



VOL. 2 | ISSUE 2
ഡിസംബർ 2021

മാനസമിത്ര

കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ
മാതാപിതാക്കൾ
നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ





SANTHWANA



ഇസാഫ് സ്മോൾ ഫിനാൻസ് ബാങ്കിന്റെ സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധത പരിപാടിയുടെ (CSR) ഭാഗമായി ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ നടപ്പിലാക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് "സാന്ത്വനം".

മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണം, മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പരിശീലനം, കൗൺസിലിങ് സേവനം മുതലായവയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലെ പരിപാടികൾ. നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുവാൻ മറക്കരുത്.



വിലാസം:

സാന്ത്വന പദ്ധതി, ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ,
വിശ്വാസ് ഭവൻ, മണ്ണുത്തി P.O, തൃശൂർ -680651



+919745556222 (Whatsapp and call)

പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്



ശൈശവവും ബാല്യവും പോലെ തന്നെ ശ്രദ്ധയും കരുതലും വളരെ ആവശ്യമുള്ള ഒരു കാലഘട്ടമാണ് കൌമാരം. കൌമാരപ്രായത്തിലുള്ളവർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ മുൻപിലും പുതിയ വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നു. വളരെ സമചിത്തതയോടും വിവേകത്തോടും കൂടി ഇടപെട്ടില്ലെങ്കിൽ കൌമാരപ്രായക്കാർ മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വാധീന വലയത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു കടക്കുവാനും അപകടം നിറഞ്ഞ വഴികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാനുമുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. കൌമാരപ്രായക്കാരായ നിങ്ങളുടെ മക്കളെ മനസ്സിലാക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും അവരുടെ സ്വപ്നങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളോട് എന്തും തുറന്നു പറയുവാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം അവർക്ക് നൽകുക. അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ ബഹുമാനിക്കുക. ഈ ലക്കത്തിലെ ലേഖനങ്ങളിലൂടെ വിലപ്പെട്ട ചില വിവരങ്ങൾ ഞങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. ശ്രദ്ധിച്ച് വായിക്കുകയും പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക. കൂടുതൽ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുക. പരിശീലനം ലഭിച്ച വിദഗ്ധരുടെ സേവനം നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാണ്.

ആശംസകളോടെ,

ജേക്കബ് സാമുവേൽ
ഡയറക്ടർ- പ്രോഗ്രാംസ്,
ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ



അജ്ഞതയിൽ തനിച്ച്



"അമ്മേ, ഞാൻ ചേട്ടന്റെ ഈ പഴയ ബുക്ക് എടുക്കുകയാണേ..."

"ആഹ്, നീ എടുത്തോ..." അടുക്കളയിൽ നിന്ന് പാതിശ്രദ്ധയിൽ അമ്മ വിളിച്ച് പറഞ്ഞു.

ബുക്കുമായി ഞാൻ ഇരിപ്പായി. കൈയ്യെഴുത്ത് പരീക്ഷയ്ക്കുള്ള പ്രാക്ടീസിനാണ്. ഇംഗ്ലീഷിൽ ആണ് എഴുതേണ്ടത്. ചേട്ടന്റെ ബുക്ക് ആകുമ്പോൾ നല്ല കട്ടിയും വലിപ്പവും കാണും. കുറേയായി ആ ബുക്ക് എടുത്തു എഴുതണമെന്ന് കരുതുന്നു. അതൊരു പത്രാസ് തന്നെയാണ്. തകൃതിയിൽ നടക്കത്തെ ചാപ്റ്ററും എടുത്തുവെച്ച് നല്ല എഴുത്ത് എഴുതുമ്പോഴുണ്ട് പിറകിൽ നിന്ന് തലയ്ക്ക് ഒരു കിഴുക്ക്.

"നിന്നോട് ആരാടീ എന്റെ ബുക്ക് എടുക്കാൻ പറഞ്ഞത്?.. അതും, അവൾക്ക് വേറെ ഒരു ചാപ്റ്ററും കണ്ടില്ല എഴുതാൻ."

