



சிறுவர் மனோ
சுகாதாரமும்
மனோசமூக விருத்தியும்

சுகாதாரமும்
மனோசமூக
விருத்தியும்

உலக சுகாதார

ஸ்தாபன

எப்பிறில் மாத

1982ம் ஆண்டு

ஆரம்ப சுகாதார

ஊழியருக்கான

வளிகாட்டிப்

பிரசுரத்திலிருந்து

எடுக்கப்பட்டது

இலங்கை

சுகாதார சேவை

அவ்வலர்களுக்கான

கைநூல்

616.89
HAM



உள நலமும் உள விருத்தியும்

பயன்விளைவும் மன நிறைவுமுடைய முதிர்ந்தவர்களாக வளரவேண்டுமேயானால், பிள்ளைகள் ஆரோக்கியத்துடனும் மகிழ்வுடனும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். இன்பகரமான பிள்ளைப் பருவத்தை நாம் அவர்களுக்கு அளிக்கவேண்டுமேயானால், வெவ்வேறு வயதுக் கட்டங்களில் அவர்கள் எதைச் சிந்திக்கிறார்கள் என்பதையும் எதையெல்லாம் செய்ய வல்லவர்கள் என்பதையும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றை அறிந்திருந்தால் மட்டுமே அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு நாம் உதவ முடியும்.

பிறந்தது முதல் வளரும் வரை, பிள்ளைகள் பெருமளவு மாற்றத்துக்குள்ளாகிறார்கள் என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே. பிள்ளைகளின் பருமனில் மாற்றம் ஏற்படுவது மட்டுமன்றி அவர்கள் சிந்திக்கும் வகையிலும் உணரும் வகையிலும் கற்கும் வகையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

வெவ்வேறு வயதெல்லைகளில் பிள்ளைகள் வித்தியரசமாகச் சிந்திக்கிறார்கள், உணர்கிறார்கள்.

குழந்தைகளும் இளம் பிள்ளைகளும் தாம் அன்புக்குரியவர்கள் என்ற உணர்வைப் பெற வேண்டும்; அவர்களிடம் அன்பு செலுத்துவோரும் இருக்க வேண்டும். தாயும் குழந்தையும் ஒருங்கே மகிழ்வாக இருத்தல் வேண்டும். இது இருவரையும் பொறுத்தளவில் முக்கியமெனினும், பொதுவாக, இதுவே குழந்தையின் அன்பு பற்றிய முதலாவது அனுபவமாகவும், அமைகின்றது. உடற் தேவைகளை அல்லது உணவூட்டுதலை நன்கு கவனித்தலில் மட்டும் வளர்ச்சி தங்கியிருக்கவில்லை. பிள்ளைகளுடன் பேச வேண்டும்; விளையாட வேண்டும். சில பிள்ளைகளைக் கவனிப்பது சுலபமான காரியமாகவும் வேறு சில பிள்ளைகளைக் கவனிப்பது கிரமமான காரியமாகவும் அமைகின்றது. ஒரு பிள்ளை இயற்கையாகவே சிடுசிடுப்புள்ளவனாக அமைந்து விடவும் கூடும். ஒரு பிள்ளையின் நடத்தை மற்றொரு பிள்ளையின் நடத்தையிலிருந்து இயற்கையிலேயே வேறுபடுகின்ற தென்பதைத் தாய் உணர வேண்டும்.

குழந்தை தவள ஆரம்பிக்கும்போதும், நடக்க ஆரம்பிக்கும்போதும். பேச ஆரம்பிக்கும் போதும் ஓட ஆரம்பிக்கும்போதும் தானே தனித்துக் கருமங்களை ஆற்ற ஆரம்பிக்கும்போதும் தனது குழலைப்பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு அதற்குச் சுதந்திரம் இருக்க வேண்டும். பொதுவாக, பொருட்களை இழுத்தல், பொறுக்குதல், பண்டங்களைச் சுவைத்துப் பார்த்தல், மூலை முடுக்குகளுட் சென்று எட்டிப் பார்த்தல் போன்ற செயல்களுடன் இத்தகைய தொழிற்பாடு ஆரம்பமாகின்றது. இத்தகைய தொழிற்பாடுகள் பயனற்றவை என்று நமக்குத் தோன்றலாம். ஆனால், இதுவே குழந்தை விளையாடும் முறையும் கற்கும் முறையுமாகும்.

மூன்று வயதுக்கும் ஆறு வயதுக்கும் இடைப்பட்ட வயதையடைந்த பிள்ளைகள், தமக்கு வேண்டிய நேரத்தில் ஆறுதல் பெறுவதற்கும் தம்முள் ஏற்படும் உள்ளக் சிளர்ச்சிகளைச் சேர்ந்து அனுபவிப்பதற்குமென நாடி ஒடக்கூடியவளாகிய தாயுடனும் தமது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒரு சிலருடனும் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இவ்வயதுப் பிள்ளைகள், குறிப்பாக இதே வயதுடைய ஏனைய பிள்ளைகளைச் சந்தித்து, அவர்களுடன் கலந்து பழகவும் விளையாடவும் பொருள்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் கற்க வேண்டியது அவசியம். மற்றவர்கள் செய்வதைத் தானும் பின்பற்றிச் செய்வதன் மூலமும், (தமது கற்பனை சக்தியைப் பயன்படுத்தி) விளையாட்டுக்களைப் புதிதாக 'உருவாக்கு' வதன் மூலமும் பிள்ளைகள் கற்கிறார்கள். பிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்வது, அவர்களுடைய கற்பனையை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு நல்லதொரு வழியாகும்.

பிள்ளைகள் வளர, வளர மேலும் பல பனிகளைத் தாமாகவே செய்வதற்கு அனுமதிக்கப்பட வேண்டியதுடன் நாளாந்தம் ஆற்ற வேண்டிய இலகுவான கருமங்களைச் செய்யவும் கற்பிக்க வேண்டும். மேலும் கடினமான விடயங்களைக் கற்பதற்கு ஓர் ஆயத்தமாக இது அமையும்.

அதிகமதிகமாகப் பேசும் வல்லமை, வினாக்களுக்குப் பதிலிறுக்கும் வல்லமை, எளிய நிகழ்ச்சிகளை வர்ணிக்கும் வல்லமை என்பன போன்ற கிளர்ச்சியூட்டும் திறன்களை இவ்வயதுப் பிள்ளைகள் கற்கிறார்கள். இவர்களுடைய பேசும் ஆற்றலை ஊக்குவிக்க வேண்டியது அவசியம்.

இவ்வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளின் உளப்பாங்கைப் பொறுத்து, ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளிடையே கூட நடத்தைகள் பெருமளவில் வேறுபடும் என்பதைப் பெற்றோருக்கு ஞாபக மூட்ட வேண்டும். உதாரணமாக, சில பிள்ளைகள் அஞ்சி ஒதுங்கும் சுபாவம் உடையவர்களாகவும், வேறு சிலர் வெட்கம் மிக்கவர்களாகவும் மற்றும் சிலர் தனித்து விளையாட விரும்புவோராகவும், ஏனையோர் பேசுவதில் விருப்புள்ளவர்களாகவும் மற்றவர்களின் கவனத்தைத் தம்பால் ஈர்க்கும் விருப்புள்ளவர்களாகவும் இருப்பதை நாம் காண்கின்றோம்.

கொன்னை (திக்கிப் பேசுதல்), நகம் கடித்தல், விரல் சூப்புதல் போன்ற பழக்கங்கள் யாவும் 3 வயதுக்கும் 6 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட வயதுடைய பிள்ளைகளிடையே வழமையாகக் காணப் படுபவை என்பதையும் இவை பொதுவாக முக்கியமானவையல்ல என்பதையும் பெற்றோருக்கு மீள உறுதிப்படுத்ததுதல் வேண்டும். இத்தகைய பழக்கங்களை நீக்கும் பொருட்டுப் பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கலாகாது. இத்தகைய பழக்கங்களை அகற்றுவதற்குச் சிகிச்சை அளிக்கவும் கூடாது.

3 வயதுக்கும் 6 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட வயதுடைய பிள்ளைகள், தாம் கேட்பது-கிடைக்காதபோது, சிற்சில சமயங்களில் தீவிரமான சினத்தை வெளிப்படுத்துவதுண்டு. இது இயல்பானதே; தீங்கு விளைவிக்காதது. தீவிரச்சின வெளிப்பாட்டினால் பெற்றோரைப் பயப்படுத்திவிடலாம் எனப் பிள்ளை அறிந்து கொள்வானேயானால் அதிகமதிகமாக அதைக் கையாள முயற்சிப்பான், இதனால் பிள்ளை வளர. வளர தீவிரச் சின வெளிப்பாட்டை அவன் தெடர்ந்துப் பின்பற்றலாம்:

6 வயது 12 வயது எல்லைக்குட்பட்ட பிள்ளைகள், பொதுவாக, பாடசாலைபிலும் பாடசாலைக்கு வெளியிலும் பல புதிய விடயங்களைக் கற்பதில் இன்பம் காண்கின்றனர். பாடசாலையில், வாசிப்பு, எழுத்து, எண் என்பவற்றில் திறமைகளைப் பிள்ளைகள் கற்கின்றனர். அத்துடன் இவர்கள், பாடசாலையில், ஏனைய பிள்ளைகளுடன் காணப்படுவர். இதன் மூலம் மற்றவர்களுடன் ஒத்து நடக்கும் தன்மையையும் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.

இவ்வயதில், பிள்ளை, முதற் தடவையாக வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டு, தனது குடும்ப வட்டத்துக்கு அப்பாற்பட்டோருடன் சேர்ந்து நடக்கவும் கற்றுக் கொள்கிறான்.

பிள்ளையின் உள நலப் பிரச்சினைகள்

பிள்ளைகள் எல்லோருமே வளரும்போது சில பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்குகிறார்கள், ஒரு பிள்ளையின் பிரச்சினை பற்றி ஒரு சுகாதார அலுவலர் கவலைப்படக் கடமைப்பட்டவராயிருப்பதுடன், பிரச்சினை தீவிரமானதொன்றாகவும் நீண்டகாலம் நீடிப்பதாகவும் இருந்தால் அதையிட்டு ஏதாவது செய்ய வேண்டியவராயும் இருக்கிறார். தீவிரமான பிரச்சினைகள் ஏன் தோன்றுகின்றன? சில சமயங்களில் பிள்ளையில் ஏதோவொரு அடிப்படைக் கோளாறு இருப்பது பிரச்சினைக்குக் காரணமாகலாம். அவனுடைய மூளை தகுந்த முறையில் வேலை செய்யாதிருக்கலாம். இதன் பயனாக அவன் பின்னடைவு உடையவனாகக் காணப்படலாம்; பொதுவாக, இத்தகையதொரு நிலை உருவாவதற்குக் காரணங்கள் பலவும் இணைந்திருப்பது வழக்கம் ஒருவருடன் நன்கு இணங்கிச் செல்லாத பெற்றோருக்கு இடர் தரும் பிள்ளை பிறப்பதை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில்

தாம் கருவுற்றிருப்பதை அறிந்து பல அன்னையர் இன்பமடைவர். ஏனையோர், வெவ்வேறு காரணங்கள் கருதி, கருவுற்ற 3 அல்லது 4 மாதங்கள் வரை, தாம் கருவுற்றிருப்பது பற்றிச் சந்தேகம் உடையவர்களாகவும் மனக்குழப்பம் அடைந்தவர்களாகவும் கூடக் காணப்படுவர். எனினும், பின்னர், தாம் கருவுற்றிருப்பது பற்றி மகிழ்ச்சியடைவர்.

கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் பிரச்சினைகள்

இத்தகைய பிரச்சினைகள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கலாம்.

1. ஆரம்ப மாதங்களில், குழந்தை வேண்டாம் என்ற உணர்வுடன் காணப்படுதல் கண்டறிவது எவ்வாறு?

