



സന്ധ്യാറാണി. എൽ
ചൈൽഡ് & ഫാമിലി കൗൺസിലർ
Consolace counselling Services
തിരുവനന്തപുരം, 9388 183 153

ചൊട്ടയിലെ ശീലം..!



കുട്ടികളെ കഷ്ടപ്പാടൊന്നും അറിയിക്കാതെ വളർത്തണം എന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് പുതിയ തലമുറയിലെ മാതാപിതാക്കൾ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നതെന്തും രക്ഷിതാക്കൾ ഉടൻതന്നെ വാങ്ങിക്കൊടുത്തിരിക്കും. ഇതുമൂലം പണത്തിന്റെ മൂല്യം അവർ ഒരിക്കലും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. പണം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നും അത് സമ്പാദിക്കുന്നതിലെ അധ്വാനവും കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്

മക്കൾക്ക് എല്ലാ നല്ല ശീലങ്ങളും പകർന്നു നൽകേണ്ടത് അവർ കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോഴാണ്. കുട്ടിക്കാലത്ത് അവരുടെ മനസ്സിൽ വേരുറയ്ക്കുന്ന ആശയങ്ങളും മൂല്യങ്ങളുമാണ് പിന്നീട് അവർ ജീവിതകാലത്തുടനീളം പിന്തുടരുന്നത്. എന്നാൽ കുട്ടികുടുംബങ്ങൾ അണുകുടുംബങ്ങളിലേയ്ക്ക് മാറുകയും മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടുപേരും ജോലിയ്ക്കു പോവുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിലേയ്ക്ക് മാറിയതോടെ കുട്ടികളെ നല്ല ശീലങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാൻ സമയം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ്. ഇത് പുതിയ തലമുറയിലെ കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണ, ആരോഗ്യ, പെരുമാറ്റ, സാമ്പ

ത്തിക ശീലങ്ങളെ മോശമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം നഗരത്തിലെ ഒരു പ്രമുഖ സ്കൂളിൽ രണ്ടാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുകയാണ് അതുൽ. ഒരു ദിവസം ഉച്ചഭക്ഷണ സമയത്ത് അവൻ ന്യൂഡിൽസ് കഴിക്കുന്നത് ക്ലാസ് ടീച്ചർ കണ്ടു. അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ അവൻ ദിവസവും ഇതുതന്നെയാണ് കൊണ്ടുവരുന്നതെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കി. വൈകിട്ട് രക്ഷിതാക്കളെ ഫോണിൽ വിളിച്ചു സംസാരിച്ചപ്പോൾ അവൻ ന്യൂഡിൽസ് മാത്രമേ കഴിക്കൂ എന്നായിരുന്നു മറുപടി. കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ തീരെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ലെന്നു തോന്നിയതിനാൽ



