சென்னைவெள்ளம்

குழந்தைகளுக்கு உணர வைக்க உதவுவது ;

சென்னை வெள்ளம் பேரிடராகவும், பேரழிவாகவும் மாறி எல்லா மக்களையும் மிகவும் பாதித்துள்ளது.இவற்றினின்று எல்லோரையும் காப்பாற்றி உணவு, உடை, உறைவிடம் அளித்து பேண எல்லா முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இந்த செயல் பாடுகள் முடிவடைந்த பின் நம் வாழ்வாதாரத்தினை மறு நிர்மாணம் செய்ய முயல்கிறோம்.

இந்நிலையில் நாம் மிகவும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது எல்லா மக்களும் முக்கியமாக குழந்தைகள் தாக்கப்பட்டு இருக்கிறோம். இவ்வாறு வீட்டுக்குள் வெள்ள நீர் புகுந்து பேரிடர் ஏற்பட்டு தன இருப்பிடம் மற்றும் தன உடமைகள் அனைத்தையும் இழந்து அங்கிருந்து மீட்கப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்ட நிலையில், தன மனதிற்கு நெருங்கிய பொருட்களை இழந்த குழந்தைகளுக்கு எல்லாம் சரியாகிவிடுமா? நான் மீண்டும் பழைய நிலமையினை பெறுவேனா? பழைய வாழ்க்கை தொடருமா? என்ற கேள்வி மிகவும் பெரிதாக அவர்கள் முன்னிலையில் காணப்படும்

இந்த பாதிப்புக்கு உள்ளாகாத குழந்தைகளும் தொலைக்காட்சி மற்றும் பிற தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் மூலமும் தங்களை சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்று உணர்ந்திருப்பார். அவர்களிடம் எண்ணிலடங்க கேள்விகள் இருக்கும் இவனை எனக்கும் ஏற்படுமா? ஏன் இத்தனை பேர் வீடு மற்றும் தங்கள் உடமைகளை இழந்தார்கள்? மின்சாரம் இல்லாத உலகம் மிகவும் பயமாக இருக்குமா?

மேலோட்டமாக நாம் குழந்தைகளிடம் நாம் எந்த விதமான பதிப்பையும் உணர இயலாது. அவர்களுக்கு இது மிகவும் துணிகரமான மனதில் கிளர்ச்சியூட்டும் செயலாக தோன்றினாலும் அவர்கள் மனதில் இந்த அனுபவம் நம் கற்பனைக்கு எட்டாத ஓர் பயங்கர பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கும். இவ்விதமான பாதிப்புகளும் மன உளைச்சலும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பாட்டிருக்கும் நிலையில் அவர்களுக்கு சரியான உதவி அளிக்கவில்லையெனில் அது அவர்களை மோசமான நிலைக்கு தள்ளி விடும் என்று பல ஆய்வுகள் மூலம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த சூழலில் குழந்தைகள் தன் மனதில் உள்ளவற்றை வெளிப்படுத்துவதற்கான இதமான சூழலை எவ்வாறு அளிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்தும் வகையில் ஒரு வழிகாட்டுதலாக இக்கட்டுரை அமையும். அச்சூழலானது மிகவும் பயமற்றதாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும், நம்பிக்கையூட்டுவதாகவும் உறுதியானதாகவும் அமையவேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் உணர்ந்து அதனை அளிக்க வேண்டும்.
இவ்வாறான முயற்சிகளை பெரியவர்களாகிய நாம் அனைவரு ஒன்று சேர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும். மேலும் இப்பேரிடர் சம்பவங்களினால் சென்னையை சார்ந்த குழந்தைகளுக்கு தாம் எவ்வாறு செயல் பட வேண்டும் என்றும் இவற்றில் இருந்து நாம் என்ன கற்க வேண்டும் என்று புரிய வைக்க ஒரு வாய்ப்பை அளிக்க வேண்டும்.

மைகள் அனைத்தையும் இழந்து அங்கிருந்து மீட்கப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்ட நிலையில், தன மனதிற்கு நெருங்கிய பொருட்களை இழந்த குழந்தைகளுக்கு எல்லாம் சரியாகிவிடுமா ? நான் மீண்டும் பழைய நிலமையினை பெறுவேனா ?பழைய வாழ்க்கை தொடருமா? என்ற கேள்வி மிகவும் பெரிதாக அவர்கள் முன்னிலையில் காணப்படும்

இந்த பாதிப்புக்கு உள்ளாகாத குழந்தைகளும் தொலைக்காட்சி மற்றும் பிற தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் மூலமும் தங்களை சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்று உணர்ந்திருப்பார் .அவர்களிடம் எண்ணிலடங்க கேள்விகள் இருக்கும் இவனை எனக்கும் ஏற்படுமா ?ஏன் இத்தனை பேர் வீடு மற்றும் தங்கள் உடமைகளை இழந்தார்கள் ?மின்சாரம் இல்லாத உலகம் மிகவும் பயமாக இருக்குமா?