தான் கருவுற்றிருப்பது பற்றிக் கூறும்போது, தாய் மனக்குழப்பத்துக்குள்ளாகி இருப்பதை நீங்கள் அவதானிக்கக்கூடியதாயிருக்கும். கருவுற்றிருப்பது பற்றி அவர் என்ன நினைக்கின்றார் என்பதை அவரிடமே கேட்டறியலாம். அவரிடம் வெறுப்புணர்ச்சி மிகுந்து காணப்பட்டால், கருச்சிதைவு செய்துகொள்ள எண்ணுகிறாரா என்பதையும் நீங்கள் அவரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

(அ) குழந்தை பிறந்ததும் அவர் நிலைமையை எவ்வாறு ஈடுகொடுத்துச் சமாளிக்கப் போகிறார் என்பது பற்றி நீங்கள் அவருடன் பேசலாம்.

(ஆ) அவர் தனது குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் அதிக அளவில் உதவி பெற்று நிலைமையைச் சமாளிப்பதற்கான வழிவகைகளை, நீங்கள் அவருடன் சேர்ந்து வகுத்துக் கொடுக்கலாம்.

2. பிற்பட்ட மாதங்களில் குழந்தை வேண்டாம் என்ற உணர்வுடன் காணப்படுதல்

தாய், எப்பொழுதுமே குழந்தை வேண்டாம் என்ற உணர்வுடன் காணப்படலாம், தாய், குழந்தையின் அசைவுகளை உணரக்கூடிய காலகட்டத்துக்கு அப்பாலும் கவலை நீடித்தலையே இங்கு குறிப்பிடுகின்றோம். குழந்தை பிறந்த பின்னர், நிதி நிலைமையைச் சமாளிக்க வழி தென்படாதிருந்தால் பிரச்சினை எழ இடமுண்டு. பிரச்சினைக்கு வேறும் பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

தாய், எப்பொழுதுமே மகிழ்வற்றும் வெறுப்புடனும் காணப்படலாம். அவர் கருவுற்றிருப்பது பற்றி என்ன எண்ணுகிறார் என்பது பற்றி நீங்கள் வினவ வேண்டிய அவசியம் நேரலாம். அவருடைய வெறுப்புணர்ச்சிக்குக் காரணங்கள் என்ன என்பதையும் அறிய நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

அவருடைய அத்தகைய மன நிலைக்கு வறுமையும், பொருள் தேவைகள் போதிய அளவில் இல்லாமையும் முக்கிய காரணமாக அமைந்தால்.

(அ) குடும்பத்தினுள்ளோ அன்றிக் குடும்பத்துக்கு வெளியிலோ இருந்து மேலதிக உதவியும் ஆதரவும் பெற வழிவகைகள் உண்டா என்பதைத் தாயுடனும் தந்தையுடனும் கூடி ஆராய்தல்.

(ஆ) இதன் பின்னரும் மீண்டும் கருவுற்றலைத் தவிர்க்கும் வழிவகைகள் பற்றிய அறிவுறுத்தல்-களைக் கொடுத்தல். குழந்தை பிறந்த பின்னர் இது சமபந்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்.

- (இ) சுயேச்சைத் தாபனங்கள் இருக்கும் பட்சத்தில் அவற்றின் கவனத்துக்குக் கொண்டு வருதல்.
- (ஈ) சாதாரணமான சூழ்நிலையில் ஒதுக்குவதை விட அதிக நேரத்தைத் தாய் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் அவருடன் செலவிட நீங்கள் ஒதுக்க வேண்டும்.
- (உ) கருவுற்றிருக்கும்போது வேண்டா வெறுப்புணர்ச்சி ஏற்படுவது பொதுவான நிகழ்ச்சியேயாகும் என்பதை மீள உறுதிப்படுத்துதல். பெரும்பாலான அன்னையர் இவ்வித உணர்ச்சியையே கொண்டிருப்பர்.

வேண்டா வெறுப்புணர்ச்சி ஏற்படுவதற்குக் காரணங்கள் எதுவும் இல்லாவிடின் முடிந்தளவு நடை முறைச் சாத்தியமான வகையில் இப்பிரச்சினையைக் கையாள வேண்டும்.

உதாரணமாக, வலது குறைந்த பிள்ளை ஒன்று தனக்குப் பிறக்கப்போகின்றதெனத் தாய் நினைத்தால், அந்நினைப்பு யதார்த்தபூர்வமானதாக இருக்கலாம். இதற்கு முன்னர் பிறந்த ஒரு பிள்ளை வலக்குறைவுடன் பிறந்திருக்கலாம். அல்லது மற்றுமொரு குடும்ப அங்கத்தவர் வலக்குறைவுடைய வராகப் பிறந்திருக்கலாம். இத்தகையதொரு சந்தர்ப்பத்தில், தாயை, ஆரம்ப நலம் பேணும் வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். சில தாய்மாரின் இத்தகைய பீதிகள் நிகழ முடியாதனவாயிருக்கலாம். இச்சந்தர்ப்பங்களில் அது வீண் பயம் என்பதை மீள உறுதிப்படுத்தி நம்பிக்கையை ஊட்ட வேண்டும்.

3. குழந்தை பிறந்த பின்னர் அதை கைவிட வேண்டிய அபாயம்

தாய், மிக வறிய சூழ்நிலையிலும் சமுதாய நிலையிலும் வாழ்வவராக இருக்கலாம். இதனால் குழந்தை பிறந்த பின்னர் அதைக் கைவிட வேண்டிய அபாயம் உண்டு. மிக ஏழ்மையான சூழ்நிலைகளில் வாழ்வதனால், சில தாய்மார்கள், தாம் உண்மையாகவே குழந்தை ஒன்றைப் பெறப் போகிறோம் என்ற எண்ணம் தம்மனத்தில் ஏற்படுவதற்குக் கூட இடம் கொடுக்க முடியாதவர்களாய் இருக்கின்றனர். குழந்தை பிறந்த பின்னர் என்ன செய்வது என்பது பற்றி அவர்கள் திட்டமிடுவதில்லை. ஆகவே, குழந்தை பிறந்ததும் அதைக் கைவிடுவதைத் தவிர வேறென்றும் செய்வதறியாமல் இருப்பர்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

தாயின் சமூக நிலைகளைக் கொண்டு நீங்களே ஊகித்தறிய முடியும். குழந்தை பிறந்ததும் எப்படி ஈடுகொடுக்கப்போகிறார் என்பது பற்றித் தெளிவின்றி அல்லது நடைமுறைச் சாத்தியமற்ற முறையில் அவர் பேசுவார். குழந்தையைப் பராமரிக்கக்கூடிய நிலையில் அவர் இல்லை என்பதை நீங்கள் சந்தேகத்துக்கிடமின்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

குழந்தையின் ஆரோக்கியத்துக்கு அல்லது விருத்திக்கு ஊறுவிளைவிக்கும் விதத்தில் குழந்தை கைவிடப் படுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டியது முக்கியம். கருவுற்றிருக்கும் இறுதிக்கால கட்டத்தில், குழந்தையைக் கைவிட வேண்டியநிலைமை ஏற்படுவது ஏறத்தாழ நிச்சயம் என்று நீங்கள் எண்ணினால், குழந்தை பிறந்த பின்னர் கூடியளவு விரைவில், குழந்தையைப் போதியளவில்பேணக்கூடிய நிலையம் ஒன்றை எவ்வாறு கண்டறியலாம் என்பது பற்றித் தாயாருக்கு விளக்க வேண்டும்.

4. ஏற்கனவேயுள்ள குழந்தைகளுள் கடைசிக் குழந்தை தான் அன்புக்குப் பாத்திரமாகவில்லை என்ற உணர்வைப் பெறும் அபாயம்

புதிய குழந்தை பிறந்ததும், ஏற்கனவேயுள்ள குழந்தைகளுள் கடைசிக் குழந்தையைத் தாய் கவனியாதுவிடும் அபாயம் உண்டு.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

புதிய குழந்தையைக் கவனிப்பதற்கு யார் உதவப்போகிறார்கள் என்றும், ஏற்கனவேயுள்ள குழந்தைகளுள் கடைக்கி குழந்தையை யார் கவனிக்கப்போகிறார்கள் (உணவூட்டல், குளிக்க வார்த்தல், உடன் உறங்குதல்) என்றும் தாயாரைக் கேட்கலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

புதிய குழந்தை பிறந்த பின்னரும், ஏற்கனவேயுள்ள குழந்தைகளுள் கடைசிக் குழந்தையை நன்கு கவனிக்கும்படி தாயாருக்கு அறிவுறுத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்ய வேண்டியதற்கான காரணங்களையும் விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

5. தாயார் கவலையாயிருத்தல்

கருவுற்றிருக்கும்போது தாயார் வழமைக்கு மாறாகக் கவலையுடனும் துக்கத்துடனும் இருக்கலாம். புதிய குழந்தை இயல்பான குழந்தையாக இருக்குமா, மாட்டாதா; புதிய குழந்தை பிறந்ததும் தன்னால் சமாளிக்க முடியுமா. முடியாதா என்பதை பற்றித் தாயார் கவலைப்படலாம். தனது கணவர் புதிய குழந்தையை வரவேற்கவில்லை என்றே அல்லது தான் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் கணவர் தன்னிடம் அன்புகாட்டவில்லை என்றே அவர் எண்ணலாம். பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளும் கணப்படலாம். அவரது கணவன் தொழிலற்றவராகவோ அல்லது மதுக்குடியாகவோ இருக்கலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

தாயார் எப்படித் தென்படுகிறார் என்பதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம். மகிழ்வுடன் காணப்படுகிறாரா? அவர் மகிழ்ச்சியின்றி இருக்கிறாரா/கவலையுடன் இருக்கிறாரா/அமைதியற்று இருக்கிறாரா/மந்தமாக இருக்குறாரா/என்று அவரையே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அவர், வழக்கத்துக்கு மாறாக மகிழ்ச்சியற்றுக் காணப்பட்டால் அதற்கான காரணத்தை அவர் ஒருவேளை உங்களிடம் கூறலாம். இத்தகைய உணர்வோடு அவர் காணப்படுவதற்குக் காரணம் என்ன என்று அவர் எண்ணுகிறார் என்பதையும் அவரிடமே கேட்டறியலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (அ) தாயார் மகிழ்வின்றி இருப்பதற்குக் காரணத்தை அறிந்து நீங்கள் ஏதாவது செய்யக்-கூடியதாக இருக்கலாம்.
- (ஆ) நீங்கள் சாதாரணமாக ஒதுக்க முடிந்ததைவிடக் கூடிய நேரத்தை ஒதுக்கி அந்நேரத்தை அவருடன் கழிக்க வேண்டும்.
- (இ) தாயார் இணங்கினால், அவருடைய நிலையை ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் அறியத்தரலாம். இதன் மூலம் இவர்களும் அவருக்கு உதவ முயலலாம்.

6. குழந்தை பிறந்த பிற்பு அது நன்கு கவனியாது விடப்படக்கூடிய அபாயம்

குழந்தை பிறந்த பின்னர் தாயார் தொழிலுக்குத் திரும்ப வேண்டியேற்படலாம். அவர் தொழில் பார்க்கப் போனதும் குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்கான ஒழுங்குகள் செய்யப்படா-மலிருக்கவும் கூடும்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

குழந்தை பிறந்த பின்னர் தொழில் பார்க்க மீண்டும் செல்வாரா என்று அவரிடமே கேட்டறிந்து கொள்ளலாம். வேலைக்கு மீளும் எண்ணம் உண்டென்று அவர் கூறினால், அவர் வீட்டில் இல்லாதபோது குழந்தையை யார் கவனிப்பர் என்று கேட்டறிய வேண்டும்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

நீங்கள் தாயாருடன் இணைந்து நல்லதொரு பராமரிப்புத் திட்டத்தை வகுத்துக் கொடுக்க-லாம். குழந்தையை உறவினர் ஒருவருடனோ, நண்பர் ஒருவருடனோ விட்டுச் செல்ல அல்லது குழந்தையைப் பராமரிப்பு நிலையத்தில் அனுமதிக்க வழி செய்யலாம்.

