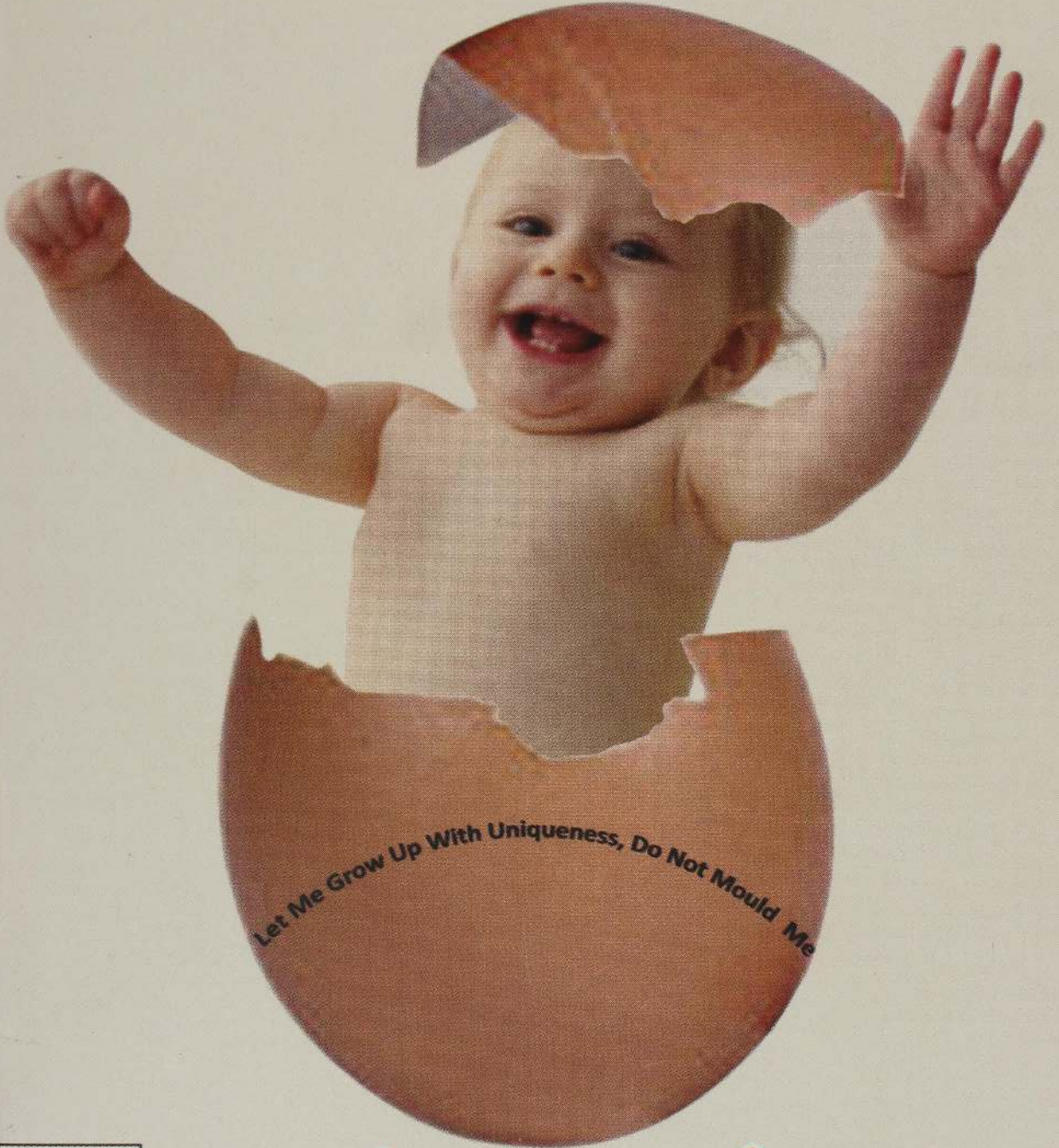


குழந்தைகளை
வளர்க்காதீர்கள்
வளரவிடுங்கள்



Let Me Grow Up With Uniqueness, Do Not Mould Me

எஸ். குருபாதம்



**குழந்தைகளை
வளர்க்காதீர்கள்
வளரவிடுங்கள்
பெற்றோரியம் (Parenting)**

எஸ். குருபாதம்



நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்.,

41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,

அம்பத்தூர், சென்னை- 600 098.

☎: 044 - 26251968, 26258410, 48601884

Language: Tamil

**(Parenting: Let Children Growup with Uniqueness,
Do not mould them)**

Author : **S. Gurupatham**

First Edition: September, 2018

Copyright: Publisher

No. of pages: 500

Publisher:

New Century Book House Pvt. Ltd.,

41-B, SIDCO Industrial Estate,

Ambattur, Chennai - 600 098.

Tamilnadu State, India.

Email : info@ncbh.in

Online : www.ncbhpublisher.in

ISBN: 978 - 93 - 8805 - 050 - 0

Code No. A 3975

₹ 450/-

Branches

Ambattur (H.O.) 044 - 26359906, **Spenser Plaza (Chennai)** 044-28490027
Trichy 0431-2700885 **Pudukkottai** 04322- 227773 **Tanjore** 04362-231371
Tirunelveli 0462-4210990, 2323990, **Madurai** 0452 2344106, 4374106
Dindigul 0451-2432172 **Coimbatore** 0422-2380554 **Erode** 0424-2256667
Salem 0427-2450817 **Hosur** 04344-245726 **Krishnagiri** 0434-3234387
Ooty 0423 2441743 **Vellore** 0416-2234495 **Villupuram** 04146-227800
Pondicherry 0413-2280101 **Thiruvannamalai** 04175-223449

குழந்தைகளை

வளர்க்காதீர்கள் வளரவிடுங்கள்

ஆசிரியர்: எஸ். குருபாதம்

முதல் பதிப்பு: செப்டம்பர், 2018

அச்சிட்டோர்: பாவை பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிட்.,

16 (142), ஜானி ஜான் கான் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14

☎: 044-28482441

All rights reserved. No part of this book may be reprinted or reproduced or utilised in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying and recording, or in any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publishers.



வாராஹி விஜயராஜ்

BSc. Human Biology

MSc. Psychology - Mental Health

Toronto, Canada

March 9, 2018

அணிந்துரை

முன்னொரு காலத்தில் பல பிள்ளைகள் பெற்ற பெற்றோருக்கு தங்கள் பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரின் தனித்துவங்களை அன்றாடம் காணக்கூடியதாக இருந்தது. ஆனால் ஒன்று அல்லது இரண்டு பிள்ளைகள் போதுமென்றும், அப்பிள்ளைகளை உற்றார், உறவினர் பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டு, பெற்றோர் தாங்கள் படித்ததை, படிக்க நினைத்ததை அந்த குழந்தைகள் மேல் திணிக்கும் இந்த காலத்தில், அவர்கள் தனித்துவத்தை அறியும் பெற்றோரியம் அரிது. இந்நிலையில், திரு.செல்வத்துரை குருபாதம் அவர்கள் எழுதிய இந்நூல் ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாக இருக்கும்.

நம் உலகத்திற்குள் நாம் நினைத்தபடி குழந்தைகளை செதுக்கும் இச்சமூகத்தில், கருவறையிலிருந்து வளரும் வரை அவர்களின் தனித்துவங்கள், உரிமைகள், ஆற்றல்கள், உணர்வுகள், மன உளைச்சல்கள் போன்ற பலவற்றை அவர்கள் உலகத்திற்குள் சென்று அவர்களிடமே அறிந்து அந்தக் குழந்தைப் பருவத்தை எப்படி பிரகாசமாக அமைப்பதென்று மிக அழகாக விமர்சையாக எடுத்து சொல்லுகிறார் இந்நூலாசிரியர்.

இதுமட்டும் அல்லாமல் சமூக நன்மைக்காகவும் வளர்ச்சிக்காகவும் உழைத்த Terry Fox, Malala Yousafzai போன்ற சில உதாரண நபர்களின் சாதனைகளை எடுத்துக்காட்டி குழந்தைகளுக்கு மனித விழுமியங்களும் எவ்வளவு முக்கியமென உணர்த்துகிறது இந்நூல்.

இதனால் நல்ல உலக பிரஜைகளை உருவாக்க பெற்றோர்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல், ஆசிரியர்கள் மற்றும் நம் சமூகத்தினர் அனைவருக்கும் ஒரு நல்ல கருவியாக உபயோகப்படும் திரு. குருபாதம் அவர்களின் இந்நூல். ஆகையால், நாமும் அதன்படியே குழந்தைகளை வளர்க்காமல், வளரவிடுவோம்!

இந்த நூல் போன்ற பல நூல்களை ஆசிரியர் எழுதியுள்ளார். அவைகளில் சில தமிழக அரசின் பரிசும் பெற்றன. இவர் மேலும் இது போன்ற பல நூல்களைப் படைக்க நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் பெற வேண்டுகிறேன்.



- வாராஹி விஜயராஜ்
vaaraki92@gmail.com



Dr. Sambasivamoorthy Sivayokan

Consultant, Teaching Hospital Jaffna

Visiting Snr. Lecturer in Psychiatry

University of Jaffna



அணிந்துரை

பிள்ளை வளர்ப்பு என்பது இன்று மிகவும் சவாலாக மாறியிருக்கின்ற ஒரு விடயமாக உருப்பெற்றிருக்கின்றது. இதன் காரணமாக அது இன்று பல்வேறுபட்ட தளங்களில் ஒரு பேசுபொருளாகத் திகழ்கின்றது. தன்னியல்பாக நடைபெற வேண்டிய ஒரு விடயமானது அதீத அக்கறையுடையதாக, அச்சமூட்டுவதாக, இன்னல்கள் மற்றும் இடர்தகவுகள் நிறைந்ததாக உணரப்படுகின்றது. இந்தவாறான ஒரு கருத்துநிலை உருவாக்கத்திற்கும் காரணங்கள் இல்லாமல் இல்லை.

தற்காலத்தில் மிகப் பெரும்பான்மையான தம்பதியினர் குறைந்த எண்ணிக்கையான பிள்ளைகளையே பெற்று வளர்க்க விழைகின்றனர். இந்தச் செல்நெறிக்கு பொருளாதார மற்றும் குடும்ப அமைப்புச் சார்ந்த விடயங்கள் பிரதான காரணங்களாக விளங்குகின்றன. அத்தோடு, சந்ததி விருத்தி பற்றி வளர்ந்தவர்கள் கொண்டிருக்கும் கருத்துருவாக்கங்களும், தமது உடல் உளத் தேவைகள் பற்றி அவர்கள் வைத்திருக்கும் எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் முன்னுரிமைப்படுத்தல்களும் மேற்கூறப்பட்ட செல்நெறியை ஊக்குவிக்கும் துணைக் காரணிகளாக அமைந்திருக்கின்றன. ஒரு தம்பதியினரின் உலகம் என்பது ஓரிரண்டு பிள்ளைகளுடன் மட்டும் விரியும்போது, அப்பிள்ளைகள் விலைமதிப்பற்றவர்களாக, வாராது வந்த மாமணிகளாக உருவகப்படுத்தப்படுகின்றனர்.

பல பெற்றோர் தாம் தமது சிறிய வயதில் அனுபவித்த கஷ்ட நஷ்டங்களை, துன்ப துயரங்களைத் தமது பொக்கிஷங்களாக விளங்கும் குழந்தைகள் பெற்றுவிடக் கூடாது என்று மிக விசுவாசமாக நம்புகின்றார்கள். அவர்கள் அந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே தம் பிள்ளைகளை வளர்த்தும் வருகிறார்கள். பிள்ளைகளின் தலையாய

தேவை என்பது அவர்களது விருப்பங்களை நிறைவு செய்வதே என்று அவர்கள் தவறாகக் கருதி விடுகிறார்கள். இந்த வகைப்பட்ட அணுகுமுறைமையினால் பல பிள்ளைகள் தமது எதிர்பார்ப்புகளுக்கும், யதார்த்தங்களுக்கும் இடையே உள்ள தூரம் தெரியாது, வாழ்வின் சரிபிழை புரியாதவர்களாக, நன்மை தீமை தெரியாதவர்களாக வளர்ந்து விடுகிறார்கள். நினைத்தவை எல்லாம் உடனே நடந்து விடுவதில்லை என்பதுவும், விரும்பியவை யாவும் எல்லா வேளைகளிலும் கிடைக்க மாட்டா என்பதனையும் பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளைப் பெற்றோர் கொடுக்காமல் விடுகின்றபோது, வாழ்வின் பெரும் பகுதிக்கான கற்றல் நிகழாது போய்விடுகின்றது. ஏமாற்றம் என்பது வாழ்வின் ஒரு பகுதிதான் என்பதுவும், ஏமாற்றங்களைக் கடந்தும் வாழ்வு பூத்துக் குலுங்கும் என்பதுவும் அவர்களுக்குத் தெரியாமல் போய்விடுகின்றது.

எமது பண்பாட்டில் பிள்ளை வளர்ப்பு என்பது பெரும்பாலும் முயன்று தவறுதல் முறையாகவே இன்று வரை நடைபெற்று வருகின்றது. இதன் காரணமாக, பல பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளிலேயே பிள்ளை வளர்ப்புப் பற்றி பழகுகிறார்கள். முதலாவது பிள்ளைகளாகப் பிறப்போர் எப்போதும் பெற்றோரின் பரிசோதனைக்குரிய பிள்ளைகளாகவே வளர்க்கப்படுகின்றனர். இந்தப் பரிசோதனை முயற்சிகளின் பெறுபேறாக இரண்டாவது, மூன்றாவது பிள்ளைகள் ஓரளவு நல்லவிதமாக வளர்க்கப்படுகின்றனர். இப்போது நான்கிற்குப் பிறகு ஒருவரும் துணிவதில்லைத்தானே!

ஆக, முன் அனுபவங்கள் எதுவுமின்றிப் பிள்ளை வளர்ப்பில் ஈடுபடுகின்ற பொழுது, பெற்றோரில் அவர்களது தாய் தந்தையர் அவர்களை வளர்த்த விதங்களின் ஞாபகங்கள் பெரியளவில் செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றன. இந்த ஞாபகங்கள் காரணமாகச் சில பெற்றோர் தமக்குச் சிறுவயதில் கிடைத்த அதேவிதமான பிள்ளை வளர்ப்பு அனுபவங்களைத் தமது பிள்ளைகளுக்கு வழங்க முயலுகிறார்கள். மறுதலையாக, பல பெற்றோர், தமக்குக் கிடைத்த அனுபவங்களை எதிர்மறை அனுபவங்களாகக் கருதி, அவற்றின் சாயல் கூட வந்து விடக்கூடாது எனப் பயந்து அவற்றிற்கு எதிர்மாறான அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். ஒருபுறம் மிகவும் மட்டுப்பாட்டோடு கூடிய, அதிகாரத்துவமான அணுகுமுறை கடைப்பிடிக்கப்படும் அதேவேளை, மறுபுறம் எல்லைப்படுத்தல்கள் எதுவுமில்லாத கட்டற்ற சுதந்திரம் நிறைந்ததோர் அணுகுமுறை கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றது. 'வளர்த்தால் குடுமி அல்லது வழித்தால் மொட்டை' என்பது எம் பண்பாட்டில்

மிகவும் ஆழமாக வேரூன்றிப் போயிருப்பதனால், இடைநிலைத் தீர்வுகள் பற்றி நாம் யோசிக்காது விடுகிறோம். உண்மையில், அதிதீவிரமான தெரிவுகள் யாவும் பிள்ளைகளைப் பாழாக்கிவிடக் கூடும்.

பிள்ளைகள் பிறக்கும்போதே உலகத்தில் வாழ்வதற்குரிய அனைத்துத் திறமைகளையும் தம்மிடம் கொண்டிருப்பதில்லை. கூர்ப்பின் ஏனைய மட்டங்களில் உள்ள உயிரினங்களோடு ஒப்பிடும் பொழுது, மனித இனமே பிறக்கும்போது மிகவும் குறைவான அளவில் சுதந்திரமாகத் தனித்து வாழும் இயல்பைக் கொண்டிருக்கின்றது. மனித இனத்தின் புதிய வரவு ஒன்று மற்றவர்களின் உதவியின்றிச் சில அடிகள் எடுத்து வைப்பதற்கே ஏறத்தாழ ஒரு வருட காலம் தேவைப்படுகின்றது. இதிலிருந்து பரம்பரையலகுகளின் தீர்மானங்கள் என்னவாக இருந்தாலும், நடைமுறையில் ஒரு பிள்ளை தந்துணியேவாடும் சுதந்திரமாகவும் வாழப் பழகுவதற்கு அது பற்பல விடயங்களை நீண்ட காலம் எடுத்துக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றது என்பது புலனாகின்றது.

பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்க்கின்ற பொழுது பெற்றோர் தமக்குத் தெரிந்த, நன்கு புரிந்த விடயங்களோடு, தாம் அதுவரை அறிந்திராத, அனுபவித்திராத புதிய பல விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆயினும், பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் வளர்கின்றபோது இந்த உலகத்தில் வாழ்வதற்குத் தேவையான சகல விடயங்களையும் புத்தம் புதிதாகவே கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றது. பிள்ளைகள் தமது அடிப்படைத் தேவைகளில் தொடங்கி, படிப்படியாக வளர்ச்சியடைந்து, தமது அனைத்துவிதமான தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதற்கு உதவக்கூடிய ஞானத்தை, அறிவு, ஆற்றல், அனுபவம் என்று விரிந்து செல்லும், பல தளங்களில் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிள்ளை வளர்ப்பில் ஈடுபடுபவர்களும், பிள்ளைகளுடன் உறவாடும் அயலவர், நண்பர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களும், சற்றுப் பரந்து நோக்கினால் பிள்ளைகள் சார்ந்த சமூகமும், உலகமும் இந்த ஞானதானத்திற்கு உதவிட வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் மனித குலத்தின் பெறுமதி மிக்க சொத்தாகக் கருதக் கூடியவர்கள். இந்தப் பதனிடப்படாச் சொத்துக்களைப் பட்டை தீட்டி, மினுக்கி அவற்றின் சீரையும், சிறப்பையும், தனித்துவமான பெறுமானத்தையும் முடியுமானளவு அதிகரித்தலே பிள்ளை வளர்ப்பின் மூலச் சூத்திரமாகின்றது. பிள்ளைகளை வளர்த்து, ஆளாக்கி, உலகத்திற்கு அளித்தல் என்ற இந்த அற்புதமான,

அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய ஒரு பணியைச் செய்வதே பெற்றோராகத் தம் வகிபாகத்தை மாற்றிக் கொள்ளும் ஒவ்வொருவரினதும் தலையாய கடமையாகின்றது.

ஆயினும், யதார்த்தத்தில் பிள்ளை வளர்ப்புப் பற்றிய எதுவிதமான தகவல்களும் எமக்கு முறைசார் கல்வியினூடாகக் கிடைப்பதில்லை. முறைசாரா முறையில் கிடைக்கின்ற தகவல்களும் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக, பல சமயங்களில் ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் அல்லாத வாய்வழி விவரணங்களாகவே கிடைக்கப் பெறுகின்றன. இவ்வாறு ஏதோவொரு வகையில்தானும் எம்மை வந்தடைகின்ற தகவல்கள்கூட, பல சந்தர்ப்பங்களில், நாம் சார்ந்துள்ள சூழல் மற்றும் பண்பாட்டோடு இயைந்து வராத ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றன. ஒட்டு மொத்தத்தில், பிள்ளைவளர்ப்புத் தொடர்பான அறிவும் இன்றி, அக்கலையில் அனுபவங்களும் குன்றிய ஒரு துர்ப்பாக்கியமான நிலையில் நாம் வாழ்கின்றோம். வளர்கின்றோம், துணைதேடுகின்றோம், குழந்தைகளை உருவாக்குகின்றோம், நாம் வாழ்கின்றோம்.

இந்தப் பின்னணியில், பிள்ளை வளர்ப்புப் பற்றிய பல விடயங்களை உலகத்தின் மூலை முடுக்குகள், சந்து பொந்துகள் எல்லாம் தேடித் திரட்டித் தொகுத்துத் தனதாக்கித் தருவதாக இந்த நூல் அமைந்திருக்கின்றது. இந்த நூலினூடாகப் பயணம் செய்கின்றபோது, நூலாசிரியர் தனது தேவைக்காக எவ்வளவு நேரம் மற்றும் எவ்வளவு தூரம் தகவல்களைத் திரட்டியிருப்பார் என்பது புரிகின்றது. அந்தப் புரிதலானது, அவரது வாசிப்பு ஆர்வத்தையும், வாசித்தவற்றை அவர் பகிர்ந்து கொள்ளும் கலையையும் அறிந்து கொள்ள வழிவகுத்ததோடு, அவர் கொண்டிருக்கும் சமூகப் பொறுப்புணர்வையும் உணர்த்தி நிற்கின்றது.

பெற்றோரியம்: குழந்தைகளை வளர்க்காதீர்கள் வளரவிடுங்கள் எனும் இந்த நூல் ஒருவகையில் ஒரு பாடப்புத்தகம் போன்று அமைந்திருக்கின்றது. ஐம்பைத்தைந்து அத்தியாயங்களை நான்கு பாகங்களாகக் கொண்டுள்ள இந்தப் பாரிய நூலானது பிள்ளை வளர்ப்பின் சூட்சுமங்கள் பற்றிய பல அரிய கருத்துக்களைத் தன்னகத்தே கொண்டிருப்பதோடு, வாசகரைப் பிரமிக்க வைக்குமளவிற்கு பல்வகைமையான தகவல்களையும் கொண்டுள்ளது. உயிரியல் விஞ்ஞானத்தின் உச்சமான கண்டுபிடிப்புகளையும், உளவியல் சார்ந்த கருத்துக்களையும், மெய்யியலில் முகிழ்த்தெழுந்த தத்துவங்களையும், வாழ்க்கையின் அனுபவங்களில் திளைத்துத் தெறித்த உதாரணங்களையும் ஆசிரியர் காட்டாறு கரைபுரண்டு ஓடுவது போல் இந்நூல் முழுவதும் பரவ விட்டுள்ளார். இந்த நூலாக்கப் படிமுறையில் அவர் கையாண்டிருக்கும்

மோடியானது, இவ்வாறான நூல்களில் வழமையாக உபயோகிக்கப்படும் பாணிகளிலிருந்து விலகி, மிகவும் புதுமையானதாகவும், புத்துணர்ச்சி நிறைந்ததாகவும் இருக்கின்றது.

இந்த நூலாசிரியர் மலேசியாவில் பிறந்து, யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து தனது எழுத்து மற்றும் இலக்கியப் பணிகளைத் தொடங்கி, அந்த அனுபவத்தைச் சவுதி அரேபியாவில் உபயோகித்து, பின்பு பல்வகைமைத்துவத்தில் நம்பிக்கை கொண்ட கனடாவில் தன்னை நிலைநிறுத்தி, தற்பொழுது எழுதிக் குவிக்கும் ஓயா எழுத்தாளராகப் பரிமாணம் பெற்ற ஒருவராகத் திகழ்கின்றார். அவரது பரந்துபட்ட வாழ்வனுபவமானது, பல்வேறு நிலைமைகளிலும் அவர் தரிசித்திருந்த யதார்த்தமானது இந்த நூல் முழுவதும் விரவிக் காணப்படுகின்றது. அதனால்தான் இந்நூலில் குறிப்பிடப்படும் பல உதாரணங்கள் எல்லை கடந்து எந்நாடுகளிலும் இருக்கும் தமிழ் வாசகர்களுக்கும் பொருந்துவதாக அமைந்திருக்கின்றது. இவ்வாறு பலருக்கும் பொருந்திவரக் கூடியதாகப் படைக்கும் பண்பானது மிகவும் போற்றத் தக்கது.

ஒரு வாசகராக நோக்குகையில், இந்த நூலானது போகிற போக்கில், அவசரமாகப் பக்கங்களைத் தட்டி, மேலெழுந்த வாரியாகக் கண்களை ஓடவிட்டு உசாவுதற்குப் பொருத்தமான ஒன்றாக இருக்காது. மாறாக, இது நின்று நிதானித்து, ஆறுதலாக இருந்து வாசிப்பதற்குரிய ஒன்றாகவே இருக்கின்றது. மேலும், இந்த நூல் வாசகர்களிடம் பல கேள்விகளை எழுப்புகின்றது. அதே நேரம், வாசகர்களிடம் இயல்பாக எழக்கூடிய பல கேள்விகளுக்கும் எளிமையாக விடை பகர்கின்றது. நூலாசிரியர் பேச விழைந்த விடயங்கள் சில இடங்களில் நேரடியாகவும், சில இடங்களில் மறைபொருளாகவும், இன்னும் சில இடங்களில் சம்பந்தமில்லாதது போன்ற சம்பந்தத்தோடும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. உதாரணக் கதைகளும், உலகப் புகழ்பெற்ற பல மேற்கோள்களும் இந்நூல் முழுவதும் பரவிக் கிடக்கின்றன. இவை யாவும் இந்நூலின் கனதியையும், கட்டமைப்பையும் சிறப்பாக்கும் பணியைச் செவ்வனவே செய்து கொண்டிருக்கின்றன.

இந்த அணிந்துரையை எழுதுவதற்காக இந்த நூலினை நீண்டகாலம் வாசித்துக் கொண்டிருந்தேன். மனதில் நாம் அறிந்து விட்டோம் என நினைத்திருக்கும் விடயங்களில் கூட இன்னும் எவ்வளவு தூரம் அறியக் கிடக்கின்றது என்பது அவ்வேளைகளில் உறைத்தது. அறிவுக்கும் அறியாமைக்குமான ஆழ்மன யுத்தம் ஒருபோதும் ஓய்வுக்கு வராது போலும். தாகூரின் பெயர் சொல்லும் கீதாஞ்சலியின் முதற் பாடலின் இறுதி வரிகள் இவ்வாறு வருகின்றன.

எனது, சின்னஞ்சிறிய இக்கைகளில்தான்,
 அந்தமிலாத....உன் அருங்கொடைகள்
 என்னை வந்தடைகின்றன!
 யுகங்கள் கடக்கின்றன...
 இன்னமும் நீ சொரிகிறாய்...
 முற்றிலும் நிரம்ப...இன்னமும் இடமிருக்கிறது!
 (கீதாஞ்சலி: 1)

Dr. சா.சிவயோகன்
 உளமருத்துவ நிபுணர்
 யாழ்ப்பாணம்
 02-04-2018

டாக்டர் T. முத்துசாமி,
குழந்தை நல சிறப்பு மருத்துவர்
சென்னை

அணிந்துரை

குழந்தைகளை வளர்க்காதீர்கள் வளர விடுங்கள்

தலைப்பு அருமை. ஆசிரியர் மனநிலை அங்கேயே புரிந்து விடுகிறது.

இப்பொழுது உள்ள நிலையில் குழந்தைகள் வளர்ப்பு என்பது எளிது அல்ல. நாம் 'we have to give roots and wings to children'. வேர் உறுதியாக இருந்தால் அவர்கள் எங்கு இருந்தாலும் சிறந்து வாழ்வார்கள். அத்தகைய சூழ்நிலை ஏற்படுத்துவது பெற்றோர்களின் கடமை.

நம்முடைய குழந்தைகளை நாம் சரியாக வளர்க்காமல் ஆசிரியர்களுக்கும் மற்றோரையும் குறை கூறுவது தவறானது.

வள்ளுவர் கூறுவது போல்

'அடுக்கிய கோடி பெறினும் குடிப்பிறந்தார்
குன்றுவ செய்தல் இலர்'

பல கோடிப் பொருள்களை அடுக்கிக் கொடுத்தாலும் சிறந்த குடியில் பிறந்தவர்கள் அந்த சிறப்பு கெடுவதற்கான செயல்களை செய்ய மாட்டார்கள்.

கருப்பையிலிருந்து ஒரு சிசுவின் குரல் என்று கூறி பெற்றோரியம் ஒரு வரப்பிரசாதம் என்று கூறும்வரை நிறைய நல்ல, உயரிய கருத்துக்களை பெற்றோர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் கூறி உள்ளார்.

The shy child, The violent child, Temper Tantrun child என்று பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கும் எவ்வாறு குழந்தைகளை 'handle' செய்ய வேண்டும் என்று விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளது.

பெற்றோர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும், குழந்தைகள் பராமரிப்பாளர், Child Psychologists என்று பலருக்கும் உபயோகமான நூல்.

பக்கங்கள் சற்று அதிகம்தான். சில கருத்துகள், 'Role Play' திரும்ப திரும்பக் கூறப்பட்டுள்ளன என்பதைத் தவிர சிறந்த நூல்தான்.

'யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்' என்று நூலை முடிக்கும்போது கூறிய கூற்று எல்லோருக்கும் பொருந்தும்.

வளர்க வளமுடன்.

என் நூலைப் பற்றி நான்



இந் நூலுக்கு முதலில் இட எண்ணிய பெயர் “குழந்தையின் தனித்துவம் மலரட்டுமே”. இத் தலைப்பை விட தற்போதைய தலைப்பு இந்நூலை இலகுவாக விளக்குகிறது. குழந்தைகள் பற்றிய நூல் எழுதும் எண்ணம் ஏன் தோன்றியது? சிறு குழந்தைப் பருவம், சிறுபராயத்தில் பெற்ற அறிவு, தகவல்கள், சிறுவயதில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் போன்றவை வாழ்வில் பிரதிபலிக்கும் என்பதால் குழந்தைகளின் ஆரம்பகால மூளை வளர்ச்சி, சிறு பருவச்செயல்கள், மன வளர்ச்சி, புத்திக் கூர்மை போன்றவைகளை விளக்கும் பல உளவியல் நூல்களையும்,

ஆய்வுக்கட்டுரைகளையும் வாசித்தேன். குழந்தைப் பருவத்திலும், சிறு பராயத்திலும் மூளையில் பதிந்தவைகள் ஒருவரது வாழ்வில் பிரதான பங்கு வகிப்பதால் ஒருவர் இருக்கும் நிலைக்கும் அவரது உள்ளுணர்வுக்கும் குழந்தைப்பராயமே முக்கியமானதென்பது தெளிவாகின்றது.

நான் பார்த்த, சந்தித்த பல குழந்தைகள், சிறு பிள்ளைகள், வாலிபர்கள், முதுமைப் பருவத்தினர் எனப் பல தரப்பட்டவர்களை எனக்குள் இருக்கும் எனது மன ஆய்வு கூடத்தினுள் விருந்தினராக ஏற்றுள்ளேன். என்னை அறியாமலே எவராக இருந்தாலும் ஆழமாக அவர்களது குழந்தைப் பருவம் எனக்குள் நிழலாடிச் செல்லும்.

ஒருவர் கருவாக இருந்து வளரும் போது அவருக்குள் சென்ற செய்திகள் என்ன? சிசுவாக, குழந்தையாக மனதில் பதிந்தவை என்ன? வளர, வளர உணர்ந்தவை என்ன? சிறு வயதில் தங்களைப் பற்றி இருந்த எண்ணம்தான் என்ன? அவர்கள் ஆர்வம் என்ன? அவர்களில் மறைந்துள்ள நுண்ணறிவு, ஆற்றல்கள் என்ன? இதற்கான விடையை

அறிய முற்பட்டேன். நான் சந்தித்த அனுபவங்களை, வாசித்து அறிந்தவைகளை, என் ஆய்வுகளைத் தொகுத்து எல்லோருக்கும் பொதுவான, அவசியமான “குழந்தைகளை வளர்க்காதீர்கள், வளர விடுங்கள்,” என்ற இந்நூலைப் பெற்றோர், பாதுகாவலர்களுக்காக வெளியிடுகின்றேன்.

இந்நூலின் நோக்கம் பிள்ளைகள் வளர்ந்து நல்ல சிந்தனையாளர்களாகவும், நல்ல முடிவு எடுப்பவர்களாகவும், உணர்வு ரீதியில் மகிழ்வானவர்களாகவும், விவேகமானவர்களாகவும் எதிர்காலத்தில் மிளிர் வேண்டும், அத்துடன் சிறந்த உலகப்பிரஜையாக மனித நேயம் கொண்டவர்களாக வாழவேண்டும் என்பதேயாகும்.

The aim of this book is to help children enhance their potential, become better thinkers, good decision makers and further more emotionally happy adults. They need to blossom as good citizens and good humans on this planet.

மனித நேயத்துடன் வணக்கம்
 “யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்”
 மகிழும் குழந்தை எண்ணங்களுடன்:

05.11.2017.

எஸ். குருபாதம்
 ரொறன்ரோ, கனடா
 180 Bonspiel Drive
 Toronto, M1E 5K4
 Ontario.
 CANADA

Land phone: 416 398 7241

E-mail: gurujeya121@gmail.com

Website: <https://gurujeya121.wixsite.com/natureandreality>

“என்னைப் பற்றி நான்”



மலேஷியாவின் தலைநகரான கோலாலம்பூரில் பிறந்தேன். எனது தந்தை அங்கு புகையிரத இலாகா அத்தியட்சகராக (super intendent of Railways) பணி புரிந்தார். அப்போது அங்கு



நிலவிய யுத்த அசம்பாவிதங்கள் காரணமாக சிறுபிராயத்திலேயே யாழ்ப்பாணம் சென்று அங்கு வாழ்ந்து, ஆங்கிலம் கற்பிப்பவராகப் பணியை ஆரம்பித்து, பத்திரிகைத் துறையில் ஆர்வம் காரணமாக யாழ்ப்பாணத்தில் அப்போது வெளிவந்து கொண்டிருந்த ஒரேயொரு தேசியத் தினசரியான (National Daily) “ஈழநாட்டில்” உதவி ஆசிரியராகப் (Sub - Editor) பணிபுரிந்தேன். அதில் உலக அரசியல் சார்ந்த கட்டுரை களும் எழுதி பத்திரிகையாளராக மலர்ந்தேன். பின்பு சவுதி அரேபியா சென்று Yanbu (யான்பு) நகரில் உள்ள ஒரு ஸ்தாபனத்தில் நூலகராகவும் (Librarian) அந்த ஸ்தாபனத்தின் செய்தி இதழின் (Bulletin) நிர்வாக ஆசிரியராகவும் (Managing Editor) பணிபுரிந்தேன். பின்பு கனடா (Canada) நாட்டில் ரொறன்ரோ (Toronto) மாநகரில் குடியேறி, அங்கு ஒரு சட்ட நிறுவனத்தில் “Paralegal” ஆகவும் சத்தியப்பிரமாண ஆணையாளராகவும் (Commissioner of Oaths) கடமையாற்றி தற்போது எழுத்துப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளேன். வாரம் தோறும் ரொறன்ரோ கீதவாணி வானொலியில் “இயற்கையும் இயல்பும்” என்ற நிகழ்ச்சியை வழங்கி வருகின்றேன்.

நான் எனது மாணவப் பிராயத்திலிருந்து இன்றுவரை ஏராளமான பலதுறை சார்ந்த நூல்கள் (Non fictions) வாசித்து அவற்றிலிருந்து பெற்றுக்கொண்ட அறிவு, சிந்தனை, அனுபவங்களை ஒருங்கே திரட்டி அவைகளை நூல் வடிவம் ஆக்குகின்றேன். எனது ஆய்வுக்கு அமெரிக்காவில் உள்ள சர்வதேச தமிழ் பல்கலைக்கழகம் கௌரவ கலாநிதிப்பட்டம் வழங்கியது. எனது “போதிதர்மர் பற்றிய அற்புதமான

விடயங்கள்” என்ற வாழ்க்கை வரலாற்று நூலுக்கு தமிழக அரசின் தமிழ் வளர்ச்சித்துறை விருது வழங்கியது. சென்னை மெய்யப்பன் அறக்கட்டளை, திருப்பூர் தமிழ்சங்கம், நாகர்கோவில் கலை இலக்கிய மேம்பாட்டு உலகப்பேரவை ஆகியவையும் விருதுகள் வழங்கின.

யாழ்ப்பாணம் வேம்படி மகளிர் கல்லூரியில் கணித ஆசிரியராகப் பணியாற்றி பின்பு கனடாவில் உள்ள ரொறன்ரோ மாவட்ட கல்விச் சபையின்கீழ் (Toronto District School Board) Math, Calculus, Guidance, Sp. Ed ஆகிய பாடநெறிகளில் நிரந்தர ஆசிரியராகப் பணியாற்றியதுடன், அதிபருக்கான தராதரப் பத்திரத்தைப் (Principal’s Qualification Program) பூர்த்தி செய்து தொடர்ந்தும் கற்பிக்கும் பணியில் இருக்கும் எனது வாழ்க்கைத்துணை ஜெயா (Jeyajothy) அவர்கள் எனது எழுத்துப் பணிக்கு உயிருட்டமாக உள்ளார்.

‘என்னைப்பற்றி நான்’ என்ற அறிமுகத்துடன் ஆரம்பித்து “எங்களைப்பற்றி நாங்கள்” என்ற அறிமுகத்துடன்; நிறைவு செய்து இந்நூலை உங்கள் கரங்களில் தவழ விடுகின்றோம்.

ஏற்கனவே வெளிவந்த நூல்கள்:

1. மறுபிறப்பு பற்றிய ஆச்சரியமான தகவல்கள்
2. போதிதர்மரைப் பற்றிய அற்புதமான விஷயங்கள்
3. தந்திரா கூறும் உடல் உன்னத வாழ்வியல் இரகசியங்கள்
4. மனமே மகிழ்ந்திரு

விரைவில் வெளிவரவுள்ள நூல்கள்:

1. புராதன விஞ்ஞானிகள் மயன்ஸும் நாகரும்
2. உன்னை நீ அறிய 100 வினாவிடை
3. உன்னை நீ மாற்றிப்பார்
4. மதமற்ற மதம்
5. பரீட்சையில் பெற்றபுள்ளி நூற்றுக்கு நூறு 100/100
6. உலக சமாதானத்தை நோக்கி..... (Towards The world’s Peace.....)



‘யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்’

மனித நேயத்துடன்,

எஸ். குருபாதம்

பொருளடக்கம்

பாகம் 1

குழந்தைகள் உலகம் / (Children's world)

- | | | |
|-----|--|----|
| 1. | சிறார்கள்ளைப் பற்றி (About Kids) | 23 |
| 2. | 'கருப்பையிலிருந்து ஒரு சிசுவின் குரல்'
(“A Fetus voice from the womb”) | 27 |
| 3. | குழந்தைகளின் குமுறல்: (Children's woes) | 29 |
| 4. | குழந்தையின் தனித்துவம் (Child's Uniqueness) | 32 |
| 5. | குழந்தையிலிருந்து ஜனநாயகம் பிறக்கிறது
(Democracy is born from the child) | 38 |
| 6. | குழந்தைகளின் உரிமை (Children's Rights) | 40 |
| 7. | பிள்ளைகளை உணர்ச்சிமயமான கவசத்தை உடைத்து
வெளியே வர விடுங்கள் (Let children break open and
come out of their emotional shell) | 43 |
| 8. | எதிர்கால வாழ்வுக்கு ஆயத்தமாகும் குழந்தை
(To get set for future life) | 47 |
| 9. | இயற்கையும், இயல்பும் இணைந்த பராமரிப்பு
(Nature and Nurture go hand in hand in child's care) | 60 |
| 10. | பிள்ளை பராமரிப்பு ஆன்மீகம் போன்றதே
(Raising children is a kind of spiritualism) | 72 |
| 11. | வீட்டை பிள்ளைக்கு ஏற்ற மாதிரியாக அமையுங்கள்
(Make your home Baby Proof) | 75 |
| 12. | ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையையும் நிர்ணயிப்பது
அவரவர் குழந்தைப்பராமே! (Everyone's life is determined
by his/ her childhood experiences) | 82 |

13. குழந்தைகளை அவர்களது சுதந்திரத்தில் இருக்க வழி காட்டுங்கள்! (Guide the children to be independent) 88
14. பிழைவிடுவது பிள்ளைகளின் அடிப்படை உரிமை (Making mistakes are the basic rights of children) 99
15. சிசு வளர்ச்சியும், மூளை விருத்தியும் - ஆரம்ப நிலைகள் (The Early Stages of Fetal Growth and Brain Development) 104
16. குழந்தைகளின் முற்பிறப்புப் பிரதிபலிப்புகள் (The past Live's reflections in children) 118
17. வழமைக்கு மாறான வேகமானதும், தாமதமானதுமான வளர்ச்சி (Precocity and slow development) 124
18. மறைந்துள்ள வித்தியாசமான ஆற்றல்கள் (The Hidden Different Abilities) 127
19. வெட்கப்படும் பிள்ளை (The shy child) 138
20. வன்முறைப் பிள்ளைகள் (The Violent Kids) 142
21. பெற்றோரின் வாழ்வு முறையே குழந்தைகளின் கல்விக்கூடம் (Parents' life style becomes an Educational institution for kids) 148
22. பெற்றோர்நிலை என்பது ஒரு பொறுப்பான ஸ்தானம் (Parenthood is a position of Responsibility) 161
23. தொப்புள் கொடி துண்டிப்பு (Severance of the umbilical cord) 175
24. இயற்கை விளைவுகள் மூலம் கற்றல் (Learning from natural consequences) 183
25. மன உளைச்சல் இல்லாமல் நெறிப்படுத்தல் (Discipline without causing stress) 207
26. உள வளர்ச்சிக்கு உரையாடலை எப்படிக் கையாளல் (How would dialogue be handled for mind's Development) 222
27. மழலை உள்ளம் மலரட்டுமே (Let Puerile Mind Blossom) 246
28. குழந்தையின் உணர்வைக் கையாளல் (Handling the child's feelings) 255

29. வன்முறை அழிவுகளின்போதும், இயற்கைப் பேரழிவுகளின் போதும் குழந்தைகளின் மனநிலையைக் கையாளல் (Soothing the children's mind during violence, turbulence and natural disasters) 266
30. பெற்றோரிடமிருந்து வளரும் இளம்பருவத்தினர் எதிர்பார்ப்பது என்ன? (What is expected of parents by children?) 272
31. பெற்றோர் பிள்ளைகளிற்கிடையில் விரியும் இடைவெளி (Widening Gaps between Parents and Children) 286
32. ஒழுக்கம் என்றால் என்ன? (What is discipline?) 293
33. பிள்ளையின் சிந்தனையிலும், வளர்ச்சியிலும் பெற்றோரின் பங்களிப்பு (Parent's Contributions towards children's thinking process and developments) 311
34. நீங்கள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம் (You can make a difference) 327
35. நான் நம்புகின்றேன், ஆம்! "என்னால் முடியும்" (Yes:! I believe I can) 338
36. இவ்வாறு கூறாதீர்கள் (Never say like this) 342
37. வீதிகளின் விதிமுறைகளை சிறார்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள் (Teach kids Street - Traffic rules and regulations) 346
38. ஒவ்வொரு குழந்தையும் உலகத்தின் பிரதிநிதி அவர்கள் வாழ்வே உலகத்தின் குறியீடு (Every child represents the Universe; Their lives are the universal symbols) 350
39. பேசும் வட்டம் (Talking Circles) 363
40. "சுகங்களும் சுமைகளும்" (Comforts and Burdens) 369
41. மன உளைச்சல் வதை (Bullying / Cyber Bullying) 372
42. குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குதல் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும் (It's everyone's responsibility to protect children) 382
43. குழந்தைகளில் மறைந்திருக்கும் பல்நுண்ணறிவைக் கண்டறிய... (To find out the hidden Multiple Intelligences in children...) 385
44. குழந்தைகளே எங்களை மன்னியுங்கள்!!! (Kids please forgive us!!!) 414
45. பெற்றோரியம் ஒரு வரப்பிரசாதம் (Parenting is a boon) 421

பாகம் 2

சுய மரியாதை / சுயமதிப்பு தன்மான உணர்வு (Self - Esteem)

46. தன்னைப் பற்றிய உணர்வு (The Sense of Self) 432
47. சுய மதிப்பை ஊட்டும் விளையாட்டு (Self Esteem Games) 443
48. சேர்ந்து விளையாடுங்கள், சுயமதிப்பு வளரும்
(Do play together, Self- Esteem would develop) 460

பாகம் 3

மனித விழுமியங்கள் (Liberal Human Values)

49. தான் இறக்கும்வேளையிலும் பிறர் உயிரைக்காக்க ஓடிய
“இளைஞன்” (Ran across Canada for fund raising to save
others' lives when his days were being numbered) 470
50. நன்றி ஒருவருக்குச் செய்தக்கால்...
(One who has done any good would be a return there of...) 472
51. உலக சமாதானத்தை நோக்கிய சிறுவன்
(The boy who aimed towards the world's peace) 478
52. சிறுமி அமைத்த உலக சமாதான மண்டபம்
(A small Girl's World peace Memorial Hall) 481
53. சமுதாய விழிப்புணர்வு (Social Awareness) 482
54. சமூக உணர்வு (Social Sense) 486

பாகம் 4

உன்னத விழுமியங்கள் மனதில் பதியட்டும், சிறந்த உலகப்பிரஜைகளாக மலர்வார்கள்

(Do instill ethical values, they will blossom as world's great citizens)

55. ஒருங்கிணைந்த குழந்தையாக வளர விடுங்கள்
(Let Children Grow up as undivided individuals (oneness) 489
- சில ஆய்வு நூல்கள்:
(Selected Bibliography) 498

பாகம் 1

குழந்தைகள் உலகம் (Children's world)

Table 1. Summary of the study

1. Introduction	435
2. Methods	440
3. Results	450

Table 2

Summary of the study

1. Introduction	470
2. Methods	475
3. Results	480
4. Discussion	485
5. Conclusion	490

Table 3

Summary of the study

1. Introduction	495
2. Methods	500
3. Results	505
4. Discussion	510
5. Conclusion	515

அத்தியாயம் 1

சிறார்களைப் பற்றி (About Kids)

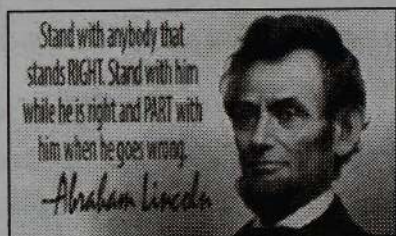
(a) ஏப்பிரஹாம் லிங்கனின் கடிதம்

(Abraham Lincoln's letter)

(அமெரிக்காவின் 16வது ஜனாதிபதியாக (1861-1865) இருந்த ஏப்பிரஹாம் லிங்கன், சிறுவனாக இருந்த தன் மகனுக்கு பாடசாலையில் அதிக முன்னுரிமை கொடுப்பதைக் கவனித்ததும், பாடசாலை அதிபருக்கு எழுதிய கடிதம் இது.)

அன்புள்ள அதிபருக்கு,

எல்லா மனிதரும் ஒரேமாதிரி இல்லை, வித்தியாசமானவர்களும் உள்ளனர் என்பதை ஏற்க வேண்டும். சுயவனுக்குள் பெரியவனும், எதிரிக்குள் நண்பனும், சுயநல அரசியல் வாதிக்குள் தியாக உணர்வுள்ள தலைவனும்



மறைந்து இருக்கிறார்கள் என்பதை என் மகனுக்கு கற்றுக் கொடுங்கள். 5 டொலர் இனாமாகக் கிடைப்பதை விட உழைத்துப் பெற்ற ஒரு டொலர் பெறுமதி கூடியதென்பதையும், உழைப்பின் பெறுமதியையும் உணர்த்துங்கள். பொறாமை, கோபம், சினம் இவற்றின் தாக்கத்தையும் உணர்த்துங்கள். மட்டற்ற மகிழ்ச்சியானால் வாய்விட்டுச் சிரிக்கட்டும். இயற்கையை நேசிக்கத் தூண்டுங்கள், ஆகாயம், பூமி, மலை, ஆறு, மரம், செடி கொடிகள், விலங்கினங்கள் இவற்றை இரசிக்கவிடுங்கள். தரையில் உறங்க விரும்பினால் உறங்கட்டும்.

விளையாட்டில் திறமை இருந்தால் விளையாட்டுக்குழுவில் இணையட்டும். தோல்விகளை மறைக்க வேண்டாம், வெற்றியையும் தோல்வியையும் சமமாக ஏற்று அனுபவிக்க வேண்டும். அயோக்கியத் தனமான வெற்றியை விட நேர்மையான தோல்வி உயர்ந்தது என்பதை உணரட்டும். தவறுகள் செய்யும்போது சுக மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனையை அவனுக்கும் வழங்குங்கள். தவறுகளை, தோல்வியை ஏற்பது கௌரவமான செயல் என்பதை அனுபவ ரீதியாகக்

கற்றுக் கொள்ளட்டும். மற்றவர் பிழை என்று சொல்வதற்காகத் தான் சிந்தித்து எடுத்த முடிவை மாற்றாமல் தான் எடுத்த முடிவில் நம்பிக்கை வைக்கட்டும். நேர்மையானவர்களுடன் அன்பாகவும், ஏமாற்றுக்காரர்களுடன் கடுமையாகவும் இருப்பதில் தப்பில்லை என்பதை அவன் அறியட்டும். கயவர்களைக் கண்டிப்பதில் தயக்கமும் தேவையில்லை. இனிக்கப் பேசுபவர்களில் விழிப்பாக இருக்கத் தவறவும் கூடாது. எதற்கும் “ஆமாம்” போடும் கூட்டத்தினருடன் அவன் சேர்ந்துவிடாமல் தனித்து இருக்க அவனுக்குத் தைரியம் ஊட்டுங்கள். எவர் சொல்வதையும் கேட்கட்டும், ஆனால் நல்லதை வடிகட்டி எடுக்கட்டும். ஊளையிடுபவருக்குக் காது கொடாது சரி என்று எண்ணுவதை எழுந்து நின்று துணிந்து கூறட்டும்.

கவலையிலும் மகிழ்ச்சியைக் காணட்டும். அழுவதில் எந்தவித வெட்கமும் இல்லை. அறிவையும் ஆற்றல்களையும் திறமையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும், அவற்றை விலை போட்டு தடுத்து விடக்கூடாது. உண்மைக்காகப் போராடக் கற்றுக் கொடுங்கள். பணிவு இருக்கட்டும், பின்னடையும் குணம் வேண்டாம். நிதானமாகச் செயற்பட அவன் தன்னை முழுமையாக நம்ப வேண்டும், தன்னை நம்புபவன் என்றும் மனித இனத்தையே நம்புவான், மனித நேயத்துடன் வாழ்வான்.

என் மகன் சிறிய பையன், உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள். ஜனாதிபதியின் மகன் என்பதற்காக எந்தவித முன்னுரிமையும் வழங்காது சக மாணவர்களில் ஒருவராக அவனைப் பாருங்கள். இது தந்தையின் வேண்டுகோள்.

அன்புடன்,

ஏப்பிரஹாம் லிங்கன்

(b). விடை தேடும் வினா!

(The question that needs to be answered!)

“பிள்ளைகளின் கண்களில் தினமும் தெரியும்படியாக என்ன வாசகத்தை வீட்டில் எழுதிப் பொறிக்க வேண்டும்”?

அந்த வாசகம் அவர்களுக்கு விழுமியங்களை (Core-values) மனதில் பதிக்கக் கூடியதாகவும், அதே நேரத்தில் நாட்டுக்கும் உலகத்துக்கும் அழகு சேர்க்கக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் இந்த வினாவை மனதில் பதியவைத்து விடை காண வேண்டும். இதற்கான விடையை உங்களுடன் சேர்ந்து நானும் தேடுகின்றேன்.

“நூலாசிரியர்”

உங்கள் சிந்தனைக்கு:

- நீ விழுந்த போதெல்லாம் எழுந்து நில்.
- பிறர் உன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது முக்கியமல்ல. உன்னைப் பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய் என்பதே முக்கியம்.
- Never give up
- நீ தவறு செய்யும் போது உன்னை நீ கையும் மெய்யுமாகப் பிடி.
- இல்லாத பாதையே உனது பாதை, நீ பயணித்த அந்தப் பாதை பிறருக்குப் பாதையாகட்டும்.
- பொய்யிலிருந்து உண்மையையும், போலியிலிருந்து அசலையும், பகையிலிருந்து ஐக்கியத்தையும், பிழையிலிருந்து சரியானதையும் கண்டறிந்து வாழ வேண்டும்.

(C.) சிறார்களுக்கு சேதி சொல்லும் ஒரு பாடல்:

(A song that conveys message to kids)

சின்னப்பயலே சின்னப்பயலே

சேதி கேளடா

நான் சொல்லப்போற வார்த்தையை நல்லா

எண்ணிப் பாரடா - நீ

எண்ணிப் பாரடா

ஆளும் வளரணும் அறிவும் வளரணும்

அதுதாண்டா வளர்ச்சி

ஆசையோடு ஈன்றவளுக்கு அதுவே - நீ

தரும் மகிழ்ச்சி

நாளும் ஒவ்வொரு பாடம் கூறும்

காலம் தரும் பயிற்சி - உன்

நரம்போடுதான் பின்னி வளரணும்

தன்மான உணர்ச்சி

மனிதனாக வாழ்ந்திட வேணும்

மனதில் வையடா - தம்பி

மனதில் வையடா

வளர்ந்து வரும் உலகத்துக்கே - நீ

வலது கையடா - நீ

வலது கையடா

தனியுடமைக் கொடுமைகள் தீரத்
தொண்டு செய்யடா - நீ
தொண்டு செய்யடா!
தானா எல்லாம் மாறும் என்பது
பழைய பொய்யடா - எல்லாம்
பழைய பொய்யடா!

வேப்பமர உச்சியில் நின்னு
பேயொன்னு ஆடுதுன்னு
விளையாடப் போகும்போது
சொல்லி வைப்பாங்க - உன்
வீரத்தைக் கொழுந்திலேயே
கிள்ளி வைப்பாங்க
வேலையற்ற வீணர்களின்
மூளையற்ற வார்த்தைகளை
வேடிக்கையாகக் கூட
நம்பி விடாதே - நீ
வீட்டுக்குள்ளே பயந்து கிடந்து
வெம்பி விடாதே - நீ
வெம்பி விடாதே!

(பாடலாசிரியர் : பட்டுக்கோட்டை கல்யாணசுந்தரம்)

அத்தியாயம் 2

'கருப்பையிலிருந்து ஒரு சிசுவின் குரல்'

("A Fetus voice from the womb")

அன்புள்ள அம்மா, அப்பா,

வெகுவிரைவில் இந்தப் பூமியைப் இரசிக்க வரப்போகின்றேன். நான் பிறந்தவுடன் உங்களுக்கு புதிய கடமையும், மேலதிக பொறுப்பும், வேறு புதிய அந்தஸ்தும் கிடைத்துவிடும். இதுவரை காலமும் நீங்கள் சிந்தித்து செயல்பட்டதைவிட இனிமேல்தான் வேறு புதிய சவால் களைச் சந்திப்பதற்குத் தயாராகுகின்றீர்கள். அதற்கு புதிய சிந்தனை, நிறையப் பொறுமை, பக்குவம், சமயோசித புத்தியும் கூடவே பிரயோகிக்கப் போகின்றீர்கள். நானும் வளர, வளர, புதிய அனுபவங்களும் உங்களுடன் சேர்ந்து வளர்கிறது. நீங்களும் வளரப்போகின்றீர்கள்.

அப்படியானால் நான் உங்களுக்குத் தரப்போகும் புதிய பதவிதான் என்ன? கடமைதான் என்ன? "அம்மா", "அப்பா" என்னும் உங்களது அந்தஸ்து உயர்வதுடன் "Parenting" என்ற கடமையும் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. மகிழ்ச்சி தரும் கடமை மட்டுமல்ல, இது ஒரு "Challenging Job" ம் கூட. மகிழ்ச்சியுடன் என்னைத்தூக்கி நீங்கள் எல்லோருக்கும் காட்டப்போவது எனக்குத் தெரியும். உணவும், உடையும், விளையாட்டுப் பொருட்களும் மாத்திரம் எனக்குத் தேவையானது என எண்ண வேண்டாம், எதிர்பார்ப்பற்ற உங்கள் இருவரது அன்பும், பாசமும், ஆதரவும் என்றும் வற்றாது இருக்க வேண்டும். எனக்காக நீங்கள் என்றும் சண்டை போட வேண்டாம்.

நண்பர்கள், உறவினர்கள், என்னைச்சூழ உள்ளவர்கள் எல்லோரும் "என்னைப்பற்றி" உங்களுக்கு என்னென்னமோ எல்லாம் கூறுவார்கள். எல்லாவற்றையும் விட மிகமுக்கியமானது உங்கள் "Judgement". உங்களை நம்புங்கள், என்னையும் நம்புங்கள்.

எனக்கென்று விருப்பங்கள் பல உண்டு. நீங்களும், நானும் சேர்ந்து புதிய பிரயாணத்தை மேற்கொள்வோம். உங்களுக்குரிய

“MAP” நானே. என்னைப்புரியுங்கள், என் பாதையை அறியுங்கள், என் மொழியை விளங்குங்கள். என் மொழியில் சிரிப்பும், அழகையும் மழலையையுமே காண்பீர்கள். என்னைத் தொடருங்கள். எங்கள் பிரயாணத்தில் “மகிழ்ச்சி” பொங்கி வழியும்.

பின்னோக்கிப் பார்த்து பாதையைத் தவறவிடாமல், முன்னோக்கிப் பார்த்து மகிழ்ச்சியுடன் செல்வோம். பொறுமையை இழக்க வேண்டாம். நம்பிக்கையுடன் பயணிப்போம், எல்லாம் சிறப்பாக அமையும்.

நீங்களே உங்களுக்குள் சிறந்த நண்பர்களாக இருங்கள். கண்ணாடி முன் நிற்கும்போது உங்களைப் பார்த்து நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருப்பதாகக் கூறுங்கள். அத்துடன் உங்களால் அப்படி இருக்க முடியும் என்றும் நம்புங்கள். நான் உள்ளே ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக உங்களுக்குள் கூறுங்கள். உங்கள் உடலும் நல்ல அமைப்பில் இருப்பதாகக் கூறுங்கள். சலிப்பு ஏற்படாது. மனம் செளக்கியமாக இருக்கும். பயம் பறந்துவிடும், நம்பிக்கை பிறந்துவிடும்.

என் சுய கௌரவத்தை, சுய மதிப்பை, சுயபெறுமதியை (Self Esteem) உயர்த்துங்கள். என் உணர்வுகளையும் மதியுங்கள். எங்கும் எதிலும் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். “என்னால் எதையும் நன்றாகச் செய்ய முடியும்” என்ற நம்பிக்கை என் குருதியில் கலந்து உடல் பூராவும் செறிந்து விடும்.

வெற்றியுடன் அழகு நடை போடுவேன். சிகரத்தில் ஏறி வானத்தைத் தொட்டு விடுவேன்.

அன்புடன்
உங்கள்



அத்தியாயம் 3

குழந்தைகளின் குமுறல்:

(Children's woes)

குமுறல் 1:

நான் என்ன சொல்லப் போகிறேன் என்பதைக் கேளுங்கள், என்னைத் தடுக்காதீர்கள், முன்கூட்டியே தீர்மானித்து விடாதீர்கள், எல்லா நேரமும் நான் பிழையாக இருக்க முடியாது. அதே நேரத்தில் நான் எல்லா நேரமும் உங்கள் பார்வையில் உங்கள் எதிர்பார்ப்பில் சரியாகவும் இருக்க முடியாது. நான் சிறுபிள்ளை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். என்னை என்னுடன் மட்டும் பாருங்கள், என் வயதை ஒத்த வேறு பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள். அவர்கள் வேறு, நான் வேறு, என் உணர்வு வேறு, அவர்கள் உணர்வு வேறு, என் அம்மாவின் வயிற்றுக்குள் இருக்கும்போது உணர்வு மூலம் ஏற்பட்ட என் அனுபவம் வேறு, மற்றவர்களது உணர்வு நிச்சயமாக வேறு. வாழும் சூழல் வேறு, மற்றவர்களும், நானும் வேறு. என்றும் “நான்” “நானே” தான். உங்கள் விருப்பங்களை என்மேல் திணிக்காமல் “என்னை”க் கண்டு அறியுங்கள். அதன் பாதையில் சேர்ந்து பயணிப்போம் வாருங்கள்.

குமுறல் 2:

உங்களுடைய காலத்திலே நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள், எப்படி இருந்தீர்கள் என்பதையும் தற்போதைய காலத்தின் நிலை, வளர்ச்சி, வசதிகளையும் சேர்த்துக் குழப்பாதீர்கள். இக்காலத்தை அனுசரித்து செல்லுங்கள். அதன் ஊடாக என்னைப் பாருங்கள். முழுமையாக உங்கள் காலத்தில் வாழாதீர்கள்.

குமுறல் 3:

எங்களுக்கு தினமும் ஒழுக்கம் எது, பிழை எது, சரி என்று கூறிக்கொண்டு வாழ்க்கை விதிமுறைகள் சொல்லாமல், யுக்திகளை (strategies) மாத்திரம் சொல்லிக் கொடுங்கள். (We should learn strategies,

not just rules and regulations)

குமுறல் 4:

எங்களுக்குக் கூறும் அறிவுரைகளை நாங்கள் செவிமடுத்து செயற்படும்போது நீங்கள் கூறிய உங்கள் அறிவுரைகளை நீங்களே மீறி நடக்கும்போது எங்களுக்கு எதுவுமே புரியவில்லை.

குமுறல் 5:

நாங்கள் வளர சவால்கள் (Challenges) தேவை. சவால்களை, ரிஸ்க் களை எங்களைச் சந்திக்கவிடாமல் தடுக்காதீர்கள்.

குமுறல் 6:

எங்களுடைய வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினர்கள் எங்களுடன் பேசுவதில்லை, சேர்ந்து விளையாடுவதில்லை, சம்பிரதாயத்துக்கு என்ன பெயர் என்று கேட்பார்கள். எங்களைப்பார்த்து “படு சுட்டி” என்பார்கள். அதிகப் போலித்தனம். இப்படியானவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீர்கள். என்னை இரசியுங்கள். நான் உடைத்த விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பாருங்கள் அவை எத்தனை வடிவங்களாக உடைந்து சிதறிக்கிடக்கின்றன. அவை தரும் அழகுதான் என்ன? என்னை இரசிக்கத் தெரியாததால்தான் எதை எதையோ இரசிக்கின்றீர்கள். நான் உங்கள் தொலைக்காட்சி. என்னுடன் பொழுதைக்கழிக்க விரும்பாமல் பிறருடன் தொலைபேசியில் பொழுதைக்கழிக்க விரும்புகின்றீர்கள். தொலைக்காட்சியில் தொடர்நாடகங்களை இரசிக்கின்றீர்கள். என்னைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்.

குமுறல் 7:

எங்களுக்கு முன் சண்டை பிடிப்பவர்கள், அடிதடியில் ஈடுபடுபவர்கள் தண்டிக்கப்பட வேண்டும். நாங்கள் உளவியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுவோம் என்பது பற்றி அக்கறையில்லை. வளர்ந்தவர்களுக்குத்தான் இந்த உலகம் என்ற நினைப்புப்போலும்!! எங்கள் உலகத்தைப் பாதுகாப்பற்ற உலகமாக மாற்றாதீர்கள். சிறுபிள்ளைகளாகிய எங்கள் முன்நிலையில் வன்முறைகள், கொலைகள் போன்ற சம்பவங்கள் அதிகம் சினிமாவில் இடம்பெறுகின்றன. அப்படங்களை அனுமதிக்காதீர்கள். வயிற்றுக்குள் பாப்பா உள்ள தாய்மார்களை அடிக்கிறார்கள், உதைக்கிறார்கள், மேல்வீட்டிலிருந்து படிகளில் உருட்டி விடுகிறார்கள். தயவுசெய்து அப்படியான காட்சிகளைத் தடை செய்யுங்கள். எங்கள் அம்மாக்களை நினைக்க ஏக்கமாக உள்ளது.

குமுறல் 8:

நீங்களும் நாங்களும் சுவாசிக்கும் காற்றை, குடிநீரை, சுற்றுப்புறச் சூழலை பெரியவர்களே மாசுபடுத்தாதீர்கள்.

குமுறல் 9:

எங்களது பிறந்த தினத்தை பெற்றோர்களே வசூல் தினமாக மாற்றாதீர்கள். உங்களுக்கு மதுபானம் பாவிக்க உரிமையுள்ள தினமாக மாற்றாதீர்கள். உறவினர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் விருந்து பரிமாறும் தினமாக மாற்றாதீர்கள். நாங்கள் “நாங்களாக” இருக்க விரும்புகின்றோம். எங்களுக்குரிய பிள்ளைகள் தினமாக மாற்றுங்கள். நீங்களும் எங்கள் உணர்வைப் புரிந்து கொள்ளும் தினமாகப் பாருங்கள். Happy Birthday சொல்வதில் உணர்வில்லை. எங்களை மகிழ்வாக வைத்திருங்கள். அதிலேதான் happy உண்டு.

குமுறல் 10:

போரில் அதிகமாக இறப்பவர்கள் நாங்களே. சிறுவர்களை அங்கத்தவர்களாகக் கொண்ட பாராளுமன்றம், ஐ நா. சபை அவசியம். எங்களுக்காக நாங்கள் குரல் கொடுக்க வேண்டும். ஏனைய பிரதிநிதிகள் எங்கள் குமுறல்களைக் கவனத்தில் கொள்வதில்லை. எங்கள் விருப்பு வெறுப்புக்களை அறிவதில்லை. பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் பலவிதமான கருத்துக்கணிப்பை, வாக்குரிமை உள்ளவர்களிடமே கேட்டுப் பிரசுரிக்கிறார்கள். எங்கள் குறைகளை, குமுறல்களைக் கேட்க யாரும் முன்வருவதில்லை. இவ்வுலகம் எங்களையும் உள்அடக்கியது தானே.

குமுறல் 11:

பிள்ளைகளுக்குள் வேற்றுமை காட்டாதீர்கள். நாங்கள் எல்லோரும் உங்கள் குழந்தைகளே!

இவை உலக அனைத்து சிறார்களின் வேண்டுகோள் ஆகும்.

அத்தியாயம் 4

குழந்தையின் தனித்துவம்

(Child's Uniqueness)

- ஒரு குழந்தை (baby) தனது கையில் தட்டுப்படும் பொருட்கள், விளையாடும் பொருட்கள் (toys) மூலமும் வித்தியாசங்களை அறிகிறது. வாழ்க்கை முழுவதும் இந்த அறிதலும் கற்றலும் தொடர் கிறது.
- அம்மா குழந்தையை அரவணைத்து முத்தமிடும்போது பாதுகாப் பையும், அன்பையும் உணர்கிறது. அரவணைக்கும்போதும், குழந்தையின் காலை, கையைப் பிடித்து விளையாடும்போதும் குழந்தையின் முகத்தைப் பார்த்து சிரித்து கதைக்கும்போதும் குழந்தையின் புலன்கள் ஊடாக உணர்வு வளர்கிறது.
- இந்த உணர்வுகள் ஊடாக “தான் என்ற தன்னுணர்வு” “(sense of self)” வளர்கிறது.
- பிறந்த உடனேயே ஸ்பரிச உணர்வுகளுக்கு (feeling of touch) உட்படு கிறது.
- சில நாட்கள் சென்ற பின் குழந்தை ஒரு சிலருடன் ஈடுபாடு காட்ட ஆரம்பிக்கிறது, அவர்களை செளகரியமாகவும் உணர்கிறது. நான்கு மாதமானதும் ஒவ்வொருவரையும் அவர்களது குரல்கள் மூலம் அடையாளம் காண்கிறது. சிலரது குரலை விரும்புகிறது. சிலரது குரலுக்கு அச்சமடைகிறது.
- சில ஒளியின் பிரகாசத்தன்மை சில சிசுக்களைக் கவருகிறது. அதே நேரத்தில் அதே ஒளி வேறு சிசுக்களைக் கவராமலும் விடுகிறது, இதே போலத்தான் ஒலியும். செளகரியம் அனைத்தும் ஒரு பிள்ளைக் கேற்றது வேறு பிள்ளைக்கு ஏற்காமல் இருக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு குழந்தைகள், கைப்பிள்ளைகளுக்கு கைப்பிள்ளைகள், சிசுக்களுக்கு சிசுக்கள், உணர்வுகள், விருப்பு, வெறுப்பு அனைத்தும் வேறுபடும்.

- தாய் முலைப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்த, குழந்தை முதலாவது ஏமாற்றத்தை சந்திக்கிறது. பின்பு குழந்தையின் பக்கத்தில் படுத்து உறங்காமல் தனிமைப்படுத்தப்படும் போது அடுத்த ஏமாற்றத்தையும் சந்திக்கிறது. தாயின் தலைமுடியை வருடி விளையாடிய குழந்தையின் கைகள் காலப்போக்கில் தடுக்கப்படுகிறது. படிப்படியாகக் குழந்தை உணர்வு பூர்வமாகத் தனிமைப்படுத்தப்படுகிறது.
- “பொம்மைகளையும், கார்களையும், விளையாட்டுப் பொருட்களையும் வைத்து விளையாடும் போது கற்பனையூடாக புதிய சிந்தனைகள் தோன்றுகின்றன. இவை பின்பு கணித அறிவாக மாறுகின்றது” என்கிறார் விஞ்ஞானி ஐன்ஸ்டீன் (Einstein). அவர் இவைகளை பொதுவாக “எண்ணப்பரிசோதனைகள்” (thought experiments) எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.
- குழந்தை விளையாட்டுப் பொருளை எடுக்க முயற்சி செய்கிறது. முடியவில்லை, ஆனால் அந்த விளையாட்டுப்பொருள் கைக்கு எட்டிய தூரத்தில் இருக்கிறது. அம்மா அதை எடுத்து குழந்தைக்கு கொடுக்கும் வரை, அந்த இடைப்பட்ட காலதாமத நேரத்தில் குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட உணர்வு நிலை, உணர்ச்சி நிலை அனுபவமாகிறது (Emotional experience).
- குழந்தை தனக்குப் பிடிக்காத உணவை கையால் தட்டி வீழ்த்துகிறது. முகத்தையும் அதற்கேற்றமாதிரி (Facial expression) மாற்றுகிறது. அந்த முகமாற்றமூலம் உணர்வு (Emotions) வெளிப்படுகிறது. அதன் மூலம் குழந்தை தன்னை வெளிப்படுத்துகிறது.
- குழந்தை தன்னைத் தூக்கும்படி தன் சிரித்த முகத்துடன் இரு கரங்களையும் நீட்டுகிறது. வாயால் உரையாடாத உரையாடல் (Non verbal Dialogue) ஆரம்பமாகிறது. குழந்தை வாரி அணைத்து தூக்கப்படுகிறது. குழந்தையின் சுய மதிப்பு (self-esteem) உயர்கிறது.
- புன்சிரிப்பு, புன்சிரிப்பை வரவழைக்கிறது. வெறுப்பான பார்வை வேறுவிதமான விளைவைக் கொடுக்கிறது. குழந்தைகள் சைகைகள் மூலமும், உடல் அசைவு மூலமும், முக பாவனை மூலமும், சொற்களைப் பயன்படுத்தாத உரையாடலில் (Preverbal dialogue) ஈடுபடுகிறார்கள். அம்மா தொடர்ந்து குழந்தையுடன் கதைக்கிறார். அதற்கு மறுமொழியாக பிள்ளை தலையை அசைக்கிறது (nodding).
- குழந்தை விளையாட்டுப் பொருளைப் (Toy) பார்க்கிறது. அப்பா உடனே அதை எடுத்துக் கொடுக்கிறார். குழந்தை அகமகிழ்ந்து சிரிக்கிறது. உணர்வு முத்தமாக, அரவணைப்பாக (Hug) மாறுகிறது.

குழந்தையின் மகிழ்ச்சியின் வெளிப்பாடான “Coo, cooing” ஓசையும் குழந்தையிலிருந்து வெளிப்படுகிறது. வாழ்க்கை முழுவதும் இடம் பெறும் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொள்ளும் பழக்கம் (life long habit of communication) ஆரம்பமாகிறது.

- குழந்தை ஒருவரைப் பார்த்து சிரிப்பது, தலை அசைப்பது, கையை அசைப்பது “Um, huh” போன்ற ஓசையுடன் உரையாடுவது மூலம் மனித உறவுக்குள் பிரவேசிக்கிறது. வளர்ந்த பின்பும் உரையாடும் போது சிரிப்பது, தலை அசைப்பது, கையைசைப்பது தொடர்கிறது.
- குழந்தைகள் வளர்ந்து வரும் போது அவர்களது “Self” தன் உணர்வும் வளர்கிறது. மற்றவர்களுடன் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பகிர்ந்து விளையாடவும், அனுமதியின்றி எடுக்கக்கூடாது என்பதையும் காலப் போக்கில் உணர்கிறது. பிள்ளைக்குள் உருவாகும் “என்ன” “ஏன்” “எங்கே” போன்ற கேள்விகள் மூலம் பிறருடன் இணைகிறது.
- குழந்தைகள் சிறு பிள்ளைகள் தங்களுக்குள் உரையாடல் செய்கிறார்கள் (Internal dialogue) பிள்ளையின் உள் உலக, வெளி உலக தொடர்பு வலுவடைகிறது.
- குழந்தைகளின் உணர்வு மதிக்கப்பட வேண்டும். சில வேளைகளில் பெற்றோரின் நடவடிக்கைகள் பிள்ளைகளிற்கு குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உதாரணமாக பிள்ளை தனக்கு விளையாட்டுப் பொருள் (Toy) எதுவும் வேண்டாம் என்று வெறுப்பாக இருக்கும் போது, தந்தை பிள்ளையின் உணர்வை உணர்ந்துகொள்ளாது, தான் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு TV Remote ஐ “எடுத்துத் தா” என்றால் பிள்ளை மறுத்துவிடும். மீண்டும் “எடுத்துத் தா” என்று உத்தர விட்டால் பிள்ளையின் உணர்வு மதிக்கப்படவில்லை. மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டிய பிள்ளை அப்பா மீது வெறுப்படைகிறது.
- குழந்தை Kinder garten செல்லும்போது அதுவரை தான் பெற்ற அனுபவங்களின் ஊடாகவே சகலத்தையும் பார்க்கிறது, யோசிக்கிறது, பேசுகிறது. இப்போது வகுப்பறையில் அம்மா, அப்பா இல்லாமல் அழுத பிள்ளை தனக்குள் துணிச்சலை ஏற்படுத்தி தனித்து இயங்குகிறது. வீட்டுக்கும் தனது ஆரம்பப் பாடசாலைக்கும் இடையிலுள்ள வித்தியாசங்களைப் புரிந்து தனக்குள் ஒரு தன்னம்பிக்கையான மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்கிறது.
- வித்தியாசமான அனுபவங்களை அடைய அடைய அவைகள் புதிய உருவாக்கங்களுக்கான அஸ்திவாரமாக (Foundation of creativity) அமைகிறது. பாடசாலையில் வகுப்பறைச்சூழல் மனதை

ஆக்கிரமிக்கிறது. ஏனைய பிள்ளைகளின் பிரதிபலிப்புகளின் (Reaction) ஊடாக பிள்ளைகள் தங்களைப் பற்றிய ஒரு தோற்றத்தை (Self-image) மனதில் வடிவமைக்கிறார்கள். ஆரம்பப் பாடசாலையில் சக மாணவர்களது நட்பின் (peer relationship) ஊடாக ஒரு குழு என்ற விஸ்தரிப்புக்குள் பிரவேசிக்கிறார்கள் (peer-group). தனது சமூக அடையாளங்களுடன் (Social identity) புதிய மனிதராக, தனது சமூகத்தில் கால் பதிக்கிறார்கள். நண்பர் குழாம் (Peer group) ஊடாக சமூகத்துடன் இணைகிறார்கள். இங்கு மேலும் “தான் யார்” என அறிந்துகொள்கிறார்கள்.

- குழந்தை வளர்ந்து Maturity முதிர்ச்சி நிலை அடையும் வரையும் பல விதமான மனவளர்ச்சிப் படிகளைக் கடக்க வேண்டியுள்ளது. வளர்ந்து வரும்போது எதிர்கொள்ளும் சவால்களைச் சந்திக்கும் போது மனப்பக்குவநிலையை (Mental organization) அடைகிறது. வளர்ந்துகொண்டு போகும்போது புதுப்புது சமூக சூழல்களுக்குள்ளாலும், வித்தியாசமான பொறுப்புகளுக்குள்ளாலும் நகரும் போது புதுவிதமான உணர்வுகளும், உறவுகளும் ஏற்படுகின்றது. சவால்களைச் சந்திக்கும் போதும் புதிய கருத்துக்கள் உருவாகும் போதும் புதிய மன நிலை (New mental level) தோன்றுகிறது.
- பத்து வயதுக்கிடையில் தன்னைப் பற்றிய தனக்குள்ளிருக்கும் தோற்றத்தில் மற்றவர்களைப் பற்றிய எதிர் விளைவுகளை (Reaction of others) எண்ணுவதை விட தனது தேவைகள், விருப்பங்கள், அபிலாசைகள், விழுமியங்களை (Values) மையப்படுத்தி தன்னைப் பற்றிய எண்ணத்தில், தன்னைப் பற்றி தனக்குள் இருக்கும் தன் தோற்றம் (Self image) மேலும் வலுவடைகிறது. காலத்துக்கு காலம் சந்திக்கும் புதிய நண்பர்கள், தனது உள்ளார்ந்த உணர்வுகள், விழுமியங்கள் (Values) போன்றவைகளுடன் இனிமேல் சந்திக்கப் போகும் வாலிபப் பருவத்தை எதிர்கொள்ளத் தயாராகிறார்கள்.
- குழந்தை தன்னை உணர உணர சுதந்திரமாக நடமாட கண்களால் பார்ப்பதை, காதால் கேட்பதை, கைகளால் தொடுவதை எல்லாம் குழந்தையின் ஆராய்ச்சி மனம் ஆராய்ந்து அறியும்போதும் (Exploration) சகசமாகப் பிறருடன் பழகும் போதும் தன்னை மேலும் அறிந்து கொள்ளும்போதும் தனித்துவம் (Uniqueness) வளரத் தொடங்குகிறது. அதுவே பிள்ளையின் அடையாளமாகும் (Identity).

அ. குழந்தைப் பருவத்தின் அடிப்படைத் தேவைகள்:

(The basic needs of childhood)

- 1) குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பான சூழல் அவசியமானதாகும். குழந்தையின் பாதுகாவலர் அவர் குழந்தையின் நலனை நன்கு புரிந்து, அவர்

தனது நேரத்தை தரமானதாக, பெறுமதியானதாக (quality time) தினமும் குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டும். வழங்க ஆரோக்கிய உள்ளம் குழந்தைக்குள் வளரத் தொடங்கும். அதை வளர்த்தெடுக்க கல்வியோ, பணமோ தேவையில்லை. பொறுப்புணர்வும், புரிந்து கொள்ளலும், பொறுமையும், நிதானமும், அர்ப்பணிப்பும், பக்குவ நிலையும் போதுமானவை.

- 2) தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கக்கூடிய பாதுகாப்பான சூழல் பாதுகாப்பானருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் நல்லதொரு ஆரோக்கியப் பிணைப்பை ஏற்படுத்தும். குழந்தையின் மனநிலை சீராகவும் இருக்கும். இந்தநிலை காலப்போக்கில் நல்ல மனித உறவாக மாறும். வளர்ந்த பின் உணர்வு பூர்வமான, அறிவுபூர்வமான பார்வையுடன் தன்னை உலகத்துடன் இணைத்துக் கொள்ள ஊக்கியாக அமையும்.
- 3) குழந்தை தனிமைப்படுத்தப்படக் கூடாது. ஐந்து வயதுவரை குழந்தை தான் பூரணமாக நம்பும் தனது பராமரிப்பாளர், பாதுகாவலரது நடைமுறைகள், செயல்கள் மூலமும், தான் சந்திக்கும் மனிதர்களின் ஈடுபாடுகள் மூலமும், தான் வாழும் சூழல் மூலமும், அனுபவம் அடைகிறது. இதனால் ஏற்படும் தன் உணர்வு மூலம் குழந்தை உலகத்தைப் புரிந்து கொள்கிறது. குழந்தையின் உலகம் விரிவடையும் போதும், பலரைச் சந்திக்கும் போதும், குழந்தைக்குள் பல குழப்பங்கள் (Confusion) உருவாகிறது. பாதுகாவலர் குழந்தையின் மனதை நன்கு புரிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்ற முறையில் விளக்கம் கொடுத்து நடந்து கொள்ளவேண்டும். குழந்தையுடன் கடுமையாக நடந்து கொள்ளக்கூடாது.
- 4) குழந்தை நடமாடும் “சூழல்” மிக முக்கியம். அந்தச் சூழல் ஊடாகத் தான் குழந்தை தான் வளரும் உலகத்தைப் பார்க்கிறது. அதற்கேற்ப மூளையும் விருத்தியாவதுடன், தன்னையும் உணர்ந்து கொள்கிறது. தான் ஒரு தனிமனிதன் (Individual) என்பதையும் தான் சக மனிதர்களுடன் சேர்ந்து இருப்பதையும் உணர்கிறது. குழந்தையின் தனித்துவம் (Individuality / uniqueness) பாதிப்பில்லாதபோது நல்ல உணர்வுடன் வளர்கிறது. தன்நம்பிக்கையுடன் உலகில் கால்பதிக்கிறது.
- 5) பிள்ளைகள் தங்களையறிவதற்கு பலவிதமான சந்தர்ப்பங்களை (opportunities) ஏற்ற முறையில் வழங்க வேண்டும். சந்தர்ப்பங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல பிரச்சனைகளுக்கு (problems) தீர்வு காணவும், கஷ்டங்களை (risks) எதிர்நோக்கி மீண்டுவரவும் உதவும். வெற்றி தோல்விகளைச் சந்திப்பதன் மூலம் தாங்களாகவே புதிய

முயற்சிகளை மேற்கொள்வதால், அவைகள் அனுபவமாக மாறுகின்றன. இதன்மூலம் எந்தச் சூழலையும் எதிர்கொள்ளவும், பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாணவும், ஆபத்தான சூழ்நிலைகளை கையாளவும், தங்கள் திறமைகள், பலவீனங்களை அறிந்து கொள்ளவும் பழகிக் கொள்வார். அதன் மூலம் சுயபெறுமதி (Self-worth) சுயமரியாதை (self-esteem) தன்னம்பிக்கை (self-confidence) போன்றவை உயர்கின்றன. கஷ்டங்களையும், பிரச்சனைகளையும் சந்திக்கும் போது பிள்ளைகள் தெளிவாகின்றார்கள். அதன் ஊடாக பொறுப்புணர்வும், சுய கட்டுப்பாடும் பெறுகிறார்கள்.

- 6) சிறு பிள்ளைகள் இலக்குகளை (goals), குறிக்கோள்களை ஏற்படுத்தி அதை நோக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் உதவும் அயலும், உறுதியான சமூகமும் ஒரு பிள்ளைக்கு அவசியம். தன்னலமற்ற சேவை செய்பவர்களையும், பிறருக்கு உதவுபவர்களையும் பிள்ளைகள் பார்த்து வளர வேண்டும். தலைமைப் பண்பு உள்ளவர்களை, பொறுப்பாகச் செயல்படுபவர்களை, மக்கள் நலன் விரும்பிகளை, மனித நேயம் மிக்கவர்களை பிள்ளைகள் சந்திக்க வாய்ப்பேற்படுத்தி கொடுக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் 5

குழந்தையிலிருந்து ஜனநாயகம் பிறக்கிறது

(Democracy is born From the child)

குழந்தையின் பழக்கவழக்கத்தின் விரிவடைந்த நிலைதான் ஜனநாயகம். குழந்தைப்பருவத்தில் எல்லாம் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு உண்டு. குழந்தை சற்று வளர்ந்ததும் மற்றவர்களுக்கு என்ன கிடைக்கிறதோ அதே அளவு தனக்கும் கிடைக்கவேண்டுமென்பதில் கவனமாக இருக்கிறது. சற்று வளர்ந்ததும் வீட்டில் அவர்கள் சிலவேளைகளில் வழக்குரைஞர்களாக மாறுகின்றனர். சாப்பாட்டு இடம் நீதிமன்றமாக மாறுகிறது. இதைச் செய்ததால் எனக்குற்றப்பத்திரம் வாசிக்க, அதை நிரூபிக்க வீட்டில் உள்ளவர்களைச் சாட்சிகளாகவும் அழைக்கின்றனர்.

இப்படியாக குடும்ப வாழ்வு விரிவடைந்து சட்ட விதிகளின் அடிப்படையில் வாழ்கிற சமூகமாக மாறுகிறது. வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் சமமாக மதிக்கப்பட வேண்டும், நீதிபரிபாலனம் பாரபட்சமின்றி இயங்க வேண்டும், உரிமைகள் பறிக்கப்படக் கூடாது, ஒருவரை ஒருவர் அடக்கி ஆளக்கூடாது என்ற குரல்கள் ஒங்கி ஒலிக்கின்றன. மீறப்படும்போது ஒத்துழையாமையாக மாறுகின்றன.

எந்த வகையான அமைப்பைக் கொண்ட அரசாங்கமும் குடும்பத்திற்குள் உண்டு. பெற்றோரால் ஆளப்படும்போது முடியாட்சி (Monarchy), முதியவர்களால் ஆளப்படும்போது பிரபுத்துவ ஆட்சி (Aristocracy), மூத்த அண்ணர்களால் ஆளப்படும்போது சர்வாதிகாரம் (Dictatorship), பிள்ளைகளால் ஆளப்படும்போது ஜனநாயகம் (Democracy) போன்றவைகள் பிரதிபலிக்கின்றன.

சமுதாயத்தில் ஒரு சிறந்த மனிதனாக உருவாகி ஓர் உயர்ந்த இடத்தை அடைவதும் அவனே, கெட்டவனாக மாறி ஒரு சமூக விரோதியாகவும், சமூகத்தில் வெறுக்கத்தக்கவனாக மாறுவதும் அவனே. ஒரு மனிதன் தன் குழந்தைப்பருவத்தில் எவ்வாறு வளர்ந்தானோ அதன்

பிம்பமாகப் பரிணமிக்கிறான். குழந்தை பெற்றோரிடம் எதிர்பார்ப்பது பணத்தையோ, பட்டத்தையோ, பவிசையோ அல்ல. எல்லாவற்றிற்கும் மேலான உன்னதமான அன்பைத்தான். ஆண்குழந்தை, பெண்குழந்தை என்ற பாகுபாட்டினையும் மூத்தபிள்ளை, கடைசிப்பிள்ளை என்ற வேறுபாட்டையும் காண்பிக்கக் கூடாது. காண்பித்தால் அவர்கள் பெரியவர்களான பின்பும் குடும்பத்திற்குள் ஐக்கியமற்றவர்களாக வாழ்வதற்கு வழிவகுத்து விடும். குடும்பத்தினுள்ளேயே உள்நாட்டு வெளிநாட்டு விவகாரங்கள் தலைதூக்கி விடும். வெளிப்பார்வைக்கு ஐக்கிய குடும்பம் போல தெரிந்தாலும் தங்களுக்குள் தனிநாடாகவே வாழ்வார்கள்.

பெற்றோர்களின் சமநிலையான பங்களிப்பு முக்கியம். வீட்டிற்குள் ஜனநாயகம் தோன்றி அதுவே நாட்டிற்குள் பரவுகின்றது.

அத்தியாயம் 6

குழந்தைகளின் உரிமை (Children's Rights)

குழந்தைகளுக்கு ஏனைய மனிதர்கள் போன்று அடிப்படை உரிமைகள், சுதந்திரங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் பிரத்தியேகமாக சுலபமாகப் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் என்பதால் சுற்றுப்புறச் சூழல் அவர்களுக்கு ஏற்றதாகப் பாதுகாப்பானதாக வைத்திருக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு மனிதனது பொறுப்பாகும்.

- பாதுகாப்பும் சுகாதாரமான சுற்றுப்புறச் சூழலும் போசாக்கு நிறைந்த தரமான உணவு கிடைக்கப்பெறச்செய்தல்.
- குழந்தைகளின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- அறிவு வளர்ச்சி ஏற்படக்கூடிய முறையில் உரையாடுதல், விளையாடுதல்.
- சுகாதாரமானதும் பாதுகாப்பானதுமான இருப்பிடங்களில் வாழ்தல்.
- கால மாற்றத்திற்கேற்ற மூளை வளர்ச்சிக்குகந்த விளையாட்டுப் பொருட்கள் பெறல்.
- பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து தங்களது நேரத்தை குழந்தைகளுடன் குழந்தைப் பருவம் முழுவதும் மகிழ்ச்சியாகச் செலவு செய்ய அதை அனுபவிக்கவும், அக மகிழவும் குழந்தைகள் உரிமையுடையவர்கள்.
- குழந்தைகள் நலனில் பெற்றோர் இருவரும் அக்கறையுடன் பொறுப்புடன் செயல்பட வேண்டும். இருவரும் சேர்ந்து பிள்ளைகள் தொடர்பான முடிவுகள் எடுக்க வேண்டும்.
- மனஸ்தாபம், பிரிவினை, நீதிமன்ற விவகாரங்களில் குழந்தைகளை சம்பந்தப்படுத்தக்கூடாது. பிள்ளைகளை மையப்படுத்திய சச்சரவுகளால் குடும்பம் இரண்டுபடக் கூடாது. பெற்றோரின் சச்சரவுகள் பிள்ளைகளின் காதுகளில் விழக்கூடாது. கண்களின் பார்வைக்குட்படக்

கூடாது. பெற்றோரின் சச்சரவுகளால் குழந்தைகளின் தன்னுணர்வு, சுயமதிப்பு (Self-esteem) பாதிக்கப்பட்டு பிள்ளை தாழ்வு நிலைக்குச் செல்லும்.

- குழந்தைகள் தொடர்பான ஆலோசனைகள், கருத்தரங்குகள், பட்டறைகளில் பெற்றோர் கலந்து குழந்தை நலன் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- குதூகலமான மகிழ்வான விளையாட்டுக்களில் குழந்தைகள் ஈடுபட பெற்றோர்கள் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தைகள் பயமற்று வாழ உரிமையுடையவர்கள், குழந்தைகளுக்கு அச்சம் ஏற்படுத்துவதும் பயம் ஏற்படுத்துவதும் பாரிய குற்றமாகும்.
- உடல் உளவியல், பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்தல்கள், அவதூறுகள், பாதிப்புக்கள் அகத்தில் இருந்தோ புறத்தில் இருந்தோ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கப்பட உரிமையுள்ளவர்கள்.

பிள்ளைகளைப் பொதுவாக ஆண்களின் பராமரிப்பில் மட்டும் விடாமல் பெண்களின் கண்காணிப்பும் இருக்க வேண்டும். (மது போதையில் உள்ள தந்தையர்களே வரம்பு மீறி பாலியல் ரீதியில் துன்புறுத்தும் சம்பவங்களும் மிக மிக அருமையாக இடம்பெறுவதால் தாய்மார்களே பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பிற்கு உத்தரவாதமாக இருக்க வேண்டும்).

சிறுவர் நலம் பேணல்:

“குழந்தைகளின் உரிமைகளுக்கு ஏற்படுத்தப்படும் அச்சுறுத்தல்கள் நீக்கப்பட வேண்டும். குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதும் குழந்தைகளின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதிலும் குடும்பம்தான் முக்கிய பங்கு வகிக்க வேண்டும்” என 1990இல் இடம்பெற்ற ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் குழந்தைகளுக்கான உலக மகாநாட்டுப் (World summit for children) பிரகடனமும் வலியுறுத்துகிறது.

சிறுவர் சிறுமிகளை வன்முறைகளில் இருந்தும், பாலியல் துன்புறுத்தல்களிலிருந்தும், வதைகளில் இருந்தும், வேலைகள், கூலிவேலைகளில் அமர்த்துவதிலிருந்தும் அவர்களைப் பாதுகாப்பதற்காக 1991-ஆம் ஆண்டு ஆடி மாதம் 12-ஆம் திகதியன்று (12.07.1991) ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனம் சிறுவர்களின் உரிமைகளைப் பேணி பாதுகாக்க சர்வதேச சாசனத்தை (Children's charter) வெளியிட்டது. அந்த சாசனத்தை இலங்கை, இந்தியா, மேலும் பல நாடுகள் தங்கள் நாட்டின் அரசியல் அமைப்பின் ஊடாக தங்கள் நாட்டு சட்ட புத்தகத்தில் இணைத்துக் கொண்டுள்ளன. கனடாவிலுள்ள ஒன்ராறியோ மாகாண அரசில் “குழந்தைகள் நல அமைச்சு” உண்டு.

சிறுவர்கள் தங்கள் மீதான வன்முறைகளை பயத்தின் காரணமாக உரிய இடங்களில் முறைப்பாடு செய்ய முன்வருவதில்லை. இதனால் இத்தகைய வன்முறைகள், துஷ்பிரயோகங்கள் தொடர்கின்றன. பெற்றோர்களோ, பாதுகாவலர்களோ, சமுதாயத்தில் அவமானத்தை ஏற்படுத்தி இழிவுக்குள்ளாக்கும் என கௌரவம் பார்ப்பதால் பொலிசில் முறைப்பாடு எதுவும் பதிவு செய்வதில்லை. அது குற்றவாளிகள் தப்ப வழிவகுத்துவிடுகிறது. பாதிப்புக்குள்ளான சிறார்களும் வன்முறை குறித்து விளங்கப்படுத்த முடியாததாலும் குற்றவாளிகள் நீதிமன்ற விசாரணைகளில் தப்பிவிடுகிறார்கள்.

பாதிப்பிற்குள்ளான பிள்ளைகளிற்கு உளவியல் சிகிச்சை (Psychological therapy) ஏற்படுத்த பெற்றோர்களோ, பாதுகாவலர்களோ தவறக்கூடாது. பெற்றோரும் பிள்ளைகளிற்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பான சம்பவங்களை நினைவூட்டாது மனதிற்கு அன்பான ஒத்தடமாக செயல்பட வேண்டும்.

அத்தியாயம் 7

பிள்ளைகளை உணர்ச்சிமயமான கவசத்தை உடைத்து வெளியே வர விடுங்கள்

(Let children break open and come out of their emotional shell)

ஒரு குழந்தைக்கு அனுதாபமான, மென்மையான சௌகரியமான உணர்ச்சி மயமான கவசத்தை (emotional shell) சில குடும்ப அமைப்புகள் போர்வையாக்கி அதற்குள் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டால் பிள்ளை தன்னம்பிக்கை இழந்த பிள்ளையாகவும் பிறர் உணர்வுகளைப் புரிய முடியாத பிள்ளையாகவும் எதிலும் நம்பிக்கை இழந்த பிள்ளையாகவும் தனக்காக மற்றவர்களெல்லாம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புகள் உள்ளவர்களாக வளர்ந்து விடுவார்கள். பிறரைச் சார்ந்து இருத்தலும், பிறர் மீது குற்றம் குறை கூறி தன் முயற்சியின்மையை அதற்குள் மறைத்துக் கொண்டு ஏதாவது காரணங்கள் கண்டுபிடித்துக் கொண்டும் (escapism) வாழ்ந்து தங்களுக்குள் வாழ்க்கையை முடித்து விடுவார்கள். இவர்கள் வாழ்வின் ருசி அறியாதவர்களாகி விடுவர். வாழ்வின் சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டும். தோல்வியும் வாழ்வின் ஒரு பகுதிதான் என்பதையும் அறிய வேண்டும். முயற்சி செய்து தோல்வியடைவது மன நிறைவானது. அது எந்தவிதமான வருத்தத்தையும் கொடுக்காது. அது ஒரு வெற்றியான தோல்வியாகும்.



அந்த (emotional shell) உணர்ச்சிமயமான கவசத்தில் ஆறுதலடையாமல், சௌகரியமடையாமல் அந்தக் கவசத்துக்குள்ளால் பிள்ளை எப்போது வெளியில் வருகிறதோ அந்தக்கணமே வாழ்வின் சவால்களைச் சந்திக்க (Live's challenges) தயாராகி விடுகிறது. அந்தக்கணமே தன்னம்பிக்கை (self reliance) சுய மதிப்பு (self esteem) பிறர் உணர்வுகளைப்புரிதல் (empathy) வளர்கிறது. நிலைமைகளை அனுசரித்தல் (adaptability), விளைவுகளை ஏற்றல் (acceptance of consequences),

தன்னையும் பிறரையும் ஏற்றல் (acceptance of self and others), மனித உணர்வுகளுடன் ஐக்கியமாதல் (Rapport) எல்லாம் தங்களையறியாமலேயே அவர்களுடன் பின்னிப்பிணைந்துவிடும்.

குழந்தை அறிவுபூர்வமாக மலர்தல் (Blossoming intellectually)

குழந்தை பிறந்து 3 வயது வரை எதை உள்வாங்கிக் கொள்கிறதோ அது வாழ்க்கை பூராவும் உள்மனதில் படிவங்களாகப் பதிந்து தொடர்ந்து சேர்ந்து பயணிக்கிறது. கலாநிதிப்பட்டம் பெறலாம், நாட்டின் பிரதமராகவோ, ஜனாதிபதியாகவோ இருக்கலாம். இராணுவத்தளபதியாகவோ, பொலிஸ் மா அதிபராகவோ இருக்கலாம், மடபீடாதிபதியாகவோ, சுவாமியாகவோ இருக்கலாம். உலகின் முதலாவது செல்வந்தராகவோ, தொழில் அதிபராகவோ இருக்கலாம். ஒருவர் என்னவாக இருந்தாலும் முதல் 3 வயது வரை என்ன உணர்வைப் பெற்றாரோ தன்னைப் பற்றி என்ன நினைத்தாரோ, எதைக் கிரகித்துக் கொண்டாரோ, அதுதான் அவர். அதற்குள் பெற்ற அனுபவம் அவர்களில் வாழ்வு பூராவும் இறக்கும்வரை பிரதிபலித்துக்கொண்டே இருக்கும். இவை அவர்களின் உள்மனதிலிருந்து செயற்படும் மகாசக்தி பெற்றவை. அதனால்தான் சில வேளைகளில் பெரியவர்களும் குழந்தைப் பிள்ளைத்தனமாக நடந்து கொள்கிறார்கள்.



3 வயதினுள் விதைத்த விதை எதுவோ அது துளிர்விட்டு என்றும் பசுமையாக இருக்கும். 3 வயது வரை நீங்கள் போடும் விதை என்ன? அன்பை விதையுங்கள் (Love), அறிவைத்தூண்டும் சூழலைத்தூண்டி விடுங்கள். (supportive stimulation)

குழந்தை பிறந்த நாளில் இருந்து குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதையுங்கள் (talking), பாடுங்கள் (singing), தன்னம்பிக்கை முயற்சி நிரம்பிய கதைகளை வாசியுங்கள் (Reading) பயமற்ற, அன்பான ஆதரவான சூழலையும் நிரந்தரமாக அமையுங்கள். வளர வளர அறிவு பூர்வமான காரணங்களுடன் விடயங்களை (Reasoning) விளக்கி வாருங்கள். குழந்தை அறிவுபூர்வமாக மலரும். (Blossom Intellectually).

பிள்ளைகள்மீதான அன்பான வன்முறையை நிறுத்துங்கள்:

சொற்களால் அடித்தல் பிள்ளைகளுக்கு கைகளால் அடித்தலுக்கு Spanking சமமானது (verbal beating, verbal discipline). இந்த 2 வித தாக்குதலாலும் பிள்ளைக்கு மாத்திரமல்ல பெற்றோருக்கும் மன உளைச்சலைக் கொடுக்க வல்லது. கோபப்படும்போது மூளை மன உளைச்சலைக் கொடுக்கும் (stress hormone) ஹோமோனை வெளி

விடுவதாக ரொறன்ரோ (Toronto) வைச்சேர்ந்த குடும்ப நல ஆலோசகரான Kylee Golman கூறுகிறார். பெற்றோர்களோ பாது காவலர்களோ தாங்கள் எதிர்பார்ப்பது போல் பிள்ளைகள் நடந்து கொள்ளவில்லை என்றால் பொறுமை இழந்து அடிக்கிறார்கள் அல்லது சொற்களால் தாக்குகிறார்கள். அதனால் அந்த நேரம் மாத்திரம் தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் பிள்ளையைக் கொண்டு வரலாம். ஆனால், இது தற்காலிகமான கீழ்ப்படிவே.

அமெரிக்காவிலுள்ள பிற்ஸ்பேக் பல்கலைக்கழகம் (University of Pittsburgh) மற்றும் மிச்சிக்கன் பல்கலைக்கழகம் (University of Michigan) ஆய்வுகளின்படி இவைகள் குழந்தையின் உணர்வு ரீதியான வளர்ச்சியில் பிரச்சனையை (emotional Development issues) ஏற்படுத்தும் என்று அந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. வாலிப வயதை அடைந்த பின்பு பிள்ளைகளுக்கு அறிவுரை சொல்வதாக எண்ணி கட்டுப்பாடும் எச்சரிக்கையும் செய்கிறார்கள் (Verbal discipline). பிள்ளைகளின் மனப்போக்கில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி பழக்கவழக்கங்களில் சிக்கல்களை (behavioural issues) ஏற்படுத்தி விடும் என்று அந்த ஆய்வு மேலும் கூறுகிறது.

திருமணங்களும் குடும்பமும் என்ற சஞ்சிகை (Journal of marriage and family) கூறுவதை இங்கு கவனிப்போம்.

வாய்த்தகராறு, குடும்பத்தகராறு புரியும் பெற்றோர்களது பிள்ளைகள் மிகவும் தாழ்ந்த சுயமதிப்பும், சுய மரியாதையும் (Low self esteem) தாழ்வு மனப்பான்மையும் உடையவர்களாக வளர்ந்து பிறருடன் சண்டை பிடித்து தகராறுகளில் ஈடுபடுதல் போன்ற குணங்கள் உடையவர்களாகவும் சட்டப் பிரச்சனைகளுக்குள் சிக்குப்படுபவர்களாகவும் மாறி விடுகிறார்கள்.

பிள்ளைகள் தங்களுக்கு கட்டுப்படாத போது பெற்றோருக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியாமலே உரக்க கத்துதலை, சத்தம் போடுதலை (Yelling, screaming and shouting) ஒரு ஒழுங்காக்கல் யுக்தியாக (Discipline method) பாவிக்கிறார்கள். அந்த யுக்திக்கு பயத்தினால் உடனடியாகப் பெற்றோரின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றச்செய்யும். சில வேளைகளில் பெற்றோர் கோபப்பட்டு கத்தும் போது தாங்கள் பாவிக்கும் சொற்கள் எவ்வளவு பாரதூரமானது என்பதை உணர்வதில்லை, மீளாய்வு செய்தும் பார்ப்பதில்லை. தங்களை மாற்றிக்கொள்வதுமில்லை. பிள்ளையிடம் "sorry" கேட்பதுமில்லை.

சத்தம் போடுதலோ, உரக்கக் கத்துதலோ, குரலை உணர்த்துவதோ, கண்களை அகட்டி விரித்து உற்றுப்பார்ப்பதோ, அடித்தலோ இவையெல்லாம் பிள்ளையைப் பயப்படுத்தி, அச்சுறுத்தி, அடிபணிய

வைத்தலாகும். பிள்ளையின் உணர்வை பாதிக்கச் செய்து விட்டீர்கள் (emotional abuse) என்பதை நீங்கள் உணர்வதில்லை. பிள்ளைக்கு எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை அடித்தல் மூலமோ, கத்துதல் மூலமோ கற்றுக்கொடுக்க முடியாது. ("The cognitive centre of the brain shuts down and the emotions centre takes over"- says Golman.) இத்தகைய தாக்குதல் வெறுப்பையும், பிடிவாதத்தையும் வளர்ப்பது மாத்திரமல்ல பிள்ளைக்கு மன அழுத்தத்தையும் கொடுக்கிறது.



கனடாவிலுள்ள மனிற்றோபா பல்கலைக்கழக (University of Manitonba) குடும்ப சமூகவியல் விஞ்ஞானத்துறைப் பேராசிரியர் ஜேன் டூரன்ட் (Jan Durrant) கூறுகிறார் "பிள்ளையின் பழக்கத்தின் பின்னணி என்ன? ஏன் அப்படி நடந்து கொள்கிறார்?" என்று பெற்றோர் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். எடுத்த எடுப்பிலே அடங்காத பிள்ளை, சொல்லுக் கேளாத பிள்ளை (Defiance) என்று சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. வளர்ந்தவர்களான நாங்கள் எங்கள் ஒழுக்க விதிமுறைகளை (Self regulation) ஆழ்ந்து அமர்ந்து யோசித்து மீளாய்வுசெய்து பார்க்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் குணங்களைக் கையாளல் சுலபமாகிவிடும். பெற்றோருக்கு எப்போதும் பகுத்துப்பார்க்கும் எண்ணம் (Rational thoughts) மிக முக்கியம். பிள்ளைகளது செயல்கள் பெற்றோரைப் பாதித்துள்ளது என்பதை பிள்ளை புரியக்கூடிய முறையில் கூறுங்கள். ஆத்திரப்படாதீர்கள், கோபம் கொள்ளாதீர்கள், சினம்கொள்ளாதீர்கள். அப்படியான நேரங்களில் மூச்சை உள்ளிழுத்து சற்று நேரம் வைத்திருந்து பின்பு மூச்சை வெளியே விடுங்கள். அப்படி சிறிது நேரம் திரும்பத் திரும்ப செய்ய நிதானமாக மாறிவிடுவீர்கள். பின்பு பிள்ளைக்குப் புரிய வைப்பது சுலபமாகிவிடும்.

சிசு பராமரித்தல் என்பது உலகத்திலே மிகவும் கடினமான தொன்றாகும். தாய் தன்னை அர்ப்பணிக்கிறார். அதற்கு ஈடாக உலகில் எதுவும் இல்லை. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளினது கோபங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள், அவர்கள் மன்னிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்.

எதிர்கால வாழ்வுக்கு ஆயத்தமாகும்; குழந்தை

(To get set for future life)

	0-3 மாதம்	3-6 மாதம்	6-9 மாதம்	9-12 மாதம்	12-15 மாதம்	15-18 மாதம்	18-24 மாதம்
அசைவு (moving)	தலையையும் நெஞ்சையும் தூக்குதல் (Lifting the head and chest)	உடம்பு பிரட்டல் (Rolling Over the body)	உதவி யில்லாமல் உட்கார்ந் திருத்தல் (Sitting alone by themselves)	பிடித்துக் கொண்டு நடத்தல் (walking by holding on)	உதவியியல் லாமல் நடத்தல் (Begins walking alone by themselves)	ஓட முயற்சி த்தல் (Trying to run)	மேல் வீட்டுப் படிகளில் ஏறுதல் (climbing upstairs)
பிடித்தல் (Holding)	கைவிரலைப் பிடித்தல் (Holding fingers)	கிலுகிலுப் பையை கையில் பிடித்தல் (Holding Rattler)	ஒருகை யிலிருந்து மறுகைக்கு மாற்றத்தல் (Passing toys from onehand to the other)	சிறுசிறு பொருட்களைக் கையில் எடுத்தல் (Picking up small things)	விரலால் எடுத்து சாப்பிடுதல் (Eating with fingers)	கதவின் கைப் பிடியைத் திருப் புதல் (Turning the knob)	பேனா பென்சில் கிரயோன்ஸ் இனால் கிறுக்குதல் (Scribbling)
பார்த்தல் (Seeing)	முகத்தைப் பார்த்தல் (Looking at face)	தன்கை விரல்களைத் தானே பிடித்து	நகரும் பொருட்களை நோக்கிப் பார்த்தல்	சிறு சிறு பொருட்களைப் பார்த்தல் (Seeing)	படங்களை உற்றுப்பார் த்தல் (Looking at	தூர உள்ள பொருட் களைச் சட்டிக்	புகைப் படங்களில் உள்ளவர்களை அடையாளம்

காதால் கேட்பதும் பேசுதலும் (Hearing and speaking)	முகத்தைப் பார்த்து பேசும் போதும் கதைக்கும் போதும் சிரித்தல் (smiling when spoken to)	விளையாடல் (Playing with own fingers)	(Watching moving objects)	very small things)	pictures)	காட்டுதல் (Pointing to far off objects)	காணல் (Identifying people in photos)
		சத்தம்வந்த திசையை நோக்கி குரல் வந்த பக்கம் திரும்பிப் பார்த்தல் (Turning head to wards the noice)	வாயால் சப்தம் எழுப்புதல் (Making strings of sounds)	சொற்களை விளங்கிக் கொள்ளுதல் (understanding simple words)	தானாகவே சொற்களை உச்சரித்தல் (Beginning to use words)	சொல்லு வதை செய்தல் (Followi ng easy instructi ons)	புத்தகத்தில் உள்ள படங்களின் பெயர்களைச் சொல்லுதல் (Naming pictures in books)

உடம்பு பிடித்து விடல்:

குழந்தைகளுக்கு உடம்பு பிடித்து விடும்போது குழந்தை மாத்திரம் ஆனந்தமடையவில்லை. அதைச் செய்தவரும் ஆனந்தம் கொள்கிறார். நிறை குறைந்த குழந்தைகளுக்கும், குறைமாதத்தால் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் உடம்பின் எடையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. Massage நரம்பு மண்டலங்களைத் தூண்டி விடுகிறது. Biochemicals களை உற்பத்தி செய்கிறது. சாந்தத்தைக் கொடுக்கிறது. பசியைத் தூண்டி விடுகிறது. நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்குமிடையில் உணர்வு பூர்வமான நெருக்கத்தை பலப்படுத்துகிறது என்கிறார்கள் மருத்துவ விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர்கள். குழந்தைகளின் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் வளர்ச்சியடைய இது ஒரு நல்ல முறையாகும்.

Instant massage movement: அமெரிக்காவில் 1973-இல் ஆரம்பித்த Vimala McClure கூறுவதாவது “தான் Peace corps worker ஆக இந்தியா சென்றபோது குழந்தைக்கு உடம்பு பிடித்து விடுவதை” (massage) தான் அனாதைக்குழந்தைகள் இல்லத்தில் பார்த்ததாகக் கூறுகின்றார். பின்பு அமெரிக்காவில் பொம்மைகளையும், பாவைப்பிள்ளைகளையும் (Dolls) வைத்து குழந்தைக்கு உடம்புபிடித்து விடுவதை (massage) தான் செய்து காட்டி விளங்கப்படுத்தியதாக (Demonstration) கூறுகின்றார். படிப்படியாக அமெரிக்காவிலும், கனடாவிலும் பரவியதாகக் கூறுகிறார். அமெரிக்கா Washington Post பத்திரிகைச் செய்தியை கனடாவில் Toronto Star பத்திரிகை 16.11.1998-இல் வெளியிட்டு இருந்தது.

ஆனந்தம் (Bundle of Joy)

குழந்தைகள் பிறக்கும்போது தங்களுடன் பெற்றோருக்கு மகிழ்வையும் (Bundle of Joy) கொண்டு வருகின்றனர். அவர்கள் பிறக்கும் முன்பே மூளை தன் கடமைகளைத் தொடங்கி விடுகின்றது. பிறந்த பின்பு குழந்தை அடையும் அனுபவங்கள் அனைத்தும் கோடிக்கணக்காக மூளைக்கலங்களில் இணைப்பாகின்றது (trillions of brain cells proliferate wildly and wire themselves in to a mind). குழந்தையின் மூன்று வயது வரையிலுமான காலம் மிக முக்கியம் என மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். சிசு பிறந்த முதல் மாதமே தான் பெறும் அனுபவங்களுடன் தன் எதிர்கால வாழ்க்கையை நோக்கிப் பயணம் ஆரம்பிக்கிறது. (In the first month, the brain takes shape for life)

அதிகம் பாவிக்கப்படாத மூளைக்கலங்களின் இணைப்புக்கள் படிப்படியாக நீங்கிவிடும். நீங்காத உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், செயல்கள், எண்ணங்கள், அனுபவங்கள் எல்லாம் “இணைப்புக்கள்” மூலம் நிலை கொண்டு அவை தனித்துவ (Uniqueness) அடையாளமாகிறது. அது

வாழ்நாள் பூராவும் ஒருவரை இயக்குகிறது. குழந்தையின் மூளை தூண்டப்பட வேண்டும். தூண்டப்படாத மூளை செழிப்படைவதில்லை. குழந்தைப் பராயத்தில், சிறு பிராயத்தில், பிள்ளைகள் நன்கு விளையாட வேண்டும், விளையாட்டுக் காட்டவேண்டும்.

உதாரணம்: மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர் ஒருவர் எலிக்கூட்டுக்குள் எலிக்கேற்ற பொருட்களையும், பிறிதொரு பொருட்கள் எதுவும் இல்லாத கூட்டுக்குள் இன்னொரு எலியையும் விட்டு வளர்த்தார். அந்த எலிகளது மூளை வளர்ச்சியில் வித்தியாசம் இருந்ததாகவும், 2வது கூட்டினுள் இருந்த எலியின் மூளை வளர்ச்சி குன்றியிருந்ததாகவும் ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிந்தார்.

அமெரிக்காவில் கல்விக்குழுவின் தலைவராக இருந்த பிராங்க் நியூமன் (Frank Newman, President of the Education Commission of the State) கூறுகிறார், “மூன்று வயதுக்குள் குழந்தை கைவிடப்பட்டாலோ பாதிப்புக்குள்ளானாலோ, அந்தத்தாக்கத்தை மனதிலிருந்து நீக்குவது சற்றுக்கடினம்”. Dr. Harry Ehugani, Pedatric Neurologist at Wayne State University in Detroit, U.S.A. கூறுகிறார். “பிறக்க முதல் ஏற்பட்ட அனுபவத்தை பொறுத்தவரையில் அதிகம் ஏதும் செய்யமுடியாமல் இருந்தாலும் பிறந்தபின் என்ன நடந்ததோ அவைகளை சூழலால் ஓரளவு மாற்றலாம்”. சூழலுக்கு அப்படி ஒரு மகத்தான சக்தி இருப்பதாகவும் ஆரம்பப் பாடசாலைக் கல்விமுறை மூலமும் ஓரளவு தீர்வு காணலாம் என்கிறார். இலக்கங்களை, எழுத்துக்களை ஒழுங்குபடுத்த முடியாத Dyslexia போன்றவைகள் therapy மூலமும் நீக்கி விடலாம் என்று மேலும் கூறுகிறார்.

“Nurture is important, Nurture works through nature” Dr. Kandel

“இதமான சூழல் மிக முக்கியம், இது இயற்கையின் ஊடாகவே செயற்படுகிறது” என்கிறார் Dr. கென்டல் அவர்கள்.

நிகழ்வு:

சிறுமி ஒருவர் வலி நோயினால் (Epilepsy) உபாதைக்குள்ளானார். 6 வயதில் அவரது வலது பக்க மூளையின் வெளிப்பக்கம் Cortex முழுமையாக சத்திர சிகிச்சை மூலம் நீக்கப்பட்டது. வலது பக்க மூளை உடம்பின் இடது பக்கத்தை இயக்கும் முதலாளி எனலாம். அதனால் இடது பக்க கால், கை அசைவுகள் பாதிக்கப்பட்டன. வலது பக்க மூளையின் செயற்பாடான இசை, வரைதல், கணிதம் போன்ற ஆற்றல்கள் குன்றின. தொடர்ந்து வலது பக்க மூளையின் சிகிச்சைக்கான பயிற்சியில்



(Therapy) டாக்டர்கள் ஈடுபட்டனர். அவர் கணிதம், இசை போன்ற வலது பக்க மூளையின் ஆட்சிக்குட்பட்ட ஆற்றல்களில் பாடசாலையில் 100% மதிப்பெண்கள் பெற்று சிறந்த மாணவியானார். அவளது இடது கை இயங்க மறுத்தது. அவளுக்குள் அபரிமிதமாக விருத்தியாகும் மூளையின் வளர்ச்சி ஒரு புதிய வழியைக் கண்டுபிடிக்கும் என்ற நம்பிக்கையை டாக்டர்கள் தெரிவித்தனர். டாக்டர்களது நம்பிக்கையை சிறுமி முழுமையாக நம்பினாள். அவளது இடது பக்க மூளை வலது பக்க மூளையின் வேலையையும் இணைத்து இயங்கியது. அவளது முயற்சியும், டாக்டர்களது பயிற்சியும் இணைந்து வெற்றியளித்தது.

குழந்தை 2 மாதத்தை அடைந்ததும் தனக்கு கிட்ட வருபவைகளை கையினால் எட்டிப்பிடிக்கும். 4 மாதமளவில் குழந்தை உன்னிப்பாக பார்த்தல் மாத்திரமல்ல நுண்ணறிவுக்கான இணைப்புகளை ஏற்படுத்து கிறது. ஒரு வயதாகும்போது மூளை சொற்களைத் தயார்படுத்தி பேச்சுசெய்து விடுகிறது. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கான முதலாவது ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்களே. குழந்தையின் மூளை பெறவேண்டிய தகவல்களைக் கொடுத்தும் குழந்தையில் தடைகள் காணப்படில் டாக்டர்களைக் கலந்து ஆலோசித்து உதவி பெறவேண்டும்.

ஆபத்துக்குள்ளான, அதிர்ச்சிக்குள்ளான, பயமுறுத்தலுக்கு உள்ளாகும்போது குழந்தைகளின் இருதயத்துடிப்பும் மன உளைச்சலும் (stress) கூடுவதாக டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். குழந்தைகளை இவை பெருமளவில் பாதித்து விடும் என்கின்றனர். அனுபவமே மூளையை வடிவமைக்கின்றது (Experience is the chief architect for the brain). அதிக மனச்சோர்வு, மனஉளைச்சலுக்கு உள்ளான தாய்மார்களுக்கு பிறந்த குழந்தைகளில் மகிழ்தல், ஆனந்தப்படுதல் குன்றியே காணப்படுகின்றது. அவர்களது மூளையின் (left frontal lobe) இடது பக்கத்தின் ஒரு பகுதியின் செயற்பாடுகள் குன்றியிருப்பதே அதற்கான காரணம் என மருத்துவ ரீதியான தகவல் கூறுகின்றது.

தினமும் குழந்தைகள் உலகில் பிறக்கின்றன. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர்கள், டாக்டர்கள், ஆரம்பப் பாடசாலைகள் மாத்திரமல்ல இது ஒவ்வொருவரது கவனத்துக்கும், அக்கறைக்கும் உட்பட்டதாகும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல மூளை வளர்ச்சி (wiring/ connection) ஏற்படக்கூடியவாறு ஒவ்வொருவரும் நடந்து கொள்ள வேண்டியது ஒவ்வொருவரது தார்மீகப் பொறுப்பாகும்.

பார்வையினால் இணைப்பு (wiring vision):

குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் பார்ப்பார்கள். ஆனால் 2 கண்களும் இணைந்து (focussing) உற்று நோக்க மாட்டார்கள். அது மாத்திரமல்ல,

கையும் கண்ணும் ஒருங்கிணைந்து (Hand- Eye coordination) இயங்க ஆரம்பிக்கவில்லை. டாக்டர்களினது வழமையான கண்பரிசோதனையில் கண்பார்வை தெளிவானதாக உள்ளதா என்பதை பரிசோதித்து அறிவார்கள். ஐம்புலன்களில் ஒன்றான கண்பார்வை மூலம் மூளைக்கு இணைப்பு ஏற்படுகிறது.

உணர்வு மூலம் இணைப்பு (Wiring Feeling):

குழந்தைக்கு ஏற்படும் அதிருப்தி, நிறைவு உணர்வாக மூளையுடன் இணைப்பாகிறது. இவை மகிழ்வானதாகவோ, கவலையானதாகவோ, தன்னைப் பற்றி நல்ல உணர்வாகவோ அல்லது தாழ்நிலை உணர்வாகவோ பதிகின்றன.

அன்பான பராமரிப்பு (loving care) பிள்ளைக்கு நல்ல உணர்வைத் தூண்டி விடுகிறது. குழந்தையை ஒழுங்காகப் பராமரிக்கத் தவறினால் அந்த கைவிடப்பட்ட நிலை குழந்தைக்கு மகிழ்வான உணர்வுக்குத் தடையாக அமைந்துவிடும். காலப்போக்கில் மன அழுத்தமாக (Stress/ Anxiety) மாறிவிடும். உணர்வுகள் படிப்படியாக மனதில் படிந்துவிடும் (Layers).

மொழி இணைப்பு (Language wiring):

குழந்தை பிறக்கும்முதலே தாயின் குரலை அறிந்து விடுகிறது. தாய் பாடுவது, பேசுவது மூலம் குரலை நன்கு அறிந்து கொள்கிறது. பிறந்து 6 மாதத்திற்குள் உயிர் எழுத்துக்கள் (Vowels) குழந்தையை சென்றடைந்து விடுகின்றன.

குழந்தையுடன் நிறையப் பேசுங்கள், கதையுங்கள், பாடுங்கள், புதுப்புதுச் சொற்களை பிள்ளைகள் வேகமாகக் கிரகிக்கிறார்கள். மொழி ஆற்றல் வாழ்நாள் பூராவும் வளருகிறது. 6 வயதுக்குள் வேறு மொழிகள் கற்பது மிகச்சுலபம் என்கிறார்கள் மூளை நரம்பியல் விஞ்ஞானிகள் (Neuro Scientists).

அசைவுகள் மூலம் இணைப்பு (Wiring movements):

குழந்தை பிறந்தவுடன் கை, கால் அசைக்கின்றது. பின்பு மாதங்கள் நகர நகர கைக்கு கிட்ட உள்ளவைகளை எட்டிப்பிடிக்கின்றன. (grabbing) உட்கார்ந்திருத்தல் (sitting), தவழல் (crawling) நடத்தல் (walking) ஓடல் போன்றவைகள் மூலம் மூளையில் இணைப்பு அதிகரிக்கின்றன.

குழந்தை எவ்வளவு தூரம் புது இடங்களில் நடமாடி திரிய விரும்புகிறதோ, எவ்வளவு தூரம் புதியனவற்றை ஆராய விரும்புகிறதோ, விடுங்கள். குழந்தையின் பாதுகாப்பு முக்கியம். இப்படியான ஆய்வுகள்,

ஆராய்ச்சிகள், குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உகந்தது. புது அனுபவமும் ஏற்படுகிறது. இதே போல சித்திரம் வரைதல், இசைக் கருவிகள் மீட்டல் போன்றனவும் (motor Skills) வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன.

குழந்தையின் அறிவுவிருத்தியின் அடித்தளம்.

- குழந்தைகள் கோடானுகோடி மூளைக்கலங்களுடன் பிறக்கிறார்கள். அங்கே ஏற்படும் இணைப்பு அவர்களது ஆற்றல்களுக்கு அறிவியல் களுக்கு அத்திவாரமாகிறது. முதல் 3 வருடம் மிக, மிக முக்கியமான காலமாகும். அடுத்து 3-5 வயது வரையான காலம் எனலாம்.
- குழந்தைக்கு பாதுகாப்பான இதமான, இரம்மியமான, வளமான, சூழல் மிக முக்கியம். அத்தகைய சூழலில் குழந்தை நிறையப்பார்த்து கிரகிக்க மூளைக்குள் இணைப்பு தூண்டப்படுகிறது. வித்தியாசம் வித்தியாசமான காட்சிகள் நிறைந்த இடங்களிற்கு கூட்டிச்செல்லுங்கள். குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் புதிய அனுபவங்கள் மூலம் மூளை மேலும் தூண்டப்படுகின்றது.

குழந்தையின் ஆர்வத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். எது குழந்தையை மீண்டும், மீண்டும் பார்க்கத் தூண்டுகிறது? எது குழந்தையைத் திரும்பிப் பார்க்கச் செய்கிறது? எந்த நிகழ்வு, எந்த விளையாட்டு, எந்த இசை, எந்த இடம் கவர்கிறது என்பதை குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னணியிலுள்ள, அடிப்படையிலுள்ள விடயங்களை நோக்குங்கள். அதற்குள் மறைந்து கிடக்கும் “முத்தை” எடுங்கள். அதைத் தீட்டுங்கள். பிள்ளை பிரகாசிக்கும். பிள்ளையின் இயல்பான ஆற்றலின், அறிவுத் திறமையின், அஸ்திவாரம் அதுதான். பிள்ளையின் திறமையை, ஆற்றலைத் தூண்டிவிடுங்கள்.

உங்கள் விருப்பங்களை, ஆசைகளை, எதிர்பார்ப்புக்களை, பிள்ளை களுக்குள் போட்டுப் பார்க்காமல் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து செல்லுங்கள். (A child is not your little project). பிள்ளைகள் உங்கள் அபிலாசைகளை, எதிர்பார்ப்புக்களை நிறைவேற்றி உங்களை வெற்றியாளர்களாக்கலாம். ஆனால் தங்களுக்குள் தங்களைத் தொலைத்து விடுவார்கள். மனதிற்குள் அவர்கள் விருப்பம் நிறைவேறாத தோல்வியாளர்களே.

குழந்தையின் மூளை சரியான முறையில் தூண்டப்படத் தவறினால் திறமை வெளியில் வராமல் தடைப்பட்டு விடும்.

- பெற்றோர் குழந்தைகளது ஆர்வங்களுக்கு நேரம் செலவழித்தால் பிள்ளைகள் எங்கே நிற்கிறார்கள், பெற்றோர்கள் எங்கே நிற்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டறிந்து விடலாம். பிள்ளைகளையும் தங்களையும் ஒரே நேரத்தில் விளங்கிக்கொள்கிறார்கள்.

- விலை உயர்ந்த விளையாட்டுப் பொருட்களை விட பெற்றோரின் அன்பும், அக்கறையும், வளரும் சூழலும், சுற்றாடலும், பொழுது போக்கும் உயர்ந்தது.

குழந்தையின் வளர்ச்சியில் உங்களின் பங்களிப்பு:

மனிதனுடைய மூளை வளர்ச்சிக்கு அனுபவமும், மூளை தூண்டப் படுதலும் (Stimulation) அவசியமாகும். அனுபவமும், தூண்டலும் இடம் பெறும் போது மனிதனுடைய ஆற்றலும் (potential) அதிகரிக்கிறது. மனிதனுடைய மூளை அதற்கேற்றமாதிரி இயங்குகிறது. அதனால்தான் ஒருவருடைய குழந்தைப்பருவம் மிக முக்கியமாகிறது. குழந்தையின் மூளையின் 75% வளர்ச்சி பிறந்த பின்பே ஆரம்பிக்கிறது.

அதிகம் விளையாடாத வெளிஉலகத்திலிருந்து தூர விலத்தி பெற்றோரின் கைப்பிடியிலிருக்கும் குழந்தை மற்றைய சாதாரண குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சியை விட 20-30% குறைவாகத்தான் இருக்கும் என குழந்தை மனவளர்ச்சி ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மனித தொடர்புகளுடன் வாழ மனிதன் பிறந்துள்ளான்:

அழும் குழந்தை பெற்றோரின் கவனத்தை அதிகம் ஈர்க்கிறது. உடனடியாக குழந்தையின் தேவை நிறைவேற்றப்படுகிறது. தேவையில்லாமல் குழந்தை அழுவதில்லை. நிறைவு பெற்ற குழந்தை நன்றாக தூங்குகிறது. குழந்தை மீதான உங்கள் அன்பான அக்கறை (loving attention) குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு அவசியம். எப்படி உணவு, அரவணைப்பு (warmth), இருப்பிடம் (shelter) முக்கியமோ அது போலவே குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் கூடிய உங்கள் அதி உன்னத கொடை (precious gift) அன்பு ஆகும். நீங்கள் காட்டும் அன்பு குழந்தையின் உள் உணர்வுக்கு மிக முக்கியம். அந்த உணர்வு மனம் சார்ந்தது. அது உடல் சார்ந்தது அல்ல. குழந்தையைக் கெடுக்கும் என்ற தப்பு அபிப்பிராயத்தை நீக்குங்கள்.

- குழந்தையை உடனே கவனித்தால் கெட்டுப்போகும் என்பது தவறானது. பிள்ளைகள் கற்பனை வளமும், உருவாக்கல் ஆற்றலும் (creative ideas) உள்ளவர்கள். உணவு கெட்டுப்போகலாம் (Spoiled), ஆனால் குழந்தைகள் அப்படியல்ல. ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானவர்கள். தனித்துவமானவர்கள். குழந்தைகள் வித்தியாசம், வித்தியாசமான பொருட்களைப் பார்க்க வேண்டும். வித்தியாசமான ஒலிகளைக் கேட்க வேண்டும். வித்தியாசமான பாதுகாப்பான இடங்களிற்கு கூட்டிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஒரே விதமான அனுபவங்களை, உணர்வுகளை குழந்தை பெற்றுக்

- கொண்டிருக்காமல் சற்று வித்தியாசமானதாக இருந்தால் புதிய உணர்வு, புதிய அனுபவம் ஏற்படும் போது மூளை தூண்டப்பட்டு தலைக்குள் (wiring) இணைப்பு ஏற்படுகிறது.
- சிசுக்கள், கைக்குழந்தைகள், பிள்ளைகள் தங்கள் புலன்கள் ஊடாக ஒவ்வொன்றையும் அறிந்து கொள்கிறார்கள். தாங்கள் இருக்கும் சூழலையும் உணர்கிறார்கள்.

குழந்தைகளுடன் நீங்கள் நிறைய உரையாடும்போதும், பாடும் போதும், சிறுகதைகள் கூறும்போதும், அவர்களுக்குள் மொழி ஆற்றல் வளர்கின்றது.

குழந்தைகள் சொற்களை இணைத்து வாயால் பேசுவதற்கு முன்பே அந்த மொழியைத் தெரிந்து விடுகிறார்கள்.

சாய்வதற்கு ஒரு தோள் (A shoulder to lean and cry on).
அன்பை செயலாக்குங்கள். (love in action)

பிள்ளைக்கு அன்புடனும், அக்கறையுடனும் செயலாற்றும் அப்பாவாக, மனைவிக்கு அன்பான கணவராக, குடும்பத்தை அன்பால் அணைப்பவராக இருங்கள். மேலும் உங்களுடனும் நீங்கள் அன்பாக இருந்து கொள்ளுங்கள்.

ஒரு தந்தை கூறுகிறார்:

“குழந்தையைக் கவனிப்பது என் மனைவியின் வேலை எனது வேலை அல்ல என்று எண்ணினேன். குழந்தைக்கு என்னை நன்றாகப் புரிய வேண்டும் என எண்ணினேன். மனைவியுடன் இணைந்து குழந்தையை நன்கு பராமரித்தேன். மனைவிக்கும் ஓய்வு கிடைத்தது. குழந்தையின் உணர்வையும் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. குழந்தையை தாலாட்டினேன், படுக்கையை சரி செய்தேன், குழந்தையை சுத்தம் செய்தேன், அரவணைத்தேன், உணவு ஊட்டினேன், டயப்பர் மாற்றினேன், எனக்கு குழந்தை ஒரு திறந்த புத்தகம் போலானார். குழந்தையுடன் சேர்ந்து நானும் வளர்கின்றேன், குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நானும் ஒரு பகுதியாகிவிட்டேன் என எண்ணும்போது அது எனக்கு ஒரு நல்லுணர்வைக் கொடுக்கிறது” என்கிறார்.



பிள்ளைக்கு ஒட்டப்படும் லேபிள்கள் (Label sticks):

உலகில் உள்ள அனைத்தையும் விட பெற்றோரின் அன்பையே பிள்ளைகள் அதிகம் எதிர்பார்க்கிறார்கள். தாங்கள் தப்பாகும்போதும்,

தடுமாறும்போதும் பெற்றோரின் “நம்பிக்கை” அவர்களுக்கு அவசியமாகிறது. இது பிள்ளைகளது தன்மான உணர்வு. சுயமரியாதையைப் பாதிக்கக்கூடிய பட்டப்பெயர்களை எவரும் கூறாதீர்கள்.

ஒரு பெற்றோர் கூறுவதைக் கேளுங்கள்:

நான் சிறுவனாக இருக்கும்போதும், குழப்படி பண்ணும்போதும், பிழைவிடும்போதும் எனது பெற்றோர்கள் என்னைக் “கூடாத பையன்” (bad boy), முட்டாள் (stupid, Idiot), சோம்பேறி (Lazy) உதவாதவன் (Useless, hopeless) போன்ற அவமான அடையாளங்களை என்னில் ஒட்டி விட்டார்கள். நான் வளர்ந்து வரும்போது இந்த லேபிள்களை மற்றவர்களுக்குப் பாவிப்பேன். இப்போது என் பிள்ளைகள் குழப்படி செய்யும்போது (misbehave) இதே லேபிள்களை (Labels) பாவிக்கிறேன். ஒரு நாள் நான் இப்படிக்கூறும்போது என் பிள்ளை கண்கலங்கியபடி என்னை நிமிர்ந்து பார்த்தான். என் மனதில் வேல் பாய்ந்தது போல் இருந்தது. நான் கூறிய லேபிள்கள் அவனை எவ்வளவு பாதித்துள்ளது, அவனது மனதை எவ்வளவு காயப்படுத்திவிட்டது, அவனது உணர்வை எவ்வளவு பாதித்துள்ளதென்பதை அப்போதுதான் உணர்ந்தேன். “பிள்ளைகள் எங்களை நம்புகிறார்கள், அவர்களுக்கு எல்லாமே நாங்கள்தான். பக்கத் துணையாக இருக்க வேண்டிய நானே பிள்ளைக்கு தேவையற்ற பெயர்களைச் சூட்டிவிடலாமா என்று என்னையே நான் கடிந்து கொண்டேன். என்னை மாற்றிக் கொண்டேன், நான் மாறி விட்டேன்” என்கிறார்.

விளையாட்டு:

பிறருடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது பிள்ளைகள் தங்களையும் அறிகிறார்கள், பிறரையும் அறிகிறார்கள். விளையாட்டில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு தாங்களே தீர்வுகளைக் கண்டு (problem solving) விளையாடுகிறார்கள். மற்றவர்களுடன் எப்படி நடந்து கொள்வது (to get along with others) புதுவிதமாகவும், ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்கவும் (Creative thinking) விளையாட்டு உதவுகிறது. விளையாட்டின் ஊடாக கற்றல் இடம் பெறுகிறது. வெளி உலகத்தையும் அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

குழந்தையுடன் சேர்ந்து விளையாடல்:

விளையாட்டின் மூலம் குழந்தையின் ஆராய்ச்சி மூளை பல வழிகளில் வளர்கிறது. கற்பனை வளம் அதிகரிக்கிறது, சேர்ந்து விளையாடும் போது குழந்தையின் உலகில் பிரவேசிக்கிறீர்கள், விளையாட்டின் வலிமையை அறிந்து கொள்கிறீர்கள்.

- இந்த நிகழ்வைப் பாருங்கள்: குழந்தை தடியை மண்ணில் நடட்டு “அப்பா” என விளையாடும் கதை இங்கே

கதை:

எதற்கும் நேரமே இல்லாத தந்தை. ஒரு நிறுவனத்தின் உரிமையாளர். பிள்ளைமையில் பறந்தபடியே இருப்பார். காலை உணவு ஒரு நாட்டில், மாலை உணவு இன்னொரு நாட்டில், இரவு தூக்கம் வேறொரு நாட்டில். விருந்துகள், கேளிக்கைகள், கனவான்கள் சந்திப்பு என நேர அட்டவணை வளர்ந்து கொண்டே செல்லும். ஒரு நாள் வீட்டிற்குத் தன் உல்லாசக்காரில் திரும்பிக் கொண்டிருந்தார். அவரது வீடோ ஒரு உல்லாசபுரியாகும். ஒரே வாரிசான அவரது பிள்ளை அனைத்து சொத்துக்கும் அதிபதி. வீட்டில் பிள்ளை பராமரிப்பாளர்கள், விளையாட்டுப்பொருட்கள் எல்லாம் பிள்ளைக்காகவே.

வீட்டு முற்றத்தில் சேற்றுக்குள் ஒரு குச்சியை செலுத்தி அதனுடன் விளையாடுவதைக் கண்டதும் தன் அந்தஸ்தை நினைத்துக் கோபம் தலைக்கு ஏறியது. தன் பிள்ளை பராமரிப்பாளர்கள் மீது ஆத்திரம் கொண்டார். பிள்ளையை அடிப்பதற்கு கையில் குச்சியுடன் வேகமாகச் சென்றார். பிள்ளை சேற்றிலுள்ள குச்சியுடன் “அப்பா, என் அப்பா என்னுடன் விளையாட வாங்கோ, என்னைப் பாருங்கோ” என்று குச்சியை அப்பாவாகக் கருதி கற்பனையில் உரையாடுவதைக் கவனித்தார். பிள்ளையை தூக்கினார். அரவணைத்து முத்தமிட்டார். சேற்றுக்குள் பிள்ளையுடன் உருண்டு விளையாடினார். தனது தவறை உணர்ந்தார். எதுவும் முக்கியமல்ல எனத் தனக்குள் கூறிக்கொண்டார். பிள்ளையுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவு செய்யத் தொடங்கினார். தன்னை மாற்றிக் கொண்டார் இந்த அப்பா.

- குடும்பத்துக்கான நேரம் (Family time):
- நீங்கள் அன்றாடம் என்ன என்ன செய்ய வேண்டும் என உங்கள் மனதில் ஒரு பட்டியல் (To do list) இருக்கும். அந்தப் பட்டியலில் குடும்பத்துக்கான நேரம் முன்னுரிமை பெற வேண்டும். உங்களில் தங்கியுள்ள பிள்ளைகளிற்கு தரமான நேரத்தை வழங்குங்கள். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் குடும்பமாகப் பிள்ளைகளுடன் வீட்டிற்கு வெளியில் சென்று புதிய இடத்தில் சந்தோஷமாக பிள்ளைகளுடன் ஓடி விளையாடுங்கள். வேலைப்பளுவுடன் வாழும்போது பிள்ளைகளிலிருந்து தூர விலத்தாதீர்கள். வாராவாரம் ஒன்றாகப் பொழுதைக்கழிக்கும்போது மீண்டும் சக்தி பெறுகின்றீர்கள் (Reconnection/ Energized).
- குழந்தைகளை சௌகரியமாக கையாளுவதாலும், உடனுக்குடன் தேவையான கவனிப்பு, பராமரிப்புக்களை வழங்குவதாலும்,

குழந்தை பயப்படாமல், ஏக்கம் கொள்ளாமல், பாதுகாப்பாக இருப்பதாலும் நீங்கள் கண்ணும் கருத்துமாக நடந்து கொள்வதாலும், குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்குமிடையில் நம்பிக்கையான உறவு நிலவுவதால் குழந்தை (Tension, anxiety) ரென்ஷன் இல்லாமல் வளர்வதால் புதுப்புது விடயங்களை அறிய, கற்க, கிரகிக்க, புது அனுபவம் ஏற்பட உதவியாகிறது. அப்படி வாழ்ந்தவர்கள் உலகில் பல படைப்புக்களைச் செய்துள்ளனர். சாதனையாளராகியுள்ளனர்.

- குழந்தை, பெற்றோர் உறவு நெருக்கமாகிறது. குழந்தை பெற்றோரையும் நம்புகிறது. இந்த நம்பிக்கை தொடர்ந்து வளர நம்பிக்கையான பெற்றோரியமாக மாறுகிறது.
- தான் அன்புடனும், பாதுகாப்புடனும் வளர்கிறேன் என்ற உணர்வுள்ள பிள்ளை பாடசாலைக்கும், வாழ்வுக்கும் ஆயத்தமாக்கப்பட்டு விட்டது ("Secured" Children are best prepared for school and life). வாழ்க்கை விடும் சவால்களைச் சந்திக்கவும், இலக்கை நோக்கி நகரவும். பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணவும் மனித நேயத்துடனும், விழுமியங்களுடனும் வாழத் தயாராகி விட்டது.

பெற்றோர்கள் தனித்தவர்கள் அல்ல. அயலவர்களின் உதவி, உறவினர்களின் உதவி, நண்பர்களின் உதவி பெற்றுக் கொள்ளத் தயங்கக்கூடாது. பெற்றோர் ஓய்வாகவும், வேலைப்பளுவில்லாமலும் இருந்தால் தான் குழந்தைக்கு நல்ல பெற்றோராக இருந்து குழந்தைகளை நல்லமுறையில் பராமரிக்க முடியும். பெற்றோரினது ஓய்வு மனநிலை மிகமுக்கியம்.

- பெற்றோருக்கு ஆதரவு தேவை (Parents need support):

- குழந்தைக்கு முதல் 3 வயதுவரை மிக முக்கிய வருடங்கள், 5வது வயது வரையும் மூளை வளர்ச்சிக்குரிய காலமாகும். 3 வயதுக்குள் குழந்தை தன்னைப் பற்றிய உணர்வைப் பூரணமாகப் பெற்று விடுகிறது.



அதுவே வளர்ந்தபின் ஆழ்மனதில் இருந்து தொழிற்படுகிறது.

அனுபவங்களால் மூளை விருத்தியாகிறது. நல்ல மாதிரியான அனுபவம், நல்ல மாதிரியான பெறுபேறுகளையும், தீதான உணர்வு தீமையான பெறுபேறுகளையும் கொடுக்கும். பிற மனித உறவும், பெற்றோர், பாதுகாவலர் உறவும் இதன் அடிப்படையிலேயே அமைந்துவிடும். பெற்றோராகவோ, பாதுகாவலராகவோ, பராமரிப்பாளராகவோ நீங்கள் குழந்தைக்கு எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ பிள்ளை அதுவாகவே மாறுகிறது. வாழ்க்கை பூராவும் இந்த அனுபவம் நிலைத்து விடுகிறது.

மருத்துவ விஞ்ஞானம் அறிமுகப்படுத்தும் மூன்று பெற்றோர்கள்
(Medical Science introduces three parents)

குழந்தைக்கு அம்மா-அப்பா-அம்மா பெற்றோர்கள்:

சில பெற்றோருக்கு குழந்தைகள் Mitochondrial நோயினால் பாதிக்கப்படுவதால் இன்னொரு அம்மாவை மருத்துவ விஞ்ஞானம் அறிமுகப்படுத்துகிறது. மூன்று பெற்றோர்களை விஞ்ஞானம் அறிமுகப்படுத்துகிறது. பொதுவாக பெற்றோர்கள் மற்றும் God Father, God Mother என்று 4 பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்கள். சில வீடுகளில் அம்மாவின் சகோதரி அம்மாவைப் போலவே வாழ்கிறார்கள். சில குழந்தைகள் அவர்களை சின்னம்மா, பெரியம்மா என்று கூறாமல் “அம்மா” என்றுதான் அழைக்கிறார்கள். அப்போது 3 பெற்றோர் ஆகிறார்கள். சிந்திக்கத்தொடங்கிய பின்பு தான் உறவு முறையில் வேறுபடுத்தி அழைக்கிறார்கள்.

இப்பொழுது பெற்றோரைவிட வேறு ஒரு பெண்ணிடமிருந்து healthy Mitochondrial தானமாகப் பெறப்பட்டு Invitro Fertilization மூலம் பாவித்து வெற்றி காணலாம் என மருத்துவம் கூறுகிறது. டாக்டர்கள் மரபணு பரிசோதனை (DNA) மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

Mitochondrial நோய் குழந்தையின் ஆயுள் காலத்தைக் குறைத்து மிக்க இளம்பிராயத்திலேயே மரணமாக்கி விடுகிறது. வாழும் காலம் முழுவதும் பல உபாதைகளைச் சந்திக்கிறார்கள். இந்த மூன்று பெற்றோர் முறை ஆரோக்கிய குழந்தைகளாக நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கு உதவுவதுடன் குதூகலக் குடும்பமாகவும் மாறி விடுகிறது. இதில் ஒரு சிக்கலும் ஏற்படுகிறது. Mitochondrial DNA பரிசோதனை தான் ஒருவரது பரம்பரையைக் கண்டறிய உதவுவதாகும். “இந்த மூன்று பெற்றோர் மருத்துவத்தின் மூலம் குழந்தையின் பரம்பரையில் ஒரு குழப்பம் ஏற்படுகிறது” என்கிறார் Toronto பல்கலைக்கழக Bio-ethicist Kerry Bowman.

பிரித்தானிய பாராளுமன்றத்தில் 5.2.2015ல் மூன்று பெற்றோர் முறை பற்றிய விவாதம் இடம் பெற்றது. மூன்று பெற்றோரின் (DNA) மரபணு பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்படுவது பற்றி வாக்கெடுப்பு முடிவடைந்து விட்டது. உலகில் முதலாவதாக இந்த மூன்று பெற்றோர் முறையை ஏற்ற நாடு பிரித்தானியாவாகத்தான் இருக்கும். கனடா நாடு பிரித்தானியாவின் பெறுபேற்றை உன்னிப்பாக கவனித்தபடி உள்ளது. இந்த மூன்று பெற்றோர் முறை வெகுவிரைவில் உலகில் பரவிவிடும். அப்போது Mitochondrial நோயின் பாதிப்பில்லாத பல குழந்தைகள் உலகில் வாழ்வார்கள்.

அத்தியாயம் 9

இயற்கையும், இயல்பும் இணைந்த பராமரிப்பு

(Nature and Nurture go hand in hand in child's care)

ஆரோக்கியமான, மகிழ்வான வாழ்வு குழந்தை கருவறையில் வளரும்போது வழங்கப்பட வேண்டியது முக்கியம். அன்பு எவருக்கும், என்றும் வேண்டிய ஒன்று. ஒருவர் திறம்பட இயங்க அன்பும், ஆதரவும் தேவை. எல்லா மனிதர்களுக்கும் அன்பு, பரிவு, கருணை, கவனிப்பு இவைகளை விரும்புகிறார்கள். அன்பு, பாசம், நேசம் கிடைத்தால் உடனே மகிழ்கின்றோம். உற்சாகமாகச் செயல்படுகின்றோம்.

பெண்ணின் மனப்போக்கு, மனநிலை கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் சிசுவின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. மனஉளைச்சல் இன்றி மகிழ்வான சூழலில் அந்தப்பெண் இருத்தல் ஆரோக்கியமான, மகிழ்வான குழந்தை உருவாகுவதற்கு காரணமாகிறது.

தாயின் கருப்பையே குழந்தையின் முதலாவது கல்விக்கூடம். தாயின் கோபஉணர்வுகள், வெறுப்பு உணர்வுகள், விரக்திநிலை என்பவை குழந்தையின் உளவளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். தாயின் உணர்வு மூலம் கருவறையிலிருக்கும் பிள்ளையுடன் தொடர்பு நடைபெறுகிறது என்பதுதான் இதன் கருத்தாகிறது. (It has been well established that the mother can communicate with the child within the womb). தாய் மென்மை யாகவும், பரிவுடனும், அன்புடனும் வயிற்றிலிருக்கும் சிசுவுடனும், அதே நேரத்தில் பிறருடனும் உரையாட வேண்டும். அன்பான நெருக்கம் பிள்ளையைக் கருவறையில் சென்றடையும். அது உணர்வுரீதியாகவும், அறிவியல் ரீதியாகவும், பிள்ளை வளர உதவியாகும். உலகில் எவருக்கும் அன்பு அவசியமானது. சிசு மட்டும் என்ன வித்தியாசமானதா?

தாய் தன் வயிற்றில் இருக்கும் பிள்ளையுடன் தொடர்ந்து அன்பாகவும், மகிழ்வாகவும் உரையாடுவதால் எதிர்காலத்தில் பிள்ளையின் உளஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல அஸ்திவாரமாகும். சிசுவுக்கு கருத்து விளங்காது. ஆனால் உரையாடலுடன் சேர்ந்து செல்லும்

உணர்வை அந்த சிசு உள்வாங்குகிறது. பிள்ளை உலகத்தில் பிரவேசிக்கும் முன்பே பிள்ளையின் உணர்வுகள் ஒழுங்காக்கப்படுகிறது. பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் முறையெடுத்து வயிற்றில் உள்ள சிசுவின் உரையாட வேண்டும்.

பாடலாம், அறிவுபூர்வமான சிறுகதைகள் கூறலாம். உங்கள் சந்தோஷ நிகழ்வுகளை, அனுபவங்களைக் கூறலாம். உரையாடல் மென்மையானவையாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளையை நேசிப்பதாகக் (love) கூற வேண்டும். "I love You" "We love You" போன்றவை குழந்தையின் காதுகளில் ஒலிக்க வேண்டும்.

சிசு வயிற்றில் இருக்கும் போது தாய் அமைதியாக, சாந்தமாக, அன்பாக இருக்க வேண்டும். பழக வேண்டும். நிம்மதியான நித்திரை கொள்ளவேண்டும். கணவருடனோ அல்லது பிறருடனோ வாய் தர்க்கத்தில் ஈடுபட்டால் அது குழந்தையைப் பயங்கரமாகத் தாக்கும், அது மாத்திரமல்ல வன்முறையாகச் சிந்தித்தால் கூட இந்தச் சூழலால் சிசு emotional and behavioural disorders ஆகக் கூடிய சாத்தியங்கள் உண்டு. கோபமாக, சினமாக, அன்னை இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் உணர்வு பாதிக்கப்படும். பழக்கவழக்கங்களிலும் அதன் பிரதிபலிப்பே இருக்கும். தாயின் மன அமைதி, மனஒற்றுமை, மனமகிழ்ச்சி கர்ப்ப காலத்தில் மிகமுக்கியம். தாயின் மனஅழுத்தம் (Emotional stress) சிசுவைப் பாதித்து பிள்ளைக்கு emotional stress, anxiety, மனஉளைச்சல் பயம், பீதி இவைகளைக் கொடுத்துவிடும்.

அதிகஅளவில் மனஉளைச்சலை அனுபவித்தால் தாயின் ஊடாக வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையை அடைந்து குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம். இதே போலத் தாய் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் அவரின் hormone composition ம் நல்லதாக அமையும். வயிற்றில் பிள்ளை மனவளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி நல்லதாக அமையும்.

'தாயைப் போல பிள்ளை' என்ற பழமொழியைப் பாருங்கள். இவ்விடத்தில் யோசித்துப் பாருங்கள். எவ்வளவு சரியானதாக அமை கிறது. இதை இன்னும் சரியாகச் சொன்னால் தாயைப்போல சிசு "like mother, like fetus" இந்த 4 சொல்லும் தாய்க்கும், வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்குமிடையில் இருக்க வேண்டிய உறவை வெளிக்காட்டு கின்றது.

"Father and fetus" (தந்தையும் சிசுவும்)

கர்ப்பகாலத்தில் தந்தையின் பங்கு என்ன? அன்னையின் அருகாமையில் தந்தையின் கோபம், மூர்க்கத்தனமாக நடந்துகொள்ளல்,

குரலை உயர்த்துதல், ஆத்திரமூட்டும்படி கதைத்தல் போன்றவை சிசுவை சென்றடைகின்றது. குழந்தை பிறந்தபின் பயப்படுதல். திடீரென விம்மி வீரிட்டு அழுதல்போன்ற பல உணர்வு ரீதியான அடையாளங்கள் வெளிப்படுகின்றது.

தாயின் மகிழ்ச்சியற்ற (கோபம்), குரல் சிசுவையும் மகிழ்ச்சியற்ற தாக்குகின்றது. தாயின் கருப்பையினுள் உதைந்து தன் சந்தோஷத்தையும், மகிழ்ச்சியற்ற தன்மையையும் காட்டுகின்றது. தந்தை தன் குழந்தையுடனும் தன் மனைவியுடனும் அன்பாக நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். காரணம் தந்தையின் உணர்ச்சிமயமான செயற்பாடுகளும் (emotional behavior) செயல்களும் சிசுவை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. மகிழ்வுள்ள பெற்றோரின் பிள்ளைகள் மகிழ்வான பிள்ளையாகவும். அதே நேரத்தில் விரக்தியான பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகள் மனவளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளாகவும் பிறக்கின்றன.

தந்தை பாடும்போது அல்லது அன்பான கதை சொல்லும்போது தாயின் வயிற்றைத் தன் கைகளால் அரவணைத்தபடி சொல்ல வெண்டும். தன் மனைவியுடன் அன்பாகவும், மகிழ்வாகவும் பழக வேண்டும். உதவியாகச் செயல்பட வேண்டும். தாயின் மனநிலை மிகமுக்கியமானது. அதே நேரத்தில் தந்தையின் பொறுப்பும் மிகப் பெரியது. தாயுடன் கனிவாக, அன்பாகப் பேசவேண்டும். அதிர்வுகள் தாயின் மனநிலையின் ஊடாக சிசுவை சென்றடையும். தாயினதும், தந்தையினதும் அன்பையும் ஆதரவையும் பரிவையும், மகிழ்வையும் ஒருங்கே ஒரே நேரத்தில் பெறும். சிசுவின் மனவளர்ச்சியையும், மகிழ்வையும், ஆனந்தத்தையும் கற்பனைபண்ணியே பார்க்க முடியாத அளவுக்குப் பெறுமதியானது. இத்தகைய சிசு தாயின் வயிற்றில் நல்ல முறையாக வளர்ந்து இந்த உலகத்தில் பிரவேசித்தபின்பு இந்த உலகத்தின் சிறந்த பிரஜையாகத்தான் மிளிரும்.

Eg: பூ மரங்களை நட்பு அவற்றைப் பராமரிப்பதால், இயற்கை தந்த தரையை சிறந்த பூங்காவாக மாற்றுகிறார்கள். தினமும் பராமரித்தல், தூய்மைப்படுத்தல், களைபிடுங்குதல், நீர் பாய்ச்சுதல், இலைகுழையை வெட்டுதல் போன்ற இன்னோரன்ன வேலைகள் செய்து பராமரிக்க சிறந்த பூங்காவாக மாறுகிறது. அதற்குப் பக்கத்தில் உள்ள தரை வெறுமையாகக் கிடக்கும். அருகாமையிலிருக்கும் அந்த நிலங்களிலெல்லாம் வித்தியாசம் தெரிகிறது. இரண்டும் இயற்கை தந்தவையெனினும் அவற்றைப் பராமரித்த விதத்தில்தான் வித்தியாசங்கள் ஏற்படுகிறது.

அதேபோலத்தான் மூளையும் இயற்கையின் அமைப்பே. ஆனால் அதை வளர்த்து எடுப்பதில்தான் வித்தியாசம் இருக்கிறது. எல்லாம்

பரம்பரை. முன்னோர் விட்ட வழி என்று கூறினால் இந்த உலகில் தோன்றிய, இன்றும் இருக்கும் விஞ்ஞானிகள் அனைவரும் பிறக்கும் போதே super intelligent ஆகவே பிறந்து இருக்க வேண்டும். 90% ஆனோர் நடுத்தர குடும்பத்திலும் அனேகர் சாதாரண கல்வியைக்கூடப் படிக்காத பெற்றோரினதும் பிள்ளைகளே. இவர்கள் தங்கள் புத்தியை விருத்தியாக்கியவர்கள். தங்கள் மூளையை செழிப்பாக்கியவர்கள். பூங்காவை அமைப்பதுபோல் அமைத்தவர்கள்.

ஆரம்பத்தில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி கட்டிடத்திற்குப் போடும் அத்திவாரம் போன்றது. பலமான உறுதியான அத்திவாரமானால் கட்டிடம் ஸ்திரமானதாகவும் உறுதியானதாகவும் இருக்கும்.

குழந்தையின் மூளையின் செழிப்பு பிறந்த உடனே ஆரம்பமாகிறது. கண், செவி மூலம் தூண்டப்படுகின்றது (பார்வை, கேட்டல்). 3வது வயதுவரை மூளை வேகமாக வளரும். வலதுபக்க மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் காலம் அது. வலதுபக்க மூளை ஞாபகசக்தி, கிரகித்தல், அன்பு, கருணை, அமைதி, ஆன்மீகம், உள்ளுணர்வு போன்றவற்றிற்கு முக்கிய பங்கு ஆற்றுகிறது.

வளர்ச்சி (Development)

குழந்தை பிறந்த சில நாட்களில் தன் தாயின் முகத்தை அடையாளம் காண்கிறது. 3 மாதத்தில் 10 அடிதூரம் பார்க்கிறது. 4-8 மாதத்திற்கிடையில் குழந்தையின் பார்வையில் அதிக செயற்பாடுகள் தொடங்கிவிடுகின்றன. இந்தக் காலப்பகுதியில் பார்வை வழி மூலம் தூண்டுதல் அவசியம். கண்ணுக்கும் மூளைக்குமிடையிலான ஒருங்கிணைப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும். (Visual stimulation) பிள்ளையின் பார்வையின் ஊடாக மூளையில் நல்ல விஷயங்கள் பதியப்பட வேண்டும்.

சாந்தமானவற்றைக் கேட்டல் (Harmonious Hearing)

குழந்தைகளுக்கு செவிமூலம் செய்திகள் மூளையைச் சென்றடை கிறது. பிரதானமானவை (vision, Touch) பார்த்தலும், ஸ்பரிசித்தலும், காதின் மூலமாக விடயங்கள் வந்தடைவதால் காது அறிவு வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே சிசு வித்தியாசமான சத்தங்களை அறிந்து கொள்கின்றது. கருப்பையில் இருக்கும்போது பெற்றோரின் குரலை அதிகம் கேட்டதால் பிறந்து ஒரு சில வினாடிகளில் தன் பெற்றோரின் குரலை அடையாளம் காணுகிறது. 3 நாட்களுள் பெற்றோரின் குரலை முற்றாக பிறரின் குரலிலிருந்து வித்தியாசப்படுத்திப் பார்க்க தெரிகிறது. தாய் கருத்தரித்து 24-வது கிழமையிலிருந்து சிசு தன் செவிமூலம் ஒலிகளைக் கேட்கத் தொடங்குகிறது. தான் கேட்கும் ஒலி, சத்தம், மொழி, இசை, பேச்சு,

பாட்டு சகலதும் பிள்ளையில் அறிவியல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தாயின் குரலினைக் கேட்டு மகிழ்கிறது. திருப்தி காண்கிறது. பிள்ளை முதலில் கேட்கும் “ஓலி” தாயின் இருதயத் துடிப்பே. வயிற்றில் இருக்கும்வரை அந்த இருதயத்துடிப்பு ஐக்கியமாகிறது. அதிக இரைச்சலான, அதிக சந்தடியான, பெரும் சத்தமான இடங்களில் (eg: factory) தாய் தொடர்ந்து வேலை செய்தால் வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவுக்கு காது கேட்கும் சக்தியை இழக்கும் அபாயம் உண்டு. தாயின் மென்மையான குரல் பிள்ளைக்கு என்றும் ஆனந்தத்தையும், ஆதரவையும் கொடுக்கிறது. வித்தியாசமான மென்மையான சத்தங்கள் மொழி வடிவம், சிறப்பாகப் பேசுதல், மென்மையான இசை போன்றவற்றைப் பிள்ளை கேட்கும்போது அவற்றைக் கேட்கும் ஆற்றல் அதிகரித்து அறிவைத்தூண்டி விடுவதுடன், மனவளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

இதமாகத் தொடுதல், வருடுதல் (The tender touch)

வருடுதல் ஒரு தனித்துவமான உணர்வைக் கொடுக்கிறது. “அன்பை” ஊட்டுகிறது. அரவணைத்து முத்தமிடல், கனிவாகப் பேசுதல் குழந்தையை புதிய உலகத்துக்கு இட்டுச்செல்கிறது. ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா கண்டங்களைச் சேர்ந்த நாடுகளில் பிள்ளைகள் 5 மாதத்தில் உட்கார்ந்து இருப்பதும் 7-8 மாதங்களில் எட்டி அடிவைத்து நடத்தலும் சர்வ சாதாரணம். மேற்குலக நாடுகளில் சிறிது காலம் கூட எடுக்கிறது. காரணம் ஆசியா போன்ற நாடுகளில் தாய்மார்கள் குழந்தைகளை கூடிய நேரம் அணைத்து வைத்திருப்பதால், தாய்க்கும் சிசுவுக்கும் தொடர்ச்சியான, நெருக்கமான பிரிக்கமுடியாத, சரீரப்பிணைப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் குழந்தையின் உள வளர்ச்சி அதிகரிக்கிறது.



தடவி அரவணைத்து அன்பு காட்டப்பட்ட குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாகின்றன. நன்கு உறங்குகின்றது. விருப்புடன் உணவை உட்கொள்கிறது, எடை வேகமாக அதிகரிக்கின்றது. பிறந்த குழந்தைகளை தந்தையர் தமது மார்பில் ஆடையின்றி அணைத்து வைத்திருக்க வேண்டும். பிள்ளையை வருடி (stroking) விட்டுக்கொண்டு குழந்தையுடன் கதைக்க வேண்டும். இதனால் பிள்ளை அன்பினால் பிணைக்கப்பட்டதாகவும், மகிழ்வானதாகவும், உறுதியான மன உணர்வுகள் உள்ளதாகவும் (emotionally more stable) வளர்கிறது. அரவணைத்து, நீவி, தடவி வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளை ஆரோக்கியமாகவும், ஆரோக்கிய உள்ளத்துடனும், திறமையான புலன் களுடனும், மூளை விருத்தியுடனும், வளர உதவியாகிறது.

சுவையை இரசித்தல் (the joy of taste)

கருத்தரித்து 8 வாரங்களின் பின் வாய்க்குள் சுவை அரும்புகள் (taste buds) தோன்றுகிறது. 1 கிழமைகளின் பின் நாக்கிலும், அண்ணத்திலும், தொண்டையின் மேற்பகுதியிலும் உருவாகி விடுகிறது. இந்த சுவையரும்புகளின் தூண்டலால், சுவையரும்புகளுக்கும், மூளைக்கும் இடையில் உள்ள neural connections வளர்ச்சியடைகிறது. இதனால் மூளை வித்தியாசமான சுவைகளை அறிந்து கொள்கிறது.

பேச்சும் மொழியும் (Speech and Language)

தங்களைச் சுற்றி பேசப்படும் மொழியைக் குழந்தை கிரகிக்கிறது. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கூடிய சொற்களைக் கேட்கிறதோ அவ்வளவுக்கு விரைவாகப் பேசக்கூடியதாகிறது. சொற்களைக் கூடுதலாகக் கையாளுகிறது. சொல் விருத்திக்கும், பேச்சுத்திறன் வளர்வதற்கும், அன்னைக்கும் பிள்ளைக்கும் இடையில் உள்ள உரையாடல்கள் மிக முக்கியம் என்கிறார் Dr. Janellen Huttenlocher. எண்ணங்கள் பேச்சாக வெளிவருகின்றன. மனதில் எப்படி எண்ணுகின்றோம், உணர்கின்றோம் என்பதை வெளிக்கூறவும், மற்றவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள், யோசிக்கிறார்கள் என்பதை அறியவும் பேச்சும், மொழியும் உதவுகின்றது. குழந்தைகளால் பேச முடியாத போதும், தங்களை மொழி மூலம் வெளிப்படுத்த முடியாத போதும், தங்கள் பிடிவாதத்தால் (temper tantrums) தங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். விரைவாக விஷயங்களைக் கிரகித்து பேசத் தொடங்குகிறார்கள்.

முகர்தல் (Sensational smell)

கருவாகி 28வது கிழமையில் மணங்களை உணரத் தொடங்குகிறார்கள். அப்படியே தொடர்ந்து அந்த ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது. கருப்பையிலிருக்கும்போது தாய் மணக்கும் ஒவ்வொன்றும் பிள்ளையைச் சென்றடைகிறது. நறுமணமானாலும் சரி, வெறுக்கக்கூடிய மணமானாலும் சரி (pleasant or repulsive) எல்லாவற்றையும் தாயின் ஊடாக பிள்ளையும் அந்த மணங்களைப் பெறுகிறது.

தாயின் மணம் பிள்ளைக்கு நன்கு தெரியும். மணத்தின் மூலம் தாயை அடையாளம் காணும். ஒருவாரப் பிள்ளைக்கு தாயின் முலைப் பாலுக்கும் வேறு பாலுக்குமிடையில் உள்ள வித்தியாசம் நன்கு தெரியும். தாய்க்கும் பிள்ளைக்குமிடையில் மணம் பாலமாகிறது. தாய் பிள்ளையிலிருந்து தூர விலகிப் போகும்போது, தனியாக ஓய்வெடுக்கும் போது தாய் தான் அணிந்திருந்த உடையை பிள்ளையின் அருகாமையில்



வைத்துப்போதல் நல்லது. தாயின் உணர்வுடன் பிள்ளை இருக்கும். இது பிள்ளைக்குப் பாதுகாப்புணர்வைக் கொடுப்பதுடன் தன்னம்பிக்கையை யும் கொடுக்கும். 2 மாதத்தில் குழந்தைகள் வாயால் சத்தம் (cooing sound) ஏற்படுத்தி தங்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிக்காட்டுகிறார்கள். 4 மாதத்தில் இச்சத்தம் அதிகரிக்கிறது. (growling and bubbling sounds) சிரிக்கிறார்கள், வித்தியாசமான சத்தமும் ஏற்படுத்துகிறார்கள். 6 மாதப் பிள்ளைகள் போடும் bubbling sounds வாய்ச்சத்தங்கள் அதிகரிக்கிறது. 18 மாதங்களில் சொற்களை இணைத்து வசனம் அமைக்கிறார்கள். புதிய சொற்களையும் வேகமாகக் கிரகித்துக் கையாளுகிறார்கள். அவர்களது அகராதியில் சொற்கள் குவியத் தொடங்குகின்றன. காது கேளாத பிள்ளைகளும் பபிள் (Bubble) செய்கின்றன. குழந்தைகள் பபிள் செய்யும்போது பெற்றோர்கள் அல்லது பாதுகாவலர்களும் பபிள் செய்வதால் பிள்ளைக்கு எப்படித் தொடர்பு கொள்வது என்பதை அறிய உற்சாகமூட்டும்.

பிள்ளையின் “ba, ba, ba... Da, da, Da” போன்ற எதிரொலிக்கும் சத்தங்களைப் பெற்றோர்கள் கேட்கும் போது பிள்ளைகள் முதலாவது சொன்ன சொற்களாகக் கருதுகிறார்கள். அதன் பின்புதான் பெற்றோர்கள் மொழிவளர்ச்சியில் அக்கறை காட்டுகிறார்கள்.

பேசுதல் தாமதமாவது பொதுவான குழந்தைப்பருவத்தில் ஏற்படும் ஒன்றுதான். குழந்தையுடன் கதைப்பது, பேசுவது, விளையாடுவது குறைவானால் குழந்தை பேசுவது தாமதமாகும்.

ஒரு வயது முடியும் காலத்தில் உணவை அல்லது விளையாட்டுப் பொருட்களைக் காட்டி சொல்கிறார்கள். அப்போது உச்சரிப்பு ஓசை ஏற்படுகிறது. அப்படியே அவர்கள் பேசத்தொடங்கி பின்பு கருத்து வெளிப்பட பேசுகிறார்கள். மூளை எண்ணத்தை மொழியாக வெளிப்படுத்துகிறது. நாங்கள் குழந்தையுடன் முழுமையாகவும் தெளிவாகவும் உச்சரித்து உரையாட வேண்டும். பிள்ளையின் மொழிவளர்ச்சியில் இது மிக முக்கியம். அன்னையிடம் இருந்து தான் பிள்ளை அதிகம் கற்கிறது. இலக்கணம் இருந்ததோ, இல்லையோ பிள்ளையை உங்களுடன் உரையாடத் தூண்ட வேண்டும். உரையாட, உரையாட பிள்ளைக்கு தன்னம்பிக்கை அதிகமாகும். பிள்ளையை இடைமறித்து ஆரம்பத்தில் திருத்திக்கொண்டு மொழி வளர்தலைத் தடுக்காதீர்கள். பிள்ளை வளர்ந்த பின்பு அதைப் படிப்படியாக திருத்தலாம். பிள்ளையுடன் உரையாடி பிள்ளை அதை மற்றவர்களுடன் உரையாடச்செய்வது உணர்வு ரீதியான வளர்ச்சிக்கு உதவியாக இருக்கும்.

தொடர்பு என்பது இரு வழிப்பாதை போன்றது. செய்தியைப்பெறல், மற்றது வழங்கலாகும். (An act of receiving and relaying information). இரு பகுதியிலிருந்தும் சமமான பங்களிப்பு தேவையான ஒரு பயிற்சியாகும். இது குழந்தை பேசமுடியாத பருவமாக இருந்தாலும் நீங்கள் பிள்ளையுடன் கதைக்கும்போது முகத்தைப் பார்த்து கண்ணைப் பார்த்து நேராகக் கதைக்கவும். பிள்ளை பார்க்கக்கூடிய இடத்தில் நின்று பிள்ளையைப் பார்த்து மென்மையாகப் பேசுங்கள். சிறு சிறு வசனங்களாக அமையுங்கள். குழந்தையின் மனநிலையை அவதானித்துப் பேசுங்கள். பிள்ளை பசியுடன் இருக்கும்போதோ அழும்போதோ குழந்தை குழம்பிப் போய் இருக்கும்போதோ பேச்சுப்பயிற்சி கொடுக்காதீர்கள். குழந்தை கவனம் செலுத்தாது. உங்கள் முக பாவனை உங்கள் கண்களின் அசைவுகள் வாயும் உதடும் அசையும் விதம் என்பனவற்றைப் பிள்ளை நோக்கும். பிள்ளைக்கும் உங்களுக்குமிடையில் இருக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு பிள்ளை கிரகிப்பதற்கு சுலபமாக அமையும். அந்த சாதாரண உரையாடல் கேள்விமுறையில் இருப்பது நல்லது. சாப்பிடப்போகிறீர்களா?, தூங்கப் போகிறீர்களா? பால் குடிக்கப் போகிறீர்களா? இவ்வாறு உரையாடினால் பிள்ளையும் உங்கள் உரையாடலில் கலந்து கொள்ளும். பிள்ளைக்குத் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். குழந்தையின் உணர்வு (emotional development) நல்ல படியாக முன்னேற்றம் அடையும். உங்கள் பேச்சில் இருக்கும் விவரங்கள், ஓசை, தொடர்ச்சி மிக முக்கியமானவை.

சங்கவி பலுனைப் பாருங்கள். இந்த பலுன்கள் உங்களுக்குப் பிடிக்குமா? இது ஒரு பெரிய பலுன். இது அதைவிடப் பெரியதா? சிறியதா? இந்த சிவப்பு பலுனை உங்களுக்கு தொட்டுப் பார்க்க பிடிக்குமா? இந்த பலுன் பறக்குது பாருங்கள்! இந்த உரையாடல் மூலமாக பிள்ளையையும் பங்கு பற்றச் செய்கிறீர்கள். நிறம், அளவு, பலுனின் அசைவு இவைகளைச் சேர்த்துக் கதைக்கும்போது உங்களிடமிருந்து பிள்ளைக்கு அறிவுசார்ந்த தகவல் கிடைக்கின்றது. பிள்ளையுடன் பேசும் கதைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம் உண்டு.

eg: பிள்ளைக்கு உணவு ஊட்டும்போது, உடுப்பு மாற்றும்போது, குளிக்கும்போது, (நீர் ஆடுகிறது) விளையாடும் போது உலாவும்போது, கடைக்குப் போகும்போது உங்கள் உரையாடுதலின் நேரத்தை விட அதில் அமையும் விஷயங்கள் தான் மிக முக்கியமானவை. (Quality of Communication)

இசை (The magical music)



இசையின் ஓசை அன்புணர்வையும் நெருக்கத் தையும், பிணைப்பையும், ஆனந்தத்தையும் ஊட்டுகிறது. காதுதான் முதன்முதலில் சிசுவில் விருத்தியாகும் புலன் உறுப்பாகும் என டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். ஓசையை காதின் ஊடாக மூளைக்குச் செலுத்தும் நரம்புதான் முதன் முதலில் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது.

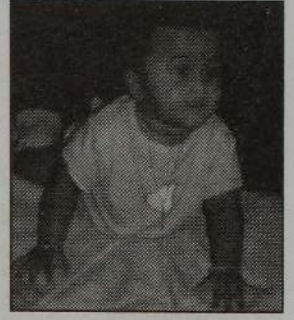
5 மாத சிசுவாக இருக்கும்போது சத்தங்களைக் கேட்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறது. கருப்பையில் இருக்கும்போது முதன்முதலில் கேட்கும் நாதம் தாயின் இருதயத் துடிப்புதான். தாயின் இருதயத்துடிப்பை நன்கு அறிந்த சிசுவாக வயிற்றில் வளர்கிறது. அந்தத் துடிப்பு சிசுவுக்கு உற்ற துணையாகிறது. தாய் கேட்டு இரசிக்கும் இசையை வயிற்றிலிருக்கும் சிசுவும் இரசிக்கிறது. இசை, மொழி (Musical Therapy). இவைகளை இரசிக்கும் பகுதி மூளையில் ஒன்றுக்கொன்று அருகாமையில் அமைந்து இருப்பதாக மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மனதுக்கு ஆறுதல் அளிப்பதற்கும், மன உளைச்சலின்போது மனதுக்கு அமைதியளிப்பதற்கும் மனதுக்கு உற்சாகம் ஊட்டுவதற்கும், இன்று இசை ஒரு மருத்துவமாகப் பாவிக்கப்படுகிறது. (Musical Therapy). அத்துடன் கிரகிப்பதை அதிகரிக்கவும் இசை ஒரு கருவியாக அமைகிறது. சிசு கைப்பிள்ளை, குழந்தை இவர்களின் வாழ்வில் இசை முக்கிய பங்கு ஏற்கிறது. கருவறையிலிருக்கும் பிள்ளைக்கும் வெளியுலகத்திற்கும் இடையில் தொடர்பை இசை ஏற்படுத்துகிறது. இசை மூளை வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. தாயின் வயிற்றிலிருக்கும் போது இசை கேட்ட பிள்ளை பிறந்தபின்பும் மகிழ்ச்சியான பிள்ளையாகவும் மன உளைச்சல் இல்லாத பிள்ளையாகவும் இருக்கும். தன்னம்பிக்கையுடையதாகவும் ஆக்கத்திறமை உடையதாகவும் (Creative skills) தன் எண்ணத்தை சுலபமாக வெளிக்கொண்டு வரக்கூடிய பிள்ளையாகவும் சமூகத்தில் விரும்பப்படக்கூடிய பிள்ளையாகவும் வளர இசை உதவுகிறது. அதிக இசை கேட்டு வளர்ந்த பிள்ளைக்கும் ஏனைய அதே வயதுப் பிள்ளைகளுக்குமிடையில் அதிக வித்தியாசம் உண்டு.

சைகை மொழி (sign Language)

குழந்தை தன் சொற்களைப் பாவித்துப் பேசுமுன் சைகை மூலம் தான் தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றது. வளர்ந்த பெரியவர்கள் கூட தங்களை அறியாமலே சைகை மூலம் குழந்தைகளுடன் தொடர்பு கொள்கிறார்கள். அதன் பதிலையும் சைகை மூலம் குழந்தையிடமிருந்து

எதிர்பார்க்கிறார்கள். எத்தனை தடவை உங்கள் சுட்டு விரலை (Index finger) பிள்ளைக்கு எதிராக நீங்கள் பிரயோகித்து இருப்பீர்கள்? “இல்லை, இல்லை” என்ற கருத்தை வெளிப்படுத்த எத்தனை தடவை சுட்டு விரலை உங்கள் உதட்டின் மீது வைத்து “அமைதி” “சத்தம் போடாதே” என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக அப்படிச் செய்து இருப்பீர்கள்? “Bye”



என்பதற்கு கையை அசைத்து எத்தனை தடவை விடை பெற்று இருப்பீர்கள்? குழந்தையில் தொடங்கிய “சைகை” வாழ்க்கையில் எத்தனையோ தடவை சைகை மூலம் பேசி அந்த சைகை மொழி இறக்கும் வரை தொடர்கிறது. எத்தனையோ விளையாட்டுக்களில் மத்தியஸ்தர்கள் சைகையைத்தான் முக்கிய தொடர்பு மொழியாகப் பாவிக்கிறார்கள். போக்குவரத்தில் சைகை மொழி பாவிக்கப்படுகிறது. இராணுவமும் இந்த மொழியைப் பிரயோகிக்கிறது. குழந்தையும் தனது தேவைகளை விருப்பு வெறுப்புக்களை தனது உடல் அசைவால், கை அசைவால் அல்லது உருண்டு பிரண்டு வெளிப்படுத்துகிறது. குழந்தை தன் 2 வது வயதில் அதன் விருப்பு வெறுப்புக்கள் தேவைகள் அதிகரிக்கும்போது பேசி விளங்கப்படுத்தத் தெரியாதபோது பிடிவாதமாக அடம்பிடித்து தன் எண்ணத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. பேச்சு ஆற்றல் வளர வளர இந்தக்குணம் அற்றுப்போகத் தொடங்குகிறது. அனேகமான குழந்தைகள் அதிக விவேகம் (Super Intelligent) ஆகத்தான் பிறக்கின்றன. 3 மாத பிள்ளையாக இருக்கும்போது முக்கிய புலன்களான (vital senses) பார்வை, கேட்டல், தொட்டுணரல் வேகமாக வளரத் தொடங்குகிறது. 7-8 மாதங்களில் தன் சுற்றுப்புறத்தை ஆவலுடன் கேட்கிறார்கள். என்னவென்ன எல்லாம் இருக்கிறது என்று பார்க்கிறார்கள். அவர்களது உடலின் செயற்பாடுகள் மூளையின் செயற்பாடுகள் வேகமாக வளரத் தொடங்குகிறது. கையினால் எதையும் பிடிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். மூலை முடுக்கெல்லாம் தங்கள் சோதனைக்கு உள்ளாக்குகிறார்கள். கண்ணில் கண்டதையெல்லாம் பரிசோதிக்கிறார்கள். தங்கள் கைபட்ட இடங்களில் விவரங்களைத் தேடுகிறார்கள். தங்களால் முடிந்த அளவு சொற்களைச் சொல்ல எத்தனிப்புகிறார்கள். முடியவில்லையெனில் அழுது பிடிவாதம் செய்து தங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். பின்பு குழந்தைகளின் கை அசைவுகளிலிருந்து “சைகை” மொழி sign language பிறக்கிறது. குழந்தைகளின் உடல் அசைவிலிருந்து Body language பிறக்கிறது. இவற்றின் வெளிப்பாடுதான் அடம்பிடித்தலாகும். உலகத்தில் எந்தப்பாகத்தில் வாழ்ந்தாலும், எந்த மொழி பேசினாலும், என்ன நிறமானவர்களானாலும், எந்த மதநம்பிக்கை கொண்டிருந்தவர்களானாலும், எப்படி இருந்தாலும்

குழந்தையின் பேச்சும் மொழியும் தொடங்கும் விதத்தில் வித்தியாச மில்லை (Universal pattern) கலிபோர்னியாப் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த Dr. Linda Acredolo and Dr. Susan Goodwing கூறுகிறார்கள் sign language க்குப் பழக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் விரைவில் பேசத் தொடங்கி விடுவார்கள் என்கின்றனர். Baby signs என்ற நூலையும் வெளியிட்டு இருக்கின்றனர். நீங்கள் சைகை காட்டும்போது பிள்ளையின் முகத்தைப் பார்த்தபடி காட்ட வேண்டும். அப்போதே அந்த சைகைக்குரிய கருத்தையும் தெளிவாக உச்சரித்துக் கொண்டு அந்த சைகையைப் பிரயோகிக்கவும். பிள்ளை களைப்பாக, சோம்பலாக, அமைதியில்லாமல் இருக்கும் போது முயற்சி செய்ய வேண்டாம். அது வெறுப்பைக் கொடுக்கும்.

குழந்தை பிறந்ததும் உடல் ரீதியாகவும், உளரீதியாகவும் வேகமாக வளர்கிறது. முதல் 3 வருடகாலமும் முக்கியமான காலம். எதிர்காலத்தை உருவாக்கும் காலங்களாகும். அதிலும் குறிப்பாக, ஒரு வயதிற்குள் எதிர்கால உருவாக்கல் ஏற்படுகிறது. 100 Billion Cells, trillions of connections களை 3 வயதுக்குள் ஏற்படுத்துகிறது. கோடானுகோடி இணைப்புக்கள் மூளைக்குள் ஏற்படுகின்றன. இந்த connection தான் கலங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொள்ள உதவுகிறது. முக்கிய புலன்கள் துரிதமாக இயங்கத் தொடங்குகின்றன. இந்தத் தொடர்புகள் இல்லாது போனால் உடல் இயக்கம் சிரமப்படும்.

குழந்தைகள் வாழும் சூழல்கள் அவர்களுடன் ஒட்டிக் கொள்கின்றன. எதிர்கால வாழ்வுக்கு அவை அத்திவாரமாகின்றன. எதிர்கால வாழ்வில் அவை ஆங்காங்கு பிரதிபலிக்கின்றன. ஆரம்பத்திலிருந்தே பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் உளவளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஐம்புலன்கள் மூலம் உள்ளத்தை மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டிவிட வேண்டும் (மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி / ஸ்பரிசம், ரசித்தல், பார்த்தல், நுகர்தல், கேட்டல்).

இப்படியான பிள்ளைகள் வளர்ந்து நல்ல சிந்தனையாளர்களாகவும், நல்ல முடிவு எடுப்பவர்களாகவும், உணர்வுரீதியில் மகிழ்வானவர்களாகவும், விவேகமானவர்களாகவும் எதிர்காலத்தில் மிளிர்வார்கள்.

சிசு தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் போதே மூளையின் இழையம் (Brain Tissue) தன் வேலையைத் தொடங்குகிறது. பிறந்த குழந்தையில் 100 billion brain cells உண்டு என மருத்துவ ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. பிள்ளை ஒரு வயதை அடைவதற்கு முன் மூளையின் வளர்ச்சியின் வேகம் அளப்பரியது. அந்த வேகம் ஏனைய காலத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சியின் வேகத்தைவிட கூடியதாகும் என மருத்துவ ஆராய்ச்சி யாளர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

இயற்கையுடன் சேர்ந்து இயல்பாக வாழலும், பராமரிப்பும் இணைந்து செல்ல வேண்டும். இவைகள் குழந்தையின் எதிர்காலத்திற்கு அத்திவாரமாகின்றது. ஒருவரது புத்திவிவேகம், ஆற்றல்கள், திறமைகள் அந்த அத்திவாரத்திலிருந்து வெளிவருகின்றன.