ഞാൻ മിഴിച്ചു നിന്നു. എടുത്തത് ബയോളജി ടെക്സ്റ്റ് ആണെന്നല്ലാതെ മറ്റൊന്നിനെക്കുറിച്ചും എനിക്ക് പിടിപാട് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

ബുക്കുമായി ചേട്ടൻ പോയി. ഞാൻ വിങ്ങി വിങ്ങി അമ്മയുടെ അടുത്തു ചെന്ന്, ഞാൻ എഴുതിയതും കാണിച്ചിട്ട് അതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണെന്ന് ചോദിച്ചു. തലക്കെട്ട് കണ്ടതും അമ്മ ഒഴിഞ്ഞങ്ങു മാറി. എന്നിട്ടൊരു ഒഴുക്കൻ മട്ടിൽ പറഞ്ഞു.

"ഓഹ്... അതൊക്കെ സ്കൂളിൽ പഠിച്ചോളും. നീ പോയേ, ശല്യപ്പെടുത്താതെ..."

പിന്നെ കാത്തിരിപ്പായി; സ്കൂളിൽ പോകുന്നത് വരെ. കൂട്ടുകാരോടും ചോദിച്ചു. അവിടുന്നും ഫലമുണ്ടായില്ല.ഒടുവിൽ കണ്ടു..., അടുത്ത ചാപ്റ്റർ അതാണ് !

"പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥ" (Reproductive System).

ആകാംഷ കൊണ്ട് ഇരിക്കാൻ വയ്യ. അറിയാനുള്ള വല്ലാത്ത കൗതുകം.

പക്ഷെ, ടീച്ചർ പറഞ്ഞു:

"ആഹ്ഹ്... അടുത്ത ചാപ്റ്റർ നിങ്ങൾക്ക് തനിയെ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കാവുന്നതേയൊള്ളൂ. നമുക്ക് അതിനടുത്ത ചാപ്റ്ററിലേക്ക് പോവാം... ഫ്.. എല്ലാവരും, പേജ് നമ്പർ 35 എടുക്കൂ..."

ആ അജ്ഞതയിൽ ഞാൻ വീണ്ടും തനിച്ചായി...



മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ ബാല്യത്തിനും യൗവനത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സങ്കീർണ്ണ പരിവർത്തനങ്ങൾക്ക് ജീവിതം വഴിമാറുന്ന സമയം. കൗമാര കാലഘട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കുട്ടികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒട്ടനവധി ആശങ്കകൾ ഉണ്ട്. ശാരീരിക-മാനസിക വളർച്ചയുടെ ഘട്ടത്തിൽ അവർ പല മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. "ഒന്നും വേണ്ട, അച്ഛനമ്മമാർ പറയുന്നത് പോലെ നടന്നാൽ മതി; പിന്നെ കുഴപ്പങ്ങളില്ല" എന്ന് പറഞ്ഞതുകൊണ്ടായില്ല. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് എല്ലാവർക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്ക് വ്യക്തമായ അവബോധമുണ്ടാക്കുക എന്നതാണ് ആദ്യപടി. അതിന് കൗമാരക്കാരുടെ പ്രശ്നങ്ങളോരോന്നും അദ്യം തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. അതിനുകുന്ന പോംവഴികളും കണ്ടെത്തണം.

എന്തെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങൾ...



• ശാരീരിക-മാനസിക മാറ്റങ്ങൾ ഏൽപ്പിക്കുന്ന പിരിമുറുക്കങ്ങൾ

ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും വികാസം രണ്ടായി കാണേണ്ട ഒന്നല്ല. ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരസ്പര പൂരകങ്ങളാണ്. ഒന്നിച്ചു വേണം അതിനെ നോക്കിക്കൊണ്ടാൻ. പെൺകുട്ടികളിൽ ഈസ്ട്രജൻ, ആൺകുട്ടികളിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ എന്നീ ഹോർമോണുകളുടെ കൂടിയ പ്രവർത്തനമാണ് ഭൂതഗതിയിൽ ശാരീരിക വർദ്ധയ്ക്കും, ലൈംഗിക സ്വഭാവ പരിവർത്തനത്തിനും കാരണമാവുന്നത്.

