Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik

குழந்தை வளர்ப்பு முறை – விரும்பிய பக்கவிளைவுகளுடனான செய்விதிமுறை

மிகவும் முக்கியமானவை சுருக்கமாக ■ *குறிப்புப்பலகை / குளிர்சாதனப்பெட்டியில் இணைக்க*

1. **திட்டமிட்ட ஒழுங்கான நாளாந்த நடவடிக்கை:** உங்கள் குழந்தை காலையில் ஒரு ஆரோக்கியமான காலையுணவு பெறுதல், ஒரு காலை அல்லது மாலை இடைவேளைச் சிற்றுண்டி எடுத்துச் செல்லல் (இனிப்புவகைகள், மெதுரொட்டி / Gipfeli அல்ல) மற்றும் மதிய அல்லது மாலை உணவின் பொழுது, குழந்தை விபரிப்பதைக் கேட்பதற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்குதல் ஆகியவற்றில் அக்கறை செலுத்துங்கள்.

2. **தூக்கம்:** ஆரம்பப்பள்ளியினரிற்கு குறைந்தது 9 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம்!
1ம், 2ம் வகுப்பினர்: 19.30 – 20.00 மணிக்குள் படுக்கைக்குச் செல்லல்
3ம், 4ம் வகுப்பினர்: 20.15 – 20.45 மணிக்குள் படுக்கைக்குச் செல்லல்
5ம், 6ம் வகுப்பினர்: அதிகபட்சம் 21.30 மணிக்குள் படுக்கைக்குச் செல்லல்
முடிந்த வரை ஒரே மாதிரியான நடவடிக்கைகளைக் கொண்டிருத்தல்: உ+ம்: இரவு உடை அணிதல் – பல் துலக்குதல் – படுக்கை நேரக் கதை - தூங்க வைக்கும் முத்தம் – விளக்கு அணைத்தல்!

3. **வீட்டுப்பாடங்கள்:** நோக்கம் யாதெனில், குழந்தைகள் அவற்றைத் தாங்களே செய்வதுதான். அவர்கள் பக்கத்தில் இருங்கள், கண்காணியுங்கள், ஆனால் குழந்தையின் வேலையை நீங்கள் செய்யாதீர்கள்; அவ்வாறாக அது கற்றுக்கொள்வது எதுவுமில்லை, அத்துடன் அதற்குப் புரியாதது எதுவென ஆசிரியருக்குத் தெரிந்து கொள்ள முடியாது.
மேலதிகப் பயிற்சி: ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடல், நேரம் (உ+ம்: 10 – 15 நிமி.) முன்னராகவே முடிவு செய்தல், அலாரம் வைத்துக்கொண்டு அதைச் **சரியாகக்** கடைப்பிடித்தல். நன்றாகச் செய்தவற்றைப் **புகழ்தல்**!

4. **விதிமுறைகள் / ஒப்பந்தங்கள்:** கீழ்ப்படிதலுக்கான விதிமுறைகள் (வழிகாட்டல்) இல்லாவிடின், அவர்கள் குறிப்பற்றவர்களாக, பய உணர்வுடையவர்களாக, மிகையான உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாக அல்லது முரடர்களாக ஆகி விடுவார்கள். ஆனால் விதி முறைகள் நியாயமானதாகவும், தெளிவானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பெற்றோரும், பிள்ளைகளும் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒப்பந்தங்களைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். விதிமுறைகள் மீறப்படின் விளைவுகள் ஏற்புடையதாகவும், அர்த்தமுள்ளதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். **இல்லை என்றால் இல்லை என்றிருத்தல் வேண்டும்**! ஆதலால் முதலில் இல்லையெனச் சொல்வதைப் பற்றி நன்கு சிந்தியுங்கள், உங்களால் உறுதியாக இருக்க முடியாத பின்விளைவுகளை வைத்து **மிரட்டாதீர்கள்.**
அன்பை மறுத்துத் தண்டிக்காதீர்கள் (உ+ம்: குழந்தையுடன் பேசாதிருத்தல்), அது கொடுமையானது மட்டுமல்லாது குழந்தையைப் பாதிக்கவும் செய்யும்.

5. **ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகள் / நட்பு வட்டம்:** உங்கள் குழந்தை யாருடன் சேர்ந்து பழகுதல் வேண்டுமென்பதை, நீங்கள் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். அவர்களின் நண்பர்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்கில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். எல்லோருக்கும் மகிழ்ச்சி தரும், **ஒன்று சேர்ந்து ஈடுபடும் நடவடிக்கைகளில்** அக்கறை கொள்ளுங்கள்.

Copyright © 2005

6. **வெளியே செல்லுதல்:** இளம் பிள்ளைகளுடன் பேச்சுவார்தை நடத்துங்கள்! (வாரநாட்களில் மிகவும் தவிர்க்க முடியாத பட்சத்திலும், வார இறுதி நாட்களில் 22.00 மணி வரையிலும், மாதத்தில் ஒரு தடவை தாமதமாக வரவும் அனுமதிக்கலாம்). 12 – 14 வயதினருக்கு: வாரநாட்களில் வெளியிற் செல்லலாகாது, வார இறுதியில் 21.00 மணி வரை. 12 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு வெளியே செல்லுதல் ஒரு விதிவிலக்காக இருத்தல் வேண்டும் (சிறுவர் குழு, பள்ளி வகுப்பு, சங்கம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புள்ள நிகழ்ச்சிகள்). உங்கள் குழந்தை எங்கே, யாருடன் இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்திருத்தலும், நிகழ்ச்சியில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டால் உங்களுக்கு அறியத் தருதலும் வேண்டும்.

