

# என்னுடைய பிள்ளை தாக்கும் மனப்பான்மையுடன் இருந்தால் நான் என்ன செய்யலாம்?

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES

தாக்கும் மனப்பான்மையுடன் இருக்கும் பிள்ளைகள், மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் போன்ற உணர்ச்சிகளுக்கான எதிர்வினைகளை தங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரே ஒரு வழியில்தான் அனேகமாக காட்டுகின்றனர். பத்திரத்தை உணர்வதற்கு உங்களுடைய பிள்ளைக்கு மேலும் உதவி தேவைப்படலாம். அன்பான, அமைதியான, பொறுமையான பெற்றோராக இருப்பதன் மூலம் நீங்கள் பெரியதொரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

தாக்கும் மனப்பான்மையுடன் உங்களுடைய பிள்ளை நடக்கும்போது, ஒரு பெற்றோராக அவருக்கு அருகில் நிற்பது சிரமமானதாக இருக்கலாம், ஆனால் உங்களுடைய நேரம், கரிசனை, கவனிப்புதான் அவருக்குத் தேவையானதாக இருக்கிறது. உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உங்களுடைய முழுக் கவனத்தையும் நீங்கள் கொடுக்கும்போது, அவர் விரக்தியடைவதை, கோபமடைவதை, களைப்படைவதை, அல்லது அவருக்குப் பசிக்குத் தொடங்குவதை அவதானிப்பது சுலபமாக இருக்கும், அப்படியானால் அவர் ஆக்கிரமிப்பாளராக மாற முன்பு நீங்கள் அவருக்கு உதவிசெய்யலாம். மிகவும் முக்கியமாக, என்ன நடந்தாலும் அவரில் எப்போதும் நீங்கள் அன்பாக இருப்பீர்கள் என்பதை உங்களுடைய பிள்ளைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.



## தாக்கும் மனப்பான்மையைக் கையாளுவது எப்படி

- பிரிவுகளுக்கு உங்களுடைய பிள்ளை தாக்கும் மனப்பான்மையுடன் எதிர்வினை காட்டினால், சிறிது நேரத்துக்குக்கூட அவர் உங்களிடமிருந்து பிரிவதற்குத் தயாராக இல்லாமலிருக்கலாம் என்பதை விளங்கிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளைக்கு விரைவில் விரக்தி வந்தால், உடுப்புப்போடல், சாப்பிடல் அல்லது கழிப்பறையைப் பாவிப்பதில் அவருக்கு மேலதிக உதவி தேவைப்படக்கூடும்.
- தாக்கும் மனப்பான்மையுடன் இருக்கும் பிள்ளை ஒருவருக்கு மேலதிகக் கரிசனை, சௌகரியம் மற்றும் கவனிப்பை வழங்குவதற்குத் தயாராக இருங்கள். அவருக்கு இருக்கும் பெரிய உணர்ச்சிகள் பயங்கரமானவை! உதாரணத்துக்கு, அவருக்கு நீங்கள் உதவுவதற்காக, ஆபத்தானது எதுவுமில்லை எனக் காட்ட அலுமாரிகளின் உள்ளே அல்லது கட்டில்களின் கீழே நீங்கள் சோதனையிட வேண்டியிருக்கலாம். அவருக்குப் பயங்கரக் கனவுகள் வந்தால், அடிக்கடி நீங்கள் அவரைத் தூக்கிவைத்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம், அத்துடன் அவருக்குப் பக்கத்தில் நீங்கள் படுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.
- தாக்கும் நடத்தையை விளங்கிக்கொள்வதற்கு உங்களுடைய பிள்ளையை அவதானியுங்கள்.
  - தாக்கும் மனப்பான்மை நடத்தைக்கு எது காரணமாகிறது?
  - உங்களுடைய பிள்ளை தாக்கும் மனப்பான்மையுடன் நடப்பதற்கு முதல் தான் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கு அவர் என்ன வழிகளில் முயற்சிக்கிறார்?
  - தாக்கும் நடத்தைகளுக்கு ஏதாவது தொடர்பு இருக்கின்றதா? (உ+ம்., அதிகமாக இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு முன்பாக நடக்கிறதா அல்லது பகல்நித்திரை கொள்ளாதபோது நடக்கிறதா?)
- தாக்கும் நடத்தையை அமைதியாகவும் உடனடியாகவும் நிறுத்துங்கள்.
  - உங்களுடைய கோபத்தை முதலில் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
  - "நிற்பாட்டு" என நீங்கள் சொல்லும் போது (உங்களுடைய மொழியில்) உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அருகில் சென்று கீழே குனிந்துங்கள்.
  - அடிப்பதை அல்லது பறிப்பதைத் தடுப்பதற்கு உங்களுடைய கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். (உங்களுடைய பிள்ளையின் ஆக்கிரமிப்பு நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அதிக பலத்தைப் பாவிக்காமல் இருப்பதில் கவனமாக இருங்கள்.)
- அவருடைய உணர்ச்சிகளை விபரிக்க முயற்சியுங்கள். (உ+ம்., "உங்களுக்குக் கோபமாக இருந்துது." "உங்களுக்கு அது தேவைப்பட்டது.") புரிந்துகொள்ளப்பட்டதாக பிள்ளைகள் உணரும்போது, அவர்களால் மிகவும் சுலபமாக அமைதியடைய முடியும்.
- விதிமுறைகளை அவர்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். (உ+ம்., அடிப்பது சரியல்ல.)
- உங்களுடைய பிள்ளை தனக்கு விருப்பமானதை அல்லது தேவைப்படுவதை பெற்றுக்கொள்வதற்கு வேறு என்ன வழிகள் இருக்கின்றன என்பதை அவர் கற்றுக்கொள்வதற்கு உதவிசெய்யுங்கள். (உ+ம்., கேட்டல், "நான் விளையாடலாமா?" விளையாட்டுப் பொருள்களைப் பறிப்பதற்குப் பதிலாக.)
- மீளவும் அது நடந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதைத் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள். (உ+ம்., "விளையாட்டுப் பொருளை நீங்கள் எறிந்தால் அது பின்னர் கிடைக்காது.")
- விளையாட்டை, அமைதியான, சுய கட்டுப்பாடுத் தேவை குறைந்த ஒன்றாக மாற்றுங்கள்.

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