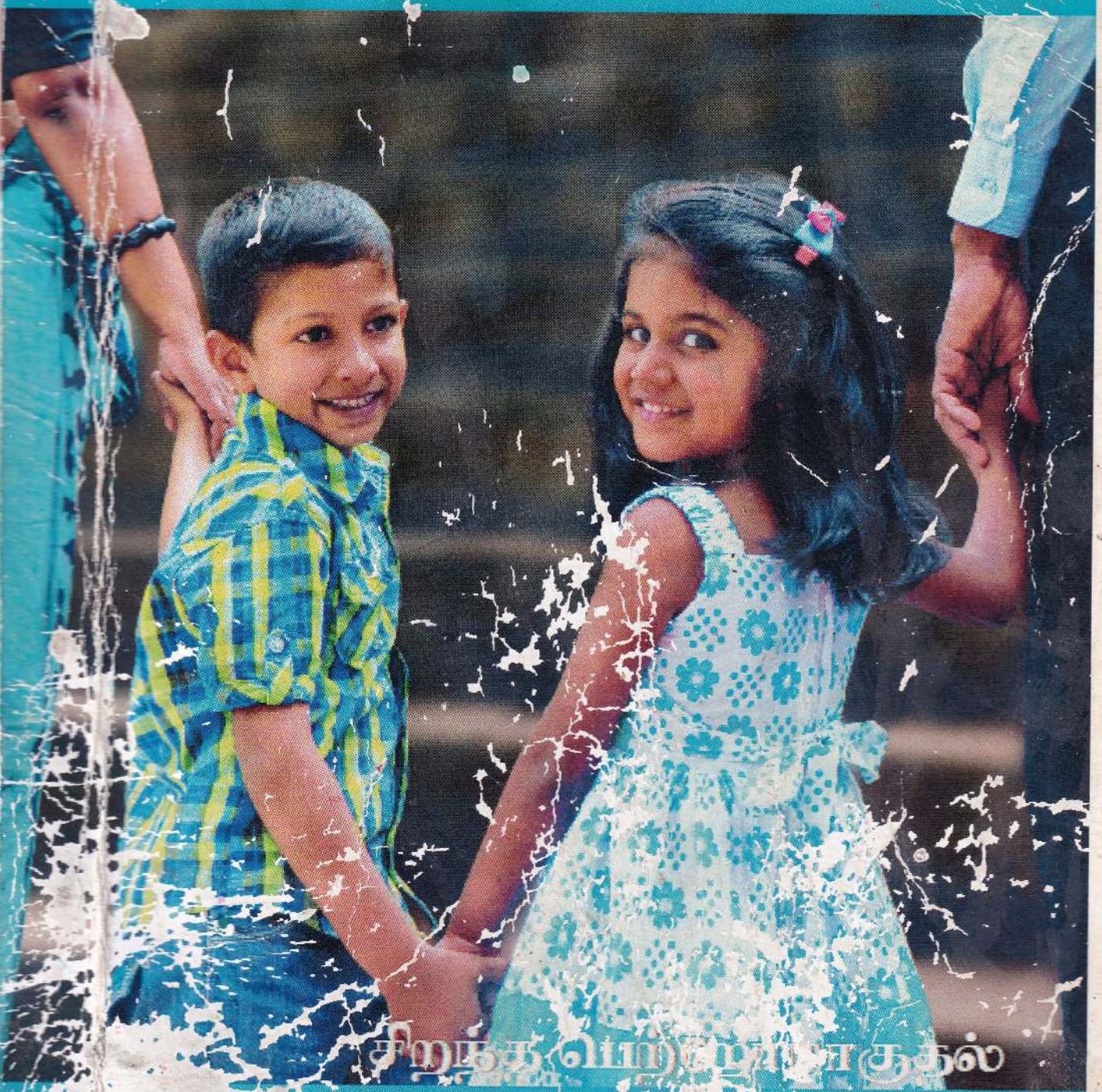


# சிறந்த பெற்றோராகுதல்

கல்வி வழிகாட்டி கைநூல்

Plan

பிளான் ஸ்ரீ லங்கா

# சிறந்த பெற்றோராகுதல்

பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களுக்கான வழிகாட்டி கைநூல்

சிறுவர் செயலக அலுவலகம்
சிறுவர் அபிவிருத்தி, பெண்கள் விவகார அமைச்சு

Plan
பிலான் ஸ்ரீ லங்கா

**விஷேட நன்றிகள்**

அனைத்து மாகாண சபைகளை சார்ந்த முன் பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தி ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், ஆரம்ப பிள்ளைப்பருவக்கல்வி அபிவிருத்தி அதிகார சபை / அனைத்து பாலர் பாடசாலை பிரிவு இயக்குனர்கள், முன் பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தி உதவி உத்தியோகத்தர்கள், ஆய்வு நடவடிக்கைகளில் பங்கு கொண்ட அனைத்து மாகாணங்களையும் சார்ந்த செயற்றிட்ட உதவியாளர்கள் மற்றும் அபிவிருத்தி உதவியாளர்கள் அனைவருக்கும், கள ஆய்வுகளில் பங்கெடுத்த பாலர் பாடசாலை ஆசிரியைகள் மற்றும் பெற்றோர்கள், தமிழ் மொழிபெயர்ப்பில் உதவிய திரு. M.M.A. லத்தீப் அவர்களுக்கும், கணினி தரவுப்பதிவில் உதவிய செல்வி. ஹங்கனி சாரதா அவர்களுக்கும், நிழற்படக்கலையில் உதவிய ஸ்டுடியோ "யு" நிறுவனம் மற்றும் திரு. தம்மிக்க மல்லவஆரச்சி அவர்களுக்கும், நிழற்படங்களில் தோன்றியிருக்கும் பெற்றோர் மற்றும் சிறார்களுக்கும், ஹொரண குருகொடை வித்தியாலய அதிபர், மாணவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள், சிறுவர் பாதுகாப்பு செயலக ஊழியர்கள் அனைவருக்கும்.

# சிறந்த பெற்றோராகுதல்

பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களுக்கான வழிகாட்டி கைநூல்

ISBN 978-955-1214-33-3

# நூலாசிரியர்களைப் பற்றி.....

## எல்ஸி கொத்தலாவல

எல்ஸி கொத்தலாவல, PhD (London), DLit(OUSL) இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகத்தின் கல்வி பேராசிரியரும், இப் பல்கலைக்கழகத்தின் மானிடவியல், சமூக விஞ்ஞான பீடத் தலைவருமாவார். அவர் பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் சிறுவர் அபிவிருத்தி மற்றும் கல்வி உளவியல் கற்பிப்பதில் பலவருடங்கள் அனுபவத்தைக் கொண்டுள்ளார். அவர் சிறி ஸ்ரீலங்கா தேசிய முன்பிள்ளைப் பருவ பாதுகாப்பு, விருத்திக்காக ஸ்ரீலங்கா தேசிய கொள்கையை வரைவதில் சமூக மேம்பாட்டு அமைச்சின் ஆலோசகராக சேவையாற்றியுள்ளார். அத்துடன் அதே அமைச்சின் சிறுவர்களுக்கான 2004 - 2008 ஸ்ரீலங்கா கொள்கையைத் தயாரிப்பதற்கான ஆலோசகராகவும் சேவையாற்றியுள்ளார். அவர் அக் கொள்கையை 2004 - 2008 காக திருத்தியமைப்பதற்கு Dr. இந்திராணி தலகலவுடன் சேர்ந்து பொறுப்பாகவிருந்தார். சிறுவர் வளர்ப்பு செயல்முறைகளில் அவரின் ஆர்வம், அவரின் முதுமாணிப் பட்ட ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைக்காக சிங்கள தாய்கள் குழுவொன்றின் சிறுவர்கள் வளர்பு நுற்பங்கள் (1967) ஆய்வுடன் ஆரம்பமானது.

## இந்திராணி தலகல

இந்திராணி தலகல M.Phil(Colombo), PhD(Colombo) இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகத்தின் முன்பிள்ளைப்பருவம், ஆரம்ப கல்வித் துறையின் சிரேஸ்ட விரிவுரையாளரும், தலைவருமாவார். அவர் தனது சேவை ஓய்வின் பின்னர் சிறுவர் அபிவிருத்தி, பெண்கள் விவகார அமைச்சின் ஆலோசகராக சேவையாற்றியுள்ளார். அவர், சிறுவர்களுக்கான தரங்களை வடிவமைத்து, சிறுவர்களுக்கு கற்பதற்கும், விருத்தியடைவதற்கும் தேவையான சூழலை வழங்க பெற்றோருக்கு வழிகாட்டும் முன்பிள்ளைப் பருவ அபிவிருத்தி தரங்கள் திட்டத்தின் ஆலோசகராகவும் சேவையாற்றியுள்ளார். அவர் தனது முதுமாணிப்பட்டம், கலாநிதி பட்டம் ஆகிய இரண்டையும் முன்பிள்ளைப்பருவ கல்வித் துறையில் பெற்றுள்ளார்.

## வைத்திய கலாநிதி. நீல் தலகல

வைத்திய கலாநிதி. நீல் தலகல, MBBS (Colombo), MD (Colombo) பொதுச் சுகாதார நிபுணர், தற்பொழுது சுகாதார அமைச்சின் குடும்பச் சுகாதார பிரிவின் தேசிய சிறுவர் சுகாதார திட்டத்தின் சிறுவர் விருத்தி மற்றும் விசேட தேவைகளுக்கான நிகழ்ச் சித்திட்ட முகாமையாளராக சேவையாற்றுகின்றார்.

அவர் சிறுவர் விருத்தி துறையில் நீண்ட காலமாக ஈடுபடுகின்றார். அவர் அண்மையில் ஸ்ரீலங்கா குழந்தைகள் மற்றும் சிறுபிள்ளைகளுக்கான முன்பிள்ளை விருத்திக்கான தரங்களை விருத்தி செய்துள்ளார். அவர் தற்பொழுது சிறுவர் விருத்தி இணைக்குறிப்புக்கள் பொதியை விருத்தி செய்யும் செயல்முறையில் ஈடுபட்டுள்ளார். அது தேசிய சிறுவர் சுகாதாரத் திட்டத்தில் ஒருங்கிணைக்கப்படவுள்ளது. அவர் பொதுச் சுகாதாரத்தில் முதுமாணி மற்றும் கலாநிதிப் பட்டங்களைப் பெற்றுள்ளார்.

# முன்னுரை

ஸ்ரீலங்காவின் பெற்றோர் பிள்ளை வளர்ப்பதிலும், கவனிப்பதிலும், நம் நாட்டின் பல்வேறு கலாச்சாரங்கள், சமயங்களால் வளர்க்கப்பட்ட பாரம்பரியத்தைக் கொண்டுள்ளார்கள். கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழும் சிறார்கள், குடும்பத்தைவிடவும், சமூகத்தின் ஓர் அங்கமாகவிருப்பதுடன், பெரியோராக வளரும் போது, இரண்டிலிருந்து மூன்று தலைமுறைகளின் அனுபவங்களையும், அறிவிலிருந்தும் பயன் பெறுகின்றார்கள். உண்மையில் அவர்கள் குடும்பத்தைவிடவும், ஒரு சமூகத்திலேயே பிறக்கின்றார்கள். எவ்வாறாயினும், நவீனமயப்படுத்தலின் செயல்முறைகளால், அதிகமான சிறார்கள் மையக்கரு குடும்பத்தில் - அதாவது இரு பெற்றோரும் தொழிலாற்றுவதுடன் - வேறு கவனிப்பாளர்களினால் பராமரிக்கப்படுகின்றார்கள். பெற்றோர் தமது சிறார்களுக்கு குறைந்தளவு நேரத்தை ஒதுக்குவதுடன், இவ் வரையறுக்கப்பட்ட நேரம் மிகவும் அருமையானதாகும். இப் போக்கு நகர்ப்புறங்களிலும், தோட்டத் துறையிலும் மிகத் தெளிவாகத் தெரிகின்றது. எல்லாச் சிறார்களும், தொழிலாற்றும் பெற்றோர்களைக் கொண்டு மையக் குடும்பங்களில் வசிக்காவிடினும், பெற்றோர், சிறார்களின் தேவைகள் அதிகரிப்பதனால் அவர்கள் தரமாக இரண்டறக் கலப்பதற்கும், ஆதரவளிப்பதற்கும் குறைந்தளவு நேரத்தையே கொண்டுள்ளார்கள். தொழில்நுட்பம், தொடர்பாடல் ஆகியவற்றின் மேம்பாடுகள் கூட எமக்கு பெருமளவு தகவல்களை வழங்கினாலும், அவைகள் எவ்வேளையிலும் சாதகமாக அமைவதில்லை. ஆகவே முன்பிள்ளைப்பருவ பராமரிப்பையும், விருத்தியையும் ஒழுங்கு படுத்தவும், பெற்றோருக்கும், பாதுகாவலுருக்கும் தகவல்களை ஆய்ந்துணர்வதற்கும், தேர்ச்சிகளைப் பெறுவதற்குமான சிறந்த ஆதரவை வழங்குவதற்குமான தேவைகள் அதிகரித்துள்ளன.

0 லிருந்து 5 வருடங்களுக்கான முன்பிள்ளைப்பருவம், சிறாரின் மூளை விருத்திற்கு முக்கியமான உலகளாவிய ரீதியில் கணிக்கப்படுகின்றது. பெற்றோரும், ஏனைய சகல மூத்தோரும், சிறாரின் விருத்தியில் முக்கியமான பங்கை வகுப்பதால், சிறாரை சிக்கலான இவ் உலகிற்கு ஏற்றவாறு பொருந்துவதற்கு உதவ பெற்றோரும், பாதுகாவலரும் சிறந்த பெற்றோராவதில் ஆற்றல் பெறல் வேண்டும்.

சிறுவர் அபிவிருத்தி, பெண்கள் விவகார அமைச்சின் கீழுள்ள சிறார்கள் செயலகம் முன்பிள்ளைப்பருவ பராமரிப்பு அபிவிருத்தித் துறையில் (ECCD) உயர் நிலையமாக செயலாற்றுகின்றது. தேசிய மட்டத்தில், சிறார்கள் பொறுப்புள்ள குடிமக்களாவதற்கு எவ்வாறு வழிகாட்ட வேண்டுமென பெற்றோருக்கு தலைமைத்துவம் வழங்கும் விசேட பொறுப்பைக் இது கொண்டுள்ளது. பெற்றோருக்கான கல்வி கைநூலை விருத்தி செய்யும் இம் முயற்சி, ஸ்ரீலங்காவின் பெற்றோர் தமது சொந்த வல்லமையை எவ்வாறு கட்டியமைத்தல் என்பதையிட்டு அவர்களுக்கு பரந்தளவில் வழிகாட்டுவதற்கான சிறுவர் செயலகத்தின் ஒரு முயற்சியாகும். இது பெற்றோர் தங்களின் வகிபங்குகள், பொறுப்புக்கள் ஆகியவற்றில் தேர்ச்சியடையவது காலத்தின் தேவையான பெற்றோரின் பொறுப்பாகும் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

எமது நாட்டின் பல்வேறு சமூகங்கள், சமயங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எமது பெற்றோர்கள், முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள், கள அதிகாரிகள், வளவாளர்கள் ஆகியோரின் அறிவு, தேர்ச்சிகளை ஒன்றிணைத்து இக் கைநூல் விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது. இது அறிவு கூர்மையுள்ள பெற்றோர்கள், பாதுகாவலர்களுக்கும் எமது நவீன காலத்திற்குரிய நம்பகரமானதும், பயனுள்ளதுமான அறிவைத் தருகின்றது.

இப் பணியை நிறைவேற்ற பிலான் ஸ்ரீலங்கா நிதியுதவி அளித்துள்ளது. அவர்களுக்கு எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். தொழில்நுட்ப ஆலோசகர்களும், பத்திரிகையாசிரியர்களுமான பேராசிரியர் எல்ஸி கொத்தலாவல, வைத்திய கலாநிதி. இந்திராணி தலகல, வைத்திய கலாநிதி நீல் தலகல ஆகியோர் தங்களின் பாரம்பரிய மதிநுட்பத்தையும், நிபுணத்துவத்தையும் இப் பயன்தகு ஆவணத்தை ஆக்க பகிர்ந்துள்ளார்கள்.

சகல கள அதிகாரிகளும் தங்களின் உச்ச மய ஆற்றலுக்கு ஏற்ப எமது சிறார்களுக்கு பராமரிப்பையும், விருத்தியையும் மேம்படுத்த தங்களின் சேவைகளை வழங்க சக்தியும், துணிச்சலும் கிடைக்க வாழ்த்துகின்றேன்.

எரிக் இளயப்பாராச்சி
செயலாளர்
சிறுவர் அபிவிருத்தி மற்றும் மகளிர் விவகார அமைச்சு

# சிறுவர்களுக்கான செயலகத்திலிருந்து

மத்திய தர வருமானமுள்ள நாட்டில் வாழும் ஸ்ரீலங்கா சிறுவர்கள் சுகாதாரம், கல்வி மற்றும் சமூக மேம்பாட்டுப் பொதியையும் இலவசமாக அனுபவிற்கின்றனர். இது அவர்களின் நலனோம்பலைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றது. ஆயினும், நவீனமயப்படுத்தலில் அதன் சவால்களும் இல்லாமலில்லை. துரிதமாக வளர்ந்துவரும் சூழலில் பாதுகாவலர்களும், பெற்றோர்களும் முன்பிள்ளைப்பருவ பராமரிப்பினதும், அபிவிருத்தியினதும் முக்கியத்துவத்தையும், சிறாரொருவர் பயனுள்ள பிரஜையாக தனது நாட்டிற்கு சேவையாற்ற முன்வருவதற்கான அதன் முக்கிய வகிபாகத்தையும் அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். தற்பொழுது பெற்றோர் இருவரும் அநேகமாக தொழிலாற்றுவதுடன், தங்களின் சிறார்களை பராமரிக்கவும், விருத்தி செய்யவும் வரையறுக்கப்பட்ட நேரத்தைக் கொண்டுள்ளார்கள். சிலவேளைகளில், அவர்கள் சிறார்களுக்குத் தேவையான பராமரிப்பு, விருத்திற்கான ஆதரவிற்கு குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள் அல்லது கூலி செலுத்தப்படும் பாதுகாவலர்கள் மற்றும் சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையங்கள், முன்பள்ளிகள் போன்றவற்றில் தங்க வேண்டியுள்ளது. இது பெற்றோர் தமது சிறார்களுடன் செலவிடும் வரையறுக்கப்பட்ட காலம் தரமான காலமாக நேசமும், அபிவிருத்தியும், ஊக்கப்படுத்தலை மையமாகவும் கொண்டிருத்தல் வேண்டும் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

இக் கட்டத்தில், ஸ்ரீலங்கா பெற்றோர்களுக்கு சிறார் வளர்ப்பில் சிறந்த நடைமுறைகளையும், அவர்களின் வகிபாகங்களை ஆற்றலுடன் நிறைவேற்ற இது முக்கியமாக அமைகின்றது. பெற்றோர்களுக்கு அவர்களின் சிறார்களை தங்களின் திறனாற்றல்களை விருத்தி செய்ய உதவி செய்யும் பொருட்டு அவர்களுக்கு கல்வி புகட்டி, வழிகாட்டல் அவசியமாகும். இச் செய்தி பெற்றோருக்கு முறையாகத் தெரியப்படுத்தப்படுதல் வேண்டும்.

பல்வேறு அரசாங்க அதிகாரிகள் விழிப்புணர்வுகளை மேம்படுத்தும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை ஸ்ரீலங்கா பெற்றோருக்கு அவர்கள் வசிக்கும் பகுதிகளில் நடாத்துகின்றார்கள். ஆயினும், இலங்கை பெற்றோருக்குத் தொடர்பான இணைவான தகவல் தொகுதி எம்மிடமில்லை. ஆகவே இக் கைநூல் பெற்றோருக்கான உயர் தர திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்த ஆதரவளிப்பதுடன், தகவல், அறிவு ஆகியவற்றிலுள்ள அதிகமாக உணரப்படும் இடைவெளியை நிறைவு செய்யும். இது தற்போதைய கட்டத்திற்கு தொடர்பாகவும், மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தேசிய மட்டத்தில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ள இக் கைநூலை பெற்றோர், பயிற்சியளிப்போர், எமது சிறார்களின் நன்மைகாக ஆர்வமுள்ள ஏனைய சகலரும் எமது சிறாரின் நன்மைக்காக பயன்படுத்துவார்கள் என சிறுவர்களுக்கான செயலகம் எதிர்பார்க்கின்றது. இக் கைநூல் எமது சிறார்களின் நலனோம்பலுக்காக செயலாற்றும் சகலராலும் பயன்படுத்தப்படும் என நாம் மனப்பூர்வமாக நம்புகின்றோம்

இத் திட்டத்திற்கு ஆதரவு நல்கியமைக்கு பிலான் ஸ்ரீலங்காவிற்கு நன்றி செலுத்துகின்றேன். ஆதரவு வழங்கிய பல்வேறு அமைச்சுக்கள், திணைக்களங்கள், மாகாண சபைகள், மாவட்ட, பிரதேச செயலகங்கள் மற்றும் முன்பிள்ளைப்பருவ காப்பு விருத்திற்கு (ECCD) உள்வாரி பகுதி அணுகுமுறையைக் கொண்டுவருவதற்கான அடிப்படை ஆய்வில் பங்குபற்றிய முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்களுக்கும் நான் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

இச் சந்தர்ப்பத்தில், வளவாளர்களான பேராசிரியர். எல்ஸி கொத்தலாவல, வைத்திய கலாநிதி. இந்திராணி தலகல, வைத்திய கலாநிதி. நீல் தலகல, வைத்திய ஆலோசகர் ஆகியோருக்கும் அவர்களின் தொழில் நுட்ப பங்களிப்பிற்கும், இப் பயிற்சி கைநூலையும், தகவல் வழிகாட்டியையும் பொறுமையாகத் தொகுத்ததற்கும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். எமது நாட்டின் சிறார்கள் இவர்களின் நிபுணத்துவம், அனுபவம் ஆகியவற்றிலிருந்து நன்மையடைவதுடன், இக் கைநூலை வெளியிடும் நல் முயற்சி ஆக்கபூர்வமுள்ளதாகவிருக்குமெனவும் நம்புகின்றேன்.

டபிள்யு. யு. எ . பிரேமச்சந்திர
பணிப்பாளர்
சிறுவர் செயலகம்

# பிலான் ஸ்ரீலங்காவின் பணிப்பாளரின் செய்தி

அன்புள்ள உடன் பணியாற்றும் தோழர்களே, பெற்றோர்களே, பெறுமதிமிக்க பிரஜைகளாக சிறார்கள் வளர்வதற்கு எவ்வாறு உதவுவதென்பது பற்றி கற்பதற்கு ஆவலாயிருப்போர்களே,

சிறார்களுக்கு சிறந்த தாய்மார்களாக, தந்தையர்களாக, பாதுகாவலராகவிருக்க விரும்பும் பெற்றோருக்கு ஆதரவளிப்பதற்கு விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ள பெற்றோராகுதல் கைநூலும், பயிற்சி வழிகாட்டியைப் பற்றி சில சொற்களைக் கூறுவதில் பெருமையடைகின்றேன். அபிவிருத்தி தொழில் சார்நிபுணராகவும், பிலான் ஸ்ரீலங்காவின் நாட்டு பணிப்பாளருமாக இங்கு எனது பரப்புரைகளைச் செய்கின்றேன். நான் பெற்றோராகவும், குடும்ப பாசத்திலிருந்து நன்மையடையும் இரு மகன்களின் தந்தையாகவும், அனேகமாக நேரத்திற்கு நேரம் நன்றாகத் திட்டமிடும் தந்தையின் அறியாமையினால் பாதிக்கப்பட்டவராகவும் கூட இக் குறிப்பைச் செய்கின்றேன்.

ஒரு சிறாரின், நபரின் சேம நலத்திற்கு வாழ்க்கையின் முதல் வருடங்கள் இக்கட்டானதாக நிகழ்காலத்திலும், எதிர்காலத்திலும் மதிக்கப்படுகின்றது. பாசமுள்ள, ஆதரவளிக்கும், பொறுப்புள்ள சூழலில் வளர்க்கப்படும் சிறார் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று வயதாகவிருக்கும் போது மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவிருப்பதுடன், முன்பள்ளிக்கும், ஆரம்ப பாடசாலைக்கும் மற்றும் அதற்கும் மேலுமாக மிக நன்றாகத் தயார் செய்யப்படுகின்றார்.

மக்கள், நான், நீங்கள், எதிர்கால பெற்றோரும், குடும்ப உறுப்பினர்களும், அயலவர்களும் தங்களின் வாழ்க்கையில் புதியதொரு சிறாரை கொண்டிருப்பதை விடவும் பெரிய மகிழ்சி வேறில்லை என்பதை அறிவார்கள். அவ்வாறான பெரிய பொறுப்பு வேறில்லை. இதற்காக எம்மில் அனைவர், விசேடமாக முதல் முறையான பெற்றோர் தயராகுவதில்லை என்பதை வருந்தத்தக்கவாறு குறிப்படத்தக்கது.

இப் பெற்றோராகும் கைநூல், முதல் சிறாரைப் பெற்றுள்ள அன்னையர்கள், தந்தையர்கள், மற்றும் இரண்டாம், மூன்றாம் சிறாரை கொண்டுள்ளோருக்கும் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்த மூலவளமாகும். மிகவும் பெறுமதி மிக்க இந் நூல், மிக இலகுவான வழியிலும், பாவனைக்கு மிகவும் ஆர்வமூட்டுவதாகவும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இக் கைநூலிலிருந்து நான் உண்மையாகக் கற்ற தகவல்கள் பெற்றோராக எதைச் செய்துள்ளேன் என்பதை சிந்திக்கவும், தற்பொழுது பிலான் ஸ்ரீலங்கா குடும்பத்தின் உறுப்பினராக ஆதரவளிக்கவும் செய்துள்ளது. இக் கைநூலின் 'உற்பத்தித் தன்மையுடைய பெற்றோராயிருத்தல் - பெற்றோராகும் பாணிகள்' என்னும் பிரிவு மிகவும் முக்கியமானது. நான் எதைச் செய்துள்ளேன், எது செயற்பட்டுள்ளது என்பதைச் சிந்தித்து இதை மீண்டும், மீண்டும் வாசித்தேன். பெற்றோர்கள் தங்களின் சிறார்களை அடிக்கடி பொருத்தமற்றவாறும், வினைத்திறனற்றவாறும் நடத்துகின்றார்கள் என்பதை எவ்வாறு காண்கின்றேன் எனவும் சிந்தித்தேன். சிறார் பின்னர் இளைஞர் மீது அவர்களின் சொந்த விருத்தியிலும், வாழ்க்கையிலும் வகிபங்கினை வகிப்பதில் தங்கியுள்ள உரிமைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட (சிறாரை மையமாகக் கொண்ட சமூக அபிவிருத்தி - CCCD என அழைக்கப்படும்) அபிவிருத்தி அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தும் அபிவிருத்தி துறைசார் நிபுணரான நான், பெற்றோராகும் பாணிகளின் முக்கியத்துவத்தையும், எவ்வாறு அவைகள் சிறாரை அவர்களின் பாடசாலை, சமூக வாழ்க்கையிலும் மற்றும் அதற்கு மேலும் தயார்படுத்தலாம் என்பதையும் மதிக்கின்றேன்.

133ம் பக்கத்தில் தந்தையொருவர் தனது சிறார்களுக்கு பொது வீட்டுப் பொருளாகிய மண்ணெண்ணெய் விளக்கொன்றைக் கொண்டு மிகவும் பெறுமதி மிக்க பாடமொன்றை புகுட்டுகின்றார் என்னும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான பொருத்தமான கதையொன்றுள்ளது. நீங்கள் அக் கதையை வாசித்து அச் செய்தியையும், அது தரப்பட்டுள்ள முறையையும் பாரட்டலாம். 71 ம் பக்கத்தில் சமகேயின் கதையைக் காணலாம். சிறந்த ஆசிரியராவதற்கான முயற்சிக்கு ஆதரவளிக்கவும், கற்பிப்பதற்கும் பல விடயங்களைக் கொண்டுள்ளோம்.

இறுதியாக, இக் கைநூலின் கடைசியில் சிறுவர் உரிமைகளின் பிரகடணம் உள்ளது. இது சகல பெற்றோரும், பாதுகாவலரும் தெரிந்திருக்க வேண்டிய ஆவணமாகும்.

இரண்டாவது கைநூல், எவ்வாறு கற்பிப்பது மற்றும் தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது என்பதனை தொகுத்து இலகுவாகப் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ள தேவையை கணிப்பிட்டு பெற்றோரைப் பயிற்றுவிப்போருக்கான வழிகாட்டியாகும். இது ஏனையோர் கற்றுக் கொள்வதற்கு உதவுவதற்காக நன்கு சிந்தித்து உருவாக்கிய வழிகாட்டியாகும். இது சிறார் கற்றலிலும், வளர்வதிலும், அவர்கள் குடும்பம், சமூகம், உலகம் ஆகியவற்றில் அவர்களின் வகிபாகத்தை அதிக திறமையுடன் வகிக்கவும் உதவுவதற்காக பெற்றோரின் ஆற்றலையும், விருப்பத்தையும் மதிப்பளிக்கும் வேளையில், சிறந்த கற்பித்தல் நடைமுறையை வழங்குமொரு ஆவணமாகும்.

இவ் ஆவணங்களின் பத்திரிகையாசிரியர்களுக்கும், சிறுவர்களுக்கும், நிறுவனத்திற்கும் அயராது ஆதரவளிக்கும் பிலானிலுள்ள எனது சகபணியாளர்களுக்கும் நன்றியைப் பாராட்டுவது முக்கியமானது.

எட்வேர்ட் ரீ எஸ்பீ

# பேராசிரியர். கொத்தலாவலயின் ஆசிச் செய்தி

ஆசிரியராகச் சேர்வதற்கு ஒருவர் பயிற்சி பெறும் தேவையுள்ளது. பிறக்கும் ஒவ்வொரு சிறாருக்கும் பெற்றோர்களே முதலாவது ஆசிரியர்களாகும். பெற்றோர்பருவம் இயற்கையாக வருவதனால், பெற்றோராகும் தேர்ச்சிகள் கூட அதனை தொடரவேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுவதால், பெற்றோர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் பெற்றோர்கள் பங்குபற்ற வேண்டுமென நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம். ஆயினும் அது அவ்வாறில்லை. பெற்றோர் எவ்வாறு தம் சிறார்களை வளர்ப்பது என்பதையிட்டு வழிகாட்ட, கூட்டுக் குடும்பம், சமய நடைமுறைகள், சமூகம் மற்றும் கலாச்சார குழுக்கள் ஆகியவற்றால் வழங்கப்பட்டுள்ள பெருமளவு முறைசாராக் கல்வி உள்ளதென்பதை பழமைவாய்ந்த வைபவங்கள், வழக்கங்கள், வாழ்க்கைப் பாணிகள் போன்றன தெளிவாக வெளிக்காட்டுகின்றன. பெற்றோருக்கு அவர்களின் வகிபாகத்தை நிறைவேற்றத் தேவையான வழிகாட்டல்களையும், உதவிகளையும் வழங்க மேற்குறிப்பிட்ட குழுக்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட செயற்திறனான வகிபாகம் தீவிர கால மாற்றங்களினால் மாற்றமடைந்துள்ளன. மேலும் எதிர்வுகூறமுடியாத இவ் உலகிற்கு எவ்வாறு முகம் கொடுக்ககூடியவராக சிறார் வளர வேண்டுமென்பதில் பல நிச்சயமற்ற தன்மைகளுள்ளன. ஒரு பக்கத்தில் வழிகாட்டலில்லாமலும், மறு புறத்தில் தெளிவான தூரநோக்கில்லாமலும், அதிகமான எமது பெற்றோர் குழப்பமான நிலையிலுள்ளார்கள்.

ஆயினும், இவ்வாறான மாற்றங்களுக்குப் பின்னாலும், தமது சிறார்களை வளர்ப்பதற்கு சகல பெற்றோராலும் கருத்திலெடுக்கப்பட வேண்டிய மரபுடைய பெறுமதிகள் உள்ளன. சிறாரின் தேகாரோக்கியம், சிறாரின் ஆற்றலின் உட்சமய விருத்தி, நற்பண்பு உருவாக்கம் ஆகிய வகைகளின் கீழ் இப் பெறுமதிகளை பட்டியலிடலாம். இவைகளை அடைவதற்கு பெற்றோர் பயன்படுத்தும் பிரதான மூலவளம் தங்களின் சிறாரை வளர்க்கும் நடைமுறைகளாகும்.

அதிகமான பெற்றோருக்கு இந் நடைமுறைகளை மூலவளமென - அதாவது மறைந்துள்ள பெறுமதியான மூலவளமெனத் - தெரியாது. ஆகவே அவர்கள் தங்களின் பெற்றோர் என்னும் வகிபாகத்தை விருத்தி செய்யவும், சீராக்கவும் இந் நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்த தங்களிடமுள்ள பலம், ஆற்றல் ஆகியவற்றை புரிந்து கொள்வதில்லை.

சிறாரைப் பாடசாலைக்குத் தயார் செய்வதற்கான முறைசார் கல்வி மற்றும் பெற்றோரின் வகிபாகம் ஆகியவற்றிக்கான தொடர் அனுகுமுறைக்காக பெரும் தேவையுள்ளது. எவ்வாறாயினும் இது மாத்திரம் மிக முக்கியமான தேவையாகவிருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தம் சிறார் வாழ்க்கை ஓட்டத்தில் சமூகத்தின் பயனுள்ள, ஏற்றுக்கொண்ட பிரஜையாக வர சிறப்பாக உதவியுள்ளதாக இதய சுத்தியாக தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

பெற்றோர் கல்வியை வழங்க பல அரசாங்க, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் தொடர்ச்சியற்ற முயற்சிகளை எடுத்துள்ளன. ஆயினும் அவைகள் ஒவ்வொன்றினதும் ஈர்ப்பு மையம் அவைகளின் பிரதான ஈடுபாட்டு வரை கோட்டுடன் வரையறுக்கபட்டுள்ளன. ஒன்பது மாகாணங்களின் மாகாண ECCD அதிகாரிகள், முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோருடன் நடைபெற்ற ஈர்ப்பு மையக் குழு கலந்துரையாடல்களில் இது தெளிவாக தெரியவந்தது. பெற்றோர் கல்வியை வழங்குவதற்கான இக் கைநூல் தீவு முழுவதும் ஒரே சீரான அடிப்படை பெற்றோர் கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை வழங்கும் வாய்ப்பினைத் தருகின்றது. ஆகவே இதனால் எமது பெற்றோர் சிறாரின் முதலாவது ஆசிரியராக தங்களின் வகிபாகத்தை நம்பிக்கையுடன் நிறைவேற்ற தேர்ச்சிகளைப் பெறுவார்கள். பெற்றோர் கல்வி ஒரு தேவையாக முன்வந்துள்ளதுடன், அது ஒரு தேசிய ரீதியான பணியாகவுமுள்ளது.

பிலான் ஸ்ரீலங்கா, சிறுவருக்கான செயலகத்துடன் இணைந்து இத் திட்டத்தை நடாத்த ஆரம்பித்தமைக்கும், அதற்காக நிதியளித்தமைக்கும் நாம் பெரிதும் பாராட்டுகின்றோம். இத் திட்டத்தினை சுமூகமாக முடிவுற தங்கள் அர்ப்பணிப்பை, விசேடமாக திரு. கமால் ஹெரத், தேசிய கல்வி ஆலோசகரும் அவரின் குழாமும் உரிய நேரத்தில் நிறைவேற்ற தங்கள் முயற்சியை வழங்கியுள்ளார்கள். எனது சக ஆய்வாளர்களான வைத்திய கலாநிதி. இந்திராணி தலகல, வைத்திய கலாநிதி. நீல் தலகல ஆகியோரின் பங்களிப்பிற்கும், ஒத்துழைப்பிற்கும், சிறுவர் செயகத்தில் பணியாற்றுவோரின் ஆதரவிற்கும் எனது பாரட்டுகளையும், நன்றிகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

பேராசிரியர். எல்சி கொத்தலாவல

# அறிமுகம்

தனிநபரொருவரின் வாழ்க்கை காலத்தில் முதல் பருவ வருடங்கள் மிகவும் முக்கியமான காலவெல்லை எனக் கருதப்படுகின்றது. முதலாவது வருடத்தில் அவர் சிசுவென அழைக்கப்படுகின்றார். இரண்டாம் வருடத்தில் அவர் குழந்தையாவார். மூன்றிலிருந்து ஐந்தாம் வருடம் வரை அவர் முன்பள்ளி மாணவர் என அழைக்கப்படுகின்றார். கூட்டாக இவ் முதல் வருடங்கள், சிறுவரின் உலகு தமது பெற்றோரின் கவனிப்பிலும், ஆதரவின் கீழ் விருத்தியாகுகின்றது என வரையறுக்கின்றது. ஆகவே, சிறார்கள் மீதுள்ள சிறந்த ஆர்வத்தின் நிமித்தம் பெற்றோரினால் பயன்படுத்தப்படும் பாரிய மூலவளமாக பெற்றோராகும் பயிற்சிகளை பயன்படுத்தப்படலாம்.

இரு பகுதிகளாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இவ் வழிகாட்டி கைநூல், பெற்றோர் கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை முன்னெடுத்து நடைமுறைப்படுத்துவோருக்கு தேவையான அறிவினையும், தேர்ச்சிகளையும் வழங்குகின்றது.

எனவே, பெற்றோர் தமது சிறார்கள், குடியிருப்பாளராகிய முக்கிய வகிபங்கினை ஆற்ற, வெற்றிகரமாக தமது பருவ வயதையடையும் வாழ்க்கையை விருத்தி செய்து வளர்ச்சியடைய சிறந்த வாய்ப்பினை வழங்கி, அவர்களை வளர்ப்பதற்கு அறியவேண்டியதும், செய்யவேண்டியதும் இதன் பிரதான நோக்காகும்.

இக் கைநூலின் 1ம் பகுதி பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்கள், பெற்றோருக்கான செயலமர்வுகளை எவ்வாறு நடத்துவது என்பதற்கான வழிகாட்டியைக் கொண்டுள்ளது. பகுதி 2 சிறந்த பெற்றோராகுவது தொடர்பான செயலமர்வுகளுக்குப் பயன்படுத்தத் தேவையான தகவல்களைத் தரும் கைநூலாகும்.

பகுதி 2ன் உள்ளடக்கம் ஆய்வினை அடிப்படையாகக் கொண்ட தகவலின் விளைவையும், நூலாசிரியர்களின் அறிவையும், இவ் விடயத்தின் மீதான முழுமையான தகவல் ஆவண மீள்பார்வையும் கொண்டுள்ளது. அது தெரிவு செய்யப்பட்ட ஏழு கருப்பொருள்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன், பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்கள் இதனையிட்டு 8 செயலமர்வுகளை நடாத்தல் வேண்டும்.

அக் கருப்பொருள்கள் பின்வருமாறு :

1. பயனுள்ள சிறார் விளைவிக்க வேண்டல்

2. உற்பத்தி தன்மைவாய்ந்த பெற்றோராயிருத்தல்

3. இளஞ் சிறாருக்கு ஆதரவான சூழலை வழங்குங்கள்

4. இளஞ் சிறாரை பாதுகாத்தல்

5. சமநிலையான ஆளுமையை விருத்தியாக்கல்

6. சிறாரை பாடசாலைக் கல்விற்காக தயார் செய்தல்

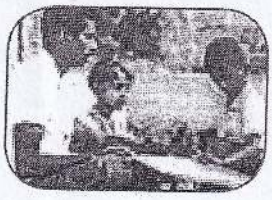
7. இளஞ் சிறாரின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதில் பெற்றோரின் வகிபாகம்

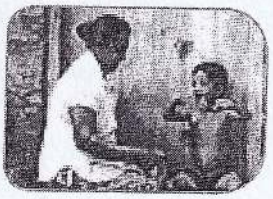
பெற்றோர்கள் முதலாவதாக தமது சிறார்களைப் பற்றி விளங்க வேண்டியுள்ளதால், கருப்பொருள் 1 சிறார்கள் விருத்தியைப் பற்றியும், முன்பள்ளி வயதையடைந்த சிறார்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் தரங்களையும் பற்றிய முழுத் தோற்றத்தினைத் தருகின்றது. ஏனைய சகல கருப்பொருற் தலைப்புக்களும் சிறந்த பெற்றோராவதற்கான அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளன.

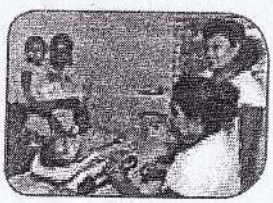
பகுதி 1 மேலே தரப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு கருப்பொருளின் கீழ் செயலமர்வுகளை நடத்துவதற்குத் தேவையான இலக்குகளை உள்ளடக்கி வழங்குகின்றது. ஒவ்வொரு செயலமர்விற்கும் ஒதுக்கப்படும் காலத்தினை பெற்றோர் கல்வி வளவாளர், பெற்றோர்களுடன் கலந்தாலோசித்துத் தீர்மானிக்கலாம். அதிகமான செயலமர்வுகள் ஆறு (6) மணித்தியாலங்களுக்கு வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தாலும், இச் செயலமர்வுகளை பெற்றோரின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப இரு செயலமர்வுகளாகப் பிரிப்பதா அல்லது இல்லையாவென, பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்கள் தீர்மானிக்கலாம். அவர்கள் பகுதி 2 னை வாசித்து செயலமர்வுகளில் பெற்றோர்களினால் எழுப்பப்படும் எவையேனும் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்குத் தேவையான அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் அப் பெற்றோர் தமது சிறார்களை வளர்த்தெடுப்பதற்கு முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளுக்குரிய தீர்வுகளை மேற்கொள்வதற்காக வழிகாட்டவும் வேண்டும்.

பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களும், சிறார்களைக் கவனிப்பதில் ஆர்வமுள்ளோரும் சிறந்த பெற்றோராகும் நடவடிக்கைகளுக்கான தமது அறிவையும், தேர்ச்சிகளையும் மேம்படுத்த இக் கைநூலை பயன்படுத்துவார்களென்பது எமது நம்பிக்கையாகும்.

# உள்ளடக்கம்








பகுதி 1 : பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களுக்கான வழிகாட்டி கைநூல்

கருப்பொருள் 1 : இளஞ்சிறாரை விளங்கிக் கொள்ளுதல் 17

கருப்பொருள் 2 : உற்பத்தி தன்மைவாய்ந்த பெற்றோராயிருத்தல் 55

கருப்பொருள் 3 : இளஞ் சிறாருக்கு ஆதரவான சூழலை வழங்குங்கள் 71

கருப்பொருள் 4 : இளஞ் சிறாரை பாதுகாத்தல் 93

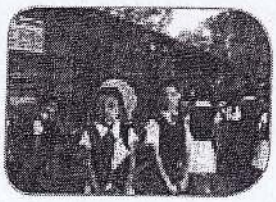
கருப்பொருள் 5 : சமநிலையான ஆளுமையை விருத்தியாக்கல் 113

கருப்பொருள் 6 : சிறாரை பாடசாலைக் கல்விற்காக தயார் செய்தல் 125

கருப்பொருள் 7 : இளஞ் சிறாரின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதில் பெற்றோரின் வகிபாகம் 135

பகுதி 1 : செயலமர்வுகளை நடாத்துதல்: பொற்றோர் கல்வி வளவாளர்களுக்கான வழிகாட்டி

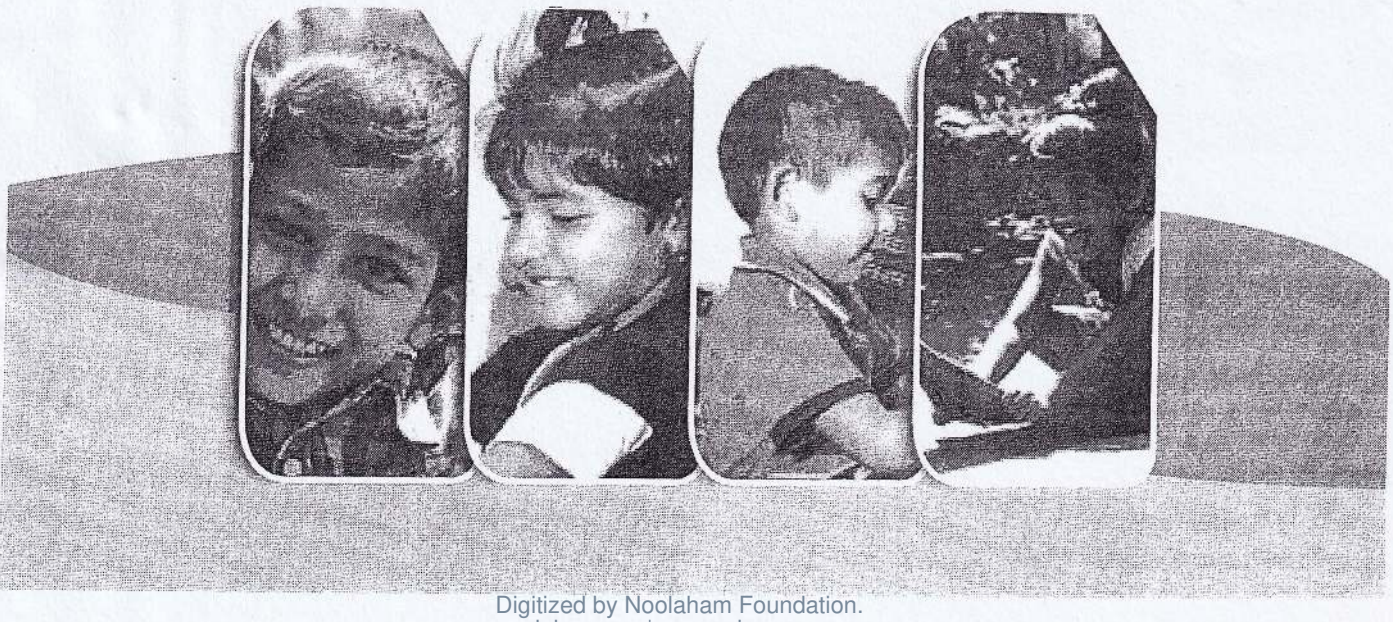
முதலாவது முதல் எட்டாவது வேலைத்திட்டம் வரைக்கும் 147-230

Plan

# பகுதி 1

பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களுக்கான
வழிகாட்டி கைநூல்



சி[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] மாற்றம் விருத்தியடை[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] வேண்டும். இவ்வாறு [illegible] [illegible] [illegible] நிலைமைகளையும், அவ்வாறானவற்றையும் [illegible] [illegible] உதவும். அதனை இச் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] மற்றும் விருத்தியடை[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] அதிகரிக்கும். அத்துடன் இலங்கையில் [illegible] [illegible] [illegible] உருவாக்கப்பட்டுள்ள [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] அறிமுகப்படுத்தும் அடிப்படை தேவைகளையும் விரிக்கும்.

[illegible] மற்றும் [illegible] (2000) ஆகியோரால் [illegible] சிறுவர் விருத்தியின் முக்கிய கொள்கைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. சிறுவர் வாழ்க்கையின் ஆரம்பம் [illegible] மற்றும் [illegible] [illegible] முறையாகக் கருதியதுடன், [illegible] [illegible] [illegible] பற்றி விளக்கங்கள் [illegible] இக் கொள்கைகள் [illegible] உதவும்.

## சிறார் விருத்தியின் கொள்கைகள்

- விருத்தி என்பது முழுமையானது. அது உள்வாரியாகத் தங்கியிருக்கும் பரிமாணங்களைக் கொண்டுள்ளது.

  சிறார் விருத்தி என்பது சுகாதாரம், ஊட்டச்சத்து, கல்வி, சமூகம், மனோவுணர்ச்சி ஆன்மீக மாறிகள் என்னும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்க முடியாது. இவை எல்லாம் சிறாரின் வாழ்க்கையில் ஒன்றாகக் கலந்து, ஒரே நேரத்தில் விருத்தியாகுகின்றன.

- விருத்தி பிள்ளைப் பேற்றுக்கு முன்னர் ஆரம்பிப்பதுடன், கற்றல் பிறப்பிலிருந்து ஆரம்பிக்கின்றது

  சிறாரின் மூளை, உடல் மற்றும் உடல் இரசாயனம் ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும் முக்கிய விருத்திகள் பிள்ளைப் பேற்றுக்கு முன்னரான காலப் பகுதியில் இடம் பெறுகின்றது. இவைகள் சிறாரின் கற்றலுக்கான ஆற்றல், வளர்ச்சியடைதல் மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றில் தாக்கத்தைக் கொண்டுள்ளன.

- சிறாரின் வாழ்க்கையின் முதல் எட்டு வருடங்கள், பின்னரான சகல விருத்திகளுக்குமான அடித்தளத்தையிடுவதுடன், சிறாரின் தேவைகளுக்கு கவனத்தை அளித்தல் முக்கியமானது

  அபிவிருத்தி உளவாளர்களின் கூற்றுப்படி, சிறாரின் முதல் வருடங்கள் சகல அடிப்படை மூனை, உளவியல் கட்டமைப்புக்கள் ஆகியவற்றை விருத்தி செய்வதுடன், அவைகளின் மீதே பின்னரான வளர்ச்சியும், கற்றலும் தங்கியுள்ளன.

- சிறாரின் தேவைகள் முன்பிள்ளைப்பருவ வருடங்களில் மாற்றமடைகின்றன.

  சிறாரின் விருத்தி தேவைகள் அவரின் முதிர்ச்சியடையும் செயல்முறை தொடர்பாக முதல் வருடங்களில் மாற்றமடைகின்றன.

- சிறாரின் விருத்தி இயற்கையில் படிப்படியாக வளர்கின்றதேயின்றி முன்னேறுவதில்லை

  சிறாரின் விருத்தியின் முன்னேற்றத்திற்கு முன்னதாகவே கவனம் செலுத்தினால், பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

  சிறாரின் முன்னதான ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றிக்கு இடர் ஏற்பட்டால், விருத்தியடைதல் தாமதமாகும் அல்லது தளர்ச்சியடையவதுடன், சிறாரின் விருத்தி பின்னோக்கிச் செல்லலாம்.

- சிறார் அவர்களின் சொந்த விருத்தியிலும், கற்றலிலும் செயற்படும் பங்காளராகும்.

  கற்றல் சிறாரின் அறிவு உருவாக்கத்தில் ஈடுபடுவதுடன், சிறாரிற்கு தகவல்கள் முதியோர் போன்று சுமத்தப்படுவதில்லை. சிறார் தமது சொந்த அறிவை உருவாக்க வாய்ப்புக்களைக் கொண்டிருத்தல் முக்கியமானது.

- சிறார் தமது சுற்றாடலிலுருள்ள நபர்களுடனும், பொருட்களுடனும் இணைத்தியங்குவதன் விளைவாக விருத்தியும், கற்றலும் இடம் பெறுகின்றன.

  சிறார் வீட்டில் அல்லது வேறிடங்களில் விளையாட்டின் மூலம் கற்றலுக்கு உதவுவதற்கு ஆரோக்கியமான சுற்றாடலை உருவாக்கியும், இடத்தையும், பொருட்களையும், வாய்ப்புக்களையும் வழங்குவதால் கற்றலையும், விருத்தியையும் முன்னெடுக்கலாம்.

- சிறார் குடும்பம், சமூகம், கலாச்சாரம் போன்ற கட்டமைப்பினுள் வாழ்கின்றார்கள். அவர்களின் தேவைகள் இக் கட்டமைப்பின் கீழ் மிகவும் ஆற்றலுடன் கவனிக்கப்படுகின்றன.

  சுற்றாடல் சிறாரின் விருத்தியில் தாக்கத்தைக் கொண்டிருப்பதால், சிறாரின் சுற்றாடலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்காக தலையிடுதலை உருவாக்கலாம்.

மூலம்: எவான்ஸ் மற்றும் மையர்ஸ் (2000)

சிறார் விருத்தியின் முக்கிய கொள்கைகளை தற்பொழுது நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். 2 & ½ - 5 வருடங்களிலிலுள்ள சிறார்களின் விருத்தி, பண்புகள், ஆற்றல்கள், நடத்தைகள் போன்ற உயிரியல் கீழே ஆராயப்படுகின்றது. இவைகளைப் பற்றிய அறிவு, பெற்றோர் கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை மிகவும் நம்பிக்கையுடன் நடாத்த உங்களுக்கு உதவும்.

## கருப்பொருள் : உயிரியல் விருத்தி

சிறார்கள் வளர்ச்சியடையும் போது அதிக ஆற்றலடைகின்றார்கள். அவர்கள் தவழவும், நடக்கவும், ஓடவும் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். அவர்கள் மழலை மொழியைக் கற்பதுடன், சொல் ஒன்றைக் கூறியும், வசனங்களை உருவாக்கவும் ஆரம்பிக்கின்றார்கள். அவர்கள் சிந்திக்கவும், பிரச்சினைகளை அதிக சிக்கலான நிலைகளிலும் தீர்க்க கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

அவர்கள் ஏனையோருடன் ஆச்சரியமான முதிர்ச்சியான முறையில் கலந்துறவாடக் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அவ்வாறான மாற்றங்கள் அவர்களின் விருத்தியினை பிரதிபலிக்கின்றன. மறுபுறத்தில், விருத்தி, வளரும் சிறார்களின் தேர்ச்சிகளின் சிக்கலான படிப்படியான மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுகின்றது.

சிறார்கள் வழக்கமாக ஒரே மாதிரியான விருத்தி மாதிரிகளையே பின்பற்றுகின்றார்கள். ஆயினும் அவர்களின் வேகத்தில் வித்தியாசங்களிருக்கலாம். இவ் வித்தியாசங்கள் வயது வீச்செல்லைகள் மாதிரியை அல்லது சாதனை செயல் திட்டத்தினை உருவாக்குவதுடன், இவைகளில் வெவ்வேறு விருத்தித் தேர்ச்சிகள் தெளிவாகவிருக்கும்.

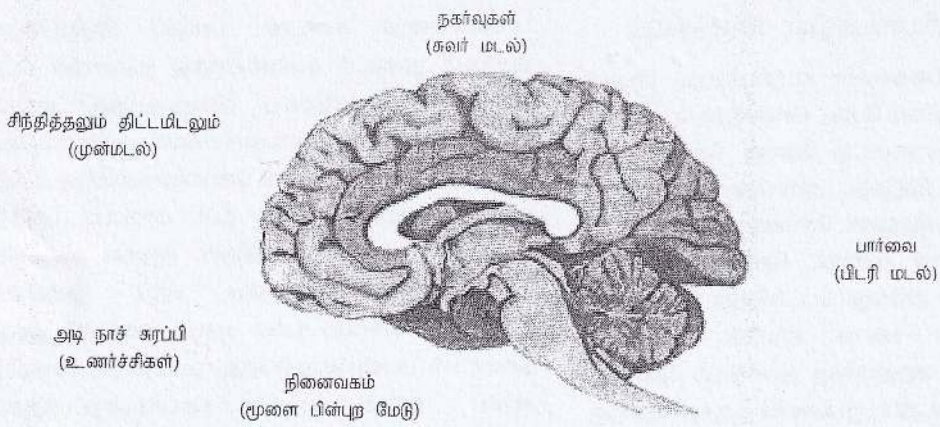
தேகாரோக்கியம், சிறந்த உடல் வளர்ச்சி, மனோரீதியான ஆற்றல், சமூகரீதியான நம்பிக்கை ஆகியவற்றிக்கு வளர்ச்சியை மேம்படுத்தலும், விருத்தியும் முன்தேவையாகவிருப்பதுடன், புத்திகூர்மையான ஆர்வமுள்ள சிறார்கள் ஆயுள் முழுவதும் கற்றலுக்கான உட்சமட்ட இயல்புக் குணங்களைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

## வளர்ச்சியடைவதற்கான பரப்பெல்லை

தகப்பனுக்கு பொம்மையொன்றை கையை நீட்டி விரலால் சுட்டிக்காட்டி அவரின் தயவை வேண்டி நிற்கும் சிறார் ஒருவரைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இச் சிறார் பல விருத்தி பரப்பெல்லைகளுக்குரிய தேர்ச்சிகளைப் பயன் படுத்தலாம். அவர் பொம்மையைப் பார்த்து அதையொரு மகிழ்சியூட்டும் பொருளாக அறிவாற்றலையும், மனோவெழுச்சி தேர்ச்சிகளையும் பயன்படுத்தி அங்கீகரிக்கின்றார். விரலால் சுட்டிக்காட்டுவது, உடல் அசைவையும், வாய்மொழியற்ற தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளையும் பயன்படுத்துகின்றது. தகப்பனிடம் தயவை வேண்டி பார்ப்பதில், சமூக, மனோவெழுச்சி மற்றும் தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகள் ஈடுபடுகின்றன. இவ்வாறாக, சிறார்களின் செய்கைகள் பல்வேறு வெவ்வேறு பரப்பெல்லைகளிலிருந்து தேர்ச்சிகளை ஈடுபடுத்துகின்றன. ஆகவே, சிறார் விருத்தி பல உள்வாரியாக தொடர்பான பரப்பெல்லைகளென வழக்கமாகக் கருதப்படுகின்றது. அவைகள் a) உடல் அல்லது இயக்கம் (தெளிவானதும், முழு இயக்கமும்) b) அறிவாற்றல் /உணர்ச்சி c) சமூக மனோவெழுச்சி மொழி பரப்பெல்லை போன்றனவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன.

## மூளை முதிர்ச்சியடைதலும், விருத்தியும்

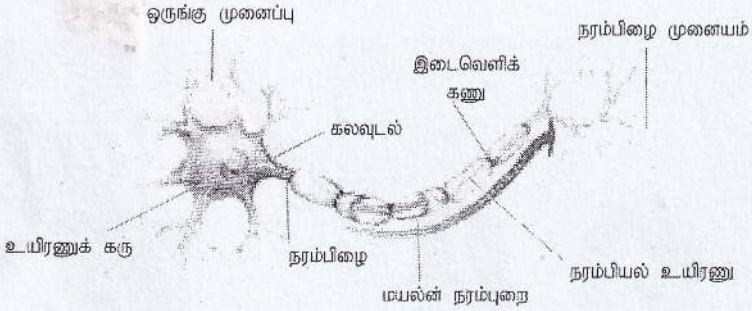
மூளை எமது செய்கைகளை கட்டுப்படுத்தும் பிரதான அவயமாகும். நாம் பேசும் போது, செவிமடுத்தல், நடக்கும் போதும், ஓடல், விளையாடல் போன்ற செய்கைகளின் போதும் மூளை சிந்தித்து, ஆரம்பித்து, கட்டுபடுத்தி செயற்படுகின்றது. அநேகமாக, செய்கையை ஆரம்பித்தல் ஐந்து புலன்களிலான பார்வை, செவிமடுத்தல், ருசி, தொடல், வாசனை அல்லது உடம்பினுள் உருவாகும் உந்துதல் ஒன்றின் ஊடாக ஏற்படும் தூண்டலின் பதிற்செயலாகும். புலனுறுப்பிற்கு தூண்டுதல் தோன்றும் போதெல்லாம் அவ் உறுப்பு மூளையின் தகுந்த பகுதிற்கு அதனை செலுத்தியதும், அங்கு செய்முறை இடம் பெறுகின்றது. உதாரணமாக, தூண்டுதல் பார்வையாக தோன்றினால், பார்வை உணர்வு கண்விளியிலிருந்து மூளையின் பார்வை புலனுணர்வுக்குரிய பகுதிக்கு (பிடறி மடலுக்கு) அஞ்சல் செய்யப்படுகின்றது. மூளை நிலையத்தின் உணர்வின் புலனுணர்வு, முளையின் ஏனைய செயற்பாடுகளை உருவாக்குகின்றது. இது உணர்வைத் தூண்டுதலுடன் தொடர்பான தகவல்களை பரிமாற்றம் செய்யும் தொடரின் முதற் படியாகும். இம் முதற்படி செய்ல்முறையை பார்வை செயல்முறையாக்கம் என அழைக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக, நபரொருவர் பாம்பொன்றைக் கண்டால், பாம்பை பிரதிபலிக்கும் பார்வைத் தூண்டல் கண்ணிலிருந்து மூளையின் பிடறி மடலிலுள்ள செயல்முறை நிலையத்திற்கு அஞ்சல் செய்யப்படுகின்றது. இப் பார்வை சமிக்கைகள் நிலையத்தை அடையும் போது, அவைகள் செயல்முறைப்படுத்தப்பட்டு, பரிமாற்றம் அடைந்து அந் நபர் பாம்பைப் பார்த்து அடையாளம் கண்டுகொள்கின்றார். இதனை விளங்கிக் கொள்வதற்கு, பாம்புகளைப் பற்றி முன்னராக சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ள ஞாபக சக்திகளிலிருந்து தகவல்கள் பயன்படுத்துகின்றது. பாம்பின் உருவத்தின் ஆரம்ப பார்வை பற்றிய செயல்முறைப்படுத்தல் பூர்த்தியடைந்ததும், பாம்பினை எதிர்கொள்ளுவதில் தொடர்பாக ஈடுபடும் மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு தகவல் அஞ்சல் செய்யப்படுகின்றது. இவ் அஞ்சல் சேருமிடங்களாக சென்றகால ஞாபக சக்திகள், பயம், மூளையின் உணர்வுகள் தொடர்பான நிலையங்கள், நிகழ்கால, சென்றகால தகவல்களை இணைப்பதில் ஈடுபடும் நிலையங்கள் ஆகியன செயற்பட்டு சாத்தியமான அபாயத்தை விளங்கி, பாம்பிற்கு எதிராக செயற்பட தீர்மானமெடுக்கலாம். உதாரணமாக ஓடுவது போன்றனவையாகும். இவ்வாறு ஓடும் தீர்மானத்தை நிறைவேற்றுவதில் ஈடுபடும் நிலையங்கள் (உருவம் 1)




உருவம் 1: மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணத்தில் ஈடுபடும் மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகள்

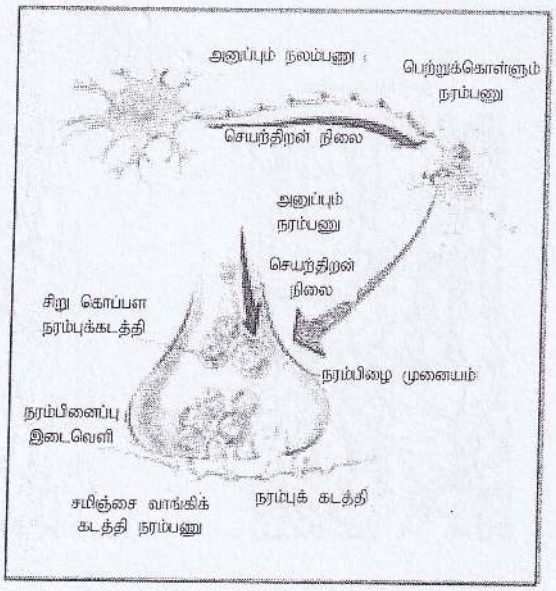
மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணமாக, மூளையின் பல பகுதிகள் அல்லது நிலையங்கள் ஒன்றினைந்த செயற்பாட்டில் பல்வேறு தகவல்களை புலனுணர்ந்து, பரிமாற்றி, பகுப்பாய்வு செய்து, பல்வகையான உணர்வுகள் தொடர்பான கருத்துக்களையும், விளைவுகளையும் விளங்கி, தகுந்த பதிற்செய்கைகள் செய்யப்படுகின்றன.

மூளையின் அடிப்படையாக செயற்படும் உயிரனுவாகிய நரம்புக் கலமும், ஜிலால் உயிரனுவும் மூளையின் திணிவைக் கொண்டுள்ளன. ஒரு நரம்புக் கலம் மையக்கருவையும், நீண்ட கையையும், அதிகமான சிறிய கைகளையும் கொண்டுள்ளது. (உருவம் 2).




உரு 2 : நரம்புக் கலத்தின் வரைபடம்

மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலுள்ள நரம்புக் கலங்கள் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. (உதாரணம்: பார்த்தல், சேவிமடுத்தல், சிந்தித்தல், அவயங்களை கட்டுப்படுத்தல் போன்றன) மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணங்களில் குறிப்பிட்டவாறு இச் செயற்பாடுகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்புபட்டுள்ளன. ஆகவே மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலுள்ள நரம்புக் கலங்கள் ஒவ்வொன்றுடனும் தொடர்பாடலைக் கொண்டுள்ளன. இத் தொடர்பாடல் மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலுள்ள நரம்பு அணுக்களின் இணைப்புக்களால் அடையப்பெறுகின்றன. ஒவ்வொரு நரம்பு அணுக்களும் ஏனையவற்றுடன் நரம்பிழைத் தண்டின் ஊடாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. நீண்ட, குறுகிய அவயங்கள் டென்ரைய்ற்ஸ் என அழைக்கப்படுகின்றன. இணைக்கும் உள்வாரி கட்டம் பிளவு என அழைக்கப்படுகின்றது. முழு மூளை ஓட்டங்களும் சியான்ரிபிக் தொடர்புகள் அல்லது நியுட்ரோன் முனைகள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

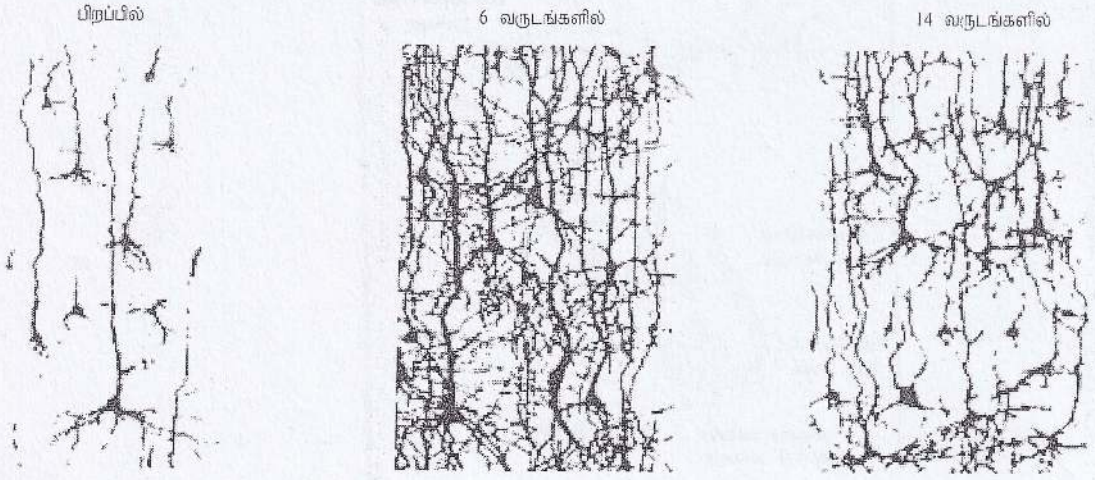



உரு 3 : சியான்ரிபிக் தொடர்புகள் அல்லது நியுட்ரோன் முனைகள்

பிறப்பின் போது எமது மூளையில் சுவாசித்தல், கால்களை நகர்த்தல் போன்ற அடிப்படை தக்கவைத்தல் நடவடிக்கைகள் தொடர்பானவைகளைத் தவிர அதிகமான நியுட்ரோன் முனைகள் உருவாகுவதில்லை. பிறப்பிலிருந்து, ஒவ்வொரு தொடுதலும், நகர்தல், மனோவெழுச்சி, கண்விளியிலிருந்து மின்சார தூண்டுதலால் உருவாகும் சிந்தனை விளியுணர்வு நரம்பு ஊடாக மூளையின் பிடரி மடலிலுள்ள அணுக்களை அடைகின்றது. அது எங்களின் பார்வையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. உருவம் எமது மூளையின் பார்வைக்கான அணுக்களில் உருவானதும், மேலதிகமான தூண்டுதல்கள் எமது மேற்பட்டைக்கும், மூளையின் ஞாபகசக்திப் பகுதிக்கும் அஞ்சல் செய்யப்பட்டு, அங்கு தகுந்த எண்ண மனோவெழுச்சிகளும், நினைவாற்றலும் ஆரம்பிக்கப்படுகின்றன. இச் செயல்முறைகளால் நியுட்ரோன் முனைகள் உருவாகுகின்றன. அதேபோன்று, சிறாரினால் ஆரம்பகால வாழ்வில் பெறப்படும் ஒவ்வொரு உணர்வும் நியுட்ரோன் முனைகள் என அழைக்கப்படும் நரம்பு சுற்றோட்டங்களை (neural circuits) பெருமளவில் உருவாகலாம். ஆகவே உணர்வு உள்ளீடுகளை, நரம்பு ஓட்டங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் விளைவாக கருதப்படும் கற்றலுக்கான வாய்ப்புக்களென நோக்கப்படுகின்றது.

எமது தேர்ச்சிகள் எமது மூளைகளிலுள்ள நியுட்ரோன் முனைகளின் எண்ணிக்கைகளிலும், நியமங்களிலும் தங்கியுள்ளது. மீண்டும, மீண்டும் செயற்படுத்தப்படும் உணர்வுகள் அல்லது அனுபவங்கள் இவ் நியுட்ரோன் முனைகளின் நியமத்தையும், செயற்திறனையும் வலுப்படுத்துகின்றன. அதிகமான நியுட்ரோன் முனைகள், கருவிலிருந்து 25 கிழமைக்களுக்கும் 3வருடத்திற்குள்ளும் உருவாகுகின்றன. மூன்று வயதுள்ள சிறாரொருவர் சுற்றாடல் தூண்டுதலைக் கொண்டு சுமார் 100 நூறாயிரங்கோடி (100,000,000,000,000) நியுட்ரோன் முனைகளை விருத்தி செய்யும் ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளன. இத் தொகை பெரியோரின் நியுட்ரோன் முனைகளின் மட்டத்தைவிட இரு மடங்காகும். மூளையில், ஒரு நரம்பு அணு 15,000க்கு அதிகமான ஏனைய நரம்பு அணுக்களுடன் இணையலாம்.

மூளையின் ஒரு நரம்பு அணு 15,000க்கும் அதிகமான ஏனைய அணுக்களுடன் தொடர்பாகலாம். இப் பெருக்கம் சுற்றாடல் தூண்டுதலில் தங்கியுள்ளது. மீண்டும் மீண்டும் தூண்டல் சக்தியூட்டலுடனான நிரந்தர நிறுவுதலை அடைவதுடன், மீண்டும் தூண்டப்படாதவைகள் படிப்படையாக அகற்றப்படுகின்றன. ஆகவே, தொடர்ந்து குறைவாகப் பயன்படுத்தப்படும் நியுட்ரோன் முனைகள் நலிவடைந்து அகற்றப்படுகின்றன. அகற்றபடல் வழமையாக 11 வருடங்களில் ஆரம்பித்து 14 வருடங்களில் பூர்த்தியாகுகின்றன. இது சுமார் குறைந்தளவு சினாப்ரிக்கள் (synaptic) 15 வருடங்களவிற்கு அடர்த்தியடைவதுடன், ஏனையவை 3 வருடங்களுக்கு மட்டும் அடர்த்தியாகுகின்றது.




உரு 4 : சிறாரின் காலத்துடனான நரம்பு அடர்த்தியின் மாற்றம்

மேலேயுள்ள உருவம் காணப்படும் சிறாரின் மூளையின் பிறப்பில், 6 வருடங்களில், 14 வருடங்களில் ஏற்படும் மூளை நரம்பின் அடர்த்தியைக் காட்டுகின்றது. மேலே விளக்கப்பட்டவாறு, பிறப்பில் மூளை நரம்பு (synaptic) அடர்த்தி பிறப்பில் குறைந்தும், 6 வருடங்களில் மிகவும் அதிகரித்து காணப்படுகின்றது. 14 வருடங்களில் அது 6 வருடங்களை விடக் குறைவாகவிருப்பது, அகற்ப்படுவதால் ஏற்படும் குறைவைக் காட்டுகின்றது. அகற்றப்படுதல் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படாததால் தொடர்புகளின் இழப்பாகும். மூளை நரம்பு (Synaptic) உருவாகுதலும், அகற்றலும் நரம்பு ஓட்டத்தின் மீள்ளமைப்பின் விளைவாக ஏற்படுகின்றது. மூளை நரம்பு (Synaptic) உருவாகுதலும், அகற்றலும் கூட்டாக எமது மூளையை எமது சுற்றாடலுக்கு ஏற்ப உச்ச மட்டத்திற்கு தகுந்ததாக நிட்சயப்படுத்துகின்றது. இந் நடவடிக்கைகள் ஆயுள்காலம் முழுவதும் தொடர்வதுடன், குறுக்கீடுகளால் மேம்படுத்துகின்றன. எவ்வாறாயினும், ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவத்தின் வேகத்தினை ஏனைய காலப்பகுதிகளுடன் ஒரு போதும் சமப்படுத்த முடியாது.

மூளையின் செயற்றிறன் பின்வருபனவற்றில் அடங்கியுள்ளது:

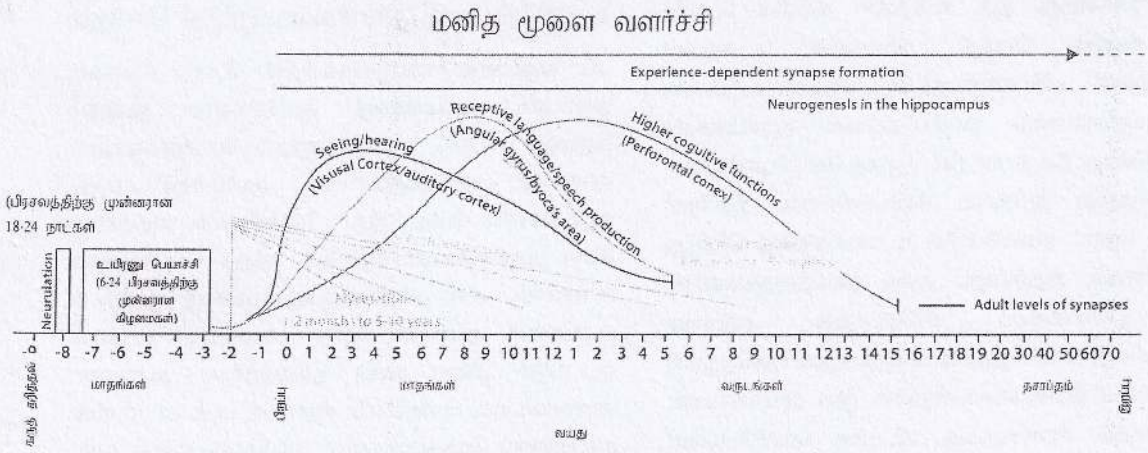
a) மூளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை
b) நியுட்ரோன் முனைகளின் எண்ணிக்கை
c) நியுட்ரோன் முனைகளின் தரம்.

மூலகாரண, கருக்கட்டல் சுற்றாடல் மூளையின் அணுக்களின் எண்ணிக்கையைத் தீர்மானிக்கின்றன. கருக்கட்டல் ஊட்டச்சத்தில், தேகாரோக்கியமும், தாயின் நலனும் பாரிய செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றன.

நரம்பு அல்லது மூளையின் விருத்தி அல்லது வேறுவிதமாகக் கூறின் ஆற்றலுள்ள மூளை நரம்பு (synaptic) தொடர்புகளை நிறுவுதல், நரம்பு மண்டலத்தை உருவாக்கி, வடிவமைத்து, மீண்டும் வடிவமைக்கும் செயல்முறைகளைக் குறிப்பிடுகின்றது.

அது கருவூட்டலில் இருந்து 15 வருடங்கள் வரையிலான ஆரம்ப கட்டங்களில் பிரதானமாக இடம் பெறுகின்றது. ஆயினும் அண்மை சாட்சியங்கள் மீள் வடிவமைப்பு ஆயுளின் கடைசி வருடங்களிலும் ஏற்படலாம் எனக் காட்டுகின்றது. விருத்தி ஆயுளின் முதல் 3 வருடங்களில் துரிதமாக இடம் பெற்று அதிகமான மூளை விருத்தி சிறார் 3வருட பிறந்த நாளை அடையும் போது பூர்த்தியாகுகின்றது (உரு 2)

இச் செயல்முறையை ஏதேனும் கெடுதியான சுற்றாடல் அல்லது உயிரியல் காரணம் சீர்குலைத்தால், அதன் விளைவாக ஏற்படும் மூளைக் குறைபாட்டினை வயதடையும் போது நிவிர்த்தி செய்யமுடியாது. ஏதேனும் உதவி வழங்கபட வேண்டுமாயின், அது ஆரம்பகால் குழந்தைப்பருவத்தில் வழங்கப்படல் வேண்டும்.




உரு 5 : மூளை விருத்தியின் காலம்

(Source : Lancet 2007; 369(9555): 6070)

கருவுற்று, கருக்கூட்டல் பூர்த்தியாகும் சுமார் 10வது கிழமையுடன் மூளை விருத்திற்கான அடித்தளம் இடப்படுகின்றது. மனித மூளை கருவின் பின்புறத்திலுள்ள நரம்புத் தட்டின் ஒரு பகுதியிலிருந்து விருத்தியாகுகின்றது. நரம்புத் தட்டு கருவுற்று சுமார் 3ம் கிழமைகளில் தோன்றும். பின்னர் சுமார் 4 கிழமையில் நரம்புத் தட்டு நரம்பு குழாயாக மாற்றமடைகின்றது. முதுகந்தண்டின் முண்துண்டு, பிண்துண்டு இக் காலத்தில் விருத்தியாகுகின்றது. கருவுற்று 6 கிழமைகளில், கண் விருத்தி ஆரம்பமாகுவதுடன், மூளையின் சிறு கொப்புளும் உருவாகுகின்றது.

கருவளரும் காலத்தில் - அதாவது கருத்தரித்து 10ம் கிழமையிலிருந்து பிறப்பு வரை, மூளையின் விருத்தி படிப்படியாக தொடர்கின்றது. கருத்தரித்ததிலிருந்து சுமார் 22ம் கிழமைக்கு மூளை விருத்தியடைந்து, 30ம் கிழமையில் உணர்வுகள் உள்ளீட்டுகளை செயல்முறைப்படுத்தும் கருப்பையின் தொடர்புகள் விருத்தியாகுகின்றன. பிறப்பின் போது, மனித மூளை சுமார் 100 பில்லியன் (100,000,000,000) நரம்பு அணுக்களைக் கொண்டுள்ளன.

## கருப்பொருள் 1: இளஞ் சிறாரை விளங்கிக்கொள்ளுதல்

சிறார்கள் முற்றிலும் வயதடைந்தோர்களில் தங்கியே தமது வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கின்றார்கள். எவ்வாறாயினும், அவர்கள் கல்வி கற்பதகான பெரும் ஆற்றலுடன் பிறந்திருப்பதுடன், அவ்வாற்றல்கள் அவர்களைச் சுற்றாடலில் தக்கவைத்து, அதற்கு பொருந்தவைக்க ஆதரவளிக்கின்றது. அவர்கள் இயற்கை சுபாபங்கள், தன்னிச்சையான உடலசைவும், உடலியக்கம் ஆகியவற்றுடன் பிறக்கின்றார்கள். பின்னர் அவர்கள் தகவல்களை சேகரித்து, தம்மை காப்பவர்களிடமிருந்து பெறும் அனுபவங்கள் ஊடாக தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்கின்றார்கள். இது அவர்களை விருத்தி செய்வதற்கான பெற்றோரின் வகிபாகத்தை மிகவும் சிக்கலாக்குகின்றது.

முன்பள்ளிப்பருவ வருடங்கள் சிறாரின் விருத்தியில் முக்கியமானது. இப் பருவத்தில் சிறார்கள் பெறும் அனுபவங்கள் பிற்கால கற்றல், முறைசார் கல்வி கற்றல், சமூகத் தேர்ச்சிகள் ஆகியவற்றிக்கு அடித்தளங்களையிடுகின்றன. ஆகவே, பெற்றோர்கள் அவர்களின் இளஞ் சிறார்களின் பண்புகள், ஆற்றல்கள், நடத்தைகள் போன்றவற்றை விளங்கிக்கொள்ளுதல் முக்கியமாகும். இதனால் சிறார்கள் தம் உள்ளாற்றல்களை முழுமையாக அடைவதற்கு பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு உதவலாம்.

சிறார்கள் தமது மூன்றாம் வருட வாழ்க்கையை அடையும் வேளை, அவர்கள் உலகைப் புரிந்து கொள்ளத் தேவையான அதிகமான நுட்ப, உடல் இயக்கத் தேர்ச்சிகளை ஏற்கனவே பெற்றிருப்பார்கள். சிறார்கள் நன்கு பார்க்கவும், செவி மடுக்கவும் கூடியவர்கள். அவர்களின் முன்பள்ளிப்பருவ வருடங்களில் சூழலை பற்றி விளங்கிக் கொள்ளும் அறிவு தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைகின்றது. இம் மாற்றங்கள் சிறாரின் உடல்ரீதியான, மனவெழுச்சி, சமூக உலகங்களை விசாலமாக்குகின்றது. இக் காலத்தில் சிந்தனா சக்திகள் விசாலமடைந்து, பிரச்சினை தீர்த்தல், உலகைப் பற்றி கற்றல் போன்றவற்றிக்கான ஆற்றலை

அதிகரிக்கின்றது, இக் காலத்தில் சிறாரின் மொழித் தேர்ச்சிகளின் விருத்தி அவர்களின் கற்பனா சக்திகளை விரிவாக்குவதுடன், சிந்தனைகளுக்கான அடையாலங்களைப் பயன்படுத்தலை ஆரம்பிக்கவும் செய்கின்றது. இக் காலத்தில் சமூகத் தொடர்புகளிலுள்ள தேர்ச்சிகளும் துரிதமாக மேம்படுகின்றன. சிறார்கள் தமது, மற்றும் ஏனையோரின் உணர்வுகளைத் தெரிந்து கொள்ளவும், அதற்கேற்ப தமது நடைத்தைகளையும், மனவெழுச்சிகளையும் சீர்செய்யவும் ஆற்றலை அடைகின்றார்கள். சிந்தனை, மொழி, சமூக மனவெழுச்சி ஆற்றல்கள் போன்றவைகளிலுள்ள இவ் இயற்கையான விரிவாக்கம், சிறார்களுக்கு, வீட்டிற்கு வெளியேயுள்ள நபர்களைச் சந்திக்க வாய்ப்புக்களை வழங்கும். முன்சிறார் நிலையங்களில் சேரும் போது மேலதிக தூண்டலையும் வழங்குகின்றது.

