



உடல்

nobody's perfect

உங்கள் பிள்ளையின் சுயமரியாதை

- **சுயமரியாதை என்பது தங்களுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் மக்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதாகும்.** உறவுமுறைகளில் ஒருவர் எவ்வாறு செயல்படுகிறார் மற்றும் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு கையாளுகிறார் என்பதை இது பாதிக்கக்கூடும். உங்கள் பிள்ளையின் சுயமரியாதை வளர்ச்சியில் ஒரு தந்தையாக நீங்கள் என்ன பங்காற்றுகிறீர்கள் என்பது முக்கியமானதாகும். உங்கள் பிள்ளை பிறந்தவுடன் அது உங்களுடனும் மற்றொரு பெற்றோருடனும் உங்கள் பிள்ளை வெளிப்படுத்துகின்ற பற்றுதலில் இருந்து நேர்மறையான சுயமரியாதை தொடங்குகிறது. உங்கள் குழந்தை வளரும்போதும் முதிர்ச்சியடையும்போதும் அது தொடர்கிறது. ஒரு நேர்மறையான சுயமரியாதையைப் பெற்றிருப்பது உங்கள் பிள்ளை சுய பண்புகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஆரோக்கியமான விருப்பத்தேர்வுகளை உருவாக்குவதற்கும் உதவுகிறது.
- **சுயமரியாதையை வளர்த்துக்கொள்ள உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பாகவும், பத்திரமாகவும், நேசிக்கப்படுபவராகவும், ஏற்றுக்கொள்ளப்படுபவராகவும் உணர வேண்டும்.** உங்கள் பிள்ளை தன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறது என்பதைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள உங்கள் வார்த்தைகளும் செயல்களும் முக்கியமானவை ஆகும். உங்கள் செயல்களில் இருந்தும் அவரைப் பற்றி நீங்கள் சொல்லும் வார்த்தைகளில் இருந்தும் அவரைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார் என்பதை வளர்த்துக்கொள்ள உங்கள் பிள்ளை கற்றுக்கொள்வார். உங்கள் நோக்கங்கள் என்ன என்பதை உங்கள் பிள்ளை ஊக்கிக் முடியாத அளவுக்கு உறுதியானவராக இருங்கள்,
- **உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் நன்கு கவனித்துக்கொள்ளும்போதும் அவருடன் விளையாடும்போதும் அவர் பாதுகாப்பாக உணர்கிறார்.** உங்கள் பாராட்டும் ஊக்குவிப்பும் உங்கள் பிள்ளையை பெருமிதம் கொள்ளச் செய்யும். உங்கள் பிள்ளையைப் பற்றி உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயம் எது என்பதை விளக்கிக் கூறுங்கள். தனது வாழ்க்கையை எப்படி கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வது என்பதை உங்கள் பிள்ளை கற்றுக்கொள்ள விருப்பத்தேர்வுகளைக் கொடுங்கள் மற்றும் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அளியுங்கள். உங்கள் பிள்ளையைக் கட்டியணைத்து அவர்கள் மீது பாசம் காட்டுங்கள். மற்றவர்கள் மீது நேசத்துடன் இருங்கள். அமைதியாக இருக்கும் சூழ்நிலைகளில் நம்பிக்கை கொண்டவராக உங்கள் பிள்ளை உணர்வார்.
- **உங்கள் பிள்ளையின் சுயமரியாதை எவ்வாறு வளர்கிறது என்பதில் ஒரு தந்தையாக உங்களுக்கு தனித்துவமான பங்கு உள்ளது.** ஓர் ஆரோக்கியமான தந்தை-மகன் உறவு முக்கியமானதாகும், ஏனென்றால் உங்கள் மகனின் வாழ்க்கையில் முதல் ஆண் உருவம் நீங்கள் தான். மற்ற உறவுகளில், குறிப்பாக மற்ற ஆண்களால் எப்படி நடத்தப்பட வேண்டும் என்பது குறித்த உங்கள் மகனின் எதிர்பார்ப்புகளை உங்கள் செயல்கள் உருவாக்குகின்றன. ஓர் ஆரோக்கியமான தந்தை-மகன் உறவு முக்கியமானதாகும், ஏனென்றால் மற்றவர்களை, குறிப்பாக பெண்களை, எப்படி மரியாதையுடன் நடத்துவது என்பதையும், ஒரு தந்தையாக எப்படி இருப்பது என்பதையும் உங்களைக் கவனிப்பதன் மூலம் ஒரு மகன் கற்றுக்கொள்கிறார்!
- **புதிய விஷயங்களை முயற்சிக்க உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும். உங்கள் பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்துங்கள் மற்றும் தவறுகள் செய்ய அவர்களை அனுமதியுங்கள்.** வழிகாட்டுதல் வழங்குவது மட்டுமே உங்கள் பணி, குறுக்கிடுவது அல்ல. உங்கள் பிள்ளையிடம் கேள்விகள் கேட்கவும் அல்லது சவால்களுக்கு வெவ்வேறு அணுகுமுறைகள் பற்றிச் சிந்திக்க உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும். உங்கள் பிள்ளையின் முயற்சிகளுக்கு எப்போதும் ஆதரவாக இருங்கள் மற்றும் அவர்களுடைய பலவீனங்களில் அல்லாமல் பலங்களின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். மற்றவர்களுக்கு மரியாதை அளிப்பதன் மூலம் ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாகத் திகழ்க்கள். தன்னைத்தானே நேசிப்பது என்றால் என்ன என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குக் காண்பிக்கவும், நீங்களாகவே புதிய விஷயங்களை முயற்சிக்க ஆர்வம் கொண்டவராக இருங்கள் மற்றும் சவால்களை எப்படி நேர்மறையாகக் கையாளுவது என்பதற்கு முன்மாதிரியாக இருங்கள். சில நேரங்களில் நீங்களாகவே சிரித்துக்கொள்வது, உங்கள் பிள்ளைக்கு தன்னை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம் என்பதைக் கற்பிக்கிறது.



நேர்மறையானவராக இருங்கள். ஆதரவாக இருங்கள். உங்கள்

பிள்ளைக்கு அன்பையும் ஏற்பையும் கற்பியுங்கள். உங்கள் பிள்ளையுடன் நேரம் செலவிடுங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு நிறைய அரவணைப்பையும் பாசத்தையும் கொடுங்கள்.

யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு,

அல்லது இந்த ஆவணத்தைப் பதிவிறக்கம் செய்ய, "யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புத்தாளங்களை" Canada.ca-இல் கேட்கவும்



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

வேடிக்கையான மற்றும் எளிதான செயல்பாடுகள்



ஏதாவது ஒன்றை அடைவதும் அதைப் பெறுவதும் உங்கள் பிள்ளையின் சுயமரியாதையை வளர்க்கிறது.

குழந்தைகள் கடிக்கும் வளையம் அல்லது மென்மையான விலங்கு போன்ற பொம்மைகளை பிள்ளைக்கு எட்டாத தூரத்தில் தரையிலோ அல்லது போர்வையின் மீதோ வைத்துவிட்டு அதை எடுக்குமாறு உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும். உங்கள் பிள்ளையின் பாதத்தில் பல்வேறு வண்ணம் கொண்ட காலுறைகளை அணிந்துவிட்டு அவற்றை இழுத்துக் கழற்றுமாறும் ஊக்குவிக்கலாம். ஒவ்வொரு சாதனையையும் கொண்டாடுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு சவாலளிக்கும் விளையாட்டுகளைத் தொடங்குங்கள்.

உங்கள் பிள்ளையால் அதைச் செய்ய முடியும்போது அவர் அதை சிறப்பானதாகக் கருதுகிறார், இது அவருக்குள் சுயமரியாதையை ஏற்படுத்துகிறது. பிளாக்குகளை ஒன்றிணைத்து உயரமான கோபுரங்களை உருவாக்கவும். உங்கள் பிள்ளை அதை அடித்துத் தள்ளிவிடலாம், நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து அதை மீண்டும் மீண்டும் கட்டலாம். ஒரு கதையை உரக்கப் படித்துக் காட்டவும் மற்றும் நீங்கள் ஒரு படத்தைச் சுட்டிக்காட்டும்போது அந்த விலங்குகளின் ஒலிகளை எழுப்புமாறு உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும். மேசையைச் சுத்தம் செய்ய உங்களுக்கு உதவ உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு துணி கொடுக்கவும். உங்கள் பிள்ளையின் முயற்சிகளுக்காக அவர்களைப் பாராட்டவும்.

வீட்டில் உதவி செய்வது பொறுப்புணர்வைக் கற்பிக்கிறது மற்றும் உங்கள் மழலைப் பிள்ளையின் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் பிள்ளை அடிக்கடி செய்வதற்கு செடிக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுதல் அல்லது நாய்க்கு உணவளித்தல் போன்ற வேலையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் தொடர்ச்சியான முயற்சிகளுக்கு, “நீ அந்தச் செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவதால் அவை செழிப்பாக இருக்கின்றன” அல்லது “மளிகைப் பொருள்களை எடுத்துவைக்க உதவியதற்கு நன்றி. நீ எனக்கு உதவும்போது அந்த வேலை சீக்கிரம் முடிந்துவிடுகிறது!” போன்ற வார்த்தைகளால் பாராட்டுத் தெரிவியுங்கள்.

பிரச்சனை தீர்த்தல் என்பது உங்களுடைய வயதான பிள்ளைகளிடம் சுயமரியாதையை ஏற்படுத்துவதற்கு சிறப்பாக இருக்கிறது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு சவாலைக் கொடுத்து அதற்கான தீர்வுகளை உருவாக்குவதற்கான வழிகளைப் பற்றி அவர்களைச் சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள். உதாரணமாக, குப்பைத் தொட்டியில் இருந்து பால் குவளைகள், கேன்கள், கார்ட்போர்டு, தண்ணீர் பாட்டில்கள் மற்றும் கழிவறைத் தாள் சுருள்கள் போன்ற பல பொருள்களை உங்கள் பிள்ளைக்குக் கொடுக்கவும். டேப், பசை மற்றும் சரடு வழங்கவும். ஒரு படகை உருவாக்குமாறும், அந்தப் படகை ஒரு குட்டையில் அல்லது குளியல் தொட்டியில் பரிசோதிக்குமாறும் உங்கள் பிள்ளைக்கு சவாலான வேலை கொடுங்கள். அது மிதந்தால், உங்கள் பிள்ளைக்கு ஹை-ஸ்பை மற்றும் அரவணைப்பு கொடுங்கள் மற்றும் உங்கள் பிள்ளையின் சாதனையைப் பாராட்டுங்கள். அப்படி மிதக்கவில்லை என்றால், வடிவமைப்பை முன்னேற்றுவதற்கான வழிகளைப் பற்றிப் பேசுங்கள் மற்றும் அதை மீண்டும் முயற்சிக்க உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும்.



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