ஏக்... தோ... மன்!

முரட்டுத்தனமான நடவடிக்கைகள்?

“ஹோம் ஒர்க் முடிச்சாச்சா..? சரியா பண்ணியிருக்கியான்னு பார்ப்போம்... காட்டு...”

“என் மேல நம்பிக்கையே இல்லையா? எப்பப் பார்த்தாலும் என்னை செக் பண்ணிட்டே இரு! நல்ல மார்க்ஸ் வாங்கலைன்னா கேளு... இப்ப விடும்மா...”

“இதைக்கூட நான் கேட்கக் கூடாதா? நீ என்ன படிக்கிறே, எப்படிப் படிக்கிறேன்னு தெரிஞ்சுக்க நினைக்கிறது தப்பா?”

“எல்லாம் நல்லாத்தான் படிக்கிறேன்... சும்மா இரும்மா... எப்பப் பார்த்தாலும் தொணதொணன்னு...”

இதுபோன்ற உரையாடல்கள் அனேகமாக உங்கள் வீட்டிலும், உங்களுக்குத் தெரிந்த எல்லா வீடுகளிலும் நிச்சயம் இருக்கும். நேற்று வரை நீங்கள் சொன்னதற்கெல்லாம் தலையசைத்துக் கொண்டு, உங்களையே சுற்றிச் சுற்றி வந்த உங்கள் பிள்ளை, இன்று எதிர்த்துப் பேசுவது உங்களைக் காயப்படுத்தலாம்... வருத்தத்தில் ஆழ்த்தலாம். முன்பெல்லாம் நீங்கள் சொல்வதற்குக் கீழ்படிந்த உங்கள் பிள்ளை, இன்று நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் அதற்கு ஏட்டிக்குப் போட்டியாக எதிர்பேச்சு பேசுவதும், விவாதம் செய்வதும் உங்களுக்குப் புதிதாகவும் புதிராகவும் தோன்றும்.

உங்கள் பிள்ளைகளிடம் நீங்கள் பார்க்கிற இந்த மாற்றங்களுக்குக் காரணங்கள் உண்டு. கூடவே உங்களுக்கொரு ஒரு நல்ல சேதி என்ன தெரியுமா? ‘இதுவும் கடந்து போகும்!’

எல்லா டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளும் இது போல மூர்க்கமாகவோ, மரியாதையின்றியோ நடந்து கொள்வதில்லை. ஆனால், விடலைப்பருவ வளர்ச்சியில் இதுவும் ஒரு அங்கம்... அவ்வளவுதான்! உங்கள் பிள்ளைகள் தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, தனது சுதந்திரத்தை பிரகடனப்படுத்தி, உங்கள் ரியாக்‌ஷனை பரிசோதிப்பார்கள். சில நேரங்களில் அவர்களது கருத்தில் உங்களுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருக்கலாம். ஆனாலும், சுதந்திரமாக இயங்க நினைப்பதென்பது டீன் ஏஜில் தவிர்க்க முடியாத ஒரு பகுதி.

விடலைப்பருவத்தில் சிலர் யாரிடமும் பேசாமல், தனிமை விரும்பிகளாக இருப்பதுண்டு. அது அவர்களது மூளையின் வளர்ச்சி மற்றும் மாற்றத்தின் விளைவே. மூளையில் உண்டாகும் மாற்றங்களினால், குறிப்பாக மூளையில் உள்ள உணர்வுகளின் மையப் பகுதி, சில நேரங்களில் அதிக சென்சிட்டிவாவதன் விளைவாக, மனநிலையிலும் மனப்போக்கிலும் மாற்றங்கள் இருப்பது சகஜமே.

முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு திடீரென டீன் ஏஜில் உங்கள் பிள்ளைகள் ஆழமாக சிந்திப்பதையும் அதுவரை இல்லாத உணர்வுகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் ஆட்படுவதையும் உணரலாம். எல்லா விஷயங்களின் மீதும், அவர்களது பார்வை வித்தியாசமானதாக, வேறுபட்டதாக இருப்பதைப் பார்க்கலாம். சிந்திக்கவே தெரியாமலிருந்த பிள்ளைகள் திடீரென ஆழ்ந்த சிந்தனைக்கு மாறுவதுகூட அந்த வயதுக்குரிய இயல்பான விஷயமே.

