

எனது குழந்தையின் மன நல ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு நான் பலப்படுத்துவது?

இத் துண்டுப் பிரசுரம் 6 முதல் 12 வயது பிள்ளைகளின் பெற்றோரை இலக்காகக் கொண்டது. இது மன நல சுகாதாரம் என்ற தலைப்பில் பெற்றோராகிய உங்களை உணர்வு பூர்வமாக தயார்ப்படுத்துவதுடன் உங்கள் பிள்ளையின் மன நல ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் எவ்வாறு பலப்படுத்துவது என்பது குறித்த நாளாந்த உதவிக்குறிப்புகளை உங்களுக்கு வழங்குகின்றது. விஞ்ஞான ரீதியிலான இலக்கிய வெளியீடுகளின் அடிப்படையிலும், துறைசார் வல்லுநர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களின் கருத்துக்களை உள்வாங்கி நாம் இப் பரிந்துரைகளை உருவாக்கியுள்ளோம்.

துண்டுப் பிரசுரத்தை குளிர்சாதன பெட்டியில் தொங்கவிடுவது அல்லது நீங்கள் அடிக்கடி பார்க்கக் கூடியதான இடமொன்றில் தொங்கவிடுவது மிகவும் சிறந்தது. அன்றாட குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக ஒரு உதவிக்குறிப்பை செயல்படுத்த முயற்சிக்கவும்.

இவ் விடயம் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை உங்கள் சிறுவர் மருத்துவரிடம் அல்லது [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch) இல் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்வீர்கள்.

ஓடர் முகவரி: [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) ஓடர் இலக்கம்: 316.319.tam  
ஆசிரியர் குழு: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften தொகுப்பாசிரியர்: Bundesamt für Gesundheit கிராபிக்ஸ் (வரைபடம்) & தட்டச்சு அமைப்பு: TEIL.CH GmbH படம் வரைபு: Malin Widén

பயன்பாட்டு விஞ்ஞான அறிவியலுக்கான சூரிச் பல்கலைக்கழகம்  
(Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften)

Departement Gesundheit  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Postfach  
CH-8401 Winterthur

மின்அஞ்சல் fph.gesundheit@zhaw.ch  
இணையம் www.takecare.ch

சுகாதார விஞ்ஞானக் கல்லூரி மற்றும் உளவியல் கல்லூரி ஆகியவற்றின் கூட்டு செயற் திட்டம்

zhaw Gesundheit

zhaw Angewandte Psychologie

பங்களிப்பு:

kinderärzte.schweiz  
Eidgenössische Kinder- und Jugendärzte in der Praxis  
Associazione professionale dei pediatri ambulatori  
Associazione professionale dei pediatri di base

pädiatrie schweiz  
Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

PSY & ASD  
SGKJPP  
SSPPEA  
SSPPIA

பணம் கொடுத்தவர்:

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

உதவி:

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

பரிந்துரை:

Wie geht's dir?

PSY-GESUNDHEIT .CH  
Betrifft uns alle

PRO JUVEN TUTE

10/2023 316.319.tam

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



6- முதல் 12-வயது வரையான பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கு.

எனது குழந்தையின் மன நல ஆரோக்கியத்தை நான் எவ்வாறு பலப்படுத்துவது?

சுகாதாரம் மற்றும் பயன்பாட்டு உளவியல் திணைக்களங்களின் ஒன்றிணைந்த செயல்திட்டம், BAG ஊடாக நிதிப்பங்களிப்பு.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

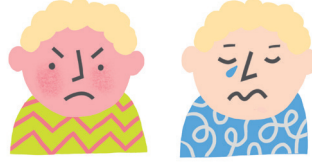
எனது குழந்தையின் மன நல ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு நான் பலப்படுத்துவது?

# இது உங்கள் பிள்ளையை மன நல ரீதியாக பலமடையச் செய்கிறது.



«எனது பிள்ளையினால் பிரச்சினைகளை சுயமாகவே தீர்க்க முடிகின்றது.»

- உங்கள் பிள்ளை பிரச்சினைகளை தனியே தீர்ப்பதற்கு விட்டு விடுங்கள். அவசியமாயின் மட்டும் உதவுங்கள், உதாரணமாக செய்யக்கூடிய சிறிய செயல் முறைப் படிமுறைகளை திட்டமிடும் பொழுது.
- உதவிகளை எங்கிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியுமென்பது உங்கள் பிள்ளைக்கு தெரியும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- சிலவேளைகளில் கடினமாக இருந்து உங்கள் பிள்ளைக்கு வெற்றியளிக்காவிட்டாலும் கூட அதனுடிக் கற்றுக் கொள்ளலாமென்பதை நீங்கள் சிந்திக்கவும். பிள்ளை மீண்டுமொரு முறை தொடங்குவதற்கு உதவுங்கள். உங்கள் பிள்ளை (முயற்சிகளை) முன்கூட்டியே கைவிடாதிருக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.



