வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கான ஒழுங்கு முறைகள்

வயது வந்த பிள்ளைகளுக்கான ஒழுங்கு முறைகள்

- ஒழுங்குகளை கற்பிப்பதன் நோக்கமே அவர்களுக்கு எமது சமுதாயத்தின் ஒழுங்குகளையும், மதிப்பையும் போதிப்பது மட்டுமன்றி, தாமும் கண்டிப்பாக இருந்து பெரியவர்களாகும் போது மகிழ்ச்சி உள்ளோராகவும, பொறுப்புள்ளவர்களாகவும் அவர்கள் இருப்பர்.
- மனோ நிலை, உடல் நிலை, வளர்ச்சி என்பன பாதிக்கப்படா வண்ணம் அடிக்காமலோ, வேறு வழிகளில் துன்புறுத்தாமலோ, பல நியாயமான ஒழுங்குயுக்திகளைக் கையாண்டு வருவேண்டும் என (Peel Children’s Aid Society) பீல் சிறுவர் உதவி காப்பகம் நம்புகிறது.
- ஏசுவது கூட ஒரு பிள்ளையின் மனநிலையை பாதிக்கும். உதாரணமாக நீ கூடாத பிள்ளை என்று சொல்வது அப் பிள்ளையின் தன்நம்பிக்கையை பாதிக்கும்.

உறவை வளர்த்துக் கொள்ளல்

- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கண்டிப்பை காட்டுமுன்னர் அவர்கடன் அன்பும், நம்பிக்கையும் கலந்த உறவினை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் உறவை வளர்த்துக் கொள்ள குழந்தைப் பராயமே சிறந்த நேரமாகும், அப்படிச் செய்யாத படசத்தில் எப்போதும் செய்யலாம்.
- 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, ஒன்று சேர்ந்து மகிழுங்கள்.
- வயது வந்த பிள்ளைகளுக்கும் இதமான அணைப்புத் தேவை. பிறர் முன்னிலையில அது அவர்களை சங்கடப்படுத்தக் கூடுமாகையால் அத்தருணங்களில் தோளைத்தடவலாம்.

அன்றாடம் செய்வதை பழக்கத்திற்கு கொண்டுவருதல்

- எல்லா வயதுப்பிள்ளைகளும் தம் தினசரி காரியங்களை ஒவவொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் செயவதில் ஒரு பாதுகாப்பும், பத்திரமுமான ஒரு உணர்வைப் பெறுவர்.
- உணவு, படுக்கை போன்றவற்றையும், வாராந்தம் செய்யும் காரியங்களையும் இதேபோன்று செய்வதால் பிள்ளைகள் ஒழுங்கினை கடைப்பிடிக்கப் பழகுவர்.

மனதில் வைத்திருக்க வேண்டிய சிறுகுறிப்புகள்

- பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதும், தம் தேவைகளை தாமாகத் தேர்வு செய்வதும் பிள்ளைகளுக்கு வாலிப வயது வரும் காலத்துக்கு தம்மை தயார் செய்ய உதவுகிறது.
- தம் தேவைகளை தாமாகத் தேர்வு செய்வதால் எப்படி முடிவுகள் எடுப்பது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். உதாரணமாக “உமது கட்டிலை நீர் இப்போது விரிக்கலாம் அல்லது காலைச்சாப்பாட்டின் பின்னர் செய்யலாம்” என்பதை நீரே முடிவு செய்யும் என்பது.

பிரச்சினைகளை தீர்க்கப் பழக்குதல்

- பிரச்சினை என்ன என்பதை பிள்ளை இனங்காண உதவுங்கள். இப்படியான ஒரு காரியத்தை செய்தால் என்ன நடக்கும் எனபது போன்ற கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- அவர்களுடன் சேர்ந்து கூட்டாக ஒரு தீர்வை சிந்தியுங்கள்.
- சிறப்பானதை தேர்வு செய்யுங்கள்.
- முயற்சி செய்து பாருங்கள்.
- இறுதியில், எது பயனளித்தது, அடுத்த தடவை எதை முயற்சி செய்து பார்க்கலாம் எனக் கதையுங்கள்.

