கைக்குழந்தைகளை சிறப்பாக வளர்ப்பது

கைக்குழந்தைகள்

கைக்குழந்தைகளை அடிப்பதோ, கோபமாக குலுக்குவதோ, ஏசுவதோ கூடாது என (Peel Children's Aid) பீல் சிறுவர் உதவி காப்பகம் நம்புகிறது.

ஒரு குழந்தை வளர்ந்து வரும் கட்டத்தில் குலுக்குவதோ, அடிப்பதோ, குழந்தைக்கு பாரதுாரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். விளையாட்டுக்கு குழந்தையை மேலே எறிந்து பிடித்து விளையாடுவது கூட பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். குழந்தையின் கழுத்து பலவீனமாக இருப்பதால் குலுக்குவது மூளையில் பாதிப்பை அல்லது மரணத்தை கூட ஏற்படுத்தும்.

குழந்தைகளுக்கு தமது செயற்பாடுகளின் பிரதிபலன் என்ன என்பது வளர்ந்து வரும் இக்காலகட்டத்தில் விளங்கமாட்டாது. ஆகையால் வளரும் இக்காலகட்டத்தில் கண்டிப்பு தேவையற்றது.

ஒழுங்குகளையும் அதன் எல்லைகளையும் புரிந்து கொள்ளுமளவிற்கு அவர்களுக்கு வயது போதாது.

உறவை வளர்த்துக் கொள்ளல்

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கண்டிப்பை காட்டுமுன்னர் அவர்களுடன் அன்பும், நம்பிக்கையும் கலந்த உறவினை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தையுடன் உறவை வளர்த்துக் கொள்ள குழந்தைப் பராயமே சிறந்த நேரமாகும்.

உங்கள் குழந்தை உங்கள் மேல் தைரியமாக நம்பிக்கை வைக்கும் படி உங்கள் அன்பையும் பாசத்தையும் காட்டுங்கள். குழந்தையை அரவணைத்து, கதைத்து, பாடிக் காட்டுங்கள்.

தினசரிப்பழக்கமாகக் கொள்ளல்

குழந்தைகள் (மற்றும் எல்லா வயதுப்பிள்ளைகளும்) தம் தினசரி காரியங்களை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் செய்வதில் ஒரு பாதுகாப்பும், மற்றும் பத்திரமுமான ஒரு உணர்வையும் பெறுவர்.

பால் குடித்தல், நித்திரை கொள்ளல், விளையாடுதல் போன்ற தினசரி காரியங்களை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் செய்தால் பிள்ளை அமைதியாக இருக்க உதவும்.

அழும் குழந்தை

குழந்தையின் அழுகைக்கு செவி சாயுங்கள். பசி, ஈரத்துணி, தனக்கு ஏற்ற வசதி தேவைப்படுவது போன்ற தன் தேவைகளை வெளிப்படுத்து வதற்காகவே குழந்தைகள் அழும்.

சில நேரங்களில் குழந்தையின் அழுகைக்குரிய காரணம் தெரியாத வேளைகளில் விரக்தியும், ஏன் கோபமும் கூட ஏற்படும்.

மிகச் சிறந்த பெற்றோர் கூட சில நேரங்களில் குழந்தை அதிகமாக அழும் போது தமது கட்டுப்பாட்டை இழப்பதை உணர்கின்றனர்.

உங்களை கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். உங்கள் கோபம் அதிகரிப்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால், குழந்தையை அதன் தொட்டில் போன்ற ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் கிடத்தி அறைக் கதவை மூடிவிட்டு சிறிது ஓய்வெடுங்கள். தேவைப்படின் ஒரு தேநீர் அருந்துங்கள். சிறிது நேரத்தின் பின் நீங்கள் சாந்தமாக, அழும் உங்கள் குழந்தையை சமாதானப்படுத்த ஆயத்தமாக இருப்பீர்கள்.

திட்டமிடும் காலம்

இக்கால கட்டத்தில், குழந்தைக்கு வளரும் போது எல்லை எது என்று தீர்மானிப்பதில் செலவிடுங்கள்.

கண்டிப்பாக இருப்பதன் நோக்கம் பிள்ளைகளுக்கு எமது சமுதாயத்தின் ஒழுங்குகளையும், மதிப்பையும் போதிப்பது மட்டுமன்றி, தாமும் நல்வழியில் நடந்து பெரியவர்களாகும் போது மகிழ்ச்சி உள்ளோராகவும், பொறுப்புள்ளவர்களாகவும் அவர்கள் இருப்பர்.

