எட்டு விடயங்கள்....

வளர்ப்பைப் பலப்படுத்தும்

www.elternbildung.ch

EDUCATION MAKES YOU STRONGER

வளர்ப்பின் ஊடாகப்
பலப்படுதல்

TAMIL okt 2013

உள்ளடக்கம்

அதிகாரப்பக்கம்	பக்கம்
முன்னுரை	3
வளர்ப்பு என்றால் என்ன?	4
வளர்ப்பைப் பலப்படுத்தும் எட்டு விடயங்கள்	6
வளர்ப்பு என்பது அன்பை அன்பளித்தல்	8
வளர்ப்பு என்பது விமர்சித்து விவாதித்தல்	9
வளர்ப்பு என்பது கவனமாகச் செவிமடுத்தல்	10
வளர்ப்பு என்பது எல்லைகளை வரையறுத்தல்	11
வளர்ப்பு என்பது சுதந்திரத்தை வழங்குதல்	12
வளர்ப்பு என்பது உளஉணர்வுகளைக்காட்டுதல்	14
வளர்ப்பு என்பது நேரத்தை ஒதுக்குதல்	16
வளர்ப்பு என்பது பலப்படுத்துதல்	17
பலமான குடும்பங்களுக்கு ஆலோசனையும் உதவியும்	18
வளர்ப்பினால் பலப்படுதல் பிரசாரம்	19

முன்னுரை

வளர்ப்பைப்பற்றி தற்போது நிறைய விவாதங்கள் நடைபெறுகின்றன. சிலர் வளர்ப்பு குழப்பத்தில் மூழ்கியுள்ளதாக உதாரணங்களை எடுத்துக்காட்டுகிறார்கள். சிலர் தாம் கடைசிக்கட்டத்திற்கு வந்துவிட்டதாக நம்புகிறார்கள்.வளர்த்தல் உண்மையில் கெட்டவிடயமா? வளர்ப்பு இன்றைய பொதுசனத்தொடர்பு உலகில் என்ன கருத்துடையது? இது வாழ்வுமுழுக்க நிலைக்குமா? இது பெறுமதியானதா? இதில் நன்மைகள் உள்ளதா ?

இந்தச் சிறிய புத்தகத்தில் வளர்ப்பைப் பலப்படுத்தும் எட்டு விடயங்கள் முன்மொழியப்பட்டுள்ளன. இது பெற்றோர், குடும்பங்கள், மற்றும் தொழில், உறவு, உதவி அடிப்படையில் சிறார்கள் இளைஞர்களுடன் கடமையாற்றுபவர்களுக்கு நாளாந்தச் செயற்பாட்டில் சிறிய உதவியை வழங்குகின்றது.

வளர்ப்பைப் பலப்படுத்தும் எட்டு முக்கியவடயங்கள் நூரன்பேர்க் பகுதியின் தகமை வாய்ந்தவர்களால் எழுதப்பட்டுள்ளன. பெற்றோர்கல்வி செ.ஹ சுவிசில் இதை வெளியிட்டுள்ளது. சுவிசின் குடும்பச்சூழல் வேறுபடுவதால் பொருத்தமான மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளன. ஆனால் பலமான வளர்ப்பிற்கானஉட்கருவிடயங்கள் எங்கும் ஒன்றே.

TAMIL_txtsw_1-20.indd 2-3 27.10.13 16:30

வளர்ப்பு என்றால் என்ன?

முதலாவது: வளர்ப்பு பெற்றோருக்குமட்டும் உரியதல்ல. இது முழுச் சமுகச்சூழலின் கடமை. வளர்ப்பு பலவழிகளிலும் சிறார்களைப் பலப்படுத்துதல் வேண்டும். அவர்களின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்க, சவால்களை ஏற்க, உறவுகளை ஏற்படுத்த, தோல்விகளைத் தாங்க, வேறு கருத்துக்களை ஏற்க உதவுதல் வேண்டும். வளர்ப்பு பிள்ளைகள் தமது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சகலதையும் பெற உதவ வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு உணவு, உடை, அன்பானபாதுகாப்பு, சந்தர்ப்பம் என்பன இந்த உலகை அறியத் தேவை. அதே வேளையில் வளர்ப்பு கருத்துவேறுபாடுகளையும், ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சமமான அறிவையும் இயலுமைகளையும் பெற உதவவேண்டும். எமது சமுகச்சூழலில் தமக்குரிய இடத்தைப் பிடிக்க உதவும் வாழ்க்கைக்கு உண்மையான உதவியான அனுபவங்களைப் பெறவும் பயன்படுத்தவும் அறிதல் வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்குப் பல முன்மாதிரிகள் உள்ளன: பெற்றோர், பாலர்வகுப்பு, பாடசாலை, இளைஞர்சந்திப்புநிலைய கற்பித்தலாளர்கள், நாளாந்தம் சந்திப்பவர்கள் மற்றும் பொதுசனத் தொடர்பு ஊடகங்களினால் அறிபவர்கள் போன்ற பலர். மிக முக்கியமானவர்கள் அவர்களுடன் வாழும் வளர்ந்தவர்கள். இதனால் உங்கள் செயற்படுதல் மிக முக்கியம்.

