

பிள்ளைகளுக்கு நல்ல பெற்றோர்களாய்...



பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு
குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம்
இல-231, டி சேரம் பிலேஸ்
கொழும்பு 10.

Tel - 011 2692746
Fax - 011 2692746
E mail - sh_fhb@yahoo.com
Web - www.familyhealthgov.lk

Printed by JK Enterprises, Maradana. Tel : 011 2684 864



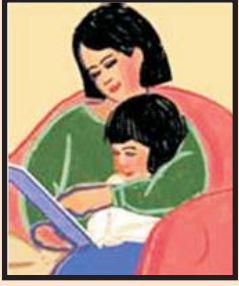
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை
சுகாதார அமைச்சு

2010



கல்வி அமைச்சு

நல்ல பெற்றோர் என்பதன் கருத்து என்ன?



வாழ்க்கை தந்த அதிசயத்திற்குரிய ஓர் அனுபவம் பெற்றோர் ஆவது ஆகும். உங்களின் ஒருபகுதி உங்களுக்கு வெளியில் நடப்பது போலவும் வாழ்வது போலவும் நீங்கள் உணரக்கூடியதாக இருக்கும் இப்பகுதியானது உங்களில் இருந்து பிரிந்துபோக நீங்கள் விரும்புவீர்களா?

ஆனால் அது உங்களுடனேயே மிகவும் நல்ல முறையிலும் சந்தோசமாகவும் இருக்கவே நீங்கள் விரும்புவீர்கள்.

பெற்றோர் என்பது மிகவும் பொறுப்பானதும் சவால்கள் உள்ளதுமான ஒரு செயல்முறையாகும். ஆனால் எங்களால் ஏலுமான அளவிற்கு எங்களுடைய பிள்ளைக்கு உடல், உள, சமயாச்சார நலன்களைக் கொடுக்கும் போது இது ஒரு சந்தோஷமானதும் மெச்சத்தக்கதுமான அனுபவமாகும்.



நல்ல பெற்றோர் என்பது பிள்ளைகளுக்கு நல்லதைச் செய்வதாகும்.

எங்களுடைய பிள்ளைகளைப்பற்றி பெரிய எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிராமல் படிப்படியாக நடைபெறுகின்றதைக் காண்பதும் ஆகும்.

பெற்றோர்களாக இருப்பதென்பது நீண்டகால வேலை. இது நூறு மீற்றர் ஓட்டத்தைப்போலல்லாது மரதன் ஓட்டத்தைப் போன்றது. உங்களுடைய பிள்ளைகள் யெளவனப்பருவத்தை அடையும் போது பெற்றோர்களாக இருப்பது என்பது ஒரு சவாலாகும்.

குழந்தைப்பருவமா அல்லது யெளவனப்பருவமா என்ற குழப்பநிலை ஏற்படும் போது நல்ல பெற்றோர்களாய் இருப்பதற்குரிய தேர்ச்சிகளும் பிள்ளைகளுடன் நெருக்கமாய் இருப்பதும் மிகவும் தேவையானதாகும்.

யெளவனப்பருவத்தினருக்கு நல்லபெற்றோர்களாய் இருப்பதற்குரிய சில தகவல்கள்

செய்யக்கூடியவை	செய்யக்கூடாதவை
நீங்கள் இருப்பதைப்பிள்ளைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்	நீங்கள் இருப்பதைப்பிள்ளைகளுக்குத் தெரியப்படுத்தாது அவர்களை வெளியில் விடல்
உங்கள் பிள்ளையை விளங்கிக்கொள்ளுங்கள்	பிள்ளையை விளங்கிக்கொள்ளாது நீங்களே தீர்மானித்தல்

அவன் அல்லது அவளுடைய நல்ல தன்மைகளை மெச்சுங்கள்	மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடல்
அவர்கள் கூறுவதை உண்மையாகக் கேளுங்கள்	பிள்ளைகளுடைய கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளாதிருத்தல்
நேரம் கிடைக்கும் போது அவர்களுடைய கருத்துக்களைப்பற்றிக்கலந்து ரையாடலாம்	கேட்டல் மாத்திரம்
திறந்த மனத்துடன் செயற்படல்	இரு மனத்துடன் செயற்படல்
பிள்ளைகளுடன் சிலவற்றை சந்தோசமாகச் செய்வதற்கு நேரம் ஒதுக்கவேண்டும்	பிள்ளைகளுடன் சந்தோசமாக இருப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்காது எந்த நேரமும் கடுமையாக இருத்தல்

யௌவனப்பருவம் ஏன் தேவை கூடிய நேரமாகக்கருதப்படுகின்றது?

இது பிள்ளைப்பருவத்தில் இருந்து யௌவனப்பருவதிற்கு மாறும் காலமாகும். இந்த நேரத்தில் பிள்ளைகள் உடல், உள ரீதியான பல மாற்றங்களுக்கு ஊடாகச் செல்கின்றார்கள். இந்த நேரத்தில் மிகக்குறுகிய காலத்தினுள் உங்களுடைய மகன் அல்லது மகள் உடல் ரீதியாக மிகவிரைவாக வளர்கின்றார்கள். அத்துடன் உயிரியல் ரீதியான மாற்றங்களும் விரைவாக நடைபெறுகின்றது. இந்த நேரத்தில் ஓமோன்களும் தாக்கம் செலுத்துவதால் ஏற்படும்

உடல், உள ரீதியான மாற்றங்கள் அவர்களால் விளங்கிக்கொள்வதற்கும் இசைவாக்கம் பெறுவதற்கும் கடினமானதாகும்.

இந்த நேரத்தில் அவன் அல்லது அவள் பிள்ளைப்பருவத்திலும் இல்லை, அதே நேரத்தில் யௌவனப்பருவத்திற்குரிய பொறுப்புகளும் கடமைகளும் இன்னும் சரியாக உருவாகவும் இல்லை. இந்த சவாலுக்கு உரிய நேரத்தில் உங்களுடைய பிள்ளைகளின் நடத்தைகளிலும் பழக்கவழக்கங்களிலும் சிலவேளைகளில் மாற்றம் ஏற்படுவது இயற்கையல்லவா?