7. பெரிய குடும்பங்கள்

மேலும் பிள்ளைகளைப் பெற்றால் மேற்கொண்டு சமாளிக்க முடியாத நிலை தாயாருக்கு ஏற்படலாம். சமாளிக்கக் கூடிய அளவுக்கும் மேலான தொகையில் பிள்ளைகள் ஏற்கனவே இருந்தால், இக்குழந்தையே கடைசிக் குழந்தையாகவும் இருத்தல் அவசியம். குடும்பத்திட்டம் பற்றிச் சிந்திக்கலாம்.

பிறப்பு முதல் ஐந்து வயது வரை குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள்

1. தாயிடம் மனக்குழப்பம்

பொதுவாக, பிள்ளை பிறந்து முதல் 6 மாதங்களிலேயே தீவிரமான மனக்குழப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன.

தாய்மாரில் இதைக் காலதாமதமின்றி அவதானித்தல் முக்கியம். ஏனெனில் இது,

- (அ) தாய் குழந்தைக்கு வழங்கும் பராமரிப்பையும் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பையும் பாதிக்கும்.
- (ஆ) குடும்பத்தின் வாழ்வைப் பாதிக்கும்.
- (இ) காலதாமதமின்றிக் கண்டுபிடித்தால் சிகிச்சையின் மூலம் நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

அழுகையும் உளச் சோர்வும் ஏற்படுகின்றதா என்று தாயாரைக் கேட்கவேண்டும். நியதி கடந்த நடத்தை / நகைப்பிக்கிடமான பேச்சு / குழந்தையில் கவனம் இன்மை என்பன போன்ற தன்மைகள் அவதானிக்கப்பட்டனவா என்று குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் கேட்டறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

ஒரு தாய் இத்தகைய நடத்தையில் ஈடுபடும்போது, அவரை ஆரம்ப நலம் பேணும் வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லும்படி குடும்பத்தினரிடம் கூறி, பின்னர், அவர் சிகிச்சை பெற்று வருகிறாரா என்பதையும் நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

2, புறக்கணிக்கப்பட்ட அல்லது உடல் ரீதியாக ஊறு விளைவிக்கப்பட்ட பிள்ளை

மற்றவர்களுடன் நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்ட தொடர்பை எப்படி ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை இப்பிள்ளைகள் கற்றிருக்க மாட்டார்கள். இது, அவர்கள் ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பழகும் விதத்தையும் ஒரு சமயம் பாதிக்கலாம். இவர்களுக்குக் கற்றலும் கடினமாக அமையலாம். இப்பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் பாடசாலைக்கு அனுப்பப்படாமலும் இருக்கலாம். தமது பிள்ளைகளை 6, 7 வயதிற்கூட, வீடுகளில் பணி செய்யும் வேலையாட்களாக அனுப்பவும் தாய்மார் திட்டமிடலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

நீங்கள், இவர்களின் வீட்டிற்குச் செல்லும்போது,

- (அ) இப்பிள்ளைகள் கவனிப்பாரற்ற நிலையில் வீட்டில் இருப்பதை நீங்கள் அவதானிக்க முடியும்.
- (ஆ) வீடு, பொதுவாக, அழுக்காகக் காணப்படலாம்.
- (இ) பிள்ளை மிகுந்த துக்கத்துடன் காணப்படலாம்; அல்லது இடைவிடாது அழுது கொண்டிருக்கக் காணலாம்.
- (ஈ) பிள்ளை, சரியான ஊட்டம் இன்றிக் காணப்படலாம்; அல்லது பரிகாரத்துக்கான அறிவுறுத்தல்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளபோதிலும், சுகயீனமுற்றது போல் தென்படலாம்.
- (உ) பிள்ளை துன்புறுத்தல்களுக்குள்ளாக்கப்படுகிறான் என்று அயலவர்கள் உங்களிடம் கூறலாம்.
- (ஊ) பிள்ளையின் உடலில் விளக்கங்கூறமுடியாத காயங்கள் இருப்பதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம்.

(எ) பிள்ளையைப் பாடசாலைக்கு அனுப்புவதற்கு எவ்வித ஆயத்தங்களும் செய்யப்படாமலிருக்கலாம்.

பிள்ளை துன்புறுத்தப்படுகிறானா என்பதை முடிவு செய்வதற்கு, இத்தகையதொரு குடும்பத்தை நீங்கள் அடிக்கடி சென்று கவனிக்க வேண்டியது அவசியம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

(அ) பிள்ளையின் நிலமை பற்றி நீங்கள் கவலையுறுவதாகத் தாயாரிடம் தெருவிக்க வேண்டும். அவருடைய கருத்துப்படி, பிள்ளையின் இந்நிலைமைக்குக் காரணம் எதுவாக இருக்கக்கூடும் என்று அவரைக் கேட்கவேண்டும்.

பிள்ளையின் நிலைமையைச் சீராக்குவதற்கு என்ன செய்ய முடியும் என்று அவர் எண்ணுகிறார் என்பது பற்றி அவருடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

பிள்ளைக்கு மேலதிகப் பராமரிப்பு அல்லது மாற்றுப் பராமரிப்பு வழிகளைக்காட்டுவதில் நீங்கள் உதவ முடியுமா என்று தாயாரைக் கேட்கலாம். அத்துடன் குறிப்பிட்ட இந்தப் பிள்ளை தொடர்பாக எதாவது பிரத்தியேகமான பிரச்சினைகள் உண்டா என்பதையும் அவரிடம் கேட்டறிய முயலலாம்.

(ஆ) பிள்ளைக்குத் தீவிரமான தீங்கு ஏற்பட முடியும் என்று உங்களுக்குத் தோன்றுமிடத்து, அது உங்களுக்குக் கவலையைக் கொடுத்தால், நீங்கள் உங்களுடைய மேலதிகாரியுடன் இப்பிரச்சினை பற்றிக் கலந்துரையாட வேண்டும்; அல்லது சமூக சேவைத் தாபனம் ஒன்றுடன் குடும்பத்தைத் தொடர்புபடுத்த வேண்டும்; அல்லது சமுதாயத்தில் மாற்று மூல வளங்களைத் தேட வேண்டும். இவ்விவகாரத்தைக் கிராமத் தலைவர் அல்லது சமுதாயத் தலைவர்களுடன் கூடி ஆராய்வதை உதாரணமாகக் கூறலாம்.

3. விருத்தித் தாமதமும் உளப் பின்னடைவும்

சில பிள்ளைகள், ஏனைய பிள்ளைகளைவிட மெதுவாக விருத்தியடைவதுடன் மெதுவாகவே கற்கிறார்கள். உளப் பின்னடைவுள்ள பிள்ளை, எப்பொழுதுமே தனது வயதைச் சேர்ந்த ஏனைய பிள்ளைகளைவிட மெதுவாகவே முன்னேறுவான். இயல்பாக அபிவிருத்தியடைந்துவரும் பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடும்போது, இப்பிள்ளைகள் எவ்வளவு தூரம் பின்னடைந்தவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இவர்களை, சற்றே பின்னடைந்தோர், மிதமான பின்னடைவுள்ளோர், தீவிரமான பின்னடைவுக்கு ஆளானோர் என்று வகைப்படுத்தலாம். உளப் பின்னடைவுக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இத்தகைய பிள்ளைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே அவதானித்தல் முக்கியம். ஏனெனில்,

(அ) அப்பொழுதுதான் அவர்கள் மற்றைய பிள்ளைகளிலும் வித்தியாசமாக இருப்பதற்குக் காரணம் என்னவென்பதைப் பெற்றோர் அறிந்துகொள்வர்.

(ஆ) அவர்களை எப்படி வளர்த்தெடுக்க வேண்டும் என்பதையும் அவர்களுக்கு எப்படிக் கற்பிக்க வேண்டும் என்பதையும் பெற்றோர் அறிந்து கொள்வர்.

(இ) அவர்களின் எதிர்காலத்தை எப்படித் திட்டமிடலாம் என்பதைப் பெற்றோர் அறிந்து கொள்வர்.

மிதமான பின்னடைவு

மிதமான பின்னடைவுக்குட்பட்ட பிள்ளைகள் பேச்சு, மற்றும் திறமைகளை மெதுவாகவே கற்பர். இவர்கள், சம வயதுடைய ஏனைய பிள்ளைகளைவிட ஓரிரு வயது பின்தங்கியவர்களாகவே காணப்படுவர். இது அவதானிக்கப்படவேண்டும். அப்பெழுதுதான்,

(அ) பெற்றோர் பிள்ளையின் இடர்ப்பாடுகளைக் காலதாமதமின்றி உணர முடியும்.

(ஆ) பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிப்பதற்கும் அதனுடைய எதிர்காலத்துக்கான திட்டங்களை வகுப்பதற்கும்

பெற்றோருக்கு உதவ முடியும், பிள்ளையைப் பாடசாலைக்கு அனுப்புதல் பயனளிக்குமா என்பதை ஆராய்வதும் இதனுள் அடங்கும். முடிந்தால், பிள்ளையைச் சாதாரண பாடசாலைக்கு அனுப்பலாம்.

(இ) அது முடியாதவிடத்து, பிள்ளையை எப்படி வளர்ப்பதென்பதையும் அவனை வீட்டில் வைத்து எப்படிக் கற்பிப்பதென்பதையும் பெற்றோர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

அதே வயதைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளின் வல்லமைகளுடன் ஒப்பிடுமிடத்து இப்பிள்ளையின் ஆற்றல்கள் எவ்வளவில் அமைந்துள்ளன என்பது பற்றித் தாயாரிடம் கேட்டறிந்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் கேள்விகளைக் கேட்பதன் பயனாக, இருத்தல், நடத்தல் போன்ற மைல் கற்கள் சற்றுத் தாமதமாகவே நிகழ்ந்துள்ளன என்பதை நீங்கள் அறியும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம்.

தீவிரமான உளப்பின்னடைவு

சம வயதுடைய ஏனைய பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடும்போது, இப்பிள்ளைகள் மிகவும் பின்னடைத்தவர்களாகக் காணப்படுவர். இப்பிள்ளைகளுக்கு அதிக அளவில் பராமரிப்புத் தேவை இவர்களுக்கு உணவு ஊட்டப்படல் வேண்டும். அதிக நேரம் தூக்கி வைத்திருக்க வேண்டும் வீணீர் வடித்தல், தலையை மோதுதல், அசைந் தாடுதல், அளவு மீறிய தொழிற்பாடு என்பன இப்பிள்ளையிடம் காணப்படலாம். பிள்ளையைக் கையாளுதல் சிரமமான காரியமாக அமையும்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

(அ) பிள்ளை வழக்கத்துக்கு மாறாகத் தோற்றமளிக்கலாம்.

(ஆ) கொடுக்கப்பட்ட ஒரு வயதில் பிள்ளை எதையெல்லாம் செய்யக்கூடியவனாக இருந்தான் என்பது பற்றிக் தாயாரிடம் வினவலாம். தீவிரமான பின்னடைவுடைய ஒரு பிள்ளை ஒரு வயதாகும்போது உதவியின்றி எழுந்திருக்கமாட்டான்; இரண்டு வயதாகும் வரையும் உதவியின்றித் தானாகவே நடக்கவும் மாட்டான்.

