



குழந்தை வளர்ப்பு குழந்தை வளர்ப்பு

>> தன் வழியே செல்ல விடாதீர்கள் <<



உறுதியான
பெற்றோர்களின்
குழந்தை வளர்ப்பு
வெற்றியடைகிறது,
ஏனெனில்...

- அவர்கள் பிரச்சனைகளுக்கு பயப்படாமல் இருக்கிறார்கள்
- தங்கள் குழந்தைகளுடன் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்கள்
- சந்தேகமற்ற அதிகாரபூர்வமான கோரிக்கைகளை வைப்பதோடு தெளிவான போதனைகளையும் வழங்குகிறார்கள்
- உறுதியான ஒழுங்கு விதிமுறைகளை வைப்பதோடு அவை சீர்குலையாமல் தொடர்ந்து கண்டிப்பாக இருக்கிறார்கள்
- பாராட்டுதல் மற்றும் சன்மானங்கள் வழங்குவதனுடாக நேர் ஒழுக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறார்கள்
- அவர்கள் முன்னுதாரணமாக இருந்து காண்பிக்கிறார்கள்
- அவர்களால் மனித நேயத்தையும் அன்பையும் வெளிப்படுத்த முடிகிறது
- அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை உணர்ச்சியற்ற ஐடப்பொருளாக கருதியோ அல்லது உணர்ச்சி வசப்படடோ கெடுப்பதில்லை
- அவர்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப நிலமையை சமாளிக்கத் தயாராக இருக்கிறார்கள்
- அவர்கள் ஒரு சிறந்த ஒழுங்கு முறை இருக்கும் பட்சத்தில் ஏற்கனவே இருந்த வழக்கத்தை விட்டு கொடுக்கும் பரந்த மனப்பான்மை உடையவர்களாயிருக்கிறார்கள்
- மிகுதியான பூரணத்துவம் இருக்க வேண்டுமென்ற எண்ணமற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள்



உறுதியான (பொறுப்பான, உரிமையான) பெற்றோர்களால் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் அடச்சியப்படுத்தப்படும் குழந்தைகளிலிருந்து வேறுபட்டு, பாடசாலையில் சிறந்த சாதனையாளர்களாகவும், உயர் கல்வியில் மிகுந்த விருப்புள்ளவர்களாகவும், கவனத்தைக் கவரும் வகையில் கடமையிலிருந்து வழுவாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். Steinberg, L. a.o.; Over-time Changes in Adjustment and Competence among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent and Neglectful Families; Child Development 65, Nr.3; 1994.)

இவற்றிற்கு நாங்கள் உங்களுக்கு உதவுகிறோம்..

- நல்லொழுக்கம் சம்மந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு உங்கள் குழந்தையின் சிறந்த சமூக நடத்தைக்கு
- பொதுவான குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிய கேள்விகளுக்கு
- கஷ்டமான குடும்ப நிலைமைக்கு
- பணக் கஷ்டத்திற்கு
- பாடசாலையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு
- பாடசாலை, அதன் சுற்றுப்புறம் பற்றிய பொதுவான கேள்விகளுக்கு
- குறிப்பிட்ட லோசனை மற்றும் சிறப்புத் தேர்ச்சியுள்ள மையங்களின் தேடுதலுக்கு
- அதிகாரிகளின் தொடர்புகளுக்கு

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

Schulgesundheitsdienst
Schulsozialarbeit Primarstufe
Bahnhofplatz 7
9001 St. Gallen
Telefon 071 224 54 36
Telefax 071 224 51 40
schulsozialarbeit.ps@stadt.sg.ch

© 2006 பள்ளி ஆரோக்கியச்சேவை பள்ளி சமூக சேவை ஆரம்பப் பிரிவு, செங்காலன் நகரம் இந்தக் கையேட்டில் பள்ளி மனநலச் சேவை பிரிவு, செங்காலன் மாநில வெளியீடான "குழந்தை வளர்ப்பு" என்ற கையேட்டிலிருந்தும் (குழந்தை வளர்ப்பு விதி முறைகள்) மற்றும் www.familienhandbuch.de (உறுதியான பெற்றோர்கள்) என்ற வலைத்தளம் மற்றும் குழந்தைகள் மனநலம் (பெற்றோர்களின் திறன்) என்ற Hofer, M. Mannheim அவர்களின் பிரசுரத்திலிருந்தும் மேற்கோள்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன. மொழிபெயர்ப்புகள்: இக் கையேட்டினை www.schulsozialarbeit.stadt.sg.ch என்ற வலைத்தளத்தில் பிற மொழிகளில் PDF கோப்பாகத் தரவிறக்கம் செய்யும் காளெளலாம்.