மேலோட்டமாக நாம் குழந்தைகளிடம் நாம் எந்த விதமான பதிப்பையும் உணர இயலாது .அவர்களுக்கு இது மிகவும் துணிகரமான மனதில் கிளர்ச்சியூட்டும் செயலாக தோன்றினாலும் அவர்கள் மனதில் இந்த அனுபவம் நம் கற்பனைக்கு எட்டாத ஓர் பயங்கர பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கும் .இவ்விதமான பாதிப்புகளும் மன உளைச்சலும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பாட்டிருக்கும் நிலையில் அவர்களுக்கு சரியான உதவி அளிக்கவில்லையெனில் அது அவர்களை மோசமான நிலைக்கு தள்லி விடும் என்று பல ஆய்வுகள் மூலம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது .

இந்த சூழலில் குழந்தைகள் தன் மனதில் உள்ளவற்றை வெளிப்படுத்துவதற்கான இதமான சூழலை எவ்வாறு அளிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்தும் வகையில் ஒரு வழிகாட்டுதலாக இக்கட்டுரை அமையும் .அச்சூழலானது மிகவும் பயமற்றதாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் ,நம்பிக்கையூட்டுவதாகவும் உறுதியானதாகவும் அமையவேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் உணர்ந்து அதனை அளிக்க வேண்டும் .
இவ்வாறான முயற்சிகளை பெரியவர்களாகிய நாம் அனைவரு ஒன்று சேர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும் .மேலும் இப்பேரிடர் சம்பவங்களினால் சென்னையை சார்ந்த குழந்தைகளுக்கு தாம் எவ்வாறு செயல் பட வேண்டும் என்றும் இவற்றில் இருந்து நாம் என்ன கற்க வேண்டும் என்று புரிய வைக்க ஒரு வாய்ப்பை அளிக்க வேண்டும் .

பெற்றோர்களால் பகிரப்பட்ட சம்பவங்கள் சில;

- என் மகன் இரவில் தூங்க முடியாமல் தவிக்கிறான் .மேலும் எல்லாம் சரியாகி விடுமா என்பதைப்பற்றி பலவிதமான கேள்விகள் எழுப்புகிறான் .
- ஏன் குழந்தை நாங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற்றப்பட்ட அன்று மிகவும் மௌனமாகவும் ,அமைதியாகவும் ,உணவு அருந்த இயலாமலும் தவித்தான்.
- நாங்கள் படகில் மீட்கப்பட்ட பொழுது என் 6 வயது குழந்தை வெளிச்சம் இருக்கும் பொழுது அதனை வேடிக்கையாக எடுத்துக்கொண்டான் ஆனால் இரவு பொழுதில் அலற ஆரம்பித்து விட்டான் .

- என் மகள் நாம் எல்லாவற்றையும் தொலைத்து விட்டோமா ? எப்பொழுது வீட்டுக்கு செல்வோம் என்று அடிக்கடி கேட்கிறாள்.
- என் 2 வயது குழந்தை வெளிச்சத்திற்கும் , மின்சாரத்திற்கும் ஏங்கினான்.
- மற்றொரு குழந்தை நான் என் வாழ்நாளில் இதனை மறக்கவே மாட்டேன் என்று கூறினார் .
- என் மகனிற்கு இதை பார்த்ததும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டது.
- என் மகள் ஏன் மடியினை விட்டு இறங்க மாட்டேன் என்றாள்
- எண்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பு இல்லையென்றாலும் என் 12 வயது மகன் எங்களுடன் உறங்குவேன் என்றார் .
- அனைத்துவிதமான குழந்தைகளும் ஒவ்வொருவிதமான பயத்தினை அனுபவித்து உள்ளனர் .
- பல பெற்றோர்கள் ஓரிரு நாட்களில் குழந்தைகள் இயல்பு நிலையினை அடைந்து விட்டனர் என்று கூறினார்கள்.

பெரியவர்களாகிய நாம் இந்நிலையில் குழந்தைகளாகிய அவர்கள் இந்த அனுபவங்களை பற்றி பேசுவதோ உரையாடுவதோ அவசியமற்றதாகும் என்று நினைத்துவிட வாய்ப்புள்ளது.ஆம் குழந்தைகள் இந்நிலையில் இருந்து மீண்டு வந்தாலும் அவர்களின் மனதில் உள்ளவற்றை வெளிப்படுத்த வாய்ப்பு அளிக்கவில்லையெனில் அவர்களுடைய மனதில் இந்த சம்பவம் ஓர் ஆழ்ந்த பயத்தினையும் , பாதுகாபின்மையினையும் ஏற்படுத்திவிடும்.

இதனால் தேவையற்ற நிலையிலும் பயத்தினையும் , பாதுகாபின்மையினையும் வெளிப்படுத்துவான் .
உதாரணம் ; ஒரு பலத்த மழையே பாதுகாப்பற்றது என்ற பய உணர்வினை ஏற்படுத்திவிடும் ஆகையால் நாம் எவ்வாறு குழந்தைகளை இந்நிலையில் இருந்து மீட்டு மன உறுதி மிக்கவர்களாக இருப்பதற்கு எவ்வாறு உதவப்போகிறோம் ?

