

பிள்ளைகளுக்கு நல் ஆசானாய்



பாடசாலை மற்றும் கட்டிடங்களுர் 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

யௌவனப்பருவம்

ஆசிரியர்களுக்கான கைநூல்:

யௌவனப்பருவத்தினர் எமது நாட்டின் சொத்தாகும். எமது சமுதாயத்தின் முன்னேற்றம் இவர்களிலேயே தங்கியுள்ளது. 4 மில்லியன் மாணவர் சமுதாயத்தின் மீது, ஆசிரியர்களாகிய உங்களின் முக்கிய பொறுப்பானது அவர்களை விளங்கி, ஊக்குவித்து சரியான பாதையில் வழிநடத்தி நல்ல மனிதனாக்குவதாகும்.

பெற்றோருக்கு அடுத்தபடியாக ஆசிரியர்களே மாணவர் சமூகத்தை வழிநடத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றார்கள். நீங்கள் யௌவனப்பருவத்தினரின் மனதில் விஷேட இடம் வகிக்கின்றீர்கள். யௌவனப்பருவத்தினரின் விஷேட இயல்புகளையும், தேவைகளையும் அடையாளம் காண்பதற்கு இக்கைநூல் உங்களுக்கு உதவும் என நாம் நினைக்கிறோம்.

யௌவனப்பருவத்தினரை விளங்கிக்கொள்ளல்.

யௌவனப்பருவத்திற்கு முன்னான காலம்:

மனோதத்துவ நிபுணர்களின் கருத்துப்படி யௌவனப்பருவத்திற்கு முன்னான காலமே மனித வாழ்க்கையில் மிகவும் அமைதியான காலமாகும். இக்காலப்பகுதியில் தன்னை மட்டுமே சுற்றியுள்ள நிலைமை மாறி, தன்னைச் சூழ உள்ளோர் மீதும், நண்பர்கள் மீதும் அன்பும், பராமரிப்பும் செலுத்துவதற்கு கூடிய இடம் கிடைக்கின்றது. அத்துடன் இவ்வயதிலேயே பிள்ளைகளிடம், நீங்கள் சமூகத்தில் முக்கியமானவர்கள் என உணர்த்தக் கூடிய வயதாகும்.

இவர்களின் நண்பர்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்கள் ஒரே பாலானவர்களாக இருப்பார்கள். தமது நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களுடன் கூட இருக்கும் போது மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள். இவ்வயதில் எதிர்பாலாரால் கவரப்படமாட்டார்கள். இவற்றைப் பற்றி ஆசிரியரும், யௌவனப்பருவத்தினரும் மாத்திரமல்ல, இந்த வயதினரைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களும் விளங்கிக் கொள்வது மிகமுக்கியமாகும்.

யௌவனப்பருவம் :

அடுத்தபடியாக பிள்ளைகள் யௌவனப்பருவத்தை அடைகிறார்கள். WHO ஆனது 10 - 19 வயதுப்பருவத்தினரை யௌவனப்பருவத்தினர் என வரையறை

செய்துள்ளார்கள். இவ்வயதில் பிள்ளையானது யௌவனப்பருவத்தில் அடியெடுத்து வைக்கின்றது. உடலிலும், மனதிலும் இப்பருவத்தில் மாற்றங்கள் நிகழ்வதால் இது பிள்ளையைப் பல புதிய அனுபவங்களுக்கூடாக இட்டுச் செல்கின்றது. இப்பருவத்தில் பிள்ளையானது பாலியலைப்பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு ஆர்வமாயிருக்கும். இவ்வயதில் சில ஆரம்பப்பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது இயற்கையாகும். இவர்கள் இப்பருவத்தில் ஆரம்பப்பாலியல் நடவடிக்கைகளால் கவரப்படுவார்கள். இவ்வயதில் எதிர்பாலாரால் கவரப்படுவார்கள். எதிர்பாலாரைப் பற்றிய விடயங்களை அறிந்து கொள்ள விரும்புவார்கள். அவர்களை நண்பர்களாக்கவும் விரும்புவார்கள். இந்த நேரத்தில் ஒரே பாலாரிடம் கவரப்படுவதும் நிகழலாம். இது காலப்போக்கில் மறைந்துவிடும்.

பெற்றோராக இருந்தாலும், ஆசிரியராக இருந்தாலும் கட்டிடப்பருவத்தவராக இருந்தாலும், பிள்ளையானது இப்போது முதிர்வடைந்து ஆரம்பப்பாலியல் நடவடிக்கைகளை அனுபவிக்கும் யௌவனப்பருவத்திற்கு வந்துவிட்டது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். பிள்ளையின் அமைதியான வாழ்க்கையானது படிப்படியாக மாற்றமடைந்து வன்முறையுடன் கூடிய நிலையை அடையும். கோபமடையும் நிலையும் ஏற்படும். “ஸ்ரான்லி கோல்” என்னும் மிகப்பிரபலமான மனோதத்துவ நிபுணர் யௌவனப்பருவத்தினரின் பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்துள்ளார். யௌவனப்பருவத்தினர் “பல அலைகளால்” அள்ளப்படக்கூடும் என அவர் கூறியுள்ளார். அவையாவன,

இசையில் விருப்பம், படம், நாடகம், தொலைக்காட்சி போன்றவற்றில் விருப்பம், செல்லப்பிராணிகளில் ஆசை, விளையாட்டு, களவு, சண்டை, மதுப்பாவனை மேலும் சமூகத்திற்கு எதிரான நடவடிக்கைகள் போன்றனவாகும். எனவே, ஆசிரியர்களினதும், பெற்றோர்களினதும், வயதுவந்தவர்களினதும் கடமை யௌவனப்பருவத்தினரை ஆபத்தான அலைகளில் இருந்து பாதுகாப்பதாகும். நீங்கள் ஏதாவது பிழையானதொன்றை அவதானித்தால், அது பெரிதாகுமுன் அதை நிறுத்துவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். இதற்கு சரியான ஆலோசனை, வழிநடத்தல், நல்ல உதாரணங்கள், உபதேசச் சேவை போன்றன முக்கியமாகும்.

மற்றயவை மாதிரி மேலே குறிப்பிட்ட அலைகள் நல்ல சில பக்கங்களையும் கொண்டிருக்கலாம். யௌவனப்பருவத்தினர் சில ஆபத்தில்லாத அல்லது நல்ல அலைகளாலும் இழுக்கப்படலாம். அவையாவன, வகுப்பில் முதலாம் பிள்ளையாக வருதல், பல்கலைக்கழகத்திற்குச் செல்லல், மருத்துவராதல், விஞ்ஞானியாதல், பொறியியலாளர் ஆகுதல், பாடகராதல், கலைஞராதல், போன்றனவாகும். இளம்பருவத்தவர் இவ்வலைகளால் இழக்கப்பட்டால் நாம் அதை ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஆசிரியராகிய நாம் இந்த நல்ல, கூடாத அலைகளைப் பற்றி வித்தியாசப்படுத்தத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இது தெரிந்திருந்தாலே நாம் அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம் அல்லது சரியான வழியில் வழிநடத்தலாம்.

