పిల్లల పెంపకంలో
21 అద్భుత సూత్రాలు!

డా. ఆర్. బి. అంకం

ఎమెస్కో

విషయసూచిక

1.	పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరిస్తారు!	15
2.	మీ పిల్లల్లో మంచి అలవాట్లను ప్రోత్సహించండి.	18
3.	పిల్లల్లో ఆధ్యాత్మిక భావనలు పెంచే ప్రయత్నం చేయండి!	20
4.	పిల్లలను అనుకూలంగా మలుచుకునేందుకు ఏం చేయాలి?	23
5.	పిల్లలకు కష్టం విలువను తెలియజెప్పాలి!	25
6.	టెలివిజన్ లో ఏం చూడాలి? ఏం చూడకూడదు అన్నదానిపై మీ పిల్లలకు ఒక స్పష్టత ఇవ్వాలి!	28
7.	మంచి పుస్తకాలు చదివేలా మీ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి!	30
8.	పిల్లవాని నిజమైన విద్య ఇంటినుంచే మొదలవుతుంది!	33
9.	పిల్లలపై తల్లిదండ్రులు నమ్మకం ఉంచాలి!	35
10.	పిల్లలకు ఏమైనా నేర్పించాలంటే మనకు ఓపిక అనే కళ తెలిసి ఉండాలి!	37
11.	మీ పిల్లలకు మీరే పెద్ద రోల్ మోడల్!	40
12.	మీ పిల్లలను వేరే వాళ్లతో పోల్చకండి.. ప్రతీ పిల్లవాడు ఒక ప్రత్యేకం!	42
13.	పిల్లలపై నమ్మకం అద్భుత ఫలితాలను అందిస్తుంది!	45
14.	చదువుపై మీ పిల్లల అభిలాషను మేల్కొలపండి.	48
15.	మీ పిల్లలకు ప్రేమతో కూడిన స్పర్శను అందించండి!	50
16.	పిల్లలపై మరీ మితిమీరిన శ్రద్ధ తీసుకోవడం మంచిది కాదు!!	53
17.	మీ పిల్లలకు ఓడిపోవడం నేర్పించండి!	55
18.	పిల్లల ప్రపంచంలో జరుగుతున్న విషయాలు తెలుసుకోండి!	58
19.	పిల్లలకు కూడా పొగడ్తలు చాలా అవసరం!	60
20.	పిల్లలపై ఫిర్యాదులు చేయడం మానుకోండి!	63
21.	పిల్లల కోసం తగిన సమయం కేటాయించాలి!	65

వ్యాసాలు

1.	మీ పిల్లలు మీకు శత్రువులా??	71
2.	పిల్లల 'హాస్టల్' కు పెద్దల 'ఓల్డేజ్ హోమ్' కు ఉన్న సంబంధం తెలుసా?	75
3.	పిల్లల పెంపకంలో ఆ 'అతిపెద్ద' అవరోధాన్ని ఎలా దాటుతారు??	79
4.	'పొగడ్త' మంచిదే!!	83
5.	మీ టీనేజీ పిల్లలతో గొడవ రావొద్దంటే ఇలా చేయండి చాలు!!	87
6.	ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే మీ కుటుంబం బాగా ఒత్తిడిలో ఉన్నట్టే!	91
7.	2019 లో తల్లిదండ్రులు ఈ తీర్మానాలు తప్పక తీసుకోవాలి!	95
8.	పిల్లలు చూస్తారు జాగ్రత్త!!	99
9.	మీరు మంచి పేరెంట్స్ అనిపించుకోవాలంటే ఈ 8 విషయాలు తప్పక తెలుసుకోవాలి!	102
10.	మీ పిల్లల్నిస్కూల్లో జాయిన్ చేయాలా? అయితే వారికి అంతరిక్ష శిక్షణ అవసరం!!!	107
11.	పిల్లలంటే 'పట్టింపు' లేదా?	110
12.	పేరెంట్స్ ఓవర్ యాక్షన్..పిల్లలకు రియాక్షన్!	113
13.	పిల్లలు చెప్పింది పెద్దలు వినాలి!!	116
14.	పిల్లల్ని కనాలంటే ముందు గాలిపటం ఎగరేయడం తెలియాలి!!	119
15.	ఆలోచించండి ఓ అమ్మా నాన్నా..!	123
16.	'డిజిటల్ పేరెంటింగ్' లో సవాళ్లు..6 సూపర్ టిప్స్!	127
17.	ప్రతీ పేరెంట్స్ తమ పిల్లల కోసం చేయాల్సిన 5 ముఖ్యమైన పనులు!	132

1

పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరిస్తారు!

