



Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera



# CompAct

## சிறப்புத்தகுதிகளை வலுப்படுத்துதல் - குழந்தைகளைப் பாதுகாத்தல்

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் விதம்

3 முதல் 8 வயது வரையிலான குழந்தைகளின் பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான சிற்றேடு

Tamilisch / Tamoul / Tamil / தமிழ்



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l'Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell'Infanzia

## உருப்பதிப்பு

### ஆசிரியர்

Kinderschutz Schweiz  
Schlösslistrasse 9a  
3008 Bern  
www.kinderschutz.ch

### உள்ளடக்கப் பங்களிப்புக்கள்

Daniela Melone, நிர்வாக இயக்குநர் Elternbildung CH  
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,  
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)  
Helen Gebert, மேற்பார்வையாளர் மற்றும் நிறுவன  
ஆலோசகர் (bso), விரிவுரையாளர் PHBern  
Maria Teresa Escobar, சூயிஸ் ரோமானேவிற்கான  
மண்டல மேலாளர்  
Elternbildung CH

### பண்பாட்டுத் தகவலமைப்பு

Tharani Sarma, சமூக கல்வியாளர், கலாச்சார  
மத்தியஸ்தர் மற்றும் மொழிபெயர்ப்பாளர்,  
FMZ Zug, SPFA-Tamil Zürich

### ஓவியங்கள்

Marianne Kauer

### வடிவமைப்பு மற்றும் தயாரிப்பு

Patrick Linner (வடிவமைப்பு)  
www.prinzipien.ch  
Funke Lettershop AG (தயாரிப்பு)  
www.funkelettershop.ch

2வது புதுப்பிக்கப்பட்ட பதிப்பு தமிழ்  
©2022 | Kinderschutz Schweiz  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை

3 முதல் 8 வயது வரையிலான குழந்தைகளின்  
பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான இந்தச்  
சிறுநேடு 14 மொழிகளில் கிடைக்கிறது. இதனை  
<http://www.comp-act.ch/> -லிருந்து ஆர்டர்  
செய்யலாம் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

### மேற்கோள் காட்டுவதற்கான பரிந்துரை

Kinderschutz Schweiz (2022). CompAct – 3 முதல் 8  
வயதுள்ள குழந்தைகளின் சமூக சிறப்புத் தகுதிகளை  
ஊக்குவித்தல் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர் மற்றும்  
பராமரிப்பாளர்களின் குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்புத்  
தகுதிகளை ஊக்குவித்தல்  
(2வது புதுப்பிக்கப்பட்ட பதிப்பு).  
பெர்ன்: Kinderschutz Schweiz.

## உள்ளடக்கம்

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் இவ்வாறாக ஆதரவளிக்கலாம்	5
உங்கள் குழந்தைக்கு உங்கள் அன்பு தேவை	6
உங்கள் குழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகளில் அக்கறை செலுத்துங்கள்	8
உங்கள் குழந்தையின் உணர்ச்சிகளை பொருட்படுத்துங்கள்	10
உங்கள் குழந்தையின் திறமைகளை ஆதரிப்பீர்	12
உங்கள் குழந்தையின் எல்லைகளை மதியுங்கள் மற்றும் ஆதரியுங்கள்	14
பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் ஒருவருக்கொருவர் கரிசனத்துடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்	16
உங்கள் குழந்தைக்கு தெளிவான விதிகளைக் கற்றுக்கொடுங்கள்	18
குழந்தையின் நடத்தையை மட்டுமே விமர்சிக்கவும், குழந்தையை விமர்சிக்காதீர்கள்	22

## உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் இவ்வாறாக ஆதரவளிக்கலாம்

சுவிஸ் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு அமைப்பு (Kinderschutz Schweiz) ஆல் **CompAct** (கம்ப்ஆக்ட்) வழங்கப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தைகளுடன் (3-8 வயது) சவாலான சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதற்கான ஆலோசனை மற்றும் வித்தைகளை இது உங்களுக்கு வழங்குகிறது. சுவிஸ் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு அமைப்பு (Kinderschutz Schweiz) ஆனது சுவிட்சர்லாந்து முழுவதுமுள்ள குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கென ஒரு சிறப்பு பிரிவாக செயல்படுகிறது. குழந்தைகள் அனைவரும் வன்முறையின்றி வளர்ந்திட வேண்டும், அவர்களின் உரிமைகள் மதிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் அவர்களின் ஆளுமை பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

பெற்றோர்<sup>1</sup> கள் என்ற முறையில் உங்கள் குழந்தை நலமுடனிருக்கவேண்டும் மற்றும் அதுவளமான எதிர்காலத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவீர்கள். உங்கள் குழந்தைகள் அவர்தம் வாழ்க்கையிலும் மற்றவர்களுடன் பழகுவதிலும் கைத்தேர்ந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். இதற்காகவே ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் கடுமையாக உழைக்கிறீர்கள்: உங்கள் குழந்தைக்காக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் மற்றும் அவர்களின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதை உறுதிசெய்கிறீர்கள். உங்கள் குழந்தையிடம் என்ன செய்யலாம் அல்லது எவற்றை கண்டிப்பாகச் செய்யக்கூடாது என்று கூறுவீர்கள். இவையனைத்தும் உங்கள் குழந்தை நல்ல முறையில் வளர்வதற்கு முக்கியம்.

### சில சமயங்களில் குழந்தைகளுடனான அன்றாட வாழ்க்கை சவால் மிகுந்ததாக இருக்கும்!

உங்கள் அன்றாட குடும்ப வாழ்க்கையில் உங்கள் குழந்தையுடன் பல மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். சில சூழல்கள், சோர்வளிப்பதாகவும் சவாலானதாகவும் இருக்கும். உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தை விதிகளைப் பின்பற்ற விரும்பமின்றியோ, பொருட்களை உடைக்கவோ சுயமாக காலணிகளின் கயிறுகளை பிணைக்க மறுக்கவோ அல்லது மற்றொரு குழந்தையை அடிக்கவோ கூடும்.

இந்தச் சூழல்களில் அமைதி காப்பது பெற்றோருக்கு கடினமாக இருக்கலாம். இத்தகையச் சூழ்நிலைகளில் குழந்தைகளுக்கு கவனமும் ஆதரவும் தேவை. பெற்றோர்களால் எப்போதும் எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்யாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்! பெற்றோர்களும் தவறுசெய்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் ஒரு முன்மாதிரியாக இருக்கிறீர்கள். செய்த தவறுகளை ஒப்புக் கொள்வதும், குழந்தையிடம் அதற்காக மன்னிப்புக்கேட்பதும், உங்கள் குழந்தையையும் அவ்வாறே செய்ய உதவும்.

உங்களுக்காக சில அன்றாட சந்தர்ப்பங்களை நாங்கள் சேகரித்தோம். உங்கள் குழந்தை, வலிமையுடனும் துணிவுடனும் அதற்கான பாதையை அமைத்துக் கொள்ள ஏதுவாக அதன் வளர்ச்சியில் உங்களால் எவ்வாறு சிறந்த பங்களிப்பைத் தர முடியும் என்பதை அவை விளக்குகின்றன.

