മക്കളെ അറിയാം സുഹൃത്താകാം

കൗമാരക്കാരായ മക്കൾ അകലുന്നതായി തോന്നുന്നുണ്ടോ? കൗമാരത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവശ്യം അറിയേണ്ട നിർദേശങ്ങൾ

ആധുനിക ലോകത്ത് കുടുംബബന്ധങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വിള്ളലുകൾ പലതരത്തിലാണ്. അടുത്തിടെ മനഃസംഘർഷങ്ങളിൽ പെട്ട് ആത്മഹത്യയുടെ വക്കിലെത്തുന്ന ദമ്പതിമാരുടെയും രക്ഷിതാക്കളുടെയും കുട്ടികളുടെയുമൊക്കെ എണ്ണത്തിലുണ്ടായ വർധനവ് അതിനു തെളിവാണ്. വിള്ളൽ വീണ ബന്ധവുമായി മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെയും കൗൺസലർമാരുടെയും പക്കൽ ഉപദേശം തേടിയെത്തുന്നവരിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടൊരു വിഭാഗം അച്ഛനമ്മമാരും മക്കളുമാണ്. ഒരൽപം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നേരേയാകാവുന്നതും ശ്രദ്ധ നൽകിയില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളുടെ ഭാവിതന്നെ ഇരുളിലാകാവുന്നതുമായൊരു വിഷയമാണിത്.

മോഡലുകൾ: സുജ, കരോലിൻ

സന്ധ്യാ റാണി എൽ.
ചൈൽഡ് & ഫാമിലി കൗൺസലർ,
കൺസോലേസ് കൗൺസലിങ് സർവീസസ്,
തിരുവനന്തപുരം
sandhyasanil72@yahoo.com

രജനിയുടെ കഥ; മറ്റ് പലരുടെയും

രജനിയുടെ അച്ഛൻ ഗൾഫിലാണ്. സാമ്പത്തികമായി മോശമല്ലാത്ത ചുറ്റുപാടുകൾ. പത്താം ക്ലാസിൽ നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങിയപ്പോൾ സമ്മാനമായി അച്ഛൻ രജനിക്കു നൽകിയത് ഒരു ആൻഡ്രോയ്ഡ് ഫോണായിരുന്നു. ഏതാനും മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അവളും അമ്മയും തമ്മിൽ അഭിപ്രായഭിന്നതകൾ ഉടലെടുക്കാൻ തുടങ്ങി. അമ്മയുമായി അതുവരെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പങ്കുവച്ചിരുന്ന അവൾ ക്രമേണ അമ്മയോട് ഒന്നും സംസാരിക്കാതെയായി. അമ്മയുടെ ഭാഷയിൽ, 'അവൾ അമ്മയെ വെറുക്കാൻ തുടങ്ങി.'

ലോകം അവളുടെ ഫോണിലേക്ക് ചുരുങ്ങി. അമ്മ എന്തു പറഞ്ഞാലും അതിനെ അവൾ അവഗണിച്ചു. ഏറെ വൈകുവോളം ഫോണുമായി കഴിച്ചുകൂട്ടി. രജനി അമ്മയുടെ ശാസനകളെ തൃണവൽഗണിക്കുകയും അവരോടു കയർത്തു സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തു. അമ്മ തിരികെ കൂടുതൽ കർക്കശക്കാരിയായി. അങ്ങനെ ആ ബന്ധം ഒരുപാടു വഷളായ അവസ്ഥയിലെത്തി.

ഒരു ശരാശരി വീട്ടമ്മയാണു രജനിയുടെ അമ്മ. മകളുടെ മാറ്റം ഉൾക്കൊള്ളാൻ അവർക്കായില്ല. അതിനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്തുന്നതിനും കഴിഞ്ഞില്ല. അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെയും മറ്റും ഉപദേശങ്ങളും മകൾ നന്നാകാൻ കർശന നിലപാടുകൾ സ്വീകരിക്കണം എന്ന വിശ്വാസവും ഈ അമ്മയെ മകളോടു പരുഷമായി പെരുമാറാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു. പല തവണ അമ്മയും മകളുമായി പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായും പിന്നീട് ഒരുമിച്ചിരുത്തിയും സംസാരിച്ചശേഷമാണ് അമ്മയും മകളുമായുള്ള ബന്ധം പഴയപടി തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാനായത്.

