

பிள்ளைகளுடன் பொறுமையாக நடந்து கொள்ளல்

நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகளை நேசிக்கிறோம், அவர்களை வண்முறை இல்லாமல் வளர்க்க விரும்புகிறோம். குறிப்பாக இப்போது போன்ற தொற்றுநோய்க் காலங்களில் பெற்றோர்களாகிய நாம் அடிக்கடி நிச்சயமற்ற தன்மை கொண்டவர்களாய், நம்பிக்கை இழந்தவர்களாய், தீர்வுகள் காணமுடியாதவர்களாய், அழுத்தம் நிறைந்தவர்களாய்அல்லாடுகிறோம். மேலும் விரைவாக எமது பொறுமையை இழந்து விடுகிறோம். குடும்பங்களில் சண்டை, சச்சரவுகள் வருவதும் மீண்டும் சமாதானமாவதும் சாதாரணமானதுதான். ஆனால் சில குடும்பங்களில் இச்சண்டைகள் வண்முறையாக வடிவமெடுக்கின்றன - அதை நாங்கள் தவிர்க்க விரும்புகிறோம். உங்கள் அண்டை அயலவர்களோ அல்லது நண்பர்களோ பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று தெரியும் பட்சத்தில், தயவு செய்து அவர்கள் மீது ஒரு கண் வைத்திருங்கள். அவர்கள் துன்புறுத்தப் படுகிறார்களா, அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறதா என்பதை அவதானியுங்கள்.

வண்முறை என்றால் என்ன?



- உடல் ரீதியான வண்முறை: அடித்தல், உலுப்புதல்,
- தொண்டையை நெரித்து மூச்சுத் திணை வைத்தல், தலைமயிரைப் பிடித்து இழுத்தல்
- மன்றியான வண்முறை: மனதை நோக்கிக்கும் படியாகத் திட்டுதல், அலட்சியப்படுத்துதல், அவமானப்படுத்துதல், தன்னம்பிக்கை இழுக்கச் செய்தல், கீழ்மைப்படுத்துதல்,
- வெருட்டுதல், பயப்படுத்துதல்
- பாலியல் வண்முறை: விரும்பத்தகாத முறையில் தொடுதல், தவறான முறையில் தொடுதல், பாலுறவுக்குக் கட்டாயப் படுத்துதல்

பத்தடம் அடைவதிலிருந்து உங்களை எப்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?



- உங்களை நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் நிலையிலிருந்து பார்த்தல் அல்லது நீங்கள் அந்தக்குழந்தையாக இருந்தால் என்று கற்பனை பண்ணிப் பார்த்தல், குழந்தையின் கண்ணைப் பார்த்துக் கைதைத்தல், குழந்தையைப் புரிந்து கொள்ளல், குழந்தையின் துயரத்தில் பங்கு கொள்ளல்
- வெளியே செல்லுதல்: வீதிக்கு, பல்கணிக்கு, அல்லது வேறு அறைக்குச் செல்லுதல்
- அமைதியாகச் சுவாசித்தல்: 5 செக்கன்கள் மூச்சை உள்ளிழுத்து 5 செக்கன்கள் மூச்சை வெளிவிடல். இதைத் தேவையானவரை மீண்டும் மீண்டுமாகச் செய்தல்
- இயக்கம்/அசைவு: படிகளில் மேலே ஏறுதல், கீழே இறங்கி ஓடுதல், பாம்புத்தத்தல், நடனம்
- நண்பர்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்து உங்களது அப் போதைய பிரச்சனையையோ, பத்தடத்துக்கான காரணத்தையோ சொல்லுதல்

ஆதாவைப்(support) பெற்றுக் கொள்ளல்



- மனைவி/கணவன், உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து விடுதலை பெற (பிரிந்து சென்றுவிட) ஆதாவு கோருதல்
- LRA யின் ஆலோசனை மையம் (SHA: 0791 7556213, CR: 07951 4925252)
- தொலைபேசி ஆலோசனை - counseling (அநாமதேயமாக, இலவசமாக, பகல் -இரவு எந்த நேரத்திலும்): 0800 1110111

உங்களுக்கு நீங்களே நல்லது செய்தல்:



- உங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குதல்
- அழகான தருணங்களை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளுதல்
- (பிடித்துக் கொள்ளுதல்): புகைப்பட அல்பங்கள்,
- படங்களைக் கொழுவதல், நாட்குறிப்பு எழுதுதல்
- இயற்கை வெளியில் நடமாடுதல் (நடத்தல், ஓடுதல், உலாத்துதல்)
- நண்பர்களுடன், மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்
- உடல், மன இறுக்கங்களைத் தளர்த்துதல்: உடலைப் பராமரித்தல், தியானம், சடங்குகள், பிரார்த்தனை
- தேவைக்கேற்ப, உங்களுக்கு மகிழ்ஞலூடும் வகையிலும்,
- பயன்தரும் வகையிலும் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துதல்
- போதியளவு நிதித்திரை கொள்ளல்
- பாட்டுக் கேட்டல், சத்தமாகச் சேர்ந்து பாடுதல், நடனமாடுதல்

நம்பிக்கையின் சூழ்நிலையை வீட்டில் உருவாக்குதல்:



- நேர்மறையான அனுபவங்களைப் பற்றித் தினமும் கைத்தல், உதாரணமாக படுக்கைக்குப் போக முன்
- மற்றவர்களின் கருத்துகளிலும், விருப்பங்களிலும் உண்மையான ஆர்வத்தைக் காட்டுதல்
- உங்களுக்கு எப்படி இருக்கிறது என்பதை, குறிப்பாக எது உங்களைத் தொந்தரவு படுத்துகிறது, அது எப்படியான உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பதைக் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு விளக்குதல்
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்கள் சொந்த உணர்வுகளைப் பற்றி பேச ஊக்குவித்தல்
- மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேட்டல், எல்லாவற்றுக்கும் கருத்துத் தெரிவிப்பதையோ விமர்சிப்பதையோ தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்
- உங்கள் சொந்தத் தவறுகளை ஒப்புக் கொள்ளுதல். தேவைப்படும் பட்சத்தில் மன்னிப்புக் கேட்டல்
- உங்களிடமும், உங்கள் குடும்பத்து மற்றுமை உறுப்பினர்களிடமும் கருணை காட்டுதல். மற்றும் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொள்ளுதல்
- எதுவுமே நூறுவீதம் சரியாக இருக்க வேண்டுமென்றில்லை. உங்களிடமிருந்தோ, மற்றையவர்களிடமிருந்தோ மிக அதிகமாக எதிர்பாராது இருக்கல்