பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

123RFI

ஏக்... தோ... டீன்!

'ஹாஸ்டல்ல போட்டாத்தான் உனக்கெல்லாம் புத்தி தெளியும். பெத்தவங்க அருமையும் தெரியும்... கொஞ்ச நாள் எங்களைவிட்டுப் பிரிஞ்சிருந்தாதான் நீ சரிப்படுவே...' என மிரட்டுகிற பெற்றோரை வீட்டுக்கு வீடு பார்க்கலாம். அப்படிச் சொல்கிற பெற்றோரில் எத்தனை பேர் உண்மையிலேயே பிள்ளைகளை விடுதியில் சேர்க்கிறார்கள் என்பது வேறு விஷயம். ஆனாலும் கால ஓட்டத்தில் மேல்படிப்புக்காக பிள்ளைகளை விடுதியில் தங்க வைத்துப் படிக்க வைக்கிற கட்டாயம் இன்று அனேகம் பெற்றோருக்கு ஏற்படவே செய்கிறது. உடன் இருக்கும் வரை பிள்ளைகளின் நச்சரிப்பையும் இம்சைகளையும் சகித்துக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிற பெற்றோருக்குமே, திடீரென பிள்ளைகளைப் பிரிந்திருப்பதென்பது புதிய அனுபவமாகவே அமைகிறது. பெற்றோருக்கு மட்டுமின்றி, பிள்ளைகளுக்கும் அதே நிலைமைதான்...

இந்தச் சூழலில்தான் 'ஹோம் சிக்னஸ்' எனப்படுகிற வீட்டேக்கம் (Home sickness) அவர்களைப் பாடாகப் படுத்துகிறது. ஆனால், இதை உடனடியாக பெற்றோரால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. வீட்டேக்கம் என்பது வீட்டை விட்டுப் பிரிந்துள்ளவர்களிடம் அல்லது பிரியப்போகிறவர்களிடம் உண்டாகும் இடர்பாடு மற்றும் அவலநிலையைக் குறிக்கும்.

வீடு, வீட்டிலுள்ள நபர்கள், வீட்டுச் சாப்பாடு, வீட்டுக்குத் திரும்புதல் என வீட்டைப் பற்றிய, வீட்டைச் சூழ்ந்த அத்தனை நினைவுகளும் உண்டாக்கும் ஒருவித மன வேதனைதான் வீட்டேக்கம்.

வீட்டேக்கம் என்பது வாழ்ந்த, பழகிய வீட்டையும் சூழலையும் விட்டு புதிய இடத்துக்கு மாறுகிற எல்லோருக்கும் உண்டாகும். அதில் ஆண், பெண் பேதமோ, யாரை, எவ்வளவு பாதிக்கும் என்கிற அளவுகோலோ இல்லை. 20 சதவிகித ஆண் / பெண் பிள்ளைகள், வீட்டை விட்டு விலகிச் சென்று படிக்கிற போது, கொஞ்சம் கடுமையான வீட்டேக்கத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். 6 முதல் 9 சதவிகிதக் குழந்தைகளுக்கு, வீட்டேக்கமானது இன்னும் கொஞ்சம் தீவிரமாகவே இருக்கிறது.

வீட்டேக்கத்தால் பாதிக்கப்படுகிற பிள்ளைகளில் 80 சதவிகிதம் பேர், ஆரம்பத்திலிருந்து, மறுபடி வீடு திரும்புகிற வரை ஒரே அளவிலான மன வருத்தத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். 20 சதவிகிதம் பேர், சற்றே அதிகமான பாதிப்பை உணர்கிறார்கள். அது வீட்டை விட்டு வெளியேறிய முதல் சில வாரங்களில் இன்னும் அதிகரிக்கிறது. மறுபடி வீட்டுக்குத் திரும்புவதற்கு சில நாட்கள் முன்புதான் அது குறையவே தொடங்குகிறது.

வீட்டேக்கத்துடன், உடல்நலமின்மை, படிப்பில் சந்திக்கிற சிரமங்கள், கவன மறதி, தன்னம்பிக்கையின்மை, நடத்தைக் கோளாறு போன்றவையும் சேர்ந்து கொள்ளும். அதுவே தீவிர வீட்டேக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, மனச்சஞ்சலம் மற்றும் படபடப்புடன் தனக்கு உதவ யாருமே இல்லை என்கிற உணர்வு போன்றவையும் சேர்ந்து கொள்ளலாம். சில பிள்ளைகளிடம் அது சண்டை, சச்சரவு, தவறான வாய்ப்பேச்சு, அழிவுச்செயல் போன்றவையாக வெளிப்படலாம். வீட்டேக்கம் உண்டாகாமல் தடுக்க அனுபவம், ஆளுமை, குடும்பம் மற்றும் மனப்பாங்கு உதவும்.