பிறந்து 18 மாதங்களின் பின்பு பயன்படுத்தாத இணைப்புக்கள் அழியத் தொடங்குகின்றன. பாவிக்கும் இணைப்புக்கள் விருத்தியாகின்றன. ஆரம்ப காலத்திலே மூளை positive ஆக தூண்டப்பட வேண்டும். மூளை வளர்ச்சி நல்ல முறையில் தூண்டப்பட வேண்டும். குழந்தைப்பருவத்தின் நிகழ்வுகள், சம்பவங்கள், பசுமரத்து ஆணிபோல் மூளையில் பதிக்கின்றது, நிலைக்கின்றது.

eg: வயதானவர்கள் அன்றையதினம் நடந்த விஷயங்களை உடன் மறந்து விடுவார்கள். ஆனால் சிறு பிள்ளை பருவ நிகழ்வுகள், சம்பவங்கள், ஆட்கள் என்றும் பாடமாக்கி வைத்தவர்கள் மாதிரி கூறுவார்கள். சிறுபிராய நிகழ்வுகள் மனதில் ஆழப்படுகின்றன. அறிவு பூர்வமான, சந்தோஷமான நிகழ்வுகள் மனதில் நல்ல தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். பயங்கரமான, சோகமான, அதிர்ச்சியான, விபரீதமான நிகழ்வுகள் மனதில் விகாரமான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

California institute of technology சேர்ந்த பேராசிரியர் Rogers Sperry அவர்களுக்கு வலது பக்க மூளையின் செயல்கள் (Right brain and right temporal lobe உட்பட) பற்றிய ஆய்வுக்காக 1981ல் நோபல் பரிசு கிடைத்தது. இதைத் தொடர்ந்து வலது பக்க மூளையின் ஆற்றல் பற்றிய பல விளக்கங்கள் உலகில் வெளியாகத் தொடங்கின.

பிறக்கும்போது ஏறத்தாழ எல்லாப்பிள்ளைகளும் super-intelligent ஆகத்தான் பிறக்கின்றன. ஆற்றல்களின் வளர்ச்சி பெற்றோர்களிலும் பிள்ளையின் பராமரிப்பிலும் தங்கியிருக்கின்றது. 3 வயது வரை மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இவைகள்தான் பிற்காலத்தில் உணர்வு ரீதியான வெளிப்பாடுகளாகவும், பழக்கங்களாகவும் வெளிவருகின்றன. நல்ல அனுபவம், நல்ல மாதிரி தூண்டப்பட்டால் ஆரோக்கிய உள்ளத்தையும், அறிவு சார்ந்த அறிவையும் கொடுக்கும்.

அத்தியாயம் 10

பிள்ளை பராமரிப்பு ஆன்மீகம் போன்றதே

(Raising children is a kind of spiritualism)

1. முற்கூட்டியே எடுத்த முடிவுகளை, தீர்மானங்களை பிள்ளைகளின்மீது திணிக்காமல் திறந்த மனத்துடன் உரையாடி அணுகும்போது தான் பிள்ளைகளைப் புரிந்து கொள்ளலாம். எம்மையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

2. ஒரு நேரத்தில் பயன் தந்த அணுகுமுறை இன்னொரு நேரத்தில் பயனளிக்காமல் போகலாம்.

3. குடும்ப கலாச்சாரப் பின்னணியைப் பொறுத்தும், நடைமுறை வாழ்வைப் பொறுத்தும், நடைமுறைகளும், அணுகு முறைகளும் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். ஒருவருக்குப் பொருந்துவது இன்னொருவருக்குப் பொருந்தாது. ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமுடையவர்கள். (Unique individuals)

4. பிள்ளை வளர்ப்பில் சில வேளைகளில் சவால்களும், வேதனைகளும் (challenges and pains) கலந்திருக்கும். வலியில்லாமல் பிரசவம் இல்லை என்பது போல சவால்கள் இல்லாமல் வளர்ச்சியும் இல்லை. பிள்ளை பராமரிப்பு, கவனிப்பு என்பது ஒரு தவம்.

5. பாலர் பருவத்திலிருந்தே உற்சாகமூட்டி, அன்புடனும், அரவணைப்புடனும் நம்பிக்கையுடனும் தெளிவாக வழிநடத்தி வந்தால் வாலிபப் பருவத்தில் வழிநடத்தல் சுலபமாக இருக்கும்.

6. பிள்ளைகள் கணினி விளையாட்டுக்களிலும், தொலைக்காட்சியிலும், கைத் தொலைபேசிகளிலும் நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியில் நன்மையும், தீமையும் உண்டு. நன்மை, தீமைகளில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். பெற்றோர் காலத்துக் கேற்ப தங்கள் அறிவியலை வளர்க்க வேண்டும். தெளிவற்ற வழி காட்டல் குழப்பமாகிவிடும். பிள்ளைகளினது காலத்தின் வளர்ச்சியுடன் பெற்றோர்கள் தங்கள் காலத்தை இணைக்கக் கூடாது.

7. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான புரிதல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். நம்பிக்கையும், திறந்த மனதும், தெளிவான நிலையுடனும் பிள்ளைகளுடன் பழகுவது மிக அவசியம். பெற்றோர் பிள்ளைகளையும், பிள்ளைகள் பெற்றோரையும் நம்ப வேண்டும். பெற்றோர் பிள்ளைகள் உறவில் “நம்பிக்கை” தான் ஆணியே.

8. உள்ளத்திலுள்ள எண்ணங்களுக்கு ஏற்றபடிதான் மனிதத் தொடர்புகள் ஏற்படுகின்றன. உள்ளத்தினுள்ளே என்ன எண்ணக்கருத்து வைத்திருக்கிறோமோ அதற்குரிய ஆதாரங்களை வெளியுலகில் தேடுகிறோம். அன்பு, மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை போன்ற எண்ணங்களை நிரப்பி வைத்திருந்தால் அதற்கேற்ற மனிதர்கள் ஈர்க்கப்படுவார்கள். அந்தத் தகுதியை உருவாக்குவதும், வளர்த்தலும் அவரவர் கையில்தான் இருக்கிறது.

9. சில சமயங்களில் மனம் (எண்ணத்தொகுப்பு) உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறது. அதனால் அமைதியடைய மறுக்கிறது. பின்பு இதுவே ஆழ்மனதில் ஊனமாகப் பதிந்து வலியாகி மனவருத்தமாகிறது. எதிர்மறையான எண்ணங்கள் இல்லாமல் நேர்மறையான எண்ண அலையுள்ளவர்கள் எப்போதும் நம்பிக்கையான வார்த்தைகள், உற்சாகமான பேச்சுக்கள், பாராட்டுதல்கள் போன்றவைகளான எண்ண அலைகள் ஒருவரைச் சக்தி மிக்கதாக்கும்.

10. பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொண்டவர்கள் வளர்ச்சி அடைகிறார்கள். தன்னையும் வளர்த்து மற்றவர்களையும் வளர்த்து விடுவார்கள். கடந்தகாலம் கடந்தவைதான். நிகழ்காலம்தான் இனி முக்கியம். நம் கண்முன் இருக்கும் நிகழ்காலத்தை ஏற்று முழுமையாகவும் ஈடுபாட்டுடனும் பெற்றோர்கள் வாழ வேண்டும். பிள்ளைகள் அதைப்பார்த்து வளர வேண்டும்.

“உற்சாகம் ஊட்டலே குழந்தை வளர்ப்பில் மிக முக்கியமான அம்சமாகும், உற்சாகம்ஊட்டலின்மை துர்ப்பழக்கத்திற்கும், ஒழுங்கீனத்திற்கும் மூலகாரணமாகின்றது, ஒழுங்கீனமான பிள்ளை தட்டிக்கொடுத்து உற்சாகமூட்டப்படாத பிள்ளையே”

-றுடொல்வ் டிறெயிற்கேர்ஸ்-

“Encouragement is more important than any other aspect of child raising, it is so important that the lack of it can be considered the basic cause for misbehaviour. A misbehaving child is a discouraged child”

- Rudolf Dreitkurs-

அன்னை தெரேசா:

“குழந்தைகள் தங்கள் உள நலத்திற்கு, உடல் நலத்திற்கு, பாதுகாப்புக்கு, பயமற்ற வாழ்வுக்கு, மகிழ்ச்சிக்கு, அன்புக்கு, அனைத்துக்கும் பெற்றோரில் தங்குகிறார்கள். அவற்றையடைய நம்பிக்கையுடனும், ஆவலுடனும் பெற்றோரைப் பார்க்கிறார்கள், ஆனால் அந்தக் குழந்தைகளைக் கவனிக்க வீட்டில் யாருமில்லை. பிள்ளைகளுக்காக நேரம் செலவழிக்க நேரமில்லாத வேலை பெற்றோருக்கு, அல்லது ஒரே குடும்பச் சச்சரவு, வாய்த்தகராறு, அவர்களுக்குள் ஒற்றுமையில்லை, அல்லது பிரிந்து தனித்தனியாக வாழ்கிறார்கள். அதனால் குழந்தைகளிற்கு பெற்றோரின் பரிபூரண ஒத்துழைப்பும், அரவணைப்பும் கிடைப்பதில்லை. பிள்ளைகள் என்ன செய்கிறார்கள்? தெருவுக்குச் சென்று விடுகிறார்கள். அங்கு போதை வஸ்தை நாடுகின்றார்கள். தீய பழக்கங்களிற்கு அடிமையாகிறார்கள். வன்முறையாளர்களாக மாறுகிறார்கள். “அன்பு” தொடங்க வேண்டிய இடம் “வீடு”. எங்கிருந்து அன்பும், அமைதியும் ஆரம்பிக்க வேண்டுமோ, அந்த இடத்தைத் தகர்த்து விடக்கூடாது.

“வீட்டிலிருந்துதான் அன்பு ஆரம்பமாகின்றது. அந்த அன்பு மானிட நேயமாக குடும்பத்தின் ஊடாகப் பரவுகின்றது”.

(04-02-1994ம் ஆண்டு அமெரிக்க ஜனாதிபதி பில் கிளிண்டனும், உப ஜனாதிபதி அல்கொரும் அருகில் அமர்ந்து இருக்க அமெரிக்க நாட்டு மக்களுக்கு வாஷிங்டன் நகரிலிருந்து அன்னை அவர்கள் ஆற்றிய பேருரையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது).

அத்தியாயம் 11

வீட்டை பிள்ளைக்கு ஏற்றமாதிரியாக அமையுங்கள் (Make your home Baby Proof)

வாழ்க்கைக்கு கோடை விடுமுறை, பொது விடுமுறை என்று எதுவும் இல்லை. வாழ்க்கைக்கு விடுமுறை இல்லை. வேலை நிறுத்தம் இல்லை. பதவி உயர்வு இல்லை, ஊதியம் இல்லை. நஷ்ட ஈடு இல்லை. வாழ்க்கை வாழ்க்கைதான்.

பெற்றோரிற்கும் தாங்கள் பார்க்கும் தொழிலுக்கும் (professional), வீட்டு வேலைக்கும், குழந்தை பராமரிப்புக்கும் இடையில் பெற்றோருக்குத் தவிர்க்க முடியாத நேரப் பிரச்சனை உண்டு. குடும்ப வாழ்க்கையும் மற்றைய வேலைகளையும் சமாந்தரமாக கவனம் செலுத்த தினமும் முயற்சி செய்ய வேண்டியுள்ளது. பிள்ளை வளரும் சமூகத்திலும் (Social condition) மாற்றம் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. குடும்பச் சூழல், பல்லின கலாச்சார மக்களின் சூழல், பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சிகளில் செய்திகளின் தாக்கங்கள் வர வர அதிகரிக்கின்றன. பழைய தலைமுறையினர் எதிர்கொள்ளாத புதுப்புது பிரச்சனைகளை தற்போதைய தலைமுறையினர் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இன்றைய தலைமுறையினர் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள், பிரச்சனைகள், சிக்கல்கள், நெருக்கடிகளை இன்றைய குழந்தைகள் வளர்ந்து தாங்கள் பெரியவரானதும் வேறு புதுப் பிரச்சனைகளையும், தடைகளையும் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். பாடசாலை, சமூகத்தில் நாங்கள் சிறுவராக இருக்கும் போது இருந்த சூழலுக்கும் இன்றைய சிறுவர் வாழும் சூழலுக்கும் இடையில் பலத்த இடைவெளி உண்டு.

தனித்து கைவிடப்பட்ட பெற்றோர்கள், வருமானம் குறைந்த பெற்றோர்கள், சிறுவர்களைக் கொண்ட பெற்றோர்கள், இருப்பிடமில்லாப் பெற்றோர்கள், கைக் குழந்தைகளைக் கொண்ட பெற்றோர்கள், புதிய பெற்றோர்கள், இவர்களுக்கும் தங்கள் நிலைமைகளுக்கும் சூழலுக்கும்

ஏற்ப தனித்துவமான பிரச்சனைகள் வேறு வடிவங்களில் இருக்கும். ஆனால் குழந்தையின் நலன், பாதுகாப்பு பொதுப் பிரச்சனையாகும்.

பெற்றோரியம் (Parenting) பற்றிய உளவியல் நூல்கள், பொது விவாதங்கள், பட்டிமன்றங்கள், கருத்தரங்குகள், சிறுகதைகள், கவிதைகள், நாடகங்கள், படங்கள் அதிகம் வெளிவர வேண்டும். பொது மக்களை இலகுவாக அவை சென்றடையக்கூடியதாக அமைய வேண்டும். பாடல்கள் அவசியம். சண்டை சச்சரவுகளுக்கு உடனடியாக பொலீசை அணுகுகின்றோம். திடீர் நோய் என்றால் உடனடியாக ஆம்புலன்சை அழைக்கிறோம். தீ என்றால் உடனடியாகத் தீயணைக்கும் படையை நாடுகின்றோம். Parenting இலும் திடீர் சிக்கல்கள் பிரச்சனைகள் உருவாகிறது. யாரை நாடலாம்? பிழையான கையாடல்கள் பாரிய விளைவுகளை பிற்காலத்தில் ஏற்படுத்துகின்றது.

எனவே பெற்றோரியம் பற்றிய, இது சம்பந்தப்பட்ட Parenting issues Hot line உருவாக வேண்டும். Recorded Messageகளில் பல பொதுப் பிரச்சனைகள் பதியப்பட வேண்டும். அவைகள் மக்களுக்கு சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடிய வழிமுறைகளை தொலைபேசியில் சில நிறுவனங்களை அழைக்க அங்கு இருந்து பதிலோ/ Recorded messageகளையே கேட்கக்கூடிய மாதிரி அமைப்புத் தேவை. Parenting help line “பெற்றோரிய உதவி” உருவாக வேண்டும்.

சிறார் துஷ்பிரயோகமும், வன்முறையும், 16 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள், சிறார்கள் உடலால் உள்ளத்தால் பாதிக்கச் செய்வது குற்றமாகும். இதை அறிந்தவர்கள் உடனடியாகத் தகவல் கொடுக்க வேண்டும். நமக்கு ஏன் இந்த வம்பு, மற்றவர் குழந்தை தானே என்று பாராமுகமாக இருக்க வேண்டாம். முகத்தில் காயம், உடலில் தழும்புகள், கடித்த அடையாளங்கள், நெருப்புக் காயங்கள், சிகரெட், இரும்புச் சூடு, ஸ்ட்வ் சூடு போன்ற உடல் காயங்கள் மாத்திரமல்ல, உள்ளத்திலும், உணர்விலும் கூட பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை அவதானித்தால் பொலீசுக்கோ, குழந்தை நல அமைப்புகளுக்கோ தகவல் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்களின் பழக்கவழக்கங்களிலும், நடைமுறைகளிலும் வித்தியாசம் தெரியும்.

குழந்தைகள், சிறார்கள் இன்று பாலியல் வன்முறைக்கு உள்ளாகின்றனர். இது பாரிய குற்றமாகும். சட்ட அமலாக்கல் பிரிவினருக்கு உடனடியாக தகவல் கொடுக்க வேண்டும். தெரிந்த தகவலை, பார்த்ததை மறைப்பது அதைவிட குற்றமாகும். பாலியல் வன்முறைக்கு உட்படுத்தப் பட்டவர்களின் முகத்தில் - ஏக்கம், அச்சம், பீதி இருக்கும். பழகும்

விதங்களில், விளையாட்டுக்களில் பாலியல் தொடர்பான எதிர் நிகழ்வுகள் அதிகம் காணப்படும்.

*பெற்றோர், சகோதரர், குடும்ப அங்கத்தவர்கள், வளர்ந்தவர்கள் போன்றவர்கள் குழந்தைகள், சிறார்கள் மத்தியில் மதுபானம் போதைவஸ்து பாவிப்பதைப் பாரிய குற்றமாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட வேண்டும். குழந்தைகள் முன்னிலையில், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முன்னிலையில், பெண்கள் முன்னிலையில் அடிதடி சண்டைகள், வன்முறைகள், நடப்பதும் குற்றமாக்கப்பட வேண்டும். வீட்டில் இடம் பெறும் சச்சரவுகளால் பிள்ளைகளின் சுயமரியாதை (Self esteem) பாதிப்புக் குள்ளாகின்றது. பிற்காலத்தில் இதனால் மனப் பிரச்சனைக்குள்ளாகின்றனர். குழந்தைப் பருவம், சிறு பிராயம் முக்கியமான காலமாகும். இவைகள் பிற்கால வாழ்வில் பிரதிபலிக்கின்றன. மனத் தடைகள், ஏக்கங்கள், இனம் புரியாத பயங்களிற்கு இவையே காரணமாகின்றன. மாணவர்களின் மனப் பாதிப்புகளை ஆசிரியர்களால் கண்டறிய முடியும். உளவியல் ரீதியாக தீர்வு காண முயல வேண்டும். அல்லது சம்மந்தப்பட்ட ஆலோசகர்களுடன் பேசி தீர்வு காண முயல வேண்டும். இது ஒரு தார்மீக பொறுப்பாகும்.

*பிள்ளைகள் தங்களுக்கு நம்பிக்கையானவர்களிடம் தான் பாலியல் வன்முறை பற்றி கூறுவார்கள். அவர்களிற்கு பொறுமையும், நிதானமும், பொறுப்புணர்வும் பிள்ளையின் மனநிலையை கையாளக் கூடிய நிலையும் அவசியம்.

*பாலியல் வன்முறைக்குள்ளானவர்கள் உளவியல் சிகிச்சையையும் மருத்துவ சேவையையும் நாடவேண்டும். அக்கறையற்ற நிலையில் இருந்தால் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படும்.

ஆரோக்கியமான குடும்பம் பிள்ளைக்கு தன்னைப்பற்றி நல்ல சுய மதிப்பை Good Self esteem ஏற்படுத்த வேண்டும். இது பேசும் முறையில், விளையாட்டு முறையில், பொழுது போக்கு முறையில் ஏற்படுகின்றது.

1) பெற்றோர் பிள்ளைகளை நன்கு மதிப்பதை பிள்ளைகள் உணர வேண்டும். (Show your child that you value them practically)

நீங்கள் பிள்ளை மீது அன்பு கொண்டுள்ளதை பிள்ளை உணரக் கூடிய விதமாக நடந்துகொள்ளுங்கள். முத்தமிடுதல், அரவணைத்தல், நான் உன் அம்மா/அப்பா என்று கூறும்போது அன்பும் பாதுகாப்பும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. தேவையான இடங்களில் உற்சாகப்படுத்தல், பாராட்டல், அரவணைத்தல் மிக முக்கியமானது. எதற்கெடுத்தாலும்,

சம்பிரதாயம் பாராமல் சட்டதிட்டங்களை பிரயோகிக்காமல் பிள்ளைகளுடன் இயல்பாக சந்தோஷமாக, தமாசாகப் பழக வேண்டும்.

2) மேலும் கற்றல் ஆரம்பமாகிறது

(Further learning begins)



குழந்தைகள் கர்ப்பபையில் இருக்கும்போதே உணர்வுகள் ஆரம்பமாகின்றன. சத்தங்களைக் கேட்கிறது. பிறந்தவுடனே மேலும் கற்கத் தொடங்குகின்றது. அழுதல், சிரித்தல், பால் குடிக்க முயலல், பால் குடித்தல், சொகுசாக அரவணைத்தலில் உறங்கல் போன்ற கற்றல்

ஆரம்பமாகின்றது. இதில் சிரித்தல், அழுதல் மூலம் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழலை தன் பக்கம் இழுத்து தன்னை மையப்படுத்துகின்றது. நாளடைவில் பொருட்களைப் பிடித்து விளையாட ஆரம்பிக்கிறது. பிள்ளை வளர வளர சுற்றுப்புறச் சூழலை ஆராயத்தொடங்குகிறது (exploration). குறிப்பாக வீட்டின் அறைகள், வீட்டின் சமையல் பகுதியில் உள்ளவற்றை ஆராய முற்படுகிறது. வீட்டின் அறைகள், சமையல் பகுதி சுற்றுப்புறச் சூழலை ஆராய ஆரம்பிக்கும் போது பிள்ளைக்கு பாதுகாப்பான பயமற்ற சூழலையேற்படுத்தி, போதிய இட வசதியை உருவாக்கி திறமை வளர தடையாக இல்லாமல் ஒத்தாசையாக பெற்றோர் இருக்க வேண்டும். வினா எழுப்பும் இடங்களில் பிள்ளைக்கு ஏற்ற விதத்தில் அறிவு பூர்வமாக விளங்கப்படுத்த வேண்டும். சந்தோசமான சூழலில் என்றும் இருக்க வேண்டும். எந்த இடமாக இருந்தாலும் குழந்தைக்கு ஏற்ற பாதுகாப்பாக (Baby proofing) இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

பொது நிகழ்வுகளில் பங்கு பற்றல்:

இதுவும் உள ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான ஒன்று. இந்த நிகழ்வுகள் ஊடாக தனக்கப்பால் தன்னை அறிதல் உருவாகும். இது மட்டுமல்லாது மற்றவர் உணர்வை மதித்தல், பிறர் சொல்வதை செவிமடுத்தல், மற்றையவர்களைப்பற்றி நல்ல எண்ணம் ஏற்படுத்தல், பிற்காலத்தில் நல்ல மனைவியாக, கணவராக, குடும்பத் தலைவராக, நாட்டுத்தலைவராக அமைய உங்கள் பிள்ளை வளர வாய்ப்பாக அமைகிறது. சிறு வயதிலே நல்ல உறுதியான அஸ்திவாரத்தை இட்டு விட வேண்டும். பொறுப்புள்ள மனிதராக வளர வேண்டும்.

உதாரணம் -

பிள்ளையின் பிறந்த தினத்திற்கு பெற்றோர்கள் வைத்தியசாலை சென்று “இரத்த தானம்” செய்வதன்மூலம், மற்ற மனிதர்களின்

வாழ்வுக்கு பெற்றோர் பயன்படுவதையும், தன் பிறந்த தினத்திற்கு நல்லது செய்வதால் பிள்ளை மீது பெற்றோர் கொண்ட அன்பையும், பெற்றோரின் தியாக வாழ்வையும் உணர்வதால் பெற்றோரிற்கும் பிள்ளைக்கும் இடையில் இன்னும் இறுக்கமாகப் பிணைப்பு ஏற்படுகின்றது. பிள்ளையும் பெற்றோரின் செயலால் சமுதாய உணர்வைக் கற்றுக் கொள்கிறது.

உதாரணம் -

குழந்தை ஒரு பொருளை எடுக்கிறது. அன்னை கையை நீட்டியபடி அம்மாவிடம் தாங்கோ என்று சிரித்தபடி கூற, பிள்ளை பொருளைக் கொடுத்து விட்டு அடுத்த பொருளையும் எடுத்து தான் சிரித்தபடி அன்னையிடம் ஒப்படைக்கும். Thank you என்று அன்னை கூற, Thank you என்று கூறும் பழக்கத்தை பிள்ளை கற்றுக்கொள்கிறது. இங்கு பிள்ளை மற்றவர்களிடமிருந்து செய்கை மூலம் கற்றுக் கொள்கிறது. நீங்கள் எந்தப் பழக்கத்தையும் திணிக்கக் கூடாது.

காரணங்களைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்:

காரணங்களைத் தெளிவாக விளங்கப்படுத்துங்கள். “ஏன் நல்லது” “ஏன் கூடாது” என்பதை பிள்ளைக்கு ஏற்றமாதிரி விளங்கப்படுத்துங்கள். Don't, No என்று கூறிக்கொண்டே இருக்காதீர்கள். “வேண்டாம்” “செய்யாதே” போன்ற எதிர்மறையான (negative) வார்த்தைகளை அடிக்கடி பிரயோகிக்காதீர்கள். அதற்கான காரணங்களை பிள்ளைக்கு கூறுங்கள். காரணம் கூறி விளங்கப்படுத்த தவறின் பிள்ளை காலப் போக்கில் “Don't”, No போன்ற எதிர்மறையான சொற்களுக்கே பழக்கப் பட்டுவிடும். எந்தச் செயலிலும் ஈடுபாடில்லாமல் பின்னடையும் பழக்கத்தை நீங்களே குத்துவிளக்கேற்றி ஆரம்பித்து வைத்து விடுகிறீர்கள்; விளைவுகளைத் தெளிவாக விளங்கப்படுத்தினால் பிள்ளை தன்னைப்பற்றி நன்றாக உணர்வதுடன், தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழலில் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு, உலகத்தையும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்கிறது.

புதிய பெற்றோர் (New Parents)

குழந்தை பிறக்கும்போது மகிழ்ச்சியையும், வாழ்க்கையின் சவால் களையும் தன்னுடன் தாங்கிவந்து பெற்றோர் என்ற புதிய- பதவியைப் பரிசாக கையளிக்கிறது. புதிய இலாகாவின் பொறுப்பாளராக கற்க வேண்டிய, அறியவேண்டிய, அவதானிக்கவேண்டிய, விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட வேண்டிய புதிய பொறுப்பு புதிய பெற்றோர் வாழ்வில் கலந்து விடுகிறது. “பெற்றோர்” தங்கள் முடிவுகளை, நியாயங்களை

தாங்கள் நம்புவதிலிருந்து பெற்றோரியம் (parenting) ஆரம்பமாகின்றது என New mother சஞ்சிகை ஆசிரியை Holly Bennett கூறுகிறார். ஒவ்வொருவருக்கும் எப்படி விருப்பு வெறுப்புகள் இருக்கிறதோ, அதுபோலத்தான் ஒவ்வொரு குழந்தைகளுக்கும் இருக்கிறது. பெற்றோரை விட வேறு யாரும் பிள்ளையை நன்கு அறிந்திருக்க முடியாது. தன்னைச் சுற்றியுள்ளவற்றை ஆராய்வதில் வளர்ச்சிப் பிரயாணம் தொடங்குகிறது. பிள்ளை வளர, வளர வேகம் மாறுகின்றது. பிள்ளையே உங்கள் பிரயாணப் பாதை, வழிகாட்டிப் படம் (Map). வாழ்க்கையில் நீங்கள் பிள்ளையுடன் பிரயாணம் செய்யவேண்டிய நெடும்சாலை அகன்று, நீண்டு, விரிந்து, வளைந்து, சரிந்து, கீழ்நோக்கி, மேல்நோக்கி, மேடு பள்ளம், ஏற்ற இறக்கம் கொண்ட மலை, வாவிளின் ஊடாகச் செல்கிறது. உங்கள் பிரயாணத்தின் வேகமும் இடத்துக்கு ஏற்றமாதிரி ஏறி, இறங்கி மாறுகிறது. விபத்துக்கள் தடுக்கப்படுகிறது. பிரயாணம் செளகரியமாகிறது. பிள்ளை பிறந்ததிலிருந்து உங்களுக்கு எல்லாம் புதிது, நீங்களும் உங்களுக்குப் புதியவர் (The new you), பிள்ளை பராமரிப்பும் புதிது. பிள்ளையின் மொழியும் புதிது. இவை எல்லாவற்றுடன் உங்களையும், உங்கள் குழந்தையினால் ஏற்படும் புதிய அனுபவங்களையும் ஏற்று அனுசரியுங்கள். மகிழ்வை உணர்வீர்கள்.

புதிய நீங்கள் - பிரசவத்தின் பின் உடல் அமைப்பில் மாற்றம், தோற்றத்தில் மாற்றம். உங்கள் தோற்ற வித்தியாசத்தைப் பார்த்து யாரும் கூறும்போது, பல குறுக்கீடுகளைச் சந்திக்கும் போது சந்தோஷப் படுங்கள். என் பிள்ளையால் அழகாக இருக்கிறேன், நான் மற்றவர்களிலும் வித்தியாசமானவர், தனித்துவமானவர் என்று கண்ணாடி முன் நின்று உங்கள் கண்களைப் பார்த்து கூறுங்கள்.

★ பெற்றோர், பிள்ளை உறவு:

பணத்தை வேட்டையாடுவதற்கு பிள்ளைகளைப் பாவிக்கக் கூடாது. உதாரணம் - பிறந்ததினம். பூப்புனித நீராட்டு விழா. பிள்ளைகள் நன்கு வளர்ந்தபின் இந்நிகழ்வுகளினால் பெற்றோர்களில் மதிப்பு குன்றிவிடும்.

★ குழந்தைகளை பிற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டு குறை கூறி வளர்க்கும் பழக்கம் உறவுகளைப் பாதிக்கும்.

★ பிள்ளைகளைக் குறை கூறாதீர்கள். பிள்ளை சிறப்பாக வளர வேண்டும் என்ற ஆசை இயல்புதான். ஆனால், குறைகளை ஒப்பிடுதல் பின்விளைவுகளை உண்டுபண்ணும். எப்பொழுதும் பிள்ளையின் மனநிலையிலிருந்தே எதையும் பார்க்க வேண்டும்.

- ★ ‘அவனைப் பார், இவளைப் பார்’ என்று கூறும் பெற்றோர்கள் தன் பிள்ளையிடம் உள்ள தனித்திறமைகளைப் புறக்கணித்துவிடுவார்கள். அவற்றை வளர்க்க முயல்வதில்லை.
- ★ பிள்ளை வளரும் போது தன் பெற்றோர்களை மற்ற பிள்ளைகளின் பெற்றோருடன் ஒப்பிட்டு பார்க்க தூண்டப்படுகிறது.
- ★ ஒப்பிடுதலால் உறவுகள் பலவீனமடையும்.
- ★ ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி குணங்கள், இயல்புகள், திறமைகள், பலங்கள், பலவீனங்கள் இருக்கும்.
- ★ நீங்கள் பணியாற்றும் இடத்தில் நண்பனிடத்தில், சக பணியாட்களிடம் உறவு கெடக்கூடாது என்று எண்ணும் நீங்கள் உங்கள் பிள்ளை களுடனான உறவை மிக அலட்சியமாக நினைக்கிறீர்கள். உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் நல்லவர்களாக நினைக்க வேண்டும் என்பதில் கவனமாக இருப்பதைப்போல் நீங்கள் பிள்ளைகள் உறவிலும் ஏனோதானோ என்ற போக்கை கைவிட்டு அதில் கவனமாக இருங்கள்.

அத்தியாயம் 12

ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையையும் நிர்ணயிப்பது அவரவர் குழந்தைப்பராயமே!

(Everyone's life is determined by his/ her childhood experiences)

மனத்தடையில்லாமல் சுதந்திரமாக இருங்கள். பின் இழுவைக் கொழுக்கிகளையும், நசுக்கிகளையும் தாண்டி குழந்தைகள் சுயகௌரவம், சுயசக்தி கொண்டவர்களாக வளர வேண்டும். அவர்கள் வாழ்க்கையில் எதை அடையவேண்டுமென்று விரும்புகிறார்களோ அதை நோக்கி வெற்றிகரமாக நடைபோடுவார்கள். நீங்கள் விழித்து விட்டால் “நசுக்கிகள்” விலகிவிடுகிறார்கள். உங்கள் self-esteem சுயமதிப்பு உங்களிடம்தான் உண்டு. அதை உயர்த்துவது உங்களால்தான் முடியும். சில பெண்களுக்கு தந்தை இலட்சிய மனிதன். அப்பா எது செய்தாலும் அது சரியாகத்தான் இருக்கும் என்ற அபிப்பிராயத்தை வளர்த்துக் கொள்வதால் சில வேளைகளில் யதார்த்த கண்ணோட்டம் இழக்கிறார்கள். அப்பா இல்லாத காலத்தில் வாழ்க்கை விடும் சவால்களைச் சந்திக்க முடியாமல் பின்னடைவேற்படுகிறது.

சினிமாப்படக்காட்சி:

வால்ட்டிஸ்னி படமான Bear Country யில் வரும் ஒரு காட்சியை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். தாய்க்கரடி தன் பிள்ளைக்கரடிக்கு மரத்தில் ஏற, விளையாட, ஆபத்தான காலத்தில் தன்னைப் பாதுகாக்க தற்காப்பு முறைகள் போன்ற வாழ்வுக்குத் தேவையான யுக்திகளைக் கற்றுக் கொடுத்தது. ஒரு நாள் பிள்ளைக்கரடியை விட்டுப்போகத் தீர்மானிக்கிறது. அதன்படியே பிள்ளைக்கரடியை மரத்தில் ஏற்றிவிட்டு தாய்க்கரடி திரும்பிப் பார்க்காமல் போய் மறைந்து விட்டது. வாழ்வுக்கு வேண்டிய யுக்திகளைக் கற்றுக் கொடுத்து சொந்தக்காலில் நிற்கக்கூடிய திறமைகளை நடைமுறையில் வளர்த்துவிட்ட ஆத்ம திருப்தி தாய்க்கரடிக்கு ஏற்பட்டது.

அனேக பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளைத் தங்களில் சார்ந்து நிற்கும்படியாக வளர்க்கிறார்கள். தன்நம்பிக்கை, சுயமதிப்பு,

சந்தோஷம் இவைகள் வாழும் சூழலிலிருந்து பிள்ளையைச் சென்றடைய வேண்டும். பெற்றோர் தன்நம்பிக்கையுடனும், சந்தோஷத்துடனும் வாழ்ந்தால் அது இயல்பாக பிள்ளைகளைச் சென்றடையும். நாம் அப்படி வாழாமல் பிள்ளைகளிற்கு அவைகளைத் திணித்தால் விற்பனையாகாத பொருளை வலிந்து விற்கும் ஒரு வியாபாரிபோல மாறி விடுவோம். பெற்றோரின் நடைமுறை வாழ்விலிருந்து (practical life) தன்நம்பிக்கை பிள்ளைகளைச் சென்றடைய வேண்டும். “நான் செய்வேன்” “நான் செய்வதைப் பாருங்கள்” போன்ற தன்நம்பிக்கை அதிகம். பெற்றோர் அதை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். எதுவும் கலவாத வெறும் மனதுடன் பார்க்க வேண்டும். “நான் என்ன சொல்கிறேனோ நீ அதைச் செய்” என்று கூறாமல் பிள்ளை எதைச் செய்கிறதோ அந்த வழியில் சென்று அதை ஆக்கபூர்வமாக மாற்ற பிள்ளைக்கு உதவ வேண்டும். தடங்கல் ஏற்படும் இடத்தில் நீங்கள் பாய்ந்தடித்து எதுவும் செய்யாமல் அதற்குரிய யுக்தி முறைகளைக் கூறுங்கள். பிள்ளைகளை வளர விடுங்கள். தாங்கள் யதார்த்தத்தை உணர்ந்து வாழத் தடையாக பெற்றோர் இருந்து விட்டார்கள் என்ற எண்ணம் தோல்விகளையும், ஏமாற்றங்களையும் சந்திக்கும்போது ஏற்படும்.

கணவனுடன் மனஸ்தாபப்பட்டு அழுது கொண்டிருக்கும் தன் மகளைப் பார்த்ததும் தாயின் தலையீடு அதிகரித்ததும், மகள் “என்னைத் தொந்தரவு பண்ண வேண்டாம். என்னைத் தனியாக விடுங்கள்” என்கிறாள். அன்புடனும், பரிவுடனும் அணுகிய தாய் திகைத்துப் போகிறாள். தாய்க்கு மகள் இப்பவும் சிறுபிள்ளையாகத்தான் தெரிகிறாள். இதற்கு முன்பு தாயின் ஆலோசனைகளைக் கேட்ட மகள் தற்போது தன் பிரச்சனைகளைத் தானே தீர்க்க முயலும் தன் மகளைப்பார்த்து சந்தோஷப்பட வேண்டும். கோபப்படக் கூடாது. மகள் தன் தாயிடம் வேண்டிநிற்பது உணர்வு பூர்வமான (Emotional independence) சுதந்திரமாகும்.

தான் சொல்வதைத் தன் பிள்ளைகள் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தைத் திணிக்கும் பெற்றோர்களை ஒரு நேரத்தில் பிள்ளைகள் வெறுப்பார்கள்.

ஒரு நிகழ்வு: பிள்ளை சாப்பிடும்போது பாலை மேசையில் சிந்தினால் கோபத்தில் கடுமையான சொற்களை எடுத்து பிள்ளை மீது வீசும் அம்மா, பிறிதொருநாள் வீட்டுக்கு வந்த விருந்தினரின் பிள்ளை மேசை மீது பாலைச் சிந்தினால் அது பரவாயில்லை என்று கூறி பாய்ந்தடித்து மேசையைச் சுத்தம் செய்யும் அம்மாவைப் பார்த்ததும் பிள்ளையின் மனதில் எழும் கேள்விகள் தன்மீது எதற்குக் கோபப்பட வேண்டும்? நான் முக்கியமற்றவரா? என் செயல்களை என் வீட்டில் ஏற்க மாட்டார்களா? என் வீட்டில் எனக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட

சுதந்திரமா? பிள்ளை தன்னை Negative ஆகப்பார்த்தால் சுயமதிப்புக் குன்றிய பிள்ளையாக வளர்ந்து தன்னைப் பின் தள்ளி விடும்.

ஒரு நிகழ்வு:

ஓய்வெடுக்கும் அம்மா தொலைக்காட்சி பார்க்க விரும்பியபோது பிள்ளை டி.வி. ரிமோட் கன்ட்ரோலை தூக்கி எறிந்து விட்டது. தன் கோபங்களைப் பிள்ளை மீது கொட்டி தண்டனையாக அறையினுள் வைத்துப்பூட்டி விட்டார். இதே பிள்ளை மறுநாள் டி.வி. ரிமோட் கன்ட்ரோலை எடுத்து மறைத்து வைத்து விட்டு அறைக்குள் தானே முதலில் போய் அம்மா தனக்கு தண்டனை வழங்க முதல் தானே தனக்கு தண்டனை வழங்கி விட்டது. அம்மாவின் தண்டனை பிள்ளையை மாற்றவில்லை. அம்மா கோபத்தில் கொட்டிய சொற்கள் பிள்ளையை மாற்றவில்லை. அம்மாவின் கோபமும் தண்டனையும் பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்தி விட்டது. அம்மா என்ன செய்திருக்கலாம்? ஏன் தனக்கு டி.வி. ரிமோட் கன்ட்ரோல் தேவை என்பதை அன்பாகச் சொல்லியிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அம்மா களைத்திருக்கும் போது தானே தொலைக்காட்சியைப் போட்டுக்காட்டி அம்மாவை மகிழ்விக்கும்.

உண்மையான ஒரு நிகழ்வு:

பெற்றோர் உயர்பதவி வகிக்கிறார்கள். மகனை ஒரு பெரிய கல்லூரியில் படிப்பித்தார்கள். மகன் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைத் தாங்களே செய்து கொடுத்து தாங்கள் மகனை நல்ல மாதிரி கவனிப்பதாகவும் தாங்கள் ஒரு super parents என்று தங்களைக் கருதிக் கொண்டார்கள். அந்த சௌகரிய வாழ்வு மகனை முயற்சிற்றவராக் கியது. மகன் என்ன செய்ய வேண்டுமென மகனுக்காக முடிவெடுத்து மகனுக்கு கூறுவார்கள். பிறருடன் பழக அனுமதிப்பதில்லை. ஏனெனில் பிறரைப் பற்றி தாழ்வான எண்ணம் தான் பெற்றோர்களுக்கு.

உயர்பதவி கிடைத்து மகன் வெளியூர் சென்றுவிட்டார். புதிய முகங்கள், பேசுவதற்குத் தயங்கினார். முதன்முதலாகப் பெற்றோரைப் பிரிந்த துயர், தனிமை வாட்டியது. சூழல் புதிது. ஏற்று அதை விளங்கி வாழ முடியவில்லை. யோசனை கூறப் பெற்றோர் இல்லை. தேனீர் கொடுக்க அம்மா இல்லை. புதிய இடத்தில் திணறினார், வேலையில் தினமும் பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தார். முடிவெடுக்கத் தெரியவில்லை. உத்தியோகத்தில் பதவி இறக்கம். வெளியில் தலைகாட்டாமல் அறைக்குள் பதுங்கிவிட்டார். இது சமூகத்தில் தனக்கு மிகப்பெரிய அவமானம் எனக் கருதினார். அதே நேரத்தில் வீட்டுக்குப் போகவும் வெட்கப்பட்டார். தான் உயர்பதவியில் இருப்பது போல் வீட்டுக்கு நடக்கத் தொடங்கி விட்டார்.

- இவர் பெற்றோரிடமிருந்து பெற்ற பாடம் தோல்விகளை ஏற்காமல் தவிர்த்தல்.
- மகனே உனக்கு தோல்விகள் வரக்கூடாது, காரணம் நீ அதைத் தாங்க மாட்டாய்.
- சிறுபராயத்திலே தோல்விகளை ஏற்க பிள்ளைகள் பழக வேண்டும். தோல்வியடைய விடுங்கள்.
- Eg: positive encouragement: உதைபந்தாட்டம் நடைபெறுகிறது. ஒரு குழு ஒரு கோல் (Goal) அடித்து முன்னணி வகுக்கிறது. இப்பொழுது குறுகிய ஓய்வு நேரம். கோல் அடிக்காத குழு மனச் சோர்வுடன் காணப்படுகிறார்கள். விளையாட்டில் எதுவித குற்றம் குறை கூறாமல் சாமர்த்தியமாக பழக்குனர் கூறினார். இனிமேலுள்ள மிகுதி நேரம் நீங்கள் சாதனை புரிய போதுமானது என்றார். உற்சாகத் துடன் களம் இறங்கி ஜெயித்தார்கள். விளையாட்டு வீரர்கள் புதிய யுக்திகளை (new strategies) விளையாடும்போதே கண்டுபிடித்து விடுவார்கள். Positive encouragement எப்போதும் சாதனையைத் தூண்டும்.

உதாரணம்: positive statement:

- ஒரு நாட்டின் மீது படை எடுத்த இராணுவம் போரில் பின்வாங்கி ஓடினார்கள். இராணுவத்தினர் மனம்தளர்ந்து போய்க் கொண்டிருந்தனர். இதை அவதானித்த தளபதி "attention" என்று முழங்கினார். "நாங்கள் பின்வாங்கவில்லை. இன்னொரு திசையில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம்" என அறிவித்து உற்சாகப்படுத்தினார்.

உதாரணம்: Positive Interpretation: 500 வருடங்களுக்கு முன்பு தளபதி Hernan Cortis மெக்சிக்கோ நாட்டின் Yucatan கரையில் 600 போர் வீரர்களுடன் சிறு சிறு படகுகளில் போய் இறங்கினார்கள்.

ஒரு நாட்டைக் கைப்பற்றச் சென்ற இராணுவத்தினர் தாங்கள் சென்ற படகுகளைக் கரையில் மறைத்து வைத்தனர். நாட்டுக்குச் செல்லும்போது திரும்பிப் படகுக்கு வருவதற்காகப் போகும் பாதைகளில் அடையாளம் வைத்தனர். இதைக் கவனித்த தளபதி என்ன என்று விசாரித்தார். திரும்பிவர அடையாளம் இடுகின்றோம். ஏன் என்றார் தளபதி? போரில் தோற்றால் திரும்பிவந்து படகில் ஏறித் தப்பிச் செல்வதற்கு என்றார்கள். மனதில் தோல்வியுடன் சென்றால் தோல்வி தான் கிடைக்கும். அனைத்துப் படகுகளையும் கொளுத்துங்கள் என ஆணையிட்டார் தளபதி. "இரண்டு சாத்தியங்கள் உண்டு. வென்றால் நாட்டைக் கைப்பற்றி உயிர் தப்பலாம். தோற்றால் தப்பிச் செல்ல

வழியில்லாமல் கைதியாகி மரணமாக வேண்டும். உயிரா? மரணமா? எனத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக நடந்த உன்னத போரில் வெற்றி பெற்று உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொண்டார்கள். (இது ஓர் உண்மை வரலாறு).

பயம் என்பது ஒரு மனப்பழக்கமே. எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும், எப்பவும் எதற்கும் பயப்பட முடியும். பயத்தை ஒரு கலை போல பார்க்கிறார்கள். மதுபானம்போல பயமும் ஒரு போதையே. பயத்துக்குப் பழக்கப்பட்ட மனம் புதுப்புது பயங்களை உற்பத்தி செய்யும். ஒருவருக்கு சாதாரணமாக முதலில் தோன்றுவது கள்ளர் பயம். இப்பயம் வளர்ந்து பலப்பல புதுப்பயங்களை அவர்களது மனத்தில் உற்பத்தி செய்துவிடும். பயம் மகிழ்ச்சியைத் தடுத்து விடும். ஒரேவித பயம் பரம்பரையாக கைமாறுகிறது. வயதாகித் தனிமையாகும்போது சித்தப் பிரமைபோல மாறிவிடும். பயப்படுவதும் கவலைப்படுவதும் மனதினால். இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து வெளியே வரலாம். மனதால் மாற்றி நகைச்சுவையாக யோசித்துப் பழக வேண்டும். பயம் மகிழ்ச்சியின் எதிரி. உங்கள் மனம் மகிழ்ந்திருக்க அனுமதியுங்கள். பயம் காட்டும் கதைகளுக்கு மனதால் தடை போடுங்கள். பயம் பின்னோக்கி இழுக்கும் கொழுக்கியும், நசுக்கியும் ஆகும்.

ஓர் உண்மையான நிகழ்வு:

குழந்தைப்பிள்ளைப்பருவம் எதிர்காலத்தை உறுதி செய்தது.

கல்பனா செளவ்லா (Kalpana Chawla) இந்தியாவில் கர்யா என்ற இடத்தில் 1962ல் பிறந்தார். இவர் சிறுபிள்ளையாக இருக்கும்போது ஆகாயத்தில் பறக்கும் விமானத்தைப் பார்த்ததும் குதூகலிப்பார். விமானப் படங்கள் வரைவார். இவரது விளையாட்டுப்பொருள் விமானமே. விமானம் பற்றிய செய்திகள் இவரைக் கவரும். இதை அவதானித்த தந்தை வீட்டுக்கு அண்மையிலுள்ள விமானத்தளம் சென்று விமானத்தில் ஏறிப் பார்க்க சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார். 1982ல் Punjab Engineering Collegeல் பொறியியல் பட்டதாரியானார். பின்பு Aeronautical Engineering சம்பந்தமான பொறியியல் படிக்கச் சென்ற போது கல்லூரி அதிபர் இத்துறை உங்களுக்கு வேண்டாம், மிக்க கஷ்டமானது என்றார். ஆனால் படித்து தேறினார். இத்துறையில் மேற்படிப்புக்காக அமெரிக்கா சென்றபோது நெருங்கிய உறவினர்கள் “நசுக்கி” யாக மாறினார்கள். ஆனால் பெற்றோர் “ஊக்கி” யாக இருந்தார்கள். இத்துறையில் கலாநிதிப் பட்டமும் பெற்றார். விண்வெளி விஞ்ஞானியாக விண்வெளி சென்று ஆராய்ச்சி செய்ய விரும்பினார். இவரது உயரம் தடையாக இருந்தது. 5 அடி உயரமாக இருந்த இவருக்கு ஏற்ற விண்வெளி உடை பிரச்சனையாக இருந்தது. விசேட உடை இவருக்கு ஏற்றமாதிரி

தயாரித்துக் கொடுத்தனர். 16.01.2003ல் விண்வெளிக்கு சக விஞ்ஞானிகளுடன் ஆராய்ச்சிக்குச் சென்றார். 01.02.2003 காலை 08:15 மணிக்கு தரையிறங்க வேண்டியவர்கள் தரையிறங்குவதற்கு 20 நிமிடங்களுக்கு முன் இவர்களது Columbia Space Shuttle வெடித்து 7 விண்வெளி விஞ்ஞானிகளும் இறந்து விட்டனர். கல்பனா சௌவ்லா தனது 41 வயதில் விண்வெளியில் சங்கமமாகிவிட்டார்.

இவர் தனது சிறு பராயத்தைப் பற்றி Texas ல் சஞ்சிகை ஒன்றுக்கு இவ்வாறு பேட்டியளித்திருந்தார்.

“எனது வீட்டுக்கு அண்மையில் flying club இருந்தது. அங்கு சில புட்பக விமானம் (Pushpak) பறப்பதை அடிக்கடி பார்ப்பேன். நானும் என் சகோதரனும் வானத்தை அண்ணாந்து பார்த்து இரசிப்போம். எங்கள் தந்தை அந்த விமானத்தில் பறக்க ஏற்பாடு செய்திருந்தார். இது aerospace engineering படிப்பதற்கும் நான் விஞ்ஞானி ஆகுவதற்கும் என்னைத் தூண்டி விட்டது.

குழந்தையாக இருக்கும்போது எனது விளையாட்டுப்பொருள் (toy) விமானங்களே. விமானப்படம் வரைவேன். விமானம், விண்வெளிச் செய்திகளை நான் சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது ஆர்வத்துடன் கேட்பேன்.

“என் பெற்றோர் என் விருப்பத்திற்கு குறுக்கே நின்றதில்லை. நான் மனம் விட்டுப் பேசக்கூடிய என் நண்பர்கள் என் பெற்றோர்களே. 1994ல் அமெரிக்க N.A.S.A. விண்வெளி ஆய்வு மையத்தில் விஞ்ஞானியாகச் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டார். விண்வெளிக்குச் செல்வதற்கு இவரது உயரம் சற்றுக் குறைவாக இருப்பதால் தெரிவில் ஈடுபடாத நிலை தோன்றினாலும் இவரது ஆற்றல், திறமை, ஆர்வம் காரணமாக விண்வெளிக்குச் செல்லும் விஞ்ஞானியாக தெரிவானார். விண்வெளிக் கலத்தில் தொழில்நுட்பப் பிரச்சனைகளைக் கையாளும் விஞ்ஞானியாகச் சென்ற இந்தியப்பெண்.

தன்நம்பிக்கையுடைய வாழ்வை ஒரு பிள்ளைக்கு எடுத்துக் கையளிக்க முடியாது. பெற்றோர் வாழும் முறையிலிருந்து, பாவிக்கும் சொற்களிலிருந்து, நடைமுறையிலிருந்து இயல்பான வாழ்விலிருந்து பிள்ளை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய ஒன்று. இது பரம்பரை பரம்பரையாக வருவதில்லை.

அத்தியாயம் 13

குழந்தைகளை அவர்களது சுதந்திரத்தில் இருக்க வழி காட்டுங்கள்!

(Guide the children to be independent)

3 மாத சிசுவாக இருக்கும்போதே தன்னைத் தினமும் பராமரிப்பவர்கள், தன்னைத் தன் அருகாமையிலிருந்து கண்ணும் கருத்துமாகப் பார்ப்பவர்களது உணர்வுகள், மனநிலைகள், உணர்ச்சிகள் மாற்றங்களை உணர்ந்து கொள்கிறது என்கிறார் அமெரிக்காவில் மசாக்செட்டில் உள்ள Tufts University ஐச் சேர்ந்த பேராசிரியர் anne Easter Brooks, Phd. அவர்கள்.

6 மாதத்திற்கும் ஒரு வயதிற்கும் இடையில் தனது பராமரிப்பாளரது (care giver/ parent) மனநிலையை, உணர்வை நன்கு விளங்குவது மாத்திரமல்ல அவர்களது கோபம் சார்ந்த நிலை, மகிழ்ச்சியான நிலை, பயந்த நிலை, விரக்தி நிலை எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொள்கிறது. Eg: பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர் ஏதாவது ஒன்றைப் பார்த்துப் பயந்தால், அதிர்ச்சி அடைந்தால் அவர்களது அந்த நிலையைக் கண்டதும் குழந்தை “வீர்” என்று கத்தி அழுகிறது.

பெற்றோர்கள் தங்கள் வாக்குவாதங்களை சொல்வீச்சுக்களைத் தகராறுகளை குழந்தைகள் பார்க்கக்கூடியதாகவோ அல்லது அவர்களது காதில் விழக்கூடிய மாதிரியோ ஈடுபடக்கூடாது. குழந்தைகளிடம் செல்லும் போது அழுது கொண்டோ அல்லது கோபமான, ஆவேசமான நிலையில் செல்லாதீர்கள். குழந்தைகளின் மன வளர்ச்சியை அது பாதிக்கும். உங்களைப் பார்த்துக் குழந்தை ஆனந்தமடையக்கூடிய மாதிரி பெருமைப் படக்கூடிய மாதிரி நடந்து கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகளின் கண்களுக்கு பெற்றோர் ஆனந்தமானவர்களாக ஒருவருக்கொருவர் அன்பானவராக என்றும் இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் என்றும் எதிர்பார்ப்பதும் அதுவே.

உற்று நோக்கினால் குழந்தைகளின் செயற்பாட்டில் அதை விளங்கிக் கொள்ளலாம். குழந்தைகளின் மன வளர்ச்சிக்கு அவை அஸ்திவாரமாகும். நீங்கள் எந்த மனநிலையில் சென்றிருந்தாலும் உங்களைச் சுதாகரித்துக்கொண்டு நிதானமாக குழந்தையை முத்தமிடுங்கள், அரவணையுங்கள், உடலை வருடி விடுங்கள், குழந்தையுடன் பேசுங்கள், விளையாடுங்கள், குழந்தையை குஷிப்படுத்துங்கள், இரண்டு வயதில் தன் உணர்வையும் பராமரிப்பாளர், பெற்றோர், தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களது முழு உணர்வுகளை நன்கு புரிந்து கொள்கிறது. அவைகளை தன்னளவில் நன்கு வெளிக்காட்டவும் முயற்சி செய்கிறது.

குழந்தை மன உளைச்சலாக இருக்கிறதென்பதை (stress) எப்படி அறியலாம்?

- நீங்கள் கைகளில் தாங்கி வைத்திருக்கும்போது ஓய்வான (Relax) நிலையில் இல்லாமல் இறுக்கமான (Tense) நிலையில் தங்களை வைத்திருப்பார்கள்.
- கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தொடர்ந்து அழுது கொண்டேயிருப்பார்கள்.
- பால் ஊட்டவோ, உணவு ஊட்டவோ ஒத்துழைக்க மாட்டார்கள்.
- தூங்குவதற்கு வழமைக்கு மாறாக அதிக நேரம் எடுப்பார்கள்.
- அடிக்கடி திடுக்கிடுவார்கள் (Startling). சாதாரணமாகக் கவனத்தில் கொள்ளாத சத்தங்களை எல்லாம் தற்போது தொந்தரவு பண்ணுவது போல எடுத்ததற்கெல்லாம் அழுவார்கள்.

சாந்தப்படுத்த என்ன வழிமுறைகளைக் (soothing strategies) கையாளலாம்.?

- வழமையாக எதைச் செய்வீர்களோ அவற்றைக் கையாளுங்கள். திடீரென்று எதையும் மாற்றினால் குழந்தைகள் குழப்பமடைந்து விடுவார்கள். (avoid abrupt transitions and keep to your regular routine as much as possible)
- அமைதியாகத் தாழ்ந்த குரலில் பேசுங்கள். உரத்த சத்தங்கள் குழந்தையின் காதில் விழாமல் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகம் அறிமுகமில்லாதவர்கள் அண்மிக்காதபடியும் திடீர் குறுக்கீடுகள் (sudden intrusions) எதுவும் அங்கு நிகழாதபடியும் பராமரிப்பாளர்களும், பெற்றோரும் குழந்தையின் சூழலைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையை உங்களுடன் அணைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள், அணைத்தபடி நடவுங்கள்.

- அறையின் ஒளியை, வெளிச்சத்தைத் தேவையானால் குறைத்து, குழந்தைக்கு அருகாமையில் படுத்திருந்து கதைகள் சொல்லுங்கள்.
- இரண்டு கால்களில் வைத்து “சாய்ந்தாடம்மா சாய்ந்தாடு” பாடிக் கொண்டு ஒரு காலிலிருந்து மற்ற காலுக்கு மாற்றுங்கள் (Rocking from one foot to another)
- குழந்தையைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வீட்டு வேலைகளைச் செய்யுங்கள். உங்களின் இதமான உடல் அசைவு (Rhythmic motion) குழந்தையை சாந்தப்படுத்தும்.
- கட்டி அணைத்தபடி பாடிக் கொண்டு குழந்தையைத் தூங்க வைப்புகள். அல்லது சாந்தப்படுத்துங்கள்.
- பதினெட்டு (18) மாதத்தில் அதாவது ஒன்றரை வயதில் குழந்தை தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் அருகாமையில் இருந்தாலென்ன, இல்லாவிட்டாலென்ன அவர்களைப் பற்றித் தனக்கு ஏற்ற அளவில் யோசிக்கத் தொடங்குகிறது என்கிறார் அமெரிக்க Pitts-burgh University)ஐச் சேர்ந்த குழந்தை உளவியலாளர் Janice T Gibson
- குழந்தையின் தனிமையைப் பிறர் ஆக்கிரமிப்பதையும், தெரியாதவர்கள், அறிமுகமில்லாதவர்கள் அண்மிப்பதையும் பார்த்த குழந்தை அழுகிறது. இவற்றை நீக்காவிட்டால் நம்பிக்கையற்ற உணர்வு மேலோங்கி வளர்ந்து விடும். பெற்றோரை இறுக்கமாக அணைக்கிறது. குழந்தையை அன்புடன் தட்டி விடுங்கள் (loving pats). அணையுங்கள் (Hugs) பிள்ளைக்கு அருகாமையில் இருங்கள். தன்னைத் தனியாக விடமாட்டீர்கள், தனக்கு பாதுகாப்பு அரணாக எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் இருப்பீர்கள் என்ற எண்ணம் வலுவடையும். வெற்றியோ, தோல்வியோ, ஏற்றமோ, இறக்கமோ, உயர்வோ, தாழ்வோ தொடர்ந்தும் பெற்றோர் அந்நிலையிலிருந்து எக்காரணம் கொண்டும் பின் வாங்கக்கூடாது. Moral support பிரதானமானதென்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். இது ஒருவிதமான “தெரிய Tonic” தான்
- குழந்தை பயந்த நேரத்தில் பெற்றோர் அருகாமையில் இருக்க வேண்டும். நித்திரையாக இருக்கும் வேளையில் தூர விலகிச் சென்றாலும், கண்விழித்துப்பார்க்கும் வேளையில் அருகாமையில் இருங்கள், இல்லாவிட்டால் பெற்றோர்கள் மீது நம்பிக்கை இழந்து விடுவார்கள். பிள்ளையின் நம்பிக்கையை முதலில் பெற்றோர்கள் வெல்ல வேண்டும். இதுதான் பெற்றோரியத்தின் (parenting) ஆணியே.

விளையாட்டின் மூலம் கற்றல்:

விளையாட்டு மூலம் பிள்ளையின் உணர்வு, அறிவு, சமூகப் பார்வை, வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாகப் பார்த்தல், தோல்விகளை சாதாரணமாகக் கருதுதல், சுய எண்ணம், சுய மதிப்பு, சுயபெறுமதி, தன்னம்பிக்கை, முயற்சி, மன வளர்ச்சி, புத்திக்கூர்மை எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் அனுபவமாகிறது. குழந்தைகளுக்கு building Block போன்றவை உள ஆரோக்கியத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் உகந்த விளையாட்டு. கட்டையின் வடிவம் (Block) அமைப்பு (Shape). அளவு (size), எடை (weight) நிறம் (Colour) போன்றவைகள் குழந்தைகளைக் கவர்கின்றன. ஒரே நேரத்தில் வடிவங்கள், எடை, அளவுகள், கனதி, நிறங்கள் பற்றிய அறிவு ஏற்படுகிறது. இது சிசுவிலிருந்து தொடர்கிறது. பலவித வளர்ச்சி உடலில் ஏற்படுகிறது.

கட்டைகளை சிசு நகர்த்தும்போதும், தூக்கும்போதும், தள்ளும் போதும், இழுக்கும்போதும் தசைகள் (muscles) வளர்ச்சி அடைகின்றது.

ரொறன்ரோ சரணாலயத்தில் (Toronto Zoo) புதிதாகப் பிறந்த pan-das குட்டிகளுக்கு Motor skills வளர்ச்சிக்காகக் கட்டைகளை உருட்டி விளையாட பயிற்சியாளர் பயிற்சி கொடுப்பதை தொலைக்காட்சியில் (Feb 2016) காண்பித்தனர்.

கண் பார்க்க கை அதை நோக்கி அசைகிறது. (hand - Eye coordination) கண்ணும், கையும் ஒருங்கே இணைந்து முயற்சி செய்கின்றன. பின்பு வாழ்க்கை பூராவும் இது ஒரு கலையாகத் தொடர்கிறது. இது பொதுவானது.

குழந்தை ஒரு கட்டைக்கு மேல் இன்னொரு கட்டையை வைத்து அடுக்கும் போது (Stacking) கட்டைகள் வீழ்கின்றன. மீண்டும் குழந்தை அடுக்கத் தொடங்குகிறது. விழுகிறதா என்பதைப் பார்க்கிறது. அப்போது சமநிலை பற்றிய (Balancing) அறிவு ஆரம்பமாகிறது.

வேறு குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும் போது தனது தவணை முறைக்காக (taking turns) காத்திருத்தல், மற்றப்பிள்ளைகளது உரிமைகளை மதித்தல் (Respecting the rights of others) பகிர்தல் (Sharing), நேரத்தைக் கையாளுதல் (Time management) போன்ற வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப்படை விடயங்கள் படிப்படியாக அனுபவமாகிறது.

ஒத்துழைக்கவும், சேர்ந்து விளையாடவும் கற்றுக் கொள்கிறது.

தன்னம்பிக்கை (self-confidence) வளர்கிறது.

பொறுமையை உணர்கிறது. சுதந்திரமாக இயங்குகிறது (Independence).

விளையாடி முடிந்ததும் தன்னைப் பற்றிய உட்பார்வை (self-Image) உயர்கிறது.

Block building மூலம் அளவு, பரிமாணங்கள், உயரம், கனதி, பெரியது, சிறியது "bigger than", போன்ற கணித அடிப்படையைக் கற்கிறது.

தீர்வு காணல் "problem solving" ஐ அறிகிறது. கேட்டல் (listening), பேசுதல் (speaking), தொடர்பு கொள்ளுதல் போன்ற சமூகத்துடன் (communicating with others) இணைதல் ஆரம்பமாகிறது.

விளையாடி முடிந்த பின் விளையாடிய கட்டைகள், பொருட்கள், பாவைகள், பொம்மைகள் (Toys) எதுவாக இருந்தாலும் விளையாடிய இடத்திலிருந்து எடுத்து அவைகளுக்குரிய பெட்டியில் அல்லது அதற்கேற்ற பிரத்தியேகமாக ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் அவைகளை வைக்கப் பிள்ளைக்குப் பழக்க வேண்டும். பெற்றோரும் தாங்கள் எடுத்த பொருட்களை அவைகளுக்கு உரிய இடங்களில் வைக்க வேண்டும். இதன்மூலம் தங்கள் தங்கள் பொறுப்புக்களை (sense of responsibility) உணர்கின்றனர். அதே நேரத்தில் விளையாடிய இடம் clean up செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். இது ஒரு பொதுவான இடமாக இருந்தால் மற்றப் பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுக்க முன் தாங்கள் விளையாடிய இடத்தைத் துப்புரவாக clean up மற்றப் பிள்ளைகள் பாவிக்க விளையாட விட வேண்டும். என்ற சமுதாய உணர்வும் ஏற்படுகிறது.

பாடசாலையாக இருந்தால் பெண் பிள்ளைகளுக்கும் ஆண் பிள்ளைகளுக்கும் சம நேரம் (equal opportunity) ஆசிரியர் வழங்க வேண்டும். ஆண், பெண் வேற்றுமை தோன்றக் கூடாது.

குழந்தைப்பருவத்திலேயே ஒத்துப்போகவும், ஈடு கொடுக்கவும் (adjustment and adaptability) பழகுதல்

குழந்தைகளுக்கு positive social adjustments ஏற்படுத்துவதில் பல கஷ்டங்கள் உண்டு. சில பிள்ளைகள் கூச்ச சுபாவம், தயக்கம் உள்ளவர்களாகவும், வேறு சில பிள்ளைகள் அடம் பிடித்தலும் (Tanturm), அடித்தலும், கடித்தலும், எறிதலும் போன்ற குணம் கொண்டவர்களாகவும் உள்ளார்கள். மேலும் சில பிள்ளைகள் மற்ற பிள்ளைகள் இருக்க இருக்கை கொடுக்காமலும், மற்ற பிள்ளைகளின் பொருட்களை எடுக்கவும் முயற்சிப்பார்கள். இத்தகைய பிள்ளைகளை இணைத்து அவர்களுக்கிடையில் ஒரு சமூக நட்பை உறவை ஏற்படுத்துவது (Early childhood professionals) சிறுகுழந்தைகளைக் கையாளுபவர்களுக்கு பெரும் சிரமமாகும். இவர்கள் வித்தியாசமான குடும்பப் பின்னணியும், பழக்கவழக்கங்களும், வாழ்க்கை முறைகளும் கொண்ட குடும்பங்களைச்

சேர்ந்த பிள்ளைகள். இப்பிள்ளைகளைக் கையாளுபவர்களுக்கு இது ஒரு பாரிய பொறுப்பாகும்.

ஒரு கதை:

ஆர்த்திக்கு ஐந்து (5) வயது. மற்ற பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடாது தனிமையாகத் தூர விலகி நின்று நிலத்தைப் பார்த்தபடி நிற்பார். படம் கீறுதல், வர்ணம் தீட்டுதல் போன்ற தனியாக விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்களை மாத்திரம் வகுப்பறையில் விளையாடுவார். நேராகக் கண்ணைப்பாராது நிலத்தைப் பார்த்துக் கதைப்பார். மற்ற பிள்ளைகள் தாங்களாகத் தங்களுக்குள் சேர்ந்து விளையாடும்போது ஆர்த்தி யாரும் தன்னை அழைக்கட்டும் என்று காத்திருப்பார். இதைப்பற்றி பெற்றோருடன் ஆசிரியர் பேசிய போது ஆர்த்தி நல்ல பிள்ளை, அமைதியான பிள்ளை எனப் பெற்றோர் பதிலளித்தனர். ஆர்த்தியின் தனிமை, விருப்பம், பிறருடன் பழகத் தயக்கம், நேருக்கு நேர் பார்த்துக் கதையாமை போன்ற குணங்கள் Social Skills சமூக திறன் வளர்ச்சிக்குத் தடையாக அமையும். ஆர்த்தி “நீ நல்ல பிள்ளை”, “பேசாமல் இரு” என்று பெற்றோர் கூறுவதை ஆர்த்தி முழுமையாக நம்புகிறார். தன்னைப் பற்றிய எண்ணத்தையும் அதற்கேற்ப வளர்த்துக் கொள்கிறார்.

தீர்வு: சிறு சிறு குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரித்து ஆர்த்தி தனக்கு விருப்பமான “குழு” வுடன் இணையும்படி கூறலாம். அதற்கும் மறுத்தால் தனிப்பட்ட முறையில் உரையாடி படிப்படியாக இணைக்க வேண்டும். விருப்பமான விளையாட்டின் மூலம் ஏனைய விளையாட்டில் ஈடுபடவும், சக மாணவர்களுடன் இணையவும் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்க வேண்டும்.

ஒரு கதை:

ஜெகனுக்கு ஐந்து வயது. வகுப்பில் படிப்பில் சுட்டி. அவர் ஒரு சமத்தான பிள்ளை. பாடசாலையில் என்ன நிகழ்ச்சி என்றாலும் முதலாவதாக இணைந்து விடுவான். பாடங்களை விரைவாகக் கிரகித்துக் கொள்வான். நண்பர்களுடன் பழகும்போதும், விளையாடும் போதும் மூர்க்கத்தனமானவன். எல்லோருடனும் விரைவாகச் சேர்ந்து விடுவான். நண்பர்வட்டம் விரிவடைந்து செல்லக்கூடிய அளவுக்கு அவனிடத்தில் ஓர் ஈர்ப்பும் உண்டு. அதே நேரத்தில் மூர்க்கத்தனமும் (aggressive behaviour) ஆக்கிரமிப்பும் நிறைந்தவன். தன் நண்பர் வேறு ஆட்களுடன் சேர்ந்து விளையாடினால் விளையாட்டைக் குழப்புவான். Building blocks விளையாடிக்கொண்டு இருந்தால் blocks ஐத் தூக்கி வீசிவிடுவான்.

தன் விருப்பப்படியே மற்றவர்கள் விளையாட வேண்டும், தனக்கு விருப்பமானதை மற்றவர்கள் செய்ய வேண்டும், தனக்கு வேண்டியதை மற்றப் பிள்ளைகளைக் கொண்டு செய்வித்துக் கொள்ளும் பழக்கமும் உண்டு. சமநிலை சீரான சமூக வளர்ச்சி இல்லாது போனால் காலப் போக்கில் இப்பிள்ளை வளர்ந்து வரும்போது பாரிய பிரச்சனையாக இருக்கும். பெற்றோர்கள் சமூக அந்தஸ்தில் உயர்ந்திருந்ததால் ஜெகனுக்கு அதிக முன்னுரிமை வழங்கப்பட்டிருந்ததால் ஏற்பட்ட விளைவு இது. தனக்கு மற்றவர்கள் விட்டுத்தர வேண்டும். தன்னை மற்றவர்கள் முக்கியப்படுத்த வேண்டும் என நினைத்தே வளர்கிறான். இந்த எண்ணத்தை மனதில் இவன் வளர்த்துக் கொண்டான். பெற்றோர்கள் இதை நோக்கியே ஜெகனின் வாழ்வை நகர்த்தியுள்ளார்கள்.

எப்படி இப்பழக்கங்களை மாற்றலாம்?

1. ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பழக்கத்தை நடைமுறையில் பார்த்து தானும் கைக்கொள்ளல், வளர்த்து எடுத்தல், விளங்கப்படுத்துதல், மனதில் பதிய வைத்தல், செய்து காண்பித்தல்.
2. மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய யுக்திகளை, வழிமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்தல்.
3. சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல், புரிய வைத்தல், கற்பித்தல்.

ஜெகன், மற்றவர்கள் உன்னிடம் பந்தை எறிந்தால் என்ன செய்வாய்? என்ன உணருவாய்? இவருக்குள்ளால் மற்றவர்களின் உணர்வைப் புரியவைத்து, வகுப்பில், பாடசாலையில், எல்லோரும் சமம், ஒருவரை ஒருவர் பாதிக்கக் கூடாது, மதிக்க வேண்டும், தன் சுய மதிப்பையும் இழக்காது, பிறர் சுய மதிப்பையும் பாதியாது நட்பு பேணப்பட வேண்டும் என்பதை இலகுவாக, சுயமாகப் புரியக்கூடிய மாதிரி தனிப்பட்ட முறையில், கௌரவமாகக் கூறி மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும். நூல்களையும், பட்டியல்களையும், ஏடுகளையும், வழிமுறை கூறும் தகவல்களையும், கையில் வைத்துக் கொண்டு அவைகளை மனனம் செய்து அதற்கேற்ப பிள்ளைகளுக்கு கூற முடியாது, வழிநடத்த முடியாது. ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமுடையவர்கள், வித்தியாசமானவர்கள், வித்தியாசமான திறமைகள், விவேகங்கள், ஆற்றல்கள் உடையவர்கள். பலவித அனுபவங்கள் எண்ண அடுக்கு களாகப் பதிந்துள்ளன. Common sense பொது விவேக அடிப்படையில் தான் அணுகுவது அனுகூலமாக இருக்கும்.

பிள்ளைகளுக்கு சொற்பொழிவாற்றி விளங்கப்படுத்துதல் பயன் விளைவிக்காது. சமூக விழிப்புணர்வை, role playing மூலம் அதாவது

பாத்திரங்களை உருவாக்கி அவர்கள் மூலம் நிகழ்வுகளை உருவாக்கி செயல்முறை மூலம் விளைவுகளைக் காண்பித்தல்.

வகுப்பறையில் சாதக பாதகங்களை கேள்வி, பதில்கள் மூலம் விளங்கப்படுத்தலாம்.

விழுமியங்களை, விழிப்புணர்வை, ஊட்டக்கூடிய சினிமாப் படங்கள் மூலம் காண்பிக்கலாம்.

பொம்மைகள், பாவைகளை வைத்து அவைகளை நகர்த்தி பொம்மைகள் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சியாக சுவாரஸ்யமாகவும், இரசனை நிரம்பியதாகவும் காட்சிகளை அமைத்து அவற்றின் ஊடாகக் கற்பிக்கலாம்.

குழந்தைகள் சுதந்திரமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர...

1. பாடசாலையில் நீண்டநேரம் இருந்துவிட்டுவரும் பிள்ளைகளை வீட்டில் தொலைக்காட்சி முன்னாலேயோ, கணினி முன்னாலேயோ இருத்தாமல், வெளியே கூட்டிச் சென்று வெளியே மைதானத்தில் அல்லது பூங்காவில் விளையாட அனுமதித்து அதன்மூலம் மேனியில் காற்று வருடிச்செல்லவும் புதிய காற்றைச் சுவாசித்து புத்துணர்ச்சி யுடன் வாழ வழி செய்யுங்கள்.
2. பாடசாலைக்கு கூட்டிப் போகும்போதும், பின்பு வீடு வரும்போதும் பாடசாலையில் என்ன நடந்தது என்பதை விவரமாகக் கேளுங்கள். இதை அன்பாகக் கேட்க வேண்டும். அவற்றைச் சொன்னால் திட்டு விழும் என்னும் பயம் பிள்ளைகளுக்கு வராதவகையில் சுதந்திரமாக எல்லாவற்றையும் சொல்லுமளவிற்கு தைரியத்தையும், சுதந்திரத் தையும் கொடுப்பது நல்லது. எது நடந்தாலும், என்றும் உனக்காக நான் இருக்கிறேன் என்பதை உணர்வுபூர்வமாகப் பதிய வையுங்கள்.
3. பிள்ளைக்குக் கிடைத்த பரிசுகளை, வெகுமதிகளைப் பாராட்டாமல் அதைப்பெறுவதற்கு அல்லது அதை அடைவதற்கு எடுத்த முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள். பாராட்டப்பட வேண்டியது குழந்தையின் முயற்சியையே, பரிசுப் பொருட்களும், சன்மானங்களும், உபகாரங்களும், வருமானங்களும், வெகுமதிகளும், அன்பளிப்புகளும், பாராட்டுக்குரியவையல்ல. “முயற்சி” (efforts) என்றும் பாராட்டுக் குரியது. பாடசாலையில் நடந்த எதிர்மறையான விடயங்களை விசாரியாதீர்கள். நல்லவற்றையே கேட்டு ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

உதாரணமாக உன்னை யாரேனும் அடித்தார்களா? என்று கேட்பதை விடுத்து உன்னோடு யார் விளையாடினார்கள் என்று கேளுங்கள். பிள்ளையின் positive attitude ஐ வளர்க்கும்.

4. குடும்பத்தில் உள்ள அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்களை வாரத்தில் ஒரு நாளென்றாலும் விளையாடுவது நன்று. அம்மா நல்லதா? அப்பா நல்லதா, அம்மா செல்லமா?, அப்பா செல்லமா? என்று தரம்பிரித்து கேட்பது பிள்ளையின் உளவளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். யாராவது பிரித்துக் கதைத்தால் உடனடியாக stop sign காட்டுங்கள்.
5. அம்மா அப்பா எப்படி இருந்தால் உனக்குப் பிடிக்கும்? என வினாவுங்கள். பிள்ளை சொல்வதை செவிமடுத்துக் கேட்டு உங்களை மீளாய்வு செய்து மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள். பெற்றோர்கள் தாம் எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்கின்றோம் என்று நினைக்காதீர்கள். ஆனால் அவர்கள் தவறு என்று தெரியாமல் தவறுசெய்கிறார்கள். குழந்தையின் மனநிலையைப் புரிந்து நீங்கள் செய்த தவறைத் திருத்திக் கொள்ளுங்கள்.
6. பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் அதிகநேரத்தைச் செலவழித்து அவர்களை மகிழ்விக்க முடிவதில்லை. அதனால் தமது அன்பை பரிசுப் பொருட்களை வேண்டிக்கொடுத்து வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அதை உள்வாங்கிய பிள்ளைகள் பரிசாக கேட்பதை வேண்டித் தராவிட்டால் தம்மீது பெற்றோருக்கு அன்பில்லை என்று நினைக்கிறார்கள். இதை நிறுத்த வேண்டும்.
7. ஏதாவது பொருள் வேண்டித்தரும்படி கேட்டால் உடனே வேண்டித் தருகின்றேன் என்று சொல்லாமல் அதன் விலைபற்றியும், அதன் அவசியம், அவசியமின்மை பற்றியும் புரியவைக்க வேண்டும்.
8. பெற்றோர்கள் தாம் சொல்லும் நேரத்தில் தான் பிள்ளைகள் படிக்க வேண்டும் என்னும் மனோநிலையை மாற்ற வேண்டும். பிள்ளைகள் இன்று செய்து முடிக்க வேண்டிய என்னென்ன பாடங்கள் இருக்கின்றது என்பதைச் சொல்லி அவர் அதை எப்பொழுது செய்ய விரும்புகின்றார்கள் என்று அவர்களாகவே நேரக்கணிப்பீட்டை செய்ய அனுமதிக்க வேண்டும்.
9. சகோதரர்களிடையே புரிந்துணர்வும் சகோதரபாசத்தையும் ஊட்டுங்கள். புத்தகத்தைப் படி, படி என்று புத்தகப் பூச்சிகளாக வளர்க்காது அனுபவத்தின் மூலமும் சிலவற்றை விளங்கிக் கொள்ள சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுங்கள். உதாரணமாக எழுத வாசிக்கத் தொடங்கும் பிள்ளைகளைப் புத்தகத்தை வாசி, எழுது என்று திணிக்காமல் கடைகளின் பெயர்ப்பலகைகளை தெருக்களின் பெயர்களை உச்சரிக்க வாசிக்கத் தூண்டுங்கள்.

10. குழந்தைகள் தானாகச் சாப்பிடவும் உடை அணியவும் பழகிவிட்டால் வளர்ந்தவர்கள் போல் செயற்படுவார்கள் என பார்க்காதீர்கள். குழந்தைகள் வளரும் நிலையில் அவர்களது விளையாட்டுப் பொருட்கள் காலத்துக்குக் காலம் மாறியிருக்கின்றனவேயொழிய குழந்தைகள் இன்னும் குழந்தைகளாகவே இருக்கிறார்கள்.
11. குழந்தைகளுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவழியுங்கள். அதை Quality time ஆக மாற்றுங்கள். வெளியே விளையாடப் போகிறேன் என்றால் விளையாட சுதந்திரத்தைக் கொடுங்கள். அவருடைய உடையை அவரே தெரிவு செய்ய அனுமதியுங்கள். நான் உன்னை நம்புகிறேன் என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுங்கள். இது self esteem வளர உதவும். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைப் பார்த்து பொய் சொல்கிறாய் என்று ஒருபோதும் கூறக்கூடாது.
12. நீதான் முக்கியம் என்பதைப் புரிய வைக்க வேண்டும். பெற்றோர் முக்கிய வேலையாய் இருக்கும்போது குழந்தை தான் வரைந்த சித்திரத்தை காட்டுகிறது. பெற்றோர் வேலையைத் தொடர்வதா? அல்லது சித்திரத்தைப் பார்ப்பதா? வேலையை விட்டு விட்டு சித்திரத்தைப் பாருங்கள். அந்தச் சித்திரம் தொடர்பாக அவருடன் கதையுங்கள். அழகாக உன்னால் வரைய முடியும் நம்பிக்கையையும் கொடுங்கள். நீங்கள் உங்கள் வேலையை விட்டுவிட்டு சித்திரத்தைப் பார்ப்பதால் பிள்ளைதான் முக்கியமானவர் என்பதை புரிந்து கொள்கிறார். நீதான் எனக்கு முக்கியம் என்று சொல்வதைவிட உங்கள் செயல்களில் அதைக் காட்டுவதே சிறந்தது.
13. டி.வி.நிகழ்ச்சிகளை இரசிப்பதை விட குழந்தைகளின் குறும்புத் தனத்தை இரசியுங்கள். குழந்தைகள் உடைக்கும் பொருட்களை இரசியுங்கள், அவைகளை உங்கள் குழந்தையின் ஆய்வாகக் கருதுங்கள் (Exploration). சுவரில் தாறுமாறாகக் கீறும் கோடுகளை இரசியுங்கள், அவற்றை சித்திரமாகப் பாருங்கள். அவர்களை இரசியுங்கள்.
14. பிழைவிடுவது பிள்ளையின் உரிமை. அப்பிழையிலிருந்து நல்லதை எடுத்துக் கொள்ளக் கற்றுக் கொடுங்கள். விழாமல் வாழ்ந்து விட்டேன் என்பதில் பெருமையுமில்லை. விழுந்தபோதெல்லாம் எப்படி எழுந்தோம் என்பதுதான் பெருமை. பிழைகளுக்கும், தவறு களுக்கும் பொறுப்பெடுக்கப் பழக்குங்கள். பெற்றோர் நடிக்காமல் இயல்பாக இப்படி வாழ வேண்டும். புதிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ள வழிகாட்டுங்கள். தனக்காகத்தானே பேச ஊக்குவியுங்கள். என்ன

விதமான வித்தியாசங்களையும் ஏற்கப் பழக்குங்கள். (மதம், மொழி, நிறம், பிரதேசம்.....) பாராட்ட, நன்றி சொல்ல, மன்னிப்புக் கேட்க பழக்குங்கள். பெற்றோர் நடிக்காமல் இயல்பாக வாழ வேண்டும்.

15. சக மாணவர்களது கிண்டல்களை (Bullying) கையாளத் தைரியம் கொடுங்கள். முடிவெடுக்க அனுமதியுங்கள்.

16. விழுமியங்களை (Ethical values) தேவையான இடங்களில் அவ்வப் போது கற்றுக் கொடுங்கள். நீங்களும் அவ்வாறே நடந்து கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் சொல்லுக்கும், செயலுக்கும் வித்தியாசம் இருந்தால் பிள்ளையைக் குழப்பிவிடும்.

எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தேன் என்பது முக்கியமல்ல எப்படி வாழ்ந்தேன் என்பதுதான் முக்கியம் என்பதை பிள்ளை வளர, வளர தன் அனுபவத்திலிருந்து விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளி அழுத்தங்களால் தூண்டப்படுகின்ற பெற்றோரியத்தினால், பிள்ளைகளுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து பிள்ளைகளுக்கு மன உளைச்சலைக் கொடுக்கின்றீர்களா?

பெற்றோர் ஸ்தானத்தை தாங்கள் அடைந்ததையிட்டு மகிழும்போது மிக முக்கியமான ஒரு விடயத்தை மறந்து விடக்கூடாது. அதற்கேற்ற முறையில் தங்களையும் தயார்படுத்த முடியும். ஒரு குழந்தை வளர்கிறது என்பதை விட ஒரு “மனிதன்” வளர்கிறான் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. perfect person, Perfect parent ஆகவோ யாரும் இருக்க முடியாது. நீங்கள் சிறந்த பெற்றோராக இருப்பதற்கு பிள்ளை வளர்ந்து தன் வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக செலுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகளை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் தாங்களே தங்களுக்காக யோசிக்க அவர்களைப் பழக்க வேண்டும். அதற்குப் பெற்றோர்கள் நிறைய சிந்திக்க வேண்டும். தினமும் எல்லோரும் சிந்திக்கிறார்கள். செயற்படுகிறார்கள். சரியாகச் சிந்தித்தார்களா? சரியாகச் செயற்பட்டார்களா? எப்படிச் சிந்திக்கிறார்களோ அப்படித்தான் செயற்படுவார்கள். வாழ்க்கை என்றால் என்ன? பெற்றோர் எதைக் கருதுகிறார்கள்? விரும்பியோ விரும்பாமலோ தெளிவான நோக்கம் இல்லாமலே தினமும் வாழ்க்கை உருண்டோடுகிறது. பிள்ளைக்கு என்ன விழுமியங்களைக் கொடுக்கப் (Values) போகிறீர்கள்? எந்தளவு நம்பிக்கையை வாழ்வில் ஊட்டப் போகின்றீர்கள்? முதலில் நம்பிக்கையில் நம்பிக்கை வைக்கப்பட வேண்டும். உறுதியாக நம்பக் கூடியவற்றில் பிள்ளைகளுக்கு நம்பிக்கையை வைக்கப் பழக்க வேண்டும். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்ற இலக்குடனும், நம்பிக்கையுடனும் வாழ மகிழ்ச்சி பிறக்கும்.

அத்தியாயம் 14

பிழைவிடுவது பிள்ளைகளின் அடிப்படை உரிமை

(Making mistakes are the basic rights of children)

1. பிள்ளைகளிற்கு சந்தர்ப்பங்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பரீட்சித்துப் பார்க்க, தீர்வு காண, பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க, முயற்சிகளில் தோல்வியடைய, பிழைவிட பின்பு எல்லா வழிகளிலும் முயற்சி செய்ய சந்தர்ப்பத்தைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்க அனுமதியுங்கள். சவால்களை உருவாக்கிக்கொடுங்கள். தன்னம்பிக்கை வளரட்டும். முடியும் என்ற எண்ணம் தழைக்கட்டும். மறந்து விடாதீர்கள். பிழைவிடுவது பிள்ளைகளின் அடிப்படை உரிமை.

2. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பான சூழல் அவசியம். அச்சுழல் உறுதியானதாகவும், ஆதரவானதாகவும். அரவணைப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும். பெற்றோர் அற்றவர் பாதுகாப்பில் இருக்கும்போது அவர்கள் குழந்தை நலனில் அக்கறையானவராகவும், குழந்தை பராமரிப்பில் அனுபவசாலியாகவும் இருக்க வேண்டும். “நிறைந்த பொறுமையும்”, “குழந்தையோடு விளையாடக்கூடியவராகவும்” இருப்பது அவசியம். பொறுப்புணர்வு, புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல், அர்ப்பணித்தல். குழந்தையின் தேவைகளை உணர்ந்து உடனடியாக செயல்படக்கூடிய திறன் உள்ளவர்கள் இருப்பது அவசியம்.

3. குழந்தைப்பருவத்தில் இருந்தே ஆரோக்கியமான உறவு பெற்றோருடன் அல்லது பெற்றோர் ஸ்தானத்தில் இருப்பவருடன் நிலவ வேண்டும். இந்த உறவுமூலம் சுயமதிப்பு, தன்னம்பிக்கை, பிறர் உணர்வை மதித்தல், அன்பு, சேவை, ஜீவகாருண்யம், பிறரது உடைமைகளை மதித்தல் போன்றவற்றை ஆரம்பத்திலேயே குழந்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைப்பருவம்தான் இதற்கான “அடிக்கல் நாட்டும் பருவம்”

4. உணவு உடலுக்கு, அரவணைப்பு உள்ளத்திற்கு, முதல் 5 வயது வரும் வரையும் குழந்தை தனது செயலின் மூலம் பிரதானமாக

மற்றவர்களது பதில் எதிர் செயலின்மூலம்தான் உலகத்தை அறிந்து கொள்கிறது. குழந்தையின் செயலுக்கு ஏற்ற மாதிரியும் பொருத்தமான தாகவும் பதில் செயல்கள் அமைய வேண்டும்.

5. சூழல் குழந்தையின் அறிவு விருத்திக்கு தடையாக அமையக் கூடாது. பிள்ளையின் செயல்திறனை வளர்க்கக்கூடிய உரையாடல் அவசியம். தான் தனித்துவமானவன் என்ற உணர்வும், தானும் ஒரு வளரும் மனிதர்தான் என்பதை அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாகவிருக்கும்.

6. “சுயமரியாதை” தாங்களாகவே ஒன்றைச் செய்யும் போதும், தீர்வு காணும்போதும் Positive எண்ணமும், சுயமதிப்பும் ஏற்படும். பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும்போது தனது ஆற்றலில் அளப்பரிய நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. “முடிவெடுப்பதை” தங்கள் கையில் வைத்திருந்தால் பிள்ளைகளை உதவியற்றவர்களாக்கி விடுவீர்கள். பெற்றோர் நீ என்ன நினைக்கிறாய்? போன்ற கேள்விகள் மூலம் பிள்ளைகளின் சிந்தனையைத் தூண்டி முடிவெடுக்க விடுங்கள். அது மாத்திரமல்ல தங்கள் தவறுகளை தாங்களே கண்டறிந்து மாற்றவும் உதவும்.

7. தாங்கள் எங்கேயிருக்கின்றோம், தங்கள் செயற்பாடுகள் என்ன என்பது பிள்ளைகளிற்கு தெரிவிக்கப்பட வேண்டும். அது அவர்களிற்கு பாதுகாப்பானது. தங்களது தேவை என்ன என்பதும் மற்றவர்கள் தங்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதும் அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாகவிருக்கும். தங்கள் எண்ணங்களிற்கும், செயற்பாடுகளிற்கும் இடையில் தொடர்பிருக்கும் உலகத்தில் தாங்கள் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கிற உணர்வு ஏற்படும். குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய உள்ளத்திற்கு உறுதுணையாகவிருக்கும். அன்பான உறவு பிள்ளைகளைப் பொறுப்புள்ளவர்களாகவும் ஒழுக்கமுள்ளவர்களாகவும் வளருவதற்குத் தூண்டக்கூடியது.

8. பெற்றோரின் சஞ்சலமற்ற, சச்சரவற்ற அன்பான, பிணைப்பான வாழ்வுதான் பிள்ளைக்கு முதல் வெற்றிப்படியாக அமையும். அயல், சூழல் நன்றாக அமைய வேண்டும். குடும்பத்தினர் பிள்ளைகளுடன் தங்கள் நேரத்தை கூடுதலாகச் செலவழிக்க வேண்டும். அயலவர்களுடன் பழக வேண்டும். உறவாட வேண்டும். நல்லுறவைப் பேணவேண்டும். “சமூகவியல்” என்ன என்பதை பிள்ளை உங்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். “முதியவர்களிடம்” நீங்கள் கதைக்கும் முறை, பழகும் முறை, மரியாதை கொடுக்கும் முறை, உதவும் முறைகளைக் குழந்தைகள் உங்களிடமிருந்து கிரகித்துக் கொள்ள வேண்டும். அயலவர்கள் ஒருவர் பிள்ளையை இன்னொருவர் தேவையான நேரத்தில் பராமரித்து உதவ வேண்டும். பாதுகாப்பான அயலவர் இருந்தால் பிள்ளை பயமின்றி நடமாடும்.

சிறகடித்துப் பறக்கவிடுங்கள் (Let them flutter their wings)

1) பிள்ளைகளுக்கு ஆற்றல்களை வெளிக்கொண்டுவரக்கூடிய புதிய புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபட உற்சாகமூட்டி அதன் மூலம் புதிய விளக்கங்களைப் பெறவும், அறிவியல் ரீதியான வளர்ச்சிக்கும் வழிகாட்ட வேண்டும். அதே நேரத்தில் அவர்களில் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஆற்றலையும் அவர்களிற்கு விளக்கி அதிலிருந்து புதிய ஆக்கங்களிற்கு அவர்கள் தங்களை விரிவுபடுத்திக் கொள்ள தட்டிக் கொடுத்து விடுங்கள்.

2) தங்கள் திறமைகளை சவால்களாக எடுத்து முயலும்போது சுயமதிப்பு வளருகிறது. பயமுறுத்தல், ஏசுதல், அடித்தல் போன்றவை சுயமதிப்பை இழக்கச் செய்யும். தங்கள் முயற்சியின் பெறுபேறுகளை உற்சாகமூட்டுவதாக எடுக்கப் பழக்க வேண்டும்.

3) பெறுபேறுகளை பெற்றோர் உற்சாகமூட்டக் கூடிய வகையில் எடுத்துக் கூற வேண்டும். சரியாக செய்ததிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். தவறைக் கண்டுகொள்ளாது விடுங்கள். சரியானதை உற்சாகமாக கூறும் போது சுயமதிப்பு உயர்வடைகிறது. கஷ்டங்களிலும் தோல்விகளிலிருந்தும், தடைகளிலிருந்தும், இடையூறுகளிலிருந்தும் பிற்காலத்தில் தாங்களாகவே வெளியில் வந்துவிடுவார்கள். அவைகளைத் தயக்கமின்றி எதிர்கொள்வார்கள். ஒளிக்க மாட்டார்கள், பதட்டப்பட மாட்டார்கள். இது ஒரு முக்கியமான வாழ்க்கை முறையாகும்.

4) பிள்ளைகளின் முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள், அறிவை அல்ல. (not intelligence / knowledge)

5) அறிவை அளக்காதீர்கள், அவர்களுக்கு லேபிள் போட்டு விடாதீர்கள்.

6) சவால்களை வரவேற்கப் பழக்குங்கள். முயற்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். பெறு பேறுகளிற்கு அல்ல. தவறுகள் பிழைகள் என்பது அவமானத்துக்கு உரியதல்ல.

7) தங்களைப் பற்றிய பிழையான எண்ணங்களை மாற்றம் செய்ய வேண்டும். தங்களிற்குத் தேவையான நேரங்களில், இடங்களில் மாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை அவர்களுடன் சேர்ந்து வளர வேண்டும்.

8) தோல்வி என்பது ஒருவரை அளப்பதற்கான கருவி அல்ல. எப்படி கையாண்டு, எந்த வழிமுறைகள் மூலம் தோல்வியையே தோல்வியடையச் செய்கிறார் என்பதே ஒருவரை அளக்கும் கருவியாகும். தோல்வி என்பது இயலாமை என்பதல்ல.

9) அறிவைப் பற்றி கதைத்துக் கொண்டிருப்பது அறிவைக் கொடுக்காது. ஆற்றலைப் பற்றி கதைத்துக் கொண்டிருப்பது ஆற்றலைக் கொடுக்காது. அவற்றை அடைய பயிற்சி கொடுங்கள். அவற்றை அடைய பாதை காட்டுங்கள்.

10) (Negative emotion) தோல்வி உணர்வு ஏற்பட்டால் தன் மீது சந்தேகம் ஏற்படும். தன் திறமை மீது ஆற்றல் மீது சந்தேகம் ஏற்படும். அதனால் முயற்சி குன்றும். சரியான பாதை தென்படாது. தொடர்ந்தும் கைவிடும் எண்ணம் தலை தூக்கும். இது மனதை உற்சாகப்படுத்தாது. அமைதியற்ற தன்மையைக் கொடுக்கும்.

11) ஆற்றலைப் படிக்க முடியாது. பயிற்சி மூலம் தான் பெற முடியும். சவால்களைச் சந்தித்து சமாளிக்க வேண்டும். பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு தீர்க்க வேண்டும். தடைகளைப் படிக்கட்டுகளாக நினைத்து தாண்ட வேண்டும்.

12) தொடர்ந்து முயற்சிகளிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள், தடைகளில் முயல்வதே வெற்றியாகும்.

மனக்குழப்பங்களை கையாள பிள்ளைகளிற்கு உதவுங்கள்:

நீங்களாக ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடித்து ஒரு வெற்றிப் பரிசுப் பொருள் போல் கொடுக்காமல் பிள்ளையின் உணர்வை அறிந்து பிள்ளை மூலமே ஒரு தீர்வைக் கண்டறியப் பழக்குங்கள். நீ நடந்த சம்பவத்தைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்? நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாய்? என்ன செய்தால் நல்லது என்று நீ நினைக்கிறாய்? போன்ற கேள்விகள் மூலம் பிள்ளையின் உள் உணர்வையறிந்து அதற்கேற்ற மாதிரியாக இலேசாக கேள்விகள் மூலம் பிள்ளையின் சிந்தனையைக் கிளறிவிட்டு பிள்ளையின் மூலம் தீர்வைக் கண்டறியுங்கள்.

பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்ற பதிலுக்காக காத்திருங்கள். என்ன நினைக்கிறாய்? என்ற கேள்வி, இந்த சம்பவத்தால் பயப்படுகிறாயா? என்பதைவிட நல்ல அணுகுமுறை. தாங்கள் நினைத்ததைச் சொல்ல அனுமதியுங்கள். நீங்கள் குறுக்கிடாதீர்கள். எந்தக் குறுக்கீடும் செய்யாதீர்கள். நீங்கள் விரும்பிய பதிலைப் பெறுவதற்காக அதற்கேற்ற கேள்விகளைக் கேளாதீர்கள். பிள்ளை என்ன சொல்கிறது என்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

எந்தக் கட்டத்திலும் பிள்ளையைத் திருத்த முற்படாதீர்கள். மாற்றிச் சிந்திக்கத் தூண்டுங்கள்.

பிள்ளை சொல்லும் நிலைமையை சீர் செய்யுங்கள். தன் உணர்வுக் கேற்ற விதத்தில் தான் சொல்வார்கள். பிள்ளைகளுக்கு பிள்ளைகள்

உணர்வில் வித்தியாசப்படுவார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவர்களது பதில்கள் சம்பவத்திற்கு தொடர்பில்லாமல் கூட இருக்கலாம். ஆனால் பிள்ளை அச் சம்பவத்தை அப்படித்தான் உணர்ந்து கொண்டுள்ளது. இங்கு முக்கியம் பிள்ளையின் “மனநிலை”. விடயங்களைப் போதித்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். இப்படிச் செய், அப்படிச் செய்யாதே என்று பிள்ளை சுமக்க முடியாத அளவிற்கு சுமையேற்றாதீர்கள். வயதுக்கேற்ற வழிமுறைகளை, யுக்திகளைக் கூறுங்கள்.

உரையாடும்போது பழைய சம்பவங்களை நினைவுபடுத்தாதீர்கள். பிள்ளை தன் கருத்தை, அபிப்பிராயத்தை முழுமையாகத் தடையில்லாமல், பயப்படாமல் பகிர்ந்து கொள்ள அனுமதித்தால் எப்பொழுதும், எந்த நேரமும் தனக்குத் தோன்றுவதை மனம் திறந்து உங்களுடன் ஆலோசிக்க பிள்ளை விரும்பும். தனக்குத் தெரிந்ததை ஒளிவு மறைவின்றி உண்மை பேசும் பழக்கம் வளர்ந்துவிடும். பிள்ளையின் உணர்வையும் சொல்லும் விடயம் என்னவாக இருந்தாலும் மதியுங்கள் முகம் சுழியாதீர்கள். முக மாற்றம் எதுவுமில்லாமல், செவி மடியுங்கள். உணர்ச்சிவசப்படாமல் நிதானமாக கவனியுங்கள். பிள்ளையின் முன்னிலையில் நீங்கள் நடிகரல்ல, பொறுப்பானவர்கள். தெரிந்த பார்த்த விடயங்களையும், ஊகங்களையும் பிரித்து விளங்கப் படுத்துங்கள்.

“குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கையில் அவர்களது விளையாட்டு மனப்பான்மையையும், விளையாட்டு செயல்களையும் பயன்படுத்தாமற் போவோமாயின், அவர்களுக்கு நாம் தீங்கிழைத்தவர்களாவோம். அவர்களது ஆளுமையின் முழு வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய ஓர் அரிய வாய்ப்பினை இழந்தவர்களாவோம்” என்கிறார் கால்டுவெல் குக்.. (Caldwell Cook)

“அளவுக்கு மிஞ்சிய அன்பைக் காட்டுதல் தவறு, அன்பே காட்டாமல் இருப்பது அதிலும் தவறு” என்கிறார் பேட்றன்ட் ரசல் (Bertrand Russel).

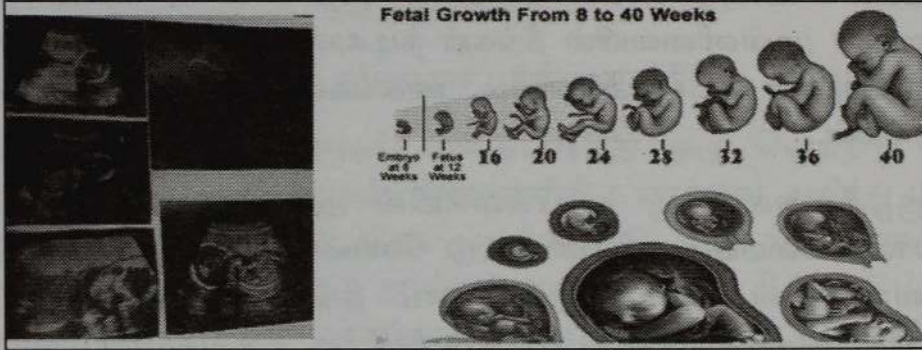
அத்தியாயம் 15

சிசு வளர்ச்சியும், மூளை விருத்தியும் - ஆரம்ப நிலைகள்

(The Early Stages of Fetal Growth and Brain Development)

கரு வளர்ச்சி

கரு உண்டானதிலிருந்து சிசு வளர்ச்சியினது விளக்கம்:



8வது கிழமைகளிற்கிடையில்: இதயம், ஈரல், சமிபாட்டுத்தொகுதி, மூளை, சுவாசப்பை, முதுகெலும்புகளுக்கான ரிசு, காது, கண், கை, கால் தோன்றுவதற்கான அடையாளங்கள்.

9வது கிழமை : முகம், கை, கால், விரல்கள்.

12வது கிழமை : தசைகள், பற்கள், கண்இமை, நகம்.

16வது கிழமை : இதயத்தடிப்பு, Stethoscope ஊடாக கேட்கலாம். கண் இமை, புருவம் வளர்கிறது.

20வது கிழமை : வியர்வைச் சுரப்பிகள், தலைமுடி வளர்கிறது.

24வது கிழமை : தோல் வளர்ச்சி.

28 - 38வது கிழமை : ருசித்தன்மை (taste buds) அங்கங்களுடன் உடல் வளர்ச்சியடைதல்.

9வது மாதம் : தாயிலிருந்து நோய் தடுப்பைப் பெறுகிறது (பிள்ளை பிறந்த பின்பு சில நோய் வராமலிருக்க).

மூளை 15வது நாளிலிருந்து - 8வது வாரம் வரை மூளை வளரத் தொடங்குகிறது. முதுகெலும்பு வளரத்தொடங்குகிறது.

4½ வாரத்தில் மூளை தெளிவாகத் தெரியக்கூடியளவிற்கு வளர்ச்சி யடைகிறது. முதுகெலும்பு வளையத்தில் ஊடாகச்செல்லும் நரம்பு தெளிவாகத் தெரிகிறது.

4வது 5வது மாதமளவில் தாய் தன் வயிற்றில் பிள்ளையின் அசைவை உணரக்கூடியதாக உள்ளது. சிசு தன் கை, கால், தலையை அசைக்கும், திரும்பும், இதயத்துடிப்பைக் கேட்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

மூளை வளர்ச்சியின் ஆரம்ப நிலைகள்:

(The early stages of Brain development)

கிட்டத்தட்ட 3 இறாத்தல் எடை கொண்ட இந்த மூளையின் செயல்கள் இந்த உலகில் மிகப்பெரிய அதிசயமாகும். இது ஒரு ஜன்னல். இந்த ஜன்னல் ஊடாக உலக அதிசயங்களைப் பார்க்கிறோம், செய்கிறோம். மூளையின் இயக்கத்தைப் பொறுத்தவரையில் இந்த உலகில் வாழும் அனைத்து மக்களினதும் மூளை ஒருவரது போன்று மற்றொருவருக்கு அமையவில்லை. அந்த மூளை வியக்கத்தக்க எண்ணங்களை ஒருகணப்பொழுதில் உருவாக்குகிறது. உங்களை உலகவலம் வரச்செய்கிறது.

கருவுற்று 16-27 நாட்களுக்குள் மூளை வளர்ச்சியில் மாற்றம் ஏற்பட ஆரம்பமாகிறது (wiring/ synapses). கருவுற்று 10-26 கிழமைகளிற்கிடையில் சிசுவுக்கு மூளை வேகமாக வளரத் தொடங்குகிறது. கருத்தரித்து 5வது கிழமையில் இணைப்புக்கள் ஆரம்பமாகின்றது. (synapses). 5 மாத சிசுவாக வயிற்றில் இருக்கும்போது 100 billion நரம்புக்கலங்கள் Neurons மூளையில் உண்டாவதாக மருத்துவத் தகவல்கள் கூறுகின்றன. Neurons மூலம் தகவல்கள் பரிவர்த்தனை செய்யப்படுகின்றது.



3 வயதிற்குள் இவை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு ஏற்படுத்துவ தாகவும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றிற்கு செய்தி அனுப்புவதாகவும் கண்ணால் பார்ப்பதனால், காதால் கேட்பதனால், நாக்கின் சுவையினால், உடலின் ஸ்பரிசத்தினால் ஏற்படும் உணர்வு மூலமும் நுகர்வினாலும் அனைத்தும் மூளைக்குச் சென்று பதிவாகின்றன. வயிற்றில் இருக்கும் போது

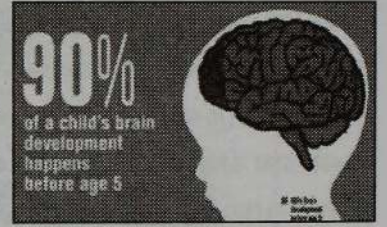


தொடங்கி குழந்தை பிறந்து 3 வயதுவரை மூளையின் வளர்ச்சி வேகமாக நடைபெறுகிறது. அக்காலகட்டம் மிக முக்கியமானதாகும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பரம்பரை அலகும் (genes/nature), வளரும் சூழலும் (social environment/ nurture)

முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அத்துடன் தினமும் ஏற்படும் புதிய அனுபவங்களும் மூளையில் பதிவாகின்றன. அக் குறுகிய காலத்திற்குள் குழந்தையின் எதிர்காலம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. பெற்றோர் தாங்கள் புத்திக் கூர்மையானவர்களாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது பிள்ளைக்கு புத்திக்கூர்மையான பெற்றோரியம் (Intelligent Parenting) தேவையான காலம் அது. பிள்ளையின் மூளைக்கு அதி உன்னத தூண்டுதல் (High Quality stimulation) ஏற்பட, மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தில் கோடிக்கணக்கான தொடர்புகள் உண்டாகின்றன (Trillions of connections).

மூளை வளர்ச்சி:

பிறந்த சிசுவின் மூளையின் அளவு வயதானவர்களின் 1/3 பகுதியாகும். 6 மாதத்தினுள் மூளையின் எடை வயதானவர்களின் மூளையின் 50 சதவீதத்தை அடைந்து ஒரு வயதிற்குள் 70 சதவீதத்தை அடைந்து 3 வயதுக்குள் வயதானவரின் மூளையின் 80% அளவும் 5 வயதினுள் 90 சதவீதத்தையும் அடைகிறது. புதிதாக நடப்பட்ட மரம் படிப்படியாக துளிர்ந்து கிளை விடுவது போன்றது இந்த வளர்ச்சி.



குழந்தையின் மூளைக்கு சரியான தூண்டுதல் இல்லாமல் போனால் மூளை விருத்தியடைதல் குறைந்து விடும் என்கிறார் Toronto Hospital for sick children, Pediatric Neurologist Dr. Ling.

பராமரிப்பாளரினது தொடர்ச்சியான அன்பான பராமரிப்பில் தங்கியுள்ளது உண்மையான தூண்டல் என்கிறார் குழந்தை மூளை நரம்பியல் டாக்டரான Dr. டான் மைக்கிரஹர்.

- குழந்தையின் உணர்வுகளின், உணர்ச்சிகளின் நிலை சூழலில் தங்கியுள்ளது.

eg: ஒரு குரங்கைத் தனியாக, வேறு பிராணிகளின் நடமாட்டம் இல்லாத ஒரே இடத்தில் வளர்த்தனர். சூழலை மாற்றி காட்டுக்குள் வேறு பிராணிகளுடன் விட்டபோது அக்குரங்கு ஒதுங்கிவிட்டது.

- Simply hugging இதமான அரவணைப்பு, கனிவான பேச்சு, பொறுமையாகக் கேட்டல், தெளிவான உச்சரிப்புடன் மென்மையாக உரையாடுதல், பிள்ளையின் முன்னிலையில் இனிமையான பாடல், பிள்ளையுடன் கைகோர்த்து உலாவுதல், பாதுகாப்பான சூழ்நிலையில் பிள்ளையை விளையாட விடல், செலவு செய்யும் நேரம் தரமானதாக அமைத்தல் (Quality time) போன்றவை குழந்தைக்கு ஊக்கியாகும்.
- பிள்ளையுடன் பலர் உரையாடும்போது, சேர்ந்து விளையாடும்போது பேச்சாற்றலை பிள்ளை பெற்று விடுகிறது. குழந்தை வளரும் சூழல் (social environment) மொழிவளர்ச்சிக்கு முக்கிய பங்கு ஆற்றுகிறது. பெண்ணுக்கோ, பையனுக்கோ உடல் ரீதியான மாற்றமான Puberty ஏற்படும்வரை மொழிவளர்ச்சி வேகமானதாக உள்ளது.
- பிள்ளை தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போது பிள்ளையுடன் அன்பாக, கனிவாக உரையாட வேண்டும்.
- ஐந்து வயதுக்கிடையில் கோடிக்கணக்கான மூளைக்கலன்களின் இணைப்பு மூலம் (synapses/wiring) அறிவியல் ஆற்றல் ஏற்பட்டு விடுகிறது.
- குழந்தை நல்ல சூழலில் வளர்க்கப்பட வேண்டும். அவர்களின் உள்ளே உள்ள potential அபார சக்தி வளரும்.
- குழந்தைகள் உங்கள் little project அல்ல. அவர்கள் பரம்பரைக் குரோதங்களை வளர்க்க அல்லது சபதங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு ஒரு வேலைத்திட்டம் போன்று பிள்ளைகளைப் பார்க்காதீர்கள். உங்கள் வேலைத்திட்டங்களையும், விருப்பங்களையும், உங்கள் சபதங்களையும் நிறைவேற்றுவதற்கு அவர்களை ஓர் ஆயுதமாக கருவியாகப் பார்க்காதீர்கள். அந்த நோக்கத்தோடு வளர்க்காதீர்கள். "A child is not your little project"

குழந்தை கருப்பையில் இருக்கும்போது உரையாடுங்கள்:

“வயிற்றில் உள்ள சிசுவுடன் நேரடியாக உரையாடுவதுபோல உரையாட வேண்டும். வாசித்தல் இன்னும் விரும்பத்தக்கது” என்கிறார் Toronto Ryerson University உளவியல் பேராசிரியர் யூடி போனாட்.

சில உதாரணங்கள்:

குழந்தையின் தொட்டிலின் மேல் வண்ண பலூன் தொங்குகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். பிள்ளை அதைப் பார்க்கும்போது கண்ணுக்கும்-மூளைக்கும் இடையில் உடனே ஒரு தொடர்பு ஏற்படுகிறது. (Neuron connections)

சிசு தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போது காதால் கேட்கும் திறனைப் பெற்று விடுகிறது. தாயின் வயிற்றினுள்ளே உள்ள சப்தங்களையும் மாத்திரமல்ல, வெளியில் உள்ள சப்தங்களையும் கேட்கிறது. காது இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. சப்தங்களுக்கு ஏற்ப வயிற்றினுள் பிரதிபலிக்கிறது (react). ஆனால் உள் உலகம் இருட்டாகவே இருக்கிறது. சிசு பிறந்தவுடன் பார்வை ஏற்படுகிறது. முகங்களைப் பார்ப்பதில் ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. மஞ்சள், நீலம், சிவப்பு போன்ற நிறங்கள் சிசுக்களைக் கவருகின்றன. இரண்டு மாதத்தில் பார்வை கூர்மையாகிறது. நான்கு மாதமளவில் தன்னைச் சுற்றியுள்ள நடமாட்டங்களைக் கவனிக்கிறது. கண்ணால் பார்ப்பதை, கையை அசைத்து தொட அல்லது பிடிக்க முயலும்போது மனிதனின் முக்கிய ஆற்றலான கையும், கண்ணும் இணைந்து இயங்க ஆரம்பிக்கிறது (hand - eye coordination).

சிறிய மணி ஓசை காதில் கேட்கும் போது அந்த ஓசை காதின் ஊடாக மூளைக்குச் சென்று தொடர்பை ஏற்படுத்துகிறது (Neuron connection). இதேபோல சிசுவைத் தொடும்போது, பால் ஊட்டும்போது, மணங்கள் ஏற்படும்போது மூளை தூண்டப்படுகிறது. இவ்வாறு மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்புலன்கள் ஊடாக neuron connection மூளையில் ஏற்படுகிறது. மூளையின் ஊடாகத் தகவல்கள் ஐம்புலன்களுக்குச் சென்றடைந்து ஒரே அலகாக (unit) தொழிற்படுகிறது.

மூன்று வயதின் பின் பிள்ளைகளுக்கு neuron connections ஏற்படுவது குறையத் தொடங்குகிறது. மூன்று வயதுவரை மிக முக்கியமான காலமாகும். இக்காலத்தில் விவேகமான பெற்றொரியம் (Parenting) மிகவும் தேவை.

York University Psychologist Dr. Jane Margles குழந்தையின் ஆர்வத்தை பெற்றோர் கண்டறிந்துவிட வேண்டும். பெற்றோர் ஒருவர் தன் பிள்ளைக்கு புத்தகத்தின் பக்கங்களைப் புரட்டி அதிலுள்ள வித்தியாசமான நிறங்களை காண்பித்தார். ஆனால் பிள்ளை ஆர்வம் காட்டவில்லை. புத்தகத்தில் காணப்பட்ட புகையிரதப்படத்தில் கவனம் சென்றதை அவதானித்த பெற்றோர் பல வித்தியாசமான நிறங்களில் உள்ள புகைவண்டிப் (train) படங்களைச் சேகரித்து பிள்ளைக்குக் காட்டினார். புகையிரதப்படங்கள் மூலம் பிள்ளைக்கு நிறங்களை வித்தியாசப்படுத்த பெற்றோர் பழக்கினர். பிள்ளை துரிதமாக அதைக்கற்று விட்டது என்கிறார் (Toronto) York பல்கலைக்கழக உளவியல் பேராசிரியர் ஜேன் மார்ஹில்ஸ். பிள்ளைகளுடன் அதிக நேரத்தை பெற்றோர் செலவழிக்க செலவழிக்க பிள்ளையின் ஆர்வங்களை பெற்றோர்கள் கண்டறிந்துவிடலாம். அதே நேரத்தில் பெற்றோரின் நெருக்கமும், அரவணைப்பும் பிள்ளைக்குத் தொடர்ந்து கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கிறது என்கிறார் அவர்.

குழந்தையின் அறிதல்

- குழந்தை உலகத்தை உணர்வுகள் மூலம் அறியத் தொடங்குகிறது.

- தாய் அரவணைக்கும் போது பிள்ளை தனக்கும் அது பாதுகாப்பு என உணர்கிறது. தனிமையில் விடப்படும்போது “பயத்தை” அறிகிறது. “உணர்வுகள் பிள்ளையிடம் பதிந்து விடுகிறது. என்னென்ன உணர்வுகள் பதிகின்றன என்பது முக்கியம். அந்த உணர்வுகள்தான் அவர்கள்.

- பிறந்த உடனே பிள்ளை தாயின் குரலையும், மணத்தையும் அறிந்துவிடுகிறது. அதன் மூலம் தாயை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது. பலரது குரல்களுக்குள் தன் “தாயின்” குரலை அறிந்து கொள்ளும். அதேபோல தாயின் மணத்தையும் அறிந்து கொள்கிறது. இவ்வாறே அறிதலின் முயற்சி ஆரம்பமாகிறது.

- நான்கு மாதத்தில் பிள்ளை சிலரது குரல்களை அடையாளம் காண்கிறது. அதேநேரத்தில் ஆட்களை நேரில் பார்த்து தெரிந்துகொள்ள தொடங்குகிறது.

- உணர்வுகள் பிள்ளைக்கு (Sensation) வித்தியாசமானது. உரத்த சத்தம் சில பிள்ளைகளுக்கு பயத்தையும் திடுக்கிடும் தன்மையையும் அதேநேரத்தில் சில பிள்ளைகளுக்கு அத்தகைய தாக்கத்தை கொடுப்பதில்லை.

- ஒளி சில பிள்ளைகளுக்கு ரம்மியமாகவும், அதேநேரத்தில் சில பிள்ளைகளுக்கு வெறுப்பாகவும் இருக்கும். உடலை இலேசாக வருடிவிடல் சில பிள்ளைகளுக்கு விருப்பமாகவும், இதமாகவும் வேறு சில பிள்ளைகளுக்கு விருப்பக்குறைவாகவும் இருக்கலாம் என ஆராய்ச்சியாளர் Dr. Stanley Greenspan M.D “The growth of the mind” என்ற நூலில் குறிப்பிடுகிறார். உணர்வுகளின் தாக்கங்களும் விளைவுகளும் வித்தியாசப்படும். ஒருவருக்கு மகிழ்ச்சியானது இன்னொருவருக்கு விருப்பக்குறைவானதாகவும் இருக்கும் என மேலும் கூறுகிறார். Dr. Greenspanன் கருத்துப்படி, பிள்ளைகள் தங்களது பாதுகாப்புக்கு, ஆதரவுக்கு, அன்புக்கு யாரை நம்புகிறார்களோ அல்லது யாரில் முழுமையாகத் தங்குகிறார்களோ அவர்களின் குணநல இயல்புகள், எண்ணங்கள் என்பவை “positive” or “Negative” ஆகப் பிள்ளையைச் சென்றடையும்.

- பிள்ளையை நீராட்டும்போது சூட்டையும் குளிரையும் பிள்ளை உணர்ந்து கொள்கிறது.

- விளையாடும்போது ideas உருவாகிறது. விளையாட்டு மூலம் மூளை விருத்தியை ஏற்படுத்தலாம். (Brain-stimulation)

1. தண்ணீரில் விளையாட்டு: இது பாரமற்றது, காயம் விளைவிக்காது.

தண்ணீரின் சத்தம், சலசலப்பு, நீர் தெறிப்பு, தண்ணீரின் சிதறல் எல்லாம் பிள்ளைகளைக் கவருகின்றன.

2. பனிக்கட்டி விளையாட்டு: பனி கரைந்து போவதைக்காணும் கண்ணைக் கவரும் அனுபவம் (fascinating), பனியுடன் (snow) விளையாடும்போது தொட்டுணர்வு ஏற்படுகிறது.

3. பந்து விளையாட்டு: பந்தை எறிதல், பந்து உருளல், துள்ளுதல், பந்து நிலத்தில் விழுந்து திரும்பி வருதல் (Bouncing), பல வித்தியாசமான நிலங்களில் உருட்டி, எறிந்து விளையாட வேண்டும். சுவரில் பட்டுத் திரும்பி வருதல், தரையில் பட்ட பந்து உயர எழும்புதல் இவைகளைப் பார்க்கும்போது மூளை தூண்டப்படுகிறது. கைக்கும் கண்ணுக்கும் ஒருங்கே இணைப்பு ஏற்படுகிறது (Hand-eye co-ordination).

4. மண்ணில் விளையாட்டு: உருவங்கள் செய்தல், வடிவங்கள் அமைத்தல்.

5. Water Balloons: குமிழிகள் ஏற்படுத்துதல் (bubbles)

6. Building blocks: உருவங்களைக் கட்டி எழுப்புதல். இதன்மூலம் எடையும், உருவங்களையும் அறிதல்.

7. பல வர்ணப் படங்களை வரைவதன் மூலம் நிற வித்தியாசங்களை அடையாளம் காணல்.

8. ஒலி: ஒலியை எழுப்பும் விளையாட்டு மூளையைத் தூண்டுகிறது.

குழந்தை தன் உலகத்தை ஆராய அனுமதியுங்கள்:

குழந்தைக்கு மூளையின் இணைப்பை (wiring) இயல்பாக அதிகரிக்கச் செய்து smart baby யாக மாற்ற எந்தவித விஞ்ஞானமும் இல்லை என்கின்றனர். அன்பான பராமரிப்பும், ஏற்ற சூழலும் (ideal environment) பிள்ளை தன்னை அறிய மூளை வளர அமையும் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

மூளை விருத்திக்கு குழந்தையை வித்தியாசமான நிகழ்ச்சிகளுக்கு, வைபவங்களுக்கு கூட்டிச் செல்லுங்கள். சரணாலயம் (Zoo), அருங்காட்சியம் (Museum), வித்தியாசமான அனுபவங்கள் மூலம் மூளை தூண்டப்படுகிறது.

Super marketக்குக் கூட்டிச் செல்லுங்கள். வித்தியாசமான பொருட்களைக் காண்பதாலும், தொட்டுப்பார்ப்பதாலும் மூளை தூண்டப்படுகிறது. பொருட்கள் விழுந்தால் எடுத்து ஒழுங்குபடுத்தி வையுங்கள். உடைந்தால் அதற்குரிய விலையைக் கொடுத்து விடுங்கள். இங்கு கண்ணால் பார்த்தலும், தொட்டு உணர்தலும் ஏற்படுகின்றது.

தூக்கம், நித்திரை:

இரவில் எழும்பாமல் நித்திரை அல்லது தூக்கம் கொள்ளப் பழக்க வேண்டும். பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்கும் ஒரே நேரத்தில் ஓய்வு கிடைக்கும். குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு உணர்வை பெற்றோர் ஏற்படுத்த வேண்டும். பெற்றோரைக் காணாவிடில் அழுவார்கள். தட்டித்தடவி நித்திரையாக்க வேண்டும் (Touching, caressing). மென்மையாகப் பாடிக் கொண்டு தூங்க வையுங்கள். பெற்றோர் பக்கத்தில் இருக்கிறார்கள் என்ற உணர்வுடன் தூங்குகிறார்கள். காலப்போக்கில் வெளிச்சத்தைக் குறைத்து இரவு விளக்கில் (Night light) காலப்போக்கில் தூங்க வைக்க வேண்டும்.

உணவு ஊட்டல்: (Feeding)

பிள்ளை பசிக்காக அழுதால், விளையாட்டுக் காட்டி சிறிது தாமதமாக்குவதன் மூலம் பிள்ளைக்கு நன்றாகப் பசிக்கும்போது உணவு ஊட்டினால் பிள்ளை தாமதியாது சாப்பிட்டு விடும். ஆரோக்கியமான உணவை ஊட்டுங்கள். சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் பிள்ளையைப் பாராட்டுங்கள். ஆரோக்கியமற்ற உணவு கொடுப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிசுவின் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தாய் உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. போதுமான அளவு கலோரிகளோ, புரதச்சத்துக்களோ இல்லாவிட்டால் சிசுவின் மூளையின் அளவு சாதாரண மூளையின் அளவைவிடக் குறைவாக இருக்கும். குழந்தைக்குத் தேவையான பூரண சத்து அனைத்தும் தாய்ப்பாலில் உண்டு. புட்டிப்பால் கொடுக்கப்படும்போது அதில் இரும்புச்சத்து இருக்கிறதா என்பது கவனிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் அது குழந்தையின் செயற்பாட்டுக்கும், மூளை வளர்ச்சிக்கும் அவசியமானது. குழந்தை ஒரு வயதை அடைந்ததும் பசும்பால் கொடுக்கலாம்.

சுதந்திரம் (Freedom):

பிள்ளையை சுதந்திரமாக வீட்டில் நடமாட விட வேண்டும், பிள்ளைக்கு ஏற்ற பாதுகாப்பாக வீட்டை வைத்திருங்கள். பிள்ளையின் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தாதீர்கள். பிள்ளையின் வீடாக மாறட்டும். அப்போது குழந்தைக்கு தான் இருக்கும் இடம் பாதுகாப்பானது என்ற உணர்வு ஏற்படும்.

-அறையின் மறுபக்கத்தில் இருக்கும் பந்தை எடுக்க தத்தித்தத்தி நேரம் எடுத்து குழந்தை தவண்டு போய் எடுக்கிறது. தாய் Cookies பிஸ்கட்டுகளைக் கொடுக்கும் போது சாப்பிடுகிறது. காலப்போக்கில் அறையின் அடுத்த பக்கத்தில் உள்ள பந்தை வேகமாகத் தவண்டு போய் எடுக்கிறது. தாய் Cookies பிஸ்கட்டுகளைக் எடுக்கும் போது குழந்தை தனக்கு எவ்வளவு போதுமானது என்பதையும் பிள்ளை கையசைவில் காட்டுகிறது. இந்த வளர்ச்சி கணித அறிவுக்கு அடியெடுத்து வைக்கும் வளர்ச்சி என்கிறார் மாபெரும் விஞ்ஞானி ஐன்ஸ்டீன் (Einstein).

- அன்னை பக்கத்தில் இல்லாத போதெல்லாம் உணர்ச்சி மயமான அனுபவத்தைக் (Emotional experience) கொடுக்கிறது.

பேசும் போது டி.வி. ரேடியோவில் கேட்ட, காதில் விழுந்த சொற்களை உபயோகிப்பார்கள். காலப்போக்கில் அதிக சொற்களைக் கிரகித்து விடுவார்கள். வசனங்கள் பிழையான ஒழுங்கு முறையில் பொருத்தமற்ற முறையில் பேசுவார்கள்.

அதே நேரத்தில் அவர்களது செயல்கள் ஏதோ ஒன்றைக்கூறும் நோக்கத்துடன் அமைந்ததாக இருக்கும். தாயின் சட்டையைப் பிடித்து இழுத்துக்கொண்டு போய் கதவுக்குப் பக்கத்தில் நிற்பார்கள். அவர்களின் நோக்கம் “ கதவைத் திறந்துவிடும்படி”, தங்களுக்குத் தேவையானதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள். Communication skills படிப்படியாக வளர்கிறது. “Car” ஐப்பார்த்து “Car” என்று ஆரம்பித்து “வேணும் Car” என்று தொடர்ந்து பின் “எனக்கு கார் வேணும்” என்ற அளவுக்கு வசனத்தை அமைக்கிறார்கள். “எழுவாய்” (noun), “செயற்படுபொருள்” (Object), “பயனிலை” (verb), எல்லாம் சரியாகப் பாவிக்கிறார்கள். காலப் போக்கில், நிகழ்காலம், எதிர்காலம், கடந்த காலம் என்று இலக்கண முறைப்படி உரையாடுகிறார்கள்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் அதிகம் பேச வேண்டும். பொருட்களைச் சுட்டிக்காட்டி பெயர் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் மெளனமாக இருக்காதவர்கள் அல்லது அவர்கள் பேசும் மொழி தெளிவில்லாது “த” “ஊ” போன்ற சத்தங்கள் உடையதாக இருக்கலாம். ஆரம்பத்தில் பிள்ளைகள் கிரகிப்பார்கள், ஆனால் பேச மாட்டார்கள். நீங்கள் முழுமையாகப் பேசினால்தான், உரையாடினால் தான் அவர்களும் பேசத் தொடங்குவார்கள்.

அதிக உரையாடலைப் பெறாத பிள்ளை மொழியைக் கிரகிக்க வாய்ப்பில்லை. cognitive development குறைவாக இருக்கும்.

குழந்தைக்கு அருகாமையில் இருந்து உரக்க சத்தம்போட்டு பேசக்கூடாது. மென்மையாகவும் சாந்தமாகவும் உரையாட வேண்டும். பிள்ளையும் கிரகிக்கக்கூடியதாக இருக்கும் என்கிறார் Arnold Shapiro, The Director of the Communication Disorders Centre, Mount Sinai Medical Centre, New York U.S.A.

Dr. Daime MacGregor , Pediatric Neurologist , Hospital for sick children, Toronto குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து வாசித்தல் விரைவில் பலன் தரக்கூடியது என்கிறார்.

Puzzle Game: விளையாட்டின் மூலம் தீர்வு காணப் பழக்கலாம், பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுங்கள்.

ஞாபகப் பயிற்சி:

- மேசை மீது விளையாட்டுப் பொருட்களை வையுங்கள். பிள்ளை நன்றாகப் பார்க்கட்டும். பின்பு பிள்ளையைக் கண்ணை மூடச் சொல்லுங்கள். மேசை மீது என்னென்ன விளையாட்டுப் பொருட்கள் உள்ளன என்று கேளுங்கள்.
- சற்று வளர்ந்த பிள்ளைகளானால் கதைகளைக் கூறி பின்பு அக்கதையைத் திருப்பிச் சொல்லும்படி கேளுங்கள். அப்போது மூளைக்குள் ஒழுங்குபடுத்தல் (organizing skills) இடம்பெறுகிறது. கிரகித்தல், அவதானமாகக் கேட்டல். சொல்லும் திறன் எல்லாம் பயிற்சியாக மாறுகிறது. முக்கியமான விடயங்கள் விடப்பட்டால் என்ன? யார்? எப்பொழுது? எங்கே? எப்படி? போன்ற கேள்விகள் மூலம் தர்க்க ரீதியான, நியாய பூர்வமான logical thinking ஐ ஏற்படுத்துங்கள்.

மேலும் வித்தியாசமான கதைகளை வாசித்துக் காட்டியபின், இக்கதையில் முதலில் நடந்தது என்ன, பின்பு என்ன நடந்தது? அதன்பின் என்ன நடந்தது? இறுதியில் என்ன நடந்தது? இவை எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் என்ன? அக்கதையைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கலாம்.

எழுத வாசிக்கத் தெரிந்தவர்களானால் அவர்களைக்கொண்டு அக்கதையை எழுதுவிக்கலாம். இதன்மூலம் எழுத்து ஆற்றலையும் வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பாராட்டு:

- பிள்ளைகள் அதிக முயற்சி இல்லாமல் ஏதும் செய்தால் பெரிதாகப் பாராட்டாதீர்கள். எப்போதும் பிள்ளையைப் பாராட்டாமல் அவர்களது முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள்.

சிந்தனை வளர:

தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் அதிக கவனம் தேவை. வன்முறை, பலாத்காரம் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் பிள்ளைகளுக்கு வன்முறையை நியாயப்படுத்துவது போலாகிவிடும். அக்காட்சிகளைத் தவிருங்கள்.

விஞ்ஞானம், விலங்கினங்கள், இயற்கை சம்பந்தமான, வாழ்க்கை வரலாறு போன்ற படங்கள் அறிவு சம்பந்தமானவை. ஆழ்மனதில் நல்லுணர்வுடன் பதியும்.

குழந்தைகளுடன் சுற்றுலா, கடற்கரை, பிக்னிக், புகையிரதம், கப்பல், பேருந்து பிரயாணம் என பலவற்றையும் மேற்கொள்ளுங்கள். குழந்தையின் ஆர்வம் அதிகரிக்கும். பிள்ளைகளுக்கு இவற்றைப் பற்றி விளங்கப்படுத்துங்கள், உரையாடுங்கள், சிறுசிறு கேள்விகள் மூலம் சிந்தனையைக் கிளறிவிடுங்கள். இதன்மூலம் காரணங்கள் (Reasoning), பகுத்தறிவு (Rationalizing), அறிவியல் ரீதியான சிந்தனை (logical and critical thinking) எல்லாம் உருவாகும்.

பிள்ளைகளுக்கு எப்போதும் பாதுகாப்பான சூழலும், நல்ல சுற்றுப்புறச்சூழலும் (good environment) அவசியம். குழந்தைகள் விரைவில் கிரகிக்கக்கூடியவர்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

மனைவியும், கணவனும் வேலைக்குப் போகிறார்கள், வீட்டில் ஓய்வாக இருக்கும்போது தங்கள் பொழுதுபோக்குக்காக டி.வி பார்க்கிறார்கள், நண்பர்களுடன் பேசுகிறார்கள், பத்திரிகை paper வாசிக்கிறார்கள், ஆனால் பிள்ளைகளுடன் பேசுவதில்லை, நேரம் செலவு செய்வதில்லை. எப்படி உங்கள் பிள்ளைகள் பேசக் கற்றுக் கொள்வார்கள்? உங்களுக்கு நேரம் இல்லை என்றால் எப்படி உங்கள் பிள்ளைகளுடன் யார் வந்து பேசுவார்கள்?

உரையாடல் வளர வளர சிந்தனையும் வளரத் தொடங்குகிறது. என்ன? எங்கே? ஏன்? எப்படி? போன்ற கேள்விகளுடன் வளர்ச்சியடைகிறார்கள். பிள்ளைகளுக்கு இயல்பாகவே விடுப்பு ஊக்கம் (Inquisitiveness) உண்டு. ஊக்கம் கூடுதலாக இருப்பதனாலேயே இவர்கள் அதிகம் கேள்விகளை அடுத்தடுத்துக் கேட்பார்கள். அதற்குப் பெற்றோரும் பொறுமையுடனும் அன்பாகவும் பதில் கூற வேண்டும். இதனால் இவர்களின் ஆற்றல்கள் வளர்ச்சியடையும். பிள்ளைகளின் “உணர்வுகள்” பலமடைகின்றன.

தங்களைத் தாங்களே எதிர்கொள்ள சிறு பிள்ளைகளிற்கு சிறுசிறு சவால்களை ஏற்படுத்தி (self-challenges) அவைகளை அடையத் தூண்டுங்கள். முயற்சிகளை என்றும் பாராட்டுங்கள். பாராட்டு

செயல்களுக்காகவே அமைய வேண்டும். ஆக்கபூர்வமானவர்களாக மாறுவார்கள்.

குழந்தை பிறக்குமுன் நியூரோன்கள் உற்பத்தியானாலும் மேலோட்டமாக இரண்டு வயதிற்குள் 100 trillions இணைப்புக்கள் நடந்தாலும் பிறந்த பின்பே அதிக இணைப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. 8 வயது வரையும் இணைப்புக்கள் ஏற்பட்டு வாலிபப் பருவத்தை அடைந்ததும் குறையத் தொடங்குகிறது. மூளைக்குள் myelin எனப்படும் திரவம் உண்டு. சிசுப்பருவத்தில் இது குறைந்த அளவிலுள்ளது. அதனால் தான் சிசுக்கள் குழந்தைகள் தகவல்களை விளங்கத் தாமதமாகின்றது.

பிள்ளையின் உள வளர்ச்சிக்கும், மூளை விருத்திக்கும் முக்கியமாக செயற்பட வேண்டியவர்கள் பெற்றோர்களே. இதற்கு இன்றியமையாதது:

- பெற்றோர்கள் ஒற்றுமையாக ஒருங்கே மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்.
- பிள்ளைகளின் தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்தல்.
- வளர்ச்சிக்கு நல்ல சூழலை உருவாக்கிக் கொடுத்தல்.
- சமவிகித ஆரோக்கியமான உணவு (Balanced and Healthy food) கொடுத்தல்.

குழந்தைக்கு முதல் தூண் பெற்றோரே, அறிவு வளர்ச்சிக்குப் பொறுப்பும் பெற்றோரே. குழந்தை செய்வது எல்லாம் ஒழுங்காக இருக்க வேண்டும் என்று ஆரம்பத்திலிருந்தே எதிர்பார்க்காதீர்கள். அதே நேரத்தில் எல்லாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் எதிர் பார்க்காதீர்கள்.

- குழந்தைகளை பலதரப்பட்ட ஆட்களுடன் கலந்து பழக, வாழ அதிக வாய்ப்பு கொடுக்கப்பட வேண்டும். “பொத்தி வைத்து” வளர்க்காதீர்கள். இது தனிமையைத்தான் அதிகம் கொடுக்கும்.

- குழந்தைகளை “அதைச் செய், இதைச் செய்” என்று உத்தரவுகள் போட்டுக் கொண்டே இருக்காதீர்கள். நீங்களும் சேர்ந்து செய்து காட்டுங்கள். பிள்ளையுடன் சேர்ந்து நீங்களும் பொம்மைகளுடன் விளையாடுங்கள். விளையாடிய பின் அவற்றை அதற்குரிய இடத்தில் வைத்து விடுங்கள். பிள்ளைகளும் உங்களுடன் சேர்ந்து, உங்களைப் பார்த்து அந்தப் பழக்கத்தை அறிந்து கொள்வார்கள். நீங்களே குழந்தைக்கு முன் உதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டுங்கள்.

- பிள்ளைக்கு எந்த வேலையையும் கொடுக்கும்போது கூடவே ஒரு “ஜோக்” அல்லது நல்ல விளக்கமுள்ள சிறுகதைகளைக் கூறுங்கள்.

- பிள்ளையுடன் உரையாடிக்கொண்டு, பாட்டு பாடிக்கொண்டு, குட்டிக்கதை சொல்லிக் கொண்டு உடை மாற்றுங்கள்.

- பிராணிகளுடன் காருண்யமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். பிள்ளைக்கு காருண்ய உள்ளம் பிறக்க அது வழியமைக்கும்.

- அதிகமான குழந்தைகளால் ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த முடிகிறது.

- உங்களால் பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்று, ஆபத்தான ஒன்றை பிள்ளை செய்கிறதென்றால், அதைச் செய்ய வேண்டாம் என்று சொல்வது மட்டும் போதாது, அதை ஏன் செய்யக் கூடாது என்பதையும் விளங்கப்படுத்த வேண்டும். விளங்கிக் கொள்ள முடியாத வயது என்றால் பிள்ளைக்கு விருப்பமான வேறு செய்கை ஒன்றை உடனடியாகச் செய்து காட்டி பிள்ளையின் கவனத்தைத் திசை திருப்பி விடுங்கள்.

பிள்ளைகளிற்கு எதையும் சட்டமாக்காதீர்கள்:

- காலையில் எழும்போது அவசரப்படுத்தாதீர்கள். தூக்கத்தினால் எழுப்பிவிட்டு பின்பு சிறிது நேரம் அவகாசம் கொடுத்து பின்பு படுக்கையால் எழும்ப சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள். எதையும் திட்ட வட்டமான சட்டமாக உருவாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

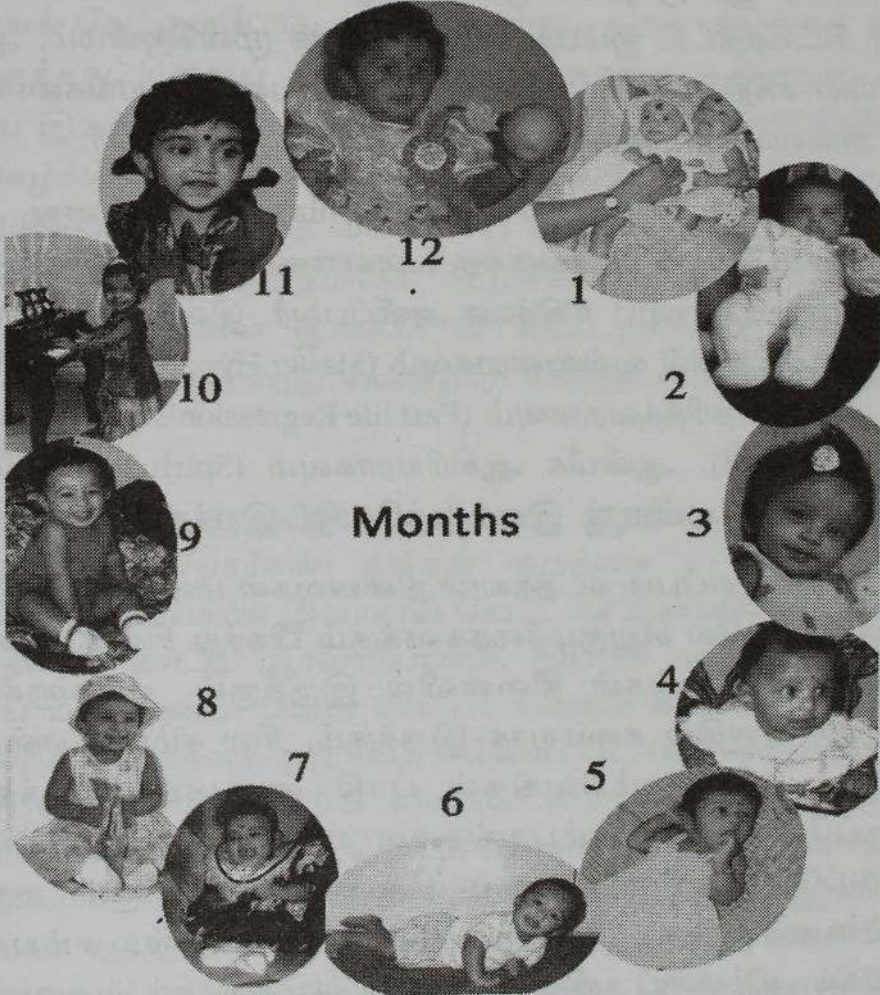
- பிள்ளைகள் சற்று வளர்ந்த பின் பிள்ளை சிறு வயதிலிருந்தே வீட்டில் வயதுக்கேற்ற சிறு வேலைகளில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். இதனால் பெற்றோருக்கு உதவியாகவும், பொறுப்பானவர்களாகவும் வளர்வார்கள்.

- விளையாட்டுப் பொருட்களை வசதி குறைந்த பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கத் தூண்டுங்கள். சகல பிள்ளைகளுடன் சமமாக விளையாடப் பழக்குங்கள். இது மனிதநேயம் உள்ளவர்களாக வளர வழிவகுக்கும்

- அன்பு, சமாதானம், ஒற்றுமை, பரிவு, சாந்தம் போன்றவை வாழ்வின் ஊடாக இயல்பாக மனதைச் சென்றடைய வேண்டும்.

ஒரு வயதை அடையும்போது பிள்ளைக்கும், பெற்றோருக்கும் இடையில் பெரும் உறவு வளர்கிறது. சைகைகள் மூலம் மெளனப்பாஷை தொடர்புகளை நெருக்கமாக்கி உறவை வளர்க்கிறது. உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறது. தனக்குப் பிடிக்காத சாப்பாட்டைத் தட்டி விடுகிறது. முகபாவனை மாறுகிறது. பிள்ளை தன்னைத் தூக்கும்படி தன் கைகளை உயர்த்துகிறது. புன்னகை பூக்கிறது. பிள்ளையைத் தூக்குபவரும் பிள்ளையுடன் சிரித்து மகிழ்ந்து வாரித்துாக்கி அணைக்கும்போது

பிள்ளைக்கு உள்ளூணர்வுகள் பேசுகின்றன (A nonverbal dialogue begins). சிரிப்பு சிரிப்பை வரவழைக்கும் (A smile leads to a smile). காலப்போக்கில் சைகையும் முகபாவனையும் அவர்களது மொழியாகவே மாறிவிடுகிறது (Preverbal dialogue). சிரிப்பு, தலையசைப்பு, உடம்பசைத்தல், கண் சிமிட்டல், முணுமுணுப்புகள் எல்லாம் பிள்ளையின் பாஷையாகின்றது. பெற்றோரின் கதைகளுக்கு பிள்ளை தலையசைப்பு மூலம் பதில் அளிக்கின்றது. பிள்ளை விளையாட்டுப் பொருளைப் பார்க்கின்றது. பெற்றோர் உடனே அதை எடுத்து பிள்ளையிடம் கொடுக்கிறார். பிள்ளை எக்காளமிட்டு சிரிக்கிறது (Gurgles with delight). பெற்றோர், தொடர்ந்து பழகும் குடும்ப உறவினர்கள், குழந்தையின் புதிய நண்பர்கள் ஆகியோர் குழந்தைக்கு புதிய சமுதாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றனர். 10 வயதை அடையும்போது விருப்பு வெறுப்புக்கள், தேவைகள், ஆசைகள், அபிலாஷைகள் கொண்ட உள்ளூணர்வு உரம் பெறுகிறது. மாறும்சூழல் கொண்ட வெளியுலகம், தன் மன உலகம் இரண்டையும் மனம் அறிந்து கொள்கிறது. இந்த இரண்டு விதமான உலகமும் மனதுள் தளம் அமைத்துவிடுகின்றது.



அத்தியாயம் 16

குழந்தைகளின் முற்பிறப்புப் பிரதிபலிப்புகள் (The past Live's reflections in children)

அமெரிக்காவிலுள்ள கலிபோர்னியா நகரில் வசித்துக் கொண்டிருக்கும் சில்வியா பிறவுண் (Sylvia Browne) என்ற அமானுஷ்யசக்தி கொண்ட (psychic) அம்மையார் எழுதிய மறு உலகமும் மீளத்திரும்புதலும் (The other side and back) என்ற நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சம்பவங்களை இங்கு நான் குறிப்பிட்டுள்ளேன். சில்வியா பிறவுண் அவர்கள் கிட்டத்தட்ட ஐம்பது வருடங்களாக முன்ஜென்மம், ஆவிகள், அமானுஷ்ய சக்தி (Psychic power) போன்ற பல விடயங்களை ஆய்வு செய்து அவைகளை நூல்களாக வெளியிட்டு வருகிறார்.

இவர் கலிபோர்னியாவில் (California) உள்ள தனது ஆய்வுக் கூடத்தில் மனப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளானவர்களை அறிதுயிலுக்குட்படுத்தி (Hypnotic Therapy) சிகிச்சை அளிப்பவர். இவர் ஆய்வாளராகவும் (Researcher) அறிதுயில் வல்லுனராகவும் (Master Hypnotist), முற்பிறப்பை அறியும் கலை தெரிந்தவராகவும் (Past life Regressionist), விரிவுரையாளராகவும் (Lecturer), ஆன்மீக ஆசிரியராகவும் (Spiritual Teacher) பல பரிமாணங்களில் உள்ளார் இவர் தற்போது இறந்துவிட்டார்.

எங்களுக்கு எப்படி கடந்தகால நினைவுகள் மனதில் பதிந்துள்ளனவோ அதுபோலவே சிறுகுழந்தைகளுக்கும் பிறந்து சில காலங்களுக்கு முற்பிறப்பு ஞாபகங்கள் நினைவில் இருக்கும். எங்களுக்கு சில சம்பவங்கள் மனதில் சுமையாக இருக்கும், சில சம்பவங்கள் மறந்து விடுவோம், சில சம்பவங்கள் பாதி ஞாபகம் அடுத்த பாதி மறந்திருப்போம், சில சம்பவங்களை எங்கள் ஞாபகத்தைக் கிளறி மீட்டெடுப்போம், சில சம்பவங்கள் கனவுபோலிருக்கும். அதுபோல சிறுபிள்ளைகளுக்கு முற்பிறப்புத் தொடர்புகள், சம்பவங்கள் ஞாபகங்கள் ஆழ்மனப் பதிவிலிருக்கும். குழந்தைகள் கூறுவதை நாம்

முற்றாக கவனமாகக் கேட்க வேண்டும், தடைபோடக்கூடாது. நாம் திறந்த மனதுடன் எங்கள் காதுகளை கூர்மையாக்கிச் செவிமடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் கூறுவதை மறுக்காதீர்கள், அப்படியிருக்காது, இப்படியிருக்காது என்று கூறி பிள்ளைகளை அதைரியப்படுத்தாமல் பொறுமையாகக் கேட்டால் பிள்ளைகளின் முற்பிறப்பை அறிய அது ஓர் ஆரம்பப் படி என்கிறார் சில்வியா பிறவுண் அவர்கள். குழந்தைகளுக்கு விளக்கமாகக் கூற சொற்பஞ்சம் உள்ளது, அவர்களுக்கு சொல்வளம் இல்லை, வசனநடை இல்லை, அதனால் உங்களுக்கு விளக்கமாகக் கூறுவது குழந்தைகளுக்கு சிரமத்திலும் சிரமம். குழந்தைகளுடன் நீங்கள்தான் அனுசரித்துச் சென்று அவர்களைக் குழப்பாமல் அவர்கள் தரும் தகவல்களை முழுமைப்படுத்தி விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நிகழ்வு:

பழைய ஞாபகத்தொடர்ச்சியா?

ஒரு பெற்றோர் கூறுகிறார்கள்: தொலைக்காட்சியில் வயலின் இசையைக் கேட்கும்போது மடியிலிருக்கும் தமது குழந்தை திரும்பித் தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கிறது. ஒருநாள் தவழ்ந்து போய்த் திரையை இரண்டு கைகளாலும் தொட்டது. தொலைக்காட்சியில் வேறு எந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற்றாலும் அப்படிச் செய்வதில்லை, ஆர்வங்காட்டுவதில்லை. குழந்தை வளர வளர வயலினில் ஆர்வங்காட்டியது. வயலின் இசையைத் துரிதமாகக் கற்றுக்கொண்டது. இக்குழந்தைக்கு முற்பிறப்பில் வயலின் இசையுடன் தொடர்பிருந்திருக்கிறது. அது இப்பிறப்பில் தொடர்கிறது என்கிறார் சில்வியா பிறவுண் அவர்கள்.

ஒரு நிகழ்வு:

இரண்டாவது உலகப்போர் விமானி குழந்தையாக: இன்னொரு பெற்றோர் கூறுகிறார்கள்: தங்கள் குழந்தை நடந்து ஓடி ஆடத் தொடங்கியதும் விமான இரைச்சல் கேட்டால் ஜன்னல் அருகில் நின்று விமானத்தைக் காட்டி ஆரவாரிப்பாள். இதைக் கவனித்த பெற்றோர் விமானப் படங்களும், வேறு சில படங்களும் வாங்கிவந்து குழந்தை முன் கலந்து வைத்தனர். குழந்தை எல்லாப் படங்களையும் நீக்கிவிட்டு விமானப் படத்தை மட்டும் கையில் எடுத்தது. இந்தக் குழந்தை நன்றாகப் பேச ஆரம்பிக்கத் தொடங்கியதும், பெற்றோர் வாங்கிவந்து குழந்தைக்காகச் சேமித்த விமானப் படங்களில் ஒன்றான இரண்டாவது உலக மகா யுத்தத்தின் போர் விமானப் படத்தைக் கையிலெடுத்து பெற்றோருக்குக் கூறியது “இந்த விமானத்தை நான் செலுத்தினேன்.”

இக் குழந்தையின் சகல நடவடிக்கைகளையும் குறிப்பெடுத்து வீடியோ படம் எடுத்து பாதுகாத்து பெற்றோர் வைத்திருந்தனர். இக்குழந்தை வளர்ந்து பெரியவரான பின்பு தங்கள் சேகரிப்பை இவருக்குத் தெரியப்படுத்தாமல் புனர் ஜென்மம் அறியும் அறிதூயில் வல்லுனரான சில்வியாவிடம் கூட்டிச் சென்று அறிதூயிலுக்கு உட்படுத்தியபோது இவர் இரண்டாவது உலக மகாயுத்தத்தின் போது போர் விமானம் ஒட்டிய கிளிவ்ரன் (Clifton) என்ற ஆண் விமானி என்பது தெரிய வந்தது.

சில்வியா அவர்கள் ஒருவரது “ஞாபகக் கலங்கள்” (Cell Memory) பற்றி கூறுகிறார். நாங்கள் அதை மேலோட்டமாகத் தெரிந்துகொள்வோம். பூமியில் வாழ்ந்த காலங்களில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள், பெற்றுக் கொண்ட அறிவுகள் எல்லாவற்றையும் எங்களது ஆவிமனம் (Spirit Mind) (“ஆன்மா”) உள்வாங்கி எங்களது உடலிலுள்ள கலங்களிற்குள் (Cells) செலுத்தி விடுகிறது. இந்த ஆன்மா/ஆவி கருவாக கர்ப்பத்தினுள் பிரவேசித்து சிசுவாகிறது (Fetus). இந்த ஞாபகக் கலங்கள் எந்த அனுபவத்துடன் உடலில் பிரவேசித்தனவோ அதுதான் நாங்கள். எங்களது மாற்ற முடியாத நோய் (Health Problems), உளவியல் பிரச்சினைகள் (Psychological Obstacles), ஆழ்மனப் பயங்கள், அச்சங்கள் (Phobia), துணிவு, ஆற்றல், திறமை, புத்திக்கூர்மை, சாதாரியம், அறிவியல் விழிப்புணர்வு அனைத்திற்கும் காரணமாக அமைகின்றது.

★“ஆவிமனம்” (Spirit Mind) ஆழ்மனதில் (Sub Conscious Mind) குடியிருக்கின்றன. கடந்த அனைத்து வாழ்வுகளிலும் மற்றும் இந்த வாழ்விலும் பெறப்படும் சகல அனுபவங்களையும், இந்த மனமானது, நாம் முதன்முதல் உருவான காலத்தில் இருந்து தொடர்ந்து சேகரித்துக் கொண்டேயிருக்கும். மனம் என்பது எண்ணக்குவியலே (Network of thought).



மிகப்பெரிய இசைக்கலைஞர் மொசாட் (Mozart) நான்கு (4) வயதாக இருக்கும்போது பயிற்றப்பட்ட கலைஞர் போல் இசை மீட்டார். எட்டு (8) வயதாக இருந்தபோது ஓப்ரா (Opera) இசைவரிகள் உருவாக்கினார். இசைஞானம் இல்லாத குடும்பத்தில் பிறந்த இவர் எவ்வளவு ஆழமாகச் செல்ல முடியுமோ அவ்வளவு ஆழமாக சிந்தனை செய்து உள்ளார். இவரது பரம்பரையில் தேடினாலும் இசை ஆர்வம் அங்கு அவ்வளவு இல்லை என்பது தெரிய வருகிறது. எனவே இவருடன் சேர்ந்து எப்படி இந்த இசைஞானம் பிறந்தது?

வயலின் வித்துவானான குழந்தை

Midori Goto Osaka, Japan 25.10.1971ல் பிறந்தார். இவரது அன்னை Setzm செற்ஸ்ம் ஒரு வயலின் இசையாளர் (Violinist) தான் வயலின் இசைக்கும்போது தன் குழந்தை மிடோரியையும் தன்னுடன் வைத்திருப்பார். மிடோரி 3 வயதாகும்போது அன்னை பிறந்த தினப் பரிசாக ஒரு சிறிய வயலினைக் கொடுத்தார். இவர் 3 வயதிலேயே ஒரு நிகழ்ச்சியில் வயலின் வாசித்தார். மிடோரியின் 10 வயதிலே பெற்றோர் பிரிந்து விட்டனர். இவர் அன்னையுடன் அமெரிக்கா நியூயோர்க்கில் குடியேறிவிட்டார். சிறுபிராயத்திலே வயலின் இசைக்கலைஞராகத் திகழ்ந்தார்.

“என்னையே நான் அறிய வேண்டும், நான் ஒரு வயலின் வித்துவான் என்பதை விட நான் ஒரு நல்ல மனிதனாக இருக்க விரும்புகின்றேன். நல்ல மனிதருக்குரிய வரைவிலக்கணம் எனக்குச் சொல்லத் தெரியாது. ஆனால் அதை எனக்கு என் மனம் உணர்த்துகிறது” என்கிறார்.

Yehudi Menuhin

அமெரிக்காவில் ரஷ்யா நாட்டைச் சேர்ந்த பெற்றோருக்குப் பிள்ளையாகப் பிறந்தான். 3 வயதில் வயலின் பழகத் தொடங்கி விட்டார். கைப்பிள்ளையாக இருக்கும்போது இசையில் இருக்கும் இரசனை வெளிப்பட்டது. சான்பிரான்சிஸ்கோவில் இருக்கும் symphony Orchestra இசைக் குழுவில் இசை நிகழ்ச்சியில் தன் 7 வயதில் வயலின் வாசித்தார்.

10 வயதில் பிரான்சில் பிரபல இசை அமைப்பாளரது இசைக்கு வயலின் வாசிக்கும்போது உலகப் புகழடைந்தார்.

இவர்களுக்கெல்லாம் எங்கிருந்து இந்த ஞானம் பிறந்தது?

ஒரு செய்தி:

புற்று நோய்க்கு மருந்து கண்டறிய முயலும் இளம் உயிரியல் விஞ்ஞானி

(கனடாவில் வெளியாகும் National Post பத்திரிக்கையில் 29.05.2007ல் வெளியான செய்தி)

கனடாவில் விண்ணிபெக் நகரில் கல்வி பயின்று கொண்டிருக்கும் மாணவனான ரெட் விமலன் (Ted Vimalan) வயது 17, புற்றுநோய்க்கு எதிரான பக்கவிளைவுகள் (side effects) அற்ற மருந்தைக் கண்டுபிடிப்ப தற்கான ஆய்வு முயற்சியில் அயராது ஈடுபட்டு வருகிறார்.

இவர் புற்றுநோய் தடுப்புப்பொருள் காப்புரிமம் (holding a full patent for an anti-cancer agent) பெற்றுள்ளார். இவர் மருத்துவ, விஞ்ஞான இதழ்களில் கட்டுரைகளும் எழுதியுள்ளார். அமெரிக்காவிலுள்ள பொஸ்தன் (Boston) நகரில் இடம்பெற்ற சர்வதேச மாணவ இளம் விஞ்ஞானிகளைக் கண்டறியும் போட்டியில் (Sanofi - Aventis international Bio-Genius) தங்கப் பதக்கம் பெற்று 2007ன் சிறந்த மாணவ உயிரியல் விஞ்ஞானி என்ற கௌரவத்தையும் பெற்றார்.

தனக்கு 5 வயதாயிருக்கும்போது சக மாணவி ஒருவர் புற்று நோய் காரணமாக இறந்த சம்பவம் தன்னில் பெருந் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியதே இம்முயற்சிக்குக் காரணம் என ரெட் விமலன் கூறுகிறார். அந்த மாணவி சிகிச்சைக்காலத்தின்போது முடியுதிர்ந்ததால் தொப்பி அணிந்து வந்த அந்தக் கோலத்தை தான் இன்னும் மறக்கவில்லையெனவும், அந்த மாணவி மரணித்தபோதுதான் புற்றுநோய் என்ற சொல்லை தான் முதன் முதலில் அறிந்ததாக கூறுகிறார்.

பல்கலைக்கழக விஞ்ஞான ஆய்வுக் கூடங்களை ஆராய்ச்சிகளின் முன்னோடியாகக் கருதும் ரெட் அவரது வழிகாட்டியான பேராசிரியர் கலாநிதி மறேக் லொஸ்ஸடன் (Dr. Marek Los) சேர்ந்து புற்று நோய்க்கான சிகிச்சை ஆராய்ச்சியில் இறங்கினார். கலாநிதிப் பட்டத்துக்குரிய நுழைவுப்பரீட்சைக்குச் சமமான ஒரு பரீட்சையை விமலனிடம் பரீட்சித்து சித்தியடைந்த பின்னரே பேராசிரியரால் இவர் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டார். (ஏனெனில் இவர் உயர்பள்ளி மாணவனே, பல்கலைக்கழக மாணவரல்ல).

ரெட்க்கு விஞ்ஞான ஆய்வு நுணுக்கங்கள் எப்படி வந்தது என்பது வியப்புக்குரியதே. இவரது பெற்றோர்கள் விஞ்ஞானப் பின்னணி இல்லாதவர்கள். பாடசாலை முடிந்ததும் தன் ஆராய்ச்சிக்காக பல்கலைக்கழகம் சென்று ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு அடுத்தநாள் காலை 2 மணிக்கு வீட்டுக்கு வந்து அதன் பின்னரே தன் பாடசாலைப் பாடங்களைப் பூரணப்படுத்தி மிகுதியான 2, 3 மணி நேரத்தையே தன் நித்திரைக்குப் பயன்படுத்துகிறார்.

மிகக் குறைந்த பக்கவிளைவுகொண்ட சிகிச்சை முறையே இவரது ஆராய்ச்சியின் நோக்கமாக அமைந்துள்ளது. இயற்கையாகக் கிடைக்கும் அப்பொப்டின் (Apoptin) என்ற புரதங்களை வைத்தே மேற்கொள்ளப் படுகிறது. காவாட் பல்கலைக்கழகம் (Harvard University) ரெட் விமலனை மாணவனாக ஏற்றக்கொள்ள முன்வந்த பொழுது தனக்கு

உதவிய மனிதரோபா பல்கலைக்கழகத்திலேயே (Manitoba University) ஆய்வை மேற்கொள்ளப் போவதாகக் கூறுகிறார்.

“ரெட் ஒருநாளைக்குத் தன்னை விஞ்சியவராக வருவார் என பேராசிரியர் கலாநிதி லொஸ் கூறினார்”.

இவரது இந்த அபார சக்திக்கு சில்வியா பிறவுண் (Sylvia Brown) கூறும் ஞாபகக்கலத்தில் (Cell Memory) பதிந்துள்ள முற்பிறப்புக்களில் பெற்ற அறிவினதும் அனுபவத்தினதும் தொடர்ச்சியே காரணமாக இருக்கலாம் என்பதே இந்நூலாசிரியரின் அபிப்பிராயமாகும்.

அத்தியாயம் 17

**வழமைக்கு மாறான வேகமானதும்,
தாமதமானதுமான வளர்ச்சி**
(Precocity and slow development)

வேகமான வளர்ச்சி:
நிகழ்வு:

அஜெந்தா என்ற குழந்தையில் சாதாரண குழந்தைகளின் வயதுக் கேற்ற வழமையான வளர்ச்சியை விட வேகமான வளர்ச்சி காணப்பட்டது. உதாரணமாக தவழ்ந்தது, நடந்தது, பேசியது எல்லாம் வேகமான வளர்ச்சியின் பிரதிபலிப்பே. 15 மாதமளவில் படிகளில் ஏறி இறங்கி, உருண்டு, விழுந்து விளையாடத் தொடங்கி விட்டார், பெற்றோர்களின் பெயரைக் கூப்பிட ஆரம்பித்து விட்டார். தனக்குப் பசி ஏற்பட்டவுடன் பெற்றோரை சாப்பாட்டு மேசைக்கு அழைத்துச் செல்கிறார். விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் (toys) சுறுசுறுப்பாக விளையாடுவதும் (toys)ஆல் நான்கு மாடி சுலபமாக விரைவாகக் கட்டி முடித்து விடுகிறார்.

தாமதமான வளர்ச்சி:
நிகழ்வு:

ரிஷிக்கும் அஜெந்தாவுக்கும் ஒரே வயது. புது முகங்களைப் பார்த்ததும் முகம் மலரச் சிரித்து, வெறுப்பில்லாமல் நன்றாக மகிழ்ச்சியாகவே காணப்படுவார், நன்றாக உண்பார். தவழல், நடத்தல், பேசுதல் எல்லாம் தாமதமாகவே இடம்பெறுகிறது. 16 மாதம் கடந்த பின்பு சிரமப்பட்டுத்தான் “அம்மா” என்று அழைத்தார். 14 மாதத்தில்தான் அடி எடுத்து வைத்து நடக்க ஆரம்பித்தார். 18 மாதங்களில் தான் விளையாடத் தொடங்கினார். இரண்டு வயதில்தான் நான்கு மாடிக் கட்டடத்தை blockல் கட்டி முடித்தார். பின்பு தட்டி வீழ்த்திவிட்டு மகிழ்வார்.

இந்த இரண்டு பிள்ளைகளும் ஆரோக்கியமானவர்கள். தங்கள் தனித்தன்மைக்கேற்ப (unique rates) வளர்ச்சியடைகிறார்கள்.

இரண்டு பிள்ளைகள் அல்ல எந்தப்பிள்ளைகளும் ஒரே மாதிரி அமைய மாட்டார்கள். பொதுவாக 10 மாதத்தில் “அம்மா” என அழைக்கலாம், ஒரு வயதில் நடக்கலாம். இரணைப்பிள்ளைகளுக்குக்கூட கால வித்தியாசத்தில் வளர்ச்சிகள் ஏற்படலாம். அஜெந்தாவையும் ரிஷியையும் எடுத்துக்கொண்டால் அஜெந்தாவின் வளர்ச்சியைவிட வேறு விடயங்களில் ரிஷியின் வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கலாம். ஆற்றல்கள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசப்படலாம். இரணைப் பிள்ளைகளிலும் வளர்ச்சியில், ஆற்றல்களில் வித்தியாசங்கள் உண்டு. ஒரே மாதிரி இல்லை.

தாமதமான வளர்ச்சியால் எந்தவித பாதிப்புமில்லை. மாபெரும் விஞ்ஞானி அல்பேட் ஐன்ஸ்டீனின் சிறுபிராயம் தாமதமான வளர்ச்சியானதே.

பெற்றோர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?:

Janice T Gibson (Educational and Developmental Psychologist, University of Pittsburgh, U.S.A. என்ன கூறியுள்ளார் என்பதைக் கவனிப்போம்:

உங்கள் குழந்தையின் தனித்துவத்தையிட்டு மகிழுங்கள் (Unique Qualities). அவர்கள் வேகமோ, தாமதமோ ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். துரித கதியில் வளர்ச்சியடைய வேண்டும், வேகமாக செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து பிள்ளைகளுக்கு எதையும் திணிக்காதீர்கள். குழந்தைகள் எப்போது அவர்கள் தயாரோ அப்போதுதான் தயாராவார்கள். வளர்ச்சி தாமதமாவதற்கும், அவர்களது பாடசாலைப் படிப்பிற்கும் தொடர்பு இல்லை என்கிறார்.

மேலும் அவர் கூறுவதாவது: குழந்தையைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் குழந்தையை அழைத்தால், கூப்பிட்டால், சொன்னால் எதுவித செயற்பாடும் இல்லை என்றால் “காதின்” கேட்கும் திறனில் பாதிப்பு இருக்கலாம். இத்தகைய நிலைமையில் பெற்றோர் குழந்தை மருத்துவ நிபுணரைச் சந்திக்க வேண்டும். மருத்துவ நிபுணர் மருத்துவ ரீதியாக எந்தக் குறைபாடும் இல்லை என்றால் அது தொடர்பான கவலை அர்த்தமற்றது ஆகும்.

ஆரோக்கிய உள வளர்ச்சி:

பெரும்பான்மையான குழந்தைகளின் வளர்ச்சி சாதாரணமானதே. குறிப்பாக 14 மாதத்திலிருந்து 3 வயதுக்குள் வளர்ந்து பெரியவராகிய பின் தேவைப்படக்கூடிய திறமைகளை (skills), ஆற்றல்களை (abilities) ஒரு குழந்தை பெற்றுக் கொள்கிறது. எதிர்மறையான உளச்சார்புடன் (negativism) தன்நம்பிக்கையற்ற, தாழ்வு மனப்பான்மை, (Low self-esteem)

போன்றவைகளும், நேர்மறையான உளச்சார்புடன் (positivism) தன்னம்பிக்கையுள்ள (self- confidence) சுய மதிப்புள்ள (self-esteem) போன்ற உணர்வுகளும் 3 வயதுக்குள்ளேயே ஒரு குழந்தையைச் சென்றடைந்து அவர்களது எதிர்காலமே தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

1. மனித உறவு, பிற மனிதர்களை மனிதர்களாக அப்படியே ஏற்றல், வித்தியாசமில்லாத மனித நேயத்துடன் பார்த்தல், ஆபத்தான நேரங்களில், எதிர்பாராத நிகழ்வுகளில் கைகொடுத்தல் போன்ற சமூகப் பழக்கங்கள் குழந்தையின் சூழலிலிருந்து, பராமரிப்பாளரிலிருந்து, பாதுகாவலரிலிருந்து, பெற்றோரிலிருந்து ஏற்பட வேண்டும். அது தலைமைப் பண்பாட்டை உருவாக்கும்.

2. பிறர் சொல்வதைக் காது கொடுத்துக் கேட்டால் அது மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்க்கும். சமூக வளர்ச்சிக்கு அவசியமானது பொதுமக்கள் தொடர்பாகும்.

3. தன்னை நம்புதல், தன் திறமைகளை நம்புதல், தன் ஆற்றல்களை நம்புதல் போன்றவை பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணுதலை சுலபமாக்கும்

4. ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருந்தால் அதை நேரடியாகக் கூறுங்கள்.

வெறுப்பை வெளிக்காட்ட புண்படப் பேசுதலை தவிர்த்தலை அத்துடன் உடைமைகளைச் சேதாரப்படுத்தாமல் நிதானமாக ஏற்றுக் கொள்ளாமையை வெளிப்படுத்தல் போன்ற குண இயல்புகளை குழந்தைப்பருவத்திலேயே பதிய வைக்கப்பட வேண்டும்.

5. பிறரை விளங்கிக் கொள்ளல், பிறர் உணர்வுகளை மதித்தல் போன்றவைகளுக்குப் பதிலாக குழந்தையின் மனத்தில் இதற்கு நேர்மாறான செய்திகள் பதிந்தால் பிற்காலத்தில் என்ன நடக்கும்?

- வன்முறையாளர்கள்
- சட்ட வரையறைகளை மீறல்
- பாதிப்பான பொது மக்கள் தொடர்பு
- ஒற்றுமையின்மை, மன அமைதியின்மை
- வாழ்வில் நம்பிக்கையின்மை, நம்பிக்கையின்மை
- மகிழ்ச்சியின்மை போன்ற பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகலாம்..

அத்தியாயம் 18

மறைந்துள்ள வித்தியாசமான ஆற்றல்கள் (The Hidden Different Abilities)

a. ஓட்டிஸம் (Autism Spectrum Disorder)

ஓட்டிஸம் உள்ளவர்கள் கள்ளம் கபட மற்றவர்கள். வெளிப்படையாகத் தெரியாவிட்டாலும் இவர்களுக்குள் என்ன ஓட்டம் (thought process) நடந்து கொண்டேயிருக்கும். படைப்பாளிகளுக்கு ஓட்டிஸம் இருந்திருக்கிறது. ஓட்டிஸம் உள்ளவர்களுக்குள் பொதுவாக பல வித Intelligences மறைந்துள்ளன. உ+ ம்: Mathematical, Scientific, Musical, Bodily - Kinesthetic, Spatical போன்றவை. (விளக்கம்: அத்தியாயம் 43) இவர்களுக்கு தொழில்நுட்பக் கண்டுபிடிப்புக்கள் (Inventions), கருவிகளைத் திருத்துதல் (Mechanisms), அமானுஷ்ய சக்தி - பிறர் நினைப்பதை உணர்தல் (Telepathy), Clairvoyance நிகழ்வுகளை முற்கூட்டியே கூறுதல் போன்ற ஆற்றல்கள் சிலருக்கு உண்டு.

இவர்களுக்கு ஒரு வகையான பேச்சுத்திறன் குறைந்திருக்கும் (Lack of communication skills). இவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை (Feelings), எண்ணங்களை (thoughts), விருப்பங்களை வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருப்பார்கள். இது ஒரு வகையான Neural Developmental disorder காரணத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றது.

- எந்த நடவடிக்கைகளிலும் ஆர்வம் குன்றியவர்களாக இருப்பார்கள் (impairment in social interactions).

- எதிலும் ஆர்வம் குன்றியவர்களாகவும், குறிப்பிட்ட ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் பழக்கமுடையவர்களாகவும் இருப்பர் (restricted interests and repetitive behaviour).

- மூர்க்கத்தனமான செயற்பாடுகள் உடையவர்கள் (Hyperactivity).

- பொறுமையில்லாத்தன்மை (Restlessness)

- பேச முயற்சி செய்தாலும் அதை வெளிப்படுத்தவோ வெளியில் கொண்டுவரவோ முடியாமல் திணறுதல் (Lack of ability to speak)

- எதிலும் ஈடுபாடோ, ஆர்வமோ, கவனமோ இல்லாதிருத்தல். (Lack of concentration).

- தங்களையறியாமல் இரைச்சலுடன் உரத்த சத்தத்தை ஏற்படுத்தல் (Screaming and making very loud noises).

- தூக்கமின்மை (Sleeplessness)

இதனால் இவர்கள்:

- மன அழுத்தம், மன உளைச்சலுடன் புதிய இடம், புதிய சூழல், புதியவர்களைக் கண்டதும் அச்சம் கொள்வர்.

- எதிலும் தொடர்பற்ற தன்மை (Lack of co-ordination).

- பேச்சுத்தன்மைக் குறைவினால் விரக்தியடைதல் (Frustration due to lack of speech)

தங்கள் மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், மனச்சோர்வு, விரக்தி என்பவற்றைத் தணித்துக் கொள்வதற்காக மூர்க்கத்தனமாக செயற்படுவார்கள் அல்லது உரத்த சத்தத்தை ஏற்படுத்துவார்கள், தங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது அந்தரப்படுவார்கள், சில சமயங்களில் துள்ளிக் குதித்தும் கொள்வார்கள். இவர்களது சக்தியும் வலுவும் இவ்வாறான செயல்களுக்கே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

டாக்டர்கள் மருந்து, Therapy, பயிற்சி, உணவு வகைகள் மூலம் சிகிச்சையளித்து அவர்களில் மாற்றம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

உணவில் அவ்வளவு வாஞ்சையில்லாதவர்களாக இருப்பதால் சில குறிப்பிட்ட வரையறுக்கப்பட்ட உணவுவகைகள் அவர்களுக்கு உகந்ததாக இருந்தாலும், அவற்றைக் கொடுப்பதில் சற்று சிரமமானதாக அமையலாம். இதற்கு டாக்டர்களின் ஆலோசனை முக்கியம்.

முறையான சிகிச்சைக்குப் பின்னர்:

- அடம்பிடித்தல் ஓரளவு குறைந்துவிடும் (Temper tantrums will be reduced substantially).

- அவதானம், கவனிப்பு ஓரளவு அதிகரிக்கும். (Improvement in concentration).

- பேச்சில் சிறிதளவு தொடர்பு காணப்படும். (Communication develops)

- தூங்கும் நேரம் அதிகரிக்கும். (Sleeping hours will increase)
- கவனமாகக் கேட்டல், பதில் கூறுதல் ஆரம்பிக்கும், செயல் பாடுகள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். (Start listening and responding to instructions).
- பிற பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பழகுவதற்கும், விளையாடுவதற்கும் முற்படுவர் (will Start getting interest and playing with other children).
- பெற்றோருக்கும் குடும்பத்துக்கும் மன ஆறுதல் ஏற்படுகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் என்றும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். மகிழ்ச்சியாக எண்ண வேண்டும். மகிழ்ச்சியான நினைவுகளில் நிரம்பியவர்களாக இருக்கவேண்டும். இவை வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமானவையாகும். திகில்ஊட்டும் சம்பவம், பீதிஊட்டும் காட்சிகள், இரத்தக்களரி, வெறியாட்டங்கள், பயங்கரக்காட்சிகள், கொலை, கற்பழிப்பு, கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மீது வன்முறை, சிசுவதை, சிறுவர்கள் துன்புறுத்தப்படுதல் போன்ற படங்களைப் பார்ப்பதனால் வயிற்றின் உள்ளிருக்கும் குழந்தைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

இத்தகைய காட்சிகளும், சமூகவிரோத காட்சிகளும் சினிமாவில் சீரியல்களில் இவை தடை செய்யப்பட வேண்டும். இவைகளும் ஒரு வகையான சமூக வன்முறைகளே. அரசாங்கத் தணிக்கை அல்லது தணிக்கையர் சபை இதில் கவனம் செலுத்தி மன, உள ஆரோக்கியத்தைத் தூண்டும் காட்சிகள் அமைய ஆவன செய்ய வேண்டும்.

கற்பனை மகிழ்ச்சிக்குப் பின்னால் (Utopian happiness) மனிதர்கள் ஓடுகிறார்கள். அதற்காக எதையும் செய்ய முற்படுகிறார்கள். போதை வஸ்து, மதுபானம் அருந்துதல், புகை பிடித்தல் போன்றவற்றையும் கூட செய்கிறார்கள். ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் செயற்கை மகிழ்ச்சி ஊறு விளைவிக்கும் என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள்.

“புலிக்குப் பிறந்தது பூனை ஆகுமா?” என்ற பழமொழியில் genetics பற்றித்தான் கூறப்படுகிறது. ஆரம்பத்திலிருந்தே சிசுவின் மூளை வளர்ச்சி முக்கியம். சரியான வாழ்வு முறையும் உணர்ச்சிகள் பொங்கி எழாத வாழ்வும் கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் மனநலமும் கணவனின் பழக்க வழக்கங்களும் மிக முக்கியம். மது போதை புகைத்தல் போன்றவற்றில் சிக்குண்ணாமை, பொங்கியெழும் உணர்ச்சிக்கு அப்பாற்பட்ட கோபம் சீற்றங்களிலிருந்து விடுதலையானவராகவும் மனைவியுடன் வாழ வேண்டும். ஒருவரோடு ஒருவர் அன்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஓட்டிஸம் நரம்பு மண்டலப் பிரச்சனை மாத்திரமல்ல மரபணுவும் இணைந்த ஒன்றாக இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. அது மாத்திரமல்ல இதன் தாக்கம் தொடர்ந்தும் வாழ்வில் இருக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது. இந்த நோயின் அறிகுறி இன, மொழி, நிற, மத, பிரதேச, வேற்றுமையில்லாமல் உலகில் பலருக்கும் உண்டு.

இதன் தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்கள் பாடசாலைகளில் பரீட்சைகளில் மிகுந்த புள்ளிகளைப் பெற்றவர்களாகவும் திகழ்ந்துள்ளார்கள். இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு நிறையவே ஏற்பட வேண்டும்.

- சிலரில் விசேஷ ஆற்றல் காணப்படும்.
- (Musical skills) இசை ஞானம்
- (Mental calculation) மனக்கணக்கு
- (ordinary drawing abilities) படம் வரைதலில் தனித்திறமை
- (Rote memory for names) ஞாபக சக்தி மற்றும் பெயர்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல்
- வாயால் பேசும் ஆற்றல் இல்லாவிட்டாலும் பாடல்களை ஒரு முறை கேட்டால் போதும் அதை அதே இராகத்துடனும், தாளத்துடனும், சங்கதியுடனும் பாடி விடுவார்கள்.
- ability solve puzzles குறுக்கெழுத்துப் போட்டி போன்றவற்றிற்கு விடைகாணும் ஆற்றல்.
- திகதி, வருடம், மாதம் போன்றவற்றை ஞாபகமாகச் சொல்லும் ஆற்றல்.
- usual ability to predict the day, date of any year, and ability to create prospectus calendar)
- சமூகத்தில் நிறைய பயிற்சிப்பட்டறைகள், பாடத்திட்டங்கள், வழிநடத்தும் அமைப்புகள் தேவை.
- இவர்களுக்கு சமூக பாதுகாப்புச் சட்டம் தேவை.

ஓட்டிஸம் (Autism, Pervasive developmental disorder)

இப்பிள்ளைகளுக்கு பேசுவதில், கதைப்பதில் சிரமமிருக்கும். எதிலும் அதிக ஈடுபாடு இல்லாமலும், Down Syndrome காணப்படுவார்கள். சமூக ஈடுபாடுகளில் (social interactions) நாட்டம் குன்றியிருக்கும். வளர்ச்சி தாமதமாகவே துளிர்விடும், இதை ஆங்கிலத்தில், Developmental Disability என்பர்.

பேச்சு மொழித் தொடர்பு (Communication):

மூளை வளர்ச்சியின் இந்தத் தாமத நிலை பல நாடுகளில் பல நிற, இன, மொழி, மத மக்களுக்கும் உண்டு. இதில் செல்வந்தர் ஏழை என்ற வேறுபாடுகள் இல்லை. பேச்சு ஆற்றல் Communication, மொழித் தொடர்பு, மொழி வளர்ச்சி நத்தை வேகத்தில் தான் இருக்கும். சொற்பஞ்சம் உண்டு, சொற்கள் பொருத்தமற்றுப் பிரயோகிப்பார்கள்.

பிறருடன் பழகும் விதம் (Social interaction)

இயற்கையாக உந்தப்பட மாட்டார்கள். தனியாக தங்களை வேறு படுத்தியிருக்க விரும்புவார்கள். புன்சிரிப்பையும் நேருக்கு நேர் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவதையும் தவிர்த்து விடுவார்கள்.

புலன்வழித்தொடர்பு செயலில் விருப்பமின்மை Sensory Impairment, உடல்வலி வியாதிகளை சகித்துக் கொள்ளல், அல்லது பெரிதுபடுத்தல் போன்ற குண இயல்புகள் காணப்படும். அதே போல உருசித்தல், காதால் கேட்டல் போன்றவற்றிலும் மிகைப்படுத்தல் அல்லது கவனம் செலுத்தாது இருத்தல் போன்ற குணங்களையுள்ளவர்களாகவும் இருப்பர். சில சமயங்களில் காட்டுக் கூச்சல் போட்டு தங்களைத் தாங்களே இரசித்துக்கொண்டோ அல்லது சினந்துகொண்டோ இருப்பர். அந்த நேரங்களில் இவர்கள் உக்கிரமானவர்களாகவும், ஓடித்திரிந்துகொண்டும் இருக்க விரும்புவர்.

விளையாட்டு (Playing): தானாக ஒரு விளையாட்டை உருவாக்கியோ அல்லது பிறருடன் சேர்ந்து விளையாடவோ அக்கறை கொள்ள மாட்டார்கள். அதே நேரத்தில் பிறரைப்போல் பாவனை செய்யவும் மாட்டார்கள். ஒரு பொருளைப் பம்பரம் போல சுழற்றுதல் அல்லது ஒரு பொருளை நாலா பக்கமும் சுழற்றிப்பார்த்தல் போன்ற செயற் பாடுகள் இடைக்கிடையே தலை தூக்கும். ஓட்டிஸம் தொடர்பான ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. நரம்பு மண்டலங்களின் தொடர்பா? அல்லது பரம்பரையின் தொடர்பா? (Genetics), அல்லது மூளையுடன் தொடர்பானதா போன்ற ஆராய்ச்சிகள் விரிவாக நடைபெறுகின்றது. ஒரு நாள் விஞ்ஞானம் இதைத் தடுப்பதற்கான வழியையோ அல்லது பூரணமாகக் குறைப்பதற்கான வழிமுறை களையோ கண்டுபிடித்துத் தெளிவு படுத்தத்தான் போகிறது.

இந்த பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள் கௌரவமாகவும் மற்றவர் களுடன் சமமாகவும் வித்தியாசமின்றி அவர்களை ஏற்றுப் பழக மக்கள் முன்வர வேண்டும்.

‘எவரும் தங்கள் குறைபாடுகளினால் ஆற்றல் இல்லாதவர்கள் அல்ல.

அவரவர்களுக்குள் இருக்கும் தனிஆற்றல்களினால் அவரவர்கள் ஆற்றலுள்ளவர்களே’.

“You are not disabled by the disabilities you have,
You are able by the abilities you have”

ஓஸ்கார் பிஸ்ரோறியஸ் (Oscar Pistorius)

இவர் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியில் (2012), 400m ஓட்டப் பந்தயத்தில் பங்கு பற்றிய வீரன். இவர் தென் ஆப்பிரிக்காவைச் சேர்ந்தவர். இவருக்கு ஒரு கால் இல்லை. எனினும் அங்கவீனர்களுக்கான போட்டியில் (Paralympics) பங்கு கொள்ளாமல் சாதாரண



மனிதர்களுடன் பங்கு பற்றியவர் என்பதைக் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். இவர் பதக்கம் எதுவும் பெறவில்லை என்ற போதிலும் அங்கவீனத்தினால் தனக்கு ஏற்பட்ட இயலாமையைப் பாராமல் தனக்குள் மறைந்து இருக்கும் ஆற்றலினால் தன்னை ஆற்றல் உள்ளவராகப் பார்த்தவர். அதனால் உலகப் புகழ் அடைந்தார். (Paralympic)ல் பங்கு பற்றியிருந்தால் எத்தனையோ தங்கப் பதக்கங்களை பெற்றிருந்திருக்கலாம். பதக்கங்கள் குவிந்திருக்கும். ஒலிம்பிக்கில் பங்கு பற்றும் மற்றவர்களுக்கு தான் சமமானவர் என்பதையே நிரூபித்திருந்தார்.

