எனது குழந்தையும் நானும் வாழ்நாள் முழுவதற்குமான பிணைப்பு

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

இந்தக் குறிப்பை எழுத உதவிய பின்வரும் ஆலோசனைக்குழு உறுப்பினர்களுக்கு, பெஸ்ட் ஸ்டார்ட் வள மையம்(Best Start Resource Centre) தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது:

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine
- Linda Lanthier, Eastern Ontario Health Unit
- Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto
- Nicole Trahan, Sudbury & District Health Unit

மேலும், ஒன்ட்டாரியோ ஆரம்பகால வளர்ச்சிக்கான மையம்/ வளர்ச்சிக்கான திட்டம்/சிறப்பான ஆரம்பங்களின்(Ontario Early Years Centre/Growing Up Program/Great Beginnings) ஹன்ட்ஸ்வில்(Huntsville) மையத்திற்கும், மதர்கிராப்ட் ஆட்டவாவிற்கும்(Mothercraft Ottawa) அவர்களின் ஆலோசனைகளுக்கு நன்றி தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறோம்.

எழுதியவர்: Louise Choquette, Best Start Resource Centre

உள்ளடக்க அட்டவணை

பெற்றோரின் பங்கு 2

முதன்மைப் பிணைப்பு நபர் 3

தந்தையின் பங்கு 6

நாம் இணைந்து என்ன செய்யலாம்? 7

- 0-3 மாதங்கள் 8
- 4-6 மாதங்கள் 10
- 7-9 மாதங்கள் 12
- 10-12 மாதங்கள் 14
- 13-18 மாதங்கள் 16
- 19-24 மாதங்கள் 18
- 25-30 மாதங்கள் 20
- 31-36 மாதங்கள் 22

உங்களின் நடைபழகும் குழந்தையை நல்ல முறையில் நல்வழிப்படுத்துதல் 24

தத்து எடுத்தல் 27

பிரிவும் விவாகரத்தும் 30

குழந்தைப் பராமரிப்பு எப்படி பிணைப்பை பாதிக்கிறது 32

பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது 34

கூடுதல் உதவியை எங்கு பெறுவது 36

பெற்றோரின் பங்கு

குழந்தைப் பிறப்பு ஒரு மகிழ்ச்சியான தருணம், ஆனால் அதுவே அழுத்தம் ஏற்படவும் காரணமாக அமையலாம்:

- நான் ஒரு நல்ல பெற்றோராக இருப்பேனா?
- என்னால், எனது குழந்தையுடன் ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியுமா?
- அவனுக்குத் தேவைப்படுவதை என்னால் கொடுக்க முடியுமா?
- அவனை ஒரு மகிழ்ச்சியான, சுதந்திரமான நபராக ஆளாக்க முடியுமா?

தம்மைப் பேணிகாக்கும் பெரியவர்களை தமக்கு அருகில் வைத்துக் கொள்ளும் சில உள்ளார்ந்த குணங்கள் பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு உண்டு. கைக்குழந்தையின் சைகைகளுக்கும், மற்றும் தமது சொந்த உள்ளுணர்வுகளின் அடிப்படையிலும் பெற்றோரோ அல்லது பிற பராமரிப்பாளர்களோ பதில்வினை செய்வதால், இத்தகைய குணங்களின் வாயிலாக பிணைப்புக்கான முதல் படிகள் இடப்படுகின்றன.

பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைக்கு இடையேயான பிணைப்பு ஒரு குழந்தையின் முதல் வருடத்தில் பிரதானமாக ஏற்படுத்தப்படுகிறது என்றாலும், இது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரும் ஒன்றாகும். இந்தச் சிறுபுத்தகம், 0 முதல் 3 வயது வரையிலான குழந்தைகளைக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோருக்கும், மற்றும் ஒரு இளம்குழந்தையைப் பராமரிக்கும் எல்லாருக்குமானதும் ஆகும்.

முதன்மைப் பிணைப்பு நபர்

குழந்தைகள் பலருடன் (தந்தை, தாய், தாத்தா, பாட்டி, ஆசிரியர்) பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டாலும், குறைந்தபட்சம் ஒரு நபருடன் அவர்கள் வலுவான ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இந்த நபர் பொதுவாக குழந்தையின் முதன்மைப் பராமரிப்பாளராக இருப்பார் என்பதுடன், அவருடன் தான் குழந்தை பெரும்பாலான பொழுதைக் கழிக்கிறாள்.

நீங்கள் செய்யும் சிறுசிறு விஷயங்கள் எல்லாவற்றின் மூலமும் பாதுகாப்பான ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வீர்கள்:

- உங்களது குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் போது அவளை அரவணைத்தல்.
- உணவளிப்பது, உடை உடுத்திவிடுவது மற்றும் குளிப்பாட்டுவது போன்ற பராமரிப்புச் செயல்களைச் செய்வது.
- அவளுடன் பேசி, அவளுக்காகப் பாட்டுப் பாடுவது.
- சிரமமான நேரங்களில் அமைதியாக இருப்பது.
- புன்னகைகள், அழுகை மற்றும் ஒலி எழுப்புதல் போன்ற அவளின் சமிஞ்சைகளுக்கு பதில்வினை செய்வது.

இவை எல்லாம், அவளது வாழ்க்கையில் மற்றவர்களுடன் நல்லமுறையிலான உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான அடிப்படைப் பாதுகாப்புணர்வை, உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கும். போட்டிச்சூழலில் அவள் சிறந்து விளங்கவும், சுதந்திரமாகச் செயல்படவும் தேவையான தன்னம்பிக்கையை அளிக்க இது உதவும்.

உங்கள் குழந்தை உங்களை நம்பியிருக்கிறாள்! ஒரு நாளின் 24 மணிநேரமும், மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் தேவைப்படும் போதெல்லாமும், ஒவ்வொரு முறையும், அன்புடன் பதில்வினை செய்வது முக்கியம். குறிப்பாக, இரவு நேரம் குழந்தைகளுக்கு பயமுறுத்துவதாக இருக்கும்! உங்களுக்குத் தூங்க வேண்டும் போல் இருந்தாலும் கூட, அவள் அழும்போது அவளை நீங்கள் சமாதானப்படுத்தினால், அவள் அன்பு செலுத்தப்படுவதாகவும் பாதுகாக்கப்படுவதாகவும் உணர்வாள். உங்கள் குழந்தை அழுகிறாள் என்றால், அவளுக்கு ஏதோ ஒன்று வேண்டும் என்று பொருள், சில நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் அவளை தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதாகக் கூட அது இருக்கலாம்.

உங்களின் குழந்தைக்குத் நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவது, உங்கள் இருவருக்குள்ளும் பிணைப்பை ஏற்படுத்தும் இயற்கையின் செயலாகும் உங்களது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவாகும்.

பின்வரும் சமயங்களில் உங்களது குழந்தையைக் கவனிப்பது மிகவும் முக்கியம்:

1) அவன் சுகமில்லாமல் இருக்கும் போது.

2) அவனுக்குக் காயம் ஏற்பட்டிருக்கும் போது.

3) அவன் மனம் கலங்கி இருக்கும் போது: சோகமாகவோ, பய உணர்வுடனோ அல்லது தனிமையாகவோ உணரும் போது.

சில சமயங்களில் உங்களால் உங்கள் குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்த முடியாது என்பது உண்மைதான். இது பொதுவாக நிகழக்கூடியது தான். இதில் முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், பெரும்பாலான சமயங்களில் அவனைச் சமாதானப்படுத்த நீங்கள் முயற்சி செய்தால், அவன் உங்களைச் சார்ந்திருக்கக் கற்றுக் கொள்வான். பல்வேறு சூழல்களில் மற்றவர்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ள இது அவனுக்கு உதவும்.

உங்களது குழந்தை “கெட்டுப் போய்விடுவான்” என்று பயம் கொள்கிறீர்களா? அவனுக்கு நீங்கள் தேவை என்று நினைத்தால், அவன் கெட்டுப் போக மாட்டான். மாறாக, அவன் பாதுகாப்பாக உணர்வான். நீங்கள் இருவரும் உங்களுக்கிடையே ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வீர்கள்.

இந்த பிணைப்பு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியையும் பாதிக்கும். குழந்தையின் வாழ்நாள் முழுவதும் அவனது சிந்தனை, கற்கும் விதம், உணர்வுகள் மற்றும் அவன் நடந்து கொள்ளும் விதத்தை இது வழிநடத்தும்.

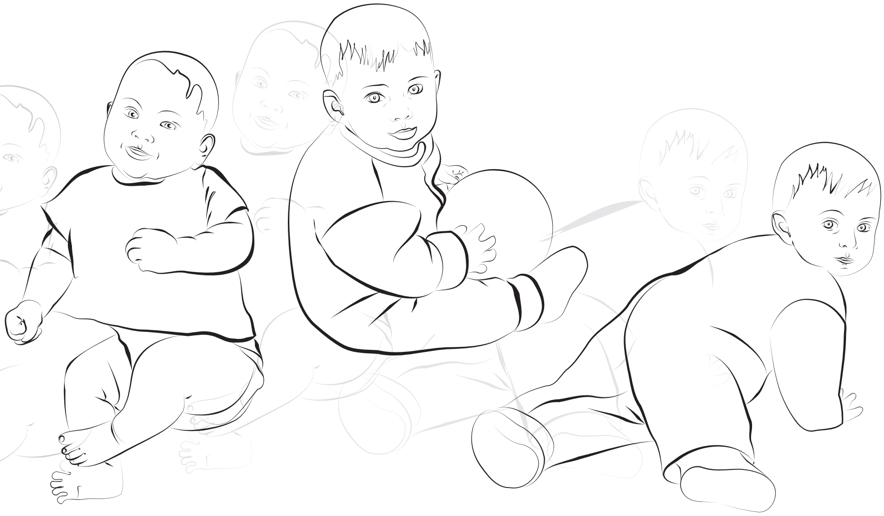
உங்களது நடைபழகும் குழந்தை ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கும் போது, தேவைப்படும் போது உதவ பெற்றோர் அருகிலேயே இருக்கிறார்கள் என்பது அவனுக்குத் தெரிந்திருப்பதால், அவன் தனது சூழலை ஆர்வமாக ஆராய்வான். ஒரு குழந்தை பாதுகாப்பாக உணரவில்லை என்றால், அவன் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடத் தயங்குவான் என்பதுடன், பாதுகாப்பாக உணரும் மற்ற குழந்தைகள் அளவிற்கு அவனது சமூகத் தொடர்புத் திறன்களும் சுய-மதிப்பீடும் மேம்படாது. குழந்தையின் வருங்கால சுதந்திர உணர்வு மேம்படுட வேண்டுமென்றால், அவன் பாதுகாப்பாக உணருவது முக்கியம்.

பிணைப்பை வளர்ப்பதற்கான சில வழிமுறைகள் இங்கே உள்ளன:

- கர்ப்பகாலத்தின் போது, வயிற்றைத் தடவிக் கொடுத்து உங்களின் வருங்கால குழந்தையுடன் உங்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் வகையில் அவளுடன் பேசுங்கள்.
- குழந்தை பிறந்த பிறகு, குழந்தையின் தேவைகளுக்கேற்ப அன்பாக பதில்வினை செய்யுங்கள்.
- குழந்தையின் வயதிற்குப் பொருத்தமான வகையில் அவளிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள்.
- குழந்தையுடன் அன்பான, ஊக்குவிக்கும் முறையில் பேசுங்கள்; உங்களுக்கு பதில்வினை செய்ய அவளுக்கு வாய்ப்பளிப்பதுடன், உரையாடல் மற்றும் சேர்ந்து விளையாடுவதைத் தொடங்கும் வாய்ப்பையும் அளியுங்கள்.
- தனக்கென ஒரு சொந்த ஆளுமையையும் அடையாளத்தையும் கொண்டுள்ள ஒரு தனித்தன்மை வாய்ந்த தனிநபராக உங்கள் குழந்தையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களின் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக குழந்தையைக் கருதுங்கள்.

பாதுகாப்பான பிணைப்பின் காரணமாக, நடைபழகும் பருவம், பள்ளிப்பருவம் மற்றும் பருவ வயதில், சுதந்திரமான போக்கு, சுய-சிந்தனை மற்றும் பிறருடனான உறவு ஆகியவற்றில் சிறப்பான செயல்பாட்டைக் காண முடிகிறது.

ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ வளர்ச்சி பற்றிய என்சைக்கிலோப்பீடியாவிலிருந்து (*Encyclopedia on Early Childhood Development*) எடுக்கப்பட்டது.