முன்பள்ளி வருடங்களின் போது, சிறார்கள் அவர்களின் உடல்ரீதியான தேர்ச்சிகளை பூர்த்தி செய்கின்றார்கள். இக் காலத்தின் போது அவர்களின் பார்வை, துள்ளியமான அங்கசைவுகள் தொடர்ந்து மேம்படுகின்றன. அத்துடன் அவர்கள் செவிமடுத்தல், மொழி ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெறுவதுடன். சிந்தனாசக்தியை விருத்தி செய்தும், சமூகத் தொடர்பாடகளையும் வளர்த்துக் கொள்கின்றார்கள். பின்வரும் பகுதிகள் இக் காலத்தில் காணப்படும் பாரிய விருத்தி மாற்றங்களை விளக்குகின்றன.

## உடல்ரீதியான தேர்ச்சிகளை பூர்த்தி செய்தல்

2½ வருடகால சிசுப் பருவத்தின் போது, சிறார்கள் அடிப்படை அங்கசைவுத் தேர்ச்சிகளான நடக்கும் ஆற்றல், பாய்தல், ஓடுதல், ஏறுதல் போன்றவைகளை ஏற்கனவே அறிந்திருப்பார்கள். முன்பள்ளிப் பருவ வருடங்களின் போது, இத் தேர்ச்சிகளின் அதிகமான கடின பகுதிகளையும் சிறார்கள் கற்றுக் கொள்வதைக் காணலாம். சில மாதங்களுக்கு முன்னர் சிறாரிடம் தடைகளை தாண்டும் போது காணப்பட்ட தளம்பல் ஓட்டங்கள் நிலை நன்கு ஓடுவதற்கான ஆற்றலாக மாற்றமடையும். முன்பள்ளிச் சிறார்கள் படிக் கட்டுகளின் கம்பிகளைப் பிடித்து படிகளில் நம்பிக்கையுடன் மேலும், கீழும் நடக்க ஆரம்பிப்பார்கள். அவர்கள் ஓரளவு சிறு உயரங்களுக்கு ஏறுவதுடன், பெரிய பொம்மைகளை திறமையுடன் தள்ளியும், இழுத்தும், தடைகளைத் தாண்டவும் செய்வார்கள். 2 ½ வருடங்களின் பின்னர் சிறார்களால் வழி காட்டியவாறு இரண்டு கால்களையும் ஒன்றினைத்து குதிக்கவும், பெரு விரல் நுணிகளில் நிற்கவும் முடியும். அவர்கள் பந்துகளைக் கையாளும் தேர்ச்சிகளையும் அடையத் தொடங்குவார்கள். இக் கட்டத்தில் அவர்களால் தமது மட்டத்திலிருந்து பந்தினை விரைவாக எறிய முடியும். அவர்களால் பெரிய பந்தை மெதுவாக, ஆனால் ஒழுங்கற்றவாறு உதைக்க முடியும்.

மூன்று வயதாகும் போது, சிறார்கள் படிக்கட்டுகள் மீது தனியாக மாற்றுப் பாதங்களைக் கொண்டு

நடக்கலாம். ஆனால், இன்னும் படிக்கட்டுக்களில் கீழ் நோக்கி செல்லும் போது, இரண்டு பாதங்களையும் ஒரு அடியெடுப்பதற்கு ஒன்றாக வைத்தல் வேண்டும். அவர்கள் படிகளைப் பயன்படுத்தும் போது பெரிய பொம்மையொன்றினைத் தூக்கிச் செல்லலாம். இக் கட்டத்தில் அவர்களின் ஏறும் ஆற்றல் லாகவமாக அதிகரிப்பதால், பயங்கரமாக விழுதலைத் தடுப்பதற்கு மேற்பார்வை செய்தல் வேண்டும். மூன்று வயதுடைய சிறார்களால் ஓடுவதற்கும், பெரிய பொம்மைகளைத் தள்ளவும் அல்லது இழுப்பதற்கும், தடைகளையும், மூலைகளையும் திறமையாக கடக்கவும் முடியும். அவர்களால் பெரிய பொம்மைகளை இழுக்கும் வேளையில் முன்னுக்கும், பின்னாலும் நம்பிக்கையுடன் நடக்க முடியும். இக் கட்டத்தில் அவர்களால் முச்சக்கர வண்டியின் பெடல்களைக் கொண்டு சவாரிசெய்யவும், பெரிய மூலைகளைச் சுற்றி வளைத்து முச்சக்கர வண்டிகளை செலுத்தவும் முடியும். மூன்று வயதாகும் போது சிறார்களால் முன் பாதத்தில் நிற்கவும், ஒற்றைக் காலில் எவ்வாறு நிற்பதென்பதைக் காட்டிக் கொடுத்தால், அவ்வாறு நொடிப் பொழுதில் நிற்பதற்கும் முடியும். அவர்களால் கணுக்கால்களை மடித்து கால்களில் இருக்கவும் முடியும். இவ் வயதில் பந்துகளை கையாளும் திறன்கள் மேம்பட்டுக் காணப்படும். மூன்று வயதுடையவர்கள் கைகளுக்கு மேலாக பந்தை எறியவும், கைகளால் அல்லது விரித்த கைகளால் பெரிய பந்தொன்றினைப் பிடிக்கவும் செய்யலாம். தற்பொழுது அவர்கள் பெரிய பந்தை வேகமாகவும் உதைக்கலாம்.

4 வயதாகும் போது, அவர்களின் சுய இயக்கத் தேர்ச்சிகள் பெரும்பாலும் பூர்த்தியாகிவிடும். 4 வயதில், சிறார்கள் படிக்கட்டுக்களில் மேலும், கீழும் பெரியோர்களைப் போன்று ஒரு படியில் ஒரு காலை வைத்துத் தனியாக ஓடலாம். அவர்கள் ஏணிகள், மரங்கள் போன்றவற்றில் திறமையாக ஏறுவதுடன், பாதத்தில் நிற்கவும், நடக்கவும் ஓடவும் முடியும். இவ் வேளையில் அவர்கள் திறமையான துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுனர்களாகவிருப்பதுடன், இலகுவில் "U" மாதிரி வளைவுகளை இடவும் முடியும். அவர்களால் அடிக்கடி தாம் விரும்பிய ஒற்றைக் காலில் 3 - 5 வினாடிகளுக்கு நிற்க முடிவதுடன், விரும்பிய காலால் தத்திக் குதிக்கவும் இயலும். அவர்கள் தம் கால்களை நீட்டி வைத்து, இடுப்பினால் வளைந்து தரையில் பொருட்களைப் பொறுக்கவும், அல்லது ஒழுங்குபடுத்தி வைக்கவும் முடியும். அவர்களால் கால்களை குறுக்காகவைத்து இருக்கவும் முடியும். நான்கு வயதுள்ளவர்கள் பந்து விளையாட்டுகளில் அதிகரித்த திறமையைக் கொண்டிருக்கலாம். பந்தை எறிதல், பிடித்தல், அடித்தல், உதைத்தல், பந்து மட்டையை பாவித்தல் போன்ற ஆற்றல்களையும் வெளிப்படுத்தலாம்.

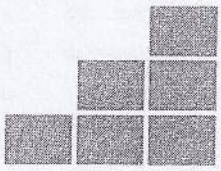
ஐந்து வயதுள்ள சிறார்கள் நெருங்கிய வழிகளில் இலகுவாக நடப்பதுடன், பாதங்களினால் சுலபமாக ஓடவும் முடியும். அவர்களால் ஒற்றைக்காலினால் தாவவும் முடியும். அத்துடன் ஏறுதல், சறுக்குதல், நீந்துதல், தோண்டுதல், மற்றும் பல்வேறு சாகசங்களையும் பழகிக் கொள்வார்கள். தற்பொழுது அவர்களால் ஒற்றைக் காலில் 8 - 10 வினாடிகளுக்கு நிற்க முடியும். அத்துடன் கைகளை மடித்து விரும்பிய காலில் சாதாரணமாக நிற்க முடியும். அவர்களால் ஒவ்வொரு காலினாலும் தனியாக 2 - 3 மீற்றர்களுக்கு முன்னுக்குப் பாயமுடியும். ஐந்து வயதுடையோர் இசைக்கு ஏற்ப ஆடவும், இரண்டு கைகளாலும் கடினமாகப் பற்றிப் பிடிக்கவும் முடியும். அவர்களால் குனிவதுடன், கால்களை நீட்டாது பாதங்களைத் தொடவும் முடியும். தற்பொழுது அவர்களால் கடினமாக விளையாட்டுக்களை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நியதிகளின்படி வரிசையில் நின்று அல்லது புள்ளிகளைப் பெற விளையாடவும் முடியும்.

## பார்வையை மேம்படுத்தலும், துல்லிய அங்க இயக்கங்களும்

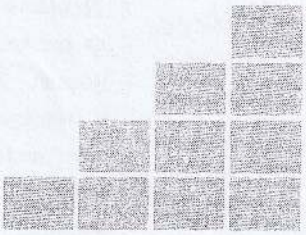
முன்பள்ளி வருடங்களின் போது துல்லிய அங்க அபயவ இயக்கங்கள் தேர்ச்சியடைகின்றன. கட்டிட வுளக்குகளைக் கொண்டு கோபுரங்களை உருவாக்கல் அங்க அபயவங்களின் இயக்க விருத்திற்கான சிறந்ததொரு சுட்டிக்காட்டியாகும். முன்பள்ளி வயதான சுமார் 2 வருடங்களின் போது, சிறார்கள் 7 வுளக்களைக் கொண்டு கட்டிடக் கோபுரங்களை கட்டும் திறனைப் பெறுவார்கள். 4 வருடங்களின் போது, சிறார்கள் 10 அல்லது அதற்கு அதிகமான வுளக்குகளைக் கொண்டு கோபுரங்களை கட்டுவதைக் காணலாம். ஐந்து வயதில், அவர்களால் 6 வுளக்குகளிலிருந்து 3 படிகளைக் கொண்டு மிக விரிவான மாதிரிகளை கட்டுவார்கள். சில வேளைகளில் 10 வுளக்குகளிலிருந்து 4 படிகளைக் கட்டலாம்.

பென்சில்களைப் பிடிக்கவும், கையாளவும் கூடிய ஆற்றல் துல்லிய அங்க இயக்கங்களின் விருத்தியின் சிறந்த சுட்டுக்காட்டியாகும். 2 வயதில், முன்பள்ளிச் சிறார்கள் பென்சிலை தாம் விரும்பிய கையால் தேர்ச்சியுடன் முற்கோண பிடியால் பிடிக்கலாம். ஆயினும் இவ்வாறு

உரு. 01.1



உரு. 01.2



பிடிப்பது பென்சிலின் மத்திய பகுதியையாகும். மூன்று வயதாகும் போது, அவர்கள் பென்சிலை நுணிப் பகுதிக்கு அண்மையில் பிடித்து, முதல் மூன்று விரல்களின் சிறந்த கட்டுப்படுத்தலுடன் பயன்படுத்துவார்கள். நான்கு வயதில், அவர்கள் பென்சிலின் புள்ளிக்கு அண்மையில் பிடித்து, மூன்று விரல்களால் சிறந்த கட்டுப்படுத்தலுடன் பயன்படுத்துவார்கள். நான்கு வயதுச் சிறார்கள் பென்சிலை வயதடைந்தோர் போன்று கையாளுவதுடன், 5 வயதில் அவர்கள் நிறத் தூரிகைகளையும் கூட திறமையாகக் கையாளுவார்கள்.

2½ வயதில் முன்பள்ளிச் சிறார் நேர் கோடுகளையும், வட்டத்தினையும் வரையும் ஆற்றலை அடைவார்கள். 3ம் வருடத்தில் வட்டத்தினை வரைவதில் தேர்ச்சியடைவதுடன், குறுக்குக் கோடுகளையும் வரைவார்கள். ஐந்து வயதடையும் சிறார், சதுரத்தைப் பிரதி பண்ணுவதுடன், 5½ வயதில் முக்கோணத்தையும் வரையலாம். ஐந்து வயது சிறார்கள் சில கடிதங்களை தன்னிச்சையாக எழுதுவார்கள்.

ஆணை அல்லது பெண்ணொருவரை சித்திரம் வரையும் திறன், அங்க இயக்கத்தினதும், அறிவாற்றலினதும் தேர்ச்சியாகும். மூன்று வயது சிறார் நபரொருவரின் தலையையும், ஒன்று அல்லது இரண்டு ஏனைய அம்சங்கள் அல்லது பகுதிகளையும் கீறலாம். அவர்கள் பெரிய தூரிகைகள், படம் வரையும் பலகையைக் கொண்டு கீற விரும்புவதைக் காணலாம். அடிக்கடி முழுத் தாளையும் உள்ளடக்கி நிறப் படங்களினால் வரைவார்கள். அவர்கள் அப் படத்தை வரையும் முன் அதன் பெயரைக் குறிப்பிட முடியாவிடினும், பின்னர் அதன் பெயரைக் கூறலாம்.

நான்கு வயதுள்ள சிறார் நபரொருவரின் தலை, உடம்பு, கால்கள், கைகள், விரல்கள் போன்றனவற்றை வரையலாம். பெரும்பாலும் அப் படங்களை அடையாளங் கண்டு கொள்ளலாம். அவர்கள் வேண்டுகோளின் படி அல்லது தன்னிச்சையாக அடையாளங் காணக்கூடிய வீட்டைக் கீறலாம். 4 வயதளவில் சிறார்கள் படத்தை வரையும் முன்னர் அதன் பெயரைக் கூறமுடியும்.

ஐந்து வயதுள்ள சிறார்கள் தலையை, கைகள், உடல், கால்கள், கைகள் மற்றும் ஏனைய அம்சங்களுடன் கீறலாம். அவர்கள் வீடொன்றையும் அதன் கதவு, யன்னல்கள், கூரை, புகை போக்கி போன்றவற்றுடன் கீறலாம். 5 வயதுள்ள முன்பள்ளிச்சிறார்கள், தன்னிச்சையாக பின்னனியுடன் கூடிய படங்களை கீறலாம். அவர்கள் இப் படங்களைக் கீற முன்னர் அதன் பெயரைக் குறிப்பிட முடியும். அவர்களால் படங்களின் கோடுகளுக்குள் நேர்த்தியாக நிறமும் தீட்டமுடியும்.

3 வயதாகும் முன்பள்ளிச் சிறார்களால் பெரிய மர மணிகளை மாலையாக சப்பாத்து நூலில் கோர்க்க முடியும். அவர்களால் தமது முஸ்டிகளை மூடுவதுடன், பெருவிரலால் நடித்து வலது, இடது பக்கவாட்டில் அசைக்க முடியும். 4 வயதாகும் போது சிறார்கள் தமது இடது, வலது கைகளை விரித்து பெருவிரலை ஒவ்வொரு விரலுக்கும் எதிராக மடிக்கலாம்.

ஐந்து வயது சிறாரினால் மிகச் சிறிய பொருட்களை பொறுக்கவும், திரும்ப வைக்கவும் முடியும். அவர்களால் தங்களின் ஒரு கையிலுள்ள விரல்களை

மற்றைய கையின் ஆள்காட்டி விரலைக் கொண்டு எண்ணவும் முடியும். இரண்டு வயதுச் சிறாரினால் படப் புத்தகத்திலுள்ள மிகச் சிறிய விபரங்களை மதித்தறிந்து கொள்ளவும் முடியும். அவர்களால் தமது புகைப்படங்களையும் மதித்தறிந்து கொள்ளமுடியும். மூன்று வயதுள்ள சிறார்கள் 2 அல்லது 3 பிரதான நிறங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

அநேகமாக சிவப்பு, மஞ்சல் நிறங்களை முதலாவதாக அறிந்து கொள்ளும் அதேவேளை நீலநிறத்தையும், பச்சை நிறத்தையுமிட்டு குழப்பமடைவார்கள். அவர்கள் இந் நிறங்களின் பெயர்களைக் குறிப்பிடலாம். நான்கு வயதுள்ள சிறார்கள் பிரதான நிறங்களைச் சரியாக தெரிந்து கொள்ளும் போது, ஐந்து வயதுள்ள சிறார்கள் நான்கு அல்லது அதிக பிரதான நிறங்களைப் பெயர் குறிப்பிடுவதுடன், 10 - 12 நிறங்களை தெரிந்து கொள்ளவும் முடியும்.

## செவிப்புலனிலும், மொழியிலும் தேர்ச்சியடைதல்

மொழி ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்வதில் முன்பள்ளி வயது உணர்ச்சி மிக்க காலமாகும். இம் முன்பள்ளி வருடங்களில் மொழியறிவு நியமங்களாகிய சொல்வடிவமைப்பியல், ஒலிவியல், மனவெழுச்சிகளை சொற்களால் தெரியப்படுத்தல், சென்ற, பிறந்த காலத் தகவல்கள் அல்லது அனுமான நிகழ்வுகளைத் தெரிவித்தல் ஆகியன முன்பள்ளி வருடங்களில் நன்றாகக் கற்கப்படுகின்றன. முன்பள்ளி வருடங்களில் மொழியை பெறுதல் மிகவும் உரம் வாய்ந்தது.

2½ வருடங்களின் போது சிறார்கள் வழமையாக 200 சொற்களைக் கொண்ட சொல் மொழி ஞானத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆயினும், பேச்சாற்றல் நன்கு விருத்தியடையாததோடு, தெளிவாக உச்சரித்தல், வசன அமைப்பு போன்றவற்றில் முதிர்ச்சியின்மையையும் காட்டுவார்கள். இக் காலத்தில் சிறார் தனது முழுப் பெயரைத் தெரிந்து கொள்வதுடன், விளையாட்டின் போது தனக்குத் தானே புரியக் கூடியவாறு பெரிதாகவும் கதைப்பார்கள். 2½ வயதில், சிறார்கள் அடிக்கடி கேட்கும் வினாக்களாக "எது" அல்லது "யார்" ஆகியவற்றுடன் ஆரம்பமாகின்றன. அவர்கள் "நான்", "எனக்கு" "நீ" ஆகியவற்றை உச்சரிப்பார்கள். இவ் வயதில் ஆர்வத்தினால் தெத்திப் பேசுதல் பொதுவாகவிருக்கும். அவர்கள் கதைப் புத்தகங்களிலிருந்து வாசிக்கப்படும் தெரிந்த கதைகளைக் கேட்டு ரசிப்பதுடன், அர்த்தமுள்ள வகையில் பொம்மைகளுடன் விவேகமாக விபரித்து விளக்கம் கூறி விளையாடுவார்கள்.

3 வயதில், சிறார்கள் பிறருக்குப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய பெருஞ் சொல் மொழி ஞானத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள். எவ்வாறாயினும், அவர்களின் பேச்சு இலக்கண ரீதியாக அமையாதிருப்பதுடன், அவர்கள் சம்பிரதாயமற்ற கூற்றுக்களை பயன்படுத்துவதும், உச்சரிப்பில் பதிலீட்டாக வேறு சொற்களையும் பயன்படுத்துவதாகவுமிருக்கும். இக் காலத்தில் அவர்களால் தமது முழுப் பெயர், வயது, பால் முதலியவற்றைக் கூறமுடியும். அவர்கள் பெயருக்குரிய சுட்டுப் பெயர், பன்மைகளைச் சரியாகக் கூறமுடியும். 3 வயதில் அதிகமான சுட்டுப் பெயர்களை சரியாகக் கூறமுடியும். அவர்கள் விசேடமாக விளையாட்டின் போது தங்களுக்குள்ளேயே நீண்ட சொல் நடைகளில் பேசுவார்கள். அவர்களால் எளிமையான கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ள முடிவதுடன், நிகழ்கால, சென்றகால அனுபவங்களையும் விபரிக்க முடியும். இக் கட்டத்தில் "ஏன்", "யார்" என்னும் வினாக்கள் விரிவடைந்து "எங்கே" என்பதுடன் ஆரம்பிக்கச் செய்யும். அவர்கள் தமக்கு விரும்பிய கதைகளை மீண்டும், மீண்டும் வாசிக்கும் படி ஆர்வத்துடன் கேட்பார்கள். அவர்களுக்கு பல பாலர் பாடசாலைப் பாட்டுகள் தெரிவதுடன், சில வேளைகளில் அவைகளை நன்கு பாடுவார்கள். அவர்களால் 10 அல்லது அதற்கு அதிகமாக தப்பாக மனப் பாடமாக எண்ணவும் முடியும். ஆனால் அவர்களால் இரண்டு அல்லது மூன்றுக்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கைகளை மதிப்பிட்டு சொல்லமுடியாது.

4 வயதில் பேச்சு இலக்கண ரீதியாக முறையாக அமைவதுடன், முற்றாக விளங்கக் கூடியதாகவுமிருக்கும். இவ் வயதில் அவர்கள் இடம் பெறும் நிகழ்வுகளையும், அனுபவங்களையும் தொடர்பு படுத்தி விபரங்களைத் தரலாம். அவர்கள் தமது வீட்டு முகவரியையும், முழுப் பெயர், வயது ஆகியவற்றுடன் சொல்வார்கள். வினாக்களைக் கேட்பது ஏன், எப்பொழுது, எப்படி என்பவைகளுடன் விரிவடையும். அவர்கள் சொற்களின் கருத்துக்களை தொடர்ந்து கேட்பார்கள். நான்கு வயதுச் சிறார்கள் நீண்ட கதைகளைக் கவனமாகக் கேட்டாலும், உண்மைகளையும், கற்பனைகளையுமிட்டு குழப்பமடைவார்கள். அவர்களால் 20 அல்லது அதற்கதிகமாக நினைவாக எண்ணுவதுடன், பொருட்களை சொற்கள் மூலம் ஒவ்வொன்றாக, நான்கு அல்லது ஐந்து வரை தொடர்ச்சியாக தொட்டு எண்ண ஆரம்பிப்பார்கள். அவர்கள் நகைச்சுவைகளையும், பொருத்தமற்ற கதைகளையும் ரசித்து அனுபவிப்பார்கள். அவர்களால் இக் கட்டத்தில் பல பாலர்பாடசாலை பாட்டுக்களை தெரிந்திருப்பதோடு, அவைகளை மீண்டும் சரியாக பாடவும் முடியும்.

5 வயதுச் சிறாரின் பேச்சு சரளமாகவிருப்பதுடன், இலக்கண மரபுடன், வழமையாக உச்சரிப்பும் சரியாகவிருக்கும். அவர்கள் இசைப்பதிலும், பாடுவதிலும் மகிழ்வடைவதுடன், கதைகளை வாசிப்பது அல்லது சொல்வதில் விருப்பம் கொள்வதுடன், பின்னர் அக் கதைகளை தனியாக அல்லது நண்பர்களுடன் நடிக்கவும் செய்வார்கள். அவர்களால் முழுப் பெயர், வயது, பால், முகவரி, பிறந்த நாள் என்பவற்றைக் கூறமுடியும். தொட்டுணரமுடியாப் பொருட்களுக்கான சொற்களின் கருத்தை மாறாது கேட்பதுடன், அவைகளை சந்தர்ப்பத்திற்கு அமையாது பயன்படுத்துவதுடன், நகச்சுவைகளையும், விடுகதைகளையும் ரசிப்பார்கள்.

## அறிவாற்றல் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல்

உருவகமாக சிந்தனை செய்வதற்கான ஆற்றலின் தோற்றம் இக் காலத்தில் இடம் பெறும் முக்கிய விருத்தியாகவுள்ளது. அதாவது ஒரு பொருளை இன்னொன்றிக்குப் பதிலாகவிருக்கச் செய்வதற்கு பயன்படுத்தலாகும். உதாரணமாக இளஞ் சிறார்கள் வீடுகள், கார்கள், நபர்கள் போன்றவற்றைப் பிரநிதப்படுத்துவதற்காக படங்களை கிறுக்குவார்கள். அப் படங்களைக் கொண்டு கதைகளைச் சொல்லவும் முடியும். இத் தேர்ச்சிகள் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள உலகின் மிகவும் உறுதியான கொள்கைகளை விளங்கிக் கொள்ள அவர்களுக்கு உதவும்.

நிறைவேற்று செயற்பாடுகள் என அழைக்கப்படுபவைகள் படிப்படியாக முன்பள்ளி வருடங்களில் விருத்தியடைகின்றன. நிறைவேற்றுச் செயற்பாடுகள் சிறாரின் சுய-கட்டுப்பாட்டிற்கான கொள்ளளவுகள், கிரம வரிசை, திட்டம், ஒழுங்கமைத்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன.

மறைமுகமாகவுள்ள திறனாற்றல்களை விருத்தி செய்வதில் இந் நிறைவேற்று தேர்ச்சிகள் உலகளாவிய, நீண்ட காலமிருக்கும் விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கும்.

எல்லாச் சிறார்களும் சாதகமான ஊக்கப்படுத்தலைப் பற்றி இயற்கையான விருப்பத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் ஆராய்தல், முயற்சித்தல், கற்றல் போன்றவற்றிக்கு உண்மையாக ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றார்கள். இது சிறார்களின் ஆற்றல்கள் பாகுபாடில்லாது சாதகமாகவிருக்கும் சுய-இயல்புத் தன்மைகளின் காரணதினால் ஏற்படுகின்றது. எல்லாவற்றினையும் தங்களினால் செய்ய முடியுமென அவர்கள் நினைக்கின்றார்கள். எவ்வாறாயினும் இம் மனோநிலை பாடசாலையில் சேர்வதுடன் அற்றுப் போகின்றது. ஆராய்தல், கற்றல் ஆகியவற்றிக்கான முன்பள்ளிச் சிறார்களின் இயற்கையான விருப்பத்தினை ஊக்கப்படுத்துவதின் தேவை, அறிவாற்றல் விருத்தியை மட்டும் வளர்ப்பதை மட்டுமல்லாது, கற்றலின் மீதான சாதகமான ஊக்கப்படுத்தலையும் கூட விருத்தி செய்கின்றது என்பதை பெற்றோர் கவனத்திலெடுத்தல் வேண்டும்.

முன்பள்ளி வருடங்களின் போது, சிறார்களின் பாடசாலைக்குத் தயாராகுதல், அடிப்படை சுய-காப்புத் தேர்ச்சிகள் போன்றவற்றை மேம்படுத்த தொடர்ந்து ஒருமுகப்பட்ட முயற்சி ஏற்படுகின்றது. இத் தேர்ச்சிகளைப் பெறுவதை, சற்று கடுமையான பணிகளை சுயமாக ஆற்றும் படி செய்வதினால் வளப்படுத்தலாம். ஆயினும் இப் பணிகள் தகுந்த உதவிகள் மூலம் ஆற்றக் கூடியதாகவிருக்கும். முன்பள்ளிச் சிறார்களுக்குக் கற்பித்தல் அவர்களின் விருத்தி மட்டத்திற்கேற்ப உணர்ச்சி பூர்வமானதாகும். முன்பள்ளிச் சிறார்களின் வாசிப்பு, கணக்கு ஆகியவற்றின் முன் தேர்ச்சிகளை, வாசிப்பது, கணிய விளையாட்டுக்கள், நூலகத்திற்கு செல்லுதல் போன்ற வாய்ப்புக்களை வழங்குவதால் மேம்படுத்தலாம். இந் நடவடிக்கைகளை அன்புடனும், வளக்கப்படுத்தல் மூலமாகமும் மேற்கொள்ளும் போது மிக ஆற்றலுள்ளதாகவிருக்கும். உதாரணமாக சிறார் சௌகரியமாக பெற்றோரின் மடியிலிருக்கையில்

கதையை வாசிப்பது மிகவும் தாக்கமுள்ளதாகவிருக்கும்.

சுமார் 4 - 5 வருடங்களின் போது சிறார்கள் தங்களின் உணர்வுகள், சிந்தனைகள், நம்பிக்கைகளை தங்களுக்குச் சொந்தமானதெனவும், ஏனையோரும் அவ்வாறான சிந்தனைகள், உணர்வுகள், நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ளார்கள் எனவும் விளங்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள். அவர்கள் மற்றையோரின் சொற்கள், நடத்தைகள் அவர்களின் உணர்வு, சிந்தனை போன்றவற்றைப் பிரதிபலிக்கின்றன எனவும் தெரிந்து கொள்கின்றார்கள். இத் தேர்ச்சிகள் மானிடராகவிருப்பதற்கும், உலகில் சமூகமயமாகுதலாவதற்கும் அதிகமாக பங்களிக்கின்றன. நாம் உலகினை பௌதீக ரீதியாகவும், அதற்கு மாறாகவும் காண்கின்றோம். பௌதீக ரீதியாக உலகு இயற்கை நியதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது எனக் காண்கின்றோம். இதனை பௌதீக நிலைப்பாடு என அழைக்கப்படுகின்றது. பௌதீகமற்ற நிலைப்பாடு கண்ணுக்குப் புலப்படாத அல்லது சிந்தனைகள், நம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றின் கற்பனை நிலைகளை உள்ளடக்கியுள்ளன. உலகினை அவ்வாறான மனநிலைகளில் காண்போமாயின், அதனை உள்நோக்க நிலைப்பாடு என அழைக்கின்றோம். ஆரம்பத்தில் சிறார்கள் உலகினை பௌதீக நிலைபாட்டில் மாத்திரமே காண்கின்றார்கள். முன்பள்ளி வருடங்களின் போது, அவர்கள் உலகினை உள்நோக்க நிலைப்பாட்டின் மூலம் காண்பதற்கான தேர்ச்சிகளை படிப்படியாக விருத்தி செய்கின்றார்கள்.

அவர்கள் தற்பொழுது உலகை மனோநிலைகளின் மட்டங்களால் அதாவது சிந்தனைகள், உணர்வுகள், நம்பிக்கைகளால் விளங்கி, முன்மொழிவார்கள். பெண் குழந்தை தனது பாட்டியைக் காணாவிடில் அழலாம் (பௌதீக நிலைப்பாடு). அல்லது மற்றொரு குழந்தை வெகுமதியொன்றினைப் பெற நம்பிக்கை வைத்து அதனை பெறும் போது மகிழ்ச்சி அடையும். (உள்நோக்க நிலைப்பாடு). சிறார்கள் உள்நோக்க நிலைப்பாட்டுத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தவுடன், அவர்களால் தம்மையும், ஏனையோரையும் விளங்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடு பாரியளவில் விருத்தியடைகின்றது.

## சமூக தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்தலும், சுதந்திரத்தை அடைதலும்

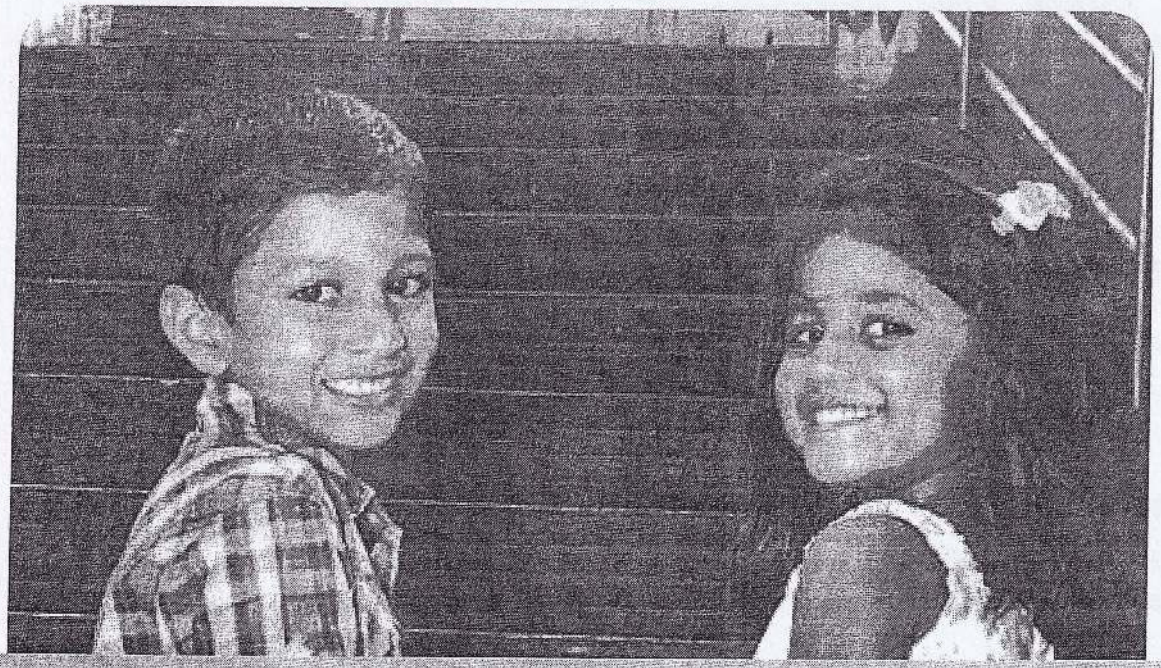
சுமார் 2½ வருடங்களையடைந்த சிறார்கள் உணவருந்துவதற்கு கரண்டியை திறமையுடன் பயன்படுத்தலாம். இது அவர்களின் சுதந்திரத்தின் அடையாளமாகும். கழிவறைக்குச் செல்லும் போது, சிறார்கள் தமது கால் சட்டையைக் கழற்றலாம். ஆனால் அவர்கள் அரிதாகவே மீண்டும் அதனை அணியக் கூடும். அவர்கள் இரவு முழுவதும் சிறுநீர் விடாது ஈரமில்லாமலிருந்தாலும், இது அதிகமாக வேறுபடலாம். இவ் வயதில் அவர்கள் மிக சுறுசுறுப்பாகவிருப்பதுடன், அமைதியின்றி, அடக்குமுறைக்கு அடங்காதுமிருப்பார்கள். அவர்கள் பொதுவான அபாயங்களைப் பற்றி சிறதளவாகத் தெரிந்திருப்பார்கள். அவர்களின் நடத்தைகளில் குறுக்கீடு செய்யும் போது கோபாவேசம் அடைந்தாலும், வயதடைந்தோரிடமிருந்து பிரியாதிருப்பதுடன், மனோவெழுச்சியாக அவர்களில் தங்கியிருப்பார்கள். அவர்களிடம் பொம்மைகளைக் கட்டிலில் வைத்தல், மோட்டார் கார்களைச் செலுத்தல், ஆடைகளைக் கழுவுதல் போன்ற வாழ்கையைப் பேணுவதற்கான வகிபாகங்கள் காணப்படும். அவர்கள் ஏனைய சிறார்கள் விளையாடுவதை ஆர்வத்துடன் அவதானித்தாலும், அதில் அரிதாகக் கலந்து கொள்வதுடன், அவ் விளையாட்டில் பங்குபற்றும் தேவையை இன்னும் கொண்டிருக்கமாட்டார்கள்.

3 வயதில், சிறார்கள் தமது கைகளைக் கழுவினாலும், அவைகளைக் காயவைப்பதற்கு பெரியோரின் மேற்பார்வை தேவைப்படும். அவர்களுக்கு களிப்பறைக்குச் செல்லும் போது தமது கால்சட்டைகளை களையவும், அணிவதற்கும் இயலுமாகவிருக்கும். ஆயினும் அவர்கள் தம் ஆடைகளின் பொத்தான்களைப் பூட்டுவதற்கும், ஏனைய இணைப்புக்களை பயன்படுத்தவும் பெரியோரின் உதவியை நாடுவார்கள். அவர்கள் இரவில் சிறுநீர் விடாது ஈரமற்றிருந்தாலும், இத் தன்மை வேறுபடலாம். தற்பொழுது, அமைதியின்மை, எதிர்ப்பு போன்ற தன்மைகள் குறைவடைவதுடன், 3 வயதுடையோரின் நடத்தைகளை திருத்தக் கூடியதாகவிருப்பதுடன், அவர்கள் அன்புள்ளவர்களாகவும், அடக்கமாகவுமிருப்பார்கள். வீட்டு நடவடிக்கைகளான தோட்டவேலை, கடைக்குச் செல்லல் போன்றவற்றில் அவர்கள் பெரியோருக்கு உதவ விரும்புவார்கள். தமது சுற்றாடலைச் நேர்த்தியாக வைத்திருக்க அவர்கள் முயற்சி எடுப்பதையும் காணலாம். 3 வயதில் அவர்களின் விலையாட்டு, புதிதாக அறியும் நபர்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றுடன் மேம்பட்டுள்ளதாக நம்புவார்கள். அவர்கள் தரையில் பொம்மை கற்கள், பெட்டிகள், விளையாட்டு புகைவண்டிகள், பொம்மைகள்,

தொட்டில்கள் ஆகியவற்றுடன், தனியாக அல்லது தமது சகோதர்களுடன் அனுபவித்து விளையாடுவார்கள். அவர்கள் ஏனைய சிறார்களிடம் சேர்ந்து அவர்களை விளையாட்டின் மீது விருப்பமடைய வைப்பதுடன், விளையாட்டுப் பொருட்களை அவர்களுடன் பகிர்ந்து விளையாடவும் அறிந்து கொள்வார்கள். மூன்று வயது சிறார்கள் தமது இளம் உடன்பிறப்புக்கு அன்பு காட்டத் தொடங்குவார்கள். அவர்கள், நிகழ்காலம், இறந்தகாலங்களுக்கிடையேயுள்ள வேற்றுமைகள் மற்றும் தம் விருப்பங்களைத் திருப்திசெய்வதை ஒத்திவைக்கும் தேவைகள் ஆகியவற்றில் சிலவற்றை மதிப்பிட்டு உணர்ந்து கொள்வதையும் காணலாம்.

நான்கு வயது சிறார்களால் தாங்களாகவே கைகளைக் கழுவவும், காயவைக்கவும் முடியும். அவர்கள் தங்கள் பற்களை விளக்குவதுடன், காலணி நாடாக்கள், கழுத்துப் பட்டிகளை முடிதல், பின்பக்க பொத்தாங்களைப் பூட்டுதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து, ஏனைய ஆடைகளை அணியவும், களையவும் முடியும். அவர்களின் பொது நடத்தை சுதந்திரமாக ஆகுவதுடன், கடுமையான சுய மனோவுறுதியையும் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் பெரியோருடன் முரண்பாடாகவிருக்கவும், விளையாடும் போது நண்பர்கள், அவர்களின் விருப்பங்களில் குறிக்கீடு செய்தால் சண்டைபிடிக்கவும் முற்படுவார்கள். அவர்களின் கதைகளிலும், நடவடிக்கைகளிலும் நகைச்சுவை உணர்வுகள் தோன்றும். பிறரை நம்ப வைக்கும் விளையாட்டு இவ் வயதுகளில் தத்ரூபமாகவுமிருக்கலாம். தரை விளையாட்டுக்கள் சிக்கல் மிக்கதாகவிருக்கும். கிடைக்கப்பெறும் விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொண்டு கதவுகள், வீடுகளை நிர்மாணிப்பார்கள். 4 வயதில் சிறார்கள் பெரியோர்களுடன் தோழமை பூண்டிருப்பதைப் போன்று ஏனைய சிறார்களுடனும் சாவசம் வைப்பதுடன், அவர்களுடன் ஒத்துளைத்தல் அல்லது மாற்றமாக ஆக்கிரமிக்கும் தன்மையை வேண்டி நிற்பார்கள். எவ்வாறாயினும், சண்டைபிடிப்பதை விடவும், சொற்களால் விவாதிப்பதற்குரிய தேவையை அறிந்து கொள்வார்கள். அத்துடன், வரிசை முறையினை கடைப்பிடித்தல், பங்கிடல், இளம் உடன்பிறப்புக்கள் மீது பரிவு காட்டல், விளையாட்டுத் தோழர்களின் துயரத்திற்காக அனுதாபம் காட்டல் போன்றவற்றின் தேவைகளை விளங்கிக் கொள்வார்கள். அவர்கள் இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் போன்றனவற்றை மதிப்பிட்டு அறிந்து கொள்வார்கள்.

ஐந்து வயதுச் சிறார்கள் கத்தியை திறனுடன் பயன்படுத்தலாம். அவர்கள் தமது முகத்தைக் கழுவிக் காயவைத்தாலும், ஏனைய துப்பரவுப் பணிகளுக்கு மேப்பார்வைகள் தேவைப்படும். அவர்கள் தனியாக ஆடைகளை அணிந்தும், களைந்தும் கொள்ளலாம். இவ் வயதில் அவர்களின் பொதுவான நடைத்தைகள் மிக விவேகமுள்ளதாகவும், கட்டுப்பாடுள்ளதாகவும், சுதந்திரமாகவுமிருக்கும். அவர்கள் ஒழுங்கு முறை, தூய்மை போன்றவற்றைக் கிரகிக்க முடிந்தாலும், அவைகளைப்பற்றி தொடர்ந்து நினைவூட்டப்படல் வேண்டும். வீட்டு அல்லது தத்ரூபமான விளையாட்டு தனியாக அல்லது நண்பர்களுடன் நாளாந்தம் இடம் பெறும். அவர்களின் தரை விளையாட்டுக்கள் மிகவும் சிக்கலாகவிருப்பதுடன், அவைகளைத் தொடர்ந்து



திட்டமிடுவதுடன், அவ் விளையாட்டுக்கள் வெளியிலும் இடம் பெறலாம். இவ் வயதில், சிறார்கள் தமது சொந்த தோழர்களை தெரிவு செய்வதுடன், எவ்வேளையிலும் அவர்களுடன் ஒற்றுமையாகவிருப்பதுடன், நியதிகள், நேர்மை ஆகியவற்றின் தேவைகளையும் விளங்கிக் கொள்வார்கள். அவர்கள் திடமான நகச்சுவை உணர்வுகளைக் காட்டுவதுடன், நாளாந்த நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் தொடர்பான நேரங்களின் கருத்தினையும் புரிந்து கொள்வார்கள்.

அவர்கள் தம் இளம் உடன்பிறப்புக்களையும், செல்லப் பிராணிகளையும் பேணிப் பாதுகாப்பதுடன், விளையாட்டுத் தோழர்களின் துயரங்களுக்கு ஆறுதலும் வழங்குவார்கள்.

## விருத்தியடைதலின் தரங்களை அடைதல்

மேலே கலந்துரையாடப்பட்ட முன்பள்ளிச் சிறார்களின் பண்புகளை விடவும், குறிப்பிட்ட வயதில் அவர்கள் அடையவேண்டிய சில தரங்களுமுள்ளன. இவைகள் விருத்தியடைதலின் தரங்கள் என அழைக்கப்படுவதுடன், "சிறார்கள் எதனை தெரிந்து கொள்வதுடன், எதனைச் செய்யக் கூடியதாகவுமிருக்க வேண்டும்" எனவும் அதற்கு வரைவிலக்கணம் தரப்பட்டுள்ளது. இத் தரங்களின் அடைவுகளை காண்பிக்கும் சுட்டிக்காட்டிகளை பெற்றோர் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அதனால் மாத்திரமே அவர்கள் தமது சிறார்கள் தரங்களை அடையத் தேவையான ஆதரவை வழங்கலாம்.

அட்டவணை 1.1 லிருந்து 1.4 சிறார்களின் விருத்தியின் ஒவ்வொரு வரம்பெல்லை தொடர்பான அடைவுகளின் தரங்களைச் சுட்டிக்காட்டும் நடத்தைகள் அல்லது சுட்டிக்காட்டிகளை காட்டுகின்றது. இந் நடத்தைகளை செய்து காட்ட ஆதரவளிப்பதற்கு பெற்றோர் எதனைச் செய்யலாம் என்பதை இவ் அட்டவணையில் சுருக்கமாக கூறப்பட்டுள்ளது. 5 வயது சிறாருக்காக ஒவ்வொரு அட்டவணையிலும் காட்டப்பட்டுள்ள நடைத்தைகள் அவர்கள் நான்கு வயதாயிருக்கும் போது செய்து காட்ட வேண்டிய நடத்தைகளுடன் மேலதிகமாக உள்ளன என்பதை தயவு செய்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## அட்டவணை 1.1:
## உடல்ரீதியான வரம்பெல்லையிலுள்ள விருத்தியின் தரங்களின் அடைவுகளை காட்டும் சுட்டுக்காட்டிகள்

| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
|---|---|---|---|
| தேகாரோக்கியம் | உணவுகளுக்கு முன்னரும், களிப்பறைப் பாவனைக்கு பின்னரும் கைகளை விருப்பமுடன் கழுவுதல் | மற்றையோரால் நினைவூட்டப்படாமல் முகத்தையும், உடம்பையும் கழுவுதல். | எமது பண்பாட்டுடன் தொடர்பான கைகளைக் கழுவுதல், பற்களைத் தீட்டுதல், உணவருந்துவற்கான ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட தரங்கள் போன்றவற்றைச் செய்து காட்டுங்கள். |
| | சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு விருப்பத்துடன் பல் துலக்கல் | பற்களைக் கிரமமாகத் தீட்டுதல். | |
| | உணவருந்தும் முன்னர் பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் கழுவுதல் | களிப்பறையைப் பாவித்த பின்னரும், உணவருந்த முன்னரும் கையைக் கழுவுதல். தலை சீவலும், நகங்களை கிரமாகக வெட்ட நினைவாகவிருத்தல்.'.அனுமதித்தல். தூ ய்மையாகவிருப்பதில் கவனமாகவிருத்தல் (தன்னையும், ஆடைகள், களிப்பறை செல்லல் போன்றன). | பிழையான தேகாரோக்கிய பயிற்சிகளின் விளைவுகளை சிறார்களுடன் கலந்தாலோசியுங்கள். |
| | சுய உதவிப் பணிகளில் சுதந்திரமாக இயங்குதல் (கைகளைக் கழுவுதல், உணவருந்தல், பல் துலக்கல், நீர் பாத்திரத்திலிருந்து நீர் அருந்தல்) | சுய உதவிப் பணிகளான களிப்பறைப் பாவனை, ஆடையணிதலும், களைதலும் ஆகியவற்றை சுதந்திரமாகவும், மிக நம்பிக்கையுடனும் ஆற்றல் | சிறந்த உணவு நேர வழக்கங்களை சிறார்கள் பங்குபற்றுவதற்காக மாதிரியாக உருவாக்குங்கள். சிறார்களுடன் சிறந்த உணவு நேர வழக்கங்களைக் கலந்தாலோசியுங்கள். சிறந்த வழக்கங்கங்களைப் பாராட்டுங்கள். |
| | சப்தமிடாது உணவை மென்று அருந்தல். வாயில் உணவுடன் கதையாதிருத்தல். உணவருந்தாத கைகளை உணவைப் பகிர பாவித்தல் | உணவைச் சிந்தாதிருத்தல். மற்றையோருக்கு உணவுத் தட்டுக்களை பரிமாறல். உணவை அருந்த மீண்டும் இரண்டாம் முறை தரும்படி நாகரீகமாக வேண்டுகோள் விடுத்தல் | |

| உப வருந்தேவைகள் | 4 வருட வயதில் நடத்தைகள் | 3 வருட வயதின் மேலதி நடத்தைகள் (4 வயதில் அடைப்பாடுள்ள நடத்தைகளுடன் இணைந்தது) | உங்களிடம் பிறருக்கு எவ்வாறு அறிவிப்பீர் |
|---|---|---|---|
| பாதுகாப்பு | தும்மும் போது வாயை மூடல். மூத்தோரின் மேற்பார்வையில்லாது மருந்தை அருந்தலாகாது. | மூத்தோருக்கு ஆபத்துச் சம்பவங்களைப்பற்றி அறிவித்தல்.<br>மருந்துக்கள் மூத்தோரினால் தரப்படவேண்டும் என்பதை அறிந்திருத்தல், அடிப்படை பாதை ஒழுங்கு விதிகளைப் பின்பற்றல் (பாதைகளைக் கடக்கும் போது இரு பக்கங்களையும் பார்த்தல்) | பாதுகாப்பான நியதிகளைப் பின்பற்றும் சிறார்களைப் பாராட்டுவதுடன், பாதுகாப்பற்ற இடங்கள், நிலைமைகளைப் பற்றி எச்சரிக்கை செய்யுங்கள். |
| | கேடு விளைவிக்க கூடியவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளல் (சிறு மணிகளை வாயிலும், மூக்கில் சிறு கற்களையும் திணித்தல், கிருமிநாசினிகளுடன் விளையாடுதல் போன்றன). | கெடுதி விளைக்கும் உயிரினங்களான தெரு நாய்கள், பாம்புகளைத் தவிர்த்தல்.<br>தீ, கொதிக்கும் நீர் ஆகியவற்றுடன் விளையாடுவதைத் தவிர்த்தல்.<br>ஆபத்துப் பொருட்களையும், சந்தர்ப்பங்களையும் பற்றி மற்றையோருக்கு எச்சரிக்கை செய்தல் | கெடுதி விளைவிக்கும் பொருட்கள், உயிரனங்கள் /பூச்சிகள், கெடுதியான நடத்தைகளைப் பற்றி சிறார்களுடன் சமயோசிதமாகக் கலந்தாலோசியுங்கள<br>அவ்வாறில்லாவிடின், சிறார் தமது அயலிலுள்ள அபாயங்களைப் பற்றி விளங்கிக் கொள்ளாது அவைகளை ஆராய்வார்கள். ஆகவே அவர்களுக்கு உதாரணங்களைக் காட்டுங்கள். |
| முரட்டுத்தனமாக இயங்குதல | கதிரைகளுக்கு கீழாக புகுந்து ஓடுதல். பந்தைப் பிடித்து தலைக்கு மேலாக எறிதல். ஒற்றைக் காலில் சம நிலையாக நின்றல் | மூன்று சில்லு துவிச்சக்கர வண்டி செலுத்தும் போதும் அல்லது சில்லினைத் தள்ளி முன்னுக்கு ஓடும் பொழுதும் விழாது நிறுத்துதல். | சிறார்கள் உடல் இயக்க நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்காக இடம், வாய்ப்புக்கள், பொருட்கள் ஆகியவற்றை வழங்கல் வேண்டும். வீட்டில் இடமில்லாவிட்டால், சிறார்கள் ஓடியாடி விளையாடுவதற்குரிய இடங்களுக்கு அவர்களைக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும். |

| தலைப்பு | 2 வரு வயதில் நடத்தைகள் | 3 வரு வரை பொதுப் பண்புகள் (4 வயதில் கட்டப்பட்டோர் குழந்தைகளைத் தொடர்பாக) | 5 வயதுச் சிறார்க்கு வழங்க ஏற்றவை |
|---|---|---|---|
| | ஓடும் போது பொருட்களுடன் மோதாதிருத்தல். இடையூறைத் தவிர்த்து முன்னராக ஓடி நிற்றல் | நண்பருக்கு அருகில் செல்ல அல்லது முந்திச் செல்ல அவருக்கு பின்னால் ஓடுதல். ஒரு இலக்கினை குறிவைத்து பந்தை உதைத்தல் | சிறார்களை ஏனைய சிறார்களுடன் விளையாட விடுங்கள். அவர்கள் சுதந்திரமாக விளையாடுவதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள். பந்துக்களை பிடித்தும், எறிந்தும் விளையாட ஊக்கப்படுத்துங்கள். ஏறுதல், (மூத்தோர் கண்காணித்தல் வேண்டும்) சறுக்கல், ஆடல், பாய்தல், பட்டம் விளையாடல் போன்றன |
| சிறப்பாக இயங்குதல் | பிளிந்தும், தூளாக்கியும் பொருட்களை உருவாக்கல், கிறுக்குதலும், வரிகளைக் கீறலும். | பென்சில்/பேனைகளால் வேண்டுமென்றே கிறுக்கல். செங்குத்து, கிடையான வரிகளைக் கீறல். கட்டிட வுளக்குகள், அல்லது எவையேனும் ஏனைய பொருட்களைக் (உ.ம் களிமண் போன்றனவற்றைக்) கொண்டு பிரதியாக்கல் / மாதிர கட்டிடங்களைக் கட்டல். உடைந்த பொருளொன்றின் பகுதிகளை ஒன்றாகச் சேர்த்தல் அல்லது பெரிய ஜிக்சோ விளையாட்டு போன்றன. | சிறார்களை நீர், மணல் ஆகியவற்றுடன் விளையாடவிடுவதுடன், பிட்டுச் சுடல், தேங்காய்த் துருவலைத் பிழிதல். |
| | போத்தலிலிருந்து கிண்ணத்தில் ஊத்துதல் | | சிறார்களை விரல்களைக் கொண்டு கிறுக்கல், படங்கீறல், பொருட்களை பொறுக்கியெடுக்கச் செய்யுங்கள். அத்துடன் ஆடையணிதல், பொத்தாங்களைப் பூட்டல், காலுறைகள், காலணிகளை அணிதல், புத்தகங்களை பைகளில் வைத்தல், அவரின் உணவை தட்டில் பரிமாறல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபடவையுங்கள். |
| | ஓர் எல்லைக்குள் நிறம் தீட்டல், படங்களை ஒழுங்காக ஒட்டுதல், காலுறைகளையும், காலணிகளையும் அணிதல் | வட்டம் /சதுரத்தைப் பிரதி பண்ணல் அல்லது கீறல். கத்தரிக்கோலினால் படமொன்றை வெட்டல். எல்லை வரையறைக்குள் நிறம் தீட்டல், சட்டவரைக்குள் படத்தை ஒட்டுதல். | வெட்டுவதற்கும், வர்ணம் தீட்டும் நடவடிக்கைகளுக்கும் நேரத்தையும், பொருட்களையும் அவர்களுக்கு வழங்குங்கல். |

## அட்டவணை 1.2
## சமூக, மனோவெழுச்சி வரம்பெல்லை விருத்தி தரங்களின் அடைவுகளின் சுட்டிக்காட்டிகள்

| உப வரம்பெல்லை | நட்சத்திரங்கள் 14 வருட வயதில் | 5 வயது வயதிற்கு தகைவு (4 வருட வயதில் காட்டப்பட்டுள்ள நடத்தைகளுக்கு மேலதிகமாக) | பெற்றோர் வழிகாட்டல் |
|---|---|---|---|
| சமூகரீதியானவை | தகுந்தவாறு ஊடாடி, நெருங்கிய மூத்தோருடன் இணைந்திருத்தல். வழிகாட்டிகளை ஏற்றுக்கொள்ளல், பெரியோரைக் கனம் பண்ணல், அவர்களிடம் உதவி கோரல் | தகுந்தவாறு பதிலாற்றல், கண்ணியமாக பேசுதல், அறிவுறுத்தல்களுக்கு கீழ்படிதல். வழிகாட்டல்களை ஏற்பதுடன், பெரியோரின் அனுமதியைத் தேடல். | வீட்டில் அன்பு கலந்த சூழலை உருவாக்குங்கள். சிறார்கள் நெருங்கிய மூத்தோருடன் இணைந்து உறவாட ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.<br>மூத்தோர் தொடர்பான தகுந்த சொற்களைப் பயன்படுத்துவதோடு, சிறாரையும் அவ்வாறே செய்ய உற்சாகப்படுத்துங்கள். சிறார்கள் முன் உங்களுடன் தொடர்புள்ள பெரியோரைப் பற்றி மரியாதையீனமாக ஒருபோதும் பேசாதீர்கள். பெரியோரின் வகிபாகங்களை சிறார் அறியச் செய்யுங்கள். |
| | மூத்தோர் தொடர்பான தகுந்த சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள் | தொடர்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு சொற்றொடர்களைப் பிரயோகித்தல் (குடும்ப உறவினர்களும், நண்பர்களும்), பால், பண் | ஏனையோருடன் பேசும் போது தகுந்த சொற்களை பயன்படுத்தல் |
| | அவரின் வரிசை முறைக்கு காத்திருத்தல் | நியதிகளைப் பின்பற்றல் | வீட்டிலுள்ள எல்லோரும் பின்பற்றக் கூடிய நியதிகள் இருத்தல் வேண்டும். |
| | ஏனையோரின் உதவியைக் கோரலும், மற்றையோருக்கு உதவி வழங்கலும், விளையாட்டில் விதிகளை பின்பற்றல் | முடியுமானளவு ஒவ்வொரு வழியிலும் ஏனையோருக்கு அவர் உதவுதல் (அவர்கள் வேண்டுகோள் விடுக்கம் வரையும் காத்திராமல்)இ நண்பர்கள் விளையாடத் தயக்கம் காட்டினால் அவர்களை வற்புறுத்தாது விடல், ஏனையோரை தொந்தரவு செய்யாதிருத்தல் போன்றன. | |

| உடல் வன்மையை | நடத்தைகள் (4 வரு வயதில்) | 5 வரு வயதில் நடத்தைகள் (4 வரு வயதுக்கு காட்டப்பட்டுள்ள நடத்தைகளுக்கு மேலுள்ளவை) | உலகில் சிறார்கள் சவால்களை அதிகரித்தல் |
|---|---|---|---|
| | அக்கறையான சொற்களாலும், செய்கைகளாலும் இரக்கத்தைக் காட்டுங்கள் | மற்றையோரைப் பற்றி கரிசனம் காட்டுங்கள். | சொற்கள், செய்கைகள் மூலம் மற்றையோரை ஆறுதல் படுத்தி உதாரணங்களை உருவாக்குங்கள். ஏனையோரின் தேவைகளுக்கு சிறார் பதிலாற்றும் போது அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். சிறார்கள் தங்களுக்கிடையே உதவி செய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள். |
| | உடமைகளை பகிர்வதுடன், உடமைகளை வழங்குவதுடனும், உதவியை உடன் வழங்குங்கள். | இனம், பால், சமூக அந்தஸ்து, சமயம், சாதி, நிறம் ஆகியன தொடர்பான வேற்றுமைகளை அவர் தெரிந்திருந்தாலும் விளையாடும் போதும் அல்லது குழ நடவடிக்களிலும் சொல், செய்கை போன்றவற்றால் பாகுபாட்டைக் காட்டாதிருத்தல் | மக்கள், வெவ்வேறு இனக் குழுக்களின் விசேட நாட்கள், வெவ்வேறு சமயங்கள், சமய திருவிழாக்கள் பற்றி சிறாருடன் கதையுங்கள். |
| | வயதிற்கேற்ப தகுந்த பணிகளின் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளல் | அவரின் சொந்த செய்கைகளுக்கு பொறுப்பை ஏற்றல். பிழைகளுக்காக மன்னித்தல் | பொறுப்புக்களை பாரமெடுக்க சந்தர்ப்பங்களை வழங்குங்கள். தனது சொந்த பிழைகளுக்காக பொறுப்பை ஏற்கும் சிறாரைப் பாராட்டுங்கள். |
| | சொந்த உடமைக்கும், ஏனையோரின் உடமைக்கும் மதிப்பளித்தல் | சொந்த உடமைக்கும், ஏனையோரின் உடமைக்கும் மதிப்பளித்தலும், மற்றையோரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தலும<br>அநீதியான நிலைமைகளுக்காக அதிருப்தியை தெரியப்படுத்தல் | பெற்றோர் தமது மற்றும் மற்றையோரின் சொத்துக்களை கவனமாகக் கையாண்டு உதாரணங்களை உருவாக்கல் வேண்டும். ஏனையோரின் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளித்தல் வேண்டும். செய்கைகள் அடங்கலாக எது சரி அல்லது எது பிழை என்பனபற்றி சிறாருடன் கதையுங்கள். சிறார்களுக்கு செவிமடுங்கள். எது சரி எது பிழை பற்றி சிறாரின் கருத்தை விளக்கவிடுங்கள். |

| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
|---|---|---|---|
| | | குடும்ப வழக்கங்கள், நிறுவனங்களின் வழக்கங்கள், வழக்கமான பணிகளுடன் இணைவாகச் செயற்படல், வழக்கப் பணிகளின் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப அவர் மாற்றமடைதல் | இவ் வழக்கமான பணிகள் எதிர்பாராத நிகழ்வுகளால் மாற்றமடையும் என்பதைத் சிறார் தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அவாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கு சிறாரை தயார் செய்யுங்கள். அதனால் சிறார் தம்மை ஒழுங்கமைக்கக் கற்றுக் கொள்வார்கள். |
| மனோவெழுச்சி | அவரின் சொந்தப் பெயர், குடும்ப உறுப்பினர்களின் பெயர்கள், பால் அடிப்படையான அடையாளத்தை இனம்காணல் ஆகியவற்றைக் கூறவையுங்கள். குடும்ப உறுப்பினர்களை வரைந்து, விபரியுங்கள். (இந் நடத்தைகள் சிறாரின் சுய-விளிப்புனர்வினைக் காட்டும்). | அவரையும், அவரின் ஆற்றலையும் பற்றி நம்பிக்கையாக உரையாடுங்கள். மற்றையோருக்கு உதவுங்கள். தீர்மானம் மேற்கொள்ளுங்கள். நண்பருக்கும், பெற்றோருக்கும் ஆலோசணைகளை வழங்குங்கள். | சிறார் தம்மையும், குடும்பத்தைப் பற்றியும், விசேட நிகச்சிகள் (பிறந்த நாட்கள், திருமணங்கள், அன்னதானமளித்தல்) போன்றவற்றையும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் உரையாட உட்சாகப்படுத்துங்கள். |
| | சுய உதவி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதுடன், புதிய பணிகளான கட்டிட மாதிரிகளை அமைத்தல் ஆகியவற்றையும் முயற்சியுங்கள். (இந் நடத்தைகள் சிறாரின் வளர்ச்சியடையும் சுய நம்பிக்கையைக் காட்டும்.) | பணியொன்றினை நிறைவேற்றிய பின்னர் மகிழ்ச்சியையும், நம்பிக்கையும் சொற்களாலும், செய்கைகளாலும் தெரியப்படுத்துங்கள. | சிறார் புதிய பணிகளை முயற்சிக்க ஆதரவளியுங்கள். (வீட்டு வேலைகள் தொடர்பான வயதிற்கேற்ற பணிகளும்) அத்துடன் அவர்களின் புதிய யோசனைகளை பாராட்டுங்கள். சிறார்களின் வேலைகளைப் பாராட்டுங்கள். சிறார்களை அதிக வேலைகளைச் செய்ய உட்சாகப்படுத்துங்கள். சிறார்களால் செய்து முடிக்கக் கூடிய பணிகளை ஒப்படையுங்கள். பணியை சிறிய அலகுகளாகப் பிரித்து, சிறாருக்கு ஒப்படைக்கப்பட்ட வேலை அலகினை பூர்த்தி செய்யக் கோருங்கள். |

| வாய்மொழி | 7 வரு. வயதில் நடத்தைகள் (4 வரு. வயதில் 18 வரு. வயதில் காட்டப்படுவன) | 7 வரு. வயதில் நடத்தைகளுக்கு மேலதிகமாக | உங்களால் காணப்படும் சவால் அதனை எதிர்கொள்ளல் |
|---|---|---|---|
| | அவரின் உணர்வுகளை மதிக்கும் ஆற்றலைக் காட்டுங்கள் உ+ம் "நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன் / துயரமடைகின்றேன் போன்றன. அத்துடன் மனவெழுச்சிகளை காட்டும் வாய்மொழியற்ற முகபாவங்களை (மகிழ்சி, கோபம் போன்றவற்றை) மதிக்கும் ஆற்றல்) | மற்றையோரின் உணர்வுகளுக்கும், செய்கைகளின் விளைவுகளுக்கும் மதிப்பளிக்கும் ஆற்றலைக் காட்டுங்கள். (உ+ம் நண்பரைத் தள்ளிவிடும் போது அவர் கோபமடைவார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளல்) | நிஜமான உணர்வுகளை தெரிவித்து பெற்றோர் உதாரணமாகவிருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் எவ்வேளையும் அமைதியாகவும், நம்பிக்கையூட்டும் வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தல் வேண்டும். சிறார் தமது மனோவெழுச்சிகளை சொற்களால் தெரியப்படுத்த உதவுங்கள். மனோவெழுச்சியைப் பற்றி சிறாருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். அவர் செய்கைகளை ஆற்றும் முன்னர் அதன் விளைவுகளை விளங்கப்படுத்துங்கள். சிறாரை உண்மையானவராகவிருப்பதற்கு உற்சாகப்படுத்துங்கள். விளைவுகளின் பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் போது பாராட்டுங்கள் (சிறார் பிழை ஏதனையும் செய்யும் போது). |
| | சொற்கள், தேக அபினயங்கள் ஊடாக சாதகமான மனோவெழுச்சிகளைக் காண்பித்தல். (உ+ம்) நல்லதொன்றினைக் கூறும் போது புன்னகைத்தல். துக்கமான தொன்றினைக் கூறும் போது துக்கச்சாயலை காண்பித்தல். அன்பு காட்டுவதற்காக தாயை முத்தமிடல். | "உன்னிடம் அன்பு" எனக் கூறல். "அது அழகானது" , "அக் கதையை விரும்புகின்றேன்" எனப் பாராட்டல். ஆச்சரியமான விடயத்தைக் சொல்லும் போது கண்களை விரித்து தகுந்த முகபாவத்தை பயன்படுத்தல். | சொற்கள் மூலமாக சாதகமான மனோவெழுச்சிகளை எவ்வேளையிலும் தெரிவித்து உதாரணங்களை உருவாக்கல். சிறாருடன்தொடர்பாடலின்போதுசொற்களுடன், முகபாவங்களையும் பயன்படுத்தல். சிறார்களை முத்தமிடவும், கட்டிப்பிடிக்கவும், அவர்களின் மனோவெழுச்சியைக் காட்டவும் உற்சாகப்படுத்தும் அதேவேளை பெற்றாரும் அச் செய்கைகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். |

## அட்டவணை 1.3:
## அறிவாற்றல் வரம்பெல்லை விருத்தித் தரங்களின் அடைவைக் காட்டும் சுட்டிக்காட்டிகள்

| உபாயம் வரம்பெல்லை | நடத்தைகள் (4 வருட வயதில்) | 5 வருட வயதில் நடத்தைகள் (4 வருட வயதில் காட்டப்படுவோர் நடத்தையுடன் சேர்த்தாயிற்று) | உங்களின் சிறார்களை அதாவிளித்தல் |
|---|---|---|---|
| கற்றலுக்கான அணுகுமுறை | யாது நடைபெறுகின்றது என்பதில் ஆர்வத்தைக் காட்டல். உ+ம் நபர்கள், நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய அறிவித்தல்கள், வினாக்கள். செவிமடுத்தல், ஆராய்தல் மற்றும் அவதானித்தல் | புதிய பணிகளில் பங்குபற்றுவதற்கான ஆர்வத்தையும், விருப்பத்தையும் காட்டல். சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்தல் | சிறார்கள் கற்பதற்கு ஆர்வத்தையும், கற்பனையையும் பயன்படுத்துவார்கள். ஆகவே சிறார்களை வினாக்களைக் கேட்க உற்சாகப்படுத்துங்கள். அவர்களுக்கு கண்ணியமாக விடையளியுங்கள். சிறார்களுடன் நபர்களையும், நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றியும் உரையாடுங்கள். சவாலுள்ள பணிகளை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள் |
| | புதிய விளையாட்டுக்களில் விருப்பத்துடன் பங்குபற்றலுடன், புதிய பொருட்களைக் கொண்ட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல், புதிய கதைகளுக்கும், பாடல்களுக்கும் செவிமடுத்தல். | பணியினை விடாப்பிடியுடன் நிறைவேற்றும் ஆற்றலைக் காட்டல் ஊம் சுயமாக அல்லது மூத்தோர்/நண்பர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகளை, ஏனையோர் நிறுத்த விரும்பினாலும் அவர் நிறைவேற்றல். நடவடிக்கையின் போது முழுக் கவனத்தைச் செலுத்தல் | ஆரம்பிப்பதை உற்சாகப்படுத்துவதற்காக அவர்கள் எதைச் செய்ய விரும்புகின்றார்கள் எனக் கேளுங்கள். அவைகளைச் செய்ய உதவுங்கள். சிறார் செய்யும் செயல்களில் குறுக்கீடு செய்யாதீர்கள் அல்லது அவர்களின் செயலை நிறுத்தி, பெற்றோர் விரும்புவதை செய்யும் படி கட்டளையிடாதீர்கள். சிறார் மேற்கொள்ளும் பணியை நிறைவேற்ற எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியையும் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்துங்கள். சிறாரிடம் எதனைச் செய்கின்றீரென உரையாடுவதுடன், அவர் நிறைவேற்றிய பணியைக் காண விரும்புவதாகவும் கூறுங்கள். |

| உ.ம் வாம்பெனை | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
|---|---|---|---|
| | பொருட்கள் மூலமாக புதுமையாக்கம், கற்பனைகளைத் தெரிவிக்கும் ஆற்றாலைக் காட்டல். அத்துடன் கறபனையான பொருட்களைக் கொண்டு கற்பனையான வியைாட்டுக்களில் ஈடுபடல். உ.ம் மாதிரிகளை நிர்மாணித்தல், கற்பனையான வாகனம் செலுத்தும் வட்டத்தைக் கொண்டு வாகனம் செலுத்தல். | அவர் நிர்மாணித்த உருவத்தை விளக்கும் ஆற்றலைக் காட்டல். ஒரு எண்ணக்கருவை கீறல் அல்லது வர்ணம் தீட்டி விளங்கவைத்தல். தகுந்த பொருளை இனம் கண்டு, அதனை விளையாட்டுப் பொருளாக்குதல். விளையாட்டின் போது வேறொருவர் அல்லது வேறொன்றாக நம்பிக்கையுடன் விளையாடல். | கற்பனை வகிபாகங்களாகக் கொண்டு விளையாட சிறாரை உற்சாகப்படுத்தல். கற்பனை விளையாட்டில் சிறாருடன் சேர்ந்து விளையாடல். அவர்கள் எவ்விளையாட்டு விளையாடுகின்றார்கள் என்பதைக் கூற உற்சாகப்படுத்தல். வகிபாக விளையாட்டு, விகட பாவனை செய்தலை உற்சாகப்படுத்தல். தகுந்த பொருளை தேர்ந்தெடுக்க அவர்களைக் கோரல்.. |
| | பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்காக வெவ்வேறு மாதிரிகளை - சோதனை, பிழை அடங்கலாக - பயன்படுத்தும் ஆற்றலைக் காட்டல் | பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆலோசனைகளைச் செய்தல். (உ-ம்) நண்பருக்கு அதை நூலால் கட்டவும் எனக் கூறல் அல்லது ஆசிரியரிடம் மற்றொரு பென்சிலைக் கேட்கவும். | பிரச்சினை தீர்வுகளைக் கொண்டுள்ள கதைகளை வாசித்தல். இந் நபருக்கு உதவிசெய்ய எதனைச் செய்யலாம்? போன்ற வினாக்களைக் கேட்டல். தொலைக் காட்சியைப் பார்க்கும் போது, எவ்வாறு உதவலாம் என சிறாரைக் கேட்டல். வயதிற்கு ஏற்ற பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்காக முன்வைத்தல். தீர்வுகளை அடைய திறந்த, மூடிய வினாக்களைக் கேட்டல். சிறாரின் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள். |
| | விளைவுகளால் எது இடம் பெறலாம் என்பதை முன்மொழியலாம். நல்ல, கெட்ட நடத்தைகளின் விளைவுகளைக் அறிந்து கொள்ளச செய்தல். | ஏதோவொரு செயல் ஏன் இடம் பெற்றது என்பதை விளக்கிக் கூறும் ஆற்றலைக் தெரியப்படுத்தல் (காரணத்தையும், விளைவையும் தொடர்புபடுத்தல்) | அது ஏன் நடந்தது? அதனை இவ்வாறு நான் செய்தால் என்ன நடந்திருக்கும்? போன்ற வினாக்களைக் கேட்டல்.<br>நடத்தைகள், நிகழ்வுகள் போன்றவற்றின் காரணிகளைப்பற்றி சிறாருடன் உரையாடுங்கள். நிகழ்வொன்றினை சிறார் விளக்கும் போது அதற்கு செவிமடுப்பதுடன், அதன் காரணிகளை விளக்கவும் உற்சாகப்படுத்துங்கள். |

| கற்றல் அலகு | கற்றல் பேறுகள் (4 வருட எல்லை) | கற்றல் செயற்பாடுகள் (4 வருட எல்லை) | கற்றல் செயற்பாடுகள் (4 வருட எல்லை) |
|---|---|---|---|
| | அளவுகளுக்கு ஏற்ப பிரித்தல், குறைந்த பட்சமாக மூன்று கணித உருபுக்களை இனம் கண்டு, வெவ்வேறு அளவுகளையும், நிறையையும் ஒப்பிடும் ஆற்றலைக் தெரிவியுங்கள் | மேலதிக கணித உருபுக்களை விளக்க அவரின் சொந்த சொற்பதங்களைப் பயன்படுத்தும் ஆற்றலைக் காட்டல்.<br><br>வெவ்வேறு பொருட்களை ஒப்பிட்டு அவைகளின் தன்மைகளைக் கொண்டு விபரித்தல். ஒப்பிடலில் பயன்படுத்திய சொற்களின் கருத்தை தெரிந்து கொள்ளல்.<br><br>நிகழ்ச்சிகளை விளக்கும் போது அடுத்து, பின்னால், மேலே, உள்ளே, மேலாக, கீழாக போனற் சொற்களைப் பயன்படுத்தல்<br><br>நீளத்தை மீற்றர் போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்தி கூற முயற்சித்தல்<br><br>காசைக் கொண்டு பொருட்களை வாங்கலாம் என்பததை தெரிந்து கொள்ளல். | பொருட்களின் உருவங்கள், பொருட்களின் பகுதிகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி சிறாருடன் உரையாடுங்கள். அவர்களை உருவங்களின் பெயரைக் குறிப்பிடச் செய்வதுடன், அவைகளின் இயல்புகளையும் விளக்குதல். உருவங்களை வரைய உற்சாகப்படுத்துங்கள்.. படுக்கை விரிப்புக்களை சிறாருடன் மடிப்பதுடன், நீள, அகலங்களைப்ப பற்றி உரையாடுங்கள்.<br><br>பெற்றோர் அவர்களின் உயரத்தை சிறாரின் உயரத்தோடு தகுந்த சொற்களைக் கொண்டு ஒப்பிடல்..சிறார்களை பொருட்களை ஒப்பிட்டு. விபரிக்கச் செய்யுங்கள். ஒப்பிடல் தொடர்பான சொற்பதங்களை அறியும் பொருட்டு வினாக்களைக் கேளுங்கள். விளையாடும் பொழுது, அல்லது விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் அளப்பதை மேற்கொள்ள அவர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.<br><br>எளிமையான அத்தியாவசிய பொருட்களின் விலைகளைப் பற்றி அவர்களுடன் உரையாடுங்கள். பொருட்கள் வாங்கச் செல்லும் போது அவர்களையும் கூட்டிச் செல்லுங்கள். |

## அட்டவணை 1.4:
## மொழி, ஆரம்பகால எழுத்தறிவு விருத்தியின் தரங்களின் அடைவைக் காட்டும் சுட்டிக்காட்டிகள் I

| விருத்திப்பரிமாணம் | [illegible] (4 வயது வயதில்) | [illegible] (4 வயது வயதில் [illegible] நிகழ்தகவுக்கு [illegible]) | [illegible] |
|---|---|---|---|
| மொழி | ஓசைகளை வித்தியாசங் காணல் - கார், லொறி போன்றவைகளின் ஓசையை இனம் காணல், ஓசைகளை வேறுபடுத்தல், இசைச் சொற்களை இனம் காணலும், உருவாக்கலும் (உ- ம்) பூனை, வௌவால், எலி போன்ற சொற்களை உச்சரிப்பைக் கொண்டு உருவாக்கல் | எளிய வசனம் அல்லது எண்களை திரும்ப திரும்பச் சொல்லல்<br>பெரியோர் கூறும் வசனத்தை திரும்பக் கூறல். நான்கு இலக்கங்களைக் கொண்ட எண்களைத் திரும்பக் கூறல் | ஓசைகளுடன் பரிசோதனை செய்ய சிறாரை உற்சாகப்படுத்துங்கள். ஓர் இலக்கு ஓசையை செவிமடுத்து அது எவ் ஓசையெனவும், எங்கிருந்து வருகின்றது எனவும் சிறாரைக் கூறச் செய்யவும். விளையாட்டு ஓசையை செவிமடுத்து சிறாருடன் விளையாடுங்கள்.<br>பெற்றார் கதைப் புத்தகங்களை சத்தமாக வாசிக்கலாம். ஒலிபரப்பப்படும் அல்லது தொலைகாட்சிப்படுத்தப்படும் பாட்டுக்களுக்கு சிறாரின் அவதானத்தைத் திருப்புங்கள். சிறாரை அப்பாடலை திரும்ப பாடவையுங்கள். வசனமொன்றினை அல்லது எண்ணொன்றினை (இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்தானங்களைக் கொண்ட எண்களை மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள்) கூறி சிறாரை மீண்டும் கூறவையுங்கள். |
| | தாய் தனது உடல் மொழியால் எதை வேண்டுகின்றார் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளல். தேவையுள்ள நண்பரின் தேவையை இனம் காணும் பொழுது அதற்கு பதிற்செயலாற்றல். பெரியோரின் முகபாவங்களை நடித்துக்காட்டல. உணர்வுகளை தெரிவிக்க உடல் மொழியை பயன்படுத்தல் | மற்றையோரின் உடல் மொழியை விளங்குதல் ஏனையோரின குறியீடுகளுக்கு பதில்செயலாற்றல் | கலந்துரையாடும் போது மக்கள் பயன்படுத்தும் உடல் மொழியை (மக்கள் செய்யும் குறியீடுகள்) பற்றி உரையாடுங்கள்.<br>மகிழ்ச்சி, கோபம், வெட்கம் போன்றவற்றை நடித்து விளையாடுவதுடன், சிறாரை அவைகளின் பெயரைக் குறிப்பிடச் செய்யுங்கள். சிறாருடன் தொடர்பாடலிடும் போது குறியீடுகளை பயன்படுத்துங்கள். சிறாரை உடல் மொழியை சொற்களுடன் பயன்படுத்த உற்சாகப்படுத்துங்கள். அத்துடன் நல்ல குறியீடுகளுக்காக அவர்களை பாராட்டுங்கள். |

| | | | |
|---|---|---|---|
| கலந்துரையாடலை ஆரம்பிக்கவும், கலந்துரையாடல்களில் தகுந்தவாறு பதிலாற்றவும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல். | வீட்டிற்கு வருவோரை வரவேற்றல். அனுபமொன்றினைத் தெரிவித்து கலந்துரையாடலை ஆரம்பித்தல். தகுந்தவாறு பதிலிறுத்து கலந்துரையாடலின் பங்குபற்றல். கலந்துரையாடலில் தகுந்த விடையளித்தல் அல்லது தகுந்த வினாவைத் தொடுத்தல். | சரியான சொற்கள், இலக்கணம், உச்சரிப்புக்களைக் கொண்டு சிறாருடன் கதையுங்கள். மற்றையோருடன் சிறார் உரையாடலை ஆரம்பிக்கும் போது ஒருபோதும் நிறுத்தாதீர்கள். சிறார் எதனைக் கூறுவதென்பதை வினாக்களைக் கேட்டும், விபரித்தும் விரிவாக்குங்கள். சிறாரை அவரின் நோக்குகளையும், உணர்வுகளையும் சொற்களில் விளக்கச் செய்யுங்கள். அவர்களின் வினாக்களுக்கு சரியான வசனங்களில் விடையளியுங்கள். |
| குறைந்த பட்சமாக மூன்று அல்லது நான்கு சொற்களைக் கொண்ட வசனங்களை பேசுதல் | வசனங்களால் விளக்குதல். சிலவற்றைக் கோருவதற்காக சரியான வசனங்களைப் பயன்படுத்தல். நோக்குகளை தெரிவித்தல். சொற்களால் உணர்வுகளைத் தெரியப்படுத்தல். அவர் கண்டவற்றை தெளிவாக சரியான வசனங்களைக் கொண்டு விபரித்தல். | சிறார் வசனங்களை பேசவும், பேசும்போது முகபாவங்களைத் தெரியப்படுத்தவும் உற்சாகப்படுத்துங்கள். சிறார் கூறுவதை ஒருபோதும் குறுக்கீடு அல்லது பூர்த்தி செய்யாதீர்கள். சிறார் தனக்குத் தெரிந்த சொற்களைக் கொண்டு வசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் வரை பொறுமையுடன் செவிமடுங்கள். அவர் பிழையாக உச்சரிக்கும் போதும், அல்லது பிழையான சொல்லைப் பயன்படுத்தும் போது, சற்று செவிமடுத்து, சரியான உச்சரிப்பைக் கூறவும் அல்லது சரியான சொல்லை பயன்படுத்தவும்.<br><br>குழந்தை மொழியைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். சிறாருடன் உரையாடும் போது, அவர்கள் கற்கும் பொருட்டு தகுந்த நாதத்தையும், ஓசையையும் பயன்படுத்துங்கள். சிறாரின் வினாக்களுக்கு பூரணமாக வசனங்களில் விடையளியுங்கள். |

| உபபிரிவு | (i) கதைகள் (4 வரு வயதில்) | 5 வருட வயதில் நடவடிக்கைகள் (4 வரு வயசுல சாப்பிடுறுள்ள நடவடிக்கைகளுக்கு மேலதிகமாக) | மாணவர்களுக்கு உதவுவதற்கு ஆசிரியர் செய்யவேண்டியவை |
|---|---|---|---|
| | தகவல்களை தெரிவுபடுத்தும் ஆற்றலைக் காட்டல். கதையொன்றினை செவிமடுத்து முக்கிய பகுதிகளை தவறவிடாது மீண்டும் கூறல்<br>நிகழ்வொன்றின் முக்கிய விபரங்களை தவறவிடாது அறிவித்தல் | கதையொன்றினை கிரமமாக கூறல். மற்றையோரால் உரையாடப்பட்ட நிகழ்வொன்றை சரியாகக் கூறல்<br>எளிமையான முன்பள்ளி பாட்டுக்களின் கருத்துக்களைச் கூறல் | ஊடகம் போன்றவற்றிலிருந்து சேகரித்த தகவலை அல்லது அவர் முன்பள்ளி ஆசிரியரிடமிருந்து கற்ற கதையொன்றினைக் கூற சிறாருக்கு உற்சாகமளியுங்கள். கூறச் செய்யுங்கள். பாடசாலை,<br>வீடு, நிகழ்வுகள், சிறார் வருகைதந்த இடங்கள் ஆகியவற்றை வினவுங்கள. அதிக விபரங்களைத் தர சிறாரை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.<br>பெற்றார் சிறாரிடம் ஆசிரியரிடமிருந்து கற்றுக்கொண்ட எளிய முன்பள்ளிப் பாட்டின் கருத்தினைக் கூற கேட்கலாம். பெற்றார் சிறாரின் நம்பிக்கையைப் பெற தகுந்த தகவலை கூறல் வேண்டும். |
| ஆரம்பகால எழுத்தறிவு | ஏனைய நூல்களிலும், படங்களிலுமிருந்து சிறாரின் நூல்களையும், படங்களையும், அச்செழுத்துக்களையும் இனங் காணும் ஆற்றலைக் காட்டல்<br>சிறாருக்கான விசேட கதைப் புத்தகங்களையும் அல்லது படங்களையும் வாங்கக் கோரல் | ஏனைய புத்தகங்களுள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் சிறாரின் புத்தகங்களை தெரிவுசெய்தல்<br>படங்களைப் போன்று அச்செழுத்துக்களுக்கும் கவனம் செலுத்தல்<br>புத்தகம் பந்தி வசனம் ஆகியவற்றை வாசித்தல் போன்று பாவனை செய்தல் அல்லது ஏனையோரை வாசிக்க கோருதல்.<br>எழுதியிருப்பது யாதென விளக்குமாறு ஏனையோரை வேண்டல். படத்தைப் பார்த்து அச்செழுத்துக்களை வாசிக்க முயற்சித்தல். வேறொருவரை அச்செழுத்துக்களை வாசித்து படத்தை விளக்குமாறு கோரல் | வெவ்வேறு வகையான புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகளை, புதினப் பத்திரிகைகளை (கதைகள், கவிதைகள், படப் புத்தகங்கள் போன்றனவற்றை) அனுபவிக்க வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள். ஏனைய புத்தகங்களிலிருந்து அவர்களின் புத்தகங்களைத் தெரிவு செய்ய சிறாரைக் கோருங்கள். சரியான பதிலாற்றலைப் பாராட்டுங்கள். |

| ஒப்பு வார்த்தைகள் | நடத்தைகள் (4 வருட வயதில்) | 5 வருட வயதில் நடத்தைகள் புவிநடு எப்பில் காட்டப்பட்டுள்ள நடத்தைகளுக்கு மேலதிகமாக | பெற்றோர் செய்ய வேண்டிய ஆலோசனைகள் |
|---|---|---|---|
| | படங்களை இடத்திலிருந்து வலப்பக்கமாக பார்த்தல். கிடையான கோட்டிலிருந்து வலதிலிருந்து இடது பக்கத்திற்கு பார்த்தல்<br>படப் புத்தகங்களிலுள்ள பொருட்களின் படங்களை (பந்துக்கள, புத்தகங்கள், கார் போன்றவைகளையும்) நபர்களான (ஆசிரியர், தபால் சேவகர் போன்றவர்களையும்) இனம் காணுங்கள். இப் பொருட்களின் பயன்பாட்டையும், இந் நபர்களின் வகிபாகங்களையும் கூறுங்கள். | வலதிலிருந்து இடது பக்கத்திற்கு வாசிப்பதாக பாசாங்கு செய்தல்<br>நிறங்களை இனம் காணல். ஒரேமாதிரியான படங்களை ஒப்பிடல். ஒவ்வாத படங்கள் போன்றவற்றை தெரிவு செய்தல் போன்றன.<br>பெயர்ப் பலகைகளை வாசிக்க முயற்சித்தல்<br>எளிய சொற்களை படங்களுடன் ஒப்பிடுங்கள். | கதைப் புத்தகங்களை சிறாருக்கு வாசிக்கும் போது, பெற்றார் வசனத்தின் முதலாவது சொல்லில் கையை வைத்து, கடைசி வரை சிறாருக்கு காண்பித்து எல்லாச் சொற்கள் மீதும் கையை நகர்த்துதல் வேண்டும். அப்பொழுது, புத்தகத்தின் அச்செழுத்துக்களைப் பார்க்கும் சிறார் அவரின் பார்வையை இடதிலிருந்து வலதிற்கு நகர்த்த கற்றுக் கொள்வார்.<br>நீங்கள் வாங்கும் பொம்மைகள், ஆடைகளின் நிறத்தைக் கூறும்படி சொல்லுங்கள். சிறாரை அவரின் விருப்பமான நிறத்தைக் குறிப்பிடச் சொல்லுவதுடன், நிறங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட தெரிவுகளையும் செய்ய விடுங்கள்.<br>சிறாரை படப் புத்தகங்களிலுள்ள பொருட்களின் (பந்துக்கள், புத்தகங்கள், கார், வண்டி, முச்சக்கரவண்டி போன்றனவற்றின்) பெயர்களையும், அவைகளின் பயன்பாடுகளையும் கூறவையுங்கள். பெற்றார் பொருட்களின் சரியான பெயர்களை, சிறார் கற்கும் பொருட்டு பயன்படுத்தல் வேண்டும்.<br>பெயர்ப் பலகைகள், படங்களின் /புத்தகங்களின் எளிய தலைப்புக்கள் ஆகியவற்றிக்கு சிறாரின் கவனத்தை திருப்புவதுடன், உரத்து வாசியுங்கள். சிறார் சொற்களுடனும், நெடுங்கணக்குகளுடன் பரீட்சயமடைவார்கள்<br>படங்கள் புத்தகங்களின் எளிய தலைப்புக்களுக்கு சிறாரின் கவனத்தை திருப்புவதுடன், அவைகளை உரத்து வாசியுங்கள். நெடுங்கணக்கை காட்டுங்கள். |

| உரு வரம்பல்லை | மாதிரிகள் (கூர்ந்த பயிற்சி) | [illegible] | [illegible] |
|---|---|---|---|
| | பொருட்களைக் கீறும் ஆற்றல்களைக் காட்டுங்கள். | பொருட்கள் போன்றவற்றை நோக்கங்களுக்காக கீறுங்கள். படங்களுடாக எண்ணங்களை தெரிவிக்கும் ஆற்றலைக் காட்டுங்கள். | கிறுக்கல், வரைதல், எளிய உருவங்களை பிரதி பண்ணல் போன்றவற்றிக்காக வாய்ப்புக்களையும், பொருட்களையும் வழங்குங்கள். வேடிக்கையான உருவங்களை கை வர்ணம் தீட்டுங்கள். சிறாரிடம் எதனைக் வரைந்துள்ளீரென உரையாடுங்கள். சிறாருக்கு அவர்களின் உணர்வுகளை வரைவதற்காக உதவுங்கள். அவர்களின் முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள். |
| | பென்சிலை கெட்டியாகப் பிடியுங்கள். | | |
| | கோடுகள், வட்டங்கள் போன்ற உருபுகளைப் பிரதி பண்ணுங்கள். | | |
| | கையினால் வர்ணம் தீட்டுங்கள் எழுத்து போன்ற உருவங்களைக் கீறுங்கள், புள்ளிகளை இணையுங்கள். | கரயோன், விரல்கள், பல் தூரிகைகள் போன்றவற்றுடன் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். | வரையும் போது பல் துரிகைகள், தடிகள், மரக்கறிகள் போன்றவற்றுடன் பரிசோதனை செய்வதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள். |

## சிறாரின் விருத்தியைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

மேலேயுள்ள பகுதிகள் இளஞ் சிறார்களின் வழமையான விருத்தியின் பண்புகளையும், அவர்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் நடத்தைகளின் சுட்டிக்காட்டிகளையும் விளக்கின. இப் பிரிவு சிறாரின் விருத்தியின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குகின்றது. உளவியாளர்களின் கூற்றுப்படி, முன்னிலை பிள்ளைப்பராயத்தின் விருத்தி இரு தொகுதி காரணிகளில் தங்கியுள்ளது: இயற்கையும் வளர்ச்சியும், முதிர்ச்சியடைவதுடன் கற்றலும் ஆகும்.

