

நீங்கள் ஒரு பிள்ளையை அடிப்பதற்கு முன்பு – நிறுத்துங்கள் நினைத்துப் பாருங்கள்

எல்லா வயதுடைய சிறுவர்களும் பெற்றோரை கோபப்படவும், ஏமாற்றமடையவும் வைக்கும் சில காரியங்களைச் செய்கிறார்கள் – ஒரு சிறு குழந்தையின் அழகை ஒரு களைப்படைந்த, மன அழுத்தமுடைய தாய் அல்லது தகப்பனை சில வேளை கோபமடையச் செய்யும்.

ஆனால் இந்த கோபத்தின் விளைவு ஒரு பிள்ளைக்கு ஏதாவது ஒரு வகையில் தீங்கு விளைவிக்க மாட்டாது என்பதை உறுதி செய்வது முக்கியம் – ஒவ்வொரு வருடமும் பல சிறுவர்கள் அவர்களின் பெற்றோர்களினால் காயப்படுத்தப் பட்டும் அடிக்கடி கடுமையாகவும் காயப்படுத்தப் பட்டும் இருக்கிறார்கள். ஒரு கைக் குழந்தையை அல்லது ஒரு சிறு பிள்ளையை குலுக்குதல் போன்ற செயல்கள் – பலர் இது ஒரு தீங்கற்ற செயல் என்று கருதினாலும் – இது குழந்தையின் மூளைக்கு கடுமையானதும் குணப்படுத்த முடியாததுமான தீங்கு விளைவித்து சில வேளை மரணத்திற்கும் இட்டுச் செல்லும். இதனால் தான் வைத்தியர்கள் சிறுவர்களை (வீசேடமாக 2 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள்) குலுக்க வேண்டாம் என்பதின் முக்கியத்துவத்திற்கு அழுத்தம் கொடுக்கிறார்கள். ஒரு பிள்ளையை குலுக்கும் போது அப் பிள்ளையின் மிருதுவான உடையக்கூடிய மூளை அதன் கடினமான எலும்புள்ள மண்டையோட்டுடன் அடிபட வைக்கிறது – இதன் விளைவு மரணம் அல்லது முக்கு வாதம் அல்லது வளர்ச்சி அடைவதில் தாமதம் அல்லது கல்வி கற்றலில் கடினம் ஆகியவையாகும். விளையாட்டாக ஒரு குழந்தையை குலுக்குவது அல்லது பிள்ளையை ஆகாயத்தில் எறிந்து விளையாடுவது ஆகியவையும் இதே விளைவிற்கு இட்டுச் செல்லும்.

சிறுவர்களை காயப்படுத்தும் பெற்றோர் உண்மையில் கூடாதவர்கள் அல்ல – அவர்கள் அடிக்கடி மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டு கட்டுப்பாட்டை இழக்கிறார்கள். பிள்ளை வளர்ப்பு ஒரு இலகுவான காரியம் அல்ல. மேலதிக நெருக்கடிகள் குறிப்பாக பணக் கஸ்டம், அல்லது உறவினர்கள் அருகில் இல்லாமை, ஆகிய காரணிகள் இதை மீண்டும் கடினமாக்கிறது. இதனால் தான் சிறுவர்களுடன் பழகும் போது எல்லாப் பெற்றோரும் எப்படி அவர்களது கோபத்தை கட்டுப்படுத்துவது என்பதை அறிந்து கொள்வது ஒரு நல்ல விடயம். அடுத்த முறை உங்களுக்கு ஒரு பிள்ளையை தாக்கும் சோதனை ஏற்படும் போது பின்வரும் மாற்று வழிகளைக் கடைப்பிடிக்கத் தெண்டியுங்கள்:

