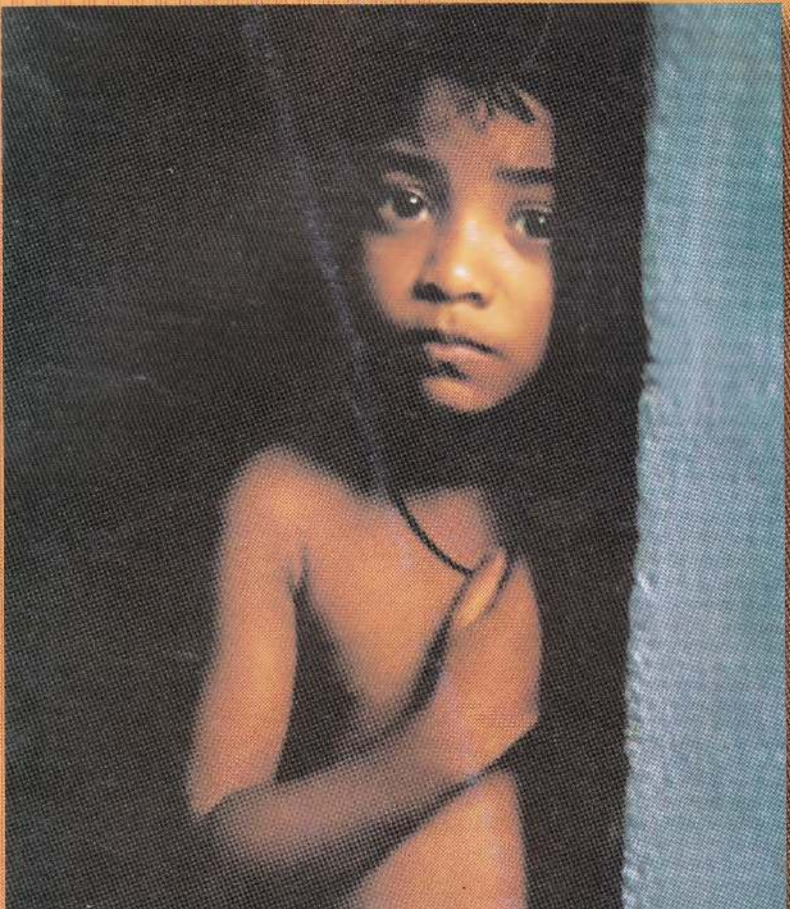
அதிர்ச்சிக்குள்ளாகிய சிறுவர்களுக்கு உளரீதியாக தைரியமளிப்பதற்கு உதவியளித்தல்



සමගිය ම යහපති

தயாரித்தல் : சு. விக்ரமசிங்க

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு : இ. ஆனந்தநடராசா

வெளியீடு : தர்மவிஜய மன்றம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதிர்ச்சிக்குள்ளாகிய சிறுவர்களுக்கு உளரீதியாக ஊக்கம் அளிப்பதற்கு உதவுதல்

அதிர்ச்சியின் சுய உருவங்கள் இரண்டு இருக்கக்கூடும். உடல் சார்ந்த அதிர்ச்சி என்பது உடலுக்கு ஏற்படுத்தப்படும் கடுமையான தாக்கமாகும். இதற்கு வைத்திய சிகிச்சை பெற்றுக் கொடுக்க முடியும். மற்றைய தன்மையானது உளரீதியாக அல்லது சித்தம் தனது நிலையை இழப்பதனால் ஏற்படும் அதிர்ச்சியாகும். இது மிகவும் கொடூர நிகழ்ச்சிகளின் பின்பு, ஒருவருக்கு சாதாரணமாக ஏற்படக் கூடிய உளரீதியான நிலைமையாகும். இதில் சம்பவம் பற்றிய ஞாபகங்கள், மூளையில் தங்கிநிற்கின்றது.

சம்பவத்திற்கு நேரடியாக முகங்கொடுப்பதற்கு ஏற்பட்ட அளவிலேயே உளரீதியான தீங்குபற்றிய பாதுகாப்பற்ற நிலையும் கூடுதலாக அமையும். ஆனால் நேரடியாக சம்பவத்தை அனுபவித்தலின்றி ஊடகங்களின் அறிவித்தலை பார்த்தும் கேட்டும் கூட பிள்ளைகளிடம் இப்படியான நிலைமைகள் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு.

