்கள் மகளுக்கு 15 வயதானதும் ஐபாட் வாங்கித் தருவதாக வாக்களித்திருக்கிறீர்கள் என்றால், பதினாலரை வயதிலேயே வாங்கிக் கொடுங்கள். 'நீ பொறுப்பா நடந்துக்கிட்ட விதம் எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சது. அதான் சொன்னதுக்கு முன்னாடியே வாங்கிக் கொடுத்துட்டேன்' எனச் சொல்லுங்கள். உங்கள் மீதான அன்பும் பார்வையும் மதிப்பும் அவளுக்குக் கூடும். நெருக்கமும் உண்டாகும்.

டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கான எல்லா முடிவுகளையும் எடுப்பதில், பெற்றோருக்கு என்னவோ அலாதி ஆசை. ஆனால், அது அவர்களது சுதந்திரத்தைப் பாதிக்கும். சரியான முடிவெடுப்பது என்பது பயிற்சிகளின் மூலம்தான் கைவரும். தோல்விகள் வெற்றிக்கு படியாக அமையும் என்

பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்ள அவர்களது முடிவுகளை அவர்களே எடுக்க அனுமதியுங்கள். சிலது சரியாக இருக்கும். பலது தவறாக இருக்கலாம். தவறுகள்தான் அவர்களுக்குப் பாடம் கற்றுத் தரும். தவறுகள் பெரிதாக அவர்களை பாதிக்காத வரை அவர்களை தவறு செய்து அதன் மூலம் கற்றுக்கொள்ள விட்டு விடுங்கள். செய்த தவறுகளை விமர்சிக்காதீர்கள். சரியான முடிவுகளைப் பாராட்டுங்கள். போகப்போக அவர்கள் தம் பலவீனங்களை உணர்ந்து ஆலோசனை கேட்பார்கள்.

இந்த இக்கட்டான பருவத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளை விட்டுப்பிடித்து சமாளிக்க இன்னும் சில டிப்ஸ்:

