

பிள்ளைகளுக்கு மீள்திறன் அவசியம்

தாங்கள் செய்யும் சாகசங்கள், கைவினைப் பொருள்கள் குறித்துச் சிறுவர்கள் காணொளிகள் பதிவுசெய்து அவற்றை யூடியூப் தளத்தில் பதிவேற்றம் செய்யும் போக்கு அண்மைய காலமாக அதிகம் காணப்படுகிறது. பொழுதுபோக்காக தொடங்கும் இதுபோன்ற முயற்சிகள் பின்னாளில் கவலையை ஏற்படுத்துவதாக அமையும்.

காணொளிகளைப் பார்வையிடுவோர் எந்நேரமும் ஆக்கரமான கருத்துகளையும் பாராட்டுகளையும் பதிவிடமாட்டார்கள். சிலர் சிறுவர்கள் எனப் பாராமல் அவர்களின் தோற்றம் முதல் ஆற்றல் வரை கடுமையாக விமர்சிப்பர்.

இதுபோன்ற சமயங்களில் தான் பலரது வெறுப்புக்கு ஆளாவதாக எண்ணும் சிறுவர்கள் அச்சம், கவலை, மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படலாம்.

மேலும், பிள்ளையின் இணைய நடவடிக்கைகள் குறித்து அவரின் பெற்றோர் எதுவும் அறியாமல் இருக்கக்கூடும். இதனால் உணர்வுரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட தங்களின் பிள்ளைக்குத் தகுந்த நேரத்தில் உதவி வழங்கத் தவறலாம்.

இணையர் மனநலம் தொடர்பில் அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகளும் இதையே எதிரொலித்தது. 'இணையர் தொற்று நோயியல் மற்றும் மீள்திறன்' ஆய்வில் 10 வயதுக்கும் 18 வயதுக்கும் இடைப்பட்டவர்களுடன் அவர்களின் பெற்றோரும் சேர்ந்து மேற்கொண்ட 3,336 பேர் பங்கேற்றனர்.

10 பெற்றோரில் ஒருவர் மட்டுமே தம் பிள்ளைகளிடத்தில் துன்பத்துக்கான அறிகுறிகளைக் கண்டதாக ஆய்வில் கூறியிருந்தனர். ஆனால் இதற்கு மாறாக மூன்றில் ஓர் இளம் பருவத்தினர் தாங்கள் இத்தகைய துன்ப அறிகுறிகளை அனுபவிப்பதாக ஆய்வில் கூறினர்.

சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழகத்தின் யோங் லூ லின் மருத்துவப் பள்ளியைச் சேர்ந்த இணைப் பேராசிரியர் ஜான் வோங் தலைமையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ஆய்வு, இளம் பருவத்தினரின் மனநலம்,

மீள்திறன் குறித்து நடத்தப்பட்ட முதல் தேசிய அளவிலான ஆய்வுாகும். 2020க்கும் 2022க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் தரவுகள் திரட்டப்பட்டன.

சராசரியாக பெண்களைவிட ஆண்களின் மீள்திறன் தொடர்பான மதிப்பெண்கள் அதிகமாக இருந்தது. குறிப்பாக தன்னம்பிக்கை, கயக் கட்டுப்பாடு, உறவுகள் மற்றும் சமூக ஆதரவு, உணர்வுக் கட்டுப்பாடு போன்ற அம்சங்கள் மேம்பட்ட மனநலனுக்குப் பங்காற்றியதாகக் கண்டறியப்பட்டது.

குணாதிசயங்கள், வளர்ப்பு முறை, குடும்பச் சூழல், வளர்ந்த சமூகச் சூழல் ஆகியவற்றுடன் ஆரம்பகால வாழ்க்கை அனுபவங்களை உள்வாங்கிக் கொண்டு அவற்றை நேர்மறையான எதிர்கொள்ளும் உத்திகளாக மாற்றிக்கொள்ளும் தன்மை ஆகியவை தொடர்பில் இளையர்கள் வெவ்வேறு மீள்திறன் நிலைகளில் இருக்கலாம் என்று என்யுஎஸ் மருத்துவத்துறைக்குக் கீழ் இயங்கி வரும் என்யுஎஸ் மன அறிவியல் நிலையத்தின் இயக்குநராகவும் உள்ள பேராசிரியர் வோங் குறிப்பிட்டார்.

