சிறுபிள்ளைகளுக்கான நல்ல ஒழுங்கு முறைகள்

சிறுபிள்ளைகளுக்கான ஒழுங்கு முறைகள்

சிறுவருக்கு ஒழுங்குகளை கற்பித்தன் நோக்கமே அவர்களுக்கு எமது சமுதாயத்தின் ஒழுங்குகளையும், மதிப்பையும் போதிப்பது மட்டுமன்றி, தாமும் நல்வழி நடந்து பெரியவர்களாகும் போது மகிழ்ச்சி உள்ளோராகவும, பொறுப்புள்ளவர்களாகவும் அவர்கள் இருப்பர்.

சிறுவரின் மனோ நிலை, உடல் நிலை, வளர்ச்சி என்பன பாதிக்கப்படா வண்ணம் அடிக்காமலோ, வேறு வழிகளில் துன்புறுத்தாமலோ, பல நியாயமான ஒழுங்குயுக்திகளைக் கையாண்டு வரவேண்டும் என (Peel Children's Aid Society) பீல் சிறுவர் உதவி காப்பகம் நம்புகிறது.

ஏசுவது கூட ஒரு பிள்ளையின் மனநிலையை பாதிக்கும். உதாரணமாக நீர் கூடாத பிள்ளை என்று சொல்வது அப்பிள்ளையின் தன்நம்பிக்கையை பாதிக்கும்.

உறவை வளர்த்துக் கொள்ளல்

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

உங்கள் குழந்தையுடன் உறவை வளர்த்துக் கொள்ள குழந்தைப்பராயமே சிறந்த நேரமாகும், அவ்வாறு செய்யாது விடின் இப்போதும் காலம் கடந்து விடவில்லை.

பெறோர் குழந்தை உறவு வளரத்தக்கதாக அவர்களை மென்மையாக தொட்டு, பேசி, அவர்களுக்காக சிறிது நேரம் ஒதுக்கி, அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து, நீங்கள் செய்வதாக வாக்குக் கொடுத்தவற்றை செய்து, தேவைப்பட்ட வேளைகளில் மன்னிப்புக் கேட்டு, கூடி மகிழுங்கள்.

அன்றாடம் செய்வதை பழக்கத்திற்கு கொண்டுவருதல்

எல்லா வயதுப்பிள்ளைகளும் தம் தினசரி காரியங்களை ஒவவொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் செயவதில் ஒரு பாதுகாப்பும், பத்திரமுமான ஒரு உணர்வைப் பெறுவர்.

சாப்பிடுதல், நித்திரை கொள்ளல், போன்றவற்றையும், வாராந்தம் செய்யும் காரியங்களையும் இதே போல் செய்து வந்தால் பிள்ளைகள் ஒழுங்கினை கடைப்பிடிக்கப் பழகுவர்.

அநேகமாக மாலைவேளை, அதாவது நாளின் இறுதி பெற்றோர் குழந்தைகள் இருசாராருக்குமே அலுத்த நேரமாகும். ஆகையால் அவ்வேளைகளில் வாக்கு வாதங்கள் ஏதும் ஏற்படாமல், பிள்ளைகளுடன் அமைதியாக சிறிது நேரத்தைக் கழிப்பதை அன்றாட பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மனதில் வைத்திருக்க வேண்டிய சிறுகுறிப்புகள்

சிறுவர்களுடைய ஞாபகசக்தி குறுகியதென்பதால், ஒழுங்குமுறைகளை அவர்கள் கற்கும் படியாக இதமாக எடுத்துக் கூறவும்.

அவர்கள் ஒழுங்குமுறைகளை கடைப்பிடிக்காத தருணங்களில் அவர்களை திசைதிருப்ப அவர்களிடம் ஒரு விளையாட்டுப் பொருளையோ அல்லது வேறு ஒரு காரியத்தையோ செய்யக் கொடுங்கள்.

திசை திருப்புதலும் தந்திரங்களும்

உங்கள் பிள்ளை ஒரு காரியத்தை சரியாக செய்து முடிக்க முடியாத வேளைகளில் விரக்தி அடைந்தால் அதை வேறு ஒரு காரியத்தை செய்ய விடவும். தந்திரமாக பயமுறுத்தி செய்விப்பதை இது தவிர்க்கும்.

உங்கள் பிள்ளை கட்டுப்பாட்டை மீறும் தருணங்களில் அவர்களை அருகில் அழைத்து அணைத்துக் கொள்ளவும்.

அது அவர்களுக்குப் பிடிக்காவிடில் அவர்கள் சாந்தமடையும் வரை விட்டுவிட்டு நீங்களும் சாந்தமாக இருக்கவும்.

பயமுறுத்துவது அவர்களை பீதி அடையச் செய்யும். அத்தருணங்களில் அவர்களுக்க ஆதரவாக இருக்கவும்.

பின் விளைவுகள்

பாதுகாப்பான வேளைகள்

பாதுகாப்பான சூழ்நிலையாயின் சிறுவர்களுக்கு தாம் செய்வதின் பின்விளைவுகள் என்ன என்று அனுபவப்பட்டு அறிய விடவும்.

உதாரணமாக சிறு பொருட்களுடன் விளையாடும் போது எறிந்து விளையாடினால் அதை எடுத்து வைக்கவிடவும்.