யௌவனம் என்பது சிறுபிள்ளைப்பருவத்தில் இருந்து கட்டிடம் பருவத்திற்கு மாறும் காலமாகும். இந்த நேரத்தில்

உடல், உள, மன ரீதியான மாற்றங்கள் நடைபெறும். இவர்களை இப்போதும் சிறுபிள்ளை எனவோ, கட்டிளம் பருவத்தவர் எனவோ கூறமுடியாது. இலங்கைக் கலாச்சாரத்தின் படியெளவனப்பருவமும் பழைய வருடத்தில் இருந்து புதுவருடத்திற்கு மாறும் காலம் போன்றது. இப்பருவத்தில் அவர்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் அறுவடை செய்து சமய நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுவார்கள். இதேமாதிரி யெளவனப்பருவத்திலும் பிள்ளையின் எண்ணங்களும், நடவடிக்கைகளும் மாறும் காலம் என்பதால் அதற்கேற்றவாறு மாற்றங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நல்ல புரிந்துணர்வுடனும், உதவியுடனும் இருந்தால், கூடுதலான யெளவனப்பருவத்தினர் இக்காலப்பகுதியை ஒரு பிரச்சனையும் இல்லாமல் கடத்திடுவார்கள்.

பிந்திய யெளவனப்பருவம்:

யெளவனப்பருவம் முடிவடைந்து கட்டிளம் பருவத்திற்கு மாறும் காலம் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடும். அத்துடன் ஒரு நாட்டுக்குள்ளேயே வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களுக்கு ஏற்பவும் பிள்ளைகள் முதிர்வடைந்து சில வேலைகளை செய்ய முடியும் என சமூகத்தால் நம்பி ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட இந்த வயதெல்லை மாறுபடும். ஒரு வேலையை அல்லது வருமானத்தைத்தேடல், திருமணவயதை அடைதல், குடும்பத்திற்குரிய முக்கிய கடமைகளைச் செய்தல், திருமணவாழ்க்கையை விட்டுக் கொடுப்புடன் நடத்துதல்

என்பன இப்பருவத்தின் விஷேட இயல்புகளாகும். யெளவனப்பருவத்தின் பின் நிலையில் பிள்ளைகள் நன்றாக முதிர்வடைந்து அவர்களின் கடமையைச் செய்வதற்காக வெவ்வேறு கதாபாத்திரங்களை ஏற்றுக் கொள்வதை சமூகத்தில் காணலாம். அவர்களால், இறுக்கமான சமூக, பாலியல், தனிப்பட்ட உறவுமுறை இணைப்புக்களை இக்காலப்பகுதியில் உருவாக்க முடியும்.

யெளவனப்பருவத்தினரின் தேவைகள்:

கீழே வருவன யெளவனப்பருவத்தினரின் சில தேவைகளாகும். அவர்களுக்குரிய இத்தேவைகளைப் பற்றிய அறிவானது அவர்களுக்குத் தேவையானது கிடைப்பதைத் தடுக்காமல், நல்ல சுகாதாரமான சூழலை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்து அவர்களுக்கு தேவையானதை அனுபவிக்கக் கொடுப்பதாகும்.

1. பெற்றோரினதும், ஆசிரியர்களினதும் கடுமையான கட்டுப்பாட்டில் இருந்து கொஞ்சம் விடுபட விரும்புவார்கள்.
2. கட்டிளம் பருவத்தவர்கள் அவர்களை ஏற்று மெச்ச வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார்கள்.
3. எதிர்பாலாரிடம் கவர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்கு, அவர்களின் முன் தங்களுடைய திறமைகளை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

4. கட்டிளம் பருவத்தினருடைய எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ப வாழ விரும்புவார்கள்.
5. தமது கல்வியை / அறிவை உயர்ந்த அளவில் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்.
6. வெவ்வேறு விதமான தேர்ச்சிக்கான வெளிக்காட்ட விரும்புவார்கள்.
7. தாங்கள் விரும்பும் / மதிப்பவர் போல் இருக்கவிரும்புவார்கள்.
8. தலைவர்களாக வரவிரும்புவர்.
9. மற்றவர்களுக்கிடையில் பிரபலமாகவும், மற்றோரால் விரும்பப்படுவதாகவும் இருக்கவிரும்புவார்கள்.
10. அதே நேரத்தில் சிலவேளைகளில் அவர்கள் கோபமுள்ளவர்களாக தாங்களாகவே இருக்க விரும்புவார்கள். அதே நேரத்தில் அன்பு, வழிகாட்டல், ஆதரவு போன்றவற்றை எதிர்பார்ப்பார்கள். இது உணர்ச்சிகளும் பழக்கவழக்கங்களும் சேர்த்த ஓர் கலவை.

யௌவனப்பருவத்தினரைப்பற்றி நாம் கட்டாயம் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை:

யௌவனப்பருவத்தில் பலரைப் பொறுத்தவரையில் சில உடலியல், பாலியல்கல்வி, தனிப்பட்ட அத்துடன், உயர்ந்த சில கருத்துக்கள் உள்ளன. இவற்றில் சில பொது

அனுபவங்கள் பிள்ளைகளில் சில வேளைகளில் மன அழுத்தத்தைத் தோற்றுவிக்கலாம். இதைப்பற்றி ஆசிரியர்கள், கட்டிளம்பருவத்தினர் கட்டாயம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இப்பிரச்சனைகளை வரும்முன் பாதுகாப்பதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்காக இப்பருவத்தில் ஏற்படும் பொதுவான மாற்றங்களைப்பற்றி இவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறி தயார்படுத்துவதன் மூலம் பொதுப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்கலாம். இது முதலே ஓர் பிரச்சனையாக வந்துவிட்டால், இதற்கு முகம் கொடுத்து இதன் தாக்கத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

| உடலியல் தோற்றத்தைப் பற்றிய கருத்துக்கள். | |
|--|---|
| 1. | உடலியல் தோற்றம், அழகு போன்றன. |
| 2. | உயரம் / கட்டையாக இருத்தல், மெலிந்த / உடற்பருமன் கூட இருத்தல். |
| 3. | தலைமுடி, முகப்பரு போன்ற பிரச்சனை |
| 4. | எவ்வாறு உறுதி / அழகைக் கூட்டுவது? |



இதற்காகப் பிள்ளைகளுக்கு சமநிலையான உணவின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி கட்டாயம் கல்விபுகட்ட வேண்டும். நல்ல பழக்கங்களைப் பற்றியும், சமநிலையான உணவைப் பற்றியும், உடற் பயிற்சிகளைப் பற்றியும் ஆசிரியர்களாகிய நாம் பிள்ளைகளுக்குக் கட்டாயம் சரியான வழிநடத்தல்களைக் கொடுக்க வேண்டும். நன்நடத்தை, பெறுமதிகள், சரியான முறையில் வாழ்தல் போன்றன அவருடைய தோற்றத்தை விட நல்ல ஒரு தனித்தன்மையை ஒருவரிடம் தோற்றுவிக்கும் என்பதை பிள்ளைகள் விளங்கச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியராகிய நாம் ஒரு நாளும் பிள்ளைகளின் உடற் தோற்றத்தைப் பற்றி கருத்துரைக்கக் கூடாது.