உயர் சமூக ஆலோசனை மையங்களும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியவர்கள் செங்காலனில் உள்ள அனைத்து உயர் நிலைக் கல்வி நிறுவனங்களிலும் இருக்கிறார்கள்.
schulsozialarbeit.os@stadt.sg.ch

www.sanktgallernetz.ch
இங்கே உங்களுக்குப் பின்வருவன பற்றிய தகவல்கள் கிடைக்கின்றது: சுய உதவி மற்றும் இதர நிறுவனங்கள் சிறு குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுப் பள்ளிகள் தாய்-சேய் குழுக்கள் குழந்தைகள் காப்பகம், பராமரிப்புக் குடும்பங்கள் விளையாட்டு, கலாசாரம் மற்றும் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளுக்கான நிறுவனங்கள் முதலியன...

குழந்தை காப்பகங்கள் குறித்த தகவல்களுக்கு:
Schulamts Stadt St.Gallen
Familienergaenzende
Betreuung
Neugasse 25
9004 St.Gallen
Telefon 071 224 51 17
Telefax 071 224 54 88
betreuung@stadt.sg.ch

Schulpsychologischer Dienst
der Stadt St.Gallen
Bahnhofplatz 7
9001 St.Gallen
Telefon 071 224 54 36
Telefax 071 224 51 40
schulpsychologie@stadt.sg.ch
www.stadt.sg.ch

இலக்கு

... இலக்கற்ற தருணங்களில்



Kampagne "Stark durch Erziehung" - Ein Projekt des Schweizerischen Bundes für Elternbildung SBE Idee und erstmalige Veröffentlichung: Jugendamt der Stadt Nürnberg, Kampagne Erziehung im Bündnis für Familie, gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

▶ **நாளாந்த அமைப்பு**
திட்டமிடப்பட்ட நாளாந்த நடவடிக்கையில் அக்கறை கொள்ளுங்கள். குடும்பத்தினர் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடும் நேரம் இன்றியமையாதது.

▶ **தூக்கம்**
ஆரம்பக்கல்விக்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு குறைந்தது 8 - விருந்து 10 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியமானது. படுக்கைக்கு செல்லும் நேரம் கீழ்ப் பிரிவினர்க்கு குறைந்தது மாலை 8 மணியாகவும், மத்திய பிரிவினர்க்கு மாலை 9 மணியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். நேரம் செலவிட்டு அன்றாட நற்பழக்கங்களை போதியுங்கள், உதாரணமாக இரவு உடை அணிதல், பல் துலக்குதல், தூக்க நேர கதைகள், தூக்கத்தின் முன்பு முத்தமிடல், விளக்கு அணைத்தல் ஆகியன.

▶ **வீட்டுப்பாடங்கள்**
குழந்தையின் வீட்டுப்பாடத்தை நீங்கள் செய்யாதீர்கள், மாறாக படிப்பதற்கு வெளிச்சமான, தொந்தரவில்லாத இடத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தை படிக்கிறதா, வீட்டுப்பாடங்களை ஒழுங்காகச் செய்து முடிக்கிறதா என்பதனை அவ்வப்போது கண்காணியுங்கள். அவற்றை பாடசாலைக்கு அனுப்பி வையுங்கள். தவிர ஏதாவது தரவுகள் போதாத பட்சத்தில் அவர்களின் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பதன் மூலமாக அவர்களுக்கு உதவுங்கள். கூடுதலான பயிற்சி பயனுள்ளதெனினும் ஆசிரியருடன் கலந்தாலோசித்தல் நல்லது. வீட்டுப்பாடங்களின் கால அளவுத் திட்டம் எல்லை மீறாமலிருத்தல் வேண்டும். வயதிற்கேற்றவாறு தினமும் 1/2 மணி நேரம் தொடக்கம் 1 1/2 மணி நேரம் பயனளிக்கும். பாடசாலை நேரம் முடிந்ததும் பின்வரும் செயற்பாடுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது: அன்றைய நிகழ்வுகளை விவரிக்க விடுதல், ஆர்வம் காட்டி கேள்விகள் கேட்டல், மாலை நேரச் சிற்றுண்டி சாப்பிடுதல், வீட்டுப்பாடங்கள் முடித்தல், ஓய்வு நேரம் ஒதுக்குதல்.

▶ **கவனிப்பு, நேரம்**
நேர முதலீட்டின் குழந்தைகளை வளர்க்க முடியாது. இதில் ஒருவருடன் ஒருவர் பேசுதல், சேர்ந்து ஏதாவது செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், விளையாடுதல் ஆகியன அடங்கும். அவ்வாறு நேரம் ஒதுக்க முடியாதவர்களால் இந்த இழப்பை சலுகைகளாலோ, பரிகாசப்பொருட்களாலோ ஈடு செய்ய முடியாது. உங்கள் குழந்தை ஓய்வு நேரத்தை எங்கே யாருடன் செலவிடுகிறது என்பதில் அவதானமாக இருப்பதோடு குறைந்தது எத்தனை மணிக்குள் வீட்டிற்குத் திரும்ப வேண்டுமென்பதையும் சேர்ந்து தீர்மானியுங்கள்.