ஏற்கனவே வீட்டாரை விட்டு மிகக் குறுகிய காலம் பிரிந்த அனுபவம் உள்ள டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளையும், அந்த அனுபவமே இல்லாத பிள்ளைகளையும் மிகவும் இள வயதுப் பிள்ளைகளையும் வீட்டேக்கம் சட்டென பாதிக்கலாம். இதில் வயது முக்கியம் அல்ல. அனுபவம்தான் இந்த விஷயத்தில் மிக முக்கியமான காரணி. 8 வயதுக் குழந்தையாக இருக்கலாம். அவனு(ளு)க்கு அடிக்கடி வீட்டாரை விட்டுப் பிரிந்திருந்த அனுபவம் இருந்தால், படிப்புக்காக வெளியே தங்க வேண்டி வரும் போது வீட்டேக்கம் உண்டாகும் வாய்ப்புகள் குறைவு. 16 வயதுப் பிள்ளையாக இருக்கலாம். வீட்டை விட்டு விலகியிருந்த அனுபவமே

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

இருக்காது. அந்தக் குழந்தைக்கு வீட்டேக்கம் உண்டாக வாய்ப்பு அதிகம். புதிய சூழல் உருவாக்கும் எதிர்மறையான அனுபவங்களும், எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத ஏமாற்றங்களும் இவ்வகை வீட்டேக்கம் வரக் காரணங்கள்.

பெற்றோருடன் நிலையற்ற பிணைப்பு மற்றும் இருமனப்போக்குடைய பந்தம் கொண்ட குடும்பத்தில் வாழும் பிள்ளைகள் குடும்பத்தை விட்டுப் பிரியும் போது அதிகமாக பிரிவினைப் பதற்றத்துக்கு ஆளாவார்கள். தனது பிரிவினை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால் அதை பெற்றோர் எப்படி எடுத்துக் கொள்வார்கள் என்கிற உறுதியற்ற மனநிலையில் இருப்பார்கள் இந்தப் பிள்ளைகள். மற்றவர்களின் அன்புக்கும், ஆதரவுக்கும் தான் தகுதியானவர்தானா என்கிற குழப்பமும் இருக்கும். இந்த உறுதியற்ற தன்மையின் விளைவாக, ஹாஸ்டல் வார்டன் அல்லது ஆசிரியர்களுடனான புதிய சூழல் அதிகபட்ச வேதனையை உண்டாக்கும். மாறாக பெற்றோருடன் நிலையான பிணைப்புள்ள பிள்ளைகள் சுதந்திரமாக, புதிய சூழலை அனுபவிக்கத் துணிவுடன் புதிய உறவுகளில் ஈடுபடும் ஆர்வமும் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

தீர்மானக் கையாளுதல் அதிகமாக உள்ள பிள்ளைகள் வீட்டேக்கத்தை குறைவாக உணர்வார்கள். வீட்டை விட்டு வெளியேறும் முடிவு பிள்ளையின்மேல் திணிக்கப்பட்டால் அந்தப் பிள்ளை அந்தத் தீர்மானத்தைக் கையாள்வதைக் குறைவாக உணரும். இதன் விளைவாக அந்தப் பிள்ளை பிரிவினையை வேதனையாக அனுபவிக்கும்.

தமக்குள் உண்டாகும் பிரிவினை பதற்றத்தை வெளிப்படையாக காட்டும் பெற்றோரும், பிரிவினையைப் பற்றி இருமனப் போக்குடைய பெற்றோரும் (நீ போய் சந்தோஷமா இரு... நான்தான் உன்னை நெனைச்சுக்கிட்டே இருப்பேன் என்றெல்லாம் வசனம் பேசும் பெற்றோர்), பிரிந்து போகும் பிள்ளைகளிடம் அதிக வீட்டேக்கத்தை உண்டு பண்ணுவர்.

வெளியில் தங்கிப் படிக்கும் பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கு சில டிப்ஸ்...

◆ வீட்டைவிட்டு வெளியே தங்கப் போகும் நேரம் குறித்த விஷயத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளின் முடிவையும் கேளுங்கள். அதைத் தவிர்த்து, பிள்ளைகளைக் கட்டாயத்தின் பேரில் வீட்டை விட்டு வெளியே அனுப்பினால், அது அவர்களது வீட்டேக்கத்தை அதிகப்படுத்தும். பிரிவதற்கு முன்பே, அதைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைகளிடம் பேசுங்கள். 'வெளியில தங்கிப் படிக்கிற எல்லாரும், ஏதோ ஒரு வகையில சில விஷயங்களை மிஸ் பண்ணித்தான் ஆகணும். ஹோம் சிக் எல்லாம் சகஜமான விஷயம்... அதுல ஒரு நல்ல விஷயம் என்னன்னா, வீட்டு ஞாபகம் இருந்ததுன்னா, உன்னால

இன்னும் நிறைய விஷயங்களை யோசிக்க, செயல்படுத்த முடியும்' என்று உங்கள் பிள்ளைக்குச் சொல்லுங்கள்.