கல்வியைப் பற்றிய கருத்துக்கள்:

1. அவன் / அவள் என்ன படித்தார் என்பதை நிறுவுதலில் பிரச்சனை.

2. கல்வி நெறிகளை / பாடங்களை தெரிவு செய்வதில் கஷ்டம்.
3. படிக்கும், பரீட்சை நடைமுறைகளைப்பற்றி அறிவில்லாதிருத்தல்.
4. அவர் படித்ததை செயற்படுத்திக் காட்டுவதற்கு சந்தர்ப்பம் இல்லாதிருத்தல்.

வெவ்வேறு படிக்கும் முறைகளைப் பற்றி உபதேசம் செய்தல், பிரயோசனமான நல்ல படிக்கும் முறைகளைப் பற்றி முன்மொழிதல் போன்றன இப்பிரச்சனைக்களுக்கு தீர்வாக அமையும். மிகமுக்கியமாக நீங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டியது ஒன்று, எல்லாப்பிள்ளைகளிடமும் சமஅளவான திறமையை எதிர்பார்க்க முடியாது என்பதாகும். ஒரு வகுப்பில் கூடுதலான திறமையுள்ளவர்களும் குறைந்த திறமையுள்ளவர்களும் இருக்கலாம்.

வெவ்வேறு விதமான இப்பிள்ளைகளை கையாளும் சரியான முறையானது, கெட்டித்தனம் உள்ளவர்களிடம் மட்டும் உங்கள் கவனத்தைக்காட்டாது மற்றவர்களிடமும் கூடிய விஷேட கவனத்தைச் செலுத்தலாகும். பரீட்சைக்குரிய மாதிரி வினா / விடைத்தாள்களைப் பற்றியும் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவுமுறையைப் பற்றிய கருத்துக்கள்:

1. நண்பர்களை உருவாக்குவதில் பிரச்சனை.
2. நண்பர்கள் கோபம் கொள்ளல்.
3. தேவைப்படும் போது உதவி செய்யாதிருத்தல்.
4. நண்பர்களால் அல்லது சூழ உள்ளவர்களால் துன்புறுத்தப்படல்
5. பெற்றோரால், ஆசிரியர்களால், சமூகத்தால் உருவாக்கப்பட்ட மாதிரிகள் போன்று வாழ வேண்டியிருத்தல்.

யௌவனப் பருவ மாணவரிடையே உள்ள சில பொதுவான செயற்பாடுகளாவன, குழுவாக இருக்க விரும்பல், மற்றவர்களிடையே பிரபலமாக இருக்க விரும்பல், எதிர்பாலாரின் கவனத்தைப் பெற விரும்பல் போன்றனவாகும். பிள்ளைகளின் உரிமையை குழப்பாமல் இருப்பதற்கு, இவற்றைப் பற்றி நன்றாக விளங்கி வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். வகுப்பில் கவனிக்கப்படாமல் இருக்கும் பிள்ளைகளில் கூடிய கவனிப்பை வழங்குதல் ஆசிரியர்களாகிய உங்களின் கடமையாகும். அதே நேரத்தில் வகுப்பில் மற்ற பிள்ளைகளால் துன்புறுத்தப்படுபவர்களின் மீதும், துன்புறுத்துபவர்களின் மீதும் நீங்கள் ஒரு கண் வைத்திருக்க வேண்டும். ஆசிரியர்களாகிய நீங்கள்

இத்துன்புறுத்தல் சம்பவங்கள் வகுப்பில் நடைபெறாமல் இருப்பதற்கும், அதை நிறுத்துவதற்கும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

தனிப்பட்ட கருத்துக்கள்:

1. மன உறுதியில்லாதிருத்தல்
2. கூடிய உணர்ச்சியுள்ளவராக இருத்தல்
3. வெட்கம், கோபம், உள்ளவராக இருத்தல்
4. தன்னுடைய நடத்தையில் மற்றவர்கள் பிழை கண்டு பிடித்துவிடுவார்கள் என எப்போதும் யோசித்துக் கொண்டிருத்தல்.

நல்ல தன்நம்பிக்கையும், சுயமரியாதையையும் உருவாக்குவதன் மூலம் அவர்கள் இப்பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட்டு வெற்றிகரமான கட்டிடம் பருவத்தினராக வரமுடியும். மாணவனின் தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குவதற்கு அவர்களை ஊக்குவிக்க, மெச்ச வேண்டும். நல்லவற்றை நினைப்பதற்கும் அவர்களை ஊக்குவித்து உதவி செய்யவேண்டும்.

எதிர்காலத்தைப்பற்றிய கருத்துக்கள்.

1. சொந்த விருப்பங்களைப் பற்றியும், தேவைகளைப் பற்றியும் சரியான விளக்கமில்லாதிருத்தல்.

2. அவர்களுடைய உண்மையான கெட்டித்தனங்கள் என்ன? எந்த அளவிற்கு அவற்றைச் செயற்படுத்த முடியும்?
3. அவருக்கு எது மிகவும் பொருத்தமான வேலை?
4. தொடர்ச்சியாகப் படிப்பதா? அல்லது வேலையைத் தேடுவதா என முடிவெடுத்தல்.

அவர்களுடைய தனிப்பட்ட திறமைகளைக் கையாள்வதற்கு ஆசிரியர்களாகிய நாம் உதவி செய்ய வேண்டும். அவர்களுக்கு உருவாக்க சிந்தனைகளை வழங்குவதன் மூலமும், கிடைக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களைப் பற்றி அறிவூட்டுவதன் மூலமும் நாம் அவர்களுக்கு உதவலாம்.

பாலியல் சம்பந்தமான கருத்துக்கள்:

1. சவரம் செய்தல், உள்ளடைகளை அணிதல் போன்றவற்றைப்பற்றிய கருத்துக்கள், தனது உள்ளூறுப்புக்களை மற்றவர்கள் பார்க்கின்றார்கள் என நினைத்து வெட்கப்படல்.
2. பூப்பெய்தலின் போது குறுகிய காலத்தினுள் ஏற்படும் உடலியல், பாலியல் மாற்றங்களால் குழப்பமடைதல்.
3. சில நடவடிக்கைகளைப் பற்றிப் போதிய அறிவின்மை. உ + ம்: தன்னினச் சேர்க்கை, சுக்கிலகலிதம், சுயஇன்பம் காணல்.
4. மாதவிடாயும் அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளும்.

