

விஞ்ஞானி ஐன்ஸ்டீனும், முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆபிரஹாம் லிங்கனும் வவ்வறே துறையைச் சேர்ந்தவர்கள். ஆனால், இரண்டு பரோக்கும் இடையே இரண்டு ஒற்றுமைகள் உண்டு. முதல் ஒற்றுமை, இரண்டு பரோமே சாதாரண வசதியுள்ள குடும்பத்தில் பிறந்தவர்கள். அதைவிட முக்கியமான ஒற்றுமை, குழந்தை ஐன்ஸ்டீனுக்கும், குழந்தை ஆபிரஹாம் லிங்கனுக்கும் இடையே உள்ளதுதான். இரண்டு பரோடமும் ஆங்கில எழுத்து ரி-ஐ எழுதச் சொன்னால், இப்படி எழுதுவார்களாம். 7-ஐ எழுதச் சொன்னால் என்று எழுதுவார்களாம், நம்மீரில், அவை என்று எழுதும் குழந்தைகளைப் போல். அவை என்று எழுதும் நம்மீர் குழந்தைகளைப் பற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் அடித்துத் துவைத்து ஒருவழிக்குக் கொண்டு வருவார்கள். ஆனால், ஐன்ஸ்டீனின் பற்றோரும், ஆபிரஹாம் லிங்கனின் பற்றோரும் அவர்களை அடித்துத் துவைக்கவில்லை. மாறாக, அவர்களது வழியிலேயே விட்டுவிட்டார்கள். இரண்டு பரோமே பெரிய மதேகைளாக இதுதான் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

எப்படி?

குழந்தைகள் வளரும் பருவத்தில், குறிப்பாக ஒரு வயது முதல், புத்து வயதுக்குள் கற்றுக் கொள்ளும் விஷயங்கள்தான் அவர்களுடைய பிந்தைய நாட்களதைத் தீர்மானிக்கும். உண்மையில், ஆபிரஹாம் லிங்கனுக்கும், ஐன்ஸ்டீனுக்கும் இருந்தது கற்றுக்கொள்வதில் உள்ள குறைபாடு அல்ல; மாறாக, அவர்களுக்கு, தவையைவிட அதிக திறமை இருந்தது. சுயமாகக் கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல், இரண்டு பரோக்கும் அதிகம்.

நம்மீர் ஆசிரியர்களைப் போல், அவர்களைத் துன்புறுத்தி, 'நான் கற்றுத் தருவதைத் தான் நீ படிக்க வேண்டும்' என்றிருந்தால், அவர்களது சுயசிந்தனை ஆற்றல் மழுங்கிப் போயிருந்திருக்கும். அவர்களது போக்கிலேயே விட்டுவிட்டதால், அவர்கள் சுயமாகக் கற்றுக் கொண்டு, பெரிய மதேகைளாகிவிட்டார்கள். இதுதான் நம்மீரில் குழந்தை வளர்க்கும் முறைக்கும், மலேனாடாக்களில் குழந்தை வளர்க்கும் முறைக்கும் இடையில் உள்ள வித்தியாசம்.

நாம் திட்டமிடுவது போல்தான் குழந்தை வளரவேண்டும்; சொல்லித் தரும்படிதான் அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்களை நமது ஒழுங்குக்குக் கொண்டு வருவது, குழந்தைகளின் ஆற்றலை மழுங்கடிக்கத்தான் செய்யும்.

அதோடு நிற்பதில்லை, தவறான வழியில் போய் வறே பல பிரச்சனைகள் உருவாகவும் இது காரணமாகிவிடுகிறது. குழந்தைகளின் மனநிலையைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்கள் போக்கிலேயே அவர்களை விட்டுப் பிடிப்பதுதான் சரியான வழிமுறை.