முன்னய கட்டினம் பருவத்திலும் பார்க்க இப்போதைய கட்டினம் பருவம் வேறுபட்டது. ஏனெனில் இப்போதைய தொழில் நுட்பமுன் னேற்றங்களுக்கு அவர்கள் உட்படுத்தப்படுவதாகும். இறுதி 10 20 வருடகாலத்தில் சமூக, குடும்ப அமைப்புக்களில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன.

பழைய பரம்பரையிலும் பார்க்க இப்போதைய கட்டினம் பருவத்தினர் மிகவும் முன்னேற்றமாகவும் அவர்களுடைய வயதிலும் பார்க்க முன்னேக்கி இருப்பதற்கு இதுவும் காரணமாகும். கூடுதலான பிள்ளைகள் இப்பருவத்தில் சிலவிடயங்களை எதிர்ப்பவர்களாகவும், கேள்விகள் கேட்பவர்களாகவும் சமூகத்திற்குச் சவாலாகவும் விளங்குவார்கள்.

யௌவனப்பருவத்தினர் தாம் மிகவும் சரியான விதத்திலேயே இருக்க விரும்புவார்கள். அத்துடன் அவர்கள் சமூகத்தையும் இந்த உலகத்தையும் நல்ல முறையில் மாற்றவும் விரும்புவார்கள். அதனால் இவர்களின் சக்தியை நல்ல முறையில் வழிநடத்தினால் அவர்கள் சமூகத்திற்கும் குடும்பத்திற்கும் நன்மைகளையும் சந்தோசத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். இப்போதுள்ள இளம்பருவத்தினர் தான் எங்களுடைய கலாச்சாரம், பழக்கவழக்கங்கள், பெறுமதிகளை அடுத்துவரும் பரம்பரைகளுக்கும் கொண்டுசென்று சமூகத்தை உருவாக்குவார்கள்.

யௌவனப்பருவத்தினரில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

உடல் ரீதியான	உணர்வு ரீதியான
1.விரைவான உடல் வளர்ச்சி (உயரம், நிறை)	மனக்குழப்பம், சந்தோசம், கோபம் போன்றன முன்னரை விட அதிகமாகவும் விரைவாகவும் ஏற்படல்.
2.துணைப்பால் இயல்புகள் உருவாகல்	
3.இனப்பெருக்கத்தொகுதி முதிர்வடைதல்	சரியான விதத்தில் நடக்கவிரும்பல்

எவ்வாறு நாம் பெற்றோர்களாயிருந்து எமது பிள்ளைகளை, அவர்களால் ஏலுமான அளவிற்கு நல்லமுறையில் வர உதவலாம்?

சந்தோசமான பிள்ளை ஒரு நலமான பிள்ளையாகும்.

நல்ல சுகாதாரமானது, உடல் ரீதியாக சுகாதாரமாயிருப்பதற்கும் நல்லமுறையில் போசாக்காக இருப்பதற்கும் அப்பாற்பட்டது. மனமும் உடலைப்போல் நல்லமுறையில் கவனிக்கப்படவேண்டியதும், தொடர்ச்சியாகப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியதுமான தொன்றாகும்.



எமது பிள்ளைகளின் உடல் தேவையானது ஒரு நாளில் பலதடவைகள் உணவைக்கொடுத்து நிவர்த்தி செய்யப்படுவது போல அவர்களின் மனமும் தொடர்ச்சியான போசணையை தினமும் புதியவற்றைக்கற்கும் அனுபவத்தின் மூலமும் சந்தோசமான நினைவுகளை குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் பரிமாறிக்கொள்வதன் மூலமும் பெறுகின்றது

ஒரு சந்தோசமான பிள்ளைக்கு தான் விரும்பப்படும் பிள்ளை என்பது நிச்சயமாகத்தெரிந்திருக்கும்

ஒரு சந்தோசமான பிள்ளைக்கு தான் யாரென்பதனால் குடும்பத்தினரால் விரும்பப்படுகின்றேன் என்பது நிச்சயமாகத்தெரிந்திருக்கும். இவ்விரும்பப்படும் தன்மையானது,

மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவுமுறையைப் பேணுவதற்கும் அப்பிள்ளை என்ன செய்தாலும் அதை நல்லமுறையில் செய்வதற்கும் உரிய உறுதியையும் பலத்தையும் கொடுக்கின்றது

பிள்ளைக்கு அவன் அல்லது அவள் விளங்கிக்கொள்ளும் விதத்தில் விரும்பப்படுவதை வெளிக்காட்ட வேண்டும்.

உங்களுடைய பிள்ளையை நீங்கள் மிகவும் விரும்புவதாக அடிக்கடி கூறவேண்டும். அத்துடன் பிள்ளையுடனான நெருக்கத்தையும் வெளிக்காட்டவேண்டும். சிறு பிள்ளைகளைப் போலல்லாது கட்டிளம்பருவத்தினர் அவர்களாக வற்புறுத்தாவிட்டாலும், அவர்களுடன் உள்ள நெருக்கத்தை பெற்றோர் வெளிக்காட்ட வேண்டும்.



அன்பை உண்மையாக உணரும் வழிகளாவன இரக்கமாய் இருப்பதுவும் அவரில் நன்றியுடையவராய் இருப்பதும் ஆகும். அவருடைய பெயரில் வங்கியில் பணத்தைப்போடுவது, அன்பால் என்பதை பிள்ளை சரியாக விளங்கிக்கொள்ளாது தன்னில் பெற்றோர் அன்பாக இருக்கின்றார்கள் என்பதையும் பிள்ளை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானது.

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் இரு நிறமூர்த்தங்கள் இணைவதனாலும், அனுபவங்களாலும், சமூகத்தாலும் உருவாக்கப்படுகின்றது. இப்பிள்ளைகள் ஒரேமாதிரியான அனுபவங்களையும் ஒரேமாதிரியான நிறமூர்த்தங்களையும் கொண்டிருக்காது இதனால் இப்பிள்ளைகள் ஒரேமாதிரியான திறமைகளையும், தனித்துவத்தையும், பெறுபேறுகளையும் கொண்டிருக்காது. இதனால் உங்கள் பிள்ளையை மற்றய பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பது சரியானது இல்லை. உங்கள் பிள்ளையானது தனித்துவமானது என்பதை ஏற்று விளங்கிக்கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வித்தியாசமானதும் விசேடமானதும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். பிள்ளையினுடைய நல்ல இயல்புகளை மெச்சி ஊக்குவிக்க வேண்டும். பொறுமையுடனும் அன்புடனும் பிள்ளையின் நல்லதன்மைகளை மேலும் வளரச்செய்யவேண்டும். ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பது பிள்ளையைப் பாதிக்கும் என்பதை மறக்கவேண்டாம்.