## இயற்கையும் வளர்ச்சியும்

இயற்கை என்பது சிறார் தமது பெற்றோரிடமிருந்து பரம்பரையாக பெற்றுக் கொள்ளும் பண்புகளெனப் பொருள்படும். வளர்ச்சி அல்லது போசித்தல் என்பது அவர்கள் மீது செலுத்தப்படும் கவனிப்பாகும்.

இவைகளில் எது அதிகமாக செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பதைப்பற்றி வாதப், பிரதிவாதங்களிருந்தாலும், சிறாரின் விருத்தியில் இயற்கையும், போசாக்கு வளர்ச்சி ஆகிய இரண்டும் வகிபாகத்தை வகுக்குகின்றன என உளவியலாயர்கள் தற்பொழுது ஏற்றுக் கொள்கின்றார்கள். சிறார் அவரின் மூளை அடங்கலான உடல்ரீதியான பண்புகளை தமது பெற்றோரிடமிருந்து பரம்பரையாகப் பெற்றுக்கொள்கின்றார்கள். ஆகவே பிறப்புடன் கூடிய உடற் குறைகள் சிறாரின் விருத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கலாம்.

அதேவேளை, வளர்ச்சி அல்லது போசாக்கு இயற்கையின் செல்வாக்கினை உட்சப்படுத்த அல்லது குறைந்த பட்சமாக்கச் செய்யலாம். ஆகவே பெற்றோருக்கு எவ்வாறு இயற்கையின் நன்மையான செல்வாக்கினை உட்சமயப்படுத்தவும், கேடுவிளைவிக்கும் செல்வாக்கினை குறைந்த பட்சமாக்குவதற்கும் வழிகாட்டப்படல் வேண்டும்.

## முதிர்ச்சியடைதலும் கற்றலும்

கற்றல் என்பது அனுபவத்தாலும், பயிற்சியினாலும் ஏற்படும் வேளையில், முதிர்ச்சி காலவோட்டத்தினால் ஏற்படுகின்றது. சிறார் உடல் ரீதியில் முதிர்ச்சியடைய, சுற்றாலடுடன் ஒன்றர இணையும் அவரின் ஆற்றல் மிகவும் கடினமாகின்றது. இவ் இணைவின் விளைவாக ஏற்படும் கற்றலும் அவ்வாறே கடினமாகுகின்றது. முதிர்ச்சி கற்பதற்கான தயார் நிலையை வழங்குகின்றது. ஆகவே பெற்றோர், சிறார் போதியளவு முதிர்ச்சியடையாது அல்லது தயாராகவில்லாத நிலையில், அவர்களிடம் விடயங்களைக் கற்பதை

எதிர்பார்க்க முடியாது. சிறார்களை கற்பதற்கு கட்டாயப்படுத்தும் தேவையில்லாதிருப்பதால், அவர்கள் தம் விருப்பப்படி தமது உலகின் உணர்ச்சிகளை அறிந்து கொள்ள ஊக்கப்படுத்தப்படுவார்கள். ஆகவே, சிறாரை வாசிப்பதற்கும், எழுதுவதற்கும் நிர்ப்பந்திப்பது அவர்களின் சொந்தமாக மகிழ்ச்சியடைதல், நல்லறிவினைப் பெறுதல் போன்றவற்றிக்கான விருப்பத்தை பலவீனப்படுத்தலாம்.

இலங்கையில் வசிக்கும் நாம், சிறாருக்கு மூன்று வருடங்கள் முடியுமுன்னர் முதல் இரண்டு எழுத்துக்களையும் அறிமுகம் செய்யும் கலாச்சார பயிற்சினை நம்பிக்கையாகப் பின்பற்றுகின்றோம். இப் பயிற்சி, சிறார்கள் இவ் வயதில் எழுத்துக்களைக் கற்பிப்பதற்கு தயாராகவுள்ளார்கள் என்னும் தப்பெண்ணத்தைத் தரலாம். சிறார் மூத்த உடன்பிறப்புக்களைக் கொண்டிருந்தால், 3 வயதுள்ள அறிய ஆர்வமுள்ள சிறார் தன் மூத்த உடன்பிறப்புக்கள் செய்வதை நடிப்பதற்கு முயற்சிக்கும் சாத்தியமுள்ளது. இது சகல நல்ல வேலைகளையும் சுபவேளையில் ஆரம்பிக்கும் கலாச்சார ரீதியான நம்பிக்கை

கலாச்சாரத்தைப் பேணி, சுப வேளையில் சிறாருக்கு எழுத்துக்களை பெற்றோரினால் அறிமுகம் செய்யும் அவ்வாற நிலைமைகளை தடுக்கலாம். இதனால், தமது சிறார் இவ் வயதில் எழுத்துக்களைக் கற்க ஏற்கனவே தயார் நிலையிலுள்ளார்கள் என்னும் தப்பான எண்ணத்தைக் எல்லா பெற்றோரும் கொள்ளலாகாது. சிறார், கீறல், எழுத்துக்களைப் பிரதிபண்ணல், வாசிப்பது போன்று பாசாங்கு செய்தல் ஆகியவற்றை முயற்சிக்கும் போது, அச் சிறார் வாசிப்பதற்கும், எழுதுவதற்கும் தயார் நிலையை அடைந்துள்ளார் என்பதைக் காட்டுகின்றது. பெற்றோர் தகுந்த கற்பதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குவதற்காக இத் தயார்நிலையைப் பயன்படுத்த அவதானமாயிருத்தல் வேண்டும். சிறார் தானகவே வாசிப்பதற்கும், எழுதுவதற்கும் மூத்தோரின் அழுத்தமில்லாது கற்றுக் கொள்ளலாம்.

# பெற்றோருக்கு சில குறிப்புக்கள்

- முன்பள்ளி மாணவர்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பானவர்கள். அவர்கள் ஓடி, குதித்து, ஏறி, அண்மையிலுள்ள பொருட்களை நகர்த்துவதுடன், அநேகமாக எல்லாப் பொருட்களையும் பரிசோதனையும் செய்யவார்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகளை பாதுகாப்பான சுற்றாடலில் செய்ய உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

- சிறார் இவ் வயதில் கதவுகளை மூடவும், திறக்கவும், பூட்டில் திறப்பைத் திருகவும், கதிவின் கைபிடிகளை கையாளவும் விரும்புவார்கள். கதவுகளையும், மேசை லாச்சிகளையும் திறக்கவும மூடவும் தேவையான நடவடிக்கைகளை .ஏற்படுத்துவதற்காக, அங்குள்ள பொருட்களைக் கொண்டுவருமாறு வேண்டுகோள் விடுத்து சிறார்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

- சிறார் விருத்தியடைவதற்காக சத்துணவு தேவையாகும். உங்களின் உணவை சிறாருடன் இணைந்து உண்ண முயற்சியுங்கள். சத்துணவின் பெறுமதியைப்பற்றியும், எவ்வாறு உணவுக் கலவை பெறப்படுகின்றது என்றும் மற்றும் சிறாரை மகிழ்விக்கும் ஏனைய தலைப்புக்களையும் சிறாருடன் அவ்வேளையில் உரையாடுங்கள். இச் செய்கை சிறாரை தம் உணவினை ரசித்து, அனுபவித்து அருந்தச் செய்யும்.

- சிறார் பிரதான உணவுகளுக்கிடையே சிற்றுண்டிகளை அருந்த விரும்பலாம். இனிப்பு /சீனி அல்லது சேர்க்கைகள் /உணவைப்பாதுகாக்கும் திரவங்கள் போன்றன அடங்கியுள்ள சிற்றுண்டிகளை வழங்குவதைத் தவிருங்கள். பழங்களை தர முயற்சியுங்கள். நண்பர்களையும், உறவினர்களையும் பார்க்ச் செல்லும் போது அன்பளிப்பாக பழங்களைக் கொண்டு செல்ல முயற்சியுங்கள். இச் செய்கை சிறாரிடம் பழங்களை உண்ணும் நற்பழக்கத்தை மனதில் பதியவைக்கும். சிறார் வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகளையும் கூட விரும்புவார்கள். (வடை, அப்பம், கடலை)

- சிறார்கள் "அது ஏன் அவ்வாறுள்ளது?" என பல நூறு தடவைகள் அல்லது அதிகமாக வினவலாம். ஒவ்வொரு தடவையும் பெற்றோர் எரிச்சல் அல்லது கோபமடையாது சிறாருக்கு உண்மையாகவும், தெளிவாகவும் விடையளிக்க முயற்சித்தல் வேண்டும். சிறார்கள் அவர்களுக்கு தெரியாததையிட்டு வினாவை திரும்பத் திரும்ப கேட்பதைவிடவும், அவர்கள் உறுதிப்படுத்தும் மற்றும் விபரமறியும் தேவைகளையும் கொண்டிருக்கலாம்.

- சிறார்களால் பொதுவாக பணியொன்றின் மீது 5 - 10 நிமிடங்களுக்கு மேலாக கவனம் செலுத்த முடியாது. அதுவொரு புதிய அனுபவமாயிருந்தால் அவர்கள் அதிக கவனத்தைச் செலுத்துவார்கள். பணியொன்றினை மீண்டும் செய்வதாயின், அப் பணியைச் செய்யும் படிமுறைகளை நினைவுபடுத்தும்படி பெற்றார் சிறாரிடம் கோரல் வேண்டும். அநேக தடவைகளில் இவ்வாறு நினைவுபடுத்தல் பூர்த்திசெய்யாத வகையில் அமைந்தாலும், சிறார் அந் நினைவுபடுத்தும் செய்கை பூர்த்தி செய்யப்படவில்லை என்பதை உணரச் செய்யக் கூடாது. மீண்டும் மீண்டும் எடுக்கப்படும் முயற்சிகள் அவர்களின் நினைவாற்றலை படிப்படியாக மேம்படுத்தும். பணியொன்றினை மீண்டும் மீண்டும் ஆற்றுவதில் சிறார் ஈடுபடும் போது, சிறார் அப் பணிகளை மீண்டும் செய்வது அவர்கள் ஏற்கனவே கற்றவைகளை நிச்சயப்படுத்த உதவலாம
- விருத்தியடைவதை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு சமையலறை சிறந்த மூலமாக அமையலாம். பெற்றோர் சமையலறையில் செலவிடும் தமது நேரத்தை, தங்களின் சிறாரின் விருத்தியை மேம்படுத்த பயன்படுத்தலாம்.
- உ. ம் தேநீர் தயாரித்தல் அல்லது சோறு சமைத்தலின் போது பெற்றார் சிறாருக்கு காண்பித்து, படிமுறைகளையும் விளக்கலாம். மூலிகைகள், வாசனைத் திரவியங்களான நச்சீரகம், கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, ரம்பை ஆகியவற்றின் நறுமணங்களை சிறார் அறிந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- கடைகளில் பொருட்களை கொள்வனவு செய்தல் பலவித விருத்திக்கான ஊக்கத்தை அளிக்கின்றது. கடைகளில் - குறிப்பாக வாராந்த சந்தைகளுக்கு - பொருட்கள் கொள்வனவு செய்யும்போது பெற்றார் சிறாரை அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும். அங்கு அவர்கள் பலவிதமான அனுபவங்களைப் பெறலாம்.

இளஞ் சிறார்களின் விருத்தியை விளங்கிக் கொள்ளுவதால், அவர்களின் விருத்திகளுக்கு எத்தகைய பண்புகள் கேடுகளை விளைவிக்கின்றவென்றும், எத்தகைய விளைவுகள் நன்மை பயக்கின்றனவென்பதையும் பெற்றோர் அறிந்து கொள்ள உதவலாம். அவர்களின் பணி பாரம்பரியமாக ஏற்படும் உடல்ரீதியான விசேட தேவை போன்ற கேடான பண்புகளின் விருத்தியை குறைந்த பட்சமாக்ககுவதற்கான வளர்ச்சியூட்டும் சுற்றாடலை வழங்குவதற்கு முக்கியமானது. இக் கைநூலின் கருப்பொருட்கள் இது தொடர்பாக உங்களுக்க வழிகாட்டும்.

கருப்பொருள் 2

# உற்பத்தி தன்மைவாய்ந்த பெற்றோராயிருத்தல்

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் அவரின் சிறார் வளர்ச்சியடைந்து பெறுமதி மிக்க பிரஜையாகவிருக்க வேண்டுமென்றே விரும்புவார்கள். இந் நோக்கத்தை அடைவதற்காக, அவர்கள் வெவ்வேறு பெற்றோராயிருக்கும் நடத்தைகளைக் பின்பற்றுவார்கள். சிலர் தாம் வளர்க்கப்பட்ட மாதிரியை பின்பற்றும் வேளையில், ஏனையோர் முற்றிலும் மாறான பெற்றோராயிருக்கும் வழிகளைப் பின்பற்றலாம். சிறார் நீண்ட காலத்தின் பின்னர் வளர்ச்சியடைந்தவர்களாகும் போது இதன் வெளிப்பாடு தெரியவருவதால், பெற்றார் தமது சிறாரின் நடத்தைகளைத் தெரியாதிருக்கலாம் அல்லது அவர்களின் பெற்றோராயிருக்கும் நடத்தைகள் தமது சிறாரின் நடத்தைகளுடன் தொடர்பில்லாதிருக்கலாம். ஆகவே இவ் அத்தியாயம் சிறந்த பெற்றோராயிருப்பதற்கான தேர்ச்சிகளைப் பற்றி அறிவுடையவர்களாகவிருப்பதற்கு உங்களுக்கு வழிகாட்டும். இவ் அத்தியாயம் பிரச்சினையான நடத்தைகளைக் கையாள பெற்றோருக்கு கல்வியூட்டவும், விசேட தேவைகளுள்ள சிறாருக்கு அவர்களின் முழு ஆற்றலையும் விருத்தி செய்ய ஆதரவளிக்கவும் உதவும்.

## சிறந்த பெற்றோராயிருத்தல்

பெற்றோராவது உங்களின் வாழ்க்கையை தீவிரமாக மாற்றமடையச் செய்கின்றது. நிபுணர்களால் குறிப்பிட்டவாறு, நீங்கள் பெற்றோரானவுடனேயே பல சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க ஆளாக வேண்டுமென்பதை கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். ஏனைய வகிபாகங்களைப் போன்றில்லாது, சிறார் பிறந்தவுடன் பெற்றோர் பருவத்தை ஒருவர் இலகுவில் கைவிட முடியாது. பெற்றோராயிருப்பதற்கு திட்டமிடுவதற்கும், நடைமுறைப்படுத்தவும் நிச்சயமான வழி இல்லை. பெற்றோராயிருப்பது யதார்த்தமாக, எதிர்பார்த்ததைவிடவும் வேறாகவிருக்கும். புதிய பெற்றோர்கள் மிக இலகுவில் ஏமாற்றமடைவர். தனிநபரொருவர் பெற்றோராயில்லாதிருந்த நிலையில், பிள்ளைப் பிறப்பு அடைந்ததும் பெற்றோராவதுடன், அதே கெதியில் பொறுப்புக்களும் வந்து சேர்கின்றன. தனிநபரினால் வகுக்கப்படும் சகல வகிபாகங்களையும், பெற்றோரென்னும் வகிபாகம் பாதிக்கின்றது. சிறந்த பெற்றோராவதற்கு இவ்வாறான சவால்களுக்கு நீங்கள் முகம் கொடுக்க வேண்டும்.

சிறார்கள் பொதுவாக அவர்களின் பெற்றோரைப் போன்று வளர்ச்சியடைவார்கள். பெற்றோரிடம் காணப்படும் நடத்தைகள், சிறார்கள் வளர்ந்து வயதடையும் போது அவர்களிடம் காணப்படும். உதாரணமாக குறைந்த சுய-கௌரவத்தைக் கொண்ட பெற்றோர் தமது சிறார்களை அதே பலவீனத்துடன் வளர்ப்பார்கள். கல்வியில் வெற்றியடைந்த பெற்றோரின் சிறார்கள், தமது பெற்றோரின் கல்வி மட்டத்தை மிஞ்சுவார்கள்.

இது பெரும்பாலான விடயங்களில் நிலையான விதியாக இல்லாதிருந்தாலும், பெற்றோர் ஒரு சிறந்த வகிபாக மாதிரியாகவிருந்தால், சிறாரும் கூட பெற்றோர் காட்டும் நியமங்களை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவார்கள் என்பது பொதுவான கருத்தாகும்.

பெற்றோர் மாதிரி வகிபாகங்களாகச் செயலாற்றுவதற்கு, அவர்கள் சிறந்த நியமங்களை இனம் கண்டு, விருத்தி செய்ய வேண்டும். நல்லவைகளைபற்றி பேசுவதை மட்டுமே இயல்பாகக் கொண்ட மூத்தோரையும், தாம் பேசும் நல்லவைளை அச்சொட்டாக நிறைவேற்றும் மூத்தோரையும் அடையாளம் காண்பதற்கான உணர்ச்சிகளையும், மதிநுட்பத்தையும், இயல்புக்கு மாறான ஆற்றலையும் சிறார் கொண்டுள்ளார்கள். கருணை, பொறுமை, அனுதாபம், விடாமுயற்சி, சுய-ஒழுக்கம், தாராள குணம் போன்ற நியமங்களை சிறார் பிரயத்தனத்துடன் பின்பற்றும் பொருட்டு பெற்றோர் அவைகளைச் செய்து காட்டல் வேண்டும். காலம் வரும்போது சிறாரும் அந் நியமங்களை செய்து காட்டுவார்கள்.

## பேற்றோராகும் பாங்குகள்

சமூக வர்க்க பேதங்கள், செல்வம், வருமானம் போன்றன பெற்றோர் சிறாரை எவ்வாறு வளர்ப்பதென்பதற்கு முக்கிய காரணிகளாகுகின்றன. எவ்வாறாயினும், சிறாரை வளர்ப்பதில் பெற்றோர் கைக்கொள்ளும் பாங்குகள்மீது, அவர்களின் மனேவெழுச்சி அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. டயனா வுமாரினட்[ii] முன்பள்ளி வயதடைந்த சிறார்களின் மீது மேற்கொண்ட அவதானங்கள், நேர்காணல் மூலம் குறிப்பிடத்தக்க மூன்று பெற்றோராகும் பாங்குகள் உள்ளன எனக் கண்டுபிடித்தார். இது மக்கோபி மற்றும் மார்டின் ஆகியோரின் மேலதிக ஆய்வுகளின் பின்னர் நான்காக மாறியுள்ளது. பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களாகிய நீங்கள், பெற்றோர் சிறந்த பிள்ளை வளர்ப்பு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவதற்காக, அவர்களுக்கு உதவும் பொருட்டு, இப் பாங்குகளையும், அவைகளின் விளைவுகளையும் தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

## அதிகார பெற்றோராகுதல்

இவ் வகையான பெற்றோராகுதல் சமநிலையான பெற்றோராகுதல் என அழைக்கப்படுவதுடன், அது சிறாரை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. பெற்றோர் அதிகார கோரிக்கையுள்ளவராகவிருந்தாலும், பதிற்செயலாற்றுபவராகவுமிருப்பார். பெற்றோர் தமது சிறார்கள் எவ்வாறு உணருகின்றார்கள் என்பதை அறிவார்கள். இது அவர்களின் பிரச்சினைகளுக்கு மிகவும் சாத்தியமான தீர்வுகளைக் காண உதவுகின்றது. அதிகார பெற்றோர் சிறாரை சுதந்திரமாக இயங்க ஊக்கப்படுத்தினாலும், அவர்களின் செய்கைகளின் மீது வரையறையையும் இடுகின்றார்கள். அவர்கள் தம் சிறார்களைச் சுதந்திரமாக ஆராயவிட்டு, யுகத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர்களை தம் சொந்த தீர்மானங்களை எடுக்கவும் அனுமதிப்பார்கள்.

அவர்கள் தமது சிறாரின் நடவடிக்கைகளுக்கு வரையறைகளை உருவாக்குவதுடன், இவ் வரையறைகளை மீறும் போது தண்டனைகளையும் வழங்குவார்கள். அவர்கள் சிறாருக்கு ஏன் அவர் தண்டிக்கப்பட்டார் என்பதை விளக்குவதுடன், அத்

தண்டனை நியாயமாகவும், அளவிடப்பட்டதாகவும், சீரானதாகவுமிருக்கும். அவர்கள் சிறாரை முதிர்ச்சியுள்ள வகையில் நடத்தைகளை மேள்கோள எதிர்பார்ப்பதுடன், சிறாரின் தவறுகளை மன்னிக்கவும் செய்வார்கள். இவ் வகையான பெற்றோர் எவ்வேளையிலும் சிறாரின் தேவைகளையும், விருப்புக்களையும் கவனத்திலெடுப்பதோடு, அவைகளை சில வரையறைகளுக்குள் நிறைவேற்றுவார்கள். இவ் வகையான பெற்றோர் சிறந்த பெற்றோராகுதல் வகையைச் சேர்ந்தோர் என கணிக்கப்படுகின்றார்கள்.

## அதிகாரம் செலுத்தும் பெற்றோராகுதல்

இப் பாங்கினைப் பின்பற்றும் பெற்றோர் மிகவும் கண்டிப்பாகவிருப்பார்கள். அவர்கள் அதிகார கோரிக்கையுள்ளவராகவிருந்தாலும் பதிற்செயலாற்றமாட்டார்கள். அவர்கள் சிறாரை கடுமையான விதிகளையும், ஒழுங்குவிதிகளையும் அனுசரிக்க எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆனாலும் அவர்கள் ஏன் அவ்வகையான விதிகளையும், எல்லைகளையும் வகுத்துள்ளார்களென்பதை விளக்கமாட்டார்கள். அவர்கள் சிறாரின் தேவைகளுக்கேற்ப பதிற்செயலாற்றுவும் மாட்டார்கள். அத்துடன் சிறார் அவர்களிடம் சிறிதளவே கலந்துரையாடுவார்கள்.

அவர்கள் சிறாரிடமிருந்து கீழ்படிதலையும், மரியாதையையும் எதிர்பார்ப்பார்கள். சிறாரை செயல்களைத் தெரிவு செய்வதற்கு வழமையாக அனுமதிக்காததுடன், எவ்வேளையிலும் சிறார் எதைச் செய்யவேண்டுமெனக் கூறுவார்கள். இவ்வகையான பெற்றோராகுதல் சிறாரின் விருத்திக்கும், நலத்திற்கும் கேடுவிளைப்பதெனக் கருதப்படுகின்றது. ஆயினும் இவ் வகையான பாங்குகள் சில கலாச்சாரங்களில் செயல்முறையிலுள்ளது.

## இடமளிக்கும் பெற்றோராகுதல்

இவ் வகையான பெற்றோர் பதிற்செயலாற்றுபவராகவிருந்தாலும் அதிகார கோரிக்கை விடுப்பவராகவிருக்க மாட்டார்கள். ஆகவே அவர்களின் பெற்றோராகுதல் பாங்கு அனுமதிக்கின்ற பாங்கு எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. அவர்கள் சிறாருடன் பெருமளவு இரண்டறக் கலந்தாலும், எவையேனும் அதிகார கோரிக்கைகளை இடவும் அல்லது நடத்தைகளுக்கான நியதிகளை வகுக்கவுமாட்டார்கள். அவர்கள் மிகவும் கரிசீலனையுடையவராகவும், சிறாரின் தேவைகளுக்கு பதிற்செயலாற்றுபவராகவுமிருப்பார்கள். ஆயினும் எவ்வித கட்டுப்பாடுகளையும் விதிக்க முயற்சிக்கமாட்டார்கள். அவர்கள் தம் சிறார்களை தகுந்தவாறு நடத்தைகளை மேற்கொள்ள எதிர்பார்கவோ அல்லது அவர்களை சீர்படுத்தவோ மாட்டார்கள். இதன் விளைவாக அச் சிறார் சமூகத்தின் "கெட்ட குழந்தை" என அழைக்கப்படும். இச் சிறார்கள் தங்களின் சொந்த நடத்தைகளை கட்டுப்படுத்த கற்றுக் கொள்ளாததோடு, தம் சொந்த வழியில் செல்லவும் எதிர்பார்ப்பார்கள். அவர்கள் வயதடையும் போது பிழையான நடத்தையில் ஈடுபடவும், உடல் துஸ்பிரயோகம் போன்ற சமூகவிரோத நடத்தைகளையும் மேற்கொள்வார்கள்.

## ஈடுபடாத பெற்றோராகுதல்

இவ் வகையான பெற்றோராகுதல் வகையைச் சேர்ந்த பெற்றோர் பதிற்செயலாற்றுபவராகவோ அல்லது அதிகார கோரிக்கை விடுபவராகவோ இருக்கமாட்டார்கள். இப் பெற்றோர் சிறாரின் நடத்தைகளில் ஆர்வமில்லாதிருப்பதுடன், கைவிடுதல் தன்மையுடையவர்களாகவுமிருப்பார்கள். அவர்கள் சிறாரின் தேவைகளுக்கு பதிலாற்றாதிருப்பதுடன், சிறார் அவர்களுடன் குறைந்தளவு இரண்டறக்கலக்கும் தன்மையையும் கொண்டிருபார்கள். ஆகவே சிறாரின் மனவேழுச்சியான தேவைகள் அநேகமாக அலட்சியப்படுத்தப்படும். அவர்கள் சிறாரின் நடத்தைகளுக்கு வரையறை விதிக்கவும் அல்லது அதனை ஒழுங்கு செய்வதில் ஆர்வம் இல்லாதிருப்பார்கள். தம் பெற்றோர் சிறார்களான தம்மை விடவும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமான அலுவல்களைக் கொண்டுள்ளார்கள் என சிறார் உணரச் செய்வார்கள். இவ்வாறிருந்தாலும், பெற்றோர் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, ஆடைகள் போன்றவற்றை சிறாருக்கு வழங்குவார்கள். சிறார்கள் பெற்றோரில் குறைந்தளவில் தங்கியிருந்து வளர்ச்சியடைவதால், அவர்கள் தங்களின் வயதிற்கும் மேலான முதிர்ச்சியைக் காட்டுவார்கள். ஆனால் அவர்களின் பெற்றோரின் மீதான குறைந்த பட்ச இணைப்பு, பிற்கால வாழ்க்கையில் பெற்றோர்களுடனான தொடர்புகளை பலவீனப்படுத்தும். இவ் வகையான பெற்றோராகுதல், விருத்தி மற்றும் கல்வியில் சாதனையடைதல் ஆகியவற்றின் மீது பாதகமான செல்வாக்குச் செலுத்துவதைக் காணலாம்.

## அதிகார பெற்றோராகுதல்

- சிறார்கள் பின்பற்றுவதற்காக விதிகளை வழங்கல்
- விதிகளை மீறுவதன் விளைவுகளை சிறார்களுக்கு விளக்குதல்
- சிறார்கள் தம்மைப்பற்றி கேடாக நினைக்காது

அவர்களின் சிறார்கள்

- தன்முனைப்புள்ள, நம்பத்தகுத்த பெரியோராகவும் வளர்வார்கள்
- சமூக ரீதியில் ஆற்றலுள்ளவாகளாகவும்
- தங்களுக்காக தெரிவுகளை மேற்கொள்ளவும் செய்வார்கள்

## அதிகாரம் செலுத்தும் பெற்றோராகுதல்

- கடுமையான விதிகளை அமைத்து. சிறார்களை எவ்வித எதிர்ப்புமின்றி பின்பற்ற எதிர்பாப்பார்கள்
- சிறார்கள் ஏன் விதிகளை பின்பற்ற வேண்டுமென்பதை விளக்காது, "நான் சொல்வதை செய்யவும்" எனக் கூறுவார்கள்
- அடிக்கடி தன்டனையை ஒழுக்க சில முறையாகப் பயன்படுத்துவார்கள்

அவர்களின் சிறார்கள்

- பாடசாலையில் நன்றாக செயற்திறனாகவிருத்தாலும், குறைந்த சுய மரியாதை கொண்டிருப்பார்கள்ள
- இழிவான சமூக கொள்களைக் கொன்டிருப்பார்கள்
- ஏனையோரில் தங்கியிருப்பதுடன், வயதடைந்தபின் அகோர நடத்தைகளைக் காட்டுவார்கள்

## இடமளிக்கும் பெற்றோராகுதல்

- மென்மையாகவிருப்பதுடன், சனநாயகப் பண்புகளைபும் கொன்டிருப்பார்கள்
- சிறார்கள்மீது கட்டுப்பாடுகளை செலுத்தமாட்டார்கள்
- விதிகளைப் பின்பற்றுமாறு சிறார்களை எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள்
- சிறார்களின் விருப்பங்களுக்கு விட்டுக்கொடுப்பார்கள்

அவர்களின் சிறார்கள்

- தலைவராகவிருப்பதுடன், சுயமயமாகவுமிருப்பார்கள்
- ஒத்துளையாதவர்களா கவிருப்பார்கள்
- தான் விரும்புவதை பெற விரும்புவார்கள்
- குறைந்த சுய கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருப்பார்கள்
- நடத்தைகளில் தன்முனைப்பினைக் காட்டுவார்கள்

## ஈடுபடாத பெற்றோராகுதல்

- தங்களில் அதிக கவனம் கெலுத்துவார்கள்
- தங்களின் பொறுப்புக்களை அலட்சியம் செய்வார்கள்
- சிறாருடன் குறைந்த கலந்துறவாடலைக் கொண்டிருப்பார்கள்
- சிறாகளின் தேவைகளை அலட்சியம் செய்வார்கள்
- நான் "நான் கவனத்திலெடுக்கமாட்டேன்" என்னும் நோக்கைக் காட்டுவார்கள்.

அவர்களின் சிறார்கள்

- குறைந்த சுயமரியாதையைக் கொண்டிருப்பார்கள்
- முதிர்ச்சியடையாதிருப்பார்கள்
- அலட்சியத் தன்மை
- திடீர் உனர்ச்சிக்கு ஆட்படலைக் காட்டல்

## பெற்றோராகும் பாணிகளின் தாக்கம்

பெற்றோராகும் பாணிகளும், அவைகளின் தாக்கத்தின் சுருக்கமும்

தற்பொழுது ஒவ்வொரு பெற்றோராகும் பாங்குளின் விளைவுகளையும் அறிவீர்கள். சிலவேளைகளில் தந்தையும், தாயும் வெவ்வேறு வகையான பாங்குகளை கொண்டிருக்கலாம். அவ்வாறான நிலைமைகளில் பெற்றோர் பிள்ளை வளர்ப்பினை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பதைத் அவர்களிடையே கலந்துரையாடலாம். எவ்வாறாயினும், இவ் அத்தியாத்தின் முழு நோக்கமும் பெற்றோர் அவர்களின் சொந்த பெற்றோராகும் பாங்குகளை இனம் கண்டு, பின்னர் அவர்களின் சிறாரை வளர்ப்தற்கான மிகவும் விரும்பிய பாங்கினை மேற்கொள்வதற்கு உதவுவதாகும்.

## சிறாரை ஒழுக்கசீலராக்குதல்

பெற்றோரினால் பின்பற்றப்படும் பெற்றோர் பாங்குகள் அவர்களின் சிறார்களின் ஒழுக்கசீல வழிகளில் பிரதிபலிக்கின்றன. சிறாரின் ஒழுக்கசீலமென்பது, அவர்களின் சுய-கட்டுப்பாட்டிற்கு ஆதரவளிக்கும் சரி, பிழை என்பதைப்பற்றிய அறிவாகும். பெற்றோர் சிறாரின் சிறந்த நடத்தையை ஊக்கப்படுத்தும் போதும், கெடுதியான நடத்தைகளின் மீது ஊக்கமின்மையை ஏற்படுத்தும் போதும், இவ் ஒழுக்கசீலம் சிறாருக்கு எது சரி எது கெடுதி என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும், சுய-கட்டுப்பாட்டை அடையவும் உதவுகின்றது. சிறாரை ஒழுக்க சீலராக்குவது பெற்றோராகும் பணிகளின் மிகவும் முக்கிய தேவையாகும்.

சிறாரை ஒழுக்கசீலராக்கும் முறைகளாக பாராட்டுதலும், தண்டனையளித்தலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சிறந்த நடத்தையை ஊக்குவிக்க பாராட்டுதல் பயன்படுத்தப்படும் அதே வேளை, தண்டனைகள் கெடுதியான நடத்தைகளை தவிர்க்கவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. துரஸ்டவசமாக, பெற்றோர் கெடுதியான நடத்தையை போக்குவதற்காக அதிக கவனம் செலுத்துவதன் விளைவாக, சிறார்களை பாராட்டுவதை விடவும், அதிகமான நேரங்களில் அவர்கள் தண்டிக்கப்படுகின்றார்கள். ஆகவே ஒழுக்கசீலமாக்குதல் என்பது சிறாரின் மனதில் பாராட்டுவதைவிடவும் தண்டிப்பதையே நினைவுபடுத்துகின்றது.

சிறாரை ஒழுக்கசீலராக்கும் பொருட்டு பெற்றோர் பௌதீக சக்தியை பயன்படுத்துகின்றார்கள். அவர்கள் விரும்பதகாத நடத்தைகளைப் போக்குவதற்காக அடித்தல், பயமுறுத்தல் போன்ற தண்டனைகளை அதிகவேளைகளில் பயன்படுத்துகின்றார்கள். அடி உதவுவது போல் அண்ணன் தம்பியும் உதவான் என்னும் பழமொழியைக் கேட்டிருப்பீர்கள். கடந்த காலங்களில், சிறார்களை ஒழுக்கசீலராக்குவாற்கு உடல் ரீதியான தண்டனை ஆற்றலுள்ள முறையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. தற்பொழுதும் இலங்கை பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் சிறார்களை ஒழுக்கசீலராக்குவதற்கு இம் முறையினை பின்பற்றுவதைக் காணலாம்.

## சிறார்களை எவ்வாறு ஒழுக்க சீலராக்குவது

- சிறார்களை ஒழுக்கசீலராக்குவதற்கு பௌதீக சக்திகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

  உடல் ரீதியான தண்டனை சிறாரை பௌதீக ரீதியிலும், மானசீகமாகவும் வருத்துவதுடன், அச் சிறாரை தாம் செய்த பிழை யாதென அறியச் செய்யாது. அச் சிறார் பெற்றோரின் கேள்வியை அவர்கள் மீதுள்ள பயத்தினால் நிறைவேற்றலாம். உடல் ரீதியான தண்டனையைத் தவிர்க்கும் முகமாக, சிறார் பெற்றோரிடம் பொய் கூறலாம். சிறார் தாம் அவமானப்படுவதாக உணர்வதுடன், அவரின் சுய-கௌரவமும் பாதிக்கப்படலாம். பெற்றோர் வன்மையான உடல் ரீதித் தண்டனை பயன்படுத்தும் போது, அச் சிறார் பிரச்சினைகளை வன்செயல்களைக் கொண்டு தீர்ப்பதற்கு கற்றுக் கொள்ளலாம். நீண்டகாலப் போக்கில், சிறார் பின்வாங்குதல் அல்லது ஆக்கிரமிப்பவராகவும் வளரலாம். அநேகமாக பெற்றோர்-பிள்ளை உறவு திரிபடையலாம்.

- சில செயல்களை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியவைகளல்ல என்பதைத் இளம் சிறார்கள் தெரிந்துகொள்ளக் கூடியவர்கள் அல்ல என்பதை விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

சிறார்கள் சிலவேளைகளில் அகோர நடத்தைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். சிறார் சிறுபிள்ளையாகவிருக்கும் போதே பெற்றோர் இந் நடத்தைகளை இனம் காணல் வேண்டும். சிறார் பொதுவாக அகோரத்தன்மையடையும் நிலைகளை பெற்றோர் அவதானித்து, அவைகளைத் தடுப்பதற்காக உடன் நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும். சிறார்களை ஒழுக்கசீலராக்குவதற்கு பல சாதகமான வழிகளுள்ளன. முதலாவதாக சிறார் ஏன்

அகோரமான முறையில் நடந்துகொள்கின்றார்கள் என்பதை இனம் காணல் வேண்டும். சிறாருடன் கலந்துரையாடுவது பெற்றோருக்கும், சிறாருக்கும் நன்மை விளைவிக்கும். சிறாரின் உணர்வுகளைக் கூறும் படி உற்சாகப் படுத்துங்கள். சில வேளைகளில் பெற்றோர் நியாயமற்றவர் என சிறார் உணரலாம்.

அவ்வாறன வேளைகளில் பெற்றோர் ஏன் அவ்வாறு நடந்து கொண்டார்கள் என்பதை விளக்குதல் வேண்டும். சிறார் அகோரமான நடந்து கொள்ளாது தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேறு வழிகளைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை அவர்களுக்கு காட்டல் வேண்டும். அகோரமான நடத்தை எப்பொழுதும் மற்றையோரைப் புண்படுத்தும் என்பதையும், மற்றோர் விரும்புவதற்கு நல் நடத்தைகளைக் கைக்கொள்ளல் வேண்டும் எனவும் அவர்களுக்கு விளங்க வைத்தல் வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு வீடும் விதிகளைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டுமென்பதை தெரிந்திருத்தல்

பெற்றோர் எல்லைகளை வகுப்பதுடன், வயதிற்கு ஏற்ற நடத்தைகளை சிறார்களிடமிருந்து எதிர்பார்த்தல் வேண்டும். சிறார்கள் அவைகளை மீறுவதின் விளைவுகளையும் அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அதாவது சிறார் உணவு மேசையில் கறித் தட்டை தரும்படி கேற்பதை விட, கறித் தட்டை இழுத்து கறியைச் சிந்தவிட்டால், அச் சிறாரை சுத்தம் செய்யும் படி செய்யலாம். அல்லது அச் சிறார் சுத்தம் செய்ய மிகவும் இளசாகவிருந்தால், விலைகூடிய மேசைச் சீலையை அசுத்தமாக்கக் கூடாதெனக் கருணையுடன் விளக்கி சுத்தமாக்க அச் சிறாரின் உதவியைப் பெறலாம். ஆகவே அவர் அண்மையிலுள்ள ஒருவரை அத் தட்டை நீட்டுமாறு கேட்க வேண்டுமெனவும் விளக்குங்கள். பெற்றோர் வீட்டில் விதிகளை பின்பற்றுவதுடன், சிறார் பின்பற்றுவதற்கான விரும்பத்தக்க நடத்தைகளை செய்து முன்மாதிரயாகவும் திகழுங்கள். பெற்றோர் சிறார் சார்பாக தமது நடத்தைகளில் உறுதியாகவிருங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட பிழையான நடத்தையினை சிறார் மேற்கொள்ளும் போது பெற்றார் இவ்வழியில் நடவடிக்கைகையெடுத்தல் வேண்டும். பெற்றோர் நியாயமாக, சமூகரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் வகையில் நடந்தால், சிறார் அவர்களை இயற்கையாகப் பின்பற்றுவார்கள்.

- சிறாரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுபவை நியாயமானதாகவிருக்க வேண்டுமென்பதை விளங்குதல்.

சிறாரிடம் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பவைகளை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். ஏன் அவ்வாறான நடத்தைகளை அவர்களிடம் எதிர்பார்க்கின்றீர்களென்றும், கேடான நடத்தைகளின் விளைவுகளையும் அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். (விளைவுகள் நிச்சயமாக உங்களின் தண்டனைகளல்ல. ஆனால் இறுதியில் இடம் பெறுவதாகும்). சிறார் விளங்கக்கூடிய மொழியைப் பாவியுங்கள். அவர்களின் நன் நடத்தைகளைப் பாராட்டுங்கள்.

- ஆற்றலுள்ள ஒழுக்கசீலமாக்கும் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பெற்றோர் சிலவேளைகளில் தண்டனையாக சிறாரை ஒரே இடத்தில் அமரவைத்து, அவர் செய்தவைகளை சிந்திக்கவைப்பார்கள். சிறாரை அவர் செய்ததையிட்டு சிந்திக்கவைப்பது நல்லதாயினும், அச் செய்கை சிறாரைப் அவமானப்படுத்துவதாகவிருக்கக் கூடாது. இம் முறை வளர்ந்த சிறார்களுக்கு ஆற்றலுள்ளதாகவிருந்தாலும், அதனைக் கோபமடையாமல் கைக்கொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் சிறார் தனது பிழையைப் புரிந்து விளங்கிக் கொள்வதை நோக்காகக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

சிறார் பிழையாக நடக்குமிடத்து, அவர்கள் விரும்புவதை பெற்றோர் நீக்கலாம். அத்துடன் ஏன் அவற்றை நீக்கியதென்பதை அவர்கள சிறாருக்கு விளக்குதல் வேண்டும். உதாரணமாக, சிறார் பிழையொன்றைச் செய்தால், அவர் மிகவும் விரும்பும் வெளிப் பயணத்தை நிறுத்தலாம். ஆனால் அச் சிறார் தான் செய்த பிழையை ஏற்றுக் கொண்டால் அல்லது அடுத்த தடைவ நல்ல நடத்தையை மேற் கொண்டால் உடனடியாக அவரைப் பாராட்டல் வேண்டும். சிறாரை ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரத்திற்கு இருக்க விடாதீர்கள்.

சிறாரை பேச்சு வார்த்தையில் ஈடுபட வைப்பது நல்லது. மாலையில் சிறார் வீட்டினுள் வர விரும்பாது, தோட்டத்தில் விளையாட விரும்பினால், தாயார் அவர் தற்பொழுது முகம் கழுவி இரவு உணவிற்கு முன்னர் சற்று இளைப்பாற வேண்டுமென தாயார் கூறலாம். தாயார் அவருக்கு பதிலாற்றுவதற்கு சற்று நேரத்தை வழங்கலாம். சிறார் மேலும் ஐந்து நிமிடங்களை வேண்டினால், தாயார் ஆத்திரப்படாது,

இரவு உணவிற்குத் தாமதம் ஏற்படுமென விளக்குதல் வேண்டும். அச் சிறார் தயாரைக் கவனத்திலெடுக்க மாட்டேனெனக் கூறினால், தாயார், நான் "உங்கள் மீது அன்புள்ளவராகவிருப்பதாலும், நீங்கள் தேகாரோக்கியமான வளரவேண்டுமென்பதாலும், உங்கள் மீது கவனம் செலுத்துகின்றேன்" எனக் கூறலாம். இதனால் சிறார் விதிகளுக்கு அமைந்து நடக்க கற்றுக் கொள்வார்கள்.

## சிறாரின் நடத்தைகளிலுள்ள பிரச்சினைகளைக் கையாளல்

"சிறார் பெற்றோரிடம் தான் அடைய விரும்புவதைக் கண்டால், அவர் அதைப் பிரதி பண்ணுவதுடன், அதனையிட்டு திருப்தியுமடைவார். பெற்றோர் கருணை, விளக்கத்தன்மை, பொறுமை, அன்பு போன்றவற்றை தம் வாழ்க்கையில் கொண்டிருந்தால், சிறார் பெற்றோருக்கு எதிரான கிளர்ச்சி விளைக்கும் கட்டத்தை அடையமாட்டார்கள். உங்களுக்கு செவிமடுத்து, உதவி புரிந்து, உங்களின் கனவுகளை நிறைவேற்றுமொருவருக்கு எதிராக ஏன் கிளர்ச்சி செய்ய வேண்டும்? பெற்றோர் தமது சிறாரின் வளர்ச்சியும், மகிழ்சியும் தமக்கு முதன்மையானது என எவ்வேளையிலும் கொண்டிருந்தால், தமது சிறார் வாழ்க்கையில் எங்கு நோக்கிச் செல்கின்றார் எனக் கவலையடையத் தேவையில்லை. அவர்கள் வாழும் வரை சமூகத்தின் உணர்வு மிகுந்த, ஆக்கபூர்வமான உறுப்பினர்களாகவிருப்பார்கள். "அலைசி ஒசாமா

அநேக சிறார்கள் சில வேளைகளில் தம் நடத்தைகளில் பிரச்சினைகளை வெளிகாட்டுவார்கள். சிறந்த பெற்றோராகும் நடத்தையை பெற்றோர் மேற்கொள்ளும் போது, அவர்கள் சிறாரின் நடத்தைகளிலுள்ள பிரச்சினைகளை எவ்வாறு கையாளுவது என்பதையும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறான நடத்தைப் பிரச்சினைகளுக்கு பொதுவான தீர்வொன்றில்லாமையால், அப் பிரச்சினைகளைக் கையாளுவது பெற்றோருக்கு கடினமாகவிருக்கும். சில பிரச்சினைகளை பெற்றோர் கையாளக் கூடியதாகவிருந்தாலும், ஏனையவைகளையிட்டு விசேட நிபுணர்களை அணுகவேண்டியிருக்கலாம். இப் பிரிவில் பெற்றோரினால் பொதுவாகக் கையாளக்கூடிய பிரச்சினைகளையிட்டு ஆராயலாம்.

### விரல் சூப்பல்

விரல் சூப்பல் கடுமையான நடத்தைப் பிரச்சினையாக இல்லாதிருந்தபோதிலும், இது பல் மற்றும் ஏனைய தேகாரோக்கிய பிரச்சினைகளை விளைவிப்பதால் பெற்றோர் இதனையிட்டு கவலையடையலாம். சிறார் இப் பழக்கத்தை கட்டிளம் காளைப்பருவத்திலும் கொண்டிருந்தால் அது ஒரு பிரச்சினையாக உருவாகலாம்.

விரல் சூப்பலை பின்வருமாறு தவிர்க்கலாம்:

- விரல் சூப்புவதற்காக சிறாரை நிந்திப்பதைவிட, விரல் சூப்பாதிருப்பதற்காக சிறாரைப் பாராட்டுதல்.
- பாதுகாப்பின்மையை உணரும்போது அல்லது ஆறுதல் தேவைப்படும் போது சிறார் விரலைச் சூப்பினால், அவ்வாறான ஆவல் உணர்ச்சிற்கான காரணியை சீர்செய்து, சிறாருக்கு ஆறுதலை வழங்குங்கள்.
- சலிப்படையும் காரணத்தால் சிறார் விரலைச் சூப்பினால், சிறாரின் கவனத்தை வினோத நடவடிக்கையின் பக்கத்திற்கு திருப்ப முயற்சியுங்கள.
- விரல் சூப்பலைத் நிறுத்துவதற்கு வளர்ந்த சிறார்களை ஈடுபடச் செய்யுங்கள்
- சிறார் விரல் சூப்புவதை நிறுத்தாவிடின், பற்களுக்கு ஏற்படும் உபாதைகளைப் பற்றி பல்வைத்தியரைக் கொண்டு விளக்கலாம்.
- இக் குறிப்புக்கள் பயனளிக்காத வேளையில், விரலைச் சுற்றி சீலையால் கட்டுவதாகவும், அல்லது இரவில் கையின் மீது காலுறையை/கையுறையை அணியவுள்ளதாகவும் நினைவு படுத்துங்கள்.

*அமெரிக்க பல்வைத்திய சங்கம்*

### அகோரமான நடத்தைகள்

உதைத்தல், கடித்தல், தள்ளுதல், பறித்தல், மற்றையோர் மீது பொருட்களை எறிதல் போன்றன சிறார் வெளிப்படுத்தும் சில அகோர நடத்தைகளாகும். சொற்கள் மூலம் தமது உணர்வுகளை சிறார் வெளிப்படுத்துவது கடினமாயிருப்பதன் காரணத்தினால் இவ்வாறு இடம் பெறுகின்றது. அதிகமான சிறார் இவ்வாறான நடத்தைகளை இளம் வயதின் போது காட்டினாலும், அவர்கள் முதிர்ச்சியடையும் போது இந் நடத்தைகளிலிருந்து மீட்சியடைவார்கள். ஆயினும், சிறார்

வாழும் சுற்றாடல் அவர்களின் அகோரமான நடத்தைகளை பலப்படுத்துவதால், அவர்கள் பெரியோர்களாகும் போது அகோரமானவர்களாகத் தொடர்ந்திருப்பார்கள். ஊடகம் - விசேடமாக தொலைக்காட்சி, அகோரமான பெற்றோர், சிறாரின் பூர்த்திசெய்யப்படாத தேவைகள் ஆகியன சிறாரின் அகோர நடத்தைகளை பலப்படுத்துகின்றன. அதேவேளை மேலதிகமாக விமர்சித்தில், கடினமான உடல் வதையான தண்டனைகள் ஆகியனவும் சிறாரை அகோரமாக நடக்கத் தூண்டுகின்றன.

உளவியலார்கள் அகோரத்தன்மையை அலட்சியம் செய்தல் கூடாது என நம்புகின்றார்கள். பெற்றோர் உடனடியாக இதன்மீது கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். சிறாரை ஒழுக்கசீலராக்குவதற்கு அவர்கள் பாராட்டலையும், தண்டனையும் (உடல் ரீதியான தண்டனை) பயன்படுத்தல் வேண்டும். நடத்தை சிறந்ததாகவிருந்தால் பெற்றோர் சிறாரைப் பாராட்டல் வேண்டும். சிறார் அகோர நடத்தைகளைக் காட்டினால் அவைகளைப் பெற்றோர் நிராகரிப்பதுடன், எதிபார்க்கும் நடத்தைக்கு வழிகாட்டவும் வேண்டும். சிறார்களிடையே அகோர நடத்தைகள் வேறுபடுவதால், அவைகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் பொருட்டு பெற்றோர் சிறார் அகோரமான நடத்தைகளை வெளிக்காட்டும் சுற்றாடலையும், வழிகளையும் விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஆயினும் பெற்றோர் அவ்வாறான நிலைமைகளைக் கையாள்வதற்கு உறுதியாகவும், நிதானமாகவுமிருத்தல் வேண்டும். உறுதியாயிருப்பது என்பது சிறார் அகோர நடத்தைகளை வெளிக்காட்டும் ஒவ்வொருவேளையிலும் பெற்றோர் ஒரே தன்மையான பதிலாற்றலைக் காட்டல் வேண்டும். உறுதியாயிருத்தல் என்பது சிறார் எதனையும் செய்யும் போது அவரிடம் எதிர்பார்ப்பதை அவருக்கு கற்க வைக்கும். அத்துடன் அது சிறார் விதிகளை அனுசரிக்கவும், கெடுதியான நடத்தைகளுடன் முன்னேற முடியாது என்பதையும் கற்பிற்கும். பேற்றோர் சிறாரை அவரிருக்கும் இடத்திலிருந்து உடன் நீக்கி அமைதியாக அவரின் சொந்த நடத்தையிட்டு கலந்துரையாடல் வேண்டும் அல்லது அவர் மிகவும் விரும்புவதை (உதாரணமாக வெளிப் பிரயாணங்களை) வாபஸ் செய்து அதன் விளைவுகளை உணரச் செய்தல் வேண்டும். பெற்றோர் தாம் வேதனையடைவதை சப்தமிடல் போன்றவற்றால் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. பதிலாக அவர்கள் அமைதியாக அந் நிலைமையக் கையாளல் வேண்டும். சிறார் தொடர்ந்தும் அகோரமாகவிருந்தால், பெற்றோர் விசேட உதவியை நாடல் வேண்டும்.

## கோபாவேசம்

சிறார் கோபமடையும் போது அடிக்கடி கோபாவேசத்தைக் காட்டுவார்கள். சிணுங்குதல், அலறுதல், குதித்தல், ஓடுதல், பெற்றோரை எதிர்த்தல் போன்றன கோபாவேசத்தின் பண்புகளாகும். இது வயதடைவதுடன் மறைவதால் பாரிய பிரச்சினையாகவிராது. சிறார் சுய-கட்டுப்பாட்டை விருத்தி செய்வதாலும், உலகை அறிந்து கொள்வதாலும் அவர் தமது நடத்தைகளை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வார்கள். ஆயினும், கோபாவேசம் அதிகமாகவும், கடுமையாகவும் இடம் பெற்றால் அது பாரிய பிரச்சினையாக உருவாகலாம்.

சிறார் கோபாவேசம் அடையும் வேளை, அவரை அவ்விடத்திலிருந்து உடனடியாக அகற்றல் வேண்டும் அல்லது அவரின் கவனத்தை திசைதிருப்பல் வேண்டும். நீங்கள் அமைதியாக தற்போது "நாம் வெளியே செல்வோம்" எனக் கூறி, சிறாரை உறுதியாக வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள். சிறாரை பிடிவாதமாக கேட்பதை விடுத்து, வேண்டுகோள்களை விடுக்க கற்பியுங்கள். உங்களின் கவனத்தை ஈர்க்க அவர் கோபாவேசம் காட்டுவதை அலட்சியம் செய்யுங்கள். சிறார் அமைதியடைந்தவுடன், அவர் மீது கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். சாதகமான நடத்தைக்காக (அவர் நன்றாக நடக்குமிடத்து) கோபாவேசத்தை தவிர்க்கும் சிறாரைப் பாராட்டுவது பெற்றோர் கைக்கொள்ளும் சிறந்த உபாயமாகும். அச் சிறார் சிறந்த நடத்தையால் அதிகம் நன்மையடயலாம் எனக் கற்றுக் கொள்வார்.

## உடன் பிறப்புக்களுடனான போட்டி

உடன் பிறப்புக்கள் தங்களிடையே சண்டையிடுவதால், அவ்வாறான நிலைமைகளை எவ்வாறு கையாளுவதென்பதை பெற்றோர் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வாற நிலைமைகளில் பெற்றோர் தீர்ப்பு வழங்குவதை விடுத்து, சண்டைபிடிப்பதற்கான காரணியை அறிதல் வேண்டும். அத்துடன் சிறார்களையே அப் பிரச்சினையைத் தீர்கவும் விடலாம். உதாரணமாக சிறார் பொம்மையொன்றினைப் பற்றி சண்டையிட்டால், தாய் அல்லது தகப்பன் "நீங்கள் தற்பொழுது உங்களிடையே கோபமாகவிருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் அமைதியடைந்து இருவரும் ஒன்றாக விளையாடும் வரை பொம்மையை நான் வைத்திருப்பேன்" எனக் கூறலாம். இதனால் அவர்கள் தங்களிடையேயுள்ள வேற்றுமைகளைத் தாங்களாகவே தீர்ப்பதற்கு கற்றுக் கொள்வார்கள். உடன்பிறப்பொன்று கிடைப்படையிட்டு சிறாரைத்

தயார் செய்வது எவ்வேளையிலும் சிறந்ததாகும். சகோதரர்/சகோதரி ஒருவரைக் கொண்டுள்ளதின் நன்மைகளை சிறாருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

சிறாரை ஒழுக்கசீலராக்கும் போது, அவர்கள் பெற்றோர் தம்மீது கவனம் செலுத்துகின்றார்கள் என்பதையும், அன்புள்ளவராகவும் உள்ளார்கள என அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அன்புடனும், பாராட்டலுடனும் ஒழுக்கசீலராக்குவது, தண்டனைகளைவிடவும் மிகவும் ஆற்றலுள்ளதாகவிருக்கும்.

## விசேட தேவைகளுள்ள சிறாருக்கு பெற்றோராயிருத்தல்

வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளில் ஒன்றை அல்லது அதிகமான வரையறுக்கும் உடல் /அல்லது மனோ பாதிப்பை கொண்டுள்ள சிறார் அல்லது விருத்தியடைய இயலாமை அல்லது மதியிளப்பு போன்ற கோளாறு, ஆபத்துக்களையுடையோர் மற்றும் நடத்தை, விருத்தி ஆகியவற்றில் இனம் காணாத நிலைமைகளைக் கொண்டுள்ள சிறார் விசேட தேவையுள்ள சிறார் என அழைக்கப்படுவார்கள். அவ்வாறன சிறாருக்குப் பெற்றோராயிருத்தல் இலகுவான பணியல்ல.

தமது சிறார் ஏனைய சாதாரண சிறாரைவிடவும் வேறுபட்டவர்கள் என அறியும் பெற்றோர் மனக் கிலசமடைவார்கள். முதலில் அவர்கள் தம் சிறார் விசேட தேவைகளைக் கொண்டுள்ளார் என்னும் உண்மைய மறுதலிப்பார்கள்.

பின்னர் அவர்கள் எதிர்காலத்தையிட்டு பயமடைவார்கள். "எனது குழந்தைக்கு என்ன நடக்கும், நான் இல்லாதவிடத்து யார் அவரைக் கவனிப்பார்". சிலவேளைகளில் நானே இந் நிலைமையை அடைவதற்கு ஏதேனும் கேடுகளைச் செய்திருக்கலாம் என எண்ணி மனக் குற்வேலை உணரலாம். விசேட தேவைகளையுடைன சிறாரின் பெற்றோரிடம் இவ் உணர்வுகள் பொதுவாகக் காணப்படும். ஆகவே அவர்களுக்கு ஏனையோரின் ஆதரவு தேவை.

விசேட தேவையுள்ள சிறாரின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப பெற்றோர் தமது வழமையான பணிகளை மாற்றம் செய்தல் வேண்டும். வைத்தியர்களிடம் அதிகமாகச் செல்லுதல், சிறாருக்கு அதிக கவனம் செலுத்தல், கடினமான தெரிவுகளை மேற்கொள்ளல் போன்ற சில செய்ல்களில் அவர்கள் ஈடுபடலாம். அவ்வாறான நிலைமைகளைக் கையாள அதிகம் அறிவைக் கொண்டிருத்தல் சிறந்த வழியாகும். தகவல்களை அறிந்து கொள்ளல் உண்மை நிலைக்கு பெற்றோர் முகம் கொடுக்கவும், சுய அனுதாப உணர்ச்சியை நிறுத்தவும் உதவும். உலகிற்கு முகம் கொடுக்க சிறாரை வளர்க்க அவர்களுக்கு உதவுதல் வேண்டும்.

விசேட தேவைகளுள்ள சிறாரும் சாதாரண சிறுவர் போன்று முன்னிலை குளந்தைப் பருவத்திலிருந்து மத்திய குளந்தைப்பருவம், பின்னர் கட்டிளம்காளைப்பருவம் போன்ற விருத்திக் கட்டங்களுக்குள்ளாகுவார்கள். பெற்றோர் அச்சிறார் தமது வரையறைகளையும், உள்ளாற்றல்களையும் அறிந்து கொள்ள உதவுதல் வேண்டும். இயலாமை அல்லது விசேட தேவையுள்ள சிறாராகவிருப்பதனால் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க அவரை வழிநடத்தல் வேண்டும். அச் சிறாரின் பலவீனத்திற்குப் பதிலாக அவரின் சக்திகளை கண்டு அவைகளை பயன்படுத்த உற்சாகப்படுத்தல் வேண்டும். அவர் தனது சுய உதவிப் பணிகளைக் கற்றல் வேண்டும். அவர்களை குழுக்களில் பங்குபற்றுவதற்கு கற்பித்தல் வேண்டும். உடன் பிறப்புக்கள் அவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராகவிருப்பதுடன், அவர்களின் தேவைகள் யாவையென விளங்கிக் கொள்ளவும் வேண்டும். இவையெல்லாவற்றிக்கும் மேலாக அவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றல் வேண்டும்.

### விசேட தேவைகளின் சில வகைகள்

- பார்வை பாதிப்பு
- கேட்பதில் பாதிப்பு
- கவனம் செலுத்துவதில் பாதிப்பு (ADHD)
- மதியிழப்பு
- மனோரீதியாக குழப்பமடைதல் : நடத்தை பிரச்சினைகள்
- பெருமூளை முடக்குவாதம்
- உள்முடக்கப் பிணிக்கூட்டு
- செவிப்புலன் இழப்பு
- பொதுவான கற்றலிலுள்ள பொதுவான இடர்கள்
- எழுத்தறிவுக் குழப்பம் (Dyslexia).

## இலங்கைக்கான சிறார் இயலாமை மீதான தேசிய கொள்கையின் (2003) படி

"இயலாமையுடைய மனிதன் எனபது யாரேனும் நபர் அவரின் உடல் அல்லது மன கொள்ளலவில் பிறப்பு முதல் ஏற்பட்ட அல்லது அவ்வாறில்லாத ஏதேனும் குறைபாட்டின் விளைவாக தானாக வாழ்க்கையின் தேவைகளை முழுமையான அல்லது பகுதியாக நிச்சயப்படுத்த முடியாதவர் எனப் பொருள்படும்". இவ் வரைவிலக்கணம் இயாலமையின் மருத்துவ, சமூக - பொருளாதார அம்சங்களை உள்ளடக்கி நியாயமானளவு பரந்ததாகவுள்ளது'.

மூலம்: *http://siteresources.worldbank.org*

விசேட தேவைகளின் சில வகைகளை இலகுவாக இனம் காணலாம். ஆயினும் அவைகளில் சிலவற்றை பெற்றோரினால் முன்னதாக இனம் காண்பது கடினமாகவிருக்கலாம். உதாரணமாக கண்பார்வை இழத்தல், செவிப் புலன் குறைதல் ஆகியவற்றை எவராலும் இலகுவில் இனம் காணலாம். ஆயினும் சிறாரின் மென்மையான பார்வை, கேட்டல் குறைபாடுகள், கிரமமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படாத வேளைகளில் கவனத்திலெடுபடாது விடுபடலாம்.

கவனக்குறை மிகைச்சுறுதி (ADHD) என்னும் மருத்துவ நிலையை மருத்துவ அதிகாரியினாலேயே நோய் அறிதல் பரிசோதனையில் கண்டறிய வேண்டும். ஆயினும் சிறாருக்கு மருத்துவச் சிகிச்சையும், நடத்தை மாற்றத் திட்டங்களும் தேவைப்படும். ஆகவே அவ்வாறான சிறாரைக் கையாளுவதற்கு பெற்றோருக்கு வழிகாட்டல் தேவை.

பேற்றோராகுதல் உலகில் மிகவும் அழுத்தமானதும், அதேவேளை மிகவும் பாராட்டத்தக்கதுமான பணியாகும். சிறாரை குடும்பங்களுக்கும், சமூகத்திற்கும் சொத்துக்களாகவிருப்பதற்காக நம்பத்தகுந்தவர்களாகவும், பாசமும், விவேகமுமுள்ள மானிடர்களாக வளர்த்தல் வேண்டும். அவ்வாறு சிறாரை வளர்ப்பதற்காக பெற்றோரின் தேர்ச்சிகளையும், அறிவையையும் மேம்படுத்த, பெற்றோர் கல்விவளவாளராக உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கும் இச் சிறந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அச் சிறார்கள் தமது குடும்பங்களுக்கும், சமூகத்திற்கும் பெரும் சொத்தக்களாகவிருப்பார்கள்.

அவர்களை ஆர்க்கபூர்வமான பெற்றோராகவிருக்க உதவுங்கள்.

# ஆக்கபூர்வமான பெற்றோராகுதல்:

# பெற்றோருக்கான குறிப்புக்கள்

# சுய கட்டுப்பாட்டைக் கற்றல்

சிறாரைக் கையாளுவதற்கு சுய-கட்டுப்பாடு முக்கியமானதாகும். நீங்கள் கட்டுப்பாட்டை இழப்பதையிட்டு கவனமாயிருங்கள். கோபத்திற்கு ஆளாவதைவிடுத்து வேறு வழிகளைக் கையாளுவதை சிந்தியுங்கள். ஆக்கபூர்வ தண்டனைகள், சிறார் மீது சப்தமிடுவதைவிடவும் சிறந்ததாகும்.

- சிறாரை பொறுப்பேற்க விடுங்கள்.

  தெரிவுகளை மேற்கொள்ள சிறாருக்கு வழங்கப்படும் பொறுப்பு, ஒவ்வொரு நிலைமையையும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் உட்படுத்த வேண்டும் என்னும் பெற்றோரின் ஆவலை குறைக்கும். இத் தெரிவுகள் அதனுடன் தொடர்பான பகுதியார்களுக்கு பாதுகாப்பும், நியாயமனதுமாகும் என்பதை நிச்சயப்படுத்த வேண்டுமென்பதை பெற்றோர் இத் தேர்ச்சியை பிரயோகிக்கும் போது விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டுமென்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். ஆரம்பத்தில் சிறார் பிரச்சினையை விளங்குவதற்கு உதவுதல் வேண்டும். தெரிவுகள் தீர்மானிக்கப்பட்டதன் பின்னர், தீர்மானமொன்றினை எடுத்து அதனைப் சிறார் முழுமையாகப் பின்பற்ற உதவுதல் வேண்டும்.

- சிறார் பற்றிய வழக்கமான நடவடிக்கைகளிலும், தீர்மானங்களிலும் கொள்கையை மாற்றாதீர்கள்

  கொள்கை மாறாதிருப்பது, சிறார் எதனையும் செய்யும் போது எதனை எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பதை அறியவைக்கும். கோள்கை மாறாதிருப்பது சிறாரை விதிகளை மதிக்கவும், கெட்ட நடத்தைகளை கொண்டு முன் செல்ல முடியாது என்பதைக் கற்பிக்கின்றது. பின்பற்றுவதற்கான விதிகளை வழங்குங்கள். சிறாரை அவரின் நிலையில் ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். சிறாரை அவர் எவ்வாற தன்மை நிலையிலுள்ளவாறு ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

  அவர்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்தல், அவர்களை அவர்கள் மீது சுய நம்பிக்கை வைக்கச் செய்யும். அவர்களை உற்சாகப்படுத்த தகுந்த நேரம், அவர்கள் எதனையும் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது, பெற்றோரும் அதனைச் செய்ய விரும்ப வேண்டும். நாம் சிறார்களிடம் அவர்களின் நல்ல செயலை அவதானித்தாகக் கூறும் போது, அவர்கள் தமது சொந்த நடத்தையை பாராட்ட கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

- சிறாரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்

  சிறாரின் செய்கைகள், சொற்கள், உடல் மொழி ஆகியவற்றிக்கு கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். சிறாரின் முகத்தைக் கவனிப்பதுடன், குரலின் சத்தத்தையும் அவதானியுங்கள். நீங்கள் சிறாராகவிருந்து அவ்வாறான நிலைமையை உணர்ந்ததை சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களின் அவதானிக்கும் தேர்ச்சிகளை பயன்படுத்துவதற்கு இதுவே உரிய நேரமாகும்.

- விசேட தேவைகளையுடைய சிறாரில் ஆரம்பகால குறுக்கீடு

  நிபுணர்களின் ஆலோசனைப் பெறுதல். அவருக்கு சுய உதவிப் பணிகளையும், சுதந்திரமாகவுமிருக்க மென்மையாகக் கற்பியுங்கள்.

விடே எல்லா சிறாரின் முதலாவது சமூக அனுபவமாகும். அவர்களின் சமூகத்துடன் இரண்டறச்சேரல் பெற்றோர், உடன்பிறப்புக்களுடன் ஆரம்பித்து ஏனைய குடும்ப உறவினர்களுடனும், குடும்பத்துடன் தொடர்புடையோருடனும் விரியத்தொடங்கிறது. எமது சிறார், பெரியோராகி திருமணம் புரியும்வரை அவர்களின் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்களவு காலத்தை தமது பெற்றோரிடமும், ஏனைய குடும்ப உறவினர்களுடனும் செலவிடுவது இலங்கையின் கலாச்சாரமாகும். சிறார் தமது பிற்கால வாழ்க்கையில் காட்டும் அதிகமான தேர்ச்சிகளையும், பெறுமதிகளையும் பெற்றுக்கொள்வதில் வீடு பெருமளவு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பதை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. ஆகவே, தற்கால சமூகத்துடன் சிறாரை இணைத்து, சிறார் கற்பதற்கும், விருத்தியடைவதற்கும் அவர்களின் கொள்ளாற்றலை மேம்படுத்த ஆதரவான வீட்டுச் சூழலை வழங்க பெற்றோருக்கு கற்பிப்பதற்குத் தேவையான அறிவையும், தேர்ச்சிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள இவ் அத்தியாயம் உங்களுக்கு உதவும்.

## தற்கால சமூகத்தில் சிறார்

"இக் காலச் சிறார் எமது காலச் சிறார்களைப் போன்றல்ல" என பல நேரங்களில் பெரியோர் கூறுவதைக் கேட்கின்றோம். அவர்களில் சிலர், நவீன கால சிறார் சென்ற பரம்பரையைச் சேர்ந்த சிறாரைவிடவும் மிக அதிகமான உயர்நிலையிலுள்ளார்கள் என சாதகமான வழியில் கூறுகின்றார்கள். ஏனையோர் தற்போதைய சிறார் சுயநலமிக்கவர்களாகவும், அவர்களை ஒழுக்க சீலராக்குவது கடினமெனவும் பொருள் பட பாதகமான வழியில் கூறுகின்றார்கள். தற்கால சமூகத்தின் சிறார் சென்றகால சிறாரை விடவும் உண்மையில் வேற்றுமையானவர்களா? இச் சிறார் மிகவும் புத்திவாய்ந்த சுதந்திரமானவர்களா? அல்லது முகாமைசெய்ய முடியாதவர்களான சுயநலமுள்ளவர்களாகவும் உள்ளனரா? கடந்த கால சமூகத்தைவிடவும், தற்போதைய சமூகம் வேறுபட்டுள்ளது என்பது உண்மையாகும். தற்போதைய பெரியோர் சிறாராகவிருந்த காலத்தில் அனுபவிக்காத அறிவிற்கும், அதிக தொழில் நுட்ப உயர்வுகளுக்கும் இக் கால சிறார் முகம்கொடுக்கின்றார்கள்.

சிறார்களின் மீது சாதக, பாதக விளைவுகள் உள்ளன என்பது உண்மையாகும். ஆயினும் சிறார் மீதான அதிகமாக கோட்பாடும், ஆய்வுகளும், சிறார் கற்பதற்கான பெரும் ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளார்கள் எனத் தெரிவிக்கின்றன. இக் கோட்பாடுகள் சிறார் தமது குழந்தைப்பருவத்தை எக் காலப்பகுதியில் செலவளித்துள்ளார்கள் என்பதை விடவும், எக்காலத்திலும் சிறார் கற்பதற்கான உள்ளக ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளார்கள் என்பதனை எமக்கு விளக்குகின்றன. ஆகவே, தற்போதைய சமூகத்திலுள்ள சிறாரை விடவும், தற்போதைய சமூகமே மாற்றமடைந்திருப்பதுடன், அது சிறாரின் நடத்தையில் மாற்றத்தையும், தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது.

## சிறாரின் அன்றைய மற்றும் இன்றை உலகம்


உருவம் 1 : அப்போதைய சிறாரின் உலகம்

பெற்றோர், உடன்பிறப்புக்கள், பாட்டனார், உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள், சேவைகள் வழங்குவோர், முன்பள்ளி, சமய நிலையங்கள், விளையாட்டு மைதானம் போன்ற நிறுவனங்களும் சிறாரின் உலகில் பாரிய வகிபாகத்தை வகிக்கின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். இது சென்ற காலத்தில் வாழ்ந்த சிறாரையும், நிகழ் காலத்தில் வாழும் சிறாரையும் பொறுத்தவரை உண்மையாகும். ஆயினும், இந் நபர்களினதும், நிறுவனங்களினதும் வகிபாகங்கள், சமூகம் பல்வேறு

துறைகளில் அடைந்த முன்னேற்றத்தின் பயனாக மிகவும் கடினமாகியுள்ளன. (வரை படம் 1)

தற்கால சமூகத்தின் சிறார் மையக்கருக் குடும்பத்தினுள் வாழ்கின்றார். அவரின் தாய் தொழில் புரிகின்றார். அச் சிறாருக்கு பாதுகாப்பு அல்லது கதைகளைக் கூறும் அவரின் பாட்டானாரின் ஆதரவான கூட்டுச் சேர்க்கை அல்லது ஒன்றாக விளையாடும் போது அநேகமான சமூக விதிகளை கற்பித்த உறவு முறைச் சிறார்கள் போன்றோர் தப்போதில்லை. கிராமப் புற சிறாரை விடவும், நகரச் சிறார்கள் தங்களைச் சுற்றி அயலவர்களிருந்தாலும், தனித்திருந்து வாழும் அச்சுறுத்தலுக்கு முகம் கொடுக்கின்றார்கள். அயலவர்கள் தங்களைச் சுற்றி வாழும் ஒவ்வொருவரையும் தெரிந்து வைத்திருந்த காலமும், உறுவினர்கள் தமது கடமையாக தம் நேரத்தைச் செலவிட அடிக்கடி வருகை தந்த காலமும் பேய்விட்டன. சமய தலங்களுக்கு கிரமமாக குடும்பத்துடன் சென்று சிறார் அனுபவித்த காலமும் படிப்படியாக அரிகிவருகின்றன. எல்லோரும் ஓயாமல் உழைப்பவராக காணப்படுகின்றார்கள். அதேவேளை, வீடமைப்பிற்கும், ஏனைய தேவைகளுக்கும் கட்டிடங்கள் நிர்மாணிக்கப்பட்டு, வெளிப்புறங்கள் துரிதமாக அரிகிவருகின்றன. நகர, புறநகர சமூகச் சிறார் விளையாட்டு இடங்களையும், சூழலிருந்து கற்பதையும் இழந்துள்ளார்கள். பொழுதுபோக்கைவிடவும் கல்வியே மிகவும் பயனுள்ளது என சமூகம் கருதுகின்றது. தகுந்த சூழலுடன் கற்றல் சிறாருக்கு இயற்கையான வருமென்றாலும், பெற்றோர் தமது சிறார் மீது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து நெருக்கடியைத் தோற்றுவிக்கின்றார்கள்.

சிறாரின் பெற்றோர் சிறாராகவிருந்து சிறந்தவைகளை அனுபவித்திலுள்ள இழப்பீட்டினை ஈடுசெய்வதற்காக,

இன்றைய சிறார் திருப்தியடைய பல ஏனைய விடயங்களுள்ளன. முதலாவதாக தற்போதைய சமூகத்தின் சிறார் உரிமைகளைக் கொண்டுள்ளார்கள். அவர்களின் உரிமைகள் சட்டங்களினால் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளன. அவர் தொழில் நுட்பத்தை தோழமையாகக் கொண்டுள்ளார். அவர் கதைகளுக்கு செவிமடிப்பதற்குப் பதிலாக தொலைக்காட்சி கேலிச்சித்திரங்களைப் பார்க்கலாம். இலத்திரனவியல் ஊடகத்தினூடாக உலகையும், அதில் இடம் பெறுபனவற்றையும் பற்றிய முதற்தர தகவல்களை அவர் பெறுகின்றார். கணனி உள்ள வீடுகளிலுள்ள சிறார் விளையாட்டுகளில் அல்லது கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள். சில முன்பள்ளிகளிலுள்ள கணனிகள் கல்வி நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சிறார்கள் கையடக்கத் தொலைபேசிகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளதுடன், சில முன்பள்ளிச் சிறார்களுக்கு அவைகளைக் கையாளவும் தெரியும். சுருக்கமாக தற்போதைய சமூகத்திலுள்ள எல்லாச் சிறார்களும், தமது பெற்றோர் சிறாராகவிருந்த போது முகம்கொடுத்த அறிவினைவிடவும், மிகஅதிகமான அறிவிற்கு முகம் கொடுக்கின்றார்கள்.