ഇടപെടൽ പക്വമാകണം

കൗമാരപ്രായത്തിൽ ആൺകുട്ടിയായാലും പെൺകുട്ടിയായാലും അവരിൽ ഒരു സ്വതന്ത്രചിന്ത രൂപപ്പെടാം. അതിനെ ഗുണപരമായി കാണുകയും ഒരൽപം വിവേകത്തോടെ ആ പ്രശ്നത്തെ നേരിടുകയും ചെയ്താൽ സ്ഥിതി മോശമാകാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.

കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള മകൻ അഥവാ മകൾ തങ്ങളെ പൂർണമായും നിരാകരിക്കുന്നു, വെറുക്കുന്നു എന്നൊക്കെ മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ടാകുന്ന തോന്നൽ സത്യത്തിൽ ഒരു പിശകാണ്. കാരണം മാതാപിതാക്കളെ എല്ലാ അർഥത്തിലും തങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണ് എന്ന തോന്നൽ കുട്ടികളിൽ ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. അവർ സമ്മതിച്ചുതരില്ലെന്നു മാത്രം. അതു സമ്മതിച്ചുതരണമെന്ന് മാതാപിതാക്കൾ വാശിപിടിക്കരുത്.

'മക്കൾ തന്നോളമെത്തിയാൽ താനെന്നു വിളിക്കണം' എന്നൊരു ചൊല്ല് നാമൊക്കെ കേട്ടിട്ടുണ്ടാവും. മക്കളോട് അവർക്ക് സന്തോഷമുണ്ടാകുന്ന തരത്തിൽ, അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ അംഗീകരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ സംസാരിക്കണം. അവരെ നാം അംഗീകരിക്കുന്നതായി ഒരു തോന്നൽ അവരിലുണ്ടായാൽ വഴിതിരിഞ്ഞു പോകാനുള്ള പ്രവണതയിൽ നിന്നും ഒരു പരിധിവരെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ നമുക്കാവും. എന്തുതന്നെ സംഭവിച്ചാലും നമ്മൾ അവരുടെ കൂടെയുണ്ട് എന്ന ചിന്ത അവരിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിൽ വേണം പെരുമാറാൻ.

മൊബൈൽ ഫോണും സോഷ്യൽ മീഡിയയും

ആധുനികവാർത്താവിനിമയ ഉപാധിയായ മൊബൈൽ ഫോണുകളും ഇന്റർനെറ്റുമൊക്കെ ഒരർഥത്തിൽ കൗമാരക്കാരുടെ ആശയവിനിമയത്തെ പരിമിതപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കാരണം യാഥാർഥ്യത്തിൽ നിന്ന് ഏറെയകലെയുള്ള ഇന്റർനെറ്റ് ബന്ധങ്ങളിൽ കുടുങ്ങിപ്പോകാനുള്ള സാധ്യത കൗമാരക്കാരിൽ ഏറെയാണ്. സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങൾ വഴിയുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾക്ക് ഇവർ ആവശ്യത്തിലേറെ വില നൽകുന്നു. യഥാർഥ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും അകന്നുപോകുന്ന ഇത്തരം ബന്ധ

ങ്ങളിലും അമിതാശ്രയത്തിലും ഇടപെടണം.

ഇവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രണാതീതമാകുന്നതിനു മുമ്പ് നമുക്കു വരുത്താവുന്ന ചില നിയന്ത്രണങ്ങളുണ്ട്. ഭക്ഷണസമയത്ത് ഇവ ഉപയോഗിക്കരുതെന്ന് സ്നേഹബുദ്ധ്യാ നിഷ്കർഷിക്കാം. ഉറങ്ങുന്നതിന് ഒരു മണിക്കൂർമുൻപെങ്കിലും ഇന്റർനെറ്റും ചാറ്റിങ്ങുമൊക്കെ ഒഴിവാക്കാൻ പറയാം. അത് നല്ല ഉറക്കത്തിനും അടുത്ത പ്രഭാതത്തിലെ നല്ല ഉണർവിനും സഹായിക്കും.