(இ) இப்பொழுது அவனால் செய்யக்கூடியவை என்ன என்பது பற்றிய வினாக்களைக் கேட்க வேண்டும். தீவிரமான பின்னடைவுடைய பிள்ளைகள், 4 வயதில் 5 தனிச் சொற்களுக்கு மேல் பேசமுடியாதவர்களாயிருப்பர்; இலகுவான ஓர் அறிவுறுத்தலை விளங்கிக்கொள்ள முடியாதவர்களாயிருப்பர்; 5 வயதில், உடலின் அங்கங்களைக் குறிப்பிட்டுக்காட்ட முடியாதவர்களாயிருப்பர். பிள்ளையினால் வேறு எதை எதையெல்லாம் செய்ய முடியும் என்பது தொடர்பான வேறு வினாக்களையும் நீங்கள் கேட்கலாம்,

(ஈ) பிள்ளையினால் செய்யக்கூடியவை, அவனது வயதிலும் 2 - 3 வயது குறைந்த பிள்ளையினால் செய்யக்கூடியவையாக இருப்பின், இப்பிள்ளை, தீவிரமான பின்னடைவுக்குட்பட்டவன் என்று கொள்ள இடமுண்டு.

(உ) மிகவும் அமைதியற்ற நடத்தை, தலையை மோதுதல், காய்ச்சல் இன்றி அடிக்கடி வலிப்பு ஏற்படுதல், போன்ற காரணங்களுக்காகக் கொண்டு வரப்படும் பிள்ளைகளை நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டும்.

பிள்ளையின் முன்னேற்றம் மெதுவாக இருக்கின்றதென்றும், அவனை அவதானிக்க வேண்டும் என்றும் பெற்றோருக்கு எச்சரிக்கை கொடுக்கப்படவேண்டுமெனினும், பிணியைப் பற்றிப் பெற்றோரிடம் கூற முன்னர், பிணியை ஆயிந்தறிந்து நீங்கள் செய்த முடிவு சரியானதே என்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் தீவிரமான பின்னடைவுள்ள பிள்ளை என்று நீங்கள் கருதும் பிள்ளையை, உங்கள் பிணி ஆய்வு சரியானதே என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக வைத்தியரிடம் அனுப்புதல் வேண்டும்.

செய்யவேண்டியது' என்ன ?

பிணியை உறுதிப்படுத்தியதும்,

1. நிலைமையைப் பெற்றோருக்கு விளக்க வேண்டும்.

2. பிள்ளைக்கு வலிப்பு இருந்தாலன்றி, சிகிச்சை (குளிசைகள்) உதவமாட்டாது. மாந்திரிக வைத்தியம் பயன்படாது. பிள்ளைக்கு வலிப்பு ஏற்படுமிடத்து குளிசைகள் அவசியப்படலாம்.

3. இதையிட்டு வெட்கப்படுவதற்கு எதுவும் இல்லை என்பதை விளக்கவேண்டும்.

4. நீங்கள் கூறிய தகவலையிட்டு அவர்கள் பெரிதும் மனக்குழப்பத்துக்குள்ளாகியிருப்பதால், அவர்களிடம் சிநேகபூர்வமான அதுதாபத்தைக் காட்டுவதுடன் ஆதரவுடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் பிள்ளையின் எதிர்காலத்தையிட்டுக் கவலைகொண்டிருப்பர்

5.(அ) அன்பும், ஆதரவும், வினையாட்டுப் பிள்ளைக்கு அவசியம் என்பதையும், ஏனைய பிள்ளைகளைப்போன்று குறும்பு செய்யவும் அவனுக்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படவேண்டும் என்பதையும் பெற்றோர் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்க வேண்டும்.

(ஆ) பிள்ளை வளர, வளரப் படிப்படியாக உணவுண்ணுதல், உடை தரித்தல் போன்ற பணிகளைத் தானாகவே செய்யும்படி பழக்கலாம். அதாவது, பிள்ளையினால் கந்த முடியும்! அவனுக்குக் கற்பிக்கவும் வேண்டும். என்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் பெற்றோருக்கு எடுத்துக்கூறவேண்டும்.

6. இத்தகைய பிள்ளைகளுள்ள தாய்மாரை ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் செய்து வைப்பதன் மூலம், அவர்கள் ஒருங்குகூடித் தமக்குள் சுய உதவிக் குழுக்களை அமைத்துக் கொள்ளும்படி ஊக்குவிக்க வேண்டும். இப்பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் கடினமான பிரச்சினையைச் சிறந்த முறையில் சமாளிப்பதற்கு இவ்வொழுங்கு உதவியாக அமையும்.

7. பின்னடைவுள்ள பிள்ளைகளைப் பொறுத்தளவில், குறிப்பிட்ட ஒரு தருணத்தில் அவர்களுக்கு எவ்வளவு கற்பிக்கப்படலாம் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். பெற்றோர் இதை விளங்கிக்கொள்வதற்குப் பின்வரும் வகையில் நீங்கள் உதவலாம்;

(அ) பிள்ளையால் எவற்றைச் செய்ய முடியும் என்பதை அறிதல்.

(ஆ) ஒப்பிடுதல், 5 வயதுப்பிள்ளை, 2 வயதுப்பிள்ளையின் நடத்தைப் போக்கைக் கொண்டிருந்தால், 2½ வயதுப் பிள்ளை செய்யக்கூடியவற்றை இவனுக்கு (5 வயதுப் பிள்ளைக்கு)க் கற்பிக்கலாம்.

(இ) இயல்பான ஒரு பிள்ளைக்குரிய உணர்ச்சிகளையே இப்பிள்ளையும் பெற்றிருப்பான் என்பதையும்; பிள்ளைக்கு அன்பு ஆதரவும், அவசியம், அவ்வன்பும் ஆதரவும் அளிக்கப்படாவிட்டால் அவன் மகிழ்ச்சியற்றிருப்பான் என்பதையும்; உதாரணமாக, கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகப் பிள்ளை குறும்பு செய்வதில் ஈடுபடலாம் என்பதையும் பெற்றோர் எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்திருப்பதற்கு உங்கள் உதவி அவசியப்படும்.

(ஈ) மிதமான பின்னடைவுள்ள பிள்ளை, இலகுவான நாளாந்தப் பணிகள் பலவற்றையும் செய்யக் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதையும், பயிற்சியோ தேர்ச்சியோ தேவையில்லாத பணிகளைச் செய்யக்கூடியவனாகவும் அவன் இருப்பான் என்பதையும் அவனது பெற்றோருக்கு எடுத்துக்கூற வேண்டும். இத்தகைய பிள்ளைகளுள் ஒரு சிறுபான்மையினருக்கு ஓரளவு பராமரிப்பு எப்பொழுதும் தேவைப்படலாம்.

(உ) தீவிரமான உளப்பின்னடைவுள்ள பிள்ளைக்கு எப்பொழுதுமே பெருமளவில் பராமரிப்புத் தேவைப்படும், அவன், ஒரு சில நாளாந்தப் பணிகளைச் செய்யக் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதை இத்தகைய பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்குக் கூற வேண்டும்.

(ஊ) இப்பிள்ளைகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படலாம். அல்லது இவர்கள் அளவு மீறிய தொழிற் பாடுதையவர்களாக இருக்கலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் சிகிச்சை (குளிகைகள்) அளிக்கப்படவேண்டும்.

4. அளவு மீறிய தொழிற்பாடு

வீட்டில், இத்தகைய நடத்தைப் போக்கைச் சமாளிப்பது மிகவும் கடினம். இப்பிள்ளைகள் மிகச் சொற்ப அளவே கற்பர். அளவு மீறிய தொழிற்பாடு குறைந்தாலன்றி இவர்கள் துன்புறுத்தலுக்காளாகலாம். அல்லது பாடசாலையில் அனுமதிக்கப்படாமல் இருக்கலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

பிள்ளை எப்போதும் இல்லாதவாறு அமைதியற்றிருப்பதாகத் தாயார் கூறலாம். அல்லது நீங்களே அதை அவதானிக்கலாம். நீங்கள் தாயாரிடம் பின்வருவனபோன்ற கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டும்; பிள்ளை இடையறாது பொருட்களை இழுக்கிறானா? ஒரு சில கணங்களுக்கு மேல் அவனால் வாளாதிருக்க முடிகுறதா? அவனது அளவு மீறிய தொழிற்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சில வேளைகளில் பிள்ளையைக் கட்டி வைக்க நேர்கின்றதென்று தாயார் கூறலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

பிள்ளையைச் சிகிச்சைக்காக அனுப்புவதுடன், சிகிச்சை பலனளிக்கலாம் என்பதையும் தயாருக்குக் கூறவேண்டும்.

5. வலிப்புகள்

பிள்ளை நிலத்தில் வீழ்ந்து, அவனது கை, கால்கள் விரைவான இயக்கத்துக்குள்ளாவதையே வலிப்பு என்கிறோம், வலிப்புகள் வேறு விதங்களிலும் வெளிப்படலாம்.

வலிப்புக்குள்ளான பிள்ளை கவனிக்கப்படல் வேண்டும். ஏனெனில்.

(அ) பிள்ளைக்கு அடிக்கடி வலிப்பு ஏற்படுவது, அவனுக்குப் பெருந் தீங்கு விளைவிப்பதாக அமையலாம்.

(ஆ) பெற்றோர், வலிப்பேற்பட்ட பிள்ளையைப் பிழையான முறையில் கையாளலாம். என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்கள் கற்கா விட்டால், அது அபாயத்தை விளைவிக்கலாம்.

(இ) பிள்ளை இயல்பு கடந்தவனாகக் கணிக்கப்பட்டுப் பாடசாலைக்கு அனுப்பப்படாமல் இருக்கலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

வலிப்பு வரலாற்றுடன் தாயார் பிள்ளையைக் கொண்டுவரலாம். பிள்ளைக்கு வலிப்பு வருவது பற்றிய தகவல்களைத் தாயாரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும், வழக்கிலுள்ள சொற்களைப் பயன்படுத்தவும்.

செய்யவேண்டியது என்ன?

(அ) குழந்தை 3 மாதத்துக்கும் குறைந்த வயதுடையதாயிருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் அனுப்ப வேண்டும். ஏனெனில், இத்தகைய வலிப்பு அபாயகரமானது. அதாவது, இதன் பலாபலன்கள் பாரதூரமானவையாக அமையலாம்; அல்லது கடுமையான நோய் ஒன்றிற்கான அறிகுறியாகவும் அமையலாம்.

(ஆ) குழந்தை 3 மாதத்துக்குக் கூடிய வயதுடையதாயிருந்து காய்ச்சலுடன் கூடிய வலிப்பு ஏற்பட்டால் தாயாரேனும் அல்லது நீங்களேனும் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:

- * குழந்தையைப் பக்கவாட்டாக வளர்த்தவும்.
- * காய்ச்சல் இருந்தால், குழந்தையைக் 'குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதன் மூலம் காய்ச்சலைக் குறைக்கவும்.
- * வலிப்புக்குள்ளானநேரத்தில் வாயின்மூலம்எதையுமே உட்கொள்வதற்குக் கொடுத்தலாகாது.
- * காய்ச்சலுடன் கூடிய வலிப்புக்குள்ளாகும் குழந்தையின் தாயாருக்கு, வலிப்பைக் கையாளும் முறையையும், $\frac{1}{2}$ குளிரை $\frac{1}{2}$ குளிரை 'அஸ்பிரின்' அல்லது அதற்குச் சமமான ஒன்றை உட்கொள்ளக் கொடுப்பதன் மூலம் மற்றொரு வலிப்புக்காளாவதைத் தடுக்கும் முறையை பற்றிக் கற்பிக்கவும்.

(இ) (1) குழந்தை காய்ச்சலுடன்கூடிய வலிப்பு அடிக்கடி ஏற்பட்டால், அதாவது ஒரு மாதத்தில் ஒரு தடவைக்கு மேல் வலிப்பு ஏற்பட்டால், அல்லது.

(2) காய்ச்சலின்றி ஒரு தடவைக்கு மேல் வலிப்பு ஏற்பட்டால் குழந்தை, வைத்தியரிடம் அனுப்பப்பட வேண்டும். இரண்டாம் பிரிவிடங்கும் குழந்தைக்கு மற்றுமொரு தாக்குதல் ஏற்பட இடமளியாது உடனடியாக வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும்.