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உங்களால் கொடுக்கக்கூடிய முக்கியமான பரிசுப்பொருள், உங்களுடைய நேரமாகும்.

ஒரு குழந்தைக்குத் தன்னுடைய பெற்றோரின் முகங்களும் குரலுமே பார்ப்பதற்கும் கேட்பதற்கும் மிகவும் சந்தோசமானதும் இன்பமானதுமாகும். வளர்ந்தபின்பும் அவர் உங்களுடன் செலவிடும் நேரத்தையே விரும்புவார்.



உங்களுடைய அன்பையும் அவருடன் செலவிடும் நேரத்தையும் வேறு எவராலும் ஈடுசெய்ய முடியாது. சந்தோசமான குடும்ப வாழ்க்கைக்கு கட்டிளம்பருவத்தினருடனான நெருக்கமும் திறந்த தொடர்பாடலும் மிகவும் முக்கியமாகும். நீங்கள் மிகவும் முக்கிய ஒரு ஆளாக இருந்தாலும், வேறு வேலைகள் உங்களுக்கு இருந்தாலும் ஒவ்வொருநாளும் சிறுது நேரத்தை அவர்களுடன் சேர்ந்து கழிப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் கட்டிளம்பருவத்தினருடன் செலவிடவேண்டிய நேரத்தை வேறு பொருட்களாலோ அல்லது பணத்தாலோ ஈடுசெய்ய வேண்டாம்.

கூடுதலாகச் செலவிடுவதற்கு பணத்தைக்கொடுப்பதோ அல்லது அவர்கள் விரும்புவதை வாங்கிக்கொடுப்பதோ நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையில் அன்பைக்காட்டுவதற்குச் சரியான வழிகளில்லை அதைவிட அதிக பணத்தைச் செலவிடுவதற்குக் கொடுப்பது அல்லது அவர்கள் விரும்புவதை வாங்கிக்கொடுப்பது என்பன அவர்களுக்குக் கேடாக அமையலாம்.

ஏனெனில் அவர்களின் பக்கத்தில் இருந்து எவ்வித முயற்சியுமில்லாமல் எல்லாம் கிடைக்கும் என்ற எண்ணம் அவர்களிடத்தில் உருவாகலாம். பணத்தைக்கொடுக்கும் போது அது தவறான வழியிலும் பயன்படுத்தப்படலாம். பணத்தைக்கொடுக்கும் போது அது எவ்வாறு பயன்படுகின்றது என்பதற்குக் காரணம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தனிப்பட்டவரும் தாம் செய்யும் வேலைக்கு ஏதும் பலன் கிடைத்தாலே சந்தோசமாய் இருக்கலாம்.

நீங்கள் பெற்றோர் என்பது ரூபகத்தில் இருக்கட்டும்

எப்போதும் பெற்றோர் என்பது உங்கள் பொறுப்பு என்பதை ரூபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் ஒருவரும் உங்களுக்கு இங்கு மாற்றீடாக முடியாது. மற்றவர்கள் உங்கள் பிள்ளையைத் தூக்குவதற்கும், வளர்ப்பதற்கும் உதவி செய்யலாம். ஆனால் பிள்ளைகளின் பொறுப்பு எப்போதும் உங்களிடமே இருக்கும்.

பெற்றோர்கள் எல்லாவற்றிலும் மிகச்சரியானவர்கள் இல்லை

நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நல்லவற்றைச் செய்யும் போது சிலவேளைகளில் சில பிழைகளையும் விடக்கூடும். இதனால் நீங்கள் ஓர் நல்ல பெற்றோர் அல்ல என வெட்கப்படவேண்டியதில்லை. நீங்கள் ஓர் மனிதப்பிறவி. மனிதர்கள் பிழை விடுவது சகஜம். மற்றய விடயங்களைப்போன்று பெற்றோர்களாக இருக்கும் போது நீங்கள் இப்பிழைகளில் இருந்து முக்கியமாகச் சிலவற்றைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் பிழை விடும்போது, பிழை செய்துவிட்டேன் என உங்கள் பிள்ளையையும் பயன்படுத்தவேண்டாம். பிள்ளையிடம் மன்னிப்புக்கேட்பதற்குப்பயப்பிட வேண்டாம். இவ்வாறு நீங்கள் செய்வதால் உங்கள் மேலுள்ள மதிப்புக்கூடும். அதே வேளை பிள்ளை பிழை விடும்போது, அதுவும் உங்களிடம் மன்னிப்புக்கேட்கும்.

தொடர்ச்சியான பாதுகாவலரின் முக்கியத்துவம்

விசேடமாக முதல் 5 வருடகாலப்பகுதிக்கு, தன்னுடைய தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கும், நம்பிக்கைக்கும் பிள்ளைகளுக்குத்தொடர்ச்சியான ஒரு பாதுகாவலர் தேவை. இவ்வாறு பாதுகாவலருடன் உள்ள தொடர்ச்சியான உறவுமுறையும் நம்பிக்கையுமானது எதிர்காலத்தில் பிள்ளை மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவுமுறையை ஏற்படுத்துவதற்கு அத்திவாரமாக அமைகின்றது.இப்பிள்ளை வளர்ந்து கட்டிடப்பருவத்தை அடைந்த பின்பும், தொடர்ச்சியாக அவரின் வாழ்வில் இணைந்துள்ள ஒருவரின் நம்பிக்கையான உறவுமுறையானது மிகவும் முக்கியமாகும்.

சுதந்திரத்தை ஊக்குவிக்கவும்



நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையை விரும்பும் அதேநேரம், உங்கள் பிள்ளை படிப்படியாக விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுவதற்கும் சுயமாக முடிவுகள் எடுப்பதற்கும் விடவேண்டும். பாதுகாப்பான எல்லையினுள் சுதந்திரத்தை உணருவதற்கு அவருக்கு இடம் விடவேண்டும்.