மாபெரும் விஞ்ஞானி ஐன்ஸ்டீன், பிரித்தானிய முன்னாள் பிரதமரும் நாவன்மையுள்ளவருமான வின்ஸ்டன் சேர்ச்சில் போன்றோர்களும் ஓட்டிஸம் தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்களே.



உலகில் சிறந்த விளையாட்டு வீரனாகக் கருதப்படும் (Michael Phelps) மாணவர்களினால் கேலிக்குள்ளானவரும், தந்தையினால் புறக்கணிக்கப்பட்டவரும் ஓட்டிஸம் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டவருமாவார். அவர் ஒலிம்பிக்கில் நீச்சல் போட்டியில் அதிக தங்கப்பதக்கங்களைப் பெற்றவராவார். பல ஒலிம்பிக் சாதனைகளையும், உலக சாதனைகளையும் ஏற்படுத்திய சாதனையாளர் ஆவார்.

ஓட்டிஸம் உள்ளவர்கள் கள்ளம்படமற்றவர்கள். பொய், போலி எதுவும் இல்லாதவர்கள். மனம் கடந்த நிலையில் “வெறுமை” உள்ளம் கொண்டவர்கள். பொதுவாக இதன் தாக்கம் உள்ளவர்கள் Photography Computer சம்பந்தப்பட்ட வேலைகள், கைவேலைகள், புதிய ஆக்கம், புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் (Inventions), ஆக்கவேலைகள் போன்ற ஆற்றல்களை உடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

சாதாரண வளர்ச்சியிலிருந்து வித்தியாசமான வளர்ச்சியுடைய பிள்ளைகளில் (Exceptional kids) பொதுவாகக் காணப்படும் சில வெளிப்பாடுகள்:

இவர்களை நன்கு விளங்கி அவர்களது மனம் ஒடிந்து போகாமல் அவர்களைக் கையாள வேண்டும். பெற்றோர்களுக்கோ, பாதுகாவலர்களுக்கோ நிறைய மனப்பயிற்சியும் நிதானமும், பொறுமையும் தேவை. அப்பிள்ளைகளை ஏனைய பிள்ளைகளைப் போல கையாள முடியாது. அவர்களது சிந்தனை ஆர்வம் வித்தியாசமானவை. அவர்கள் எதிர்நோக்கும் முக்கிய பிரச்சனை கல்விகற்றல்.

b. தாமதமாக கிரகித்தல் (Slow learning)

கிரகிக்க சிரமப்படும் பிள்ளைகள் (Learning Disabilities)

கல்வி கற்பதில் அவர்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் சிரமங்கள்

- வாசிப்பார்கள், ஆனால் எழுதுவதில் சிரமப்படுவார்கள்.

- நன்கு கதைப்பார்கள், பேசுவார்கள். ஆனால் நன்கு எழுத மாட்டார்கள்.

- வகுப்பறையில் விளங்கிய பாடங்களை பரீட்சையில் தவறவிட்டுவிடுவார்கள்.

- ஞாபகசக்தியில் பிரச்சனையுண்டு.

- நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளங்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

- தங்களை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளத் தெரியாது.

- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதில் மிகவும் சிரமப்படுவார்கள்.

- திறமைகள் ஆற்றல்கள் சீராக இருக்காது. ஆனால் ஏதோ ஒரு துறையில் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். ஒரு நாளைக்கு சிறப்பாக விளங்கியது சிறப்பாக வெளிப்பட்டது மறுநாள் குன்றியிருக்கும்.

- நண்பர்களுடனும் சக மாணவர்களுடனும் ஒத்துப் போகாத குணங்களை சிலரில் காணலாம். சச்சரவுகளும் ஏற்படலாம்.

- தங்களைப் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மை சுலபமாக ஏற்படும்.

- கவனங்கள் வெகு சுலபமாகத் திசை திரும்பும்.

- எதையும் ஒழுங்காகச் செய்ய மாட்டார்கள்.

பொதுவான ஒழுக்கப் பிரச்சனைகள் (Behavioural problems):

தங்களைத் தாழ்த்திப் பார்த்து குழப்பமான நிலை (A negative self image/ personal Inner turmoil, Low self esteem)

- எவருடனும் சமூக உறவு ஏற்படாது
- தேவையற்ற அநாவசியமான பயம்
- எதிர்தாக்குதல் செய்ய வேண்டும் போன்ற தூண்டுதல்
- மூர்க்கத்தனம் (Aggressive)
- தங்களை அறியாமல் பிறர் பொருட்களை எடுத்தல்
- பொறுமையிழந்த நிலையில் இருத்தல்
- மறுத்தல், எதிர்த்துச் செயற்படல் (defiance)
- விளங்காமல் பொய் சொல்லுதல்
- பிறரது கவனத்தை தன்பக்கம் இழுத்தல் (Attention seeking)
- வரைமுறைகளை ஏற்காத நிலை (Inability to accept limits)
- தங்களுக்குக் காயம் ஏற்படுத்துதல்
- பொருத்தமற்ற பாலியல் விவகாரம்
- பிறரில் அதிகம் சார்ந்திருத்தல்/தங்கியிருத்தல்
- தங்களை அறியாமல் மலசலம் உடுப்பில் கழித்தல் (Soiling, Wetting)

Wetting)

- மாற்றத்திற்கு இணங்காமை
- அதிக கீழ்ப்படிவு (Over compliance)
- அதிக உணவு உட்கொள்ளல் அல்லது உணவு உட்கொள்ள மறுத்தல்

- பாடசாலைக்குப் பயம்
- கடின உடல் உழைப்பு
- தூக்கக்குறைவு
- திடீரென ஆர்வம் குன்றி பின்வாங்குதல் (Withdrawal)
- அதிக உணவு உட்கொள்ளல்

படிப்பை விளையாட்டாக மாற்றுங்கள், விளையாட்டைப் படிப்பாக மாற்றுங்கள்:

படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது கவனம் படிப்பு மீது (focussed) இல்லாமல் வேறு ஏதாவது செய்து கொண்டு (distracted) அல்லது விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் குணம் கொண்ட பிள்ளைகளிற்கு

படிப்பை ஒரு பெரிய விடயமாகக் காட்டிக்கொள்ளாமல் அவர்கள் வழியில்போய் விளையாட்டாகப் படிப்பியுங்கள். அதாவது படிப்பை விளையாட்டாக மாற்றுங்கள். side tracking அவர்கள் எதில் கவனம் செலுத்துகிறார்களோ அதன்மூலம் அதற்குள் மறைந்திருக்கும் கல்வியை பாடமாகப் படிப்பியுங்கள். கணக்கு, மொழி போன்ற பாடங்கள் அதிக விளையாட்டுக்களில் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும். பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ற கல்வியை விளையாட்டாகவே கற்றுக் கொடுங்கள். பிள்ளைகள் விளையாட்டு மூலம் கற்றுக் கொள்வார்கள். இதனால் கல்வியில் ஆர்வம் ஏற்படுத்தி படிப்படியாக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். பிள்ளைகளை நன்றாக ஓடித்திரிந்து விளையாட விடுங்கள். அப்போது Movement ஆல் மூளையின் வலது, இடது இரண்டு பக்கமும் சேர்ந்து வேலை செய்யும். “ஓடி விளையாடு பாப்பா” என்கிறார் பாரதியார். வலது பக்க மூளை சில துறை சார்ந்த கல்வியையும், இடது பக்க மூளை சில துறைகள் சார்ந்த கல்வியையும் உள்ளடக்குகிறது. ஊக்குவிக்கிறது.

இதைப் பற்றிய விளக்கம் multiple Intelligences என்ற எனது அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒரே பாடத்தை நீண்ட நேரம் படிக்காமல் வேறு வேறு பாடங்களை மாறிமாறிப் படிப்பதால் மூளையின் இடது பக்கமும், வலது பக்கமும் மாறி மாறிப் பாவிக்கப் படுகிறது. அதிக நேரம் படித்தால் தலைக்குள் கனமாகவும், வலியாகவும், ஏதோ அழுத்துவது போலவும் இருக்கிறது. நடக்கும்போதும், ஓடும் போதும், நீந்தும் போதும் இரண்டு பக்க மூளையும் வேலை செய்கின்றது. அதனால் உடலுக்கு உற்சாகம் ஏற்படுகின்றது. படிக்க ஆர்வமாகவும், சுலபமாகவும் இருக்கும். ஒரே பாடத்தை, ஒரே விளையாட்டை அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருந்து படித்தால், அல்லது விளையாடினால் அதற்காக பாவிக்கப்படும் ஒரு பக்க மூளை அதிகம் தொழிற்படுவதால் தலையின் ஒரு பக்கம் வலி ஏற்படலாம். நடவுங்கள், ஓடுங்கள், நீந்துங்கள். அப்பொழுது மூளையின் வலது பக்கமும், இடது பக்கமும் மாறிமாறிப் பாவிக்கப்படும், இதனால் உடலும், மூளையும் சுறுசுறுப்பாகக் காணப்படும்.

கற்பதற்கு சுலபமான முறைகள்:

- ஒரே நேரத்தில் எல்லாப்பாடங்களையும் அதிகமாகப் படிக்காதீர்கள்.
- படிப்பதற்கு சௌகரியமான நேரத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- தினமும் அதே நேரத்தில் படியுங்கள் (Try to study at the same time each day)

- படிக்கும்போது இலக்கை (goal) அமைத்து அதை நோக்கிப் படியுங்கள்.
- திட்டம் போட்டபடியே படியுங்கள்.
- எது கடினமோ அதை முதலில் படியுங்கள். ஒப்படை (Projects) ஆரம்பிக்குமுன் அதற்குரிய தொடர்பான குறிப்புக்களைப் பார்த்து, தேடி எடுத்து ஒழுங்குபடுத்திய பின் ஆரம்பியுங்கள்.
- உங்கள் படிப்பு நேரத்தில் உங்களை யாரும் அழைக்கவோ, குழப்பவோ, தொலைபேசியில் அழைக்கவோ, எதிலும் தொடர்பு கொள்ளாது உறுதி செய்து அதைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- உங்கள் சிநேகிதர்களிடமும், சொந்தக்காரர்களிடமும் நீங்கள் படிக்கும் நேரத்தில் உங்களுடன் தொலைபேசித் தொடர்பு வைக்க வேண்டாம் என்று கூறுங்கள்.
- படிப்பில் உதவி தேவைப்படும்போது உதவக்கூடியவர்களுடன் தேவைப்பட்டால் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- வார முடிவில் பாடசாலை வேலைகளை மீளாய்வு செய்யுங்கள்.

C. வாய்பேசாமை (Mutism):

குழந்தை வாய்பேசாது பேசத் தயக்கம் காட்டல், வெட்கம், கூச்சம், பயம் (Phobia) என்பவை காலப்போக்கில் தற்காப்பு கருவியாக மாறி விடுகிறது (defensive Mechanism). குடும்பத்தில் எவருக்கும் சமூகப்பயம் இருந்தாலும் (Social phobia) பிள்ளையை அது அடைந்து விடுகிறது. பிள்ளை தன்னைச் சார்ந்தவர்களுடன் சௌகரியமாக இருக்கும்போது இயல்பாகப் பேச முடிந்தால் இது Mutism அல்ல. ஏனைய நேரத்தில் பிள்ளை பேசாமலிருந்தால் அது பிள்ளையின் தேர்வாகிறது (selective mutism). அதற்கு சமூகப்பயமும் (social anxiety) காரணமாகிறது.

பேசப் பயப்படுவதால் முகம் சிவத்தல், நேராகப் பார்ப்பதைத் தவிர்த்தல், நாவறண்டு போதல், நா தளதளத்தல், அணிந்த உடையில் சிறுநீர் கழித்தல் போன்றவை பயந்த சூழலைக் காட்டுகின்றன. அதோடு பேச்சு வராமல் அடம்பிடித்தல், நித்திரை கொள்ள முடியாமல் உருண்டு புரள்வார்கள். ஆனால் வகுப்பில் அமைதியாக, நல்ல பிள்ளையாக ஒழுங்காக இருப்பார்கள். பொது இடங்களில், தெரியாத மக்கள் முன்நிலையில் மக்கள் கூட்டத்தின் முன்நிலையில், நூல் நிலையம், நடனவகுப்பு, நீச்சல்தடாகம் போன்ற இடங்களிலும் வாய்பேசாது இருக்க mutismஐ தெரிவு செய்துவிடுவார்கள்.

பரிகாரம்:

1. தாராளமாகத்தான் கதைப்பது, பழகுவது, பேசுவது, விளையாடுவது இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களை வீடியோ படம் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதைப் போட்டுக்காண்பித்து உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.
2. பிள்ளை சுலபமாகப் பேசுபவர்களுடன் அதிகம் சேரவிட்டு பின்பு படிப்படியாக பிறரையும் அந்த வட்டத்தில் சேர்த்து படிப்படியாக அந்த பழகும், விளையாடும் வட்டத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். உதாரணமாக விளையாட்டு, பாட்டு, நடனம், நாடகம் இவற்றில் பிள்ளையை உட்படுத்தி எதில் நாட்டம் காட்டுகிறதோ அத்துறையில் அதிகம் ஈடுபடுத்தி செயல்களையும் அதிகரிக்க வேண்டும்.
3. அதிக மக்கள் கூடும் கடைகள், சந்தைகள், உணவுச்சாலைகள், Restaurants, shopping centres, social gatherings, places of worships, அதிகம் போய்வர பேச்சுத்தன்மை அதிகரிக்கத் தொடங்கும். தெரியாதவர்கள் மத்தியிலும் பேசத் தொடங்கிவிடுவார்கள்.
4. பிறரை அவர்கள் பிள்ளைகளுடன் உங்கள் வீட்டுக்கு அழையுங்கள். நீங்களும் அவர்கள் வீட்டுக்குச் செல்லுங்கள். பிள்ளைக்கான சந்தர்ப்பங்களைக் கூட்டுங்கள்.
5. பிள்ளை நன்றாக பிற குழந்தைகளுடன் பேசிப்பழகும்போது பாராட்டுங்கள். சமத்து என முதுகில் தட்டிக்கொடுத்து அரவணைத்து முத்தம் கொடுங்கள்.
6. பிள்ளையுடன் தந்திரம் செய்தல், ஏமாற்றுதல், தந்திரமாகப் பேசுதல் எதுவும் செய்யக்கூடாது. இழிவுபடுத்தல், பழித்தல், எதற்கும் தடை போடுதல், “வேண்டாம்” “No”, “Do not” போன்றவை எல்லாம் சேர்த்து மனப்பதட்டத்தை anxiety களை உண்டு பண்ணிவிடும். பிள்ளைக்கு முன்பு பெரும் பிரச்சனைகளைப் பேசக்கூடாது.

காரணங்கள் (Causes)

1. பரம்பரையிலும் பிறப்பாலும் சிலவேளைகளில் அமைகின்றன (Biologically based).

2. நீண்ட காலமாகப் பிள்ளைக்கு பெற்றோரின் துன்புறுத்தல்கள், பெற்றோர்கள் சண்டைபிடித்தல், அச்சுறுத்தல்கள், அத்துமீறல்கள் (Parental abuse) போன்றவைகளும் காரணங்களாக அமைகின்றன.

அத்தியாயம் 19

வெட்கப்படும் பிள்ளை

(The shy child)

உதாரணக் கதை: பாலர் வகுப்பு

சிறுவன் அஜந்தன் பாலர் வகுப்பில் (Kindergarten) உள்ள சக பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதில்லை. தூர நின்று பார்த்துக் கொண்டே நிற்பார். தனது வீட்டு முற்றத்தில் தனது நண்பர்களுடன் அமர்க்களமாக ஓடி விளையாடுவார். வகுப்பறையின் இன்னொரு பக்கத்தில் சிறுமி லிசா தன் நண்பர்களுடன் மகிழ்வாக விளையாடுவார். ஆனால் ஆசிரியர் அவர்களை அண்மித்ததும் லிசா உடனே அமைதியாகி விடுவார். தனது கண் பார்வையைத் தரையிலே படர விட்டு விடுவார். நிமிர்ந்து நேருக்கு நேர் பார்ப்பதில்லை. சக மாணவி சிறுமி கரோலின் அம்மாவின் கையைப் பிடித்தபடியே நிற்பார், அல்லது ஆசிரியரின் கையைப் பிடித்தபடியே நிற்பார்.

அஜந்தன் பின்வாங்கும் குண இயல்பும், லிசாவிற்கு தன் ஆசிரியரில் நம்பிக்கையின்மையும் உண்டு, கரோலின் தனது சக நண்பர்களை புறக்கணிக்கிறார். இவர்களை வெட்கமுள்ள அல்லது கூச்ச சுபாபம் உள்ளவர்கள் என்று கூறலாமா? அஜந்தன் வீட்டு முற்றத்தில் தனது நண்பர்களுடன் அமர்க்களம் பண்ணுகின்றான், லிசா தன் நண்பர்களுடன் block அடுக்கி மகிழ்வாக விளையாடுவார், கரோலின் தன் அம்மாவுடன் தெருவில் நடந்து போகும்போது எண்ணற்ற கேள்விகள் கேட்டு கதைப்பாள்.

நிக் என்ற 5 வயதுப் பிள்ளை வகுப்பிலும், தனது வீட்டு அயலிலும் நிறையப்பிள்ளைகளுடன் சுலபமாகப் பழகுவதால் அதிக நண்பர்கள் அவனுக்கு உண்டு. நிக் kindergartenக்குப் போன ஆரம்பத்தில் சக பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடவில்லை, சேரவில்லை. அப்போது வெட்கப்பட்ட பிள்ளையாகக் கருதப்பட்டார். தற்போது நிக்

அப்படியில்லை என்பதால் நிக்கினது வெட்கம் நிறைந்த தன்மை நீங்கி விட்டதா? உண்மையில் “இல்லை” என்பதே பதில் ஆக அமைகிறது. குழந்தையாக இருந்தால் என்ன, வயதானவர்களாக இருந்தால் என்ன, அறிமுகமில்லாதவர்களுடன் சேர்ந்து பழக பொதுவாக சற்று நேரம் எடுக்கிறது. வகுப்பறையிலும் நடப்பவைகளை அவதானித்து சூழலை மதிப்பீடு செய்து படிப்படியாகத்தான் வெட்கத்தன்மையிலிருந்து (shyness) வெளிவருகிறார்கள். இவர்கள் எல்லாம் “slow to warm up” தன்மையுடையவர்கள். புதுச் சூழலிலும் சூழலை அனுசரித்துப் போதல் (adaptability) மிக்க காலதாமதமாகவே நிகழ்கிறது. வெட்கத்தன்மை உள்ளவர்கள் எல்லாச் சூழலிலும் வெட்கம் கலந்தவர்களாகவோ, வெட்கம் நிறைந்தவர்களாகவோ இருப்பதில்லை. வெட்கப்படுதல் நிலைமைகளையும் சூழலையும் பொறுத்ததாகவுள்ளது. சில பிள்ளைகள் புது இடத்தில் தயக்கமுடையவர்களாகவும் வெட்கப்படுபவர்களாகவும் நடந்து கொள்ளலாம். ஆனால் அந்த இடம் சிறிது நேரத்தால் பரீட்சைய மானதுமான எல்லோரையும் கவர்ந்தும் விடுவார்கள்.

சில பிள்ளைகள் தங்கள் வயதினருடன் சேர்ந்து விடுவார்கள். சற்று வயது கூடியவர்களைக் கண்டதும் பின்வாங்கிவிடுவார்கள்.

இலங்கை, இந்தியா போன்ற ஆசிய நாடுகளில் வெட்கத்தன்மையை அல்லது கூச்சகூப்பாவத்தை கலாச்சாரத்தின் ஒரு பிரதிபலிப்பாகவோ அல்லது கலாச்சாரமாகவோ பார்ப்பதுண்டு. ஆனால் மேற்கத்திய நாடுகளில் சுய மதிப்பீடு, தன்னம்பிக்கை, உறுதி, தானாக செயற்படுதல், (assertiveness) போன்ற குண அம்சங்களை மையப்படுத்திய வாழ்க்கையாக அமைவதால் வெட்கப்படுதல் குண இயல்பை ஒரு “தடையாக” (handicap) பார்க்கிறார்கள். பெற்றோர் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்? சில பெற்றோரைப் பொறுத்தவரை அது பரவாயில்லை என்ற மாதிரி சௌகரியமாகவும், சில பெற்றோர்கள் குழம்பியும் விடுகிறார்கள். இப்பழக்கத்தை ஏற்கமுடியாதென்ற மாதிரி நடந்து கொள்ள பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாகிறார்கள். இந்தக் குணம் பிள்ளையின் இயல்புத் தன்மையுடன் இணைந்துள்ளதா? (part and parcel of the child's nature) என்பதைப் பெற்றோர்கள் முதலில் கண்டறிய வேண்டும்.

கைப்பிள்ளையாக இருந்த போது (infant) புதியவர்களிடம், புதிய சூழலில், சௌகரியமில்லாது நடந்து கொண்டதா? பழக்கப்பட்ட சூழலில், பழக்கப்பட்டவர்களிடம் அதிக நாட்டமுள்ளதா? வளர்ந்து வரும்போது பழக்கப்பட்டவர்களுடன் தான் சேர்ந்து விளையாடியதா? எளிதில் தன் வயதை ஒட்டிய பிள்ளைகளுடன் சேர்வதில்லையா?

உங்கள் பதில் “ஆம்” என்று கூறினால் வெட்கம் (shy) உள்ளவர். பாடசாலைக்கு போகும் முன் அப்படியல்ல. பாடசாலை சென்ற பின்புதான் இப்படியான நிலை ஏற்பட்டுள்ளதென்றால், பாடசாலையில் ஏதோ ஒன்று பிள்ளைக்கு அச்சமூட்டுவதாக உள்ளது.

அமெரிக்காவில் உள்ள சிக்காகோ நகரில் உள்ள University of Illinois குழந்தை மன வளர்ச்சித்துறைப் பேராசிரியரான Dr. Anita Bundy என்ன சொல்கிறார் என்பதைப் பார்ப்போம்.

எல்லாவற்றையும் “வெட்கம்” என்று கூற முடியாது.

உடல் ரீதியாக தன்னைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்காத பிள்ளை விளையாட்டில் இருந்து ஒதுங்கலாம்.



சில பிள்ளைகளின் திறமைகளை பெற்றோர் உற்சாகப்படுத்தி வளர்க்கப்படாமல் இருக்கலாம். அதனால் மற்றைய பிள்ளைகளுடன் இணையாமல் ஒதுங்கலாம். இத்தகைய பிள்ளைகள் நிராகரிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளாக உணருகிறார்கள்.

பிள்ளைகளிற்கு உற்சாகமூட்டல் மனவளர்ச்சிக்கு அவசியமானது. பேச்சுத்திறன் (verbal skills) ஏற்படாத பிள்ளைகள் ஏனையோருடன் சேர்ந்து கொள்ள தயக்கம் காட்டுவார்கள். ஆனால் இது “shy” அல்ல.

வேறு ஒரு உளவியல் பேராசிரியர் “வெட்க சுபாபம் கொண்ட பிள்ளைகள் பிறரை அவதானிப்பது கூட” என்கிறார்.

பிள்ளைகள் எந்தச் சூழலில் வெட்கத்தன்மையை, தயக்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதை அவதானித்து அந்த சூழலுக்கு ஏற்ப பிள்ளையின் தயக்கத்தை நீக்கலாம்.

பிள்ளைகள் சேர்ந்து விளையாடும் போது பிள்ளைகளின் பெற்றோரும் ஒருவரோடு ஒருவர் சேர்ந்து நட்பாகப் பழக வேண்டும். தயக்கமுள்ள, வெட்கமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர்களின் நட்பு உற்சாகத்தை ஊட்டும். பிள்ளைகள் தாங்கள் கைவிடப்பட்டவர்களாக எண்ணக் கூடாது.

ஏனைய பிள்ளைகள் விளையாடுவதைப் பார்த்துக்கொண்டு நின்றால் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள். தனக்கு செளகரியம் எப்பொழுது ஏற்படுகிறதோ அப்போது பிள்ளை கலந்து கொள்ளும்.

மற்றைய பிள்ளைகளுக்கு தன்னைப் பிடிக்கவில்லை என்று முறைப்பாடு செய்தால் என்ன கூறுவீர்கள்? பிள்ளையின் சுயமரியாதைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாத முறையில் “உன்னை அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரிய வரும் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்கு உன்னைப் பிடிக்கும்”, “அவர்களுக்கு உன்னைத் தெரியாது?”.

வெட்கப்பட்ட பிள்ளை என்று பிள்ளைக்கு கேட்கக்கூடிய மாதிரி கூறாதீர்கள். பிள்ளை அதை முழுமையாக தொடர்ந்து நிலை நாட்டி விடும் சந்தர்ப்பமும் உண்டு.

அத்தியாயம் 20

வன்முறைப் பிள்ளைகள் (The Violent Kids)

இவர்களில் இரண்டு வகையான பிரிவினர் உண்டு. ஒரு பகுதியினர் இயற்கையாகவே கடும் முரட்டுத்தனத்தை (too aggressive) கொண்டவர்களாகவும், மறு பகுதியினர் சந்தர்ப்ப வசத்தினால் சமூகத்திற்கு முரண்பாடான (anti social) செயல்களில் ஈடுபடுபவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். மேலும் இவர்கள் வன்முறைகளுக்குப் பலியானவர்கள் (Victims of abuse). சக மாணவர்களால் ஒதுக்கப்பட்டு தனிமைப்படுத்தப்படுவதால் சுய மதிப்பு (self esteem) குன்றியவர்கள்.

சமூகத்திலிருந்து தூர விலக்கப்படுவதிலிருந்து (social isolation) விடுதலை பெற தங்களைப்போன்று இருக்கும் ஒருவருடன் இவர்கள் மனம் சுலபமாக சங்கமமாகிறது. அவர்கள் தங்களுக்குள் உறவாதத் தொடங்கி உறவு பலமடைய அவர்கள் ஒரு சிறு குழுவாக (gang) மாறி விடுகிறார்கள்.

சிறிய வகுப்புகளிலே தங்களைப் போன்றவர்களுடன் கூட்டுச் சேர்ந்து நாளடைவில் வளர வளர வாலிபப் பருவத்திலும் இக்குணம் நீடிக்க இவர்கள் சமூகத்தில் பிரச்சனைக்குரியவர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள். மிக கீழ்ப்படிவான (submissive) பிள்ளைகளும் சமூகத்திறமைகளில் (social skills) குறைவாகக் காணப்படுகிறார்கள். அத்துடன் சேர்ந்து விளையாடுவதிலும் தூர விலக்குகின்றனர். இதுவும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதல்ல.

இவற்றைத் தகர்த்தெறிவதற்கு ஏற்ற தருணம் அவர்களது குழந்தைப் பருவத்திலே positive motivation உடன் தலையிடுதல், சமூகத் திறன்களை பாடசாலைகளில் கற்பித்தல், பெற்றோர்களை சமூக இயல்புகள் சம்பந்தமான கருத்தரங்குகளில் பங்கு பற்றச் செய்து அவர்கள் மூலம் பிள்ளைகளிற்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் போன்றவை வழிகாட்டிகளாக அமையலாம்.

கனடா மக்மாஸ்டர் (MacMaster University) விரிவுரையாளரும் மக்மாஸ்டர் hospital psychologist ஆகவும்; Behaviour therapy ஆலோசனைப்பிரிவில் Director ஆகவும் இருக்கும் Joel Hundert அவர்கள் “பாடசாலை ஆசிரியர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கலாம். பாடசாலையே பிள்ளைகளின் பழக்கவழக்கத்தை மாற்றுவதற்கு ஏற்ற இடம். பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் இணைந்து பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு யுக்திகளை (Problem solving strategies) ஆராய வேண்டும்” என கூறியுள்ளார்.

ஆசிரியர் சொல்லும் கருத்தும், பெற்றோர் சொல்லும் கருத்தும், ஒன்றுக்கொன்று ஒத்துப்போக வேண்டும். முரண்பாடாக இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கு குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும். பழக்கத்தை மாற்றுவதற்கு இரு தரப்பினரது கருத்தும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். பெற்றோரதும், ஆசிரியர்களதும் சந்திப்புக்கள் இடம்பெற வேண்டும். பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாணும் வழிமுறைகளை (problems solving strategies), அவற்றை கையாளும் முறைகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர் பிள்ளைகளின் போக்கை அவதானிக்க வேண்டும். Positive ஆன மாற்றம் காணும்போது பிள்ளைகளுக்கு உற்சாகம் கொடுக்க வேண்டும்.

மற்றவர்கள் சொல்லுவதை அவதானித்தல், சண்டைகளிலிருந்து விலகி இருத்தல், பகிர்ந்தளித்தல், (sharing) மூலம் பழக்கத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். “நான் நினைக்கிறேன் என்னால் முடியும்” (I think I can), “என்னால் முடியும் என நம்புகின்றேன்” (I believe I can) போன்ற இந்த எண்ணங்கள் தூண்டப்பட வேண்டும். முடிவுகள் எடுக்கவும், எடுக்கும் முடிவுகளுக்கு தாங்கள் பொறுப்பெடுக்கவும் பழக்க வேண்டும். நூல்கள் வாசிக்கும் பழக்கத்தை தூண்ட வேண்டும்.

கூச்சப்படும் பிள்ளைகள் மற்றவர்களைக் கவரக்கூடிய முறைகளில் தங்களை மாற்ற வேண்டும், ஒத்துப்போகக்கூடியவர்களைக் கண்டறிந்து பழக வேண்டும். Well adjusted classmates களைப் பார்த்தும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் வகுப்புகளில் சிறு கதைகள் சொல்ல ஆசிரியர் கேட்பது மூலம் ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்கள் சிறு கதைகள் மூலம் தங்கள் கற்பனைகளையும் அதன்மூலம் தங்கள் மன நிலையையும் வகுப்பறைக்குள் கொண்டு வருகின்றனர்.

இளைஞர்களின் வன்முறை (Youths' violence)

வன்முறையான இளைஞர்களைத் தூர விலத்தக்கூடாது. இளைஞர்கள் எப்போதும் தங்கள் தோற்றத்தில், கல்வித்தகைமையில், அந்த வயதில் கவனம் செலுத்துவதில்லை. அன்னியப்படுத்தல் அவர்களுக்கு ஊறு விளைவிப்பதாகும். ஒன்றில் பாதிப்புக்கு (victim)

உள்ளாவார்கள் அல்லது வன்முறையாளராவார்கள். இதில் துர்ப்பாக்கியம் என்னவென்றால் “கல்வித்தோல்விகளுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் போன்று சிறார்களின் சமூகத்தோல்விகளுக்கு பெரியவர்கள் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை” (unfortunately society does not take a child's social failure as seriously as academic failure).

சமூகத் தோல்விகளை, விளையாட்டுப்போட்டி புள்ளிகள் போன்று எண்ணிக் கணிக்கமுடியாது. இளைஞர்கள் வாழ்வில் திணறும் போது அதைக் கவனத்தில் கொள்வதில்லை. அவர்களை கண்டும் காணாதது போல் இருப்பது அல்லது தெரியாமலே இருந்து விடுகின்றோம். அவ்வளவு தூரம் நாம் busyயாகி விடுகின்றோம். எங்களிற்கு நேரமில்லை, கால அவகாசமும் இல்லை.

வெற்றியே இலட்சியம், குறிக்கோள் (Success Goal): உன்னால் எவ்வளவு உயரம் பறக்க முடியும் என்று யாரும் ஆருடம் கூற முடியாது. ஏன் உனக்குக் கூடத் தெரியாது. நீ சிறகை விரித்துப் பறக்கும்வரை.

உளச்சார்பு அல்லது மனப்போக்கு (Attitude): உன் மனப்போக்குக்கு நீ எவ்வளவு முதலிடுகிறாயோ அவ்வளவுதான் கிடைக்கும்.

வன்முறை (Violence): வன்முறை பல வடிவங்களைக் கொண்டது. ஆக்ரோஷமான எமது சிந்தனைகள் கூட வன்முறையின் ஒரு வடிவமே. வாய்த்தர்க்கங்கள், சிறிய கைகலப்புக்கள் என்பனவற்றிலிருந்து தாக்குதல்கள், கொலைகள் வரை வன்முறை பல பரிமாணங்களில் வெளிப்படுகின்றது.

பத்திரிக்கைகளின் பங்களிப்பு வன்முறைகளில் (Newspapers role in violence): பத்திரிக்கைகளில் வரும் செய்திகளை, செய்தித் தொகுப்புக்களை வாசிக்கும் போது நாம் நேரிலே அச்சம்பவத்தைப் பார்த்ததுபோல ஓர் உணர்ச்சி எங்கள் மனதில் தோன்றுவதை நாம் எல்லோரும் அனுபவித்திருக்கின்றோம். அதேபோல வானொலி நிகழ்ச்சிகளைக் காதால் கேட்கும் போதும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைக் கண்ணால் பார்க்கும் போதும் எமது கண்கள் கலங்கியிருக்கின்றன. எம்மை அறியாமலே எமது உடல் சிலிர்த்துள்ளது. அழப்போகிறோம் என்கின்ற உணர்வை அறிவதற்கு முன்பாக அழுது விடுகின்றோம். பல சந்தர்ப்பங்களில் கோபப்படுகின்றோம். எமது கட்டுப்பாட்டை மீறி உணர்ச்சி வசப்படுகின்றோம். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய வாழ்விலும் ஊடகங்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. தனி மனிதன், நாடு, சமூகம், வல்லரசு என அடியிலிருந்து உச்சிவரை உலகத்தை முழுமையாக ஆட்டிப் படைக்கக்கூடிய சக்தி ஊடகங்களுக்கு உண்டு. மனிதன் இன்றி ஊடகங்கள் உருவாக முடியாது. அதுபோல ஊடகங்கள் இன்றி மனித

வாழ்க்கை பூரணமாகி விடாத நிலை தோன்றியுள்ளது. தனி மனிதனால் செய்ய முடியாத பல விடயங்களை ஊடகங்கள் சுலபமாக செய்து முடித்து விடுகின்றன.

அனேக குற்றவாளிகளினது சிறு பராயத்தினை நோக்கும்போது அவர்கள் சரியானதைச் செய்யும்போது பெற்றோரினால் உற்சாகப் படுத்தப்படாத (lack of encouragement) பிள்ளைகளாகவும் புறக்கணிக்கப் பட்ட பிள்ளைகளாகவும் குடும்பத்தகராறுகள் உள்ள குடும்பப்பின்னணி கொண்டவர்களாகவும் தவறுகளையும் பிழைகளையும் முன் உதாரணமாக (negative examples) தங்கள் குற்றச்செயல்களுக்கு காரணங்களாகக் காட்டுகிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட, அமைதி குன்றிய, பிரிந்து வாழும் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் அவர்களது அன்னைமார்கள், அவர்களது தந்தையினால் தாக்கப்பட்டுள்ளார்கள். வாய்த்தகராறு, கைகலப்புகளில் ஈடுபடும் பெற்றோர்கள், தாயைத் தாக்கும் தந்தை இவை போன்ற வன்முறைகளைப் பார்த்து வளரும் பிள்ளைகள் வன்முறையாளர்களாக சுலபமாக மாறிவிடுகிறார்கள்.

நாளாந்தம் அவர்கள் பார்த்தது, பழகியது எல்லாம் வன்முறையாக இருப்பதால் அவர்களுக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் “வன்முறையே”. இத்தகைய சூழலில் தோன்றிய பிள்ளைகளுக்கு வாழ்வில் ஒளி தெரியாது. மகிழ்ச்சி தெரியாது. தங்களது சொந்த நடவடிக்கைகளுக்கு, வன்முறையாளர்களை, வன்முறைகளில் ஈடுபடும் இளைஞர்களை, அழைத்து அவர்கள் கருத்தைக் கேட்டு அவர்கள் குறைகளைக் கேட்டு அவர்களிடமே ஆலோசனைகளையும், பரிகாரமும் கேட்டு வன்முறை களை அழிப்பதில் அவர்கள் கருத்துக்களை நிறைவேற்ற வேண்டும். அதன்மூலம் அவர்கள் பிரச்சனைகளையும், மன எழுச்சிகளையும், உணர்வுகளையும் அவர்கள் மட்டத்தில் எங்களை மாற்றிப்பார்த்து அவர்கள் மூலமே தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். இளைஞர்களையே பேச விட வேண்டும். பெரியவர்கள் பார்வையாளராக மாற வேண்டும். நாங்கள் புதிய எண்ணத்தூண்டல்களையோ அல்லது வன்முறையைப் பற்றிக் கதைப்பது மாத்திரமல்ல, ஆனால் பிள்ளைகள் வன்முறையைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்களோ அதை உற்சாகப்படுத்தி விடுகிறோம். அவர்களுக்கு அதன் தீமையைப் பற்றியும் அதனால் அவர்களுக்கு வரக்கூடிய பாதிப்பையும் போதிக்க வேண்டும். பொதுவாக பிள்ளை எதனால் பாதிக்கப்படக்கூடியதென்று எம்மால் அறிய முடியும். ஒரு பிள்ளையை திருத்துவதற்கான முதல் முயற்சி சுலபமானது. அது “கருணை,” “அன்பு” “அரவணைப்பு” ஆகும். அதிசக்தி வாய்ந்த எந்தவித சமூக நலனும் உடன் தேவையில்லை. படங்களில், வீடியோ விளையாட்டுக்களில், தொலைக்காட்சிகளில் வரும்

வன்முறைகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இளைஞர்களைத் தூண்டி விடுகின்றன. நாங்கள் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்ற சமுதாயத்தில் வன்முறை ஒரு கேளிக்கையாகவும் ஒரு பொழுதுபோக்கும் கதையாகவும் உள்ளது. அனேகமான வீடியோ விளையாட்டுக்கள் வன்முறை அடிப்படையில் அமைந்துள்ளன. நாங்கள் இளைஞர்களைப் பார்த்து “வன்முறையில் ஈடுபடாதீர்கள்” என்று கூறுகின்றோம். ஆனால் வன்முறைச் சம்பவங்களை நாங்கள் மகிழ்ந்து பேசுகின்றோம். சில வேளைகளில் நாம் அதை ஞாபகப்படுத்தி விபரமாகப் பேசுவது பொழுது போக்காகவும் உள்ளது. இளைஞர்கள் களவு, பணம் அபகரிப்பு போன்றவற்றில் குழுவாக ஈடுபடுகின்றனர். இது பெரும்பாலும் பொருளாதாரத்தில் பின்னடைவுள்ள இளைஞர்களை இச்செயல் கவருகின்றது.

பலரது குடும்பச்சூழலில் வன்முறை காணப்படுகின்றது. எதைப் பார்த்து குழந்தைகள் வளர்கிறார்களோ அதையே தாங்கள் செய்கிறார்கள். வன்முறை வன்முறையை வளர்க்கும் (violence begets violence). அவர்கள் தங்கள் வன்முறைச் செயல்பாடுகளுக்கு எதிர்மறையான உதாரணங்களை (negative examples) காரணமாகக் காட்டுகிறார்கள். விதண்டாவாதமான பேச்சுக்களும், பிரச்சனைகளும் நிறைந்த சமுதாயத்தில் இப்படி வாழ், அப்படி வாழாதே என்று கோடிட்டுக் காட்ட இளைஞர்களுக்கு அது முரண்பாடாகத் தெரிகிறது. இப்படிச் செய், அப்படிச் செய்யாதே என்று கூறுவதைவிட நாங்கள் எது சொல்ல வெண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ அப்படி நாங்கள் வாழ்வதன் மூலம் நல்ல உதாரணமாகத் திகழலாம்.

சிசுவாக, குழந்தையாக, சிறுவனாக, வளர் இளம் பருவமாக, வாலிபராக வாழ்ந்தவர் எப்போது பாதகனாக மாறுகிறார்? ஏன் குற்றம் இழைக்கிறார்? இதற்கு யார் பொறுப்பு? ஈன்றெடுத்த பெற்றோரா? பாடசாலைகளா?, சமூகமா? வளரும் சூழலா? சினிமாவா? அல்லது வேறு ஏதாவதா?

ஒரு எதிர்காலக் குற்றவாளியை பிஞ்சிலேயே அடையாளம் கண்டு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். சமூக விரோதிகளை பிஞ்சிலேயே அடையாளம் காணுங்கள், தலையிடுங்கள், தடுத்து நிறுத்துங்கள், அவர்களது கற்பனைகள், பேச்சுக்கள், அவர்கள் விரும்பிப் பார்ப்பது, கேட்பது மூலம் அடையாளம் காணலாம். வழிகாட்டுங்கள், “சமூக விரோத நடவடிக்கையில் யாராவது ஈடுபடுவதைக் காணும்போது சகிப்புத்தன்மையைக் கடைப்பிடிக்காதீர்கள்”. சமூகத்தில் அநீதி நடக்கும்போது எம்ஜிஆர் அவர்கள் சமூக விரோதச் செயல்களைக் களைவதையும், அதில் ஈடுபடுபவர்களை பொதுமக்களின் முன் கொண்டு வந்து நிறுத்துவதாக அவரது சினிமாப்படங்கள் அமைந்ததால்

மக்கள் மத்தியில் சினிமாவுக்கு அப்பால் அவரை மக்கள் பாதுகாவலராக பொதுமக்கள் கருதினார்கள். சூப்பர்மேன் (superman) என்ற டி.வி. தொடர் படத்தில் சமூகத்தில் அநீதி நடக்கும்போது திடீரென வானில் இருந்து குதித்து குற்றவாளிகளை, பகைவர்களை விரட்டுவதாக அமைகிறது. சூப்பர்மேன் அசாதாரணமான சக்தி ஒன்றின் மூலமாக பலம்பெற்று வானில் இருந்து பறந்து வந்து குதிக்கிறார்.

எம்ஜிஆர் அவர்களது படங்கள், சூப்பர்மேன் (superman) போன்ற படங்கள் பொது மக்களின் சமூகப் பொறுப்பு கடமைகளைக் காட்டுகின்றன. மக்களின் விழிப்புணர்வைத் தூண்டுகின்றன. “தவறுகளைக் கண்டால் எமக்கு ஏன் இந்தத் தொந்தரவு என்று தூர விலகி வந்தால் நாமும் அத்தவறுகளைத் தெரிந்து கொண்டு அவற்றுக்கு துணை போகும் ஒருவித சமூக விரோதிகள்தான்”.

அத்தியாயம் 21

பெற்றோரின் வாழ்வு முறையே குழந்தைகளின் கல்விக்கூடம்

(Parent's life style becomes an Educational institution for kids)

இன்று குழந்தை பராமரிப்பு சுலபமானதாக மாறி வருகிறது. குழந்தை உணவு, பராமரிப்பு சாதனங்கள் பல நாளுக்கு நாள் புதிதாக வெளிவருகின்றன. இன்றைய பெற்றோருக்கு பல வித நூல்கள், வெப்சைட்டுகள், டி.வி, வானொலி நிகழ்ச்சிகள், ஆலோசனை நிலையங்கள் என பற்பல உண்டு. பிள்ளை வளர்ப்பில் தவறு, தன்னம்பிக்கை குறைவு, தவறான கண்டிப்பு, (Inappropriate discipline technique) இடம்பெறுகிறது. பல வீட்டில் வளர்ந்த பிள்ளைகள் கல்லூரிக் கல்வி முடியு முன்படிப்பை கை விடுகின்றனர். தம்பதிகள் தங்களுக்கு எப்போது பிள்ளை வேண்டுமோ விரும்பிய நேரங்களில் பிள்ளையை பெற்று எடுக்கக் கூடிய மருத்துவ வசதி, மற்றும் பிள்ளை பிறக்கு முன்பே ஆணா, பெண்ணா என்று அறிதல், குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க தாயின் கருப்பை பலவீனம் என்றால் மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் கருக்கட்டல் செய்து இன்னொரு பெண்ணின் கருப்பையில் சேர்க்கப்பட்டு அக்குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தல் (Surrogate mother) அதாவது கருப்பையை வாடகைக்கு பெற்றுக்கொள்ளல் போன்ற இன்னொரன்ன வசதிகள் நிறைந்த உலகம் இது.

ஒருங்கிணைப்பு இல்லாத குடும்பங்கள் (Disrupted/ Divided/ Dysfunctional families) விவாகரத்து செய்வதால் அல்லது பிரிந்த குடும்பத்தில் உள்ள பிள்ளை பெற்றோரின் ஒருவரது அரவணைப்பை இழந்து வளர்கிறது. மறு திருமணம் செய்த குடும்பத்தில் உள்ள பிள்ளை திடீரென்று மாற்றம் ஏற்பட்ட குழலுக்கு தன்னை ஈடு கொடுத்து மாறவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு உள்ளாகின்றது. இருவரும் வேலை செய்யும் குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைக்கு பெற்றோரின் கவனிப்பு, பராமரிப்பு, அரவணைப்பு, குடும்பம் ஒருமித்து நேரம்

செலவழித்தல் மிக அரிதாகவே உள்ளது. மலை போல் குவிந்துள்ள வீட்டு வேலைகளைக் கவனிக்க அவர்களது நேரம் சரியாகிவிடுகிறது.

குழந்தைச்செல்வம் பெரும் செல்வம் என்று கூறிக்கொண்டு அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய அந்தஸ்தை அதே பெற்றோர்கள் பறித்தெடுத்துக்கொண்டு நலிவுற்றவர்களாக அவர்களை வளர்க்கிறார்கள். குழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகளான மருத்துவப் பராமரிப்பு, கல்வி, குழந்தை பராமரிப்பு, வெற்றியிலும் தோல்வியிலும், துன்பத்திலும், உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு (Emotional support) பெற்றோர் கொடுக்கத் தவறுகின்றனர். குழந்தைகள் பராமரிப்பாளருக்கு, குழந்தைகளுக்கு கல்வி போதிப்போருக்கு குறைந்த சம்பளத்தில் வேலைக்கு அமர்த்துகின்றனர். ஏனைய தொழில்களை விட சமூக அந்தஸ்தும் குறைவாகவே உள்ளது.

இன்றைய பத்திரிக்கை, டி.வி, வானொலி, விளம்பரங்கள், செய்திகள், பாட்டுக்கள், படங்கள், சிறுவர்களைக் கவருகின்றன. ஒருவரது வெளித் தோற்றம், கவர்ச்சி, முக்கியம் என்று மனதில் படியும் படியாக அவைகள் அமைகின்றன. வெளித்தோற்றம் சமூக அந்தஸ்தை கொடுக்கிறது.

முன்னைய காலத்தை விட தற்காலத்தில் பெற்றோர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள் பல.

- ஒரு பிள்ளை சமூகப் பழக்கத்தையும் சமூகத்துடன் உறவாடுவதையும் தனது வீட்டில் தான் முதலில் ஆரம்பிக்கிறது. (Socialization)

அங்கு தான் ஒருவருக்கொருவர் அனுசரித்து, ஒத்துப்போய், வாழப் பழகுகிறது.

- அங்குதான் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக்கரம் நீட்டி கூட்டு வாழ்க்கை முறையை பிள்ளை பார்த்து உள்வாங்கிக்கொள்கிறது.

- அங்குதான் கோபத்தை அன்பாக மாற்றப் பழகுகிறது. “உற்சாகம், துணிவு, தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதை ஒருவரது உரிமையை மற்றவர் அங்கீகரித்துப் பழகுதல், மற்றவர் தன்னில் இருந்து வித்தியாசமாக இருத்தலை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகுதல் ஆகியவற்றை பெற்றோரின் வாழ்வு முறையிலிருந்து அறிய வேண்டிய இடம் தான் வீடு (Parenting skills and nurturing techniques) இத்தகைய குடும்பங்கள் நெருக்கமான உறவை வளர்க்கும். அந்த உறவு பலம் பொருந்திய இறுக்கமான சமூகத்தைத் தோற்றுவிக்கும்.

இல்லை என்று சொல்லப் பழகுதல்:

வீட்டுவேலை, பிள்ளைகளின் பராமரிப்பு மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவரது சோலிகளை தலையில் தூக்கிப் போட்டுக்கொண்டு அது

உங்கள் பொறுப்பாக மாறி நேரம் இல்லாமல் ஓடித்திரிதல், உங்களை நாடிவரும் வேண்டுகோள்கள், கோரிக்கைகள், உதவிகளுக்கு “ஆம்” என்று சொல்லுவதுதான் நாகரீகமென்று நினைத்து உங்கள் வேலைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் அதை இரண்டாம் இடத்தில் வைக்கிறீர்கள். “இல்லை” என்று மறுப்பு சொல்ல பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைகளுடன் நேரத்தைச் செலவழியுங்கள். அது உன்னதமான நேரமாக இருக்கட்டும் (Quality time). உங்கள் கணவர் மனைவியுடன் உரையாட நேரத்தைச் செலவழியுங்கள். கிடைக்கும் நேரத்தை குடும்ப மகிழ்ச்சிக்கு செலவழியுங்கள்.

இன்றைய வேகமாக முன்னேறும் உலகில் நேரம் தான் காசு (Time is money) மேற்கத்தைய நாடுகளில் பல கவர்ச்சி விளம்பரங்கள் “உங்கள் தேவைகளை கவனிக்க உங்களுக்காக நேரத்தை தாங்கள் செலவழிப்போம்” என்று கூறுகிறது. அவசர உலகத்தில் அடையாளங்களான உடன் படம் (Instant Photo), உடன் சாப்பாடு (Instant food), துரித தபால் (Expressmail), Fax, Internet, Google செய்திப் பரிவர்த்தனையின் வேகம், ஆபிஸ் வேலைகளைத் துரிதமாக்கும் கணினி (Computer), வேகமாக போவதற்கு Highway, Freeway, Signal தடை எதுவும் இல்லாத நெடுஞ்சாலைகள், சமையல் கூட சில நிமிடத்தில் முடிக்கும் சமையல் உபகரணங்கள், Automatic cars, Drive-thru Restaurant, Instant- Bank machine நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தையும், அவசர உலகத்தையும், எங்கள் முன் இருக்கும் வேலைப்பளுவையும் துரித கதியில் முடிப்பதற்கு உதவுகின்றன.

பெற்றோர் ஆகிய உங்களுக்கு quality time மிக முக்கியம். பிள்ளைகளின் பராமரிப்பு, பொழுதுபோக்கு, அவர்களின் தேவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல், நேரத்தை நல்ல மாதிரிக் கையாளுதல் (Time management) அவசியம். இதை நடைமுறைப்படுத்த ஒருவர் தன்னைச் சரியான முறையில் கையாளல் (self management) மிக முக்கியமாகும்.

சுய மதிப்பு (Self Esteem):

பிள்ளைக்கு உணவு, மருத்துவம், பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு, தரமான உடைகள், நவீன விளையாட்டுப் பொருட்கள் TV game, விளையாட்டு, சுற்றுலா, வைபவங்கள், விடுமுறைகள் இவற்றை பிள்ளைக்கு வழங்குதலை பெற்றோர் தியாகமாகவும், தங்கள் பிள்ளைக்கு இல்லை என்று கூறாமல் எல்லாம் கொடுத்து வளர்த்தோம் என பெருமையுடன் உலகுக்கு பறைசாற்றுகின்றனர். பிள்ளைக்காக தியாக வாழ்வு வாழ்ந்ததாக கூறும் பெற்றோர் உண்டு. பொருட்களும், வசதிகளும்,

சாதனங்களும் வழங்குதல் நல்ல பெற்றோர் என அளப்பதற்கு அவை அளவுகோல்கள் அல்ல (metre stick).

பிள்ளைகள் Positive self concept ஆக வளர வேண்டும். தன்னை நேசித்தல், தன்னை அங்கீகரித்தல், தன்னை உண்மையாக அறிதல், தன் திறமை, தன் பலவீனம் உணரல், தன்னையும் ஏற்று பிறரையும் ஏற்றல், பிறரைக் காப்பியடிக்காமல் தனித்துவமாக இருத்தல் போன்ற விழுமியங்கள் உள்ள ஒரு பிள்ளை (Self image) மற்றவர்களை மதிக்கவும், அன்பாகவும் நடக்கத் தயங்காது. பெற்றோரின் நடைமுறை வாழ்விலிருந்து குழந்தைகளை பல விடயங்கள் சென்றடைகின்றன. பிள்ளை பராமரிப்பில் நடிக்க முடியாது. நடித்தால் குழந்தை வளர்ந்தபின் போலி நடிப்பாளனாக மாறிவிடும்.

தன்னைப் பற்றிய தெளிவான உள் உணர்வு (Self-concept) உள்ள ஒரு பிள்ளை வாழ்வில் தன்னால் முடிந்தளவு உயர்வை நோக்கிச் செல்லும். தன் இலக்கில் இம்மியளவும் விலத்தாது. மற்றவர்களது பாராட்டைப் பெறவோ அல்லது மற்றவர்களது கவனத்தை தன் மீது திருப்பவோ முயலாது. பிறரைக் குற்றம் சொல்லாது (no blame game), தன் இயலாமையை மறைக்காமல் தன்னை மீளாய்வு செய்து வளரும். இப்படியானவர்கள் தோல்வியை புதிய அனுபவமாக எடுத்து அதிலிருந்து புதிய அத்தியாயத்தைக் கற்று திடகாத்திரமானவர்களாக மாறுவார்கள். மனதில் மகிழ்ச்சி, திருப்தி, தன் வெற்றியால் வளர்ச்சியால் இறுமாப்படையாது, பெரும் தோல்வி ஏற்படும்போதும் அதை எதிர்கொள்ளும். சோர்வடையாது மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்ற எண்ணம் அறவே தலை தூக்காது. தன் நம்பிக்கையையும் தன்னைப் பற்றிய சுய மதிப்பும் (Self-Respect) இம்மியளவும் குறையாது.

வெளி அபிப்பிராயங்களினால் அடிபட்டுச் செல்ல மாட்டார்கள். தங்களை எந்தச் சூழலிலும் சுலபமாக ஈடுசெய்வார்கள். மற்றவர்களது வெற்றியையும், உயர்வையும் மதிப்புடன் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

இப்பிள்ளைகளுக்கு குடும்ப வாழ்வில் சந்தோசம், தங்களைத் தாங்களே நிர்வகிப்பார்கள், ஒத்துப்போவார்கள், தன் நம்பிக்கையுடையவர்கள், உறுதியான திருமணம், ஆரோக்கியமான உடல் நிலையும், உள்ளமும், ஆனந்த வாழ்வும் உண்டு. இதுதான் நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய சன்மானம்.

கடந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட துன்பங்கள், தோல்விகளை, கசப்பு அனுபவங்களை பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அது ஒரு பரம்பரை நோயாக மாற்றக் கூடாது. தோல்விகள், துன்பங்களை, பரம்பரைப் பகை உணர்வுகளை மனதில் சுமந்து வாழச் செய்யக்கூடாது. கடந்த

காலச் சம்பவங்களுக்கு பலியாக இருக்கக் கூடாது. நிபந்தனையற்ற, எதிர்பார்ப்பற்ற அன்பு பிள்ளைகள் மீது பெற்றோர் செலுத்த வேண்டும்.

நிபந்தனையற்ற அன்பு என்பது உங்கள் பிள்ளையை அப்படியே ஏற்றல். பிள்ளையின் நடத்தை, பிள்ளையின் செயல்முறை எதுவும் உங்களுக்கு ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருந்தபோதும் பிள்ளையை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளல் பிள்ளையை முயற்சியுள்ளவராகவும், திறமையுள்ளவராகவும் மாற்றும்.

பெற்றோர் தான் பிள்ளைக்கு முன் உதாரணமானவர்கள் (Role models). பெற்றோரிடமிருந்துதான் பிள்ளை தன் வாழ்வைப் பார்க்கிறது. கற்றுக் கொள்கிறது. தான் எப்படிப்பட்டவர் தன்னைப் பற்றிய முதல் அறிவை பெற்றோரிடமிருந்துதான் பெறுகிறது. இது Tape ஒலி நாடா போல் தலைக்குள் இருந்து பதிவுசெய்து கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்கும். பெற்றோரது மாற்றம் (Reaction) தன்னைப் பற்றிய பெறுமதியை (Self-worth) உணர்த்துகிறது. பிள்ளைக்கு பெற்றோரது ஈடுபாடு பிள்ளையுடன் தினமும் எப்படி அமைகிறதோ (Interaction) பெற்றோர் சொல்வது, செய்வது இதைப் பொறுத்துத்தான் நேர்மறையாகவோ (Positive), (Negative) ஆகவோ சுய தோற்றம் (Self image) அமைகிறது.

பிள்ளையை புறக்கணித்தல், முக்கியம் கொடுக்காமல் விடுதல், தேடுவாரற்றுவிடுதல், அவர்களது உணர்வுகளை மதியாமல் விடுதல், அவர்களுக்கு நீங்கள் போடும் வரம்புகள் அவர்களது பிரச்சினையை கையாளும் முறை, கேள்விக்கு சொல்லும் பதிலில் பாராட்டல், குறை கூறுதல் போன்றவை குழந்தைகளின் உள்தோற்றத்தை (self image) உடைத்துவிடும்.

பெற்றோர் முயற்சி செய்து தங்களை எடை போட்டு, தங்களை உணர்ந்து, தங்களை மீளாய்வு செய்து, தங்கள் குறைகளைத் திருத்தி அமைக்க வேண்டும்.

பிள்ளையின் சுய தோற்றத்தை (Self image) மாற்றலாம். பெற்றோர் நல்ல அவதானியாக இருந்து உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளை ஏற்கவும், குழந்தை தன் உணர்வை வெளியிடும்போது நிராகரிக்காமல் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணம் Tv, News paper இவற்றை தூக்கியெறிந்துவிட்டு பிள்ளைகளின் உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். பிள்ளைகளை பாராட்டுங்கள். போலிப் பாராட்டல்ல, சரியானது செய்தவுடன் உற்சாகமாகப் பாராட்டுங்கள். சரியானதைச் செய்யும்போது பிடியுங்கள். கவனியுங்கள். பிழை செய்யும்போது எட்டிப்பிடிக்காதீர்கள், கவனியாது விடுங்கள், பின்பு எது சரி என்பதை மட்டும் கூறுங்கள். "Catch them being good" என்று குழந்தை மனோ தத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

பெற்றோர் செய்யும் மிகப் பெரிய தவறு பிள்ளை நல்லமாதிரியாக செயல்படும்போதும், விவேகமாக, புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ளும் போதும் பாராட்டுவதில்லை. அதைக் கவனத்தில் எடுப்பதில்லை. ஏதாவது ஒரு பிழை விட்டால் கடுமையான தண்டனை, கடுமையான சொற்கள் பாவித்து பிள்ளையைக் கண்டிக்கிறார்கள். இதனால் பிள்ளைக்கு சுய தோற்றம் எதிர்மறையாகவும் (Self image Negative) ஆகவும் தாழ்வாகவும் அமைந்து விடுகின்றன. பிள்ளையின் தலைக்குள் Tape recorder வேலை செய்யத் தொடங்கிவிடும். நல்லா இருக்க மாட்டியா? குழப்படி செய்யாமல் இருந்த ஒரு நாளை சொல்லு பார்ப்பம்? பிள்ளையின் மனதை உடைத்து வேறொரு பாதைக்கு பெற்றோர் பிள்ளையைத் தள்ளுகின்றார்கள். பிள்ளை நல்லா இருந்த நாட்கள் பல உண்டு. பெற்றோர் பாராட்டவில்லை. முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை. Marianne Neifert அமெரிக்காவில் ஒரு மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியை குழந்தை நலன் பராமரிப்புப் பற்றிய பெற்றோருக்கான ஆலோசகராகவும், கருத்தரங்குகளில் இது பற்றிய சொற்பொழிவாளராகவும், கட்டுரையாளராகவும் இருந்தவர். Dr. Mom's Parenting, A Guide to Baby and child care என்ற இந்த இரண்டு நூல்களும் பிரபல்யமானவை.

குழந்தை நல வைத்தியராக இருந்தபோது தனது மகன் ஒருநாள் தனது தவறை உணர்த்திய அனுபவத்தை இவ்வாறு குறிப்பிடுகின்றார். தனது மகன் கல்லூரி மாணவனாக இருந்தபோது ஒருநாள் அவன் சாப்பாட்டு மேசைக் கதிரையில் உட்கார்ந்திருந்து கொண்டு கதிரையை முன்னால் பின்னால் ஊஞ்சல் மாதிரி ஆடிக்கொண்டு இருந்தான். இதைப் பார்த்ததும் தனக்கு கோபம் ஏற்பட்டது. இதைப் பார்த்த நான் “உனக்கு எத்தனை நாள் சொல்லிவிட்டேன். இந்த ஆட்டம் வேண்டாம், கதிரையில் மனுசன் மாதிரி இரு, கதிரையும் முறிஞ்சு நிலமும் உடையப்போகிறது, உனக்கு நான் எத்தனை முறை சொல்லிப் போட்டேன், விளங்குகிறதா?” இப்படி பொரிந்து தள்ளிவிட்டேன். மகன் திருப்பிச் சொன்னான், ‘அம்மா நீங்கள் சொல்வது சரி. எனக்குக் கதிரையில் இருக்கத் தெரியாது. நான் கல்லூரி மாணவ சங்கத் தலைவன், உதைப்பந்தாட்ட வீரன், முழுக்கல்லூரியிலுமே முதலாவது இடத்தில் இருக்கிறேன். புகைத்தல், மதுபானம், போதைவஸ்து பாவிக்கும் பழக்கம் இல்லை. பெண்கள் கேளிக்கையையும், இரவு விடுதிகளையும் நாடிச் செல்வதில்லை. கல்லூரியில் புலமைப் பரிசில் கிடைத்துள்ளது”

“கதிரையில் இருந்துகொண்ட விதம் அவ்வளவு ஒரு மோசமான செயலா?” என இப்ப சொல்லுங்கள் அம்மா என்றான்.

“அன்று எனது தவறை உணர்ந்தேன், என்னை மீளாய்வு செய்து கொண்டேன். அந்தத் தவறை மீண்டும் தான் ஒருபோதும் விட்டதில்லை” என்று அந்தத் தாய் குறிப்பிடுகின்றார் தனது நூலில். மேலும் தான் யோசித்துப் பார்த்தேன், அவனது திறமைகளை தான் ஒருபோதும் பாராட்டியதே இல்லை. அவற்றைக் கண்டுகொண்டதேயில்லை என்கிறார், பெற்றோர் நீங்கள் நீதிபதி ஸ்தானத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை மறவாதீர்கள். நீங்கள் பொலிஸ்காரர் இல்லை.

“மற்றய பிள்ளைகளது பொருட்களை நாங்கள் உடைக்கக் கூடாது” இப்படிச் சொன்னால் தவறு திருந்துவதுடன் மற்றவர்களது உடைமைகளின் பாதுகாப்பும் சேர்ந்து கொள்கிறது. கண்டிப்பிலும், பேச்சிலும் Positive வளர வேண்டும். பல விதத்தில் பேச, கதைக்க, தங்கள் மனதிற்குள் பெற்றோர் ஒத்திகை பார்த்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு பிள்ளைக்கு தவறை புத்திசாலித்தனமாக விளங்கப்படுத்தலாம்.

நீங்கள் கால தாமதமாக ஏதாவது ஓர் இடத்திற்குச் சென்றால் “மன்னிக்கவும் நான் காலதாமதமாகிவிட்டேன்” என்று நிமிர்ந்து நின்று, நேராக அங்குள்ளவர்களின் கண்ணை நோக்கியவாறு கூறுங்கள். “காரணங்கள் தேடாதீர்கள்” சமாளிப்பதற்கு. உங்களுடன் வரும் பிள்ளை இந்த உறுதியான செயலைக் கவனிக்கின்றது.

நேரடியாக கூறும்போது உங்கள் தவறை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். தவறைத் திருத்த முடியும். உங்கள் Verbal message பிள்ளையின் மனதில் நெறியாகப் பதியும். பிள்ளையின் உணர்வில் மாற்றத்தை காண்பீர்கள்.

பிள்ளையின் சகல வேலைகளையும் செய்து கொடுப்பதால் பிள்ளையை முயற்சியற்றவராகவும், திறமையற்றவராகவும், பெற்றோரில் எதற்கும் தங்கியிருக்கும் மனோபாவமும், தன்னால் எதுவும் முடியாது என்ற பாதுகாப்பற்ற உணர்வும் வளர்ந்து விடுகின்றது. பிள்ளைக்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள். தன் திறமையை ஊக்கத்தை வளர்க்க பிள்ளைக்கு வயதுக்கேற்ற வேலைகளைக் கொடுங்கள். தான் தகுதியானவர், பெறுமதியானவர், தன்னால் முடியும் என்ற எண்ணம் உருவாகும். பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ற வேலைகளைக் (Assignments) கொடுங்கள்.

உதாரணம்:

மூன்று வயதுப் பிள்ளையை Plastic cupsஐ மேசையில் இருந்து எடுக்கச் சொல்லலாம். சுலபமாக தன் நம்பிக்கையும், செயல்திறனும் வளரத் தொடங்கும். கடையில் பிள்ளை வாங்கிய பொருட்களை விமர்சனம் செய்யாதீர்கள். தாழ்வு மனப்பான்மை வளர்ந்துவிடும்.

பின்பு பொறுப்பெடுக்கத் தயங்குவார்கள். சாமர்த்தியமாக, சமயோசிதமாக, புத்தியாகக் கையாள வேண்டும்.

உங்கள் பத்து வயதுப் பிள்ளை படுக்கையை ஈரமாக்கினால் படுக்கை விரிப்பை கழுவிப்போடச் சொல்லுங்கள். அப்போது பிரச்சனையும் தீர்வும் அவரது கையிலே விடப்படுகிறது.

பிள்ளைக்குப் பொறுப்புக் கொடுங்கள். தான் வீட்டுக்குத் தேவையான ஆள் என்ற உணர்வும், தான் கெட்டிக்காரன் என்ற உணர்வும் ஏற்படும். தான் சக்தி மிக்கவன் என பிள்ளை தன்னைத்தானே உணரும்.

பிள்ளையுடன் சேர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். பிள்ளைக்காகச் செய்ய வேண்டாம். பரிசுப் பொருட்கள், அன்பளிப்புகளை விட பிள்ளையுடன் செலவழிக்கும் நேரத்தை கூட்டுங்கள். அதுதான் சிறந்த அன்பளிப்பு. பிள்ளைக்கான செயல்முறைகளை, வேலைத்திட்டங்களை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பிழை விட்டால் தவறுக்காக பிள்ளையிடம் மன்னிப்புக் கேளுங்கள். இது நேர்மையான உயர்ந்த குணம். பிள்ளை பிற்காலத்தில் தன்னை மன்னிக்கவும், மற்றவர்களுடன் தான் மன்னிப்புக் கேட்கவும் வெட்கப்படாது. இது ஒரு கௌரவப் பிரச்சினையாகத் தோன்றாது.

பெற்றோரின் பொதுப் பிழைகள்:

பெற்றோர் வேண்டுமென்றே பிழை விடுவதில்லை. தாங்கள் நடந்துகொள்ளும் விதம் பிழை என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. அன்பிலும் பாசத்திலும் கட்டுண்டு அப்படி நடக்கிறார்களே தவிர, வேறு ஒன்றுமில்லை. பிழை என்று தெரிந்து கவலைப்படுவதிலும் பலன் இல்லை. தின வாழ்வில் நாம் பிள்ளையுடன் ஈடுபாடு காட்டும் போது அவற்றை நிவர்த்திசெய்ய வேண்டும்.

1) விரும்பப்படாத, வேண்டப்படாத பழக்கத்திற்காக பிள்ளையை வெறுக்கவோ, ஒதுக்கவோ கூடாது. தவறு வேறு, பிள்ளை வேறு எனப் பார்க்க வேண்டும். தவறை மட்டும் கண்டிக்க வேண்டும், திருத்த வேண்டும். பிள்ளையை அல்ல. தவறு செய்தாலும், செய்யாவிட்டாலும் எப்பொழுதும் ஒரேமாதிரியான அன்பு காட்டி நடந்து கொள்ள வேண்டும். அன்புக்கு நிபந்தனை இருக்கக் கூடாது.

2) பிள்ளையின் திறமை, சாதனை, ஆற்றலுடன் பிள்ளையின் முழுத் தன்மையுடன் இணைத்துப் பாராட்டினால் பெற்றோர் தன்னை அதிகமாக விரும்புவதாக பிள்ளை நினைக்கக்கூடும். தோல்வி ஏற்பட்டதால் தன்னை நிராகரிக்கிறார்கள் என்ற அச்சம் ஏற்படும். A எடுத்த பிள்ளை B எடுத்தவுடன் தான் பெறுமதியற்றவர் (Inadequate and unworthy) என்ற எண்ணம் வந்துவிடும். உலக அழகு ராணிக்கு

வயது போய் முதுமையின் காரணமாக கவர்ச்சி போக தன்னை யாரும் பார்க்க மாட்டார்கள் (unworthy) என்ற உணர்வு தலை தூக்கலாம். பல படைப்பாளிகள் உயர்பதவியில் இருந்தவர்கள். பல திறமையானவர்கள், கவர்ச்சியானவர்கள் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களாக இருக்கும்போது தங்கள் பெறுமதியை திறமையிலும், பதவியிலும், கவர்ச்சியான தோற்றத்திலும்தான் வைப்பார்கள். கெட்டிக்காரரோ, திறமையற்றவரோ, வெற்றியோ, தோல்வியோ எந்தச் சூழலிலும் பிள்ளையை ஒரே மாதிரித்தான் பார்க்க வேண்டும். திறமை, வெற்றி இல்லாவிட்டால் பெற்றோரின் அரவணைப்பு தங்களுக்குக் கிடையாது என்ற செய்தியை பிள்ளைகளின் மனதில் பதியவிடக் கூடாது.

3) பிள்ளையை சிறுமைப்படுத்தியோ, குற்றம், குறை கூறியோ, பெற்றோர் பிள்ளையுடனோ, வேறு ஆட்களுடனோ பேசக்கூடாது. ஆரோக்கியமான சொற்கள் பாவிக்க வேண்டும். தரக்குறைவான சொற்களை விலத்த வேண்டும். “முட்டாள்”, “பேயன்”, “மாட்டை மேய்”, “உனக்கேன் படிப்பு” போன்றவை லேபிளாக (Labels) மூளையில் ஒட்டிக்கொள்ளும். இந்த ஒலிப்பதிவு நாடா திரும்பத் திரும்ப மூளையில் ஒட்டிக்கொண்டேயிருக்கும்.

4) பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளை ஊடாக தங்கள் பல வேலைத் திட்டங்களை நிறைவேற்றி தங்கள் கஷ்டங்களுக்கு, துன்பங்களுக்கு பரிகாரம் காணும் நோக்கத்தில் செயல்படுகிறார்கள். பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்புக்கள், அபிலாசைத்திட்டங்கள் தெரியாமல் இவ்வலகில் பிறக்கும் பிள்ளை பெற்றோர் சுமத்தி வைத்திருக்கும் பளுவைத் தூக்க முடியாமல் திணறுகிறது.

5) பிள்ளைக்கு பெற்றோர் கொடுக்கக்கூடிய அதி உன்னத விருது பிள்ளைகளை தனித்துவமாக மலரவிடுதல். பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்புக்களை நிறைவேற்ற குழந்தைகள் பிறக்கவில்லை. பெற்றோரின் சுயபெருமதியுடன் (Self worth) பிள்ளையின் சுய மரியாதை (Self esteem) இணைந்துள்ளது.

6) மகன், மகளிற்கிடையில் வித்தியாசம் காட்டல், மகளை தையல் கற்கவும், சமையல் கற்கவும் பழக்க வேண்டும், ஆண்பிள்ளை கார்பழக வேண்டும் போன்ற பாகுபாடுகள் கூடாது. மகளைப் பயந்தாங்கொள்ளியாகவும், மகளை அசாத்திய துணிவுள்ளவனாகவும் வளர்க்க முயற்சி செய்தல் போன்ற பாகுபாடுகள் வேண்டாம். இருவரும் எல்லாம் கற்க வேண்டும். பழக வேண்டும். அறிய வேண்டும். ஆண்பிள்ளைக்கு முன்னுரிமை கொடுத்தல், பெண்ணைப் பின்னுக்குத் தள்ளுதல் நல்லதல்ல பிள்ளைகளின் தன்மான உணர்வும், சுய உணர்வும் (Self esteem)

வளர்க்கப்படும் பொறுப்பு பெற்றோர், அயலவர், உறவினர், வீட்டில் உள்ள மூத்தவர்கள், ஆசிரியர், குழந்தை பராமரிப்பாளர் எல்லோரது கையிலும் தங்கியுள்ளது.

முதல் பிள்ளையும், கடைசிப் பிள்ளையும் (First child and last child)

முதல் பிள்ளை பெற்றோரின் பெரிய எதிர்பார்ப்புகளுக்கு மத்தியில் பிறக்கிறது. அந்தப் பிள்ளையைப் பற்றி பெற்றோர், உறவினர், நண்பர்கள் மத்தியில் உரையாடி மகிழ்வார்கள். “மூத்த பிள்ளை” என்று பெற்றோர்களும் “குடும்பச் சூழ்வையை” பொறுப்பேற்க வைத்து விடுவார்கள். மூத்த பிள்ளையிடம் பெற்றோர் அதிக எதிர்பார்ப்புக்களை தங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். பின்னால் உள்ள சகோதரர்களையும் கவனிக்க வேண்டியவர்களாக மாறுகிறார்கள். அப்பிள்ளைகள் தமது சொந்த விருப்பங்களுக்கு மாறாக பெற்றோரின் விருப்பத்தை பூர்த்தி செய்வதாக வளர்க்கப்படுகிறார்கள். குடும்ப சட்டத்தை ஏனைய சகோதரர்களில் அமல்படுத்துபவராக மூத்தவரை பெற்றோர்கள் பார்க்கிறார்கள். சில வேளைகளில் மூத்த பிள்ளைக்கு அதிக சலுகைகள் கொடுத்து பொறுப்பற்றவர்களாகவும், கையாலாகாதவர்களாகவும் வளர்த்துவிடுகின்றார்கள்.

நடுப்பிள்ளைகள் பெற்றோரின் அன்பைக் குறைவாக பெறுகிறார்கள். மூத்த பிள்ளையும் கடைசிப் பிள்ளையும் பெற்றோரின் அன்புக்கும், கவனிப்பிற்கும் உரியவராக பெற்றோர் வளர்க்கிறார்கள்.

கடைசிப்பிள்ளையை பெற்றோர் எப்பொழுதும் சின்னப் பிள்ளையாகப் பார்க்கிறார்கள், மூத்த சகோதரர்களின் நிழலில் இருப்பதால் தனக்குத் தானே யோசித்து முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் தடைப்படுகிறது. சிறியவர் தனது மூத்த சகோதரர்களைக்கூறி தன்னை அறிமுகப்படுத்துவதால் சொந்த வளர்ச்சி தடைப்படுகின்றது.

பிள்ளைகள் சண்டைபிடித்து சமாதானமாகும்போது பாராட்டுங்கள். பெற்றோர் மூத்தபிள்ளை, நடுப்பிள்ளை, கடைசிப்பிள்ளை என்று வேறுபாடு காட்டி சலுகை காட்ட வேண்டாம். பெற்றோர் மூத்த பிள்ளையைப் பார்த்து நீ மூத்தவர் உனக்கு இது தெரிய வேண்டும். அது சின்னப்பிள்ளை என்று மூத்தவர்களிடம் குற்றம் சாட்ட இளையவர்கள் இதை தங்களிற்கு ஒரு சாதகமாக பாவிக்கத் தொடங்கி விடுவார்கள். பின்பு அம்மா, அப்பாவிடம் “பாதுகாப்பைத்தேடிப்” போகும் பழக்கம் உருவாகிவிடும்.

பிள்ளைகளுக்குள் சண்டை வரும் போது அவர்களே தீர்வைக் கண்டு சண்டையை விட்டு ஒற்றுமையாக ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துப்

போகப் பெற்றோர் பிள்ளைகளை வழிநடத்த வேண்டும். யாரைக் குற்றம் சாட்டுவது, யாரைத் தண்டிப்பது என்ற மனோபாவம் வராமல் தடுக்க வேண்டும்.

முதல் பிள்ளை பிறந்தவுடன் கணவன் மனைவி உறவில் ஒரு புதிய பரிமாணம் ஏற்படுகிறது. பிள்ளைகள் தொடர்ந்து பிறக்க பெற்றோரது பொறுப்புகளும் வித்தியாசப்படுகிறது. மூத்த பிள்ளை பிறந்தவுடன் பெற்றோர் ஸ்தானத்தை அடையும் புதிய பெற்றோர்கள் முதல் பிள்ளையை அன்பு, பாசம், அளவு கடந்த பராமரிப்பு, பிள்ளையைப் பற்றிய சந்தோசக் கதைகள் தங்களுக்குள்ளே பேசிக்கொள்வார்கள். இரண்டாவது பிள்ளை பிறந்தவுடன் மூத்த பிள்ளை என்று தங்களை அறியாமலே அவர்களது மனம் ஒத்துப் பார்க்கிறது. மூத்த பிள்ளையின் மேல் வைத்திருக்கும் பாசத்தால் அந்தப் பிள்ளை மாதிரியான சாயல்களை இரண்டாவது பிள்ளையில் தேடுகிறார்கள். பிள்ளைகளில் காணப்படும் வித்தியாசங்கள், வேற்றுமைகள், வித்தியாச குண இயல்புகளை பெற்றோர் அங்கீகரிக்க வேண்டும், ஏற்க வேண்டும். ஒரே மாதிரி "Family Themes"ஐ ஊட்டி வளர்க்க வேண்டாம். பிள்ளைகளது தனித்துவத்தை ஏற்று ஒருவருக்கொருவர் நிபந்தனையற்ற அன்புடன் வளரவிட வேண்டும்.

அனேக பெற்றோர்கள் இந்தப்பிள்ளை விரைவில் தவழத்தொடங்கியது, நடக்கத்தொடங்கியது. ஆனால் அந்தப் பிள்ளை இன்னும் தவழத் தொடங்கவில்லை. அவனால் தொந்தரவு இல்லை. இவனால் தொந்தரவு. அவள் இந்த வயதில் நல்ல கெட்டிக்காரி, உலகம் விளங்கும். இவளுக்கு உலகம் விளங்குதில்லை. இப்படியாக ஒற்றுமை வேற்றுமைகள் உங்கள் கண்டுபிடிப்புகளை பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு முன்னிலையில் கதைக்கும் போது இவை சகோதர பகையை Sibling rivalry மனதில் தூபம் போட்டுவிடும். அவன் விளையாட்டில் Champion உன்னாலை இயலாதா? என்று கூறி champion பிள்ளைக்கு முன்னுரிமை வழங்குவது கசப்பு உணர்வை வளர்த்துவிடும். ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள்.

பெற்றோர் தங்கள் உரையாடலில் பிள்ளைகளை ஒப்பிட்டு கதைப் பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பிள்ளைகளின் தனித்துவம், விசேஷ தன்மைகள் (Unique qualities)ஐ பிரதிபலிக்கும் உரையாடல்களை அதிகமாக கைக்கொள்ளுங்கள்.

நீ விளையாடுவதைப் பார்க்க சந்தோசமாக இருந்தது. உனது Report card உனது முயற்சியின் பலனைக் காட்டுகிறது.

சகோதரர்கள் தங்களுக்குள் ஒத்துப்போகும் தன்மையை வளர்த்துக் கொண்டால் ஒருவரை ஒருவர் ஏற்று ஒற்றுமையாக வாழப் பழகிக்

கொண்டால், சக மாணவர்களுடனும், நண்பர்களுடனும், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் சமரசமாக போகும் தன்மையும் பாடசாலைகளில், வேலை செய்யும் இடங்களில், தங்கியிருக்கும் விடுதிகளில் பொது நோக்கத்துக்காக இணக்கம் கண்டு வாழ்வார்கள். பெற்றோருக்கு கோள் மூட்டும் பிள்ளையை (Spy) திருத்துங்கள். வீட்டுக்குள் ஒத்துப்போகும் குணத்தை வழிநடத்த வேண்டியவர்கள் பெற்றோர்கள். பிள்ளை களுக்காக பெற்றோர் வாழ வேண்டும். பெற்றோர் பிள்ளைகளின் “மனக்காப்பாளராக” (Mind-Guards) வாழ வேண்டும்.

வளர்ந்து பெரியவரானதும் என் கடனை அடைப்பார், எங்கள் பரம்பரைக் கோவத்தைக் காப்பான், என்னை வெளிநாட்டுக்கு கூட்டிப் போவான், எங்களிற்கு உல்லாச வாழ்வு அளிப்பான் போன்ற நிபந்தனைகளை உங்கள் மனதில் வைத்து பிள்ளைகளை வளர்க்காதீர்கள். பிள்ளைகள் எந்தவித நிபந்தனைகளிற்கும் அப்பாற்பட்டவர்கள். நிபந்தனைகளை அவர்கள் தலையில் வையாதீர்கள். நிபந்தனையற்ற பிள்ளைகளாக வளரட்டும். நிபந்தனைகள் நிறைவேறாது போனால் மனதில் வெறுப்பு அரும்பிவிடும். வெறுப்பு என்ற சொல்லிற்கே பெற்றோர் என்ற ஸ்தானம் எதிர்பார்ப்புக்கு அப்பாற்பட்டது. அந்த வாழ்வு முறையில் பரஸ்பர நல்லுறவு சுலபமானதாக நிலவும்.

சகோதரர்கள் பராமரிப்பு (Raising Siblings)

இரண்டாவது பிள்ளை குடும்பத்தில் தோன்றியதும் சகோதரப் போட்டியும் (Sibling rivalry) பிறந்துவிடுகிறது. பெற்றோரின் அன்பு பூரணமாக பெறத்தான் அந்தப் போட்டியே. பெற்றோரின் அன்பு குறைவாகக் கிடைப்பதாக உணரும் பிள்ளை பெற்றோரின் கவனத்தை தன் பக்கம் திருப்ப (attention seeking) ஒருவரை அடித்தல், பேசுதல், பொருளைப் பறித்தல், ஒழித்து வைத்தல் ஆரம்பிக்கிறது. இது அதிகரிக்கும் பட்சத்தில் தனது உடுப்பை கிழித்தல், அசுத்தமாக்கல், படிக்க மறுத்தல், சோதனையில் சித்தியின்மை போன்றவற்றிற்கு இட்டுச்செல்கிறது.

பிள்ளை தனக்கு அன்பு குறைவாக (Inadequacy) கிடைக்கப்போகிற தென்பதும், தான் குறைந்த ஆளாக வரப்போகிறேன் என்ற உணர்வு தோன்றிவிடுகிறது. அடுத்த குழந்தை பிறந்து குடும்பத்தினுள் பிரவேசித்ததும் பெற்றோரின் அன்பு, பாசத்தில் வித்தியாசம் இருக்கக் கூடாது. எந்தப்பிள்ளைக்கிடையிலும் வித்தியாசம் பார்க்கக்கூடாது. சம நோக்கிருக்க வேண்டும். ஆண்பிள்ளை, பெண்பிள்ளை, மூத்த பிள்ளை, கடைசிப்பிள்ளை என்ற பாகுபாட்டிற்கு மனதில் இடம் கொடுக்காதீர்கள். பெற்றோர் எப்பொழுதும் நீதிபதியாகப் பிள்ளை களிற்கு இருக்க வேண்டும். நீதிபதி ஸ்தானத்திலிருந்து வழுவக்கூடாது. பொலிஸ்காரராக செயல்படாதீர்கள். எந்தச் சூழல், எந்தச் சமயத்திலும்,

நீதிபதி ஸ்தானத்தை கைவிடாதீர்கள். உழைக்கும் பிள்ளை, வேலையில்லாப் பிள்ளை, உள்ளூர்ப் பிள்ளை, வெளிநாட்டுப் பிள்ளை, பதவி கூடிய பிள்ளை, வசதிகுறைந்த பிள்ளை, பெற்றோரைக் கவனிக்கும் பிள்ளை, கவனியாத பிள்ளை எல்லாம் சமம். நீங்கள் இந்த உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்திய உங்கள் பிள்ளைகள் உங்கள் உடலில் தோன்றிய பிள்ளைகள். இந்தப் பிள்ளை பிறந்தவுடன் பதவி உயர்வு கிடைத்தது. அந்தப் பிள்ளை பிறந்தவுடன் வீடு கட்டினேன். மற்ற இந்தப் பிள்ளை பிறந்ததும் வேலை பறி போச்சு. ஒரே பணக்கஷ்டம் என ஒருபோதும் கதையாதீர்கள். இப்படியான அணுகு முறைகள் பிள்ளைகளின் சுய தோற்றத்தை சின்னாபின்னமாக்கி விடும் (Self image will get damaged). உங்கள் உயர்வு, தாழ்வு, வசதி, கஷ்டம் அனைத்துக்கும் நீங்கள்தான் காரணம். பொறுப்பெடுங்கள்.

ஒரு பிள்ளைக்கு ஒரு பொருள் வாங்கும்போது மற்ற பிள்ளைக்கும் அதே நேரத்தில் வாங்குங்கள். பிள்ளைக்கு உடுப்பு வாங்கும்போது மற்ற பிள்ளைக்கும் அதே மாதிரி ஒன்றை வாங்குங்கள். அம்மாவும், அப்பாவும் பிள்ளைகளை பக்கம் பிரியாதீர்கள். இது அம்மாவின் பிள்ளை இது அப்பாவின் பிள்ளை, அப்பாவிலா, அம்மாவிலா அன்பு என்று பிள்ளையை கேளாதீர்கள். இவள் அம்மா மாதிரிதான், அது அப்பா மாதிரிதான் என குடும்பத்திற்குள் பிரிவினை அரசியல் செய்யாதீர்கள்.

இரணைப்பிள்ளைகள் (Twins):

இரணைப்பிள்ளைகளுக்கு ஒரே மாதிரி பெயர் வைப்பது, ஒரே மாதிரி உடை அணிவது, ஒரே ஆசிரியரிடம் படிக்கவிடுதல், ஒரே நண்பர்களுடன் பழக அனுமதித்தல். கூடுமானவரை ஒரே மாதிரி இயல்புடன் வளர்க்க பெற்றோர் முனைகிறார்கள். அவர்களது பெயர்களைக் குறிப்பிடாமல் "Twins" என்றே அவர்களை அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள். இது தவறானது. இரணைப்பிள்ளைகளாக இருந்தாலும் வித்தியாசமான தனித்துவமானவர்கள். வித்தியாசமான விருப்பு, வெறுப்பு உடையவர்கள். அவர்களது தனித்துவத்தை (unique qualities) கண்டறிந்து செயற்படுங்கள். ஒரே தராசில் போட்டு விடாதீர்கள்.



அத்தியாயம் 22

பெற்றோர் நிலை என்பது ஒரு பொறுப்பான ஸ்தானம் (Parenthood is a position of Responsibility)

பெற்றோர் நிலை என்பது ஒரு பொறுப்பான ஸ்தானம், ஆனால் பெற்றோராக எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பலருக்குத் தெரிவதில்லை. பெற்றோருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான உறவு சரியாக அமையாவிட்டால் அந்தக் குழந்தையின் முழு வாழ்வும் கேள்விக்குறிதான். உலகத்துடன் அந்தக் குழந்தைக்கான முதல் தொடர்பும், உறவும் தாயுடன்தான் ஏற்படுகிறது. ஏனைய தொடர்புகள் எல்லாம் அதைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. அம்மா, அப்பா என்பது ஓர் உயர்ந்த நிலை, குழந்தையை உங்கள் சொத்தாக நினைத்து உரிமை கொண்டாடாது அன்பு செலுத்துங்கள். உங்கள் சொத்தாக நினைக்க, நினைக்க அதன் வாழ்வு சிதைவுறத் தொடங்குகிறது. வீடு, கார் இவைகளை உரிமையாக்கலாம், சொத்தாக்கலாம். ஒரு மனிதனை அப்படி நிலைக்கு மாற்றாதீர்கள். குழந்தை வளர வளர அதன் குணநலன்களை அறிய முற்படுங்கள், சுதந்திரமான மனிதராக முழு உரிமைகளும் கொண்ட மனிதராக அந்தக் குழந்தையை வரவேற்றுக்கொள்ளுங்கள். அந்த நோக்கத்தை விரிவுபடுத்திக்கொண்டே நீங்களும் வளருங்கள். பெற்றோர்-பிள்ளைகளது அன்பான உறவே உலகத்தின் மையம் எனலாம்.

நீங்கள் குழந்தைகளை உண்மையில் விரும்பினால் ஒன்றை மட்டும் மனதில் பதிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முகமூடி அணிந்த போலிப் பிள்ளைகளாக அவர்களை மாற்றாதீர்கள். அந்தப் போக்கிற்கு எந்தவிதத்திலும் உதவி செய்யாதீர்கள். தூண்டாதீர்கள், வற்புறுத்தாதீர்கள்.

ஒழுக்கப் பேச்சு என்று மதம் இப்படிச் சொல்கிறது கலாச்சாரம் அப்படிச் சொல்கிறது என்று கூறாமல் எது இயற்கையோ எது இயல்போ எது நடைமுறைக்குச் சாத்தியப்பட்டதோ அதுவே நல்லது. குழந்தைகள் இயற்கைப்படி வளர்க்கப்பட வேண்டும். கற்பனையில் வளர்க்கப்படக் கூடாது. உண்மையுடன் கலை நயத்துடன் அன்புடன் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

பிள்ளை பெரியவராகி 90, 100 வருடங்கள் வாழப்போகிறது. ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்கு கோபம், வெறுப்பு, ஆத்திரம் புகுந்தால் நீங்கள் நரகத்தைத்தான் பிள்ளைக்குக் காண்பிக்கிறீர்கள். ஏன் ஒரு குழந்தைக்கு நீங்கள் துன்பத்தைக் காட்ட வேண்டும்? பெற்றோர்களே கோபமில்லாமல் வாழ்ங்கள். வெறுப்பிற்குள்ளாகாமல் வாழ்ங்கள். வாழ்க்கைத் துணையுடன் சண்டையில்லை. இருவரும் குழந்தைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். அந்தக் குழந்தை உங்கள் வாழ்வின் சந்தோஷத்தை அதிகரிக்கட்டும். அந்தக் குழந்தையினூடாக நீங்கள் அன்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப் பிள்ளை சந்தோஷத்தை அன்பை வாழ்வைக் கொண்டு வரட்டும். அமைதியின் முக்கியத்துவத்தை அன்பாக ஏற்று வாழும் பிள்ளையை உலகிற்குக் கொடுங்கள்.

குழந்தைக்கு மரியாதை கொடுக்கத் தொடங்கினால் அந்தக் குழந்தையைப் பயமுறுத்த மாட்டீர்கள், எச்சரிக்க மாட்டீர்கள், குழந்தைமீது கோபம்கொண்டு தாக்க மாட்டீர்கள். உங்கள் விருப்பங்களையும், கருத்துக்களையும் குழந்தைமீது திணிக்க முயலாதீர்கள். குழந்தைக்குச் சுதந்திரத்தைக் கொடுங்கள், குழந்தை இந்த உலகை ஆராய்ந்து அறியட்டும். ஆராய்ந்து அறிய உதவியாகவிருங்கள், சக்தி கொடுங்கள், என்றும் பாதுகாப்பாக இருங்கள். இந்தச் சுதந்திரத்தில் தவறுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சுதந்திரத்தில் தவறும் சரியானதும் சேர்ந்தே குழந்தையை அடைகிறது. சுதந்திரத்தின் ஊடாக சரி, பிழை இவற்றைப் பிள்ளை உணரக்கூடியதாகவே வளரவேண்டும். குழந்தையைப் புத்திசாலித்தனமானதாகவும் விழிப்புணர்வுள்ளதாகவும் இருக்கச் செய்யுங்கள்.

குழந்தையை, குழந்தையாக மட்டும் கருதிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. வளர்ந்த ஒருவரை நடத்துவதைப்போலவே உங்கள் குழந்தையை நடத்துங்கள். குழந்தைதானே என்று நடத்தக் கூடாது. குழந்தையை ஏளனம் செய்வது, கண்டிப்பது இவை எல்லாம் மிகவும் சுலபமானது. குழந்தை மிகவும் மென்மையானது, சக்தியற்றது, எதுவும் செய்ய முடியாமல், எதிர்க்க முடியாமல் இருப்பதால், குழந்தைக்கு நீங்கள் உங்கள் இஷ்டத்திற்கு எதுவும் செய்வது சுலபம்.

குழந்தைப்பிள்ளையின் பிறப்புடன் பொறுப்பும் தொடர்கிறது. சிசுக்கள், குழந்தைகள் பராமரிப்பை ஏனைய வேலைகள் போல் தள்ளி வைக்க முடியாது, ஒத்திவைக்க முடியாது. விடுமுறையில் கவனிப்போம் என அலட்சியமாக இருக்க முடியாது, பிறகு பார்ப்போம் என்று கவனக் குறைவாக இருக்கவும் முடியாது. அனுதினமும் வித்தியாசமான யுக்திகள் மூலம் ஒவ்வொரு கணமும் அணுக வேண்டியதொன்றாகும்.

அறிவு வளர்ச்சி

பிறந்த கைப்பிள்ளைகள் கற்றுக்கொண்டேயிருக்கின்றன. பெற்றோர் குழந்தைகளின் அன்றாடத் தேவைகளைக் கவனித்து (Physical needs) நிறைவேற்றி கவனமாகப் பராமரிப்பது போல குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சியையும் கவனிக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் பெற்றோரும் அறிவியல் ரீதியாக வளர வேண்டும். குழந்தைக்கு உடல் பராமரிப்பும், உள வளர்ச்சியும், ஒரே நேரத்தில் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

பிள்ளை தன் புதிய உலகத்தில் தன்னை ஈடுபடுத்தி ஏற்று வாழ்கிறது. விழித்திருக்கும்போது கற்கிறது. சுற்றுமுற்றும் பார்க்கிறது, சூழலை அறிகிறது. புலன்கள் மூலம் உணர்கிறது. சலிப்படையும் போது தூங்கப் பார்க்கிறது. வயதானவர்களும் அப்படித்தான், சலிப்படையும்போது சோம்பலாகிறார்கள், தூங்க விரும்புகிறார்கள்.

குழந்தைகள் வளர, வளர ஆர்வத்துடன் கதைகளை இரசிப்பார்கள். பெற்றோர் கூறும் கதைகளில் மனித நேயம், பிற உயிர்கள் மீது கருணை, வித்தியாசமான மக்களை ஏற்றல், மாற்றுத் திறனாய்வாளர்களை சமமாக மதித்தல். திருநங்கைகளை சம மனிதர்களாகப் பார்த்தல் போன்றவை பிரதிபலிக்கக்கூடியதாகக் கதைகள் கூறப்பட வேண்டும்.

பாதுகாப்பு (Security):

குழந்தைகளுக்கு தங்களைப் பாதுகாக்கத் தெரியாது. பாதுகாப்பு பெற்றோரின் கையிலும், சமூகத்தின் கையிலும் உள்ளது. குழந்தைகள் பாதுகாப்பு சட்டம் (Custody Law) பாடசாலைச் சட்டங்கள் பராமரிப்பு நிலையங்களின் விதிகள் போன்றவை குழந்தைகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துகின்றன. தனிக்குழந்தையின் பாதுகாப்பு, முழுக் குழந்தையின் பாதுகாப்பாக மாறுகிறது.

சமூகத்துடன் தொடர்பு (Socializing):

ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சேரவும், பழகவும் வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்க, அதிகரிக்க மற்றவர்களுடன் ஈடுகொடுத்து பழகும் விதத்தை கற்கிறது (Respond to others). குழந்தைகளின் சமூகத்தில் வயதானவர்களது பொறுப்பு அதிகம். குழந்தைகளும், வயதானவர்களும் கலாச்சாரத்தின் ஒரு பகுதி. இது பெரியவர்களிடமிருந்து குழந்தைகளிற்கு கை மாறுகிறது. சமய வைபவங்கள், கலாச்சார வைபவங்கள், வீட்டில் இடம்பெறும் கொண்டாட்டங்கள், முக்கிய தினங்கள், வைபவங்கள் மூலம் கலாச்சார மயமாக்கல் (enculturation) கைமாற்றம் நடைபெறுகிறது. சமூகத் தொடர்பும் ஏற்படுகிறது.

சுய மதிப்பு, தன்னுணர்வு, தன்னம்பிக்கை, சிந்திக்கும் விதம் என்று எதையும் உற்று நோக்கினால் ஒரு பிள்ளை 20 வருடத்திற்குப் பின்பே கர்ப்பத்திலிருந்து வெளிவருகிறது என்று சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில், எல்லாப்பக்குவமும் ஏற்பட ஆரம்பிக்கிறது. இந்தக்காலத்தில் ஒரு குடும்பம் வளர்வதற்கு ஒரு சமூகம் தேவைப்படுகிறது. குழந்தை சார்ந்த குடும்பம் (child oriented family), விரிவாக்கம் பெற்ற தொடர்புடைய குடும்பம் (extended family), வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையான பங்களிப்பு (support system) போன்ற இந்த அமைப்புக்கள் மிகப்பெரிய கருவறையாகும். குடும்பம் என்கிற அமைப்பு முழுமையாய் வளர்ச்சியடைய அதன் தொடர் விளைவாய் சமூகம் என்கிற அமைப்புத் தோன்றியது. அதற்கு பூரண வளர்ச்சியற்றுப் பிறக்கிற சிசுவே காரணமாகிறது.

பிள்ளைகள்மீது பெரியோர்கள் பிரயோகிக்கும் கட்டளைகள் கடுமையானால் அவை மனதளவில் மீறப்படும், ஆனால் கட்டளைக்கு மதிப்பளிப்பதுபோல போலித்தன்மைகளையே வளர்த்துக் கொள்வார்கள். பின்பு நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளில் உண்மைத்தன்மை என்று அவர்களது போலித்தன்மைகளை நம்பத் தொடங்கி விடுவீர்கள். பிள்ளைகளும் தங்கள் போலித்தன்மைகளுக்கு அங்கீகாரம் கிடைத்து வெல்வதைக் கண்டு வாழ்க்கையைப் போலியாக்கிவிடுவார்கள். கடும் கட்டளைகள், கடுமையான கண்டிப்புக்கள் போன்றவற்றை யாரும் மதிப்பது இல்லை. ஆனால், அந்த நேரத்திற்கு மாத்திரம் கீழ்ப்படிவானவர்களாக இருப்பார்கள். அந்தக் கீழ்ப்படிவு தற்காலிகமானதே.

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவத்துடன் பிறக்கின்றன. (individuality/ uniqueness) சில பிள்ளைகள், ஏனைய பிள்ளைகளை விட மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் குறும்பாகவும் துரு, துரு என்ற பார்வையுடனும் இருப்பார்கள். சில பிள்ளைகள் அரவணைப்பை அதிகம் விரும்புவார்கள், சில பிள்ளைகள் அழுவார்கள், சில பிள்ளைகள் நேர்மாறாக எந்நேரமும் சிரித்து விளையாடிக் கொண்டு மகிழ்வாக இருப்பார்கள். இந்தத் தனித்துவத்தை சரியாகப் புரிந்து பிள்ளைகளைப் பாதிக்காதபடி பெற்றோர் தங்களைத் தயார் செய்து அறிவு பூர்வமாக ஈடு கொடுக்க வேண்டும்.

சுறுசுறுப்பாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்கும் வேளைகளில், சுலபமாகப் புதிய விடயங்களை பிள்ளைகள் கிரகிக்கின்றன' அறிகின்றன. அத்துடன் மற்றவர்களுடன் பழகவும் முற்படுகின்றன. பெற்றோரின் சமிக்ஞையை விரைவில் அறிந்து தன்னை அதற்கேற்ற மாதிரி மாற்றும் பிள்ளைகளை 'நல்ல பிள்ளைகள்' என்றும் சற்று முரண்டுபிடிக்கும் பிள்ளைகளை, fussyயாக இருக்கும் பிள்ளைகளை

கூடாத பிள்ளை என்றும் பலருக்கு அறிமுகம் செய்கிறார்கள். நல்ல பிள்ளை, கூடாத பிள்ளை என்று தரப்படுத்தல் செய்யாதீர்கள். பிள்ளைகளின் வயதையும், தனித்துவத்தையும் பொறுத்துத் தான் அவர்களது இயல்புகள் இருக்கும்.

நீங்கள் குழந்தைகளை உண்மையில் விரும்பினால் ஒன்றை மட்டும் மனதில் பதித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முகமூடி அணிந்த போலிப் பிள்ளைகளாக அவர்களை மாற்றாதீர்கள். அந்தப் போக்கிற்கு எந்தவிதத்திலும் உதவி செய்யாதீர்கள், தூண்டாதீர்கள், வற்புறுத்தாதீர்கள். ஒழுக்கப் பேச்சு என்று நினைத்து மதம் இப்படிச் சொல்கிறது, கலாச்சாரம் அப்படிச் சொல்கிறது என்று கூறாமல் எது இயற்கையோ, எது இயல்போ, எது நடைமுறைக்குச் சாத்தியப்பட்டதோ அதுவே நடைமுறை வாழ்வுக்கு நல்லது என்பதை உணர்த்துங்கள் (practical life). குழந்தைகள் இயல்பாகவே உண்மையுடனும், கலை நயத்துடனும், அன்புடனும் வளரட்டும், கற்பனையில் வளரக்கூடாது. வளர்ந்து பெரியவர்களாக இருக்கும் பெரும்பாலானோர் மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள், வெட்கக்கேடு போன்ற குற்ற உணர்வுகள் அவர்கள் மீது திணிக்கப்பட்டும், செயற்கைகளைக் கலந்தும் வளர்க்கப்பட்டு விட்டார்கள். அவர்கள் இயல்பாக, இயற்கையாக வளர்க்கப்படவில்லை. எவரிடமாவது பொதுநீதி தலைகாட்டினால் அது தற்செயலாக ஏற்பட்டதே தவிர, வளர்ப்பின் காரணம் அல்ல. ஏனெனில் பெற்றோர் பொது நீதியை விளக்குவதில்லை.

நிதி பட்ஜட் - நேர பட்ஜட்:

கணவனும் மனைவியும் தங்கள் வீட்டு வேலைகள், பிள்ளை பராமரிப்பில் ஒருமித்த கருத்துடன் ஈடுபட வேண்டும். தங்கள் பொறுப்புகளை மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் பாராட்டத் தவறக் கூடாது. வீட்டு நிதி பட்ஜட் (Financial budget) இருவருமாகத் தயாரிக்க வேண்டும். ஒளிவு, மறைவு இருக்கக் கூடாது. இலட்சியத்தை அடைவதில் தங்கள் கூட்டு முயற்சி முக்கியம் என்ற உணர்விலிருந்து விடுபடக் கூடாது. நேரத்தைச் செலவு செய்வதற்கு நேர பட்ஜட் (time budget) மிக முக்கியம். தனிப்பட்ட கருமங்களுக்கும், குடும்பத்துக்கான வேலைத் திட்டங்களை நிறைவேற்றுவதற்கும், குடும்பத்துடன் சேர்ந்து நேரம் செலவழித்தலுக்கும் பிள்ளையுடன் நேரம் செலவு செய்வதற்கும், கணவன் மனைவி தங்கள் பொழுது போக்குக்கும் நேர ஒதுக்கீடு செய்தல் மிக முக்கியம்

முன்னுரிமை:

கால மாற்றங்களை, உலக மாற்றங்களை, அறிவியல் மாற்றங்களை ஏற்று வாழ வேண்டும். பெற்றோர் தங்கள் வீட்டில் இல்லாத

வேளைகளில் பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க குழந்தை பராமரிப்பு நிலையங்களை (child care centre) கவனமாகத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும். பெற்றோர் இல்லாத வேளைகளில் பிள்ளை மகிழ்ச்சியாகவும் பயமற்றும், பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதை பிள்ளை உணர வேண்டும். தாங்கள் வீட்டிற்கு வெளியில் இருக்கும் போதும், வீட்டில் இருக்கும் போதும், வாழ்வின் பெறுமதிகளை, மகத்துவத்தை உணருகிறார்கள்.

பிள்ளைக்கு முதன் முதலில் அவசியமானது தன் பெற்றோரின் பரிபூரண அன்பு. “அன்பு” பிள்ளையூடாக பரிணாமம் பெறுகிறது. பெற்றோருக்கு தாய், தந்தை, பிள்ளைகள் ஊடாக “அன்பு” பரிவர்த்தனை செய்யப்படுகிறது.

பிள்ளையின் மனப்போக்கு, குணம், திறமைகள், ஆற்றல்கள், உடல் அமைப்பு, வளர்ச்சி, தோற்றம், நிறம் எல்லாவற்றுக்கும் Genes தான் காரணம் எனக் கூறப்படுகிறது. அப்படியானால் அதில் முற்பிறப்புத் தொடர்பும் உண்டு எனலாம். முற்பிறப்பு அனுபவங்களும், ஆற்றல்களும் தொடர்கின்றன என்பதும், அநேகமாக மறுபிறப்பு அதே குடும்பத்தினுள் சுழற்சியாக நிகழ்கின்றன என்பதும் இன்று நிரூபணமாகி வருகின்றது.

சிசுவுக்கான சத்தியப்பிரமாணம்:

பிள்ளை பிறப்பதற்கு சில வாரங்களிற்கு முன்பு தினமும் தூக்கத்திற்கு முன் பெற்றோர் இருவரும் தங்கள் கைகளை வயிற்றின்மேல் அதாவது சிசுவிற்கு மேல் வைத்து சத்தியப்பிரமாணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

1. பிள்ளைக்கு அன்பான பெற்றோர்களாக என்றும் இருப்போம்.
2. நாங்கள் என்றும் அன்பான, விசுவாசமான கணவன் மனைவியாக தொடர்ந்து வாழ்வோம்.

இந்த வாக்குறுதியை நீங்கள் இறக்கும்வரை காப்பாற்றுங்கள்.

தாயின் வயிற்றில் சிசு இருக்கும்போது தாய் என்ன செய்தாலும் தொடர்ந்து குழந்தைக்கு அந்த அதிர்வு ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். தாய் கோபமாக இருந்தால் தாயின் வயிறும் கோபத்தில் இருக்கிறது, அதை சிசு உடனடியாக உணரும். தாய் வருத்தப்பட்டுக்கொண்டு இருந்தால் தாயின் வயிறும் வருத்தமான சூழலில் இருக்கும். உங்கள் சிசு உடனே மந்தமாகி மகிழ்ச்சி குறைந்துவிடும். சிசு தாயை முழுமையாய்ச் சார்ந்துள்ளது. தாயின் மனநிலையே சிசுவின் மனநிலையும் ஆகும். குழந்தைக்கு என்று எந்தச் சுதந்திரமும் வயிற்றில் இருக்கும் போது கிடையாது.



வருத்தமான சூழலில் இருக்கும். உங்கள் சிசு உடனே மந்தமாகி மகிழ்ச்சி குறைந்துவிடும். சிசு தாயை முழுமையாய்ச் சார்ந்துள்ளது. தாயின் மனநிலையே சிசுவின் மனநிலையும் ஆகும். குழந்தைக்கு என்று எந்தச் சுதந்திரமும் வயிற்றில் இருக்கும் போது கிடையாது.

தாயின் பருவ நிலை, தாயின் மகிழ்ச்சி, தாயின் உணர்வு என்பவை பிள்ளைக்கு ஏற்படுகிறது. தாய் குதூகலமாக இருந்தால் பிள்ளையும் குதூகலமாக இருக்கும். தாயாக இருப்பது மிகப் புனிதமான பொறுப்பு, நிறையத் தியாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். பிள்ளைக்காக யாராவது அவமானப்படுத்தினாலும் கோபப்படாமல் ஏற்றுக்கொள்கிறாள். குழந்தை வயிற்றினுள் இருக்கும்போது தாயானவளுக்குள் கோபம், வெறுப்பு, ஆத்திரம் புகுந்தால் நீங்கள் துன்பத்தைத்தான் பிள்ளைக்குக் காண்பிக்கிறீர்கள். ஏன் ஒரு குழந்தைக்கு நீங்கள் துன்பத்தைக் காட்ட வேண்டும்? பெற்றோர்களே கோபமில்லாமல் வாழுங்கள், வெறுப்பிற்குள்ளாகாமல் வாழுங்கள், பெற்றோர் இருவரும் குழந்தைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். அந்தக் குழந்தை உங்கள் வாழ்வின் சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கட்டும். அந்தக் குழந்தையினூடாக நீங்கள் அன்பை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அம்மாவின் ஏக்கங்கள், பயங்கள், அதிர்ச்சிகள் வயிற்றில் இருக்கும் சுகவைப் பாதிக்கும். அப்பாதிப்பு பிள்ளை பிறந்தபின் வாழ்நாள் பூராவும் பிள்ளையில் பதிவாகித் தொடரும். இது மாத்திரமல்ல மூளை பாதிப்பும், உடல் பாதிப்பும் ஏற்படலாம்.

உங்கள் வாழ்வு முன் உதாரணமாக அமைய உங்கள் குழந்தை:

“அன்பான பிள்ளையாக, ஆனந்தத்தை வழங்கும் பிள்ளையாக, இன்முகத்துடன் பழகும் பிள்ளையாக, ஈகை உள்ள பிள்ளையாக, உதவும் கரங்களுடைய பிள்ளையாக, ஊக்கமுடைய பிள்ளையாக எக்காலமும் நீதியுடன் வாழும் பிள்ளையாக, ஏக்கமின்றி எதிர்காலத்தை நோக்கும் பிள்ளையாக ஐயம் இட்டு உண்ணும் பிள்ளையாக ஒற்றுமையாக வாழும் பிள்ளையாக, ஓயாத முயற்சியுள்ள பிள்ளையாக ஒளவியம் பேசும் பிள்ளையாக” வளரும்.

நம்பிக்கை (Trust):

குழந்தையின் தேவைகளை பெற்றோர் பூர்த்தி செய்ய, பெற்றோர் மீது நம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது. குழந்தையை தன்பாட்டில் இயங்கவிட “சுதந்திரம்” வழங்க நம்பிக்கை மேலும் ஒரு படி வளர்ந்து விடுகிறது. பெற்றோரை குழந்தைகள் நம்ப வேண்டும். அந்தப் பரீட்சையில் பெற்றோர் சித்தியடைந்து விட வேண்டும்.

கருவிலிருந்து பிறந்து வளர்ந்து இறக்கும் வரை வளர்ச்சி இடம் பெறுகிறது. சிசு -கைப்பிள்ளை - குழந்தை - வாலிபம் - முதுமை எனப் பல. பெண்பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சி அதிகம். அறிவு வளர்ச்சியையோ, உடல் வளர்ச்சியையோ வேகமாக்க முயலல் பாதகமான விளைவை ஏற்படுத்தும். சமூகத்தில் வளரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்க

புதுவிடயங்களை அறிய அறிய மூளை வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி அதிகரிக்கிறது. விளையாட்டு புதிய வடிவம் பெற்று விளையாட்டு முறைகளிலும் மாற்றம் காணப்படுகிறது. ஆசிரியர்களும் பிள்ளையின் அறிவு வளர்ச்சியைத் தூண்ட வேண்டும்.

பிள்ளைகளினது மற்றவர்களுடனான உறவு அவர்களின் வளர்ச்சி யுடன் கலக்கின்றன. பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் உரையாடும் சந்தர்ப்பங்களை அதிகரிக்க வேண்டும். இல்லையேல் பேசப்படும் சந்தர்ப்பம் குறைந்துவிடும். வாசிக்கும் பழக்கம், இசைகளை இசைக்கும் தன்மை, விளையாட்டில் ஈடுபாடுகள் காட்ட வேண்டும். மன எழுச்சி, சூழல் போன்றவை அறிவைத் தூண்டும். பிள்ளைகள் தன் ஒரு ஆற்றலைக் கூட்டும்போது மற்ற திறமைகளில் ஈடுபாடு குறைகிறது. கோடை கால விடுமுறைகளில் படிப்பில் ஈடுபாடு குறைய விளையாட்டுத் திறமை அதிகரிக்கிறது. ஓடுதல், குதித்தல், ஏறுதல் போன்ற விளையாட்டுக்களில் குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் அதிகம். சில நேரங்கள் பிள்ளைக்கு எதைச் சொல்லிக் கொடுத்தாலும் படிக்கும் மன நிலையில் இருக்காது. அந்த வேளைகளில் எந்த வித முயற்சியும் செய்து தண்டிக்கக் கூடாது. இது மன அழுத்தத்தை Stress கொடுக்கும், அதே நேரத்தில் படிக்கக்கூடிய நேரத்தில் படிக்க வேண்டும். அதை ஒத்திப் போடவும் கூடாது. துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டக்கூடிய சிறிய பிராயத்தில் அதைக் கற்றுக் கொடுக்காதுவிட்டால் வயது முதிர்ந்த வேளைகளில் அதைப் பழகுவது சிரமமாகும்.

வயிற்றிலுள்ள சிசுவுடன் நலமாக இருங்கள்:



சிசு வளரும் காலத்தில் குதூகலமாய் இருங்கள். பாடுங்கள், மகிழ்ச்சியைத் தரும் இசையைக் கேளுங்கள். சிரிப்பையூட்டும் நிகழ்ச்சிகளை இரசியுங்கள். அன்பாக இருங்கள். எதையும் அவசரமாகப் பதறிச் செய்யாதீர்கள். நிதானமாய் அமைதியாய்ச் செயற்படுங்கள். உங்களுக்குள்ளிருந்து ஒரு மாபெரும் விருந்தாளி உங்களிடம் வருகிறார். அந்த விருந்தாளியை வரவேற்கத் தயாராகுங்கள். இவர் உங்கள் குடும்பத்தின் VIP அல்லவா? குழந்தையிடம் மரியாதையாக இருங்கள். வெறும் அன்பு செலுத்துவது மாத்திரம் போதாது மரியாதை கொடுங்கள், மரியாதையாக நடத்துங்கள். பெரிய மனிதரிடம் எப்படி மதிப்பும் மரியாதையுமாகக் கதைப்பீர்களோ அப்படி உங்கள் குழந்தையான இந்தச் சின்னஞ்சிறு மனிதனிடமும் நடந்துகொள்ளுங்கள். குழந்தையை உங்கள் கையாக்கிவிடாதீர்கள். குழந்தையை ஒரு சொத்தாகப் பார்க்காதீர்கள். பின்பு பெற்றோர்கள் தாங்கள் என்னஎன்னவோ எல்லாம் செய்தோம் என்று பேச ஆரம்பித்து

விடுவார்கள். பெற்றோர் ஸ்தானத்தின் உன்னதத்தை உணர்ந்த பெற்றோர்கள் தாங்கள் செய்ததைப் பற்றி ஒரு வார்த்தைகூடச் சொல்ல மாட்டார்கள். சொல்லாதது மாத்திரமல்ல, எதுவும் செய்ததாக வித்தியாசமாக உணரவும் மாட்டார்கள்.

குழந்தையால் ஆனந்தத்தை அனுபவித்தவர்கள் பெற்றோர்கள். ஆனந்தத்தைக் கொடுத்த அந்தக் குழந்தைக்கு நன்றிக்கடன்பட்டவர்கள் இவர்கள் அல்லவா. இங்கு பிறந்தது குழந்தை மாத்திரமல்ல, ஒரு தாயும் தந்தையும் பிறந்துள்ளார்கள். குழந்தை பிறக்கும்போது ஒரு தாயும் சேர்ந்து பிறக்கிறாள். அவளுடன் சேர்ந்து தாய்மையும் பிறக்கிறது. பெண்ணிற்கும் தாய்க்குமிடையில் மிகப் பெரிய வித்தியாசத்தை இந்தக் குழந்தை கொடுத்துள்ளது. அன்போடும் மரியாதையோடும் எந்த வகையிலும் தடையில்லாமல் வளர உதவி செய்யுங்கள். உங்களைப் பெற்றோர் வளர்த்த மாதிரி உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் வளர்க்கக்கூடாது. புத்தம் புதிதாய் காலத்திற்கேற்ற மாதிரி இருங்கள். கால ஓட்டத்தைக் கவனியுங்கள், உலக வளர்ச்சியை மனதில் கொள்ளுங்கள். 10, 15 வருடத்தில் உலகம் எப்படியிருக்கும், வளர்ச்சி எப்படியிருக்கும் என்பதை உங்கள் கற்பனையில் ஓடவிட்டு எதிர்காலத்துடன் ஈடு கொடுக்கக்கூடிய முறையில் பிள்ளை வளர சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுங்கள். இல்லையேல் பிள்ளைக்கும் உலகத்திற்கு மிடையில் பெரும் இடைவெளி விழுந்துவிடும். தாங்களாகவே பின்தங்கி விடுவார்கள். அதற்கான ஏதாவது நியாயங்களைக் கண்டு பிடித்து தங்களைச் சமாதானப்படுத்திக்கொண்டே இருப்பார்கள். புதிதாய் புது வழியில் நேர்கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகளின் தேவைகளைக் கவனித்துக்கொண்டு அதை முழுமையாக உறுதிக்கொண்ட தீர்க்க தரிசனத்தோடு செய்து கொடுங்கள்.

தாய் கருவுற்ற காலத்திலிருந்து மனைவியுடன் கணவன் மிக நெருக்கமாக, அன்பாக, ஆதரவாக இருக்க வேண்டும். மற்ற குடும்ப அங்கத்தவரும் நெருக்கமாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்க வேண்டும். அதன் மூலம் குழந்தையை நலமாக வைத்திருக்க முடியும். தாய் உண்பது, உறங்குவது, சுவாசிப்பது, மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, Funஆக இருப்பது மூலம் வயிற்றுக்குள் பிள்ளை பாதுகாப்பான நலமான வீட்டை தாய் கொடுத்து, உலகத்துக்கு குழந்தையைக் கொண்டு வருகிறாள். குழந்தை பிறக்க முதலே அதனுடன் நலமாக இருங்கள். இது ஒவ்வொரு தம்பதியினரும் மனதில் பதிக்க வேண்டிய பால பாடமாகும்.

ஆரோக்கியமான பெண்ணின் எண்ணமும், உணர்வும், குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக முக்கியம். உணர்வு Adrenaline ஹோர்மோனைச் சுரக்கச் செய்கிறது. அது உளைச்சலை Stress சமாளிக்க உடம்புக்கு

வேண்டிய வலுவைக் கொடுக்கிறது. இதயத்துடிப்பை, சுவாசத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது. தாய்க்கு மன உளைச்சல், கவலை, பயம், அதிர்ச்சி ஏற்படுமாயின் அது வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையை பாதிக்கும். Emotional support தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் மிக அவசியம். பிறக்கப்போகும் சிசுவை பரிசோதிப்பதற்காக டாக்டர் அல்ட்ரா சவுன்ட் (ultra sound) செய்து பார்க்கும்போது ஏற்கெனவே இருக்கும் மற்ற பிள்ளைகளையும் பிறக்கப்போகும் சிசுவின் படத்தைப் பார்க்க ஈடுபடுத்துங்கள். பிறக்கப்போகும் பிள்ளைக்கு வீட்டில் அதற்கான வசதிகளைச் செய்யும் போது தங்களது வேறு குழந்தைகளையும் முடிந்தளவில் ஈடுபடுத்தி பங்கு எடுக்கச் செய்யுங்கள். அவர்களிடையே ஆரோக்கியமான உறவு நிலவி சகோதர பகைமை (sibling rivalry) தவிர்க்கப்படலாம்.

ரஷ்ய நாட்டு வைத்திய நிபுணர் சுகப்பிரவசத்திற்கான ஒரு முறையை முதன்முதலில் உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தினார். பிரசவ நேரத்தில் தாயைப் பிரசவ வேதனையைப் பற்றி எண்ணாமல் வேறு ஏதாவது ஒன்றை எண்ணி அதில் மனதை லயப்படுத்தும் முறையைப் பயிற்சி அளித்து பிரசவ வேதனையைக் குறைக்கும் முறையில் வெற்றி கண்டனர். இந்த முறையைப் பிற்காலத்தில் பிரான்ஸ் நாட்டில் Dr. Fernand Lamaze பிரபல்யப்படுத்தினார். இந்த முறையை மேற்குலக நாடுகளில் Lamaze method என்று இன்றும் அழைக்கின்றனர். விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் இதுபோன்ற மனப் பயிற்சியை விளையாட்டுத்துறை மனோவியலாளர்கள் (Sports psychologist) வழங்குகின்றனர். அவர்கள் காயப்பட்டு வேதனையால் துடிக்கும் விளையாட்டு வீரனை அந்தக் காயத்தை நினையாமல் விளையாட்டுப் போட்டியையும், வெற்றியையும் நினைக்குமாறு கூறுகின்றனர்.

புவியீர்ப்பு சிசுவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

அமைதியான இருட்டு உலகத்திலிருந்து வெளிச்சம் நிறைந்த இரைச்சலான உலகத்தில் பிரவேசித்ததும் பிள்ளை முதலாவதாக காற்றை சுவாசிக்கிறது. சுவாசத்தை விரிவடைகிறது. குழந்தை வித்தியாசத்தை உணர்கிறது. “புவியீர்ப்பு” சிசுவின் அசைவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. “தலையும் உடலும்” பிள்ளைக்கு பாரமாகத் தெரிகிறது. பிறந்தவுடன் புதிய உலகத்திற்கு ஏற்றவாறு பிள்ளை தன்னை ஈடு செய்துகொள்கிறது. அதன் உடல் மாற்றங்களை ஏற்று அனுசரித்துக் கொள்கிறது. வித்தியாசமான உலக மாற்றங்களை பிள்ளை வளர வளர சந்திக்கிறது. பிள்ளை பிறந்தவுடன் தம்பதிகள் “பெற்றோர்” ஸ்தானத்தை அடைந்து அவர்கள் வாழ்வில் அனுசரித்தல், ஏற்றல், பொறுப்பு, அன்பு, மகிழ்ச்சி என்பது விரிவடைகிறது. சிசு புதிய சூழலுடன் தன்னை இணைத்துக் கொள்கிறது. சிசு தன்னைச் சுற்றியுள்ளவற்றைக் கவனிப்பதால் உஷாரடைகிறது

(Alertness). வெளிச்சம், சத்தம், பார்த்தல், கேட்டல், பெற்றோர் தொடும்போது ஸ்பரிசு உணர்வு போன்றவைகள் பிள்ளையின் கலங்களில் தூண்டப்படுகிறது.

பிள்ளையுடன் பெற்றோர் நெருக்கமாக உறவாடி பெற்றோர் அன்பு செலுத்தும்போது பிள்ளைக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. எடை படிப்படியாகக் கூடுகிறது. பேச்சாற்றலைத் தூண்டுகிறது, அதிகரிக்கிறது. பிள்ளையுடன் நெருக்கமாக உறவாடி பெற்றோர் அன்பு செலுத்தும் போது “பிள்ளைகளை துன்புறுத்தல்” குறைகிறது. பெற்றோருக்கு தன்னம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. பிரசவித்தால் ஏற்படக் கூடிய உடல் அசௌகரியங்கள் விரைவில் குணமடைகிறது. மன அழுத்தங்கள் நீங்குகிறது. பெற்றோர் பிள்ளை பிணைப்பு ஆரோக்கியமான “பிள்ளை-பெற்றோர் உறவை” ஏற்படுத்துகிறது. பிள்ளை பிறக்க முதலே கற்றல் “Learning” தொடங்கி பின்பு அதிகரிக்கிறது. தங்களைச் சூழ உள்ள உலகம் பிள்ளைக்கு விளங்குகிறது. ஆனால், பேச முடிவதில்லை. கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் செய்திகளை மூளைக்கு கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறது. குழந்தை மனிதக் குரலுக்கும், ஏனைய சத்தங்களுக்குமிடையில் வித்தியாசத்தை சிறிது நேரத்தில் விளக்கி விடுகிறது. மனிதக் குரலுக்கு கை, கால்களை பிள்ளை அசைக்கிறது. இன்னொரு குழந்தை அழுதால் இந்தப் பிள்ளையும் அழுகிறது. ஏதாவது பருக்க கிட்டப் போனால் அத் திசைக்கு தன் தலையைத் திருப்புகிறது. மூன்று கிழமைக்குள் தன் பெற்றோரின் குரலை நன்கு அறிந்துவிடுகிறது. தாய் பிள்ளைக்குப் பால் ஊட்டும்போது அரவணைப்பும், இருவரும் கண்ணைப் பார்ப்பதும் தாய் -பிள்ளை உறவை மிக நெருக்கமாக்குகிறது. தந்தை bottle feeding செய்யும் போது தந்தை - பிள்ளை உறவு அதிகரிக்கிறது.

எங்களிற்கு உணவு, உடை, உறையுள் அவசியம். நாங்கள் இருக்கும் சுற்றாடலையும், சூழலையும், உலகத்தையும் அறிய ஆவல் கொள் கிறோம். மற்றவர் எங்களிடம் அன்பாகவும், அனுசரணையாகவும், ஆதரவாகவும் நடந்துகொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றோம். அதேபோல நாழும் பிறரிடம் அன்பாகவும், ஆதரவாகவும், அனுசரணையாகவும் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளது தேவைகளும் எங்களது தேவைபோல் அமைந்துள்ளது. ஒரே ஒரு வித்தியாசம் குழந்தை “பெற்றோரில்” தங்கியுள்ளது, அல்லது தன்னை ஆதரித்து தன் நலனில் அக்கறையுடன் கவனிப்பவர்களில் தங்கியுள்ளது. நேர சூசியோ, அட்டவணையோ எதுவும் சிக்கல்களுக்குத் தெரியாது. பெற்றோரும் இந்த நேரம் கட்டாயம் பால் குடிக்க வேண்டும், இந்த நேரம் கட்டாயம் நித்திரை கொள்ள வேண்டும் என்று நேர அட்டவணை திணியாது பிள்ளையின் தேவைகளை

மையமாக வைத்து பெற்றோர் தங்களுக்கு நேர அட்டவணை தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அன்பையும் சுதந்திரத்தையும் வழங்குங்கள்:

அன்பைக் கொடுக்கும்போது ஒரு கட்டமைப்பைக் கொடுக்காதீர்கள். அன்பைக் கொடுங்கள். நிபந்தனையற்ற அன்பு (unconditional love) நிறைவைக் கொடுக்கும். அதற்கு சமூக குணங்களைக் கொடுக்காதீர்கள். அங்கு பிள்ளையின் சுதந்திரம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். ஒரு சிறு குழந்தையின் சுதந்திரத்தைப்பற்றி யாரும் நினைப்பதேயில்லை. பிள்ளைகளை வளர்ந்த பின்பும் பெற்றோர் சின்னப் பிள்ளையாகவே பார்க்கிறார்கள். வளர்ந்தவர்களாக சுதந்திரம் உள்ளவர்களாக ஒரு போதும் நினைப்பதில்லை. சுதந்திரம் கொடுத்து உங்கள் மரியாதையை வெளிப்படுத்துங்கள். பிள்ளையைத் தானாகவே தன்னை உணர அனுமதியுங்கள். உங்கள் குறுக்கீடுகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். வளம்பெற உதவியாக இருங்கள். தானாகவே வளரவிடுங்கள். நிபந்தனையற்ற சுதந்திரத்தையும், அன்பையும் வழங்குங்கள். இந்த சுதந்திரம் பிள்ளை உயர்வை நோக்கிப் போக வழங்கும் சிறகுகள் ஆகும்.

உங்கள் விருப்பங்களைத் திணிப்பது சுலபம். ஏனெனில் குழந்தை சக்தியற்றதாக உங்களைச் சார்ந்திருக்கிறது. நீங்கள் எது சொன்னாலும் செய்துதான் ஆகவேண்டும். தான் எது விரும்பினாலும் தன் விருப்பத் திற்குச் செய்ய முடியாது. நீங்கள் உங்களிற்கு உங்கள் விருப்பப்படி எது வேண்டுமானாலும் உங்கள் இஷ்டப்படி செய்யலாம். வாழலாம். உங்களிற்கு அதிக சுதந்திரம் நீங்கள் வைத்துக்கொண்டுள்ளீர்கள்.

பிள்ளைக்குச் சுதந்திரத்தை மறுத்துள்ளீர்கள். நீங்கள் இப்படிச் செய்தால் தனக்கு நன்றாக இருக்குமென்று பிள்ளை நினைத்தாலும் பிள்ளையால் செய்ய முடியாது. ஏனெனில் உங்களை எதிர்ப்பது ஆபத்தாக முடியும். சுதந்திரமான பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு முழுச் சுதந்திரம் கொடுப்பார்கள், தங்கள் விருப்பம் முக்கியமல்ல பிள்ளையின் விருப்பம் முக்கியம் என்பார்கள். ஆனால், தெளிவாகச் சொல்லுவார்கள். இது சரியில்லை, இது பிழை, அப்படிச் செய்வதைவிட இப்படிச் செய்து பார். உன் இஷ்டம், எங்களிற்குச் சரியாகத் தெரிவதைச் சொல்லிவிட்டோம் என்பார்கள். சொந்த அனுபவத்திலே அவன் அல்லது அவள் கற்றுக்கொள்ளட்டும். அப்போதுதான் அவனோ, அவளோ நன்கு வளருவார்கள். இல்லாவிட்டால் குழந்தைத்தனமாக எப்போதும் நடப்பார்கள். வயதுதான் வளர்ந்துகொண்டே போகும். ஆனால் தன்னுணர்வு வளராது, பொதுவாக வயது 50 ஆனாலும் செயல், எண்ணம், மனம் சிறு வயதுப் பிள்ளைகளின் நிலையில்

தானிருக்கும். 50 வயதாகும்போது செயல், எண்ணம், மனம் அதே பருவத்திற்கு ஏற்றமாதிரியேயிருக்க வேண்டும். அந்தந்தக் காலத்திற்கேற்ற விளையாட்டு, பருவத்திற்கேற்ற சிந்தனை வளர்ச்சி நிகழ்வுகள் ஊடாகப் பிள்ளைகள் வளர வேண்டும். இல்லாவிடில் வயதிற்கும் செயற்பாட்டிற்கும் அவர்கள் விரும்பும் நிகழ்வுகளிற்கிடையில் பலத்த வித்தியாசமும், பொருத்தமில்லாத இடத்தில் பொருத்தமில்லாத முறையில் செயற்பாடும் நிகழும். அதன் பின்பு யாரையாவது பின்பற்றல்தான் தொடர்கிறது. குழந்தைகளிற்கு எதையும் திணிக்காமல் வளருங்கள். மரியாதையுடன் நடத்துங்கள், பிள்ளைகளுடன் மதிப்புக்கொடுத்து, அன்புடன் நடவுங்கள், சமமாக வித்தியாசங்களின்றி இன்முகத்துடன் நடவுங்கள். அந்தப் பிள்ளைகள் மனிதனாய் வாழ்வார்கள், வளர்வார்கள், பல மாற்றங்களைச் செய்வார்கள்.

ஒருவரை இயக்குவது மனவயதின் வளர்ச்சியே:

மனிதன் 7 - 12 வயதிலே மனவயதில் நின்றுவிடுகிறான். அதற்கு அப்பால் அவன் நகர்வதில்லை. 75 வயதான பெரியவர்களுள்ளும் சிறு வயதில் மனதில் பதிந்தவைதான். புத்தி அடிப்படையில் பார்த்தால் 7 வயதிற்குப் பின் குழந்தையும் மனதளவில் கிழவன்தான். முதியவரையும் கிண்டல்பண்ணிப் பாருங்கள். சின்னப் பிள்ளைமாதிரித்தான் நடந்து கொள்வார்கள். மன வளர்ச்சி சின்னப் பிள்ளையுடன் நின்று விட்டது. அதுதான் காரணம். 12 வயதிற்குட்பட்ட பழக்கவழக்கங்களில்தான் வாழ்வார்கள். அவர்கள் மனதின் ஆகக்கூடிய வயது 12 தாண்டாதபடியால் இந்தப் பெரிய ஆள் குழந்தைத்தனமான போக்காக இருக்கிறாரே என்று எத்தனையோ பேரைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுகிறோம். அவரவர் மன வளர்ச்சி எந்த வயதில் நின்றதோ அந்த வயதுப் பிள்ளையின் குண இயல்பு வெளிப்படும். மனிதனை இயக்குவது மனவளர்ச்சியின் வயதுதான். எனவே என்றும் எல்லோரிலும் ஏதோ குழந்தைப் பிள்ளைத் தன்மை இருக்கத்தான் செய்யும். அந்தக் குழந்தைத்தனம் மறைந்திருக்கிறது. தோற்றம், உருவம், பட்டப்படிப்பு, அந்தஸ்து இவை வெளித்தோற்றம். நேர்முகப்பரீட்சைகளில் மனவயதைப் பார்ப்பதற்கான உளவியல் கேள்விகளும் கேட்கிறார்கள். மனிதர் எப்போதும் பின்னடையத் தயாராக இருக்கிறார். அவனை, அவளைச் சிறிது தீண்டிவிட்டால்போதும், மன வயது வெளியே வரும்.

அவர்கள் உடலளவால்தான் வளர்ச்சியடைந்தவர்கள். வயதானவர்களின் செயற்பாடுகளில் குழந்தையின் செயற்பாடுகள் பிரதிபலிக்கும். பெரிய ஆள், ஆனால் குழந்தைத்தனமான போக்காக இருக்கிறாரே என்று எத்தனையோ பேரைப்பார்த்து ஆச்சரியப்படுகிறோம். அவரவர்

மன வளர்ச்சி எந்த எந்த வயதில் நின்றதோ அந்த வயதுப் பிள்ளையின் குண இயல்பு தான் வெளிப்படும். ஒருவரை சிறிது தீண்டிவிட்டால் போதும் மன வயது வெளியே வரும்.

பெற்றோரியம் அறிவியல் சார்ந்தது:

எப்போது குழந்தை பிறந்ததோ அப்போதுதான் ஒரு புதிய வாழ்க்கைமுறை நுழைகிறது. குழந்தையின் கண்கள் தாயைப் பார்க்கும் போதுதான் முழு உயிரையே அங்கு பார்க்கிறாள். குழந்தை வளர, வளர தானும் சேர்ந்து வளர்கிறாள். எந்தப் பெண்ணும் பிறப்பளிக் கலாம், ஆனால் தாயாய் இருப்பது முற்றிலும் வேறான விடயம், தாயாய் இருப்பது பெரும் கலை, அதற்கு நிறையப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை அறிவு வளர்ச்சி இல்லாதது, நல்லது கெட்டது தெரியாதது. உலக வித்தியாசங்களிற்கு ஏற்றாற்போல் போகத் தெரியாது நாகரிகமில்லாதது.

பெற்றோர் குழந்தைக்கு வாழ்வின் வழிமுறைகளை, மனிதனின் வழிகளைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். தாங்கள் முன்மாதிரியாக வாழ வேண்டும். அது பெரிய கலை. அது அறிவியல் சார்ந்த பெரும் சிந்தனையான வேலை. மனிதனை உருவாக்குகிறார்கள் இதுதான் மிகச் சிறந்த படைப்பு. தாய்மை மலரட்டும்.

பெற்றோராகிய நீங்கள் ஒரு வாழ்வைச் செதுக்குகிறீர்கள், வளமாக்குகிறீர்கள், பாதுகாக்கிறீர்கள். இந்த அற்புதமான வேலைக்கு நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் தியாகம் செய்யலாம். எந்தத் தியாகமும் ஈடாகாது. சிறந்த ஒன்றைச் செய்கிறீர்கள். இந்தக் குழந்தை வளமான மனிதராக வளர உதவுவதன் மூலம் நீங்கள் அந்தக் குழந்தைக்கு உதவி செய்கிறீர்கள் என்பது மட்டுமல்ல, அதைவிட முக்கியமானது நீங்கள் உங்கள் வாழ்வை மகிழ்ச்சியாய் அனுபவிக்கிறீர்கள். உங்கள் வாழ்வு மணம் வீசும். உங்கள் பிள்ளை உங்களிற்குக் கடமைப்பட்டதாக நினைக்காதீர்கள். அந்தக் குழந்தை உங்களைத் தன் பெற்றோராக தன் அம்மாவாக அப்பாவாகத் தேர்ந்தெடுத்ததற்கு நீங்கள் என்றும் நன்றியோடிருங்கள். பெற்றோர் ஸ்தானம் சிறப்பாகட்டும். நடைமுறையில் பெற்றோர்கள் குறிப்பாக தாய் பல தியாகங்கள் செய்ய வேண்டிவரும். அவற்றை மகிழ்ச்சியோடு செய்யுங்கள். சந்தோசமாகச் செய்தால் அது புனிதமாகிறது. அப்படியில்லாமல் செய்தால் நீங்கள் வெறும் கடமையைச் செய்வதாகிவிடும். கடமைகள் அசிங்கமானவை ஒருபோதும் புனிதமானவை ஆகாது. குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இருக்கும் உறவுபோல் வேறு எந்த உறவும் ஆழமாய் இருக்க முடியாது. ஒன்பது மாதங்கள் தாயின் ஒரு பாகமாகவே குழந்தை வாழ்கிறது. “தாயாக இருப்பது இனிது” என்றார் புத்தர்.

அத்தியாயம் 23

தொப்புள் கொடி துண்டிப்பு

(Severance of the umbilical cord)

எல்லாப் பெற்றோர்களுக்கும் குழந்தை பிறந்தவுடன் மட்டில்லா ஆனந்தம், பெற்றோர் என்ற பதவி, அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் நடந்தேறுகிறது. ஒரே ஆனந்தம். ஒரு குழந்தை தனது தாயின் கருவறையிலிருந்து எப்படி விடுதலை பெற்று வெளியே வருகிறதோ அப்படி பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோரிடமிருந்து விடுதலை பெற்று வெளியே வர வேண்டும். குழந்தை 9 மாசத்திற்குப் பின் கருவறையை விட்டு வெளியே வராவிட்டால், அந்தக் கருவறையே குழந்தைக்கு கல்லறையாகி விடுகிறது. தாய்க்கு எவ்வளவு வலி ஏற்பட்டாலும் குழந்தை வெளியே வந்துதான் ஆக வேண்டும்.

அதேபோல் ஒரு காலகட்டத்தில் அந்தக் குழந்தை தனது பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்புக்களிலிருந்து வெளியே வர வேண்டும். அப்போது தான் அக்குழந்தை தனி மனிதனாகப் பரிணமிக்கத் தொடங்குகிறது. அதன்பின் தனது சொந்தக்காலில் நிற்கத் தொடங்குகிறது. அப்போது குழந்தை விடுதலை பெறுகிறது. குழந்தை விடுதலை பெற, தன்னிலை பெற, விழிப்புணர்வு பெற, பெற்றோர்கள் உதவி புரிய வேண்டும். குழந்தைகளைப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய பெற்றோர்களாக அவர்கள் மாற வேண்டும். பிற்காலத்தில் பிள்ளைகள் தங்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்பதற்காக மனக்கட்டுப்பாடு போடாமல் அன்புள்ளம் கொண்டவர்களாக வளருங்கள். ஒவ்வொரு தாய் தந்தையும் அப்படி இருந்து விட்டால் இவ்வுலகம் அன்பு நிறைந்த உலகமாக இருக்கும்.

தங்கள் குழந்தை அப்படி ஆக வேண்டும், இப்படி ஆக வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் நம்பிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். அந்த நம்பிக்கை குழந்தைக்கு விஷமாக மாறி விடுகிறது. பிள்ளைகளுக்கு நிபந்தனையற்ற அன்பு காட்டுங்கள். பிற்காலத்தில் உழைத்துத் தருவார்கள், வயோதிக காலத்தில் பராமரிப்பாளர்கள் போன்ற

எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் குழந்தையுடன் பழகுங்கள். பயன்படுவார்கள் என்ற அடிப்படையில் அந்த அன்பு இருக்க வேண்டாம். அவர்கள் உங்கள் குழந்தைகள், அவர்களை பெற்றவர்கள் நீங்கள். அன்பு இயல்பாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்காக குழந்தைகள் பிறக்கவில்லை. அவர்கள் என்ன செய்தாலும் எப்படி இருந்தாலும் பெற்றோரது அன்பு பாதிக்கப்படக் கூடாது. நிபந்தனையற்ற தூய்மையான அன்பாக இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகள் எப்படி இருக்கிறார்களோ அப்படியே நேசியுங்கள். ஏழையாக, படிக்காதவராக, தொழிலற்றவராக, முடமாக எப்படி இருந்தாலும் எப்படி இருக்கிறார்களோ அப்படியே நேசியுங்கள். திருத்தம் செய்து, பரிகாரம் செய்து உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்ற மாதிரி மாத்தி பின்பு நேசிக்க வேண்டாம், அப்படி நேசியாதீர்கள். அவர்கள் என்ன செய்தாலும் சரி, அது நீங்கள் அவர்கள் மேல் வைத்திருக்கும் அன்பைப் பாதிக்கக் கூடாது.

“நான் உன் அம்மா” என்னில் அன்பு வை

“நான் உன் அப்பா” என்னில் அன்பு வை

குழந்தை பயந்து கொண்டு அன்பு வைத்திருப்பது போல பாசாங்கு பண்ணுகிறது. குழந்தை அவர்களை நேசிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. தாய்க்குக் குழந்தை மீது இயற்கையாக தாயன்பு இருக்கும். குழந்தைக்குத் தாயைப்பிடித்து இருக்கிறது. ஏனென்றால் தாய் அதற்கு வேண்டியதைச் செய்கின்றார். தாயினால் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. தாயின்மேல் மதிப்புடனும் நன்றியுடனும் நடந்து கொள்கிறது. மதிப்பையும், நன்றியையும் அன்பு என்று குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. தாயிலிருந்து அன்பு குழந்தைக்குப் பாய்கிறது. “நான் இத்தனையும் செய்கின்றேன்” அதனால் நீ அன்பு காட்ட வேண்டுமென்று தாய் எதிர்பார்க்கின்றார். தாய் அதை வற்புறுத்தும் சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தை பாசாங்கு பண்ணும். நடிக்கத் தொடங்கி விடுகிறது. “அன்பு” போலி ஆகி விடுகிறது. பிளாஸ்டிக் அன்பாகத்தான் அது இருக்கும்.

அன்பும், காதலும் வேறுபட்டவை. புரிந்துகொள்ள முடியாதவை. அதனால்தான் மகாத்மா காந்தி; “அன்பே கடவுள்” என்கிறார். அன்பையும் கடவுளையும் ஒரே நிலையில் வைக்கிறார். அந்த இயற்கையான அன்பை குழந்தைகள் குழந்தைப் பருவத்திலே தொலைப்பதற்கு பெற்றோர்களே காரணமாகி விடுகிறார்கள். அன்பு கடமை இல்லை. அன்பு ஒரு செயல் இல்லை. அன்பு செய்யக்கூடிய செயல் இல்லை. மனித உடலின், மனத்தின் எல்லைகளைக் கடந்தது. அன்பு, அது உரைநடை இல்லை. அது கவிதை இல்லை. அன்பைச்

“செய்ய” முடியாது. ஆனால் நீங்கள் அன்பாக இருக்க முடியும். அன்பு, நீங்கள் இருக்க வேண்டிய உங்கள் இருப்பு நிலை.

அன்பு காட்ட வேண்டும். அன்பாக இருக்க வேண்டும் என்று சமுதாயம் உங்களுக்கு கூறும்போது உங்கள் இயல்பு நிலை பாதிக்கப் படுகிறது.

குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலையில் முதலில் அது தன் தாயோடு முழுவதுமாகப் பிணைந்து இருக்கிறது. தாய் மூலமாகத்தான் உணவு உண்கிறது, சுவாசிக்கிறது, அதன் பின் இந்த உலகில் பிறக்கிறது. அப்போது தொப்புள் கொடியை அறுத்து தாய்க்கும், குழந்தைக்குமான தொடர்பு துண்டிக்கப்படுகிறது. அந்த வினாடியிலிருந்தே குழந்தை தானாகச் சுவாசிக்கத் தொடங்குகிறது, அதுதான் வளர்ச்சியின் ஆரம்பம். அந்தக் குழந்தை இப்போது தனிமனிதனாகி விட்டது, தனியாகச் செயல்படத் தொடங்கிவிட்டது. எனினும் இன்னும் பல வருடங்களுக்கு அது தாயைச் சார்ந்துதான் வாழவேண்டும். தாய்ப்பாலுக்காக, உணவுக்காக, அன்பிற்காக அது தாயைச் சார்ந்து இருக்கிறது. உடலில் வலு ஏற, ஏற அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தனது தாயை விட்டு விலகிச் செல்ல முற்படுகிறது. ஒரு கால கட்டத்தில் தாய்ப்பால் குடிப்பதை நிறுத்தி விடுகிறது. மற்ற வகை உணவுகளின் மேல் கவனம் செலுத்துகிறது. அப்போது தாய்க்கும் அதற்கும் உண்டான தூர இடைவெளி படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது.

சில ஆண்டுகளிற்குப் பிறகு பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்கிறது. அங்கே அப்பிள்ளை தனக்கென்று புது நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்கிறது. அந்தப் பிள்ளை பின் இளைஞனாக, கன்னியாக வளர்கிறது. அந்த இளம் பருவத்தில் தனக்காக ஒருவரைப்பார்த்து காதல் வயமாகிறது. அப்போது அந்தக் காதலனோ, காதலியோ முக்கியமாகின்றனர்.

இதுதான் இயற்கை. இப்படி நடக்கவில்லை என்றால் வளர்ச்சியில் ஏதோ தவறு நடந்து இருக்கிறது என்றுதான் அர்த்தம். உங்கள் தாயோ தந்தையோ உங்களுடன் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால் அவர்கள் தங்கள் கடமையைச் சரியாகச் செய்யவில்லை என்பது பொருள். அந்தப் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து அந்தப் பிராயத்துக்கு ஏற்ற முறையில் வளரவில்லை. விளக்கத்துடனும், நடைமுறை வாழ்க்கையுடனும் வளர்க்கப்படவில்லை என்பதுதான் பொருள். அந்த இடத்தில் ஒரு தாயின் கடமை மிகவும் மென்மையானது, நுட்பமானது. தனது குழந்தை தன்னை விட்டு விலகி சுதந்திரமாக வாழ அந்தத்தாய் உதவ வேண்டும். அதுதான் அவளது கடமை. குழந்தையைத் தன்னை விட்டு விலக வைப்பது என்பது மிக நுட்பமான செயல். நீங்கள் அவளை விட்டு விலகிச் செல்லும் அளவுக்கு உங்கள்

தாய் உங்களிற்கு வலிமை கொடுக்க வேண்டும். அதுதான் உண்மையான தாய்ப்பாசம். அப்போது தான் ஒரு தாய் தன் கடமைகளைச் சரியாக முழுமையாகச் செய்கிறார். இதுபோல்தான் தந்தையும். பிள்ளைகள் தங்களிலிருந்து விலகி முடிவெடுக்கவும் (making decisions), நடைமுறையாக வாழவும் (practical life) வலிமை கொடுப்பதுதான் பாசமாகும். பிள்ளைகள் பெற்றோரின் பினாமியாக இருந்தால் சொந்த வளர்ச்சி தடைப்படும். நீங்கள் உங்கள் பெற்றோரோடு ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் வளரவில்லை. வலுப் பெறவில்லை என்றுதான் பொருள். அது இயற்கைக்கு முரணானது.

உங்கள் தோற்றுவாயிலிலிருந்து விலகி உங்களுடைய வாழ்க்கைப் பாதையில் செல்ல வேண்டும். நதி தனது தோற்றுவாயை விட்டு விலகி கடலை நோக்கிச் செல்கிறது. தாய் தந்தையர் மேலுள்ள அன்பு மரியாதையாக வெளிப்பட வேண்டும். அதில் ஆழமான மரியாதை இருக்க வேண்டும். அவர்கள் மேல் உள்ள உங்கள் அன்பு இறை வழிபாட்டைப்போல இருக்க வேண்டும். எந்த எந்த வழியில் உங்கள் தாய் தந்தையருக்கு சேவை செய்யலாமோ அந்தந்த வழிகளில் சேவை செய்யுங்கள்.

ஆண்களுக்கு தங்கள் தாய்மீது அளவுக்கு அதிகமான பற்றுதல் இருந்தால் அவர்களால் தங்கள் மனைவியைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது, பார்க்கும் பெண்களிலெல்லாம் தனது தாயைத் தேடும் ஒருவனால் எந்தப் பெண்ணையும் காதலிக்க முடியாது.

பெண்களுக்கு தந்தை மீது ஒரு பற்றுதல். அவர்கள் தந்தையின் ஆளுமைக்குட்பட்டிருந்தால் தங்கள் கணவனைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. ஆண்களில் தந்தையைப் பார்ப்பார்கள். குடும்ப வாழ்வில் சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

வளர்ச்சியின் ஒரு கால கட்டத்தில் ஒரு குழந்தை தன் பெற்றோர்களை விட்டு விலகிச் செல்ல தொடங்க வேண்டும். தாயின் கருவறையில் 9 மாதம் வாசம் செய்து விட்டு வெளியே வருவது போல உங்கள் பெற்றோர்களை விட்டு மானசீகமாக வெளியே வர வேண்டும்.

தாய் மேல் இருக்கும் அன்பை உங்கள் மனைவியோடு உள்ள அன்புடன் குழப்பிக்கொள்ள வேண்டாம். அந்தப் பெண்ணில் உங்கள் தாயைத் தேட வேண்டாம். மனைவி உங்கள் தாயிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டு இருக்க வேண்டும். தந்தையின் அக்கறையை, அன்பை ஒரு பெண் தனது கணவனோடு சேர்த்துப் பார்த்து குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் கணவனில் உங்கள் தந்தையைத் தேடாதீர்கள்.

அவர் உங்கள் தந்தையிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டு இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் முற்றிலுமாக நீங்கள் பிணைப்பிலிருந்து விடை பெறுகிறீர்கள். அப்பொழுதுதான் தொப்புள் கொடி முற்றிலும் முழுமையாக இரண்டாவதாக அறுபடுகிறது. அதனால்தான் ஓர் ஆணின் தாய்க்கும் அவனது மனைவிக்கும். எப்போதும் ஒரு விரிசல் இருந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த “விரிசல்” உலகம் பூராவும் இருக்கிறது.

இது ஒரு மிக நுட்பமான வெளிப்பாடு. ஒரு தாய் தனது மகனின் வாழ்வில் ஒரு பெண் வந்துவிட்டால், அவர்கள் இருவரும் ஒருவரால் ஒருவர் மகிழ்ச்சி பெற்று முழு மனிதர்களாக மாறுகிறார்கள் என்று உண்மையிலே தாய் சந்தோஷப்பட வேண்டும். மன முதிர்ச்சி பெற பெற்றோரிலிருந்து விலகி வாழத் தொடங்க வேண்டும். திருமணத்துக்கு உதவ பெற்றோர்கள், சகோதரர்கள், உறவினர்கள் உதவியிருக்கலாம். கணவன், மனைவியான பின்பு நீங்கள் அனைவரும் விலகிவிட வேண்டும். அவர்கள் மனமுதிர்ச்சி பெற அதுதான் ஒரே வழி. விடுதலை பெறுங்கள், பெற்றோரிடம் மரியாதையாக இருங்கள். அவர்கள்தான் உங்கள் தோற்றுவாய். மனதளவில் விலகிச் செல்ல வேண்டும், ஆனால் மனதளவிலும், செயலளவிலும் மிக்க மரியாதையுடன் இருக்க வேண்டும். அந்த விலகல் பெற்றோராலோ அல்லது பிள்ளையினாலோ ஆனதாக இருக்க வேண்டும். அசிங்கமாக மாறிவிடக்கூடாது.

வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சந்தித்தாக வேண்டும். பிரியாதிருந்தால் மனதளவில் முடமாகி விடுவீர்கள், என்றும் சிறு பிள்ளையாகவே இருந்து விடுவீர்கள். நீங்கள் என்றுமே தனிமனிதனாக வளர மாட்டீர்கள். பெற்றோருக்கு மனமுவந்து உதவுங்கள்.

அன்பை போட்டுக் குழப்பாதீர்கள். தாய்மேல் வைத்திருக்கும் அன்பையும், மனைவிமீது வைத்திருக்கும் அன்பையும் போட்டுக் குழப்பாதீர்கள். தந்தை மேல் வைத்திருக்கும் அன்பையும், கணவன் மீது வைத்திருக்கும் அன்பையும் போட்டுக் குழப்பாதீர்கள். திருமணத்தின் முன் பெற்றோரின் வாழ்க்கை முறைகளையும் திருமணத்தின் பின் உங்கள் வாழ்க்கை முறைகளையும் போட்டுக் குழப்பாதீர்கள். ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். வித்தியாசமானவர்கள், தாய் தந்தை வேறு, கணவன்மனைவி வேறு.

சுதந்திர தினம்:

தன் சுதந்திர தினத்தை உறுதிப்படுத்திய அல்லது வெளிப்படுத்திய நாள் ஒருவரின் வாழ்வில் முக்கிய நாளாகும். அது அவரின் சுதந்திர தினமாகும். ஒரு நாடு வேறோர் நாட்டின் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து விலகி

விடுபட்டு சுதந்திரமாக இயங்க, சுதந்திரமாக தனக்குத்தான் முடிவெடுக்க தன்னை விடுவித்துக் கொண்ட தினம்தான் அந்த நாட்டுக்கு சுதந்திர தினமாகும். அதே போன்று குழந்தை தனது கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்கிறது. அந்தத் தினத்தை முக்கியமாகக் கருதி குழந்தையின் “சுதந்திர தினமாகக்” கொண்டாட வேண்டும்.

தானாகத் தனியாக பாடசாலை சென்று திரும்பும் முதல்நாள், தானாக உங்கள் உத்தரவோ, ஆலோசனையோ இல்லாமல் குழந்தைகள் பல விடயங்கள் வீட்டில் செய்கிறார்கள். T.V. ஐ தாங்களாகப் போட்டு நிகழ்ச்சிகளை மாற்றி, மாற்றி தங்களுக்குப் பிடித்த நிகழ்ச்சி வந்தவுடன் பார்க்கிறார்கள். தாங்கள் “சுதந்திரமான மனிதர்கள்” என்று உணர்கிறார்கள். ஏதாவது செய்துவிட்டு அம்மா அப்பா பார்க்க முன் வந்து உட்கார்ந்து விடுகிறார்கள்.

எத்தனை பெற்றோர்கள் இந்த “சுதந்திரத்தை” அடித்து விரட்டி, பேசி, பயங்காட்டி அடக்கி விடுகிறார்கள். சுதந்திரத்தைப் பறி கொடுத்த பிள்ளை வாழ்நாள் முழுவதும் எதற்கும் பிறரில் தங்கி, பிறரது போட்டோக் கொப்பியாக Carbon copy மாற்றம் பெற்று விடுகிறார்கள். எந்த முயற்சிக்கும் பின்னடைவு, எதைச் செய்தாலும் பிழைத்து விடுமோ என்ற பயம். மற்றவர்கள் ஏற்பார்களோ, நிராகரிப்பார்களோ, என்ன நினைப்பார்களோ, சிரிப்பார்களோ, ஏளனம் செய்வார்களோ என்ற ஏக்கம் போன்ற குறைகள் அவர்கள் ஆழ்மனதில் ஒட்டிக் கொள்கிறது. “ஆல்” என்று முடியும் கற்பனை நிகழ்வுகளை வசனங்களாக மாற்றி positive வாழ்வைத் தவறவிடுகிறார்கள்.

அந்தந்தப் பருவத்துக்கு ஏற்ற மாதிரி தனித்துவத்துடன் வளர விட்டால் குழந்தையில் அடைய வேண்டியவற்றை இளமையிலும், இளம்வயதில் அடைய வேண்டியவற்றை நடுத்தர வயதிலும், நடுத்தர வயதில் அடைய வேண்டியவற்றை முதுமையிலும் அடைந்து பூரண வாழ்வில்லாமல் வாழ்ந்து இறந்து விடுகிறார்கள். பலர் கொண்ட ஒரு குழுவின் அவதானித்தால் அவர்களின் ஆர்வங்கள் வேறுபட்டிருக்கும். வளர்ந்து பெரியவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். பாடசாலைச் சிறுவர்களின் ஆர்வங்கள் தான் பலரில் காணப்படும். பல குழந்தைகளைக் கொண்ட ஒரு குழுவைப் பாருங்கள். சில குழந்தைகள் தாங்களாகப் பல விஷயங்களைச் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். மற்றும் சிலர் அதைப் பார்த்து தாங்கள் செய்வார்கள். சில குழந்தைகள் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பார்கள், சில குழந்தைகள் இதைப்பார்த்து ஆரவாரப்படுவார்கள். சில குழந்தைகள் அழுது கொண்டு பெற்றோரிடம் ஓடும். சிலர் அழுதபடி நிற்பார்கள், இதற்குக்காரணம் சில குழந்தைகள் சுதந்திரம் அடைந்து விட்டார்கள், சிலரது சுதந்திரம் கவனியாது விடப்பட்டு

விட்டது. சிலரது சுதந்திரம் நசுக்கப்பட்டு விட்டது. சிலரது சுதந்திரம் தூண்டப்படவில்லை. சிலரது சுதந்திரத்தை அழித்துவிட்டது. தன்னம்பிக்கை போய்விட்டது.

சுதந்திரத்தை அடையும்போது தன்னம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. தங்களால் முடியும் என்று எண்ணும்போது சுயமதிப்பு ஏற்படுகிறது. பல பெற்றோர்கள்; பிள்ளைகளின் சுதந்திர வேட்கையை நசுக்குகிறார்கள். பெற்றோர் அன்பு ஆதரவு, அரவணைப்பு இலகுவாக இருக்க வேண்டும். அரவணைப்பும், அன்பும் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். அதை மழுங்கடிக்கக் கூடாது. குழந்தைப்பருவம் செயற்பாடுகள் (activities) நிறைந்ததாகவும், சுய முயற்சியுடன் தனித்துவமாக எதையும் ஆராய்வதற்கு சுதந்திரத்தையும் கொடுத்து அதே நேரத்தில் குழந்தையின் பாதுகாப்பையும் கவனித்துக் கொள்வதால், குழந்தை தானாகவே முயற்சி செய்து பலவிடயங்களைக் கற்று அறிந்து கொள்கிறது. துவிச்சக்கர வண்டியிலிருந்து விழுந்தாலும், உடலில் காயம் ஏற்பட்டாலும் அதில் ஏறி சவாரி செல்வதற்கு கற்றுக் கொள்பவர்கள் போல.

குழந்தை உலகத்தை தானாக தன் விருப்பத்தில் அறிய ஆராய முற்படும்போது பெற்றோர் அதைத் தீர்மானிக்கலாம். குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை, ஆபத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, சுதந்திரத்துக்கான ஆவல், சுற்றுப்புறம், சூழல், பாதுகாப்பு ஆகியவை மிக முக்கியம். பிள்ளைகள் வீட்டுக்கு வெளியில் செயல்பட வேண்டும். பெற்றோருக்கு எப்பவும் பயம் இருக்கும் Paranoid மாதிரி. யார் வருவார்கள், என்ன நடக்கும், மற்றவர்கள் குழந்தை தானாக அனுபவமடையாவிட்டால், தானாக முயற்சி செய்யாதுவிட்டால் வாழ்வில் பின்பு அறியும்போது காலம் கடந்துவிடும். குழந்தையில் அறிய வேண்டியவற்றை செய்ய வேண்டிய early யாக சுதந்திரத்தை அடைவதால் விரைவில் பொறுப்புள்ள மனிதராகி விடுகின்றனர். பொறுப்பான பெற்றோர்கள் மூலம் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் எப்படியான பொறுப்புள்ள வேலைகளை அவர்கள் கையாளலாம் என்பதை தங்கள் அளவில் அறிந்து பண்ணுகிறார்கள்.

சுயமதிப்பு மிக முக்கியம். இது தடைகளை நீக்கும்போது பலமடைகிறது. சவால்களைச் சந்தித்து வெற்றி கொள்ளும்போது தன் பெறுமதி அதிகரிக்கிறது. தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை ஆராய அறிய பிள்ளைகளை பெற்றோர் அனுமதிக்க வேண்டும். உற்சாகப் படுத்த வேண்டும், பாடசாலைப்பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து படிக்க, வேலை செய்யும்போது வளர்ந்தவர்களது மேற்பார்வையில்லாது ஈடுபடுத்த வேண்டும். அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளை, சிக்கல்களை தாங்களாகவே தீர்க்கவிட வேண்டும். வெட்கப்பட்ட

பிள்ளை, தன்னம்பிக்கையற்ற பிள்ளைகளை உற்சாகப்படுத்தி, உந்து சக்தியைக் கொடுக்க வேண்டும். கடும் கவனம் சொல்லிக் கொண்டால், பாதுகாப்பு நடவடிக்கை எல்லா விஷயங்களிற்கும் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால், உலகம் ஆபத்தானது என்ற செய்தியை உங்களை அறியாமல் பிள்ளைக்குச் செலுத்திக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். இதையே Ottawa psychologist Dr. Malcom Rose என்பவர் பிள்ளைகட்குப் பயம் காட்டாதீர்கள், கவனம், முன் எச்சரிக்கை போன்றவற்றை நாசக்காக விளங்கப்படுத்துங்கள் என்கிறார்.

முடிவெடுக்க குழந்தைகளுக்கு உதவ வேண்டும். கட்டுப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தால் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் தடைப்படுகிறது. தங்கள் காலங்களில் சங்கடப்படுவார்கள். குழந்தையைத் தடுக்காமல் அவர்களுக்கு சிலவிடயங்களைக் கையாளத் தைரியமில்லாமல் வளர்ந்தவர்களினது உதவி தேவைப்படும்போது மாத்திரம் உதவ வேண்டும். குழந்தை தானாக செயற்படும்போது மகிழ்வாக இருக்கின்றது. உங்களுக்கும் அது மகிழ்வாக இருக்கிறதா?

அத்தியாயம் 24

இயற்கை விளைவுகள் மூலம் கற்றல்

(Learning from natural consequences)

தவறுகளிலிருந்து தங்களை அறிதல்:

பெற்றோர்களே!! பிள்ளைகளை உங்களது உடைமையாகப் பாராதீர்கள். பிள்ளைகளை தங்களுக்காகத் தாங்களே சிந்தித்து தங்களது பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண, தங்களது தேவைகளைத் தீர்மானிக்க அனுமதியுங்கள். அதன் விளைவுகளையும் அவர்களே சந்திக்கட்டும். (பிள்ளைக்கு பாதுகாப்பு எதுவித ஆபத்துமில்லை என்றால் பிள்ளையை சுதந்திரமாக இயங்க விடுங்கள்). புதிய சிந்தனை, புதிய யுக்தி அவர்களுக்குள் தோன்றும். பெற்றோர்கள் மத்தியஸ்தராக வாயில் விசிலுடன் (whistle) பிள்ளைகளுக்குப் பின்னால் திரியாதீர்கள். பிள்ளைகள் காலையில் தூக்கத்தால் எழும்புவது, உண்பது, பாடசாலைக்கு உணவு எடுத்துச் செல்வது, ஆடைகளை அணிவது போன்ற சுதந்திரங்களை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள். பாடசாலைக்குப் போகும்போது உணவு கொண்டு செல்ல மறந்தால் ஓடிப்போய் கொடுக்காதீர்கள். பாடசாலையில் உணவு நேரம் தன்னிடம் உணவு இல்லையென்பதை தெரிந்து கொள்ளட்டும். மறுநாள் முதல் வேலையாக தனது உணவை எடுத்து பாடசாலைக்குக் கொண்டு செல்லும் பையில் வைத்துக்கொள்வார்கள். வாழ்நாளில் உணவு கொண்டு செல்ல மறக்கவே மாட்டார்கள். இது விளைவிலிருந்து தோன்றிய அனுபவம் (learn from natural consequences). மழை வரப்போகிறது இந்தா குடை கொண்டு செல் என்று குடை கொடுக்கிறீர்கள். பிறிதொரு நாள் மழை நீங்கள் வேறு வேலைகள் காரணமாக குடை கொடுக்க மறந்து விடுகிறீர்கள். தனக்குக் குடை கொடுத்து விடாததற்கு உங்கள் மீது குற்றச்சாட்டு காரணம் நீங்களே பிள்ளைக்காகச் சிந்திக்கின்றீர்கள். செயலாற்றுகின்றீர்கள். நீங்களே பிள்ளையை இயக்குகின்றீர்கள். பிள்ளை தனக்காக இயங்கவில்லை. பெற்றோர்களே நீங்கள் பாசம், பாதுகாப்பு என்ற செயலால் சிந்தனை

வளர்ச்சியை ஆரம்பத்திலேயே கிள்ளி விடாதீர்கள். பாடசாலைக்கு அவசியமான ஒன்றை வீட்டில் விட்டுவிட்டுச் சென்றால் ஓடிப்போய் பாடசாலையில் கொடுத்து விட்டு வராதீர்கள். அதைக் கொண்டு செல்லத் தவறியதால் அதற்குரிய விளைவை பிள்ளை சந்திக்கட்டும். அடுத்த தடவை இத்தவறு நிகழாது. காரணம், விளைவிலிருந்து கற்ற பாடமாகும். விளைவுகளிலிருந்து பெற்ற அனுபவம் வாழ்நாள் முழுக்க கைகொடுக்கும். காலப்போக்கில் பிறரில் தங்குவதைவிட தங்களில் தாங்களே தங்குவார்கள். தன்னம்பிக்கை, முடிவெடுக்கும் திறன், முயற்சி, புதிய ஆக்கம், தேவையானவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல், சுயமாகச் சிந்தித்தல் போன்றவை அவர்களில் மிளிரும்.

இயற்கையான விளைவுகள் (Natural consequences)

ஒரு செயலின் பெறுபேறுதான் விளைவு. நாங்கள் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு தெரிவுகள், மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு செயல்கள் எல்லா வற்றுக்கும் விளைவுகள் இருக்கும். இயற்கை எங்களுக்கு அளிக்கும் விளைவுகள் பல. அவை வாழ்க்கைப் பாடமாகின்றன.

உதாரணம்: பேப்பருக்கு மேல் பாரமான ஒன்று வைக்கப்படா விட்டால் காற்றில் பேப்பர் பறந்துவிடும். காற்று அடிக்கும்போது பேப்பர் பறப்பதால் ஏற்பட்ட வாழ்க்கை அனுபவத்தாலே பாரம் வைக்கிறோம். குளிருக்கேற்ற உடுப்பு அணியாமல் போனால் குளிர்ந்து நடுங்குவோம் என்பது குளிரினால் ஏற்பட்ட அனுபவம்தானே. சக்கரவண்டி மழைக்குள் நனைந்தால் துருப்பிடிக்கும். சக்கரவண்டி மழையில் நனைந்துவிட்டதால் ஏற்பட்ட அனுபவம்.

பஸ்ஸை தவற விட்டால் மறுமுறை தன்னை ஒழுங்குபடுத்தி பஸ்ஸை தவறவிடாமல் தன்னை மாற்றிவிடுவார்கள். உணவு கொண்டு போக மறந்த பிள்ளை அடுத்தமுறை தன் பேக் உள்ளே இருக்கிறதா என்று பார்க்கிறது.

பாடசாலைக்குரிய நோட்டுக் கொப்பி கொண்டு போக மறந்த பிள்ளை மறுதடவை முதலாவதாக பாடசாலை நோட்புக்ஐ வைக்கத் தவறாது.

இயற்கையாக ஏற்படும் அனுபவம் இவை. கணினியை விட்டால் அதிலுள்ள battery தீர்ந்துவிடும். அனுபவம்.

இயற்கையுடன் யாரும் வாதம் புரிவதில்லை இவை இயற்கையின் வலிமை. நாம் இவைகளை ஏற்று இவற்றுடன் வாழப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எங்களை மாற்றிக் கொள்கின்றோம். இவை வாழ்க்கை அனுபவங்களாகின்றன. என்றும் பெற்றோரும், பாதுகாவலர்களும், ஆசிரியர்களும் குழந்தைகளுக்கு “பாதுகாப்புக் காரணிகளைக்

கூறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டாம், கண்காணிக்க வேண்டும் என்ற மனவாஞ்சை இயல்பானதுதான். உங்களை வழிகட்டியாகப் பாருங்கள். ஆபத்து இல்லாதபடி அவசியமானவைகளை இயற்கை வாழ்க்கை அனுபவம் ஏற்பட அனுமதிக்க வேண்டும். அத்தியாவசியமற்ற பாதுகாப்புக்களை வழங்கக் கூடாது. ஆபத்து இல்லாதவரை தவறுகள், பிழைகள் மிக நல்லது. வயதுக்கேற்ற வழிகாட்டிமுறை இருக்க வேண்டும். செயல்களுக்கு பிள்ளைகள் பொறுப்பெடுக்கப் பழக்க வேண்டும். பிழையான பழக்கவழக்கங்கள் கற்கும் சந்தர்ப்பங்களாக மாற்ற வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு தவறுகள் தெரிந்தால்தான் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் தவறுகள், பிழைகள் என்று கூறாமல் திருந்தும், கற்கும், அறியும் சந்தர்ப்பங்கள் என்று சந்தர்ப்பங்களைக் கூறிக்கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளை அழைத்து அபிப்பிராயம் கேளுங்கள். என்ன விளங்குகிறாய், என்ன அறிகிறாய், மறுமுறை இதை மாற்றி எப்படிச் செய்யலாம் என்று கேட்டு வழிநடத்த வேண்டும். positive spin ஆக இது சுழலும். பெற்றோர், ஆசிரியர், பாதுகாவலர் சரியான தகவல் கூறல் முக்கியம். பிள்ளைகள்தான் தெரிவு செய்ய வேண்டும். அதற்கான பொறுப்பும் பிள்ளைகளைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டும். ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் பிள்ளைகளுக்கான தெரிவுகளைச் செய்து கொண்டு இருக்கக் கூடாது.

இயற்கை வழிமூலம் அறிதல் நல்லது. இயற்கை மூலம் அறிதல் ஆபத்தானது என்றால் அந்த இடத்தில் தலையீடு அவசியம். ஒழுக்கக் கேடானதாகும் என்றால் தலையீடும் பாதுகாப்பும் அவசியம்.

உதாரணம்: மிருகக்காட்சிச்சாலையில் கூட்டுக்குள்ளால், தொட்டுப் பார்ப்பது, இரும்பு வளையில் கை வைத்துக் கொண்டு நிற்பது போன்றவை ஆபத்தானதாகும். அவர்கள் கைகள் மிருகங்களின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகலாம்.

காரண காரிய விளைவுகள்: (Logical consequences):

பிள்ளைகளது தெரிவுகள் சரியானவையா? செய்கைகள் சரியானவையா என விளைவுகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

எதிர்பார்த்தது நடந்ததா?

உதாரணம்: ஆசிரியர் கொடுத்த வீட்டு வேலையை பிள்ளை செய்யாது பாடசாலை சென்றால் அந்த வேலையை இடைவேளை நேரத்தில் அல்லது பிற நேரங்களில் செய்து முடிக்க வேண்டி ஏற்படும். வேலைப்பளு அதிகரிக்கும். ஓய்வு குறையும். நேரம் இறுக்கமாகலாம்.

தன் செயலுக்கும் ஏற்பட்ட விளைவுக்கும் இடையிலுள்ள தொடர்புகளை பிள்ளைகள் சுலபமாக விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

யதார்த்தமாக விளங்குவதுதான் இதன் பலாபலன். வகுப்பறையில் உரத்துக் கதைப்பதற்காக வகுப்புக்கு வெளியில் நிற்கச் சொல்லல் அல்லது வீட்டுவேலை செய்யாததற்கு 100 தரம் வீட்டு வேலை செய்வேன் என்று எழுதக்கூறி consequences எதிர்பார்க்கும்போது பிள்ளைக்கு எதுவும் விளங்காது. காரணம், செய்த தவறுக்கும் விளைவுக்கும் தொடர்பில்லை. இது தண்டனையாகும். இயற்கையாக ஏற்படும் விளைவுகள் வாழ்க்கையின் யதார்த்தத்தை சுலபமாகப் புரிய வைக்கும்.

“தண்டனைகளுக்கும்”, “விளைவுகளுக்கும்” உள்ள வித்தியாசங்கள்.

(The difference between consequences and punishment)

தண்டனை (Punishment)	இயல்பான விளைவுகள் (Natural Consequences)
1. தண்டனை வேதனையைக் கொடுக்கும்	தீர்வை நோக்கியது
2. பழைய தவறுகளை மையமாக வைத்தது	வாழ்க்கை முறைகளை (life skills) கற்றுக்கொடுக்கும்
3. தவறு செய்தவரை நோக்கியது	“செயலை” நோக்கியது
4. கடுமையான சொற்கள், நாவின் கொடுமை	பிள்ளைக்கு மதிப்பு இருக்கும்
5. உறவுக்கு ஊறு விளைவிக்கும்	உறவுக்குப் பங்கமில்லை
6. சுயமதிப்பைப் பாதிக்கும் self esteem	சுயமதிப்பு பாதுகாக்கப்படும்
7. எதேச்சரமானது ஒருதலைப்பட்டது arbitrary	நடுநிலையானது
8. மறுமுறை பிடிபடாமல் தப்பும் வழிமுறைகளை கையாளத்தூண்டும்	சமூக வாழ்வைக் கற்றுக் கொடுக்கும் consequences teach the rule of social living
9. தண்டனை “கொடுப்பவரது” விருப்பத்துக்கு அமைந்திருக்கும்	பிள்ளையின் செயலிலிருந்து தோன்றுவது

இயற்கையான விளைவுகளின் பலன்கள்: இயல்பாக, இயற்கையாக அல்லது தர்க்கவியல் ரீதியானதாக விளங்குதல் Natural or logical consequences

பிள்ளை உணரும் போது இப்ப அறிந்திருப்பாய், “நல்ல பாடம் படித்து விட்டாய்” போன்ற குத்திக்காட்டும் வசனங்கள் எதுவும் பேசாதீர்கள். உங்கள் “critical remark” எதிர்பார்த்த பலனைப் பழுதாக்கி, punishment தண்டனை மாதிரி ஆகிவிடும். உங்கள் சொற்களில், செயல்களில், நடைமுறைகளில், body language களில் மிகவும் நிதானம் தேவை. Consequences கடந்த காலத்தை நோக்கியது அல்ல. எதிர்காலத்தை நோக்கியது. இவை உதவியானவை, வேதனை தரக்கூடியதல்ல.

தண்டனைக்கு மாற்றீடு

ஆரம்பத்திலே கண்டித்து தண்டிக்காவிட்டால் பின்னாளிலே உதவாக்கரையாக பிள்ளைகள் போய்விடுவார்கள். அடியைப்போல் அண்ணன் தம்பி உதவாது. தண்டிப்பதில் தாமதம் இருக்கக்கூடாது. தண்டனை கொடுக்காவிட்டால் தான் விடும் தவறு பிள்ளைகளுக்கு எப்படித் தெரியும், தவறுக்கேற்றவாறு தண்டிக்க வேண்டும். தண்டனை அவர்களைத் திருத்துகிறது என்ற எண்ணத்தில் பலர் கண்மூடித்தனமாக தங்களுக்கேற்றமாதிரிக் கூறிக்கொண்டு தண்டனை வழங்குதலில் ஈடுபடுகின்றனர். இது மிகவும் தவறான அணுகுமுறை.

பிள்ளை தன் தவறின் விளைவை தானாகவே சந்தித்து அனுபவம் பெறவேண்டும், தண்டனை அல்ல. அன்பு, பரிவு என்ற உறவில் தண்டனை என்ற ஒன்று இருக்கக் கூடாது. தண்டனை என்பது அவர் மனதைத் திசைதிருப்புகிறது. தன் தவறின் விளைவை அனுபவிக்கும் போது தவறைத்திருத்த முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. அறிவு விருத்தியாகிறது. சுருங்கச் சொன்னால், பிள்ளை தன் உணர்வின்மூலம் தன் தவறைச் சந்திக்க வேண்டும்.

தண்டனைக்குப் பதில் கையாளக்கூடிய முறைகள்.

- 1) பிள்ளை மனம் நோகாதபடி உங்கள் விருப்பமின்மையைக் காட்டுங்கள்.
- 2) தன் தவறை உணர விட்டுவிடுங்கள்.

உதாரணம்:- நீங்கள் கடைக்குள் பொருட்களைப் பார்த்து எடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக தாறுமாறாக இங்கும் அங்கும் ஓடித்திரிந்து தொந்தரவு செய்யும் உங்கள் பிள்ளையைப் பார்த்து நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்? அல்லது என்ன தண்டனை கொடுப்பீர்கள்?

செய்யக்கூடாதது அல்லது சொல்லக்கூடாதது

மனம் நோகாதபடி கூறுங்கள். இப்படி ஓடித்திரிந்தால் மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சல். நடந்து திரி அல்லது தள்ளு வண்டியில் ஏறி இரு பிள்ளை:- அம்மா எங்கே போகிறீர்கள்?

அம்மா:- கடைக்கு

பிள்ளை:- நானும் வருகிறேன்.

அம்மா:- இன்று இல்லை

பிள்ளை:- ஏன்?

அம்மா:- ஏன் என்று யோசித்துச் சொல்லு பார்ப்போம்.

பிள்ளை:- ???

(சிறிது நேரத்தின் பின்) நான் கடைக்குள் ஓடித் திரிந்தபடியால்.

அம்மா:- ம்!சரி!!

பிள்ளை:- உங்களுடன் வருகிறேன் அம்மா

அம்மா:- இனிமேல் அம்மா கடைக்குப்போகும்போது உன்னைக் கூட்டிக்கொண்டு போவேன்! ஆனால், இன்று நான் மட்டும் போகிறேன்.

மோகன் சொல்வதைக் கேளுங்கள்:-

“பாடசாலை முடிந்தபிறகு நண்பர்களுடன் சேர்ந்து பாடசாலை மைதானத்தில் விளையாட எனக்கு விருப்பம். 5.45க்கு முன் நான் வீட்டில் நிற்க வேண்டும் என்பது பெற்றோர் உத்தரவு. சில வேளைகளில் நேரத்தைத் தவறவிட்டு விடுவேன். நேற்றும் நேரம் சென்று வீட்டை போனேன் இன்று எப்படியும் நேரத்துக்கு வீட்டுக்கு போக வேண்டும் என்று நினைத்துக்கொண்டு விளையாடினேன் அம்மாவின் நச்சரிப்புத் தாங்க முடியாது. நண்பனைக் கேட்டேன் “இப்ப என்ன நேரம்”? 6.15 என்றான். உடனே விளையாட்டை நிறுத்திவிட்டு வீட்டிற்கு ஓடிப் போனேன். அம்மாவிற்கு நடந்ததை விளக்கமாகச் சொன்னேன். நேரத்திற்கு வீட்டுக்குப் போக வேண்டுமென்று நினைத்துக்கொண்டு விளையாடினேன் நேரத்தைப் பார்க்கப் பிந்திப்போனேன். உடனே வீட்டுக்கு ஓடி வந்து விட்டேன் என்றேன். (மூன்று வகையான அம்மாவின் பதில் கீழே காணப்படுகின்றது). எந்த அம்மாவின் பதில் சரி? நீங்கள்தான் மேலே குறிப்பிட்ட மகனின் பெற்றோராக இருந்தால், நீங்கள் எப்படிச் செயற்பட்டிருப்பீர்கள்? என்ன சொல்லியிருப்பீர்கள்? பிரச்சனையை எவ்வாறு கையாண்டிருப்பீர்கள்?

1) அம்மா:- உன்னுடைய காரணங்கள் எல்லாம் போதும். உன்னை நம்பமுடியாது. உனக்குத் தண்டனை தரப்போறேன். இனிமேல் பாடசாலையால் வந்து வீட்டில் இருக்க வேண்டும். ஒரு இடமும் போகக்கூடாது. தொலைக்காட்சி பார்க்கக்கூடாது. இன்றிரவு உனக்குச் சாப்பாடு இல்லை. (மோகன் தன் மனதிற்குள் என்ன சொல்லியிருப்பான்?)

2) அம்மா:- ஓடிவந்து களைச்சுப்போனாய். கதிரையிலை கொஞ்சநேரம் இருந்து களையாறு. நான் துணி கொண்டு வந்து துடைத்துவிடுகிறேன். இனிமேல் நேரம் பிந்தி வரமாட்டேன் என்று எனக்குச் சத்தியம் பண்ணிச் சொல்லு. நீ வரத் தாமதமாக எனக்கு நெஞ்சு படபடக்கிறது. கை, கால், முகம் கழுவிப்போட்டு வந்து சாப்பிடு.

(மோகன் தன் மனதிற்குள் என்ன சொல்லியிருப்பான்?)

3) அம்மா:- நேரத்திற்கு வர முயற்சி செய்தேன் என்று சொல்கிறாய். அதைக் கேட்கச் சந்தோசமாகவிருக்கிறது. ஆனால், என் மனதில் கொஞ்சம் குழப்பமாகத்தான் இருக்கிறது. என் மனம் மீண்டும் இப்படிக் குழப்பமுடைய இடம் கொடுக்காதே. 5.45ற்குள் வீட்டை வந்துவிட வேண்டும். உனக்கு விருப்பமான சாப்பாட்டை எடுத்துச் சாப்பிடு!

(மோகன் தன் மனதிற்குள் என்ன சொல்லியிருப்பான்?)

மோகன் சிறிதுகாலம் ஒழுங்காக நேரத்திற்கு வீட்டிற்கு வந்தான். பின்பு பழையகதையாக மாறிவிட்டது. நண்பர்களுடன் விளையாடி விட்டு நேரம் தவறி வீட்டுக்கு வரத்தொடங்கிவிட்டான். இந்த நிலையை மாற்றப் பெற்றோர் என்ன முறையைக் கையாள வேண்டும்?

பிள்ளையும் பெற்றோரும் ஒன்றாக இருந்து பேசி இருவருக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உணர்வுகளை ஒருவர் உணர்வை மற்றவர் மதிக்கக்கூடிய ஒரு தீர்விற்கு வரவேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் நலன்களிலும் அக்கறை வெளிப்பட வேண்டும்.

அம்மா:- மோகன் உன்னோடு கதைக்க வேண்டும். இப்ப நேரமில்லை என்றால் பிறிதொரு நேரத்தில் கதைக்கலாம்.

மோகன்:- இப்ப கதைக்கலாம் என்ன விடயம்?

அம்மா:- நேரம் தவறி வீட்டிற்கு வருவதைப் பற்றிக் கதைப்பதற்கு

மோகன்:- நான் முயற்சிதான் செய்கிறேன், விளையாட்டு முடியுமுன் வரவேண்டியிருக்கு. அதனால்தான் காலதாமதமாகிறது.

அம்மா:- ஓ!..

மோகன்:- நான் ஒருத்தன்தான் இடைநடுவில் வரவேண்டியிருக்கு. நண்பர்கள் எல்லோரும் விளையாடிக்கொண்டிருப்பார்கள்.

அம்மா:- ம்!...

மோகன்:- நண்பர்கள் தடுப்பார்கள். எனக்குத் தொடர்ந்து விளையாட விருப்பம். அதனால் நேரத்தை மறந்துவிடுகிறேன்.