இளம் பருவத்தினர் அனுபவிக்கும் வெவ்வேறு உளவியல் ரீதியான கட்டங்களைத் தவிர இன்றைய இளையர்கள் மின்னிலக்கமயம், உலகமயம் என மேலும் பெரிதளவிலான சமூகப் போக்குகளையும் கையாள வேண்டியுள்ளது என்றார் அவர். சமூக ஊடகங்களின் பெருந்தாக்கமும் முக்கியமான ஒர் அம்சமாக உள்ளது என்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

இணையத்தின் வழியாக மற்ற நாட்டவரை எளிதில் சந்திக்கும் வாய்ப்பை இணையத் தளங்கள் வழங்கி வரும் சூழலில் ஒப்பிட்டுக்கொள்ளும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது. இதனால் ஒருவரின் தன்னம்பிக்கை பாதிக்கப்படலாம்.

எனவே, சிறந்த வளர்ப்பு முறையே மீள்திறனை ஊக்குவிக்கும் முக்கிய அம்சமாகும். மீள்திறன் இருப்பதால் சகலங்களையும் மன அழுத்தத்தையும் எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலும் பிறக்கும்.

நல்ல உறவு வேண்டும் பெற்றோர் தங்களின் பிள்ளைகளை



பெற்றோர் பிள்ளைகளிடையே நல்ல உறவு இருக்கும்போது பிள்ளைகளின் மீள்திறனும் மேம்படும் என்று ஆய்வு கூறுகிறது. கோப்புப்படம்

ளுடன் நல்ல உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினைகள் ஏற்படும்வரை காத்திருக்கக்கூடாது.

தொடர்ந்து பிள்ளைக்கு ஆதரவு வழங்கப் பெற்றோரில் ஒருவர் அல்லது பாராம்பிபு வழங்கும் ஒரு பெரியவர் தேவை என்று ஆய்வுகள் கூறியுள்ளன. பிள்ளைகளுக்கு என நேரம் ஒதுக்கி அவர்களுடன் உரையாடும்போது அவர்களின் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவங்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

மாற்றத்தாக ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல்

வழக்கத்திற்கு மாறாகப் பிள்ளைகள் அமைதியாகக் காணப்படுவது, ஒன்றுகூடல்களில் விவாதித்து திடீரென்று விலகிக் கொள்வது போன்ற சூழல்களில் பிள்ளைகள் காணப்படும்போது அதைமேல் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் துயரத்தில் இருப்பதற்கான ஆரம்பகட்ட அறிகுறியாக அது இருக்கலாம். சிறு பிள்ளைகள் வெளிப்படையாகத் தங்களின் உணர்ச்சிகளைக் காட்டினாலும் வயது ஏற ஏற அவர்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு ஆறையிலேயே இருக்கும் ஏற்படலாம். யாரிடமும் பேச விரும்பாமல், என் பள்ளிக்குக்கூட போக விரும்பாமல் இருப்பர்.

எதிர்பார்ப்பில் தெளிவு பிள்ளையைப் பாராட்டும்போது அதிலும் தெளிவு வேண்டும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். பிள்ளைகளிடத்தில் தாங்கள் அடிக்கடி காண விரும்பும் நடத்தைகளைக் குறிப்பிட்டுப் பாராட்டுதல் வழங்க வேண்டும். 'நல்ல உறவு' என்று மட்டும் கூறாமல் 'நீ உன் தங்கையுடன் பகிர்ந்து கொண்டு நல்ல செயல்' என்று குறிப்பிட்டுக் கூறினால் மேலும் சிறப்பாகும்.

இதனால் தன் செயலால் பிறர் கவனிக்கிறார்கள் என்பதைப் பிள்ளைகள் உணர்ந்து மகிழ்வதுடன் தங்களின் மீள்திறனையும் வளர்த்துக்கொள்வர்.