இயல்பாகவே, குழந்தைகளிடம் எதிர்ப்புக் குணம் அதிகம். ஒன்றைச் செய்யக்கூடாது என்று அவர்களை அடித்துத் துன்புறுத்தினால், அதற்காகவே தொடர்ந்து அவர்கள் அதைச் செய்வார்கள். அவர்களால் பற்றோர்களைத் திருப்பி அடிக்க முடியாது. ஆனால், செய்யக்கூடாது என்று சொல்லப்படுவதைச் செய்வதன் மூலம், அடித்தவர்களை ஜெயிக்கிறோம் என்று அவர்கள் நின்கைகிறார்கள். எனவே, மிகவும் கவனமாக அவர்களது மனநிலையைப் புரிந்துகொண்டுதான் அவர்களுடன் நடந்துகொள்ள

வணேட்டும்.

ரிஐ என்று ஐன்ஸ்டின் எழுதியதுபோல் நம்மீர் குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பிரச்னைகளையும், அப்போது எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்றும் பார்ப்போம்.

கிடகைக்கும் எல்லாவற்றையும் வாயில் போடவது:

ஒரு வயதிலிருந்து இரண்டரை வயதுக்குள் எல்லா குழந்தைகளிடம் உள்ள பழக்கம் இது. அப்போதுதான் குழந்தை ஒவ்வொன்றாக அறிய ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தைக்கு அப்போது தெரிந்த ஒரே உணர்வு சுவைதான். எனவே, அவர்கள் எல்லா பொருட்களையும் சுவை மீலமே அறிகிறார்கள். ஆனால், மீண்டும் வயதுக்கு மேலும் இது தொடர்ந்தால், அது இயல்பானதல்ல. இதற்கு மருத்துவத்தில் 'பைக்கா' (நிவீ நீ ணீ) என்று பெயர். அதாவது, இம்மனநிலை உள்ள குழந்தைகள், உணவதைத் தவிர, மண், விபீதி, சாம்பல், சாக்லடே, சாக்ரீஸ், குப்பை ஆகியவற்றை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளும். இப்பபிக் கிடபைபதையெல்லாம் சாப்பிட்டால், பொருட்களிலுள்ள விஷத்தன்மை காரணமாக வயிற்றுவலி வரும். புராணத்திலேயே கிருஷ்ணன் மண்ணைத் தின்றிருக்கிறான். காலசியம், இரும்பு, துத்தநாகச் சத்து பற்றாக்குறை உள்ள குழந்தைகளிடம், இந்தப் பழக்கம் உள்ளது என்று கருதப்படுகிறது. பழக்கவழக்கங்களில் உள்ள ஒரு சீரற்ற தன்மை காரணமாகவும் இது நடக்கலாம்.

மண் சாப்பிடும் குழந்தையை, அடித்துத் துன்புறுத்தி, மண் சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்வதால் எந்தப் பயனும் இருக்காது. சவியக் கூடாது என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக, குழந்தையின் கவனத்தைத் திசை திருப்பலாம். விளையாடச் சொல்லலாம் அல்லது அவர்களுக்குப் பிபிக் கும் ஏதாவது ஒன்றைத் தரலாம்.

தமேபித் தமேபி அழுவது:

தமேபித் தமேபி அழுகுகொண்டே போய் கட்சியில் மீச்சை நிறுத்திவிடும் பழக்கம் குழந்தைகளிடம் இருக்கிறது. அல்லது அதைத் தொடர்ந்து காக் காய் வலிப்பு போல் வரும். கோபம் அதிகமுள்ள குழந்தைகள் இதுபோல் சவியும். சில பெரியவர்களிடம் குழந்தைகளைச் சீண்டி அழுவதைப் பார்த்து மகிழும் பழக்கம் இருக்கிறது. இதுதான் குழந்தைகள் தமேபித் தமேபி அழுவதற்குப் பெரும்பாலும் காரணமாக இருக்கிறது. எனவே, குழந்தைகளைச் சீண்டி அழவைப்பதைத் தொடரக்கூடாது. குழந்தை தமேபித் தமேபி அழும்போது, அடிப்பது அல்லது அதனைத் திறுறுவது இரண்டாமே தவறான வழிமுறைகள். திறுறுவது அல்லது அழுகையை நிறுத்துவதற்காக எதையாவது வாங்கிக் கொடுப்பது ஆகியவற்றால் அழுகை காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்ளலாம் என்ற எண்ணம் குழந்தையிடம் பதிந்துவிடும். அழும்போது குழந்தையைக் கவனிக் காதது போல் இருந்துவிட வேண்டும். இதனால், கொஞ்ச நேரத்தில் குழந்தை அதன் போக்கிலேயே இயல்புக்கு வந்துவிடும்.