அம்மா:- சரி! உன் நிலமை எனக்குப் புரிகிறது, விளையாட்டையும் விட விருப்பமில்லை. நாளைக்கு நான் வந்து உன்னைக் கூட்டிக் கொண்டு வாரேன்.

மோகன்:- இல்லை! வர வேண்டாம்.

அம்மா:- நான் ஏன் இப்படி யோசிக்கிறேன் என்று சொல்லு பார்ப்போம்.

மோகன்:- நேரத்திற்கு நான் வீட்டுக்கு வரவேண்டும் என்பதற்காக விளையாடிய நேரம் காணும் வீட்டுவேலை நான் செய்யவேணும்.

அம்மா :- ஆம்! அதுமாத்திரமல்ல. நேரம் போகப்போக உன்னைக் காணவில்லை என்று மனம் பதைபதைக்கிறது.

மோகன்:- அம்மா! அப்படி கவலைப்பட வேண்டாம்.

அம்மா :- நானும் கவலைப்படாமல் இருக்க வேண்டும் என்றுதான் விரும்புகிறேன் என்ன செய்யலாம் என்று நீ சொல்லு.

மோகன்:- புகையிரதம் போற சத்தம் 6 மணிக்குக் கேட்கும், உடனே நான் புறப்பட்டு வீட்டுக்கு வருவேன்.

அம்மா :- சரி.

பிள்ளைகள் தாங்களே முடிவெடுக்கப் பழக்க வேண்டும். பிள்ளை களைத் தலைவர்களாகப் பெற்றோர் பார்க்க வேண்டும்.

தங்கள் தவறுகளுக்கு தாங்கள்தான் காரணம் என்று அறிந்து பிள்ளை வளர வேண்டும். ஒவ்வோர் இடத்திலும் பெற்றோர் கைகொடுத்து பாதுகாக்கக் கூடாது. “என் செயலுக்கும், அதன் விளைவுக்கும் நானே பொறுப்பு” என்பதை அறிய வேண்டும் (I am responsible for my own actions and for the consequences). தாங்கள்தான் காரணம் என்று ஏற்றுக்கொள்ள தங்களைத் திருத்தி அமைப்பார்கள். அது வளர்ச்சிக்கு அடிகோலும். நீண்ட நேரம் நித்திரை (over sleeping) அதனால் பாடசாலைக்கு நேரம் தாழ்த்திச் செல்லல், பேருந்தை, வண்டியைத்

தவற விடல் போன்ற நேரங்களில் பிள்ளைகள் தங்களை கண்டுபிடிக்க அனுமதிக்க வேண்டும். தங்கள் தவறால் ஏற்படும் அனுபவங்களிலிருந்து தங்களைத் திருத்தப் பழகுவார்கள் (children should be taught to do a cost-benefit analysis for each of their decisions). சிறு வயதில் அவர்களுக்கேற்ப இதை அறிந்து கொண்டால் பெரியவரானதும் முடிவெடுப்பதும், நிலைமைகளை மதிப்பீடு செய்து நடப்பதும் சுலபமாக இருக்கும். பிள்ளைகளை உண்மை பேசப் பழக்க வேண்டும். உரிய நேரத்தில் பாராட்ட வேண்டும்.

இயற்கையான விளைவால் ஏற்படும் பலாபலன்கள் (Natural consequences)

தவறான, பிழையான, வாழ்க்கை அனுபவத்திலிருந்து (negative life experiences) பாதுகாப்பது பெற்றோரின் கடமை. வயது வந்த பிள்ளைகள் தங்கள் அனுபவத்தில் அனுபவம் அடைய பெற்றோர் அனுமதிக்க வேண்டும். உடல் உணர்வு ரீதியான ஆபத்து இல்லாதவரை (physical and emotional discomfort) அனுபவம் அடைய வேண்டும். அனுபவம் சக்தி வாய்ந்தது. அனுபவம் மனப்பக்குவத்தைக் கொடுக்கும். அனுபவத்தில் ஒருவர் பெறும் அறிவு கற்று அறிய முடியாதது. அனுபவம் மனப்பக்குவத்தை தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும்.

உதாரணமாகத் தாய்க்கழுகு குஞ்சுக்கழுகை கூட்டிலிருந்து வெளியே தள்ளிவிட அது பறக்கத் தொடங்கும். நிலத்தில் விழ வரும் போது பாதுகாத்து விடும்.

உதாரணம்: சாப்பாடு கொண்டு போக பிள்ளை மறந்தால் அப்படியே போக விடுங்கள். அப்பழக்கம் பின் திருந்தி விடும். ஒரு போதும் மறக்க மாட்டார்கள். (நோய் உள்ள பிள்ளையானால் அப்படியே போக விட வேண்டாம்). டயரியை, கண்ணாடியைத் தவற விட்டால் அதைத் தேடிப்போய் மற்றவர் எடுத்து வரக்கூடாது. தவறவிட்டதைத் தான் போய் தேடி எடுப்பதால் இயற்கையின் அத்தண்டனை அவரது கவலையினத்தை மாற்றுகிறது.

இக் கவிதையைப் பாருங்கள்:

1. தெருவில் நடந்து செல்கிறேன்
தெருவில் ஆழமான குழி இருந்தது
நான் அதனுள் விழுந்து போனேன்
எல்லாம் போயிற்று, நான் உதவியற்றவனானேன்
இது எனது தவறில்லை
மீண்டுவர வழிமுறை தெரிய நேரம் எடுத்தது.

2. தெருவில் நடந்து செல்கிறேன்
 தெருவில் ஆழமான குழி இருந்தது.
 அதைப்பாராத மாதிரி பாசாங்கு செய்தேன்
 நான் மீண்டும் அதனுள் விழுந்து விட்டேன்
 அதே இடத்தில் என்பதை நம்ப முடியவில்லை
 ஆனால் இது எனது தவறில்லை
 மீண்டும் வெளியே வர நீண்ட நேரம் எடுத்தது.
3. தெருவில் நடந்து செல்கிறேன்
 தெருவில் ஆழமான குழி இருந்தது.
 அதை நான் பார்த்து விட்டேன்
 அதனுள் விழுந்து விட்டேன்,
 இது எனது பழக்கமாகி விட்டது
 கண்கள் திறந்தே இருந்தன
 நான் எங்கே என்பது எனக்குத் தெரியும்
 இது எனது தவறு என்பதும் எனக்குத் தெரியும்.
 இது எனது தவறு, உடனே வெளியே வந்து விட்டேன்.
4. அதே தெருவில் நடந்து செல்கிறேன்
 தெருவில் ஆழமான குழி இருந்தது.
 அதை விலத்தி நடந்தேன்
5. இப்போது வேறு தெருவில் நடந்து செல்கிறேன்.
 எழுதியவர்: போஷியா நெல்சன்

1. I walk down the street
 There is a deep hole in the side walk
 I fall in
 I am lost.....I am helpless
 It isn't my fault
 It takes for ever to find a way out
2. I walk down the same street
 There is a deep hole in the side walk
 I pretend I don't see it
 I fall in again
 I can't believe I am in the same place
 But, it isn't my fault
 It still takes a long time to get out
3. I walk down the same street
 There is a deep hole in the side walk

I see it is there
 I still fall in, it's a habit
 My eyes are open
 I know where I am
 It's my fault, I get out immediately

4. I walk down the same street
 There is a deep hole in the side walk
 I walk around it

5. I walk down another street

By Portia Nelson

தங்களுக்காக தாங்களே சிந்தித்தல்:

பிள்ளைகள் தாங்களாகவே முடிவெடுப்பது மாத்திரமல்ல தங்களுக்காக தாங்கள் யோசிக்கக்கூடியவர்களாக இருப்பதும் மிக முக்கியம். பிள்ளைகள் உங்களிடம் வாதிட்டால் வித்தியாசமாக நடந்து கொண்டால், தங்களுக்காக தாங்களே சுதந்திரமாக யோசிக்கிறார்கள் என்பதே அதன் வெளிப்பாடாகும். பெற்றோர்களுக்கும் தேவையானது பிள்ளைகளின் சுதந்திர எண்ணம்தான். உங்களுடன் பிள்ளை எதிர்த்துக்கதைத்தால் பிள்ளை தானாக வளரத்தொடங்கிவிட்டார். இது பிள்ளையின் சொந்த சிந்தனை வளர்ச்சியைத்தான் காட்டுகிறது. பெற்றோர் எதிர்பார்க்க வேண்டியது பிள்ளையின் சிந்தனை வளர்ச்சியைத்தான்.

ஓர் உதாரண நிகழ்வு:

ஐந்து வயதுப்பிள்ளை வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினருடன் உரையாடிக்கொண்டிருந்த தாயைத் தொடர்ந்து தொந்தரவு பண்ணிக்கொண்டிருந்தது. “கொஞ்ச நேரம் பொறுத்துக் கொள்” என்றார். மீண்டும் தொந்தரவு பண்ண தாயார் குறுக்கிட்டு “ஏன் நான் உன்னை கொஞ்ச நேரம் பொறு என்றேன்?” என வினவினார். பிள்ளை முணுமுணுத்துக்கொண்டு “நான் தொந்தரவு பண்ணினேன்” என்றது. இங்கு அம்மா பிள்ளையை சிந்திக்க செய்து விட்டார்.

நீங்கள் பிள்ளைகளை “ஏன்?, எங்கே?, எப்படி?, எப்பொழுது?, யார்?” போன்ற கேள்விகள் மூலம் சிந்திக்க வைக்கலாம்.

உதாரணம்:

இரண்டு வயதுப்பிள்ளையிடம் “ஏன் நாய் குரைக்கிறது”? 12 வயதுப்பிள்ளையிடம் வாங்கிய சட்டையின் விலையைப் பார்த்து

“ஏன் இவ்வளவு விலை என நினைக்கிறாய்”? குழந்தைகளிடம் இது போன்ற கேள்விகள் கேட்டு அவர்களின் பதிலைப் பெறுங்கள். உதாரண நிகழ்வு:

எட்டு வயதுப்பிள்ளை மரத்தில் ஏறியது. மரத்தின் உச்சிக்குப் போகும்போது கிளை முறிந்தது. பக்கத்துக்கிளையில் பிடித்தபடி தொங்கினான். அங்கே வந்த தாயார் அவன் பாதுகாப்பாக மரக்கிளை மாறுவதற்காக காலை இங்கே வை, அங்கே வை, கையை இங்கே பிடி, அங்கே பிடி எனக்கூறி பாதுகாப்பாக முறிந்த கிளையிலிருந்து வேறு கிளைக்கு மாற்றி விட்டார். அவனை மரத்தில் ஏற வேண்டாம் என்று அத்தாய் சொல்லவில்லை. தான் அங்கு வராமல் இருந்தால் என்ன நடந்திருக்கும் என்று கேட்கவில்லை. கால், கை முறிந்திருக்கும் என்றும் கூறவில்லை, மரத்தில் ஏறியதைப்பற்றிப் பேசவேயில்லை. அதை ஞாபகப்படுத்தவுமில்லை. பிள்ளையின் முயற்சி மேற்கொள்ளும் மனதை கிள்ளி ஏறியாது பயம் ஊட்டாது இருந்தார்.

பாதுகாப்பு இருக்கும்வரை புதிய அனுபவம் அடையப்பிள்ளைகளை அனுமதியுங்கள். தாங்களே பாடம் கற்றுக்கொள்ளட்டும், பிழைகள், தவறுகள் ஏற்பட்டடும், அறிவு பூர்வமாக விளக்குங்கள். தாங்களாகவே தவறுகளைத் திருத்த சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுங்கள். பிழைகளைத் திருத்தும்போது அது தொடர்பான கேள்விகளைக் கேட்டு சிந்தனையைக் கிளறிவிடுங்கள். பதில்காண அல்லது தவறைத் திருத்த பிள்ளைகளிடமே விட்டு விடுங்கள். பிள்ளைகள் RISK எடுக்க வேண்டும். RISK இல்லாமல் புதிதாக எதையும் அடைய முடியாது. RISK எடுத்தும் சாதகமான பெறுபேறுகளையோ விளைவுகளையோ தராமல் போகலாம். அதைப்பற்றிப் பரவாயில்லை பிற்காலத்தில் பல முடிவுகள் எடுக்க, சவால்களைச் சந்தித்து வாழ சுலபமாக இருக்கும். உடனே சாதகமாக அமையாமல் விட்டாலும் பின்பு அவை கை கொடுக்கும். நீங்கள் எப்போதும் இது பிரச்சினையாக இருக்குமோ, பிழையாக இருக்குமோ (worst case scenario principles) என்ற கொள்கை அடிப்படையில் எப்போதும் இயங்கக்கூடாது.

வெற்றியாளராகத் தோல்வியைத் தழுவுதல்:

எல்லோரும் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் வெற்றியடைவதில்லை. யாரும் தோல்விகளை விரும்புவதில்லை என்பது உண்மை. பலவித முயற்சிகள் மேற்கொள்ளும்போது அனுபவங்கள் மூலம் சித்தியின்மை, தோல்வி என்பவை சாதாரணம் என்பதைப் பிள்ளைகள் உணர்ந்து கொள்வார்கள்.

- விளையாட்டுக் குழுவில் இடம் கிடைக்காமல் போகலாம்.

- சாரதி அனுமதிப்பத்திரப்பரீட்சையில் சித்தியின்மை அடையலாம்
- தேர்தலில் தோற்கலாம்
- வேலைபெறும் முயற்சிக்கான நேர்முகப் பரீட்சையில் தோல்வியடையலாம்
- பாட்டுக்குழுவில், நாடகக்குழுவில், சினிமாவில் இடம் கிடைக்காது தவறலாம்
- பாட்டு, நடிப்பு, பேச்சு, எழுத்துப் போட்டிகளில் பரிசு கிடைக்காமல் பின்னுக்குத் தள்ளப்படலாம்
- விளையாட்டுப்போட்டியில் பரிசு கிடைக்கத் தவறலாம்

உலகம் அத்துடன் முடிவடைவதில்லை. உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது. ஏதாவதொன்றில் திறமை குன்றியிருந்தாலும் வேறொன்றில் திறமையிருக்கத்தான் செய்யும். தவறு ஏற்படக்கூடா தென்றால் எந்தவித முயற்சியும் மேற்கொள்ள முடியாது. தோல்வியே ஏற்படவில்லையென்றால் தெரியாதவற்றுக்குள் முயற்சி மேற்கொள்ளாத வர்களே. வளர்ந்து வரும்போது தோல்விகளை, தவறுகளை, பிழைகளை, சர்வசாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்கிறோம். பிள்ளைகள் சோதனைகளில், பரீட்சைகளில், முயற்சிகளில் தோல்வியடைந்தால் இது அவ்வளவு முக்கியமல்ல, மீண்டும் முயற்சி செய்யலாம் என்று கூறி வேறு வழிகளில் முயற்சி செய்வதற்கு வழிமுறை கூறுங்கள். பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை பாதிக்காதவாறு கையாளுங்கள். அவர்களது உணர்வுகள் காயப்பட்டால் அவர்கள் தூர விலகி தனிமையாகி விடுவார்கள். முயற்சி செய்து பிள்ளைகள் வெற்றியாளராகத் தோல்வியடையட்டும். அதுவும் ஒரு சாதனைதான்.

அது புதிய பாதையைக் காட்டும். வாழ்வில் வெற்றிகளும் தோல்விகளும் பொதுவானதாகும். வெற்றி, தோல்வி எல்லாம் தந்திரமனதின் உற்பத்திகளே. அவரவர் அளவுகோல்களைப் பொறுத்தது. உண்மையில் வெற்றி, தோல்வி என்று எதுவுமில்லை. எதிலும் பங்கு பற்றுதலே முக்கியம். ஒருவர் தன்னைத்தானே வெல்லுதல் தான் வெற்றியாகும்.

“தோற்கத் தயாரானவனை யாராலும் ஜெயிக்க முடியாது”

- சீனஞானி லாவோட்சு -

உளச்சார்பியல் (attitude):

உங்கள் பிள்ளை எது செய்தால் உங்கள் பாராட்டு பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும்? பாடசாலையில் நல்ல பிள்ளை என்று பெயர் எடுத்தாலா?

பரீட்சையில் அதிக புள்ளிகள் பெறுதலா? விளையாட்டுப் போட்டியில் மெய்வல்லுனராக வருதலா? பாராட்டுதல்கள் பிள்ளைக்கு ஊக்கத்தைக் கொடுக்கும். முயற்சியைப் பாராட்டும்போது சாதனையையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். பாராட்டுதல் attitude உடன் இணைந்து கொள்ளும்.

உங்கள் பாராட்டுதல் (praise) சன்மானம், (reward) இவைகளைல்லாம் நீங்கள் வாழ்வில் எது முக்கியமென்று கருதுகின்றீர்களோ அவைகளை மையமாக வைத்துத்தான் அவை அமைகின்றன. பாராட்டுதல் பிள்ளைகளின் விழுமியங்களை வளர்த்தெடுக்கும். பரீட்சையில் பெற்ற புள்ளிகளையும், கல்வியையும், சாதனைகளையும் மாத்திரம் பாராட்டினால் அவைகள் தான் உங்களுக்கு முக்கியம், நாங்கள் முக்கியம் அல்ல என்ற செய்தி பிள்ளைகள் மனதில் பதிந்துவிடும். முயற்சியை, விடாமுயற்சியை, நேர்மையை, ஆக்கத்திறனை பாராட்டுங்கள். ஏனெனில் பிள்ளைகள் அவைகளில் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அவற்றுடன் வளர வேண்டும். பிள்ளைகள் எதை நம்புகிறார்களோ அது அவர்களது வாழ்வாக மாறும்.

கதை: முயலல் இல்லாத முயல்:

ஆமை, முயல் ஓட்டம் எல்லோரும் சிறிய வயதில் படித்த கதை தான். வேகமாக ஓடும் இயல்பைக் கொண்ட முயல், வேகமற்று ஊர்ந்து ஓடும் இயல்பைக் கொண்ட ஆமையிடம் ஓட்டப் போட்டியில் தோற்றுவிட்டது. முயல் தோற்றது இக்கதையிலுள்ள சுவாரஸ்யம்.

ஏன் முயல் தோற்றது? முயல் முயலவில்லை. இது முயற்சியின்மையைப் பற்றிய கதையாகும்.

கதை: முயற்சியின்மை அது ஒரு தனிப்பழக்கம்

கிளிக்குஞ்சை கூட்டில் பூட்டி நீண்ட காலம் அடைத்து வளர்த்த பின் கூட்டின் கதவைத் திறந்து விட்டாலும் அக்கிளி பறந்து வெளியே செல்லாது. கிளிகுஞ்சாக இருக்கும்போது முயற்சி செய்தது. முடியவில்லை. வளர வளர தன்னால் போக முடியாது என்ற நிலையை வளர்த்துக்கொண்டது. அதனால் முயற்சி செய்வதேயில்லை. கிளிக்கூட்டின் கதவைத் திறந்து இழுத்து வெளியில் போக வசதி செய்தாலும் கிளி போகாமல் கூட்டுக்குள்ளே திரும்பி வருகிறது. அதைத் தன் வாழ்வாக எடுத்துக் கொண்டுள்ளது.

கதை: முடியாதென்பதில் மறைந்துள்ள முடியும் (Impossible Vs I'm possible)

யானைக்குட்டியை சங்கிலியால் கட்டி வைக்கும்போது அது சங்கிலியை இழுத்து அறுக்க முயற்சி செய்யும். ஆனால், அந்தச்

சங்கிலி வலிமை பொருந்தியதால் அறுக்க முடியவில்லை. தொடர்ந்து முயற்சி செய்யும். பின்பு தன்னால் முடியாது என்ற எண்ணத்தை சின்னப் பருவத்திலிருந்தே வளர்த்துக் கொள்கிறது. யானை பெரிதாக வளர்ந்த பின்பும் தன்னால் முடியாது (Impossible) என்ற எண்ணத்துடன் இருப்பதால் சுலபமாக சங்கிலியில் கட்டி வைக்க முடிகிறது. அந்த யானை சங்கிலியை அறுக்க முயற்சி செய்தால் அறுத்து விடும். அந்த யானையின் தோற்றம், பலம் பார்ப்பவர்களை அச்சுறுத்தும். ஆனால், அந்த யானையைக் குட்டியாக இருக்கும்போது அதன் மனதில் பதிந்த எண்ணம் “முடியாது” என்பதேயாகும். இந்த Impossible என்பதில் I'm possible என்பது மறைந்து இருக்கிறது (என்னால் முடியும் என்பது மறைந்துள்ளது). முடியும் என்றால் முடியாதது எதுவுமில்லை.

இலஞ்சமா? சன்மானமா? (Bribe or Reward):

பிள்ளைகளுக்கு ஊக்குவிப்பதற்காகக் கொடுக்கப்படும் பரிசுப் பொருட்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் என்பவை பரிசுப் பொருட்களா? அல்லது சன்மானமா? அல்லது இலஞ்சமா? பிள்ளைகள் விளையாட்டுப் பொருட்களோ சன்மானங்களோ பெறுவதில் சந்தோஷப்படுவார்கள் என்பது உண்மையே. இலஞ்சம் என்பது பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு தாங்கள் விரும்பும் பழக்கங்களை வரவழைப்பதற்காக முற்கூட்டியே கொடுப்பது அல்லது விரும்பாத பழக்கம் செய்யமுன்பு அதைத் தடுப்பதற்காகக் கொடுப்பதாகும். இலஞ்சம் சில வேளைகளில் பழக்கத்தை நீக்குவதற்குப் பதிலாக வளர்த்து விடும்.

பஸ்ஸில் குழப்படி செய்யாமல் இருந்தால் ஹாட் சாக்லேட் வாங்கித் தருவேன் எனும்போது அங்கு தேவையற்ற பழக்கம் (Offensive behavior) வலியுறுத்தப்படுகிறது. இது மனதில் பதியக்கூடாது. இங்கு Negative மேலோங்குகிறது. அதைச் செய்யாதே என்று திரும்பத்திரும்பக் கூறுவது தவறானது. விரும்பத்தக்க பழக்கங்களை மாத்திரம் திரும்பத் திரும்பக் கூறி வலியுறுத்தப்பட வேண்டும். அவை மனதில் பதியட்டும்.

உதாரணம்

சர்க்கஸ் மிருகங்கள் சாகசம் புரிகின்றன. அவைகளுக்கு அதன்பின்பு உணவு கிடைக்கும் என்பது தெரியும். பார்வையாளர்களை மகிழ்விப்பதற்காக சாகசம் புரியவில்லை. அதன்பின்பு கிடைக்கப்போகும் விசேட கவனிப்புக்காகவே சாகசம் புரிகின்றன.

கிளிச்சாத்திரக்காரர் சோதிடப்பலன் எழுதியுள்ள மட்டையை கிளி வாயால் கௌவி இழுத்துப்போட்டதும் சோதிடர் இரகசியமாக கிளிக்கு உணவாகத் தானியம் கொடுப்பார். உணவு மூலம் பயிற்றப்பட்ட கிளி உணவுக்காக மட்டையை எடுக்கிறது.

டால்பின் தண்ணீரில் துள்ளிக்குதித்து விளையாடி பார்வையாளர்களை மகிழ்விக்கிறது. பழக்குனர் சிறுமீன்களை உணவாக அவற்றின் வாய்க்குள் போட்டுக்கொண்டே இருப்பார்.

இவை அனைத்தும் உணவை மையப்படுத்திய பயிற்சிகள் சாதாரண நேரங்களில் சர்க்கஸ் மிருகங்களோ, கிளியோ, டொல்பினோ தங்களளவில் இருந்து கொள்ளும்.

பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் வழங்கும் பரிசுப்பொருட்கள், சன்மானம், எல்லாம் இலஞ்சமே, தற்காலிகமானவையே. பிள்ளைகளுடன் அறிவியல் ரீதியாக வயதிற்கேற்ப விளக்கங்களைக் கூறுங்கள். பொருட்கள் மீது ஆசைகளை வளர்க்காதீர்கள். வளர வளர எதிர்பார்ப்புகள் சேர்ந்து வளர்ந்துவிடும். வளர்ந்த பின்பு இலஞ்சம் பெறல், அன்பளிப்பு எதிர்பார்த்தல் சாதாரண பழக்கமாகிவிடும். யார் என்ன தருவார்கள் என்ற எதிர்பார்ப்புடனே வளர்வார்கள்.

பாடசாலைக்குப் பிந்திப் போகாதே என்பதற்குப் பதிலாகப் பாடசாலைக்கு நேரத்துக்குப் போ என்பது மேல். வேண்டத்தகாத பழக்கங்களை பிள்ளைகள் செய்யும்போது கவனியாது இருங்கள். அவை காலப்போக்கில் செயலிழந்து விடும். பெற்றோரின் கவனத்தை தங்களின் மீது திருப்புவதற்காக குழப்படி பண்ணும்போது அவற்றை கவனிக்காத மாதிரி இருங்கள். தேவையில்லாமல் சினுங்குதல் (Whinning) பொருட்களை எறிதல், அழுதல் போன்ற செயல்களைத் திரும்பிப் பார்க்காதீர்கள். உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்கப் (attention seeking) பிள்ளை செய்யும் செயலை நீங்கள் முற்றும் கவனியாதது போல் உங்கள் வேலைகளைச் செய்து கொண்டு இருங்கள். தன் செய்கை பயன் தராது என்று அறிந்ததும் அப்பழக்கத்தைக் கைவிட்டு விடுவார்கள். பிள்ளையின் செயல் ஆபத்தானதாக இருந்தால் (dangerous Behaviour) உடனே கவனியுங்கள். Eg: சகோதரரை அடித்தல், நாயைத் தொந்தரவு செய்தல், ஆபத்தான பொருட்களைத்தூக்கி வைத்திருத்தல், வாய்க்குள் ஏதாவது பொருளை வைத்தல் போன்றவை.

உங்கள் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப, எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்ப பிள்ளைகள் நடந்துகொண்டால் கொடுக்கப்படும் விளையாட்டுப்பொருட்கள் (Toys) சிற்றுண்டிகள், ஐஸ்கிரீம் எல்லாம் இலஞ்சமே.

தவறு செய்யும்போது பிள்ளைகளைக் கையும் மெய்யுமாகப் பிடிக்காதீர்கள்,

சரியானதைச் செய்யும்போது கையும் மெய்யுமாகப் பிடியுங்கள் (Catch them being Good):

சரியானதைச் செய்யும்போது கவனியாது இருக்கின்றீர்கள். பிழைவிடும்போது பாய்ந்து பிடிக்கின்றீர்கள். இது தவறானது. சரியானதைச் செய்யும்போது பாராட்டுங்கள். அவை சுய மதிப்பை வளர்க்கும், பெற்றோர் பிள்ளை உறவு உயர்வடையும். அவை மனதில் பதியட்டும். சரியானதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள் (Positive Reinforcement). பிழைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீர்கள், கண்டு கொள்ளாதீர்கள். அவை காலப்போக்கில் மறைந்து விடும். பிழைகளை ஆணி அடித்து இறுக்காதீர்கள்.

Telephoneல் உரையாடல், படம் பார்த்தல், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி போன்றவற்றில் அதிக நேரம் செலவு செய்யாதீர்கள். நீங்கள் பிள்ளைகளை அதிக நேரம் கவனியாது இருக்கும்போதுதான் பிள்ளைகள் வேண்டத்தகாத செயல்களைத் (Misbehaviour) தொடங்குகிறார்கள். அதாவது நீங்கள் செய்ய வேண்டாம் என்று சொன்னதை அவர்கள் செய்யத் தொடங்குவார்கள். பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற நிகழ்ச்சி என்றால், படங்கள் என்றால், பிள்ளைகள் பார்க்க வேண்டும். உங்களைக் கவராத நிகழ்ச்சி என்றாலும் அதைக் காண்பியுங்கள். எதிர்பார்ப்புக்கு அல்லது விருப்பத்திற்குரிய மாதிரி ஒழுகும் போதும், சரியானதைச் செய்யும் போதும் மட்டும் அவற்றைக் கண்டுபிடித்து அவர்களைத் தட்டிக் கொடுங்கள், பாராட்டுங்கள் (verbal compliments), அத்துடன் உங்கள் உடல் அசைவால் சரியானதற்கு மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துங்கள் (physical reward).

உதாரணம்:

புன்சிரிப்புடன் பார்த்தல், தலையை ஆட்டுதல், (nodding) இவை விரும்பத்தக்க பழக்கங்களை (desired behaviour) தூண்டும். சன்மானம், பரிசு (Rewarding) கொடுத்தல் நல்ல பழக்கத்தைத் தூண்டும். பிள்ளையை அணைத்தல், தட்டிக் கொடுத்தல், பிள்ளைக்கு விருப்பமானதைச் செய்தல் போன்றவைகள் சன்மானமாகும். சரியானதைச் செய்யும்போது தாமதிக்காமல் உடனே பாராட்டுங்கள், முத்தமிடுங்கள். உடலை வருடி விடுங்கள், அரவணையுங்கள்.

பிள்ளைகளுடன் சினந்து பேசாது இருத்தல் உங்களுக்கு நீங்களே வழங்கும் மிகப்பெரிய சன்மானம் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள், குரலை உயர்த்தாதீர்கள். கண்ணை உருட்டிப் பார்க்காதீர்கள், முகத்தைக் கடுமையாக வைத்திருக்காதீர்கள். அவ்வாறு நீங்கள் செய்யாத போதெல்லாம் அவைகள் எல்லாம் நீங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கும் சன்மானமே.

எச்சரிக்கை (warning):

பெற்றோர் பிள்ளைகளை அடிக்கடி எச்சரிப்பார்கள். ஆனால், எச்சரிக்கைகளை பொருத்தமாகப் பிரயோகிப்பதில்லை. கோபத்தில் கடும் எச்சரிக்கைகளைச் சொல்லுவது தவறு. அமுல் நடத்த முடியாத, அல்லது விரும்பாத எச்சரிக்கைகளை பிள்ளைகளுக்கு விடுக்கப்படாது. அதே எச்சரிக்கைகளை பெற்றோர்களும் தாங்களும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு கூறும் விதிமுறைகளை பெற்றோரும் மீறக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு அவை குழப்பத்தைக் கொடுக்கும்.

“அப்பா வீட்டுக்கு வரட்டும் பொறுத்திரு, பிறகு பார் எல்லாம் தெரியும்” இது போன்றவை பயனற்றது. இங்கு விளைவு என்ன எனத் தெளிவாகக் கூறப்படவில்லை (non specific). அத்துடன் மிகவும் காலம் தாழ்த்திய விளைவு.

“நீ குழப்படி செய்தால் நான் போய்விடுவேன், தொடர்ந்து பிள்ளையும் குழப்படி செய்யும், பெற்றோரும் தொடர்ந்து இருப்பார்கள்” குழப்படி செய்ய ஆரம்பித்தவுடன் போக வேண்டும். உங்களுக்குப்போக முடியாது, போக விருப்பமில்லை என்றால் அப்படியான எச்சரிக்கைகளைச் சொல்லாதீர்கள். இது தொடர்ந்தால் பிள்ளை உங்களை அசட்டை செய்யும். உங்கள் சொற்களுக்கும் பெறுமதி இருக்காது. “இதுதான் கடைசி முறை” என திருப்பி இவற்றைச் சொல்வதில் அர்த்தமில்லை. இப்படியான எச்சரிக்கைகள் உங்களுக்கு அசௌகரியத்தைத்தான் ஏற்படுத்தும். எதைச் சொல்கிறீர்களோ அதையே செய்யுங்கள் (say what you mean, mean what you say, and do what you would do).

காரில் விளையாட்டுப் பயிற்சிக்குப்போகும் இரு சகோதரர்கள் சண்டை பிடிக்கிறார்கள். “சண்டையை நிறுத்தாவிட்டால் திரும்பி வீட்டுக்குப் போவேன்” என்கிறார் அம்மா. திரும்பி வீட்டுக்குப்போக சந்தர்ப்பம் இருப்பதால் பிள்ளைகள் ஒருவரது முகத்தை ஒருவர் பார்த்துவிட்டு சண்டையை நிறுத்துகிறார்கள். தாயின் எச்சரிக்கை வலிமை பெறுகின்றது.

- சரியானதையும், பிழையானதையும் சேர்த்து கூறாதீர்கள். சரியானதை மட்டும் கூற அது மனதில் பதியும். செய்வார்கள். சரியானது மட்டும் ஆழ்மனதுக்குச் செல்லும். முயற்சிகள் மேற்கொண்டு வெற்றி காண்பார்கள். காரணம் திட்டுவார்களோ என்ற எண்ணம் தலை காட்டாது. பிழை ஏற்பட்டு விடுமோ பிழை விடும்போது மாத்திரம் பெற்றோர்கள் ஆர்ப்பாட்டம் செய்தால் அவை ஆழ்மனதில் பதிந்து முயற்சி அற்றவர்களாக இருந்து விடுவார்கள். ஏதும் செய்தால் பிழை ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற ஏக்கம் அவர்களைத் தடுத்து நிறுத்தி விடும்.

திட்டிப்பேசுதல் (Scolding)

இதுவும் ஓர் எச்சரிக்கை “எறியாதே. உனக்கு வெட்கம் இல்லையா?. நீ கூடாதவன்” இந்த பேச்சு குற்ற உணர்வை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இது சுயமரியாதையை பாதிக்கும். பேசும்போது பெற்றோர் விடும் பெரும் தவறு பிள்ளையின் தவறுக்காக பிள்ளையின் குணத்தையும் ஆளையும் சேர்த்து முழுமையாகப் பேசாதீர்கள். இப்படிச் செய்தால் நல்லா இருக்கும் என்று மாற்று வழியைக் கூறுங்கள். நீண்ட நேரம் பேசுவது பிள்ளையின் தன்மான உணர்வு பாதிக்கப்படுவதோடு பெற்றோர் மீது வெறுப்பும் வளரும். பிழையைச் சுட்டிக்காட்டி காரணத்துடன் விளங்கப்படுத்திச் சொல்ல வேண்டும். உதாரணமாக “பழக்கமில்லாத நாயைப் பிடித்தால் அது கடிக்கும்” எனலாம்.

நான் என்று கூறும்போது அது உங்கள் எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தும். அப்போது பிள்ளையின் சுய மதிப்பு பாதிக்கப்படாது. கடும் கோபத்தில் சொற்களைப் பொழிந்து தள்ளிவிட்டு பெற்றோர் ஆறுதல் அடைகிறார்கள், சில சமயங்களில் அதன்பின் கவலை அடைகிறார்கள். பிள்ளையையும் இதனால் பாதிக்கப் பண்ணி விடுகிறார்கள். சுவரில் கிறுக்காதே, எனக்கு கோவம் வரச் செய்யாதே என்று கூறாதீர்கள். சொற்களை வீசாதீர்கள். கோபம், ஆத்திரம் வரும்போது பெற்றோர் மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியேவிட்டு 2,3 தடவைகள் அப்படிச் செய்து தங்களை சாந்தப் படுத்திய பின்பு எப்படிச் சொன்னால் நல்லது என்று எண்ணி அதற்கு ஏற்ப சொற்களைப் பிரயோகிக்க வேண்டும். “சுவரில் கிறுக்கினால் அதைத்துடைத்து கழுவி எனக்கு வேலை அதிகரித்து விடும்.” இவ்வாறு கூறினால் தன்மானம் பாதிக்கப்படாது. கூடாத பழக்கத்தை, அந்தச் செயலை மட்டும் கண்டியுங்கள். பிள்ளையைக் கண்டிக்க வேண்டாம். தவறைப் பிள்ளைக்கு தெளிவுபடுத்துங்கள், பிள்ளைக்கு முத்தம் இடுங்கள், தொடர்ந்து அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள், தவறு செய்தாலும் பிள்ளையை ஏற்றுக் கொள்ளல் பிள்ளைக்கு விளங்க வேண்டும். பாடசாலை முடிந்து வீடு வரும்போது யாருடனும் நின்று விளையாட வேண்டாம், வீட்டுக்கு வந்து சொல்லிவிட்டுப்போ, அப்போதுதான் எங்கே, யாருடன் என்பது பெற்றோருக்குத் தெரியும் என காரணத்துடன் கூறும்போது பிள்ளைக்கு அது சுலபமாக மனதில் பதியும்.

பாதிக்கப்படக்கூடிய பிள்ளை (Vulnerable children)

சில குடும்பங்களில் மாற்றுத்திறனான குழந்தைகளை (special talented children / special need children) பெற்றோர் வித்தியாசமாக நடத்தியதால் தான் அக்குடும்பத்தில் தோன்றிய தேவையற்ற ஆள்

என்ற உணர்வை (unwanted intruder) ஏற்படுத்திவிடும். சில குடும்பங்களில் மாற்றுத்திறனான பிள்ளைக்கு பல கவனிப்புகள் செய்யும்போது ஆரோக்கியமான பிள்ளை தான் புறக்கணிக்கப்படுவதாக உணரும். தான் ஒரு மாறிப்பிறந்து வந்த ஆள் (displaced child)- போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டு விடும்.

‘பெற்றோர், பிள்ளைகளுடன் தங்கள் நேரத்தைப் பகிர்ந்து செலவழிக்க வேண்டும். விசேட குடும்பச் சூழலை பிள்ளைகளுடன் வெளிப்படையாகப் பேசவேண்டும். மட்டுப்படுத்தப்பட்ட குறைந்த பராமரிப்பை, கவனிப்பைப் பெற்ற பிள்ளை தான் பெற்றோருக்கு முக்கியமற்றவர்’ என்ற கருத்தை வளர்த்து விடும்.

குழந்தைகளுக்கு (label) முத்திரை பதிக்காதீர்கள். “இது குழப்படி”, “உதவாதது”, “படிப்பு வராது”, “மொக்கு”, “தண்டச்சோறு” போன்ற சுயமதிப்பைப் பாதிக்கும் முத்திரைகளைக் குத்தாதீர்கள். அந்தப் பிள்ளைகளில் உள்ள திறமையைக் கண்டுபிடித்து ஊக்குவிப்பது பெற்றோரின் கடமை. ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒன்றில் திறமையுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள் என்பதை முதலில் பெற்றோர் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒழுக்கமாக ஒழுகுதல் (Discipline)

“ஒழுங்கு”, இது ஒரு குழப்பத்தைத்தரும் சொல். ஒழுக்கம் என்பது அடித்தல், தண்டித்தல், கண்டித்தல் என்பதல்ல. பிள்ளைக்கு மாற்று வழிகளை, யுக்திகளை (strategies) காட்டிக் கொடுத்தல், பிள்ளையில் உள்ள திறமையை வளர்த்தெடுத்தல் போன்றவைகளே. பிள்ளைகளினது ஆரம்ப வாழ்வில், “No”, “Don’t” கூறிக் கொண்டு இருக்காதீர்கள், பின்னடைவு ஏற்பட்டு விடும்.

- பிள்ளைகள் தாங்களாக ஓடித்துள்ளிக்குதித்து விளையாடுவதைத் தடுக்கிறோம்
- பிள்ளைகளுக்கு இது கூடாது, அது கூடாது என்கிறோம்.
- பிள்ளையை சுயமாக இயங்கவிடாமல் கண்காணிப்பில் வைத்திருக்கிறோம். குழந்தைகளைக் கட்டிப்போடுகிறோம்
- பிள்ளை தனது ஆரம்ப வாழ்வை விதிமுறைகளில் தங்கச் செய்கிறோம்
- “பொறுப்பான பிள்ளையாக வளர்வதற்காக” பிள்ளைகளுக்கு ஒழுக்கத்தைத் திணிக்கிறோம். சமூகத்தில் நற்பெயருடன் இருக்கலாம் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இது தவறு. அந்தந்த

வயதுக்கேற்ப பொறுப்பைக் கொடுத்தால் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். எங்கள் வாழ்வில் இவற்றைக் கடைப்பிடித்து வாழாமல் இவற்றை பிள்ளைகள் மீது திணிக்கப் பார்க்கிறோம். உங்கள் வாழ்வில் இவைகள் பிரதிபலித்தால் பிள்ளைகளும் தாங்களாகவே கைக்கொள்வார்கள்.

- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளை நல்லமாதிரி வளர்க்கிறீர்கள் என்பதை காட்ட முயலாதீர்கள்.
- Misbehave பண்ணும் பிள்ளை கூடாதென்பதல்ல. பெற்றோரை திருப்திப்படுத்தவும், அவர்கள் கவனத்தைத் தங்கள் மீது திருப்பவம்தான் பிள்ளைகள் அப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் (children are like little scientists in a real world laboratory).
- சில பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் முரட்டுத்தனமாக கண்டிப்பது “இதைச் செய் என்னை கேள்வி கேட்க வேண்டாம், நான் எல்லாம் சொல்லிவிட்டேன்” போன்ற பதில்கள் மூலமும் பெற்றோர்கள் முரடர்களாக மாறுகிறார்கள். தான் சார்ந்திருக்கும் சூழலை தனது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க அவர்களுடன் அவர்களது பெற்றோர் சிறு வயதில் நடந்து கொண்ட முறையைத்தான் வளர்ந்ததும் பாவிக்கிறார்கள். இது ஒரு Relay race போல. ஆட்கள் மாறுவார்கள், ஆனால் அதே ஓட்டம்தான்.
- பெற்றோராவதற்கு எந்தவித தகுதியும். தகைமையும், கல்வியும் தேவையில்லை.
- ஆனால் பெற்றோர் ஸ்தானம் என்பதுதான் உலகத்தில் உள்ள உன்னத, மிக முக்கியமான பதவியாகும். பாடசாலைக் கல்வி முறையில் குழந்தை வளர்ச்சியும் (Child development) வகுப்பு பாடத் திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டால் அடுத்த தலைமுறையினர் அந்தப் பாடத்திட்டத்துக்கு ஏற்ப தங்களை உளவியல் ரீதியாகத் தகுதியுடையவர்களாக ஆக்கிக் கொள்வார்கள்.
- பிள்ளை கடையில் காசு கொடுக்காமல் ஒரு பொருளை எடுத்தால் திருப்பிக் கொடுக்கும்படி வலிபுறுத்துங்கள். அடுத்தவரது பொருளை உடைத்தால் திருத்திக் கொடுங்கள் அல்லது புதுப் பொருள் வாங்கிக் கொடுங்கள்.
- பிள்ளைகளை போக்குவரத்து நெரிசலை அறிய நாம் அனுமதிப்பதில்லை.
- ஆனால், பிள்ளை ஏதாவது பிழை விட்டால் தண்டனையாக அழுது கொண்டு நிற்க தெருவில் பிடித்து விடுகின்றோம்.

- பாடசாலைக்கு ஏதாவது காசு கட்ட வேண்டும் என்றால் முடிவு திகதி வரும்வரை காத்திருந்ததற்காக முன்கூட்டி தங்களிடம் காசு கேட்காததற்கான தண்டனையாக உடனே காசு கொடுக்காத பெற்றோர் அதே நேரத்தில் கடனாகப் பக்கத்து வீட்டுக்காரன் காசு கேட்டால் கௌரவத்துக்காக உடனடியாகக் கொடுப்பதும் நன்கொடைகள் கொடுப்பதும் முரண்பாடான செயல்களாகும். பிள்ளைகளை இரண்டாம் இடத்துக்கு வீட்டுக்குள்ளே தள்ளி விடாதீர்கள்.

ஒப்புதல் - அங்கீகாரம் எதிர்பார்த்தல் (approval seeking):

- குழந்தைப் பிராயத்தில் வளர்ந்தவர்களின் அனுசரணையை, பிள்ளைகள் விரும்புகிறார்கள். பிள்ளைகள் நினைப்பதற்கு, செய்வதற்கு, உணர்வதற்கு ஒவ்வொன்றுக்கும் பெற்றோரின் சம்மதத்தை, ஒப்புதலை எதிர்பார்க்க கூடியதாக பெற்றோர் பிள்ளைகளை வளர்க்கக்கூடாது. பாசத்தையும், சம்மதத்தையும் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்து குழப்பக் கூடாது. இந்த இரண்டும் வித்தியாசமான உணர்வுகளைக் கொண்டவை. சுய நம்பிக்கை (self reliance) தொட்டிலிலிருந்தே ஊட்டப்பட வேண்டும். நீ குழந்தை, உனக்கு எதுவும் தெரியாது. உனக்காக நாங்கள் பெற்றோர்கள்தான் யோசிக்க வேண்டும் என்று கூறாதீர்கள். குழந்தை தன்னில் சுய ஐமிச்சத்துடனும் (self doubt) தன் செய்கைகளில் சந்தேகத்துடனும் வளர்ந்து விடும். பெரியவரான பின்பும் தன்னால் முடியுமா என்ற சுய ஐமிச்சம் ஆழ்மனதிலிருந்து தொழிற்படும். எதற்கும் அம்மாவையும் அப்பாவையும் நாடும் பிள்ளை தன் பெற்றோர் இல்லாத காலத்தில் அல்லது பெற்றோரிலிருந்து தூர விலகி வாழும்போது பெரும் உளவியல் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும். அப்போது உலகம் இருட்டாகத் தெரியும். கண்ணைக்கட்டி திக்குத் தெரியாத காட்டில் விட்ட உணர்வு உள்ளத்தில் அலைமோதிக் கொண்டு இருக்கும். தன் நடமாட்டத்தைக் குறைத்து தன் வீட்டுக்குள் புகலிடம் தேடிக்கொண்டு விடுவார்கள். முயற்சியற்று பிற மனிதர்கள்மீது சந்தேகமும் தங்களுக்குள் தாங்கள் தோற்று வெளி உலகத்துக்கு வெற்றியாளர்கள் போல நடித்துக்கொள்வார்கள்.

- ஒருவரது சொந்தக் கணிப்பைவிட (judgement) பிறரது அங்கீகாரத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க கலாச்சாரம் கற்பித்துள்ளது. பிள்ளைகள் இவ்வாறு பெற்றோரைக் கேட்கிறார்கள், “அம்மா என்ன சாப்பிட?”, “அப்பா நான் விளையாடப் போகலாமா?”, “இந்த உடுப்பு எப்படி இருக்கிறது?” இந்தக் காற்சட்டையும், சட்டையும் நிறம் பொருந்தவில்லை, இந்த பாவாடையும், சட்டையும் உனக்குப் பொருந்தவில்லை என்கிறார் அம்மா.

- அம்மா நான் என்ன உடுப்பு போடவேண்டும்? அம்மா விரைந்து சென்று உடுப்புகள் தெரிவு செய்கிறார். பெற்றோருடன் பிள்ளை பல்பொருள் அங்காடிக்குச் செல்கிறது. அங்கு பணியாளர் பிள்ளையைக் கேட்கிறார் சொக்லேட் வாங்கப்போறியா, பிள்ளை அம்மாவின் முகத்தைப் பார்க்கிறது. எது செய்தாலும் பெற்றோரைக் கேட்காமல் செய்யக்கூடாது என்ற செய்தி பிள்ளையின் மனதில் உறுதியாகப் பதிந்து விட்டது.

பூரண வழுவற்ற நிலை (perfectionism)

- ஏன் நீங்கள் எதுவித வழுவறில்லாமல் ஒவ்வொரு விடயமும் செய்ய வேண்டும்? எது செய்தாலும் அத்தகைய எதிர்பார்ப்பு ஏன்? உங்களுக்கு யார் பெறுபேறுகள் கொடுப்பது? யார் மதிப்பெண் கொடுப்பது? யார் புள்ளிகள் கொடுப்பது? எதுவித தவறுமில்லாது, இம்மியளவும் வழுவில்லாது பூரண சரியாக எந்த விடயமும் செய்ய முடியாது. இந்த எண்ணம் ஒருவரை முயற்சிவற்றவராக்கி விடும். ஏதும் பிழை ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற எண்ணம் ஒருவரைத் தடுத்து நிறுத்திவிடும். முயற்சியும் RISKம் அடிபட்டுப்போய்விடும். தெரியாத தற்குள் முயற்சி செய்யத் தயங்குவார்கள். இன்னும் பிறவாதவர் பூரண சரியானவராக இருக்கலாம், அல்லது இறந்தவர் சமாதிக்ஞர்கள் எதுவித அசைவுமில்லாமல், எதுவித முயற்சியுமில்லாமல், எதுவித எண்ணமுமில்லாமல், எதுவித உணர்வுமில்லாமல், பூரண வழுவற்ற நிலையில் இருக்கலாம். பிரித்தானியாவின் முன்னாள் பிரதமர் வின்ஸ்டன் சேர்ச்சில் (winston Churchill) perfection பற்றிக் கூறும்போது அது உடல் செயலிழந்த paralysis நிலையுடன் ஒப்பிடுகின்றார்.

- உயிரோட்டமுள்ள மனிதன், சிந்தனை ஓட்டமுள்ள மனிதன். முயற்சியுள்ள மனிதன், கற்பனை ஓட்டமுள்ள மனிதன், மேற்கொள்ளும் பணியில், முயற்சியில், செய்கையில் வழுவேற்படும். அங்கே வளர்ச்சி யுள்ளது.

- முயற்சி, மேலும் முயற்சி, செயல், மேலும் செயல். மேலும் மேலும் இயங்குதல் இவைகளைத்தான் பிள்ளைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். விளைவுகள் எதிர்பாராத பெறுபேறுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காத, முயற்சிக்கு உற்சாகமூட்டுங்கள். Perfection என்று கூறாதீர்கள். Best என்பதில்லை. காரணம் best என்றால் அதற்கு அப்பால் எதுவுமில்லாமல் அது எல்லையாகிவிடும். Better என்றால் அதில் வளர்ச்சி உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு Perfect என்று ஒரு வரையறையை கொடுக்காதீர்கள். கடவுள் Perfect ஆக இருக்கலாம். அது மனிதனுக்குப் பொருந்தாது. மனிதனுக்கு Perfectஐத் திணித்தால் அவன் செயலிழந்தவனாகிவிடுவான். (Perfection means immobility). ஏற்படும்

தவறுகளை தோல்விகளை ஒருவருடைய சுயமரியாதையுடன் மதிப்புடன் ஒப்பிடாதீர்கள். தவறு, தோல்வி என்பதே வாழ்வில் இல்லை என்பதை பிள்ளைகளிற்கு அறியச்செய்யுங்கள். ஒவ்வொருவருடைய ஆற்றல்களும், திறமைகளும் ஏதோ ஒன்றுக்குள் மறைந்து இருக்கும். ஒருவருக்கு தோல்வியாகத் தெரிவது பிறிதொருவருக்குத் தோல்வியாக இருக்காது. ஒருவரது வெற்றி பிறிதொருவருக்கு வெற்றியாகாது. விஞ்ஞானி தொமஸ் அல்வா எடிசனின் முதல்முயற்சி பிறருக்கு தோல்வியாகத் தெரிந்தது. ஆனால் அது அவருக்கு பெரு வெற்றி. பிறரது அவமானங்களையும் இழிவுப்பேச்சுக்களையும் புறக்கணித்து தன் விடா முயற்சி யினால் ஆய்வை நோக்கி நகர்ந்து மின்குமிழை (bulb) கண்டுபிடித்தார். உலகை ஒளிமயமாக்கினார்.

- குழந்தைப்பருவம் குழந்தைகளுக்கே, பிள்ளைப்பருவம் பிள்ளைகளுக்கே. Perfect child என்று உலகில் எவருமிருக்க முடியாது. குழந்தைகளை, பிள்ளைகளை Perfection என்ற சொல்லால் கட்டிப் போடாதீர்கள். அவர்களை வளரவிடுங்கள்.

Mount Everest சிரகத்தை சிறிதாக்கிய முயற்சி

1. Babu Cheri serpa என்ற நேபாளத்தைச் சேர்ந்த 15 வயது இளைஞர் தனியாக எவரது sposor ம் இல்லாமல் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை 2001ல் அடைந்தார்.
2. Erick 70 வயதானவர், May 2003ல் Everest உச்சியை அடைந்தார். இவர்தான் இதுவரை வயது கூடியவர் எனலாம்.
3. 25 வயது Serpa ஒருவர் 23.05.2003 ல் Everest உச்சியை அடைந்தவர் களில் குறைந்த நேரத்தில் அதாவது 12 மணி 45 நிமிடங்களில் அடைந்து உலக சாதனை படைத்தார். இதுவரை குறைந்த நேரத்தில் அடைந்த வயது குறைந்தவர் இவர்தான்.
4. எட்மண்ட் கிளாரியும், டோன்சிங் நோர்கேயும் 29.5.1953இல் முதன் முதல் சிகரத்தை வெற்றிக் கொண்டவர்கள். சிறு வயதில் தோன்றிய எண்ணமே அது.

அத்தியாயம் 25

மன உளைச்சல் இல்லாமல் நெறிப்படுத்தல்

(Discipline without causing stress)

உற்சாகப்படுத்தல் (encouragement) ஒரு குழந்தையினது வளர்ப்பில் பிரதான அம்சமாகும். குழப்படிக்காரப்பிள்ளை (mischievous/ misbehaving child) வேறு யாருமல்ல. பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தில் உற்சாகமூட்டப்படாத (discouraged child) பிள்ளைகளே என்கிறார் Rudolf Dreikers.

குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கோ, பாதுகாவலர்களுக்கோ மாத்திரமல்ல, ஆசிரியர்களுக்கும் இது பொதுவானதுதான்.

உற்சாகமூட்டல் (Encouragement)

-நீங்கள் பிள்ளைகளை நம்புகிறீர்கள் என்பதை பிள்ளைகள் நம்ப வேண்டும்.

- Perfection ஐ எதிர்பார்க்க வேண்டாம். Improvement அடைய வழி காட்டுங்கள்.

-தவறுகள் என்று கூறாமல், அவைகளை மாற்றி அமைக்க உனக்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் என்று கருதும்படி கூறுங்கள்.

-பெறுபேறுகளை விட முயற்சிகளே முக்கியமானது. ஆசிரியர்களாக இருந்தாலென்ன, பெற்றோர்களாக இருந்தாலென்ன தங்கள் வாழ்வில் தாங்கள் நினைத்துப் பெருமைப்படக்கூடிய நிகழ்வுகளைக் கூறும்படி கேட்கவும். ஏன் அந்த நிகழ்வு பெருமைக்குரியது என்றும் கேட்கவும்.

ஊக்கப்படுத்தாமை (Discouragement) என்றால் என்ன?

ஒருவரது திறமையை, குணத்தை, ஆற்றலை, இயல்புகளை, பெறுமதியை (worth) சுட்டிக்காட்டாமல், தன்மானத்தைப் பாதிக்கக் கூடிய மாதிரி செயற்படுதல் அல்லது குறைத்து மதிப்பிட்டுக்கூறுதல், சிறுமைப்படுத்தல் போன்றவைகளாகும். வளர்ந்துவரும் பிள்ளைகளைப்

பெரிதும் பாதிக்கும். திரும்பத்திரும்ப குற்றம்குறை சொல்லிக்கொண்டே இருந்தால் தொடர்ந்து பிழை திருத்தம் செய்தல் போன்றவை மனதை ஊனப்படுத்தும்.

ஒவ்வொரு பிழையையும் சுட்டிக்காட்டி திருத்தப்பட வேண்டிய தில்லை. பிழைகளைத் திருத்தும் என்ற எண்ணத்தில் திரும்பத் திரும்பக் கூறுகிறார்கள். ஆனால், இது மாறான விளைவுகளைத்தான் கொடுக்கும். Positive உற்சாகமூட்டல் மாத்திரம் மனதில் தொடர்ந்து சாதகமாக வேலை செய்யும். மனதில் சுதந்திர உணர்வு ஏற்படும். புதிய முயற்சி பிறக்கும்.

அதெரியமூட்டும் கூற்றுக்கள் (Discouraging statements)

திரும்பவும் அப்படிச் செய்துவிட்டாய், நான் எதிர்பார்த்தேன் அப்படித்தான் செய்வாய் என்று, மற்றவர்கள் இதைச் சரியாகச் செய்து இருப்பார்கள்.

பொருத்தமற்ற புகழாரம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். போற்றுதலில் தங்குதல் (depending on praising) ஏற்பட்டுவிடும். இது போதை போன்றும் மாறிவிடும். Praiseக்கு காத்திருத்தலை தோற்றுவித்துவிடும்.

பிறர் மதிப்பீட்டில் தங்கிவிடுவார்கள். பிறர் புகழ்ச்சியை எதிர்பார்ப்பார்கள். இது சுய வளர்ச்சிக்கு தடைக்கல்லாக அமைந்துவிடும்.

தண்டனை (Punishment):

பயத்தால் கீழ்ப்படிவை ஏற்படுத்தலாம். வெறுப்பை, கோபத்தை பின்பு விலையாகத் தந்துவிடும். உறவைப் பாதிக்கும். தண்டிப்பவரைப் பிள்ளை “கொடுமைக்காரன்” எதிரானவர் எனப் பார்க்கும். தன்னைத் தகுதியில்லாதவர், கூடாதவர், பலவீனமானவர், பாதிக்கப்பட்டவர் எனக் கருதும்.

எல்லாப்பிள்ளைகளும் தண்டனையை ஒரேமாதிரி கருத மாட்டார்கள்.

உதாரணம்: வீட்டில் பாடசாலை வேலையைச் செய்யாமல் வந்த பிள்ளைக்கு தண்டனையாகக் கரும்பலகையை அழிக்கச்சொன்னால் பிள்ளைக்கு விளங்காது. காரணம், இரண்டுக்கும் தொடர்பு இல்லை. நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் பழக்கம் பிள்ளையிலிருந்து வராது. வெளியிலிருந்து நீங்கள் புகுத்தியதாகத்தான் இருக்கும். உங்களைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக மாறியதாகப் பிள்ளை நடிக்கும். பெற்றோராயினும் சரி, ஆசிரியராயினும் சரி இதுதான் நடக்கிறது. பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோரோ ஆசிரியரோ பொலிஸ்காரர்கள் அல்ல. அவர்கள் பொலிஸ் வேலை பார்க்கக்கூடாது.

வெகுமதி வழங்கல் (Reward system)

பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் சரியானதைச் செய்வதற்காக சன்மானம், உபகாரம், பரிசுப்பொருட்கள் என விசேட சலுகைகள் வழங்கல் (treats and special priviledges) விரும்பிய பெறுபேற்றைப் பெறுகின்றனர். இது ஒருவித எதிர்பார்ப்பை பிள்ளையின் மனதில் வளர்க்கிறது. இவை கிடையாத சந்தர்ப்பத்தில் வெறுப்பை, விரக்தியை, கோபத்தைக் கொடுக்கிறது. வேறுபாடற்ற சமூக நலன்களை இவர்கள் மனதில் விதைக்காது, மாறாக தனக்கு என்ன இருக்கிறது என்ற எதிர்பார்ப்பைத்தான் வழங்கும். இது சுயநலத்தைத்தான் (Selfish) வளர்க்கும். சமூக நலனை வழங்காது. தோற்றவர்களுக்கு, வெற்றி பெற்றவர்கள் மீது பொறாமை வளரும். நல்ல பிள்ளைகள், கூடாத பிள்ளைகள் என்ற பிரிவினையை வளர்த்துவிடும்.

பிள்ளைகள் இயல்பாக எதையும் செய்ய மாட்டார்கள் என்ற பிழையான நம்பிக்கையை இது வளர்க்கும். பிள்ளைகள்-மாணவர்கள் எப்பவும் சரியானது செய்ய விருப்பம் உடையவர்கள். இதனால் அவர்களது முகம் மலர்ச்சி அடைவதிலிருந்து கண்டு கொள்ளலாம். வயதானவர்கள், பெரியவர்கள்போல அவர்களுக்கும் அத்தகைய விருப்பம் உண்டு. பிள்ளைகள்-மாணவர்கள் சரியானது தாங்களாகவே செய்தால் அதுதான் அவர்களது உண்மையான வெகுமதியாகும் (reward). இயல்பாகப் படிக்கவும், ஒத்துழைக்கவும் பழக்க வேண்டும். அவை மனதில் நிரந்தரமாகிவிடும்.

ஒரு நிகழ்ச்சி:

படம் வரையும் போட்டிக்கு 2 மாணவர்கள் அழைக்கப்பட்டனர். ஒருவருக்கு வெகுமதி Reward தரப்படும் என இரகசியமாகக் கூறப்பட்டது. மற்ற மாணவரிடம் எதுவும் கூறப்படவில்லை. மற்றவருக்கு என்ன கூறப்பட்டது என்பதும் அடுத்தவருக்குத் தெரியாது. போட்டி ஆரம்பமானது. இருவரும் படம் வரைந்துகொண்டு இருந்தனர். போட்டி நடத்துனர் நிறுத்தும்படி கூறினார். சன்மானம் பேசப்பட்ட மாணவன் நிறுத்திவிட்டுக் கையை நீட்டினான். மற்றவர் தொடர்ந்தும் தன் வேலையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்துவிட்டு நிறுத்தினார். முதலாவது நபர் வேறு யாருக்காகவோ வேலை செய்தார். 2வது நபர் தனக்காக வேலை செய்தார். வெகுமதி இயற்கையான ஒத்துழைப்பை நீக்கி “எனக்கு என்ன வைத்திருக்கிறார்கள்?” என்ற மன எதிர்பார்ப்பை வளர்க்கிறது. சன்மானமும், வெகுமதியும் ஒருவரைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஜனநாயக வகுப்பறையில் வெகுமதிக்கு இடமில்லை. சமூக சம அந்தஸ்துக்கும் இது புறம்பானது. வெகுமதி

ஊக்கத்தைக் கொடுத்தாலும் வெற்றியைக் கொடுத்தாலும் மறுபக்கத்தில் காழ்ப்புணர்ச்சி, பொறாமை, கோபத்தை வளர்க்கிறது. கிட்டத்தட்ட இதுவும் punishmentன் பெறுபேறெத்தான் கொண்டு வருகிறது. ஏனெனில், இத்தகைய சன்மானங்கள் தண்டனைக்குச் சமமாகிறது. வெகுமதிக்கும், தண்டனைக்கும் பதிலாக உற்சாகமூட்டல் மூலமும், Natural and logical consequences மூலமும் திருத்த வேண்டும். இதன்மூலம் பிள்ளைகள், மாணவர்கள் partner ஆகவும் சமூகத்தில் சமம் ஆகவும் நடத்தப்படுகிறார்கள்.

பலமான உறவை அமைத்தல் (Building rapport)

பிள்ளைகளிற்கும், உங்களிற்குமிடையிலான உறவு பலமானதாயும், நல்லுறவாகவும், நிரந்தரமானதாகவும் அமைய வேண்டும். நீங்கள் எதுவாக இல்லையோ அதுவாக நடக்கக் கூடாது, கதைக்கக் கூடாது, நம்பிக்கையாகவும், எப்பவும் நீங்கள் நீங்களாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் உங்களைத் தினமும் பார்க்கிறார்கள், அவதானிக்கிறார்கள். உங்கள் உணவு, உடையிலிருந்து உங்களை முழுமையாகவே அவர்களுக்குத் தெரியும். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கவனியாது அலட்சியமாக நீங்கள் மறந்திருக்கும் கருமங்கள், விஷயங்கள், நடவடிக்கைகள் கூட பிள்ளைகள் மறவாதிருக்கலாம். நிறைய விஷயங்களைப் பிள்ளைகள் உற்று நோக்குவார்கள். உங்கள் மன இயல்புகள் மாறுவது, ஏறுவது, இறங்குவது, சகலதும் புரியும். நீங்கள் எதையும் மூடி மறைக்க முடியாது. நீங்கள் அவர்களை முட்டாளாக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள். ஆசிரியர்களும் இது போலத்தான். உங்கள் அசைவுகள் அனைத்தையும் மாணவர்கள் அவதானிக்கிறார்கள். உங்களை நன்றாகவே அவர்களுக்குத் தெரியும். வகுப்பறையில் முகமூடி அணிந்த மாதிரி நடவாதீர்கள். நம்ப மாட்டார்கள். நீங்கள் நகைச்சுவையானவர் என்றால் வகுப்பறையில் அதை வெளிப்படுத்துங்கள். அமைதியானவர் நீங்கள் என்றால் அப்படியே நடந்து கொள்ளுங்கள். நீங்களும் உங்கள் கருமம் என்று வாழ்ந்தால் அப்படியே இருங்கள் (be that way). வேஷம் கலைந்து போகும் என்ற ஏக்கம். சந்தேகப் பார்வை எந்தப்பக்கமும் தெரியும். வாழ்வு மாயமானதாகிவிடும். உங்கள் விருப்பு வெறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஆசிரியராகினும் உங்களை மனிதராகக் காட்டும். மனிதராக இருப்பது மிக முக்கியம். நகைச்சுவை இயல்பாகவிருந்தால் மறைக்காதீர்கள்.

ஆசிரியர்-மாணவர் உறவு:

பாடத்திட்டத்திற்கு அமைய பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல் ஓரளவு Maturity அடையச் செய்வதாகும். கல்வியை அறிய மாணவர்கள் ஒத்துழைக்க வேண்டும். பாடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் - மாணவர் பரஸ்பர நல்லுறவு இருக்க வேண்டும். அவர்களது நலனில்

ஆழமான அக்கறையில், நட்பு அமைய வேண்டும். ஆசிரியர்கள் சகலரையும் சமமாகவே நோக்க வேண்டும். பாரபட்சம் இருக்கக் கூடாது. பிடித்தமானவர், படியாத மாணவர், அதிக விருப்புக்குரிய மாணவர், பொறுப்புக்குரிய மாணவர் என்ற தரங்கள் இருக்கக் கூடாது. ஜனநாயக வகுப்பாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகளது மனம் சௌகரியமாக இருக்கும் போது நன்றாகப் படிப்பார்கள்.

1. உண்மையாக, போலித்தனம் இல்லாமல் மாணவர்களை மதியுங்கள். முடிவுகள் எடுக்கும்போது அவர்களை உட்படுத்த வேண்டும். அவர்கள் கூறுவதை மிகக் கவனமாகக் கேட்க வேண்டும். மதிக்க வேண்டும்.
2. மாணவர்கள் எந்த நிலையில், எப்படி இருக்கிறார்களோ, அவர்களை அப்படியே ஏற்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரிலும் positive இருக்கும் அவற்றை நீங்களே கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
3. மனிதனாக இருங்கள். 15 நிமிடம் வகுப்பறையை News reporter Period ஆக மாற்றுங்கள். உலக புதினங்களைப் (News Period) பகிருங்கள். நல்ல ஆரோக்கியமான கருத்து ஓட்டத்தைப் பரவ விடுங்கள்.
4. நகைச்சுவை: ஆரோக்கியமான, சமயோசித புத்தியான, தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கக் கூடிய, சுய மதிப்பை உயர்த்தக் கூடிய நகைச்சுவையுடன் பழகுங்கள் (sense of humour).
5. மாணவருக்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். சொந்தப் பிரச்சனை, பாடப்பிரச்சனை, உங்களிடம் ஆலோசனை, உதவி பெறத்தக்கதாக அமையுங்கள். நல்லுறவுக்கு இது பாலமாக அமையும்.
6. ஜனநாயக வகுப்பு: தீர்மானம் சேர்ந்து எடுத்தல், பிரச்சனைகளை தீர்த்தல், உணர்வுகளைப் பகிர்தல். செவிமடுத்தல், மாணவர்கள் எல்லோரும் எப்படி ஒன்றாக இயங்குதல் என்பதை அறிதல் "social curriculum" சமூக பாடத்திட்டம் அவசியம்.

மதிப்பைப் பேண நடைமுறைகள் (Rules of Respect)

- நேரத்துக்கு சமூகம் அளித்தல்
- மதிப்புடன் ஒருவர் மற்றொருவருடன் பேசுதல், தன்னையும் மதித்து பிறரையும் மதித்தல்
- பூரணமாக செவிமடுத்தல்
- மற்றவரிடமுள்ள நல்ல குணத்தை மாத்திரம் நோக்குதல், positive ஐ மாத்திரம் பார்க்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். (treat others with respect while maintaining self-respect)

- பிறரது உடைமைகளை மதித்தல் (Respect others property)
- தனது செயலுக்குத் தானே பொறுப்பெடுத்தல் (Taking responsibility for his / her own)
- பிறருக்கு உதவுதல்

புதிய மாணவர்களுக்கான அறிமுகக் கேள்விகள்

1. உங்களிலிரு தும் நல்ல குணம் எது? கூடாத குணம் எது?
2. நண்பர்களிடம் எப்படியான தன்மைகள் இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?
3. உங்களிடமிருக்கும் எந்தத் தன்மை மற்றவர்கள் உங்களுடன் நண்பராக இருக்கத் தூண்டுகிறது?
4. நீங்கள் எதில் திறமையானவர்கள்?
5. ஒரே ஒரு விருப்பத்தை மாத்திரம் ஒருவர் வைத்திருக்கலாம் என்றால் உங்கள் ஒரேயொரு விருப்பம் என்ன? அது ஏன்?
6. நீங்கள் ஒரு பூவாக மாற விரும்பினால் அது எந்தப் பூ? ஏன்?
7. நீங்கள் ஒரு பறவையாக மாற விரும்பினால் அது எந்தப் பறவை? ஏன்?
8. நீங்கள் ஒரு மிருகமாக மாற விரும்பினால் அது எந்த மிருகம்? ஏன்?
9. நீங்கள் மிக உற்சாகமாகப் பெருமைப்படும் உங்கள் விஷயம் ஒன்றைக் கூறுங்கள்?

சமூக வாழ்வுப் பயிற்சியை வளர்க்கக்கூடிய அதை உள்ளடக்கிய பாடத்திட்டம் (Adopting a curriculum which includes social living)

ஆண்டுதோறும் பாடசாலைகளில் கணக்கு, விஞ்ஞானம், புவியியல், மொழி, சரித்திரம்... போன்ற இன்னோரன்ன பாடங்கள் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய திறமைகளை வளர்க்கப் படிப்பிப்பதில்லை (Teachers teach academic skills but not life skills). ஆசிரியர்கள் கல்வித் திறனைக் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர், ஆனால், வாழ்க்கைத் திறனைக் கற்றுக்கொடுக்கவில்லை. பாடசாலையின் பாடத்திட்டத்தின் ஊடாக அடிப்படை ஜனநாயக மரபுகள் ஊட்டப்பட வேண்டும். மற்றவர்கள் மரியாதையாக நடத்தும் போது தனது சுயமரியாதையையும் பாதுகாத்து நடக்க, கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த, (anger management), முரண்பாட்டை நீக்க, வழிமுறைகள் (conflict resolution techniques) தொடர்பு கொள்ளும் முறைகள், உரையாடல்கள்

(communication) தலைமைத்துவம் (Leadership), உற்சாகமூட்டல் (encouragement) போன்றவை வாழ்வின் அஸ்திவாரமாகும். பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும் போது எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு எந்த விதத்தில் உதவலாம் போன்றவை கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

பிரச்சனை தீர்வு, முரண்பாடு களைதல் (Problem solving and conflict resolution)

பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது ஒரு கலை. இதைப் பயிற்சி மூலம் நடைமுறையில் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கத் தெரிந்தவர்தான் வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைந்தவர் ஆவார். சினிமாவில், நாடகங்களில், இலக்கியங்களில், கதைகளில்வரும் கதா பாத்திரங்களின் பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்கி தீர்க்கும்போதும் முரண்பாடுகள், சிக்கல்களை லாவகமாக கையாண்டு மீளும்போது, வெற்றியடையும்போது சந்தோஷப்படுகின்றோம், கை தட்டுகின்றோம். பிள்ளைகளுக்கு சிறுபிராயத்திலிருந்தே பழகச் சந்தர்ப்பம் அளிக்க வேண்டும். தடுக்கப்படும்போது சாதாரியமாக வழிகாட்ட வேண்டும். இந்த ஆற்றல் வளர்க்கப்பட வேண்டும். வாழ்வில் பிரச்சனைகள் தோன்றும்போது தைரியமாக எதிர்கொள்ளுவார்கள். தன்னம்பிக்கையுடன் கையாண்டவர்கள் சிறு பிராயத்தில் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கப்பட்ட பிள்ளைகள். சுயமாக முடிவெடுத்து திறம்படத் தன்னை நடத்தினால் வளர்ந்து பெரியவர்களான பின்பும் கெட்டித்தனம் வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். ஆரோக்கியமாகவும் கட்டியெழுப்பக்கூடிய மாதிரியும் (constructive) சிருஷ்டிப்பாகவும் (creative) மாறும். தீர்வு நல்ல பெறுபேறுகள் காணக்கூடிய ஆற்றல் உடையவர்கள் ஒரு சிலரே. வழிமுறை தடைப்பட்டால் வேறு ஒரு வழிமுறையைக் கண்டு கொள்வர். தங்களில் முழு நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் ஏனைய சாமானியர்களைவிட பிரச்சனைகளைத் தோற்கடிக்கக்கூடியவர்கள். காரணம், அவர்களுக்கு நிலைமைகளை தேவையான நேரத்தில், அவசியமான இடத்தில் விட்டுக் கொடுத்தல் (compromise), தளராத முயற்சி (constant effort), கடின உழைப்பு (hard working), இறுக்கமாக மூடிய மனதில்லாமல், திறந்த, பரந்த எதையும் தாங்கும் மனம், தீயதற்கும், கூடாததற்கும் பக்கம் சாயாது நல்ல பக்கத்திற்கு மாத்திரம் முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் போன்ற குணங்கள் இருக்கும்.

பிள்ளைகளை அவர்கள் எதுவும் செய்யவிடாமல் பெற்றோரின் அல்லது பிறரின் அதிக கவனிப்பு, மேலதிக பாதுகாப்பு வழங்கினால் பிள்ளை தானாக சிந்தித்துச் செயல்பட சந்தர்ப்பம் இல்லை.

உதாரணம்: தனக்குத் தேவையான புத்தகத்தை மறந்து வீட்டில் விட்டுப்போக அம்மா கலைத்துக் கொண்டு போய் கொடுத்தால் புத்தகம் கொண்டு போக வேண்டிய முக்கியத்துவம் விளங்காது. தன்னை ஒழுங்குபடுத்தி பாடசாலை செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணம் தடைப்படுகிறது.

உதாரணம்: குளிருக்கு கைக்குப் போடவேண்டிய கை உறையை மறந்து விட்டுவிட்டு போனால் அம்மா அதனைக் கொண்டு போய் அணிந்துவிட்டு வந்தால் அதனைத் தான் குளிர்காலத்தில் கையில் அணிய வேண்டும், கைவிரல்கள் விறைக்காது என்பதை அறிய முடியாது. தனது தேவைகளை, தான் தன்னை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டிய முறைகளை நடைமுறையில் அது விடுபட்டுப் போகின்றது. பிள்ளைகள் வழிமுறை தெரியாமல் நின்றால் அவர்களிடம் அபிப்பிராயம் கேட்க வேண்டும்.

உதாரணம்: பிள்ளைகள் பிரச்சனைகளுடன் அணுகினால் எப்படித் தீர்க்கலாம் போன்ற கேள்வியைக் கேட்டு அவர்களே கண்டுபிடிக்க உதவ வேண்டும். மற்றவர்கள் கூறுவதைக் குழப்பமில்லாமல் கேட்க வேண்டும்.

மற்றவர் கருத்தை ஏற்கலாம், ஏற்காது போகலாம். ஆனால், மதிக்க வேண்டும். மற்றவர் கருத்தையும் சேர்த்து கலந்து தீர்வாக்க வேண்டும். பிள்ளை பெற்றோரிலிருந்து வீட்டில் இதைப் படிக்க வேண்டும், பாடசாலையில் ஆசிரியரும் இதை நோக்கி மாணவர்களை நகர்த்த வேண்டும்.

உதாரணம்: ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையை கேள்வியாக்கி வகுப்பில் சுக மாணவர்கள் முன்னிலையில் அதை ஒரு சம்பவம் போல கற்பனையை உருவாக்கி செய்து காட்டும்படி பயிற்சி உருவாக்கி அளிக்க வேண்டும் (Role play). மாணவர்களுக்குப் பிரச்சனைகளை கையாளும் முறையில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.

பிரச்சனைகள் வாழ்வில் முற்றாக இல்லாமல் வாழ முடியாது. அவைகளை அவ்வப்போது முகம் கொடுத்து கையாள வேண்டும். ஓடி ஒளிக்கக்கூடாது. சிறு பிரச்சனை, பெரும் பிரச்சனையாகி, பின்பு பெரும் பிரச்சனையாகி, நிம்மதியைக் குலைக்கும் பிரச்சனையாகி, அது நிரந்தரப் பிரச்சனையாகி. இப்படியே வாழ்ந்து விடாதீர்கள். ஒவ்வொரு வரினதும் எதிர்பார்ப்பு, நோக்கு, குறிக்கோள், இலட்சியம் எல்லாமே வித்தியாசமானவை. ஒவ்வொருவரதும் அணுகுமுறைகள், கையாளும் முறைகள், அதை நோக்கும் முறைகள் எடுத்துக்கொள்ளும் விதங்கள் வித்தியாசமானவைகள். வாழ்வென்றால் என்ன என்பது அவர்களது

மன அபிப்பிராயங்கள், வீருப்பு வெறுப்புக்கேற்ற முறையில் வாழ்க்கை முறை வித்தியாசப்படும். உரையாடல் திறன் (Communication skills):

ஒருவர் கூறுவதை இடையூறின்றிக் கேட்பதுதான் ஒருவருக்குக் கொடுக்கும் மதிப்பு, மரியாதை. எப்படி மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுத்து அவர் கூறுவதைக் கேட்பீர்களோ அந்த மாதிரி மரியாதை மதிப்போடு உங்கள் பிள்ளைகள் சொல்வதை அலட்சியம் செய்யாமல், கேட்டும் கேட்காத மாதிரி இருக்காது எதுவுமே தெரியாதமாதிரி பாசாங்கு பண்ணாமல் மிக்க மதிப்போடு கேட்க வேண்டும். இதன்மூலம் அவர்களது உணர்வை வெளிப்படுத்துவதையும், அவர்களது கருத்தை, அபிப்பிராயத்தைக் கூறும் அவர்கள் உரிமைகளை ஏற்கின்றீர்கள். நீங்கள் அவர்கள் சொல்வதை ஏற்கலாம், அல்லது ஏற்காமல் இருக்கலாம். ஆனால், அவர்களது கூறும் உரிமையை ஏற்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் ஒருவருடன் உரையாடிக் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் நன்கு உரையாடிக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்று அர்த்தமில்லை. நல்ல உரையாடலாக அமையாததற்கு தடைகள்: மற்றவரது நேரத்தை அதிகம் எடுத்தல், எதிர்பார்ப்புகள், எச்சரிக்கைகள், கோரிக்கைகள், உத்தரவுகள், பயமுறுத்தல்கள், மிரட்டல்கள், புத்திமதிகள், ஆலோசனைகள் அதிக பிரசங்கித்தனம், குற்றச்சாட்டுகள், விமர்சனங்கள், ஏளனங்கள், போதனைகள், புழுசுகள், பிறரைப்பற்றிய பேச்சுக்கள், சாட்டுப் போக்குகள், சம்பிரதாயங்கள், சுற்றி வளைத்தல், உரையாட வேண்டும் என்பதற்காக உரையாடல்கள், உள்நோக்கம் கலந்த உரையாடல்கள். சுய மதிப்பைப் பாதிக்கும் உரையாடல்கள், no sense, no logic குத்தல் பேச்சு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று உங்களையறியாமல் கலந்தால் கூட நல்ல உரையாடலாக அது அமையாது.

உதாரணம்:

ஒரு கதை:

George முதலாம் வகுப்பில் படிக்கும் மாணவன். விளையாட்டுப் பாட நேரம் கடைசியாக மைதானத்திற்குச் செல்லும் மாணவன் இவர்தான். குளிர்காலம் என்பதால் குளிர்க்கான உடைகளை அணிந்து செல்வதில் ஏற்படும் தாமதம்தான். காலம் தாழ்த்தி போகச் செய்கிறது. சில நேரத்தில் விளையாட்டுப் பாடத்தை தவறவும் விடச் செய்கிறார். ஆசிரியர் இந்த மாணவருடன் அதிக நேரம் செலவழித்து உடை அணிய உதவி செய்வதும் அவரது உடையை எடுத்துக் கொடுத்தலும், தினசரி நடவடிக்கையாக மாறுகிறது. தினமும் இவ்வாறு சொல்லிக் கொண்டேதான் இருப்பார்.

George: நிறைய உடுப்புகள் அணிய கஷ்டமாக இருக்கிறது.

ஆசிரியர்: கோபக்குரலில் “ஜோர்ஜ் நீ முயற்சி செய்வதே இல்லை, நீ வளர்ந்த பெரிய பொடியன், மற்றவர்களுக்கும் உன் வயதுதான், உன்னுடன் இதே வகுப்பில்தான் படிக்கிறார்கள், அவர்கள் எல்லோரும் தாங்களே உடைகளை அணிந்துபோய் விளையாடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். விளையாட்டில் பங்கு பற்றாத ஒரே ஆள் நீ மட்டும்தான். ஒரு நிமிடத்தில் தயாராகி போகாமல் விட்டால் நீ தலைமை ஆசிரியரைச் சந்திக்க வேண்டி வரும். இனி உன்னுடன் நான் தாமதிக்க முடியாது.

இந்த உரையாடலில் நல்ல உரையாடலுக்கு பல தடைகள், தடையாக அமைந்துள்ளது.

நீண்ட பிரசங்கம் (Lecturing)

- குற்றச்சாட்டு - விமர்சனம்- எச்சரிக்கை எல்லாம் ஆசிரியரது உரையாடலில் கலந்து இருக்கிறது. சீக்கிரம் அணிந்து செல்லல் தான் இதில் உள்ள ஒரே ஒரு தீர்வு. அனேக பெற்றோரும், அனேக ஆசிரியரும் இந்த முறையில்தான் அனேக பிள்ளைகளுடன் உரையாடிக் கொள் கின்றனர். தீர்வும் கொடுக்கிறார்கள். அதே நேரத்தில் பிள்ளை தானாகச் செய்யாததற்கு கடிந்தும் கொண்டு அத்துடன் குற்றச்சாட்டல்களையும் மிரட்டல்களையும் சேர்த்து விடுகிறார்கள்.

உதாரணம்: இன்னோர் விதமான உரையாடல்.

ஜோர்ஜ்: எனது உடுப்புகள் அணிய உங்கள் உதவி தேவை

ஆசிரியர்: நீயாக செய்யமாட்டாயா?

ஜோர்ஜ்: அதனால்தான் உங்கள் உதவி கேட்கிறேன்

ஆசிரியர்: என் உதவி இல்லாமல் உன்னால் முடியவே முடியாதா?

ஜோர்ஜ்: ஆம் இன்று நான் விளையாடப் போகாமல் விட்டால் என்ன?

ஆசிரியர்: விளையாட்டைத் தவற விடப் போகிறாய்.

ஜோர்ஜ்: :ம்!!

ஆசிரியர்: விளையாட்டு ஒரு பாடம். பங்குபற்றத்தான் வேண்டும். சீக்கிரம் போக ஒரு வழியைக் கண்டுபிடி

ஜோர்ஜ்: என்னுடைய நண்பர்கள் என்னோடு சேர்ந்து போனால் என்ன?

ஆசிரியர்: அவர்கள் சீக்கிரம் போகாமல் உனக்காகக் காத்திருந்தால் எல்லாம் சரி வருமா?

ஜோர்ஜ்: ஆம்

ஆசிரியர்: இன்றைக்கு நீ அவர்களுடன் பேசிப் பார்

ஜோர்ஜ்: கேட்டுப்பார்க்கப் போகின்றேன்.

ஆசிரியர்: சரி, கேட்டுப்பார்த்துவிட்டு அப்புறம் எனக்குச் சொல்.

ஜோர்ஜ்: தனது உடைகளைத் தானே எடுத்து அணிந்து கொண்டு நிற்க ஆசிரியர் தனது கருமங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

மேற்படி உரையாடலின்படி ஆசிரியர் ஜோர்ஜ் ன் பிரச்சனைக்கு தீர்வு சொல்லவில்லை. மாணவன் சொன்னதை ஆசிரியர் செவிமடுத்து கேட்டுள்ளார். ஆனால், மாணவன் தன் முழுப் பிரச்சனையையும் ஆசிரியரிடம் மனம் விட்டுப் பேசியுள்ளார். இங்கு மாணவன் தானாக ஒரு தீர்வுக்கு வர ஆசிரியர் தீர்வு காண வழிவகுத்து விட்டார். மாணவர் தானாக குளிர் உடைகளை அணிய உந்தப்பட்ட தன் பிரச்சனைக்கு பரிகாரம் அவரது தீர்வு சரியோ, பிழையோ என்பது முக்கியமல்ல. தானாகவே சொல்கின்றார். தீர்வை நோக்கிச் செல்கின்றார். வாழ்க்கைப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கின்றார். ஆசிரியர் தானாகவே இவரது பிரச்சனையைத் தீர்த்து இருந்திருந்தால் இவர் எப்போது இவற்றைப் பழகுவது? சிறு பிராயத்திலிருந்து இந்தப் பயிற்சி ஆளோடு சேர்ந்து வளர்ந்து வர வேண்டும். ஆசிரியர் உரையாடி தீர்த்திருக்கின்றார். சிந்தனை சந்தர்ப்பத்தை நிராகரித்தவர் ஆகியிருப்பார். “மாணவர்களுக்கு தீர்வு கொடுக்காதீர்கள், தீர்வு காணத் தூண்டுங்கள்”. இதை இன்னொரு விதமாகச் சொல்வதானால் “பிள்ளைக்காக நீங்கள் யோசிக்காதீர்கள், நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால் பிள்ளை தனக்காக சிந்திக்கப் பழகுவதை நீங்கள் தடுத்தவர் ஆவீர்கள்”

ஆரோக்கியமற்ற உரையாடல்: பிள்ளைகள் தங்களைப் பற்றியும் தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பற்றியும் தவறான அபிப்பிராயங்கள், ஏளனங்கள், பிறரைத் தரக்குறைவாகப் பேசுதல், நடத்துதல், ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல் போன்றவை இந்தப்பிஞ்சு உள்ளங்களில் போய்ச் சேர்ந்து கொள்ளக்கூடாது. இவைகள் அவர்களுக்கு ஒழுங்கற்ற உரையாடலைக் கொடுக்கும் (Poor communication). பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணும் ஆற்றலை வளர்க்காது. பெரும்பாலான நேரங்களில் இயல்பான கருத்துப் பரிமாற்றங்களைக் கொடுக்காது. பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், பிள்ளைகள் தங்களுக்கு கீழ்ப்படிதலை விரும்புகிறார்கள்,

எதிர்பார்க்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் பயம் ஊட்டல் மூலம் அவர்களைக் கட்டுப்படுத்தியபடியே இருக்கிறார்கள்.

உத்தரவு : கட்டளைகள், உத்தரவுகள், தீர்வு காணும் ஆற்றல்களை உருவாக்காது. சுயமான சிந்தனையைத் தூண்டாது. மாறாக பகைமை, வெறுப்பு, கோபம், எதிர்ப்பு, விடாப்பிடி இவைகளைத்தான் உற்பத்தி செய்யும்.

பயமுறுத்தல்: நீ இதை உடனடியாகக் கவனியாது விட்டால், உடனடியாகச் செய்யாது விட்டால் சோதனையில் சித்தியாக மாட்டாய். இது கீழ்ப்படிவை பலவந்தமாக ஏற்படுத்தும். ஆனால், மனதில் பீதி உணர்வைத் தோற்றுவிக்கும். கடும் பிடிவாதத்தையும் ஏற்படுத்தி விடும்.

ஏளனமாக விமர்சித்தல், அவமானப்படுத்தல்: உனக்கு மூளை இல்லையா? அடைவு வைத்து விட்டாயா? துருப்பிடித்து விட்டதா? வெறும் சோம்பேறியாய் இருக்கிறாயே? மற்றவர்களைப் பார்த்தாயா? போன்ற தரக்குறைவான விமர்சனங்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொடுக்கும். பிள்ளைகள் உங்களிடமிருந்து நிறைய நல்ல விடயங்களை எதிர்பார்க்கும் போது உங்களிடம் மதிப்பும், மரியாதையும் வைத்திருக்கும் போது, உங்கள் பேச்சும் செய்கையும் அவர்களது இளம்மனதில் எதிர் (negative) பிரதிபலிப்பை உருவாக்கும். இந்த இடத்தில் நீங்களும் பிள்ளைகளும் சுயமரியாதையை (low self - esteem) இழக்கின்றீர்கள். நீங்களும் பிள்ளைகளும் என்றும் உயர் சுயமதிப்பை (High self - esteem) வளர்க்க வேண்டும். இருவரது சுய மதிப்பு (self esteem) மாசுபடாது செயற்பட வேண்டும்.

தரம் தாழ்த்துதல்: நான் செய்கிறேன், உனக்கு ஒன்றும் தெரியாது போன்ற வாக்கியங்கள் மாணவர்களது, பிள்ளைகளது மனதில் தங்களைப் பற்றிய தோற்றத்தை, சுய தோற்றத்தை (self image) மழுங்கடித்து விடும்.

தீர்வுகளை, விடைகளை உடன் வழங்குதல்: நீ காலையில் பந்து விளையாடினால் மாலையில் மற்றவர்கள் விளையாட்டும். இது அனேகமாக ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்கள் கூறும் பரிகாரம். இந்தத் தீர்வு வேலை செய்தாலும் பிள்ளைகள், மாணவர்கள் தாங்களாக யோசித்து இந்த முடிவுக்கு வருவதை நீங்கள் தடுத்து விட்டீர்கள். தீர்வு, பரிகாரம் கூறுவதற்கு பெரியவர்களே என்று பிள்ளைகள் நினைப்பார்கள், அல்லது அதிகாரம் உள்ளவர்கள் தங்களுக்காக யோசிக்கட்டும் என்ற பழக்கத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது.

பாராட்டு: உற்சாகமூட்டலையும் பாராட்டுதலையும் மாறிக்கலந்து பாராதீர்கள். உற்சாகமூட்டல் வேறு, பாராட்டுதல் வேறு. பாராட்டுதல் மூலம் ஆசிரியர், பெற்றோர் தாங்கள் எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடைந்ததை மெச்சுகிறார்கள். சில வேளைகளில் எதுவித குறிக்கோள்களும் இல்லாமல் பிள்ளைகளைப் பாராட்டுகிறார்கள். தோல்வி அடைந்திருக்கும்போது உற்சாகமூட்டலுக்குப் பதிலாக பாராட்டுகிறார்கள். பிள்ளைகளுக்கு தங்கள் உண்மைத் தோற்றம் என்றும் தெரியும். போலி தரமான பாராட்டு என்பது பிள்ளைகளின் உள்ளுணர்வுக்குத் தெரியும்.

நல்ல உரையாடல்: மனதில் தீர்ப்புக் கூறாமல் (non judgemental) உரையாடலைக் கேட்டல். மனதை மூடாது திறந்து வைத்திருந்தல், தன்னை விமர்சித்தலும் செவி மடுத்தல், மதிப்புடனும், மரியாதையுடனும் உரையாடலைக் கேட்டல்.

நல்ல உரையாடலின் பெறுபேறுகள்:

- மாணவர், பிள்ளைகள் தங்கள் உணர்வை ஆசிரியர், பெற்றோர் புரிந்து கொண்ட மனத்திருப்தி ஏற்படுகிறது.
- இன்னொருவரது தீர்வை (solution) பிள்ளைகளில் திணிக்கவில்லை என்ற உணர்வு நல்லுறவை வளர்க்கிறது.
- பிரச்சனை, தீர்வுகளில் பெரும் ஒத்துழைப்பு வழங்கப்படுகிறது.
- ஒருவர் மற்றொருவருடன் நெருக்கமாகின்றார், எதையும் மனம் திறந்து கூறலாம் என்ற நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது.
- எவரது சுய மரியாதை self esteem பாதிக்கப்படாது.

நல்ல உரையாடல் (Good communication) ஆரம்பிக்க வேண்டிய இடம் முதலில் வீடுதான், அடுத்தது பாடசாலை. ஆரம்பப் பயிற்சிகளுக்கு இந்த இரண்டு இடமும் தான் சிறந்தது. மற்றவர் கூறும்போது குறுக்கீடு இல்லாமல் அமைதியாகக் கேட்க வேண்டும், கண்ணை நோக்க வேண்டும். (eye contact) பிள்ளைகள் சொல்வதை அவதானமாகக் கேட்டால் பிள்ளைகள் விரும்பிப் பழகுவார்கள். நிறையக் கதைப்பார்கள். பிள்ளைகளுக்கு இருக்கக்கூடிய எதிர்மறையான எண்ணங்களை (negative ideas) நீக்கலாம். தங்கள் மீது அக்கறையுடையவர் என்ற உணர்வும் ஏற்பட்டு விடும். இந்த உணர்வு மிக முக்கியம். மேலும் உற்சாகமூட்டலாகவும், சுயமரியாதையை (self esteem) உயர்த்துவதாகவும் அமையும். நிபந்தனைகள் அற்ற ஏற்றுக்கொள்ளலுமாகும் (Unconditional acceptance). உணர்வுகளை புரிந்தவர்களும் ஆவீர்கள்.

உதாரணம்: “நீ உனது மதிய உணவை உண்ணாமல் விட்டால் அதைப்பற்றி நான் யோசிக்க வேண்டியிருக்கின்றது. மாலை நேரமாகும்போது உனக்கு அதிக பசி ஏற்பட்டு இதனால் பாடங்களில் அதிக கவனம் செலுத்த முடியாமல் இருக்கும்.” இந்த உரையாடலில் மாணவன் மீது ஆசிரியரது அக்கறை, சாப்பிடாது போனால் ஏற்படும் நிலைமை, பிள்ளையின் பழக்கத்தால் வரும் விளைவு ஆகிய விழுமியங்கள் அடங்கியுள்ளது. இது நல்ல உரையாடலைக் காட்டுகிறது. இங்கு ஆசிரியரது கோபம் ஒரு தீர்வைக் காணச் செய்கிறது. உடன் பெறுபேறுகளை மாணவர்களிடம் கிடைக்கச் செய்கிறது. சில பழக்க வழக்கங்கள் பிறரைக் கோபப்படச் செய்யும். தங்கள் செய்கைகள் மற்றவரது உணர்வைக் கோபத்தால் பாதிக்கிறது என்பதும் தெரிவதில்லை. அதே நேரத்தில் ஏன் கோபப்படக்கூடாது என்பதையும், அதிலுள்ள நியாயங்களையும் கூறுங்கள்.

போட்டி, ஒரு ஊக்க மாத்திரை, நல்ல பிள்ளை ஒரு கொழுக்கி மாதிரி

நல்ல பிள்ளை என்று பட்டம் சூட்டி முன்னேற முடியாமல் தடுத்து விடாதீர்கள். தங்கள் ஆளுமையை வெளிப்படுத்த முடியாமல் பயந்து பின்வாங்கி விடுவார்கள். பெற்றோர் பிள்ளைகளின் தனித்திறமையை வெளிப்படுத்தவும் வளர்க்கவும் ஊக்குவித்து உதவ வேண்டும், அத்துடன் அதைத் தடுக்கவும் கூடாது. பின்னடைவதற்கும், பயப்படுவதற்கும் வாழக் காட்டிக் கொடுக்காது தனித்திறமையை வெளிப்படுத்துவதற்கு களம் அமையுங்கள். உடலை வளர்ப்பதில் உள்ள அக்கறைபோல பிள்ளைகளின் ஆளுமையையும் வளர்ப்பதில் அக்கறை காட்டுங்கள்.

மாறக்கூடிய உறவுகள், நட்புகள்:

கலாச்சார, இன, மத, உணர்வுகளால் ஏற்படும் நட்பு, உறவு, அந்தச்சூழலுக்கு ஏற்றமாதிரி அமைந்து காலப்போக்கில் மங்கும். காரணம் அஸ்திவாரம் பலமானதாக இல்லை, வெறும் உணர்ச்சிதான். இங்கு மூல காரணம் வேறு ஒருவர் இதே இலட்சணத்துடன் சந்திக்கும் போது முந்தியது முக்கியத்துவம் இழக்கும். அறிவு வளர்ச்சியில் சகலதும் மாறும். பாரபட்சமான எண்ணம் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளல், Prejudice, misunderstanding, போன்றவற்றால் ஏற்படும் நட்பு, உறவு இவைகள் அறிவு வளர்ச்சியில் அடிபட்டு விடும். சற்று வேறுபாட்டின் காரணமாக அமையும் நட்புகள் நிலையானதல்ல.

தன்னைப்பற்றிய பார்வை (self - Image):

தன்னைப்பற்றிய பார்வை அல்லது தன்னைப்பற்றிய தோற்றம் அல்லது தன்னைப்பற்றிய எண்ணம் என்பது நாம் ஒவ்வொருவரும்

எம்மை எவ்வாறு உருவகித்துப் பார்க்கின்றோம் என்பதாகும். இந்தப் பார்வை மூலம் நம்மை நாம் பார்க்கும் பார்வையானது நம்மால் உருவாக்கப்பட்ட ஒன்றல்ல என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயமாகும். குழந்தையாக இருந்து நாம் வளர்ச்சியடையும்போது அதாவது குழந்தைத் தன்மையிலிருந்து நாம் மாற்றமடையும்போது “நான்” என்ற உணர்வு உடல் சார்ந்ததல்ல, “மனம்” என்று ஒன்று இருப்பதையும் உணர்கின்றோம். அப்போது தான் நமது உணர்ச்சிகளுக்கும், உணர்வுகளுக்கும், செயல்களுக்கும் நாம் பொறுப்பானவர்கள் என்ற எண்ணம் உருவாகின்றது. இந்த எண்ணம் படிப்படியாக அனுபவங்களை உருவாக்குகிறது.

அனுபவங்கள் சிறிது சிறிதாக ஏற்படும்போது நாம் பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், அயலவர்கள், தெரிந்தவர்கள், தெரியாதவர்கள் எனப் பலருடனும் நம்மை நாம் ஒன்றுபடுத்துகின்றோம். படிப்படியாக எம்மை நாம் பார்க்கின்றோம். அப்போது Self image உருவாகிறது. இப்போது “சமூகம்” என்ற ஒன்றைச் சந்திக்கின்றோம். சமுதாயம் ஏற்கின்றது, நிராகரிக்கின்றது. இது ஆழ்மனதில் மிக உறுதியாகப் பதியப்படுகின்றது. குழந்தையின் தன்னைப் பற்றிய பார்வை சிறப்பானதாக இருப்பின் உயர்வாகவும் பாதகமாக இருப்பின் தாழ்வாகவும் பதிந்து விடுகிறது. குழந்தையின் ஆரம்ப காலத்தில் நேர்த்தியான சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்தளிக்கும் சமுதாய அமைப்பை உருவாக்குவதும் அக்குழந்தை தானாகத் தன் இயல்பையும் மதிப்பையும் எடைபோடக்கூடிய தகுதி ஏற்படும் வரை அதைக் கண்காணிப்பதும் ஒரு தலைசிறந்த சமுதாயத்தின் பொறுப்பாகிறது.

அத்தியாயம் 26

உள வளர்ச்சிக்கு உரையாடலை எப்படிக் கையாளல்

(How would dialogue be handled for mind's Development)

Programe பண்ணியதையே செய்துகொண்டிருக்கப் பிள்ளைகள் Robot இல்லை. தந்திர உபாயங்களைக் கையாண்டு கொண்டேயிருப்பது பெற்றோரின் நோக்கமாகவும் இருக்கக் கூடாது. பேசும் சொற்கள், வசனங்கள், நடைமுறைகள், செய்கைகள் எல்லாம் பிள்ளைகளிற்கு சுயமதிப்பை, சுயமரியாதையை உயர்த்தும் விற்றமின் வில்லைகளாக மாறவேண்டும். மனதில் காயம் ஏற்படக்கூடாது. மனதிற்கு ஒத்தடமாக மாறவேண்டும். உள்ளத்திற்கு “ஆரோக்கிய உணவாக” பலத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் உணர்வை ஏற்றல்

பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் பெற்றோர் ஏற்க வேண்டும். பிள்ளை சரியாக உணரும்போது சரியாக நடந்து கொள்கிறது. அவர்களைச் சரியாக உணரவைப்பது எப்படி? அவர்களது உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வதன்மூலம் சரியாக அவர்களை உணர வைக்கலாம். பொதுவாகப் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. அவர்களின் உள் உணர்வுகளுடன் அவர்களைத் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க வேண்டும்.

1. உதாரணம்:- களைத்திருக்கும் (fatigueness) பிள்ளையும் அம்மாவும்:

பிள்ளை: - அம்மா எனக்கு களையாக உள்ளது

அம்மா: - நீ இப்பதான் நித்திரையால் எழும்பினாய். உனக்கு களையாக இருக்க முடியாது.

பிள்ளை: - (சத்தம்போட்டு) எனக்குக் களையாக உள்ளது

அம்மா:- உனக்குக் களைப்பில்லை வா உன்னுடைய உடுப்புகளை மாற்ற வேண்டும்.

பிள்ளை:- சினந்து அழுதுகொண்டு இல்லை எனக்குக் களையாக உள்ளது

2. உதாரணம்:- அப்பாவும் பிள்ளையும் டி.வி. பார்க்கிறார்கள்:

பிள்ளை:- இந்தத் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி எனக்கு விருப்ப மில்லை.

தந்தை:- இல்லை, இது நல்ல நிகழ்ச்சி

பிள்ளை:- இது எனக்கு வேண்டாம்

தந்தை:- அறிவு வளர இது நல்ல நிகழ்ச்சி கண்டபடி கதைத்துப் பழகாதே.

மேலேயுள்ள இரண்டு உரையாடல்களும் வாக்குவாதத்தில் முடிவடைந்துள்ளது. அம்மா சொல்லியிருக்க வேண்டியது “இப்பதான் நித்திரையால் எழுந்திருந்தாலும் உனக்குக் களைப்பாகவிருக்கிறது” தந்தை கூறியிருக்கவேண்டியது “உனக்கு இதில் அவ்வளவு ஆர்வமில்லை என்பது எனக்குத் தெரிகிறது” இருவரது உணர்வுகள் வித்தியாசமானது. பிள்ளைகள் கூறும்போது முழுமையாக அவதான மாகக் கேட்க வேண்டும். அவர்களது உணர்வை ஏற்கவேண்டும். உணர்வை ஏற்கும்போது ம், ம், ஓ என்று உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

3. தந்தை, பிள்ளை உரையாடல்:

தந்தை:- (தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தபடியே) சரி போ!

பிள்ளை:- நான் சொல்கிறதை நீங்கள் கேட்கவில்லை.

தந்தை:- தொலைக்காட்சி பார்த்தபடியே நீ செய்வதையும் கவனிக்க முடியும்.

(அரைகுறையாக கேட்பதை பிள்ளை விரும்பவில்லை, தான் புறக்கணிக்கப்படுவதை பிள்ளை உணர்கிறது)

4. பிள்ளை:- அம்மா சத்தம் போடுகிறார்

தந்தை:- (தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைவிட்டு பிள்ளை கூறுவதை முழுமையாகக் கேட்கிறார்). நீ என்ன செய்தாய்?

பிள்ளை:- நான் புத்தகத்தை எறிந்தேன்.

தந்தை:- ஏன் எறிந்தாய்?.

பிள்ளை:- அம்மா என்னை விளையாட விடவில்லை.

தந்தை:- புத்தகத்தை எறியக்கூடாது. அம்மாவுக்கு Sorry சொல்லு.

மகள்: அம்மா sorry

அம்மா: நானும் சத்தம் போட்டிருக்கக்கூடாது Sorry.

தங்கள் குறைகளைக் கேட்கும் பெற்றோருடன்தான் பிள்ளைகள் பேசலாம். அவர்கள் திருப்பி எதுவும் செய்ய வேண்டியதே இல்லை. அமைதியான பார்வை ஒன்றே போதும்.

5. உதாரணம்: பாடசாலைச் சம்பவம்.

பிள்ளை:- என்னுடைய வகுப்பறையில் பென்சிலை யாரோ களவெடுத்துவிட்டார்கள்.

பெற்றோர்:- யாரும் களவெடுத்துவிட்டார்களோ அல்லது நீ தொலைத்துப்போட்டியோ?

பிள்ளை:- என்னுடைய மேசை மீதுதான் இருந்தது. நான் கழிப்பறை சென்றுவிட்டு திரும்பி வரும்போது மேசையில் காணவில்லை.

பெற்றோர்:- மேசைமீது வைத்துவிட்டுப்போனால் என்ன நடக்கும்? இதற்குமுன்னும் களவு கொடுத்திருக்கிறாய் பாதுகாப்பாகவைத்தே எடுக்க வேண்டும் என்று எத்தனை தடவை சொல்லியிருப்பேன். நான் சொல்கிறதை கவனிக்கிறதே இல்லை.

6. பிள்ளை:- என்னுடைய பென்சிலை யாரோ களவெடுத்து விட்டார்கள்.

பெற்றோர்:- ஓ! Oh

பிள்ளை:- நான் கழிப்பறை போகும்போது மேசைமீது இருந்தது. அப்போதுதான் யாரோ எடுத்துவிட்டார்கள்.

பெற்றோர்:- ம்ம்

பிள்ளை:- இது மூன்றாவது முறை என் பென்சில் களவாடப்பட்டுள்ளது.

பெற்றோர்:- ஓ!

பிள்ளை:- இனிமேல் பென்சிலை ஒளித்துவைத்துவிட்டுத்தான் போக வேண்டும்.

பெற்றோர்:- ஓ! சரி

பிள்ளையில் கவனம் செலுத்தி அமைதியாகக் கேட்கும்போது பிள்ளை தொடர்ந்து பேசுகிறது. தன் உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது. அதேநேரத்தில் பரிகாரமும் தானாகவே கண்டுபிடிக்கிறது.

பெற்றோரின் அணுகுமுறை மனமுடைந்துவரும் பிள்ளைகளுக்கு முதலுதவிச் சிகிச்சைபோல் பெற்றோரின் அணுகுமுறை அமைய வேண்டும். அப்போது பிரச்சனைகளுக்கு தானாகவே பரிகாரம் காண பிள்ளைகளுக்கு தைரியம் பிறக்கிறது.

கவலையாகக் காணப்படும் ஒரு வளர்ந்த பிள்ளையைப் பார்த்து என்ன நடந்தது என்று கேள்வி கேளாமல் ஏன் ஒருமாதிரியாக இருக்கிறாய் என்றால் தன் உணர்வில் பெற்றோருக்கும் இருக்கும் அக்கறை பிள்ளையை விவரம் சொல்லத் தூண்டும். ஏதாவதையிட்டுக் கோபம் என்றால் எனக்குச் சொல்லு, எனக்குத் தெரிந்தால்தான் அதை யோசித்துப் பார்க்கலாம்.

பிள்ளை:- எனக்கு ஜோனைப் பிடிக்கவில்லை

பெற்றோர்:- உனக்கு ஜோனைப் பிடிக்கவில்லை

(கிளிபோல அதையே திருப்பிச் சொல்வதைக் கேட்கப் பிள்ளைக்கு விருப்பமில்லை)

பிள்ளை: மேலும் வெறுப்படைகிறது.

பெற்றோர்: நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாய்? (தீர்வு பிள்ளையிடம் விடப்படுகிறது). உன் முடிவு முக்கியம்.

பிள்ளை: பெற்றோர் செவிமடத்துக் கேட்டதும் பெற்றோரை நம்புகிறது, சிந்திக்கிறது.

உதாரண நிகழ்வு:

ராம் பாடசாலை மாணவன் வயது 10. ஆசிரியர், அவனை படிக்கத் தெரியாது முட்டாள் என்று பேசிவிட்டார். வீட்டிற்கு வந்தும் கவலையாக இருந்தான். தன்னை முட்டாள் என்று கூறிவிட்டார் என்பதே அவனது மனதிலிருந்து அரித்துக் கொண்டிருந்தது. தந்தை அவனுக்குப் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து நீ முட்டாள் இல்லை. ஆனால், அவன் தன்னைத்தானே வெறுப்பவன் போல இருந்தான். ஆசிரியர் அவனைச் சொற்களால் தாறுமாறாகத் திட்டித்தீர்த்திருக்கிறார். மீண்டும் அதையே சொல்லிக்கொண்டிருந்தான். திரும்பத் திரும்ப உன்னை நீ கெட்டிக்காரன் என நினை என்றார் அப்பா. நீ சிறுவனாக இருந்தபோது நான் பொருத்த முடியாத தொலைக்காட்சிப் பாகங்களை நீதானே

பொருத்தித் தந்தாய், அம்மா சாவிக்கொத்தைத் தொலைத்துவிட்டு வீடெல்லாம் தேடித்திரிந்தபோது நீதானே சொன்னாய் “அம்மா உங்களின் சேலையில் தான் எங்கேயும் தொங்கிக்கொண்டு மறைந்திருக்கும் என்று சொல்லி சாவியைக் கண்டு பிடிக்கவில்லையா?” நீ முட்டாள் இல்லை, திறமையானவன், கெட்டிக்காரன். ஆம் அப்பா, என்றான் மகன் தன்னம்பிக்கையுடன். பெற்றோர் பிள்ளையின் உணர்வை ஏற்றுக்கொள்ளும் போது பிள்ளை தன்னை உணரக்கூடியதாக உள்ளது. தைரியத்தையும் வரவழைத்துக்கொள்கிறது.

உதாரண நிகழ்வு:

ஒரு அன்னை கூறுகிறார்: மீனா ஆறு வயதுப்பிள்ளையாக இருந்தபோது திடீரென்று கடும் நோயுற்றார். நான் பயந்துவிட்டேன். அவளால் சுவாசிக்க முடியவில்லை. நிறமும் மாறத்தொடங்கிவிட்டது. ஆஸ்பத்திரிக்கு உடனடியாகக்கொண்டு சென்றேன். என் அம்மாவும் என்னுடைய எட்டு வயது மகனும் என்னுடன் சேர்ந்து ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்தார்கள். மீனாவைப் பார்த்து அம்மம்மா சொன்னார் “மூச்சுத்திணறு கிறது கடவுளே பிள்ளையைக் காப்பாற்று” என்று ஓலம் போடத் தொடங்கிவிட்டார். மகன் என்னைக் கேட்டான் “அம்மம்மா சொல்கிற மாதிரி தங்கச்சி இறந்துவிடுவாளா?” என்று. அதற்கு நான் “இல்லை, கடுமையான நோய் தான்”, டாக்டர்கள் சிகிச்சை செய்கின்றனர். “இந்தச் சிகிச்சை எல்லாம் சுலபமாகச் சுவாசிக்கத்தான், படிப்படியாக அவளது உடலில் முன்னேற்றம் தெரிகிறது” என்று கூறி மகளின் கையைப்பிடித்து ஆஸ்பத்திரியில் நான் நிற்பேன் நான் வீட்டுக்கு போகமாட்டேன் என்று பரிவாக அவளது கையைப்பிடித்துக்கொண்டு சொன்னேன். நீ நித்திரையாக இருக்கும்போதும் உனக்குப் பக்கத்தில்தான் இருப்பேன் எப்பவும் நான் உன்னோடுதான் இருப்பேன். மூன்று நாட்களாக ஆஸ்பத்திரியில் பிள்ளைக்குப் பக்கத்தில் உற்சாகமாக இருந்தார். பிள்ளையும் உடம்புதேறி பூரண சுகமாகிவிட்டாள்.

ஒத்துப்போதல்:

குழந்தைக்கு ஏதாவது சங்கடம் என்றால் சத்தம் போட்டுக் காண்பிக்கும் பெற்றோர் தங்களைக் குழந்தைகளாக மாற்றி அந்த ஸ்தானத்திலிருந்து பார்க்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் பிரச்சனைகளைச் சுலபமாக விளங்க முடியும். குழந்தைகளின் அன்றாட நடவடிக்கைகள் மூலம் பெற்றோருக்குத் தங்களைத் தாங்களே அறிந்து கொள்ளவும் தங்கள் போக்குகளை மாற்றிக்கொள்ளவும் பிள்ளைகளினால் கொடுக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களாகும். படமாளிகையாக இருந்தால் திரைச்சீலை மூட எழுந்து வீட்டிற்குப் போகலாம். இங்கு அப்படியில்லை.

பெற்றோர் தங்கள் கோபங்கள், சினங்கள், வெறுப்புகள், விரக்திகள் எல்லாவற்றையும் தூக்கி எறிந்துவிட்டு அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் வீட்டில் தொடர்ந்து செயற்பட வேண்டும். சமூகத்தாலும் தங்களாலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மாதிரி பிள்ளைகளை நடந்துகொள்ளப் பழக்க தினமும் பெற்றோர் தங்களுக்குள் தாங்கள் போராட வேண்டியிருக்கும். சில வேளைகளில் நிதானத்தை இழந்து விடலாம். சில வேளைகளில் செங்குத்தான மலையில் ஏறுவது போலவும் அமையலாம்.

பெற்றோர் முதலில் Negative feelings ஐ விட வேண்டும். பெற்றோரை எதிரிகளாகப் பிள்ளைகள் பார்க்கும் பருவமும் உண்டு. பிள்ளைகளுக்கு எது செய்ய விருப்பமில்லையோ பெற்றோர் அதைச் செய்விக்க பெற்றோரைப் பிள்ளைகள் தங்கள் எதிரிகளாகப் பார்க்கிறார்கள். உதாரணமாக: கைகழுவு, சத்தம்போடாதே, வீட்டுவேலை செய்தியா?, உடுப்பை மாற்று, தூங்கப்போ, சோபாவில் துள்ளாதே, தான் விரும்புவதையே செய்வேன் என்ற பிள்ளையின் போக்கும் தாம் விரும்புவதைப் பிள்ளையே செய்ய வேண்டும் என்ற பெற்றோரின் போக்கும் ஒன்றுடன் ஒன்று முட்டி மோதுகின்றன.

பெற்றோரே! நீங்கள் தினமும் பிள்ளைகளிற்கு ஏதோ சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள். அதைச் செய்! இதைச் செய்! அதைச் செய்ய வேண்டாம்! இதைச் செய்ய வேண்டாம்! உங்கள் உத்தரவுகளைப் பிள்ளை கேட்கிறதா? அல்லது மீறுகிறதா? மீறினால் ஏன் மீறுகிறது? கீழ்ப்படிந்தால் ஏன் கீழ்ப்படிகிறது? அப்படிக்கீழ்ப்படிந்த பிள்ளைக்கு நீங்கள் என்ன செய்யச் சொன்னீர்கள்? ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி ஆறுதலாக இருந்து யோசித்துப் பாருங்கள், புதிய யுக்திகளை கண்டுபிடிங்கள், உங்களில் தவறு இருந்தால் அதைத் திருத்துங்கள். இதை ஒரு பயிற்சியாகத் தொடங்கி பின்பு ஒரு வழக்கமாக மாற்றி அதை ஒரு பழக்கமாக்குங்கள். உங்கள் அன்றாட வீட்டு வேலைகளில் இதையும் ஒன்றாக மாற்றுங்கள். புதிய அனுபவம் புதிய அறிவைத் தரும், அது பயனுள்ளதாக மாறும், குழந்தையினுடைய நிலையைச் செம்மைப்படுத்தும், புத்துணர்வைக் கொடுக்கும். சுயமதிப்பு, சுய பெறுமதி, சுயமரியாதை, தன்னம்பிக்கை, வெற்றி, மனோ நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம். தன்னைப் பற்றிய நம்பிக்கை, எண்ணம் உடையக் கூடாது.

உங்களைச் சின்னப் பிள்ளையாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள் “நீங்கள் தினமும் பிள்ளைக்குச் சொல்லிக்கொண்டிருப்பதை உங்களிற்கு யாரும் சொல்லிக்கொண்டிருந்தால் உங்கள் மனநிலை எப்படியிருக்கும்?”. எப்படிப் பேசியிருந்தால் உங்களிற்கு மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகமாகவும்

இருந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்களோ அதைப் பிள்ளைகளிற்குச் சொல்லுங்கள்.

உதாரணம்:- குற்றம்காணல்

எத்தனைதரம் சொல்கிறது! சுவரில் கலர் பென்சிலாலை கீறவேண்டாம் என்று சொன்னால் கேட்க மாட்டாயா?

நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தால் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படியிருக்கும்? (உங்களைக் குழந்தையாகக் கற்பனை பண்ணிப் பாருங்கள்.)

பயமுறுத்தல் (Threats): டி.வி.யினை தொடாதே, விளக்கை தொடாதே, சாப்பாட்டை நிலத்திலே கொட்டாதே, அடிவாங்குவாய் கெதியாக வெளிக்கிடு, உன்னை விட்டுவிட்டுப் போய்விடுவோம், பேசாமல் இரு, கைகட்டிக்கொண்டு அசையாமல் இரு, அடிச்சுப் போடுவன் என்றெல்லாம் கூறும்போது நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தால் உங்கள் உணர்வு என்ன?

எச்சரிக்கை (warnings): ஏறாதே, விழப்போகிறாய், கை வையாதே, சுடும், கவனம், கார்மோதிப்போடும்.

அலறல் (wailings): உங்களால்தான் எனக்கு வருத்தம் மற்ற வீட்டுப் பிள்ளைகளைப் பாருங்கோ, மற்றவை என்ன நினைப்பினம், நாலுபேர் சிரிப்பினம்! தலைகாட்ட முடியவில்லை, மானம் போச்சே. உங்களிற்கு இப்படிச் சொன்னால் உங்கள் உணர்வு எப்படி இருக்கும்?

ஒப்பிட்டுப்பார்த்தல் (comparison): ஜோன் மாதிரி எப்பவும் உடைகளை அணி, எப்பவும் தம்பி மாதிரி அழகாக செய், அக்காவைப் பார்த்துப் பழகு, பக்கத்து வீட்டாரைப் பார்த்து நீ திருந்து என்று உங்களுக்கு நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது கூறினால் உங்கள் உணர்வு எப்படி இருக்கும்?

குழந்தைக்குப் பெற்றோர் கூறுவது பிள்ளையின் தன்மானம், சுய மரியாதை, சுய மதிப்பு பாதிக்கப்படுகிறது. இவை பாதிக்கப்படாதவாறு சொல்ல வேண்டும்

பிள்ளையின் மனதில் தோன்றக்கூடிய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும்:

குற்றம் சாட்டல்: என்னைவிட சிலர் முக்கியம்

பயமுறுத்தல்: பயமாக இருக்கு எனக்கு. அடிச்சுப்போடுவார்கள் அழ வேண்டும் போல் இருக்கு.

எச்சரிக்கை: நான் எது செய்தாலும் பிரச்சனை வரும் பிழை வரும். உலகம் பயங்கரமானது நானாக ஒன்றும் செய்யக்கூடாது.

அலறல்: என்னாலை நோய், வருத்தம், துன்பம் பெற்றோருக்கு ஏற்படுகிறது. நான் தூரவிலத்த வேண்டும். எனக்குக் குற்ற உணர்வாகவிருக்கு. எனக்கு வெறுப்பாகவிருக்கு, நான் கூடாதவன்.

ஒப்பிடுதல்: ஜோனை வெறுக்கிறேன். என்னைவிட மற்றவர்கள் எப்பவும் அம்மா, அப்பா இவர்களிற்குப் பெரியவர்கள்.

குற்றம்சாட்டாமல் விடயத்தை விபரமாக விளங்கப்படுத்தினால் சுலபமாக விளங்கும்.

பெற்றோர் செய்யவேண்டியது:- விபரியுங்கள், விளங்கப் படுத்துங்கள், அதற்கான காரணங்களைக் கூறுங்கள்.

அம்மா:- பிள்ளையைப்பார்த்து எப்பவும் தண்ணீர் பைப்பைத் திறந்துவிட்டுவிட்டு மறந்து வந்துவிடுகிறாய். தொட்டி நிரம்பி வீட்டுக் குள்ளே வெள்ளம் வரப்போகுது. (அம்மா இங்கு நிலைமையை விளங்கப்படுத்தவில்லை)

அதற்குப்பதிலாக இப்படிக்கூறுங்கள்: பாவிக்காத நேரங்களில் தண்ணீர்ப்பைப்பை நிற்பாட்டிவிடு.

அப்பா:- எத்தனைதரம் சொல்கிறது Bathroom பாவித்தபிறகு Light ஐ நிற்பாட்டிவிடு என்று. Bathroom பாவிக்காத வேளையில் bathroom light தேவையில்லை.

அம்மா:- யார் பாலை வெளியில் வைத்தது?

மகன்:- என்ன?

அம்மா:- பாலை பிரிட்ஜில் வைக்காவிட்டால் பழுதாகிவிடும். (அம்மா சொல்லியிருக்க வேண்டியது)

அம்மா:- அறைக்குள் யார் பேப்பர் போட்டது? (பேப்பர் garbageற்குள் போட வேண்டும்.) குற்றம் சாட்டாமல் விடயத்தை விளங்கப்படுத்தினால் சுலபமாக விளங்கும்.

சுவரிலை பென்சிலால் கீறியதைப் பார்த்தால் அடிச்சப்போடுவேன்.

(பேப்பரிலை கீறு, எழுது, சுவர் அதற்குரியதல்ல)

அம்மா:- இந்த வீட்டிலை எனக்கு யாரும் உதவியில்லை. நான் ஒருத்திதான் முறிந்து முறிந்து சமையல் எல்லாம் செய்ய வேண்டும்.

(ஒவ்வொருவருக்கும் வேலையைப் பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். நீங்கள் பாத்திரங்களை கழுவுங்கோ, மேசையைச் சுத்தம் செய்யுங்கோ எனக்கு உதவியாக இருக்கும்.)

அம்மா:- படுக்கப்போக முதல் பிஜாமா போடச்சொல்லிச் சொன்னால் யாரும் அசட்டை பண்ணாமல் சுத்தம் போட்டுக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள். நெடுக என்ன டி.வி. பார்க்கிறது?.

அம்மா சொல்லவேண்டியது:- (ஒரு பார்வையுடன்)பிஜாமா! இந்த இடத்தில் அதிகப் பிரசங்கித்தனம் தேவையில்லை.

உன்னைப்பார் உனது சாப்பாட்டை எடுக்காமல் கதவிற்கு வெளியிலே போய்விட்டாய். தலை உடலில் இல்லாவிட்டால் அதையும் மறந்து விட்டிட்டுப் போய்விடுவாய்.

“உனது சாப்பாடு” (ஒரு சொல்லில் இதைச் சொன்னால் போதும். அதிகப் பிரசங்கித்தனம் தேவையில்லை.)

விளக்கம்:- சில வேளைகளில் நீண்ட உரை நீண்ட விளக்கம் பிள்ளை விரும்புவதில்லை. கீறு விழுந்த Record மாதிரியாகிவிடுகிறது. ஒரு சொல்லில் பல அர்த்தத்தைக் கொடுக்கலாம். எனவே அந்த வழிமுறை பலனளிக்கும் முறையாகும். பிள்ளைக்குத் தனது சொந்த முயற்சி மூலம் தன்னை ஒழுங்குபண்ணப் பழக பெற்றோர் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களாகும்.

உங்கள் உணர்வைப் பற்றிப் பேசுங்கள்:

உண்மையான உணர்வைப் பிள்ளைகளிற்கு அறியப்படுத்த பெற்றோர் தவறக்கூடாது. மனம்பாதிக்காதபடி வெளிப்படுத்திக் கூறவேண்டும்.

பிழை:- சாப்பிட்டுவிட்டு சாப்பாட்டை மூடி வை என்று உனக்கு எத்தனை தடவை சொல்கிறது.

சரி:- சாப்பாட்டை மூடிவைக்காமல் விட்டால் இலையான் சாப்பாட்டில் விழலாம்.

“கோபமாக இருக்கு” உன் வேலை ஆத்திரத்தைத் தருகிறது போன்ற பெற்றோரின் எச்சரிக்கை பிள்ளைகளையும் சவால்விடத் தூண்டிவிடும். பெற்றோரின் வசனத்தையே அம்பாக பாவித்து திருப்பி எய்துவிடுவார்கள்.

நாய்க்கு அடியாதே எனக்கு அது பிடிக்கவில்லை என்று கூறாமல் மிருகங்களுடன் இரக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறுங்கள்.

பெற்றோர் குழந்தைகளிற்கிடையிலான உரையாடலைப் பற்றிய Liberated parents, Liberated children, Siblings without rivalry போன்ற புகழ்பெற்ற நூல்களை இணைத்து எழுதிய பேராசிரியர்களான Dr. Adle faber, Dr. Elaine Mazlish இணைந்து கூறுகிறார்கள் 'பிள்ளைகளே பிரச்சனை, பிள்ளைகளால் பிரச்சனை' என்று பெற்றோர் நினைக்கக் கூடாது. நாங்கள் கடுமையாக நடக்காதுவிட்டால் பிள்ளைகள் தாங்கள் நினைத்தபடியே நடக்கத் தொடங்கிவிடுவார்கள் போன்ற எண்ணங்களினால் பெற்றோர் கவலைப்படக்கூடாது. இருவரும் ஒருவரது உணர்வைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும், மதிக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளிற்கு பிள்ளைகளே தீர்வுகாண பெற்றோர் பிள்ளைகளை அனுமதிக்க வேண்டும். வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் சுலபமாக விடுபட, தீர்வுகாண சிக்கலிலிருந்தும் விடுபட இந்த உலகத்தில் அவர்கள் வளர, வளர பிரச்சனைகளிற்கு தீர்வுகாண சுலபமாகவிருக்கும்.

நீங்கள் களைத்துப்போய் வேலையிலிருந்து திரும்புகிறீர்கள், கதிரைகளில் பழங்களின் சாறுகள் படிந்தும் நிலத்தில் பழங்களின் தோல்கள் எறியப்பட்டும் இருக்கிறது. பிள்ளைகளின் வேலைதான் இது. விலை உயர்ந்த கதிரைகள் புதுக்க வாங்கியவீடு பொறுமையிழக்கிறீர்கள். யார் செய்தது? என்று உரத்த குரலில் கேட்கிறீர்கள். பிள்ளைகள் ஒருவரை ஒருவர் தங்கள் விரல்களால் சுட்டிக் காட்டுகிறார்கள். பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கக் கூடாது என்கிறது உங்கள் மனம். என்ன செய்வீர்கள்?

யார் செய்தது? என்ற கேள்விக்கு தாங்கள் இல்லை என்றுதான் ஒவ்வொருவரும் பெரும்பாலும் சொல்வார்கள். எனவே பொய் சொல்கிறவர்களை மேலும் வற்புறுத்த வற்புறுத்த தாங்கள் குற்றவாளிகள் இல்லை என்பதைத்தான் நிரூபிக்க முயல்வார்கள். அல்லது ஒருவரையொருவர் குற்றம்சாட்ட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். யார் குற்றவாளி என்று அறிய வேண்டாம்.

பழச்சாறுகள் கதிரையில் படிந்தால் கறை நிரந்தரமாகவிருக்கும் யார் செய்தது என்பது எனக்குத் தேவையில்லை, குற்றச்சாட்டுக்கள் எனக்குத் தேவையில்லை, இனிமேல் இப்படிச் செய்யக்கூடாது. சரி நீங்கள் எல்லோரும் கதிரைகளையும் நிலத்தையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

குற்றம் சாட்டுதலையும் தண்டனை வழங்குதலையும் தவிர்த்து அவர்களைப் பொறுப்பெடுக்க உணர்த்துங்கள். பிள்ளைகளின் செயல் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்று தெரிந்தவுடன் பிள்ளை அன்று முழுவதும் மனதைத் தொங்கப் போட்டுக்

கொண்டு குற்றவாளிபோல் கவலையாக இருப்பார்கள் என்பதால் அதைப் பார்க்கப் பெற்றோரிற்கு அசௌகரியமாக இருக்கும். தாங்கள் கடுமையாக நடந்துகொண்டோமா? நிவர்த்தி செய்ய என்ன வழி? 'The magic years' என்ற நூலில் Dr Selma fraliberg இதைப்பற்றிய தனது கருத்தைக் குறிப்பிடுகிறார். 'தங்கள் பழக்கத்தை, செயலை பெற்றோர் ஏற்றுக்கொள்ளாமையை பிள்ளை சில நேரங்களில் உணரத்தான் வேண்டும். பெற்றோர் வரம்புமீறி செயல்படக் கூடாது. பெற்றோரிற்குரிய அந்தஸ்தையும் அதிகாரத்தையும் துஸ்பிரயோகம் செய்து அளவிற்குமீறி கன்னா பின்னா என்று திட்டித்தீர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. அப்படி வரம்பு மீறினால் பிள்ளையின் சுயமதிப்பு, தன்மான உணர்வு பாதிக்கப்படும். தான் பெறுமதி இல்லாதவர் என்ற உணர்வு மனதில் கீறலாக விழுந்துவிடும். அவரது வாழ்நாள் முழுக்க அது மனதில் ஒரு காயமாக மாறிவிடும்' என்கிறார்.

சில உதாரணங்கள்:-

1. பிள்ளை விளையாட்டுக் காரை வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார் சிரிக்கிறார் கைதட்டுகிறார் தவண்டுபோய் கையால் தட்டி விளையாடுகிறார். கார் உருண்டுகொண்டோடுகிறது. சந்தோஷமாக விளையாடி மகிழ்கிறார். அண்ணன் அந்தக் காரை எடுத்துக்கொண்டு போய் தான் தனியாக விளையாடுகிறார். விளையாடிக் கொண்டிருந்த தம்பி 'வீர்' என்று அழுகிறார். அப்பா தலையிடுகிறார் 'நீதான் பிள்ளையை அழப்பண்ணியது உனக்கு அடி கொடுத்தால் தான் நீ திருந்துவாய்'.

அப்பா சொல்லியிருக்க வேண்டியது:- நீ காரை எடுத்துக்கொண்டு போகும்வரை தம்பி சந்தோசமாகத்தான் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். அழுகையை எப்படி நிற்பாட்டலாம்? யோசித்து உடனே செய்.

2. தந்தை அறைக்குள் போகிறார். பவுடர் நிலமெல்லாம் கொட்டியிருக்கு. மகனைப்பிடித்து இழுத்துச் செல்கிறார். இங்கே பார் நிலம் எப்படியிருக்கிறது? எல்லோரும் சேர்ந்து என்ன வேலை செய்கிறீர்கள், இன்றைக்கு நீ விளையாடப் போகக் கூடாது!!

தந்தை சொல்லியிருக்க வேண்டியது:- 'பவுடர் விளையாடுவதற்கல்ல நிலத்தைத் துடைத்துவிடு'.

குறிப்பு:-

தனியாக வெறுப்பை மட்டும் வெளிப்படுத்தக் கூடாது, பிள்ளை தான் செய்த தவறைத் திருத்துவதற்கு சந்தர்ப்பத்தையும் ஏற்படுத்திக்

கொடுக்க வேண்டும். மாற்றுவழியையும் காட்டி பிள்ளைக்கு உதவிபுரிய வேண்டும், தன்னில் நம்பிக்கை ஏற்படும், தன்னைப் பற்றிய உணர்வு உயர்வாகும் குடும்பத்தில் தானும் முக்கியமானவர் என்ற எண்ணம் உருவாகும் சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தப் பிள்ளைகளிற்குப் பழக்க வேண்டும்.

நீ செய்தது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் எப்படிச் செய்ய வேண்டும், எந்தமுறையில் போயிருக்க வேண்டும், எப்படிக்கையாண்டிருக்க வேண்டும் என்று கூறினால்தான் எது சரி, எது பிழை, ஏன் சரி என்பது பிள்ளைக்கு விளங்கும். வளர்ந்து பெரியவர்களாக வந்ததும் கவலைப்படக்கூடிய அளவிற்கு தவறாகத் தான் ஏதும் செய்தாலும் அதை எப்படித் திருத்துவது? அதை எப்படி மீண்டும் சரியாகச் செய்யலாம் என்று சிந்திக்கத் தூண்டும். இல்லாவிட்டால், தான் இராசி இல்லாவதன், தான் எது செய்தாலும் தோல்வியில்தான் முடியும், தான் தகுதியில்லாதவன் தண்டனைக்குரியவன் போன்ற உணர்வுகள் நிலை தூக்கிவிடும். குற்ற உணர்வு மனதில் பெரிதாக ஊன்றிவிடும் தன்னைத்தானே வெறுப்பர், தன்மீது வெறுப்பு மேலோங்கும். தனக்கு ஒன்றும் தெரியாது போன்ற பாதிப்பான அபிப்பிராயங்கள் வாழ்வில் முக்கிய பங்கு வகித்துக் கொண்டிருக்கும். அந்த பாதிப்புக்குள்ளால் வெளியில் வரவும் தெரியாது.

உதாரணம்:

என் மகனை ஒருபோதும் தண்டிப்பதில்லை. ஆனால், அவன் ஏதும் பிழையாகச் செய்யும்போது நான் ஏதும் சொன்னால் உடனே 'I am Sorry' என்கிறான், அடுத்தநாள் திருப்பி அதே பிழையை மீண்டும் செய்கிறான். எப்படிக்கையாளுவது?

மாற்றுவழி:- சரி திருந்த என்ன புதியவழி சொல்லு பார்ப்பம் Sorry என்றால் ஒருவர் தன் பழக்கத்தில், செயலில், சொல்லில், நடைமுறையில் மாற்றம் ஏற்படுத்துவது, அல்லது வித்தியாசமாக நடந்து கொள்வது என்று கூறுங்கள்

G. Gilmartin, phd என்பவர் மனித பழக்கங்கள் (Human behaviour) என்ற தனது ஆராய்ச்சி நூலில் ஒழுக்கம் (Discipline) என்பதும் கல்வி தான் அதாவது தன்னைத்தானே உணர்தல், சுய கட்டுப்பாடுகள், தன்னைத் தானே வழிநடத்தல், ஆற்றல்களை வெளிக்கொணரல் போன்றவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளலாகும் என்கிறார். ஒருவரை ஒருவர் மதித்தலும் பரஸ்பர நம்பிக்கையும் இருந்தால்தான் இது திறம்பட இயங்க முடியும். தண்டனை (Punishment) மூலம் வற்புறுத்தலும்,

பலவந்தமும் ஒருவருக்கு மேல் பிரயோகிக்கப்படுகிறது. தண்டனை கொடுத்தவருக்கும், தண்டனை பெற்றவருக்குமிடையில் மதிப்பு, நம்பிக்கை குறைகிறது என்கிறார்.

அமெரிக்காவிலுள்ள ஸ்ரான்போட் (Stranford) பல்கலைக்கழக வைத்தியக் கல்லூரியில் உள்ள மனோ வைத்தியப் பிரிவில் இயங்கும் வன்முறைகளைப்பற்றி ஆராயும் குழுவினால் பல வருடங்களிற்கு முன்பு வெளியிடப்பட்ட அறிக்கையில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. “தண்டனை பிள்ளைக்கு விரக்தியைக் கொடுப்பதுடன், தண்டனையை முன்மாதிரியாக எடுத்து தானும் வளர்ந்தபின் தண்டனையை அப்படியே செயல்படுத்துகிறது”.

“தண்டனை பிள்ளைக்கு எதிர்ப்பைத் தாங்கும் சக்தியையும் அதே நேரத்தில் எதிர்ப்பை மீறும் வலுவையும் அதிகரிக்க உதவுகிறது” என்று குறிப்பிட்டுள்ளார் Dr. Rudolf dreikurs M.D

பிள்ளை தன்னைப் பிரச்சனையாகப் பார்க்கக் கூடாது, பிரச்சனையின் தீர்வின் ஒரு பகுதியாகத்தான் தன்னைப் பார்க்க வேண்டும்.

பிள்ளையின் பிரச்சனையைத் தீர்க்க பிள்ளையைப் பொறுப்பெடுக்க வைக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் மீது நம்பிக்கைவைத்து அவர்கள் கூறும் விவரங்களை முழுமையாகக் கேட்க வேண்டும். அவர்கள் ஆலோசனைகள் தீர்வுகளை வரவேற்க வேண்டும். பழைய நிகழ்வுகளை மீட்கக்கூடாது. குற்றம்சாட்டல் எதுவும் இருக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் சொல்லும் தீர்வு அவர்களைப் பொறுத்தவரை உண்மையாகத்தானிருக்கும், அது இரண்டாம்பட்சமாக இருக்காது.

சுயமாக செயற்படுவதை உற்சாகப்படுத்துங்கள்:

(Encouraging autonomy):

பெற்றோரும் பிள்ளைகளாக இருந்தபோது அவர்களும் பெற்றோர்களால் தண்டிக்கப்பட்டவர்கள். பிள்ளைகளை நல்ல பிள்ளைகளாக வளர்த்தெடுக்க தண்டனை வேண்டும் என நினைக்கிறார்கள். பெற்றோரிடமிருந்து கற்றதைத்தான் குழந்தைகள் தாங்கள் பெற்றோர்களானதும் கையாள்கிறார்கள். பிள்ளை பிறக்கமுதல் கருவிலிருக்கும்போதே Life lesson தொடங்குகிறது.

பிள்ளைகளின் சுயநிர்ணய உரிமையை பெற்றோர் அங்கீகரித்து பிள்ளைகளிற்கு சுயாட்சி வழங்க வேண்டும். அவர்களின் சுயாட்சி என்பது சுதந்திரம் (Independent Individuals)

1) வித்தியாசமான உணர்வுகள் - Different feeling

- 2) வித்தியாசமான மனப்போக்கு -Different temparaments
- 3) வித்தியாசமான ஆர்வங்கள் - Different Interests
- 4) வித்தியாசமான ஆசைகள் - Different desires
- 5) வித்தியாசமான குறிக்கோள்கள் கனவுகள் - Different goals and dreams
- 6) விஷேச முக்கியமான மனிதன் வித்தியாசமான தனித்துவமான ஆளாக இருப்பது- Unique human

பிள்ளைகளைத் தாங்களே இயங்கக்கூடியவர்களாக வளர்க்க வேண்டும். பெற்றோரிடமிருந்து பிரிந்து தனியாக என்றோ ஒரு நாள் வாழப்போகிறார்கள். பிள்ளைகளைப் பெற்றோர் எதற்கெடுத்தாலும் எது செய்தாலும் அவர்களது விருப்பு வெறுப்புக்கள், உணர்வுகள், குறிக்கோள்கள் எல்லாவற்றிற்கும் அவர்கள் தங்களது அச்சுப்பிரதியாக (Carbon copy) வளர்க்கக் கூடாது அவர்களைத் தனித்துவமானவர்களாகப் பார்க்க வேண்டும். அவர்கள் unique human என்பதை ஏற்க வேண்டும். அவர்கள் சுதந்திரமான சின்னம்சிறு மனிதர்கள் Independent Individual என்று பார்த்தால் அவர்களது உரிமைகள் மறுக்கப்படக்கூடாது. உரிமைகள் மறுக்கப்பட்டு வளரும் குழந்தைகளிற்கும் பெற்றோரிற்கு மிடையில் ஆரோக்கியமான உறவுகள் நிலவுவதில்லை. மனமுறிவு, சச்சரவு, பிரிவு போன்றவை வாழ்வின் பகுதியாகின்றன. இப்படியான நிழலில் வளரும் பிள்ளை இந்தத் தாக்கத்துடன்தான் வளருகிறது. அது ஆழ்மனதில் பதிந்துவிடுகிறது. தன் பிள்ளைக்கு இலக்கணமாகவும் அகராதியாகவும் அதைத்தான் தங்களை அறியாமலே கொடுத்து விடுகிறார்கள். இது சங்கிலித் தொடர்பாக தொடர்கிறது.

அவர்களை எப்படி சுதந்திரமான மனிதராக வளர்ப்பது? குழந்தைகள் தாங்களாகவே தங்கள் வேலையைச் செய்யக்கூடிய அளவிற்கு அனுமதிப்பது, தங்கள் பிரச்சனைகளுடன் போராடி தாங்களே தீர்வுகாண விட்டுப்பிடிப்பது, பிழைகளிலிருந்தும் சரியானவற்றிலிருந்தும் பாடம் கற்றுக்கொள்ள அனுமதித்தல் போன்றவைகளாகும்.

a) சப்பாத்து லேஸ் கட்ட ஏன் இவ்வளவு நேரம்? என்று கேளாதீர்கள். Shoe lace கட்டுறதும் விரல்களிற்கேற்ற அழகான வேலைதான் என்று சொல்லிப் பாருங்கள்.

b) உனக்குக் கூட்டல் கணக்கு செய்வதற்கு கைவிரல்களை எடுத்து எண்ணிப்பார் சுலபம். பிள்ளை எடுக்கும் முயற்சிக்கு மதிப்பளிக்க உற்சாகம் தானாகப் பிறக்கும். தாங்களாகவே செயல்படுவார்கள்.

ஒரு தந்தை கூறுவதைக் கேளுங்கள். “என் குழந்தை சப்பாத்துக் கயிற்றைக்கட்டக் கஸ்ரப்பட்டார். சிறிது நேரம் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தேன். கயிற்றைக்கட்ட முயற்சி செய்தார், முடியவில்லை பின்பு நான் கட்டுவதற்கு உதவி செய்தேன்” என்கிறார்.

ஒரு அம்மா கூறுகிறார் என் பிள்ளை பாடசாலை சக மாணவி ஒருவருடன் வாக்குவாதம் செய்தது பற்றி எனக்குக் கூறினார், நான் பொறுமையுடன் சொல்வதைக் கேட்டேன். மறுமொழி எதுவும் கூறவில்லை. பொறுமையாகக் கூறுவதைச் செவிமடுத்தேன். அதைத்தவிர, வேறு எதுவும் நான் செய்யவில்லை. காரணம். அந்தப் பிரச்சனையை மகளே தீர்க்கப் பழகவேண்டும் என்பதற்காக ஆகும்.

ஜெர் வேகத்தில் ஓடிப்போய் சப்பாத்துக்கயிற்றைக் கட்டிவிடுவ தாலும் பாய்ந்து உடனே மகளிற்கு ஆலோசனைகளை அள்ளி வீசி அவர்களை பிழை விடாமல் தடுப்பதால் பிள்ளைகள் வாழ்க்கை அனுபவத்தை அறியவிடாமல் தடுத்து விடுகிறீர்கள். தொடர்ந்து பெற்றோர் அவர்களிற்குப் பக்கத்தில் இருக்கப்போகிறார்களா?

பின்வரும் உதாரணங்களிற்கு Reaction என்ன? ஒவ்வோர் உதாரணங்களையும் அந்த வயதில் உங்களை வைத்துப் பாருங்கள்.

1) உங்களிற்கு நான்கு வயது. பெற்றோர் உங்களிற்கு தினமும் கூறுகிறார்கள். அந்தப் பொடியனுடன் விளையாடாதே. அவன் கூடாத மொழி பேசுகிறான். பால் குடி உடலுக்கு நல்லது. உன் சட்டையைப் போட்டு விடுறேன் இங்கே வா. களைத்துப்போனாய் போய்ப்படு. பாத்தரூம் நீ போகவில்லையா?

2) உங்களிற்கு வயது ஒன்பது. பெற்றோர் தினமும் உங்களிற்குக் கூறுகிறார்கள். அந்த ஜாக்கெட்ஐப் போடாதே அது உனக்கு நல்லாயில்லை, நிறமும் சரியில்லை. சாப்பாட்டுப்பெட்டி கொண்டு வா. நீ அதன் மூடியைக் கழட்ட மாட்டாய் நான் மூடியைக் கழட்டித்தாரேன். உன்னுடைய உடுப்புகளை நான் அடுக்கித் தருகிறேன். பாடசாலை வீட்டு வேலைகளை என்னிடம் கேள், நான் செய்து தருகிறேன்.

3). வயது 17. பெற்றோர் தினமும் உங்களிற்குக் கூறுகிறார்கள். கார் ஓட்டப் பழகாதே - தெருவில் தினமும் விபத்துக்கள் கூடிக் கொண்டே வருகிறது. எங்கே போகவேண்டுமென்றாலும் எங்களிடம் கேள். கூட்டிக்கொண்டு போவோம்.

4). பெற்றோர் சொல்லச் சொல்லக் கேட்டு வாழ்ந்து வருகிறீர்கள். உங்களது பெற்றோரின் செய்கை உங்களிற்குத் தந்த வாழ்க்கைப்பாடம் என்னவென்றால், நீ சுதந்திரமாக இயங்க முடியாதவன். உனக்காக

யோசிக்கத் தெரியாதவன், எங்களைக்கேட்டுத்தான் நீ எதுவும் செய்ய வேண்டும்.

பிள்ளைகள் சுதந்திரமாக இயங்க:

- 1) தெரிவுசெய்யப் பழக்குங்கள்.
- 2) பிள்ளையின் முயற்சிக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள்.
- 3) அதிக கேள்விகள் கேட்க வேண்டாம்.
- 4) மறுமொழிகள் பதில்கள் உடனே சொல்ல வேண்டாம், அவர்களாகவே கண்டறியட்டும்.
- 5) அவர்கள் நம்பிக்கையை மழுங்கச் செய்யாதீர்கள்.
- 6) வீட்டிற்கு வெளியே தகவல்களைத் தேட உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.
- 7) விரும்பியதைத் தெரிவுசெய்ய அனுமதித்துப் பழகுங்கள்.
- 8) பிள்ளைகளின் முயற்சிக்கு மதிப்பளியுங்கள்.

சிறுபராயத்தில் ஏற்பட்ட ஆழ்மனப்பதிவு வாழ்வாகிறது:

பிள்ளைகள் வீட்டுக்கு வந்ததும் வினா தொடுக்காதீர்கள்.

பிள்ளைகளிடம் அதிகவினா தொடுக்காதீர்கள் அதிக கேள்விகள் பிள்ளையின் வாழ்வைப் பாதிக்கும். பிள்ளைகள் சொல்லக்கூடியதை சொல்லவேண்டிய நேரத்தில் சொல்வார்கள்.

பிள்ளைகளைக் கண்டதும் 'Welcome home' என்று சொல்லலாம்.

விடைகளை அவசரத்தில் அள்ளி வீசாதீர்கள்

மகள்:- அப்பா மழை எப்படிப் பெய்கிறது?

அப்பா:- நல்ல கேள்வி. மழை எப்படிப் பெய்கிறது என்று நீ நினைக்கிறாய்? சொல் பார்ப்போம்.

(மகளையே சிந்திக்கத் தூண்டுகிறார். விடைகளை உடனே வழங்கினால் மகளின் சிந்தனை தடைப்படும்.)

மகள்:- அம்மா பாட்டி ஒவ்வொரு கிழமையும் ஏன் வருகிறார்?

அம்மா:- அவருக்கு எங்களில் விருப்பம் அருகாமையில் இருப்பதால் வருகிறார்.

(அம்மா உடன் பதில் சொல்லியிருக்கக் கூடாது.)

அம்மா சொல்லியிருக்க வேண்டியது ஏன் பாட்டி வருகிறார்? சொல்லு பார்ப்பம் என மகளின் பதிலை வரவழைக்க அம்மா திருப்பிக் கேட்டிருக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கையைப் போக்கடிக்காதீர்கள்:

பிள்ளைகளை ஏமாற்றத்திலிருந்து பாதுகாப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு பெற்றோர் பிள்ளைகளின் நம்பிக்கைகளை தரை மட்டமாக்கக்கூடாது.

மகன்:- அம்மா நான் பாடசாலை நாடகத்தில் முக்கிய பாத்திரத்தில் நடிக்கப் போகிறேன்.

அம்மா:- உன்னை நடிக்கப்பழக தெரிவு செய்து பின்பு உன்னை நிற்பாட்டிப்போடுவார்கள். உனக்கு நடிப்பு வராது. ஏதாவது சின்னப் பாத்திரம் கேள். கட்டாயம் மேடையிலை நடிப்பாய் (அம்மாவின் பதில் இது)

அம்மா சொல்லியிருக்க வேண்டியது, கதாநாயகனாக நடிக்கப் போகிறாய், முழுமுயற்சி செய் புதிய அனுபவம்.

மகன்:- நான் பொறியியலாளராக வரப்போகிறேன்.

அம்மா:- உனக்கு கணிதம் தெரியாது. பொறியியலாளர் கதையை விட்டுவிடு (தவறான பதில்)

அம்மா:- பொறியியல் துறையில் யோசிக்கிறாய் நல்லது. (சொல்லியிருக்க வேண்டிய பதில்)

பிள்ளையின் தனித்துவம் வளரக்கூடிய முறையில் பெற்றோர் பதிலளிக்க வேண்டும். பெற்றோர் தங்களிற்குள் பதில்கூறி பயிற்சி செய்து பழக வேண்டும்.

இந்த அவசர உலகத்தில் எமக்கு எல்லாமே அவசரம். பிள்ளைகள் தாங்களாகவே நித்திரையிலிருந்து கண் விழிக்கமுதல் நாம் அவசரமாகச் சென்று அவர்களைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பிவிடுகிறோம். உடைகளை அணிந்துவிடுகிறோம், உணவு ஊட்டுகிறோம், பாடசாலைக்குக் கூட்டிச் செல்கிறோம், அவர்களாகவே தங்கள் கடமைகளைச் செய்ய நாம் அனுமதித்தோமா? இல்லவே இல்லை ஏன்? எங்கள் அவசரங்கள் எங்களிற்கு முக்கியம் எங்கள் அவசரங்களால் அவர்களாகவே தங்களைக் கவனிக்காது தடுக்கின்றோம். எவ்வளவு பெரிய தவறைப் பெற்றோர் செய்கிறார்கள்?

இந்த மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம். வீட்டிற்கு வெளியிலுள்ள அறிவியல் வாய்ப்புக்களே மூலவளங்கள். நல்லதுகளைப் பிள்ளைக்குப் பாவிக்கப் பழக்க வேண்டும். இந்த உலகம் வேற்றார் இல்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டியது இந்த உலகத்தில் வியாபித்துப் பரந்துள்ளது. அவற்றைப் பயன்படுத்துவது பாவிப்பது பிள்ளைகளிற்கு வீட்டு ஆரம்பப் பயிற்சியில் தங்கியுள்ளது.

“இல்லை” என்ற சொல்லைத் தவிருங்கள். விபரத்தைச் சொல்லி வார்த்தையை பாவியுங்கள்.

பிள்ளை:- நோகன் வீட்டை விளையாடப் போகப்போறேன்.

பெற்றோர்:- இல்லை நீ போகவேண்டாம். “இல்லை என்ற சொல் பிள்ளையின் மனதில் Negative ஆக பதிந்துவிடும். ஏன் “இல்லை” என்பதற்குக் காரணம் விளக்கம் கூறப்படவில்லை. பிள்ளைக்கு குழப்பமாகிறது.”

இப்படிச் சொல்லலாம்:- 10 நிமிடத்தில் சாப்பிடப் போகின்றோம் (இப்ப போக முடியாது என்பதை பிள்ளைக்கு மறைமுகமாகக் கொடுக்கும் தகவல்) இல்லை என்பதற்குப் பதிலாக சில இடங்களில் ஆம் பாவிக்கலாம். விளக்கம் சேர்த்துக் கூறப்பட வேண்டும்.

பிள்ளை:- நான் நோகன் வீட்டை போகப் போறேன்.

பெற்றோர்:- ஆம், சாப்பிட்ட பின்பு போகலாம்.

தன்னைத்தானே ஏற்றல் (self acceptance):

அருகாமையில் அமைந்த இரு வீடுகள். ஒரு வீட்டுப்பிள்ளைக்கு பீற்றர், அடுத்த வீட்டுப்பிள்ளைக்கு டேவிட் என்று பெயர். இருவருக்கும் வயது 7, நண்பர்கள், ஒரே பாடசாலை, ஒரே வகுப்பு. இவைகள் அவர்களின் பொதுவான அம்சங்கள். இருவருக்கும் விடியற்காலை வித்தியாசமாக உதயமாகின்றது.

பீற்றர்: தினமும் அம்மா பிள்ளையை தூக்கத்தால் எழுப்பி விடுவார். பல் துலக்கிற நிலையிலிருந்து பாடசாலை போகும் வரை அம்மா தானே யோசித்து எதுவும் தவறாமல் அனைத்தையும் செய்து நிறைவேற்றுவார். பாடசாலையிலிருந்து வீடு திரும்பியதும் தூக்கத்திற்குப் போகும் வரை எதையும் தவற விடாமல் அம்மா அனைத்தையும் தானே செய்து விடுவார்.

டேவிட்: தூக்கத்திலிருக்கும் பிள்ளையை அம்மா அணுகி இப்ப நேரம் 7 மணி, உடனே எழும்பிப் போகிறாயா? அல்லது 10 நிமிடத்தில் நீயே எழும்பி வருகிறாயா? நானாக எழும்பி வருகின்றேன். எழுந்ததும்

தானாகப் பஸ்துலக்கி, காலை வேலைகள் அனைத்தையும் தானாக முடித்து பாடசாலைக்குப் போக ஆயத்தமாகி சர்ப்பாட்டு மேசைக்குப் போய் உணவு அருந்துகிறான். தான் உணவருந்தும்போது தவறுதலாகப் பாலை நிலத்தில் ஊற்றி விட்டான். அம்மா நிலத்தைத் துடைத்துவிடு என்றார். டேவிட் நிலத்தை சுத்தம் செய்தான். அம்மா பக்கத்தில் நின்று அவனுடன் கதைத்து கொண்டிருந்தார். உனது சேட் கிழிந்து இருக்கிறது. அப்படியே போகப்போகிறாயா? அல்லது மாற்றப்போகிறாயா? இது பரவாயில்லை. நான் இப்படியே போகின்றேன். அம்மா உணவு மேசையிலிருக்கு எடுத்துக்கொள் என்கிறார். அவன் தேர்வு செய்து எடுத்தான். சப்பாத்தைப்போடுகிறார். கால்மேஸ் நிறம் ஒத்து வரவில்லை. அம்மா எதுவும் சொல்லவில்லை. பாடசாலைப்பையை எடுத்தான். பாடசாலைக்குச் சென்றான்.

பாடசாலையில் வகுப்பு ஆசிரியர் பாரதியார் விழா அடுத்த மாதம் விமரிசையாகக் கொண்டாடப் போகின்றோம். எங்கள் வகுப்புத்தான் முக்கிய பங்கு எடுக்கிறது. “நல்வரவு எழுதிப்போட வேண்டும். பாரதியார் படம் ஒன்று மாட்ட வேண்டும் உதவியாளர்கள் பலர் தேவை”

கதை மேலும் தொடராமல் இந்த இடத்தில் நிற்கிறது. இரண்டு கேள்விகள் உங்களைக் கேட்கின்றேன். இதற்குரிய பதிவை நீங்களே கூறுங்கள்.

1) பீட்டர் தன் கையை உயர்த்தியிருப்பாரா?

2) டேவிட் தன் கையை உயர்த்தியிருப்பாரா?

டேவிட் கையை உயர்த்தியிருப்பார். பீட்டர் முடிவெடுக்க அம்மா வேண்டும்.

பிள்ளைகள் தங்களைப் பற்றி எண்ணுவதற்கும் அவர்களது இலட்சியங்களுக்கும் இடையில் உள்ள தொடர்பு என்ன.

வீட்டில் நல்ல கவனிப்பு இருந்தாலும் தங்கள் திறமைகளில் சந்தேகம்கொண்டு உலகச் சவால்களைக் கண்டு ஒதுங்கிவிடுகிறார்கள். பிள்ளைகளின் திறமைகள் பாராட்டப்பட்டு வளரும் பிள்ளைகள் தங்களைப் பற்றி நல்ல அபிப்பிராயம் கொள்கிறார்கள். வாழ்வில் எதிர் கொள்ளும் சவால்களைச் சமாளிக்கிறார்கள். உயர்ந்த இலட்சியம் வைத்து இயங்குகிறார்கள். மற்றவர்களைவிட தன்னைப் பற்றிய மதிப்பீட்டை மனிதன் எப்படி வைக்கிறானோ அதன் விளைவுகளில்

தான் அவனது சிந்தனை உணர்வுகள், ஆசைகள், பெறுமதிகள், இலட்சியங்கள் அமைகின்றன. அவனது பழக்கவழக்கங்களிற்கும் அதுதான் மூலகாரணம். சுயமதிப்பு முக்கியமென்றால் அதை அதிகரிக்கப் பெற்றோர் என்ன செய்ய வேண்டும்? குழந்தைகளின் உணர்வுகளிற்கு மதிப்பளிக்க பிரச்சனைகளிற்கு அவர்களே தீர்வுகாண பெற்றோர் சந்தர்ப்பங்களை குழந்தைகளிற்கு வழங்க வேண்டும். வேண்டியதை தெரிவுசெய்ய பிள்ளைகளை அனுமதியுங்கள். அவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடனும் சுய மதிப்புடனும் வளருவார்கள். பிள்ளைகள் தங்களைத் தாங்களே பெறுமதியானவர்களாகப் பார்க்கத்தொடங்க சுயமதிப்பு, தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும்.

நீங்கள் உடைகளில் அக்கறை இல்லாதவர். அழகு பார்த்து கவர்ச்சி பார்த்து அணிபவர் அல்லர். அளவில்லாத உடையும் ஒன்றுடனொன்று பொருத்தமில்லாத உடையும் கண்டபடி அணிபவர். விருந்தொன்றிற்கு உங்களது வழமையான பாணியில் அணிந்து கொள்கிறீர்கள். வரவேற்பாளரும் உங்களிற்கு கைகொடுத்து வரவேற்கும்போது நீங்கள் அழகாக உடை அணிந்திருக்கிறீர்கள் என்கிறார்.

உங்கள் உள் மனம் என்ன கூறும்? இப்படிக்கூறுமா?

1) பொருத்தமற்ற பாராட்டு

2) இதற்கு முன்பு என்னைக் கண்டால் இப்படிச் சொல்லியிருக்க மாட்டார்கள். ஏனெனில், நான் உடை அணியும்முறை வித்தியாசமானது.

ஆலோசனைக் கூட்டம் ஒன்றில் கலந்துகொள்கிறீர்கள் வழமையாக வாய் திறந்து நீங்கள் கதைப்பதில்லை, கூச்ச சுபாவம் உடையவர்கள், ஒரேயொரு தடவை வாய் திறந்து உங்கள் கருத்தைச் சொல்லிவிட்டு அமைதியாகிவிட்டீர்கள். உங்களிடம் ஒருவர் வந்து சொல்கிறார் உங்களிற்கு அபார மூளை.

1) பாராட்டுகள் சிலவேளைகளில் பலவீனத்தைத் திருத்தும், உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும்.

2) உங்கள் உள் மனம் என்ன சொல்கிறது?

1) கலாய்க்கிறார் போல இருக்கிறது.

2) இதுமாதிரி இதற்கு முன்பு நான் ஒரு போதும் பேசியதே இல்லை.

3) இனிமேல் என் கருத்துக்களை ஒப்புவிக்கத்தான் வேண்டும்.

நீங்கள் யாரையும் பாராட்டும்போது விவரங்களையும், காரணங்களையும் உங்கள் உணர்வுகளையும் கூறுங்கள். நீங்கள் பார்ப்பதையும் கூறுங்கள்.

1) பிள்ளை:- அம்மா! நான் கவிதை எழுதியுள்ளேன். பாருங்கள்.

அம்மா:- நல்ல கவிதை எழுதியிருக்கிறாய்.

பிள்ளை:- (மனதிற்குள்) உண்மையாகத்தான் சொல்கிறாயா!

அம்மா:- இறகுகள் அடிப்பதை வர்ணித்தது எனக்கு மற்றைய வரிகளை விட பிடித்திருக்கிறது.

பிள்ளை:- கவிதைகள் எழுத என்னால் முடியும். நாளைக்கும் கவிதை எழுதுவேன்.

2) அம்மா:- அறையை நன்றாக ஒழுங்குபடுத்தி வைத்திருக்கிறாய். நீ கெட்டிக்காரி.

பிள்ளை:- (தனக்குள்ளே) Toys எடுத்து தலையணைக்குக் கீழே மறைத்து வைத்திருக்கிறேன். நான் கெட்டிக்காரியில்லை.

அம்மா இப்படிச் சொல்லியிருக்கலாம். நிறைய வேலை செய்திருக்கிறாய், புத்தகங்கள் அலமாரியில் ஒழுங்காக வைத்திருக்கிறாய், உடுப்புகள் அடுக்கி வைத்திருக்கிறாய்.

பிள்ளை:- அடுத்தமுறை இன்னும் ஒழுங்காக அறையை ஒழுங்கு படுத்துவேன்.

(பாராட்டும்போது நீங்கள் கண்ணால் பார்ப்பதை உங்கள் மனதில் தோன்றும் உணர்வை அத்துடன் விவரமாகக் கூறுங்கள்.) முக்கியமாக செயலைப் பாராட்ட வேண்டும்.

பயிற்சி:-

1) உங்கள் பிள்ளை தவண்டு, நடந்து, கதைக்கவும் தொடங்கிவிட்டார். ஒருநாள் தானாகவே முதன்முறையாக உடுப்புகள் போட்டுக்கொண்டு வந்து நீங்கள் தன்னைப் பார்க்கட்டும் என்று உங்கள் முன் வந்து நிற்கிறார். உங்களிற்கு தாங்க முடியாத சந்தோசம். எப்படிப் பாராட்டுவீர்கள்? அழகாயிருக்கிறது, கெட்டிக்காரி. எங்களுக்குச் சந்தோசமான நாள்.

2) உங்கள் பிள்ளைக்கு நாடகத்தில் பிசாசு வேடம். தனது பாத்திரம் முடிந்ததும் பிள்ளை உங்களிடம் ஓடிவந்து தனது நடிப்பு எப்படி என்று கேட்கிறா? எப்படிப் பாராட்டுவீர்கள்?

நிமிர்ந்து உற்சாகமாக நின்றாய். நீ சொன்னதெல்லாம் மண்டபத்தில் தெளிவாகக் கேட்டது.

நீ ஒரு நல்ல நடிகை.

பாராட்டு:-

பாராட்டும்போது பழைய தவறுகள் பிழைகள் வேண்டாம். அநேகமான பெற்றோர்களுக்கு குறைகூறுவதிலிருக்கும் ஆர்வம் பாராட்டுவதில் இல்லை. உணவும் உடையும் உறைவிடமும் தான்கொடுப்பது தான் மாத்திரம் பெற்றோரின் பொறுப்பல்ல. முழு உலகமும் எழுந்து நின்று பிழைகளைத்தான் உரத்த குரலில் சுட்டிக் காட்டும். ஆனால், பிள்ளைகளிற்கு எது சரி என்று சொல்லக்கூடியவர்கள் பெற்றோர்தான்.

உங்கள் மகள் நீச்சல் போட்டியில் முதலாவதாக வந்து தங்கப் பதக்கம் பெற்றார். நீங்கள் சொன்னீர்கள் எனக்கு இதில் ஆச்சரியமில்லை. உனக்குத் தங்கப் பதக்கம் கிடைக்குமென்று எனக்குத் தெரியும். அவர் ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தார். நீங்கள் சொன்னதில் ஏதோ தவறு இருக்கிறது. அவரது செயலை அளவிற்கு மீறிப் புழுகி விட்டேனா? என்ற சந்தேகம் உங்கள் மனதில் தோன்றியது. ஏதாவது பிழையாகச் சொல்லிவிட்டேனா? என்பது உங்கள் சந்தேகம்.

பெற்றோர் உனக்குப் பதக்கம் கிடைக்கும் என்று தெரியும் எனக் கூறும்போது, அவர்களின் ஆருடப் பார்வைதான் முதன்மை பெறுகிறது. மகளின் சாதனை முக்கியத்துவமடையவில்லை. பதக்கம் கிடைக்கும் என்பதே எனக்கே தெரியாது. இவர்களிற்கு எப்படித் தெரியும் என பிள்ளை தனக்குள் யோசிக்கும். அப்பா சொல்லியிருக்க வேண்டியது உனது விடா முயற்சிக்கும். கடின பயிற்சிக்கும் கிடைத்த பதக்கம் அது என்று கூறினால் மேலும் உற்சாகத்தைத் தூண்டும் பெற்றோரின் ஆதரவும் ஒத்துழைப்பும் வெளிப்படுகிறது.

பொதுவான கருத்தொன்று பெற்றோருக்கு சுய மதிப்புப் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களிற்குத் தெரிந்த முக்கிய நபர் நீங்களேதான். உங்கள் நலனைக் காப்பது உங்கள் பொறுப்பு. உங்களிற்குத்தான் அந்தத் தகுதி உண்டு. சுயமதிப்பு வளரும்போது உங்களிற்கு உங்களைப் பிடிக்கும், உங்கள் பெற்றோரைப் பிடிக்கும், உங்கள் நண்பர்களைப் பிடிக்கும்,

உங்கள் கணவனைப் பிடிக்கும், உங்கள் மனைவியைப் பிடிக்கும், குழந்தைகளைப் பிடிக்கும். யாரானாலும் நாம் சளைத்தவரல்ல என்ற சம மனோபாவம் ஏற்படும்.

உங்களை நீங்களே உணர்ந்துகொள்வது, என்ன செய்துகொண்டு இருக்கிறோம் என்பதை உணருங்கள். படம் வரைந்தமாதிரி உங்களை நீங்களே பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். எது பிடிக்கிறது, எது பிடிக்கவில்லை, ஒரு குறிப்பிட்ட குணம் எங்கிருந்து வருகிறது?, ஏன் வருகிறது?, அதை மாற்றிக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சிந்தித்து உணருங்கள்.

உணர்ந்துகொண்டதை ஒத்துக்கொள்ளுங்கள், ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், உங்கள் செய்கைக்கும் உங்கள் நிலைமைக்கும் காரணம் நீங்கள்தானே தவிர, மற்றவர்கள் மீது பழி போடாது ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். ஒப்புக் கொள்வதன்மூலம் வாழ்க்கையை அதன் போக்கிற்கு விடாமல் உங்கள் இஸ்டப்படி மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள முடியும். உங்களை நசுக்கும் நசுக்கிகளைப்பற்றி எண்ணிக்கொண்டிராமல் ஊக்குவிக்கும் சக்திகளைக் கொடுக்கும் மாற்றுவழிகளைத் தேடுங்கள். ஊக்கிகளைத் தேடுவது நன்மை தரக்கூடியது என்றால், செயலில் இறங்குங்கள். முன்னேற்றப் பாதையில் நடைபோடுவீர்கள். எப்படி உங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கிறீர்களோ அதன்படி நடப்பேன் என்று உங்களுக்கு நீங்களே ஒப்பந்தம் எழுதிக் கையெழுத்துப் போட்டு மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உதாரண நிகழ்வு:

பெற்றோர் தங்கள் மகளைக் கவனிக்க நேரமில்லை. பாட்டியிடம் அனுப்பினார்கள். தன்னிடம் அனுப்பியதால் தான் கண்டிப்பாக வளர்க்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்தார் பாட்டி. தன்வீடும் தனக்கில்லை, பாட்டி வீடும் தனக்கென்றில்லை, இரு இடமும் தனிமைப்படுத்தப் பட்ட சிறுமியானாள். இரு வீட்டிலும் உரிமை இல்லாமல் அன்னியராக உணர்ந்து நல்ல பிள்ளையாக நட என்று அம்மா அப்பா உபதேசம், பாட்டி உன் அப்பா அம்மாவும் என்னைப் பேசுவார்கள் நல்ல பிள்ளையாக இரு என்று அடுத்த உபதேசம். நல்ல பிள்ளையாக இருப்பதற்காக வாய்விட்டு எதுவும் கேட்பதில்லை. யார் என்ன சொன்னாலும் அதன்படி பிசகாமல் நடந்துகொண்டார். அம்மாவும் அப்பாவும் சந்தோசம் தங்கள் பிள்ளை நல்ல பிள்ளை. மகளுக்குத் திருமணம் செய்தார்கள். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியில்லை, தனிமை உணர்வு தன் வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

என்ற உண்மையை உணர்ந்தார். அப்படி மாற்றி அமைக்கிறதும் தன் கையில் தான் உண்டு என்பதைப் புரிந்து கொண்டாள். சுய மதிப்பை வளர்த்துக்கொண்டாள். தன்னம்பிக்கையும் தைரியமும் தன் பிரச்சனைகளைத் தானே எதிர்நோக்கும் மனோதிடமும் கொண்டவராக மாறினார்.

பல பெண்கள் வீட்டுச் சமையைத் தலைமேலே இழுத்துப்போட்டுக் கொள்கிறார்கள். என்ன வயதானாலும் விடுபட முடிவதில்லை. முதலில் தன்னைத் தானே காப்பாற்ற வேண்டும். பிறகுதான் பிறரைக் காப்பாற்ற முடியும். நசுக்கி எண்ணம் உங்கள் மனதிற்குள்ளேதான் உற்பத்தியாகிறது. அதை மாற்றக்கூடிய ஊக்கி எண்ணத்தையும் உங்கள் மனதிற்குள்ளே உற்பத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

அத்தியாயம் 27

மழலை உள்ளம் மலரட்டுமே

(Let Puerile Mind Blossom)

சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது ஏற்படும் பழக்கம் பெரியவராக வளர்ந்த பின்பும் தொடர்கிறது. பிள்ளைகளை தாங்களாகவே திருந்தவிட வேண்டும். உடனடிப் பிரச்சனைகளை பிள்ளைகளையே கையாளவிட வேண்டும். பெற்றோர் மேலோட்டமாக பிள்ளைகளைக் கவனிக்க வேண்டும். கூடுமானவரை தலையிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிள்ளையின் புத்தி விவேகம் தானாக வளர வேண்டும். அன்பு, பாசம் என்ற போர்வையில் பெற்றோர் பிள்ளைக்கு தன்னம்பிக்கையை வளர விடுவதில்லை. இது பெற்றோர் பிள்ளைக்கு செய்யும் ஒரு மாபெரும் குற்றமாகும். பிள்ளை வளரும் சூழலில் உறவு முறையானவர்கள் பலர் இருந்தால் ஒவ்வொருவரும் பாசம் என்ற போர்வையில் செல்லம் கொடுப்பர். பிள்ளை தானாகச் செய்ய வேண்டிய வேலையை இவர்களே முன்னின்று செய்து பிள்ளையை ஆற்றல் இல்லாதவர்களாகவே வளர்த்து விடுகிறார்கள்.

காலப்போக்கில் பின்னடையும் பழக்கமும், மற்றவரில் தங்கி நிற்பதும், எதற்கும் மற்றவரை எதிர்பார்ப்பதும், நேரே பார்த்துக் கதைக்க முடியாமல் வேறுபக்கம் பார்த்துக் கதைப்பதும், பலர் மத்தியில் வாய் திறந்து கதைக்கக் கூச்சப்படுவதும், குரல் வெளியே வராமல் அடைபடுவதும், போகுமிடங்களில் பின்வரிசையில் அமர்வதும், பலர் மத்தியில் “தொலைந்தவர் நிலையில்” இருப்பதும் இவர்களின் பொதுவான பழக்கமாகும். இவை தனியாக வாழும்போது எல்லாம் தீர்க்கமுடியாத பிரச்சனைபோல் சுமையாகத் தெரியும்.

பெற்றோர் சில வேளைகளில் பிள்ளைகளைப் பிறரது பாதுகாப்பில் விட்டுச் செல்கிறார்கள். சிலர் பிள்ளைகளை மிரட்டியும், பயப்படுத்தியும், பயங்கரக் கதைகளைச் சொல்லியும் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட சூழலில் குழந்தை சிறைப்பட்டு அதன் உள்ளம் கீழ்நிலைக்குச் சென்றுவிடுகிறது.

சாப்பாட்டு நேரம்:

சாப்பிட cereals, இடியப்பம், sandwich, muffin உண்டு. பிள்ளைக்கு சாப்பிடும் போது டி.வி.ஐயும் போட்டு விடுகிறேன். எங்கு இருந்தும் சாப்பிடலாம்.

அம்மா: சாப்பிட என்ன வேணும்?

பிள்ளை: இட்லி வேணும்.

அம்மா: அம்மா இனி கடைக்குப்போய் வாங்கி வந்து தான் செய்ய வேண்டும்.

பிள்ளைக்கு அதிருப்தி ஏற்படுகிறது. Dissappointment ம்கூட. உடனே பிள்ளையின் ஒத்துழையாமை ஆரம்பமாகிறது.

அம்மா அமைதியாக cereals இருக்கு வந்து சாப்பிடுங்கோ. அம்மாவும் சேர்ந்து சாப்பிடுவேன்.

பிள்ளை விரும்பி மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறது.

Choice கொடுத்து தெரிவு செய்ய விடுங்கள். தானே தெரிவு செய்யும் பழக்கம் வளரும். Choice, இல்லாது இருக்கும்போது இருப்பது எதுவோ அதை ஏற்கப் பழக்குங்கள்.

குழந்தைகளைத் தங்கள் சொத்தாக பெற்றோர் நினைக்கிறார்கள். இது ஒரு வன்முறை போன்றது தான். குழந்தை பெற்றோருக்கு உரியதல்ல. “குழந்தை அந்தக் குழந்தைக்குத்தான் உரியது”. பெற்றோருக்கு அல்ல. குழந்தை குழந்தைக்குரியது என்று ஏற்கும் போதுதான் சுதந்திரமாக வளரவிடுவோம். உங்களுக்கு உரியது என்று நினைக்கும்போது “நிலம்”, “சொத்து”, “கார்”, “வீடு” போன்று நினைக்கிறீர்கள். உனக்காகத்தான் இதைச் செய்கின்றேன் என்று கூறும்போது பிள்ளை-பெற்றோர் உறவு ஒப்பந்தம் (“contract”) ஆகிவிடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு மனம் உண்டு. பெரியவர்களைப் போல் அவர்களுக்கும் மனநிலை அவ்வப்போது மாறும். தங்களை சரியானவிதத்தில் நடத்த வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு அவர்களுக்குள்ளும் உள்ளது. அதை மறந்துவிடாதீர்கள். பெற்றோர் தங்கள் உள்ளுணர்வு மூலம் குழந்தையை அறிந்துகொள்ள முடியும். குழந்தையின் மனநிலையைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடியவர் தாய்தான்.

பிள்ளை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது அதை அப்படியே விட்டு விடுங்கள். குழப்பாதீர்கள். தனக்குப் பிடித்தமான முறையில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கட்டும். அது உங்களுக்குப் பிடித்தமான முறையாக இருக்க வேண்டியதில்லை. அவசியமுமில்லை.

சுகாதாரமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருந்தால் சரி. அந்தநேரத்தில் குழந்தையை திசை திருப்பாதீர்கள். குழப்பாதீர்கள், குழந்தையின் கற்பனையை வளரவிடுங்கள். அந்தநேரம்தான் நல்ல நேரம் என்று உடனே சாப்பிட இழுக்காதீர்கள். குளிக்க வா என்று கூட்டிச் செல்லாதீர்கள். அப்போது குழந்தை முரண்டுபண்ணும்.

குழந்தையுடைய ஆற்றலும், புத்திக்கூர்மையும் வெளிப்படும்போது அதை அழித்து விடாதீர்கள். அந்த விளையாட்டில் அல்லது கற்பனை உலகில் இருந்து சலிப்படைந்து வரும் போது குழந்தையின் மனதை உங்கள் பக்கம் திருப்பி குளிக்கவோ, சாப்பிடவோ அழைத்துச் செல்லுங்கள். குழந்தை சட்டென்று உடனுக்குடன் மனநிலையை மாற்ற வேண்டும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள். குழந்தையைக் கட்டாயப் படுத்தாதீர்கள். விரைவாக மனநிலை மாறிவிடுவார்கள். குழந்தை மனம் சலிப்படைந்தது போல் மனநிலையில் இருந்தால் உற்சாகமான மனநிலைக்கு மாற்றுங்கள். சலிப்பான மனநிலையில் தொடர்ந்து இருக்க விடாதீர்கள். குழந்தைக்கு எது பொதுவாக விருப்பமோ அந்த இடத்திற்கு கூட்டிச் செல்லுங்கள். உதாரணம்: பூங்கா, சிறுவர் விளையாட்டு இடம், பீச், மோல்.

நீங்கள் சோறு ஊட்ட விரும்பும்போது குழந்தைக்குப் பசி எடுக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நீங்கள் விரும்பும்போது தூக்கம் வரவேண்டும் என்று இல்லை. குழந்தையின் மனநிலை மாறிக்கொண்டே இருக்கும். சில வேளைகளில் பொதுவாக தூங்குகிற நேரம், அன்று தூங்காமல் விளையாடலாம். குழந்தைக்கு தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு ஊட்டியும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கவோ, உண்ணவோ பழக்கிக்கொண்டும் வந்தால் அநேகமாக அந்த நேரங்களில் உண்ணலாம், உறங்கலாம். அது ஓர் ஒழுங்கான நேர முறையில் அமையும். சிறுபராயத்தில் விளையாட்டுக்கும், மகிழ்ந்து குதூகலமாக பொழுது போக்குக்கும் நேரத்தில் பெரும் பகுதியைச் செலவிட வேண்டும். பாடசாலையால் வந்ததும் இரு, படி என்று இழுத்துப் பிடிக்காதீர்கள். பாடசாலையால் சலிப்படைந்து வந்தால் மனதிற்கு உற்சாகமானவற்றில் ஈடுபட்ட பின்பு சிறிது நேரத்தில் படிப்பிற்குக் கூட்டிச்செல்லுங்கள். படிப்படியாக நேரத்தை சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவர்கள். வித்தியாசமான விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு ஆர்வம் இருக்கும். விளையாட்டு மூலம் பாடம் கற்பிக்க வேண்டும். தனது திறமையை எந்தத் துறையில் வெளிப்படுத்த விரும்புகிறது என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். குழந்தையின் திறமையை மேம்படுத்துவது பெற்றோரின் பொறுப்பு.

குழந்தை தனது பொழுதுபோக்கில் குறுக்கீட்டை விரும்பாது. படிப்புத் தான் முக்கியம் என்று உணர்த்தாதீர்கள். சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். ஓவியம் வரைந்து கொண்டு இருந்தால் தூரிகையைப் பறிக்காதீர்கள். ஓவியத்திறனை முளையிலே கிள்ளாதீர்கள். கலை விளையாட்டு எல்லாமே முக்கியமானவைதான். மறந்து விடாதீர்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தமானவற்றைப் பிள்ளைகள் மீது திணிக்காதீர்கள். பிள்ளைக்குப் பிடித்ததைக் குழந்தைப் பிராயத்திலேயே கண்டுபிடித்து அதை வளருங்கள். வீட்டில் அன்பு, கருணை, பரிவு, மகிழ்ச்சி, ஈகை, பொது நீதி, சமநிலை, சிரிப்பு என்பவை இருந்தால் பிள்ளையின் மனநிலை ஆரோக்கியமாக வளரும். அதை வளர்ப்பது பெற்றோரின் பொறுப்பாகும்.

சந்தோஷமான மனநிலையில் எப்பொழுதும் குழந்தை இருப்பதும், வளர்வதும் மிக மிக முக்கியம். சந்தோஷமாக வளரும் குழந்தை மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியாகவே வைத்திருக்க எண்ணும். எல்லோருடனும் மகிழ்ச்சியாக விளையாடும். எல்லோருக்கும் தாராளமாக மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். அதன் உலகம் பரந்து, விரிந்து, மகிழ்ச்சி நிறைந்த உலகமாக இருக்கும். குழந்தைகளை உற்சாகப் படுத்துவது மிக முக்கியமும் இன்றியமையாததுமாகும். குழந்தை செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலையும் உற்சாகப்படுத்தி நாம் அதனுடைய எல்லாவற்றிலும் ஆர்வமாய் இருக்கின்றோம் என்பதை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

மூன்று வயதுக் குழந்தையோ, நான்கு வயதுக் குழந்தையோ இன்னொருவருக்கு உதவி செய்கிற மனப்பான்மை இயல்பாக இருந்தால், அதைக்குறித்து நாம் மகிழ்ச்சியையும், பாராட்டையும் வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஒரு நல்ல செயலைப் பாராட்டும்போது தன்மீது தன்னம்பிக்கையையும், நல்ல பண்புகளையும் வளர்த்துக் கொள்கிறது. ஆழமாகத் தன்னம்பிக்கை வேரூன்றுகிறது. தன்னால் எதையும் செய்ய முடியும் என்று நம்புகின்ற நிலை வளரும். அச்சம் விலகிப் போகின்றது. உலகத்தைச் சாதாரணமாகப் பார்க்கிறது. உன்னை இதையெல்லாம் யார் செய்யச் சொன்னது? இதெல்லாம் என்ன? என்று ஒரு போடு போட்டால் உதவி செய்வது தவறு என்ற எண்ணம் படிந்து எப்போது எப்படி உதவி செய்வது என்ற அறிவியல் விளக்கம் கொடுத்தால் தெளிவு பிறக்கும். குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தான். நீ கட்டாயம் முதல் மதிப்பெண் வாங்க வேண்டும், முதல் ரேங்க் மாணவனாக வர வேண்டும் என துன்பப்படுத்தக்கூடாது. வற்புறுத்தக் கூடாது. வற்புறுத்தினால் இயல்பான வளர்ச்சி குன்றிவிடும். சந்தோஷமான சூழலையும், வசதிகளையும் பெற்றோர் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். கல்வி விடயத்தில் அளவுக்கு மீறி எதிர்பார்க்கின்றார்கள் பெற்றோர்கள்.

பெற்றோர்களே இவ்வாறு கூறாதீர்கள்:

பெற்றோர் குழந்தைப்பிள்ளைகளுடன் கதைக்கும்போது தங்களை யறியாமல் பாவிக்கும் சில சொற்கள் பிள்ளைகளின் ஆழ்மனதில் பதிந்து அவர்களின் எதிர்காலத்தைப் பாதிக்கிறது. அதன் பாதிப்பு வாழ்நாள் முழுவதும் பிரதிபலிக்கிறது. பிள்ளைகளின் உலகம் அவர்கள் வசிக்கும் வீட்டில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறது. பெற்றோர்களின் பழக்க வழக்கங்கள், உரையாடல்கள், பொழுது போக்குகள், வாழ்க்கையை வழிப்படுத்தும் முறைகளை குழந்தை பெற்றோரிடமிருந்து பழகிக் கொள்கிறது. குழந்தையாக இருக்கும்போதே பெற்றோரைத் தனது Role Model ஆகபார்த்து வளர்கிறது. சில வார்த்தைகள் பிள்ளைகளின் உள வளர்ச்சியைப் பாதித்து தன்னம்பிக்கையை இழக்கச் செய்து விடுகிறது.

1. பாதிப்புக்கும், அவமானத்துக்கும் உள்ளாகி வளரும் பிள்ளையின் மனதில் “வெறுப்பு” குடிகொண்டுவிடும். தான் வளர்ந்த பின்பும் அதே மாதிரியான போக்குத்தான் மூலதனமாக இருக்கும். வேலை செய்யுமிடமாக இருக்கலாம், பாடசாலையாக இருக்கலாம், சமூகத்தில் பழகும்போதும், ஏன் தன் சொந்த குடும்ப வாழ்விலும் கூடத்தான் அதே பழக்கங்கள் பிரதிபலிக்கும்.

2. பெற்றோர் பிள்ளையைப் புகழ்ந்துகொண்டு “இப்படிச் செய்திருந்திருக்க வேண்டும்” என்று தங்கள் அபிப்பிராயத்தையும் தெரிவிக்கின்றனர். புகழ்ச்சிக்கும், கூறும் திருத்தத்திற்கும் தொடர்பில்லை.