அதேபோல் விரும்பத்தகாத செயல்களைப் பிள்ளைகள் செய்யும்போது அவற்றைக் குறித்த

கருத்துகளையும் பெற்றோர் குறிப்பிட்டுப் பேச வேண்டும். 'நீ கெட்ட பையன்' என்று ஒரு பிள்ளையிடம் கூறும்போது அந்தப் பிள்ளையின் குணமே பழிக்கப்படுகிறது. ஆனால், உண்மையில் பிள்ளையின் செயல் மட்டுமே கண்டிக்கத்தக்கது.

எதிர்பார்ப்பில் தெளிவு

பிள்ளையைப் பாராட்டும்போது அதிலும் தெளிவு வேண்டும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். பிள்ளைகளிடத்தில் தாங்கள் அடிக்கடி காண விரும்பும் நடத்தைகளைக் குறிப்பிட்டுப் பாராட்டுதல் வழங்க வேண்டும். 'நல்ல உறவு' என்று மட்டும் கூறாமல் 'நீ உன் தங்கையுடன் பகிர்ந்து கொண்டு நல்ல செயல்' என்று குறிப்பிட்டுக் கூறினால் மேலும் சிறப்பாகும்.

இதனால் தன் செயலால் பிறர் கவனிக்கிறார்கள் என்பதைப் பிள்ளைகள் உணர்ந்து மகிழ்வதுடன் தங்களின் மீள்திறனையும் வளர்த்துக்கொள்வர்.

அதேபோல் விரும்பத்தகாத செயல்களைப் பிள்ளைகள் செய்யும்போது அவற்றைக் குறித்த

கருத்துகளையும் பெற்றோர் குறிப்பிட்டுப் பேச வேண்டும். 'நீ கெட்ட பையன்' என்று ஒரு பிள்ளையிடம் கூறும்போது அந்தப் பிள்ளையின் குணமே பழிக்கப்படுகிறது. ஆனால், உண்மையில் பிள்ளையின் செயல் மட்டுமே கண்டிக்கத்தக்கது.

முன்னுதாரணமாக இருத்தல்

பெற்றோரை முன்மாதிரியாகப் பிள்ளைகள் கருதும் நிலையில் பெற்றோரும் அதற்கு ஏற்ப நடந்துகொள்ள வேண்டும். தங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றில் பிள்ளைகள் ஈடுபாடு காட்டினாலும் அது குறித்து பெற்றோர் உடனே கண்டனம் தெரிவிக்காமல் அது எதைப் பற்றியது என்று ஆர்வம் காட்டுவதே மேலும்.

அத்துடன் பெற்றோர் இருவரும் ஒரே விதமாக பிள்ளைகளிடத்தில் நடந்துகொள்ள வேண்டும். இல்லையெல்லை குழப்பம் ஏற்படலாம். பிள்ளையின் கார்ப்பந்து ஆற்றலை அம்மா பாராட்டுவதும் கார்ப்பந்தில் ஆர்வம் காட்டுவது தவறு என்று அப்பா கூறுவதுமாக இருந்தால்

பிள்ளைக்கு நெருக்கடியாக இருக்கும்.

விடாமுயற்சியை வளர்த்தல்

மீள்திறனையும் விடாமுயற்சியையும் ஒரு வயது குழந்தைக்குக் கூட கற்றுக் கொடுக்கலாம் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். உதாரணத்திற்கு நடக்கத் தொடங்கும் குழந்தையைக் கீழே விழாமல் தடுத்தால் அது மீண்டும் எழுந்து நிற்க எப்போது கற்றுக்கொள்ளும் என்பதை நாம் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இடத்தை அகத்தப்படுத்துவதால் பிள்ளைக்குப் பெற்றோர் உணவை ஊட்டினால் அந்தப் பிள்ளை எப்போது சொந்தமாக உணவு உண்ணக் கற்றுக்கொள்ளும் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

அதனால் பெற்றோர் அதிகப் படியாகத் தங்களின் பிள்ளையைப் பாதுகாக்கும் பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும். ஓரிரு பிள்ளைகள் உள்ள குடும்பத்தில் பிள்ளைகளை நல்லபடியாக வளர்த்தெடுக்கும் அழுத்தத்தில் பெற்றோர்கள் இவ்வாறு நடந்து கொள்ளலாம்.