▶ **விதிமுறைகள், ஒப்பந்தங்கள்**
கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள்(வழிகாட்டிகள்) இல்லாத குழந்தைகள் பெரும்பாலும் இலக்கற்றவர்களாகவும், அதிக பயமுறையவர்களாகவும், வம்புச் சண்டை வளர்ப்பவர்களாகவோ அல்லது முரடாகவோ உருவாகிறார்கள். “இல்லை என்றால் இல்லை” என்றிருக்க வேண்டும். எனவே முதலில் அவர்களின் கோரிக்கையை மறுப்பதா இல்லையா என நன்றாகச் சிந்தியுங்கள். தொடர்ச்சியாக நேரிடும் நிகழ்வு பற்றிய தெளிவான உறுதியில்லாத பட்சத்தில் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் அதனைச் சுட்டிக்காட்டி மிரட்டாதீர்கள். குழந்தை வளர்ப்பில் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்கு தரவாக இருங்கள். கருத்து வேறுபாடுகளை குழந்தைகள் தங்களுக்குச் சாதகமாக பயன் படுத்துவார்கள். குடும்பத்தினிடையே அன்றாட வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், குழந்தைகளை அதில் பங்கெடுக்க வையுங்கள்.

▶ **ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகள்**
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு பொழுதுபோக்கு அவசியமானதோடு நன்கு தேர்வு செய்யப்பட்ட தோழர்களுடன் தன் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிடுவதும் அவசியமாகும். இசை, விளையாட்டு, இளைஞரமைப்பில் பங்கு கொள்ளுதல், கைவேலைகள் போன்றவை நல்ல ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளாகும்.



▶ **பிரபல தயாரிப்புக்கள்(Brands) மற்றைய நிர்ப்பந்தங்களும்**
உங்கள் குழந்தை மற்றவர்களைப் போல் பிரபலமான ஆடைகள் அணிய வேண்டிய அவசியமில்லை. மற்றொருவரைப்போல் உடையணிவதால் அவர்களின் தனித்தன்மைக்கு வழியற்றுப் போவதோடும்லாமல், வெளித்தோற்றத்தில் அக்கறையுள்ளவர்களாகவும் ஐடப்பொருட்களாகவும் (மேம்போக்காகவும்) தங்கள் உலகைச் சுருக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

▶ **சிறு தேவைக்கான பணம் (Pocket Money)**
குழந்தைகளுக்கு இப்பணம் தேவையில்லாத செலவாகும். இது அவர்களை தேவையற்ற பொருட்களை வாங்கத்தூண்டும் அபாயத்தை உருவாக்கும். மாறாக இதனுடாக வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்குவதற்குப் பயிற்றுவிக்கலாம். குறிப்புகள்: கீழ்ப்பிரிவுக்கு வாரம் தோறும் ஆகக் கூடியது 2 பிராங்குகள்; மத்தியப்பிரிவுக்கு ஆகக் கூடியது 5 பிராங்குகள்; மேற்பிரிவுக்கு அவர்களின் கடமையை நிறைவேற்றத் தேவையான அளவு.

▶ **நேர்த்தி, நம்பகத்தன்மை**
நேர்த்தி வாழ்க்கையின் பாதியாகும். நேர்த்தியும், ஒழுக்கமும் பாடசாலைக் கல்விக்கும் மிகவும் அத்தியாவசியமானது.



▶ **வெளியிடங்களுக்குச் செல்லுதல்**
12 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு வெளியிடங்களுக்குச் செல்லுதல் ஒரு விதிவிலக்காக இருக்கலாம். 12 இலிருந்து 14 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் வார நாட்களில் வெளியே செல்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இருப்பினும் வார இறுதி நாட்களில் மாலை 9 மணி வரை அனுமதிக்கலாம். இளைஞர்களுடன் நேரத்தை சமரசமாகப் பேசி முடிவு செய்யலாம். (வார நாட்களில் கவனத்துடனும், வார இறுதி நாட்களில் மாலை 10 மணி வரையிலும், மாத்தத்தில் ஒரு தடவை காலதாமதமாக வரவும் அனுமதிக்கலாம்). இது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் இடையிலான பிரத்யேகமான ஏற்பாடேயன்றி மற்ற குடும்பத்தில் எவ்வாறு இருக்கின்றதென குழந்தை சொல்வதைக் கருத்தில் கொள்வதல்ல.