ആൺകുട്ടികളിൽ പ്രകടമാകുന്ന ശാരീരിക വളർച്ച എല്ലാവരിലും ഒരേ പ്രായത്തിൽ തുടങ്ങണമെന്നില്ല. രോമവളർച്ചയാണ് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്ന ശാരീരിക വികാസത്തിന്റെ ഒരു സൂചകം. പക്ഷെ, ഇത് ബുദ്ധിവികാസത്തിന്റെയും, വളർച്ചയുടെയും മാനദണ്ഡമായി കാണുന്നതും തെറ്റാണ്. അമിത രോമവളർച്ചയുള്ളവരും, രോമ വളർച്ച തീരെ കുറഞ്ഞവരും ഇത്തരത്തിൽ കളിയാക്കലുകൾ നേരിടുന്നതിനെ തടയേണ്ടതാണ്. പെൺകുട്ടികളിൽ ഏകദേശം പന്ത്രണ്ടിനും പതിനെട്ടിനും ഇടയിൽ സ്തന വളർച്ചയും പ്രകടമാകും. അവരിലെ ശാരീരിക മാറ്റത്തെ നേരത്തെ മനസിലാക്കുന്നതും പഠിക്കുന്നതും അനാവശ്യ വ്യാകുലതകൾ കടന്നുവരുന്നത് തടയും. എണ്ണമയമുള്ള ചർമ്മം കാരണം മുഖത്ത് കുരുക്കളോ, മറ്റു ചർമ്മ രോഗങ്ങളോ സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കാം. അതിൽ അമിതമായി ആകുലത പാടില്ല.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികമായ വികാസങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ആക്കം കൂടുന്നത് കൗമാര പ്രായത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴാണ്. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അവബോധമില്ലായ്മ അവരുടെ മാനസിക സന്തുലിതാവസ്ഥയെ ബാധിച്ചേക്കാം. സ്കൂളുകളിലും വീടുകളിലും കുട്ടികൾക്ക് ഇതേപ്പറ്റി മറ കൂടാതെയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസവും ദിശാബോധവും നൽകുകയാണ് ശരിയായ മാർഗ്ഗം. അവർക്ക് ഇതേപ്പറ്റി തുറന്ന് സംസാരിക്കാൻ കഴിയണം.

• ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിലെ അവബോധം



സ്വന്തം ലൈംഗിക താല്പര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവനവന്റെ ലിംഗം (ജൻഡർ) ഏതെന്നതിനെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങുന്ന സമയമാണ് കൗമാരകാലം. ലൈംഗിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങൾ, ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ, എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ വിവരങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ട സമയത്ത് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ഭാവിയിൽ ഒരച്ഛനോ അമ്മയോ ആയിത്തീരുന്നതിനായി പ്രകൃതി അവരെ ഒരുക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണിതെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കണം. ലൈംഗികത ഒരു ദൈവിക ദാനമാണെന്നും, അതിൽ അസ്വാഭാവികമായ ഒന്നുമില്ലെന്നും അവർ അറിയണം. സമപ്രായക്കാരായ കുട്ടികരിൽനിന്നും മറ്റും വികലമായ രീതികൾ കേൾക്കുന്നതിന് മുൻപ് ശരിയായ ദിശാ ബോധം സൃഷ്ടിക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കും. ഇത് നൽകേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രധാന കടമയാണ്. ഭാവിയിൽ ലൈംഗിക പീഡനത്തെ തിരിച്ചറിയാനും ചെറുക്കാനും ഇതവരെ സഹായിച്ചേക്കാം.

കുട്ടികൾ സ്വയംഭോഗം ചെയ്തു തുടങ്ങുന്ന കാലഘട്ടവുമാണിത്. സ്വയംഭോഗം ചെയ്യാത്ത ആൺകുട്ടികളിൽ സ്വപ്നസഖലനവും സ്വഭാവവികമാണല്ലോ. കുട്ടികളിൽ അപ്രതീക്ഷിതമായി കടന്നു വരുന്ന ഇത്തരം മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നത് ആശങ്കകൾ കുറയ്ക്കും. സ്വയംഭോഗത്തിലുള്ള അമിതാസക്തി ആരോഗ്യകരമാല്ലാത്ത രീതികളിലേക്ക് കുട്ടികളെ നയിച്ചേക്കാം. അത്തരം ലൈംഗികപരമായ തൃഷ്ണകളെ, അവനവന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് കോട്ടം തട്ടാതെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ആർത്തവം സംബന്ധിച്ച് വരുന്ന ശാരീരിക മാനസിക മാറ്റങ്ങളെ ആകുലതയോടെയാണ് പെൺകുട്ടികളും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത്. അതിന് ഒരു പരിധിവരെ സമൂഹം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുള്ള അപക്വമായ രീതികളും ഭ്രഷ്ടുകളും കാരണമായിട്ടുണ്ട്. 'വലിയ കുട്ടിയായി' എന്ന പെട്ടെന്നുള്ള ബ്രാൻഡിംഗ് കുട്ടികളെ ആശങ്കയിലാഴ്ത്തുന്നുണ്ട്. കാലഹരണപ്പെട്ട ആചാര രീതികളും അവരെ മുൻനിരയിൽ നിന്നും ഉൾവലിയിക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്. അതിനാൽ ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് തികച്ചും ശാസ്ത്രീയമായ അറിവുകൾ മാത്രമേ യുക്തിസഹമായി ചിന്തിക്കാൻ പ്രാപ്തരായിട്ടില്ലാത്ത കൗമാരക്കാർക്കു നൽകാവൂ. ആർത്തവം സംബന്ധിച്ച് ആധുനിക ശുചിത്വ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങളും യഥാസമയം നൽകാനും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