«எனது பிள்ளை வாழ்க்கையில் சாதகமான விடயங்களைப் பார்க்கிறது.»

- பாதகமான அனுபவங்களுக்குப் பின்பும் உங்கள் பிள்ளை சாதகமான கண்ணோட்டத்தை வளர்க்க உதவுங்கள் - தாழ்வுக்குப் பின் மீண்டும் உயர்வு வரும்.
- ஒரு நம்பிக்கையான மனப்பான்மையை பயிற்றுவிக்கலாம்: உங்கள் பிள்ளை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு நல்ல அனுபவத்தை எழுத அல்லது வரைவதற்கு விடுங்கள், உதாரணமாக ஒரு நாள்குறிப்பேட்டில்.
- உங்கள் பிள்ளையுடன் ஒரு நாளின் அனுபவங்களைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ளவும், இன்று என்ன நன்றாக நடந்தது மற்றும் எது நன்கு நடக்கவில்லை என்று இரண்டையும் விளக்கிக் கூறுங்கள்.
- ஒரு மாலைச் சடங்காக, நாளை சாதகமாக நிறைவுக்கு கொண்டு வருவதுடன், நிம்மதியான நித்திரை கொள்ளவும் இது உதவும்.



«எனது பிள்ளைக்கு ஏதாவது செய்வதற்கு தைரியம் உண்டு.»

- உங்கள் பிள்ளை பிரயோசனமான வேலைகளை தானாக பொறுப்பேற்று செய்ய விடுங்கள். உதாரணமாக சுயமாக சமைத்தல், ஏதாவது திருத்துதல் அல்லது வீட்டு மிருகத்தை பராமரித்தல்.
- இவ்வாறான வெற்றிகரமான உணர்வுகள் மூலம் பிள்ளைக்கு முக்கிய அனுபவங்களாக பின்வருவனவற்றைக் காண்பிக்கின்றன: என்னால் சிலவற்றில் செல்வாக்கை செலுத்த முடியும்!
- வெற்றி உணர்வு என்பது ஒருவருக்கு உதவுவது அல்லது நீங்களே ஏதாவது ஒன்றை உருவாக்குவதாகக் கூட இருக்க முடியும்.

«என் பிள்ளையினால் தனது உணர்வுகளை கையாள முடியும்.»

- உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். உதாரணமாக, அவரது உணர்வுகளை குறிப்பிட்டு கூறுங்கள்: "நீ சோகமாக / கோபமாக / ஏமாற்றமாக இருக்கின்றாயா?"
- உங்கள் பிள்ளை கடினமான சூழ்நிலையைப் பற்றி பேசும்போது அக்கறையாக இருப்பதுடன் அது பற்றி மேலும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- குழந்தை எப்படி உணர்வுகளை சமாளிக்க முடியும் என்று உத்திகளை ஒன்றாக யோசியுங்கள். உதாரணமாக, அது சோகமாக இருக்கும்போது, பெற்றோர்கள் அல்லது பொம்மை விலங்குகளுடன் அரவணைக்கவும் அல்லது பிள்ளையின் கவனத்தை திசை திருப்பவும்.
- உங்கள் உணர்வுகள் பற்றி வெளிப்படையாக இருப்பதன் மூலம் ஒரு முன்மாதிரியாக இருங்கள். பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோரை பார்ப்பதன் மூலம் பல நடத்தை முறைகளை அப்படியே உள்வாங்குகிறார்கள்: உங்கள் உணர்வுகளை விளக்குவதுடன் நீங்கள் எவ்வாறு அவற்றை ஆக்கபூர்வமாக கையாளுகிறீர்கள் என்பதை விளக்குங்கள்.



«என் பிள்ளைக்கு கிரமமாக ஓய்வு நேரம் இருக்கிறது.»

