



# பாதுகாப்பு

nobody's perfect

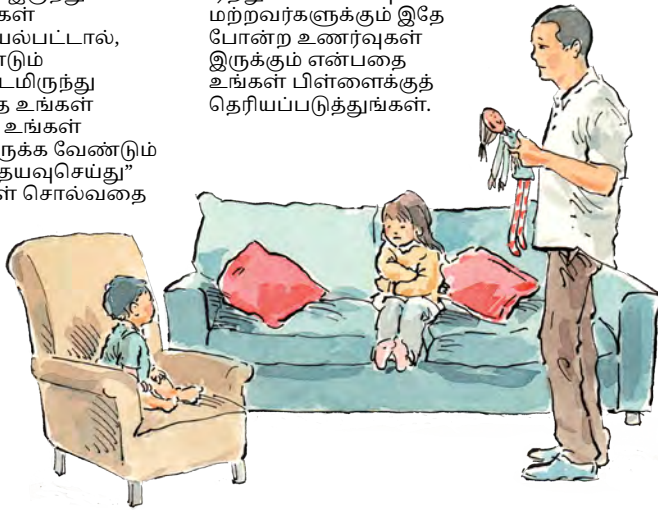
## கொடுமைப்படுத்தல்

கொடுமைப்படுத்தல் தொடங்குவதற்கு முன்னரே அதை நிறுத்த உதவுங்கள். கொடுமைப்படுத்தல் 3 வயதிலிருந்தே தொடங்கலாம். இது பட்டப்பெயரிட்டு அழைத்தல், அடித்தல் அல்லது ஒரு குழுவின் மற்ற குழந்தைகளை விளையாட விடாமல் தடுத்தல் போன்ற ஆக்ரோஷமான நடத்தையாகத் தொடங்கலாம். குழந்தைகள் பெரியவர்களாக வளரும்போது இந்த நடத்தைகள் மேலும் மோசமடையலாம். கொடுமைப்படுத்தல் நிகழாமல் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவர்களுடைய உணர்வுகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது என்பதையும், மற்றவர்கள் மீது மரியாதையுடனும் அக்கறையுடனும் இருப்பதற்கும் கற்றுக் கொடுப்பதாகும்.

ஒரு சிறந்த உதாரணமாகத் திகழுங்கள். உங்கள் பிள்ளை மற்றவர்களைப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்கின்றது. அதாவது, அவர்கள் உங்களுடைய சிறந்த உதாரணங்களில் இருந்து மட்டுமல்லாமல் மோசமான உதாரணங்களில் இருந்தும் கற்றுக்கொள்ளக்கூடும். நீங்கள் நேர்மறையான வழியில் செயல்பட்டால், நேர்மறையாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் பிள்ளை கற்றுக்கொள்வார். உங்கள் பிள்ளை பண்பட்டவராக இருக்க வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால், "தயவுசெய்து" மற்றும் "நன்றி" என்று நீங்கள் சொல்வதை அவர்கள் கேட்பதை உறுதிசெய்யவும். உங்கள் பிள்ளை மற்றவர்களுடன் அன்பாகவும் பகிர்ந்துகொள்பவராகவும் இருக்க வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால், நீங்கள் உதவுவதையும் பகிர்ந்துகொள்வதையும் அவர்கள் பார்ப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

உங்கள் பிள்ளை நேர்மறையாக இருக்க வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால், நீங்கள் நேர்மறையாக நடந்துகொள்வதை அவர்கள் பார்ப்பதையும் கேட்பதையும் உறுதிசெய்யவும்.

மற்றொரு பிள்ளை மீது உங்கள் பிள்ளை ஆக்ரோஷமாக நடந்துகொள்வதை நீங்கள் பார்த்தால், ஒரு சிறந்த உதாரணத்தை உருவாக்கவும். உங்கள் பிள்ளையைத் திட்டவோ அல்லது அடிக்கவோ கூடாது. உங்கள் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த உதவுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கும்போது, அவர்களின் உணர்வுகள் முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் அவர்களிடம் காட்டுகிறீர்கள். உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம் மற்றவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். உங்கள் பிள்ளை மனக்குழப்பமாக அல்லது கோபமாக இருக்கும்போது கூட, அவரின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளவும். மற்றவர்களுக்கும் இதே போன்ற உணர்வுகள் இருக்கும் என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.



நமது செயல்பாடுகள் மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு வேதனை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதையும், அது அவர்களுக்கு எத்தகைய உணர்வை ஏற்படுத்தும் என்பதையும் உங்கள் பிள்ளை புரிந்துகொள்ள உதவுவதற்கு அவரிடம் பேசவும்.