• പോഷകാഹാര കുറവും ആരോഗ്യവും

കൗമാരക്കാരിൽ വളരെ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ട കാര്യമാണ് പോഷകാഹാരക്കുറവ്. ഇത് കായികമോ പഠനപരമോ ആയ കുട്ടികളുടെ പ്രകടനത്തെ സാരമായി ബാധിച്ചേക്കാം. മാത്രമല്ല, പോഷകാഹാരക്കുറവ് രോഗാതുരമായ ഭാവിയിലേക്ക് അവരെ കൊണ്ടെത്തിച്ചേക്കാം. അസ്ഥികളുടേയും പേശികളുടേയും പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ചയ്ക്ക് സാധ്യമായ ഈ പ്രായത്തിൽ പ്രോട്ടീൻ, വൈറ്റമിൻസ്, മിനറൽസ് എന്നിവയാൽ സമ്പു-

ഷുമായ സമീകൃതാഹാരം അനിവാര്യമാണ്. പയറുവർഗങ്ങൾ, മത്സ്യം, ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉറപ്പു വരുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.



• ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം

പുകവലിയിലേക്കോ, മദ്യപാനത്തിലേക്കോ എളുപ്പത്തിൽ വഴുതിവീഴാവുന്ന പ്രായമാണ് കൗമാരകാലം. കേവലം വിനോദത്തിനു വേണ്ടി സുഹൃത്തുക്കളുമൊത്ത് പരീക്ഷിക്കുന്നത് മയക്കുമരുന്നുകളെക്കുറിച്ച് കണികളിലേക്ക് വരെ അവരെ കൊണ്ടെത്തിച്ചേക്കാം. കലാ-കായിക മേഖലയിൽ കുട്ടികളുടെ താല്പര്യം കണ്ടെത്തുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വഴി ഇത്തരത്തിൽ ലഹരികളിൽ അടിമപ്പെടുന്നത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം.

• അപക്വമായ പ്രണയം

എതിർലിംഗത്തിലോ സ്വലിംഗത്തിലോ പെട്ടവരോട് തോന്നുന്ന ആകർഷണം തികച്ചും സ്വാഭാവികമാണ്. അത് പ്രണയത്തിൽ കലാശിക്കാം. ഒരുപക്ഷേ, ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾ വൈകാരിക തൃഷ്ണയാൽ സംഭവിക്കുന്നതോ, ഒട്ടും പക്വതയില്ലാത്തതോ ആവാം. മൊബൈൽ ഫോണിന്റെയും, സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെയും അമിതോപയോഗം തെറ്റായ പ്രണയ ബന്ധങ്ങളിലേക്ക് കുട്ടികളെ ആകർഷിക്കാം. പ്രണയ നൈരാശ്യം ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ നയിക്കുന്നത് ഇക്കാലത്തെ സ്ഥിരം കാഴ്ചയാണ്. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പക്വമായ കാഴ്ചപ്പാട് കൗമാരക്കാരിൽ വളർത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.

• അസന്തുലിതമായ മാനസികാവസ്ഥ

മുതിർന്നവരിൽക്കാണുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിൽ പകുതിയോളം ആരംഭിക്കുന്നത് കൗമാരത്തിലാണ്. അതിനാൽ കുട്ടികളുടെ മാനസിക സന്തുലിതാവസ്ഥ അടിക്കടി പരിശോധിക്കേണ്ടതും ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുമാണ്. സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, മറ്റുള്ളവരെ പോലെ ആകാനുള്ള ത്വര കുട്ടികളിൽ കാണാം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ, ഏതു കാര്യത്തിനായാലും സ്വന്തം മക്കളെ മറ്റു കുട്ടികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് അനൗചിത്യമാണ്.