பகுதி -1

பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு-
வீட்டுக்குள் வெள்ள நீர் புகுந்து , தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள் /ஓரிடத்தில் இருந்து வேறு இடத்திற்கு மாற்றப்பட்டவர்கள்/ மீட்கப்பட்டவர்கள்

என் வீட்டில் முழுவதுமாக வெள்ள நீர் புகுந்து விட்டது . நாங்கள் மேல் மாடி க்கு பெயர்ந்து சென்றோம் . எனக்கு பயமாக இருந்தது எல்லாம் சரியாகிவிடுமா என்ற கேள்வி போதிய அளவு தண்ணீர் மற்று உணவு கிடைக்குமா என்ற ஆதங்கம் /இப்பொழுது முழுவதுமாக சக்தியினை இழந்து மிகுந்த கவலையுடன் மன உளைச்சலுடன்

இயல்பு வாழ்கையினை மீட்டி தொடருவது என்ற பயத்துடன் இருந்தேன்.

ஒரு பெற்றோராக இந்த நிலைமை மிகவும் கடினமானதாகும்.குடும்பத்தை காப்பாற்றி மறு நிர்மாணம் செய்வது பற்றிய சிந்தனை மேலோங்கி இருக்கும்.

உங்களின் சொத்துக்கள்,உடமைகள், ஆவணங்கள் போன்ற அனைத்தையும் இழந்து அவற்றை பழுது பார்த்து சீரமைத்து சரி செய்ய தேவையான நிதி வசதிக்காக கவலைப்பட்டு அதன் மூலம் உங்களுக்கு ஒருவிதமான இயலாமையுடனும்,குற்ற உணர்வுடனும் காணப்படுவீர்கள்.இந்நிலையில் உங்களுக்கே சுய அக்கறையும்,சுய பரிதாபமும்/காருண்யமும் தேவைப்படுகிறது.இந்நிலையில் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு என்ன நேருகிறது என்று எவ்வாறு உங்களால் அறிய இயலும். ஆகவே முதலில் நீங்கள் உங்களுக்கு என்ன நேர்ந்துள்ளது என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள் அதன் பிறகுதான் உங்களால் குழந்தைகளுக்கு உதவ இயலும்.

நாம் அனைவரும் ஒவ்வொரு விதமாக இந்த சூழலை எதிர் கொள்ளக்கூடிய திறன் பெற்றவர்கள்.அதை பற்றி சில கருத்துக்கள்

- ஒரு நல்ல நட்பையோ நம்பிக்கையான உறவிடமோ யாரிடம் நீங்கள் மிகவும் பாதுகாப்பாக உணருகின்றறீர்களோ அவர்களிடம் உங்கள் துக்கத்தையும் துயரத்தையும் கோபத்தையும் பேசி அழுது கத்தி இந்த அனுபவம் எந்த விதமான துன்பத்தை அளித்துள்ளது என்று வெளிப்படுத்துங்கள்.நீங்கள் என்ன சொல்ல நினைக்கிறீர்களோ அதனை சொல்லுங்கள்.அந்த நபர் அதை கேட்டுக்கொல்பவராக,அதைப்பற்றி ஒன்றும் விமர்சிக்காதவராக,ஆறுதல் சொல்லாதவராக இயல்பாக இருக்க வேண்டும் உங்கள் துன்பம் உண்மையானது. நிதர்சனமானது.
- உங்களில் சிலர் அடுத்தவர் உதவியை நாட தயங்குவீர்கள் ,உறவினர்கள் வீட்டில் தங்கியிருப்பது அவர்களுக்கு சுமையாக இருப்போமே என்று வருந்துவீர்கள்.அவ்வாறு எண்ணாமல் அவர்களின் உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.அவர்களும் உங்களுக்கு முழு மனதுடன் உதவ ஆர்வத்துடன் இருப்பார்கள்.
- இயன்றவரை சரியான நேரத்திற்கு உணவருந்தி,உறங்கி உங்களால் இயன்ற வேலைகளை செய்துக்கொண்டு இருங்கள்.
- செய்திகள் பார்ப்பதை நிறுத்துங்கள்
- மிகவும் கடினமானதாக இருந்தாலும் இயல்பு வாழ்க்கையை தொடர முயற்சி செய்யுங்கள்
- முடிந்தவரை மீதமுள்ள நல்லவற்றிற்காகவும்,குடும்பம்,பாதுகாப்பு அடுத்தவர்கள் புரியும் நல்லவற்றிற்காக நன்றி செலுத்துவது போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள்.இது உங்களை மீது நம்பிக்கையினை அளித்து மேலும் பலப்படுத்தும்.
  இம்மாதிரியான இக்கட்டான சூழலிலும் நீங்கள் உங்களை உணர்ந்து ,உங்களை ஸ்திரப்படுத்திக்கொண்டு குழந்தைகள் ஏக்கத்திர்க்குரிய/கிடைக்கவேண்டிய.இப்பொழுது தேவையாக உள்ள அன்பையும் அக்கறையும் அழிப்பது மிகவும் அவசியமாகும் .அவர்கள் சிறு குழந்தையாக இருக்கும் பொழுதே அவர்களால்

சூழலை கண்டு, கேட்டு வலியினை உணர்ந்து நம்பிக்கை இழந்து நம்மை நோக்கி நம்பிக்கைக்காகவும் , பாதுகாப்பிற்காகவும் புரிதலுக்காகவும் காத்திருப்பார். சூழல் ஏற்படும் இடர்பாட்டினை அவர்களின் ஆறாம் அறிவின் மூலம் எளிதில் உணர்வர் .

