



Lausanne Région

இளையோருக்கு பெற்றோர்களாக இருத்தல்

சேர்ந்து உரையாடினால் என்ன?

இளம்வயதினரின் பெற்றோர்களுக்கான
ஒரு எச்சரிக்கைப் புத்தகம்

-  பரிமாற்றம்
-  கட்டுப்பாடுகள், விதிமுறைகள்
-  போதைப்பொருட்கள், கஞ்சா பாவனை
-  மதுபானம்
-  புகை பிழத்தல்
-  திரை, கணினி
-  தொலைபேசி
-  வீடியோ
-  பாலியல்பு
-  வண்முறைகள்
-  தகவல்கள்

சுருக்கம்

முகப்பு

4

	இளையோருக்கு பெற்றோராக இருப்பது	7
	கலந்துரையாடுதல்	11
	பிறரின் தாக்கம்	13
	இளையோரும், திரைகளும்	16
	சுதந்திரம் கொடுத்தல், கட்டுப்பாடுகளை விதித்தல்	10
	வெளியில் செல்வதும், கொண்டாட்டங்களும்	22
	மது, புகை, போதை பொருட்கள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளைப் பெற்றோருடன் பேசுதல்	25
	தன் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மதித்தவாறு பாலியல் உறவைப்பற்றி பேசுதல்	29
	தன்டிப்பதும், அடிப்பதும்	33
	அபாயகரமான வாய்ப்புகளை எடுப்பது: தேவையா? ஆபத்தானதா?....	35
	மேலதிக விபரங்கள் தேவையெனில்?	36

முகப்பு

இளையோருக்கு பெற்றோராக இருப்பது மிகுந்த சவாலுக்குரிய விடையமாகவும், அதே சமயம் நிறைய கற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாகவும் உள்ளது (குறிப்பாக பல்வேறு மொழிகளும் கலாச்சாரங்களும் உடைய சமூகத்தில்).

இப்புத்தகம் Addiction Suisse அமைப்பின் பெற்றோருக்குரிய தகவல்களை மையமாகக் கொண்டு உள்ளது. 12இல் இருந்து 18 வயது வரை உள்ள பிள்ளைகளின் (பெண்பிள்ளை அல்லது ஆண்பிள்ளை யாராயினும்)

பெற்றோருக்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப்புத்தகம் பிரெஞ்சு மொழியில் ஆக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இத்தாலி, அல்பானியன், ஆங்கிலம், எஸ்பெயின், போர்த்துக்கேச, சேர்போ- குரோஅத், சோமாலியான், தருக்கி, தமிழ் மற்றும் அரபு மொழிகளில் கந்தோன் Vaud இல் வசிக்கும் பல்வேறு குடும்பங்களால் வாசிக்கப் படுவதற்காக ஆக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

இந்தப்புத்தகத்தில் உள்ள தகவல்கள் Swiss நாட்டில் உள்ள வழக்கமான விடையங்கள், அல்லது என்ன ஒத்துக்கொள்ளப்படுகின்றது என்பதைக்குறிக்கின்றது. சில தலைப்புகள் சில பெற்றோருக்கு யோசனைக்கு உள்ளாக்குவதாக இருக்கலாம். சொந்த நாட்டில் வேறுபட்ட கலாச்சாரங்களில் ஏற்படும் பழக்க வழக்கங்களினால் அத்தகவல்கள் யோசனைக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கலாம். இருந்தாலும், உங்கள் பிள்ளைகள் வேறு கலாச்சாரத்திலிருந்து வந்திருக்கும் பிள்ளைகளோடும் பழகுகிறார்கள். இங்கு அனைவரும் ஒன்று கூடி வாழ்வதால், இந்த நாட்டு வாழ்க்கைமுறை என்று கூறப்படும் பழக்கங்கள் மற்றும் பயன்பாடுகளையும் சம்ப்படுத்தி வாழப் பழகுவது அவசியம் ஆகின்றது. இவை ஒரு நல்ல இரு தரப்பு ஒருங்கிணைப்பை நோக்கிச் செல்ல உதவும்.

இந்தப் புத்தகத்தின் நோக்கம் அனைவருக்கும் பொதுவான விதிமுறைகளைக் கூறுவது அல்ல, இதன் நோக்கம், உங்கள் இளம் வயதுப்பிள்ளையும் நீங்களும் சந்திக்க நேரும் கஸ்டங்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக இருப்பது மட்டுமே.

Gustave MUHEIM

Lausanne Région இன் தலைவர்

Pascale MANZINI

« Dépendances et Prévention » இன்

தலைவி

«இளையோருக்கு பெற்றோர்களாக இருத்தல்: சேர்ந்து உரையாடினால் என்ன?» எனும் இப்புத்தகம் 11 மொழிகளில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆங்கிலம், அல்பானியன், இத்தாலியன், எஸ்பானியோல், பிரெஞ்சு, போர்த்துக்கேஸ், அரபு, சேர்போ-குரோஅத், சோமாலி, தமிழ், துருக்கி ஆகியன. இந்த திட்டம் சமூக மொழிபெயர்ப்பு கட்டமைப்பில் அடங்குகின்றது. இந்த திட்டம் சமூக-தொழில் ரதியான ஒருங்கிணைப்பு திட்டத்தில் பங்குபெறும் (MigrAction-Apparteneances) பல்வேறு மொழி அல்லது சமூகத்திலிருந்து வரும் இளம் வயதினரை மேன்படுத்துவதாகும்.

ஒரு இளைஞரும், Appartenances அமைப்பில் இருந்து ஒரு கலாச்சார இடைத்தரகராக பணியாற்றும் மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் கொண்ட இரட்டையர்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இந்த புத்தகத்தை மொழிபெயர்ப்பு செய்வதோடு இந்த தலைப்புகளைப்பற்றி ஒரு கலாச்சார ஆராய்வும் செய்யப்பட்டுள்ளது.

இரட்டையர்களாக செய்யப்பட்ட இந்த திட்டத்தின் அம்சம், இந்த புத்தகத்தில் உள்ள எச்சரிக்கைத் தகவல்களை பல்வேறு மொழி மற்றும் கலாசாரங்களின் நடைமுறைகளுடன் ஓப்பிட்டு பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

இளையோர் இளம் வயதில் இருந்து தற்போது சமீபத்தில் வெளியில் வந்தவர்களாக உள்ளார்கள். அவர்கள் இந்த புத்தகத்தில் உள்ள விடையங்களை நடுநிலையாக விமர்சனம் செய்யக் கூடியதாக இருந்தது. மற்றும் எவ்வாறு இந்த தகவல்களை அவர்களின் சமூகத்தில் உள்ள பெரியவர்களுக்கு கொண்டு செல்லலாம் என்பதையும் உரையாடினார்கள். இது கலாசார இடைத்தரகர்- மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் தயாரித்த இந்த மொழிபெயர்ப்பை மேன்படுத்துவதும் இதன் நோக்கமாகும்.

பின்னர், இரட்டையர்களாக செயல்பட்டதை ஒன்றிணைத்து பிரதிபலிக்கச் செய்யப்பட்டது. அதன்பொழுது அனைத்து பங்களிப்பாளர்களும் இளம் வயதினரின் பெற்றோர்கள் மற்றும் புலம்பெயர்ந்தோர்களின் புரிந்துணர்வு கொண்ட வாசிப்பை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு தேவையான குறிப்புகளை சுட்டிக் காட்டினார்கள்.

இந்தப்புத்தகத்தின் பயன்பாடு பற்றியும் இக்கூட்டு செயல்பாடு செய்யப்பட்டது. இந்த பல்வேறுமொழிகளில் எச்சரிக்கைத்தகவல்கள் என்பது ஒரு முதல் பாங்களிப்பாக பார்க்கப்படுகின்றது. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் சமூகம் சார்ந்த கலந்துரையாடல்களின் பொழுது ஒரு தடையாக இருப்பதாகும். இளம் வயது பிரிவில் உள்ள பிள்ளைகளின் புலம்பெயர்ந்த பெற்றோர்களுக்கு ஏற்படும் தேவைகளுக்கு ஒரு உதவியாக அமையும்.



இளையோருக்கு பெற்றோராக இருப்பது



இளையோருக்கு பெற்றோராக இருப்பது கலபம் இல்லை! உங்கள் பிள்ளைகள் வளரும் பொழுது பல கேள்விகள் கேட்பார்கள். அவர்களின் சுய கருத்துக்களை செதுக்குவார்கள். உங்கள் கருத்துக்களை மாற்றப்பட்டு இருந்தாலும் கூட, அவற்றை பிரதிபலிக்கவும் செய்வார்கள். அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இந்த மாற்றங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. புது கேள்விகளும் தயக்கங்களும் தோன்றுகின்றன: உங்கள் பிள்ளைக்கு சில வேளை மது புதை அல்லது போதைப் பொருட்களுடன் பழக்கம் ஏற்படலாம். உங்களுடன் இவற்றை பற்றி கதைக்கின்றாரா? இவை உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆர்வத்தை தூண்டும் என்று நினைக்கின்றிர்களா? அவற்றை பாவித்து பார்க்கலாம் என்று நினைக்கின்றிர்களா? அந்தப் பொருட்களைப் பற்றி என்ன விபரங்கள் நீங்கள் அறிவீர்கள்? அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றிர்கள்? நீங்கள் அவற்றை பாவிப்பாரா இருக்கின்றிர்களா? எப்படியான குழ்நிலையில் பாவிக்கின்றிர்கள்? இந்த தலைப்பைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளை அழுத்தமுட்டுகிறாரா? இனம் வயது பிள்ளையை வளர்ப்பது ஒரு சுவாரசியமான

சவால் ஆகும். ஏன் என்றால் இளையோர் எம் நடவடிக்கையையும் எங்கள் எல்லைகளையும் எப்பொழுதும் சோதித்து பார்ப்பார்கள். எங்கள் பாவணையை பற்றி யோசித்துப் பார்க்க வைக்கும் தைரியம் படைத்தவாகள். சில வேளை அவர்களின் கேள்விகள் எங்கள் கருத்துக்களை புரட்டிப் போடுவதாக அமையும். இந்த நேரத்தில் உங்கள் பிள்ளையுடன் உரையாடுவதற்கான புது விடுவங்களை தேடும் தருணமாக பயன் படுத்துங்கள்.

வளருவதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு தன் சுய அடையாளத்தையும் சுய கருத்துக்களையும் வளர்த்துக்கொள்வது அவசியமாகிறது. அவ்வாறு செய்வதற்கு ஒரு வழி உங்களையோ அல்லது வேறு பெரியவர்களையோ எதிர்ப்பது ஆகும். சில வேளைகளில் மிகுந்த எதிர்ப்புகளுடன் இருக்கலாம், சில வேளைகளில் முரட்டுத்தனமாகவும் இருக்கலாம். அவையை கடந்து செல்வது எவ்தான் காரியம் அல்ல. இவ் வயதுப் பிள்ளைகள் தீவிரங்று சில சமயத்தில் கருப்பு சொர்கள் அல்லது விடையங்கள் அவர்களின் நீண்ட கால எண்ணமாக இருப்பதில்லை என்பதை நோடுகத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் பூரணமான பெற்றோராக இருக்கிறீர்களா என்ற கேள்வியை கேட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு பூரணமான பெற்றோர்கள் தேவை இல்லை. அருகாமையில் உள்ள பெற்றோர்களே தேவை. ஒரு உதாரணமாக இருப்பது என்பது பூரணமாக இருத்தல் என்று அர்த்தம் இல்லை. நீங்கள் நிச்களாகவே இருப்பது, உங்கள் தேவைகள், எல்லைகளை புரிந்து இருப்பது தான் அவர்களின் முன்னோடியாக இருத்தல் ஆகும். உங்கள் இளம்வயதுப் பிள்ளைக்கு ஒருவர், தான் பூரணமான சிறந்த மனிதன் என்று காட்டிக்கொள்ளும் ஒருவரை நம்புவதை விட ஒருவரின் எல்லைகளை ஒத்துக் கொண்டு அதேசமயம் ஒரு ஏழங்கு முறையுடன் வாழ்க்கையை கொண்டு செல்லும் தன்மையுடன் நடந்து கொள்ளும் நபரின் அடையாளத்தை தொடருவது எவ்விதான் விடையாகும்.

பெரியவர்களாக ஆகும் பொழுது, இளம் வயது பிள்ளைகள் அவர்களின் தனிப்பட்ட முடிவுகள் மூலம் அங்கீகாரத்தைத் தேடுவார்கள். தாங்கள் சுயமாக முன்வைக்கும் கருத்துக்களை அங்கீகரிப்பதை விரும்புவார்கள். சில சமயம் புது விடையங்களை முயற்சி செய்து பார்க்க விரும்புவார்கள், குறிப்பாக அவை தடை செய்யப்பட்டு இருந்தால் அல்லது பெரியவர்கள் அவை தவறு என்று கருதப்பட்டால். விடிமுறைகளை மீற வேண்டும் என்று ஆசையினால் அல்ல, தாங்களாக சுயமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற காரணத்தினால் தான். காரணத்தைக் குறிப்பிடாமல் விடிமுறைகளையும் தடைகளையும் விடித்தால் அவையை மீற தூண்டுவது போல் ஆகும். ஆகையால் எப்பொழுதும் கலந்துரையாடலுக்கு ஒரு தனி இடத்தை அமைத்துக் கொள்வதும், உங்கள் பிள்ளையுடன் கருத்து பரிமாறிக் கொள்வதும் அவசியம் ஆகும். அவற்றின் மூலம் அவரின் சந்தேகநகரம் மனதில் எழும் கேள்விகளும் நீங்கள் அறியக் கூடியதாகவும், நீங்கள் மது, புகை, போதைப் பொருட்களின் பாவனை பற்றி உங்கள் கருத்துக்களையும் அதன் விபரங்களையும் கூற கூடியதாகவும் இருக்கும்.