தந்தையின் பங்கு

தாயுடனான பிணைப்பை குழந்தை ஏற்கனவே பாதுகாப்பானதாக உணர்ந்தாலும், தந்தையுடனான பிணைப்பும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. ஒரு குழந்தை தனது தந்தையுடன் கொண்டிருக்கும் உறவுமுறை உயர்தரமானதாக இருக்கும் போது, குழந்தை மேலும் ஊக்கத்துடன் ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடும் எனச் சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

தந்தையர்கள் முதன்மைப் பராமரிப்பாளராக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், பிணைப்பை பலப்படுத்த பின்வரும் பக்கங்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளை அவர்கள் செய்யலாம். கூடுதலாகச் சில ஆலோசனைகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- இயன்றபோதெல்லாம் ஒரு பேபி கேரியரை(baby carrier) உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். ஆண்களின் உடல்வாகின் காரணமாக, அவர்களால் ஒரு பெரிய, பளுவான குழந்தையை, பெண்களை விட சுலபமாகத் தூக்க முடியும்.
- புதிதாகப் பிறந்திருக்கும் உங்களது குழந்தையை உங்கள் மார்பின் மீது போட்டுக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது இதயத்துடிப்பைக் கேட்கும் குழந்தைக்கு நம்பிக்கை வலுக்கும்.
- தாயைப் போன்றே அதே மாதிரியான அன்பான பதில்வினைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நேர்மறையான நல்வழிப்படுத்துதல் ஆகியவற்றைச் செய்யுங்கள், அப்போழுதுதான் தாய் அல்லது தந்தை ஆகிய இருவரில் யார் அவனைப் பார்த்துக் கொண்டாலும் அவன் பாதுகாப்பாக உணர்வான்.
- உங்களது சிறுகுழந்தை அல்லது நடைபழகும் குழந்தையிடம் அன்புகாட்டத் தயங்காதீர்கள்.
- சிறுகுழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு தாய்ப்பால் தான் என்பதால், தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்க்கு ஆதரவளியுங்கள். உங்கள் சிறுகுழந்தையுடன் தரமான முறையில் நேரத்தைச் செலவிடக்கூடிய வாய்ப்புகளை நாடுங்கள்; சிறுகுழந்தையை தாயிடம் கொண்டு செல்லுங்கள் அல்லது தாய்ப்பால் அருந்திய பிறகு அவனை ஏப்பம்விடச் செய்யுங்கள்.
- உங்களது நடைபழகும் குழந்தை தன் உடல்ரீதியான திறன்களை (ஏறுதல், குதித்தல் போன்றவை) மேம்படுத்திக் கொள்ள அவனை ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவனை கவனமாக மேற்பார்வையிடுங்கள், ஆனால் முக்கியமாக அவனது முயற்சிகளை ஊக்கப்படுத்தி அவனை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- உங்களது அந்தரங்க உறவிலும், உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் பிறருடனான உறவிலும் உங்களது குழந்தைக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக விளங்குங்கள்.
- உங்களது சிறுகுழந்தையுடன் நேரத்தைச் செலவிட பெற்றோருக்கான விடுப்பு எடுப்பது பற்றி சிந்தியுங்கள்.

- உங்கள் சிறுகுழந்தையுடன் தனியாக நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். உங்களுக்கு இது குறித்து தயக்கம் இருந்தால் சில நிமிடங்கள் என்பதில் தொடங்கி, பிறகு நேரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளவும். தாயை விட்டு வெகு தூரம் விலகியிருக்க வேண்டாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், சிறுகுழந்தையை அறையை விட்டு வெளியேவோ, அல்லது வேறொரு அறைக்கோ கொண்டு செல்லுங்கள்.
- புதிதாகக் குழந்தை பெற்றவர்களுக்கான சமூக வளங்களைப் பற்றி கேட்டு அறியுங்கள். சில சமயங்களில் தந்தை-குழந்தை குழுக்கள் இருக்கக்கூடும். உங்களது பகுதியில் ஏதும் இல்லை என்றால், அப்படிப்பட்ட ஒரு குழுவைத் தொடங்குவது பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- தாய் தான் முதன்மைப் பராமரிப்பாளர் என்றால், தாய் களைப்பாக இருப்பது அல்லது மனச்சோர்வுடன் இருப்பது போன்றவற்றுக்கான அடையாளங்கள் இருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள். தரமான பராமரிப்பை அளிக்கக்கூடிய அவரது ஆற்றலை இது பாதிக்கக்கூடும். இது பற்றி நீங்கள் கவலை கொண்டால், உங்களின் மருத்துவர், பொதுநல தாதி அல்லது சமூகநல தாதி ஆகியோருடன் இது குறித்துப் பேசுங்கள்
- வேலையின் காரணமாக நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெகு நேரம் விலகியிருப்பவரானால், உங்கள் குழந்தையுடன் செலவிடும் நேரம் தரமானதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; அப்படிப்பட்ட சமயத்தில், அவளது சமிஞ்சைகளையும் பதில்வினைகளையும் புரிந்து கொள்ள நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.
- நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்படுவது போல உணர்ந்தாலோ அல்லது உங்கள் குழந்தை அழுதுகொண்டே இருந்தாலோ, உதவி கோரத் தயங்காதீர்கள். குழந்தையை ஒருபோதும் வேகமாக ஆட்டாதீர்கள்.

நாம் ஒன்றிணைந்து என்ன செய்யலாம்?

உங்களது குழந்தையின் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றிற்கு அன்பாக பதில்வினை செய்ய பின்வரும் ஆலோசனைகள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். இந்தச் செயல்கள் எளிமையானவை என்பதுடன், இவற்றை செய்வதற்கென விலையுயர்ந்த விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஏதும் தேவையில்லை. உண்மையில், விளையாட்டுப் பொருட்களுக்கும் மேலாக, உங்கள் சிறுகுழந்தைக்குத் தேவைப்படுவது நீங்களும் உங்கள் நேரமும் தான்! ஒவ்வொரு சிறுகுழந்தையும் தனித்தன்மைவாய்ந்தது என்பதுடன், இச்செயல்பாடுகளின் போது அவர்கள் வெவ்வேறு விதமாக பதில்வினை செய்வர்: உங்களது குழந்தையின் தனிப்பட்ட தேவைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். **கவனிக்கவும்: சிறுகுழந்தைகள் பல்வேறு நிதானங்களில் வளர்ச்சியடைவார்கள் என்பதுடன், அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட ஆளுமை உண்டு. பின்வரும் பக்கங்களில் உள்ள தகவல்கள் பொதுவான வழிமுறைகள் என்பதுடன், அவை எல்லாச் சிறுகுழந்தைகளுக்கும் பொருந்தாது.**

0-3 மாதங்கள்

உங்கள் சிறுகுழந்தை என்ன செய்வாள்

- அவளுக்கு பிற முகங்களைப் பார்க்கப் பிடிக்கும் என்பதுடன், அவள் புன்னகை செய்யவும் 'கூ' என்று கத்தவும் தொடங்குகிறாள்.
- அவளுக்கு பிற குரல்களைக் கேட்கப் பிடிக்கும் என்பதுடன், பழகிய நபர்களின் குரல்களை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறாள்.
- தனது தேவைகளை வெளிப்படுத்த அவள் அழுகிறாள்.
- பிறர் தன்னை தூக்கிவைத்துக் கொள்வதும், பிறருடனான உடல்ரீதியான தொடர்பும் அவளுக்குப் பிடிக்கிறது.
- பொதுவாக, அவளைத் தூக்கிவைத்துக் கொள்வதால் சமாதானம் அடைகிறாள்.
- 30 செமீ (12 இன்ச்) தொலைவிலோ அல்லது அதைவிட அருகாமையிலோ உள்ளவற்றை அவளால் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும்.
- உங்கள் முகத்தைத் தொட அவள் முயல்கிறாள்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

- உங்கள் சிறுகுழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- உங்கள் சிறுகுழந்தையிடம் கவனம் செலுத்துவதால் அவளுக்குப் பிழையான பழக்கவழக்கங்களைப் பழக்கி விடுவோமோ என்று பயம்கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்களது சிறுகுழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகள் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் பூர்த்தி செய்த பின்னரும் அவள் அழுதுகொண்டிருந்தால், அவளைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சிறுகுழந்தை சோர்வாகக் காணப்பட்டால், அவளுக்கு அமைதியான ஒரு இடத்தை அளியுங்கள்.
- உங்களது சிறுகுழந்தையைப் பார்த்து புன்னகை செய்யுங்கள், பேசுங்கள், பாடல்கள் பாடுங்கள், தாலாட்டுங்கள், மற்றும் மென்மையாகத் தூக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களின் சிறுகுழந்தையையின் கால், கைகளை மென்மையாக உருவி விடுங்கள்(massage).
- உங்கள் சிறுகுழந்தைக்கு உங்களின் முகம் பழக்கமாக வேண்டும் என்பதால், அவளை நேராகப் பாருங்கள்.
- முடிந்தபோதெல்லாம், வயிற்றின் மீது அணியும் (ஒரு தாய்க் கங்காருவைப் போல) பேபி கேரியரை(baby carrier) பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் சமைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, அல்லது சூடான உணவு அல்லது பானங்களைக் கையாளும் பொழுதோ சிறுகுழந்தையைத் தூக்காதீர்கள்.
- கனடிய குழந்தைநல சமூகம்(Canadian Paediatric Society) (www.caringforkids.cps.ca) பரிந்துரைத்திருப்பதைப் போல, உங்களது கட்டிலின் அருகில் உங்களின் சிறுகுழந்தைக்கு ஒரு தொட்டில்(crib) அமைத்துக் கொடுங்கள்.
- உங்களுக்கு மிகவும் பரிச்சயமான மொழியில் குழந்தையுடன் பேசுங்கள், உங்களின் மொழியும் உங்களது துணைவரின் மொழியும் வெவ்வேறாக இருந்தாலும்கூட.

செயல்பாடுகள்

உங்களது குழந்தையின் பார்வையை திசைமாற்றுங்கள். உங்களது குழந்தை விழித்திருக்கும் போது, உங்களது முகத்தை அவனது முகத்திலிருந்து 30 செமீ (12 இன்ச்) தள்ளி வையுங்கள். உங்களது முகத்தை வலப்புறமும், பின்னர் இடப்புறமும் மெதுவாகத் திருப்புங்கள். அவனது பதில்வினையை கவனியுங்கள்.

விளக்கம் – சிறுகுழந்தை உங்களது முகத்தை அடையாளம் காண்பதுடன், உங்களது முகத்தை பார்த்துக் கொண்டே இருக்க விரும்புகிறான்.

உங்களது குரலை மாற்றி, பல்வேறு குரல்களில் பேசுங்கள். உங்களது சிறுகுழந்தைக்கு அருகில் செல்லுங்கள். பல்வேறு ஏற்ற-இறக்கங்களில் பல வாக்கியங்களைக் கூறுங்கள்: வழக்கமான குரல், உயர்த்திய குரல், மெல்லிய குரல், கிசுகிசுப்பு, மூக்கால் பேசுவது போன்ற குரல் போன்றவை. சிறுகுழந்தையும் இதே ஒலிகளை திரும்பச் செய்ய முயல்கிறானா என கவனியுங்கள்.

விளக்கம் – உங்கள் குரலைக் கேட்பதில் சிறுகுழந்தை ஆர்வம் காட்டுகிறான் என்பதுடன், மொழியுடன் தொடர்புடைய ஒலிகளையும் அவன் கற்றுக் கொள்கிறான்.

உங்கள் சிறுகுழந்தைக்காகப் பேசுங்கள். உங்களது சிறுகுழந்தைக்காக நீங்கள் ஏதாவது செய்யும்போதெல்லாம், (டயபர் மாற்றும் போது, தாய்ப்பாலூட்டும் போது, போன்றவை), நீங்களே சிறுகுழந்தையாக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு அவனுக்காகப் பேசுங்கள்: "எனக்குக் கொஞ்சம் குளிர்கிறது," "எனக்கு அம்மாவின் ஸ்வெட்டரைப் பிடித்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும் போல் இருக்கிறது," போன்றவை.

விளக்கம் – உங்களது சிறுகுழந்தையின் சமிஞ்சைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும், அவனது பதில்வினைகளில் கவனம் செலுத்தவும் நீங்கள் அறிந்து கொள்கிறீர்கள்.

