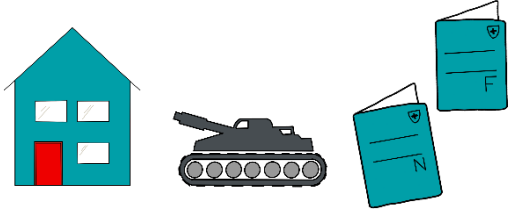
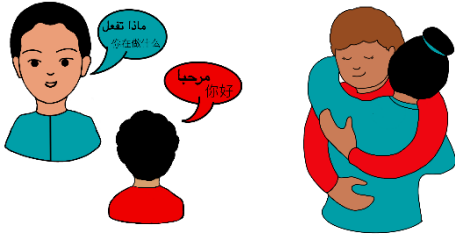


## அரவணைப்பு மற்றும் கட்டமைப்பைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கு உதவுதல்



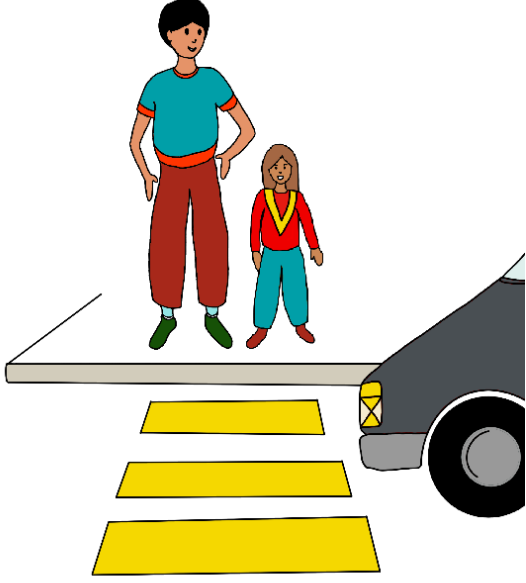
வாழ்க்கையில் நாம் பாதிக்க முடியாத, தேர்வு செய்ய முடியாத, தீர்மானிக்க முடியாத நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக: ஒரு நாட்டில் போர் நடக்கிறதா என்பதை நாம் மாற்ற முடியாது. சில நேரங்களில் எங்கே, எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதை நாம் தீர்மானிக்க முடியாது. எந்த அடையாள ஆவணங்களை நாங்கள் பெறுவோம் என்பதை எங்களால் தீர்மானிக்க முடியாது.



ஆனால் நாம் நிறையச் சிறிய விஷயங்களை நாமும் பாதிக்கலாம், நாமே முடிவு செய்யலாம்.

உதாரணமாக: நம் குழந்தைகளுக்கு எப்படி அன்பைக் காட்டுவது என்பதை நாம் தேர்வு செய்யலாம். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு பேசுவது என்பதை நாம் தீர்மானிக்கிறோம். நமது குழந்தைகள் தூங்குவதற்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பதை நாம் தீர்மானிக்கிறோம்.

இந்த சிறிய விஷயங்கள் நம் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் முக்கியம். வாழ்க்கையில் பல விஷயங்கள் கடினமாக இருந்தாலும், பெற்றோர்கள் எப்போதுமே தங்களைத் தாங்களே பாதிக்கக்கூடிய மற்றும் தீர்மானிக்கும் விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.



### விதிகளை விளக்குங்கள்

குழந்தைகளுக்குத் தகவல் மற்றும் நோக்கு நிலை தேவை, இதனால் அவர்கள் உலகம் முழுவதும் தங்கள் வழியைக் கண்டுபிடித்து அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோரிடமிருந்து சில, எளிய மற்றும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதிகள் தேவை.

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு விதிகளை விளக்கி, விதி ஏன் முக்கியமானது என்பதை விளக்குகிறார்கள்.

குழந்தைகள் விதிகளைப் பின்பற்ற விரும்பாவிட்டாலும் பெற்றோர்கள் அதை வலியுறுத்த வேண்டும்.

குழந்தைகள் விதிகளைப் பின்பற்றலாம் என்பதும் பள்ளியில் முக்கியம்.