இன்னொரு நட்டிலிருந்தும், இன்னொரு கலாசாரத்திலிருந்தும் புலம் பெயர்ந்தவர்களாக இருக்கும் பொழுது கடினமான குழந்தையில் நீங்கள் இருக்கலாம், ஏனென்றால் நீங்கள் வாழ்ந்த கலாசார சூழல் மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் இந்த நட்டிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டதாக இருக்கலாம் அதே போல்

உங்கள் நாட்டில் இருந்த சுற்றாடல், எதிர்பார்க்கக் கூடிய சமுதாய ஒத்துவைப்பு போன்றவை. இங்கு அதே போல் சமுதாய ஒத்துவைப்பை உருவாக்குதல் அவசியம் என்று நீங்கள் எண்ணலாம். உதாரணத்திற்கு சிலசில தலைப்புகளை புற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுவதற்கு நீங்கள் சரியான நபர் இல்லை என்று நீங்கள் கருதலாம், சில சமயம் இன்னொரு பெரியவர் உங்கள் பிள்ளையின் மரியாதைக்கும் உதாரணத்திற்கும் உரியவர் மேல் நீங்கள் நம்பிக்கை வைக்கலாம். உங்கள் பிள்ளையும் சிலசமயம் இன்னொரு நபருடன் பேசிக்கொள்வது இலகுவென்று கருதலாம், உதாரணத்திற்கு முத்த அன்னன் அல்லது பெற்றோரின் சகோதரர்கள் இரு தரப்பிலும் நம்பிக்கைக்கு உரிய ஒருவர்.

பெற்றோராக இருக்கும் பொழுது, நீங்கள் முக்கிய உதாரணமாக இருக்கக் கூடும், ஆனால் நீங்கள் மட்டும் உதாரணம் இல்லை என்பதை நூட்பகள்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் வேறு நபர்களையும் கருத்துக்களையும் சந்திக்கலாம், அவ்வாறு அவருக்குரிய தனிப்பட்ட கருத்துக்களை அவர்கள் உருவாக்கிக் கொள்வார்கள்.

உங்கள் இளம் வயதுப் பிள்ளை பெரியவராகும் பாதையை இலகுவாக்கவும் அவரின் சொந்த கருத்துக்களையும் சொந்த கட்டுப்பாடுகளையும் விதிக்க உதவி செய்வதற்கும் சில ஆலோசனைகளை இங்கு தருகிறோம்.

ஒரு நல்ல தொடர்பை உங்கள் குடும்பத்துக்குள் ஏற்படுத்துங்கள் உதாரணத்திற்கு உங்கள் பிள்ளையின் செயல்களை நல்ல விதமாகப் பாருங்கள். உங்கள் நாளில் மற்றும் உங்கள் பிள்ளையின் நாளில் நடந்த நல்ல விடையாங்களைப் பற்றி கலந்துசொல்ல இதனை ஒரு பழக்கமாக அமைத்துக் கொண்டால் இன்னும் இலகுவாக இருக்கும், உதாரணத்திற்கு சாப்பிடும் வேளையில்லானவரும் சேர்ந்து சாப்பிட்டு உரையாடுவது.

நீங்கள் நினைப்பதைக் கூறுங்கள், அதே போல் செயல்பட உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்

தொலைக்காட்சியில் ஒரு படம் அல்லது விளம்பரம் பார்க்கும் பொழுது நீங்கள் மனதில் நினைப்பதைக் கூறுங்கள். உங்களின் சொந்த கருத்துக்களை கதைப்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்: «நான் நினைப்பது என்ன என்றால்» என்று கூறுங்கள். உங்களின் கருத்துக்களை உங்களின் பிள்ளையின் கருத்துக்கள் மாறுப்படாலும், உங்களின் பிள்ளையின் கருத்துக்களை விரிவு படுத்துவதை ஊக்குவியுங்கள். விளம்பரங்களில் உடல் ரீதியாக மற்றும் மது பாவனை பற்றி பிரதிபலிக்கச் செய்யும் தகவல்களை கண்டு அறியுங்கள். அவனை இலகுவாக திசை திருப்பாமல் இருப்பதற்கு அவரின் விமரிசன தன்மையை ஊக்குவியுங்கள். அதனால் அவரைப் பிற்க இலகுவான முறையில் போதைப் பொருள் அல்லது மது அருந்த அழைத்துச் செல்ல இயலாது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு தான் தனிப்பட்ட தடைகளை விதிக்கவும், அவற்றை மதிக்கவும் கற்றுக் கொடுங்கள். அவருக்கு

பொறுப்புகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுங்கள்

உங்கள் பிள்ளைக்கு கட்டுப்பாடுகளை விதிக்க பயிப்பட வேண்டாம், அவருக்கு அவற்றை விளக்கிக் கூறவும் தயாராக இருங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு சில விடையாங்களில் தனிப்பட்ட கருத்துகள் இருப்பதையும், சிலவற்றை செய்ய மறுப்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள், உதாரணத்திற்கு குடும்பத்துடன் வெளியில் செல்வது. இரு தடுபுக்கும் ஏற்ற நிபந்தனைகளை உங்கள் பிள்ளையுடன் கலந்து முடிவு எடுங்கள். அவை மீறப்பட்டால் வரக்கூடிய விளைவுகளைப் பற்றியும் உரையாடுங்கள். இந்த நிபந்தனைகளை இரு தரப்பும் மதிப்பைத் தவணத்தில் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு செயல்படுவதால் உங்கள் பிள்ளை சுயமாக தனக்கு எது செய்யக் கூடியவை என்று முடிவு எடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும், அதே சமயம் பிடிக்காத விளையங்களை தவிர்க்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

உங்கள் பிள்ளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பொறுப்புகளை கையில் எடுப்பது மிகவும் அவசியம். தனது உணவு முறை, சுவாத்தியம், தூக்கம் மற்றும் பொழுது போக்கு போன்றவற்றை தானாகவே கையாள கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கற்றுக் கொடுங்கள்.

ஏதாவது ஒரு சமயம் உங்கள் பிள்ளை மது அருந்தும் சந்தர்ப்பம் அமையலாம். உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அவரின் செயல் மற்றும் பாவனைக்கு பொறுப்பாக்கும் சில நிபந்தனைகளை விதியுங்கள். அவற்றால் அவரின் மது பாவனையுடன் சேர்ந்து வரும் அபாயங்களை குறைக்க முடியும். இந்த நிபந்தனைகளை மதிக்காவிட்டால் அதன் விளைவுகளை அவருடன் சேர்ந்து தீர்மானியுங்கள்.

போதைப் பொருட்களைப் பற்றி
உங்கள் பிள்ளையுடன் புத்திமதி
சொல்லும் முறையிலோ அல்லது
அவரைப் பயப்படுத்தியோ
பார்க்காமல் உரையாடுங்கள்

இணையோர்களுக்கு நம்பிக்கைக்குரிய
தகவல்கள் கிடைப்பது அவசியமாகும்.
உங்கள் அனுபவங்களைப் பற்றி பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள், அதன் மூலம் அவருக்கு
தகவல்களைக் கொடுங்கள். www.addiction-vaud-ch.ch மற்றும் www.addictionsuisse.ch

என்ற இணையத்தாங்களில் போதைப்
பொருட்தனைப் பற்றி தகவல்களை
நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து
பெற்றுக்கொள்ளலாம். கிடைக்கக் கூடிய
தகவல்களை சேர்ந்து வாசிக்கும் பொழுது
நம்பிக்கைக்கு உட்ரிய தகவல்களை பெற்றுக்
கொள்ளலாம். அதன் பின் போதைப்
பொருட்களும் அதன் விளைவுகளும் பற்றி
கலந்துரையாடக் கூடியதாக இருக்கும்.
www.ciaoach.ch என்ற இணையத்தில் உங்கள்
பிள்ளை தனக்குத் தேவையான தகவல்களும்
தன் கேள்விகளுக்கு பதில்களும் கிடைக்கக்
கூடியதாக இருக்கும்.

கலந்துரையாடுதல்



அங்கீராம், உள்வாங்குதல் மற்றும் கலந்துரையாடுதல் ஒரு இளம்வயதுப் பிள்ளையின் வாழ்க்கையின் இப்பகுதியை தன்னுடையதற்கு மிகவும் முக்கியமானவை. ஏனெனில் சிலசமயம் அந்தப்பிள்ளை மொனத்தில் மூழ்கி உரையாடுவதற்கு தயாராக இல்லாத பட்சத்தில் பெற்றோர் கலந்துரையாடுவதைக் கைவிடுகிறார்கள்.

உங்கள் பிள்ளையுடன் உள்ள பிரமாந்தங்கள் நிறைய பயனுள்ளதாக இருந்தாலும் அவை உங்களுக்குள் கடினமான வாக்குவாதங்கள் மற்றும் பிரிந்துணர்வு இன்மையை ஏற்படுத்த நேரும். வலுவான மன எழுச்சியினால் இளம்வயதினோர் மிகவும் விப்ரிதமாக மற்றும் வளிமையாக நடந்து வொள்வார்கள். பொதுவாக பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளை என்ன அறிவிக்க விரும்புகிறார்கள் என்பதை சரியான முறையில் புரிந்து கொள்வதில்லை. உதாரணத்திற்கு, உங்கள் பிள்ளை வீடு திரும்பும் பொழுது கதவை அடித்து சாத்தியால், உங்களை கோபத்திற்கு ஆஸாக்குவதற்கா? அல்லது அவரின் தினம் நன்றாக கழியவில்லை என்பவற்றின் அடையாளமா? ஒரு இளம் வயதுப் பிள்ளையிடம் கதைப்பதற்கு வார்த்தைகளை விட வேறு அனுகுமுறையை கையாள வேண்டும். உதாரணத்திற்கு இருவருக்கும் பிடித்த தலைப்பைப்பற்றி பரிமாறிக்கொள்ளுதல் (ஒரு விளையாட்டு, அவருக்குப் பிடித்த ஒரு விலையைத்தை, பிடித்த பாடகர் அல்லது பிடித்த விட்யோ

விளையாட்டு பற்றி). சிலசமயம் தன்னைப்பற்றி தனது விருப்பு வெறுப்பு, மற்றும் போசனைகளை பற்றி பேசுவதை விட வேறு விகையத்தைப் பேசும் பொழுது தெரிவிப்பது இலகுவாக இருக்கும். அவ்வகையில், பேசிக்கொள்ளும்பொழுது உங்கள் கருத்துகளை மற்றும் உங்களைப்பற்றி பேசிக் கொள்ளலாம். அதேபோல் உங்கள் பிள்ளையும் அவரைப்பற்றி இலகுவான முறையில் பேசுவார்.

உங்கள் பிள்ளை உங்களுடன் உரையாட மறுப்பதற்கு காரணம் அவரை நீங்கள் அக்கறையாக கேட்க மாட்டார்கள் என்ற பயத்தினாலாகவும் இருக்கலாம். ஆகையால், நீங்கள் கலந்துரையாடும் பொழுது அவரின் கருத்து உங்களுடன் வேறுப்படாலும் உங்கள் பிள்ளை என்ன சொல்ல வருகிறார் என்று கவனித்து அக்கறையுடன் கேள்வுங்கள், அவருடன் கருத்துகளை ப்ரமாறிக்கொள்ள நீங்கள் தயாராக உள்ளிருக்க என்பதை உணர்த்துங்கள். கண்களைப்பார்த்துக் கதையுங்கள், நீங்கள் செய்து கொண்டு இருந்த வேலையை நிறுத்தி விட்டு அவருடன் கதைப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்க முடியும் என்பதையும் உணர்த்துங்கள். உங்கள் பிள்ளையை சங்கடத்திற்கு தன்னாமல் இருப்பதற்காக சில உணர்ச்சிகரமான மற்றும் முக்கியமான விடயங்களை பிறருக்கு முன்னால் கதைப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு உங்களுடன் முரண்படுவது அவசியம் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். உங்கள் முழுவகையையும் கருத்துக்கணையும் அலசி ஆராய்வதின் மூலம் தான் உங்கள் பிள்ளை தன் சொந்தக் கருத்தை விரிவபடுத்தவும், தனித்து செயல்படுவதற்கும் கற்றுக் கொள்வார். பெற்றோர் ஆகிய நிங்கள் இச் செயல்கள் உங்களைக் காயப்படுத்துவதற்காக இல்லை, இவை தனியாக செயல்படுவதற்குரிய ஒரு கருவி என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். இந்த வயதுப்பிரிவின் இருமுறண்பட்ட தீர்வுகளுக்கிடையே உள்ளனர்: அவரின் பெற்றோர்களால் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும், அதேசமயம் தங்களுக்கென ஒரு தனி வாழ்க்கையை பேண வேண்டும், புது அனுபவங்களை வாழ்ந்து பார்க்க வேண்டும் என ஆசைப்படுவார்கள், அதேநேரத்தில் ஆதரவும் பாதுகாப்பும் கிடைப்பதாக உணரவும் விரும்புவார்கள்.

வெளிநாட்டு குடும்பங்கள் பிரிவு என்ற விடயத்தை அதிகம் பேற்றகொள்ள தள்ளப்படுவார்கள். Swiss குடும்பங்களை விட பல தம்பதியினர் பிரிந்து வாழவேண்டிய சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள்: பெண் அல்லது ஆண் Swiss நாட்டில் தனியாக வாழ்கிறார்கள், வேலை சம்பாத்திரமாக அல்லது பொந்த நட்டிடின் அரசியல் காரணமாக மற்றும் நெருக்கடி காரணமாக பிரிந்து இருந்த தாய் அல்லது தந்தை பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு குடும்பத்துடன் சேரும் பொழுது அவரின் பிள்ளைகளுக்கு அவர் ஒரு விதத்தில் வேற்று மனிதன் போல் கருதப்படுகிறார். ஒரு பெற்றோர் Swiss நாட்டில் இருந்தாலும், அவர்களின் தொழில் மிகவும் நெருக்கடியான வேலை நேரங்களாக இருக்கும் (உதாரணத்திற்கு இரவு நேர வேலைகள், சனி நூயிறு போன்ற வீவு நாட்களில் வேலை). இவ்வாறான

குழுநிலையில் சந்தித்து கலந்துபரையாடுவதற்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். இப்படியான நிலை குடும்பத்துடன் நேரத்தை பகிஸ்தான் கொள்வதற்கு ஏற்றதாக இல்லை. ஒருவரையொருவர் பார்த்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதால், கொஞ்சம்கொஞ்சமாக ஒருவருக்கொருவர் வேற்றுபாடு போன்ற எண்ணம் உருவாகுவதால், கதைப்பதும் பரிமாறிக் கொள்வதும் மேலும்மேலும் கடினமாக இருக்கும். இச்குழலை உணரவதும் இவற்றை பற்றி கதைப்பதும் மிகவும் அவசியமாகும். இந்த நேரப்பற்றாக்குறை மற்றும் அருகாமை இன்மையை பற்றிப் பேசுங்கள். கிடைக்கும் சில அரியனேரங்களை சேர்ந்து இருப்பதில் செலுத்துங்கள். எவ்வளவு கள்ளடம், நெருக்கடி இருந்தாலும் சேர்ந்து கதைப்பதால் உங்கள் குடும்பத்தை வலுவாக்க உதவுவதோடு, ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள முதல் அடியாக அமையும்.