உங்கள் மகனோ, மகளோ சட்டென கோபப்படுகிறவராகவோ, முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்கிறவராகவோ இருந்தால், அதை நீங்கள்தான் புரிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். காலப்போக்கில் இதெல்லாம் சரியாகும் என நம்பிக்கை வையுங்கள்.

மரியாதைக் குறைவாக நடந்து கொள்கிற பிள்ளைகளை சமாளிக்க டிப்ஸ்...

* நடத்தை மற்றும் பேச்சு வார்த்தை தொடர்பான தெளிவான விதிகளை நடைமுறைப்படுத்துங்கள். உதாரணத்துக்கு 'நம்ம குடும்பத்துல எல்லாரும் எல்லார்கிட்டயும் மரியாதையாத்தான் பேசுவோம்' என்பதை வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் வலியுறுத்தலாம்.

பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

* குடும்ப விதிகளைப் பற்றிய உரையாடல்களில் உங்கள் பிள்ளைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு என்றாவது அந்த விதிமீறல் பற்றிய பேச்சு வரும் போது, உரையாடலின் போது உடனிருந்ததை உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் நினைவூட்டலாம்.
* முடிந்த வரை அமைதியாக இருங்கள். உங்கள் பிள்ளை, ஏதோ ஒரு நோக்கத்துடன் உங்களுடனான உரையாடலில் ஈடுபடும்போது, நீங்கள் அமைதி காக்க வேண்டியது மிக அவசியம். நிறுத்தி, நிதானமாக, ஆழ்ந்த மூச்சுவிட்டு, அமைதியாக நீங்கள் சொல்ல நினைப்பதை அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.
* குழந்தைகளின் நடத்தையை மட்டும் பாருங்கள். நபர்களைப் பார்க்காதீர்கள். உங்கள் பிள்ளை மரியாதைக் குறைவாக நடந்து கொள்வதைப் பற்றிப் பேசும் போது, அவன(ள)து நடவடிக்கையைப் பற்றியும், அது உங்களை எப்படி பாதித்தது என்றும் பேசுங்கள். அதைத் தவிர்த்து உங்கள் பிள்ளையின் ஆளுமை அல்லது கேரக்டரை பற்றி எந்த கமென்ட்டும் சொல்லாதீர்கள்.

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

* 'நீ ரொம்ப மூர்க்கமா நடந்துக்கறே...' எனச் சொல்வதற்குப் பதில், 'நீ இப்படி நடந்துக்கிறப்ப, எனக்கு எவ்ளோ கஷ்டமா இருக்கு தெரியுமா? நான் எவ்ளோ காயப்படறேன் தெரியுமா?' எனச் சொல்லுங்கள்.

தவிர்க்க வேண்டியவை?

❖ **விவாதம்...**

இது உங்களுக்கும் சரி, உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் சரி ஒரு போதும் உதவாது. கோபமாக இருக்கும் போது நாம் பேசுகிற வார்த்தைகளுக்குப் பெரும்பாலும் எந்த அர்த்தமும் இருக்காது. அமைதியாக இருப்பது ஒன்றே எந்தச் சூழலையும் புத்திசாலித்தனமாகக் கையாளக்கூடிய சிறந்த அணுகுமுறை.

❖ **தவறான நேரம்...**

கோபமாகவோ, பசியுடனோ, மனநிலை சரியில்லாமலோ இருக்கும் போது எந்த விஷயத்தைப் பற்றியும் விவாதிக்க வேண்டாம். உங்கள் பிள்ளையிடம் நீங்கள் பேச வேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே தெரிவித்து, இருவருக்கும் உகந்த நேரத்தைக் குறித்துக் கொண்டு, பிறகு பேசலாம்.

❖ **ஏளனமான பேச்சு...**

இது நிச்சயமாக உங்கள் பிள்ளையிடம் சீற்றத்தை உண்டாக்கி உங்களுக்கும் பிள்ளைக்கும் இடையிலான இடைவேளையை பெரிதாக்கும்.

❖ **லெக்சர்...**

என்னதான் உங்கள் பிள்ளைகளைவிட நீங்கள் அனுபவசாலியாக இருந்தாலும், அவர்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான ஆலோசனைகளை லெக்சர் மாதிரி போதித்தால் நிச்சயம் கவனிக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் உங்கள் பேச்சைக் கவனிக்க வேண்டும் என நினைத்தால், அதற்கான சரியான நேரமும் அணுகுமுறையும், பேசும் தன்மையும் முக்கியம்.