- உடைகளை நீங்களே தேர்வு செய்வதைத் தவிர்த்து, பணத்தை அவர்களிடம் கொடுத்து, வாங்கிக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் விருப்பப்படி ஹேர் கட் செய்து கொள்ள அனுமதியுங்கள். அது நன்றாக இருக்கிறதா, இல்லையா என்பது வேறு விஷயம். ஆனால், அது குறித்து வரும் விமர்சனங்களுக்கு அவர்கள் மட்டுமே பொறுப்பு என்பதை அவர்கள் உணர இது உதவும்.
- எத்தனை மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் சொல்லாமல், அவர்களிடமே கேளுங்கள். 7 மணி என்று சொல்கிறார்கள். ஸ்கூல் வேன் 7.15க்கு வரும். வேனை பிடிக்க முடியாமல், பள்ளிக்கூடம் செல்ல என்ன செய்வது என யோசிக்கட்டும். அதிலிருந்து அவர்கள் கற்றுக்கொள்கிற பாடம், அடுத்த முறை அந்தத் தவறை செய்ய வைக்காது.
- பிள்ளைகளுக்குப் பொறுப்புகளை, சுதந்திரத்தைக் கொடுப்பது எத்தனை அவசியமோ, அதே அளவு அவர்களுக்கான இடைவெளியையும் மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- பிள்ளையின் அந்தரங்கத்துக்கு மதிப்பளியுங்கள். அவர்களது அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன் கதவைத் தட்டுங்கள்.
- உங்கள் மகள் அல்லது மகனின் டைரியை படிப்பது, இமெயிலை பார்ப்பது, தொலைபேசி உரையாடலை ஒட்டுக்கேட்பதையெல்லாம் தவிருங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் விருப்பங்களுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்காமல் நீங்கள் டீன் ஏஜில் இருந்தபோது சந்தித்த அதே பிரச்னைகளை நினைவு கூருங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் பிரச்னைகளையும் குழப்பங்களையும் உங்கள் பிள்ளைகளின் அனுமதியின்றி, யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். நம்பிக்கை என்பது தகர்ந்து விட்டால், அதைத் திரும்ப உருவாக்குவது மிகவும் சிரமம்.
- உங்களுக்குக் கொஞ்சமும் புரியாத இசையை பிள்ளைகள் ரசிக்கிறார்களா? தடை போடாதீர்கள். அந்த வயதில் அவர்களது நண்பர்கள் எதையெல்லாம் ரசிக்கிறார்களோ, அதையேதான் உங்கள் பிள்ளைகளும் பின்பற்றுவார்கள். காலப் போக்கில் அவர்களது விருப்பங்கள் தாமாக மாறும். அதனால் என்னவோ உங்கள் கலாசாரமே சீரழிந்து விடும் என்ற அளவுக்கு சிந்திக்காதீர்கள்.
- டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளால் நீங்கள் அடிக்கடி தர்மசங்கடத்துக்குத் தள்ளப்படுவீர்கள். எல்லா விஷயங்களுக்கும் உங்களைத்தான் சார்ந்திருக்க வேண்டும் என்கிற நிலையிலும், தன்னை தனி மனுஷனாகவோ, மனுஷியாகவோ காட்டிக் கொள்வதைத்தான் அந்த வயதில் விரும்புவார்கள். இதனால் நண்பர்கள் மத்தியில் உங்களை உங்கள் பிள்ளைகள் கண்டு கொள்ளாமல் விடலாம். நண்பர்களின் முன்னால் நீங்கள் கட்டிப்பிடிப்பது, முத்தமிடுவது போன்ற பாசத்தின் அறிகுறிகளை அவர்கள் விரும்பாமல் போகலாம். உங்களை தம் பெற்றோர் எனக் காட்டிக் கொள்வதை விரும்பாமல் போகலாம். அதையெல்லாம் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள். பிள்ளைகள் வளர்ந்ததும், இச்சம்பவங்களை உங்களுடன் சேர்ந்து நினைவு கூர்ந்து அவர்களும் சிரிப்பார்கள்.
- இந்தக் குழப்பமான பருவத்தில் சுதந்திரமும் வேண்டும், பெற்றோரின் அன்பும் ஆதரவும் வேண்டும் என நினைப்பார்கள். உங்கள் அன்பை எதிர்பார்ப்பார்கள். அதே வேளை அதை வெளிப்படுத்தும் வழியாக அத்தனை நாள்களாக நீங்கள் கடைப்பிடித்த ‘கட்டிப்பிடி வைத்திய’த்தை விரும்ப மாட்டார்கள்.
- குழந்தைகளாகவே பார்க்காமல், அவர்களை உங்களுக்கு சமமான தனிமனிதர்களாகப் பாருங்கள். அரசியல் தொடங்கி, விலைவாசி வரை எல்லாமும் பேசுங்கள். அவர்களது அபிப்ராயங்களை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்.
- டீன் ஏஜை கடப்பது என்பது அவர்களுக்குமே மிக மிக இக்கட்டானதுதான். முடிந்த வரை அவர்களுக்கு ஆதரவு கொடுங்கள். எதைப் பற்றி யாவது உங்களிடம் பேச நினைத்தால், நேரம் ஒதுக்கி, காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். உங்கள் சொல்பேச்சைக் கேட்காமல், உங்களுக்கு உடன்பாடில்லாத விஷயங்களை அவர்கள் செய்கிற போது, அமைதியாக இருங்கள். அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத எல்லைக்குட்பட்டு, அவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்து பார்க்கட்டும்.
- வீடு என்பது அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான, நிரந்தரமான ஒரு இடம் என்கிற சூழலை உருவாக்குங்கள். உங்கள் அபரிமிதமான அன்பும் ஆதரவும் அதை அவர்களுக்கு உணர்த்தும்.

பணத்தின் அருமையைப் பிள்ளைகளுக்கு எப்படிப் புரிய வைப்பது?

அது அடுத்த இதழில்!

தொகுப்பு: **சாஹா**