മായ നായർ

ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
ഇന്ദിരാഗാന്ധി കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഹോസ്പിറ്റൽ
കടവന്ത്ര, കൊച്ചി

പാരൻറിങ്ങിലെ പാളിച്ചകൾ

കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പാളിച്ചകൾ കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവരൂപവത്കരണത്തെ വലിയ തോതിൽ ബാധിക്കാനിടയുണ്ട്

എൺപതുകളിലും തൊണ്ണൂറുകളിലും കണ്ടതും അനുഭവിച്ചതുമായ ലോകമല്ല ഇന്നുള്ളത്. മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ലോകത്ത് ജീവിക്കാനുതകുന്ന രീതിയിലുള്ള ബാല്യവും കൗമാരവും യൗവനവും രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വമാണ് രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ളത്. സ്വന്തം കുട്ടികളെ സ്നേഹിക്കാത്തവരോ അവരുടെ നന്മ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരോ ആയ മാതാപിതാക്കൾ ഉണ്ടാകില്ല. എന്നാൽ കുട്ടികളെ

വളർത്തുന്നതിൽ രക്ഷിതാക്കളുടെ ചില ചെയ്തികൾ ശരിയായ ദിശയിലേയ്ക്കല്ല പോകുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയണം. രക്ഷിതാക്കളുടെ രീതികൾ കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവരൂപവത്കരണത്തെ സ്വാധീനിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഈ പാളിച്ചകൾ വരാതെ നോക്കാം.

ശ്രദ്ധ കരയുമ്പോൾ മാത്രം

ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ സ്വഭാവരൂപവത്കരണം അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിന്ന് തന്നെ ആരംഭിക്കുന്നുണ്ട്. ഗർഭത്തിലിരിക്കെ ഏഴാം മാസം മുതൽ അമ്മയുടെ സ്പന്ദനങ്ങൾ കുഞ്ഞ് തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ട്. അക്കാലം മുതൽ അമ്മയും അച്ഛനും കുട്ടിയുമായി സംസാരിച്ചു തുടങ്ങണം. ജനനം മുതൽ ആദ്യത്തെ പത്തു വർഷം വളരെ സുപ്രധാനമാണ്.

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന മാനസിക പോഷക ഘടകങ്ങൾ, ശാരീരിക പോഷകങ്ങളെക്കാൾ വിലപ്പെട്ടതാണ്.

മൊബൈൽ കാണിച്ച് ഭക്ഷണം കൊടുക്കൽ

ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയോ പേടിപ്പിച്ചോ കുട്ടികൾക്ക് ഒരിക്കലും ഭക്ഷണം നൽകരുത്. ടി.വി., മൊബൈൽ വീഡിയോ, കംപ്യൂട്ടർ എന്നിവ

മൊബൈലിലെ വീഡിയോ കാണിച്ച് കുഞ്ഞിന് ഭക്ഷണം കൊടുക്കരുത്. പിന്നീട് ഈ ശീലം ഒഴിവാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാകും

ഇങ്ങനെയാണോ നിങ്ങളുടെ രീതികൾ? എങ്കിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വേണം

1. ഫീസ് താങ്ങാവുന്നതിലും അധികമാണെങ്കിലും, ഏറ്റവും നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം കുട്ടിയ്ക്ക് ലഭിക്കണം എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടി ഏറ്റവും മുന്തിയ സ്കൂളിൽ ചേർത്ത് പഠിപ്പിക്കുന്നു.
2. ഹോംവർക്ക് എളുപ്പമാക്കാൻ വേണ്ടി എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും ട്യൂഷൻ ഏർപ്പാടാക്കുന്നു.
3. സ്കൂൾ ബാഗിന്റെ ഭാരം അച്ഛനമ്മമാർ സ്വയം താങ്ങുന്നു.
4. വീട്ടിൽ മറ്റുള്ളവർ കഴിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി കുട്ടികൾക്കായി പ്രത്യേകം മെനു തയ്യാറാക്കുന്നു.
5. വീട്ടിലുള്ള പ്രായമായവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാനോ അവരോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാനോ നിഷ്കർഷിക്കുന്നില്ല.
6. വീട്ടിൽ വരുന്ന അതിഥികളെ സ്വീകരിക്കൽ, അവരോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിയ്ക്കൽ ഇതെല്ലാം തങ്ങളുടെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് രക്ഷാകർത്താക്കൾ കരുതുന്നു.
7. ഭക്ഷണം റെഡിയാക്കി മുറിയ്ക്കുള്ളിൽ എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നു.
8. സ്കൂൾ യൂണിഫോമുകൾ അലക്കി ഇസ്തിരിയിട്ട് അലമാരയ്ക്കുള്ളിൽ വച്ചുകൊടുക്കുന്നു.
9. സ്കൂളിൽ നിന്നുള്ള അസൈൻമെന്റ്, പ്രൊജക്റ്റ് എന്നിവയ്ക്കു വേണ്ടിയുള്ള സാമഗ്രികൾ അന്വേഷിച്ച് തലപുകച്ച് നെട്ടോട്ടമോടുന്നു.
10. സ്കൂളിൽ നിന്നുള്ള പരാതികളിൽ സ്വന്തം മകന്റെയോ മകളുടെയോ ഭാഗം ന്യായീകരിക്കാൻ വ്യഗ്രത കാണിക്കുന്നു.
11. സ്കൂളിന്റെ അസൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അധ്യാപകരുടെ കഴിവില്ലായ്മകളെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളുടെ മുൻപിൽ അഭിപ്രായപ്രകടനം നടത്തുന്നു.
12. കുട്ടികളുടെ ദുശ്ശീലങ്ങൾ, കുറഞ്ഞ മാർക്കുകൾ, അവർക്കുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ തോൽവികൾ എന്നിവയൊക്കെ മറ്റാരും അറിയരുതെന്ന കരുതലോടുകൂടി രഹസ്യസ്വഭാവം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.
13. കുട്ടിയുടെ ചെറിയ പരാജയങ്ങൾ പോലും സ്വന്തം പരാജയമായി ചിന്തിക്കുന്നു.