பெற்றோர் தமது பிள்ளைகள் நல்ல நிலையடைவதை முக்கியகடமையாகக் கொள்கிறார்கள். வளர்ப்பு கடமையையும் உரிமையையும் கொண்டுள்ளது.பிள்ளைகளுக்கு சிறந்த வாழ்வுநிலையடைவதற்கு உரிமையிருப்பதைப் போல் வளர்ப்போருக்கும் சமுகஉதவியைப் பெறஉரிமையுண்டு.

வெற்றியான வளர்ப்பிற்கு பெற்றோருக்கு உதவி தேவை.

- சமுகச்சூழல்: குடும்பங்களுக்குப் போதுமான வதிவிடம், நம்பிக்கையான வேலைத்தளம், நிதியுதவி, நல்ல பிள்ளைகள் பராமரிப்புதவி, குடும்பசினேகமான சூழல் என்பன தேவை.
- உதவியும் ஒத்துழைப்பும்: காலத்திற்குக்காலம் ஆறுதல் பெற பெற்றோருக்கு உரிமையுண்டு. சிலவேளையில் குடும்பங்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவலாம். நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள், உறவினர்கள், அயலவர்கள் போன்றோர் குடும்பங்களுக்கு விளக்கத்திற்கும், ஆலோசனைக்கும், உதவிக்கும் மிக முக்கியமானவர்கள். குடும்பங்கள் வளர்ப்புமுறையில் உதவிபெறுவது வெட்கமல்ல. இளைஞர் உதவியாளர், பெற்றோர் கற்பித்தலாளர், தாம்பத்திய குடும்ப ஆலோசகர் தனிப்பட்டமுறையில் உதவுவார்கள்.

வளர்ப்பு உயிர்துடிப்புள்ள தீவிரமான செயற்பாடாகும். சிலவேளைகளில் இது கடினமாகவிருந்தாலும் சந்தோசமானதும் சமுகத்திற்கு மிக முக்கியமானதுமாகும். சிறந்த வளர்ப்பினால் இந்த உலகம் உங்கள் பிள்ளைகளிடமிருந்து நல்லதையும் பிள்ளைகள் இந்த உலகிலிருந்து நல்லதையும் பெறலாம்.

TAMIL_txtsw_1-20.indd 4-5 27.10.13 16:30

வளர்ப்பைப் பலப்படுத்தும் எட்டு விடயங்கள்

"பலமான வளர்ப்பு" எப்படியிருக்கும்?
"வளர்ப்பினால் பலப்படுதல்"
பிரசாரக் குழுவினர்
"பலமான வளர்ப்பிற்கான" மிக
முக்கியமான எட்டு மூலக்கருவினை
இங்கே விளக்கியுள்ளார்கள்.

....அன்பை அன்பளித்தல்

....விமர்சித்து விவாதித்தல்

....கவனமாகச் செவிமடுத்தல்

....எல்லைகளை வரையறுத்தல்

....சுதந்திரத்தை வழங்குதல்

....உளஉணர்வுகளைக்காட்டுதல்

....நேரத்தை ஒதுக்குதல்

....பலப்படுத்துதல்

வளர்ப்பு என்பது.....

வளர்ப்பு என்பது...
அன்பை அன்பளித்தல்

ஒரு பிள்ளைக்கு அன்பை வழங்குதலென்பது அந்தப் பிள்ளை எப்படியுள்ளதோ அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு அதைக் காண்பித்தல். பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் இந்த அன்பான பாதுகாப்புணர்வு அவர்கள் சுயநம்பிக்கை உள்ளவர்களாகவும், பயமற்றவர்களாகவும், தமது பலத்தையும் பலவீனத்தையும் அறிந்தவர்களாகவும் வளர்வதற்கு மிகமுக்கியமாகும். ஆனால் சிளவேளைகளில் தாய் தந்தையருக்கு அன்பைக்காட்டுவது கடினமாகின்றது. அன்பை அன்பளித்தல் எப்படி செயற்படுகிறது?

- அன்பைக்காட்டச் சிறந்த வழி உடல் அண்மை, தொடுகை. அது இறுகக்கட்டிப்பிடித்தல், கட்டியணைத்து முதுகைத்தடவுதல், அன்பான பார்வை அல்லது தோளைத்தட்டிக் கொடுத்தலாக இருக்கலாம். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அதன் கருத்தைப் புரிந்து கொள்ளும்.
- பிள்ளைகள் வளர வளர வெவ்வேறு விதங்கள் தேவைப்படலாம். பருவவயதிலும் ஆண் பெண் பிள்ளைகள் வேறு நட்புக்களைத் தேடினாலும் பெற்றோரால் கட்டியணைக்கப்பட விரும்புவார்கள்.
- பிள்ளை செய்யும் சிறந்த விடயங்களை அடிப்படையாக மட்டுமல்லாது, பிள்ளையை நீங்கள் விரும்புவதாகவும், பிள்ளையால் பெருமைப்படுவதாகவும் அறிவியுங்கள்.
- அன்பை அன்பளித்தல் என்பது வளர்ந்தவர்கள் தமக்குரிய அமைதி நேரத்தைப் பெறமுடியாதென்றோ அல்லது பிள்ளையின் சிலவிடயங்களைத் தடைசெய்யமுடியாதென்றோ கருத்தல்ல,