உங்கள் பிள்ளையின் நடத்தைக்கு வழிகாட்ட உதவுங்கள். ஒரு பெற்றோராக நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் மற்றும் செய்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமாகும். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசும்போதும் அவர் சொல்வதைக் கேட்கும்போதும், எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள நீங்கள் அவருக்கு உதவுகிறீர்கள். நீங்கள் நேர்மறையானவராகவும், பண்பட்டவராகவும், அன்பானவராகவும், உறுதியானவராகவும் இருக்கும்போது, எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதை உங்கள் பிள்ளை கற்றுக்கொள்வது எளிதானதாக இருக்கும். மற்றவர்களுடன் சகஜமாகப் பழகுவதற்கும் விளையாடுவதற்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கு வாய்ப்புகள் அளியுங்கள். விளையாட்டுத் தோழர்களை ஒதுக்குவதற்குப் பதிலாக அவர்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும்.

உங்கள் பிள்ளைக்கான ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக இருங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு உங்கள் வழிகாட்டுதலும் அன்பும் தேவை.

**i** நினைவில் கொள்ளுங்கள், மற்றவர்களை எப்படி நடத்தவேண்டும் என நீங்கள் மற்றவர்களை எப்படி நடத்துகிறீர்கள் என்பதைப் பார்த்து உங்கள் பிள்ளை கற்றுக்கொள்கின்றது.

யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, அல்லது இந்த ஆவணத்தைப் பதிவிறக்கம் செய்ய, "யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புக்காள்" Canada.ca-இல் கேட்கவும்

# வேடிக்கையான மற்றும் எளிதான செயல்பாடுகள்

## விளையாட்டில் உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

இந்தச் செயல்பாடு ஒரு எளிமையான இலையிலிருந்து முழு மரமாக வளர 'இரக்க மனப்பான்மை' எப்படி உதவ முடியும் எனப் பார்க்க குழந்தைகளுக்கு உதவுகிறது.

- வண்ணக் காகிதம், கழுவக்கூடிய மார்க்கர்கள் அல்லது கிரையோன்கள், கத்தரிக்கோல், டேப், பல வெற்று மரக்கிளைகள் மற்றும் உயரமான சாடி போன்ற பொருள்களைச் சேகரிக்கவும்.
- வண்ணக் காகிதத்தில் இலை வடிவங்களை வரைந்து அவற்றை வெட்டி எடுக்கவும். (உங்கள் பிள்ளையின் வயதைப் பொறுத்து, இதை அவர்கள் உங்களுடன் இணைந்து செய்ய முடியும்.)
- ஒவ்வொரு இலையிலும் இரக்க மனப்பான்மை கொண்ட செயல்பாட்டை எழுதுவதன் மூலம் உங்கள் இரக்க மனப்பான்மை மரத்தைத் தொடங்கவும். உதாரணமாக: "நான் வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன் கிரா என்னைக் கட்டிப்பிடித்தபோது நான் அதை விரும்பினேன்" அல்லது "குழந்தை அழுதுகொண்டிருந்தபோது வியாம் அதற்கு ஒரு பொம்மை கொடுத்தார்".

- உங்கள் குழந்தை அனுபவித்த சில இரக்க மனப்பான்மை கொண்ட செயல்பாடுகளைக் கூறுமாறு கேட்கவும். நீங்கள் அல்லது உங்கள் மூத்த பிள்ளை இலைகளின் மீது எழுதலாம். உங்கள் இளைய பிள்ளை தனது இலையில் ஒரு படம் வரையலாம்.
- இலைகளை கிளைகளில் ஒட்டவும்.

- உங்கள் கிளை முடிந்தவுடன், அனைவரும் பார்க்கும் விதமாக அதை சாடியில் போடவும்.
- முழு 'இரக்க மனப்பான்மை மரத்தை' நீங்கள் உருவாக்கும் வரை இரக்க மனப்பான்மைக்கான பல உதாரணங்களை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் அதில் வாரந்தோறும் கிளைகளைச் சேர்க்கவும்.

செயல்பாடு இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது:  
[www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/thankful-tree/](http://www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/thankful-tree/)



தந்தையருக்கான யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புச்சீட்டுகளை உருவாக்க டாட் சென்ட்ரல் கனடா ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) மற்றும் அவர்களுடைய தேசிய வலையமைப்பின் கூட்டுச்செயல்பாடு மற்றும் நிபுணத்துவத்தை கனடா பொது சுகாதார முகமை நன்றியுடன் அங்கீகரிக்கின்றது.