பிறரின் தாக்கம்



உங்கள் பிள்ளை புது சந்திப்புகளை எதிர் கொள்ளுவார், சில நுபருக்கு கூடுதல் முக்கியத்துவத்தையும் கொடுப்பார். புது வித ஆடை அணியும் விதத்தையும் புது நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் காணக்கூடியதாக இருக்கும். அவரின் நண்பர்களின் பாணியை அல்லது ஒரே பாடகர்களை அல்லது பிரஸாங்களின் இரசனையை பின்பற்றுவதையும் சில சமயம் காணப்படுகின்றன. பெற்றிராக்களுக்கு தங்கள் பிள்ளை மற்றவர்களை பார்த்து பின்பற்றும் குணத்தை காணும்போது ஒருவித அச்சம் ஏற்படும். ஏனென்றால், எந்த அளவிற்கு அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள படுவதற்காக செயல் புரிவார்கள் என்ற கேள்வியால் அவ்வாறு அச்சம் ஏற்படுகின்றது. சில சமயம் உங்கள் பிள்ளையும் தனக்கு விருப்பம் அற்ற செயல் அல்லது ஆயத்தான் செயலை செய்ய அவரின் நண்பர்கள் தான்னும் நிலமை ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

ஒரு குழுவுடன் சேரும்போது மற்றவர்கள் போல் தோன்றுவதற்காக அவர்களை போல் நடந்து கொள்ள தூண்டப்படுவது சாத்தியமிக்கான். சிலர் மது அல்லது புகை பிடிப்பார்கள், அவர்களின் நண்பர் கூட்டத்திலிருந்து ஒதுக்கப் படுவார்கள் என்ற அச்சத்தினால் அக்குழுவில் ஒரு

இடம் பெறுவதற்காக தெரிந்து கொண்டே சில முயத்துவம் விட்டையாக்கன செய்ததுணிவார்கள், இவற்றை தனிப்பட்ட முறையில் செய்ய விரும்பாவிட்டாலும் கூட. இதேநேரத்தில் இக்குழு உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு சாதகமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்துவார்கள்: இவற்றினால் தான் உங்கள் பிள்ளை தனது சொந்தக்கருத்துகளையும் உலகப்போக்கையும் பற்றி புரிதல் ஏற்படும். அவரது நண்பர்கள் தேவையில் ஆலோசனை அல்லது உதவி செய்யக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

மற்றோருடன் உள்ள உறவுகள் உங்கள் பிள்ளைக்கு அவசியமான ஒரு விடயம். இவை மனதில் உள்ளவற்றை வெளிக்காட்டப் பழகிக் கொள்வதற்கும் அன்பு மற்றும் நட்பு போன்ற புது மனகளின்சிகளை தெரிந்து கொள்வதற்கும் உதவுகின்றனர். போகப்போக அவர்கள் சுயாதீனமாகவும் தன் சுய குணத்தையும் செதுக்குவார்கள்.

உங்கள் பிள்ளையின் நண்பர்களை தெரிந்து கொள்வதற்கும் அவர்களில் உள்ள குறை நிறைகளை குறிப்பிடுவதற்கும் உங்களுக்கு சில ஆலோசனைகளை தருகிறோம்.

«சகஜநிலை» என்பது இளம் பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் ஒரு அவசியமான விடயமாகும்: அவர்களுடைய முடிவு பொதுவாக அவர்கள் எது சகஜநிலை என்று கருதுகிறார்களோ அதன் படியே அமையும். உதாரணத்திற்கு, பல இவ்வயதுப் பிள்ளைகள் இந்த வயதில் மது அருந்துவது பல்வேறு புகை இலைகள் பாவிப்பது சகஜம் எனக் கருதுவார்கள். இதனாலேயே அவர்கள் இப்பழக்கங்களை பழகலாம் எனக் கருதுவார்கள்.

சமீபத்தில் சுவிசில் 15 வயது பிள்ளைகளில் நடாத்திய ஆய்வில், இவ்வயதில் மது அருந்தும் பழக்கம் மிக சகஜமான முறையில் உள்ளது என குறிப்பிடுகிறது. 2010இன் வெளியீட்டில், 13% இவ்வயதுப் பெண்பிள்ளைகளும், 27% ஆண்பிள்ளைகளும் ஒரு கிழமைக்கு ஒரு தடவை என்றாலும் மது அடங்கிய குடிவகையை பாவிக்கின்றார்கள். மற்றும் 12% இவ்வயதினர் ஓவ்வொருநாளும் புகை பிடிப்பதை பின் பற்றுகிறார்கள். ஆனால் கூடுதலான 15 வயதினர் இதுவரை கஞ்சா இலையை பாவிப்பதில்லை. தகவல்: Addiction Suisse.

உங்கள் பிள்ளையிடம் அவரின் நண்பர்களை வீட்டுக்கு கூட்டிவருமாறு அழையுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை தன் நண்பர்களை வீட்டுக்கு கூட்டிவரும் சந்தர்ப்பத்தை அவருக்குக் கொடுங்கள். அவர்களை சந்தித்து பேசும் வாய்ப்பும் அவர்களைப்பற்றி அறிய ஒரு சந்தர்ப்பமாகவும் அமையும். அப்பொழுது உங்கள் பிள்ளையின் நண்பர்களை ஏற்றுக்கொண்டாகவும் இருக்கும். அதேசமயம் நீங்கள் சம்பாசனவையை வரவேற்பவராகவும் கருதப்படுகிறீர்கள்.

உங்கள் பிள்ளையிடம் சில நண்பர்களை குடும்பத்துடன் வெளியே செல்லும் பொழுதும் அழையுங்கள். உதாரணத்திற்கு, சிலிமாவிற்கு, கடற்கரைக்கு அல்லது பனிசிறுக்க செல்லும் பொழுது அழைக்கலாம்.

விமர்சனங்களை கவனத்தில் கொள்ளவும்

உங்கள் பிள்ளையின் சில நண்பர்களை உங்களுக்கு பிடிக்காமல் போகலாம். அவர்களின் சில செயல்கள் உங்களுக்கு ஒப்புதல் இல்லையெனில், உங்கள் கருத்தைக் கூறுங்கள். ஆனால் நீங்கள் யார் செய்தது என்பதையும் என்ன செய்தார் என்பதையும் அறிந்து ஆராய்வது மிகவும் கவனத்திற்கு உரிய விடயமாகும். இவ்வயதில் பிள்ளைகள் விமர்சனங்களை மிகவும் உணர்ச்சிகரமாக எடுத்துக்கொள்ள நேர்வதால் புண்படும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. அதனால் அவர்கள் உங்களுடன் கலந்துவருமாடவும் மறுக்கலாம். நீங்கள் எனக்கு «Jeanஜ பிடிக்காது» என்று கூறுவதை விட «எனக்கு Jean செய்த செயல் பிடிக்கவில்லை» என்று கூறுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளையின்

நற்செயல்களை

வரவேற்றுக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை மற்றும் நன்பர்களை தங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு விடையத்தை உங்கள் அனுமதியோடு செய்வதை வரவேற்றுக் கொள்ளுங்கள். விடையாட்டு, உடற்பயிற்சி, நடனம், இசை போன்ற பொதுவான விடையத்தில் ஈடுபடும் பிள்ளைகள் மது மற்றும் புகைபிடிப்பது குறைவாகவில்லை. அவர்கள் சில சமயம் விடையாட்டு வீரர்களை போல் ஆகவேண்டும் என்று எண்ணுவார்கள், அதேபோல் அவர்களின் நன்பர்களுக்கும் ஒரு உதாரணமாக இருக்கக் கூடும்.

உங்களுக்கு ஒரு பொழுதும் எல்லாவற்றையும் அறிந்து

கொள்ள முடியாதென்பதை

பரிந்து கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு மனிதரும் சில இரகசியத்தை பேணுவார்கள், அதேபோலத் தான் உங்கள் பிள்ளைகளும். உங்கள் பிள்ளைகளின் செயல்களை மற்றும் சிந்தனைகளை, விருப்புகளை வரவேற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் எல்லாவற்றையும் உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்கள் என்பதைப் பறிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு தேவை ஏற்பட்டால் நீங்கள் அவர்களுக்காக இருக்கின்றீர்கள் என்பதைக் கூறுங்கள், ஆனால் எந்த விதத்திலும் கட்டாயப்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அந்நிலையில் அவர்கள் கலந்துரையாடுவதை தவிர்த்து தனிமைப் படுத்திக் கொள்வார்கள்.

இளம் வயதினரும், திரைகளும்



கணவியும் இணையமும் உங்கள் பிள்ளையின் அன்றாட வழக்கைகில் ஒன்றாகும். அவர்கள் தங்களுக்கு தேவையான தகவல்களை கண்டு பிடிக்கின்றார்கள். இத்தகவல்கள் அவர்களைப் பிரிமூர்களாக முன்னேறுவதற்கும் உதவுகின்றது. இணையத்தில் இருக்கும் பொழுது, ஒரு விடயத்தை விரைவாக கண்டுபிடிக்கும் தன்மையும், அவர்கள் தேடும் சரியான தகவலை தேர்ந்தெடுக்கும் அற்றவையும் பெறுகிறார்கள். சமக் இணையங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் சகஜை நிலையையும் அவரை அறியப்படுத்துவதன் மூலம் அவரின் மன அச்சத்தை நீக்குகின்றது. உதாரணத்திற்கு சில இளம் வயதினர் அவர்களின் விடியோ விளையாட்டு ஆய்வுகளை மற்றுவர்களிடம் காட்டும் போது அவர் மற்றோர் மத்தியில் மரியாதைக்குரியவர் ஆகிறார். மற்றும் சில இணையத்தளங்கள் அவர்களின் சில குறிப்பிட்ட கேள்விகளுக்கு நினைக்கமான பதில்களைத் தருகின்றது, உதாரணத்திற்கு போதைப்பொருட்கள் மற்றும் உடலுறவால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

இணையம் சில திறமைகளை வளர்ப்பதற்கான கருவியாக இருந்தாலும், அதில் சில அபாயமும் உண்டு. பல சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் வயதினர் தங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களை அறியத்தற்கு அபாய நிலைக்கு தள்ளாபடுகிறார்கள். அவர்களின் செயலின் விளாவுகள் முழுதாக அறியாமல், அவர்களின் விளாசம் மற்றும் உணர்வுகளை தெரிவிக்கும் பொழுது கெட்ட எண்ணம் படைத்தவர்களுக்கு ஒரு அரிய வாய்ப்பாக அமைகிறார்கள். Microsoft நடத்திய ஒரு ஆய்வின் படி, இதன் விளாவாக இரு இளம் வயதினரில் ஒருவர் இணையத்தில் தொடரப்பட்டு அல்லது அவையைப்படுத்தப்படுகிறார். இவர்களில் முன்றில் ஒரு பகுதி இப்படி ஒரு குழந்தை நேர்ந்தால் அவர்களின் பெற்றோர்களை நடுவேர்கள் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். ஆகையால் பெற்றோர் இப்படியான பிரச்சனைகளுக்கு தீவிவு காண தயாராக இருந்தல் அவசியம்.

- 5 இல் 4 இளையோர்கள் அவர்களின் Facebook பக்கத்தில் தங்கள் பெயரை குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 5 இல் 4 இளையோர்கள் தங்கள் புகைப்படத்தை போடுகிறார்கள். 3 இல் இருவர் தங்கள் நண்பர்களின் புகைப்படங்களையும் போடுகிறார்கள். தங்கள் புகைப்படத்தை பொது இடத்தில் போடுவதைப்பற்றி கேட்கும் பொழுது, இவ்வயதினர்களின் பொது அபிவிருயம் தங்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு அபாயம் ஏற்படாது என எண்ணுகின்றனர். தங்களின் புகைப்படம் மற்றும் விபரங்கள் அவர்களின் பாதுகாப்பை குறைப்பதற்கு போதுமான தகவல்கள் இல்லை என கருதுகிறார்கள்.
- 10 இல் 6 இளையோர்கள் தாங்கள் வசிக்கும் ஊரை குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 2 இல் ஒருவர் தான் படிக்கும் பள்ளியின் பெயரைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 10 இல் 4 பேர் தங்களின் புனைபெயரை குறிப்பிடுகிறார்கள்(MSN விலாசம்...).
- 10 இல் 3 இளையோர்கள் தங்களின் குடும்ப பெயரை குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 10 இல் 3 இளையோர்கள் தங்கள் மின்னஞ்சல் முகவரியை குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 10 இல் ஒருவரே முழுபெயரை பொதுவாக தெரியும் தன் இணையத்தில் குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 20 இல் ஒருவர் தான், தன் முழுப்பெயர், புகைப்படம், பள்ளியின் பெயர், வசிக்கும் ஊர் போன்ற தகவல்களை பொதுவாக தெரியும் தங்கள் இணையத்தில் குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 3 இல் இருவர் தங்கள் இணையத்தை அணைவரும் பார்ப்பதை தடை செய்கிறார்கள். (உதாரணத்திற்கு அதை தனிப்பட்டதாக அமைத்தல், கடவுச்சொல் (Password) போடுதல் மற்றவர்களின் பார்வையில் இருந்து மறைத்தல்...)

