അതിജീവനം

വിഷാദവും സമ്മർദവുമില്ലാത്ത ലോകത്തുവേണം നമ്മുടെ കുട്ടികൾ വളരാൻ. അതിന് കുഞ്ഞുമനസ്സുകളെ മാനസികമായി കരുത്തുള്ളവരാക്കാം

കുഞ്ഞുമനസ്സിന്റെ അതിജീവനം

Text: P.V. Suraj

ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് 66 കുട്ടികൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു എന്ന വാർത്ത മലയാളികൾ ഞെട്ടലോടെയാണ് കേട്ടത്. മരണവഴി തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് പല കാരണങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നു. കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, മാർക്ക് കുറഞ്ഞതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസ്വസ്ഥതകൾ, സൈക്കിൾ ലഭിക്കാത്തതുകൊണ്ടുള്ള വിഷമം. അങ്ങനെയങ്ങനെ. അല്പം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ, സ്നേഹത്തോടെ ഇടപെട്ടിരുന്നുവെങ്കിൽ ഇത്രയും മരണം ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല. ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ട വിഷയമാണിത്. ഇനിയുമൊരു കുരുന്നുജീവൻ കൂടി നഷ്ടപ്പെടാൻ വയ്യ.

ബാല്യം മുതൽ കൗമാരം വരെയുള്ള ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടികൾ പല തരം പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നുണ്ട്. അവ തിരിച്ചറിയുകയും മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ അവരുടെ മാനസികമായ അതിജീവനം സാധ്യമാകൂ. കുട്ടികളെ കൈവിട്ട കളിക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കാതിരിക്കാൻ ചെയ്യേണ്ടത് എന്താണെന്ന് നോക്കാം.

> കുട്ടികളോട് ഒരിക്കലും ആക്രോശിക്കരുത്. മോശം ഭാഷയിൽ സംസാരിക്കുകയുമരുത്.

അറിയണം കുഞ്ഞുമനസ്സിനെ

ഹൃദയം തുറന്നുസംസാരിക്കുകയും ഇടപഴകുകയും ചെയ്താൽ കുട്ടികളുടെ ഒരു വിധം പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കോഴിക്കോട് കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ സൈക്യാട്രി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോക്ടർ പി. എൻ. സുരേഷ് കുമാർ പറയുന്നു.

- കുട്ടികളുടെ അടിസ്ഥാനപ്രകൃതങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ അംഗീകരിക്കണം. ലജ്ജ, സംസാരപ്രിയത, അടങ്ങിയിരിക്കാത്ത പ്രകൃതം എന്നിവയൊക്കെ കുട്ടികളിൽ വ്യത്യസ്ത അളവിൽ കാണാറുണ്ട്. അവ അംഗീകരിക്കണം.
- വലിയ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയില്ലെങ്കിൽ മക്കളെ സ്നേഹിക്കുകയില്ല എന്ന മട്ടിൽ പെരുമാറരുത്. നേട്ടങ്ങളെക്കാൾ പ്രധാനമാണ് കുട്ടികൾ എന്ന് തിരിച്ചറിയണം.
- കുട്ടികളെ മറ്റുള്ളവരോട് താരതമ്യപ്പെടുത്തുകയോ താഴ്ത്തിക്കെട്ടുകയോ വേണ്ട.
- കുട്ടികൾ ആവശ്യപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം ചെയ്തുകൊടുക്കുകയല്ല. അവർക്ക് ശരിക്കും വേണ്ടത് സാധിച്ചുകൊടുക്കുകയാണ് നല്ല രീതി.
- സ്വന്തം കാര്യത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കണം. തീരുമാനം തെറ്റാണെങ്കിൽ സ്നേഹത്തോടെ തിരുത്തിക്കൊടുക്കാം.
- ലോക്ഡൗണും പരീക്ഷാഫലം സംബന്ധിച്ച അനിശ്ചിതത്വവും കുട്ടികളെ സമ്മർദത്തിലാക്കുന്നു എന്ന് കൗൺസലിങ് സെന്ററിൽനിന്നുള്ള വിവരങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവരുടെ മാനസികസംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് പ്രാധാന്യം നൽകണം.
- സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിലെ കുട്ടികളുടെ ഇടപെടൽ നിരീക്ഷിക്കണം.
- ക്ലാസ് മുറിയിൽ ടീച്ചറിൽനിന്ന് ലഭിക്കാവുന്ന മാനസികമായ കരുതൽ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കാൻ സാധ്യതയില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓൺലൈൻ പഠനത്തിന്റെ ഈ സമയത്ത് അച്ഛനുമമ്മയും കുട്ടികൾക്ക് കൂട്ടായിരിക്കണം.