അധ്യാപിക അവരോടു നേരിട്ടു സംസാരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. അതിന് എന്റെ സഹായവും തേടി. അതനുസരിച്ച് ഞാൻ അതുലിനോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ ശരിക്കും ഞെട്ടിപ്പോയി. ആ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടിക്കു നൽകേണ്ട പോഷകാഹാരങ്ങളൊന്നും അവന്നു ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നു മാത്രമല്ല വലിയ തോതിൽ ജങ്ക് ഫുഡ് അവന്റെ ശരീരത്തിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടു പേരും ഐ.ടി മേഖലയിൽ ജോലിനോക്കുന്നവരാണ്. കുട്ടിയുടെ കാര്യങ്ങൾ നോക്കാൻ ഒരു ജോലിക്കാരിയെ ഏൽപ്പിച്ചിരിക്കുകയാണ്. കുട്ടിയെ എങ്ങനെയും ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുക എന്നതു മാത്രമാണ് അവരുടെ ലക്ഷ്യം. പാലു കുടിക്കാൻ കുട്ടി മടി കാണിച്ചിരുന്നു. അതിന് ജോലിക്കാരി കണ്ടെത്തിയ പ്രതിവിധി പാലിൽ കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട മിക്സ്ചർ വിതറിയിട്ടു നൽകുക എന്നതായിരുന്നു! കുട്ടി വാശിപിടിക്കുമ്പോഴൊക്കെ ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളും പിസ്തയും അവർ കൊടുത്തു. പച്ചക്കറിയോ പഴങ്ങളോ അവൻ കഴിക്കുന്നതേ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇക്കാര്യങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളെ പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്തി. പല ഷിഫ്റ്റുകളിലുള്ള ജോലി കാരണം കുട്ടിയുടെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ സമയം തികയുന്നില്ല എന്നതായിരുന്നു അവരുടെ ന്യായം. എന്നാൽ കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യം അപകടത്തിലാകുമെന്ന് അറിയിച്ചതോടെ അവർ ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധപുലർത്താൻ തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ അതുലിന്റെ അമ്മ തന്നെയാണ് അവന്റെ ടിഫിൻ ബോക്സ് തയ്യാറാക്കുന്നത്. താൻ വീട്ടിലില്ലാത്ത അവസരങ്ങളിൽ വേലക്കാരി എന്തൊക്കെയാണ് കഴിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നതെന്ന് അവർ കുട്ടിയോട് കൃത്യമായി ചോദിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു അതുലിന്റെ വീട്ടിൽ മാത്രമല്ല ഇത് സംഭവിക്കാവുന്നത്. കുട്ടികളെ നല്ല ശീലങ്ങൾക്ക് ഉടമയാക്കി വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് രക്ഷിതാക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. അതിനായി സമയം കണ്ടെത്തുകതന്നെ വേണം.

അവർ കളിച്ചു വളരട്ടെ

പഴയ തലമുറയിലെ കുട്ടികൾ പാടത്തും പറമ്പിലും കളിച്ചു വളർന്നവരാണ്. എന്നാൽ പുതിയ തലമുറയാകട്ടെ കളി മുഴുവൻ കമ്പ്യൂട്ടറിലും മൊബൈലിലും ആണ്. ഒരു സ്ഥലത്തുതന്നെ ചടങ്ങുകൂടിയിരുന്ന് ഗെയിം കളിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നില്ല. ഇതിന്റെ ഫലമായി കുട്ടികളിൽ പൊണ്ണത്തടി കൂടുന്നു. ഫ്ലാറ്റുകളിലേക്ക് ജീവിതം കൂടുമാറിയ സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികളെ പഴയതുപോലെ പറമ്പിൽ കളിക്കാൻ വിടണം എന്നു പറയുന്നത് പ്രായോഗികമല്ല. എങ്കിലും സായാഹ്നങ്ങളിൽ അൽപദൂരം നടക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ടെന്നിസ്, ഫുട്ബോൾ പോലുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം. ചെറിയ ദൂരം സഞ്ചരിക്കാനായി ഒരു സൈക്കിൾ

ഫ്ലാറ്റുകളിലേക്ക് ജീവിതം കൂടുമാറിയ സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികളെ പഴയതു പോലെ പറമ്പിൽ കളിക്കാൻ വിടണം എന്നു പറയുന്നത് പ്രായോഗികമല്ല. എങ്കിലും സായാഹ്നങ്ങളിൽ അൽപദൂരം നടക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കാം.

വാങ്ങി നൽകാം. കൂടുതൽ നേരം ടി.വിയ്ക്കോ കമ്പ്യൂട്ടറനോ മുന്നിൽ ഇരിക്കുന്നതു വിലക്കണം. വീട്ടുകാർതന്നെ കൂടുതൽ നേരം ടി.വി കണ്ടുകൊണ്ടിരുന്നാൽ കുട്ടികളും അതേ ശീലം പിന്തുടരും. അതിനാൽ വീട്ടിൽ ടി.വി ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയം നിയന്ത്രിക്കുക. ചില രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടികളെ വീട്ടിനുള്ളിൽതന്നെ അടച്ചു വളർത്തുന്നതു കാണാം. ഇത് കുട്ടികളെ അന്തർമുഖരാക്കി മാറ്റാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അവരെ അയൽപക്കത്തോ അടുത്ത ഫ്ലാറ്റുകളിലോ ഉള്ള സമപ്രായക്കാരുമായി ഇടപഴകാൻ അനുവദിക്കുക. അവർ കൂട്ടുകൂടി കളിച്ചു വളരട്ടെ.