பெற்றோர்களுக்கு தெரிந்த வண்ணம் ஒரு சமூக இணையத்தில் பக்கம் வைத்து இருக்கும் பின்னாக்கள், பெற்றோருக்கு தெரியாமல் வைத்திருப்பவர்களை விட குறைவாகவே தங்கள் சொந்த தகவல்களை நண்பர்களுக்கு தென்பட வைக்கின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தகவல்: www.actioninnocence.org

பல இளம் வயதினர் தங்கள் சொந்த Binge அல்லது பேஸ்டுக்கிள் பக்கம் வைத்து இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் அவர்கள் தென்பட வைக்கும் தகவல்கள் மற்றும் அதன் பொறுப்புக்களை விளக்கி கூறுவது அவசியமாகும். அவர்கள் டபினே இல் தென்பட வைக்கும் தகவல்களுக்கு அவர்களே சட்ட ரீதியாக பொறுப்பு என்பதை ஞாபகப்படுத்துவார்கள். அவர்கள் வேறு நூபர்களின் புகைப்படம் மற்றும் வீடியோ போன்றவற்றை அவர்களின் ஒப்புதல் இன்றி (18வயத்திற்கு குறைவானவருக்குக்கு அவர்களின் பெற்றோரின் ஒப்புதல் இன்றி) தென்படுத்தவும். பாடல்கள், காட்சி பதிவுகள் போன்றவற்றை PSP இணையத்தளங்களில் பசிர்ந்து கொள்வதும் சட்டபடி குற்றமாகும்.

இயலுமான பொழுது, உங்கள் பிள்ளையின் இணையப்பாவலனையை கண்காணிக்குமுறை பெற்றோராகி உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கின்றோம். தொலைக்காட்சியை மற்றும் கணினியை உங்கள் பிள்ளையின் அணுகை விட விட்டின் பொது இடங்களில் வைக்கவும். இணைய பில்டரும் (Filter) பயன்படுத்தலாம். இவை சில இணையதளங்களை தடை செய்யவும், தனிப்பட்ட விபரங்களை பகிர்ந்து கொள்வதை கடிஷாமாக்கவும் உதவும். ஆனால், ஒரு பில்டரும் (Filter) முழுமையானது இல்லை. அதனால் உங்கள் பிள்ளையிடன் இணையத்தை பாவிப்பது போன்ற தலைப்பைப் பற்றி உரையாடுவது அவசியமாகும்.

மற்றும் ஒருவரை இணையத்தில் அவமதிப்பதோ, பாகுபாடு காட்டி பேசுவதோ, நிஜ வாழ்க்கையில் போல் சட்ட நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். இந்த நிபந்தனைகளை தெரிந்து கொள்வதும் இவற்றை பற்றி கலந்துரையாடுவதும் முக்கியமானவை. இவை உங்கள் பிள்ளை இணையத்தில் தகாத அனுபவங்களை தவிர்த்தகொள்ள உதவ கூடியதாக இருக்கும்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு இணையம் என்பதை பகுத்தறிவுடன் பார்க்க உறுதுணையாக இருங்கள். அவர் இணையத்தில் இருக்கும் பொழுதோ, தொலைக்காட்சி பார்க்கும் பொழுதோ, வீடியோ விளையாட்டுக்களை விளையாடும் பொழுதோ, அவரை வந்து சேரும் தகவல்களுக்கு முன்னால் அவர் பகுத்தறிவுடன் செயல்படுவது அவசியமாகும்.

எவ்வள்ளும் எம்மை வந்து சேரும் காட்சிகள், விளம்பரங்களை அரைய்வது என்பதையும் எவ்வாறு கிடைக்கும் தகவல்களை சரி பார்க்க முடியும் என்பதையும் கற்றுக் கொடுங்கள். www.jeunesetmedias.ch என்னும் இணையத்தளம் உங்களுக்கு இக்காலத்து ஊடகங்களின் வாய்ப்புகள் மற்றும் அபாயங்களைப் பிள்ளைக்கி கூறுகின்றது. www.prevention-webch, www.safersurfing.ch மற்றும் www.actioninnocence.org போன்ற இணைய தளங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் பயன் உள்ள சில தகவல்களைத் தருகின்றன.

மேலே குறிப்பிட்ட அபாயங்களுடன் குடி, புகை அல்லது மற்று போதை பொருளாப்போல இக்காலத்து மின்னணு ஊடகங்களும் (இணையம், facebook, திரைவிளையாட்டு, டைப், கைதொலைபேசி,...) அளவுக்கு மிகுந் பாவனை இருந்தால் அவை சில பிள்ளைகளுக்கு ஒரு வித அடிமைத்தனத்திற்கு ஆளாக்குகின்றது. இதை ஆய்வாளர்கள் cyberaddicti-on (இணையத்தில் அழிமையாகுதல்) என கூறுவார்கள்.

Cyberaddiction இன் அறிகுறிகள் இத்தகைய நவீன மீடியாக்களை அளவின்றி பயன்படுத்தல், பயன்படுத்துவதை கட்டுப்படுத்த முடியாமை, அதே வேலையாக இருத்தல் மற்றும் அவற்றை பயன்படுத்த முடியாத நேரத்தில் பத்தடமான உணர்வுடைதல்,

பெற்றோராகிய உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் எழுந்தால் இவற்றை செயல்படுத்தலாம்

- உங்கள் பிள்ளை இணையத்தில் (iPhone, online விளையாட்டு, ...) செலவழிக்கும் நேரம் அவரின் வளர்ச்சிக்குரிய அத்தியாவசியமான செயல்களுக்கு நேரம் பற்றாமையாக இருக்கும். உதாரணத்திற்கு விளையாட்டு, பர்ட்டிசைக்கு தபார் செய்தல்...
- அவருடன் கேர்ந்து பாவனைக்குரிய கட்டுப்பாடுகளை விதியங்கள் (உதாரணத்திற்கு பாவனைக்குரிய நேரம், வீட்டுப்பாடங்களை முடித்த பின் இணையத்தைப் பாவித்தல்,...)
- அவரின் பாவனையை அறிவதற்கு உதாரணத்திற்கு www.addiction-vaud.ch என்னும் இணைய தளத்தில் அவரே தன்னை பரிசோதனை செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

அவற்றின் பாவனையின் விளைவுகளை அறிந்தும் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துதல் ஆகும் (உதாரணத்திற்கு பள்ளியில் செயல் திறன் குறைவுபடுதல்).

நவீன் மீடியாக்களின் அபத்தில்லாத பாவனை, மிதமிண்சிய பாவனை மற்றும் அடிமையாக்குவது என்பதின் எல்லைகள் ஒரு ஆய்வாளர் இல்லாதவரால் குறிப்பிட இயலாது என்பதை குறிப்பிடுவது அவசியம். அடிமைப்படுத்தி இருப்பதை தெரிந்து கொள்ள

ஒன்றுபட்ட அடையாளம் என்பது இல்லை, உதாரணத்திற்கு இணையத்தில் எவ்வளவு நேரம் செலவு செய்வது என்பதைப்போல.

அப்படி இருந்தும் உங்கள் பிள்ளையின் செயல்படு மாறுமால் இருந்தாலும், உங்கள் பயம் குறையாதிருந்தாலும், ஆய்வாளர் ஒருவரை அணுகுமாறு ஆலோசனை கூருகின்றோம் (உதாரணத்திற்கு www.jeu-excessif.ch என்ற இணையத்தளத்தின் மூலம்).

சுதந்திரம் கொடுத்தல், கட்டுப்பாடுகள் விதித்தல்



பிள்ளைகள் வளரவளர அவர்களின் தனித்திறங்களை மேன்படுத்தவும் அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கையை தயார் செய்யவும் பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு பொறுப்புகளைக் கொடுப்பது அவசியம் ஆகும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு என்ன அனுமதிக்கப்படுகிறது என்ன தடை செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதை வலியுறுத்தவது பெற்றோர்கிய உங்களின் பங்காகும். உங்கள் பிள்ளைக்கு தடைகளை விதிப்படி நோக்கம் இல்லை, படிப்படியாக அவருக்கு சுதந்திரத்தை கொடுத்தவாறு அவரின் பாதுகாப்பையும் நல்வாழ்க்கையையும் பேண வேண்டும். கொடுக்கப்படும் சுதந்திரங்கள் அவரின் புதுப் பொறுப்புகளையும் கட்டுப்பாடுகளையும் பேர்த்தே நிபந்தனைகளாக விதிக்கப்பட வேண்டும் (மொரியில் செல்வது அனுமதி ஆணால் விடு திருப்பும் நேரம் குறித்தவாறு, மது அருந்த அனுமதி ஆணால் அளவோடு...). உங்கள் பிள்ளைக்கு உங்கள் ஆதரவும் அன்றி தேவைப்படுகின்றது. அதே சமயம் விதிமுறைகளை விதிப்பதற்கும் உங்கள் பங்கு அவருக்கு அவசியமாக இருக்கின்றது. அவருக்கு அவரின் வாழ்க்கையை சரியான முறையில் கையாளப் பழக ஒரு

திசைகாட்டி அவருக்கு தேவைப்படுகிறது. சில நிபந்தனைகள் கலந்து பேசி முடிவெடுக்கக் காடியவை. ஆணால் சில நிபந்தனைகள் உங்களைப் பொறுத்தது நங்களே உங்கள் விட்டில் எது அனுமதிக்கப் படலாம் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும்.

பல விவையாங்களில் உங்களுக்கு கருத்து வேறுபாடு வருக்கக்கூடும்: மொழி, ஆடைகள், தொலைபேசியில் கழிக்கும் நேரம், இணையத்தில் கழிக்கும் நேரம், செலவுகள், மது மற்றும் போதைப் பொருள் பாவனை. முக்கியமான தலைப்புகளையும், நீங்கள் கலந்து பேச ஒப்புக் கொள்ளும் விடையங்களையும் அட்டவணைப்படுத்துங்கள். ஆடைகள், சிகை அலங்காரம் போன்றவற்றில் விட்டுக் கொடுத்தும், மது பாவனை போன்றவற்றில் கண்டிப்பாகவும் இருப்பது நன்று. உங்கள் பிள்ளையிடம் சில கட்டம் வரை சில விடையத்தில் விட்டுக்கொடுக்கலாம், உதாரணத்திற்கு அவரது தனிப்பட்ட விவையத்தில், அவரின் அனுபவில் அவர் இல்லாத வேளையில் செல்லாமல் இருப்பது, மற்றும் அவரது பொருட்களை அலசி ஆராயாமல் இருப்பது.

உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து முடிவு செய்த விதிமுறைகளை மீறினால், அதன் விளைவுகளை தெளிவாகக் கூறுங்கள்.

விதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளும் அதை பின்பற்றாவிட்டால் என்ன தண்டனை என்பதை இணைத்துக் கூறுவது அவசியம், ஏனென்றால் அவருக்கு இரு விடைக்கதையும் விளக்குவதால் தன் அவர் செய்தவற்றுக்காக நினைத்த தண்டனை என்று புரியும். கொடுக்கும் தண்டனை தனிப்பட்ட ஒருவர் மீது இல்லாமல் அவரின் செயலில் விதிக்கவும் உங்கள் பிள்ளையிடம் அவர் ஒன்றுக்கும் இலாயக்கு இல்லை என்று வசனங்களோ அவரை இழிவுபடுத்தும் எவ்வசனமோ பாவிக்க வேண்டாம். அவர் செய்ததில் எச்செயலை நீங்கள் அனுமதிக்க முடியாது என்றும் அதன் காரணத்தையும் தெளிவாகக் கூறுங்கள். அவரின் செயலைப் பற்றிப் பேசுங்கள், அவர் என்ன செய்தார் என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள், ஆனால் அவர் எப்படி உள்ளார் என்று பேசவேண்டாம். கடும் கோப நேரங்களில் எவ்வித நடவடிக்கைகளையும் எடுக்காதீர்கள், தண்டனையை கூறுவதற்கு முன் சிறிது நேரம் தாமதிப்பது நன்று ஆனால் அளவுக்கு மேல் காலதாமதஞ் செய்யாதீர்கள்,

ஏனென்றால் செய்த தவறுக்கும் கொடுக்கும் தண்டனைக்கும் உள்ள தொடர்பு தெளிவாக இருத்தல் அவசியம்.

நீங்கள் குறிப்பிட்ட தண்டனையை நிறைவேற்றுவது மற்றும் உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் கொடுக்க மாட்டார்கள் என்று தெரிந்த தண்டனையை சொல்லி மிரட்டல் தெரிவிக்காமல் இருப்பது அவசியமாகும். உங்கள் பிள்ளையை இளம் வயதினரைப் பேணும் காப்பகங்களில் ஒப்படைக்கும் எண்ணம் இல்லாவிடல் அவரை விட்டை விட்டு வெளியேற்றுவேன் என்று கூறுவேண்டாம்.

ஒரு நிபந்தனை கடினமான ஒன்றாக இருப்பதை நீங்கள் உணர்ந்து அதை இலகுவாக்க முடிவு செய்யும் நிலைமும் ஏற்படலாம். அப்பொழுது நீங்கள் செய்யும் மாற்றுத்தை இதற்காக நேரம் ஒதுக்கி விளக்கிக் கூறுங்கள். நிபந்தனைகள் மாறுக்கடியைவ. அதேசமயம், அவரே முடிவு எடுத்துக்கொள்ளவும் முடியாது என்பதை உணர்த்துங்கள்.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு விதிமுறையை மீறினால் கிடைக்கும் தண்டனை தெரிந்த வண்ணம் உள்ளதோ, அவ்வளவுக்கு உங்கள் பிள்ளை அந்த விதிமுறையை மீறுவதின் படயன் அவசியமா என்று முடிவெடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும். உதாரணத்திற்கு அவர் சொன்ன நேரத்தில் விட்டுக்கு வாத் தாழ்வித்தால், அவர் வெளியே செல்லும் அனுமதி அடுத்த வாரம் இழந்து விடுவார் என்று குறிப்பிடுங்கள்.