கோபமானால் பொருட்களைப் போட்டு உடைப்பது, தரையில் விழுந்து உருள்வது போன்ற சவியக் களை குழந்தைகள் சவியும் போதும், இதுபோல் கவனிக் காதது மாதிரி இருந்து விட்டால், குழந்தை தானாகவே இயல்புக்குத் திரும்பிவிடும். பிறகும் குறையாமல் இருந்தால், மருத்துவர்களிடம் அழைத்துச் செல்லலாம். எக் காரணத்தைக் கொண்டும் அடிப்பது நல்லதல்ல.

Written by
Tuesday, 05 August 2008 13:54 -

படகங்களில் சிறுநீர் கழிப்பது:

படகங்களில் சிறுநீர் போகும் பழக்கம், பெரும்பாலும் மனரீதியான ஒரு பிரச்சனையானது. தொண்ணூறு சதவிகிதம் உணர்ச்சித் தழுதழுப்பால் நிகழ்கிறது. பத்து சதவிகிதம் உடற்கூறு பிரச்சனைகளினால் நடக்கிறது. ஆரம்பத்தில் சரியான பயிற்சி இல்லாததால் இது அதிகம் ஆகிறது. அப்போதும், மற்ற கழிந்தகைகளுடன் ஒப்பிட்டு “அவனைப் பார், உன்னை மாதிரியா அவன் படகங்களில் சிறுநீர் கழிக்கிறான்” என்று சொல்லும்போது ஏற்படும் கூற்றவண்ணம், பயம், அவமானம் காரணமாக இது அதிகமாகும். வீட்டிலும், பள்ளிக்கூடத்திலும் நடக்கும் பிரச்சனைகளும், படகங்களில் சிறுநீர் போவதற்குக் காரணமாக இருக்கும். எனவே, கழிந்ததை எதனால் பாதிக்கப்பட்டதுள்ளன என்று கண்டறிந்து, அதை மூதலில் சரிசெய்ய வேண்டும்.

இரவு தங்கப்போகும் முன்பு, கழிந்தையைச் சிறுநீர் போகச் சொல்லவேண்டும். நடு இரவில் எழுப்பி மீண்டும் ஒருமுறை சிறுநீர் போகச் சொல்லவேண்டும். இருக்கையில் சிறுநீர் போகாத நாட்களில், ஏதாவது பரிசு தரலாம். சிறுநீர் சென்று கொண்டிருக்கும்போது நிறுத்தி, மீண்டும் போகச் சொல்லலாம். இதன் மூலம், சிறுநீர் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

திக் குவாய்:

கழிந்தைகள் பிறந்த நாள் தொடங்கி, தன்னையே சுற்றி நடக்கும் எல்லாவற்றையும் கவனித்துக் கொண்டே வருகிறார்கள். சுற்றிலும் பெரியவர்கள் பசுவையெல்லாம், கிரகித்துக் கொள்வார்கள். கழிந்தை பசேத் தொடங்கும்போது, ஏற்கெனவே இப்படி அதன் மூலமாகக் குள்ள நிறைய வார்த்தைகள் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். சில கழிந்தைகள் பசேத் தொடங்கும்போது, ஓரே சமயத்தில் அத்தனை வார்த்தைகளையும் பசேவிட வேண்டும் என்று துபிக்கிறது. இதனால், பிராபிக் ஜாம் ஆகி, எதையே சொல்வது என்று தெரியாமல், கழிந்தை திக் குவாய் ஆரம்பிக்கிறது. அப்போது ‘சீக் கிரம் சொல்லு, சீக் கிரம் சொல்லு’ என்று அவசரப்படுத்தினால், திக் குவாய் அதிகமாகும். இது அப்படியே தொடர்ந்துதான் திக் குவாய் பெரும்பாலான நேரங்களில் உருவாகி விடுகிறது. எனவே, கழிந்தை பசேத் தொடங்கும்போது திக்கினால், பயந்து அவசரப்படுத்தாமல், ‘பரவாயில்லை. நிதானமாகச் சொல்லு’ என்று ஆசுவாசப்படுத்த வேண்டும். நிறைய நேரமிருக்கிறது ஒன்றும் அவசரமில்லை என்பதுபோல் நடந்துகொள்ள வேண்டும். இப்படி நடந்துகொண்டால், ஆறழை மாதத்தில் கழிந்தை இயல்புக்குத் திரும்பி விடும். இல்லாவிட்டால், பசேச்சுப் பயிற்சி எடுத்துத் தக்காளி வளம்.