• അമിത ഉത്കണ്ഠ, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത

അമിതമായ മാനസികസമ്മർദ്ദം കൗമാര കാലത്തിൽ അകാരണമായും സംഭവിക്കാം. ഇത് ഏകാഗ്രതയെ നശിപ്പിക്കുകയും പഠനശേഷിയെ ദുർബലമാക്കുകയുമൊക്കെയാണു ചെയ്യുക. മാനസികസമ്മർദ്ദമുള്ളപ്പോൾ തലവേദനയും ദഹനക്കേടും പോലുള്ള ശാരീരിക വൈഷമ്യങ്ങൾ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൗമാരക്കാർക്കു കൂടുതലുമാണ്. ഈ പ്രായത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ പരീക്ഷാഭാരം മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്നു.

സ്ക്രീനേജേഴ്സ് ആയ ടീനേജേഴ്സ്



"എന്താണോ കുട്ടികൾക്ക് തീരെ കൈയ്യിൽ കൊടുക്കരുത് എന്ന് മാതാപിതാക്കളോട് പറഞ്ഞിരുന്നത്, അത് തന്നെ ആണല്ലോ ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ സമയം കൊടുക്കേണ്ടി വരുന്നത്..." എന്ന് രക്ഷിതാക്കൾ വിലപിക്കുന്നത് കോവിഡ് കാലത്ത് നാം കേൾക്കുന്നതാണല്ലോ. ടീനേജേഴ്സ് ആയ കുട്ടികൾ "സ്ക്രീനേജേഴ്സ്" ആയി മാറുന്നു എന്നതു തന്നെയാണ് അച്ഛനമ്മമാരുടെ ഏറ്റവും വലിയ വേവലാതി. ഓൺലൈനായി അടിമുടി മാറിയ പഠന രീതിയിൽ മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിതോപയോഗം മാതാപിതാക്കളെ ആകുലരാക്കുന്നുണ്ട്.

ആശങ്കാ-മനോഭാവത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ കൗമാരക്കാർ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നത് സ്ക്രീനുകളിലാണ്. മാറിയ സാമൂഹ്യ സാഹചര്യങ്ങളിലെ അനിശ്ചിതത്വങ്ങളുമായി പൊരു-ത്തപ്പെടാൻ അവർക്ക് ആകുന്നില്ല. അതിനാൽ അവർ കൂടുതൽ നേരം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഗെയിംമിങ്ങിലും, അതിനപ്പുറത്തെ ഓൺലൈൻ ലോകത്തുമാണ്. യഥാർത്ഥ ജീവിത-ത്തിലെ ആവശ്യങ്ങൾക്കും ബന്ധങ്ങൾക്കും ശ്രദ്ധ നൽകാതെ അവരുടെ സമയവും ഊർജ്ജവും വഴിതിരിച്ചു വിടുന്നതിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ ഹേതുവാകുന്നുണ്ട്. സ്മാർട്ട് ഫോൺ പോലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ കുട്ടികൾ ആശ്രയിക്കുന്നതിലേക്ക് മാറുന്നതായി കാണാം. പക്ഷേ, അത് അനിയന്ത്രിതമായി അശ്ലീല ഉള്ളടക്കങ്ങളെ ആനന്ദിക്കുന്നതിലേക്കും, പ്രണയം നടിക്കുന്ന ചതിക്കുഴികളിലേക്ക് വശീകരിക്കപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കും അവരെ നയിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ കൂടുതൽ അക്ഷമരാ-കുന്നതിനും, പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം പോകുന്നതിനും സോഷ്യൽ മീഡിയ കാരണ-മാകുന്നുണ്ട്. അവനവനിലെ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ നിന്നും, നിരന്തരം ആത്മ-പരിശോധന നടത്തുന്നതിൽ നിന്നും അവരെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതിൽ സ്മാർട്ട് ഫോണിന് വലിയ പങ്കുണ്ട്.