வெளியில் செல்வதும், கொண்டாட்டங்களும்



நீங்கள் இனையவராக இருக்கும் பொழுது வெளியில் சென்ற அனுபவங்களை நீங்கள் நிச்சயாக ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பார்கள். உங்கள் இளம் வயது பின்னாடும் மிகுந்த மகிழ்ச்சி கொடுக்கும் தருணங்களை அனுபவிக்க ஆசைப்படுவார். அவர்கள் வெளியில் செல்லும் பொழுது, கட்டுப்பாடு இன்றி நடந்து கொள்ள கூடுதலாக விரும்புவார்கள். அவை அபத்தான குழ்நிலைகளை தூண்டுவதும், பிறவரே ஏனைம் செய்தும் அல்லது புது நண்பர்களை சேர்ப்பதிலும், அவர்கள் அபத்தைத் தேடி செல்லும் குழ்நிலையாக அமையலாம். அப்படியவர்கள் சில வேளையில் மது, கஞ்சா அல்லது வேறு போதைப் பொருள் பாவிப்பவராகவும் இருக்கலாம்.

இந்தப்பாவனைகளின் விளைவால் சில சமயம் இனையோர் தகாத அல்லது குழ்நிலைக்கு பொருத்தம் அற்ற செயல்களை செய்வார்கள், அல்லது வளிமையுடன் நடந்து கொள்வார்கள். உதாரணத்திற்கு ஒரு காரை ஓட்டுப்பவராக/பயணியாக இருக்கும் பொழுது

அல்லது தகாத அபத்தான வழியால் உறவு கொள்ளும் பொழுது. இனையோருக்கு இந்த அபத்துக்களை பற்றி தெரிந்தாலும் அவர்களுக்கு எதுவும் நேராது என்ற எண்ணம் உண்டு.

வெளியில் செல்வதை பற்றி விபரங்கள் கேளுங்கள்

உங்கள் பின்னளியிடம் அவர் என்ன செய்யப் போகிறார், எங்கு செல்லப் போகிறார் மற்றும் யாரை சந்திக்கப் போகிறார் என்ற விவையங்களை விரும்புவார்கள். கூடுதலாக அவ்வேளையில் அவருக்கே தெரியாமல் இருக்கும், ஏன் என்றால் இந்த வயது இனையோர்கள் குறிப்பிட்ட திட்டம் இல்லாமல் திரிவதை விரும்புவார்கள். அவர்கள் தனிமைப்படாமல் நண்பர்களுடன் நேரம் செலவழிப்பது உரையாடுவதற்காகவே. அவர்கள் மேல் அக்கறை இருப்பதைக் காட்டுக்கள். அவர்களை அளவுக்கு மற்ற கேள்விகளைக் கேட்காமல் அவர்களின் வாழ்க்கையை வாழ அனுமதிப்பார்கள்.

எத்தனை தடவைகள்? மற்றும் எத்தனை மணி வரை?

ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் எத்தனை தடவை மற்றும் எத்தனை மணி வரை இளையவர்கள் வெளியில் நிற்க அனுமதிக்கப்படலாம் என்ற கேள்விகள் பெற்றோருக்கும் பின்னைகளுக்கும் வாக்குவாதத்தை ஏற்படுத்தும் தருணங்காரும். தமிழ்யினருக்குள் முடிவு எடுத்த பின், உங்கள் பின்னைக்கு ஒரு தெளிவான தகவலைக் கூறுக்கார்.

உங்கள் பின்னையின் வயதையும் நடந்து கொள்ளும் வித்ததையும் பொருட்டு அமைய வேண்டும். உதாரணத்திற்கு 12 வயது பின்னை பெரியவர்கள் இன்றி வெளியில் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பிறகு செல்லுதல் அனுமதிக்கப்படக் கூடாது. வயதில் முத்த பின்னைகளுக்கு வெளியே செல்வது என்பது கிழமை கடைசியில் மட்டுமாக இருந்தல் வேண்டும். மற்றும் வீடு திரும்பும் நேரம் தெளிவாக விதித்த இருந்தல் வேண்டும்.

போக்குவரத்துகள்

உங்கள் பின்னையுடன்

போக்குவரத்தைப்பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். நீங்கள் அவனு கூட்டி செல்கின்றிர்க்கா? யார் திருப்பி அழைத்து வருவார்கள்? எவ்வாறு வீடு திரும்புவார்? தெரியாத நபரின் வாகனத்தில் ஏறக் கூடாது என்று ஞாபகப்படுத்துங்கள். மது அல்லது போதைப் பொருள் பாவித்த நபரின் வாகனத்தில் எந்த குழ்நிலையிலும் ஏறக்கூடாது, அதன் விளைவுகளையும் தெளிவாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

தேவைப்பட்டால் உங்கள் பின்னைக்கு ஒரு தீர்வு காண உதவி செய்வதற்கோ, அல்லது அவரை திரும்பி வீட்டுக்கு அழைத்து செல்வதற்கோ உங்களை தொடர்பு கொள்ளுமாறு ஊக்குவியுங்கள். வீட்டில் படுக்கைக்கு திரும்பாட்டர் என்றால், அவரை பொறுப்பு எடுக்கும் அவர் தங்க இருக்கும் வீட்டின் பெரியேர்களுடன் அணைத்து ஒழுங்குகளும் தயாரா என்று உங்கள் பின்னையுடன் சேர்ந்து உறுதிப்படுத்தங்கள்.

மது மற்றும் போதைப் பொருள் பாவனை

மது, புகை அல்லது சட்டத்தால் தடைசெய்யப்படுவன் போதைப் பொருட்களின் பாவனையைப் பற்றி தெளிவான கட்டளைகளை விதியுங்கள். 16 வயதுக்கு பேந்பட்டவர்கள் பீர் போன்ற சில காரங்களுறைந்த மதுக்களை அருந்த சட்டத்தில் அனுமதி இருந்தாலும், அவர்களை விட வயதில் சிறியவர்களுக்கு வாங்கி கொடுக்க அவர்களுக்கு அனுமதி இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஒரு நபர் நடந்து கொள்ளும் வித்ததில் எவ்வாறு மது அல்லது போதைப் பொருட்கள் மாற்றும் செய்கிறது என்பதை பெற்றோர் ஆகிய நீங்கள் உங்கள் பின்னையுடன் உரையாடுங்கள். பாரப் சம் அந்த உரையைக் கூறுங்கள்: அப்பொருட்களின் அராய்ந்களைப் பற்றி கூறும் அளவுக்கு அவற்றின் நன்மைகளையும் கூறுங்கள் (கலகலப்படி,

பெற்றோர்களாகிய உங்களின் கடமை தெளிவான விதிமுறைகளை விதிப்பதன் மூலம் வரக்கூடிய ஆபத்துக்களை குறைப்பது ஆகும். ஒரு கொண்டாட்டத்திற்கு உங்கள் பின்னை போக அனுமதிக்கலாமா, எத்தனை பணம் அவரிடம் இருக்கலாம், எத்தனை மணிக்கு வீடு திரும்ப வேண்டும் என்பது நீங்கள் தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். இந்த கட்டுப்பாடுகளை விதித்தால் நீங்கள் கொடிய பெற்றோர் என்று அர்த்தம் ஆகூடு. உங்கள் பின்னை மேல் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்று அவர் குற்றும் சாட்டினால், நம்பிக்கை என்பது வெல்ல வேண்டும் என்ற விடையத்தை ஞாபகப்படுத்துங்கள். தெளிவான விதிமுறைகளை விதியுங்கள். உங்கள் பின்னை நம்பிக்கைக்கு உரியவராக நடந்து கொள்ளும் பொழுது விதித்த கட்டுப்பாடுகளில் மாற்றும் செய்யுங்கள்.

மகிழ்ச்சி, நல்ல மன உணர்வு). நீங்கள் எவ்வளவு பாரப்பட்சமின்றி பேசுகின்றீர்களோ, அவ்வளவு உங்கள் பிள்ளையும் நீங்கள் நிபந்தனைகள் விதிப்பற்கு தகுதியானவர் என்றும் கருதுவார்.

வெளியே சென்று வந்த பின்னர் உரையாடுங்கள்

உங்கள் இளம் வயதுப் பிள்ளை சில வேளை உங்களுடன் வெளியில் சென்ற பொழுது நடந்த ஏதாவது சம்பவத்தை பகிர்ந்து கொள்ள நினைக்கலாம். அவை நடை பெற்ற நல்ல தருமையாகவும் இருக்கலாம், அவருக்கு பிடிக்காத விடையாகவும் இருக்கலாம். அவை தட்டி கொடுக்கு பேசுகின்ற உரையாடலுக்கு தயாராகவும் இருங்கள். ஆனால், அதன்பின் அவர் உரையாட விரும்பாவிட்டால் அந்த முடிவையும் மதியுங்கள்.

விதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் மதிக்கப்படாவிட்டால் என்ன செய்வது?

உங்கள் பிள்ளை விதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளை மதிக்காவிட்டால், உதாரணத்திற்கு முழுவு செய்த வீடு திறும்பும் நேரம் அல்லது பாவிக்கும் பொருட்கள் பற்றி நீங்கள் உடனடியாகவும் தெளிவாகவும் செயல் கொள்ள வேண்டும். நடந்தவற்றை

விளக்குவதற்கு அவருக்கு ஒரு வாய்ப்பு கொடுங்கள், அதே சமயம் அவருக்கு இரண்டாவது வாய்ப்பு கொடுப்பதையும் யோசியுங்கள். ஆனால் அதே பிரச்சனை மீண்டும் நடைபெற்றால், மீறப்பட்ட விதிமுறையை நினைவில் கொண்டு அவருக்கு தண்டனை கொடுக்கத் தயங்காதீர்கள். நம்பிக்கை என்பது வெல்ல வேண்டும். வைத்த நம்பிக்கையை மதிக்காவிட்டால், அதன் விளைவுகள் தெளிவாக இருந்தல் வேண்டும்: சென்ன நேரத்தை விட தாமதமாக வந்துள்ளாரா? அப்படி என்றால் எதிர் காலத்தில் வெளியே செல்லும் பொழுது நிற்க அனுமதிக்கும் நேரத்தை குறையுங்கள். நீங்கள் அனுமதிக்காத பொருட்களை பாவிப்பதற்கு கையில் இருந்த பணம் முழுவதும் செலவழித்தாரா? அடுத்த சமயம் கை செலவுக்கு கொடுக்கும் பணத்தை குறையுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளையிடம் 144ஜ அல்லது உங்களை, அவர் அல்லது அவரின் நண்பர்களில் எவ்வும் ஆபத்தான சூழ்நிலைக்கு தன்ஸப்பட்டால்து தொடர்பு கொள்ள தயங்க வேண்டாம் என்று குறிப்பிடுங்கள். உங்கள் பதிலுக்கு பயந்து உங்கள் பிள்ளை ஒரு ஆபத்தான சூழலில் உங்களை தொடர்பு கொள்ளாமல் போவது ஒரு கவலைக்குரிய விடையாகும்.

உங்கள் பிள்ளை ஆபத்தில் உள்ளாரா?

விடு திரும்புபொழுது, உங்கள் பிள்ளை ஏதாவதுபாவலனையின் தாக்கத்தில் இருப்பது உறுதியாகத் தெரிந்தால், அவர் உடனடி ஆபத்தில் உள்ளார என்று கவனியுங்கள். அவர் என்ன பொருளை பாவித்துள்ளார் என்று தெரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், அவர் எப்படி உள்ளார் என்பதைப் பாருங்கள். அவர் பதில் கூறாமல் இருந்தால், அவரால் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை என்றால், மயங்கி விழுந்தால், சிரித்தவாறு இருந்தால், மருத்துவரை அல்லது அவசர மருத்துவ சேவையை அணுக தயங்காதீர்கள். அளவுக்கு மிகிய மது பாவித்து இருந்தால், அல்லது பல்வேறு பொருட்கள் அடுத்தடுத்து பாவித்தால், உங்கள் பிள்ளையின் உயிருக்கு ஆபத்தாக அமையலாம். 144கு தொலைபேசி அழைப்பை நாடுங்கள். அவசர பணியாளர்கள் சூழ்நிலையை ஆராய்ந்து தேவைப்பட்டால் நேரடியாக உதவிகளை ஒழுங்கு செய்வார்கள்.

மது, புகை
மற்றும் போதைப்
பொருட்களை பற்றி
அணுகுதல்



இக்காலத்தில் மது மற்றும் புகை பிடித்தல் இளையோரின் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு பாகம் ஆகும். இப்பொருட்களைப் பற்றி விளாக்கள் அவர்களுக்கு எழுவதும், அவற்றை பாவித்துப் பார்க்கலாம் என்று நினைப்பதும் சகஜமான விடையாகும். அவர்கள் சிறுவர்களாக இருக்கும் பொழுது, இந்தப் பொருட்களைப் பற்றி தவறான அபிப்பிராயம் கொண்டு இருந்தாலும், இளையவர்களாகும் பொழுது அவை மாற வாய்ப்புண்டு. ஏனென்றால் அப்பொருட்களை பாவிப்பது சகஜமான விடையம் என்று நினைக்க தொடங்குவதால் ஆகும்.

உங்களின் கருத்தை செதுக்குவதற்கான சில குறிப்புகள் உள்ளன. இவை உங்களின் பின்னையிடன் கருத்து பரமாரிக் கொள்ளும் பொழுதும் உதவல்கூடியதாக இருக்கும். இப்படிப்பட்ட தகவல்களை தெரிந்து வைத்திருப்பதால் உங்களின் கருத்தில் நீங்கள் நிடமாக இருக்கக் கூடியதாக இருக்கும், குறிப்பாக உங்கள் பின்னை சரியான முறையில் தகவல்களை பெற்று இருக்கும் பட்சத்தில்.