பயம் மற்றும் தனிமை போன்ற இரண்டிற்கும் சிறுவர்கள் பல்வேறு வகையில் மாற்று செயற்பாடுகளைக் காட்டக்கூடும். இச்செயற்பாடுகள் உயர் உணர்விற்கான அடிப்படை என வளர்ந்தவர்கள் ஒருவருக்குத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் குழந்தைகள் தொடர்பான உண்மை நிலையும் அதுதான்.ஏனெனில், தங்களுக்கு பாதுகாப்புள்ளது என நம்பிக்கையுடன் இருந்த அவர்களுக்கு மீண்டும் அந்த நிலைமையை மனதில் உருவாக்குவதற்கு தேவை ஏற்படுவதனாலாகும். மிகவும் சிறுபராயத்தில் காணக்கிடைக்கக் கூடிய "விரல் சூப்புதல்" (Thumb Sucking), படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் (bed – welling) போன்ற குணங்களும், புதியவர்களை சந்திக்கும் பொழுது கூச்சம் எழக்கூடும். சாதாரணமாக சின்னஞ்சிறுவர்கள் தங்கள் பெற்றோர்களிடமிருந்து அல்லது அவர்களை வளர்ப்பவர்களிடமிருந்து பிரிந்திருப்பதற்கு விரும்பமாட்டார்கள். அதிர்ச்சியடைந்த நிலைமையின் கீழ் அப்படி பிரிந்து இருப்பதற்கு அவர்கள் அதிகமாக விரும்பமாட்டார்கள். அப்படி யான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் அழக் கூடும். மேலும் இருட்டைக் கண்டு பயப்படுதல், கெட்ட கனவுகள்

2-CM 10811

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போன்ற இரவுவேளைப் பிரச்சினைகள் எழக் கூடும். நித்திரை கொள்வதற்கு தடையாயிருத்தலும், சாதாரணமானதொன்றாக இருப்பதற்கு இடமுண்டு.

தலைவலி, வயிற்றுவலி போன்ற முறைப்பாடுகள் சிறுவனிடத்தில் எதிர்பார்க்கக் கூடியதொன்றாகும்.

உளரீதியாக சிக்கலடைந்த நிலைமை, கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கு கஷ்டமாகவிருத்தல், ஒரேயடியாக மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி வைத்திருப்பதற்குள்ள கஷ்டமான குணங்களும் ஏற்படக் கூடும். இந்த குணங்கள் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ப பல்வேறு புலன் வழிகளில் காட்டமுடியும். அவ்வாறே அதிர்ச்சிக்குள்ளாகியிருக்கிறேன் என மனதினால் உருவகப்படுத்திக் கொண்டும் இந்த நிலைமை ஏற்படக் கூடும். இந்த விதத்தில் பாவனையைக் கொண்டுள்ள வேளையில் நினையாமல் செய்யும் விடயங்கள் அன்றி வெறுமனே அதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் செயற்பாடுகளாகும்.

பெற்றோர்கள் இருவரும், அல்லது அவர்களில் ஒருவர் மற்றும்/ அல்லது சகோதர சகோதரிகள் அல்லது அவர்களில் ஒருவரை இழந்து சிறுவர்கள் அதிர்ச்சியின் காரணமாக கணப் பொழுதிலும் நீண்ட காலத்திற்கும் உளரீதியிலான உடல்நல பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்கள். அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் நீண்ட காலத்தினுள் மிகவும் தீவிரமானதும் ஆழ்ந்த ஆலோசனை சேவைகள் அவர்களுக்கு அவசியமாக உள்ளது. பாடசாலையிலிருந்து விலகுதல், பல்கலைக்கழகத்திற்கு உட்பிரவேசித்தல், திருமணம், முதலாவது குழந்தையின் பிறப்பு போன்ற வாழ்க்கையின் முக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில் இது நன்றாக தோற்றமளிக்க முடியும். ஆகவே, இந்த சிறுவர்களை பார்த்துக்கொள்பவர்களுடைய பொறுப்புக்கள் என்பது இவர்களை நன்றாக விளங்கிக்கொண்டு அதன் பிரகாரம் செயற்படுதலேயாகும். விபத்தில் அவர்களால் இழக்கப்பட்ட பொருட்கள் பற்றி மற்றவர்களினால் விளங்கிக் கொள்ளுதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், சிலருக்கு போதுமானதாகவிருக்கின்றது. ஆனால் மிகுதியானவர்களுக்கு இதற்கு மேலாக அதிக சேவைகள் தேவைப்படுவதாகவுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வயதிற்கேற்ப சிறுவர்கள் வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் மாற்றமடையும்