இவ்வாறான பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது நாம் அவர்களுக்கு நேரடியாக ஆலோசனை வழங்க வேண்டும். அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளைக் கொண்டு அவர்களை மதிப்பிடக் கூடாது. தேவை ஏற்பட்டால் பிள்ளையை உபதேசச் சேவைக்கு அனுப்பலாம்.

எங்களுடைய பொறுப்புக்கள்:

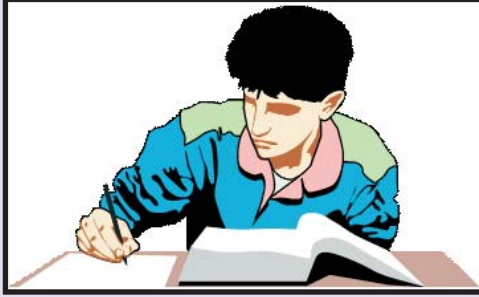
ஒரு பிள்ளை யெளவனப்பருவத்தினுள் நுழையும் போது, யெளவனப்பருவத்தினரைப்பற்றிய சரியான விளக்கம் ஆசிரியர் / பெற்றோர் கட்டினால் பருவத்தினருக்கு இருப்பது மிக முக்கியமாகும். அவர்களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் நடப்பதற்கும், அவர்களைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளவதற்கும் இது முக்கியமாகும். யெளவனப்பருவத்தவரைச் சரியான முறையில் விளங்கி அவரை சரியான முறையில் வழிநடத்தினால், அவரின் பாதையில் உள்ள எல்லாத்தடைகளையும் தாண்டி கட்டினால் பருவத்தை வெற்றிகரமாக அடைவார். யெளவனப்பருவத்தை அமைதியாகவும், வெற்றிகரமாகவும் கடப்பதற்குரிய



சந்தர்ப்பத்தை வழங்குவது பெற்றோரினதும், ஆசிரியரினதும் கடமையாகும்.

மாணவர்களின் சுயமரியாதையை வளர்த்தல்:

சுயமரியாதையானது நல்ல தனித்தன்மையை உருவாக்குவதற்கு மிக முக்கியமாகும். குறைந்த சுயமரியாதையானது ஒருவரை



தாழ்நிலைக்குச் இட்டுச் செல்லும். இதுவே,

சமூகத்தில் பல பிரச்சனைகளுக்கு வேர்

ஆகும். ஆசிரியராகிய நீங்கள் ஒருவருடைய

சுயமரியாதையை உருவாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றீர்கள். இது ஒரு நல்ல

சமூகத்திற்கு அத்திவாரமாக அமையும்.

சுயகௌரவத்தை உருவாக்குவதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம்?

பிள்ளையினுடைய தனிப்பட்ட உருவத்தைப் பாதுகாத்தல்.

தனிப்பட்ட ஒருவருடைய உருவத்தைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் அவரின் சுயகௌரவத்தைக் கூட்டலாம். நாம் ஒரு நாளும் பிள்ளையின் உருவத்தைப் பற்றி கருத்துக்களைக் கூறக் கூடாது. ஆசிரியர் ஒருபோதும் ஒரு பிள்ளையினுடைய சுய உருவத்தை குலைக்கக் கூடாது.

கேட்டல்:

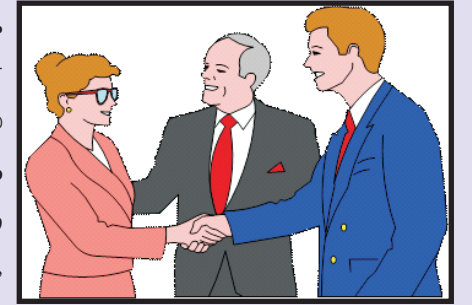
யௌவனப்பருவத்தினரும் நல்ல கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கலாம். அவற்றை கேட்பதன் மூலம், நல்ல தனிநபர்களுக்கு கிடையிலான உறவுமுறையை நாம் உருவாக்கலாம். இது பிள்ளைகளில் மறைந்திருக்கக் கூடிய ஆற்றல்களையும், உற்பத்தித்திறனையும் கண்டுபிடிப்பதற்கு உதவும்.

ஏற்றுக்கொள்ளல்:

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வகுப்பறையில் தான் முக்கியமானவரெனவும், தான் முக்கியமான இடத்தில் இருப்பதாகவும் கட்டாயம் உணரவேண்டும். அவர்கள் மிக முக்கியமானவர்கள் எனவும், சமூகத்தால் வேண்டப்பட்டவர்கள் எனவும் நாம் அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

மெச்சுதல்:

நாம் பெரியவர்களாக இருந்தாலும், இன்னொருவர் மெச்சும் போது சந்தோசம் அடைகின்றோம். அதே மாதிரி நாம் ஒரு பிள்ளையின் திறமைகள், நல்ல பழக்கவழக்கங்கள், அவன் / அவர் இன் வேலையின் முன்னேற்றம்



போன்றவற்றைப்பற்றி மெச்சும் போது அது கட்டாயம் அவரின் திறமைகளைக் கூட்டும்.

உருவாக்கும் திறனுக்கு இடம் கொடுத்தல்:

பிள்ளையின் உருவாக்கும் திறனை அடையாளம் கண்டு மெச்சினால் அது அத்திறனை மேலும் வளர்ப்பதற்கு உதவும். இதனால், ஓர் ஆக்கத்திறனுள்ள சமூகத்தை நாம் உருவாக்கலாம்.

பிள்ளையை அதனுடைய வேலையை முடிக்குமாறு ஊக்குவித்தல்:

பிள்ளை ஓர் வேலையை ஆரம்பித்தாலும், சில வேளைகளில் இயற்கையாகவே, அது தன்னுடைய ஆர்வத்தை அரைவாசி வேலையில் இழந்து விடலாம். இந்த நேரத்தில் நாம் அவர்களுக்கு உதவி, ஓர் ஊக்குவிப்பைக் கொடுத்து, உற்சாகப்படுத்தி, பிழைகளை திருத்தி, ஏலுமான அளவிற்கு அதைச் செய்யத் தூண்ட வேண்டும்.

வகுப்பு வேலையில் எல்லோருடைய பங்குபற்றலையும் பெறல்:

வகுப்பு வேலையில் முன்னிலையில் நிற்கும் பிள்ளைகள் மட்டுமில்லாது, எல்லா பிள்ளைகளையும் பங்குபற்றச் செய்ய வேண்டும். அதே நேரத்தில் எல்லா பிள்ளைகளும் வகுப்பில் முக்கியமானவர்கள் எனவும், எல்லாப்பிள்ளைகளும்

விளங்கும் விதமாகவும் கற்பிக்க வேண்டும். இது ஆக்கத்திறனுடைய விடயங்களை வெளிக்கொணரும்.