ഭക്ഷണത്തിൽ വിട്ടുവീഴ്ച അരുത്

ഭൂരിഭാഗം രക്ഷിതാക്കളും കുട്ടികളുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചാണ് ഭക്ഷണം നൽകുന്നത്. ഇത് തെറ്റായ രീതിയാണ്. എന്തൊക്കെ കഴിക്കണം, ഒഴിവാക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് യാതൊരു ധാരണയുമില്ല. അവർ മിക്കപ്പോഴും പരസ്യങ്ങളിൽ കാണുന്നതനുസരിച്ചാണ് ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വാങ്ങി നൽകാൻ രക്ഷിതാക്കളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. കുട്ടികളെ ആകർ





പണം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നും അത് സമ്പാദിക്കുന്നതിലെ അധ്വാനവും കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പണം നൽകുകയും അനാവശ്യമായ ചെലവുകൾക്ക് നൽകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഷിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ കാർട്ടുൺ കഥാപാത്രങ്ങളുടേയും മറ്റും ചിത്രങ്ങളോടെ പായ്ക്കറുകളിൽ എത്തുന്ന ഇത്തരം ജങ്ക് ഫുഡിൽ മിക്കതും ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉയർത്തുന്നുവെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു. ജങ്ക് ഫുഡ് സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് ഓർമ്മക്കുറവിനും പഠനവൈകല്യങ്ങൾക്കും വഴിയൊരുക്കുകയും മറവീരോഗത്തിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയിലും ബുദ്ധിവികാസത്തിലും അവർ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് വലിയൊരു പങ്കുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരിക്കലും കുട്ടി വാശിപിടിച്ചു എന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം ജങ്ക് ഫുഡിന് പിറകേ പോകരുത്. കുട്ടിക്ക് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അടങ്ങിയ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണംതന്നെ നൽകണം. അതോടൊപ്പം മോശം ഭക്ഷണമേൽ, നല്ല ഭക്ഷണമേൽ എന്ന് അവർക്കു പറഞ്ഞുകൊടുക്കാം.

വേണം ശ്രദ്ധ

കുട്ടികൾ ഏതൊക്കെ സിനിമകളും ചാനലുകളും കാണുന്നു എന്ന് രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. ദയാർത്ഥപ്രയോഗങ്ങളും അശ്ലീലസംഭാഷണങ്ങളും അക്രമങ്ങളും നിറഞ്ഞ സിനിമകളും സീരിയലുകളും കുട്ടികളെ കാണിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. കുട്ടികൾ എന്തൊക്കെ കാണുന്നു എന്നത് അവരുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിൽ വലിയ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. സിനിമയിലൂടെ കാണുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവരെ സ്വാധീനിച്ചേക്കാം. സിനിമയിലെ പല രംഗങ്ങളും കണ്ട് അതനുകരിക്കാൻ ശ്രമിച്ച് കുട്ടികൾ അപകടത്തിൽ ചെന്നു ചാടുന്ന വാർത്തകൾ ഇതിന് തെളിവാണ്. സിനിമകൾക്കും സീരിയലുകൾക്കും ഗെയിമുകൾക്കും അപ്പുറം ദിവസത്തിൽ അൽപസമയമെങ്കിലും നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാൻ കുട്ടികളെ ശീലിപ്പിക്കണം. വായനാശീലത്തിന്റെ അഭാവം മൂലമാണ് പുതിയ തലമുറയിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഭാഷ കൈകാര്യം



ചെയ്യാനുള്ള നൈപുണ്യം കുറയുന്നത്.