குழந்தைப் பிள்ளைகள்

இரண்டு வயதிற்கு குறைந்த வயதுடைய குழந்தைப் பிள்ளைகளுக்கு கதைப்பதற்கு அல்லது தங்களுடைய உணர்வுகளை வாக்கியங்களாக மாற்றுவதற்கு முடியாதிருக்கிறது. எவ்வாறாயினும் கண்களால் கண்ட பொருட்கள் காதால் கேட்ட விடயங்கள் அல்லது மூக்கினால் நுகர்ந்த பொருட்களை ஞாபகத்தில் தக்கவைத்து வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் விளையாடும் பொழுதும் கூட அவற்றை மீண்டும் நினைவுபடுத்துவதற்கு முடியுமாகவிருக்கிறது. இருவருடங்களுக்கு குறைவான வயதுடைய பிள்ளைகளிடத்தில் சாதாரணமாக ஏற்படக் கூடிய வெளிப்படுத்துகைகள் யாவை எனில், அழுகை அதிகரித்தல், எப்பொழுதும் சப்தமிடுதல், பெற்றோர்களிடமிருந்து பிரிந்திருக்கின்ற மனவிசனம் ஆகியன, சில வேளைகளில் செயற்பாடுகளிலிருந்து நீக்கிவிடுதல், மற்றும் வெளிப்பாடுகளை காட்டாமல் இருக்கும் தன்மை கூட ஏற்படுத்துவதற்கு இடமுண்டு.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் சின்னஞ்சிறு குழந்தையின் தேவைகள் பற்றி வரையரையற்ற விதத்தில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். விசேடமாக குழந்தையை மேலே தூக்கிக் கொள்ளுதல், குழந்தையை அனைத்து கொள்ளுதல், தாலாட்டுதல் போன்ற குழந்தையின் உடல் ஸ்பரிசம் உணர்வுகளை பெறக்கூடிய விதத்தில் செய்து செல்லம் காட்டுதல் அவசியமானதாகிறது.

முன் பள்ளி மற்றும் பாலர்பிரிவு வயதுடைய பிள்ளைகள் (2 வயது தொடக்கம் 6 வயது வரை)

உதவியற்றவர் என்றும் பலமற்றவர் என்றும் தங்களுக்கு தங்களுடைய பாதுகாப்பு செய்து கொள்ள முடியாமை என்னும் விடயங்கள் இந்த வயதுடைய குழுவைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளுகளுக்கு ஏற்படும் பிரதான உணர்வுகளாகும். தங்களின் உலளகத்திற்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் பொழுது இந்த குழந்தைகள் பயந்தாங்கொள்ளி உணர்வுகளை அடைகிறார்கள். மரணம் மற்றும் முழுதாக உரிமையற்று போய்விடுதல்

3-CM 10811

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பற்றி விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய அளவிற்கு அவர்களிடம் சக்தி இல்லை. மரணமடைந்த அம்மா, அப்பா மீண்டும் கிடைப்பார்களா போன்ற நம்பிக்கைகள் அவர்களிடம் தோன்றுவதற்கு இடமுண்டு. நடந்தது என்னவென்று சரியான முறையில் விளங்கிக் கொள்ளும் பொருட்டு விளையாடும் பொழுதும் கூட, நடந்த விபத்தை மீண்டும் மீண்டும் உருவகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு அவர்கள் செயற்படுகிறார்கள். இது மிகவும் சாதாரண ஒரு நிலைமையாகும். தங்களை கைவிட்டுவிடுவார்களோ என்ற பயம் இந்த வயதில் பலமாக இருப்பதினால் தங்களை நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்றும் ஒரு பொழுதும் கைவிடமாட்டார்கள் என்றும் அவர்களுக்கு அடிக்கடி உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்த வயதுடைய குழுக்களை சேர்ந்த பிள்ளைகள் பெற்றோர்கள் அல்லது ஏனைய பருவத்தினரின் எதிர் செயற்பாடுகள் மற்றும் நடத்தை பற்றி விசேடமாக உருத்தும் உணர்வு மிக்கவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இப்படியான தாக்கங்களுக்கு உட்படுத்தப் படுகின்றார்கள்.