▶ **தொலைக்காட்சி, கணினி, கைத்தொலைபேசி (cell phone)**
தொலைக்காட்சிப் பெட்டி குழந்தை காப்பாளரல்ல! தொலைக்காட்சியின் மூலம் ஒருவர் மொழியைக் கற்பதில்லை. குழந்தைகள் அதிக பட்சமாக ஒரு மணி நேரம் தொலைக்காட்சித் திரையின் மூலமாக அமரலாம் (இதில் கணினி விளையாட்டுக்கள், நைன்டென்டோ(Nintendo) மற்றும் கைத்தொலைபேசி விளையாட்டுக்களும் அடங்கும்). குறிப்பிட்ட ஒளிபரப்புக்களை(தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை) மட்டுமே பார்க்க அனுமதியுங்கள். இலவசமான திரை ஒளிப்பதிவுகளையோ கண்காணிப்பற்ற வலைத்தளப் பிரவேசத்தையோ அனுமதிக்காதீர்கள். சாதாரணமாக ஒரு குழந்தைக்கு கைத்தொலைபேசி அவசியமற்றது, அவசியமெனில் முன்பணம் செலுத்திய அட்டையுள்ளவையை மட்டுமே அனுமதிக்கவும்.

▶ **உணவு**
உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நல்ல காலை உணவு, ஆரோக்கியமான மதிய உணவு அதே போல் காலை, மாலைச் சிற்றுண்டி அத்தியாவசியமானதாகும். இனிப்புக்களும் இனிப்புப் பானங்களும் தவிர்க்கப்படுதல் வேண்டும்(பற்கள்!). குழந்தைகளுக்கு எவ்வித மதுபானங்களாயினும் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன. உங்கள் குழந்தை, உணவைத் தெரிவு செய்து சாப்பிடுகிறதா, உணவை ஒதுக்கி வைக்கிறதா என்பதனை கண்காணித்து, அதனை வற்புறுத்தி உண்ண வையுங்கள். உணவுக்கட்டுப்பாடும், அடிக்கடி நொறுக்குத்தீனி கொறிக்கிறார்களா என்ற கண்காணிப்பும் அவ்வப்போது அவசியம்.

▶ **அசைவு**
உடற் பயிற்சி புத்திக் கூர்மையை வளர்ப்பதுடன் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் உதவுகிறது. மேலும் உடலசைவு உடல் எடை அதிகரிக்காமலும் உதவுகின்றது.

▶ **வன்முறை**
ஒரு போதும் இழிவு செய்யாதீர்கள். சம்பவிக்கக்கூடாத தீய ஒழுக்கமீறலுக்கு வழி வகுக்கும் எதிர்மறையான தூண்டுதலுக்குப் பவியாகாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்ந்து காட்டினால் மட்டுமே உங்கள் குழந்தை வாக்குவாதத்திற்கான மாற்று வழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுமென நீங்கள் எதிர்பார்க்க முடியும். மாறாக பொறுமையிழப்பீர்களானால்: தயவுசெய்து முதலில் நன்றாக யோசித்து அதன் பின் செயற்படவும்.

▶ **பெற்றோர் மற்றும் பாடசாலையின் ஒத்துழைப்பு**
பாடசாலையில் உங்கள் மகன்/மகளின் நடத்தைக்கும் அதேபோல் சாதனைகளுக்கும் சேர்ந்து பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள். வீட்டிலும் தவறான நடத்தைக்கு தண்டனையளியுங்கள். உங்கள் குழந்தை ஆசிரியர்களையோ அல்லது சக மாணவர்களையோ திட்டும்பொழுது: “நீ என்ன செய்தாய்..?” என்று கேட்பதன் மூலமாக அக்குழந்தையின் சுய பொறுப்புணர்ச்சியைப் பலப்படுத்துங்கள்.

▶ **அதிகப் பாதுகாப்பு, சீர்கேடு**
நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கைத்துணையல்ல. நீங்கள் நிர்வாகி. நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் மிகவும் ஒட்டியிருப்பதனால், அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையின் ஆரோக்கியமான முன்னேற்றத்திற்கும், சுய செயற்பாடுகளுக்கும், சுய திறனுக்கும் இடையூறு செய்கிறீர்கள்.

▶ **மதிப்பும், தரமும்**
உங்கள் குழந்தை சமூகத்திலுள்ள சட்டவிதிமுறைகளை மதிப்பவர்களாக இருக்க வேண்டுமென்பதில் அக்கறை கொள்ளுங்கள். மேலும் விசேஷமாக உங்களுக்கு இவையெல்லாம் அவசியமென்பதனை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள்: ஒழுக்கம், மரியாதை, வன்முறையின்மை, சமூக நலம், சகிப்புத்தன்மை, சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல், நேர்மை, மது அருந்தாமலிருத்தல், புகைப்பிடிக்காதிருத்தல், போதைப்பொருட்கள் உபயோகிக்காமலிருத்தல், குற்றம் புரியாமலிருத்தல், அடக்கமாக இருத்தல் ஆகியன.