வளர்ப்பு என்பது...
விமர்சித்து விவாதித்தல்

விமர்சித்து விவாதித்தல் சகல குடும்பங்களுக்கும் பொதுவானது. சில வேளைகளில் பலத்த சத்தமாக ஏற்பட்டாலும் பாதகமில்லை. நினைப்பதை சரி-யென நம்புதல், "இல்லை" யென்று எதிர்த்தல், குழப்பநிலையில் நின்றுபிடித்தல், மற்றவர்களின் கருத்தையறிதல், சொந்தக்கருத்தைத் திறமையாக விளக்குதல், விட்டுக்கொடுத்தல், நடுநிலைத் தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ளல், நடந்தவற்றை மறந்து ஒத்துப்போதல் என்பன முக்கியம்: விமர்சித்து விவாதித்தலில் பிள்ளைகள் சிறந்த சமுகததகமையைப் பெறுகிறார்கள். விமர்சித்து விவாதித்தலைப் பயிற்சி மூலமாக மட்டுமே பெறலாம்.
குழப்பம் நீடிக்காமலும் சிறந்த தீர்வுகள் பெறப்படுவதற்கும் விமர்சித்து விவாதித்தலில் சில விதிமுறைகள் கவனித்துக் கையாளப்பட வேண்டும்:

- பிள்ளைகள் தமது எதிர்உணர்வுகளையும், விருப்பமின்னைகளையும், கோபத்தையும் எதுவித பின் தண்டனைகளுமின்றிக்காட்ட இயலுமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- வளர்ந்தோர் விமர்சித்து விவாதித்தலில் கட்டுப்பாட்டாளர்களாகவும் நீதிபதிகளாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஆனால் இவர்கள் பிள்ளைகளைச் சொற்களாலோ அல்லது பலாத்காரத்தாலோ காயப்படுத்தாது, அவர்களின் விடயத்திற்கு மதிப்பளித்து கவனிக்க வேண்டும்.
- மற்றவருடன் கோபமற்ற முறையில் விமர்சித்து விவாதித்தலுக்குப் பின்பாகவும் இரு வேறு கருத்துக்களிருந்தால் அவற்றைக் கருத்துக்களாக ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.
- வளர்ந்தோரின் தலையீடு இல்லாமல் சிறார்கள் விமர்சித்து விவாதிக்கலாம். சிறார்கள் பலவீனமான பிள்ளைகளுடன் நேர்மையின்மையாக செயற்பட்டால் வளர்ந்தோர தலையிட்டு அன்பாகவும் கருத்தாகவும் பிறர்கவனிப்புத்தன்மையை எடுத்துக்காட்டுதல் வேண்டும்.
- பெற்றோர் மரியாதையான முறையில் தமது விமர்சித்து விவாதித்தலை நடத்துவதை சிறார்கள் அறிந்து அதனூடாகத் தாமும் படிப்பார்கள். குடும்பத்தில் குழப்பங்கள் நடந்தால் பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுவார்கள்.
- விமர்சித்து விவாதித்தலைப் போல் சமாதானப்படுதலும் முக்கியமாகும். நீண்ட காலக் குழப்பங்களில் விவாதித்தலில் பெற்றோர் தமது ஆலோசனைகளை வழங்க வேண்டும். குடும்பத்தினுள் நடைபெறும் விமர்சித்து விவாதித்தல் விடயங்களை நித்திரைக்குப் போகு முன்பு தீர்த்தல் நல்லது.

TAMIL_txtsw_1-20.indd 8-9 27.10.13 16:30

TAMIL okt 2013

வளர்ப்பு என்பது…
கவனமாகச் செவிமடுத்தல்

கவனமாகச் செவிமடுத்தல் என்பது அவர்களின் விடயத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தி அவர்கள் காரியத்தைச் செயற்படுத்த உதவுவது. நாளாந்தம் ஏற்படும் புது அனுபவங்களில் சரிபிழைகளைக் கண்டுகொள்ள பிள்ளைகளுக்கு வளர்ந்தோரின் கவனமாகச் செவிமடுத்தலும் அறிவுரையும் தேவைப்படுகிறது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் நாளாந்தம் கலந்துரையாடலுக்கு சந்தர்ப்பம் ஒதுக்குதல் வேண்டும். கவனமாகச் செவிமடுத்தல் கடினமானதாக சிலருக்கு அமையலாம். கீழ்வரும் விதிமுறைகள் கவனமாகச் செவிமடுத்தலை இலகுவாக்கும்:

- கதைத்து முடிக்கும் வரையும் கவனமாகச் செவிமடுத்தல் வேண்டும்.
- அவசரமான கருத்துரைகளும் ஆலோசனைகளும் மேற்கொண்டு உதவாமல் போகும். பிள்ளைகளுடன் இணைந்து தீர்வுகளைப் பெறுவது பிள்ளைகளுக்கு வளர்ந்தோர் தம்மை மதிப்பதை உணர்த்தும்.
- பிழையான விளக்கங்கள் குழப்பங்கள் ஏற்படாதிருப்பதற்கு இருபகுதியினரும் விடயங்களைக் கேட்டு விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- சிறந்த கவனமாகச் செவிமடுத்தலிலும் கலந்துரையாடலிலும் கவனத்திசை திருப்பல் ஏற்படுதல் சகிக்கமுடியாதது. ஆகவே தொலைக்காட்சியை நிறுத்துங்கள்! தொலைபேசி மணியடித்தால் எடுக்காதீர்கள்!
- விடயங்களை தேவைக்கதிகமான நீண்ட வர்ணணையுடன் பிள்ளைகள் எடுத்துரைத்தால் அதை மட்டுப்படுத்துங்கள். அமைதியான பிள்ளைகளை கதைக்க உற்சாகப்படுத்துங்கள். வழமைக்கு மாறாக அமைதியாக இருப்பவர்களையும் கவனியுங்கள்.