எடுத்துக்காட்டு: நீங்கள்

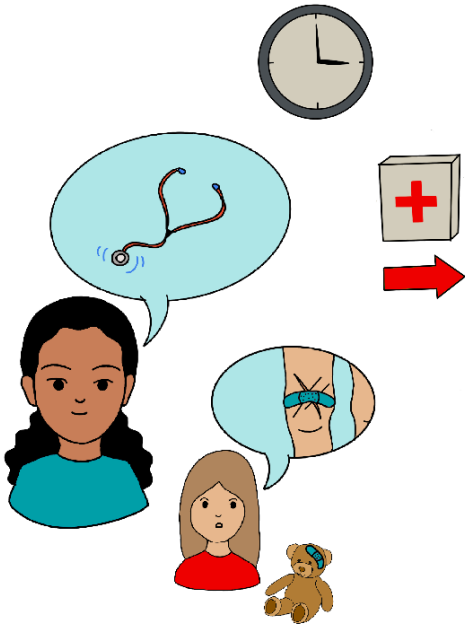
பாதசாரி கிராசிங்கில் நிறுத்தி

ஒரு கார் வருகிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

ஏன்? ஏனென்றால், குழந்தை தெருவில்

நடந்தால்

ஒரு கார் குழந்தையை காயப்படுத்தும். குழந்தை எப்போதும் ஒரு கார் வருகிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். அது எப்போதும் இந்த விதியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.



### சூழ்நிலைகளுக்குத் தயாராகுங்கள்

குழந்தைகளுக்குத் தகவல் மற்றும் நோக்குநிலை தேவை, இதனால் அவர்கள் உலகம் முழுவதும் தங்கள் வழியைக் கண்டுபிடித்து அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையை புதிய அல்லது சங்கடமான சூழ்நிலைகளுக்கு தயார்படுத்தி, அந்த சூழ்நிலைகளில் என்ன நடக்கிறது என்பதை விளக்கலாம். அது குழந்தைகளின் பயத்தை நீக்குகிறது.

எடுத்துக்காட்டு: நாம் மருத்துவரிடம்

செல்கிறோம். நாம் பஸ்ஸில் மருத்துவரிடம்

செல்கிறோம். நாங்கள் அங்கே காத்திருக்கும்

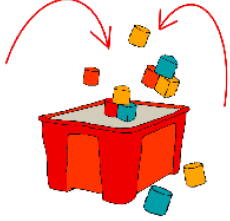
அறையில் காத்திருப்போம். இது எங்கே

வலிக்கிறது என்று மருத்துவர் கேட்கிறார்.

மருத்துவர் உடலைப் பார்க்கிறார். உடல்

ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும் சிறப்பு

விஷயங்கள் அவரிடம் உள்ளன.



### நடைமுறைகள் மற்றும் சடங்குகளை கடைப்பிடிக்கவும்

குழந்தைகளுக்குத் தகவல் மற்றும் நோக்கு நிலை தேவை, இதனால் அவர்கள் உலகம் முழுவதும் தங்கள் வழியைக் கண்டுபிடித்து அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.



சில விஷயங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தால் அது குழந்தைக்கு உதவுகிறது. பெற்றோர்கள் தங்கள் நாளில் நடைமுறைகளை உருவாக்க முடியும், அதாவது ஒரே நேரத்தில் விஷயங்களை ஒரே வழியில் செய்வது.

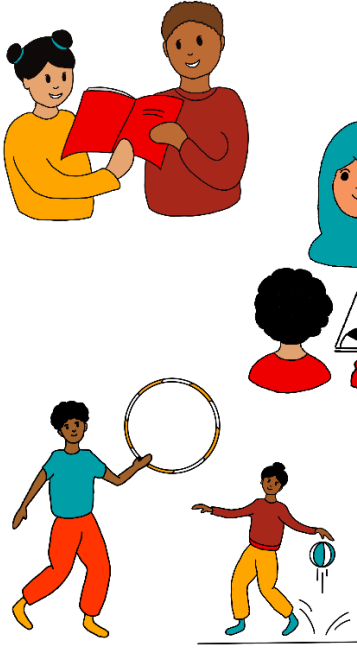


எடுத்துக்காட்டு: படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் ஒவ்வொரு நாளும் பல் துலக்கி, அதே இடத்தில் ஒரு கதையைச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு பிரார்த்தனை சொல்லுங்கள். விளையாடிய பிறகு எப்போதும் பொம்மைகளை நேர்த்தியாகச் செய்யுங்கள்.



