மனவியல்...

ஏக்தோமன்!

பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

மனநல மருத்துவர் **கவுதம் தாஸ்**

நீங்கள் நல்லவரா, கெட்டவரா என்பதற்கான டெஸ்ட் இல்லை இது... பிள்ளைகள் செய்கிற ஒவ்வொரு தவறுக்கும் 'வளர்ப்பு சரியில்லை' என வாங்கிக் கட்டிக் கொள்வது நீங்கள்தானே? அந்த வளர்ப்பு சரியானதா, இல்லையா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளத்தான் இந்த டெஸ்ட்!

அம்மா, அப்பா இரண்டு பேரும் தனித் தனியே, பதில்களை 'டிக்' செய்யுங்கள்.

1. பெற்றோரின் கடமை என்ன?

அ. பிள்ளைகளை, விதிகளை மதித்து, கட்டுப்பட்டு நடக்கும்படி வளர்ப்பது.

ஆ. எப்போதும் பிள்ளைகளைக் கண்காணிப்பது... அதன் மூலம் அவர்களை 'சரியான' விஷயங்களை மட்டுமே செய்யவும், தேர்ந்தெடுக்கவும் செய்வது.

இ. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான திறமைகளைக் கற்றுக்கொடுப்பது, அதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் அவர்களை ஒழுக்கமான, பொறுப்பானவர்களாக மாற்றுவது.

ஈ. சுதந்திரமான, கவலைகள் அற்ற குழந்தைப் பருவத்தைக் கொடுப்பது.

உ. தேவையான திறமைகளைக் கற்றுக் கொண்டு, தாமாகவே ஒழுக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ளச் செய்வது.

2. குழந்தைகளின் நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்தும் பொறுப்பு யாருடையது?

அ. அதிகாரம் பெற்றோர் கையில் இருக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்வதற்குப் பிள்ளைகள் கீழ்ப்படிய வேண்டும்.

ஆ. அனுபவமும் அறிவும் நிறைந்த பெற்றோர் சொல்வதைத்தான் பிள்ளைகள் செய்ய வேண்டும்.

இ. பிள்ளைகளின் சுயகட்டுப்பாட்டுக்குத் தேவையான விஷயங்களை சொல்லித்தர வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோருடையது.

ஈ. ஒழுக்கமாக நடந்துகொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை எடுத்துச் சொல்லி, அதற்கு பிள்ளைகளை ஒத்துழைக்குமாறு விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும்.

உ. தவறுகளும் முயற்சிகளுமே பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் கற்றுக் கொடுக்கும்.

3. யாருக்கு உரிமை உண்டு?

அ. பெற்றோருக்குத்தான் எல்லா உரிமைகளும். ஏனென்றால், அவர்கள் பெரியவர்கள். குழந்தைகளுக்கு எந்த உரிமையும் கூடாது.

ஆ. அனுபவத்திலும் அறிவிலும் மூத்தவர்களுக்கே உரிமைகள் அதிகம்.

இ. பெற்றோர் - பிள்ளைகள் என இருவருக்கும் சம உரிமைகள் உண்டு. இருவருமே மரியாதையுடனும், கவுரவத்துடனும் நடத்தப்பட வேண்டியவர்கள்.

ஈ. பெற்றோரைவிட, பிள்ளைகளின் உரிமைகளும் தேவைகளும் அதிகம்.

உ. பெற்றோரை உறுத்தாத வரை பிள்ளைகளுக்கே அதிக உரிமைகள்.

4. யாருக்கு மரியாதை?

அ. பிள்ளைகள், பெற்றோரை மதித்தாக வேண்டும். ஆனால், பிள்ளைகளைப் பெற்றோர் மதிக்க வேண்டியதில்லை.

ஆ. மரியாதை தானாக கிடைப்பதற்கு முன், அதை சம்பாதித்துக் கொள்ள வேண்டும் பிள்ளைகள்.

