கொஞ்சம் காதைக்கொடுங்க!

அருண்மொழி

குழந்தைகள், நாம் பேசுவதை ஏன் காதுகொடுத்துக் கேட்பதில்லை? இதன் காரணம் என்ன? எப்படி இதனை சரிசெய்யலாம்?

இன்றைய குழந்தைகள் (குறிப்பாக, தொடக்கப்பள்ளி வயது முதல் டீன் ஏஜ் வரை) பெற்றோர் சொல்வதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்பதில்லை என்பது பரவலாகப் பெற்றோர் வைக்கும் குற்றச்சாட்டு. இதனை எப்படிப் புரிந்துகொள்வது? விளக்குகிறார் பெங்களூருவைச் சேர்ந்த மனநல ஆலோசகர் ஆஷா...

“என்கிட்ட வர்ற பேரன்ட்ஸ் பலரும் ‘என் பிள்ளை நான் சொல்றதை கவனிக்க மாட்டேங்குறான்; காதுகொடுத்து கேட்க மாட்டேங்கிறான்’ அப்படின்னு சொல்றது வழக்கம். என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் இது குழந்தைகளோட பிரச்சனை கிடையாது. பெற்றோர்தான் தங்களை சரி பண்ணிக்கனும்னு சொல்வேன்.

ஆஷா

நீங்க சரியா கம்யூனிகேட் பண்ணீங்கன்னா எந்தக் குழந்தையாய் இருந்தாலும் கவனிப்பாங்க. அந்தக் காலத்தில் எல்லாம் தாத்தா - பாட்டி இருந்ததால குழந்தை வளர்ப்பு அவ்வளவு கடினமானதாக இல்லை. ஆனா இப்போ முழுக்க முழுக்க தனிக்குடும்ப முறை வந்ததுனால பெற்றோருக்குப் பல விஷயங்களிலும் பயம் வருது. குழந்தை வளர்ப்பு அப்படிங்கறது மிகப்பெரிய விஷயம் அப்படின்னு நினைக்கிறதோட மட்டுமல்லாமல் நிறைய படித்துத் தான் இதையெல்லாம் தெரிஞ்சுக்கணும் அப்படின்னு நினைச்சு மலைச்சுப்போயிடறாங்க.

ஒரு செல்லப் பிராணியை வளர்ப்பதுபோல சரியான பயிற்சி கொடுத்து குழந்தையை பர்ஃபெக்ட் குழந்தையாக வளர்க்கணும்னு நினைக்கிறாங்க. சமூகத்தில் நடக்கிற ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பார்த்துப் பார்த்து இவங்க பயப்படுவாங்க. குழந்தைகள் கையில எப்படி தேவையில்லாத விஷயங்கள் நிறைய வந்து கொட்டுதோ, அதேபோல பெற்றோரும் தேவையில்லாத நிறைய இன்ஃபர்மேஷனை தேடிக்கிட்டு இருக்காங்க.

தனிக்குடும்ப முறையில் இருக்கக்கூடிய பெற்றோர் தங்களுடைய குழந்தைகள் எல்லாவகையிலும் சிறந்தவங்களா இருக்கணும்னு நினைக்கிறாங்க. தங்களோட இந்த அழுத்தத்தை குழந்தையின்மேல திணிக்கிறாங்க. இதனால் என்ன நடக்குதுங்கறதுதான் பிரச்சனை.

குழந்தை ஒரு விஷயத்தைச் சொல்ல வரும்போதே அவன் இதைத்தான் சொல்ல வருகிறான் அப்படின்னு இவங்களே முடிவு பண்ணுவாங்க. ஒரு குழந்தை தெரியாத்தனமா எதையாவது போட்டு உடைச்சுடுச்சுன்னு வச்சுக்குங்க... 'மம்மி, இதை உடைச்சிட்டேன்' அப்படின்னு குழந்தை சொல்லுதுன்னா உடனடியாக நாம் என்ன சொல்லுவோம் ? 'எனக்குத் தெரியும்டா... எப்படியும் நீ இதை உடைப்பேன்னு எதிர்பார்த்தேன்' அப்படின்னு சொல்றோம். இது மாதிரி முன் முடிவுகளோடு குழந்தைகளை அணுகக் கூடாது.