புகை பிடித்தல்

எவ்வித வடிவத்தில் இருந்தாலும், புகைபிலை உடல் நலத்திற்கு எவ்வகையிலும்

கேடான விடையம் ஆகும். புகை பிடித்தல் பற்றி ஒரு தெளிவான கருத்து இருக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். உங்கள் பின்னை ஏற்கனவே புகை பிடிக்கத் தொடங்கி இருந்தால், வீட்டில் உள்ள பொழுது புகை பிடிக்க தடை விதிக்கும் பொழுது உங்கள் கருத்தை உறுதியிடன் தெரிவிக்க உதவுகின்றது.

நீங்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தாலும், உங்கள் பின்னைகளுக்கு நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்றும் கூறலாம். அவர்களுக்கு புகை பிடிக்க தொடங்கினால் அப்படிக்கத்தை நிறுத்துவது எவ்வளவு கடினம் என்பதைக் கூறுங்கள். புகை பிடிப்பதால் உங்கள் உடல் நலத்திற்கு கேடு என்பதை நீங்கள் அறிவிகள், ஆணால் நிறுத்த உங்களால் முடியவில்லை என்பதைக் கூறுங்கள். இந்தப் பிரச்சனைக்கு நீங்கள் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதை உணர்த்துங்கள். உதாரணத்திற்கு வீட்டினுள் புகை பிடிப்பது உங்களுக்கும் பொருந்தக்கூடிய ஒரு தடை என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள்.

Swissஇன் ஏற்தாழ அனைத்து கந்தோன்களிலும் 18 வயது ஆகாதவர்களுக்கு சிக்கெட் விழப்பு சட்டப்படி குறிப்பும் ஆகும் என்பதை பொது தகவலாக அறிந்து வைத்திருங்கள்.

இவ்விடையத்தைப் பற்றி உங்கள் பின்னையிடன் உரையாடத் தொடங்குவதற்கு அவர் இப்பொருட்களை பாவிக்கின்றார் என்ற தடையம் தேவையில்லை. உங்கள் பின்னைக்கு மது, புகை, போதைப் பொருட்களின் பாவனை பற்றி சுய கருத்தை செதுக்குவதற்கு நீங்கள் உதவலாம். அதற்கு உரையாடுவது அவசியம், அவரின் கருத்துக்களை செவிமடுக்க தயாராக இருத்தல் வேண்டும், அதே சமயம் உங்களின் கருத்தில் நீங்கள் தெளிவாக இருத்தல் முக்கியம். உங்கள் கண்களுக்கு எவை அனுமதிக்கப்படக் கூடியவை, எவை அனுமதிக்கக் கூடாதவை என்று தெளிவாகக் குறிப்பிடவேண்டும். உங்களின் கருத்தை திட்டப்படுத் தட்ட அறிக்கைகளை நாடலாம். இருந்தாலும், முழுமையாக சட்டர்தியாக மட்டும் கணக்கெடுக்காமல் உங்களைப் பொறுத்தவரை எது அனுமதிக்கப்படலாம், எது கூடாது என்ற உங்களின் தனிப்பட்ட கருத்தையும் தெளிவாகக் கூறுங்கள்.

இரு பெற்றோரும் புகைப்படிக்கும் வீட்டில் இளம் வயதுப் பிள்ளைகள் மூன்று மடங்கு அவர்களும் புகை பிடிப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. இரு பெற்றோரும் புகை பிடிக்கும் வேண்டியில், கால்பங்கு பிள்ளைகள் அவர்களும் புகை பிடிக்கத் தொடங்குகின்றார்கள். அதே சமையம், புகை பிடிக்காத பெற்றோர்களின் வீட்டில் 10 பிள்ளை மாத்திரமே அவர்களாக புகை பிடிக்கத் தொடங்குகின்றார்கள். புகை பிடிக்கும் அல்லது பிடிக்காத சகோதரர்களிலும் இளையோர்களின் தாக்கம் உள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மது அருந்துதல்

பெரியவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மதுவை கவுத்தியத்துக்கு பதிப்பின்றி அருந்த முடியும். 16 வயதுக்கு குறைந்தவர்கள் மது அருந்தக் கூடாது, ஏனென்றால் அவர்களின் உடலில் கூடுதல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்: அவர்களின் சில உடல் உறுப்புகள் உதாரணத்திற்கு முன்னால் மற்றும் சரல், பெரியவர்களை விட மதுவின் விளைவுகளை தாங்கும் சக்தி குறைவாகவே உள்ளது. சில பிரத்தியேக நாட்களில் மாத்திரம் உதாரணத்திற்கு புத்தாண்டின் பொழுது அவர்கள் அனுமதி கேட்டால் சிறிதனாவு மது அருந்துவதற்கு அனுமதிக்கலாம். அச்சமயம் அவர்களுக்கு அனுமதி மது அருந்துவதைப் பற்றி விளக்குவது அவசியம்.

16 வயதை விட சிறியவர்களுக்கு விற்கவோ, வாங்கி கொடுக்கவோ சட்டத்தில் தலை செய்யப்பட்டுள்ளது Spinisetoux (கூடிய அளவில் alcool இருக்கும் மது பானங்கள்) மற்றும் alcopops (கூடுதல் சர்க்கறை சேர்க்கப் பட்டிருக்கும் மது பானங்கள்) போன்ற வகைகளுக்கு வயது தடை இன்னும் அதிகமாக உள்ளது: அதாவது 18 வயதாகும்.

16 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு சட்டப்படி வைன் மற்றும் பிர் வாங்க அனுமதி உண்டு. அதற்காக உங்கள் வீட்டில் மது பானங்கள் அருந்த அனுமதிக்க வேண்டும் என்று அர்த்தம் இல்லை. எது வீட்டில் அல்லது வெளி கொண்டாட்டங்களில் அனுமதிக்கப் படலாம் என்பதை பற்றி கலந்துரையாடுங்கள்.

பல இளையோர்கள் மது அருந்துவதை அது கொடுக்கும் இன்பம் மற்றும் லோசன மன்றிலைக்காக, அதே சமயம் அவர்களின் நண்பர்களுடன் பொழுதை நன்றாக கழிப்பதற்காகவே என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். மகிழ்ச்சி என்பது மதுபானங்களுடன் சம்பந்தம் உடையது இல்லை என்பதை ஞாபகத்தில் கொள்வது அவசியம் ஆகும். ஒரு கட்டம் வரை, மது அருந்துவதால் பரிமாற்றுக்கள் இலகுவாக அமைந்தாலும் கூட, ஒரு நல்ல பொழுது என்பதின் அர்த்தம் மது அருந்துவதும் ஒரு கரரணம் என்று உங்கள் பிள்ளை நினைத்தால், அந்த நிலை வரை குழலை இலகுவாகக் கூடும். ஆனால், சில சமயம் அந்த இரவுப் பொழுதை முற்றிலும் மாகபடுத்தவும் செய்யலாம் என்று அவரிடம் குறிப்பிடுங்கள்.

கஞ்சா போன்ற போதைப் பொருட்களின் பாவனை

Swiss நாட்டில் கஞ்சா அல்லது வேறு போதைப் பொருட்களை பாவியது, வைத்திருப்பது விற்பது மற்றும் உற்பத்தி செய்வதும் சட்டப்படி குற்றும் ஆகும். உங்கள் பிள்ளை இந்த நிலைமை விரித்திரமாக இருப்பதாக நினைக்கலாம். ஒரு வகையில் போதைப் பொருள் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டு இருந்தாலும் அவற்றை பெற்றுக் கொள்வது இலகுவாக இருக்கின்றது. இந்தப் போதைப் பொருட்களை வீட்டில் பாவிக்கவோ அதற்காக அவர்களுக்கு கைச் செலவுக்கென்று கொடுக்கும் பண்த்தை அதிகப்படுத்தவோ என்றாலும் கூடாது. இணையூர்கள் இந்த வீரியம் குறைந்த போதைப்பொருட்களின் பாவனை கூட அவர்களுக்கு பிரச்சனைகளைக் கொடுக்கும் என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள்.

மற்றும் www.addiction-vaud.ch, www.addictionsuisse.ch என்னும் இணையத் தளங்களில் மது, புகை, கஞ்சா போன்ற தலைப்புகளில் மேலதிக விபரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அவற்றில் இலவசமாக சில பத்திரிக்களை பதிவிறக்கம் செய்யலாம். www.ciao.ch என்னும் இணையத்தில் இணையூர்கள் தங்களுக்குள் எழும் கேள்விகளை பெயர் கூறாமல் கேட்டு அதற்கு வல்லுனர்களின் மூலம் பதில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த இணையம் பல்வேறு தகவல்கள், தேவைப்படக் கூடிய விலாசங்கள் மற்றும் உரையாடுவதற்கான சிறப்பு பக்கங்களையும் அளிக்கிறது.

சில சமயம் மது அல்லது போதைப் பொருட்களை இணையோர் நாடுவதற்கு காரணம் நன்றாக பொழுதை கழிப்பதற்காக இல்லை. அவர்களின் பிரச்சனைகளை மற்பதற்காகவும் இருக்கின்றது. ஆனால் இந்தப் பொருட்கள் கொடுக்கும் தளர்வு நிலை தழ்காலிகமானதாகும். பிரச்சனைகளை மறுக்க முயலுவது சகஜம் என்றாலும் அவற்றை பிரச்சனைக்கு உரிய வழிகளால் செய்ய நினைப்பது ஆபத்தாகும். போதைப் பொருட்களைப் பாவிக்கும் பொழுது தன் சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்து இன்னும் ஆபத்தான குழநிலைக்கு தள்ளப்படும் அபாயம் உள்ளது.

தன் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மதித்தவாறு பாலியல் உற்றவைப்பற்றி பேசுதல்



சில உரையாடல்கள் சிலவற்றை விட கடினமானதாக இருக்கும் அல்லது பெற்றோக்கள் இவற்றை பேச சரியான நுயாக இல்லாமல் இருக்கலாம். அவற்றில் உங்கள் இளம்வயதுப் பிள்ளையின் காதல் வாழ்க்கையும் அடங்கும். அவர் அனைத்தையும் உங்களிடம் பரிமாற மாட்டார் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இளையோர்கள் அனைத்தையும் சொல்லாமல் இருப்பதற்கு உரிமை உண்டு. அதே போல் பெற்றோர்களுக்கு எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அவசியமும் இல்லை.

உங்கள் பிள்ளை கேள்விகளும் யோசனைகளும் நிரம்பிய காலகட்டத்தை கடந்து வந்து கொண்டு இருக்கிறார். இது ஒரு சரியன மற்றும் சகஜமான நிலை ஆகும். அவர் தகவல்களை இணையத்தில் நேட விரும்பலாம் ஆனால் பாலியல் உறவு கொள்ளும் புகைப்படங்கள் அவற்றில் பாலியல் செயல்கணையும், நிலை அற்ற தொடர்புகணையும் வெளியீடுத்துவதாக இருக்கின்றது. இருந்தாலும் சில சிறந்ந இணைய தளங்கள் உள்ளன. அவற்றில் இளையோர் தங்களுக்குள் எழும் தனிப்பட்டகேள்விகள் பெயர் குறிப்பிடாமலே கேட்கலாம், அவற்றுக்கு வல்லுநர்களால்

இருந்தாலும், உங்கள் பிள்ளையுடன் உறையாடுவதற்கு தயாராக இருங்கள். நீங்கள் சில தேவையற்ற பாவினைகளை மறுப்பதை போன்ற தலைப்புகளை பற்றி உறையாடும் பொழுது விருப்பம் அங்ற பாலியல் உற்றுவுகளை நிராகரிக்கும் உற்றிமை மற்றும் செயல்படுத்தும் தைரியம் பற்றியும் பேசுங்கள். அவரின் தனிப்பட்ட பாலியல் வாழ்க்கையை பற்றி உங்களுக்கு தெரிய தேவையில்லாவிட்டாலும் அவருக்கு தேவைப்பட்டால் நீங்கள் இருப்பதை உணர்த்தங்கள்.

தானில் கொடுக்கப்படும். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு www.ciaoch என்னும் இணையத்தளத்தை பரிந்துரைக்கலாம்.

உங்கள் பிள்ளை கருத்தடை உறைகள் பெற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்புகள் உண்டு, அவை விரும்பத்தக்கதாகும். சில வேளை அவரின் பொருக்களோடு அல்லது அவரின் அறைக்குள் நிங்கள் காண நேரலாம். கோபப்படுவதற்கு முன்னர், மற்றும் அவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை பற்றி விசாரிப்பதற்கு முன்னர், இந்த கேள்வியை உங்களுக்குள் எழுப்புங்கள்: என் பிள்ளை பாலியல் உறவால் ஏற்றுக்கூடிய கடிய தொந்திய நேரங்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பான்வது மேல் அல்லவா? உங்கள் பிள்ளையிடம் கருத்தடை உறை இருப்பதற்கு அவர் அதை பாலிக்கிறார் என்று அர்த்தம் இல்லை. அவர் தன் உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணுகிறார், அவரின் பாதுகாப்புக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார் என்பதற்கு நல்ல அறிகுறி ஆகும்.