(ஈ) குழந்தைக்கு ஏற்பட்டிருப்பது வலிப்புத்தானா என்பதை உங்களால் நிச்சயப்படுத்த முடியா-விடின் குழந்தையை ஆரம்ப நலம் பேணும் வைத்தியரிடம் அனுப்புவதல் வேண்டும்.

(உ) குழந்தையை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லும்படி நீங்கள் கூறிய பின்னர், உங்களுடைய யோசனைப்படி பெற்றோர் குழந்தையை வைத்தியரிடம் எடுத்துச் சென்றனரா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்வதுடன், நீண்ட காலத்துக்குப் பின்பற்றுவதற்கென வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை அவர்கள் பின்பற்றுகின்றவரா என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், (பின் ஆய்வின் மூலம் பிள்ளைக்கு வலிப்பு நோய் உண்டென்று முடிவு செய்யப்பட்டால், சில சமயம், பல வருடங்களுக்குச் சிகிச்சை பெறவேண்டி நேரலாம்).

(ஊ) எனிறும், பிள்ளையை, இயல்பான பிள்ளை எனக் கொண்டு நடத்த வேண்டும் என்பதைப் பெற்றோருக்கு வலியுறுத்துதல் அவசியம். பிள்ளை உட்கொள்வதற்கென, வைத்தியர் கொடுத்த மருந்துகள், நாள்தோறும், வைத்தியரால் கூறப்பட்டவாறு கொடுக்கப்படல் வேண்டும் என்பதையும் அழுத்திக் கூற வேண்டும், அப்போதுதான் வலிப்பு கட்டுப்-பாட்டின் கீழ் இருக்கும்; ஏனைய பிள்ளைகளைப் போன்று இப்பிள்ளை கற்கவும் கல்வியில் கருத்துன்றவும் முடியும்.

(எ) மருந்துகள் பிள்ளையிடம் தூக்க நிலையை/சொடுப்பை ஏற்படுத்தினால் இந்நிலை வைத்தியரின் கவனத்துக்குக் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளதென்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

(ஏ) வலிப்பு நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதற்கு மாந்திரிக வைத்தியர் பயன்பட மாட்டார். இத்தகைய சிகிச்சை தீங்கு விழைவிக்கலாம்.

(ஐ) பாடசாலை செல்லும் வயது வந்ததும், பிள்ளை பாடசாலைக்கு அனுப்பப்படுவதையும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

6. பேச்சுத் தாமதமும் தெளிவான பேச்சுப் பிரச்சினைகளும்

இவ்வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகள் பேச்சுக் கற்றுக் கொள்வது மிக முக்கியமாகும். பிறருடன் பேசுவதன் மூலமும் பிறர் பேசுவதைக் கேட்பதன் மூலமும் பிள்ளைகள் அதிகம் கற்கிறார்கள். பிள்ளையிடம் பேச்சுத் தாமதம் எதுவும் காணப்படில், அது காலதாமதம்ன்றிக் கவனத்துக்கெடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

ஒரு வினாவை வினவ / இலகுவான ஒரு வினாவுக்குப் பதிலிறுக்க முடியாத நிலையில் அவரது பிள்ளை காணப்படுகிறானா என்பதைத் தாயாரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம். அவரது 4-5 வயதுப் பிள்ளை, ஓர் எளிய நிகழ்ச்சியை விபரிக்க முடியாதவனாக இருக்கலாம். அவனது பேச்சு அவனுடைய பெற்றோரால் மட்டுமே புரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (அ) கேள்விப் புலக் குறைவு பிள்ளையிடம் காணப்படுகின்றதா என்பதிலேயே இது தங்கியிருக்கின்றது. பிள்ளையின் கேள்விப் புலனை நீங்கள் அவதானித்துப் பார்க்க வேண்டும். உங்களுடைய உதட்டசைவுகளைப் பிள்ளை காணாதவாறு, மெதுவான குரலில், ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்யுமாறு பிள்ளையைப் பணிக்க வேண்டும். பிள்ளையின் கேள்விப் புலன்பற்றி உங்களுக்குச் சந்தேகமாயிருந்தால் அல்லது பிள்ளை செவிடு என்று உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரிந்தால், இத்துறையில் சிறப்புத் தாபனம் ஒன்று காணப்படின பிள்ளையை அங்கு அனுப்பலாம். செவிப்புலக் குறைபாடு காணப்படின, செவிப்புலக்குறைபாட்டின் ஓர் பகுதியாகவே பேச்சுத் தாமதம் கருதப்படல் வேண்டும்.
- (ஆ) ஏனைய அம்சங்களிலும் பிள்ளையின் விருத்தி பின்தங்கியதாகக் காணப்பட்டால், பிள்ளை தீவிரமான பின்னடைவுக்குட்பட்டவனாயிருக்கலாம். பின்னடைவுள்ள ஒரு பிள்ளையைப் பராமரிப்பதுபோன்றே இவனையும் கவனித்தல் வேண்டும்.
- (இ) பிள்ளையின் செவிப்புலனும் ஏனைய விருத்திகளும் இயல்பானவையாகக் காணப்படுவதுடன், ஏனைய அவனது வயதுச் சிறுவர்களைப் போன்று, அவனுடன் பேசும்போது அதை விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மையும் அவனிடம் காணப்பட்டால், பிள்ளைக்குப் பிரத்தியேகமான பேச்சுத் தாமதம் உண்டென்று கொள்ள வேண்டும். பேசுதல், ஒலிகளை உருவாக்குதல் போன்றவற்றைப் பிள்ளையிடம் ஊக்குவிப்பதற்குத் தாயாரைப்பயிற்றி அவருக்கு அறிவுரைகளும் வழங்க வேண்டும். பிள்ளை, மற்றைய பிள்ளைகளுடன் தொடர்புகொள்ளும்படி ஊக்குவிக்க வேண்டும். பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையத்தில் அவனைச் சேர்ப்பதன் மூலம் இதனைச் செய்யக்கூடியதாக இருக்கலாம். பேச்சுத் தாமதம் உள்ள பிள்ளைகள், மற்றைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நடப்பதற்கு இடர்ப்படலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். பிள்ளை பாடசாலைக்கு அனுப்பப்படுகிறான் என்பதையும் தொடர் நடவடிக்கை மூலம் நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

6-12 வயது வரை-பிரச்சினைகள்

அறிமுகம்

இவ்வயதை அடைந்த பிள்ளைகள் பலவகையான பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குவர். பாடசாலைகளிலும் பாடசாலைக்கு வெளியிலும் விடயங்களைக் கற்பதில் இவர்கள் இடர்ப்படலாம்; அல்லது பாடசாலைக்குப் போதல் பற்றிக் கலக்கம் அடையலாம்; தமது குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தகுந்த முறையில் எப்படிப் பழக வேண்டும் என்பதை அறியாதவராய் இருக்கலாம்.

உடல் ரீதியான ஏதாவது குறைபாட்டையிட்டுப் பிணி ஆய்வு நிலையத்துக்குப் பிள்ளை வந்தபோது அல்லது பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனையின்போது, பொதுச் சுகாதார அலுவலர் பிள்ளையின் பாடசாலைப் பிரச்சினைகள் பற்றி மட்டும் ஒருவேளை அறியக்கூடியதாயிருக்கலாம்.

குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் :

1. பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுத்தல்

ஒரு பிள்ளையை முதன் முதலாகப் பாடசாலைக்கு அனுப்பும்போது, அவன் பாடசாலைக்குச் செல்லப் பயப்படலாம் அல்லது மறுக்கலாம். அவன் பயம் காரணமாக அழவும் கூடும். தனக்கு உடல் நலம் இல்லை என்றுகூடக் கூறலாம் இவனை விடச் சற்று வளர்ந்த பிள்ளை, ஒரு பாடசாலையிலிருந்து மற்றொரு பாடசாலைக்கு மாறிச் செல்லல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளை எதிர்நோக்கும் போது அல்லது தன்னுடைய சொத்த எதிர்பார்ப்புகளுக்கமையத் தான் ஈடுகொடுத்து நடக்க முடியாமல் இருப்பதாக எண்ணும்போதும் மேற்கூறியது போன்ற நடத்தை உருவாகலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

(அ) வயது குறைந்த பிள்ளைகள் அதிகம் அழுது பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுக்கலாம். வயிற்று வலி, தலை வலி, சத்தி என்பன போன்ற சுகயீனம் இருப்பதாக முறையிடலாம்.

(ஆ) சற்று வயது கூடிய பிள்ளை, பயமும் கவலையுமுறலாம். தலை வலி, கருத்தூற்ற முடியாமை, காய்ச்சல் என்பன போன்ற சுகயீனம் இருப்பதாக முறையிடலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

முதலில், பிள்ளையைப் பாடசாலைக்குக் கூட்டிச் செல்லுமாறு தாயாருக்கு அறிவுரை வழங்க வேண்டும். சிறிது காலம் செல்ல, பிள்ளை நம்பிக்கை பெற்ற பின்னர், பாடசாலையிலிருந்து அவனை அழைத்து வர மட்டுமே தாயார் செல்ல வேண்டுமென்று ஆலோசனை கூறலாம், மேலும் சற்றுக் காலம் கழிந்ததும் மற்றொரு பிள்ளையுடன் அவனைப் பாடசாலைக்கு அனுப்பலாம் இவ்வகையில் படிப்படியாகப் பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்லப் பழக்கப்பட்டுவிடுவான்.

சற்று வயது கூடிய பிள்ளையாக இருந்தால், பாடசாலைக்குச் செல்ல அவன் ஏன் பயப்படுகிறான் என்பதை அவனிடமே கேட்டறிய வேண்டும். அவனுடைய பிரச்சினைகளைப் பற்றி அவனுடைய பெற்றோருடனும் ஆசிரியர்களுடனும் கலந்துரையாடி அவற்றை இயன்றவரை தீர்ப்பதற்கு உதவவேண்டும்.

2. பாடசாலையில் கற்பதில் இடர்ப்பாடுகள்

தனது வயதைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளிலும் பார்க்க ஒரு வகுப்போ அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வகுப்புகளோ குறையப் படிக்கும் ஒரு பிள்ளை கற்பதில் கஷ்டத்தை எதிர்நோக்குகிறான் எனில், அது, கவனிக்கப்படவேண்டிய விடயமாகும். அப்பிள்ளைக்கு ஒருவேளை சில உதவிகள் தேவைப்படலாம்.

(அ) செவிப்புலக் கட்டிப்புலப் பிரச்சினைகளே கற்றல் இடர்ப்பாடுகளுக்குக் காரணமாக அமையலாம். கூறப்படுவதைக் கேட்க முடியாமலும் கரும்பலகையில் எழுதப்படுவதைப் பார்க்க முடியாமலும் பிள்ளை சிரமப்படலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

மிக மெதுவாகப் பேசி, சில எளிய கருமங்களைச் செய்யும்படி பிள்ளையை ஏவ வேண்டும் உங்களுடைய வாயைப் பிள்ளை பார்க்க முடியாமல் இருக்க வேண்டியது அவசியம். நீங்கள் வரையும் சில சிறிய இலகுவான வடிவங்களை அவனை வரையும்படி கூற வேண்டும்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

பிள்ளையிடம் செவிப்புலப் பிரச்சினை அல்லது கட்டிப்புலப்பிரச்சினை காணப்பட்டால், ஆரம்ப நலம் பேணும் வைத்தியரிடம் அல்லது விசேட பிணி ஆய்வு நிலையத்துக்குப் பிள்ளையை அனுப்ப வேண்டும்.