இ. வயதோ, வேறு எதுவுமோ பெரிதல்ல... எல்லாரும் மரியாதைக்குரியவர்களே.

ஈ. பெற்றோர், பிள்ளைகளை மதித்தால்தான் அவர்கள் சந்தோஷமாக இருப்பார்கள்.

உ. அவ்வப்போது மரியாதை குறைவாக நடந்துகொள்வது குழந்தைகளின் இயல்பு. அதைப் பெரிதுபடுத்தத் தேவையில்லை.

5. தவறுகளை எப்படி அணுக வேண்டும்?

அ. விதிகளை மீறும் பிள்ளைகள் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவர்கள். அந்த தண்டனை, அவர்களை உறுத்த வேண்டும்.

ஆ. தனது ஏமாற்றத்தை வெளிப்படுத்தி, ஆரோக்கியமாக விமர்சிப்பதன் மூலம் பிள்ளைகளின் தவறுகளை பெற்றோர் சரி செய்யலாம். தவறுகளை சுட்டிக்காட்டி, மீண்டும் அது நேராமலிருக்கவும் அறிவுறுத்தலாம்.

இ. தவறுகளில் இருந்து தாமே பாடம் கற்றுக் கொள்வார்கள் குழந்தைகள். எதிர்காலத்தில் அது நடக்காமலிருக்கவும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

ஈ. பிள்ளைகளின் தவறுகளை உணர்ந்து, அது அவர்களை பாதிக்காமல் காப்பது பெற்றோரின் கடமை.

உ. பிள்ளைகளின் தவறுகளுக்கு மற்றவர்களே பொறுப்பு.

6. பிரச்னைகள் எப்படி தீர்க்கப்படுகின்றன? முடிவுகள் எப்படி எடுக்கப்படுகின்றன?

அ. மற்றவர்களின் உரிமைகளையும் தேவைகளையும் பொறுத்தே அவை தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆ. பிரச்னைகள் தானாக வரும், போகும். அல்லது பெற்றோர் அவற்றைப் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

இ. பெற்றோருக்குத்தான் சரியான முடிவுகள் தெரியும். பிள்ளைகள் அவர்களைப் பின்பற்றினால் போதும்.

ஈ. பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்து, அவர்களுக்கான இலக்குகளை நிர்ணயித்து, அதை அடையும் போது ஊக்கத்தையும், பரிசுகளையும் கொடுக்க வேண்டும் பெற்றோர்.

உ. பெற்றோர் பிள்ளைகளின் தேவையைத் தெரிந்து கொண்டு, அவர்களை சந்தோஷப்படுத்த வேண்டும்.

7. நெகட்டிவ் உணர்வுகளை எப்படிக் கையாள்வது?