4-6 மாதங்கள்

உங்கள் சிறுகுழந்தை என்ன செய்வான்

- அவன் அடிக்கடி புன்னகை செய்வான், சிரிப்பான்.
- அவனைப் பெயர் சொல்லி அழைத்தால் பதில்வினை செய்வான்.
- உற்சாகமாக இருக்கும் போது அவன் கைகளையும் கால்களையும் அசைப்பான்.
- தான் களைப்பாக இருப்பதை அவன் பல்வேறு வழிகளில் உணர்த்த முயற்சிப்பான்: முகத்தைச் சுருக்குதல், வேறு திசையில் பார்த்தல், முகத்தை இறுக்கமாக்கிக் கொள்ளுதல், உதைத்தல், முதுகை வளைத்தல், அழுதல் போன்றவை.
- தனக்கு விருப்பமானவர்களைப் பார்க்கவும், அவர்களுடன் இருக்கவும் அவனுக்குப் பிடிக்கும்.
- தனக்குப் பழக்கமான குரல்கள் ஒலிக்கும் திசையில் தலையைத் திருப்பிப் பார்ப்பான்.
- தன்னுடன் பேசுபவரின் முகத்தை கவனித்துப் பார்ப்பான்.
- கண்ணாடியில் தெரியும் தனது பிம்பத்தைப் பார்த்துச் சிரிப்பான்.
- பொருட்களை வைத்துக் கொண்டு தானாகவே சில நிமிடங்களுக்கு விளையாடிக் கொண்டிருப்பான்.
- வெறுமையாக உணரும் போதெல்லாம் அவன் அழுவான்.
- பொதுவாக, அழும் போது அவனைச் சமாதானப்படுத்தினால் அழுகையை நிறுத்திவிடுவான்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

- உங்களின் சிறுகுழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் அளியுங்கள்.
- உங்களது சிறுகுழந்தையின் பார்வைகளுக்கும் புன்னகைகளுக்கும் பதில்வினை செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் உங்கள் சிறுகுழந்தையுடன் விளையாடும் போதும், அவனுடன் பேசும் போதும், அவனை நேராகப் பாருங்கள்.
- உங்கள் சிறுகுழந்தையுடன் பேசுங்கள், அவனுக்குப் படித்துக் காட்டுங்கள்.
- உங்களது சிறுகுழந்தை அழும்போது அவனைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் உங்கள் சிறுகுழந்தையுடன் பேசும் போது அவன் 'கூ' என்று ஒலி எழுப்பினால், அவன் ஏதோ சொல்ல முயற்சிக்கிறான் என்று பொருள். அவனுக்குப் பதில் அளியுங்கள்.
- உங்களது சிறுகுழந்தை வேறு புறம் திரும்பிக் கொண்டால், நீங்கள் கூறுவதைத் தவிர வேறு எதையோ அவன் செய்ய விரும்புகிறான் என்றோ, அல்லது அவன் சோர்வாக இருக்கிறான் என்றோ பொருள். அவன் சொல்வதைக் கவனியுங்கள்: மெதுவாகச் சொல்லுங்கள் அல்லது நிறுத்திவிடுங்கள்.
- உங்களின் சிறுகுழந்தைக்குக் காயம் ஏற்பட்டாலோ, அவன் சுகவீனமாக இருந்தாலோ அல்லது பயமாக உணர்ந்தாலோ, அவனை உடனடியாகத் தூக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த சிறிய பாடல்களைப் பாடிக் காட்டுங்கள்.

செயல்பாடுகள்

உங்களது குழந்தையை உருவி, மசாஜ் செய்யுங்கள். அவனைத் தரையில் ஒரு சௌகரியமான பரப்பில் கிடத்துங்கள். அவன் முதுகுப்புறமாகவோ அல்லது குப்புறப் படுத்துக்கொண்டோ இருக்கலாம், அல்லது நீங்கள் அவனது முதுகைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டோ கூட இருக்கலாம். பாலூட்டும் வேளைகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில், சிறுகுழந்தை விழித்திருக்கையில் இதைச் செய்யுங்கள். அவனுக்குக் கூச்சம் ஏற்படாத வண்ணம், அல்லது எரிச்சல் உண்டாகாத வகையில் உறுதியாக உருவி விடுங்கள். தாவர எண்ணையைப் பயன்படுத்துங்கள். அவனது உடலின் பல்வேறு பாகங்களை மெதுவாக மாசஜ் செய்கையில், அவனது பதில்வினைகளைக் கவனியுங்கள்: அவனுக்கு என்ன பிடிக்கிறது? அவனுக்கு என்ன பிடிக்கவில்லை? நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் சிறுகுழந்தையிடம் மெதுவாகச் சொல்லுங்கள்.

விளக்கம் – உங்கள் குழந்தை உங்களுடனான உடல்ரீதியான பிணைப்பை பாதுகாப்பானதாக உணர்கிறான் என்பதுடன், அவனுக்கு என்ன பிடிக்கிறது என்பதையும் அதை அவன் எப்படி தெரியப்படுத்துகிறான் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்கிறீர்கள்.

உங்கள் சிறுகுழந்தையுடன் விமான விளையாட்டு விளையாடுங்கள். அவனைப் பார்த்து புன்னகைத்துக் கொண்டே, அவனது இடுப்பில் கைவைத்து அவனை மெதுவாகத் தூக்குங்கள். பல்வேறு அசைவுகள் செய்து அவற்றை உங்களின் சிறுகுழந்தைக்கு விளக்குங்கள்: மேலே செல்வது, கீழே செல்வது, பறப்பது. அவன் தொடர விரும்புகிறானா அல்லது இல்லையா என்பதைக் கூறும் அவனது சைகைகளை (அழுவது, பெற்றவரைப் பிடித்துத் தள்ளுவது, நெளிவது போன்றவை) கவனமாகப் பாருங்கள், அதன்படி செயல்படுங்கள்.

விளக்கம் – உங்களது சிறிகுழந்தையின் சமிஞ்சைகளையும் அவற்றுக்கு நீங்கள் எப்படி பதில்வினை செய்ய வேண்டும் என்பதையும் பழகிக் கொள்வதுடன், அவனது தசைகளின் வளர்ச்சிக்கும் இது உதவுகிறது.

உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து வடிவங்களையும் தன்மைகளையும் ஆராயுங்கள். பல்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் தன்மைகளிலான (மென்மையானது, கடினமானது, சொரசொரப்பானது போன்றவை) பாதுகாப்பான பொருட்களை உங்கள் குழந்தை விளையாடுவதற்காகச் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். அவைகளை அவனிடம் ஒவ்வொன்றாக் கொடுத்து, அந்தப் பொருட்கள் என்ன என்பதை அவனுக்கு விளக்கி, அவனது பதில்வினைகளைக் கவனியுங்கள். அப்பொருட்களை தனது கைகள், வாய், பாதங்கள், கன்னங்கள் போன்றவற்றால் தொட அவனை அனுமதியுங்கள். அவன் ஒவ்வொரு பொருளையும் கவனமாக ஆராய அவகாசம் அளிப்பதுடன், சிறுகுழந்தை சோர்வாக இருப்பது போலத் தோன்றினால் இச்செயலை நிறுத்திவிடுங்கள்.

விளக்கம் – உங்கள் சிறுகுழந்தைக்கு என்ன பிடிக்கும் அல்லது பிடிக்காது என்பதற்கான சமிஞ்சைகளை நீங்கள் தெரிந்து கொள்கிறீர்கள். புதிய பொருட்களைத் தெரிந்து கொள்வதில் அவனும் மகிழ்ச்சி அடைகிறான்.

7-9 மாதங்கள்

உங்கள் சிறுகுழந்தை என்ன செய்வாள்

- மற்ற சிறுகுழந்தைகளைப் பார்த்து அவள் மகிழ்ச்சி அடைகிறாள். 'கூ' என்று ஒலி எழுப்பியும், புன்னகை செய்தும், அவள் மற்ற சிறுகுழந்தைகளின் கவனத்தை ஈர்க்க முயற்சிக்கிறாள்.
- அவள் பல்வேறு விதமான ஒலிகளை எழுப்புகிறாள்: "பா, டா, தா, மா".
- உங்களின் சிறுகுழந்தை நகரத் தொடங்குகிறாள் என்பதுடன், தன்னைச் சுற்றியுள்ளவற்றை அவள் ஆராய்கிறாள்.
- தன்னைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லி கைகளை உயர்த்துகிறாள்.
- புதியவர்களைக் காட்டிலும் உங்களுடன் இருப்பதையே சிறுகுழந்தை விரும்புகிறாள் என்பதுடன், நீங்கள் அவளை விட்டு விலகும் போது அவள் பதில்வினை செய்யக்கூடும்.
- ஒரு வழக்கமான அட்டவணைப்படி செயல்படுவதை அவள் விரும்புகிறாள்.
- தனது தேவைகளை வெளிப்படுத்த அவள் ஒலிகளை எழுப்புகிறாள்.
- தனக்குப் பிடித்தமானவைகளுக்கான சில சொற்களை உங்கள் சிறுகுழந்தையால் அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும்: அம்மா(மம்மி), அப்பா(டாடி), டெட்டி(Teddy) போன்றவை.
- ஒரு கம்பளத்தையோ அல்லது அவளுக்கு விருப்பமான விளையாட்டுப் பொருளையோ கையில் பிடித்துக் கொள்ளக் கொடுத்து உங்கள் சிறுகுழந்தையைச் சமாதானப்படுத்தி விடலாம்.
- தனக்குப் பரிச்சயமான ஒரு குரலைக் கேட்டாலோ, அல்லது பரிச்சயமான நபரைப் பார்த்தாலோ அவள் சமாதானம் அடையக்கூடும்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

- உங்கள் சிறுகுழந்தையின் சமிஞ்சைகளைப் புரிந்துகொள்ள அவளைக் கவனியுங்கள். விளையாட அவள் தயாராகவும், விருப்பமாகவும் இருக்கும் போது அவளுடன் விளையாடுங்கள். அவளின் செய்கைகளுக்கேற்ப செயல்படுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை பேசாமல் செய்யும் செயல்களைக் கவனியுங்கள் (தனது கைகளை உயர்த்துதல், புன்னகை செய்தல், உதைத்தல், தனது கைகளையும் கால்களையும் இறுக்கிக் கொள்ளுதல் போன்றவை).
- உங்கள் சிறுகுழந்தை தனது கைகளை உயர்த்தும் போதெல்லாம் அவளைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அவளுக்காகப் பாட்டுப் பாடி, புத்தகங்கள் படித்துக் காட்டி, அவளுடன் மென்மையாகப் பேசுங்கள்.
- உங்களது குடும்ப வாழ்க்கையை சீர்படுத்திக் கொண்டு, உங்கள் குழந்தைக்கு அட்டவணைப்படியான ஒரு வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்: உணவு, விளையாட்டு, குளியல், தூக்கம் போன்றவை.
- உங்கள் குழந்தையை விட்டு விலகிச் செல்ல வேண்டுமென்றால், அவளை விட்டுச் செல்லும் போதும், திரும்பி வந்த பின்னரும் அவளை அணைத்துக் கொள்ளுங்கள். அமைதியாக இருந்து, தனது உணர்வுகளை அவள் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவும், நீங்கள் திரும்ப வருவீர்கள் என்பதைப் புரிய வைக்கவும் அவளுக்கு உதவுங்கள்.
- தன்னால் முடிந்தபோதெல்லாம் உங்கள் குழந்தை தன்னைத்தானே சமாதானப்படுத்திக் கொள்ள அனுமதியுங்கள் (கட்டைவிரலை சூப்புதல், அவளுக்கு விருப்பமான கம்பளத்தை பிடித்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை)
- உங்கள் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் அளியுங்கள்.

செயல்பாடுகள்

உங்கள் குழந்தையின் செயல்களை நீங்கள் அப்படியே திரும்பச் செய்து காட்டுவது போன்ற எளிய விளையாட்டுக்களை விளையாடுங்கள். உதாரணமாக, அவன் கைகளைத் தட்டினால் அல்லது தனது வாயினாலோ அல்லது விளையாட்டுப் பொருளினாலோ ஒலி எழுப்பினால், நீங்களும் அப்படியே செய்யுங்கள். இந்த விளையாட்டை அவனே தொடங்க அனுமதியுங்கள், ஆனால் இதை நீங்களும் சில சமயங்களில் தொடங்கி வைக்கலாம்.

விளக்கம் – தனது செயல்களின் மூலம் தனது சூழலைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதை அவன் தெரிந்து கொள்கிறான். உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்று அவன் செய்யும் முயற்சிகளுக்கு நீங்கள் பதில்வினை செய்வது அவனுக்குத் தெரிகிறது. தொடர்பு கொள்வது பற்றி அவன் தெரிந்து கொள்கிறான்.

உங்கள் குழந்தையுடன் கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு விளையாடுங்கள். அவன் முன்னால் நின்று கொண்டு, உங்களின் முகத்தைக் கைகளால் மறைத்துக் கொண்டு, பிறகு வெளிப்படுத்தலாம். ஒரு துணி கொண்டும் உங்கள் முகத்தை மறைத்துக் கொள்ளலாம். அருகில் எங்காவது ஒளிந்து கொண்டு பிறகு முன்னே தோன்றலாம். இதை அவனுக்கு விருப்பமான விளையாட்டுப் பொருட்களை வைத்தும் நீங்கள் செய்யலாம்.