Planning familial (Profa) என்னும் சேவையிடம் கருத்தடை வழிகள், கர்ப்பம், பாலியல் உறவால் ஏற்படும் தொந்திய நோய்கள் போன்ற தலைப்புகளில் உங்களுக்குள் எழும் கேள்விகளுக்கு விடைகள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். **0840 844844** என்னும் இலவச தொலைபேசி இலக்கம் புலம்பெயர்ந்தேரின் ஆதாரிப்புகும் ஆலோசனைக்கும் வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

திருமணம்

உங்களின் யோசனைக்கு உரிய இன்னொரு விடயம் உங்கள் பிள்ளையின் திருமணமும், அவர் தேர்வு செய்யும் வாழ்க்கைத் துணையுமாகும். அனைத்து பெற்றோரையும் போல் உங்கள் பிள்ளையின் மகிழ்ச்சி உங்களுக்கு அவசியம் ஆகும், குறிப்பாக உங்கள் பிள்ளையின் யாருடன் திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார் என்ற விடையும். அவரின் வாழ்க்கை துணையின் தேர்வில் நீங்கள் தலையிட விரும்புவீர்கள். ஆனால் உங்கள் பிள்ளை அதை விரும்புவதில்லை. அப்பொழுது அவரின் விரும்பத்தையும், அவர் தானே யாருடன் திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார் என்பதை தேர்வு செய்யும் உரிமையையும் மதிப்பது உங்கள் கடமை ஆகும். Swiss நாட்டுச் சட்டம் மிக தெளிவாக உள்ளது: ஒவ்வொரு நபரும் தான் திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார் என்ற முடிவு எடுப்பது அவரின் உற்றிமை ஆகும். ஒரு நபரை திருமணம் செய்ய கட்டாயப்படுத்துவது மனித உற்றிமை மீறல் ஆகும். அவை சட்டப்படி தண்டிக்கப்படலாம்.

வெளிநாட்டவர் ஒருங்கிணைப்பு கந்தோன் நிலையம் (www.vvd.ch/mariage-si-je-veux) கட்டாயத்துடன் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணம் போன்ற தலையில் ஆலோசனைகளையும், பிரத்தியேக சேவைகளையும் வழங்குகின்றது **021 316.9277**.



பெண் பால் உறுப்பை அழித்தல்

புலம் பெயரும்பொழுது தங்கள் பிள்ளைகளை எங்களுக்கு தெரிந்த விடையங்களின் மூலம் பாதுகாக்க நினைப்பது சக்கும்: எங்கள் சொந்த நாட்டு மரபுகள் மற்றும் பெரிரோரின் பழக்கங்களை பேணுவது போன்ற விடையங்கள். ஆனால் சில வழக்கங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு அப்பதைக் கொடுக்க நேரும் என்றால் அவற்றை தவிர்ப்பது நன்று. Mutilations génitales (MGF) என்று அழைக்கப்படும் பெண்பால் உறுப்பை மாற்றும் செய்வது, அதாவது சில பகுதிகளை நீக்குதல் அல்லது தையல் போடுதல் போன்றவை ஆரோக்கியத்துக்கு கெடுதலான விடையங்களாகும். இந்த பழக்கங்களால் இரத்த பெருக்கு மற்றும் கிருமிகள் தொற்றுவதாக பெண் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கைக்கு மற்றும் உடல் நலத்திற்கு மீது முடியாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

Swiss போன்ற பல்வேறு நாடுகள் பெண்பால் உறுப்பை மாற்றும் செய்வதை தடுக்க தங்கள் சட்டங்களை மாற்றும் செய்துள்ளார்கள். குற்றாயியல் நடைமுறை சட்டத்தில் ஒரு புது சட்டம் அமுலுக்கு கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது (சட்டம் எண். 24). அதில் கலிசில் அல்லது வேறொன்றிலும் இந்த செயல்களை செய்பவர் அல்லது ஒழுங்கு படுத்துபவர் தன்மீடுக்கப்பட வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது (இச்செயல் அந்தப் பெண்ணின் சம்மதம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்).

வெளிநாட்டவர் குந்தோன் ஒருங்கிணைப்பு நிலையம் உங்களுக்கு மேலதிக விழங்கள் அல்லது ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றது (021/3169277).

பாலியல் வன்முறைகள்

அனைவரும் ஆண், பெண், வெளிநாட்டவர், Swiss பிரஜை யாராயிலும் பாலியல் வன்முறைக்கு ஆளாகக் கூடும். அவை உடலாற்படன் கற்பழிப்பாக இருக்கலாம், அல்லது வேறு பாலியல் உந்துதல் போன்ற தொந்தரவு மற்றும் தீண்டுதல் போன்ற செயலாகவும் இருக்கலாம். இந்த செயல்கள் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் நடவடிக்கையினால் ஏற்பட்டது இல்லை என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம் ஆகும். இளம் வயதுப் பெண்களின் உடைகள் அல்லது முகசாயத்தினால் மற்றும் தூண்டும் தன்மையினாலே அவர்கள் பாலியல் துலஸிப்ரயோகத்திற்கு ஆளாவது இல்லை. கூடுதலான சம்பவங்களில் கட்டுப்படுத்த முடியாத பாலியல் ஈப்பினால் கற்பழிப்புகள் ஏற்படுவது இல்லை. அச்செயல் பாதிக்கப்பட்ட நபரை புண்படுத்த, சிறுவைப்படுத்த அல்லது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவே நடக்கிறது. கூடுதலாக, பாலியல் தொந்தரவு செய்வர் அந்நியராக இருப்பதில்லை. அவர் தெரிந்த நபர் அல்லது குடும்ப நபராகவே இருக்கிறார்கள்.

30% இளம் பெண்கள் மற்றும் 10% இளம் ஆண் பிள்ளைகளும் ஏதாவது ஒரு வீத

பாலியல் கட்டாயத்துக்கு அவர்களின் படிப்பு முடிவுதற்கு முன்னர் ஆளாகி இருப்பதாக மதிப்பிடுகிறோம். 6% இளம் பெண்கள் கற்பழிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் அல்லது கடுமையான பாலியல் தொந்துவிற்கு ஆளாகி இருக்கிறார்கள் (தகவல்: CONSYL).

பாலியல் வன்முறை வாழ்க்கையில் மற்றும் வளர்ச்சியில் பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும், உதாரணத்திற்கு ஆரோக்கியமான முறையில் பிறநூடன் பழகுவதற்கு கடினப்படுவது, போதைப்பொருட்கள் அல்லது மது பாவித்தல், அபாயமான பாலியல் உறவுகள். உங்கள் பின்னை பாலியல் வன்முறைக்கு உள்ளாகி இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், அவருக்கு துணையாக இருப்பதும் கரிசனையடுதன் இருப்பதும் அவசியம் ஆகும். அவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு மதிப்பு கொடுத்தவாறு

அவர்களுக்கு உங்கள் அதூரவும், கேட்கும் திறனையும் காட்டுங்கள். அவரை அவரின் நடவடிக்கை மற்றும் அபாயத்தை தேடுவதை பற்றி குற்ற உணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதோ, அவர் எதிர்கொண்ட வன்முறையை சாதாரணமாக ஆக்க முயற்சிக்கவோ வேண்டாம். ஒரு பாலியல் வன்முறையும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ள முடியாது.

இன்னுவெல் கொண்ட பாலியல் வன்முறையின் பொழுது, அவசரசிகிச்சைக்கு மருத்துவமனைக்கு உடனே செல்வது அவசியம் ஆகும். பாதிக்கப்பட்ட நபர் 3 நாட்களுக்குள் (72 மணி நேரம்) சென்றால், கருத்திப்பதை தவிர்க்க முடியும் (அதற்காக கருவற்றிருக்கிறார் என்று அர்த்தம் இல்லை. இது ஒரு எச்சரிக்கை செயலாகும்). அதே வேளை உடல் உறவினால் ஏற்படும் தொந்று நோயையும் (VIIH) தடுக்க முடியும். இந்த வைரஸ் AIDS நோய்க்கு காரணமானதாகும். 144 எனும் தொலைபேசி எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு தகுந்த விபரங்களைத் தருவார்கள்.

தண்டித்தலும், அடித்தலும்



பெற்றோரின் முக்கிய பணிகளில் ஒன்று அவர்களின் பிள்ளை சிறுவயதிலிருந்து இளம்வயது வரை எல்லைகளைக்காட்டுவது, விதிகளைக் கூறுவது மற்றும் அவை மதிக்கப்படுவதை கண்காணிப்பது ஆகும். பெற்றோராகிய நீங்கள், நீங்கள் விதிக்கும் விதிமுறைகள் எப்படிப்பட்டவை என்று நீங்கள் உறுதியாக இருத்தல் அவசியம். அவை மீறப்படும் பட்சத்தில், நடவடிக்கை எடுக்க நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். எல்லா செயலுக்கும் ஒரு விலைவு உண்டு, அவை நந்தசெயலாக அல்லது தீச்செயலாக இருந்தாலும். இந்த நிபந்தனை உங்கள் பிள்ளைக்கு சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டிய அடிப்படை விதிமுறைகளில் ஓன்றாகும். உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் விதிக்கும் விதிமுறைகளைப்பற்றியும் அவை மதிக்கப்படா விடில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளையும் தண்டனைகளையும் பற்றி கூறுங்கள்.

சிலநேரங்களில், விதிக்கப்பட்ட விதிமுறை மிகவும் முக்கியமானதாக இருந்து அவன்விதியை மீறிய முறை மிகவும் அதிகமாக இருக்கக் கூடும். அவன்வேணுயில் அதித்து திருத்துவதுதான் ஒரே வழியாக இருக்கும் சிலவேணுயில் கூறுவோம் «இரண்டு அடி போட்டால் தான் சரி» என்று. ஆனால், இவ்வாறு நடந்து கொள்வதை விட வேறு வழிகள் இல்லாத அளவுக்கு எந்த நிலைமை உள்ளது? எந்த நிலைமைகள் திருத்துவதற்கு வேறு வழிகள் அல்லது கல்ந்துவர்யாடல் சாத்தியம் இல்லாமல் போவது? சரியான தண்டனைக்கும் தேவையற்ற வள்முறைக்கும்

நடுநிலையைக் கண்டு பிடித்து நடப்பது பெற்றோர்களின் முக்கிய சவால்களில் ஒன்றாகும்.

Swiss நாட்டு பெற்றோர்கள் இலகுவானவர்கள், எல்லாவற்றுக்கும் அனுமதி கொடுப்பவர்கள், தங்கள் பிள்ளைகளை கண்டிக்க யோரிப்பவர்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். உங்கள் சிறுவயது ஞாபகங்களில் உங்கள் பெற்றோர் மிகவும் கடினமானவர்களாக இருந்திருப்பார்கள். அவ்வாறு இருந்து செய்த சில தீருத்தங்களால் தான் நின்கள் இப்பொழுது ஒரு நல்ல மன்றியாக இருக்கின்றிருக்கள் என்றும் நினைக்கலாம். உங்கள் கலாசாரத்தில் பிள்ளைகளைக் கண்டித்து அடித்து பெற்றோரின் அதிகாரத்தை காட்டுவது சாதாரணமாக இருக்கலாம். உங்கள் சமுதாயம் நீங்கள் இலகுவான முறையில் இருந்தால், உங்களை வரவேற்கமாட்டார்கள் என்றும் நீங்கள் நினைக்கலாம்.

இவற்றில் ஒரு பகுதி உண்மையாக இருக்கலாம், அப்படி இருந்தும் கூடுதலாக பிள்ளைகளை அடித்து கண்டிக்கும் பெற்றோர்கள் வேறு வழி இல்லாததால் தான் இவ்வாறு செயல்படுவது என்று இல்லை. இந்த முடிவு அவதானத்துடன் நியாயமாக எடுக்கும் முடிவு அல்ல, பிள்ளைகளை அடித்து கண்டிக்கும் பெற்றோர்கள் கூடுதலாக அவர்களால் இயலாத கட்டத்தில் பெரும் கோபத்துடன் அவ்வாறு செயல்படுகிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்களால் அவர்களை

பொதுவாக உடல் ரீதியாக கொடுக்கும் தண்டனைகள், உண்மையைக் குறிப்பிட வேண்டும் என்றால், பெற்றோர்களுக்கு தான் ஆறுதல் அளிக்கின்றது. ஆனால் «இல்லை» என்று நிடமாக குறிப்பிட்டு இருந்தால், உங்கள் பிள்ளையின் போக்கில் திருத்தம் செய்வதற்கு கூடுதலாக போதுமானதாக இருந்திருக்கும். உங்கள் அதிகாரத்தை காட்டுவதற்கு வேறு வழிகளைக் கண்டு அறியுங்கள். அவ்வழிகள் பெற்றோர் என்ற அதிகாரத்தையும் மேன்படுத்தும், அதேசமயம் உங்கள் பிள்ளையின் பிற்காலத்தில் முடிவுகள் எடுப்பதற்கும் வழிகாட்டியாக இருக்கும்.

கட்டுப்படுத்த முடியாத பட்சத்தில் அறைவது, அடிப்படு போன்றவை வளிமையையும் அதிகாரத்தையும் கட்டாது அதற்கு எதிர்மறையாக அடிப்பவரின் பலவீத்தையும், தன்னால் தன்னை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் செயல்படுவதையும் குறிக்கின்றது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் கூற விரும்பும் தகவல்கள் இவை தானா? ஏதாவது வாக்குவாதம் ஏற்படும் பொழுது, வேண்டாத வார்த்தைகள் இல்லையென்றால், அவரால் நிலமையை பொறுத்துக்கொள்ள முடியாவிடால் வன்முறையை நாடுவது ஒரு சரியான முடிவு என்று நம்புவதை விரும்புகிறார்களா? நீங்கள் கோபமாக இருக்கும் வேளையில் வன்முறையை நாடுவதை உங்கள் பிள்ளை அவதானித்தால், அவரும் அவ்வாறு நடந்து கொள்ளும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

எல்லா குடும்பத்திலும் மேன்படுத்தப்பட்ட குடும்பங்களிலும் கூட வன்முறை உண்டு அவர்கள் நல்ல கல்வி வளாம் பெற்றவர்களாக இருந்தாலும் தொழில் ரீதியாக நல்ல இத்தில் இருந்தாலும். ஆனால் புலம்பெயருவதால் ஏற்படும் அழுத்தம் சமாக ஒத்துணர்பின்மை, பொருளாதார அழுத்தம் ஆகியவை வன்முறையை அதிகரிக்க வைப்பதற்கு உறுதுணையாக இருக்கலாம்.

