ஏக் தோ டீன்!

பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

எந்த மாதிரியான பெற்றோர் என்பதற்கான டெஸ்ட் முடிந்து, மதிப்பெண்களைத் தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். 5 வித வளர்ப்பு முறையில் நீங்கள் ஏதோ ஒன்றில் பொருந்திப் போவீர்கள். தெரிந்தோ, தெரியாமலோ உங்கள் வளர்ப்புதான் சரி என்கிற எண்ணத்திலும் இருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு வளர்ப்பு முறைக்குமான குணாதிசயங்களை இந்த இதழில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகளின் மீதான உங்கள் பார்வை மாறவும், உங்கள் வளர்ப்புமுறையைப் பற்றி தெளிவு பெறவும் அது உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

கட்டுப்பாடான பெற்றோர்

'நான் வைத்ததுதான் சட்டம்' என நினைக்கிற, இவர்களுக்குப் பிள்ளைகளின் மீதான எதிர்பார்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கும். இது, இது, இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என எழுதாத சட்டத்தைப் பிள்ளைகளின் மீது திணிப்பார்கள். அவர்களது அணுகுமுறையில் அன்போ, அரவணைப்போ இருக்காது. தமது கட்டளைகளுக்குப் பிள்ளைகள் கீழ்படிந்தே ஆக வேண்டும் என நினைப்பார்கள். பிள்ளைகளின் சாய்ஸோ, விருப்பங்களோ அவர்களுக்கு ஒரு பொருட்டே இல்லை.

தனது கட்டுப்பாட்டை உணர்த்த அளவுக்கு அதிக கோபம், மிரட்டல், கடுமையான வார்த்தைகளை உபயோகிக்கத் தயங்க மாட்டார்கள். பிள்ளைகளின் தேவைகளைப் பற்றிப் பெரி

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

தாக அக்கறை இருக்காது. குழந்தை தவறு செய்கிற போது, அதைப் பற்றிப் பேசித் தெளிவுப்படுத்துவதற்குப் பதில், தண்டனை கொடுப்பதே சரி என நினைப்பார்கள். சொல்பேச்சைக் கேட்காதபோது, கடுமையான தண்டனை கொடுக்கத் தயங்க மாட்டார்கள். ஒரு கட்டத்தில் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரின் அணுகுமுறை புரிந்து, பொய் பேசக் கற்றுக் கொள்வார்கள். அதிகமான கட்டுப்பாடுகள் திணிக்கப்படும்போது, அதிலிருந்து வெளியே வரவே துடிப்பார்கள் பிள்ளைகள். அந்தச் சூழலில் இருந்து தப்பிப்பதற்கான வாய்ப்புக்காகக் காத்திருப்பார்கள். காதல் திருமணம், வெளியூரில் கல்லூரிப் படிப்பு என முடிவெடுப்பார்கள்.

கட்டுப்பாடான பெற்றோரின் கோபமும் ஆத்திரமும், பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் மீதான மரியாதையைக் குறைக்கவே செய்யும். பிள்ளைகளைத் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதாக பெற்றோர் நினைக்கலாம். ஆனால், யதார்த்த வாழ்க்கையில் ஒரு குடும்பத்துக்குத் தேவையான அத்தனை முக்கிய விஷயங்களையும் அவர்கள் கோட்டை விடுகிறார்கள் என்பதே உண்மை. பயத்தின் மூலம், பிள்ளையின் நடத்தையை வேண்டுமானால் அவர்கள் மாற்றலாம். குழந்தையின் மனதுக்குள் உண்மையான மாற்றத்தை அவர்களால் ஒருபோதும் உருவாக்கவே முடியாது.

திருத்தமான பெற்றோர்

தாம் திருத்தமானவர்கள் என நினைத்துக் கொண்டாலும், எது ஒழுக்கமான வளர்ப்பு என்பதில் அவர்களுக்கே தெளிவிருக்காது. குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிய லேட்டஸ்ட் புத்தகங்களை எல்லாம் படித்து, அவற்றுள் உள்ள பிள்ளை வளர்ப்பு அணுகுமுறைகளை ஒன்று விடாமல் 'திருத்தமாக' பின்பற்ற முயற்சி செய்வார்கள்.