பாடசாலை செல்லும் வயதுடைய பிள்ளைகள் (7 வயது தொடக்கம் 12 வயது வரை)

இந்த வயதுடைய கூட்டத்தைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு மரணம் உரிமையை இழந்து விடுதல் பற்றிய விளக்கத்தை கொண்டுள்ளார்கள். அதிர்ச்சிக்கு காரணமான சம்பவத்தை பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கும் தேவைபாடுகளும் தோன்றுவதைக் காணலாம். கவனத்தை ஈர்த்துக் கொள்வதற்கான கஷ்டம், மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமலிருத்தல் மற்றும் நித்திரைக்கு தடை மற்றும் அவ்வாறான மேலும் விடயங்கள் காரணமாக பாடசாலை கல்வி சம்பந்தமான விடயங்களிலும் இடைஞ்சல்கள் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு. சந்தேகம், பிழையை செய்துவிட்டேனே என்ற உணர்வு, தோல்வியடைந்தமை, மற்றும் மன வளர்ச்சி குன்றிப்போதல் போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.

கோபம் கொள்ளல், ஒன்றிலும் விருப்பமின்மை, சண்டை பிடித்தலுக்கான ஆர்வம், பாடசாலைக்குச் செல்வதை மறுத்தல், காரணமின்றி பயப்படுதல் இந்த வயதுடைய கூட்டத்தினரிடம் காணக் கூடியதாகவிருக்கிறது. வைத்திய காரணங்களின்றி வயிற்றுவலி, தலைவலி போன்ற வியாதிகள் பற்றிய முறைப்பாடுகளும் மேலெழக் கூடும். இந்த வயதுடைய கூட்டத்துப் பிள்ளைகளிடம் மேலும் ஏற்படக் கூடிய குணங்கள் யாதெனில் பின்னடையும் நிலைகளாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பராயமடைந்த வயதுடைய பிள்ளைகள் (13 வயதிலிருந்து 19 வயது வரை)

இந்த வயதுடைய குழுக்களின் பிள்ளைகள் வயதுவந்தவர்களுக்கு சமமாக அதிர்ச்சிக்கு காரணமான சம்பவத்துடன் வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு முயற்சி செய்வதாக உள்ளனர். இது கெட்ட கனவு, சித்தம் உணர்வு படுதல், விறைத்தல், வழிதவறுதல் போன்ற நிலைப்பாடுகளை எடுக்கிறார்கள். கடுமையான குற்றவுணர்வு மற்றும் அதிர்ச்சியை தவிர்க்க முடியாது என்று கழிவிரக்கப்படுதலும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஐயப்பாடு பற்றிய உணர்வும், ஆட்களுக்கிடையேயான மோதல்களும் தோன்றக் கூடும். தங்களுக்கு உள்ள உள ரீதியான வேதனைகளை விரட்டியடிப்பதற்கு பருவமடைந்த சிலர் போதை வஸ்து மற்றும் மதுபானங்களுக்கு அடிமையாவதற்கும் இடமுண்டு.

தனிமையாயிருத்தல் மற்றும் பின்வாங்குதல் போன்ற வியாதிகள் பற்றி முறைபாடுகள், கல்வி கற்றல் நடவடிக்கைகள் குறைந்து போதல் மற்றும் பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் விட்டுவிடுதல், இந்த வயதுள்ள குழுக்களைத் தாக்கும் பொதுவான குணங்களாகும். குடும்பமாக இருத்தல் மற்றும் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் மனோபாவம் இந்த வயதுடைய குழுக்களிடையே காணக் கூடியதாகவிருக்கிறது.

அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் மற்றும் பருவமடைந்தவர்களுக்கும் உளரீதியான வழமையான நிலைமையை அடைவதற்கு உதவுவதற்கான முறைகள்

விபத்தின் பின்பு அதிகமானவர்களுக்கு குடும்பத்தில் உள்ளவர்களே உதவுகிறார்கள். ஆனால் கொடூரமான விபத்தில் உடல் சார்ந்ததும் அல்லது உளரீதியாகவும் குடும்பம் என்ற ஒரு விடயம் இருக்க முடியாது. இதன் காரணமாக குடும்பத்தின் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு மற்றைய வயது வந்தவர்களாய் தான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. பிள்ளைகளுக்கும் வாலிபர்களுக்கும் உதவி செய்யும் பொழுது கீழ் கண்ட செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

- சுதந்திரமாக எண்ணங்களை வெளியிடுவதற்கு இடமளியுங்கள். அவற்றின் நன்மை தீமைகளைப் பற்றி பேசிக்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எப்படி இருந்த

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போதும் விபத்தை பற்றி கதைப்பதற்கு எற்றைக்கு கஷ்டமாக இருந்தால் அல்லது அவள்/அவன் அதற்கு விருப்பமில்லையாயின் அவ்வாறான பேச்சுக்களை ஒரு பொழுதும் வலுக்கட்டாயமாக அவர்கள் மேல் செலுத்த வேண்டாம்.