உதாரண நிகழ்வு:

தானாகவே சட்டையைப் போடும்போது பிள்ளை “பொத்தானை மாறிப்பூட்டிக்கொண்டு வந்து பெற்றோருக்கு முன் நிற்கிறது. அம்மா “இராசா கெட்டிக்காரன் சட்டையை இப்படித்தான் போட்டிருக்க வேண்டும்” என செல்லும்போது குழந்தை தனது முயற்சியில் தோற்றுப் போனதாகத்தான் கருதும். அதற்குப் பதிலாக பாராட்டிக்கொண்டே குற்றம் சொல்லாமல் சட்டையை சரி செய்துவிட்டால் உற்சாகமும், ஊக்கமும் பெற்று மேலும் முயற்சி செய்ய முயலும்.

உதாரணம்: “விளையாடும்போது அந்தப்பிள்ளைக்கும் உனது வயது தான். அந்தப்பிள்ளைக்குத் தெரியும் உனக்குத் தெரியாதா” போன்ற வசனங்கள் பிள்ளையை நிர்மூலமாக்கிவிடும்.

பிள்ளைகள் தங்களைப் பார்ப்பதற்கும், ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும் பெற்றோர்தான் கண்ணாடி. கீறல்விழாத, மங்கல் இல்லாத தெளிவான கண்ணாடியாக இருந்தால்தான் தெளிவான தோற்றத்தைப் பிள்ளை

பார்க்கும். பிள்ளைகளைப் பார்த்து சரியான மொத்தம், கறுப்பு, ஈக்குக்குச்சி மாதிரி மெல்லிசு இப்படியான வதைச் சொற்களை சொன்னால் தங்களின் தோற்றத்தில் பிழையான அபிப்பிராயம் வந்து தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டுவிடும். தாழ்வுமனப்பான்மை வளர்ந்தால் வளர்ந்து பெரியவராக வந்தாலும் தன் தோற்றத்தைப் பற்றிய குறைபாடு மனதில் இருக்கும். பெற்றோர்கள் எதை நல்ல தோற்றம் என்று கூறுகிறார்களோ அப்படியான தோற்றம் உள்ளவர்களிடமிருந்து தங்களைத் தூர விலத்தி தனிமைப்படுத்தி விடுவார்கள்.

பிள்ளைகள் தங்கள் வெறுப்பை வெளிப்படுத்தும் வேளையில் பெற்றோர் அடக்கிவிடுகிறார்கள். பிள்ளை “எனக்குப் பிடிக்கவில்லை...” என்று சொன்னால் பெற்றோர் பிள்ளையின் மீது பாய்ச்சல் போடுகிறார்கள். நீ அப்படிச் சொல்லாதே, அது கூடாத பழக்கம்.

பிள்ளைகள் தங்கள் உணர்வை வெளிப்படுத்தும் வேளையில் அடக்கப்படுவதால் உணர்வுகளை, வெறுப்புகளை தங்களுக்குள்ளே தாங்கள் அடக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். வெளிப்படுத்தக்கூடாது. பிள்ளைகள் நினைக்கத் தொடங்குகிறார்கள் என பிள்ளைகள் வெறுப்பு உணர்வை வெளிப்படுத்தும்போதும், சொல்லும்போதும் அன்புடனும் அவதானமாகவும் கேட்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை மதிக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளை எந்த நேரமும் எதற்கெடுத்தாலும் பாராட்டுவதும், “கெட்டிக்காரன்” என்று புகழ்வதும் ஆபத்தானது. தொடர்ந்து இப்படிப் பாராட்டிக் கொண்டுவர அந்தப் பாராட்டுக்கு பெறுமதியில்லாமல், அர்த்தமில்லாமல், போய்விடும். பிள்ளை பெற்றோரை நம்பத் தயங்கும். பெற்றோரில் நம்பிக்கையை இழக்கும்.

வளர்ந்து பெரியவளாக வந்தபின்பும் பாராட்டுக்களை எதிர்பார்த்து ஏங்கி நிற்பதும் தேவையான நேரத்தில் கிடைக்காதுபோனால் கவலையாகவும் இருக்கும். பாராட்டுக்கள் உலோபித்தனமானவை என்ற சந்தேகமும் ஏற்படும்.

எனவே பாராட்டப்படவேண்டிய இடத்தில் உண்மையாகப் பாராட்டப்பட வேண்டும். நீ அழகானவன், நீ இளவரசி என்று அழகு வார்த்தைகள் சொல்லப் பிள்ளை அவற்றை நம்பத் தொடங்கும். பாடசாலையில் சகமாணவர்கள் “மூக்கை, கண்ணை, நாடியை இவற்றின் அமைப்பை கிண்டல் பண்ணினால் அந்தப் பிள்ளைக்கு யார் உண்மை, யார் பொய் என்ற மனப்போராட்டம் தொடங்கும். பெற்றோருக்கு எது வடிவு? எது வடிவில்லை என்பது தெரியவில்லை. பெற்றோரின் மதிப்பீடுகள் தவறு என்ற எண்ணம் வளரும். எனவே

புகழ்ச்சி என்பது பிள்ளையின் செய்கைகளை மட்டுமே புகழ்வதாக அமைய வேண்டும் பிள்ளையின் தோற்றத்தையோ பிள்ளையையோ அல்ல.

பிள்ளையைப் பார்த்து “நீ முதலாவதாக வருவாய் என்று நான் நினைக்கவில்லை, இறுதியாக சரியாகச் செய்துவிட்டாய்” போன்ற பாராட்டுக்களை தவிர்க்க வேண்டும். முதலாவதாக வருவாய் என்று நான் நினைக்கவில்லை என்பது பிள்ளையின் திறமையிலும் ஆற்றலிலும் பெற்றோருக்கு நம்பிக்கை இருக்கவில்லை என்றும், “இறுதியாகச் சரியாகச் செய்துவிட்டாய் என்றும் சொல்லும்போது” தாமதமாகச் செய்தால் பெற்றோர் அதை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குவார்கள் என்ற உணர்வு பிள்ளைக்கு ஏற்படுகிறது. இதையே உனது முயற்சி வெற்றியளித்து இருக்கிறது இன்றும் சரியாகத்தானே செய்தாய் என்றும் சொல்வது நல்லது.

பிள்ளையைப் பார்த்து உனக்குப் படிப்பு வராது, உனக்கொன்றும் தெரியாது, நீ மொக்கன் என சொல்வதால், தான் தகுதியற்றவன், தோல்விக்காரன் என்ற நினைப்புத்தான் அதிகரிக்கும். சரியாக ஏதாவது செய்துவிட்டால் இது தன் திறமையல்ல, இந்த வெற்றிக்கு அதிர்ஷ்டம் தான் காரணம் என்ற எண்ணம்தான் தோன்றும். தன் திறமையிலேயே நம்பிக்கையை இழந்துவிடுவார்கள்.

இந்த கேக்கை யார் இப்படிப் பிச்சுச் சாப்பிட்டது? மகனைப் பார்த்து “நீயா இப்படிச் செய்தது?” அம்மாவின் பயமுறுத்தலைப் பார்த்ததும் மகன் “நான் எடுக்கவில்லை” எனக்கூற, “நீதானடா எடுத்தது பொய் சொல்லாதே” என்கிறார் அம்மா.

இதை கத்தியால் வெட்டி ஒவ்வொரு துண்டாக எடுத்துச் சாப்பிட்டால் சுலபமாகவும் இருக்கும், கீழே கொட்டாமலும் சாப்பிடலாம், அம்மாவுக்கும் உதவியா இருக்கும் என அம்மா சொல்லி யிருக்க, பிள்ளையின் மனம் பாதிக்காதபடி திருத்தலாம்.

பிள்ளையைப் பார்த்து இதைக் கொண்டுபோய் “வை”, இல்லா விட்டால் அடி கிடைக்கும். ‘அதைச் செய்யாதே அடி போடுவேன்’, அவ்வாறு தொடர்ந்து கூறுவதால் பிள்ளையும் பெற்றோரின் இந்த எச்சரிக்கையைப் புறக்கணிக்கத் தொடங்கிவிடும். தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்கும் பெற்றோர் தாங்கள் சொன்னபடி செய்வதும் இல்லை, அப்படிச் செய்யவும் மாட்டார்கள் என்பதும் பிள்ளைக்குத் தெரியும். பிள்ளை நம்பிக்கை இழந்துவிடும். அதனால் பிள்ளையும் தொடர்ந்து செய்கிறது. பெற்றோரின் சொல்லைப் பிள்ளை குறைத்து மதிப்பிடுகிறது.

அறிவுபூர்வமாகக் கதைக்க வேண்டும். விளக்கம் கொடுக்க வேண்டும். தன்னம்பிக்கை வளரவேண்டும். வேறு யாருடனும் கதைக்கும் போது பிள்ளைக்குமுன் பொய் சொல்லக் கூடாது. காலப் போக்கில் உங்கள் பிள்ளை உங்களுையே நம்பாது. அப்போது வருத்தப் படுவதில் பிரயோசனமில்லை.

பிள்ளைக்கு முன்பு தீயசெயல் செய்யாதீர்கள். வன்முறையில் நீங்கள் ஈடுபடாதீர்கள். நீங்கள் தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்களாகவும், முயற்சி உள்ளவர்களாகவும், உண்மை சொல்பவர்களாகவும், நேர்மை யானவர்களாகவும் வாழ்ந்தால் உங்கள் வாழ்வு முறை பிள்ளைக்குப் பாலபாடமாகும்.

பாடசாலை முடிந்து வீட்டுக்கு வரும் பிள்ளை பெற்றோரிடம் “தான் வகுப்பில் செய்த வேலையைக் காட்டும் போது ஆர்வத்துடன் வாங்கிப் பாருங்கள். இப்போ நேரமில்லை, நாங்கள் விரைவாக வீட்டை போக வேண்டும்” என்றால் பிள்ளையும் பிள்ளையின் வேலையும் முக்கியமில்லை என்று பதிந்துவிடும்.

பிள்ளைகள் தங்கள் விஷயங்களை அவர்கள் எப்படிக் கையாளுகிறார்கள்? எடுக்கிறார்கள்? என்பதை அவதானியுங்கள். உங்கள் தலையீடு இல்லாமல் அவர்களே முடிவெடுக்க அனுமதியுங்கள். அது அக்குழந்தையின் உரிமை என எண்ணுங்கள். எதற்கும் அம்மா, அப்பாவின் அபிப்பிராயங்களை பிள்ளை எதிர்பார்க்கச் செய்யாதீர்கள். வளர்ந்த பின்னும் இரண்டாவது அபிப்பிராயம் தேவைப்படும். பிறரது ஆலோசனை, அபிப்பிராயம், தன் சொந்த அலுவல்களுக்கும் இன்னொருவரில் தங்கி நிற்கும் சுபாவம் வளர்ந்து விடும். எப்போதும் தனிமையாகி விடுவார். வீட்டில் இருந்தே முடிவெடுக்கும் பழக்கம் ஆரம்பமாக சின்ன விஷயங்களிற்கு முடிவெடுக்கப் பழகினால் வளர்ந்த பின்னும் பெரிய விஷயங்களுக்கு முடிவெடுப்பது சுலபமாகி (trained thinker) தானே முடிவெடுத்து, தானே இயங்கி தன் விஷயங்களிற்கு தானே பொறுப்பு எடுத்துக் கொள்வார்கள். இன்று ஒவ்வொருவரும் இருக்கும் நிலைமைக்கு அவரவர் எடுத்த முடிவுதான் காரணம். முடிவு எடுக்கும் திறனை நாங்களே முடிவு எடுத்து அதை அமல்படுத்தி வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தோல்வி என்றால் அதைத் திருத்தும்போது ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.

ஒவ்வொருவரிலுமே இந்த உலகம் தங்கியுள்ளது. அந்த உலகத்தை உங்களால் அறிய முடிந்தால் அந்த உலகத்தின் திறப்பும் உங்கள்

கையில் தான் உள்ளது. இந்தப் பூமியில் உள்ள வேறு ஒருவர் உங்களிற்காக அங்கு பிரவேசிக்க முடியாது. அந்தக் கதவைத் திறக்க முடியாது. உங்கள் ஒருவரால்தான் முடியும்.

பெற்றோர் பயங்கர கதைகள் சொல்லி உணவு ஊட்டி விடுதல், தூங்கச்செய்தல், அமைதியாக ஒரு இடத்தில் இருக்கச்செய்தல், பயம் ஊட்டிப் படிப்பித்தல் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆலயம்: பயங்கர ஓவியங்கள். சிலைகள், வாகனங்கள், விக்கிரகங்கள், கையில் இரத்தம் தோய்ந்த வாள், கத்தி, நாக்கைத் தொங்கவிட்ட பயங்கர உருவங்கள் குழந்தைகள் பயப்படுவார்கள். பகுத்தறிவுடன் விளக்குங்கள்.

பெற்றோர்: அச்சுறுத்தல் சாமியைக் கும்பிடு இல்லாவிட்டால் வருத்தம் வரும், படிப்பு வராது. தவிர்க்க வேண்டும்.

நரகலோகக்கதைகள்: தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தை வளர்வதற்கு முன்னரே அதன் வளர்ச்சியில் நம் கடமை ஆரம்பமாகிறது. கருவான நிலையிலிருந்தே குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர நல்ல சுற்றம், சூழல், மன அலையின் அதிர்வுகள் (vibration) குழந்தையைச் சுற்றி அமைய வேண்டும். கர்ப்பிணியான தாய்க்கு மனதுக்கும், உடலுக்கும் நாம் கொடுக்கும் பாதுகாப்பு உள்ளிருக்கும் குழந்தைக்கும் சேர்த்துத்தான். சிசுவின் அப்பா - அம்மா உறவு முக்கியம். சமமான பங்கு கொண்டு உயிரை உருவாக்கும் இந்த இருவர் அதே சமமான பங்கு எடுத்துக்கொண்டு அந்த உயிரை பாதுகாப்பதிலும் துணையிருக்க வேண்டும். இருவருடைய உணர்ச்சிகள், அசைவுகள் உள்ளே இருக்கும் குழந்தையைச் சென்றடையும். அதற்குத் தகுதியானவர்களாக மாறுவதுதான் மிகப்பெரிய விஷயம். அன்பான உறவைக் காட்ட நல்ல நேரம் கர்ப்ப காலமாகும். பிறந்த பின்பு குழந்தை ஒவ்வொரு நொடியும் ஒவ்வொரு புதிய அனுபவத்தை அடைகிறது. பிள்ளைக்கு body guards பெற்றோர். தவழ்ந்து, விழுந்து, தட்டுத்தடுமாறி எழுந்து நின்று தானே நடக்கக் கற்று தன் கடினமான முயற்சியாலே குழந்தை தன் வாழ்க்கையை இயற்கையாகவே கற்றுக் கொள்கிறது.

அத்தியாயம் 28

குழந்தையின் உணர்வைக் கையாளல்

(Handling the child's feelings)

சந்தோசமாக விளையாடிக் கொண்டிருந்த பிள்ளை அடுத்த நிமிடம் கோபப்படுகிறார். அடுத்த கணம் “இல்லை” என்று உரக்க சத்தம் போடுகிறார். தன் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது, சாந்தப்படுத்துவது எப்படியென்று அறிந்துகொண்டு பிள்ளை இந்த உலகத்தில் பிறக்கவில்லை. உங்களிடமிருந்துதான் பிள்ளை அவற்றை அறிய வேண்டும். நீங்கள்தான் உங்கள் பிள்ளையின் முதலாவதும் அபிமானமானதுமான ஆசிரியர். உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகள் சாதாரணமானவைதான். ஆனால், ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத பழக்க வழக்கங்களைத் தோற்றுவித்து விடுகின்றன. சிலவேளைகளில் உங்கள் பிள்ளை கோபப்படுகிறது, பயப்படுகிறது, கவலைப்படுகிறது, பொறாமைப்படுகிறது. இவைகள் சாதாரணமானவைதான். ஆனால், பிள்ளைகள் இத்தகைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்போது நாம் அவற்றைத் தட்டிக் கழிக்க முடியாது. இந்த உணர்வுகளைக் கவனியாதுவிட்டால் பிறருடன் பிள்ளைகள் பழகுவதில் சிக்கல்கள் உருவாகவும் காலப்போக்கில் நடத்தைகளில், பழக்கங்களில் பிரச்சனைகள் தலைதூக்கவும் அதிக சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.

பிள்ளைகள் பிரச்சனைப்படும்போது அவர்களை சாந்தப்படுத்துவதுடன் அன்பாகவும் கையாள வேண்டும். ஏன் அவற்றை ஏற்க முடியாதென்பதை அமைதியாக விளங்கப்படுத்துங்கள். நல்லது செய்யும்போது பாராட்டுங்கள். கூறுவது விளங்க முடியாத பருவமாக இருந்தாலும், நீங்கள் கூறும்போது கை அசைவுகளையும் முக பாவனைகளையும் தலை அசைவுகளையும் பயன்படுத்திக் கூறுங்கள். அவற்றை அதிகம் பயன்படுத்த விளங்கிக்கொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வித்தியாசமானவர்கள். சில பிள்ளைகள் சுலபமாகச் சேர்ந்துவிடுவார்கள். சில பிள்ளைகள் எவ்வளவு சிரமம் எடுத்தாலும், எங்களுடன் வந்து எளிதில் சேர்ந்து கொள்ளமாட்டார்கள். உங்கள்

பிள்ளைகளது மன இயல்புகளை நீங்கள் நன்கு அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத உணர்வுகளை அவர்கள் வெளிப்படுத்தும்போது நீங்கள் அவற்றைக் கையாள சுலபமாக இருக்கும்.

நீங்கள் போடும் வரம்பு, வரையறைவுகள் எல்லாம் பாதுகாப்பிற்காக என்பதை பிள்ளை உணரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகளைப் பயப்படுத்தக்கூடாது. மன இடைஞ்சலை ஏற்படுத்தக்கூடாது. மனதைப் பாதிப்பதுபடி மென்மையாக ஏற்கமுடியாத பழக்கங்களைக் கூறி, ஏன் ஏற்கமுடியாதென்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள். அந்த விளக்கங்கள் அறிவியல் அடிப்படையைக் கொண்டதாக, குழந்தைக்கு விளங்கக்கூடிய எளிய முறையில் இருக்க வேண்டும். பிள்ளை விளங்கவும், கிரகிக்கவும், உணரவும் சுலபமாக இருக்க வேண்டும். ஏற்க முடியாத பழக்கங்களை பிள்ளை இலகுவாக அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். பெற்றோர்கள் என்றும் தனக்குப் பாதுகாப்பானவர்கள் என்ற உணர்வு பிள்ளைக்கு இருக்கக்கூடியதாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் தனக்குப் பாதுகாப்பானவர்கள் என்று பிள்ளை நினைக்க உணர பெற்றோர் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்?

அடிக்கக்கூடாது, ஏசக்கூடாது, பழிக்கக்கூடாது, இழிவுபடுத்தக்கூடாது, வேறு பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுக் கதைக்கக்கூடாது, மற்றப் பிள்ளைகளைப் பார் என்று கூறக் கூடாது. பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பாராதீர்கள். பிள்ளை ஏதாவது சொன்னால் கவனமாகக் கேளுங்கள், தட்டிக் கழிக்காதீர்கள், பிள்ளைகளது உணர்வுகளை மதியுங்கள், உங்களை உதவி கேட்டால் உதவுங்கள், தனிக்கவிடாதீர்கள். அன்பாகவும், ஆதரவாகவும், சாந்தமாகவும் நடந்துகொள்ளுங்கள். எந்த நேரத்திலும் எந்த இடத்திலும் எந்தச் சூழலிலும் இதைக் கடைப்பிடியுங்கள். தந்திரமாக உங்களுடன் கதைக்கக்கூடிய முறையிலும், பழகக்கூடிய விதமாகவும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். தங்களுடன் அன்பாகவும், ஆதரவாகவும் நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதையே பிள்ளைகள் பெற்றோரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

பிள்ளைகள் நல்லது செய்தவுடன், முயற்சியுடன் சரியாக செய்தவுடன் சரி எனப் பாராட்டுங்கள். சரியானவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். பிள்ளைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தால் பிள்ளை மனதில் அவை பதிந்துவிடும். சரியானவைகளும், நற்செயல்களும், முயற்சிகளும் தான் மனதில் பதிய வேண்டும். திரும்பத் திரும்ப சரியாகச் செய்தவற்றைக் கூறுங்கள், சரி என்பது மனதில் பதிந்துவிடும்.

பிழைகளைக் கவனியாதீர்கள். அவைகளைக் கூறவும் வேண்டாம். அவை மனதில் பதியவும் கூடாது. தானும் அன்பாக நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று உங்களிடமிருந்து பிள்ளை கற்றுக்கொள்கிறது. கோபம் என்பது ஓர் உணர்வு. இது பல பிரச்சனைகளிற்கு மூலகாரணம். சிறு பருவத்திலே அதைக் கட்டுப்படுத்தப் பழகிக் கொண்டால் வயதாகும்போது கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி சாந்தமாக வாழ சலபமாக இருக்கும். அடம்பிடித்தல் கைப் பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து தொடர்கிறது. இது சர்வ சாதாரணமானது. ஒன்றரை வயதிலிருந்து 3 வயதுவரை அடம்பிடித்தலும் பெற்றோர் எது சொன்னாலும் கேளாத மாதிரி தட்டிக்கழித்துவிடுதலும் பிள்ளை சரியான குழப்படியாக இருக்கு என்று பெற்றோர் கூறுவதும் சகஜம். அது பிள்ளைகளிற்கும் பெற்றோரிற்கும் இடையில் ஒரு தகராறுக் காலம். பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளைக் கையாளும் விதத்தில் ஏதோ பிழை இருக்கு என்று யோசிக்கத் தொடங்குவார்கள். பிள்ளைகளிற்கு உறவினர்கள் அதிகம் இடம்கொடுக்கக்கூடாது என்பார்கள். பிற்காலத்தில் நீங்கள் கஷ்டப்படுவீர்கள் என வருங்காலத்திற்குப் பலாபலன்கள் கூறுவார்கள். நாங்கள் கூடாத பெற்றோர்கள் பிள்ளை வளர்க்கத் தெரியாதவர்கள் போன்ற மனச்சாட்சியை உறுத்தும் கேள்விகள் உங்களை அறியாமல் மனதில் அலைமோதும். நீங்கள் கூடாத பெற்றோர்களும் அல்ல, உங்கள் பிள்ளை கட்டுக்கடங்காத பிள்ளையும் அல்ல. கோபத்தில் அடம்பிடித்தால் தனது கோபத்தை, விரக்தியை, வெறுப்பை வெளிப்படுத்தும் முறைதான் இதுவாகும். பிள்ளை களைத்திருக்கலாம், சுகவீனமாக இருக்கலாம், திடீரென்று புதிய வித்தியாசமான சூழலிற்குள் பிரவேசித்திருக்கலாம், தான் விரும்பிய விளையாட்டுப் பொருளை வைத்து விளையாட விரும்பியிருக்கலாம், தன்மீது கவனம் குறைந்து வேறு பிள்ளைகள் மீது கவனம் செலுத்தியிருக்கலாம் அல்லது தன்னைவிட்டு சின்ன தம்பி, தங்கச்சி மீது உங்கள் கவனம் திரும்பியதால் இவர் தான் புறக்கணிக்கப்படுவதாக நினைக்கலாம். பல புதிய விடயங்கள் பரீட்சயமில்லாத விடயங்கள், சூழல்கள், நிகழ்வுகள் அந்தப் பிள்ளையைச் சுற்றி நடக்கலாம். ஆறுதல் இல்லாமல், ஓய்வு இல்லாமல், சலிப்புத்தட்டிய உணர்வு ஏற்பட்டிருக்கலாம். தான் கண்ணால் கண்ட பொருட்களை வைத்திருக்க அல்லது வாங்க விரும்பியிருக்கலாம். அதைப் பெற்றோர் அலட்சியம் செய்திருக்கலாம். இதுபோன்ற காரணங்களே பிள்ளையின் மனதைக் குழப்புகிறது.

கோபத்தில் அடம் பிடித்தலை (Tantrum)

பெற்றோர் எவ்வாறு கையாளலாம்?

உங்கள் பிள்ளை இன்னொரு பிள்ளைக்கு அடித்தால் எவருக்கும் அடிக்கக்கூடாது என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்கு எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை களைத்திருந்தால், சுகவீனமாக இருந்தால், அரவணைத்து வைத்திருந்து வருடி விடுங்கள். அமைதியாகி நித்திரையாகிவிடுவார்கள்.

பிள்ளைக்குக் கொடுக்கக்கூடாதென்று, உகந்ததல்ல என்று நினைப்பதை அடம்பிடித்து அட்டகாசம் செய்தாலும் சரி, அல்லது சிணுங்கிச் சிணுங்கி அழுதாலும் சரி கொடுக்காதீர்கள். உங்கள் கட்டுப் பாட்டில் தான் இருப்பதை பிள்ளை அறியும். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் இதற்கு மாறாக அதை நீங்கள் கொடுத்தால் பிள்ளை சிணுங்கலையும், அழுகையையும், கோபத்தையும், அடம்பிடித்தலையும் சாதகமாகப் பயன்படுத்தி தன் விடயங்களை நிறைவேற்றத் தொடங்கிவிடும். ஏன் கொடுக்க முடியாது என்பதை விளக்கமாகச் சொல்லவும். மாற்றீடாக வேறு பொருட்களைக் கொடுங்கள். அன்பு, அரவணைப்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு என்றும் பிள்ளைக்குப் பெற்றோரிடமிருந்து வற்றாத ஊற்றாக அருவியாக பாய்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அடிக்கக் கூடாது, திட்டக்கூடாது, ஏசக் கூடாது, குரலை உயர்த்தி உரத்துச்சத்தம் போடக்கூடாது, உடல் அசைவால் வெறுப்பைக் காட்டக் கூடாது. முகத்தை மாற்றக் கூடாது. இவை உறவைப் பாதித்துவிடும். இவை அந்த அருவியை அழுக்காக்கிவிடும். துர்நாற்றம் வீசச்செய்து விடும். துர்நாற்றம் வீசும் அருவிக்கு கிட்ட யாரும் விரும்பிப்போக மாட்டார்கள். பிள்ளை கோபமாக சினமாக இருந்தால் நீங்கள் பிள்ளையின் முன் உட்கார்ந்து பிள்ளையின் உயரமளவில் உங்களை வைத்து உங்கள் கண்களால் பிள்ளையின் கண்களை நேராக உற்றுநோக்கி கூறவும். கோபமாக இருக்கிறாய் என அமைதியாகக் கூறவும். தன் உணர்வு உங்களுக்கு விளங்குகிறது என்பதைப் பிள்ளை உணர்ந்துகொள்ளும். நீங்கள் நின்றுகொண்டு குனிந்துபார்த்துப் பிள்ளைக்குக் கூற வேண்டாம். பிள்ளையின் உயரமளவிற்கு உட்கார்ந்து கண்ணைப் பார்த்துக் கூறும்போது பிள்ளை நீங்கள் கூறுவதைச் செவிமடுக்கிறது.

கோபத்தில் அடம்பிடித்தலை எப்படித் தடுக்கலாம்?

பிள்ளை சௌகரியமாக இருக்கிறாரா? நிற்கிறாரா? சூழல் சௌகரியமானதா? என்பதைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிடித்த விளையாட்டுப் பொருளை எடுத்துச் செல்லவும்.

பிள்ளைக்கு சௌகரியமில்லாத சூழலில் அதிக நேரம் செலவழியாதீர்கள்.

நிலைமை கட்டுக்கடங்காமல் போனால், பிள்ளையின் கவனத்தைத் திருப்புவீடுகள்.

உதாரணம் - அந்த இடத்திலிருந்து மாறி வேறு திசையில் நடந்து செல்லுங்கள். சேர்ந்து பாட்டுப் பாடுங்கள் அல்லது வேறு ஏதாவது தொன்றை சமயோசித புத்தியாகச் செய்து பாருங்கள்.

பிள்ளைக்கு சந்தர்ப்பம் கொடுக்கவும். வேறு என்ன செய்ய விரும்புகிறாய்? வேறு என்ன வேண்டும்? எறிதல், உடைத்தல், கத்துதல், அடித்தல், கடித்தல் எதுவும் ஏற்க முடியாத பழக்கங்கள் என்று கண்டிப்பாகக் கூறிவிடவும், தடைவிதிக்கவும், கோபமாக இருப்பது தெரியும். உன் மீது என்றும் எங்களுக்கு அன்பும் பாசமும் உண்டு என்றும் அதே நேரத்தில் கூறவும். தடைவிதிக்கும்போது அன்பு பாசத்திற்கும் தடை விதிக்கவில்லை என்பது பிள்ளைக்குத் தெரியும்.

தன்னம் தனியாக சிறிது நேரம் விடவும் அமைதியடைவார்கள். இதை ஒரு தண்டனையாக நீங்கள் பாவிக்கக் கூடாது. தன்னைக் கைவிட்டதாகப் பிள்ளை நினைக்கக் கூடாது. நேரம் முடிந்தவுடன் பிள்ளையைப் பாராட்டுங்கள், உன்னை அமைதிப்படுத்திக் கொண்டாய் உன்னை நீ மாற்றிக்கொண்டாய் என்று உண்மையாகப் பாராட்டுங்கள் (நீங்களும் பொறுமை இழக்கும் நேரத்தில் உங்களிற்கு நீங்களே பாவிக்கலாம் அந்த இடத்தை விட்டுப்போதல், வேறு சூழலிற்குள் சென்று மனதை மாற்றிக்கொள்ளல், தனிமையாக இருத்தல்.) ஏன் பிள்ளை இப்படி நடந்து கொள்கிறது என்ற காரணத்தை உடனே ஆராய்ந்து அறியுங்கள். உங்களிடம் சொல்லும்படி அன்பாகக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். காரணத்தை அறிந்து பிள்ளையின் மனதில் வேறு சிந்தனையைப் புகுத்துங்கள். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், நீக்கவும் சிறு வயதிலே கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை பொது இடங்களில் ஒழுங்கீனமாக நடந்து கொண்டால் என்ன செய்யலாம்?

சில வேளைகளில் பிள்ளைகள் பொது இடங்களில் தொந்தரவாக செயல்படலாம், அடங்காமல் போகலாம் பிடிவாதமாக இருக்கலாம், அடம்பிடிக்கலாம். அந்த நேரத்தில் பிள்ளை என்ன செய்ய விரும்புகிறதோ அதற்கு அனுமதித்தால் அல்லது என்ன தேவை என்று கேட்கிறதோ அதைக் கொடுத்துவிட்டால், பிள்ளையின் விருப்பத்திற்கு இணங்கிவிட்டால், பொது இடத்தில் ஏற்படும் அசௌகரியத்திலிருந்தும், சந்தோசமின்மையிலிருந்தும், விடுபட்டுக்கொள்ளலாம் என்று நீங்கள் யோசித்து பிள்ளையின் போக்கிற்குவிட்டால் பிள்ளை அவற்றை சாதகமாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்கிவிடும். பொது இடங்களில் அடம்பிடித்தால், அழுதால், பிடிவாதமாக இருந்தால், சிணுங்கினால் தங்களுக்கு வேண்டியவற்றை சாதிக்கலாம் என்ற எண்ணம் பிள்ளை

மனதில் ஏற்பட்டுவிடும். எல்லாப் பெற்றோர்களும் இந்தப் பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தவர்கள்தான், அவர்களும் குழந்தையாக இருந்தபோது அவர்களது பெற்றோரிற்கு இத்தகைய சங்கடத்தை தோற்றிவித்தவர்கள் தான், நாம் எல்லோரும் எங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் வம்புச் செயல் செய்து பார்த்தவர்கள்தான், எனவே ஏனைய பெற்றோர்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்று கவலைப்படாதீர்கள். ஏனெனில் குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்களும் அவ்வாறு நடந்து கொண்டவர்களே. என்ன தேவை என்கிறாயோ இப்ப அதைத் தர முடியாது. பிள்ளையைக் கூட்டிச்சென்று அமைதியான இடத்தில் உட்காருங்கள், அல்லது வீட்டிற்குக் கூட்டிச் செல்லுங்கள், அதையும் கோபமாக சினந்து கொண்டு செய்யாதீர்கள். பிள்ளைக்கு அது தண்டனை மாதிரியும் அமையக் கூடாது. வளர்ந்தபின்பு ஏனையவர்களுடன் சகஜமாகப் பழக குழந்தைப் பருவத்திலேயே கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். தனக்கு மற்றவர்கள் எல்லாம் என்னென்ன செய்ய வேண்டும், தான் எது செய்தாலும் மற்றவர்கள் அதை ஏற்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் வளர்க்கக் கூடாது. மற்றவர்களது உணர்வை மதித்துப் பிள்ளை வளர வேண்டும். பிள்ளை பயப்படும்போது கோபம், கவலை, சந்தோசம், பயம் போன்ற உணர்வுகள் பொதுவானது சகஜமானது. இருட்டிற்குப் பிள்ளை பயப்படலாம், புதிய சூழலிற்குப் பயப்படலாம், தெரியாத தற்குப் பயப்படலாம், தெரிந்ததற்குப் பயப்படலாம், எதற்கும் பயப்படலாம். இன்னோரன்ன பல பயங்கள் ஏற்படலாம். பிள்ளைக்குப் பயம் காட்டாதீர்கள். உங்கள் பயங்களை பிள்ளைக்கு முன் கதையாதீர்கள். பிள்ளையின் பயங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். சிரிக்காதீர்கள், கோபப்படாதீர்கள், வெட்கம் வெட்கமென்று இழிவுபடுத்தாதீர்கள், அமைதியாக பிள்ளையின் கண்களை உற்றுப்பார்த்துக் கூறுங்கள். எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை என்ற மனப்பாங்கு வளர்ந்துவிடும். தங்கள் கனவில் இனம் தெரியாதவர்கள் வந்து தங்களைப் பிடித்துவிடுவார்கள் என்ற பீதி பிள்ளைகளிற்கு உண்டு. தனியாக இருக்கப் பயப்படுவார்கள். நான் போகப் போகிறேன், உன்னைப் பிடித்துக் கொடுக்கப்போகிறேன், உன்னைத் தனியாகவிட்டு விடுவேன் போன்ற பயமுறுத்தல்கள் பிள்ளைகளிற்குச் செய்யக்கூடாது. பிள்ளைகளை வெருட்டாதீர்கள், பயப்படுத்தாதீர்கள், பிள்ளைகள் கூறுவதை பொறுமையாகக் கேளுங்கள். அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். பிள்ளைகள் மனதில் எது தொந்தரவு செய்கிறதென்பதை கதைத்துக் கதைத்து அறியுங்கள். அறிந்தபின்பு அது ஏன் தேவையற்ற பயம் என்பதை விளக்கமாக பிள்ளைக்குக் கூறுங்கள். உங்கள் உடல், கை, கால் அசைவுகள் மூலம் பிள்ளைக்கு விளங்கக்கூடிய மாதிரி செய்து காட்டுங்கள். நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்றும்

பாதுகாப்பாக இருப்போம் என்பதை பிள்ளைக்கு அறியச் செய்யுங்கள். பிள்ளைக்கு முன்னிலையில் படுக்கை அறையை சோதித்துப் பாருங்கள். மேசை கதிரை கட்டிலுக்குக் கீழ் பாருங்கள். அலமாரியைத் திறந்து பாருங்கள். எதுவும் எங்கேயும் மறைந்து ஒழிந்து இருக்க முடியாது என்ற தைரியத்தை ஏற்படுத்தி பிள்ளைக்கு அண்மையில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பிள்ளை அறிந்துகொள்ளக்கூடிய மாதிரியாக இருந்து கொள்ளுங்கள். இருட்டிற்குப் பயந்தால் இரவு வெளிச்சத்தைப் போட்டுவிட்டு நீங்கள் அருகாமையில் இருக்கிறீர்கள் என்ற நம்பிக்கையை யும் பிள்ளைக்கு ஏற்படுத்துங்கள்.

போர்வையை இறுக்கமாக அணைத்து வைத்திருக்கலாம், தலையணையை இறுக்கமாக அணைத்து வைத்திருக்கலாம். விளையாட்டு பொருட்கள் பொம்மைகளை அருகாமையில் வைத்திருக்க பிள்ளைகள் விரும்பினால் அனுமதியுங்கள். தங்கள் பயணர்வைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது நீக்க அவர்கள் தாங்களாகவே அவற்றைக் கையாளுகிறார்கள்.

புதிய சூழலிற்குப் பயம் (Fear of new situations)

பிள்ளையுடன் உரையாடுங்கள். எதற்குப் பயம்? ஏன் பயம்? போன்றவற்றைக் கேட்டு அறியுங்கள். பிள்ளையின் உணர்வைப் பகிடி பண்ணாது புண்படுத்தாது கேளுங்கள். நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள் என்று பிள்ளையின் விருப்பத்தைக் கேளுங்கள். தூர விலத்துவதால் அல்லது தெரியாத மாதிரி இருப்பதால் பயம் போகாது, மாறாக ஒட்டிக்கொள்ளும். அந்தப் பயம் வளர்ந்து விடும். பயத்தை வளர விடக்கூடாது. உடனடியாக அதை நீக்க முயற்சிக்க வேண்டும். பிள்ளையுடன் இருங்கள் மனதைத் திசை திருப்ப தைரியமூட்டக்கூடிய விறுவிறுப்பான சிறுகதைகளைக் கூறுங்கள் அல்லது பிள்ளையைக்கொண்டு சில வேலைகள் செய்வியுங்கள். விளையாடலாம் சகஜமாகக் கதைக்கலாம். அப்போது பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை என்பதை பிள்ளை ஏற்றுக் கொள்ளும்.

குழந்தை கவலையாக இருக்கும்போது (When your child is sad):

பிள்ளைகள் கவலைப்படுவார்கள், உங்களைக் கவலைப்படுத்து வதற்கு காரணங்களாக இருப்பவை பிள்ளைகளிற்கும் காரணங்களாக இருக்கலாம். இதுவும் ஒரு பொதுவான உணர்வு. பிள்ளை பராமரிப்பவர் குழந்தையின் பார்வையிலிருந்து விலகினால், பிள்ளையுடன் அன்பாக விளையாடுபவர்கள் விலகினால், பிரியமானவர்கள் தூர விலகிச் சென்றால், பிடித்த விளையாட்டுப் பொருளைக் காணாது போனால் கவலை, பிரியமான வளர்ப்புப் பிராணி இறந்தால் கடும் கவலை,

என அவர்களுக்கும் பலவித கவலை ஏற்படும். இது அவர்களது ஆர்வத்தைக் குறைக்கும், ஈடுபாட்டைக் குறைக்கும், எதிலும் ஆர்வம் ஏற்படாது, எவரிலும் ஈடுபாடும் இருக்காது.

கையாளும் முறை:

எது கவலைப்படுத்தும் விடயம் என அறியுங்கள். பிள்ளையுடன் கதைத்து விசாரியுங்கள். பிள்ளை கூறுவதைப் பொறுமையுடன் கேளுங்கள். நீங்களும் பரிகாரம் கூறிக் கதையுங்கள். கவலையாக இருக்கும்போது அரவணைத்து முத்தம் கொடுங்கள்.

புதிய சகோதரர் அல்லது சகோதரியைச் சந்திக்க தயார்ப்படுத்துவது எப்படி? பிறந்த புதிய சகோதரனை அல்லது சகோதரியை தான் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் நீங்கள் தன்னிடத்தில் வைத்துக்கொள்வது உங்கள் பிள்ளைக்குக் சங்கடமாக இருக்கலாம். ஆனால், அதைச் சுலபமாகக் கையாள வேண்டும். சிறு புதிய குழந்தைகளைப் பற்றி கதைகள் கூறுவது, படங்களைக் காட்டிக் கதைப்பது, கர்ப்பமாக இருக்கும் போது வயிற்றைத் தொட்டுக்காட்டிக் கூறுவது பிள்ளையைக் கொண்டு தாய் தன் வயிற்றைத் தடவி விளங்கப்படுத்துவது முக்கியமாகும். தன் வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவை ultra sound எடுத்துப்பார்க்கும் போது



உங்களுடைய மற்ற சிறுபிள்ளைகள் அதைப் பார்க்கட்டும். அந்தப் படத்தைக்காட்டி சகோதரம் என்று கூறி விளக்குங்கள். பிறக்கப் போறவரைப் பற்றி என்ன கூறுகிறார் என்பதும் முக்கியம். புதிய குழந்தைக்காக வீட்டில் தொட்டில், படுக்கை, உடை இவ்வாறாக ஆயத்தங்கள் செய்யும்போது உங்கள் மற்ற பிள்ளைகளையும் அந்த ஆயத்தங்களில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பிறந்த புதியவரை

மடியில் வைத்திருக்கும்போது பழையவர் மடியில் ஏறி உட்கார முயற்சி செய்தால் கூறுங்கள் பேபிஐ நித்திரையாக்கி படுக்க வைத்துவிட்டு வந்த பின்பு என் மடியில் ஏறி இரு நீயும் என் செல்லம் நான் உன்னிலும் பிரியம் நீ என் அன்பு என்று கூறவும்.

செலவு செய்யும் நேரத்தின் அளவை விட (Quantity) செலவளிக்கும் நேரம் தரமானதாக (quality) அமைய வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் கூடியளவு நேரத்தைப் பகிர்ந்து பாவிக்க வேண்டும். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுங்கள். குறைந்தளவு நேரமாக இருந்தாலும் தரமான நேரமாக இருக்கும். Quantity விட

Qualityதான் மிக முக்கியம். தன்னிடத்தை Baby எடுப்பதை ஆரம்பத்தில் உங்கள் மற்றப் பிள்ளை விரும்பாது.

பிள்ளை முனகல் செய்யும்போது என்ன செய்வீர்கள்?

கவலையாக இருக்கும்போது அல்லது வெறுப்பாக அல்லது விரக்தியாக இருக்கும்போது பிள்ளை முனகல் செய்கிறது. முனகிக் கொண்டு ஏதாவது செய்யச்சொல்லி ஏதாவதொன்றைக் கேட்கும்போது ஒருமுறை விட்டுக்கொடுக்கலாம். ஆனால் பிள்ளைக்கு மீண்டும், மீண்டும் இது ஒரு யுக்தியாக மாறாது கவனமாகக் கையாள வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தன் காரியத்தை வென்றுவிடலாம் என்ற எண்ணம் தெரிந்துவிடும்.

உங்கள் குழந்தையின் உணர்வை உணர்தல்:

உங்கள் குழந்தை ஏதாவதொன்றை வலியுறுத்திக் கேட்கும்போது (Demanding), சினுங்கும்போது, பிள்ளை கட்டுப்பாட்டை இழக்கும் போது உங்களையறியாமலே ஒருவித உணர்வு உங்களுக்கேற்படும். பிள்ளை மேல் உங்களுக்கும் கோப சின உணர்வு ஏற்பட்டுவிடும். பிள்ளைபோல் நீங்களும் குழம்பிவிட்டீர்களா? சில வேளைகளில் நான் சொல்வதைப் பிள்ளை கேட்பதில்லையே என்ற வேதனை உணர்வு ஏற்பட்டதுண்டா? பிள்ளைக்கு நான் தேவையில்லை என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதுண்டா? என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் நாதியாகியதுண்டா? பிள்ளையைப் பழுதாக்கிப் போட்டேன் இந்த உலகத்தில் எப்படி வாழும்போகுதோ என்று ஏக்க உணர்வு ஏற்பட்டதா? மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கப் போகிறார்களோ என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதுண்டா? அவமான உணர்வு ஏற்பட்டதா? நீங்கள் கூடாத பெற்றோர் தானா என்ற கேள்வி உணர்வு உங்கள் மனதில் தோன்றிய துண்டா? பிள்ளையால் சங்கடமாக இருக்கு, அமைதி கெட்டுப்போச்சு, பிள்ளை அழுதாலும் சினுங்கினாலும் திரும்பிப் பார்ப்பதில்லை என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதுண்டா? உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை மீதும் இது சம்பந்தமான வெறுப்புணர்வு ஏற்பட்டதுண்டா? இந்தப் பழக்கத்திற்குக் காரணம் வாழ்க்கைத் துணைதான் என்ற வெறுப்பு தலைகாட்டியதா?

சில வேளைகளில் நீங்கள் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும் என நினைத்தும் அதைப் பேணமுடியாமல் செயல் இழந்திருக்கலாம். சில வேளைகளில் உங்கள் பிள்ளைகளின் செயற்பாட்டால் நீங்கள் உரத்துக்கத்தவேண்டி ஏற்பட்டிருக்கலாம். அப்படி நடந்து கொள்ள பொதுவாக நீங்கள் விரும்புவதில்லை என்பது உங்களுக்கே தெரியும்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

நீங்கள் பூரண பெற்றோராக எல்லா நேரமும் இருக்க முடியாது. நீங்கள் களைப்பாக இருக்கும்போது பொறுமை இழந்திருக்கும்போது சலிப்படைந்து விரக்தியாக இருக்கும்போது உங்கள் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது உங்களுக்கு சங்கடமாக இருக்கிறது.

உதாரணம்:- தந்தைக்கும் பிள்ளைக்கும் இடையில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பாருங்கள்.

பிள்ளை தந்தையின் சேட்டைப் பிடித்து இழுத்து தன்னுடன் விளையாட வரும்படி கேட்கிறார். தந்தை அசட்டை செய்கிறார். மீண்டும் சேட்டைப் பிடித்து இழுத்து தனக்குக் குடிக்கத் தண்ணீர் தரும்படி கேட்க தந்தை திருப்பிச் சத்தம் போடுகிறார். நான் அலுவல்கள் பார்த்துக்கொண்டு நேரமில்லாமல் இருக்கிறது உனக்குத் தெரியாதா? (உங்களை ஒரு நிமிடம் குழந்தைபோல் கற்பனை செய்யுங்கள் நீங்கள் இந்தக் குழந்தையாகவிருந்தால் உங்கள் உணர்வு எப்படியிருக்கும்?) இந்தத் தந்தை எப்படித் தன் பிள்ளைக்குப் பதில் அளித்திருக்கலாம்? கற்பனை செய்யுங்கள்.

சாப்பாடு தயாரிக்க உதவி செய்துவிட்டு வருகிறேன். பின்பு நாங்கள் விளையாடுவோம். நான் சத்தம் போட்டது எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது. நான் முக்கிய அலுவலுடன் இருக்கிறேன் என்னை நீ தொந்தரவு செய்யக்கூடாது என்று அன்பாக கூறுங்கள். கோபமாக சினமாக தந்தை இருந்தால் தன்னைச் சாந்தப்படுத்த வேண்டும். 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 என்று இலக்கங்களை 10இலிருந்து பின்வழமாக எண்ணும்போது மனம் சாந்தமடைந்துவிடும். மூச்சை உள்ளுக்கு ஆழமாக இழுத்து வெளியில்விடும்போது சாந்தமடையும். திருப்பித் திருப்பி மூச்சை இழுத்துவிடலாம். தந்தை தன் கோப உணர்வை கட்டுப்படுத்தும்முறை பிள்ளைக்கு எதிர்காலத்திற்கு அது புதிய பாடமாக அமைகிறது. தந்தை கோபம் ஏற்பட்ட காரணத்தை பிள்ளைக்கு விளக்கியுள்ளார். சத்தம் போட்டதற்கு கவலை தெரிவித்துள்ளார். இலக்கத்தை 10 இலிருந்து 1வரை தலைகீழாக எண்ண கோபம் சின உணர்வு போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதை பிள்ளைக்குக் காட்டியுள்ளார். பல தடவை மூச்சை ஆழமாக உள்ளுக்குள் இழுத்து வெளியில்விட்டு சாந்தமடையலாம் என்ற பயிற்சியை பிள்ளை அறிகிறது. பிள்ளை கேட்டது தெரிந்தாலும் தன் வேலையை முடிக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறதென்பதை தெளிவாக்கியிருக்கிறார். அதே நேரத்தில் பிள்ளைக்கு மாற்றுவழிமுறை விளையாட்டையும்

காட்டியிருக்கிறார். நீங்கள் சரியான ஒழுங்கான பெற்றோராக இருக்க வேண்டும் என்று ஒருவரும் எதிர்பார்க்கவில்லை. உங்கள் பிள்ளையின் எல்லா நேரத் தேவைகளையும் நீங்கள் அறியமுடியாது. நேரத்தை அனுசரித்து எடுக்கும் முடிவுகள் உங்களைச் சார்ந்தவை. பிள்ளையின் ஸ்தானத்தில் உங்களை வைத்துக் கற்பனை செய்து பார்த்தால் பிள்ளையைக் கையாளுவதற்கு உதவியாக அமையும்.

பயிற்சி:

உங்களை மறந்துவிடுங்கள். உங்களை குழந்தையாக கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் பிள்ளைக்குச் சொல்லிக்கொண்டிருப்பதை உங்களுக்கு இன்னொருவர் கூறிக்கொண்டிருந்தால் உங்களுக்கு எப்படியிருக்கும்? பிடிக்குமா? பிடிக்காதா? வீட்டில் அல்லது பொது இடங்களில் உங்களை யாரும் பேசுவதை திட்டுவதை சத்தம் போடுவதை விரும்புகிறீர்களா? கோபத்தில் உங்கள் மீது ஒருவர் சத்தம் போட்டால் உங்கள் மனநிலை எப்படியிருக்கும்? உங்களுக்கு ஒருவர் அடித்தால் உங்கள் மனம் என்ன பாடுபடுகிறது? உங்களை ஒருவர் இழிவுபடுத்துவது பழிப்பது குறை சொல்வது கலாய்ப்பதற்காக நிந்திப்பது போன்றவற்றை நீங்கள் பொறுப்பீர்களா?

இத்தகைய நேரங்களில் உங்களுடன் ஒருவர் எப்படிக் கதைத்திருக்கலாம், என்ன என்ன செய்திருக்கலாம், எந்த முறையில் கையாண்டிருக்கலாம் என்று யோசனை பண்ணுங்கள், அதே முறையை உங்கள் பிள்ளை மீது கையாளுங்கள். உங்களிடமிருந்துதான் பிள்ளை கற்க வேண்டும். நீங்கள்தான் பிள்ளைகள் பார்த்த முதன் முதல் வழிகாட்டி, முன் உதாரணமானவர், ஆசிரியர், எல்லாம் நீங்கள்தான்.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைக்கு முன் உதாரணமாக வாழ வேண்டும்.

அத்தியாயம் 29

**வன்முறை அழிவுகளின்போதும்,
இயற்கைப்பேரழிவுகளின் போதும் குழந்தைகளின்
மனநிலையைக் கையாளல்**
(Soothing the children's mind during violence, turbulence and
natural disasters)

வன்முறை மன உளச்சலையும் பீதியையும் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் தோற்றுவிக்கும். பெற்றோரானாலும், ஆசிரியரானாலும், பாதுகாவலரானாலும், குழந்தை நலன் பராமரிப்பாளரானாலும் இவ் விடயத்தை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். தொலைக்காட்சி (TV), வானொலி (Radio), பத்திரிகைகள், செய்தி இதழ்கள், சஞ்சிகைகள் ஆகியன கொடுக்கும் வன்முறைகள், வன்செயல்கள், அழிவுகள், கொடூரங்கள், கொலைகள் பற்றிய செய்திகள், படங்கள், வர்ணனைகள் குழந்தைகளுக்கும் பெரியளவில் பாதிப்பைக் கொடுக்கும். பெற்றோர்கள் இச்செய்திகளை குழந்தைகளுடன் பார்க்கக்கூடாது. பட விளக்கங்களை பிள்ளைகளுக்கு தவிர்க்க வேண்டும். வன்முறை, அழிவுகள், கொலைகள் தொடர்பான விடயங்களை குழந்தைகளுக்கு முன் பேசாதீர்கள். பிள்ளைகள் அவற்றை பார்த்துவிட்டால், கவனித்து விட்டால், அவர்கள் காதில் விழுந்துவிட்டால் அவர்கள் மனதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாதவாறு அரவணைத்துக்கொண்டு சம யோசித புத்தியாக நடந்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைக் கவனிக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் அதைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கேட்டு அவர்களின் எண்ணங்களை அறிய வேண்டும்.

பத்திரிகைகளில், தொலைக்காட்சிகளில் பொது இடங்களில் பார்க்கும் வித்தியாசமான மத அடையாளங்கள், உடைகள், உணவுகள், கலாச்சாரங்கள் போன்ற வித்தியாசங்கள் குழந்தைகளின், பிள்ளைகளின் கண்ணுக்குப் புலப்படும். ஒருவரை ஒருவர் மதிக்க வேண்டியதும் வித்தியாசங்களை மதித்து ஏற்க வேண்டியதையும், நம்மிலிருந்து

வேறாகக் காணப்படும் மற்றவர்களது வித்தியாசங்களை ஏற்க சிறு பிராயத்திலே பழக்க வேண்டும். பெற்றோரும் அவ்வித்தியாசங்களை ஏற்று முன் மாதிரியாக வாழ பிள்ளைகளும் அதை சுலபமாகப் பின்பற்றுவார்கள். பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கு இது முக்கியமானது. சமூகம் இவற்றை அனுசரித்து வாழ வேண்டும். பிறந்த ஒவ்வொருவரும் சமூகத்தில் ஆயுட்கால உறுப்பினர்களே.

பீதி, அச்சம், மனதில் எழும் சஞ்சலங்கள், மனச்சோர்வுகள், உணர்வு ரீதியான பிரச்சனைகள் (Emotional crisis) ஏற்படும் போது குழந்தைகளுக்கு அரவணைப்பு, ஆதரவு தேவை. குழந்தைக்கு குழந்தை, பிள்ளைகளுக்கு பிள்ளைகள், மனிதர்களுக்கு மனிதர்கள் உணர்வுகள் வித்தியாசப்படும். இது எல்லோருக்கும் ஏற்படும் ஒரு பொதுப் பிரச்சனையாகும். உணர்வுகள் வித்தியாசப்படும் ஆனால் பிரச்சனை ஒன்றே. கோபத்திலும், பயத்திலும், ஆனந்தத்திலும் சமநிலை இழப்பு கட்டுப்பாட்டு இழப்பு (Loss of control, loss of stability) ஏற்படும்.

பெற்றோர் ஆகிய நீங்கள் செய்யக்கூடியது என்ன?

1) பிள்ளையை அரவணைத்துக்கூறுங்கள் “இது கஷ்டமானது” (This is really hard for us)

2) பிள்ளை என்ன நினைக்கிறார் என்பதை கேட்டறியுங்கள். நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமல்ல. பிள்ளைகள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது மிக முக்கியம்.

3) பிள்ளை கூறுவதை மதியுங்கள், அவர்கள் உணர்வை மதியுங்கள். எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்று கூறாதீர்கள். அப்படிக்கூறினால் அவர்கள் உணர்வை மறுத்ததாகிவிடும். நீங்கள் பயப்படுவது எனக்குத் தெரிகிறது என்று கூறி அவர்கள் உணர்வை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

4) இயற்கை அழிவில், வன்முறையில், போரில், இழப்பில் நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அது தொடர்பானவர்களைச் சந்தித்து, உளவியலாளர்களைச் சந்தித்து Professional help உதவி பெறுங்கள்.

5) வன்செயலுக்கும் அல்லது அழிவுக்கும் அல்லது போருக்கும் அல்லது இழப்புக்கும் எங்களுக்கும் தொடர்பில்லை. எங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் தொடர்பில்லை என்பதை பிள்ளைக்கு ஏற்ற விதத்தில் கூறுங்கள். சுற்றுப்புறச் சூழலையும், அறிமுகமில்லாதவர்களையும், பிறரையும் பயம் காட்டி பிள்ளைகளை வளர்க்காதீர்கள். பின்னடைவு ஏற்பட்டுவிடும்.

6) பிள்ளைகளுக்கு கோபம் ஏற்பட்டால் ஏன் என்று கேளுங்கள். நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேளுங்கள். கோபத்தை சித்திரம் (Art) மூலம் வெளிக்காட்ட கேளுங்கள்.

பயம், பீதி எல்லோருக்கும் பொதுவானது. வயது வித்தியாசம் இல்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் பாதுகாப்பு எண்ணம் எப்போதும் இருக்கும். கலவரங்கள், வன்செயல்கள், போர்கள் நடக்கும் விதம், தொடரும் விதத்திற்கு ஏற்ற பயம் வித்தியாசப்படும். சில வேளைகளில் காரணமற்ற பயமாகவும், கற்பனைப் பயமாகவும் மாறிவிடும்.

★ போரைப்பற்றி பிள்ளைகள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உணர்வு மிக முக்கியம். பிள்ளைகள் கூறுவதை செவிமடியுங்கள். பிள்ளைகள் சொல்லும் போது குறுக்கிடாதீர்கள். அவர்களைத் தங்களுக்கேற்ற முறையில் சொல்ல அனுமதியுங்கள். அமைதியாக முழுமையாகப் பொறுமையாகக் காதில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கேற்ற விதத்தில் கையாளுங்கள்.

★ இரவில் அமைதியாகத் தூங்குகிறார்களா என்பதைப் பாருங்கள், உணவு சரிவர உட்கொள்கிறார்களா என்பதும் முக்கியம். இவர்களை மேலோட்டமாக அவதானிக்க வேண்டும். படிக்கும் போது மனம் ஒரு நிலையில் இருக்கிறதா என்பது மிக முக்கியம்.

★ பெற்றோராகிய உங்களிலிருந்து, பாதுகாவலரான உங்களிலிருந்து, ஆசிரியராகிய உங்களிலிருந்து பிள்ளை என்ன எதிர்பார்க்கிறார் என்பதை தவறாது விசாரித்து அறிந்துகொள்ள வேண்டும். உளவியல் ரீதியாக அணுக வேண்டும். தவறான அபிப்பிராயங்களை, தகவல்களை வைத்துப் பயந்தால் அத்தகைய விடயங்களை சமயோசித புத்தியாக நடைமுறைகளுடன் சேர்த்து சுலபமாக விளங்க வைக்க வேண்டும். பிள்ளையுடன் நன்கு பழகியவர்களினால் பிள்ளையின் மன நிலையை சுலபமாகப் புரிய முடியும். பிள்ளையின் நம்பிக்கைக்குரியவர்கள் தான் பிள்ளையுடன் பேச வேண்டும். குழந்தை அவர்களைத்தான் நம்புவார்கள்.

★ பிள்ளைகளுக்கு தெரிந்தவர்களைக் கூறி அவர்களும் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகக் கூறுங்கள்.

★ பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து இருக்கும் நேரத்தை அதிகரியுங்கள்.

★ வன்முறைகளில், வன்செயல்களில், போர்களில் ஈடுபடுபவர்கள் உங்களுக்கு அருகாமையில் இல்லை என்று கூறுங்கள். மதக்கலவரமானால், கட்சிக்கலவரமானால், இனக்கலவரமானால் அவற்றைச் சார்ந்த மக்கள் யாராவது உங்கள் அருகாமையில் வாழ்ந்தால் அவர்களால் அச்சுறுத்தல் இல்லை என்பதையும் கூறுங்கள்.

★ பயம், பீதி, அச்ச உணர்வு ஏற்படுமானால், பிள்ளைகளை அரவணைத்து முதுகில் தடவி விடுங்கள். முத்தம் கொடுங்கள். பிள்ளைகளின் கரங்களைப்பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

★ விளையாட்டுப் பொருட்களின் மீது கவனத்தைத் திருப்புங்கள்.

★ தூங்கும் போது பக்கத்திலே நெருக்கமாயிருங்கள். அறையில் வெளிச்சம் இருக்கட்டும்.

★ வயதைக் கவனத்தில் எடுத்து அதற்கேற்ற மாதிரி சமயோசித புத்தியாக நடந்துகொள்ளுங்கள்.

★ பிள்ளைகளுக்கேற்ற நிகழ்ச்சிகளை TV யில் பார்க்கும் போது அருகாமையிலிருந்து பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்தே பாருங்கள்.

★ தனிமையில் இருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

★ பெற்றோர்களோ, பாதுகாவலரோ பயமில்லாமல் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பிள்ளைகள் உணர்வது மிக முக்கியம். பிள்ளைகள் தங்களைச் சுற்றி இருக்கும் இடம் பாதுகாப்பானது என்பதை பிள்ளைக்கு உணர்த்துவது மிக முக்கியம்.

★ உங்கள் உணர்வுகளை நீங்கள் அடையாளம் கண்டால் தான் உங்களால் எதையும் புத்திசாலித்தனமாகக் கையாள முடியும்.

★ உணர்வுப் பயம் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசப்படும். ஒருவரது உணர்வை மற்றவர் ஏற்க வேண்டும்.

★ பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு பிள்ளைகளின் சுயமதிப்பு, அவர்களின் தன் உணர்வு பாதிக்காதபடி நடைமுறைகளுக்கு சாத்தியமான பதில்கள் கூறவேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு தேவையற்ற கற்பனைகளை உருவாக்கிவிடக் கூடாது. தெரியாவிடின் தெரியாதென்று கூறவேண்டும்.

★ உங்கள் உண்மைத்தன்மைகளை பிள்ளைகள் ஏற்பார்கள். நீங்கள் பொய்க்கு நடித்துக்கதைத்தால் பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையை இழப்பீர்கள். பிள்ளைகள் உங்களை நம்பமாட்டார்கள். பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையை துஸ்பிரயோகம் செய்யாதீர்கள்.

★ பிள்ளைகளின் மனநிலையில் மாற்றங்களைக் கவனித்து அவைகளை சமநிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டும். தூக்கத்தில் பயப்படுவார்கள், ஏங்கிப் போவார்கள், திடுக்கிடுவார்கள், திடீரென கண் விழிப்பார்கள். பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து அவர்கள் போக்கில் போய் அவர்களை மாற்ற வேண்டும்.

யுத்தம்:

யுத்தம் நாட்டில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பாரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். (Grave humanitarian crisis / disaster) மக்களுக்கு நோய், பஞ்சம், உளவியல் பாதிப்பு, (Psychological trauma) இழப்புகள்,

அங்கவீனமாதல் போன்றவைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. குழந்தைகளுக்குத் தேவையான போசாக்கு உணவு தடைப்படுகின்றது. போரினால் குடிநீர், காற்று மாசுபடுவது இது பெரிய தேசத்துரோகம் ஆகும். வைத்திய சாலைகளில் மருந்து தட்டுப்பாடு போன்ற கொடுமை ஏற்படுகின்றது. யுத்தம் குழந்தையின் மன வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. யுத்தத்தினால் பொருளாதார நஸ்டங்களை பற்றித்தான் பத்திரிகைகள், தொலைக் காட்சிகள், அரசு எல்லாம் கூறுகின்றன. ஆனால் குழந்தைகளின் மன வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதையிட்டு எந்த ஒரு ஆய்வாளரும் நிபுணர்களும் கூறுவதில்லை. குழந்தைகளின் நலனில் அக்கறை செலுத்தி அவர்களின் மனவளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது ஒவ்வொரு மனிதனும் தலையாய கடமையாகும்.

முதலாவது உலக யுத்தம் முடிவடைந்த பின்புதான் உடல் அங்கவீனமானவர்கள் மீது கருணை பிறந்தது.

கனடாவில் வாழ்ந்த montreal Gazette பத்திரிகை நிருபரான Ronald McDonald கியுபெக் (Quebec) மாநிலத்தில் உள்ள Champlain நகரில் 1831-ஆம் ஆண்டு மாற்றுத்திறனாய்வுப் பிள்ளைகளில் குறிப்பாக காது கேட்காத பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலை நிறுவினார். கனடாவில் இது விழிப்புணர்வையும், சமூகப்பொறுப்புணர்வையும் (Social Responsibility) தூண்டிவிட்டது. கனடாவில் முதலாவது Special education project தோன்றுவதற்கு இது பாதையமைத்தது. இன்று Special education பாடநெறியாக கனடாவில் பாடசாலைகளில் உள்ளது. இதைத்தொடர்ந்து 1893-இல் Children's aid society கனடாவில் ஒன்றாரியோ மானிலத்தில் உதயமானது. குழந்தைகளுக்கு உதவ முதன்முதலாக கனடாவில் தோன்றிய அமைப்பு இதுவாகும். சமூகத்திற்கு இருக்கவேண்டிய பொறுப்பையும், குழந்தைகள் வாழ்விற்கு கை கொடுத்து உதவவேண்டிய தார்மீக பொறுப்பையும் வெளிக்காட்டுகிறது.

1975-ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் The education for all Handicapped Children's Act சட்டமாக அரசு நிறைவேற்றியது. தற்போது Educational Act ஆக மாற்றப்பட்டு சிசு Individuals with disabilities Educational Act கைப்பிள்ளைகள், தவழும் பிள்ளைகள் (Toddlers) பாதுகாப்புவரை விஸ்தரிக்கப்பட்டுள்ளது.

கி.பி. 4-ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பிஷப் நிக்கலஸ் (Bishop Nicholas) உடலளவில், மனதளவில் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை, பெற்றோர்கள் நிராகரித்தபோதும் அவர் அப்பிள்ளைகளை அரவணைத்து ஆதரவு வழங்கினார்.

1520 -1582 காலப்பகுதியில் ஸ்பெயின் நாட்டில் வாழ்ந்த புத்த துறவியான Poncedeleon காது கேளாத பிள்ளைகளுக்கு எழுத வாசிக்க கற்றுக்கொடுத்தார். இந்த De Leon முறை காலப்போக்கில் மறைந்து விட்டது. கண்பார்வை இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு நெப்போலியனது அதிகாரி ஒருவர் எழுதக் கற்றுக்கொடுக்க தானாக ஒரு முறையைக் கண்டுபிடித்தார். (Night - writing cipher system)

1632 -1708 காலப்பகுதியில் பிரித்தானியாவில் வாழ்ந்த தத்துவ வாதி John Locke அங்கவீனமான குழந்தைகள் புறக்கணிக்கப்படுவதைப் பார்த்து பொங்கியெழுந்து குழந்தைகள் நலனைப்பற்றி பிரச்சாரம் செய்தார். இவர் பிரச்சாரம் சூடு பிடிக்கத் தொடங்க ஐரோப்பாவில் வாழ்ந்த தத்துவ வாதிகளான Voltaire, Rousseau, Goethe போன்றவர்கள் இவரது கருத்தை மையமாக வைத்து பிரச்சாரம் மேற்கொண்டனர்.

யுத்தம் இயற்கையல்ல, இது மனிதனின் உருவாக்கம். மனிதன் ஏற்படுத்தும் யுத்தம் குழந்தைகளை அழிக்கிறது. அங்கவீனமாக்குகிறது. சித்த சுவாதீனமாக்கிறது. சித்தப்பிரமையை ஏற்படுத்துகிறது.

குழந்தைகள் பாதுகாப்பற்றவர்கள். அதனால், சுலபமாகப் பாதிப்புக்குள்ளாகி விடுகிறார்கள்.

யுத்தத்தில் வீழ்ச்சியடைவது அரசல்ல! நாடல்ல!

வீழ்ச்சியடைவது அமைதி!

வீழ்ச்சியடைவது சமாதானம்!

வீழ்ச்சியடைவது ஒற்றுமை!

வீழ்ச்சியடைவது பாதுகாப்பு!

வீழ்ச்சியடைவது குழந்தைகளின் மனநிலை!

குழந்தைகளின் மனநிலை பாதிக்காதபடி நடந்துகொள்ள வேண்டியது ஒவ்வொருவரதும் முக்கிய பொறுப்பாகும். குழந்தைகளின் மனநிலையையும் நலனையும் கவனத்தில் எடுத்துக்கொண்டால் எந்த அரசும் போருக்கு முடிவெடுக்க முடியாது.

அத்தியாயம் 30

**பெற்றோரிடமிருந்து வளரும்
இளம்பருவத்தினர் எதிர்பார்ப்பது என்ன?**
(What is expected of parents by children)

எனது சொந்தப் பிரச்சனைகளையும், சமூகப் பிரச்சனைகளையும் நான் பகிரும் போதும், கூறும்போதும் நானும் மனிதன் என்பதை உணர்த்துகிறது.

பெற்றோர் சதா வாக்குவாதப்படுவதும் தங்களுக்குள் சண்டை பிடிப்பதும் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கிறது. சில பெற்றோர்கள் பிரிந்தும் வாழ்கிறார்கள். பிள்ளைக்காகப் பெற்றோர் வாழ வேண்டும். தங்கள் பிணக்குகளை, சச்சரவுகளைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, பிள்ளைக்காக ஒற்றுமையாக வாழ வேண்டும். உங்கள் உதிரத்தில் தோன்றிய பிள்ளைகள், நீங்கள் உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்திய பிள்ளைக்காக ஒற்றுமையை, அன்பை உங்களுக்குள் வரவழையுங்கள். சேர்ந்து அன்பாக வாழுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் பாதுகாப்பாக இருங்கள். குடும்பங்களின் வெற்றி, வாழ்வின் வெற்றி. இவ்வெற்றி, பல சமயங்களில், ஒன்றாக நேரத்தைச் செலவு செய்தல், ஒன்றாகப் போய் வருதல், ஒருவரை ஒருவர் மதித்து நடத்தல், ஒருவரது உரிமையை மற்றவர் ஏற்று வாழல் போன்ற சிறுசிறு விஷயங்களில் தங்கியிருக்கின்றது.

- கணவன் மனைவியைப் பாராட்டுதல்.
- மனைவியுடன் சேர்ந்து வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்தல்
- பாராட்டும் உள்ளம் இருந்தால் பிழைபிடிக்கும் எண்ணம் தோன்றாது.
- தங்கள் நண்பர்களை மதிப்பது போல், நண்பர்களுடன் பழகுவது போல் கணவன் மனைவி சுலபமாகப் பழக வேண்டும்.

- ஒரு வண்டியை எவ்வளவு கவனமாகப் பாதுகாக்கிறோம், ஒரு வீட்டை எவ்வளவு கவனமாகப் பேணப்பார்க்கிறோம். கணவன், மனைவி ஒருவர்மீது ஒருவர் அக்கறை செலுத்தி வாழ வேண்டும்.
- தளபாடங்களைப் பழுது படாமல் பாதுகாக்க முயலுகின்றோம். அதற்கான நேரத்தைச் செலவு செய்கின்றோம். அதற்கும் மேலாக பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைக்காக நேரத்தைச் செலவு செய்ய வேண்டும்.
- கணவன் மனைவிக்காகவும், மனைவி கணவனுக்காகவும் நேரத்தைச் செலவு செய்ய வேண்டும். இதனால் ஆனந்தமும், மன அமைதியும் தோன்றும். புது மாற்றம் ஆரோக்கியமானது, உற்சாகமானது,
- புதிய விடயங்களை நிறைவேற்ற முயலுங்கள். அது உங்களைப் பாதுகாக்காது. புதிய பாதையில் பயணிக்கச் செய்யும்.

நீங்கள் செய்ததையே தினமும் செய்தால், தினமும் கிடைத்ததையே தினமும் பெற்றுக் கொண்டு இருப்பீர்கள்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் நன்றாகப் பேச வேண்டும். பிள்ளை பேசுவதை பொறுமையாகக் கேட்க வேண்டும். பிள்ளைகள் முடிவெடுக்க பெற்றோர் உதவ வேண்டும்.

ஹோட்டலில் உணவு பரிமாறுபவர் பிள்ளைகளைப்பார்த்து என்ன சாப்பாடு தேவை? தந்தை Hotdog என்கிறார், பிள்ளைகள் இல்லை Hamburger என்கின்றனர். தந்தை இல்லை Hotdog தான் எனக்கூறி Hotdog ஐ வரவழைத்தார். பிள்ளைகள் முடிவெடுக்கவில்லை.

Waitress: குடிக்க என்ன வேணும்? பிள்ளை தந்தையின் முகத்தைப் பார்க்கிறான், முடிவெடுக்கப் பயம்.

1. பிள்ளைகளைக்கண்டித்துக் கொண்டே பாராட்ட வேண்டாம். பெறுமதியில்லாமல் போய்விடும். கண்டிப்பதைப் புறம்பாகச் செய்யவும்.
2. திறமையான மாணவனாக இருக்கிறாய். ஆனால் பாடப்புத்தகங்களைக் கவனமில்லாமல் தொலைத்து விடுகிறாய். இப்படிக்கூறும் போது குறை கூறிய பகுதிதான் மனதில் பதிந்து விடும். பாராட்டிய பகுதி கவனத்தில் எடுபடாது. திறமையை வெளிக்காட்டும்போது பாராட்டுங்கள். புத்தகத்தைத் தொலைத்து விட்டு வரும் போது மட்டும் புத்தகத்தில் ஏன் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். கோபப்படாதீர்கள். ஆத்திரப்படாதீர்கள். நீங்கள் ஒரு வழிகாட்டி என்பதை மறவாதீர்கள்.

நிபந்தனையற்ற அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள்:

நீங்கள் பாராட்டும் போது பிள்ளையின் கெட்டித்தனத்திற்காக பிள்ளையை விரும்புவது போல காட்ட வேண்டாம். கெட்டித்தனம் இல்லாவிட்டால் தன்னைப் பிடிக்காது என்ற எண்ணம் வளர்ந்து விடும். நிபந்தனையற்ற அன்பு இருக்க வேண்டும். உனக்குள் நீ பெரியவனாக இருக்கிறாய் என்ற உணர்வைத் தட்டி எழுப்பி விட வேண்டும். அப்பொழுது தான் தன் முயற்சியில் நம்பிக்கையும், செயலில் மனநிறைவும் ஏற்படும். மக்கள் பாராட்டாமல் விட்டாலும் தன் செயலில் மனநிறைவு ஏற்படும். மனத்தாழ்வு ஏற்படாது. உற்சாகமும் (Inner courage) உறுதியும் (Determination) இரண்டு ஆயுதங்கள். வாழ்வில் என்றும் உயர்த்தக்கூடியது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

உங்கள் வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள்:

பிள்ளைகளில் மாற்றம் தேவை என்று எதிர்பார்க்கும் பெற்றோர்கள் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள மறந்து விடுகிறார்கள். அவர்களது மாற்றத்தைப் பிள்ளை எதிர்பார்க்கிறது. பிள்ளைகளுடன் கலந்து செயற்பட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் பிள்ளைகளின் எதிர்பார்ப்புக்களை நீங்கள் ஈடு செய்து அவர்களை அறிய வாய்ப்பு ஏற்படும்.

பிள்ளைகளுடன் நீங்கள் தினமும் பிரயாணம் செய்யும் பாதையை மாற்றி போய் வாருங்கள். நீங்கள் சிரிக்கும்போது மற்றவர்கள் முகத்தை வேறு திசைக்குத் திருப்பினாலும், கதைக்கும்போது கேளாதமாதிரி பதில் சொல்வதைத் தவிர்த்தாலும் நீங்கள் தர்க்கத்துக்கு உள்ளாகாதீர்கள். பிள்ளைகளுடன் நண்பர்கள் போல் கதைக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் தங்கள் வாழ்வை உங்களிடமிருந்துதான் கற்கின்றார்கள்.

“துணிவு இருந்தால் தன்னம்பிக்கையும் வழியும் பிறக்கும்.”

“பயத்தை விட்டால் உச்சத்திற்கு உயரலாம்”. - விவேகானந்தர்-

முன் உதாரணமாக இருங்கள்:

1. நேர்மையாக இருக்கக் காட்டிக் கொடுங்கள். சின்னச்சின்ன விடயங்களிலும் நேர்மை தவறாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் மறைந்திருந்து கொண்டு உங்களைக் கேட்டால் “இல்லை” என்று சொல்லு எனப் பிள்ளைக்குக் கூறாதீர்கள். உங்கள் போதனையும் செயலும் முரண்பாடாக இருக்கிறது.

2. பிள்ளைகள் உங்கள் செயல்களைப் பின்பற்றுவார்கள். நீங்கள் நேர்மையாக நடந்தால் பிள்ளையும் வளர்ந்து நேர்மையாக நடந்து கொள்வார். மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தி, அவர்களது ஆர்வத்தைத் தூண்டி வளர்த்தால் பிள்ளையும் அதைப் பின்பற்றும். நீங்கள் பிள்ளைகளில் குற்றம், குறை சொல்லிக்கொண்டு இருந்தால் அவர்களும் வளர்ந்து மற்றவர்களில் குற்றம், குறை சொல்லிக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். நீங்கள் மற்றவர்களில் வெறுப்பாக நடந்தால் பிள்ளையும் அதைத்தான் செய்யும். நீங்கள் எதைச் செய்கிறீர்களோ அதைத்தான் பிள்ளைகளும் செய்வார்கள்.
3. பிள்ளைகளையே தெரிவு செய்ய விடுங்கள். உலகில் யாரும் வெல்லவோ, தோற்கவோ பிறப்பதில்லை. ஆனால், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தேவைகளையும், வாழ்வையும் தெரிவு செய்யப் பிறக்கிறார்கள். (None of your children are winners or Losers. But they were all born choosers. - Regge Smith)
4. பிள்ளைகள் கூறுவதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள்.
5. மனிதனுக்கு இரண்டு காதுகள் உண்டு, ஆனால் ஒரு வாய்தான் உண்டு. இது “கேட்டல்” எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைப் புரிய வைக்கின்றது. உரையாடலில் முக்கிய பங்கு அளிப்பது காதுதான். அவதானமாகக் கேட்டல் என்பதே ஒரு கலைதான். (Listening is one of the greatest communication skills) “குழந்தைகள் ஏதாவது பாதிக்கப்பட்டு அழுதால்” பெற்றோராகிய நீங்கள் உங்களது பிள்ளையை “நேசிப்பதாக (I love you) கூறுங்கள். அத்துடன் “அது விரைவில் சரியாகி விடும்” என்று கூறுங்கள். அதைச்சரி செய்யலாம் என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுங்கள். பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அந்த விடயத்தைக் கையாளுங்கள். பிள்ளை கூறும்போது தட்டிக்கழிக்கக் கூடாது. கவனியாது பாரா முகமாக நாம் செல்லவும் கூடாது. பிள்ளைகள் பேச்சுக்கு, கோரிக்கைகளுக்கு, வேண்டுகோள்களுக்கு பெற்றோர் முக்கியத்துவம் கொடுத்து கேட்க வேண்டும். அவர்களுடன் பின்பு அதைப்பற்றி பேச வேண்டும். தங்கள் உள்ளக் கிடக்கைகளை, உணர்வுகளை எதையும் வெளிப்படையாக பெற்றோருடன் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். குற்றம் செய்தாலும் பெற்றோருடன் வெளிப்படையாகக் கதைப்பார்கள். தங்களுக்கும் இளமைக்காலத்தில் அப்படியான அனுபவம் இருந்தால் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். பிள்ளை உங்களிடம் ஒரு கோரிக்கையோடு வரும்போது பெற்றோரிடமிருந்து தாங்கள் அதை வெல்லுவதற்கு தன்னால் முடிந்தவரை தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்

பிள்ளையின் கோரிக்கையை நீங்கள் முழுமையாகவும் பொறுமை யாகவும் கேட்டால் நீங்கள் சொல்லும் விளக்கங்களையும் பிள்ளை அவதானமாகக் கேட்கும். இது இரு வழிப்பாதை போன்றது, பிள்ளை சிந்தித்துச் செயல்பட நீங்கள் பாதை அமைத்துக் கொடுக்கிறீர்கள். பிள்ளையைப் பார்த்து “என்ன நடந்தது?, என்ன தவறு?” என்று கேட்கிறீர்கள். ஒன்றுமில்லை என்கிறது பிள்ளை. சரி, நீ எப்பவும் இப்படித்தான். உனக்கு சொல்ல விருப்பமில்லை என்றால் எனக்கும் கேட்டுக் கொண்டிருக்க நேரம் இல்லை என்று சொல்லாதீர்கள். பெற்றோரின் அன்பு, ஆதரவு, அரவணைப்பு பிள்ளைக்குத் தேவை. சிறிது காலத்தில் உலகத்தில் உள்ள பிரச்சனைகளை தன்னம் தனியாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சின்னம்சிறு மனிதர்கள் அவர்கள். நீங்கள் காட்டும் வழியும் கொடுக்கும் தைரியமும்தான் பின்பு அவர்களிற்கு திறமையாக அமையப் போகின்றது. இந்தத் திறமை பிள்ளைக்கு ஒரு நொடிப் பொழுதில் வர முடியாது. படிப்படியாக வர வேண்டும். பெற்றோர் தங்களால் முடிந்த அளவிற்கு அதிக பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க “குடும்பத்திற்கு வெற்றி” கிடைக்கிறது.

பாதுகாப்பான கதவு போல இருங்கள்:

கட்டடத்துக்குக் கதவு பாதுகாப்புக் கொடுப்பது போல பெற்றோர் பிள்ளைகளிற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். சம்பிரதாயங்களை விட்டுக்கொடுங்கள், ஆனால் கொள்கைகளில் உறுதியாக இருங்கள். எந்தவித வடிவமைப்புக்கொண்ட வீடாக இருந்தாலும், எந்தவிதமான ஆளாக இருந்தாலும் இரவில் எல்லாக் கதவுகளையும் பூட்டிவைக்கத் தான் செய்கிறார்கள். வீட்டுப்பாதுகாப்புக்காகச் சில வேளைகளில் சில கட்டிடங்களிற்கு காவலாளி வைக்கிறார்கள். சகல கதவுகளையும் பூட்டி வைத்துவிட்டு கட்டிடத்தினுள் உட்கார்ந்து விடுவார்கள். யாரும் கட்டிடத்தினுள் நுழையவில்லை என்பதை உறுதி செய்ய இடைக் கிடையே போய் சகல கதவுகளையும் தான் பூட்டியவாறே இருக்கிறதா என்று பரிசோதித்துக் பார்த்துக் கொள்வார்கள். பாதுகாப்பைப் பலவித வழிகளிலும் உறுதி செய்து கொள்கிறார்கள்.

பிள்ளைகளும் தங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்து கொள்ள விரும்பி பெற்றோரை பரிசோதித்துப் பார்த்துக் கொள்வர். உறுதியான பாதுகாப்பா, பாதுகாப்பில் தளர்ச்சி உண்டா உண்மையில் தங்களிற்கு உறுதியான பாதுகாப்பை தங்கள் பெற்றோர் தங்களிற்கு தரக்கூடியவர்களா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்வர். அரண்கதவு கட்டிடத்துக்கு என்றும் பாதுகாப்பாக இருப்பது போல பெற்றோர் பிள்ளைகளிற்கு என்றும் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.

தேவை ஏற்படும் போது பிள்ளைகளிற்கு “இல்லை, முடியாது” என்று மறுப்புத் தெரிவிக்க பெற்றோர்கள் தயங்கக் கூடாது. சில வேளைகளில் “இல்லை” என்பது முக்கியமானதாகவும் அவசியமானதாகவும் இருக்கலாம். சாதாரணமாக இல்லை என்று கூறிவிட்டு உங்கள் வேலை முடிந்து விட்டதாக நினைக்காதீர்கள். அதற்கான காரணத்தையும் கூறி விளக்க வைக்கவேண்டும். விளக்கமற்ற மறுப்பு அர்த்தத்தை விளைவித்து விடும். சர்வாதிகாரி மாதிரிக்கூறிக் கொண்டு இருக்கக் கூடாது.

சில பிழைகள் திரும்பவும் திருத்திச் செய்யலாம். அது வாழ்வில் முன்னேற்ற அனுபவமாகிறது. ஆனால் எல்லாப் பிழைகளும் அப்படியல்ல என்பதைப் பெற்றோர் பிள்ளைகளிற்கு விளக்க வைக்க வேண்டும். உதாரணமாக, மதுபானம் அருந்திவிட்டு வாகனம் செலுத்துவதால் விபத்துக்குள்ளாகி உயிர்கள் பலியாகுதல்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளின் நண்பர்களையும் தங்கள் பிள்ளைகள் போல ஏற்று அன்புடன் பழக வேண்டும். அப் பிள்ளையின் பெற்றோருடனும் சிநேகமாகப் பழக வேண்டும். பிள்ளைகளும் மற்றவர்களுடனும் பெற்றோர்களுடனும் சிநேகமாகப் பழக வேண்டும். பெற்றோர்களும் மற்றப்பெற்றோர்களிடம் பழகி உறவுப் பாலத்தை பலப்படுத்த வேண்டும். இதனால் வளர்ந்தபின் தெரியாத சூழலிலும் ஒருவருடன் மற்றவர் கூச்சப்படாமல் நாணப்படாமல் தங்களைப்பின் தள்ளாமல் பழகுவார்கள். சூழலால் வெறுப்போ விரக்தியோ ஏற்படாது.

உங்கள் பிள்ளைகளின் திறமைகளை இளம் வயதில் கண்டுபிடித்து அவற்றை விருத்தி செய்யுங்கள். தாமதிக்காதீர்கள். மாணவனாக இருக்கும்போது இன்னொரு மாணவனுடன் தன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறார்கள். அவர் ஒரு பெரிய விளையாட்டு வீரன், ஆனால் தன்னால் முடியவில்லையோ, அவள் படிப்பில் கெட்டிக்காரி, என்னால் முடியவில்லை, அவள் அழகி, அவளை மற்றவர்கள் விரும்புகிறார்கள், பிள்ளைகள் மாற்றமுடியாத விடயங்களை முன்னிட்டு அவற்றில் கவலை கொள்ளாது தங்களில் இருக்கும் திறமையை அறிந்து அதை வளர்த்து எடுக்க வேண்டும். பெற்றோர் அதை அறிந்து உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். அதே நேரத்தில் உற்சாகமூட்டும் வரலாறுகள் உதாரணங்கள் மூலம் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும். இல்லாவிடில் ஒப்பிடுதல் மூலம் சுயமதிப்பு, தன்னுணர்வு பாதிக்கப்பட்டுவிடும். விளையாட்டு டீம்இல் இடம் கிடைக்காவிட்டால், கல்வியில் பின்னடைவு, தான் எதற்கும் தகுதியற்றவன், வாழ்வே போய்விட்டதாகத் தலைக்கு முண்டு கொடுத்து யோசிக்கத் தொடங்கி விடுவார்கள்.

எல்லோரிலும் எல்லாத் திறமைகளும் இல்லை. ஏதோ ஒன்றில் திறமையாக இருப்பவர் இன்னொன்றில் பலவீனமானவராக இருப்பார். ஆனால் ஒவ்வொருவரிலும் ஏதோ ஒவ்வொரு விதமான திறமை இருக்கும். இதைக் கண்டு அறிந்து செயல்பட பெற்றோர்கள் உதவ வேண்டும்.

“Quality time is much better than the Quantity time. ருசியான சாப்பாடு சிறிதாக இருந்தாலும் அதை அனுபவித்து, மகிழ்ந்து ஆசையாக விரும்பி உண்பீர்கள். ருசியில்லாத சாப்பாடு பெரும் அளவில் இருந்தாலும் அப்படி உண்ண மாட்டீர்கள். அது போலத்தான் பிள்ளைகளுடன் செலவு செய்யும் நேரமும். அந்த நேரத்தை Quality யாக மாற்றுங்கள். பிள்ளைகளை எப்பொழுதும் முதுகில் தட்டிக் கொடுங்கள். சரியோ பிழையோ எதுவாக இருந்தாலும் பெற்றோரின் கை படும் போது அதில் ஆறுதலைக் காண்கிறார்கள் பிள்ளைகள். சரியாக இருந்தாலும் சரி, பிழையாக இருந்தாலும் சரி பிள்ளைகளின் சந்தேகங்களை வளரவிடாது பார்க்க வேண்டும். ஒரு நாள் அவர்களும் பெற்றோராகத் தான் போகின்றார்கள். நீங்கள் வயதான காலத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளின் ஆதரவில், அரவணைப்பில், பராமரிப்பில் சந்தோசமாக வாழ வேண்டும். வாழ்க்கைப் பாடத்தை பெற்றோரிடமிருந்துதான் பிள்ளை பெற முடியும்.

மகனோ, மகளோ தாங்களே முன்வந்து அவர்களாகவே கருமத்தில் ஈடுபாடு காட்ட முயற்சி செய்வதற்கு அவர்கள் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் cycle repair செய்கிறீர்கள் என்றால் பல வருட அனுபவம் உண்டு. ஆரம்பத்தில் உங்கள் நிலை என்ன? பிள்ளை அதை முயற்சி செய்வதால் ஒரு நஷ்டமும் இல்லை.

1. தானாகவே உங்கள் உதவியின்றி செய்யட்டும்
2. தோல்வி கண்டால் அதைப் பெரிதுபடுத்த வேண்டாம்.
3. நீங்கள் குறுக்கீடு செய்து சரிசெய்ய வேண்டாம். விளங்கப்படுத்தி வழி காட்டுங்கள். ஆனால் நீங்கள் “கை” போட வேண்டாம். தானாகச் செய்ய திறமை வளரும். பிழை விட்டால் நீங்கள் பாய்ந்து வந்து சரி செய்வீர்கள் என்று மனம் எதிர்பார்த்தால் அந்தத் திறமை மழுங்கடிக்கப்பட்டு விடும். ஒரு சிறந்த உதை பந்தாட்ட வீரன் தனது வெற்றியைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது “தனது பெற்றோர்கள் ஒருவரில் ஒருவர் அன்பு செலுத்தி வாழ்ந்தார்கள். அவர்கள் தங்கள் அன்பை என்னிலும் செலுத்தினார்கள். அவர்கள் என்னை நம்ப என்னால் முடியும் என நான் நம்ப எனக்குள் ஆற்றல் அதிகரித்தது. ஆரம்பகாலத்தில் விளையாடும்

போது team-இல் இடம் கிடையாத போது பெற்றோர்கள் என் திறமைகளைப் பற்றி கூறுவார்கள். இதனால் என்றும் positive attitude உடன் வளர்ந்து இருக்கிறேன்”.

பிள்ளை தனது வளமையான தோற்றத்தில் இருந்து மாறுபட்டுக் காணப்பட்டால் இப்படியாகவிருக்கும், அப்படியாகவிருக்கும், இதுதானாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஊகிக்காமல் கோபப் படாமல் பிள்ளையை விசாரித்து வித்தியாசத்துக்கான காரணத்தை முதலில் அறிய வேண்டும். இருவருக்குமிடையில் உரையாடல் மிக முக்கியம். உரையாடல், வேறுபாடுகளைக் களைந்து எறியும்.

“தோல்வி” வாழ்வில் ஒரு சர்வசாதாரணமான பகுதியே, இதில் கற்றல் இருக்கிறது
(Failure is a normal part of life and has great teaching values):

பிழை விடுவது பொதுவானதுதான், அதில் விஷேஷம் எதுவும் இல்லை. அதுவும் வாழ்வில் ஒரு பகுதிதான். பிழைவிட்டால் துள்ளிக் குதிக்காதீர்கள், நடவாதது நடந்தது போல். பஸ்க்குக் காசை விட்டு விட்டுப்போனால் போகட்டும். பின்னால் ஓடாதீர்கள். அந்த அனுபவம் மீண்டும் வராமல் அவரே தன்னை இயல்பாகவே திருத்திக் கொள்வார். நான் உனக்கு நெடுகச் சொல்கிறேன், நீ எப்பவும் இப்படித்தான், நீ எப்பதான் திருந்தப் போகிறாயோ? இப்படியான சொற்களை எப்பவும் பாவிக்கக் கூடாது. சோதனை வினாக்களின் விடைகளை பெற்றோர், அண்ணா, அக்கா செய்து கொடுக்க, அதைப் பாடசாலையில் காட்டி அதிக புள்ளிகளைப் பெறலாம். பிழைவிட்டு எழுதியதற்குரிய பெறுபேறை பிள்ளைகள்தான் பெற வேண்டும். பிள்ளைகள் அதைச் செய்து அதைப் பொறுப்பெடுக்கப் பழக வேண்டும். (Help your kids out. Don't Bail them out). வாழ்க்கை எப்பொழுதும் எங்களது எல்லாவித ஆசைகளை, விருப்பங்களை, ஆவல்களைப் பூர்த்தி செய்வதில்லை. எந்த நெருக்கடி களையும் ஈடு செய்து சமாளித்து எதிர்கொள்ளவும். அத்தகைய நேரங்களில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும் பழக வேண்டும். இப்பயிற்சி வீட்டிலிருந்தே ஆரம்பமாக வேண்டும். பிள்ளைகள் வளர்ந்து உலகத்தில் தனித்து காலடி எடுத்து வைக்கும்போது வாழ்க்கை சுலபமாக இருக்கும்.

பாடசாலையில் மாணவியாக இருந்த போது விடுமுறைதினத்தில் விற்பனையாளராக வேலை செய்ய விரும்பிய சிறுமி தன் தந்தையைப் பார்த்துக் கேட்டாள் தனக்கு உதவும்படி. தந்தை என்ன கூறினார்? தேவையானது excellence, perfection அல்ல, நீ கெட்டிக்காரி, திறமை யானவள், சாதனை செய்தாலும், செய்யாவிட்டாலும் என் அன்பு மகள் என்பதை மறவாதே எனக்கூறி வெற்றியின் கதவைத் திறந்து விட்டார் தந்தை.

என்றும் என் அன்புக்குரிய அம்மா, அப்பா அறிவது,

நான் கல்லூரிக்கு வந்து 3 மாதங்கள் நிறைவேறிவிட்டது, இனம் புரியாத அச்சம் மனதில் தோன்றி மறைகிறது. புதிய சூழல், புதிய அனுபவம், ஏனைய மாணவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது நாளாந்த கடமைகளில் நான் பல மைல்கள் தூரம் பின் நிற்கின்றேன். வீட்டில் இவைகளைப் பழகிக் கொள்ளத் தவறிவிட்டேன். அன்பின் நிமித்தம் சகலதையும் நீங்களே எனக்காகச் செய்தீர்கள். நானும் அதைப் பெருமையாக நினைத்து ஏற்றுக் கொண்டேன்,

அதனால் சாதாரண வேலையையும் செய்ய அச்சம். என் பக்கத்தில் அம்மா இல்லையே என்ற ஏக்கம்.

என் தம்பியை இப்பவே தயார் செய்யுங்கள். என் தம்பி ராமு தன் வேலைகளைச் செய்யும்போது அவனுடன் சேர்ந்து வேலை செய்து அவனுக்கு வழி காட்டுங்கள். ஆனால் அன்பின் நிமித்தம் நீங்கள் அவனது வேலை முழுவதையும் செய்யாது அவனை அவ்வேலையில் இருந்து பிணை எடுக்காது அவனுக்கு அவனது வேலையைச் செய்வதற்கு வழிகாட்டி உதவி மட்டும் செய்யுங்கள்.

உலகத்தில் தனித்து துணிவுடன் காலடி எடுத்து வைப்பதற்கு பொறுப்பும், நடைமுறை வாழ்வு அனுபவமும், ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்ந்து தேவைப்படுகிறது. இரண்டும் தனித்தனியாக வேறல்ல. தனித்து எங்களை நாங்களே பொறுப்பெடுத்து வாழும்போது புரிகிறது.

அன்புடன் உங்கள் மூத்த மகன்

ஜெகா

பெற்றோர் அந்த வயதில் தங்கள் அனுபவங்களை ஒளிவு மறைவின்றிக்கூறி அந்த அனுபவத்தால் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அறிவைக் கூறி பிள்ளைகளை வழி நடத்த வேண்டும். பிள்ளைகள் தங்களில் நம்பிக்கை வைப்பார்கள், தாங்களே பிழை சரியை உணர்வார்கள், இயல்பாகவே தாங்களே முடிவெடுக்கக் கூடிய ஆற்றலைப் பெறுவார்கள். தாங்கள் முழுமையான மனிதர்கள் என்ற எண்ணம் வளரும்.

பெற்றோரின் பெற்றோர்கள்:

பெற்றோரின் அம்மா அப்பாவுடன் பேரப்பிள்ளைகளிற்கு நெருக்கமான உறவுப்பிணைப்பு இருக்க வேண்டும். பேரப்பிள்ளைகளைக் கூட்டிச்சென்று அவர்களுடன் பழக, கதைக்க, விடுமுறைகளைக் கழிக்க பிள்ளைகளை அனுமதிக்க வேண்டும். வயோதிபத் தாத்தாவுக்கும் பாட்டிக்கும் அப்போதுதான் தாங்களும் பயன் உள்ளவர்கள் என்ற

உணர்வு ஏற்படும், அந்தச் சின்னப்பிள்ளைகளும் வளர்ந்து பெரியவர்களானதும் தங்கள் பெற்றோரின் நலனிலும் அக்கறை எடுப்பார்கள். வளர்ந்து வரும்போது வயதானவர்கள் மீது மரியாதை ஏற்படும். வளர்ந்து வரும்போது சகல விதமான வயதினருடனும் சுலபமாகப் பழகக் கூடியதாக இருக்கும்.

அம்மா, அப்பா:

அம்மாவும் அப்பாவும் பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையை வெல்ல வேண்டும். உற்ற நண்பனுடன் கதைப்பது போல தயக்கம் இன்றித் தடங்கலின்றி பெற்றோருடன் பிள்ளைகள் தங்கள் பிரச்சனைகளைக் கதைக்கக்கூடிய மாதிரி பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் சுலபமான உறவை என்றும் பேண வேண்டும். பிள்ளைகள் தங்கள் பிரச்சனைகளைக் கூறும்போது பொறுமையாக, நிதானமாக, முழுமையாகக் கேளுங்கள். திடீரென்று முடிவுக்கு வராதீர்கள். பிள்ளைகளை மகனாகவோ, மகளாகவோ பாராமல் இந்த இடத்தில் உங்கள் உற்ற நண்பராக அவர்களைக் கருதுங்கள். உணர்ச்சி வசப்படாதீர்கள், ஆத்திரப்படாதீர்கள், தங்கள் நண்பர்களுடன் ஒளிவு மறைவின்றி உள்ளத்தைத் திறந்து உண்மையைக் கதைக்கும் நண்பர்கள் போன்ற உறவைப் பெற்றோர்கள் பேண வேண்டும். அப்படி உறவு நிலைத்தால் பெற்றோருக்கும் உண்மை பேசி உண்மையாக வாழும் நிலை உருவாகும்.

முடிவெடுக்கப் பழக்குங்கள்:

மூளையின் முற்பகுதி குறுகிய காலத்து ஞாபக சக்தியையும், மூளையின் பிற்பகுதி நீண்ட கால ஞாபக சக்தியையும் வைத்திருக்க வல்லது. வாகனத்தின் Dash Board சிறிய பொருட்களையும், வாகனத்தின் trunk பெரும் பொருட்களையும் உள்ளடக்கக்கூடிய மாதிரி எனலாம். நாங்கள் பிரயாணம் செய்யும்போது trunk-இல் தான் பெரும் பொருட்களை வைப்போம். மனித மூளையின் trunk-இல் நாங்கள் positive களைச் சேகரிக்க வேண்டும். தேவையற்றவற்றை சேகரிக்கக்கூடாது. பிள்ளை தானாக முடிவெடுத்து வாழ முக்கியமான பயிற்சிகளை பெற்றோர் கொடுக்க வேண்டும்.

கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு உங்கள் மனதில்

விடை அளித்துப் பாருங்கள்:

1. நீங்கள் சிறுவராக இருக்கும்போது நடந்த சம்பவங்களில் அதிக ஞாபகம் உள்ள விஷயம் எது?
2. பெற்றோர் அதிகம் பாராட்டக்கூடிய அளவுக்கு நீங்கள் செய்தது என்ன?

3. நீங்கள் ஆத்திரப்படக்கூடிய அளவுக்கு அல்லது வெறுக்கக் கூடிய அளவுக்கு பெற்றோர் ஏதாவது உங்களுக்குச் செய்து உள்ளார்களா?
4. சந்தோஷமாகப் (fun) பொழுதைக் கழிப்பதற்கு என்ன செய்கிறீர்கள்?
5. உங்களுக்கு இந்த உலகத்தில் பிடித்தவர் யார்? ஏன்?
6. நீங்கள் அதிகம் பயப்படுவது எதற்கு? ஏன்?
7. நீங்கள் அதிகம் பயப்படுவது யாருக்கு? ஏன்?
8. உங்கள் இலட்சியத்தில் எது கைகூடியது? கைகூடாதது எது?
9. உங்களை அதிகம் நம்புவது யார்?
10. உங்கள் பிரச்சனைகளை அதிகம் மனம்விட்டுப் பேசக்கூடியவர் யார்?
11. வாலிபப் பருவத்தில் ஏமாற்றம் அடைந்தது எதற்கு?
12. வாலிபப் பருவத்தில் அதிகம் மகிழ்ச்சி அடைந்தது எதற்கு?
13. வாலிபப் பருவத்தில் அதிகம் கவலை அடைந்தது எதற்கு?
14. வயதானவர்களைப் பற்றிய உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?
15. பாடசாலையில் பிரபல்யமான மாணவராக இருந்தீர்களா? “ஆம்” எனில் ஏன்? “இல்லை” எனில் ஏன்?
16. பெற்றோர் கண்டிப்பானவர்களா? விட்டுப்பிடிப்பார்களா? உங்களில் அக்கறையுள்ளவர்களா? சினேகபூர்வமானவர்களா? உங்கள் உணர்வுகளை மதிப்பவர்களா? உங்களை முடிவெடுக்க விடுவார்களா? தங்களது முடிவைத் திணிப்பார்களா? உங்களிற்கு சுதந்திரம் இல்லை என்று எப்பவும் உணர்ந்து உள்ளீர்களா?
17. நீங்கள் நம்பியவர் உங்களை ஏமாற்றியதுண்டா? ஏமாற்றத்தை எப்படிக் கையாண்டீர்கள்?
18. எப்போதாவது அல்லது எந்த வயதிலாவது களவு எடுத்ததுண்டா? இன்று அதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
19. அதிகம் பொய் சொல்வீர்களா? அல்லது சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ற மாதிரிப் பொய் சொல்லுவீர்களா? எப்படியான பொய்? யாருக்கு? இன்று அதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
20. உங்கள் மனச்சாட்சி உறுத்துமளவிற்கு தவறு செய்துள்ளீர்களா? உங்களையே நீங்கள் மன்னித்ததுண்டா? பிறரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டதுண்டா? உங்கள் மனநிலை எப்படி உள்ளது?

ஆரோக்கிய மன வளர்ச்சியை வளர்த்தல்:

1. பிள்ளைகளைப் பேச்சால் அடக்கி ஆளாதீர்கள். கேள்விகள் கேட்கும்போது குற்றவாளியை பொலீஸ் கோட்டில் கேட்பது போல் கேட்காதீர்கள், பரிசோதனை முறையிலும் கேளாதீர்கள். உங்கள் அன்பும் பிள்ளையின் நலனும் கேள்வியில் பிரதிபலிக்க வேண்டும். பிள்ளையின் மீது பொலீஸ்காரன் வேலை பார்க்காதீர்கள். நீதிபதியின் ஸ்தானத்திலிருந்து செயற்படுங்கள். பிள்ளை மனம் திறந்து பேசும் பிரச்சனைகளை பிள்ளையுடன் சேர்ந்து கையாளுங்கள். பிள்ளை பூரணமாக ஒத்துழைக்கும். பேச முன் யோசியுங்கள்.

உனக்கு எத்தனை முறை சொல்கிறது.....

உனது வயதில் மற்றப்பிள்ளைகள் இப்படி இல்லை...

நீ திருந்தவே மாட்டாயா?.....

நான் என் வயதில் இப்படி இல்லை.....

இப்படிச் செய்யாதே, போன கிழமை நான் உனக்கு என்ன சொன்னேன்...

இது போன்ற வசனங்களைத் தவிர்க்கவும், இதனால் சுய மதிப்பு பாதிக்கப்படும். கேள்விகள் கேட்கும்போது Common senseஐப் பிரயோகியுங்கள்.

2. பிள்ளைக்கான எல்லா வேலைகளையும் நீங்கள் செய்யாதீர்கள்.

“உனக்கு இது செய்யத் தெரியாது, இப்படிச் செய்வது அல்ல” என்று கூற வேண்டாம். பிள்ளையால் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துங்கள். பிழையாகச் செய்தால் செய்ய அனுமதியுங்கள். பிழை திருத்தம் தானாகக் கண்டு பிடிப்பார்கள். தானாக முயற்சி செய்வது முக்கியம், வழிமுறை கேட்டால் சொல்லுங்கள். நீங்கள் செய்து கொடுக்க வேண்டாம். சிந்திக்கவும், செயலாற்றவும் அது பயிற்சியாக அமைகிறது. தாங்களே பொறுப் பெடுக்கப் பழகுகிறார்கள்.

தற்செயலாக எதையும் உடைத்தாலும் பரவாயில்லை, பெரிது படுத்தாதீர்கள். “உன்னால் முடியும்”, “நீ செய்வாய்” என்று கூறி மனதை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

“உன்னால் முடியும்” என்று திரும்பத்திரும்பக்கூற தன்னம்பிக்கை பிறக்கத் தொடங்கும்.

3. “மகனோ, மகளோ தங்கள் பிரச்சனைகளைச் சொல்லும்போது குறுக்கிடாதீர்கள். காதையும் மனதையும் திறந்து வைத்திருங்கள். வாயை மூடி வைத்திருங்கள். உணர்வுகளையும் பிரச்சனைகளையும் மதியுங்கள்.

அந்த இடத்தில் நீயாக இருந்தால் என்ன மாற்றுவழி கையாண்டு இருப்பாய் என்று கேட்டு அவர்களது அபிப்பிராயங்களை வெளிவரச் செய்யுங்கள். அவர்களை தலைவர்களாகப் பாருங்கள்.

உதாரணமாக: ஆசிரியரைப்பிழை சொன்னால், நீ ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் இதை எப்படிச் கையாண்டு இருப்பாய்? என்று கேட்டு சிந்தனையைக் கூட்டுங்கள்.

விளையாட்டில் பிழை சொன்னால், நீ அதை எப்படி சரியாக விளையாடியிருப்பாய் என்று கூறு எனக் கேட்டு வழிநடத்துங்கள்.

4. பிள்ளைகளின் திறமைகளை, ஆற்றல்களை, வலுக்களைப் பெற்றோர்கள் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அவைகளைப் பெற்றோர்கள் பாராட்ட வேண்டும். பிள்ளைகளின் பலவீனங்களைக் குறை கூறக்கூடாது. பிள்ளைகளை உற்சாகப் படுத்துங்கள். பலவீனமான பகுதியில் முன்னேற்றம் கண்டவர்களது வாழ்க்கை வரலாற்றை கூறி உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

சிலரின் திறமைகள் சிலருக்குப் பலவீனமாகவும் இருக்கலாம். எல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் திறமையானவர்கள் இல்லை என்ற உண்மையை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

தயக்கத்தையும், பயத்தையும் நீக்குங்கள். மாற்ற முடியாத ஒன்றுக்குப் பயப்படுவதோ கவலைப்படுவதோ அர்த்தமில்லை, அது முன்னேற்றத்துக்குத் தடையாக அமையும்.

5. சம்பிரதாயங்களை, மரபுகளை குடும்ப பழக்க வழக்கங்களைத் திரும்பத்திரும்பக் கூறி அவர்களது கைக்கு விலங்கிடாதீர்கள்.
6. நேரடி உரையாடல்: குடும்பப் பொதுப்பிரச்சனைகளை எல்லோரும் கூடிக் கதையுங்கள், நல்லது கெட்டதை ஆராயுங்கள், கதைப்பதற்கு என்று நேரம் ஒதுக்கி செயற்படுங்கள். பின்பு பொதுவான முடிவை எடுங்கள். எந்தப்பிள்ளையையும் விலத்தாதீர்கள், எல்லாப் பிள்ளைகளும் சமம், எல்லோர் அபிப்பிராயங்களும் முக்கியம், ஒரு பிள்ளையைப்பற்றி இன்னொரு பிள்ளையுடன் குறையாகக் கதைக்காதீர்கள். பிரச்சனைகளை நேரடியாக சம்பந்தப்பட்ட பிள்ளையுடன் பேச வேண்டும். சேர்ந்து தீர்வு காண வேண்டும். ஒரு பிள்ளையை மற்றொரு பிள்ளைக்கு

“முதலாளி” ஆக்கிப்பார்க்கக் கூடாது. பெற்றோர் பிள்ளையின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக வேண்டும். ஒருவரது உரிமையை இன்னொருவர் மதிக்க வேண்டும். அபிப்பிராய பேதங்களைக் களைந்து நல்லுறவை நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும்.

7. இயற்கை வளங்களை மாசுபடுத்தாது பாதுகாக்கப் பழக்க வேண்டும். இயற்கையும் இந்தப்பூமியும் எங்களுக்குத் தேவையான வளங்களை வழங்குகின்றன. இந்தப் பிரபஞ்சம் எங்களுக்குப் பெற்றோர் போலத்தான் என்ற உணர்வுடன் வளர வேண்டும். இயற்கையை, பூமியை நேசிப்பதால் எமக்கு ஏற்படும் இழப்புகள், துன்பங்களை ஈடு செய்து கொள்ளலாம்.
8. எப்பொழுதும் உங்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் communication channel என்றும் திறந்து openஆக இருக்கட்டும். அந்தச் channel என்றும் பிள்ளைகளுக்கு புதிய தகவல்களைக் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கட்டும். பிள்ளைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டாம் (Train your kids, don't teach them). சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போது வாழ்க்கையின் உண்மையை உணர்த்துங்கள். பெற்றோராகிய நீங்களும் முன் உதாரணமாக வாழ்ங்கள்.

அத்தியாயம் 31

பெற்றோர் பிள்ளைகளிற்கிடையில் விரியும் இடைவெளி

(Widening Gaps between Parents and Children)

பிள்ளைகளை அரவணைத்துச் செல்கின்ற தாய், தந்தையர், நெருக்கமான பாசப்பிணைப்புடன் வாழும் சகோதரர்கள் போன்ற ஒருமித்த குடும்பம் அமையும் போது மனதிற்கு ஒத்தடமாய் அமைவதால் எந்த மன அழுத்தத்தையும் தாங்கும் மனோ பக்குவத்தை வளரினம் பருவத்தினர் பெற முடிகிறது. இவ்வாறு அமையாத சூழலில் பருவத்தினர் வயதானோரிடம் எதனையும் கூற விரும்புவதில்லை. பெற்றோரிடம் கூற பயந்தோ, கூச்சப்பட்டோ தமது பிரச்சனைகளை கூறாமல் மனதிற்குள் புதைக்கின்றனர். வெளிப்பார்வைக்கு ஏதோ பிரச்சனை இல்லாதது போல காண்பித்தாலும், உள்ளத்திலே நித்தம் போராட்டம் நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. பெற்றோர்களிற்கும் பிள்ளைகளிற்குமிடையில் இடைவெளி ஏற்பட்டுவிட்டது. இது வராமல் ஆரம்பத்திலிருந்தே தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மிக்க இளம்பிராயம் தொடக்கம் பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளிற்கு அவர்கள் வயதுக்கேற்ற விதத்தில் பொதுவான விடயங்கள், விளையாட்டு, சினிமா, கல்வி, உலக விவகாரங்கள், பாலியல், சமூகம் சார்ந்த விடயங்கள் போன்ற விவரங்களை நடுநிலையாகப் பேசி வர வேண்டும். வீட்டு விவகாரங்களில் பிள்ளைகளை உட்படுத்தி அவர்களை முன்னிலைப்படுத்தி முடிவுகள் எடுத்தல், தினமும் பிள்ளைகள் அனைவருடனும் சேர்ந்து அவர்கள் விவகாரங்களை மனம் திறந்து பேசுதல், மூத்த பிள்ளை, கடைசிப்பிள்ளை, ஆண்பிள்ளை, பெண் பிள்ளை, உழைக்கிற பிள்ளை, உழைக்காத பிள்ளை, கெட்டிக்கார பிள்ளை, படிப்பில் குறைந்த புள்ளி எடுக்கும் பிள்ளை, பெற்றோருக்கு விரும்பியதைச் செய்யும் பிள்ளை, பெற்றோருக்கு பொருந்தக்கூடியதை கூறும் பிள்ளை, பிடித்தபிள்ளை, சொற்கேளாத பிள்ளை போன்ற இன்னோரன்ன பாகுபாடு காட்டி, வேற்றுமை காட்டி, வித்தியாசம்

பார்த்து அசிங்கத்தனமான அரசியல் வீட்டுக்குள் நடத்தாமல் பெற்றோர் தங்கள் சுய நலத்திற்கும் பிள்ளைகளைப் பிரித்து பாராமல் எல்லாப் பிள்ளைகளையும் ஒரே மாதிரி நோக்கி வாழும் குடும்பங்களில் பெற்றோர் பிள்ளைகள் விரிசல் ஏற்படாது. பிரிவினை எழுந்தால் உறவில் விஷம் கலந்துவிட்டது என்பதே பொருள். ஒரு சகோதரத்தை வேவு பார்க்க (Espionage) துப்புத்துலக்க (Detective task) இன்னொரு சகோதரத்தை பாவித்தல், ஒரு சகோதரம் மற்ற சகோதரத்தைப் பற்றி பெற்றோருக்கு பொல்லாங்கு கூறுதல், பெற்றோருக்குள் பிள்ளைகள் அப்பா பக்கம், அம்மா பக்கமாக அரசியல் கட்சிபோல் பிரிந்து சலுகைகள் பெறல் போன்ற அசிங்கத்தனங்கள், வீட்டு நாலு சுவர் களுக்குள் அரங்கேறுகிறது. வளர்ந்தபின் ஒருவருக்கொருவர் “முதலாளி வேலை பார்க்கிறார்கள்”

பெற்றோர் தங்கள் பெற்றோர் ஸ்தானத்தை மீறி குழந்தைப் பிள்ளைகளிடம் நீ அம்மா பிள்ளையா? அப்பா பிள்ளையா? நீ அப்பா செல்லமா? நீ அம்மா செல்லமா? நீ யாருடைய செல்லம்? போன்ற தரப்படுத்தல் கேள்விகள் மூலம், நடைமுறை மூலம், அணுகுமுறை மூலம் குழந்தையின் பிஞ்சு மனதில் “பிரிவினை” விதையை விதைத்து விடுகின்றனர். ஒரே குடும்பத்தினுள் ஒருவரையொருவர் நம்பாத “நடிப்பு” வாழ்வு வளரினம் பருவத்தில் ஆரம்பமாகின்றது. அத்தகைய குடும்பங்களில் உளவியல் ரீதியான “விரிசல்” பாச உணர்வில் “விரிசல்” காலப்போக்கில் பெற்றோர் பிள்ளை உறவில் பூதாகரமாகிவிடுகிறது. இத்தகைய குடும்பங்களில் “Blame game” ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டும் இந்த விளையாட்டில் ஒவ்வொருவரும் ஒருவரையொருவர் தோற்கடிப்பதில் தான்குறிக்கோளாக இருப்பார்கள். குழந்தைப் பிள்ளைகளாகவிருக்கும் போது பெற்றோர் பாவிக்கும் சொற்கள், நடைமுறைகள், அணுகுமுறைகள், பிரச்சனைகளைக் கையாளும் முறைகள் அனைத்தும் குழந்தை பிறக்கும் முதலே தாயின் உணர்வு மூலம் வயிற்றில் சிசுவாக இருக்கும் போது ஓரளவு உணர்ந்தாலும் பிறந்த நாளிலிருந்து குழந்தை கண்ணால் பார்ப்பதிலிருந்தும், காதால் கேட்பதிலிருந்தும், சூழலிலிருந்தும் உணர்வு மூலம் குழந்தையின் அறிதல் ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. பிள்ளைகளை Super heroவாக வளர்க்க விரும்பும் பெற்றோர்கள் தங்களையும் Super heroவாக மாற்ற வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் தினமும் ஆலோசித்து பிள்ளைக்கு கொடுக்க கூடிய விளையாட்டை, யுத்திகளை, பொழுதுபோக்குகளைக் கண்டறிய வேண்டும். இது கூட்டு முயற்சி ஆகின்றபோது வெற்றியீட்டுதல் சுலபமாகின்றது. பிள்ளைக்குப் பிள்ளைகள் உணர்வு

வித்தியாசமானது. புரியும் விதம் வித்தியாசமானது. ஒரு பிள்ளைக்கு பொருந்தியது மற்ற பிள்ளைக்கு பொருந்த வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. இவ்விடத்தில் பெற்றோர் தங்கள் சிந்தனையை கூர்மைப்படுத்த வேண்டும். பெற்றோருக்குள் சிந்தனை விருத்தியாகி கொண்டே செல்ல வேண்டும். குழந்தையோடு சேர்ந்து பெற்றோரும் வளர வேண்டும். பெற்றோரது திறனும் வளர வேண்டும். பிள்ளைகளின் வெவ்வேறு புத்திக் கூர்மைகளுக்கு பெற்றோரும் வடிகால் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். மாணவனின் வெவ்வேறு புத்திக் கூர்மைகளுக்கு ஆசிரியர் வடிகால் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். தன்னம்பிக்கையும் சுய ஆற்றலும் உறுதியான அஸ்திவாரமாக வேண்டும். குழந்தைப் பருவத்திலே அவர்களது செயல்கள் மூலம் ஆற்றலைக் கண்டறியலாம். அறிவியல் ரீதியாக சிந்தித்துச் செயல்படுகிறோமோ, அந்தளவிற்கு செயல்களில் எமது உணர்வுகளும் பங்குகொள்ளவே செய்கின்றன. குழந்தை வளரும் போது பல சவால்களை குழந்தையின் செயற்பாட்டுக்காக பெற்றோர் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் சவால்களை ஏற்று வெற்றிகரமாகச் செயல்படும்போது மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள். அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் போது மேலும் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தைரியம் ஏற்பட்டுவிடும். வயதை மனதில் கொண்டு சவால்களை உருவாக்கிக் கொடுங்கள். இல்லையெனில் “சவால்கள்” அச்சுறுத்தலாகிவிடும்.

“சிறுபிள்ளை வேளாண்மை வீடு வந்து சேராது” என்ற பழமொழி சிறுபிள்ளைகளின் சுயமதிப்பு, சுய கௌரவம் பாதிக்கப்படக்கூடியதாக உள்ளது. எனவே அனுபவமற்றவர்கள், பொறுப்புணர்வற்றவர்கள் என்பதற்கு சிறுபிள்ளை என்ற சொல்லுக்கு பதிலாக வேறு சொற்கள் கையாளப்பட வேண்டும். அடுத்த விடயம் சிறுபிள்ளைகளை வேளாண்மைக்கு பயன்படுத்தியிருந்தால் Child labourer என்ற முறையில் மனித உரிமை மீறலாகிவிடும். சிறுபிள்ளைகளை வேலைக்கு அமர்த்துவது மனச்சாட்சியற்ற செயலாகும். “சிறுபிள்ளை வேளாண்மை வீடு வந்து சேராது” என்பதற்குள் மறைந்திருக்கும் வினா சிறுபிள்ளைகள் மட்டம் தட்டப்படுகின்றார்களா? சிறுபிள்ளைகளின் படைக்கும் திறனுக்கு முட்டுக்கட்டையாகக்கூடிய பழமொழிகள் மாத்திரமல்ல, சிந்தனை விருத்தியை மழுங்கச்செய்யும் பழமொழிகளும், பொன்மொழிகளும் பாவனைக்கு உகந்தவையல்ல. மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்? என்ன சொல்வார்கள்? மற்றவர்கள் சிரிப்பார்கள், ஏளனம் பண்ணிகை கொட்டி சிரிப்பார்கள் போன்ற கற்பனை பார்வையாளர்களை (Imaginary audience) பெற்றோர் தங்கள் மனதில் வரவழைத்து கூறும்போது நிஜமனிதர்களான, உயிரோட்டமுள்ளவர்களான பிள்ளைகளின் சுய மதிப்பு பாதிக்கப்படுகிறது. கற்பனை பார்வையாளர்களை

என்றுமே ஜெயிக்க முடியாது. காரணம் அவர்களே இல்லையே!!! கற்பனைப் பார்வையாளர்களை பிள்ளைகள் மீது ஏவி விடாதீர்கள். பிள்ளையின் பிரச்சனையை கற்பனை மனிதர்கள் மூலம் சந்தியாமல் நேரடியாகச் சந்தியுங்கள். பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள். மற்றவர்கள் அல்ல. உங்களை நம்பியிருக்கும் உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களுக்கு முக்கியம். தங்கள் வீட்டில் பிள்ளைக்கு உரிய இடம் இல்லை என்றால் அந்த உரிய இடத்தை பெற்றோரைத் தவிர, வேறு யாராலும் வழங்க முடியாது. கற்பனைகளுக்கும், பிறருக்கும் உங்கள் மனதால் விடுமுறை வழங்கி அனுப்பிவிடுங்கள். பிள்ளைகளை செயலிழக்கச் செய்யும் சொற்களைப் பாவியாதீர்கள். பிள்ளையின் முதல் ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்களே. (Parents are the child's first teachers)

வளரிளம் பருவத்தினர் தனது கருத்தினை நிலைநாட்ட முயலுகின்ற அந்த வயதினிலே தாங்கள் கூறுவதைப் பெற்றோர் செவிமடுக்கவில்லை, தங்களை இன்னும் சிறு பிள்ளையாகவே எண்ணுகின்றனர் என்ற உணர்வு அவர்களைப் பெற்றோரிலிருந்து விலகிச் செல்ல வைத்துவிடும். பெற்றோருக்கு ஆதிக்கம் செலுத்தவே தெரியும் என்று பிள்ளைகள் நினைக்கும் நேரங்களில் பெற்றோரின் மறுபக்கம், அன்பு, காருண்யம், ஆதரவு, பொறுப்பு, பாசம், பிரியம் என்பதை பிள்ளைகள் உணர மறந்துவிடக் கூடாது. பிள்ளைகளை மையப்படுத்திய குடும்பம் (Child centered family), பெற்றோரை மையப்படுத்திய குடும்பம் (Parent centered family), சம்பிரதாயங்களை, மரபுகளை மையப்படுத்திய குடும்பம் (Formalities, traditions centered family)

குழந்தைகளை, பிள்ளைகளை மையப்படுத்தியே குடும்பம் நகர வேண்டும். “பிள்ளைகளே” குடும்பத்தின் கதாநாயகர்கள். பெற்றோர் தங்களுக்குள் அடிக்கடி தகராறு பண்ணினால் பெற்றோர் என்றால் தகராறு பண்ணவேண்டும் என்று குழந்தைகள் எண்ணிவிடுவார்கள். உளவியல் சிந்தனையாளரான பியாஜே (Piaget) ‘குழந்தையின் உணர்வு பூர்வ விருத்திக்கு வேண்டிய தளம் ஆகக்கூடிய வயது 5 வயதே” என்கிறார். அம்மா, அப்பா இருக்கும் இடம் தான் குழந்தைக்கு ஆரம்பப் பாடசாலை. பெற்றோரே பிள்ளைகளின் கண்ணாடி. பெற்றோர் அழுதால் குழந்தைகள் அழுவார்கள். பெற்றோர்கள் சிரித்தால் குழந்தைகளும் சேர்ந்து சிரிப்பார்கள். குழந்தைகளை, பிள்ளைகளை அலட்சியமாகக் கையாண்டால் அவர்கள் உடைந்து நொறுங்கிவிடுவார்கள்.

கணவன் மனைவிக்குள் சண்டையிருக்கத்தான் செய்யும் என்பது ஏதோ ஒரு வாழ்க்கை நெறிபோல் சாதாரணமாகவே கூறிக்கொள்கிறார்கள். ஏன் சண்டை பிடிக்க வேண்டும்? சண்டை பிடிக்காமல் வாழலாமே? அதிக பெரும்பான்மையான ஒரே இன மிருகங்கள் சண்டை பிடிக்காமல்

வாழ்கின்றனவே. குழந்தைகள் என்பவர்கள் சின்னஞ்சிறு மனிதர்கள். பெற்றோரிலிருந்தே, அதாவது பெற்றோர் வாழும் முறையிலிருந்தே வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்று பார்க்கிறார்கள். சுருக்கமாகக் கூறினால், அதுதான் அவர்களது பால பாடம். பால போதினியாகும். குழந்தையின் நடைமுறைகளைப் பார்த்து பெற்றோரை அறியலாம். ஒருவர் வளர்ந்து பெரியவரான பின்பும் ஏன் வயோதிகராக இருந்தாலும் அவர்களது குழந்தைப்பருவத்தை அறிந்து விடலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் இருக்கும்போது மனதினில் என்ன சென்றதோ அதுவே அவரது அடையாளமாக மாறிவிடுகிறது. அது அழியாது. அதை மறைக்க முயற்சி பண்ணுவதாலேயே தங்களுக்குள்ளே முரண்பட்டுக் கொள்கிறார்கள். அந்த ‘முயற்சியில்’ உலகில் எவரும் வெற்றி காண முடியாது. அதனால் தான் சில வேளைகளில் வயதானவர்களின் குழந்தைப் பிள்ளை தனமான வெளிப்பாடுகள் தோன்றுகிறது. அவர் பிரதம நீதிபதியாகவும் இருக்கலாம், ஜனாதிபதியாகவோ, பிரதமராகவோ அல்லது எவராக இருந்தாலும் ஒவ்வொருவருள்ளும் குழந்தைப் பருவம் பதுங்கியே இருக்கிறது.

கணவன் மனைவியென்றால் சண்டையிருக்கத்தான் செய்யும் என்றால், அதாவது பெற்றோருக்குள் சண்டையிருக்கத்தான் செய்யும் என்ற பொருளாகிவிடுகிறது. அப்படியானால் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் என்ன கூற விரும்புகிறீர்கள்? பெற்றோர்களுக்குள் சண்டை “அவசியம்” என்கிறீர்களா? கணவன் மனைவி அன்பால் இணைந்தவர்கள். அவர்களுக்குள் சண்டை எப்படி வரும்? குழந்தைகளின் அன்பான பெற்றோர்களுக்குள் எப்படி சண்டை வரும்? “அன்பு” என்பது என்ன? அன்பு என்பது கடிதம் எழுதுவதற்காகக் கண்டுபிடித்த சொல்லா? ஆணும் பெண்ணும் இருவேறுபட்ட தங்கள் குழந்தைப் பருவ அனுபவத்துடன் இணைகிறார்கள். இரண்டு “நான்” கள் திருமணத்தின் பின் உணர்வு பூர்வமாக நாங்களாக மாறி “ஒன்றேயாக” (One ness) சங்கமிக்காததால் இருவேறுபட்ட அலகுகளாக (Units) இருக்கிறார்கள். இருவரும் அன்பால் ஒருவரானால் ஒருவர் தன்னுடன் தான் சண்டைபிடிக்க முடியாதல்லவா? குழந்தை மூலம் Oneness ஏற்பட வேண்டும்.

கணவன் மனைவியென்றால் சண்டை இருக்கும் தானே என்று கூறாமல், கணவன் மனைவி என்றால் அன்பு இருக்கும் தானே என்று கூறும் சினிமா, நாடகம், கதைகள் வெளிவர வேண்டும். கணவன் மனைவி என்பது பெற்றோர் ஸ்தானம், சண்டையை நியாயப்படுத்தாதீர்கள். வித்தியாசமாக யோசித்து விழிப்புணர்வை தூண்டும் வண்ணம் கூறுங்கள். விட்டுக் கொடுத்து வாழுங்கள் என்று கூறாதீர்கள். விட்டுக் கொடுத்த பகுதி அடிமனதில் போய் பதுங்கி தேவைப்படும் நேரத்தில் அம்பாகப் பாயும். புரிந்துணர்வுடன் வாழுங்கள் என்று கூறுங்கள்.

குழந்தையைப் பார்த்து புன்னகையுங்கள்.

மனைவியைப் பார்த்து புன்னகையுங்கள்

கணவனைப் பார்த்து புன்னகையுங்கள்

பிறரைப் பார்த்து புன்னகையுங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் புன்னகையுங்கள்

யாராக இருந்தாலும், எந் நேரமாக இருந்தாலும் புன்னகையுங்கள்
உங்கள் அன்பும், கருணையும் பரவிவிடும்.

உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல், ஆதரவு நல்குதல், ஒருவர் கூறுவதை முழுமையாக செவிமடுத்தல், மனித நேயத்துடன் நடத்தல், ஆளுக்கு ஆள் ஒரு நீதி என்று இல்லாமல் இயற்கையாகவும் இயல்புத் தன்மையுடனும் இருத்தல் போன்றவை பெற்றோர் பிள்ளைகள் பரஸ்பர உறவினை உன்னத நிலைக்கு உயர்த்தவல்லது. “சரியாக செய்யாவிட்டால் செய்ததில் பிரயோசனமில்லை” என்ற சர்வாதிகாரப் பேச்சை சிறார்கள் மனதில் புகுத்தி ஆணி அடித்து நிறுத்தி விடுகிறார்கள். அதைத் தாங்கித்திரியும் சிறார்கள் தோல்வியைச் சந்திக்கும்போது துணறி விடுகிறார்கள். வெற்றி தோல்வி முக்கியமல்ல, “முயற்சி” முக்கியம் எனத் தட்டிக்கொடுத்து முயற்சியை (Effort) மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும். போட்டிகளில் பரிசு முக்கியம் அல்ல “பங்கு பெற்றல்” (Participation) “பங்கேற்றல்” பரிசைவிட மிகச் சிறந்தது என்பதை மனதில் பதிய வைப்புகள். முயற்சி செய்து தோல்வியடைவதும் வெற்றிதான் என்று கூறுங்கள். முயற்சியை உற்சாகப்படுத்துங்கள், பாராட்டுங்கள். பரிசு பெற்றால் அதை அடைய எடுத்த முயற்சியை பாராட்டுங்கள், பரிசை அல்ல. மேலும் பரிசைக் குவித்தால் தொடர்விடா முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள். பிழை விடுவது உங்கள் உரிமை. மேலும் உங்களை திறமை ஆக்க முயலுவதும் உங்கள் உரிமை என்பதுதான் செய்தியாக காதில் என்றும் ஒலிக்க வேண்டும்.

அறையைச் சுத்தப்படுத்து, எல்லாம் சீராக இருக்கட்டும், அதற்குரிய அந்தந்த இடங்களில் பொருட்களை வைப்புகள். எது எங்கெங்கே இருக்க வேண்டுமோ, அங்கே இருக்க வேண்டும் என்ற அம்மாவின் இராணுவ உத்தரவை பிள்ளைகள் நிறைவேற்றுகிறார்கள். “பென்சில் களை பெட்டியில் வைக்கவில்லை. நிற உடுப்புகள் மற்றும் தனி வெள்ளை நிற உடுப்புகள் புறம்பாக கொழுக்கியில் மாட்டாமல் எல்லாம் கலந்துவிட்டது”. அறையை திடீரென மேற்பார்வை செய்த அம்மாவின் குறிப்பு இது “அறையை ஒழுங்காக வைத்திருக்க தெரியாதா, எத்தனை தரம் சொல்வது” இந்த சுருக்கமான கண்டிப்பான குரலிற்கு உரியவர் அப்பா. “இவனுக்கு எத்தனை தரம் சொன்னாலும்

பிழை விடுவான்” வீட்டுக்கு வந்த விருந்தினரிடம் அம்மாவும் அப்பாவும் ஒப்புதல் வாக்குமூலம் கொடுக்கின்றனர்.

பிள்ளைகளை ஆட்சி செய்யாதீர்கள், அவர்கள் வளர்ந்து தொழில் பார்க்கும் போது தங்களுக்கு கீழ் வேலை செய்பவர்களுடன் கடுமையாக மாறிவிடுவார்கள். நான் உனக்கு முன்பே சொல்லவில்லையா! கவனித்தாயா! நான் சரிதானா! போன்ற வினாக்கள் தொடுத்தபடியே யிருக்காதீர்கள். பிள்ளைகளிற்கு அடிக்கடி பிழை திருத்தம் செய்யாதீர்கள். சரியானது செய்யும் போது பாராட்டுங்கள். சரியானது செய்திருந்தபோது அதைக் கண்டறிந்து பாராட்டுங்கள். சரியானது செய்யும் போது கையோடு பிடித்து உடனே பாராட்டி “சபாஸ்” போடுங்கள். பிழை விடும் போது கையோடு பிடிக்காதீர்கள். காணாதது போல் தட்டிக் கழித்து விடுங்கள். பிழை விட்டிருந்தால் துப்பு துலக்கி கண்டுபிடித்து விட்டேன் என்று உங்களுக்கு தங்கப் பதக்கம் போடாதீர்கள். பிழை களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீர்கள். “சரி” க்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். சரியாகச் செயல்படும் போதும், சரியாகவிருக்கும் போதும் கண்டும் காணாததுமாதிரி இருந்துவிட்டு பிழைவிடும் போது மாத்திரம் கண்டுபிடித்துவிட்டேன் என்கிறீர்களே, பிழையை காணாமல் விடுங்கள். சரிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். சலிக்காமல் பிள்ளைகள் முயற்சி செய்வார்கள். இல்லையேல் பிழை வந்துவிடுமோ, பிழை விட்டு விடுவேனோ, ஏதும் பிரச்சனை வருமோ என்று விளைவுகளை எண்ணி முயற்சிவற்றவர்களாகிவிடுவார்கள். சரியான இடத்தில் பாராட்டுங்கள், பிழையான இடத்தை கண்டுகொள்ளாதீர்கள். முயற்சியில் பிழையான தையும் இயல்பாக சீராக்கி விடுவார்கள். இருப்பதை திறமையாக்க வேண்டும். பின்பு மேலும் அதை முன்னேற்ற வேண்டும் என்ற முயற்சி வெற்றியைக் கொடுக்கும்.

எதிலும், எப்பவும், எங்கேயும், எதுவும் பூரண சரியாக இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வின் வெளிப்பாடு தான் Perfectionism. அது ஒரு அவசியமான, அத்தியாவசியமான செயல்பாடு என எதிர்பாராதீர்கள். Perfection என்ற எதிர்பார்ப்பு ஒருவரை முடமாக்கிவிடும். முயற்சிக்குத் தடையாக அமைந்துவிடும். பிரித்தானிய முன்னாள் பிரதமர் வின்ஸ்டன் சேர்ச்சில் Perfectionism என்பதை அங்கங்கள் இயங்க முடியாத நிலையில் இருக்கும் சோர்வு வாதத்துடன் ஒப்பிடுகிறார். இனிமேல் பிறக்கப்போகிறவர்களும் ஆடாமல், அசையாமல் உணர்வுகள் இல்லாமல், சிந்தனையில்லாமல் இருக்கும் இறந்தஉடல் Perfect ஆக கல்லறைக்குள் இருக்கலாம்.

அத்தியாயம் 32

ஒழுக்கம் என்றால் என்ன?

(What is discipline?)

ஒழுக்கம் (Discipline) என்றால் என்ன? பிள்ளைகளை அறிவு பூர்வமாக வழிப்படுத்தல் ஆகும் (Teaching and guiding), கீழ்ப்படிய வைத்தல் அல்ல, தண்டித்தல் அல்ல, உடல் ஆரோக்கியமானவராகவும், பொறுப்பானவராகவும் மாற்றுதல். மாற்று வழி முறைகளையும் (Alternative ways) யுத்திகளையும் (Strategies) புதிய முறைகளையும் புதிய அணுகு முறைகளையும் கைக்கொள்ளப்பழக்குதலாகும். பெற்றோருக்கோ, குழந்தை நலன்விரும்பிகளுக்கோ, பாதுகாவலருக்கோ, குழந்தை பராமரிப்பாளருக்கோ, ஆசிரியருக்கோ புதிய சிந்தனை புதிய அணுகுமுறை, நடைமுறைப் பார்வை (Practical vision) யதார்த்த உணர்வு (Reality) அவசியம். அதிக முயற்சியும், பொறுமையும், நிதானமும், நேரமும் ஒருங்கே அமைந்தால் அவர்கள் இவற்றைக் கண்டறிந்து கைக்கொண்டுவிடுவார்கள்.

நீங்கள் வீடு கட்ட முதல் அதற்கு அஸ்திரமான அஸ்திவாரம் போட வேண்டும். அதுபோல Discipline தொடர்பான விடயங்களில் ஈடுபட ஆரோக்கியமான உறவு நிலவ வேண்டும். அந்த உறவில் அன்பும் நம்பிக்கையும் பெருக்கெடுக்க வேண்டும். அந்த உறவை எப்படி ஏற்படுத்துவது?

பெற்றோர்கள் தன்னில் கவனம், அக்கறை என்ற எண்ணம் குழந்தையின் உணர்வில் பதிய இந்த உறவு ஆரம்பமாகின்றது. குழந்தையின் அழகுரல் கேட்டதும் அக் குரலுக்குப் பதிலாக உடனே விரைந்து சென்று குழந்தையைத் தவிக்கவிடாமல் கவனித்தல், வாரி அணைத்து முத்தமிடல், அரவணைத்தல், அணைத்தபடி இருத்தல், நேரம் தவறாது உணவு ஊட்டல் போன்றவைகள் இந்த உறவுக்கு ஸ்திரமான அஸ்திவாரமாக அமைந்து விடுகின்றன.

பெற்றோர்-பிள்ளை உறவு (Parent - child relationship)

உதாரணம் - ஒரு அம்மா கூறுவதை இங்கே கவனியுங்கள்: “என் பிள்ளை அழும்போதெல்லாம் உடனடியாக அருகாமையில் சென்று வாரி அணைத்து டயப்பரை சோதித்துப் பார்ப்பேன். எல்லாம் சரியாக இருந்தால், தாலாட்டி பார்ப்பேன். என் தலையை அசைத்து பிள்ளையுடன் கதைப்பேன். உணவு ஊட்டிப் பார்ப்பேன். நான் தனக்கு பாதுகாப்பாக பக்கத்தில் இருந்து கவனிக்கிறேன் என்பதை பிள்ளை உணர்ந்து கொள்கிறது” என்கிறார்.

- ★ கைக்குழந்தையாக இல்லாமல் சற்று வளர்ந்த குழந்தையாக இருந்தால் அணைத்து முதுகில் தட்டி விடுங்கள்.
- ★ ஒவ்வொரு பிள்ளைகளுடனும் செலவழிக்கும் நேரம் தரமானதாக (Quality time) இருக்க வேண்டும். எத்தனை மணி நேரம் செலவழித் தார்கள் என்பதல்ல, ஈடுபாட்டுடன் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து நேரத்தைச் செலவழித்தீர்களா என்பதுதான் மிக முக்கியம்.
- ★ பிள்ளையின் உணர்வை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். குழந்தையின் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமாக வாழுங்கள்.

உதாரணம் - பந்து வாங்கித் தருவேன் என்று கூறினால், வாங்கிக் கொடுங்கள். பின்பு தட்டிக் கழிக்காதீர்கள். சாட்டுப்போக்கு கூறாதீர்கள். நாளை பூங்காவிற்கு போய் விளையாடலாம் என்று கூறினால், நாளை இவ்வாறே செய்யுங்கள். செய்யக்கூடியதை சொல்லுங்கள். செய்ய முடியாததைச் சொல்லாதீர்கள். பிள்ளையின் நம்பிக்கையை பெற்றோர் இழக்காமல் இருக்க பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- ★ பெற்றோரோ, ஆசிரியரோ, பாதுகாவலரோ பிழை விட்டால், உங்கள் பிழையை மறைக்க முயற்சி செய்யாமல் மனச்சாட்சியின்படி நடந்துகொள்ளுங்கள். யாரும் Perfectஆக நடந்துகொள்ள முடியாது. Betterஆக நடந்துகொள்ளலாம் என்பதை மனதில் நினைவு கொள்ளுங்கள். கோபத்தில் நிதானம் இழந்துவிடாமல், பிள்ளையின் மேல் பிரியமும், பிள்ளையின் உணர்வில் அக்கறையும் உள்ளவர் என்பதை தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ★ சேர்ந்து குதுகலமாக உங்களை மறந்து நேரம் போவது தெரியாமல் விளையாடுங்கள். பாசப் பிணைப்பு இறுக்கமாகும்.
- ★ குழந்தை - பெற்றோர் உறவு உணர்வு பூர்வமாக நெருக்கமாக அமைந்துவிட்டால் பிள்ளைகள் தங்கள் பிரச்சனைகளை நண்பர்களுடன் உரையாடுவது போல், திறந்த மனதுடன் பெற்றோருடன்

கதைப்பார்கள். பெற்றோரும் குற்றவாளிகளை விசாரிப்பது போல் விசாரிக்காமல் அவ்வப்போது ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சிக்கல்களை பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து அன்பாக மனம் பாதிக்காமல் கையாள மிகச் சலபமாக இருக்கும்.

எப்படியான ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளை பெற்றோர் வலியுறுத்த வேண்டும்?

தங்களை தாங்களே அறிய, விழிப்புணர்வுள்ளவர்களாக வாழ, பிறரைக் குற்றம் குறை சொல்லாமல் தங்கள் தவறுகளுக்கு தாங்களே பொறுப்பெடுக்க, பிறர் உடமைகளை மதிக்க, பிறரது சுய மதிப்பு பாதிக்கப்படாமல் நடந்துகொள்ள, ஒருவர் எப்படி இருக்கிறாரோ அவரை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள, தன்னையும் தான் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள, மனித நேயம், கருணை, காருண்யம் போன்ற குணங்களை உருவாக்கும் நோக்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள், வழி தவறிப் போகும் போது திரும்ப அந்தப் பாதைக்குள் பிரவேசிக்க ஊக்கியாக அமைய வேண்டும். மென்மையாக கையாள அவை மனதில் வலுப்பெற்றுவிடும். அன்பும், நம்பிக்கையும் ஆரோக்கியமான பெற்றோரியத்தின் (Healthy parenting) அடித்தளமாகும். இது இலட்சியங்களை அடைய வழிவகுக்கும். Effective parenting அனுசூலமான பெற்றோரியமாகும். உதாரணம் - அப்பா ஒருவர் கூறுகிறார் “என் பிள்ளைகள் சிறு வயதில் இருந்தே மன நிறைவுடன் மகிழ்வாக வாழ்கிறார்கள். காரணம் என் அனாவசிய தலையீடுகள், குறுக்கீடுகள் இருப்பதில்லை. நான் அவர்களுக்கு ஒரு உற்சாக ரொனிக் Energetic tonic பயமூட்டியும், மனிதர்களை வேறுபடுத்தியும் நான் கதைப்பதில்லை, அப்படி நானும் வாழ்வதில்லை. நானே அவர்களுக்கு Role model ஆகி விட்டேன். அவர்கள் தங்களுக்கு சரியென்று தோன்றுவதை துணிந்து செய்கிறார்கள். தங்களைப் பற்றிய நல்ல உணர்வுடன் வாழ்கிறார்கள். அவ்வப்போது தோன்றும் பிரச்சனைகளுக்கு ஈடு கொடுத்து வாழ்கிறார்கள். வாழ்க்கையின் கருவியை Life tools சரியாக பாவிக்க தேவையான இடத்தில் அவர்களுக்கே தெரியாமல் உதவுகிறேன். காரணம் பிறரை சார்ந்து வாழல் உருவாகக்கூடாது என்பதற்காக” என்கிறார்.

அடிக்கலாமா? இல்லை! ஏனெனில், அடிக்கும் போது அடியுடன் சேர்ந்து ஒரு பிழையான செய்தி பிள்ளையின் மனதிற்குள் நுழைந்து விடுகிறது. அதாவது “மற்றவர்களுக்கும் அடிக்கலாம்” என்பது பிள்ளைக்கு சொல்லாமல் சொல்லப்படுகிறது. அதிகம் பெற்றோரால் தண்டிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும்



எதையும் துணிந்து செய்யும்போது பிழை ஏற்பட்டுவிடுமோ, பிரச்சனை வந்துவிடுமோ என்ற எண்ணத்தால் புதிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ள அஞ்சுபவர்களாகவும் இருப்பார்கள், அல்லது நேர்மாறாக முரட்டுத் தனமானவர்களாகவும் வன்முறையானவர்களாகவும், ஏனைய பிள்ளைகளுடன் ஒத்துப் போகாதவர்களாகவும் மாறி விடுகிறார்கள். பாதுகாப்பு அரணாக இருக்க வேண்டியவர்களே அடிப்பதால் மனம் சின்னாபின்னமாக சிதறி விடுகிறது. உதவியற்ற நிலையும் பலவீனமான நிலையும் அந்த நொடிப் பொழுதில் மனதில் தோன்றி விடுகிறது. சுயமதிப்பில் பாதிப்பையேற்படுத்துகின்றது. எந்த முயற்சியில் இறங்கினாலும், ஏதும் பிரச்சனை வருமோ என்ற ஏக்கம், தயக்கம். பயம் கூடவே வந்துவிடும். பெற்றோர், பிள்ளை உறவில் விரிசல் ஏற்படும்.

உதாரணம்:

அம்மா கூறும் அனுபவம்: “தான் சிறுமியாக இருந்தபோது தனக்கு அம்மா அடித்தது இன்னும் ஞாபகம் இருக்கு. அன்று நான் கோபப்பட்டதும் இன்றும் தனக்கு ஞாபகமிருக்கு” என்றார். எனக்கு இரண்டு பிள்ளைகள். மூத்த பிள்ளை மகள், இளையவர் மகன். இரண்டு பிள்ளைகளும் சேர்ந்து விளையாடும் போது மகள் அடித்து விடுவாள். மகனுக்கு கையைப்பிடித்து கூட்டிவந்து கூறுவேன், தம்பிக்கு அடிக்க மாட்டேன் என்று சொல்லு என்று கேட்டு அடிபோட்டுச் சொல்லுவிப்பேன். ஆற அமர இருந்து யோசித்தபோது நான் செய்தது தவறு என்று உணர்ந்தேன். என் பெற்றோர் எனக்குச் செய்ததை நான் என் பிள்ளைக்குச் செய்கிறேன் என்ற குற்ற உணர்வு என்னை கௌவிக் கொண்டது. அடிக்கக்கூடாது என்பதை வலியுறுத்திக் கூறும்போதே நான் அடிக்கிறேன் என்று நினைக்கும்போதே வருத்தப்பட்டேன். அடிப்பதற்கோ, ஏசுவதற்கோ பதிலாகப் புத்தியான முறைகளைக் கையாள வேண்டும் என எண்ணி என் மனதிற்கு ஒத்தடம் கொடுத்தேன் என்றார்.

சொற்களும் ஊறு விளைவிக்கும்:

சொற்கள், துன்புறுத்தல் அவமான உணர்வை ஏற்படுத்தும். பிற்காலத்தில் தானாக எந்த முயற்சியில் இறங்கினாலும் யாரும் ஏசுவார்களோ, பிரச்சனை வருமோ என்ற பயமும், தயக்கமும், பின்னடைவும், கூடவே சேர்ந்து வந்து நிற்கும். அடிப்பதும், சொற்களால் துன்புறுத்துவதும் சமமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். “தான் கூடாதவர்”

என்று பிள்ளை தன்னை பார்க்கத் தொடங்கிவிடும். Name calling - கூடாத பிள்ளை, கெட்டபிள்ளை என்று கூறுகிறீர்கள். பெற்றோர் சொல்வதை சிறு குழந்தைகள் சுலபமாக நம்பிவிடுவார்கள்.

பெற்றோர் கூறுகிறார்கள்:

எங்கள் பிள்ளை வித்தியாசமான பொருட்களைத் தூக்கி விளையாட முற்படும் போதெல்லாம், கையைப்பிடித்து கெட்டபிள்ளை என்று சொல்லி பிள்ளையின் செயலைத் தடுத்து விடுவது என் பிழையான செயலாக இருந்தது.

ஒருநாள் பிள்ளையைக் கூட்டிக்கொண்டு உலாவச் சென்றோம். வழியில் சந்தித்த நண்பர் ஒருவர் பிள்ளையைப் பார்த்துக் கேட்டார் “உன் பெயர் என்ன” என்று கேட்க அதற்கு “கெட்ட பிள்ளை” என்று பதில் சொன்னது. அது எங்களை உறுத்தியது என்கிறார்கள்.

- ★ பிள்ளை தன்னைப்பற்றி தொடர்ந்து நல்லெண்ணம் கொள்ள வேண்டும். அதை பெற்றோர் ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- ★ பெற்றோர் - பிள்ளை உறவு நெருக்கமானதாகவும், ஸ்திரமானதாகவும் பேணப்படுதல் வேண்டும்.
- ★ பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ற தேவைகள், கவனிப்பு, பராமரிப்பு, உரையாடல், விளையாட்டுக்கள்.

குழந்தையின் வீடு:

நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் எப்படிக்கதைக்கின்றீர்கள், பழகுகின்றீர்கள், வாழ்கின்றீர்கள், விருந்தாளிகளுடன் எப்படி கதைக்கின்றீர்கள், பொழுது போக்கு அம்சங்கள் என்ன, எல்லாவற்றையும் பிள்ளைகள் அவதானிக்கிறார்கள், கிரகிக்கின்றார்கள், அதையே பின்பு அரங்கேற்றுகின்றார்கள். குழந்தைகள் கண்முன்னே சிலவற்றை செய்கின்றார்கள், பாவனை பண்ணுகின்றார்கள். உங்கள் தினசரி வாழ்வில் அவர்களுக்கான போலி மேடை அமைக்கப்படுகின்றது. ஆனால் வீட்டில் உண்மையாக நடந்து கொண்டால், உண்மையாக சகலதும் அமையுமானால், பிள்ளைகளை அடிக்கடி கண்டித்து நல்வழிப்படுத்தத் தேவையில்லை. ஒழுக்கம் வீட்டிலிருந்து நடைமுறை வாழ்க்கையிலிருந்து ஆரம்பமாகிறது.

நீங்கள் ஒரு தொழிற்சாலையில் வேலை செய்வதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் திறம்பட வேலை செய்ய விரும்புகிறீர்கள், ஆனால் உங்கள் மேலதிகாரி நீங்கள் வேலை செய்யும் இயந்திரத்தின் வேகத்தைக் கூட்டுவார். உங்களால் ஈடு கொடுக்க முடியாமல் போகிறது. வேலை நடைமுறைகளை உங்களுக்கு அறிவிக்காமல் மாற்றுவார்கள். உணவு நேரம் எப்பொழுது என்பதே சில வேளைகளில் உங்களுக்குத்

தெரியாமலும் இருக்கிறது. பொருட்கள் வேறு இடங்களுக்கு மாற்றம் செய்யப்படுகிறது. வேலை செய்யும் இடம் ஒரே குழப்பமாகப் படிப்படியாக மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. தொழிற்சாலையில் ஒழுங்காக வேலை செய்ய முடியாமல் போகிறது. மகிழ்ச்சி இல்லை. வேலை செய்ய முடியாமல் ஸ்தம்பிதம் ஏற்படுகிறது. காரணம் Working condition சீரழிந்துவிட்டது. பிள்ளைகளுக்கு நல்ல Working condition பெற்றோர் கொடுக்க வேண்டும். அவர்களது வயது, ஆற்றலுக்கேற்றதாகப் பேச்சு, செயல் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். சுயமான முறையில் இலகுவாகவும், தெளிவாகவும் விளங்கப்படுத்தி கூற வேண்டும். பிள்ளைக்கு 'வீடு' நட்பாக இருக்க வேண்டும். பெரியவர்கள் பேசுவது போல, செய்வது போல பிள்ளைகள் செய்ய முடியாது. ஒரு வயதுப் பிள்ளை செய்வது போல் 3 மாதப் பிள்ளையால் செய்ய முடியாது. அந்தந்த வயது பருவத்திற்கேற்பத்தான் எதிர்பார்ப்பு இருக்க வேண்டும்.

தவழும் குழந்தைகள்:

தவழும் குழந்தைகள் எதையும் தொடும், எடுக்கும், எறியும் எதையும் துணிந்து செய்யும். பாம்பைக் கண்டாலும் எட்டிப்பிடிப்பார்கள். துணிவு அதிகம், கட்டுப்பாடுகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள். Self-control சுய கட்டுப்பாடு என்பது இல்லை.

உதாரணம் - பெற்றோர் கூறுகிறார்கள் "அவனுக்கு ஏற்ற நேரம் ஒன்றை நித்திரைக்கு போக தெரிவு செய்தோம். அந்த நேரத்தை நிறைவேற்றுவதில் ஒழுங்கில்லாமல் நேரம் குழறுபடியானது. உனது வேலைகளை விரைவில் முடித்துவிட்டு தூக்கத்துக்கு போனால் அதிக நேரம் தூங்கலாம் என்றோம். அவன் தன் வேலைகளை முடித்துவிட்டு தூங்கப் போக ஆரம்பித்துவிட்டான். சொன்ன சொல்லின்படி நாங்களும் நடந்துகொண்டோம். நாங்கள் சொன்னதை நாங்கள் மீறவில்லை. செய்யக் கூடியதைத் தான் உத்தரவாகச் சொன்னோம்" என்கிறார்கள்.

பிள்ளை தவழ வீடு Baby proof ஆக இருக்க வேண்டும். எந்த இடைஞ்சலும் இல்லாமல், பிள்ளை நடமாடக்கூடியதாக, பிள்ளைக்கு சாதகமாக ஏற்ற மாதிரி வீடு மாற வேண்டும். வளர்ந்தவர்களுக்கு எப்படி சௌகரியம் தேவையோ, பாதுகாப்பு தேவையோ அதே போலத்தான், குழந்தைகளுக்கும் சௌகரியமும், பாதுகாப்பும் தேவை. குழந்தையின் சூழல் குழந்தைக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு எது கூடாது என்று பெற்றோர் கருதுகிறார்களோ, அவற்றைத் தந்திரமாக விலத்திவிட வேண்டும். பெற்றோரின் உதவி

பிள்ளைக்கு அதிகம் தேவைப்படுகிறது. விதிகள், முறைகள், கட்டுப்பாடுகள், எங்களுக்கு சுலபமாக இருக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு அப்படி அல்ல.

உதாரணம் - ரோட்டுக்கு போக கூடாது என்று உத்தரவிட்டால், பிள்ளைக்கு விளங்காது. இது தெளிவற்ற உத்தரவு. எப்போது போகக் கூடாது? எந்த நேரம் போகக் கூடாது? எந்த ரோட்டுக்கு போகக் கூடாது? வீட்டுக்கு முன்னுக்குள்ளரோட்டுக்கா? அல்லது எந்த ரோட்டுக்குமா? குழப்பமாக உள்ளது. பிள்ளைகளுடன் தெளிவாகவும், விளக்கமாகவும், பொறுமையாகவும் கதைக்க வேண்டும். விளங்கக் கூடிய மாதிரி சுலபமான சொற்களால் விளங்கப் பேச வேண்டும்.

மன அழுத்தத்தில் சிறார்கள்:

எல்லா இடமும் பெற்றோரின் கட்டுப்பாடில் இல்லை, அதனால் எல்லா சூழலையும் பிள்ளைக்கேற்ற மாதிரி அமைக்க முடியாது. சில சூழல்கள் பிள்ளைக்கு சலிப்பைத் தட்டும். ஆர்வமாக இருக்காது. சில இடங்கள் வெறுப்பை ஊட்டும், விருப்பத்தை கொடுக்காது. பயத்தைக் கொடுக்கும். சௌகரியத்தை கொடுக்காது. இத்தகைய சூழல் பிள்ளைக்கு மன உளைச்சலைக் கொடுக்கும். பசி, களை, சலிப்பூட்டும் விளையாட்டும் மன உளைச்சலைக் கொடுக்கும். பிள்ளை அழுத் தொடங்கும். பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைக்கு மாணவர்களது கேலிகள், சந்தோசமில்லாத குடும்பச் சூழல் போன்றவை சிறார்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புண்டு.

- சரியாக இருக்கும் போதும், குழந்தைகள் தாங்களாக உணவை எடுத்து உண்ணும் போதும் யாருமே உற்சாகம் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் பிள்ளை சாப்பாட்டை நிலத்தில் சிந்தும் போது மட்டும் துள்ளிக் குதிக்கிறார்கள். இது Discipline இல்லை. குழந்தை தானாக ஒன்றைச் செய்யும்போது உற்சாகம் ஊட்டுங்கள். ஊக்கம் கொடுங்கள். இதுதான் ஒழுக்கமாகும்

- TV யை தொட வேண்டாம் இது அம்மாவின் சத்தம், ஆனால் குழந்தை T.Vயை தொட்டுப் பார்க்கிறது, பிள்ளை தொடர்ந்து TV யை தொட அம்மா முகத்தைத் திருப்பிக்கொண்டு சமையல் வேலை பார்க்கச் சென்றுவிட்டார். அந்த இடத்தில் அம்மா தவறு செய்திருக்கிறார். பிள்ளைக்கு குழப்பத்தை ஏற்படுத்திவிட்டார். தான் சொன்னதை புத்திசாலித்தனமாக நிறைவேற்றியிருக்க வேண்டும். பிள்ளைக்கு விருப்பமான வேறு எதாவது ஒன்றில் ஈடுபாடு காட்டி ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தியிருக்க வேண்டும்.

- வெளிநாட்டில் இருந்து வந்த நெருக்கமான உறவினரைப் பார்க்க பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளுடன் சென்றனர். பிள்ளைகளின் Bed time வந்தும் பெற்றோர் அதைக் கவனத்தில் கொள்ளாது, தொடர்ந்து இருந்து கதைத்து நேரம் தாழ்த்தி வீடு வந்தனர். அன்று பிள்ளைகளின் Bed time மாறிவிட்டது. விதிவிலக்குகள், சூழல்கள் ஏற்படும்போது பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் தெளிவான விளக்கத்தை அவர்களது வயதுக்கேற்றமாதிரி கொடுக்க வேண்டும். இன்று உங்களுக்கு அந்த சொந்தக்காரர்கள் (உறவு முறைகளைக் கூறுங்கள். பிள்ளையின் பெயர்களைக் கூறுங்கள்) தெரியப்படுத்தியிருக்கிறோம். அவர்களுக்கு உங்களைத் தெரிய வேண்டும். அதனால்தான் நேரம் தாமதமானாலும், உங்களுக்கு அதில் பிரயோசனம் இருந்தபடியால் நாங்களும் நேரத்தை மாற்றினோம். தங்களுக்கு உபயோகம் பிரயோசனம் என்பதால் விதிமுறைகளை பெற்றோர் தங்களுக்காக மாற்றியுள்ளனர். சில வேளைகளில் தவிர்ப்புக்களும் உண்டு என்பதை பிள்ளைகள் அறிகின்றனர்.

சரியானதைச் செய்யும் போது பிடியுங்கள்:

(Catch them being good):

நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் உங்கள் மேலதிகாரி நீங்கள் பிழை விட்டால் உடனடியாக அதைச் சுட்டிக்காட்டி பெரிதுபடுத்துவதும், நீங்கள் சரியாக வேலை செய்யும் போதும், திறமையாக வேலை செய்யும் போதும் அதைக் கவனியாது காணாத மாதிரி இருந்தால் உங்கள் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? அந்த இடத்தில் உங்களைப் பாராட்டினால், உங்கள் திறமையை ஏற்றுக்கொண்டால் உங்களுக்கு உற்சாகம் பிறக்கிறது. மேலும் முயற்சி செய்ய மனம் தூண்டுகின்றது. நல்ல உணர்வும் மகிழ்ச்சியும் பிறக்கிறது.

உங்கள் குழந்தையும், பிள்ளையும் அப்படித்தான். உங்கள் பிள்ளையின் திறமைகள் வெளிப்படும் போதும், முயற்சி செய்யும் போதும், சரியாகச் செய்யும் போதும் உடனடியாகப் பாராட்டுங்கள். உற்சாகப்படுத்துங்கள். மனதில் ஆணியடித்ததுபோல் பதிந்துவிடும். பிள்ளைகளை சிறு தவறுகள் செய்யும்போது காணாமல் விடுங்கள்.

- விதிமுறைகளில் மாற்று வழிகள்:

உதாரணச் சம்பவம்

றொபேட் தினமும் பாடசாலைக்கு பிந்திப் போகிறான். பாடசாலைக்குச் செல்லும் அந்த நேரத்தில் தான் அன்று பாடசாலைக்கு தேவையான தனது புத்தகங்கள், கொப்பிகளைத் தேடி எடுக்கிறான்.

அதனால் பிந்திச் செல்கின்றான். பெற்றோர் அவனை தண்டிக்க வில்லை. அவர்கள் ஒரு புதிய யுத்தியைக் கையாண்டார்கள். முதல் நாள் இரவு TV பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் போது கூறினார்கள். பாடசாலைக்கு தேவையானவற்றை எடுத்து ஒழுங்குபடுத்தி வைத்துவிட்டுத்தான் இனிமேல் TV பார்க்க வேண்டும்.

நிகழ்வு:

உதாரணம்:

சரிதா கடைக்குப் போகும் போதெல்லாம் தனக்கு இனிப்பு, சொக்கலேட் வாங்கித் தரும்படி தொந்தரவு. கடையில் நின்றும் சத்தம் போட தொடங்கிவிட்டாள். No என்று அழுத்தமாக கூறிய அம்மா தொடர்ந்தாள், இனிப்புக்குப் பதிலாக ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் உனக்கு நான் ஐம்பது சதம் தருவேன் என்றார். அதன்படி செய்தார் அம்மா. விசேட தினங்களில் candy வாங்கிக் கொடுக்கிறார். சட்டம், ஒழுங்கு, விதிமுறைகளில் அதற்குச் சமமான மாற்று வழிகளில், விதிமுறைகளில் தளர்ச்சியும் தேவை. தமாசும், funம் இருந்தால்தான் மகிழ்ச்சி நிலவும். முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது ஆக்கம், கிரியேட்டிவாக இருக்க வேண்டும். அது குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியாக மாற வேண்டும்.

பாராட்டில் சொற்பிரயோகம்:

- வெறுமனே நல்ல பிள்ளை என்று கூறினால் இதற்கு அர்த்தம் இல்லை. பிள்ளைக்கு எதுவும் விளங்காது. தான் செய்த வேலையை பாராட்டுகின்றீர்களா, தன்னைப் பாராட்டுகிறீர்களா என்பது குழப்பமாக இருக்கின்றது.

“இன்று பால் முழுவதும் சிந்தாமல் குடித்துவிட்டாய்” இப்படிப் பாராட்ட வேண்டும். பாலை முழுதாகக் குடித்து விட்டாய் நீ நல்ல பிள்ளை என்றால் அடுத்தமுறை நீங்கள் ஜீஸ் (Juice) கொடுத்தால் பிள்ளை குடிக்காது பாலை தவிர வேறு எதுவும் குடித்தால் தான் “கூடாத பிள்ளை” என்ற எண்ணம் வளர்ந்துவிடும். சில வேளைகளில் மகிழ்வின்றி பானம் குடிக்கும்போது அல்லது உண்ணும்போது வயிற்றைப் பிரட்டி வாந்தி (loathsome) எடுக்கப் பார்க்கும்.

பாராட்டு நேர்மையானதாக, உண்மையானதாக இருக்க வேண்டும். போலியானதாக இருக்கக்கூடாது. பிழையாகச் செய்யும் போது, பாராட்டினால் அப்போது தான் எது செய்தாலும் ஓ.கே என்று உருவாகி விடும்.

- முயற்சி செய்யும் போதும் செய்து முடிந்தபோதும் பாராட்டுங்கள். செய்வதில் திருப்தி ஏற்படும்.

- விளையாட்டுப் பொருட்களை ஒழுங்காக எடுத்து அடுக்கி வைத்துவிட்டால் பாராட்டுங்கள், வைக்காவிட்டால் அம்மாவும், நீயும் சேர்ந்து அறையை ஒழுங்குபடுத்துவோம் (அல்லது பிள்ளையும் பெற்றோரும் சேர்ந்து விளையாட்டுப் பொருட்களை எடுத்து அடுக்கி வைக்கலாம்). பிள்ளையும் தன் பங்களிப்பை உணர்கிறது.

- கோபமும், அதிருப்தியும் ஏற்படும் போது பிள்ளைகளை விமர்சிக்கக் கூடாது. திட்டக் கூடாது, குற்றம் சாட்டக் கூடாது. அவை மனதில் காயத்தை ஏற்படுத்திவிடும் குழந்தைகள், பிள்ளைகள் தங்கள் சுய பெறுமதியை இழந்துவிடுவார்கள். பல காலமாக நீங்கள் பிள்ளை வளர்ப்பில் எடுத்த கவனம் ஒரு வினாடியில் தவிடுபொடியாகிவிடும். Behavior விளக்கமாகக் கூறுங்கள். பிள்ளையைக் குறை கூறாதீர்கள்.

உதாரணம் - வீட்டிற்குள் பந்து எறிந்து விளையாடினால், வீட்டில் உள்ள பொருட்கள் உடைந்துவிடும் என்று நீங்கள் கருதினால், பிள்ளைக்கு கூறுங்கள் “பந்து விளையாட்டு வீட்டுக்கு வெளியில், வீட்டுக்குள் இல்லை”.

உதாரணம் - பாடசாலை போன பிள்ளை வீடு கால தாமதமாகி வந்தால் கூறுங்கள். பாடசாலை முடிந்து நீ கால தாமதமானால் அம்மா உன்னைத் தேடுவேன். நீ எனக்கு தகவல் தரவேண்டும்.

சொந்த வாழ்வுதான் நல்ல ஆசான்:

உங்கள் மகன் வீட்டுக்கு வெளியில் சென்று மைதானத்தில் விளையாட தொடங்குகிறான். குளிராக இருக்கின்றது, நிலத்தில் பனி படிந்திருக்கின்றது. கையுறை போட்டுக்கொண்டு போகும்படி கூற மகன் மறுத்து கையுறை போடாமல் போவேன் என்று பிடிவாதமாகக் கூறுகிறான். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

உங்களுக்கு ஒரு விடயம் தெளிவாகத் தெரியும், வீட்டுக்கு வெளியில் சென்றவர் சிறிது நேரத்தில் கை விறைக்கிறது என்று திரும்பி வருவார். ஒன்று மட்டும் கூறலாம் அவர் போகும் போது கைவிறைத்தால், கையுறை இங்கே இருக்கிறது. உங்கள் மகன் கையுறை அணிவதில்லை என்று முடிவெடுக்கிறான். வீட்டை விட்டு வெளியில் போனதும் அவரது கைவிறைக்கிறது, திரும்பிவந்து கையுறை அணியத்தான் வேண்டும். இயற்கையின் விளைவுகளை வாழ்க்கையில் அறியும் அனுபவம். வாழ்க்கையில் அனுபவம் ஒரு சிறந்த ஆசான்.

பெற்றோராகிய நீங்கள்தான் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பில் அக்கறையெடுக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு ஆபத்து நேரும் என்றால் அனுமதிக்கக் கூடாது. உங்கள் இரண்டு வயதுப்பிள்ளை தெருவில் விளையாடப் போகிறேன் என்றால், வாழ்க்கையின் அனுபவம் தான் சிறந்த ஆசான் என்று நடுத்தெருவில் விளையாட அனுமதிக்க முடியாது. அவருக்கு பாதிப்பு, மற்றவருக்கு பாதிப்பு, உடமைகளிற்கு பாதிப்பு ஏற்படும் என்றால், தடுக்கப்பட வேண்டும். “அனுபவம்” சிறந்த ஆசான். எனவே அதை பிள்ளை அறியட்டும் என்று அனுமதிப்பது எல்லாச் சூழலிலும் பொருந்தாது. பிள்ளையின் முயற்சியில் பாதுகாப்பு இருந்தால் அந்த முயற்சியால் கிடைக்கும் அனுபவம் புதிய பாடமாக அமையும்.

உதாரணம் -

பெற்றோர் கூறுகின்றனர், மகள் பாடசாலைக்கு தினமும் நேரம் சென்று போய்க் கொண்டு இருந்தாள். நாங்கள் எதுவும் கூறவில்லை. நேரம்சென்று போவதால் பாடசாலை மதிய உணவு இடைவேளையின் போது தவற விட்ட பகுதியைப் படிக்க வேண்டியவளானாள். தனது ஓய்வு நேரம் வீணாகிறது என்பதை உணர்ந்து பாடசாலைக்கு நேரத்திற்கு தானாகப் போக தொடங்கிவிட்டாள். நாங்கள் புதிய யுத்தி ஏதும் கையாள வேண்டி ஏற்படவில்லை. தன் தவறைத் தானே கண்டுபிடித்து தானாகத் திருந்திவிட்டாள்.

காரண காரிய விளைவுகள் (logical consequences):

பிள்ளைகளை பாதுகாக்க வேண்டும். ஆனால் பாதுகாப்பு என்ற போர்வையில் பிள்ளைகளின் முயற்சிகளைத் தடுத்துக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. ஆபத்தில்லாத பட்சத்தில் பிள்ளைகளை அதன் பலாபலன்களை அறிய அறிவியல் அடிப்படையில் அனுபவப்பட அனுமதியுங்கள்.

அறிவியல் ரீதியாக அனுபவம் பெறுதலும் முயற்சிக்கும் பெறுபேறுக்கும் இடையிலான ஒரு இணைப்பாகின்றது அல்லது நடத்தைக்கும் விளைவிற்கும் இடையிலான அறிவியல் இணைப்பாகிறது. ஏற்பட்ட தவறைத் திருத்த மேலோட்டமான வழிகாட்டல் அவர்களை அதைத் திருந்தச் செய்து அந்தத் தவறுக்கும், தவறைத் திருத்தியதற்கும் பிள்ளைகளைப் பொறுப்பெடுக்க பழக்க வேண்டும்.

சிந்தனையைத் தூண்டும் தண்டனையும் ஒரு கல்விதான்:

சில இயற்கையான விளைவுகள் (Natural consequences) பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது. சில பெற்றோர்கள் பிள்ளையின் குழப்படிக்கு TV பார்க்கக்கூடாது, ஒரு இடமும் போகாமல் அறைக்குள்ளே இருக்க வேண்டும் போன்ற தண்டனைகள் வழங்குகின்றார்கள். தண்டனைகள்

அறிவியல் ரீதியான சிந்தனையை வளர்க்க வேண்டும். உணர்வுகள் பாதிக்கப் படக்கூடாது.

உதாரணம்- Helmet போடாமல் மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுவது ஆபத்தானது. உனக்கு பாதுகாப்பில்லாமல் நீ சைக்கிள் ஓட்டுவதாக இருந்தால் நான் சைக்கிள் ஐ பூட்டி வைத்துவிடுவேன். நீ நடந்துதான் பாடசாலை போய் வர வேண்டும். நீ helmet போட்டு பாதுகாப்பாக சைக்கிள் ஓட்ட எப்போது விரும்புகிறாயோ, அப்போது சைக்கிள்ஐ நான் உன்னிடம் ஒப்படைப்பேன்.

- அறிவு பூர்வமாகச் சிந்திக்கச் செய்வது தான் தண்டனையாக மாற வேண்டும். தண்டனையில் “அறிவு” “விளக்கம்” “சிந்தனை” சேர வேண்டும்.

- தண்டனையும் ஒரு கல்விதான். தண்டனையில் மனதளவில் பாதிப்பு இருக்கக் கூடாது. பிள்ளைகளின் அடிப்படை உரிமைகளைப் பறிக்கக்கூடாது.

- தண்டனையை பிள்ளைகள் அனுபவிக்கக் கூடாது. தண்டனை என்பது கல்வியாக மாற வேண்டும். தங்கள் நடத்தையால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளை பிள்ளைக்கு மனதிற்கு இடஞ்சல் இல்லாமல் சுலபமாக விளங்கக்கூடிய ஓர் அறிவியலாக இருக்க வேண்டும். Behaviour உடைய விளைவு தெளிவாக விளங்க வெண்டும்.

தெரிவு செய்தல் (Choices)

சாதாரண சின்ன சின்ன விடயங்களை பிள்ளைகளுக்காக நீங்கள் தெரிவு செய்யாதீர்கள். அவர்களுக்கு வேண்டியதை, செய்ய விரும்புவதை அவர்களே தெரிவு செய்ய அனுமதியுங்கள். அவர்களை உற்சாகப் படுத்துங்கள். பாதுகாப்புக்கு பாதகம் இல்லையென்றால் அவர்களாகவே தங்களுக்காக யோசிக்க, தெரிவு செய்ய விடுங்கள். தங்களுக்கு தாங்களே தலைவராகட்டும். முடிவெடுக்க இது ஆரம்பப் பயிற்சி. தங்கள் வாழ்வில் யோசிக்கவோ, முடிவெடுக்கவோ, பயப்படாமல் வேறு யாரிலும் தங்கவேண்டிய அவசியமில்லாமல் வாழலாம்.

1. விளையாடப் போக அடம்பிடித்த பிள்ளையைப் பார்த்து பெற்றோர் கூறினர், வீட்டுவேலையா? விளையாட்டா? தெரிவு செய்வது பிள்ளையைப் பொறுத்தது. இரண்டும் செய்ய வேண்டும். முதலில் எது? இரண்டாவது எது?

2. ஆரம்பப்பாடசாலைக்குப் (Pre school) போக மறுத்த பிள்ளைக்கு பெற்றோர் உன்னோடு விரும்பிய விளையாட்டுப் பொருளை எடுத்துக்கொண்டு போ. பிள்ளை விளையாட்டுப்பொருளை

தானாகத் தெரிவு செய்து கொள்கிறது. எவருடைய குறுக்கீடும் அங்கில்லை.

தெரிவுகள் கொடுக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது.

- பிள்ளையின் ஆற்றலுக்குட்பட்டவையாக இருத்தல் வேண்டும்.
- நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள கூடியதாக இருத்தல்.
- பாதுகாப்பும், ஆரோக்கியமும் கவனத்தில் கொள்ளல்.
- வற்புறுத்தல், அழுத்தம் அற்ற சூழல்.

பேசித்தீர்த்தல்:

பிள்ளைகள் வளர, வயதாக அவர்களாகவே கதைத்து, பேசி பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கப் படிக்க வேண்டும். அம்மா, அப்பா, பிள்ளை அனைவரும் ஒன்றாக இருந்து பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டும். ஆலோசனைகள் கேட்க வேண்டும். முடிவெடுக்க வேண்டும். ஒரு பிள்ளையைப்பற்றி இன்னொரு பிள்ளையுடன் கதைக்கக்கூடாது. விடயங்களை மறைத்துப் பேசக் கூடாது.

நேரத்தடை (Time out - time in):

உங்கள் பிள்ளை மற்றப்பிள்ளைக்கு அடித்தால், கடித்தால், தள்ளி விழுத்தி சண்டை போட்டால், உங்கள் பிள்ளையைத் தனிமைப்படுத்தி சாந்தப்படுத்த வேண்டும்.

- நீ போய் தனியாக அறைக்குள் இரு. மற்றவர்களுக்கு அடிக்காமல், கடிக்காமல் சேர்ந்து விளையாட முடியும் என்று எப்போது நினைக்கிறாயோ அப்போது வந்து விளையாடு.

- மற்றவர்களை கதைக்கவிடாமல் தன் கதையை மாத்திரம் தான் கேட்க வேண்டும் போன்ற மற்றவர்கள் உரிமையைத் தடுத்து நிறுத்தி சச்சரவு பண்ணினால், தனிமைப்படுத்தி உட்கார வையுங்கள்.

- மற்றவர்களுடன் எப்போது கதைக்கலாம் என்று எண்ணுகிறாயோ எனக்குச் சொல்லு.

உதாரணம் - நீங்கள் நண்பர் வீட்டுக்கு Visit போயிருக்கிறீர்கள், பிள்ளை அந்த வீட்டில் அங்கும் இங்கும் ஓடித்திரிந்து சத்தம் போட்டு பொருட்களை எடுக்கிறது. வெளிக்கிட்டு வீட்டுக்கு போகப்போகிறோம் என்று கூறுகிறீர்கள். பிள்ளை தொடர்ந்தும் அப்படிச் செய்கிறது. நீங்கள் அசட்டையாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சொன்னதைச் செய்யவில்லை. வெறும் வெற்று மிரட்டல் தான் என்று பிள்ளை எடுத்துவிடுகிறது.

‘எதைச்சொல்கிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள், எதைச்செய்ய விரும்பவில்லையோ, செய்யமுடியாதோ அதை வெறும் மிரட்டலுக்காகக் கூற வேண்டாம். சொல்வதற்கு அர்த்தம் இருக்க வேண்டும். செய்வதற்கும் விளக்கமிருக்க வேண்டும்.

- பாதுகாப்பாளர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், பெற்றோர்கள் நிறைய பரீட்சாத்தியமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். நிறையப் பொறுமை வேண்டும்.

உதாரணம் - அடிப்பதற்கு சிந்தனை தேவையில்லை. சமயோசித புத்தியாகவும், தத்ரூபமாகவும் விளங்கப்படுத்த சிந்தனை தேவை. பிள்ளைகளை “அடிக்கும்” கலாச்சாரத்திலிருந்து விலகி “சிந்திக்கும்” கலாச்சாரமாக மாற வேண்டும்.

- இந்த தண்டனையின் நோக்கம் பிள்ளை தன்னை கட்டுப்படுத்தப் பழகுதல், தன் பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்தல் (To manage his/ her behaviour) தன்னைக் கட்டுப்படுத்த உதவுதல், பாதுகாப்பை உணர்ந்து திறம்பட பழகுதல். எல்லாவித செயல்பாடுகளும் எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் எல்லா நேரங்களிலும் பயன் தராது. அறிவியல் அடிப்படையில் முயற்சிசெய்து பார்க்க வேண்டும்.

- உங்கள் குழந்தை நிலத்தில் படுத்துப் புரண்டு அடம் பிடித்து அழுதால் (Tantrum) என்ன செய்யலாம்? பிள்ளைக்கு அருகாமையில் நெருக்கமாக உட்கார்ந்திருந்து முதுகில் மெதுவாகத் தட்டி, அரவணைத்து உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தி சாந்தப்படுத்துங்கள்.

- அதுக்கும் பலன் அளிக்காவிட்டால் என்ன செய்யலாம்? தூர விலகி பிள்ளையின் கண்ணில் படாமல் மறைந்து நின்று பிள்ளைக்கு தெரியாமல் பாருங்கள்.

- சாந்தமடையலாம்.

- நெறிப்படுத்தலின் (Discipline) நோக்கங்களில் ஒன்று பொறுப்பெடுக்கப் பழக்குதல், தங்களை அறிதல்.

- பிள்ளைக்கு விருப்பமான ஒன்றுடன் இணைத்து பொறுப்புணர்வை வழங்கலாம்.

உதாரணம் - வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும்போது பிள்ளையையும் அந்த வேலையில் ஈடுபடுத்துங்கள். Gardening-இல் ஈடுபடுத்துதல், பாத்திரம் கழுவுதல், மேசை துடைத்தல் வேலை முடிந்ததும் ஒன்றாக படம் பார்த்தல், Restaurant ல் விருப்பமான உணவு தெரிவு செய்தல், நிகழ்ச்சிகளுக்குச் செல்லுதல். டி.வி. பார்த்தல், வெளியில் போய் உணவு அருந்துதல் போன்றவை.

- சின்ன வேலைகளில் ஆரம்பத்தில் ஈடுபடுத்தி வயதைப் பொறுத்து பொறுப்பை கூட்டுங்கள். உதாரணம் - விளையாட்டுப் பொருட்களை எடுத்தால், அவர்களே ஒழுங்காக அடுக்கி வைத்தல்.

- சிறு வயதில் இருந்து பொறுப்பெடுக்கப் பழக்குங்கள். பிள்ளைகளின் உரிமைகளைப் பறிக்காதீர்கள். எதிர்க்காதீர்கள். பயப்படுத்தாதீர்கள். சவால் விடாதீர்கள். வேதனைப்படுத்தி நேரடியாக மன உளைச்சல் ஏற்படுத்தாதீர்கள். வேறு பிள்ளைகளோடு ஒப்பிட்டு கூறாதீர்கள்.

- வீட்டு நடைமுறைகள்: வீட்டு வேலைகள், பிள்ளைகள் தங்கள் பிரச்சனைகளை சுமுகமாகப் பேசித்தீர்த்தல், காரணங்களை அறிந்து கொள்ளல், விளக்குதல், அர்த்தமுள்ள அறிவு பூர்வமான சம யோகிதத் தனமான நடைமுறை வாழ்விற்கு உகந்ததாக அமைய நடத்தல் பெற்றோர்-பிள்ளைக்கிடையே பேச்சு வார்த்தையில் தவிர்ப்புக்கள், மனம் விட்டுப் பேசுதல், விட்டுக் கொடுத்தல் (Being flexible) போன்றவை இருக்க வேண்டும்.

- நீங்கள் பிள்ளைகளுடன் பேசும் போது அவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பும், மரியாதையும் கொடுத்துக் கேட்டால் தான் பிள்ளைகள் தாங்கள் வளர்ந்து அவர்கள் பெற்றோர்களானதும் தங்கள் பிள்ளைகளும், பிறரும் கூறும் போதும் மதிப்பும், மரியாதையும் கொடுக்கப் பழகுவார்கள். நீங்கள் முன் மாதிரியாகவும், உதாரணமாகவும் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இன்று என்ன செய்கிறீர்களோ, எப்படிப் பழகுகிறீர்களோ, அதைத்தான் பிள்ளைகள் பார்த்து வளர்கிறார்கள். முடிவெடுக்கப் பழகுகிறார்கள். சாய்ஸ் கொடுங்கள். அவர்களுடன் சேர்ந்து நீங்களும் ஒருவராக மாறுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைகளின் அபிப்பிராயத்தில் முக்கியமும், முக்கியத்துவமும், மதிப்பும் கொடுக்க அப்போது தான் பிள்ளைகளும் அதை உதாரணமாக தங்கள் வாழ்வில் பின்பற்ற கடைப்பிடிக்க உதவியாக இருக்கும்.

பெற்றோர், பொறுப்பானவர்கள், ஆசிரியர்கள் செய்ய வேண்டியவை:

1. நல்ல நடைமுறைகளை, நல்ல பழக்கங்களைப் பாராட்டுங்கள்.
2. பிழையென்று தெரிந்த இடத்தில் காரணங்களைக் கூறி புதிய பாதையைக் காட்டுங்கள்.
3. இயற்கையாக, தாங்களாக அறிய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
4. அறிவியல் ரீதியாக அறிய பழக்குங்கள்.

5. சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுங்கள், சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குங்கள்.
6. பிரச்சனைகள் வரும்போது பிள்ளைகளைப் பேசித் தீர்க்கப் பழக்குங்கள்.
7. பொறுப்புள்ளவர்களாக மாற்றுங்கள்.
8. முடிவெடுத்து இயங்கப் பழக்குங்கள். (உங்கள் தலையீடுகளைத் தவிருங்கள். பாதுகாப்பும், ஆரோக்கியத்திற்கும் பாதிப்பில்லாவிடில்)

நல்ல ஒழுக்கத்தை எவ்வாறு ஏற்படுத்தல்:

வளரும் பாதையில் தவறுகள், பிழைகள் ஏற்படும். பிள்ளைக்குத் தேவையான 100% Perfection ஐ எதிர்பார்க்கும் பெற்றோர்களாக இருக்கக் கூடாது. அல்லது தங்கள் பெற்றோர்கள் 100% Perfect parent ஆக இருக்க வேண்டும் என பிள்ளைகளும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. perfect என்று ஒன்று இல்லை என்பதை முதலில் நீங்கள் உணருங்கள், பிள்ளைகளுக்கும் உணர்த்துங்கள். இவைகள் மன அமைதியைக் கெடுக்கும், மன சமநிலையைப் பாதிக்கும். பிள்ளை புதிதாக அறிவது போன்றும், வளருவது போன்றும், தங்கள் பெற்றோர்களும் புதிய விடயங்களை அறிய வேண்டும். நடைமுறையில் அவர்களுக்கு ஏற்படும் தவறுகளை அவர்களும் திருத்த வேண்டும். பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில் அன்புப் பிணைப்பு இருக்க வேண்டும்.