<sup>1</sup> நமது இலக்குக் குழுவானது குழந்தையின் பெற்றோர் மற்றும் குழந்தையை தொடர்ந்து மற்றும் நீண்ட காலமாக பராமரித்துவருகின்ற நெருக்கமான நபர்கள், உதாரணமாக, தாத்தா-பாட்டி அல்லது குழந்தைகள் பராமரிப்பு நிலைய பணியாளர்கள் ஆகியோரை உள்ளடக்குகிறது.

## உங்கள் குழந்தைக்கு உங்கள் அன்பு தேவை

### குழந்தைகளுக்கு அதீத சிறப்புடைய ஒன்று தேவை: அது நீங்கள் தான்!

உங்கள் குழந்தை நல்ல விதமாக வளர்ச்சியடைய உங்களுடன் அதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான பிணைப்பு தேவை: உங்களைக்கோப்படுத்தும் ஒரு காரியத்தைச் செய்தாலும், உங்களைச் சார்ந்திருக்க முடியும் மற்றும் நீங்கள் அதை நேசித்தீர்கள் போன்றவை உங்கள் குழந்தைக்கு கண்டிப்பாகத் தெரிய வேண்டும். உங்களின் நிபந்தனையற்ற அன்பை உங்கள் குழந்தைகள் அனுபவிக்க முடிகின்றபட்சத்தில், தங்கள் மீது நம்பிக்கையை அவர்களால் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். இது மட்டுமே அவர்கள் வலிமையுடன் வளரவும் மற்றவர்களுடன் நல்லுறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும் அனுமதிக்கும்.



### புறக்கணித்தல் மற்றும் அன்பு செலுத்துவதை நிறுத்துதல் போன்ற தண்டனைகளுக்கு ஆளாகும் குழந்தைகளுக்கு என்ன நேருகிறது?

ஒரு வாக்குவாதத்தைத் தொடர்ந்து பெற்றோர் தமது குழந்தையிடம் பேசுவதை நிறுத்தினாலோ அல்லது அவர்களைக் கண்டும் காணாதது போல் நடத்தினாலோ அதனை குழந்தையால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது. இவை மனம் சார்ந்த வன்முறையின் வடிவங்கள். பிற எடுத்துக்காட்டுகள்: குழந்தையைத் தாழ்த்தி பேசுதல் அல்லது இழிவுபடுத்துதல்.

ஒரு குழந்தைக்கு அளிக்கப்படும் இவ்வாறான தண்டனை, பெரியவர்களாகிய நாம் கற்பனை செய்வதைக் காட்டிலும் மோசமானது! நல்ல விதமாக நடந்து, தவறு எதுவும் செய்யாமலிருந்தால் மட்டுமே நாம் நேசிக்கப்படுவோம் என்று குழந்தை நம்பும். அது எந்தவொரு குழந்தைக்கும் மிகுந்த மன அழுத்தத்தைத் தருவதாகும். இந்தத் தண்டனையை அடிக்கடி அனுபவிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மக்கள் மீது நம்பிக்கை வைப்பதும் நல்ல உறவுகளை உருவாக்குவதும் கடினமாக இருக்கும். இந்த நிராகரிப்பு காரணமாக அவர்களின் சுயமரியாதையும் பெருமளவில் பாதிக்கப்படும்.

### உங்கள் குழந்தையிடம் அதை நீங்கள் நேசிப்பதை வெளிப்படுத்தும் விதம்

குழந்தைகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடம் தேவை. பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு இந்தப் பாதுகாப்பான இடத்தை வழங்க முடியும். உங்கள் குழந்தையானது இவ்வுலகத்தை ஆர்வத்துடன் ஆராய நீங்கள் உறுதுணையாக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் குழந்தை பயணிக்கும் நிலையில் உங்களின் பாதுகாப்பு தேவைப்படுகிறது எனில், அவர்களுக்கு நீங்கள் ஆறுதல் கூறி அணைத்துக்கொள்ளலாம். முட்டாள்தனமான காரியம் அல்லது தவறு செய்திருந்தாலும், தண்டிக்கப்படுவோம் என்ற பயமின்றி எப்போதும் உங்களை அணுக முடியும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் நீங்கள் அவர்கள் எவ்வாறு செயல்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பதைப் புரியவைக்கலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் அவர்களுடன் நிதானமாக பேசலாம் மற்றும் அவர்களுடன் விரும்பத்தக்க நடத்தையை முயற்சிக்கலாம். உங்களின் கண்ணாட்டத்தில் அவர்களின் நடத்தை தவறாகவே இருந்தாலும், ஒரு நபராக அவர்கள் உங்களால் நேசிக்கப்படுவதை மற்றும் பாராட்டப்படுவதை உணர வேண்டும்.



«இதை செய்ய எனக்கு நிறைய நேரம் தேவைப்பட்டது. இதையே நான் முதலிலிருந்து செய்தாக வேண்டும் என்பது எனக்கு எரிச்சலூட்டுகிறது. நீ விளையாட விரும்புவது புரிகிறது, அதில் தப்பில்லை. தயவுசெய்து அடுத்த முறை உனக்கு கூடை தேவைப்பட்டால் என்னிடம் கேளு.»

**எடுத்துக்காட்டு:** ஒரு மணிநேரம் செலவழித்து, குடும்பத்தினரின் ஆடைகளை அயன் பண்ணி அவற்றை மடித்து ஒரு கூடையில் அப்போதுதான் வைத்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அறையை விட்டு வெளியேறிய அந்த நிமிட இடைவெளியில், உங்களின் குழந்தை, விளையாடுவதற்காக கூடையை எடுத்து கவிழ்த்து விடுகிறது. உங்கள் குழந்தையிடம் மரியாதையான குரலில் விளக்குங்கள்:

## உங்கள் குழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகளில் அக்கறை செலுத்துங்கள்

நம் அனைவருக்கும் அடிப்படைத் தேவைகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, நம்பிக்கை, சுதந்திரம், அங்கீகாரம், பாதுகாப்பு மற்றும் அன்பு ஆகியவற்றுக்கான தேவைகள் இதில் அடங்கும். பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் நீங்கள் இந்த அடிப்படைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதில் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவளிக்க முடியும். சில அங்கீகாரங்களைப் பெறுவதற்கு குழந்தைகள் பெரும்பாலும் கடுமையாக முயற்சி செய்கிறார்கள்: உதாரணமாக, உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்கும் ஒரே நோக்கத்தில், அது எதிர்மறையான விடயமாக இருந்தாலும், உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும் விஷயங்களை அவர்கள் நினைக்கலாம்.

