

அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளின் போது சிறுவர்களு- க்கு உதவுவதற்கான பெற்றோர்களிற்கான குறி- ப்புகள்

இந்த ஆவணம் யுனிசெப் நிறுவனத்தின் தெற்காசிய பிராந்தியத்தின் உளவளத்துணை பிரிவின் அனுமதியுடன் 'அதிர்ச்சி, அனர்த்தம் மற்றும் இறப்பின் பின்னர் பிள்ளைகளுக்கான பராமரிப்பு: பெற்றோருக்கும், தொழில்சார் நிபுணர்களுக்குமான ஒரு வழிகாட்டி' என்ற ஆவணத்திற்கமையத் தொகுக்கப்பட்டது.

என்ன நடந்தது என்பதனை உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கான சிறுவர் ஒருவரின் ஆற்றலானது, அவரது வயது மற்றும் ஏனைய காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.

1. சிறுவர்கள் அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளை தமக்கான வேகத்தில் உள்வாங்குகின்றனர்.

என்ன நடந்தது என்பது தொடர்பில் சிறுவர்களின் ஆர்வங்கள் மற்றும் கேள்விகள் காலத்துடன் மாறும். என்பதனால், நிகழ்வுகள் குறித்து பல தடவைகள் கலந்துரையாடுவதற்கு தயாராக இருங்கள்.

2. இறப்புக்கான சிறுவர் ஒருவரின் எதிர்வினைகளை, மற்றொருவருடையதுடன் ஒப்பிட அல்லது நியாயப்படுத்த வேண்டாம்.

சிறுவர்கள் வேறுபட்ட விதங்களில் எதிர்வினையாற்றுவர். சிலர் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவதனை செளகரியமாக உணர்வர். ஏனையோர் தனிமையில் நிகழ்வுகளை உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கு விரும்புவர். அதிர்ச்சியாள சம்பவம் ஒன்றிற்கு கோபம், குற்றவுணர்வு மற்றும் கவலை போன்ற உணர்வுகளுடன், பல்வேறு வழிகளில் எதிர்வினையாற்றுவது சாதாரணமானது என உங்கள் பிள்ளைக்கு மீளறுதி செய்யுங்கள். உதாரணமாக, நபர் ஒருவர் அழுகை இன்றி தமது கவலையை உணர் முடியும் என்பது போல பல்வேறு விதங்களில் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவர் என பிள்ளைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்.

3. முக்கியமான இழப்பு அல்லது குழப்பமான நிகழ்வு ஒன்றினைத் தொடர்ந்து பிள்ளைகளிடத்தில் மனநிலை மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம்.

உங்கள் பிள்ளைகளின் உணர்ச்சி உலகத்தில் இத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்பதனை அறிந்து கொள்வதுடன் அதைப் பொறுமையுடன் கையாளுங்கள்.

4. பிள்ளைகளைத் தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தவும், அவற்றைத் தெரிவிக்கவும் ஊக்குவியுங்கள்.

சில சிறுவர்களுக்கு நினைவு அனுஸ்டித்தல் மற்றும் ஏனைய சடங்குகள் முக்கியமானதாக இருக்கும். அதேவேளை, ஏனையோர் கலை ஊடாக அல்லது சகபாடிகளுடன் இணைதல் ஊடாக தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதில் மிக செளகரியமாக உணர்வர். கோபம் மற்றும் கவலை போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஆக்கப்பூர்வமான வழிகளை கண்டறிவதற்கு பிள்ளைகளுக்கு உதவுங்கள். தமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் அனுபவங்களை எழுதுவதற்கு, அல்லது தமது அனுபவங்களை படமாக வரைவதற்கும் சிறுவர்களை ஊக்குவியுங்கள். இவை சிறுவர் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிகளை வழங்குவதனுடாக அவர்களுக்கு உதவும்.

5. சம்பவம் ஒன்றின் பின்னர் நீங்கள் உள்ளடங்கலாக மக்கள் எதிர்கொள்ளும் வேறுபட்ட மனநிலைகள் அல்லது உணர்வுகள் குறித்து பிள்ளைகளுடன் கதையுங்கள்

உங்கள் உணர்வுகளை நேர்மையாக வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளையை மேலும் குழப்பமடையச் செய்யும் அல்லது பதட்டமடையச் செய்யும் வழிகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கதைப்பதற்கு அமைதியான இடத்தை தெரிவு செய்வதுடன், நேரத்தையும் ஒதுக்குங்கள். அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க தயாராக இருங்கள்.