அதே நேரம் இவர்களது வளர்ப்புமுறையைப் பற்றிய அடுத்தவரது விமர்சனங்களை அத்தனை சுலபத்தில் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். தாம் வாழ்க்கையில் சந்தித்த கஷ்டங்களும் வலிகளும் தர்மசங்கடங்களும் தம் பிள்ளைகள் அனுபவிக்கக்கூடாது என்கிற எண்ணத்தில், அவர்களைப் பாதுகாக்க நினைப்பார்கள். தாம் செய்த தவறுகளை பிள்ளைகளும் செய்துவிடக்கூடாது என்பதில் கவனமாக இருப்பார்கள். இவர்களது அணுகுமுறையில் அச்சமே முதன்மையாக இருக்கும். பிள்ளைகள் எந்தப் புதிய விஷயங்களையும் முயற்சி செய்ய அனுமதிக்க மாட்டார்கள். பிரச்னைகளில் இருந்தும், ஆபத்துகளில் இருந்தும் பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்க நினைப்பது இயல்புதான்.

அதே நேரம் நடக்காத விஷயங்களை நினைத்து அவை நடந்துவிடுமோ, எப்படி அவற்றை நடக்க விடாமல் தடுப்பது என்ற அதிகப் பாதுகாப்பு உணர்வுடன் இருப்பதுதான் இவர்களிடம் பிரச்னையே. அவர்களும், அதே மாதிரி திருத்தமான பெற்றோரால் வளர்க்கப்பட்டது அவர்களை பாதித்திருக்கலாம்.

பிள்ளைகளின் தோற்றம், எடை, படிப்பு, நட்பு, காதல், கல்யாணம், உறவுகள் என எல்லாவற்றையும் குறித்த அச்சம் இவர்களுக்கு இருக்கும். தாம் செய்ய நினைத்த அல்லது விரும்பி செய்ய முடியாமல் போன விஷயங்களை பிள்ளைகள் செய்ய வேண்டும் என நினைப்பார்கள். பிள்ளைகளின் தகுதி, விருப்பம் பற்றியெல்லாம் கவலை இருக்காது. இப்படி வளர்க்கப்படுகிற பிள்ளைகள், சகிப்புத்தன்மையே இல்லாமல், மன உளைச்சல் மற்றும் படபடப்புடன் காணப்படுவார்கள். குழப்பவாதிகளாகவும் இருப்பார்கள். இத்தகைய பிள்ளைகள், வேலை, திருமணம் போன்ற விஷயங்களில் பெற்றோரின் விருப்பத்துக்கு மாறாக தேர்ந்தெடுத்து, அதன் மூலம் அவர்களது பெற்றோரின் கருத்துகள் தவறானவை என்று சுட்டிக்காட்ட முயற்சி செய்வார்கள். இதனால் தமக்குப் பொருத்தமில்லாத விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுத்ததால், விரக்தியிலும் மன அழுத்தத்திலுமே அவர்களது வாழ்க்கை கரையும்.

அளவுகடந்து செல்லம் கொடுக்கும் பெற்றோர்

அன்புதான் இவர்களது ஆயுதம். பிள்ளைகளிடம் அதீத அன்பைக் கொட்டினால், அதை அவர்கள் அப்படியே திரும்பக் காட்டுவார்கள், எல்லாம் சுமுகமாகவே நடக்கும் என நம்புவார்கள். தமது அரவணைப்பு மற்றும் பாசப்பிணைப்பு மூலம், குழந்தைகளுக்கு எது சரி, எது தவறு என உணர்த்துவார்கள்.

பிள்ளைகள் சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும் என நினைப்பார்கள். பிள்ளைகள் எப்படி நடந்து கொண்டாலும், அதை அன்பாகவே அணுகுவார்கள். இவர்களது வளர்ப்புமுறையில் எழுதப்படாத விதிகளோ, வரையறைகளோ இருக்காது.

