



பெற்றோர்கள்

nobody's perfect

சிறப்பு சூழ்நிலைகளில் தந்தைநிலை

அனைத்துப் பெற்றோரும் குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் ஏற்படும் அன்றாடச் சவால்களைக் கையாளுவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிகிறார்கள். சில நேரங்களில் சிறிது கூடுதல் முயற்சி தேவைப்படுகின்ற சூழ்நிலைகளை அவர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர்.

ஒரு தந்தையாக தனியாளாக குழந்தையை வளர்த்தல்

மற்ற பெற்றோருக்கு இருக்கும் அதே பிரச்சனைகள் ஒரு தனி பெற்றோராக உங்களுக்கும் இருக்கும். உங்கள் பிள்ளையின் தேவைகள் அனைத்தும் பூர்த்தி செய்யப்படுவதை உறுதி செய்வது உங்கள் பொறுப்பாகும். இது ஒரு தேவையான மற்றும் பலனளிக்கும் பணியாகும். உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிவது முக்கியமாகும், அப்போது தான் உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் சிறப்பாக கவனித்துக்கொள்ள முடியும்.

உங்கள் துணிவின் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள். சில நேரங்களில் நீங்கள் கேட்காத ஆலோசனையைக் கூட மற்ற பெற்றோர்கள் தருவார்கள். ஒரு பெற்றோருக்கு நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி மற்றவர்கள் அனுமானிப்பது எளிது. நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு வல்லுநர், எனவே உங்கள் தீர்மானத்தின் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள். **யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல**, அனைவரும் தவறுகள் செய்கிறார்கள். முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால் உங்கள் பிள்ளைக்கு எது சிறந்தது என நினைக்கிறீர்களோ அதைச் செய்ய வேண்டும்.

உதவிகேட்கவும். குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் உதவி கேட்பதன் மூலம் குழந்தை வளர்ப்புச் சமையை நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் நேர்மறை எண்ணம் கொண்ட பெரியவர்கள் இருப்பது நல்லது. அனைவருக்கும் சில நேரங்களில் உதவி தேவைப்படுகிறது. உங்களுக்குப் பிடித்தமான மற்றும் நம்பகமான நபர்களிடம் இருந்து ஆலோசனை பெறுங்கள். நீங்கள் என்ன செய்தாலும், நீங்கள் ஒருபோதும் அனைவரையும் மகிழ்விக்க முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தான் குழந்தையின் பெற்றோர் என்பது முக்கியமான விஷயமாகும். உங்கள் பிள்ளையை வளர்க்கின்ற ஒரு நல்ல விஷயத்தை நீங்கள் செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள்.

ஒரு பிரிவுக்குப் பிறகு தந்தையாக இருத்தல்

பிரிந்து வாழும் தந்தைகள் தனிப்பட்ட பிரச்சனைகளை தங்கள் பிள்ளையுடனான உறவைப் பாதிக்கும் விதமாகக் கையாளுகிறார்கள். பிரிந்து வசிக்கும்போது கோபம், குறைவான சுயமரியாதை மற்றும் வேதனையான உணர்வுகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருப்பது இயல்பானது தான். ஒரு தந்தையாக உங்கள் பணி மற்றும் உங்கள் பிள்ளையுடன் நீங்கள் செலவிடும் நேரம் என்பதைப் போன்ற நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்களைச் சீர்ப்படுத்திக்கொள்ள தேவையான நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



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



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

பிரிவுக்குப் பிறகு தந்தையாக இருத்தல் (தொடர்ச்சி)

பிரிந்து வாழ்வதால் உங்கள் பிள்ளை குழப்பத்துடன் இருக்கலாம். உங்கள் குடும்பத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குப் புரியவைப்பது உங்களுக்கு உதவக்கூடும். உங்களால் முடிந்த ஏதாவது வழிகளில் உங்கள் பிள்ளையுடன் தொடர்பில் இருங்கள் மற்றும் அவர்களுடைய தேவைகளை முடிந்தவரை பூர்த்தி செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு வேடிக்கையான மனிதராக மட்டும் அல்லாமல், உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு “உண்மையான தந்தையாகவும்” இருக்க வேண்டும். எல்லைகள், விதிகள் மற்றும் ஒழுக்கம் ஆகியவற்றை நீங்கள் தொடர்ந்து விதிக்க வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளையுடனான உங்கள் உறவுமுறையில் இருந்து உங்கள் முன்னாள் மனைவி பற்றிய உணர்வுகளைப் பிரிப்பது முக்கியமாகும். ஒரு குழுவாக வேலை செய்யவும். முடிந்தவரை அடிக்கடி விட்டுக்கொடுங்கள் மற்றும் கலந்து பேசுங்கள். கருத்துவேறுபாட்டை குறைந்தபட்சமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு முன் உங்கள் முன்னாள் மனைவி பற்றி எப்போதும் நல்ல விதமாகவே பேசுங்கள்.

