

'COVID-19' காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவுதவியாக இருப்பதற்கு விளையாட்டுகளைப் பயன்படுத்துதல்

நம்முடைய பொதுநலத்தின் மீதும், நமது குடும்பத்தினர் மற்றும் நமது பிள்ளைகளுது பொதுநலத்தின் மீதும் தாக்கம் விளைவிக்கக்கூடிய, கூடுதல் மன அழுத்தத்தை உருவாக்கக்கூடிய விதத்தில் COVID-19 -இன் தாக்கமானது நாம் வாழும் விதத்தினை மாற்றியுள்ளது.

சமூக விலகலானது நம்மை உடல் ரீதியாகப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது, ஆனாலும், மனநலத்தின் மீது தாக்கம் விளைவிக்கும் மனஅழுத்தத்தையும் இதனால் ஏற்படுத்த இயலும். ஆகவே, நமக்கும் நம்முடைய குழந்தைகளுக்கும் ஆதரவுதவி அளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிவது முக்கியமாகிறது. நம்முடைய மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வதும், நமது அன்றாட வழமைகளைப் பராமரித்துவருவதும், குழந்தைகள் சொல்வதைச் செவிமடுத்துக் கேட்டு அவர்களோடு தொடர்பாடல் கொள்வதும் உதவியாக இருக்கக்கூடும். ஒருவரோடொருவர் தொடர்பில் இருக்கும் வகையில் விளையாட்டுகளுக்காக நேரம் ஒதுக்குவதும் ஒவ்வொருவருடைய மனநலத்திற்கும் பயனளிக்கும். ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு, கேளிக்கையான மற்றும் மனதிற்கு ஆரோக்கியமான காரியங்கள் மீது கவனத்தைக் குவிப்பதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகும் இது. ஒன்றாகச் சேர்ந்து விளையாடுவது பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையேயான உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறது, குழந்தைகளின் வளைந்துகொடுக்கும் மனத்திறனை வளர்க்கிறது மற்றும் அவர்களுடைய வாழ்நாள் முழுதும் நீடிக்கும் ஆரோக்கியமான மனநலத்திற்கான அடித்தளத்தை நாட்டுகிறது.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு விளையாட்டு முக்கியம். இறுக்கமற்ற தளர்நிலையில் இருக்கவும், கவலைகளை வெளிப்படுத்தவும், கவலைகளைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறியவும் விளையாட்டினால் உதவ இயலும். இது ஆக்கத்திறனை ஊக்குவிக்கும், பிரச்சினைத் தீர்ப்புத் திறன்களையும், தன்னம்பிக்கையையும், சாதிப்பு உணர்வையும் வளர்க்கும். சமூக விலகல் குறித்த விதிமுறைகள் நடைமுறையில் இருக்கும்போது, வீட்டில் விளையாடுவதற்காக நேரம் ஒதுக்குவதென்பது குறிப்பாக இன்றியமையாததாகிறது. 'கோவிட்-19' காலத்தில் உங்கள் குழந்தையின் மனநலத்திற்கு ஆதரவுதவியாக இருப்பதற்குப் பின் வரும் ஐந்து யோசனைக் குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவிகரமானவையாக இருக்கலாம்.

1 உங்களுடைய அன்றாட அலுவல்களில் விளையாட்டை ஒரு அங்கமாக்குங்கள்.

அன்றாட-வழமைகள் என்பவை குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்பையும், ஸ்திரத்தன்மையையும் அளிக்கும் ஒரு முக்கியமான மூலமாகும். உங்களுடைய குடும்பத்தின் நிலைமைகள் இச் சமயத்தில் மாறியிருப்பதற்கான சாத்தியம் இருக்கும் வேளையில், ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து விளையாடுவதற்காக நேரம் ஒதுக்கவேண்டும் என்பது குறிப்பாய் முக்கியமானதாகிறது. இது உங்களுடைய நேரத்தில் ஒரு பெரும் பகுதியாக இருக்க வேண்டியதில்லை - முழு கவனத்துடன் கூடிய ஐந்து நிமிட நேரத்தை நீங்கள் வாரத்திற்கு 3 - 4 முறைகள் ஒதுக்கினாலும் அது உங்கள் குழந்தையின் பெரும் நலனில் ஒரு பெரும் வித்தியாசத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இந்த விளையாட்டு நேரங்கள் எப்போது என்பதை உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாகச் சொல்லிவிடுங்கள், மற்றும் இப்படி ஒதுக்கப்பட்ட நேரங்களில் உங்களுடைய முழுக் கவனமும் அவர்கள் மீதே இருக்கும் என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்துகொண்டு உங்கள் பிள்ளைகளையும் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்தால், இந்த இரண்டு வேலைகளையும் மாறி மாறிச் செய்வதற்கான புது வழிகளை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டியிருக்கும்.