❖ **நச்சரிப்பு...**

சொன்னதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது, தொணதொணவென சொல்லிக் கொண்டே இருப்பது போன்றவை, உங்கள் மன வெறுப்பைத்தான் அதிகரிக்கும். உங்கள் பிள்ளைகளும் நிச்சயம் உங்கள் பேச்சைக் கேட்க மாட்டார்கள்.

முக்கியமாக உங்கள் பிள்ளையின் நடத்தை தனிப்பட்ட முறையில் உங்களைத் தாக்குவதாக எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். அவர்களுக்கு அப்படி எந்த உள்நோக்கமும் நிச்சயம் இருக்காது.

* அவ்வப்போது உங்கள் மனதில் உள்ளதை தெளிவாக உங்கள் பிள்ளையிடம் முறையிடலாம். உதாரணத்துக்கு, 'நான் இப்ப உன் மேல ரொம்ப கோபமா இருக்கேன். நீ சொன்னது என் மனசை ரொம்ப புண்படுத்திடுச்சு. நான் இப்படி உன்னை பேசியிருந்தா நீயும் இதே போலதானே புண்பட்டிருப்பே...' எனப் பொறுமையாகச் சொல்லப் பழகுங்கள்.
* பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாக இருங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுடன் இருக்கும் போது, அவர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறீர்களோ, அதே மாதிரி நீங்கள் இருக்கப் பழகுங்கள்.
* உங்கள் பிள்ளைகளின் பாசிட்டிவான உரையாடலைப் பாராட்டத் தயங்காதீர்கள். ஒவ்வொரு முறை உங்கள் பிள்ளை அப்படிப் பேசும் போதும், அதை சுட்டிக் காட்டுங்கள். தனது அபிப்ராயங்கள் கவனிக்கவும் மதிக்கவும் படுகின்றன என்கிற உணர்வை அது அவர்களுக்குக் கொடுக்கும்.
* முரட்டுத்தனமான நடத்தையை கண்டிக்கும்படி விளைவுகளை அமைப்பது முக்கியம். அதே நேரத்தில் அவ்விளைவுகளை அளவுக்கு மீறி உபயோகிக்காதீர்கள். அநாகரிகமான பேச்சு, தரக்குறைவான வார்த்தைகள் போன்றவற்றைக் கண்டிப்பது அவசியம்.
* நகைச்சுவை உணர்வுக்கு இடம் கொடுங்கள். சிரிப்பை பகிர்ந்து கொள்ளும் போது, அது அந்தச் சூழலையே மாற்றி, லேசாக்கும். லேசான இதயத்துடன் ஒரு விஷயத்தை அணுகும் போது, அது அந்த விஷயத்தின் கடுமையையும் குறைக்கும். அதே நேரத்தில் ஏளனமான, கேலியான, வசை பாடும் தொனியிலான பேச்சைத் தவிர்ப்பது முக்கியம்.
* நீங்கள் கண்டிக்கும் போது உங்கள் பிள்ளை முகத்தை சுளிக்கவோ, சலித்துக்கொள்ளவோ, ஏளனமாக தோள் உயர்த்தவோ செய்யலாம். ஆனால், உங்கள் பேச்சுக்கு கட்டுப்படுகிற வரையில் இதைக் கண்டு கொள்ளாதீர்கள்.
* காரணமே இல்லாமலும், அவர்களே அறியாமலும் சில நேரங்களில் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் மூர்க்கமாக நடந்து கொள்ளலாம். அப்போது, 'நீ இப்போ சொன்னது ரொம்ப புண்படுத்துற மாதிரி இருந்தது. நீ மரியாதை இல்லாம நடந்துக்கணும்னு நினைச்சுதான் இப்படிச் செய்தியா?' என்று நாசுக்காக அதை எடுத்துரைக்கலாம்.
* உங்களுக்கு நம்பகமான, நன்றாகத் தெரிந்த உறவினரோ, நண்பரோ இந்த இடங்களில் உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவலாம். உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்குமான இந்த பனிப்போரை விலக்கி, சூழ்நிலையை சகஜமாக்க, இப்படி யாரேனும் ஒருவரது தலையீடு கூட உதவியாக இருக்கலாம்.

- பெற்றோரை வெறுக்கும் பதின்ம வயதினர்... ஏன்? எப்படி அணுகலாம்? அது அடுத்த இதழில்!

தொகுப்பு: **சாஹா**

மாடல்: ஐஸ்வர்யா

படங்கள்: ஆர்.கோபால்