விளக்கம் – தன்னால் பார்க்க முடியாவிட்டாலும் கூட, பொருட்களும் மனிதர்களும் இன்னமும் இருக்கும் இடத்திலேயே இருக்கிறார்கள் என்பதை உங்கள் குழந்தை புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறான். உங்களது முகத்தையும், தனக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டுப் பொருட்களையும் பார்ப்பதனால் உண்டாகக்கூடிய மகிழ்ச்சியை அவன் உணர்கிறான். நீங்கள் எப்பொழுதும் திரும்ப வருவீர்கள் என்பதைக் குழந்தை தெரிந்து கொள்கிறான்.

உங்கள் குழந்தையின் முன்பு ஒரு கண்ணாடியை வையுங்கள். அவன் முதலில் தன்னை அதில் பார்த்துக் கொண்டு, என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யட்டும். கண்ணாடியில் தெரியும் அவன் பிம்பத்தை(குழந்தையை) சுட்டிக்காட்டி, அவன் பெயரைச் சொல்லி அடையாளம் காட்டலாம். பிறகு, கண்ணாடியில் அவனது உடலின் பாகங்களைச் சுட்டிக்காட்டி அதைப் பற்றிப் பேசலாம், உதாரணமாக அவனது கைகள், மூக்கு, கண்கள் போன்றவை.

விளக்கம் – உங்களது குழந்தை தனது உடலைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறான். கண்ணாடியில் தெரியும் தனது உடலின் பாகங்கள் தனக்குரியவை என்பதை அவன் தெரிந்து கொள்கிறான்.

10-12 மாதங்கள்

உங்கள் சிறுகுழந்தை என்ன செய்வான்

- அவன் மற்றவர்கள் செய்வது போலச் செய்து பார்க்கிறான்.
- புதிய விளையாட்டுப் பொருட்களை அவன் ஆர்வத்துடன் பார்க்கிறான், தனக்கு வேண்டியதை அவன் சுட்டிக் காட்டுகிறான்.
- அவனால் பல்வேறு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியும்: உவகை, பரபரப்பு, சோகம் போன்றவை.
- மற்றவர்களைப் பாதிக்கும் செயலை அவனால் தொடங்கி வைக்க முடியும், உதாரணமாக மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைப்பது.
- அவனுக்குப் பிடித்தமானவர்களிடமிருந்து அவனைப் பிரித்து வைக்கும் போது, அவன் துயரமாக இருப்பதைப் பார்க்கலாம்.
- ஏதேனும் ஒரு சூழல் குறித்து அவனுக்குத் தெளிவில்லாத போது, அவன் தனது பெற்றோருடன் பார்வை அல்லது உடல்ரீதியான தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ள விழைகிறான்.
- யாரேனும் அவனது விளையாட்டுப் பொருட்களை எடுத்தால் அவன் உடனடியாக பதில்வினை செய்கிறான்.
- முத்தங்கள், அணைப்புகள் மற்றும் புன்னகை மூலம் அவன் தனது அன்பை வெளிப்படுத்துகிறான்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

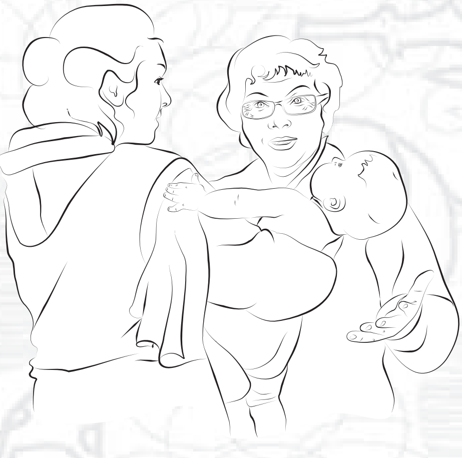
- அவனுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை அளிக்கலாம்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் விளையாடலாம், அவனுடன் புத்தகங்களைப் படிக்கலாம், பாடல்களைப் பாடலாம்.
- உங்களின் குழந்தை அழும்போது, புன்னகை செய்யும் போது, உளறும் போது, கைவிரலை நீட்டிச் சுட்டிக்காட்டும் போது அல்லது முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ளும் போது அவன் என்ன சொல்கிறான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை தனது உணர்வுகளை வார்த்தைகளின் மூலம் அடையாளம் காண உதவுங்கள்: உதாரணமாக, மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம் போன்றவை.
- கிச்சு கிச்சு மூட்டி, சிரித்து, விளையாட்டுக்கள் விளையாடி, வழக்கமான செயல்களை மகிழ்வூட்டுவதாக ஆக்குங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை நகர, நிற்க மற்றும் மரச்சாமான்களைப் பிடித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யும் போது ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் ஒன்றாக என்ன செய்யப்போகிறீர்கள் என்பதை குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்: மாலை உணவு சாப்பிடுவது, வெளியில் காலாற நடப்பது, குளிப்பது, போன்றவை. தனது வழக்கமான நடவடிக்கைகள் குறித்து பாதுகாப்பாக உணர இது அவனுக்கு உதவும்.
- தடை செய்யப்பட்டவற்றிலிருந்து அவனது கவனத்தை திசை திருப்பியும், அவனைச் சுற்றியுள்ள இடத்திலிருந்து ஆபத்தான பொருட்களை அகற்றியும், நீங்கள் விரும்பும் நடத்தையை குழந்தைக்குக் காண்பித்தும், தேவைப்படும் போது உங்கள் குழந்தைக்குத் தெளிவான வரையறைகள் இடுங்கள் (நேர்மறையான முறையில் சீர்படுத்துதல் என்கிற பிரிவைப் பார்க்கவும்).
- உங்கள் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் அளியுங்கள்.

செயல்பாடுகள்

உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து விலங்குகள் பற்றிய புத்தகத்தைப் படியுங்கள். இந்த வயதில் சொற்களைப் பேச உங்கள் குழந்தைக்குச் சிரமமாக இருக்கலாம், ஆனால் அவனால் ஒலிகளை அப்படியே திரும்பவும் செய்து காட்ட முடியும். விலங்குகளின் படங்களைப் பார்த்து, விலங்குகளின் ஒலிகளைப் போலச் செய்து காட்டுங்கள். அதைத் திரும்பவும் செய்துகாட்ட உங்கள் குழந்தை எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியையும் ஊக்கப்படுத்தவும். ஸ்டப்டு(stuffed) அல்லது பிளாஸ்டிக் விலங்கு பொம்மைகளை வைத்தும் இந்த நடவடிக்கையை நீங்கள் செய்யலாம்.

விளக்கம் – ஒலி எழுப்புதல் மூலம் உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் பேச முயல்கிறான், பிற்காலத்தில் இது மொழியாக மாறிவிடும்.

உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து விலகி இருந்து முயற்சித்து பாருங்கள். நீங்கள் சென்றுவிட்டு பிறகு திரும்ப வருவதாக உங்கள் குழந்தையிடம் கூறுங்கள். அந்த சமயத்தில் யார் அவனை பார்த்துக் கொள்ளப் போகிறார்கள் என்பதை விளக்கிக் கூறுங்கள். நீங்கள் விலகிச் செல்லும்போது அவனுக்கு விருப்பமான பொருள் ஒன்றை விட்டுச் செல்லுங்கள். நீங்கள் விலகிச் செல்லும் முன் அவனை அணைத்து முத்தமிட்டுவிட்டுச் செல்லுங்கள். ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையை விட்டு விலகிச் சென்று திரும்ப வாருங்கள். இந்த நடவடிக்கையை திரும்பத் திரும்ப செய்யுங்கள், கால அவகாசத்தை மெதுவாக உயர்த்துங்கள், ஆனால் விலகிச் செல்லும் போது செய்யும் செயல்களை அதே போன்று மாற்றாமல் செய்யுங்கள்.



விளக்கம் – நீங்கள் விட்டு விலகிச் செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும் திரும்ப வந்துவிடுவீர்கள் என்பதைக் குழந்தை தெரிந்து கொள்கிறான். குழந்தையின் பெற்றோர் அவனை விட்டுச் சென்றிருக்கும் சமயத்தில், அவனைப் பார்த்துக் கொள்பவர் அவனை அரவணைத்துக் கொள்வார். தேவைப்படும் போது தன்னைத் தானே அரவணைத்துக் கொள்ளவும் அவன் தெரிந்து கொள்கிறான்.

வேறொரு குழந்தையைக் காணச் செல்லுதல். குழந்தைகளை ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும்படி உட்கார வைத்துவிட்டு, அவர்களுக்குள் ஏற்படும் எந்த விதமான தொடர்பையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்: புன்னகைகள், ஒலிகள், கூச்சல். பிற சேர்க்கைகளுக்கு குழந்தை செய்யும் பதில்வினையை கவனியுங்கள்: இசை, விளையாட்டுப் பொருட்கள், மக்கள் போன்றவை.

விளக்கம் – உங்கள் குழந்தை மற்றவர்களுடன் பழகத் தெரிந்து கொள்கிறான் என்பதுடன், தனது சமூகத் தேவைகளுக்கு உங்களை மட்டுமே சார்ந்திருக்க வேண்டாம் என்பதையும் அவன் தெரிந்து கொள்கிறான்.

13-18 மாதங்கள்

உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை என்ன செய்வாள்

- உங்களது நடைபழகும் குழந்தை தன்னைச் சுற்றியுள்ளவற்றை ஆராய்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறாள்.
- அவள் “ஹாய்” மற்றும் “நோ” போன்ற சில சொற்களைச் சொல்லத் தொடங்குகிறாள்.
- அவளுக்கு புதிய நபர்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் ஏற்படுகிறது.
- அவளுக்குத் தன்னம்பிக்கை வளர்கிறது.
- உங்களது நடைபழகும் குழந்தை தானாகவே விளையாடிக் கொள்கிறாள்.
- அவளது வழக்கமான செயல்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படுவது அவளுக்குப் பிடிப்பதில்லை.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

- உங்களது நடைபழகும் குழந்தை பாதுகாப்பாக ஆராய அனுமதியுங்கள்.
- அவளுக்கு அரவணைப்பு தேவைப்படும் போது அவளுடன் இருந்து, உங்களது அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை கண்டுபிடிக்கும் விளையாட்டை விளையாடும் போது அவள் என்ன கண்டுபிடிக்கிறாள் என்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.
- உங்கள் நடைபழகும் குழந்தையுடன் பேசுங்கள், அவள் சொல்வதைக் கேளுங்கள், அதற்கு பதில் சொல்லுங்கள்.
- ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு தானாகவே விளையாடிக்கொள்ளும்படி உங்களது நடைபழகும் குழந்தையை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- பல்வேறு உணர்வுகளை மக்கள் வெளிப்படுத்துவது போன்ற புகைப்படங்களைக் காண்பித்து, அவ்வுணர்வுகளை விளக்கக்கூடிய வார்த்தைகளை பயன்படுத்திப் பேசுங்கள்.
- நீங்கள் அவளை விட்டு விலகிச் செல்லும்போது அதற்கான ஒரு வழக்கமான முறையை பின்பற்றுங்கள்.
- தினசரி வழக்கத்தில் மாற்றம் ஏதும் இருந்தால், அது உங்கள் நடைபழகும் குழந்தைக்கு ஒரு திடீரென்ற ஆச்சரியமான விஷயமாக இல்லாமல் இருக்கும்படி, அதைப் பற்றி அவளிடம் முன்கூட்டியே சொல்லிவிடுங்கள்.

செயல்பாடுகள்

கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு விளையாடுங்கள். விளையாட்டைப் பற்றி உங்கள் நடைபழகும் குழந்தைக்கு விளக்கிவிட்டு, ஆரம்பகட்டத்தில் அவனுக்கு அருகாமையில் உள்ள இடத்தில், சோபா அல்லது கட்டிலுக்கு அடியில், ஒளிந்துகொள்ளுங்கள். அவன் உங்களைக் கண்டுபிடிக்கும் போது உங்களுக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தி, அவனைக் கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

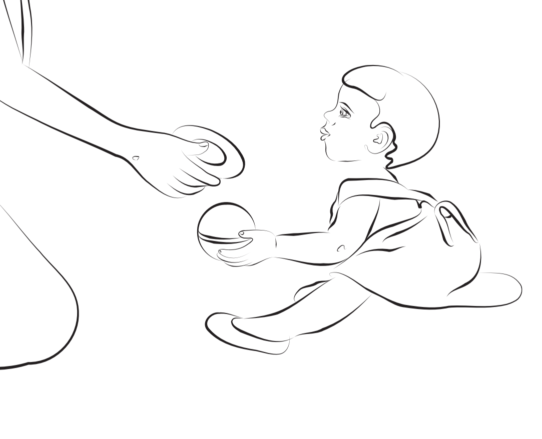
விளக்கம் – பாதுகாப்பான முறையில் ஆராயும் வழக்கத்தை இது ஏற்படுத்தும். நீங்கள் உங்கள் நடைபழகும் குழந்தையை விட்டு விலகிச் செல்வது அவனுக்குப் பழகி விடுகிறது என்பதுடன், உங்கள் மீண்டும் காண்பதில் அவன் மகிழ்ச்சி அடைகிறான்.

