RS Polyclinic
Dr. M. Rajkumar
Dr. K. Nanditha Bhuvaneswari
Dr. Santhosh Rajkumar
Dr. Bharathi R
Dr. Sabina R
Dr. Praveena E

தமிழ் குரல் மக்கள்
தினசரி காலை நாளிதழ்
tamilmakkalkural@gmil.com
RNI No.: TNTAM24840
உள்ளது உள்ளபடி

PASSPORT | MSME | PAN | AADHAAR
FSSAI | PATTA | LEGALHEIR
2,4 WHEELER INSURANCE
PROPERTY TAX, EB - NAME TRANSFER
STATE AND CENTRAL GOVT AUTHORISED FRANCHISEE
ALL ONLINE SERVICES
இ-சேவை மையம்
8148231942 / 8144337349

இரவு உறக்கம் முதல் விடியல் விழிப்பு வரை: குழந்தைகளின் இனிமையான காலை விழிப்புக்கு பெற்றோருக்கான வழிகாட்டிகட்டுரையை எழுதியவர்: டாக்டர் எழிலரசி, குழந்தைகள் நல மருத்துவர், ரெயின்போ குழந்தைகள் மருத்துவமனை, அண்ணா நகர், சென்னை.



சென்னை – 13 நவம்பர், 2026: அலாரம் அடித்த பிறகு, கூடுதலாக ஒரு ஐந்து நிமிடம் தூங்குவதை நாம் ஏன் விரும்புகிறோம்? அது மனித இயல்பாக இருக்கலாம். பெரியவர்கள் வேலைக்கும் அன்றாடக் காலை கடமைகளுக்கும் எழுந்திருக்க வேண்டியிருக்கும் நிலையில், குழந்தைகளுக்குக் காலையில் ஒரே ஒரு வேலைதான் இருக்கிறது—அது படுக்கையை விட்டு எழுவது மட்டுமே. எனவே, அவர்கள் அதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிப்பது முற்றிலும் இயல்பான ஒன்றுதான்.

இந்தப் போராட்டம் ஏறக்குறைய எல்லா வீடுகளிலும் பொதுவானது. மேலும், விரக்தியில் பல பெற்றோர்கள் குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்துவது, மிரட்டுவது, கத்துவது, அடிப்பது அல்லது குழந்தையை 'சோம்பேறி' என்று அழைப்பது போன்றவற்றை முயற்சி செய்கிறார்கள். சோம்பேறி போன்ற பட்டம் அவர்களை காயப்படுத்தக்கூடும். நல்ல பழக்கவழக்க உருவாகும் பருவத்தில் ஒரு குழந்தை எதிர்மறை சொற்களை தினமும் கேட்டால், அது அந்த எண்ணத்தைத் தன் மனதில் பதிய வைத்துக்கொண்டு, அதற்கேற்ப வாழத் தொடங்கிவிடும்.

உங்கள் குழந்தையின் தூக்கத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது. அவர்களின் தூக்கம், உடலின் உயிரியல் கடிகாரத்தாலும், மரபணுக்களாலும் ஓரளவு தீர்மானிக்கப்படுகிறது. இதைக் காரணம் காட்டி, குழந்தைகள் நீண்ட நேரம் தூங்கிக்கொண்டிருக்க அனுமதிக்கக்கூடாது; மாறாக, அவர்கள் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் பழக்கத்தை உருவாக்கிக்கொள்ள, மென்மையான மற்றும் சீரான அணுகுமுறை தேவை என்பதை உணர வேண்டும். அவைகளை பற்றி சிறிது பார்ப்போம்.

அன்புடன் தொடங்குங்கள், சத்தத்துடன் அல்ல:

குழந்தையை படுக்கையிலிருந்து எழுப்புவது, சிலசமயம் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும் விஷயமாக இருக்கலாம். உங்கள் குரலை உயர்த்துவது எளிது, ஆனால், தொடர்ந்து கத்துவது, அவர்கள் உங்கள் பேச்சைப் புறக்கணிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவோ அல்லது மோதலைத் தவிர்ப்பதற்காகப் போர்வைக்குள் ஒளிந்துகொள்ளவோ வழிவகுக்கும்.

உங்கள் குழந்தை இரவில் போதுமான அளவு தூங்கியிருந்தால், விடியற்காலையை அன்புடன் தொடங்குங்கள். அமைதியான, பாசமான "காலை வணக்கம் செல்லக்குட்டி, உன்னை எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்" போன்ற வார்த்தைகள் ஒரு நேர்மறையான சூழலை உருவாக்கி, குழந்தைகளின் மற்றும் உங்களது காலை நேரத்தை இனிமையாக்குகின்றன.

ஆழ்ந்த உறக்கமே முதன்மையானது:

குழந்தைகளுக்கு 8-10 மணிநேர தடையற்ற, ஆழ்ந்த தூக்கம் தேவை. காலையில் சீக்கிரம் எழுவதற்கு, முந்தைய நாள் இரவு சீக்கிரமே தூங்குவது எளிதான வழியாகும்.

அவர்களின் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் விஷயங்களைக் கவனியுங்கள். அறையில் உள்ள பிரகாசமான ஒளி விளக்கு, குறட்டை விடும் பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறந்தவர், அதிக சூடாக அல்லது அதிக குளிராக இருக்கும் அறை, உரங்கப் போகும் முன் கைபேசி அல்லது கணினி திரைகளை நீண்ட நேரம் பார்ப்பது, அல்லது கனமான இரவு உணவு எல்லாம் குழந்தைகளின் ஆழ்ந்த உறக்கத்தை பாதிக்கலாம். குழந்தைகள் இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் சென்று ஆழ்ந்த உறக்கத்தைப் பெற்றால், காலையில் எளிதாக எழுந்திருக்க முடியும்.

