

2 COVID-19 குழந்தைப் பராமரிப்பு நேர்மறையாக இருத்தல்

எமது குழந்தைகளும் வளர்ந்த பிள்ளைகளும் எம்மை குழப்பத்திற்குள்ளாக்கும் போது அதனை நேர்மறையான சிந்தனையோடு அணுகுவது மிகவும் கடினமான விடயமாகும். "அதை செய்வதை நிறுத்து..!" என்றே பலதடவைகள் நாம் சொல்லி முடிக்கின்றோம். ஆனால் நாங்கள் அவர்களுக்கு நேர்மறையான வழிமுறைகளை வழங்கும்போதும் அவர்கள் சரியாகச் செய்வதற்கு நாங்கள் அநேக பாராட்டுக்களைக் கூறும்போதும் நாங்கள் கேட்பதை குழந்தைகள் செய்ய அதிக வாய்ப்புள்ளது.

நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் நடத்தைகளை அவர்களுக்கு சொல்லுங்கள்

எனின் விடயங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்று உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லும்போது நேர்மறையான சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள் உதாரணமாக "கூப்பையாக்காதீர்கள்" என்று சொல்வதற்கு பதிலாக "தயவு செய்து உங்கள் உடைகளை தூரமாக வைங்கள்" என்று கூறுங்கள்

இவை அனைத்தும் கூறும் விதத்திலேயே தங்கியுள்ளன

உங்கள் குழந்தைக்கு ஏசுவது அல்லது கத்தவது உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் அதிக மன அழுத்தத்தையும் கோபத்தையும் மட்டுமே ஏற்படுத்தும். உங்கள் குழந்தையின் பெயரைப் பயன்படுத்தாததன் மூலம் அவர்களின் கவனத்தை வெல்லுங்கள். அத்துடன் சாந்தமான குரலில் பேசுங்கள்

உங்கள் குழந்தை நன்றாக நடந்துகொள்ளும் போது அவர்களை

உங்கள் குழந்தை அல்லது வளர்ந்த பிள்ளையை அவர்கள் சிறப்பாகச் செய்த விடயத்திற்காக பாராட்டுவதற்கு முயற்சியுங்கள். நீங்கள் பாராட்டுவதை அவர்கள் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள், மாறாக அதே விடயத்தை மீண்டும் அவர்கள் சிறப்பாகச் செய்வதை காண்பீர்கள். அதே நேரம் நீங்கள் அவர்களைக் கவனித்து அக்கறை காட்டுகிறீர்கள் என்பதனை அவர்களுக்கு வலியுறுத்தும்

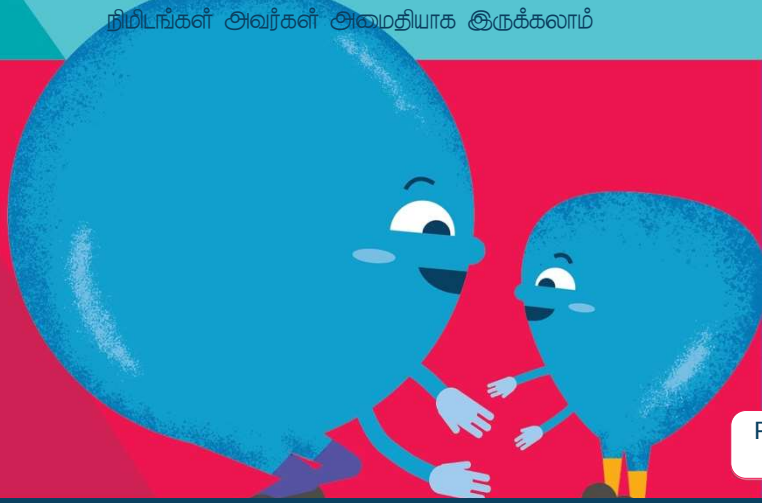


உண்மையை விளங்கிக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் கேட்பதை உங்கள் பிள்ளையால் உண்மையில் செய்ய முடியுமா ...? ஒரு குழந்தைக்கு நாள் முழுவதும் அமைதியாக இருப்பதென்பது மிகவும் கடினமான காரியம். எனினும் சிலவேளைகளில் நீங்கள் ஒரு அடிப்படை இடங்களுக்கும்போது 15 நிமிடங்கள் அவர்கள் அமைதியாக இருக்கலாம்

உங்கள் வளர்ந்த பிள்ளைகளின் தொடர்பாடலில் உதவுங்கள்

வளர்ந்த பிள்ளைகள் குறிப்பாக தங்கள் நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளக்கூடியவாறு இருக்கவேண்டும். சமூக உடைகங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பான மாற்று வழிகள் மூலம் தொடர்புகளை ஏற்படுத்த உங்கள் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு உதவலாம். இது போன்ற விடயங்களை அவர்களுடன் நீங்கள் சேர்ந்து செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்.



குழந்தைகளை பராமரிப்பதனை குறித்த மேலதிக தகவல்களிற்கு இங்கே கீளிக் செய்யவும்

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.