எல்லா பிள்ளைகளிடத்திலும் கடமைகளை பிரித்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

கடமைகளை எல்லா பிள்ளைகளிடத்திலும் பிரித்துக் கொடுத்து எல்லோரையும் அதில் பங்குபற்றச் செய்ய வேண்டும். ஒரே பிரிவுப் பிள்ளைகளிடம் அதைத் திருப்பித்திருப்பி கொடுக்க கூடாது.

இது குழுவாக வேலை செய்யும் ஆற்றலை வளர்க்கவும், தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவுமுறைகளை விருத்தி செய்யவும், தங்களுடைய பொறுப்புக்களைச் சரிவரச் செய்வதற்கும் உதவி புரியும் ஒன்றிலும் ஈடுபடாமல் அமைதியாக இருக்கும் பிள்ளைகளிடமும் பொறுப்புக்களை கொடுக்க வேண்டும். அவர்களை திருத்துவதற்கு இது உதவும். அவர்கள் நல்ல வேலை செய்யும் போது அவர்களை மெச்ச வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

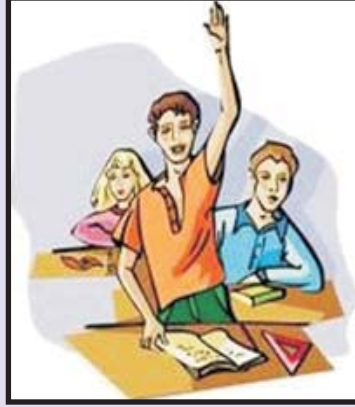
ஒழுங்குமுறையை சரியானமுறையில் பேணுவதற்கு மாணவர்களின் பங்களிப்பைப் பெறுக:

வகுப்பறையில் ஒழுங்குமுறையைப் பேணுவதில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் மாணவர்களே முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றார்கள்.

வகுப்பறையில் ஒழுங்கு முறையைப் பேணும் முக்கிய பொறுப்பை அவர்களிடம் கொடுத்தால், இது மிகவும் பயனுள்ளதாகவிருக்கும்.

எல்லாபிள்ளைகளையும் சமனாக நடத்தல் / எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் சம வாய்ப்புக் கொடுத்தல்.

ஒருவரை விட இன்னொருவரை விரும்புவது இயற்கை. ஆனால், ஓர் ஆசிரியர் பிள்ளைகளை ஒரு நாளும் இவ்வாறு நடத்தக் கூடாது. வகுப்பறையில் உள்ள எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் கட்டாயம் சமவாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டும். உங்களுடைய பிள்ளை உங்கள் வகுப்பில் ஓர் பிள்ளையாக இருப்பதை கூடிய அளவில் தவிர்க்கவும்.



எப்போதும், ஒருபோதும்

மெச்ச வேண்டும். வேறுபடுத்திப் பிரித்துப் பார்க்க வேண்டாம். சமூகத்தில் யௌவனப்பருவத்தினர், யார் சரியான உதாரணமாக பழக உள்ளார்கள் எனத்தெரியாமல் பிழைவிடுவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இதனால் அவர்கள் நடிகர் / நடிகைகள், விளையாட்டுக்களில் முன்னிலையில் இருப்பவர்கள், பாடகர்கள் போன்றோரைத் தமது உதாரணமாகப் பார்க்கின்றார்கள். ஓர் ஆசிரியர்

உதாரணமாக, முன்மாதிரியாகத் திகழ்ந்தால் பிள்ளைகள் அவரைப்பார்த்து தம் “Role Model” ஆக எடுப்பார்கள். இது ஆயிரக்கணக்கான பிள்ளைகளுக்கு நன்மையளிப்பதாக இருக்கும். இது பிள்ளையின் நம்பிக்கை, அன்பு, மதிப்பை வென்றவருக்கு மட்டும் பொருந்தும்.

பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையைப் பெறல்:

ஒரு நாளும் பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையை உடைக்க வேண்டாம். ஒரு பிள்ளை பிரச்சனை வரும்போது உங்களை நாடினால் நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள். நீங்கள் இப்பிரச்சனையை மற்றவர்களுடன் பரிமாற அல்லது மற்றவர்களுக்கு வெளியிட வேண்டாம். இவ்வாறு நீங்கள் செய்தால் பிள்ளை உங்கள் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கை முறிந்துவிடும்.



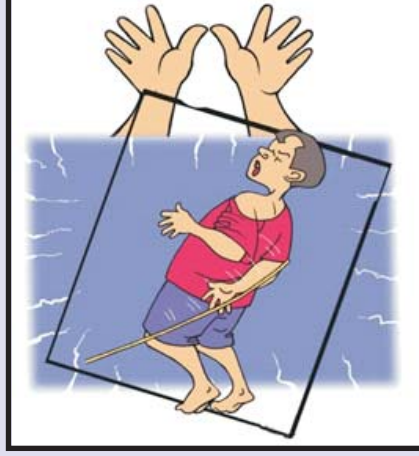
விளைவுகள்.

பிள்ளைகளுக்கு உடல், மனப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய தண்டனைகளைக் கொடுக்கக் கூடாது.

அவர்களுக்கு மனத்துன்பத்தை ஏற்படுத்தக் கூடாது.

தண்டனை கொடுக்க முன், உங்கள் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பிள்ளையைத்
தண்டிக்க வேண்டாம்.
பிழையான
நடவடிக்கையை
நிறுத்துங்கள்.



பிள்ளைக்கு, நாங்கள்
உங்களில்
கோபப்படவில்லை.
நீங்கள் செய்த
செய்கையினாலேயே சந்தோசமாக இல்லை என்பதை
விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.

ஒழுங்குமுறையைக் குழப்பல் அல்லது குழப்பத்தை
ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டவரைத் தண்டிக்கு
முன், என்ன உண்மையில் நடந்தது என்பதை ஆராய
வேண்டும்.

கூடாத வார்த்தைகளைப் பாவித்தல், பிள்ளையின்
பெயரைக் கூப்பிட்டு அவரின் உரிமையை மீறல்
போன்றன அவரின் தனித்தன்மையில் பாதிப்பை
ஏற்படுத்துவதோடு உங்கள் தகுதிக்கும் இது பங்கத்தை
ஏற்படுத்தும்.

மாணவர்களின் ஒழுங்குமுறையைப் பேணுவதற்கு தகுந்த நல்ல முறையைப் பாவிக்கவும்.

