ஒழுக்கம் அல்லது உரிய நடத்தையை ப்ரீடீன் வயதில் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பது பெற்றோர்களுக்கு சவாலான ஒன்று. “கற்பிப்பது” மூலம் ஒழுக்கம் அல்லது “தண்டனை” மூலம் ஒழுக்கம் எனும் இரண்டு மாறுபட்ட அணுகுமுறைகளின் விளைவுகளை பெற்றோர்கள் அறிதல் அவசியம். ஒழுக்கத்தைக் கற்பிக்கும் முறையில் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நடத்தை என்ன, தன் நடத்தையை எப்படி கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது மற்றும் யாரும் கவனிக்காத போதுகூட சரியான காரியங்களை மட்டுமே செய்வது போன்றவற்றை குழந்தைகள் கற்கிறார்கள். குழந்தைகள் அன்பாகவும், பொறுப்போடும், நேர்மையான மனிதனாகவும் வளர்ந்து பெற்றோரோடும், மற்றோரோடும் நல்ல உறவைக் கொள்ளும் வகையிலான தொலைநோக்கு இலக்கை இம்முறை கவனத்தில் கொண்டிருக்கிறது. மாறாக, ”தண்டனை” மூலம் ஒழுக்கம் என்பது நடத்தையை சரி செய்வது மட்டுமே. விதியை பினபற்றாத காரணத்திற்காக குழந்தைகளை கடுமையாக தண்டிப்பது இவ்வகை. இப்படித் திருத்த முயலும்போது விரும்பத்தகாத நடத்தையை குழந்தைகள் தற்காலிகமாக நிறுத்தலாம், ஆனால் இது பெற்றோருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையே இருக்கும் உறவை பாதிப்பதோடு குழந்தையின் நடத்தையில் பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். கடுமையான உடல்சார்ந்த தண்டனைகளை குழந்தைகள் பெறுவதிலிருந்து கனடா சட்டம் அவர்களைப் பாதுகாக்கிறது மேலும் ஆக்கமுறைப்படி ஒழுக்கம் கற்பிப்பது குழந்தைகள் உரிய நடத்தையைக் கற்க ஆற்றல் மிக்க வழி என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

"சிலநேரம் கயலின் நடத்தை எனக்கு கோபம் வரவைக்கிறது. அந்நேரங்களில் நான் நேரமெடுத்து என்னைச் சாந்தப்படுத்திக் கொண்ட பிறகு இந்த பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்கிறேன்"

உங்களால் எப்படி குழந்தைகளோடு இணைந்து அவர்களுக்கு உதவ முடியும்

1. ஒழுக்கத்தின் தந்திரங்கள் :

a. தினசரி பழக்க வழக்கங்களை வழிநடத்துதல் :-
உணவு உட்கொள்ளுதல், பள்ளி செல்லுதல் போன்ற செயல்களை தவறாமல் செய்ய வேண்டும். சீரான பழக்க வழக்கம் இல்லாவிட்டால் பின்நாளில் பல பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும்.

b. தெளிவான மற்றும் உண்மையான எதிப்பார்ப்புகள் :- குழந்தைகளிடம் நல்ல புரிதல் இருந்தால் நம் எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவு செய்வர். நம் வீட்டிற்கு எவை ஒத்து வரும், வராது என சொல்லி வளர்;க்க வேண்டும்.

c. ஏன் ஒரு குழந்தை சீரான வழியில் செல்ல வேண்டும் என விளக்குங்கள் :- அவர்கள் சீரான வழியை புரிந்துகொள்ளுதல் மேன்மையானது. அவர்களுக்கு காரணம் புரிந்தால் அவர்களே சீராக நடந்து கொள்வர்.

d. நல்வழியில் நடந்தால் பாராட்டுங்கள்:- குழந்தைகள் பாராட்டை விரும்புபவர்கள் எதிர்காலத்தில் அவற்றை அவர்களும் பின்பற்றுவார்கள். பாராட்டும், உறுதுணையும் உங்களிடையே பரஸ்பர அன்பை வெளிப்படுத்தும்.

e. பொறுப்பாக செய்யும் செயலுக்கு பரிசளியுங்கள் :- பொறுப்பாக நடந்து கொண்டால் பரிசளியுங்கள் (உ.தா) சமையலறை வேலைகளை முடித்தால் கணினியை பயன்படுத்தலாம், பாடம் படித்த பின்பு நண்பர் வீட்டுக்கு செல்லலாம்.

2. குழந்தையின் மீது கோபமான தருணங்களில் அமைதி காக்கவும்:-

பல நேரங்களில் குழந்தைகள் சிறுபிள்ளைத்தனமாக செயல்கள் புரிந்தால் கோபம் வரக்கூடும். அந்நேரங்களில் நமது உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தினால் அவர்களை நல்வழிப்படுத்தலாம்.

3. கற்றுக்கொள்வதற்கு அதிக நேரம் தேவை:-

குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்துவதற்கு அதிக நாட்கள் ஆகும். இது ஒரு செயல்பாடு விளைவுகளை உடனே கண்டறிய இயலாது. பெற்றோரும் குழந்தைகளும் சேர்ந்து செயல்பட்டால் தான் பயனடைய முடியும்.

4. தண்டிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள்:-

கண்டிப்பதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையை நல்வழிப்படுத்தலாம். (உ.தா) கடுமையான தண்டனைகளால் அவர்களிடம் பயம், கோபம், அவநம்பிக்கை போன்ற பின்விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

நல்வழியை அவர்களுக்கு காண்பிக்காவிட்டால் அவர்களுக்கு அந்த பாதை தெரியாமல் போய்விடும். குழந்தையை தண்டிப்பதற்கு முன்பு அவர்களை நல்வழிப்படுத்துதல் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

உதவி தேவையா?

psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf ஐ அணுகுங்கள்
அல்லது உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், உள்ளூர் பொது மருத்துவ நிலையத்தை அல்லது பள்ளி வழிகாட்டு உறுப்பினரை அணுகுங்கள்

மேலும் விவரங்கள் வேண்டுமா?

psychologyfoundation.org க்குச் சென்று The Psychology Foundation of Canada வழங்கும் நிகழ்வுகள், தகவல்கள் பற்றி அறியுங்கள்

Understanding your Preteen Child - Managing Conflict© 2015 is part of a series of six tip sheets produced by The Psychology Foundation of Canada made possible by the generosity of Green Shield Canada and the Government of Ontario.

gsc
^ Vgreen shield Canada*

P* Ontario

THE PSYCHOLOGY FOUNDATION OF CANADA
LA FONDATION DE PSYCHOLOGIE DU CANADA