- கூடியளவு அவர்களது உணர்வுகளை சாதாரண நிலையை அடையச் செய்யுங்கள். நாளாந்தம் செய்யும் கருமங்களை மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்தல் அல்லது புதிதாக அவ்வாறான ஒன்றை ஆரம்பித்துப் பிள்ளைக்கு சுகமான வசதிகளை உணரக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதன் மூலம் பாதுகாப்புப் பற்றிய உணர்வு தோன்றுவதனாலேயே ஆகும். ஆனால் இதுவும், ஒழுங்கு முறைப்படியே செய்ய வேண்டும்

- பின்நோக்கிச் செல்வதற்கான (Regressive) நடத்தையின் தன்மை காணக் கூடியதாகவிருந்தால், பிள்ளைகளை விமர்சிப்பதையோ அல்லது அவர்களுக்கு புத்திமதி சொல்லுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பிள்ளை அந்த சந்தர்ப்பத்தில் இருந்த நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் முறை என்று பொறுமையுடன் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- துக்கமடைவதற்கு, கண்ணீர் விடுவதற்கு இடமளியுங்கள்.

- உணவு மற்றும் ஆடை அணிகளையும், தங்களுடைய செயற்பாடுகளையும் தெரிவு செய்வதற்கு பிள்ளைக்கு இடம் கொடுப்பதன் மூலம், தங்களைத் தாங்களே நிர்வாகம் செய்து கொள்வதற்கு தங்களுக்கு இருக்கும் இயலுமை பற்றி பிள்ளையிடம் ஒரு நம்பிக்கையை தோற்றுவிக்க முயலுங்கள்.

பாடசாலை அதிகாரிகளுக்கு மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு உதவுகின்ற ஏனையவர்களுக்கு

- பிள்ளை உளரீதியாக தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்வதற்கு முன்பு அவருடைய நிலைமையை மறந்து, சாதாரண பாடசாலை வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பதற்கு அவரை வற்புறுத்த வேண்டாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- தங்களுடைய நிலைமைகளைப் பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கு இயங்கும் பிள்ளையை பலாத்காரமாக கதைப்பதற்கு தூண்ட வேண்டாம். அந்த நபரின் சுதந்திரத்திற்கு மதிப்பளியுங்கள் பலாத்காரமாகச் சுமத்தும் பேச்சுக்கள் மூலம் பிள்ளை மீண்டும் அதிர்ச்சியடைவதற்கு இடமுண்டு.

- தங்களுடைய மனதில் நிலவுகின்ற பயம், சந்தேகம் போன்ற உணர்வுகள் இப்படியான நிலைமைகளை அடைந்த ஏனையவர்களினதும் சாதாரண எதிர் செயற்பாடுகள் என்று வகுப்பில் அல்லது சிறு கூட்டத்தினுள் செயற்படும் கலந்துரையாடல்களினால் பிள்ளைக்கு விளங்கக் கூடியதாகவிருக்கிறது. இவற்றிற்கு உளரீதியான சுகாதார ஆலோசகர்களையும் பங்குபற்றச் செய்விக்க முடியுமாயின் மிகவும் நன்று.

- வயதுக்கு ஒத்துப்போகும் விதத்தில் நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கும் பிரச்சனையை தீர்த்து வைப்பதற்கும் பிள்ளைக்கு உதவியளித்தால் அதன் மூலம் சந்தேகங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

- பிள்ளையின் பெற்றோர்கள் அல்லது அவருக்கு/அவளுக்கு உதவுகின்ற வயதுவந்தவர்கள் எப்பொழுதும் சந்தித்து வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் அவன்/அவள் காட்டுகிற முன்னேற்றங்களைப்பற்றி கலந்துரையாடி முன்னிருந்த நிலைமைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