இளம் மாணவர்களின் ஒழுக்கத்தைப் பேணுவதற்கு அவர்களை
உடல்ரீதியாக அல்லது மனரீதியாகத் தண்டிப்பது சரியான முறை
அல்ல என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இது தனிப்பட்ட
ஒருவரின் தனித்துவத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கும் உடல்ரீதியான
தண்டனை மற்றய பல நாடுகளைப் போல் எம் நாட்டிலும் இல்லாது
செய்யப்பட்டுள்ளது. கல்வி அமைச்சின் 2002 ஆம் ஆண்டு
சுற்றறிக்கையின் படி உடல் ரீதியான தண்டனை பாடசாலைகளில்
தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. தனிப்பட்ட ஒருவரின் தனித்துவத்தைக்
கூட்டுவதற்கு, அவரின் நடவடிக்கைகளைச் சரிப்படுத்துவதற்கு மாற்று
நடவடிக்கைகள் கொள்கைகளைப் பயன்படுத்துவது நல்ல
பயனைத் தரும்.

உ + ம்:-

பாடசாலை நூலகத்தில் உள்ள ஒரு புத்தகத்தைப் பற்றி
விவரணம் எழுதல்.

பத்திரிகை ஒன்றின் பிரதான செய்திகளைப் பற்றிய
சுருக்கம் ஒன்றைத் தயாரித்தல்.

விவாதத்திற்கு அல்லது கட்டுரைக்கு அல்லது பேச்சு
போட்டிக்கு தற்போது தலையங்கம் ஒன்றைக் கூறுமாறு
கேட்டல்.

பாடசாலைத் தோட்டத்தைப் பராமரிக்குமாறு அவர்களைத் திசை திருப்பல்.

இவை பிள்ளைகளின் ஒழித்திருக்கும் திறமைகளை வெளிக்கொணருவதற்கும், அவர்களில் நல்ல விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும்.

பிள்ளை அதற்குக் கொடுத்த வேலையை நன்றாகச் செய்தால், அதை பாடசாலையின் கலைக் கூடத்தில் அல்லது பாடசாலைக்கழகத்தில் அல்லது பாடசாலை வெளியிடும் சஞ்சிகையில் வெளியிட ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

சிலவற்றைப் பிழையாகச் செய்ததினால் அவரை குற்றமுள்ளவர் என அடையாளம் இட வேண்டாம்.

அவர்களின் மேல் பாரங்களைப் போட வேண்டாம்.

'உன்னைத் திருத்த முடியாது' என மாணவனிடம் கூற வேண்டாம். இந்த இடத்திலேயே மாணவனுக்கு ஆசிரியரின் கவனிப்புக் கூடுதலாகத் தேவைப்படுகின்றது.

கோபம் கொள்ளல்

கோபம், குழப்பமான நடவடிக்கை என்பன யெளவனப்பருவ ஆண்களில், பெண்களிலும் பார்க்கக் கூடுதலாக இருக்கும். பெற்றோர்களின் நடவடிக்கைகள், குடும்பத்தின் நிலை, யெளவனப்பருவத்தினருடன் சேர்ந்தவர்கள் போன்ற காரணிகள் தனிப்பட்ட ஒருவரில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. சிறுவயதில் அல்லது பிறக்கும் போது ஏற்பட்ட மூளைத்தாக்கம் காரணமாகவும் கோபம் ஏற்படலாம். புதிய நவீன கலாச்சாரமும் அதனால் ஏற்பட்ட தொலைக்காட்சி பெட்டி, வானொலி, சினிமா, பத்திரிகைகள் போன்றனவும் பிள்ளையில் தாக்கம் செலுத்துகின்றது.

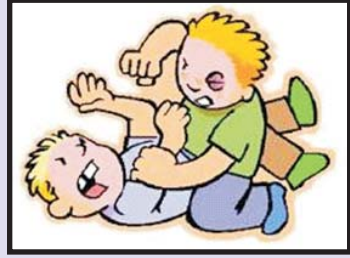
பாடசாலைச் சூழல் இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. தண்டனைகள், பேசுதல், பாடசாலையில் ஒழுக்கம் இல்லாத சூழல் போன்றனவும் மாணவர்களின் கோபம் கொள்ளும் சபாவத்தில் நேரடித்தாக்கம் செலுத்துகின்றன.

தேவையில்லாத நேரத்தில் வழங்கப்படும் தேவையில்லாத தண்டனைகள் கூடாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் இவ்வாறான தண்டனைகள் கோபப்படும் பழக்கத்தை மேன்மேலும் கூட்டும். பாடசாலை ஆசிரியரால் உடல், உள ரீதியாக வழங்கப்படும் தண்டனைகள், பிள்ளையின் மூளையில் உயிரியல் ரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தி மனிநிலையைப் பாதிக்கும் என தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனாலேயே மற்றய பல நாடுகளைப் போல் இலங்கையிலும், பாடசாலைகளில் உடலியல் ரீதியான தண்டனைகள் இப்போது இல்லாது செய்யப்பட்டுள்ளது.

துன்புறுத்தல்:

துன்புறுத்தலானது, துன்புறுத்தப்படும் பிள்ளையிலும் துன்புறுத்தும் பிள்ளையிலும் கூடாத தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது. இது பிள்ளையின் மனநிலையில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால் பல உளநெருக்கடிகள் உண்டாகும். ஆசிரியராகிய நீங்கள் இவ்வாறு துன்புறுத்தப்படும் ஏதாவது சந்தர்ப்பத்தை அவதானித்தால் அதை உடனடியாக நிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். அதைக் கடைசிவரைக்கும் ஊக்குவிக்கக் கூடாது.

நீங்கள் துன்புறுத்தப்படும் பிள்ளை அதே நேரத்தில் துன்புறும் பிள்ளை இருவரையும் அவதானிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.



இது நடைபெறாமல் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

எப்போதும் இவர்களில் இரக்கப்பட வேண்டும்.

துன்புறுத்தலை நிறுத்த உதவவேண்டும்.(மாணவரிடையே உதவும் குழுக்களை உருவாகுவதன் மூலம்)

துன்புறுத்தலால் ஒரு பிள்ளைகளையும் துன்பப்பட விடக் கூடாது.

தேவையானால் உபதேசத் சேவைக்கு அனுப்பவேண்டும்.

துன்புறுத்தலை நோக்கிய உங்களின் நடவடிக்கைகள்

துன்புறுத்தலை அனுமதிக்க வேண்டாம்.

காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து தீர்வைக்காண வேண்டும்.

துன்புறுத்தலுக்கு என்ன காரணம் எனக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். (பொறாமை, விருப்பமின்மை, இயலாமை, விளையாட்டு)

தேவை ஏற்படின் உபதேசச் சேவைக்கு அனுப்பலாம்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்

உடல், பாலியல் அத்துடன் மன ரீதியான துஷ்பிரயோகங்களும் கவனிப்பின்மையும் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. ஆசிரியர்களாகிய உங்களின் பொறுப்பானது சிறுவர்களை இப்படியான துஷ்பிரயோகங்களில் இருந்து பாதுகாப்பதும் அவர்கள் நல்லமுறையில் வாழ்வதற்கு உதவிபுரிதலும் ஆகும்.



சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானவர்களை அடையாளம் காணுதல்

நெருப்புச்சுட்ட அடையாளங்கள், கடித்த அடையாளங்கள், காயங்கள், முறிந்த எலும்புகள் போன்றனவும் இவை எவ்வாறு ஏற்பட்டன என்பதற்குச் சரியான ஆதாரங்கள் இன்மையும்.

கூடுதலான நாட்கள் பாடசாலைக்கு வராது இருந்துவிட்டுவரும் பிள்ளைகளில் மாறிக்கொண்டிருக்கும் காயங்கள், தளும்புகள் போன்றன காணப்படல்.

எவ்வாறு காயம் ஏற்பட்டது என்பதை விளங்கப்படுத்த ஏலாது இருத்தல் அல்லது விளக்கம் தர மறுப்புத்தெரிவித்தல்.



உடற்பயிற்சிக்கு ஏதாவது காரணம் கூறி ஒவ்வொரு நாளும் மறுப்புத் தெரிவித்தல்.

மற்றவர்களின் மீது எப்போதும் கோபம் கொள்ளல்.

யாரும் அவரைத் தொட்டால் பயப்படல். அல்லது அவ்விடத்தைவிட்டு உடனடியாக வெளியேற முயற்சித்தல்.

பாலியல் செயற்பாடுகளைப்பற்றி வயதிற்கு அதிகமான அறிவைக் கொண்டிருத்தல்.

தேவையில்லாமல் அவர்களின் அன்பை வெளிப்படுத்தல்.

தற்கொலைக்கு முயற்சித்தல், வீட்டில் இருந்து ஓட முயற்சித்தல், பாடசாலைக்குச் சமூகம் தராதிருத்தல், மருந்துகள் அல்லது குளிகைகளை கூடிய அளவில் உள்ளெடுத்தல், பசியில்லாதிருத்தல்.

கல்வியில் கவனம் செலுத்த முடியாதிருத்தல்.

பாலியல் சம்பந்தமான படங்களை வரைதல்.

அன்புக்குரியவர் அல்ல அல்லது தான் ஒன்றுக்கும் பிரயோசனப்படாதவர் என யோசித்தல்.

இவ்வாறான ஒரு மாற்றத்தைப்பிள்ளையில் அவதானித்தால் நீங்கள் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும்.பிள்ளையின் நம்பிக்கையை வென்று அவன் அல்லது அவளுடன் கதைப்பதன் மூலம் பிள்ளைக்கு நீங்கள் உதவலாம்.

உபதேசச்சேவைக்கு பிள்ளையை அனுப்புவது உங்கள் கடமையாகும். துன்புறுத்தப்பட்ட பிள்ளையிடம் திரும்பத்திரும்ப என்ன நடந்தது? எனக்கேட்கவேண்டாம். தேவையானவர்களுக்கு இதைப்பற்றி அறிவிக்க வேண்டும்.

மனஅழுத்தம்

ஒரு வகுப்பறையில் சிறிய அளவு மனஅழுத்தத்தில் இருந்து பெரிய அளவு மனஅழுத்தம் வரை கொண்டிருக்கும் மாணவர்கள் இருக்கலாம். இவ்வாறான பிள்ளைகளைக்கண்டுபிடித்து தேவையானதை அவர்களுக்குச் செய்து நல்லவழியில் அவர்களைக் கொண்டுவர வேண்டும்.

மனஅழுத்தத்தில் இருக்கும் சிறுவர்களைக்கண்டு பிடித்தல்

பாடசாலைக்கு ஒழுங்காக வராதிருத்தல்.

மனநிலையில் மாற்றம்.

பாடசாலைக்கல்வியில் ஈடுபாடு இல்லாதிருத்தல்.

எதிலும் ஆர்வம் இல்லாதிருத்தல்.

தன்னுடைய தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப்பற்றிக் கவனிக்காது இருத்தல் அல்லது கூடிய கவனமெடுத்தல்.

நிறையில் மாற்றம் ஏற்படல்.

பொருத்தமில்லாத அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான நடவடிக்கைகள்.

சமூகத்துடன் சேராதிருத்தல்.

தன்னுடன் சேர்ந்த குழுக்களிடம் இருந்து விலகல்.

எப்போதும் தலையிடி, வயிற்றுக்குத்து போன்ற வருத்தங்களைக்கூறுதல்.

ஒருபிள்ளை மேலே குறிப்பிட்ட ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குணங்குகளைக் கொண்டிருந்தால் அப்பிள்ளை மனஅழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நாம் கண்டுகொள்ளலாம். இது சிறியஅளவு பாதிப்பில் இருந்து பெரியஅளவு பாதிப்பு வரை வேறுபடலாம்.ஆரம்ப நிலையிலேயே இதைக்கண்டுபிடித்து பரிகாரம் செய்வதன் மூலம் மனத்தளர்ச்சி, உளநெருக்கடி,மனஅழுத்தம் போன்றன ஏற்படாது தடுக்கலாம்.

இவ்வாறான குணங்குகளைப்பற்றி மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். எப்போதும் உங்களுடைய அன்பு, இரக்கம்,கவனத்தை அவர்களில் செலுத்தவும். தேவையேற்படின் அவர்களை உபதேசச்சேவைக்கு அனுப்பலாம்.

பெற்றோருடன் ஆசிரியர்களுடன் மற்றய கட்டியம்பருவத்தினருடன் நல்ல தனிப்பட்ட உறவுமுறையை உருவாக்காமையே அவர்களில் இவ்வாறான நிலைமை ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகும். பாடசாலையை மாணவரிடையே நல்ல நட்புத்தன்மையுள்ள ஓர் இடமாக மாற்றுவது உங்களின் பொறுப்பாகும்.

ஒரு நல்ல ஆசிரியர் மாணவர் உறவுமுறையானது வளரிளம் பருவத்தினரில் நல்ல எதிர்காலத்தைத் தோற்றுவிப்பதற்கும் அவர்களை சமூகத்தில் நல்ல தலைமுறையாக உருவாக்குவதற்கும் உதவும். இதன் கருத்து யாதெனில் பிள்ளையானது ஆசிரியரைப்பின் தொடர்பவராக அல்லது ஆசிரியருக்குப்பதில் சொல்பவராக இருக்கவேண்டியதில்லை. பிள்ளையானது தன்னுடைய தனிஅடையாளத்தை சமூகத்தில் வெளிக்காட்டுவதற்கு ஆசிரியர்கள் சரியான வழிநடத்தல்களை வழங்க வேண்டும்.

