

# உங்களுடைய பிள்ளையின் நடத்தைக்கு வழிகாட்டல்

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES



நீங்களும் உங்களுடைய குடும்பத்தவர்களும் கனடாவின் புதிய குடிவரவாளர்களாக பல மாற்றங்களைச் சந்தித்திருப்பீர்கள். இது உங்களுடைய முழுக் குடும்பத்தவர்களுக்கும் மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் ஏற்பட வழி வகுக்கலாம். பிள்ளைகள் பதற்றம் அடையும்போது அது அனேகமாக நடத்தைப் பிரச்சினைகளை விளைவாக்குகின்றது. அவர்கள் கீழ்ப்படியாதவர்களாக இருக்கலாம் அல்லது அவர்கள் எளிதாக அழலாம், உங்களுடன் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கலாம் அல்லது அவர்களுக்கு நித்திரை கொள்வதில் அல்லது சாப்பிடுவதில் பிரச்சினை இருக்கலாம்.

உங்களுடைய பிள்ளையின் நடத்தை எப்படியானதாக இருந்தாலும் நீங்கள் நிலையாக இருப்பதுடன் விளங்கிக்கொள்பவராகவும் பொறுமையாகவும் அன்பாகவும் இருப்பது முக்கியமானது.

## வெவ்வேறு வயதினருக்கு வேறுபட்ட நடத்தைகள்

### குழந்தைகள்

- குழந்தைகளால் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை எங்களுக்குச் சொல்ல முடியாது; இருந்தாலும் ஏதாவது சரியில்லாமல் இருக்கும்போது எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதற்காக அவர்கள் அழுகிறார்கள். உங்களுடன் 'கதைப்பதற்காக' உங்களுடைய குழந்தையும் பலவகையான ஒலிகளை உருவாக்கக் கூடும்.
- உங்களுடைய குரல் ஒலி உங்களுடைய குழந்தை அமைதியடைவதற்கு உதவிசெய்யும்.
- குழந்தை ஒன்று எதையாவது கொட்டுவதோ அல்லது உடைப்பதோ வேண்டுமென்று அல்ல.
- வயதான சிசுக்கள் அந்நியர் உடன் இருக்கும்போது பதட்டப்படுகின்றனர். அவர்களின் பெற்றோரிடமிருந்து பிரிந்திருந்த அனுபவம் அவர்களுக்கு இல்லாதபோது இது குறிப்பாக உண்மையாக இருக்கிறது.

### சிறு பிள்ளைகள் (1-3 வயதானவர்கள்)

- தங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தச் சிறு பிள்ளைகளால் முடியாது. ஏதாவது சரியாக இருக்காவிட்டால் எல்லாமே சரியாக உள்ளது என்று நீங்கள் அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்த வேண்டும். கண்ணீர் விடாமல் இருக்கவோ உங்களுடன் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதை நிறுத்தவோ அவர்களால் முடியாது.
- அது குறுகிய நேரமாக இருந்தாலும்கூட, நீங்கள் விலக முயற்சிக்கும்போது உங்களுடைய சிறுபிள்ளை வருத்தமடையலாம். நீங்கள் திரும்பி வருவீர்களா என்பது அவர்களுக்கு நிச்சயமில்லாமல் இருக்கும் அத்துடன் நீங்கள் இல்லாமல் தாங்கள் இருக்க முடியாது என அவர்கள் உணர்வார்கள்.
- தங்களுடைய உலகத்தை ஆராயவும் கட்டுப்படுத்தவும் தங்களுடைய முழு உடலையும் சிறு பிள்ளைகள் பயன்படுத்துவார்கள். அவர்கள் அடிக்கக்கூடும், கிள்ளக்கூடும், கடிக்கக்கூடும் அல்லது தலைமயிரை இழுக்கக்கூடும்.
- உங்களுக்கு அவர்கள் கீழ்ப்படிய வேண்டுமென எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

# உங்களுடைய பிள்ளையின் நடத்தைக்கு வழிகாட்டல்

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES

## பாலர்கள் (3-6 வயதானவர்கள்)

- தங்களை அமைதிப்படுத்தவும் கட்டுப்படுத்தவும் பாலர்கள் மெள்ள மெள்ளக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.
- தங்களுக்கு விருப்பமானதைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான தொடர்பாடலுக்கு உங்களுடைய பிள்ளை படிப்படியாகப் பழகுகிறார்; இருந்தாலும் உங்களுடைய பிள்ளை பதற்றத்தை உணரும்போது இந்தப் புதிய திறன்கள் இல்லாமல் போய்விடும்.