பெரிய பாய்தலை விட சிறு நகர்வு சுலபமானது. சிறிய மாற்றங்களை முதலில் செய்வது சுலபம். விளங்கவும், அறியவும், கைக் கொள்ளவும் இலகுவாக இருக்கும்.

உதாரணம் -

கூடாதபிள்ளை, மக்குப்பிள்ளை, ஒன்றும் தெரியாத பிள்ளை என பிழைவிடும் போது அல்லது ஏற்க முடியாத பழக்கத்தைச் செய்யும் போது கூறாதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக பிள்ளை செய்ததை அல்லது சொன்னதை ஏன் தவறு என்று விளங்கப்படுத்துங்கள். எப்படிச் சொல்ல வேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று விளங்கப்படுத்துங்கள்.

சிறிய விடயங்களுக்கு அறிவு பூர்வமாக சிந்திக்கத் தொடங்கி விட்டால் அதுவே ஒரு மனப்பயிற்சியாக மாறிவிடும். முக்கியமான வற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் பழகிவிடுவோம். முக்கிய மற்றவையை, தேவையற்றவையை, அவசியமற்றவையை சாக்கடை, குப்பை என்று மனம் ஓரம் கட்டிவிடும். விழிப்புணர்வைத்தூண்ட, சிந்திக்க பெற்றோரியம் (Parenting) தொடர்பான பட்டறைகள், பயிற்சி முகாம்கள், கருத்தரங்குகள் பட்டிமன்றம் அவசியம்.

உங்கள் சிந்தனைக்கு:

1. உங்கள் பெற்றோரில் பிடித்த விடயம் எது? பிடிக்காதது எது? அவர்கள் கருதிய நல்ல பழக்கம் எது? அது இன்று உங்கள் பார்வையில் சரியா? பிழையா? நீங்கள் எப்படி வளர்க்கப்பட்டீர்கள்? (How were you parented) பெற்றோர் கைக்கொள்ளும் நுட்பங்களில் (discipline techniques) எதை உங்கள் பிள்ளைக்குப் பயன்படுத்தப் விரும்புகிறீர்கள்? எதை அறவே பயன்படுத்தக் கூடாது என்று நினைக்கின்றீர்கள்?

2. உங்களின் எந்த மனப்போக்கு உங்கள் பிள்ளையை பாதிக்கிறது? உதாரணம் - நீங்களும் பிள்ளையும் இருவருமே பிடிவாதம், பெற்றோர் என்ற ஸ்தானத்தை பிரயோகித்து பிள்ளையை அடக்கப் பார்க்கிறீர்களா? அல்லது நீங்கள் அதிகம் பேசாதவர் நான் உண்டு, வேலை உண்டு, அவர்கள் பட்டபாடு என்று ஒதுங்கும் மனப் போக்குள்ளவர்களா? அதைப் பிள்ளை தனக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துகிறாரா?

3. நீங்கள் தற்போது கைக்கொள்ளும் ஒழுங்குமுறைகள் (discipline methods) என்ன? இதில் எது வெற்றியளிக்கிறது? எதை மாற்ற எண்ணியுள்ளீர்கள்? புதிய அணுகுமுறையாக எப்படியானவற்றை முயற்சி செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

கோபம்:

கோபத்தை ஆக்கபூர்வமானதாக மாற்ற வேண்டும். “கோபம்” என்பதும் ஒருவிதமான பதில்தான். மனித இயல்புகளில் ஒன்று.

சில வேளைகளில் பெற்றோரின் கோபத்தை பிள்ளை பார்ப்பது, அறிவது, உணருவது தீங்கல்ல. ஆனால், எந்த நிலையிலும் என்றும் பிள்ளைக்கு பெற்றோர் பாதுகாப்பானவர்கள் என்பதை பிள்ளைக்கு உணர்த்த பெற்றோர் தவறக்கூடாது.

பெற்றோர் பொறுமையாக இருக்கும் போது தங்கள் கோபத்தின் காரணத்தை மீளாய்வு செய்வது அவசியம். கோபத்தைத் தவிர்க்க வழிமுறை என்ன என்று ஆராய்ந்து கண்டுபிடிக்க வேண்டும். கோபம் ஏற்படும் போது மூச்சை ஆழமாக உள்ளே எடுத்து வெளியில் விடுங்கள் (5 தடவை Deep breath) இவ்வாறு செய்வதை உணர்ந்து செய்வதே நன்று. கோபம் என்பது பல நாட்களாக மனதில் படிப்படியாகப் படிந்தவைகளின் வெளிப்பாடுதான். கோபத்தை மனதில் படிய விடாதீர்கள். கொதிநிலைக்கு வருமுன்பு “எச்சரிக்கை” சமிக்ஞைகள் நிறைய மனதில் காட்டியிருக்கும். அப்போது அந்த ஓட்டத்தை தடுக்கலாம்/ தவிர்க்கலாம் என்றால் நல்லது. “கோபத்தை” இனம்

காணுங்கள். அதன் காரணம் “மிக முக்கியமானதும், அத்தியாவசியமானதும்” ஆகும். - அதை முதலில் பேசித்தீர்க்க முடியாத அல்லது வேறு விதமான உபாயம் பாவித்து ஆரம்பத்திலே கிள்ளியிருக்க முடியாதா என அலசிப் பாருங்கள்.

இந்தக் கோபத்தினால் உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் Pressure ஏற்பட்டிருக்குமா, சமநிலை இழந்திருப்பீர்களா, பிள்ளையினது சுயமதிப்பு பாதிக்கக்கூடியதாக நடந்துவிட்டீர்களா? என ஆராய்ந்து பார்த்து நிவர்த்தி செய்தால் படிப்படியாகக் கோபம் கெளரவமாகத் தூர விலத்திவிடும். கோபமே தூர ஓடிவிடு என்று உங்களுக்குள் பல தடவை எத்தகைய சூழலிலும் கூறிக்கொள்ளுங்கள். கண்ணாடி முன்நின்று உங்களைப் பார்த்துக் கூறுங்கள். உடனடியாக முகம் கழுவுங்கள் மனதைத் திசை திருப்புங்கள் கோபம் பறந்துவிடும். கோபத்தில் எந்த வித முடிவும் எடுக்காதீர்கள். கோபமாக இருப்பதால் இப்ப முடிவு எடுக்க முடியாதென்பதை உறுதியாகக் கொள்ளுங்கள். மனோவியல் ஆய்வாளர்களின் ஆலோசனைகளைத் தேவையான நேரத்தில் பெற்றுக்கொள்ளத் தயங்காதீர்கள். அதனால் நீங்கள் தர்ம குறைந்த பெற்றோர் என்பதல்ல,

பிள்ளைகளின் உயர்ச்சியில், வளர்ச்சியில் அதிக அக்கறை கொண்ட பெற்றோர்கள் நீங்கள் என்பதுதான் அதன் அர்த்தம். வாழ்நாள் முழுவதும் நிலைக்கக்கூடிய செல்வம் அல்லவா?

வேலைப்பளு, மன உளைச்சல், பலது இருக்கலாம். அதனால் பிள்ளைகள் மீது அவற்றை வெளிப்படுத்தாதீர்கள். பிள்ளைகளின் மனதை நோகப்பண்ணாதீர்கள். பிள்ளைகள் பிள்ளைகளாகத் தான் இருப்பார்கள். நிதானம் வளர்ந்தவர்களுக்குத் தேவை. குடும்பத்திற்கு நேரம் ஒதுக்கி முன் உரிமை கொடுக்க வேண்டும். கணவன் என்றும் மனைவிக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து சென்று பழக வேண்டும். புதிய ஆட்கள், புதிய இடங்கள், புதிய சூழல் விரும்பிச்செல்ல வேண்டும்.

Fear of unknown தூர விலகிவிடும். தெரியாதவற்றுக்குள்ளும், அறியாதவற்றுக்குள்ளும் பிரவேசிக்கப் பயப்படுவதே மனிதனைப் பீடித்துள்ள மிகப்பெரிய பயமாகும்.

அத்தியாயம் 33

**பிள்ளையின் சிந்தனையிலும், வளர்ச்சியிலும்
பெற்றோரின் பங்களிப்பு**
(Parent's Contributions towards children's thinking
process and developments)

பிறந்த நாளிலிருந்து குழந்தையுடன் உரையாடுங்கள். குழந்தையின் காதில் சொற்கள் கேட்கட்டும். குழந்தையுடன் உரையாடல் மிக முக்கியம். குழந்தை வளரவளர தானாக உரையாட ஆரம்பிக்கும். பலநிற crayons, தாள்களில், மட்டைகளில் (colourful posters) எழுத்துக்களை இலக்கங்களை எழுதுங்கள். குழந்தைகளை அவை கவரும். குழந்தை தானாக “முயற்சி” செய்ய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள். செயலின் மூலம் மூளையில் பதிவுகள் ஏற்படுகிறது. முயற்சி செய்யும்போது கவனியுங்கள். தன் வேலையை முடிக்க விடுங்கள். ஆனால் அங்கு பாதுகாப்பு இல்லை என்றால் மாத்திரம் குறுக்கிடுங்கள். புதுப்புது முயற்சி செய்ய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள். முயற்சிக்கு முக்கியம் வழங்குங்கள்.

சிகுவின், பிள்ளையின், வளர்ச்சி வீட்டில் ஆரம்பமாகிறது. பெற்றோரின் பங்களிப்பு மிக முக்கியம். தேடலிலும், கற்றலிலும் பெற்றோருக்கு ஆசிரிய தராதரப்பத்திரமோ அல்லது கல்வித்தகையையோ எதுவும் வேண்டியதில்லை. பெற்றோர் வாழும் வாழ்க்கையை பிள்ளை அவதானிக்கிறது. பெற்றோரினது தினசரி வாழ்வு குழந்தையின் முதலாவது பாலபாடம், பாலபோதினியாகும்.

- பூரண அன்பு செலுத்துங்கள்
- முழு ஆதரவு வழங்குங்கள்
- எந்த நிலைமையிலும், சூழலிலும் பக்க பலமாக இருங்கள்.
- வெற்றி, தோல்வி இந்த இரண்டையும் வித்தியாசப்படுத்தாமல் பிள்ளைக்குத் தோள் கொடுங்கள்

- சந்தோஷமோ துக்கமோ பிள்ளைக்கு அருகாமையில் நில்லுங்கள்.
- குற்றம் குறை கூறாது, பிழை காணாது, மனதை நோகடிக்காது, பிள்ளைகளிற்கு ஊக்கம் கொடுத்து, முன்னிலைப்படுத்தி, முக்கியம் கொடுத்து, பிள்ளைகளுக்காக நேரம் செலவளிக்கும் மகிழ்ச்சியான, கலகலப்பான, அன்பான, ஆதரவான வீட்டுச் சூழலை அமைத்துக் கொடுங்கள்.
- இயல்பாகவும், இயற்கையாகவும் பிள்ளைகளுடன் பழகுவீர்கள்.
- பெற்றோரின் முதலாவது நண்பர்கள் “பிள்ளைகளே”
- பெற்றோரின் பயணத்துக்கான வரைபடம் (Map) பிள்ளைகளே.

கற்றல் ஆரம்பமாகும் இடம் இல்லமே. பெற்றோர் பிள்ளைகளிற்கு பொலீஸ்காரன் வேலை பார்க்காமல் நீதிபதியாக இருங்கள்.

- பிள்ளைக்கு ஏற்ற உணவு நேரத்தை, விளையாட்டு நேரத்தை, தூங்கும் நேரத்தை வரையறுங்கள். வளர்ந்தபின் தன் உடைகளைத் தானே அணிந்து பாடசாலைக்குத் தனியாகச் செல்லும்போது நேரத்தின் பெறுமதி மனதில் உருவாகிவிடும்.
- பிள்ளைகளுடன் தொடர்ந்து உரையாடுங்கள். சொற்களை, வசன அமைப்புக்களைப்புரிந்து கொள்வார்கள். மொழிவளர்ச்சி ஏற்படும். அவர்களின் விருப்பங்களை, ஆர்வங்களை (Hobbies, Interests) அவதானித்து அவைகளை வளருங்கள். தொடர்ந்து பேசும்போது, கதைக்கும்போது தங்கள் எண்ணங்களை பிள்ளைகள் வெளிப்படுத்துவார்கள். அவர்களது விழுமியங்கள் (values), சுயமதிப்பு (self esteem) வளரும்.
- வீட்டில் அவர்கள் வயதுக்கு ஏற்ற பொறுப்புக்களை (Responsibilities) வழங்குங்கள். பொறுப்புக்கள் சிறு வயதில் வீட்டில் இருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

படுக்கை அறையை சுத்தமாகவும், அழகாகவும் பேண வேண்டும். வீட்டின் பொது வேலைகளை செய்து கொள்ள வேண்டும். (சமையலுக்கு உதவுதல், வீட்டைக்கூட்டுதல், பெருக்குதல், மரம் செடிகளுக்குத் தண்ணீர் விடுதல் போன்றவை மர வளர்ப்புக்கு வித்திடும்.)

- வீட்டில் செல்லப் பிராணிகளுக்கு தினமும் உணவு கொடுத்தல் (ஜீவகாருண்யம் மனதில் துளிர்விடும்).

வினா-விடை விளையாட்டு மூலம் பொது விஷயங்களை அறிதல்.

மிகச்சிறு பிராயமாக இருந்தால் பறவைகளின் நிறங்களை, மிருகங்களின் நிறங்களை கேள்வியாகக் கேட்பதின்மூலம் நிறங்களைப் பிள்ளைகள் தெரிந்து கொள்வார்கள். பறவைகள், மிருகங்கள் போல் நடித்து அவைகளின் பெயர்களைக் கூறும்படி கேட்கலாம்.

- நூல்நிலையங்களுக்குக் கூட்டிச்சென்று சிறுவருக்கு ஏற்ற சஞ்சிகைகளைப் பார்க்க வாசிக்கப் பழக்குங்கள், வாசிக்கும் பழக்கம் ஏற்படும். அவர்களுக்கு ஏற்ற படங்கள், நாடகங்கள், விளையாட்டுகள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். பிள்ளைகளின் ஆர்வங்களைச் சுலபமாக அறிந்து கொள்ளலாம். சிறுவர் சஞ்சிகைகளை வீட்டுக்கு வரவழையுங்கள். பிள்ளைகள் கூறுவதை செவிமடுத்து குறுக்கீடு இல்லாமல் பொறுமையாகக் கேளுங்கள். பிள்ளைகளுக்கு listening skills வளரும்.
- எல்லோரும் ஒன்றாக இருந்து மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். பிரச்சனைகளில் பிள்ளைகளுடன் எல்லோரும் பங்கேற்றுக் கொள்ளுங்கள், ஆலோசனைகளைக் கேளுங்கள். தீர்வுகளில் மனம்விட்டுப் பேசுங்கள் (Problem solving / Conflict resolution) அறிவதற்கான ஆரம்ப இடம் வீடு தான். பிள்ளைகள் தீர்வு கேட்டு வரும்போது அவர்களிடமே அதற்கு மாற்றுவழி, தீர்வு கேட்டு தலைமைப்பண்பை வளர்த்து விடுங்கள்.
- பிள்ளைகளின் அறையில் உங்கள் நாட்டுப்படம், உலகப்படம் போன்றவைகளைத் தொங்க விடுங்கள். வெவ்வேறு இன மக்கள் தங்கள் பாரம்பரிய உடைகளை அணிந்திருக்கும் படங்களும் அவற்றில் அடங்கட்டும். வித்தியாசங்களை ஏற்று வளர்வார்கள். “யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்” வாழ்வின் அடிப்படை அஸ்திவாரமாகிவிடும்.
- எத்தனை மணி நேரம் T.V. பார்க்கலாம், Video games விளையாடலாம், Computer பாவிக்கலாம் என்பதற்கு நேர வரையறை வைத்திருங்கள். படிப்பதற்குரிய நேரத்தையும் திட்டமிடுங்கள். படிக்கும் அந்த நேரத்தில் பெற்றோர் உட்பட எவருமே T.V. பாவிக்கக் கூடாது. அது படிப்பதற்காக மாத்திரம் ஒதுக்கப்பட்ட நேரமாகும். விருந்தினர் வருகை, வரவேற்பு, தொலைபேசியில் பொழுது போக்கான உரையாடல் எல்லாமே அந்த நேரம் தவிர்த்த ஏனைய நேரங்களில் செயற்படுத்திக் கொள்ளலாம். முக்கியத்துக்கு முக்கியம் கொடுத்தல், அத்துடன் நேரத்தை budget படுத்தும் பழக்கமும் முக்கியம். பிள்ளைகள் மிக முக்கியமானவர்கள். அவர்களே உங்கள் VIP மார்கள்.

- பாடசாலைகளில் அவர்கள் வரைந்த சித்திரங்கள், கைவேலைகளை, வீட்டில் பார்வைக்கு வையுங்கள். சுயமதிப்பு, சுயபெறுமதி (self-esteem, self-worth) வளர்வது மாத்திரமல்ல தங்கள் ஆற்றல்களைப் பெற்றோர்கள் ஏற்கிறார்கள், பெருமைப்படுகிறார்கள் என்ற நல்லுணர்வு பிள்ளையின் மனதில் வேர் ஊன்றிவிடும். பிள்ளைகளின் மனதில் பெற்றோர் இயல்பாக வளர்வார்கள்.
- பாடசாலையைப் பற்றி தினமும் உரையாடுங்கள். பாடசாலையில் இன்று உனக்குப் பிடித்தது என்ன? ஏன்? உனக்குப் பிடிக்காதது என்ன? ஏன்? பிள்ளைகள் கூறுவதை கூர்மையாகக் கேளுங்கள். பிள்ளை கூறும் நிகழ்வுகளில் காரணங்கள் இருந்தால் பாராட்டுங்கள். எதிர்மறையான பார்வை இருந்தால் அவற்றை நேர்மறையானதாக நிமிர்த்துங்கள். நிமிர்த்தும்போது உடைந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தன்னைச்சுற்றியுள்ள உலகத்தை அவதானிக்கும் குணம் குழந்தைக்கு உண்டு. குழந்தையை பூங்காவிற் குக் கூட்டிச் செல்லுங்கள். அங்குள்ள மலர்களின் பெயர்களைச் சொல்லுங்கள். நிறங்களைச் சொல்லிக் கொடுங்கள். பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து மலர்களை எண்ணுங்கள் (count). அயலவர்களுடன் அக்கறையுடன் உரையாடுங்கள். புன்சிரிப்பை உதிருங்கள். அறிமுகமில்லாதவர்களுக்கு "Hello" கூறுங்கள். அறிமுகப்படுத்தி உரையாடுங்கள், Good morning, good evening கூறி வாழ்த்துங்கள். நன்றி உணர்வை வெளிப்படுத்தும்போது Thank you கூறுங்கள். தவறு ஏற்படுத்தும் போது Sorry சொல்லுங்கள். குழந்தைக்கு, உங்களிலிருந்து, உங்கள் செய்கைகளிலிருந்து, நடைமுறைகளிலிருந்து, உங்கள் பழக்கங்களிலிருந்து பிள்ளை தினமும் விழுமியங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். குழந்தைக்கு, பிள்ளைக்கு நீங்கள்தான் Role model. தங்களை அறியாமல் உங்களை உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்கள்.
- புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடும்போது உதாரணமாக குழந்தை சட்டை அணியும்போது, சப்பாத்து அணிய முயலும்போது, தானாக முயற்சி செய்ய முற்படும்போது சந்தர்ப்பங்களை வழங்குங்கள். தன்னம்பிக்கை வளரும். புதிய முயற்சிகளுக்கு சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குங்கள். பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பாடுங்கள். தன்னம்பிக்கை, சுயமதிப்பு ஏற்படக்கூடிய கதைகளைக் கூறுங்கள். பிள்ளைக்கு இரசனை ஏற்படட்டும். பிறரை மதியுங்கள், பிறர் உடைமைகளை பாதுகாருங்கள். இவைகள் இயல்பாக குழந்தைகள் மனதில் வளரும்.

- நீங்கள் பிள்ளைகளுடன் போகும் இடங்களில் உங்கள் முறை (turn) வரும்வரை பொறுமையாகக் காத்திருங்கள். குறுக்கு வழிகளைக் கையாளாதீர்கள். ஒழுங்கு முறைகளை மீளாதீர்கள். சண்டை, சச்சரவுகளில் ஈடு படாதீர்கள். நியாயம் தேவையான இடத்தில் பிறருக்காகவும் குரல் கொடுங்கள். பிள்ளை உங்கள் மூலம் நேர்மையையும், நீதியையும், பொது நியாயத்தையும், அறியட்டும். நியாயத்துக்காகவும், உண்மைக்காகவும் வளர்ந்த பின் குரல் கொடுக்கும். பிள்ளைகளின் ஆசான் பெற்றோர்களின் வாழ்க்கை முறைதான். இந்த அவசர உலகத்தில் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நேரத்தைச் செலவழியுங்கள். நேரத்தின் அளவு (quantity) முக்கியமல்ல. செலவளிக்கும் நேரத்தை வெகுமதியாக்குங்கள் (Quality time). பிள்ளைக்கு பாடசாலைப் பாடங்களை சொல்லிக் கொடுத்தலுடன் சேர்த்து வாழும் முறைகளையும் (life lessons), விழுமியங்களையும், (ethical values), பிள்ளைகளின் வாழ்வில் அவர்களை அறியாமலே வாழ்வில் கலந்து விடுங்கள். என்றும் உண்மையைப் பேசுங்கள். பொய்யாகவும், போலியாகவும் நடித்து வாழாதீர்கள். பிள்ளை எதை எப்போது கிரகிக்கும் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. பிள்ளைக்கு சொல்வதைச் செய்யுங்கள். சொல்லும் செயலும் பொருந்த வேண்டும். தவறின் பிள்ளைக்கு நீங்கள் தெளிவற்ற, குழப்பமான தகவல்களை (mixed messages) கொடுத்ததாகிவிடும்.
 - பொறுமையைக் கற்றுக் கொடுங்கள். பிள்ளைகள் கேட்டதை எல்லாம் வாங்கிக் கொடுக்காதீர்கள். ஏன் முடியாதென்பதையும் நாசூக்காகக் கூறுங்கள். கடின உழைப்பையும், விடா முயற்சியையும் உங்களிடமிருந்து அறியட்டும்.
 - முழுக்குடும்பமும் கதைத்துப்பேசி, பொழுது போக்காக எங்கு போகலாம் என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். பிள்ளைகளும் முடிவில் கலந்து கொள்ளட்டும். சிறு குழந்தைகளாக இருந்தால் அவர்களும் குடும்பமாக முடிவு எடுக்கும்போது இருக்கட்டும். கண்ணால் பார்ப்பார்கள் கதைப்பது, பேசுவது எல்லாம் அவர்கள் காதில் விழும். ஆனால், வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருப்பார்கள். வளர்ந்து வரும்போது அக்காட்சி சில வேளைகளில் அவர்கள் மனதிலிருந்து வெளிப்படும்.
- பிள்ளைகளின் ஆர்வம் விரிவடையும், கற்பனை வளரும், மூளை தூண்டப்படும். (Intellectual stimulation)
- குழந்தைகளின், பிள்ளைகளின் பிறந்த தினக்கொண்டாட்டங்களில், புதுவருட மற்றும் தினக்கொண்டாட்டங்களில் குழந்தைகள்

எழுதியவைகளை, கைப்பட தாறுமாறாக வரைந்தவைகளை அலங்காரமாகத் தொங்க விடுங்கள். அலங்காரப் பொருட்களாகப் பாவியுங்கள். - பாடசாலை group photo

- Favourite cartoons
- பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற நூல்களை பிறந்த தினங்களில் அன்பளிப்பாக வழங்குங்கள்.
- பிள்ளைகள் பெற்றோரை அனேக கேள்விகள் கேட்பார்கள், விடை தெரியாவிடில் “தெரியாது” அறிந்து சொல்கிறேன் என்று கூறுங்கள். நூல்நிலையம் சென்றோ அல்லது internet பார்த்தோ விடையைக் கூறுங்கள். காசு, பணம் எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமானது பிள்ளையின் கல்வி வளர்ச்சி. பத்திரிகைகளில் சாதனைகள் பற்றிய செய்திகள் வெளியாகும்போது அச்செய்திகளை பிள்ளைகளுக்கு வாசியுங்கள். வாசிக்கக்கூடிய பிள்ளைகள் என்றால் வாசிக்கத் தூண்டுங்கள். cross word puzzle முயற்சி செய்யப் பழக்குங்கள். வளர்ந்த பிள்ளைகளாக இருந்தால் பத்திரிகை செய்திகளை, Radio and T.V. செய்திகளை கலந்து உரையாடுங்கள். பிள்ளைகளின் கருத்துக்களைக் கேளுங்கள், அபிப்பிராயங்களைப் பரிமாறுங்கள். பத்திரிகைக்கு தங்கள் அபிப்பிராயங்களை எழுதி அனுப்பத் தூண்டுங்கள். ஆலோசனை கூறுங்கள். பிள்ளைகளிற்கு ஏற்ற சஞ்சிகைகளை வீட்டிற்கு வரவழையுங்கள்.
- குடும்பமாக இசை நிகழ்ச்சி, நடன நிகழ்ச்சி, விளையாட்டுப் போட்டிகள், பூங்காக்கள், நூதன சாலை, சரணாலயங்கள், நகைச்சுவை அரங்குகள் போன்றவைகளுக்கு குடும்பமாக போய் இரசியுங்கள். சிரித்து மகிழுங்கள். உலக தகவல்களை தினமும் திரட்டி ஒருவருக்கொருவர் குடும்பத்தில் பரிமாறுங்கள்.
- Computer, laptop வீட்டில் பொது இடத்தில் இருந்து யாரும் பார்க்கக் கூடிய மாதிரி பாவிக்க வேண்டும். Internet-இல் எந்தெந்த site பாவிக்கலாம் என்பதைப் பிள்ளைகளுக்கு முற்கூட்டியே சொல்லி விடுங்கள். அதை மீறினால் computer சலுகை இரத்து செய்யப்படும் என்று கண்டிப்பாகக் கூறிவிடுங்கள். பிள்ளைகள் தங்கள் எல்லைகளை தாங்களாகவே வரையறுத்துக் கொள்வார்கள்.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கு நேரக்கட்டுப்பாடு வரையறுத்துவிட்டு, பெற்றோர் தங்களுக்கு விருப்பமானதிற்கு அதிக, மேலதிக நேரம் செலவழிப்பதையும் பிள்ளைகள் அவதானிக்கிறார்கள். பெற்றோர்களும் தாங்கள் பிள்ளைகளுக்கு விதிக்கும் விதிமுறைகளை மீறாது

கடைப்பிடிக்க வேண்டும். காலப்போக்கில் பெற்றோர்மீது நம்பிக்கை இழக்காமலிருக்க இது உதவும்.

- சுயமரியாதை, சுயமதிப்பு (self esteem) ஒவ்வொருவருக்கும் மிக முக்கியமானது. இது ஒருவரை உயர்த்தும். தன்னம்பிக்கை உடையவராக்கும். அதே நேரத்தில் தாழ்வான எண்ணம் (Low self esteem) ஒருவரை தாழ்த்தும். ஒருவர் தன்னைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார் என்பது முக்கியமானது. உயர்வாக நினைக்கிறாரா, தாழ்வாக நினைக்கிறாரா என்பதில்தான் வாழ்வின் வெற்றி, தோல்வி எல்லாம் தங்கியுள்ளது. உலகத்தில் இரு சாரார் மாத்திரம் தான் இருக்கிறார்கள். (positive attitude and negative attitude) உள்ளவர்கள்,
- positive attitude உள்ளவர்கள் (Optimistic) ஆக இருந்து தாங்களே தங்களுக்கு சவாலானவர்கள். இவர்கள் மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள், என்ன சொல்வார்கள் என்பதில் அக்கறை இல்லாது தடைகளைப் படிக்கட்டுகளாக மாற்றுபவர்கள். தங்களைத் தாங்களே வெற்றி கொள்வார்கள், பொறுப்பெடுத்துக் கொள்வார்கள். சிகரத்தை நோக்கி சிறகடித்துப் பறப்பார்கள். இல்லாத பாதையே இவர்களது பாதை. இவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்களோ அதுதான் முக்கியம்.
- மற்றவர்கள் Negative attitude (Pessimist) மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள், என்ன சொல்வார்கள் என்று சதா பிறரது சிந்தனை மேலோங்கியுள்ளவர்கள். எதற்கும் காரணங்களை உருவாக்கிக் கொண்டும் பிறரை எதற்கும் குற்றம், குறை கூறிக்கொண்டும் Blame games-இல் நாட்டம் கொண்டவர்கள். தங்களைத்தாங்களே பொறுப்பெடுக்காமல் தங்கள் தவறுகளுக்கும் தங்கள் பின்னடைவு களுக்கும் தாங்கள் பொறுப்பெடுக்காமல் யாரையும் தேடிக்கண்டு பிடித்து "escape" ஆவார்கள். இவர்கள் கண்களுக்கு எல்லாமே தடுப்பு சுவர்களாகத்தான் தோன்றும். இவர்கள் வாழ்வை நகர்த்த முடியாதவர்கள், வாழ்வு இவர்களை நகர்த்திச் செல்ல வேண்டும். தெரியாதவற்றுக்குப் (unkown) பயந்து நன்றாகப் பழக்கப்பட்ட (Known) விசயங்களுக்குள் சுழல்வார்கள். "புதுமை" என்பதில்லை. தங்களைத்தாண்டிச் செல்பவர்களின் கால்களைப் பிடித்து இழுக்க விருப்பம் கொண்டவர்கள். இவர்கள் எதிலும் தேவையற்றதை மாத்திரம் பார்ப்பார்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகளின், பிள்ளைகளின் சுய மதிப்பை உயர்த்த உற்சாகமூட்டுங்கள்.

- உங்கள் பிள்ளைகளின் பலம், பலவீனத்தை நன்கு அறிவீர்கள். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானவர்கள் (unique) பிரத்தியேகமானவர்கள். வித்தியாச விருப்புக்கள், வெறுப்புக்கள் உள்ளவர்கள். வித்தியாசமான ஆர்வம், ஆற்றல், ஆவல் குணங்கள் கொண்டவர்கள் என்பதையும் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பெற்றோர் ஆசிரியர் சந்திப்புகள் மூலம் பிள்ளைகளின் ஆற்றல்கள், வகுப்பறைப் பழக்கங்கள், சக மாணவர்களுடன் விளையாட்டில் உள்ள ஈடுபாடுகள். பழகும் விதங்கள், வகுப்புப் பாடங்களைக் கையாளும் முறைகள் போன்றவைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.
- பிள்ளைகளின் திறமைகளை, ஆற்றல்களை, பெறுபேறுகளைப் பாராட்டுங்கள். முன்னேற்றம், மாற்றம், திருத்தம் தேவையான போது positive மூலம் கூறுங்கள், கையாளுங்கள். Negative ஆக எதுவும் கூறாமல் அவற்றைக் கவனமாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகள் எதை எடுப்பார்கள், எதை நீக்குவார்கள் என்பது எவருக்கும் தெரியாது. எதைச் சொல்ல வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ அதை மாத்திரம் கூறுங்கள். அது மாத்திரம் மனதில் பதியும். (Reinforcement)

Eg:- உன் முயற்சியைப் பாராட்டுகின்றேன். (I appreciate your effort)

- நீயாகவே செய்திருக்கிறாய்
- நீ கடுமையாக வேலை செய்கிறாய்.
- உன் முயற்சி நல்ல பலனைத் தரும்

உங்கள் மூதாதையர்களைப்பற்றி (roots) எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் போன்ற விபரங்களைப் பிள்ளைகளுக்கு கூறிப் பெருமைப்படுத்துங்கள்.

- பிற கலாச்சாரங்களை விளங்கப்படுத்துங்கள்
- வித்தியாசங்களைத் கொண்டாடவும் வித்தியாசமானவரை வித்தியாசம் பாராது ஏற்று அன்பாகப் பழகவும் கற்றுக் கொடுங்கள்.
- பிள்ளைகளுடன் நேராகப் பார்த்துக் கதைக்கவும்.
- “இலக்குகளை” உருவாக்கி அதை நோக்கிச் செயற்பட பழக்குங்கள். (work towards the goal)
- இலகுவாக அடையக்கூடிய இலக்கை முதலில் வைத்து பின்பு படிப்படியாகக் கடுமையான இலக்குகளை நோக்கி நகர வையுங்கள்.
- பிள்ளை அடையவேண்டிய Goals ஐ பிள்ளையின் கண்ணில் படக்கூடிய மாதிரி எழுதி வையுங்கள். (visual reminder)

அந்த இலக்குகளை அடையக்கூடிய வழிமுறைகளை ஆரம்பத்தில் மேலோட்டமாக விளங்கப்படுத்துங்கள்.

Eg:

- சொல்வதெழுதுதல் போட்டி spelling contest
- தினமும் 20 நிமிடம் தயார்ப்படுத்தல்
- குடும்பத்தை சேர்ந்தவர்கள் quiz தயாரித்துப் பயிற்சி கொடுக்கலாம்.
- பிள்ளையின் முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள்
- பிள்ளை தடுமாறிக் குழப்பமாக இருக்கும்போது சரியான பாதையில் வழி நடத்துங்கள்.
- பிள்ளை இலக்கை (goals) அடையத் தவறினால், இலக்கையடைய எடுத்த அந்த முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள். அத்துடன் பிள்ளை கற்றுக்கொண்ட புதிய விடயங்கள், பெற்றுக் கொண்ட புதிய திறமைகளைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
- பிள்ளைக்கு வேறு ஒரு இலக்கைக் கொடுங்கள். இலக்கை அடைய அடைய சுய மதிப்பு (self esteem), சுய பெறுமதி (self worth), தன்னைப் பற்றிய புதிய பார்வை, தன்னைப் பற்றிய உயர் எண்ணம் வளரும். இலக்குகள் தவறும்போது குறைந்த புள்ளிகள் எடுக்கும்போது பிள்ளைகளை இரண்டாம் நபரைப் பார்ப்பது போல பாராதிர்கள்.
- விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பரிசுகள் எடுக்கத் தவறும் போதெல்லாம் உங்கள் அன்பும், அரவணைப்பும் மிக முக்கியம். பெற்றோர்களோ, பாதுகாவலர்களோ எப்போதும் பக்கத்தில் நிற்போம், தோள் கொடுப்போம் என்ற செய்தி உங்கள் நடைமுறைகளினால் பிள்ளைகளிற்கு மனதில் பதிய வேண்டும். வேறு துறைகளில், வேறு பாடங்களில், வேறு நிகழ்ச்சிகளில், வேறு விளையாட்டுகளில் நீ கெட்டிக்காரன். உனக்குத் தனித் திறமைகள் உண்டு (special skills) என்று கூறி பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். தனித்திறமைகளை நீங்கள் கூற, பிள்ளை அதைக் காதில் கேட்க அவை மனதில் பதியும்.
- நீங்கள் கூறுவதில் உண்மையிருக்க வேண்டும். அப்போது பிள்ளை அதை positive ஆக எடுக்கும். வெற்றி அடைந்தவுடன் அரவணைப்பதும், தோல்வியடைந்ததும் நிராகரித்தும் விடாதிர்கள். வெற்றியோ, தோல்வியோ இரண்டையும் ஒரே மாதிரி எடுத்து

பிள்ளையை அரவணையுங்கள், அன்பு செலுத்துங்கள். பிள்ளை துணிந்து அடுத்த கட்டத்துக்கு முயற்சி செய்யும்.

- ஆண்பிள்ளை என்றால் என்னென்ன பாடங்கள் படிக்கலாம் என்றும், பெண்பிள்ளை என்றால் என்னென்ன படிக்கலாம் என்றும் பிரித்துப் பார்த்து அவர்களது ஆற்றல்களைக் கட்டுப்படுத்தி விடாதீர்கள். பாடசாலையில் இடம்பெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில், கலை நிகழ்ச்சிகளில், சகல வைபவங்களிலும் கலந்து கொள்ள உற்சாகமூட்டுங்கள். பரிசுகள், விருதுகளை விட பங்குபற்றுதல்தான் (Participation) மிக முக்கியம். பிள்ளைகள் வித்தியாசமானவைகளை,

புதியவைகளை (new skills) முயற்சி செய்ய பெற்றோர்கள் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

- பிள்ளைகள் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அந்த நேரத்தைப் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிற வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். பிள்ளை செலவழிக்கும் நேரமும், பெற்றோர் செலவழிக்கும் நேரமும் தரமானதாகவும் அமையும் (quality time). பெற்றோர் எப்படி தங்கள் நேரத்தைப் பாவிக்கிறார்கள், பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பது நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தை பிள்ளைக்கு உணர்த்துவதாக அமையும். நீங்கள் உங்கள் விருப்பங்களுக்கு அதிக நேரம் செலவளிக்கிறீர்கள் என்பதைப்பிள்ளைகள் அவதானிக்கிறார்கள் என்கிறார் மன உளவியலாளர்கள்.

பிள்ளைகட்கு ஒரு நியாயம், உங்களுக்கு வேறோர் நியாயமாக நடந்து கொள்ளாதீர்கள். பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் விதிகளை, கட்டுப்பாடுகளை மீறுவதற்கு சிறு பிராயத்து நிகழ்வுகள் அவர்களை அறியாமலே காரணமாக அமைந்து விடும். பிள்ளைகள் கற்கும் பாடசாலைகளில் இடம்பெறும் நிகழ்ச்சிகளில் பெற்றோர் பங்கு பற்ற வேண்டும். தொண்டர்களாக பாடசாலையில் பங்கு பற்றலாம், கடமையாற்றலாம், உதவி புரியலாம். மற்றய பிள்ளையின் பெற்றோர்களுடன் சேர்ந்து நீங்களும் நண்பர்களாகப் பழக வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் அவர்களின் வீடுகளிற்கு செல்ல வேண்டும். உங்கள் செய்கைகள் பிள்ளைகளிற்கு மனித உறவுகள் பற்றிய அவசியத்தை (Human relationship) எடுத்துரைக்கிறது.

ஆரம்பப்பாடசாலையில்:

- சிறு பிள்ளைகள் சுற்றுலா செல்லும்போது ஆசிரியர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் உதவியாக நீங்களும் செல்லலாம்.

புதிய மாணவர்கள் பாடசாலைக்கு வரும்போது பாதை வழிகாட்டியாக, பெயர்கள் பதிவு செய்ய அல்லது தளபாடங்களை ஒழுங்கு செய்ய உதவி செய்யலாம்.

உங்கள் பிள்ளையுடன் மேலதிக நேரம் செலவழித்து பாடம் கற்பித்த ஆசிரியருக்கு நன்றி கூறுங்கள். நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தி மேலதிகாரிக்கு கடிதம் அனுப்புங்கள். “குற்றம்”, “குறை”, “பிழை” கூறுவதைவிட “நன்றி”, “பாராட்டல்” போன்ற மனித உணர்வை வெளிப்படுத்துங்கள். ஒருவரிலிருந்து வெளிப்படும் அந்த உணர்வு அந்த இடத்தையே வித்தியாசமான சூழலாக மாற்ற வல்லது. பிள்ளைகளும் பாராட்டும் உள்ளத்தை இயல்பாகப் பெற்று விடுவார்கள்.

குடும்ப விழுமியங்கள் (Family values)

பிள்ளைகள் வாழும் சூழலைப் பற்றிய ஏக்கம் பெற்றோர்களுக்கு இயல்பாக உண்டு. வல்லரசு நாடாக இருந்தாலென்ன, வளரும் நாடாக இருந்தால் என்ன, வளர்முக நாடாக இருந்தாலென்ன, பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய நாடாக இருந்தாலென்ன, ஏழையாக இருந்தாலென்ன, பணக்காரனாக இருந்தாலென்ன, தொழிலதிபராக இருந்தாலென்ன, தொழிலாளராக இருந்தாலென்ன எல்லோருக்கும் பொதுவான ஏக்கம்தான். தங்கள் பிள்ளைகள் வளரும் சூழலைப்பற்றிய அக்கறை அனைவரதும் தார்மீகப் பொறுப்பாகும். பெற்றோரின் பழக்க வழக்கங்கள் தான் பிள்ளைகளின் கற்கை நெறி என்பதை பெற்றோர் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளின் முதல் ஆசான் பெற்றோர்களே. குழந்தைகளின் பழக்க வழக்கங்கள், பேச்சுக்கள், பொழுது போக்குகள், விளையாட்டுகள், சமூக ஈடுபாடுகள் அனைத்திலும் பெற்றோரின் முகம் பிரதிபலிக்கும்.

உறவினர் வீடுகளுக்கோ, நண்பர்கள் வீடுகளுக்கோ செல்லும் போது பிள்ளையின் கண்களைப் பார்த்து யாரிடம் செல்கிறோம் என்பதைக் கூறுங்கள். மனித உறவு பரிசுப்பொருட்களை விட மிக முக்கியம் என்பதை பிள்ளையின் மனதில் பதியவிட வேண்டும். பிள்ளையின் பிறந்த தினத்திற்கு இரத்ததானம் செய்யுங்கள். செஞ்சிலுவைச்சங்கம். இரட்சணியர்சேவை (salvation Army) போன்ற தொண்டர் நிறுவனங்களில் தொண்டராகப் பணி ஆற்றுகங்கள். சற்று வளர்ந்த பிள்ளைகளாக இருந்தால் அவர்களையும் கூட்டிச் செல்ல வேண்டும். சமூக விழுமியங்கள் (values) அவர்களுக்குள் துளிர்விடும். என்ன விழுமியங்களை பிள்ளைகளிற்குக் கொடுக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியம்.

வருமானவரியை ஏமாற்றிக்கொண்டு பிள்ளைகளிற்கு நேர்மையைப் பற்றிப் பேசக்கூடாது. பிற இன, மத, மொழி பிரதேசக்காரர்களைக் குற்றம், குறை கூறிக்கொண்டு மனித நேயத்தைப் பற்றிப் பிள்ளைக்குக் கூற முடியாது. எந்த நேரமும் பிறரைக் கள்வராகப் பார்த்தால் பிள்ளைகள் மனித உறவில் பின்னடைவார்கள். வாழும்முறையின் மூலம் பாவிக்கும் சொற்கள் மூலமும் என்ன செய்தியைக் (message) கொடுக்கிறீர்கள்?

தங்களுக்கான முடிவுகளை (decisions) எடுக்க பிள்ளைகளிற்கு கற்றுக் கொடுங்கள். அவர்களை யோசிக்கத் தூண்டுங்கள். விளைவுகளைக் கேளுங்கள், பேச அனுமதியுங்கள். அவர்கள் கூறுவதைக் குறுக்கீடு இல்லாமல் அமைதியாகக் கேளுங்கள். பின்பு அவர்களுக்கு விளங்கக்கூடிய முறையில் சாதக, பாதக விளைவுகளை இலகு நடையில் விளங்கப்படுத்துங்கள். சில முடிவுகளை அப்படியே விடுங்கள். விளைவுகளைச் சந்தித்து அனுபவமடைந்து மீளத்திரும்பி வருதலும் ஒரு நல்ல முடிவே. தங்களின் பிரச்சனைகளை பெற்றோர்கள் முழுமையாக செவிமடுத்துக் கேட்பார்கள் என்ற உறுதியான எண்ணம் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட வேண்டும். அத்தகைய நேரங்களில் பெற்றோர்கள் தங்கள் கேள்விகள், அபிப்பிராயங்கள் எதையும் கூறிக்கொண்டு இருக்காமல் தங்கள் கதை, பேச்சுக்களை ஓரம்கட்டிவிட்டு தங்கள் காதுகளை மாத்திரம் பாவிக்க வேண்டும். பிள்ளை சொல்லி முடித்த பின்பு பிள்ளையிடமே அதற்குரிய தீர்வை வருவிக்கும் வண்ணம் கேள்விகள் கேளுங்கள். நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? நீ எதை எதிர்பார்க்கிறாய்? எப்படி இதை கையாள வேண்டும் என நினைக்கிறாய்? நீ ஏன் அப்படி நினைக்கிறாய்? பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ற, யோசிக்கக் கூடிய கேள்விகளைக் கேட்டு, தானே யோசித்து முடிவெடுக்கவும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணவும் பழக்குங்கள். Logical Thinking, Critical Thinking வாழ்க்கையுடன் இணைந்தது.

உதாரணக் கதை:

பிரச்சனையைத் தோற்கடியுங்கள். ஆட்களைத் தோற்கடிக்காதீர்கள்

அம்மா Cake தயாரித்து மேசையில் வைத்தார்.

அண்ணா: அம்மா அண்ணா பெரிய துண்டு வெட்டி எடுக்கிறான். (மேசை போர்க்களமாகிறது).

அம்மா : அமைதியாக இருங்கள்! cake ஐ இரண்டு பேரும் வெட்டலாம், யார் பெரிய துண்டு வெட்டி எடுக்கிறாரோ அதை மற்றவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

அண்ணா, தம்பி : இருவரும் Cake ஐ வெட்ட முயற்சி செய்தவர்கள், திடீரெனப் பின்வாங்கி விட்டார்கள்.

அம்மா: பொறுமையாகப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார். பிள்ளைகள் cake ஐப் பார்த்தபடி நின்றார்கள். அவர்களை cake ஐ வெட்டும்படி கேட்டுக்கொண்டார் அம்மா. குற்றச்சாட்டுகள் எதுவும் கூறாமல் வெட்டிய பெரிய துண்டை மற்றவருக்குக் கொடுத்து தங்களுக்குள் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். Sharing habits ம் துளிர்விட்டது. பிரச்சனையை தாங்களே தீர்த்துக் கொண்டனர்.

குறிப்பு:

தம்பி தானே அவன் வெட்டி எடுக்க விடு என்றால் தம்பி எப்பவும் advantage எடுத்து விடுவார். அந்தப் பழக்கத்தினால் தனக்கு விட்டுத் தர வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றிவிடும், அல்லது அண்ணா தானே அவன் எடுக்கட்டும் என்றால், அண்ணா தனக்கு மற்றவர்கள் விட்டுத்தர வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை தோன்றி அதை ஒரு advantage ஆகப் பயன்படுத்துவார். இருவருமே தங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டும். ஆனால், ஒருவரை ஒருவர் தோற்கடிக்காமல் “பிரச்சனையை” மாத்திரம் தோற்கடித்து சம்பந்தப்பட்டவர்களை சம பலமாக வைத்து விட்டாள் அம்மா. பிரச்சனையைத் தோற்கடியுங்கள் ஆட்களைத் தோற்கடிக்காதீர்கள் என்பதையும் சிறுபராயத்திலே அறிந்து கொள்கிறார்கள். Win-win situationயை பழக்கிவிட்டனர்.

நண்பர்களின் எதிர்மறையான அழுத்தங்களைத் தவிர்த்தல்:
(Avoid negative peer pressure)

குழந்தைகள், சிறுவர்கள், பாடசாலைப் பருவம், வாலிபர்கள், இளைஞர்கள், எல்லாக் காலங்களிலும் பலவித நண்பர்களுடன் சேர்ந்து பழகப் போகிறார்கள். தன் குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர்கள் அல்லாதவர்களுடன் தங்கள் வீட்டுக்கு அப்பால் எப்படி ஒவ்வொருவரது வாழ்விலும் இணக்கம் கண்டு வாழ்வதென்பது ஒவ்வொருவரது வாழ்விலும் முக்கிய பகுதியாகும். நண்பர்கள் குழாயின் அழுத்தம் காரணமாக மதுபானம், போதைவஸ்து, பாலியல் தொடர்பு போன்றவைகளில் நாட்டம் ஏற்படலாம். நண்பர்கள் அழுத்தம் negative pressure மாத்திரமல்ல positive pressure ம் உண்டு. ஆனால் negative pressure தீமையானது.

- பிள்ளைகளின் நண்பர்களில் ஒரு கண் வைத்திருக்கவும்
- உங்கள் வீட்டுக்கு அடிக்கடி அவர்களை அழைக்கவும். சேர்ந்து உணவுண்டு அவர்களை மகிழ்விக்கவும். அவர்கள் போக்குகளை அவதானிக்கவும்.

- பிள்ளைக்கு அவசியமான இடத்தில் எவராக இருந்தாலும் தயக்கம் இல்லாமல் "No" சொல்லப் பழக்க வேண்டும். இது ஒரு முக்கியமான வாழ்வியல் பாடமாகும். மனக்கஸ்டத்துடனோ விருப்பம் இல்லாமல் தயக்கத்துடனோ "yes" சொல்வது ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குத் தாங்களே செய்யும் துரோகமாகும். இத்தகைய போக்கு வாழக்கூடாத முறையில் வாழ்வதற்கு சமமானது.
- பாடசாலைப்பருவத்தில் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விருந்து கொண்டாட்டங்கள் போன்ற வைபவங்கள் இடம்பெறும்போது பெற்றோருடைய கண்காணிப்பு மேலோட்டமாக அவசியம். (மதுபானம், போதைவஸ்து போன்றவைகளுக்குள் பிள்ளைகள் சிக்குப்படாது பாதுகாப்பதற்காக) அவைகள் அங்கு பாவனையில் இருக்காது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமானால் பிள்ளைகளை மேற்பார்வை செய்வது நம்பிக்கையீனத்தை ஏற்படுத்திவிடும். அடிப்படையில் பிள்ளைகளைப் பெற்றோர் நம்ப வேண்டும். "நம்பிக்கை" தான் வாழ்வின் அச்சாணி.

கௌரவ மூத்த பிரஜைகள்:

சமூகப் பொதுப் பிரச்சனைகளை பிள்ளைகளுடன் கதைக்கவும். பொதுப்பணிகளில் ஈடுபடுத்தவும். மூத்த பிரஜைகள் இல்லம் சென்று உரையாடி, Fun விளையாட்டுக்கள் மூலம் அவர்களை மகிழ்வித்தல், வைத்தியரிடம் கூட்டிச் செல்லுதல், முதியவர்களுக்குப் புதினப் பத்திரிக்கை வாசித்தல், வசதி குறைந்தவர்களுக்கு வேண்டிய உதவிகளை அரசு நிர்வாகத்துடன் தொடர்பு கொண்டு உதவுதல் போன்றவைகளைச் செய்யலாம்.

சிறு பிராயத்திலிருந்து மொழி, இன, பிரதேச, ஊர் போன்ற பேதம் இல்லாது மதமற்ற மதமாகவும், மனித நேயமுள்ளவர்களாகவும், யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர் என்ற நோக்கிலும் வளர்ந்தால் பொது நீதிக்காக இயங்குபவர்களாகவும், தங்களுக்கு சரி என்று தோன்றுவதைத் துணிந்து கூறுபவர்களாகவும் வாழ்வார்கள்.

ஆரோக்கியம்: உடல் ஆரோக்கியமும் உள ஆரோக்கியமும் கல்வி கற்றலுக்கு மிக முக்கியம்.

- தினமும் உடற்பயிற்சி
- விளையாட்டில் ஈடுபடல்
- குடும்பமாகச் சேர்ந்து உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்

- பல பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாட உற்சாகம் ஊட்டுங்கள். (Team work and friendship)
- கூட்டு முயற்சி, வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக எடுத்தல், பிறர் உணர்வுகளை மதித்தல், பிறரை ஏற்றல், இயல்பாக இயற்கையாக வாழ்தல், நட்பு என்பனவையும் சேர்ந்து வளரும். மனிதநேயம் வளர்தல், விளையாட்டு உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கு மல்லாமல் மனித உறவுக்கும் அடிப்படையானதும் கூட. பிள்ளைகள் தங்களுக்கு விருப்பமான, ஆர்வமான விளையாட்டுக்களைத் தாங்களே தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
- வீட்டாருடனோ, நண்பர்களுடனோ உறவு குன்றும்போது, விரக்தி ஏற்படும்போது மது, போதைவஸ்துக்களுக்குச் செல்ல வழிகாட்டி விடும். ஆரோக்கிய உறவு என்றும் முக்கியம். மாணவர்களாக இருந்தால் பாடசாலைக்கு ஒழுங்காகச் செல்கிறார்களா என்று attendance கவனிக்க வேண்டும்.

வேலைக்குத் தயாராகுதல் (getting ready for jobs)

பிள்ளைகள் பாதுகாப்பான வருவாயுள்ள ஒரு நல்ல வேலையில் இருக்க வேண்டும் எனப் பெற்றோர்கள் விரும்புவது இயற்கையே. கல்வியில் எப்படி உயர்வடைய வேண்டும் என்று எண்ணுகிறார்களோ அதேபோல பிள்ளைகளுக்கு அமையும் வேலைகளிலும் எதிர்பார்ப்பது இயல்பே.

- ஆர்வமில்லாத ஒரு பாடநெறியை (course) தெரிவு செய்யக்கூடாது.
- தெரிவு செய்த இலக்கை (goal) நோக்கி நகர வேண்டும். இலக்குத் தான் முக்கியம். ஏற்படும் சலசலப்புகளில் கவனத்தை சிதற விட வேண்டாம். மனம் சோர்வடையும்போது (auto suggestions) உங்கள் மனதுக்குள் நீங்கள் உங்கள் மனதுடன் திரும்பத்திரும்ப உரையாடுங்கள். “நான் என் இலக்கை அடைவேன்” உங்கள் மன உரையாடல் உங்கள் “ஏணி”
- பிள்ளையின் சாதனைக்கு குடும்ப வருமானமோ, சமூக அந்தஸ்தோ முக்கியம் அல்ல. பிள்ளை சார்ந்த குடும்பம் பிள்ளைக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் சூழல், மகிழ்ச்சியான குடும்பப்பின்னணி கற்றலுக்கான நல்ல சூழலாக அமைதல், பிள்ளைகள் பெற்றோரை நம்புதல், பெற்றோர் பிள்ளைகளை நம்புதல், பிள்ளைகளுடன் நல்ல நண்பர்களாகப் பழகுதல், பயமற்று வளர்தல், பிள்ளைகளின் கருத்துக்களை செவி மடுத்ததல் போன்றவை முக்கியமாகும். பெற்றோரும்

பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து வளர வேண்டும். அந்த வளர்ச்சி குடும்பத்தை வளர்க்கும். பெற்றோர் பிள்ளைகளின் நல்லுறவே பிள்ளைகளின் “சாதனை”களின் ஆணிவேராகும். அந்த வேரிலிருந்து பொறுப்பான பிரஜைகள் வளர்வார்கள்.

குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் ஏற்படும் ஆனந்தம் நல்லுறவு தொடர்ந்து நிலைக்கட்டும். அந்த மகிழ்ச்சியுடன் பிள்ளைகளைப் பாருங்கள். பிள்ளைகளை super hero வாகப்பார்ப்பது போல super hero வாக வளரவிடுங்கள். யாருடனும் ஒப்பிடாமல் ஒப்பிட்டுப் பேசாமல் (comparison) அவர்களைப் பூரணமாக நம்புங்கள். குடும்பம் ஒரு கதம்பமாகிவிடும்.

அத்தியாயம் 35

நீங்கள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்

(You can make a difference)

குழந்தைகளே உலகின் எதிர்காலமாகும். அவர்களை அவர்கள் பாதையில் முன் செல்ல அனுமதியுங்கள். குழந்தைகளுக்குள் அவர்களுக்கு 'உள்ளே' யிருக்கும் அந்த சக்தியை எடுத்துச் சொல்லுங்கள், அவர்கள் பெருமைப்படட்டும்.

★ உங்கள் கவனத்திற்கு:

- குழந்தைக்கு தன்னைப் பற்றிய நல் உணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்.
- கற்றலுக்கும் அறிதலுக்கும் நீங்கள் வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் முக்கியமானவை.
- பிள்ளையை செய்யவிடாது நீங்கள் தொடர்ந்து உதவி செய்து கொண்டிருந்தால் பிள்ளை தானாக கற்கும் சந்தர்ப்பத்தை இழக்கிறது.
- உங்கள் உத்தரவுகளுக்கு செயல்படாமல், என்ன செய்யவேண்டும் என்று சொல்லாமல் பிள்ளைகள் தாங்களாக முயற்சி செய்ய முதலில் அனுமதியுங்கள். முயற்சியில் தடை ஏற்பட்டால் மேலோட்டமான இலேசான ஒரு வழிகாட்டல் போதுமானது. ஆனால், அடிக்கடி அதைச் செய்யாதீர்கள்.

★ உங்கள் குடும்பப் படத்தையும் குழந்தையின் படத்தையும் ஒன்று சேர்த்து அமைத்து அதை சிசுவின் பார்வையில் தெரியப்படக் கூடியதாக வையுங்கள். சிசு தன்னைச் சார்ந்த குடும்பத்தை அடையாளம் கண்டுகொள்ளும்.

★ பொறுமையிழந்தால், உங்களுக்கு சிறு ஓய்வு தேவைப்பட்டால்,

- குழந்தையுடன் சேர்ந்து விளையாடுங்கள். குழந்தை உங்களைத் தேவை என்று விரும்பும் நேரத்தில் நீங்கள் ஓய்வு எடுத்துக்

கொண்டால், குழந்தைக்கு ஊக்கம் கொடுக்கக்கூடிய அருமையான நேரத்தைத் தவற விட்டதாக அமைந்துவிடும்.

- உங்களுக்கு அவசியமான நேரத்தில் ஓய்வு எடுங்கள், அந்த ஓய்வு உங்களுக்கு ஆரோக்கியமானதே. உங்கள் ஓய்வு முக்கியம். குழந்தையின் நேரடிப் பாதுகாவலர்களின் அரவணைப்பில் குழந்தை இருக்கட்டும்.
- நீங்கள் உற்சாகமாக அகமகிழ்வாக இருக்கும்போது (Tuned-in) குழந்தை நல்ல உணர்வை அனுபவிக்கிறது. அப்போது புதிதாக அறிந்துகொள்ள, தெரிந்துகொள்ள, கற்றுக்கொள்ள உத்வேகம் ஏற்படுகிறது.
- குழந்தை மகிழ்வாக இருக்கும்போது கற்றுக் கொள்ளல் சுலபமாகிறது.

★ குழந்தையை தலைமையாக முன்னே செல்ல அனுமதிக்கும்போது...

- ஆராயவும், ஆய்வு செய்யவும், அறிந்து கொள்ளவும், புதியவற்றைத் தேடி அறியவும் புதிய அனுபவங்கள் பெறவும் குழந்தைக்கு சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கலாக அது அமைகிறது
- பிள்ளையை நன்கு நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள அது ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பமாக அமைகிறது.
- பிள்ளைக்கு தன் மீது நம்பிக்கையை வளர்க்க உதவுகின்றீர்கள்.
- ஆர்வத்தையும், உணர்வையும் புரிந்து கொள்கின்றீர்கள்.
- குழந்தை என்ன செய்கிறது என்பதை அவதானித்து “பிள்ளையை” கண்டறிகின்றீர்கள்.
- நீங்கள் அவகாசம் கொடுக்கும்போது பிள்ளை தானாக புதிதாக முயற்சி செய்ய வழங்கும் பெறுமதியான நேரமாக அது மாறுகிறது.
- பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் காது கொடுத்து கேட்கும் போது பிள்ளை என்ன சொல்ல விரும்புகிறதென்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம். நீங்கள் தொடர்ந்து கதைத்துக்கொண்டும், பேசிக் கொண்டும் இருந்தால் பிள்ளையின் மனதில் என்ன இருக்கிற தென்பதை தெரிந்துகொள்ள முடியாது.
- குழந்தையை பின் தொடருங்கள். தனக்குத் தேவையானதைச் சுட்டிக் காட்டும், குழந்தையின் விருப்பத்தையும், ஆர்வத்தையும் அறியலாம்.
- குழந்தையின் சத்தங்களை கொப்பி பண்ணி திருப்பிச் செய்யுங்கள். உங்களைக் கொப்பி பண்ணி பிள்ளைகள் திருப்பிச் செய்வார்கள்.

- சில சொற்களைச் சொல்லுங்கள். பிள்ளை சொல்ல முயற்சி செய்வதை அவதானிப்பீர்கள். பிள்ளைக்கு நாளாந்தம் சொற்களை விளையாட்டுடன் சேர்த்து கூறுங்கள்.
- சொற்கள் விருத்தியாகும்போது, பிள்ளையின் ஆர்வங்களை அறிந்துகொள்ளலாம். சொற்களை சுலபமான சிறுவசனமாக அமையுங்கள்.

தினசரி வாழ்வில் குழந்தையை பின் தொடருங்கள்:

1) பிள்ளை: அம்மா இதைப் பாருங்கோ

அம்மா: (திரும்பிப் பாராமல்) வந்து சாப்பிடு (இப்படிச் செய்தால் குழந்தையின் ஆர்வம், கற்பனை மழுங்கிவிடும்.)

அம்மா: (திரும்பிப் பார்த்து) oh! அது என்ன? (பிள்ளையின் உள்மனம் மகிழ்கிறது, அதன் ஆர்வம், கற்பனை தூண்டப்படுகிறது).

2) பிள்ளை Block களை அடுக்கி கோபுரம் கட்டுகிறது. கோபுரம் சரிந்து வீழ்ந்தது

அம்மா: என்ன செய்கிறாய்? (ஊக்கம் குன்றிவிடும்).

அம்மா: oh! இது கோபுரம். அம்மாவுக்கும் கோபுரம் கட்ட காட்டித்தா (ஊக்கம் வளரும்)

- நெருக்கமாக இருந்தால் நீங்கள் சொல்வதை பிள்ளை கேட்கிறது, செய்கிறது. பிள்ளையும் உங்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கிறது.

நீங்களும் பிள்ளையும் என்றும் “ஜொலி” யாக சேர்ந்து இருங்கள், தினசரி வித்தியாசமாக உணர்வீர்கள்.

- நீங்கள் செய்வதை பிள்ளை செய்யட்டும் (Imitate), பிள்ளை செய்வதை நீங்கள் செய்யுங்கள். நீங்கள் திருப்பிச் செய்யும்போது தான் செய்வது உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறது என்ற உணர்வு பிள்ளைக்கு ஏற்படுகிறது. தினசரி வாழ்வில் குழந்தையை பின் தொடருங்கள்.

நேருக்கு நேராக முகம் பார்த்து விளையாடுங்கள்.

- முகத்துக்கு முகம் பார்த்து கண்ணைப் பார்த்து நேராக விளையாடும் போது குழந்தையை கூடுதலாக அறிகின்றீர்கள். குழந்தை உங்களிடமிருந்து மேலும் கற்கிறது. இருவரும் இணைகிறீர்கள்.

சிறு சிறு கேள்விகள் கேளுங்கள்.

- புரியக்கூடிய முறையில் கேள்விகள் கேளுங்கள். பிள்ளையின் பதிலுக்கு காத்திருங்கள். சிந்திக்கட்டும், சிந்திக்கப் பழக்குங்கள்.

Choice கொடுங்கள் direction அல்ல.

- உதாரணமாக இந்தச் சட்டையை போடு (direction) என்று கூறும்போது உங்கள் உத்தரவாகவும், பூப்போட்ட சட்டையா, முயல் போட்ட சட்டையா என கேட்டால் அது பிள்ளையின் முடிவாகவும் மாறுகிறது. தெரிவு செய்ய பழக்குங்கள். (choice)
- குழப்படி செய்தால் கேள்வி கேட்டு குடையாதீர்கள். துப்பறிதல் போன்று வினவாதீர்கள். குறுக்கு விசாரணை செய்யாதீர்கள். சாதாரணமாகக் கேளுங்கள். பதிலுக்கு காத்திருங்கள்.
- வீட்டில் உள்ள தளவாடங்கள், பொருட்கள், உடுப்புகள் தினசரி பாவனையில் உள்ளவைகளின் பெயர்களைச் சொல்லிக் கொடுங்கள். பூங்கா செல்லும்போது, கோயில் செல்லும்போது, கடைக்குச் செல்லும்போது, தெருவில் காண்பனவற்றினதும், பார்க்கும் அனைத்தினதும் பெயர்களைச் சொல்லிக் கொடுங்கள். தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை பிள்ளை அறியட்டும். பிள்ளை கிரகிக்க அறிய ஆயத்தமாக இருக்கும் போது மட்டும் கூறுங்கள்.
- குழந்தையைச் சோதித்துப் பாராமல், நீங்களாகவே பிள்ளையுடன் சேர்ந்து கூறுங்கள். அணிலைக் காட்டி அது என்ன என்று கேளாமல் அங்கே பார் அது அணில் என்று கூறுங்கள். பிள்ளை உங்களுடன் ஆனந்தமாக ஒத்துழைக்கும்.
- நீங்கள் தொடர்ந்து கேள்விகள் கேட்டால் அல்லது பிள்ளைக்கு சந்தர்ப்பம் கொடுக்காமல் ஏதாவது சொல்லிக்கொண்டிருந்தால் பிள்ளை சோர்வடைந்து விடும், வெறுப்படைந்துவிடும். பிள்ளைக்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.

★ விளையாடும் போது:

- புதுப்புது விளையாட்டை உருவாக்குங்கள், குழந்தை மேலும் கற்கிறது.
- விளையாட்டை தெரிவுசெய்ய பிள்ளையைக் கேளுங்கள், Choice கொடுங்கள், தான் முக்கியமானவர் என உணர்கிறது.
- விளையாடும்போது தனது முறை (Turn) வரும்வரை காத்திருக்கிறது, தனது முறையை அறிகிறது. ஒத்துழைக்கப் பழகுகிறது.

- உங்கள் பிள்ளையை நன்கு அறிந்து கொள்கிறீர்கள். விளையாடும் போது அல்லது கதைக்கும் போது பிள்ளை முகத்தைத் திருப்பினால், வேறு எங்கும் பார்த்தால் வேறு புதிய முறையைக் கையாளுங்கள்.
- குழந்தைக்கு தான் விசேஷமானவர் (special) என்ற உணர்வு முக்கியம்.
- நீங்கள்தான் குழந்தையின் சிறந்த toy. உங்களை விளையாட்டு பொம்மையாகப் பாவித்து விளையாட, குழந்தைக்கு அலாதிப் பிரியம். உங்கள் செவியை, மூக்கை, முகத்தை, மூக்குக்கண்ணாடியை விளையாட்டுப் பொருளாகப் பார்க்கிறது.
- சைகையினாலும் (gestures) விளையாடுங்கள். அர்த்தத்தையும் கூறிக்கொண்டு விளையாடுங்கள்.

★ இசை மனதிற்கு குதூகலம், சௌகரியம், சந்தோசம் கொடுக்க வல்லது! அத்துடன் செவிமடுத்தல், கிரகித்தல், உணர்தல், கவனித்தல், அனுசரித்தல், முகபாவனை, பொறுத்திருத்தல் போன்றவை ஏற்படுகிறது.

- இசை, கவனமாகக் காதால் கேட்கும் (listening) சக்தியை அதிகரிக்கும். புதிய சொற்களைக் கிரகிக்க செய்யும் (grasping)
- பாடலிலும், நடனத்திலும் மறைந்திருக்கும் குதூகலம் மூலம் உணர்வை (feeling) உணர்ந்துகொள்ள முடிகிறது.

நீங்கள் பாடும்போது குழந்தை உங்களைப்போல் அசைந்து தன்னளவில் பாடுகிறது. கூர்ந்து கவனித்தல், கிரகித்தல் ஆரம்பமாகிறது. (Observing - waiting - listening- grasping - feeling)

- நீங்கள் பாடலை முடித்தாலும் அல்லது இடையில் நிறுத்தினாலும் பிள்ளை அதைத் தனக்கேற்ற முறையில் அனுசரித்துத் தொடர்ந்து பாடுகிறது. அனுசரித்தல் ஆரம்பமாகிறது (Adapting)
- நேருக்கு நேர் முகத்தை நோக்கி பாடும்போது முகத்தை நோக்குதல் ஆரம்பமாகிறது. அத்துடன் முக பாவனையையும் புரிந்து கொள்கிறது.
- உங்களுடன் சேர்ந்து பிள்ளை பாடும்போது தன் பாடலைத் தானே கேட்டு மகிழ்கிறது. தன் பாடலைத் தானே கேட்கிறது. இது செவிப்புலனுக்குப் பயிற்சியாகிறது.
- பாடியவரின் பாடலைக் கேட்டு திரும்பப் பாடும்போது தனது முறைக்கு (Turn) காத்திருந்து பாடும்போது “தனது முறைக்கு காத்திருத்தல்” என்ற பழக்கத்தை அறிகிறது.

- பாடும்போது சில சொற்களை சொல்லாது இடைவெளி விடுங்கள். அதை பிள்ளை நிரப்பட்டும். பாடலை முக பாவனையுடன் நடித்து அசைத்து சைகைகளுடன் பாடும்போது இவை அனைத்தும் பிள்ளையின் மூளையைத் தூண்டிவிடுகின்றன. (Brain stimulation)

- எனவே பாட்டுப் பாடலை தினசரி வாழ்வில் ஒரு பகுதியாக்குங்கள்.

★ பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ற புத்தகத்தை விரித்து பிள்ளையின் முன்னிலையில் சரியான நேரத்தில் வாசியுங்கள்.

- பிள்ளை கண்ணால் பார்க்கிறது, காதால் கேட்கிறது, வாய் அசைத்து சொற்களை உச்சரித்தலை அவதானிக்கிறது.

★ பிள்ளையின் புத்தகங்கள் மூலம் பிள்ளையை தொடருங்கள்:

- நூல் நிலையம் சென்று சிறுவர் பிரிவில் பிள்ளையுடன் நேரத்தைக் கழியுங்கள்.

பிள்ளைக்கு பாடசாலையில் படித்தலுக்கு, வாசித்தலுக்கு, கற்றலுக்குச் சலபமாக அமையும்

- படங்கள் உள்ள புத்தகங்கள் பிள்ளையைக் கவருகின்றன. படிக்கத் தூண்டுகின்றன.

- பக்கங்களைத் திறந்து பார்த்து படிக்க முயற்சி ஆரம்பமாகும். நீங்களும் சேர்ந்து படியுங்கள்.

- பிள்ளைக்கேற்ற புத்தகங்களை பிள்ளையுடன் சென்று பிள்ளையை தெரிவுசெய்து வாங்கப் பழக்குங்கள்.

- பிள்ளை புத்தகத்தை என்ன செய்கிறது என்பதை அவதானியுங்கள்

- ஒரே பக்கத்தை நீண்ட நேரம் பார்த்தால் ஏன் அந்தப் பக்கம் கவர்ந்தது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

- பிள்ளைக்குத் தெரிந்த கதை, சித்திரம் மூலம் விளக்கியிருந்தால் அக்கதையைக் கூறும்படி கேட்டு கதை சொல்லப் பழகுங்கள். (Narration)

சித்திரங்களைப் பார்த்ததும்:

- அச்சித்திரங்கள் சித்திரிப்பதையும், அவைகள் கூறும் கதைகள், சம்பவங்கள் பற்றியும் கூறும்படி பிள்ளையைக் கேளுங்கள், பின்பு கதையை வாசித்துக் காட்டுங்கள். விளக்கமில்லாத இடத்தில் காத்திருந்து விளங்கப்படுத்தி பிள்ளையை அச் சம்பவத்தை

திரும்பக் கூறத் தூண்டுங்கள். (Retell). அதனுடன் தொடர்பான சம்பவங்களை நினைவுகூரச் சொல்லி பிள்ளையை சிந்திக்கப் பழக்குங்கள்.

- பிள்ளையுடன் சேர்ந்து நிலத்தில் படுத்திருந்தும், மடியில் உட்கார வைத்திருந்தும், பிள்ளை கதிரையிலிருந்தும், மேசையைப் பாவித்தும், கதையுங்கள். இவ்வாறு கதைக்கும்போது பிள்ளையின் சௌகரியமும், முகத்தை முகம் பார்த்தலும், கண்ணும் கண்ணும் பார்த்தலும் (Eye contact) மிக முக்கியம்.

★ பிள்ளையை மையப்படுத்தி குதூகலமான கற்பனைக் கதைகள் கூறுங்கள். பிள்ளையின் இரசனையை தூண்டிவிடுங்கள்.

அக்கதைகளில் வன்முறை, ஏமாற்று, வஞ்சனை அத்துமீறல்கள் எதுவும் இடம்பெறாது கவனமாக விழுமியங்கள் கலந்து (Ethical values) கூறுங்கள்.

உதாரணமாக பின்வருவன பிள்ளைகளிற்கு ஏற்ற கதைகள் அல்ல.

- ஆச்சி வடை சுட்டது (ஏமாற்றல்)
- பாரி முல்லைக்கு தேர் விட்டது (மரத்தினால் செய்யப்பட்டது தேர்)
- மனு நீதி கண்ட சோழன் பிள்ளைக்கு தேர் ஏற்றியது (உயிருக்கு உயிர் பலி)
- குந்தி தன் பிள்ளை கர்ணனை பேளையில் வைத்து ஓடையில் விட்டமை (சிசு வதை)
- தாய் குந்தி தன் அதே பிள்ளை கர்ணனை மரணமாக்கிய நிகழ்வு (நம்பிக்கைத் துரோகம்)
- 10 தலை ராவணன் என்று கூறாது 10 கலை ராவணன் என்று கூறுவது Multiple intelligence தொடர்புடையதாகும்.

கதைகள் ஊடாக விழுமியங்கள் (Ethical values) பிள்ளைகளின் மனதுக்குள் பயணிக்கட்டும். வாழ்வு வளம் பெற அவை உதவும்.

★ குழந்தையின் Photo album

- இடம்பெற்ற நிகழ்வுகளில் பிள்ளையின் படங்கள், பிள்ளைக்குத் தெரிந்தவர்களின் படங்கள், நெருங்கிய உறவினர்களின் படங்கள், பிள்ளையின் நண்பர்களின் படங்கள், உங்கள் படங்கள், தாத்தா பாட்டியின் (Grand parents) படங்கள் கொண்ட பட ஆல்பத்தை Photo album பிள்ளையிடம் பார்க்கக் கொடுங்கள். இவை

- பிள்ளைக்கு தன்னைப் பற்றிய உயர் எண்ணம், உயர் உணர்வு, உயர் சுய மதிப்பு (High self-esteem) ஏற்படுத்தும்.
- மற்றவர்களை மதிக்கவும் (to respect), மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகவும் (to get along with others) தூண்டலாக அமையும்.

Photo album ஊடாக பிள்ளையின் பிரதிபலிப்பை அறிவதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் மேலும் புரிந்துகொள்ளலாம்.

இந்த அல்பம் ஊடாக உங்களையும் நீங்கள் மீளாய்வு செய்து கொள்வதுடன் பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் பிள்ளையையும் அறிந்து கொள்கிறீர்கள். உங்களையும் பிள்ளை புரிந்துகொள்கிறது.

★ படம் வரையத் தேவையானவற்றை கொடுத்து கற்பனை செய்து ஏதாவது வரையத் தூண்டுங்கள் (allow your child to create art in his/ her own way)

- படம் வரைதலுக்குப் பதிலாக படம் வரைதலைவிட வர்ணப் பென்சில்களால் (crayons) அலங்கோலமாக கீறி பேப்பரை மடித்துக் கசக்கி கிழித்து தான் இருக்கும் இடத்திலும் வர்ணம் தீட்டி எல்லாம் ஒரே mess மாற்றி விடுவார்கள். அங்கு வரைதல் இடம்பெறவில்லை, அலங்கோலமாக மாற்றுதல் மாத்திரம் இடம்பெற்றுள்ளது. அலங்கோலங்களைச் சுத்தப்படுத்தலாம். ஆனால், இங்கு ஏற்படும் பிள்ளையின் அனுபவம் நிலையானது. இங்கு முக்கியம் சித்திரம் அல்ல குழந்தையின் அனுபவமே (The mess itself will wash off but the experience will last) பேப்பரை மடித்தலும், கிழித்தலும், கிறுக்கலும் தான் இருக்கும் இடத்தில் வர்ணப் பென்சிலால் கீறலும், நிறச் சாயங்களை ஊற்றுதலும். பிள்ளையின் கற்பனையின் ஆரம்பமே. அந்த இரசனையை, கற்பனையை ஆரம்பத்திலே கிள்ளி எறிந்து விடாதீர்கள். பொருட்களை வாங்கலாம், குப்பையான இடங்களை சீர் செய்து கொள்ளலாம், கழுவலாம், சுத்தம் செய்யலாம், புதிதாக வேறு ஒன்று வாங்கலாம். குழந்தையின் மனதை ஒடித்துவிடாதீர்கள். குழந்தையின் ஒடிந்த மனது ஒடிந்ததுதான். அது ஆழ் மனதிற்குக் கடத்தப்பட்டு பதிந்துவிடுகிறது. இது தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு (low self esteem) வித்திட்டுவிடும்.

இங்கு இந்தக் கவிதையைக் கவனியுங்கள்:

நான் அப்பாவின் மடியில் இருந்தேன் வயது இரண்டு
வர்ணம் தீட்டிக் கொண்டிருந்தார்

அவர் ஒரு தப்புப் பண்ணினார்
 வெளியே சென்றார் திரும்பி வந்தார்
 என்னைப் பார்த்தார், என் தலை முடி ஒரு நிறம்
 உடல் ஒரு நிறம், உடை ஒரு நிறம்
 தரையைப் பார்த்தார் பல வர்ணங்கள்
 என்னை மீண்டும் பார்த்தார், வாரி அணைத்தார்
 தூக்கினார், துள்ளிக்குதித்தார், முத்தமிட்டார்
 “நீ ஒரு நல்ல ஓவியன்” என்றார்

[கனடாவில் உள்ள Toronto கல்விச்சபை இந்தக் கவிதையைச் சிறந்த கவிதையாக ஒரு முறை தெரிவு செய்திருந்தது. Elementary school-இல் கல்வி கற்கும் மாணவர் ஒருவர் இக்கவிதையை எழுதியிருந்தார். டொரண்டோ போக்குவரத்து சபையினால் (TTC) பிரயாணிகள் பகுதியில் Toronto train (subway) ல் இந்த ஆங்கிலக் கவிதை பொது மக்கள் பார்வைக்காக எழுதப்பட்டிருந்தது]

★ ஆக்கம், படைத்தல், உருவாக்கல் (creation)

- தன் வழியில் உருவாக்க பிள்ளையை அனுமதியுங்கள். (allow your child to create in her his own way) குழந்தையின் வழியில் சென்று குழந்தையுடன் சேர்ந்து செயல்படுங்கள். குழந்தைக்கு கற்றலாக அமையக்கூடிய முறையில் ஏற்ற தகவல்களைக் கொடுங்கள். ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

★ எக்காரணம் கொண்டும், எந்தச் சூழலிலும் பிள்ளை மீது பொறுமையிழக்காதீர்கள்.

- நிதானமாயிருங்கள். இது வாழ்நாள் முழுவதும் கைக் கொள்ளப்பட வேண்டும். இதைத் தொடர்ந்து பேணல் சிரமமாகத் தோன்றினாலும் அது சாலச்சிறந்ததாகும்
- வளைந்தாலும் ஒடிந்துவிடும்
- நிமிர்த்தினாலும் ஒடிந்துவிடும்
- வளைக்கும் போதும் நிமிர்த்தும் போதும் ‘உணர்வை’ ஒடியாதீர்கள். பிள்ளையின் உணர்வை ஏற்று, மதித்து நடந்தால் பிள்ளையும் நீங்கள் கூறுவதை பிள்ளை கேட்கும்
- பிள்ளை கூறுவதை காதால் கவனமாகக் கேளுங்கள். நீங்கள் கூறுவதை பிள்ளை கேட்கும். - பிள்ளை கூறும்போது பிள்ளையை

தனிமைப்படுத்தாதீர்கள் நீங்கள் வேறு யாருடனோ கதைப்பது போலவோ, பேசுவது போலவோ பிள்ளை உணரக்கூடாது.

- பிள்ளையை நம்பாத மாதிரி செயல்படாதீர்கள். நீங்கள் பிள்ளையை நம்புங்கள் பிள்ளை உங்களை நம்பும். “நம்புதல்” ஒரு தனிப்பழக்கம் அது ஒரு உணர்வு. நம்பிக்கையுடன் வாழப் பழகுங்கள்.
- மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுதலை அறியட்டும்.
- பிள்ளை அடம்பிடிக்கும் போதும் (tantrums), சினந்து முணுமுணுக்கும் போதும் (whining), தொந்தரவு செய்து உபாதை ஏற்படுத்தும் போதும் (annoying), வேண்டுகோள்கள் விடும்போதும் (Demanding), கடுமையாக நடந்து கொள்ளாமல் அன்பாக நடந்து சகலதையும் இலேசாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக செய்தித் தாளை வாசிக்கும்போது பிள்ளை தொந்தரவு செய்தால் அதே செய்தித் தாளை பாவித்து கண்ணாம்பூச்சி விளையாடுங்கள் (tightening- up, try lightening- up)
- “இல்லை” என்று சொல்லாமல், சத்தம் போடாதே என்று சொல்லாமல், அங்கே ‘இரு’ என்று சொல்லாமல், பேசாமல் ‘வா’ என்று சொல்லாமல், முழுசிப்பார்க்காமல், முகத்தை கல்லுமாதிரி விறைத்தமாதிரி வைத்திருக்காமல், அமைதியாக இருக்கும் மற்றப் பிள்ளைகளைப் “பார்” என்று சொல்லாமல், நிலைமைக்கேற்ப சம யோசித புத்தியைக் கையாளுங்கள்.

பிள்ளை ஐஸ்கிரீம் (ice cream) கேட்கிறது நீங்கள் பிள்ளையை திரும்பிப் பாராமல் தொலைக்காட்சியில் சீரியல் நாடகம் பார்த்துக் கொண்டு அல்லது பத்திரிக்கை வாசித்துக்கொண்டு அல்லது ஏதாவது ஒரு வேலை செய்துகொண்டு உங்களை மறந்து மூழ்கிய நிலையில் “இல்லை” என்கிறீர்கள். ஐஸ்கிரீம் வீட்டில் இல்லை என்பது உண்மைதான் பிள்ளை தொடர்ந்தும் கேட்கிறது எப்படிக்கையாளுவது?

- அன்பாக பிள்ளையின் பெயரைச் சொல்லி செல்லமாக அழைத்து உனக்கு ஐஸ்கிரீம், சொக்லட் விருப்பம் இப்போது அது இல்லை. Cookie யும் பிடிக்கும்தானே! இந்தா Cookie எடுத்துக்கொள். அவசியமானதும் தேவையான நேரத்திலும் ‘இல்லை’ என்று சொல்லுங்கள். குழந்தையின் உணர்வைப் புரிந்துகொள்ளத் தவறாதீர்கள். உணர்வை ஏற்று பிள்ளைக்கு விருப்பமான ஒன்றைக் கொடுங்கள். விருப்பமானதைச் செய்யுங்கள்.

முன் அறிமுகம் இல்லாதவர்கள் பிள்ளை அருகாமையில் வந்து பேச அல்லது தொட முயற்சி செய்தால் என்ன செய்யலாம்?

- பிள்ளை தயங்கும்போதும், பயப்படும் போதும், உங்களுக்குள் ஒளிந்து மறையும் போதும், திடீரென அமைதியாகும் போதும், பிள்ளையை வாரி அணைத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணம்:
- அவர்களை எனக்குத் தெரியும். உனக்கு அவர்களைத் தெரியாது. பரவாயில்லை. பிள்ளையின் உணர்வுடன் இணையுங்கள் பிள்ளையின் மனநிலையை மாற்றுங்கள்.
- மனநிலை மாற சில பிள்ளைகளிற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். பிள்ளையின் அந்த நேரத்தை மதியுங்கள். பிள்ளையின் செயல்கள், நடைமுறைகள், பழக்கவழக்கங்கள், பேச்சுக்கள், கதைகள் அணைத்தும் பிள்ளைக்குள் 'சுய நலம்' வளர்வதாக உணர்ந்தால் பிள்ளையின் அப்படியான செய்கைகளை, நடைமுறைகளை பிள்ளையுடன் சேர்ந்து விளையாட்டாக மாற்றுங்கள்.
- பிள்ளையுடன் தர்க்கம் புரியாதீர்கள். குரலை உயர்த்திப் பேசாதீர்கள்.
- புதிய வழிமுறைகளைக் கையாளுங்கள்.

★ குழந்தை மனம் குழம்பி இருக்கும்போது:

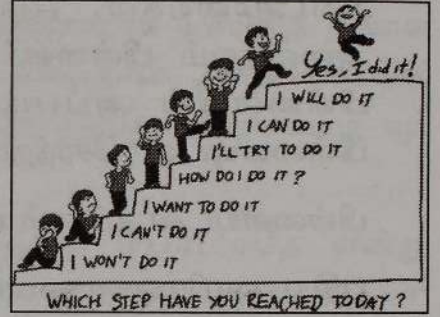
- குழந்தையுடன் கதைத்து அறியுங்கள். சாய்ந்து படுக்க வைத்து உடலை வருடி முதுகில் தட்டிக்கொடுங்கள்.
- எதையும் வற்புறுத்தாதீர்கள், திணிக்காதீர்கள், உத்தரவிடாதீர்கள்- பிள்ளையுடன் பேசி (Negotiting) முடிவெடுங்கள், பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள், நீங்கள் எதைக் கற்றுக் கொடுக்க முயலுகின்றீர் களோ அதை உடனடியாக பிள்ளையால் விளங்கிக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கும். சில வேளைகளில் அதைப் புரிய ஒரு வாரம் எடுக்கலாம், ஒரு மாதம் எடுக்கலாம், ஒரு வருடம் எடுத்தாலும் உங்கள் பொறுமையான முயற்சி கை கூடும். நீங்கள் தனக்கு "பாதுகாப்பானவர், அன்பானவர், அக்கறையானவர்" என்பது பிள்ளையின் உணர்வில் பதிந்திருக்க வேண்டும். எந்த விதமான குழந்தைகளுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் அந்த உணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டியது எல்லாப் பெற்றோரினதும் பொறுப்பாகும்.

அத்தியாயம் 35

நான் நம்புகின்றேன், ஆம்! “என்னால் முடியும்”

(Yes! I believe I can)

அன்பும், ஆதரவும், மகிழ்ச்சியும், பராமரிப்பும், உற்சாகமூட்டலும், கட்டுப்படுத்தாத சுதந்திரமும் பெறும் குழந்தைகளுக்குள் “என்னால் முடியும்” என்ற மனநிலை (I believe I can attitude) மேலோங்கி வளரும். வேண்டாம் (don't), இல்லை (No) என்று அடிக்கடி குறுக்கீடுகளால் தடுக்கப்படும் குழந்தைகளும் வெட்கம், அவமானம் போன்ற சொற்களையும், தாழ்வுரைகளையும், (degrading comments) அனுதினமும் பெற்றுக் கொள்ளும் பிள்ளைகளும், தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும், தங்களுக்கான முடிவுகள் எடுக்க முடியாதவர்களாகவும் வளர்கிறார்கள். “என்னால் முடியும்” என்று நினைக்காமல் “என்னால் முடியாது” என்ற எண்ணமே மேலோங்கியிருக்கும். முடியாததற்கான காரணங்களை சுலபமாக எடுப்பார்கள். “முடியாது” என்ற மனநிலையை “முடியும்” என்ற முயற்சியான மனநிலையை எப்படி ஏற்படுத்தலாம்?



தன்னையும், பிறரையும் முதலில் நம்ப ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளை, பிள்ளைகளை மதிக்க வேண்டும். தாங்கள் மதிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்பட தன்னம்பிக்கை துளிர்விடும். தாங்கள் புறக்கணிக்கப்பட மாட்டோம், அவமதிக்கப்பட மாட்டோம், வென்றாலும், தோற்றாலும் தங்கள்மீது அன்பு, பாசம், மரியாதை, அரவணைப்பு தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும் என்ற எண்ணம் மனதில் வேர் ஊன்றச் செய்ய வேண்டும்.

பிள்ளைகள் சொல்வதைக் காதால் கேளுங்கள். பிள்ளைகள் கூறும்போது பிள்ளைகளைக் குற்றம் சாட்டாதீர்கள். ஆச்சரியமாகக் கண் புருவத்தை உயர்த்திப் பார்க்காதீர்கள். முகத்தைத் திருப்பாதீர்கள்.

மறுத்து உரைக்காதீர்கள், பிள்ளைகள் சொல்வதை ஐயப்படாது ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

பிரச்சனைகளைக் கூறும்போது தட்டிக்கழிக்காதீர்கள். “தீர்வை” அவர்களிடமே விடுங்கள். இதற்கு என்ன செய்யலாம்? நான் அப்பா, நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சொல்? நீ இதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்? உன் உணர்வு எப்படி இருக்கு? பிள்ளைகளின் Critical Thinking வளரவேண்டும்.

மழை பெய்வதால் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட முடியாது. வீட்டுக்குள் என்ன விளையாட்டு விளையாடப் போகின்றீர்கள்? என்ற ஆலோசனையை குழந்தையிடம், பிள்ளைகளிடம் விடுங்கள். அவர்களே தீர்வு சொல்லட்டும். தங்களுக்காக யோசிக்கும்போது முடிவெடுக்கும்போது தன்னம்பிக்கை வளரும்.

அவர்கள் திறமையில் நம்பிக்கையுடன் செயற்படுங்கள். Perfect என்று ஒன்றில்லை என்பதைப் பிள்ளைகளுக்கு புரிய வையுங்கள். பிழை ஏற்படுவதும், தவறு விடுவதும் முயற்சியின் ஒரு அங்கமே என்பதை பிள்ளைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப் பழக்குங்கள். முயற்சி இயற்கை யாகவே அவர்களை அடைந்துவிடும். அப்போது விளைவுகளை எண்ணி ஒதுங்க மாட்டார்கள்.

ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சலபமானவற்றை செய்யத் தூண்டவும். அவர்கள் அதைச் செய்து முடித்ததும் தங்களால் “முடியும்” என்ற நம்பிக்கை வளரும். பின்பு படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். “மூளை” சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வழிமுறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும். “தன்னால் முடியும்” என்ற நம்பிக்கையில் முயற்சி அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகள் தாங்கள் செய்த வேலைகளைக் காட்டும்போது கூறுங்கள் “நீ நல்லா முயற்சி செய்திருக்கிறாய், நீ என்ன நினைக்கிறாய்? என்று சொல்லு” இப்படியான நடைமுறைகள் பிள்ளைகளின் தன்னம்பிக்கையை (self reliance) அதிகரிக்கும். தானாக இயங்கும் சுதந்திர உணர்வு மதிக்கப்பட வேண்டும். “பயந்தால்” (anxiety and insecure feelings) அவர்களது உள வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். Independence வளராது. இந்தப் “பயத்தை” மாற்றுவதற்கு நேரடியாக நட்பாகக் கதையுங்கள். பிள்ளைகளின் “உணர்வை” அறியுங்கள். அவர்கள் உணர்வை உண்மையாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுடன் சரியான, பொருத்தமான சொற்களைப் பாவியுங்கள். பொருத்தமான இடத்தில், பொருத்தமான நேரத்தில், பொருத்தமான சொற்களைப் பாவித்து குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்துங்கள். பிள்ளைகள் தங்களை மதிப்பீடு செய்ய அவை உதவும்.

குழந்தையின் குடும்பத்தில் ஏற்படும் குடும்பச் சச்சரவுகள், வன்முறைகள், பெற்றோரின் விவாக இரத்துக்கள், மரணங்கள், குடும்பப் பிரிவுகள் போன்றவை குழந்தையின் சுயமதிப்பையும், தன்னம்பிக்கையையும் பாதித்து விடும். பயந்த பிள்ளையாகவும், நம்பிக்கை இழந்த பிள்ளையாகவும் தூக்கத்தில் திடுக்கிடும் பிள்ளையாகவும், மனதில் வெற்றிடத்துடனும் வளரும். குடும்ப இணைப்பு, ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி என்பவை மட்டுமேதான், அந்த வெற்றிடத்தை நிரப்பும்.

தானாக இயங்குதல் (Independance) சிறு பிராயத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும். தன்னம்பிக்கையுடன் வளரும் பிள்ளைக்கு முடிவெடுக்கும் திறன், பிறர் நலத்தில் அக்கறை, பிறருக்கு உதவுதல், சமுதாய நற்பணிகள் போன்ற குணங்கள் மிளிரும். தலைமைப் பண்பு காணப்படும். பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கண்டு வாழ்வார்கள்.

பராமரிப்பாளர்கள், பாதுகாவலர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் எல்லோரும் பிள்ளைகள் தாங்களே தங்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ளக் கூடிய முறையில், பிரச்சனைகளுக்கு அவர்களே தீர்வு காண வழிகாட்டி வளர்க்க வேண்டும். பிள்ளைகளை எதுவும் செய்ய விடாது நீங்களே பொறுப்பெடுத்துக் கொள்வது உங்களையறியாமல் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கு நீங்களே தடைக்கற்களாகின்றீர்கள்.

பிள்ளைகளைச் சரியான நேரத்தில் பாராட்டுங்கள், அவர்களின் செயல்கள், திறமைகள், ஆற்றல்கள் மேலோங்கி வளரும் (Reinforcement). தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும் சிறுகதைகள் பிள்ளைகளுக்கு கூறுங்கள்.

ஒரு கதை: என்னால் முடியும் புகையிரதத்தின் கதை:

புகையிரதமொன்று நத்தார் தினத்தை முன்னிட்டு பலவித விளையாட்டுப் பொருட்கள், பொம்மைகள், வகைவகையான இனிப்புப் பொருட்கள், சொக்லேட்டுக்கள் என்பனவற்றை ஏற்றிக் கொண்டு ஓர் மலை அடிவாரத்திலிருந்து புறப்பட்டு மலையின் மறுபக்கத்திலுள்ள குழந்தைகளிற்கு கொடுப்பதற்காகச் சென்று கொண்டிருந்த போது புகையிரதம் செயலிழந்து, மேற்கொண்டு செல்ல முடியாமல் மலையில் நின்று விட்டது. பல முயற்சிகள் மேற்கொண்டும் புகையிரதம் நகர முடியவில்லை. மலையின் மறு பக்கத்தில் சிறார்கள் புகையிரதத்திற்காகக் காத்திருக்கிறார்கள். விளையாட்டுப் பொருட்கள், பொம்மைகளைப் பற்றியும், இனிப்பு வகைகளைப் பற்றியும் பலவித கற்பனையுடன் ஆவலாகக் காத்து இருக்கிறார்கள்.



புகையிரதத்திலிருந்த பொம்மைகள் நம்பிக்கை இழக்கவில்லை. தங்களால் மறுகரைக்குச் செல்ல முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் உறுதியாக இருந்தன. “தங்களால் முடியும்” என்று நினைத்தன. செயலிழந்த புகையிரதத்திலிருந்து வெளியே வந்தன. “உதவி, உதவி” என்று

சத்தமிட்டன. புகையிரதங்கள் அவற்றைக் கவனியாது சென்று கொண்டிருந்தன. பொம்மைகள் நம்பிக்கை இழக்கவில்லை. மலையின் மறுபக்கம் செல்வதற்கான முயற்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டனர். தங்களால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் சிந்தித்தனர். புதிய புதிய வழிமுறைகள் தோன்றின. மூடிய மனமல்ல (Closed mind) திறந்த மனதுடனே (open mind) இருந்தன. அதனால் சலிப்படையவில்லை. வெற்றியடைவதில் வைராக்கியமாகின. ஒரு சின்ன புகைவண்டி வருவதை அவை அவதானித்தன. மலையின் மற்றப்பக்கத்திற்கு தங்களைக் கூட்டிச் செல்லும்படி ஒருமித்த குரலில் சப்தம் எழுப்பினர். அந்தப் புகைவண்டி நின்றது. ஆனால், அது மலையின் மறுபக்கம் சென்றதில்லை. இவ்வளவு பொதிகளைச் சுமந்து செல்லக்கூடியவாறு வலு அந்தச் சின்னப் புகையிரதத்திற்கு இல்லை. ஆனால் “என்னால் முடியும்” (I think I can attitude) என்ற நம்பிக்கையுடைய புகையிரதம் இது. பலத்த இரைச்சலுடன், சில்லுகள் சுத்த மறுத்தும், அதிக புகையை வெளித்தள்ளிக்கொண்டு ஓடுவதும், தடைப்படுவதும், நிற்பதுமாக, பலத்த இழுபறியுடன் புகையிரதம் நகர்ந்தது. “தன்னால் முடியும்” என்ற நம்பிக்கையில் பின்வாங்கவில்லை. மலைமீது நம்பிக்கையுடன் ஏறியது விளையாட்டுப் பொருட்கள் (toys), பொம்மைகள் மகிழ்ச்சியில் குதித்தன. புகைவண்டி பொம்மைகளுடன் சென்றடைய வேண்டிய மலையின் மறுபக்கத்தைச் சென்றடைந்தது. முயன்று வென்ற அந்தப் பொம்மைகளும், விளையாட்டுப் பொருட்களும் குதூகலத்தில் துள்ளிக் குதித்தன. “என்னால் முடியும்” என்ற அந்த சிறு புகையிரதம் தனது பணியை நிறைவு செய்ததையிட்டு புழகாங்கிதமடைந்தது.

அத்தியாயம் 35

இவ்வாறு கூறாதீர்கள்

(Never say like this)

“இப்படி நடக்கும் என்று உனக்கு நான் சொல்லவில்லையா? நீ கவனிக்கிறதே இல்லை. சோம்பேறித்தனம் அதுதான் உன்னில் உள்ள பிரச்சனை” மௌனமாக நிற்பதைப் பார்த்ததும் அப்பாவின் கோபம் அதிகரித்தது. “உன்னுடன் கதைத்துக் கொண்டிருப்பதில் அர்த்தம் இல்லை. நீ ஒன்றும் செய்து முடிக்க மாட்டாய்” அப்பா தன் கோபங்களைக் கொட்டி முடித்தார்.

அப்பா தன் மகனுக்கு Negative label ஐ எடுத்துக் கொடுத்து எதிர் காலத்திற்கு வேட்டு வைத்து விட்டார். “உனக்கு நான் சொல்லவில்லையா?” என்பது (Negative label) தவறான சொற்பிரயோகம். பிள்ளைகளுக்கு முத்திரை குத்தாதீர்கள். கோபத்தில் கொட்டிய அத்தனை சொற்களும் பிள்ளையின் தற்போதைய இக்கட்டான சூழலை மேலும் மோசமாக்கிவிட்டது.

பிள்ளை பேசக் கற்றுக்கொள்வது வீட்டில் இருந்துதான் ஆரம்பமாகிறது. அமெரிக்க Cleveland University ஐச் சேர்ந்த Professor of communication Michael Beaty என்ன கூறுகிறார் என்பதை இங்கு பாருங்கள். அவமதிப்பிற்கும், பேச்சுக்கும், ஏச்சுக்கும், நிந்தனைக்கும் உள்ளாகும் சிறார்கள் வளர்ந்து தன் வாழ்நாளில் அந்தச் சொற்களை பிறருக்கு பாவித்திருக்கிறார்கள். வாழ்க்கைத் துணையுடன், தன் பிள்ளைகளுடன், நண்பர்களுடன், வேலைசெய்யும் இடங்களில் அதே Negative language பாவிக்கிறார்கள். இதனால் இவர்கள் தர்மசங்கடமான சூழலுக்குள் தள்ளப்பட்டு விடுகிறார்கள்” என்கிறார்.

சிறார்களை உடனே பாதிப்பது மாத்திரமல்ல, அவர்களது வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து பாதித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. பெற்றோர் தான் பிள்ளைகளின் கண்ணாடி, இந்த உலகில் பிள்ளைகள் தங்களை யார் என்று காட்டும் கண்ணாடியாகத்தான் பெற்றோர்கள் இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை மதித்து கதைக்க, அவர்கள் வெற்றிப் பாதையில் வீறு நடை போட பெற்றோர் மூலகாரணமாக அமைந்து கொண்டேயிருப்பார்கள். குறையையும், நிறைவையும் பேசக் கூடாது. குற்றமும் குறையும் மனதில் பதிந்து விடும்.

ஒரு நிகழ்வு:

பத்து வயது மகன் சிறப்பாக கிறிக்கெட் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார். அவனது தந்தை உனக்கு என்ன bat பிடிக்கத் தெரியவில்லை என்றதும் அவனது விளையாட்டு பின்னடைந்தது என்கிறார் உளவியலாளர் (Psychologist) - Dr yearn yonder என்ற நூலில் “தந்தை மகனை கீழ் நிலையில் தள்ளிப் பார்க்கும் பழக்கம் உள்ளவர். தந்தையின் செயல் விளையாட்டை மாத்திரம் அல்ல, மகனின் கல்வியையும் பாதித்து விட்டது” என மேலும் விளக்கியுள்ளார்.

உடல் பருத்த பல பெண்களை அமெரிக்காவில் யேல் (Yale) நகரில் உள்ள Centre for eating and weight disorders ல் ஒரு மதிப்பீடு எடுத்தார்கள். “சிறு வயதில் உடல் பருமனுக்காக கேலி பண்ணப் பட்டதையும், உறவினர்கள், சகோதரர்கள் அவர்களை கேலி பண்ணியதும் பெற்றோர் அவர்கள் எடை கூடுவதால் அவர்களை யாரும் திருமணம் செய்ய மாட்டார்கள், உடல் அவலட்சணமாக இருப்பதை குத்திக் காட்டிக் கதைக்க அவர்கள் மனதில் Negative பதிந்து தங்கள் மீது வெறுப்பான அவிப்பிராயம் கொண்டதினால் அவர்களது Self esteem குறைந்துவிட்டது. தாங்கள் அவலட்சணம், யாருக்கும் பிடிக்காது என்ற எண்ணத்துடன் வளர்ந்து தங்களை தாங்களே வெறுக்கிறார்கள்” என்பதை சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. பெற்றோர் சரிவர கதைக்கத் தவறின் பிள்ளைகள் பெற்றோருடன் மனம் விட்டு தங்கள் குறை நிறைகளைப் பேசாமல் தங்களுக்குள்ளே விடுகிறார்கள்.

University of Georgia வைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் கல்வித்துறை பேராசிரியை Marilyn Gootman அவர்கள் The Loving Parent's Guide to Discipline என்ற தனது நூலில் தனது தந்தையைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறார். தனது தந்தை தான் சிறுமியாக இருந்தபோது எதற்கும் காரணமில்லாமல் தன்னைப் புகழ்ந்து கூறுவாராம். “நீ கெட்டிக்காரி, நீ சாமர்த்தியசாலி, நீ திறமையானவள்” காலப்போக்கில் தான் தந்தை மீது நம்பிக்கை யிழந்து விட்டாராம். தனக்கு பாராட்டுக்கள் வரும்போது சந்தேகமாக உள்ளது. உண்மையா? பொய்யா? குழந்தைப் பருவ அனுபவமே முன்னுக்கு வருகிறது. அவர் மேலும் கூறுகிறார். பெற்றோர் விசுவாசமாக, உண்மையாக நடக்க வேண்டும். போலித்தனம் இருக்கக் கூடாது. பொய்ப் பாராட்டு கூறக்கூடாது என்கிறார்.

உதாரணங்கள்:

1. தந்தை மகளைப் பார்த்து “அழகு தேவதை” என்று புழுகு பாடசாலையில் மாணவர்கள் “சப்பட்டை மூக்கு” என்று கேலி செய்து தமாஸ் பண்ண, அப்பா என்னை “அழகு தேவதை” எனக் கூறுகிறார் என்ற ஐயம் தலைதூக்குகிறது. அப்பா சொல்வதும் முரண்பாடாக உள்ளதாக கவனிக்கிறார். அழகு தேவதையா?, சப்பட்டை மூக்கா?, அல்லது இரண்டுமா? தான் எதற்குரியவள்? என்ற கேள்வி அவளுக்குள் எழுகிறது. பிள்ளையின் தோற்றம் மாறக்கூடியது. உடலின் தோற்ற வர்ணனை உளவியல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
2. அந்தக் கணக்கை இறுதியாகச் சரியாகச் செய்துவிட்டாய் என்பதில் பிள்ளைக்கு கொடுக்கும் செய்தி உனது முன்னேற்றம் மிகத் தாமதமானது என்பதாகும். தாமதமானவர் என்ற மதிப்பீடு பிள்ளைக்கு வழங்கப்படுகிறது. ‘நீ இந்தக் கணக்கை செய்து முடித்து விடுவாய்’ என நான் நினைக்கவில்லை என்பதில் பெற்றோருக்கு பிள்ளையின் திறமையில் நம்பிக்கை இருக்கவில்லை என பிள்ளை உணருகிறது.
3. பிள்ளையின் பலத்தை கூட்டவேண்டிய சந்தர்ப்பத்தை பெற்றோர் நமுவ விட்டுவிட்டார்கள். அந்தக் கணக்கின் விடை சரி. உனது கடின பயிற்சியினதும் பலன்தான் அது என்றால் சரியான சந்தர்ப்பத்தில் பலத்தைக் கொடுக்கிறீர்கள். (your hard work really paid off)
4. தனது மூன்று வயது மகனைப் பார்த்து அம்மா “நீ சரியான குழப்படி” என்றார். மகன் கடைசிவரை தாயின் அந்த லேபிலை மனதில் காவிக்கொண்டே இருந்தான். பெற்றோர் சொல்வதை அனேக பிள்ளைகள் நம்புகிறார்கள் என்றால் தன்னை அப்படி ஆகத்தான் பிள்ளை பார்க்கிறது. சரியாகச் செய்யும்போதெல்லாம் தான் செய்வது அதிஸ்டம் என்று தன்னம்பிக்கை இல்லாத நினைவாக மாறிவிடும். என்கிறார் மைக்கல் பீற்றி (Michael Beatty).
5. “Pam ancowitz, Director of parents’ place inc, Newyork தன் பிள்ளை மீது விட்ட தவறை நினைவு கூறுகிறார். Freezer ஐ திறந்து பார்த்த இடத்தில் ice popsiclesகள் சிலவற்றை காணவில்லை. மகனைப் பார்த்து நீ எடுத்தியா? என்று கேட்டேன். அவன் உடனே “இல்லை” என்றான். நீ பொய் சொல்கிறாய் நீ பொய்யன் என்று சொன்னேன். அது அவனை பாதித்துவிட்டது. அவனுக்கு பொய்யன் என்ற பெயரை நானே சூட்டியிருக்கிறேன். மற்றைய சகோதரங்களிற்கும்

மிகுதியை வைத்திருக்கலாம் என்று சொல்லியிருக்க வேண்டும்” என கூறுகிறார். பிள்ளையின் செயலைத்தான் சுட்டிக் காட்ட வேண்டும் அவனை அல்ல.

Gender labels பாலியாதீர்கள். பெண்பிள்ளையைப் பார்த்து பெடியன் மாதிரி கதைக்கிறாய், பெடியன் மாதிரி பிள்ளையைப் பார்த்து நீ என்ன பொம்பிளை மாதிரி அழுகிறாய், பொம்பிளைப் பிள்ளை மாதிரி நட. இவைகள் அவர்களது தாம்பத்திய வாழ்வில் பாதிப்பு களைக் கொடுப்பதாக Carole Sousa என்ற Coordinator, Dating violence Intervention Project in Cambridge, U.S.A குறிப்பிடுகிறார். பிள்ளைக்கு logical reason சொல்ல வேண்டும். Super marketல் பிறருக்குத் தடையாக பிள்ளை விளையாடிக் கொண்டு இருந்தால், வீட்டுக்குப் போவோம் அங்கே விளையாடலாம் என்று கூட்டிச் சொல்ல வேண்டும்.

பாடசாலை சென்று பிள்ளையை கூட்டி வரும் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை காரில் வேகமாக ஏற்றி வேகமாக வீடு சேருகிறார்கள். போக்குவரத்து நெரிசல்களுக்கு முன் வீடு போய் சேர்ந்து விட வேண்டும். என்ற எண்ணத்தில் பிள்ளைகள் தங்கள் பாடசாலை விடயங்களை கூறினாலும் கவனத்தில் கொள்வதில்லை. தங்கள் திறமைகளைக் கூறினாலும் காதில் வாங்கிக் கொள்வதில்லை. பிள்ளைகளிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. அவர்களது கவனம் Traffic project ஐ தாண்டுவதில்தான் உள்ளது. இது தவறான மனப் போக்கு. பிள்ளைக்கும், பிள்ளையின் Projectக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து நேரத்தைச் செலவு செய்ய முடியாது என்பதைத்தான் பிள்ளைக்கு ஊட்டுகிறீர்கள். வீட்டை போனதும் பொறுமையாக நேரம் எடுத்து நீ சொல்வதை நிதானமாகக் கேட்கப்போகிறேன் என்று கூறி பிள்ளைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

அத்தியாயம் 37

வீதிகளின் விதிமுறைகளை சிறார்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்

(Teach kids Street - Traffic rules and regulations)

வீதியிலே உனக்குப் போகத் தெரியாதா? வாகனத்தில் மோதுண்டு அடிபடப் பார்த்தியே!! எனக் கூறி சிறுவர்களைத் தண்டிக்காதீர்கள், வாகன நெரிசலைக்காட்டி பயப்படுத்தாதீர்கள். போக்குவரத்து விதிமுறைகளை மனனம் செய்து வீதிக்குச் செல்ல முடியாது. பெரியவர்கள் அனுபவ ரீதியாகப் போக்குவரத்து முறைகளை அறிந்து வைத்திருப்பதுபோல பிள்ளைகள் அறிந்து வைத்திருப்பதில்லை.

1. குழந்தை தன் சுதந்திரத்தை அடைய வேண்டுமென்பது தவிர்க்க முடியாத உண்மை. ஒரு நாளைக்குப் பிள்ளை தனியாக பாடசாலை செல்லப்போகிறது, நண்பர் வீட்டுக்கு செல்லப்போகிறது. தனித்து ஒவ்வொன்றும் செய்யச்செய்ய சுதந்திரம் அதிகரிக்கிறது. இது வளர்ச்சியாகும். சுதந்திரத்தில் செயல்பட, செயல்பட ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.
2. சிறுவர்களுக்கு இயற்கையாக எதையும் அறிவதில் ஆர்வம் உண்டு. எதையும் செய்து பார்ப்பதிலும் ஆர்வம் உண்டு. தங்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டுப் பொருள் தெருவில் விழுந்து கிடப்பதைப் பார்த்தால் உடனே ஓடிச் சென்று எடுப்பார்கள். தெருவில் வாகனம் வருவதைக்கூட கவனிக்க மாட்டார்கள். அப்படி ஓடிப்போனால் என்ன செய்வீர்கள்? கார் வாறது கண்ணுக்குத் தெரியவில்லையா? என்று கண்டிப்பீர்களா? அடிப்பீர்களா? அடித்தால், கண்டித்தால் வளரும் பிள்ளையின் சுதந்திரத்தை ஆரம்பத்திலேயே மழுங்கடித்து விடுவீர்கள். பிள்ளைகளின் சுதந்திரத்தை வளர்க்க வேண்டும். அதன் ஊடாகவே தன் நம்பிக்கை, சுய பெறுமதி, விழிப்புணர்வு (awareness), ஆற்றல்கள் வளர்கின்றன. மழுங்கடித்தால் பயம், பின்னடைதல் மாத்திரமல்ல, பிழை வந்து விடுமோ என்ற

சந்தேகமும் சேர்ந்து வளர்ந்து விடுவதால் மற்றவர்களது ஒப்புதலை எதிர்பார்ப்பார்கள்.

பிள்ளைகளுக்கு பொருத்தமான காரணங்களை மாத்திரம் காரணங்களுடன் விளங்கப்படுத்த வேண்டும். தெருவில் வாகனம் ஓடும்போது குறுக்கே போனால் வாகனத்துடன் மோதி காயம் ஏற்படலாம். உடல் பாதிப்புக்குள்ளாகலாம் என்பதை இலகுவாக, நாசக்காக பிள்ளை புரியக்கூடிய மாதிரி கூறுங்கள்.

3. பிள்ளை சுதந்திரமாகத் தன்னம்தனியாகச் செயல்படும் தினங்கள் அனைத்தும் பிள்ளையின் சுதந்திர கொண்டாட்ட தினங்கள் ஆகும். பிள்ளை தனியாக பிறர் உதவி இல்லாமல் பாடசாலை சென்ற தினத்தைக்குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். குழந்தை தானாக உடுப்பு போட்ட நாள், toilet ஐ தானாக சரியாகப்பாவித்த நாள், தானாக உதவி இல்லாமல் சாப்பிட்ட நாள், தானாக பால், பழச்சாறு நீர் பருகிய நாள், தானாகவே பல் துலக்கிய நாள் போன்ற தினங்களைக் குறித்து வைத்து பிள்ளை வளர வளர அந்தத் தினங்களை கொண்டாடுங்கள். வாழ்வே கொண்டாட்டமாகிவிடும். இவை பிள்ளைகளின் தினங்களாகும். பிள்ளைகளின் தினங்களைப் பெற்றோர் கொண்டாட (children's day celebration) பிள்ளை-பெற்றோர் அன்புப்பிணைப்பு அதிகரிக்கும். பிள்ளையின் பிறந்த தினம் பெற்றோருக்குரியது. ஏனெனில் அன்றுதான் அவர்கள் பெற்றோர்கள் ஆனதினமாகும். உண்மையில் அது பெற்றோரின் கொண்டாட்ட தினமாகும். (Parenthood celebration/ parent's day celebration)
4. குழந்தை தனித்துச் செயல்படும் தினங்கள் குழந்தையின் முக்கிய தினங்களாகும். அவற்றைக் கொண்டாடும்போது குழந்தையின் தனித்துவத்தை (Individualism / Uniqueness) கொண்டாடுவது போலாகும் அவைகள், குழந்தைகள் தனிமனிதர்களான சுதந்திர தினங்களாகும். அவர்களின் தனித்துவத்தை வளர்க்க வேண்டும். தனித்துவம் தவிர்க்கப்பட்டால் பெற்றோரில் தங்கி வாழ்தல் (dependency), பிறரை சார்ந்து வாழல் என்பவை காலப்போக்கில் ஏற்பட்டுவிடும். பிள்ளைகள் (dependent) மற்றவர்களில் தங்கியிருப்பவர்களாகவோ அல்லது ஒரு கிளையாகவோ (branch) வாழக்கூடாது.
5. பாதுகாப்பாக நீங்கள் தெருவில் சென்றால் பிள்ளையும் அதைக் கவனித்து அதுபோல பாதுகாப்பாக தெருவைக் கடக்கும். நீங்கள் போக்குவரத்துச் சட்டத்தை மதித்து நடந்தால் பிள்ளையும்

அவ்வாறே செய்யும். அவ்வப்போது logical reasons களை விளங்கப்படுத்துங்கள்

6. உங்களுக்குத் தெரிந்த எல்லாவற்றையும் பிள்ளைக்குக் கூறிக் கொண்டிருக்காமல் நீங்கள் யோசிக்கும் அனைத்தையும் சொல்லிக் கொண்டிருக்காமல், சூழ்நிலைக்கு ஏற்றதை மாத்திரம் கூறுங்கள். பிள்ளை எதை எடுக்கும், எதை விடும், எதை மறக்கும் என்பது தெரியாததால், இரண்டு மூன்று சொற்களில் நாசக்காக விளங்கப் படுத்துங்கள்.
 7. சாலையில் வரும் வாகனங்களின் பெயர்களைக் கூறினால் வாகனங்களை அடையாளம் காண்பார்கள்.
 8. Car, truck, Auto, van, Motor bike, Bicycle, scooter etc.
 9. தெருக்களில் நிற்கும்போது பிள்ளைக்குக் கூறுங்கள், நீதான் என்னைக் கூட்டிக்கொண்டு செல்ல வேண்டும், நீங்கள் தெருவைக் கடக்க பிள்ளை உங்களுக்கு வழிகாட்டட்டும். பிள்ளைகளை Signalsஐ கவனிக்கப் பழக்குங்கள். வாகன வேகத்தைக் கவனிக்கப் பழக்குங்கள். தெருவைக் கடக்க சரியான சந்தர்ப்பத்தை தெரிவு செய்யப் பழக்குங்கள். வீதியைக் கடக்க உங்களுக்கு உதவும் உங்கள் சிறுவர் பிற்காலத்தில் வீதிகளில் அல்லல்படும் பலருக்கு வீதிகளில் உதவுவார்கள்.
-
10. பிள்ளைகள் விடும் எந்தத் தவறுகளையும் கற்றலில் ஒரு பகுதியாகவும் சாதாரணமாகவும் பார்க்க வேண்டும். பெற்றோரின் குரல் கடுமையாகவும் முகம் கடுகடுப்பாகவும் மாறினால் மாறுமானால், பெற்றோர் கூறும் விவரங்களைப் பிள்ளையால் கிரகிக்க முடியாது.
 11. வீட்டிலிருந்து இழுத்துக்கொண்டு போய் பாடசாலையில் விடுவதும் பின்பு கையைப்பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு பாடசாலையிலிருந்து வீட்டுக்கு கூட்டிவந்து விட்டு, “அப்பாடா” என்று பெருமூச்சு விட்டு இன்றைய வேலையை என்னமோ முடித்து விட்டேன் என்று இதை வேலையாகக் கருதாமல், சாலைப் போக்குவரத்து விதிமுறைகளை பிள்ளைகள் அனுபவ ரீதியாக உணர நடைமுறை மூலம் கற்றுக் கொடுங்கள்.
 12. சாரதிகளுக்கும், பாதசாரிகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசங்களை விளங்கப்படுத்துங்கள். Signal lightsஇன் நிறங்களை வித்தியாசங்களை விளங்கப்படுத்துங்கள். பாதசாரியாகவும் சாரதியாகவும் தெருவில்

அங்கலாய்ப்பவருக்கு உதவக்கூடிய மனிதராகவும் உங்கள் பிள்ளை வளர்கிறது. பிள்ளைகள் இவ்வாறு வளர்ந்தால் விபத்தில்லாத தெருக்கள் உருவாகிவிடும்.

13. வீதிகளில் வாகன விபத்துக்கள் நிகழ்ந்தால் உங்களால் முடிந்த உதவி செய்யுங்கள். Ambulance ஐ வரவழைத்து விபத்தில் சிக்கியவர்களுக்கு முதலுதவி செய்யுங்கள். ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ப்பியுங்கள். முடியுமென்றால் இரத்ததானம் செய்யுங்கள். விவரம் பெற்று அவரது குடும்பத்தினருக்கு அறிவியுங்கள். முடியாதோருக்கு வீதிகளைத் தாண்டிச் செல்ல உதவுங்கள். கர்ப்பிணிப் பெண்கள், குழந்தைகள், கைக்குழந்தைகளைக் கையில் தாங்கி வரும் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். இது போன்ற செய்கைகள் உங்கள் பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்கும், கண்ணால் பார்த்து வளர்வார்கள். வீட்டில் இவைகளைப் பற்றி சமூக அக்கறையுடன் வளரும் இளம் பருவத்திலுள்ள பிள்ளைகளுடன் பேசுங்கள். உங்கள் செயல் மூலம் மனித நேயத்தை விளங்கிய மனிதர்களாக வளரட்டும். விழுமியங்களுடன் (values) வளரட்டும். வாழ்வு நகர்ந்து செல்லட்டும்.

அத்தியாயம் 38

ஒவ்வொரு குழந்தையும் உலகத்தின் பிரதிநிதி அவர்கள் வாழ்வே உலகத்தின் குறியீடு

(Every child represents the Universe;
Their lives are the universal symbols)

பெற்றோரின் அன்பின் அரவணைப்பில் குழந்தை பிறந்து குழந்தை வளர்ச்சியடைய வேண்டும். குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் அன்பின் அதிர்வால் ஈர்க்கப்பட்டு இயல்பாக தாயின் பால் குடிக்க முனைகிறது. தாய் அழகோ, அழகற்றவளோ பிள்ளைக்கு அவள் “அன்னை”. குழந்தை பெற்றோரின் முழு அன்பில் (undivided love) திளைக்கிறது (Nurturing). குழந்தை பிறந்ததும் நல்ல பிரஜையாக உலகப்பிரஜையாக வளர்வதற்கேற்ற நல்ல சூழலை உருவாக்கிக் கொடுக்கும் பொறுப்பு பெற்றோர்களைச் சார்ந்தது. காரணம், குழந்தை தொடர்ந்து தான் வாழப்போகும் உலகத்தைப் பற்றி எதுவும் அறிந்திருக்கவில்லை. பெற்றோர் உலக சார்பாக செயற்படவேண்டிய பொறுப்பில் இருக்கிறார்கள். குழந்தைக்கு வேண்டிய உணவு, உடை, மருத்துவம், இருப்பிடம், பொருட்கள் கல்வி அனைத்தையும் பெற்றோர் வழங்குகிறார்கள். குழந்தைகள் வளர்ந்து தனிமனிதர்களாகப் பரிணமிக்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் மனதில் முன்உதாரணமானவர்களாகி விடுகிறார்கள் (Role model). இதனால்தான் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் “உண்மை அன்புடன்” வாழவேண்டும். உண்மையும், அன்பும் குடும்ப அஸ்திவாரமாகும். குடும்பமே தேசமாக, உலகமாகப் பரிணமிக்கிறது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் உலகத்தின் பிரதிநிதிகள். அவர்கள் வாழ்வு உலகத்தின் குறியீடாகும். குடும்பங்களுள் பூசல்கள், சச்சரவுகள், மனமுறிவுகள், சண்டைகள், பிரிவினைகள், அனைத்தும் உலகத்துக்கு எதிரான போராட்டம் போன்றவைகளாகும். குடும்பங்களின் நெருக்கம், பிணைப்பு இவைகள் உலக அமைதி போன்றவை. நல்லதொரு குடும்பம் உலகத்திற்கு உறுதியான அஸ்திவாரமாகும்.

வளரும் இளம்பருவம் (Teens):

வாலிபப் பருவம் (Teenage) என்பது பெற்றோர் பிடியிலிருந்து விலகி தாங்களாகவே சுதந்திரமனிதர்களாக எதையும் செய்ய முற்படுவது. சில வேளைகளில் சிலர் 10 வயதிலேயே இத்தகைய தன்னம்பிக்கையைப் பெறலாம். சிலர் 40 வயதாகியும் பெற்றோர் பிடியிலிருப்பதால் தன்னம்பிக்கையை அடையாமலும் இருக்கலாம். காரணம் முயற்சியற்று, தங்கி அல்லது சார்ந்து வாழ்ந்ததால் ஆக்கபூர்வமான எண்ணம் துளிர் விடாததால் தனிமனிதராகப் பரிணமிக்க முடியவில்லை.

தரமான பெறுமதியான நேரம் (quality time): என்பது ஒன்றாக சேர்ந்து நேருக்கு நேராக (face to face) கலந்து, அந்த நேரத்தை தரமான, பெறுமதியான நேரமானதாகச் செலவளித்தல். ஏனோதானோ என்றிருக்காமல் shoulder to shoulder இருத்தல் அல்ல. Quality time என்பதைச் சுருக்கமாகக் கூறினால் சேர்ந்திருக்கும் அவ்வளவு நேரமும் கலகலப்பாகவும், பெறுமதியானதாகவும், பிரயோசனமானதாகவும் இருத்தல்.

பொறுப்புணர்வு (Responsibility) என்பது தான் ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்று ஒருவர் பொறுப்பெடுத்தல். ஒரு வேலையை பொறுப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என நினைப்பது, செய்வது சிறுவயதிலிருந்தே உருவாகிறது.

சவால்கள் (Challenges): குழந்தை எழுந்து நின்று தட்டுத்தடுமாறி நடக்கும்போது புவியீர்ப்பின் சவாலைச் சந்திக்கிறது. வாழ்வில் பொதுவாக எதிர்கொள்ளும் தடைகளையும், எதிர்பாராமல் ஏற்படும் சவால்களையும் (challenges) சந்திக்க சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளைகட்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கி பழக்க வேண்டும்.

சவால்களில்தான் ஒருவர் வளர முடியும்: பெற்றோர் தங்கள் 15 வயதில் சந்தித்த உலகம் இன்றில்லை. தங்கள் 15 வயதுப்பிள்ளைக்கு தங்கள் காலத்தில் இப்படித்தான் என்று கூறி 40 வருடத்துக்கு முந்திய உங்கள் காலத்தைப்போல வாழ் என்று பிள்ளைக்குக் கூறாதீர்கள். எங்கள் காலத்தில் என்று பிள்ளைக்கு ஆரம்பிக்காதீர்கள். காலங்கள், வளர்ச்சிகள், கல்விமுறைகள் எனப் பலதரப்பட்ட வேறுபட்ட மாற்றங்களுடன் சேர்ந்து சென்றுதான் சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டும். அந்த சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க, காலத்தை அனுசரித்து பிள்ளைகளை வழிநடத்த வேண்டும். அந்தப் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் பெற்றோர் சந்தித்த காலமாக இருக்கப் போவதில்லை. ஆனால் எக்காலமாக இருந்தாலும் சவால்கள் காலத்துக்கு ஏற்ற சவால்களாகவே இருக்கும். பெற்றோர்கள் உலக மாற்றத்தையும் வளர்ச்சியையும் நன்கு அறிந்து பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நகர வேண்டும்.

அன்பும், ஆதரவும்: அன்பும் ஆதரவும் பிள்ளைக்குக் கிடைக்க வேண்டும். அது பிள்ளை வாழும் இடத்திலிருந்து தடையற்ற ஊற்றாக வேண்டும். பிள்ளையின் வீட்டிலிருந்து அருவிபோல பாய வேண்டும். வீட்டிலிருந்து அன்பும், ஆதரவும் பெறப்பட்ட பிள்ளைகள் தன் நிலையில் தனக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற வாய்ப்புகளில் வளர்ந்து சாதனையாளராகி விடுவார்கள். வாழ்க்கையின் விழுமியங்கள் (Ethical values) அவர்களில் பிரதிபலிக்கும். வன்முறையாளர்கள், சமூக விரோதிகள், பயங்கரவாதிகள் உருவாவது வீட்டிலிருந்தே. வீட்டில் போதிய அளவு அன்பும், ஆதரவும் கிடைக்காதிருப்பதாலேயே பிள்ளைகள் பிழையான வழியில் செல்ல நேர்கிறது.

சட்டவிரோத குற்றம் இழைத்தல்: குற்றமிழைக்கும் சிறுவர்களிற்கு தண்டனை வழங்க வேண்டும் என்ற கருத்தை சட்ட அமுலாக்கல் பிரிவினர் பல நாடுகளில் முன் வைக்கின்றனர். சில மேற்கு உலக நாடுகளில் 16 வயதுக்கு கீழ் தண்டிப்பதில்லை. அது தற்போது 14 வயதாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளது. வயதானவர்களுக்குக் கொடுக்கும் தண்டனை இளம் குற்றவாளிகளுக்கு (young offender) வழங்க சட்டங்கள் திருத்தப்பட்டு உள்ளன.

“பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் தினமும் இரவு குறைந்தது 30 நிமிடம் ஒன்றாக உட்கார்ந்து இருந்து மனம் விட்டுப் பேசிப்பழகி வருவதால் பிள்ளையின் மனப்போக்கை பெற்றோர் கண்டறியலாம். அவர்கள் பார்க்கும் படங்கள், internet, அவர்களது தொடர்புகள் முதலியவற்றை பெற்றோர்களால் அறிய முடியும். அதே நேரத்தில் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மூலமும் மாணவர்களை அறிந்து கொள்ளலாம்”.

ஒரு நிகழ்வு:

April 1999-இல் அமெரிக்காவில் Colorado வில் உள்ள Littleton என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ள Columbine High School-இல், 17 வயதுடைய அப்பாடசாலையின் இரு மாணவர்கள் கன்னா பின்னா என்று சுட்டதில் 13 மாணவர்கள் அதே இடத்தில் உயிரிழந்தனர். 23 சக மாணவர்கள் படுகாயமடைந்தனர். இதனைத் தொடர்ந்து பாடசாலைகளிலும் சனநடமாட்டம் அதிகமாக உள்ள இடங்களிலும் பல சம்பவங்கள் அமெரிக்காவிலும் வேறு பல இடங்களிலும் வெவ்வேறு காலங்களில் நடந்துள்ளன.



இச்சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து பொது மக்கள் பெற்றோர்கள் மீது கோபப்பட்டனர். பிள்ளைகளின் கைக்குத் துப்பாக்கி கிடைக்கக்

கூடியமாதிரி வீட்டில் பெற்றோர் துப்பாக்கி வைத்திருந்தார்களா? பிள்ளையின் கையில் துப்பாக்கி இருந்ததைப் பெற்றோர் அறிவார்களா? பெற்றோரின் தவறான நடவடிக்கைகளால்தான் அந்த 2 தாக்குதல்காரர்களின் கைகளில் துப்பாக்கி சிக்கியிருந்தது என்பதால் பெற்றோருக்கு எதிராகக் குற்றச்சாட்டு சுமத்தப்படும் எனக் Colorado governor ம் தெரிவித்தார். அந்த 2 மாணவர்களுக்கு துப்பாக்கி எப்படிக் கிடைத்தது?, பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகள் பற்றி என்ன தெரிந்து வைத்திருந்தனர்? என்பது விசாரணையில் தெரிய வரும் உரிய சட்ட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படும் எனவும், வோஷிங்டனில் சட்டமா அதிபர் (Attorney General) தெரிவித்தார். இறந்த மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் “பிள்ளைகள் அன்பாக நடத்தப்பட்டிருந்தால் இப்படியான சம்பவங்கள் நடக்க வாய்ப்பில்லை” என்று ஊரே தொலைக்காட்சியில் நேரடி ஒளி பரப்பில் கூறினர்.

இறந்த மாணவர்களின் வேறு பல பெற்றோர் இவ்வாறு கூறினர்:

“வீட்டில் பல பெற்றோர் தங்களுக்குள் சண்டை சச்சரவுகளுடன் வாழ்கிறார்கள், இதனால் பிள்ளைகளுக்கு அன்பு என்றால் என்ன என்றே தெரியாது. பெற்றோரின் பாசம் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை, ஒருவித வன்முறைக்குள் பிள்ளைகள் வளர்கிறார்கள், பிள்ளைகளுடன் உட்கார்ந்திருந்து பேசுவதே இல்லை” இக்கருத்தை பல பெற்றோர் பத்திரிக்கைகளுக்கும் தொலைக்காட்சிகளுக்கும் கூறினர்.

இச்சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து உளவியல் ஆய்வாளர்களும் பொது மக்களும் கூறிய கருத்துக்களை இங்கு முன்வைக்கின்றேன்.

1. பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து உட்கார்ந்திருந்து பிள்ளைகள் கூறுவதை பொறுமையாகக் கேட்பதில்லை.
2. அம்மா, அப்பா எந்த நேரமும் வாய்த்தகராறு.
3. குழந்தை பராமரிப்பதில் அப்பா ஈடுபடுவதில்லை. அம்மா தனித்து ஈடுபடுவதால் கூட்டு முயற்சி அங்கே இல்லை.
4. பிரிந்து வாழும் பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் ஒருவரை ஒருவர் குற்றம்குறை சாட்டி தங்கள் பிள்ளைகளிற்குக் கூறுகிறார்கள்.
5. பிள்ளைகள் தனிமைப்படுத்தப்படுகிறார்கள். இதனால் பிள்ளைகள் போதை வஸ்துவுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

மாணவர்கள் கூறிய கருத்துக்கள் இங்கே:

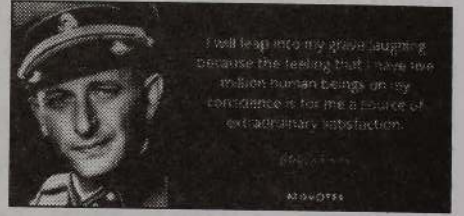
1. மாணவர்கள் மனம் திறந்து கதைப்பதற்கு நம்பிக்கையானவர்கள் யாரும் இல்லை. சில ஆசிரியர்களும் நம்பிக்கையுடையவர்களாக மாணவர்களுடன் பழகுவதில்லை, நடந்து கொள்வதில்லை

2. மாணவர்களுடன் எஜமான் போன்று நடந்து கொள்கிறார்கள். வீட்டிலும் அலட்சியப்படுத்தப் படுகின்றோம். எங்களை யாரும் புரிய மறுக்கிறார்கள். மனம் திறந்து பேசக்கூடிய வகையில் பொறுமையாக நடப்பதில்லை. தனிமையும், விரக்தியும் வெறுப்பும் வாழ்வாக மாறுகிறது.

பிரிந்து வாழும் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன் செலவு செய்யும் நேரத்தை விட நீதிமன்றங்களிலும் வக்கீல் காரியாலயங்களிலும் தங்கள் நேரத்தை அதிகம் செலவழிக்கிறார்கள். பெற்றோரின் ஆணவச் சண்டைக்கு பிள்ளைகளை இரையாக்குகிறார்கள். பிள்ளைகளை முத்தமிடுவதை விட நீதிமன்றத் தீர்ப்பை முத்தமிட விரும்புகிறார்கள்.

ஒரு சம்பவம்: (ஐக்மன் (Eichman) வாழ்விலிருந்து)

ஹிட்லரது ஆணைக்கு உட்பட்டு யூதர்களை கொலை செய்த அடோல்வ் ஐக்மன் (adolf Eichman)



Argentina வின் தலைநகர் Buenos Aires ற்கு சற்றுத் தொலைவில் இருந்த San Fernando என்ற சிறு நகரில் தன் மனைவி பிள்ளைகளுடன் தலைமறைவாக வசித்து வந்தார். இவரை மொசாட் பிரிவைச் சேர்ந்த பீற்றர் மல்கின் என்பவர் 27.04.1960-இல் கைது செய்தார். கைது செய்த பின் இப்படியாக கொடூரமாக எப்படி உன்னால் கொலை செய்ய முடிந்தது? என பீட்டர் கேட்டபோது ஐக்மன் (Eichman) கூறிய பதில் அவரது சிறுபராயத்தை நினைவு கூர்ந்தது. “தந்தை மதஈடுபாடுடையவர், தன் மதக் கொள்கையில் உறுதியானவர். தன்னை நல்ல பிள்ளை என்பார். அவர் சுரங்கத் தொழில் சொந்தமாக நடத்தியவர் கோடூரமானவர்.

Eichman க்கு 10 வயதாக இருந்த போது தாயார் இறந்து விட்டார். தந்தை மறுமணம் செய்து கொண்டார். இவர் புறக்கணிக்கப்பட்டார். தந்தை மீது வெறுப்பு ஏற்பட்டது. தந்தைக்கு மகன் Eichman மீது அக்கறையில்லை. “மதம்”, “மதக்கோட்பாடு” என்று கூறிக்கொண்டே வாழ்ந்தார் தந்தை. இதனால் இச்மனுக்கு மதத்தின்மீது வெறுப்பு உருவாகிவிட்டது.

நாக்கி NAZI முகாமில் பயிற்சி மிகவும் கடுமையானது. Eichman அந்தப் பயிற்சியில் சிறப்படைந்தார். சிறுபிள்ளைப் பிராயத்திலிருந்தே வீட்டில் பாசம் இல்லாமல் வளர்ந்ததால் ஏற்பட்ட விரக்தி அந்தக் கொடூரமான கிட்லரின் இராணுவப்பயிற்சியை ஏற்கச் செய்தது. 45 வருடத்துக்குப் பின்பு தனது 55 வயதில் தன் சிறு பருவத்தில் தந்தை மீது ஏற்பட்ட வெறுப்பைக் கூறி உள்ளார்.

31.05.1962-இல் இஸ்ரேலில் மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. வழக்குவிசாரணையில் மத நூலுக்கு மேல் கை வைத்து சத்தியப் பிரமாணம் செய்ய மறுத்திருந்தார். இவருக்கு மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. இஸ்ரேலில் நிறைவேற்றப்பட்ட முதலாவது மரண தண்டனை இதுவாகும்.

கைது செய்த பீற்றர், "Eichman in my hand" என்ற தனது நூலில் "பிள்ளைகளை மதித்து விழுமியங்களைக் கொடுத்து வளரும் பிள்ளைகள் மற்றவர்களை மதிப்பவர்களாகவும் கருணையுள்ளவர்களாகவும் வளர்கிறார்கள், சொந்தமாகச் சிந்திக்கிறார்கள், தேவையான ஒழுக்கங்களையும் தெரிவு செய்கிறார்கள், மனச்சாட்சியின்படி நடக்கிறார்கள் என்பவற்றை இவரது பதிலில் இருந்து தான் அறிந்து கொண்ட முக்கியவிடயங்கள் என்கிறார்.

ஒரு நிகழ்வு:

இளவரசிடயானா Diana: ஓர் உயர் எண்ணம் சிசுவிலேயே நசுக்கப்பட்டு விட்டது.

டயானா தானே கூறிய தனது சொந்த வாழ்க்கை விவரங்களைத் தொகுத்து "In her own words" என்ற நூலில் வெளிவந்தது. அதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தகவல்கள் சிலவற்றை இங்கே குறிப்பிட்டு உள்ளேன். பிற்காலத்தில் உங்கள் கல்லறையில் என்ன வாசகம் எழுதப்பட வேண்டும் என்ற நூல் ஆசிரியரின் (Mr. Andrew Morton) கேள்விக்கு "சிசுவிலேயே நசுக்கப்பட்ட ஓர் உயர் எண்ணம் இங்கே (A great hope was crushed in its infancy)" என்று பதிலளித்தார். அவர் தொடர்ந்து கூறியதாவது "நான் சிறுமியாக இருந்தபோது அம்மாவும் அப்பாவும் பிரிந்து வாழ்ந்தனர். சனி, ஞாயிறு தினங்களில் அம்மாவுடன் தங்குவேன். அம்மாவை விட்டுப்பிரியும் போது நாங்கள் இருவரும் அழுது பிரிவோம், 9 வயதாக இருக்கும்போதே கற்ற நிகழ்வு எனது மனதில் துன்பியலாகப் பதிந்து விட்டது. நான் சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது எங்கள் வீட்டில் எங்கள் பராமரிப்பைக் கவனித்தது எல்லாம் "நன்னி (Nanny)" மார்கள் தான். நானும் எனது தம்பியும் அவர்களை வீட்டிலிருந்து துரத்துவதற்காகக் கதிரைகளில் ஊசி குத்தி வைப்போம். அவர்களது உடைகளை ஜன்னல் வழியாகத் தூக்கி எறிந்து விடுவோம். அம்மா அப்பா செய்ய வேண்டிய பணிகளை நன்னியே செய்வார். எங்களுக்கு அம்மா வேண்டும் நன்னி வேண்டாம் என்று சத்தம் போடுவோம், சிறுமியாக இருந்தபோது என் பாடசாலையில் நான் வித்தியாசமான மாணவராக இருந்தேன். விவாகரத்துப் பெற்றுப் பிரிந்து வாழும் பெற்றோரின் பிள்ளையாக இருந்தேன். மற்ற மாணவர்களது பெற்றோர்கள் தங்களது பிள்ளைகளைக் கூட்டிச்செல்லும் போது

குதூகலமாக பிள்ளைகள் போவதை என் சிறு பராயத்தில் பார்த்திருக்கிறேன். அந்தப் பிள்ளைகளிலிருந்து நான் வித்தியாசமானவள் என்பது எனது மனதில் ஆழமாகப் பதிந்து இருந்தது.

அம்மாவுடனோ, அப்பாவுடனோ தங்கியிருக்கும்போது அளவற்ற விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தருவார்கள். ஆனால், நாம் அன்புக்கும், அரவணைப்புக்கும் ஏங்கி நின்றோம். ஆனால், அது கிடைக்கவில்லை. கிடைத்ததெல்லாம் கடையில் வாங்கிய விளையாட்டுப் பொருட்களே.

எனக்கு 6 வயதாக இருந்தபோது பெற்றோர்கள் பிரிந்து மறுமணம் செய்து கொண்டார்கள். தந்தையுடனே நானும் சகோதரர்களும் இருந்தோம். பெற்றோருக்குள் அனுதினமும் சண்டைதான். தகராறுகள், வாக்குவாதங்கள் மாறிமாறி நடக்கும். அப்போது பெற்றோரது குரல்கள் ஓங்கி ஒலிக்கும். வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்தவர்களாக வாழ்ந்தோம், வளர்ந்தோம். அன்பும், பரிவும், பாசமும், அரவணைப்பும் அரிதாகி விட்டன.

எனது திருமண Engagement க்கு நான் செல்லும்போது எனது பாதுகாப்புக்காக அனுப்பப்பட்ட பொலீஸ்காரர்களில் ஒருவர் வேடிக்கையாக எனக்குக் கூறினார். “உனது சுதந்திரத்தின் இறுதிநாள் இன்று, இனிமேல் உனக்கு சுதந்திரமில்லை, அதனால் இன்று அடையக்கூடிய சுதந்திரத்தை அடைந்து விடு” என்றார். திருமண விவரங்கள் சரியாக எனக்குக் கூறப்படவில்லை. சொல்வதொன்று, செய்வதொன்றாக அமைந்தது. என்னை யாரும் சரியாக உபசரிக்கவில்லை. நான் வளர்ந்த விதம் இந்தச் சூழலைக் கையாளக்கூடியதாக இருந்தது. திருமணத்தைப் பார்த்து மக்கள் ஆனந்தம் அடைந்தனர். எனக்குப் பலிபீடம் செல்வது போல இருந்தது. நான் போகும் இடமெல்லாம் கை அசைப்புக்கள், ஆரவாரங்கள், வாழ்த்துக்கள் என மக்கள் மகிழ்ந்தனர். என் மனதில் ஒரு கேள்வி எழுந்தது. அதாவது ஒரு பொறுப்பு எனக்கு ஏற்படுகிறது. அது எப்படி அமையப்போகிறது? என்பதே! போகுமிடமெல்லாம் மக்கள் என்னைப் பார்க்க விரும்பினார்கள், பத்திரிக்கைகள், வானொலிகள், தொலைக்காட்சிகள் எல்லாம், என்னை வர்ணிக்கத் தொடங்கின, புகைப்படம் எடுத்து முக்கிய செய்தி ஆக்கினார்கள். என் கணவருக்குப் பொறாமை ஏற்பட்டது. நான் தாயானேன், கணவரது ஒத்துழைப்பு இல்லை, என்னை நான் வெறுத்தேன், நான் ஒரு நல்ல தாயா? என்னைப் பற்றி எனக்குள் சந்தேகம் ஏற்பட்டது. என் கணவர் என்னைக் குறை கூறிக் கொண்டே இருந்தார். என்னைப் பாராட்டுவதே இல்லை.

“குற்றம் குறை கூறுவது மிகவும் சௌகரியமானது. என் தந்தை நாங்கள் உன்னை நேசிக்கிறோம் என்றும், உன் பக்கத்தில் நிற்போம்

என்றும், பூரண ஆதரவு உனக்கு உண்டு என்றும் கூறுவது மன ஆறுதலாக இருக்கும்.”

நான் வாழும் அரண்மனையிலிருந்து “நீ தவறு” என்ற தகவல்கள் எனக்கு வந்து கொண்டேயிருந்தது. நான் சிறு பராயத்திலிருந்தே அன்பும் ஆதரவும் இல்லாமல் வளர்ந்தவள். என் மனதில் அந்த வெற்றிடம் பெருகிக்கொண்டே சென்றது. எனது சுயமரியாதை (self-esteem) தாழ்வானது. அடிக்கடி என் மனதுடன் உரையாடுவேன் (auto suggestion), மனதிற்குள் கூறினேன் “டயானா நீ உன்னை மாற்று, நீ மாறியாக வேண்டும், எதிரான சூழ்நிலைகளைக் கண்டு ஒதுங்காதே, நீ உன்னை மாற்றி அமை” என்பேன். எனது மன உளவியல் ஆலோசகர் (therapist) Stephen Twigg எனக்கு கூறினார் “மற்றவர்கள் உன்னைப்பற்றி என்ன வேண்டுமானாலும் கூறட்டும், அதற்கு நீ பொறுப்பாளியல்ல” என்றார். இது என் மனதில் ஆழமாக வேலை செய்யத் தொடங்கியது. மன உளைச்சலிலிருந்து வெளியே வரத்தொடங்கினேன். மற்றவர்கள் என்ன கூறுகிறார்கள் என்பது இந்த டயானாவுக்குத் தேவையில்லை.

ஆஸ்பத்திரிகளுக்குச் சென்று இறக்கும் நிலையிலுள்ள நோயாளிகளைப் பார்த்துப் பேசினேன். அருகாமையிலிருந்து அவர்கள் கரங்களைப் பிடித்துப் பேசினேன், அணைத்தேன். என்னைப் பார்த்து ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தனர். வாழ்நாளில் முதன்முறையாக வெளிப்படும் அன்பையும், ஆனந்தத்தையும், ஆதரவையும் அனுபவித்தேன். வயோதியர்களைப் பராமரிக்கும் இல்லங்களுக்குச் சென்றேன். மனம் திறந்து மிக மகிழ்வாக உரையாடி மகிழ்ச்சி கொண்டார்கள். போரில் காயப்பட்டு உடல் அங்கவீனமானவர்களைச் சந்தித்தேன், வறுமைக் கோட்டிற்குக்கீழ் வாழும் மக்களை, பிள்ளைகளை, சிறார்களை அரவணைத்தேன். என் பிள்ளைகளுக்கு பொது மக்கள் உணர்வு, மக்கள் துன்பங்கள், பஞ்சம், இடர்கள், வறுமை போன்றவற்றைத் தெரிந்து வாழ வேண்டும் என்பதற்காக நான் போகுமிடமெல்லாம் என் பிள்ளைகளைக் கூட்டிச் செல்கின்றேன் என்றார். இந்த விவரங்கள் இந்நூலுக்கு பொருத்தமானதாக உள்ளதால் இங்கு குறிப்பிட்டு உள்ளேன்.

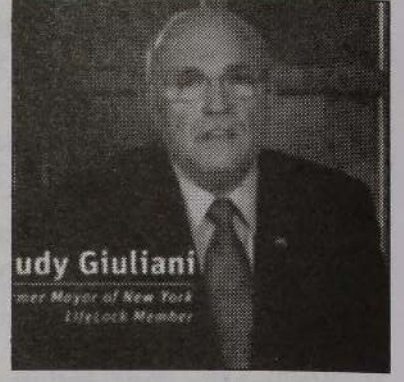
ஒரு நிகழ்வு:

பிரச்சனைகளை கையாள 10 வயதில் அறிந்தேன் - நியூயோர்க் முன்னாள் மேயர்

ரூடி குளியாணி (Rudy Guliani):

09.11.2001 நியூயோர்க்கின் இரட்டைக்கோபுரமான உலக வர்த்தக மையம் (world Trade Centre) விமானம் மோதி எரிந்து நாசமானபோது பலரது உயிரை பலியாக்கியது. அந்த நகரின் மாநகர சபை முதல்வராக

இருந்து அந்நகரைக் கட்டி எழுப்ப வெற்றி கரமாக முயன்று கொண்டிருந்தார். அந்நகரே சாம்பலானது. நெருக்கடிக்கு மத்தியில் சுறுசுறுப்பாகக் கடமையாற்றிய இவரது சேவையைப் பாராட்டி எலிசபெத் மகாராணி SIR பட்டம் வழங்கிக் கௌரவித்தார். தனக்கு பத்து வயதாக இருக்கும்போது தனது தந்தை தனக்கு ஒரு முறை கூறியது இன்றும் ஞாபகம் இருக்கிறது. தடைகள், நெருக்கடிகள், சிக்கல்கள் ஏற்படும்போது (crisis) அமைதி, மேலும் அமைதி, மேலும் மேலும் அமைதியாக (calmer) இருந்தால்தான் முடிவெடுக்கலாம், செயல்படலாம், வேலை செய்யலாம் என்று கூறியதுதான் இன்று தனக்கு வெற்றியைத் தருகின்றது என்கிறார்.



Prostate cancer நோயுடன் அமைதியாக வெற்றியாக வேலை செய்கின்றார்.

ஒரு நிகழ்வு:

நியூயோர்க் முன்னாள் பொலீஸ்: ஜோன் பெரி (John Perry)

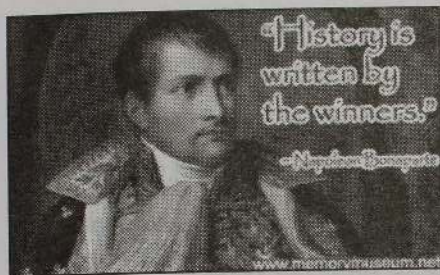
சிறுபிராய முடிவு: பிறருக்கு ஆபத்தென்றால் கைகட்டி நிற்காதே

ஆபத்துக்களில் உதவுதல் சிறு பிராயத்தில் பதிந்த எண்ணம் என்கிறார் John Perry ஜோன் பெரி என்பவர். இவர் நியூயோர்க்கில் பொலீசாக வேலை செய்து கொண்டிருந்தவர். 09.11.2001-இல் வேலையிலிருந்து இளைப்பாற தனது badge ஐயும், இளைப்பாறும் பத்திரங்களையும் (Retirement papers) கொடுத்தார். அப்போது உலக வர்த்தக மையத்தை விமானம் தாக்கி (world Trade Centre) எரிகிறது என்ற செய்தி பொலீசுக்கு வர, அந்தச் செய்தியைக் கேட்டதும் தான் கையளித்த இளைப்பாறும் பத்திரங்களை மீளப்பெற்று கிழித்து எறிந்து விட்டு badge ஐயும் பொலீஸ் உடையையும் திரும்ப வாங்கி அணிந்து கொண்டு ஓடி பலரைக் காப்பாற்றியவர். இறுதியில் அவர் இடிபாடு களில் சிக்குண்டு இறந்து விட்டார். இவர் சிறு பிராயத்திலிருந்த போது ஒரு முறை பெற்றோர் கூறினாராம் “பிறருக்கு ஆபத்து ஏற்படும்போது கைகட்டிக்கொண்டு நிற்காதே, உன்னால் முடிந்த உதவியைச் செய்”

ஒரு நிகழ்வு:

நெப்போலியனைத் தோற்கடித்த குழந்தைப் பருவம்:

நெப்போலியன் கைக்குழந்தையாக இருந்த போது வீட்டுக்கு வெளியிலுள்ள மலர்த்தோட்டத்தில் நிலத்தில் அவரை வளர்த்தி விட்டு



பராமரிப்பாளர் பூப்பறித்துக் கொண்டு இருந்தார். அங்கு திடீரெனப் பிரவேசித்த பூனை ஒன்று பாயும்போது குழந்தை நெப்போலியன் மீது மிக அருகாமையில் விழுந்து நின்றது. எதிர் பாராத இந்தத் தாக்கத்தினால் குழந்தை நெப்போலியன்

வீர் என்று கதறி அழுதான். அவன் முகம் மாத்திரமல்ல முழு உடலும் அவனது பயத்தைப் பிரதிபலித்தது. நெப்போலியன் வளர வளர அவனது அந்தப்பயமும் (Phobia) அவருடன் சேர்ந்து வளர்ந்தது. நெப்போலியனுக்கு பூனையைப் பார்த்த கணமே அவரில் allergic குணங்கள் காணப்படும்.

British படைகள் France நாட்டின்மீது படை எடுத்த போது தளபதி நீல்சன் தனது உளவுப்பிரிவினர் மூலம் நெப்போலியனின் பலவீனத்தைக் கண்டறிந்தார். இரு தரப்பினருக்கும் இடையில் போர் உக்கிரமாக நடந்து பிரிட்டிஷ் படைகள் முன்னேறி, முன்னேறி நெப்போலியனை அண்மித்த போது தாங்கள் இரகசியமாக வைத்திருந்த பூனைகளை நெப்போலியனை நோக்கி வீசினர். நெப்போலியன் சற்று நிலைகுலைந்தான். உடலில் உற்சாகம் குன்றியது. அப்போது நெப்போலியன் தன்வசமிழந்தான். அவனது உத்தரவுகள் தாமதமாகின. நெப்போலியன் தனது இயல்பான செயல்களை இழந்தான். இதனால் கைதியானான். அவனது குழந்தைப் பருவமே மாவீரன் நெப்போலியனது சக்கரவர்த்தி முடியை கீழே இறக்குவதற்கும் ஒரு காரணமாகிவிட்டது.

குறிப்பு:

ஒருவரது செயல்களுக்கு உயர்வுக்கோ, தாழ்வுக்கோ, தயக்கத்துக்கோ, தன்னம்பிக்கைக்கோ, அவர்களது குழந்தைப் பருவமே முக்கிய காரணமாகிறது. ஏனெனில், குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள் ஒருவித விசாரணையுமில்லாமல் நேரடியாக ஒருவரது ஆழ்மனதை சென்று அடைந்து விடுகிறது. அவ்வப்போது தலைகாட்டுகின்றது. குழந்தைப் பருவமே ஒருவரைத் தீர்மானிக்கிறது.

ஒரு நிகழ்வு:

மைக்கேல் ஜக்சன் (Michael Jackson)
தனக்குள் தன்னைத் தொலைத்தவர்:

சிறுபிள்ளைப் பிராயம் பரிசோதனையானது. இயல் இசை உலகில் முடிகூடா மன்னன். Michael Jackson (Aug 29, 1959- June 25, 2009)

பொப் இசை உலகின் சுப்பர்ஸ்ராராக உலகப்புகழ், செல்வம் உயர்ந்திருந்த போதும் அவரிடம் உள்ளூர் இருந்த தாழ்வு மனப்பான்மை குறையவே இல்லை. எப்போதும் மனச்சஞ்சலத்துடனேயே காண்ப்படுவார். மனத்தில் ஏதோ நிறைவேறாத ஆசை இருந்தது. தனது அற்புதமான குரலாலும், நடன அசைவுகளாலும் கோடிக்கணக்கான இரசிகர்களை மகிழ்வித்தார். ஆனால், அவர் உள்ளத்தில் மகிழ்வில்லாமல் வாழ்ந்தார். அவரை யாரும் மகிழ்விக்கவில்லை.

இவரது பிரேதப் பரிசோதனை அறிக்கை கூறுகிறது. அவரது உடலில் 112 காயங்கள். இடுப்பு, தொடைகள், தோள்கள் என்பவற்றில் ஊசி போட்ட அடையாளங்கள். இவை போதைவஸ்து, வலி நிவாரண மருந்துகள் போன்றவற்றை ஊசி மூலம் ஏற்றியதால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. தலையின் வழக்கையை மறைக்க Wig போட்டுள்ளார். பிளாஸ்டிக் அறுவைச் சிகிச்சை முறையால் முகமாற்றம் செய்துள்ளார். முகமாற்றம், ஊசி ஏற்றப்பட்ட அடையாளங்கள் ஆகிய தழும்புகள் காரணமாக அவரது உடல் உருக்குலைந்து உள்ளது.

இவரது வீட்டிலிருந்து மோர்பினை ஏற்ற கில்பில்லி கெரோயின் மெத்தோன் போன்ற உயிர் ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய மாத்திரைகளை பொலீசார் மீட்டு உள்ளனர்.

இரவீந்திரநாத் தாகூரின் படைப்புக்களால் கவரப்பட்டவர். A.R.ரகுமானுடன் சேர்ந்து பணியாற்றவும் விரும்பியிருந்தார். இந்திய இசைக்கருவிகளைப் பயன்படுத்த விரும்பினார். Unity Anthem என்று அந்த albumக்கு பெயரிட இருந்தார். தியானம், யோகாசனம் இவற்றிலும் நாட்டம் காட்டினார். இவரது அண்ணன் Jeramine மனைவி ஹலீமா சிலகாலம் இந்தியாவில் சண்டிகரில் வசித்தவர். இந்துக்கடவுள்களான கணேசர், நடராஜர் இவைகளையும் அறிந்து இருந்தார். அன்னை தெரேசாவைச் சந்திக்க வேண்டும் என்ற தன் ஆசையை இவர் நிறைவேற்றவில்லை. போதை மருந்துக்குள் அடிமையாகி தன் தாழ்வு மனப்பான்மையை மறைத்துள்ளார். இவரது உடல் எலும்புக்கூடாகத் தான் இருந்தது. அவரது வயிற்றில் உணவு இல்லை. மாத்திரைகள் இருந்தன. முதுகுப் பகுதியில் பல காயங்கள். முகத்தில் பலமுறை பிளந்து சத்திர சிகிச்சை செய்ததால் வடுக்கள் அதிக அளவில் இருந்தன. மூக்குத்தண்டைக் காணவில்லை. எதுவித ஆகாரமும் இல்லாமல் அன்று மாத்திரைகள் எடுத்துள்ளார் என பிரேதப்பரிசோதனையில் தெரியவந்தது. மொத்தத்தில் இவர் தன்னைத்தானே அழித்துள்ளார்.

சோகத்தில் மகிழ்ச்சியில்லாமல் விரக்தியில் வாழ்ந்தவர் பிறரை மகிழ்ச்சிக்கடலில் துள்ளல்நடனம் போடச் செய்தவர். இவர் மேடையில் ஏறினால் தன் கட்டுப்பாட்டில் இவர் இல்லை. மின்னல் வேக நடனம். கவர்ந்து இழுக்கும் பாடல் இவரது கைவந்த கலை.

இவருக்குள் மறைந்திருந்த சோகமும், தாழ்வு மனப்பான்மையிலுமிருந்து மீண்டு வெளிவர முடியாமல் இருந்தார். மனதுக்கும் அவருக்கும் தொடர்பில்லாமல் இரு பிரிவாக வாழ்ந்தார். முகத்துக்கு முகம் நேரடியாகப் பேச முடியாத வெட்கம். கூச்ச சுபாவம் உடையவர். சிறு பிள்ளையின் மனம்தான் அவருக்கு இருந்தது.



சொந்த வாழ்க்கையில் திணறல்கள், ஏமாற்றங்கள், துன்பங்கள். அவருக்குள் maturity ஏறவில்லை. சிறு பிராயத்தில் தந்தையால் தண்டிக்கப்பட்டது மல்லாமல் belt-இல் பல தடைவ அடிவாங்கியும் உள்ளார். சிறுபிராயத்தை இழந்தவராவார். அதன் பாதிப்புகள் அவர் வளர வளர அவருடன் சேர்ந்து வளர்ந்து கொண்டன.

Oxford பல்கலைக்கழக மாணவர் சங்கம் March 06, 2001 Michael Jackson ஐ குழந்தைப்பிள்ளைகள் நலனைப் பற்றிய சொற்பொழிவு ஆற்ற அழைத்து இருந்தனர். பேசும்போது தனது சிறுபிள்ளைப் பிராயத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டு அழத் தொடங்கி விட்டார். “தந்தை தன்னைக் கவர்ச்சியான ஒரு வியாபாரப்பொருளாகப் பார்த்தார். தன்னையும் தனது ஏனைய சகோதரர்களையும் எப்படி விளம்பர மாக்கலாமோ, அப்படி விளம்பரமாக்கி பணம் எடுப்பதிலேயே குறிக்கோளாக தங்கள் சிறு பிராயத்தைப் பயன்படுத்தினார். ஆனால் நானோ “அன்பு”, “அரவணைப்பு”, “ஆதரவு”க்காக ஏங்கினேன். ஆனால், என் தந்தையோ பிள்ளையைப் பணமாக்க முயற்சி செய்தார் என்று கூறித் தேம்பித்தேம்பி அழத் தொடங்கி விட்டார்.

டோரன்டோ பல்கலைக்கழக (University of Toronto) விளையாட்டுத் துறை உளவியல் விரிவுரையாளராக இருந்த Sports psychologist Lynda Mainwaring கூறுவதை இங்கே பாருங்கள்:

“பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளிற்கு, தங்கள் ஆசைகளைத் திணித்து தங்கள் அபிலாசைகளை பூர்த்தி செய்யக்கூடாது. பிள்ளைகளின் விருப்பத்தை பெற்றோர் அறிய வேண்டும். அந்த விருப்பங்களை வளர்த்தெடுக்க வேண்டும். பெற்றோரின் விருப்பங்களை நிறைவேற்ற

முடியாது போனால், பிள்ளைகளின் self esteem-இல் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடும்” என்கிறார். பிள்ளைகளின் விருப்பங்களை, அபிலாசைகளை விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதுதான் பெற்றோரியம். பெற்றோரின் விருப்பமும், பிள்ளைகளின் விருப்பமும் ஒரேவிதமாக அமைந்தால் ஆனந்தமானது. இல்லாவிடில் self esteem பிரச்சனையாகிவிடும். பிள்ளைகளின் விருப்பம் என்றும் மனதின் தோல்வியாக, ஏக்கமாக ஒட்டியபடியே இருக்கும். இது கல்வியுடனோ அல்லது தொழிலுடனோ, விளையாட்டுடனோ மாத்திரம் தொடர்புடையதல்ல. திருமணத்துடனும் சமூக வாழ்வுடனும், தனிப்பட்ட வாழ்வுடனும் தொடர்புடையதுமாகும். தான் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது ஒவ்வொருவரினதும் “சுயத்துடன்” (self) தொடர்புடையதாகும்.

அத்தியாயம் 39

பேசும் வட்டம்

(Talking Circles)

முன்னோர்கள் குளிர் காலத்தில் நெருப்புச்சுவாலையைச் (fireplace) சுற்றி வட்டமாக இருந்து பேசுவார்கள். நடனமாடுவார்கள், உணவு உண்பார்கள், குதூகலமாகக் கூத்தாடி மகிழ்வார்கள். ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் விட்டு, வட்டமாக உட்கார்ந்திருந்து உரையாடும் இடமாக (fireplace) இருந்திருக்கிறது.

வீடுகளில் சாப்பாட்டு மேசையைச் சுற்றி வட்டமாக உட்கார்ந்திருந்து மனம் விட்டுப் பேசும் பழக்கம் இன்றும் உண்டு. ஹோட்டல்களில், நடன அரங்குகளில், வைபவங்களில், கொண்டாட்டங்கள் இடம் பெறும் மண்டபங்களில் வட்ட மேசையைச் சுற்றி அமர்ந்திருந்து பேசி மகிழ்கிறார்கள். பேச்சுவார்த்தை இடம்பெறும் மகா நாடுகளை வட்டமேசை மாநாடு (Round table Conference) என்று அழைக்கிறோம்.

இன்று ஏதாவது ஒரு சிறு பொருளுடன் (small object) பேசும் வட்டம் அமைத்து பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் முறை பரவி வருகிறது (Talking Circle with a talking piece):

நல்ல நோக்கத்துக்காகவே இத்தகைய வட்டங்கள் கூட்டப்படுகிறது. அவைகளைப் பற்றிய விவரங்கள்:

- பேசும் வட்டம் (Talking circles): இங்கு ஐயங்களும் தப்பிப்பிராயங்களும் நீக்கப்படுகின்றது, ஒழுக்கப் பிரச்சனைகள் சரி செய்யப் படுகின்றது.
- புரிதலுக்கான வட்டங்கள் (Understanding Circles): முரண்பாடுகளைக் களைந்து நல்லெண்ணங்களை உருவாக்குதல், கலாய்த்தல் (Bulying) பழக்கத்தை நீக்குதல்.
- மனஆறுதல் வட்டங்கள் (Healing Circle): இழப்புக்களைச் சந்தித்தவர்களுக்கு அவற்றினால் ஏற்பட்ட மனஉழைவுகளிலிருந்து மீண்டுவர உதவுதல்.

- ஆதரவு வட்டங்கள் (Support circle): ஆதரவு, உதவி வழங்கல்.
- அமைதிகாக்கும் வட்டங்கள் (Peace keeping circle): வேலையிடங்களில், பாடசாலையில், சமூகத்தில் ஏற்படும். பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல், குற்றங்களை நீக்கி சமாதானங்களை ஏற்படுத்துதல்.
- சமூக வலுவூட்டல் வட்டங்கள் (Community Building circle): சமூகப் பிரச்சனைகளை அணுகி ஆரோக்கிய சமூகத்தைக் கட்டி எழுப்புதல்
- முரண்பாடுளைத் தீர்க்கும் வட்டங்கள் (Conflict Resolution Circle): முரண்பாடுகள், மன வேற்றுமைகள், கைகலப்புகள், வாய்த்தகராறுகளுக்குத் தீர்வு காணுதல்

கொண்டாட்ட வட்டங்கள் (Celebration Circle): ஒருவரைக் கௌரவித்தல், கொண்டாட்டங்களை அமைத்தல்

இணைக்கும் வட்டங்கள் (Re-Integration Circle): பொலீஸ் காவலிலோ அல்லது சிறையிலோ இருந்து திரும்பியவர்களை சமூகத்துடன் இணைத்தல்.

தீர்ப்பு வட்டங்கள்: (Sentencing Circle): சட்டத்துறை, நீதி பரிபாலனத்தைச் சார்ந்தவர்கள், மதகுருமார்கள். சமூக சேவை ஸ்தாபனங்கள் போன்றவைகள் கலந்து பாதிக்கப்பட்டவர்களையும், குற்றத்தைப் புரிந்தவர்களையும் அவர்கள் குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர்களையும் அவர்கள் சுயமதிப்பு, தன்மான உணர்வு பாதிக்காதபடி இணைத்தலும், எதிர்காலத்தில் இனிமேல் அப்படி எதுவும் நடவாதபடி தடுத்தலும்.

வட்டங்களில் பாவிக்கப்படும் பொருள் (Talking piece)

வட்டமாக அமர்ந்து இருக்கும்போது எல்லோரும் சமமாகவே இருக்கிறார்கள். ஒருவருக்கு முன் ஆசனம், மற்றொருவருக்குப் பின் ஆசனம் என்ற நிலையில்லாமல் சம அந்தஸ்தில் உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள். இங்கு அனைவரும் பாவிக்கக் கூடிய ஒரு பாரமற்ற சிறு பொருள் பாவிக்கப்படுகிறது.



இப்பொருளை வைத்திருப்பவர் மட்டுமே அவ்வட்டத்தில் கதைப்பதற்கு உரியவர். இதனால் இப்பொருளானது வட்டத்தில் ஒரு ஒழுங்கில் கைமாறும். கதைக்க விருப்பம் இல்லாதவர்கள் "pass" பண்ணலாம். இதில் பங்குபற்றுபவர்கள் ஒவ்வொருவரும் முகங்களை நேருக்கு நேர் பார்க்கிறார்கள். ஒளிவு மறைவின்றிப் பேசுகிறார்கள். கண்ணும் கண்ணும் உற்றுநோக்குகிறார்கள். அங்க அசைவுகள், (Body language) முக மாற்றங்கள் (Facial expressions), உண்மை பொய்களை

“வட்டங்கள்” காட்டிக்கொடுத்து விடும். நேர்மையானவர்களாகவும், உண்மையானவர்களாகவும், ஒத்துழைப்பவர்களாகவும், வெளிப்படையானவர்களாகவும், ஒருவரை ஒருவர் மதிப்பவர் களாகவும் “வட்டத்தில்” மாறுகிறார்கள். தங்கள் பிழைகளை, தவறுகளை ஏற்றுக் கொண்டு தங்களை மாற்றி அமைக்கிறார்கள். கூட்டுப் பொறுப்பு (collective responsibility) எடுக்கிறார்கள். இங்கு ஒருவர் கூறுவதை மற்றவர்கள் ஏற்கிறார்கள் தங்களது opinion ஐயும் தங்கள் turn வரும்போது கூறலாம். ஒருவரையொருவர் தாழ்த்தியோ, அவமதித்தோ பேச முடியாது (no put downs; or disrespectful allowed). சுய மதிப்பு உயர்கிறது. ஒவ்வொருவரும் மதிக்கப்படுகிறார்கள். குறுக்கீடுகள் இல்லை, ஒருவர் பேசும்போது மற்றவர் பொறுமையாக கௌரவமாக இருக்கிறார்கள். ஒருவர் என்ன கூறுகிறாரோ அது அனைவரது காதுகளிலும் ஒலிக்கிறது. அதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. புரிந்துணர்வு ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொருவரதும் உணர்வுகள் மதிக்கப்படுகிறது. ஒருவரை ஒருவர் உணர்வு பூர்வமாக விளங்கிக் கொள்கிறார்கள். பிறரது “உணர்வு” மதிக்கப்படுகிறது. இந்த வட்டத்தில் பங்குபற்றுபவர்கள் தங்கள் அனுபவங்கள் ஊடாகப் பேசுகிறார்கள். சொந்த அனுபவங்களைப் பகிர்கிறார்கள். இது மற்றவர்களுக்கும் உபயோகப்படுகிறது. இந்த வட்டத்தில் தங்கள் தங்கள் கருத்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் ஒருவருக்கு ஒருவர் புத்திமதி கூறுவதில்லை. கோட்பாடுகளைக் (Theory) கூறுவதில்லை. என்ன நோக்கத்துக்காக அங்கு கூடினார்களோ அது தொடர்பான தங்கள் அனுபவ நடைமுறைகள் (practicality) ஊடாகத் தீர்வு காணப்படுகிறது. அங்கு பேசப்படும் விடயங்கள் அனைத்தும் அந்த வட்டத்திற்கு மட்டுமே உரியது. அத்துடன் அவை “வட்டத்தினுள்ளே” பாதுகாக்கப்படும். இரகசியம் காக்கப்பட வேண்டும். வட்டத்திற்கு வெளியே அவைகளைப் பற்றி யாரும் பேசக்கூடாது. ஒவ்வொருவரதும் சுய மதிப்புக்கு (self esteem) பாதிப்பு ஏற்படாது காக்கப்படும். வட்டத்தினுள் ஒருவரை ஒருவர் எதிர்க்கவோ, தோற்கடிக்கவோ இடமில்லை. எல்லோரும் வெற்றியாளர்கள், எல்லோரும் “தலைவர்கள்” என்ற நிலை அங்கு நிலவும்.

வட்டத்தில் ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டல் இல்லை. அனுபவங்கள் மூலம் தீர்வும் பரிகாரமும் காணப்படுகிறது

வட்டத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம்:

- வட்டத்தின் ஊடாக உதவி செய்யும்போது பிறருக்கு உதவி செய்வதாக எண்ணாமல் நமக்கு நாமே உதவி செய்வதாகக் கருத வேண்டும் என்பதே.

- உண்மை மாத்திரம் பேச வேண்டும்.

- ஒரே குழுவாக இயங்குதல் (team work.)
- யார், யார் உதவி செய்தார்கள் என்பது யாருக்கும் தெரியக்கூடாது. பெறுபவர் (receiver), கொடுப்பவர் (giver) என்ற பேதம் இல்லை.
- ஒவ்வொருவரதும் தனித்துவமும், (uniqueness) மதிக்கப்படுகிறது.
- வட்டங்களில் பங்குபற்றுபவர்கள் கூட்டுப் பொறுப்பு எடுக்க வேண்டும். (collective responsibility)

Talking circle, understanding circle தவிர்த்த மற்றய “வட்டங்களில்” ஒரே மனதான முடிவு ஏற்பட வேண்டும்.

முதலாவது அமர்வில் எதுவும் ஏற்படவில்லையென்றால், வேறு நாட்களில், தடவைகளில், நேரங்களில் 2வது அமர்வு, 3வது அமர்வு என முயற்சி செய்யலாம். அமர்வுகளில் புத்திமதி, theory போன்றவை களில் பேசுவதற்குத் தடை. முழுக்க முழுக்க அந்தந்த வட்டங்களில் நடைபெறும் சம்பவங்கள் போன்ற விடயங்களில் நேரடி அனுபவப் பட்டவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களையும் ஏற்பட்ட மாற்றங்களையும் அதனால் தாங்கள் அடைந்த பலனையும் மாத்திரம் கூறலாம். இங்கு அனுபவங்கள் பாடமாகின்றன.

வட்டத்துக்கான வழிகாட்டல் விவரம் நிபந்தனைகள்:

(Guide lines): வட்டத்தில் கலந்து கொள்பவர்கள் வட்டத்துக்கான விதிகளை உருவாக்குவார்கள். பிரச்சனையைப் பொறுத்து வட்டத்துக்கான கால எல்லை (Time duration) வரையறுக்கப்படும்.

காப்பாளர் அல்லது நடத்துனர் (keeper or Facilitator):

இவர் தீர்வு காண்பவர் அல்ல. இவர் நடத்துனர் ஒழுங்காக நடப்பதற்காக அங்கு தன் கடமையைச் செய்கிறார். இவரும் வட்டத்தில் பங்கு பற்றுபவர்களில் ஒருவர். தான் ஏதாவது கதைக்க வேண்டும் என்றால் (Talking piece) அவர் கையிலும் இருக்க வேண்டும். Talking piece இல்லாமல் யாரும் கதைக்க முடியாது. ஏதாவது சொல்ல முடியாது.

பேசும்போது பாவிக்கப்படும் பொருள் (Talking piece): அது ஏதாவதொன்றாக இருக்கலாம். இந்தப் “பொருளை” (பந்து றப்பர் toy போன்றவை) வட்டத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் Keeper கொடுப்பார். அதைக் கையில் வைத்திருப்பவர் மாத்திரமே பேசலாம். ஏனையோர் listeners கேட்பார்கள். பேசுபவர் மாத்திரம் பேசி முடிந்தபின் அந்தப் பேசும் கருவியை திருப்பி நடத்துனரிடம் கொடுக்க வேண்டும். சுழற்சி முறையில் எல்லோரையும் அது அடையும். கூறுவதற்கு எதுவும் இல்லை என்றால் “Pass” என்று சொல்லிவிட்டு

உடனடியாகவே நடத்துவதற்குத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டும். மீண்டும் வரும்போது, ஏதும் சொல்ல விரும்பினால் சொல்லலாம்.

உதாரணம் ஒன்றை இங்கு பார்ப்போம் (Talking Circle)

3-ஆம் வகுப்பில் கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் விளையாட்டு மைதானத்தில் விளையாடும்போது ஒரு மாணவன் இன்னொரு மாணவனை விசமத்தனமாக நிலத்தில் விழுத்தி விட்டான். விளையாட்டு முறையை, விதிமுறையை மீறிய செயல். காயப்பட்ட மாணவன் பயந்த சுவாவம் உள்ளதால் ஆசிரியருக்குக் கூறவில்லை. சக மாணவன் இதை ஆசிரியரின் கவனத்துக்குக் கொண்டு வந்தான். இருவரதும் தன்மான உணர்வு (self esteem) பாதிக்கப்படாத மாதிரி கையாள வேண்டும்.

ஒருவரை ஒருவர் மதித்தல், விழுமியங்கள் (Ethical values) ஐப் பேணல், ஒருவரது உணர்வை மற்றவர் புரிந்து கொள்ளல், மாணவர்களுக்கு தலைமைப்பண்பையும், பொறுப்புணர்வையும் பேணல் வேண்டும். பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணவும், இணக்கம் காணவும், ஏற்கவும் பழக்க வேண்டும். இவை அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் புரிய வைக்கக் கூடிய இடம் Talking Circle, understanding circle போன்றவைகளே. ஆசிரியர் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் மாணவர்களை அழைத்து “வட்டம்” talking circle அமைத்தார்.

அவரே (keeper/facilitator) ஆக நடுவில் நின்றார். என்ன காரணத்துக்காக கூட்டப்பட்டதென்பதை விளக்கினார். கலந்து கொள்ள பூரண சம்மதம் சகலரும் தெரிவித்தனர். உண்மை பேசுவோம் என்ற உறுதி மொழி எல்லோரும் கூறினார்கள். இந்தப் பேசும் வட்டத்துக்கு 20 நிமிடம் ஒதுக்கப்பட்டது.

பந்தை talking piece ஆகக் கையில் எடுத்தார். மாணவர்களை நோக்கி எறிந்தார். சில மாணவர்கள் எதுவும் பேசாது Keeperக்கே திருப்பி எறிந்தனர். காரணம் அந்தச் சம்பவத்தை அவர்கள் நேரடியாகக் காணாதவர்கள். இது போன்ற அனுபவங்கள் இல்லாததால் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு நிகழ்வுகள் இல்லை. வேறு சில மாணவர்கள் talking piece ஐ கையில் வைத்திருந்த படியே தங்களுக்கு நடந்த நிகழ்வுகளை கூறினார்கள். ஒரு மாணவன் கூறினான் “ஒருநாள் நான் நடந்து செல்லும்போது என்னை ஒரு மாணவன் காலைக் குறுக்கே வைத்து (tripped) தடுக்கி விழுத்தினார் ஏன் இப்படிச் செய்தாய் என்றேன்? “தனக்கு உன்னைப் பிடிக்கும். அதனால் அப்படிச் செய்தேன்” என்றார். வேறு நல்ல விதமாக யோசித்து நடக்கத் தெரியாதா என்றேன். “தன்னை

மாற்றிக் கொள்வதாகக் கூறினார். மாறியும் விட்டார். நாங்கள் இப்போ நல்ல நண்பர்களாக இருக்கிறோம்”. வட்ட பாதுகாவலர் பந்தை குற்றம் புரிந்த மாணவனை நோக்கி எறிய அவன் பந்தை ஏற்றான்.

“நான் செய்தது உண்மை. தமாசாக அதைச் செய்தேன். அந்த மாணவனது வேதனையை இப்போது புரிந்து கொண்டேன். நான் செய்த செயல் தவறானது” என்பதை இந்த talking Circle மூலம் உணர்கிறேன். “sorry” என்றான்.

Keeper பாதிக்கப்பட்ட மாணவனை நோக்கி talking piece ஐ எறிந்தார். அதைப் பெற்றுக்கொண்ட மாணவன், அந்த மாணவன் செய்தது போல நானும் “மன்னித்து விட்டேன். நாங்கள் தொடர்ந்து நண்பர்களாக இருப்போம்” என்றார்.

Talking அல்லது understanding Circle சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு விழுமியங்களை அறிய, புரிந்துணர்வை வளர்க்க, உண்மைகளைப் பேச, தங்களுக்குத் தாங்களே பொறுப்பெடுக்க, பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண, உணர்வுகளை மதிக்க, தங்கள் turn களுக்காகக் காத்திருத்தல் போன்ற வாழ்க்கை நெறிகளை அறிய பெரிதும் பயன்படுகிறது. வீடுகளிலும் இவற்றை நடைமுறைப்படுத்தலாம். சமூக நிலையங்களில் சமூகப்பிரச்சனைகளுக்கு வட்டங்கள் அமைத்துத் தீர்வு காணலாம். அது மாத்திரமல்ல பல பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண உதவக்கூடியது இந்த “வட்டம்”.

கனடா நாட்டின் பூர்வீகக் குடிகளான First Nations மத்தியில் உள்ள ஒரு பாரம்பரியப் பழக்கமே இந்த “Circle” நடைமுறைகள். தற்பொழுது கனடாவில் பாடசாலைகளிலும் சில பொது ஸ்தாபனங்களிலும் இந்த நடைமுறை பரவியுள்ளது. உலகத்தில் சில நாடுகளில் இந்த “circle” கள் அறிமுகமாகி உள்ளன. பொதுவாக இந்த வட்ட அமைப்புகள், நடைமுறைகள் (Circle Processes) நல்ல பலனை அளிக்கின்றது.

அத்தியாயம் 40

“சுகங்களும் சுமைகளும்”

(Comforts and Burdens)

பிள்ளைகள் இப்படி இருக்க வேண்டும், அப்படி இருக்க வேண்டும் என இயல்பாகவே பிள்ளைகளிடம் பெற்றோர்கள் எதிர்பார்ப்பது மன இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். தாத்தாமார், பாட்டிமார் பேரப்பிள்ளைகளிடம் பொதுவாக அதிகாரம் செலுத்துவதில்லை. அதனால் பேரப்பிள்ளைகள் அவர்களுடன் சந்தோஷமாக உறவாடு வார்கள், அன்பு காட்டுகிறார்கள். இதே பாட்டிமார்களும், தாத்தாமார்களும் தாங்கள் பெற்றோர்களாக இருந்தபோது இப்படித் தாராளமாக, ரென்சன் இல்லாமல் தங்கள் பிள்ளைகளுடன் நடந்து கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். அப்போது பிள்ளைகள் மீது அதிகாரம் செலுத்திக் கொள்ளாவிட்டால் தாங்கள் பெற்றோர் இல்லை, அவர்களும் பிள்ளைகள் இல்லை என்ற தவறான காரணம்தான், எண்ணம்தான்.

இப்பொழுது அவர்கள் இளைஞராகவோ அனுபவமற்றவராகவோ இல்லை. நாலும் தெரிந்த பழுத்த பழங்கள். பல பாடங்கள் கற்று அனுபவசாலிகளாகி விட்டனர்.

ஆரோக்கியமாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருப்பதற்கு அன்பான பிணைப்பு அவசியம். இந்தப் பிணைப்பு பிள்ளைகளுக்கு இயற்கையாகவே கிடைக்கப்பெற்ற பிறப்புரிமை. தங்கள் பொறுப்புக்களை உணர்ந்து செயற்படும் பெற்றோர் அதிக மன நிறைவையும், சந்தோஷத்தையும் காண்கின்றனர். இளம் பெற்றோர் தாங்கள் பிள்ளைகளை வளர்க்கும் முறைகளை தங்கள் பெற்றோர் பாராட்ட வேண்டும் என நினைக்கிறார்கள்.

தாத்தா பாட்டிமாரால் தான் பிள்ளை தனது குடும்ப சரித்திரத்தையே தெரிந்து கொள்கிறது. பெற்றோரிடம் சொல்ல முடியாத விடயங்களை மனம் திறந்து கதைக்கிறார்கள். பேரப்பிள்ளைகள் இவர்களை தங்களது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களாகக் கருதுகிறார்கள். நல்ல உறவும்

வைத்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் மடியிலிருக்கும்போது புயலே அடித்தாலும் பயமில்லை. அவ்வளவு பாதுகாப்பை உணர்கிறார்கள்.

சிறு பிள்ளைகளையும் அழையுங்கள்:

யாரையும் விருந்துகள், வைபவங்களுக்கு அழைக்கும்போது அவர்களது சிறுபிள்ளைகள், குழந்தைகளையும் சேர்த்து அழையுங்கள். எழுதி அழைப்பு விடும்போது அப்பிள்ளைகளின் பேர்களையும் கேட்டு, எழுத்துப்பிழை விடாமல் எழுதி அழையுங்கள். தொலைபேசி மூலம் அழைத்தால் அவர்களிடம் பேசி நேரடியாகக் கதைத்து அழையுங்கள். வீட்டிற்குப்போய் அழைப்பதானால் பெற்றோரை அழைக்கும்போது அக்குழந்தைகளிடமும் நேரடியாக உங்கள் அழைப்பை விடுங்கள். இவ்வாறு குழந்தைகள் அங்கீகரிக்கப்பட்டவர்களாக இருந்தால் தாங்கள் பெறுமதியானவர்கள் என உணர்வார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு சுயமதிப்புடன், சுயபெறுமதியும், சுயமரியாதையும் அதிகரிக்கிறது. இந்தச் சாதாரண ஒரு செயல் அவர்களை எத்தனையே படி உயர்த்திவிடும். இதன்மூலம் நீங்களும் உயர்ந்து விடுவீர்கள்.