பிள்ளைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கத் தெரிகிறதோ, இல்லையோ... விருப்பமானதை எடுத்துக் கொள்ளும் சாய்ஸ்களை முன் வைப்பார்கள். பிள்ளை செய்வது தவறு எனத் தெரிந்தாலும், அதைத் திருத்த எந்த முனைப்பும் காட்ட மாட்டார்கள். தமது பிள்ளைகளுக்கே தாம் அடிமைகள் மாதிரி நடந்து கொள்வார்கள். பிள்ளைகள் ஒழுங்கீனத்துடன் வளர, இந்த

டாக்டர் கவுதம் தாஸ்

வளர்ப்புமுறை முக்கிய காரணம். இந்தச் சூழலில் வளரும் குழந்தை, தனது அடம் மற்றும் அழுகையின் மூலம் தேவையானதை நிறைவேற்றிக் கொள்ளப் பழகும். அரிதாக சில குடும்பங்களில், இத்தகைய சூழலில் வளரும் பிள்ளைகள் மன ரீதியாக பாதுகாப்பாகவும், தனித்து இயங்குபவர்களாகவும், தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்பவர்களாகவும் வளரலாம். இன்னொரு பக்கம், இதே வளர்ப்புமுறையினால், படிப்பில் பின்தங்குவது, அடாவடியாக மாறுவது, போதை மாதிரியான தவறான பழக்கங்களுக்கு அடிமையாவது என நெகட்டிவாகவும் உருவாகலாம்.

எதையுமே கண்டுகொள்ளாத பெற்றோர்

பிள்ளைகளின் மீது ஈடுபாடே இல்லாத அல்லது மிகக்குறைந்த அளவு ஈடுபாடு உள்ளவர்கள். எது நடந்தாலும் ‘எனக்கென்ன?’ என நினைக்கிற பெற்றோர்! பிள்ளைகளிடமிருந்து விலகியே இருப்பார்கள். காரணம், பிள்ளைகளைவிட, அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் வேறு முக்கியமான விஷயங்கள் நிறைய இருக்கும். பெற்றோருக்கென இருக்கும் பொறுப்புகளைப் பற்றி அக்கறையே இருக்காது. பிள்ளைகள் மீது எந்த எதிர்பார்ப்பும் இருக்காது. பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் பெரிய தகவல் பரிமாற்றமும் இருக்காது. குடும்பத்துக்கென எந்த விதமான விதிகளோ, வரைமுறைகளோ இருக்காது.

இப்படி வளரும் பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் வாழ்க்கையில் சந்தோஷத்தைத் தொலைத்தவர்களாகவே இருப்பார்கள். எதையுமே கண்டுகொள்ளாத பெற்றோரிடம் வளரும் குழந்தை, தனது தேவைகளை தானே பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கும். அதன் விளைவாக அந்தக் குழந்தை இயல்பிலேயே சுயநலவாதியாகவே வளரும்.

வயதுக்கு மீறிய மனமுதிர்ச்சியுடன் வளர்வார்கள். அதைப் பார்க்கிற நண்பர்களும் உறவினர்களும் பெருமையாகப் பேசினாலும், பிள்ளைகள் வளர வளர, இருவருக்குமான முரண்பாடுகளும் மோதல்களும் பெரிதாக இருக்கும். பள்ளிக் கூடத்துக்கு ‘கட்’ அடிப்பது, நண்பர்களுடன் ஊர் சுற்றுவது, தவறான சினேகம் என பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை திசை மாறும். இது அவர்களது எதிர்கால வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய பாதிப்பை உருவாக்கும்.

சரிவர நடந்துகொள்ளும் (Balanced) பெற்றோர்

மேலே நாம் பார்த்த அத்தனை அணுகுமுறைகளுமே பெற்றோரிடம் விரக்தியை உருவாக்கி, குடும்பத்தின் அமைதியைக் குலைத்து விடக் கூடியவை.

சரிவர நடந்துகொள்ளும் பெற்றோர் என்கிற பிரிவுக்குள் வருவோருக்கு பிள்ளைகளைப் பற்றிய அக்கறையும், அதீத மனமுதிர்ச்சியும் இருக்கும். யதார்த்தம் தெரிந்தவர்களாக இருப்பார்கள். பிள்ளைகளை மன உறுதியுடனும், சமுதாயப் பொறுப்பு மிக்கவர்களாகவும், அனுசரித்துப் போகக் கூடியவர்களாகவும் வளர்ப்பார்கள். பிள்ளைகளின் நடத்தையைப் பற்றி நிறைய விவாதிப்பார்கள். ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் பிள்ளைகள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, உணர்வுகளைக் கையாளக் கற்றுக் கொடுப்பார்கள்.