இளம் வயதில், பொருத்தமான இடங்களில் சில தெரிவுகளை நாம் கொடுக்கலாம்.

அவர் வளர்ந்தபின் முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு படிப்படியாக அவருக்கு அனுமதி கொடுக்க வேண்டும்.அவரின் வாழ்க்கைக்கு அவரே பெறுப்பு

என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளப்பழக்குவதுடன், நீங்களே அதற்கு வழிகாட்டி என்பதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வித்தியாசமான அனுபவங்களை வழங்குங்கள்

பாதுகாப்பான சூழலில் உங்கள் பிள்ளையை பல்வேறுவிதமான செயற்பாடுகளையும் தேர்ச்சிகளையும் பழகவிடுங்கள். வயதுக்கு உரித்தான வெவ்வேறு விதமான செயற்பாடுகளில் உங்கள் பிள்ளையை ஈடுபடுத்த வேண்டும். உ-ம்: விளையாட்டு, சித்திரம்,



சங்கீதம்,

வேலைகளைச்செய்யும் தேர்ச்சி, வீட்டுக்கு வெளியில் செய்யும் வேலைகள்.

சமூகஈடுபாட்டை ஏற்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம்

சிறுபிள்ளைகள் கூட வெளியில் சென்று உறவினர்களையும், நண்பர்களையும், மற்றவர்களையும் சந்திப்பதையும் வெளியியில் சென்று குடும்பக்கொண்டாட்டங்களில் பங்குகொள்வதையும் விரும்புவார்கள். அதனால் நன்மையும் அடைவார்கள். சிறுவர்களுக்கும் இளம்பருவத்தவருக்கும் சமூகஈடுபாட்டை ஏற்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமாகும். இது உங்கள் பிள்ளை வித்தியாசமான நிலைமைகளுக்கும், வித்தியாசமான மனிதர்களுக்கும், தேர்ச்சிகளுக்கும் முகம் கொடுப்பதற்கும் இவற்றைக்கற்பதற்கும் உதவுவதோடு சந்தோசமான நேரத்தையும் அனுபவத்தையும் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கின்றது.

சமவயதுள்ள குழுவினருடன் செலவிடும் நேரத்தின் முக்கியத்துவம்

பிள்ளைகள் அவர்களின் சமவயதுள்ளேருடன் கலந்துவிளையாட வேண்டும். இது பிள்ளைகள் வெட்கத்தை விட்டு மற்றவர்களுடன் பழகுவதற்கும் தேர்ச்சிகளைப் பெறுவதற்கும் விட்டுக்கொடுத்துப்பழகுவதற்கும் உதவும்.

பிள்ளைகளினுடைய நண்பர்களைத் தெரிந்துகொள்ளல்

எப்போதும் பிள்ளைகளை அவர்களின் நண்பர்களை வீட்டுக்குக் கூட்டி வரச்சொல்லி ஊக்குவிக்க வேண்டும். இது அவர்களின் நண்பர்களை பெற்றோர்கள் அறிந்து கொள்ள வழிவகுக்கும். அத்துடன் இது அவளின் நேரத்தை யாருடன் செலவழிக்கின்றாள்? என்ன செய்கின்றாள்? என்பதைக்குழப்பாமலும் வற்புறுத்தாமலும் அறிய உதவும்.



வெளியில் செய்யும், உடற்செயற்பாடுகளை ஊக்குவித்தல்



உற்சாகமான விளையாட்டு சக்தியைச் செலவிடுவதற்கு மட்டுமல்ல, உங்கள் பிள்ளையின் மனநலனுக்கும் உடல்நலனுக்கும் நன்மை பயக்கின்றது. உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்

உடலில் சில ஓமோன்களைச் சுரக்கச்செய்வதால் இது மனதை அமைதியாக வைத்திருப்பதற்கும் சந்தோசத்தைக்கூட்டுவதற்கும் உதவுகின்றது. எப்போதும் வெளியில் உற்சாகமாக விளையாடுவதை ஊக்குவிக்க வேண்டும். பெற்றோர்களும் இந்த விளையாட்டுக்களிலும் உடற்பயிற்சியிலும் ஈடுபட்டு இந்த நேரத்தை சந்தோசமான குடும்ப நேரமாக்கலாம். இந்த வீட்டுக்கு வெளியில் செய்யும் உடற்செயற்பாடுகளும் உடற்பயிற்சியும் எலும்பின் வளர்ச்சிக்கும், பிற்காலத்தில் எலும்பு தேய்ந்து போவதைத் தடுக்கவும் உதவும். உறுதியான எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், பிற்காலத்தில் 'ஓஸ்டியோபோரோசிஸ்' என்னும் எலும்புத் தேய்வு நோயைத் தடுக்கவும் உடற்செயற்பாடு மிகவும் முக்கியமாகும்.

சாப்பாட்டு நேரம் கட்டாயம் சந்தோசமான நேரமாக இருக்க வேண்டும்

சாப்பாட்டு நேரம் சந்தோசமான குடும்ப இணைப்புக்குரிய நேரமாக இருக்க வேண்டும். கடைசி ஒரு நேரமாவது மற்றய குறுக்கீடுகள் இல்லாமல் முழுக்குடும்பமும் ஒன்றாக இருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் அந்தநாளைப்பற்றியும் அவர்களுடைய கருத்துக்களைப்பற்றியும் கலந்துரையாட நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

இந்த உரையாடல்களில் எவ்வித தடைகளும் இருக்கக்கூடாது. உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள கட்டிளம்பருவத்தவர் தனது மனதில் உள்ளதைச் சுதந்திரமாக்கதைக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். உணர்ச்சிபூர்வமான விடயங்களை அவருக்கு உங்களுடன்

சுதந்திரமாக்கதைக்க முடியாதுவிடின், அவர் அவ்விடயங்களை தனது நண்பர்களுடன் அல்லது மற்றவர்களுடன் கதைத்து பிழையான தகவல்களை அல்லது கருத்துக்களை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நல்ல போசனையை உறுதிப்படுத்துக

கட்டிளம்பருவம் மிகவிரைவாக வளர்ச்சி ஏற்படும் காலமாகும். இரண்டாம் வளர்ச்சி ஏற்படும் காலம் இதுவாகும்.