இதுபோல தொடர்ந்து நடக்க நடக்க குழந்தைகள் என்ன நினைப்பாங்க தெரியுமா? ' நாம் என்ன சொன்னாலும் நம்ம பெத்தவங்க நம்பப் போறதில்லை' அப்படின்னு முடிவு பண்ணுவாங்க. அதுக்கப்புறம் பெற்றோருடன் தொடர்பு கொள்ளுவதையே குறைச்சுக்குவாங்க. அதனால சின்ன சின்ன விஷயங்களைக் கூட பெற்றோர்கிட்ட சொல்றதை நிறுத்திட்டு ஒரு கையறு நிலைக்குப் போயிடுவாங்க. எதனால ஒரு விஷயத்தை சரின்னு சொல்கிறோம், எதனால் ஒரு விஷயத்தை தப்புன்னு சொல்றோம் அப்படின்னு குழந்தைக்கு விளக்கணும். அப்படி செஞ்சாதான் குழந்தைகளுக்கு தகவல்தொடர்புத் திறன் நல்லா வளரும்.

ஒரு விஷயத்துக்குக் குழந்தை அழுதால், குழந்தை ஏன் அழுதுக்கிட்டிருக்குன்னு பார்க்கணும். 'இவன் எப்போ பார்த்தாலும் நச்சு நச்சுன்னு அழுதுகிட்டுத்தான் இருப்பான்' அப்படின்னு சொல்லக்கூடாது. அப்படி முத்திரை குத்த ஆரம்பிச்சிட்டா. அவங்களோட உணர்வுகளை அவங்க இயல்பா வெளிப்படுத்த மாட்டாங்க.

குழந்தைகளோட கேள்விக்குப் பதில் சொல்ல வேண்டியது நம்மோட கடமை. 'இது ஏன் இப்படி இருக்கு?; இதை ஏன் செய்யனும்?; இதை ஏன் செய்யக்கூடாது?' அப்படி எல்லாம் குழந்தைகள் கேப்பாங்க. அப்போ, 'நான் சொல்றேனில்ல... செய்! நான் உன்னோட அம்மா!. நான் உன் நல்லதுக்குத் தானே சொல்லுவேன்' அப்படின்னு சொல்றது சரியான பதிலா இருக்காது. குழந்தைகளோட 'ஏன், எப்படி?' ங்கறதுக்கான பதில்கள் இல்லாதபோது குழந்தைகளுக்கு எது நல்லது எது கெட்டது அப்படிங்கறதே தெரியாம போயிடும்.

ஃபோன் வேண்டாம் அப்படின்னு நீங்க நினைச்சா அதைச் சொல்றதுக்கு ஆயிரம் வழிகள் இருக்கு. ஆனா நாம எப்படி சொல்றோம்? போனைப் பயன்படுத்தி பிரச்சனைக்கு உள்ளான ஏதோ ஒரு எதிர்மறையான சம்பவத்தை சொல்லி போனைப் பிடுங்கறோம். ஆனா அவங்க கேட்கிற கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்வதன் மூலமாகதான் ஒரு விஷயம் சரியா தப்பா என்பதைப் புரியவைக்க முடியும். எதுவாக இருந்தாலும் காரண காரியத்தோடு விளக்கினால்தான் குழந்தைகளால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு வீட்ல அண்ணன்-தங்கை சண்டை போடறாங்கன்னு வெச்சிக்கங்க. அப்போ, 'நீ அடிச்சா, பாப்பாவுக்கு வலிக்கும். அதனால அவ அழறா... அதேபோல உன்னை யாராவது அடிச்சாலும் வலிக்கும்தானே! அதனால இப்படி பண்ண வேண்டாம்' அப்படின்னு சொன்னா மூத்த குழந்தைக்குப் புரியறதுக்கு வாய்ப்பு இருக்கு.