சில நேரங்களில், போதுமான நேரம் தூங்கியும், தூக்கக் கோளாறுகள், நீர்ச்சத்து குறைபாடு, ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் அல்லது மன ரீதியான பாதிப்புகள் காரணமாக தூக்கத்தின் தரம் மோசமாக இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தை நீண்ட நேரம் தூங்கியும் சோர்வாக எழுந்தால், உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகவும்.

காலை நேரத்திற்கான கதைகளை உருவாக்குங்கள்:

இரவு நேரக் கதைகள் குழந்தைகள் தூங்கச் செல்ல உதவுவது போல, காலை நேரக் கதைகள் அவர்கள் படுக்கையை விட்டு எழுவதற்கு உதவும். அதற்கான கதைகளை நீங்கள் உருவாக்க முயற்சிக்கலாம்.

நீங்கள் தேநீர் அருந்திய பிறகு, அவர்களருகே 5-10 நிமிடங்கள் படுத்துக்கொண்டு, அந்த நாளைப் பற்றிய ஒரு சுவாரஸ்யமான சித்திரத்தை விவரியுங்கள் - "சீக்கிரம் எழுந்தால், தாத்தாவுடன் நடைப்பயிற்சி செல்லலாம், கூடுதல் நேரம் சைக்கிள் ஓட்டலாம் அல்லது உன் நடன வகுப்பிற்குச் செல்லலாம், போன்றவை" காலையில் எழுவது ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவமாக மாறும்போது, அது தண்டனையாகத் தெரிவது நின்றுவிடும்.

இசையின் மூலம் விழித்தெழச் செய்யுங்கள்:

ஒரு தாய் எப்படி பாடினாலும், தாயின் குரல் குழந்தைக்கு மிகவும் பிடித்தமான இசையாக இருக்கும்.

குழந்தைகளை உறக்கத்திலிருந்து எழுப்ப இசை ஒரு சிறந்த வழியாகும். அவர்களுக்குப் பிடித்த பாடலை முணுமுணுக்கலாம், அவர்களுடன் சேர்ந்து பாடலாம், அல்லது காலை நேரத்திற்கான இசைத் தொகுப்பையோ அல்லது அவர்களுக்குப் பிடித்த ஒலிப்புத்தகத்தையோ (audiobook) ஒலிக்கச் செய்யலாம். இனிமையான, பரிச்சயமான ஒலிகள், உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுவதை மகிழ்ச்சியான அனுபவமாக மாற்றுகின்றன..

இயற்கை உங்களுக்கு உதவட்டும்:

நமது உடல் சூரிய ஒளியுடன் விழித்தெழும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. திரைச்சீலைகளைத் திறந்து காலை ஒளியை உள்ளே வரவிடுங்கள்; இது விழித்தெழுவதற்கான நேரம் என்பதை உங்கள் மூளைக்கு உணர்த்துகிறது. மூளை விழித்தால் மற்றவை எளிதாகலாம்.

இயற்கை ஒளியைப் போன்ற விளக்கை அறையில் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் விழிக்கும் நேரத்திற்கு முன்பு அறையை மென்மையாகச் சூடாக்க தெர்மோஸ்டாட்டை அமைக்கலாம், அல்லது குழந்தைகளின் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதற்காக, காகம், சேவல் அல்லது வேறு ஏதேனும் பறவை அல்லது விலங்குகளின் ஒலிகளைக் கொண்ட வேடிக்கையான அலாரங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

முந்தைய இரவே அவர்களிடம், "நாளை நாம் இதற்காக சீக்கிரம் எழுந்திருக்கப் போகிறோம்..." என்று கூறித் தயார்படுத்துங்கள்; அப்போதுதான் அவர்கள் மனதளவில் தயாராக இருப்பார்கள்.

இறுதியாக, அவர்களின் காலை நேரத்தை அவர்களே நிர்வகிக்க விடுங்கள்

நீங்கள் எப்போதும் அவர்களை எழுப்பும் பொறுப்பாளராகவோ அல்லது அலாரம் மணியாகவோ இருக்க முடியாது. நீங்கள் அவர்களுக்கு வழிகாட்டலாம், ஆனால் இறுதியில் அவர்களே பொறுப்பேற்க வேண்டும்.

முகத்தைக் கழுவிய பிறகு, தண்ணீர் பாட்டிலில் தண்ணீர் நிரப்புவது, சிற்றுண்டியைத் தயார் செய்வது, படுக்கையைச் சரிசெய்வது, காலை உணவு தயாரிக்க உதவுவது போன்ற சிறு சிறு வேலைகளைக் கொடுங்கள். இது அவர்கள் மீண்டும் தூங்கிவிடுவதைத் தடுப்பதோடு, சுயமாகச் செயல்படும் திறனையும் வளர்க்கிறது.

பழக்கவழக்கங்கள் மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலம் உருவாகின்றன. சீரான தன்மையைக் கடைப்பிடியுங்கள். அடுத்து என்ன நடக்கப்போகிறது என்பது குழந்தைகளுக்குத் தெரியவரும்போது, அவர்கள் மெல்ல மெல்ல அதைத் தாங்களே கையாளக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

பெற்றோராக இந்தப் பயணத்தை மகிழ்வுடன் அனுபவியுங்கள்.