വഴക്കുപറയാം പോസിറ്റീവായി

- എന്തിനാണ് വഴക്ക് പറയുന്നത് എന്ന കാര്യം കൃത്യമായി കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാക്കികൊടുക്കണം.
- മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ വെച്ച് കുട്ടികളെ വഴക്കുപറയരുത്.
- കുട്ടികളോട് ഒരിക്കലും ആക്രോശിക്കരുത്. മോശം ഭാഷയിൽ സംസാരിക്കുകയുമരുത്.
- വഴക്കിടുമ്പോൾ മൃഗങ്ങളുടെ പേര് ചേർത്ത് വിളിക്കുകയും ചെയ്യരുത്.
- വഴക്കു പറയുമ്പോൾ നിന്നെ കൊണ്ട് ഞാൻ തോറ്റു, നീ എന്താ എപ്പോഴും ഇങ്ങനെ... എന്നിങ്ങനെയെല്ലാം പറയരുത്.
- കുട്ടി എന്തെങ്കിലും മോശം കാര്യം ചെയ്താൽ ആദ്യം പറഞ്ഞുമനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം. ഇതേ കാര്യം ആവർത്തിച്ചാൽ കുട്ടിയെ അവഗണിക്കുക.
- താൻ മോശം പ്രവൃത്തി ചെയ്തതുകൊണ്ടാണ് തന്നെ അവഗണിച്ചതെന്ന് കുട്ടിക്ക് തോന്നാൻ ഇത് സഹായിക്കും. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്തത് എന്ന് പിന്നീട് കുട്ടിയോട് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം.
- ഈ തെറ്റ് ചെയ്തതുകൊണ്ട് ഇനി ടി.വി കാണിക്കില്ല, മൊബൈൽ തരില്ല എന്നെല്ലാം പറയുന്നത് നല്ല ശിക്ഷാരീതികൾ ആണ്.
- കുട്ടിയുമായി സൗഹൃദമുള്ള മറ്റാരെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ (കുട്ടിയെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുന്നവർ) അവരുമായി കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാം.

അടിക്കാതെ പറയാം

പറഞ്ഞതു കേൾക്കാത്ത കുട്ടിയെ അടികൊടുത്ത് അനുസരിപ്പിക്കാമെന്ന് ചിലരെങ്കിലും വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ രീതി തെറ്റാണെന്ന് മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധർ പറയുന്നു.

- പറഞ്ഞാൽ തീരെ കേൾക്കാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ടൈം ഔട്ട് രീതി പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടി വാശി പിടിക്കുകയോ മോശം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയോ ആണെങ്കിൽ അല്പസമയത്തേക്ക് ഫർണിച്ചറോ മറ്റ് വസ്തുക്കളോ ഒന്നുമില്ലാത്ത മുറിയിൽ ഒറ്റയ്ക്കിരുത്താം. ഇനി വികൃതി കാണിക്കില്ലെന്ന് പറഞ്ഞാൽ മാത്രം പുറത്തുവിടുമെന്ന് കുട്ടിയോട് പറയാം.
- കുട്ടി ചെയ്യുന്ന തെറ്റിന് ആനുപാതികമായി വേണം ശിക്ഷ നൽകാൻ. അച്ഛനമ്മമാരുടെ ദേഷ്യം തീർക്കാൻ വേണ്ടി ആകരുത്.

മാർക്ക് കുറഞ്ഞാൽ

കുട്ടികളുടെ മാർക്കുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവർക്ക് മാനസികമായ സമ്മർദം ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ യുക്തിപൂർവം ഇടപെടാൻ അച്ഛനും അമ്മയും ശ്രദ്ധിക്കണം.