◆ உங்கள் பிள்ளைகளிடமிருந்து விலகி இருக்கும் நேரம் மிகக் குறுகியது என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். விலகி இருக்கும் பிள்ளைகளைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப் பதைத் தவிருங்கள். விலகி இருக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக் குத் தகவல் தொடர்பின் அவசியத்தைப் புரிய வையுங்கள். கடிதங்கள் எழுத ஊக்கப்படுத்துங்கள். இதை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, தபால் தலை ஒட்டி, முகவரி எழுதிய அஞ்சல் உறைகளையும் நினைத்தவற்றை எழுத ஒரு நோட்டையும் கொடுத்தனுப்பலாம்.

◆ உங்கள் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து, அவர்களது புதிய சூழலைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுங்கள். முன்கூட்டியே அதைத் தெரிந்து கொள்ளும் போது, பிள்ளை கள் புதிய இடத்துக்குச் செல்லும் போது ஏற்படக்கூடிய அந்நியத்தன்மை குறையும். இணையதளங்கள், குறிப்பேடு கள், ஏற்கனவே அந்த இடத்தில் இருப்பவர்கள், முன்னாள் மாணவர்கள், அங்கே வேலை பார்ப்பவர்கள் என பல தரப்பி னரிடமிருந்தும் இதற்கான தகவல்களைப் பெறலாம்.

◆ புதிய சூழலில் யாரேனும் ஒருவராவது உங்கள் பிள்ளைக்கு அறிமுகமாக உதவுங்கள். அந்த நபர், உங்கள் பிள்ளையைவிட வயதில் பெரியவராகவோ, சக மாணவரா கவோ இருக்கலாம். அப்படியொருவருடனான அறிமுகம்,

தமக்குள் உண்டாகும் பிரிவினை பதற்றத்தை வெளிப்படையாக காட்டும் பெற்றோரும், பிரிவினையைப் பற்றி இருமனப் போக்குடைய பெற்றோரும், பிரிந்து போகும் பிள்ளைகளிடம் அதிக வீட்டேக்கத்தை உண்டு பண்ணுவர்.

உங்கள் பிள்ளையின் வீட்டேக்க உணர்வைக் குறைத்து, தனக்கு ஒரு துணை இருக்கும் நம்பிக்கையை அதிகப்படுத்தும்.

◆ புதிய நபர்களுடன் நட்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும், நம்பிக்கையான, தன்னைவிட வயதில் பெரியவர்களின் உதவியைப் பெறவும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். புதிய இடத்து இறுக்கத்தைக் குறைக்க இதெல்லாம் உதவும்.

◆ உங்களுக்குள் உண்டாகும் பிரிவினை பதற்றத்தை வெளிப்படையாக காட்டும்படியோ, பிரிவினையைப்பற்றி இரு மனப்போக்குடனோ பேசுவதை தவிருங்கள். 'சாப்பாடு நல் லாருக்கும்னு நினைக்கிறேன்...', 'உனக்கொண்ணும் பிரச்னை இருக்காதுன்னு நினைக்கிறேன்...', 'ஹேவ் எ வொண்டர்ஃபுல் டைம். உன்னோட செல்ல நாய்க்குட்டிக்கு சாப்பாடு கொடுக்க நான் மறக்காம இருக்கணும்'... இப்படி எதையாவது நினைத்து வருத்தப்படவும், வீட்டை நினைத்துக் கொள்ளவும் வாய்ப்பளிக்கிற இது போன்ற விஷயங்களைப் பிள்ளைகளிடம் பேச வேண்டாம். பிள்ளைகளைப் பிரிந்திருப் பதன் துயரத்தை, பெற்றோர், சக பெற்றோருடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாமே தவிர, பிள்ளைகளிடமே பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். மாறாக, புதிய இடத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கவிருக்கிற வேடிக்கையான அனுபவங்களைப் பற்றிப் பிள்ளைகளிடம் பாசிட்டிவாக பேசலாம்.