இந்தநேரத்தில் சரியான போசனை அவசியமாகும். ஏனெனில் இந்த நேரத்திலேயே உயரம் கூடுதலாக அதிகரிக்கின்றது.எலும்புகளின் உறுதி அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் பாலியல் முதிர்வு ஏற்படுகின்றது. இக்காலப்பகுதியில் ஏற்படும்

போசாக்கின் மையானது கட்டிளம்பருவத்தினரை மிகமோசமாகப்பாதிக்கும். கூடுதலாகப் பெண்பிள்ளைகளின் பிற்கால வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும். போசாக்கின்மையால் வாடும் ஓர் கட்டிளம்பருவப்பெண் பிற்காலத்தில் போசாக்கின்மையால் வாடும் ஒரு தாயாகவும், நிறைகுறைந்த ஓர் பிள்ளைக்குத் தாயாகவும் மாறலாம். போசனையானது தொடர்ச்சியான ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்ட வட்டம் என்பது இதிலிருந்து தெரிகின்றது.

போசாக்கின்மையானது குள்ள உருவத்தையும் பலமில்லாத எலும்புகளையும் தோற்றுவிக்கும்.

எல்லா போசனைப்பொருட்களும் புரதம், மாப்பொருள், கொழுப்பு, தாதுப்பொருட்கள் (இரும்பு, கல்சியம்), விற்றமின்கள் போன்றன போதுமான அளவில் யெளவனப்பருவத்தினரின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானதாகும். இன்னும் சில போசனைப்பொருட்கள் இந்த நேரத்தில் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.



போசனைப் பொருட்கள்	இவை ஏன் தேவை?	பொதுவாகக்கிடைக்கும் பொருட்கள்
புரதம்	வளர்ச்சிக்கு அவசியமானது (உயரம், தசை வளர்ச்சி,எலும்பு வளர்ச்சி)	இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்பு, சோயா, பால்)
இரும்பு	குருதி உருவாக்கம், கற்கும் திறனையும் ஞாபகசக்தியையும் கூட்டும்	இறைச்சி (முக்கியமாக ஈரல்), முட்டை, பயறு, பச்சைப்பயறு, வல்லாரை.
கல்சியம்	உறுதியான எலும்புகள், பற்கள்.	பால், பாலுற்பத்திகள் (தயிர்,யோகட், பாற்கட்டி), நெத்தலி, அகத்தியிலை.
போலேற்	உடல் வளர்ச்சிக்கு	பச்சை இலைகறிவகைகள்

அடையமுடியாத எதிர்பார்ப்புகளை உங்கள் பிள்ளையில் சுமத்தாதீர்கள்

படிப்பில் கூடுதலான எதிர்பார்ப்பும் ஒருவகுப்பில் இருந்து மற்றய வகுப்புக்குச் செல்லும்படி வற்புறுத்தும் நெருக்கடியான அட்டவணையும் உங்களுடைய பிள்ளைக்குத் தேவையில்லாத அழுத்தத்தைத் தோற்றுவிக்கும். சிறுபிள்ளைப்பருவமும் யௌவனப்பருவமும் கவலையில்லாத சந்தோசமான நேரமாகும்.



செயல்களைப்பாராட்டுவதன் மூலம் உளநெருக்கடியைக்குறைக்கலாம்.

இதற்கு எப்போதும் முடிவுகளோ பரிசைப்பெறுபேறுகளோ அவசியமில்லை.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமான திறமைகள் இருக்கும்.

அதைப்பாராட்ட வேண்டும். உங்களுடைய பிள்ளைக்கு ஒவ்வொருநாளும்

சிறுது நேரத்தை வேலை ஒன்றும் கொடுக்காமல் ஒதுக்குங்கள்.

உளநெருக்கடியைக் குறைத்தல்

வாழ்க்கை என்பது ஓர் பயணம். எப்போதும் முடிவுப்புள்ளியை மட்டும் பார்க்காமல் பயணத்தின் ஒவ்வொரு படியையும் பார்க்க வேண்டும். நாம் எப்போதும் அடைய வேண்டியதை மனதில் வைத்து அதை அடைவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டியது



முக்கியமும் உண்மையுமாகும். உங்களுடைய பிள்ளைக்கும் குடும்பத்திற்கும் இது ஓர் பிரயாணத்தைப்போல் சந்தோசமானது என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

பெறுபேறுகளையும் பெற்றுக் கொண்டவற்றையும் பார்த்துக்கொண்டிராமல் நடந்து கொண்டிருப்பவற்றைப் பார்க்க வேண்டும். இது உங்கள் பிள்ளைக்கு மட்டுமல்ல குடும்பத்திற்கே நன்மையானதாகும்.

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு மதிப்பளியுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை உங்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும் என நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதுபோல், உங்கள் பிள்ளையும் தனக்கு நீங்கள் மதிப்பளிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார். அவருடைய எண்ணங்களும் கோணங்களும் உங்களில் இருந்து வேறுபட்டதாக இருக்கலாம். அதற்கு மதிப்பளியுங்கள். அவரின் தேர்ச்சிகளும் சிலவேளைகளில் நீங்கள் விரும்பாத ஒன்றாக இருக்கலாம். அதற்கு மதிப்பளியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை தனித்துவமானது என்பதையும் அதற்கு தனிப்பட்ட வித்தியாசமான கருத்துக்களும் இயலுமைகளும் இருக்கின்றது என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நல்ல ஒழுங்குமுறை

உங்கள் பிள்ளைக்கு அடிக்கவோ பேசுவோ வேண்டாம். அடிப் பதும் பேசுவதும் ஒழுங்குமுறையைக்கற்பிப்பதற்குச் சரியான முறைகளில்லை. இவை வன்முறை, கோபம் போன்றவற்றைத் தூண்டும்.