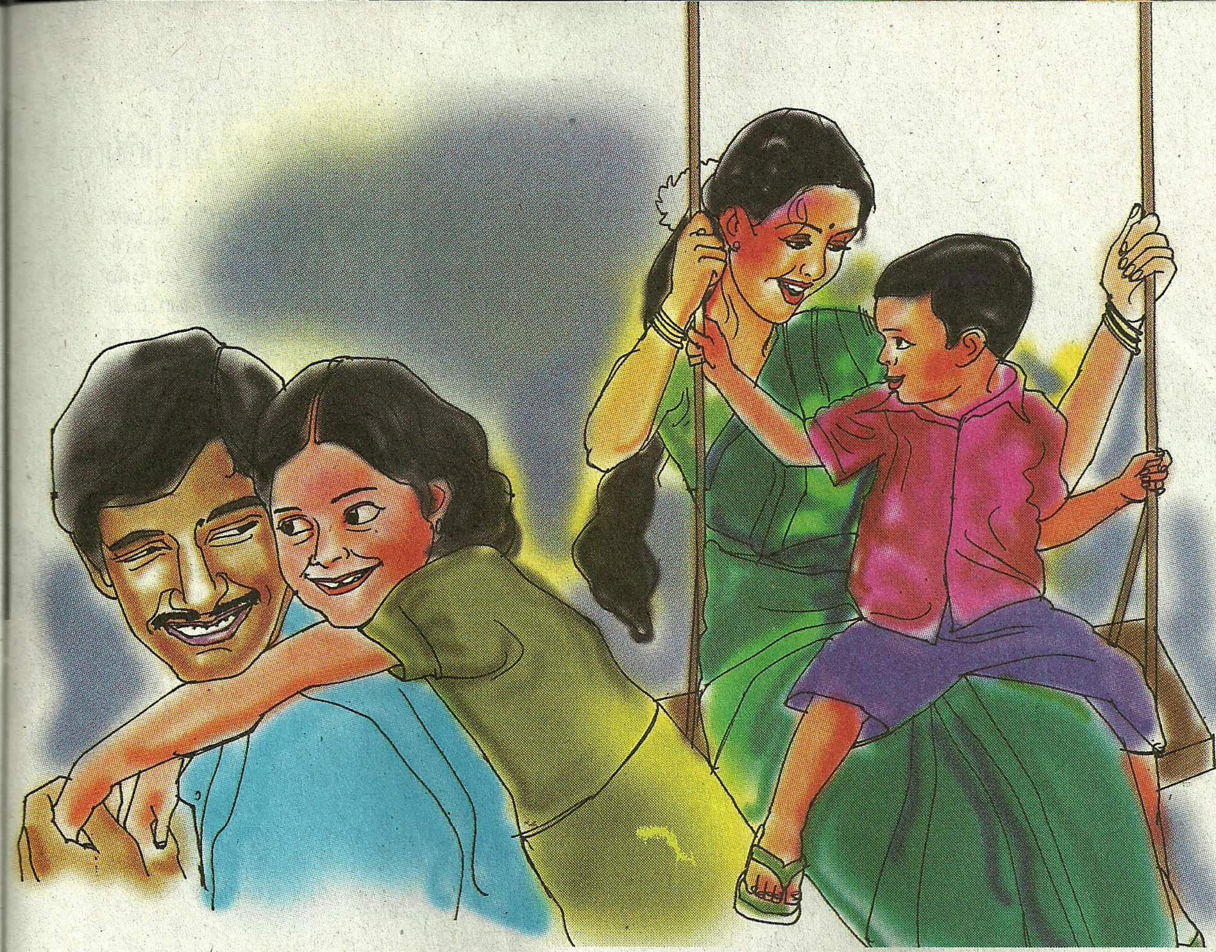
அ. பிள்ளைகளின் நெகட்டிவ் உணர்வுகளை மாற்ற பெற்றோர் முயற்சி செய்ய வேண்டாம். அவற்றை எப்படி வெளிப்படுத்துவது எனக் கற்றுத் தரலாம்.

ஆ. பிள்ளைகள் தமது நெகட்டிவ் உணர்வுகளைத் தமக்குள்ளேயே வைத்துக்கொண்டால், எல்லாம் சுமுகமாகவே நடக்கும்.

இ. அத்தகைய உணர்வுகளை பிள்ளைகள் வெளிப்படுத்தவே கூடாது. அப்படிச் சொன்னால் அவர்களுக்குத்தான் மரியாதைக் குறைவு.

ஈ. பெற்றோர் நினைப்பதும் உணர்வதுமே

◄ டாக்டர் கவுதம் தாஸ்



சரி என்று பிள்ளைகள் நம்ப வேண்டும்.

உ. பிள்ளைகளை நெகட்டிவ் உணர்வுகளில் இருந்து காப்பாற்றுவது பெற்றோரின் கடமை.

8. விதிகளைப் போடுவது யார்?

அ. பிள்ளைகளுக்கு ஒரு எல்லைக்குட்பட்ட சாய்ஸ் இருக்க வேண்டும். விதிகளின் அவசியத்தை உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

ஆ. பெற்றோர் சட்டம் போடும் போது, அதை எதிர்க்கவே நினைப்பார்கள் பிள்ளைகள்.