‘உனக்கு அங்கே இருக்கப் பிடிக்கலைன்னா சொல்லு... நான் வந்து கூட்டிட்டுப் போயிடறேன்’ என எந்த வாக்குறுதிகளையும் கொடுக்காதீர்கள். அப்படிச் சொன்னால், புதிய சூழலுக்கேற்ப தன்னைப் பழக்கிக் கொள்ளும் முயற்சியை சிதைத்து, நம்பிக்கையையும் கெடுக்கும். ‘எங்கம்மாவும், அப்பாவும் இங்க இருக்கப் பிடிக்கலைன்னா, வந்து கூட்டிக்கிறேன்’னு சொல்லிருக்காங்க என்று சொல்வதால், உங்கள் பிள்ளையைப் பார்த்துக் கொள்கிறவர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களுக்கும் தேவையற்ற சிரமங்கள் உண்டாகலாம். அது உங்களுக்குமே ஒருவித தர்மசங்கடத்தைக் கொடுக்கும். வாக்கு கொடுத்து விட்ட காரணத்துக்காகவே உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் அழைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

அப்படிச் செய்யாத பட்சத்தில் உங்கள் வார்த்தைகளின் மீதான நம்பிக்கை, அவர்களுக்குக் குறையும். அதற்கு பதில், ‘எனக்கு வீட்டு நினைப்பு வந்தா என்ன பண்றது?’ என்கிற உங்கள் பிள்ளையிடம், ‘அப்படி வர்றது சகஜம்தான். ஆனா அதுலேருந்து மீள என்ன செய்யணும்னு கத்துக்கோ. அங்கே உன்னைப் பார்த்துக்க நிறைய ஆட்கள் இருப்பாங்க. எதுவானாலும் அவங்கக்கிட்ட சொல்லலாம். உனக்கு நிச்சயம் புது இடம் பிடிக்கும்’ என நம்பிக்கை தரலாம்.

பிரிவுக்கான பயிற்சியை முன்கூட்டியே தொடங்கலாம். வார இறுதியில், உங்கள் பிள்ளைகளை நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள் வீட்டில் தங்க அனுமதிக்கலாம். அந்த 2 - 3 நாட்களுக்கு உங்கள் இருவருக்குமிடையே தொலைபேசி பேச்சுகூட இருக்கக் கூடாது. ஆனால், கடிதம் எழுதியனுப்பும் பயிற்சியை வலியுறுத்தலாம். மறுபடி உங்கள் பிள்ளை வீட்டுக்கு வந்ததும், பிரிந்திருந்த நாட்கள் எப்படியிருந்தன என்பதையும் அந்தப் பிரிவை சமாளிக்க உதவிய விஷயங்களையும் பற்றிப் பேசலாம்.

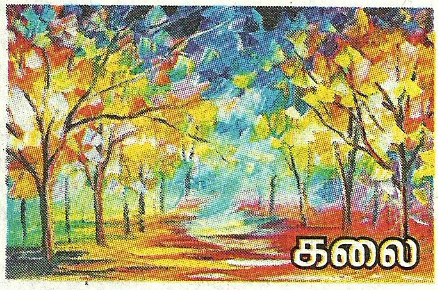
பிரிவுத் துயரத்தைக் கையாளும் வழிகள் பற்றி பிள்ளைகளுக்குச் சொல்ல வேண்டியவை...

- நண்பர்களுடன் விளையாடுவது மாதிரியான வேடிக்கையான விஷயங்களில் கவனத்தைத் திருப்பு.
- கடிதம் எழுதுவது, குடும்பப் புகைப்படத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது மாதிரி எதையாவது செய்து, குடும்பத்துடன் நெருக்கமாக இருப்பதாக உணர்.
- அங்கே யாரிடம் பேசினால் உனக்கு ஆறுதல் கிடைக்குமோ, அப்படி யாரையேனும் சந்தித்துப் பேசு.
- எதை நினைத்தால் உனக்கு ஆறுதல் கிடைக்குமோ, அத்தகைய நல்ல விஷயங்களையே சிந்தி.

- போதை, மதுப் பழக்க அறிமுகம்... பிள்ளைகளை எப்படிக் காக்கலாம்? வழிநடத்தலாம்?

அது அடுத்த இதழில்!

தொகுப்பு: சாஹா



ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க இயற்கை வழிகள்

* மனநலம்
* சுற்றுச்சூழல்
* டெக்னாலஜி
* செய்தி விமர்சனம்
மற்றும் பல...

அம்பை | ஆர்.சூடாமணி | அனுராதா ரமணன் | ராஜம் கிருஷ்ணன்
அநுத்தமா | லட்சுமி | திலகவதி | பூரணி | பா.விசாலம் | வத்ஸலா
வாஸந்தி | சிவசங்கரி | ஜோதிர்லதா கிரிஜா | ஹெப்சிபா ஜேசுதாசன்
உள்பட பலர் எழுதிய காலத்தை வென்ற கதைகள்

http://kungumamthozhi.wordpress.com