ஆகவே நாம் முயற்சியின் முதற் படியானது இந்த பேரழிவினால் ஏற்ப்பட்ட சூழலை எதிர் கொள்வதற்கு உதவி புரிய வேண்டும் நம் உணர்வுகளை நாம் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு குழந்தைகளுக்கு தேவையான அன்பு, வலிமை, உறுதி, பாதுகாப்பு நாம் அனைத்தையும் மீண்டும் பெறுவோம் என்ற நம்பிக்கை ஆகியவற்றை அளிக்க வேண்டும் .அவர்களின் பாதுகாப்பின் தூணாக நாம் இருக்க வேண்டும் .இந்த பெரிய வலுவான பெபெரியவர்கள் நமக்கு அளிக்கும் பாதுகாப்பானது அவர்களின் கற்பனைக்கு எட்டாததாக இருக்க வேண்டும்.

- http://www.brighthorizons.com/resources/pdf/talktochildren/docs/What_Happened_to_MY_World.pdf
  உங்கள் குழந்தையை உற்று நோக்குங்கள் .உங்கள் மனதில் எப்பொழுது சற்று அமைதி ஏற்படுகிறதோ அப்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன நேர்ந்துகொண்டிருக்கிறது என்று கவனியுங்கள் .ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவர்கள் ,தங்களை ஒவ்வொரு விதமாக வெளிப்படுத்துவர் சிலர் முதலில் ஆனந்தத்தை வெளிப்படுத்தி தன் பாதிக்கப்பட்டதை வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள் .ஆனால் தன் இழப்புகளை உணர்ந்த பின் வருத்தத்தை வெளிப்படுத்துவர். சில குழந்தைகள் தங்கள் மன நிலையினை தாங்கள் வித்தியாசமாக நடந்துகொள்வதன் மூலம் வெளிப்படுத்துவர்.
  - *இரவினில் கெட்ட கனவு கண்டு பயப்படுவது*
  - கெட்டியாக பிடித்துக்கொள்வது
  - பெற்றோர்களை தன் எதிரில் இருந்து அகலவிடாமல் இருப்பது
  - சில சமயம் கடினமான வார்த்தைகளை பேசி வன்முறையாக நடந்துகொள்வது
    சிறு வயது குழந்தைகள் வருத்தத்திலும் சோகத்திலும் இருக்கும் பொழுது வித்தியாசமாக நடந்து கொள்வார்கள்.
    நேரிடையாக உதவி கேட்க தெரியாமல் இவ்வாறு செயல்பட்டு .ஏன் இவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்று உங்களால் யோசித்து கூட பார்க்க இயலாது .
    தற்பொழுது அவர்களின் முக்கிய தேவையானது
  - அவர்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சரியான சூழல்
  - பாதுகாப்பாக உள்ளோம் என்று மறுஉறுதி பெறுவது /அளிப்பது

மற்றும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதுதான் ஆறுதல் பெறுவதற்க்கான முதல் படி .

நாம் எதிர் நோக்கும் பிரச்சினைகளாலும் துன்பங்களாலும் நம் குழந்தைக்கு தோன்றும் கேள்விகளுக்கும் சந்தேகங்களுக்கும் பதில் அளிக்கும் மனநிலையும் பொறுமையும் இல்லை .

அவர்களின் மனதில் என்ன நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறாகள் என்பதை அறியாமலும் நமக்கு ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவத்தை பற்றி பேசுவதையும் தவிர்ப்போம் . ஆனால் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தினை மிதமான வர்ணனையுடன் பேசுவது அவாவர்களின் பயத்தையும் ஆதங்கத்தையும் போக்கி இந்த துயர சம்பவத்திளிருருந்து முற்றிலுமாக வெளிவர உதவியாக இருக்கும் .

உங்கள் குழந்தை உணர்வதை அறிந்து அதற்கு பயம் அச்சம் பெயர் கொடுங்கள் .கவளி படதே ,இப்படியிருப்பதர்க்கு சந்தொஷப்படுகள் இல்லை நம்மை விட கஷ்டப்படுபவர்களை பாருங்கள் என்று சொல்ல முயலாதீர்கள் . தொலைந்து விட்ட உனது பொம்மை போல் வேறு புதிதாக வாங்கிக்கொள்ளலாம் உங்களுடைய வருத்தத்தை என்னால் உணர்துகொள்ள முடிகிறது என்பதை தெரியப்படுத்துங்கள்

குழந்தைகள் தங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்துகையில் உங்களை அடிக்க நேரிடும் அப்பொழுது மட்டும் உறுதியாக கூறுங்கள் நீ கோபப்படலாம் ஆனால் என்னை மட்டும் அல்ல வேறு எவரையும் அடிக்கக்கூடாது என்று கூறுங்கள் அல்லது உங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்த தலையணை கொடுக்கட்டுமா அதனை குத்துகிரீர்களா என்று கேளுங்கள் .