வீட்டில் அல்லது பாடசாலையில் பாவிக்கக் கூடிய சிகிச்சையளிப்பதற்கான செயல் வழிகள்

முன்பள்ளி மற்றும் பாலர்பிரிவு வகுப்புகளிலுள்ள பிள்ளைகளுக்கு

- சித்திரம் வரைதல்
- நிகழ்வுகளை மனதினால் உருவாக்கிக் கொண்டு நடித்துக் காட்டுதல்
- பாவைகளுடன் விளையாட்டு
- கதை சொல்லுதல்
- பிள்ளைகளை தூக்கி அணைத்துக் கொள்ளல்
- சதைப் பிண்டங்கள் நன்றாக அசைந்து கொடுப்பதற்கான விளையாட்டுகள் (ஓடுதல், பாய்தல், பந்தடித்தல்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலை செல்லும் வயதை அடைந்த பிள்ளைகளுக்கு

- சித்திரம் வரைதல்
- நாடகம் நடித்துக் காட்டுதல்
- பாவைகளுடன் விளையாட்டு
- வாசித்தல்
- படைப்புக்கள் (Creations) சார்ந்த விடயங்களை எழுதுதல்
- குழுக்களாக அமைத்து அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

வாலிப வயதை அடைந்த பிள்ளைகளுக்கு

- வகுப்பறையில் சாதாரண வேலைகள்
- படைப்புக்கள் சார்ந்த விடயங்கள் மற்றும்/அல்லது நாள்தோறும் நடைபெறும் விடயங்களை எழுதுதல்
- இலக்கியம்
- விவாதமேடை/நடிப்புகள்
- சம வயதையுடையவர்களின் ஒத்துழைப்பு
- படங்கள் மூலம் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தல்

குழந்தைகளுடைய நடத்தை பற்றி விழிப்புடனிருத்தல் அவசியம்

காலம் செல்லும் வரை அதிர்ச்சிக்குள்ளாகிய பிள்ளைகளின் நடத்தை பற்றி விழிப்புடனிருத்தல் அவசியமாகும். அதிகமான பிள்ளைகள் சாதாரண காலத்தினுள் அதிர்ச்சி பற்றி மனதில் வளர்த்துக் கொண்டு வாழ்வதற்கு பழக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் சிலருக்கு உளரீதியான ஆலோசனைகள் அல்லது உளரீதியான சிகிச்சைகள் தேவையாக இருக்கிறது. கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள நடத்தை சார்ந்த குணங்கள் மூன்று மாதத்திற்கு மேலான காலங்களுக்கு இருக்குமாயின், அது பிள்ளையின் செயற்பாடுகளுக்கு தாக்கத்தைக் கொடுக்குமாயின் உளரீதியான வைத்தியர் ஒருவரின் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துவது அவசியமாகும்.

- நடத்தையில் அல்லது கல்வியில்
- எப்பொழுதும் கோபத்துடனிருத்தல்
- சம வயதுடையவர்களிடமிருந்து மற்றும் செயற்பாடுகளிலிருந்தும் நீங்கியிருத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- வயிற்றுவலி, தலைலி, உணவில் விருப்பமின்மை, நிறைகுறைவு/அதிகமாகவிருத்தல் போன்ற குணங்கள்.
- நித்திரைக்கு தடையாயிருத்தல் மற்றும் திடுக்கிடும்படியான சிறு நிலைமைகள்.
- அதிர்ச்சியை மீண்டும் நினைவுபடுத்திக் கொள்வதன் காரணமாக ஏற்படும் அதிக சந்தேகம் மற்றும் வழிதவறிச் செல்லும் நிலைமைகள்
- தன்னுடைய இன்றைய நிலைமை அல்லது எதிர்காலம் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளுக்கு பங்கம் விளைவுக்கும் உணர்வுகள்.
- உளரீதியிலான குறைந்த அமுக்கங்கள்.
- போதை வஸ்து மற்றும்/அல்லது மதுபானங்கள் பாவனை.
- மற்றையவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பயங்கர நடத்தைகள்.
- அதிர்ச்சியடைவதற்கு தொடர்பான சம்பவங்கள் சம்பந்தமாக தொடர்ந்து தொடர்ந்து நினைத்துக் கொண்டிருத்தல் மற்றும் அதனைப் பற்றித் துக்கமடைதல்.
- திட்டத்துடன் அல்லது திட்டமின்றி தன்னுயிரைப் போக்கிக் கொள்ளுதல் பற்றிய சிந்தனை.