ஏதாவது ஒரு புது இடத்தில் உங்கள் குழந்தை ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடட்டும். அவனுக்கு சமையல் அறை அலுமாரியைக் காட்டுங்கள், அல்லது ஒரு துணி அலுமாரி அல்லது இளம் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பான புதிய பொருட்கள் நிறைந்த ஒரு பெரிய பெட்டியைக் காட்டுங்கள்.

விளக்கம் – அவனுக்குத் தேவைப்படும் போது நீங்கள் அருகில் இருக்கிறீர்கள் என்பது அவனுக்குத் தெரிந்தால், உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை புதிய பொருட்களை சாவகாசமாக ஆராய்ச்சி செய்வான்.

ஒரு விளையாட்டுப் பொருளைப் பகிர்ந்து கொள்வது எப்படி என்று அவனுக்குக் காட்டுங்கள். உங்கள் குழந்தை ஒரு விளையாட்டுப் பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளட்டும், நீங்களும் உங்களுக்கென ஒன்றை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவனுக்கு அருகில் உட்கார்ந்து விளையாடுங்கள். சில நிமிடங்கள் கழித்து, விளையாட்டுப் பொருட்களை மாற்றிக் கொள்ளலாமா என்று கேளுங்கள். குழந்தை மறுத்தால், பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்யலாமா என்று கேளுங்கள்: சில நிமிடங்கள் கழித்து விளையாட்டுப் பொருட்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம், வேறொரு விளையாட்டுப் பொருளைச் சுட்டிக் காட்டலாம், அல்லது இந்த விளையாட்டுப் பொருளை வைத்து இருவரும் சேர்ந்து விளையாடலாம்.

விளக்கம் – பிற குழந்தைகளிடமிருந்து தனக்கு வேண்டியதைப் பெற்றுக் கொள்ள, முரட்டுத்தனமான முறையில் அல்லாமல், வேறு வழிகளில் பெற்றுக் கொள்ள உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை கற்றுக் கொள்கிறான்.



19-24 மாதங்கள்

உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை என்ன செய்வான்

- உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை தொடர்ந்து ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவதுடன், தனது சுற்றுப்புறத்தைப் பற்றியும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள மக்களைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்கிறான்.
- பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது பல்வேறு உணர்ச்சிகளை அவன் வெளிப்படுத்துகிறான்: முரட்டுத்தனம், பிடிவாதம், கடித்தல், அணைத்தல், சிரிப்பு போன்றவை.
- உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை “இல்லை” என்று சொல்வதன் மூலம் தனது விருப்பத்தை நிலைநாட்டிக் கொள்கிறான்.
- அவன் பிற குழந்தைகளுக்கு அருகில் அமர்ந்து விளையாடுகிறான்.
- சில சமயம் அவன் புதிய நபர்களுடன் பழகுவதில் தயக்கம் கொள்கிறான்.
- பெரியவர்களைப் போல, அதே முறையில் நடந்து கொள்ள தொடங்குகிறான்.
- உங்களைப் புரிந்து கொண்டு, தனது தேவைகளை வெளிப்படுத்தும் வகையில் அவன் பல புதிய சொற்களைக் கற்றுக் கொண்டு அவற்றை பயன்படுத்துகிறான்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம

- உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை எல்லாவற்றையும் தானாகவே செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பது போலத் தோன்றினாலும், அவனைத்து அரவணைத்துக் கொள்ள நீங்கள் தேவை.
- அவன் கண்டுபிடிப்பவைகளை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொண்டு, தொடர்ந்து அவனுக்குப் படித்துக் காட்டுங்கள், அவனுக்காக பாடல்கள் பாடுங்கள், அவனுடன் பேசுங்கள்.
- அவனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் மாற்றுமுறைகள் பற்றிச் சொல்லுங்கள்: “உனக்கு யார் மீதாவது கோபம் ஏற்பட்டால், அதைப் பற்றி என்னிடம் வந்து சொல்.”
- தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற அவனது ஆர்வத்தை ஊக்கப்படுத்தும் அதே நேரத்தில், அவனது ஆராய்ச்சிகளுக்கான பாதுகாப்பான வரையறைகளை அமைத்துக் கொடுங்கள். அவனது நடத்தை நியாயமானதாக இருக்கும் போதெல்லாம், ஒரே மாதிரியான விதியை பின்பற்றுங்கள்.
- குழந்தை அடையாளம் காண உதவக்கூடிய வகையில், உணர்வுகளை பிரதிபலிக்கும் எளிய படங்களை பயன்படுத்துங்கள்.

செயல்பாடுகள்

மற்றவர்கள் எவ்விதம் உணர்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல். பல்வேறு உணர்வுகளை: கோபம், மகிழ்ச்சி, சோகம், போன்றவை - வெளிப்படுத்தும் கதாபாத்திரங்கள் உள்ள ஒரு புத்தகத்தைத் தேடிப் பிடியுங்கள். இந்தப் புத்தகத்தை உங்கள் நடைபழகும் குழந்தையுடன் சேர்ந்து படியுங்கள், கதாபாத்திரங்கள் ஏன் அவ்விதம் உணர்கிறார்கள் என்பதை கவனமாக விளக்குங்கள். அவனும் அதைப்போலவே உணர்வானா என்று கேளுங்கள்.

விளக்கம் – மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி, சோகம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியது எது என்பதை உங்களது நடைபழகும் குழந்தை புரிந்துகொள்ள ஆரம்பிக்கிறான்.

தாய் தந்தையரைப் போல பாவனை செய்துகாட்டுதல். நீங்கள் வீட்டுவேலைகளைச் செய்யும் போது, குழந்தைகளுக்கென்றே வடிவமைக்கப்பட்ட அதே போன்ற பொருட்களை பயன்படுத்தி உங்களைப் போன்றே செய்யும்படி ஊக்கப்படுத்துங்கள்: பனியை அகற்றுவது, தரையைப் பெருக்குவது, பொருட்களைத் தூக்குவது போன்றவை.

விளக்கம் – நீங்கள் செய்வதைப் போன்றே அவனையும் செய்ய அனுமதிப்பதன் மூலம் அவன் மீது நீங்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துவதால், அவனது சுய-மதிப்பு உயர்கிறது.

அவனுக்குத் தெரிந்த நபர்களை அடையாளம் காணுதல். உங்களது நடைபழகும் குழந்தையிடம் அவனுக்கு நன்கு அறிமுகமான நபர்களின் (அவன் பெற்றோர், நண்பர்கள், அயலவர்கள்) புகைப்படங்களைக் காட்டுங்கள். அதில் உள்ள நபர்களை அடையாளம் காணும்படியும், அவர்களைப் பற்றி உங்களுடன் பேசும்படியும் அவனை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

விளக்கம் – அவனுக்கு அறிமுகமான நபர்களை அடையாளம் காணவும், அவர்களின் பெயர்களைச் சொல்லவும் அவன் தெரிந்து கொள்வதுடன், அவர்களுடனான உறவுமுறையைப் பற்றியும் அவன் அறிந்து கொள்கிறான்.

25-30 மாதங்கள்

உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை என்ன செய்வாள்

- உங்களது நடைபழகும் குழந்தை பல வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்திப் பேசுகிறாள்.
- அவள் புன்னகை செய்கிறாள், சிரிக்கிறாள்.
- புதிய சூழல்களில், சில சமயம், அவள் வெட்கப்படுகிறாள்.
- அவள் கற்பனை விளையாட்டுக்களையும், சில எளிய விளையாட்டுக்களையும் விளையாடுகிறாள்.
- அவளுக்கு மற்றவர்களுடன் விளையாடப் பிடிக்கிறது என்றாலும், விளையாட்டுப் பொருட்களை பகிர்ந்து கொள்வது இன்னமும் சிரமமாகத்தான் இருக்கிறது.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

- அவளாகக் கற்பனை செய்து விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்களையும், அவள் விரும்பும் பிற விளையாட்டுக்களையும் விளையாடும்படி அவளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- எல்லோரும் அவரவர் முறைக்காக காத்திருக்கக்கூடிய வகையிலான ஒரு விளையாட்டை விளையாடுங்கள்; அவள் தனது முறைக்காக காத்திருப்பதற்கு இது உதவும்.
- உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை எடுக்கும் முயற்சிகளை ஊக்கப்படுத்துவதுடன், அவள் பெறும் வெற்றிகளையும் பாராட்டுங்கள்.
- என்ன நடக்கிறது என்பதையும், என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதையும் உங்கள் நடைபழகும் குழந்தைக்கு விளக்கிக் கூறி, அவள் பாதுகாப்பாக உணர உதவுங்கள்.
- ஒரு விளையாட்டுப் பொருளை பகிர்ந்து கொண்டு விளையாடுவதற்கான வழிகளை அவளுக்குக் காண்பியுங்கள்.

செயல்பாடுகள்

கண்ணாடி விளையாட்டு விளையாடுங்கள். ஒருவரை ஒருவர் பார்த்திருக்கும்படி உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் அசைவுகளையும், முகபாவங்களையும் உங்கள் குழந்தை அப்படியே செய்து காட்ட வேண்டும். இதை இருவரும் மாற்றிமாற்றி செய்யுங்கள், பிறகு உங்கள் குழந்தை முகபாவங்களை செய்ய ஆரம்பிப்பான்.

விளக்கம் – மற்றவர்களின் செய்கைகள், முகபாவங்கள், மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள அவன் கற்றுக் கொள்கிறான். தொடர்பு கொள்ளும் போது மாறிமாறிச் செய்வது, தொடர்பு கொள்ளுதல் ஒரு பரிமாற்றம் என்பதை அவனுக்கு உணர்த்துகிறது.

உண்மை போல நம்பவைக்கும் விளையாட்டு. உண்மையில் ஏற்படுவதைப் போன்ற சூழல்களை அமைத்து விளையாடும்படி, அதாவது தேநீர் அருந்துவது, தொலைபேசியில் பேசுவது, ஒரு பொம்மையை பார்த்துக் கொள்வது, சமைப்பது, ஒரு காரைப் பழுதுபார்ப்பது அல்லது மரவேலை செய்வது போன்றவை, அவனை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

விளக்கம் – அவன் தனது கற்பனைத் திறனை வளர்த்துக் கொள்வதுடன், ஒரு வேலையைத் தானாகவே செய்யும் வழிமுறையையும் தெரிந்து கொள்கிறான். உங்களின் உதவியுடன், தான் செய்யும் செயலையும், அதிலிருந்து அவன் பெறக்கூடிய இன்பத்தையும் வார்த்தைகளில் விவரிக்கவும் அவன் தெரிந்து கொள்கிறான்.

இசைக்கேற்ப நடனம் ஆடுவது. பல்வேறு உணர்வுகளை – மகிழ்ச்சி, சோகம், ஆச்சரியம் போன்றவை - வெளிப்படுத்தும் இசையைத் தேடிப் பிடியுங்கள். அவை பாடப்படலாம், ஒரு சிடி பிளேயரில் இசைக்கப்படலாம், அல்லது ஒரு வாத்தியக்கருவி கொண்டு வாசிக்கப்படலாம். இசை வெளிப்படுத்தும் பல்வேறு உணர்வுகளை உங்கள் நடைபழகும் குழந்தைக்கு விளக்கிக்கூறி, இசைக்கேற்ப அவனுடன் நடனம் ஆடுங்கள். இசைக்கேற்ப எந்த விதமான நடனம் ஆட வேண்டும் என்பதை அவன் முடிவு செய்து கொள்ளட்டும்.

விளக்கம் – நாம் நடந்து கொள்ளும் விதத்திற்கும் நமது உணர்வுகளுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை பற்றி உங்களின் நடைபழகும் குழந்தை தெரிந்து கொள்கிறான்.