കുട്ടികളോടൊപ്പം അവരുടെ ഭാഗമായിനിന്ന് ഫെയ്സ്ബുക്കുപോലെയുള്ള സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം. അവരറിയാത്ത രഹസ്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾക്കില്ല എന്ന തോന്നൽ അവരിലുണ്ടായാൽ അവരും മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും രഹസ്യങ്ങൾ ഒളിക്കാൻ ശ്രമിക്കില്ല. ചുരുക്കത്തിൽ അച്ഛനമ്മമാർ കുട്ടിയുടെ ഏറ്റവുമടുത്ത സുഹൃത്തായി മാറിയാൽ അവർ വഴിതെറ്റാനുള്ള സാധ്യത ഒരുപാടു കുറയും.

സൗഹൃദ സ്വാധീനങ്ങൾ

കുട്ടികളുടെ വസ്ത്രധാരണരീതിയും ഒരുക്കങ്ങളുമൊന്നും ഒരുപക്ഷേ, മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടും വിധമാകണമെന്നില്ല. വേഷവിധാനങ്ങൾ കാലികപ്രവണതകൾക്കനുസരിച്ചു മാറാമെന്ന ബോധ്യം മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ടാകണം. കൗമാരക്കാർ സൗഹൃദങ്ങളിൽ ആഴം കണ്ടെത്താൻ തുടങ്ങുന്നവരാണ്. അവരുടെ ചിന്തകളും പ്രവണതകളുമൊക്കെ സൗഹാർദങ്ങളിലൂന്നിയവയായിരിക്കും. ഒരു തരത്തിലും യോജിക്കാ

അധ്യാപകരും കടമയും

കുട്ടികളുടെ മൂല്യബോധവും സ്വഭാവരൂപീകരണവും അധ്യാപകരുടെ ഇടപെടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ അധ്യാപകർക്കു നിർണായക പങ്കുണ്ട്. ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പൊതുവായ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കു പറഞ്ഞുകൊടുക്കാനും അധ്യാപകർക്കു കഴിയും. കുട്ടികൾക്കാണെങ്കിൽ മാതാപിതാക്കളുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ തോന്നിയേക്കാവുന്ന ജാള്യത അധ്യാപകരോട് ഉണ്ടാകാനും ഇടയില്ല.

കുട്ടികൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുക അധ്യാപകർക്കാണ്. കാരണം മാനസികവിഷമങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ പഠനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. സാമാന്യം നന്നായി പഠിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് പരീക്ഷയിൽ മാർക്ക് കുറയുക, ക്ലാസിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതാകുക, മൗനിയാകുക തുടങ്ങിയവ അധ്യാപകർക്കു പെട്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും. അങ്ങനെയുള്ളപ്പോൾ കുട്ടിയുമായി തുറന്നു സംസാരിച്ച് പ്രശ്നം കണ്ടെത്തണം. വീട്ടുകാരെ അറിയിക്കേണ്ടതാണെങ്കിൽ അങ്ങനെ ചെയ്യണം.

നാകാത്ത ശീലങ്ങളുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ സ്നേഹത്തോടുകൂടി പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്താം. അവരുടെ താൽപര്യങ്ങളെ നിശിതമായി ഖണ്ഡിക്കുന്നതു ഗുണത്തെക്കാളെറെ ദോഷകരമാകും. ചില സൗഹൃദങ്ങൾ കുഴപ്പം പിടിച്ചതാകാം. അതിനാൽ കുട്ടികളുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അറിവുണ്ടായിരിക്കണം. അവരുടെ വിദ്യാലയവുമായും അധ്യാപകരുമായും സജീവബന്ധം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയണം.