இ. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பெற்றோர் சொல்ல, கேள்வி கேட்காமல் அதைப் பின்பற்ற வேண்டும் பிள்ளைகள்.

ஈ. பிள்ளைகளுக்கு அவசியமான விதிகளைச் சொல்லி, அவற்றை சரியான அணுகுமுறை மற்றும் ஆலோசனையுடன் பின்பற்றச் செய்ய வேண்டும் பெற்றோர்.

உ. இப்படித்தான் நடந்துகொள்ள வேண்டும் என அமைதியாக சொன்னாலே, பிள்ளைகள் கேட்டு நடப்பார்கள்.

9. பெற்றோர், பிள்ளைகளை எப்படி ஊக்கப் படுத்த வேண்டும்?

அ. இலக்குகளையும், அவற்றின் மதிப்பையும் எடுத்துச் சொன்னாலே, பிள்ளைகள் தாமாக அதை நோக்கி உந்தப்படுவார்கள்.

ஆ. பிள்ளைகள் தமக்குத் தாமே உந்து சக்தியாக இருக்க வேண்டும்.

இ. கட்டளைகளும் மிரட்டல்களும்தான் பிள்ளைகளை உந்திக்கொண்டு போகும்.

ஈ. பரிசுகள், பாராட்டுகள், அங்கீகாரம் போன்றவற்றின் மூலம்...

உ. பிள்ளைகளின் தேவைகளை பெற்றோர் நிறைவேற்றினால், அவர்கள் சந்தோஷத்தில், தாமே உந்தப்படுவார்கள்.

10. ஒழுக்கத்தை எப்படி போதிப்பது?

அ. பிள்ளைகளின் போக்கிலேயே விட்டு, அதன் விளைவுகளுக்கு பிள்ளைகளே பொறுப்பு எனக் கண்டிப்பாகச் சொல்வது.

ஆ. தமக்கான ஒழுக்கத்தை தாமே போதித்துக் கொள்வார்கள் பிள்ளைகள்.

இ. பிள்ளைகளின் போக்கு பிடிக்காதபோது, பெற்றோரின் வருத்தத்தையும் தர்மசங்கடத்தையும் புரிந்துகொண்டு, பிள்ளைகள் திருத்திக் கொள்வார்கள்.

ஈ. தமது ஒழுங்கீனங்களுக்குத் தாமே பொறுப்பு என்பதை பிள்ளைகள் உணரச் செய்து, சில சிறப்பு சலுகைகளை அவர்களிடமிருந்து பறிக்கலாம் பெற்றோர்.

உ. அடிக்கடி பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அவர்கள் பிள்ளைகளின் அன்பை இழக்க நேரிடும்.

டெஸ்ட் முடிந்தது... மதிப்பெண்களைப் பார்க்க பக்கம் 81-க்கு வாங்க!

தொகுப்பு: சாஹா

வெளிப்படும். குழந்தை, தாயின் மார்பை சப்பிக் குடிக்கக் குடிக்கத்தான் பால் சுரப்பு கூடும். பிறந்த உடன் சுரக்கும் தாய்ப்பாலில்தான் குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் சக்தி உள்ளது. தாய்ப்பால் சுரப்புக்குத் தகுந்தாற்போல ஹார்மோன் சுரப்பின் ரிதம் இருக்கும். தாய்ப்பால் குடிப்பது குழந்தைக்கு எவ்வளவு நல்லதோ, தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாய்க்கு அவ்வளவு ஆரோக்கியமானது.

▫ சிசேரியன் பிரசவம் மற்றும் தாய்ப்பால் சரியாக வரவில்லை என்றால் மட்டுமே மற்ற விஷயங்களைப் பற்றி யோசிக்கலாம். தாய்ப்பால் சரியாக வராத பட்சத்தில் காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். குழந்தை சப்பிக் குடிப்பதற்கு வசதியாக தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த 48 மணி நேரத்துக்குள் அது 'காட்டுப் பீ' என்று சொல்லப்படும் முதல் மலக் கழிவை வெளியேற்ற வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஏதோ பிரச்னை உள்ளது என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.