நல்ல பழக்கங்களை மெச்சவேண்டும். பிள்ளையை ஏன் நீங்கள் நல்லவர் என நினைக்கின்றீர்கள் என்பதைப் பிள்ளைக்குச் சொல்லவேண்டும். சில ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒழுங்குமுறைகளை வைத்திருங்கள். அவற்றையும் அவற்றை ஏன் கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதையும் உங்கள் பிள்ளை விளங்கிக்கொள்கின்றதா? என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்கள் இருவரும் எதிர்பார்க்கப்படும் விடயங்களிலும் ஒழுங்குமுறைகளிலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கவேண்டும். அல்லது பிள்ளை குழப்பமடைந்து பெற்றோர்களுக்களுக்கிடையில் விளையாடும்.

கூடாத பழக்கங்களை விமர்சிக்கலாம், உங்கள் பிள்ளையை அல்ல



எப்போதும் நீங்கள் இதைச்செய்யும் போது, நான் விரும்பவில்லை'. என்று கூற வேண்டும். ஒரு நாளும் 'இதனால் நான் உங்களை விரும்பவில்லை' என்று கூறக்கூடாது. நீங்கள் இந்த மாதிரியாகக் கதைக்க வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளையைச் சிறுமைப்படுத்தாதீர்கள்

அவருடைய பழக்கத்தை மாற்றுவதற்காக, அல்லது அவரைக்கொண்டு ஒன்றைச் செய்வதற்காக உங்கள் பிள்ளையை பொது இடத்தில் கடும் வார்த்தைகளால் திட்டாதீர்கள் அல்லது பிரச்சனை கொடுக்காதீர்கள். அவரை இவ்வாறு சிறுமைப்படுத்தினால் இது அவருடைய பழக்கத்தில் நிரந்தரமான வடுவை ஏற்படுத்தும் அத்துடன் தன்மானப்பிரச்சனையும் ஏற்படும்.



நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையில் பார்க்கவிரும்பும் அல்லது எதிர்பார்க்கும் பழக்கங்களுக்கு ஏற்ப நீங்கள் நடந்து கொள்ளுங்கள்

சிறுவர்கள் உதாரணங்கள் மூலமே கற்கின்றார்கள். உத்தரவுகள் மூலம் அல்ல. பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது நீங்கள் அணுகும் முறையைப் பின்பற்றியே அவர்களும் பழகுகின்றார்கள். நீங்களே உங்கள் பிள்ளைகளின் முன்மாதிரி. அவர்கள் எப்போதும் உங்களுடைய பார்த்துக்கொண்டிருப்பார்கள். வெவ்வேறு நிலைமைகளில் அல்லது மற்றவர்களுடன் நீங்கள் எவ்வாறு முகம்கொடுக்கின்றீர்கள் என்பதைப்பார்த்தே அவர்களும் பழகுகின்றார்கள். இரண்டு விதமாக நீங்கள் வாழப்பழகாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் மிகவும் கூர்மையானவர்கள். அவர்கள் உடனடியாக முடிவுகளை அல்லது நீங்கள் வாழும் முறைகளைக்கண்டு கொள்வார்கள்.



உங்கள் வீட்டை அமைதியான சந்தோசமான இடமாக மாற்றுங்கள்

உங்கள் குடும்பச் சூழலை வன்முறைகள் இல்லாத எதிர்வாதமில்லாத இடமாக மாற்றுங்கள். வீட்டை ஒரு திறந்த சுதந்திரமான இடமாக மாற்றுங்கள். அப்போதுதான் உங்கள் பிள்ளைகள் எந்த ஒரு விடயத்தையும் பயமில்லாமல் உங்களுடன் கலந்துரையாட முடியும்.

மதுபானமும் புகைத்தலும் இல்லாத இடமாக உங்கள் வீட்டை மாற்றுங்கள்

சிறுவர்கள் அவர்கள் பார்ப்பதையே கற்றுப்பழகுகின்றார்கள். தந்தையார் மதுபானம் குடிப்பவராக அல்லது புகைபிடிப்பவராக இருந்தால், இப்பிள்ளை மதுபானம், புகைத்தல் வீட்டில் இல்லாத இடத்தில் இருந்துவரும் பிள்ளையிலும் பார்க்க இவற்றைப் பழகும் சந்தர்ப்பங்கள் கூட. மதுபானமும் புகைத்தலும் எங்கள் சுகாதாரத்திற்கும் பணமுதலீட்டிற்கும் மட்டும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. அது வீட்டிலும் குழப்பத்தையும் பிரச்சனைகளையும் உண்டுபண்ணி குடும்பத்தையும் அழித்துவிடலாம்.

சுய உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டும் தன்மையை ஊக்குவிக்கவும்

உங்கள் பிள்ளை உணர்ச்சிகளை விபரிக்கக்கூடிய வசனங்களைப் பாவிக்கவும், விபரிக்கவும் பழக்குங்கள். அவையாவன சந்தோசம், கோபம், பயம், மகிழ்ச்சி . உணர்ச்சிகளைக்கையாளும் விதங்களை பிள்ளையுடன் கலந்துரையாடி விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.

சுய கட்டுப்பாட்டை ஊக்குவிக்கவும்

பிரச்சனையான நேரங்களில் உங்கள் பிள்ளை சுயகட்டுப்பாட்டைக்காட்டினால் பிள்ளையை மெச்சவும். நீங்கள் பிள்ளையின் முன்மாதிரியாக இருப்பதால் சுயகட்டுப்பாட்டை நீங்களும் பயிற்சி செய்யவும். கோபத்துடன்

கதைப்பதைத்தவிர்க்கவும். கோபத்துடன் கதைத்ததை மீள்பெற முடியாது. நீங்கள் சுயகட்டுப்பாட்டுடன் செயற்பட்டால்தான் உங்கள் பிள்ளையும் அதைப்பார்த்துத் தூண்டுதல் இல்லாது சுய கட்டுப்பாட்டைப் பழகும்.