### அடிப்படைத் தேவைகளில் போதுமான அக்கறை செலுத்தப்படாத குழந்தைக்கு என்ன நடக்கும்?

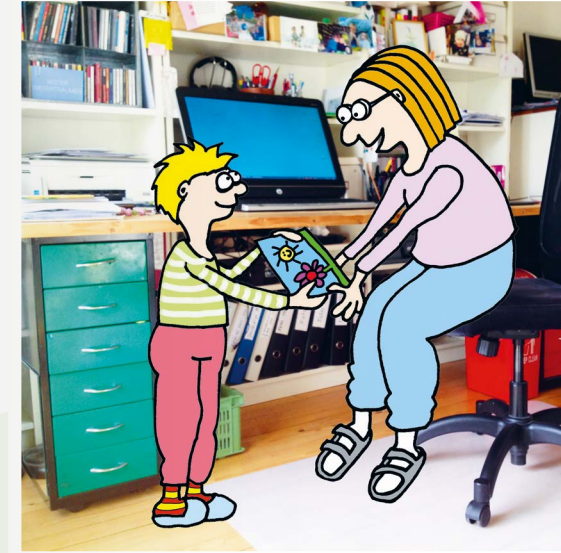
நிறைவேற்றப்படாத அடிப்படைத் தேவைகள் பெரும்பாலும் குழந்தையின் நடத்தையில் வெளிப்படும். சில குழந்தைகள் வன்முறை மற்றும் கட்டுக்கடங்காத நடத்தையின் மூலம் எதிர்வினையாற்றுவார்கள்; மற்றவர்கள் மனதிற்குள்ளேயே புழுங்குவார்கள். அதன் அடிப்படைத் தேவைகளை நாம் முக்கியமானதாக கருதாவிட்டால், தான் பொருட்படுத்தப்படுவதில்லை என்பதை உங்கள் குழந்தை அறியும். நிரா-



கரிக்கப்பட்டதாக மற்றும் மதிப்பு இல்லாததாக குழந்தை உணரும். குழந்தையின் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு நலிவடையும் மற்றும் குழந்தையானது உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படக்கூடும்.

## உங்கள் குழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்றும் விதம்

ஒரு குழந்தையின் சவாலான நடத்தை தனியாகத் தெரிவதுடன் எரிச்சலூட்டுவதாகவும் இருக்கும். இருப்பினும், எந்தவொரு «ஐயப்பாடான» நடத்தையும் ஒரு அடிப்படைத் தேவையிலிருந்தே முளைக்கிறது. உள்ளார்ந்த அடிப்படைத் தேவையை ஒருவர் புரிந்துகொள்ளுதல் உதவிகரமாக இருக்கும். அதற்கு அங்கீகாரம் தேவைப்படுகிறதா? அதற்கு பாதுகாப்பு தேவைப்படுகிறதா?



நேர்மறையான நடத்தை பெரும்பாலும் எதிர்ப்பில்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. நீங்கள் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் நடந்துகொள்வது குழந்தைக்கு உதவியாக இருக்கும்.

**எடுத்துக்காட்டுகள்:** «இந்த மேசையை ஒழுங்கு செய்ய எனக்கு உதவியதற்கு நன்றி!» அல்லது «அந்த ஓவியத்திற்காக நீ பெரும் முயற்சி செய்ததை என்னால் உணர் முடிகிறது!»

உங்கள் குழந்தை மற்றும் உங்களை மையப்படுத்தி அதனுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது, உங்கள் குழந்தைக்கு உதவியாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தை மீது உங்களால் முடிந்த அளவு கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் எவ்வளவு மணிநேரங்கள் செலவழிக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டிலும், அது தரமானதாக இருப்பது தான் முக்கியம். உடல் தொடர்பானது ஒரு குழந்தை தான் உணரப்படுகிறோம் மற்றும் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள உதவுகிறது. உங்கள் குழந்தையுடன் இருக்கின்ற வேளையில் அவர்களின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை அறிந்து கொள்ள நீங்கள் காட்டும் மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆர்வத்திலும் உங்களின் அன்பு பிரதிபலிக்கிறது. உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் அனுபவங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் மதிப்புமிக்கவை.

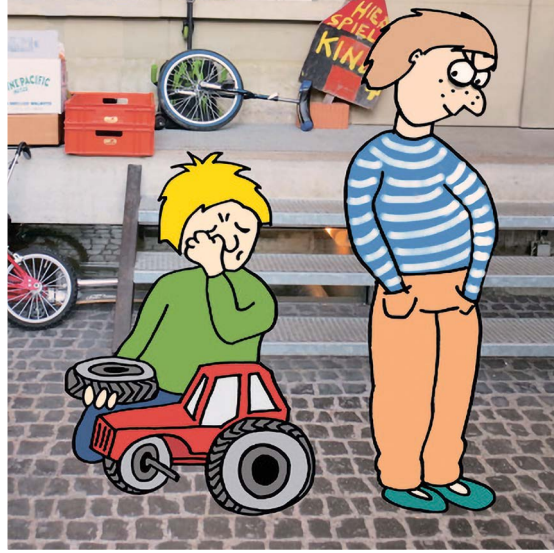
## உங்கள் குழந்தையின் உணர்ச்சிகளை பொருட்படுத்துங்கள்

நாள்தோறும் அனைவரும் வெவ்வேறு விதமான உணர்ச்சிகளை உணர்கிறார்கள். குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியாக, கோபமாக, சோகமாக அல்லது சஞ்சலமாக உணர்கிறார்கள். பெரியவர்கள் போலில்லாமல் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் நேரடியாக மற்றும் தீவிரமாக தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். பெரியவர்களாகிய நாம் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குப்படுத்த கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம். உங்கள் குழந்தையும் காலப்போக்கில் இதைக் கற்றுக்கொள்ளவும், பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் இந்த விடயத்தில் குழந்தைக்கு நீங்கள் கண்டிப்பாக ஆதரவு அளித்தாக வேண்டும்.

### ஒரு குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் மீது அக்கறைக் காட்டப்படாத நிலையில் அதற்கு என்ன நேருகிறது?

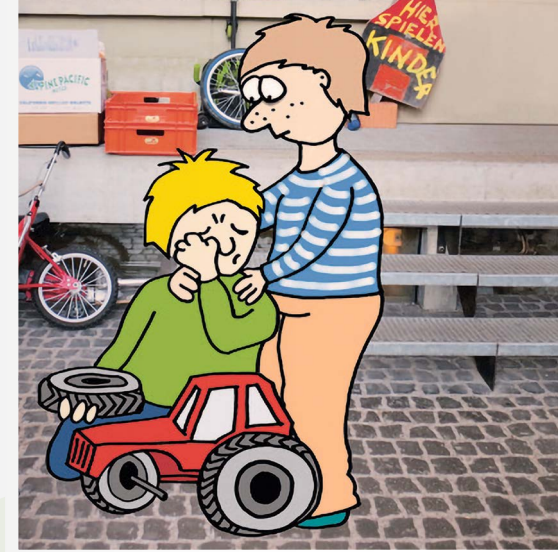
குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் மீது அக்கறைக் காட்டப்படாவிடில், அது ஒரு நபராக தான் புறக்கணிக்கப்படுகிறோம் மற்றும் நிராகரிக்கப்படுகிறோம் என்றே புரிந்துகொள்ளும். எதிர்காலத்தில் மக்களை அணுகுகின்ற திறன் மற்றும் உறவுகளைக் கட்டமைக்கும் திறன் ஆகியவற்றை இது பாதிக்கும். அவர்களின் உணர்ச்சிகளுக்கு எந்தவித பதிலும் கிடைக்காவிட்டால், அவர்கள் அதனை மனதிற-

குள்ளேயே புதைக்கக் கற்றுக்கொள்வார்கள் மற்றும் தனக்கு எந்த முக்கியத்துவமும் இல்லை என்று உணர்வார்கள். இது தொடர்ந்து நடக்கும் பட்சத்தில், ஒரு குழந்தைக்கு உடல்நலம் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த சுகவீனங்கள் உண்டாகக்கூடும், ஏனெனில், அவர்களின் தன்னம்பிக்கைக்கு ஆதரவு போதிய அளவில் அளிக்கப்படவில்லை.