മൊബൈൽ ഫോണുകൾ കൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് ഒട്ടനവധി ഗുണങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ വേണ്ട രീതിയിലുള്ള അതിന്റെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായം പക്ഷത ആർജ്ജിച്ചിട്ടില്ല. കൗമാരക്കാരിൽ നിന്ന്, മൊബൈൽ ഫോൺ പാടേ അകറ്റി നിർത്തുന്നതിനു പകരം, പതിയെ ശരിയായ ഉപയോഗങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ മൊബൈൽ ആപ്പുകൾ അടക്കം നിരവധി മാർഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അനന്ത സാധ്യതകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ കുട്ടികളെ പര്യാപ്തമാക്കണം. അത് തുടർച്ചയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധ്യവുമാണ്.





വേണം ഇടപെടൽ

കൗമാര പ്രായത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുന്ന കുട്ടികൾ ഒരുപാട് മാനസിക സങ്കീർണതകൾ അനുഭവിക്കുന്നു. നിർബന്ധബുദ്ധി, അക്രമാസക്ത മനോഭാവം, മ്ലാനത എന്നിങ്ങനെ പല ലക്ഷണങ്ങളും കുട്ടികളിൽ കണ്ടേക്കാം. എന്നാൽ ഇതിനെ വേണ്ടും വിധം കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള അവബോധവും പക്വതയും രക്ഷിതാക്കളിൽ വിരളമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഇവർ കുട്ടികളിൽ ചെറുപ്പം മുതൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന അധികാരധ്വനിയുണ്ട്. കൗമാര പ്രായത്തിലെത്തുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അത്തരം ചട്ടക്കൂടുകളിൽ നിന്നും കുതറിമാറി പുറത്ത് വരാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. സ്വന്തമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്തു തുടങ്ങുന്നു. അതെപ്പോഴും ശരിയായ തീരുമാനങ്ങൾ ആയിക്കൊള്ളണം എന്നില്ല. എന്നാൽ വാശി കാണിക്കുന്ന കുട്ടികളോട് വാശിയല്ല മറുപടി. മറിച്ച്, അവരെ ആഴത്തിൽ മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മാതാപിതാക്കളുടെ അവധാനതയോടെയുള്ള ഇടപെടലുകൾ ആവശ്യമുള്ള സമയമാണിത്.

കളിച്ചും ചിരിച്ചും നടക്കുന്ന സമയത്ത് മാതാപിതാക്കൾ തന്നെ അവരെ 'വലിയ കുട്ടിയായി' എന്ന് അഭിസംബോധന ചെയ്യാറുണ്ടല്ലോ. ഇതേ മാതാപിതാക്കൾ തന്നെ കുടുംബത്തിലെ ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ അവർ അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ, അവരെ കുട്ടികളാണെന്നു പറഞ്ഞ് അവഗണിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇത് കൗമാരക്കാരെ വലിയ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഈ കാര്യത്തിൽ നാം ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടതാണ്.

അധികാരത്തിന്റെ സ്വരം അധികം പ്രയോഗിക്കാതെ ഇരിക്കുകയാണ് അടിസ്ഥാന പരമായി ചെയ്യേണ്ട കാര്യം. പകരം, സൗഹൃദപരമായ അന്തരീക്ഷമാണ് വീടുകളിൽ ഒരുക്കേണ്ടത്. കുട്ടികളുമായി തുറന്ന് സംസാരിക്കുക. പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ മാത്രമല്ല; അത് ദൈന്യംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കി മാറ്റുക. അങ്ങനെ പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, പരിഹാരങ്ങൾ സ്വയം കണ്ടെത്തുവാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുക. കുട്ടികളുടെ ഒഴിവു സമയം അവരുടെ കഴിവിനും താൽപര്യങ്ങൾക്കും ഉതകും വിധം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും മുൻകൈയെടുക്കണം.

കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതികൾ സ്കൂളുകളിലും, മറ്റു സംഘടനകൾ മുഖേനയും കാര്യക്ഷമമായി സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിലേറെ, ബോധവൽക്കരണവും പരിശീലനവും ആവശ്യമായി വരുന്നത് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് തന്നെയാണ്. കൂടാതെ, ലൈംഗിക വിദ്യാഭാസം സ്കൂളുകളിൽ പഠിപ്പിക്കാൻ യോഗ്യമായ അധ്യാപകരുടെ സേവനം ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതും സമൂഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പാഠഭാഗങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാൻ മടിക്കുന്ന അധ്യാപകരും, പരിശീലനത്തിലും പരീക്ഷകളിലും ഇത്തരം അറിവുകൾക്ക് പ്രാധാന്യം കുറയ്ക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായവും സമൂഹത്തെ പിന്നോട്ടടിക്കുന്നുതാണെന്നും മനസ്സിലാക്കണം.