உங்கள் பிள்ளையின் உதவி செய்யும் மனப்பாங்கை ஊக்குவியுங்கள்

உங்கள் பிள்ளையை மற்றவர்களுடன் பழகுவதற்கும், அவர்களுடைய கருத்துக்களையும் கோணங்களையும் பார்த்து அந்தநிலையில் தான் இருந்தால் என்னத்தை உணரக்கூடியதாக இருக்கும் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளச் செய்யுங்கள். மற்றவர்களுடைய துன்பங்களைப் பரிமாறிக்கொள்வதற்கும், பராமரிப்பதற்குமான அனுபவத்தைப் பிள்ளைகள் உணரச்செய்ய வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு உதவும் தன்மையையும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு பிள்ளை பாடசாலைக்கு வராவிட்டால் பாடக்குறிப்புக்களை அப்பிள்ளைக்குக் கொடுத்து உதவுவதற்கும், இன்னொரு பிள்ளையின் பாடசாலை வேலையில் உதவுவதற்கும், அதே நேரத்தில் அனாதை விடுதி அல்லது வயதுவந்தவர்களைப் பராமரிக்கும் இடம் போன்றவற்றிற்குச் சென்று தனிமையில் இருப்பவர்களுடன் நேரத்தைச்செலவிடுவதற்கும் அவர்களை ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

பாடசாலைக்கும் குடும்பத்திற்குமிடையில் தொடர்புகளை உருவாக்க வேண்டும்

உங்கள் பிள்ளைக்குப் பாடசாலையில் ஏதாவது பிரச்சனை இருந்தால் அதை உங்களுடன் சுதந்திரமாகக் கலந்துரையாடுவதற்கும், அதேபோல் பாடசாலையில் பிள்ளையின் ஆசிரியர்களுடன் நம்பிக்கையான உறவுமுறையைப்பேணுவதற்கும் ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

பாடசாலையில் நடைபெறும் மற்றய நடவடிக்கைகளிலும் பாடசாலைச் சுகாதாரப்பரிசோதனையின் போதும், பாடசாலைச்சுகாதாரக்கழகங்களிலும் உங்கள் பங்களிப்பைச்செய்யுங்கள். நீங்கள் பாடசாலைக்குச் செல்லும் போதும் பெற்றோர்தின நிகழ்வுகளிலும் பிள்ளையின் ஆசிரியர்களைச் சந்திக்கவும்.

பாடசாலைச் சுகாதாரப்பரிசோதனையின் போது பங்களிப்புச்செய்யுங்கள்

பாடசாலைச் சுகாதாரப்பரிசோதனை நடைபெறும் தினத்தன்று உங்கள் பிள்ளை குழந்தையின் சுகாதார வளர்ச்சிப்பதிவேட்டைக் கொண்டுசெல்வதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை தடுப்புமருந்தேற்றாது விடுவதற்கு ஏதாவது காரணம் இருந்தால் அதை எழுத்தில் தெரியப்படுத்துங்கள். இல்லாவிட்டால் தடுப்புமருந்தேற்றுவதற்குரிய அனுமதியை வழங்குங்கள். உங்கள் பிள்ளையைப் பற்றி ஏதாவது மருத்துவரீதியான கருத்துக்கள் இருந்தால், பாடசாலைச் சுகாதாரப்பரிசோதனை

போது மேலதிக சோதனைக்கு அனுப்பப்படும் பிள்ளைகளுக்கு என்ன நடந்தது என்பதைப் பாடசாலை உத்தியோகத்தர்களுக்குப் பின்னர் அறிவிக்க வேண்டும். அவர்களைத் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணிப்பதில் ஏதாவது பிரச்சனை அல்லது கொடுக்கப்பட்ட பரிகாரங்களை எடுக்கமுடியாவிட்டால் அதை வகுப்பாசிரியருக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

கேலி செய்தல் - வம்புச்சண்டை

இது மிகவும் ஆபத்தான ஓர் பிரச்சனையாகும். இது கேலிபண்ணப் படுபவரையும் கேலி செய்பவரையும் பாதிக்கும்.



உங்களுடைய பிள்ளை கேலிசெய்யப்பட்டால்,

- இதை வகுப்பாசிரியரின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரவும்.
- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவாக இருந்து இப்பிரச்சனையை நிறுத்துவதற்கு உதவுங்கள்.
- பிள்ளை கேலிசெய்யப்படும் போது அவரைச்சிறுமைப்படுத்தாதீர்கள்.

- உங்கள் பிள்ளையையும் அதேவழியில் மற்றவரைக் கேலி செய்வதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டாம்.
- உங்களுடைய பிள்ளைக்காக, அவரைத்துன்புறுத்தும் பிள்ளையின் பெற்றோருடன் அல்லது அப்பிள்ளையுடன் முரண்பட வேண்டாம்.
- வீட்டுச்சூழலில் ஏதாவது பிரச்சனையிருந்தாலே அந்தப்பிள்ளை அதனுடன் சமாளிக்கமுடியாமலே இவ்வாறு துன்புறுத்தலில் ஈடுபடுகின்றது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கும் இதை விளங்கப்படுத்தி, அவரில் பிழை இருப்பதால் இவ்வாறு துன்புறுத்தப்படவில்லை. துன்புறுத்துபவரிலேயே சில தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாமல் இருப்பதால்
- இவ்வாறு அவர் செய்கின்றார் என்பதை விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை இன்னொரு பிள்ளையை துன்புறுத்துகின்றது என அறிந்தால்,

- ஏன் உங்கள் பிள்ளை அப்படிச்செய்கின்றது? என்பதைச்சாதுரியமாகக் கதைத்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- அவருடைய உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வதற்கு (கோபம், பொறாமை, ஏதாவது அடிப்படைக்காரணங்கள்) உதவுங்கள்.

- இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு வகுப்பாசிரியரிடம் அல்லது மற்றவர்களிடம் உதவியைப் பெறுவதற்குப்பயப்பட வேண்டாம்.
- உங்கள் பிள்ளை, மற்றய பிள்ளையை துன்புறுத்துகின்றது என உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரப்பட்டால், நீங்கள் அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- இது உங்கள் பிள்ளையின் நடவடிக்கைக்காக மற்றவர்களின் மீது பழிபோடும் நேரம் அல்ல , துன்புறுத்தலை நிறுத்துவதும் உங்கள் பிள்ளை முகம் கொடுக்கும் பிரச்சனைகளைத்தீர்ப்பதுவுமே முக்கியமாகும்.
- உங்கள் பிள்ளை மீண்டும் துன்புறுத்தலில் ஈடுபடாமல் இருப்பதற்கு, அப்பழக்கத்திற்குரிய அடிப்படையான காரணத்தை நீக்குவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