வளர்ப்பு என்பது…
எல்லைகளை வரையறுத்தல்

எல்லைகளை வரையறுத்தல் என்பது வரும் விளைவுகளை எடுத்துக்காட்டல். பல பெற்றோருக்கு இது மிகக் கடினமான அதே வேளையில் வளர்ப்பில் மிகச் சவாலான விடயமாக உள்ளது. பிள்ளைகளுக்கு எல்லைகளை வரையறுத்தல் இரு முக்கிய விடயங்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது: ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்காகவும் பயனுள்ள விதிமுறைகளைக் கற்பிப்பதற்குமாகும். பிள்ளைகளின் விருப்பத்திற்கு எதிராக எல்லைகளை வரையறுத்தலும் பெற்றோருக்குச் சிலவேளைகளில் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் எல்லைகளை வரையறுத்தல் நீண்டகாலச் செயற்பாட்டில் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் தமது எல்லைகளை வரையறுத்துக் கொள்ள மிக இலகுவாக இருக்கும்.

TAMIL_txtsw_1-20.indd 10-11 27.10.13 16:30

- எல்லைகள் சரியாக வரையறுக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட எல்லைகளை, விதிமுறைகளை ஏன் தீர்மானித்துள்ளார்கள் என்று வளர்ந்தோருக்குத் தெளிவு இருக்க வேண்டும்.
- வளர்ந்தோர்கள் காரணங்களை விளங்கப்படுத்தினால் பிள்ளைகள் தடைகளையும் காரணங்களையும் சரியாகப் புரிந்துகொள்வார்கள்.
- எல்லைகளை வரையறை செய்பவர்களும் குறிப்பிட்ட எல்லைகளுக்குள் வாழுதல் வேண்டும் . எல்லைகளை வரையறுத்தலின் பின்பு தவறுதல் கூடாது. விளைவுகளை எடுத்துக் காட்டுதலும் நம்பிக்கையையும் தம்மை மதிக்கும் கருத்தைத் தெரிவிக்கும்.
- வரையறை செய்த எல்லையை ஒரு பிள்ளை மீறினால் வளர்ந்தோர் நேர்மையாகச் செயற்படவேண்டும். தாய் தந்தையின் அல்லது ஏனைய வளர்ப்பாளரின் விதிமுறைகளினதும் எல்லைகளினதும் செயற்பாடுகளை, அவர்கள் வேறுவேறு வகையில் வளர்ப்புக் கடமைகளைப் புரிந்தாலும் பிள்ளைகள் உணருவார்கள்.
- எல்லைகளை வரையறுத்தல்களை மீறும் போது "இல்லை" என்று அறிவித்தலும் கண்டிப்பதும் பயன்படாமல்போகலாம். இவ்வேளைகளில் நேரடியான பதில் விளைவுகளை எடுத்துக்காட்டி தண்டனைகளை வரையறுத்தல் முக்கியம். விடயத்திற்குப் பொருத்தமான "தர்கநியாயமான தண்டனைகளை" பிள்ளைகள் விளங்குவார்கள்.
- சகல பலாத்காரமுறையிலான தண்டனைகளும் தடைசெய்யப்படல் வேண்டும். பிள்ளைகளை உடலியல் பலாத்காரமான அடித்தலால் மட்டுமன்றி பிள்ளைகளை உளவியல் பலாத்காரமான அன்புசெலுத்தாமல் ஒதுக்குதலாலும் தண்டித்தல் கூடாது.
- சந்தர்ப்பத்திற்குப் பயன்பாடில்லாததாலோ அல்லது சந்தர்ப்பசூழ்நிலைகள் மாறியதாலோ வரையறை செய்த விதிமுறைகளை மாற்றுதல் வளர்ப்பில் எந்த தீங்கையும் ஏற்படுத்தாது. சிறார்களும் இளைஞர்களும் விதிவிலக்காக படுக்கைக்குச் செல்லாமல் நீண்டநேரம் விளையாடினால் வளர்ப்புக் கடமையில் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது.

வளர்ப்பு என்பது...
சுதந்திரத்தை வழங்குதல்

சுதந்திரமாகத் தனியாகச் செயற்பட பிள்ளைகளுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல் வேண்டும். ஒரு வயதின் பின்பாக சுதந்திரத்தை அதிகரித்தல் வேண்டும். பிள்ளைகள் சுயமாகச் சாப்பிட, சுயமாக மலசலகூடத்திற்குச் செல்ல, பெற்றோரைப்பிரிந்து தனித்துச் செயற்பட, சிறிதளவு பணத்தைச் சரியாக செல வழிக்கப் பழக சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுத்துப் பழக்குதல் வேண்டும். பிள்ளைகள் தமது வாழ்க்கையை சுயதிறமையுடனும் , பொறுப்புணர்வுடனும் நடத்தப் பழக சுதந்திரம் தேவை. பெற்றோர்கள் பிள்ளைக்குச் சுயபொறுப்பைக் கொடுத்தலிலும் பெற்றோரின் பாதுகாத்தலிலும் தீர்மானத்தைப் பெறுவதற்கு சிலவற்றைச் சிந்தித்தல் வேண்டும்:

- சுதந்திரத்தை வழங்குதல் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.
- பிள்ளைகள் சுதந்திரத்தை சரியாகக் கடைப்பிடிக்கப் படிப்படியாகப் பழகுவார்கள். முதலாம் வகுப்புப் படிப்பவர்கள் ஒரு வாரத்திற்கான கைச் செலவுப்பணத்தைச் செலவழிக்கப் பழகினால் இளைஞர்கள் சொந்த வங்கிக் கணக்கையும் அதில் பெற்றோர் மாதாந்தம் செலுத்தும் மாதச் செலவுப்பணத்தை மற்றும் பாடசாலைச் செலவுப்பணத்தையும் சரியாகப் பராமரிக்கப் பழகுவார்கள்.
- பெற்றோரின் உதவி பிள்ளைகள் புதிது புதிதாக சுதந்திரத்தை பரீட்சிக்க நம்பிக்கையை வழங்கும். அவசரத் தேவைக்கு உதவியாக கைத்தொலை பேசியுடன் தனது நண்பியைச் சந்திக்க வேறு ஒரு நகரப் பகுதிக்குச் செல்வது பிள்ளைக்கும் பெற்றோருக்கும் ஏற்புடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- உளவிருப்ப விடயங்களில் சந்ததிகளுக்கிடையில் கருத்து வேறுபாடுகள் சாதாரணமே. பொழுதுபோக்கு விடயங்கள், சிகையலங்காரம், நண்பர்கள் விடயத்தில் பெற்றோரின் விதிகளை மீறாத அடிப்படையில் சுயமாக பிள்ளைகள் தீர்மானிக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குதல் வேண்டும். பிள்ளையின் நன்மை பாதிக்கப்படும் போது பொறுமைக்கு எல்லை ஏற்படுகிறது. பிள்ளைகள் புகைத்தலைத் தொடங்குதல் அவர்கள் எதிர்காலத்திற்கு நன்றல்ல.
- பருவவயதில் இளைஞர் திடீரென அதிக சுதந்திரத்தை எதிர்பார்ப்பார்கள். அவர்கள் நிலைதளர்ந்து போகாமல் இருப்பதற்கு சுதந்திரத்திற்கும் எல்லைகள் உண்டென்பதை பிள்ளைகள் அனுபவத்தில் அறியவேண்டும். பெற்றோர் பிள்ளைகள் தமது சொந்த வழியில் சென்று வளர்ந்தோராவதற்கு உதவிசெய்தல் வேண்டும்.

TAMIL_txtsw_1-20.indd 12-13 27.10.13 16:30

வளர்ப்பு என்பது...

உளஉணர்வுகளைக்காட்டுதல்

அன்பு, சந்தோசம், கவலை, உடல்உளநோவு, கோபம் போன்ற உணர்வுகள் நாளாந்த வாழ்க்கையில் இடம்பெறுபவை. பிள்ளைகள் தம் உணர்வுகளை வேறுபட்ட விதத்தில் காட்டுவார்கள். சிலர் தமதன்பை கட்டியணைத்தல் முத்தமிடலில் தெரிவிப்பார்கள். சிலர் தமதன்பை அழகான சித்திரமொன்றை வரைந்து கொடுத்தலில் தெரிவிப்பார்கள். பிள்ளைகள் தமதுணர்வுகளை அறியவும் தெரிவிக்கவும் பழுகுதல் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியம்.

- பிள்ளைகள் தமது சகல உணர்வுகளையும் அவை நல்லதாயினும் கெட்டதாயினும் காட்டுதல் சிறந்தது. ஆண்பிள்ளைகள் அழுதல் நல்லதல்ல என்ற எண்ணமும் பெண்பிள்ளைகள் சத்தமாக துள்ளிக் குதித்தல் நல்லதல்ல என்ற காலமும் இப்போது போய்விட்டது.
- பிள்ளைகள் தமதுணர்வுகளைத் தெரிவிப்பதில் அளவுக்கதிகமாகச் செயற்படுவதாகப் பெற்றோர் உணர்ந்தால் அதைப் பிள்ளைகளுக்குத் தெரிவித்து அடக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கலாம். இச் சந்தர்ப்பத்தில் தமதுணர்வுகளைத் தெரிவித்தல் பிழையல்ல, தாம் செயற்பட்ட முறை தான் பிழையென்பதைப் பிள்ளைகளுக்குத் தெரிவித்தல் முக்கியம்.
- சில பிள்ளைகள் தங்கள் உணர்வுகளை தமக்குள்ளேயே மறைத்துக் கொள்வார்கள். இவர்கள் கவலையாகவும் வழமைக்கு மாறாக அமைதியாகவுமிருப்பார்கள். பெற்றோர் காரணமறிதல் முக்கியம். அமைதியான உணர்வுகளைக் காட்டத் தெரியாத பிள்ளைகளுக்கும் உணர்வுகளைக் காட்டச் சந்தர்ப்பம் கிடைப்பது உதவியளிக்கும்.
- இதனால் பெற்றோரும் தமது உணர்வுகளைப் பிள்ளைகளுக்குத் தெரியப்படுத்தி, காரணங்களை வயதிற்கேற்ற முறையில் விளங்கப்படுத்தல் வேண்டும். செயற்கையான நடிப்புக்களை தவிர்த்தல் வேண்டும். பெற்றோர்கள் தமக்கிடையில் வேறுபட்ட மனஉணர்வுகளுடன் வாழ்வதையும் அதை வெளிக்காட்டாமல் மறைப்பதையும் பிள்ளைகள் உணரும் போது பயந்த சுபாவத்தைப் பெறுவார்கள்.
- பிள்ளைகளைப் போலவே பெற்றோரும் எதிர்பாராத உளஉணர்வுகளால் பாதிக்கப்படுவார்கள். ஆகையால் விளக்கமளித்தலும் பிழையாயின் மன்னிப்புப் பெறுவதும் முக்கியம். பிழைகளை ஒத்துக்கொள்ளுதல் பலவீனமல்ல!

வளர்ப்பு என்பது...
நேரத்தை ஒதுக்குதல்

விளையாடுதல், கலந்துரையாடுதல், வாசித்தல், உலகஅனுபங்களைப் பரிமாறுதல் போன்ற எதிர்காலத்திற்குத் தேவையானவற்றைப் பிள்ளைகள் குடும்பத்துடனான இணைந்த செயல்களினால் படிக்கிறார்கள். சேர்ந்து செலவு செய்யும் நேரங்கள் பிள்ளைக்கும் பெற்றோருக்குமான பாசத்தை வளர்கின்றது. பல பிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் தமது பெற்றோருடன் நீண்ட நேரம் செலவழிப்பதை விரும்புகிறார்கள். இதைப் பல முறைகளில் செயற்படுத்தலாம்:

- நேரத்தை பிள்ளைக்காகச் செலவிடுதல் பணச் செலவான விடயமல்ல. பிள்ளைகளுடன் நீச்சலுக்குச் செல்லல், மிருகக்காட்சிச்சாலைக்குச் செல்லல், துவிச்சக்கர வண்டியில் ஒரு பயணத்தைச் செய்தல் என்பன இலகுவானவை. இணைந்த பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகளும் சேர்ந்து விடுமுறை நேரத்தைக் கழிக்க உதவும்.
- பிள்ளைகள் நாளாந்தம் நேரத்தையும் கவனிப்பையும் வளர்ந்தோரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கின்றனர். அதனால் பயனுள்ள நாளாந்த விடயங்களைப் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து செய்வது புத்தியானது. கடினமான கட்டாய வேலைகளாக அல்லாமல் நாளாந்த வேலைகளை இணைந்து செய்தல் மகிழ்ச்சியானது. புத்தியான குடும்பங்கள் நேரத்தை விழுங்கும் தொலைக்காட்சிப்பெட்டியை மற்றும் கணணி விளையாட்டுக்களை முற்றுமாக நிறுத்திவிடுகிறார்கள். விடுமுறையாகக் கிடைக்கும் நேரத்தை பல புத்தியான நல்ல முறைகளால் பயன்படுத்தலாம்.
- பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான நேரத்தில் பெற்றோர் உதவுதல் முக்கியம். இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன்பாக கதைசொல்லுதல் போன்ற ஒழுங்கு கிரமமான செற்பாடுகள் பிள்ளைக்குச் சிறந்தது.
- தொழில் புரிதலால் பெற்றோருக்கு அதிக நேரத்தைப் பிள்ளைகளுடன் செலவழிக்க முடியாவிட்டாலும் கிடைக்கும் நேரத்தைச் சிறப்பாகச் செயற்படுத்துதல் முக்கியமாகும். பெற்றோருக்கு நேரமில்லாவிட்டால் பாட்டன் பாட்டி, உறவினர்கள், நண்பர்களும் உதவலாம்.

வளர்ப்பு என்பது...
பலப்படுத்துதல்

எல்லாப் புது விடயங்களுக்கும் சுய நம்பிக்கை முக்கியம். பிள்ளைகளுக்கு தமது செயலில் சுயதிருப்தியும் தமது செயலில் பெற்றோரின் மதிப்பும் இருத்தல் வேண்டும். பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை எவ்வாறு பலப்படுத்தலாம்?

- பிள்ளைகள் தமது செயல்களிற்காக அல்லாமல் தாம் பிள்ளைகள் என்பதால் அன்பு செலுத்தப்படல் வேண்டுமென்று எதிர்பார்கிறார்கள். எவ்வாறு பிள்ளைகளுக்கு இலகுவாக உற்சாகமும் பலமும் கொடுக்க முடியுமோ அவ்வாறே அவர்களை மிக இலகுவாக நம்பிக்கையிழக்கத் தூண்டலாம். அதனால் வளர்ந்தோர் பிள்ளைகளுடன் கவனமாகச் செயற்படல் வேண்டும்.
- யாருக்கு பலமும் உற்சாகமும் ஏற்பட வேண்டுமோ அவர்களுக்கு வெற்றியுணர்வு அவசியம். சிறிய கடமைகளை, பொறுப்புகளை பிள்ளைகள் ஏற்பதனால் பலப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.
- பிள்ளைகளைப் போற்றுதல் அவசியம். போற்றுதலையும் அளவுடன் செய்தல் வேண்டும். கடமை வெற்றிக்கும் போற்றுதலுக்கு அர்த்தமிருத்தல் வேண்டும்.
- செயற்பாடுகளின் போது சிறிய உதவிகளைச் செய்தல் சிறார்களின் தேவையற்ற விரக்தியைக் குறைக்கும். உதாரணத்திற்கு உடுப்பு வாங்கும் போது சிறார்கள் விரும்பியணியும் உடுப்புகளைத் தெரிதல் நல்லது.
- பிள்ளைகளின் பிழைகளைப் பொறுக்கும் பெற்றோர் பிழைபுரிதலும் வழமை என ஏற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

பலமான குடும்பங்களுக்கு ஆலோசனையும் உதவியும்

ஒருவரும் "வளர்ப்பு இயந்திரங்களாகப்" பிறப்பதில்லை. மிகச்சிறந்த தகப்பன், பிழைகள் இல்லாத தாய் என்று ஒருவரும் இல்லை. அப்படியானவர்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்றவர்களுமல்ல. ஆகையினால் மிகச்சிறந்த அல்லது பிழைகளற்ற குடும்பம் என்று ஒன்றில்லை என்பதை ஏற்கும் தைரியம் வேண்டும். எல்லாப் பெற்றோரும் இடைக்கிடை வளர்ப்புக் கடமையில், இனி என்ன செய்வது என்று தெரியாத ஒரு நிலைக்கு எப்போதாவது வரலாம். அப்படியான பொழுதில் உங்கள் விடயங்களை செவிமடுத்து, உங்களைப் பலப்படுத்தி, ஆலோசனை சொல்பவர் உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

- இப்படியான வேளையில் உங்கள் சுயசக்தியின் எல்லைக்கு நீங்கள் வந்துவிட்டீர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு உதவியை நாடுங்கள்.
- இவ்வாறு உதவி தேடுவது மிகப் புத்தியான செயல், பலவீனமல்ல. நாளாந்த வளர்ப்புக் கடமையிலிருந்து விடுமுறை பெறுங்கள். வாரத்தில் ஓரிரு மணித்தியாலங்கள் பிள்ளைகள் இல்லாமல் தனித்து, உங்களுக்குமட்டும் நேரத்தை, நீச்சலிலோ, மொழிபடிப்பதிலோ, நண்பர்களைச் சந்திப்பதிலோ பயன்படுத்துங்கள். வளர்ப்பிற்கு தாம்பத்தியம் தொழிலிற்கும் உங்கள்சக்தி தேவை.
- உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும் போது மற்றவர்களை நாடுங்கள். அயலவர், உறவினர், நண்பர் அல்லது ஆலோசனை நிலையங்கள் என்பன உங்களுக்கு உதவும்.

இந்த "வளர்ப்பினால் பலப்படுதல்" பிரசாரம் என்ற சிறிய கைப்பிரதியூடாக உங்களுக்கு உதவியிருப்பதாக நம்புகின்றோம். "வளர்ப்பைப் பலப்படுத்தும் இந்த எட்டு விடயங்களுடன்" இன்னும் இரண்டு முக்கிய விடயங்களை அறிவிக்கிறோம். எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் உங்கள் சிறந்த மனிதாபிமான விளக்கத்தையும் பலமான திறந்த உளப்பாங்கையும் இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு வளர்ப்பு நாளாந்தக் கடமையை சுலபமாகச் செயற்படுத்தலாம்.

கல்விவளர்ப்புமுறை ஊடாகப் பலமடைதல்

”கல்விளர்ப்புமுறை ஊடாகப் பலமடைதல்“ என்பது தனது ”எட்டு விடயங்களால், கல்விவளர்ப்புமுறையை பலப்படுத்த உள்ளது“ பெற்றோர்களும் கல்விவளர்ப்பாளர்களும் தமது கல்விவளர்ப்புப்பணியில் வலுக்கொளளவும் அத்துடன் அதனூடாக அறிவுபுகட்டுவதை இலகுவாக்கவும் செய்கிறது. இது பல மட்டங்களில் நடைபெறுகிறது.

- கல்விவளர்ப்புத் தொடர்பான தகவல்களும் கேள்விகளும்
- விளக்கம் அளிக்கும் உதவி-, தகவல்- மற்றும் ஆலோசனைகளை குடும்பங்களுக்கு முன்வைத்தல்
- கல்விவளரப்புதொடர்பாக பொதுமக்கள்முன் விவாதித்தலை சமூகத்தின் பணியாக்குதல்
- சுவிசில் குடும்பங்களை அக்கறைகொள்ளலும் பலப்படுத்தலும்

கல்விவளப்பு கற்கைநிகழ்வுகளையும் வகுப்புக்களையும் உங்கள் பகுதிகளில் நீங்கள் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நிகழ்கால பயன்பாடுகளை எமது இணையத்தில் காணலாம் www.elternbildung.ch/elternangebote.html

பெற்றோர்கல்வி சே.ஹா Elternbildung CH
Steinwiesstr. 2, 8032 Zürich
தொலைபேசி:: 044 253 60 60

மின்னஞ்சல்: info@elternbildung.ch

conTAKT.ch

நாளாந்த வாழ்வில் குழந்தைகளுடன் உள்ள குடும்பத்திற்கு உதவுதல்

மீக்றோ-பண்பாட்டுவீதம் (Migros-Kulturprozent) தனது கொன்.ரக்ற்-திட்டங்கள் ஊடாக சுவிசில் குடியேறிய பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் உதவுகிறது.