விசேடமாக கருத்திலெடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய விடயம் யாதெனில் பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் இதற்கு முன்னைய சந்தர்ப்பங்களிலும் இவ்வாறான அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி இருந்தால் புதிய விபத்து காரணமாக அந்த ஞாபகங்களும் புதிதாக ஏற்பட்டு பிள்ளைக்கு உளரீதியாக தாங்கிக் கொள்ள முடியாத நிலைமைகள் மேலெழுவதற்கு முடியுமானதாகவிருக்கிறது.

அதிர்ச்சிக்கு முன்னரான துன்ப அவலங்கள்
Post – Traumatic Stress Disorder (PTSD)

ஒரு மாதம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலங்களுக்கு பிள்ளையை அவதானிப்புச் செய்ததின் பின்பு கீழ் குறிப்பிட்ட குணங்கள் காணப்படுமாயின் அது பாரதூரமானதும், நீண்ட காலம் இருந்த ஒரு நோயின் அறிகுறியாகும். இதனை PTSD என ஆங்கில எழுத்துகள் மூலம் சாதாரணமாக வழங்கப்படுவதுடன் அதிர்ச்சி முன்னரான துன்ப அவலங்கள் என்று சிங்களத்தில் காண்பித்தல் உசிதமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- விளையாடும் பொழுது அல்லது அதிர்ச்சிக்கு முனைப்பாயி ருந்த கெட்ட கனவு வழிகளில் அல்லது கடந்த காலத்தின் நினைவுகளை மீள நினைக்கும் பொழுதும் அல்லது அதிர்ச் சிக்கு சமமான சம்பவங்கள் காரணமாக ஏற்படும் உளரீதியான தாழ்வழுக்கங்கள் மூலம் அல்லது அதிர்ச்சிக்கு முனைப் பாயிருந்த அனுபவங்களை மீண்டும் யோசித்துப் பார்த்தல்.

- அதிர்ச்சியுள்ளாவதற்கு தொடர்பான சம்பவங்கள் பற்றி ஞாபகப் படுத்துவதை தவிர்த்து இருத்தல் மற்றும் சாதாரணமாக செயற்பாடுகளைக் காட்டிக் கொள்ளாமலிருத்தல். (முயற்சி பலவீனமடைதல் மற்றும் சிறிய எதிர்காலம் பற்றிய உணர்வும்)

- அநேகமாக நித்திரை கொள்ளாமலிருத்தல், ஒன்றிலும் விருப்பமற்ற தன்மை மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவதற்கு முடியாமை திகைப்பூட்டும் சிறிய தன்மையின் எதிர்ச் செயற்பாடுகள் மற்றும் பின்வாங்கும் நடத்தைகள்.

- விபத்து நடைபெற்ற சில கிழமைகளுக்கு அல்லது சில மாதங்களுக்கு பின்பும், இந்த அவலங்கள் மேலெழுவதற்கு இடமுண்டு அவ்வாறே சிகிச்சை ஏதுமின்றி அவைகள் இயல்பாகவே தீர்க்கப்பட்டுவிடுவதற்கும் இடமுண்டு. மிகவும் அதிகமாக காணக் கூடியதாக இருப்பதானது அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவர்கள் PTSD நோய்க்குறிகளை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள் முழுமையாக PTSD நிலைமையை அடைந்தவர்களல்ல.

- PTSD நிலைமையை அறிந்து கொண்டதின் பின்பு உளரீதியான வைத்தியர் ஒருவரிடம் சிகிச்சை பெறுதல் அத்தியவசியமாகும். இதில் மருந்து கொடுப்பது போன்று அவருடைய நாளாந்த கடமைகள் பற்றிய சிகிச்சைமுறைகளும் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

அதிர்ச்சியின் பின்பு பிள்ளைகள்/பருவமடைந்தவர்கள் சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வது எப்படி?

- தாங்கள் அனுஷ்டிக்கும் மதத்தின் பிரசாரம் பௌத்த கோவில், பள்ளிவாசல், கோவில் போன்ற வணக்கஸ்தலங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- மாற்றங்கள் மற்றும் நிலையாமை வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி என விளங்கிக் கொள்ளுதல்.

- ஆன்மீக வழிகளில் தங்களைத் தாங்களே கண்டறிவதற்கு தொடங்குதல்.

- ஒவ்வொரு நாளும் சில சில நோக்கங்களுடனான நடக்கக் கூடிய வெற்றிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக வாழ்க்கை முறைகளை தயார்படுத்திக் கொள்ளல்.