சிறந்த பரிசு:

பிள்ளைகள் உங்களுக்கு சொல்கிற காரியத்தைக் கவனமாகக் கேட்பது நிச்சயமாகவே நீங்கள் அக்கறை காட்டுவதை சுட்டிக்காட்டுகிறது. பேசும்போது குறுக்கிடாமல், குறை சொல்லாமல் நன்கு செவி கொடுத்து கேட்பவராக இருப்பது மதிப்பையும், மரியாதையையும், பாசத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது. அன்பான கவனிப்பே பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கும் சிறந்த பரிசு ஆகும். பிள்ளைகள் வளரும்போது பெற்றோர்களுக்கோ, பாதுகாவலர்களுக்கோ வாழ்க்கை முறையால் ஏற்படும் மனச்சுமைகளை சமநிலைப்படுத்தி பிள்ளைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளை அடிக்காதீர்கள்:

பிள்ளைகளுடன் கோபப்படாமல் எப்படி வித்தியாசமான அணுகு முறையை (new approach) புதிய யுக்தியை (New strategy) கையாளலாம் என வளர்ந்தவர்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். வயதானவர்கள் ஏன் அடிக்கிறார்கள்? அவர்களால் அடிக்க முடியும், அடிப்பதை அவர்களைச் சார்ந்த சமுதாயமும் ஆதரிக்கின்றது.

அடிப்பது அவர்கள் உரிமையல்ல. பிள்ளை பயமற்று வளர்வதும் வன்முறையை எதிர்கொள்ளாது வாழ்வதும் அதன் உரிமையாகும். அடிப்பது பிள்ளைக்கு எதிராகப் பாவிக்கும் வன்முறையாகும்.

பெற்றோர் கோபத்தில் அடிப்பது, அடிப்பதை நியாயப்படுத்துவதாக அமைகிறது. பிள்ளைகளுக்கு ஒழுக்கம் சொல்லிக்கொடுக்க, செயல்படுத்த பல வழிமுறைகள் உண்டு. அதற்குப் பெற்றோருக்கு பொறுமையும் முயற்சியும் தேவை. அடித்தல் மிகச் சலபமானது. ஆனால், அதன் பின் விளைவோ மிகப்பாதகமானது. இதற்குப் பதிலாக புத்திசாலித்தனமாக யோசித்து நடக்கவேண்டியது. வயதானவர்கள், வளர்ந்தவர்களது பொறுப்பான செயலாகும்.

“அடிப்பது தீங்கற்றது, நியாயமானது, நீதியானது” என்ற செய்தியை பிள்ளையின் மனதில் பதிய வைக்காதீர்கள். அதனால் பிள்ளையும் பிறருக்கு அடிக்கிறது. வளர்ந்தபின் வன்முறையாளராக மாறுவது மாத்திரமல்ல “அடித்தலும்” ஒரு தீர்வென எடுத்துக்கொள்கிறது. பிள்ளைகளை அடிக்கும் சமுதாயம், பிள்ளைகளை அடிக்கும் தேசத்தில் தெருச்சண்டை, பொது மக்கள் கூடும் இடங்களில் கைகலப்பு, அரிவாள் வெட்டு, பஸ், ரெயிலில் பிரயாணிகள் அடி தடி, கைகலப்பு எந்த இடத்திலும் “அடிதடியை” ஓர் தீர்வாகப் பயன்படுத்துவதை காண்கிறோம். சாதாரணமாகவே “பல்லை அடித்து நொருக்கி விடுவேன்” போன்ற வன்முறை மொழிகளைக் கேட்கின்றோம். பிள்ளைகளுக்கு அடிப்பது தடையாக உள்ள நாடுகளில் தெருச்சண்டை, பஸ், ரெயிலில் சண்டை, பொது இடங்களில் சண்டை, கைகலப்பு இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

அத்தியாயம் 41

மன உளைச்சல் வதை (Bullying / Cyber Bullying)

கலாய்த்தல் - பகிடி வதை - மன உளைச்சல் வதை

ஒருவரது மனதைக் காயப்படுத்தி, நிந்தித்து, அவமதிக்கும் பெயர்களைச் சூட்டி, சுயமதிப்பிற்குப் பங்கம் ஏற்படுத்தி நடத்தல், வேதனைப்படுத்தல் போன்றவைகளாகும். ஒருவரது வேதனையில் மகிழ்ச்சி காணக் கூடாது. செவிடு, குருடு, கட்டை, உயரம், பருமன், ஒல்லி, கறுப்பு போன்ற உடல் அமைப்புக்களை நிந்தித்தல் என்பவை பகிடி வதைக்கு உரியதல்ல. நிந்திக்கப்படும் இடத்தை விட்டு விலகல், கவனம் செலுத்தாது புறக்கணித்தல், வாக்கு வாதத்தில் ஈடுபடாமலிருத்தல் போன்றவைகள் நல்ல வழிகளாகும். கிண்டல், பயமுறுத்தல், அடித்தல், இடித்தல், குத்துதல், பாலியல் ரீதியான பகிடி வதை (Verbal bullying, physical bullying, sexual bullying) போன்றவைகளும் மனத் தாங்கலை ஏற்படுத்தும் உபாதைகளாகும். பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்தல் போன்ற வதைகள் வேகமாக உலகில் பரவி வருகிறது. இவைகளில் கவனம் செலுத்தினால் (Low self-esteem) தன்னைப் பற்றி தாழ்வான எண்ணம், தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டுவிடும். இதனால் தங்களைத் தாங்களே நிராகரித்தலும், தங்களுக்குள் தங்களை மறைத்தலும் நிகழ்கின்றது. தங்களுக்கு எதுவுமே நடவாதது போன்று பாசாங்கு பண்ணி இருத்தல் (Self-Denial) தங்களுக்குத் தாங்களே போட்டுக் கொண்ட கண்ணுக்குப் புலப்படாத புள்ளிகளாகும் (Self imposed blindspot).

- மீண்டும் மீண்டும் வெறுப்பான செயலை இன்னொருவருக்குச் செய்தல் (Repetition of harrasment)

- மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் நோக்கம் கொண்டது (Intent to harm)

- நிலைகுலையச் செய்தல் (Imbalance)

- தனிமைப்படுத்துதல் (isolation/ exclusion)

- அடித்தல், தள்ளுதல், காலால் தடுக்கி விழுத்துதல் போன்ற உடல் ரீதியான தாக்குதல் (Hostile behaviours, Physical- Hitting, Pushing, Tripping etc.)



- இழிவான பெயர் சொல்லி அழைத்தல், கேலி செய்தல், கலாய்த்தல், இன, மத, மொழி, பிரதேச, தொழில் ரீதியான நிந்தனைகள், ஆண், பெண் பாகுபாட்டை வெளிப்படுத்தல், பாலியல் ரீதியான தவறான சொற்பிரயோகம் Verbal- Name calling, mocking, Racism, sexism- Indecent comments)

- தொழில் நுட்ப தொடர்பு சாதனங்கள் ஊடாக மனஉளைச்சலை ஏற்படுத்துதல் (cyber Bullying): Mobile phone, face book, Internet Twitter, What's app, social media போன்றவைகளில் வதந்தி பரப்புதல். அதாவது இழிவுபடுத்தும் சுய மரியாதையைப் பாதிக்கும் தகவல்களை உருவாக்கி பரப்புதல். (spreading rumours or gossiping), இவற்றை ஏற்படுத்துபவர்கள் பகையுணர்வு, வெறுப்பான உணர்வு கொண்ட செயற்பாடுடையவர்கள். Text message, e-mail போன்றவை cyber bully-இல் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. கைபேசியில் (mobile phone) ஒருவரை சுலபமாக எந்தச் சூழலிலும் படம் பிடிக்கலாம். பின்பு இழிவுபடுத்தும் நோக்குள்ள படங்களாக மாற்றி (Embarrassing photos/ pictures) வெளியிடப்படுகின்றன. ஆபாசப்படங்கள் (Pornography) வெளியிடப்படும் தளமாக electronic communication and social media பாவிக்கப்படுகின்றது.

- பொறுப்புணர்வுடன், கவனமாக, பாதுகாப்பாக networking sites பாவிப்பதற்கு பிள்ளைகளிற்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்.

- Cyber Bullying ற்குப் பதில் அனுப்ப வேண்டாம். அவற்றைப் பிரதி பண்ணி print ஆசிரியரிடமோ, பெற்றோரிடமோ, பொலீசாரிடமோ ஒப்படையுங்கள்.

ஒருநிலைப்பட்டதான தூக்கம் இல்லாது,

அதிகாலையிலேயே தூக்கத்திலிருந்து எழுந்து

இம்சையான நாளாகத்தான் இன்றைய தினமும், பாடசாலை

அமையும் என எதிர்பார்ப்பதால் ஏற்பட்ட

ஏக்கத்தோடு, தனிமை உணர்வும் அச்சமும் சேர்ந்ததால்

அன்று தோன்றிய உடற்சோர்வுடன்

எவருமே தங்களுக்கு உதவ முடியாதவர்கள் என்ற ஏக்கமும் கலந்திட அது மிகுந்த மன உளைச்சலைக் கொடுத்திட

இவ்வகையான எண்ணங்கள் பெரிதாகத் தோன்றிடும்போது இதுவே

அனேகமான மாணவர்களினது தினசரி வாழ்வாகின்றதே

மாணவர்கள் அனுபவிக்கும் இந்த மனஉளைச்சலைத் தடுக்க நாம்

அனைவரும் ஒருங்கிணைந்து செயற்பட்டிடுவோம்

On line Hate:

1. Digital culture, Internet Culture வேகமாகப் பரவும் வேளையில் துஷ்பிரயோகமும் அதே வேகத்தில் செயற்படுகிறது. மனித வாழ்க்கையை Internet, Facebook என்பவை மிகப் பெரிய அளவில் ஆக்கிரமிக்கிறது.



இவைமூலம் வெறுப்பு (Hate), விரோதம் (Hostility), வன்முறைக் கருத்துக்கள், இனவாதம் Communalism விதைக்கப்படுகிறது. Online மூலம் Racism, sexism வேகமாகப் பரவுகின்றது, உண்மைத் தகவல்கள் திரிக்கப்படுகிறது. இந்த hate groupகளின் தகவல்கள், தமது விருப்பங்களை, தங்களால் திரிக்கப்பட்ட செய்திகளை, படங்களைப் பிரசுரித்து "critical thinking" இல்லாதவர்கள் மூலம் சுலபமாகப் பரவ விடுகிறார்கள். "Critical and logical thinking" பகுத்து ஆயும் சிந்தனை வளர, வளர விஷமத்தனமான பிரச்சாரங்கள் மறையும். ஓர் இனத்தவர் மற்றோர் இனத்தவரையும் ஒரு மதத்தவர் மற்றோர் மதத்தவரையும் ஏற்று மதிக்கும் கலாச்சாரம் மூலமும் (culture of tolerance), பிறரது மன உணர்வுகளை மதிக்கும் கலாச்சாரம் மூலமும், (culture of empathy,) Internet, Facebook, Social Media சமூக வலைத் தளங்களில் தவறான திரிக்கப்பட்ட செய்திகளையும், தகவல்களையும், எது சரி, எது பிழை என உணர்ந்து தவிர்த்து விடலாம்.

2. சில Video games, Facebook, Internet, Youtube மூலமும் music tracks, games, Social network மூலமும் தந்திரமாக வெறுப்பைத் தூண்டும் இந்த Hate groups, தங்கள் தவறான செய்திகளை திரிக்கப்பட்ட தகவல்களைப் பரப்புகிறார்கள். இளைஞர்கள் அவர்கள் பிடிக்குள் சிக்குகிறார்கள்.

3. பெரும்பாலும் 13-17 வயதினரான இளம் வாலிபர்களே இந்த hate group களின் செயல்களினால் கவரப்படுகின்றனர். இந்த வயதினரே அதிகம் video games களில் ஈடுபடுகின்றனர். இளம் வாலிபர்களுக்கு Critical and Logical thinking Skills, பற்றிய விளக்கங்களைக் கொடுப்பதன் மூலம் Hate group களின் பிரச்சாரத்திற்குள் சிக்காமல் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். இது அவசியமானது மட்டுமல்ல, சரியான பாதையையும் காட்டும். ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்கும் முறையிலேயே அவரவர் வாழ்வு அமைகிறது. Internet, Video Games, You tube, Facebook போன்றவை ஊடாகப்பரவும் சமூக விரோதச் செயல்களை, அதன் தீமைகளை பிள்ளைகளிற்கு நேரடியாகப் புரிய வையுங்கள். social media களில் சில தவிர்க்கவேண்டியவற்றைப் பிள்ளைகள் பார்க்கும்போது கள்ளர்களைப் பிடிப்பது போல கையும் களவுமாகப் பிடிக்காதீர்கள்.

Hate groups தங்களது site உண்மை போலக்காட்டுவதற்காக பிரபல்யமானவர்களது பெயர்களை உதாரணமாகக் காண்பித்து, தகவல்களைத் திரித்து வெளியிடுகிறார்கள். இவர்கள் வரலாறுகளை மறைத்து பொய்களை உட்புகுத்தி தகவல்களை உண்மைபோல வெளியிடல் போன்ற தந்திரக்காரர்கள். உதாரணமாக Martin Lutherking.org என்ற website கறுப்பு நிறத்தவரீது வெறுப்புக் கொண்ட White supreme group நடத்துகிறது என கண்டு பிடிக்கப் பட்டுள்ளது. இவர்கள் Educational Resource என்ற போர்வையில் மார்ட்டின் லூதர் கிங் அவர்களைப் பற்றிய தகவலைத் திரித்து வெளியிட்டு உண்மையான தகவல்களை இருட்டடிப்பு செய்கிறார்கள்.

4. தங்களை நசுக்குவதாகக் கூறுவதும், இழந்த பெருமையை (Glorious Past) மீண்டும் பெறவேண்டும் போன்ற தகவல்களை Internet மூலம் பிரச்சாரம் செய்வதும் Online hate ஆகும். ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தினால் வேலைவாய்ப்பு இல்லாமல் போவதாகவும், பாடசாலையில் இடமில்லாமல் போவதாகவும், தங்கள் பாரம்பரியம் அழிவதாகவும் தாங்கள் பாதிக்கப்படுவதாகவும் (Victims) white supremacist website கூறுகிறது. பிள்ளைகள் வாசிக்கும் அனைத்தையும் சரிவர விளங்கிக்கொள்ள critical thinking வளர வேண்டும். பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்கள் பிள்ளைகளுடன் மனம் விட்டுப் பேசினால் பிள்ளைகளும் ஒளிவு மறைவின்றி மனம் விட்டுப் பேசுவார்கள். அதாவது உணர்வு ரீதியாகப் புரிதல் (empathy) மிகவும் முக்கியமானதொன்று. Online தகவல்கள் அவர்களைப் பாதிக்காது. தங்களுக்கு மனத்தாங்கலை (disturbing) ஏற்படுத்தும்

தகவல்களை பிள்ளைகள் முன்வந்து பெற்றோருடன் உரையாடு வார்கள், அல்லது நம்பிக்கையானவர்களிடம் பேசுவார்கள். ஒவ்வொருவரும் தங்களை எப்படிப் பார்க்கிறார்கள் என்பது மிக முக்கியம். Online hate ஐ சாதாரணமாக எடுக்கக் கூடாது.

5. Online மூலம் தொந்தரவு (harassment), மன உளைச்சல், மொழி, இன, மத அவதூறுகளால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் மனநல ஆலோசகர்களையோ (Psychologist), ஆலோசகர்களை (Counsellor) சந்தித்துப் பரிகாரம் தேட வேண்டும். தவறின் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் உலகத்தையும், சுற்றியுள்ளவர்களையும் வெறுப்பார்கள். தெரியாதவர்கள், அறிமுகமில்லாதவர்கள் மீது சந்தேகப்படுவார்கள்.
6. இன வேற்றுமை (Racism), மத, மொழி, பிரதேச வேற்றுமைகள் பொறாமை (prejudice) போன்றவை மனித இனத்தைக் கூறுபோடும் பொறிகளாகும் (Hate traps). இந்த வேற்றுமைகள் மனிதநேயமற்றவை என்பதைப் பிள்ளைகள் தெரிந்து கொள்ளக்கூடிய சிந்தனைகளை ஆரம்பம் முதலே விளங்கப்படுத்துவது மிக முக்கியமானதாகும்.
7. பிறரது உணர்வை மதிக்கவும், உணர்வு பூர்வமாக விளங்கவும் உணர்வும் (Empathy) பிள்ளைகளிற்கு வழிகாட்ட வேண்டும். Online hate தொடர்பான முறைப்பாட்டை மனித உரிமைகள் அமைப்புகளிற்கு மனித உரிமை ஆணைக்குழுக்களிற்கு (Human Rights Commission, Human Rights Tribunal, Human Rights Organization) போன்ற அமைப்புகளுக்கு முறைப்பாடு செய்யுங்கள். அவர்களது கவனத்துக்கு கொண்டு வாருங்கள். இதன்மூலம் hate groups களை வளரவிடாமல் தடுத்து விடலாம்.

முக்கிய குறிப்பு:

நீங்கள் நேரடியாக அவமானப்பட்டாலும், பெரும் அவமதிப்புக்குட்பட்டாலும், நீங்கள் நிந்திக்கப்பட்டாலும், உங்களைப் பற்றி online மூலம் இழிவுபடுத்தினாலும் உங்கள் சுயமதிப்பு (Self esteem), உங்களைப் பற்றிய உங்கள் தோற்றம் அபிப்பிராயம் (self image), எந்தச் சூழலிலும், எந்த நிலையிலும் உயர்வாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் உயர் சுயமதிப்பையும், உங்களைப் பற்றிய உயர் அபிப்பிராயத்தையும் என்றும் நீங்கள் கீழ்நிலைக்குத் தள்ளக்கூடாது. “நீங்கள் யார்”? என்பது உங்களுக்கு மிக முக்கியம். நீங்கள் எந்த நிலையிலிருந்தாலும் உங்களை என்றும் நீங்கள் கைவிட்டு விடக்கூடாது. எவர் என்ன செய்தாலும், என்ன சொன்னாலும்,



தொழில்நுட்பம் எவ்வளவு வளர்ந்தாலும், நீங்கள் நீங்கள்தான் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். உங்கள் வழி தனிவழியாகும். யாரும் பயணம் செய்யாத பாதை உங்கள் பாதையாகும். நீங்கள் மற்றவர்களிலிருந்து வித்தியாசமானவர்கள்.

அனேகமாக எல்லா குடும்பங்களிலும் ஏதோ பிரச்சனை இருக்கும். பிரச்சனைகள், மண முறிவுகள், போதைவஸ்து, சட்டப்பிரச்சனை, கைகலப்புகள், கோஷ்டி மோதல்கள், பாடசாலைகளில் சராசரி மாணவனாக இல்லாமல் இருத்தல், பாடங்களில் குறைவான மதிப்பெண்கள் பெறல், சமூகப்பிரச்சனை இப்படிப் பல வடிவங்களில் ஏதோ ஒரு பிரச்சனை குடும்பங்களுக்குள் இருக்கலாம்.

பெற்றோராகிய உங்களுக்கு மாத்திரம்தான் பிரச்சனைகள் என்று நினைக்காதீர்கள். இவைகளை ஆரம்பத்தில் கவனியாதுவிட்டால் அல்லது பேசாமல் இருந்தால், தானாகத் திருந்திவிடும் அல்லது மறைந்து இல்லாது போய்விடும் என்று மௌனமாக இருந்துவிட்டால் இவை பல விபரீதமான விளைவுகளைக் கொண்டு வந்துவிடும். இது மோசமடையுமுன் அவற்றை எதிர்கொள்ளுங்கள். உங்களால் கையாள முடியாது போனால் உடனடியாகப் பொருத்தமானவர்களிடம் உதவி ஆலோசனை பெறத் தயங்கக் கூடாது.

அனேகமான பெற்றோர்களின் கண்ணுக்கு இவைகள் துலங்குவ தில்லை. காரணம் இது ஒரு சிறு புள்ளியாகத் தோன்றும், பிற்காலத்தில் இந்த சிறுபுள்ளி பெரிய துவாரமாகிவிடும். இவை பெற்றோர் கண்ணுக்கு துலங்காது பிறருக்குத் தெரியலாம்.

அயலவர், ஆசிரியர், பெற்றோர் கண்டும் காணாதது போல தங்களுக்குத் தாங்களே Self-imposed blind spot ஏற்படுத்தி வைத்துள்ளார்கள். இதை தங்கள் மனதுக்குள்ளே எதுவும் நடவாதது போல கற்பனை பண்ணிக்கொண்டும் மறுத்துக்கொண்டும் (Denial) வாழ்கின்றனர். அதனால் பெற்றோர் இதை செளகரியமாகத்தான் கருதலாம். ஆனால் பிரச்சனையைப் புறக்கணிப்பது பிரச்சனையை மேலும் மோசமாக்கும்.

பிள்ளைகள் பகிடிவதை, மன உளைச்சல் வதை இல்லாது பாதுகாப்பாக நடமாட சகல உரிமைகளையும் வழங்க வேண்டியது ஒவ்வொரு மானிடனதும் பொறுப்பாகும்.

மன உளைச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஒலிம்பிக் நாயகனானார் (From bullied kid to Olympic hero):

“என்னால் முடியும் என எனக்கு நானே நிரூபித்து விட்டேன். எந்த சாதனை நிகழ்த்த வேண்டும் என்று விரும்பினேனோ அதை



நிகழ்த்தி விட்டேன்” என அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த மைக்கேல் பெல்ப்ஸ் (Michael Phelps) சீனாவில் 2008 ஆவணியில் பீஜிங் (Beijing) நகரில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் கில் நீச்சலில் சாதனை புரிந்து 8 தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்று ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் இடம் பெற்ற பின்பு கூறினார்.

யார் இந்த மைக்கேல் பெல்ப்ஸ்? ஒட்டிஸம் (Autism), A.D.H.D. (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) என்ற உளவியல் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர். பாடசாலையில் சக மாணவர்கள் இவரது பெரிய காதைப் பார்த்து கிண்டலும், கேலியும் செய்து மனஉளைச்சல் வதைக்கு உள்ளானார் (Bullied child). அதனால் மன ஆறுதலுக்காக நீண்ட நேரம் நீந்துவார். 6 மாத கைப்பிள்ளையாக இருந்தபோது நீச்சல் தடாகத்தைப் பார்த்ததும் ஆனந்தம் அடைய தாயார் இவரை நீச்சல் தடாகத்தில் நீரில் விளையாட விட்டாராம். இளைஞனான இவருக்கு நிகழும் மன உளைச்சல் வதைகளை தாயார் எதிர்கொண்டு இவரை மனம் தளரவிடாமல் உற்சாகப்படுத்தி ஒலிம்பிக் நாயகனாக மாற்றி உலகப்புகழ் அடையச் செய்து விட்டார். தாய் தனியாகவே வாழ்க்கைச் சவால்களை எதிர்கொண்டார். மைக்கேல் பெல்ப்ஸின் தந்தை மறுமணம் செய்து பிரிந்து வாழ்கின்றார். பொலிஸ் உத்தியோகத்திலிருக்கும் தந்தையின் ஆதரவு இல்லை. 8 தங்கப்பதக்கம் கிடைத்து உலகப்புகழ் பெற்ற போதும் தந்தை இவரை நேரில் பார்க்கச் செல்லாததையிட்டு வேதனைப்பட்டார். இவரது தாயார் Sp. Ed. ஆசிரியர். மகனுக்கு 100 சதவீத ஆதரவாகவிருந்து மகனை சிகரத்தின் உச்சியில் ஏற்றி விட்டார்.

Anti Bullying

Bullying, Bully, Bullied, Bullied Bully

What is bullying?

- ❖ A serious anti social behaviour that occurs in all schools
- ❖ It is not restricted by age, race or gender
- ❖ Using power and aggression to control and distress another purposely
- ❖ To do things purposely to hurt others feelings
- ❖ A wilful, deliberate and conscious act of aggression intended to harm

What are the kinds of Bullying?

1. Verbal Bullying
2. Physical Bullying
3. Social/Relational Bullying
4. Hazing and Racist Bullying
5. Cyber Bullying

Verbal Bullying:

e-g: Name calling, Put downs Insults, rumours and gossips, cruel criticism, racial slurs, sexual comments, notes containing threats, accusations, making faces, intimidating gestures etc.

Physical Bullying:

e-g: Punching, pushing, tripping, shoving, hitting, biting, beating, destroying property, kicking, spitting, use of threat with a weapon etc.

Social/Relational Bullying:

e-g: Ignoring, Isolating, Excluding, Dirty looks, Reject someone to play with, Setting others to look foolish, Hostile body language, Stealing, Bribery, Robbery, Rolling of eye ie: "He stinks", "She is stupid" "Don't go with her" etc.

Hazing and Racist Bullying

e-g: View it as exciting and fun, No matter how abusive, Compelled to eat disgusting

things, Made to beat others, Made to exercise until passing out, To engage in illegal or dangerous activities, using the language of slurs, Attaching blame, Willing to discriminate (You can't play with us, We don't want you, Get out of here etc.)

Cyber bullying:

e-g: Use Information technology with the intent of hurting others – You don't know who is doing, people get suspicious,

Use e-mails, cell phones, text messages, and internet sites to physically threat, verbally harass, embarrass, damage reputations

Making a face book

Sometimes this becomes a criminal activity

During cyber bullying people think that they will never be identified but they can be identified by Cyber Crime Investigators.

How can we avoid cyber bullying?

1. Never give your personal information to others including passwords
2. students need to be cyber savvy
3. Do not open a message from someone you don't know
4. Do not believe everything you see or read
5. No computers in the student's bedroom
6. When you are angry don't send a message to someone
7. Call the internet service provider
8. save all the messages that you feel are threatening
9. Contact the police

Where do you get bullied?

When you are alone

1. In the bath rooms
2. Hallways
3. School yards, Play grounds
4. Class rooms
5. On the way to school/home
6. Lonely places

Why kids don't tell

1. They are ashamed of themselves
2. Fear of relationship
3. Belief that no one can/will help
4. Belief that they need to deal with it
5. RATting (Right Action Taken) on a peer is not cool
6. Afraid that the parent will take the computer away
7. Feel that a bully has more "power"

How to get help?

1. Tell an adult or Teacher
2. Get away from the bully
3. Tell a friend so that somebody knows about it

How to stop bullying

1. Not to do things that you feel is bullying
2. Stop someone who is bullying
3. Tell the teachers/adults and they will help ypu
4. Try to get along with your friends
5. Standing up for one person – Assertiveness
6. Can have an anti bullying committee
7. Supervision on “hot spots”
8. Identify the bully, He / She needs Guidance and counselling

Signs of Bullied

1. Doesn't want to go to school
2. Anxious, fearful, over reactive
3. Head aches, Stomach aches
4. Lower interest and performance in school
5. Loses things and money, hungry after school
6. Injuries, bruises, damaged clothing, broken things
7. Unhappy, irritable, little interest in activities
8. trouble sleeping, night mares, bed wetting
9. express threats to hurt himself or others



Students need to learn about “Empathy” and “Compassion” for one another.

By Jeya Gurupatham

அத்தியாயம் 42

**குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குதல்
ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்**
(It's everyone's responsibility to protect children)

ஆலோசனை (Suggestiveness):

- குழந்தை தாக்கப்பட்டால் அல்லது அநாதரவாகக் காணப்பட்டால் பொலீசுக்குத் தகவல் கொடுங்கள்
- குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு ஒவ்வொருவரினதும் பொறுப்பாகும் (shared responsibility)
- குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்கு உங்கள் சார்பில் இன்னொருவரை நம்பி நியமிக்காமல் நீங்களே நேரடியாகச் செயற்படுங்கள்.
- குழந்தை துன்புறுத்தப்பட்டிருப்பதை அல்லது கைவிடப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் சந்தேகமின்றி முழுமையாக நம்பினால் நீங்கள் அதற்குரிய விசாரணையை மேற்கொள்ளாமல் பொலீசிடம் அந்த விசாரணையை மேற்கொள்ள விட்டு விடுவதே உங்கள் கடமையாகும்.
- குழந்தைக்கு அடிக்க வேண்டும் என்பதற்காக அடிப்பதும் துன்புறுத்தலாகும். பெற்றோர்களோ, பாதுகாவலர்களோ தகுந்த பாதுகாப்புக் கொடுக்க தவறுவது, பிறரிடமிருந்து பாதுகாக்க முடியாது போவது, குழந்தைக்கு மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துவது அல்லது அதன் உணர்வுகளைப் பாதிப்பது எல்லாமே குழந்தையைப் புறக்கணிப்பதாகும்.
- குழந்தை மீது வன்முறை பிரயோகிப்பது, காயம் ஏற்படுவது போன்ற துன்புறுத்தல் இடைக்கிடை அல்லது அடிக்கடி தொடர்ந்து நடந்தால் இவை எல்லாம் உடல்மீதியான துன்புறுத்தலாகும் (Physical abuse) உடல் கன்னத்தில் அடித்தல் (Slapping), கையால் குத்துதல் (Punching), நெருப்பால் சுடுதல் (Burning), வாயால் கடித்தல் (Biting), எறிதல்

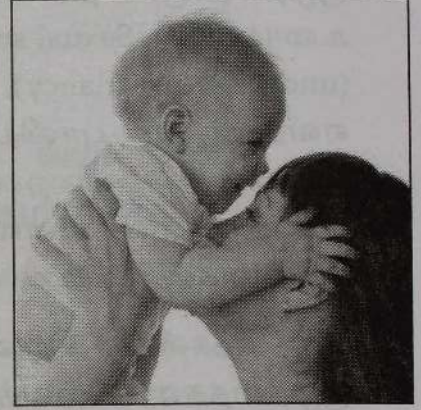
(Throwing), தலைமுடியை இழுத்தல் (Hair Pulling), அடித்தல் (Beating), உதைத்தல் (Kicking), பொருட்களால் எறிதல் (Throwing objects) போன்றவை.

- பாலியல் ரீதியான நோக்கத்தில் தொடுதல் (Sexual touching), குழந்தை முன் நிர்வாணமாக நின்றல் (Exposure) பாலியல் ரீதியான உரையாடல், Sexual suggestiveness, சிறு வயதில் கெற்பம் தரித்தல் (underage pregnancy), குழந்தைகள், சிறுவர்கள் முன்னிலையில் எவராயினும் பாலியல் தொடர்பில் ஈடுபடுதல் அல்லது அது போன்ற நடைமுறைகளில் ஈடுபடுதல் (Sexual behaviour) குற்றமாகும். பிள்ளைகளை உளவியாளர்களுடனான சந்திப்பை ஏற்படுத்தி பிள்ளைகளிற்கு உள ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- குழந்தைகளிற்கு சிறுவர்களுக்கு ஆபாசப்படங்களைக் காண்பித்தல், குழந்தைகளை வைத்து ஆபாசப்படங்களைத் தயாரித்தல் (Child Pornography), எல்லாமே பாலியல் துன்புறுத்தலாகும் (Sexual abuse).
- சிறுவர்களின் சுயமதிப்பிற்கு, சுய மரியாதைக்கு (self-esteem/ self worth) பங்கம் ஏற்பட நடத்தல் சிறுவர்களின் உளவளர்ச்சிக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்துதல் எல்லாமே குற்றமாகும்.
- சிறுவர்களைப் பார்த்து கத்துதல் (Yelling), சிறுவர்கள் உங்களிடம் பேசும்போது புறக்கணித்தல் (ignoring), சிறுவர் முன்னிலையில் குடும்பச்சண்டைகளில் ஈடுபடுதல் என்பவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அத்துடன் கைகலப்புக்கள், மோதல்கள் பிள்ளைகளின் மனநிலையைப் பாதிப்பதுடன் அத்தகைய சூழல் பிள்ளைக்கு அச்சுறுத்தலாக அமைகிறது. பிள்ளைகளின் மனவளர்ச்சிக்கு குந்தகமானது. இதுபோன்ற நிகழ்வுகள் கொண்ட சினிமாப்படங்கள், நாடகங்கள், திரைப்படங்கள் வெளியிடப்படுதல் தடுக்கப்பட வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு தேவையான உறக்கம், உணவு, பாதுகாப்பு, உடை, மருத்துவக் கவனிப்பு வழங்கத் தவறுதல் போன்றவைகள் குழந்தைகளைப் புறக்கணித்தலாகும்.
- பிரயாணம் செய்யும்போதும் சன நெருக்கடியான இடங்களுக்குள் போகும் போதும் பிள்ளையின் சட்டைப் பொக்கட்டினுள் வீட்டு விலாசத்தை, தொலைபேசி எண்ணை வைத்துவிடுங்கள், அல்லது அந்த உடையின் உள்பக்கத்தில் தைத்து விடுங்கள். இது சன நெருக்கடியில் அல்லது ஏதாவது அசம்பாவிதமான சூழலில்

பிள்ளை கைதவறிவிட்டால் பிள்ளை உங்களிடம் திரும்பிவந்து சேர உதவக்கூடிய முன்னெச்சரிக்கையான நடவடிக்கையாக அமையும்.

குரலின் தொனி (Tone of the voice):

நீ என்ன சொன்னாய் என்பதல்ல
 நீ சொன்னவிதம்தான்
 நீ பாவித்த சொற்களுக்கும் அல்ல
 உன்குரலின் தொனிதான்
 இங்கே வா என உரத்துச்சொன்னேன்
 குழந்தை வீரிட்டு அழுதது
 இங்கே வா என மென்மையாகச் சொன்னேன்
 குழந்தை பார்த்தது, சிரித்தது
 ஓடிவந்து தாவிமடியில் ஏறியது
 சொற்கள் சாதாரணமாக இருக்கலாம்
 ஆனால் தொனி இதயத்தை ஊடுருவும்
 சொற்கள் மனதில் ஊற்றெடுக்கின்றன
 தொனி அடிமனதிலிருந்து பிறக்கின்றது
 மனதின் நிலையை அது காட்டி நிற்கின்றது
 நீ அறிந்தோ அறியாமலோ
 கோவத்தை சொற்களில் மாத்திரமல்ல
 குரலிலிருந்தும் அகற்ற வேண்டும்.



அத்தியாயம் 43

குழந்தைகளில் மறைந்திருக்கும் பல்நுண்ணறிவைக் கண்டறிய...

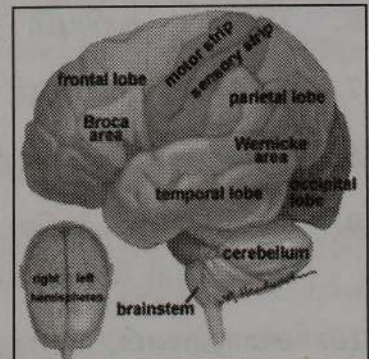
(To find out the hidden Multiple Intelligences in children...)

குழந்தை பிறந்த பின் மூளை வேகமாக வளர்ச்சியடைய ஆரம்பமாகிறது. வளர வளர சிந்தனை அறிவு வளர்கிறது. ஐந்து வயதில் பிள்ளையை முழுமையாகக் கண்டு அறியலாம். குழந்தை பராமரிக்கும் முறையுடன் மூளைவளர்ச்சி தொடர்புடையது. பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் உலகம் எது? குழந்தை வளர வளர அறிவியல் பதிவுகள், உணர்வு பூர்வமான பதிவுகள், குழந்தைக்குத் தன்னைப் பற்றிய எண்ணம், பதிவு எல்லாம் மனதில் பதிந்து விடுகின்றது. குழந்தைக்கு ஊக்கம் கொடுக்கும் சரியான விஷயங்கள் ஊடாக புலன்கள் தூண்டப் படுவது (Positive sensory stimulation) முக்கியம். இது முழு ஆற்றலையும் வெளிக் கொண்டுவர உதவும். உற்சாகமூட்டாத, ஊக்கம் அளிக்காத, விஷயங்கள் (Negative sensory) முழு வளர்ச்சியை அதாவது மூளையின் முழுப்பரிமாணமும் (Brain's full potential) வெளிவருவதைத் தடுத்து விடும்.

பிள்ளை பாடசாலை சேர்ந்தவுடன் குழந்தைப்பருவ (early childhood) பாதிப்புகள் வெளிவரும்.

1. பாடத்தில் கவனம் செலுத்தாமல் கவனக் குறைவாக நடந்துகொள்ளல் (attention deficit disorder)

2. பாடத்தில் கவனம் செலுத்தாமல் கவனக் குறைவாக இருத்தலுடன் அடங்காப் பிள்ளையாகவும், பிடிவாதம் கொண்டவராகவும், எல்லை மீறியவராகவும் நடந்து கொள்ளல். (Attention deficit hyperactivity)



பிள்ளையின் பராமரிப்பின் தரம் (quality of care) பெற்றோர், பாதுகாவலர், பராமரிப்பாளர் (care providers), நலன்விரும்பிகள் ஆகியோர்களின் அக்கறையிலும், அன்பிலும், அரவணைப்பிலும், புத்திசாலித்தனத்திலும், சமயோசித புத்தியிலும், சிந்தனையிலும், அறிவியல் அணுகுமுறையிலும் தங்கியுள்ளது. பிள்ளைகளில் உள்ள புத்திசாலித்தனங்களை, ஆற்றலை, அறிவைக் கவனித்து அவைகள் வளர உதவுங்கள். எந்தப் பிள்ளைகளிலும் புத்திசாலித்தனம் (Intelligence) இருக்கும். சில பிள்ளைகளில் வெளிப்படையாகத் தெரியும். சில பிள்ளைகளில் அவை மறைந்திருக்கும். பிள்ளைகளில் இருக்கும் ஆற்றலைக் கண்டுபிடித்து அந்த வழியில் வளர்த்து பிரகாசிக்க வழி காட்ட வேண்டும். பெற்றோர் தாங்கள் விரும்புவதைப் பிள்ளைகள் மீது திணித்தால் பிள்ளைகளின் இயல்பான ஆற்றல் மழுங்கடிக்கப் பட்டுவிடும்.

அமெரிக்க Howard University ஐச் சேர்ந்த உளவியல் துறைப் பேராசிரியரான Howard Gardner பலவிதமான அறிவைப் பற்றி, புத்திக்கூர்மை பற்றி, ஆற்றலைப் பற்றி, திறமை பற்றி, பல்நுண்ணறிவு பற்றி (Multiple Intelligences) குறிப்பிடுகிறார்.

1. மொழியியல் நுண்ணறிவு (Linguistic Intelligence)
2. தர்க்கவியல், விஞ்ஞான, கணிதவியல் சார்ந்த நுண்ணறிவு (Logical, Scientific and mathematical Intelligence)
3. விண், வெளி இடங்கள் சார்ந்த நுண்ணறிவு (Spatial Intelligence)
4. இசையியல் சார்ந்த நுண்ணறிவு (Musical Intelligence)
5. உடல் - இயக்கம், அசைவுகள் சார்ந்த நுண்ணறிவு (bodily- Kinesthetic Intelligence)
6. பிறரை அறியும் நுண்ணறிவு (Interpersonal Intelligence)
7. தன்னை அறியும் நுண்ணறிவு (Intra personal Intelligence)
8. இயற்கையை அறியும் நுண்ணறிவு (Naturalistic Intelligence)
9. ஆன்மீகம் ஃபிரபஞ்சம் பற்றிய நுண்ணறிவு (Existential/ Extra Terrestrial Intelligence)
10. சமாதானம், ஒற்றுமை, ஐக்கியம், அமைதி பற்றிய நுண்ணறிவு (Harmonious Intelligence)
11. தொழில்நுட்ப, செயற்கையான நுண்ணறிவு (Technological, Artificial Intelligence)

எங்கள் எல்லோருக்கும் வித்தியாசம், வித்தியாசமான பலவித ஆற்றல்களும், புத்திக்கூர்மைகளும் கலந்து சேர்ந்து இருப்பதால்தான் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமானவர்களாக இருக்கின்றோம். உலகில் உள்ள மக்களிற்கிடையிலுள்ள மிகப் பெரும் வித்தியாசம் இதுவாகும். இந்த வித்தியாசத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டால் நாம் இன்று உலகில் எதிர்நோக்கும் பல பிரச்சனைகளை சரியான முறையில் கையாளச் சூலபமாக இருக்கும்.

இன்று I.Q test (Intelligent quotient) மனிதனின் புத்திக்கூர்மையை அளவிடுவதாகக் கூறப்படுகிறது. விளையாட்டு வீரர்களை, நடனக் கலைஞர்களை, பாடகர்களை, ஒவியர்களை, டாக்டர்களை, சிற்பக் கலைஞர்களை, ஞானிகளை, தத்துவ மேதைகளை, ஆராய்ச்சியாளர்களை, ஆய்வாளர்களை, உளவியல் நிபுணர்களை, விஞ்ஞானிகளை, மேதைகளை, அரசியல் தலைவர்கள், மதத்தலைவர்கள் போன்ற எத்தனையோ துறை சார்ந்தவர்களை இந்தப் புத்திக்கூர்மை சோதனைகள் (test of intelligences) முற்கூட்டியே வெளிக்காட்டவில்லை. பலர் சாதாரண புத்திக்கூர்மைச் சோதனைகளிலும், I.Q. test களிலும் தேர்ச்சியடையவே யில்லை. ஏன் இந்த Intelligence test களால் மனிதர்களில் மறைந்து இருக்கும் அறிவை, ஆற்றலை முற்கூட்டியே வெளிக் கொண்டு வரவும், விளக்கிக் கூறவும் முடியவில்லை? எது அவர்களை ஆச்சரியப்படக்கூடிய அளவுக்கு உயர்த்தியது?

“பலவித புத்திக்கூர்மைகளின் (multiple Intelligences) கலவைதான் மனிதர்களின் ஆற்றல்கள் (Talents), திறமைகள் (abilities), முயற்சிகள் (Endeavours), மூளைத்திறன்கள் (Mental skills) எல்லாம் புத்திக்கூர்மை களின் வெளிப்பாடுகள். ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் பல் நுண்ணறிவு (Multiple Intelligences) உண்டு. ஆனால் அவை அமைந்திருக்கும் பரிமாணங்களில் வித்தியாசமிருக்கும். (Individuals differ in the degree of skill and in the nature of their communication) என்கிறார் பேராசிரியர் Howard Gardener.

1900 ஆண்டுக்கு பின் நகர்ந்து செல்வோம் வாருங்கள்:

பாரிஸ் நகர முதல்வர் LaBella Epeque அந்நகரில் இருந்த உளவியலாளர் (Psychologist) Alfred Binet என்பவரை அணுகி “பாரிஸ் நகரில் உள்ள ஆரம்பப்பாடசாலையில் கல்வி பயிலும் சிறு பிள்ளை களில் எந்தப்பிள்ளைகள் கூடிய புள்ளிகள் பெற்று சித்தியாகுவார்கள்?, எந்தப் பிள்ளைகள் குறைந்த புள்ளிகள் பெறுவார்கள் என்று முற்கூட்டியே கணிக்கக் கூடிய ஒன்றை உங்களால் கண்டுபிடித்து தர முடியுமா?” என்று கேட்டார்.

பரீட்சார்த்தியத்தில் (multiple intelligence) உள்ளடக்கப்படவில்லை. கணிதத்தையும், மொழியையும் சோதனையில் உட்படுத்திவிட்டு அவைகள் புத்திசாலித்தனத்தின் அடையாளங்கள் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாமா? பாரஸில் வாழ்ந்த மனோதத்துவ நிபுணர் Binet காலத்தில் "Cognitive Science" (அறிதல்பற்றியது) "Neuro Science" (மூளைநரம்பியல் பற்றியது) பெருமளவில் ஆராய்ச்சிகளாக வளர்ச்சி யடையவில்லை என்று கூறலாம். தற்போது அவைகளையும் உட்படுத்தி "multiple Intelligence" பலவித புத்திக் கூர்மைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு உள்ளன. இந்த ஆராய்ச்சியில் சிறந்து விளங்குகிறார் பேராசிரியர் ஹாவாட் காடினர் (Howard Gardener) அவர்கள்.

உலகத்தில் பலர் இயற்கையை மையமாக வைத்து அதன்மூலம் அறிவையும், புத்தியையும் விருத்தியாக்கி தங்கள் வாழ்வுக்கு வேண்டிய Intelligences ஆற்றல்களைப் பெற்று மகிழ்வாக வாழ்கிறார்கள். விவசாயிகள், மீனவர்கள், படகோட்டிகள், சாரதிகள், தொழிலாளிகள், வேட்டைக்காரர்கள், சுழியோடிகள் போன்ற எண்ணற்றவர்கள் இயற்கை கொடுக்கும் தகவல்களை (naturalistic sources of Information) மையப்படுத்தி வாழும் அறிவியல் சார்ந்தவர்கள்.

Alfred Binet அவர்களின் அறிவு வெளிப்படுத்தியதுதான் intelligence test முறையாகும். இது படிப்படியாக உலகம் முழுவதும் பரவி விட்டது. முதலாவது உலக மகா யுத்தத்தின் பின் அமெரிக்காவில் இது முக்கியமடைந்து விட்டது. இது மனோஇயலின் மிகப்பெரும் வெற்றி யாகக் (Psychology's biggest success) கருதப்பட்டது. I.Q. test கள், Scholastic Aptitude Tests (SAT) என்பவை இன்று ஒரு நாகரீகம் போல் ஆகி விட்டது. புத்திசாலித்தனம், புத்திக்கூர்மை எல்லாம் ஒரு பரிமாண அளவாகிவிட்டது (Now Intelligence seems to be quantifiable), ஒருவரது உயரத்தை அளக்கலாம், எடையை நிறை போடலாம். அறிவை, ஆற்றலை, திறமையை, மூளையின் திறனை, புத்திசாலித்தனத்தை, புத்திக்கூர்மையைப் பற்றிய நுண்ணறிவை அறிவதற்கு கணிதமும், மொழியும் மாத்திரம் தான் intelligenceன் அளவுகோலா? இந்தப் பரீட்சையில் அதிகம் புள்ளி பெற்றவர்களுக்கு கல்லூரிகளில் அனுமதி, சமூக அந்தஸ்து, தொழிலுக்கான தேர்வுப்பரீட்சையில் அதிக புள்ளிகள் பெற்று உயர் பதவிகள் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக அமைந்துள்ளது. கணிதத்தையும் மொழி அறிவையும் மாத்திரம்தான் Intelligence என்று கருதினால் மனிதனில் உள்ள ஏகப்பட்ட ஆற்றல்கள், திறமைகள், மூளைத்திறன்கள், பல துறைகளில் மிளிரும் அறிவு இவைகள் அனைத்தும் Multiple Intelligences புத்திக்கூர்மைதான். ஆனால் I.Q, SAT, E.Q. (Emotional Quotient) சோதனைகள் போன்றவை மனிதனின் முழுஆற்றலையும்,

திறமையையும் வெளியிடக்கூடியவையா அவை ஒரு பகுதி சார்ந்தவையாகும். உதாரணமாக வானத்தை, நட்சத்திரத்தை, சூரியன் நிற்கும் திசையை, நீரின் ஓட்டத்தை, நிழலை, கடல்அலையை, பறவைகள், மிருகங்கள், ஊர்வன, விலங்கினங்கள் போன்றவைகளின் அசைவுகள் பலவற்றை இயற்கையுடன் மையப்படுத்தி செயற்படுபவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு I.Q. test உடன் எதுவித தொடர்பில்லை. ஆனால் இவர்களும் Intelligent ஆனவர்கள்தான்.

நடனம் வடிவமைப்பவர்கள், நடனக்காரர்கள், நடிகர்கள், இசையமைப்பாளர்கள், கலைஞர்கள், விளையாட்டுத்துறையில் ஈடுபடுபவர்கள் போன்றோர் Intelligence உள்ளவர்கள்தான். உலகைக் கண்டறிந்த கொலம்பஸ், வஸ்கொடகாமாவும், வித்தியாசமான ஆற்றல்கள், புத்திக்கூர்மை உள்ளவர்கள் தானே? சமூகப்பிரச்சனைகள், அரசியல் பிரச்சனைகள், மொழி, இனப்பிரச்சனைகள் போன்றவைகளுக்கு தீர்வு காணக்கூடியவர்களும் Intelligence உள்ளவர்கள் தானே. Intelligence பிறப்பிலே உள்ளதா? கல்வியால் ஏற்படுகிறதா? வளர்ந்து வரும்போது இயல்பாக ஏற்படுகிறதா? காலப்போக்கில் அது ஒருவருக்குள் கலந்து விடுகிறதா? Intelligence என்று எதைக் கூறுவது? ஒருவரது தலையில் வலுவான தாக்கம் ஏற்பட்டால், விபத்தில் தலை அடிபட்டு மூளை பாதிப்புக்கு உள்ளானால், செயலற்றவராகிவிடுவார். பல ஆற்றல்களுடன் இருந்தவர் ஆற்றல்கள் அற்றவராகி விட்டார். ஆற்றல்கள் அத்தனையும் அழிந்து விட்டதா? பிள்ளைகளுக்குள் ஏற்கெனவே பல ஆற்றல்கள் உண்டா? அந்த ஆற்றல்கள் அதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் வரும்போது வெளிவருகின்றதா? அவைகளை முதலிலே கண்டறிந்து மேலும் விருத்தி ஆக்கலாமா?

பேராசிரியர் Howard Gardenerன் விளக்கும் பலவிதமான புத்திக்கூர்மைகளைச் (multiple Intelligence) சுருக்கமாக எனது விளக்கத்துக்கு ஏற்ப இங்கு குறிப்பிடுகின்றேன்:

1. மொழியியல் நுண்ணறிவு (Linguistic Intelligence):

புலவர்கள், வழக்குரைஞர்கள், வானொலி, தொலைக்காட்சி தொகுப்பாளர்கள், கவிஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், பேச்சாளர்கள், பத்திரிக்கையாளர்கள், கதாசிரியர்கள், வசன கர்த்தாக்கள், வர்த்தகர்கள், negotiations, Programmers, Speech Pathologists போன்றவர்கள் மொழித்திறன், மொழி ஆற்றல் உள்ளவர்கள்.



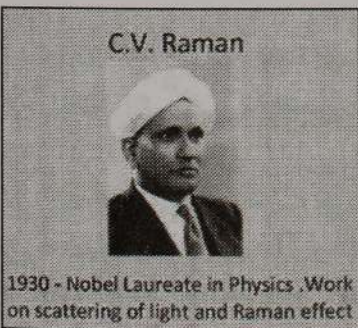
Eg: பாரதியார், இரவீந்திரநாத் தாகூர், T.S. Eliot, Orator சிறினிவாஸ் ஐயர், வின்ஸ்ரன் சேச்சில் இந்த நுண் அறிவுக்கு மூளையின் Broca's Area (Left Temporal and Frontal Lobes) பகுதியின் செயலே இதற்கு அடிப்படைக் காரணமாக உள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

- காது கேளாதவர்கள் கைச்சைகைகளால் பேசுகிறார்கள். மொழிக்குப் பதிலாக சைகைகளைக் கையாளுகிறார்கள்.
- குழந்தைகள் பேசமுதல் கைச்சைகைகளால் உரையாடுகிறார்கள். அந்தக் கை அசைவுகள் அவர்களது தொடர்பு மொழியாகிறது.
- சைகைகள் அவர்களது மொழி அல்லவா. கைச்சைகைகளும், கை அசைவுகளும் தொடர்பு மொழியாக குழந்தையில் ஆரம்பித்து மனிதன் இறக்கும் வரை அது ஒரு பொது மொழியாக உலகம் பூராவும் உள்ளது. குழந்தைகள் மற்றவர்கள் பெயர்களை ஞாபகமாகக் கூறுதல், கதை சொல்லுதல், word games புத்தகம் வாசித்தல், சொற்களை எழுத்துக் கூட்டி ஒன்று சேர்த்தல், சொற்களைச் சரியான முறையில் பிரயோகித்தல், பொருத்தமான சொற்களைப் பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தில் கையாண்டு ஒரு முழு வசனமாக குழந்தைப்பருவத்திலே பேசுதல் மூலம் குழந்தையின் மொழித்திறன் அறிவு வளரத் தொடங்குகிறது.
- Story telling ஊடாக குழந்தைகளுக்கு துரிதமாகப் பேசக்கற்றுக் கொடுக்கலாம். மொழி விருத்திக்கு நல்லதொரு பயற்சி.
- Word games நல்லதொரு பயிற்சி. சிறந்த மேற்கத்திய எழுத்தாளரான அகதா கிறிஸ்தி (Agatha Christie) அவர்கள் "Dyslexia" வினால் பாதிக்கப்பட்டவர். Dyslexia உள்ளவர்கட்கு எழுத்துக்கூட்டுவதும் (spelling), வாசிப்பதும் (Reading) சிரமமாகும். அதாவது இது ஒரு வகை Learning Disabilities. இவர்கள் எழுதும் போது இடம்வலமாக மாறி எழுதுவார்கள். ஆனால் அகதா கிறிஸ்தியை "எழுத்து உலகத்தின் சக்கரவர்த்தி" எனலாம். சிறுபிராயத்தில் அவரது மொழித்திறனில் வாசித்தல், எழுத்துக்களை இணைத்தல் தடையாக அமைந்தாலும் (Dyslexia), அவர்களுக்குள் இருந்த மொழித்திறன் (Linguistic Intelligence) முழுமையாக இருந்தது. உலகப் புகழ்பெற்ற குத்துச்சண்டை வீரரான முகமது அலி Dyslexia உள்ளவர்தான். அவருக்குள் Bodily-kinesthetic Intelligences சிறப்பாக மேலோங்கி இருந்தது. இதைப் பற்றிப் பின்பு கவனிப்போம். குறைபாடுகள் ஏதாவது ஒன்றில் இருந்தால் அதைப் positive ஆக மாற்றி அமைக்க வேண்டும். ஏதாவது ஒன்றில் கெட்டித்தனம் இல்லாமல் இருக்கலாம்,

அதே நேரத்தில் பிறிதொன்றில் கெட்டித்தனமானவராக இருப்பார். மூளையின் ஆற்றல் அத்தகையது. திறமையற்றவர் என்று யாருக்கும் முத்திரை குத்த முடியாது. ஒருவரது ஆற்றல் இன்னொருவருக்கு பெலவீனமாக இருக்கலாம் ஆனால், பிறிதொன்றில் அவரது ஆற்றல் மிளிரும். Positive channels ஏராளம் உண்டு. Multiple Intelligences ன் தொழிற்பாடே அத்தகையானதுதானே. குழந்தைப் பருவத்தில் குழந்தைகளைக் கண்டறிய வேண்டும். தயவு செய்து சிறுபிள்ளைகளுக்கு Label போடாதீர்கள். மாற்று வழிகள் (Alternative ways) ஏராளம் உண்டு. வாசிக்க சிரமப்படும் பிள்ளைகளுக்கு தொழில்நுட்பம் (Technology) மூலம் Kurzweil, Read and write gold போன்ற programs கைகொடுக்கிறது. அந்த programs வாசிக்க விருப்பமற்ற பிள்ளைகளுக்கு வாசித்துக் காட்டுகிறது, கற்பிக்கிறது, எழுதுவதற்கும் உதவுகிறது.

- சிந்தனை மிக்க சிறந்த நூல்களைப் படைத்த சாமுவேல் ஜோன்சன் (Samuel Johnson) கேட்கும் திறனை (Hearing difficulties) இழந்தவர். பிரபல ஆங்கிலக் கவிஞர் ரூடியாட் கிப்லிங் (Rudyard Kipling) கண்பார்வை குறைந்தவர் (sight difficulties). உலகத்தை வியப்பில் ஆழ்த்திய ஹெலன் கெல்லர் (Helen Keller) அம்மையாருக்குள் இருந்து மொழித்திறன் (Linguistic Intelligence) வெளிப்பட்டது. இவர் கண்பார்வை, காது கேட்கும் திறன், வாய்பேசும் திறன் அனைத்தும் இழந்தவர். ஒருவருக்கு உடலுறுப்புகள் பாதிக்கப் பட்டாலும், செயலிழந்தாலும் (Thought Process), “எண்ண அலைகள் எழும்பிய படியே இருக்கும்” என்பதற்கு ஹெலன் நல்ல உதாரணமாகிறார்.

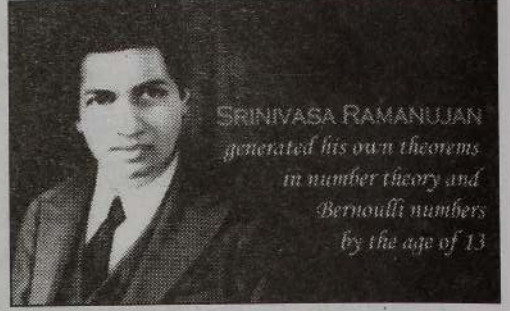
2. தர்க்கவியல், விஞ்ஞானம், கணிதம் பற்றிய நுண்ணறிவு (Logical, Scientific and Mathematical Intelligence):



இதை விஞ்ஞான ரீதியான சிந்தனை, விஞ்ஞான ரீதியான ஆற்றல்கள் (Scientific thinking, Scientific ability) என்றும் கூறுவதுண்டு. குழந்தைகளில் இந்த intelligence வளர்ச்சியைப் பற்றி நன்கு ஆராய்ந்தவர் developmental Psychologist என்று கூறப்படும் ஜோன் பியாஜே (John Piaget) ஆவர். Linguistic Logical and

Mathematical, Intelligences இவைகளை மையப்படுத்தியதுதான் “IQ”, “SAT” சோதனைகள். மூளையின் சில பகுதிகள் கணிதக் கணிப்பை செய்கின்றன. மூளையின் Neurological systems, left frontal and right parietal lobes முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என அறியப்படுகிறது. Logical

and Mathematical Intelligence மிக முக்கியமானதாகவே உலகில் கருதப்படுகிறது. எந்தத் துறைக்குள்ளும் அதன் பிரயோகம் அவசியமானதாகவே உள்ளது. நோபல் பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானி மேரிகியூரி அம்மையார், விஞ்ஞானி ஐன்ஸ்டீன், தோமஸ் எடிசன், சி.வி.ராமன், ராமானுஜம் போன்ற பலருக்கு இந்த Intelligence விருத்தியாகி இருந்தது. சிறு பிள்ளைகள் தாங்கள் புதிதாகப் பார்க்கும் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் ஆச்சரியமாகப் பல கேள்விகள் கேட்கும்போது அவர்களை திசை திருப்பாதபடி சரியான பதில்கள் கூற வேண்டும். அந்தக் கேள்விகள் அனேகமாக Logical Mathematical Intelligence ஐ வெளிக்காட்டுகின்றன.



- எண்களுடனும், இலக்கங்களுடன் விளையாட விரும்புவார்கள் (enjoy playing with numbers)
- கணிதத்தை, விஞ்ஞானத்தை மையப்படுத்திய விளையாட்டுக்கள் விளையாட விரும்புவார்கள் (Logical puzzles).
- பொருட்களை வகைகளாகப் பிரிப்பார்கள் (enjoy putting things in categories)
- விஞ்ஞானப் பரிசோதனைகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவார்கள்.
- Logical thinking காணப்படும். அதாவது தர்க்க ரீதியான தெளிவான நோக்கு வெளிப்படும்.

முக்கிய குறிப்பு:

Math games, math manipulatives போன்றவை மேலும் பிள்ளைகளின் புத்திக்கூர்மை வளர்ச்சிக்கு உதவியாக அமையும்.

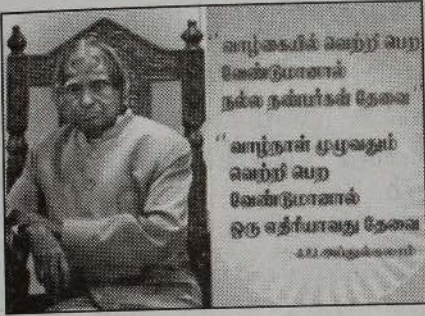


இந்த Intelligence ல் மிளிர்ந்தவர்களான விஞ்ஞானி அல்பேட் ஐன்ஸ்டீன் (Albert Einstein) learning difficulties உள்ளவர். அத்துடன் ஞாபகமறதி உள்ளவர். மைக்கேல் பரடேக்கு (Michael Faraday) சொற்களைக் கையாண்டு பேசுதலில் சிரமம் உள்ளவர். (Communication difficulties); சார்லஸ் டார்வின் (Charles Darwin) உணர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்படும் சபாவம் கொண்டவர் (Emotional difficulties); வானிலை, பௌதீகவியல் விஞ்ஞானி ஸ்டீபன் ஹோக்கிங்ஸ் (Stephen Hawkins- Astro Physicist)

கை, கால் உட்பட உடல்பூராவும் ஸ்ரீபன் ஹோக்கின்ஸ் செயல் இழந்தவர் (Physically disabled).

தோமஸ் எடிசன் (Thomas Edison) காது கேட்கும் திறன் இழந்தவர் (Hearing difficulties); ஜோஹானஸ் கெப்லர் (Johannes Keppler) கண்பார்வை இழந்தவர் (sight difficulties); இவர்கள் எல்லாம் தங்கள் உடற்குறைகளைத் தடைகளாக எண்ணாமல் உலகத்தின் உச்சியைத் தொட்டவர்கள்.

3. விண், இடங்கள் பற்றிய நுண்ணறிவு (Spatial Intelligence)



இது நகர வளர்ச்சி, ஆகாயம், நட்சத்திரம், பூகோளம், வரை படம் (Map) கால சீதோஷ்ண நிலை, விண்வெளி போன்றவை களைப் பற்றிய அறிவு எனலாம். விமான ஓட்டிகள், வனவியலாளர்கள், பொறியியலாளர்கள், சிற்பிகள், ஓவியர்கள் Urban planners, விண்வெளி ஆய்வாளர்கள்,

மாலுமிகள், படகு ஓட்டிகள், சுழியோடிகள், வானசாஸ்திரர்கள், இயற்கை தொடர்பான படவரைஞர்கள், நில அளவையாளர்கள் போன்றவர்களுக்கு Spatial Intelligence உண்டு. கொலம்பஸ், வஸ்கொடகாமா, அப்துல்கலாம், கல்பனா போன்றோர்கள் இதற்கு நல்ல உதாரணமானவர்கள். கண்பார்வை இழந்தவர்கள் தங்கள் கைகளால் தொட்டு உணர்ந்து பொருட்களை அறிவது போல் அவர்கள் நீளம், உயரம் அளவுகளையும் கணித்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்களது தொட்டு உணர்ந்து அறிதலும் (Perceptual system of the tactile modality), பார்வை உள்ளவர்கள் பார்த்து அறிதலும், (visual modality) சமமானதே என்கிறார் ஹவாட் காடனர் (Howard Gardener). வாய்பேச முடியாதவர்களது sign language மூலம் Linguistic Reasoning தொடர்பு கொள்வது போலவே கண் தெரியாதவர்கள் கைகளால் தொட்டு உணர்ந்து அறிந்து கொள்கிறார்கள். (Spatial Reasoning) சாரணர், சாரணியர்கள் (Boy Scouts/ Girl Guides) வேட்டைக்காரர்கள் போன்றோர்களும் கட்டிடக் கலைஞர்கள் (Architects), வீட்டு அலங்காரக் கலைஞர்கள் (Interior decorators) இந்த அறிவின் அடிப்படையில் இயங்குகிறார்கள்.



சிலர் இடங்களை (places) மிக சுலபமாக அடையாளம் காண்பார்கள். தெரியாத இடங்களில் கைவிடப்பட்டாலும் கரை சேர்ந்து விடும் ஆற்றல் உள்ளவர்கள். மூளையில் posterior regions of right Hemisphere இந்த

spatial Intelligence ஐ கொடுக்கிறது என அறிய வருகிறது. இந்த intelligence உள்ளவர்கள் கலை உள்ளம், கலைப்பார்வை (Artistic eye) கொண்டவர்கள். சிறு பிள்ளையிலே அடையாளம் கண்டு கொள்ளாமல் படம் வரைதல், designing special effects, visual technologies போன்றவை களில் மிளிர்வார்கள்.

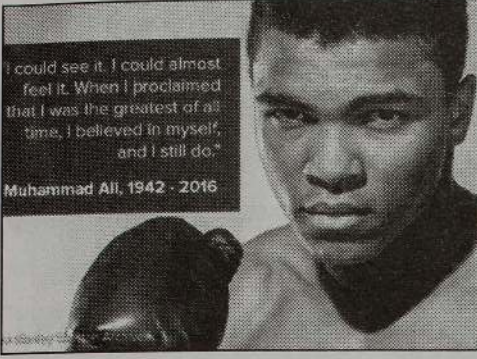
இந்த ஆற்றல் உள்ளவர்கள்

- மனத்திரையில் “விம்பம்” visual images தெளிவாகப் பார்ப்பார்கள் (visualizing)
- படம்பிடித்தலில் அதிக விருப்பம் (photography- videos, Slides, movies)
- Jigsaw puzzles, Mazes
- தெரியாத இடங்களிற்கு செல்ல விருப்பம்
- Adventure களில் அதிக ஈடுபாடு
- கேத்திர கணிதம் (Geometry) நன்கு செய்வார்கள்
- Colouring, painting, collage போன்றவைகளில் ஆற்றல் வெளிப்படும்
- கற்பனையில் எதிர்காலத்தை ஊகிக்கும் ஆற்றல் உள்ளவர்கள்
- சித்திரமாக, உருவமாக, படமாக (Images and pictures) யோசித்தல்
- வாசித்து அறிதலைவிட maps ம் Charts ம் சுலபமாக விளங்கும்
- அடிக்கடி ஏதாவதொன்று வரைவார்கள்
- பிள்ளைகளில் இந்த ஆற்றலை வளர்ப்பதற்கு Art activities, imagination games, visual presentations, Mind- mapping போன்றவற்றில் ஈடுபட வைத்தல் நல்லது.

உலகப்புறம் மொனலிசா வின் ஓவியத்தை வரைந்த லியனாடோ டாவினசி (Leonardo Darvinci) learning difficulties உள்ளவர். ஓவியர் வின்சென்ற் வான்கோ (Vincent Vangogh) emotional difficulties உள்ளவர். ஆனால் அவர்களுக்குள் இருந்த ஆற்றல் பொங்கி எழுந்தது.

4. உடல்-இயக்கம் / அசைவுகள் / விளையாட்டு ரீதியான நுண்ணறிவு (Bodily - Kinesthetic Intelligence)

உடல்பூராவும் அல்லது உடலின் சில பாகங்களைப் பிரயோகிக்கும் ஆற்றல் இந்த Bodily - Kinesthetic Intelligence க்கு உண்டு. eg: விளையாட்டு (sports), நடனம் (Dance), கைவேலை (craftsman ship) சத்திர சிகிச்சை (surgery) போன்றவை.



அமெரிக்காவில் கென்ரக்கியிலுள்ள லூயிஸ்வில்லில் பிறந்த இவரின் இயற் பெயர் கசியஸ் கிளே. பின்பு முகமது அலியாகப் பெயர் மாற்றம் செய்தார். பெற்றோர் இவரது 12 வயதில் துவிச்சக் கரவண்டி வாங்கிக் கொடுத்தனர். அது களவுபோய்விட்டது. பொலிஸில் முறைப்பாடு செய்யும்போது கள்வனைக் கண்டால் குத்தி வீழ்த்துவேன் என

அதிவேகமான கை அசைவால் காட்டினார். இதைக் கவனித்த வெள்ளை இன ஜோ மாட்டின் பொலிஸ் தனது குத்துச்சண்டை (Boxing) ப்பயிற்சி வகுப்பில் இணைத்துவிட்டார். காலப்போக்கில் இவர் ஒலிம்பிக் சம்பியன், உலகச் சம்பியன் ஆனார். அத்துடன் 20-ஆம் நூற்றாண்டின் சிறந்த விளையாட்டு வீரனாக அமெரிக்கா அறிவித்தது.

உடல் அசைவுகள் மூளையின் Motor Context-இல் தங்கியுள்ளது. இடப்பக்க (left- hemisphere (contra Lateral side) வலப்பக்கத்தையும் Right - hemisphere (contra leteral side) இடப்பக்கத்தையும் இயக்குகிறது. குழந்தைகளில் உடல் அசைவுகள் வளர்ச்சியின் அடையாளங்களாகும்.

விளம்பரதாரர்கள், models, நடிகர்கள், நடனக் கலைஞர்கள், உடலின் முழு அசைவினால் “கருத்தை”, “எண்ணத்தை”, “கருப்பொருளை”, “உணர்வை” வெளிப்படுத்துகிறார்கள். சிவாஜி கணேசன் சிறந்த உதாரணமானவர். நடிகர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், நடனக் கலைஞர்கள் தமது ஆற்றலை உடலினால் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். சிற்பி (Sculpture), கைவினைஞர்



(Crafts man), தைத்தல் (sewing), நெய்தல் (Weaving), பொழிதல் (Carving), மரவேலை (Carpentry), மெக்கானிக் (Mechanic), சத்திர சிகிச்சை டாக்டர் (Surgeon) போன்றோர்கள் தங்கள் கைகளினால் தங்கள் அறிவைப் பிரயோகிக் கிறார்கள். (Bodily kinesthetic Intelligence) இந்தப் புத்திக் கூர்மை coordination, balance, Dexterity, strength, Flexibility, speed, physical skills போன்றவற்றை மையப்படுத்துகிறது. இந்த ஆற்றலை அடிப்படையாகக் கொண்டவர்கள் ஏதாவதொரு விளையாட்டில் ஈடுபட்டபடியே இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு விளையாடும்போதும், நடக்கும்போதும், உடற்பயிற்சி செய்யும்போதும், உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு தரையில் ஓடும் போதும் புதிய சிந்தனை, ஆக்கம் தோன்றும். இவர்கள் வீட்டுக்கு வெளியேதான் (outdoor) பெரும்பான்மையான நேரத்தைக் கழிப்பார்கள்.

இவர்கள் விளையாட்டுக்களில் சிறந்து விளங்குவார்கள். சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது வயதுக்கு மேலாக உடல்வலிமை வெளிப்படும், ஒரு இடத்தில் இருக்க மட்டார்கள். அவர்கள் கையைப் பிசைந்து கொண்டு (fidgeting), நெளிந்து கொண்டு, காலால் தட்டிக் கொண்டு (tapping), ஆடிக்கொண்டு (twitching) அல்லது அசைந்து கொண்டே (moving) இருப்பார்கள்.

மற்றவர்கள் போல குரலை மாற்றிக்கதைப்பது, (mimics), மற்றவர்கள் போல பாவனை செய்வது (gestures or mannerism) போன்ற திறன் உள்ளவர்கள். குழந்தைகளிற்கு பொருட்களை எடுத்துப் பிரிப்பது, மீண்டும் சேர்த்து வைப்பது ஓடல், துள்ளல், குதித்தல், நாற்காலிக்கு மேலால் பாய்தல், குஸ்தி போடல் போன்றவைகளில் விருப்பம் உண்டு. இயந்திரம் திருத்துதல், மரத்தில், மண்ணில் உருவம் அமைத்தல், அசைவுடன் பேசுதல் போன்றவை வெளிப்படும்.

சிறு குழந்தைகளில் இந்த ஆற்றலை வளர்ப்பதற்கு, உருவம் அமைத்தல் (Building blocks)ன் உதவியுடன் இயந்திரங்களைப் பொருத்துதல் (assembling), சிறு கதைகள் கூறி நடித்துக் காட்ட அல்லது செய்து காட்டும்படி கேட்டல், நடனம் செய்யக் கேட்டல், உபகரணங்களை, பொருட்களைக் கூறி அதைக் கையினால் செய்து காட்டும்படி கேட்டல் போன்றவை. சுற்றுலா (field trips) கூட்டிச் செல்லுங்கள். வித்தியாசமான அனுபவங்கள் மூலம் இந்தப் புத்திசாலித்தனம் வளரும். இத்திறன் உள்ள சிறுபிள்ளைகள் சமிக்ஞையையும், உடல் அசையும் நோக்கத்தையும் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்வார்கள்.

5. இசை/ கலை பற்றிய நுண்ணறிவு (Musical Intelligence):

இந்த ஆற்றல் மூளையின் வலது பக்கத்திலிருப்பதாக (Right Temporal Lobe) அறியப்படுகிறது. குழந்தைப்பருவத்தில் ஆரம்ப நிலையிலே இதன் அறிகுறிகள் குழந்தையில் தெரியும். வளர, வளர வெளிப்படையாகவே இந்த ஞானம் வெளிப்படும்.



எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி

- பாட்டுகள், இராகங்கள் மனதில் சாதாரணமாக ஞாபகத்திலிருக்கும்.
- குரல் பிரமாதமாக இருக்கும்.
- இசைக்கருவிகளில் இயல்பான நாட்டம் இருக்கும்.
- தங்களை அறியாமல் தங்களுக்குள்ளே (Hum) ஹம் செய்வார்கள்

மழைச்சத்தம் இசை போல அவர்கள் காதில் விழ தங்களை அறியாமல் இசைப்பார்கள். (Sensitive to environmental noises)

குழந்தைப்பிள்ளையாக இருக்கும்போது யெகுடி மெனுஹின் (Yehudi Menuhin) என்பவருக்கு இசை மீது ஆர்வம் இருந்ததை பெற்றோர் அவதானித்தனர். வயலினைக் கையினால் தொடும் முன்பே வயலின் வாசிக்கக்கூடிய ஞானம் இருந்தது. இவர் ஒரு குழந்தை மேதை (child prodigy). அப்போது இசைமேதையாக இருந்த அமெரிக்கர் Louis Persinger அவர்களது வயலின் இசையைக் கேட்ட 3 வயதுள்ள இக்குழந்தை தனக்கு வயலின் வாங்கித் தரும்படி பெற்றோரைக் கேட்டது மாத்திரமல்ல, அவரைப் பார்க்க வேண்டும் என்றும் அடம்பிடித்தது. அவரது இசைக்கச்சேரி நடைபெற்ற அம் மண்டபத்தினுள் இப்பிள்ளையைப் பெற்றோர் கூட்டிச்சென்று அவர்முன் அறிமுகப் படுத்தினர். அவர் இப்பிள்ளைக்குக் குருவாக மாறினார். மெனுஹின் பத்து வயதையடைய முதலே சர்வதேச புகழ் பெற்று விட்டார்.

தமிழ்நாட்டு தொலைக்காட்சியில் இடம்பெறும் பாட்டுப்போட்டி நிகழ்ச்சியில் எத்தனையோ குழந்தை மேதைகளை (Child Prodigies) நாம் பார்க்கக்கூடியதாக உள்ளது. இங்கு ஒரு விஷயம் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். ஓட்டிஸம் (Autism) உள்ள பிள்ளைகளிற்கு இயற்கையாக இசைத்துறையில் ஆற்றல்கள் உண்டு. வாத்தியக் கருவிகளை இசைத்தல், ஓவியம் வரைதல், நிறம் தீட்டுதல், கைவேலை, கண்ணி பாவித்தல் போன்றவைகளில் ஆற்றல்கள் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.



மேற்கத்திய இசை மேதை பீதோவன் (Beethoven) கேட்கும் திறன் இல்லாதவர் (Hard of Hearing). ரொட்றிகோ (Rodrigo) பார்க்கும் திறமை இழந்தவர் (sight difficulties), ஆனால் இவர்கள் உலகப்புகழ் அடைந்தவர்கள். மோசாட் (Mozart) 4 வயதில்

உலகப் புகழ்பெற்ற இசைக் கலைஞர். 8 வயதில் ஓப்பரா (Opera) இசை வரிகளை எழுதிவிட்டார்.

6. பிறரை உணர்ந்து விளங்கும் நுண்ணறிவு (Interpersonal Intelligence)

மற்றவர்களது மனதை உணர்தல், மற்றவர்களது குறிப்பறிந்து நடந்து கொள்ளல், மற்றவர்களது உணர்வை மதித்தல், மற்றவர்களுக்கு “ஊக்கியாக” இருத்தல், உற்சாகமூட்டல் போன்ற ஆற்றல்கள், பிறரைப் புரிந்து கொள்ளல் எனலாம். மற்றவர்களுடன் இணைந்து எப்படிக்க

கருமம் ஆற்றுவது, எதை விட்டுக் கொடுத்து எதைப் பெற வேண்டும், எப்படி குறிக்கோளை அடைவது, எப்படி வெற்றி கொள்வது, எப்படி எடுத்த கருமத்தை நிறைவேற்றுவது, எந்த முறைகளில் உற்சாகம் ஊட்டுவது, எப்படி “மனங்களில்” இடம்பெறுவது போன்ற



நேரு

அனைத்து ஆற்றல்களும் இயற்கையாக இயல்பாக இயங்கும் இந்தத் திறமைகள் Interpersonal Intelligence என அழைக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக ஆன்மீகத் தலைவர்களிடம் (Religious Leaders), “குரு” ஸ்தானத்தில் உள்ளவர்களிடம், அரசியல் தலைவர்களிடம், அரசியல் சார்ந்தவர்களிடம், வர்த்தகர்கள், வணிகர்களிடம், தொழில் அதிபர்களிடம், ஆசிரியத்துறை சார்ந்தவர்களிடம், ஆலோசனை வழங்குபவர்களிடம் (counsellors), மக்கள் கூட்டத்தைத் தன்பால் கவர்ந்து வைத்திருக்கக்கூடிய வல்லமை கொண்டவர்கள். தலைமைப்பண்பு கொண்டவர்கள். பிறர் மனங்களை வெல்லும் சக்தியுடையவர்கள் இவர்களைப் “People Smart” எனலாம்.

ஒரு நிகழ்வு:

ஆன் சுலைவன் (Anne Sullivan) கண்பார்வை இழந்தவர். சத்திர சிகிச்சை மூலம் மிகச்சிறிய அளவு கண் பார்வை பெற்றவர். விசேட கல்வியிலும் (Special Education) பயிற்சி மிகச் சாதாரணமாகப் பெற்றவர். இவர் கண்பார்வை இழந்த, காது கேளாத, வாய் பேச முடியாத ஏழுவயது ஹெலன் கெல்லருக்கு (Helen Keller) ஆசிரியராக நியமனம் பெற்றார். ஹெலன் தனக்குள் எரிமலையாகப் பொங்கி எழும் உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்த முடியாத (Emotional struggle) சிறுமியாக இருந்தார். ஹெலன் சாப்பிடும் போது தன் வீட்டில் உள்ள அனைவரது சாப்பாட்டுக் கோப்பைகளிலும் தன் கைவிரல்களை வைத்து சாப்பாடு எடுத்து உண்பதும் பின்பு அக் கோப்பைகளை எடுத்து தூக்கி வீசி எறிந்து உடைப்பதும் அவரது வழக்கம்.

ஆன் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும்போதும் அதையே செய்ய முயற்சி செய்தபோது ஹெலனின் கையை அவர் தட்டி விட்டார். இச்செயல் ஹெலனின் பெற்றோருக்குக் கோபம் ஊட்டியது. அவர்கள் சாப்பாட்டு அறையை விட்டு வெளியேறினார்கள். ஆன் கதவைப்பூட்டி விட்டு தனது சாப்பாட்டைத் தொடர்ந்தார். அவரது மன உறுதிக்கு ஏற்பட்ட முதலாவது சோதனை இதுவாகும்.



ஹெலன் நிலத்தில் புரண்டு புரண்டு அழுதார். காலால் நிலத்துக்கு உதைந்தார். ஆனின் கதிரைக்கு உதைந்தார். ஆன் எதையும் கண்டுகொள்ளாமலே இருந்தார். திடீரென ஹெலன் தனது பெற்றோரைச் சாப்பாட்டு அறையில் தேடினார். காணவில்லை. ஆவேசம் கொண்ட வரானார்.

பின்பு அமைதியானார். உணவை உட்கொள்ளத் தொடங்கினார். ஆன் (Anne) கறண்டி (spoon) ஐக் கொடுத்தார். ஹெலன் கறண்டியால் ஆனின் தலையை உடைத்து விட்டார். மன உறுதிக்கான அடுத்த சோதனையாக இது மாறியது.

ஆன் பின்வருமாறு தன் வீட்டிற்குக் கடிதம் எழுதினார். “ஹெலனின் மனம் குன்றாத படியும், அவளின் சுயமதிப்பு பாதிக்காத படியும், அவளை ஒழுங்குக்குக் கொண்டு வருவதே எனது முதலாவது பணியாகும், படிப்படியாக அவளது அன்பைப் பெறுவேன்”

ஹெலன் அருகாமையில் உள்ள தோட்டத்துக்கு கூட்டிச்சென்றாள். அங்கு உலாவினார்கள். ஓடிப்பிடித்து விளையாடினார்கள். அங்கு பாய்ந்து கொண்டிருந்த நீரில் விளையாடினார்கள். ஹெலனில் Anne Sullivan மாற்றத்தை அவதானித்தார்.

ஆன் இவ்வாறு அந்த அனுபவத்தைக் குறிப்பிடுகின்றார். “ஆனந்தக்களிப்பில் என் இதயம் பாடுகிறது. நான் எதிர்பார்த்த அற்புதம் நிகழ்ந்து விட்டது. இரண்டு வாரத்துக்கு முன்பிருந்த ஹெலன் இப்போது இல்லை. சாந்தமான பிள்ளையாக மாற்றம் பெற்று விட்டாள்”

ஹெலன் வாழ்வில் முதலாவது மைல்கல்போல ஒரு சொல்லை உச்சரித்தார். அவரில் மறைந்திருந்த மொழி ஆற்றல் வேகமாக வெளிப்படத் தொடங்கியது. ஆனின் நுண்ணறிவும், ஆற்றலுமே நிகழ்ந்த இந்த “அதிசயத்திற்கு” மூல காரணமாகும்.

மனிதருக்குள் இருக்கும் வித்தியாசமான திறமைகளை, மனமாற்றங்களை (contrasts in their moods), மனநிலைகளை (Temperaments), உற்சாகப்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளை (Intelligence), விருப்பங்களை, அபிலாசைகளை, நோக்கங்களை (Intentions), எல்லாம் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலை உள்ளடக்கியதுதான் Interpersonal Intelligence ஆகும். இந்த ஆற்றல் மேலோங்கி இருப்பவர்கள் மற்றவர்களில் மறைந்து இருக்கும் ஆற்றலை அறிந்து விடுவார்கள். ஹெலனினதும் ஆனினதும் வரலாற்றை நோக்கும்போது (Insight) மொழியை மையப்படுத்தியதல்ல. ஒருவரது உட்பார்வை (Insight) இதில் முக்கியப்

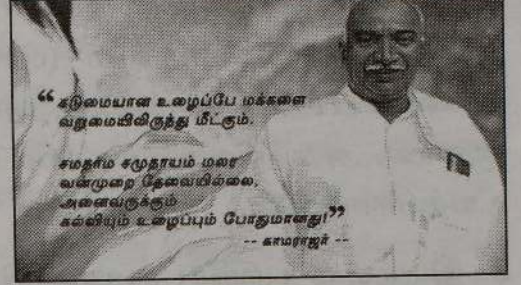
பங்கு அளிக்கிறது. மூளையின் (frontal lobes) Temporal Lobe especially right hemisphere வகிக்கிறது. limbic system Interpersonal Intelligence பிரதான பங்கு அளிக்கிறது. குழந்தை வளர, வளர பெற்றோர்களுடனும், உறவினர்கள் போன்ற பலருக்கு மத்தியிலும் வளர வேண்டும். குழந்தைக்கு தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களது ஈடுபாடு (social interaction), (Interpersonal Intelligence) வளர்ச்சியடைய உதவும் என்கிறார் Howard Gardener அவர்கள். குழந்தையின் 3 வயதுக்குள் குழந்தை இதைப் பெற்று விடுகிறது. அனேகமாக 3 வயதுக்குள் குழந்தையின் எதிர்காலம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. 3 வயதுவரை எப்படி வளர்க்கிறீர்கள்? எதைக் கொடுத்து வளர்க்கிறீர்கள்? எந்தச் சூழலை உருவாக்கிக் கொடுக்கிறீர்கள்? என்ன உணர்வைக் குழந்தை பெறுகிறது? தன்னைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறது? எத்தகைய message களை குழந்தை உங்களிடமிருந்து பெறுகிறது? உங்களிலிருந்து பிள்ளை கற்றுக்கொண்ட பாடம் என்ன? உங்கள் வாழ்க்கை முறைகளிலிருந்து பிள்ளை கிரகித்துக் கொண்டதென்ன? இவைகள் அனைத்தும் குழந்தையை படிப்படியாகச் சென்றடைகின்றது? சிறு பிள்ளைகளாக இருக்கும்போது பிறருக்கு உதவுதல், பாகுபாடு இல்லாமல் பழகுதல், பிள்ளைகளுக்கு இடையில் தகராறு களைத் தீர்த்தல், வெளிப்படையாக ஒளிவு மறைவின்றிப் பேசுதல். இலகுவாகப் பழகுதல், பிற பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து படித்தல், பிற பிள்ளைகளுடன் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பகிர்ந்து சேர்ந்து விளையாடுதல், சிறுபிள்ளையாக இருக்கும்போதே பிறரைக் கவர்ந்து விடுதல் எல்லாம் Interpersonal Intelligence வளர்ந்து வருவதை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அநேகமான பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கு முளையிலே கிள்ளி எதிர்மாறாகத் தடை போட்டு வளர்க்கிறார்கள். பெற்றோர்களால் திணிக்கப்பட்ட செய்திகள் (messages), ஆலோசனை களுடன் (suggestions) பிள்ளைகளின் இயல்புக்கு மாறாக, தங்களின் மனப்போக்குக்கு ஏற்ப பெற்றோர்களால் வளர்க்கப்படுகிறார்கள்.

Interpersonal Intelligence வளம்பெற்ற அமெரிக்க தொழில் அதிபர் நெல்சன் ரொக்பெல்லர் Nelson Rockefeller சிறுபிராயத்தில் கல்வி கற்பதில் சிரமம் உள்ளவர் (Learning difficulties), முன்னாள் பிரதமரும், சொல்வேந்தருமான (Orator) வின்ஸ்டன் சேர்ச்சில் (winston Churchill), சிறுபிராயத்தில் பேசும் திறமை குறைந்தவர் (Communication difficulties), அமெரிக்க முன்னாள் ஜனாதிபதி பிராங்கலின் ரூஸ்வோல்ட் (Franklin roosevelt) போலியோவினால் Physical difficulties உள்ளவர், மன்னன் ஜோர்டன் (King Jordan) அவர்கள் கேட்கும் திறன் குன்றியவர்; (Hearing difficulties), அமெரிக்க முன்னாள் ஜனாதிபதி Harry Truman க்கு பார்வை குன்றியவர் (sight difficulties). இவர்கள் எல்லோரும் இந்த

குறைகளால் பீடிக்கப்பட்டு இருந்தாலும் அவைகளைக் குறைகளாக, தடைகளாகக் கருதாமல் உயர்ந்தவர்கள்.

7. தன்னைத் தெரிந்து கொள்ளும் நுண்ணறிவு (Intra personal Intelligence)

இது சுய அறிவு (self knowledge), சுயமாக விளங்கல் (self understanding), சுயஒழுக்கம் (self discipline), சுய மரியாதை (Self esteem) போன்றவைகளை உள்ளடக்குகின்றது எனலாம்.



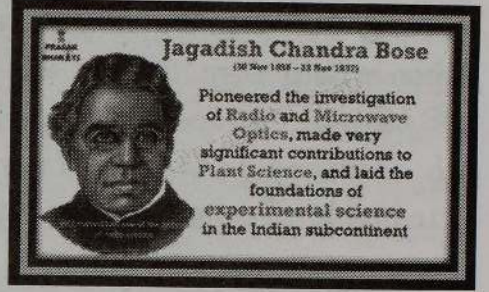
ஒருவர் தன்னை அறிந்து, தன் நுண்ணறிவை உயர்வுக்காக சரியாகப் பிரயோகிக்கும் ஆற்றல் உள்ளவர்கள், தன்பலம், தன்பலவினம் பற்றித் தெரிந்து கொள்வார்கள். தன்னைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு வாழ்வில் தன்னை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வார்கள். Frontal lobes முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. Intrapersonal Intelligence உள்ளவர்கள் தங்களை உணர்ந்து தம் பணியைச் செய்வார்கள். தங்களைப் பற்றி தெளிவானவர்கள். காமராஜர், பொது உடைமையாளர் ப.ஜீவனாந்தம் போன்றவர்கள்.

- தங்கள் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பார்கள்.
- சுதந்திரமானவர்கள்
- நினைவுகளைத் தினக்குறிப்பில் (Diary) எழுதிக் கொள்வார்கள்.
- சுய தொழிலில் (self employed) ஈடுபடுவார்கள்.
- ஒரு குறிக்கோளை (goal) அமைத்து அதை நோக்கிச் செல்வார்கள்
- திட்டமிடலில் வல்லுனர்
- மனோதிடமானவர்கள், உறுதியானவர்கள்.
- தனியாக விளையாட விருப்பம் கொண்டவர்கள், தனித்திருந்து படிக்க விருப்பம் உள்ளவர்கள்.
- தன் தோல்வியிலிருந்தும் வெற்றியிலிருந்தும் பாடம் கற்றுக் கொள்வார்கள், தங்களை மாற்றியமைப்பார்கள்.
- தங்களைப் பற்றி நல்ல அபிப்பிராயம் கொண்டவர்கள் (has a good self esteem)
- அடிக்கடி தங்களை மீளாய்வு செய்து கொள்வார்கள் (self concept assessments)
- சுய கெட்டித்தனம் Self smart உள்ளவர்கள்.

Intra personal Intelligence ல் மேலோங்கியிருந்த அரிஸ்ரொட்டில் (Aristotle) பிறருடன் உரையாடுவதிலும், மற்றவர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதிலும் சிரமப்படுபவராகவும் (Communication difficulties), ஹெலென் கெல்லர் பேசும் திறனுடன் கேட்கும் திறனிலும் குறைபாடுள்ளவராகவும் (communication and Hearing difficulties), ஹக்ஸ்லி (Huxley) பார்வையற்றவராகவும் (sight difficulties), இருந்தனர். ஆனால், அவற்றினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தும் அதைத் தாண்டி உயர்ந்து உயர்வானார்கள்.

8. இயற்கை பற்றிய நுண்ணறிவு (Naturalistic Intelligences)

தாவரங்கள், விலங்கினங்கள், பறவைகள், ஊர்வன, சுற்றுப்புறச் சூழல், ஆறு, நதி, சமுத்திரம், கடல், குளம், குட்டை, மலை, ஆகாயம் போன்றவற்றை நேசிப்பதும், அவைகளைப் பற்றிய அறிவியலில் ஆர்வமும் உள்ளவர்கள். அந்த அறிவியல் அவர்களில் காணப்படும்.



(Nature studies, ecological awareness, Care for animals), இவர்கள் இயற்கைப் பிரியர்கள், விவசாயிகள், கால்நடை வளர்ப்பவர்களும் இதற்கு உட்பட்டவர்களே. இவர்கள் Naturalistic Intelligence உள்ளவர்கள். பொதுவாக animal experts and nature explorers ஆவார்கள். இந்த நுண் அறிவு உள்ளவர்களை Nature smart எனலாம். விஞ்ஞானி ஜெகதீஷ் சந்திர போஸ் மரங்களுக்கு உயிரும் உணர்வும் உண்டு என நிரூபித்தவர். கூர்ப்பைப் பற்றிக் கூறிய விஞ்ஞானி சாள்ஸ் டார்வின் (Charles Darwin), விலங்கினங்கள் மீது அன்பும், பரிவும், கருணையும் கொண்ட ஜேன் குடோல் (Jane Goodall) போன்றோர்கள் நல்ல உதாரணமானவர்களாகும். இதற்கு மூளைப் பகுதியில் (Neurological system) உள்ள left Parietal Lobe பிரதான பங்கு வகிப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு இயற்கை மீது பிரியம் அதிகம் எனக் கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இது குழந்தைகளில் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ள ஆர்வமாகும்.

நோபல் பரிசு பெற்ற Physicist Richard Feinmen ஒரு முறை பின்வருமாறு எழுதியிருந்தார். “நான் சிறுவனாக இருந்த போது அப்பாவுடன் கடற்கரையிலோ, பூங்காவிலோ, வயல்வெளிகளிலோ, குளங்களுக்கு அண்மையிலோ, மலையடிவாரங்களிலோ, நடந்து செல்லும்போது இயற்கை வளங்களை விளக்கிக் கூறுவார். என்னையும் கேள்விகள் கேட்பார். உதாரணமாக மரங்களில், பொந்து, துவாரம், குழி காணப்பட்டால் எந்தப் பிராணி, எந்த மிருகம், எந்தப் பறவை இதைச் செய்திருக்கும் என்று நினைக்கிறாய்? ஏன் செய்திருக்கும்? போன்ற கேள்விகள் கேட்டு என் பதிலைப் பெற்று எனக்கு விளக்கமாகக் கூறுவார். என் சிறு பிராயத்திலே என் விஞ்ஞானப்பிரயாணம் ஆரம்பித்துவிட்டது. நான் இயற்கை, ரசிகனாக பல கேள்விகள் கேட்க அப்பா பதில் சொல்வார். தெரியாதென்றால் தெரியாதென்று உண்மையைக் கூறுவார். சரியான பதிலை அறிந்து எனக்குக் கூறுவார். என் வினாக்கள் வீணாகவில்லை” என்கிறார்.

இந்த Naturalistic Intelligence உள்ளவர்களில் காணப்படும் பொது ஆர்வங்கள்:

இயற்கைச்சூழலில் உலாவுதல் (Nature walks)

தாவரங்கள், விலங்குகள், உயிரினங்களை வளர்த்தல்,

தோட்டம் (gardening), பயிர்ச்செய்கை, பூங்கா அமைத்தல்

Nature videos, films, movies, aquariums, Nature study tools, binoculars, telescope, microscope, eco study, weather, geology, geography

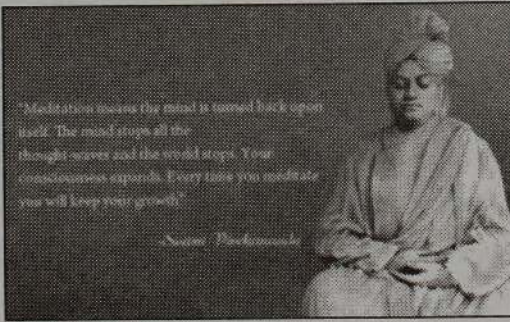
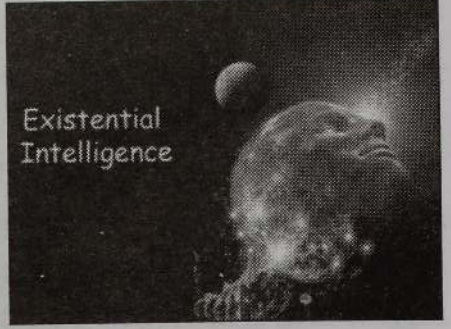
வகுப்பில் பாடம் நடக்கும்போது மாணவர்கள் ஜன்னலுக்கு வெளியில் தங்கள் பார்வைகளை விடுகிறார்கள். பாடத்தை விட அந்த ஆகாயமோ, தாவரமோ, மலரோ, பறவையோ, பிராணியோ அந்த மாணவர்களைக் கவருகிறது. ஆசிரியர் நடத்தும் பாடம் கவரவில்லை. குழந்தைகள், சிறு பிள்ளைகள் சாப்பிடும் போது ஜன்னல் ஊடாக வெளியில் பார்க்கிறார்கள், லயித்து விடுகிறார்கள். பெற்றோர் உணவைத் திணிக்கிறார்கள், குழந்தை தன்பார்வையை உணவினமீது திருப்பாமல் தொடர்ந்தும் தன் கண்களை அதே திசையிலே பதிய வைத்திருக்கிறது. “ஜன்னலுக்கு வெளியே பார்த்தலை” ஒரு யுக்தியாகப் பாவித்து கல்வி கற்பிக்கலாம் என்கிறார் ஹவாட் காடனர் (Howard Gardener) அவர்கள். வீட்டிற்குள் plants சாடிகளில் சுவாசித்தலுக்கு ஆபத்தில்லாத முறைகளில் தாவரங்களை வளர்த்து, இயற்கை வனப்பை உருவாக்கி பிள்ளைகளிற்கு அதை இரசிக்கவும், அதைப் பற்றிய

உணர்வையும் கொடுக்கலாம். குழந்தைகள், சிறுவர்கள், சிறுமிகள் இயற்கையாகவே இயற்கையியல் தத்துவவாதிகள் (Natural Philosophers) எனலாம்.

9. ஆன்மீகம்/பிரபஞ்சம் பற்றிய நுண் அறிவு (Existential / Extraterrestrial Intelligence)

இந்த நுண் அறிவைப்பற்றி Howard Gardener பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

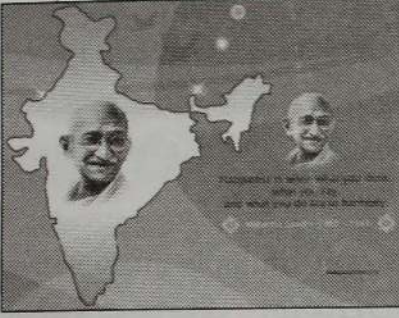
“ஒருவர் பிரபஞ்சத்துடன் தன்னை இணைத்துப் பார்த்தலும் Existential Intelligenceம், மனித வாழ்க்கைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தலும், மரணத்தைப் பற்றிய தெளிவும், மனமும் மனதுக்கு அப்பால் உள்ள நிலை பற்றிய அறிதல், மனித நேயம் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடைய நுண்ணறிவு” என்கிறார். அத்துடன் மேலும் குறிப்பிடுகிறார் இவர்கள் “நாங்கள் யார்? தீமைகள் இந்த உலகத்தில் ஏன் நடக்கின்றன? மனித இனம் எங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறது? வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன? போன்றவற்றைப் பற்றிய தெளிவுள்ளவர்கள். யோகிகள், லாமாக்கள், ஆன்மீககுரு, ரிஷிகள், சித்தர்கள் போன்றவர்கள்.



பிரபஞ்ச நுண் அறிவு உடையவர்கள் எனலாம். சகல மதஞானிகள், யோகிகள் போன்றோர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் பார்க்கும் போது அவர்கள் குழந்தையாக இருக்கும்போதும் சரி, வளர்ந்து வரும் போதும் சரி இந்த அறிவு அவர்களில் துல்லியமாக வெளிப்பட்டு உள்ளதைக் காணலாம்.

ஆன்மீக நுண்ணறிவு (Spiritual Intelligences), கலைநய நுண்ணறிவு (Artistic Intelligences) போன்றவைகளைத் தனித்தனியாக ஆய்வு செய்தாலும் அவைகள் ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டுள்ள multiple Intelligences களில் கலந்து ஒரு பகுதியாக உள்ளதாக பேராசிரியர் Gardener கூறுகிறார். பூமிக்கப்பால் நடைபெற்ற செயல்கள் பற்றிய அறிவு, இறப்புக்கு அப்பால் ஆவிகளின் செயல்கள் பற்றிய அறிவு இவைகள் extraterrestrial Intelligence எனப்படுகிறது.

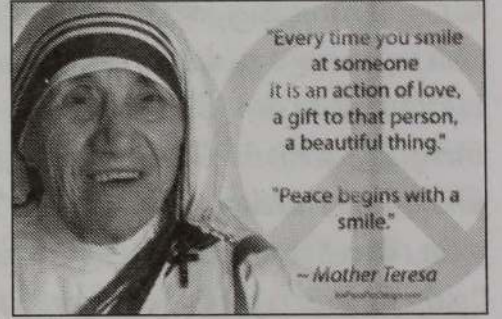
10. சமாதானம் பற்றிய நுண்அறிவு (Harmonious Intelligence)



வேறு சில ஆய்வாளர்கள் (Harmonious Intelligence) பற்றியும் குறிப்பிடுகிறார்கள். இது சமாதானம், இணக்கம், அமைதி, ஒற்றுமை, ஐக்கியம் பற்றியதாகும். சிறுவயதில் சண்டை, சச்சரவுகளில் ஈடுபட மாட்டார்கள். வன்முறை, ஆயுதங்கள் போன்ற விளையாட்டுப் பொருட்களைக்கூட விரும்ப

மாட்டார்கள். விளையாட்டிலும் ஐக்கியம் வெளிப்படும்.

குழந்தைகள் வளர, வளர அவர்கள் வயதுக்கு ஏற்ற வகையில் நுண்ணறிவுகள் வெளிப்படும். அவர்களது ஆர்வம், பார்வை, விளையாட்டு, விருப்பம், ஈடுபாடு மூலம் அவைகளை அறிந்து கொள்ளலாம். பெற்றோர்கள் அவைகளைக் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளாத



தால் பிள்ளைகளைச் சரியாக அறிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அவர்களது ஆர்வங்களைக் கண்டறிந்து உற்சாகப்படுத்தி அந்த வழிகளில் பயணிக்கக்கூடிய சூழல்களை பெற்றோர்கள் உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். பெற்றோர் தங்கள் ஆசைகளை பிள்ளைகள் மீது திணித்து பிள்ளைகளைத் திசைதிருப்பி அவர்களை அவர்களுக்குள்ளே தோல்வியாளர்களாக மாற்றுகிறீர்கள். நீங்கள் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பயணியுங்கள். பிள்ளைகள் சாதனையாளராகி விடுவார்கள். சிகரங்களை எட்டித் தொட்டு விடுவார்கள். அந்தஸ்துக்காக இலட்சியங்கள் வேண்டாம். பிள்ளைகளது இலட்சியங்களே பெற்றோரதும் இலட்சியங்களாக வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்குள்ளும் பல ஆற்றல்கள் உண்டு. சில ஆற்றல்கள் வெளியில் தெரியும். சில ஆற்றல்கள் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது தலை காட்டும். சில ஆற்றல்கள் மறைந்திருக்கும். குழந்தைகளின் திறமைகளை பெற்றோர் ஆற்றல்களாக, நுண்ணறிவாக (Intelligence) நினைப்பதில்லை.

டாக்டர், பொறியியலாளர், கணக்காளர் போன்ற சில துறைகளைத் தான் கல்வியாக நினைப்பதால் பல பிள்ளைகள் தங்களுக்கு ஆர்வமான, விருப்பமான, தங்களுக்கு இயல்பாகத் தோன்றும் துறை சார்ந்த கல்வியைப் பெற்றுக் கொள்ளாமல் சமூகம் எதிர்பார்க்கும் கல்வியைப் பெறுகிறார்கள். பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு எந்த நுண்ணறிவு கூடுதலாகத் தொழிற்படுகின்றது என்று கவனிப்பதில்லை. தாங்கள்

தேர்ந்தெடுத்த பாதையில், பிள்ளைகளை செளகரியமில்லாது, பயணிக்கச் செய்வதால் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு அப்பால் பயணிக்க முடியாமல் நடுவழியில் நின்றவர்கள் ஏராளம். பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில் எப்போதும் நிறைந்த மனதுடனான பேச்சு வார்த்தை அவசியம். பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் என்றும் நல்ல நண்பர்களாகப் பழக வேண்டும். நண்பர்களாகப் பழகினால் சுதந்திரமாகப் பிள்ளைகள் தங்கள் குறைநிறைகளை மனம் விட்டுப் பேசுவார்கள்.

பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல பெற்றோருக்கும் multiple intelligences உண்டு. இவை ஆளுக்கு ஆள் வித்தியாசப்படும். பிள்ளைகளின் Intelligences ஐ அறிந்து கொள்வது பெற்றோருக்கு சிரமம் இல்லை. பெற்றோருக்குத் தேவை “நிதானம்” பிள்ளைகளுக்குத் தேவை “பொறுமை”. உங்கள் பிள்ளைகளை வேறு பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள், பேசாதீர்கள். இது பிள்ளைகளின் சுயமரியாதையைச் சிதைத்து விடும். பெற்றோர்மீது பிள்ளைகள் நம்பிக்கை இழக்கக் கூடாது. பெற்றோர் பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையையும், பிள்ளைகள் பெற்றோரின் நம்பக்கையையும் பெற வேண்டும். “நம்பிக்கை” தான் வாழ்வு, “நம்பிக்கை” தான் அனைத்தும்.

ஒரு பாடத்தில் குறைந்த புள்ளி பெற்ற பிள்ளை வேறோர் பாடத்தில் அதிக புள்ளிகள் பெற்றிருக்கும். ஏன்? குறைந்த புள்ளி பெற்ற பாடத்திற்குத் தேவையான Intelligence வேறு. அதிக புள்ளி பெற்ற பாடத்திற்கான Intelligence வேறு. ஒரு பாடத்தில் குறைந்த புள்ளி பெற்றிருந்தால் அனைத்து பாடங்களிற்கும் தகுதியில்லை என்று கருதிவிடாதீர்கள். கணிதத்தில் குறைந்த புள்ளி பெற்றவர் பூகோளக் கல்வியில் அதிக புள்ளி பெற்றிருக்கலாம். கணிதத்திற்குத் தேவையான Mathematical Intelligences விட பூகோளக் கல்விக்கான Spatial Intelligence விருத்தியாக இருந்திருப்பதுதான் காரணம்.

சிலர் பாடங்களில் மிகக் குறைந்த புள்ளிகள் பெற்றிருந்து விளையாட்டில் நட்சத்திரங்களாக விளங்குவார்கள். அவர்களுக்கு Bodily - Kinesthetic Intelligence ன் வளர்ச்சி ஏனையவைகளைவிடக் கூடியதாக உள்ளது. அத்துறை சார்ந்த கல்வி, தொழில் அவர்களுக்கு செளகரியமானது. குழந்தைகளை நன்கு அவதானியுங்கள், சிறு குறிப்பு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நிறைய இடங்களிற்கு, விளையாட்டுகளிற்கு, பலவித நிகழ்ச்சிகளுக்கு கூட்டிச் செல்லுங்கள். குழந்தைகளின் ஆர்வங்களை அவதானியுங்கள். எப்படி positive reaction காட்டுவார்கள் என்பதைக் குறிப்பு எடுங்கள். குழந்தைகளைக் கண்டறிந்து விடுவீர்கள். பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பயணியுங்கள்.

இங்கு குறிப்பிட்ட multiple Intelligences ஐ விட மேலும் இருப்பதாக அறிவியல் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. குழந்தைகளின் பலவித நுண்ணறிவு, புத்திக்கூர்மை, புத்திசாலித்தனம், ஆற்றல்கள், திறமைகள் வளரட்டும். பிள்ளைகள் தனித்துவமானவர்கள், வித்தியாசமான ஆற்றல்கள் உடையவர்கள்.

குழந்தையின் அரசியல்:

குழந்தைகளில், சிறு பிள்ளைகளில் மறைந்து இருக்கும் Inter personal, Intrapersonal, Harmonious Intelligences களுக்கு ஒரு சிறு உதாரணம்:

ஒரு விளையாட்டுப் பொருள் தேவையென்றால் பெற்றோரிடம் பேசுகிறார்கள் (negotiation). அவர்கள் மறுத்தால் தங்களுக்கு அன்பான தாத்தா, பாட்டி, மாமா, மாமி, சித்தப்பா, பெரியப்பா, சின்னம்மா, பெரியம்மா போன்றவர்களிடம் தங்கள் கோரிக்கையைக் கொண்டு சென்று தங்களுக்கு ஆதரவு (Lobbying) திரட்டுகிறார்கள். அவர்கள் பெற்றோரிடம் பேச்சுவார்த்தை செய்கிறார்கள். பெற்றோர் சில திருத்தங்களை முன்வைத்து (Amendments) இணக்கம் (compromising) காண்பார்கள். குழந்தை win-win situation ஐ அதாவது யாரையும் தோற்கடியாது எல்லோரையும் வெற்றியாளர்களாக சமபலத்துடன் பார்த்து, உருவாக்கி சாதித்து விட்டது. யாரையும் தோற்கடிக்க முயலவில்லை, இலக்கை மட்டும் அடைய முயற்சி செய்கிறது. அதாவது ஆட்களைத் தோற்கடிக்காது பிரச்சனைகளை மட்டும் தோற்கடித்து இலக்கை அல்லது குறிக்கோளை அடைகிறார்கள். குழந்தையின் இலக்கான விளையாட்டுப் பொருள் பிள்ளைக்குக் கிடைக்கிறது. குழந்தை தன் நோக்கில், முயற்சியில் தளரவில்லை. இதுவே வாழ்வியலில் சகல துறைகளிற்கும் வேண்டிய ஓரளவு அடிப்படையாகும். மீண்டும் குழந்தையாகி அவற்றை ஞாபகப்படுத்து வோமாக.

சிறு பிள்ளையிலிருந்து வளர்ந்துவரும்போது தங்களை அறியாமலே பல்நுண்ணறிவு (Multiple Intelligences) பிரயோகிக்கிறார்கள். வளர்ந்த பின் அவைகளை அடையாளம் கண்டு வளர்க்க தவறி விடுகிறோம்.

தீர்வுகாணும் மனநிலை: Positive attitude

- பேச்சுவார்த்தை (Negotiation)
- ஆதரவு திரட்டுதல் (Lobbying)
- இணக்கம் காணல் (Compromising)

- ஆளை ஆள் தோற்கடிக்காமல் ஒருவர்மீது ஒருவர் குற்றம் சாட்டாது பிரச்சனையை மாத்திரம் தோற்கடிக்கும் எண்ணத்துடன் சமநிலை பேணல் (Win - Win situation)
- சந்தேகம் கொள்ளாது இதய சுத்தியுடன் விட்டுக் கொடுத்தலும், திருத்தங்களும் (adjustments and amendments)
- தீர்வை அடைதல் (Reaching solution)
- அமலாக்கல் (Implementation)

தீர்வை நோக்கிய நோக்கு - குற்றச்சாட்டுகளை அல்ல

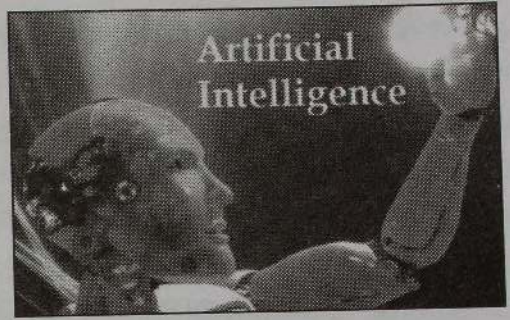
- எது பிரச்சனையோ அதை மாத்திரம் நோக்குதல் - சம்பந்தப்பட்டவர்களுயல்ல
- சிநேகபூர்வ அணுகுமுறை - பகையைத் தேடாத அணுகுமுறை
- பிரச்சனையை மாத்திரம் தோற்கடித்தல் - ஆளை ஆள் அல்ல
- உரையாடலை மாத்திரம் மேற்கொள்ளல் - விவாதங்களைத் தவிர்த்தல்
- நலனில் கவனம் குவியட்டும் - பதவியில், அந்தஸ்தில் அல்ல
- பொதுநலம் - சுயநலம் அல்ல
- அவசியமானது win-win situation not win and defeat situation
- அவசியமற்றது win and defeat or win and loose situation
- உறுதியான தீர்வு - உடனடித்தீர்வு அல்ல
- ஒழுங்கான நேரிய வழி - குறுக்கு வழி அல்ல

குழந்தைகள், சிறு பிள்ளைகள் பலவிதமான அணுகு முறைகளில் பலவித பிரச்சனைகளுக்கு தங்களை அறியாமல் தங்களுக்குள் மறைந்திருக்கும் பல்நுண்ணறிவு, புத்திக்கூர்மை, ஆற்றல், திறன் எல்லாம் பிரயோகித்து தனிப்பட்ட தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண்பவர்கள். வளர வளர சமூகம், இனம், மொழி, மதம், நாடு என்று ஏற்பட்டவுடன் சிக்கலாக யோசித்து, பிரச்சனைகளை சிக்கலாக்கி தீர்வுகளை தீராத தீர்வாக மாற்றி விடுகிறார்கள். ஏன்? அரசியந்தலைவர்களானதும் சிக்கல்களிலும், பிரச்சனைகளிலும் துளிர்விட்டு தளிர்க்க விரும்புகிறார்கள்.

11. தொழில்நுட்ப, செயற்கையான நுண்ணறிவு (Artificial Intelligence)

பிரித்தானியாவில் வசித்து 14.03.2018ல் இறந்த மிகப் பெரிய விஞ்ஞானியான ஸ்டீபன் ஹோக்கின்ஸ் (Stephen Hawking), இவர் உலகப்புகழ் விஞ்ஞானியான அல்பேர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (Albert Einstein) வரிசையில் உள்ளவர்.

இவர் “செயற்கை புத்திக்கூர்மையின் எழுச்சியினால் மனித இனமே அழிந்து விடும்” என எச்சரிக்கிறார் (BBC வானொலி 02.12.2014). மனித இனத்தைக் கடந்து செல்லும் தொழில்நுட்பம் இதைச் சுலபமாகச் செய்துவிடும் என்கிறார். சுலபமாக வளர்ந்துவரும்



செயற்கை நுண்ணறிவு சகலதையும் மாற்றி அமைக்கப் போகிறது. மனித இன பரிணாம வளர்ச்சியையும் கூர்ப்பையும் இது முந்தப் போகின்றது. வேகமாக வளர்ந்துவரும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியை குறிப்பிடும் போது “Artificial Intelligence” அதாவது செயற்கை நுண்ணறிவு என்ற Terminology ஐ இவர் பாவித்தார்.

சிறுவர்கள், குழந்தைகளுக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை, நுண்ணறிவை, திறமையைக் கண்டறிய ஒரு கேள்விக்கொத்து:

பின்வருவனவற்றுள் எது உங்கள் குழந்தைக்கு கூடுதலாகப் பொருந்துகிறது? மிகப் பொருத்தமானதிற்கு மனதிற்குள் வட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

இதில் ஏதாவது மூன்று ஒரே வரிசையில் உங்கள் குழந்தைக்கு பொருத்தமானால் அந்த துறை சார்ந்த ஆற்றல், திறமை, நுண்ணறிவு (Intelligence) குழந்தைக்கு உண்டு. அதைச் சுலபமாக வளர்த்தெடுக்கலாம். குழந்தையின் பாதையில் தொடர்ந்து பயணம் செய்யுங்கள். அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களானதும் சிகரங்களை எட்டித்தொடுவார்கள். அவர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள். பிள்ளைகளின் விருப்பங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். அவர்கள் பிரகாசிப்பார்கள். உங்கள் விருப்பங்களை எதிர்பார்ப்புக்களை பிள்ளைகள் மீது திணிக்காதீர்கள். அவர்களது சுதந்திரத்தில் அவர்கள் இருக்க வேண்டும். அவர்களது பாதையை மாற்றாதீர்கள்.

இந்த check-list ஐ விரிவுபடுத்தி பார்த்து உங்களையும் நீங்கள் கண்டறியலாம். உங்களுக்கு பொருந்துவதுபோல் தெரிந்தால் அது உங்களுக்குள் மறைந்திருக்கிறது அதை நீங்கள் அடையாளம் கண்டு வளர்த்தெடுக்கவில்லை என்பதே ஆகும். உங்கள் குழந்தைகளுக்குள்ளும், பிள்ளைகளுக்குள்ளும், உங்களுக்குள்ளும் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் பல ஆற்றல்கள் மறைந்திருக்கின்றன. அடையாளம் காணப்படாததால் மழுங்கிவிட்டன. முயற்சியையும் சந்தர்ப்பங்களையும் தவற விடாதீர்கள். நினைப்பதற்கரிய சாதனைகளை முயற்சிகள் மூலமும், சந்தர்ப்பங்கள் மூலமும் வெளிக்கொண்டுவந்து உங்களைப் பார்த்து நீங்களே வியப்பீர்கள்!!

உங்கள் குழந்தைகளுக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றலை கண்டறிந்து உற்சாகமூட்டுங்கள்.

குழந்தைகள், சிறார்கள்:

1. சொற்களை பொருத்தமாகப் பொருத்தமான நேரத்தில் பொருத்தமான இடத்தில் பிரயோகித்தல். சொற்களை விரைவாக கிரகித்தல். வளர வளர சொற்பஞ்சம் ஏற்படாத விளக்கமான உரையாடல் காணப்படல்.
2. அம்மா, அப்பா மற்றும் பிறரது உணர்வுகளை சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ளுதல். வளர்ந்து வரும்போது குறிப்பறிந்து செயல்படுதல். பிறர் உணர்வுகளை மதித்தல்.
3. கண்ணால் பார்க்கும் ஒவ்வொன்றிற்கும், காதால் கேட்கும் ஒலிக்கும், ஓசைக்கும் விளக்கம் கேட்பது போல் பார்த்தல். விளக்கம் கேட்டல் வளர்ந்து வரும் போது விஞ்ஞான ரீதியான சிந்தனை ஆராய்ச்சி கேள்விகள் எழும்.
4. புதிய இடங்களிற்கு போனால் முன்பே பழக்கப்பட்ட இடங்கள் சூழல்கள் போலவே நடந்துகொள்ளல். பரீட்சியமில்லாத இடங்களில் துரிதமாக இடங்களைக் கண்டுபிடித்தல்.
5. வித்தியாசமான விளையாட்டைப் பார்த்ததும் விளையாடிப் பார்த்தல், புதிய இடங்களில் சலிப்படையாமல், பயப்படாமல் நடமாடுதல்.
6. பாடலை காதால் கேட்டவுடன் பாட முயல்வார்கள், பாடுவார்கள். தொலைக்காட்சியில் பாடல், வாத்தியம் இசையைக் கேட்டதும் பார்த்ததும் கண்கொட்டாமல் உற்றுப் பார்த்தல். தவண்டு போய் TVயை தொட்டுப்பார்த்தல். வேறு Channelல் மாற்றினால் மறுத்தல்.
7. சஞ்சிகைகளில், பத்திரிகைகளில், நூல்களில் விஞ்ஞான தொடர்பான படங்கள் மீது ஆர்வம். வளர்ந்து வரும்போது விஞ்ஞானக் கட்டுரைகள் வாசித்தல்.
8. சொற்களை யாரும் பிழையாகப் பேசும் போது அச் சொற்களை குழந்தை தான் சரியாகவே பேசுதல்.
9. விளையாட்டுப் பொருட்கள் (Toy) உடைந்தால் தானாகவே பழுது பார்த்து திருத்தி சரி செய்து பார்ப்பார்கள். வளர, வளர உடைந்த கருவியோ, பொருளோ எதுவாக இருந்தாலும் பிறர் உதவியின்றி வழிகாட்டல் இன்றி சரி செய்து விடுவார்கள்.

10. குழந்தையிலே பிறர் செய்வதை அவதானித்தல், ஒவ்வொரு வரையும் விளங்கிக்கொள்ளல். தனக்கு என்ன செய்வார்கள் என்பதையும் விளங்கல். வளர்ந்து வாலிப பருவத்தை அடைய பிறரது செயற்பாடுகளை அவதானித்ததும், பார்த்ததும் அல்லது கேள்விப்பட்டதும் அவர் எப்படிப்பட்டவராக இருப்பார், என்ன செய்வார், எது செய்ய மாட்டார், அவரால் எது இயலும், எது இயலாது, வேலையில் எப்படி இருப்பார், நண்பர்கள் மத்தியில் எப்படி பழகுவார், குடும்பத்தில் எப்படி இருப்பார் போன்ற விடயங்களில் தெளிவான பார்வை உள்ளவர்.
11. முன்பு போன இடங்களிற்கு திரும்பி பல காலத்திற்குப் பின்பு போனால் உடனடியாகவே இடங்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ளல், சற்று வளர்ந்த பின் வெளியூரில் சென்ற இடங்கள், பார்த்த இடங்களில் அமைப்புகள், தெருக்கள் எல்லாம் விவரமாக மனதில் பதிந்திருக்கும்.
12. எந்த விதமான இசை எந்த மொழிப் பாடலானாலும் ஓர் ஈர்ப்பு உண்டு.
13. பேப்பரையும், பென்சிலையும் பார்த்தவுடன் ஏதாவது கிறுக்கல், ஏதாவது வரைதல், வளர வளர வரைதல், சித்திரம் வரைதல் போன்றவற்றில் நாட்டம்.
14. நடனம் கவரல், நடன நிகழ்ச்சி பார்த்தல், தானும் ஆடல், TVயில் நடனம் பார்த்ததும், அதற்கு அருகாமையில் போதல், அதை தொட முயற்சி, வேறு விளையாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தால் விளையாட்டை நிறுத்தி TV யை திரும்பிப் பார்த்தல்.
15. விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தானாகவே அதற்குரிய இடங்களில் ஒழுங்காக வைத்தல், வளர்ந்த பின்பு எடுத்த எந்த பொருட்களையும் அந்தந்த இடங்களில் ஒழுங்குபடுத்தி வைத்தல்.
16. மற்றவர்களது உணர்வுகளைப் புரிதல். வளர்ந்த பின்பும் மற்றவர்களை உணர்வு பூர்வமாக விளங்கல்.
17. பார்த்ததைக் கேட்டதை கதை போல் கோர்த்து சொல்லுதல். வளர்ந்தபின்பு சுவாரஸ்யமாக உரையாடுவார்கள். கதை புனைதலையும், வர்ணனையையும் தொகுத்துக் கூறுதலையும் திறம்பட கையாளுவார்கள்.
18. சுற்றாடலில் கேட்கும் வித்தியாசமான சத்தங்களை, ஓசைகளை, ஒலிகளை இரசிப்பார்கள்.

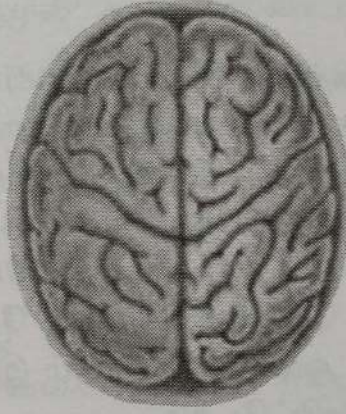
19. முன் பின் தெரியாதவர்களுடன் சுலபமாக சேர்ந்துவிடுவார்கள். இலகுவாகப் பழகுவார்கள். நட்புடன் பார்ப்பார்கள்.
20. தனக்கு எது முடியும், எது முடியாதது என்பதைக் கண்டுபிடித்து விடுவார்கள். எதைச் செய்தாலும் மகிழ்வாகச் செய்வார்கள்.
21. இயற்கையை இரசித்தல், நீர் வீழ்ச்சி, ஆறு, பரந்த வெளி, ஆகாயத்திலுள்ள விண்மீன்கள் எல்லாவற்றையும் பார்ப்பதில் ஆர்வம். வீட்டை விட வெளி உலகம் பிரியமானதாகும்.
22. வன்முறையோடு தொடர்பான toyல் விருப்பமில்லை. துப்பாக்கி, இராணுவ கவச வாகனம் போன்றவைகள் விளையாட்டில் வன்முறையிருந்தால் தூர விலகிவிடுவார்கள்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளில் ஏதாவது மூன்று வரிசை உங்களுக்கு அதிகமாகப் பொருந்துமானால் அந்த Intelligenceகள் உங்களுக்கு உண்டு. நீங்கள் சில வேளைகளில் அந்த ஆற்றலை அறிவை வளர்த்தெடுக்காமல் முக்கியம் கொடுக்காமல் உங்களுக்குள் இன்றுவரை மறைந்திருக்கலாம். உங்களையும் அறிந்துகொள்வதுடன் உங்கள் குழந்தையையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

- 1,8,17 மொழியியல் (Lingustic Intelligence)
- 6,12,18 இசையியல் (musical Intelligence)
- 3,7,15 கணிதவியல், தர்க்கவியல் (Mathematical, Scientific and Logical Intelligence)
- 4,11,13 விண்ணியல் (Spatial Intelligence)
- 5,9,14 சரீரவியல் (Bodily- Kinesthetic Intelligence) அதாவது விளையாட்டுத்துறை, கைவேலை சார்ந்தது.
- 10,16,20 தன்னை அறிதல் விளங்குதல் (Intrapersonal Intelligence)
- 2,10,19 பிறரை அறிதல் விளங்குதல் (Interpersonal Intelligence)
- 21 இயற்கையுடன் செல்லல் (Naturalistic Intelligence)
- 22 சமாதான நோக்கல் (Harmonious Intelligence)

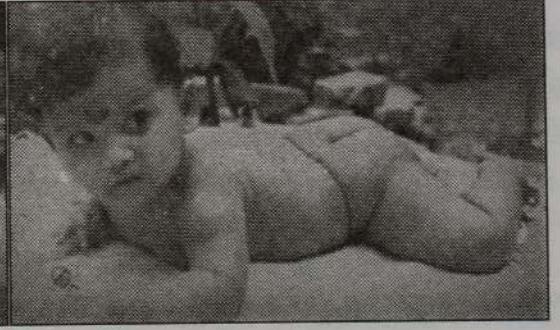
இடது பக்க முளை

வலது கை, கால் இயக்கம்
 விஞ்ஞானம்
 பகுத்தாய்வு
 தர்க்கவியல்
 கணிதம்
 கலை
 மொழி
 தன்னையறிதல்
 தொழில்நுட்பம்
 விளையாட்டு
 இயற்கையை ஆராய்தல்



வலது பக்க முளை

இடது கை, கால் இயக்கம்
 ஆன்மீகஞானம்
 உள்ளுணர்வு
 இயல்புக்கம்
 கணிதம்
 கலை
 சமாதானம்
 பிறரை ஈர்த்தல்
 விளையாட்டு
 விண்ணை ஆராய்தல்



அத்தியாயம் 44

குழந்தைகளே எங்களை மன்னியுங்கள்!!!

(Kids please forgive us!!!)

இயற்கையான உலகத்தை (Natural world) காப்பாற்ற வேண்டியது ஒவ்வொரு தனி மனிதனுடைய பொறுப்பாகும். வளர்ந்துவரும் குழந்தைகளுடைய பொறுப்பாகவும் இது மாறுகிறது. ஒவ்வொருவரும், தன் குடும்பத்தைப் பராமரிப்பது போல் தன் சுற்றாடலில் உள்ள இயற்கை வளங்களையும் பராமரித்து, பேணுவதையும் தங்கள் பொறுப்பில் ஒன்றாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் தவண்டு, நடை பயின்று, ஓடி விளையாடும் இப்பூமியை அசுத்தமாக்கி அமைதியற்ற பூமியாக்கிவிட்டோம்.

சகாப்தம், சகாப்தமாக பூமி தன்னை காப்பாற்றும் படி உலகிற்கு பல வழிகளில் சமிஞ்சை செய்து வருகின்றது. புறக்கணிக்க முடியாத, அலட்சியம் செய்ய முடியாத சைகைகள் இவை. வெள்ள அழிவு, நில நடுக்க அதிர்வால் அழிவு, சுனாமி, எரிமலைக் குமுறல், சூறாவளி, நிலச்சரிவு, பனிமலை, காடுகள் தீப்பற்றி அழிவு என எத்தனையோ அழிவு பூமியில். பூமியின் வேதனை மனித இனத்தின் வேதனையாகும்.

பூமியின் இயற்கை செயல் முறையை (Earth's natural system) கவனத்தில் எடுக்கத் தவறக்கூடாது. கடல் அரிப்பால் கிராமங்கள், நகரங்கள் கடலுக்கு இரையாகிக் கொண்டு வருகிறது. கடற்கரைகளில் உள்ள கற்கள் அற்றுப் போவது பெரும் அச்சுறுத்தலாக உள்ளது. பூமி உஷ்ணமடைதல் (global warming) மிகப் பெரும் அச்சுறுத்தலாகிவிட்டது. பூமியின் ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு நாட்டின் உடைய ஆரோக்கியமாகும். இயற்கை வளங்களை அழித்தல், மாசுபடுத்தல் (Environmental crimes) பாரிய குற்றம் ஆகும். இதைக் கண்காணிக்க சட்ட நடவடிக்கை எடுக்க சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாக்கும் விசேட பொலிஸ் படை (Special environmental police force) அவசியமாகும். அரசு இதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

2000-ஆம் ஆண்டு அதாவது பிறக்கும்போது உலகத்திலே முதலாவதாக சூரியன் உதித்தது பசுபிக் தீவான (Pacific island) கிரிபற்றி தீவில் (Kiribati island) ஆகும். மிலேனியம் பிறந்தது அங்கேதான். அன்று அத்தீவு சரித்திரத்தில் இடம்பெற்றது. உலக தொலைக்காட்சிகள் அத்தீவு மக்களின் நடனத்தையும், சூரிய உதயத்தையும் படம்பிடித்துக் காட்டின. உலகத்தில் உள்ள கோடான கோடி கண்கள் கண் இமைக்காமல் பார்த்து ரசித்தன. அன்றைய தினத்துடன் அம் மக்களையும், அத்தீவையும் உலகம் மறந்துவிட்டது. சுனாமியாலும், சூறாவளியாலும், வறட்சியாலும், கடல் அரிப்பாலும், சீதோஷ்ண மாற்றத்தாலும் (climate change) அம் மக்கள் இன்று (Environmental Refugee) சுற்றுப்புறச் சூழல் அகதியாகிவிட்டார்கள்.

உலகம் பூராவும் உள்ள சிறுவர்கள் சுற்றுப்புறச் சூழலை பாதுகாக்க முன்வர வேண்டும். அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அவர்கள் பெற பெற்றோர்கள் ஒத்துழைக்க வேண்டும். பாடசாலைகள், கவிதைகள், கதைகள், சினிமா, சஞ்சிகைகள், பத்திரிக்கைகள், விழிப்புணர்வைத் தூண்ட வேண்டும்.

குழந்தைகளே இது உங்கள் உலகம்!!! சிறார்களே! சுற்றுப்புறச் சூழலையும் இயற்கை வளங்களையும் பாதுகாக்க முன் வாருங்கள். இயற்கை அன்னையை காப்பாற்றுங்கள். இயற்கை அன்னை உங்கள் அன்னையே!!! இக்கிரகத்தின் (Planet) ஹீரோக்கள் நீங்கள் தான். அன்னை பூமியை பாதுகாத்து மாசுபடாது, அழியாது உங்களிடம் ஆரோக்கியமாக ஒப்படைக்காததிற்கு மன்னிப்பு வேண்டுகின்றோம். எங்களை மன்னியுங்கள்.

விழிப்புணர்வு

போர்த்துக்கல் நாட்டைச் சேர்ந்த Felipa Dias Rosa 10 வயது சிறுமியாக இருந்தபோது அந் நாட்டின் தொலைக்காட்சியின் Ecoman படம் மூலம் போர்த்துக்கல்லில் பிரபல்யமானார். உறக்கத்தில் கனவு காண்கிறார். ஆகாயம், வனம், மலை, சமுத்திரம், பிராணிகள் அனைத்தும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்பதே அக்கனவு. ஆழ்ந்த நித்திரையில் ஆறுகள், மலைகள், காடுகள், பிராணிகள், குப்பைத் தொட்டிகள், சாக்கடைகள், வளிமண்டலம், இயற்கை வளங்கள் அனைத்தும் இவருடன் பேசுகின்றன. சுற்றுப்புறச் சூழல், இயற்கை வளங்கள், பிராணிகளைப் பற்றிய அறிவை இப்படத்தின் மூலம் சிறார்கள் மட்டுமல்ல, வயதானவர்களும் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். விழிப்புணர்வையும் தூண்டியுள்ளது. இச்சிறுமிக்கும் Ecoman படத்திற்கும் பல விருதுகள் கிடைத்துள்ளன. போர்த்துக்கல் தலை நகரான லி

பனில் விருது வழங்கும் போது 5000க்கும் மேற்பட்ட சிறார்கள் கலந்து கொண்டனர். இவர் இன்று கடல் பிராணியான டொல்பின்களின் பாதுகாப்புக்காக அயராது உழைக்கிறார்.

ஒரு நிகழ்வு:

மரத்திற்காக உயிரைப் பணயம் வைத்த பெண்:

கிட்டத்தட்ட 15 வருடங்களிற்கு முன்பு அதாவது 10.12.1997-இல் அமெரிக்காவில் உள்ள கலிபோர்னியாவில் ஒரு மர ஏற்றுமதி நிறுவனம் (Pacific Lumber) மரங்களை வெட்டி வீழ்த்திக் கொண்டிருக்கும் வேளையில், 180 அடி உயரமான 1500 வருட Red Wood Tree மரமொன்றினை வெட்ட முயற்சி செய்தபோது, 23 வயதை



Julia Hill

யுடைய பெண்ணான Julia அந்த மரத்தில் ஏறி மரங்களை வெட்டி வீழ்த்த வேண்டாம் என்று குரல் கொடுத்தார். அப் பெண் பல வழிகளில் மரவிற்பனை நிறுவனத்தால் பயமுறுத்தப்பட்டார். பெண்ணின் தலைக்கு மேலால் பேரிரைச்சலுடன் வானூர்திகள் பறந்து மிரட்டின.



அப் பெண் அச்சங்கொள்ளவில்லை. மரத்திலிருந்து இறங்க மறுத்து இரண்டு வருடங்கள் மரத்திலேயே வாழ்ந்தார். வேடிக்கை பார்க்க மக்கள் கூடிவிட்டனர். கயிற்றின் மூலம் உணவு அனுப்பப்பட்டது. மாதங்கள் நகர்ந்தன, வருடங்களாகின. பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி அப் பெண்ணின்

துணிகரச் செயலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தது. வேடிக்கை பார்க்கும் கூட்டம் அதிகரித்தது. நடமாடும் சிற்றுண்டிக் கடைகளும், குளிர்பானக் கடைகளும் மக்கள் தாகத்தையும், பசியையும் தீர்க்க உதவின. இவ்விளம் நங்கையின் செயல் அமெரிக்காவில் பரபரப்புச் செய்தி யாகியது. மரங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான உரிய நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படும் என்று உறுதிமொழியானது பொறுப்பான அதிகாரிகளால் வழங்கப்பட்டதும் இவர் வெற்றிவாகையுடன் 18.12.1999 அன்று மரத்தை விட்டிறங்கி பூமியில் கால் பதித்தார்.

ஒரு நிகழ்வு:

தாய்வான் நாட்டைச் சேர்ந்த chou yu - sheng 11 வயதுச் சிறுவனாக விருந்த போது மக்கள் பாவித்துவிட்டு வீசி எறிந்து தெருக்களிலும்,

பொது இடங்களிலும் குப்பை கூழங்களாகக் கிடந்த குளிர்பானப் போத்தல்கள், தகர டப்பாக்கள், பத்திரிக்கைகள், தாள்கள் எல்லா வற்றையும் விளையாட்டாகச் சேகரித்து வீதிகளையும், பொது இடங்களையும் மக்கள் நடமாட செளகரியமாக்கினான். காலப் போக்கில் நண்பர்களுடனும், பாடசாலை மாணவர்களுடனும் சேர்ந்து தமாசாகவும், விளையாட்டாகவும் தங்கள் பணியை கிராமங்களிலும், நகரங்களிலும் விஸ்தரித்துக் கொண்டனர். தாய்வான் நாட்டு பத்திரிகைகளும் சுற்றாடல் சுகாதார நிறுவனங்களும் இவரை 'சுழற்சிப் பாவனையின் 21வது நூற்றாண்டின் இளம் சிப்பாய்' (young recycling soldier of the 21st century) என புகழாரம் சூட்டியிருந்தன.

ஒரு நிகழ்வு:

கம்போடியா நாட்டைச் சேர்ந்த அனா ரமி (Anna Tami) என்பவர் 14 வயதுச் சிறுவனாக இருந்தபோது அந் நாட்டின் முன்னாள் இராணுவத் தளபதியையும், சர்வ வல்லமை படைத்த நீம் வண்டாவையும் Nhim vanda எதிர்க்கத் துணிந்தான். நிஹிம்வண்டா கூறுவது அந்த நாட்டில் சுலபமாக சட்டமாகிவிடும். அவர்கள் காட்டில் மிருகங்களைப் பிடிப்பதற்கே என்று ஒரு இரகசியப் பட்டாளம் வைத்திருந்து அத்துமீறல் களும் சட்ட துஷ்பிரயோகங்களும் செய்து கொண்டு இருந்தார்கள். அரச சரணாலயத்திற்குச் செல்லும் மிருகங்களைத் தடுத்து நிறுத்தி தங்கள் பிரத்தியேக சரணாலயத்திற்கு வரவழைத்து விடுவார்கள். Phnompenh நகரில் வசித்த 16 - 17 வயதுக்கிடைப்பட்ட சிறுவர்கள் Anna Tamiயின் தலைமையில் பாதுகாப்பு "Kaapia" என்று ஓர் அமைப்பை உருவாக்கினார்கள். அந்த நகரில் தான் சரணாலயம் (Wildlife sanctuary) உள்ளது. அச்சிறுவர்கள் அந்த சரணாலயத்தை துப்பரவு செய்யும் பணியை இதயச் சுத்தியுடன் செய்து வந்தார்கள்.

அத்துமீறல்கள் செய்யும் இராணுவத்தளபதியின் கையாட்களான அந்தக் கும்பல், யானைக் குட்டி ஒன்றை பொறிவைத்துப் பிடிக்க முயலும் போது எதிர்கொண்ட தாய் யானையை சுட்டுக் கொலை செய்துவிட்டனர். இச் செய்தியைக் கேள்விப்பட்டு அங்கு சென்ற "Kaapia" அமைப்பு சிறுவர்கள் யானைக் குட்டியை காப்பாற்றி சரணாலயத்தில் ஒப்படைத்துவிட்டனர்.

நீம் வண்டா (Nhim Vanda) அனா ரமியையும் (Anna Tami) ஐயும் காப்பியா (Kaapia) அமைப்பையும் மிரட்டினான். யானைக் குட்டியை தன்னிடம் ஒப்படைக்கும்படி அறிவித்தான். இப்பிரச்சனையை "காப்பியா" அமைப்பு சிறுவர்கள் பொது மக்கள் முன் கொண்டுவந்து விழிப்புணர்வைத் தூண்டி விட்டனர். பொதுமக்களிடமிருந்து கையெழுத்தும் கடிதங்களும் பெற்று அப்போதைய விவசாய

மந்திரியான Chhea song இடம் கையளித்தனர். யானைக் குட்டி அரச சரணாலயத்தில் பாதுகாப்பாக வசிக்கிறது. சிறுவர்களின் முயற்சிக்கு வெற்றி கிடைத்தது. அந்த யானைக் குட்டிக்கு இச் சிறுவர்கள் லக்கி (lucky) என்று பெயர் சூட்டினர்.

விழிப்புணர்வு

அலெஸ்காவில் உள்ள Soldnta நகரில் உள்ள Kalifornski Beach Elementary School ஐச் சேர்ந்த 5-ஆம் 6-ஆம் வகுப்பில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருந்த சிறுவர்கள் அப்போது 10 - 12 வயதாக இருந்த 27 மாணவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து அங்குள்ள



“கினாய் ஆறு” (Kenai river) அசுத்தமடைவதாகவும் மனிதர்களால் ஆற்றின் சுகாதாரம் கெடுவதாகவும் அதில் வாழும் மீனினங்கள் கடல் பிராணிகளுக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கூறி அந்த ஆற்றை மனிதர்களிலிருந்து பாதுகாக்கக் கோரி The Kenai river blues என்ற கவிதை புனைந்தனர். அந்த நகரின் அப்போது பிரபல்யமான இசையமைப்பாளரான Mike morgan மூலம் இசையமைத்து நகரில் உள்ள பாடசாலைகளிலும், பொது மக்கள் கூடும் இடங்களிலும் அப்பாடலை இசைத்து பாடல் மூலமாக பிரச்சாரம் மேற்கொண்டு விழிப்புணர்வை தூண்டினார்.

விழிப்புணர்வு

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டை சேர்ந்த கிறிஸ் விலோன் (Cris villonw) என்ற பெண் தனது 10 வயதில் பாடகியாக பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் பிரபல்யமாகிவிட்டார். இவரது பாடல்கள் இயற்கை வளங்களின் பாதுகாப்புக்கான விழிப்புணர்வு பாடல்களாக மாறியுள்ளன. “அன்னை பூமிக்கு இரக்கம் காட்டுங்கள்”, “பாஷிக் ஆற்றை” (Pasig river) காப்பாற்றுங்கள் போன்ற பாடல்கள் பிரபல்யமானவை. (இந்த ஆறு பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் உள்ளது.)

இயற்கை வளங்களை பாதுகாக்கச் செயல்படும் River watch, The clean and green foundation ஆகிய ஸ்தாபனங்களிலும் அங்கம் வகிக்கின்றார். உலகப் பிரபல்யமான இப் பொப் பாடகிக்கு பல விருதுகள் கிடைத்துள்ளன. இயற்கை வளங்களை பாதுகாப்புப் பற்றிய அறிவையும், விழிப்புணர்வையும் கொடுப்பவராக பல ஸ்தானங்கள் ஊடாக தன் செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டார்.

உலகத்திற்கு அறைகூவல் விடும் கனடிய மாணவி:



கனடா பாடசாலை மாணவியான செவேன் கூலென் - சுசுக்கி (Severn Cullen - Suzuki) சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்தி உலகம் பூராவும் சொற்பொழிவாற்றுகிறார். 13 மாணவர்கள் சூழல் பாதுகாப்பு அமைப்பை உருவாக்கி பணம் திரட்டி பல நாடுகளுக்கும் பயணம் செய்து சூழல் பாதுகாப்பைப் பற்றி எடுத்துக் கூறுகிறார்கள்.

உலகத்தில் உணவில்லாமல் பட்டினியில் இறக்கும் சிறார்களுக்காகவும், வாழ இடமில்லாமல் இறக்கும் விலங்கினங்களுக்காகவும் அவைகளின் குரலாகப் பேசுகிறோம் என்கிறார்கள்.

வாயுமண்டலத்தில் ஓசோனில் ஓட்டை விழுந்ததால் அச்சமாக உள்ளது. மாசு உள்ள காற்றாக உள்ளதால் சுவாசிக்க அச்சமாக உள்ளது. ஜீவராசிகள் வேகமாக அழிவடைந்து வருவதால் பிறக்கப்போகும் பிள்ளைகள் இந்த ஜீவராசிகளை பார்ப்பார்களா? நீங்கள் சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது இந்த உலகம் இப்படியா இருந்தது? வனத்தை அழியாதீர்கள், மரங்களை வாழ விடுங்கள். எங்கள் தாத்தா, பாட்டி காலத்தில் இருந்த மிருகங்கள் இப்போது இல்லை. எங்கள் காலத்தில் இருக்கும் விலங்கினங்கள் எங்கள் பிள்ளைகள் காலத்தில் இருக்குமா? இவை அனைத்தும் எங்கள் கண் முன் நடக்கின்றன.

ஓசோனில் ஏற்பட்ட ஓட்டையை உங்களால் சரிப்படுத்த முடியுமா? அழிந்து கொண்டிருக்கும் சால்மனை (சமன் மீன் இனத்தை) ஆற்றில் காணலாமா? அழிந்து கொண்டு போகும் (extinct) மிருக இனங்களை திருப்பிக் கொண்டுவர முடியுமா? வனம் இருந்த இடத்தை காணவில்லை. வனத்தை திருப்பித் தர முடியுமா? எதுவுமே முடியாதென்றால், சேதாரம் செய்யாதீர்கள். யுத்தத்திற்கு பணம் செலவு செய்ய ஆயத்தமாக இருக்கும் நாடுகள் வறுமை ஒழிப்பிற்கு அப்பணத்தைச் செலவு செய்ய ஏன் தயக்கம் காட்டுகிறார்கள்? போரில் மக்கள் அழிவார்கள் என்று தெரிந்தும், போரில் ஈடுபடுகிறார்கள் ஏன்? எங்கள் முன் உள்ள முக்கிய வினா இப் பூமியையும் வளிமண்டலத்தையும் பாதுகாக்க விடை அறிய வேண்டும். விடை அறிந்தால், இந்த பூமி மேலும் அழகு பெற்று விடுமல்லவா?

காலப்போக்கில் சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றை கடைகளில் Cylinder ல் வாங்க வேண்டிய காலம் அண்மிக்கிறது. நீர் வளம் நிரம்பிய

பூமியாக இருந்தும் கடைகளில் தண்ணீர் போத்தல் வாங்கிப் பருகுகிறோம். போத்தல்களில் தண்ணீர் பருகிக் கொண்டு நீர் வீழ்ச்சிகளை இரசிக்கிறோம்.

குழந்தைகளே நீங்கள் தவண்டு விளையாட செழிப்பான சுற்றுப்புறச் சூழலையும், சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றையும், பருகுவதற்கு சுத்தமான நீரையும், பயமற்று வாழ போரற்ற உலகத்தையும் உங்களுக்கு வழங்க முடியாமைக்கு எங்களை மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளே! உங்கள் குழந்தைகளின் குழந்தைகளாவது மாசற்ற உலகத்தில் வாழ வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறேன். குழந்தைகளே இப் பாரிய பொறுப்பு உங்கள் மீது கை மாறியதற்கு எங்களை மன்னியுங்கள்.

அத்தியாயம் 45

பெற்றோரியம் ஒரு வரப்பிரசாதம்

(Parenting is a boon)

பெற்றோரியம் ஒரு வரப்பிரசாதம், ஆனால் கஷ்டம் நிறைந்தது. பல பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளை தங்கள் வாழ்விற்கு ஒரு முதலீடு போலத்தான் (Investment) பார்க்கிறார்கள். உழைத்துப் பணம் தருவார், எங்கள் குறைகள் போகும் என்றுதான் பிள்ளைகளை நோக்குகிறார்கள். மற்ற உறவுகள் போல் அல்லாது பெற்றோர் - பிள்ளை உறவு ஒரு தலைப்பட்டசமானது. தொடர்ந்து பல வருடங்களிற்கு பெற்றோர் “வழங்குபவர்களாகவும்” (giver) அவற்றை பிள்ளைகள் “பெறுபவர்களாகவும்” (recipient) தான் இருக்கிறார்கள். பல பெற்றோர் பெற்றோருக்கான பெறுமானங்களுடன் இருப்பதில்லை (worthy parents). குழந்தை வளர்ப்பில் பிழைகள், தவறுகள் ஏற்படுகின்றன. பெற்றோராவது ஒவ்வொருவரதும் தனிப்பட்ட தெரிவாகும் (Personal choice). எவரும் முகாமையாளராக, குமாஸ்தா, தலைமைக் குமாஸ்தாவாகலாம், இதுபோல ஒவ்வொருவரும் தொழிலை மாற்றலாம். ஆனால் பெற்றோர் என்ற ஸ்தானம் நிரந்தரமானது, அதை மாற்ற முடியாது.

தங்கள் விருப்பு வெறுப்புகளை நிறைவேற்ற பிள்ளை தேவை என்று பார்த்தால் பெற்றோர் - பிள்ளை உறவு சுமுகமாக இருக்காது. சில பெற்றோர் தங்கள் குடும்பப் பேர் துலங்க, பரம்பரை தொடர, சொத்துக்கு வாரிசு போன்ற காரணங்களுக்காக “பிள்ளை” வேண்டும் என்கின்றனர். இன்னும் சிலர் ஒரு பிள்ளை என்றால் தனித்துப்போகும் அந்தப் பிள்ளைக்கு துணையாக இன்னொரு சகோதரம் இருக்க வேண்டும் அதற்காக “இன்னொரு பிள்ளை” தேவை என்கின்றனர். வேறு சிலர் தங்கள் இலட்சியங்களை நிறைவேற்றப் பிள்ளை தேவை என்கின்றனர். இன்னும் சிலர் ஒரு பிள்ளை போதாது அதற்கு ஏதும் நடந்தாலும் இன்னொரு பிள்ளை தேவை என்கின்றனர். பிள்ளைகள் spare tyre/ reserve player அல்ல. மொத்தத்தில் பிள்ளையை ஒரு

முதலீடாகத்தான் பார்க்கிறார்கள். பிள்ளைகளை எண்ணி மகிழ்தல், பெருமைப்படல் ஆரோக்கியமானது. தங்கள் நோக்கங்களை ஈடு செய்ய, நிறைவேற்ற பிள்ளைகளை ஒரு கருவியாகக் கருதினால் பெற்றோர் என்ற உன்னத ஸ்தானம் மாசுபடுகிறது.

தங்கள் பெற்றோருக்கு “பேரப்பிள்ளை வேண்டும்”, தங்கள் சமூக அந்தஸ்தைத் தொடர பிள்ளை தேவை என்கின்றனர். பெற்றோரின் நோக்கங்களை பிள்ளையால் நிறைவேற்ற முடியாதபோது உன்னத உறவு களங்கப்படுகிறது. பிள்ளைக்கு மன வருத்தம் ஏற்படுகிறது. பெற்றோரின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிய பிள்ளைக்கு தன் இலட்சியங்களை அடையவோ, தன் சொந்த விருப்பங்களை நிறைவேற்றவோ முடியவில்லையே என்ற ஏக்கமும் ஆதங்கமும், அத்துடன் தான் தானாகவில்லையே என்ற ஒரு வித விரக்தி மனப்பான்மையும் தோன்றுகின்றது. பெற்றோர் தங்கள் இலட்சியங்களை நிறைவேற்றும் முகவராக பிள்ளைகளைப் பாராதீர்கள்.

சில தம்பதிகள் தங்கள் பூசலான திருமண வாழ்வு முறிவடையாமல் பாதுகாக்கப் “பிள்ளை” அவசியம் என எதிர்பார்க்கின்றனர். சில தம்பதிகள் தங்கள் உறவு வலிமையாக இருக்க பிள்ளை தேவை என்று ஆசைப்படுகின்றனர். பிள்ளைக்காக பிரிவை மேற்கொள்ளாது சேர்ந்திருக்கும் தம்பதிகள் மகிழ்ச்சியில்லாது வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றனர். பிள்ளை வளர்த்தல், கல்வி, குழந்தைக்கான செலவுகள் இவற்றில் வாக்குவாதப்பட்டு “போர்க்கொடி” தூக்கிக் கொண்டு பிள்ளைகளை தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு “கரு”வாக அமைக்கின்றார்கள். பிள்ளை இந்த நேரத்தில் பிறக்கக்கூடாது என்று இருந்தோம். ஆனால் எங்கள் கால நேரம், பிழையான பிள்ளை பிறந்துவிட்டதே என்று அலுத்துக் கொள்கிறார்கள். படிப்பு முடிய வேண்டும், பார்க்கும் தொழிலில் ஸ்திரமாக வேண்டும் அதுவரையும் பிள்ளை வேண்டாம் என்று இருந்தோம், பிள்ளை பிறந்துவிட்டதே என்று வேண்டாப் பிள்ளையாக, இடைஞ்சல் பிள்ளையாக பிள்ளையைப் பார்க்கிறார்கள். பிள்ளை பிறந்த பிறகு தான் எங்களுக்கு கஷ்டமும் பிறந்தது என்றும், பிள்ளை பிறந்த பின்பு தான் பார்த்த தொழிலும் பறிபோய்விட்டதே, அதிர்ஷ்டம் இல்லாத பிள்ளை இது என்று தங்கள் தலையில் அடித்துப் புலம்புகின்றனர். பிள்ளைகள் பிள்ளைகள்தான், குழந்தைகள் குழந்தைகள்தான், அவர்கள் தனித்துவமானவர்கள், சின்னஞ்சிறு மனிதர்கள், கௌரவ பிரஜைகள், தலைவர்கள் ஆவர். பிள்ளைகளை உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தியது பெற்றோர்களே. குழந்தைகளை கிளிச்சோதிடம் பார்ப்பது போலப் பார்த்து அவமதிக்காதீர்கள்.

பயத்தின் விளைவு:

சில ஆண்பிள்ளைகள் பெண்களிடம் பழகத் தயக்கமுண்டு அவர்களால் பெண்ணை காதலிக்கக்கூட முடிவதில்லை. சிறு பருவத்தில் தாயிடம் பயந்தபடியால் பெண்களிடம் தயக்கம் ஒருவித பயம் உண்டு. பயப்படுபவனால் எப்படிக்காதலிக்க முடியும்? சிறு பிராயம் தாய்க்குப் பயந்தே கழிந்துவிட்டது. எப்போதும் இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே, அங்கு போகாதே, இங்கே பார் என்று துரத்தி இடித்து இடித்துச் சொல்லிக்கொண்டே பெற்றோர்கள் இருப்பார்கள். எல்லாம் நன்மைக்காகத்தான் என்ற நல்ல நோக்கில்தான். ஆனால் அவர்களே தங்களை அறியாமலே பிள்ளைகளை முடமாக்கியும் விடுகிறார்கள். உன்னிடமுள்ள நிறைய விடயங்கள் அழிக்கப்பட்டுவிட்டன. எது சரி எது பிழை என்று சொல்லிச் சொல்லி பிள்ளையை சொந்தமாகச் செயற்பட முடியாத ஆளாக்கிவிட்டார்கள். உனக்குப் பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் இயல்பாகத் தோன்றினாலும் தோன்றாவிட்டாலும் நீ அதைப் பின்பற்றியே ஆகவேண்டும். உன் வாழ்வே உன் தாயாரின் கையில். அதனால் அவள் சொற்படித்தான் நடந்தாக வேண்டும். ஏதோ ஒரு கூட்டுத் திட்டங்களுள் உன்னை உட்படுத்திவிட்டாள். உன் தாயிடம் உன்னை அறியாமல் இருக்கும் பயம்தான் உனக்குப் பெண்களைக் கண்டாலும் ஒருவித பீதி. திருமணமான பின்பு மனைவியை தாயின் இன்னொரு பதிப்பாகப் பார்க்கிறான். ஒரு சிலருக்கு தங்கள் மனைவியுடன் தாம்பத்திய வாழ்வில் ஈடுபட முடியாமலும் போகிறது. சில மாமிமார்கள், சிற்றன்னை, சின்னம்மா, பெரியம்மா கணவன்மார்களின் சுயமரியாதையைப் பாதித்து நடந்தால் மனதில் பதிகிறது. மனப்பிரச்சனையால் உறவுகொள்ள முடியாது. தந்தைமார்கள் பெண்பிள்ளைகளிடம் கண்டிப்பாக நடக்கிறார்கள். அடக்கி ஆள்கிறார்கள். சில கணவன்மார்கள் வீட்டில் சண்டை, மனைவியுடன் அடிதடி, வாய்த்தகராறு என்று அடிக்கடி யுத்தம். சில மாமாக்கள், சித்தப்பா, பெரியப்பா போன்றோர்கள் தங்கள் மனைவிகளுடன் வன்முறையாக நடந்தால் அதைப் பார்த்து வளரும் பெண்பிள்ளைகளின் மனது பாதிக்கப்படும். பெண் பிள்ளைகள் மனதில் ஆண்கள் மீது பயம், வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் திருமணத்திற்குப் பயப்படுகிறார்கள். திருமணமான பின்பு தாம்பத்திய வாழ்வில் மகிழ்ச்சியில்லை, ஆண்களைக் கண்டால் பயம். தந்தையின் சாயலில் பிற ஆண்களைப் பார்க்கிறார்கள். ஏக்கமான வாழ்வாக மாறுகிறது. சில வீடுகளில் ஆண்களையோ, பெண்களையோ கீழ்நிலையில் விமர்சித்து கதைப்பதால் திருமண அச்சம் ஏற்பட்டு இதனால் பொய்யாக கதைத்துப் போலியாக நடித்து வாழ்கிறார்கள். உளவியலாளர் (Psychologist) களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று தங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

அம்மா அப்பா ஸ்தானம் மனிதத்தன்மை கொண்டது. மிருகத் தன்மை கொண்டது அல்ல. நிபந்தனையற்ற அன்பு பரிசுத்தமான அன்பு பிள்ளைகளிற்கு புரியும். பிள்ளையும் அதுபோல பரிசுத்தமான அன்பு செலுத்தும் பிள்ளையாக மாறும். குழந்தை இல்லாமலும் பெற்றோர் ஸ்தானத்தில் வாழலாம். அம்மா அப்பா உணர்வுடன் வாழலாம். யாருக்கு வேண்டுமானாலும் நீங்கள் பெற்றோராக மாறலாம். அந்த உணர்வை உள் தூய அன்புமூலம் அடையலாம், அந்த உணர்வு உங்களுக்குள் உள்ளதுதான்.

தம்பதிகள் தங்களைத் தாங்களே கேட்க வேண்டிய கேள்விகள்

1. மற்றவர்களை நாங்கள் நேசிக்கிறோமா? மற்றவர்களது தேவைகளுக்கு எதுவித இடையூறுமில்லாமல் வாழ்கிறோமா?

2. மற்றவர்களைப் பற்றிய எங்கள் மதிப்பீடு பாரபட்சம் இல்லாததா? மற்றவர்களது கருத்துகளை சீர்தூக்கிப் பார்க்கிறோமா அல்லது ஒருதலைப்பட்சமாக பார்ப்போமா?

3. மற்றவர்களது உரிமைகளிற்கு உடமைகளுக்கு மதிப்பளிக்கிறோமா?

4. நாங்கள் எங்களைப் பற்றி என்ன எண்ணம் கொண்டுள்ளோம்?

5. மற்றவர்களுடன் கூச்சமின்றி சுமுகமாகப் பழகுகிறோமா?

6. தயக்கம் இன்றி உலக மாற்றங்களை ஏற்கிறோமா?

7. எங்களைப் பற்றிய விமர்சனங்கள், சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடியளவிற்கு துணிச்சல் உண்டா?

8. மற்றவர்களுடன் பழகும் போது, உறவைப் பேணும்போது, நட்பைக் காக்கும்போது உள் நோக்கம் எதுவுமில்லாமல் நல்லெண்ணத் துடன் நேர்மையாகவும் இருக்கிறோமா?

9. உலகத்திலேயே மிகப்பெரிய, துணிச்சலான செயல் மன்னித்தல், பரம எதிரியை மன்னிக்க அதிஉயர் துணிச்சல் தேவை. அந்தத் துணிச்சல் எங்களிடம் இருக்கின்றதா?

நீங்கள் பெற்றோரான பின்பு பல மாற்றங்களை ஏற்று அனுசரிக்க வேண்டியிருக்கு உங்களைத் தயார்படுத்த பல கேள்விகளை உங்களுக்குள் நீங்கள் கேட்டுப் பதில்களை சீர்தூக்கிப் பாருங்கள்.

1. நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து எங்கள் நேரங்களைப் பகிர்ந்து அளிக்கிறோமா? பிள்ளையுடனான நேரம் "quality time" ஆக இருக்கிறதா?

2. பிள்ளைகள் என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்களோ, அதை எங்கள் தினசரி வாழ்வில் செய்ய முடிகிறதா? பிள்ளைகளுடன் Fun ஆக இருக்கிறோமா?

3. பிள்ளைகளினால் ஏற்படும் விளைவுகளுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடிய அளவுக்கு எங்களை வளர்த்துள்ளோமா?

கேள்விகளுக்கு Positive ஆன பதில் உங்களிடமிருக்குமாயின் பெற்றோர் ஸ்தானம் ஆரோக்கியமானதாக ஆரம்பிக்கும். பெற்றோர் மற்றவர்களுடன் பேணும் நல்லுறவு, பிள்ளைக்கு Positive ஆக, ஆரோக்கியமாக அமையும்.

4. மற்றவர்களது தயாள குணத்தை, நேரத்தை, மற்றவர் பணத்தை துஷ்பிரயோகம் செய்யாது வாழ்கிறோமா?

5. பிள்ளைகளுடன் நாங்கள் நண்பர்கள் போல நடக்கிறோமா? பொலீஸ்காரர்போல நடக்கிறோமா?

பிள்ளை தாத்தா, பாட்டியுடனோ (grand parents), உறவினர்களுடனோ, நண்பர்களுடனோ, அறிமுகமில்லாதவர்களுடனோ உறவாடும்போது பிள்ளையின் உலகம் விசாலமடைகிறது. தனது பெற்றோருடனான உலகத்தில் இல்லாமல் வித்தியாசமான உலகத்துடனும் தொடர்பு ஏற்படுகிறது. இந்த வித்தியாசங்களைப் பார்த்துக் கொண்டு வளரும் பிள்ளைகள் பெரியவரானதும் எந்த விதமான ஆட்களுடன் சுலபமாகப் பழகுகிறார்கள், மற்றவர்களை ஏற்று அனுசரித்து வாழ்வார்கள்.

குடும்பம் பழைய அமைப்புகளில் ஒன்றாக இருக்கக் கூடாது. புதிய சூழலில் எழும் விடயங்களுடன் பொருந்தி வருவதாக அது இருக்க வேண்டும், புது மனித குலத்திற்கு புது வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதாக மாற வேண்டும். குடும்பங்களில் பலசாலிப் போட்டி இருக்கக் கூடாது. அதிகாரம் இருக்கக் கூடாது. கணவன் மனைவி ஒருத்தரை ஒருத்தர் அடக்கி ஆளுதல் அல்லது ஆளுக்கு ஆள் முதலாளி வேலை பார்ப்பது இருக்கக் கூடாது. இத்தகைய குடும்பத்தில் மன வளத்துடன் குழந்தைகள் வளர முடியாது. இத்தகைய குடும்பங்களில் குடும்பத்திற்குள் போட்டியும், ஏமாற்றமும், ஒருத்தரை வாசல்படியாகப் பாவிப்பது, சச்சரவுகள் பகைமை உணர்வு கொண்டாடுதல், உடமைப் பிரச்சனை போன்றவை தலைகாட்டும். இங்கு சந்தோஷத்தினால் ஒன்றுகூடி இருக்க மாட்டார்கள், கடிந்து கொள்வார்கள். குடும்பத்திற்குள் அசிங்கமான அரசியல், அனேகமான மன வியாதிகள் குடும்பத்தில் இருந்துதான் வருகிறது. மனக்கோளாறுகளை குடும்பச் சூழ்நிலைதான் உருவாக்குகிறது.

குடும்பத்திற்குள் அசிங்க அரசியல்:

குழந்தை அப்பாவிடாகவும் எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையுடனும் இருப்பதால் எளிதாக இஷ்டப்படி ஏமாற்ற முடியும், காரணம் இன்னும் “மாட்டேன்” என்று சொல்லத் தெரியாத பருவம், அப்படிச் சொல்லும் பருவமாக இருந்தாலும் கூட சொல்ல முடியாது குடும்பத்தைச் சார்ந்துதான் இருக்க வேண்டும். சக்தியற்று இருப்பதால் எதையும் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். குடும்பம் குழந்தையைக் கேள்வி கேட்க அனுமதிப்பதில்லை. கேட்டாலும் பதில் சொல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லை. பகுத்தறிவு முடமாகிறது, சிறகுகள் வெட்டப்பட்டு விட்டன. பதில்களை அறிந்தாவது குழந்தைக்குச் சரியானதைச் சொல்ல வேண்டும். குடும்பமே ஒருவிதமான கொள்கைகளில் மூழ்கி ஒரே விதமான பேச்சு, கதையுடன் வாழ்கிறார்கள். கேள்வி கேட்கத் தொடங்கும்போது பிள்ளைக்குள் கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்திவிட்ட காரணத்தினால் உண்மையைக் கண்டறிவதற்குச் சக்தியற்றவர்களாகி விடுகிறார்கள். குழந்தை பிறக்கும்போது தன்னுணர்வின் சிகரத்தை அடையத் தேவையான தகுதிகளுடனும், உண்மையை உணர, ஆனந்த வாழ்வு வாழ தேவையான தகுதிகளுடன், அபார புத்திசாலித்தன்மையுடனும் தான் பிறக்கிறது. குடும்பம் குழந்தைகளுக்கு பூரண வளர்ச்சியை வழங்கிக்கொள்ள வேண்டும். குடும்பம் அவர்களை சராசரியாக்கிவிடுகிறது. குடும்பத்திற்கு யார் கீழ்ப்படிகிறார்களோ, பின்பற்றத் தயாராக உள்ளாரோ அவர்களே பிரியமுள்ளவர்களாகின்றனர். புத்திசாலித்தனம், கேள்வி கேட்பது, ஆராயும் குணம், நீதி எல்லாம் வெளிவராதபடி தொடக்கத்திலிருந்தே அழிக்கப்பட்டு விடுகிறது. அழிக்கப்பட்ட விதையிலிருந்து எந்த முளையும் வெளிவராது. நல்லபிள்ளை, கூடாதபிள்ளை என்று இரண்டுபட்டு இதுவே அரசியலாகிவிடுகிறது.

பொறுப்பற்று ஊதாரியாக ஊர் சுற்றும் பிள்ளைகளை வழிப்படுத்துவதற்காக பெற்றோர் முக்கியத்துவம் கொடுத்து பணம் செலவு செய்துகொண்டே இருப்பார்கள். அதே நேரத்தில் இயல்பாக, பொறுப்பாக, பொறுமையுடன் இருக்கும் பிள்ளையை ஓரம் கட்டி விடுகிறார்கள். மூத்த பிள்ளை, கடைசிப்பிள்ளை, பெண்பிள்ளை, ஆண்பிள்ளை, படிக்கும்பிள்ளை, படிக்காத பிள்ளை, உழைக்கும் பிள்ளை, உழைக்காத பிள்ளை, வெளிநாட்டில் வாழும்பிள்ளை, உள்ளூரில் வாழும் பிள்ளை போன்ற பாகுபாடுகள் பெற்றோர் ஸ்தானத்தில் நீதியற்ற தடுமாற்றங்களாகும். அம்மாவும், அப்பாவும் பிள்ளைகளிடம் தங்களுக்குள் ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டிப் பேசுதல், வெறுப்பை வெளிக்காட்டுதல் அசிங்கமான அரசியலாகும். பிள்ளையை

ஒற்றராகப்பாவித்தல், பிள்ளைகளுக்குள் ஒருவரைப் பற்றி மற்றவரிடம் தரப்படுத்திக் கதைத்தல், தங்களுக்குத் தகவல் கொடுக்கப் பிள்ளையைத் தூண்டுதல், சலுகை காட்டுதல் போன்றவைகளால் குடும்ப உறவின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும். இதனால் பிள்ளைகளுக்குள் ஒற்றுமை குன்றும். காலப்போக்கில் பிள்ளைகளது நம்பிக்கையை இழந்த பெற்றோராகி விடுகிறார்கள். குடும்ப உறவில் விஷத்தைக் கலவாது, என்றும் பஞ்சாமிர்தம் போல் இனிக்க வேண்டும். அத்தகைய உறவு குடும்பத்துக்கு மாபெரும் அரணாக அமையும்.

இத்தகைய சமூக சூழலிலிருந்து தப்பியவர்கள் ஒரு சிலரே. பெரும் ஆற்றலுள்ளவர்களாக பெருஞ் சிகரங்களாய் வரக்கூடிய அளவிற்குத்தான் உலகில் எல்லாக் குழந்தைகளும் பிறக்கின்றன. நாம் பழமையின்படி வாழ விரும்புகிறோமா அல்லது மாற்றத்திற்கு ஏற்ப புதுமுறை வாழ்வை விரும்புகிறோமா என்பதல்ல, குழந்தையை பலவிதமான சூழலில் வாழப் பழக்க வேண்டும், பல வித்தியாசமான வர்கள் மத்தியிலும் பழக வேண்டும், குழந்தைக்கு ஆகத் தெரிந்தது அம்மா அப்பா என்ற இரண்டு மனிதர்களாக மாத்திரம் இருந்தால் பின்பு அவர்களின் பிரதியாகிவிடுவார்கள். அவர்களைப்போலவே இயல்பாக நடந்துகொள்ளத் தொடங்கிவிடுவார்கள். பெற்றோர் போலவே மாறிவிடுவார்கள் அவர்களது "Cloning" மாதிரியாகிவிடும். பிள்ளைகளின் தனித்துவம் மழுங்கிவிடும். உலகில் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவம் உண்டு. ஆனால், பெரும்பாலானோர் தங்கள் தனித்துவத்தை அடையாளம் காணாது பிறரின் பிரதியாக வாழ்ந்து இறந்து விடுகிறார்கள்.

எதையும் பெறுவதை மட்டுமே செய்கிற சிசு பால், உணவு, அன்பு, அரவணைப்பு என்று எதையும் பெறும் மனநிலையிலேயே உள்ளது. இது சிசு வளர்வதற்கு அத்தியாவசியமானவை. கொடுப்பது பற்றிக் குழந்தை நினைக்காது, தெரியாதுதான், வயது ஏறி வளர்ந்த பின்பும் அதே மனநிலை என்றால் வளர்ச்சியற்றவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். பெறுகிற நிலையில் உள்ள மனம் சிசுப்பருவத்திலிருந்தே ஆரம்பமாகின்றது. மனநிறைவு என்ன என்பதை அறியவே மாட்டார்கள். கொடுப்பதை மட்டும் செய்வது வளர்ச்சியடைந்த மனமாகும்.

குழந்தைகள் தந்தை வரவை எதிர்பார்த்து காத்திருப்பார்கள். அப்பா எப்ப வருவார் என்று கேட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள். வந்ததும் அவரது துவிச் சக்கரவண்டியில் அவரது மோட்டார் சைக்கிளில் அவரது காரில் ஏறிவிடுவார்கள். தங்களுடன் ஒரு ரவுண்ட் போகும்படி தந்தையைக் கண்டதும் கேட்பார்கள். தந்தையின் பேனாவை எடுத்து தாங்கள் தந்தையைப்போல் எழுதுவார்கள். அவரைப்போல் புதினப் பத்திரிகையை எடுத்து வாசிப்பார்கள்.

தந்தையின் செருப்பை, சப்பலை, சப்பாத்தை தங்கள் கால்களில் போடுவார்கள். தந்தையைக் காப்பி அடித்துக்கொண்டே படுப்பார்கள். எதற்கும் அப்பா முகத்தையே பார்ப்பார்கள். 15-20 வயதிற்கிடைப்பட்ட காலத்தில் இதே பிள்ளைக்கு இந்த உலகத்தில் பிடியாத முதல் நபர் யார் தெரியுமா? தந்தைதான், தந்தையை எதிர்ப்பார்கள், அவர் சொல்வதை மீறுவார்கள், எல்லாம் மாறாகவே நடந்துகொண்டிருக்கும். தாய் தான் இருவருக்கும் நடுவில் நீதிபதியாகிறார், எதற்கெடுத்தாலும் அம்மாவை நாடுவார்கள். 15-20 வயதிற்கிடையில் அவர்கள் தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். தந்தை நிபந்தனை விதிக்கிறார், அங்கே போகாதே, அவருடன் சேராதே, நேற்று எங்கே போனாய் நிபந்தனைகூடக் கூட வீட்டுத்தொடர்பு படிப்படியாகத் துண்டிக்கப் படுகிறது. கடைக்குப்போய் இந்தப் பொருளை வாங்கி வா என்றால் இப்ப நான் போகவில்லை, நேற்றுக் கடைக்குப் போகும்போது சொல்லியிருந்தால் என்ன? நீங்கள் நினைச்சு, நினைச்சு சொல்லச் சொல்ல என்னாவை போக இயலாது என ஒரு சாதாரண விடயத்தை மீற வழி கண்டுபிடிக்கிறார். அவரது நண்பர் ஒருவர் வீடு வந்து “நான் கடைக்குப் போகிறேன், என்னோடு சேர்ந்துவா போய் வருவோம்” என்றதும் உடனே புறப்பட்டுப் போகிறார், அந்தச் சுதந்திரத்தை விரும்புகிறார். தந்தையைக் கண்டால் காணாததுமாதிரி விலத்துகிறார், இருவருக்குமிடையில் தொடர்பு குறைகிறது. இதைபோல மகளுக்கும், அம்மாவிற்கும் இடையில் ஓர் கவன ஈர்ப்பு போராட்டம்.

இரவுச் சாப்பாட்டு நேரம் எல்லோரும் ஒன்றாக இருந்துதான் சாப்பிடுவது என்று தீர்மானியுங்கள். அந்தநேரம் எல்லோரும் மனம்விட்டு குற்றம் காணாது பேச வேண்டும். தந்தை கட்டாயம் பேச வேண்டும். மகன் கதைப்பது குறைந்துவிடும். ஒரு நேரம் ஒதுக்கி எல்லோரும் குறை நிறைவைப் பேசிவர வேண்டும். குற்றம் சுமத்தாது தீர்வுகள் காண வேண்டும். மகன் தப்புச்செய்தால் ஏன் அது தப்பு அதை எப்படி திருத்தி நடந்துகொண்டிருக்கலாம் போன்ற மாற்று வழிகள் கூற வேண்டும். தன்னம்பிக்கையைத் தளர விடக்கூடாது. தனது 35 வயது கடந்ததும் தன் தந்தையை உயர்வாகப் பேச மகன் ஆரம்பிப்பார். அது செய்தவர், இது செய்தவர், தந்தை இப்படியானவர், அப்படியானவர் என்று தன் தந்தையின் சாயலை தனக்குள் எடுத்து Role model ஆக்கிவிடுவான். எந்தளவிற்கு எதிர்க்கிறார்களோ அந்தளவிற்கு அதை விரும்புகிறவராகி விடுகிறார்கள். ஒரு வயதில் சுதந்திரம் தேவை, மாற்று வழிகள் தேவை, தன்னம்பிக்கை என்றும் இழக்கக் கூடாது.

விலங்குகள் பிறந்ததுமே தங்கள் பெற்றோர்கள் இல்லாமலே வாழும் திறமையைக் கொண்டிருக்கின்றன. மனிதனின் குழந்தைகள்

வளர்ச்சியின்றிப் பிறக்கின்றன. உடலமைப்பில் பல பாகங்கள் பிறந்த பின்பே வளர்ச்சியடைகின்றன. தாயின் கருவறையில் முழுமையாய் வளர்ச்சி பெறவில்லை. வளர்ச்சியடையாத பிள்ளையாய்ப் பிறப்பதால் அக்கறை காட்டி பிள்ளையை வளர்க்க வேண்டியிருக்கிறது.

Dr. Hajime Murooka என்பவர் கர்ப்பவதி பெண்களின் இதயத்துடிப்பு, சுவாசம், வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவின் இதயத்துடிப்பு எல்லாவற்றையும் இணைத்து தாலாட்டு இசை ஒன்றை அமைத்தார். அந்த இசைத்தட்டுக்கு "Lullaby from the womb" (கருப்பையிலிருந்து தாலாட்டு) என்று பெயரிட்டார். இந்த இசை வெற்றியளித்ததாகக் குறிப்பிடுகின்றார். தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் போதே பழக்கப்பட்டுக்கொண்டதால் இந்த இசைக்கு கட்டுப்படுகின்றது என்கிறார்.

தாய் பல வலிகளைக் கடக்கிறாள்:

9 மாதங்கள் கடந்தபின் குழந்தை வளர்ச்சியடைந்து விடுவதால் தற்போது அனைத்திற்கும் தாய் தேவைப்படாததாலேயே அது கருவிலிருந்து வெளிவருகிறது. தாய்க்கு வலி ஏற்படுகிறது. இது அவளது முதல் வலி. குழந்தை பாலியல் ரீதியாக வளர்ச்சியடைந்தபின் மீண்டும் தாயை விட்டுப் பிரிகிறது. வேறொரு பெண்ணிற்காக அல்லது வேறொரு ஆணுக்காக. இது அவளது 2வது வலியாகும். பெற்றோர் பல வலிகளை கடக்க வேண்டியிருக்கிறது. பெற்றோர் பிரிவையும் மகிழ்வையும் ஒரே நேரத்தில் சந்திக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு மனிதனும் உடல் சார்ந்த விதத்தில் வளர்ச்சியடைந்தாலும் மனம் சார்ந்த முழு வளர்ச்சியைப் பெற்றிருப்பதில்லை. உடல் முழுமையடையும் ஆனால் மனம் முழுமையடையாது. மனிதர்கள் தங்களது ஆற்றலை உணராது, வளர்த்துக்கொள்ளாமலே, இறந்து விடுகிறார்கள். மனிதனது சாத்தியத் தன்மை (Potentiality) பன்முகம் கொண்டது. விலங்கைவிடவும் அதிக விலங்குத்தன்மை மனிதனிடம் உண்டு, அதே நேரத்தில் மனிதருள் மேம்பட்ட மனிதரும் அவரே.

பெற்றோரின் அறிதல்:

பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டிய சமயோசித புத்தி, விவேகம், பொறுமை, நிதானம், அறிவுபூர்வம், புத்திக் கூர்மை, பொது விவேகம், ஆற்றல்கள் எல்லாம் பிள்ளை பிறந்தவுடன் பெற்றோர் என்ற ஸ்தானத்தை அடைந்தவுடன் சாதாரணமாக ஏற்பட முடியாது. பெற்றோரானவுடன் இவை எல்லாம் கூடப்பிறந்துவிடாது. படிப்படியாக அறிவுபூர்வமாக யோசித்து ஏற்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் வித்தியாசமான முறையில் தான் நிலைமைகளைச் சமாளிப்பார்கள். ஒவ்வொரு பிள்ளைகளுடனும்

புதிய அனுபவங்கள் பெற்றோருக்கு ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும். பெற்றோர் தினமும் வீட்டுக்குள் இருந்தால், தனி உலகத்தில் இருப்பது போல் உணர்வு ஏற்பட்டு விடும். குழந்தையையும் தங்களுடன் கொண்டு வெளியில் உலாவி, அல்லது பொழுது போக்கான இடங்களிற்கு போய் வரவேண்டும் அல்லது குழந்தையை நம்பிக்கையானவர்களது பாதுகாப்பில் ஒப்படைத்துவிட்டு சிறிய நேரம் என்றாலும் வெளியில் உலாவி இயற்கை காட்சிகளை இரசித்து அல்லது மகிழ்ச்சியாக்க நிகழ்ச்சிகளுக்குச் சென்று பொழுதைக் கழித்து வருவது மனதிற்கும், உடலுக்கும் ஆரோக்கியமானதாக அமையும், மனதில் புதுப் பொலிவு தோன்றும். New parents வேறு பழைய Parentsகளுடன் பழகுவது மூலமும் பிள்ளை பராமரிப்புக்கு வேண்டிய ஆரோக்கியமான, ஆக்க பூர்வமான புதிய கருத்துகள், புதிய தகவல்கள், ஆலோசனைகள், உதவியாகக் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. கருத்துப் பரிமாறும் போது இருக்கும் சூழல் வேறுபடுகின்றது. மனதில் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் பிள்ளையுடன் மகிழ்வாக இருக்கலாம். குடும்ப உறவில் மகிழ்ச்சி நிலவும். நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் உறவு மகிழ்வாக அமையும், மகிழ்ச்சி குன்றக்குன்ற பூசல், விரிசல், வெறுப்புகள், விரக்திகள், குற்ற உணர்வுகள், பகை, விரோதம், சலிப்பு எல்லாம் தலைகாட்டத் தொடங்கும்.

பெற்றோர் தினமும் அறிவியல் ரீதியாக தங்களை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது New borns களின் பராமரிப்பு, அறிவு வளர்ச்சிக்கான ஏதுக்கள், குழந்தையின் உணர்வைப்புரிதல் சுலபமாகின்றது. குழந்தை களின் தேவைகளை பெற்றோர் முழுமையாக பூர்த்தியாக்கினால் அவர்களது வாழ்க்கைப் பயணத்தை நல்லபடியாக பெற்றோர் ஆரம்பித்து வைக்கிறார்கள்.

குழந்தைகளிற்கு எதையும் திணிக்காமல் வளருங்கள். மரியாதையுடன் நடத்துங்கள், பிள்ளைகளுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து அன்புடன் நடவுங்கள், சமமாக வித்தியாசங்களின்றி இன்முகத்துடன் நடவுங்கள். அந்தப் பிள்ளைகள் மனிதனாய் வாழ்வார்கள், தனித்துவமானவராகவே வாழ்வார்கள், பிற்காலத்தில் பெற்றோராக தங்கள் பிள்ளைகளிடம் முன்உதாரணமாக இருப்பார்கள்.

பாகம் 2

(Part 2)

சுயமரியாதை / சுய மதிப்பு / தன்மான உணர்வு

(Self - Esteem)

அத்தியாயம் 46

தன்னைப் பற்றிய உணர்வு

(The Sense of Self)

மலர்கள் ஒவ்வொன்றும் வேறுபட்ட மணங்கள், நிறங்கள், தனித்துவம் கொண்டவை போல குழந்தைகளும் வேறுபட்ட மனம், குணம், விருப்பு, வெறுப்பு இயல்புகள் கொண்டவர்கள். இயற்கையின் அமைப்பில் மலர்களை எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். மலர்கள் எல்லாம் வித்தியாசமான வடிவங்களும், ஒவ்வொன்றும் தனி அழகும் உடையவை. இயற்கை ஒவ்வொன்றையும் தனித்துவமாகவே படைக்கிறது. மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள், தனித்துவமானவர்கள். குழந்தைகளும் தனித்துவமானவர்களே, தனித்தனி வித்தியாசமான உணர்வுகள் கொண்டவர்கள்.

எங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப எங்கள் அளவுகோல்களுக்கேற்ப, எங்கள் வரைபடங்களுக்கேற்ப மாற்றியமைக்க பிள்ளைகள் ஒன்றும் சந்தைப் பொருட்கள் அல்ல. எங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பிள்ளைகளை மாற்றாமல் பிள்ளைகளின் இயல்புத்தன்மைக்கேற்ப, பிள்ளைகள் என்னவாக இருக்கிறார்களோ, எப்படி இருக்கிறார்களோ, அதற்கேற்ப அவர்களை வளர விடுங்கள். அந்தப் பாதையில் வரும் மேடு பள்ளங்களை, தடைகளைத் தாண்ட உதவுங்கள்.

குழந்தைகளின், பிள்ளைகளின், சிறுவர்களின், மாணவர்களின், சுய கௌரவமோ, சுய மதிப்போ, சுய உணர்வோ பாதிப்படையக் கூடாது. ஒருவர் தன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார் என்பது மிக முக்கியம். சுய எண்ணம்தான் மேலும் முயல்வதற்கும், வில்லங்கங்களுக்கூடாக நகர்வதற்கும், வெற்றியில் இருந்து அடுத்த கட்டம் செல்வதற்கும், தோல்வியிலிருந்து எழும்பி நகர்ந்து புதிய உற்சாகத்துடன் புதிய உத்வேகத்துடன் செயற்படவும் கைகொடுக்கும். குழந்தைகளோ, பிள்ளைகளோ, சிறுவர்களோ, மாணவர்களோ, வளர்ந்தவர்களோ, மூத்தவர்களோ, முதியவர்களோ எவராகிலும் தங்களைப் பற்றி நல்லெண்ணமில்லையென்றால், நல்ல உணர்வில்லை யென்றால்,

தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களாகவே வாழ்ந்து காலத்தைக்கழித்து விடுவார்கள். பிள்ளைகளுக்கும் தங்களைப் பற்றி நல்ல உணர்வில்லையென்றால் எந்த ஆக்கத்திலும் ஈடுபட மாட்டார்கள்.