- പരീക്ഷയിൽ മാർക്ക് കുറഞ്ഞാൽ കുട്ടിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്. അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം. കൂടുതൽ മികച്ച രീതിയിൽ പഠിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കണം.
- ക്ലാസ് ടീച്ചറുമായും മറ്റ് അധ്യാപകരുമായും എപ്പോഴും ബന്ധം പുലർത്തണം.
- ക്ലാസിലെ കൂട്ടുകാരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ, അസുഖങ്ങൾ എന്തെങ്കിലുമുണ്ടോ എന്നൊക്കെ പരിശോധിക്കണം.
- അടുത്ത തവണ മുൻപുള്ളതിനെക്കാൾ ഒരു മാർക്ക് എങ്കിലും കൂടുതൽ നേടാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിക്കണം.
- കുട്ടിയുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായി നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. അതുവഴി കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എളുപ്പം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.
- കുട്ടികളുടെ മുറി ഇടയ്ക്ക് പരിശോധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കുട്ടി എന്തെങ്കിലും മോശം കാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്ന മുൻധാരണയോടെ ആകരുത് അത്.

വഴികാട്ടാൻ ദിശ

പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടും മറ്റ് മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുമുള്ള സർക്കാർ സേവനമാണ് ദിശ. 1056 എന്ന ഫോൺ നമ്പറിൽ വിളിച്ചാൽ കുട്ടികളുടെ ഏതു പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം ലഭിക്കും.

> ചെയ്യുന്ന തെറ്റിന് ആനുപാതികമായി വേണം ശിക്ഷ നൽകാൻ. അച്ഛനമ്മമാരുടെ ദേഷ്യം തീർക്കാനാകരുത്.

അധ്യാപകർ ചെയ്യേണ്ടത്

മാതാപിതാക്കളെ പോലെ തന്നെ കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിൽ വലിയ പങ്കുവഹിക്കാൻ അധ്യാപകർക്ക് കഴിയും.

- ക്ലാസിൽ കുട്ടിയുമായി തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ സാഹചര്യം ഒരുക്കണം.
- കുട്ടി നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങിയാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ വച്ച് അഭിനന്ദിക്കണം.
- കുട്ടിയുടെ മോശം സ്വഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറ്റു കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ പറയ

അച്ഛനും അമ്മയും അറിയാൻ

- കുട്ടികളെ അമിതമായി കുറ്റപ്പെടുത്താത്തതും അവരെ മനസ്സിലാക്കുന്നതുമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കണം.
- അച്ഛനും അമ്മയും കുട്ടികളുടെ റോൾ മോഡലുകളാണ്. കുട്ടിയുടെ മുൻപിൽ വച്ച് അവർ വഴക്കുകൂടരുത്.
- വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളും വഴക്കുകളും പറഞ്ഞു തീർത്തിട്ടുവേണം കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകാൻ.
- കുട്ടികളോട് സ്നേഹവും വാത്സല്യവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് കൊണ്ട് അവർ തങ്ങളെ വകവെക്കാതെ ആകുമെന്ന് പേടിക്കേണ്ടതില്ല.
- കുഞ്ഞിന്റെ മുന്നിൽവച്ച് മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റം പറയുന്ന ശീലം മാതാപിതാക്കൾ ഉപേക്ഷിക്കണം.
- സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരോടും കൗൺസിലർമാരോടും നല്ല ബന്ധം കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം.
- സഹപാഠികളുമായുള്ള സൗഹൃദം നിലനിർത്താൻ കുട്ടികളെ അച്ഛനുമമ്മയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

രുത്. വ്യക്തിപരമായി വിളിച്ച് കുട്ടിയെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം.

- കുട്ടിയെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മാതാപിതാക്കളെ അറിയിക്കണം.

കള്ളത്തരം കാണിച്ചാൽ

ചെറിയ കുട്ടികൾ കള്ളത്തരം കാണിച്ചാൽ അതിനെ തമാശയായി കാണുന്ന ചില മാതാപിതാക്കൾ ഉണ്ട്. ഈ രീതി തെറ്റാണ്.

- ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടി വീട്ടിൽനിന്ന് പണം മോഷ്ടിച്ചാൽ കർശനമായി താക്കീത് ചെയ്യണം. അതിൽ അച്ഛനും അമ്മയും ഒരുപോലെ പങ്കാളികളാകണം.
- കുട്ടി കളവ് ചെയ്തതെന്ന് കണ്ടാൽ അപ്പോൾ തന്നെ തിരുത്തുക. ഭാവിജീവിതത്തെ ബാധിക്കുമെന്ന കാര്യം ലളിതമായി മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം.
- എന്താണ് മോഷണത്തിന് കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിച്ചതെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.
- കുട്ടിയെ വടിയെടുത്ത് അടിക്കരുത്. ദേഹോപദ്രവം ഏൽപ്പിക്കരുത്.
- കള്ളത്തരം നിർത്തി നല്ല വഴിക്ക് വന്നാൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം.
- കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റ മനശാസ്ത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങൾ സിലബസിന്റെ ഭാഗമാക്കണം.
- സിഗരറ്റ്, പാൻമസാല, മദ്യം തുടങ്ങിയ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ദൂഷ്യഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കണം.

പഠനത്തിൽ താത്പര്യം കുറഞ്ഞാൽ

- മാർക്ക് കുറയുന്നതും പഠനത്തിൽ താത്പര്യം കുറയുന്നതും സ്വാഭാവികമാണ്. അതിന് കുട്ടിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്.
- അച്ഛനും അമ്മയും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കുട്ടിയുടെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.
- എഴുതാനോ, വായിക്കാനോ, മനസ്സിലാക്കാനോ വൈകല്യമുണ്ടെങ്കിൽ അത് എളുപ്പം തിരിച്ചറിയണം. ശിശു ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരെ ബന്ധപ്പെടണം.

കരിയർ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ

പലപ്പോഴും കരിയർ തിരഞ്ഞെടുപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കുട്ടികൾ വലിയ മാനസിക സമ്മർദം അനുഭവിക്കാറുണ്ട്.

- കുട്ടിയുടെ അഭിരുചിക്ക് അനുസരിച്ചുള്ള കോഴ്സുകൾ മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ അച്ഛനുമമ്മയും ശ്രദ്ധിക്കണം.
- കരിയർ ഗൈഡൻസ് സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും വിദഗ്ധരുടെയും നിർദേശങ്ങൾ തേടാം.
- തങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ പോയത് കുട്ടികളിലൂടെ നിറവേറ്റണം എന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ചിന്തിക്കരുത്.

അഭിനന്ദിക്കാൻ പഠിക്കണം

കുട്ടി എന്തെങ്കിലും നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ അഭിനന്ദിക്കാൻ ശീലിക്കണം.

- മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽവെച്ച് അഭിനന്ദിക്കുന്നത് കുട്ടിയിൽ ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടാക്കും.
- നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ കൈകൊടുത്തും കെട്ടിപ്പിടിച്ചും അഭിനന്ദിക്കണം. ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം എന്നിവ വാങ്ങിനൽകാം.
- വിജയങ്ങളിൽ ബൈക്ക്, കാർ എന്നിവ സമ്മാനമായി നൽകുന്നത് നല്ല ശീലമല്ല.
- ഇടയ്ക്ക്കുട്ടികളെയുംകൊണ്ട് യാത്ര പോകാം.

Courtesy: **Dr.P.N. Suresh Kumar**
Professor, Dept. of Psychiatry
KMCT Medical College, Kozhikode

അച്ഛനും അമ്മയും അറിയാൻ

• കുട്ടികളെ അമിതമായി കുറ്റപ്പെടുത്താത്തതും അവരെ മനസ്സിലാക്കുന്നതുമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കണം.

• അച്ഛനും അമ്മയും കുട്ടികളുടെ റോൾ മോഡലുകളാണ്. കുട്ടിയുടെ മുൻപിൽ വച്ച് അവർ വഴക്കുകൂടരുത്.

• വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളും വഴക്കുകളും പറഞ്ഞു തീർത്തിട്ടു വേണം കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകാൻ.

• കുട്ടികളോട് സ്നേഹവും വാത്സല്യവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് കൊണ്ട് അവർ തങ്ങളെ വകവെക്കാതെ ആകുമെന്ന് പേടിക്കേണ്ടതില്ല.

• കുഞ്ഞിന്റെ മുന്നിൽവച്ച് മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റം പറയുന്ന ശീലം മാതാപിതാക്കൾ ഉപേക്ഷിക്കണം.

• സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരോടും കൗൺസിലർമാരോടും നല്ല ബന്ധം കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം.