### குழந்தையின் உணர்ச்சிகளை அறிய அதற்கு ஆதரவாக நடந்துகொள்ளும் விதம்

அனைத்து உணர்ச்சிகளும் அவற்றுக்கான இடத்தைக் கொண்டுள்ளன என்பதை ஒரு குழந்தை கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். தனது பெற்றோர்கள் தனது உணர்ச்சிகளை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்றும் இவற்றை முக்கியமானதாக கருதுகிறார்கள் என்றும் குழந்தை முழு நம்பிக்கையுடன் இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு, அக்குழந்தை சோகமாக இருக்கும் போது, மற்றும் அழும் போது.



குழந்தையானது கால் தடுக்கி விழுந்துவிட்டால், அதை அரவணைத்து, «அச்சச்சோ, விழுந்துட்டியா செல்லம்? நோகுதா செல்லம்?» என்று கேட்டு உங்கள் குழந்தை இயல்புநிலைக்குத் திரும்பும் வரை அரவணையுங்கள். தொட்டு பேசுதல் அவர்களுக்கு உதவும். அதுவே, குழந்தையிடம், «பெரிதாக ஒன்றும் நடக்கவில்லை, எழுந்து நில!» என்று சொல்வீர்கள் என்றால், தன்னை ஒரு பொருட்டாகவே நினைக்கவில்லை என்றே குழந்தை கருதும்.

உணர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் பரிச்சயமானவர்களுடன் வெளிப்படையாக பேசுங்கள். அனைத்து உணர்ச்சிகளும் இவற்றில் அடங்கும். பெற்றோர் என்ற முறையில் வெளிப்படுத்துதல் மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கையாளுதல் ஆகியவற்றை பொருத்தவரையில் நீங்கள் ஒரு முன்மாதிரியாவீர்கள் ஆவீர்கள். உங்கள் உணர்வுகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக எடுத்துக்கொள்ளப் படுவதும் இதில் அடங்கும். உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள முடியாத இளங் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் இவ்வாறு பேசுவது அவர்கள் புரிந்துகொள்வதற்கு உதவும். உதாரணமாக, «இப்போது நான் ரொம்ப சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்!» அல்லது «இன்று நான் கவலையாக இருக்கிறேன்.» உங்களின் உணர்வுகளை நீங்கள் எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள் என்பது பற்றி பேசுங்கள் மற்றும் குடும்பத்தில் ஓர் ஆக்கப்பூர்வமான உதாரணத்தை முன்வைப்பீர்கள். «நான் கோபமாக இருக்கிறேன், அதனால், வெளியில் நடக்கப் போகிறேன்.» என்று நீங்கள் சொல்லக்கூடும். இதனால் உணர்வுகளை பெயரிட்டு சொல்லுவது சரிதான் என்பதை உங்கள் குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும். தீவிரமான உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பது பற்றி குழந்தைக்கு நீங்கள் அறிவுறுத்தலாம். கோபப்படலாம், அதில் தப்பில்லை, ஆனால், பொருட்களை உடைப்பது தவறு. உதாரணத்திற்கு அது தனது கோபத்தைத் தணிக்க சோபாவை அடிக்கலாம்.

## உங்கள் குழந்தையின் திறமைகளை ஆதரிப்பீர்

குழந்தைகளுக்கு பொதுவாகவே ஆவல் மிகுந்திருக்கும். எந்த விடயமாக இருந்தாலும் அது பற்றி தெரிந்துகொள்ளவும் கற்றுக்கொள்ளவும் விரும்புவர். இது தான் அவர்களின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. இது சாத்தியமாக, குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் வயதுக்கு ஏற்ற அனுபவங்களைப் பெறுவதற்குரிய சுதந்திரம் அளிக்கப்படுவதுடன், வழிவகை செய்து தரப்படவும் வேண்டும். இது பயிற்சி செய்வதற்கும் திறமைகளை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கும் அவர்களுக்கு உதவுகிறது. இதில் வெற்றி பெற எதிர்பார்ப்புகளை மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக்குறைவாகவோ நிர்ணயிக்கக்கூடாது. குழந்தைகள் தங்களின் திறமைகளை பல வழிகளில் வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள். குறிப்பாக, விளையாடும் போதும், பள்ளியில் இருக்கும் போதும் திறமைகள் அதிகரிக்கின்றன. அவர்களால் பயிற்சி செய்ய முடிவதுடன், முன்பு செய்ய முடியாத விடயங்களை இப்போது வெற்றிக்கொள்ள முடிவதில் மகிழ்ச்சியடைய முடியும். தங்களின் திறமைகளையும் அதன் விளைவுகளையும் அவர்கள் உணர்வார்கள். அடுத்த சவலை சந்திப்பதற்கு இது ஓர் அடிப்படையான விடயம் ஆகும்.

### குழந்தைகளின் திறமைகளுக்கு போதிய அளவு ஆதரவு கிடைக்கவில்லையென்றால் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு என்ன நேரும்?

பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்ததையே விரும்புகிறீர்கள். அவர்கள் பள்ளியை விட்டு வெளியேறும் போது, நல்ல தொழிலைக் கற்றுக்கொள்ள ஏதுவாக நற்சான்றிதழைப் பெற வேண்டும் என விரும்புகிறீர்கள். பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் உங்கள் குழந்தையின் சாதனைகளில் நீங்கள் அக்கறை காட்டுவது முக்கியம் மற்றும் சரியானது. அதே நேரத்தில், உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள்,



உங்கள் குழந்தையால் எட்டக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் மிக அதிகமாக இருந்தால், தனக்கு போதுமான அளவு திறமையில்லை என்று உங்கள் குழந்தை உணரும். இது அதன் தன்னம்பிக்கையைத் தகர்க்கும். மேலும், அதன் செயல்திறன் இதனால் பாதிக்கப்படலாம். சில சமயங்களில் குழந்தைகள் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு, «என்னால் எப்படியும் இதைச் செய்ய முடியாது!» என்று நினைப்பார்கள். அதே நேரம் எதிர்பார்ப்புகள் மிகக் குறைவாக இருந்தால், போதிய அளவு சவலை குழந்தையால் எதிர்கொள்ள முடியாது. மேலும், சவால்கள் அளிக்கப்படாத குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தாழ்வுணர்வுகட்பட்டதாக உணர்வதுடன், ஒரு கட்டத்தில் ஒரு விடயத்தில் கவனம் செலுத்துவதை நிறுத்திவிடுவார்கள்.