## பிள்ளைகள் எப்போது தவறாக நடந்துகொள்கிறார்கள்?

ஏதாவது மன அழுத்தத்துடன் பிள்ளைகள் இருக்கும்போதே அவர்கள் அனேகமாகத் தவறாக நடந்துகொள்கிறார்கள். இது பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கலாம்:

- அவர்களுக்குப் புரியாத வலுவான உணர்வை அவர்கள் கொண்டிருக்கும் போது (உ+ம். விரக்தி, பயம், கோபம், ஆற்றாமை);
- அவர்களுக்கு வலுவான தேவை இருக்கும்போது (உ+ம்., அவர்கள் களைப்பாக, பசியாக, வலியில், வருத்தத்துடன் இருக்கிறார்கள்);
- சூழல் ஒழுங்கீனமாக இருக்கும்போது (உ+ம்., அதிக இரைச்சல், சமாளிக்க முடியாமலிருத்தல், மற்றவர்கள் கோபமாக இருத்தல்);
- அவர்களுடைய தேவைகளுக்கு அல்லது உணர்ச்சிகளுக்கு வயது வந்தோர் பதிலளிக்காமல் (அல்லது பதிலளிக்க முடியாமல்) இருக்கும்போது;
- தங்களை வெளிப்படுத்த வேறு எந்த வழியும் அவர்களுக்குத் தெரியாத போது;
- சமூகச் சவால்களை அவர்கள் எதிர்கொள்ளும்போது (உ+ம்., விளையாட்டினுள் சேரல், பகிர்தல், வழிநடத்துதல் மற்றும் பின்பற்றலைக் கற்றுக்கொள்ளல்).

## உங்களுடைய பிள்ளையின் நன்நடத்தைக்கு உதவி செய்வதற்கு 10 ஆலோசனைகள்

1. தாறுமாறான நிலையில் இல்லாத, ஆனால் விளையாட்டுக்கான சில தெரிவுகள் உள்ள அமைதியான, ஆசுவாசமான, பாதுகாப்பான ஒரு வீட்டை வைத்திருங்கள்.

2. உங்களுடைய பிள்ளையைச் செவிமடுங்கள் அத்துடன் அவருடன் கதையுங்கள்.
3. விளையாடுவதற்கு உங்களுடைய பிள்ளையின் நிலைக்குக் கீழே இறங்குங்கள், அத்துடன் உங்களுடைய முழுக் கவனத்தையும் அவர்கள் மீது செலுத்துங்கள்.
4. உங்களுடைய பிள்ளையின் வயது, திறன் மற்றும் நேரத்துக்குத்தக்க நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளை வைத்திருங்கள்.
5. எதிர்வுகூறக்கூடிய நடைமுறையை வைத்திருங்கள். ஏதாவது மாற்றங்களுக்கு ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு முன்பே உங்களுடைய பிள்ளைக்கு எச்சரிக்கை கொடுங்கள். நடைமுறை ஒன்றில் மாற்றம் வரும்போது உங்களுடைய பிள்ளை பிரதிபலிப்புக் காட்டலாம் என்பதை எதிர்பாருங்கள். பிரச்சினையான நேரங்களை முன்னதாகத் திட்டமிடுங்கள் (உ+ம்., பொருள்கள் வாங்குவதற்காகக் கடைக்குப் போகமுன்னர் சிற்றுண்டி அல்லது பகல்தூக்கம்).
6. உங்களுடைய பிள்ளையின் நடத்தையையும் ஏதாவது தவறான நடத்தைக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடியவற்றையும் அவதானியுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளை குழம்புகிறார் என்பதை நேரத்துடன் அவதானித்து அவரைத் தேற்றுவீர்கள்.
7. தவறான நடத்தைக்கு இட்டுச்செல்லக்கூடிய சூழல்களைத் தவிருங்கள் (உ+ம்., அவசரப்படுத்தல், போதுமான கவனமின்மை, அவர்களை? பசியாக அல்லது களைப்பாக இருக்கவிடல்).
8. தெளிவான, நிலையான எல்லைப்பாடுகளைக் கொண்டிருங்கள் அத்துடன் அவற்றைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள். தவறான நடத்தையை உடனேயே அமைதியாக நிறுத்துங்கள்.
9. உங்களுடைய பிள்ளையிடம் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் நடத்தையைச் செயலில் காட்டுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளை தவறாக நடப்பதை உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அடிப்பது நிறுத்தமாட்டாது. அது மிகவும் கெடுதி விளைவிக்கக்கூடியது.
10. உங்களுடைய பிள்ளை நிலைமையை நன்கு கையாள்வதற்கு உதவிசெய்யுங்கள். (உ+ம். இன்னொருவருடைய விளையாட்டுப்பொருளை உங்களுடைய பிள்ளை பறித்தால், அந்தப் பிள்ளைக்கு இன்னொரு விளையாட்டுப்பொருளைக் கொடுப்பதற்கு அல்லது “நான் விளையாடலாமா?” எனக் கேட்பதற்கு அவர் கற்றுக்கொள்ள உதவிசெய்யுங்கள்)

பன்மொழி பேசும் பெற்றோருக்கான மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள் [cmascanada.ca/cnc/parents](http://cmascanada.ca/cnc/parents)



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT  
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada