

குழந்தைகளுடன் பேசுதல்.

செய்திகளில் உள்ள

கடினமான

விஷயங்களைப் பற்றி

”

சோகம் மற்றும் செய்திகள் கடினமாக இருக்கும் நேரங்களில், குழந்தைகள் என்ன நடக்கிறது என்பது தெரியாமல் இருக்கலாம் என்று நாம் நினைக்கலாம் - அல்லது நம்பலாம். இருப்பினும், குழந்தைகள் நம்மை விட அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்கள், மேலும் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள பெரியவர்களின் மனநிலை மற்றும் உரையாடல்களுக்கு குறிப்பாக உணர்திறன் உடையவர்கள். உலகில் செய்திகள் கடினமாக இருக்கும்போது குழந்தைகளை ஆதரிப்பதற்கான சில யோசனைகள் மற்றும் பரிசீலனைகள் இங்கே:

- உலகம் நிச்சயமற்றதாக உணரும்போதும், செய்திகள் பயமுறுத்துவதாக இருக்கும்போதும், நாம் எப்போதும் அவர்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்வோம் என்பதை குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக உணர உதவலாம். அவர்களை நேசி, எதுவாக இருந்தாலும் சரி.
- குழந்தைகள் பள்ளியில் கேட்க எதிர்பார்க்கும் முக்கிய நிகழ்வுகள், ஆன்லைனில் பார்ப்பது அல்லது பெரியவர்களின் உரையாடல்களில் கேட்பது பற்றி முன்கூட்டியே அவர்களிடம் பேசுங்கள். செய்திகள் எவ்வளவு விரைவாகப் பகிரப்படுகின்றன என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, ஒரு இளைஞருக்கு முக்கிய செய்திகளைப் பற்றித் தெரியப்படுத்திய முதல் நபராக நீங்கள் இருக்க முடியாது. இருப்பினும், குழந்தைக்குத் தெரியப்படுத்துவது முக்கியம் என்று நீங்கள் நம்புவதைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம், மேலும் கடினமான செய்திகள் அவர்கள் தனியாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்றல்ல அல்லது அதைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டிய ஒன்றல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு உதவலாம்.

பெரியவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்ட மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் படங்கள் மற்றும் விமர்சனங்களை ஒரு குழந்தை பார்ப்பதை கீட்டுப்படுத்த உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள். மேலும், ஒரு குழந்தை அவர்கள் பார்ப்பதற்குப் பொருத்தமற்ற விஷயங்களைக் கேட்பதையோ அல்லது பார்ப்பதையோ முற்றிலுமாகத் தடுக்க முடியாது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த யதார்த்தம், அக்கறையுள்ள பெரியவர்கள் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துவதைக் கட்டுப்படுத்தவும், அவர்கள் பார்ப்பதையும் கேட்பதையும் பற்றிய அவர்களின் உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்களைப் பற்றி குழந்தைகளுடன் நேரடியாகப் பேசவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை இன்னும் முக்கியமாக்குகிறது.

"குழந்தைகள் வளரும்போது பயமுறுத்தும் ஒன்று, அதைப் பற்றி அவர்களுக்கு என்ன தெரியும் என்று உடனடியாக அவர்களிடம் கேட்பது உதவியாக இருக்கும். அவர்களின் கற்பனைகள் உண்மையான உண்மையிலிருந்து மிகவும் வேறுபட்டவை என்பதை நாம் அடிக்கடி காண்கிறோம். பெரியவர்களான

நம்மிடமிருந்து குழந்தைகள் அதிகம் கேட்க விரும்புவது என்னவென்றால், அவர்கள் எதையும் பற்றி நம்மிடம் பேச முடியும். மேலும் எந்த பயங்கரமான நேரத்திலும் அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க எங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வோம்."

- பிரெட் ரோஜர்ஸ், செப்டம்பர் 2001

நீங்கள் எப்போதும் அவர்களின் கேள்விகளுக்குத் திறந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். ஒரு கேள்விக்கு பதிலளிக்கும் முன், "நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?" அல்லது "நீங்கள் என்ன கேள்விப்பட்டீர்கள்?" என்று கேட்பது உதவியாக இருக்கும். சில நேரங்களில், குழந்தைகள் நாம் உணர்ந்ததை விட அதிகமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம், தவறான தகவலைக் கேட்டிருக்கலாம் அல்லது நாம் கருதுவதை விட மிகவும் எளிமையான கேள்வியைக் கொண்டிருக்கலாம். குழந்தை என்ன யோசிக்கிறது என்பது பற்றி உங்களுக்கு அதிகம் தெரிந்தால், அது உங்களுக்கு எளிமையான மற்றும் நேர்மையான பதிலைக் கொடுக்க உதவும்.

