தந்தையருக்கான குறிப்புத்தாள்கள்

பெற்றோர்கள்

nobody's perfect

உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை ஆராய்தல்

ஒரு தந்தையாக, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் உண்மையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறீர்கள். உங்கள் நேரமும் கவனமும் உங்கள் பிள்ளை எவ்வாறு கற்றுக்கொள்கிறது, நடந்துகொள்கிறது மற்றும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடன் தொடர்புகொள்கிறது என்பதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆராய்தல்

குழந்தைகள் தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகின் ஒரு பகுதியாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். புதிய விஷயங்களை ஆராய்வதன் மூலமும் முயற்சி செய்வதன் மூலமும் அவர்கள் நிறையக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். நீங்கள் செல்லும் இடங்களுக்கு பிள்ளையை உங்களுடன் அழைத்துச் செல்லும்போது உங்களைக் கவனிப்பதன் மூலம் எப்படிச் செயல்படுவது என்பதை அவர்கள் கற்றுக்கொள்கின்றனர். ஒரு பூங்காவில் விளையாடுதல், வேடிக்கையான செயல்பாடுகளுக்குத் திட்டமிடுதல் மற்றும் புதிய இடங்களுக்குச் செல்லுதல் ஆகியவை உங்கள் பிள்ளையின் கற்பனையை விரிவுபடுத்துகின்றன மற்றும் நம்பிக்கையை வளர்க்கின்றன.

ஆபத்து ஏற்றல்

புதிய விஷயங்களை முயற்சித்தல், புதிய இடங்களுக்குச் செல்லுதல் மற்றும் புதிய நபர்களைச் சந்தித்தல் எல்லாமே ஆபத்து ஏற்கும் செயல்கள் ஆகும். இது குழந்தைகள் தங்களைச் சோதிக்கவும், தங்கள் பலங்கள், திறன்கள் மற்றும் அவர்கள் எதைச் செய்ய விரும்புகிறார்கள் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளவும் உதவுகிறது. உங்கள் பிள்ளை புதிய மற்றும் ஆபத்தான விஷயங்களை முயற்சிக்கும்போது நீங்கள் அவர்களுக்கு அருகில் இருந்து, ஊக்குவிக்கும் வார்த்தைகளையும் வழிகாட்டுதலையும் வழங்குவதன் மூலமும், உதவி தேவைப்பட்டால் தலையிடத் தயாராக இருப்பதன் மூலமும் நீங்கள் அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்.

படைப்புத்திறன்

படைப்புத்திறன் கொண்டவராக இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் உங்கள் பிள்ளை வளைந்துகொடுக்கக் கூடியவராகவும், அடுத்து என்ன நடக்கும் என வியப்படைபவராகவும், விஷயங்கள் எவ்வாறு ஒன்றிணைந்து இயங்குகின்றன எனப் பார்ப்பவராகவும் இருக்க ஊக்குவிக்கின்றது. உங்கள் பிள்ளை செயல்பாடுகளை முன்னெடுத்துச் செல்லட்டும் மற்றும் உங்கள் பிள்ளை தனது படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கும் வழிகளைத் தேடுங்கள்.

பிரச்சனை தீர்த்தல்

குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தங்களுக்கு சவாலாக விளங்கும் சூழ்நிலைகளைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் பிள்ளையில் செயலில் அவருக்கு விரக்தி ஏற்படுவதை நீங்கள் கவனித்தால், அதற்கான தீர்வைக் காண உங்கள் பிள்ளை முயற்சிக்கிறாரா என்பதைக் கவனிக்கவும். உங்கள் பிள்ளையின் விரக்தி கோபமாக அல்லது வருத்தமாக மாறத் தொடங்கும்போது உதவி வழங்கவும். உங்கள் பிள்ளை ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான பிரச்சனை தீர்ப்பவராக ஆவதற்கு இது உதவும்.

மர்மம்

குழந்தைகள் பெரும்பாலும் புதிர்களையும் மர்மங்களையும் விரும்புகிறார்கள் மற்றும் ஒரு ஆச்சரியத்தை எதிர்பார்ப்பது அவர்களுக்குப் பிடித்திருக்கின்றது. சிறிது ஆச்சரியம் அளிக்கக்கூடிய செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பது உங்கள் பிள்ளைக்கு உற்சாகம் தருவதாக இருக்கலாம் மற்றும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியூட்டுபவராக இருக்கலாம் என்பதை அவர்களுக்குக் காண்பிக்கின்றது.

உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை ஆராய்வதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளையுடன் ஒரு தனித்துவமான பிணைப்பை உருவாக்கும் வாய்ப்பை நீங்கள் பெற்றிருக்கிறீர்கள்.

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

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada
Canada

வேடிக்கையான மற்றும் எளிதான செயல்பாடுகள்

பச்சிளம் குழந்தை

தவழும் காலம்
வண்ணமயமான பொருள்களை பல்வேறு தொலைவுகளில் வைத்து, தவழ்ந்து சென்றோ அல்லது உட்கார்ந்துகொண்டோ அவற்றை எடுக்குமாறு உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும்.

பாட்டு பாடுதல்
உங்கள் பிள்ளையை உங்களைப் பார்த்தவாறு உங்கள் மடியின் மீது அமரவைக்கவும். வீல்ஸ் ஆன் தி பஸ், இட்ஸி-பிட்ஸி ஸ்பைடர், அல்லது ஹெட், ஷோல்டர், நீஸ் அண்ட் டோஸ் போன்ற செயல் பாடல்களைப் பாடவும். பாடிக்கொண்டே உங்கள் குழந்தையுடன் மெதுவாக செயல்களைச் செய்யவும்.

தத்துநடைக் குழந்தை

பபிள்ஃபெஸ்ட்
குளிக்கும் நேரத்தில், குமிழிக் குளியலுடன் சில குமிழிகளை உருவாக்குங்கள். குமிழிகள் எவ்வாறு உணர்கின்றன, ஒலி எழுப்புகின்றன மற்றும் மிதக்கின்றன என்பதைப் பற்றி உங்கள் தத்துநடைக் குழந்தையிடம் பேசுங்கள்.

சத்தமிடும் தட்டுகள்
அலுமினியத் தட்டுகளை தரையில் வைக்கவும். தட்டுகளை உதைக்கும்போது அல்லது ஒரு கரண்டியால் அடிக்கும்போது சத்தம் வருகின்றது என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குக் காண்பிக்கவும்.

முன்பள்ளிக் குழந்தை

சிலைம்
சிறிது ஜெல்லோ செய்யுங்கள். ஒரு அடுப்பு பாத்திரத்தில் கெட்டியாகாத ஜெல்லோவை ஊற்றவும், சிறிது மரவள்ளிக்கிழங்கை அதில் சேர்த்து ஒரு சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும். அதைக் குளிர்விக்கவும், அந்தக் கலவையை ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் போடவும். பிளாஸ்டிக் பூச்சிகள், டைனோசர்கள் அல்லது பிற பொருள்களை ஜெல்லோ/சிலைமில் சேர்க்கவும். உங்கள் பிள்ளையை அந்தக் கலவையைக் கைகளால் ஆராயச் செய்யவும்.

மர்மப் பெட்டி
காலுறை, பிடித்தமான பொம்மை, சில கூழாங்கற்கள் அல்லது திராட்சைகள் போன்ற பல்வேறு பொருள்களை ஒரு பெட்டியில் போடவும். உங்கள் பிள்ளையை கையை உள்ளே விடச் சொல்லவும், அவர் என்ன தொடுகிறார் என்பதை ஊகிக்கச் சொல்லவும். நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினரின் படங்களை அல்லது வீட்டைச் சுற்றிலும் உள்ள சில பொருள்களைப் போடலாம். அடுத்ததாக எது வெளியில் வரப்போகிறது என உங்கள் பிள்ளை ஊகிக்கட்டும்.

கடைப் பயணம்
உங்கள் பிள்ளை களைப்பாகவோ அல்லது பசியாகவோ இல்லாதபோது அவரை மளிகைக் கடைக்கு அழைத்துச் செல்லவும். நீங்கள் வாங்கும் பொருள்களைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளை உணரட்டும் மற்றும் விஷயங்களை எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிப் பேசட்டும். (”இந்தப் பால் குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது. இந்த ஆப்பிள் மென்மையாக இருக்கிறது.”) நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், அடுத்து என்ன வாங்கப் போகிறீர்கள், பொருள்களின் நிறம் மற்றும் வடிவம் ஆகியவற்றைப் பற்றிப் பேசவும்.

”தந்தையும் நானும்: பயணத்தின்போது”- என்பதில் இருந்து எடுக்கப்பட்டது, பெஸ்ட் ஸ்டார்ட் ரிசோர்ஸ் சென்டர், 2012

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.

© கனடாவின் உரிமையில் மாட்சிமை பொருந்திய ராணி, சுகாதார அமைச்சரால் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தப்பட்டது, 2019 | Cat: HP15-47/5-2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28571-9 | Pub: 180323