പണത്തിന്റെ മൂല്യം അറിയണം

കുട്ടികളെ കഷ്ടപ്പാടൊന്നും അറിയിക്കാതെ വളർത്തണം എന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് പുതിയ തലമുറയിലെ മാതാപിതാക്കൾ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നതെന്തും രക്ഷിതാക്കൾ ഉടനടി വാങ്ങിക്കൊടുത്തിരിക്കും. ഇതുമൂലം പണത്തിന്റെ മൂല്യം അവർ ഒരിക്കലും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. പണം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നും അത് സമ്പാദിക്കുന്നതിലെ അധ്വാനവും കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പണം നൽകുകയും അനാവശ്യമായ ചെലവുകൾക്ക് നൽകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടി ഒരു സാധനം കേടുവരുത്തിയാലുടൻ മറ്റൊന്നു വാങ്ങിനൽകേണ്ടതില്ല. പകരം ഓരോ സാധനവും ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അവരെ ഓർമ്മപ്പെടുത്താം. ഒന്നു പോയാൽ മറ്റൊന്നു വാങ്ങി നൽകുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ളപ്പോൾ കുട്ടി അലക്ഷ്യമായി സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും കേടുവരുത്തുകയും ചെയ്യും. വലിയ തുകയ്ക്കുള്ള സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിനൽകാൻ കുട്ടി ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അത്രയും പണം തന്റെ പക്കൽ ഇല്ല എന്ന് തുറന്നു പറയുന്നതിൽ അഭിമാനക്കുറവൊന്നും തോന്നേണ്ടതില്ല. വീട്ടിലെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതി അറിഞ്ഞുതന്നെ കുട്ടികൾ വളരണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ നേട്ടങ്ങൾക്കായി പരിശ്രമിക്കാൻ അവർക്കു മനസ്സുണ്ടാകൂ.

പെരുമാറ്റം പ്രധാനം

ആളുകളോട് എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടത് അതിപ്രധാനമാണ്. സമ്പത്തും ഉന്നതപദവിയും ഉണ്ടായാലും ആളുകളോട് നല്ല രീതിയിൽ പെരുമാറാൻ അറിയില്ലെങ്കിൽ സമൂഹം അംഗീകരിക്കില്ല. ഇതു പഠിപ്പിക്കേണ്ടത് നഴ്സറി, പ്രൈമറി സ്കൂളുകളിലെ അധ്യാപകരുടെ ചുമതല കൂടിയാണ്. മിനിറ്റുകൾ കൊണ്ട് കളിച്ചു തീരേണ്ട മൊ



ആളുകളോട് എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടത് അതിപ്രധാനമാണ്. സമ്പത്തും ഉന്നതപദവിയും ഉണ്ടായാലും ആളുകളോട് നല്ല രീതിയിൽ പെരുമാറാൻ അറിയില്ലെങ്കിൽ സമൂഹം അംഗീകരിക്കില്ല. ഇതു പഠിപ്പിക്കേണ്ടത് നഴ്സറി, പ്രൈമറി സ്കൂളുകളിലെ അധ്യാപകരുടെ ചുമതല കൂടിയാണ്

ബൈൽ ഗെയിമുകളുടെ ലോകത്ത് ജീവിക്കുന്നതുകൊണ്ടാകാം പുതിയ തലമുറയിലെ കുട്ടികളിൽ ക്ഷമാശീലം പൊതുവേ കുറവാണ്. ചെറിയ കാര്യത്തിനു പോലും ദേഷ്യപ്പെടുന്നതും ഉറക്കെ സംസാരിക്കുന്നതും ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളുടേയും ശീലമാണ്. യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവ പരിശീലിക്കുന്നത് ക്ഷമാശീലം വർദ്ധിക്കാൻ സഹായിക്കും. മുതിർന്നവരെ ബഹുമാനിക്കാനും ആളുകളോട് സഹാനുഭൂതിയോടെ ഇടപഴകാനും കെട്ടുറപ്പുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനും കുട്ടികളെ ശീലിപ്പിക്കണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ അവർക്ക് നല്ലൊരു ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ കഴിയൂ.

ജീവിതത്തിൽ തിരക്കുകളുടെ പിന്നാലെ പായുമ്പോൾ കുട്ടികളുടെ കാര്യങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്. പരമാവധി സമയം അവരോടൊപ്പം ചെലവിടാൻ ശ്രമിക്കുക. ശീലങ്ങൾ വേരുറയ്ക്കുന്നത് കുട്ടിക്കാലത്താണ്. ആ ഘട്ടത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധ അവർക്ക് കൂടിയേ തീരൂ. കുട്ടിയെ നല്ല ശീലങ്ങളുടേയും മൂല്യങ്ങളുടേയും ഉടമയാക്കി വളർത്തി അവർക്ക് ഒരു നല്ല ജീവിതം ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെ കടമയാണ്.