பிள்ளைகளுக்கு ஏற்கனவே என்ன தெரியும் என்பதனை கண்டறிந்து உரையாடலை தொடங்குவது நல்லது. அதன் பின்னர் அவர்களுடைய கேள்விகள் என்னவென கேட்டறிய முடியும். அனைத்து கேள்விகளுக்கும் நீங்கள் பதில் கூறவேண்டியதில்லை. 'எனக்குத் தெரியாது' என பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பதில் தவறேதும் இல்லை.

7. என்ன நடந்தது என்பது பற்றிய நேர்மையான மற்றும் நேரடியான தகவல்களை பிள்ளைகளுக்கு வழங்குங்கள் என்ன நடந்தது என்பது பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கு பிள்ளை விரும்பும் அளவிற்கு ஈடுபடுவதுடன், அவர்களுக்கு புரிந்த மொழியில் திறந்த கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுங்கள். அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகள் குறித்த கலந்துரையாடலை பெரியவர்கள் தவிர்க்கும் போது, 'பேசக்கூடாத' விடயம் என்ற எண்ணம் அவர்களில் எழக்கூடும். பிள்ளையின் அச்சம் மற்றும் கவலை அதிகரிப்பதற்கு அது காரணமாகும்.

8. அழுத்தம் மிக்க நேரங்களின் போது இயலமாயின் அவர்களது அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு உங்கள் பிள்ளைகளை அனுமதியுங்கள்

பரிச்சயமான நடவடிக்கைகளைத் தொடர்வதன் ஊடாக, பிள்ளைகள் மெதுவாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப முடியும். என்ன நடந்தது என்பது பற்றிய அவர்களுடைய மனப்பயங்கள் அகலும்.

9. தொலைக்காட்சி, வானொலி, மற்றும் பத்திரிகைகள் உள்ளடங்கலாக பிள்ளைகளின் ஊடகங்களுடனான தொடர்பைக் கண்காணித்தல்

ஒரு காட்சியை மீண்டும், மீண்டும் காட்டுவது அழுத்தம் மிக்கதாகும். குறிப்பாக, தொலைக்காட்சியை அவர்கள் பார்க்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அந்த நிகழ்வுகள் காட்டப்படுவது, மீண்டும் அவை நிகழ்கின்றது என்ற நம்பிக்கையை இளம் சிறுவர்களில் ஏற்படுத்தலாம். இவ்வாறு அதிகளவு காட்சிப்படுத்தப்படுவது கூடுதலான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் மன அழுத்த உணர்வுகள் மற்றும் உதவியின்மை என்பவற்றை ஏல்லா வயதினருக்கும் ஏற்படுத்தலாம்.

10. அமைதியாக இருக்க முயற்சிக்கவும்

நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கின்றீர்கள் என்பதனைக் காட்டுவதுடன் அழுத்தம் நிறைந்த சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றிய முன்மாதிரியை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கும்.

11. பிள்ளைகள் பாதுகாப்பாக இருக்கின்றனர் மற்றும் அவர்களுக்கு பராமரிப்பு வழங்கப்படுகின்றது என்பதனை மீளறுதி செய்யுங்கள்

நிகழ்வு கடந்த பின்னரும் மீளறுதி செய்தல் அடிக்கடி சொல்லப்படல் வேண்டும். மிக முக்கியமாக உங்கள் பிள்ளைகளுடன் அதிக நேரத்தை செலவிடுவதும், அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு உணர்வை வழங்கும். அரசாங்கம் மற்றும் சமுதாய நிறுவனங்களால் சமூகப் பாதுகாப்பு எவ்வாறு வழங்கப்படுகின்றது என விளக்கிக் கூறுங்கள்.

உணர்வுசார் பிரச்சினைகள் அல்லது முந்தைய அதிர்ச்சி போன்ற நிகழ்வுக்கு முன்னர் சிக்கலை கொண்டிருந்த பிள்ளைகள் இலகுவில் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாக இருப்பர் என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை குறித்து நீங்கள் கரிசனை கொண்டால், அல்லது ஆறு வாரங்களுக்கு அதிகமாக உணர்வுசார் மற்றும், அல்லது நடத்தைசார் பிரச்சினைகள் தொடருமாயின், மனநல நிபுணர் ஒருவரை நாடுங்கள்.