## சமூகம் எவ்வாறு மாற்றமடைந்தது?

குடும்பத்திட்டத்தின் காரணமாக தற்போதைக சமூகத்திலுள்ள குடும்பங்கள் சிறிதாகவுள்ளன. ஆயினும் அவர்கள் கல்வியின் பெறுமதியை தெரிந்திருப்பதுடன், சிறார் மீதான எதிர்பார்ப்பு உயர்வாகவுள்ளது. அவர்கள் தங்களின் சிறார் ஏனைய சிறாரைவிடவும் சிறப்பாக செயலாற்ற வேண்டுகின்றார்கள். இது சிறார்களிடையே இளம்பராயத்திலிருந்தே போட்டியை உருவாக்கியுள்ளது. முன்பள்ளிச் சிறார்களும் மேலதிக வகுப்புக்களுக்குச் செல்கின்றார்கள். பிரபல்ய பாடசாலைகளுக்கு சிறாரை அனுமதிப்பதும், கல்வி உபகார பரீட்சையில் உயர் புள்ளிகளுடன் தேறுவதும் தமது சிறார் மீது பெற்றோர் கொண்டுள்ள எதிர்பார்ப்புக்களில் சிலவாகும். இப் போக்கு மத்திய தர பெற்றோரிடையே மிக அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. உயர் எதிர்பார்ப்புக்களும், கடின போட்டியும் தற்கால சமூக சிறாரை பளுவான கல்விசார் பணிகளுடன் சிரமத்திலாற்றுகின்றன. அவர் விளையாட்டிலிருந்து பயனடையும் வாய்ப்பினையும், தேகாரோக்கிய மானிடராக வளர்வதற்குத் தேவையானவற்றையும் இழக்கின்றார்.


உருவம் 2: தற்போதைய சிறாரின் உலகம்

உலகமயமாக்குதலும் சமூகத்தை மாற்றமடையச் செய்துள்ளது. இலங்கையில் அன்னையர் குடும்பங்களை விட்டு தொழலிற்காக வெளிநாடுகளுக்குச் செல்கின்றார்கள். ஒருவகையில் இது அநேக குடும்பங்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தியிருந்தாலும், மறுபுறத்தில் குடும்பங்கள் முறிவடைந்து, சிறாரை பலவிதமான துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகவும் வைத்துள்ளது.

வணிக விளம்பரங்கள் மக்களின் வாழ்க்கை பாங்கினை - உணவு வழக்கங்கள் அடங்கலாக - மாற்றியுள்ளது. மக்களிடையே விரைவு உணவு - கொண்டு செல்லும் உணவு போன்றவை பிரபல்யமாகியுள்ளன. மனித வரலாற்றில் உலகமயமாகுதலை பெரும் காரணமாகக் கொண்டு முதலாவது தடவையாக உலகிலுள்ளோர் குறைந்த இடையைவிடுத்து மேலதிக இடையுள்ளவர்களாக மாறியுள்ளார்களென ஹார்வார்ட் பொதுச் சுகாதார பாடசாலை குறிப்பிடுகின்றது.

தற்கால சமூகத்தில் மக்களின் வாழக்கையில் ஊடகம் பெரும் வகிபாகத்தை விகிக்கின்றது. வணிக விளம்பரங்களை விடுத்து, அலங்காரங்கள், உண்மை காட்சிகள் இளைஞர்களை மட்டுமல்லாது சிறார்களையும் இலக்கு வைப்பதைக் காணலாம். இது மிக இளஞ் சிறார்களையும் பட்டங்களைப் பெற தூண்டச் செய்கின்றது. போட்டி சிறாரின் சுய-கௌரவத்தை பாதிக்கின்றது. அது தனது போட்டியாளரான சிறார் மீது எதிர்ப்பையும், ஆத்திரத்தையும் உருவாக்குகின்றது. சில விடயங்களில் பெற்றோர் சிறாரை இப் போட்டிகளில் பங்குபற்ற நிர்ப்பந்திக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் தமது சிறாரின் விளையாடுவதற்குரிய சுதந்திரத்தையும், உரிமையையும் - அச் சிறார் இப் போட்டிகளின் பங்குபற்றும் போது பெரியோரை பின்பற்றுவதால் - அவர்களின் குற்றமற்றதன்மையையும் கொள்ளையடிப்பதை உணர்வதில்லை.

தற்போதைய சிறார் தொடர்பான மற்றொரு பாரதூரமான நிலைமை சிறுவர் துஷ்பிரயோகமாகும். குடும்பம், சிறாருக்கு பாலயமானோர் மற்றும் அயலவர்களால் மேற்கொள்ளப்படும் சிறார் துஷ்பிரயோகம் பற்றி முறையிடும் போக்கு அதிகரித்துள்ளது.

குடும்பக் கட்டமைப்பு, வறுமை, வன்முறையான சமூகம் போன்ற சூழல் காரணிகள் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு பங்களிக்கின்றன. மேலும் ஏனைய ஆழமாக நிலைகொண்டுள்ள சமூக காரணிகளும் சிறார் துஷ்பிரயோகத்தின் போக்கினை அதிகரிப்பதற்கு பங்களிக்கின்றன என ஆய்வாளர்கள் கண்டுள்ளார்கள். இலங்கையில் குடும்ப கட்டமைப்பு நீடித்த குடும்பத்திலிருந்து கருவிற்குரிய கட்டமைப்பிற்கு மாறியிருப்பதால் இக் காரணிகள் இலங்கைக்கும் பொருத்தமாகும்.

சில குடும்பங்களில் தாய் அல்லது தகப்பன் நாட்டைவிட்டு தொழிற்காக வெளிநாடு சென்றுள்ளார். சமூகம் நுகர்ச்சியை மையமாகியுள்ளது. இலங்கை உள்நாட்டு மோதலை முப்பது வருடங்களாக அனுபவித்ததுடன், சிறார் மிக பாரதூரமான வன்செயல்களை அனுபவித்தும் அல்லது கண்டுள்ளார்கள். இக் காரணிகள் எல்லாம் சிறார் ஆபத்திற்கு ஆற்படக்கூடியவர்கள் என்பதைக் காட்டுகின்றன. இதன் காரணமாக தற்கால சமூகத்தின் பெற்றோரின் வகிபாகம் மிகவும் சிக்கலாகுகின்றது.

ஆகவே பின்வரும் அட்டவணை தற்கால சிறாரின் சமூகத்தையும், அவர்களுக்கு பெற்றோர் எவ்வாறு உதவலாம் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

அட்டவணை 2.1: தற்போதைய சமூகத்தின் சிறார்

| தற்போதைய சமூகத்தின் சிறார் | சிறாருக்கு எவ்வாறு ஆதரவளித்தல் |
|---|---|
| ◆ அதிகமான தற்போதைய சிறார்கள் சிறிய குடும்ப உறுப்பினராவார். அவர்களுக்கு அதிகமான உடன்பிறப்புக்கள் இல்லை. சிலரின் பாட்டன், பாட்டி அவர்களுடன் வசிப்பதில்லை. | ◆ சிறாரை அதிகமான நண்பர்களை கொண்டு சமூகமயப்படுத்த உற்சாகப்படுத்துங்கள். சொந்தக்காரர்களுடனும், நண்பர்களுடனும் உறவாக இணைந்திருங்கள். |
| ◆ குறிப்பிடத்தக்களவு இலங்கைச் சிறாரின் அன்னையர்கள் தொழிலாற்றுவதுடன், சிலரின் அன்னையர்கள் வெளிநாட்டிலும் வேலை செய்கின்றார்கள். | ◆ தொழிலாற்றும் அன்னையர்கள் வேலை அழுத்தங்களுக்கும், பெற்றோராகவிருப்பதற்கும் ஈடுகொடுக்க சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கின்றார்கள். வீட்டில் சாத்தியமானளவு சிறாருடன் ஒன்றாகவிருங்கள். அவர்களுக்கு கதைகளை - குறிப்பாக சொந்தக் கதைகளைக் சொல்லுங்கள். அவைகள் மனோரீதியான தொடர்பை இணைக்க உதவும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் போது சிறாரையும் தானாக உதவி செய்ய விடுங்கள். பெற்றோர் இருவரும் வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். வீட்டில் சிறார் அன்பான சூழலைக் கொண்டிருப்பதை நிச்சயப்படுத்துங்கள். |
| ◆ இன்றைய சிறார் அதிக அறிவிற்கும் முகம் கொடுப்துடன், தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வதற்கு அதிக வாய்ப்புக்களையும் கொண்டுள்ளார்கள். | ◆ சிறார்களின் பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள், நூலகங்கள், தகுந்த தொழில் நுட்பம் போன்றன. சிறாருடன் ஆக்கபூர்வமான கல்ந்தாலோசித்து தரமான கற்கும் சூழலை வழங்குதல். (கட்டுப்படியாகவிருந்தால்). சிறாருடன் மக்களைப் பற்றியும், நடப்பவைகளைப்பற்றியும் கதையுங்கள். |
| ◆ இன்றைய சிறார் வணிகரீதியில் சுரண்டப்படலுக்கும், துஷ்பிரயோகத்திற்கும் உள்ளாகும் ஆபத்திலுள்ளார்கள். சத்துக்குறைவான பொருட்களை நுகர்வதற்கு சிறார் விரும்புவதுடன், ஊடக்கங்களுடாக போட்டிகளில் பங்குபற்றுவார்கள். அவர்கள் பாலியல் ரீதியான சுரண்டல்களுக்கும், பாலியியல் படக்காட்சிகளுக்கும் உட்படும் நிலையிலுள்ளார்கள். சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் அதிகரிக்கின்றது. | ◆ பாதிப்படைவதிலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாருங்கள். சிறார்கள் மேற்பார்வை செய்யப்படல் வேண்டும். சிறார்களுக்கு எது சிறந்ததெனத் தீர்மானியுங்கள். விளம்பரங்களையும், நிகழ்ச்சித்திட்டங்களையும் சிறார்களுடன் பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள். சிறாருக்கு செவிமடுத்து, அவரை கவனத்திலெடுத்து பாதுகாப்பதற்கு தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுங்கள். பாலியல்ரீதியான சுரண்டல்களாலும், துஸ்பிரயோகதத்தாலும் சிறார்கள் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகின்றார்கள் என்பதை விளங்கி பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுங்கள். |

- இன்றைய சிறார் மாறிவரும் வாழ்க்கை பாணிகளால் பாதிப்படைகின்றார்கள். விரைவுணவு, குறைந்தளவு விளையாட்டு, ஏனைய நபர்களுடன் குறைந்த கலந்துறவாடல், கற்பதின் மேல் பெற்றோரின் அதிக கவனம் போன்றன சிறார்களின் விருத்தியில் ஊறுபயக்கும் வகிபாகத்தை வகுக்குகின்றது.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை பாணிகளை மேற்கொள்ளல். ஆரோக்கியமான உணவுகளை சிறாருக்கு வழங்கல், விளையாடுவதற்கு அதிகத்தமான எதிர்பார்ப்புக்களை கொண்டிருத்தல்
- இன்றைய சிறாரின் உரிமைகள் சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனத்தினால் நிச்சயப்படுத்தப்படுகின்றது.
- சிறாரின் உரிமைகள் யாதென விளங்கிக் கொள்ளல். சிறார் 1989 & 2006 சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனத்திலும், இலங்கையின் 1992ம் வருட சிறார்கள் பிரகடனத்திலும் குறிப்பிடப்படப்பட்டுள்ள உரிமைகளை அனுபவிப்பதை நிச்சயப்படுத்தல் .
- பெற்றோர் பின்பற்றும் சமயத்தினால் பெற்றோரின் கடமைகள தொடர்பான வழிகாட்டல்களை விளங்கி நடைமுறைப்படுத்தல். பெற்றோரின் கடமைகள் உரிமைகளாக பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளதை நினைவில் வையுங்கள்.
- இலங்கை அரசு சிறார்களின் உரிமைகளை பூர்த்தி செய்ய பலவகையான ஆதரவுகளை வழங்குகின்றது. அரசினால் வழங்கப்படும் இவ் வகையான இலவசமான சேவைகளான கல்வி, சுகாதாரம் ஆகியவற்றின் நன்மைகளை சிறார்கள அடைகின்றார்கள் என்பதை பெற்றோர் நிச்சயப்படுத்தல் வேண்டும்.

## சிறாரின் வீட்டுச் சூழல்

வீடென்றால் கூரை, சுவர்கள், தளபாடங்கள் ஆகியவற்றை மட்டும் பொருள்படுத்தாது. அது பாச உணர்வு, சௌகரிகம், சேர்ந்தவர் என்ற உணர்வு மற்றும் பாதுகாப்பு என்பவற்றை எமக்குத் தருகின்றன. அது நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்காக இடத்தையும், சுதந்திரத்தையும் எமக்கு அளிக்கின்றது. சிறார்ரொருவர் தனது முழு உள்ளாற்றலையும் அடைய இவைகள் தேவைப்படுகின்றன. முன்பள்ளி வருடங்களின் போது சிறார் பொருட்களை இயக்கியும், நபர்களுடன் கலந்துறவாடியும் கற்கின்றார்கள். இச்செய்கைகள் அவர்களின் கற்றலையும், விருத்தியையும் மேம்படுத்துகின்றது.

தம் வீடுகளில் இயக்குவதற்கான பொருட்களையும், கலந்துறவாடுவதற்காக நபர்களையும் கொண்டிருந்தால், அவர்கள் தங்களின் உடல்ரீதியான, அறிவுத்திறனாற்றல்கள், சமூகத் தேர்ச்சிகள், மனோரீதியான உறுதிப்பாடு ஆகியவற்றை விருத்தி செய்வார்கள். அதேவேளை அதிக சிக்கலான பணிகளையும் மேற்கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்வார்கள். ஆகவே, இப் பிரிவில் சிறாரின் உட்சமய விருத்தியை மேம்படுத்தும் வீட்டு சூழலின் பௌதீக, உளவியல் அம்சங்களை நாம் ஆராயலாம்.

## வீட்டின் பௌதீக சுழல்

ஆய்வுகளின் படி, வீட்டுச் சூழலின் பௌதீக அம்சங்களில் நீரின் தூய்மைத்தன்மை, இரைச்சல் மட்டம், வீடுகளில் ஒருவருக்கான போதுமான நடமாடும் இடம் மற்றும் அயல் அல்லது அக்கம்பக்கத்தின் தரம் ஆகியனவுள்ளன. இவ் அம்சங்கள் சிறாரின் சுகாதாரத்திற்கும், விருத்திற்கும் முக்கியமானவைகளாகும். இறுதி கட்டத்தை அடையும் வரை சிறாரின் விருத்தியில் இவ் அம்சங்கங்களைப்பற்றி நாம் சிந்திப்பதில்லை. ஆகவே, சிறாரின் விருத்திற்கு ஏதுவான வீட்டு சூழலின் பௌதீக அம்சங்களை பேணுவதற்காக பெற்றோருக்கு கல்வி புகட்டல் வேண்டும்.

சிலவேளைகளில், நாம் அனர்த்தத்திற்கு உட்படும் அல்லது ஆபத்தான பகுதிகளில் வசிப்பதற்கு

நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டிருக்கலாம். ஆயினும், நாம் அனர்த்தங்களை தணித்தல், தகுந்தவாறு தயார்படுத்தல், முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றினால் அவைகளின் கெடுதியான விளைவுகளை குறைக்கலாம். இதற்காக சிறாரின் சிறந்த நலத்திற்காக நாம் எமது சமூகத்தில் கூட்டாகவும், எமது வீடுகளில் தனித்தும் செயலாற்றல் வேண்டும்.

அனர்த்திற்காக தயார்நிலைப்படுத்தல்?

## தூய்மை

நீர் அதிகமான சுகாதாரப் பிரச்சினைளுக்கான காரணியாகும். உலகளாவிய ரீதியில் நாளாந்தம் வயிற்றுப் போக்கு நோய்களால் 5 வருடங்களுக்கு உட்பட்ட 2000 சிறார் மரணமடைவதாக யூனிசெப் மதிப்பிட்டுள்ளது. இவற்றில் சுமார் 1,800 மரணங்கள் நீர், சுகாதாரம், தேகாரோக்கியம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புள்ளனவாகும். நாட்டின் சில பகுதிகளில் நீர் தட்டுப்பாடுள்ளது என்பதை நாம் அறிவோம். நீர் இருந்தாலும் அதன் தரம் பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. நாம் பயன்படுத்தும் நீர் நுண்கிருமிகளைக் கொண்டிருக்கலாம். எமது பாவனைக்காக நீரை எவ்வாறு தூய்மைப்படுத்தலாம் என்னும் வினா எழுகின்றது? சிலவேளைகளில் நீர் இரசாயன ரீதியாக தூய்மைப்படுத்தப்படுகின்றது. குழாய் நீர் இரசாயன ரீதியாக தூய்மைப்படுத்தப்படுகின்றது. எவ்வாறாயினும், நீரை தூய்மைப்படுத்த நீர்க் குமிழ்கள் தோன்றும் வரை 10 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்கவைப்பதே சிறந்ததும், எளிமையானதுமான முறையாகும். அது வியாதிகளை உண்டாக்கும் உயிரணுக்களைக் கொல்கின்றது. பாதுகாப்பற்ற கலப்படமுள்ளதுமான நதிகள், நீர்த்தேக்கங்கள் அல்லது குளங்கள், பாதுகாப்பற்ற தரவைக் கினறுகள், நீரூற்று. பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறும் நீரை கழுவுவதற்கு முன்னரானாலும் கொதிக்க வைத்தல் வேண்டும். நாம் நீரைச் சேமித்து வைக்கும் பாத்திரத்தைக் கிரமமாக தேய்த்து துப்பரவு செய்து சுத்தமாக பாதுகாத்து வைத்தல் வேண்டும். நீரைக் கொதித்ததன் பின்னர் வடிகட்டுவதானால், வடிகட்டும் கருவிகள் மிகவும் தூய்மையாகவிருத்தல் வேண்டும்.

சிறாருக்கு வழங்கப்படும் உணவு சத்து மிக்கதாகவும், தூய்மையான சூழலில் தயாரிக்கப்பட்டதாகவுமிருத்தல் வேண்டும். சமையலறையில் நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகள் வாழ்வதால், சமையலறை மிகவும் தூய்மையாயிருத்தல் வேண்டும். கலப்பட உணவுகளினால் உணவு நஞ்சாகலாம். சமைக்கும் முன்னர் உணவை நன்றாக துப்பரவு செய்யப்படல் வேண்டும். உணவு சமைக்கும் முன்னர் கைகளை சவக்காரத்தினால் கழுவுவதுடன், சமைக்கும் பாத்திரங்களும் சவக்காரம் அல்லது தேய்க்கும் இரசாயனப் பொருட்களால் கழுவி சுத்தப்படுத்தல் வேண்டும். உணவுத் தட்டுக்களையும், சமையலறைப் பாத்திரங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். குளிரூட்டியில் வைக்கப்படும் உணவுகளை மூடல் வேண்டும். விசம் அல்லது நஞ்சுப் பொருட்களை சமையறையில் வைத்தலாகாது. குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தொற்று நோய்கள் பரவாது தடுப்பதற்காக தனக்கென சொந்தமாக கோப்பை, தட்டு போன்றவற்றை வைத்திருத்தல் வேண்டும். விரைவு உணவு சிறாரின் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது இல்லையென்பதால் கூடியளவு அவைகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

களிப்பறையிலும், குளியலறையிலும் கிருமிகள் விளைவதால் அவைகள் தூய்மையாகவிருத்தல் வேண்டும். குறைந்தளவு சுகாதராம் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற வியாதிகளை தோற்றுவிக்கின்றன. களிப்பறையும், குளியலறையும் சேர்ந்திருந்தால் அங்கு போதியளவு காற்றோட்டமிருத்தல் வேண்டும். களிப்பறையையும், குளியலறையையும் சிறார் பாவிக்கும் போது பெற்றோர் மேற்பார்வை செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு மேற்பார்வை செய்யும் போது, சிறார் எவ்வாறு நீரைச் செலுத்தல், தம்மைக் கழுவுதல் போன்றவற்றை பெற்றோரிடமிருந்து கற்றுக் கொள்வார்கள். குடும்பம் பொதுவான களிப்பறையையும், குளிப்பு வசதியையும் கொண்டிருந்தால், சிறார் தமக்கென சொந்த சவர்க்காரம், பற்தூரிகை மற்றும் ஏனைய பொருட்களையும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

## இரைச்சல்

இரைச்சல் என்பது தேவையற்ற அல்லது விரும்பத்தகாத சத்தம் என வரையறைக்கப்பட்டுள்ளது (WHO). வயலின் போன்ற சங்கீதக் கருவிகளினால் ஏற்படுத்தப்படும் இசைகளைப் போலல்லாது, இயந்திரங்களினால் ஏற்படுத்தப்படும் சத்தங்கள் காதுக்கு இனிமையானவையல்ல. அவைகள் சூழலை அசுத்தமாக்கலாம்.

கூடியளவு சத்த மட்டங்களுக்கு செவிமடுத்தலை வெளியிடங்களிலிருக்கும் வாகனங்கள், இயந்திரங்கள், அயலவர்கள் (உரத்த இசை போன்றவை) அல்லது உள்வாரியாக தொலைக்காட்சி, வீடியோ, சத்தமான இசை, வீட்டு உபகரணங்கள் ஆகியன ஏற்படுத்தலாம். இரைச்சல் சிறாரின் விருத்தியைப் பாதிப்பதால் பெற்றோர் இதனையிட்டு கவனமாயிருத்தல் வேண்டும்.

> சிறார்கள் சமூகத்துடன் பொருந்தமாகுவதன் மீது இரைச்சல் விளைவாக்கச் செலுத்துகின்றதென்பதை அறிவீர்களா?
>
> உலக சுகாதார நிலையத்தின் வழிகாட்டலுக்கு மேலான இரைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கும் சிறார்களிடம் சமூகத்துடன் பொருந்தமாவது குறைவதுடன் எதிர்க்கும் நடத்தை அதிகரிக்கின்றன என ரிஸ்ரோவ்ஸ்காவும் ஏனையோரினாலும் (2004)

இரைச்சலை டெசிபலில் (decibel) அளவிடக் கூடியதாகவிருப்பதுடன், நபரொருவர் 75 dB மட்டத்திற்கு மேல் நெடுங்காலத்திற்குச் செவிமடுத்தால் பாதிப்படையலாம். (இரவில் அமைதியான படுக்கையறை 30 dB ஆகவும், சாதாரணமாக கதைப்பது 60 dB ஆகவும் காரொன்று 10 மீற்றர் தூரத்தில் 70 dB ஆகவும், வீட்டில் தொலைக்காட்சி ஓசை 60 dB ஆகவுமுள்ளது) 85 dB மேலான சப்தத்தைச் செவிமடுத்தல் கெடுதி விளைக்கலாம் எனக் கூறப்படுகின்றது.

மேலதிக இரைச்சலினால் நேரடி மற்றும் மறைமுக விளைவுகளுள்ளன. நேரடி விளைவால் படிப்படியாக கேட்டல் சக்தி நாம் அறியாதாவாறும், நோவின்றியும் இழந்துவிடும் (WHO) சிறார்கள் முதிர்ச்சியடையாததாலும், கற்கும் திருப்புமுனைக் காலத்திலிருப்பதால் இரைச்சலினால் அதிகமான பாதிப்பிற்கு உள்ளாகும் நிலையுள்ளார்கள். ஆகவே அவர்கள் தொடர்ந்து இரைச்சலிற்கு முகம் கொடுத்தால், அவர்கள் உடல்ரீதியான விருத்தி பாதிக்கப்படும் என்பதைக் கூறத் தேவையில்லை.

மறைமுக விளைவென்பது, உயர் இரத்தழுத்தம், தசை வலிப்பு, தூக்மின்மை போன்ற அழுத்தங்களும், இடைஞ்சல், தூக்கம் குழம்புதல், மனோரீதியான சுகாதார சீர்குலைவு, அறிவியல் விளைவான கோபம், நீண்டகால நினைவு வைத்தலின் குறை செயற்திறன், வாசித்தலும், மொழித் தேர்ச்சிகளிலும் சிக்கல்களுமாகும். ஆகவே, பெற்றோர் இரைச்சலின் கெடுதியான விளைவுகளை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். பேற்றோர் இரைச்சலை ஏற்படுத்தும் சாத்தியமான மூலங்களை இனம்காணல் வேண்டும். அவர்கள் எவ்வேளையிலும் உள்ளக இரைச்சலை கட்டுப்படுத்தலாம். அல்லது சாத்தியமானவாறு வெளிவாரி இரைச்சலை கையாளலாம்.

அவர்களால் வெளிவாரி இரைச்சலைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது போனால், சிறார் குறைந்தளவு இரைச்சல் மட்டத்தை கேட்குமாறு கதவுகளையும், யன்னல்களையும் மூடிவைக்கலாம். பெற்றோர் சிறாரை அமைதியான இடங்களான தேவாலயங்கள், கோயில்கள், வயல்கள், ஆற்றுப் படுக்கைகளுக்கு நேரத்தை செலவிட அழைத்துச் செல்லலாம். நூலகங்கள் இருந்தால் சிறார் நேரத்தை அமைதியாகச் செலவிடவும், வாசிக்கும் பழக்கத்தை விருத்தி செய்யவும் அங்கு கூட்டிச் செல்லலாம்.

## வீட்டில் போதுமான இடம்

சிறார் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும், அவர்கள் விரும்பும் போது ஓய்விலிருப்பதற்கும் இடம் தேவை. அறையொன்றில் வசிக்கும் நபர்களின் எண்ணிக்கை ஏற்றுக்கொள்ளாதவாறு அதிகமாகவும், இடம் சிறிதாகவுமிருந்தால் (ஒரு நபரிற்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட இடத்தைவிடவும் அதிகரித்தால்) அது கும்பலான அல்லது சனநெருக்கடியான இடம் என அழைக்கப்படுகின்றது. இலங்கையிலும் கூட மக்கள் நகரப் பகுதிகளிலும், பெருந்தோட்டத் துறையிலும் சனநெருக்கமான இடங்களில் வசிக்கின்றார்கள். வீடுகளை இரண்டு அல்லது மூன்று குடும்பங்கள் பங்கிடுவதால், சிறாருக்கு குறைந்தளவு இடமே கிடைக்கின்றது.

ஆய்வுகளின் படி, சனநெருக்கடியான வீட்டுச் சூழல் சிறாரிடம் பாதகமான நடத்தைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. நெருக்கடியான வீடுகளில் வசிக்கும் சிறாரிடம் உள்வாரித் தொடர்பான நடத்தைகள், மனோநிலைச் சுகாதாரம், ஊக்கப்படுத்தல், அறிவாற்றல் விருத்தி தொடர்பான பிரச்சினைகள் காணப்படும். சனநெருக்கமான வீடுகளிலுள்ள பெற்றோர் சிறார் மீது குறைந்தளவு அவதானத்தையே செலுத்த முடியும் (இவான்ஸ்). அவர்களுக்கு தங்களின் நேரத்தை அமைதியாக போக்குவதற்கோ அல்லது சிறாருடன் அமைதியாக செலவளிப்பதற்கோ சாத்தியமில்லை. இதன் விளைவாக, சிறார் அவர்களின் செய்கைகள், கலந்துறவாடல் போன்றவற்றில் குறைந்தளவு கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டு உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாவார்கள். அவர்கள் ஏனையோரினால் தள்ளி வைக்கப்படுவதுடன், அவர்களின் தேவைகளுக்குப் பதிலாக ஒரே கூரையின் கீழ் வசிக்கும் மிகவும் முக்கியமான ஏனையோரின் தேவைகள் கவனத்திலெடுக்கப்படும்.

சனநெருக்கடியான வீடுகளில் வசிக்கும் சிறார்கள் அதிகமாக நோய்களுக்கு உட்படுவார்கள் என மருத்துவ சாட்சியங்கள் தெரிவிக்கின்றன. அவ்வாறான வீடுகளில் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல் இலகுவாகவிராது. தொற்று நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றோருக்கு இலகுவில் தொற்றுகின்றது. வீட்டின் குறைந்தது ஒரு உறுப்பினராவது புகைபிடித்தால் அது மற்றையோரை - விசேடமாக சிறாரைப் பாதிக்கின்றது.

சனநெருக்கமுள்ள வீடுகளின் பாதகமாக விளைவுகளை தற்பொழுது அறிந்து கொண்டீர்கள். எவ்வாறாயினும், முன்னர் குறிப்பிட்டவாறு ஒவ்வொருவரும் தாம் விரும்பியவாறு அவர் வாழவிருக்கும் இடத்தை தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. ஆனால் இப் பிரச்சினைகளை அறிந்து அதன் விளைவுகளை தவிர்த்து கொள்வதும், சாத்தியமான வேளையில் திருத்த நடவடிக்கைகளை எடுப்பதும் சிறந்ததாகும். பெரிய வீடுகளிலும் சிலவேளைகளில் சிறாருக்கு சிநேகபூர்வமானவாறு இடங்கள் வழங்கப்படுவதில்லை. சிலவேளைகளில் அவ் வீடுகளில் சிறாருக்குச் சுதந்திரத்தையும், அவரின் கல்விஞான தேர்ச்சிகள் விருத்திற்கான இடத்தை வழங்குவதைவிடவும், தளபாடங்கள், வீட்டு அலங்காரப் பொருட்கள் மற்றும் ஏனைய வீட்டுச் சொத்துக்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படுகின்றன. அவ்வாறான நிலைமைகளில் சிறாரின் சேமநலத்திற்காக பெற்றார் எதனைச் செய்யலாம்? குழந்தைப்பருவத்திலுள்ள சிறாரின் தேவைகளைப் பற்றி பெரியோரை அறிந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள். சிறார் தங்களின் அங்க அசைவுத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள அவர்களுக்கு இடம் வழங்கப்படவேண்டும்.

ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ வீட்டு நிலைமைகள் ஆரம்பகால பாடசாலை செயற்றிறனுடன் தொடர்பைக் கொண்டுள்ளது என்பதை அறிவீர்களா?

வீட்டின் அறையொன்றிலுள்ள நபர்களின் எண்ணிக்கை ஆரம்ப அல்லது கனிஷ்ட உயர் பாடசாலைகளில் சிறாரை ஒரு தரத்தில் கருத்தாவைத்தலின் சாத்தியம் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்களவு அதிகரிக்கின்றது என கவுக்ஸ்ம் மாயுரின (2005) ஆகியோரினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு காட்டுகின்றது.

இலங்கையில் நடாத்தப்பட்ட மாதிரி ஆய்வும் கூட (2004) சனநெருக்கடியான வீடுகளில் வாழும் அநேகமான சிறார்கள் பாடசாலையில் தோல்வியடைம் ஆபத்தினைக் கொண்டுள்ளார்களெனக் தெரிவிக்கின்றது.

இடம் மிகவும் வரையறுக்கப்பட்டிருந்தால், சிறார் விளையாடவும், ஆராயவும், கற்றுக் கொள்ளவும் வசதியான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். இது மிகவும் முக்கியமாகவிருப்பதால், சிறாரின் பெற்றோரும், அவர் வாழும் சமூகமும் இதற்கு முன்னுரிமையளித்தல் வேண்டும். வீட்டில் சிறார் தமது பொருட்களை வைக்கவும், தம் நேரத்தை அமைதியாக போக்கவும் வீட்டை ஒழுங்கு படுத்துங்கள். வீட்டிலுள்ள இடங்கள் தளபாடங்களாலும், ஏனைய வீட்டு உபகரணங்களாலும் நிரப்பப்பட்டால், சிறாருக்கு விளையாடுவதற்கு உள்ளக இடம் கிடையாது போகலாம்.

வீட்டை இயன்றளவு தூய்மையாகவும், ஒழுங்காகவும் வைத்திருங்கள். தளபாடங்களையும், ஏனைய பொருட்களையும் ஒழுங்கு படுத்தும் போது சிறாரையும் பங்கெடுக்கச் செய்யுங்கள். அவர்களின் முயற்சியைப் பாராட்டுவதுடன், வேலை செய்யும் போது அவர்களுடன் உரையாடுங்கள். சிறாருடனான கலந்துரையாடல்கள் அவர்களை மொழியையும், ஏனைய தேர்ச்சிகளையும் கற்றுக்கொள்ள உதவுவதால், பெற்றோர் சிறாருடன் செலவழிக்க நேரத்தை ஒதுக்குதல் வேண்டும். வீட்டிலுள்ள எல்லா பெரியோரும் சிறார் சுகதேகியான பிரசைகளாக வழ்வதை நிச்சயிப்பதற்கு சிறிதளவு தியாகம் செய்தல் வேண்டும்.

## சுற்றுப்புற அயலின் நியமம்

சிறாரின் விருத்திற்கு அயலின் நியமம் முக்கியமானது. அயலின் இரைச்சல் வீட்டுச் சூழலைப் பாதிக்கலாம். எவ்வாறாயினும், அயல் சிறார் பின்பற்ற மாதிரிகளையும் வழங்குகின்றது. அயலிலுள்ள பெரியோரிடமிருந்து அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளத்தகாத நடத்தைகளைக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். அயலிலுள்ள ஒத்த வயதுள்ள குழுக்கள் அவர்களின் நடத்தையில் செல்வாக்குச் செலுத்தலாம். அடிக்கடி சண்டைகளைக் காண்பது சிறாருக்கு கெடுதியாகவிருக்கும். அவர்கள் தம்

அயலில் காணும் சட்டவிரோத அல்லது பிழையான நடத்தைகளை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியன என்றும் நம்பலாம்.

ஆகவே பெற்றோர் தாம் வசிக்கும் அயலையும், சிறாருக்கான அதன் முக்கியத்துவத்தையும் பற்றி விளிப்பாயிருத்தல் வேண்டும். அயலிலுள்ள பெரியோரிடமிருந்து அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளத்தகாத நடத்தைகளைக் கற்கின்றார்கள். அயலிலுள்ள சமவயதுடைய குழுக்கள் அவர்களின் நடத்தையில் செல்வாக்குச் செலுத்தலாம். அடிக்கடி சச்சரவுகள் போன்ற நிகழ்வுகளைக் காணல் சிறாருக்கு கெடுதியாகும். அவர்கள் அயலில் காணும் சட்டவிரோத அல்லது பிழையான நடத்தைகள் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியன என நம்பலாம். ஆகவே பெற்றோர் தாம் வசிக்கும் அயலையும், சிறாருக்கு அவைகளின் முக்கியத்துவத்தையும் பற்றி விளிப்பாகவிருத்தல் வேண்டும்.

தமது அயலின் மீது எவருக்கும் கட்டுப்பாட்டை செலுத்த முடியாததால், அயலின் இடம் பெறும் நிகழ்வுகளையிட்டு பெற்றார் கவனமாயிருத்தல் வேண்டும். சிறாரை குழப்பங்கள் அல்லது சண்டைகளைப் பார்ப்பதற்கு ஒருபோதும் அனுமதியாதீர்கள். நீங்கள் விரும்பத்தகாத நிகழ்வின் நல்ல அல்லது கெடுதியான நடத்தையைப்பற்றி கலந்துரையாடலில் ஈடுபடலாம் அல்லது சிறாரின் கவனத்தை வேறு விடயத்திற்கு திருப்பலாம். சிறார் இருக்கும் வேளையில் வீண்பேச்சு பேசும் நபருக்கு இடமளிக்க வேண்டாம். சிறார் கூறுவதற்கு செவிமடுங்கள். சிறாருக்கு நூல்களை வாசித்து ஒழுக்க நெறிமுறையான செய்திகளை தெரியப்படுத்தலாம். எப்பொழுதும் சிறாருடன் நெருங்கிய தொடர்பை வைத்திருப்பது மிகச் சிறந்தது. இதனால் சிறார் வெளியில் காண்பதை விடுத்து உங்களில் நம்பிக்கை வைப்பார்கள். பெற்றோரின் சிறார் மீதான குறுக்கீடு அயலினால் ஏற்படும் செல்வாக்குகளை மழுங்கச் செய்யும் என ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

## ஆபத்தில்லாத வீட்டுச் சூழல்

சிறார் முகம் கொடுக்கும் அதிகமான விபத்துக்கள் வீட்டிலேயே இடம் பெறுகின்றன. சிறார் பொருட்களை எடுக்க முயற்சிக்கும் போது உயரத்திலிருந்து விழுகின்றார்கள். அவர்கள் தற்செயலாக தங்களை வெட்டிக்கொள்வார்கள். அவர்கள் மருந்துகளை அருந்துவதுடன், சிறுமணிகளை காதில் திணிக்கவும் செய்கின்றார்கள். ஆபத்து விளைக்கும் கத்தி போன்ற பொருட்களுடன் அவர்கள் விளையாடலாம். அவர்கள் கிணற்றிலிருந்து நீரை அள்ளும் போது அதில் விழுவும் கூடும். சிலவேளைகளில் இவ் விபத்துக்கள் ஆபத்தானவைகளாகவிருக்கலாம். ஆகவே பெற்றோர் தாம் வசிக்கும் வீட்டிலும், வீட்டு சுற்றுப்புறத்திலும் ஆபத்தற்ற சூழலை பேணல் வேண்டும். சாத்தியமானால் சமூகம் அல்லது அயலாரைக் கொண்டு பாதுகாப்பற்ற ஆழமற்ற கிணறுகள், குழிகளை மூடி தாம் வசிக்கும் சூழலைச் சிறாருக்கு பாதுகாப்புள்ளதாக்குதல் வேண்டும். சிறார் பொருட்களையிட்டு ஆவலும், பரிசோதிக்கவும் விருப்பமுடையவர் என்பதனை நாம் அறிவோம். ஆகவே ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களை சிறாருக்கு எட்டாத இடங்களில் பெற்றோர் வைத்தல் வேண்டும். பாதுகாப்பற்ற பொருட்களுடன் சிறாரை விளையாட அனுமதியாதீர்கள். கடதாசி இணைப்பூசி கூட சிறார் விழுங்கினால் ஆபத்தாகலாம். முன்பள்ளி சிறார் அண்மையில் இருந்தால் கிணறுகள், நீர் குட்டைகள் போன்றன மூடப்படல் வேண்டும். அடுப்புக்கள், மின்சார செருகு உபகரணங்கள் சிறாருக்கு எட்டும் இடங்களில் இருத்தல் கூடாது. மருந்துக்களை பாதுகாப்பான இடங்களில் வைத்தல் வேண்டும். இவையெல்லாவற்றிக்கும் மேலோக சிறார் இருக்கும் வேளையில் பெரியோர் புகைத்தல் கூடாது. ஏனெனில் செயலற்ற புகையும் சிறாரின் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைக்கலாம். அபாயம் விளைக்கும் பொருட்களை அநாவசியமாக கையாளுவதின் ஆபத்தான விளைவுகளைப் பற்றி சிறாருடன் கலந்துரையாடுங்கள். அவ்வாறான கெடுதியான விளைவுகளைப் பற்றி சிறார் விளங்குவதற்கு கதைகளை பயன்படுத்தலாம்.

அட்டவணை 2.2: சிறாரின் பௌதீக சூழல்

| பெற்றோருக்கான குறிப்புக்கள் | சிறாருக்கு எவ்வாறு அறிவுறுத்தல் |
|---|---|
| ◆ வீட்டுச் சுற்றாடலில் தூய்மையையும், ஒழுங்கான நிலைமையினையும் பேணுதல் | ◆ நீர் சுத்திகரிப்பிற்காக சிபாரிசு செய்யப்பட்ட முறைகளைப் பயன்படுத்தி சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரை சிறார் அருந்துவதை நிச்சயப்படுத்துங்கள். பொருட்களை அவைகளின் தகுந்த இடங்களில் வைக்கும் பழக்கத்தை விருத்தி செய்யுங்கள்.<br><br>பெற்றோர் ஒழுங்கு நிலைமையினை பேணினால், சிறாரும் தானாக அவைகளைப் பின்பற்றுவார்கள். வீட்டிலும், வளவிலும் சுத்தப்படுத்தவும், ஒழுங்காக வைப்பதற்கும் சிறாரின் உதவிகளைப் பெறுங்கள். |
| ◆ இரைச்சலில்லாத சுற்றாடலை நிச்சயப்படுத்த நடவடிக்கைகளை எடுங்கள். | ◆ அதிக மட்ட இரைச்சலிலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாருங்கள். தொலைக்காட்சி, வானொலி ஆகியவற்றின் சத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். வெளிப்புறச் சத்தங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியாவிடின், சிறார்களை அமைதியான வெளியிடங்களுக்கு சில மணித்தியாலங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். |
| ◆ சிறாருக்கு உரிய இடத்தை நிச்சயப்படுத்துங்கள் | ◆ நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு சிறாருக்கு இடத்தை நிச்சயப்படுத்துங்கள். தளபாடங்களையும், ஏனையவைகளையும் ஒழுங்குபடுத்தும் போது, விருந்தினரைக் கருதாது சிறாரைக் கருத்தில் கொள்ளவும். தளபாடங்களையும், ஏனையவைகளையும் காட்சிக்காக ஒழுங்கு செய்து சிறாரின் நகர்வுகளை வரையறுக்காதீர்கள். வீட்டின் இடம் வரையறுக்கப்பட்டிருந்தால், சிறாரை இயற்கையை அனுபவிப்பதற்காக அல்லது பொழுது போக்கு நடவடிக்கைகளுள்ள இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். |
| ◆ சுற்றுப்புற அயலையிட்டு சிறார் அறிந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள் | ◆ சுற்றுப்புற அயலின் நிகழ்வுகளை விளக்குங்கள். ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடாத நடத்தையின் விளைவுகளை சிறாருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். |
| ◆ வீட்டில் ஆபத்தில்லாத சுதந்திர சுற்றாடலை வழங்குங்கள் | ◆ சிறாரிடமிருந்து ஆபத்தான பொருட்களை தள்ளி வையுங்கள். சில பொருட்கள் ஆபத்தானவை என்பதை சிறார்களுக்கு விளக்க கதைகளையும், உண்மையான சமபவங்களையும் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் இடம் ஒதுக்குங்கள். சிறாரை புகையிலையின் புகையிலிருந்து காப்பாற்றுங்கள். |

## ராதிகாவின் சரிதை

ராதிகா ஏழு சிறார்களைக் கொண்ட குடும்பத்தில் மூன்றாவது பிள்ளையாகும். சில ஆபத்தான பொருட்களை அநாவசியமாக நக்கநஉவைப் பற்றி எவ்வாறு தனது தகப்பன் கற்பித்தார் என்பதை அவர் நினைவு படுத்துகின்றார். தனது இரண்டு வயது இளம் சகோதரருக்கு தீயின் ஆபத்தைப் பற்றி கற்பித்தார் எனக் கூறுகின்றார். அவர் கூறியதாவது. எனது தகப்பன் 'சிம்னி விளக்கு' என அழைக்கப்படும் விளக்கை ஏற்றி தரையில் வைத்தார். நாம் எல்லோரும் அதைச் சுற்றியிருந்தோம். பின்னர் எனது தகப்பன் எனது சகோதரனின் கையை சிம்னியைத் தொடுவது போன்று மிக அருகில் கொண்டு வந்து, எனது சகோதரரைப் பார்த்து "மகனே அது காயம் விளைவிக்கும். அதனால் நான் அதனைத் தொடுவதில்லையூ. அவர் சகோதரரை அவ்வாறு செய்யுமாறு கேட்காவிட்டாலும், பல தடவைகள் சிம்னியைத் தொட முயற்சித்தார். ஆயினும் அவரின் பார்வை முயற்சித்துப் பார் என உற்சாகப்படுத்துவது போன்றிருந்தது. அது பந்து விளையாடுவதைப் போன்றிருந்தது. பின்னர் எனது சகோதரர் சிரிப்புடன் தனது சிறிய கையை சிம்னிக்கு அருகில் நீட்டினார். சிம்னியை தொடும் முன்னர், அதன் சூட்டினால் உடன் தனது கையை இழுத்துக் கொண்டார். அவரின் முகபாவம் மகிழ்ச்சியிலிருந்து நோவிற்கு திரும்பியது. பின்னர் எனது தந்தை அவரை தனது கைகளால் அணைத்து "சிம்னியினுள் நெருப்பு உள்ளது. அதனை தொட்டால் உம்மைச் சுட்டுவிடும். அதனாலேயே நாம் நெருப்பு அல்லது விளக்குகளுடன் விளையாடுவதில்லை என ஆதரவுடன் கூறினார்.

"அவ்வாறுதான் எமது தந்தை ஆபத்திலிருந்து அகலவிருக்க கற்பித்தார்"

### வீட்டின் உளவியல் ரீதியான சூழல்

பௌதீக வசதிகள் மாத்திரம் சிறாரின் விருத்திற்கான வீட்டுச் சூழலை தகுந்தவாறு உருவாக்காது. வீட்டிற்கு உளவியல் ரீதியான சூழலும் தேவையாகும்.

### உளவியல் சூழல் என்பது யாதெனக் கருதுகின்றீர்?

உளவியல் சூழல் சூழலின் தரத்தை உருவாக்கும் நோக்குகள், மனவெழுச்சிகள், பெறுமதிகள், தொடர்புகள் ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றது. இப் பண்புகள் அன்பு, பெற்றோருக்கும் சிறாருக்குமிடையேயுள்ள பிணைப்பு, பெற்றோரின் நேசம், சிறாருடன் செலவழிக்கும் நேரம், விளையாட்டிற்கும், ஆராய்ந்து கற்பதற்குமான சிறாரின் சுதந்திரம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றன. அவைகள் வீட்டுச் சூழலின் தரத்தைத் நிர்ணயிக்கின்றன.

சிறார் தம் பெற்றோரிடமிருந்து பெறும் நோக்குகள், பெறுமதிகள் ஊடாக சமூகச் சூழலுக்கு பதிலாற்ற கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அவர்கள் குடும்பத்திடமிருந்து சமூக பிரிவினைகள், வகிபாகங்கள், விதிகள் ஆகியவற்றை தெரிந்து கொள்வதை விருத்தி செய்கின்றார்கள். பெற்றோரின் சரி, பிழைகளுக்கான பதிலாற்றலை சிறார் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அவர் பகிர்ந்து கொள்ளல், உதவுதல், கொடுத்தலும், எடுத்தலும், இரக்கம் போன்ற சமூக நடத்தைகள் ஆகியவற்றை பெற்றோரிடமிருந்து கற்கின்றார்கள். தொடர்புகளை உருவாக்குவதற்கு கொடுத்தல், எடுத்தலுக்கான ஆற்றல் முக்கியமானது. ஆகவே, சிறாருக்கு பரிமாற்றம் செய்யக் கூடிய சரியான நோக்குகளையும், சிறந்த பெறுமதிகளையும் பெற்றோர் கொண்டிருத்தல் முக்கியமாகும்

எல்லா சிறாருக்கும் உளவியல் ஆதரவு தேவைப்பட்டாலும், நோய்கள், விவாகரத்து செய்த பெற்றோர், அல்லது பெற்றோரின் மரணம் போன்ற பிரச்சினைகளைக் கொண்ட சிறாருக்கு மேலதிக ஆதரவு தேவைப்படும். இச் சந்தர்ப்பத்தில், நாம் சிறாரின் வீட்டுச் சூழல் வழங்கும் ஆதரவைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்கலாம்.

### அன்பும் பிணைப்பும்

சிறாரின் உளவியல் ரீதியான நலத்திற்கான ஆதரவிற்கான வீட்டுச் சூழலில் அன்பும், பிணைப்பும் முக்கிய அம்சங்களாகும். அனிஸ்வோர்த் (1973[vi]) வொல்ப்பி (1969[vii]) ஆகியோரின் கூற்றுப்படி பிணைப்பு ஒரு நபரை மற்றையவருடன் நேரம், இடம் ஆகியவற்றினூடாக தொடர்புபடுத்தும் ஆழமான நிலைத்து நிற்கும் மனவெழுச்சியான அன்பிணைப்பாகும்.

பெரியோரின் ஆதரவான நடத்தை சிறாரின் தேவைகளுக்கு உணர்ச்சி பூர்வமாகவும், தகுந்தவாறும் பதிலிறுத்தல் ஊடாக வெளிப்படுகின்றது. அக்கறைகாட்டல் பாதுகாப்பான இணைப்பினை வளர்த்தலே அன்பாகும். சாதகமான குடும்ப கலந்துறவாடல் சிறாருடன் பாதுகாப்பான இணைப்பினை மேம்படுத்துவதற்கு அவசியமானதாகும். பெற்றோருடன் பாதுகாப்பான இணைப்புக்களைக் கொண்டுள்ள சிறார் எவ்வித மனக் கிளர்ச்சிகள் இல்லாது பெற்றோரிடமிருந்து பிரிந்து செல்ல முடிவதுடன், அவர்கள் பயமடையும் போது அன்னியர்களை விட பெற்றோரிடம் மீண்டும் திரும்பலாம்.

பாதுகாப்பான அன்பிணைப்புக்களுடன், சிறார் குடும்ப உறுப்பினர்களையும், காப்பாளர்களையும் நம்ப ஆரம்பிக்கின்றார்கள். அவர்கள் தங்களைப் பாதுகாப்பவரில் தங்கியிருக்கலாம் எனக் கற்றுக் கொள்வார்கள். அச் சிறார்கள் பின்னைய காலங்களில் தம் தோழர்களுடன் நன்றாகப் பழகுவார்கள். பாதுகாப்பான அன்பிணைப்குக்களை விருத்தி செய்யாத சிறார்கள், பெற்றோர் அவர்களை முன்பள்ளியில் விட்டுச் செல்லும் போது கவலையடைவார்கள். முன் வயதில் பாதுகாப்பான அன்பிணைப்பினை உருவாக்குவதில் தோல்வியடையும் சிறார், பிற்காலத்தில் பாதகமான நடத்தையைக் காட்டுவார்கள் என்னும் சாத்தியமுள்ளதாக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. முறையற்ற நடத்தை, முறையற்ற பின் அதிர்ச்சி அழுத்தம் போன்ற நோய்களைக் கொண்டிருக்கும் சிறார் அன்பிணைப்பு பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

## பெற்றோரின் நல்லிணக்கம்

சிறாரின் வாழ்க்கையில் பெற்றோரின் நல்லிணக்கம் முக்கியமானது. சிறார் ஏனையோருக்கு எவ்வாறு பாசத்தையும், மரியாதையையும் காண்பிப்பதென்பதை அவர்களின் பெற்றோர் ஊடாக கற்கின்றார்கள். அவர்கள் நல்லிணக்க சூழலில் வாழும் போது குறைந்தளவு மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டிருப்பதுடன் பெற்றோருக்கான அவர்களின் மரியாதையும் வளர்கின்றது.

சண்டையிடும் மற்றும் வாக்குவாதப்படும் பெற்றோருடன் வாழும் சிறார் வன்மை, சமூக விரோதம், சோர்வடைதல் ஆகியவற்றைக் கொண்டவர்களாக மாறும் சாத்தியத்திற்கு முகம் கொடுப்பார்கள். உயர் மட்டங்களிலான குடும்ப சீரழிவு அல்லது உடல் துஸ்பிரயோகத்தை அனுபவித்தல் போன்றவற்றிக்கு முகம் கொடுக்கும் சிறார் போரில் ஈடுபடும் போர்வீரர்களுக்கு ஒப்பான மூளை நடத்தைப் பாணியை கொண்டிருப்பார்கள் என ஆய்வு காட்டுகின்றது. அவர்கள் தமது பெற்றோருக்கு மரியாதை செலுத்தாததோடு, ஒரே நிலைமைகளுக்கு உட்படும் போது தமது பெற்றோர் நடக்கும் வழியில் நடக்க கற்றுக் கொள்வார்கள். மறுபுறத்தில் முறையற்ற வீட்டு சூழல், சிறாரின் முழு விருத்தியையும் பாதிக்கும். அவர் பசியை மறப்பதுடன், பாதுகாப்பற்ற தன்மையை உணர்வதும், மனோரீதியில் பாதிப்பும் அடையலாம். குறைந்த சுய-கௌரவத்தினால் அவர் நண்பர்களுடன் கலந்துகொள்வதும் கடினமாகவிருக்கும்.

இணக்கப்பாடில்லாத இரு நபர்கள் வாக்குவாதப்படுவது இயற்கையாகும். மனிதர்கள் சில விடயங்களையிட்டு உடன்பாடில்லாதிருக்கலாம். ஆனால் பெற்றோர் தங்களிடையே மரியாதை காட்டினால், பிரச்சினைகளை வன்மையின்று தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பெற்றோருக்கிடையே வாக்குவாதம் விருத்தியடைந்து சிறார் முன்னிலையில் சண்டையிட்டால் அல்லது ஒருவர் மீது ஒருவர் இழிவுபடுத்தும் வார்த்தைகளைக் கொண்டு சப்தமிட்டால், சிறார் தமது பெற்றோர் மீதுள்ள மரியாதையை இழப்பார்கள். ஆகவே, வாக்குவாதமொன்று விருத்தியடைந்து சண்டைக்கு இட்டுச் செல்வதைத் தடுப்பது சிறந்தது. பெற்றார் வாக்குவாதத்தின் பின்னர் தமது பிழைகளை ஏற்று மன்னிப்புக் கேட்டால், சிறாரும் தமது சொந்த பிழைகளை ஏற்பதுடன், மன்னிப்பின் வெகுமதியையும் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

ஒன்றாகவிருந்து குடும்பமாக உணவருந்துவது வீட்டுச் சூழலில் நல்லிணக்கத்தை பேணும் வழிகளில் ஒன்றாகும். கணவனுக்கும், மனைவிக்குமிடையேயுள்ள கோபம் உணவு தயராகும்வரைதான் என பழமொழியொன்றுள்ளது. (கணவனுக்கும், மனைவிக்குமிடையேயுள்ள கோபம் சோறு தயராகும் வரைதான்)

மேலும் குடும்பமாகவிருந்து உணவருந்தும் போது சிறார் நன்மையடைகின்றார்களென ஆய்வு காட்டுகின்றது. உணவருந்தும் போது இடம் பெறும் கலந்துரையாடல்கள் கணவனுக்கும், மனைவிக்குமிடையேயுள்ள பிணைப்பை வலிமையடையச் செய்கின்றது. சிறார்களும கூட பெற்றோருடன் தகவல்களை பரிமாற்றி இப் பிணைப்பினால் நன்மையடைவார்கள். இது சிறார் பெற்றோர் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையையும், அவர்களின் தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளையும் விருத்தி செய்யவும் உதவும். இது அவர்களின் மனேரீதியான நலத்திற்கும் சிறந்ததாகும். மறுபுறத்தில், முழுக் குடும்பமும் ஒன்றாக உணவருந்தும் போது, பெரியோரிடமிருந்து உணவு

வேளைகளில் கைக்கொள்ளும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட செயற்பாடுகளை சிறார் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

## ஓய்வு நேரத்தை ஆக்கபூர்வமாகச் செலவழித்தல்

### தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல்

வீட்டுச் சூழலில் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவு செய்வதில் மிகவும் பொதுவான வழியாகும். இது இரு பக்கக் கூரைக் கொண்ட வாளைப் போன்றதாகும். தொலைக்காட்சியைப்பார்த்து சிறார் மொழி, நல்ல நடத்தைகள், உலகில் இடம் பெறுவைகளையும் கற்கலாம். அதேவேளையில், வீட்டுச் சூழலில் நல்லிணக்கமிருந்தாலும், தொலைக்காட்சியின் வன்மையான காட்சிகள் பார்ப்பது சிறார்களிடையே அகோரத்தன்மையை அதிகரிக்கலாம். அதிகமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் யுத்தங்கள், வன்மையான நடத்தைகள், குடும்ப பிணக்குகள் போன்றவற்றை காட்டுவதை நாம் அறிவோம். ஹியூஸ்மானும் ஏனையோரும் (2003) முன்வயதில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது பற்றி நடத்திய ஆய்வு, ஊடக வன்செயல் காட்சியைப் பார்த்தல் பெரியோர் மீது குறுங்கால தாக்த்தைக் கொண்டிருந்தாலும், அதன் சிறார் மீதான பாதகமான தாக்கம் நிலைத்து நிற்பதுடன், ஆண், பெண் சிறாரின் கட்டிளம்பருவக் காலத்தில் அகோர நடவடிக்கை விருத்தி செய்யும் ஆபத்தினையும் கொண்டுள்ளது எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

சில பெற்றோர் தொலைக்காட்சி சிறந்த குழந்தை வளர்ப்பாகும் எனக் கருதுகின்றார்கள். தாய் வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் வேளையில், சிறார் அமைதியாக தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பார்கள். இது சிறாரின் உடல் நடவடிக்கைகளை வரையறுப்பதால் அவர்களுக்கு கேடு விளைவிக்கலாம். சிறார் சிறிதளவேனும் கற்பனை செய்ய ஏதுவாகவிராது. தொலைக்காட்சி அவரின் அறிவியல் ஆற்றல்களான சிந்தித்தல், காரணப்படுத்தல், புதுமையாக்கம் அல்லது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் போன்றவற்றை விருத்தி செய்ய உதவாது. சிறார் அமைதியாக தொலைக்காட்சியைக் கண்ணுற்றாலும், அவர் அதன் கதாபாத்திரங்களை பின்பற்ற விரும்புவதால், அச் செய்கை பிற்கால நடத்தைகளைப் பாதிக்கலாம்.

> உங்களின் சிறார் விவேகமுள்ளவராகவிருக்க விரும்பினால், அவருக்கு நீதிக் கதைகளைக் சொல்லுங்கள். அவர்கள் மிகவும் விவேகமுள்ளவர்களாக விரும்பினால் மேலும் அதிகமாக நீதிக் கதைகளைச் சொல்லுங்கள்.
>
> ~ அல்பேர்ட் இன்ஸ்ரெயின் ~

பெற்றோர் தொலைக்காட்சிக்கு அடிமையகவிராது சிறாருக்கு உதாரணமாகவிருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் சிறாருக்கு உகந்த நிகழ்சிகளைத் தெரிவு செய்து, அவர்களுடனிருந்து பார்க்கலாம். நிகழ்சிகளில் காட்டப்படும் கதாபாத்திரங்களின் நல்லவை, கெட்டவைகளை சிறாரோடு கலந்தாலோசிப்பது, சிறாரை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நடத்தை விதிகளை இனம் காண உதவலாம். அதேவேளை சிறாருக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதையிட்டு அவர்களைப் பாராட்டல் வேண்டும்.

### கதை சொல்லல்

கதை சொல்லல் சிறாரை தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதை விட்டும் திருப்பும் ஆற்றல் மிக்க வழியாகும். அன்னையர்கள் கதை சொல்வதற்காக நேரத்தை ஒதுக்க முடியாவிடின், சமைக்கும் போது அல்லது வேறு வேலைகளைச் செய்யும் போது கதை சொல்லலாம். தொழில் புரியும் அன்னையர்கள் அவர்களின் நாளாந்த அனுபவங்களை சிறாருக்கு கூறலாம். அது தாய் சேய் உறவை வளர்ப்பதுடன், சிறாரின் அறிவாற்றலையும் விருத்தி செய்கின்றது.

சிறாரின் மொழி தேர்ச்சிகள் கதைகள் சொல்லுதல் மூலமாக விருத்தியாகின்றது. அவர்கள் வசனங்கள் எவ்வாறு அமையப்படுகின்றன என்பதை இனம் காண்பதுடன், இலக்கண ரீதியான சரியான வசனங்களை பயன்படுத்தவும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அவர்கள் புதிய சொற்களையும், தகுந்த உடல் அசைவையும், உடல் மொழியையும் கதை கூறுபவரிடமிருந்து கற்கின்றார்கள். அதன் விளைவாக அவர்கள் தங்களின் பேச்சுத் தேர்ச்சியில் மிகவும் நம்பிக்கையடைகின்றார்கள். புத்தகங்களிலிருந்து வாசிப்பதால், சிறார் புத்தகங்களை விரும்புவார்கள். அவர்கள் புத்தகங்களின் பக்கங்களைப் புரட்டி, எழுத்துக்களை இனம் காணத் தெரியாவிடினும், பெரியோரிடமிருந்து தாம் கேட்ட கதைகளை கூறி பெரியோர் போன்று அபிநயம் செய்வார்கள். ஆனால், இது வாசிப்பதற்கு அடித்தளமிடுவதால் அதுவொரு நல்ல அறிகுறியாகும். கதைகளிலுள்ள கதாபாத்திரங்களைக் கீற உற்சாகப்படுத்தும் போது அவர்கள் தங்களின் எழுத்துச் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வார்கள்.

கதை சொல்லல் அவர்களின் ஆறிவாற்றலை விருத்தி செய்வதற்குக் கூட உதவுகின்றது. கதைகளை செவிமடுக்கும் போது சிறார்கள் கதையின் கதாபாத்திரங்களையும், நிலைமைகளையும் கற்பனை செய்கின்றார்கள். கற்பனை செய்வதற்கும், ஒழுக்கமான நடத்தைகளை பெற்றுக்கொள்ளவும் இது அடிப்படையாக அமைகின்றது. கதைகளிலிருந்து சிறார் வகிபாக மாதிரிகளைக் காண்பதுடன், சரியான தீர்மானங்களை பின்பற்றவும், ஒத்திகையும் செய்வார்கள். கற்பனைகள் சிறாரை புத்தாக்கத்திற்கும் மொழி, கணிதத் தேர்ச்சிகளை கற்றுணரவும் இட்டுச் செல்கின்றன என மூளை தொடர்பான ஆய்வுகள் புலப்படுத்துகின்றன.

### கதைகளை எவ்வாறு சொல்வது

- சிறார் கேட்க விரும்பும் கதையைத் தெரிவு செய்யுங்கள்
- கதையைப் பலதடவைகள் சொல்லவும். சிறார் கேட்கும் கதையோடு சீவிப்பதால் அக்கதையை மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள்
- செய்கைகளையும், முகபாவங்களையும் பயன்படுத்துங்கள்
- சிறாரை கதையின் ஒரு அங்கமாக்குங்கள்.
- என்ன இடம் பெறுமெனக் கேளுங்கள்?
- நீங்கள் நூலொன்றிலிருந்து கதையை வாசித்தால், சிறாரை நூலைப் பார்க்கச் செய்து, உங்கள் விரலை வசனங்களின் மீது நகர்த்துவதை அவருக்கு காண்பியுங்கள்.
- சொந்த அனுபவங்களை கதையாகக் கூறுங்கள்
- சிறாரை கதையிலுள்ள பாத்திரங்களை சிறார்களை நடிக்கச் செய்யுங்கள்

சிறாரை வெளியில் கூட்டிச் செல்லுதலும் கூட ஓய்வு நேரத்தை செலவழிப்பதற்கான நல்லதொரு வழியாகும். பெற்றோருடன் சிறார் வெளியில் செல்லும் போது சுற்றாடலை ஆராய விடுங்கள். பெற்றோர் சிறாருடன் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிட ஆரோக்கியமான வழிகளைக் கைக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தாய் வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடும் வேளை சிறாரை தொலைக்காட்சியை பார்க்க விடுவதைவிடவும், அவர்களுக்கு சில இலகுவான வேலைகளைக் கொடுத்து அவ்வேலைகளுக்காக அவர்களைப் பாராட்டுவதும் பல வழிகளிலும் சிறந்ததாகும். சிறார் இயக்க தேர்ச்சிகள், தர்க்க சிந்தனை ஆற்றல்கள் ஆகியவற்றை விருத்தி

செய்வார்கள். அவர் வேலை செய்யும் போது தாயுடன் சேர்ந்திருப்பார். நல்ல வேலையைச் செய்தற்காக தாயின் பாராட்டு அவரின் சுய-மதிப்பையும், பொறுப்புணர்ச்சியையும் விருத்தி செய்யும்.

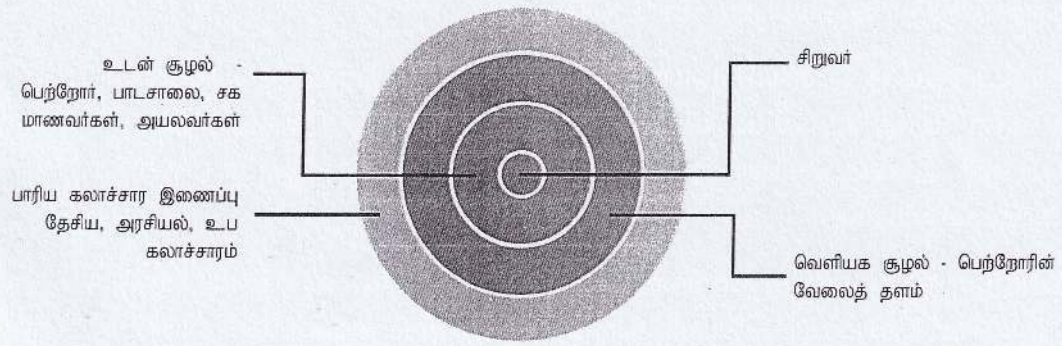
## நண்பர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் குடும்ப, கலாச்சார நிகழ்வுகளில் பங்கேற்றல்

நண்பர்கள். உறவினர்கள் மற்றும் கலாச்சார நிகழ்வுகள் சிறாரின் வாழ்க்கையில் முக்கியமான வகிபாகத்தை வகுக்கின்றது. அவர்கள் பல சமூக தேர்ச்சிகளை நண்பர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் கலாச்சார நிகழ்வுகளிலிருந்து கற்கின்றார்கள். மற்றையோரில் ஆர்வம் காட்டல், கொடுத்தலும், பெற்றுக் கொள்ளலும், கரிசீலனையாகவும் இரக்கமுமாகவிருத்தல், ஆற்றலுள்ள தொடர்பாடல போன்றன சிறார் நண்பர்கள். உறவினர்கள் மற்றும் கலாச்சார நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் சில சமூக தேர்ச்சிகளாகும். சிறார் நண்பர்கள், உறவினர்களுடனும், குடும்ப, கலாச்சார நிகழ்வுகளிலும் நேரத்தைச் செலவிடும் போது அவர்கள் ஏனையவர்களின் சேர்க்கையில் மகிழ்ச்சியடைவது மட்டுமல்லாது பல பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் தேர்ச்சிகளையும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். குடும்ப நண்பர்களும், வயதுள்ள உறவினரும் சிறாருக்கு வகிபாக மாதிரிகளை வழங்குகின்றார்கள். சிறார் தங்களின் கலாச்சாரத்தையிட்டு நண்பர்கள். உறவினர்கள் மற்றும் கலாச்சார நிகழ்வுகள் மூலம் விளக்கத்தைப் பெறுகின்றார்கள். இது அவர்களுக்க பாதுகாப்பு உணர்வினை அளிக்கின்றது. ஆகவே, நண்பர்களையும், உறவினர்களையும் உபசரிப்பதும், அவர்களைப் போய் பார்ப்பதும், குடும்பத்திலுள்ள நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்வதும் சிறந்தது. கலாச்சார, சமூக நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பது இச் செயல்முறையின் முக்கிய பகுதியாகும்.

## விளையாடுவதற்கான சுதந்திரம்

விளையாட்டு சிறாரின் முழுமையான விருத்தியை மேம்படுத்துகின்றது. சிறுவர் உரிமைகள் மாநாட்டின் 31வது சரத்தின் படி இது சிறாரின் உரிமையாக்கப்பட்டுள்ளது. விளையாட்டு சிறாருக்கு புதிய ஆற்றல்களைப் விருத்தி செய்து அவர்களின் சுய நம்பிக்கையை வளர்க்க உதவுகின்றது. அவர்கள் புதிய ஆற்றல்களைப் பெறுவதினால் "என்னால் அதைச் செய்யமுடியும்" என்னும் உணர்வை அடைகின்றனர்.

இது அவர்களின் சுய கோட்பாட்டிற்கும், சுய மதியாதைக்கும் நல்லது. அவர்கள் வியையாடும் போது பெரியோரின் தலையீடு இன்றி தீர்மானமெடுக்கும் தேர்ச்சிகளை பயிற்சி செய்கின்றார்கள். விளையாட்டின் போது அவர்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கவும், நண்பர்கள், உடன்பிறப்புக்கள் ஆகியோருடனான வேற்றுமைகளைத் தீர்க்கவும் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். அவர்கள் விதிகளுக்கு அமையக் கற்பதுடன், இதனை அவர்கள் பெரியோராகும் போதும் பிரயோகம் செய்யலாம். விளையாட்டு சிறாருக்கு மற்றையோருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும், ஒற்றுமையாகவிருக்கவும் கற்பிக்கின்றது. இவ் வாறாக விளையாட்டு சிறாரின் சமூக மனோவெழுச்சி விருத்தியை அவர்களின் அறிவாற்றல் மற்றும் உடல் விருத்தி ஆகியவற்றுடன் இரண்டறக் கலக்கின்றது.




உருபு 1 - சூழியல் முறைமை (Urie Bronfenbenner)

> விளையாட்டு மனிதனின் மிகவும் தூய்மையான ஆன்மீக நடவடிக்கையாகும்!..
>
> அது மகிழ்ச்சி, சுதந்திரம், மனத்திருப்தி, உள் மற்றும் வெளி ஓய்வு, உலகுடன் அமைதி ஆகியவற்றை வழங்குகின்றது.
>
> விளையாட்டு சிறார்
>
> விருத்தியின் உயர்ந்த கட்டமாகம்

வீட்டின் உளவியல் சூழல் சிறாரின் விளையாடுவதற்கான சுதந்திரத்தைத் தீர்மானிக்கின்றது. பெற்றோரின் நோக்குகளும், பெறுமதிகளும் இதில் பெரும் வகிபங்கினை வகுக்ககின்றது. பெற்றோர் தமது சிறார் ஏனைய சிறாருடன் விளையாடுவதை விரும்பாதிருந்தால், விளையாட்டு அவர்களின் நேரத்தை வீணாக்குகின்றது என நினைத்தால், சிறார் விளையாட்டின் நன்மையினைப் பெறும் வாய்ப்பினைப் பெறமாட்டார்கள். பெற்றோர் தமது சிறாருடன் விளையாடாவிடின், அவர்களுடன் ஆரோக்கியமான தொடர்பினை கட்டியெழுப்பும் வாய்ப்பினை இழக்கின்றார்கள். விளையாட்டு எவ்வேளையிலும் பொம்மைகளுடன் ஈடுபாடாவிடினும், விளையாட்டின் பெறுமதியை அறிந்துள்ள பெற்றோர் சிறாருக்காக பொம்மைகளைச் செய்வார்கள். வீட்டில் செய்யும் பொம்மைகள், சிறாருக்காக கடைகளில் வாங்கப்படும் பொம்மைகளைப் போன்று ஆற்றலுள்ளவைகளாகும். ஆகவே பெற்றோர் பொம்மைகளை வாங்கத் தேவையில்லை.

சிறார் பொம்மைகளுடன் விளையாடுவதனூடாக கிடைக்கும் மகிழ்வே முக்கியமாகும். சிறாரின் கற்பனையில் உருவாகும் எதுவும் ஒரு பொருளாக மாறுவதுடன், அது உண்மையானதொன்றை பிரதிநிதிப்படுத்தி விளையாடுவதற்கான பொம்மையாகுகின்றது.

பெற்றோர் ஒவ்வொரு நாள் வேலையையும் விளையாட்டாக மாற்றலாம். கட்டிலை தயார் செய்தலும் ஒரு விளையாட்டாகலாம். தட்டுக்களை துப்பரவு செய்தலும் விளையாட்டாகலாம். ஏனைய சிறார்களுடன் விளையாட அனுமதித்தல், அல்லது சிறாரை தம் வயதுள்ள குழுக்களுடன் விளையாட அனுமதித்தல் வீட்டுச் சூழலில் நல்லிணக்கத்தையும் மகிழ்வினையும் மேம்படுத்தும்.

## விளையாட்டின் வகைகளும் அவைகளின் சிறார்கள் மீதான செல்வாக்கும்

- உடம்பு இயக்க, உடல்ரீதியான விளையாட்டு உடற்கட்டை வலுப்படுத்துவதுடன் தசைநார், நரம்பு, மூளை ஆகியவற்றின் இயக்கங்களை ஒன்றிணைக்கின்றது.
- குழு விளையாட்டு சமூக விதிகள், பகிர்ந்து கொள்ளல், ஒத்துழைப்பு, விளையாட்டின் இணைப்பால் ஒழுக்கத்தை காரணிப்படுத்தல் ஆகியவற்றை கற்க உதவுகின்றது.
- நிர்மாண விளையாட்டு இயக்கத் தேர்ச்சிகள், புதுமையாக்கம், சுய நம்பிக்கை, நிறைவேற்றும் ஆற்றல் உணர்வு, அவர்களின் சொந்த சூழலை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் ஆகியவற்றை விருத்தி செய்ய உதவும். பொருட்களை இயக்கச் செய்யும் சிறார்கள், சொற்கள், எண்ணங்கள், கோட்பாடுகளை இயக்குவதில் சிறப்பாகவிருப்பார்கள்.
- விநோத விளையாட்டு சிறார்களை புதிய எண்ணங்கள், மொழி மீதான பரிசோதனை, மனோவெழுச்சிகள் ஆகியவற்றை முயற்சிக்க உற்சாகப்படுத்துகின்றது. அவர்கள் ஆபத்தில்லாத சூழலில் நெகிழ்சியான சிந்தனைகளை விருத்தி செய்யவும், நிகழ்காலத்திற்கு அப்பால் புதியன புனைய கற்கவும், புதிய சொற்களையும், அவைகளின் இணைப்புக்களையும் பயன்படுத்தவும், கோட்பாடுகள், கனவுகள், வரலாறுகள் ஆகியவற்றை தெரிவிக்க எண்களையும், சொற்களையும் பயன்படுத்தவும் செய்வார்கள்.

- விதிகளைக் கொண்ட விளையாட்டுக்கள் சமூக கட்டுப்பாடுகள், விதிகள் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை சிறார்கள் விளங்க உதவுகின்றது. விதிகளைக் கொண்ட விளையாட்டுக்கள், வாழ்க்கை கொண்டிருக்கும் விதிகளை (சட்டங்களை) ஆக்கபூர்வமாக செயற்படுவதற்கு நாம் பின்பற்றல் வேண்டும் என்வும் யதார்த்தமான முக்கிய கோட்பாட்டை சிறார்கள் கற்க உதவுகின்றது.

நன்றி - சிறார் அபிவிருத்தி நிறுவகம்

அட்டவணை 2.3 : சிறாரின் உளவியல்ரீதியான சூழல்

| பெற்றோருக்கான குறிப்புக்கள் | சிறாருக்கு எவ்வாறு ஆதரவளித்தல் |
|---|---|
| ◆ சிறாரின் விருத்திற்காக பெற்றோருக்கும், சிறாருக்குமிடையே வலுவான மனோரீதியான இணைப்பு முக்கியமானதாகும். இவ் இணைப்பை ஆறுவருடங்களின் பின்னர் அமைப்பது கடினமாகும். | ◆ சிறாரின் தேவைகளுக்கு பதில்செயலாற்றி உறுதியான இணைப்பை உருவாக்குங்கள். அவர்களை நேசிப்பதாகவும், கரிசீலனை கொள்வதாகவும் காட்டுங்கள். அவர்களின் அசௌகரியங்களை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளியுங்கள். "நீர் எவ்வாறு உணர்கின்றீர் ..." எனக் கூறுங்கள். அவர்களை நம்புவதாகக் காட்டிக் கொள்ளுங்கள். |
| ◆ சிறாரொருவர் தனது முழு குழந்தைப்பருவத்தையும் பெற்றோருடன் கழிக்கின்றார். ஆகவே, பெற்றோரின் நல்லிணக்கம் அவரின் மனோரீதியான சேமநலத்தைப் பாதிக்கின்றது. ஒவ்வொருவரு மீதும் பெற்றோர்கள் கரீசீலனை கொண்டுள்ளார்கள் என்பது சிறாருக்கு பாதுகாப்பான உணர்வை வழங்குகின்றது. | ◆ உங்களின் மனைவி/கணவருடன் மரியாதையாகவிருங்கள். சிறார்களின் மத்தியில் சண்டையிடவேண்டாம், ஒருவரையொருவர் கண்டனம் அல்லது இழிவுபடுத்த வேண்டாம். வாக்குவாதங்கள் இயற்கையாகவிருந்தாலும், அவைகள் சண்டைகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. வேற்றுமைகளை சமாதானமாக, சண்டையின்றி தீர்த்துக் கொள்ளலாம். சிறார்களுடன் ஒருவரையொருவர் விமர்சிக்க வேண்டாம். உங்களின் பிழைகளுக்கு மன்னிப்புக் கேட்க தயங்கவேண்டாம். உங்களின் ஆர்வங்களையும், எவ்வாறு நீங்கள் உணர்கின்றீர்கள் என்பதையும் சிறார்களுடன் கதையுங்கள். சாத்தியமானவாறு உணவிற்காக ஒன்றாகவிருங்கள். பொறுமை நிர்ப்பந்தத்தைவிட பலமானது என்பதை நினைவில் வையுங்கள். |

- நேரம் மதிப்புள்ளது. ஆகவே ஓய்வு நேரத்தை ஆக்கபூர்வமான வழியில் செலவழித்தல் வேண்டும்.

- சிறார் சித்திரம் வரைதல், வர்ணம் தீட்டல் அல்லது வேறேதும் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளுக்காக நேரத்தை கொண்டிருப்பதை அவதானியுங்கள். நேரமிருந்தால் நீங்களும் அவர்களுடன் சேருங்கள்.

- கதைப் புத்தகங்களை வாசித்தல் எழுத்தறிவையும், உளவியல் விருத்தியையம் மேம்படுத்துவதால், அது சிறந்ததொரு பொழுது போக்காகவிருக்கின்றது.

- சிறார்களை நண்பர்கள், உறவினர்கள் சந்திக்கவும், இயற்கையை இரசிக்கவும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். பண்டிகைக் காலங்கள் பெற்றோருக்கு சிறாருடன் நேரத்தைப் போக்க நல்ல வாய்ப்புக்களை வழங்கலாம்.

- முன்பள்ளி வருடங்கள் விளையாட்டு வருடங்களென அழைக்கப்படுகின்றது. ஆகவே சிறார்களுக்கு விளையாட சுதந்திரம் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

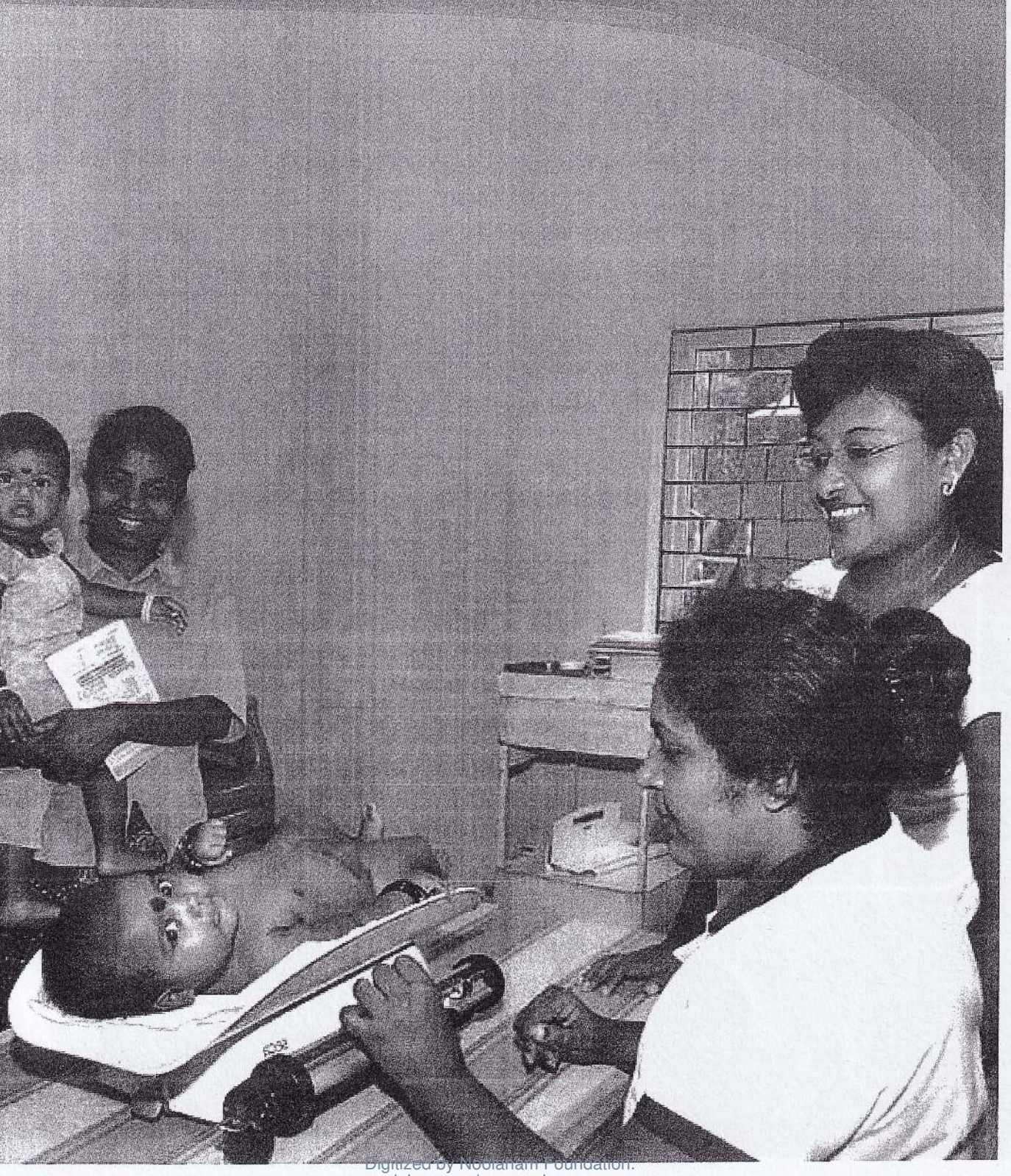
- சிறார்களுக்கு சுயமாகவும், குழுக்களுடனும் விளையாட நிறைய வாய்ப்புக்கள் வழங்க வேண்டும். கழிக்கப்பட்ட உபயோகமற்ற பொருட்களிலிருந்து பொம்மைகளைச் செய்யுங்கள். காற்றாடி பட்டங்களைச் செய்து அவைகளை சிறார்களுடன் சேர்ந்து பறக்கவிடுங்கள். விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் பங்குபற்றுங்கள். உங்கள் வீட்டுச் சூழலில் போதிய இடமில்லாவிட்டால் அவர்களை சிறார்களிலிருக்கும் நண்பர்கள், உறவினர்களைச் சந்திக்க அழைத்துச் செல்லுங்கள். அல்லது பூங்கா, கடற்கரை ஆகியவற்றிக்க அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

சிறார் விருத்தியில் வீட்டுச் சூழலின் முக்கியத்துவத்தை தற்பொழுது அறிந்துள்ளீர்கள். சகல பெற்றோரும் தமது சிறார் நன்றாக வளர வேண்டுமென விரும்பினாலும், சிலர் வீட்டுச் சூழல் தம் சிறாரின் விருத்தியில் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி என்பதை அறியாதிருப்பார்கள. அவர்கள் தமது சிறாரை வளர்ப்பதில் முகம் கொடுக்கும் இடையூறுகளுக்கு பாடசாலையையும், சமூகத்தையும் குறைகூறுவார்கள்.