(அ) உளப் பின்னடைவு. ஆற்றலைப் பொறுத்தளவில் பிள்ளை பொதுவாகப்பின்னடைவுற்றிருப்பான்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

எப்பொழுது பிள்ளை எழுந்து இருக்கப்பழகிக்கொண்டான், உதவியின்றி ஒரு சில அடிகள் எடுத்து வைத்தான், ஒரு சில வார்த்தைகளைப் பேசினான் என்பதைப் பெற்றோரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உளப்பிற்போக்குடைய பிள்ளை இத்தொழிற்பாடுகளை, இயல்பான கால எல்லை கழிந்த பின்னரே பெரும்பாலும் செய்திருப்பான். அவனுடைய வயதைச் சேர்ந்த ஏனைய பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடும்போது இவன் அறிந்துள்ளது எவ்வளவு என்பதைக் கேட்டுத் தொந்து கொள்ள வேண்டும். மூன்று நிறங்களை இனங்காண முடியாத, 5 வரை எண்ண முடியாத ஆறு வயதுப் பிள்ளை. பின்னடைவுள்ளவனாக இருக்கலாம். 30 வரை எண்ண முடியாத, தனது பெயரை எழுத முடியாத 8 வயதுச் சிறுவன் பின்னடைவுடையவனாக இருக்கலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (1) பிள்ளை சோம்பேறி அல்ல என்பதைப் பெற்றோருக்குக் கூற வேண்டும்.
- (2) அவன் வாசிப்பதற்கும் எழுதுவதற்கும் மேலும் உதவி செய்யும்படி பெற்றோரை ஊக்குவிக்க வேண்டும். முடிந்தால், பாடசாலையிலும் கூடிய, அளவில் உதவி வழங்கப்பட வேண்டும்.
- (3) பிள்ளை, அவனுடைய வயதை ஒத்த ஏனைய பிள்ளைகளை விடப் பின்தங்கிக் காணப்பட்ட போதிலும், அவன் திருத்தமடைவான் என்பதைப் பெற்றோருக்கு விளக்க வேண்டும்.
- (4) கல்வியில் கெட்டிக்காரப் பிள்ளைகள் போன்றே, மெதுவாக விருத்தியடையும் பிள்ளைகளும், அதே காரணங்களுக்காகச் சந்தோஷம் துக்கம் போன்ற உணர்வுகளைப் பெறுகின்றனர். அவர்களை மிகப் பரிவுடன் நடத்தவும் வேண்டும்.
- (இ) பிரத்தியேகமான கற்றல் இடர்ப்பாடுகள். உளப்பின்னடைவுக்குட்படாத, ஆனால் பாடசாலை வேலைகளில் ஒன்றிலோ அல்லது சிலவற்றிலோ மெதுவாகக் கற்கும் தன்மையுடைய பிள்ளைகளையே குறிக்கிறோம். இவர்கள், தம் வயதுப் பிள்ளைகளை விட ஒரு வகுப்போ ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வகுப்புகளோ குறைவாகவும், ஒரு பாடத்திலோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாடங்களிலோ பின்தங்கியும் காணப்பட்டால் இவர்களைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

வாசிப்பதற்கும், எழுதுவதற்கும் பிள்ளை இடர்ப்படுகின்றான் என்பதையும், ஆனாலும் பொதுவாகப் பிள்ளையில் பின்னடைவு காணப்படவில்லை என்பதையும் ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோர் அவதானிப்பர். நன்கு கேட்கவும் பார்க்கவும் பிள்ளையினால் முடிகின்றது. ஆரம்ப விருத்தியைப் பொறுத்தளவில் பிள்ளை மெதுவாக முன்னேறவில்லை. கற்ற விடயங்களை அவன் உடனடியாகவே சுலபமாக மறந்து விடுகிறான். அவன் தெளிவாகப் பேசாததுடன் துப்புரவற்றும் காணப்படுகிறான்.

செய்யவேண்டியது என்ன?

1. மேலும் அதிக அளவில் பிள்ளைக்கு உதவும்படி பெற்றோரை ஊக்குவித்தல், வீட்டில் அவன் வாசிக்கும்போது அவன் வாசிப்பதைச் செவியாய்த்துக் கேட்டல், முடிந்தால் பாடசாலையிலும் மேலதிக உதவி வழங்குதல் போன்றவற்றை உதாரணமாகக் கூறலாம்.
- (2) பிள்ளை சோம்பேறி அல்ல என்பதையும் அவன் தன்னாலியன்றளவு கற்கிறான் என்பதையும் பெற்றோருக்குக் கூறுதல்.
- (3) வளர்ந்த பின்னர் ஏனைய பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடும்போது அவன் சற்றுப் பின்தங்கியவனாக இருக்கலாம் என்பதைப் பெற்றோருக்குக் கூறவேண்டும்.
- (ஈ) பொது நடத்தைப் பிரச்சினைகள்: பொதுவாகப் பிள்ளையின் நடத்தைப் போக்கு இடருள்ளதாகக் காணப்பட்டால் அவன் கற்காமலிருக்கலாம். அவன் கிரமமாகப் பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் இருப்பதுடன் பெற்றோர் அவனை நன்கு மேற்பார்வை செய்யாமலும் இருக்கலாம்.
- (3) மனவெழுச்சிப் பிரச்சினைகளும் நடத்தைப் பிரச்சினைகளும்: ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நடப்பதில் இடர்ப்பாடுகள்.

இவை இரண்டு வகைப்படும்.

- (அ) நாணம், அஞ்சி ஒதுங்கும் சபாவம், தேவையற்ற கவலைகள், அங்கலாய்ப்பு. கண்டறிவது எவ்வாறு?

ஏனைய பிள்ளைகளுடன் கூடி விளையாடுவதற்கு அதிக வெக்கப்படுவதுடன் அஞ்சி ஒதுங்கும் தன்மையும் பிள்ளை பெற்றுள்ளானா என்று பெற்றோரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இலகுவாக அழுதுவிடுவானா? பல பொருள்களைக் கண்டு பீதியுறுவானா? நன்கு தெரிந்து பழகியவர்களைக் கண்டும் வெட்கப்படுகிறானா? வெட்சப்படும் தன்மையை எப்பொழுதுமே பெற்றிருந்தானா அல்லது அண்மைக் காலத்தில் வந்த தன்மையா?

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (1) பிள்ளை பயப்படுவதற்கு ஏதாவது காரணங்கள் உண்டா என்பதை அறிய வேண்டும். உதாரணம்: அடிக்கடி ஏற்படும் குடும்பச் சண்டைகள், ஓயாது தொந்தரவு கொடுக்கும் சகோதரன், அல்லது சிநேகபூர்வமாக நடந்து கொள்ளாத புதிய ஆசிரியர்.
 - (2) பிள்ளை எப்பொழுதுமே பயந்தவனாக இருந்து வந்துள்ளானா, அல்லது இப்பய உணர்ச்சி குறிப்பிட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியின் பின்னர் ஏற்பட்டதா என்பதை நீங்கள் அறிய வேண்டும். உதாரணம்: புதிதாக ஒரு குழந்தை பிறந்த பின்னர் அல்லது குடும்பத்தில் ஒருவர் இறந்த பின்னர். குறிப்பிட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியின் பின்னர் இப்பயம் ஏற்பட்டிருப்பின் பெற்றோருடனே அல்லது சம்பந்தப்பட்ட மற்றவர்களுடனே பேசிப் பிள்ளையின் உணர்ச்சிகளை விளக்க வேண்டும்.
 - (3) அதிகம் கவலைப்பட வேண்டாம் என்றும் பிள்ளையை அதிக கண்டிப்புடன் நடத்த வேண்டாம் என்றும் பெற்றோருக்குச் சொல்ல முயல வேண்டும்.
 - (4) அவன் கவலைக்குள்ளாகும் நிலைமைகளைக் கவனித்து அத்தருணங்களில் தகுந்த சிறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு, அவன் பயத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவுமாறு பெற்றோரை ஊக்குவிக்க வேண்டும். உதாரணமாக, தானாகவே பாடசாலைக்குச் செல்லப் பயப்படும் பிள்ளையை முதலில் தாயார் அழைத்துச் செல்லலாம். பின்னர், பிள்ளை தன்னம்பிக்கை பெற்றறும் நண்பன் ஒருவனுடன் சேர்ந்து செல்வதற்கு ஒழுங்கு செய்யலாம். இறுதியாக, நன்கு பழக்கப் பட்டதும், தானாகவே செல்ல அவன் முயல வேண்டும்.
 - (5) பெற்றோர் இசைந்தால், பிள்ளையில் விசேட ஆர்வம் காட்டக்கூடியவரும் அவனுடைய கவலைகளைச் செவிமடுக்கக் கூடியவருமான குடும்பத்தினர் ஒருவரைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும்.
- (ஆ) வலுச்சண்டைக்கீழ்த்தல், விடாத்தொல்லை கொடுத்தல், பொய் பேசுதல், களவு செய்தல், கீழ்ப்படியாமை, பாடசாலைக்குச் செல்லாமை.

கண்டாறிவது எவ்வாறு?

இத்தகைய நடத்தைப் போக்குகளில் ஒன்று பற்றியோ பலது பற்றியோ, அடிக்கடி ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோர் முறையிடுவர். பிள்ளை எவ்வளவு தூரத்துக்கு இத்தகைய நடத்தைகளில் ஈடுபடுகிறான் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளை தனித்து, இத்தகைய நடத்தைப் போக்குகளில் ஈடுபடுகிறானா அல்லது பிறருடன் சேர்ந்து தவறான நடத்தையில் ஈடுபடுகிறானா என்பதைக் கேட்டு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தனது நடத்தையினால் பிள்ளை, மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கையில், தீவிரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவானேயானால், இவ்விவகாரத்தில் தலையீடு அவசியம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (1) பிள்ளையை மேலும் சிறந்த முறையில் மேற்பார்வை செய்யும்படி பெற்றோரை ஊக்குவிக்க வேண்டும். உதாரணம்: அவனைப் பாடசாலைக்கு அனுப்புதல், அல்லது குறிப்பிட்ட சிலருடன் அவன் கொண்டுள்ள நட்புடன் அவனது தவறான நடத்தை தொடர்புற்றுக் காணப்பட்டால் அவனது நண்பர்களை மாற்றச் செய்தல்.
- (2) பிள்ளை செய்த தவறுகளுக்கு அவனையே பிராயச்சித்தம் செய்யும்படியான நடவடிக்கைகளைப் பெற்றோர் மேற்கொள்ளும்படி அவர்களை ஊக்குவித்தல். திருடிய பொருளைத் திருப்பிக் கொடுக்கும்படி செய்தலை உதாரணமாகக் கூறலாம்.
- (3) பிள்ளை, நல்ல நடத்தைப் போக்குகளில் ஈடுபடும் தருணங்களில் அவனை மெச்சும்படி பெற்றோரையும் ஆசிரியர்களையும் ஊக்குவித்தல்.

