

# மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கு உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உதவிசெய்தல்

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES



கனடாவில் குடியேறுவது மன அழுத்தமானதாக இருக்கலாம். மேலும், பாதுகாப்புக்காக நீண்டதொரு பயணத்தை உங்களுடைய குடும்பம் மேற்கொண்டிருந்தால் பயத்தை இப்போதும் உணரல் பொதுவானது. எப்படியோ, உங்களுடைய பிள்ளை பயத்தை உணர அது வழி வகுக்கலாம் - அத்துடன் மன அழுத்தத்தை அது விளைவாக்கக்கூடும். உங்களுடைய பிள்ளையின் மன அழுத்தத்தை நீங்கள் எப்படி அடையாளம் காண்பது என்பதை இந்த ஆலோசனைத் தாளில் நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள். எதைக் கண்டறிய வேண்டும் என உங்களுக்குத் தெரிந்ததும், பாதுகாப்பை உணர ஆரம்பிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிவதற்கு ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் செயற்படலாம்.

## உங்களுடைய பிள்ளை மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா?

இந்தக் கேள்விகளில் எதற்காவது “ஆம்” என நீங்கள் பதிலளித்தால் உங்களுடைய பிள்ளை மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும்.

### நித்திரை

- உங்களுடைய பிள்ளையின் தூங்கும் விதத்தில் ஏதாவது மாற்றங்கள் இருக்கின்றனவா? நித்திரையாவதில் அல்லது தொடர்ந்து நித்திரைசெய்வதில் அவருக்குக் கஷ்டம் இருக்கிறதா?
- அவர் மிகவும் அமைதியாவராக, மிகவும் தூக்கக் கலக்கமானவராக அல்லது “மந்தமானவராக” இருக்கிறாரா?

### உணவு உண்ணல்

- வழமையைவிட அவர் குறைவாகச் சாப்பிடுகிறாரா?
- வழமையைவிட அவர் அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறாரா? அவர் எப்போதும் பசியுள்ளவராக இருக்கிறாரா? அவர் உணவைப் பதுக்குகிறாரா?

### நடத்தை

- பிசு பண்ணுபவராக அவர் இருக்கிறாரா, அதிகமாக அழுகிறாரா அல்லது அவரை அமைதிப்படுத்துவது கடினமானதாக உள்ளதா?
- உரத்த சத்தங்களுக்கு அவர் பலமான எதிர்வினை காட்டுகிறாரா?
- தனியாக இருப்பதற்கு அவர் பயப்படுகிறாரா? எப்போதும் பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறந்தவர் ஒருவர் தன்னைத் தூக்கிவைத்திருக்க வேண்டுமென அவர் விரும்புகிறாரா?
- பழக்கமான ஏனைய வளர்ந்தோருடன் இருப்பதற்கு அவர் மறுக்கின்றாரா?
- பயங்கரமான சம்பவங்களைப் பற்றி அவர் கதைக்கிறாரா?
- அவர் ஓடுகிறாரா, சண்டை பிடிக்கிறாரா அல்லது கத்துகிறாரா?

# மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கு உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உதவிசெய்தல்

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES

## உணர்வுகள்

- அவர் பயப்படுகிறாரா, கோபப்படுகிறாரா, கவலைப்படுகிறாரா அல்லது பிடிப்பற்றிருக்கிறாரா?
- அவர் அளவுக்கதிகமான எதிர்வினை காட்டுகிறாரா?
- உங்களுடைய பிள்ளை அமைதிப்பட உதவிசெய்வது சிரமமானதாக இருக்கிறதா?