ஆதரவைக் கண்டறிவதன் மூலம் சுயமாக உதவுங்கள்:

- பேசுவதற்கு ஒருவரைக் கண்டுபிடிக்கவும். நீங்கள் சொல்வதை செவிமடுத்துக் கேட்கின்ற, உங்கள் பிரச்சனைகளைப் புரிந்துகொள்கின்ற மற்றும் உங்களைப் பற்றி அக்கறையுடன் இருக்கின்ற ஒருவரைத் தேடவும். நீங்கள் நண்பருடன், குடும்ப உறுப்பினருடன், மூத்தவருடன், அண்டை வீட்டாருடன், திருச்சபை உறுப்பினர்களுடன், உங்கள் பெற்றோர் குழு வழிநடத்துபவருடன், அல்லது சுகாதார நலம்பேணல் வழங்குநருடன் பேச விரும்பலாம்.

இவற்றுக்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள்:


- தனது பெற்றோர் மற்றும் உங்கள் குடும்பச் சூழ்நிலை பற்றி உங்கள் பிள்ளை எவ்வளவு அடிக்கடி கேட்டாலும் அவரது கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை புரிந்துகொள்ளக்கூடிய முறையில் பதிலளியுங்கள். சுருக்கமாகவும், நேர்மையாகவும், நேர்மறையாகவும் பதிலளியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு முடிந்த அளவுக்கு தேவையான வசதி, நேரம் மற்றும் அன்பைக் கொடுங்கள். உங்கள் பிள்ளையிடம் இந்த விஷயத்தை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள்:
 - அவர்கள் நேசிக்கப்படுகிறார்கள்.
 - என்ன நடந்தாலும் அவர்கள் கவனித்துக் கொள்ளப்படுவார்கள் மற்றும் அக்கறை செலுத்தப்படுவார்கள்.
 - இனிமேல் நீங்களும் உங்கள் முன்னாள் மனைவியும் சேர்ந்து வாழ மாட்டீர்கள் என்பது அவர்களுடைய தவறு அல்ல.
- என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். நீங்களும் உங்கள் முன்னாள் மனைவியும் சேர்ந்து வாழாவிட்டாலும் கூட, நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் பேசி உங்கள் பிள்ளையின் வழக்கமான நடைமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் பற்றிய விஷயங்களுக்கு ஒத்துப்போக முடியும்.

ஒரு மாற்றாம் தந்தையாக குழந்தையை வளர்த்தல்

ஒரு கலவையான குடும்பத்தில் மாற்றாம் தந்தையாக இருப்பது கடினமான வேலையாகும் மற்றும் அதற்கு நிறைய படைப்புத்திறன் தேவைப்படுகின்றது, ஆனால் இப்போது நீங்கள் அதற்காகச் செய்யும் முயற்சியின் பலன் பின்னாளில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளை உங்கள் புதிய உறவுகளுக்கு ஒத்துப்போக வேண்டும். உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளைக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள் மற்றும் இரண்டு குடும்பங்களுடனும் அவர் நேர்மறையான தொடர்பு கொண்டிருப்பதை உறுதிசெய்யவும். இது ஒரு சிரமமான நேரம் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளைக்குத் தெரியப்படுத்தவும். கருத்து வேறுபாடுகளில் இருந்தும் பெரியவர்களின் மற்ற பிரச்சனைகளில் இருந்தும் உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளையைப் பாதுகாக்கவும்.

உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளையுடன் தொடர்புகொள்ள உதவக்கூடிய சில வழிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- மகிழ்விக்கும் செயல்பாடுகளை ஒன்றுசேர்ந்து செய்வது பரஸ்பரம் மற்றவரைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள உதவுங்கள்
- மற்ற பெற்றோருடன் உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளையின் உறவுக்கு மதிப்பளிக்கின்ற அதே நேரத்தில், உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளையை கவனித்துக்கொள்ள உதவுங்கள்
- ஒன்றுசேர்ந்து விளையாடுங்கள் மற்றும் உங்கள் மாற்றாம் பிள்ளை விளையாட்டை வழிநடத்தட்டும்
- உங்கள் புதிய உறவுக்கு அவர் பொருந்திச் செல்லும் நேரத்தில் அவரிடம் அன்பாகவும், நேர்மறையாகவும், அமைதியாகவும் நடந்துகொள்ளுங்கள்.
- நாள் முழுவதும் நல்ல பழக்கங்களுக்கு ஆதரவளிக்கவும்

 **இப்போதும் கூட நீங்கள் சவாலான சூழ்நிலைகளில் உங்கள் பிள்ளையின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியும்.**

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.