ஒன்றாகச் சேர்ந்து பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்

- பிள்ளைகள் வாலிபவயதை அடையும் நேரத்தில் தெளிவான ஒரு எல்லை தேவைப்படினும், பெற்றோர் அவர்களுடன் இது பற்றி சிறிது கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.
- தம்மைப்பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்கும் தறுவாயில் பிள்ளைகள் எதிர்த்துப் பேசும் போது கோபம் வரலாம். எனினும் பெற்றோர் அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு விள்க்கமளிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் பிள்ளைகளின் நண்பருடைய பெற்றோரோடு பிள்ளைளின் உடை, நேரக்கெடு என்பன பற்றி உரையாடுங்கள்.
- பிள்ளையுடன் சேர்ந்து கூட்டாக பிரச்சினைக்குத் தீர்வை காணுங்கள்.

நடத்தையைப் பற்றி விபரித்தல்

- வயது வந்த பிள்ளைகள் தம் உணர்வுகளை விபரமாகக் கூறலாம்.
- அவர்களை, தண்டிப்பதை விட அவர்களுடன கதைத்துத் தீரவு காணலாம். அவர்களை விமர்சிக்காது நடத்தையை விமர்சிக்கலாம்.
- வேதனை தரும் சொற்களை பாவிப்பதால் மட்டும் பிள்ளை தவறை உணர்ந்து விடாது. சில விதிகளை நாம் பின்பற்றினால் பிள்ளைகள் கற்றறிய வாய்ப்புண்டு.
    - பிள்ளை செய்த தவறை அறிதல்
    - நீங்கள் விரும்பும் அல்லது எதிர்பார்க்கும் நடத்தை
    - உங்கள தவிப்பு
- உதாரணமாக, "நீர் போன இடம் தெரியாது கவலை பட்டுவிட்டேன். பாடசாலை முடிந்து நண்பரிடம் செல்லுமுன் வீட்டுக்குச் தொலைபேசி மூலம் தெரிவிக்கவும்" என்று கூறலாம்.

தேர்வு செய்வது முதல் கலந்தாலோசிப்பது வரை

வயது கூடக்கூட பிள்ளைகள் தீர்மானங்கள் எடுப்பதில் பங்கெடுக்கலாம். கலந்தாலோசித்தல் என்பது பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளை தன் வாழ்நாள் முழுவதும் உபயோகிக்க் கூடிய ஒரு பயனுள்ள வழியாகும்.

கலந்து ஆலோசிப்பதற்கு இலகுவான ஒரு வழி தான் செய்யப்போவது என்ன எனறு தேர்ந்தெடுப்பதை பிள்ளைகளிடமெ விட்டுவிடுவது (முடியுமான போது).

தேர்வு செய்ய வேண்டியது:

- பிள்ளை செய்யக் கூடியதாக
- நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வரையறைக்குள்
- உடல் நலத்துடனும் பாதுகாப்புடனும் ஒத்ததாக
- உண்மையானதாக இருத்தல் வேண்டும்-உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததை பிள்ளையின் தேர்வுக்கு விட வேண்டாம்.

எது பயனளிக்கும்

உங்கள் பிள்ளை் நல்ல முறையில் வளர வழிகாட்ட மறந்து விட வேண்டாம். உங்களால் அது முடியும்.

- நல்ல நடத்தையை பாராட்டுங்கள்
- நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் நடத்தையை
- நிலமை பாதுகாப்பாக இருக்குமாயின் விளைவுகளை தாமாகவே கற்றறிய விடவும்
- தொடர்ந்து தர்க்கரீதிகளை பாவிக்கவும்
- காலக்கெடு விதிக்கவும்
- பொறுப்பாக நடக்கும் வரை சலுகைகளை தாமதப்படுத்தவும்
- தேர்வு செய்ய விடவும்
- ஒப்பந்தம் ஒன்றை கலந்தாலோசிக்கவும்

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.