அனுபவத்தினால் வித்தியாசமானவராக இருக்கின்றேன் என பாபரா ஷேர் (Barbara Sher) கூறுகிறார்:

நான் சிறு பிள்ளையாகவிருந்தபோது என் அப்பா என்னைப் பார்த்து “உனக்கு எது சந்தோஷமோ அதைச் செய், சந்தோஷம் தராத எதையும் செய்யாதே, சந்தோஷம் தராத விளையாட்டைக்கூட விளையாடாதே, எது சந்தோஷம் தருகிறதென்பதை நீதான் கண்டறிய வேண்டும், அதைப் பிறரால் கூற இயலாது, நான் உன் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவேன், அதைத்தான் என்னால் செய்ய முடியும், உன் முடிவு, உன் விருப்பம், அதைத்தேர்ந்தெடுப்பது, அதற்குரிய முயற்சி, அதன் பாதை, எல்லாமே உன்னுடையது. நீ முன்னாலே செல்ல நான் உன்னைத் தொடர்வேன்” என்றார். சந்தோஷம் தரக்கூடியதை தெரிவு செய்ய தன் பெற்றோர்கள் தன்னை அனுமதித்தார்கள். தான் சிறுமியாக இருந்தபோது தனது தந்தை சொன்னவை தனக்கு வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரமாக அமைந்துவிட்டதென்கிறார். தனித்துவம் சிறுவயதி லிருந்தே வளர்ந்து வருவதால் தான் வித்தியாசமானவராகவே இருக்கிறேன். எந்தச் சூழலிலும், எந்த இடத்திலும், எத்தனை மக்களைச் சந்தித்தாலும். “நான் நானாகவே” இருக்கிறேன். நான் என்னை மற்றவர்களுக்குள் தொலைத்து விடவில்லை என்கிறார்.

இப்பெண்மணி பல நாடுகளுக்குச் சென்று பெற்றோர்களுக்கு அதிக பயிற்சிபட்டறைகளை (workshops) நடத்துகின்றார். பயிற்சி பட்டறைகளில் சிறு, சிறு விளையாட்டுக்கள்மூலம் குழந்தைகளின், சிறுவர்களின் மூளை, உள்ளம் வளர்ச்சியடையச் செய்வதை மையமாகக்கொண்டே பெற்றோருக்கு விளக்குகிறார். இவர் எழுதிய நூல்களில் மிகப்பிரபல்யமானது Extraordinary play with ordinary things.

பிள்ளைகளின் தனித்துவத்தை (Uniqueness) மதிக்க வேண்டும். அவர்கள் பேசும்போதும், விளையாடும்போதும் அவைகளைக் கவனித்து, பிள்ளைகளைத் தட்டிக்கொடுத்து, அவர்களது தனித்துவத்தைப் பற்றி அவர்களுடன் அவர்களுக்கேற்றபடி கூற வேண்டும் என்கிறார்.

• உனக்கு நிறங்கள் பிடிக்கும். படம்கீறி விளையாட அப்பாவும் நானும் சேர்ந்து வாங்கி வந்தோம். உருவங்களைப் பொருத்துதல் (Puzzles) நீ நல்லா விளையாடுவாய். இன்னும் நீ முயற்சி செய்து பார்க்கவில்லை. இந்தா puzzles ஐசெய்து விளையாடு. அம்மாவும் அப்பாவும் அதைப் பார்க்கிறோம்.

- உனக்கு பறவைகளைப்பிடிக்கும். நேற்று நாங்கள் பூங்காவில் விளையாடும்போது அங்கே பறவைகள் வந்தன. நீ அவைகளுக்குப் பின்னால் சந்தோஷமாக ஓடி விளையாடினாய். இன்று நாங்கள் பறவைகளுக்கு இந்தச் சாப்பாட்டை போடுவோம். அவை சாப்பிடட்டுமே. விளையாட்டுடன் விலங்குகளை நேசிக்கவும் பழக்கி விட்டீர்கள் அல்லவா.
- பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது பிள்ளைகளின் விளையாட்டை நீங்கள் விரும்புவதை பிள்ளைக்கு உணர்த்த வேண்டும், பிள்ளை அறிய வேண்டும். சில பிள்ளைகள் நிறையப் பேருடன் சேர்ந்து விளையாடும் போதும், சில பிள்ளைகள் தனித்து விளையாடுவதிலும் சந்தோஷப்படுவார்கள். சில பிள்ளைகள் கீறி, கிறுக்கி விளையாடுவதிலும் சில பிள்ளைகள் ஓவியங்களை வரைவதிலும் சந்தோஷப்படுவார்கள். விருப்பு வெறுப்புக்கள் ஆளுக்கு ஆள் வித்தியாசப்படும். ஒருவரின் விருப்பம் மற்றவருக்குப் பிடிக்காமல் அல்லது ஆர்வமில்லாமல் காணப்படுவார்கள். இதற்குக் காரணம் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்களாக இருப்பதே. குழந்தைகள் ஒவ்வொருவரது வித்தியாசங்களையும், தனித்துவங்களையும் ஏற்றுக்கொண்டு, பாராட்டுங்கள், பாராபட்சம் பார்க்காதீர்கள். பிறரது தனித்துவங்களைப் பாராட்டுவதன் மூலம் நீங்கள் உயர்கிறீர்கள். அதுமாத்திரமல்ல, உங்களை அறியாமல் பிறரையும் நேசிக்கும் சக்தி உங்களுக்குள் அதிகரிக்கிறது. உங்களுக்குள் அமைதி ஏற்படுவதற்கும் உலகத்தை அமைதியாகப் பார்ப்பதற்கும் வழிகோலுகிறது. குழந்தை தினமும் உங்களுடைய செயல்களையும், வீட்டில் நிகழும் நிகழ்வுகளையும் அவதானிக்கிறது. குழந்தைகளை பயமின்றி தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவோ அல்லது பேசவோ அனுமதியுங்கள். அவர்களது தனித்துவம் வளரும். ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள், வித்தியாசமானவர்கள் என்பதை குழந்தை வளர, வளர அறிந்து கொள்ளும். சின்ன விடயமானாலும் சரி, மிக எளிமையானதாக இருந்தாலும் சரி, குழந்தைகளை, இது உன் வயதுக்கு உகந்தது அல்ல என்று தடுக்காதீர்கள். தன்னைப் பற்றிய எண்ணத்தில் தன்னைப் பற்றிய உணர்வு மிக முக்கியமானது. “சின்ன விஷயமானாலும் அதை நேசித்துச் செய்யுங்கள்”, என்கிறார் அன்னை தெரேசா அவர்கள். பூரண சரி (Perfect) என்று ஒன்று இல்லை. எனவே எந்தப் பெற்றோரோ, எவருமோ அல்லது எந்தச் செயல்களுமோ Perfect ஆக இருக்க முடியாது. ஆனால், பிள்ளைகளைப் பாராட்டவோ அன்பு காட்டவோ, அரவணைக்கவோ, அவர்களை நம்பவோ முடியும். அதைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். குழந்தைகளின் செயல்களை இரசியுங்கள்.

ஒரு நிகழ்வு:

என்னை நான் என்னில் கண்டேன்:

நெப்போலியன் ஹில் (Napoleon Hill)

இவர் உளவியல் தொடர்பான பல நூல்களை எழுதியது மாத்திரமல்ல சிறந்த ஒரு சொற்பொழிவாளருமாவார். அத்துடன் 3 அமெரிக்க ஜனாதிபதிகளுக்கு ஆலோசகராகவும் இருந்தவர். இவரது நூல்கள் அனைத்தும் உலகப் புகழ் பெற்றவையாகும்.

இவர் தனது சிறுபிள்ளைப் பருவத்தைப் பற்றி பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். “நான் எனது அம்மாவை சிறுவயதில் இழந்து விட்டேன். வீட்டில் ஆயாவுடன் தனிமையாகவே பல பொழுதுகளைக் கழித்துள்ளேன். என் தந்தைக்கு தினமும் விருந்து உபசாரங்கள், உயர்மட்ட நண்பர்களைச் சந்தித்தல் எனத் தினமும் செல்ல வேண்டியிருக்கும். பல தொழிலதிபர்களைத் தினமும் வீட்டில் சந்திப்பார். இதனால் என்னை எனது தந்தை உட்பட யாரும் கண்டு கொள்வதில்லை. நான் இருக்கிறேனா, இல்லையா என்பதுகூட என் தந்தைக்குத் தெரியாது. என் சிறுபிள்ளைப்பருவம் பல ஏக்கங்களுடன் நகர்ந்தது. பாடசாலையில் நான் ஒழுங்காகப் படிப்பதில்லை, தினமும் சக மாணவர்களுடன் வாய்த்தகராறும், கைகலப்பும்தான். பாடசாலையில் ஆசிரியர்களது தண்டனைக்குள்ளாவேன். என் தந்தையை அடிக்கடி பாடசாலைக்கு வரச்சொல்லிக் கூப்பிட்டு பாடசாலை அதிபரும், ஆசிரியர்களும் என்னைப் பற்றிக் “குற்றப்பத்திரிகை” தாக்கல் செய்வார்கள். என் கல்வியில் என் தந்தைக்கு அக்கறை இல்லை. பாடசாலைக்கு வரும்படி அழைத்தால் அதைத் தவிர்த்தே வந்தார். எனக்கோ பாடசாலையிலும் தண்டனை, வீட்டிலும் தண்டனை. பாடசாலையில் நான் கூடாத பையன். வீட்டில் உதவாத மகன், பாடசாலையிலும், வீட்டிலும் புறக்கணிப்பு”. அன்புக்காகவும், அரவணைப்புக்காகவும் ஏங்கிய சிறுபையன் நான்.



ஒருநாள் எங்கள் வீட்டிற்குப் பல பிரமுகர்கள் வந்து கொண்டிருந்தார்கள். அக்கம் பக்கத்து தெருவெல்லாம் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர்களின் பலவிதமான வாகனங்கள். நான் தெருவில் சக மாணவர்களுடன் விளையாடிக்கொண்டு இவற்றை வேடிக்கை பார்த்தேன். என் தந்தை ஆடம்பர உடையில் டாம்பீகமாக

வீட்டு வாசலில் நின்று விருந்தினர்களை வரவேற்கிறார். அவரது கையைப் பிடித்தபடி ஆடம்பர உடையில் ஓர் பெண். நான் வீட்டுக்குள் வந்தேன். அங்கு இருந்த விருந்தினர்களுக்கு என்னைத் தெரியவில்லை. வீட்டுக்குள் சென்ற நான் ஒரு மூலையில் நின்று ஒரு பார்வையாளரானேன். எனக்குப் பாதுகாவலராக இருக்கக்கூடிய உறவினர்கள் அப்பெண்ணைப் பற்றி நான் வெறுக்கக்கூடிய அளவுக்கு எனக்குக் கூறிக்கொண்டிருந்தனர். எனக்கு வெறுப்பு ஏற்றப்பட்டது.

என் தந்தையின் கையைப் பற்றியபடி நின்ற அந்தப் பெண் கேட்டார். “உங்களுக்கு ஒரு மகன் இருக்கென்று கூறியிருந்தீர்கள். அவனை ஏன் இன்னும் எனக்கு அறிமுகப்படுத்தவில்லை”? என் தந்தை ஏற்கெனவே பதினைத் தயார்படுத்தி வைத்திருந்ததுபோல் கூறினார். “அவன் இப்ப தெருவில்லை யாருடைய தலையை உடைத்துப்போட்டு எங்கே பதுங்கி யிருக்கிறானோ தெரியவில்லை!! உன் தலையும் கவனம்” என்றார்.

இப்பதினைக் கேட்டதும் வீட்டுப்பணியாள் என்னைக் கூட்டிச் சென்று அவர்கள் முன்னிலையில் விட்டார். நான் தலை குனிந்தபடி நின்றேன். அந்தப் பெண் உடனடியாக குனிந்து என் உயரத்துக்கேற்ப தனது முழங்கால்களில் நின்றபடி என் கண்களை நேராக நோக்கி எனது நாடியைத் தனது கரங்களால் தன் முகத்துக்கு நேராக நிமிர்த்தி என் கண்களை உற்றுப்பார்த்தபடி கூறினார் “நான் உன் அம்மா. நீ அப்படியான பையன் இல்லை, நான் உன்னை நம்புகிறேன்” என்றார்.

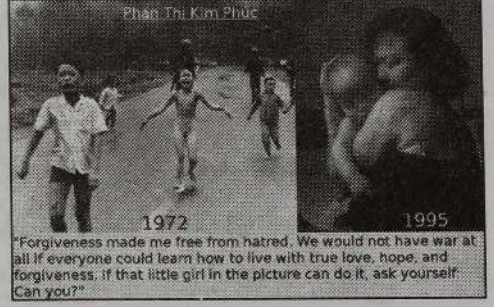
என் கண்கள் கண்ணீரைச் சொரிந்தன. என் அம்மாவின் கரங்கள் என் கண்ணீரைத் துடைத்தன. என்னை வாரி அணைத்துக் கொண்டார். என் அன்னையைக் கண்டேன், அன்பை உணர்ந்தேன். அரவணைப்பைப் பெற்றேன், என்னை நான் நம்பத் தொடங்கினேன்” என்கிறார்.

ஒரு நிகழ்வு

கிம் பக் (Kim Phuc): மன்னித்த சிறுமி

இவர் யுத்தத்தின் கொடுமையை வெளியுலகிற்கு உணர்த்திக் கொண்டிருக்கும் வியட்நாமியப் பெண். வியட்நாம் யுத்தத்தில் 1972-ஆம் ஆண்டு 9 வயதுச் சிறுமியாக இருந்தபோது அமெரிக்க விமானங்கள் பொழிந்த நேபாம் எரிசுண்டுகளால் கொல்லப்பட்ட வியட்நாமியர்கள் ஆயிரக்கணக்கானோர். உடம்பில் ஆடை எதுவுமின்றி, 9 வயதில் உடல்பூராவும் எரி காயங்களுடன் ஓவென்று கதறிக்கொண்டு வீதி வழியாக ஓடிய இச்சிறுமியின் படம் உலகப் பத்திரிகைகளில் அன்று பிரசுரிக்கப்பட்டது. 17 தடவைகள் பாரிய சத்திர சிகிச்சை செய்து உயிர் தப்பிக்கொண்டார். தற்போது கனடாவில் வசித்துவரும் இவரை “UNESCO” நிறுவனம் நல்லெண்ணத் தூதுவராக நியமித்துள்ளது.

யுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் உலக சிறுவர்களுக்கு வாழ்வு அழிப்பதற்காக KIM Foundation என்னும் தர்ம ஸ்தாபனம் ஒன்றை அமைத்துள்ளார். உலக அமைதிக்காகக் குரல் கொடுக்கிறார். அமெரிக்காவில் நியூயோர்க் நகரில் இவர் ஒரு கூட்டத்தில் பேசிக் கொண்டிருந்த போது திடீரென்று எழுந்த ஒரு முதியவர் “நான்தான் அன்றைய தினம் நேபாம் எரிசுண்டுகளை வீசிய விமானி” என்றார். தன்னை மன்னிக்கும்படி கேட்டு இவரது மன்னிப்பையும் பெற்றுக் கொண்டார்.



தான் அன்றே சிறுமியாக இருக்கும்போதே மன்னித்து விட்டேன் என்றார் கிம் பக். இருவரும் கண்ணீர் மல்க ஒருவரை ஒருவர் ஆரத் தழுவிக்கொண்டனர்.

ஒரு நிகழ்வு: வித்தியாசமான தோற்றமே பெருமை தருகிறது

இழிவுபடுத்தப்படும் போதெல்லாம் நான் ஒரு வித்தியாசமானவர் என உணர்ந்தேன். இவர் அவலட்சணமானவர், கறுப்பு நிறம் கொண்டவர், கறுப்பு நிறத்தவரே பகிடி பண்ணக்கூடிய கறுப்பு நிறம். சாதாரண பெண்களைவிட 3 மடங்கு பருமனுடையவர். யாருடனும் சேர்ந்து பழகுவதில்லை, பாடசாலையிலும் தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொண்டவள்.

இவரது போக்கை அவதானித்த இவரது அன்னை இவருக்குக் கூறினார் “நீ தனித்துவமானவள், வித்தியாசமானவள், பிரத்தியேகமானவள், அதுதான் நீ”. “தான் வித்தியாசமானவள்” என எண்ணும் போது பெருமைப்பட்டாள். கேலிபண்ணும் சில மாணவர்களைப் பார்த்துக் கூறினாள் “உங்களைவிட நான் வித்தியாசமானவளாக இருப்பதில் எனக்கு அலாதி பெருமை”, இந்த எண்ணம் அவளின் மனதில் வேரூன்றி சக மாணவர்களிலிருந்து கல்வியிலும் வித்தியாசமானவளாகவே இருந்தாள்.

இவர் அமெரிக்காவிலுள்ள Virginia University யில் PHd- Bio Chemistry in Physiology பட்டம் பெற்ற முதலாவது மாணவியாவார். அவருக்குப் பல விருதுகள் கிடைத்தன. அவர் சொற்பொழிவாற்றிய கூட்டம் ஒன்றில் அமெரிக்க முன்னாள் ஜனாதிபதியின் மனைவி திருமதி Hilary Clinton ம் கலந்து கொண்டார்.

Oprah நடத்தும் தொலைக்காட்சி; Show வில் இவர் கலந்து கொண்டார். அப்போது இவருடன் கல்வி கற்ற சக மாணவி ஒருவர்

“இவர் சுய மதிப்பும், சுய உணர்வும் கொண்ட தன்னைத் தானே நம்பும் மாணவியாக இருந்தார்” என்றார்.

ஒரு நிகழ்வு

ஜேன் குடோல் (Jane Goodall): கோழி முட்டை எங்கிருந்து வருகின்றது? ஜேன் தன் சிறு பிராயத்தைப் பற்றிக் கூறுவது...

இவர் பிரித்தானிய நாட்டில் லண்டன் நகரில் 03.04.1934-இல் பிறந்தார். Bournmouth நகரில் வாழ்ந்தார். இவரது இரண்டாவது பிறந்த தினத்திற்கு தந்தை மனிதக்குரங்குப் பொம்மை ஒன்றை வாங்கிக் கொடுத்தார். அதற்கு Jubilee எனப் பெயரிட்டார். அக்காலத்தில்தான் லண்டன் மிருகக்காட்சிச்சாலையில் மனிதக்குரங்கு chimpanzee குட்டி ஈன்றதும், அதன் பெயர் Jubilee என்றும் உலகம் பூராவும் சூடான செய்தி பரவிக் கொண்டிருந்தது. அதனைத் தொடர்ந்து மனிதக்குரங்குப் பொம்மைகள் கடைகளில், தெருவோரங்களில் முக்கிய விற்பனைப் பொருளாகியது. பிறந்த தினத்திற்கு மனிதக்குரங்குப் பொம்மை கொடுத்ததை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் விரும்பவில்லை. பிறந்த தினத்திற்குச் சென்றவர்கள் ஜேன் அப்பொம்மையுடன் விளையாடிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்ததும் மூக்கைச்சுழித்துக் கொண்டனர். ஏளனமாக ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டனர். ஜேன் அப்பொம்மையைக் கைவிட்ட பாடில்லை. அதனை அணைத்தபடியே உறங்குவார். அதற்கு உணவு ஊட்டுவார். அவரது படுக்கை அறையை அந்த 6 அடிப் பொம்மை ஆக்கிரமித்துக்கொண்டது. வீட்டுக்கு வருவோர் போவோர் குற்றம் குறை கூறிக்கொண்டே சென்றனர். அந்த வீட்டில் இந்தப் பொம்மை இன்னொரு மனிதராக மாறிவிட்டது. விவரம் தெரியாத காலத்திலிருந்தே மிருகங்கள் மீது கருணை, பரிவு, காருண்யம், அக்கறை பிறந்துவிட்டது என்கிறார்.

ஜேன் 4 வயதாக இருக்கும்போது தனது தாயுடன் சேர்ந்து போய் கோழிப்பண்ணையில் உள்ள முட்டைகளை தினமும் கூடையில் சேகரிப்பார். இந்த முட்டைகள் கோழியிலிருந்து எப்படி வெளி வருகின்றது என்ற கேள்வி அவளது மனதில் எழும்பியது. எவரும் அவளது கேள்விக்குச் சரியான பதில் சொல்லவில்லை. தனது கேள்வி அவர்களுக்கு முக்கியமாகத் தெரியவில்லை. நேரடியாகப் பதிலை அறிய முற்பட்டாள். ஒரு நாள் (4 வயதாக இருக்கும் போது) வீட்டில் அவளைக் காணவில்லை. வீட்டில் எல்லா இடமும் தேடினார்கள். எங்கும் அவளைக் காணவில்லை. அக்கம் பக்கம் எல்லாம் தேடியும் அவளைக் காணவில்லை. கிராமமே தேடத் தொடங்கியது. பொலீசுக்குத் தகவல் கொடுக்கப்பட்டது. அவர்களும் சல்லடை போட்டுத் தேடினர். 4 மணித்தியாலம் நகர்ந்து விட்டது. எல்லோர்

முகத்திலும் ஏக்கமும் கவலையும் குடிகொண்டது. ஜேன் திடீரென வீட்டின் பின்பக்கத்திலிருந்து ஆவலுடன் ஓடி வந்தாள். “நான் கோழி முட்டை போட்டதைப் பார்த்தேன்” என்றார். அம்மா பிள்ளையை வாரி அணைத்து முத்தமிட்டபடி கூறினார். 2 பேரும் போய்ப் பார்ப்போம் என்றார். சிறுமி ஜேன் தன் அம்மாவைக் கூட்டிக்கொண்டு வீட்டுக்குப்பின்னால் உள்ள கோழிக்கூட்டுக்குள் சென்றார். அம்மாவும் தொடர்ந்தார். அங்கே கோழிகளுக்கு அண்மையில் தவண்டு அமைதியாகப் போய் அங்கிருந்த இலைகுழைகளால் மூடி மறைத்துக் கொண்டாள். இப்படித்தான் என்னை மறைத்துப் படுத்துக்கொண்டிருந்து முட்டை எப்படி கோழிக்குள்ளிருந்து வெளிவருகின்றது என்பதைப் பார்த்தேன் என்றார்.

சிறு பிராயத்தில் வாசித்த Tarzon book, The Jungle book, Dr. Door Little போன்ற புத்தகங்கள் அவளது மனதில் ஆழப்பதிந்து விட்டன. ஜேன் வளர, வளர விலங்கினங்கள் மீது காருண்யம் உள்ளவரானார். பாடசாலைப் புத்தகங்களை விட விலங்கினங்கள் மீது ஆர்வம் அதிகரித்தது. தனது 10 வயதளவில் ஆப்பிரிக்கக் காடுகளுக்குள் சென்று மிருகங்களுடன் வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் துளிர்விட்டது. தனது 18 வயதில் கென்யா, கொங்கோ நாட்டுக்காடுகளில் போய்த் தங்கியிருந்து மனிதக்குரங்குகளுடன் வாழ்ந்தாள். அவைகளது மொழியைக் கிரகித்தார். வாழ்க்கை முறைகளை அவதானித்தார். விலங்கினங்களின் அன்னை தெரேசா ஆனார். விலங்கினங்களின் பழக்க வழக்கங்கள், குணம், வாழ்க்கை முறைகளைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து (PHD in Ethology) கலாநிதிப் பட்டம் பெற்றார். உலகில் உள்ள பல பல்கலைக்கழகங்கள் அவருக்கு கௌரவ கலாநிதிப் பட்டம் வழங்கி அவரைக் கௌரவித்துள்ளது. பல நாடுகள் இவரைக் கௌரவித்து அரச விருதுகளும் வழங்கியுள்ளன. பிரித்தானியாவில் லிவர்பூல் நகரில் வசித்து வருகிறார்.



23 வயதில் ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள Gombie நகரில் உள்ள காட்டுக்குச் சென்றார். காடுகள் தன் ஆலயம் என்கிறார். மிருகங்களது வாழ்வுக்கு யாரும் இடையூறு செய்யக் கூடாது, காடுகள், வனங்கள், பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என உலகம் பூராவும் பிரயாணம் செய்து

இன்றும் இந்தத் தள்ளாத வயதிலும்கூட பிரச்சாரம் செய்து வருகின்றார். மிருகங்களை சங்கிலியில் கட்டி வைப்பதும், கூட்டுக்குள் அடைத்து வைப்பதும் கொடுமையானது. மிருகங்கள் எந்தக் குற்றமும்

செய்வதில்லை, மனிதக்குரங்குகளுடன் chimpanzees பழகினால் அவைகளை விட்டுப் பிரிய மனம் வராது என்கிறார்.

இவர் தனது சிறுபிள்ளைப் பருவத்தை நினைவு கூரும்போது இவ்வாறு கூறுகிறார்.

- அன்று அம்மா, அப்பா என்னைத் திட்டியிருந்தால், அடித்திருந்தால், என் வீட்டில் கூடி நின்றோர் கதைகளை, அபிப்பிராயங்களைக் கேட்டிருந்தால் இன்று நான் இந்நிலையை அடைந்திருக்க முடியாது. என் சுய சிந்தனையை அம்மா முளையிலே கிள்ளவில்லை. என் சிந்தனையை வளர்த்துவிட்டார். என்னுடன் சேர்ந்து அம்மாவும் ஒரு சின்னப்பிள்ளை போல துள்ளிக் குதித்து என் பின்னால் ஓடிவந்து கோழிக்கூட்டுக்குள் என்னைப்போல மறைந்திருந்தார். அந்நினைவு என் மனதில் பசுமரத்தாணி போல் பதிந்துள்ளது.

- 4 வயதிலேயே என் அன்னையின் மூலம் தனக்கு நல்ல கல்வி கிடைத்து விட்டது என்கிறார். அதே நேரத்தில் தன்னையும் தான் அறிந்து கொள்ள தனக்கு ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.
- சிறுவயதில் கிடைத்த அனுபவம் மனதில் நிலைகொண்டு விட்டது.
- எந்த விதமான அனுபவமும் கிடைக்கலாம், ஆனால் அதை Positive ஆக வளர்த்து எடுக்க வேண்டும்.
- சிறுவயதில் ஏற்பட்ட சந்தேகத்துக்கு தானாகவே பதிலைக் கண்டு பிடித்தவர்.
- “எதை நீ விரும்புகிறாயோ, எது உன் இலக்கோ அதை நோக்கி சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கு, ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை நழுவவிடக் கூடாது, முயற்சியை என்றும் கைவிடக்கூடாது, இலட்சியம் நிறைவேற உன் அம்மாவும், அப்பாவும் என்றும் உனக்கு ஆதரவாக இருப்போம்” என்றார் என் அம்மா. என் பெற்றோர்களே என் பலம்.
- என் “தனித்துவத்தை”, என் “உணர்வை” என் பெற்றோர் மதித்தனர். இதனால் என்னை தனித்துவமானவராக மாறியதுமல்லாமல், எந்தவிதமான முன்னேற்றத்துக்கும் தடையாக இருக்கவில்லை.
- நான் வித்தியாசமானவள் என்றே கூறினர்.
- யார் என்ன சொன்னாலும், பெரும் கூட்டமே வந்தாலும், “நீ தான் எங்களுக்கு முக்கியம்” என்று அம்மா, அப்பா அன்று கூறியது என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டது என்கிறார் (Valerie Jane Morris Goodall) வலரி ஜேன் மொறிஸ் குடோல்.

பெற்றோரின் கவனத்திற்கு:

- பழக்குனராக இருங்கள், நீதிபதியாக இருக்காதீர்கள் (Be a Coach, not a judge)
- பிள்ளைகளின் இலட்சியத்தை, கனவை நிறைவேற்றுங்கள், உங்கள் கனவையல்ல.
- தெரிவு செய்வதற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- வெளித்தோற்றத்திற்கும், பிரபல்யத்துக்கும், முக்கியத்திற்கும் முன்னுரிமை கொடுக்காதீர்கள்.
- பிள்ளைகள் தங்களைத் தாங்களே நம்ப வழிகாட்டுங்கள்.
- பிள்ளைகள் தாங்கள் தனித்துவமானவர்கள், வித்தியாசமானவர்கள், விசேஷமானவர்கள் என்று தங்களைத் தாங்களே உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளத் தூண்டுங்கள்.

ஒரு நிகழ்வு: கொரில்லா சுட்டுக்கொலை, ஜேன் குடேல் கண்டனம்

மே மாதம் 28, 2016 ல் அமெரிக்காவில் உள்ள சின்சினாட்டி (cincinnati) சரணாலயத்தில் மனிதக்குரங்குகள் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ள அதன் இருப்பிடத்திற்குள் 3 வயதுப்பையன் உள்ளே நுழைந்து விட்டான். அப்பையனைக் கண்டதும் கொரில்லா ஒன்று தனது ஒரு கரத்தினால் இழுத்துச்



சென்றது. பின்பு அவனை அணைத்துக் கொண்டு மீண்டும் இழுத்துச் சென்று பாதுகாப்பாக வைத்திருந்தது. இந்த 17 வயதுடைய கொரில்லாவிடமிருந்து குழந்தையை மீட்பதற்காக கொரில்லா சுட்டுக் கொல்லப்பட்டது. இச்செய்தியை அறிந்த ஜேன் குடேல் தனது கண்டனத்தில் “கொரில்லாவிற்கு கொல்லும் எண்ணம் இல்லை என்றும், அனாவசியமாகக் கொல்லப்பட்டுள்ளது என்றும் இக்கொலையைப் பார்த்த மற்ற கொரில்லாக்களின் மனநிலையை கவனத்தில் எடுத்து அவைகளின் பராமரிப்பில் அதை நிவாரணம் செய்ய வேண்டும்” என்றும் தெரிவித்தார்.

சராசரி மனிதக்குரங்குகளிற்கு 2.5-4 வயதுப்பிள்ளையின் மூளை வளர்ச்சியின் சிந்தனைகளும், செயல்களும் இருக்கும் என்று ஆய்வு அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. (According to meta - analysis of intelligence

the average ape has the cognitive, quantitative and spatial of a 2.5 - 4 years old human child)

இவர் ஒரு Naturalist, Animal science expert, Paleontologist, chimpanzee பற்றி ஒரு authority யாக இருக்கிறார். TV யிலும் National Geography channel அவரது காட்டு வாழ்வு அடிக்கடி பார்க்கக்கூடிய தாகவுள்ளது.

அன்னை Jane GoodAll அவர்கள் வனத்துக்கும், வனவிலங்குகளுக்கும் அவர் ஓர் அன்னை தெரேசா ஆவார்.

அத்தியாயம் 47

சுய மதிப்பை ஊட்டும் விளையாட்டு

(Self Esteem Games)

கற்பனை:

1. நீ ஒரு மலராக இருக்க விரும்பினால் எந்த மலராக இருக்க விரும்புகிறாய்? ஏன்?

2. நீ ஒரு பறவையாக இருக்க விரும்பினால் எந்தப் பறவையாக இருக்க விரும்புகிறாய்? ஏன்?

3. நீ ஒரு மரமாக இருக்க விரும்பினால் எந்த மரமாக இருக்க விரும்புகிறாய்? ஏன்?

சுற்றுதல் (Spinning):

அம்மா, அப்பா, பிள்ளைகள், தாத்தா, பாட்டி எல்லோரும் வட்டமாக உட்கார்ந்திருந்து தங்கள் மத்தியில் ஒரு பம்பரத்தை, பென்சிலை அல்லது ஏதாவதொன்றை உருட்டிவிடல், அதன் முனையாரைப் பார்க்கிறதோ அவர் தன்னைப் பற்றி positive ஆக ஏதாவது சொல்ல வேண்டும். உருட்டியவரையே அந்த முனை பார்த்தால் அவர் தன்னைப் பற்றி positive ஆக சொல்ல வேண்டும். இங்கு ஒருவரைப் பற்றி மற்றவர் positive ஆன விடயங்களைப் பரிமாறுகிறார்கள்.

கண்ணாடி:

நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் (குழந்தைகளும்) வீட்டில் கண்ணாடி முன்னின்று நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் உங்கள் முகங்களைப் பல விதமாக மாற்றிப் பாருங்கள்.

e-g கோபமாக, ஆச்சரியமாக, பயந்ததாக, கவலையாக, சந்தோஷமாக பல வடிவங்களில் மாற்றிப் பாருங்கள். கண்ணாடி முன்னின்று புன்சிரிப்பை உதிருங்கள். வாய் விட்டுச் சிரியுங்கள். பிள்ளைகளும் அவ்வாறு செய்யட்டும். உங்களையே நீங்கள் பார்க்கும்போது உங்கள் எண்ண ஓட்டங்கள் என்ன? Negative? Or Positive?

- கண்ணாடியில் உங்கள் கண்களை நேராக உற்றுப்பார்த்து உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கூறுங்கள். கண்ணாடியில் முழுமையாகப் பார்த்து ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவரை அன்பான சொற்களால் அழையுங்கள்.

பேட்டி காணல்:

பிள்ளைகளும், பெற்றோரும் சாப்பாட்டு மேசையைச் சுற்றியிருந்து பேட்டி காணல் செய்யலாம் அல்லது ஏதாவது ஓர் இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்து இந்த விளையாட்டை விளையாடலாம். உங்களை ஒரு பத்திரிக்கையாளராக அல்லது தொலைக்காட்சி நிருபராக பாவனை செய்து ஒருவரை ஒருவர் பேட்டி காணுங்கள்.

மாதிரிக் கேள்விகள்

- பிடித்த உணவு என்ன? பிடித்த விளையாட்டு என்ன? பிடித்த பாடம் என்ன?

- வீட்டில் எங்கே இருக்கப் பிடிக்கும்?

வீட்டுக்கு வெளியே எங்கே போகப்பிடிக்கும்? வீட்டில் என்ன வேலை செய்யப்பிடிக்கும்? எந்த வேலை பிடிக்காது?

- எது உங்களைச் சந்தோஷப்படுத்தும்? எது கவலையைத் தரும்? பிடித்த வீட்டுப் பிராணி எது?

- எப்படியான நண்பர்களைப் பிடிக்கும்? எந்த நாட்டைப் போய்ப் பார்க்க விருப்பம்? ஏன்?

உங்களுக்கு யாரைப் பிடிக்கும்? ஏன்? மனிதராக இல்லாமல் வேறு ஒன்றாக இருக்க விரும்பினால் அது என்ன?

- குழந்தைகளை அவர்களுக்கு ஏற்ற மாதிரி புரியக்கூடிய மாதிரி இலகுவாகக் கேளுங்கள்.

செய்தவற்றைப் பற்றிப் பேசுங்கள், செய்யாதவற்றைப் பற்றிப் பேச வேண்டாம்

பின்வரும் சொற்களைப் பாவித்து குழந்தைகளுடன், சிறு பிள்ளை களுடன் தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் பாவித்துப் பாருங்கள்.

-பிள்ளை பொருந்தாத உடைகளை அணிந்து வரும்போது பிள்ளையை அதட்டாமல். பிள்ளையை மனம் நோகிற மாதிரி எதையும் சொல்லாமல் சிரித்துக்கொண்டு சந்தோஷமாக இவ்வாறு கூறுங்கள்.

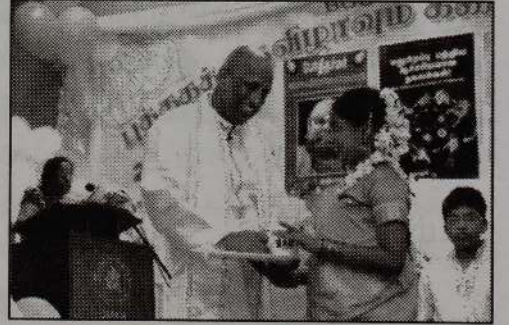
“உனக்கு நல்ல கற்பனை”

“உன் Selection நல்லாயிருக்கு”

நீங்கள் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற பாவிக்கக்கூடிய பொதுவான வசனங்கள் உதாரணத்துக்காக எழுதப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் நீங்கள் குழந்தைகளுடன் உரையாடும்போது பிள்ளைகளுக்கு உற்சாகம் ஏற்பட வேண்டும். அத்துடன் அவர்கள் தங்களைப் பற்றி நல்ல மாதிரி (Positive feeling) உணர் வேண்டும்.

- வவ் (wow) எனக்குப் பிடித்திருக்கு (Wow, I am impressed)
- நல்லாச் செய்கிறாய் (You are doing well)
- இதைப் பார்க்க சந்தோஷமாக இருக்கு (This really pleases me)
- நீ இப்ப கண்டுபிடிச்சிட்டாய் (Now you have figured it out)
- உன்னை நினைக்கப் பெருமையாக இருக்கிறது (I am proud of you)
- உன்னைப் பாராட்டுகிறேன் (appreciating)
- இது சரி (exactly right)

- புது விடயம் உன்னிலிருந்து அறிகிறேன். (This is new to me, I am learning from you).



- இது ஆக்கபூர்வமான நல்ல கற்பனை (Creative and good imagination)

- ஆவலானது. (interesting)
- பிரமிக்க வைக்கிறது. (marvelous)
- நல்லவிதமாக செய்திருக்கிறாய் (Nicely done)
- திறமானது (excellent)
- மனதுக்குப் பிடித்திருக்கு (Impressive)
- இப்ப எவ்வளவோ திறமாக இருக்கு. (much better)
- நீ சரியான பாதையில் போகிறாய் (you are on the right track)
- நல்ல முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறாய் (I can see a lot of effort in this)
- நல்ல யோசனை (Good thinking)

உணர்வு (Feeling):

குழந்தையின் உணர்வுகள் பலவிதமாக மாறிக் கொள்ளும். ஒரே மாதிரித் தொடர்ந்து இருக்காது. ஒத்துழையாமை, (uncooperative), தனிமையாக உணரல், சினம், கோபம், Grumpy, பிடிவாதம் (tantrum) சினமாக (irritate), ஏக்கமாக (anxious), பொறுமையிழந்து (impatient), சலிப்படைந்து (bored), விரக்தியாக (frustrated), பொறாமையாக (Jealous), திடீர் அதிர்ச்சியாக (excited), வெறுப்பாக (disgusted), பயமாக (Frightened), பெருமையாக (Proud), வெட்கமாக (shy), குற்றமாக (Guilty), ஆச்சரியமாக (surprised), சுறுசுறுப்பாக (energetic), வல்லமையாக (Powerful), ஆறுதலாக (Relieved), அதிர்ச்சியாக (shocked), கவலையாக (worried), நம்பிக்கையும் உறுதியுமாக (confident), மனத்திருப்தியாக (contented), ஏமாற்றமாக (Disappointed), மடைத்தனமாக (goofy), இவைபோன்ற உணர்வுகள் காணப்படும். அவைகளிற்கான காரணங்களை அறிந்து கையாள வேண்டும்.

இசைக்குப் படம் வரைதல் (Musical drawings):

பாட்டு அல்லது வாத்திய இசைக்கு தன் சந்தோஷ உணர்வை ஒரு தாளில் பென்சிலால் கீற அல்லது வரையச் சொல்லுங்கள். அம்மா, அப்பா அல்லது இருவரும் சேர்ந்தும் படம் வரையலாம். அந்தப் பாடலின் இசையின் உணர்வில் சென்றுகொண்டே வரைதல் இடம் பெறட்டும்.

படம்:

பிள்ளை குப்புறப் படுத்துக்கொண்டே Crayons களால் Paper ல் கீறி விளையாடல் கற்பனையை வளர்க்கும்.

பிள்ளைகளிடம் கற்பனைக்கான கேள்விகள்:

1. புதிய இடத்தில் எதிர்பாராத விதமாக அங்கு ஒருவரையும் தெரியாது. உங்கள் உணர்வு?
2. பிரியமுடன் வளர்த்த நாய்க்குட்டி இறந்து விட்டது. உங்கள் உணர்வு எப்படியிருந்திருக்கும்? (Positive ஆகக் கூறுங்கள்)
3. படகில் செல்லுகிறீர்கள், நடுக்கடலில் படகு தத்தளிக்கிறது. உங்களுக்கு நீந்தத் தெரியாது. உங்கள் உள்மனம் என்ன கூறுகிறது?
4. விளையாட்டுப் பயிற்சி பெற்றீர்கள். உங்களை Team ல் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை? உள் உணர்வு என்ன?

5. நீங்கள் லொத்தரில் ஒரு இலட்சம் ரூபா வென்றால்...

6. நீங்கள் விரும்பிய பொருளை வாங்க ஒரு ரூபா குறைந்தால்...
என்ன செய்வீர்கள்?

பொறாமையைக் கையாளல்:

- ஒருவர் தன்னிடமுள்ள “வல்லமை”, “திறமை”, “ஆற்றல்” என்பன பிறரிடம் இருப்பதைக் கண்டதும் “எரிச்சல்”, “பொறாமை” ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொருவரிடமும் “திறமைகள்”, “ஆற்றல்கள்” குவிந்து கிடக்கின்றது. முயற்சி செய்வதில்லை. முயன்றால்தான் பாதை திறக்கும். தன்னில் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை, திறமைகளை, சக்தியை இன்னும் கண்டு கொள்ளவில்லை. (unrealized potentials). தன்னிடம் இல்லாதது பிறரிடம் இருப்பதாக நினைத்தவுடன் “எரிச்சல்”, “பொறாமை” எல்லாம் துளிர்ந்து விடுகிறது. சில வேளைகளில் சதி எண்ணத்துக்கு தூபம் போட்டும் விடுகிறது.

- குழந்தைகளை பிற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசாமல் உங்கள் பிள்ளைகளின் ஆற்றல்களைக் கண்டறியுங்கள். குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவு செய்யுங்கள். திறந்த மனதுடன் (openmind) அவதானியுங்கள். கண்டுகொள்வீர்கள். பட்டியல் போடுங்கள், எப்படி மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களைத் தூண்டி வெளியில் கொண்டு வரலாம் என்று பாருங்கள். தாங்கள் இன்னும் தங்களில் அறிந்து கொள்ளாத ஆற்றல்களைப் பிறர் கொண்டிருப்பதால் பிறர் மீது “பொறாமை” ஏற்படுகிறது. எங்களுக்கு எது சௌகரியமின்மையாக இருக்கிறதோ அதைப் பிறர் எங்களுக்குச் செய்யும்போது சற்றுக்குழப்பமாகின்றோம். இது ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கும் பொது அம்சம்தான்.

- பிள்ளை மற்றப்பிள்ளையுடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது தான் தலைவராக தன்னை அறியாமல் மாறிவிடும்.

நீங்கள் அவர்கள் சேர்ந்து விளையாடுவதற்கு Play station / Play ground ஏற்பாடு செய்து கொடுங்கள்.

- வீட்டில் ஒரு நாளைக்கு தலைவராக (In Charge) நியமியுங்கள். சில விஷயங்களை விளங்கப்படுத்தி என்ன செய்யலாம்? எப்படிச் செய்யலாம்? என்பதை விசாரித்து செய்யுங்கள். அறிவுபூர்வமாக வழி நடத்துங்கள். தீர்மானம் எடுக்கப் பழக்குங்கள் (decision making) பிழைத்தால் அதைச்சரி செய்ய மீண்டும் தீர்மானம் எடுக்க அனுமதியுங்கள். பெற்றோர் பழையபடியாக தாங்கள் தீர்மானம் எடுப்பதிலிருந்து தூர விலகி பிள்ளைகளை தங்களுக்காக யோசிக்க விட வேண்டும். பிள்ளைகள் தங்களைத் தாங்களே அறிந்து விடுவார்கள்.

மனப்போக்கை ஒழுங்குபடுத்தல் (Attitude adjustments)

எதிலும் நல்லதைப் பார்க்க, நல்ல பகுதியை எடுக்க, நல்லதைச் சிந்திக்க சிறு வயதிலிருந்தே பழக்கி வாருங்கள். நீங்களும் குறை கூறாமல் நிறைவான பகுதியை எடுத்து வாழ்ந்து உங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன் உதாரணமாக வாழுங்கள். விஞ்ஞானி எடிசன் தான் பத்தாயிரம் தடவை தோல்வியைச் சந்தித்தேன் என்றால் பத்தாயிரம் தரம் அவைகள் பிரயோசனமற்றவை என்பதைக் கண்டு கொண்டேன்” என்கிறார். அவர் Positive மனப்போக்கு உள்ளவர். ஒரு முறை அவரது ஆய்வுக்கூடம் எரிந்து விட்டது. அச்செய்தி அவருக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டதும் “எனது தவறுகளும் சேர்ந்து எரிந்து விட்டன” என்றாராம்.

1. உங்கள் குழந்தை வரிசையில் queue ல் போகவேண்டிய இடங்களில் அதை மீறி நடக்கும்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?
2. பேச்சுப் போட்டிக்குப் போன பிள்ளை நடுவில் வசனங்களை மறந்து முழி பிதுங்க மேடையில் நின்ற போது அவரது நிலையைப் பார்த்த சபையினர் ஏளனமாகச் சிரித்தனர். அவருக்கேற்பட்ட மனத் தாக்கத்தை எவ்வாறு positive ஆக மாற்றுவீர்கள்?
3. ஒரு வினாடியைக்கூட சிதற விட முடியாத ஓர் அவசர வேலையில் இருக்கிறீர்கள். அப்போது பாடசாலையில் தான் செய்த வேலையை முடித்துத் தரும்படி உங்களைப் பிள்ளை கேட்கிறது. அடம் பிடிக்கிறது. பிள்ளையின் கல்வி ஆர்வத்தையும் மழுங்கடித்து விடக்கூடாது. உங்கள் நிலையும், பிள்ளையின் நிலையும் வித்தியாசப்படுகிறது. எப்படிக் கையாளுவீர்கள்? நீங்கள் செய்யும் அவசர வேலை குடும்பத்திற்கு முக்கியமானதாக இருக்கலாம். ஆனால், பிள்ளைகள் அதைவிட முக்கியம். உங்கள் அவசர வேலை ஏன் முக்கியமென்று பிள்ளைக்கு ஏற்றவாறு விளக்கிக் கூறுங்கள். பின்பு எது முக்கியம் என்று பிள்ளையைக் கேளுங்கள். பிள்ளையின் மனம் ஓடியக்கூடாது. பிள்ளை தான் முக்கியமற்ற ஆள் என்ற எண்ணம் மனதில் துளிர் விடக்கூடாது. அதே நேரத்தில் பெற்றோர் மீது நம்பிக்கையும் இழக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளின் மனம் உடைந்து விடக்கூடாது. உடைந்த குழந்தையின் மனத்தை ஒட்டவியலாது. பின்பு நீங்கள் என்னதான் செய்தாலும், பரிசுப்பொருள் வாங்கிக் கொடுத்தாலும், ஆறுதல் வார்த்தை சொன்னாலும், அந்தப் பிஞ்சு மனதிற்குள் முதலில் எது சென்றதோ அது சென்றதுதான். பிள்ளைகளுக்குப் பிள்ளை வித்தியாசமான உணர்வைக் கொண்டவர்கள். அவரவர்கள் தனித்துவமானவர்கள் என்பதைப் பெற்றோர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். பெற்றோர்களும் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமானவர்கள்.

ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்களே! ஏன்? அவர்கள் குழந்தைகளாக சிறு பிள்ளைகளாக இருக்கும்போது அவர்கள் மனதில் ஏற்பட்ட உணர்வுகள், பதிவான செய்திகள், நிகழ்வுகள்தான் இன்றைய அவர்கள். இது ஒரு சுழற்சி. இந்தச் சுற்றுக்குள் உலகத்திலுள்ள அனைவரும் உட்பட்டவர்கள்தான். இதற்கு யாரும் விதிவிலக்கல்ல.

4 கடைக்குச் செல்கிறீர்கள். சிறு பிள்ளையுடன் கடையில் பொருட்களை வாங்கி அவைகளுக்குரிய பணத்தையும் செலுத்தி வீடு செல்கிறீர்கள். நீங்கள் விரைவாக வீடு சென்றால்தான் வேலைக்கு நேரத்துக்குப் போக முடியும். உங்கள் அதிகாரி ஏற்கனவே இரண்டு முறை உங்கள் தாமதத்திற்கு இரண்டு முறை மன்னிப்பு வழங்கியுள்ளார். மீண்டும் மன்னிப்பு இல்லை என்ற இறுதி எச்சரிக்கையில் இருக்கின்றீர்கள்.

பெரும் தெருவால் உங்கள் வாகனம் வேகமாகச் செல்கிறது. இடைக்கிடை வாகன நெரிசல், வேலைக்குப் போக வேண்டிய நேரமும் நெருங்குகிறது. பிள்ளை தன் கால்சட்டைப் பொக்கற்றுக்குள்ளிருந்து சொல்லப் பெட்டி ஒன்றைக் காட்டுகிறது. இது கடைக்குள் இருந்து எடுத்தேன் என்கிறது. நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? நான் பின்பு சென்று சொல்லப் பெட்டிக்கு காசைக் கொடுப்பேன் என்பீர்களா? ஏன்?

அல்லது இதைப் பேசாமல் விடுவோம், பிள்ளை எடுத்ததாக தெரியக்கூடாது என நினைப்பீர்களா? ஏன்?

அல்லது விளக்கமாக ஒன்றுமே சொல்லாமல் சொல்லப் பெட்டி ஒன்றுக்குரிய காசு அன்று சேர்க்கப்படாமல் தவறிவிட்டது என்று கூறி அதற்குரிய பணத்தை பின்பு செலுத்துவீர்களா? ஏன்?

அல்லது எதுவுமே நடவாததுபோல பேசாமல் இருப்பீர்களா? ஏன்?

அல்லது பிள்ளை அன்று தவறுதலாக எடுத்துவிட்டது என்று கூறி கட்டணத்தை செலுத்துவீர்களா? ஏன்?

அல்லது சகலதையும் மறந்து விடுவோம் என்று பேசாமல் இருப்பீர்களா? ஏன்?

அல்லது பிள்ளையைக் கூட்டிச்சென்று நீங்கள் பணத்தைச் செலுத்துவீர்களா? ஏன்?

அல்லது பிள்ளையைக்கூட்டிச்சென்று அவரைக்கொண்டு பணத்தைச் செலுத்துவிடப்பீர்களா? ஏன்?

அல்லது பிள்ளையைப் பற்றிப் பிறர் தப்பாக எண்ணுவார்கள். பிள்ளை களவு எடுத்ததாக நினைப்பார்கள் என்று எல்லாவற்றையும் கைவிட்டுவிடுவீர்களா? ஏன்? பிள்ளையைக் கள்வராகக் காட்டிக் கொடுக்கலாமா என்ற எண்ணமா?

அல்லது பிள்ளையைக் கூட்டிச்சென்று நடந்ததை விளக்கி பிள்ளையைக் கொண்டு கட்டணத்தைச் செலுத்துவீர்களா? ஏன்?

அல்லது இப்பவே அடி போடாமல் விட்டால் திருந்தவே மாட்டான் என்று அடி போடுவீர்களா? அல்லது திட்டித் தீர்ப்பீர்களா?

அல்லது இந்த விஷயத்தை ஏன் பெரிது படுத்துவான், அப்படியே விட்டு விடுவோம். அடுத்த முறை கடைக்குப் போகும்போது இனிமேல் இவ்வாறு நடவாதபடி பிள்ளையை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள்வோம் என்று இருப்பீர்களா?.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள நிகழ்வுகளின் பின்னணியில் ஒவ்வொரு விதமான உணர்வையும் ஒவ்வொரு விதமான வாழ்க்கைப் பாடத்தையும் (Life learning) கொடுக்கும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் nagative feeling அல்லது low self esteem ஏற்படக் கூடாது. அதே நேரத்தில் தவறும் positive feeling உடனும் self esteem அம்பாதிக்கப்படாமலும் அதே நேரத்தில் பிள்ளைக்கு அது ஒரு சரியான செய்தியைக் கூறுவதோடு வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாகவும் மாற வேண்டும். இந்த நிலைமையை எப்படிக் கையாளலாம்?

என்ன அவசரமான வேலையாக இருந்தாலும் உடனடியாகக் கடைக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் எதுவும் பேச வேண்டாம். பிள்ளையை அந்த நிகழ்வைக் கையாள அனுமதியுங்கள். தனக்குத் தெரிந்த சொற்களில் தனது வசன அமைப்பில் கூறட்டும். அதற்குரிய பணத்தை பிள்ளையின் மூலம் கொடுங்கள். பிள்ளைக்கு life lessonஐ கற்றுக் கொடுத்து விட்டீர்கள்.

- நேர்மை
- முடிவெடுத்தல்
- உண்மைக்குக் குரல் கொடுத்தல்
- சரியென்று தான் உணர்வதைச் செய்தல்
- பிழையை ஒத்துக்கொள்ளல்
- தனக்குத்தானே பொறுப்பு எடுத்தல்
- பிறர் உரிமையை மதித்தல்

- பிறரை மதித்தல்
- பிறர் உணர்வைப் புரிந்து கொள்ளல், மதித்தல்
- முக்கியமானவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்
- மன்னித்தல்
- தனித்துவத்தை ஏற்றல்
- பெற்றோரை நம்புதல்

உணர்வைக் கையாள இடைவெளி தேவை:

ஒரு நாளில் பலவித உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் தோன்றி மறைகின்றன. பிள்ளைகள் உணர்வில் அல்லது உணர்ச்சியில் கூறினால் பெற்றோராகிய நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்படாதீர்கள். நிதானமாகப் பொறுமையாகக் கேளுங்கள். அதைப் பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய்? அதைப் பற்றி உனது உணர்வுகள் எப்படியிருக்கு? (How do you feel about it?) குழந்தையின் உணர்வை நீங்கள் அறிய வேண்டும். அதே நேரத்தில் அந்த உணர்வு, உணர்ச்சி நியாயமானதா என்பதை நீங்கள் அறிய வேண்டும். நியாயமானதாக இருந்தால் அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை நீங்கள் ஏற்படுத்திவிடுங்கள். நியாயமற்றது என்றால் அதன் காரணங்களை எடுத்துக்கூறி தெளிவுபடுத்துங்கள்.

ஒவ்வொருவருக்கும் அதிகமான நேரங்களில் அமைதியாகவும், தனிமையாகவும் இருக்க ஓர் இடைவெளி தேவையாக இருக்கும். குறிப்பாக கவலை, சோகம், கோபம், பிரச்சனை போன்ற நேரங்களில் தேவை. அத்தகைய நேரங்களில் தங்களை மீளாய்வு செய்தல், மனப்போக்கை சீராக்குதல் (attitude adjustment), முடிவெடுத்தல், தங்களை ஒழுங்குபடுத்துதல் போன்றவைகட்கு அந்த இடைவெளி தேவைப்படுகிறது. அந்த இடைவெளியை ஒவ்வொருவரும் மதிக்க வேண்டும். அந்த இடைவெளிக்குள் எவரும் நுழையக் கூடாது. குழந்தைகளும், சின்னம்சிறு மனிதர்கள்தான். அவர்களுக்கும் உணர்வு, உணர்ச்சி, மகிழ்ச்சி, கோவம், சினம், கவலை, சோகம், மன உளைச்சல் எல்லாம் அவரவர் வயதுக்கேற்ற அளவில் உண்டு. அவர்களுக்கும் இடைவெளி தேவை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். சில வேளைகளில் அவர்களுக்கான இடைவெளியை பெற்றோர்கள் உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள், பிள்ளைகள், சிறுவர்களது இடைவெளிகள் மதிக்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் மனவளர்ச்சியடைய அவை உதவும்.

கற்பனை Imagination / மனத்திரையில் ஓடவிடல் (Visualization)

பாடசாலை விடுமுறைக்கு முதல் நாள் பிள்ளைகளைக் கேளுங்கள், இந்த விடுதலை நாள் உனக்கு எப்படி அமைய வேண்டும் என்று

விரும்புகிறாய்? விடுமுறை முடிந்த பின்பு கேளுங்கள் எதிர்பார்த்தது போல் விடுமுறை அமைந்ததா? அமையவில்லை என்றால் அதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்? உன்னுடைய feeling என்ன? சரிப்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும்? அமைந்தது என்றால் அதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்? உன்னுடைய feeling என்ன?

பாடசாலைகளில் போட்டிகளில் பங்கு பற்றுவது (Participation) முக்கியம். பரிசு பெறுவது முக்கியமல்ல. பரிசு கிடைத்தால் நல்லது என்ற உணர்வை பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான நேரங்களில் ஊட்ட வேண்டும். என்ன நிகழ்ச்சியாக இருந்தாலும், எந்தவிதமான போட்டியாக இருந்தாலும் பங்குபற்றத் தூண்டுங்கள். பரிசுகள் பெறுவதற்காகப் பங்குபற்றத் தூண்டாதீர்கள். பங்கு பற்றுவதுதான் முக்கியம், அதுதான் பெறுமதியானது என்பதை மனதில் வளர்த்து விடுங்கள்.

பரிசுகளுக்கும், உபகாரங்களுக்கும், மிக முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீர்கள். பரிசுகள் கிடைக்காதபோது வெட்கப்படுவார்கள். வெறுப்படைவார்கள், பங்கு பற்றினேன், முயற்சி செய்தேன் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டால் அது மனதை ஈடு செய்யும். போட்டியாளராக எங்கும் பங்கு பற்றுவார்கள். இவர்கள் பங்கு பற்றுவதற்கும், முயற்சி செய்வதற்கும் முன்னுரிமை கொடுப்பார்கள். அதன் விளைவுகள் பரிசாக இருந்தால் என்ன, பரிசு இல்லாவிட்டால் என்ன என்று மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.

போட்டியில் பங்குபற்றப் போகின்ற பிள்ளையைக் கேளுங்கள்:

- பரிசு கிடைத்தால் உணர்வு என்ன?
- பரிசு கிடைத்தால் அதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்?
- போட்டியில் பரிசு பெறாவிட்டால் உன் உணர்வு என்ன?
- அதைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்?
- என்ன செய்யலாம்?

பிள்ளைகள் ஒதுங்காதபடி, மனச்சோர்வு ஏற்படாதபடி, மனம் உடையாதபடி கவனிக்க வேண்டும். கேலிகள், கூச்சல்களைக் கையாளப் பழக்க வேண்டும். அப்படியான நேரங்களில் “நீ அவர்களிலிருந்து வித்தியாசமானவர்” என்பதை மனதில் பதித்து விடுங்கள். ஆட்களை விமர்சிக்காதீர்கள், குறைவாக, தாழ்வாக பிள்ளைகளுடன் உரையாடாதீர்கள். முக்கியம் “மனிதர்கள்” அல்ல, முக்கியம் “விஷயங்களே” என்பதைப் பிள்ளைகளின் மனதில் ஆணி அடித்த மாதிரி பதித்து விடுங்கள்.

உட்குரலைக் கேட்டல் (Listening to Inner Voice)

எல்லோருக்கும் “உட்குரல் ஒலிக்கிறது” அவ்வப்போது சரியானதை எடுத்துக் கூறுகிறது. ஆனால் அதை பொறுமையாக, நிதானமாக மனம் ஊடாகக் கேட்பதில்லை.

நிகழ்வு:

பெண் ஒருவர் தன் வைர மோதிரத்தை நீச்சல் தடாகத்தில் தொலைத்து விட்டார். அதைத் தேடி நீச்சல் தடாகத்தினுள் நாலா பக்கத்திலிருந்தும் பாய்ந்து, குதித்து, சுழியோடி தேடிக்கொண்டே இருந்தார். அவரது முயற்சி வெற்றியளிக்கவில்லை. இதை அவதானித்த ஒருவர் “நீங்கள் தடாகத்தின் அருகாமையில் அமைதியாக உட்கார்ந்து இருந்து அவதானியுங்கள்” என்றார். படிப்படியாக நீரின் ஆட்டம் அசைவு நின்று அமைதியானது. Crystal clear ஆக தெரிந்தது தடாகம். மோதிரம் காணப்பட்டது.

உங்கள் உட்குரலைக் கேட்கும் பழக்கம் வளர, வளர விழிப்புணர்வும் அதிகமாகும். உங்கள் பிள்ளையுடன் அமைதியாக இருங்கள். தொலைபேசி, தொலைக்காட்சி, விருந்தினர்கள் என்று எவ்வித இடையூறும் இல்லாமல் சுருங்கக் கூறின் நிசப்தத்தைக் கேட்கக் கூடியவராக மேலும் அமைதியாக இருங்கள்.

- உங்கள் பிள்ளை எதையும் விளங்கிக் கொள்ள முடியாமல் நிதானமாக யோசிக்க முடியாமல் சற்றுக் குழப்பமான மன நிலையில் இருந்தால் மிக்க அமைதியாக உங்கள் அருகாமையில் அமர்த்தி பிள்ளைக்குக் கூறுங்கள் “அமைதியாக உட்கார்ந்து இருந்து என்ன செய்யலாம்”? என்று யோசிக்கக் கூறுங்கள். உன் மனம் என்ன கூறுகிறது என்று கேள். மனதில் என்ன தோன்றுகிறது? பின்பு எனக்குச் சொல் என்று கூறுங்கள். அமைதியாக இருந்து மனதில் சாதக பாதகங்களை ஆராய்ந்து முடிவெடுக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்வார்கள். “உட்குரலை”க் கேட்கும் பழக்கம் பழகி விடுவார்கள்.

புலன்கள் (senses)

வெளி உலகத்தைப் பற்றிய அறிவு, தகவல்கள் குழந்தைக்கு பார்த்தல் (vision), கேட்டல் (Hearing), ருசித்தல் (Taste), முகர்த்தல் (smell), ஸ்பரிசம்/தொட்டுணர்த்தல் (Touch), உள்ளுணர்வால் உணர்த்தல் (Intuition) போன்றவற்றின் ஊடாகச் சென்றடைகிறது. (Intuition) உடல் சமநிலை பேணும் புலன் (sense of Balance) காதுக்குள் இருக்கிறது. அது 6 வது புலனாகிறது. விஞ்ஞான வளர்ச்சியுடன் சேர்ந்து குழந்தையும் வளர வேண்டும். உலக மாற்றத்துடன் குழந்தையும் இணைய வேண்டும்.

பெற்றோர் உலக மாற்றங்களை வளர்ச்சிகளை அனுசரித்து விழிப்புணர்வுடன் வாழ்ந்தால் தான் குழந்தைகள் அதன் ஊடாக வளர முடியும். இப்புலன்களின் ஊடாக உலகத்தை அறியும் வாய்ப்பை இழந்த பிள்ளைகளும் உண்டு. சகல புலன்களையும் தூண்டக்கூடிய விளையாட்டுக்களைக் கண்டறிய வேண்டும். குழந்தைகளின் புலன் உணர்வுகளின் (sensory awareness) வளர்ச்சிக்கு அவர்களுக்கு விருப்பமான விளையாட்டு நல்ல கருவியாகும்.

குழந்தையின் கால்கள் தரையில் பதித்து நடக்கக்கூடிய மாதிரி பிள்ளையுடன் சேர்ந்து நடவுங்கள். (உ+ம்) கடற்கரை மணல், பூங்கா, நடைபாதைகள் (side walk) என்ன வித்தியாசம் என்று வினவுங்கள். பிள்ளையின் feelings ஐ அறியுங்கள்.

காற்று உடலை வருடட்டும். குழந்தை அதை நன்றாக உணரட்டும். குழந்தையை நாலு திசைகளிற்கும் கூட்டிச் செல்லுங்கள். எந்தப் பக்கத்திலிருந்து காற்று வேகமாக வீசுகிறது என்பதை பிள்ளை உணரட்டும். சுற்றுப்புறம், சூழலில் கேட்கும் சத்தத்திலிருந்து காற்றின் சத்தத்தை மாத்திரம் கேட்கும்படி கூறுங்கள். சத்தங்களைப் பிரித்துப் பார்க்கிறது.

- காற்று உடலை வருடும்போது ஸ்பரிசு புலனையும், காற்றின் இரைச்சலை உணரும்போது கேட்கும் புலனையும் உணருகிறது.

- காற்று எப்படி இருக்கு? சூடா? குளிர்மையா?

- உன்னைச் சுற்றிக் கேட்கும் சத்தங்கள் ஒவ்வொன்றையும் பற்றிக்கூறு?

- என்ன மணம் மணக்கிறது?

- நீ புதிதாக என்ன பார்க்கிறாய்? என்று கேளுங்கள். பார்த்தல், அவதானம் இரண்டுக்கும் நல்ல பயிற்சி.

- சுறுசுறுப்பான, உற்சாகமான உணர்வுடன் இருக்கும்போது பிள்ளையை நிமிர்ந்து நடக்கத் தூண்டுங்கள். உடலை முழுமையாக அதாவது உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால்வரை உணரும்படி கூறுங்கள். உடலை நன்றாக உணர உடலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படும். புலன் அறிவும் வளர்ச்சியடையும்.

வீட்டில் கண்களை மூடிக்கொண்டு சௌகரியமாக உட்கார்ந்து இருக்கும்படி பிள்ளைக்குக் கூறுங்கள்.

- எப்படியிருக்கு? தூக்கம் வருகிறதா? சௌகரியமாக இருக்கா? மனதில் என்ன நினைக்கிறாய்?

கவனித்தல், அவதானித்தல்:

- ஐன்னலுக்கு வெளியே பிள்ளையைப் பார்க்கச் சொல்லுங்கள். சிறிது நேரம் பார்க்க விடுங்கள். பின்பு அந்த இடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்லுங்கள். என்னென்ன பார்த்தாய் என்று விசாரியுங்கள். பார்த்தல், அவதானித்தல் ஆரம்பமாகும்.

- உங்களைப் பார்க்கச் சொல்லுங்கள். பின்பு பிள்ளையை அறைக்குள் போகச் சொல்லுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் உடைகளை மாற்றுங்கள். நீங்கள் உட்கார்ந்து இருந்த விதத்தையும் மாற்றுங்கள். பிள்ளையைத் திரும்ப அழையுங்கள். உங்களில் என்ன வித்தியாசம் என்று கேளுங்கள். தடங்கல் ஏற்படும்போது கூடிய விவரமாகச் சொல்லக்கூடிய மாதிரி வழிநடத்துங்கள். இது கவனித்தலுக்கான ஒரு பயிற்சி.

விளையாட்டின்மூலம் நேர்மை:

பல பிள்ளைகள் விளையாட்டுப் பொருட்களை வைத்து விளையாடும் போது எல்லா விளையாட்டுப் பொருட்களையும் சேர்த்து ஒரு பட்டியலாகத் தயாரியுங்கள். நீங்கள் அவைகளைப் பெற்று அவைகளைக் கண்டபடி பகிர்ந்து கொடுங்கள். கூறுங்கள் “உங்களுடைய விளையாட்டுப்பொருள் (Toy) இல்லாததை அதற்கு உரியவரிடம் ஒப்படையுங்கள். தெரியாவிட்டால் விசாரித்துக் கொடுங்கள் தனக்கு உரியதல்லாததை யாரும் வைத்திருக்கக் கூடாது. விளையாட்டின் மூலம் பிறரது உடைமைகளை மதிக்கவும் திருப்பிக் கொடுக்கவும் பழகுகிறார்கள்.

பேச்சுக்கலை (Speeches):

பொது மக்கள்முன் கருத்துச் சொல்லுதல், பலர் முன்னிலையில் சொற்பொழிவு செய்தல், ஏராளமாகத் திரண்ட மக்கள் முன்னிலையில் தலைமை தாங்குதல், பொது மக்களுக்கு முகம் கொடுத்தல் போன்ற நிகழ்வுகளுக்கு மனதில் தடங்கலின்றி, கூச்சமின்றி, தயக்கமின்றி செயல்பட குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தெளிவான பாதையைக் காட்ட வேண்டும். பிள்ளையுடன் உரையாடும்போது தலைமைப் பண்புகளை வழங்கக்கூடிய சொற்களைக் கையாள வேண்டும். தினமும் நீங்கள் கையாளும் சொற்கள், நடைமுறைகள், நீங்கள் உங்களைக் கையாளும் முறை (self management), உங்களை வழிநடத்தல். பிரச்சனைகளைக் கையாளும் முறைகள் எல்லாம் உங்கள் குழந்தைக்கான ஏணிப்படிகள். உங்கள் நடவடிக்கைகளை உங்கள் பிள்ளைகள் உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறார்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

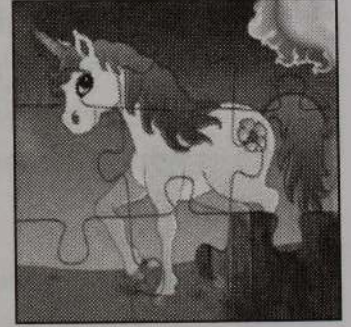
நீங்கள்தான் அவர்களது “ஊக்கி” (stimulant) என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டில் உரையாடக்கூடிய விடயங்கள்.

1. பிடித்த பாடம் என்ன? ஏன்?
2. கவராத பாடம் என்ன? ஏன்?
3. இந்த உலகில் பிடித்தது எது? ஏன்?
4. பிடிக்காதது எது? ஏன்?
5. நான் போய்ப்பார்க்க விரும்புவது என்ன? ஏன்?
6. பிடித்த விளையாட்டு என்ன? ஏன்?
7. என்னவாக வர விரும்புகிறேன்? ஏன்?
8. பிடித்த சமூக சேவை எது? ஏன்?
9. உலகில் வறுமை நீங்க என்ன செய்யலாம்? வேலைத்திட்டம் என்ன?
10. போர் அற்ற உலகம் அமைவதற்கு என்ன செய்யலாம்?

மனத்திரை (Mental Picture, Visualization)

Visualization வாழ்க்கையில் முக்கியம். பரீட்சைக்குப் போகமுதல், போட்டிகளுக்குப் போக முதல், அங்கு நிகழக்கூடிய அனைத்தையும் மனத்திரையில் positive ஆக ஓடவிட்டு நீங்கள் வெற்றி காண்பது போல முழு நம்பிக்கையுடன் மனப்பயிற்சி செய்யுங்கள். அதை முழுமையாக சிறு ஐயம் கூட இல்லாமல் முழுமையாக நம்புங்கள். சாதகமான நிலை உங்களுக்கு உருவாகும். பிள்ளைகளுக்கு மனத்திரைப் பயிற்சியைப் பற்றிக் கூறுங்கள் (mental picture). உருவங்களைப் பொருத்தும் Jigsaw நல்லதொரு விளையாட்டு.



நடித்தல்:

கற்பனை, entertainment, மகிழ்வூட்டல்

- பூ மலர்தல்போல
- காற்றில் அசைந்து ஆடும் தாவரம்போல
- மலருக்கு மலர் தாவும் வண்ணத்துப்பூச்சி போல
- பேருந்து வண்டியில் (Bus) சில பிரயாணிகள் ஏறி, இறங்குதல் போல

- பறவை பறத்தல் போல
- விமானம் நிலத்திலிருந்து பறக்க ஆரம்பித்தல்போல
- நாய் குரைத்தல்போல
- Music conductor இசை அமைப்பாளர் போல
- கால்பந்தாடுதல் போல
- விண்வெளி விஞ்ஞானிபோல
- Tennis விளையாட்டு வீரன் போல
- basketBall அல்லது Netball விளையாடுவது போல
- பூமியின் புவியீர்ப்பு திடீரென்று இயங்காதிருந்தால் அப்போது எப்படியிருக்கும் என்பது போல
- மொழி புரியாத நகரில் பொருள் வாங்குவது போல

அன்பை வெளிப்படுத்தல்:

நாட்டுக்கு நாடு வித்தியாசப்படுகிறது. உடை, உணவு, உணர்வு, மொழி, கலாச்சாரம், மத நம்பிக்கை, வரவேற்பு முறைகள் போன்ற பல வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றன என்பதை பிள்ளைக்கு விளங்கப் படுத்தி மனிதருக்குள் இருக்கும் வித்தியாசங்களையும் நாட்டுக்குள் இருக்கும் வித்தியாசங்களையும் ஏற்றுக் கொண்டாட குழந்தைப் பருவத்திலே கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். குற்ற உணர்வுகளை வளரும் இளம் பருவத்தில் மனிதருள் விதைக்காதீர்கள். குழந்தைகள் மனித நேயத்துடன் வளர பெற்றோர்கள் மனிதம் நிறைந்தவர்களாக வாழ வேண்டும். வளர்ந்தவர்கள் தங்களுடன் பிறர் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று உணர்கிறார்களோ அது போலத்தான் குழந்தைகளும் தங்களுடன் மற்றவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். விருப்பு வெறுப்புகள் உங்களுக்கு இருப்பதுபோல குழந்தைகளுக்கும் இருக்கின்றன. உங்களுக்கு மற்றவர்கள் என்ன செய்யக்கூடாது என்று நினைக்கிறீர்களோ அதேபோல குழந்தைகளும் தங்களுக்கு மற்றவர்கள் என்ன என்ன செய்யக்கூடாது என்று நினைக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் உங்களுடன் எப்படி கதைக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்களோ அதுபோல குழந்தைகளும் எதிர்பார்க்கின்றன. உங்கள் உணர்வு போல குழந்தைகளும் உணர்கின்றன. குழந்தைகள் வேறு யாரும்ல்ல. அவர்களும் சின்னம்சிறு மனிதர்களே.

பெற்றோர்கள் தங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்த பிள்ளைகளைக் கட்டியணைப்பதையும், முத்தமிடுவதையும் உணர்வு பூர்வமாக வெளிப்படுத்துகிறார்கள். முக்கியமாக பிள்ளைகள் தங்கள் எதிர்பார்ப்பிற்கு

ஏற்ப நடந்துகொண்ட போதும், போட்டிகளில் பாடசாலை பரீட்சைகளில் திறமையான புள்ளிகள் பெற்ற போதும், போட்டிகளில் முதல்தர ஸ்தானங்களைப் பெற்ற போதும், பிள்ளைகளை தங்கள் பிள்ளைகள் என்று அதிகம் உரிமை கொண்டாடுகின்றனர், அரவணைக்கின்றனர், அவர்கள் பரிசுகள் பெறாத போதும், குறைந்த மதிப்பீடுகள், புள்ளிகள் பெற்ற போதும், முதல்தரமான ஸ்தானங்களை போட்டிகளில் அடையாத போதும், அந்தப் பிள்ளைகள் யார்? அரவணைப்பில்லை ஏன்? விசேட கவனிப்பில்லை? ஏன் உங்கள் பிள்ளை என்று உரிமை கொண்டாடுவதில்லை?

உங்கள் அன்பும், அரவணைப்பும் பிள்ளைக்கா? அல்லது பிள்ளை பெற்ற பரிசுக்கா? பிள்ளை பெற்ற மதிப்பீடுகளுக்கா? பிள்ளை பெற்ற அதிக புள்ளிகளுக்கா? திறமைகளுக்கா?

எல்லாவற்றையும்விட மேல் உங்கள் பிள்ளை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். பரிசுகளுக்காகவும், புள்ளிகளுக்காகவும், பிள்ளைகள் மீது உரிமை கொண்டாடினால் புள்ளிகளுக்காகவும், பரிசுகளுக்காகவும் தான் பிள்ளைகள் என்ற உணர்வு குழந்தைகளுக்குள் பதியக்கூடாது. புள்ளிகளும், பரிசுகளும் பெறாதபோது பெற்றோரிடமிருந்து தூர விலகிவிடுவார்கள்.

பிள்ளைகள், பிள்ளைகளாக வளர வேண்டும். அவர்களது தனிப்பட்ட இயல்புகளை (Personal Qualities) பாராட்டுங்கள். அவர்கள், அவர்களாக இருக்கும்போதும் பாராட்டுங்கள். அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள், அரவணையுங்கள்.

பிள்ளைகளை நன்றாகக் கவனியுங்கள், அவதானியுங்கள், அவர்களது இயல்பை நன்கு அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுங்கள். நன்கு உரையாடுங்கள். பிள்ளைகளின் அடிப்படைத்தன்மையை, இயல்பை நன்றாக, நன்கு அறிந்து இயல்புடனும் இயற்கைத் தன்மையுடனும், சேர்ந்து வளர விடுங்கள். அவர்களது இயல்பையும், இயற்கைத் தன்மையையும் பாராட்டுங்கள். அவைகளை வெளிப்படுத்தும் போதெல்லாம் அரவணையுங்கள், அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். பிள்ளைகள் தாங்கள் தாங்களாகவே இருப்பதை வரமாகப் பாருங்கள்.

அறிமுகப்படுத்தல்:

பிள்ளைகளுடன் போகுமிடமெல்லாம் நீங்கள் ஒரு தனியாள் போல நடந்து கொள்கிறீர்களா? பிள்ளையை அறிமுகப்படுத்துகிறீர்களா?

நண்பர்களுடனும், விருந்தினர்களுடனும் வீட்டுக் கொண்டாட்டங்களின் போதெல்லாம் உங்கள் பிள்ளைகளை அறிமுகப்படுத்துகிறீர்களா? கொண்டாட்டங்களில் அவர்களையும் உட்படுத்துகிறீர்களா? பிள்ளைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். அப்பழக்கத்தை உங்களிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு பெரியவர்கள் முன் தங்களை அறிமுகப்படுத்தும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்வார்கள். நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் விருந்தினர்களுடன் குதூகலமாகப் பொழுதைக் கழிக்கும்போது பிள்ளைகளின் பேரிரைச்சல் அதிகமாகிறது. ஏன்? வீட்டில் முக்கியத்துவம் இழந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். அதனால் தங்கள் மீது கவனத்தைத் திருப்புவதற்காகவும், தங்களுக்கான அங்கீகாரம் வேண்டி அவர்கள் செய்யும் புரட்சிதான் அது. அவர்களை விருந்தினர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். முக்கியப்படுத்துங்கள் அவர்கள் அமைதியாக ஒத்துழைப்பார்கள்.

ஒருவரை ஒருவர் அறிமுகப்படுத்தல், தங்களை அறிமுகப்படுத்தலை சிறு வயதிலே ஆரம்பிக்கட்டும். அறிமுகப்படுத்தி உரையாடுங்கள். தவறு ஏற்படும்போது மன்னிப்புக் கோருங்கள். உங்களுக்கு ஏற்றது செய்யும்போது “நன்றி” தெரிவியுங்கள். பிள்ளைகள் உங்களிடமிருந்து அறியட்டும். அறிமுகப்படுத்தல், மன்னித்தல், நன்றி செலுத்துதல், உண்மையாகப் பாராட்டுதல் போன்றவைகளை பிள்ளைகள் சிறு வயதிலேயே வெளிப்படுத்துவார்கள்.

குழந்தைகள் படுக்கையில் சௌகரியமாக தூக்கநிலைக்குச் செல்லும்போது அவர்களது காதுக்குள் உங்கள் அன்பை உணர்வை மென்மையாக கூறுங்கள். அவை அவர்களது அடிமனதில் போய்ப்பதியும். அவர்களது மனம் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும்.

Perfect parents ஆக உலகில் எவரும் இல்லை. இருக்கவும் முடியாது. ஆனால் நீங்கள் பிள்ளைகளை இரசிக்கலாம், பாராட்டலாம், அன்பு செலுத்தலாம், விழுமியங்களுடன் (Ethical Values) வளர வழி காட்டலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவம் உண்டு. குழந்தை தனது தனித்துவத்தை, இயல்பைக் கண்டறிந்து அவைகளுடன் வளர குழந்தைகளை, பிள்ளைகளை அனுமதியுங்கள். “optimist” ஆக வாழ்வார்கள். அதுதான் பெற்றோரியத்தின் சிறப்பாகும்.

அத்தியாயம் 48

சேர்ந்து விளையாடுங்கள், சுயமதிப்பு வளரும்

(Do play together, Self- Esteem would develop)

பெற்றோர், பாதுகாவலர், பராமரிப்பாளர் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது சந்தோஷம் அதிகரிக்கிறது. நெருக்கம், உறவு, நம்பிக்கை உயர்கிறது. வீட்டுக்குள்ளோ அல்லது வெளியிலோ சேர்ந்து விளையாடுங்கள். இங்கு முக்கியம் இடமல்ல, சேர்ந்து விளையாடல் தான். சேர்ந்து செலவு செய்யும் நேரம் மிகப்பெரிய முதலீடு ஆக மாறுகிறது.

ஏன் விளையாட்டு முக்கியமானது?

இது கணித அறிவை விருத்தியாக்கும். கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் போன்ற அடிப்படைக் கணித அறிவை பிள்ளைகள் சேர்ந்து விளையாடும்போது பெறும் வாய்ப்பு உண்டு. உதாரணம்: Building Blocks

ஓடி விளையாடல்: குழந்தைகள் ஓடி விளையாடும் போது உடலின் சமநிலையை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

சமநிலை: தந்தை முழங்காலிலும், தன் முன்கைகளையும் ஊன்றிக் கொண்டு 4 கால்களில் நிற்பது போல நிற்க பிள்ளை அவரது முதுகில் ஏறியிருந்து சவாரி செய்யும்போது தன்னையறியாமலே சமநிலையை (balance) அறிகிறது.

கதை சொல்லப்பழகுதல்: விளையாடிய பின்பு, ஓய்வாக இருக்கும்போது நேற்று என்ன விளையாடினோம்? எப்படி விளையாடினோம்? சொல்லுங்கோ என்று அன்பாக, கனிவாக கேட்கும் போது பிள்ளை அதை ஞாபகப்படுத்திச் சொல்லும் போது தடங்கல் ஏற்பட்டால் நீங்கள் அடி (தடி அல்ல) எடுத்துக்கொடுத்து ஞாபகமூட்டி கதைகூற பிள்ளைக்கு உற்சாகமூட்டுங்கள். இந்தப் பயிற்சி, நினைவூட்டல், கதை சொல்லும்முறை, கற்பனை creativity, அவதானம் இவைகளை அபிவிருத்தி செய்யும். குழந்தைகள்

விளையாட்டினூடாக கல்வியைப் பெறுகின்றன. ஆரம்பத்தில் பிழை-சரிகள் நிரம்பியதாக அமையும். (Trial and error). இவை தொடரும் போது நிவர்த்தியாகின்றது.

அவதானங்கள்: பூ வுக்கு வர்ணம் தீட்டல் (colouring), பூவின் படத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு வர்ணம் தீட்டல், ஒரு வெள்ளைத்தாளில் பலவித வடிவங்களை (வட்டம், சதுரம், செவ்வகம், உருளை போன்றவை) நிறம்தீட்டல் மூலம் அவதானத்திற்கான பயிற்சியைப் பிள்ளை பெறுகிறது. பிள்ளை சிறிது வளர்ந்ததும் அந்த வடிவங்களைக் கீறி அதற்கு நிறம் தீட்டல் பயிற்சியைக் கொடுக்கலாம்

சமூக நீதியை வளர்த்தல்: பெற்றோருடனோ, நண்பருடனோ, அயலவருடனோ சேர்ந்து விளையாடும்போது நேர்மையாகவும், நீதியாகவும் நியாய அடிப்படையிலும் விளையாடும்போது நீதி, நேர்மை, நியாய அறிவு கிடைக்கிறது.

ஓடிப்பிடித்து விளையாடும்போது கையால் தொட்டால் ஆட்டம் இழக்கும்போது அதை ஏற்றுக்கொண்டு வெளியேறுதல். அவ்விடத்தில் நேர்மை பிறக்கிறது.

குதாகல விளையாட்டு (fun game): துள்ளிக்குதித்து, ஏறி, இறங்கி, ஓடி மகிழ்வாக விளையாடும் விளையாட்டு உடலுக்குப் பயிற்சியை வழங்குகிறது. மனதில் இறுக்கத்தை tension நீக்கி மனமகிழ்வைக் கொடுக்கிறது. விளையாட்டுச்சூழல் ஏற்றமாதிரி அமையும்போது அறிவு வளர்ச்சி இலகுவாக இடம்பெறும்.

சிறந்த விளையாட்டுப் பொருள் எது?: அனேகமான குழந்தைகட்கு பெற்றோரின் முகம் பிள்ளைக்குப் பிடித்த ஒரு விளையாட்டுப் பொருள். தாயின் தோட்டைப் பிடிப்பார்கள். முடியைப் பிடித்துப் பார்ப்பார்கள். மூக்கைத் தொடுவார்கள். பேசும்போது வாய்மீது கை வைத்துப் பார்ப்பார்கள். தாயின் முகத்தை இரசிப்பார்கள்.



Building Blocks, வாத்தியக்கருவிகள், சமையற் பாத்திரங்கள், (Kitchen Utensils) ஓவியக்கலைப் பொருட்கள், விலையுயர்ந்த விளையாட்டுப் பொருட்கள் என வாங்கி வரும்போது பிள்ளைகட்கு அவற்றைச் சுற்றியிருந்த பெட்டிகளோ மட்டைகளோ அல்லது காகிதமோ விளையாட்டுப் பொருளாக அமையலாம். இங்கு பிள்ளைகளின் விளையாட்டின் ஆர்வம் வித்தியாசப்படலாம். பிள்ளையின் fun முக்கியம். பாதுகாப்பு மிக மிக முக்கியம்.

பிள்ளைகளின் அறிவு வளர்ச்சியும், மன வளர்ச்சியும், உடல் வளர்ச்சியும் படிப்படியானது. ஒவ்வொரு பிள்ளையினதும் வளர்ச்சி வித்தியாசமானது. சிலரது துரிதகெதி, சிலரது தாமதமாகவும் இருக்கும். அவர்களின் ஆற்றல்களும், ஆர்வங்களும் வித்தியாசமாகவும் இருக்கும். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானவர்கள். பிள்ளைகளின் இயல்பான தன்மைக்கு மேலாக எதையும் திணிக்காதீர்கள், துரிதப் படுத்தாதீர்கள். வேறு பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள். இதையிட்டுக் குழம்பாதீர்கள்.

உங்கள் பிள்ளை வித்தியாசமானவர், தனித்துவமானவர் என்பதை ரூபகத்தில் வைத்திருங்கள். அந்த வித்தியாசத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கை-கண் தொடர்பு (Hand - Eye coordination): குழந்தை தன் விரல்களை வாய்க்குள் வைக்க முதல்முதல் முயலும்போது சில வேளைகளில் அவை வாயை விலத்தி கண்ணையும் தொட்டுவிடுவார்கள். கையும் கண்ணும் இணைந்து வேலை செய்தல் படிப்படியாக ஏற்படுகிறது. கண் பார்க்க “கை” வேலை செய்தல் ஒருவர் இறக்கும்வரை தொடர்கிறது.

eg: குழந்தை பந்தை உருட்டுகின்றது. அது சிவருடன் மோதி திரும்புகிறது. குழந்தை ஆனந்தம் அடைகிறது. மீண்டும் அதே திசையில் உருட்டுகிறது. நாளடைவில் சிவரில் எறிந்து, பாய்ந்து, பந்தைப் பிடிக்கும் விளையாட்டாக மாறுகிறது. கை-கண் இணைதல் வேகமாகிறது. கையும் கண்ணும் இணைந்து இயங்குவதன் அடிப்படையில்தான் தொழில்களே அமைகின்றது.

கருத்தமைந்த சிந்தனை (conceptual thinking):

குழந்தைகளுடன் விளையாடும்பொழுது அவர்களது வயதுக்கேற்ற பிரச்சனைகள் உருவாகும்போது குழந்தை அதைத் தீர்க்க தானாகவே முயலுகிறது. முடியாத பட்சத்தில் அலுத்து வேறு விளையாட்டுக்குச் செல்கிறது. தீர்க்க முயலும்போது சற்று உதவி செய்யுங்கள், வழிகாட்டுங்கள், வலுக்கட்டாயப் படுத்தாதீர்கள், வெறுப்பு ஏற்பட்டு விடும். அவர்கள் வேறு விளையாட்டில் ஈடுபட்டும். பின்பு பழையபடி முயற்சி செய்து வெற்றி காண்பார்கள், தவறின் நீங்கள் உதவி செய்யுங்கள்.

பிள்ளைகள் தண்ணீரில் விளையாட விரும்புவார்கள். தண்ணீரைக் கையால் அடிக்கும்போது ஏற்படும் சத்தம், சிதறல்கள் அவர்களை வியப்பூட்டும். சிறு பாத்திரத்தில் உள்ள நீரை பெரிய பாத்திரத்துள் ஊற்றி மாற்றி விளையாடும்போது நீரின் அளவு வித்தியாசத்தை

காண்கிறது. அது வியப்பூட்டுகிறது. அந்த வியப்பு ஊக்கத்தைத் தூண்டுகிறது.

கடற்கரை மணலில் ஒரு சிறுமி கோட்டை கட்டி விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது அதன் உயரத்தை அளந்து பார்த்தாள். தன்னை அறியாமலே கணிதம் பிரயோகிக்கப்படுகிறது. இதைப் பார்த்த இன்னொரு பிள்ளையும் இணைந்து விளையாடியது. இணைந்து விளையாடும்போது ஒருவரை ஒருவர் ஏற்றல் அங்கு ஆரம்பமாகிறது. கருத்துப் பரிமாறல், இணக்கம், சிறுபிள்ளையாக சேர்ந்து விளையாடும் போதே ஆரம்பமாகிறது. வாழ்வின் அத்தியாயத்தை (life lesson) விளையாட்டின் மூலம் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

eg: இரண்டு பிள்ளைகள் தனித்தனியாகக் கோட்டை கட்டினார்கள். அளவு வித்தியாசப்பட்டது. ஒரு பிள்ளை தன் காலால் அளந்தது. காலால் அளக்கும் யுக்தியை இயற்கையாகக் கண்டு பிடிக்கிறது. சமயோசித புத்தி தூண்டப்படுகிறது.

சமூக வளர்ச்சி (Social skills):

பொதுவாக இரண்டு வயதினுள்ளேயே தனியாக விளையாடும் உலகத்திலிருந்து நீங்கி பிறருடன் சேர்ந்து விளையாடல் ஆரம்பமாகிறது. கூட்டமாக விளையாடும் மற்றப் பிள்ளைகளைப் பார்க்கிறது. அந்தப் பார்வை மூலம் அந்த விளையாட்டில் ஈடுபாடு காட்டுகிறது. தூர நின்று தானும் அதே மாதிரி விளையாடப் பார்க்கிறது. பின்பு சேர்ந்து கொள்கிறது. படிப்படியாக அயலிலுள்ள ஒரே வயதுப் பிள்ளைகளைக் கண்டதும் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். காலப்போக்கில் விளையாட்டுப் பொருட்களை பரிமாறுகிறார்கள். சேர்ந்து விளையாடுகிறார்கள். தங்களுக்குள் உரையாடுகிறார்கள், நட்பும் சேர்ந்து வளர்கிறது. வீட்டுக்கு வெளியில் சமூக உறவு மலரத் தொடங்குகிறது. தங்களைப் பற்றிய எண்ணம், சுய மதிப்பு (self esteem) சேர்ந்து மலர்கிறது.

ஒத்துழைத்தலை அறிதல் (cooperative learning):

குழந்தைக்கு பெற்றோர்கள் Diaper மாற்றும்போதும், உடுப்பு மாற்றும்போதும், உணவு ஊட்டும் போதும் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்குமிடையில் நெருக்கமான பிணைப்பு ஏற்படுகிறது. காலப் போக்கில் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனும், வேறு பிள்ளைகளுடனும் கூட்டுறவு வளர்கிறது. சேர்ந்து விளையாடும்போது ஒழுங்குமுறைகளையும், விதிமுறைகளையும் அறியத் தொடங்குவதன் மூலம் ஒத்துழைக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

கற்பனை வளம் (Imaginative thinking):

கற்பனை மனித வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்தது. அதைப் பிரித்து எடுக்க முடியாது. கற்பனை உலகம் பிரமிக்கத்தக்கது. வளர்ந்தவர்கள், பெரியவர்கள், வயதானவர்கள் மட்டுமல்ல குழந்தைகளும் தங்கள் கற்பனை உலகில் சஞ்சரிக்கின்றன. அதிகம் தனிமையில் இருக்கும் சிறார்கள் கற்பனை நண்பர்களை மனதில் உருவாக்கி உரையாடி மகிழ்கின்றனர்.

இரண்டு வயதுக் குழந்தை தங்களைச் சூழ உள்ளவர்களைத் தாத்தா, பாட்டியைப்போல் கற்பனை பண்ணிக் கதைப்பார்கள். நடப்பார்கள். பெற்றோர்கள் தங்களுடன் எப்படிக் கதைக்கிறார்களோ அதேபோல பிற பிள்ளைகளுடன் கதைப்பார்கள். கார், பஸ், புகைவண்டி போன்றவற்றில் பிரயாணம் செய்தால், தாங்களும் அதை செலுத்துவது போல நடித்துச் செய்வார்கள்.

பெரியவர்களும், குழந்தைகளும் சேர்ந்து விளையாடல் அளவில்லா மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். பெற்றோர்கள் குழந்தை களுடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்களை அறியலாம். எப்படியான விளையாட்டில் ஈடுபாடு உள்ளார்கள், எதில் மகிழ்ந்து விளையாடுகிறார்கள் என்பதை அறியலாம், அதைவிட பிள்ளைகள், பிள்ளைகளைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ளலாம். வளர, வளர நீங்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுங்கள், சேர்ந்து சிரியுங்கள். குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது "Fun" ல் தான் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும், "competition" ல் அல்ல.

தனிமை விளையாட்டு (Solitary Play):

சேர்ந்து விளையாடலில் அதிக அனுபவம் பெறலாம். தனியாக இருக்கும்போதும் தானே ஒரு விளையாட்டை உருவாக்கி பிள்ளைகள் விளையாடுவது creative ideas ம் உருவாகிறது. கூடிய சுதந்திரத்தை அனுபவிக்கிறது. தன் விருப்பத்திற்கேற்ற முறையில் அந்த விளையாட்டை அமைத்துக் கொள்கிறார்கள். தன் சவால்களைத் (challenges) தானே சந்திக்கிறது (Challenge themselves).

1. Imagination and creative ideas தோன்ற சந்தர்ப்பமாகிறது.
2. அதிக சுதந்திரம் (More Independence) உண்டு.
3. They can guide the game in anyway they choose. தாங்கள் விரும்பிய விளையாட்டை தாங்கள் விரும்பியபடியே விளையாடலாம்.

தனிமையில் விளையாடும் அனுபவம் வளர்ந்த பின்பும் தொடர் கிறது. இது வாழ்வுக்கு அவசியமாகிறது. ஏகாந்தமாக இருக்கும்போது மகிழ்வான, மனதுக்குப் பிடித்த செயல்களில் ஈடுபடுதல், மகிழ்வான நினைவுகளை மீள எடுத்து மகிழ்வான செயல்களை மனதில் ஓடவிடுதல், தனிமையை மகிழ்விக்கும், கவலைகளை விரட்டியடிக்கும் கருவியாகிறது.

வீட்டில் முக்கிய அலுவல்களில் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து விளையாட நேரமில்லாமல் அதிமுக்கிய பணியில் ஈடுபட்டிருந்தால் பிள்ளைகளைத் தனியாக விளையாட பழக்குங்கள். ஆரம்பத்தில் நீங்கள் சேர்ந்து விளையாடிவிட்டு நீங்கள் உங்கள் பணியைக் கவனிக்கும்போது அதை விளங்கப்படுத்திவிட்டு செல்லுங்கள். பிள்ளை தொடர்ந்து விளையாடட்டும். உங்களுக்கு அருகாமையில் உங்கள் கண் பார்வைக்குள் விளையாடட்டும், இடம் பெறட்டும்.

மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடல்:

குழந்தைகள் பிறருடன் சேர்ந்து பழகுதல், கதைத்தல், விளையாடுதல் போன்றவை குழந்தை உலகத்தை விரிவடையச் செய்கிறது. பலவித விளையாட்டுக்களை, விளையாட்டு முறைகளை, யுக்திகளை குழந்தை பார்க்கிறது, பழகுகிறது. சமூக உறவு மலர்கிறது. கதைத்துக் கொள்கிறார்கள், தங்கள் முறை வர விளையாடுகிறார்கள், தங்கள் அணியுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள், இன்னொருவரைப் பற்றிய எண்ணமும், அக்கறையும் உருவாகிறது.

சமூகத்திறன் மலர்கிறது:

அயலில் உள்ள பெற்றோர்கள் எல்லாம் சேர்ந்து கதைத்து நேரத்தையும் இடத்தையும் தெரிவு செய்து எல்லாப் பிள்ளைகளையும் ஒன்று சேர்த்து விளையாட ஒழுங்கு மேற்கொள்ளலாம்.

- சமநிலையில் விளையாட, பிள்ளைகளின் நலனின் அடிப்படையில் பொதுவாக யோசிக்க வேண்டும்.



- பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களும் தங்களுக்குள் நல்லுறவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் பழக சலபமாக இருக்கும். குழந்தைகள் சேர்ந்து விளையாட நண்பர்களாகி விடுகிறார்கள். வீட்டுக்கு வெளியில்

“உறவு” துளிர்க்க குழந்தை உலகம் படிப்படியாக விரிவடைகிறது.

பல குழந்தைகள் சேர்ந்து விளையாடும்போது முரண்பாடு, வாக்கு வாதம் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாது. வாக்குவாதம் ஏற்பட்டால்

நீங்கள் உடனே துள்ளிக்குதித்து அதில் தலையிடாதீர்கள். தங்களுக்குள்ளேயே பிரச்சனையைத் தீர்த்துக் கொள்ள சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள். தாங்களே முடிவெடுக்கட்டும். உங்களால் தீர்க்க முடியும் என்று கூறுங்கள். இங்கு கைகலப்பு ஏற்படாது பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளின் வாக்குவாதங்கள் சச்சரவுகளில் பெற்றோர் தங்களுக்குள் பகைமையை வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. நீங்கள் உடலாலும், அறிவாலும் பெரியவர்கள்.



பிள்ளைகளைப் பார்த்து உங்களால் தீர்க்க முடியும் என்று கூறி அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி தடங்கல் ஏற்படும் இடத்தில் சற்று அவர்கள் வயதுக்கேற்ற முறையில் விளக்கி தீர்வுகாண வழிவகுத்துக் கொடுங்கள். வளர்ந்தவர்களது உதவியை நாடும்போது நேர்மையான அடிப்படையில் அமைய வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டாது ஆட்களை மையப்படுத்தாமல் பிரச்சனையை மையப்படுத்தி விளக்குங்கள்.

உற்சாகமான விளையாட்டு (Active Play):

இது நம்பிக்கையை ஊட்டுகிறது, ஊக்கத்தைக் கொடுக்கிறது, அவதானத்தை வளர்க்கிறது. பிள்ளைகளை இயற்கையுடன் விளையாடப் பழக்க வேண்டும்.

eg: மலைகளில் ஏறி விளையாடல், ஆற்றங்கரைகளில் விளையாடல், இலைகுழைகளைப் பாவித்து விளையாடல், இயற்கையுடனான உறவை வளர்க்க வேண்டும். சுற்றுப்புறச் சூழலை அறிதல், இயற்கையைப் பேணுதல் ஜீவகாருண்யத்தை அறிதல் போன்ற குணங்கள் சேர்ந்து வளரும்.

பல்லின மக்கள், பல்லினக்கலாச்சார (multi ethno culture) மக்களுடன் சேர்ந்து குழந்தையிலிருந்தே விளையாட வேண்டும். இன, மொழி, மத, கலாச்சார, பிரதேச வேற்றுமையின்றிப் பழகி குழந்தை விளையாட வேண்டும். குழந்தைகள் உலகம் நாலா பக்கங்களிலும் விசாலமாக விரிந்து செல்ல வேண்டும். பெரியவர், வளர்ந்தவர், பெற்றோர்கள் பராமரிப்பாளர்கள், பாதுகாவலர்கள், குழந்தை நலன்களில் அக்கறை உள்ளவர்கள் அந்த உலகத்தை விரிவடையக் கவனிப்பது அவர்கள் பொறுப்பு.

தீங்கில்லாத, ஆபத்தில்லாத சிறு பிராணிகளுடன், பறவைகளுடன், கடல் பிராணிகளுடன் இரசிக்க, அவைகளுடன் சேர்ந்து பழக அன்புடன்

விளையாட சந்தர்ப்பங்கள் உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும், ஜீவகாருண்யம் சேர்ந்து வளரும்.

சுத்தமான காற்றும், இயற்கை ஒளியும், தூய்மையான நீரும், பயமற்ற சூழலும், நல்ல பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும், பிள்ளைகளில் அன்பு செலுத்துதலும் அடிப்படை உரிமைகள். இவை சரியாக அமையா விட்டால் உணவு, உறக்கம், உற்சாகம், திறமைகள் போன்றவை பாதிக்கப்படும்.

- கனடா போன்ற பனி விழும் நாடுகளில் வசிக்கும் குழந்தைகள் குளிர்கால விளையாட்டுக்களான ஸ்கேற்றிங், sledging, Skiing, hockey போன்றவற்றில் ஈடுபடச் செய்ய வேண்டும். வெண்மையாகப் பரவியிருக்கும் பனிகள் குழந்தைகளைக் கவரும். அவற்றில் விளையாட விரும்புவார்கள். பனியில் (snow) பிள்ளைகளுக்கு விளையாடலாம். பனியில் உருவங்கள் செய்தல். பந்து போல உருட்டி விளையாடுதல், விளையாடும்போது பிள்ளையின் கற்பனை வளர்ச்சியையும், சிந்தனையையும் தூண்டுகிறது.

விளையாடும்போது எப்பொழுதும் பிள்ளைகளுக்கு creative ideas களை வரவழையுங்கள். மகிழ்ச்சியை உற்சாகத்தை ஊட்டக்கூடிய இசையைக் கேட்கக்கூடியதாக அருகாமையில் ஏற்பாடு செய்யுங்கள். அறிவியல் தொடர்பான கதைகள், விளையாட்டுகள், நிகழ்ச்சிகள், சிந்தனைகளைத் தூண்டக்கூடிய creative ideas ஐக் கொடுக்கக் கூடிய நிகழ்ச்சிகளைப் பிள்ளைகள் பார்க்க வேண்டும்.

வெளியிடங்களில் (out door) பிள்ளை விளையாடும்போது பிள்ளையின் மனப்பலம், புத்திக்கூர்மை, தன்னம்பிக்கை, ஞாபக சக்தி, அவதானம், முழுமையான மன ஈடுபாடு, (concentration) எல்லாம் வளர்ச்சியடைகிறது.

தொலைக்காட்சியின் தாக்கம். "T.V":

நான் வாசிக்கும்போது பார், எழுதும்போது பார், தோட்டவேலை செய்யும்போது பார் என்று கூறி பிள்ளைகளையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள், T.V யில் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து அவர்களுக்கு விருப்பமான நிகழ்ச்சிகளைப் பாருங்கள். நிகழ்ச்சி முடிந்த பின்பு பிள்ளைகளுடன் அந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிக் கலந்து உரையாடுங்கள், அபிப்பிராயங்களைக் கேளுங்கள்.

தொலைக்காட்சி விளம்பரங்கள் சில வேளைகளில் மிருகங்கள் கதைப்பது போலவும், விளையாட்டுக்காரர்கள் ஆகாயத்தில் பறப்பது போலவும், மனிதர்களை அடித்து வீழ்த்துவது போலவும் அமைகின்றன. உண்மைக்கு மாறாகக் காட்டுகின்றன. குறுக்கிட்டுப் பிள்ளைகளை

இடைமறித்து பிள்ளைகளின் அபிப்பிராயங்களைக் கேளுங்கள். மிருகங்கள் பேசுமா? கார்கள் ஆகாயத்தில் பறக்குமா? ஒரு மனிதனை அடுத்தவன் அடித்து விழுத்தலாமா? அதன் உண்மை என்ன? நியாயம் என்ன? நீதி என்ன என்பதைத் தெளிவாக விளக்குங்கள்.

ஆரோக்கியமும் அறிவியலும் சேர்ந்து வளருவதுதான் வளர்ச்சி. அறிவியல் அற்ற வளர்ச்சியானது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் பிராணவாயு இல்லாத மாதிரி. பிள்ளை T.V பார்க்கப் போகிறேன் என்று சொல்லும்போது என்ன நிகழ்ச்சி? எப்படியான நிகழ்ச்சி பார்க்க விரும்புகிறாய் என்று கேளுங்கள். ஏன் அந்த நிகழ்ச்சி விருப்பம் என்றும் கேளுங்கள். அந்த நிகழ்ச்சி பிள்ளைகளுக்கு ஏற்புடைய தென்றல் அனுமதியுங்கள். இல்லையென்றால், காரணத்தை அவர்களது வயக்கேற்ற முறையில் கூறுங்கள்.

computer games கணினி விளையாட்டுக்கள்:

தயங்காது, என்ன மாதிரி விளையாட்டுக்களை பிள்ளைக்கு சிபாரிசு செய்கிறீர்கள் என்று பிள்ளையின் ஆசிரியர்களைக் கேளுங்கள். பிள்ளைக்கு நல்லது கொடுக்க வேண்டும், நல்லது செய்ய வேண்டும், எதிர்காலம் வளமாக அமைய வேண்டும். கணினி விளையாட்டில் கல்வி, அறிவியல் தொடர்பானவை ஏராளம் உண்டு. அவற்றைப் பார்க்கும் மற்றப் பெற்றோரின் ஆலோசனைகளையும் பெறுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் நலன் மிக முக்கியம். பிள்ளைகளுக்குத் தாங்களாக கணினிகளைப் பாவித்து விளையாட முயற்சி செய்ய சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுத்து அவர்களைத் தூண்ட வேண்டும். Hurrah! Hurrah! பிள்ளைகள் விளையாடுவதைப் பார்க்கும்போது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது, மன உளைச்சல் நீங்குகிறது. அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடும்பொழுது குழந்தைகளின் விளையாட்டு உலகத்திற்குள் சுலபமாகச் செல்கிறீர்கள். அங்கு புதுமைகள், பிரமிப்புக்கள், வியப்புகள், மகிழ்ச்சிகள் எல்லாம் காத்து இருக்கின்றன.

பிள்ளைகளின் பாதையில் தொடருவோம்
பிள்ளைகளின் தலைமையில் செல்வோம்
பிள்ளைகளின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவோம்
எம் எண்ணங்களைத் திணிக்காதிருப்போம்
எங்கள் விருப்பங்கள், அபிலாசைகளை விட
பிள்ளைகளின் விருப்பங்களிற்கும், அபிலாசைகளிற்கும்
முக்கியத்துவம் கொடுப்போம்.

குழந்தைகள் சத்தம், மழலை, சிரிப்புச்சத்தம் போன்றவற்றை record பண்ணி போட்டுக் காட்டுங்கள். தங்கள் குரலைக் கேட்டு மகிழ்வார்கள்.

பாகம் 3

(Part 3)

மனித விழுமியங்கள் (Liberal Human Values)

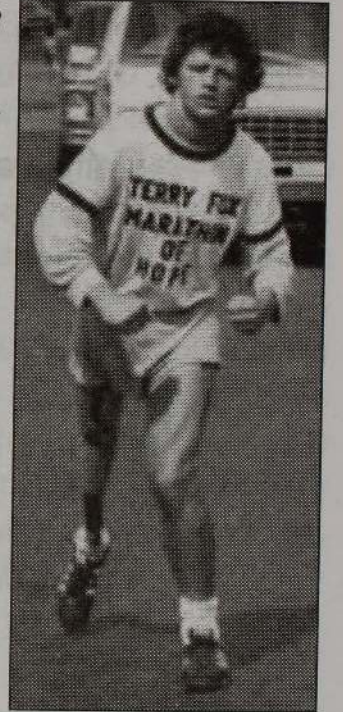
அத்தியாயம் 49

தான் இறக்கும் வேளையிலும் பிறர் உயிரைக் காக்க ஓடிய “இளைஞன்”

(Ran across Canada for fund raising to save others' lives when his days were being numbered)

ரெறி பொக்ஸ் (Terry Fox 1958 - 1981):

கனடாவைச் சேர்ந்த இந்த இளைஞனுக்கு 18 வயதில் ஏற்பட்ட எலும்புப் புற்று நோயால் (bone cancer) முழங்காலுக்கு மேற்பகுதியிலிருந்து சத்திர சிகிச்சை மூலம் வலது கால் நீக்கப்பட்டு செயற்கைக் காலுடன் வாழ்ந்தார். புற்றுநோய் வேகமாக அவரில் பரவியிருந்ததால் இறப்பது உறுதி செய்யப்பட்டிருந்தது. மரணப் படுக்கையிலிருந்த இந்த இளைஞன் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக்கு நிதி சேர்த்துக் கொடுக்க தீர்மானித்தான். உடலில் உயிருள்ளவரை ஓடக் கூடிய தூரம் ஓட முடிவெடுத்தான். 12.04.1980 ல் செயற்கைக்காலை (prosthetic leg) அறலான்றிக் சமுத்திரத்தில் நனைத்து ஈரமாக்கிவிட்டு தனது மரதன் ஓட்டத்தை ஆரம்பித்தான். இந்த முயற்சிக்கு “நம்பிக்கை மரதன் ஓட்டம்” (Marathon of Hope) எனப் பெயர் சூட்டப்பட்டது. கடும் குளிர், காற்று,



மழை, பனிமழை, இயற்கைச்சீற்றம் எல்லாவற்றையும் ஊடுருவி “நம்பிக்கை” யுடன் ஓடிக்கொண்டிருந்தார். உயிர்பிரியும் நாட்கள் அண்மித்துக் கொண்டிருக்கும் போதும் பிறரைப் புற்று நோயிலிருந்து காப்பாற்ற தன்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் தினம் 42 km தூரம் என்ற அடிப்படையில் 143 நாட்கள் தொடர்ந்து ஓடினார். புற்று நோய் தன் வேலையைச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டது. அக்கொடிய நோயை எதிர்த்து நம்பிக்கை தளராமல் ஓடினான். புற்று நோய் அவனது உடலில் பரவி அவனது ஒரு சுவாசப்பையை (lungs) பெரிதும்

பாதித்துவிட்டது. தொடர்ந்து ஓட உடம்பு ஒத்துழைக்கவில்லை. ஆரோக்கியம் குன்றிவிட்டது. உயிருடன் போராடினார். 5373 Km தூரம் வரை தனது காலடியைப் பதித்த இந்த நம்பிக்கை வீரன் (24 Million Dollar) ஐ தன் நன்கொடையாக வழங்கி 28.06.1981ல் நம்பிக்கை தளராமல் இறந்தான். கனடா சோக மயமானது.

தான் இறக்கும் வேளையிலும் பிறரின் நலத்தில் அக்கறை செலுத்தியவர் இவர். வருடா வருடம் புரட்டாதி மாதம் Terry Fox run உலகில் பல பாகங்களிலும் அவ்விளைஞனை நினைவு கூர்ந்து, ஓடிச் சேரும் பணத்தை Terry Fox Foundation மூலம் புற்று நோய் ஆராய்ச்சிக்கு வழங்குகின்றனர்.

அத்தியாயம் 50

நன்றி ஒருவருக்குச் செய்தக்கால்...

(One who has done any good would be a return there of...)

கண்டர் விமான நிலையம் (Gander Airport) 09.11.2001

செப்ரம்பர் 11ம் திகதி, செவ்வாய்க்கிழமை, காலை, ஜெர்மனியின் பிரான்பர்ட் நகர விமானநிலையத்திலிருந்து புறப்பட்டோம். வடஅட்லாண்டிக் சமுத்திரம் மேலாகப் பறந்துகொண்டிருந்தோம். பறக்கத் தொடங்கிய ஐந்தாவது மணிநேரம் திடீரென விமானக் கட்டுப்பாட்டு அறையின் கதவு திறந்தது. என்னை உள்ளே அழைத்தார்கள்.

உள்ளே சென்றேன். விமானப் பணியாட்கள் அனைவரினதும் முகங்கள் வெறிச்சோடி இருந்தன. வந்திருந்த செய்தியொன்றின் அச்சப் பிரதியை விமானத்தை ஓட்டிக்கொண்டிருந்த கப்டன் என்னிடம் நீட்டினார். அதில் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.

“ஐரோப்பிய நாடுகள் மற்றும் அமெரிக்க மானிலங்கள் யாவிலும் உள்ள விமான நிலையங்கள் இறங்குதுறைகள் எல்லாமே மூடப்பட்டு இருக்கின்றன. உங்களுக்கு மிக அருகிலுள்ள விமான இறங்கு துறையில் விமானத்தை இறக்கியபின் எந்த விமான நிலையமென எங்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்” என்றிருந்தது.

இந்தச் செய்தி டெல்டா எயர்லைன்ஸ் தலைமையகத்தில் இருந்து எங்களுக்கு வந்திருந்தது. எவருக்குமே இந்தச் செய்தியின் அர்த்தம் என்னவென்று புரியவில்லை. ஏதோ ஓர் இக்கட்டான நிலையில் இருக்கிறோம் என்பது மட்டும் புரிந்தது.

பக்கத்திலுள்ள விமானநிலையம், ஐந்நூறுமைல் தொலைவில் கனடாவின் நியூபவுன்ட்லன்ட் மாநிலத்தில் இருக்கும் கண்டர் விமான நிலையம் தான் என்பதைக் கப்டன் உடனடியாகத் தெரிவு செய்தார். விமானத் துறையிலே இறங்குவதற்கு கனடிய நாட்டு விமானப்

போக்குவரத்துக் கட்டுப்பாட்டாளரிடம் அனுமதி கேட்டார். அனுமதியும் உடனே கொடுத்தனர். நாங்கள் இறங்குவதற்குத் தயார் செய்துகொண்டிருந்த நிலையில் இன்னொரு செய்தி வந்தது.

நியூயார்க்கில் போராளிகள் சிலர் பறந்து கொண்டிருந்த சில விமானங்களைக் கைப்பற்றியுள்ளதாகவும் செய்தியில் இருந்தது.

நாங்கள் பயணிகளுக்குப் போய்த் தகவலைச் சொன்னோம். விமானத்தின் சில பழுதுகள் காரணமாகக் கண்டர் விமானத்துறையில் தரையிறங்கப் போகிறோம், அதைச்சரிசெய்துவிட்டுத் திரும்பவும் நியூயோர்க்கிற்குப் பயணம் தொடரும் என்று அறிவித்தோம்.

இந்த அறிவிப்பு பயணிகளிடையே முணுமுணுப்பை ஏற்படுத்தியது. நாற்பத்தைந்து நிமிடங்களில் நாங்கள் கனடாவில் கண்டர் விமானநிலையத்தில் தரையிறங்கினோம்.

அப்போது கண்டர் நேரம் இரவு பன்னிரண்டு மணி. ஏற்கெனவே சுமார் இருபது விமானங்கள் தங்கள் பயண இலக்கை மாற்றி அங்கு தரையிறங்கியிருந்ததை அவதானித்தோம். இவற்றை ஜன்னலினுடாகப் பார்த்த பயணிகள் இன்னும் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளானார்கள்.

“நாங்கள் இயந்திரக்கோளாறு காரணமாகத் தரையிறங்கவில்லை. அமெரிக்காவில் விமானங்கள் கடத்தப்பட்டுப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இங்கே நாம் அனைவரும் விமானத்தினுள் இருக்க வேண்டும் அடுத்த அறிவித்தல் வரும் வரை” என்ற உண்மையை அப்பொழுது கூறினார் விமானக் கப்டன்.

கனடிய அரசாங்கத்தின் பொறுப்பில் நாங்கள் இருந்தோம். விமானத்திலிருந்து பயணிகள் இறங்க அனுமதியைக் கனடா தரவில்லை. விமானக் காவல்துறை அதிகாரிகள் மட்டும் வாகனத்தில் வந்தனர். சுற்றிப் பார்த்தனர். அங்கு வந்திருந்த பிற விமானங்களுக்கும் சென்றனர்.

அடுத்த சில மணிநேரங்களில் இன்னும் பல விமானங்கள் தரையிறங்கின. கண்டர் விமானத்துறை நிறைந்தது. மொத்தம் ஐம்பத்தி மூன்று விமானங்கள் தரையிறங்கியிருப்பதாக எங்களுக்குத் தெரிவித்தனர்.



“நியூயோர்க்கின் உலக வியாபார மையம் இருந்த 196 மாடிக் கட்டடம், வாஷிங்டன் பென்டகன் இராணுவக் கட்டடம் யாவும்

போராளிகளின் தாக்குதலில் அழிந்துள்ளன” என்று கனடியக் கட்டுப் பாட்டாளர் கூறினார்.

எங்களுக்கு அமெரிக்காவினுள் செல்ல ஏன் அனுமதி மறுக்கப் பட்டது? இங்கே ஏன் இறங்கியுள்ளோம் என்பது அப்போதுதான் புரிந்தது. நியூயோர்க்கின் உலக வியாபார மையக் கட்டடம் இடிந்து விழுந்ததாகவும் கடத்தப்பட்ட இன்னொரு விமானம் தரையில் விழுந்ததாகவும் செய்திகள் வந்தன.

இந்தச் சிறிய விமானத்துறையிலே மொத்தமாக 53 விமானங்கள் தரையிறங்கின. ஒவ்வொரு விமானத்திலிருந்தும் பயணிகள் வெளியே இறங்க வசதியுண்டு. மாலை 6:00 மணிக்குப்பின் நீங்கள் வெளியே இறங்கலாம் என்று அந்தக் கண்டர் விமானக் கட்டுப்பாட்டாளர் எங்களுக்குத் தெரிவித்தார். மருத்துவ வசதி, குடிதண்ணீர் வசதி, கழிவுப் பொருள் வசதி யாவும் எங்களுக்குச் செய்து தரலாம் என்று கூறினர்.

அன்று இரவை விமானத்தினுள் அமைதியாகக் கழித்தோம். எங்கள் பயணிகளுள் 8 மாத கர்ப்பிணிப்பெண் ஒருவரிருந்தார். ஆனால் பிரச்சனை எதுவும் இருக்கவில்லை.

மறுநாள் காலை 10:30 மணியளவில் பள்ளிக்கூடப் பேருந்துகள் வந்து நின்றன. நாங்கள் விமான நிலையத்திற்குள் சென்றோம். குடிவரவு அதிகாரிகள் நுழைவனுமதி கொடுத்தனர். செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினர் வந்து எங்களைப் பொறுப்பேற்றனர்.

இந்தக் கட்டத்தில் விமான ஓட்டியும் விமானப் பயணிகளும் வெவ்வேறாகப் பிரிந்தோம். விமானப் பணியாட்களான எங்களைச் சிறிய விடுதிக்கு அழைத்துச் சென்றனர். பயணிகளை எங்கு கூட்டிச் செல்கிறார்கள் என்று அறிய முடியவில்லை.

‘கண்டர்’ மிகச் சிறியதோர் ஊர். இந்த ஊரின் ஜனத்தொகை 10,400 பேர். நியூயோர்க்கில் நடந்த போராளிகளின் நடவடிக்கை காரணமாக உலகின் பல்வேறு பாகங்களிலிருந்தும் விமானங்களில் 10,200 பேர் வந்திறங்கியுள்ளனர். உணவும் தங்குமிட வசதியும் எங்கள் அனைவருக்கும் செய்துதர வேண்டிய நிலைமையில் கனடிய அரசாங்கம் உள்ளது. விடுதிகளில் ஓய்வெடுங்கள். அமெரிக்க விமான இறங்கு துறையை மீண்டும் திறப்பார்கள். அதன்பின் அமெரிக்கா செல்ல ஏற்பாடு செய்வோம் எனக் கனடிய அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

இரண்டு விமானங்களால் உலக வியாபார மையக் கட்டடங்களை நியூயோர்க்கில் போராளிகள் மோதித் தகர்த்திருக்கிறார்கள் என்ற செய்திகளை விடுதித் தொலைக்காட்சிகளில் கண்டோம்.

இதற்கிடையில் நிறையநேரம் எமக்கிருந்தது. கண்டர் ஊர் மக்களோ மிகவும் பண்பானவர்கள். விமான மனிதர்கள் என எம்மை அழைத்தனர். அந்தச் சிறிய ஊரை நாம் எல்லோருமாகச் சுற்றிப் பார்த்தோம். அந்த ஊர் மக்களின் உபசரிப்பை ஏற்றோம். எம் பொழுதைச் சிறப்பாகக் கழித்தோம்.

இரண்டு நாட்கள் கழிந்தன. எங்களை விமானத்திற்குத் திரும்பி அழைத்தனர். பயணிகளும் வந்து சேர்ந்தனர். பயணிகளுக்கு என்ன நடந்தது என்பதை அப்பொழுதுதான் தெரிந்து கொண்டோம். அவர்கள் அனைவரும் சொன்ன செய்திகள் நம்ப முடியாதவையாக இருந்தன.

கண்டர் ஊரைச் சுற்றிய 75 கிலோமீட்டர் வட்டாரத்தில் அனைத்துப் பள்ளிகளுக்கும் விடுமுறை. பெரிய மண்டபங்களில் நிகழ்ச்சிகள் இரத்து. அவை விமானப்பயணிகள் தங்குவதற்கு ஏற்றவாறு மாற்றப்பட்டன.

கட்டில்களும், படுக்கைகளும், தூங்கும் பைகளும் தலையணைகளும் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். பள்ளி மாணவ மாணவிகளும் இந்த விமானப்பயணிகளுக்கு உதவினர். எங்கள் விமானத்திலிருந்த 218 பயணிகள் கண்டர் சிற்றூரிலிருந்து 45 கிலோமீட்டர் தூரத்திலிருந்த ஊலாயிபோர்ட் என்னும் சிற்றூரின் பள்ளிகளில் தங்க வைக்கப்பட்டனர்.

கூட்டத்திலிருந்து தனியே தங்க விரும்பும் பெண்களுக்குத் தனியே வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்பட்டன. குடும்பத்தினர் ஒரே இடத்தில் வைக்கப்பட்டனர். வயதானவர்களைத் தனியார் வீடுகளில் தங்க வைத்தனர்.

அவசர பல் சிகிச்சை வைத்தியச் சேவையும் ஏனைய வைத்தியச் சேவையும் தேவைப்பட்டால் பெறலாம் எனக் கூறப்பட்டது. அந்தக் கர்ப்பிணிப்பெண் அவசரசிகிச்சை நிலையத்திற்குப் பக்கத்தில் தங்கினார். பயணிகள் யாவரும் ஒருநாளைக்கு ஒருமுறை தொலைபேசியில் பேசவும் மின்னஞ்சல்கள் அனுப்பவும் ஏற்பாடுகள் செய்தனர்.

விரும்பியவர்களுக்குச் சுற்றுலாப்பயண ஏற்பாடுகள் செய்தனர். அங்கிருந்த துறைமுகத்திற்கும் ஏரிகளுக்கும் படகில் சுற்றுலா சென்றனர் சிலர். இன்னும் சிலர் அங்கிருந்த காடுகளிற்குச் சென்று சுற்றிப் பார்த்தனர்.

அடுமனைகள் (பேக்கரி) நீண்ட நேரம் திறந்திருந்தன. தேவையான ரொட்டிகளைத் தயாரித்து விநியோகித்தனர். ஊரிலிருந்த மக்கள் அனைவரும் தத்தம் வீட்டில் உணவு சமைத்து விமானப் பயணிகள் தங்கியிருந்த இடத்திற்கு எடுத்துச் சென்று விருந்து வைத்தனர்.

சலவைக் கூடங்களில் துணிகளைச் சலவை செய்து தந்தனர். பயணிகளின் பெட்டிகள் யாவும் விமானத்திலிருந்ததால் இந்த ஏற்பாடு அவசியமாக இருந்தது.



சுருக்கமாகச் சொன்னால் தவித்த விமானப் பயணிகளின் அனைத்து தேவைகளையும் குறைவின்றி நிறைவு செய்தனர். இந்த உபசரிப்பின் சிறப்பை விமானப் பயணிகள் அழுது, அழுது கூறினார்கள். அமெரிக்க விமான

இறங்கு துறைகளைப் போக்குவரத்துக்குத் திறந்தனர். குறித்த நேரத்தில் சரியான விமானத்திற்கு ஒவ்வொரு பயணியையும் தவறவிடாமல் கொண்டுவந்து சேர்த்ததை 'அபாரம் அபாரம்' என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

பயணிகள் விமானத்தில் ஏறி அமர்ந்தனர். ஒருவரை ஒருவர் பெயர் சொல்லி அழைத்தனர். உல்லாசப்பயணம் போலிருந்த 2 நாட்களின் நினைவுகளைப் பேசிப் பேசி மகிழ்ந்தனர். தொலைபேசி எண்களையும் முகவரிகளையும் பரிமாறிக்கொண்டனர். பயணிகளுக்குள் பாச உணர்வு பெரிதாக மலர்ந்து இருந்தது.

இதற்கிடையில் புதுமையான நிகழ்வு நடந்தது. பயணிகளுள் ஒருவர் சில வார்த்தைகள் பேச விரும்பினார். விமானத்தின் ஒலிபெருக்கி வசதியைக் கேட்டார். சாதாரணமாக இவ்வாறு நாம் அனுமதிப்பதில்லை. ஆனால் இதுவோ ஒரு புதுமையான நிகழ்வு, ஆகவே ஒலி வாங்கியை அவரிடம் கையளிக்கிறோம் என்றார் விமானக் கப்டன்.

அப்பயணி பேச ஆரம்பித்தார். “நாம் கடந்த 3 நாட்களாக உலூயி போர்ட் மக்களின் விருந்தாளிகளாக இருந்தோம். எமது எல்லாத் தேவைகளையும் அவ்வூர் மக்கள், மாணவர்கள், குழந்தைகள் யாவரும் குறையில்லாது கவனித்துக் கொண்டனர்.”

அவரது நா தழுதழுத்தது. மேலும் சொன்னார். “நாம் ஏதாவது அந்த ஊர் மக்களுக்குச் செய்ய வேண்டும். டெல்டா பயண எண் 15 என்ற பெயரில் நம்பிக்கை நிதியம் ஒன்றை ஆரம்பித்து அந்த ஊர் மேல்நிலைப்பள்ளி மாணவர்கள் பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கப் புலமைப்பரிசில்கள் வழங்குவோம்” என்றார். விரும்பும் தொகையை அன்பளிக்குமாறு அனைவரையும் கேட்டார். அமெரிக்க டொலர்கள் 14,500 (இலங்கை ரூ 15 இலட்சங்கள்) மேல் சேர்ந்தது.

வேர்ஜீனியாவைச் சேர்ந்த ஒரு பெரிய நிறுவன நிர்வாக இயக்குனர் பயணிகளுள் ஒருவர். சேர்ந்த தொகைக்கு ஈடான தொகையை அவர் கொடுத்தார். நம்பிக்கை நிதியப் பொறுப்புக்களையும் தான் பொறுப்

பேற்பதாக அறிவித்தார். டெல்டா எயர்லைன்ஸ் நிறுவனத்திடமும் உதவி கோரப் போவதாக அறிவித்தார்.

இந்த நம்பிக்கை நிதியம் எல்லாமாகப் 15 இலட்சம் டாலருக்கு (இலங்கை மதிப்பு 2 கோடிக்கு) உயர்ந்தது. உலாயி போர்ட்டிலுள்ள 134 பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் முழுப் படிப்புச் செலவையும் இந்த நிதியம் பொறுப்பேற்றது.

இந்த நிகழ்வு நமக்குக் கற்றுத் தரும் பாடம் என்ன? நாம் தெரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு பெரிய உண்மை என்ன?

உலகத்தில் எங்கோ ஒரு மூலையில் இருக்கும் மக்கள், தங்கள் ஊரூள் திணிக்கப்பட்ட மக்கள் மீது, தன்னலம் பாராது எத்துணை உதவி செய்தார்கள்!. இது மனித நேயத்தின் எடுத்துக்காட்டு, அன்பின் உச்சம் எனக் கூறலாம்.

எவ்வளவோ வன்முறை நிகழ்வுகளுக்கு நடுவே, உலகத்தில் இன்னும் நல்ல மனமுடையவர் பலர் இருக்கின்றார்கள் என்பதை இந்த நிகழ்வு உறுதி செய்கிறது. பிரச்சனைகள் வெடிக்கும்போது நல்ல மனிதர்கள் இயல்பாகவே உதவிக்கரம் நீட்ட நிச்சயம் முன்வருவார்கள்.

நன்றி ஒருவர்க்குச் செய்தக்கால் அந்நன்றி
என்று தருங்கொல் என வேண்டா - நின்று
தளரா வளர்தெங்கு தானுண்ட நீரைத்
தலையாலே தான்தருத லால். (ஒளவையார்)

(பிரமிப்பூட்டும் உண்மைக்கதை. டெல்டா விமான பயண எண் 15இல் பணியாற்றிய விமானப் பணிப்பாளர் ஒருவர் எழுதியது. ஆங்கிலத்தில் அனுப்பியவர் செல்வரத்தினம் சரவணன், மொஸ்கோ. தமிழாக்கம் தேசபந்து தெ. ஈஸ்வரன், இலங்கை.)

பின்குறிப்பு: இவ்விபரத்தை தெ. ஈஸ்வரன் அவர்கள் எழுதிய “ஈஸ்வரனின் சிறுகதைகள்” என்ற நூலில் இருந்து எடுத்துள்ளேன்.....
நன்றி



(கொழும்பில் வசிக்கும் தேசபந்து தெ. ஈஸ்வரன் அவர்கள் எழுத்தாளரும், பல பொது அமைப்புக்களின் தலைவரும், பிரபல சமூக சேவகரும், தேயிலை ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவன (Eswaran Brothers LTD) உரிமையாளரும், மொறீஷியஸ் நாட்டின் முன்னாள் இலங்கை விசேட தூதுவரும் ஆவார்).

அத்தியாயம் 51

உலக சமாதானத்தை நோக்கிய சிறுவன்

(The boy who aimed towards the world's peace)

Mathew J.T. Stepanek (1990 - 2004)

இவர் உடல் செயலிழந்து wheel chair ல் அமெரிக்காவில் வாழ்ந்தார். உலக சமாதானத்தை நோக்கிய சிறுவன் கழுத்தில் துளைபோட்டு இணைப்பு உடன் வாழ்ந்தார். அவரது wheel chair ஒரு நடமாடும் மருத்துவமனைபோல காணப்படும்.



இச்சிறுவன் பலதடவை அமெரிக்க தொலைக்காட்சியில் தோன்றியுள்ளார். அவரைப் பல தொலைக்காட்சிகள் நேர்காணல் செய்துள்ளன. உலக சமாதானத்துக்காக கவிதைகள் இயற்றி உலகில் பல பாகங்களுக்கு e-mail மூலம் அனுப்பினார். இவரது கவிதைத்தொகுதி நூலாக வெளிவந்துள்ளது. மூன்று வயதிலிருந்து இவர் எழுதிய கவிதைகள் நூலில் காணப்படுகின்றன. Paediatric Nursing Society of America 2002ம் ஆண்டு இச்சிறுவனுக்கு "The Children's hope Medal of Honour"; "the Verizon Courage Award"; "The Humanitarian Award" ஆகிய உயர்விருதுகள் வழங்கி கௌரவித்துள்ளது. America வில் Maryland State Goodwill Ambassador; National Goodwill Ambassador ஆகவும் நியமிக்கப்பட்டார். இச்சிறுவன் Muscular Dystrophy நோயினாலே தனது வாழ்நாள் முழுக்க பாதிக்கப்பட்டிருந்து தனது 14 வயதில் இறந்து போனார். தனது சிறுவயதிலே இறந்து போவேன் என்று தெரிந்திருந்தும் தனது வாழ்க்கையை முழுமையாகவே வாழ்ந்தார். உலகத்தையும், உலக மக்களையும், சமாதானத்தையும் நேசித்த இந்த சிறுவனின் ஒரு சில கவிதைகளை இங்கு பார்ப்போம்.

Celebrate the world:

We had cake at school today
It was a celebration
But it wasn't any body's Birthday;
It was a celebration of the world
The world needs a Birthday celebration
The world has lots and lots of friends
And I am one of the world's friends
So I celebrated today
I said thank you to the world
And thank you to God for the world,
And also, thank you for the cake
That made it a celebration of life (July 1994 - 4yrs.old)

About meanings:

When Life is good
It means you are growing up
And when you are growing up
It means life is good (February 2000)

Children at heart:

My mom and I
Will always be children at heart
We will always cherish
The magic of imagination
The excitement of adventure,
And, the importance of playing
My mom and I
Will always be children at heart...
For we know how to celebrate life (July 2000)

Shades of life:

The colour of sky
is blues and greys,

The colour of earth
Is green and browns,
The colour of hope
is rainbows and purple,
And the colour of peace
is people, together

(Jan 2002)

Resolution Invocation:

Let this truly be
The celebration of A New Year
Let us remember
The past, yet not dwell in it
Let us fully use
The present, yet not waste it
Let us live for
The future, yet not count on it
Let this truly be the celebration of
A New year
As we remember and appreciate
And live rejoicing
With each other

(Jan 2002)

அத்தியாயம் 52

சிறுமி அமைத்த உலக சமாதான மண்டபம்:

(A small Girl's World peace Memorial Hall)



1945ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் 6ம் திகதி காலை 08:45 மணிக்கு ஜப்பான் நாட்டிலுள்ள ஹிரோஷிமா (Hiroshima) ஒரு நொடிப் பொழுதில் சாம்பலாகியது. மனித குலத்தை நிர்மூலமாக்கிய atomic bombன் தாக்கத்தை முதன்முதலில் உணர்ந்தவர்கள் அம்மக்களே.

அமெரிக்கா தான் தயாரித்த atomic bomb ஐ பரீட்சித்துப் பார்த்த நகர்தான் ஹிரோஷிமா நான்கு இலட்சம் மக்கள் வாழ்ந்த அந்த நகரில் அனல் சூறாவளியினாலும் (Fire Storm) கதிரியக்கத்தினாலும் (Radiation) மக்கள் இறந்தனர். உயிரோடு தப்பியவர்கள் கதிரியக்க தாக்கத்துக்கு உள்ளானார்கள். சடோக்கா சசாக்கி (Saddako Sasaki) என்ற 10 வயது சிறுமி கதிரியக்கத்தால் ஏற்பட்ட இரத்தப் புற்று நோய்க்கு (Leukemia) சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் போது ஜப்பானியர்கள் அமைதிக்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் அடையாளமான நாரையை (crane) வர்ணத்தாள்களில் 1000 செய்து சமாதானத்தின் அடையாளமாக ஆகாயத்தில் பறக்கவிட எண்ணினர். 900 நாரைகளைச் செய்து முடித்து மிகுதி 100 செய்யவேண்டிய நிலையில் அச்சிறுமி இறந்து விட்டார். அச்சிறுமியின் அபிலாசையை பாடசாலைச் சிறுமிகள் மிகுதி 100 நாரைகளை முடித்து ஆகாயத்தில் பறக்க விட்டு சடோக்கா சசாக்கின் எண்ணத்தை நிறைவு செய்தனர். இச்சிறுமியின் எண்ணம் அங்கு குழந்தைகள் சமாதான ஞாபகார்த்த மண்டபம் (Children peace memorial) அமைக்க காரணமாக அமைந்து விட்டது. இன்றும் அங்கு சிறுவர்கள் 1000 நாரைகள் செய்து அத்தினத்தில் பறக்க விடுகின்றனர். அம்மண்டபத்தினுள் அச்சிறுமிக்கான மௌன அஞ்சலியும் செலுத்து கிறார்கள்.

நியூ யோர்க் நகரிலுள்ள (U.N.O.) ஐ.நா.சபை மண்டபத்தில் கிரேசி மாநகர் தாக்குதலுக்கு உள்ளானபோது அங்கிருந்த கருங்கல்லிலான புத்தர் சிலையைப் பார்த்தபோது atomic bombன் உக்கிரத்தை உணரக் கூடியதாக இருந்தது. - ஆசிரியர்.

அத்தியாயம் 53

சமுதாய விழிப்புணர்வு

(Social Awareness)

குழந்தையின் உயிர் காத்த அன்பு உள்ளங்கள்
(Lovable souls who saved the Toddler's life)

கனடாவிலுள்ள Edmonton நகரில், 2015ம் ஆண்டு மாசி மாதம், கடும்குளிரில் (-20), மூடு பனிக்குள், Erike Nord என்ற 18 மாதக்குழந்தை வீட்டுக்கு வெளியில் குப்புற வீழ்ந்து கிடந்தான். தனியே வாழும், பொருளாதார வசதி குன்றிய தாய் வீட்டிற்குள் ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருந்தார். 1.5 மணித்தியாலமாக கொட்டும் பனியில் பாதி உடல் மூடப்பட்டு விட்டது. அயலவர்கள் தற்செயலாகக் கண்டு தகவல் கொடுத்ததன்பேரில் ஆம்புலன்ஸ் குழந்தையை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு விரைந்தது. ஆம்புலன்ஸ் வாகனத்தில் சென்ற தாதிமார் குழந்தையின் இருதயம் இயங்கவில்லை எனக் கூறினர். அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் டாக்டர்கள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கினர். அனுமதிக்கப் படும்போது இருதயம் இயங்கவில்லை. ஆனால் மூளை பாதிக்கப் படவில்லை என்கின்றனர் டாக்டர்கள். டாக்டர்களின் தீவிர சிகிச்சையால் பிள்ளை உயிர் பிழைத்துவிட்டது. ஆனால் கால்விரல்களும் கைவிரல்களும் விறைத்திருந்ததால் இரத்த ஓட்டம் இல்லை. விரல்கள் சத்திர சிகிச்சை மூலம் நீக்கப்பட வேண்டும் என்றனர். பின் அது அவசியமில்லை எனக்கூறினர். “அதிசயக் குழந்தை” என்று ஊடகங்களின் தலையங்கச் செய்தி நாட்டில் செய்தியானது. அயலவர்கள் சமூக உணர்வுடன் தொழிற்பட்டு குழந்தைக்குப் பல குளிர்உடைகள், படுக்கை, படுக்கை விரிப்புகள், தொப்பிகள், காலுறைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் என்று அன்பளிப்புக்களை அன்பாகக் கொடுத்தனர். ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று விளையாட்டுக்கள் காட்டி பிள்ளையை மகிழ்வித்தனர். மனவேதனைப்பட்டு உளவியல் ரீதியாகத் தாய் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க உற்சாகம் ஊட்டும் கதைகளும், தாய்க்கு வேண்டிய ஒத்தாசை உதவிகளையும் பொது மக்கள் செய்தனர். வீட்டுக்குள் சென்று குழந்தையைப் பராமரித்து தாய்க்கு ஓய்வும்

கொடுத்தனர். பலவிதமான வாழ்த்துக்கள் டாக்டர்களுக்கும், தாதிமார்களுக்கும், ஊழியர்களுக்கும் பொதுமக்கள் எழுதி எடுத்துச் சென்றனர். இவர்களின் உதவியினால் தாய் தனக்கு ஏற்பட்ட மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளியே வருவதற்கு உதவியதுடன் பிள்ளையையும் உற்சாகமாகப் பராமரிக்க முடிந்தது. கறுப்பினத்தவரான அவர்களுக்கு சகல இனத்தவரும் மனித நேயத்துடன் உதவி செய்தனர்.

பாதிக்கப்பட்டவரது நலனுக்கு எப்படி உதவலாம் என்று புத்திக் கூர்மையாக இயங்கிய அம்மக்கள் சமுதாய விழுமியத்துக்கு (Social Values) முன் உதாரணமாகிறார்கள்.

ஓர் நிகழ்வு:

சமுதாய விழுமியம் (social values)

19.02.2015 காலை கனடிய தொலைக்காட்சிகள், வானொலிகள் ஒரே செய்தியை மீண்டும் மீண்டும் ஒளி பரப்பினார்கள். தாத்தா, பாட்டி வீட்டில் இரவு தங்கிய Elijah Marsh என்ற 3 வயதுக் குழந்தையைக் காணவில்லை.

பொது மக்கள், பொலிசார், வான் ஊர்தித்தேடல் எல்லோரும் தேடலில் ஈடுபட்டார்கள். அன்று Toronto வில் பனிமழை, அதனைத் தொடர்ந்து -30ல் கடும்குளிர் நிலை. இந்தக் காலநிலை தேடுதலை மேலும் துரிதப்படுத்தியது. தாத்தா பாட்டி வசித்த அந்த மாடிக் கட்டிடத்தின் பாதுகாப்புக் காமெராவை



(Camera) முடுக்கி விட்டுப் பார்த்த பொலிசுக்கு மேலும் அதிர்ச்சி. விடியற்காலை அந்த 4 மாடிக் கட்டிடத்தின் பிரதான நுழைவாயில் கதவைத் திறந்து தனியாக வெளியே போவதற்கு ஆயத்தமாக நிற்பது பதிவாகியுள்ளது. Elijah டயப்பர், TShirt, Boots உடன் மட்டும் நின்றிருந்தார். இதுதவிர, குளிர்கால உடையில்லாமல் இரத்தத்தை உறையவைக்கும் இந்தப் பனிக்குளிரில், சீரான வெயில்கால உடையுடன், அக்கடும் குளிரில் 3 நிமிடம் வெளியில் நின்றாலே அஜானுபவான் தோற்றம் கொண்ட பலசாலியே விறைத்து விடுவார். அன்றைய காலநிலை அப்படியானதே.

வானொலியும், தொலைக்காட்சியும் தங்கள் சேவையைத் திறம்பட ஆற்றிக் கொண்டிருந்தன. ரொறன்ரோ மாநகரில் ஒவ்வொரு

வரும் தங்கள் வீட்டுப்பிள்ளையை காணாதது போன்ற ஏக்கத்தில் இருந்தனர். நிறம், இனம், மொழி கடந்த உணர்வில் அனைவரும் ஒன்றானார்கள். இக்குடும்பம் கறுப்பு இனத்தைச் சார்ந்தது. அயலில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டின் நாலா பக்கத்திலும் தங்கள் வீட்டுப் படிக்கட்டுகள், வீட்டுக்குப் பக்கத்திலுள்ள தெருக்கள் எல்லா இடங்களிலும் தேடினர். சல்லடை போட்டுத் தேடினார்கள்.

காலை 10 மணி அளவில் இப்பிள்ளை காணாமல்போன வீட்டிலிருந்து 300 அடி தூரத்தில் முற்றாகப்பனியால் மூடப்பட்டிருந்த இக்குழந்தையைக் கண்ட ஒருவர் பொலிசுக்குத் தகவல் கொடுத்தார். பனிக்குவியலுக்கு மேலால் Tshirt தெரிந்ததால் போய் உற்று நோக்கிய போது சிறுவன் எனக் கண்டுபிடித்தனர். உடலில் எதுவித இயக்கமுமில்லை (no vital signs) உடல் விறைத்திருந்தது. டாக்டர்கள் தீவிரமாக இயங்கினர். குழந்தை இறந்து விட்டதை ஊர்ஜிதம் செய்தனர்.

அக்குழந்தையின் பெயரால் ஞாபகார்த்த நிதி (memorial fund) வங்கியின் ஊடாக அயலவர்கள் ஆரம்பித்தனர். 2 நாட்களில் 175,000 டாலர்கள் நிதி சேர்ந்துள்ளது. தொடர்ந்தும் மக்கள் பணம் அனுப்பினர். அயலவர்கள் இன, மொழி, பேதம் இல்லாது அக்குடும்பத்துக்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்து பணம் கையளித்ததுடன்லாது சிலர் வீட்டுக்கும் சென்று உதவினர். குழந்தை இழந்த கவலையில் உள்ளவர்கள் மன அழுத்தத்துக்குள்ளாகாமல் இருக்க வேண்டும் என்ற சமுதாய உணர்வே மக்கள் மத்தியிலிருந்தது.

இப்பிள்ளையின் அன்னை ஆஸ்பத்திரியில் இரவு நேர பணியாளர். தனது பெற்றோரின் பாதுகாப்பில் பிள்ளையை விட்டுவிட்டு வேலைக்குச் செல்வார். அவர்கள் நடுத்தர வியதைத் தாண்டியவர்கள். முதுமையானவர்கள் அல்ல. அவர்கள் ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருக்கும்போது இக்குழந்தை கதவைத் திறந்து கொண்டு வெளியேறிவிட்டது. Winter Boots அணிந்து கொண்டு சென்றுள்ளார். 2ம் மாடியிலிருந்து கீழ்மாடிக்குச் சென்று நுழைவாயில் கதவைத் திறந்து சென்றுள்ளார். 3 கதவுகள் தாண்டியுள்ளார். 3 வயதுப்பிள்ளை அனைத்தையும் இலகுவாக செய்துள்ளது வியப்பாக இருக்கிறது.

தாய்: நான் எங்கு சென்றாலும் என் கையை இறுகப் பிடித்துக் கொள்வான், வீட்டின் Car parking க்கு போகும்போதும் பிடித்த கையை விட மாட்டான். இப்படிப் போவதற்கு அவனுக்கு எப்படித்

அத்தியாயம் 54

சமூக உணர்வு (Social Sense)

சிறுமிகளின் கல்விக்குக் குரல் கொடுத்தார்,
நாடி வந்தது நோபல் பரிசு
(Campaigned for Girl's Education, Awarded Nobel Prize)

10.10.2014 அன்று உலகத்தில் அதி உயர்ந்த கௌரவமான நோபல் பரிசு 17 வயதுடைய மலாலா யூசாஃசாய் (Malala Yousafzai) என்ற பாகிஸ்தானைச் சேர்ந்த பாடசாலை மாணவிக்கு வழங்கப்பட்டது. முதல்முதலாக வயதில் இளையவர் பெற்ற நோபல் பரிசு என்ற பெருமையையும் சேர்த்துப் பெற்றுக்கொண்டார்.

கிராமத்து சிறுமிகளுக்கு கல்வியைப் பற்றிய விழிப்புணர்வைத் தூண்டி பாடசாலைக்குச் செல்ல வைத்தார். பாகிஸ்தானில் SweatValley பிரதேசம் தீவிரவாதிகளான ரலிபான் Taliban ன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருந்தது. இவர்கள் பெண்களது கல்வி, நாட்டியம், இசை அத்தனையையும் தடை செய்திருந்தனர்.

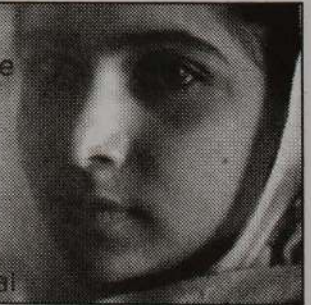
இவர் சிறுமிகளின் நிலைமையை உலகத்துக்கு தனது 11 வயதில் Blog மூலம் அறியப்படுத்தினார். இதை BBC வானொலி உலகத்துக்கு செய்தியாக்கியது. தலிபானினால் சுடப்பட்டார். தலையிலும், கழுத்திலும் பலத்த காயம் ஏற்பட்டது. உயிர் ஊசலாடியது. உடனடியாக பாகிஸ்தானுக்கு வெளியே இங்கிலாந்துக்கு சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு செல்லப்பட்டார். அங்கே தொடர்ந்து வசித்து வருகின்றபோதும் அவரது குரல் ஓங்கி ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது.

நோபல் பரிசு வாங்கும் வைபவத்தில் அவர் பேசும்போது “தனக்கு முன் இருந்தது மரணம், கல்விக்காக தொடர்ந்து விழிப்புணர்வைத் தூண்டாமல் இருந்து மரணமடைவதா? அல்லது விழிப்புணர்வைத் தூண்டி மரணமாவதா? என்பதே யாகும். நான் இரண்டாவதைத் தேர்வு செய்தேன்” என்றார். தன் இறகை

“I don't mind if I have to sit on the floor at school.

All I want is education. And I'm afraid of no one.”

Malala Yousafzai



என்றார். தன் இறகை

ஒடியாது தன்னைச் சுதந்திரமாகப் பறக்கவிட்ட தன் தந்தைக்கு நன்றி தெரிவித்தார். வாய்பேசாது பயந்து மவுன நிலையிலிருக்கும் அனைத்து சிறுவர்களுக்கும் தான் பெற்ற பரிசை சமர்ப்பணம் செய்தார்.

இந்தியாவைச் சேர்ந்த 60 வயதான திரு கைலாஸ் சத்தியார்தி (Kailash Satyarthi) என்பவருடன் இணைந்து இந்த நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. சத்தியார்தி, கடந்த 30 வருடங்களாக சிறுவர்களை வேலைக்கு (Child Labour) அமர்த்துவதற்கு எதிராக செயற்பட்டு வருகிறார். உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்பட்ட போதும் தன் பணியில் அவர் பின்வாங்கவில்லை. சிறுவர்கள் துன்பப்படுவதைப் பார்த்துக் கொண்டு மவுனியாக இருக்க முடியாது, எந்தவிதமான ஆபத்தையும் எதிர்கொள்ளத் தயாராகவுள்ளேன்” என்கிறார்.

பாகம் 4

(Part 4)

**உன்னத விழுமியங்கள் மனதில் பதியட்டும், சிறந்த
உலகப்பிரஜைகளாக மலர்வார்கள்**

(Do instill ethical values, they will blossom as world's great citizens)

அத்தியாயம் 55

ஒருங்கிணைந்த குழந்தையாக வளர விடுங்கள்

(Let Children grow up as undivided individuals (oneness))

ஒரு தாய்க்கு என்ன நடக்கிறது, என்ன நிகழ்கிறது என்று அறியாவிட்டாலும் கூட குழந்தை கருப்பையினுள் வளரும். ஒன்பது மாதம் கடந்த பின் குழந்தை நன்கு வளர்ச்சியடைந்து, தற்போது அனைத்திற்கும் தாய் தேவைப்படாததாலேயே குழந்தை கருப்பையிலிருந்து வெளிவருகிறது. குழந்தை தன் தாயின் கருப்பையில் 9 மாதங்கள் முழுமையாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு எவ்வளவு அழகான, வெதுவெதுப்பான சூழ்நிலையில் தங்குகிறது. இத்தகைய வசதி மீண்டும் ஒருமுறை வாழும் காலத்தில் திரும்பி வரப்போவதில்லை. அங்கே கவலை இல்லை, பொறுப்பில்லை. தாயே குழந்தைக்காக மூச்சு விடுகிறாள். தாயே தன் குழந்தைக்கும் சேர்த்து உணவு உண்கிறாள். இதனால் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டிக் கொண்டே இருக்கிறாள். அவ்வளவு உத்தரவாதத்தோடு குழந்தை கருப்பையினுள் இருக்கிறது.

குழந்தை எந்தத் தேவை பற்றியும் நினைக்கவில்லை. எல்லாம் தானாகவே நிறைவேற்றப்படுகிறது. ஆனால் குழந்தை அதன் வளர்ச்சிக்கு கருப்பையை விட்டு வெளியே வருகிறது. வசதிகள் மட்டுமே ஒரு போதும் வளர்ச்சிக்கு உதவாது. ஏனென்றால் அங்கு சவால் இல்லை.

குழந்தை கருப்பையை விட வேண்டியுள்ளது. சொந்தமாகவே மூச்சு விட்டு, முயற்சி செய்து, படிப்படியாகத் தாயிடமிருந்து விலகி வளர்ச்சி பெறுகிறது. தாயின் மார்பகத்தை சார்ந்துள்ள நிலையிலிருந்து சில மாதங்களின்பின் விலகி தாய் உணவு ஊட்டவேண்டிய நிலை. மேலும் விலகிப் பாடசாலைக்கு செல்கிறது. மேலும், மேலும் விலகிச் செல்கிறது.

இது பிள்ளையால் அவள் ஏற்கும் மகிழ்வான வலி. இக்குழந்தை வளர்ந்து வாலிபமடைந்து; பாலியல் ரீதியாக வளர்ச்சியடைந்தவுடன் மீண்டும் தனது தாயைவிட்டுப் பிரிகிறது. வேறொரு பெண்ணுக்காக அல்லது ஆணுக்காக.

ஒரு தாய் மகிழ்வான பல வலிகளைக் கடக்க வேண்டிய நிலை. ஒரு தாய் தன்னைப் புரிந்து கொள்ளவில்லையெனில் பின்பு அவள்

தேவையில்லாமல் பல பிரச்சனைகளை உருவாக்கிக் கொள்வாள். ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது கூட ஒரு தாய் தொல்லையை உருவாக்கிக் கொள்கிறாள். அவள் தனது முழு உடலையும் சுருக்குகிறாள். இதனாலேயே வலியும் உருவாகுகிறது. தாயானவள் குழந்தை வெளிவர இடமளிக்க குழந்தை வெளிவருகிறது. இன்று உலகில் டாக்டர்கள் “ஒரு தாய் இசைந்து ஒத்துழைத்தால் வலி மிகக் குறைவாக இருக்கும்” என்கின்றனர். அதாவது குழந்தை வெளிவருவதற்கு ஒத்துழையுங்கள் என்பதேயாகும்.

குழந்தைகள் தங்கள் தன்னுணர்விற்கும் (consciousness) தங்கள் உடலுக்குமிடையே பகைமை கொள்ளாமல் இருக்கும்படி போதிக்கப் பட்டால் ஒரு சிறந்த சமூகம் சாத்தியமாகும். குழந்தைக்கு உடல்ரீதியான முரண்பாடு போதிக்கப்படக் கூடாது. உடல் சம்பந்தமான பாகுபாடு உணர்த்தப்பட்டால் முதல் பிரிவினை தன்னுணர்விற்கும் தன் உடலுக்குமிடையே குழந்தைக்கு உருவாக்கப்படுகிறது. குழந்தை ஒருங்கிணைந்தபடி (oneness) பிறந்தாலும் நாம் பலவாகப் பிரிக்கிறோம். வளர வளர இடைவெளி வளர்கிறது. உடலுக்கும் தனக்குமிடையே ஓர் இடைவெளியைக் கொண்டு வாழும் மனிதனால் இயல்பாய் இருக்க முடியாது. நாம் அனைவரும் உடல், பிரக்ஞை (consciousness) என ஒருங்கிணைந்து பிணைக்கப்பட்டவர்கள். ஒரு சமூகம் பாகுபாடு கொண்ட மனிதனை உருவாக்கக்கூடாது. முதல் பிரிவினை உடலுக்கும், மனதிற்குமிடையே ஏற்படின் அனைத்துப் பிரிவுகளும் பின் தொடர்ந்து வரும். அப்போது நாம் பிரிவினை வழியே செல்ல வேண்டியிருக்கும். பின்பு மனமானது மேலும் பிளவடைகிறது. உடலும் அவ்வாறே பிரிவடையும். உடலானது மேற்பகுதி, கீழ்ப்பகுதி என பிரிக்கப்படும் போது கீழ்ப்பகுதி கேடானது என்றும், மேற்பகுதி சிறந்தது என்றும் பிரிக்கப்படுகிறது. இடது கரத்தை விட வலது கரம் புனிதமாகப் பார்க்கப்படுகிறது. எங்கிருந்து இந்த உயர்வு தாழ்வு தொடங்கியது?

நாம் இருவகையான ஆடைகளை அணிந்துள்ளோம். கீழ்ப்பாகத் திற்கு ஒன்றும், மேல்பாகத்திற்கு ஒன்றுமாக அணிகிறோம். இந்த ஆடையின் பிரிவானது உடலின் பிரிவினையை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக அமைகிறது. உடலைப் பிரித்துப் பார்ப்பதால் எம்மால் நிர்வாணமாக இருக்க முடியாது. ஏன்? ஏனெனில் நிர்வாணமாயிருக்கும் அக்கணத்தில் உடல் ஒன்றாகிவிடும். அப்போது அங்கு பிரிவினையே இல்லை. எனவே மனிதனைப் பிரிப்பதின் காரணத்தால் அவன் தன் நிர்வாண நிலையை அடைய முடிவதில்லை. உங்கள் நிர்வாண நிலை குறித்து நீங்கள் உண்மையாக இருக்கத் தயாரில்லையெனில் பின்பு வேறு எந்த ஆழமான அடுக்குகளிலும் உண்மையாயிருக்க முடியாது.

எவ்வாறு உண்மையாயிருக்க முடியும்? உங்கள் உடலின் நிர்வாண நிலையையே உங்களால் எதிர்கொள்ள முடியவில்லையெனில் எவ்வாறு உங்கள் வெறுமையான தன்னுணர்வை எதிர்கொள்வீர்கள்?

இந்த ஆடை என்பது வெறும் ஆடை மட்டுமல்ல. இது ஒரு தத்துவத்தைக் கொண்டது. உடலானது பிரிக்கப்படும்போது மனமானதும் பிரிக்கப்படுகின்றது. தன்னுணர்வு (Consciousness) தன்னுணர்வின்மை (unconsciousness) ஆழ்மன உணர்வு (sub consciousness) என்று பிரிவுகள் தொடர்ந்துகொண்டே செல்கின்றன. ஒருங்கிணைந்த குழந்தையாக பிறந்த பின்பு பிரிக்கப்பட்டவராகிறார். இந்தப் பிரிவுகளில் ஓயாத முரண்பாடு, போராட்டம் என ஒருவரது ஆற்றல் சிதறி வீணாகிறது. ஒரு நல்ல சமூகம், நெறியோடு கூடிய சமூகம் குழந்தைகள் பிரிவடைவதை ஒருபோதும் அனுமதிக்காது. பிரிவினையை ஒரு போதும் உருவாக்காது. பிரிவு என்பது எப்போது வருகிறது?

ஒரு குழந்தை தனது இனப்பெருக்க உறுப்பைத் தொடும்போது பிரிவு தொடங்குகிறது. ஒரு குழந்தை தனது பாலியல் உறுப்பினைத் தொடுகிற சமயத்தில் ஏதோ தவறான ஒன்று நிகழப் போவதாய் சமூகம் எச்சரிக்கை அடைகிறது. பெற்றோர்கள், தந்தை, தாய், சகோதரர் என்று மொத்த குடும்பத்தினரும் அதுகுறித்து எச்சரிக்கை கொள்கிறார்கள். தங்கள் கண்களில் அங்க அசைவுகளில் தங்கள் கைகளின் சைகை களிணாலும் “அதைத் தொடக்கூடாது என்று” அவர்கள் சொல்வார்கள். குழந்தை தன் உடலை ஏன் தொடக்கூடாது?

குழந்தை தன்னைப் பிரித்துப் பார்க்காமல் ஒருங்கிணைந்தவராக உள்ளது. தன் உடலை ஏன் தொடக்கூடாது? என்று எண்ணிப் பார்க்க முடியவில்லை. அதில் ஏற்பட்ட தவறு என்ன? உடம்பின் ஒரு பகுதியை எதற்காகத் தவிர்ப்பது என்பதை குழந்தையால் உணர முடியாது.

பாலுறுப்புக்கள் உடம்பில் மிகவும் உணர்வுடையவை, இனிமை யானவை, இன்பமானவை என்பதன் காரணமாக பிரச்சனை மிகவும் பெரிதாகிவிடுகிறது. அதைத் தொடும்போது கிடைக்கிற மகிழ்ச்சி அக்குழந்தையின் முதல் அனுபவம், தன் சொந்த உடலால் ஏற்படும் முதல் அனுபவம். அந்த உடம்பு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது, அந்த உடம்பு முக்கியத்துவம் உடையது. ஒரு 3 மாதக் குழந்தை கூட உச்சக்கட்ட இன்பத்தைத் தோற்றுவித்துக் கொள்ள முடியும் என்று உளவியல் நிபுணர்கள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். தனது பாலியல் உறுப்புக்களை அவற்றின் உச்சக்கட்டம் வரை உணர முடியும். இந்த உடம்பின் முதல் அனுபவமானது குழந்தைக்கு விஷமாக்கப்படுகிறது. பெற்றோர்கள்

ஏன் இதை அனுமதிப்பதில்லை? அவர்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது அவர்கள் தடுக்கப்பட்டார்கள். பெற்றோரின் பெற்றோர்கள் அவர்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது அவர்கள் அனுமதிக்கப்படவில்லை. அதனால் அவர்கள் தடுக்கிறார்கள். பரம்பரை பரம்பரையாக விளக்கமில்லாமல் விஷமாக்கப்படுகிறது. பரம்பரையாக இப்படி நடந்து கொள்வது நாகரீகமாகக் கருதப்படுகிறது.

குழந்தை தனது உடலையிட்டு அச்சப்படவும், கேவலமாக உணரவும் தொடங்குகிறது. இந்தத் “தொடுதல்” தொடர்கிறது. ஆனால் குழந்தை அந்த தொடுதலை மறைக்கிறது. ஓர் அப்பாவிச் சிறுகுழந்தை பொய்யாக மாற நாம் அனைவரும் காரணமாகி விடுகிறோம். குழந்தை அதைத் தொடுவது இயற்கை. பின்பு யாருக்கும் தெரியாமல் “அதை” தொட்டுப் பார்க்கிறது. ஆனால் தான் தொடும்போது யாராவது பார்த்து விடுவார்களோ என்றும், அந்நிலையில் யாரேனும் வந்து விடுவார்களோ என்று எண்ணியும் அஞ்சத் தொடங்குகிறது. அந்தத் தொடுதலால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியில் இப்பொழுது குற்ற உணர்வும் சேர்ந்து கொள்கிறது. அதனால் அஞ்சுகிறது. இந்த அச்சம் வாழ்க்கை பூராவும் தொடர்கிறது. இதனால் எவரும் தங்களது பாலியல் அனுபவத்தை நிம்மதியாய் அனுபவிப்பதில்லை.

பாலுணர்வு காரணமாகவே மனிதர்கள் பாவியாகிறார்கள் என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறது. இதனால் குற்றமாய் உணர்கிறார்கள். உடம்பில் சில பகுதிகள் நல்லவை என்றும் சில பகுதிகள் கெட்டவை என்றும் பிரிக்கிறீர்கள். நீங்கள் பிரிவினையை அல்லவா உருவாக்குகிறீர்கள். ஒன்றில் முழு உடலும் தகுதியானதாக இருக்க வேண்டும் அல்லது முழு உடலும் தகுதியற்றதாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் உடலில் எப்பகுதியும் தனியாக இருக்கவில்லை. ஒரே இரத்தம்தான் உடலின் எப்பகுதிக்கும் செல்கிறது. ஒரே உணர்வுதான் எங்கும் பரவியிருக்கிறது. குழந்தையின் முதல் இன்பத்தில் விஷத்தைக் கலந்தீர்கள். எனவே வளர்ந்த பின்பும் மகிழ்ச்சியை உணர முடிவதில்லை. ஒருவர் எதை வேண்டுமானாலும் பேசலாம். இறைவனைப் புகழ்ந்தும் பேசலாம், இகழ்ந்தும் பேசலாம், பாலியல் பற்றி மட்டும் கண்டிப்பாகப் பேச முடியாது. பாலியல் என்றால் அது பிரச்சனை. ஒருவருக்கு பாலியல் பிரச்சனை என்றால் அவரால் எதையும் மகிழ்ச்சியாய் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அவர்களால் இயற்கை அளித்த பரிசால் இன்பம் அடைய முடியவில்லை. ஆனந்தம் என்ற முதல் பரிசை பெற முடியவில்லை. மகிழ்ச்சியடையாத மனிதனால் ஆழ்ந்த தியானத்தைச் செய்ய முடியாது. ஏன்? எங்கெல்லாம் இன்பம் கிடைக்கிறதோ அங்கெல்லாம் அச்சப்படத் தொடங்குகிறார்கள். தன் மனதினைப் பிரிக்கின்றார்கள்.

ஒரு புதிய சமுதாயத்தை ஒரு நல்ல சமூகத்தை உருவாக்க வேண்டுமெனில் முதலில் நாம் செய்ய வேண்டியது பிரிவினையை உருவாக்காமல் இருக்க வேண்டும். தனக்குள் பல பகுதிகளாகப் பிரிவுபடாத பிள்ளையினால், மனிதனால் தனக்குள் இருக்கும் அனைத்திலும் மேம்பட முடிகிறது. அனைத்தையும் மேம்படுத்த முடியும். அவரது பிரிக்க முடியாத தன்மையே அவருடைய வலிமையாகும். ஆனால் பிரிக்கப்பட்ட குழந்தையால், மனிதனால் எதையும் செய்ய இயலாது. பிரிக்கப்பட்ட மனிதன் சிறிய சக்தியை வைத்துக் கொண்டு பெரிய சக்தியொன்றுடன் போராடிக் கொண்டிருப்பார். பின்பு விரக்தியடைவார். இந்த உலகம் துன்பகரமானது என்று கூறிக்கொள்வார்.

இந்த உலகம் துன்பகரமானதல்ல. நீங்கள் பிரிக்கப்பட்டதால் இவ்வுலகில் துன்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்களுடனேயே சண்டையிட்டுக்கொள்வதால் துன்பம் அடைகிறீர்கள். அதனால் வாழ்வென்றால் போராட்டம் என்கிறீர்கள். எனவே முதலாவது விஷயம் பிரிவினையை உருவாக்காது, பிரிவுபடாத ஒருங்கிணைந்தவர்களாக இருங்கள்.

குழந்தையை ஒருங்கிணைந்து வளர விடுங்கள். நிலையான மனோபாவங்களுக்காகப் பயிற்சி பெறுவதைவிட அதிகமாய் இணக்கத் தன்மைக்குப் பயிற்சி பெற வேண்டும். அன்பு, ஆனந்தம், இணக்கம், கருணை என்பவை குழந்தை பெற வேண்டிய விழுமியங்கள் (values) ஆகும். ஒரு சமயத்தில் நல்லது என்று கருதப்படும் ஒரு விஷயம் மற்றொரு சமயத்தில் கெட்டது எனக் கருதப்படும். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கெட்டது எனக் கருதப்படும் விடயம் வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் நல்லதாய் கருதப்படும். எனவே குழந்தையை அனைத்தும் அறிந்தவராக்கும் வகையில் சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள். ஒருபோதும் முத்திரை (Label) பதிக்காதீர்கள். ஏனெனில் நல்லதும் கெட்டதும் நிலையானதல்ல. எதற்கும் நிலையான மனோபாவங்களைக் கொடுக்காதீர்கள். முத்திரை கொடுப்பது மிக எளிது. பின்பு அந்த முத்திரையே அனைத்தையும் முடிவெடுக்கிறது. வளரும் இளம்பருவத்தினருக்குத் தேவையான இணக்கமுள்ள தெரிநிலை (awareness)ஐக் கொடுங்கள்.

“போலியிலிருந்து புனிதத்தையும்,
பொய்யிலிருந்து உண்மையையும்,
நகலிலிருந்து அசலையும்,
கெட்டதிலிருந்து நல்லதையும்,
தீயதிலிருந்து சிறந்ததையும்,

தீமையிலிருந்து நன்மையையும்,
பாவத்திலிருந்து புண்ணியத்தையும்,
கொடுமையிலிருந்து அன்பையும்,
கொடியதிலிருந்து கருணையையும்,
பிரித்து அறியும் திறன், ஆற்றல், வல்லமை” ஏற்பட வேண்டும்.

ஒரு குழந்தையிடம், நீ அம்மா செல்லமா? அப்பா செல்லமா? என்று பிரிவினை கேளாதீர்கள். “நான் உன் அம்மா என்னை நேசி” “நான் உன் அப்பா என்னை நேசி” என்று சொல்லாதீர்கள். இது குழந்தையிடம் ஒரு தகுதியின்மையை உருவாக்கலாம். குழந்தையால் வேறு எவரையும் உள்ளத்தால் நேசிக்க முடியாமல் போகும். பிறரிடம் போலியான நேசத்தைத் தோற்றுவிக்கும். பின்பு மனைவியையோ கணவனையோ நேசிக்க முடியாமல் போகும். ஒரு ஆண்குழந்தைக்கு அம்மா முத்திரை பதித்து (அம்மா செல்லம்) வளர்ந்தால் மனைவியில் தன் அம்மாவைத் தேடுவார். மனைவி அவரது அம்மா அல்ல. அம்மா தரும் அனைத்தையும் மனைவியில் எதிர்பார்ப்பார். தன் அம்மா போல் நடந்து கொள்ள முடியவில்லையெனில் பிரச்சனை ஆரம்பமாகிறது. மனைவி அம்மா போல் நடந்து கொண்டாலும் அங்கேயும் பிரச்சனை ஆரம்பிக்கிறது. காரணம் அவளொரு மனைவியாக நடந்து கொள்ளவில்லை. பின்பு பிரச்சனை மிகவும் சிக்கலாகி விடுகிறது. இதே போன்று தான் பெண்குழந்தையும். அப்பா முத்திரை பதிந்து (அப்பா செல்லம்) வளர்ந்தால் கணவனிடம் அப்பாவைத் தேடுவார்கள். அப்பா போன்று நடந்து கொள்ளவில்லையென்றால் அவர்களால் சுகமாக இருக்க முடியாது. அப்பா போன்று நடந்து கொண்டால் கணவன் போல இல்லையே என்று வருத்தமாக இருக்கும்.

உங்கள் கணவன் உங்கள் அப்பாவுமல்ல, உங்கள் மனைவி உங்கள் அம்மாவுமல்ல. அம்மா, அப்பா முத்திரை பதித்து உங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்காதீர்கள். பிள்ளையின் தனித்துவத்தை அடையாளம் காணுங்கள். பல திருமணக் குழப்பங்களுக்கும் மண முறிவுக்கும் பல பிரச்சனைகளுக்கும் இதுவே அடிப்படைக் காரணங்களில் ஒன்றாகும். குழந்தை பலரையும் நேசிக்கக் கூடியமுறையில் வளர வேண்டும். பின்பு வாழ்க்கை வளம் பொருந்தியதாய் இருக்கும். எங்கு சென்றாலும் எந்தச் சூழலிலும் நேசமாக வாழ முடியும். புதியவர்களிடமும் நேசத்தைக் காண முடியும்.

அவர்/அவள் எமது இனத்தவர் அல்ல, எமது மதத்தவர் அல்ல, எமது நாட்டுக்காரர் அல்ல, எனவே அவர்களிடம் மிக எச்சரிக்கையாய்

இருக்க வேண்டும் என்று பயமூட்டாதீர்கள். அவர்கள் யாரோ என்று கூறி பிள்ளைகளை முடமாக்காதீர்கள். நேசிப்பை ஊட்டுங்கள். நேசிப்பது ஓர் ஆனந்தம் என்று கூறுங்கள். உங்கள் நேசத்தை அதிகரிக்கும் போது உங்களின் வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கின்றது. நேசிக்கும் பண்பை நிறையப் பெற்றிருப்பவர் செழிப்பானவராகவே திகழ்வார். நேசிக்கும் எவரும் செல்வந்தர். நேசிக்காத எவரும் ஏழை. நேசித்தலை நேசியுங்கள். நீங்கள் பலரையும் நேசிக்க, உலகத்தை நேசிக்க நீங்கள் அனைத்தையும் பெறுகிறீர்கள்.

எவரையும் நேசிக்காத மனநிலையைப் பெற்றிருப்பதனாலேயே பல சண்டைகள், போராட்டங்கள், வன்முறைகள், கொலைகள், இன அழிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. மொழிப்போர், இனப்போர், தீவிரவாதம், வன்முறை என்பவை நேசிக்கும் தன்மையை இழந்ததனாலேயே நிகழ்கிறது. ஏன்? நேசிக்கும் தன்மையை குழந்தைப் பருவத்தில் ஊட்டவில்லை.

ஒரு குழந்தைக்கு அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்தும் தகுதி உண்டு. ஒரு குழந்தை முழு உலகத்தையும் நேசிக்கிறது. எதையும் நேசிக்கும் தகுதியுடைய குழந்தை இப்பிரபஞ்சத்தை நேசிப்பதற்காகவே பிறக்கிறது எனலாம். இப்படிப்பட்ட சிறந்த தன்மையைக் கொண்டு பிறக்கும் அக்குழந்தையின் தன்மையை நீங்கள் எப்போது ஒடுக்கத் தொடங்குகிறீர்களோ அப்போதே அக்கணத்தில் இருந்தே அக்குழந்தை தன்னைத் தாழ்த்தத் தொடங்குகிறது.

ஒரு தாய் தன் குழந்தையின் நேசம் அனைத்தையும் தனக்கே கிடைக்குமாறு செய்கிறார். அது பின்பு வேறு எங்கும் செல்லாது அனைத்து சாத்தியமுள்ள வழிகள் அனைத்தையும் தடுக்கிறாள். ஏன் இந்தத்தனியுரிமை? ஏன் இந்த உடமைப்பண்பு தோன்றுகிறது? அவள் நேசிக்கவில்லை என்றால், அவள் நேசம் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால் தன் குழந்தையிடம் இருந்து அவள் வேறுபடுகிறாள். தாய் தன் குழந்தையை தன்னுள் முற்றிலுமாய் உள்ளடக்குகிறாள். இது நேசம் கிடையாது.

ஒரு குழந்தையின் முதல் 7 வருடமும் குழந்தையின் அடிப்படையாக அமைகிறது. ஆனால் அதில் மிக முக்கியம் முதல் 3 வருடங்களுமாகும். இக்காலத்தில் அக்குழந்தை ஏதேனும் ஒன்றை செய்து முடித்தால் அதன்பிறகு அச்செயலைச் செய்வதிலிருந்து அக்குழந்தையைத் தடுப்பதென்பது மிகவும் அரிதாகும். அதைச் செய்ய விடாமல் தடுப்பது அரிதான விஷயம். இதுவே அக்குழந்தையின் அடிப்படையாக உருவெடுக்கிறது. எனவே அனைவரையும் வேற்றுமை

உணர்வில்லாமல் இருக்கவும், நேசிக்கவும் அனுமதியுங்கள். எந்தவொரு நிபந்தனையும், தகுதியும் இல்லாமல் நேசித்தலை நேசிப்பது என்பது மிகவும் அழகானது. நிறைவளிப்பது. என்னவெல்லாம் உணர்கிறீர்களோ, எங்கெல்லாம் உணர்கிறீர்களோ, நேசியுங்கள். இந்த உயர்வான நேசமானது உங்களின் சிறந்த வாழ்க்கைக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது. அந்தச் சிறந்த வாழ்க்கை உங்களுக்கு சொர்க்கமாகிறது. நேசம் என்பது தியானத்தின் அஸ்திவாரமாகும். நீங்கள் நேசம் பெற்றிருப்பின் உங்களால் நேசம் நிரம்பிய பிரபஞ்சத்தை அறிய முடியும். நீங்கள் நேசத்தைப் பெற்றிராவிடின் எங்கும் வெறுப்பும், கொடுமையும், குற்றமும், பகையும், ஏமாற்றமும் மட்டுமே தெரியும். நாம் நேசத்தைப் பெறுதலை விட நேசத்தை சாதாரணமாக எதுவித எதிர்பார்ப்புமில்லாமல் பிறருக்குக் கொடுக்கும் போது எம்மில் மாற்றத்தைக் காண்கிறோம். வாழ்க்கையும் மாறுபடுகிறது. பாடத்திட்டங்களைப் படிப்பதிலும் பார்க்க முதலில் நேசித்தலையே கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நேசித்தலுடன் எதையும் ஒப்பிட முடியாது. நீங்கள் அனைத்தையும் பெற்றிருந்தும் நேசமில்லாமல் வாழ்ந்தால் எதற்கும் உபயோகமற்ற வராகவே கருதப்படுவீர்கள். நேசம் என்பது ஆழமான விதையாகும். அதிக நேசத்தைப்பெற்று வளரும் குழந்தை ஆரோக்கிய மனதுடன் வளர்கிறது.

எதிர்மறைகளைக்கொண்டு குழந்தைகளை வளர்க்கும்போது அவர்கள் தங்களின் வாழ்க்கை முழுவதையும் எதிர்மறையான உலகத்திலேயே கழித்து விடுகிறார்கள். ஒரு நல்ல சமூகம் திடமான மனதினை மட்டுமே கொண்டிருக்க வேண்டும். சில செயல்கள் எதிர்மறையாக நடந்திருந்தாலும் கூட அதிலிருந்து ஏதேனும் திடமான ஒன்றை வெளிப்படுத்த எப்போதும் முயற்சி செய்யுங்கள்.

பிள்ளைகள் மனதில் விழுமியங்கள் பதியட்டும்.

அவர்கள் சிறந்த உலகப்பிரஜையாக மலர்வார்கள்.

ஐக்கிய நாடுகள் சபை (U.N.O) போன்ற ஸ்தாபனங்களில் சிறுவர் பிரதிநிதிகள் அமர வேண்டும். குழந்தைகளுக்காகவென்றாலும் சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாப்பாகவும், சுவாசிக்கும் காற்று, குடிநீர் அசுத்தமற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும். யுத்தமற்ற உலகம் வேண்டும். யுத்தத்தில்கூட அழிவது பிள்ளைகளே.

தெரியாத ஒன்றுக்கு காரணம் விளங்கிக்கொள்ள முடியாமல் அது ஒரு “சக்தி”, “தெய்வச் செயல்” என்று சுலபமாகக் கூறாமல் என்றும் அறிவியற்காரணங்களுடன் குழந்தைக்கு கூறும் உலகம் வேண்டும். கீழே விழுவதற்கான காரணம் புவியீர்ப்பு என கூறுவதைவிட அந்தப்

புவியிர்ப்பு எப்படி முதலில் கண்டறியப்பட்டது என குழந்தைக்குக் கூறும் உலகம் வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு பொது நீதியான, நேர்மையான, நயவஞ்சகமற்ற, கள்ளம் கபடமற்ற, போலியற்ற, ஏமாற்றமற்ற, அமைதியான, போர் அற்ற, அன்பான. காருண்யமான, ஊழலற்ற, மனிதனை மனிதன் சுரண்டாத, ஏற்றத்தாழ்வற்ற. மொழி, பிரதேச, மத, இன, நிற, ஏழை, பணக்காரன் என்ற பேதமற்ற, தொழிலாளி, முதலாளி போன்ற வேற்றுமைகளற்ற, மனித நேயமான, மானிடம் நிறைந்த, யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர் என்ற நிலையிலுள்ள உலகத்தையே விட்டுச்செல்ல வேண்டியது ஒவ்வொரு உலகப்பிரஜைகளுடையதும் பொறுப்பாகும்.

குழந்தைகளுக்கு அத்தகைய உலகத்தை விட்டுச்செல்ல ஒவ்வொருவரும் திட சங்கற்பம் எடுப்போமாக.

யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்
- மனித நேயத்துடன் வணக்கம் -



சில ஆய்வு நூல்கள்:
(Selected Bibliography)

1. Children: The early Years
By
Dr. Celia A Decker, Former Professor
North Western University of Louisiana, U.S.A.
Publisher: The good Heart – Willcox Inc., Illinois, U.S.A.
2. Perceptual and Motor Skills Development in Infants and Children
By
Bryant J. Cratty
University of California, U.S.A.
Publisher: Prentice – Hall Inc., New Jersey, U.S.A.
3. The World of The New Born
By
Daphne Maurer (Former Professor of Psychology)
Mcmaster University, Hamilton, Ontario, CANADA.
Publisher: Basic Books Inc. New York, U.S.A.
4. Smart Parenting
By
Dr. Peter Favaro
Publisher: Smart Parenting Inc. Illinois, U.S.A.
5. Hyper Parenting
By
Dr. Alvin Rosenfeld M.D.
Publisher: St. Martin Press, New York, U.S.A.
6. Dr. Mom's Parenting Guide
By
Dr, Marianne Neifert, M.D.
The Penquin Group (Duton), New York, U.S.A.

7. Self Esteem
By
Barbara Sher
Publisher: John Wiley & Sons Inc., Toronto, Canada.
8. Explosive Child
By
Ross W. Greene Ph.D.
Publisher: Harper Collins Publishers Inc., New York, U.S.A.
9. Infant Stimuli
By
Dr. J. Manser M.D.
Publisher: Infant Stimuli Canada Inc., Mississauga, Ontario, Canada
10. Your Baby's Mind
By
Dr. S.H. Jacob
Publisher: Adam's Media Corporation, U.S.A.
11. Multiple Intelligence
By
Howard Gardner, (Former Professor of Neurology)
Publisher: Basic Books, New York, U.S.A.
12. Coping with Children's Misbehaviour
By
Dr. Rudolf Dreikurs M.D.
Publishers: Hawthorn Books Inc. , New York, U.S.A.
13. Keys to Helping Children
Deals with Health and Grief
By
Sylvia B. Rimm Phd.
Publisher: Barron's Educational Services Inc., New York U.S.A.
14. Autism
Seminar Papers- 2009
Publisher: Aryavadyasala, Kottakkal, Kerala, India

15. Parenting your Child

By

Dr. Mc Mathew, M.D. Phd. DNB, DCBR, (Former Consultant, Christian Medical College and Hospital, Vellore, Tamil Nadu, India.

Head of The First Academic Dep't of Development, Paediatricians in India

Dr. Anna Mathew M.D.

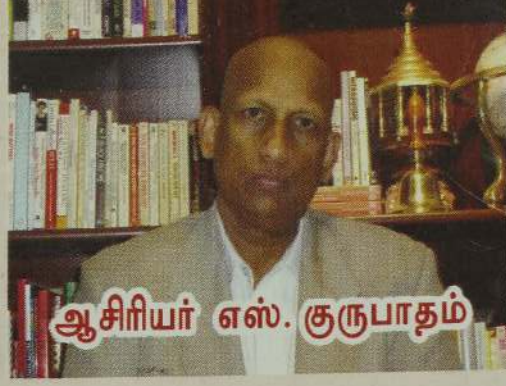
Lecturer and Researcher Christian Medical College and Hospital, Vellore, Tamil Nadu, India

Beulah Wood B.A. B.D. ...Written from New Zealand

16. Many Journals, Periodicals, and Magazines on Child Psychology







ஆசிரியர் எஸ். குருபாதம்

"பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், குழந்தை பராமரிப்பாளர்கள், குழந்தை உளவியலாளர்கள் எனப் பலருக்கும் உபயோகமான நூல்"

Dr. T. முத்துசாமி

குழந்தை நல சிறப்பு மருத்துவர்
சென்னை, தமிழ்நாடு
இந்தியா

"இந்நூல் பிள்ளை வளர்ப்பின் சூட்சுமங்கள் பற்றிய பல அரிய கருத்துக்களை தன்னகத்தே கொண்டிருப்பதோடு வாசகரைப்பிரமிக்க வைக்கும் அளவிற்கு பல்வகைமையான தகவல்களையும் கொண்டுள்ளது"

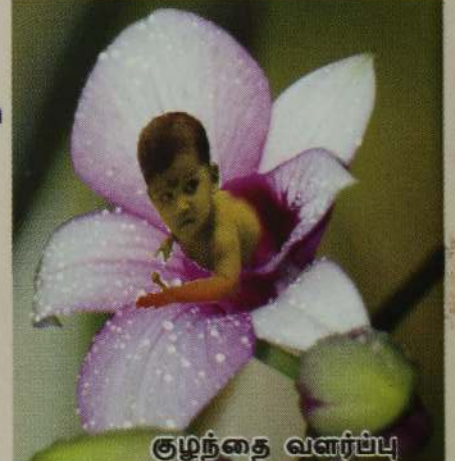
Dr. சா. சிவயோகன்

உள மருத்துவ நிபுணர்
பிரதம ஆலோசகர் - யாழ் போதனா வைத்தியசாலை
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் மனநல மருத்துவப்பிரிவு
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்
இலங்கை

"பிள்ளைகளின் தனித்துவத்தை அறிந்துகொள்ளும் வழிமுறைகளைக் கூறும் இந்நூல் பெற்றோரியத்திற்கு ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாகும்"

வாராஹி விஜயராஜ்

உளவியலாளர்
B.Sc Human Biology
M.Sc Psychology - Mental Health
Toronto, Canada



குழந்தை வளர்ப்பு



நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட.,

41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,

அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098.

☎ 044 - 26251968, 26258410, 48601884

www.ncbhpublisher.in | email: info@ncbh.in

ISBN 978-93-8805-050-0



9 789388 050500

Code No. A3975 ₹ 450/-