தொடர்ந்தும் எறிந்து விளையாடினால் இதே முறையை பின்பற்றவும்.

தங்கள் செய்கைகளின் பின்விளைவுகளை இதன் மூலம் கற்றுக் கொள்வர்.

பாதுகாப்பற்ற வேளைகள்

உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பற்ற ஒருகாரியத்தை செய்தால் அதை உடனே நிறுத்த அதன் விளைவுகளை உணர்த்தவும்.

சிலபெற்றோர் வாகனங்கள் நிறைந்த வீதியில் தம் பிள்ளைகள் ஓடும் போது ஓடிச்சென்று அவர்களை இழுத்து அடிக்க முற்படுவதுண்டு. அடிப்பதால் பிள்ளைகள் அதை மீண்டும்செய்யாது தடுக்க முடியாது என ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

பிள்ளை பாதுகாப்பாக இருக்கையில் ஆபத்தைப் பற்றி விளக்கிக் கூறவும். தண்டனையை விட இதன் மூலம் அவர்கள் கற்றுக் கொள்ளும் சாத்தியகூறுகள் அதிகம்.

காலக்கெடு

ஒரு பிள்ளை சொல் கேளாவிடில் அல்லது ஒழுங்கு முறைகளை பின் பற்றாவிடில் காலக்கெடு விதிக்கவும். இரண்டு முதல் பன்னிரெண்டு வயதுவரையிலானவர்களுக்கு இது பயனளிக்கும் ஒரு யுக்தியாகும. கீழ் காணும் விதிகளை பின் பற்றவும்.

1) பிள்ளை சாந்தமடையக் கூடிய ஒருஅமைதியான இடத்துக்கு அழைத்துச் செல்லவும்.
2) அவர்களுடைய தவறான செய்கையால் தான் காலக்கெடுவிதிக்கபபட்டது என விளக்குங்கள்.
3) மீண்டும் ஒழுங்காக இருப்பதாகக் கூறினால் விளையாட விடவும்.
4) பிள்ளை தன் தவறை திருத்தி நடந்து கொண்டால் பாராட்டுங்கள்.

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.

தவறு செய்வதை தடுத்தல்

ஆரம்பம்

சிறார் பரந்து, ஓடித்திரிந்து விளையாடக் கூடியதாக வீட்டை பாதுகாப்பான இடமாக வைக்கவும்.

அவர்களுக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களையும் பெறுமதியான பொருட்களையும் எட்டாத இடங்களில் வைக்கவும்.

வெளியில் செல்லும் போது அவர்களுக்கு ஒரு சிறு உணவையும் ஒரு விளையாட்டுப் பொருளையும் எடுத்துச் செல்லவும்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு அளவுக்கதிகமாக பசி எடுக்கவோ, களைப்படையவோ, அலுப்படையவோ விட வேண்டாம்.

நியாயமான சுலபமுமான விதிகளை விதிக்கவும்

உங்கள் பிள்ளைக்கு சுலபமான விதிகளை தெளிவான முறையில் விதிக்கவும்.

பிள்ளையின் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்தவும். உங்கள் விதிமுறைகள் அவர்கள் ஓடி விளையாடவும் நல்லவற்றை கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வகையிலும் பாதுகாப்பாக அமைய வேண்டும்.

சிறு விடயங்களுக்காக அவர்கள் உங்களை நாடும் போது ஏற்கக்கூடியதை ஏற்று அலட்சியப்படுத்தக் கூடியதை அலட்சியப்படுத்தலாம்.

பேச்சுத்தொடர்பு

உங்கள் எதிர்பார்ப்பு என்ன என்பதை பிள்ளைவிளங்கிக் கொண்டதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

விளங்கும் பருவமாக இருந்தால் எதற்காக சில விதிமுறைகளை விதித்துள்ளீர்கள் என்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் பிள்ளை கூறுவதை செவிமடுங்கள்.

திறமையாக செயற்படுதல்

செய்யக்கூடாததை விட செய்யக்கூடியதில் கவனம் செலுத்தவும்.

நியாயமான வார்த்தைகளை பாவித்தால் அவர்களும் நியாயமாக பதிலளிப்பர்.

கேலிசெய்வது, பட்டப்பெயர் சொல்வது, அவமானப்படுத்துவது என்பன அடிப்பதற்குச் சமனாகும். உங்கள் பிள்ளையை நியாயமற்ற முறையில் வேறு பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட வேண்டாம்.

பிள்ளைகள் பதிலளிக்க அவகாசம் கொடுக்கவும்

பிள்ளைகள் தாம் விரும்பும் ஒரு காரியத்தை செய்யும் போது அதை நிறுத்த விரும்புவதில்லை.

அவர்கள் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை நிறுத்திவிட்டு நித்திரைக்குச் செல்லவோ அல்லது உணவருந்த வருமுன் விளையாட்டுப் பொருட்களை எடுத்து வைத்துவிட்டு வரவோ ஐந்து நிமிட அவகாசம் கொடுக்கவும்.

நல்ல முன்மாதிரியாக இருத்தல்

அவர்களுக்கு கற்பிப்பதன்படியே நீங்களும் நடக்கவும். உதாரணமாக, பிள்ளை இன்னொருவருக்கு அடித்தால் அதற்காக நீங்கள் பிள்ளையை அடிக்க வேண்டாம்.