வேடிக்கையான நடவடிக்கைகள், ஆக்கபூர்வமான விளையாட்டு அல்லது 'அட்டை விளையாட்டுகளை (board games) ஓடுக சாப்பாட்டு நேரங்கள் கூட நல்ல நேரமாக இருக்கலாம். நீங்கள் செய்யும் முடிவு எதுவாக இருந்தாலும், விளையாட்டிற்கென தெளிவான நேரத்தை ஒதுக்குவதென்பது குறிப்பாக உபயோககரமானதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள விளையாட்டு நேரத்தில் உங்களுடைய முழு கவனிப்பையும் உங்கள் பிள்ளைகள் பெறுவர் என்பதை அவர்களுக்கு இது தெரியப்படுத்தும்.

விளையாட்டு நேரங்களின்போது உங்களுடைய தொலைபேசி அல்லது மற்ற சாதனங்களின் காரணமாக உங்களுடைய கவனம் சிதறாமல் இருப்பதற்கு, உங்களுடைய வழமையான அலுவல்கள் சிலவற்றை நீங்கள் மாற்றியமைத்துக்கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். சாதனங்களை மெளன்ட் (silent) நிலையில் வைப்பது அல்லது அவற்றை நிறுத்தி இன்னொரு அறையில் வைப்பது, வரும் அறிவிப்புகளைப் பார்த்து அவற்றிற்கு மறுமொழி அளிப்பதற்கான ஆர்வத்தினைக் குறைக்க உதவுகிறது என்பதைச் சில பெற்றோர்கள் கண்டுள்ளனர்.

2 பாதுகாப்பான இடம் ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

ஆக்கபூர்வமாக மற்றும், ஓய்வாக இருந்து அவர்களுக்குப் பிடித்த காரியங்களில் ஈடுபாடு கொள்வதற்கு ஏற்ற இடம் ஒன்றைக் குழந்தைகள் விரும்புவர். இது உங்கள் வீட்டிலுள்ள ஒரு அறையாகவோ, உங்கள் வீட்டுக் கொலலைப்புறமாகவோ, வெளியேயுள்ள இயற்கைச் சூழலாகவோ இருக்கலாம். சமூக விலகல் கட்டுப்பாடுகள் இன்னும் நடைமுறையில் இருக்கும் வேளையில் கடற்கரைகள், ஓடைகள் மற்றும் தேசியப் பூங்காக்கள் ஆகியன சுதந்திரமாகவும், ஆக்கபூர்வமாகவும் குழந்தைகள் விளையாட இயலுமான சிறந்த இடங்களாகும்.



3 உங்கள் குழந்தையின் வழிநடத்தலைப் பின்பற்றுங்கள்.

'குழந்தைகள் வழி நடத்தும் விளையாட்டு' என்பது, விளையாட்டில் நீங்கள் எப்படிப் பங்குபற்ற வேண்டும் என்பதை உங்கள் பிள்ளை தெரிவு செய்ய நீங்கள் ஏதும் செய்யாமல் இருந்துகொண்டு அனுமதிக்க வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கும். அவர்களே, வழிகாட்டி, இயக்குனர் மற்றும் முடிவு எடுப்பவராக இருப்பார். உங்கள் குழந்தையை வழி நடத்த அனுபவிப்பது அவர்களுக்குத் தாம் செய்வது ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது என்ற உணர்வைத் தரும், மற்றும் அவர்கள் வலிவும், திறமையும் உள்ளவர்கள் மற்றும் நீங்கள் அவர்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வை அவர்களுக்குத் தரும். என்ன செய்வது உங்கள் பிள்ளைக்குப் பிடிக்கும், அவர்கள் எதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறார்கள், தாமாகவே அவர்கள் எப்படிப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்கிறார்கள் என்று உங்களுடைய குழந்தையைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பையும் இது உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

உங்கள் குழந்தையின் வயது மற்றும் வளர்ச்சி நிலையைப் பொறுத்து 'குழந்தைகள் வழி நடத்தும் விளையாட்டு' வெவ்வேறாக இருக்கும். சிறு குழந்தை ஒன்று உங்களுக்கு இருந்தால், வெவ்வேறான சில பொம்மைகளை வெளியே பரயி வைக்கலாம், மற்றும் எதை எடுத்துப் பார்ப்பது மற்றும் எவ்வளவு நேரம் அதை வைத்து விளையாடுவது என்பதை உங்கள் குழந்தையே முடிவு செய்ய நீங்கள் விடலாம். ஆரம்பப் பாடசாலை வயதுக் குழந்தைகள் அவர்களுடைய விளையாட்டில் அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் உண்மையில் ஈடுபாடு கொள்வதை விரும்புவார்கள். நடிப்பு விளையாட்டுகள், அல்லது ஏதாவதொன்றைக் கட்டுமானம் செய்தல் அல்லது உருவாக்குதல் போன்ற விளையாட்டுகளில் பெற்றோர்கள் அவர்களோடு சேர்ந்து விளையாடுவது அவர்களுக்குப் பிடிக்கும். ஆனால், விடலைப் பருவத்தினருக்கு அவர்கள் செய்யும் காரியங்களில் நீங்கள் காண்பிக்கும் ஆர்வமும் அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விகள் கேட்பதும் அவர்களோடு உரையாடல் ஒன்றை மேற்கொள்வதுமே போதுமானதாக இருக்கலாம். குழந்தையின் வயது எதுவாக இருந்தாலும், அவர்களை வழி நடத்த அனுமதித்து, உங்களுடைய ஈடுபாடு என்ன என்பதை அவர்கள் உங்களுக்குக் காண்பிக்க நீங்கள் அவர்களை அனுமதிக்கவேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