எந்த விதமான காயங்களும் ஏற்படாமல் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிக்கொணர வார்தை ,விளையாட்டு வரைதல் மூலம் உதவி புரியுங்கள் . அவர் நிறைவாக உணுருவார்.

உங்கள் குழந்தைகளுடன் நேரம் செலுத்துவதற்கான சில ஆலோசனைகள் ;
உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் எது சரிப்படுமோ /ஒத்துவருமோ அதனை செய்யுங்கள் . ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவம் பெற்றவர்கள் . குழந்தையினை

உற்று நோக்கி அவர்கள் பகிர்தலுக்கு விருப்பப்பட்டால் பகிரட்டும் இல்லையேல் அவர்களை வற்புறுத்தாதீர்கள் .சில வாரங்கள் கடந்த பின் அவர்களிடம் தானாகவே வெளிப்படும் .

குழந்தைக்கு சிறு வர்ணனை மூலம் கூறுதல் ;

இந்த வர்ணனை அவன் வாழ்வில் அவன் உணர்வுகளுடன் சேர்ந்து நடைபெற்ற ஒர் சம்பவமாகும் .இந்த வர்ணனை அவன் வாழ்வின் உண்மைநிலையினை உணருவதற்கு உதவி புரிவதாக இருக்க வேண்டும் .

இந்த வர்ணனை நடந்த ஒரு சம்பவத்தை /சூழலை விவரிப்பதாகும் .

சம்பவத்தின் போதும் சம்பவத்திற்கு பிறகும் என்ன நடந்தது என்பதை கூறுமாறு குழந்தையிடம் கேளுங்கள் .கதையாக சொல்லும்போழுதோ கேட்கும் பொழுதோ அவர்கள் மனதி நடந்தது என்ன என்று அவர்களால் தெளிவாக உணர முடியும்

சில குழந்தைகள் நடித்துக்காட்டுவதன் மூலம் தன எண்ணங்கள்/கதைகளை வெளிப்படுத்துவர் .உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து நடந்தது பற்றி மட்டும் அல்லாமல் படிப்படியாக என்ன உணர்வு தோன்றியது என்ன நினைத்தீர்கள் என்பதையும் பகிருங்கள் .

நீங்கள் கதை சொல்லும்பொழுது உங்கள் குழந்தை மனதளவில் எங்கு இருக்கிறார் என்று உணர்ந்து சொல்லுங்கள் .சிறு வயது குழந்தை ஆதலால் சில நேரங்களில் உங்கள் கதையினை .தொடர கடினமாக இருக்கும்அதனால் சிறு இடைவெளி விட்டு அவர்கள் ஓடி விளையாடியபின் பின்பு தொடரலாம் .

அவர் மீண்டும் கதைக்கு எப்பொழுது தயாராக இருக்கிறாரோ அப்பொழுது தொடரலாம் .
உங்கள் குழந்தை நடந்த சம்பவத்தை நடித்து காட்டும் பொழுதும் கதையாக கூறும் பொழுதும் கேட்பதற்கும் பார்பதற்கும் கடினமாக இருக்கும் ஆனால் நீங்கள் வருத்தமடையாமல் கேட்க வேண்டும் .

கீழ்கண்ட வாறு கதையை விவரிக்கலாம்

- முதல்ல நம்ப வீட்ல தண்ணீர் வர ஆரம்பித்தது
- உனக்கு கூட அது ரொம்ப பயமா இருந்தது இல்ல
- பிறகு அந்த மீட்பு பணியாளர்கள் வந்தது மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது
- நம்மை பதுகாப்பாக கூட்டிட்டு போக வந்தாங்க
- நமக்கு உதவி புரிய நல்ல மனிதர்களும் இருக்கிறார்கள்
- நம் வீடு சரியாகும் வரை நாம் இப்பொழுது பாட்டி வீட்டில் தங்கப்போகிறோம்
- நம் வீடு சரியாகிவிடும்
- உன்னுடைய பொம்மைகள் விளையாட்டு பொருட்கள் இருக்கிறதா என்று நாம் போய் பார்க்கலாம்
- இப்ப நீ ,அம்மா அப்பா எல்லோரும் பாதுகாப்பாக இருக்கிறோம் .
- நாங்கள் உன்னை எப்பொழுதும் ஜாக்ரததையாக பார்த்துக்கொள்வோம்
- குழந்தயின் வயதிர்க்கேர்ப்ப அவர்களுடன் பேசி படம் வரைய சொல்லலாம் .உங்கள் குழந்தை கதையாக எழுத விரும்பினால் எழுதச்சொல்லலாம். இந்த உரையாடல் , வர்ணனை குழந்தை கேட்கும் பொழுது நடந்தவற்றை தெளிவாக புரிந்து கொண்டு மீண்டு வர ஓர் வாய்ப்பாக அமைகிறது .

கருணை புத்தகம் ;

பெற்றோர்கள் கருணை புத்தகம் ஒன்றை உருவாக்கலாம் .இது குழந்தைகளுக்கு மிகுந்த ஆறுதலையும் தங்களை சுற்றி வாழ்க்கையில் என்ன நடக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ள உதவும் .இந்த சிறு புத்தகத்தை சம்பவங்களை பற்றிய நினைவுகளும் உணர்வுகளும் மேலோங்கும் பொழுது பெற்றோரும் குழந்தைகளும் இணைந்து படங்களை ஒட்டி அதில் குழந்தை வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகளை எழுதச்சொல்லி ,வரையச்சொல்லி அல்லது நீங்களே எழுதியோ வரைந்தோ காட்டலாம் .இதில் முக்கியமானது எந்த உணர்வையும் மூடி மறைக்காமலும் அந்த உணர்வுகளுக்கு பெயர் அளித்து இனிமையாக முடிப்பதாகும்.இது ஒரு முற்றுபெறாத புத்தகமாக நமக்கு தென்பட்டாலும் குழந்தைக்கு தன்னை வெளிப்படுத்த ஒரு வாய்ப்பாக அமையும் .அந்த குழந்தைகளின் உணர்வுக்கு ஓர் பெயர்

கொடுக்கும் பொழுது அதனை புரிந்து கொண்டதாகவும் பெற்றோருடன் இணைந்து இருப்பதாகவும் உணருகிறாள்/உணருகிறான். மேலும் குழந்தையின் உணர்வுகளுக்கு முக்கியம் அளிப்பதாக நினைக்கிறான். குழந்தைகள் ஒரு வேளை இந்த புத்தகத்தை திரும்ப திரும்ப படிக்கவோ அல்லது புது புத்தகத்தை உருவாக்கவோ செய்யலாம்.

இது குழந்தையும் பெற்றோரும் இணைந்து செய்ய வேண்டிய அர்த்தமுள்ள செயலாகும். இதனால் குழந்தைக்கு உணர்வு பூர்வமான அறிவினை உருவாக்கும்.

ஓவியகங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்துதல்

பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் தங்கள் மனதில் உள்ள பயம் மற்றும் பரபரப்பினை வரைதல் மூலம் வெளிப்படுத்த சொல்லலாம். அதற்கு தேவையான உபகரணங்களை கொடுத்து நடந்த சம்பவத்தை பற்றி அவனுக்கு என்ன தோன்றுகிறதோ அவன் என நினைக்கிறனோ அதை வரைய சொல்லலாம். இதனால் அவன் மனதில் உள்ளதை நம்மால் ஓரளவிற்கு புரிந்துகொள்ள இயலும். உதாரணமாக அவனுடைய வீட்டை நீருக்கடியில் அல்லது பலர் நீரில் தத்தளிப்பது போல வரையலாம். அந்த ஓவியத்தை குழந்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது நீங்கள் அதை விவரிக்க சொல்லி கேள்விகளும் கேட்கலாம். கண்ணீர் வரும் பொழுது அவன் என்ன நினைத்தான் என்றும் கேட்கலாம். பல சமயங்களில் அதைப்பற்றி பேச விரும்பாமல் இருக்கலாம் ஆனால் அந்த ஓவியத்தில் இருந்து குழந்தையின் மனதை நாம் யூகிக்கலாம்

எழுதுவது

குறிப்பாக வளர் இளம் குழந்தைகள் தங்களை வெளிப்படுத்த மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். அவர்களை கதை, கவிதை, கடிதங்கள் எழுத ஊக்குவிக்கலாம். அவர்களை குறிப்பேடுகள் வரையவும் ஊக்குவிக்கலாம் அல்லது அவர்கள் அனைவரையும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுவதில் ஈடுபடுத்தலாம்.

குழந்தைகளை பாதுகாப்பாக உணர வைப்பது நம்முடைய தலையாய வேலை/பணி

திரு.ஜான் மெடினா எனும் நுண்ணூ ஆய்வாளர் தனது “மூளையின் வேலை” எனும் புத்தகத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார் நாம் அனைவரும் மூளையின் முக்கிய வேலை கற்பதுதான் என நினைக்கிறோம் மனித மூளையின் தலையாய வேலை பாதுகாப்பையும் வாழ்வை தேடுதலிலும் அமைகிறது .ஆகையால் இந்நிலையில் பெற்றோர்,ஆசிரியர் மற்றும் பாதுகாவலராக இருக்கும் நாம் அனைத்து குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பு மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையை/நம்பிகையை ஊட்டுவது பெரிய சவாலாக உருவாகி நம் முன் நிற்கிறது .நம் குழந்தைகள் இந்த சூழ்நிலையில் உள்ள உறுதியுடனும் ,நம்பிக்கையும்

பெற்று அமைதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணர நாம் எவ்வாறு உதவப்போகிறோம்.