குழந்தையின் கேள்விக்கு உங்களுக்கு பதில் தெரியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. "எனக்கும் அதைப் பற்றி யோசிக்கிறேன்" என்று நீங்கள் அவர்களிடம் சொல்லலாம், மேலும் நீங்கள் மேலும் அறியும்போது பகிர்ந்து கொள்வீர்கள். அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி குழந்தையிடம் மேலும் கேட்பது உதவியாக இருக்கும். குழந்தையின் நிச்சயமற்ற தன்மை தொடர்பான அவர்களின் உணர்வுகளைக் கேட்பது அவர்களைப் பாதுகாப்பாக உணர உதவும்.

குழந்தைகள் கவலையாக இருந்தாலும் சரி, கோபமாக இருந்தாலும் சரி, சோகமாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அவர்களின் உணர்வுகள் எப்போதும் உங்களுடன் பாதுகாப்பாக இருப்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். பிரெட் ரோஜர்ஸ் நமக்கு நினைவூட்டுவது போல், *"மனிதனாக இருக்கும் எதையும் குறிப்பிடலாம், மேலும் குறிப்பிடக்கூடிய எதையும் இன்னும் சமாளிக்க முடியும்."*

கடினமான செய்திகள் நம் அனைவரையும் பாதிக்கின்றன. நம் வாழ்வில் குழந்தைகளைப் பராமரிக்க, நம்மை நாமே கவனித்துக் கொள்வது முக்கியம். உங்கள் சொந்த செய்தி உட்கொள்ளலுக்கு எல்லைகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள், ஓய்வெடுக்க சில தருணங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்களுக்கான ஆதரவு வலையமைப்பைக் கண்டறியவும்.

நீங்கள் அதிகமாக உணரும் போதும், என்ன சொல்வது என்று தெரியாமல் தவிக்கும் போதும், அல்லது சிரமப்படும் போதும் கூட, ஒரு குழந்தையின் எண்ணங்கள் மிகவும் கேள்விகளுக்கு உங்கள் இருப்பும். வெளிப்படைத்தன்மையும் தான் அவர்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகின்றன. பிரெட் ரோஜர்ஸ் நமக்கு நினைவூட்டுவது போல், *"பலத்த காற்று வீசி நம் வாழ்க்கையை உலுக்கும்போது, மக்கள் நம் மீது அக்கறை கொண்டுள்ளனர் என்பதை அறிந்தால், நாம் காற்றோடு வளைந்து கொடுக்கலாம்... ஆனால் நாம்*

உடைந்து போக மாட்டோம்."

"சமீபத்தில் ஊடகங்கள் காட்டும் வன்முறையின் தெளிவான காட்சிகளைப் பற்றி நான் மிகவும் கவலையடைந்துள்ளேன். மேலும், உங்கள் இளம் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆதரவை நான் உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்கிறேன். ஒரு மிகச் சிறிய குழந்தை தனக்கு அதிகமாகத் தெரியாமல் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது நிறைய இருக்கிறது. நான் மிகவும் வெளிப்படையாகச் சொன்னால், அதைப் பற்றி மிகவும் கவலைப்பட்டேன். இன்று நான் உங்களுடன் பேச விரும்பிய காரணங்களில் இதுவும் ஒன்று. உலகின் சிறந்த விஷயம் என்னவென்றால், எந்த நேரத்திலும், குறிப்பாக இப்போது, இந்த சூழ்நிலையில், தங்களைத் தாங்களே எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க உங்கள் குடும்பத்தின் வழிகளில் உங்கள் குழந்தைகள் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
நமது நாட்டில் மிகவும்
கடினமான நேரம்."

- பிரெட் ரோஜர்ஸ்,
ஜூன் 1968

எங்கள் நோக்கம்

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை ஆதரிப்பதற்காக குடும்பங்களின் பலங்களிலும் அக்கறையுள்ள பெரியவர்களிலும் முதலீடு செய்வதன் மூலம் பிரெட் ரோஜர்ஸின் பாரம்பரியத்தை மேம்படுத்துதல்.

மேலும் அறிக

எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுவதன் மூலம் பிரெட் ரோஜர்ஸ் நிறுவனத்தைப் பற்றி மேலும் அறியவும்:
எச்டிடிபs://www.fredrogersinstitute.org/