பெற்றோர் கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் இது தொடர்பாக உதவி புரியும். சிறாரின் விருத்திற்கான தகுந்த வீட்டுச் சூழலை வழங்குவதிலுள்ள பிரச்சினைகளை வெற்றிகொள்வதற்கான வழிகளையும், முறைகளையும் பெற்றோர் அறிந்து கொள்ள உதவுவதற்கு பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களாகிய நீங்கள் இவ் அறிவினைப் பயன்படுத்தலாம்.

கருப்பொருள் 4

# இளஞ் சிறாரை பாதுகாத்தல்



இளஞ் சிறார் புதியவைகளைக் கற்பதற்கு ஆவலாயிருப்பார்கள். ஆகவே அவர்கள் தங்களின் சூழலிலுள்ள புதியவைகளைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பார்கள். புதியவை அல்லது தீ, பாத்திரத்திலுள்ள நீர் அல்லது கிணற்றிலுள்ள நீர், முயல் அல்லது பாம்பாக விருக்கலாம். அவர்கள் இப் புதியவைகளின் பாதுகாப்பு, அபாயம் மற்றும் ஏனைய பண்புகளை இன்னும் அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. இது அவர்களை விபத்துக்களுக்கும், ஆபத்திற்கும் ஆளாக்குகின்றது. பெற்றோரின் முக்கிய வகிபாகம் சிறாரின் ஆராயும் செயல்முறைகளுக்கு வசதியளிப்பதோடு, அவர்களை சாத்தியமான ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பதுமாகும்.

இளஞ் சிறார்களினால் தம்மைப் பாதுகாக்க முடியாது. ஆயினும், இக் காலப்பகுதியில் அவர்கள் மிகவும் சுதந்திரமாகவிருப்பதுடன், அவர்களின் நடவடிக்கைகளும் விருத்தியாகுகின்றன. இதன் விளைவாக, சிறாரை ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பது மிகவும் கடினமான விடயமாகுகின்றது. ஆகவே பாதுகாப்பு வழங்குவதுடன், காப்பாளர்கள் படிப்படியாக சிறார் தம்மைப் பாதுகாப்பதற்கான தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்துவது முக்கியமானது.

முன் பள்ளி மாணவரின் சாத்தியமான ஆபத்துக்களை மூன்று பரந்த பகுதிகளாக நிரைப்படுத்தலாம்: நோய், விபத்து, துஸ்பிரயோகம். பெற்றோரும், ஏனைய பாதுகாவலரும் மேற்படி ஆபத்துக்களிலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாப்பதற்கு பொறுப்புள்ளவராவர். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் இப் 3 ஆபத்துக்களிலிருந்தும் சிறாரைப் பாதுகாப்பதற்கு அறிவையும், தேர்ச்சிகளையும் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

பெற்றோர் பின்வருபனவற்றில் அறிவைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்:

1. முன்பள்ளி சிறாருக்குரிய சாத்தியமான ஆபத்துக்கள் யாவை?
2. அவ்வாறான ஆபத்துக்களிலிருந்து சிறாரை எவ்வாறு பாதுகாத்தல்?
3. சிறாரைப் பாதுகாப்பதற்காக எங்கிருந்து உதவி பெறலாம்?

மேலும் அவர்கள் தங்களின் சிறாரைப் பாதுகாப்தற்கு பின்வருபனவற்றில் அறிவைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

1. மேலதிகமாக குவியும் பாதுகாப்பைத் தவிர்ப்பதற்கான தேர்ச்சிகள்
2. பெற்றோராகும் தேர்ச்சிகள்
3. அபாயகரமான நிலைமைகளில் செயலாற்றும் தேர்ச்சிகள்

## முன்பள்ளி சிறாரை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

இவ் வயதையுடைய குழுவின் பெரும்பான்மையான சிறார் தொற்று நோய் முகவர்களினால் நோய்க்குள்ளாகுகின்றார்கள். மேலும் அவர்கள் தொற்று நோய், கடுமையன வியாதி அல்லது மந்த சத்துணவு போன்ற ஏற்படுத்தும் வியாதிகளுக்கு ஆளாகின்றார்கள்.

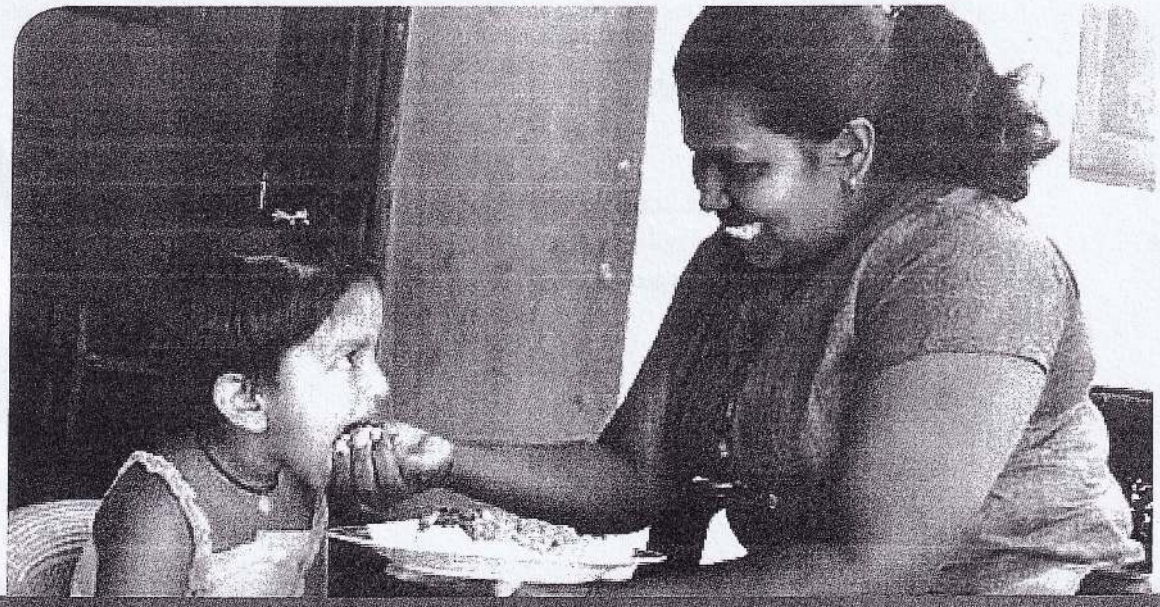
சிறாரை வியாதி ஏற்படும் முன்னரே பாதுகாக்கலாம். சிறாரை நோயடைவதைலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு அவர்களின் பாதுகாவலர்கள் மூன்று பிரதான தடுப்பு முறைகளை செயற்படுத்தலாம். அவைகளாவன:

1. தகுந்த சத்துணவை வழங்கல்
2. தேகாரோக்கியத்தையும், சுகாதாரத்தையும் பேணல்
3. குறித்த காலத்தில் தடுப்பூசியேற்றல்

## தகுந்த சத்துணர்வை வழங்கல்

சத்துணவு சிறாரின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும், விருத்திற்கும் அவசியமானது. குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சத்துணவுக் குறைபாடுகள் பிற்கால வாழ்க்கையில் எதிர்விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கும். பெரியோருக்கான நீரிழிவு, இருதய வருத்தங்கள் போன்ற நோய்களும் குழந்தைப்பருவ ஊட்டக்குறைவின் விளைவாக சிறாருக்கு ஏற்படலாம். குழந்தைப் பருவ ஊட்டக்குறைவு சிறாரின் விருத்தியளவினையும், விவேகத்தினையும் குறைக்கின்றது. ஆகவே, சிறாரை குழந்தைப்பருவத்திலும் பெரியோரான பின்னரும் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு சிறந்த சத்துணவு நிலைமையினைப் பேணல் அவசியமாகும்.

சிறாரின் உடலளவினைப் பொறுத்தமட்டில், அவர்கள் வளர்ச்சியடைவதாலும், சுறுசுறுப்பாகவிருப்பதாலும் அவர்கள் உயர் சக்தியையும், சத்துணவுத் தேவையையும் கொண்டுள்ளார்கள். இக் காலத்தில் இரும்பு, கல்சியம், விற்றமின் ஏ, புரதச் சத்து போன்றன மிகவும் அவசியமாகும். முன்பள்ளி வயதையடையும் சிறார் பெரியோருக்கான உணவைப் பயன்படுத்துவார்கள். ஆகவே சிறார் பாதுகாவலர்கள் சிறாருக்கு சமமான உணவுடாக ஊட்டச் சத்துக்கள் வழங்கப்படுவதை நிச்சயப்படுத்தல் வேண்டும். முன்பள்ளி மாணவருக்கான சமனான உணவை நிச்சயப்படுத்துவதற்காக பல்வேறு உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வதற்கான வழிகாட்டியை பின்வரும் அட்டவணை தருகின்றது.



அட்டவணை 4.1: சாதாரண இடையைக் கொண்ட முன்பள்ளி சிறாரின் நாளொன்றிக்கான சிபார்சு செய்யப்பட்ட குறைந்த பட்ச உணவு அருந்தல

| உணவுத் தொகுதி | ஒரு நாளைக்கு அருந்தும் எண்ணிக்கை |
|---|---|
| தானியங்கள் (அரிசி) | 4 அல்லது அதிகமாக |
| பால் | 2 |
| பால் உற்பத்திகள் உ-ம் யோகட், தயிர், சீஸ் | 1-2 |
| மீன், கருவாடு, இறைச்சி, முட்டைகள் | 2 சிறிது |
| பயறுகள், விதைகள் | 1-2 |
| பழங்கள் | 1-2 |
| மரக்கறிகள் | 1-2 |
| பச்சை இலை மரக்கறிகள் | 1 |
| கொழுப்பு அடிப்படையான உணவுகள் | சிறிய தொகைகளில் |
| சீனி அடிப்படையான உணவுகள் உ-ம் இனிப்புவகைகள் | உணவருத்திய பின்னர் சிறிய அளவில் |

வழங்கும் உணவின் அளவு சுட்டிக்காட்டி:

அட்டவணை 4.2: வழங்கும் உணவின் அளவு

| உணவுத் தொகுதி | ஒருமுறை அருந்தும் அளவு |
|---|---|
| அரிசி, பாண் மற்றும் ஏனைய தானியங்கள் | ½ தேயிலைக் கப்பில் சமைத்த சோறு/தானியம் / பஸ்டாய |
| | 1 பான் துண்டுச் சோடி (450 கி. பானின் 9 துண்டுகள் |
| | ½ தேநீர் பனிஸ் |
| | 2 முட்டையளவு உருளைக் கிழங்கு |
| | 1 முட்டையளவு வத்தாளைக் கிழங்கு |
| | 3 கிரீம் கிராக்கர்ஸ் |
| | 3 மேசைக் கரண்டி காலை தானிய உணவு |
| பாலும், பாலுற்பத்திப் பொருட்களும் | 100 மி.கி. பால் |
| | 1 கப் யோகட் /தயிர் |
| | 1 சிறிய தீப்பெட்டியளவு சீஸ் |
| | 3 தேநீர் கரண்டியில் குவித்து நிரப்பிய பால் மா |
| இறைச்சி, மீன் மற்றும் மாற்றுணவுகள் | 3 மேசைக் கரண்டி சமைத்த பருப்பு |
| | 1 கோழி முட்டை |
| | ½ வாத்து முட்டை |
| | 25-50 கி.சமைத்த மீன் / கோழியிறைச்சி/ மெல்லிய இறைச்சி (தீப்பெட்டியின் அளவு) |
| | 6 சிறிய மீன்கள் |
| பழங்கள் | 1 நடுத்தர வாழைப்பழம், தோடம்பழம் |
| மரக்கறிவகைகள் | 3 மேசைக் கரண்டி சமைத்த மரக்கறிகள் |
| | ½ தேநீர் கரண்டி சமைத்த பாதுகாப்பான மரக்கறிகள் |

## நினைவில் வைக்கவேண்டிய அம்சங்கள் (Points to remember)

முன்பள்ளி மாணவர்களுக்கு உணவூட்டும் செயல்முறைகள் தொடர்பாக முக்கியமாக கருத்திலெடுக்க வேண்டிய பின்வரும் குறிப்புக்கள்

1. சத்துணவு தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக பலவகையான உணவுகளை வழங்குங்கள்
2. நாளாந்த உணவில் இரும்புச் சத்து செறிவான உணவுகளை உள்ளடக்கல் அவசியமாகும். இரும்புச் சத்து நிறைந்த மீன், நெத்தெலி மீன், கோழி இறைச்சி, இறைச்சி, ஈரல் போன்றவைகளை நாளந்தம் அல்லது கூடுமானளவு உண்ணல் வேண்டும். எவ்வாறாயினும், மரக்கறி உணவை உண்ணும் குடும்பத்தினர், தங்களது நாளாந்த இரும்புச் சத்துத் தேவைகளை இரும்புச் சத்துள்ள மரக்கறிகளான வல்லாரை, சரனா, தம்பாளை, சோயா, பாசிப் பயறு போன்றவைகளை அவர்களின் நாளாந்த உணவில் சேர்த்து மேம்படுத்தலாம். அவ் உணவுகளின் இரும்புச் சத்தின் உயிர்ப்பொருளை விற்றமின் சீ கொண்ட உணவுகளை (எலுமிச்சை, நெல்லி, கொய்யா, வாழைப்பழம், பப்பாசி போன்றவைகளை) சேர்த்து அல்லது உள்ளடக்கி அதிகரிக்கலாம். மேலும், இரும்புச் சத்தின் உயிர்ப்பொருள் கிடைப்பதை பருப்பு வகைகளை நீரில் ஊறவைத்தல், முளைக்கவைத்தல், நொதியவைத்தல் போன்றவற்றால் அதிகரிக்கலாம். ஆகவே பருப்புவகைகளை நாளாந்த உணவில் உள்ளடக்குங்கள்.
3. உள்நாட்டில் கிடைக்கும் பழங்களை நாளாந்தம் உள்ளடக்கல் வேண்டும்.
4. ஈரல், முட்டை மஞ்சல் கரு, மஞ்சல் பூசனிக்காய், மஞ்சல் வத்தாளைக்கிழங்கு, கரட், பப்பாசி, மாம்பழம், கடும் பச்சை நிற இலைகள் போன்றன விற்றமின் ஏ யைச் செறிவாகக் கொண்டுள்ளன. ஆகவே அவ்வகை மரக்கறிகள் நாளாந்த உணவில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும் அல்லது கூடியளவு எடுக்கப்படல் வேண்டும்.
5. முட்டைகள் மலிவாகவும், தரமிக்க புரதச் சத்தையும் கொண்டிருப்பதால், நாளாந்த உணவில் முட்டைகளை உள்ளடக்குவதை உற்சாகப்படுத்தல் முக்கியமாகும்.
6. போதுமான கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள் வழங்கப்படல் வேண்டும். சிறாரின் இடையைப் பொறுத்து கொழுப்புச் சத்தின் அளவைச் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். (குறைந்தளவு இடையுள்ள சிறாருக்கு அதிக கொழுப்புச் சத்துத் தேவைப்படும்.

## வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தலும், மேம்படுத்தலும்

ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடுகளை அறிவதற்கு மிகவும் இலகுவான வழியாக சிறாரின் வளர்ச்சியைக் கிரமமாகக் கண்காணித்தல் கட்டாயமாகும். முன்பள்ளிச் சிறாரின் இடையை மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கிரமமாக நிறுத்து அவ் இடையை ஊட்டச் சத்து நிலையை நிர்ணயிப்பதற்காக சரியாக சிறார் தேகாரோக்கிய விருத்தி அறிக்கையில் (CHDR) பதிதல் வேண்டும். உயர்தை ஒவ்வொரு ஆறுமாதங்களுக்கு ஒரு தடவை அளந்து வயது வரைபடத்தில் (CHDR ல்) பதிய வேண்டும். சிறாரின் இடை, உயரம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் எவையேனும் இனம் காணப்பட்டால், சிறாரை நோயிலிருந்து பாதுகாக்க இயன்றளவு ஊட்டச் சத்துணவு ஆலோசனையை தேடல் வேண்டும்.

பின் வரும் அட்டவணை, தற்போதைய நிலைமையில், இலங்கை பெற்றோரின் சிறாரை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் மாதிரி புலணுனர்வுகளைக் காட்டுகின்றது.

| பகுதிகள் | பதில் செயலாற்றல் | நூற்றுவீதம் |
|---|---|---|
| வியாதிகளிலிருந்து பாதுகாத்தல் | பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் | |
| | a. சிறாருக்கு தகுந்த சத்துணர்வை வழங்கல் | 66.6 |
| | b. சிறாருக்க கிரமமாக தடுப்பூசியேற்றல் | 38.3 |
| | c. சிறார் வெளி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதைத் தடுத்தல | 12.1 |

*Baseline survey, Children's Secretariat 2013*

இவ் அட்டவணையின் படி, 34.4மூ வீதமான பெற்றோர் ஊட்டச் சத்துணவு, சிறாரை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது என்பதை சிந்திப்பதில்லை என்பது தெளிவாகுகின்றது. மறுபுறத்தில், 61.7மூ வீதமான பெற்றோர் கிரமமான தடுப்பூசியேற்றலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்வதில்லை. மேற் குறிப்பிட்ட தரவுகள், சிறாரை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க பெற்றோரை கற்பித்தல் ஏன் முக்கியமானது என்பதைக் காட்டுகின்றது.

## தகுந்த தேகாரோக்கிய, சுகாதார செயல்முறைகளை பேணுதல்

தொற்று நோய்களை தடுப்பதற்கு தகுந்த தேகாரோக்கிய, சுகாதார செயல்முறைகள் அவசியமாகும். பொதுவான குழந்தைப் பருவ தொற்று நோய்களாக வயிற்றுப் போக்கு, சுவாச நோய்கள், தோல் கிருமித் தொற்று நோய்கள் ஆகிவற்றை கைகளைக் கழுவுதல் போன்ற எளிய தேகாரோக்கிய நடவடிக்கைகளால் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சிறார் பாதுகாவலர்கள் தாங்களாகவும் அவசியமான தேகாரோக்கிய நடவடிக்கைகளை செயல்முறைப்படுத்தி, முன்பள்ளி சிறாரை சுதந்திரமாக அவ்வாறு செய்யுமாறு கற்பித்தும், பயிற்சியளித்தலும் வேண்டும். முன்பள்ளிச் சிறார் அவர்களின் நாளாந்த நடவடிக்கைளின் போது அவர்கள் தொடர்பு கொள்ளும் சாத்தியமான கிருமிகளைப் பற்றி அவர்கள் தெரிந்து கொள்வதில்லை. கற்பதற்கும், ஆராய்வதற்குமான அவர்களின் ஆவல், அவர்களை பல்வேறு கிருமிகளின் தாக்கத்திற்கு அதிகமாக உட்படுத்துகின்றன. தீங்கான காரணிகளிடமிருந்து சிறாரைப் பாதுகாப்பது பாதுகாவலரின் கடமையாகவிருந்தாலும், அதேவேளையில் தேகாரோக்கியம் சிறாரின் நடவடிக்கைகளை மட்டுப்படுத்தும் தடையாகவிருக்கக் கூடாது என்பதை நினைவில் வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.

### கை கழுவல்

தொற்று நோய்களைத் தடுப்பதற்கு கை கழுவல் ஆற்றலுள்ளதொரு தேகாரோக்கிய செயல் முறையாகும். சிறாரை தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு பாதுகாவலர் கை கழுவலை செயல்முறைப்படுத்துவதுடன் இச் செயல்முறையை சிறாருக்கு கற்பித்தலும் வேண்டும். நாளாந்த நடவடிக்கைகளின் போது எமது கைகள் அழுக்குடனும், பல்வேறு நுண்ணிய கிருமிகளுடனும் கலப்படமாகின்றன.

இவைகளில் சில தொற்று நோய்க் கிருமிகளாகவுமிருக்கலாம். நாம் எமது கைகளை உணவைத் தொட்டு சாப்பிடும் போது, இத் தொற்று உயிரணுக்கள் எமது உடலினுள் சென்று பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கலாம். கைகழுவல் எமது கைகளின் கலப்படங்களை நீக்குவதுடன், தொற்று நோய்களின் பரிமாற்ற வழியையும் இடைமறிக்கின்றது.

### கைகளை எப்பொழுது கழுவுதல் வேண்டும்

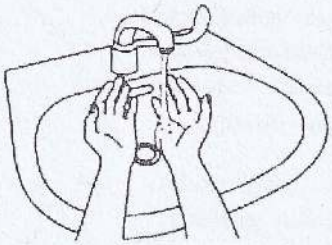
1. களிப்பறை அல்லது குளியலறையை விட்டு வரும் பின்னர்
2. குப்பை கூழங்களையும், அழுக்கு (சிறாரின் விளையாட்டு மணல் அடங்கலாக) தொட்டதன் பின்னர்
3. மூக்கைத் தொட்டதன் பின்னர்
4. திறந்த காயம் அல்லது புண்ணைத் தொட்டதன் பின்னர்
5. விலங்கு, பறவை, பூச்சி ஆகியவற்றைத் தொட்டதன் பின்னர்
6. பதனிடப்படாத இறைச்சி அல்லது மீனைத் தொட்டதன் பின்னர்
7. உணவருந்த முன்னர்
8. உணவைத் தயார் செய்யும் முன்னர்
9. சிறாரின் உணவருந்தும் அல்லது விளையாடும் உபகரணங்களைக் கையாளும் முன்னர்
10. சிறாருக்கு பாலூட்டும் முன்னர்
11. பொம்மை, வெளியிலுள்ள விளையாட்டு உபகரணங்களான ஊஞ்சல்கள், சறுக்குப் பாய்கள், ஏறும் சட்டங்கள் ஆகியவற்றுடன் விளையாடிய் பின்னர்

### கைகளை எவ்வாறு கழுவுதல்

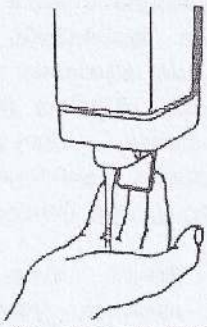
கைகளை தூய்மையான நீரினாலும், சவர்க்காரத்தினாலும கழுவுதல் வேண்டும். கைகளைக் கழுவிய பின்னர், கைகளை தூய்மையான துவாய், கைலேஞ்சி அல்லது மெள்ளிய தாள் கொண்டு காயவைத்தல் முக்கியமானது. தகுந்த கைகழுவல் நுட்பம் கீழேயுள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

- கைகழுவுவதற்கான காலம் (2-7 படிகள்0) : 15 - 20 வினாடிகள்
- முழுச் செயல்முறைக்குமான காலம்: 40 - 60 வினாடிகள்

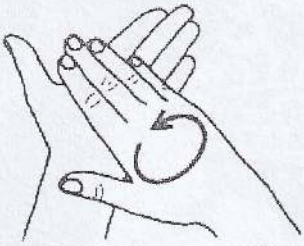
# கைகழுவுதல் (Hand Wash)



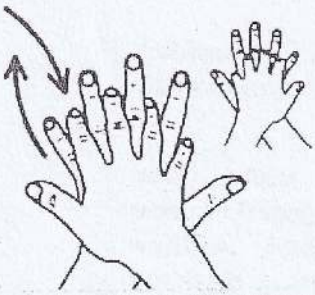
கைகளை தன்னிரால் நனைக்கவும்



கை மேற்பாகத்தை மூட போதுமான சவக்காரத்தை தேய்க்கவும்

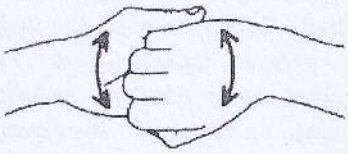


உள்ளங் கைகளை உராயவும்

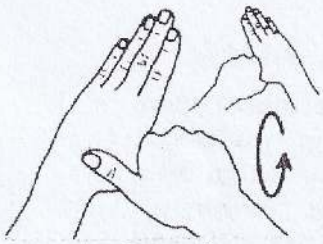


வலது உள்ளங்கையை இடது கைவிரல் மேற்பகுதியில் வைத்து விரல்களைப் பூட்டி இணைத்து மாறி மாறி தேய்க்கவும்.

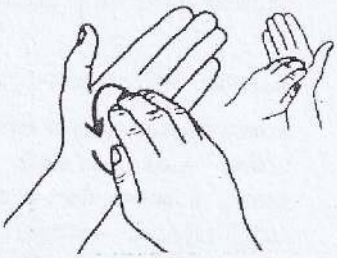
உள்ளங்கை விரல்களை பூட்டி இணைத்து தேய்க்கவும்.



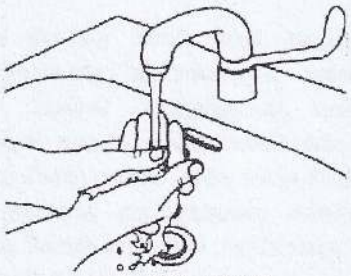
கை விரல்களை மடித்த பின்புறத்தை எதிரான உள்ளங்கையில் தேய்த்தல்



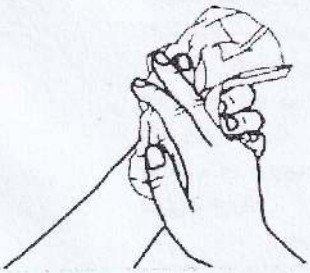
இடது பெருவிரலை மடித்த வலது உள்ளங்கையால் சுழற்சியாகத் தேய்ப்பதுடன், அவ்வாறு மாறித் தேய்த்தல்



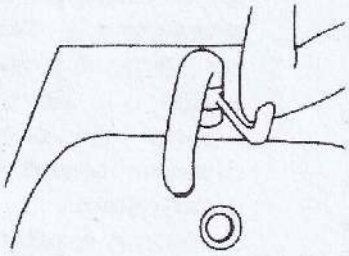
வலது உள்ளங்கையில் இடது கைவிரல்களை பொத்தி பின்னுக்கும், முன்னுக்கும் தேய்ப்பதுடன், அவ்வாறு மாறித் தேய்த்தல்



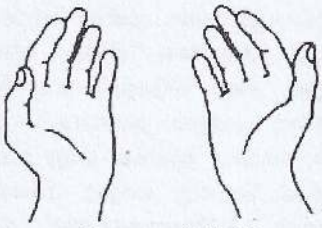
கையை நீரில் கழுவுதல்



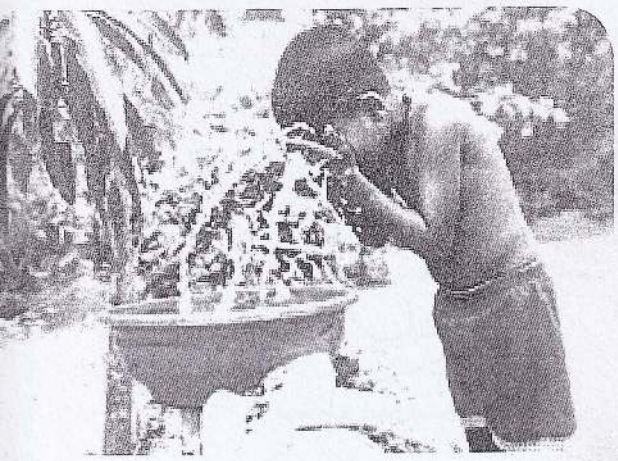
ஒரு முறை பாவிக்கப்படும் துவாயைக் கொண்டு கையை நன்றாகத் துடைத்து காயவைத்தல்



நீர்க் குழாயைப் பூட்ட துவாயைப் பாவித்தல்



தற்பொழுது உங்கள் கை பாதுகாப்பாகவுள்ளது



## தனிநபர் தேகாரோக்கியம்

முன்பள்ளிச் சிறாரை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் பொருட்டு தனிநபர் தேகாரோக்கியத்தைப் பேணுதல் முக்கியமாகும். தனிநபர் தேகாரோக்கியம் என்பது, உடலைக் கழுவுதல், வாய்ச் சுகாதாரம், தூய்மையான ஆடைகள், தகுந்த களிப்பறைச் செயல்முறைகள், தும்முதல், மூக்குச் சிந்தல் ஆகியவற்றில் ஆரோக்கியமான செயல்முறைகளைக் கடைப்பிடித்தலை உள்ளடக்கும். இச் நடவடிக்கைகள் சிறாரின் தேகாரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதுடன், அச் சிறாரை ஏனையோரினால் ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வதுடன், அது அவர்களின் சமூக, மனவெழுச்சி விருத்திற்கும் வசதியளிக்கின்றது.

உடலைக் கழுவுதல், தோல், மயிர், நகங்கள் மற்றும் உடம்பின் ஏனைய பகுதிகளையம் தூய்மையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கச் செய்யும். வாய், கிருமிகள் உடலில் செல்வதற்கான பிரதான வழிகளில் ஒன்றாகவிருப்பதால் வாய்ச் சுத்தம் பிரதான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சிறாரைக் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகளில் - காலையிலும், விசேடமாக இரவில் தூங்கச் செல்லும் முன்னரும் - பல் துலக்க கற்பித்தல் வேண்டும். சாத்தியமானவிடத்து, ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பின்னரும், அத்துடன் விசேடமாக இனிப்பு வகைகைள உண்டதன் பின்னரும் வாய் கொப்பளித்தல் சிறந்ததெனக் கற்பித்தல் வேண்டும். சிறாருக்கான இச் சிறந்த வழக்கங்களை மனதில் பதியவைக்க முன்பள்ளி வயது சிறந்ததாகும்.

சிறார் களிப்பறைப் பயிற்சிகளைப் முன்னர் பெற்றிராவிடின், முன்பள்ளி வயது அதற்கான சிறந்த காலமாகும். மலம் களித்தலும், சலம் விடுதலும் உடம்பிலிருந்து கழிவுப்பொருட்களை அகற்றும் முறையாகும் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டலும், எவ்வாறு அவர்கள் தமது உடம்பைத் தகுந்தவாறு சுத்தம் செய்வது என்றும், பின்னர் தமது கைகளை நன்றாக சவர்க்காரத்துடனும், நீருடனும் கழுவுதல் எனவும் கற்பித்தல் முக்கியமாகும்.

இருமல், தும்மல் ஆகியவற்றின் போது சிறந்த சுவாச் செயற்பாட்டை கைக்கொள்ளல் முக்கியமாகும். கடுமையான சுவாச நோய்களான சளிக்காய்ச்சல், மூச்சு நோய்க்கிருமித் தாக்கம (RSV), கக்குவான் இருமல், கடுமையான மூச்சுவிடுதல் சீரின்மை (SARS) போன்ற வியாதிகள் இருமும் போதும், தும்மலினாலும் துளிகளாக சுற்றாடலுக்கு விடுவிக்கப்படுகின்றன. சிறாருக்கு நுண்கிருமி உயிரணுக்கள் பரவலைத் தடுப்பது பற்றி பின்வருமாறு கற்பித்தல் வேண்டும்.

- இருமும் பொது அல்லது தும்முகையில் வாயையும், மூக்கையும் மெல்லிய தாளினால் மூடுதல்.
- பாவித்த மெல்லிய தாளை களிவுப் பொருள் கூடையில் இடுதல்
- மெல்லிய தாள் இல்லாத வேளையில் கையைவிடுத்து, சட்டையின் மேல் கைப்பாகத்தில் இருமுதல், தும்மல் வேண்டும்.

அவர்களுக்கு இருமிய அல்லது தும்மிய பின்னர் கைகளைக் கழுவுவதற்கும், நோயுற்றிருப்போருடனான நெருங்கிய தொடர்பை தவிர்பதற்கும் கற்பித்தல் வேண்டும். சிறார் சுகவீனமுற்றால், கிருமிகளை பரவிடாது அவர்களை ஏனையோரிடமிருந்து தவிர்த்து வைக்க முயற்சியுங்கள். மேலும், சாத்தியமாகவிருந்தால் குறைந்த பட்ச காற்றோட்டமுள்ள சனநெருக்கடியான இடங்களில் சிறாரின் நடமாடலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

## உணவு கலப்படமடைதலைத் தவிர்த்தல்

உணவு நஞ்சிலிருந்து முன்பள்ளி சிறாரை பாதுகாப்பதற்காக உணவு கலப்படமடைவதை தடுப்பது முக்கியமாகும். கலப்பட உணவை சிறார் உண்பதனால் வயிற்று நோவு, வாந்தியெடுத்தல, வயிற்றுப் போக்கு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படலாம். உணவுக் கலப்படத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு பின்வரும் நடவடிக்கைகளை பாதுகாவலரால் நடைமுறைப்படுத்தல் வேண்டும்.

- உணவருந்துதல் அல்லது உணவு தயாரித்தலுக்கு முன்னர் எப்பொழுதும் கைகளைத் தூய்மையாக வைத்திருங்கள். வெட்டுக்காயம் அல்லது புண் இருந்தால் அதனை முற்றாக நீர்புகா மருந்துப் பட்டி அல்லது சீலையைக் கொண்டு மூடுவதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிரகாசமான வர்ண புண் மருந்துப் பட்டியைப் பயன்படுத்தினால், அது விழுந்தாலும் கவனிப்பதற்கு உதவியாகவிருக்கும்.

- உணவைத் தயாரிக்கும் போது, சமையல் வேலை செய்யுமிடத்தை தூய்மையாக வைத்திருங்கள். சுத்தமான பாதுகாப்பு மேலாடைகளை அணியுங்கள். நீண்ட கூந்தலைக் நீங்கள் கொண்டிருந்தால் அதனை முடித்து விடுங்கள பதனிடப்படாத உணவுகளையும், சமைத்த உணவுகளையும் வெவ்வேறான வேலைப் பகுதிகளில் அதற்கான கத்திகள், கரண்டிகள் மற்றும் ஏனைய உபகரணங்களையும் பாவியுங்கள்.
- பதனிடப்பாட உண்ணும் உணவுகளை (பழங்கள், மரக்றிகள் போன்றவற்றை) கழுவுவதற்கு சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்துங்கள்
- உணவுகளை உரிய உஸ்னநிலையில் களஞ்சியப்படுத்துங்கள்
- இலையான்கள், ஏனயை பூச்சிகளால் கலப்படமடைவதைத் தடுப்பதற்காக தயாரித்த உணவை மூடிவையுங்கள்.
- பழுதடையும் உணவுகளான புதிய இறைச்சி, பால், மரக்கறி போன்றவற்றை குளிரூட்ட வையுங்கள்.
- குளிரூட்டிய உணவை குளிரகத்துவதை அறை வெப்ப நிலையில் செய்யாதீர்கள். - அதனை குளிரூட்டியிலேயே செய்யுங்கள்
- சமைத்த உணவை அறை வெப்ப நிலையில் வையாதீர்கள் - அதனை சூடாக அல்லது குளிராக வையுங்கள்.
- உணவுகளை சூடாக்கும் போது நன்றாக சூடடையச் செய்யுங்கள்.
- குளிரூட்டிய உணவை குளிரகற்றும் போது அதனை மீண்டும் குளிரூட்டாதீர்கள். நீங்கள் ஏற்கனவே உடன் மீண்டும் சூடாக்கினால், மீண்டும் அதை குளிராக்வும், சூடாக்கவும் செய்யாதீர்கள்.

## சுத்தமான, பாதுகாப்பான நீரைப் பயன்படுத்தல்

அதிகமான தொற்று நோய்கள் பரவுதல் கலப்படமான நீரை அருந்துவதால் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே சுத்தமான பாதுகாப்பான நீரை அருந்துவது முக்கியமானது. நீரின் மூலகத்தையிட்டு நம்பிக்கையாகவிருப்பதுடன், கொதித்தாறிய நீரை குடிப்பதற்கு பயன்படுத்தல் வேண்டும். தயவு செய்து கருப்பொருள் 3ல் தூய்மையான நீரையும், அந் நீரைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றியும் கலந்தாலோசித்ததை நினைவு படுத்துங்கள்.

போதியளவு நீரை அருந்துதல் தேகாரோக்கியத்திற்கும், நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் கூட முக்கியமானது. பின்வரும் அட்டவணை ஆரோக்கியமான சிறாரின் சராசரி நாளாந்த நீரின் தேவையைக் காட்டுகின்றது.

**ஹெல்லிடே-சேகர் திரவியத் தேவை கணிப்பீடு**

| நிறை | நாளந்த அடிப்படை திரவத் தேவை |
|---|---|
| 1 லிருந்து 10 கி.கி (2.2 லிருந்து 22 இறா.) | 100 மி.கி/கி.கி |
| 11 லிருந்து 20 கி.கி (23 லிருந்து 44 இறா.) | 1000 மி.கிராமுடன் 10 கி.கிராமிற்கு மேலான<br>ஒவ்வொன்றிற்கும் 50 மி.கி/கி.கிராமும் |
| 20 கி.கிராமிற்கு மேலாக<br>(44 இறா. மேலாக) | 1500 மி.கிராமுடன் 20 கி.கிராமிற்கு மேலான<br>ஒவ்வொன்றிற்கும் 20 மி.கி/கி.கிராமும் |

* 1 கி.கி = 2.2 இறாத்தல்கள், 1 அவுன்ஸ் = 29.6 கி.கி

| | | |
|---|---|---|
| உதாரணம்: 30 இறா. குழந்தையொன்று கி.கிராமிற்கு மாற்ற | = | 30 இறா./2.2 கி.கி/இறா. = 13.6 கி.கி |
| மேலேயுள்ள சூத்திரத்தை தெரிவு செய்து | = | 1000 மி.கி + (50 மி.கி.˙.கி.கிஒ3.6 கி.கி) |
| கணிப்பிடல் | = | 1000 மி.கி + 180 மி. கி |
| | = | 1180 மி.கி. திரவம் நாளாந்தம் |
| அவுன்சிகளுக்கு மாற்றுதல் | = | 1180 மி.கி./29.6 மி.கி/அவுன்ஸ் |
| | = | 39.8 அவுன்ஸ்கள் திரவம் நாளாந்தம் |

மேற்குறிப்பிட்ட அட்டவணையில் காட்டியவாறு, சிறாரின் நீர்த் தேவை சிறாரின் இடையை அடிப்படையாகக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

## கிரமமாக தடுப்பூசியேற்றல்

தொற்று நோய்களைத் தவிர்ப்பதில் தடுப்பூசியேற்றல் மிகவும் ஆற்றலுள்ள இலக்குகளிலொன்றாக உள்ளது. முன்பள்ளி சிறாரை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக கிரமமாக தடுப்பூசியேற்றல் அவர்களின் பாதுகாவலரின் பொறுப்பாகும். இலங்கையின் தடுப்பூசி நிகழ்ச்சித் திட்டம் 11 தொற்று நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது. அம்மைப்பால் தடுப்பு மருந்து பல்வேறு வயது குழுக்களில் பின்வரும் அட்டவணைப்படி ஏற்றப்படுகின்றன.

| வயது | அம்மை தடுப்பூசி |
|---|---|
| **வாழ்க்கையின் முதலாவது வருடத்தில் (குழந்தைப் பருவம்)** | |
| 0-4 கிழமைகள் | ஓபிவிரூபென்றாவலென்ற் |
| 2ம் மாத நிறைவில் | (DTP-HepB-Hib) (1வது பாகம்) |
| 4ம் மாத நிறைவில் | ஓபிவிரூபென்றாவலென்ற் (DTP-HepB-Hib) (2வது பாகம்) |
| 6ம் மாத நிறைவில் | ஓபிவிரூபென்றாவலென்ற் (DTP-HepB-Hib) (3வது பாகம்) |
| 9ம் மாத நிறைவில் | லைவ் துநு அம்மைப்பால் |
| **வாழ்க்கையின் 2ம் வருடத்தில்** | |
| 1ம் வருட நிறைவில் | MMR (1வது பாகம்) |
| 18ம் மாதங்கள் நிறைவில் | OPV & DTP (4வது பாகம்) |
| **முன்பள்ளி செல்லும் வயதில்** | |
| 3ம் வருட நிறைவில் | MMR (2வது பாகம்) |
| 5ம் வருட நிறைவில் | OPV & DT (5வது பாகம்) |
| **பாடசாலை செல்லும் வயதில்** | |
| 12ம் வருடத்தில் | aTd (தபெரியோரின் தொண்டை அழற்சி நோய்) |

முன்பள்ளி வயதில் சிறாருக்கு 3 லிருந்து 5 வருடங்கள்வரை இரண்டு அம்மைப்பால் தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. மூன்று வயதைப் பூர்த்தி செய்யும் போது, இரண்டாவது தடவையாக சின்னம்மை, கழுத்து வீக்கம், ருபெல்லா ஆகியவற்றிக்கெதிரான MMR அம்மை மருந்து வழங்கப்படுகின்றது. 5 வருடத்தில் OPV, DT ஆகியவற்றின் 5வது தொகுதி மருந்து வழங்கப்படுகின்றது. OPV போலியோவிற்கு எதிரான தடுப்பையும், DT தாடை கிட்டலுக்கு எதிராக வழங்கப்படுகின்றது.

இலங்கை அரசாங்கத்தினால் வழங்கப்படும் அம்மை தடுப்பு மருந்துடன், சின்னம்மை, நுரையீரல் வீக்கம், மூளை வியாதி போன்ற சில தடுப்பு மருந்துகள் தனியார் துறைகளிலும் கிடைக்கின்றன.

சிறாருக்கு தடுப்பு மருந்து தராதரமுள்ள வைத்தியரால் சிறாரைப் பரிசோதித்து வழங்கப்படல் வேண்டும். அரசாங்க சுகாதரா நிறுவனங்களினால் நடாத்தப்படும் சிகிச்சை நிலையங்களில் சிறாருக்கு தடுப்பு மருந்துகளைப் பெறுதல் எப்பொழுதும் சிறந்தது.

## நோயுற்ற சிறாரை முன்னதாக இனம் கண்டு பதில்செயலாற்றல்

முன்னைய பிரிவுகள் பாதுகாவலர்கள் நோய்களிலிருந்து சிறார்களை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம் என்பதை விபரித்தன. சிலவேளைகளில் சிறார் நோயுடையவராகவிருந்தாலும், அவர்கள் வெளிப்படையாக நோயற்றவராகத் தோன்றுவதுடன் அல்லது அந் நோயின் அறிகுறிகைகளை அக்கறையாக கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளாதிருக்கலாம். நேரகாலத்தில் நோய்களை கண்டுபிடித்து, சிகிச்சையளிப்பதற்கு துரித நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படாவிட்டால், தேவையற்ற சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

அவதானித்தல், நேரகாலத்தில் நோய் கண்டுபிடிப்பு நடவடிக்கைகளான கிரமமான பரிசோதனை, துரித சிகிச்சை கவனிப்பிற்காக வழிகாட்டல், சிறாருக்கு தகுந்த கவனிப்பை வழங்கல் ஆகியவற்றால் நோயினைக் குணப்படுத்தலாம். அல்லது நோயின் முன்னேற்றத்தை தாமதமாக்கவும் அல்லது சிறார் மீதான அதன் தாக்கத்தை குறைக்கலாம். உதாரணமாக காய்ச்சலுள்ள சிறாரை டெங்கு போன்ற நோயுள்ளதாவென்பதை அறிந்து கொள்ள கவனமாக கண்காணித்தல் வேண்டும். அசாதாரண அல்லது நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்த கஸ்டமான நிலைமைகளிலுள்ள சிறாரை நேரகாலத்தில் பரிசோதித்து நடத்தைப் பிரச்சினைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சைகளை வழங்கல் வேண்டும்.

சிலவேளைகளில், நோய்கள் குணப்படுத்த இயலலது, அதன் விளைவாக அந்நோய் இறுதியான அறிகுறியாகவிருக்கலாம். எவ்வாறாயினும், இயலாமையைக் குறைக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு, சாத்தியமானளவு செயற்பாட்டை கூடியளவு மீளமைக்கலாம். உதாரணமாக, சிறாரொருவர், பாரிசவாதம் போன்ற நேயைக் கொண்டிருந்தால், அந் நோயின் சிக்கல்களைத் தடுப்பதற்காக பல நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

## துஸ்பிரயோகத்திலிருந்து முன்பள்ளிச் சிறாரைப் பாதுகாத்தல்

நாங்கள் நினைப்பதைவிடவும் சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் அதிகமாகவுள்ளது. முன்பள்ளிச் சிறாரின் நகர்வுகள் படிப்படியாக அதிகரிப்பதனால் விசேடமாக அவர்கள் துஸ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகுகின்றார்கள். சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் பலவகைகளாகும். அவைககளில் உடல், பால் அல்லது மனோரீதியாக கொடுமையாக நடத்துதல் அல்லது சிறாரை புறக்கணித்தல் அல்லது வியாபார ரீதியாக அல்லது வேறு நோக்கங்களுக்காக சிறாரைக் கையாளல் போன்றன அடங்கும். துஸ்பிரயோகம் பல்வேறு அமைப்பில், வெவ்வேறு நபர்களால், வெவ்வேறு வழிகளில் இடம் பெறுகின்றது. துஸ்பிரயோகத்திலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாப்பது பெற்றோரின் பொறுப்பாகும். சிறாருக்கு உணவு, உடை, வசிப்பிடம், அன்பு, ஆதரவு ஆகிய தேவைகளுள்ளன. சிறாருக்கு உற்சமட்ட கவனத்தை வழங்கும் சிறந்த நோக்கைக் கொண்டிருந்தாலும், சிலவேளைகளில் பாதுகாவலர்கள் பிழைகளையுமம் செய்யலாம். அவர்கள் பொறுமையிழந்து சிறாரைத் தாக்கவும் அல்லது ஏனைய அழுத்தங்களினால் அவர்கள் சிறாரின் மீதுள்ள ஆதரவைப் புறக்கணிக்கலாம். சிறார் பாதுகாவலரின் அல்லது சந்தர்ப்பவாத துஸ்பிரயோகம் புரிபவர்களின் துஸ்பிரயோகத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவராகலாம்.

துஸ்பிரயோகத்தின் விளைவுகள் பாரதூ ரமாகவிருப்பதால், சிறார் துஸ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்படல் வேண்டுமென்பது தெளிவாகும். அது சிறாரை மரணத்திலிருந்து. உடல் காயம், நரம்பியல், அறிவியல், மனோவெழுச்சி ஆகியவற்றின் விருத்தி போன்ற உளவியல் ரீதியானதும் மற்றும் மேலாந்த ஆரோக்கிய பாதிப்பிற்கும் உள்ளாகலாம்.

## உடல் ரீதியான துஸ்பிரயோகம்

சிறார் உடல் ரீதியாக வதைக்கப்படுதல் கூடாது. உடல் வதைப்புக்கள் நோவையூட்டுவதுடன், காயத்தை உண்டாக்குவதுடன், ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதுடன், உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தலாம். உடல் ரீதியான வதைகள் அவர்களின் விருத்தியைப் பாரதூரமாக பாதிப்பதுடன், சிறாரின் கௌரவத்திற்கும், சுய-மதிப்பிற்கும் மனோவெழுச்சி தாக்கங்களை உருவாக்கலாம். வீட்டில் சிறாருக்கு எதிரான அதிகமான பௌதீக வன்செயல்கள் தண்டிப்பதால் ஏற்படுகின்றன.

**உடல் துஸ்பிரயோகம் உள்ளடக்கும் செயல்கள் அடித்தல், கடித்தல், உதைத்தல், குலுக்கல், கழுத்தை நெரித்தல், சுடுதல், தீயிடல், நஞ்சருந்தல், மூச்சுத்திணறல் ஆகியன.**

## பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

முன்பள்ளி மாணவர்களின் பாலியல் துஸ்பிரயோகம் பொதுவாக இல்லாவிடினும், அது சிறாரின் விருத்திக்கும்,

அவரின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கும் கடுமையான தீங்குகளை விளைவிக்கின்றது. சிறாருக்கும், பெரியோருக்கும் (அல்லது மற்றையொரு சிறாருக்கும்) இடையேயுள்ள உறவில், தீயசெயலைப் புரியுமொருவரின் பால் உணர்வைத் தூண்ட சிறாரை பயன்படுத்துவதும், அல்லது அவதானிப்பதும் பாலியல் துஸ்பிரயோகம் எனக் கருதப்படுகின்றது. ஏதேனும் துஸ்பிரயோகத்தின் மத்திய பண்பாக சிறார் மீது தீயசெயலைப் புரிபவரின் தவறான வழிகள், பலம் அல்லது பலவந்தம் ஆகியவற்றினூடாக பாலியல் நடவடிக்கைக்கு உட்படுத்த மேலாதிக்கம் செலுத்துவதாகவுள்ளது. சிறாரினால் அவர்களின் வயதிற்கேற்ப பாலியல் நடவடிக்கைக்கு கருத்துள்ள சம்மதத்தை வழங்க முடியாது.

## மனோரீதியான துஸ்பிரயோகம் (கொடுமைப்படுத்தல், துன்புறுத்தல்)

பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலரால் விருத்தியடைந்த தகுந்த, ஆதரவான சூழலை வழங்குவதிலுள்ள தவறு மனோரீதியான, உளவியல் ரீதியான துஸ்பிரயோகத்தை விளைவிக்கலாம். அது தனியான நிகழ்ச்சிகளாக அல்லது காலாகாலமான தோல்வியாகவிருக்கலாம். இவ் வகையான செயற்பாடுகள் சிறாரின் உடல் ரீதியான அல்லது மனோ ஆரோக்கியம் அல்லது அதன் உடல், மனோரீதியான, ஆன்மீக, ஒழுக்க அல்லது சமூக விருத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சாத்தியத்தைக் கொண்டுளளது.

## தவறும் தகவல்கள்

இவ்வகையான துஸ்பிரயோகங்களில் உள்ளடங்குபகைகள்: நடத்தைகளின் வரையறை

- சிறாரை சிறுமைப்படுத்தும் பாணிகள்
- குறைகூறல்
- அச்சுறுத்தல்
- பயமுறுத்தல்
- எதிராக பாராபட்சம்காட்டல் அல்லது ஏளனம் செய்தல்
- பௌதீக முறைகளிலில்லாத நிராகரிப்பு அல்லது வன்மையாக நடத்துதல்

நிராகரித்தல் தனியான நிகழ்ச்சிகளாக அல்லது காலாகாலமான தோல்வியாகவிருக்கலாம். சிறாருக்கு விருத்தியையும், நலனோம்பலையும் வழங்குவதிலுள்ள பெற்றோரின் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரின் தவறு - பெற்றோர் அவ்வாறு உதவி செய்யும் நிலையிலிருந்தாலும் - பின்வரும் பகுதிகளில் ஒன்று அல்லது பலவற்றின் உதாசீணம் அதற்கான காரணமாக அமையலாம் ;

- சுகாதாரம்
- கல்வி
- மனோரீதியான விருத்தி
- ஊட்டச்சத்து
- உறைவிடமும், பாதுகாப்பான வாழ்க்கை நிலையும்

உதாசீணத்திற்குட்பட்ட சிறாரின் பெற்றோர் கட்டாயமாக ஏழையாகவிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. அவர்கள் நிதிரீதியாக நல்ல நிலையிலிருக்கலாம்.

## சிறார்மீது பொதுவாக துஸ்பிரயோகம் புரிபவர்கள்

துஸ்பிரயோகம் புரிபவர்களின் அதிகமானோர் சிறாரைப் பாதுகாக்கவேண்டியவர்களாவார் என்பதை அறிந்து கொள்வது ஆச்சரியமாகவிருக்கலாம். பெற்றோரும், குடும்ப உறுப்பினர்களும் அவர்களுள் அடங்குவார்கள். அவர்கள் சிறாருக்கு பாதுகாப்பளிப்பவர்களாவார்கள். ஆயினும், அவர்கள் சிறாரை சிலவேளைகளில் பின்வரும் காரணங்களுக்காக வதை செய்யலாம்.

- அவர்கள் தங்களின் சொந்த பிரச்சினைகளைப்பற்றி சிந்திக்கும் போது சுவபாபத்தை இழக்கலாம்.
- தங்களின் நடத்தைகள் சிறாரின் துஸ்பிரயோகம் என்பதை அறியாதவர்களாகவிருக்கலாம்.
- சிறாரை எவ்வாறு ஒழுக்கசீலராக்குவதென்பதை தெரியாதிருக்கலாம்.
- சிறாரிடம் அவர்களின் வயதிற்கும், ஆற்றலுக்கும் யதார்த்தமற்ற நடத்தையை எதிர்பார்த்தல்
- பெற்றோரினால் அல்லது துணைவரால் துஸ்பிரயோகத்திற்குள்ளாக்கப்படுவது.
- நிதிப் பிரச்சினைகளை கொண்டிருத்தல்
- மதுபானம் அல்லது ஏனைய போதைப்பொருட்களினால் கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்

பின்வரும் வகையான நபர்களும் சிறார் துஸ்பிரயோகத்திலீடுபடலாம்.

1. அறிமுகமானவர்கள்
2. அந்நியர்கள்

3. அதிகாரத்திலிருக்கும் ஏனையோர் - ஆசிரியர்கள், போர்வீரர்கள், பொலீஸ் அதிகாரிகள், மதகுருமார் போன்றோர்
4. சுகாதார பணியாளர்கள் ;
5. ஏனைய சிறார்கள்

சில பாதுகாவலர்கள் சிறாரை துஸ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தினாலும், சிலர் அவ்வாறு செய்வதில்லை. சிறாரைத் துஸ்பிரயோகம் செய்யும் பாதுகாவலரிகளில் சிலர் பின்வருபோராவர்

- புதிதாகப் பிறந்த சிறாருடன் அன்புகொள்வதில் கஸ்டமடைவோர் - உதாரணமாக கடினமான கருத்தரிப்பு, பிறப்புச் சிக்கல்கள் அல்லது குழந்தையையிட்டு அதிருப்தி
- சிறாருக்கு ஊட்டச்சத்து பண்புகளைக் காட்டாதிருத்தல்
- தான் சிறாராயிருக்கையில் கொடுமையாக நடத்தப்படல்
- சிறார் விருத்தியில் விளிப்புணர்வு இல்லாதிருத்தல் அல்லது சிறாரின் தேவைகள், நடத்தைகளைப் பற்றி விளங்குவதை தடுக்கும் யதார்த்த ரீதியற்ற எதிர்பார்ப்புக்கள் - உதாரணமாக சிறாரின் உணரக்கூடாத பிழையான நடத்தையை, அது அவரின் விருத்தியின் ஒரு கட்டமென்பதை விடவும் அச்சிறார் வேண்டுமென்றே செயலாற்றுகின்றார் எனப் புரிந்து கொள்ளல்
- சிறாரிடம் காணப்படும் பிழையான நடத்தையை ஒழுக்க சீலமாக்குவதற்கு தகுதியற்ற, மேலதிகமான அல்லது வன்மையான தண்டனைகளை அல்லது செய்கைகளை வழங்கல்
- சிறாரை ஒழுக்க சீலராக்குவதற்கு உடல்ரீதியான ரீதியான தண்டனைகளை பயன்படுத்தல்
- உடல் அல்லது மனோரீதியான சுகாதார பிரச்சினைகளால் வருந்துதல்
- நிலைகுலைதல் அல்லது கோபமடையும் போது சுய - கட்டுப்பாடின்மையைக் காட்டல்
- மதுபானம் அல்லது போதைப் பொருன் பாவனை
- சமூகரீதியாக தனித்துவிடப்படல்
- நிதி சிக்கல்களை அனுபவித்தல்

சில சிறார் துஸ்பிரயோகத்தால் மிகவும் பாதிப்படைவதற்கு உள்ளாகக் கூடியவராகவுள்ளனர். கொடுமையான நடத்தைகளால் அவதியுறுவதற்கு சிறார்தான் பொறுப்புடையவர் எனக் கருதுதலாகாது. ஆனால் அவர்கள் பின்வரும் காரணத்தால் அவ்வாறு உட்படப்படுகின்றார்கள்

- அவர்களைப் பாதிக்கும் நோயினால்
- அவர்களிடமுள்ள முன்கோப மனப்போக்கு
- இயலாமைகள் அல்லது உருக்குலைவுகள்
- பெற்றோரின் கவனத்தைக் கோரும் உடன் பிறப்பு அல்லது உடன் பிறப்புக்களைக் கொண்டிருத்தல் - நெருங்கிய வயதில் - அவர் அல்லது அவர்கள் பெற்றோரின் கவனத்தை அதிகமாகக் கோரல்
- ஆபத்தான நடத்தைப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளல் - நெருங்கிய பங்காளியின் வன்செயல், குற்ற நடத்தை, சுய-துஸ்பிரயோக நடத்தை, விலங்குகளை துஸ்பிரயோகப்படுத்தல், அல்லது சகவயதினருடன் நிலையான அகோரத்தன்மை.

## துஸ்பிரயோகத்திலிருந்து சிறாரை எவ்வாறு பாதுகாத்தல்

பெற்றோர் பல்வேறு வகையான சிறுவர் துஸ்பிரயோகங்களை அறிந்திருப்பதுடன், தமது சிறாரையிட்டு எவ்வேளையிலும் விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் சிறாரை கவனிப்பதை கைவிடாதிருப்பதுடன், யாருடன் நேரங்களைச் செலவழிக்கின்றார்கள் என்பதை கவனத்திலெடுத்தலும் வேண்டும்.

அங்கங்களைத் தொடுவதில் "நல்லவை", "கெட்டவை" ஆகிய வேற்றுமைகளுள்ளன என்பதை சிறாருக்கு கற்பித்தல் வேண்டும். பெற்றோர் சிறாருக்கு எவருக்கும் அவர்களை தீங்கு செய்வதற்கு அல்லது அவர்களுக்கு அசௌகரீகத்தை உண்டாக்குமாறு அவர்களின் தனிப்பட்ட பகுதிகளைத் தொடுவதற்கு உரிமையில்லை என்பதை விளக்குதல் வேண்டும். அவர்கள் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் "இல்லை" எனக் கூறவும், அந் நிலைகளிலிருந்து அல்லது இடங்களிலிருந்து கூடியளவு விட்டகலவும், அந் நிகழ்வுகளைப்பற்றி நம்பிக்கையுள்ளவர்களிடம் கூறவும் உற்சாகப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

சிறாரை அன்னியரை மட்டுமல்லாது தமக்கு அசௌகரிகத்தை ஏற்படுத்தும் எவரைப் பற்றியும் - தமக்குத் தெரிந்தவர்களாகவிருக்கும்

அயலவராகவிருந்தாலும் - எச்சரிக்கையாகவிருக்க வேண்டுமென விளங்கச் செய்தல் வேண்டும்.

சிறார் தனது பெற்றோர், ஆசிரியர், பாதுகாவலர் அல்லது நெருங்கிய நண்பர் போன்ற நபர்கள் அல்லாதவர்களிடமிருந்து உணவு அல்லது மருந்து போன்றவற்றை அருந்தும் சந்தர்ப்பங்களை தவிர்ப்பதற்கு கற்பித்தல் வேண்டும். சிறார் பொலீஸ் அதிகாரியை எவ்வாறு இனம் காண்பது என்பதை விளங்கிக் கொள்ள உதவுதல் வேண்டும். உள்ளூர் பொலீஸ் நிலையத்திற்கு அவர்களை அழைத்துச் சென்று உத்தியோக சீருடை யாதென்பதையும், பட்ஜ் எது போன்றிருக்கும் என்பதையும் காட்டுங்கள். சிறார் தமது வீட்டிற்கும், பெற்றோர் வேலை செய்யுமிடங்களுக்கும், 119க்கும் எவ்வாறு தொலைபேசி அழைப்புக்களைச் செய்வது என்பதை தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

பேற்றோர் துஸ்பிரயோகத்தின் அடையாளங்களை அறிந்திருப்பதுடன், தமது சிறாரிடம் பிழைகள் ஏதும் இடம் பெறுவதையும் கவனித்தலும் வேண்டும். உராய்வுகள், தீக்காயங்கள், இரத்தமுள்ள அல்லது தொலைந்த உள்ளாடை, வயிற்று அசைவுகள் அல்லது சிறுநீர் களிப்பதில் கஸ்டம், நடத்தல் அல்லது இருத்தலில் பிரச்சினைகள், நடத்தை பிரச்சினைகள், தகுதியற்ற பால் நடத்தை, பாலுறுப்பில் காயம் அல்லது எவையேனும் ஐயப்படுவதற்கான காரணிகளை அவதானியுங்கள்.

## விபத்துக்களிலிருந்து சிறாரைக் காப்பாற்றுதல்

சிறார் பாதுகாப்பான சுற்றாடலுக்கும், காயத்திலிருந்து பாதுகாப்பிற்கும் உரித்துடையவராவர். சிறார் விருத்தியாகும் போது, அவர்களின் ஆவலும், பரிசோதனைக்கான விருப்பமும், ஆபத்தை விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மையும் அவர்களின் ஆற்றலுடன் எவ்வேளையிலும் ஒத்துப் போவதில்லை. முன்பள்ளிச் சிறார் தமது உடல நடவடிக்கைகளில் போதிய கட்டுப்பாட்டை அடைந்திருந்தாலும், அவர்களின் சிந்தனை தேர்ச்சிகள் ஆபத்துக்களை விலக்குவதற்காக நன்றாக விருத்தியடையவில்லை. விருத்தியின் மற்றும் நடத்தையின் மட்டமும், குறிப்பிட்ட காயத்துடன் மிகவும் தொடர்பாகவுள்ளன. உதாரணமாக நஞ்சருந்தல் 1-3 வயதுடைய சிறாரின் குடிவகைகளை பிடித்தெடுத்து அருந்தும் நடத்தையுடன் தொடர்பாயிருக்கும் வேளையில், நடப்பதற்கு கற்றுக் கொள்ளும் மட்டத்திலுள்ள சிறாருடன் விழுதல்கள் தொடர்பாகவுள்ளன.

சிறார் முகம் கொடுக்கும் பொதுவான விபத்துக்களை பலவகையான விபரிக்கலாம்.

1. வீதி போக்குவரத்து காயங்கள்
2. நீரில் மூழ்குதல்
3. எரிகாயங்கள்
4. விழுதல்
5. நஞ்சருந்தல்

## வீதி போக்குவரத்து காயங்கள்

வீதி போக்குவரத்து காயங்கள் சிறாரைக் கொல்வதிலும், சிறாருக்கு இயலாமையை உண்டாக்குவதிலும் பிரதான காரணிகளில் ஒன்றாகவுள்ளன. அதிகமாக இளைஞர்கள் பாதை போக்குவரத்து காயங்களுக்குள்ளானாலும், முன்பள்ளிச் சிறாரும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல.

முன்பள்ளிச் சிறார் வீதிகளில் ஆபத்தை அதிகரிக்கும் அவர்களின் சிறிய உருவத்தின் காரணமாக வீதிப் போக்குவரத்து காயங்களுக்கு விசேடமாக ஆளாகுகின்றார்கள். அதேவேளை அவர்கள் பெரியோரைப் விடவும் பாதையில் பார்வைக்குத் தென்படாதிருப்பதால், வாகனத்தால் மோதப்படும் போது தலை அல்லது கழுத்தில் காயங்கள் உண்டாகலாம். மேலும் முன்பள்ளிச் சிறாருக்கு வாகனங்களுக்கு மேலாக பார்ப்பதும், நேராகவரும் வாகனங்களின் வேகத்தை அறிவதும், வாகனத்தின் சத்தத்திலிருந்து அதன் தூரத்தை மட்டிடுவதும் கடினமாகவிருக்கும். வீதியின் நிலைமைகள் எவ்வளவுதான் அனுகூலமாகவிருந்தாலும் சிறாருக்கு வீதிச் சூழலை முகாமை செய்ய அறிவு, தேர்ச்சிகள், கவனம் இல்லாதிருக்கலாம்

முன்பள்ளிச் சிறார்களை வீதி போக்குவரத்து காயங்களிலிருந்து பாதுகாப்பது அரசாங்கம், சமூகம், பெற்றோர் ஆகியோரின் கடமையாகும். சிறார்களுக்கு வீதிகளை பாதுகாப்புள்ளதாக்குவதில் அரசாங்கமும், சமூகமும் பிரதான வகிபாகத்தைக் கொண்டுள்ளன. ஆயினும் தனிப்பட்ட மட்டத்தில், பெற்றோர் அவர்களின் சிறாரைப் பாதுகாப்பதில் முக்கியமான வகிபாகத்தை வகுக்கலாம்.

பாதையில் முன்பள்ளிச் சிறார் பாதசாரியாக அல்லது வாகனமொன்றில் இருப்பவராகவிருக்கலாம். அதிகமான வேளைகளில் முன்பள்ளிச் சிறார் பெரியோருடன் கூடச் செல்வதுடன், அவர்கள் தனியாக வீதிகளைப் பயன்படுத்துவதை அரிதாகக் காணலாம். சிறார்

பாதசாரியாகவிருக்கும் போதும், வாகனத்திலிருக்கும் போதும் எவ்வாறு பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் அவர்களைப் பாதுகாக்கலாம் என்பதை தனியாக கலந்தாலோசிக்கலாம்.

சிறார் பாதசாரியாக விருக்கும் போது அவர்களை வீதி போக்குவரத்து காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்க சிறார்மீது கவனமெடுப்போர் எதனைச் செய்யலாம்.

1. வீதியில் சிறார் நடக்கும் போது மேற்பார்வை செய்தல் வேண்டும். சிறாரின் கையைப் பிடித்தல், நடக்கும் போது வீதி மையத்திலிருந்து தூரத்தில் சிறாரை நடக்க வைத்தல், பொருட்களை வாங்கும் போதும் சிறாருடன் கதைத்தல் அல்லது பஸ் தரிப்பு நிலையத்தில் நிற்கும் போதும் தொடர்ந்து சிறாரை மேற்பார்வை செய்தல் ஆகியன இவற்றிக்கான உதாரணங்களாகும். இதற்காக பெற்றோர்கள் சாதகமான விபத்துக்களையும், சிறாரின் நடத்தையையும், எப்பொழுது மேற்பார்வை செய்தலை அதிகரிப்பது என்பனவைகளைப் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

2. வீதி விதிகளைக் கடைப்பிடியுங்கள். பாதைகளைப் பயன்படுத்தும் போதும், அல்லது பெற்றோர்கள் சிறார்களுடன் பாதையில் நடக்கும் போதும் விதிகளை பின்பற்றுவது மிகவும் முக்கியமானது. இவ் விதிகளை சிறாருக்கு கற்பித்தலும் முக்கியமானது. அவ் விதிகள் உள்ளடக்குபவை: வீதியின் வலது பக்கத்தினூடாக நடத்தல், பாதசாரிகளுக்காக நடைபாதை ஒதுக்கப்பட்டிருந்தால் அவ்வழியில் எவ்வேளையிலும் நடத்தல், வீதியைக் குறுக்கறுப்பதற்கு மஞ்சல் குறுக்குக் கோடுகளை அல்லது குறிப்பிட்ட வீதி குறுக்குக் கோடுகளைப் பயன்படுத்தல், வீதி வெளிச்சங்களை பின்பற்றல், வீதியில் சிறாருடன் நடக்கையில் கையடக்க தொலைபேசிகளில் கதைக்காதிருத்தல், அதிக நபர்களுடன் பக்கத்தில் நடக்காதிருத்தல், ஹோன் சத்தங்களுக்கும் ஏனைய ஆபத்து குறியீடுகளையும் அவதானித்தல்

3. வீதியைப் பாவிக்கும் போது (பாதசாரியை தெரிந்து கொள்ளும்) கண்டுகொள்ளும் தன்மையை அதிகரியுங்கள். விபத்திற்குட்படக் கூடிய பாதசாரிகளை மோதலைத் தவிர்ப்பதற்காக, வீதியை பாவிக்கும் ஏனையோர் காணாவிடின், அவர்களின் வீதிப் போக்குவரத்து காயங்களுள்ளாகும் ஆபத்து அதிகரிக்கின்றது. சிறாரின் சிறிய உருவத்தினால், அவர்களை மோட்டார் ஓட்டிகளால் காண்பது குறைவாகவிருப்பதால், சிறார் பெரும் ஆபத்தான நிலையியுள்ளார்கள். பாதசாரியைக் கண்டுகொள்வதை அதிகரிக்கச் செய்ய

   a. ஒளி பிரதிபலிக்கக் கூடிய ஆடை அல்லது ஒளி பிரதி பலிக்கும் துண்டுகளை அணிதல்

   b. இரவில் நடக்கும் போது கறுப்பு நிற ஆடைகளைத் தவிர்த்தல்

4. சிறார்கள் வீதியில் விளையாடுவதைத் தடுத்தல்

5. வாகனங்களிலிருந்து அகன்றிருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை சிறாருக்குக் கற்பிப்பதுடன், தங்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பதை நிச்சயப்படுத்த பாதை விதிகளை அவர்கள் அறிந்து கொள்வதற்கும் கற்பியுங்கள்.

பாதுகாவலர் வாகனமொன்றிலிருக்கும் போது சிறார்களை வீதி போக்குவரத்து காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்க எதனைச் செய்யலாம்

1. துவிச்சக்கர வண்டி, மோட்டார் சைக்கில்கள் போன்றவற்றில் பயணம் செய்யும் போது தலைக் கவசத்தை அணிதல்

2. சிறாரை கார்/வானின் பின் ஆசனத்தில் அமர வையுங்கள்

3. சிறாரின் வயதிற்கு ஏற்ப கார் சிறார் தாங்கும் ஆசனங்களை பாவித்தல

4. தகுந்த ஆசன பட்டிகள் இருக்கும் போது அவைகளை பயன்படுத்தல்

5. சிறார்களுடன் பயணிக்கும் போது சனநெருக்கடியான பஸ் வண்டிகள், முச்சக்கர வண்டிகள் அல்லது ஏனைய வாகனங்களைத் தவிருங்கள்.

6. வாகனத்தில் பயணிக்கும் போது சிறார் தம் கைகயை/தலையை யன்னலுக்கு வெளியே நீட்டாது கண்காணியுங்கள்.

7. வாகனத்தில் ஏறும், இறங்கும் வேளைகளில் அது நிறுத்தும் வரை காத்திருங்கள்

## நீரில் மூழ்குதல்

முன்பள்ளிச் சிறாருக்கு நீர் மிகவும் கவரும் பொருளாகவிருப்பதுடன், அவர்கள் நீருடன் விளையாடவும் விரும்புவார்கள். அதேவேளை பெரியோரின் கண்காணிப்பின் குறுகிய காலத்தில்

ஏற்படும் சிறு விலகல்களும் சிறார் நீரில் மூழ்குவதற்கான பாரிய காரணியாகலாம். சிறிய சிறாரொருவர் குளிக்கும் வாளியின் அடியில் அல்லது நெல் வயலில் சில சென்ரிமீட்டர் நீரில் மூழ்கலாம். உலகிலுள்ள அதிக நாடுகளில், நீரில் மூழ்குதல், மரணத்தை விளைவிகும் மூன்று காரணிகளுள் ஒன்றாக உள்ளது. இது ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட சிறார்களிடையே உயர்வாகவுள்ளதாக தரமிடப்பட்டுள்ளது.

சிறார் எவ்வாறு, எங்கு நீரில் மூழ்குவார்கள் என்பதை முன்கூறல் மிகவும் கடினமானது. ஆகவே பாதுகாவலர்கள் இது எங்கு இடம் பெறும் என சாத்தியமுள்ள இடங்களை அறிந்திருப்பதுடன், முன்னதாகவே அதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும். இவை தொடர்பான சில பொதுவான உதாரணங்கள் கீழே தரப்படுகின்றன.

1. பாதுகாப்பற்ற சகல கிணறுகளையும் பாதுகாப்புள்ளதாகவும், பாவனையில்லாத போது மூடுவதையும் நிச்சயப்படுத்துங்கள்.
2. நீர் சேமிக்கப்படும் பீப்பாய் போன்ற பாத்திரங்கள் மூடப்படல் வேண்டும் அல்லது சிறாருக்கு எட்டாதவகையில் இருத்தல் வேண்டும்.
3. சிறார்கள் நதியொன்றில் குளிக்கும் போதும், அல்லது குளம், பேசின், அல்லது தாங்கி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் போதும் எவ்வேளையிலும் கண்காணித்தல் வேண்டும்.
4. சனநெருக்கமுள்ள படகுகளில் நதிகளிலும், கடலிலும் அல்லது கிராமக் குளங்களான உள்ளூர் நீர்நிலைகளில் பயணம் செய்வததைத் தவிருங்கள்.
5. படகுகளில் பயணம் செய்யும் போது சிறார்களுக்கு பாதுகாப்பு சாதனங்களை (உயிர் பாதுகாப்பு அங்கிகளை) பயன்படுத்துங்கள்.
6. நீந்துதல், மிதக்கும் தேர்ச்சிகளை சிறார்களுக்கு கற்பியுங்கள்
7. அடிப்படை முதலுதவி நுட்பங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

மூழ்கும் போது பின்பற்றக்கூடிய முதலுதவி:

1. உதவிற்காக சத்தமிடுங்கள்! அழைப்பதற்கு சிலரை அனுப்புங்கள்
2. சிறாரை பாதுகாப்பான இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள்
3. நபரை நீரிலிருந்து வெளியில் எடுக்கும் போது, தலை, கழுத்து ஆகியவற்றிக்கு ஆதரவு அளியுங்கள.
4. ஊடன்செயலாற்றுவதற்கு பரிசோதியுங்கள்
5. பாதுகாப்பு மூச்சையெடுத்தலை தேவையானவிடத்து கொடுங்கள்
6. சிறாரை பாதுகாப்பான நிலையில் அசையாது வையுங்கள். சிறார் வாந்தியெடுத்தால் அவரின் வாயைத் துப்பரவு செய்யுங்கள்.
7. குளிரான ஈர ஆடைகளை களையுங்கள். சிறாரை கம்பளியால் போர்த்துங்கள்.
8. உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள்

## தீக்காயங்கள்

சிறாரின் புதியவைகளைக் கற்க வேண்டும் எனும் ஆவல் அவரைத் தீக்காயங்களுக்கு உட்படுத்தலாம். மெழுகுதிரி அல்லது தீயின் சுவாலை சிறாரைக் கவரலாம். அவர்களின் ஆவலும் அறியாமையும் தீக்காயங்களை விளைவிக்கலாம்.

தீக்காயங்கள், சுவாலைகளையும் அல்லது சூடான இரசாயன திரவியங்களையும் நேரடியாகத் தொடுவதால் ஏற்படலாம். அல்லது சூடான நீராவி, வாயுக்கள் போன்றவற்றை உட்சுவாசிப்பதாலும் ஏற்படலாம்.

### வெளித்தோல் தீக்காயங்கள்

வெளித்தோல் தீக்காயங்கள் தோலில் ஏற்படுவதுடன் அவைகள் பின்வருமாறிருக்கலாம்:

| | | |
|---|---|---|
| சூட்டுப்புண்கள் | - | சூடான திரவியங்கள், ஆவிகளால் உண்டாகுகின்றன |
| தொடுவதால் ஏற்படும் புண்கள் | - | ஸகிரிக்கை பெட்டி, சமையல் பாத்திரங்கள், பற்றவைக்கப்பட்ட சிகரட்கள் ஆகிய சூடான பொருட்களால் ஏற்படுகின்றன. பொருட்கள் |
| சுவாலை தீக்காயங்கள் | - | சுவாலைகள், சிகரட், மெழுகுதிரி, விளக்குகள் அல்லது அடுப்பு ஆகியவற்றால் ஏற்படும் சுவாலைகளால உண்டாகுகின்றன |
| இரசாயன தீக்காயங்கள் | - | அசிட், அமிலங்களால் ஏற்படுகின |
| மின்சார தீக்காயங்கள் | - | மின்சார சாதனங்களால் மின்சாரம் உடம்பில் பாயும் போது ஏற்படுகின்றன. |
| உட்சுவாச தீக்காயங்கள் | - | உட்சுவாச தீக்காயங்கள் அதி சூடாக்கப்பட்ட வாயுக்கள், ஆவிகள், சூடான திரவியங்கள் அல்லது தீங்குவிளைவிக்கும் எரியும் நிலையிலுள்ள பொருட்கள் ஆகியவற்றைச் சுவாசிக்கும் போது ஏற்படலாம். அவைகள் உடலின் காற்று வழி, சுவாசப்பை ஆகியவற்றிக்கு வெப்ப அல்லது இரசாயன காயங்களை ஏற்படுத்துவதுடன், 20% லிருந்து 35% வரையான விடயங்களில், தோல் தீக்காயங்களையும் உண்டாக்கலாம். தீ தொடர்பான தீக்காயங்களால் பாதிக்கப்படும் நபர்களில் உட்சுவாச தீக்காயங்களே பொதுவாக மரணத்தை விளைவிக்கின்றன. முன்பள்ளிச் சிறார் அதிகமாக சூட்டுப்புண்களுக்கு உட்படுகின்றார்கள். சூட்டுப்புண்கள் சிறார் கோப்பி கப் போன்ற சூடான திரவியங்களைக் கொண்ட பாத்திரங்களை தனது முகத்திற்கும் உடம்பின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் இழுக்கும் போது ஏற்படுகின்றன. அவர்கள் வளரும் போது, தீயுடன் பல்வேறு பரிசோதனைகளைச் செய்ய முயல்வதாலும் ஆபத்துக்களை எதிர் நோக்குகின்றார்கள். |

## சிறாரைப் தீக்காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் நடவடிக்கைகள்

பின்வரும் நடவடிக்கைகள் சிறாரை தீக்காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும்

1. பாதுகாப்பான விளக்குகள், அடுப்புக்களின் பாவனையை மேம்படுத்தவும்.

   வீட்டில் சிறாருக்கு சூடு. வெளிச்சமளிக்கும் மூலங்கள், சமையல் உபகரணங்கள் - விசேடமாக கொள்ளி அடுப்புக்கள் - ஆகியவற்றால் தீக்காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. திறந்த அடுப்புக்கள் அல்லது பூமி மட்டத்திலுள்ள அடுப்புக்களில் சமைப்பது சிறாருக்கு பெரும் ஆபத்தை விளைவிக்கின்றன. வெளிச்சத்திற்கான பாதுகாப்பற்ற சிறிய மண்ணெண்ணெய் விளக்குப் பாவனைகளும் தீக்காய ஆபத்துக்களை உண்டாக்குகின்றன. கொதிக்கும் திரவியங்களைக் கொண்ட பாத்திரங்களை சிறார் இலகுவில் அடைவதும் தீக்காயங்களை விளைவிக்கலாம். பாதுகாப்பற்ற மின்சார தொடர்புகளும், உபகரணங்களும் சிறாருக்கு மின்சாரக் காயங்களை விளைவிக்கும் ஆபத்தை உண்டாக்குகின்றன.

2. சிறாருடன் கூடிய தீ தொடர்பான வேலைகளை மட்டுப்படுத்தல்

   சூட்டுப்புண்களுக்கு முதலுதவி வழங்கள் - தீக்காயத்தை "குளிராக்குதல்"

3. தீப்பிடிக்கக்கூடிய பொருட்களை வீட்டில் உரிய முறையில் களஞ்சியப்படுத்தல்

4. தீயிலிருந்து பாதுகாக்க சுற்றாடலை மாற்றியமைத்தல்

5. தீக்காயத் தடுப்புக்களையிட்டு விழிபாயிருப்பதை அதிகரித்தல்

## சிறிய தீக்காயங்களுக்கான முதலுதவி நடவடிக்கைகள்

1. சூடான மூலகத்திலிருந்த நோயாளியை அகற்றவும்.

2. தீபற்றிய ஆடைகளை அகற்றவும்.
3. தீபற்றிய பகுதியில் குளிரான நீரை ஓடவிடவும்
4. காயமடைந்த பகுதியை மென்மையாக துப்பரவு செய்யவும்
5. மென்னையாகக் காயவிடவும்

தீக்காயங்கள் பாரதூரமாகவிருந்தால் சிறாரை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்.

## விழுதல்கள்

விழுதல் சிறாரின் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாகும். அவர்கள் இருக்க, நடக்க அல்லது ஓட கற்கும் போது விழுகின்றார்கள். ஆயினும் சிலவேளைகளில் இவ்வாறு விழுதல் சிறாருக்கு காயத்தை விளைவிக்கலாம். மேலும் சிறார் வளர்ச்சியடையும் போது அவர்களின் ஆபத்துக்களைத் தாங்கும் நடத்தைகள் அதிகரிப்பதால், விழுதல் அதிகரித்து அதனால் காயங்களை ஏற்படுத்தும் ஆபத்தும் அதிகரிக்கின்றது.

விழுதல்கள் உயரத்திலிருந்து அல்லது தரைமட்டதில் இடம் பெறலாம். ஒன்றிலிருந்து மூன்று வருடங்களுக்குள்ள சிறார் அதிகமாக படிகள், படிக்கட்டுக்கள், சிறுவர் நடத்தை சில்லுக் கதிரைகள், தளபாடங்கள் அல்லது விளையாட்டு உபகரணங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து விழுகின்றார்கள். வயதடைந்த சிறார் விளையாட்டு திடல் உபகரணங்கள் அல்லது தள்ளிவிடப்படுவதாலும் விழுகின்றார்கள்.

முன்பள்ளிச் சிறாரை விழுதலில் இருந்து பாதுகாப்பதில், சிறாரைக் கண்காணித்தல், வீட்டில், முன்பள்ளியில் அல்லது விளையாட்டுத்திடலில் பாதுகாப்பான உபகரணங்களைப் பாவித்தல், தடுப்பு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தல், நடக்கும் போது அல்லது ஏறுகையில் பாதுகாப்பாகவிருப்பதற்கான தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல் என்பன அடங்குகின்றன. வீட்டுச் சூழலை சிறாருக்கு உகந்ததாக்க, பாதுகாப்பற்ற உயர் பகுதிகள், படிக்கட்டுக்கள், படிகள் அல்லது பாதுகாப்பற்ற உயரங்கள் ஆகியவற்றை குறைந்த பட்சமாக்குதல் போன்றன இவற்றிக்கான அவசியமான செயற்பாடுகளாகும்.

