



# நடத்தை

nobody's perfect

## உங்கள் பிள்ளையின் மனப்பாங்கைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

**மனப்பாங்கு என்பது மக்கள் தங்கள் உலகில் கற்றுக்கொள்கின்ற மற்றும் அவற்றுக்குப் பிரதிவினையாற்றுகின்ற வழி ஆகும்.** குழந்தைகளின் மனப்பாங்குகள் பல்வேறு வழிகளில் தந்தைகளையும் தாய்மார்களையும் பாதிக்கக்கூடும். உங்கள் பிள்ளையின் மனப்பாங்கைப் புரிந்துகொள்வதும் உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்க அதனுடன் இணைந்து செயல்படுவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிவதும் முக்கியமாகும்.

**பல்வேறு வகையான மனப்பாங்குகள் உள்ளன.** உங்கள் பிள்ளையின் எதிர்வினை மற்ற பிள்ளையின் எதிர்வினையில் இருந்து ஏன் வேறுபட்டுள்ளது என்பதை மனப்பாங்கு விவரிக்கின்றது. புதிய விஷயங்களால் சில பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் அடைகிறார்கள். புதிய சூழ்நிலைகளில் சிலர் பயமும் மன உலைச்சலும் அடைகிறார்கள். சில குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள் மற்றும் நெளிந்து வளைந்து செல்வதை அவர்கள் ஒருபோதும் நிறுத்துவதில்லை. சில பேர் அமைதியாக இருக்கிறார்கள் மற்றும் ஒருபோதும் அழுவதில்லை. சில பேர் சத்தமிட்டுக்கொண்டே இருக்கிறார்கள் மற்றும் அடிக்கடி அழுகிறார்கள்.

உங்கள் பிள்ளையின் மனப்பாங்கு அவரது நடத்தையில் மிகப் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது மற்றும் உங்கள் பிள்ளையை சிறப்புக்குரியவராக ஆக்குவதில் அது ஒரு பகுதியாக உள்ளது. உங்கள் பிள்ளையால் அவரது மனப்பாங்கை மாற்ற முடியாது. நீங்களும் கூட அதை மாற்ற முடியாது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுகிறீர்கள் என்பது ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் சிறப்புக்குரியவராகப் பார்த்தால், அவர்கள் நன்றாக உணர்வார்கள்.

**தந்தையரும் தாய்மார்களும் கூட மனப்பாங்குகளைப் பெற்றிருக்கிறார்கள்.** உங்கள் மனப்பாங்கைப் புரிந்துகொள்வதும் கூட உதவிகரமாக இருக்கும். பிள்ளைகளைப் போன்றே, பெற்றோர்களும் அமைதியானவர்களாக, உரக்கப் பேசுவர்களாக, வலிமையானவர்களாக, உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாக, சிந்தனையார்ந்தவர்களாக அல்லது செயல் சார்ந்தவர்களாக இருக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் தனித்துவம் வாய்ந்தவர்கள். உங்கள் மனப்பாங்கு உங்கள் பிள்ளையின் மற்றும் / அல்லது அவரது தாயாரின் மனப்பாங்கிலிருந்து வேறுபட்டதாக இருக்கலாம், அல்லது அவர்களுடையதைப் போன்றே இருக்கலாம். உங்கள் மனப்பாங்கு எவ்வாறு பொருந்துகின்றது அல்லது பொருந்தவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்வதும், ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதற்கான வழிகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் முக்கியமாகும்.

ஒரு பெற்றோராக, நீங்கள் திறந்த மனம் கொண்டவராகவும், நெகிழ்வுத்தன்மை உள்ளவராகவும், உங்கள் பிள்ளையின் தேவைகளுக்கு உடனடியாகச் செயலாற்றுபவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் மனப்பாங்குகள் எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும், உங்கள் பிள்ளைக்கு அவரைப் புரிந்துகொள்கின்ற மற்றும் அவரைப் பாதுகாப்பாகவும், பத்திரமாகவும், நேசத்திற்குரியவராகவும், புரிந்துகொள்ளக்கூடியவராகவும் உணர்ச்சிச் செய்கின்ற ஒரு பெற்றோர் தேவை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

**i மனப்பாங்கு உங்கள் பிள்ளையை சிறப்புக்குரியவராக ஆக்குவதன் ஒரு பகுதியாக விளங்குகிறது.**



யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, அல்லது இந்த ஆவணத்தைப் பதிவிறக்கம் செய்ய, "யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புத்தாள்களை" [Canada.ca](http://Canada.ca) -இல் கேட்கவும்.



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# வேடிக்கையான மற்றும் எளிதான செயல்பாடுகள்

## உணர்வுகள் விளக்கப்படத்தை உருவாக்குதல்

- ஒவ்வொருவரும் பரஸ்பரம் மற்றவருடைய மனப்பாங்குகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு வழி உணர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுவது ஆகும். உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம் மற்றவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். தங்கள் உணர்வுகள் மதிப்பளிக்கப்படும்போதும் புரிந்துகொள்ளப்படும்போதும் மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் அவற்றுக்கு மதிப்பளிக்கவும் அவர்கள் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.
- முகபாவனைகளின் படங்களை வரைந்து அல்லது அச்சிட்டு, அவற்றிற்கு சோகம், மகிழ்ச்சி, பயம், பைத்தியம், முட்டாள்தனம் மற்றும் ஏமாற்றம் போன்ற பெயர்களைக் குறிக்கவும். நீங்கள் அவற்றை ஒரு கார்ட்போர்டு அட்டையில் ஒட்டி சுவரொட்டி உருவாக்கலாம் அல்லது சிறு அட்டைகளாக அவற்றை வெட்டலாம்.
- உங்கள் பிள்ளை சிறுவயதினராக இருக்கும்போது, உங்கள் பிள்ளை என்ன உணர்கிறார் என்பதை அவர் கண்டறிய உதவ நீங்கள் இந்தப் படங்களைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குக் காண்பிப்பதற்கும் நீங்கள் இந்தப் படங்களைப் பயன்படுத்தலாம். "துடைப்பத்தால் பெருக்க நீ எனக்கு உதவியபோது - எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது," போன்ற எளிமையான மொழியைப் பயன்படுத்தவும்.
- திரைப்படங்களில் அல்லது புத்தகங்களில் மற்றவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள படங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு உங்கள் மூத்த பிள்ளைக்கு நீங்கள் உதவலாம். "ஸ்பென்சர் தனது பொம்மையைத் தொலைத்தபோது நீ எப்படி உணர்ந்தாய்?" அல்லது "நீ உனது பொம்மைகளைத் தொலைத்தபோது எப்படி உணர்ந்தாய்?" போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கவும்.



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.