### உங்கள் குழந்தையின் திறமைகளை ஆதரிக்கும் விதம்

உங்கள் குழந்தையின் திறமைகளை ஆதரிக்க உங்களுக்கு முதன்மையான தேவை, அவதானிப்பு: உங்கள் குழந்தை என்ன செய்ய விரும்புகிறது? எவ்விதமான சவால் அதற்கு மகிழ்ச்சியளிக்கிறது? அது எப்படி சிறப்பாகக் கற்றுக்கொள்கிறது? உங்கள் அவதானிப்பின் அடிப்படையில் உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் நன்கு அறிந்து கொள்வீர்கள். அவர்களுக்கு ஆதரவும் ஊக்கமும் எங்குத் தேவைப்படுகிறது என்பதையும், தமது பாதையை அவர்-



களாகவே கண்டறிவதற்கு எங்கு நேரம் கொடுக்கவேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். அன்றாட வாழ்க்கையில் உங்கள் குழந்தை படிப்படியாக கற்றுத் தேர்வதற்கான சிறியவாய்ப்புகளை நீங்கள் உருவாக்கலாம். அது தங்கள் சொந்தத் திறமை மீது அவர்களை நம்பிக்கைக்கொள்ள வைக்கிறது. உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தையால் ஒரு போத்தலைத் திறக்க முடியாமல் போகலாம். அதைத் திறந்து குழந்தையிடம் தருவதற்குப் பதிலாக, மூடியை நீங்கள் கொஞ்சமாகத் தளர்த்தி, குழந்தையைக் கொண்டே அதனை திறக்க வைக்கலாம்.

சுதந்திரமாகவும், பெரியவர்களின் மேற்பார்வை இல்லாமல் விளையாட முடிகின்ற குழந்தைகள் சிறப்பாகக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு உலகத்தை அவர்களாகவே கண்டறிவதற்கு அவகாசம் கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவுக்காக உங்களின் நெருக்கம் தேவைப்படும் போது அவர்களுக்காக அங்கே இருங்கள்.

## உங்கள் குழந்தையின் எல்லைகளை மதியுங்கள் மற்றும் ஆதரியுங்கள்

பெரியவர்களாகிய நமக்கு உள்ளது போலவே, குழந்தைகளுக்கும் எல்லைகள் உள்ளன. இந்த எல்லைகள் பந்தோபஸ்து மற்றும் பாதுகாப்பை வழங்குகின்றன.

சில சமயங்களில், பெரியவர்கள் குழந்தையின் எல்லைகளில் நல்லநோக்கங்களை முன்னிட்டு குறுக்கிடுகிறார்கள். உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தை செய்ய விரும்பாத செயல் ஒன்றை செய்வதற்கு ஊக்குவிக்கலாம். எ.கா.1 வீட்டிற்கு வருகை தரும் பாட்டியை வரவேற்கையில் அவரை முத்தமிடுமாறு கூறுதல் போன்றவை. எ.கா.2. உங்கள் குழந்தை, மற்ற குழந்தையிடம் மன்னிப்பு கேட்பதற்கு கட்டாயப்படுத்தப்படலாம்.

நபருக்கு நபர் எல்லைகள் மாறுபடும். எனவே, குழந்தை அதற்கு எதிராக எப்படிச் செயற்படுகின்றது என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம்.



இது அவமான உணர்வை ஏற்படுத்தும். பெரியவர்களால் குழந்தை கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. தங்களுக்குரிய எல்லைகளுக்கு எந்த மதிப்புமில்லை என்பதை அவர்கள் அறிகிறார்கள். இந்த மனக்கஷ்டத்திற்கு எதிராக போராடாமல் தாங்கிக்கொள்ள கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இது மற்றவர்களிடமிருந்து பாலியல் வன்கொடுமை உள்ளிட்ட பிற தாக்குதலுக்கு குழந்தையை எளிதில் இலக்காகக் கூடியவர்களாக மாற்றுகிறது.

### எல்லைகள் புறக்கணிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு என்ன நடக்கும்?

ஒரு குழந்தையின் எல்லைகள் தொடர்ந்து புறக்கணிக்கப்பட்டாலோ அல்லது குறுக்கீடு செய்யப்பட்டாலோ, அக்குழந்தையானது கணிசமான மன மற்றும் உடல் ரீதியான பின்விளைவுகளுக்கு ஆளாக நேரும்.

### உங்கள் குழந்தையின் எல்லைகளை மதிக்கும் மற்றும் ஆதரிக்கும் விதம்

நீங்களும் பிற பெரியவர்களும் உங்கள் குழந்தையின் எல்லைகளை அங்கீகரிப்பது, ஆதரிப்பது மற்றும் பாதுகாப்பது முக்கியம். பெற்றோர் என்ற முறையில் உங்கள் குழந்தையின் எல்லைகளைக் கண்டறிய நீங்கள் அதற்கு உதவலாம். இந்த விடயம் குறித்து குடும்பத்தில் வெளிப்படையாகப் பேசுவது உதவியாக இருக்கும். அதே போல் உங்கள் சொந்த எல்லைகளைப் பற்றியும், அவற்றில் குறுக்கீடு செய்யப்படும் போது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதையும் பேசுங்கள் மற்றும் உங்கள் எல்லைகளை மதிக்கும்படியும் கோருங்கள்.

உங்கள் குழந்தையிடம் அவர்களின் எல்லைகள் குறிந்து கலந்தாலோசிக்கவும். எத்தகைய தொடுத்தல்களை அவர்கள் விரும்பத்தக்கதாக அல்லது விரும்பத்தகாததாக அறிகிறார்கள்? அவர்களைத் தொட யாருக்கு அனுமதி உள்ளது மற்றும் யாருக்கு அனுமதி இல்லை? உதாரணமாக, மற்றவர்களை எவ்வாறு அது வரவேற்க விரும்புகிறது? உங்கள் குழந்தை செய்ய விரும்பாத ஒன்றைச் செய்ய அவர்களை வற்புறுத்த வேண்டாம். அவர்கள் ஏன் அதை செய்ய விரும்பவில்லை என்று கேட்டறிந்து, அதை சரிசெய்ய முயலுங்கள்.

ஒரு குழந்தைக்கு தனது எல்லைகளைக் காக்க மிதமிஞ்சிய தைரியம் தேவை. அதற்கு உங்கள் ஆதரவு தேவை: விரும்பத்தகாத தொடுத்தலை மறுப்பதற்கான உரிமை அதற்குள்ளது! இது உங்கள் குழந்தை தனது எல்லைகளைப் பாதுகாக்கும் துணிவை பெற உதவும்.



**எடுத்துக்காட்டு:** பாட்டி, தனது பேரக்குழந்தையை வரவேற்கையில் அதனை முத்தமிட விரும்புகிறார். குழந்தை அதை விரும்பவில்லை. குழந்தையிடம், அது பாட்டியால் எவ்விதமாக வரவேற்கப்படுவதை விரும்புகிறது என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள். குழந்தை வித்தியாசமாக வரவேற்கப்படுவதை விரும்புகிறது என்று பாட்டியிடம் சொல்லுங்கள் - உதாரணமாக, ஒரு பறக்கும் முத்தத்துடன். வரவேற்பின் போது உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவாக இருங்கள்.



## பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் ஒருவருக்கொருவர் கரிசனத்துடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்

குழந்தைகளுக்கு கவனிக்கும் திறன் அதிகம். பெரியவர்கள் தங்களுடன் எவ்வாறு பழகுகிறார்கள் என்பதை மிகத்துல்லியமாக உணர்கிறார்கள். அவர்கள் குடும்பச் சூழ்நிலையை மிக நன்றாக உணர்கிறார்கள். பெற்றோர்கள், ஒருவரையொருவர் கவனமாக நடத்தினால், குழந்தைகள் பந்தோபஸ்துடனும் பாதுகாப்புடனும் இருப்பதாக உணர்வார்கள்.

பெற்றோர்களுக்கு இடையில் அவ்வப்போது வாக்குவாதம் ஏற்படுவது இயல்பான ஒன்று. அதே நேரத்தில், மரியாதையுடன் வாக்குவாதம் செய்வதும் சாத்தியமானது தான். இந்த முன்னுதாரணத்திலிருந்து குழந்தைகற்றுக்கொள்வதோடு, மற்றவர்களிடம் அதே போல் நடந்துகொள்கின்றவாறு இந்த நடத்தையை தனதாக்குகிறது. எதிர்காலத்தில் மாறுபட்ட சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பது பற்றி அவர்கள் நிறையவே கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

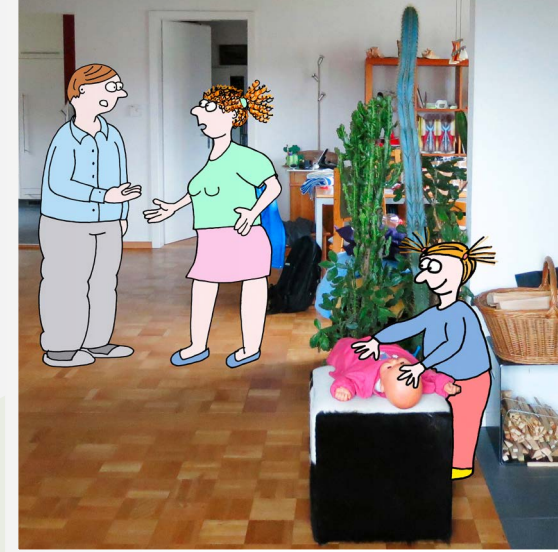


### பெற்றோருக்கு இடையிலான வன்முறையைப் பார்க்க நேரிடும் குழந்தைக்கு என்னவாகும்?

பெற்றோர்கள் தங்களுக்கிடையே வாக்குவாதம் செய்யும் போது சில நேரங்களில் அவர்கள் மிகவும் கோபமடைவார்கள். ஒருவேளை, அவர்கள் மன ரீதியான அல்லது உடல் ரீதியான வன்முறையால் தங்களின் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பார்களேயானால், அவை குழந்தைகளை செய்வதறியாத நிலை மற்றும் கவலைப்படும் நிலைக்கு உள்ளாக்கும். குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பெற்றோரின் வாக்குவாதங்களுக்கு தாங்களே காரணம் என்று நம்புகிறார்கள்.

பெற்றோர்கள் ஒருவரையொருவர் திட்டி அவமரியாதை செய்தாலோ, புறக்கணித்தாலோ அல்லது உடல் ரீதியான வன்முறையில் இறங்கினாலோ அது ஒரு குழந்தைக்கு தொந்தரவாக இருக்கும். பெற்றோருக்கு இடையில் வன்முறை நிகழ்வதை குழந்தை காண நேருவது, அக்குழந்தைக்கு நிகழ்த்தப்படும் ஒரு வகை மன வன்முறையாகும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பெற்றோர்கள் இருக்கும் அதே அறையில் இருக்காவிட்டாலும், அவர்களுக்கிடையில் வன்முறை நிகழ்வதை குழந்தைகள்

அறிந்தேயிருக்கிறார்கள், இது மிகுந்த மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தச் சூழலில் ஒரு குழந்தையால் மன அழுத்தம், பதற்றம், கவலை அல்லது ஆக்ரோஷம் போன்றவை எதிர்வினையான வெளிப்பாடுகளாக அமைய முடியும். பயம் காரணமாக அவர்கள் எந்தவித எதிர்வினையாற்ற முடியாமலும் போகக்கூடும். பெற்றோருக்கு இடையிலான வன்முறை அனுபவமானது குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில், அவர்கள் பெரியவர்களாகும் வரையில் பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கும்.



### உங்கள் குழந்தையை எவ்வாறு ஆதரிக்க வேண்டும்

ஒரு குழந்தையின் வீடானது பாதுகாப்பு மற்றும் பந்தோபஸ்து உள்ள இடமாகும். பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் வாக்குவாதம் செய்வதும் பிறகு சமரசமாவதும் இயல்பான ஒன்று என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குப் புரியவைக்க முடியும். இதை அடிக்காமல் அல்லது கூச்சலிடாமல் செய்ய முடியும். ஒரு சண்டைக்குப் பிறகு மீண்டும் ஒருவரையொருவர் எவ்வாறு அணுகுவது மற்றும் ஒருவரின் செயல்களுக்கு எவ்வாறு மன்னிப்பு கேட்பது என்பதை உங்கள் குழந்தை அனுபவத்தில் தெரிந்துகொள்வது நல்லது தான். இது உங்கள் குழந்தை நல்ல முறையில் வளர்வதற்குத் தேவையான தன்னம்பிக்கையை அளிக்கிறது. உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் ஒரு முன்மாதிரி.

உங்களுக்கு, கணவன்-மனைவி மற்றும் குடும்பத்தில் உறவு சிக்கல்கள் ஏதாவது இருக்குமானால் உங்கள் கன்டோனில் உள்ள ஒரு ஆலோசனை நிறுவனத்தில் உதவி பெறுங்கள்:  
<https://www.kinderschutz.ch/de/beratungsstellen.html>

## உங்கள் குழந்தைக்கு தெளிவான விதிகளைக் கற்றுக்கொடுங்கள்

ஒன்றாகவாழ்வதற்கு நாம் விதிகளை மதிக்கவேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இது எல்லா இடங்களிலும் நடப்பது தான். இந்த விதிகள் பந்தோபஸ்து மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை குழந்தைகளுக்கு அளிக்கின்றன. குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும் மற்றும் அவர்களின் நடத்தைக்கு பொறுப்பேற்கவும் அவர்களால் முடியும். ஒரு குழந்தை வீட்டில் கற்றுக்கொள்ளும் விதிகள், வீட்டிற்கு வெளியிலும் முக்கியமானவையாக உள்ளன. மற்றவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை குழந்தைக்கு அவை கற்பிக்கின்றன.

நன்கு நிறுவப்பட்ட மற்றும் வழமாமல் பின்பற்றப்படும் விதிகள் ஒரு குழந்தையானது தகுதிவாய்ந்த நபராக வளர்வதற்கு ஆதரவாக உள்ளன. குடும்பத்தில் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வாழ அவை முக்கியம். அவை அன்றாட விடயங்களான சுத்தம் செய்தல் அல்லது வீட்டுப்பாடம் செய்தல் போன்றவை குறித்து மீண்டும் மீண்டும் வாக்குவாதங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவுகின்றன. அதற்கு நிறைய வலிமையும் பொறுமையும் தேவை. குழந்தைக்கு ஆபத்துக்கள் ஏற்படாமல் தவிர்க்கவும் அவை உதவுகின்றன.