31-36 மாதங்கள்

உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை என்ன செய்வாள்

- உங்கள் நடைபழகும் குழந்தை தானாகவே விளையாடிக் கொள்கிறாள்.
- அறிமுகமான சூழல்களில் தனக்கு விருப்பமானவர்களிடமிருந்து பிரிந்து அவளால் தனியாகச் செயல்பட முடிகிறது.
- மற்றவர்களுடன் அவள் பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறாள்.
- தனது உணர்வுகளை அவள் மற்றவர்களிடம் வெளிப்படுத்துகிறாள்.
- அவளால் பல்வேறு உணர்வுகளை: மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம், பயம், கவலை போன்றவை - வெளிப்படுத்தவும், புரிந்துகொள்ளவும் முடிகிறது.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

- அவள் தானாகவே விளையாடிக் கொள்ளும்படி அவளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- அவளது கற்பனைவளத்தை பயன்படுத்தக்கூடிய வகையிலான விளையாட்டுக்களை விளையாடும்படி அவளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் அவளை விட்டுச் செல்லும் போது அதற்கான காரணத்தை விளக்கிச் சொல்வதுடன், அந்த நேரத்தில் அவளை யார் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்பதையும் சொல்லி, பிரிவைத் தாங்கிக் கொள்வதை சுலபமாக்குங்கள். குறிப்பான நேரங்களைச் சொல்லி அதன் அடிப்படையில் ("உன் பகல் தூக்கத்திற்குப் பிறகு," "வெளியே இருட்டத் தொடங்கும் போது"), நீங்கள் திரும்ப வரும் நேரத்தை அவளிடம் சொல்லுங்கள்.
- அவளது நாளை எப்படிக் கழித்தாள் என்பதை அவள் உங்களிடம் விவரிக்க உதவுங்கள்.
- உங்களது நடைபழகும் குழந்தை உணர்வுகள் மற்றும் கவலைகளைக் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள்.
- பொறுமையாக இருக்க அவளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் தொலைபேசியில் ஒருவருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, அவளை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிகிறீர்கள், ஆனால் உங்கள் கவனத்தைப் பெற அவள் சிறிது நேரம் காத்திருக்க வேண்டும் என்பதை அவளுக்கு உணர்த்த சமிஞ்சை (ஆள்காட்டி விரலைக் காட்டி, காத்திரு என்பது போல) செய்யுங்கள்.

செயல்பாடுகள்

உணர்ச்சிபூர்வமான சூழல்களை கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பல்வேறு சூழல்களையும் உணர்ச்சிகளையும் பிரதிபலிக்கும் வகையில் (வாக்குவாதங்கள், ஒரு நண்பன் தரும் ஆச்சரியம், பெற்றோரைப் பிரிதல், ஒரு விழாவுக்குச் செல்வது, சிறிய காயங்கள்), அடைக்கப்பட்ட விளையாட்டு பொம்மைகளைக் கொண்டு சில சூழல்களை உருவாக்குங்கள். அவனுக்கு அதில் பங்களித்து, அதில் சம்பந்தப்பட்டிருப்பவர்களின் உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தையைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

விளக்கம் – இவ்விளையாட்டின் மூலம் நடைபழகும் குழந்தை பல்வேறு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தவும், அவற்றை எப்படிச் சமாளிப்பது என்றும் கற்றுக் கொள்கிறான். இது பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க அவனுக்கு உதவும் திறன் ஆகும்.

அவனது அன்றைய தினத்தை பற்றிய கதை. உங்களது நடைபழகும் குழந்தைக்கு விருப்பமானவற்றைப் பற்றி பேசக்கூடிய வாய்பையோ, அல்லது அவன் அன்றைய தினம் என்ன செய்தான் என்பதைப் பற்றி பேசக்கூடிய வாய்பையோ அவனுக்கு அளியுங்கள். அவன் சொல்லும் கதைகளை நீங்கள் அக்கறையாக கவனிக்கிறீர்கள் என்பதை அவனுக்கு உணர்த்த கேள்விகள் கேளுங்கள்.

விளக்கம் – அவன் சொல்ல விரும்புவதை நீங்கள் ஆர்வத்துடன் கேட்கிறீர்கள் என்பதை அவன் உணர்கிறான், அதனால் அவன் உங்களுடன் மேலும் மேலும் பேச விரும்புகிறான்.

நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து ஒரு கதையை உருவாக்குங்கள். உங்கள் நடைபழகும் குழந்தைக்கு விருப்பமானவர்கள் மற்றும் அடைக்கப்பட்ட விலங்கு பொம்மைகளைக் (stuffed animals) கொண்டு ஒரு சிறிய கற்பனை கதையை உருவாக்குங்கள். “அன்று ஒரு நாள்....” என்று ஆரம்பியுங்கள், பிறகு அவன் ஒரு சிறிய கற்பனைக் கதையைச் சொல்ல அனுமதியுங்கள்.

விளக்கம் – கற்பனை சக்தியையும், தொடர்பு கொள்ளும் திறனையும் இது ஊக்கப்படுத்துகிறது.

உங்களின் நடைபழகும் குழந்தையை சரியான முறையில் நல்வழிப்படுத்துதல்

ஒரு குழுவில் வாழ்வதற்கும், பாதுகாப்பான முறையில் ஆராய்வதற்கும் தேவையான விதிகளை இளம் குழந்தைகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு பெற்றவராக, அவர்கள் வாழும் இடத்தை நீங்கள் கட்டுப்படுத்துவதுடன், சரியான நடத்தை எது என்பதையும் நீங்கள் காண்பிக்க வேண்டும்.

இளம் குழந்தைகளுக்கு கெட்ட எண்ணம் எதுவும் இல்லை, தங்களுக்கு இயற்கையாகத் தோன்றுவதை அவர்கள் செய்கிறார்கள்: வாய்க்குள் பொருட்களைப் போட்டுக் கொள்வது, தம்மைச் சுற்றியுள்ளவற்றை ஆராய்வது, மனக்குழப்பத்துடன் இருக்கும் போது அழுவது, போன்றவை.

பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க, இளம் குழந்தையின் சுற்றுப்புறத்தைக் கட்டுபடுத்துவதில் தொடங்குங்கள்:

- சுற்றுப்புறத்தை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். ஆபத்தான பொருட்களை எடுத்துவிடுதல், அவள் செல்லக்கூடாத இடங்களுக்கான கதவுகளை மூடிவிடுதல், தடுப்புகளைப் பயன்படுத்துதல், போன்றவை.
- தடைசெய்யப்பட்டவற்றிலிருந்து உங்கள் நடைபழகும் குழந்தையின் கவனத்தை திசைதிருப்புங்கள். உதாரணமாக, பொருத்தமற்ற எதை நோக்கியாவது அவள் சென்று கொண்டிருந்தால், அவளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான விளையாட்டுப் பொருளையோ அல்லது மாற்றான நடவடிக்கைகளையோ அளியுங்கள்.
- எப்பொழுதும் ஒரே நிலையில் இருங்கள்: குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வது பெற்றோர் இருவரில் யாராக இருந்தாலும், விதிகள் எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரி இருக்க வேண்டும். முடிந்தால், இது குறித்து முன்பே பேசி ஒப்பந்தம் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- ஒரு வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். என்ன நடக்கப்போகிறது என்று முன்பே தெரிந்தால், மாற்றாங்களை ஏற்றுக் கொள்வது குழந்தைக்கு எளிதாக இருக்கும்.
- கெட்ட நடத்தையை தடை செய்வதை விட, நல்ல நடத்தையை ஊக்கப்படுத்துங்கள்: "அதைச் செய்யாதே" என்று சொல்வதற்கு பதிலாக, "இங்கு வந்து துணிகளைத் துவைப்பதில் எனக்கு உதவி செய்," என்று சொல்லுங்கள்; "கத்தாதே" என்று சொல்வதற்கு பதிலாக, "மெதுவாகப் பேசு," என்று சொல்லுங்கள்.
- அவள் கையாளக்கூடிய வகையிலான பொருட்களைப் பயன்படுத்த அவளை அனுமதியுங்கள் (பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், மூடிகள், வாணலிகள், துடைக்கும் துணிகள் போன்றவை). இந்தப் பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆனால், தேவைப்படும் போது உங்கள் குழந்தை தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பது முக்கியம். அதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- அவனது உணர்வுகளை நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள். அவன் அழுது கொண்டிருந்தாலோ அல்லது பிடிவாதம் பிடித்துக் கொண்டிருந்தாலோ, அவன் ஏன் அப்படி நடந்து கொள்கிறான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்களது குழந்தையின் துயரத்தை நீங்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை அவனுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்: "தூக்க நேரம் வந்துவிட்டதால் நீ ஏமாற்றம் அடைகிறாய் என்பது எனக்குப் புரிகிறது." "அவன் உன் விளையாட்டுப் பொருளை எடுத்துக் கொண்டதால் நீ கோபமாக இருக்கிறாய் என்பது எனக்குத் தெரியும்."
- எது சரியான நடத்தை என்பதில் தெளிவாக இருங்கள். உதாரணமாக, அவன் ஏமாற்றம் அடைந்திருக்கும் போதோ அல்லது கோபமாக இருக்கும் போதோ பொருட்களைத் தூக்கி எறிவது சரியல்ல என்பதை அவனிடம் சொல்லுங்கள்.
- சரியான நடத்தை என்ன என்பதற்கு நீங்கள் ஒரு நல்ல முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும். சில நிமிடங்களுக்கு ஒரு கம்பளியைப் போர்த்திக் கொண்டு அவன் அமைதியாக இருக்க வேண்டுமா என்று கேட்பது, அவனது விளையாட்டுப் பொருளை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொடுப்பது, அவனது நியாயமான கோரிக்கைகளுக்கு அன்பான முறையில் பதில் சொல்லுவது போன்றவை.

உங்களது உணர்வுகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை! உங்கள் நடைபழகும் குழந்தையைச் சமாளிக்க முடியாமல் நீங்கள் சிரமப்படும் போது உதவுவதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள் இங்கு உள்ளன:

- அமைதியான, ஆனால் உறுதியான குரலில் பேச முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் நடத்தை உங்களிடம் ஏற்படுத்தும் உணர்வுகள் பற்றி அவனிடம் விளக்குங்கள்: "நீ கத்தும் போது, நீ என்னிடம் என்ன சொல்கிறாய் என்பதை புரிந்து கொள்ள எனக்கு சிரமமாக இருக்கிறது," அல்லது, "நீ கோபமாக இருக்கும் போது, ஏன் இப்படி இருக்கிறாய் என்பதை உன்னுடன் பேசித் தெரிந்து கொள்ள முடியவில்லை."
- உங்களில் ஒருவர் (அல்லது இருவருமே!) கோபமாக இருந்தால், அமைதியடையும் வரை காத்திருந்து விட்டு, பிறகு பேசத் தொடங்குங்கள்.
- நீங்கள் மிகவும் கோபமாக இருந்தால், குழந்தையை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்துவிட்டு, மேற்கொண்டு வேறு ஏதும் செய்யும் முன் நீங்கள் அமைதி பெறுங்கள். முடிந்தால், வேறு ஒரு அறைக்குச் செல்லுங்கள்.
- நீங்கள் செய்வதையே உங்கள் குழந்தையும் செய்ய முயற்சி செய்வான் என்பதை மறாவாதீர்கள்; நீங்கள் எளிதில் கோபம் அடைந்தால், அப்படியே செய்ய அவனும் கற்றுக் கொள்வான்.
- உங்களின் பதில்வினைகளும் நடத்தையும் எப்பொழுதும் மிகச்சரியானதாக இருக்காது, ஆனாலும் என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு உங்கள் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

குடிவரவும், குடும்பத்தாரின் பிரிவும்

கனடாவுக்குக் குடிபெயர்வதனால் சில சமயங்களில் குடும்பங்கள் சில காலத்திற்குப் பிரிந்திருக்க நேரலாம். பெற்றோரில் ஒருவரோ அல்லது இருவருமேயா, தமது குழந்தைகளை தாத்தா, பாட்டிமார் போன்ற பிற பராமரிப்பாளர்களிடம் விட்டுவிட்டு, ஒரு நீடித்த காலத்திற்கு தமது குழந்தைகளை விட்டுப் பிரிந்திருக்க நேரலாம். பிரிந்திருக்கும் இந்தக் காலகட்டம் குழந்தைகளுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தாருக்கும் சிரமத்தை அளிக்கலாம். அதைக் கையாளும் சில யோசனைகள் இங்கு உள்ளன:

- பெற்றோர்(கள்) முடிந்தவரையில் தமது குழந்தைகளுடன் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் (அதாவது: தொலைபேசி அழைப்புகள், மேற்பார்வையுடன்கூடிய இன்டர்நெட் தொடர்பு போன்றவை மூலமாக).
- உங்கள் சமூகத்தினரிடையே இதே நிலையில் வாழுந்து கொண்டிருக்கும் பிற பெற்றோர்களுடன் பேசவும். அவர்களின் அனுபவங்களிலிருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்வதுடன், நீங்கள் ஒருவருக்கு மற்றவர் ஆதரவாக செயல்படலாம்.
- உங்களின் குழந்தைகளுடன் நீங்கள் மீண்டும் ஒன்றுசேரும் போது, ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள போதுமான அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தச் சிறுபுத்தகத்தில் உள்ள தத்தெடுத்தல் பற்றிய பிரிவில் சில யோசனைகள் அளிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

தத்தெடுத்தல்

நீங்கள் தத்தெடுக்கும் குழந்தையை நீங்கள் விரைவிலேயே “விரும்ப”த் தொடங்குவீர்கள், குறிப்பாக அது ஒரு சிறுகுழந்தையாக இருந்தால். ஆனால் “பிணைப்பு” என்பது வேறு, இது ஒரு குழந்தை, தன்னைத் தத்தெடுத்த பெற்றோரிடம் வைக்கும் நம்பிக்கையாகும். அவளுக்கு வேண்டியபோதெல்லாம் அவளது பெற்றோர் அரவணைத்து உதவுவார்களா?