• സഹപാഠികളുമായുള്ള സൗഹൃദം നിലനിർത്താൻ കുട്ടികളെ അച്ഛനുമമ്മയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

രുത്. വ്യക്തിപരമായി വിളിച്ച് കുട്ടിയെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം.

• കുട്ടിയെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മാതാപിതാക്കളെ അറിയിക്കണം.

കള്ളത്തരം കാണിച്ചാൽ

ചെറിയ കുട്ടികൾ കള്ളത്തരം കാണിച്ചാൽ അതിനെ തമാശയായി കാണുന്ന ചില മാതാപിതാക്കൾ ഉണ്ട്. ഈ രീതി തെറ്റാണ്.

• ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടി വീട്ടിൽനിന്ന് പണം മോഷ്ടിച്ചാൽ കർശനമായി താക്കീത് ചെയ്യണം. അതിൽ അച്ഛനും അമ്മയും ഒരുപോലെ പങ്കാളികളാകണം.

• കുട്ടി കളവ് ചെയ്തതെന്ന് കണ്ടാൽ അപ്പോൾ തന്നെ തിരുത്തുക. ഭാവിജീവിതത്തെ ബാധിക്കുമെന്ന കാര്യം ലളിതമായി മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം.

• എന്താണ് മോഷണത്തിന് കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിച്ചതെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.

• കുട്ടിയെ വടിയെടുത്ത് അടിക്കരുത്. ദേഹോപദ്രവം ഏൽപ്പിക്കരുത്.

• കള്ളത്തരം നിർത്തി നല്ല വഴിക്ക് വന്നാൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം.

• കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റ മനഃശാസ്ത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങൾ സിലബസിന്റെ ഭാഗമാക്കണം.

• സിഗരറ്റ്, പാൻമസാല, മദ്യം തുടങ്ങിയ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ദൂഷ്യഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കണം.

പഠനത്തിൽ താത്പര്യം കുറഞ്ഞാൽ

• മാർക്ക് കുറയുന്നതും പഠനത്തിൽ താത്പര്യം കുറയുന്നതും സ്വാഭാവികമാണ്. അതിന് കുട്ടിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്.

• അച്ഛനും അമ്മയും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കുട്ടിയുടെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.

• എഴുതാനോ, വായിക്കാനോ, മനസ്സിലാക്കാനോ വൈകല്യമുണ്ടെങ്കിൽ അത് എളുപ്പം തിരിച്ചറിയണം. ശിശു ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരെ ബന്ധപ്പെടണം.

കരിയർ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ

പലപ്പോഴും കരിയർ തിരഞ്ഞെടുപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കുട്ടികൾ വലിയ മാനസിക സമ്മർദം അനുഭവിക്കാറുണ്ട്.

• കുട്ടിയുടെ അഭിരുചിക്ക് അനുസരിച്ചുള്ള കോഴ്സുകൾ മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ അച്ഛനുമമ്മയും ശ്രദ്ധിക്കണം.

• കരിയർ ഗൈഡൻസ് സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും വിദഗ്ധരുടെയും നിർദേശങ്ങൾ തേടാം.

• തങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ പോയത് കുട്ടികളിലൂടെ നിറവേറ്റണം എന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ചിന്തിക്കരുത്.

അഭിനന്ദിക്കാൻ പഠിക്കണം

കുട്ടി എന്തെങ്കിലും നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ അഭിനന്ദിക്കാൻ ശീലിക്കണം.

• മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽവെച്ച് അഭിനന്ദിക്കുന്നത് കുട്ടിയിൽ ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടാക്കും.

• നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ കൈകൊടുത്തും കെട്ടിപ്പിടിച്ചും അഭിനന്ദിക്കണം. ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം എന്നിവ വാങ്ങിനൽകാം.

• വിജയങ്ങളിൽ ബൈക്ക്, കാർ എന്നിവ സമ്മാനമായി നൽകുന്നത് നല്ല ശീലമല്ല.

• ഇടയ്ക്ക് കുട്ടികളെയും കൊണ്ട് യാത്ര പോകാം.

Courtesy: **Dr.P.N. Suresh Kumar**
Professor, Dept. of Psychiatry
KMCT Medical College, Kozhikode