3-4 வயதளவில். பெரும்பாலான பிள்ளைகள் உறங்கும்போது சலம் கழித்தலை நிறுத்தி விடுகிறார்கள். சிலர், மேலும் நீண்ட காலத்துக்குத் தொடர்ந்தும் சலம் கழிப்பர். சலம் கழிக்கும்போது பிள்ளைக்கு நோ ஏற்படின் அல்லது தகுந்த வகையில் சலம் கழிப்பதற்கு முன்னுள்ள இடைப்பட்ட வேளையில் சலம் சொட்டும் தன்மை காணப்பட்டால் அவனிடம் உடல் சார்ந்த பிரச்சினை ஒன்றுண்டு என்பதே அர்த்தம். இத்தகைய பிள்ளையை ஆரம்ப நலம் பேணும் வைத்தியரிடம் அனுப்ப வேண்டும்,

சலம் கழிக்கும்போது நோ அல்லது சலம் சொட்டுதல் காணப்படாதவிடத்து கிப்பிள்ளை ஏனையோரைவிட இவ்விடயத்தில் மெதுவாகச் செயலாற்றுவவனாக இருக்கலாம் என்று கருத வேண்டும் அல்லது எதையோ இட்டு அவன் மனக்குழப்பமடைந்திருக்கலாம் என்று கொள்ள இடமுண்டு.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

- (அ) பெற்றோர், பொதுவாக, இப்பிரச்சினை பற்றி முறையிடுவர்,
- (ஆ) சாதாரணமாகப் பெற்றோர் எற்கனவே பலவிதமான சிகிச்சைகளையும் முயன்று பார்த்திருப்பர். மாந்திரிக சிகிச்சையை எடுத்துக்காட்டாகக் கூறலாம்.
- (இ) வீட்டிலோ அல்லது பாடசாலையிலோ ஏதோ ஒரு விடயம் அவனைக் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றதா என்பதை அறிய வேண்டும்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (அ) இரவில் தூக்கத்தில் சலம் கழிப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பிள்ளையை உறக்கத்திலிருந்து எழுப்புமாறு தாயாருக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்க வேண்டும்,
- (ஆ) பிள்ளையைத்தண்டிக்கலாகாது. அவன், படுக்கையை நனைக்காத சந்தர்ப்பத்தில் அவனை மெச்சும்படி தாயாரை ஊக்க வேண்டும். பிள்ளை படுக்கையை நனைக்காத இரவுகளைத் தாயார் பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- (இ) இப்பிரச்சினை சர்வ சகஜமானதொன்றே என்பதையும் காலக்கிரமத்தில் திருத்திவிடலாம் என்பதையும் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்கும் எடுத்துக் கூற வேண்டும்.
- (ஈ) தீங்கு விளைக்கக்கூடிய மரபுப் பழக்கங்களைப் பெற்றோர் பின்பற்றுவதைத் தடுக்க முயல வேண்டும்.
- (உ) இவ்வழி முறைகளினால் தாக்கம் எதுவும் ஏற்படாதவிடத்து ஆரம்ப நலம் பேணும் வைத்தியரிடம் அனுப்ப வேண்டும்.

தீவிரமான உளப் பின்னடைவு

தீவிரமான உளப்பின்னடைவுள்ள பிள்ளைகளின் விருத்தி, ஆரம்ப காலத்திலிருந்து பின்தங்கியதாகவே காணப்படும். உதாரணமாக இரண்டு வயதில் அல்லது அதற்குப் பின்னரே நடந்திருப்பார்கள். நான்கு அல்லது ஐந்து வயதுக்கு முன்னர் பேச ஆரம்பித்திருக்கமாட்டார்கள். இத்தகைய பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குச் செல்லும் வயதை அடையும்போது, சில சமயங்களில், இவர்களுடைய பெற்றோர் இவர்களைப் பாடசாலையில் அனுமதிப்பர். வாசிக்கவோ, எழுதவோ கற்க முடியாதவர்களாக இவர்கள் இருப்பதால், இவர்கள் மிகவிரைவாக மனமுடைந்து மகிழ்ச்சியற்றிருப்பதுடன் இயல்பு கடந்த நடத்தைகளின் மூலம் இவ்வுணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவர்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

தீவிரமான உளப் பின்னடைவுள்ள பிள்ளைகளை ஆசிரியர் அல்லது குடும்பத்தினர் உங்களிடம் அழைத்து வரலாம். அல்லது குடும்பத்தைச் சந்திக்க நீங்கள் செல்லும் போது அவர்களைக் காண நேரலாம்.

பிள்ளை முதன் முதலில் எப்பொழுது நடந்தானென்பதையும், தானாக வார்த்தைகளை எப்பொழுது பேசினென்பதையும், மற்றப் பிள்ளைகளுடன் எப்பொழுது விளையாடினான் என்பதையும் குடும்பத்தினரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்றிருக்கும்போது அவளுடைய நடத்தையை அவதானிக்க வேண்டும்,

பன்னிரண்டு முதல் பதினாறு வயது வரை

1. குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் நடத்தைப் பிரச்சினைகள் :

குறும்பு, பொய் பேசுதல், களவு செய்தல், வலிந்து சண்டைக்குப் போதல், வரையறையற்ற பாலுறவு, கீழ்ப்படியாமை, போதைப் பொருட்களுக்கு அல்லது மதுவுக்கு அடிமையாதல் போன்றவை இதிலடங்கும். ஓர் இளைஞன், இவற்றுள் ஓரொரு பிரச்சினைகளை மட்டும் கொண்டவனாக இருக்கலாம். இப்பிரச்சினைகள் பாரதூர மானவை என்றோ, அல்லது பாரதூரமானவை அல்ல என்றோ எவ்வளவு தூரத்துக்குக் கருதப்படலாம் என்பது, ஒருவரிடம் எத்தனை பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றன என்பதிலும், அவை பிறரை எவ்வளவு தூரத்துக்கு மனக்குழப்பத்துக்குள்ளாக்குகின்றன என்பதிலுமே தங்கியிருக்கும். எனினும், சில பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளிடமிருந்து அளவுக்கதிகமாக எதிர்பார்க்கின்றனர் என்பதையும் நாம் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியது முக்கியம். பெற்றோரின் அனுமதியின்றி ஓரொரு நாட்களுக்குப் பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் இருக்கும் பிள்ளை, அல்லது எப்போதாவது ஒரு நாள் சண்டையிடும் பிள்ளையைப் பெரும் பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளையாக நாம் கருதலாகாது. இளவயதினர் சலிப்பெய்துவதனாலும் வாழ்க்கையாற் பெறு பயன் பற்றி அக்கறை கொள்ளாமல் இருப்பதனாலும், அத்தகைய கருத்தைக் கொண்டுள்ள தனது வயதையொத்த ஏனையோரைச் சந்திப்பதனாலுமே பெரும்பாலும் நடத்தைப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. பாடசாலையில் குறிப்பிட்ட இளைஞரின் விளையாற்றல் குன்றும்போது, தான் தோல்விக் குள்ளானவன் என்று அவனுக்குத் தோன்றும்போது, அல்லது வீட்டில் தான் வேண்டப்படாதவன் என்ற எண்ணம் அவனுக்கு ஏற்படும்போது மேற்கூறிய நிலை உருவாகலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

இத்தகைய நடத்தை வீட்டிலோ அல்லது பாடசாலையிலோ அல்லது வீட்டிலும் பாடசாலையிலுமோ நிகழலாம். இந்நிலையில் இளைஞருக்கு உதவ முற்படுபவர் எவராயிருப்பினும், அவர் அவ்விளைஞருடன் தொடர்புற்றுள்ள அத்தனை பேரையும் சந்தித்துப் பேசவேண்டும். போதை வஸ்துக்கள் அல்லது மதுபானம் அருந்தப் பழக்கப்பட்ட இளைஞரைப் பொறுத்த மட்டில், அவர் மந்தமாகவும், மயக்க நிலைக்குட்பட்டவராகவும் வகுப்பில் கவனக்குறைவுடையவராகவும் இருப்பதை அவதானிக்கலாம். அவர் போதை வஸ்துக்களை உட்கொள்வதைப் பற்றி ஏனைய பிள்ளைகள் அறிவித்தல் தரவும் கூடும்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

(அ) வீடு, பாடசாலை ஆகிய இரண்டு நிலையங்களிலும் செய்யக்கூடியது என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். வீட்டில் தாம் வேண்டப்படாதவர் என்ற உணர்வையோ அல்லது தாம் புறக்கணிக்கப்படுகின்றனர் என்ற உணர்வையோ பெற்ற பிள்ளைகள் இடர்தரு நடத்தைப் போக்குகளைக் கொண்டிருப்பர். பெற்றோரை அவர்களுக்கெதிராக மேலும் தூண்டி விடவும் காரணமாகலாம். பிரச்சினையைப் பெற்றோருக்கு எடுத்து விளக்குவது, ஒரு சமயம் நிலைமையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த உதவலாம் தாம் பெற்றோரின் அன்புக்குப் பாத்திரமானவர்கள் என்ற நினைவையும், தாம் பெற்றோரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டவர்கள் என்ற உணர்வையும் இளவயதினர் பெற்றோர்களே யானால், பெற்றோர் தமக்கு விதிக்கும் எல்லைகளை ஏற்றுக் கொள்வது அவர்களுக்கு இலகுவான செயலாக அமையும்.

(ஆ) பாடசாலையில் இடர்தரு நடத்தை என்பது ஆசிரியர்களும் எதிர் நோக்கும் ஒரு பிரச்சினையாகும். பாடசாலையில் தான் வேண்டப்படாதவன் என்ற எண்ணம் இளவயதினரின் மனத்தில் ஏற்படுமேயாயின், பாடசாலையில் அவன் நடத்தை மேலும் மோசமாகும்.

இதன் பயனாக, அவன் மேலும் மேலும் நண்பர்கள்பால் ஈர்க்கப்பட்டு அவர்களின் தீய பாதிப்புக்குள்ளாகலாம். அவனுடைய பிரச்சினையை விளங்கி நடத்தல், அவன் பாடசாலையிலிருந்து விலக்கப்படுவதைத் தடுப்பதற்கு உதவியாக அமையலாம்.

- (இ) ஆகவே, வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் இளவயதினன் செய்யும் தீச்செயல்களுக்குத் தண்டனை அளிப்பதைவிட அவன் செய்யும் நற் செயல்களை மெச்சுவதற்கு முயல வேண்டியது முக்கியம்.
- (ஈ) பெற்றோர் பராமரிப்பு சிதைந்து போய், பிரதியீடாக வேறெந்தப் பராமரிப்பும் பிள்ளைக்குக் கிடைக்காத சந்தர்ப்பங்களில், பாலியக்குற்றவானிகளின் நீதி மன்றத்தின் உடன் பாட்டுடன் தடுப்பு மறியலகங்களிலோ அல்லது அனுமதி பெற்ற பாடசாலையிலோ இவர்களுக்கான பராமரிப்புத் திட்டம் ஒன்று வகுக்கப்படல் வேண்டும்.
- (உ) பாடசாலையிலிருந்து அவனை விலக்குவதைத் தடுக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால், அவனுக்குப் பொருத்தமான துறையில் ஷொழில் ஒன்றைத் தேடிக் கொடுக்க முயல வேண்டும்.
- (ஊ) இளைஞன், போதை வஸ்துக்கள் அல்லது மதுபானம் அருந்துபவனாக இருந்தால் பெற்றோருக்கு அறிவிக்க வேண்டும். இப்பழக்கம் அவனது பாடசாலை விளையாற்றலைப் பாதிக்கின்றதென்பதையும் இது பெற்றோரின் கவனத்தைப் பெற வேண்டிய பாரதூரமான ஒரு பிரச்சினை என்பதையும் அவர்களுக்கு எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

மனவெழுச்சிப் பிரச்சினைகள்

இளைஞன் தொட்டாச் சுருங்கித் தன்மை, கலகலப்பற்ற நிலை, கவலை. பயம், அங்கலாய்ப்பு, குழப்பம் போன்ற தன்மைகளை வெளிப்படுத்தலாம். அளவு மீறிய கவலை. கையறுநிலை, எல்லை மீறிய கோபம், சீறி எதிர்க்கும் தன்மை என்பவற்றுக்குட்பட்டுள்ள ஒருவன், ஏதோவொரு வகையில் தனக்குத்தானே ஊறுவிளைவிக்க முயலக்கூடும். இத்தகைய பிரச்சினைகள் பல ஆண்டுக் காலமாக நீடித்திருக்கலாம் அல்லது அண்மைக் காலத்தில் தோன்றியவையாகவும் இருக்கலாம். பிரச்சினை அண்மைக் காலத்தில் தோன்றியதாக இருந்தால் அதற்குப் பெரும்பாலும் ஒரு காரணம் இருக்கவேண்டும். அக்காரணத்தை, அவனைச் சூழ்ந்துள்ள எவருமே அறியாதிருக்க, சம்பந்தப்பட்ட அவன் மட்டுமே அறிந்திருக்கக் கூடும். அவன் அதிகளவில் அன்பு செலுத்திய உறவினர் ஒருவர் இறந்திருக்கலாம். ஓர் ஆணுடனோ அன்றி ஒரு பெண்ணுடனோ அவன் கொண்டிருந்த நெருங்கிய நட்பு முறிந்திருக்கலாம். அவனைப் பொறுத்தளவில் கடினமானதென்று அவனுக்குத் தோன்றும் பரீட்சை ஒன்றை எழுத வேண்டியுள்ளதே என்ற கவலை அவனை வாட்டலாம். அவன் குறிப்பிட்டதோர் ஆசிரியருடன் ஒத்து நடக்க முடியாதவனாயிருக்கலாம் கண்டறிவது எவ்வாறு?