தோட்டத்தின் இடஅமைவு குறிப்பாக சிறாருக்கு பாதுகாப்பாகவிருத்தல் வேண்டும். அது சிறார் உச்சியான இடங்களிலிருந்து விழுவதைத் தடுப்பதற்காக வேலிகள் போன்ற பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இயலாமையினால் நகர முடியாத சிறாருக்கு விசேட கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். அவர்கள் கட்டில் மற்றும் உயர்ந்த இடங்களிலிருந்து விழும் ஆபத்தைக் கூடுதலாகக் கொண்டுள்ளார்கள். மன நிம்மதியற்ற தன்மை, காயங்கள், விழுதல் போன்ற ஆபத்துக்களை அதிகரிக்கலாம். சக்கரக் கதிரையிலுள்ள சிறார் அறிவாற்றலைக் கொண்டிருந்தாலும், குறிப்பாக விழும் ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

## நஞ்சருந்தல்

நஞ்சருந்தல் என்பது உட்சுவாசமெடுத்தல், அருந்தல், ஊசியேற்றல், உறிஞ்சுதல் ஆகியவற்றால் ஏற்படலாம். எமது வீடு சிறாருக்கான பாதுகாப்பான இடம் என நாம் எண்ணினாலும், எமது வீட்டுப் பொருட்கள் சிறார்களுக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் பலவகையான நஞ்சுகளைக் கொண்டுள்ளன. அவ்வாறான நஞ்சுப் பொருட்களுக்கான உதாரணங்கள்

- பரசித்தமோல், இருமல், தடிமல், ஆஸ்த்துமா, வீக்கம் போன்றவற்றிக்கான விற்பனையாகும் மருந்துகள், இரும்புச் சத்து குளிகைகள், வீக்கத்தைப் போக்கும் மருந்துக்கள் போன்றன
- மருந்துச் சிட்டை மருந்துக்களான சோர்வுக்கான மருந்து, போதையூட்டும் மருந்து. ஒவ்வாமைக்கான மருந்து போன்றவை
- வீட்டுப் பொருட்கள் - நிறம் போக்கி, கிருமிநாசினி, அழுக்கி போக்கிகள், துப்பரவு மருந்துகள், முகப் பூச்சு, வினாகிரி போன்றன
- ஹைட்ரோகாபன், லாம்பெண்ணெய் போன்றன எண்ணெய்வகைகள்
- பூச்சிக் கொள்ளிகள் - எலிக் கொள்ளி, தாவர போக்கிகள் ஆகியன
- நஞ்சுத்தன்மையான தாவரங்கள்
- விலங்கு, பூச்சுக் கடிகள் (பாம்புக் கடிகள்) போன்றன

### நஞ்சடைவதிலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாக்கும் நடவடிக்கைகள்

1. நச்சுப் பொருட்களை சிறார்களுக்கு எட்டாதவிடத்தில் சேமித்தல்
2. அவைகளை தகுந்தவாறு போத்தல்கள் போன்றவைகளிலிட்டு பெயர் சீட்டுக்களுடன் எச்சரிக்கை அடையாளமிட்டு பூட்டி வைத்தல்

3. பாவனையின் பின்னர் விளிப்பாயிருந்து உரிய இடத்தில் அப் பொருட்களை வைத்தல்
4. நஞ்சு பொருட்களையும், நஞ்சுத் தாவரங்களையும் வீட்டிலிருந்து அகற்றுதல்
5. வீட்டினுள் பூச்சிக் கொல்லி, எலிக் கொல்லி மருந்துக்களின் பாவனையை அரிதாக்குதல்
6. பாதுகாப்பு காலணிகளை அணிதல், போதியளவு வெளிச்சம், ஆபத்தான இடங்களில் சிறார்களுடன் நடக்கும் போது சிறு தடியை வைத்திருத்தல், பாம்புக் கடியிலிருந்து சிறார்களை பாதுகாக்க தேவையற்ற பற்றைகளை நீக்குதல் போன்றன.
7. நஞ்சூட்டப்பட்ட வேளையில் எடுக்க வேண்டிய முதலுதவி நடவடிக்கைகளை தெரிந்து கொள்ளல்

### நஞ்சூட்டப்பட்ட வேளையில் முதலுதவி நடவடிக்கைகள்

1. நஞ்சை உட்மூச்சு வாங்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது தோலினால் உறிஞ்சப்பட்டிருந்தால், நஞ்சு மூலத்திலிருந்து சிறாரை நீக்கி, கலப்படத்தை அகற்றவும். கலப்படமடைந்த ஆடை, காலணி, காலுறை, ஆபரணங்கள் ஆகியவற்றை அகற்றவும். நஞ்சு உட்மூச்சு வாங்கப்பட்டிருந்தால், சிறாரை புதிய காற்றுள்ள பகுதிக்கு கொண்டு செல்லவும்.
2. நஞ்சு அருந்தப்பட்டிருந்தால் அதற்குரிய காரணத்தையும், நேரத்தையும் மதிப்பிடுக.
3. சிறாரை ஸ்திர நிலைக்கு கொண்டுவாருங்கள். அவசர நிலைமையில் நஞ்சடைவதற்கு பொதுவான அணுகுமுறை காற்று வழிக்கு முன்னுரிமை வழங்குவதும், மூச்சிளுத்தல், காற்றுச் சுற்றோட்டம் போன்ற முதலுதவி முறையாகும்.
4. விரைவில் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு சிறாரை இடது பக்க சரிவில் வைத்து கொண்டு செல்லவும்.

### பாம்புக் கடிகளிலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாத்தல்

முன்பள்ளிச் சிறார்கள் பாம்புக் கடிகளுக்கான ஆபத்துக்குள்ளாகலாம். அவர்கள் சுற்றாடலில் சுறுசுறுப்பாகவிருப்பதுடன், பாம்புகளுடன் தொடர்பான அபாயத்தையிட்டு விழிப்புணர்ச்சியையும், புலனுணர்வையும் குறைவாகக் கொண்டுள்ளார்கள். பெற்றோர் பாம்புகள் தொடர்பான அபாயங்களைச் சிறாருக்கு விளங்கவைப்பதுடன், பாம்புகள் நடமாடுமிடங்களைத் தவிர்ப்பது பற்றி அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கவும் வேண்டும். அவர்களின் விளையாட்டுத் திடல்கள் கண்காணிக்கப்பட்டு, விளையாடுமிடங்களை எவ்வேளையும் பெற்றோர் மேற்பார்வை செய்தல் வேண்டும். தோட்டங்கள் துப்பரவு செய்யப்பட்டு களைகள், நீளமான புற்கள், பற்றைகள் ஆகியன நீக்கப்படவும் வேண்டும்.

சிறார் விளையாடும் முன்னர் வெளியக விளையாட்டு உபகரணங்களை பரிசோதித்தல் வேண்டும்.

### சிறார் பாம்புக் கடிக்குள்ளாகும் வேளை பெற்றோருக்கான குறிப்புக்கள்

1. பாம்பின் தோற்றத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அவசர பணியாளருக்கு பாம்பைப்பற்றி விபரிக்க ஆயத்தாகவிருங்கள்.
2. சிறாரைப் பாதுகாருங்கள். பாம்பு கடிக்கும் தூரத்திற்கு அப்பால் சிறாரை அகற்றுங்கள்.
3. சிறாரின் காயமுள்ள பாகத்தை அவரின் இருதயத மட்டத்திற்கு கீழாகவிருக்குமாறு தரையில் வையுங்கள்.
4. சிறாரை விசம் பரவாதவாறு அசையாது வைத்திருங்கள்
5. காயத்தை தளர்ந்த கிருமிநீக்கிய காயத் துணியால் மூடுங்கள்
6. மோதிரங்கள், காப்புக்கள், காதணிகள் ஆகியவற்றை அகற்றுங்கள்
7. சிறாரை இடது பக்கச் சரிவில் வைத்து உடன் வைத்தியாசாலைக்கு கொண்டு செல்லுங்கள்
8. காயத்தை வெட்டாதீர்கள். விசத்தை உறிஞ்ச முயற்சியுங்கள். குருதித் தடுப்புக் கருவியை அல்லது ஐஸ் அல்லது நீரை பிரயோகியுங்கள். அல்லது மதுபானம், கோப்பி கலந்த பானங்களை அருந்த கொடுங்கள்

இவைகள் எமது சிறார் பொதுவாக இன்று முகம் கொடுக்கும் அபாயங்களாகும். இவ் அபாயங்களையும், சமயோசித நடவடிக்கைக்காக அவ்வாறான நிலைமைகளில் எதனைச் செய்வதென்பதையும் பெற்றோர் தெரிந்திருப்பது சிறந்ததாகும்.

இங்கு சிறாரைப் பாதுகாப்பதற்கான பரந்த தகவல்கள்

தரப்பட்டுள்ளன. சிறாரைப் பாதுகாப்பது பற்றி இரு பிரதான பிரிவுகளும், அவைகளின் உப பிரிவுகளும் ஆராயப்பட்டன. இவைகள் இலங்கைப் பெற்றோருக்கு கல்வியூட்டுவதில் மிகவும் முக்கியமானவை. இலங்கையில் நோய்கள், விபத்துக்கள், சிறார் துஸ்பிரயோக விடயங்கள் அதிகரிக்கின்றன. ஆகவே இவ் அறிவு பெற்றோர் தமது சிறாரைப் பாதுகாப்பதற்கான தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்கு வழிகாட்ட உங்களுக்கு உதவும்.

கருப்பொருள் 5

# சமநிலையான ஆளுமையை விருத்தியாக்கல்

நபரொருவர் அவருக்கு தெரிந்தொருவரின் நடத்தையை பின்வருமாறு விபரிப்பதை நாம் செவிமடுக்கும் நிலைமைகளுக்கு உள்ளாகியிருக்கலாம்:

"ஆ அவரை எனக்கு நன்கு தெரியும். இவ்வாறுதான் அவர் எவ்வேளையும் நடந்து கொள்வார். அவர் மிகவும் அகோரமாகவிருப்பதுடன், எவருடனும் ஒத்துழைக்க மாட்டார். அவர் எவ்வேளையும் தன் வழியையே கடைப்பிடிப்பார்'

வேறொருவரைப்பற்றி அவர் இவ்வாறும் கூறலாம்,

"அவர் மிகவும் சிறந்த நபர். நான் அவருடன் வேலை செய்வதற்கு விரும்புகின்றேன். அவருக்கு அவரின் வேலையைப் பற்றி தெரிந்திருந்தாலும், மற்றையோரின் ஆலோசனைகளை பொறுமையுடன் கேட்பார். அவர் சுய கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதுடன், மற்றையோரை மதிப்பதுடன், மிகவும் உதவி ஒத்துழைப்பார். அவர் தனது சுய மரியாதையைப் பாதிக்கும் எதையும் செய்வதில்லை.'

இந் நபர் இவ் விடயத்தில் எதைக் கூற முயற்சிக்கின்றார்? அவர் அவர்களின் ஆளுமைகளை விபரித்தார். அத்துடன் அவர் இந் நபர்களின் சில மேலாதிக்க பண்புகளான அகோரம், ஒத்துளையாமை அல்லது ஒத்துழைப்பு, அறிவுடைமை, பொறுமை, சுய-கட்டுப்பாடு, சுய மரியாதை மற்றும் மற்றையோருக்கான மரியாதை என்பவற்றையும் குறிப்பிட்டார்.

## ஆளுமையென்றால் யாது?

ஆளுமையென்பது தனிநபரொருவரின் முழு நடத்தையின் நியமாகும். அது அவரின் பிறப்பிலிருந்து தொடர்ந்து பெறப்பட்ட அனுபவங்களால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நடத்தையின் முழுத் தோற்றமாகும். ஏனெனில் ஆரம்பகால அனுபவங்கள் ஆளுமை விருத்திக்கான அடித்தளங்களை இடுவதில் மிக முக்கியமானது எனக் காணப்பட்டுள்ளது.

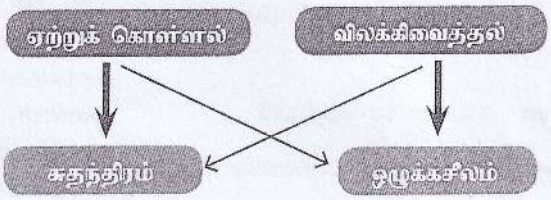
ஆளுமை என்பதை சகல மனித நடத்தைகளை சீர்படுத்தும் வழக்கமான வழிகள் எனவும் விபரிக்கப்படுகின்றது. அது ஆளுமையின் பண்புப் பகுதியை உருவாக்கும் நம்பிக்கைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள், விருப்புக்கள், பெறுமதிகள் ஆகியவற்றின் உள்ளக முறைமையாகும்.

சுருங்கக் கூறின், உடல்ரீதியாக, மனோரீதியாக, சமூக, அறிவியல், ஒழுக்கம் ஆகியவற்றில் நன்கு விருத்தியடைந்த நபரை சமநிலையான நபர் என அழைக்கப்படுகின்றது.

## குழந்தை வளர்ப்பு நடைமுறை வழக்கங்களும், விருத்தியும்

இவ்விரு பரிமாணங்களிலும் வெவ்வேறு சேர்க்கைகள் இருக்கலாம். ஏனெனில் முழுமையான ஏற்றலும், சிறாருக்கு வழங்கப்படும் அதிக அன்பும் அவர் விரும்புவதைச் செய்வதற்கு அப்பழுக்கற்ற சுதந்திரத்தை வழங்குகின்றது. சிறார் ஒருபோதும் பரிசோதிக்கப்படுவதோ அல்லது ஒழுக்க சீலத்திற்கு உட்படுவதோ இல்லை. ஏற்றலாலும், அன்பினாலும், பெற்றோர் சிறாருடன் மிகவும் கடுமையாகவிருந்து ஒழுக்கசீலராக்க முயற்சித்து அவரைத் தாம் விரும்பும் படியிருக்க வளர்க்கலாம். மறுபுறத்தில் விலக்கிவைத்தல் சிறார் எதைச் செய்கின்றார் என்பதில் கவனம் செலுத்தாததால், சிறாருக்கு அவர் விரும்புவதைச் செயவதற்கு சுதந்திரம் வழங்கப்படுகின்றது. அல்லது சிறாரை விலக்கிவைப்பதால் அது மிகவும் கடினமான ஒழுக்க சீல நுட்பங்களை பிரயோகிக்கின்றது. (பெற்றோராகும் பாணிகளின் விபரங்கள் 4ம் அத்தியாயங்களில் தரப்பட்டுள்ளன). சரியான சேர்க்கையானது முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளலும், சிறாரின் வளர்ச்சியையும், விருத்தி செயல்முறைகளையும் ஊக்குவிப்பதில் ஈடுபடுவதுடன், சிறந்த நடத்தையையும், ஒழுக்கசீலத்தையும் உருவாக்குவதற்கு வெகுமதிகளையும், வலுப்படுத்தல்களையும், போதுமான வழிகளையும், உதாரணத்தையும் வழங்குவதாகும்.

மறுபுறத்தில், விலக்கப்படும் சிறார், மேலதிக சலுகையுடைய சிறார், மேலதிகமாக பாதுகாகப்பட்ட சிறார் ஆகியோர் பிழையாக சீரமையும் அபாயத்திலுள்ளனர். மேலதிக சலுகையுடைய சிறாரால் அவரின் சுயநம்பிக்கையை




விருத்தி செய்யமுடியாதுடன், ஏனையோரிடமிருந்து அதிகமானவற்றை எதிர்பார்ப்பதுடன், பெற்றோரில் மேலாதிக்கம் செலுத்துவது போன்று ஏனையோர் மீதும் மேலாதிக்கம் செலுத்த முயற்சிப்பார்கள். விலக்கப்படும் சிறார் ஸ்திரமற்றவர்களாகவும், ஆவலுள்ளவர்களாகவும், கோபமுள்ளவர்களாகவுமிருப்பார்கள். விலக்கிவைக்கப்பட்டவர்களும், மேலதிக பாதுகாப்புள்ளவர்களும் ஒருபோதும் சிறந்த, ஆக்கபூர்வமான உள்வாரி தனிநபர் தொடர்பாடலலையுடைய ஒத்துளைப்பின் நியமங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

சிறார்ப் பருவத்தில் உண்மையான அன்பும், பாசமும் இல்லாமை அடிப்படை ஸ்திரமற்றதன்மை, ஆவல் ஆகியவற்றை தோற்றுவிக்கும். சிறார்கள் ஆவலும், ஸ்திரமற்ற தன்மையையும் கொண்டிருந்தால், அவர் ஏனையோரிடமிருந்து அன்பையும், பாசத்தையும் பெற மேலதிக கோரிக்கைகளை முன்வைப்பார்கள். அல்லது அச் சிறார் மக்களுக்கு எதிராக நடவடிக்கை மேற்கொள்வதுடன், மேலாதிக்கம் செலுத்துவதுடனும், சில சந்தர்ப்பங்களில் பாதுகாப்பை உணர்வதற்காக முற்றாகப் பின்வாங்குவார்கள். சிறாரின் தேவைகள் திருப்தியான வழியில் பூர்த்தி செய்யப்படல் வேண்டும். அல்லது அவர் தனது வீட்டுச் சூழல் நியாயமற்றது என்னும் எண்ணத்தைக் கொள்ளலாம். அத்துடன் அவர் இன்னலுக்குட்படுத்தப்பட்டும், தண்டிக்கப்பட்டாலும் அது அவரின் நடத்தையிலும், விருத்தியிலும் செல்வாக்குச் செலுத்தும். பாதுகாப்பு உணர்வு அல்லது பாதுகாப்பற்ற உணர்வு அடிபடையானதாகும். அது சிறாரில் சௌகரியம் அல்லது அசௌகரிய உணர்வுகளை தோற்றுவிப்பதுடன் சிறார் பெற்றோருடனும், ஏனைய பெரியோருடனும் தமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய பேச்சுவார்த்தை நடத்துவதின் மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கும்.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தமது சிறார்கள் உள்ளார்ந்த ஆற்றலுக்கு விருத்தியடையவும், வெற்றியுள்ள, முழுமையாக செயலாற்றும் தனிநபர்களாக வருவதையும் விரும்புவார்கள்.

முழுமையாக செயலாற்றும் ஆளுமையின் சில அடிப்படை பண்புகள்:

- அவர் தன்னை நல்லவராகச் சிந்திப்பார்
- அவர் ஏனையோருக்கும் நல்லவைகளையே சிந்திப்பார்
- அவர் ஏனைய மக்களோடு நல்லிணக்க உணர்வை கொண்டிருப்பார்
- அவர் சுயநம்பிக்கையுள்ளவராவர்
- அவர் புதிய அனுபவங்களைப் பெறக்கூடியவர்
- தனது அனுபவங்களிலிருந்து எதை நியாயமாதெனக் கொள்ளலாம் என்பதை எதிர்பார்ப்பவர்
- அவர் தனக்காக சுய ஒழுங்கு விதிகளைக் கடைப்பிடிக்கும் ஆற்றலுடையவர்
- அவர் தனக்கென அமைத்துக்கொண்ட நோக்குகளின் பெறுமதிகளை எவ்வாறு பேணுவதென்பதைத் தெரிந்துள்ளார்
- பொறுப்புணர்ச்சியைத் தரும் குழுவுடன் இணைந்துள்ளதாகவும், அதனுடன் இனம்காண்பதாகவும் உணர்வார்.
- மற்றையோரின் சுக துக்கங்களை உணர்ந்து, துக்கம், மகிழ்ச்கி, பாசம், பாதகமான உணர்வுகளையும் கூட அமைதியாக வெளிப்படுத்துவார்

நாம் இந் நியமங்களை சகல சிறாரும் விருத்தி செய்ய விரும்புகின்றோம். எவ்வாறாயினும் இரு குழந்தைகள் - இரட்டையராகவிருந்தாலும் - ஒரே தன்மையை கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். குழந்தைகள் வைத்தியசாலையில் பிறக்கும் போது தாயர் அவர்களை ஒப்பிடும் போது, அவர்கள் பிறந்த நாளிலிருந்து மாறுபட்ட நடத்தைகளைக் கொண்டுள்ளார்கள் எனத் தெரிந்து கொள்வார்கள். சிலர் பாலூட்டும் போது உறங்குவார்கள். சிலர் எல்லா வேளையிலும் அழுவதும், சிலர் அமைதியாக விழித்திருப்பதையும், சிலர் தமது தொட்டிலில் கை, கால்களை உதைப்பதையும் காணலாம்.

சில சிறார்கள் சுற்றாடிலிலுள்ள வெப்பம் அல்லது குளிர் போன்ற அசௌகரியங்களால் மிகவும் தாக்கமடைவார்கள். இது குழந்தைகளை ஆவல், மனஅழுத்தம் போன்றவற்றிக்கு இட்டுச் செல்லாம். தாயின் மனோரீதியாக குழப்பமடைதல் அல்லது அதிர்ச்சி போன்ற பெற்றோரின் சூழலும் குழந்தைகளை அதிக அசௌகரிய உணர்ச்சிற்கு இட்டுச் செல்லலாம். அவ்வாறான குழந்தைகளின் மாறுபாடும் நடத்தைகளின் போது, பெற்றோரும், பாதுகாவலரும் இவ்வாறான நடத்தைககளின் வேற்றுமைகளை இனம் காண்பதுடன், அச் சிறாரின் நடத்தைப் பிரச்சினைகளை அதிகரிக்காத வகையில் அவர்களைக் கையாள வேண்டும்.

## லீலாவின் கதை

லீலாவிற்கு குழந்தை குளிக்கும் நேரம் கடினமான நிலைமையாகும். குழந்தை குளித்து, துடைத்து, ஆடை அணிந்து பால் அருந்தும் வரை அழுது, உதைத்துக் கொண்டிருக்கும். லீலா தற்பொழுதும் நனைந்த உடையிலேயே உள்ளார். இது ஒவ்வொரு நாளும் மீண்டும் மீண்டும் இடம் பெறுகின்றது. லீலா குளிக்கும் நேரத்தை பயத்துடனும், பதற்றத்துடனும் அணுகுவார். இந் நிலையைக் கையாளுவதில் அவரின் ஆற்றல் குறைவடைந்து செல்வதால், குழந்தையை குளிப்பதை நன்றாக அனுபவிப்பதற்க உற்சாகப்படுத்துவார். லீலா குழந்தையின் பதற்றத்தை வெல்வதற்கு உதவுவதில் தேல்வியடைந்தார். ஏனெனில் அவரும் இந் நிலைமையை பதற்றத்துடனும், மனஅழுத்தத்துடனும் முகம் கொடுக்கின்றார். இது குழந்தையின் பதற்றத்தை வெல்வதற்கு உதவி செய்யும் சாதக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் வழிகளில் குறுக்கிடுகின்றது.

## சிறாரின் பலவீனங்களையும், சக்திகளையும் விளங்குதல்

பெற்றோர் முதலாவதாக செய்யவேண்டியது யாதெனில், ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட குழந்தையையும் விளங்கிக் கொள்வதுடன், சிறாரின் பெறுமதியான நடத்தையின் மாற்றங்களை அதிகரிக்க அல்லது உதவிசெய்யவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் கூடாது. சிறார் வளரும் போது அவரின் நிகழ்வுகள், செய்கைகள், ஏனைய நபர்கள், சிறார் எதைச் சொல்கின்றார் அல்லது செய்கின்றார் என்பனவெல்லாம் சிறாரின் நோக்குகளையும், அவரைச் சுற்றியுள்ள உளவியல் மையத்தின் புலனுணர்வையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

பெற்றோர் தமது சிறார் குழந்தைகளாகவிருக்கும் காலத்திலிருந்து எதிர்பார்க்கப்பட் வழிகளில் சிறாரின் நடத்தைகளை வழிகாட்ட தடைகளையும் விதிக்கலாம். சில பெற்றோர் சிறாரின் நடவடிக்கைகளின் மீது அதிகமான ஒழுக்க விதிகளையும், உயர் மட்ட அவதானம், சுதந்திரத்தை அதைரியப்படுத்தல் போன்றவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவார்கள்.

இது சிறாரின் தன்னியக்க விருத்தியை வரையறுக்கலாம். இது சிறார்மீதான அன்பு, ஏற்றுக்கொள்ளல், வெளிப்படுத்தல் ஆகியவற்றை இல்லாமற் செய்வதுடன், விமர்சனத்திற்கும் இட்டுச் செல்லும். மேலதிக கட்டுப்பாடு சிறாரின் ஆற்றலையும், திறமையையும் வரைறுக்கலாம். சிறார் முடிவாக தன் சூழலை தனது கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டது என உணர ஆரம்பிப்பதுடன், அது பின்வரும் விளைவுகளையும் கொண்டிருக்கும்:

- எளிமையான சுய விம்பமும், சுய கொள்கையும்
- சுய நம்பிக்கை இல்லாமை
- சுய நம்பிக்கையையும், சுதந்திர உணர்வும் இல்லாமை
- ஏனையோர் மீது பாதகமாக உணர்வுகள்
- புதிய அனுபவங்களை நம்பிக்கையுடன் முகம் கொடுப்பதற்கு இயலாமை
- புதிய நிலைமைகளில் எது எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பதை அறியாதிருத்தல்
- சுய ஒழுக்கவிதிகள் போன்றவற்றிக்காக ஆற்றல் இல்லாமை

இவ் எல்லாப் பண்புகளும் சிறாரை முழுமையான வெற்றியுள்ள மனிதனாகச் செயலாற்றுவதற்கு எதிராக தொழில் படுகின்றன. வீட்டின் பாதகமான சூழலினால் தோற்றுவிக்கப்படும் மனக்கவலை, மற்றையோரின் மீது சாதகமான நோக்குகளை சிறார் விருத்திசெய்வதற்கு எதிராகச் செயற்படுகின்றது. இது போதுமானளவு சமூகமயப்படுத்தலை தடங்கல் செய்யும்.

உணவு, மற்றும் ஏனைய தேவைகளுக்குப் போதிய கவனத்தைச் செலுத்திய போதும் அவ் வீட்டின் பாதகமான வீட்டுச் சூழல்கள், சிறாரை இழிவான சீர்படுத்தும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். பெற்றோர் தாம் விரும்புவதையே முக்கியமாகக் கொள்வார்கள். சிறாரின் உள்ளாந்த ஆற்றல் பற்றிய புலனுணர்வு, பொருட்களின் விளைவாக கிடைக்கும் நன்மைகளைவிடவும் முக்கியமானது. இது போதுமான கவனம் செலுத்தல் என்பது பௌதீக தேவைகள் எனப் பொருள்படாது என்னும் உண்மைக்கு எமது கவனத்தை மீண்டும் திருப்புகின்றது. சிறார் முழுமையாக செயற்படும் தனிநபராக வளர்வதற்கு அச் சிறாரின் சமூக, மனோரீதியான மற்றும் அறிவியல் தேவைகளையும் கவனத்தில் எடுத்தல் வேண்டும். ஆப்ரஹாம் லிங்கனின் "எனது மகனின் ஆசிரியருக்கு" என எழுதிய கடிதத்தின் சில பகுதிகள் அவர் எவ்வாறு சமநிலையான ஆளுமையை நோக்குகின்றார் என்பதை விளங்கிக் கொள்ள உதவும்.

"நேரமெடுக்குமென எனக்குத் தெரிந்தாலும், உங்களால் முடியுமானால், உழைக்கப்படும் ஒரு டொலர் மற்றொருவரால் தரப்படும் ஐந்து பவுணைடைவிடவும் பெறுமதி வாய்ந்தது. தோல்வியடையவும், வெற்றியை அனுபவிக்கவும் என அவருக்கு கற்பியுங்கள். உங்களால் முடியுமானால், பொறாமையிலிருந்து விடுபடச் செய்யுங்கள். அமைதியான சிரிப்பின் இரகசியத்தை அவருக்கு கற்பியுங்கள். வீராப்புக்காரர்களை இலகுவில் அறிந்து கொள்ளலாம் என்பதை அவர் நேரகாலத்தோடு கற்கட்டும். இயலுமானால், நூல்களில் அதிசயங்களைக் கற்பியுங்கள். ஆகாயத்திலுள்ள பறவைகளின் நித்திய இரகசியம், சூரியனின் தேனீக்கள், பச்சை மலையோரத்தின் மலர்கள் ஆகியவற்றின் மீதும் சிந்தனைகளைச் சிறகடிக்க அமைதியாக நேரத்தை வழங்குங்கள்".

ஆபிரஹாம் லிங்கன்

## பெற்றோர் எதனைச் செய்யவேண்டும் ?

| பெற்றோருக்குகான குறிப்புக்கள் | பெற்றோர் எதனைச் செய்யவேண்டும் |
|---|---|
| • சிறாரின் ஆளுமை விருத்திற்கான பொறுப்பு பெற்றோர் இருவரினதும் கைகளிலுள்ளது | • பெற்றோர் இருவரும் காப்பளிக்கும் நடைமுறை வழக்கங்களில் தாம் மேற்கொள்ளும் நுட்பங்களை பரஸ்பர ஒற்றுமையுடன் பங்குபற்றல் வேண்டும் |
| | • சிறார்களின் பௌதீக தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் வேளை, அவர்கள் சிறாரின் உளவியல் -சமூக, அறிவியல் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய போதுமான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவேண்டும். கல்வியை விருத்தி செய்ய போதுமான உற்சாகத்தை வழங்குங்கள் |
| | • சிறார் பாதுகாப்பையும், குழுவுடன் சேர்ந்தவர் என்னும் உணர்ச்சியையும் விருத்தி செய்ய உங்களின் அன்பை போதுமானளவு வெளிப்படுத்துங்கள் |
| • சுய-ஒழுக்கசீலத்திற்கான அடித்தளங்களை இடுங்கள் | • சிறாரின் நடத்தைய கட்டுப்படுத்த சுதந்திரத்திற்கும், ஒழுக்க சீலத்திற்கும் இடையிலான சமநிலையைப் பேணுங்கள் |
| | • நடததைக்கும், செயற்றிறனுக்கும் தரத்தினை உருவாக்குங்கள் |
| | • அதனை பிரயோகிப்பதில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மாறாத வழக்கத்தை நிறுவுங்கள் |
| | • உங்கள் சிறாரிடம் கடமைகள், பொறுப்புக்களுக்கான உணர்வை விருத்தி செய்யுங்கள். |
| • சிறார் சுயநம்பிக்கையையும், சுய-மதிப்பையும் விருத்தி செய்ய உதவுங்கள் | • குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து சிறார் விருத்தி செய்யும் அளவினையும், ஆற்றல்களையும வெளிக்காட்டும் போது, மதிப்பளித்தல், வெகுமதியளித்தல், அன்பைக் காட்டல் ஆகியவற்றால் சுய-மதிப்புணர்வை விருத்தி செய்ய உதவுங்கள். |
| | • எச் செயலையும் வெற்றிகரமாகக் செய்யும் சிறாரின் திறமை அவரின் வயதிற்கேற்ப விருத்தியாகும் ஆற்றல்களுடன் நெருக்கமாக தொடர்புபட்டுள்ளன. மேலதிக எதிர்பார்ப்புக்களைத் தவிருங்கள். |
| | • சிறாரின் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான முயற்சியை பொறுமையுடன் நடைமுறை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது பல சோதனைகளையும், பிழைகளையும் கொண்டிருக்கலாம். |
| | • வளரும் சிறாரிடம் பின்னடைவுகளும், சாதனைகளும் எதிர்பார்க்கப்படலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் |

| | |
|---|---|
| • சாதகமான நடத்தைகளை வலுப்படுத்த நடவடிக்கைகளை எடுங்கள் | • சாதகமான வலுப்படுத்தலை வழங்கும் வாய்ப்பை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்.<br>• சிறார்கள் அவர்கள் தேவையாளர், ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டவர், வெற்றியுடையவர் ஆகிய உணர்வுகளை சொல்வதைவிடவும் தங்களின் அனுபவங்களிலிருந்தே விருத்தி செய்கின்றார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். இது சிறார்களை புதிய அனுபவங்களை நம்பிக்கையுடன் முகம் கொடுக்கச் செய்யும். |
| • சிறார்களுக்கு பின்பற்ற நல்ல மாதிரிகளை வழங்குங்கள் | • சிறார்கள் இலகுவில் பெற்றோரின் பெறுமதிகளையும், நோக்குகளையும் தம் நோக்கமாகக் கொள்வார்கள். ஆகவே குடும்பத்தினுள்ளும், ஏனைய நபர்களுடனுனான உங்கள் தொடர்புகளிலும், உங்கள் கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதிலும் அவைகளை தெளிவாக்குங்கள். |

## மனச்சாட்சியையும், பெறுமதிகளின் உணர்வுகளையும் விருத்தி செய்தல்

மனச்சாட்சியை உள் உணரல் அல்லது ஒருவரின் நடத்தைக்கு சரியானவை, பிழையானவை என வழிகாட்டி செயற்படும் குரல் என வரையறைக்கப்படுகின்றது. அதனை நீங்கள் எடுக்க திட்டமிடும் செய்கையொன்று சரி அல்லது பிழையென அல்லது நல்லது, கெட்டது எனத் தீர்மானிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவும் உங்களின் ஆளுமையின ஓர் அம்சமாகும் எனவும் குறிப்பிடலாம். பெற்றோரின் இறுதியான நோக்கு, தமது சிறார் சமூகத்தால் ஏற்கக் கூடிய சமூக, ஒழுக்க தூண்டுதல்களை பெற்று அச் சிறார் நன்கு சீரடைந்த, அவரின் சமூக குழுவினால் ஏற்கப்படுபவராக வருவதற்கு செயற்படுவதாகவிருத்தல் வேண்டும். எச் சிறாரும் பிறக்கும் போது அறிவுடனும் அல்லது எவ்வாறு நல்ல நடத்தைகளைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும் என்னும் அம்சங்களுடன் பிறப்பதில்லை. நடத்தைகள் அதிகமாக இயற்கை உணர் அறிவினால் வழிகாட்டப்படுகின்றன. சிறார்களினால் எது நல்லது, கெட்டது, எது சரி, பிழை என்பவற்றை எவ்வாறு வேறுபடுத்துவதெனத் தெரியாது. அவர் பெறுமதிகளின் அளவுகளை கொண்டிராததால், குழந்தைகள் ஒழுக்கம் சாராதவர்காளகவிருப்பார்கள்.

நல்லது, கெட்டது எதுவெனக் கருதுவதையும், பிழை, கெடுதி யெனக் கருதுவதை தவிப்பதற்கும் கற்பித்தல் நீண்டகால செயல்முறையாகும். அவ்வாறு கற்பதற்கு சிறார் மூன்று கடினமான பணிகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றார்கள்.

1) அவரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் நடத்தைகளைக் கற்றல்

2) அவரின் திடீர் உணர்ச்சி வசப்பட்ட நடத்தைளைக் கட்டுப்படுத்தல்

3) பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்புக்களுடன் இணைந்து செல்ல அவரின் நடத்தையை வழிபடுத்தும் விருப்பத்தை ஒன்று திரட்டல்

ஆரம்பத்தில் சிறார் திடீர் உணர்ச்சி வசத்தால் தம் நடத்தையை வழிப்படுத்தினாலும், ஒரு செய்கை கொண்டுவரும் நல்லது, கெட்டவை போன்ற அவைகளின் விளைவுகளை விடவும், அவைகளால் ஏற்படும் சுக துக்கங்களைக் கொண்டு சீர்தூக்கிப்பார்க்கின்றார்கள்.

ஆகவே அவர்கள் ஒரு செய்கையினை பிழையென அதனால் ஏற்படும் கெடுதியான விளைவுகளைக் கொண்டு மட்டுமே உணர்கின்றார்கள். ஆகவே அவர்கள் தம் செய்கையின் மீது குற்ற உணர்வைக் கொண்டிருப்பதில்லை. தம்மை அல்லது ஏனையோரைப் பாதிக்குமாறு ஒரு விதியை அல்லது தரத்தை மீறியுள்ளோம் எனத் தெரியும் போதுதான் அக் குற்ற உணர்வை அறிகின்றார்கள். விதிகளை பின்பற்றுவதென்பது, தம் பெற்றோர் சொல்வதை தன்னியக்கமாக அடிபணிவது என்பதையே அவர்கள் தெரிந்துள்ளார்கள். சிறார்கள் விதிகள் அவர்கள் மீது ஏன் ஒரு 'பழக்கமாக' புகுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை அறியாது அவைகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள். அது ஆரம்பகாலத்தில் பழக்கம் உருவாகுவதின் முக்கியத்துவமாகும்.

சிறார் பெற்றோருக்கு தெரியவந்தால் தண்டிக்கப்படுவோம் என்னும் பயத்தினால் இப் பழக்கங்களை பின்பற்றலாம். எவ்வாறாயினும், தண்டிக்கப்படுவோம் என்னும் பயத்தால் பிழையைச் செய்யாதிருப்பது, எது சரி, எது பிழை எனத் தெரிந்து கொள்வதற்கு சிறாருக்கு போதுமானதல்ல. சிறார் நாம் கண்டுகொள்ளாதவாறு பல செயல்களைச் செய்யலாம். சிறார் நடத்தைகளின் சில செய்கைகளை சரியானதும், நல்லதுமென ஏற்றுக்கொள்வதும், அவைகளை விழிப்புணர்வைக் கொண்டு செய்வதற்கு தீர்மானிப்பதையும் எதிர்பார்கப்படுகின்றது. இவ் உள்ளக கட்டுப்பாட்டை மனச்சாட்சி என அழைக்கப்படுகின்றது.

பெற்றோர் "மனச்சாட்சி விருத்தி" யாதென தெரிந்து கொள்வதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பெற்றோர் மனச்சாட்சி விருத்தியை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம் என்பதைப்பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இது பின்வருபனவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள உதவும்:

- சிறாரின் நடத்தையின் இலகுவில் உருமாறும் தன்மை, அவரை ஆரம்பகாலத்தில் தகுந்தவாறு வழிநடத்தாவிட்டால், ஏறுக்கொள்ளாத நடத்தைகளை அவர் பெற்றுக்கொள்ள இடமளிக்கலாம்
- சிறாருடன் மனமுவந்த, நம்பிக்கையான தொடர்பு சிறாரின் நடத்தையை வடிவமைப்பதில் முதல் படியாக முக்கியத்துவம் அடைகின்றது.
- சிறாருக்கும், பெற்றோருக்கமிடையேயுள்ள மனமுவந்த, நம்பிக்கையான தொடர்பை உடல் வதை போன்ற ஒழுக்க நுட்பங்கள் சீர்குலைப்பதால், சிறாரின் சரி, பிழைகளைத் தீர்மானிக்கும் மனச்சாட்சியை கொண்டுவரும் சுய கட்டுபாட்டுக்கு எதிராக அவர்கள் செயற்படுவார்கள்.
- பெற்றோர் மனச்சாட்சி விருத்திற்கான அடித்தளத்தை இடும் படிகளைப் பின்பற்றலாம். இது இறுதியாக நடத்தைகளின் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பெறுமதிகள், தரங்களை பின்பற்றும் மனவுறுதிக்கு சிறாரை இட்டுச் செல்லும்.

## சிறாரிடையே மனச்சாட்சியை விருத்தி செய்தல்

சுயகட்டுப்பாட்டின் மூலப்பொருளொன்றை ஆரம்பத்தில் அறிமுகப்படுத்தும் முயற்சிகள் பழக்கங்களை அமைப்பதின் ஊடாக இடம் பெறுகின்றது. பழக்கங்கள் வீட்டினுள்ளும். அதனைச் சுற்றியுமுள்ள குறிப்பிட்ட நிலைமைகளுக்கு குறிப்பிட்ட பதிலாற்றலாகும். உதாரணமாக உணவருந்தும் முன்னர் கைகளைக் கழுவுதல் போன்றன. பழக்கங்களை உண்டாக்கும் விடயத்திலும் பெற்றோர் எவ்வேளையிலும் 'பிழை' யை 'பிழையென்று' நிச்சயப்படுத்தல் வேண்டும். பெற்றோர் அவ்வாறு செய்வதில் கட்டாயமாகவிருந்தால், குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கை முறையை சிறார் விருத்தி செய்வதை அறிவுறுத்தலாம். சிறார் தாம் பெற்றுக் கொண்ட பழக்கங்கள் நல்லவை என 'ஏன்' கருதப்படுகின்றன என்பதை விளங்க ஆரம்பிப்பதற்கு காலம் எடுக்கலாம். அவர்கள் அவ் விதிகளை எதிர்காலத்தில் மட்டும் பின்பற்றுவதற்கு நோக்காகக் கொள்வார்கள்.

மற்றொரு முயற்சியாக பெற்றோர் தமது சிறார் இளமையாகவிருக்கும் வேளையில் அவர்களை கிரமமான நாளாந்த செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்ய வைக்கலாம். அது சிறாருக்கு சரியானதும், நல்லவைகளைச் செய்வதற்குரிய வழி, சுய கட்டுப்பாட்டு போன்ற உணர்வுகளைத் தரும்.

மூன்றாவது படியாக பெற்றோர் சிறார் எதைச் 'செய்வது', எதைச் 'செய்யக்கூடாதது' என்பன தொடர்பான தெளிவான எல்லைகளை வகுக்கலாம். உதாரணமாக சிறார் வாசல் வரை செல்லலாம். ஆனால் அதற்கப்பால் செல்லக் கூடாது. அல்லது சமையலறையில் அம்மா இருக்கும் வரை மட்டுமே விளையாடலாம். சிறார் வளரும்போது, அவ் விதிகளை அவைகள் தொடர்பான காரணங்களையும், விளைவுகளைக் காட்டி விளக்கலாம். உதாரணமாக, சமையலறையில் காயம் விளைவிக்கக் கூடிய தீ, கத்திகள் போன்றனவிருப்பதால், தனியாக அங்கிருப்பது பாதுகாப்பில்லை. சிறார்கள் மூன்று வயதையடையும் போது, அவர்கள் இவற்றின் காரணத்தையும், விளைவையும் விளங்குவதுடன், தமது நடத்தைகளை அதன்படி வடிவமைத்து, விதிகளையும், பெறுமதிகளையும் நோக்குகளாகக் கொள்வார்கள். இவ்வாறு அமைந்த நோக்குகளாகக் கொண்ட பெறுமதிகள் சரி, பிழை, நல்லது கெட்டது பற்றிய எதிர்கால தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு அடிப்படையாகவிருக்கலாம்.

அதிகமான பெற்றோர் எதை சரி, நல்லது என்று கருதுவதையே சிறார் செய்யவேண்டுமென்பதை பற்றிய ஒழுக்கசீலத்தையிட்டு வினா எழுப்பப்படுகின்றது.

பெற்றோருக்கும் சிறாருக்குமிடையேயுள்ள அன்பும், நம்பிக்கையுள்ள தொடர்பினை பாதிக்காத உளவியல் ஒழுக்கசீல நுட்பம், தண்டனையை வழங்கும் போது ஆற்றலுள்ளது எனக் கருதப்படுகின்றது. எவ்வாறாயினும், சிறார் தண்டிக்கப்படும் முன்னர் எது சரி, எது பிழையென அறிந்திருத்தல் வேண்டும். தண்டிக்கப்படும் போது, கல்வியியல் அம்சங்களை வலியுறத்தல் வேண்டும்.

சிறாரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் நடத்தைக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்காது, தண்டிப்பது பெறுமதியைக் கொண்டிராது. எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் சிறாரின் நல்ல நடத்தை பாராட்டபட்டும், விதிகளை மீறாததற்கு வெகுமதியளிக்கப்பட்டு பலப்படுத்தல் வேண்டும். அதாவது ஏற்கப்பட்ட பெறுமதிகளை பேணுவதற்காக சுய-கட்டுப்பாட்டை பலப்படுத்தல் வேண்டும்.

அதிகமான பெற்றோர் குழந்தைகளை பாராட்டுதலை அவர்கள் விளங்கமாட்டார்கள் என நினைக்கின்றார்கள். அதனால் அவர்கள் போதியளவு குழந்தைகளைப் பாராட்டுவதில்லை. சிறாரைப் பாராட்டுதல் அவர்களைக் கெடுக்குமென ஏனையோர் நினைக்கின்றார்கள். அது உண்மையில்லை. சிறார் மொழியை விளங்காதிருப்பினும், பாராட்டுதலுடன் தொடரும் இனியையான முகபாவங்களை விளங்கிக் கொள்வார்கள். கடிந்து பேசும் போது அது மிகவும் வேறுபட்டிருக்கும். உண்மையான தொடர்பாடல் இரு மொழிகளைக் கொண்டுள்ளது. அவைகள் சொற்கள், வசனங்கள் கொண்ட மொழியாகவும், ஒன்றாகவிருத்தலும் பாசத்தைக் காட்டலுமாகும். பிந்தியது தொடர்பாடலின் ஓசையல்லாத மொழியாகவிருந்தாலும், சிறாரை ஒழுக்கசீலராக்குவதில் மிகவும் ஆற்றலுள்ளது.

ஆயினும், பெற்றோருக்கும் சிறாருக்குமிடையில் அன்பும், நம்பிக்கையுமான தொடர்பு இருந்தால் மட்டுமே இவ் நுட்பங்கள் எல்லாம் ஆற்றலுடன் செயற்படும். சிறாரின் உலகம் பெற்றோரின் இவ் அன்பு, நம்பிக்கை ஆகியவற்றை ஏற்கும் தொடர்பினைச் சுற்றி இயங்குகின்றது. சிறாரின் நடத்தையை வடிவமைக்கும் பெற்றோரின் ஆற்றல், சிறார் இத் தொடர்பாடலை கணிக்கும் பெறுமதியின் அளவிலும், அவரின் பாதுகாப்பு உணர்வின் தேவையிலும், பெற்றோரினால் ஏற்கப்படுவதிலும் தங்கியுள்ளது. இல்லாவிடின் சிறார் பெற்றோரின் சகல முயற்சிகளுக்கும் எதிர்ப்பை விருத்தி செய்வார்கள். சிறாரின் நம்பிக்கை, அக்கறையுள்ள தொடர்பாடல் மட்டுமே சிறாரின் பெறுமதியைப் பெறல், நோக்குகளை அமைத்தல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும். அத்துடன், அது இளஞ் சிறாரிடையே அவர்களின் கற்பனையை, யதார்த்தத்துடன் கலக்கும் போக்கையும், தண்டனைக்குப் பயந்து பொய் கூறும் போக்கினையும், ஏனையோரைக் கவருவதற்காக விதிகளை மீறும் போக்கையும் குறைக்கும். நம்பிக்கையான தொடர்பாடல் பிழைகளைச் செய்யும் வேளைகளில் பெற்றோரை ஆதரவு, வெளிப்படை, ஒப்புதல் ஆகியவற்றின் பெறுமதிகளுடன் இனம் காண இட்டுச்செல்லும். இவைகள் மனச்சாட்சி விருத்தியின் ஆரம்பகால அறிகுறிகளாகும். இவைகள் பிற்காலத்தில் குற்றம், சுய விமர்சனம், திருத்தம், விதிகளுக்கு அமைவாக நடப்பதற்கு தீர்மானித்தல் போன்றவையாக வெளிப்படுத்தப்படும்.

மனச் சாட்சி விருத்தியைச் சந்தர்ப்பத்தினால் இடம் பெற விட முடியாது. வரம்பு மீறுகையில் தெளிவான பெற்றோராகுதலும், அன்பு, நம்பிக்கையான தொடர்பாடல்களும் முரண்பாடான சமூகச் சக்திகளிடையேயும, ஊடகச் செய்திகளிடையேயும் போதுமையானதாகவில்லையாயினும், அவைகள் அவசியமான கூட்டுப் பொருள் பகுதியாகும்.

இந் நிலையில் நாம் பல வகையான செல்வாக்குகளுக்கு ஆளாகுகின்றோம். விளம்பரங்களும், பிரச்சாரங்களும் எம்மீது செல்வாக்குச் செலுத்தமாறு வடிவமைக்கப்படுகின்றன. அவைகள் மனச்சாட்சியைத் தோற்றுவிப்பதற்கு, சரி அல்லது பிழை என்பதை பெறுமதிகாணும் காரணிகளான உண்மைகள், கொள்கைகள், தரங்கள் ஆகியவற்றை தருவதில் ஈடுபடுவதில்லை. ஆனால் அவர்களின் சொந்த தேவைகளுக்கு ஏற்ப எமது மனச்சாட்சியை மாற்றியமைக்கின்றன. சரியான பெறுமதிகளை நோக்குகளாகக் கொண்டிராத சிறாருக்கு அல்லது பெரியோரும் செல்வாக்குக்கு உட்படுவதை தவிர்ப்பது கடினமும், சாத்தியமற்றதுமாகும். தொடர் மீளமைப்பு செல்வாக்கு செலுத்தலிலிருந்து ஒவ்வொருவரும் தமது மனச்சாட்சியை மௌனமாக்கி, பிழையான வழியில் இட்டுச் செல்வார்கள். பெற்றோர் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட கொள்கைகள், தரங்கள் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு சீர்தூக்கிப்பார்க்கும் வழக்கத்தை விருத்தி செய்யும் தெளிவான படிகளை பின்பற்றல் வேண்டும்.

சிலவேளையில் பெற்றோர் சிறார்கள் வளர்ச்சியடையும் போது கேடான பழக்கங்களை விட்டுவிடுவார்களென நினைக்கலாம். ஆகவே அவர்கள் சிறார்கள் இளமையாகவிருக்கும் போது கொண்டுள்ள ஏற்றுக்கொள்க் கூடாத நடத்தைகளை அலட்சியம் செய்வார்கள். எவ்வாறாயினும், ஒரு செய்கை சரி

அல்லது பிழை அல்லது நல்லது அல்லது கேடானது எனத் தீர்மானிப்பதற்கு சிறார்களின் மனச்சாட்சியை செலுத்த கற்கும் செயல்முறையை உருவாக்கி அதனைப் பின்பற்றுவது எவ்வாறு என்பதையிட்டு பெற்றோர் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

| பெற்றோருக்குகான குறிப்புக்கள் | பெற்றோர் எதனைச் செய்யவேண்டும் |
|---|---|
| • நல்ல வழக்கங்களை உருவாக்கி ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்வகையில் நடத்தைகளை மேற்கொள்ள விருப்பம் கொள்ளல் | • உணவு நேரம், படுக்கை நேரம், விளையாடும் நேரம் ஆகியவை தொடர்பான நல்ல வழக்கங்களை உருவாக்கல்<br>• சௌகரியமான நாளாந்த வேலை வழக்கத்திற்கு சிறாரை அறிமுகமாக்குதல்<br>• வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லும் போது பெற்றோரை வணங்குதல், பெரியோரையும், உறவினர்களையும் வாழ்த்துதல், வணக்கங்களின் வகைகள் போன்ற கலாச்சார ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பெறுமதிகளையும், நடத்தை முறைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள சிறாருக்கு உதவுதல் |
| • பின்பற்றக் கூடிய நடத்தைகளையுடைய முக்கியமான பெரியோரை உதாரணங்களாக வழங்கல் | • எது சரி, பிழை அல்லது நல்லது, கெட்டது என்பதற்கு உதாரணம் மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஆசானாகும். இளம் சிறாருக்கு பெற்றோர் அவர்களின் கதாநாயகர்களாவார். சிறார்கள் இலகுவில் பெற்றோரை மாதிரியாகக் கொள்வார்கள். ஆகவே, பெற்றோர் சிறந்த மாதிரிகளாகத் திகழல் வேண்டும்.<br>• மனச்சாட்சி குடும்ப கூட்டுறவினால் வளர்க்கப்படுகின்றது. சேர்ந்தவர், பங்குபற்றல், கூட்டுறவு, ஏனையோருடன் இனைதல் போன்ற விதைகளையிடுவதால், சிறார் தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது ஏனையோரையும் கருத்திலெடுப்பார். |
| • பேற்றோருக்கும், சிறாருக்குமிடையே நம்பிக்கைவைக்கும் தொடர்பிற்கு கெடுதி விளைக்கும் ஒழுக்கசீல நுட்பங்களை பிரயோகிக்காதீர்கள். | • சிறார்களை ஒழுக்க சீலராக்குவதற்கு பயம் அல்லது தண்டனையைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அவர்கள் கண்டுபிடிக்க முடியாத வேளைகளில், விதிகளை மீறுவார்கள். அத்துடன் வரம்புமீறலையும் மேற்கொள்வார்கள். பொய் கூறவும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.<br>• உடல் ரீதியானவைகளைவிடவும், உறுதியான ஒழுக்கசீல நுட்பங்களை - அவர்களின் நடத்தைகளுக்கு சட்டகத்தையும், எல்லைகளையும் வழங்குவதுடன், அவைகளை பிரயோகிப்பதில் உறுதியாகவுமிருங்கள்.<br>• நடத்தை, செயற்றிறன் ஆகியவற்றின் பொருட்டு விதிகளையும், தரங்களையும் இடுங்கள். இவைகள் சிறாரின் வழக்கமான நடவடிக்கைகள், சுத்தம், ஒழுங்கு, விருந்தினர்களை வரவேற்றல் மற்றும் ஏனைய நடவடிக்கைகள் தொடர்பாகவிருக்கலாம். |

| | |
|---|---|
| • சிறார் தமது செய்கைகள் மீது கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளாரென விளங்கச் செய்யுங்கள். | • காரண மற்றும் விளைவு உணர்வுகளை விருத்தி செய்ய முயற்சியுங்கள். உதாரணமாக "பயிரை உடைக்காதீர்கள். உரியவர் கோபமடைவார்". ஒரே வகையான நடத்தையைப் பின்பற்றிவரும் ஒரே வகையான முன்கூறக்கூடிய விளைவுகளை சிறாருக்கு கொடுங்கள்.<br>• சிறாரின் இயக்கக்கூடிய ஆற்றல்களை கருத்திலெடுத்து எளிய தெரிவுகளை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள். சிறார் பிழைக்கு முகம் கொடுக்கலாம். ஆயினும் எது சரியென அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பினை அது வழங்கும்.<br>• ஒருவரின் பெறுமதி அவரின் செய்கைகளே என்னும் வரைவிலக்கணம் யாதென்பதையும், அவர்களின் விவேகம், பங்களிப்பு ஆகியவற்றால் எல்லோரின் நம்மைக்கும் எதனைச் செய்யலாம் என்பதையும் சிறாருக்கு கூறுங்கள்.<br>• தனது அல்லது ஏனையோரின் செய்கைகள் சரி, பிழை அல்லது நல்லது அல்லது கெட்டது என்பதைத் தீர்மானிக்க, சிறார் தனது மனச்சாட்சியை ஈடுபடுத்த வாய்ப்புக்களை உருவாக்குங்கள். சிறார்களுடன் அவர்களின் பாடசாலை, விளையாட்டுத்திடல் போன்றவற்றில் பெறும் அனுபவங்கள், மற்றும் அவர்களின் சகநண்பர்களின் நடத்தைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து காரணம், விளைவுள்ள தொடர்புகள், அவைகளின் எற்றுக் கொள்ளும் அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளாத தன்மைகள் போன்றவற்றையிட்டு உரையாடுங்கள். |
| • ஊடகங்களினால் தெரிவிக்கப்படும் பாதகமான தகவல்களையிட்டு சிறார்களை விளிப்பாகவிருக்கவையுங்கள். | • சிறாருடன் ஊடகத்தை ஒன்றாகப் பார்ப்பதுடன், இலக்கு வைக்கும் விற்பனைகள் மேம்படுத்தும் விளம்பரப்படுத்தலின் கெடுதியான அல்லது திரித்துக் கூறுவதன் விளைவுகளைப் பற்றி கலந்தாலோசியுங்கள். சிறார்கள் விளப்பரங்களின் ஏன் பயன்படுத்தப்படுகின்றார்கள் என்பதை விளக்குவது முக்கியமாகும். ஏனெனில் அவர்களை விளம்பரங்களாலும், விளம்பரப்படுத்தல் கைத்தொழிலினாலும் இலகுவாக ஏமாற்றலாமென்பதும் இதற்கான காரணங்களாகும். |
| • ஒருவரைத் திருப்திபடுத்தல் எவ்வேளையிலும் சாத்தியமாகாது என்பதை சிறார் உணரச் செய்யுங்கள் | • சிறார்கள் எவரிடமிருந்தும் எவ்வேளையிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிகளை வரம்புமீறுபவைகளை ஏற்றுக் கொள்ளாதிருக்க பயிற்சியளியுங்கள்.<br>• சிறாருக்கு தாம் விரும்பிய எல்லாவற்றையும் சாதுரியமாக இயங்குவதால் பெற்றுக் கொள்ள முடியாதென்பதை விளங்கவையுங்கள். உதாரணம்: அழுதல் அல்லது தரையில் புரலுதல் |

- சிறார் சொந்தமாக எடுக்கும் தீர்மானங்களில் சரியான தீர்மானங்களை பதியவைக்க தெளிவான நடவடிக்கைகளை எடுங்கள்
- அங்கீகரித்தலுக்கு பாரட்டு, வெகுமதிகள் மற்றும் தெரியக் கூடிய செய்கைகளை பயன்படுத்துங்கள்
- ஏனையோரின் சாதனைகளை சிறார்கள் பாராட்டவும், அனுபவிக்கவும் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு ஸ்திரமான ஆளுமையின் பின்னால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட, ஏற்கப்பட்ட கொள்கைகளும், பெறுமதிகளும் உள்ளன. இவைகள் அரிதாக நேரடியாகக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் சிறார்கள் தமது அனுபவங்களிலிருந்து அவைகளைக் கற்றுக்கொள்வார்கள். சிறார் மாதிரியாகக் கொள்ளக்கூடிய நபர்களுடன் கலந்துறவாட வாய்ப்புக்களை வழங்குவது பெற்றோரின் வகிபாகத்தின் பகுதியாகும். எவ்வாறாயினும், சிறாருக்கு எவ்வேளையிலும் சிறந்த மாதிரி பெற்றோரேயாகும்.

கருப்பொருள் 6

# சிறாரை பாடசாலைக் கல்விற்காக தயார் செய்தல்

"நான் மறந்தவைகளைக் கூறுவதுடன், எனக்கு கற்பியுங்கள். நான் நினைவில் வைத்துக்கொள்வேன். என்னை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், நான் கற்றுக் கொள்வேன்"

~ பேன்ஜமின் பிராங்கிளின் ~

இலங்கையில் சிறார் ஐந்து வயதில் பாடசாலைக் கல்வி கற்பதை ஆரம்பிப்பதுடன், பாடசாலைக் கல்வி 14 வருட வயது வரை கட்டாயமாகவுமுள்ளது. எவ்வாறாயினும் சில சிறார் ஆரம்ப பிரிவுகளிலிருந்து பாடசாலையை விட்டு விலகிச் செல்வதை தற்போதும் நாம் காணலாம். அதேவேளை சிலர் பாடசாலைக் கல்வியைத் தொடர்வதில் கஸ்டங்களை அடைகின்றார்கள். அதிகமான எமது பெற்றோர் சிறார்களை அவர்கள் மூன்றிலிருந்து மூன்றரை வயதையடையும் போது பிரதானமாக பாடசாலைக் கல்விக்குத் தயார் செய்யும் பொருட்டு சிறார் விருத்தி நிலையங்கள், முன்பள்ளிக்கு அனுப்புகின்றார்கள். அவர்களுக்கு சிறாரை பாடசாலைக்கு மாற்றுதல் பெரிய நடவடிக்கையாகும். ஆகவே இவ் அத்தியாயம் பெற்றோர் தமது சிறாரை முறையான பாடசாலைக் கல்விக்குத் தயார் செய்வதற்குத் தேவையான தகவல்களை பெற்றோருக்கு வழங்குகின்றது.

## பாடசாலைக்கு சுமூகமாக மாறுவதற்குத் தேவையான தேர்ச்சிகள்

பாடசாலைக் கல்விற்கு முன்னர் சிறாருக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகள் அவர்கள் குழந்தையாகவிருக்கும் போது தோன்றி விருத்தியடைந்து முன்பள்ளி வருடங்களில் வலுப்படுத்தப்படுகின்றது என்பதை பெற்றோர் உணர்வது முக்கியமானது. இதற்கான சிறந்த உதாரணம் மொழித் தேர்ச்சிகளாகும். முன்பள்ளிக்குச் சேரும் சில சிறார் அதே வயதையுடையோருடன் ஒப்பிடும் போது வரையறுக்கப்பட்ட சொல் ஞானத்தைக் கொண்டுள்ளார்கள். மொழித் தேர்ச்சிகள் ஆரம்ப காலத்திலேயே விருத்தியடைவதுடன், அது இளம்பராயத்திலிருந்து தேவையான உற்சாகமூட்டலை பெறுதல் வேண்டும்.

சிறாரைப் பாடசாலைக் கல்விக்குத் தயார் செய்வதற்கு பெற்றோருக்கு உதவுவதில் கவனத்தை ஈர்க்கும் மற்றொரு அம்சம் சிறாரின் தேவைகளுக்குக் கவனத்தைச் செலுத்துவது மட்டுமல்லாது, அதைவிட அதிகமாகச் செய்யவேண்டியுள்ளது என்பதாகும். சிறாரின் உடல்ரீதியான, உளவியல், மொழி, அறிவாற்றல் கொள்ளவுகளில் தாக்கங்களைக் ஊட்டும் வீட்டினுள்ளும், வீட்டை அண்டியுள்ள பல்வேறு சூழல்கள், அனுபவங்களை பெற்றோர் வலுப்படுத்தி, மேம்படுத்தவும், பயன்படுத்தவும் வேண்யுள்ளார்கள்.

இளம் சிறார் விளையாட்டு, செயற்பாடு, ஏனைய சிறாருடனும், பெரியோருடனும், பொருட்களுடனும் கலந்து செயலாற்றல் ஆகியவற்றால் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அவர்கள் முயற்சி, பிழைவிடல், பின்பற்றல் ஆகியவற்றினூடாகவும் கற்கின்றார்கள்.

உண்மையான நிலைமைகள் சிறாருக்கு தம்மிடையே தோன்றும் ஆற்றல்களை பயன்படுத்தவும், தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யவும் பின்னர் அவைகளை புதிய நிலைமைகளில் நடைமுறைப்படுத்தவும் வாய்ப்புக்களை வழங்குகின்றன. மேலும் சிறார் புதிய தேர்ச்சிகளை பெற்றுக் கொள்ளும் அனுபவத்தையுடைய கற்கும் மனோநிலையை விருத்தி செய்கின்றார்கள். ஆகவே பெற்றோர் இவ் அனுபவங்களின் முக்கியத்துவத்தை பற்றிக் கொள்வதுடன், கற்பதற்கான சிறாரின் வாய்ப்புக்களை உட்சயமயப்படுத்தல் வேண்டும். பெற்றோர் சிறாரின் முதலாவது ஆசிரியர்களாவார்.

சிறார் பாடசாலைக் கல்விற்கு ஆரம்பமாகும் போது செய்யவேண்டியவைகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்கான சில அம்சங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. பாடசாலைக் கல்வி மகிழ்ச்சியாகவும் வெற்றியுள்ள அனுபவமாகவுமிருப்பதற்கு அவைகளை விருத்தி செய்ய பெற்றோர் உதவலாம்.

## இத் தேர்ச்சிகளை பாடசாலைக் கல்விக்காக பிரயோகித்தல்

பாடசாலைக் கல்வி படித்தல், வாசித்தல், எழுதுதல், கணிதம் போன்றன மட்டுமல்ல. அது சிறாரின் உடல்ரீதியான கொள்ளளவு, சமூக, மனோரீதியான விருத்தி, மொழி, தொடர்பாடல் ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ள ஆற்றலுமாகும். இவ் அத்தியாயத்தில் இத் தேர்ச்சிகளின் முக்கியத்துவத்தையும், அது எவ்வாறு சிறார்களுக்கு பாரம்பரிய பாடசாலையில் சிறந்த செயற்திறனாற்ற உதவுகின்றது என்பதையும் ஆராயலாம். கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணை தொடர்பான தேர்ச்சிகளையும் பாடசாலைக் கல்வியில் அவைகளின் பிரயோகித்தலையும் காட்டுகின்றது.

## தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தலும், பாடசாலைக்கல்விற்காக அவைகளின் பிரயோகமும்

| தொடர்பான தேர்ச்சிகளும் அறிவும் | பாடசாலைக் கல்வியைப் பிரயோகித்தல் |
|---|---|
| உடல் ரீதியானவை<br>◆ சிறார் தனாக உணவருந்துவதுடன், பொதுவான உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து பெறுமதியைத தெரிந்திருத்தலும்<br>◆ உணவருத் முன்னரும், பின்னரும் கையைக் கழுவும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருத்தலும், அருந்துவதற்கு அசுத்தமான நீரை பயன்படுத்தாதிருத்தல்<br>◆ கலப்படமான உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்<br>◆ தும்மல், இருமலின் போது கைக் குட்டைகளைப் பயன்படுத்தல்<br>◆ களிப்பறை பாவனையில் சுய - உதவி தேர்ச்சிகளைக் கொண்டிருத்தல்<br>◆ வாகனங்கள், திறந்த கிணறுகள், நாய்கள், பாம்புகள், அந்நியர் போன்ற பொதுவான சுற்றாடல் அபாயங்களை அறிந்திருப்பதுடன், வீட்டுச் சுற்றாடலை பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தலும் | ◆ தொகையான சிறார்களைக் கொண்டுள்ள வகுப்பறையில், ஆசிரியர் உணவு வேளையில், களிப்பறை பாவனை, அயலிலிருந்து வாங்கும் உணவை அருந்தல் ஆகியவற்றில் ஒவ்வொரு சிறாருக்கும் தனிப்பட்ட கவனத்தை வழங்க முடியாது. அவர்களின் தேகாரோக்கியத்தை மேற்பார்வை செய்வது பாதுகாப்பளிப்பற்கு மேலாக தங்களின் விவகாரங்களை முகாமை செய்வதில் சுதந்திரத்தையும் கொண்டிருப்பார்கள். தேகாரோக்கியமுள்ள சிறார் பெற்றோர்களுக்கும், பாடசாலைக்கும் சொத்தாகும்.<br>◆ இவ்வாறு அறிந்திருத்தல் சிறாரை பாடசாலைக்குச் செல்லும் வழியிலும், பாடசாலையிலும் பாதுகாக்கத் தேவையானது. |
| சிறந்த, முழு அங்கசைவுத் தேர்ச்சிகள்<br>◆ பாய்தல், துள்ளுதல், ஓடல், படிகளில் ஏறல்<br>◆ சுவர் விளிம்பிலிருந்து சமநிலையாக நிற்றல்<br>◆ பந்தை எறிதல், பிடித்தல், உதைத்தல், அடித்தல்<br>◆ மணிகளைக் கோருத்தல், கத்தரிக்கோலால் வெட்டல்<br>◆ தரப்பட்டுள்ள உருவத்தில் நிறம் தீட்டல்<br>◆ இசைக்கு அமைவாக உடம்பை நெகிழ்சியாக்கல் | ◆ இத் தேர்ச்சிகள் சிறாரின் தன்னம்பிக்கையை விருத்தி செய்வதுடன், அதனை பாடசாலை வேலையிலும் பிரயோகிக்கலாம்.<br>◆ பாடசாலையில் நன்றாக செயலாற்றுவதற்கு சிறார் சிறந்த சொந்த கோட்பாட்டினைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இத் தேர்ச்சிகள் சிறாரிடம் சிறந்த சுய கோட்பாட்டை விருத்தி செய்யும். அவரை தோழர்களும், ஆசிரியர்களும் ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.<br>◆ சிறார் விளையாடும் போது அவரின் சிந்தனை தேர்ச்சியை விருத்தி செய்வார். அவர் இத் தேர்ச்சிகளை பாடசாலை வேலைகளிலும் பிரயோகிப்பார்.<br>◆ விளையாடும் போது சிறார் அவர் எதனைச் செய்கின்றார் என்பதையிட்டு அவர் தனது அவதானத்தைச் செலுத்துதல் வேண்டும். அவர் இவ் ஆற்றலை கற்கும் பணிகளுக்கும் பிரயோகிக்கலாம்.<br>◆ வெட்டுதல், நிறந் தீட்டல் போன்ற சிறந்த உடல் அசைவுகள் எழுத்துச் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்ய உதவும். |
| சமூக மற்றும் மனோவெழுச்சி<br>◆ நாளாந்த வழக்கத்தை சிறார் பின்பற்ற இயலுமாவிருத்தல்<br>◆ பெரியோருக்கு மரியாதை செலுத்தலும், குழுவொன்றில் நடத்தைகள் தொடர்பான எளிமையான விதிகளைக் கடைப்பிடித்தல் | ◆ பாடசாலை சிறார் சம்பந்தப்படும் வீட்டை விடுத்த முதலாவது சமூக அமைப்பாகும். பாடசாலையில் அவர் தனித்திராது எவ்வேளையிலும் குழு நிலையிலுள்ளார்.<br>◆ பாடசாலை நேரசூசியின் படியாகும். ஆசிரியரின் அதிகாரம், வகுப்பறை விதிகளையும், அறிவுறுத்தல்களையும் பின்பற்றல், நடத்தைகளை அவைகளைப் பின்பற்றி கட்டுப்படுத்தல். |

- செயற்பாடொன்றில் ஆர்வத்தை தக்கவைத்தலும், அப் பணியைப் பூர்த்தி செய்தலும்
- விளையாடலும், குழு நடவடிக்கைகளின் சகல அம்சங்களிலும் ஏனையோரின் தேவைகளையும், மனநிறைவையும் கருத்திலெடுத்து விருப்புடனும், வெற்றிகரமாகவும் பங்குபற்றலும்.
- ஏனையோரின் உணர்வுகளுக்கு உணர்ச்சியாயிருத்தலும், மகிழ்ச்சி, பாசம், துன்பம், பயம், கோபம் போன்றவற்றைத் தெரிவித்தலும், பாதகமாக மனவெழுச்சிகளை ஆத்திரம் கொள்ளாது எவ்வாறு வெளிப்படுத்தல் என்பதைத் தெரிந்திருத்தலும். ஏனையோரின் சொத்துக்களுக்க மதிப்பளித்தல்.
- பொறுப்பைக் கொண்டிருத்தலும், காரணியையும், தொடர்புகளின் விளைவையும் கொண்டிருத்தலும்.
- நடவடிக்கையின் ஆர்வத்தை நிலைநிறுத்தலும், பணியை பூர்த்தி செய்தலும். இது அவரின் கற்றலைப் பாதிக்கும்,
- இது அவரின் செயற்றிறனுக்கும், ஆளணியிடை தொடர்புக்கும் முக்கியமான தேர்ச்சிகளாகும். ஆசிரியரையும், சகபாடிகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளல் அவரின் சுய நம்பிக்கையையும், சுய கோட்பாடுகளையும் விருத்தி செய்ய முக்கியமானது.
- இப் பண்புகள் சிறார்களை குழுக்களில் சீவிப்பதற்கு உதவுவதுடன், பாடசாலையில் சிறாரின் செயற்றிறனுக்கு உதவும்.

மொழி

மொழித் தேர்ச்சி மிகவும் ஆரம்பகாலத்திலிருந்து தோன்றுவதால், பெற்றோர்கள் அவர்களின் ஆரம்ப வயதிலிருந்து மொழித் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்ய உதவுதல் வேண்டும். அவைகள் வெவ்வேறு குழுக்களாகும்.

ஏற்புடைய மொழி (கேட்டலும், விளங்குதலும்)

- பெரியோரின் பேச்சை வழக்கிலெடுத்தல்
- ஒலிகளை அறிதல் உ-ம் பறவைகள், விலங்குகள், வாகனங்கள், உபகரணங்கள்.
- விளங்குவதற்காக செவிமடுத்தல.
- தெளிவான, எளிமையான அறிவுறுத்தல்களை விளங்குதல்
- கதைகளையும், முன்பள்ளி பாட்டுக்களையும் பின்பற்றல்.
- பாடல்களையும், இசையையும் வழக்கிலெடுத்தல்.

வெளிப்படுத்தும் மொழி

- எளிய செய்தியை திரும்பக் கூறல்
- குறுகிய வசனங்களில் பேசுதல்
- சம்பாசனையை ஆரம்பித்தல்
- கதையை அல்லது நிகழ்வொன்றினைக் கூறல்

மொழி ஆற்றல்

- உடல் மொழியின் பயனும், விளங்கிக் கொள்ளலும்
- பெயர்கள்/பெயர் சிட்டைகள் /பொருட்களுடன் தொடர்பான சத்தங்களை அறிதல்

இவைகளை புலனுணர்வு தேர்ச்சிகள் என அழைக்கப்படுவதுடன், மொழியை பால்யமாக்குவதற்கு அது உதவும். மொழித் தேர்ச்சிகள் பாடசாலையில் எல்லா பாடங்களையும் கற்பதற்கு மிக முக்கியமானது. ஆகவே பாடசாலைக் கல்வியின் கேள்விகளை இலகுவில் பூர்த்தி செய்வதற்கு இப் புலனுணர்வு தேர்ச்சிகளை சிறார் பெற்றுக் கொள்ள செய்தல் வேண்டும்.

முன் வாசிப்பு

- எளிய சொற்களை அறிந்து கொள்ளலும், அவைகளின் தொற்றுவாய் முறையை அறிதலும்.

முன் எழுதுதலும்

- நெகிழ்ச்சி விரலாகவும், மணிக்கட்டு நகர்வுகளாக முன் எழுதும் தேர்ச்சிகள்.
- ஒற்றுமைகளையும், வேற்றுமைகளையும் காணும் ஆற்றல்.
- இடைவெளியையும், ஏனைய புலனுணர்வு தேர்ச்சிகளும்.

சிந்தனையும், பகுப்பாய்வு தேர்ச்சிகளும்

- ஆராயுங் குணமும், ஈடுபடுத்தலும்
- பொருட்களின் இயற்பண்புகளை அறிதல் (உ -ம்: வடிவம், பருமம், நிறம், கொள்ளலவு). இப் பண்புகளக்கு ஏற்ப பொருட்களை குழுவாக்கல்
- பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும், விட்ட தொட்ட குறைகளைப் பயன்படுத்தலும்
- ஆரம்பகால காரணப்படுத்தலும், உறுதியான சந்தர்ப்பங்களில் யதார்த்த ரீதியாக சிந்தித்தலும்
- எண் புலனுர்வாற்றலும், செயற்பாடுகளும்
- விசாரணை தேர்ச்சிகளும

ஆராயுங் குணம் விசாரணை மனதிற்கும், "எப்படி", "ஏன்" எனத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆவலுக்கும் இட்டுச் செல்லும். ஆராயும் குணத்தின் குறைவு சிறாரை ஏதேனும் புதிய அனுபவத்தில் செயற்பாடற்றதாக விருக்கச் செய்யும். சிறார் தெரிந்து கொள்ளும் ஆவல் பாடசாலையில் கற்றலில் முக்கியமானது.

இவ் அறிவும், தேர்ச்சிகளும் பாடசாலையில் கணிதத்தை கற்றுக் கொள்ள சிறார்களுக்கு உதவும். இவ் அடிப்படை இல்லாவிட்டால் சிறார் எளிய மற்றும் கடின கணித கோட்பாடுகளை பற்றிக் கொள்வது கடினமாகவிருக்கும். இத் தேர்ச்சிகள் சிறாரின் கணிதத்தின் மீதுள்ள நம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். இயற்கை அமைப்பிலுள்ள விளையாட்டு சந்தர்ப்பங்கள் அவரின் எண்ணுதல், கற்றலை மனப்பாடம் செய்வதைவிடவும், சிறாரின் விசாரணை மட்டங்களையும், விட்ட தொட்ட கற்றலையும், பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் போன்றவைகளையும் மேம்படுத்துவும் செய்யும்.

காரணங்காணல், பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் தேர்ச்சிகளை உண்மையான சந்தர்ப்பங்களில் கற்றல், ஏனைய பாட விடயங்களையும் நன்கு கற்பதற்கு உதவும்.

## சிறாரை பாடசாலைக்குத் தயார் செய்வதற்கு பெற்றோர் எதனைச் செய்யலாம்

1.1ம் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ள தரங்களின் விருத்திற்கான சுட்டிக்காட்டிகளுக்கு உங்களின் அவதானத்தை திருப்புகின்றோம். அவ் அட்டவணையில் ஆதரவளிக்கும் செயல்முறைகளும் கூறப்பட்டுள்ளன. சிறாரைப் பாடசாலைக்குத் தயார் செய்ய பெற்றோர் கடைப்பிடிக்கக் கூடிய மேலதிக நடவடிக்கைகளையும் இங்கு குறிப்பிடுகின்றோம்.

பௌதீகமாகத் தயார்செய்தல்

- இலையான்களாலும், தூசி போன்றவற்றினாலும் உணவு கலப்படமாவதைப்பற்றி சிறாருடன் கதையுங்கள். தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை மூடுவதுடன், வெளியிலுள்ள உணவுகளை சிறாருக்காக வாங்குவதையும் தவிருங்கள்.
- மரங்களின் கீழிருந்து பொறுக்கியெடுத்த பழங்களையும், வியாபாரிகளிடமிருந்து வாங்கிய பழங்களையும் சாப்பிடும் முன் கழுவும் வழக்கத்தை விருத்திசெய்யுங்கள்.

- வாகனங்கள், திறந்த கிணறுகள், நாய்கள், பாம்புகள், அன்னியோர் போன்றோரிடமிருந்து வரும் பொதுவான ஆபத்துக்களை சிறார் தெரிந்து கொள்ளச் செய்வதுடன், வீட்டுச் சூழலை பாதுகாப்பாவிருக்கவும் செய்யுங்கள்.
- உள்ளக, வெளி விளையாட்டுக்களுகக்கான போதுமான வாய்ப்புக்கள் சிறாரின் உடல்ரீதியான ஆற்றல்களை விருத்தி செய்விக்கும்.
- பெற்றோர் சிறார் மூன்று வயதடையும் போது கரயோன், கத்தரிக்கோல், பாவனையில்லாத பத்திரிகைகள் போன்றவற்றை சிறாருக்கு வழங்கி, அவர்களிடம் தோன்றும் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்கல் வேண்டும்.
- வர்ணங்களின் பாவனையையும், வரைதலால் எணணங்களை தெரியப்படுத்தும் முயற்சியையும் பாராட்டுங்கள்.

சமூக, மனோரீதியாக சீராக்கல்

- சிறாருக்கு பாசத்தைத் தெரிவித்தல்
- எளிமையான விதிகளுக்கு வரையறைகளை அல்லது எல்லைகளை விதித்து அவைகளுக்குப் பணியுமாறு செய்தல். உதாரணம்: கேற்றுக்கு வெளியே செல்லக்கூடாது. கிணற்றிக்குப் பக்கத்தில் தனியாகச் செல்லக் கூடாது போன்றன.
- குழு விளையாட்டிற்கு சிறாரை பழக்கப்படுத்துங்கள். வரிசை முறை எடுத்தல், ஒத்துளைத்தல், விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பகிரல், குழு முயற்சியில் மகிழ்ச்சியடைதல் போன்றவைகளைக் கொண்ட விளையாட்டுக்களை அறிமுகம் செய்யுங்கள்.
- உங்களின் அண்மையிலுள்ள நோயுற்றோர், அல்லது கஸ்டப்படுவோர் மீதுள்ள சிறாரின் இரக்கத்தை உங்களுடன் பகிரவையுங்கள். அதே இரக்கம் வளர்ப்புப் பிராணிகள், பறவைகள் மற்றும் காயமடைந்த விலங்குகள் ஆகியவற்றிக்கும் செலுத்தப்படலாம்.
- அன்புடையோருக்கு மகிழ்ச்சியையும், பாசத்தையும், கஸ்டமான காலத்தில் துன்பத்தைத் தெரிவித்தல்
- மற்றையோரின் கலைத் தேர்ச்சிகளையும், பல்வேறுவகையான அழகாக பொருட்களையும் சிறாருடன் ரசியுங்கள்.
- கோபத்தை அழுதல், அடித்தல், சத்தமிடல் போன்றவற்றைவிடவும் வேறுவிதமாகவும் காண்பிக்கலாம் என்பதை உதாரணங்களுடன் காட்டுங்கள்.
- சிறாரை அவரின் கோப, வெறுப்பு உணர்வுகளை அந் நிலைமைகளை விட்டு அகன்று செல்லல், பெரியோரின் உதவியை நாடல், சொற்களினால் வெளிப்படுத்தல் ஆகியவற்றிற்கு உதவுங்கள்.
- பெற்றோர் நல்ல நடத்தைகளை உதாரணம் மூலம் காட்டல் வேண்டும்
- பிள்ளைத் தனமான பிழைகளுக்காக சிறாரை குறைகூறல், தண்டித்தல் ஆகியவற்றை பெற்றோர் செய்யாதிருத்தல் வேண்டும். அப் பிழைகளை தவிர்ப்பதற்கு உதவுவதுடன், நல்ல நடத்தைகளை செய்துகாட்டுங்கள்.
- ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடாத நடத்தைக்கும், அதன் விளைவுகளுக்குமிடையேயுள்ள தொடர்பை உணர்வதற்கு உறுதியான சந்தர்ப்பங்களைக் கொண்டு சிறாருக்கு உதவுங்கள்

- சிறாரை அவரின் பிழைக்கான பொறுப்பை பின்வருமாறு கூறி ஏற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள். உதாரணம்: மன்னியுங்கள் எனக் கூறல் அல்லது பிரதியீடாக வேறேதனையும் செய்தல்

மொழி

- சிறார் பேசும் முன்னர், அவருடன் ஆரம்பத்திலிருந்து பேசுங்கள்.
- சிறார் கதைகளை விளங்க ஆரம்பிக்க முன்னராக கதைகளை வாசியுங்கள்.
- சிறார் கதைக்க ஆரம்பிக்கும் காலத்திலிருந்து சிறாருடன் சம்பாசணைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- சிறாரைக் கதைகளை திரும்ப கூறவையுங்கள் / கதையின் பகுதிகளை நடிக்கச் செய்யுங்கள்.
- முன்பள்ளிப் பாடல்களை பாடும்போது அல்லது இசையைக் கேட்கும் போது, சிறாருடன் கைதட்டி/ அபிநயம் செய்து அசையுங்கள.
- சிறார் பின்பற்றும் படி எளிய அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுங்கள.
- செவிமடுத்தலுடன் ஏதும் பிரச்சினையைக் கண்டால், மருத்துவ உதவியை உடனடியாக நாடுங்கள்.
- சிறாறை அவரின் உடல் உறுப்புக்களின் பெயரைக் கூற ஆரம்பித்து வீட்டினுள்ளும், வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களின் பெயரையும், அவைகளின் பண்புகளையும் கூற உதவுங்கள்.
- புதிய சொற்களைப் பயன்படுத்த சிறாரை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- சிறாரிடம் வினாக்களை விடுத்து, அவைகளுக்கு தகுந்த விடையளிப்பதை நிச்சயப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் சிறாரின் மொழியிலுள்ள பிழைகளை அடிக்கடி திருத்த வேண்டாம். சிறார் நம்பிக்கை இழந்து கதைப்பதற்கு தயக்கம் காட்டலாம். சரியான வசன நடையை பெற்றோர் திருப்பிச் சொல்வதால் சிறார் தற்செயலாக கற்றுக் கொள்ளலாம்.
- சிறாரை அவரின் நினைவிலுள்ள கதைககள், பாட்டுக்களை திரும்பக் கூறவையுங்கள்.
- விளையாடும் போது அல்லது வேறு வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது, தொடர்பான சொற்களை அறிந்து கொள்ளவும், அதன் தொடர்பான கொள்கைகளை அறிந்து கொள்ளவும் உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- வெளிப் பயணங்களின் முன்னரும், பின்னரும் பயணத்தின் போதும் அவர் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களை பற்றிக் கதையுங்கள். அதனால் சிறார் புதிய சொற்களை அறிந்து கொள்ளலாம்.
- விருந்தினர்கள் வீட்டிற்கு வருகை தரும் போது, கலந்துரையாடலகளில் சிறாரைப் பங்குபற்றச் செய்வதால், அவர்கள் நம்பிக்கையை விருத்தி செய்வார்கள்.
- சிறாருக்கு படங்களைப் பயன்படுத்தி, அவர்களின் பதிற்செய்கையை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- சிறாருடன் கதைக்கும் போது பரப்பு தொடர்பான - பின்னுக்கு, கீழே, போன்ற சொற்களையும், பொருட்களின் நியமத்தை விளக்கும் (உதாரணம் பெரிது. சிறிது. வளவளப்பான, கரடுமுரடான, சிவப்பு, வெள்ளை போன்ற) சொற்களையும் பயன்படுத்துங்கள்.
- மணிக்கட்டு, விரல் அசைவுகளின் விருத்திக்கு உதவி செய்யும் களிமண், நூல், மணிகள் ஆகியவற்றால் உருவங்களைச் செய்யவும்,

பென்சில், கிரேயன் போன்றவற்றால் படங்களைக் கீறவும் விளையாட்டு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குங்கள்.