4 குழந்தைகளோடு கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்

தம்மைப் போன்ற ஒரு கற்பனைக் கதாபாத்திரம் அளிக்கும் பாதுகாப்பின் ஊடாக, தமக்கு நடந்துகொண்டிருக்கும் விடயங்களைப் பற்றிய புரிதல் மற்றும் அவற்றின் அர்த்தம் ஆகியவற்றை விளங்கிக்கொள்ள கதைகள் குழந்தைகளுக்கு வழி காட்டும். கதைகளில் ஒரு தெளிவான ஆரம்பமும், மத்தியப் பகுதியும், முடிவும் இருக்கும், மேலும் மற்றபடி கடினமான உணர்வுகளை மற்றும் எண்ணங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிப் பேச குழந்தைகளுக்குக் கதைகள் உதவக்கூடும். கதைகளைச் சொல்வதும், அவற்றைத் திரும்பச் சொல்வதும் குழந்தைகளுடைய சொந்த அனுபவங்களுக்கான தீர்வுகளைக் காண அவர்களுக்கு உதவக்கூடும்.

உங்களுடைய குழந்தையோடு சேர்ந்திருந்து அவர்களுக்கு என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வாசிப்பு, எழுத்தாக்கம் மற்றும் கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளல் ஆகியன எளிய வழிகளாகும். உங்கள் பிள்ளைகள் உருவாக்கும் சொந்தக் கதைகளானவை, 'கொரோனா வைரஸ்'-ஐப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைக்கு இருக்கக்கூடிய கவலைகளை விளங்கிக்கொள்ள உதவியாக இருப்பதாக உங்கள் பிள்ளை நினைக்கலாம். உங்கள் பிள்ளையின் கதை சோகமான ஒரு கட்டத்திற்கு வந்தாலோ, குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதிக்கு மேல் உங்கள் பிள்ளையால் தொடர இயலவில்லை என்றாலோ, அந்தக் கதையை நேர்முகமானதொரு முடிவிற்குக் கொண்டுசெல்லும் வகையில் நீங்கள் கதையை அமைக்க உதவலாம். இப்படிப்பட்ட வேளைகளில், உங்களுடைய பிள்ளைகளின் வல்லமைகள், வலிவுகள் மற்றும் பிரச்சினைத் தீர்ப்புத் திறன்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளையைக் கேட்பது பயனளிக்கும் என்பதை நீங்கள் காணலாம். சவால் விடுக்கக்கூடிய ஏதாவதொன்றை உங்கள் பிள்ளை எப்போதாவது கடந்துவந்திருந்தால், அவர்களால் எப்படி அதைச் செய்ய முடிந்தது என்றும், அவர்களுடைய கதையில் உள்ள பிரச்சினைகளைக் கடக்க அதே திறன்களையும், நெளிவுத்தன்மையையும் எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்றும் நீங்கள் அவர்களைக் கேட்கலாம்.

5 உங்கள் மீதும் பரிவுடன் இருங்கள்

நிலையற்ற நேரங்களில் மன அழுத்தத்திற்கு ஆட்படுவதும், கவலைப்படுவதும் சாதாரணமானதே. இந்த சூழ்நிலை முற்றிலும் புதியது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் - சாதாரணமான நிலையில் இருக்க முயற்சித்துக்கொண்டும், நடந்துகொண்டிருப்பது என்ன என்று விளங்கிக்கொள்ள உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உதவிக்கொண்டும் இருக்கும்போது விடயங்களை விளங்கிக்கொள்வது உங்களுக்கே சிரமமாக இருக்கலாம்.

'குழந்தைகள் வழி நடத்தும் விளையாட்டு' துவக்கத்தில் சிறிது சிரமமாக இருப்பதாகத் தோன்றுவதும் சாதாரணமே. கட்டுப்பாடு எப்போதும் பெற்றோரின் கையில் இருப்பதே வழக்கம், ஆகவே அதிகாரத்தை உங்கள் பிள்ளையின் கையில் விடுவது உங்களுக்குச் சிறிது வித்தியாசமானதாகத் தோன்றலாம். உங்களுடைய பிள்ளையின் ஆர்வங்கள் அல்லது அதன் விளையாட்டுப் பாணி ஆகியவை உங்களுடைய கருத்துக்களுக்கும் எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் வித்தியாசமானதாக இருக்கலாம், ஆகவே நீங்கள் தலையிட்டு, உங்களுக்கு 'இயற்கையானதாகத் தோன்றும் விதத்தில் விளையாடுமாறு உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்ட நீங்கள் விரும்பக்கூடும். இது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால், 'குழந்தைகள் வழி நடத்தும் விளையாட்டை இன்னும் எளிதாக்குவதற்கான யுக்திகளைப் பற்றி நீங்கள் உங்களுடைய ஜி.பி அல்லது மருத்துவருடன் பேசலாம்.