வன்முறை என்பதற்கு பல முகங்கள் உண்டு. உடல் ரீதியான வன்முறை, அடி, வேறு தண்டனைகளாக இருக்கலாம். மனீதியான வன்முறையாகவும் இருக்கலாம்: தாழ்வாக நடாத்தும் முறை, ஏனாம் செய்வது

போன்றவை. கவனக்குறைவு கூட ஒரு வித வன்முறையாகக் கருதப்படலாம்- அவை சட்டம்படி தண்டிக்கப்படக் கழிய குற்றமாகும். இவ்வகை வன்முறைகள் அனைத்தும் பிள்ளைகளின் உடல், மன, திறமை குறித்த நல்வளர்ச்சியை தாக்கக் கூடியவை.

உங்கள் நிலமையை விளங்கிக்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் அல்லது வன்முறை முடிவில்லாத தொடர் வட்டத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு பாதுகாப்பு தேவைப்பட்டால் அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு நபர் வன்முறையை சந்திக்கிறார் என்றால், உங்களுக்கு உதவவதற்கு என்று சேவகங்கள் உள்ளன. சிறுவர்கள் பாதுகாப்பு சேவை (*Service de la Protection de la Jeunesse-SPJ*) சட்ட மோசனைகளைத் தருவார்கள், தேவைப்பட்டால் பிள்ளைகளை பாதுகாப்பதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுப்பார்கள். உதவி கேட்க தயங்க வேண்டாம். *La Main Tendue* மற்றும் *Telme* என்ற தொலைபேசி இலக்கங்களில் 143, 147 உங்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு உள்ளனர்.

அபாயகரமான வாய்ப்புகளை எடுப்பது: தேவையா? ஆபத்தானதா?



இளம்பருவம் என்பது பிள்ளைகள் பல்வேறு அபாயகரமான சந்திப்புகளை எதிர்கொள்ளும் ஒரு காலகட்டமாகும். உதாரணத்திற்கு ஆபத்தான விளையாட்டுகள் பயிலும் பொழுது, இணையத்தில் இருக்கும் பொழுது, மது அல்லது போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்தும் பொழுது அல்லது உடல் உறவு கொள்ளும் பொழுது பிள்ளைகளும், பெற்றோரும் அபாயம் என்பதை உள் வாங்கிக்கொள்ளும் விதம் வேறுபட்டது. பெரியவர் மின்வரும் கெட்ட விளைவுகளைப்பற்றி யோசிக்கும் பொழுது, இளம்வயதினர் அவற்றில் கிடைக்கும் பொழுதுபோக்கைப் பற்றி யோசிப்பார்கள். அவர்கள் குறைத்து மதிப்பிடுகிறார்கள். அதேசமயம் பெற்றோர்கள் இன்பம், சவால்

போன்றவற்றை மறந்து விடுகிறார்கள். இளம்வயதினர் புது அனுபவங்களை விரும்புவார்கள், கூடிய உணர்வுகள் அவர்களின் எல்லையை சோதித்துப் பார்த்தல், அவர்களின் ஆர்வமும் புது வாழ்க்கையை அலகும் ஆதையும் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஒன்றாகும். இவ்வழியில் அவர்கள் புது அனுபவங்களையும் திறமைகளையும் வளர்த்துக்கொள்வார்கள்.

தெரிந்துகொள்ளும் ஆர்வத்தினாலே கூடுதலாக அவர்கள் மது அருந்துவார்கள் அல்லது புகைப்பிடிப்பார்கள். இந்த அனுபவம் கூடுதலாக மோசமான பின் விளைவுகள் அற்றது. இருந்தாலும் பெற்றோர்கள் இப்பாவனையைக் குறித்து தெளிவான மனப்பாங்க ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பெற்றோர்களே எப்பழக்கம் அனுமதிக்கப்படலாம் எந்த நிபந்தனையுடன் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். ஒரு விடையத்தை ஒத்துக்கொள்வதற்கோ அதை நிராகரிப்பதற்கோ மட்டும் அல்ல, உங்கள் பிள்ளையுடன் கலந்துரையாடுவதற்கான வழியைக் கண்டு பிடித்து அபாயங்களையும் அதன் விளைவுகளையும் வழிகூறுவதற்கும் ஆகும்.

மேலதிக விபரங்கள் தேவையெனில்?

?

ஒருங்கிணைப்பு

மாலில்தீயின் வெளிநாட்டவருக்கான
ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகம்
021 316 49 59 - www.vd.ch/integration

புலம்பெயர்ந்தோருக்கான LAUSANNE

அலுவலகம்
021 315 72 45 - www.lausanne.ch/bli

ஒருங்கிணைப்பு பிரதிநிதி, RENENS நகரம்

021 632 77 95 - www.renens.ch

அமைப்புக்கள், சமூகங்கள்,
இடம் பெயர்வு போன்றவற்றின்
விடயங்களின் தொடர்புகள்

வோ மாநிலத்தில் வெளிநாட்டுவரின்
அனைத்து அமைப்புகளின் விளாசங்கள்
«contacts» என்னும் மாநிலதீயின்
வெளிநாட்டவருக்கான ஒருங்கிணைப்பு
அலுவலக புத்தகத்தில் உள்ளது.
அவ் அலுவலகத்தை தொடர்பு

கொண்டு இலவசமாக அப்புத்தகத்தை
பெற்றுக்கொள்ளலாம் Rue du Valentin 10,
1014 Lausanne, 021 316 49 59, அல்லது
www.vd.ch/integration.

இளம் வயதினோரின்
கேள்விகளுக்கு

WWW.CIAO.CH

இளம் வயதினர் தங்களின் தனிப்பட்ட
கேள்விகளுக்கு பெயர் குறிப்பிடாமல்
கேட்கலாம், கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு
நிபுணர்களால் விடை தரப்படும்.

TEL ME

பிரச்சனைகளைப்பற்றி கூறுவதற்கும்,
கேள்விகளை கேட்பற்கும் மற்றும் மன்றதீயான
ஆதாவிற்கும். பெற்றோர், இணையோருக்குரிய
தகவல்கள், முன்னேச்சரிக்கக்கூடிய
147, www.telme.ch.

இப்புத்தகத்தை நீங்கள் **LAUSANNE RÉGION** இன் இணையத் தளத்தில்
பெற்றுக்கொள்ளலாம் WWW.LAUSANNEREGION.CH

சமுதாய்ரீதியான ஆதரவு

APPARTENANCES: ESPACE MOZAÏK

புலம்பெயர்ந்தோருக்கான வகுப்புக்கள், சந்திப்புக்கள், உளவியல் கண்காணிப்பும் வழங்குகின்றது. இவை சமூக உறவுகளையும், சமூகத்துடன் இரு தரப்பிலிருந்தும் ஒருங்கிணைப்பதற்காக உதவுகின்றது.
Tél. 021 320 01 31, www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4.

LA FRATERNITÉ

Centre Sociale Protestant, 021 213 03 53
புலம்பெயர்ந்தோருக்கான சிறப்பு சமூகசேவை, www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/.

BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS

புலம்பெயர்ந்தோருக்கான
Lausanne அலுவலகம்
021 315 72 45 - www.lausanne.ch/bli

POINT D'APPUI

தேவாலயத்தின் பல கலாச்சார மக்களுக்குரிய இடம், நல்வாவு இடம் மற்றும் சமூக நிறந்தர சேவை 021 312 49 00.

உளவியல் ரீதியான ஆதரவு

APPARTENANCES

புலம்பெயர்ந்தோருக்குரிய உளவியல்
ஆலோசனை -
CPM- 021 341 12 50, www.appartenances.ch

SUPEA

மனங்கைச்சலுக்கு ஆளாகிய 18வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ஒரு முழுமையான உளவியல் ஆதரவும் பணி www.chuvch.ch/pediatrie/dpc_home/dpc_infos/dpc_infos_organisation/dpc_supea.html

TEL ME

பெய்ன்றோர், இணையோருக்கான உளவியல் ஆதரவு, Tél: 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tél: 143, www.143.ch 143

என்ற தொலைபேசி இலக்கம் மூலம் அல்லது இணையறைம் நீங்கள் காறுவதை கவனத்துடனும், ஆதரவடினும் கேட்க நார்கள் உள்ளனர். அவர்கள் எவ்வித பாரப்பட்சமுமின்றி உங்களை தொந்தரவு செய்யும் விடையங்களை உண்ணித்து கேட்பார்கள்.

சட்ட ரீதியான ஆதரவு

AIDE JURIDIQUE AUX EXILÉS - SAJE

நட்டிலிருந்து சட்டப்படி விலக்கப்பட்டோருக்கான சட்ட உதவி.

சட்டரீதியாக புலம்பெயர்ந்தோரின் வரவு, விழிகாட்டி, கண்காணிப்பு, 021 351 25 51, www.saje-vaud.ch

CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

சட்ட ஆலோசனை 021 560 60 60, www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique

JET SERVICE

இணையோருக்கான சட்ட ஆலோசனை, 021 560 60 30, jet.service@csp-vd.ch

மருத்துவ ரீதியான ஆதரவு

POLICLINIQUE MÉDICALE UNIVERSITAIRE - PMU

தினமும் 24மணி நேரசேவை 021 314 60 60, www.polimed.ch

MIGES PLUS

ஆரோக்கியம் பற்றிய பல தகவல்களை தருகிறார்கள். அவை பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது www.migesplus.ch

உடல் உறவு, உடலுறவால் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள், பால் உறுப்புகளை மாற்றம் செய்தல்

PLANNING FAMILIAL

புலம்பெயர்ந்தவர்களுக்கு எச்சரிக்கைகள் தமிழ்மினருக்குரிய ஆலோசனை, உடல் உறவைப்பற்றிய கேள்விகள் மற்றும் உடல் உறவால் வர்க்கடிய தொற்று நோய்கள் www.profa.ch, tél. 0840 844 844

BUREAU CANTONAL POUR

L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS

மாநிலீர்தியின் வெளிநாட்டவருக்கான ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகம்: உங்களுக்கு பெண் உறுப்பை மரபின் அடிப்படையில் மாற்றம் செய்வதைப் பற்றி தக்க தகவல்களைத் தருவார்கள் tél: 021 316 92 77, www.vvd.ch/integration

MIGES PLUS

ஆரோக்கியம் பற்றிய பல தகவல்களைத் தருகிறார்கள். அவை பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. உதாரணத்திற்கு பெண் உறுப்பை மாற்றம் செய்தல் பற்றிய தகவல்கள் www.migesplus.ch/index.php?id=8&uid=69&L=1

ASSOCIATION FAIRE LE PAS

பாலியல் துஸ்விரயோகத்தை பற்றி பேசுவதற்கு www.fairelepas.ch

FAMILLES SOLIDAIRES

பாலியல் துள்பிரயோகத்தை நேர்கொண்ட குடும்பத்தினர்களுக்கு ஒரு ஆதரவு
www.familles-solidaires.ch

ACTION INNOCENCE

இணையத்தில் சிறுவர்களில் திணிக்கப்படும் பாலியல் துள்பிரயோகம் பற்றிய எச்சரிக்கை,
www.actioninnocence.org

வலுக்கட்டாய திருமணம்**BUREAU CANTONAL POUR****L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS**

மாநில நியின் மெரிநாட்டவருக்கான ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகம்: உங்களுக்கு தொலைபேசி மூலம் தகவல்களை தெரிவிப்பார்கள் Tél: 021 316 92 77
www.vd.ch/mariage-si-je-veux

வன்முறை**SERVICE DE LA PROTECTION DE LA****JEUNESSE - SPJ**

சிறுர்களின் பாதுகாப்பு சேவை,
www.vd.ch/spj

VIOLENCE QUE FAIRE

தகவல்கள் தம்பதியருக்குள் நடக்கும் வன்முறை பற்றி கலந்துரையாடல் பற்றும் கேள்விகளுக்கு பதில்கள்,
www.violencequefaire.ch

MALLEY-PRAIRIE

ஐபத்தான் நிலையில் உள்ள, ஆதரவற்ற பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு Lausanne இல் இந்த நிறுவனம் ஆதரவு அளிக்கின்றது.
www.malleyprairie.ch, 021 620 76 76

TEL ME

பெற்றோர் மற்றும் இளையவர்களுக்கான மனத்தியான ஆதரவு Tél. 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tel. 143, www.143.ch, 143 என்ற தொலைபேசி இலக்கம் மூலம் அல்லது இணையம் மூலம் நீங்கள் கூறுவதை கவனத்துடனும் ஆதரவுடனும் கேட்க நபர்கள் உள்ளார்கள். அவர்கள் எவ்வித பாருபாடும் இன்றி உங்களை தொந்தரவு செய்யும் விடையாட்களை காது கொடுத்து கேட்பார்கள்.

LES BORÉALES

Tel. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

போதைப்பொருள், மது, புகை பிடித்தல், இணையம்

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

புகை பிடித்தல்

www.stop-tabac.ch
www.cipretaud.ch
www.monado.ch

மது அருந்துதல்

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

கஞ்சா பாவனை

DEPART

பாவனையின் தொடக்கம் கண்டு பிடித்தல், பரிசோதனை, இவற்றை பாவிக்கும் இளையோரை தொடருதல்
www.infoset.ch/inst/depart
www.addiction-vaud.ch

இணையம், இணைய விளையாட்டு

CENTRE DU JEU EXCESSIF

அளவுக்கு மீறி விளையாடுவதை பற்றிய அனைத்து வித கேள்விகளுக்கும் இலக்கம் 24 மணி நேரமும் சேவையில் உள்ளது. Tél. 0800 801 381 அல்லது

www.jeu-excessif.ch

www.sos-jeu.ch

சமூக இணையம், அரட்டை, கை தொலைபேசி, விளையாட்டு, பதிவிறக்கம்

www.jeunesetmedias.ch
www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safersurfing.ch

-தகவல்கள் பேணப்படும்

www.netla.ch



Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divyya VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA

VOUS RETROUVEREZ CES BROCHURES SUR LES SITES

WWW.LAUSANNEREGION.CH ET WWW.MIGESPLUS.CH

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,
OU SUR MAIL@LAUSANNEREGIONCH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عربى
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM
SOMALI / SOOMAALI
TAMOÜL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETRouvez toutes les brochures en différentes langues sur WWW.LAUSANNEREGION.CH

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse
nigérian