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் இளைஞனே தனது பிரச்சினை பற்றிப் பேசக் கூடியவனாகியிருப்பான். தான் சொல்லப்போகும் விடயம் எதுவும் தனது அனுமதியின்றிப் பிறருக்குத் தெரிவிக்கப்படமாட்டாது என்ற நம்பிக்கை அவன் மனதில் உதித்தால் மட்டுமே அவன் மனம் விட்டுப் பேச உடன்படுவான்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (அ) மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்திய ஒரு நிகழ்ச்சியின் பின்னரோ அல்லது ஒரு பரீட்சையை எழுத வேண்டிய கடினமான பணியைச் செய்வதற்கு முன்னரோ மனவெழுச்சி சார்ந்த உணர்ச்சிகள் தோன்றுவது இயற்கையே என்பதைப் பெற்றோருக்கும் இளவயதினருக்கும் நீங்கள் நினைவுபடுத்த வேண்டும்.
- (ஆ) மனக் குழப்பத்தின் பயனாக ஏற்பட்ட வேதனை தணிவதற்கு ஓரளவு காலம் செலவாகும். சில சமயம் மாதக்கணக்கான காலமும் செலவாகலாம்.

உருப்படியான காரணங்களின்றி உண்டாகும் உடல்சார் அறிகுறிகள்.

இத்தகைய அறிகுறிகள் சில பின்வருமாறு: உளைவுகளும், நோக்களும். பலவீனம் (கை கால் வழங்காமற் போதல் உட்பட), பேச முடியாமை, களைப்பு, தலைப்பாரம் அல்லது அழுக்கம்.

எதிலும் கருத்தான்ற முடியாமை, ஞாபக சக்தி குன்றல். இளைஞன் கவலையாகவும் குழப்ப-மடைந்தும் இருப்பது வெளிப்படையாகத் தென்படாமல் இருக்கலாம். பாடசாலைப் பிரச்சினை பற்றிப் பிள்ளை மனக் குழப்பமும் கவலையுமுற்றிருப்பதால் பிரச்சினை உருவாகக்கூடும். எனினும், இந்நிலை, குறிப்பாக பெற்றோருக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியாதிருக்கலாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

இளைஞனை மனக்குழப்பத்துக்குள்ளாக்கும் விடயம் பற்றி அவருடன் நேரடியாகப் பேசுவது உதவியாக இருக்கும். பிணி ஆய்வு நிலையங்களுக்கு இவ்விளைஞர் அடிக்கடி சென்று வந்துள்ளாரா என்பதையும் அறிந்து கொள்வது பயனுடையதாக இருக்கலாம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (அ) தனது பிரச்சினை பற்றிப் பெற்றோருடனே அல்லது உங்களுடனே பேசும்படி இளைஞனை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- (ஆ) இந்த ஒழுங்கு சாத்தியப்படாத இடத்து அவனிடத்தில் அக்கறையுடைய வேறொரு முதிர்ச்சியடைந்தவரிடம் பேசும்படி உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.
- (இ) இளைஞன் ஏற்கனவே வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லப்பட்டு, உடல் ரீதியாக எவ்விதக் குறைபாடும் இல்லை என்று வைத்தியர் கண்டவீடத்து, உடல் அறிகுறிகள் பற்றிக் கூடிய வரையில் கவனிக்காது விடுவது நன்று. பெற்றோர் விரும்புமிடத்து, உடற் பிணி காணப்-படக்கூடிய சாத்தியப்பாடு உண்டா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளும் பொருட்டு மீண்டும் வைத்தியரிடம் அனுப்பலாம். இளம் வயதினரில் ஒரு சிறு தொகையினரே வைத்தியரைக் காண வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். அடிக்கடி பிணி ஆய்வு நிலையத்-துக்குச் செல்வது உதவமாட்டாது.
- (ஈ) கைப்புணர்ச்சி அல்லது நித்திரையில் விந்து வெளியேற்றம் பற்றி இளைஞன் மனக்குழப்பம் எய்தியிருந்தால், இவை சிறிதளவேனும் தீங்கு இயப்பவையா என்பதை நம்பிக்கை யேற்படும் விதத்தில் அவனுக்கு எடுத்துக் கூற வேண்டும். பாலியல் வளர்ச்சி தொடர்பான ஏனைய அம்சங்கள் பற்றியும் இளைஞருக்கு நம்பிக்கை யூட்ட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம்.

தீவிரமான உளக்கோளாறுகள்

சிலரைப் பொறுத்தளவில், 12 வயதுக்கும் 16 வயதுக்கும் இடையிலேயே தீவிரமான உளக் கோளாறுகள் தோன்றவாரம்பிக்கின்றன. முன்னர் நற்சுகத்துடன் வாழ்ந்த ஒருவர் இதற்கு முன்னர் என்றுமே இல்லாத வகையில் விலகியிருக்கும் தன்மையையும், ஒதுங்கிப் போகும் நடத்தைப் போக்கையும் கொண்டிருப்பார். மேலும், குரல்கள் போன்ற உணர்வைப் பெறுவதுடன் தன்னோடு தானே பேசிக் கொள்வார். இளைஞர் வழக்கத்துக்கு மாறான நடத்தைப் போக்குகளையும் காட்டி நிற்கக்கூடும். தகுந்த காரணம் எதுவுமின்றி அழுவார், சிரிப்பார், புரிந்து கொள்வதற்குச் சிரமமான முறையில் பேசுவார், மிகக் குழம்பிய உறக்கம் உடையவராயிருப்பார். இத்தகைய பிரச்சினைக்கான காரணம் என்னவென்பது எவருக்கும் தெரியாமலிருக்கலாம். இதற்கான காரணத்தை விளங்கக்கூடிய வகையில், பொதுவாகக் குடும்பத்தில் வெளிப்படையாகத் தெரியக்கூடிய குழப்பங்கள் எதுவும் காணப்படாமலுமிருக்க-லாம்.

கண்டறிவது எவ்வாறு?

இளைஞனுடன் தொடர்புடைய பெற்றோரும் ஏனையோரும் அவனது பிரச்சினை பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவிப்பர். இளைஞனின் நடத்தையை நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

செய்ய வேண்டியது என்ன?

- (அ) சிகிச்சைக்காக இளைஞனைப் பொதுச் சுகாதார வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லும்படி யோசனை கூற வேண்டும். இச்சிகிச்சை ஒருவேளை குளிகைகளைக் கொண்டதாய் அமையலாம். மாந்திரிய வைத்தியர்களின் ஆலோசனை பெறப்பட்ட விடத்தும், வைத்திய ரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- (ஆ) இளைஞனும் பெற்றோரும் வைத்தியரைச் சென்று சந்திக்கச் செய்வதுடன், வைத்தியரினால் வழங்கப்படும் சிகிச்சை பின்பற்றப்படுகின்றது என்பதையும் நீங்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- (இ) சிகிச்சையைப் பற்றிக் கலந்துரையாடும் பொருட்டு அடிக்கடி இளைஞனையும் பெற்றோரை யும் சந்தித்து உதவ முயல வேண்டும்.

உள நலத்தையும் உள விருத்தியையும் மேம்படுத்துதல்

பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் பற்றிப் பின்வரும் வகைகளில் தாயாருக்கும் குடும்பத்துக்கும் உதவலாம்.

1. உள்ளூர் சுகாதார அலுவலர் சுகாதாரக் கல்வி வழங்குதல்.

- (அ) இவ்வயதுடைய பிள்ளைகளின் தேவைகளைப் பற்றித் தாய்மாருக்குக் கற்பித்தல்.
- (ஆ) பிள்ளைப் பராமரிப்பு, வலிப்பும் பின்னடைவும் போன்ற பிரச்சினைகள் தொடர்பாக நிலவும் மரவு வழி வந்த நம்பிக்கைகள், மூடக்கொள்கைகள், பழக்கங்கள் போன்றவற்றை இனங்கண்டு அவை பற்றிக் கலந்துரையாடுதல். குடும்பத்துக்குப் பொருளாதாரக் கஷ்டங்களை, விளைவிக்கக்கூடியன உட்பட, சிறிய தொகையிலான தீங்கு விளைவிக்கும் பழக் கங்களைப் பின்பற்றுவதை ஒழித்துக்கட்ட முயலவேண்டும்.
- (இ) தாய்மார் அவதானிக்கக்கூடிய பொதுவான பிரச்சினைகள் தொடர்பான தகவல்களையும் திரட்டிக் கொடுக்க வேண்டும். வலிப்புகள், இருப்பதில் காலதாமதம், நடத்தல், பேசுதல் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாகத் தாய்மார் கேட்டால் அறிவுரைகளை வழங்க வேண்டும்.

2. ஆரம்பிக்கப்படக்கூடிய சமுதாயத் தொழிற்பாடுகளும் ஏற்கனவே ஆரம்பித்துப் பயனளிப்பதாக அமைந்த சமுதாயத் தொழிற்பாடுகளும்.

- (அ) பிள்ளைகளை விட்டுவிட்டுத் தொழில் பார்க்கச் செல்லும் தாய்மாருக்கு உதவும் பொருட் டுப் பிள்ளைப் பராமரிப்பு/நிலையங்களை/பிள்ளை மடுவங்களை ஆரம்பித்தல்.
- (ஆ) மிகவும் வறிய குடும்பங்களுக்கு உதவுதல் :
உணவுத் திட்டங்கள், தாயார் தொழில் பார்க்கச் செல்லும் வேளையில் (பசல் நேரத்தில்) பிள்ளையைப் பராமரித்தல் போன்றன.
- (இ) பசல் வேளைப் பராமரிப்பு நிலையங்களில் அடிக்கடி சுகவீனமுறுதல், 'வலிப்பு ஏற்படுதல், பின்னடைவு போன்ற பிரச்சினைகள் காணப்படும் பிள்ளைகள் தொடர்பாகப் பிரத்தியேக கவனம் செலுத்துதல்.
- (ஈ) பெற்றோரும் ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவரும் இணைந்து சுய உதவிக் குழுக்களை அமைத்தல். உதாரணமாக, இவர்கள் முறை வைத்துப் பிள்ளைகளைக் கவனிக்கலாம். சம்பந்தப்பட்ட வர்கள் தாமாகவே இவற்றை அமைக்கலாம். அல்லது சுகாதார அலுவலர், அல்லது சமுதாய ஊழியரின் ஊக்குவிப்பின் பேரில் இவற்றை அமைக்கும்படி செய்யலாம்.

பிள்ளைகளிடையே ஒத்த பிரச்சினைகள் காணப்படுமிடத்து, இத்தகைய நடவடிக்கைகள் விசேடமாகப் பயனளிக்கும். வலிப்பு நோய்க்குட்பட்ட பிள்ளையையுடைய தாயார், வலிப்பு நோய்க்குட்பட்ட மற்றுமொரு பிள்ளையை, இப்பிரச்சினை பற்றி எதுவித அனுபவமுமற்ற ஒரு தாயைவிடக் கூடியளவு தன்னம்பிக்கையுடன் பராமரிக்க முடிவதை இதற்கு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

வளர்ந்த பிள்ளைகளையுடைய தொழில் பார்க்காத பெண்கள், அல்லது பிள்ளைகளற்ற தொழில் பார்க்காத பெண்கள் இத்தகைய நடவடிக்கைகளில் மகிழ்வுடன் உதவ முன்வரலாம்.



CLASS NO.	616 89
ACCN. NO.	104