எந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் குழந்தைகள் நாம் சொல்வதைக் கேட்க மாட்டேங்கிறாங்க அப்படின்னு பார்க்கணும். கையில் ரிமோட்டை வைத்துக்கொண்டு டிவி பாத்துட்டு இருக்குற குழந்தைகிட்ட நாம் ஏதாவது சொல்லும்போது அவங்க நம்மை கவனிக்க மாட்டாங்க. அதேபோல செல்போன்ல ஏதாவது விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போதும் கவனிக்க மாட்டாங்க. நீங்க குழந்தைகிட்ட பேசுறபொழுது இடையூறுகள் ஏதும் இருக்கக்கூடாது. ஏதாவது பேச நினைச்சீங்கன்னா ஒரு சின்ன வாக்கிங் கூட்டிட்டு போகலாம்.

'நீ ஒரு விஷயம் பண்ணினே... அது எனக்கு ரொம்ப பிடித்திருந்தது. உன்னை நினைச்சா எனக்கு ரொம்ப பெருமையா இருக்கு' அப்படின்னு சொல்லி ஒரு உரையாடலைத் தொடங்கலாம். அதுக்குப் பிறகு 'எனக்கு ஒரு விஷயம் தோணுது. நீ இதைப்பற்றி கொஞ்சம் யோசி' அப்படின்னு சொல்லலாம். அதாவது சாய்ஸ் குழந்தைகிட்ட இருக்கு.

“கொடுத்ததே திரும்பவரும்”

யாழினி, உளவியலாளர், சென்னை.

“ வீடுகளில் உரையாடல் என்பதே குறைவாக இருக்கிறது. குடும்பமாக அமர்ந்து பேச வேண்டும் என்பதோ, ஒருவர் பேசும்போது மற்றொருவர் குறுக்கிடாமல் முழுமையாகக் கேட்க வேண்டும் என்பதோ, தற்போது அருகி வருகிறது. குழந்தைகள் நாம் சொல்வதைக் கேட்டு வளர்வதில்லை. அவர்கள் யாரைப் பார்க்கிறார்களோ, யாரை முக்கியம் என்று நினைக்கிறார்களோ அவர்களைத்தான் பின்பற்றுவார்கள். நம் உரையாடல்களை விளையாடிக்கொண்டே கவனித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். அது நமக்கே திரும்பி வரும் என்பது நாமே எதிர்பாராதது.

பேசுவது என்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவுக்குக் கேட்பதும் முக்கியமானது. பெரியவர்களைப்போலவே, குழந்தைகளின் கவனத்தை திசை திருப்புவதற்கும் இன்றைக்கு ஆயிரம் விஷயங்கள் இருக்கின்றன. கேட்ஜெட்களை அவர்கள் கூர்மையாக கவனிக்கிறார்கள். ஆக, கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதில் அவர்களிடத்தில் பிரச்சனை இல்லை. கவனிக்கும் முறையில்தான் பிரச்சனை இருக்கிறது.

உரையாடலில் பற்றாக்குறை இருந்தால் அதனை சரிசெய்ய வேண்டியது பெற்றோரின் பொறுப்பு. எதிராளியை மதித்து, கவனத்துடன் உரையாடும்போது குழந்தைகள் அதனை பிரதிபலிப்பார்கள்.”

அதேபோல, நெகட்டிவான தொலைக்காட்சித் தொடர்களைப் பார்க்கிற பெற்றோருக்கும் எதிர்மறை சிந்தனைகள் அதிகரிக்க வாய்ப்பு இருக்கு. அதுமட்டுமில்லாம, குழந்தைங்க இவற்றை பார்க்கிறபோது ‘பெரியவங்க எல்லாருமே கெட்டவங்க போலிருக்கு’ என்று யோசித்து நாடகங்களில் வர்ற கதாபாத்திரங்களோடு வீட்டில் உள்ளவர்களை கனெக்ட் பண்ணிக்கிற வாய்ப்பு அதிகம் இருக்கு.