- நிறுத்துங்கள். செயல்படுமுன் சிந்தியுங்கள்.
- பிள்ளையை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் வையுங்கள் (உதாரணமாக ஒரு தொட்டில் அல்லது ஒரு அறை) நீங்கள் அமைதியடையும் வரை அதே இடத்தில் பிள்ளையை விடுங்கள்.
- சில ஆழ்ந்த மூச்சுகள் எடுங்கள் – நீங்கள் நல்ல நிலைக்கு வருவதை உணராமட்டும் மெதுவாக மூச்சை உள்ளெடுத்து வெளிவிடுங்கள்.
- நீங்கள் அமைதியடையும் வரை வெளியே செல்லுங்கள் அல்லது ஒரு அமைதியான அறைக்குள் செல்லுங்கள்.
- ஒரு நண்பனுடன் அல்லது உறவினருடன் தொலைபேசியில் கதையுங்கள்.
- ஒரு தேநீர் அல்லது காப்பி அருந்திக் கொண்டு உட்காருங்கள் அல்லது ஸ்நானம் செய்து தளர்வடையுங்கள் அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான சங்கீதத்திற்கு செவிமடுங்கள்.
- நீங்கள் இன்னும் கோபமுற்றிருந்தால் ஒரு தலை அணையை அணையுங்கள் அல்லது தாக்குங்கள்.
- ஏன் உங்களது பிள்ளை பிழையாக நடந்து கொண்டார் என்பதை எண்ணிப் பார்த்து பிள்ளைக்கு தீங்கு விளைவிக்காது எப்படி இந்த நடத்தையை தவிர்த்தலாம் என்று திட்டமிடுங்கள்.

BHC3060 Before you hit a child – stop and think – Tamil

இதை எண்ணிப்பார்க்கும் போது சிறுவர்களை அறைவது அவர்களுக்கு பிரயோசமான எவற்றையும் படிப்பிக்காது – கோபமடைந்த பெற்றோரால் தாக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் தாங்கள் கொபமடையும் போது தாங்களும் தாக்க வேண்டும் என்பதையே அறிந்து கொள்கிறார்கள். பிழையான நடத்தையைக் கையாள சிறந்த வழிகளில் ஒன்று அவர்கள் விரும்பி அனுபவிக்கும் பொருள் ஒன்றை எடுத்து அப்புறப்படுத்துவது அடங்கும் – ஒரு விளையாட்டுப் பொருள் அல்லது சில சமயங்களில் ஒரு விருப்பமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி அல்லது சில நேரத்திற்கு அவர்களை அவர்களது அறைக்கு அனுப்புதல். அவர்களது கூடாத நடத்தையை பொருட்படுத்தாமல் இருக்கப் பழகங்கள். அவற்றுக்கு நீங்கள் கவனம் செலுத்தாவிட்டால் அவர்கள் அநேகமாக தொடர்ந்து செய்வதை கைவிடுவார்கள் – அவர்கள் நன்றாக நடந்து கொள்ளும் போது அவர்களைப் புகழ்ந்து பாராட்டத் தவற வேண்டாம்.

அவர்களது நடத்தையை மாற்ற வெகுமதி அளிக்கும் வழியை உபயோகியுங்கள் – உதாரணமாக “நினைவூட்டாமல் உனது விளையாட்டுப் பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்தினால் நீ தொலைக்காட்சியில் நீ விரும்பிய நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கலாம்”.

ஒரு கடினமானதும் மிகவும் தேவைப்படுவதுமான ஒரு வேலையைச் செய்யும் எவருக்கும் தாங்கள் தனியாக இருக்கவும், தளர்வுறவும் தாங்கள் விரும்பியதைச் செய்யவும் நேரம் தேவைப்படுவது போல சிறுவர்களுக்கும் இது அவசியம் என்பதை பெற்றோர்கள் நினைவிற கொள்ள வேண்டும்.

மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படும் பெற்றோர்கள் ஆலோசனை பெற விரும்பினால் தொடர்பு:

The Arabic Family Support Service	(02) 9709 4333
Child Abuse Prevention Service	(02) 9716 8000
Family Support Services Association	(02) 9743 6565
The Child Protection & Family Crisis Service	1800 06 6777 (24 மணி நேரமும்)
The Parent Line	132055
The Granville Multicultural Centre Family Support Scheme	(02) 9637 7600

உங்களுக்கு ஆங்கிலம் பேச கடினமாயிருந்தால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைக்கும் சேவை 131450 உங்களுக்கு இந்த அழைப்பை மேற்கொள்ள உதவி செய்யும்.

தொலைபேசி எண்கள் பிரசித்த போது சரியாக இருந்தது ஆனால் தொடர்ந்து சரிபார்க்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் எண்களைச் சரி பார்க்க வேண்டும்.