### குழந்தைக்காக எந்த விதிகளும் நிறுவப்படவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்?

எந்த விதிகளும் நிறுவப்படாமலிருப்பது குழந்தையைப் பாதுகாப்பற்றதாக ஆக்குகிறது. இந்த உலகில் வழிதவறியதாக மற்றும் உணர்ச்சிகளில் அமிழ்ந்துள்ளதாக அதை உணர்ச்செய்யும். தன்னிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது மற்றும் தான் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது அதற்குத் தெரியாது. இது கடுமையான விரக்திக்கு வழிவகுக்கக்கூடும் மற்றும் இது தாக்கும் உணர்வு, வன்முறை மற்றும் சிக்கலான நுகர்வு நடத்தை



போன்ற பின்விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். ஒரு குழந்தை தான் விரும்பியதை எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்ய முடியுமானால், அக்குழந்தை மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுவதில் சிக்கல்கள் உருவாகும். உதாரணமாக, அவர்கள் மற்றவர்களின் தேவைகளைப் பற்றி சிந்திக்க மாட்டார்கள்.

### விதிகளை திறமையாக நிறுவுவது எப்படி

பெற்றோர்கள் என்ற முறையில் நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பல விதிகளை கடைப்பிடித்து காண்பித்திருப்பீர்கள். அவர்கள் உங்கள் நடத்தையை ஒரு உதாரணமாகப் பயன்படுத்துவார்கள். நீங்கள் அவர்களின் முன்மாதிரிகள்.

விதிகள் பின்விளைவுகளைக் கொண்டிருப்பது குழந்தைக்கு கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. விதிகள் கட்டுப்படுத்தக்கூடியவை என்பதையும் பின்விளைவுகளைக் கொண்டிருப்பவை என்பதையும் குழந்தைக்குக் காட்டுகின்றன. அவை பாதுகாப்பு மற்றும் ஒருமுனைப்படுத்தலை சேர்க்கின்றன. இயற்கை மற்றும் தர்க்கரீதியான விளைவுகளுக்கு இடையில் வித்தியாசம் உள்ளது.

உங்கள் தரப்பிலிருந்து முன் நடவடிக்கை எதுவுமின்றி ஒரு இயற்கையான எதிர்விளைவு எழுகின்றது. நாம் எந்த விதிகளையும் அமைக்க தேவையில்லை. குழந்தை தன் அனுபவத்தின் மூலம், எந்த நடத்தைகள் எந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை தானே அறிகிறது.

**எடுத்துக்காட்டு:** அது இலையுதிர் காலத்தின் குளிர்ந்த ஒரு நாள், உங்கள் குழந்தை, உங்களுடன் விளையாட்டு மைதானத்திற்கு செல்லவிரும்புகிறது. குளிராக இருப்பதால் உங்கள் குழந்தையிடம் கனமான ஜாக்கெட் அணியச் சொல்கிறீர்கள். ஆனால், உங்கள் குழந்தையோ ஜாக்கெட் அணியாமல் வெளியே செல்லவிரும்புகிறது. விளையாட்டு மைதானத்தில் 15 நிமிடங்கள் மட்டுமே கடந்த நிலையில் உங்கள் குழந்தை குளிரில் நடுங்க ஆரம்பிக்கும். இரண்டு காரணங்களுக்காக அழும், குளிர் நடுக்கம் ஒரு காரணம், தொடர்ந்து விளையாட விரும்புவது மற்றொரு காரணம். இப்போது ஜாக்கெட் அணியாமலிருப்பது எவ்வளவு கஷ்டமாக உள்ளது என்பதை அதுவாகவே அறியும்.

ஒரு தர்க்கரீதியான விளைவு என்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் இடையிலான பொதுவான விதிகளாகும் மற்றும் அவற்றை செயற்படுத்தாவிட்டால், அதன் விளைவுகளைக் குறித்த உடன்படிக்கையாகும். இந்த முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில் உங்கள் குழந்தை பங்கேற்க முடிந்தால், அது விதிகளைப் பின்பற்றும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சய செயறிதின் கொண்டிருப்பதை குழந்தை உணரும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பின்விளைவுகள் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும், இருப்பினும், சில சமயங்களில் நீங்கள் விட்டுக்கொடுத்தும் செல்லலாம். நீங்கள் பிடிவாதக்காரராக இல்லாமல் நம்பகமானவராக உள்ளதை உங்கள் குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும். இருப்பினும், பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும்

லும் தங்கள் பிள்ளைகளை, அவர்களை அறியாமலே செய்கின்ற தகாத நடத்தைக்காக தண்டிக்கிறார்கள். எனவே, பின்விளைவுகள் தண்டனையாக பார்க்கப்படுவதை விட நடைமுறைக்கு ஒத்தவையாக பார்க்கப்பட வேண்டும். முடியுமென்றால், முன்னதாகவே குழந்தையிடம் இவை விவாதிக்கப்பட வேண்டும்.



**உதாரணம்:** இரவு உணவுக்கு முன்பாக சாக்லேட் சாப்பிட குழந்தை விரும்புகிறது. ஒரு நாளில் ஒரு இனிப்பை சாப்பிடலாம் என்று உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். குழந்தை இப்போது சாக்லேட் சாப்பிட விரும்புகிறது என்றால், இரவு உணவிற்குப் பிறகு அதற்கு டெஸர்ட் வழங்கப்படாது என்றே அர்த்தம். ஆக, இந்தக் குழந்தை தானாகவே தீர்மானிக்கட்டும். ஒருவேளை, குழந்தை சாக்லேட் சாப்பிடுவதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறது என்றால், பிறகு அதற்கு டெஸர்ட் தருவதில்லை என்பதில் உறுதியாக இருங்கள்.

இதன் பின்விளைவானது, முடியுமென்றால், உடனடியாக மற்றும் நடத்தைக்குத் தொடர்புடையதாக இருக்கவேண்டும், ஏனென்றால், குழந்தைகள் இந்தத்தருணத்தில் வாழ்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். நோக்கம் எவ்வளவு தான் சிறந்ததாக இருந்தாலும், பரஸ்பரம் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட விதிகளுக்கு இணங்குதல் என்பது எப்போதும் உடனடியாக வெற்றியளிக்காது. இதற்கு மிகுந்த பொறுமை அவசியம். ஒருவேளை உங்கள் குழந்தை, பின்விளைவுகளை ஏற்க தீர்மானிக்கிறது என்றால் அதனுடன் அன்பாகக் கைக்கோர்த்துச் செல்லுங்கள். அவர்களை தனித்திருக்கும்படி விட்டுவிடாதீர்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவுக்கரம் நீட்டுவதும் பயனுள்ளதாக இருக்கக்கூடும். உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தைக்கு, சாக்லேட்டை நீங்கள் தேர்வுசெய்தால் இனிப்பு கிடைக்காது என்ற ஒரு நினைவூட்டலை அளிக்கலாம்.

விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகள் குறித்து குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மீளாய்வு செய்யப்பட வேண்டும். குறிப்பாக, ஒரு விதியானது மிக அரிதாக பின்பற்றப்படுகின்ற சூழலில் இது அவசியமாகிறது. விதியானது குழந்தையால் தாங்கமுடியாததாக இருக்கக்கூடும், அல்லது அது (இனி வரும் காலத்தில்) அவர்களின் வயதுக்குப் பொருத்தமானதாக இல்லாதிருக்கக்கூடும்.