நீங்கள் என்ன விதத்தில் கண்டிப்பாக இருக்கப்போகிறீர்கள், இதில் உங்கள் படிப்பினை எந்தளவு என்பது பற்றி சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்க எவ்வாறு நியாயமான கருத்துக்களையும், நல்ல வார்த்தைகளையும் பாவிப்பீர்கள் என்றும் அவர்களுடைய சுயமதிப்பை கெடுக்கும் வார்த்தைகளை எவ்வாறு தவிப்பீர்கள் என்றும் சிந்தியுங்கள்.

உங்களைப்பற்றியும் உங்கள் கோபக்குறிகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளல்

எப்போதுமே சாந்தமாக இருப்பது கடினம்.

மிகவும் நல்ல சிந்தனையுடைய பெற்றோர் கூட ஆத்திரம், விரக்தி, கோபம் என்பவற்றுக்கு உட்படுவதுண்டு.

உங்கள் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது தான் நீங்கள் நல்ல பெற்றோராக இருப்பதற்கே ஆரம்பம்.

உங்கள் ஆத்திரத்தைத் தூண்டும் நேரம், சூழ்நிலை என்பன எவை என்பதை ஆற அமர சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் இறுக்கமான சூழ்நிலையை அடையாளம் கண்டு அதன் இறுக்கத்தை தளர்த்த வழி தேட வேண்டும்.

கோபம் வரமுன்னரே அதை அறிந்து கொள்ள பழகவும்.

நீங்களே உங்களுக்குள் பேசி கட்டுப்பாட்டை திரும்பக்கொண்டு வரக்கூடிய ஒரு வார்த்தையை உச்சரியுங்கள்.

உங்களுக்கென சிறிது நேரம் வெளியில் ஒதுக்கி, மனதில் உள்ள பாரத்தை விலக்கி சீராகச் சிந்திக்க சில நிமிடங்கள் எடுங்கள்.

உதவி பெறுங்கள். இது இலகுவானதல்ல. எமது உணர்வுகள் பற்றியும் பிள்ளைவளர்ப்பு பற்றியும் உதவிதேவை என ஒத்துக்கொள்வது கடினமான காரியம். ஆனால் உதவி கேட்பதால் நீங்கள் கூடாத பெற்றார் அல்ல. உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் நேசிப்பது மட்டுமன்றி, அவனை அல்லது அவளை நல்ல முறையில் வளர்க்கவும் விரும்புவதுதான் உதவி கேட்பதன் கருத்தாகும்.

பிள்ளைகளை பேணிக்காப்பதும், பிள்ளைகளினதும் அவர்கள் குடும்பத்தினதும் நலனை பேணுவதும், ஒத்தாசையாக இருப்பதுமே *(Children's Aid Society of the Region of Peel)* பீல் சிறுவர் உதவி காப்பகத்தின் கொள்கையாகும்.

பெற்றோருக்கான ஆதாரங்கள்

பெற்றோராக இருப்பதே நீங்கள் செய்யும் மிக முக்கியமான வேலையாகும். சில பெற்றோர் வேறு பெற்றோரைச் சந்தித்து குழந்தை வளர்ப்பில் பல புதிய யுக்திகளை பயின்று, தற்காலத்துக்கு ஏற்ப பல புத்திமதிகளைப் பெறவும் விரும்புவர்.

உங்களுக்கு உதவக்கூடிய வேறு பல வழிகளை அறிவதற்கு, உள் ஊர் சுகாதார அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் இது தொடர்பாக யாருடன் தொடர்பு கொண்டு ஆலோசனை பெறுவது என்று கேட்டறியவும். மற்றும், (Parents Help Line) எனப்படும் பெற்றோருக்கு உதவும் தொலைபேசியில் 1-888-603-9100 எனும் இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது சிறுவர் காப்பகத்துடன் (Children's Aid Society) தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இக்கைநூலிலுள்ள விபரம் கனடிய குழந்தை நலன் காக்கும் மன்றம் (Child Welfare League of Canada) மற்றும் வாழ்க்கையில் பெற்றோரின் ஆக்கம் (Parenting For Life) ஆகியவற்றிலிருந்து, Psychology Foundation of Canada, Kodak Canada ஆகியவற்றின் உறுதுணையுடன் பெறப்பட்டதாகும்.