விரல் சப்புவது, நகம் கடிப்பது:

விரலையே சப்புவது, நகத்தைக் கடிப்பது இரண்டையுமே மூதலில் கழிந்தைகள் மற்றவர்களைப் பார்த்துத்தான் தொடங்குகிறார்கள். விளக்கெண்ணெயைத் தடவுவது போன்ற முறைகள் இதற்குச் செய்யப்படுகின்றன. இதனைக் கைகளாக வலை தரும்படி, கழிந்தையின் கவனத்தை திசை திரும்புவது நல்ல பலனைத் தரும். விளையாடச் சொல்லலாம். பிடித்த பொருட்களை கையில் தந்து வைத்திருக்கச் சொல்லலாம்.

தனிமை:

சில குழந்தைகள் எப்போதும் தனிமையிலேயே இருப்பதைப் பார்த்து விரும்புவார்கள். அவர்களது உலகத்தில் தனியாக அவர்கள் பாட்டுக்கு ஏதாவது செய்துகொண்டே இருப்பார்கள். இவர்களிடம் ஒரு விஷயத்தைத் தெளிவாகச் சொல்வதிலும் ஒன்றின் மலே கவனத்தைக் குவிப்பதிலும் சிரமம் இருக்கும். இந்தக் குழந்தைகளைப் பள்ளிக் கட்டடத்துக்கு அனுப்பும் போது, முதலில் தனிக் கவனம் எடுத்துக் கவனிக்க வேண்டும். கண்ணால் நேரடியாகப் பார்த்துக் கொண்டே பசுவை நல்ல பயிற்சி. இதன் மூலம் தனிமை உணர்வு குறையும். அப்போதும் பள்ளிக் கட்டடத்துக்கு அனுப்பலாம்.

குழந்தைகள் பொதுவாகப் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் நிறைப்பதவிட அதிகம் கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல் உடையவர்கள் தான். ஆனால், அவர்களது கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றலைக் கணக்கில் கொண்டு, விரும்புகளையும் புரிந்து கொள்ளாமல் நாம் நமக்குச் சரி என்று படும்படி அவர்களைத் திருப்புவதுதான் பெரும்பாலும் தவறான வழிக் கு அவர்களைக் கொண்டு போய் விடுகிறது. எனவே, குழந்தைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களது போக்கிலேயே போய் வளர்ப்பதுதான் சிறந்த ஒரு ஆளுமையாக, குழந்தை வளர்வதற்குக் காரணமாக இருக்கும்.

ஐன்ஸ்டீனைப் போல், ஆபிரஹாம் லிங்கனைப் போல் உங்கள் குழந்தையிடமும் ஒரு ஆற்றல் ஒளிந்திருக்கலாம். அதனைச் சொல்ல அவர்களுக்குத் தெரியாது. நாம் தான் அதைக் கண்டுபிடித்து அதனை வளர்க்கும்படி அவர்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்தால், உங்கள் குழந்தையும் ஐன்ஸ்டீனைப் போல் ஒரு மதேயாக வளர வாய்ப்புகள் உள்ளது. வாழ்த்துக்கள்!

ஐஸ்வர்யா கிருஷ்ணன் <http://kulanthaikal.blogspot.com/2003/08/blog-post.html>