7. **தொலைக்காட்சி / கணினி மற்றும் கைத்தொலைபேசி:** தொலைக்காட்சி குழந்தைக் காப்பாளர் அல்ல! ஊடகங்களைக் கையாளுவது எவ்வாறென குழந்தைகள் - உங்களிடமிருந்து கற்றல் வேண்டும்! குழந்தைகள் நாளொன்றிற்கு அதிகபட்சம் 1 மணி நேரம் திரையின் முன் இருக்கலாம் (கணினி விளையாட்டுக்கள், Nintendo, கைத்தொலைபேசி விளையாட்டுக்கள் ஆகியவை உட்பட). எவ்வளவு சிறியவரோ அவ்வளவு குறைவாக: 2ம் வகுப்பு வரையில் ஆகக்கூடியது 30 நிமிடங்கள். அந் நிகழ்ச்சிகள் குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப இருக்கிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள். "அதிகம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பவர்" மோசமான பெறுபேறுகளைப் பெறுகிறார்; அதிர்ச்சியூட்டும் படங்கள், முன்னர் கற்று மனதில் பதிய வைத்திருந்தவற்றை மூடி மறைக்கிறது. எல்லாருக்கும் பொதுவானது: காலையில் பள்ளிக்குச் செல்ல முன்னர் ஒரு போதும் தொலைக்காட்சி பார்க்கலாகாது மற்றும் **குழந்தைகள் அறையில் தொலைக்காட்சி இருத்தலாகாது**!

   கைத்தொலைபேசி: முன் தொகை செலுத்தப்பட்டவை மட்டும் (இதனால் அதிர்ச்சியூட்டும் தொலைபேசிக் கட்டணத்தைத் தவிர்க்கலாம்). கைத்தொலைபேசி மூலமான கட்டுப்பாடற்ற இணையத்தளப் பிரவேசத்தின் அபாயங்களில் அவதானமாக இருங்கள். (chat, பாலியலைத் தூண்டும் நபர்களின் தொடர்புடன் ஆபாசத் தளங்கள், சூதாட்ட விளம்பரம்...)

8. **கைச்செலவுப் பணம்:** பணத்தைச் சுயமாகக் கையாள்வதற்கும், அதன் பெறுமதியை மதிப்பிடுவதற்கும் குழந்தைகளுக்கு உதவலாம். சிறிய ஆசைகளை அடக்குவதன் மூலம் ஒரு பெரிய ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம். பணத்தை அவர்களாகவே நிர்வகித்தல் வேண்டும், அதாவது அது ஒரு தடவை "தேவையற்ற ஒன்றிற்கு" எல்லாப் பணத்தையும் "செலவிடலாம்" (ஒரு போதும் "முன்பணம்" அல்லது "கடன்" கொடுத்து உதவாதீர்கள், இதனால் அது கடன் படுவதற்குப் பதிலாக, பணத்தைப் பங்கிட்டுச் செலவு செய்யக் கற்றுக் கொள்கிறது)! கைச் செலவுப்பணம் ஒரு சிறப்பான செயற்பாட்டிற்கான **சன்மானமாகவோ** அல்லது **தண்டனைக்காக அதை மறுப்பதாகவோ இருத்தலாகாது**! (கைச்செலவுப் பணத்தின் அளவு: குழந்தை வளர்ப்பு முறைக் கையேட்டில் 12ம் பக்கம் பார்க்க)

9. **வளர்ப்பில் வன்முறை வேண்டாம்**! அடித்து வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் சுய கௌரவத்தை வளர்த்துக் கொள்வதில்லை, மேலும் சிக்கலான சமயங்களில் மற்ற வழிகளை விடுத்து வன்முறையையே பின்பற்றும். குழந்தைகளுக்கு அன்பும், அங்கீகாரமும், பாராட்டும் தேவை. சரீர தண்டனை வேண்டாம்! இருந்தும் எப்போதாவது பொறுமை இழந்தால்: நில்லுங்கள்! முதலில் சிந்தியுங்கள் – பின்னர் கையாளுங்கள் (உ+ம்: முதலில் 20 வரை எண்ணவும்)! இடைவெளியை உண்டாக்குங்கள், ஆசுவாசப் படுத்துங்கள், சிந்தியுங்கள் - உங்களுக்கு மனதுக்குப் பிடித்தமானவைகளில் ஈடுபடுங்கள்! உள்ளும் புறமும் "நிதானமடைந்த" பின்னரே திரும்பக் குழந்தையிடம் செல்லுங்கள். அவசர காலத்தில் 071 244 20 20 –ஐ (பெற்றோர் அவசரகால எண்) அழையுங்கள். இருந்தும் ஒரு தடவை ஏதாவது நடந்து விட்டால்.. பெற்றோர்கள் கூட மன்னிப்புக் கோர முடியும்.

10. **பெற்றோர் - பாடசாலை ஒத்துழைப்பு:** பாடசாலை ஆசிரியர்களின் விடயம் மட்டுமல்ல! ஒழுங்காக ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள், பாடசாலைக்கு ஒரு தடவை சென்று பாருங்கள். உங்களுக்குப் பாடசாலை முக்கியம் (வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்தலும்), மற்றும் நீங்கள் ஆசிரியருடன் ஒரு நல்லுறவு வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குழந்தை உணர்தல் வேண்டும்.

Copyright © 2005