நம்மகிட்ட மற்றுமொரு தவறும் இருக்கு. அதாவது குழந்தைகளை வெளி நபர்களோடு அதிகம் பழக விடறதில்ல. நம்ம குழந்தைக்கு ஏதாவது தேவையில்லாதது நடந்திடுமோ அப்படிங்கிற பயம்தான் இதற்குக் காரணம். மக்களோடு பழகினாத்தான் குழந்தைகள் நிறைய விஷயங்களை தெரிஞ்சுக்குவாங்க. அதேபோல, புதிய விஷயங்களை செய்யறதுக்கு நாம அவங்களை அனுமதிக்கணும். இதுவெல்லாம் நடக்கிறபோது குழந்தைகளுக்கு நம்ம மேல நல்ல நம்பிக்கை வரும். இது நடந்தாலே ‘என்னுடைய பெற்றோர் சொன்னால் சரியாக இருக்கும்’ அப்படிங்கிற எண்ணம் அவங்களுக்கு வரும். அந்த எண்ணம் ஏற்பட்டாலே நாம சொல்றதைக் கேட்பாங்க.

நாம சொல்றதைக் குழந்தைங்க எந்தவிதமான இடையூறும் இல்லாமல் கேட்கணும்னு நாம் எப்படி எதிர்பார்க்கிறோமோ, அதேபோல அவங்க நம்மகிட்ட எதையாவது பகிர்ந்துக்க நினைச்சா அப்போ இடையூறு இல்லாதபடி நாமும் கேட்கணும். வீட்டில் இருக்கும்போது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது ரொம்ப நல்லது. செஸ் மாதிரி அதிகம் பேசாத விளையாட்டுகளைவிட கேரம்போர்டு மாதிரி அதிக உரையாடல் கூடிய விளையாட்டுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அப்போ, நீங்க சொல்றதை அவங்க கேட்க வாய்ப்பு இருக்கு. குழந்தைகள் விஷயத்தில் பின் தொடர்ச்சி ரொம்ப முக்கியம். ஒரு நாள் ஒரு விஷயத்திற்கு ‘நோ’ சொல்லிட்டு இன்னொரு நாள் ‘எஸ்’ சொன்னீங்கன்னா குழந்தைகள் குழம்பிடுவாங்க. 10 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளை மடியில் உட்கார வைத்துப் பேசும்போது நாம பேசறத அவங்க நல்லா கேட்பாங்க. ‘நீங்க சொல்றதை நான் கேட்கணும்னா நீங்க நான் கேட்கறதை வாங்கித்தரணும்’ என்று குழந்தைகள் சொன்னால் அதை அனுமதிக்கக் கூடாது.

உங்கள் குழந்தை ஒரு இடத்தில் ஒரு சிறிய தவறு செஞ்சுட்டா சம்பந்தப்பட்ட இடத்திலேயே அது பற்றி அறிவுரை சொல்வது நல்லது. வெகுநேரம் கழித்து வீட்டுக்கு வந்தபின் அறிவுரை சொன்னீங்கன்னா குழந்தைகளுக்கு அவங்க என்ன செஞ்சாங்க அப்படிங்கறதே மறந்து போயிருக்கும்.

குழந்தைகளோட கவனிக்கும் முறைக்கும் அவங்களோட மூளை வளர்ச்சிக்கும் தொடர்பு இருக்கு. 5-13 வயசுக்குள்ள குழந்தைகளோட மூளை வளர்ச்சி வேகமா இருக்கும். அதையும் நாம புரிஞ்சுக்கணும். சில குழந்தைகளின் புரிதல் கொஞ்சம் தாமதமாக இருக்கலாம். அதற்கெல்லாம் பயப்படவேண்டியதில்லை” என்கிறார் மனநல ஆலோசகர் ஆஷா. ◉

செல்லமே

CHELLAMEY • SEPTEMBER • VOLUME 9 • ISSUE 10 • ₹50

Subscription Copy

நவராத்திரி:
நலங்கள் யாவும் தரும் ராத்திரி

எங்களைச் செதுக்கிய ஆசிரியர்கள்:
நெகிழும் வாசகர்கள்

குழந்தை வளர்ப்பும் குற்ற உணர்ச்சியும்

குழந்தைகளைக் கொண்டாடுங்கள்!
- செய்தி வாசிப்பாளர் ரத்னா!