ஒரு சிறுகுழந்தையின் முதல் சில மாதங்கள் பிணைப்பை ஏற்படுத்துவதில் மிக முக்கியமானவை. தத்தெடுக்கும் போது, அதற்கு முன்னர் அக்குழந்தை பெற்ற பராமரிப்பின் தரம் என்ன என்பது பெற்றோருக்குத் தெரிவதில்லை. குழந்தைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டிருக்கலாம், அதனால் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள அவர்களுக்கு பிரத்தியேகக் கவனம் தேவைப்படலாம். சில சமயம், தாம் புறக்கணிப்பட்டதைப் போலவே, நடைபழகும் குழந்தை தமது பெற்றோரின் அன்பை புறக்கணிக்கலாம்.

தத்தெடுக்கப்பட்ட சில குழந்தைகளுக்கு ஊனம், நடத்தைப் பிரச்சனைகள் அல்லது தாயின் மனுபானத்தால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்(Fetal Alcohol Spectrum Disorder) (FASD) போன்றவை இருக்கலாம், அதனால் அவர்ளுக்குப் பிரத்தியேகமான பராமரிப்பு தேவைப்படலாம். இந்நிலையில், தகுந்த தொழில்முறை ஆலோசனையை உறுதியாகப் பெற வேண்டும்.

ஆனால் குழந்தைகள் இயற்கையாக பிணைப்பை நாடுவார்கள் என்பதுடன், அதற்கான தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் அவர்கள் விழைவார்கள்.

சில ஆலோசனைகள் இங்கு உள்ளன. இவற்றுள் சில, எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும், அவர்கள் தத்தெடுக்கப்பட்டிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்:

- உங்கள் குழந்தையின் கடந்தகாலத்தைப் பற்றி எவ்வளவு தகவல்கள் சேகரிக்க முடியுமோ அதைச் செய்யுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்கு அவளது தேவைகள் என்ன என்பதை சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
- அடிக்கடி உங்கள் குழந்தையை தூக்கிவைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவள் பாதுகாப்பாக உணர்வது முக்கியம். அவள் ஒரு சிறுகுழந்தையாக இருக்கும்பட்சத்தில், முடிந்தவரை அடிக்கடி பேபி கேரியர்(baby carrier) ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும், அவளது தேவைகளை அறிந்து கொள்ளவும், அவள் எவ்விதம் பதில்வினை செய்கிறாள் என்பதை புரிந்து கொள்ளவும் போதிய அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வழக்கமான முறையில் நீங்கள் செய்பவற்றை உங்கள் குழந்தைக்குத் தெளிவாகத் தெரியப்படுத்துங்கள். அடுத்து என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதை அவளிடம் சொல்லுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகளின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப உடனடியாக பதில்வினை செய்வதுடன், ஒவ்வொரு முறையும் ஒரே மாதிரியாக பதில்வினை செய்யுங்கள்.
- பெற்றோர் குழந்தையின் முதன்மைப் பராமரிப்பாளராக இருந்து அவர்களைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்வது, குறிப்பாக முதல் சில மாதங்களில், மிகவும் நல்லது. குழந்தையின் பராமரிப்பு தொடர்பான பிற செயல்களைச் செய்வதில் உங்களுக்கு உதவும்படி உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள், அதற்கான காரணத்தையும் அவர்களுக்கு விளக்கிக் கூறுங்கள்.
- குழந்தைக்கு நீங்கள் புட்டிப்பால் கொடுக்கும் போதெல்லாம், நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதைப் போலவே, குழந்தையை உங்களுக்கு மிக அருகாமையில் வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அவனுக்கு ஒரு ரம்மியமான, அமைதியான சூழலை உருவாக்கிக் கொடுத்து, அவன் விரும்பும் வகையிலான சத்துள்ள உணவை அளியுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை தனது கவனத்தை உங்கள் பக்கம் திருப்பும் போது, அவனை நோக்கிப் புன்னகை செய்யுங்கள் அல்லது அவனை அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எல்லா நேரங்களிலும் அமைதியாகப் பேசுங்கள், உங்கள் நடைபழகும் குழந்தையை நல்வழிப்படுத்த நீங்கள் முயற்சி செய்யும் போதும் கூட.

- உங்கள் குழந்தையிடத்தில் நல்ல நடத்தையை வலியுறுத்தி, அவன் என்ன செய்கிறானோ அதற்காக அவனைப் பாராட்டுங்கள்.
- பிறரைப் போன்றே நடித்துக் காட்டுதல், கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு, தலை சீவுதல் மற்றும் கண்ணடித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் போன்ற, உங்கள் குழந்தையுடன் நேருக்கு நேர் இணைந்து விளையாடும் விளையாட்டுக்களை விளையாடுங்கள்; நடவடிக்கைகளை செய்யுங்கள். உங்களை நேருக்கு நேர் பார்க்கும்படி அவனை ஊக்கப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை பிடிவாதம் பிடிக்கும் போதெல்லாம், ஒரு அமைதியான இடத்தில் அவனுடன் சில கணங்கள் உட்கார்ந்து கொண்டு அவனை அமைதிப் படுத்தி ஆசுவாசப்படுத்துங்கள். உங்களது முயற்சிகளை முறியடிக்க அவன் முயற்சி செய்தால், அவனை சிறிது நேரத்திற்குத் தனியாக விட்டுவிடுங்கள். இதில் முக்கியமானது என்னவென்றால், அவனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய அவனுக்காக நீங்கள் எப்பொழுதும் இருக்கிறீர்கள் என்பது அவனுக்குத் தெரிய வேண்டும்.
- உங்களை குழந்தையை மசாஜ் செய்வது அவனுக்கு பிடிக்கிறது என்றால், அவனுக்கு முறையாக மசாஜ் செய்யுங்கள்.
- உங்களது குழந்தையை உங்கள் படுக்கைஅறையில் தூங்க அனுமதியுங்கள், குறிப்பாக அவன் மிகச் சிறிய குழந்தையாக இருக்கும்பட்சத்தில்.
- உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை என்று நீங்கள் நினைக்கும் இசையை, புத்தகங்களை மற்றும் விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையிடம் அன்பு செலுத்துங்கள், அதே போல அவனும் பதிலுக்கு அன்பு செலுத்தாவிட்டாலும் கூட.
- உங்கள் குழந்தை மற்ற குழந்தைகளைப் போல அல்லாமல், வேறு விதமாக நடந்து கொள்வதாக நீங்கள் நினைத்தால், உதவிக்கு சமூக மற்றும் சமுதாயச் சேவைகளை அணுகத் தயங்காதீர்கள்.

பிரிவும் விவாகரத்தும்

குழந்தைகள் மிகவும் சிறியவர்களாக இருக்கும் போது, பெற்றோர் பிரிந்து செல்வது குடும்ப நிலைமையை மோசமாக்கக்கூடும். பிரிவு மற்றும் விவாகரத்து பற்றி பல்வேறு நிபுணர்கள் பல்வேறு கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளனர். இது பிணைப்பை பாதிப்பதாக சில கருதுகின்றனர், ஆனால் வேறு சிலர் இப்படி நடப்பதில்லை என்று நினைக்கின்றனர்.

பெற்றோர் குழந்தைகளை வளர்க்கும் விதமும், அவர்கள் வளரும் சூழலின் தரமும், பிரிவு மற்றும் விவாகரத்தின் நீண்ட-காலப் பின்விளைவுகளைத் தீர்மானிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. பெற்றோர் இருவருடனும் தனித்தனியே, அடிக்கடி, குழந்தை போதுமான நேரம் செலவிட முடிந்தால் நல்லது.

பிரிவினால் ஏற்படும் சிரமங்களைச் சரிசெய்வதற்கான சில ஆலோசனைகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

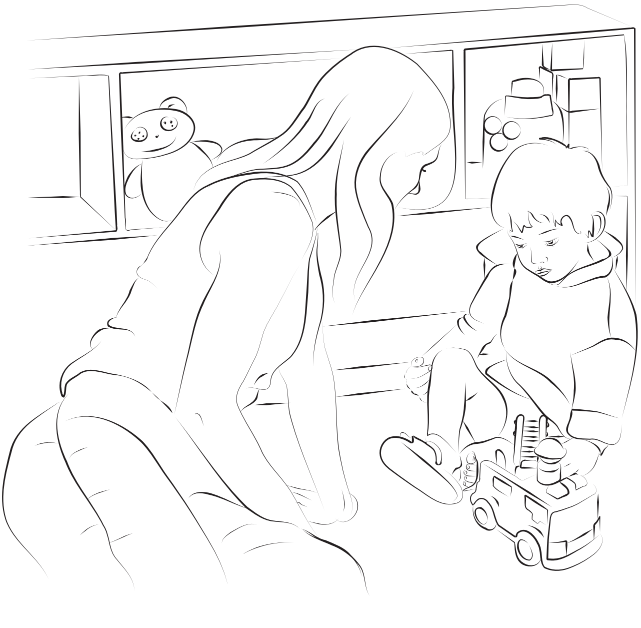
- சில பிரச்சனைகள் குறித்து நீங்கள் விவாதிக்க வேண்டும் என்னும் பட்சத்தில், அவற்றை உங்கள் குழந்தையின் முன்னிலையில் செய்வதைத் தவிருங்கள், உங்கள் குழந்தை எந்த வயதினராக இருந்தாலும்.
- குழந்தையின் முன்னிலையில் உங்கள் முன்னாள் துணைவரை திட்டவோ அல்லது அவமதிக்கவோ செய்யாதீர்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளுக்கு அன்பாகவும், எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியாகவும் பதில்வினை செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் வாழ்வில் புதியவர்கள் இடம் பெறுவார்கள் என்றால் (தாத்தா, பாட்டி, ஒரு புதிய துணைவர், கூட்டுக் குடும்பத்தில் உள்ள அண்ணன் தம்பிகள் மற்றும் அக்கா தங்கைகள்), அவர்கள் அவளைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும் முன்பு, அவள் அவர்களை நன்றாக அறிந்து கொள்ள அவளுக்கு போதிய அவகாசம் கொடுங்கள்.
- உங்கள் மனநலம் முக்கியம்; உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் ஒரு நல்ல உறவுமுறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் உதவ வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்புக் குறித்து உங்களுக்கும் உங்களின் முன்னாள் துணைவருக்கும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், உங்கள் இருவருக்கும் நம்பகமான ஒரு தொழில்முறை வல்லுநரின் சேவைகளையோ அல்லது ஒரு நண்பரின் உதவியையோ நாடுங்கள்.
- நீங்களும் உங்கள் முன்னாள் துணைவரும் ஆகிய இருவரும் ஒப்புக் கொள்ளக்கூடிய வகையிலான ஒரு தொடர்பு கொள்ளும் முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்: மின்னஞ்சல்கள், தொலைபேசித் தகவல்கள், உங்கள் குழந்தை தன்னுடன் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய ஒரு குறிப்புப்புத்தகம், இரவில் குழந்தை தூங்கிய பின்னர் தொலைபேசி அழைப்புகள் போன்றவை.
- கேள்வி கேட்க உங்கள் குழந்தைக்கு சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள்.
- தாய்/தந்தையைப் பற்றி தவறான கருத்துக்கள் எதையும் கூறாமல் நிலவும் சூழலைப் பற்றி குறிப்பாகச் சொல்லுங்கள்; வயதுவந்த பெரியவர்களுடன் பேசும் போது மட்டுமே விவரங்களைச் சொல்லுங்கள்.
- உங்களின் பிரிவுக்குத் தான் காரணமாக இருக்கலாம் என்று குழந்தை வருத்தப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும், “எனது குழந்தைக்குச் சிறந்தது எது?”, என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைப் பராமரிப்பு மையம் எப்படி பிணைப்பை பாதிக்கிறது

ஏதாவது ஒரு சமயத்தில், உங்கள் குழந்தைக்கு, வீட்டில் இருப்பது போலவோ அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்பு மையத்தில் இருப்பது போலவோ குழந்தைப் பராமரிப்புச் சேவைகள் தேவைப்படலாம்.

பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைக்கு இடையேயான பிணைப்பின் மீது குழந்தைப் பராமரிப்பு ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை வரையறுக்க பல்வேறு ஆய்வுகள் முயன்றிருக்கின்றன. இது குறித்து குறிப்பிட்ட முடிவுகளை நாம் வரையறுப்பது சிரமம் என்றாலும், நாம் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டிய சில உண்மைகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- உங்கள் குழந்தை குழந்தை பராமரிப்பு மையத்திற்குச் செல்வதை விட உங்களுடன் இருக்கவே விரும்புவாள் என்பது இயல்பானது தான். இதில் உங்கள் பங்கு என்னவென்றால், அவளுக்கு அங்கு ஒரு நல்ல அனுபவம் கிடைக்க நீங்கள் உதவுவதுடன், திரும்ப வந்து அவளை அழைத்துச் செல்வீர்கள் என்ற உறுதியையும் நீங்கள் அவளுக்கு அளிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தையை விட்டுச் செல்லும் குழந்தைப் பராமரிப்பு மைய ஊழியர்களிடத்தில் நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். இது குறித்து நீங்கள் கவலை கொண்டால், இதை உங்கள் குழந்தை புரிந்து கொள்வான், இது அவனது பயத்தை அதிகரிக்கும்.
- குழந்தைப் பராமரிப்பு மையம், குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு நன்மை அளிக்கலாம். பராமரிப்பின் தரம் தான் இதில் முக்கியம்.



தரமான குழந்தைப் பராமரிப்பு என்றால் என்ன? உங்கள் குழந்தையின் சமுதாய மற்றும் உணர்வுபூர்வமான வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய வகையிலான சிறந்த குழந்தைப் பராமரிப்பு மையத்தை நீங்கள் தேர்வு செய்ய உதவ, சில முக்கிய குறிப்புகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- கல்வியாளர்கள் குழந்தையின் ஆரம்பகாலம் பற்றிய கல்வியில் பயிற்சி பெற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள், அல்லது குறைந்தபட்சம் இளம் குழந்தைகளின் மேற்பார்வை, வளர்ச்சி மற்றும் பராமரிப்பில் போதிய அளவு அனுபவம் பெற்று இருக்கிறார்கள்.
- கல்வியாளர்கள் பொறுமையாகவும், குறிப்பறிந்து நடப்பவர்களாகவும் இருப்பதுடன், குழந்தையுடன் நல்ல முறையில் தொடர்பு கொள்கிறார்கள்.
- பராமரிக்கும் இடம் பாதுகாப்பானதாகவும், சுத்தமாகவும், ஊக்குவிப்பதாகவும், மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் இருப்பதுடன், ஓரளவிற்கு பெரியதாகவும் சிறுதூக்கம் கொள்ளக்கூடிய அமைதியான இடங்கள் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகத் தெரிவதுடன், அவர்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் நடவடிக்கையில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டிருக்கின்றனர்.
- குழந்தை “சொல்வதைக் கேட்க மறுத்தாலோ” அல்லது பிடிவாதம் பிடித்தாலோ, கல்வியாளர்கள் நல்ல முறையில் அவர்களை நல்வழிப்படுத்துகின்றனர்.
- ஆரம்பநிலைக்கல்வியாளர்-குழந்தை விகிதங்களுக்கான விதிமுறைகளை கல்வியாளர்களும் நிர்வாகிகளும் பின்பற்றுகின்றனர்.
- வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்கான அட்டவணை, மேற்பார்வை மற்றும் நல்ல முறையிலான நடவடிக்கைகள் உள்ளன.

ஒன்ட்டாரியோவில் உள்ள குழந்தைப் பராமரிப்பு மையத்தைத் தேர்வு செய்வது பற்றி மேலும் தகவல்கள் அறியவோ, அல்லது உங்கள் நகரத்தில் உள்ள குழந்தைப்பராமரிப்பு மையங்களின் டைரக்ட்டரியைப் பெறவோ, பின்வரும் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்:
www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/childcare/index.aspx
1-866-821-7770

பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது

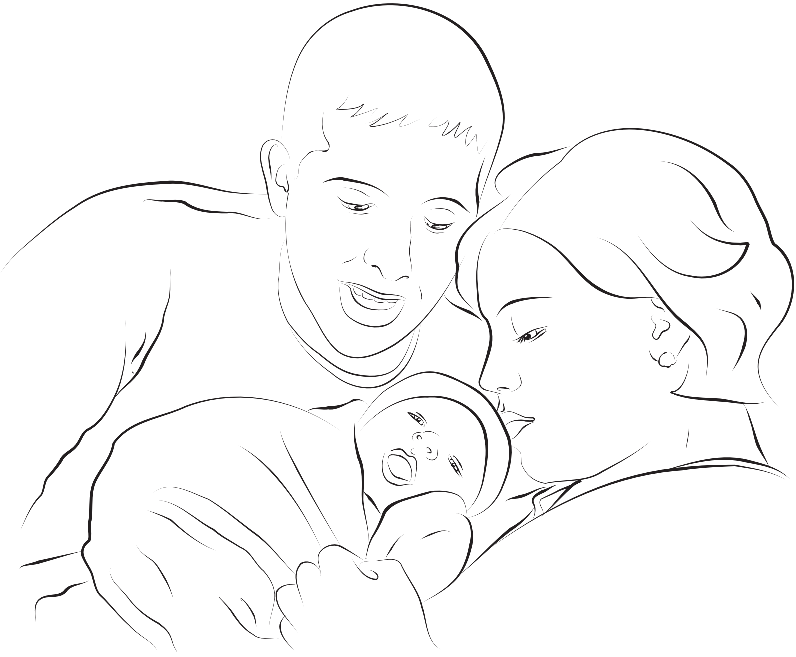
உங்கள் குழந்தையின் தேவைகள் உங்களை உணர்ச்சிவசப்படச் செய்தால், உதவி கேட்கத் தயங்காதீர்கள். உதாரணமாக:

- நீங்கள் மனச்சோர்வாக உணரும் அல்லது மிகவும் உடல்சோர்வாக இருக்கும் பட்சத்தில்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படவில்லை என்னும் பட்சத்தில்.
- நீங்கள் மிகவும் கோபமாகவும் எரிச்சலாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில்.

உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் பாதுகாப்பான பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் இந்த உணர்வுகள் உங்களைத் தடுக்கலாம். முதலில் உங்கள் குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவைக் கோருங்கள், ஆனால் உங்கள் மருத்துவர், தாதி அல்லது வேறொரு தொழில்முறை சமூகநலச் சேவையாளருடன் இது பற்றி பேசத் தயங்காதீர்கள். எந்த நேரத்திலும் நீங்கள் டெலிஹெல்த் ஒன்ட்டாரியோவை(Telehealth Ontario) தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம் (1 866 797-0000).

அட்டாச்மென்ட் பேரண்டிங் கனடா(Attachment Parenting Canada) என்ற அமைப்பு, இந்தத் தலைப்பில் ஒரு நல்ல வலைத்தளத்தை வழங்குகிறது www.attachmentparenting.ca.

உங்களது குழந்தைப்பருவ அனுபவங்களும் கூட, உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உறவை பாதிக்கக்கூடும். உங்கள் குழந்தைப்பருவம் பற்றி உங்களுக்கு ஏதும் கவலைகள் இருந்தால், உங்களது தொழில்முறை உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் இது பற்றிப் பேசவும்.



கூடுதலான உதவி தேவைப்பட்டால் எங்கு பெறுவது

இந்த சிறுபுத்தகம் பொதுவான தகவல்களை மட்டுமே கொண்டுள்ளது. உங்கள் குழந்தையின் குறிப்பான பிரச்சனைகள் பற்றி உங்களுக்கு கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது ஒரு பொதுநல தாதியுடன் இது குறித்துப் பேசுங்கள்.

மேலும் தகவல்களுக்கு:

அட்டாச்மென்ட் பேரண்டிங் கனடா(Attachment Parenting Canada)

குழந்தை வளர்ப்புப் பற்றிய தகவல்களையும், கனடிய நகரங்களில் உள்ள பிணைப்பு ஆதரவுக் குழுக்களுக்கான இணைப்பையும் வழங்குகிறது.

www.attachmentparenting.ca

என்சைக்கிளோபீடியா ஆன் எர்லி சைல்ஹுட் டெவலப்மென்ட்(Encyclopedia on Early Childhood Development)

வயிற்றில் உருவாகும் கரு முதல் ஆறு வயது வரையிலான குழந்தைகள் வரை, இது தொடர்பான பல்வேறு தலைப்புகளில் விவரமான தகவல்களை வழங்குகிறது, பிணைப்பு உட்பட.

www.child-encyclopedia.com

ஹெல்த்தி பேபீஸ் ஹெல்த்தி சில்ரன் ப்ரோக்ராம்(Healthy Babies Healthy Children Program)

ஒன்ட்டாரியோவில் உள்ள எல்லா பொதுநல யூனிட்டுகளிலும் வழங்கப்படும் ஒரு தடுப்பு மற்றும் குறுக்கீட்டுத் திட்டமுறை.

http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx

ஹாஸ்பிட்டல் பார் சிக் சில்ரன்(Hospital for Sick Children) (சிக்கிட்ஸ்) (SickKids) – டொரன்டோ(Toronto)

கைக்குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையேயான பிணைப்பின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி, “ஒரு எளிய பரிசு: உங்கள் குழந்தையை அரவணைத்தல்”(A Simple Gift: Comforting your Baby) என்ற தலைப்பிலான ஒரு வீடியோடேப், மற்றும், “பெற்றோர் மற்றும் இதர பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஒரு வழிகாட்டி(Guide for Parents and Other Caregivers)” என்ற இணைப்புப் புத்தகம்.

www.sickkids.ca/imp
416-813-1500

ஹாஸ்பிட்டல் பார் சிக் சில்ரன்(Hospital for Sick Children) (சிக்கிட்ஸ்) (SickKids) – டொரன்டோ(Toronto)

மதர்ரிஸ்க்(Motherrisk) – தாய்க்கு சிகிச்சை அளித்தல்; பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு அளித்தல்

http://www.motherisk.org/women/index.jsp

416-813-1500

குழந்தைகளில் முதலீடு செய்யுங்கள்

"(அரவணைத்தல், விளையாடுதல் மற்றும் கற்பித்தல்(Comfort, Play & Teach)" என்ற தலைப்பில், தமது குழந்தைகளின் சமூகரீதியான, உணர்வுரீதியான மற்றும் புத்திசாலித்தனமான வளர்ச்சிக்குப் பெற்றோர் ஆதரவு அளிக்கும் வகையில், பெற்றோருக்கு உதவ, நேர்மறையான குழந்தை வளர்ப்பு அணுகுமுறை மூலம் ஆலோசனை வழங்குகிறது.

www.investinkids.ca

ஒன்ட்டாரியோ எர்லி இயர்ஸ் சென்ட்டர்ஸ்(Ontario Early Years Centres)

பெற்றோரும் பராமரிப்பாளர்களும் பல்வேறு திட்டமுறைகள் மற்றும் நடவடிக்கைகளில் தங்கள் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பங்கேற்க்கக்கூடிய வகையில், ஒன்ட்டாரியோ முழுவதும் உள்ள இடங்கள்.

www.ontarioearlyyears.ca

ப்ப்ளிக் ஹெல்த் ஏஜென்சி ஆப் கனடா(Public Health Agency of Canada)

முதல் தொடர்புகள்........இவை ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன(First Connections... make all the difference). பிணைப்பு பற்றி, பெற்றோர் மற்றூம் பராமரிப்பாளர்களுக்கான தகவல் தாள்கள்.

www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/fc-pc/index-eng.php

டெலிஹெல்த் ஒன்ட்டாரியோ(Telehealth Ontario)

இது ஒரு இலவச, இரசியத்தன்மை பாதுகாக்கப்படும் தொலைபேசிச் சேவை ஆகும்; இதில் அழைப்பதன் மூலம் பதிவு பெற்ற ஒரு தாதியிடமிருந்து உடல்நல ஆலோசனையையோ அல்லது பொதுவான உடல்நலத் தகவல்களையோ நீங்கள் பெறலாம்.

1 866 797-0000

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

பெஸ்ட் ஸ்டார்ட்: ஒன்ட்டாரியோவின் தாய், சேய் மற்றும் ஆரம்பகால குழந்தை வளர்ப்பு வள மையம்(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

Health Nexus (ஹெல்த் நெக்சஸ்)
180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோ அரசின் நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உரையை மாற்றியமைப்பது, மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் அச்சிடுவதற்கான செலவுகள், குடியுரிமை மற்றும் குடிவரவு கனடா மூலமாக கனடா அரசால் அளிக்கப்பட்டன.

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

2010