

உங்களுடைய பிள்ளை கற்பதற்குத் தயாராவதற்கு உதவிசெய்தல்

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

நீங்கள்தான் உங்களுடைய பிள்ளையின் மிகச் சிறந்த ஆசிரியர் ஒவ்வொரு நாளும். அவர் உங்களை அவதானிக்கின்றார், செவிமடுக்கின்றார் அத்துடன் உதாரணத்திலிருந்து கற்கின்றார். உங்களுடைய பிள்ளையின் ஆதரவுக்கான மிகவும் முக்கியமான ஆதாரவளமாகவும் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்- அத்துடன் தாங்கள் மதிக்கப்படுவதாகவும் அன்புசெய்யப்படுவதாகவும் அவர்கள் உணரும் ஆரோக்கியமான ஒரு சூழலில் பிள்ளைகள் வளரும்போதுதான் அவர்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார்கள்-அவர்களை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் விதம், அவர்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்பதில் பெரியதொரு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

உங்களுடைய பிள்ளை கற்பதற்கு உதவ நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஏழு முக்கியமான விடயங்கள் இதோ:

1. அவர்களை அன்புசெய்யுங்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளையுடன் கனிவாகவும் அன்பாகவும் இருங்கள். அவர்களை அவதானிப்பதன் மூலம், அவர்களுடைய குறிப்புகளுக்கு கனிவுடன் பதிலளிப்பதன் மூலம் மற்றும் அவர்களுக்கு உங்களைத் தேவையானபோது உதவிசெய்வதன் மூலம் உங்களுடைய அன்பைக் காட்டுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளை தான் சிறப்பானவர் மற்றும் முக்கியமானவர் என உணர்வதற்காக நேர்முகமாகவும் உதவியாகவும் இருங்கள்.

2. அவர்களைச் செவிமடுங்கள் அத்துடன் அவர்களுடன் கதையுங்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளையுடன் நீங்கள் கதைக்கும்போது, உங்களுடைய முழுக் கவனத்தையும் அவருக்குக் கொடுங்கள். உங்களுடனும் மற்றவர்களுடனும் எப்படித் தொடர்பாவது என்பதை அவர் கற்றுக்கொள்வதற்கு இது உதவிசெய்யும். கதைகள் சொல்லல், பாட்டுப்பாடல், ஒன்றாக வாசித்தல் போன்றவையும் கூட கேட்டல் மற்றும் பேசும் திறன்களை மேம்படுத்தும்.

3. விளையாட்டு, விளையாட்டு மேலும் விளையாட்டுங்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளையுடன் விளையாடுவதற்கு நீங்கள் நேரம் செலவழிக்கும்போது அவருடைய வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியை நீங்கள் ஊக்குவிக்கிறீர்கள். அவருக்கு எதுவுமில்லை விளையாடப் பிடிக்கிறது என்பதை அவதானித்து அந்த வேடிக்கையில் இணையுங்கள் அத்துடன் ஒன்றாகப் புதிய விடயங்களை முயற்சியுங்கள். ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து உங்களுடைய பிள்ளை விளையாடப் பழகுவதற்கு உதவிசெய்வதற்காக குடும்பத்தவர்களுக்கான விளையாட்டுக் குழுக்கள் மற்றும் திட்டங்களுக்கும் நீங்கள் அவரைக் கூட்டிச் செல்லலாம்.

4. நாளந்தம் சுறுசுறுப்பான விளையாட்டுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

இளம் பிள்ளைகள் தினமும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவேண்டும். ஓடுதல், சமநிலையில் நிறறல் மற்றும் ஏறுதல், வலுவான எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை உருவாக்குவதுடன், திறன்களை விருத்திசெய்கிறது மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அதிகரிக்கிறது.



5. ஆரோக்கியமான உணவுண்ணலை ஊக்குவியுங்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளை வலுவானவராகவும் ஆரோக்கியமானவராகவும் வளர்வதற்கு ஆரோக்கியமான உணவும் ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் முறைகளும் அவருக்கு அவசியமாகும். உங்களுடைய பிள்ளை கற்பதற்கு, விளையாடுவதற்கு, மற்றும் விருத்தியடைவதற்கு வேண்டிய சக்தியை போஷாக்குள்ள உணவு வழங்குகின்றது. நாளின் வழமையான நேரங்களில் உங்களுடைய பிள்ளை சாப்பிடும் போது அவருடன் கூட இருங்கள். பிணைந்துகொள்வதற்கு இந்த நேரமும் சிறப்பானதாகும்.

6. தினசரி நடைமுறைகளை உருவாக்குங்கள்

மேலும்பத்திரத்தைப்பிள்ளைகள் உணர்வதற்கு நடைமுறைகள் உதவிசெய்ய முடியும். அவை நடத்தைப் பிரச்சினைகளைக் குறைக்கவும் சுயாதீனத்தை அதிகரிக்கவும் முடியும். விழித்தெழல், கழுவுதல், கழிவறைக்குச் செல்லல், உடுப்புப் போடல், உணவு மற்றும் சிறுநீர்நீர் சாப்பிடல், படுக்கைக்குச் செல்லல் மற்றும் விளையாடலுக்கான (சுறுசுறுப்பாக மற்றும் அமைதியாக) தினசரி நடைமுறைகளை வைத்திருங்கள் விசேட தேவையுள்ள பிள்ளை ஒருவருக்கு உதவிசெய்வதற்காக சில வேளைகளில் திட்டம் அல்லது பாடசாலை நடைமுறைகளை மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம். உதாரணத்துக்கு, சில பிள்ளைகளுக்கு கழிவறைக்குச் செல்ல அல்லது பகல்நித்திரைக்குப் போக அதிக உதவி அல்லது நேரம் தேவை

7. உங்களுடைய பிள்ளைக்கு கிரமமான ஆரோக்கிய மற்றும் விருத்திச் சரிபார்ப்புகள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

பிள்ளைகள் நன்றாக இருப்பதாகவும், நன்கு கேட்க மற்றும் பார்க்கக்கூடியதாக உணரும்போதும், ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடும்போதும் அவர்கள் சிறப்பாகக் கற்கிறார்கள். உங்களுடைய பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு ஆரோக்கியமாகச் சரிபார்ப்புகள் மற்றும் நிர்ப்பீடனங்கள் உதவுகின்றன. உங்களுடைய பிள்ளையின் விருத்தி பற்றி அல்லது இந்தத் திட்டத்தில் அவர் எப்படிச் செய்கிறார் என்பது பற்றி உங்களுக்குக் கரிசனை இருப்பின் திட்டப்பணியாளர்களுடனும் நீங்கள் கதைக்க முடியும்.

அனுமதியுடன் Best Start Resource Centre ஐத் தழுவுப்பட்டுள்ளது.

பன்மொழி பேசும் பெற்றோருக்கான மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள் cscanada.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