

వార్తల్లోని కష్టమైన విషయాల గురించి పిల్లలతో మాట్లాడటం

వార్తల్లో విషాదకరమైన లేదా కష్టమైన సంఘటనలు వచ్చినప్పుడు, పిల్లలకు ఏమి జరుగుతుందో తెలియదు అని మనం అనుకోవచ్చు—లేదా తెలియకుండా ఉండాలని ఆశించవచ్చు. కానీ పిల్లలు మనం ఊహించినదాని కంటే ఎక్కువ గమనిస్తారు; తమ చుట్టూ ఉన్న పెద్దల భావోద్రేకాలు, సంభాషణల పట్ల వారు ప్రత్యేకంగా సున్నితంగా ఉంటారు. ప్రపంచంలో వార్తలు కఠినంగా అనిపిస్తున్నప్పుడు పిల్లలను ఆదుకోవడానికి గుర్తుంచుకోవాల్సిన కొన్ని ఆలోచనలు ఇవి:

ప్రపంచం అనిశ్చితంగా, వార్తలు భయంకరంగా అనిపించినప్పుడు, "ఏం జరిగినా మేము నిన్ను చూసుకుంటాం, నిన్ను ప్రేమిస్తాం" అని తెలియజేయడం ద్వారా పిల్లలకు భద్రతాభావం కలిగించవచ్చు

పాఠశాలల్లో వింటారని, ఆన్‌లైన్‌లో చూస్తారని, లేదా పెద్దల మాటల్లో వింటారని మీరు భావిస్తున్న ప్రధాన సంఘటనల గురించి పిల్లలతో ముందుగానే మాట్లాడండి. వార్తలు చాలా వేగంగా పాకే ఈ కాలంలో, పెద్ద వార్తలను ఒక చిన్నారికి తొలిసారి చెప్పేది మీరు కాకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, పిల్లలు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాల్సిన అంశాలను మీరు సులభంగా, నిజాయితీగా పంచుకోవచ్చు; అలాగే, కష్టమైన వార్తలు తమకు ఒంటరిగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదని వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పవచ్చు.

పిల్లలను బాధ పెట్టే చిత్రాల నుంచి, పెద్దల కోసం ఉద్దేశించిన వ్యాఖ్యానాల నుంచి వీలైనంత వరకు దూరం పెట్టండి. అంతేకాక, పిల్లలు తమ వయస్సుకు అనుకూలం కాని విషయాలు పూర్తిగా చూడకపోవడం ఎప్పుడూ సాధ్యం కాకపోవచ్చు అనే వాస్తవాన్ని గుర్తుంచుకోండి. అందుకే పెద్దలు మీడియా వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం, వారు చూసిన-విన్న విషయాల గురించి పిల్లలు భావాలు, ఆలోచనలు ఏమిటో నేరుగా మాట్లాడటం మరింత ముఖ్యం.

> "పిల్లలు ఏదైనా భయానకమైన విషయం ప్రస్తావించినప్పుడు, వెంటనే 'నువ్వు దాని గురించి ఏమి తెలుసుకున్నావు?' అని అడగడం ఉపయోగకరం. తరచూ వారి ఊహలు నిజాల కంటే చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి. పిల్లలు పెద్దల నుంచి ఎక్కువగా వినాల్సిన మాట ఏమిటంటే—ఏ విషయం అయిన మాతో మాట్లాడొచ్చు, మేము నిన్ను సురక్షితంగా ఉంచేందుకు ప్రయత్నిస్తాం—అన్నది."
>
> - ఫ్రెడ్ రోజర్స్, సెప్టెంబర్ 2001

పిల్లల ప్రశ్నలకు మీరు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉన్నారని వారికి తెలియజేయండి. సమాధానం చెప్పే ముందు "నువ్వు ఏమనుకుంటున్నావు?" లేదా "ఏమి విన్నావు?" అని అడగడం మేలు చేస్తుంది. కొన్ని సార్లు పిల్లలు మనము ఊహించినదానికంటే ఎక్కువగా అర్థం చేసుకుని ఉండవచ్చు, తప్పు సమాచారాన్ని విని ఉండవచ్చు, లేదా మనం ఊహించినదానికంటే చాలా సులభమైన ప్రశ్న అడుగుతూ ఉండవచ్చు. పిల్లవాడు ఏం ఆలోచిస్తున్నాడో కొంచెం ఎక్కువగా తెలిసినప్పుడు, మీరు సులభంగా మరియు నిజాయితీతో సమాధానం ఇవ్వగలరు.

పిల్లల ప్రశ్నకు వెంటనే సమాధానం తెలియకపోయినా పరవాలేదు. "నాకూ దానిపై ఆసక్తి ఉంది; తెలుసుకున్నకొద్దీ చెబుతాను" అని చెప్పవచ్చు. అప్పుడు, పిల్లవాడు ఎలా ఆలోచిస్తున్నాడో మరికొంత తెలుసుకోవడానికి ప్రశ్నలు అడగండి. తమ అనిశ్చితిపై వారి భావాలను మీరు శ్రద్ధగా వింటే, వారికి భద్రతాభావం కలుగుతుంది.

పిల్లల భావాలు ఏవైనా కావొచ్చు—ఆందోళన, కోపం, దుఃఖం—అవి మీతో ఎప్పుడూ సురక్షితమే అని వారికి తెలియజేయండి. ఫ్రెడ్ రోజర్స్ మనకు గుర్తుచేస్తారు: "మనుషులలో ఉన్న ఏ భావం అయిన చెప్పదగినదే; చెప్పదగినదైతే అది ఎదుర్కొనదగినదీ అవుతుంది."

కఠినమైన వార్తలు మనందరిపైనా ప్రభావం చూపుతాయి. మన జీవితంలోని పిల్లలను చూసుకోవాలంటే, ముందుగా మనల్ని మనం చూసుకోవాలి. మీ వార్తల వినియోగానికి హద్దులు పెట్టుకోండి, విశ్రాంతి తీసుకునే క్షణాలు కల్పించుకోండి, మీకోసం ఒక మద్దతు వలయాన్ని ఏర్పరచుకోండి.

మీకు అధికభారం అనిపించినా, ఏమి చెప్పాలో తెలియకపోయినా, లేదా మీరు తడబడుతున్నా—పిల్లవానికి మీరు దగ్గరగా ఉండటం, అతని/ఆమె ఆలోచనలు, ప్రశ్నలను వినడానికి సిద్ధంగా ఉండటం—వారు ఒంటరిగా లేరని వారికి తెలియజేస్తుంది. ఫ్రెడ్ రోజర్స్ చెబుతారు: "*తుఫాను గాలులు మన జీవితాలను ఊపేసినప్పుడు, ఎవరో మనను ప్రేమిస్తున్నారు అని తెలుసుకుంటే, మనము గాలికి వంగుతాము... కానీ విరిగిపోము.*"

"ఇటీవల మాధ్యమాలు హింసాత్మక దృశ్యాలను గ్రాఫిక్‌గా చూపిస్తున్న తీరు నాకు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. చిన్న పిల్లలు ఇవి భరించటం కష్టమే. మీ కొడుకులు-కుమార్తెలను రక్షించండి, వారికి తోడ్పాటును అందించండి అని నేను వేడుకుంటున్నాను. ఇదే విషయాన్ని ఈరోజు మీతో మాట్లాడాలనుకున్న కారణాల్లో ఒకటి కూడా. ఏ కాలంలోనైనా కుటుంబంగా సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కొంటారో మీ పిల్లలను అందులో భాగస్వాములని చేయడం ప్రపంచంలోని ఉత్తమ విషయం—ముఖ్యంగా ఇప్పుడు, మన దేశానికి ఎంతో కఠినమైన ఈ సమయంలో."

— ఫ్రెడ్ రోజర్స్, జూన్ 1968

Our Mission

Advancing the legacy of Fred Rogers by investing in the strengths of families and caring adults to support the healthy development of children.

Learn More

Learn more about the Fred Rogers Institute by visiting our website:
https://www.fredrogersinstitute.org/

FRED ROGERS INSTITUTE
Saint Vincent College