- தங்களைப் பற்றிய நடக்கக் கூடியவற்றிற்கு கௌரவமளித்தலும் எதிர்பார்ப்புக்களுடனான தன்மையையும் ஏற்படுத்திக் கொண்டு அதனை நடாத்திச் செல்லுதல்.

- மத அனுட்டானங்களுக்கு வளைந்து கொடுப்பதன் மூலமும், தாங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளல், விளையாட்டு வினோதங்கள் தரக் கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல் சார்ந்ததும், மனம் சார்ந்ததுமான சுகங்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல்.

ஆழ்ந்த துக்கத்தில் மூழ்கியிருக்கும் பிள்ளைகளை கிட்டுதல்

பிள்ளைகளுடன் கிட்டிய தொடர்புகளை கட்டிவளர்ப்பது முக்கியமானது. துக்கத்தால் வாடும் பிள்ளை தொடர்பாக இது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

துக்கத்தினால் கவலையுறும் பிள்ளை ஒரு பிரச்சனையாகும். உங்களிடம் கேட்டால் அதனால் ஏற்படும் கலந்துரையாடலும் தொடர்பும் அநேகமாக நீங்கள் தரும் பதிலுக்கும் மேலாக முக்கியமானதாகும்.

பெற்றோர் ஒருவரை, சகோதர சகோதரி ஒருவரை பிரிந்திருப்பதினால் பிள்ளையின் உலகம் மாற்றமடைந்துள்ளது என நாம் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

உண்மையாக, பிரிந்து சென்றவர் மீண்டும் கிடைப்பார் என்ற எண்ணம் தான் பிள்ளையுடன் இருக்கிறது ஆனால் அது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நடைபெறுவதில்லை. ஆகவே யாவும் சரியான முறையில் இல்லை என்ற மனநிலையை அடைவதற்கு பிள்ளைக்கு வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

பிள்ளைக்காக யாவற்றையும் சரியான முறையில் நிறைவேற்றுவதற்கு எங்களால் முடியாது. ஆனால் பிள்ளைக்கு உதவி செய்வதற்கும் சொல்வதைக் கேட்பதற்கும் அன்பு செலுத்துவதற்கும் எங்களால் முடியும். பிள்ளைகள் கேட்கும் கேள்விகள் காரணமாக பிள்ளைக்கும் எங்களுக்கும் இடையில் உள்ள தொடர்புகள் மேலும் உறுதி செய்யப்படுகிறது. இனிவரும் காலத்தில் மேலும் மேலும் கேள்விகளைக் கேட்பதற்கு தூண்டுகிற விதத்தில் பாதுகாப்புடனான உணர்வுகளும் தங்களுடன் கதைப்பதற்கு ஒருவர் இருக்கிறார் என்ற உணர்வும் பிள்ளையிடம் தோற்றுவித்தல் உங்கள் அபிப்பிராயமாக இருக்க வேண்டும்.

துக்கத்தில் மூழ்கியிருக்கும் பிள்ளை சொல்லும் விடயங்களை கேட்டுக்கொண்டிருங்கள்

தாங்கள் சொல்லுகின்ற விடயங்களை கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று சோகத்தில் மூழ்கியிருக்கும் பிள்ளை அறிந்து கொள்ளும்படி செய்தல் அவசியமாகும்.

இப்படி கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும் எங்கள் இதயத்தையும் மூளையாகிய இரண்டையும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். தீர்ப்பைக் கொடுக்கிற எண்ணத்துடன் அன்றி, பிள்ளை சொல்லும் விடயங்களை ஏற்றுக் கொள்கிற விதத்தில் கேட்டுக் கொண்டிருங்கள்.

இவ்வாறான பிள்ளை சொல்வதை கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது எங்கள் மற்றைய எல்லா வேலைகளையும் முற்றாக நிறுத்திவிட்டு அந்த கருமத்திற்கு நூற்றுக்கு நூறு கவனத்தையும் செலுத்துதல் அவசியமாகும்.

இப்படியான கூரிய கவனத்துடன் கேட்டுக் கொள்ளும் நோக்கமானது தாம் சொல்லும் விடயங்களை கேட்டுக் கொண்டிருப்பது என்றும் விளங்கிக் கொண்டதாகவும் அவைகள் வழக்கத்தில் இருப்பதாக கொண்டுள்ளது என்று பிள்ளையிடத்தில் நம்பிக்கையைத் தோற்றுவிப்பதாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அரசாங்க அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டது.
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org