രക്ഷിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

ബാല്യത്തിൽ നിന്ന് യൗവ്വനത്തിലേക്ക് മാറുന്ന ഒരു പരിവർത്തന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഏതൊരു മനുഷ്യന്റെയും ജീവിതത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതകാലമാണിത്. ഒരു പക്ഷെ, സ്വന്തം മക്കൾ കൗമാരപ്രായം എത്തുമ്പോൾ ആയിരിക്കാം മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്വ ബോധം കൂടുന്നത്. കൗമാര പ്രായം എത്തുന്നതോടു കൂടി മിക്കപ്പോഴും അവർ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. അത് മാതാപിതാക്കളിൽ ഏറെ ആശങ്ക ഉണർത്തിയേക്കാം. അതുകൊണ്ട്, അവരിൽ നിന്നുള്ള അകൽച്ച കുറയ്ക്കാനും അവരുടെ എല്ലാ കാര്യത്തിലും സുഖമായി ഇടപഴകുവാനുമുള്ള ചില വഴികൾ നോക്കാം.

ദേഷ്യം - കുട്ടികളോട് ദേഷ്യപ്പെട്ടുള്ള സംസാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കാം. കൗമാര പ്രായത്തിൽ അവർ ചെയ്യുന്ന തെറ്റുകളോട് സംയമനത്തോടു കൂടി വേണം സമീപിക്കാൻ. ഈ പ്രായത്തിൽ രക്ഷിതാക്കൾ പറയുന്ന ഓരോ വഴക്കും അവരെ ആഴത്തിൽ മുറിവേൽപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഒരു പക്ഷെ കുട്ടികളെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ എത്തിക്കാൻ നിസാരമായ വഴക്കുകൾക്കുമാണ്. അതുകൊണ്ട് തെറ്റുകൾ ക്ഷമിച്ചുകൊണ്ട് അവരെ സ്നേഹിക്കുക. കൂടുതൽ പഴി ചാരാതെ നല്ല രീതിയിൽ കുട്ടികളെ ഉപദേശിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

പിന്തുണ - കുട്ടികളുടെ വിജയത്തിലും, പരാജയത്തിലും ഒരേപോലെ അവരെ സ്നേഹിക്കാനും കൂടെ നിൽക്കാനും രക്ഷിതാക്കൾക്കുമാണ്. ഏതൊരു കാര്യത്തിലും മറ്റാരെക്കാളും കൂടുതൽ അവർക്ക് പിന്തുണ നൽകാൻ സാധിക്കണം. പഠന കാര്യത്തിൽ എന്ന പോലെ തന്നെ, പഠനേതര, കലാ-കായിക കാര്യങ്ങളിലും ഈ പിന്തുണ അനിവാര്യമാണ്. വിഷമങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാൻ അവർക്കെപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും രക്ഷിതാക്കളെ സമീപിക്കാവുന്നൊരു സാഹചര്യമുണ്ടാവണം.

തുറന്ന സംസാരം - രക്ഷിതാക്കളും കുട്ടികളും തമ്മിലുള്ള അകൽച്ച കുറയ്ക്കാനും, കുട്ടികളുടെ മാനസിക സംഘർഷം നിയന്ത്രിക്കാനും കഴിയുന്ന ഒരു വഴിയാണ് തുറന്നുള്ള സംസാരം. കുട്ടികളുമായി കൂടുതൽ നേരം സംസാരിക്കാനും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾക്കാനും ഏതൊരു രക്ഷിതാവും സമയം കണ്ടത്തേണ്ടതാണ്. കൗമാരപ്രായത്തിലെ പലതരം കൺഫ്യൂഷനുകൾക്കും പരിഹാരമാകാൻ തുറന്ന സംസാരത്തിനാവും.