அவதானமாக இருக்க வேண்டியவை



- உங்கள் பிள்ளை எப்போதும் எங்கிருக்கின்றார் எனத் தெரிந்து வைத்திருப்பது நன்மையானதாகும். அவர் எப்போது வீட்டுக்கு வருவார் என ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஓர் நேரத்தையும் கட்டாயம் வைத்திருக்க வேண்டும். இது அவருடைய பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்கு என அவர் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

- இப்போதைய தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியானது மிகவும் பிரயோசனமானது என்றாலும் இதில் கூடாத விளைவுகளும் உண்டு.
- இணையத்தளத்தில் சில கருத்தில்லாத மனிதர்கள், பாதிக்கப்படக்கூடிய வயதான பிள்ளைகளிலும் யௌவனப்பருவத்தினரிலும்விளையாடுகின்றார்கள். அத்துடன் இணையத்தில் இலவசமான சில இணையத்தளங்கள் உள்ளன. இவை சிறுவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.
- இதனால் இணையத்தளங்களைப்பிள்ளைகள் பாவிக்கும் போது அவர்களைக்கண்காணிப்பதும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும் முக்கியமாகும்.



இதனால் கணனியை மற்றவர்கள் நடமாடும் இடத்தில் வைப்பது நல்லது.

உ-ம்: வரவேற்பறையில் வைப்பது நல்லது. படுக்கையறையில் வைப்பது நல்லதல்ல.

கையடக்கத்தொலைபேசிகளைச்சிறுவர்களிடம் கொடுப்பது நல்லதல்ல. உங்கள் பிள்ளைக்குக் கையடக்கத்தொலைபேசி கட்டாயம் தேவையானால், சில எண்களை மட்டும் எடுக்கக்கூடிய பொதியைக்கொடுக்க வேண்டும்.

உ-ம்: 5 எண்களை மட்டும் எடுக்கக்கூடிய பொதி.



மனத்தளர்ச்சியின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைப்பற்றி அவதானத்துடன் இருக்க வேண்டும்

இந்த நவீன உலகத்தில் மனத்தளர்ச்சியானது பொதுவான தொன்றாகும். இது சிறுவர்களையும் விட்டுவைப்பதில்லை. இவ்வாறான குணங்குறிகளை நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையில் கண்டால் இதை அவசரமாகக் கருதி முக்கிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் மனத்தளர்ச்சியின் சில முக்கிய குணங்குறிகள்



முன்னர் அவரைச்சந்தோசப்படுத்திய பொழுதுபோக்குகளிலும் விடயங்களிலும் விருப்பம் காட்டாமை.

மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதைக் குறைத்து தாழ்ந்த மனத்துடன் இருத்தல்

பாடசாலை வேலைகளில் விருப்பம் காட்டாது இருத்தல்

தன்னுடைய தோற்றத்தில், உடுப்புக்களில், தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தில் ஆர்வம் காட்டாது இருத்தல்

பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம்

தனிமையில் இருத்தல்

மனத்தளர்ச்சியின் ஆரம்பகுணங்குறிகளை எவ்வாறு கையாள்வது?

ஆரம்பத்திலேயே தேர்ச்சிபெற்றவரின் உதவியைப் பெறவேண்டும். மனத்தளர்ச்சிக்கு அல்லது மற்றய மனநோய்களுக்கு உதவியைத் தேடுவது ஒரு அடையாளமாக மாட்டாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். சில பிரச்சனைகள் மருந்து செய்வதன் மூலம் அல்லது நேரத்திற்கு உபதேசம் செய்வதன்மூலம் இலகுவாகச்சுகப்படுத்தலாம். மனத்தளர்ச்சியைக் கவனிக்காது விட்டால் அது கடுமையான மனவியாதிகளையும் அதே நேரத்தில் இது தற்கொலையிலும் முடியலாம்.

சிறுபிள்ளை தற்கொலை செய்துகொள்ள முயல்வதற்கு வேறுஎந்த காரணங்களும் இல்லை.

தேர்ச்சிபெற்றவர்களின் உதவியை எவரிடம் பெறுவது?

Psychologist- விசேடமாக உபதேசிப்பதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்

Psychiatrist- மனநல நிபுணர்

Sumithrayo- தன்னார்வத்தொண்டு நிறுவனம்

நூலாக்கம்

Dr. A.பந்துசேன	வைத்திய அதிகாரி, சுகாதாரக் கல்விப்பணியகம்.
Mrs.P.R.வெத்தசிங்க	முன்னய திட்டமிடல் உத்தியோகத்தர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.செயற்குழு
Dr. தீப்தி பெரேரா	பணிப்பாளர், தாய் சேய் சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Dr.A.லொகு பாலசூரிய	சமூக வைத்திய நிபுணர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Ms. ரேணுகா பீரில்	பணிப்பாளர்/ கல்வி, சுகாதாரமும் போசனையும், கல்வி அமைச்சு.
Dr.நீல் பெனான்டோ	வைத்தியநிபுணர், தேசிய மனநல நிறுவகம், அங்கொட.
Dr. N.N. ராஜரட்ன	முன்னைய பொறுப்பாளர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு.
Dr.மஞ்சளா தனஞ்சூரிய	வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Ms. அருந்ததி அபேயபால	விரிவுரையாளர், மருத்துவபீடம், கொழும்பு.
Dr. A.A. P. ஆராச்சிகே	வைத்திய அதிகாரி, மனநலம், ஆதார வைத்தியசாலை, மாரவில.
Dr. அசேல சேனரத்	வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Dr. இன்திகா பெத்தியாகொட	வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்
Mr. I.லியனகே	மேற்பார்வை பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Mr. S.A. சுனில்	உபதேசப்பிரிவு, தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
Mr.S.A.S. கருணாதிலக	செயற்திட்ட உதவியாளர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Mr.R.P. நுவன்சமீர்	பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.

Mr.K.G.Y.திஸ்ஸ

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு
Dr. சுதர்சினி விக்கினேஸ்வரன்

பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர்

பொதுச்சுகாதாரப்பணிமனை, தனமல்வில

வைத்திய அதிகாரி, பாடசாலை
கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப
சுகாதாரப்பணியகம்.