- கதைக்கும் போது சமமான சத்தத்துடன் ஆரம்பிற்கும் சொற்களுக்கு அவதானத்தை திருப்புங்கள
- எழுத்து நெடுங்கணக்கு, பெயர் எழுத்து சிட்டைகள் போன்றவைகளை விளையாட வழங்குங்கள.

சிந்தித்தலும், பகுப்பாய்வு தேர்ச்சிகளும்

- இயற்கை சூழலிலுள்ள பொருட்களையும், நாளாந்த வாழ்வில் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களையும் கொண்டு விளையாடும் வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள்.
- சிறாருடன் கதைக்கும் போது, சிறார் கையாளும் பொருட்களை தெரிவிக்கும் சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள
- விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் உதவி வழங்க குறுக்கீடாதீர்கள். சிறாரை பரிசோதனை, பிழைவிடல், சிந்தித்தல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தம் பணிகளை பூர்த்தி செய்யவிடுங்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகள் பெற்றோர் சிறாரைக் கற்பதற்கு நிர்ப்நிக்கத் தேவையில்லை என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றது. பதிலாக அவர்கள் ஏதேனும் வாய்ப்பை சிறார் கற்கும் சந்தர்ப்பமாக விவேகமாக மாற்றலாம்.

பின்வரும் நிகழ்ச்சி நல்லதொரு உதாரணமாகும்

இக் காட்சி அம்மா எவ்வாறு பொதுவான சந்தர்ப்பங்களை கற்கும் வாய்ப்பாக பயன்படுத்தினார் என்பதைக் காட்டுகின்றது. இச் சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி அவர் சிறாரின் கற்றலை விபரிக்கவும், வலுப்படுத்தவும் கூடிய நடவடிக்கை எடுத்துள்ளார். சிறாரை பாடசாலைக் கல்விற்குத் தயார் செய்யய உதவுவதற்கான அனுபவங்களை வழுங்குவதற்கு இவ்வகையான நுட்பங்களை பயன்படுத்தலாம்.

## சமானின் கதை

சமானின் தாயார் தனது மகன் மிகவும் அமைதியற்றிருப்பதைக் கண்டு சமையலறையில் தன்னுடன் சேர்ந்து இருக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டார். அவர் அவனை பல்வேறு பொருட்களை கொண்டுவருமாறு பணித்தார். இறுதியாக ஒரு தேங்காயும், பின்னர் இரண்டு கத்தரிக்காய்களையும், நான்கு வெங்காயங்களையும் கொண்டுவருமாறு கேட்டார். எண்களை நினைவில் வைத்திருக்க சமான் தனது விரல்களைப் பயன் படுத்தி இறுதியாக ஐந்து வரை எண்ணுவதற்கு கற்றுக் கொண்டார். ஒரு நாள் மூன்று வெங்காயங்களைக் கொண்டு வருவதற்குப் பதிலாக, கைநிறைய வெங்காயங்களைக் கொண்டு வந்து, மூன்று வெங்காயங்களை எண்ணி தாயாருக்கு கொடுத்து, பின்னர் மீதியை எண்ணினார். அங்கு நான்கு வெங்காயங்கள் மீதியாகவிருந்தன. அவர் அந் நான்கு வெங்காயங்களையும் மீண்டும் வைப்பதகாக் கூறினார். அவரின் தயார் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்து அவருக்கு தெரிந்துள்ள எண்களை சமையலறையிலுள்ள நாட்காட்டியில் காட்டினார். சமான் அவ் எண்களை தொடுவதற்கு விரும்பினார். அவரின் தாயார் நாட்காட்டியை தரை மீது வைத்தார். நாட்காட்டி பெரும் எண்களைக் கொண்டிருந்ததால், சமான் அவைகளை தன் கையால் தொட முடிந்தது. தற்பொழுது அவருக்கு 1,2,3, 4 ஆகிய எண்கள் எவ்வாறு தோன்றும் என்பது நினைவிலிரிக்கின்றது. அவர்கள் நகருக்குச் சென்ற வேளை, சமான் பெருமையாக அவ் எண்களைக் காட்டிய போது, அவரின் தயார் அவருக்கு எண்களை தெரியுமென அறிந்து கொண்டார்.

கருப்பொருள் 7

# இளஞ் சிறாரின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதில் பெற்றோரின் வகிபாகம்

"உரிமைகள் என்பது உருத்துக்களை வழங்கல், பெறுமதியான பயனுடைய பொருளாகும். அதனைப் பெறுவதற்கு அஞ்சவோ அல்லது இரைந்து கேட்கவே தேவையில்லை"

பீரிமான் (1996 ப. 7)

சிறுவர் உரிமைகள் என்பது 18 வயதிற்கு குறைந்த ஒவ்வொரு சிறாரும் மனிதர்களாக அனுபவிக்க வேண்டிய உரிமைகளாகும் என விபரிக்கப்படுகின்றது. உரிமைகள் சிறார் அவருக்குத் தேவையானவற்றை கண்ணியத்துடன் அனுபவிப்பதற்கு அதிகாரத்தையளிக்கின்றது.

சிறாருக்கு குறிப்பிட்ட கவனிப்பை வழங்குவதன் தேவை ஐக்கிய நாடுகளின் பிரகடனங்கள் (1924, 1959) மற்றும் சர்வதேச மனித உரிமைகள் பிரகடனங்களிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எவ்வாறாயினும், ஐக்கிய நாடுகள் சபையினால் 1989ல் நிறைவேற்றப்பட்ட சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனம் (CRC) அதற்கு ஒப்புதல் வழங்கிய நாடுகள் சிறாரை பாதுகாக்கவும், கவனிப்பளிக்கவும் வேண்டிய விசேட குழுவாக சிறாரின் உரிமைகளை நிலைநிறுத்தல் வேண்டும். இலங்கையும் இப் பிரகடனத்திற்கு 1990 யூலை 12ல் ஒப்புதல் வழங்கி பின்னர் உலக செயற் திட்டத்தில் 1991ல் ஒப்பமிட்டது. இவ்விரண்டு உலக பிரகடனங்களில் இலங்கை அரசாங்கம் ஒப்பமிட்ட பின்னர், சிறுவர் பிரகடன கொள்கையை ஏற்றுக் கொண்டது. இப் பிரகடனத்திலுள்ள அதிகமான கொள்கைகள் சில மாற்றங்களுடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

சிறாரின் உரிமைப் பிரகடனத்தில் குறிப்பிட்டவாறு, சிறார், அவரின் உடல் மற்றும் மனரீதியாக முதிர்ச்சியடையாதபடியால், அவரின் பிறப்பிற்கு முன்னரும், பிறப்பிற்கு பின்னரும் தகுந்த சட்டப் பாதுகாப்பு அடங்கலான விசேட பாதுகாப்பும், கவனிப்பும் தேவை.

– 1989 சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனத்தின் முன்னுரை –

CRC படி சிறார்களின் உரிமைகள் 18வயதிற்கு உட்பட்ட சகல சிறாரின் உரிமைகளையும் உள்ளடக்குகின்றன. உளவியல் கோட்பாடுகளிலும், சிறார் மீதான ஆய்வுகளிலும் ஆரம்ப கால குழந்தைப்பருவம் குறிப்பிட்ட காலமாகக் கருதப்பட்டாலும், இக் காலப்பகுதியில் சிறாரின் உரிமைகள் குறிப்பாக கவனத்திலெடுக்கப்படவில்லை. ஆகவே, 2005ல் பொதுக் குறிப்புக்கள் இல. 7ன் ஊடாக ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவம் குறிப்பிட்ட காலமாகவும், இளஞ்சிறார் உரிமை கொண்டுள்ளவர்கள் எனவும் அங்கீகரிக்க மேலதிக நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டது.

பெற்றோர் சிறார்களின் முதலாவது கல்வி புகட்டுபவராவர். அவர்கள் தமது உரிமைகளை பாதுகாப்போராக பெற்றோரை நாடுகின்றார்கள் என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. ஆகவே சகல பெற்றோரும் ஆரம்ப கால குழந்தைப்பருவத்தில் சிறார்களின் உரிமைகளை தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

இவ் அத்தியாயம், இளம் சிறாரின் உரிமைகளையும், தேவைகளையும் பற்றி ஆராய்வதுடன், CRC ல் குறிப்பிட்டுள்ள உரிமைகளின் முழு நன்மைகளையும் சிறார் அனுபவிக்கின்றார்களா என்பதை நிச்சயிக்க பெற்றோர் யாதைச் செய்யவேண்டும் என்பதையும் ஆராய்கின்றது. இவ் அத்தியாயத்தில் CRC ன் சகல சரத்துக்களும் தரப்படவில்லை. ஆனால் இளம் சிறார்களுக்கும், அவர்களின் பெற்றோருடனும் தொடர்பான சரத்துக்களைப் பற்றி ஆராயும்.

## ஆரம்பகால் குழந்தைப்பருவத்தில் சிறாரின் உரிமைகள்

(CRC, 1989) ல் 1989 பிரகடனத்தில் 'இளஞ் சிறார்கள் சகல உரிமைகளையும் கொண்டுள்ளார்கள்' என விபரிக்கப்பட்டுள்ளதை CRC (2005) ன் பொதுக் குறிப்பு இல. 7 ஊடாக அங்கீகரிக்க உற்சாகமளிக்கின்றது. அது ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவத்தை எட்டு வருடங்களுக்கு உட்பட்ட காலமென குறிப்பாக வரையறுக்கின்றது. அது அரச தப்புக்களை ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவத்தின் உரிமைகளுக்கான சாதகமான நிகழ்ச்சி நிரல்களை அமைக்க உற்சாகப்படுத்துகின்றது.

CRC (1989) ன் சரத்துக்கள் 2,3,6, 12 ஆகியன சிறார் உரிமைகளை ஆளுமைப்படுத்துவதற்கான பொதுவான கொள்கைகளை இனம் கண்டுள்ளது. இவ் பொதுக் கொள்கைகள் சிறார் உரிமைகளை விளக்கவைத்து நடைமுறைப்படுத்த உதவுகின்றது.

### பாகுபாடில்லா கோட்பாடு

CRC ன் 2வது சரத்து அரச தரப்புக்கள் அதன் நியாதிக்க எல்லைக்குள், பிரகடனத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு சிறாரின் உரிமைகளையும் சிறாரின் பெற்றோர் அல்லது சட்டபூர்வமான பாதுகாவலர், இனம், நிறம், பால், மொழி, சமயம், அரசியல் அல்லது ஏனைய கருத்துக்கள், தேசிய, இன அல்லது சமூக மூலம், வறுமை, இயலாமை, பிறப்பு அல்லது வேறு அந்தஸ்து தொடர்பான எவ்வித பாகுபாடின்றி அங்கீகரித்து, நிச்சயித்தல் வேண்டும் எனக் குறிப்பிடுகின்றது. பொதுக் குறிப்பு இல: 7 (2005) மேலும் இளஞ் சிறார்கள் பொதுவாக பாகுபாட்டுக்கு உட்படுத்தக் கூடாதெனவும் குறிப்பிடுகின்றது.

## சிறார் உரிமையிலிருந்து, பாகுபாடுகாட்டாதிருத்தலை ஏன் பெற்றோருக்கு கற்பித்தல் வேண்டும்?

1. 1. உலகெங்கும் சிறார்கள் பால், சாதி, இனம், திருமணமின்றி குழந்தை பிறத்தல், சமூக நிலைமை போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பாகுபாட்டிற்குள்ளாகுகின்றார்கள். பாகுபாடில்லாது தாம் நடத்தப்படுவதை சிறார் கெஞ்சிக் கேட்கக் கூடாது. அது அவர்களின் உரிமையாகும் என்பதை பெற்றோர் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். பெற்றோர் தங்களின் சொந்த சிறாரை பாகுபாடிற்கு உட்படுத்தாது அவரின் உரிமையையும், ஏனையோரின் - அவர்கள் யாராயிருந்தாலும், எங்கிருந்து வந்தாலும் அவர்களின் உரிமையையும் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

2. 2. பாகுபாடுகாட்டல் சிறாரின் ஆரோக்கியத்திற்கும், சேமநலத்திற்கும் கேடானதாகும். அவர்கள் சுய உணர்வையும், குறைந்த சுய மதிப்பையும், சோர்வடைதலையும், விருத்தி செய்வதுடன், அது அவர்களின் ஆளுமைகளையும் பாதிக்கின்றது. இது தனிநபருக்கும், சமூதாயத்திற்கும் இக்கட்டான தொரு நிலையாகும்.

சிறாரின் மீதான சிறந்த நலத்திற்கான கொள்கைகள் 3.1 சரத்துக்களின் படி, "அரச அல்லது தனியார் சமூக நல நிலையங்கள், சட்ட நீதிமன்ற நிர்வாக ஆணைக்குழுக்கள் அல்லது சட்ட சபைகள் போன்றவற்றினால் எடுக்கப்படும் சகல நடவடிக்கைகளிலும் சிறாரின் சிறந்த நலம் பிரதான கருத்தாகவிருக்க வேண்டும். இக் கொள்கைகள் மீண்டும் சரத்துக்கள் 9, 18, 20, 21 ஆகியவற்றில் தோன்றுவதுடன், அவைகள் சிறார்களின் ஆரம்ப கால குழந்தைப்பருவத்துடன் மிகத் தொடர்பாகவுள்ளன.

"சிறந்த நலம்" என்பது பொதுவாக நீதிமன்றங்கள் சிறாருக்கு சிறப்பாகச் சேவையாற்ற எவ்வகையான சேவைகள், செய்கைகள், கட்டளைகள் அல்லது சிறாரின் மீது கவனமெடுக்க மிகவும் தகுதியானவர் யார் போன்றவற்றைத் தீர்மானிக்கும் போது நீதிமன்றங்கள் மேற்கொள்ள தேர்ந்தெடுக்கும் காரணிகளை பொதுவாகக் குறிக்கும். அது சிறார் தொடர்பான சகல செய்கைகளுக்கும் பிரயோகிக்கிக்கப்படுகின்றது. அது சிறாரைப் பாதுகாப்பதற்கான உண்மையான நடவடிக்கைகளை வேண்டி நிற்பதுடன், அவர்களின் நிலைத்துநிறுத்தல், வளர்ச்சி, நலம் ஆகியவற்றையும், சிறாரின் உரிமைகளை புரிந்துகொள்வதற்கான நாளாந்த பொறுப்பைக் கொண்டுள்ள பெற்றோர் அல்லது ஏனையோருக்கும் ஆதரவளித்து உதவுகின்றது.

எவ்வாறாயினும், சகல பெற்றோரும் சிறாரின் சிறந்த நலம் பற்றிய தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது தெரிந்திருப்பதற்கு இக் கொள்கைகளை அவர்கள் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

### நிலைத்திருத்தலுக்கும், விருத்திற்குமான உரிமைக் கொள்கை

சரத்து 6 சிறாரின் வாழ்வதற்கான இயல்பான உரிமையையும், அரச தரப்புக்களின் நிலைத்துநிறுத்தலையும, விருத்தியையும், சாத்தியமானளவு நிச்சயப்படுத்துவதற்கான அர்ப்பணிப்பையும் குறிக்கின்றது.

பொதுக் குறிப்பு இல. 7ன் படி

"அரச தரப்புக்கள் அன்னையினதும், குழந்தைகளினதும் பிரசவ பாதுகாப்பை மேம்படுத்தவதற்கான சாத்தியமான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்கும், குழந்தை, சிறார் இறப்புகளைக் குறைக்கவும், இளஞ் சிறார்களின் சிக்கலான வாழ்க்கைப் பகுதியில் அவர்களின் சேம நலத்தை மேம்படுத்துவதற்கான நிலைமைகளை உருவாக்கவும் தூண்டுகின்றன.

ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவத்தில் உரிமைகளை புரிந்து கொள்வதற்கான பாரிய முட்டுக்கட்டைகளான மந்த போசனை, தடுக்கக் கூடிய நோய்கள் போன்றன தொடர்ந்துமுள்ளன. தக்கவைத்தலையும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நிடசயப்படுத்தல் முன்னுரிமையைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் சரத்து 6 விருத்தியின் சகல அம்சங்களையும் உள்ளடக்குவதுடன், இளஞ் சிறாரின் தேகாரோக்கியம், உளவியல் சமூக நலம் பலவிதத்திலும் ஒன்றிலொன்று தங்கியுள்ளது என்பதை அரச தரப்புக்களுக்கு நினைவூட்டப்படுகின்றது".

தக்கவைத்தலுக்கும், விருத்திற்குமான உரிமையை நிச்சயப்படுத்த பெற்றோர் எதனைத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்?

வீட்டின் உணவுப் பாதுகாப்பு, தொற்று நோய்களை தடுத்தலும், கட்டுப்படுத்தலும், அடிப்படை சுகாதாரக் கவனிப்பிற்கான தொடர்பு போன்றனவாகும்.

1. நல்ல நோக்குகளும், பெற்றோராகும் செயல்முறைகளும்.
2. வீட்டுச் சுற்றாடலிலுள்ள ஆபத்துக் காரணிகள

**இளம் சிறாரின் நோக்குகளையும், உணர்வுகளையும் மதிப்பளிப்பதற்கான கொள்கைகள்.**

சிறார் தன்னைப் பாதிக்கும் சகல விடயங்கள் பற்றி அவரின் நோக்குகளை சுதந்திரமாக தெரிவிக்கும் உரிமையைக் கொண்டிருப்பதுடன், அவைகளைக் கருத்திலும் எடுக்கப்படல் வேண்டும். இவ் உரிமை இளஞ் சிறாரை அவர்களின் உரிமைகளை மேம்படுத்தல், பாதுகாத்தல், கண்காணித்தல் ஆகியவற்றில் உண்மையாக பங்குபற்றும் அந்தஸ்தை வலுப்படுத்துகின்றது.

பொதுக் குறிப்புக்களின் சரத்து 7 இளஞ் சிறார் குடும்ப, சமூகம், சமுதாயம் ஆகியவற்றில் பங்குபற்றுபவர் என்னும் முகவர் தன்மைக்கான மதிப்பு அவரின் வயது, முதிர்ச்சியின்மை என்பவற்றைக் கொண்டு தகுதியற்றதென அநேக வேளைகளில் கருத்திலெடுக்கப்படுவதில்லை அல்லது தவிர்க்கப்படுகின்றது எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

சிறார்கள் கூறுவதற்கு செவிமடுகின்றோமா? வீட்டுச் சூழலில் சிறார் இவ் உரிமையினை சுறுசுறுப்பாக செயற்படுத்த சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படல் வேண்டும். அத்துடன் பெற்றோர் சிறாரை வளர்ப்பதற்கு அவர்களை மையப்படுத்திய அணுகுமுறையை கைக்கொள்ளல் வேண்டும்.

## பெற்றோர் எதனைத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்?

1. சிறு குழந்தைகள் தங்களின் உணர்வுகளை பல்வேறு வழிகளில் வெளிப்படுத்துகின்றன. 3 வயதில் அதிகமான சிறார்கள் தங்களின் யோசனைகளையும், சிந்தனைகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. சிறாரைப் பாதிக்கும் தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது இத் தொடர்பாடல்களை கவனத்திலெடுத்தல் வேண்டும்.
2. சிறார்கள் தங்களையிட்டு எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்களின் பங்குதாரிகளென்றும் உணர்வார்கள்.
3. சிறார்கள் தங்களைப்பற்றிய தீர்மானங்களெடுப்பதில் பங்குபற்றலினூடாக சனநாயக அனுபவங்களைப் பெறுவார்கள்.
4. சிறாரை யையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறை
5. சிறார்களுக்கு செவிமடுக்கும் போது பொறுமையைக் காட்டல்

## CRC யும் பெற்றோர்களும்

CRCயின் 5,18, 27ம் சரத்துக்கள் நேரடியாக பொற்றோரையும், குடும்பங்களையும் குறிப்பிடுகின்றன.

**சரத்து 5**

அரச தரப்புக்கள் பெற்றோரின் பொறுப்புக்கள், உரிமைகள், கடமைகளை மதித்தல் வேண்டும் அல்லது தேவையானவிடத்து தொடர் குடும்ப உறுப்பினர்கள், அல்லது உள்நாட்டு வழக்கப்படி சமூகம், சட்டபூர்வ பாதுகாவலர்கள், சிறாருக்காக சட்டபூர்வமாக பொறுப்பானவர்கள் ஆகியோர் சிறாரின் ஆற்றல்களுக்கு ஏற்றவாறு பிரகடனத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள உரிமைகளை நடைமுறைப்படுத்த தகுந்த வழிகாட்டல் வேண்டும்.

- இளம் மற்றும் வளர்ந்த சிறார்களுக்கும் உண்மையான சமூக முகவர்களாகவிருந்து பாதுகாப்பு, உணவு மற்றும் பெற்றோர், ஏனைய பாதுகாவலர்களின் ஆதரவையும் தேடிநிற்பதால் அவர்களுக்கும் இவ் உரிமைகள் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.
- இவ் உரிமையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இயங்கும் ஆற்றல் சிறார்கள்

முன்னேற்றகரமாக அறிவைத் பெறுவதற்கு முதிர்ச்சியடைதலும். கற்றலுமான செயல்முறையைக் குறிக்கும்.

பெற்றோர் தெரிந்திருக்க வேண்டியவைகள்

1. சிறார்கள் பெற்றோரில் பௌதீகமாத் தங்கியுள்ளதாலும், மனோரீதியாக பிணைந்துள்ளதாலும் அவர்களிடமிருந்து நீண்ட காலமாகப் பிரிந்திருத்தல் கெடுதலான பாதிப்புகளுக்கு அவர்களை ஆளாக்கும்.
2. பெற்றோர் அவர்களின் சிறார்களுக்காக பிரதான பொறுப்பை எடுப்பதையும், சிறார்களின் மீது கவனமெடுப்பதிலுள்ள கெடுதியான இழப்புக்கள், பிளவுகள், உருக்குலைவுகள் ஆகியவற்றைக் குறைத்து பெற்றோரின் பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றுவதை நிச்சயப்படுத்துவற்கு ஆதரவளிக்கவும், சிறார்களின் சேமநலத்திற்கு ஆபத்துஏற்படும்வேளையிலும்நடவடிக்கை எடுக்கவும் அரச துரப்புக்கள் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்க தூண்டப்படுத்தப்படுகின்றன.
3. நல்ல பெற்றோராகும் செயல்முறைகள் சிறாரின் இயங்கும் ஆற்றல்ககளை மேம்படுத்துகின்றன.

### சரத்து 18

பெற்றோர் இருவரும் தமது சிறாரை வளர்ப்தற்கான பொறுப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வதுடன், எவ்வேளையிலும் சிறாருக்கு எது சிறந்ததென கருதுதலும் வேண்டும். அரசாங்கங்கள் பெற்றோருக்கு சேவைகளை வழங்கி – விசேடமாக சிறாரின் பெற்றோருக்குரிய வேலையில் – ஆதரவளித்தல் வேண்டும். இது சிறார்களின் உரிமைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் அரசாங்கத்தின் பொறுப்பையும், பெற்றோர்களிடமிருந்து சிறார்கள் பிரியாமலிருப்பதற்கான அதன் கடமைப்பாட்டை நிச்சயப்படுத்துவதையும் உள்ளடக்குகின்றது.

### சரத்து 18.1

"பெற்றோர் இருவரும் சிறாரின் வளர்ப்பிற்கும், விருத்திற்கும் பொதுவான பொறுப்புக்களைக் கொண்டுள்ளார்கள்." பெற்றோர் இருவரும் சமமான கவனிப்பாளர்கள் என அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

### சரத்து 27

பெற்றோர் அல்லது சிறாருக்கு பொறுப்பாகவுள்ள ஏனையோர் அவர்களின் திறமைகள், நிதி ஆற்றல்கள் ஆகியவற்றினுள் சிறாரின் விருத்திற்குத் தேவையான வாழ்க்கை நிலைமைகளை உறுதிபடுத்தும் பிரதான பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளார்கள்.

பெற்றோர் எவைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும் ?

1 பெற்றோர் இருவரும் சிறாரை பேணுவதற்கும், விருத்தியடைவதற்கும் பொறுப்பானவர்கள். தகப்பனின் வகிபாகமும் சிறாரின் விருத்தியில் சமமான முக்கியத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது.

2. சிறாரின் மீதான சிறந்த ஆர்வம் அவர்களின் பிரதான கவனமாகவிருப்பதேயாகும்.

3. அரசாங்கங்கள் இப் பணியில் பெற்றோருக்கு சேவைகளை வழங்கி அவர்களுக்கு ஆதரவளித்தல் வேண்டும் (சரத்து 18).

## பெற்றோர் கல்வி தொடர்பான ஏனைய சரத்துக்கள்

### சரத்து 17

அரச தரப்புக்கள் ஊடகங்களால் ஆற்றப்படும் முக்கிய செயற்பாட்டை அங்கீகரிக்கின்றன. அவைகள் பல்வேறான தேசிய, சர்வதேச மூலங்களிலிருந்து தகவல்களையும், விடயதானங்களையும் உ விசேடமாக சமூக, ஆன்மீக, ஒழுக்க நலன்களையும், சரத்து 29ல் குறிப்பிட்டுள்ள கல்வி நோக்குக்கு ஆதரவளிக்கும் உடல், மனோ ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றையும் சிறார் அடைவதை நிச்சயப்படுத்தல் வேண்டும்.

இச் சரத்தில், பேச்சு சுதந்திரம், மனச்சாட்சி சிந்தனை, சமயச் சுதந்திரம் ஆகியன சார்பான சரத்து 13, 18 ஆகியவற்றை நினைவில் நிறுத்தி, சிறாரின் சேமநலத்திற்கு ஊறுவிளைவிக்கும் தகவல்கள், விடயதானங்களிலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாப்பதற்கு தகுந்த வழிகாட்டிகளை விருத்தி செய்யவதை அது உற்சாகப்படுத்துகின்றதென குறிப்பிடுகின்றது.

### பெற்றோர் தெரிந்திருக்க வேண்டியவைகள்

1. சிறாரின் சமூக, ஆன்மீக, ஒழுக்க சேமநலம், உடல்ரீதியான, மனோ ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்த நோக்காகக்கொள்ளும் தகவல்களுக்கு சிறாரின் அடைவதை நிச்சயப்படுத்தல்
2. சிறாரின் சேமநலத்திற்கு கேடுவிளைக்கும் தகவல்களிடமிருந்து பாதுகாத்தல்

### சரத்து 19

சிறார்களின் பெற்றோர், சட்டபூர்வ பாதுகாவலர்கள் அல்லது சிறாரின் காப்பாளரான எவரேனும் கவனிப்பில் உள்ள வேளையில் உடல்ரீதியான அல்லது மனோரீதியான வன்செயல், ஊறுவிழைத்தல் அல்லது துஸ்பிரயோகம், உதாசீனம், உதாசீனமாக நடத்துதல், பிழையாக நடத்துதல் அல்லது சுரண்டல் - பாலியல் துஸ்பிரயோகம் அடங்கலான - சகல விதமான செய்கையிலிருந்தும் பாதுகாக்க அரச தரப்புக்கள் தகுந்த சட்டபூர்வமான, நிர்வாக, சமூக, கல்வி நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும்.

### இவ் உரிமைகளை நிச்சயப்படுத்த பெற்றோர் பின்வருபனவற்றை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

1. உடல்ரீதியான, மனோரீதியான வன்செயல், காயம் அல்லது துஸ்பிரயோகம், அலைக்களித்தல் அல்லது அலைகளித்தலான கவனிப்பு, கொடுமையாக நடத்தல், அல்லது சுரண்டல், சிறாரின்பாலியல் துஸ்பிரயோகம் ஆகியவற்றிக்கு சிறார்கள் பெற்றோரின் கவனிப்பின் கீழும் அல்லது வேறுவகையிலும் இடம் பெறலாம்.
2. நாட்டிலுள்ள பரிந்துரைத்தல் முறைகள், சிறார் பாதுகாப்பு முறைகளையும், அவ்வாறான சேவைகளை எவ்வாறு அடைதல்
3. சிறார்களுடன் அவர்களின் சொந்தப் பாதுகாப்பில் ஈடுபடுத்துவதால் அவர்கள் துஸ்பிரயோகங்களைத் தெரிவிக்கலாம்.
4. சிறாரின் மீது எவ்வேளையும் சிறந்த ஆர்வத்தையும் நிச்சயப்படுத்துவதுடன், சிறாரின் பாதுகாப்பின் ஆதரவிற்காக சமூகத்தினையும் சேர்த்துக்கொள்ளல்.

## சரத்து 23

அரச தரப்புக்கள் மனோரீதியான அல்லது உடல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட சிறார் முழுமையானதும், கண்ணியமானதுமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க வேண்டுமென அங்கீகரிக்கின்றது. அது கண்ணியமான நிலையையும், சுய நம்பிக்கையை யும், சமூகத்தில் சிறாரின் உண்மையான பங்குபற்றலுக்கு வழியமைப்பதையும் மேம்படுத்துகின்றது.

இவ் அத்தியாயம் சிறார்களின் இயலாமையைப் பற்றியதாகும்.

இயலாமையுடைய சிறார்களின் வாழ்க்கையில் பெற்றோர் முக்கியமான வகிபாகத்தை வகிக்கின்றார்கள். இச் சிறார்களின் உரிமைகளை பாதுகாப்பதற்கு பெற்றோர் தெரிந்திருக்க வேண்டியவைகள்:

1. இயலாமையுடைய சிறாருடன் சாதகமான நோக்குகளை விருத்தி செய்வதால், அச் சிறாரை உற்சாகப்படுத்தி வழிகாட்ட முடியும்.
2. ஆதரவான சேவைகளை அறிந்து கொள்வதுடன், அவைகளை எவ்வாறு அடைதல்
3. கற்றலைப் பற்றி சிறாருக்கு சாதகமான நோக்குகளை மேம்படுத்தல்
4. கற்றலை மேம்படுத்தும் சூழலை வழங்கல்
5. இயாலாமையுடைய சிறாருக்கும் பொழுது போக்கு நடவடிக்கைகள் தேவை என்பதைத் தெரிந்திருத்தல்

## சரத்து 28

சிறாரின் கல்விற்குரிய உரிமையை அங்கீகரித்தல். பொதுக் குறிப்பு 7 குழந்தைப்பருவத்தின் ஆரம்ப காலத்தின் போது கல்விற்குரிய உரிமை பிறப்பிலிருந்து ஆரம்பிக்கின்றது என்பதையும், அது இளம் சிறார்களின் உரிமையை உயர்மட்ட விருத்தியுடன் நெருக்கமாக தொடர்பாக்குகின்றது என்னும் பரிந்துரைக்கின்றது. பெற்றோர்கள் சிறார்களின் முதலாவது கல்விவளவாளராகும் என்னும் கோட்பாடு இங்கு பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.

பெற்றோர் அறியவேண்டியவைகள்:

1. சிறார்கள் எவ்வாறு கற்கின்றார்கள்
2. கற்பதற்கு ஏற்ற சூழலை வழங்கல்
3. கல்வியென்பது சிறாரின் புனித விருத்தியாகும்
4. சிறார்கள் ஆரம்பகால குழந்தைப்பருத்தில் விளையாட்டின் மூலம் கற்கின்றார்கள்
5. ஆவலும், கற்பனையும் சிறார்கள் கற்பதற்கான சாதனங்களாகும்.
6. பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் கற்பதற்கான முக்கிய அணுகுமுறையாகும்.

## சரத்து 31 – சிறாரின் விளையாடுவதற்கான உரிமை.

அரச தரப்புக்கள், சிறார் தமது வயதுக்கு ஏற்ப விளையாட்டு, ஓய்வெடுத்தல், விநோதம், விளையாட்டில் ஈடுபடல், பொழுது போக்கு நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றிக்கும், காலாச்சார வாழ்க்கை மற்றும் கலைகளில் பங்குபற்றுவதையும் அங்கீகரிக்கின்றன.

பெற்றோர் அறியவேண்டியவைகள்

1. விளையாட்டு, கலை, கலாச்சார நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றல் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம்
2. விளையாட்டு, கலை, கலாச்சார நிகழ்ச்சிகள் நிலைத்திருத்தல், விருத்தி ஆகியவற்றுடன் தொடர்பாகவுள்ளது.
3. கலாச்சார, கலைகளில் பங்குபற்றுவதற்கான தகுந்த சூழலுக்கான ஆதரவை எவ்வாறு வழங்குதல்
4. விளையாட்டு, கலை, கலாச்சார நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றலை பெரியோர் கட்டுப்படுத்தாது வழிகாட்ட வேண்டும்.

## தேவைகள், உரிமைகள், கடமைகள்

பெற்றோர் சிறாரின் உரிமைகளை அறியும் முன்னர், அவர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப செயலாற்றி கடமைக்கு அப்பால் செயற்படுகின்றார்கள். இலங்கையில் பின்பற்றப்படும் சகல சமயங்களும் சிறாரின் மீதான அவர்களின் கடமைகளையிட்டு வழிகாட்டுகின்றன. இலங்கையின் கலாச்சாரம் எல்லாப் பெற்றோருக்கும் சிறாரின் தேவைகளான, பாலூட்டல், ஆடையளித்தல், நோயுறும்போது கவனித்தல் போன்றவற்றைப்பற்றிய அறிவை பரிமாற்றம் செய்கின்றது. சிறார்களின் கல்வியில் பெற்றோருக்கு ஆதரவளிக்கவும், சுகாதாரப் கவனிப்பை வழங்கவும் அரசு பரந்தளவில் நடவடிக்கைகளை எடுக்கின்றது. சிறார்களை விளங்கிக் கொள்ளும் பெற்றோர் அவர்களின் மனோவெழுச்சியான தேவைகளைத் பூர்த்திசெய்கின்றார்கள். ஆயினும் இத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்தல் பெற்றோர் தமது கடமையில் கொண்டுள்ள உணர்வில் தங்கியுள்ளது. சில பெற்றோர் வறுமையாலும், வேறு காரணங்களாலும் சிறார்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத நிலையுள்ளார்கள் என்பதையும் நாம் உணருதல் வேண்டும். உரிமைகளை விபரிக்கும் போது பெற்றோரின் நிலைமையையும் விளங்குதல் முக்கியமானதாகும்.

சிறாரின் உரிமைகள், தேவைகள், விருப்பங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து தேன்றின . சிறார்களின் அடிப்படைத் தேவைகள் இன்று சிறாரின் உரிமைகளாகவுள்ளன. தேவைகளைப் போலல்லாது, உரிமை விதிகள், சட்டங்கள் ஆகிய சட்டவரும்புகளைக் கொண்டுள்ளன. உரிமையொன்றை மீறினால், நீதிமன்றுகளுக்குச் செல்லலாம். ஆனால் தேவையொன்று பூர்த்தி செய்யப்படாவிட்டால், சட்ட நடவடிக்கை எடுக்க முடியாது. முன்குறிப்பிட்டவாறு, தேவையை உரிமையாக கண்ணியத்துடன் பூர்த்தி செய்யலாம்.

உரிமைகள் சிறார்களுக்கு அவர்களுக்காக பேசவும், நீதியைத் தேடவும் உருத்துக்களை வழுங்குகின்றது என்பதை பெற்றோருக்குத் தெரியப்படுத்தல் வேண்டும். அது அவர்களின் சிறாராக இருக்காமலிருக்கலாம். அது வேறொருவரின் சிறாராகவிருக்கலாம். சமூகத்தின் உறுப்பினர் என்ற வகையில் பெற்றோர் இவ் அத்தியாயத்தில் குறிப்பிட்ட உரிமைகளை இழந்த சிறாருக்கு உதவி செய்தல் வேண்டும்.

### சிறாரின் உரிமைகளை நிச்சயப்படுத்தலில் பெற்றோரின் வகிபாகம்

- மிகவும் இளஞ் சிறார்களும் உரிமைகளைக் கொண்டுள்ளார்களென ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். சிறார் உணர்வுகளைக் கொண்ட மனிதர்களென மதிப்பளியுங்கள்..
- பாகுபாடுகள் குடும்பம், சமூகம் மற்றும் ஏனைய அமைப்புக்களில் இடம் பெறலாம் என தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொருவரையும் கண்ணியமுள்ள மனிதர்களென நடத்துங்கள்.
- சிறாரின் விருத்தியை விளங்குவதுடன், அவர்களின் உயர்மட்ட விருத்திக்கு ஆதரவளியுங்கள்.
- அவர்களின் நோக்குகளை தெரிவிக்க சுதந்திரமளியுங்கள். அத்துடன் சிறுவரை மையமாகக் கொண்டு பொறுமையாயிருங்கள்.
- சிறார் கூறுவதை இலுவாக மதிப்பிடாதீர்கள். அவர்கள் அவ்வாறு கூறுவதற்கு காரணங்களிலிருக்கலாம்.
- சிறார் துஸ்பிரயோகத்தை அறிந்து அதனைத் தடுங்கள்.
- சிறார்களுக்கான சேவைகளையும், அச் சேவைகளை எவ்வாறு அணுகுவதென்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- சிறார்களை சரியான வழியில் ஒழுக்கசீலராக்குவதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- சனநாயக சுற்றாடலில், மரியாதையுடனும், கண்ணியத்துடனும் வளரும் சிறார் குடும்பத்திற்கு மட்டுமல்லாது, முழு நாட்டிற்குரிய சொத்தாகும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

# பகுதி 2

செயலமர்வுகளை நடாத்துதல்:

## பொற்றோர் கல்வி வளவாளர்களுக்கான வழிகாட்டி

# பெற்றோர் கல்வி வளவாளரான உங்களின் வகிபங்கு

- நீங்கள் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் சொந்த அனுபவங்களைக் கொண்ட பெற்றோரின் கல்விவளவாளர்களாகும்.
- பெற்றோர் அறிவில்லாது உங்களிடம் வரவில்லை. பதிலாக, அவர்கள் தமது கலாச்சாரம், சமூகம் ஆகியவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட பெற்றோராவதற்கான அறிவு, நம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றுடன் உங்களிடம் வருகை தந்துள்ளார்கள். இவைகளை மதிக்கப்படல் வேண்டும்.
- பெற்றோராவதற்குரிய அவர்களின் சில அறிவும், நம்பிக்கைகளும் பயனாற்றலுள்ளதாகவிருக்கலாம். ஆகவே அவைகளை நீங்கள் ஏனையோருடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.
- அவர்களின் சில பயிற்சிகள், தப்பெண்ணங்களை அல்லது அறிவு குறைந்த மட்டத்தினைப் பிரதிபலிப்பதை நீங்கள் காணலாம்.
- பெற்றோராவதற்குரிய மனப்பாங்குகளை மாற்றம் செய்யும் தேவைகள் ஏற்படுமிடத்து அவைகளை மாற்றுவதும், சிறந்த பெற்றோராவதற்குரிய அறிவையும், தேர்ச்சிகளையும் வலுவாக்குவதும், விரிவாக்குவதும் உங்கள் பணியாகும்.
- பெற்றோர்களை, சிறந்த பெற்றோர்களாவதற்கு உதவுவதை முக்கிய நோக்காகக் கொண்டு ஒவ்வோரு செயலமர்வையும் நடாத்துதல் வேண்டும்.
- பெற்றோருடன் சிறந்த தொடர்பினை கட்டியமைத்தல் வேண்டும்.
- நீங்கள் அவர்களுக்கு எதனை கூறவுள்ளீர்கள் என்பதையிட்டு சிறந்த அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். (ஒவ்வொரு செயலமர்வினையும் தயார் செய்வதற்கு இந் நூலையும், மற்றும் ஏனைய தொடர்பான ஆவணங்களையும் வாசியுங்கள்.)
- சிறந்த தொடர்பாடலாளர் ஆகவும், உற்று செவிமடுப்பவர்களாகவுமிருங்கள்.
- பெற்றோர்களின் வினாக்களுக்கு விடைகளைக் கண்டு கொள்ள, அவர்களுடனான கலந்துரையாடல்களால் வழிகாட்டுங்கள்.
- சாதகமான நடத்தைகளப் பெற்றுக் கொள்வதிலுள்ள நன்மைகளையிட்டு பெற்றோர் அறிந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள். இது அவர்களை மாற்றமடைய உதவும்.
- வாசிக்க அல்லது எழுதத் தெரியாதோருடன் விளிப்பாயிருங்கள். நடவடிக்கைகளுக்காக பெற்றோர்களை குழுவாக்கும் போது ஏனையோருடன் அவர்களையும் சேர்விடுங்கள்.
- பெற்றோர் வயதுவந்த பயிலுனர்கள். அவர்கள் ஜனநாயகச் சூழலில் திறமையாகக் கற்பார்கள்.
- உங்களின் வேலையையிட்டு அர்ப்பணிப்புள்ளவராகவும், உணர்ச்சி ததும்புபவராகவுமிருங்கள்.

# பெற்றோருக்கு கல்வியூட்டும் நிகழ்ச்சித் திட்டம்: எதிர்பார்க்கபடும் வெளியீடுகள்

- இப் பயிற்சிக் கைநூல் இலங்கையில் பெற்றோரின் நியமங்களை மேம்படுத்துவதற்காக செயற்படும் பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களுக்கு உரியதாகும்.
- பாடசாலைக்கு சுமுகமாக மாறுவதற்கு தயாராக்குதல்.
- சகல அமைப்புக்களிலுமுள்ள சிறுவர் பாதுகாப்பளிப்போர்களும் இக் கைநூலிலிருந்து நன்மையடையலாம்.
- பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்களிடையே அறிவு, தேர்ச்சிகள், மனப்பாங்குகள், செயற்பாடுகள் போன்றவைகளை மேம்படுத்தலே இக் கைநூலின் பிரதான வெளியீடுகளாகும்.

  அதிக அறிவினையும், சாதகமான மனப்பாங்குளையும் விருத்தி செய்வதுடன், சிறுவர்களுடனான ஈடுபாடு, தொடர்பாடல், மற்றும் ஏனைய தேர்ச்சிகள் ஆகியவற்றை அதிகரிப்பதுடன், பெற்றோர், சிறுவர் பாதுகாப்பளிப்போர் ஆகியோரின் நடத்தைகளில் சாதகமான மாற்றங்களையும், மனை முகாமத்துவத் தேர்ச்சிகளில் பல வழிகளிலும் அபிவிருத்தியையும் ஏற்படுத்துவதையும் இது விளைவாகக் கொண்டுள்ளது.

- சிறார்களுக்காக
  - ஏற்றுக் கொள்ளல், அன்பு, பாதுபாப்பு.
  - ஒவ்வொரு சிறாருக்கும் சமமான வாய்ப்பு.
  - பாடசாலைக்கு சுமுகமான மாற்றத்திற்காகத் தயார் செய்தல்.
  - சிந்திக்கும் உலகிற்குத் தயார் செய்தல்.
  - முழு விருத்தியும், சமநிலையான ஆளுமையும்.
  - விசால புதுமையாக்கம், சுய-நம்பிக்கை, தூண்டுதல்
- குடும்பத்திற்காக
  - பெற்றோரின் முதல் ஆசிரியர்கள் என்னும் வகிபாகத்தை ஏற்றுக் கொள்ளலும், நிறைவேற்றலும், மேம்படுத்திய சுகாதாரம், பாதுகாப்பு, பெற்றோர் ஒற்றுமை.
  - மேம்படுத்தப்பட்ட நாளாந்த வேலை முறையும், கட்டமைப்பும்.
  - நேரத்தை தரமுள்ளதாக பயன்படுத்தும் அறிவும், தேர்ச்சிகளும்.
  - சிறார்களின் விருத்தி மட்டத்தைக் கொண்டு அவர்களிடம் எதை எதிர்பார்ப்பதென்பதை விளங்கிக்கொள்ளல்.
  - சிறாருக்கு உடச்சமட்ட கவனத்தை வழங்குவதின் தேவைக்கு மதிப்பளித்தல்.
  - சகலருக்கும் கவனத்தை செலுத்தும் தேவைக்கு மதிப்பளித்தல்

# அறிமுகச் செயலமர்வு

பெற்றோர் கல்வி வளவாளர்கள், பெற்றோர் தாம் பங்குபற்றவுள்ள "சிறந்த பெற்றோராகுதல்" என்னும் செயலமர்வு தொடர்களையிட்டு அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு அறிமுகச் செயலமர்வொன்றினை பெற்றோருக்காக நடாத்தல் வேண்டும். இது பெற்றோர் ஏனையோருடன் கலந்துறவாடி அவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பினை வழங்கும்.

## செயலமர்விற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்

1. பதிவேடு /கையொப்ப படிவங்கள்
2. செயலமர்வு அட்டவணை
3. கரும் /வெள்ளை பலகை, வெங்கட்டி, பேனைகள்

இவ் அறிமுக செயலமர்வில் எதிர்காலத்தில் நடாத்த வேண்டிய செயலமர்வுகளை பெற்றோர்களுடன் சேர்ந்து அட்டவணைப்படுத்தலாம். இச் செயலமர்வுகளுக்கு கிரமமாக வருகைதருவதன் முக்கியத்துவத்தை பெற்றோருக்கான கல்விவளவாளர், அவர்களுக்கு சுருக்கமாக விளக்கலாம்.

பெற்றோர் செயலமர்வுகளுக்கு வருகைதருவதற்கு தினங்களை ஒதுக்கிக் கொள்வதற்காக செயலமர்வு அட்டவணையை இந் நாளில் பெற்றோர்களிடையே வழங்கலாம். பெற்றோர் வழக்கத்தைவிட தமது சிறார்களின் நடத்தைகளையிட்டு மிகவும் அவதானமாகவிருக்கும் படி வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் அவர்கள் கலந்துரையாடல்களிலும், செயலமர்வு நடவடிக்கைகளிலும் விருப்புடன் பங்குபற்றலாம்.

## அறிமுக செயலமர்விற்கான நிகழ்ச்சி நிரல்

- பெற்றோர் கல்வி வளவளார் பெற்றோரை வரவேற்றல்
- பெற்றோர் கல்வி வளவளார் தன்னை அறிமுகம் செய்தல்
- பெற்றோர் தங்களை அறிமுகம் செய்தல்
- ஆரம்ப நடவடிக்கை
- பெற்றோர் கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் முக்கியத்துவத்தைக் கலந்தாலோசித்தல்
- எதிர்கால செயலமர்வுகளுக்கான கருப்பொருள்களை சமர்ப்பித்தல்
- பெற்றோருடன் எதிர்கால செயலமர்வுகளுக்கான திகதிகளை அட்டவணைப்படுத்தல்
- செயலமர்வு திட்டத்தில் அட்டவணைப்படுத்தப்பட்ட திகதிகளைக் குறிப்பிடல்
- பெற்றோர்களிடையே செயலமர்வு அட்டவணையைப் பகிர்தல்
- செயலமர்வுகள் தொடர்பான பெற்றோரின் ஆலோசனைகள்
- செயலமர்வினை முடிவாக்குதல்

நேரம்: இரண்டிலிருந்து மூன்று மணித்தியாலங்கள்

# செயலமர்வு 1

## இளஞ்சிறாரை விளங்கிக் கொள்ளுதல்

முன்பள்ளி வருடங்களின் விருத்தியின் போது மாதிரிகளைப பெற்றோர் அறிந்திருத்தல் முக்கியமானதாகும். இது அவர்களுக்குத் தங்களின் பிள்ளைகள் வழக்கமான முறையில் விருத்தியாகுகின்றார்களா என்பதை அறிந்து கொள்ள உதவும். ஆகவே முன்பள்ளி வருடங்களின் போது சிறுவர்களிடையே தோன்றும் பாரிய விருத்தி வகைகள் இக் கருப்பொருளின் கீழ் சமர்ப்பிக்கப்படுகின்றது. இச் செயலமர்வின் முக்கிய நோக்கம் பெற்றோரை பின்வருபனவற்றையிட்டு அறிந்து கொள்ளவைப்பதாகும்.

- முன்பள்ளி வருடங்களின் போது சிறுவர்களிடையேயுள்ள பௌதீக மாற்றங்ள், பல்வேறு தேர்ச்சிகளின் விருத்திகள் போன்றவற்றின் கால எல்லை
- சிறுவர் விருத்தியினை தீர்மானிக்கும் காரணிகள்
- இளம் சிறார்களின் விருத்தித் தேவைகள்
- முன் சிறுவர் பராய தரங்களின் சுட்டிக் காட்டிகள்

இந் நோக்குகளை நிறைவேற்றுவதால், செயலமர்வின் இறுதியில் பெற்றோருக்கு தெரியப்படுத்தும் முக்கிய தகவல்களை அவர்கள் பெற்றோராகும் பயிற்சிகளின் வழிகாட்டியாக மனதில் பதிய வைப்பார்கள் என நம்பப்படுகின்றது.

இச் செயலமர்வு இரு பருவங்களாக நடாத்தப்படும். ஒவ்வொரு பருவமும் பூர்த்தி செய்ய 3 மணித்தியாலங்களை எடுக்கும்.

# பருவம் 1

## தேவையான காகிதாதிகள்

- டெமி தாள்கள்
- விருத்தி தேர்ச்சிமட்ட வரைபடம்
- கறும்பலகை / வெள்ளை பலகை, வென்கட்டி (கறுப்பு, நிறம்) புள்ளிப் பேனைகள்
- மேலதிகப் பென்சில்கள்

## பருவத்தை எவ்வாறு ஆரம்பிப்பது

- முதலாவது செயலமர்விற்கு பெற்றோர்களை வரவேற்றல்
- ஒவ்வொரு பெற்றோரையும் அவர் அவதானித்த சிறார்களின் பௌதீக விருத்தி பண்புகளைப் பற்றி அல்லது சிறார்களின் மொழி அடங்கலான தேர்ச்சியைப் பற்றி ஒரு வாக்கியத்தில் கூறும் படி வேண்டி பருவத்தை ஆரம்பித்தல். இதனை விளிப்புணர்வு உண்டாக்குவதற்கும் பயன்படுத்தலாம்.
- ஒவ்வொரு பண்பினை/தேர்ச்சியினை கரும்பலகை வெள்ளைப்/பலகையில் எழுதுதல்
- எவ்வளவு சிறார்கள் ஒரே தன்மையான பண்புகளை/தேர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துகின்றார்கள் என்னும் விபரங்களை இனம் கண்டு அவைகளை இப் பருவத்தை ஆரம்பிக்கும் அம்சமாகப் பயனபடுத்துக..
- பருவத்தினை பின்வருமாறு கூறி ஆரம்பிக்கலாம்.

"உங்களின் சிறார்கள் எவ்வாறுள்ளார்கள் என்பதையும் எதனை அவர்கள் செய்யலாம் என்பதனை தற்பொழுது நாம் அறிவோம். முன்பள்ளி (2~5) வருடங்களுக்குள் காணப்படும் பௌதீக மாற்றங்களைப்பற்றி இனி நாம் கலந்தாலோசிக்கலாம்".

- பெற்றோருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள வரைபடம் 1 னைக் காட்டி விருத்தி தேர்ச்சி மட்டத்தைப் பற்றிக் கலந்தாலோசிக்கலாம்.
- பெற்றோர்கள் தாம் கண்டவற்றையும், சிறார்களின் ஆற்றல்களையிட்டு அவர்களின் அனுபவங்களையும் நினைவு படுத்தச் செய்யுங்கள்.. பங்குபற்றுவோருக்கு வினாக்களைத் தொடுக்க சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- (அவர்கள் அவ்வாறு வினாக்களை கேட்காதவிடத்து) பின்வரும் வினாக்களைக் கேளுங்கள்

"இவ்வாறான பண்புகள் எல்லாச் சிறார்களிடையேம் ஒரே நேரத்தில் ஏன் தோன்றுவதில்லை?" எல்லாச் சிறார்கள் சகல தேர்ச்சிகளையும் அடையமுடியாதிருப்பது ஏன்?

இதற்கான விடை

"சிறுவர்கள் தனிரகமாகவிருப்பதுடன், அவர்கள் தங்களின் சொந்த வேகத்தில் விருத்தியடைகின்றார்கள். ஆகவே சிறார்கள் சாதாரண நிலையில் இருந்தால் குறிப்பிட்ட வேளையில் பல்வேறு தேர்ச்சிகளில் பல்வேறு காலங்களில் திறமையடைகின்றார்கள்".

காலம் 1 ½ மணித்தியாலம்

தற்பொழுது இடைவேளை அளித்து, அரை மணித்தியாலத்தின் பின்னர் குழு வேலையினை ஆரம்பிக்கவும்.

- ஒரு குழுவில் சுமார் 8 உறுப்பினர்கள் உள்ளவாறு பங்குபற்றுவோரைக் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அவ்வாறான ஏற்பாடு பெற்றோர்கள் நடவடிக்கைகளில் பங்குபற்றும்போது அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஆதரவளிக்க உதவும். அவர்களை குழுத் தலைவரொருவரை நியமிக்க செய்யுங்கள்.
- அவர்களின் சிறார்கள் எவ்வாறு விருத்தியடைகின்றார்கள் என்பதனை விளங்கிக் கொள்ள உதவுவதே இப் பருவத்தின் நோக்கம் என அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். இந் நோக்கத்தை அடைவதற்காக இப் பருவம் நடவடிக்கைகள், கலந்தாலோசித்தல், உள்ளார்ந்த உரையாடல் போன்றவற்றைக் கொண்டிருக்கும்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் விருத்தியின் வெவ்வேறு அம்சங்களைக் கொடுங்கள். 2 - 5 வருட வயதுள்ள சிறார்கள் தொடர்பான விருத்தியின் ஒவ்வொரு அம்சத்திற்குமான அட்டவணையைத் (flip chart) தயாரித்து, அவ ஒவ்வொரு விருத்தி அம்சத்திற்கும், பெற்றோர்கள் வழங்கும் ஆதரவு யாதென சுட்டிக்காட்டவும்.

மாதிரி அட்டவணை

| வயது | பௌதிக தேர்ச்சிகள் | தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்த பெற்றோர் எதனைச் செய்யலாம் |
|---|---|---|
| 2 ½ வயதால் | | |
| 3 வயதால் | | |
| 4 வயதால் | | |
| 5 வயதால் | | |

| வயது | பார்வை, கேட்டல், நுணுக்கமான நடத்தைகள் | தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்த பெற்றோரால் எதனைச் செய்யலாம் |
|---|---|---|
| 2 ½ வயதால் | | |
| 3 வயதால் | | |
| 4 வயதால் | | |
| 5 வயதால் | | |

| வயது | மொழித் தேர்ச்சிகள் | தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்த பெற்றோரால் எதனைச் செய்யலாம் |
|---|---|---|
| 2 ½ வயதால் | | |
| 3 வயதால் | | |
| 4 வயதால் | | |
| 5 வயதால் | | |

| வயது | அறிந்துகொள்ளும் ஆற்றல்கள் | தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்த பெற்றோரால் எதனைச் செய்யலாம் |
|---|---|---|
| 2 ½ வயதால் | | |
| 3 வயதால் | | |
| 4 வயதால் | | |
| 5 வயதால் | | |

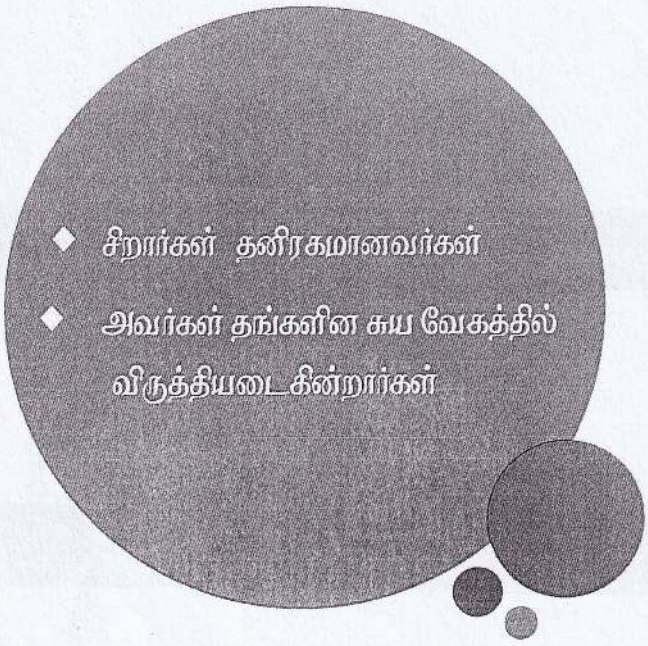
| வயது | சமூக, மனவெழுச்சி தேர்ச்சிகள் | தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்த பெற்றோரால் எதனைச் செய்யலாம் |
|---|---|---|
| 2 ½ வயதால் | | |
| 3 வயதால் | | |
| 4 வயதால் | | |
| 5 வயதால் | | |

- ஒவ்வொரு குழுவினையும் இதை சமர்ப்பிக்கும் படி கேட்கவும்.
- இடைவெளிகளை நிரப்புவதற்காக சமர்ப்பனவுகளை கலந்தாலோசிக்குக. பெற்றோர்களின் முயற்சியைப் பாராட்டி பருவத்தை முடிவடையச் செயயவும்.

(காலம் 1 ½ மணித்தியாலங்கள்)

இடைவேளை வழங்கவும்

*பருவத்தினை பூர்த்தி செய்யும் பொழுது பெற்றோர்கள் பின்வரும் செய்திகளைப் பெற்றுள்ளார்களா என தெரிந்து கொள்ளவும்.*



# பருவம் 2 - முன் பிள்ளைப்பருவ விருத்தி தரங்கள் (ECDS)

**தேவையான ஆவணங்கள்**

- டெம் தாள்
- தரங்களைச் சுட்டிக்காட்டும் வரைபடம்
- கரும்/வெள்ளை பலகை, வென்கட்டி (கறுப்பு நிறம்) புள்ளிப் பேனைகள்(markers), தாள்கள், பேனை
- மேலதிகமாக பென்சில்கள்

- பெற்றோரிடம் அவர்களின் சிறார்கள் 4வது வயதில் பின்வருபனவற்றில் எதனை அறிந்து கொள்ள எதிர்பார்க்கின்றார்கள் என்பதை முன்வந்து கூறுமாறு கேட்டு இரண்டாவது பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள்.
  - மொழி
  - இணைந்து கொள்ளும் நண்பர்கள்
  - பௌதீக தேர்ச்சிகள்
  - எண் அறிவு
- அவர்கள் கூறியவற்றை எழுதுங்கள். அவைகளை சமூக விருத்தி, பௌதீக விருத்தி, மொழி, முன் எழுத்தறிவு என்னும் பிரிவுகளாக வகுங்கள்.
- பின்னர், "இலங்கை சிறார்களுக்காக நான்கு விருத்தி அதிகார எல்லைகள் - பௌதீக, சமூக மற்றும் மனவெழுச்சி, அறியுமாற்றல், மொழியும் முன் எழுத்தறிவு போன்ற சுட்டிக்காட்டிகளை - கொண்டுள்ளன" என இத் தரங்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

இலங்கை பெற்றோர்களுக்கு முன் பிள்ளைப்பருவ விருத்தி தரங்கள் புது அனுபவமாகவிருப்பதால், அவர்கள் இதைப்பற்றி கேள்விப்படாதிருக்கலாம். ஆகவே நீங்கள் "சிறார்கள் எதனை அறியவேண்டும், எதனைச் செய்யவேண்டும்" என அத் தரங்களை நீங்கள் வரையறுக்க வேண்டும். அத்துடன் சிறார்கள் எதனைச் செய்வார்கள், எதனை அவர்களால் அறியவும், செய்யவும் முடியாது என்பதைத் தரங்கள் வெளிப்படுத்துகின்றதேயன்றி, அவைகள் தேர்ச்சி மட்டங்கள் அல்ல என விபரிக்க வேண்டும். எவ்வாறாயினும், பெற்றோர்கள் ஒத்தாசை வழங்கினால், சிறார்கள் அத் தரங்களை அடையும் ஆற்றலினைக் கொண்டுள்ளார்கள். இது சிறார்கள் நன்றாக பயில்வதற்கு உதவும்.

- ஒவ்வொரு விருத்தி எல்லைப் பரப்புக்குரிய "தரங்களின் சுட்டிக்காட்டிகள்" வரைபடத்தைக் காண்பித்து 4ம் 5ம் வயதுகளில் சிறார்கள் எதனை வெளிக்காட்டவேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பதனையும் கலந்தாராயுங்கள்.
- சிறார்கள் தரங்களை அடைவதற்கு ஒத்தாசை புரிவதற்காக பெற்றோர்கள் கற்றுக் கொள்வதற்கு கீழே காட்டியவாறு அவர்களுக்கு கற்பிக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு விருத்தி எல்லைப்பரப்புக்கும் தொடர்பான சுட்டிக்காட்டிகளை தெரிவு செய்யவும். அவைகளை கரும்பலகையில் பின்வருமாறு எழுதவும். :

| எல்லைப்பரப்பு | சுட்டிக்காட்டிகள் | இச் சுட்டிக்காட்டிகளை அடைவதையிட்டு தாமதமாக்கும் வீட்டிலுள்ள பாதகமான நடைமுறைகள் |
|---|---|---|
| பௌதீக எல்லைப்பரப்பு | சுய-உதவிப் பணிகளுடனான சுதந்திரம் (உணவருந்தல், பல் துலக்கல், எவையேனும் பாத்திரத்திலிருந்து நீர் அருந்தல்) | 1 .....<br>2 .....<br>3 ..... |
| சமூக, மனவெழுச்சி எல்லைப்பரப்பு | தனது முறைக்காக காத்திருத்தல் /உடமைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் | 1 .....<br>2 .....<br>3 ..... |
| அறியுமாற்றல் எல்லைப்பரப்பு | தனது முறைக்காக காத்திருத்தல் /உடமைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் | 1 .....<br>2 .....<br>3 ..... |
| மொழியும், முன் எழுத்தறிவும் | ஓசைகளை வேறுபடுத்தல் | 1 .....<br>2 .....<br>3 ..... |

- பெற்றோர்களை விரைவாக நினைக்கவிட்டு, சிறார்களுக்கு உதவும் யோசனைகளை எடுக்கச் செய்யுங்கள்
- பின்னர் ஒவ்வொரு யோசனையையும், தொடர்பான கூடுகளின் கீழ் எழுதுங்கள். நீங்கள் பாடத்தில் கற்றுக் கொண்ட அறிவைப் பயன்படுத்தி இடைவெளிகளை நிரப்புங்கள். மேலும் சில சுட்டிக்காட்டிகளைத் தெரிவு செய்ய காலம் இருக்குமாயின், சிறார்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம் என பெற்றோரின் யோசனைகளைப் பெற்று, இப் பருவத்தைத் தொடருங்கள். சிறார்களுக்கு பெற்றோர் கூடியளவில் உதவலாம் என்பதை பெற்றோருக்கு விளங்கவையுங்கள்.
- குறிப்பிட்டதொரு சுட்டிக்காட்டியை, செயல் முறையாக விளக்கிக் காட்டலை மேம்படுத்த பெற்றோருக்கு பலவகையான வழிகளுண்டு என்பதனை பெற்றோர்கள் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

காலம் 1 ½ மணித்தியாலம்

இடைவேளையொன்றை வழங்குங்கள்

- இடைவேளையின் பின்னர், பெற்றோர்களை குழுக்களாக அமையுமாறு கேட்டு, ஒவ்வொரு எல்லைப்பரப்பு தொடர்பான அவர்களின் சிறார்களின் நடத்தைகளை எழுதும்படி பணிக்கவும். முதலாவது பருவத்தைப் போன்று, சில சிறார்கள் ஏன் சில சுட்டிக்காட்டிகளை செயல்படுத்துவதில்லை என கலந்தாலோசியுங்கள். அதற்கான காரணங்களை கலந்தாலோசிக்கும் போது பின்வருபனவற்றினை அவர்களின் கவனத்திற்கு எடுக்கவையுங்கள்.
  - பாரம்பரியம் /இயற்கைத் தன்மை
  - சூழல் அல்லது இயற்கை
  - முதிர்ச்சியடைதல் அல்லது ஆயத்தமான தன்மை
- பின்வரும் கூற்றினை வாசித்து, அவர்கள் இச் செய்தியினை தங்களின் மனதில் பதியவைக்க வேண்டும் எனச் சொல்லுங்கள்.

சிறார்களுக்கு
அவர்களிடம் தோன்றும்
ஆற்றல்களை பயன்படுத்த
வாய்ப்புக்களை வழங்கினால
அவர்கள் தேவையான
நடத்தைகளை செயற்படுத்திக்
காட்டுவார்கள்

- செயலமர்வின் இறுதியில், சிறார்கள் தேவையான நடத்தைகளை செய்படுத்திக் காட்டுவதற்கு உதவுவதில் பெற்றோர்கள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளை கலந்தாலோசிக்கலாம். பெற்றோரின் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண்பதற்காக அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- இன்றைய செயலமர்வில் பெற்றோர் பெறவேண்டிய முக்கிய செய்திகளை அவர்களுக்கு காண்பியுங்கள். அவைகளை உரத்து வாசித்து, தங்களின் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்த நேரம் வழங்குங்கள்.

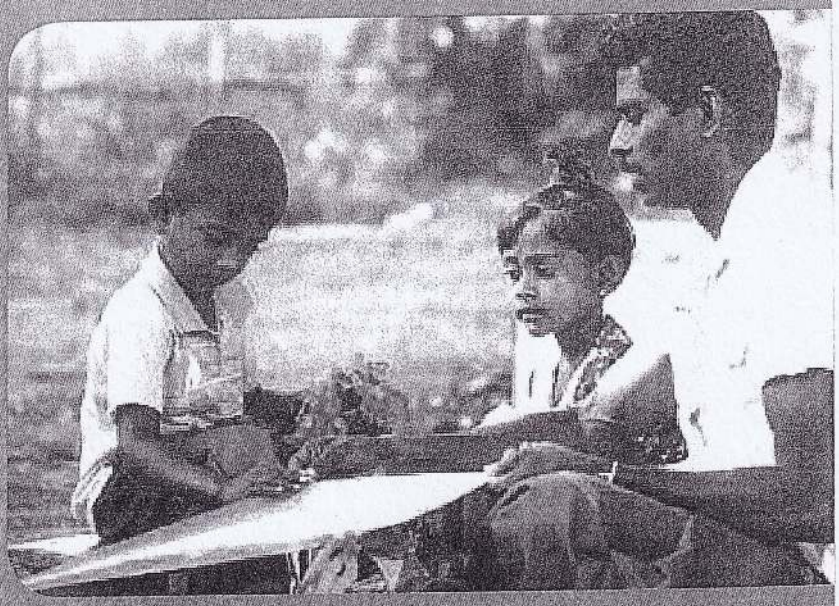
1. சிறார்கள் தனிரமானவர்கள் (இரு சிறுவர்கள் ஒரே மாதரியாக இருக்க மாட்டார்கள்)
2. அவர்கள் தங்களின் சுய போக்கில் விருத்தியடைகின்றார்கள்.
3. சிறார்கள் எதனை அறியவேண்டும், எதனைச் செய்யவேண்டும் என்பது தொடர்பான வயதுற்கேற்ப தரங்களுள்ளன.
4. பெற்றோரின் செயற்பாடுகளால் இச் சுட்டிக்காட்டிகளின் தரங்களை மேம்படுத்தலாம் அல்லது தாமதமாக்கலாம்.
5. முதிர்ச்சியடைதல் உயிரியல் ரீதியாக முன் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. கற்றல் தூண்டுதலின் விளைவாக ஏற்படுகின்றன.
6. கற்றலுக்கு சிறார்கள் முதிர்ச்சியடைந்து ஆயத்தமடையாதவிடத்து, அவர்கள் மீது கற்றலுக்கான எதிர்பார்ப்பை வையாதீர்கள்.
7. சிறார்கள் எவ்வாறு விருத்தியடைகின்றார்கள், கற்கின்றார்கள் என்பதைப் பற்றி பெற்றோர் விளங்கிக்கொள்தல், சிறார்கள் எதிர்பார்க்கப்படும் தரங்களை அடைய உதவலாம்.

- இப் பருவத்தை சகல பெற்றோரின் பங்குபற்றலையும் பாரட்டி முடிவுறச் செய்யவும். அடுத்த செயலமர்வின் கருப்பொருளையும், திகதியையும், இடம் பெறுமிடத்தையும் நினைவுபடுத்துங்கள்.

1 ½ மணித்தியாலங்கள்

# செயலமர்வு 2

## உற்பத்தி தன்மைவாய்ந்த பெற்றோராயிருத்தல்



எல்லாப் பெற்றோர்களும் தமது சிறார்கள் சிறந்தவர்களாக வளர வேண்டுமென விரும்புவார்கள். இவ் இலக்கினை அடைய, அவர்கள் தமது சிறார்களுக்கு எது சிறந்ததென நினைப்பதற்கு முயற்சிப்பார்கள். இறுதியில், அது அவர்கள் எதிர்பார்த்தபடி உற்பத்தித் தன்மையுடையதாக அமையவில்லை என்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

ஆகவே, இச் செயலமர்வின் பிரதான நோக்கம் பெற்றோர்கள் உற்பத்தி தன்மையுடையவர்களாக வர உதவி செய்வதாக இருத்தல் வேண்டும்.

இந் நோக்கத்தை அடைவதற்கு, பின்வருபன தொடர்பாக பெற்றோர் தங்களின் அறிவு, நோக்குகள், தேர்ச்சிகள் ஆகியவற்றை விருத்தி செய்தல் வேண்டும்.

- பெற்றோருக்கான பாங்குகள்
- நடத்தைகள் பிரச்சினைகளைக் கையாளல்
- விசேட தேவைகளுடைய சிறார்களுக்கு பெற்றோராயிருத்தல்

இச் செயலமர்வு இரு பருவங்களில் நடாத்தப்படும். ஒவ்வொரு பருவமும் முடிவடைய 3 மணித்தியாலங்களை எடுக்கும்.

பருவம் 1 பல்வகையான பெற்றோரின் நடைமுறைப் பாங்கினையும், அவ்வாறான ஒவ்வொரு பாங்கின் விளைவுகளையும், சிறந்ததொரு பெற்றோருக்குரிய பாங்கினைக் கைக்கொள்ளும் தேவையினையும் அறிந்து கொள்ள உதவும்.

பருவம் 2 அவர்கள் சிறார்களின் நடத்தை தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதை தெரிந்து கொள்ள உதவும்.

பருவம் 3 விசேட தேவைகளுடைய சிறார்களுக்குப் பெற்றோராயிருப்பதையிட்டு அறிந்து கொள்ள நடாத்தப்படும். இந் நோக்கங்களை செயலமர்வுகளை நடாத்தும் பொழுது தயவு செய்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

செயலமர்வின் இறுதியில், பெற்றோர் அவர்களின் பெற்றோர் செயற்பாடுகளுக்கான வழிகாட்டியாக அவர்களுக்கு காணப்பிக்கப்பட்ட முக்கிய செய்திகளை நினைவில் வைத்திருப்பார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

# பருவம் 1: பெற்றோராகும் பாணிகள்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்**

- டெமி தாள்கள்
- பெற்றோராகும் பாங்குகளின் வரைபடங்கள்
- கரும்/வெள்ளை பலகை, வெள்கட்டி (கறுப்பு, நிறம்) புள்ளிப் பேனைகள் (அயசமநசள) , தாள்கள், பேனை

- சென்ற செயலமர்விலுள்ள முக்கிய செய்திகளை அவர்களுக்கு நினைவுபடுத்துவதுடன் இப் வருவத்தை ஆரம்பிக்கவும். எல்லாப் பெற்றோரின் ஆர்வத்தையும், உற்சாகத்தையும் தூண்டவும். இன்று மிகவும் சுவாரஸ்யமான தலைப்பினை கலந்தாலோசிக்கவுள்ளதாக அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். பின்னர் அவர்களுக்கு பின்வருபனவற்றை சமர்ப்பியுங்கள. இக் கதையினை அபினயத்துடன் கூறுங்கள்.

- மாலா பின்புறத்திலிருந்து பாரிய சப்தத்தைக் கேட்டாள். அவள் உள்ளே ஓடிய போது, தரைகளெங்கும் உடைந்த தட்டுக்ளைக் கண்டாள். அவைகளை சிலர் உடைத்திருக்கலாம் அல்லது அலுமாரி தட்டை தள்ளியிருக்கலாம். அவைகளின் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்த தட்டுக்களுமிருந்தன. அவள் அத் தட்டுக்களை நேற்று பின்னேரம் வருகை தந்திருந்தோருக்கு இரவு உணவு வழங்க வெளியில் எடுத்துள்ளார். "பலங்கனர" என்னும் இப் பெரிய தட்டு குடும்பச் சொத்தாக அவரின் தாயாரால் கொடுக்கப்பட்டது. அவளால் இத் தட்டையோ அல்லது ஏனைய விலை கூடியவைகளையோ மீள வைக்க முடியாது. இதனை யார் செய்தார்கள்? அவள் தனது 8, 5½, 4 வயதுள்ள பிள்ளைகளை அழைத்தாள். "இதனை யார் செய்தீர்கள்?" என அவள் வினவினாள். முதலில் அவர்கள் ஒருவரின் முகத்தைப் ஒருவர் பார்த்ததுடன், மெதுவாக மூத்தவர் கதைத்தார். "நான் எனது பொம்மையை தம்பிக்கு கொடுக்காதபடியால், அவர் தட்டு அலுமாரியைத் தள்ளிவிட்டார்" எனக் கூறி மத்தியிலிருந்தவரைப் பார்த்தார்.
- ஒவ்வொரு பெற்றோரையும் மாலாவின் வகிபங்கினை பங்குபற்றக் கேளுங்கள்.
- அவர்களுக்கு இவ்வாறு நடந்தால் என்ன செய்வார்களென வினவுங்கள். அவர்களின் விடைகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

"முயற்சிக்கின்றோம் அல்லவா? அநேகமான பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை முன்னேற்றப் பின்பற்றும் பெற்றோராகும் பாங்குகளை தற்பொழுது பார்க்கலாம்".

- 'பெற்றோராகும் பாங்கு வரைபடத்தை' அவர்களுக்குக் காண்பியுங்கள். அவர்களுடன் ஒவ்வொரு பெற்றோராகும் பாங்குகளைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.
- அவர்கள் தங்களின் சொந்த சிறார்களை எவ்வாறு வளர்க்கின்றார்கள் என்பதைக் தெரிவிக்க விடுங்கள். அவர்கள் பயன்படுத்தும் முறைகளையும், ஒழுக்கங்களையும் கலந்தாலோசியுங்கள்.
- பின்னர் "சிறார்களின் பெற்றோராகும் பாங்குகளின் தாக்கம்" வரைபடத்தை பயன்படுத்தி அத் தாக்கங்களைப் பற்றி கலந்தாலோசியுங்கள். விசேடமாக பௌதீக தண்டனைகளின் எதிர்மறையான தாக்கங்களையும், சிறார்களை ஒழுக்க சீலராக்க பயன்படுத்தப்படும் சாதகமான முறைகளையும் ஆராயுங்கள். இக் கைநூலை கற்றதனால் பெறப்பட்ட அறிவை இதற்காக பயன்படுத்தவும்.
- அவர்களைக் குழுவாக்கி தங்களின் பிரச்சினைகளை தெரியப்படுத்துமாறு கேட்பதுடன், பின்வருபனவற்றிக்கான விடைகளையும் வழங்குங்கள்.
  1. எனது பிள்ளைகளுக்கு வழங்கவுள்ள இரண்டு விதிகள்.
  2. அவர்கள் அவ் விதிகளை மீறினால் நான் என்ன செய்வேன்.
- பெற்றோருடன் இதற்கான விடையைக் கலந்தாலோசியுங்கள். சிறந்ததொரு பெற்றோராகுவதிலுள்ள அவர்களின் சொந்த பிரச்சினைகளைத் தெரிவிப்பதற்கு தூண்டுங்கள். இப் பிரச்சினைகளுக்குரிய தீர்மானங்களைக் காண்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

### நாம் செய்ய வேண்டியவை

- சிறார்களை வளர்ச்சியடைந்து, மகிழ்ச்சியாக விருத்தி செய்து, ஆக்கத் தன்மையுள்ளவர்களாக்க உதவும் சிறந்த பெற்றோராகும் பாங்கினை தேர்ந்தெடுங்கள்
- எமது சிறார்கள் பின்பற்ற நியதிகளை வழங்குங்கள்
- நியதிகளை ஏன் அவர்கள் பின்பற்றவேண்டும் என்பதை சிறார்களுக்கு விளக்குங்கள்.
- சிறார்கள் தங்களைப் பற்றி இழிவாக உணரவிடாது, அவர்களை ஒழுக்க சீலராக்குங்கள்.
- ஒழுக்கசீலராவதற்கு திறனாற்றலுள்ள முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- எவ்வாறு சிறார்களை பௌதீக ரீதியில் தண்டிகாமலும், கேலிசெய்யாமலுமிருத்தல்.

- அவர்களின் அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவிக்க நேரம் வழங்குங்கள்
- இப் பருவத்தை அவர்களின் ஊக்கமான பங்குபற்றலுக்கு நன்றி செலுத்துவதுடன் முடிவடையச் செய்யுங்கள்.

# பருவம் 2: சிறார்களின் நடத்தைப் பிரச்சினைகள்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- வெள்ளைத் தாள்கள்
- பிலிப் வரைபடம் (flip chart)
- கரும்/வெள்ளை பலகை, வெங்கட்டி (தரப்பு நிறம்) புள்ளிப் பேனைகள் (markers), மேலதிக பென்சில்கள், தாள்கள், பேனை

- இப் பருவத்தை வினாவொன்றுடன் ஆரம்பியுங்கள்
- கடந்த கிழமை உங்கள் சிறாரை தண்டித்தீரா அல்லது ஏசினீர்களா?
- சில பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை தண்டிக்கவோ அல்லது ஏசவோவில்லை எனக் கூறலாம். ஆயினும் எல்லோரும் அவ்வாறு கூறுவார்கள் என்பதற்கில்லை. நீங்கள் ஒரு அனுபவத்தைக் சுட்டிக்காட்டி அவர்களைக் கதைக்குமாறு தூண்டலாம்.
- பின்னர் அவர்கள் ஏன் தண்டித்தார்கள் என்பதற்குரிய காரணத்தையும், எவ்வகையான தண்டனை வழங்கினார்கள் என்பதனையும் வினவுங்கள். எமது சொந்த ஆய்வின் மூலம் இனம் கண்ட உண்மையான நிலைமையினை அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ஒரு சிறார் பெறுமதிமிக்க பூச்சாடியை உடைத்தால், பெற்றோரான அவர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்பதற்கான வினாவிற்குரிய அவர்களின் விடைகளின் நூற்றுவீதம் பின்வரும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளது.

| எனது சிறார் பெறுமதியான பூச்சாடியை உடைத்தால் நான் எதனைச் செய்வேன் | % |
|---|---|
| கோபமடைந்து சிறாரைத் திட்டுவேன் | 23.7 |
| எதிர்காலத்தில் பெறுமதியான பொருளைக் கையாலுவதைத் தடுப்பேன். | 05.3 |
| பூச்சாடியின் பெறுமதியை சிறாருக்கு விளக்கி, அவர் கவனமாகவிருக்க வேண்டுமெனக் கேட்டுக்கொள்வேன். | 38.0 |
| எப் பொருளையும் கவனமாக கையாளப்படவேண்டுமென விளக்குக. | 40.8 |
| அவ்விடத்தினை சிறாரைக் கொண்டு துப்பரவு செய்யவைத்தல் | 06.4 |
| இந் நிகழ்வினை முற்றாக மறந்துவிடல் | 03.7 |

*Source: Baseline Survey, Children's Secretariat, 2013*

- பதில்களையிட்டு கலந்தாலோசியுங்கள். அவைகளிடையேயிருந்து சிறந்த பதிலைக் காணுங்கள்
- பெற்றோர் தமது சிறார்களைத் தண்டிப்பதற்காக, அவர்களுடன் கதைப்பதை நிறுத்தியுள்ளார்களா என வினவுங்கள். சில பெற்றோர் தமது சிறார்கள் அவர்களின் தவறுகளை உணர்வார்களென இவ்வாறு செய்வார்கள். ஆனால் இது பிள்ளைகளை ஒழுக்கசீலராக்கும் ஆற்றலுள்ள வழியல்ல.
- பெற்றோரிடம் அவர்கள் தம் சிறார்களிடையே அவதானித்த நடத்தை தொடர்பான பிரச்சினையை எடுத்துக்காட்டச் சொல்லுங்கள்.
- அவைகளை பட்டியலிடுங்கள். பின்னர் ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் எவ்வாறு அவர்கள் பதிலாக இயங்கினார்கள் எனவும், அவர்களின் பதிலாக இயங்கிய வழி ஆற்றலுள்ளதா எனவும் வினவுங்கள்.
- உங்களின் பட்டியல் பின்வருமாறு அமையவேண்டும்.