ഇവിടെ കുറിച്ചിരിക്കുന്ന 13 കാര്യങ്ങളിൽ അഞ്ചെണ്ണമെങ്കിലും നിങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പാരന്റിങ്ങിൽ അപാകങ്ങൾ ഉണ്ട്.

കാണിച്ചും ഭക്ഷണം നൽകരുത്. കാരണം ഇതെല്ലാം കുട്ടിയിൽ ഒരു 'കണ്ടീഷനിങ്' ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. പിന്നീട് അവർ മുതിർന്നവരാകുമ്പോഴും ഇതേ രീതികൾ തുടരാൻ ശ്രമിക്കും.

കുഞ്ഞിനോട് മിണ്ടാതിരിക്കുമ്പോൾ

നമ്മുടെ ഓരോ സംസാരവും നവജാതശിശുവിന്റെ തലച്ചോറിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കുഞ്ഞിനോട് സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. കുഞ്ഞിനോട് എത്ര കൂടുതൽ സംസാരിക്കുകയും, കാഴ്ചകൾ കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവോ അത്രയും കുഞ്ഞിന് മസ്തിഷ്ക ഉത്തേജനം നടക്കും എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

സ്വന്തമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കുട്ടികൾ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അത് തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്. പ്രോത്സാഹനവും ധൈര്യവും നൽകണം

മൊബൈൽ കൊടുത്ത് പഠിപ്പിക്കുന്നത്

കുട്ടിക്ക് കാണാൻവേണ്ടി കംപ്യൂട്ടർ, ടി.വി., മൊബൈൽ ഫോൺ എന്നിവ നൽകുന്നതിന് പകരം അവരുടെ ശ്രദ്ധ പ്രകൃതിയിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചുവിടുക. കിളികളെയും പൂക്കളെയും പ്രകൃതിയിലെ മറ്റ് അദ്ഭുതങ്ങളെയുമൊക്കെ കാണാൻ അവരെ ശീലിപ്പിക്കുക.

കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിക്കാതെ വിടുന്നത്

കുട്ടിയുമായി വളരെ നല്ല വിശ്വസ്തമായ ബന്ധം (ട്രസ്റ്റിങ് റിലേഷൻഷിപ്പ്)വളർത്തിയെടുക്കുക. അതായത് ശൈശവത്തിൽ തന്നെ, 'നിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ ഞാൻ ഒപ്പമുണ്ട്' എന്ന വിശ്വാസം സൃഷ്ടിക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾക്കാകണം. കരയുമ്പോൾ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി; അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞ് വെറുതെ