തുറന്ന ലോകം - കുട്ടികൾക്ക് ചെറുപ്പം മുതലേ നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തണം. അങ്ങനെ അറിവിന്റെ വാതായനങ്ങൾ അവർക്കു മുന്നിൽ തുറന്നിടുന്നത് ശരിയായ വഴികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കും. മാത്രമല്ല, നല്ല വ്യക്തിത്വങ്ങളുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകുന്നത് കൗമാരപ്രായത്തിലെ ഉൾവലിയലുകളിൽ നിന്നും

രക്ഷപ്പെടാൻ അവരെ സഹായിക്കും. അവരുമൊത്ത് യാത്രകൾ പോവുക. വ്യത്യസ്തമായ സ്ഥലങ്ങളെയും ആളുകളെയും പരിചയപ്പെടുക. അവരുടെ ലോകം വിശാലമാകട്ടെ.

ശീലങ്ങൾ - ജീവിതത്തിൽ അടക്കം ചിട്ടയും പാലിക്കാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. എങ്കിലും, നല്ല ഭക്ഷണക്രമവും, ചിട്ടയായ പഠനവും അവരെ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്നും അകറ്റാൻ സഹായിക്കും. കൂടുതൽ ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനു പകരം നല്ല ശീലങ്ങൾ കാണിച്ചു കൊടുക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സാധിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം. ശരിയായ ഉറക്കം അവരിൽ ഉറപ്പു വരുത്തുകയും വേണം. വൈകി ഉറങ്ങുന്നതും എഴുന്നേൽക്കുന്നതും സ്വാഭാവികമാണ്. വൈകി മാത്രമുറങ്ങുന്ന കൗമാരക്കാരെ പുലർച്ചകളിൽ സദാ ഉന്തിത്തള്ളി വിളിച്ചുണർത്തുന്നത് അവർക്കു മതിയായ ഉറക്കം കിട്ടാതിരിക്കാൻ ഇടയാക്കും. അനാവശ്യമായി ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നത് ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾ വഷളാവാൻ, ബി.പി. അമിതമാവാൻ, അക്ഷമയും അക്രമാസക്തിയും കൂടാനും, ഓർമശക്തിയും സർഗാത്മകതയും കുറയാനുമെല്ലാം കാരണമാവാം.

കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്തു കൊടുത്ത്, അവർക്ക് ചുറ്റും സദാസമയം കറങ്ങുന്ന 'ഹെലികോപ്റ്റർ' ആകാതെ സ്വാശ്രയ ശീലവും മനോധൈര്യവും അവരിൽ വളർത്താനും, സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെക്കുറിച്ച് അന്വേഷണം നടത്താൻ അവരെ ശീലിപ്പിക്കുകയുമാണ് മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്.



അഭിപ്രായങ്ങൾ അറിയിക്കേണ്ട വിലാസം

സാന്ത്വന പദ്ധതി, ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ,
വിശ്വാസ് ഭവൻ, മണ്ണുത്തി P.O, തൃശൂർ -680651
ഫോൺ: +919745556222 (Whatsapp and call)



ലുക്കൗട്ട്

നി എന്താടി ഈ പറയുന്നേ..? അവനിപ്പോ ചെറിയ കുട്ടി ഒന്നുമല്ല!!! ഒറ്റയ്ക്ക് പൊയ്ക്കോളും.

അവനെ ഒറ്റയ്ക്കു വിടണോ!?

സീൻ ഒന്ന്...

ഹാ... ശരിയാ... ഞാൻ ഇപ്പോ വലിയ ആളായി... ആവശ്യത്തിലേറെ മിശയുണ്ട്.

ഏഹ്...!!! മുതിർന്നവർ സംസാരിക്കുന്നിടത്ത് നിനക്കെന്തൊ കാര്യം?... അപ്പുറത്തെങ്ങാനും പോ...

സീൻ രണ്ട്...,

ഈ SEX എന്നു വെച്ചാൽ എന്താ അമ്മേ..?

....മുന്ന്

അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് ശരിയല്ലല്ലോ അച്ഛാ.

..... ഉപയോഗിക്കും, sex ആനന്ദകരമാക്കും.

ശ്ലീ... അതൊക്കെ വലുതാവുമ്പോ പഠിച്ചോളും.

ഒട്ടോ... ഇതെന്തൊരു അവസ്ഥ... !!!

സീൻ കോൺഡ്രാ...

മാനസികാരോഗ്യം
എല്ലായിടത്തും
എല്ലാവർക്കും



ഏതു പ്രായക്കാർക്കും
സൗജന്യ കൗൺസിലിംഗ്
സേവനങ്ങൾക്കായി

വിളിക്കേണ്ട നമ്പർ

97 4555 6222



SANTHWANA

ESAF

SINCE 1992