▫ குழந்தையை அதிகமாக அழ வைத்து அழுத்தித் தேய்த்துக் குளிக்க வைப்பது தவறு. மிதமான சூட்டில் மிதமான குளியல் போதுமானது. குழந்தை நன்றாகத் தூங்க வேண்டும் என்பதற்காக அழுத்தி கஷ்டப்படுத்தி குளிப்பாட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். பிறந்து 60 நாள் வரையும் குழந்தை நீண்ட நேரம் தூங்காது. குட்டித் தூக்கம் மட்டுமே இருக்கும். பால் குடித்த சிறிது நேரத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது, மலம் கழிப்பது என ஈரம் ஆகும்போது அழும். பசிக்கும் போதும் அழும். குழந்தையின் எல்லா அழுகையும் பசிக்காக மட்டுமே அல்ல!

▫ தாய்மைக்காலத்தில் தைராய்டு பிரச்னை இருந்திருந்தால், குழந்தைக்கும் தைராய்டு பிரச்னை உள்ளதா என சோதிக்க வேண்டும். தைராய்டு பிரச்னையைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டால் குழந்தைக்கு 'மூளை வளர்ச்சிக் குறைபாடு' ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அல்லது வளர்ச்சிக் குறைபாடு என்கிற 'டெவலெப்மெண்டல் டிலே' ஏற்படலாம். குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஏற்பட வேண்டிய வளர்ச்சியில் பாதிப்பு உண்டாகும். முகம் பார்த்துச் சிரிப்பது, குப்புற விழுவது, எழுந்து நடப்பது, வளர்ச்சி எல்லாமே தாமதம் ஆகலாம்.

▫ நன்றாகப் பால் குடித்துவிட்டு, குழந்தை நிம்மதியாகத் தூங்கினால் எதைப் பற்றியும் கவலைப்பட வேண்டாம். குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்க்கு நல்ல தூக்கம் இருக்காது. பிரசவம் என்பது பெண்ணுக்கு மனரீதியாகவும், உடல்ரீதியாகவும் பெரிய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். சோர்வு, டென்ஷன், தூக்கமின்மை போன்றவற்றில் இருந்து விடுபட, உடன் இருக்கும் கணவன் மற்றும் உறவினர்கள் சத்தான உணவுகள் கொடுப்பதுடன், அன்புடன் நடந்து கொள்ளவும் வேண்டும். உடலும் மனமும் இழந்த சக்தியை மீட்டுக்கொள்ள மிக முக்கியத் தேவை அன்பும் இமைப்பொழுதும் நீங்காத கவனிப்பும்!''

இரண்டு காதல் உள்ளங்கள் கரைமீறிக் கண்டெடுத்த பேசும், சிரிக்கும், அழும், குறும்புகள் செய்யும் உயிர்க்கவிதை பிறந்திருக்கும் இத்தருணத்தில் நீங்கள் மறுமுறை பிறந்திருப்பதை உணருங்கள்!

– ஸ்ரீதேவி

படங்கள்: கே.ஜெரோம்

ஏக் தோ டீன்!

பக்கம் 35ல் இருந்து இங்கு வந்தவர்களுக்கு...