பிள்ளைகளுக்குப் பிரச்னைகள் வரும்போது, அதைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கான வழிகளைக் காட்டி, தனித்து இயங்க ஊக்கப்படுத்துவார்கள். அதே நேரம் பிள்ளைகளின் மீது கட்டுப்பாடும் இருக்கும். நியாயமான காரணங்கள் இருக்கும் பட்சத்தில், பிள்ளைகள் சுய முடிவுகள் எடுப்பதை அனுமதிப்பார்கள். அதே நேரம், பிள்ளைகளுக்கென சில எல்லைகளை, நெறிமுறைகளை, ஆரோக்கியமான முறையில் வரையறுக்கவும் தவற மாட்டார்கள். இப்படி வளரும் பிள்ளைகள், தமது செயல்களுக்கு தாமே பொறுப்பேற்கவும், தமது நடத்தையைப் பற்றி சிந்திக்கவும் கற்றுக் கொள்வார்கள். பிள்ளைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் எனச் சொல்கிற பெற்றோர், அப்படிச் சொல்வதற்கான நியாயமான காரணங்களைப் பற்றியும் பிள்ளைகளிடம் விவாதிப்பார்கள். எதையும் அன்பான அணுகுமுறையில் சொல்வார்கள்.

சரிவர நடந்துகொள்ளும் பெற்றோர், பிள்ளைகளைக் கட்டுப்படுத்த மாட்டார்கள். மாறாக பிள்ளைகளை வழி நடத்திச் செல்வார்கள். அறிவுறுத்தி, ஆலோசனை சொல்லி, அன்போடு ஆறுதலும் தருவார்கள். பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் போது கண்டிப்பும் தண்டனையும் இருக்கும். ஆனால், அளவோடு! அதில் வன்முறை இருக்காது. அப்படி தண்டிக்கும்போது, அதற்கான காரணத்தையும் சொல்வார்கள். பிள்ளைகளின் தேவைகளைப் புரிந்து நிறைவேற்றுவார்கள். மன்னிக்கத் தெரிந்தவர்களாக இருப்பார்கள். இதன் விளைவாக பிள்ளைகள் சுயமரியாதை, தன்னம்பிக்கை, தனித்து இயங்கும் ஆற்றல் மிக்கவர்களாக வளர்வார்கள்.

அத்தனை வளர்ப்பு முறை ஸ்டைல்களையும் பார்த்தீர்கள்தானே... குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியையும், நம்பிக்கையையும் படரவிடுகிற ‘சரிவர நடந்துகொள்ளும்’ பெற்றோர் அணுகுமுறைக்கு ஏன் எல்லா பெற்றோரும் மாறக் கூடாது என நினைக்கத் தோன்றும் யாருக்கும். பெற்றோரின் அணுகுமுறை குடும்பத்துக்குக் குடும்பம் வேறுபட, அவர்களது கலாசாரம், குடும்ப நபர்களின் எண்ணிக்கை, அவர்களது பின்னணி, பொருளாதார பின்னணி, படிப்பு, மதம் எனப் பல காரணங்களை சுட்டிக் காட்டலாம். உங்களுக்கும், உங்கள் பிள்ளைகளுக்குமிடையே பலமான, அன்பான பிணைப்பு இல்லாவிட்டால், எந்த அணுகுமுறையும் சரிவராது. ஒரே குடும்பத்தில் அம்மா ஒரு அணுகுமுறையிலும், அப்பா வேறொரு அணுகுமுறையிலும் பிள்ளைகளை நடத்தினாலும் பிரச்னைதான். வளர்ப்பு முறையில் பெற்றோர் இருவரும் இணைந்து பேசி, ஒத்துப் போய், இருவரது அணுகுமுறையிலும் உள்ள நல்ல விஷயங்களோடு பிள்ளைகளை வழிநடத்த வேண்டும். முயற்சி செய்து பாருங்களேன்!

அடுத்த இதழில் உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளுடன் எப்படிப் பேசுவது எனப் பார்க்கலாம்.

தொகுப்பு: **சாஹா**