മോഡൽ: സെഫ്രിൻ
ഫോട്ടോ: എൻ.എം.പ്രദീപ്

അച്ഛനമ്മമാരുടെ ചെറുപതിപ്പല്ല കുട്ടികൾ

- മുതിർന്നവരുടെ ചെറുപതിപ്പായി കുട്ടികളെ കാണുന്ന പ്രവണതയാണ് നാം ആദ്യം തിരിച്ചറിയേണ്ടതും തിരുത്തേണ്ടതും. കുട്ടികൾ വ്യത്യസ്തരാണ്. ആ വ്യത്യസ്തതയെ നാം ഉൾക്കൊള്ളണം.
- കുട്ടി ജനിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരു പുരുഷനും സ്ത്രീയും അച്ഛനും അമ്മയുമായി മാറുന്നത്. കുട്ടിയിൽ കൂടിയാണ് മാതാപിതാക്കളും വളരുന്നത്. ഒരു നല്ല വിദ്യാർഥിയാകണമെങ്കിൽ നല്ല നിരീക്ഷണപാടവവും വിശകലനശേഷിയും തെറ്റുകളിൽനിന്ന് പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള കഴിവും ആവശ്യമാണ്.
അതുപോലെതന്നെയാണ് പാരന്റിങ് എന്ന ലേണിങ് പ്രക്രിയയും. അതും ഇവയെല്ലാം ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.
- കുട്ടികൾ കാണാതെ പഠിച്ച് പരീക്ഷ എഴുതുന്നതുപോലെ, എന്റെ അമ്മയും അച്ഛനും എന്നെ എങ്ങനെ വളർത്തിയോ അതുപോലെ ഞാനെന്റെ മക്കളെ വളർത്തും എന്ന ധാരണയിൽ പാരന്റിങ്ങിലൂടെ കടന്നുപോയാൽ കുട്ടി വലുതാകുന്തോറും നാം പരാജയപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന സത്യം സ്വയം മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങും.
- സ്വയം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള അവസരമാണ് രക്ഷാകർതൃത്വം ഓരോരുത്തർക്കും നൽകുന്നത്. നമ്മളിലെ അപൂർണതകളാണ് നാം പലപ്പോഴും കുട്ടികളിലേയ്ക്ക് പകർന്നു നൽകുന്നത്. ഉദാ: പരീക്ഷയോടുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ ഉത്കണ്ഠയും വേവലാതികളുമാണ് പലപ്പോഴും കുട്ടിയിലേയ്ക്ക് എത്തപ്പെടുന്നത്.
പിന്നീട് കുട്ടി അതിനെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ (internalise) തുടങ്ങുന്നു. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. അച്ഛനമ്മമാരുടെ ബോധപൂർവമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ കുട്ടികളെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

കിടന്നോളും എന്ന് വിശ്വസിച്ച് സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നവർ കുട്ടിയുടെ വിശ്വാസത്തെ മുറിവേൽപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യുന്നത് തടസ്സപ്പെടുത്തുമ്പോൾ

രണ്ട് വയസ്സു മുതൽ കുട്ടികൾ പല കാര്യങ്ങളും സ്വയം ചെയ്യാൻ വ്യഗ്രത കാണിച്ചുതുടങ്ങും. അപ്പോൾ അതിന് തടസ്സം നിന്ന് കുട്ടിയെ പേടിപ്പിക്കരുത്. പകരം, ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യാനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുക. 'നിനക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയും, നീ ചെയ്തോളൂ' എന്ന വിശ്വാസവും ധൈര്യവും പകർന്നുകൊടുക്കണം. ഈയൊരു പ്രായം മുതൽ മാതാപിതാക്കൾ 'കെയർ ഗിവേർസ്' എന്നതിലുപരി ഒരു 'ഫെസിലിറ്റേറ്റർ' എന്ന സ്ഥാനത്തേയ്ക്ക് മാറുകയാണ് വേണ്ടത്. കുട്ടിക്ക് ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആ ഉത്തരവാദിത്വം അവർക്ക് കൈമാറണം.

> കുട്ടിക്ക്വേണ്ട കാര്യങ്ങളെല്ലാം രക്ഷിതാക്കൾ തന്നെ ചെയ്തുകൊടുക്കരുത്. അത്അവരുടെ മനസ്സിനെ ദുർബലപ്പെടുത്തും

സ്വന്തം ശൈലി അടിച്ചേൽപിക്കുമ്പോൾ

പഠനത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെയോ അല്ലെങ്കിൽ ട്യൂഷൻ ടീച്ചറുടെയോ ശൈലി, കുട്ടികളുടെ മേൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന പ്രവണത കണ്ടുവരാറുണ്ട്. അത് പാടില്ല. പഠിക്കാനുള്ള കഴിവ് ജന്മസിദ്ധമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയിലും അതുണ്ട്. അതു തിരിച്ചറിയാനുള്ള ഒരു സാവകാശം ചെറിയ പ്രായം മുതൽ കുട്ടികൾക്ക് നൽകണം. 'നിനക്ക് ഒറ്റയ്ക്ക് പഠിക്കാനറിയില്ല, ഞാൻ പഠിപ്പിക്കാം' എന്ന ഒരു റോൾ അച്ഛനമ്മമാർ എടുക്കുന്നതോടുകൂടി അത് കുട്ടിയുടെ ഉത്തരവാദിത്വമല്ലാതാവുകയാണ്. ഉത്തരവാദിത്വമില്ലാതെ ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയിലും ആത്മസമർപ്പണം ഉണ്ടാകില്ല. അങ്ങനെയുള്ള കുട്ടി മുതിർന്ന ക്ലാസ്സുകളിൽ എത്തുമ്പോൾ പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം പോകുന്നതു കാണാം.

എല്ലാം ചെയ്ത് കൊടുക്കുമ്പോൾ

എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചൊല്ലിക്കൊടുത്തും ചെയ്തുകൊടുത്തും കുട്ടികളെ വളർത്തരുത്. അത് യഥാർഥത്തിൽ അവരുടെ മനസ്സിനെ ദുർബലപ്പെടുത്തും. ഓരോ പ്രായത്തിലും കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാവേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെക്കുറിച്ച് അച്ഛനമ്മമാർ ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഒരു 'കോൺഷ്യസ് പാരന്റിങ്ങിലേയ്ക്ക്' കടക്കാനാവുകയുള്ളൂ.