- முதல் 5 கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் 'அ' ஆகவும், அடுத்த 5 கேள்விகளுக்கு 'இ' ஆகவும் இருந்தால் நீங்கள் மிகவும் கட்டுப்பாடான பெற்றோர்.
- முதல் 5 கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் 'ஆ' ஆகவும், அடுத்த 5 கேள்விகளுக்கு 'ஈ' ஆகவும் இருந்தால் நீங்கள் அளவுக்கு அதிக ஒழுங்கை விரும்புகிற பெற்றோர்.
- முதல் 5 கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் 'இ' ஆகவும், அடுத்த 5 கேள்விகளுக்கு 'அ' ஆகவும் இருந்தால் கட்டுப்பாடும் சுதந்திரமும் சரிவிகிதத்தில் கலந்த 'பேலன்ஸ்டு' பெற்றோர் நீங்கள்.
- முதல் 5 கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் 'ஈ' ஆகவும், அடுத்த 5 கேள்விகளுக்கு 'உ' ஆகவும் இருந்தால் நீங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அளவுக்கு அதிக செல்லம் கொடுப்பவர்கள்.
- முதல் 5 கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் 'உ' ஆகவும், அடுத்த 5 கேள்விகளுக்கு 'ஆ' ஆகவும் இருந்தால் நீங்கள் எதையுமே கண்டுகொள்ளாத பெற்றோர்.

உங்கள் டீன் ஏஜ் மகனோ, மகளோ ஃப்ரெண்ட்ஸ் உடன் ஷாப்பிங் சென்று விட்டு தாமதமாக வீடு திரும்புகிறார்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். அவர்களது நண்பர்கள் விடவில்லை என்பதுதான் தாமதத்துக்குக் காரணம்!

– கட்டுப்பாடான பெற்றோராக இருந்தால், பிள்ளையிடம் காரணத்தையே கேட்க மாட்டார்கள். தான் சொல்வதுதான் சரி, தான் வைத்ததுதான் சட்டம் எனக் கறாராகப் பேசுவார்கள்.

– அளவுக்கு அதிக ஒழுங்கை எதிர்பார்க்கிற பெற்றோர் என்றால், பிள்ளைகளுக்கு ஒழுக்கத்தைப் பற்றியும், கட்டுப்பாட்டைப் பற்றியும் லெக்சர் அடிப்பார்கள். ஒரு கட்டத்தில் பிள்ளைகளுக்கு வெறுப்பு உண்டாகி, எதிர்காலத்தில் அத்தகைய சூழ்நிலையை சமாளிக்கப் பொய் சொல்ல ஆரம்பிப்பார்கள்.

– அதீத செல்லம் கொடுக்கும் பெற்றோர், எதுவும் சொல்ல மாட்டார்கள். விரக்தியும் கோபமும் அவர்களுக்கு அதிகமிருக்கும். படபடப்பாக இருப்பார்கள். வீட்டில் அமைதி முக்கியம் என நினைப்பார்கள். இந்த அணுகுமுறை ஒரு கட்டத்தில் குழந்தைகளைக் குழப்பி விடும்.

– எதையுமே கண்டுகொள்ளாத குடும்பத்தில், பெற்றோர், பிள்ளைகளைக் கண்டிக்கப் போவதில்லை. தவறுகள் கண்டுகொள்ளப்படாததால், அது மேலும் மேலும் வளர்ந்து, விஸ்வரூபம் எடுக்கலாம்.

– பேலன்ஸ்டு பெற்றோர் என்றால், பிள்ளைகளுக்குக் கட்டுப்பாட்டையும், அதற்கான காரணங்களையும் கற்றுக் கொடுத்திருப்பார்கள். வீடு திரும்ப தாமதமாகிறது எனத் தெரிந்தால், பிள்ளைகள், பெற்றோருக்குத் தகவல் சொல்வார்கள். பெற்றோரும் புரிந்துகொண்டு, ஆலோசனை சொல்வார்கள். பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பு பிள்ளைகளுக்கும், பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகள் பெற்றோருக்கும் கலக்கத்தையோ, குழப்பத்தையோ தராது.

இந்த ஒரு உதாரணத்தின் மூலம் உங்கள் வளர்ப்பு முறையை கணித்து விட முடியாது. இந்த 5 விதமான வளர்ப்பு முறை ஒவ்வொன்றுக்கும் தனிப்பட்ட குணாதிசயங்களும், உளவியல் பின்னணியும் உண்டு. அதைப் புரிந்து கொண்டால், உங்கள் அணுகுமுறையும் நிச்சயம் மாறும்!

அது அடுத்த இதழில்!