വികാരപ്രക്ഷോഭങ്ങൾ

ചില നിസ്സാരകാര്യങ്ങളിൽ പോലും കുട്ടികൾ വല്ലാതെ പ്രകോപിതരാകാറുണ്ട്. 'വെട്ടാൻ പോകുന്ന പോത്തിന്റെ കാതിൽ വേദമോതിയിട്ടു കാര്യമില്ലെ'ന്നതുപോലെ അവരെ ആ സമയത്ത് ഉപദേശിച്ചിട്ടോ വഴക്കു പറഞ്ഞിട്ടോ അടിച്ചിട്ടോ ഒന്നും യാതൊരു പ്രയോജനവും ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്നില്ല. മാത്രമല്ല, അപ്പോൾ തിരിച്ചും രൂക്ഷമായി പ്രതികരിച്ചാൽ ഗുണത്തെക്കാളേറെ ദോഷമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ അവർക്കു പറയാനുള്ളത് ശാന്തമായി കേൾക്കുകയും വിവേകത്തോടെ പ്രതികരിക്കുകയും വേണം. കുട്ടികളിൽ ഇത്തരം പ്രക്ഷുബ്ധപ്രതികരണങ്ങൾ സ്ഥിരമാകുകയാണെങ്കിൽ ഒരു കൗൺസലറുടെ ഉപദേശം തേടാം.

നിസ്സാരവൽക്കരിക്കരുത്

കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ മാതാപിതാക്കൾ നിസ്സാരവൽക്കരിച്ചു കാണുന്നതും ഒരു വിഷയമാണ്. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ അവർ നിലപാടുകളെ തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും പിന്നീട് കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികൾ പറയുന്നതിനു കാതുകൊടുക്കണം. ചെറിയതെന്നു നമുക്കു തോന്നാവുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും പരിഹാരം നിർദേശിച്ച് അവരോടൊപ്പം ചിന്തിക്കുന്നത് അവർക്ക് ആശ്വാസം നൽകുകയും ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം

കൗമാരപ്രായത്തിലെത്തിയ കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം നൽകേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. കൗമാരപ്രായത്തിലേക്കു കടക്കുമ്പോൾ തന്നെ അവർക്ക് ലൈംഗികത സംബന്ധിച്ച പ്രാഥമിക കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.ആൺകുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ച് അവരുടെ ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾ, ശാരീരികവളർച്ച, അതാതു പ്രായത്തിൽ തോന്നാവുന്ന ലൈംഗികചിന്തകൾ, അവയ്ക്കു പരിധി നിശ്ചയിക്കേണ്ട ആവശ്യകത തുടങ്ങിയവ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ പിതാവിനു കഴിയും. പെൺകുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ച് അവരുടെ ശാരീരികവളർച്ച, ആർത്തവം, ശാരീരിക ശുചിത്വം, മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപെടുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട സൂക്ഷ്മത, സ്വന്തം ശരീരം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിൻെറ പ്രാധാന്യം തുടങ്ങിയവ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കാൻ മാതാവാണ് അനുയോജ്യ. മോശമായി പെരുമാറുന്നവരോട് നോ പറയാനും പെൺകുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതിൻെറ ഉത്തരവാദിത്വവും അമ്മയ്ക്കാണ്. ലൈംഗിക പീഡനവും പെൺവാണിഭവും പോലുള്ള വാർത്തകൾ ദിവസവും പത്രങ്ങളിൽ കാണുന്നതിനാൽ കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക സ്വാഭാവികമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളും തെറ്റുകളും അപകടങ്ങളും കുട്ടികളെ പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. ഒഴിഞ്ഞു മാറാൻ ശ്രമിച്ചാൽ പിന്നീട് മറ്റ് സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അവ മനസ്സിൽ തറയുകയും ചെയ്യും.

> **വസ്ത്രധാരണം, മൊബൈൽ ഉപയോഗം ഇവ ശ്രദ്ധിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യണം**

കുടുംബം സ്വർഗമാകട്ടെ!

വീട്ടിൽ സ്നേഹം ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നു തോന്നുന്ന കുട്ടികൾ പുറമേ സ്നേഹം തേടിപ്പോകാനും അപകടങ്ങളിൽ അകപ്പെടാനുമുള്ള സാധ്യതകൾ കൂടുതലാണ്. കുടുംബത്തിൽ സ്നേഹമലരുകൾ വിരിഞ്ഞാൽ ഒരു കാരണവശാലും നമ്മുടെ കുട്ടികൾ നമ്മെ മറന്നൊന്നും ചെയ്യില്ല. മാതാപിതാക്കളെ സുഹൃത്തുക്കളായി കരുതുകയും ചെയ്യും.