చెట్టుకు కాసిన పండు చెట్టుకు దూరంగా పడదు అన్న సామెత తెలుసు కదా? అధిక శాతం పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులనే అనుకరిస్తారు. హావభావాలు, వైఖరి, అలవాట్లు ఇలా చాలా విషయాల్లో అచ్చం తల్లిదండ్రులు ఎలా వ్యవహరిస్తున్నారో తాము కూడా అలానే చేసేందుకు పిల్లలు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. అది మంచి కావచ్చు చెడు కావచ్చు. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఉన్నతంగా ఉండాలని మంచి ఆలోచనలు చేయాలని భావిస్తూ ఉంటారు. అయితే తమలోని చెడును, చెడు అలవాట్లను వదిలిపెట్టేందుకు మాత్రం వారు సిద్ధంగా ఉండరు. నేను చెప్పినట్టు మాత్రమే విను..నేను చేసినట్టు చేయకు అన్న రీతిలో పిల్లలతో ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి ఆలోచనా విధానం అస్సలు మంచిది కాదు. ఇది పిల్లల మానసిక ఎదుగుదలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. తల్లిదండ్రులు తమ చెడు అలవాట్లను, ప్రవర్తనా శైలిని మార్చుకోకపోతే ఆ ప్రభావం పిల్లలపై కచ్చితంగా పడుతుంది.

1. ఒక ఇంట్లో తాగుబోతు తండ్రి ఉంటే అక్కడ పెరిగే పిల్లలు మిగిలిన వారికంటే తాగుబోతులుగా మారేందుకు నాలుగు రెట్లు అధిక అవకాశాలున్నాయి.

2. తాజాగా అధ్యయనాల్లో తేలింది ఏంటంటే ఒక ఇంట్లో భార్యాభర్తలు తరుచూ గొడవ పడుతూ ఉంటే వాళ్ల పిల్లలు కూడా పెద్దయ్యాక తమ జీవిత భాగస్వామితో అదే విధంగా గొడవ పడతారు.

3. తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ మంచి విద్యావంతులు అయితే వాళ్ల పిల్లలకు చదువులో మంచి పునాది పడుతుంది. డిగ్రీ వరకూ చదువుకోని వారి పిల్లలు చదువులో వెనుకబడి ఉన్నట్టు అధ్యయనాలు చెపుతున్నాయి. మంచి విద్యావంతులైన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు మంచి అలవాట్లను, నడవడికను నేర్పగలుగుతారు.

4. తల్లిదండ్రులు ఎప్పటికప్పుడు తమలోని లోపాలకు సంబంధించి ఆత్మపరిశీలన చేసుకుని వాటిని వదిలించుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.

5. పిల్లలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే విషయాల నుంచి వాళ్లను కాపాడుతూ ఉండాలి. స్నేహితులు, టీవీ చూసే సమయం, ఇంటర్నెట్ వినియోగం వీటిపై ఎప్పుడూ ఒక కన్నేసి ఉంచాలి.

6. స్ఫూర్తినిచ్చే వ్యక్తుల యొక్క నిజ జీవిత కథలను పిల్లలకు తెలియజేయండి. భోజనం చేసే సమయంలో కానీ, రాత్రి పడుకునే ముందు కానీ గురువులు, కుటుంబంలో పెద్దవ్యక్తులు వాళ్ల జీవితం గూర్చి వాళ్లకు అర్థమయ్యేలా చెప్పండి.

7. తల్లిదండ్రులు ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే పిల్లలు మన మాటల కంటే మన ప్రవర్తన చూసే అధికంగా నేర్చుకుంటారు. కాబట్టి ఈ విషయంలో తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీలోని ప్రతికూలతలను వదిలించుకునేందుకు ఒక ప్రణాళిక తయారు చేసుకోండి.

ప్రతీ అంశంలోనూ మీకు 8 మార్కులు రావాలి. అంతకంటే తక్కువ మార్కులు వస్తే తల్లిదండ్రులు తమ పెంపకం పద్ధతులపై సమీక్ష చేసుకోవాలి.

అవును అంటే 2 మార్కులు; కాదు, లేదు అంటే 1 మార్కు;
మొత్తం మార్కులు

తల్లిదండ్రులు పూరించండి.

1. మీలోని ప్రతికూల, సానుకూల అంశాలను గుర్తించారా?

   అవును ☐ కాదు ☐

2. మీతో పాటు మీ జీవిత భాగస్వామిలోని లక్షణాలు (మంచి లేదా చెడు) మీ పిల్లల్లో ప్రతిబింబిస్తున్నాయేమో గమనించారా?

   అవును ☐ కాదు ☐