சில ஆலோசனைகள் ;

- அவர்களை கட்டியணைத்து நம்பிக்கையுடன் கூறுங்கள் நாங்கள் (அப்பா /அம்மா) உங்களை நன்றாக கவனித்துக்கொள்வோம் என்றும் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்றும் கூறுங்கள்.
- உங்கள் உணர்வுக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து முதலில் அமைதியுருங்கள் பயப்படாதீர்கள் .நீங்கள் அமைதியற்று இருந்தால் குழந்திகளும் அவ்வாறே உணருவர்
- அவர்களுடைய அனைத்துவிதமான கோபங்களுக்கும் பொறுமையுடனும் ,உண்மையாகவும் பதில்கூறுங்கள்
- நமது வீட்டிற்கு என்ன ஆயிற்று ,அவர்கள் புத்தகங்கள் என்னவாயிற்று ,அவர்களின் பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டு பொருட்களின் நிலை என்ன எப்பொழுது வீட்டிற்கு போவோம் என்கிற சந்தேகங்களுக்கெல்லாம் உண்மை நிலையினை எடுத்து கூறுங்கள், தவறான மற்றும் நடக்கயியலாத தகவல்களை சொல்லாதீர்கள் .உதாரணமாக உன் பொருட்கள் பத்திரமாக இருக்கும் என்று சொல்வதை விட எனக்கு தெரியும் நீ உன் விளையாட்டு பொருட்கள் புத்தகங்கள் நினைத்து கவலை படுகிறாய் எல்லாம் சரியாக இருக்கும் என நம்புவோம்.ஒரு சில தொலைந்தோ கேட்டோ போய் இருக்கலாம் .சென்று பார்த்தல் தான் தெரியும் ..
- இது மிகவும் கடினமான விஷயம் ஆனலும்நாம் உண்மையை தான் கூற வேண்டும்.
- குழந்தைகளை தொலைக்காட்சி பெட்டியில் வரும் காட்சிகளையோ விவாதங்களையோ காண அனுமதிக்காதீர்கள்
- நீங்கள் அடிக்கடி வழக்கமாக குழந்தை விரும்பும் செயல்களை செய்யவும்.பாட்டு பாடுதல்,கதை சொல்லுதல் ,விளையாடுதல் போன்றவற்றை குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து செய்யுங்கள் .
- எவ்வளவு விரைவாக உங்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்கு திரும்ப இயலுமோ திரும்புங்கள்.சேர்ந்து சாபிடுவது, படுக்கும் நேரம் ,நீஎங்கள் குழந்தைகளை கொஞ்சும் நேரம் போன்றவற்றை தொடர முயற்சிக்கவும்

- நீங்கள் வெளியே செல்லும் பொழுது குழந்தைகளை அவர்களுக்கு பழக்கமானவர்களிடம் விட்டு செல்லுங்கள் .மேலும் எங்கு போகிறீர்கள் எப்பொழுது வருவீர்கள் என்பதையும் கண்டிப்பாக தெரிவித்து விட்டு போகவும்.
- நமக்கு பலதரப்பட்ட வேலைகள் ,அடுத்தவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற நிர்பந்தம் என பல இருந்தாலும் நம்முடைய குழந்தைகளுக்கு நாம் அவரளுடன் நேரம் செலவிடுவதுதான் மிகவும் முக்கியம் மேலும் அதுதான் அவர்களுக்கு மிகுந்த நம்பிக்கையை அளிக்கும் .

பகுதி -2

பாதுகாப்பான சூழலில் உள்ள குடும்பங்களுக்கு;

இது போன்ற பேரிடர் ஏற்படின் பாதிக்கும். அவரவர் நிலைக்கேற்ப /சூழலுக்கேற்ப பாதிப்பானது வேறுபடுமே தவிர அனைவருக்கும் பாதிப்புதான்.ஆனால் இந்த வெள்ளமானது நகரம் முழுவதையும் மூழ்கடித்து வெகுவாக பாதித்து விட்டது .சில இடங்களில் வெள்ள நீர் வீட்டுக்குள் புகுந்து அபாயம் ஒன்றும் ஏற்படவில்லை என்றாலும் வீட்டில் நீர் வற்றும் வரை குடிநீர் மற்றும் உணவு இன்றி தவித்தனர் .வீட்டில் மின்சாரம் இல்லாமல் குடிநீர் பற்றிய கவலையுடன் காணப்பட்டனர். ஆனால் மின்சாரம் கிடைக்கப்பெற்றவுடன் தொலைக்காட்சி பெட்டியில் தோன்றும் காட்சிகளை முடிவில்லாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்தனர் . இது எந்த அளவுக்கு அவர்களின் மனதை பாதித்து இருக்கும் ?சில குழந்தைகள் பயத்தை உணர்ந்திருப்பார்கள் ?சில குழந்தைகள் பயத்தின் வெளிப்படாக தொலைக்கட்சியினை பார்க்கமாட்டார்கள் .இது போல் நமக்கும் நேர்ந்துவிடுமோ என்று பீதி கொள்வர்.

என்ன நேர்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்று குழந்தைகளுடன் எம்மாதிரியான உரையாடல் மேற்கொள்ளலாம்

குழந்தைகள் இம்மாதிரியான தொலைகாட்சி பெட்டியில் காட்சிகளை காணவிடாமல் செய்யலாம் .இம்மாதிரியான காட்சிகள் சூழலை பற்றியும் அங்கு நடக்கும் சம்பவம் பற்றியும் சரியான புரிதலை அளிக்காது

முதலில் நம் குழந்தைகள் நம்மிடம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு நாம் பதிலளிக்க நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் .