- உங்கள் பிள்ளை ஓய்வெடுக்க என்ன நடவடிக்கைகள் செய்யலாம் என்பதைக் கண்டறியவும், உதாரணமாக வாசிப்பது அல்லது இசையைக் கேட்பது போன்றன.
- உங்கள் பிள்ளை தானே சிலவற்றில் சுயமாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளவும் இளைப்பாறி ஓய்வெடுக்க தினசரி அவருக்கு நேரம் தேவை. எதுவும் செய்யாமல் இருப்பதும் கூட ஒரு முக்கியமான செயலாகும். மன அழுத்தம் நிறைந்த கால நேரத்தை சிறப்பாக சமாளிக்க இது உதவுகிறது.



«எனது பிள்ளையும் பெற்றோராகிய நாமும் குடும்பத்தில் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்கின்றோம்.»

- நீங்கள் ஒரு தாயாகவோ அல்லது தந்தையாகவோ அல்லது இருவரும் பெற்றோராக இணைந்தோ உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து நல்ல விடயங்களை செய்யக்கூடிய வழக்கமான நேரத்தை திட்டமிடுங்கள்.
- நீங்கள் ஒன்றாக என்ன செய்வீர்கள் என்பதை ஒன்று சேர்ந்து தீர்மானியுங்கள் அல்லது மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினரும் மாறி மாறி தீர்மானிக்க அனுமதிக்கவும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கிடையே உள்ள சிக்கல்களை நியாயமான முறையில் எல்லோருடைய கருத்துக்களையும் கேட்டு நியாயப்படுத்துவதன் மூலம் தீர்க்கவும்.
- அன்றாட வாழ்க்கையை கட்டமைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றாக இருந்து சாப்பிடுவது போன்ற அன்றாட சடங்குகள் நம்பகத் தன்மையை உருவாக்குகின்றன. இது எப்போதும் ஒரு சிறப்பு பயணமாக இருக்க வேண்டியதில்லை.



«எனது பிள்ளை கிரமமாக வெளியில் நேரத்தை செலவிடுகின்றது.»

- உங்கள் பிள்ளையை (வெளியே) இயற்கைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள், உதாரணமாக காட்டுக்கு அல்லது நதிக்கு. இயற்கை ஒரு அமைதியான விளைவைக் கொடுப்பதுடன் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.



«எனது பிள்ளையினால் தன்னை ஆஃப்லைஸில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முடியும்.»

- டிஜிட்டல் ஊடகங்களை (ஸ்மார்ட்போன், டேப்லெட், லேப்டாப், டிவி போன்றவை) பயன்படுத்தலாகாது என்று நேரத்தை வரையறுக்கவும், உதாரணமாக வீட்டுப் பாடத்திற்கு முன் அல்லது சாப்பிடும் போது பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று.
- மாலையில் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துவது தாமதமாக நித்திரைக்கு செல்ல வழிவகுக்கும். உங்கள் பிள்ளை போதுமான நித்திரை செய்வதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு நித்திரை முக்கியமாகும்: 6 - முதல் 12 - வயது வரையிலான பிள்ளைகள் 9 முதல் 12 மணித்தியாலங்கள் நாளொன்றுக்கு நித்திரை செய்ய வேண்டும்.
- உங்கள் பிள்ளை டிஜிட்டல் ஊடகத்தை கிரமமாகப் பயன்படுத்தினால், அது என்ன செய்கிறது என்பதையிட்டு ஆர்வம் காட்டுங்கள். டிஜிட்டல் முறையில் தாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதிலேதான் பெற்றோர்கள் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும் என்று குழந்தைகள் விரும்புகிறார்கள்.
- ஒரு முன்மாதிரியாக இருங்கள்: ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு டிஜிட்டல் ஊடகம் இல்லாமல் நீங்களும் இருக்க முடியும் என்பதைக் காண்பியுங்கள்.



«எனது பிள்ளைக்கு நல்ல நண்பர்கள் உள்ளனர்.»

- நல்ல நண்பர்கள் ஒருவரையொருவர் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள், மதிக்கிறார்கள், சுதந்திரமாக இருவரும்/அனைவரும் விரும்பும் விடயங்களைச் செய்கிறார்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு எந்தெந்த நண்பர்கள் நன்றாக உள்ளனர் என்பதையும் அவர்கள் எப்படி நல்ல நட்பை உருவாக்கி அதை பராமரிப்பதில் பங்களிக்க முடியும் என்பதையும் அவருடன் பேசுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு மற்றய பிள்ளைகளை சந்திக்க வாய்ப்பளிக்கவும், உதாரணமாக ஒரு பொதுவான பொழுது போக்கில் அல்லது வீட்டில்.