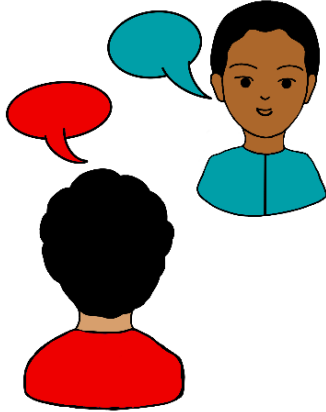
### அன்பைக் கொடுங்கள்

ஒரு குழந்தைக்குப் பெற்றோரிடமிருந்து அன்பும் பாசமும் தேவை. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையை எவ்வாறு நேசிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதைக் காட்டப் பல வழிகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டுகள்: குழந்தைக்கு "நான் உன்னை விரும்புகிறேன்" என்று சொல்வது வார்த்தைகளால். குழந்தையைக் கட்டிப்பிடி. குழந்தையைப் புகழ்ந்து பேசுங்கள். குழந்தையைப் பார்த்துப் புன்னகைக்கவும். குழந்தையை மகிழ்விக்கவும்



### ஒன்றாக விளையாடுவது மற்றும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது

ஒரு குழந்தைக்குப் பெற்றோரிடமிருந்து அன்பும் பாசமும் தேவை. குழந்தைகள் தங்கள் குடும்பத்தினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது நல்லது. சில நேரங்களில் வாழ்க்கை கடினமாக இருந்தாலும், அழகான செயல்களுக்கு ஒன்றாக நேரம் எடுக்கும். எடுத்துக்காட்டுகள்: படப் புத்தகங்களை ஒன்றாகப் பார்ப்பது. அட்டை விளையாட்டை விளையாடுங்கள். ஒரு பாடல் பாடு. நகைச்சுவையாகச் சொல்லுங்கள். ஏதாவது கைவினை. ஒருவருக்கொருவர் ஏதாவது வரையவும். ஒன்றாக விளையாடவும்.



### ஒருவருக்கொருவர் பேசவும்

குழந்தைக்கு நிறைய உணர்வுகள், எண்ணங்கள் மற்றும் யோசனைகள் உள்ளன. குழந்தை அதைப் பற்றிப் பேசுவது நல்லது. குழந்தையைப் பற்றி எதையும் பற்றிப் பெற்றோர் குழந்தையுடன் பேசலாம். குழந்தையின் கருத்தையும் எண்ணங்களையும் நீங்கள் கேட்கலாம். குழந்தையில் அவர்கள் காணும் உணர்வுகளைப் பெற்றோர்கள் பெயரிட்டால் அது குழந்தைக்கு உதவுகிறது ("நீங்கள் சோகமாக / கோபமாக / மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நான் காண்கிறேன் ...")



### குடும்பத்தில் மரபுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் அதன் சொந்த மரபுகள் மற்றும் சடங்குகள் உள்ளன. குடும்ப மரபுகள் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தால், பெற்றோர்கள் இந்த மரபுகளைக் குழந்தைகளுக்கு விளக்கினால் அது குழந்தைக்கு நல்லது. எடுத்துக்காட்டுகள்: சாப்பிடுவதற்கு முன் சடங்குகள். ஒரு சிறப்பு டிஷ் சமையல். பிறந்தநாளைக் கொண்டாடுங்கள். சிறப்பு நாட்களில் பண்டிகை நடவடிக்கைகள். பிரார்த்தனைகள்.

### பாராட்டவும்



குழந்தைகள் பெற்றோரைப் பெருமைப்படுத்த விரும்புகிறார்கள். பெற்றோரை மகிழ்விக்க அவர்கள் அதிக முயற்சி செய்கிறார்கள். இருப்பினும், சில நேரங்களில் குழந்தைகள் விஷயங்களைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள் அல்லது அவர்கள் சோர்வாகவும் மனநிலையுடனும் இருக்கிறார்கள். பின்னர் பெற்றோருக்கு நிறையப் பொறுமை தேவை. குழந்தைகள் உதவி செய்யும் போது பெற்றோர்கள் நன்றி சொல்லும்போது குழந்தைகளுக்கு இது நல்லதாக இருக்கும். அல்லது குழந்தை ஏதாவது தவறு செய்யும்போது அல்லது சோர்வாக இருக்கும்போது பெற்றோர் அமைதியாக இருக்கும்போது (திட்டுவதற்குப் பதிலாக). குழந்தைகளின் பெற்றோர் அவர்களைக் காண்பிக்கும் போது இது நல்லது: "நீ அடிப்படையில் நல்ல குழந்தையாக இருப்பதையும், சிறப்பாகச் செயல்படுவதையும் என்னால் காண முடிகிறது. உன் உதவியை நான் பாராட்டுகிறேன்"

### சொந்த யோசனைகள்

இந்த இணையதளத்தில் உங்கள் மொழியில் உடல்நலம் மற்றும் கல்வி பற்றிய பல தகவல்களை இலவசமாகக் காணலாம்: [www.savethechildren.ch/parents](http://www.savethechildren.ch/parents)

Copyright: Save the Children Switzerland; based on: Save the Children Sweden, Joan E. Durrant (2016). Positive Discipline in Everyday Parenting / CIP Centar za interaktivnu pedagogiju & Save the Children International Serbia - Parenting on the Move