கொன்ரக்ற்-கிண்ட்.சே.ஹா (conTakt-kind.ch)ல் இணைந்த இசைவுவாழ்வுத்திட்டங்களில் குழந்தைகள், பெற்றோர், அதேபோல் ஊக்குவிப்பு மற்றும் குழந்தைவளர்புக் கேள்விகளின் நடுவகமாக உள்ளன.

மீக்றோ - பண்பாட்டுவீதத்தின் கொன்ரக்ற்-திட்டங்கள் குழந்தைகள்-உடன் நாளாந்தக்கல்விவளர்ப்பினைக் கருவாகக்கொண்டுள்ளது அத்துடன் குடியேறிய பெண்களும் ஆண்களும் தமது ஆக்கச்சிந்தனையினை தமது சுற்றாடலுடன் பகுத்தாயத் தூண்டுகிறது.

- கொன்ரக்ற்-ஸ்பூறென்.சே.ஹா (conTAKT-spuren.ch) குடியேற்றம் எனும் கருவினை பாடசாலைக்குள் எடுத்துவருகிறது. இவ் இணையப்பக்கம் ஆழ்ந்த பொருள்நிறைந்த சுவிஸ் குடியேற்றவாசிகளின் வரலாற்றுப் பின்னணி அறிவினை உள்ளடக்கியுள்ளது.
- கொன்ரக்ற்-மெனூ.சே.ஹா (conTAKT-menu.ch) கல்விபுகட்டும் பொருட்களை நலன்வழங்கும் உணவுதொடர்பாக வழங்குகின்றது.
- கொன்ரக்ற்-நெற்.சே.ஹா (conTAKT-net.ch) ஊடாக மீக்றோ-பண்பாட்டுவீதம் ஒரு தகவல்பொதியினை தயாராக முன்வைக்கிறது, நாளாந்த வாழ்வியலை சமூகத்தில் இலகுவாக விளக்குவதற்கு. இதனுள் இணைக்கப்பட்டவை பாடசாலை மற்றும் குழந்தைவளர்ப்புத் தொடர்பான முழுமையான தகவல்களும் ஆகும்.

மீக்றோ-பண்பாட்டுவீதத்தின் அனைத்து இணைந்த இசைவுவாழ்வுத்திட்டங்களும்

கட்டணம் இல்லாத சேவையாகும். மீக்றோ-பண்பாட்டுவீதம் என்பது

ஒரு தொண்டடிப்படையில், யாப்பில் நிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ள மீக்றோவின் பண்பாட்டிற்கான, சமூகத்திற்கான, கல்விக்கான, பொழுதுபோக்கிற்கான மற்றும் பொருளாதாரத்திற்கான செயல்திட்டமாகும்

இதன் அனைத்துத் திட்டங்களையும் காண: www.contakt.ch

பயனுள்ள இணையங்கள்

பெற்றோர்களுக்கானவகுப்புக்கள் மற்றும் நிகழ்வுகள்	www.elternbildung.ch
தனியாக குழந்தைவளர்ப்போர்	www.einelternfamilie.ch
வரவுசெலவுக் கேள்விகள்	www.budgetberatung.ch
ஆபத்தில் பெற்றோர்	www.muetterhilfe.ch
பெற்றோர்-பலப்படுத்தல்-தேர்வு	www.elternbildung.zh.ch/elternstaerketest
பெற்றோர் அவசரஅழைப்பு	www.elternnotruf.ch, Tel. 044 261 88 66
பெற்றோர் அமைப்பு	www.sveo.ch
பல்பண்பாட்டுக்குடும்பம்	www.binational.ch
சுவிசில் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு	www.kinderschutz.ch
தாய்- மற்றும் தந்தைமார் ஆலோசனை	www.muetterberatung.ch
புறோ பமீலியா	www.profamilia.ch
புறோ யுவென்ரூற்	www.projuventute.ch
அலறும்குழந்தைகள்	www.schreibabyhilfe.ch
பாடசாலை மற்றும் பெற்றோர்இல்லம்	www.schule-elternhaus.ch
விளையாட்டுக்குழுக்கள்	www.spielgruppe.ch
போதை சுவிஸ்	www.suchtschweiz.ch/aktuell
சுவிசில் குழந்தைகளை நாளாந்தம்பாராமரிக்கும் குடும்பங்கள்	www.tagesfamilien.ch
தந்தைமார்	www.vaeter.ch
குழந்தைபராமரிப்பு அமைப்புக்களின் ஒன்றியம் - சுவிஸ்	www.kitas.ch
தொழிலையும் குடும்பத்தையும் ஏற்றதாயிருத்தல்	www.plusplus.ch
பலதரப்பட்ட கேள்விகள்	www.familienhandbuch.de
இரட்டையர்கள்	www.zwillinge.ch

படிக்கத்தக்க நூல்களை நீங்கள் எமது இணையத்தில் காணலாம்

Tamilisch
Okt 2013

EDUCATION
MAKES YOU
STRONGER

parental education ch

TAMIL_txtsw_1-20.indd 20 27.10.13 16:30