## உங்களுடைய பிள்ளை பாதுகாப்பையும் மகிழ்ச்சியையும் உணர்வதற்கு நீங்கள் எப்படி உதவிசெய்யலாம்?

1. ஊக்கிக்கூடிய நடைமுறைகளை உருவாக்குங்கள் மற்றும் அவற்றில் மாறாமல் இருங்கள். உங்களுடைய குழந்தை அல்லது பிள்ளை அதிகளவிலான குழப்பங்களை மற்றும் பல மாற்றங்களை அனுபவித்திருக்கலாம். கிரமம் ஒன்றை வைத்திருப்பது அவர் பாதுகாப்பாக உணரத் தொடங்குவதற்கு உதவிசெய்யக்கூடும்.
2. குடும்ப உணவுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். சாத்தியமானால் எல்லோருமாகச் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள் அத்துடன் அதை நேர்முகமான சந்தோஷமான நேரமாக்குங்கள். பிள்ளைகள் ஆசுவாசமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும்போது நன்றாகச் சாப்பிடுகிறார்கள்.
3. உங்களுடைய பிள்ளையுடன் விளையாடுங்கள். மன அழுத்தத்திலிருந்து மீட்சியடைய விளையாட்டைப்போல் வேறு எதுவும் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உதவிசெய்ய மாட்டாது. தரையிலிருந்து முகத்துக்கு முகம் பாருங்கள். ஒன்றாக வேடிக்கை செய்யுங்கள்! உங்களுடைய பிள்ளை கற்றுக் கொண்ட ஒவ்வொரு புதிய விடயத்தையும் அவதானியுங்கள் அத்துடன் அதைக் கொண்டாடுங்கள். வெளிப்புறத்தில் விளையாடலும் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு ஒரு சிறந்த வழியாகும். பூங்காவில் அல்லது குழுச் செயற்பாடுகளில் ஏனைய குழந்தைகளுடனும் நீங்கள் விளையாடலாம். ஏனைய பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதைப் பார்ப்பது, உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அதே விதமாக உணர் உதவிசெய்யும்.

4. திருத்த முன்பாக உங்களுடைய பிள்ளையை அமைதிப்படுத்துங்கள். சிலவேளைகளில் மன அழுத்த நடத்தை தவறான நடத்தை போலத் தெரியக்கூடும். பிள்ளைகளுக்குக் கவலையாக இருக்கும்போது அவர்கள் நன்கு சிந்திப்பதோ அல்லது பேசுவதோ இல்லை. உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் கவலையாக இருந்தால், அவருடைய நடத்தையைத் திருத்த முன்பு அவர் அமைதியாகுவதற்கு உதவிசெய்யுங்கள். அவரைத் தூக்கிவைத்திருங்கள், தாலாட்டுங்கள், பாடுங்கள் அல்லது உங்களுடைய வீட்டு மொழியில் அமைதியாகப் பேசுங்கள். பின்னர் உணர்வுகள் மற்றும் சிறந்த நடத்தை பற்றிப் பேசுங்கள்.
5. பயங்கரமான நினைவுகள் பற்றிப் பேசுங்கள். நடந்த பயங்கரமான அல்லது சோகமான விடயங்களைப் பற்றி உங்களுடைய பிள்ளை கதைக்க விரும்பினால், அமைதியாகக் கேளுங்கள். அப்போது உங்களுக்கும் சோகமாக அல்லது பயமாக இருந்தால், உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அதைச் சொல்லலாம். அது பற்றி தற்போது உங்களுக்குச் சோகமாக இருந்தால், அதைச் சொல்வதிலும் எந்தப் பிழையும் இல்லை. வெட்டுகள் மற்றும் சிராய்ப்புகள் போல் உணர்ச்சிகளும் குணமாகும், ஆனால் காலமெடுக்கும் என்பதை உங்களுடைய பிள்ளை அறிந்திருக்க உதவிசெய்யுங்கள்.
6. உங்களைக் கவனியுங்கள். உங்களுக்கு மன அழுத்தம் இருப்பின், உங்களுடைய பிள்ளையும் மன அழுத்தத்தை உணர்வார். முக்கியமாகத் தங்களுடைய பெற்றோர்கள் ஊடாக உலகத்தைப் பார்க்கும் மற்றும் உணரும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகளைப் பொறுத்தளவில் இது மிகவும் உண்மையாகும். நீங்கள் நன்கு உணவு உண்பதை, நித்திரை செய்வதை, ஒவ்வொரு நாள் சிறுபொழுதுகளில் வேடிக்கையை அனுபவிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு எது மகிழ்ச்சியானது என்பதை உங்களுடைய பிள்ளையுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

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