



மனம்

nobody's perfect

விளையாட்டில் தந்தையின் பங்கு

விளையாட்டு என்பது ஒரு தந்தையாக நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும்.

தாய்மார்கள் விளையாடும் பாணியிலிருந்து தனித்துவமான மற்றும் வித்தியாசமான பாணியில் தந்தைகள் விளையாட முயற்சிக்கிறார்கள். தந்தைகள் தங்கள் விளையாட்டை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும், தங்கள் உடலை விளையாட்டின் ஒரு பகுதியாகப் பயன்படுத்தவும் வாய்ப்புகள் அதிகம். இதுவும் பரவாயில்லை! அதிக உடல் ரீதியான விளையாட்டு பாணி குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றது.

விளையாட்டின் முக்கியத்துவம்
உங்கள் பிள்ளை எவ்வாறு கற்றுக்கொள்கின்றது என்பதும், தனது சூழ்நிலையை எப்படி அனுபவிக்கின்றது என்பதுமே விளையாட்டு ஆகும். உங்கள் உதவியுடன் அல்லது நீங்கள் இல்லாமல் உங்கள் பிள்ளை விளையாடுவதற்கான நிறைய வாய்ப்புகளை நீங்கள் வழங்க முடியும். உங்கள் பிள்ளையின் விளையாட்டில் பங்கேற்பது உங்கள் இருவருக்கும் மகிழ்ச்சியையும் நேர்மறையான நினைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். விளையாட்டு உங்கள் பிள்ளையைப் புரிந்துகொண்டு அவருடன் பற்றுதலை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான மகிழ்ச்சியான வழி ஆகும்.

விளையாட்டின்போது தந்தை ஏற்க வேண்டிய பல்வேறு பாத்திரங்கள்
உங்கள் பிள்ளை தன்னந்தனியாக விளையாடிக்கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் அதைப் பார்க்கலாம், உற்சாகப்படுத்தலாம் அல்லது நேரடியாக ஈடுபடாமல் அவ்வப்போது விளையாடலாம். வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் இருவருமே மகிழ்விப்பவராக அல்லது ஆசிரியராக இருக்கலாம். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவருடைய தலைமையைப் பின்பற்றும் இடங்களில், விளையாட்டை வழிநடத்துவதில் முறை ஏற்றுச் செயல்படுங்கள்.

முரட்டுத்தனமான மற்றும் அமைதியைக் குலைக்கும் விளையாட்டு
குழந்தைகள் பெரும்பாலும் முரட்டுத்தனமான மற்றும் அமைதியைக் குலைக்கும் விளையாட்டை விரும்புகிறார்கள். ஆனாலும், உங்கள் பிள்ளை விளையாட்டை எப்போது முடிக்கிறார் என்பதைக் கண்டறிவது முக்கியமாகும். உதாரணமாக, திணறுவதாக உணரும்போது உங்கள் பிள்ளை விலகிச் செல்லலாம் அல்லது சிரிப்பதை நிறுத்திவிடலாம். உங்கள் மூத்த பிள்ளை ஆர்வத்தை இழக்கக்கூடும் மற்றும் அவருக்கு இடைவேளை தேவைப்படலாம் அல்லது வேறு ஏதாவது விளையாட்டு விளையாட விரும்பலாம். முடித்தவுடன் நீங்கள் சொல்லிவிடுவது சரியானதாக இருக்கும். இந்த வழியில் யாருக்கும் வேதனை ஏற்படுவதில்லை.

ஆபத்தான விளையாட்டு
தந்தைகள் பெரும்பாலும் தங்கள் பிள்ளைகள் ஆபத்து ஏற்பதை அனுமதிக்கிறார்கள். தங்கள் வரம்புகளைப் பரிசோதிப்பதையும், பாதுகாப்பற்றதாகத் தோன்றக்கூடிய வழியில் விளையாட முயற்சிப்பதையும் பெரும்பாலான குழந்தைகள் விரும்புகிறார்கள். ஒரு பெரியவராக, ஆபத்துகளைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும் மற்றும் விளையாட்டு ஆபத்தானதாக மாறும்போது அதில் தலையிட நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஆபத்தான விளையாட்டு தங்கள் திறமைகளைப் பரிசோதிப்பதற்கும், பிரச்சனை தீர்ப்பதற்கும், நம்பிக்கை, தற்சார்பு, மீள்சக்தி ஆகியவற்றை வளர்க்க உதவுகின்ற ஆபத்துகளை ஏற்பதற்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கு வாய்ப்பளிப்பதால் மிகவும் தொடக்கத்திலேயே அதில் குறுக்கிடாமல் இருப்பது முக்கியமாகும்.

நீங்கள் தான் உங்கள் பிள்ளைக்கு பிடித்தமான பொம்மை.



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

வேடிக்கையான மற்றும் எளிதான செயல்பாடுகள்

சுறுசுறுப்பான விளையாட்டு இவற்றை உள்ளடக்குகிறது: கிச்சுக்கிச்சு மூட்டுதல், மல்யுத்தம், சுற்றுதல், ஊசலாடுதல், ஒரு பந்தை உதைத்தல், ஓடிப்பிடித்தல், உருண்டு விழுதல் மற்றும் புரளுதல் - இவை அனைத்தும் வழக்கமாக அதிக சக்தி தேவைப்படுகின்ற செயல்பாடுகள் ஆகும். அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாகு.

0-6 மாதங்கள்

செயல் பாடல்: உங்கள் பிள்ளையை உங்களை நோக்கிப் பார்த்தவாறு கால்களின் மீது அமரவைக்கவும். செயல் பாடல்களாகிய வீல்ஸ் ஆன் தி பஸ், தி இட்ஸி-பிட்ஸி ஸ்பைடன், அல்லது ஹெட், ஷோல்டர், நீஸ் அண்ட் டோஸ் போன்ற பாடல்களைப் பாடவும். பாடிக்கொண்டே உங்கள் குழந்தையுடன் மெதுவாக செயல்களைச் செய்யவும்.

6-12 மாதங்கள்

மலையில் ஏறுதல்: உங்கள் பிள்ளை தவழ்ந்து ஏறுவதற்காக தலையணை அல்லது பிற பொருள்களை மலை போல அடுக்கவும். உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவவும் அவரைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும் நெருக்கமாக இருக்கவும்.

1-2 வருடங்கள்

ஹம்ப்டி டம்ப்டி. உங்கள் பிள்ளையை உங்களை நோக்கியவாறு முழங்கால் மீது அமரவைக்கவும். ஹம்ப்டி டம்ப்டி பாடிக்கொண்டே உங்கள் குழந்தையை மேலும் கீழும் ஆட்டவும். "ஃபால்" என்ற வார்த்தையைச் சொல்லும்போது, உங்கள் கால்களை விரித்து உங்கள் பிள்ளையை மெதுவாக தரையில் விழச் செய்யவும், தரையில் விழுந்தவுடன் "பூம்" எனச் சொல்லவும்.

2-3 வருடங்கள்

மேலே மற்றும் கீழே: கீழே படுத்துக்கொள்ளுங்கள், உங்கள் பிள்ளை உங்கள் மீது நடந்து செல்லட்டும். உங்கள் பிள்ளை உங்களுக்கு அடியில் தவழ்ந்து செல்லும்போது உங்கள் கைகளையும் பாதத்தையும் பயன்படுத்தி பாலம் போல அமையுங்கள். கால்களை விரித்தவாறு தரையில் அமர்ந்து உங்கள் பிள்ளையை தாண்டச் சொல்லுங்கள்.

3-4 வருடங்கள்

பெட்டி கார் ஓட்டம்: அறை முழுவதும் தள்ளிக்கொண்டு செல்ல உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு பெரிய கார்ட்போர்டு அட்டை அல்லது அழுக்குத்துணி கூடையைக் கொடுக்கவும். உங்கள் பிள்ளை "காரில்" போட்டுக்கொண்டு செல்ல ஒரு பொம்மை அல்லது பஞ்சடைத்த விலங்கைப் பரிந்துரைக்கவும். உங்கள் பிள்ளை பெட்டிக்குள் இருக்கும்போது நீங்கள் அறை முழுவதும் அவரைத் தள்ளிக்கொண்டு செல்ல ஊக்குவிக்கவும்.

வரவேற்பறை கூடைப்பந்து: உங்கள் பிள்ளையிடமிருந்து சுமார் ஒரு மீட்டர் தொலைவில் அமர்ந்துகொள்ளவும். ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் அழுக்குத்துணி கூடையைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். உங்கள் பிள்ளையை ஒரு பெரிய, மென்மையான பந்தை கூடைக்குள் போடச் சொல்லவும். வீசுவதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு வெவ்வேறு பொருள்களைக் கொடுக்கவும் (காலுறை, கசங்கிய செய்தித்தாள்கள் நிறைந்த காகிதப் பை போன்றவை)

5-6 வருடங்கள்

பாராசூட் வேடிக்கை: ஒரு பெரிய தாளை எடுத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் பிள்ளையை அதன் ஒரு முனையை பிடித்துக்கொள்ளச் செய்யவும். அதை உயரே தூக்கவும், அலை போல ஆட்டவும் அல்லது அதை உங்கள் இருவரின் மீது விழச் செய்யவும். காட்டன் பந்துகள், பீன் பேக்குகள் அல்லது பஞ்சடைத்த பொம்மையைச் சேர்க்கவும், அது குதித்து உயரே செல்வதைப் பார்க்கவும்.

செயல்பாடுகள் இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டன: www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_EN.pdf



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.