அவர்களின் கேள்வியானது

ஏன் இப்படி நடந்தது ? நமக்கும் இதுபோல் நடக்குமா ?ஏன் நமக்கு மின்சாரம் இல்லை?குடிநீர் பற்றி நாம் ஏன் மிகவும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும் .

பெரிய குழந்தைகளுடன் இது பற்றிய கேள்விகளை எழுப்பி உரையாடவும் செய்யலாம் .

- ஏன் இவ்வாறு நடந்தது என்று நினைக்கிறீகள் ?
- இதில் இயற்கையின் பங்கு என்ன மற்றும் மனிதனின் பங்கு என்ன?
- எந்த அளவிற்கு அழிவினை தவிர்த்திருக்கலாம் ?
- நாம் நம் நகரத்தை எவ்வாறு அமைக்கலாம் ?
- ஏன் நம் நகர்த்தி இத்தனை மக்கள் நெருக்கடி ?
- ஏன் ஏழை மக்கள் தங்கள் வீடுகளை இழந்தனர் ?
- அவர்கள் ஏன் தாழ்வான பகுதிகளில் வசிக்கின்றனர் ?
- இந்த பிரச்சினைக்கு தனி நபராக நம் பொறுப்பு என்ன ?
- இந்த சம்பவத்திற்கும் பருவ மாற்றத்திற்கும் ஏதேனும் தொடர்பு இருக்கிறதா?
- இது போன்று சம்பவங்களை எதிர் காலத்தில் எவ்வாறு எதிர் கொள்வது /தவிர்ப்பது
- இந்த மாதிரியான உரையாடல்கள் குழந்தைகளை புவியியல்,அறிவியல்,மற்றும் தங்கள் வாழும் சூழல்,சமூகம் பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவை கொடுக்கும் .
- இது குழந்தைகளின் இயலாமை உணர்விலிருந்து வெளிவந்து விழிப்புணர்வு கொண்ட ஒரு சிறந்த குடிமகனாக இருக்க உதவும்.
- மேலும் நாம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல வீரம் மிக்க கதைகளையும் மற்றவர்களுக்கு உதவுபவர்களின் கதைகளையும் அவர்களின் தைரியத்தையும்,மேலும் மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் காட்டிய பரிவு மற்றும் அக்கறையும் பற்றியும் கூறவேண்டும்.

குழந்தைகள் இயல்பாகவே புகுந்த கருணையுடன் அடுத்தவர்களுக்கு உதவும் எண்ணத்துடன் இருப்பார்கள். இதை நாம் எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது.

1. தொடக்க நிலையாக உங்களுக்கு பால், செய்தித்தாள் கொண்டு வருபவர்கள் வீடு வேலையில் உதவுபவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து அவர்களைப்பற்றி விசாரித்து எம்மாதிரியான உதவிகள் தேவை என்பதையும் உங்கள் குழந்தை எவரு உதவ நினைக்கிறார்கள் என்பதையும் கலந்துரையாடவும்.அவர்களே அவர்களின் விளையாட்டு பொருட்களையும் மற்றும் உடைமைகளையும் கொடுத்து உதவ முன் வரலாம் அல்லது நீங்கள் அவர்களோடு இணைந்து உடவுவதர்க்கான பொருட்களை வாங்குங்கள்.
2. எங்கெல்லாம் மீட்புப்பணிகள் நடக்கிறதோ அல்லது கூட்டு சமையல் நடக்கிறதோ அங்கு சென்று நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் உதவலாம்
3. அருகாமையில் பாதிக்கப்பட்ட இடம் இருந்தால் குழந்தையுடன் சென்று பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் உரையாடி அவர்களின் போராட்டங்களை அறியலாம்.

முடிவுரை

இவ்வாறு இயற்கையாகவும் மனிதர்களாலும் ஏற்படும் பேரிடர்கள் மிகுந்த மன பாதிப்பை உண்டாக்கும் அனுபவமாக பெற்றோர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அமைந்து விடுகிறது .இவையே நம் குடும்பத்தையும் நம் சமுதாயத்தையும் பாதுகாப்பாக இணைத்து வைக்கும் சம்பவமாக அமைகிறது.இந்த அனுபவங்கள் வாழ்நாளின்

கடைசிவரை நம்முடைய நினைவில் காயமாக பதிந்துவிடும்.
இந்த பேரதிர்ச்சியான சம்பவங்கள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புகள் நமக்கும் குழந்தைகளுக்ககும் நமக்கு நாமே உதவி கொள்ள இயலாத இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்திவிடுகிறது.அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து இருப்பது இதன் உண்மைகளையும் அதன் பாதிப்புகளில் இருந்து திறம்பட வெளிவர உதவுகிறது.

நாம் அனைவரும் இணைந்து ஒரு வலுவான துடிப்புமிக்க,எழுச்சியுடன் கூடிய ஒரு தலைமுறையை உருவாக்கி அறிவுறுத்துவது நம் தலையாய கடமையாகும் இவர்கள் நம்பிக்கையுடன் கூடிய அறிவும் இயற்கை உலகை உணர்ந்து பொறுப்பு மிகுதியுடன் இந்த உலகினை ஓர் சிறந்த இடமாக மாற்றுவர் .