உங்கள் குழந்தையுடன் கலந்துபேசி ஒரு சில, ஆனால் நடைமுறைக்கொத்த விதிகளை நிறுவுங்கள். குழந்தைகளால் நிறைய விதிகளை நினைவுகூர முடியாது. குழந்தைகள், அவர்களின் கடுகளவு முன்னேற்றத்தையும் நீங்கள் கவனித்து, அதைப் பாராட்டுகின்ற பட்சத்தில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள்.

## குழந்தையின் நடத்தையை மட்டுமே விமர்சிக்கவும், குழந்தையை விமர்சிக்காதீர்கள்

உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் நேசிக்கின்ற போதிலும், அவர்கள் செய்யும் விடயங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கும் என்பதில்லை. உங்கள் குழந்தையிடம் ஒரே விஷயத்தை மீண்டும் மீண்டும் நீங்கள் வலியுறுத்த வேண்டியிருக்கின்ற போது இது குறிப்பாக பொருந்தும். இது மிகவும் சோர்வை உண்டாக்கும். சில நேரங்களில் பெற்றோர்கள், «நீ ரொம்பவே எரிச்சல் உண்டாக்குகிறாய்!» எனலாம் அல்லது «இதைக் கூட புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவிற்கு முட்டாளா நீ?» என கோபிக்கலாம். இத்தகைய வார்த்தைகள் எவரையுமே புண்படுத்தும், குறிப்பாக குழந்தைகளை ரொம்பவே புண்படுத்தும். அவை குழந்தையின் சுயமரியாதையைப் பாதிக்குகிறது. ஒரு குழந்தைக்கு தான் எப்போதும் மதிக்கப்படுகிறோம் மற்றும் நிபந்தனையற்ற அன்பைப் பெறுகிறோம் என்பது கண்டிப்பாகத் தெரிய வேண்டும். அவர்கள் நல்ல முறையில் வளர்வதற்கு அடித்தளமாக உள்ள சுயமரியாதை மற்றும் சுதந்திரத்திற்கு இது முக்கியம்.



நம்புகின்ற ஒரு குழந்தை, தனது தன்னம்பிக்கையை வெகுவாக இழக்கும். இறுதியில் இது அவர்களின் நடத்தையைப் பாதிக்கிறது. சில குழந்தைகள் கவலையடைவார்கள் மற்றும் செயலற்றவர்களாக மாறுவார்கள், மற்றவர்கள் கோபக்காரர்களாகவும் ஆக்ரோஷமானவர்களாகவும் மாறுகிறார்கள். அவர்களின் செயல்திறன் பெரும்பாலும் குறைகிறது, குறிப்பாக பள்ளியில். வெற்றி மற்றும் அங்கீகாரம் குறைவாகக் கிடைக்கின்ற அனுபவங்கள், பெருமளவில் பயம் மற்றும் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுதல் அல்லது கோபம் மற்றும் ஆக்ரோஷம் ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கும். ஒரு கெடு குழல் உருவாகிறது.

### தொடர்ந்து விமர்சிக்கப்படுகின்ற குழந்தைக்கு என்ன நடக்கும்?

ஒரு குழந்தை அடிக்கடி தன்னை பற்றி கெட்ட விமரிசனைகளை, தனக்கு நெருக்கமானவர்களிடமிருந்து கேட்க நேருகின்ற பட்சத்தில், அது இந்த விஷயங்களை நம்பத் தொடங்கும். நாளடைவில், தான் எதற்கும் இலாயக்கில்லை என்று அது நம்பும் இத்தகைய வார்த்தைகளால் தங்களின் குழந்தையை எந்தளவிற்கு பாதிக்கிறோம் என்பதை பல பெற்றோர்கள் உணர்வதில்லை. தன்னால் எதையுமே சரியாகச் செய்ய முடியாது அல்லது தான் ஒரு முட்டாளன் என்று

### குழந்தைக்குப் பதிலாக அதன் நடத்தையை விமர்சிக்கும் விதம்

உங்கள் குழந்தையின் நடத்தையால் நீங்கள் எரிச்சலடைந்தால், ஓரளவு அமைதியாவதற்கு முதலில் சில தடவைகள் ஆழமாக சுவாசிக்கவும். உங்களுக்கு அவகாசம் கிடைப்பதுடன் உங்கள் குழந்தை இதற்கு மாறாக எவ்விதமான நடத்தையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை நீங்கள் பரிசீலிக்கவும் இது உதவுகிறது. நாம் எதை விரும்புவதில்லை என்பதைச் சொல்வது நமக்கு எளிதாக இருக்கிறது என்றாலும், குழந்தையின் செயல்களை மாற்றுவதற்கு இது உதவுவதாக இல்லை. எனவே, விரும்பப்படும் நடத்தையை தெளிவாகத் தெரியப்படுத்த முயற்சிக்கவும்.

**உதாரணமாக:** இரவு உணவின் போது குழந்தை தனது டம்ளரை கவிழ்த்துவிடுகிறது, ஒரு கதையைச் சொல்லிக்கொண்டு வரும் போது உணர்ச்சிவசப்பட்டதால் இப்படி செய்கிறது. அதைத் திட்டுவதற்குப் பதிலாக, அது எவ்வளவு அருவருப்பாக நடந்துகொள்கிறது என்பதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் இப்படி கூறலாம்: «நீ உணர்ச்சிவசப்பட்டாய் என்பது எனக்குத் தெரியும். இதைத் துடைப்பதற்கு உனக்கு ஒரு துணியை கொண்டு வந்து தருகிறேன். தயவுசெய்து கதை சொல்லும் போது உன்னுடைய டம்ளரை சற்று தள்ளியே வை.»



இது உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் அதற்கு மிக முக்கியமானதொரு விடயத்தை, அதாவது சுயமதிப்புபற்றி திடமான உணர்வை அதற்கு அளிக்கிறது. தன் மீதும் தன் திறமைகள் மீதும் அதற்கு நம்பிக்கை இருக்குமானால், அன்றாட வாழ்க்கையின் சவால்களை சிறப்பாக எதிர்கொள்ள அதனால் முடியும். இது இன்னும் அதிகமாகக் கற்றுக்கொள்வதற்கு அதைத் தூண்டுவதுடன், தோல்விகள் மற்றும் ஏமாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும் மனோதிடம் உள்ளதாகவும் ஆக்குகிறது.



Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

குழந்தைகளைப்  
பாதுகாக்கவும்.

குழந்தைகளைப்  
பலப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் நன்கொடை சுவிஸ் குழந்தை பாதுகாப்பு அமைப்பிற்கு உதவுகின்றது .

இணையம்: [kinderschutz.ch/spenden](https://kinderschutz.ch/spenden) 





மிக்க நன்றி 

Kinderschutz Schweiz

Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern  
Telefon +41 31 384 29 29

[www.kinderschutz.ch](https://www.kinderschutz.ch)  
[info@kinderschutz.ch](mailto:info@kinderschutz.ch)

   /kinderschutzschweiz  
 /kinderschutz\_ch