நல்ல தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவுமுறையை உருவாக்கும் போது நாம் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவேண்டியவை

1. தொழில்நீதியான தகுதியுடைய உறவுமுறையைப்பேணுதல்.

ஆசிரியத்தொழிலானது மிகவும் மதிக்கத்தக்க தொழிலாகும். நல்ல தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவுமுறையைப்பேணுதலானது கூடாத தாக்கத்தைத்தொழிலின் மதிப்பில் ஏற்படுத்தாது.

2. கேட்டல்

நல்ல உறவுமுறையில் கேட்டல் அத்திவாரமாக இருக்கின்றது. நாங்கள் வழமையாக எங்களுடைய எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கே முன்னுரிமை கொடுத்துவிட்டு மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களைக் கேட்காமல் அல்லது அதற்கு மதிப்புக்கொடுக்காமல் இருப்போம். இது கலந்துரையாடலில் கூடாத தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதோடு, வாழ்வின் சமநிலையையும் குழப்பும். மற்றவர்கள் கருத்துக்களைச் சொல்லும் போது குழப்பாமல் அவர்களுடைய கருத்துக்களையும் வெளிக்கொணருவதற்குச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதும் அதைக்கேட்பதும் முக்கியமானதாகும்.

3. மாணவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டல்

நீங்கள் நினைக்காத கருத்துக்களை மாணவர்கள் வெளிக்கொணரலாம். கலந்துரையாடலில் அவர்களின் கருத்துக்களை விளங்கப்படுத்தச் சொல்லி ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

4. முடிவுகளை எடுக்கும் போது மாணவர்களையும் பங்குபற்றச்சொல்லி ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

5. உங்களில் மாணவர்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை உடைக்க வேண்டாம்.

6. இரகசியங்களைப் பரிமாற வேண்டாம்.

7. மாணவருக்குத் தேவையான வாழ்க்கையின் அனுபவங்களைப்பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.
8. பெற்றோருக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையிலான உறவுமுறையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

உற்சாகப்படுத்துதலும் வழிநடத்துதலும்

பிள்ளைகள் கல்வியில் மேல் நிலைக்கு வரக்கூடியவராக இருந்தாலும் சிலவேளைகளில் அவர்களால் இவ்வாறு வரமுடியாது போகலாம். இதற்குக் காரணம் சரியான உற்சாகப்படுத்தல் இன்மையாகும். உற்சாகப்படுத்தலானது ஒருமாணவனை சரியானவழியில் வழிநடத்தி வெற்றிகரமான பிரஜையாக்குவதற்கு மிகமுக்கியமானதாகும். வார்த்தைகளால் ஊக்கப்படுத்தினால் அது மனதளவில் உற்சாகப்படுத்தலாக மாறி மிகவும் பிரயோசனமுள்ளதாகும். ஓர் ஆசிரியராகிய நீங்கள் மாணவனை சரியான முறையில் வெவ்வேறு பகுதிகளில் உற்சாகப்படுத்தி நல்லவற்றை பாடசாலையிலும் சமூகத்திலும் செய்யப்பண்ணலாம்.

வளரிளம் பருவத்தினரின் சொந்த முயற்சிகளை முன்னேற்றலாம்.

அவர்களை பிழையான செயற்பாடுகளில் இருந்து விடுவிக்கலாம்.

சமநிலையான தனித்துவத்தை உருவாக்கலாம்.

நாம் என்ன செய்யலாம்?

1. பிள்ளை நல்லவற்றைச் செய்யும் போது மெச்ச வேண்டும்.
2. பிள்ளையை அவராகவே ஏற்றுக்கொள்ளல்.
3. பிள்ளையில் கவனம் செலுத்தல்.
4. புள்ளிகள், பரிசுகள் வழங்கல்
5. ஆசிரியரால் சுயமதிப்பிடல்.
6. நல்ல நினைவுகளை மாணவர்களில் ஏற்படுத்துதல்.

கட்டிளம் பருவத்தினரைப்பற்றி நாம் என்ன தெரிந்திருக்க வேண்டும்?

1. அவர்களின் பொதுவான பழக்கவழக்கங்கள்.
2. அவர்களின் பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஏற்றவாறு எவ்வாறு நடப்பது?
3. மாணவர்களுடைய பிரச்சனையான பழக்கவழக்கங்களை அடையாளம் காண்பதும் அவர்களுக்குத்தேவையான உதவிகளை வழங்கலும்.
4. விரும்பிய ரசிக்கக்கூடிய விதத்தில் படிப்பித்தல்.
5. எல்லாப்பிள்ளைகளையும் ஒரேவிதமாக நடத்தல்.
6. நல்லதோர் உறவுமுறையை ஆசிரியர், பெற்றோர், மாணவர்களுக்கிடையில் உருவாக்கல்.
7. ஒழுங்காகப்பாடசாலைக்கு வராதவர்களைக்கண்டு பிடித்து அவர்களுக்கு உதவவும்.
8. மாணவர்களின் முன்னிலையில் பெற்றோர்களைக் குறை கூறவேண்டாம்.
9. உங்கள் பிள்ளையைப்போல் மற்றவர்களையும் பாருங்கள்.
10. பிரபலமான கலாச்சாரங்களைப்பின்பற்றும் போது மாணவர்களை வழிநடத்தவேண்டும்.

உ-ம் : தொலைக்காட்சி, வானொலி, நாடகங்கள்.

நூலாக்கம்

| | |
|----------------------|---|
| Ms. அருந்ததி அபேயபால | விரிவுரையாளர், மருத்துவபீடம், கொழும்பு. |
| Dr.மஞ்சளா தனஞ்சூரிய | வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம். |
| Mrs.P.R.வெத்தசிங்க | முன்னய திட்டமிடல் த்தியோகத்தர், 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 பீரிஸ் | பணிப்பாளர்/ கல்வி, சுகாதாரமும் போசனையும், கல்வி அமைச்சு. |
| Dr.நீல் பெனாண்டோ | வைத்தியநிபுணர், தேசிய மனநல நிறுவகம், அங்கொட. |
| Dr. N.N. ராஜரட்ன | முன்னைய பொறுப்பாளர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு. |
| Dr. A.பந்துசேன | வைத்திய அதிகாரி, சுகாதாரக் கல்விப்பணியகம். |
| 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. சனில் | உபதேசப்பிரிவு, தேசிய கல்விநிறுவகம். |
| Mr.S.A.S. கருணாதிலக | செயற்திட்ட உதவியாளர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம். |
| Mr.R.P. நுவன் சமீர | பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம். |
| Mr.K.G.Y.திஸ்ஸ | பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பொது சுகாதார ப்பணிமனை, தனமல்வில. |

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு

| | |
|------------------------------|--|
| Dr. சுதர்சினி விக்கினேஸ்வரன் | வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம். |
|------------------------------|--|