மாதிரி அட்டவணை

| நடத்தை | தாயரின் பதிற்செயல் |
|---|---|
| விரல் சூப்பல் | |
| மூர்க்கத்தன்மை | |

- பதில்களை இரு பகுதிகளாக்குங்கள்: ஆற்றலுள்ளது, ஆற்றலற்றது (கடினம்). அவர்களை ஆற்றலுள்ளவர்களாகவும், ஆற்றலற்றவர்களாகவும் ஆக்கியது யாதெனக் கலந்தாலோசியுங்கள். பின்னர் நடத்தைப் பிரச்சினைகளை கையாளும் ஆற்றலுள்ள வழிகளைப் பற்றி கலந்தாலோசியுங்கள்.
- பட்டியலிலுள்ள வெற்றிடங்களை இக் கைநூலில் இருந்து கற்ற அறிவைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்.
- பெற்றோரின் முயற்சிக்காக அவர்களைப் பாராட்டுங்கள்.

இப் பருவத்தின் பின்னர் பெற்றோர் பின்வருபனவற்றை அறிந்து கொள்வார்கள

- சிறார்கள் சிலவேளைகளில் நடத்தை பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். பெற்றோர் பொறுமையாகவிருப்பதுடன், அவர்களைக் கையாளுவதில் சமயோசிதமாகவிருத்தல் வேண்டும்.
- அவர்கள் மீது பெற்றோர் கடினமாகவிருக்காது. அல்லது நடத்தை பிரச்சினைகளைத் தூண்டும் நிலைமைகளை உருவாக்கக் கூடாது.

# பருவம் 3: விசேட தேவைகளுள்ள சிறார்களின் பெற்றோராகுதல்

இப் பருவத்தை விசேட தேவைகளைக் கொண்ட சிறார்களின் பெற்றோர்களுக்காகவும், அத்துடன் /அல்லது எல்லாப் பெற்றோர்களையும் விசேட தேவைகளைக் கொண்ட சிறார்களின் பெற்றோராகுவதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள ஒதுக்கியுள்ளோம். விசேட தேவைகளைக் கொண்ட சிறார்களின் பெற்றோர் ஒரு சிலரை அல்லது அவ்வாறில்லாதவர்களை இச் செயலமர்வில் காணலாம். எவ்வாறாயினும், அவ்வாறான சிறார்களுக்கு பெற்றோராவதின் அடிப்படை பண்புகளையும், தேர்ச்சிகளையும் பெற்றோர்கள் அறிந்திருத்தல் நன்றாகவிருக்கும். ஏனெனில் அவர்கள் தமது இவ்வாறான அறிவினை ஏனையோருக்கு உதவப் பயன்படுத்தலாம்.

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்**

- விசேட தேவையுள்ள பிரபல்ய நபர்களின் படங்கள்
- டெமி தாள்கள்
- கரும் பலகை, வெள்கட்டி, பேனை

- இப் பருவத்தினை மனவிளிப்படையச் செய்து ஆரம்பிக்கலாம். பின்வரும் வினாக்களைக் கேட்கலாம்.

> சிறார்கள் தொடர்பான விசேட தேவைகள் யாதெனப் பொருள்படுகின்றதென உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பெற்றோர் வித்தியாசமான வினாக்களைத் தொடுக்கலாம். எல்லா விடைகளையும் பட்டியலிடுங்கள். இவ் விடைகளையும், உங்களின் அறிவையும் கொண்டு விசேட தேவைகளையும் வரையறுங்கள்.
- பின்னர் இவ்வாறு கூறுங்கள

> "விசேட தேவைகள் சிறார்களின் வகைகளை தற்பொழுது கூறுங்கள்"

- விடைகளை பலகையில் எழுதுங்கள். இடைவெளியை பெற்றோர் கூறாத வகைகளைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்.
- இவ் வகைகளை இரு உப வகைகளாகப் பின்வருமாறு பிரியுங்கள்.

| இனம் காண இலகுவானவை | இனம் காண கடினமானவை |
|---|---|
| | |
| | |

- விசேட தேவைகளுடைய பிரபல்யமான நபர்களின் படங்களை அவர்களுக்கு காண்பியுங்கள். சில விசேட தேவைகளுள்ள சிறார்கள் நேரகால தலையீடுகளால் வாழ்க்கையில் பெரும் உயர்வடையலாம் என்பதை அவர்களுக்குக் கூறுங்கள்.
- பின்வரும் வினாக்களுக்கான விடைகளைப் பெறுங்கள்.

> "விசேட தேவைகளுள்ள சிறாரின் பெற்றோர் எவ்வகையான தேர்ச்சிகளைப் பெறல் வேண்டும்?"

- அவர்களின் விடைகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்

  பின்னர் கரும்பலகை/வெள்ளைப்பலகையில் பெற்றோர் கொண்டிருக்க வேண்டிய அடிப்படைப் பண்புகளையும், தேர்ச்சிகளையும் பின்வருமாறு பட்டியலிடுங்கள்.

  - விசேட தேவையுள்ள சிறாரை இனம் கானும் ஆற்றலும், விருப்பமும், நேரகால தலையீட்டினை வழங்கலும் (விருத்தி பற்றிய அறிவு இப் பணிக்கு உதவும்)
  - சிறாருக்கு அன்பையும், ஏற்றுக் கொள்ளலையும் காட்டும் ஆற்றல்
  - விசேட ஆலோசனையைப் பெற விரும்புதல்
  - சிறாருடன் நேரத்தைச் செலவிட விரும்புதல்
  - பொறுமையும், துணிவும்

- மீண்டும் கேட்கவும

> "விசேட தேவையுள்ள சிறாரைக் கொண்டுள்ள பெற்றோருக்கு எவ்வாறான ஆலோசனையை வழங்கலாம்?"

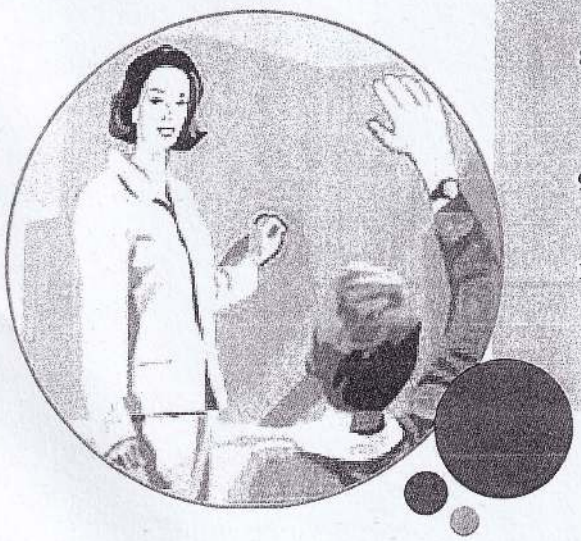
- விடைகளை பலகையில் எழுதவும். அவ்வாறான பெற்றோருக்கு ஆதரவளித்தலின் முக்கியத்துவத்தை ஆராய்க. இப் பெற்றோர்கள் தாங்கள் தனித்து விடவில்லை என்பதை உணர்த்தல் வேண்டும்.
- இப் பருவத்தின் பின்னர் பெற்றோர் பின்வருபனவற்றை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

> - விசேட தேவைகளுள்ள சிறார்களுக்கு நேரகால தலையிடு மிக முக்கியமானது.
> - விசேட தேவைகளுள்ள சிறார்களுக்கான சிறார்களுக்கு அவர்களின் தேவைகளுக்காக விசேட உபாயங்கள் தேவை.

- தற்பொழுது விசேட தேவைகளுள்ள சிறார்களின் பெற்றோர் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய சேவைகள் தொடர்பான தகவல்களைப் பகிருங்கள்.
- அவர்களுக்கு பின்வரும் முக்கிய செய்திகளைக் காண்பித்து, அவைகளை உரத்து வாசிக்கச் செய்யுங்கள். முக்கிய செய்திகள் மீதான அவர்களின் கருத்துக்களைக் கூற நேரம் வழங்குங்கள்.

### பெற்றோருக்கான முக்கிய செய்திகள்

1. சிறார்கள் பின்பற்றுவதற்காக பெற்றோர்கள் நியதிகளை வழங்கல் வேண்டும்.
2. சிறார்கள் அந் நியதிகளை ஏன் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை அறிதல் வேண்டும்.
3. சிறார்கள் தங்களைப்பற்றி இழிவாக உணராது, ஒழுக்க சீலராக்குங்கள்.
4. எல்லாச் சிறார்களும் நல்லவர்கள். இழிவானது என்னவென்றால் அவர்களின் செய்கைகளே. ஆகவே சிறார்களை கண்டிக்காது, அவர்களின் இழிவான செய்கைகளை கண்டனம் செய்யுங்கள்.
5. பௌதீக ரீதியான தண்டனைகளை வழங்க வேண்டாம். அது சிறார்களை பெற்றோரை ஏமாற்றச் செய்யும்.
6. உங்களின் அதிருப்தியை சிறாருடன் கதைப்பதை நிறுத்திக் காட்டவேண்டாம். அது அச் சிறாரை உங்களின் நடத்தையை அசட்சை செயய இட்டுச் செல்லும்.
7. சிறார்கள் சிலவேளைகளில் நடத்தைப் பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டுவார்கள். பெற்றோர்கள் அவைகளைக் கையாளுவதில் பொறுமையும், சமயோசிதத்தையும் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.
8. சிறார்கள் மீது கடினமாகவிருகக் கூடாது. அல்லது நடத்தை பிரச்சினைகளைத் தூண்டும் நிலைமைகளை உருவாக்கக் கூடாது.
9. விசேட தேவைகளுள்ள சிறார்களுக்கு நேரகால தலையீடுகள் மிகமுக்கியமானது
10. விசேட தேவைகளுள்ள சிறார்களுக்கு அவர்களின் விசேட தேவைகளுக்கு பொருத்தமான விசேட உபாயங்கள் தேவை



பங்கு பற்றியதற்காக பெற்றோருக்கு நன்றி செலுத்துவதுடன், இப் பருவத்தை முடிவடையச் செய்யுங்கள். அடுத்த பருவத்திற்கான திகதியையும், இடத்தினையும் அவர்களுக்கு நினைவு படுத்துங்கள்.

காலம்: 1 ½ மணித்தியாலங்கள்

# செயலமர்வு 3

## இளஞ் சிறாருக்கு ஆதரவான சூழலை வழங்குங்கள்

சிலவேளைகளில் பெற்றோர் தமது சமூகம் மாறியுள்ளது என்பதையும், அவர்களின் பெற்றோர், அவர்களை வளர்க்க பயன்படுத்தப்பட்ட முறைகள் இந்நாட்களில் வளரும் சிறார்களுக்கு உகந்ததல்ல என்பதனையும் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்குவார்கள்.
ஆகவே பெற்றோர்கள் பின்வருபனவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வைப்பதே இச் செயலமர்வின் பிரதான நோக்கமாகும்.

- இரு சமூகங்களுக்கிடையேயுமுள்ள வேற்றுமைகளை அறிந்து கொள்ளல். அதாவது அவர்களினதும், அவர்களின் பிள்ளைகளினதும் சமூகங்களையும், அத்துடன் அப் பெற்றோரின் நோக்குகளில் சாதகமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தல்.
- இளம் சிறார்களின் விருத்திற்கு ஏற்புடைய சூழலை ஏற்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்ளல்

பெற்றோர்களை பின்வருபனவற்றை இனம் காண உதவுவதே இவைகளின் முக்கிய நோக்கங்கள்

- பிள்ளையொன்று தற்பொழுது வாழும் சமூகம், மிகவும் தொழில் நுட்ப மேம்மையடைந்திருப்பதுடன், பாரிய சிக்கலாகவும், போட்டியுள்ளதாகவும், அதிக வியாபார ரீதியாகவும் அமைந்துள்ளது.
- ஆகவே பெற்றோர், தாங்கள் சிறுவர்களாகவிருந்து அடையப்பெறாத அனுபவங்களான இவ்வகையான போக்குகளின் பிரதிகூலங்களை வெற்றி கொள்ள தங்களையும், தமது வீட்டுச் சூழலை சீர்செய்ய வேண்டியுள்ளது.

இச் செயலமர்வு மூன்று பருவங்களில் நடாத்தப்படும்.

இச் செயலமர்வினை நடாத்தும் போது, இக் குறிப்பிட்ட நோக்கங்களை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இச் செயலமர்வினை நடத்த இக் கைநூல் போதிய அறிவுடன் உங்களுக்கு உதவுவதால், முக்கிய செய்திகளை பெற்றோருக்கு ஆற்றலுடன் வழங்குங்கள்.

# பருவம் 1: சிறாரும் தற்போதைய சமூகமும்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- பிலிப் வரைபடம் (flip chart)
- வெள்ளை தாள்கள்
- படக்காட்சி உதவிகள்: இன்றைய சிறார்களைச் சுற்றியுள்ள உலகு
- நாளாந்த வேலை வரைபடம்
- கரும்/வெள்ளை பலகை, வெள்கட்டி, பேனை

- மூன்றாவது செயலமர்விற்கு பெற்றோரின் வருகைக்காக நன்றி செலுத்தி செயலமர்வை ஆரம்பிக்கவும்.
- கடந்த செயலமர்வில் கற்றவைகளை நினைவு கூர்ந்து, அவர்கள் சிறார்களை ஒழுக்கசீலராக்குவதில் தாம் பெற்றுக்கொண்ட அறிவைப் பயன்படுத்தினார்களா என வினவவும்.
- நீங்கள் ஒரு அல்லது இரு பெற்றோரை தங்களின் அனுபவங்களை எடுத்துக்காட்டுமாறு கேட்கலாம். சில பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உங்களின் ஆதரவை நாடினால் தகுந்தவாறு விடையளிக்கவும். அவர்களின் முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள். இந் நிகழ்விற்கு அரை மணித்தியாலங்களுக்கு மேலாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- அவர்களுக்கு இப் பருவத்தின் கருப்பொருளைக் கூறுவதுடன், இவ் வினாவினையும் கேளுங்கள்.
- நீங்கள் சிறுவராக இருந்த அதே சூழலை உங்களின் சிறார்களும் தற்பொழுது கொண்டுள்ளார்களாவென நினைக்கின்றீர்களா?
- ஒற்றுமைகளையும், வேற்றுமைகளையும் சில நிமிடங்களுக்கு ஆராயவும்.
- பின்னர் "சிறார்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம்" என்னும் வரைபடத்தினைக் காட்டவும்.

## சிறார்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம்

- வியாபார விளம்பரங்கள், பெற்றோரின் உயர் எதிர்பார்ப்புக்கள் போன்ற காரணிகள் சிறார்களில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என்பதை கலந்தாலோசியுங்கள்.
- பின்னர் பெற்றோரைக் குழுக்களாக்குங்கள். குழு வேலையில் பெற்றோர் ஒருவருக்கொருவர் உதவலாம் என்பதை நீங்கள் தற்போது அறிவீர்கள். அவர்களை புதிய குழுத் தலைவரை நியமிக்க வையுங்கள். முன்னைய பருவங்களைப் போன்றே, இப் பருவத்தின் நோக்கங்களையும் அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். இப் பருவத்தில் உள்ளாந்த உரையாடல்களும், கலந்துரையாடல்களும், நடவடிக்கைகளும் பயன்படுத்தும்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் பின்வரும் பட்டியலிலிருந்து இரு தலைப்புக்களை ஒப்படைத்து, அவைகளை அவர்களிடையே கலந்தாலோசித்து, அவர்கள் வளர்ந்த சூழலைப் பற்றிய விபரத்தை வழங்குமாறு கேட்கவும்.

தலைப்புக்கள்

1. குடும்ப அளவும், உறுப்பினர்களும்
2. வீட்டின் சூழலும், பௌதீக வசதிகளும் (நீர் வசதி, மின்சார உபகரணங்கள், தொலைக்காட்சி, வானொலி, கணனி போன்றன)
3. சிறார்கள் எவ்வாறு ஒழுக்க சீலராக்கப்படுகின்றார்கள்
4. கல்விகற்றலில் பொற்றோரின ஈடுபாடுகள்
5. உறவினர்களுடனான தொடர்பின் தன்மை
6. சமய அனுஸ்டானங்கள்
7. விளையாடுவதற்கான சுதந்திரம்
8. நண்பர்களுடன் கலந்துறவாடுவதற்கான சுதந்திரம்.
9. அயல்புறமும், அயலவர்களுடனான தொடரின் தன்மையும்
10. விடுதலை நேரங்கள் எவ்வாறு செலவிடப்படுகின்றது

- இச் செயற்பாட்டினை அவர்கள் பூர்த்தி செய்ததும், இத் தலைப்பின் கீழ் அவர்களின் சிறார்கள் வளர்ந்துவரும் சூழலைப் பற்றி எழுதும் படி கேட்கவும். இவ்விரு சுற்றாடலுக்குமிடையேயுள்ள ஒற்றுமைகளையும், வேற்றுமைகளையும் பரிசீலிக்கவும்.
- கீழே தரப்பட்டவாறு, பலகையில் அல்லது பிலிப் வரைபடத்தில் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவரையும் அவர்கள் எழுதியவைகளைச் சமர்ப்பிக்குமாறு கேட்கவும். அவர்கள் சமர்ப்பித்தவைகளைக் கொண்டு பட்டியலைப் பூர்த்தி செய்யவும்.

மாதரிப் பட்டியல் :

எங்கள் சமூகம் - அன்றும் இன்றும்

| பெற்றோர் வளர்ந்த சமூகத்தின் பண்புகள் | சாதகமான அம்சங்கள் | பாதகமான அம்சங்கள் | சிறார்கள் வாழும் சமூகத்தின் பண்புகள் சாதகமான அம்சங்கள் | சாதகமான அம்சங்கள் | பாதகமான அம்சங்கள் |
|---|---|---|---|---|---|
| குடும்ப அளவும், உறுப்பினர்களும் | | | | | |
| வீட்டுச் சுற்றாடலின் பௌதீக வசதிகள் | | | | | |
| ஒழுக்க சீல முறைகள் | | | | | |
| கற்றலில் பெற்றோரின் ஈடுபாடுகள் | | | | | |
| உறவினர்களுடனான ஈடுபாடுகள் | | | | | |
| சமய அனுஷ்டானங்கள் | | | | | |
| விளையாட்டிற்கான சுதந்திரம் | | | | | |
| நண்பர்களுடன் கலந்துறவாடுவதற்கான சுதந்திரம் | | | | | |
| அயல்புறமும், அயலவர்களுடனான தொடர்பின் தன்மையும். | | | | | |
| ஓய்வு நேரங்கள் எவ்வாறு செலவிடப்படுகின்றன | | | | | |
| ஊடகத்திற்கு முகம்கொடுத்தல் | | | | | |

- தற்பொழுது பெற்றோர் வாழ்ந்த சமூகத்தைப் பற்றியும், அவர்களின் சிறார்கள் தற்போது வாழும் சமூகத்தைப் பற்றியும் ஒரு சிந்தனையைக் கொண்டுள்ளீர்கள். தற்போதைய சமூகத்தைப் பற்றி இக் கலந்தாலோசித்திலில் வராத முக்கிய உண்மைகளையும் சேர்த்து, இப் பருவத்தைப் முடிவடையச் செய்யலாம்.
- இப் பருவத்தின் பின்னர் பெற்றோர் பின்வருபனவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள முடியும்.
  - இந்நாளைய சிறார்கள் அதிக அறிவிற்கு முகம் கொடுப்பதுடன், தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்ய அதிக வாய்ப்புக்களையும் கொண்டுள்ளார்கள்.
  - ஆகவே அவர்ளுக்கு பாதுகாப்பு, ஆர்வம், விரும்பத்தக்க சூழலையும், தரமான கற்கை வாய்ப்புக்களையும் வழங்க வேண்டும்.

நேரம்: 2 மணித்தியாலங்கள்

இடைவேளையொன்றினை வழங்கவும்

# பருவம் 2 (a) - வீட்டின் பௌதீக சுற்றாடல்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்**

- பிலிப் வரைபடம் (flip chart)
- வெள்ளை தாள்கள்
- நாளாந்த வேலை வரைபடம்
- கரும் பலகை, வென்கட்டி, பேனை

- இடைவேளையின் பின்னர் இப் பருவத்தை ஆரம்பிக்கும் போது பின்வரும் வினாவினைக் கேட்கவும்.

> "எமது சிறார்களுக்கு வீடுகளில் நல்லதொரு பௌதீக சூழலை வழங்குவதற்கு தொகையான பணம் செலவிட வேண்டுமென நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?"

- பெற்றோர்கள் தங்களின் கருத்துக்களை தெரிவிப்பதற்கு நேரம் வழங்கவும். இச் செயலிற்கு 1 மணித்தியாலத்திற்கு மேலாகச் செலவிட வேண்டாம்.
- பின்னர் இன்றைய செயலமர்வு, வீட்டு பௌதீக சுற்றாடலையும், அதனைச் சிறார்களுக்கு பாதுகாப்பானதும், தகுந்ததுமாக எவ்வாறு உருவாக்கலாம் என்பது பற்றியும் ஆராயும் எனக் கூறுங்கள். இக் கைநூலிலுள்ள தகவல்கள் இச் செயலமர்வினை வெற்றிகரமாக நடாத்த உங்களுக்கு உதவும். சிறார்களுக்குரிய தகுந்த வீட்டுச் சுற்றாடல் பற்றிய அம்சங்களை வெளிப்படுத்த, கலந்தாலோசிக்கும் முறையைப் பயன்படுத்தவும். இக் கைநூலில் தரப்பட்டிருக்கும் முக்கிய உண்மைகளுடன் கலந்தாலோசித்தலை நீங்கள வழிநடத்தல் வேண்டுமென்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.
- பௌதீக சுற்றாடலின் அம்சங்களை கலந்தாலோசிப்பதுடன் இப் பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள். பின்னர் சிறார்களின் விருத்திற்காக பௌதீக சுற்றாடலின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி கலந்தாலோசியுங்கள். இம் முக்கியத்துவத்தை பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் கலந்தாலோசிக்கலாம்.
  - சுத்தம்
  - ஓசை
  - இடம்
  - சுற்றுப்புறம்
  - பாதுகாப்பான சுதந்திரமான சூழலை வழங்கல்
- வீட்டிற்கான தகுந்த பௌதீக சூழலை மனதில் விருத்தியாக்குக. பின்னர், பின்வரும் குழாம் வேலையை ஆரம்பிக்கவும்.
- வீட்டின் பௌதீக சுற்றாடல் தொடர்பாக அவர்கள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளையிட்டு ஒவ்வொரு

குழவினையும் கலந்தாலோசிக்க விடுங்கள். அப் பிரச்சினைகளை அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கும் தாளில் எழுதவிடுங்கள்.

- இச் சமர்ப்பனத்தின் போது, அவர்களின் பிள்ளைகளின் நடத்தைகள் பிரச்சினைகள் எவையேனும் இப் பாதகமான சிக்கல்களினால் ஏற்படுகின்றனவா என்பதைத் தெரிவிப்பதற்கு பெற்றோருக்கு உதவுங்கள்.
- பிரச்சினைகளை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்ந்து அவைகளுக்கு தீர்வுகளைக் காண பெற்றோருக்கு உதவுங்கள். வீட்டுச் சுற்றாடலிலுள்ள வரையறைகளை வெற்றிகொள்ளக் கூடிய சில தீர்வுகளை பெற்றோர் அடைவதுடன் இப் பருவத்தை முடிவுக்கு கொண்டுவருதல் வேண்டும்.
- இறுதியில், பொற்றோர் சிறுவருக்காக சிறந்த சூழலை உருவாக்க முடியும் என்பதை விளங்கி, தீர்மானம் எடுக்கக்கூடியவர்களாக விருப்பார்கள்.

தேரம் 2 மனித்தியலங்கள்

இடைவேளை வழங்கவும்

# பருவம் 2 (b) : வீட்டின் பௌதீக சுற்றாடல்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்**

- வெள்ளை தாள்கள
- நாளாந்த வேலை வரைபடம்
- கரும் பலகை, வெள்கட்டி, பேனை

பெற்றோர் தாம் சிறார்களாகவிருந்த போது தமது பெற்றோரிடமிருந்து எதனை எதிர்பார்த்தார்கள் என வினவி இப் பருவத்தை ஆரம்பிக்கலாம். அவர்கள் அதிகமான விடைகளைத் தரலாம். அவர்கள் "அன்பு" என் கூறினால் அதனை ஆரம்ப அம்சமாகக் கொள்க. அவ்வாறில்லாவிடின், நீங்கள் அன்பையும், கவனிப்பையும் எதிர்பார்த்ததாகக் கூறுங்கள். பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் சிறார்கள் விருத்திக்குத் தகுந்த சூழல் ஒன்றை வழங்வதன் முக்கியத்துவத்தை பெற்றோருடன் கலந்தாலோசியுங்கள்.

- அன்பும், பரிவும் -(முக்கியத்துவமும், எவ்வாறு மேம்படுத்தல்)
- பெற்றோருடனான இசைவு - (முக்கியத்துவமும், எவ்வாறு அதனைப் பேணுவதும்)
- ஓய்வு நேரத்தைச் செலவளித்தல் (முக்கியத்துவமும், ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு ஆக்கபூர்வமாக பயன்படுத்தல்)
- விளையாட்டிற்கான சுதந்திரம்- (முக்கியத்துவமும், எவ்வாறு வழங்குதல்)

- மேற்குறிப்பிட்ட தலைப்புக்களின் கீழ் தங்கள் வீடுகளின் சூழலைப்பற்றி

  பெற்றாருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். அவர்களின் சொந்த அனுபவங்களை தெரிவிக்க நேரம் வழங்குங்கள். இக் கலந்துரையாடலை வழிநடத்த இக் கைநூலூடாகப் பெற்றுக் கொண்ட அறிவைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- பெற்றோர் தமது ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு செலவிடுகின்றார்கள்

  என்பதை கலந்தாலோசியுங்கள். வீட்டுச் சூழலை மேம்படுத்த ஆக்கத்திறன் கொண்ட ஆலோசனைகளை வழங்குங்கள்.

- இதே தலைப்பின் கீழ் வீட்டுச் சூழல் தொடர்பாக அவர்கள் முகம்

  கொடுக்கும் பிரச்சினைகளைப்பற்றி அவர்களைச் சிந்திக்க வையுங்கள்.

- அவர்கள் தமது பிரச்சினைகளை கலந்தாலோசிக்க விரும்பினால்,
- அவைகளுக்கு தீர்வுகளைக் காண உதவுங்கள்.

இடைவேளை ஒன்றை வழங்கவும்

- நடவடிக்கை ஒன்றுடன் பருவத்தை ஆரம்பிக்கவும். பின்வரும் வேலைத் தாளை பெற்றோர்களிடையே வழங்கவும். அவர்களைத் தமது பெயரை எழுத வேண்டாமெனக் கேளுங்கள்.

## எனது வீட்டுச் சுற்றாடல்

| சுத்தம் | | | ஒசை | | | இடைவெளி | | | சுற்றுப்புறம் | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☺ | 😐 | ☹ | ☺ | 😐 | ☹ | ☺ | 😐 | ☹ | ☺ | 😐 | ☹ |

ஒவ்வொரு முகப் பகுதியை விளங்கப்படுத்துக.

- திருப்தி
- ஓரளவு திருப்தி
- அதிருப்தி

- தொடர்பான முகப் பகுதியை அடையாளமிடக் கூறுங்கள். வேலைத் தாளை சேகரியுங்கள்.
- தற்பொழுது ஒவ்வொரு அலகிற்கும் கவனம் செலுத்துவதின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி கலந்தாலோசியுங்கள். வேலைத் தாள்களை வாசித்து, பௌதீக சுற்றாடலிலுள்ள மேற்குறிப்பிட்ட அம்சங்கள் தொடர்பாக பெற்றோர் முகம் கொடுக்கும் எவையேனும் பிரச்சினைகளை வெல்லுவதற்காக உதவும் உபாயங்களைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.

- வீட்டிலும் வளவிலும் சுத்தத்தையும், தூய்மையையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்
- சிறார்களை அதிக ஒசை மட்டங்களிலிருந்து பாதுகாருங்கள்.
- நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு சிறாருக்கு இடங்களை ஒதுக்குங்கள். வீட்டில் இடம் போதாது வரையறுக்கப்பட்டிருந்தால், சிறாரை இயற்கையை அனுபவிக்க வெளியிடத்திற்கும் அல்லது நூலகங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

நேரம் 30-45 நிமிடங்கள்

இடைவேளை வழங்குங்கள்

இடைவேளைக்குப் பின்னர் பின்வரும் வினாவினைக் கேளுங்கள்

"உமது வீட்டில் எவ்வாறான தரங்களையும் நியதிகளையும் அமைத்துள்ளீர்கள்?"

பின்னர் கேளுங்கள்

"வீடுகளில் தரங்களையும், நியதிகளையும் கொண்டுள்ளோமா ?"

- பின்னர் வீட்டில் தரங்களையும், நியதிகளையும் பேணுவதின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்குக.
- தங்களின் சிறார்களுக்கான அவர்கள் வகுக்க விரும்பும் தரங்களையும், நியதிகளையும் பற்றி ஆராயுங்கள். பெற்றோரின் உதவியுடன் சிறார்கள் பின்பற்றக்கூடிய நாளாந்த வளக்கமான வேலை முறை வரைபடத்தைத் தயாரியுங்கள்.
- இப் பணிக்கான பின்வரும் மாதிரி வரைபடத்தைப் பயன்படுத்தலாம். பெற்றோர் தமது நாளாந்த வளக்கமான வேலை முறை தொடர்பாக முகம் கொடுக்கும் எவையோனும் கஸ்டங்களை ஆராயுங்கள். இப் பருவத்தின் இறுதியில் பெற்றோர், சிறுவர் காப்பாளர்கள், சிறார்கள் ஆகியோருக்கு ஆறுதலலிக்கும் நாளாந்த வரைபடத்தை விருத்தி செய்வதுடன் இப் பருவத்தை முடிவுக்கு கொண்டுவாருங்கள்

| பணிகள் | | திங | செ | புத | வி | வெ. | ச | ஞா |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| வளக்கமான நாளாந்த பணிகள் | நித்திரை விட்டெழுவதுடன், எனது கட்டிலை/பாயை சரிசெய்வேன் | | | | | | | |
| காலையில் எனக்காக எதனைச் செய்வேன் | என்னைப் பற்றி கவனத்திலெடுப்பேன்(பல் விலக்குதல், முகம் கழுவுதல், நீராடல், ஆடை அணிதல், உணவருந்தல்) | | | | | | | |
| காலையில் எனது குடும்பத்திற்காக நான் எதைச் செய்வேன் | வீட்டைச் சுற்றி உதவி செய்தல் | | | | | | | |
| பின்னேரம் எனக்காக எதனைச் செய்வேன | பின்னேரம் தூங்குவேன் | | | | | | | |
| | கற்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவேன் | | | | | | | |
| | விளையாட்டில் ஈடுபட்டு, கழுவுவேன். | | | | | | | |
| மாலையில் எனது குடும்பத்திற்காக நான் எதைச் செய்வேன் | பெற்றோருக்கு உதவுவதுடன், அவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவேன் | | | | | | | |
| மாலையில் எனக்காக எதனைச் செய்வேன | என்னைப் பற்றி கவனத்திலெடுப்பேன்(பல் விலக்குதல், முகம் கழுவுதல்) | | | | | | | |
| | எனது மதத்தை அனுஷ்டிப்பதுடன், குடும்ப பாரம்பரியங்களைப் பின்பற்றுவேன் | | | | | | | |
| | நேரத்திற்கு தூங்குவேன | | | | | | | |

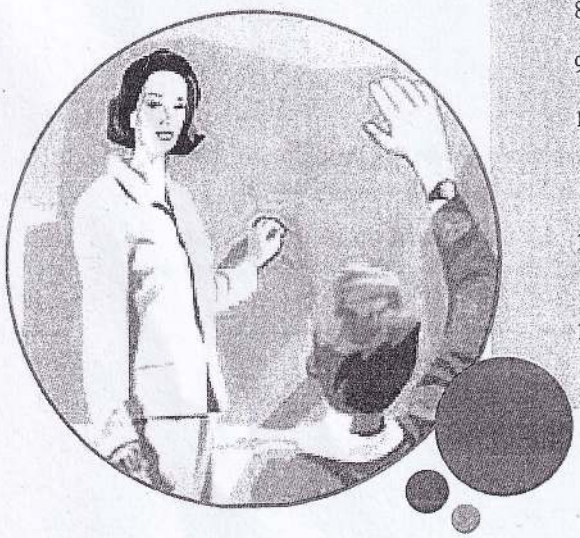
- பெற்றோர் விரும்புவாராயின் வீட்டின் உளச்-சமூக சூழலை மேம்படுத்துவதற்கான பின்வரும் நடைமுறை வழிகாட்டியை வழங்கலாம்.

வீட்டில் அமைதி நிலவுவதற்காக நாம் என்ன செய்யலாம்: பெற்றோருக்கான பயிற்சிகளக்கான வழிகாட்டி

| நான் எதை நடைமுறைப்படுத்தினேன் | திங். | செவ். | புத. | வியா. | வெள். | சனி. | ஞாயி. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| என்னைப் பாதுகாப்பதற்காக கதைப்பதைவிட்டு அவதானமாக கேட்பேன். | | | | | | | |
| வீட்டிலுள்ள ஏனைய உறுப்பினர்களின் உணர்ச்சிகளை ஏற்றுக் கொள்வேன். | | | | | | | |
| பொறுமையாய்பிருப்பேன் | | | | | | | |
| விமர்சிப்பதை தவிர்ப்பேன். | | | | | | | |
| எனது குடும்பத்திற்கு எதனையும் மேலதிகமாகச் செய்வேன். | | | | | | | |
| வீட்டு வேலைகளை விரும்பி அனுபவிப்பேன். | | | | | | | |
| பிழைகளை மன்னிப்பேன். | | | | | | | |
| நடத்தைகளை கண்டிக்காது கலந்தாலோசிப்பேன். | | | | | | | |
| குடும்பத்துடன் நல்லுறவாடி கலந்து கொள்ள நேரம் செலுத்துவேன். | | | | | | | |
| வேண்டத்தகாத நடத்தைகளுக்கான காரணிகளை இனம் காண்பேன் (தேவையானவிடத்து மூன்றாவது பகுதியாரின் உதவியுடன்) | | | | | | | |
| வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றுவேன் | | | | | | | |

- அவர்கள் பயிற்சி செய்யவுள்ளவைகளை உரத்து வாசிப்பதுடன், ஒவ்வொன்றினையும் விளக்குக. இது ஒரு சவாலாகவிருந்தாலும், அவர்கள் பயற்சியெடுத்தால் பயனடையலாம் என அவர்களுக்குக் கூறுங்கள்.
- பின்வரும் முக்கிய செய்திகளை அவர்களுக்குக் காட்டி, உரத்து வாசிப்பதுடன், இப் பருவத்தை முடிவுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். இச் செய்திகளை விளங்குவதற்கு அவர்களுக்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். அவர்களின் வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள்.

1. இந் நாளைய சிறார்கள் அதிகமான அறிவிற்கு முகம் கொடுப்பதுடன், தமது தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்ய அதிக வாய்ப்புக்களையும் கொண்டுள்ளார்கள்.
2. ஆகவே இவ் வாய்ப்புக்களை புத்திசாதுரியமாக பயன்படுத்தவும்.
3. சிறார்களுக்கு பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு, அன்புடனான சூழல் ஆகியவற்றை வழங்குங்கள்.
4. வீட்டினுள்ளும், வளவினுள்ளும் சுத்தம், ஒழுங்கு போன்றவற்றை பேணுங்கள்
5. அளவுக்கதிகமான ஓசை மட்டங்களிலிருந்து சிறார்களுக்கு பாதுகாப்பளியுங்கள்.
6. நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு சிறாருக்கு இடங்களை ஒதுக்குங்கள். வீட்டில் இடம் போதாது வரையறுக்கப்பட்டிருந்தால், சிறாரை இயற்கையை அனுபவிப்பதற்கு வெளியிடத்திற்கும் அல்லது நூலகங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
7. சிறாரின் தேவைகளை கவனத்திலெடுத்து பதிலிறுத்து ஒட்டுறவைப் பலப்படுத்துங்கள.
8. அமைதியான வீட்டுச் சூழலைப் பேணுங்கள்.
9. ஒவ்வொருவருக்கும் கண்ணியமாயிருங்கள.
10. சிறார்கள், படம் வரைதல், வர்ணம் பூசுதல், வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடல் போன்றவற்றிக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
11. சிறார்கள் விளையாடுவதற்காக சுதந்திரத்தையும், வாய்ப்புக்களையும் வழங்குங்கள்.
12. கதை சொல்வதற்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

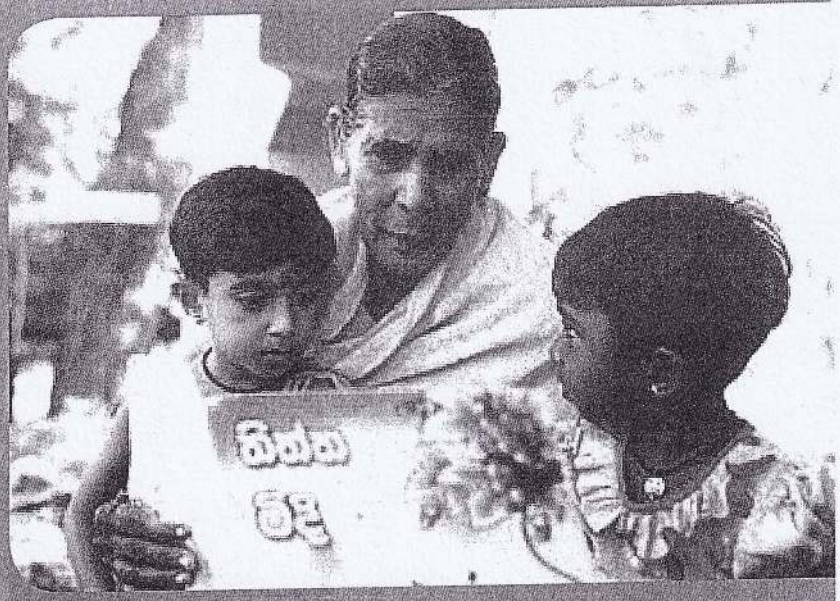


எல்லா பெற்றோருக்கும் அவர்களின் முயற்சிகளுக்காக நன்றி கூறுங்கள். அடுத்த செயலமர்வு "கதை சொல்லலும், விளையாட்டும்" என பெற்றோருக்குக் கூறுங்கள். அதுவொரு பயிற்சிப் பருவமாகவிருப்பதால், செயலமர்வில் பாவிப்பதற்காக துண்டுப் பொருட்கள், கதைப் புத்தகங்கள், சீலைத் துண்டுகள் போன்றனவற்றைக் கொண்டுவரும்படி வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு திகதியையும், இடத்தினையும் நினைவூட்டுங்கள்.

நேரம் 1 1/4 - 1 1/2 மணித்தியாலங்கள்

# செயலமர்வு 4

## கதை சொல்லலும், விளையாட்டும்



கடந்த செயலமர்வின் போது ஓய்வு நேரத்தை பல பயனுள்ள வழிகளில் செலவளிப்பதையிட்டு பெற்றோருடன் கலந்தாலோசித்தீர்கள். அத்துடன் சிறாருடன் கதை சொல்லுதல் அல்லது விளையாடல் அல்லது அவர்களுக்கு சுதந்திரமளித்து விளையாடுவதற்கு ஆதரவளித்தல், அவர்களின் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவளிப்பதற்கான மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும் என கலந்தாலோசித்தீர்கள். கதை சொல்லலும், விளையாடுதலும் சிறார்களின் விருத்தியை மேம்படுத்துவதால், பெற்றோர் எவ்வாறு அவைகள் சிறார்களின் விருத்தியை மேம்படுத்துகின்றன என்பதையும், பெற்றோர் அவைகளை சிறார்களின் நன்மைக்காக எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம என்பதையும் பற்றிய பூரண அறிவைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

இச் செயலமர்வின் நோக்கம் பெற்றோர் பின்பருனவற்றை அறியச் செய்வதாகும்.

- கதை சொல்லலின் முக்கியத்துவமும், கதைகளைத் தெரிவு செய்தலும், விபரித்தலும்.
- விளையாட்டின் முக்கியத்துவமும், சிறார்களுக்கான விளையாட்டுச் சாதனங்களைத் தயாரித்தலும்.

# பருவம் 1: கதை சொல்லல்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

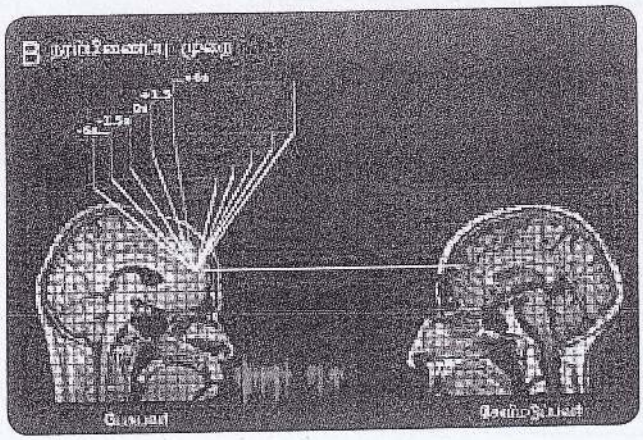
- டெமி தாள்கள்
- கதைப் புத்தகங்கள், சிறார்களின் சஞ்சிகைகள்
- கரும் / வெள்ளைப் பலகை, பேனை
- நிற வென்கட்டிகள், பேனைகள், மேலதிக பென்சில்கள்

- மன விளிப்பூட்டுவதுடன் பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள். நாம் தற்பொழுது எமது பாடசாலை வருடங்களை நோக்கி நினைவுப் பாதையில் செல்கின்றோம் என பெற்றோருக்கு கூறுங்கள். முன்பள்ளி சிறார்களாக அவர்கள் செவிமடுத்த கதைகளை நினைவுபடுத்த வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.
- கரும் பலகை/வெள்ளைப் பலகையில் கீழுள்ள அட்டவணையை வரையவும்

| எனது பெயர் | நான் மிகவும் விரும்பிய கதையின் பெயர் | ஏன் அதை விரும்பினேன் | அதிலிருந்து எதனைக் கற்றுக் கொண்டேன் | யார் அதனை கூறினார்? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |

- பெற்றோரிடமிருந்து பின்வரும் தகவல்களைப் பெற்று, நிரல்களை நிரப்புக.
  - அவர்கள் மிகவும் விரும்பிய கதை
  - அதை ஏன் மிகவும் விரும்புகின்றார்கள்
  - அதிலிருந்து எதை அவர்கள் கற்றுக் கொண்டார்கள்
  - யார் அதனை கூறினார்?
- இத் தகவலைப் பயன்படுத்தி, கதை சொல்வதின் முக்கியத்துவத்தை சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
- கதை சொல்லுவது சிறாரிடம் பின்வருபனவற்றை எவ்வாறு விருத்தி செய்கின்றது என்பதை கலந்தாலோசியுங்கள்.
  - மொழித் தேர்ச்சிகள் - செவிமடுத்தல், சொற்கள் அளவு, உச்சரித்தல் போன்றன
  - புத்திகூர்மை கொள்ளலவு - கற்பனை, காரணப்படுத்தல், பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல், காரணமும், முயற்சியும் போன்றன
  - ஒழுக்கம், பெறுமதிகள், இரக்கம்

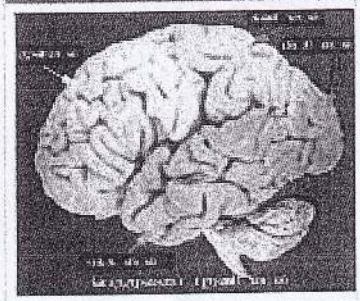
- கீழேயுள்ள படத்தை அவர்களுக்கு காட்டுங்கள்




கதை சொல்லுபவரின் மூளையும், செவிமடுப்பவரின் மூளையும் சம நிகழ்வினை ஆற்றலாம்.

நன்றி: http://www.innovativetransmedia.com

மூளையின் செயற்பாடுகளையும், கதை சொல்லல் எவ்வாறு அச் செயற்பாடுகளுக்கு உதவுகின்றன என்பதையும் அவர்களுக்கு விளக்குங்கள்.

| மூளையின் பகுதிகள் | தொடர்புடைய செயற்பாடுகள் |
|---|---|
|  | மூளையின் முன்மடல் :- காரணமறிதல், திட்டமிடல், பேச்சுப் பகுதிகளின் நகர்வுகள், மனவெழுச்சியும், பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்.<br>சுவர் மடல் :- .நகர்தல், இசைவாகுதல், அறிதல், புலனுணர்வு<br>பிடரி மடல் :- .பார்வை செயல்முறை<br>பக்க மடல் :- .கேள்வி புலன்ணர்வும், நினைவுறுத்தலும், பேச்சும்அறிதலும் |

நன்றி : http://serendip.brynmawr.edu

ஒருவர் எமக்கு கதையொன்றினைச் சொல்லும் போது, இப் பகுதிகள் தூண்டப்படுகின்றன.

- கலந்தாலோசித்தலின் பின்னர் பெற்றோர் பின்வருபனவற்றை விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

**அநேகமான தேர்ச்சிகள், ஒழுக்கங்கள், பெறுமதிகள் போன்றனவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக சிறாருக்கு கதை சொல்லல் முக்கியமானது**

- பெற்றோரை அவர்களுக்குத் தெரிந்த சிறுவர் கதைகளின் பெயர்களைக் கூறும்படி கேட்டு இப் பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள்.
- பலகையில் அவைகளை எழுதுங்கள். இக் கதைகளின் சிறுவர்களுக்கான தொடர்பினை ஆராயுங்கள்.
- பெற்றோரை கதையொன்றினைத் தெரிவு செய்யும் படி வேண்டிக்கொள்வதுடன், ஏன் அதை அவர்கள் தெரிவு செய்தார்கள் எனக் கூறி அக் கதையைச் சொல்லும்படியும் கூறுங்கள்.
- அவர்கள் எவ்வாறு அக் கதையைச் சொல்லுகின்றார்கள் என்பதை ஏனையோருடன் அவதானியுங்கள்.
- கதைகளைத் தெரிவு செய்வதையும், அவைகளைச் சிறாருக்கு சொல்லுவதையும் பற்றிய அவர்களின் கருத்துக்களை கேளுங்கள்
- பின்வரும் அம்சங்களை ஆராய்தல் வேண்டும்.
- கதைகளைத் தெரிவுசெய்யும் போது பெற்றோர் கீழுள்ள அம்சங்களை அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.
  - சிறார்கள் எதனைக் கேட்க விரும்புகின்றார்கள்
  - சாதாரண குறுகிய கதைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்
  - நியாய உணர்ச்சி, மொழி, கற்பனை ஆகியவற்றை விருத்தி செய்ய உதவும் கதைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
  - ஒழுக்கங்களையும், பெறுமதிகளையும பெற்றுக்கொள்ள உதவும் கதைகளைத் தெரிவு செய்தல்
- கதைகளைக் சொல்லும் போது பெற்றோர்
  - புத்தகங்களிலிருந்து வாசித்தல். இது சிறார்களை அச்சு ஏடுகளிலும், படங்களிலும் ஆர்வமடையச் செய்து, சொற்களை நினைவில் வைத்திருக்கவும் உதவும்.
  - முகபாவங்களைப் பயன்படுத்தல்
  - "ஏன", "தற்பொழுது என்ன நடக்கும்", "என்ன நினைக்கின்றீர்" போன்ற வினாக்களைக் கேட்டல்
  - கதைகளிலுள்ள நல்ல செயல்களை பாராட்டுதல்
  - சிறார்கள் ஒரே கதையை மீண்டும், மீண்டும் சொல்லும்படி கேட்டால், அக் கதையைச் சொல்ல வேண்டும்.
  - சிறார்களை கதைகளிலுள்ள கதாபாத்திரங்களை நடிக்கும் படி கூறுங்கள்.
  - அவர்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாயிருந்தால், கிடைக்கும் நேரத்தைப் பயன்படுத்தி கதையைச் சொல்ல தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- நல்லதொரு கதையைச் சொல்லி, அதனைப் பின்வருபனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெற்றோருடன் சேர்ந்து பகுப்பாய்வு செய்து இப் பருவத்தை முடிவு செய்க.
  - இக் கதையிலிருந்து சிறார்கள் எதனைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்
  - அக் கதையை நீங்கள் சொல்லும் வழி

1 ½ மணித்தியாலங்கள்

இடைவேளையை வழங்கவும்.

# பருவம் 2: விளையாட்டு

சிறார்கள் விளையாட்டு மூலம் கற்பதுடன் விருத்தியும் அடைவதால் முன்பள்ளி வருடங்களை விளையாட்டு வருடங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றது. ஐக்கிய நாடுகள் பிரகடனம் சிறார்களின் சாவகாசத்திற்கும், விளையாட்டுமுக்குரிய உரிமையை வரையறுத்துள்ளது. கடைசி பருவத்தில் இவ் அம்சத்தை இப் பிரகடனத்திலுள்ள ஏனைய உரிமைகளுடன் கலந்தாலோசிக்கப்படும்.

இப் பருவம் சிறார்களின் விருத்தியை மேம்படுத்தும் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் அவர்களை ஈடுபட எவ்வாறு உதவுவது என்பதையிட்டு பெற்றோருக்கு கல்வியூட்டுவதில் அதிகமாக கவனத்தைச் செலுத்தும். இக் கைநூலிலிருந்து பெறும் அறிவு, சிறார்கள் ஈடுபடும் விளையாட்டின் வகைகளைப்பற்றியும், அவ் விளையாட்டுக்கள் எவ்வாறு விருத்தியை மேம்படுத்துகின்றன எனவும் பெற்றோருக்கு கல்வியூட்டுவதற்கு உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- டெமி தாள்
- விளையாட்டு வரைபடத்தின் வகைகளும் நன்மைகளும்
- கரும் பலகையும் வெள்ளைப் பலகை, பேனைகள்இ
- நிற வெண்கட்டி, பேனைகள், மேலதிக பென்சில்கள்

- இப் பருவத்தை விளிப்படைவதுடன் ஆரம்பியுங்கள். சிறார்கள் வழக்கமாக ஈடுபடும் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளின் பெயரைக் குறிப்பிடுமாறு பெற்றோரைக் கேட்கலாம். அவைகளை கரும்பலகை/ வெள்ளைப் பலகையில் எழுதுங்கள்.
- பின்னர் பின்வரும் மாதிரியாக வகைப்படுத்துங்கள்.

| மாதிரிகள் | விளையாட்டு நடவடிக |
|---|---|
| நாடக /விநோத விளைாட்டு (பாசாங்கு) | |
| போட்டி நாடகம் (பிடித்தல், பொலீசு, திருடர்கள், ஒளித்துப் பிடித்தல், ஏணிகள் போன்றன) | |
| பௌதீக விளையாட்டு (ஓட்டம், பந்தெறிதல், ஏறுதல் போன்றன) | |
| நிர்மாண விளையாட்டு (பொருட்களை உருவாக்கல்) | |

- இவ் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளின் நன்மைகளை ஆராய்க. சிறார்கள் அடைய வேண்டிய வாழ்க்கை தேர்ச்சிகளை ஆராய்க.
- விளையாட்டின் மாதிரிகளையும், நன்மைகளும் வரைபடம் மூலம் அவர்களுக்கு காட்டுங்கள்.

விளையாட்டின் மாதிரிகளும், நன்மைகளும்

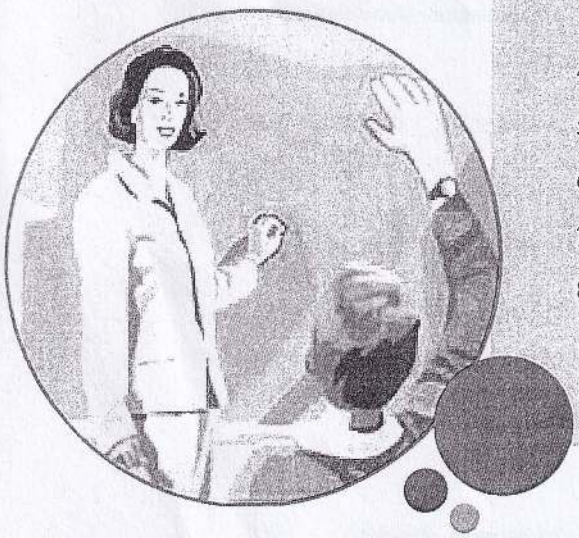
| மாதிரிகள் | விளையாட்டு நிகழ்வு | சிறார் அடையும் பயன்கள் | இவைகளின் மொத்தப் பயன்கள் |
|---|---|---|---|
| நாடக /விநோத விளைாட்டு | வைத்தியர், ஆசிரியர், மீன் வியாபாரி போன்று பாசாங்கு செய்தல் | சமூக வகிபங்குகளை கற்றல், கூட்டுறவு, பகிர்ந்து கொள்ளல், மொழி போன்றன. | வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் |
| போட்டி நாடகம் | பிடித்தல், பொலீசு, திருடர்கள், ஒளித்துப் பிடித்தல், ஏணிகள் போன்றன | வரிசை முறையைக் கற்றல், விதிகளுக்கு அடிபணிதல், குழாமாக வேலையாற்றல் | |
| பௌதீக விளையாட்டு | பந்தெறிதல், ஏறுதல், துவிச்சக்கரவண்டி சவாரிசெய்தல் போன்றன | நம்பிக்கையைப் பெறல், சுறுசுறுப்பாகவிருக்க கற்றுக்கொள்ளல், நினைத்தல் | |
| நிர்மாண விளையாட்டு | பொருட்களை உருவாக்கல், கட்டிடம் கட்டல் | காரணம் காணல், புதுமையாக்கம், கற்பனை போன்ற அறிவு சக்தியை விருத்தி செய்தல். | |

- பெற்றோரை குழுவாக்கி, ஒவ்வொரு குழுவையும் சிறாருக்கு விளையாடுவதற்கு சுதந்திரமளிப்பதற்காக அவர்கள் வீட்டில் செய்யும் செயற்பாடுகளை அட்டவணையாகத் தயாரிக்க வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.
- பெற்றோரை சமர்ப்பிக்கும் படி 30 நிமிடங்களை வழங்கவும்.
- தற்பொழுது அவர்கள் மேலதிகமாக எதனைச் செய்வார்கள் என ஆராய்க. கலந்தாலோசனையில் பின்வருபனவற்றை சுட்டிக்காட்டுக.
  - விளையாட்டு சிறாரினால் வழிநடத்தப்படல் வேண்டும்.
  - விளையாட்டு கட்டமைப்பைக் கொண்டிருக்க கூடாது.
  - பௌதீக நகர்வு, சுதந்திரமான விளையாட்டிற்கு வாய்ப்புக்கள் அளித்தல் வேண்டும்.
  - வுளக் அல்லது மற்றும் ஏனைய பொருட்களால் கட்டிட மாதிரிகளைக் நிர்மாணிக்க வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.
  - சிறார்களை கைப்படங்களை கீறி, வர்ணம் தீட்ட விடுங்கள்
  - சிறார்களுடன் நிழல் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுங்கள்
  - பெற்றோர் சிறாருடன் உள்வாரி, வெளிவாரி விளையாட்டுக்களை விளையாடல் வேண்டும்.
  - பெற்றோர் சிறாருடன் அனுபவங்களை மகிழ்சியுடன் கூறுதல் வேண்டும்.
  - பெற்றோர் வீட்டு விளையாட்டுச் சாதனங்களைத் தயாரித்தல் வேண்டும். (வீட்டு விளையாட்டுச் சாதனங்களின் படங்களைக் காட்டுங்கள்)
  - நேரம் காணல், பொருட்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் காண பெற்றோருக்கு உதவுதல்
  - பெற்றோர் நளாந்த வேலையை விளையாட்டிற்காகப் பயன்படுத்தலாம். நீராடும் நேரம். (கடதாசி படகுகளைச் செய்து, அவைகளை சிறிய பாத்திரத்தில் அல்லது கலம் ஒன்றில் மிதக்க விடுங்கள்)

- சுத்தமாக்குதல் (தட்டுக்களை சுத்தமாக்குதல், கூட்டுதல், சமைக்கும் போது சிறார்களை பெரியோர் போன்று பாசாங்கு செய்ய விடுங்கள். அல்லது படுக்கையைத் தயார் செய்யும் போது வைத்தியசாலை தாதி போன்றிருக்கச் செய்யுங்கள்.)
- சமைத்தல் (ஓடி மரக்கறிகளை கொண்டுவருதல், பிரித்தல், தேங்காய் பாலைப் பிளிதல்)
- உணவு வேளையில் (தட்டிலுள்ள எல்லா உணவினையும் யார் முதலில் சாப்பிடுவது)

- பெற்றோர் தமது அறிவினை பகிர்ந்து கொள்ள நேரத்தை வழங்குங்கள். செயலமர்வில் சில விளையாட்டுச் சாதனங்களை செய்யுங்கள்.

செயலமர்வின் இறுதியில் பெற்றோர் பின்வரும் செய்திகளை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.



1. விளையாட்டு வேடிக்கையாகவிருந்தாலும், அது கற்றலும் கூட.
2. விளையாட்டு மொழியையும், தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளையும் விருத்தி செய்கின்றது.
3. விளையாட்டு பின்வருபனவற்றை மேம்படுத்துகின்றது
4. பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் தேர்ச்சிகள்
5. புதுமையாக்கமும், கற்பனையும்
6. குழு வேலைகள்
7. விளையாட்டு செலவில்லாத பொம்மைகளாகும்
8. சிறார்களை கற்பதற்கு இயக்க முடியாத பொம்மைகள் உதவாது.

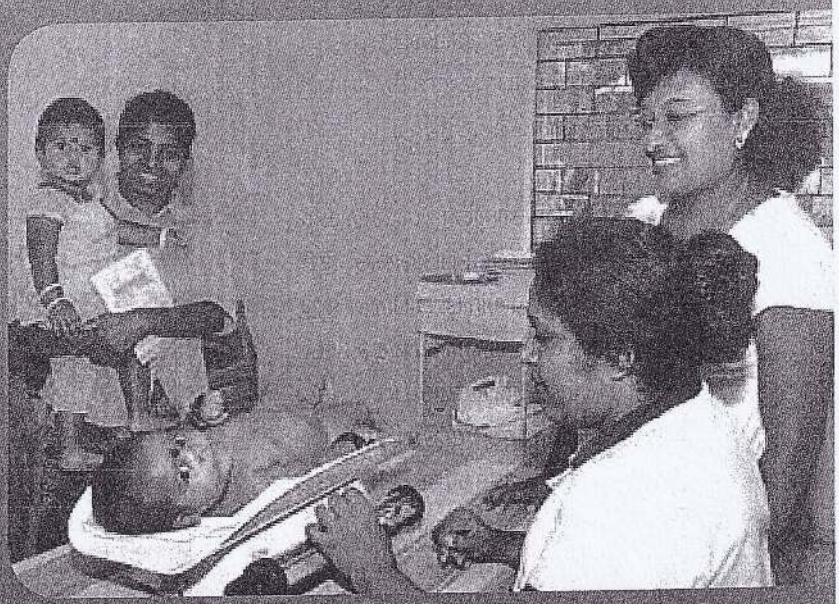
பெற்றோரை இச் செய்தியை வாசிக்கச் செய்யுங்கள்.

அவர்களின் வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள். பெற்றோரின் பங்களிப்பிற்கும், முயற்சிகளுக்கும் நன்றி கூறுங்கள். அடுத்த பருவத்தின் திகதியையும், இடத்தையும் நினைவூட்டுங்கள்.

நேரம் 1 ½ மணித்தியாலங்கள்

# செயலமர்வு 5

## இளஞ் சிறாரை பாதுகாத்தல்



இச் செயலமர்வின் நோக்கம் இளஞ் சிறார்களை பத்திரமாக பாதுகாப்பதற்கு பெற்றோருக்கு கல்வியூட்டுவதாகும். இக் கைநூலை நன்றாகக் கற்று இத் தலைப்புக்களுக்குரிய அறிவைப் பெறுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகின்றீர்கள். இச் செயலமர்வின் ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள நேரம் நெகிழ்ச்சித் தன்மையுள்ளது என்பதை தயவு செய்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கருப்பொருளின் குறிப்பான நோக்கங்கள் பெற்றோரை பின்வருபனவற்றில் அறிவைப் பெறுவதும், அவர்களின் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வதுமாகும்.

- நோய்களிலிருந்து இளஞ் சிறார்களை பாதுகாப்பதும்
- பொது ஆபத்துக்களிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாப்பதுமாகும்

கருப்பொருளின் விபரங்கள் கைநூலில் தரப்பட்டுள்ளன. இந் நோக்கங்களை அடைவதற்கு கைநூலை வாசித்து, அறிவைப் பயன்படுத்துங்கள். இச் செயலமர்வின் இறுதியில் நோய்கள், ஆபத்துக்கள் போன்றவற்றிலிருந்து சிறார்களைப் பாதுகாக்க இயலுமான முக்கிய செய்திகளை நீங்கள் பெற்றோருக்கு தெரிவிக்க வேண்டுமென்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

இச் செயலமர்வு இரு பருவங்களில் நடாத்தப்படும். ஒவ்வொரு பருவத்தையும் பூர்த்தி செய்ய 3 மணித்தியாலங்கள் எடுக்கும்.

# பருவம் 1: இளம் சிறார்களை நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றுதல்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- டெமி தாள்கள்
- சாதாரண சிறார்கள் ஒரு நாளைக்கு அருந்தும் சிபார்சு செய்யப்பட்ட குறைந்த பட்ச உணவின் வரைபடம்
- கரும் / வெள்ளைப் பலகை, வெங்கட்டி, பேனை, மேலதிகமாக பென்சில்கள்

- விளிப்புணர்வுடன் பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள். பெற்றோரை கலந்துரையாடக் கேளுங்கள். அவ்வேளையில் அவர்களில் இருவரிடம் தமது சிறார்களுக்கு எதனை வாழ்த்துகின்றீர்கள் எனக் கேளுங்கள். இக் கலந்துரையாடலின் பின்னர், ஒவ்வொருவரும் தமது சிறார்களுக்கு இரு வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்திருக்கலாம்.
- பெற்றோரின் வாழ்த்துக்களை பட்டியலிடுக. அவர்கள் பின்வருவதைக் குறிப்பிட்டிருந்தால் :
- "எனது குழந்தை சுகதேகியாகவிருக்க வாழ்த்துகின்றறேன் அல்லது எனது குழந்தை குணமடைய வாழ்த்துகினறேன்" இதனை இப் பருவத்தின் ஆரம்ப அம்சமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அவ்வாறில்லாவிடின் நீங்கள் "எனது குழந்தையை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதே எனது வாழ்த்துகள்" எனக் கூறுங்கள்.
- இன்று எதனைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்ப்படும் என்பதை அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். சிறார்கள் நோய்வாய்படுதலைத் தவிர்ப்பதற்கு பெற்றோர்களாகிய அவர்கள் எதனைச் செய்யலாம் என்பதைக் கூறும்படி கேளுங்கள்.
- அவர்கள் கூறுவதையெல்லாம் பலகையில் எழுதுங்கள். இடைவெளிகளை நீங்கள் இக் கைநூலிலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட அறிவைக் கொண்டு நிரப்பலாம். கலந்துரையாடலிலிருந்து பின்வரும் கருத்துக்கள் வரவேண்டும்.
- சிறார்கள் நோய்வாயப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு பெற்றோர்
  1. தகுந்த ஊட்டச் சத்துணவை வழங்கல் வேண்டும்.
  2. சுகாதாரத்தையும், தேகாரோக்கியத்தையும் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
- தற்போது பெற்றோரை நான்கு அல்லது ஐந்து குழுக்களாக - சமூகமளித்திருக்கும் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து - அமையும்படி கேளுங்கள். ஒவ்வொரு குழுவையும் பின்வரும் தலைப்புகளில் எதனை அறிந்துள்ளார்கள் என்பதை எழுதும்படி கேளுங்கள்.
  1. ஊட்டச் சத்துணவில் எவைகளை உள்ளடக்க வேண்டும்
  2. சுகாதாரத்தையும், தேகாரோக்கியத்தையும் பேண எதனைச் செய்யலாம்?
  3. தற்போதைய அம்மை குத்தல் அட்டவணையின் படி சிறாருக்கு எவ்வாறு அம்மை குத்தப்படல் வேண்டும்?
  4. உணவு கலப்டமடைவதை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?
- பெற்றோர் கலந்தாலோசித்து எழுதுவதற்கு நேரம் வழங்கவும்.
- அவர்கள் எழுதியவற்றை சமர்ப்பிக்கும் படி கேளுங்கள். ஒவ்வொரு சமர்ப்பனவின் பின்னர், ஒவ்வொரு பெற்றோரையும் பங்களிக்கும் படி கேளுங்கள்.

1. ஊட்டச் சத்து சுகாதரமான வளர்ச்சிற்கும், விருத்திற்கும் அவசியமானது.
2. சிறார்களின் வளர்ச்சியை கிரமமாக அவதானித்தல் வேண்டும்.
3. சிறந்த சுகாதாரத்தைப் பேணவும், விருத்தியை மேம்படுத்தவும் தகுந்த சுகாதார, தேகாரோக்கிய நடவடிக்கைள் அவசியமாகும்.
4. தொற்று நோய்களை தடுப்பதற்கு தொற்று நோய் ஊசியேற்றல் முக்கியமானது.

- உங்களின் பணி:
  - அவர்கள் சமர்ப்பித்தவைகளை கரும்பலகையில் பின்வருமாறு எழுதுங்கள்

| ஊட்டச் சத்துணவொன்று | சுகாதாரமும், தேகாரோக்கியமும் | அம்மை குத்தல | உணவு கலப்படமடைதல் |
|---|---|---|---|
| | | | |

தற்பொழுது எவ் எண்ணிக்கையிலான பெற்றோர் சிறார்கள் நோய்வாய்படைவதை தடுக்க எடுக்க வேண்டிய பின்வரும் முக்கிய நடவடிக்கைகளைத் தெரிந்துள்ளார்கள் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

- இடைவெளியை உங்களின் அறிவைக் கொண்டு நிரப்புவதுடன், சிகிச்சையளித்தலை விடவும் வருமுன் நோயைத் தடுத்தல் சாலச் சிறந்தது என்பதை பெற்றோர் அறிந்து கொள்ள கலந்தாலோசியுங்கள். பின்வருபதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்

நோயை வருமுன் இனம் காணல் மிகவும் முக்கியமானது

- அவர்களுக்கு "சாதாரண சிறாருக்கு நாளொன்றிக்கு அருந்தும் சிபார்சு செய்யப்பட்ட குறைந்த பட்ச உணவு" வரைபடத்தைக் காட்டி கலந்தாலோசியுங்கள்.
- கலந்தாலோசித்த பின்னர், இத் தலைப்புத் தொடர்பான பெற்றோரின் பிரச்சினைகளை ஆராய நேரம் வழங்குங்கள். அவர்களின் பிரசசினைகளுககுத் தீர்வுகளைக் காண உதவுங்கள்.

- ஆரோக்கிய வளர்ச்சிற்கும், விருத்திற்கும் ஊட்டச் சத்துணவு அவசியமானது
- சிறார்களின் வளர்ச்சியை கிரமமாக கண்காணித்தல் வேண்டும்.
- சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும், விருத்தியையும் மேம்படுத்த தகுந்த சுகாதார, தேகாரோக்கிய பயிற்சிகள் அவசியமாகும்.
- தொற்று நோய்களைத் தடுக்க தொற்று நோய்க்கெதிரான ஊசியேற்றல் முக்கியமானது.

- இப் பருவத்தின் இறுதியில் பெற்றோர்களால் பின்வருபனவற்றை அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- அவர்களின் முயற்சிகளுக்கான நன்றி கூறி முடிவாக்குங்கள்.

நேரம் : 3 மணித்தியாலங்கள்

# பருவம் 2: பொதுவான ஆபத்துக்களிலிருந்து இளம் சிறார்களைப் பாதுகாத்தல்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- வெள்ளைத் தாள்கள்
- மகிழ்சியான குழந்தையின் படமும், சிறுவர் துஷ்பிரயோக நிகழ்வொன்றின் பத்திரிகை செய்தி வெட்டுத் துண்டொன்று
- வயதடைந்தோரின் சிறுவர் துஷ்பிரயோக நடத்தை
- சிறுவர் துஷ்பிரயோக தகவல் வரைபடம்

- இப் பயிற்சியை விளிப்புணர்வாக்க பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு பெற்றோரிடமும், கடந்த கிழமையின் போது இடம் பெற்ற அவரின் பிள்ளையின் மகிழ்ச்சியான நேரத்தை நினைவு படுத்திக் கூறும்படி கேளுங்கள். அக் கதையினை ரசியுங்கள். "எமது வாழ்க்கை நாம் நினைவு கூறும் மகிழ்சியான நேரங்களை மட்டும் கொண்டிருந்தால் எவ்வளவு சிறந்ததாகவிருக்கும். ஆயினும் வாழ்க்கை சில அச்சுறுத்தலான அனுபவங்களையும் கூட கொண்டுள்ளன" எனக் கூறுங்கள்.

- சிறார்களை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதைப் போன்றே, அவர்களை ஆபத்திலிருந்தும் பாதுகாப்பது முக்கியமானது என பெற்றோருக்கு கூறுங்கள். ஆகவே சிறார்களை அச்சுறுத்தக் கூடிய ஆபத்துக்களை ஆராய்வதற்கு இந் நேரம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

- பின்னர் சிறார்கள் முகம் கொடுக்கும் பொதுவான ஆபத்துக்களென எதனை நினைக்கின்றீர்களெனக் கூறும்படி பெற்றோரிடம் கேளுங்கள். அவைகளை கரும்பலகையில்/வெள்ளைப் பலகையில் எழுதுங்கள். இக் கைநூலை வாசித்ததிலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட அறிவைக் கொண்டு இடைவெளிகளை நிரப்புங்கள்.

## இவ் ஆபத்துக்களை பின்வருமாறு இரு பிரிவுகளாக வகுங்கள்

- விபத்துக்கள்
- துஸ்பிரயோகம்
- பெற்றோரை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து, அக் குழுக்களை A, B, C எனப் பெயரிடுங்கள். பின்வரும் நடவடிக்கைகளை அவைகளுக்கு அறிமுகம் செய்யுங்கள்.

| குழு A | குழு B | குழு C |
|---|---|---|
| உறுப்பினரொருவர் விபத்தொன்றின் பெயரைக் குறிப்பிடுகின்றார். | உறுப்பினரொருவர் அவ் விபத்திற்கான காரணத்தை தருகின்றார் | அவ் விபத்திலிருந்து எவ்வாறு சிறார்களைக் காப்பாற்றுவது |
| அவ் விபத்திலிருந்து எவ்வாறு சிறார்களைக் காப்பாற்றுவது | உறுப்பினரொருவர் விபத்தொன்றின் பெயரைக் குறிப்பிடுகின்றார். | உறுப்பினரொருவர் அவ் விபத்திற்கான காரணத்தை தருகின்றார் |
| உறுப்பினரொருவர் அவ் விபத்திற்கான காரணத்தை தருகின்றார் | அவ் விபத்திலிருந்து எவ்வாறு சிறார்களைக் காப்பாற்றுவது | உறுப்பினரொருவர் விபத்தொன்றின் பெயரைக் குறிப்பிடுகின்றார். |
| உறுப்பினரொருவர் விபத்தொன்றின் பெயரைக் குறிப்பிடுகின்றார். | உறுப்பினரொருவர் அவ் விபத்திற்கான காரணத்தை தருகின்றார் | அவ் விபத்திலிருந்து எவ்வாறு சிறார்களைக் காப்பாற்றுவது |
| அவ் விபத்திலிருந்து எவ்வாறு சிறார்களைக் காப்பாற்றுவது | உறுப்பினரொருவர் விபத்தொன்றின் பெயரைக் குறிப்பிடுகின்றார். | உறுப்பினரொருவர் அவ் விபத்திற்கான காரணத்தை தருகின்றார் |
| உறுப்பினரொருவர் அவ் விபத்திற்கான காரணத்தை தருகின்றார் | அவ் விபத்திலிருந்து எவ்வாறு சிறார்களைக் காப்பாற்றுவது | உறுப்பினரொருவர் விபத்தொன்றின் பெயரைக் குறிப்பிடுகின்றார். |

- பெற்றோர் இடம் பெறும் எல்லா பொதுவான விபத்துக்களையும் பெயரிடும் வரை தொடருங்கள். நீங்கள் அவர்களை ஊக்கப்படுத்தி உதவலாம்.
- பின்னர், அவர்களின் சிறார்கள் அவ்வாறான விபத்துக்களுக்கு முகம் கொடுத்திருந்தால், அவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிரும்படியும், அவர்கள் அவைகளைத் தடுக்க எதனை செய்திருக்கலாம் என்பதையும் கூறும்படி கேளுங்கள்.

இடைவேளை வழங்குங்கள்

நேரம் 1 ½ மணித்தியாலங்கள்

- அடுத்த பருவத்தை மகிழ்சியாயுள்ள சிறாரின் படத்தைக் காண்பித்து ஆரம்பியுங்கள். அப் படத்தை பெற்றோர் கண்டுகளிக்கவிடுங்கள்.
- பின்னர் நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம்:

  "குழந்தைப் பருவம் மகிழ்ச்சியான காலமாகும். எல்லாச் சிறார்களும் இவ்வாறிருத்தல் வேண்டும். ஆயினும், இதனை விடவும், விபத்துக்கள், சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் போன்றன சிறார்களை மிகவும் இக்கட்டான நிலைமைகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன".
- சிறுவர் துஷ்பிரயோக வழக்குகள் பற்றிய பத்திரிகைச் செய்தி வெட்டு துண்டுகளை உரத்து வாசியுங்கள். பெற்றோர் அல்லது அயலவர்கள் விளிப்பாகவிருந்தால் இச் சிறார்களைப் பாதுகாத்திருக்கலாம்.
- பெற்றோரிடம் துஸ்பிரயோக வகைகளின் பெயர்களைக் கூறும்படி கேளுங்கள்.
- அவைகளை பலகையில் எழுதுங்கள். இடைவெளிகளை இக் கைநூலிலிருந்து பெற்ற அறிவிவைக் கொண்டு நிரப்புங்கள். பின்னர் 'சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் வரைபடம்' ஒன்றைக் காண்பித்து, ஒவ்வொரு வகையான துஃபிரயோகத்தையும் ஆராயுங்கள்.

- எல்லாப் பெற்றோரும் யார் சாத்தியமான துஷ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடுவார் என அறியாதிருக்கலாம். எவ்வாறாயினும் இக் கேள்வியைக் கேளுங்கள்.

> "சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் புரியும் சாத்தியமுள்ள நபர்களின் வகைகளை பெயர் குறிப்பிட முடியுமா?"

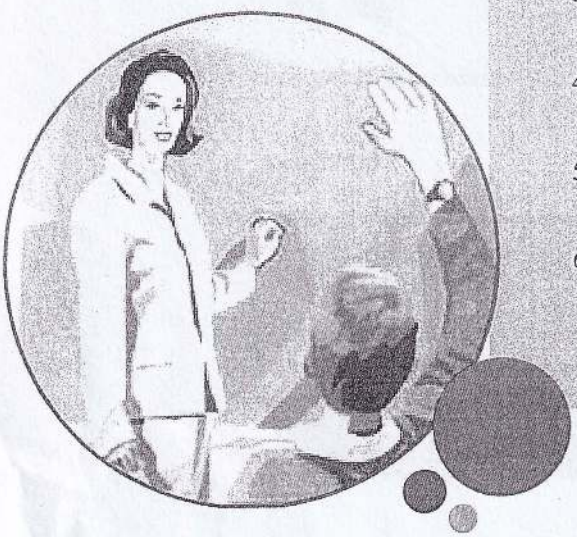
- அவர்களின் பெயர்களை பலகையில் எழுதுங்கள். இடைவெளிகளை இக் கைநூலிலிருந்து பெற்ற அறிவிவைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்.

> பெற்றோர் சிறார்களை விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
>
> சிறுவர் துப்பிரயோகம் ஒரு குற்றமாகும். பெற்றோர் அதனையிட்டு விளிப்பாகவிருத்தல் வேண்டும்.

- இவ் உண்மைகளை ஆராயும் போது "சிறுவர் துஷ்பிரயோகத் தகவல்" வரைபடத்தைப் பாவியுங்கள்.
- சிறார்களை பௌதீகமாகவும், மானசீகமாகவும் காயப்படுத்தும் பெற்றோரும் கூட சிறுவர் துப்பிரயோகம் செய்பவர்களே என்பதை பெற்றோர் அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அவர்கள் ஏன் சிறுவர் துப்பிரயோகிகளாகவிருக்கின்றார்கள் என்பதையும், ஏன் சில சிறார்கள் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு அநேகமாக உள்ளாக்கபடக் கூடியவராகவிருக்கின்றார்கள் என்பதையும் ஆராயுங்கள.
- இப் பருவத்தின் இறுதியில் பெற்றோர் பின்வருபனவற்றை விளங்கியிருப்பார்கள்.

பெற்றோருடன், அவர்களின் சமூகத்திலுள்ள விபத்துக்களையும், சிறுவர் துஸ்பிரயோகத்தைப் பற்றிய பிரச்சினைகளையிட்டு ஆராய சிறிது நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். தீர்வுகளைக் காண அவர்களுக்கு உதவுங்கள். உதவிகளை வழங்கும் தகுந்த அதிகாரிகளையும், நிறுவனங்களையும் பற்றிய விபரங்களை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.

- பின்னர் அவர்களுக்கு முக்கிய செய்திகளைக் காண்பித்து, பெற்றோர் அவைகளை மனதில் பதியவைத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனக் கூறுங்கள். அவைகளை உரத்து வாசிக்கும் படி கேளுங்கள். அவைகளின் கருத்துக்களை அறிந்து கொள்ள நேரம் வழங்குங்கள். வினாக்கள் எவையேனுமிருப்பின் விடையளியுங்கள்.



### பெற்றோர்களாகிய முக்கிய செய்திகள்

1. ஊட்டச் சத்துணவு ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்கும் அவசியமானது.
2. சிறார்களின் வளர்ச்சியை கிரமமாக அவதானியுங்கள்
3. தகுந்த சுகாதார, தேகாரோக்கிய பயிற்சிகள் சிறார் விருத்திற்கு அவசியமாகும்
4. தொற்று நோய்களை தடுப்பதற்கு தொற்று நோய் ஊசியேற்றல் முக்கியமானது.
5. விபத்துக்களிலிருந்து சிறார்களைப் பாதுகாப்பது பெற்றோரின் கடமையாகும்
6. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் ஒரு குற்றமாகும். பெற்றோர் அதனையிட்டு விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும்.

செயலமர்விற்கு வழங்கிய பங்களிப்பிற்காக பெற்றோருக் நன்றி கூறி இப் பருவத்தை முடிவடையச் செய்யுங்கள். அடுத்த செயலமர்விற்கான திகதியையும், இடத்தினையும் நினைவூட்டுங்கள்.

நேரம் 1 ½ மணித்தியாலங்கள

# செயலமர்வு 6

## சமநிலையான ஆளுமையை விருத்தியாக்கல்

இச் செயலமர்வின் நோக்கம் இளம் சிறார்களிரிடம் சமநிலையான ஆளுமையை விருத்தி செய்தல், மனச்சாட்சியை விருத்தி செய்தல், பெறுமதிகள், உணர்ச்சி ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை உங்களுக்கு அறியச் செய்வதாகும். மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று அம்சங்களும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புகளைக் கொண்டிருப்பதுடன், அவைகளைத் தனிமையாக எடுக்கமுடியாது. எவ்வாறாயினும் ஆளுமை கோட்பாட்டை முழுமையாகவும், பின்னர் மனச்சாட்சி விருத்தியும், பெறுமதிகள் பற்றிய உணர்வுகளும் எவ்வாறு சமநிலயான ஆளுமையமை விருத்தி செய்ய பங்களிப்புச் செய்கின்றன என்பதையும் பெற்றோர் அறிந்து கொள்ள இச் செயலமர்வு இரு பருவங்களாக நடாத்தப்படும்.

இச் செயலமர்வின் குறிப்பான நோக்கமாவது பெற்றோர்

- ஆழுமை யாதென விளங்கிக் கொள்வதும், ஆளுமைக்கான அடிக்கல் முன்பே இடப்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்துகொள்வதற்காகவும்.
- சமநிலையான ஆளுமையில் சிறார்களை விருத்தி செய்ய உதவுவதற்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- மனச்சாட்சியும், பெறுமதிகளும் எவ்வாறு விருத்தியடைகின்றது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளல்
- சிறார்கள் மனச்சாட்சியையும், பெறுமதிகளையும் விருத்தி செய்ய உதவுவதக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை பெற்றுக் கொள்ளல்

ஆளுமையை விருத்தி செய்தல், மனச்சாட்சி, பெறுமதிகளை விருத்தி செய்தல் ஆகியவற்றின் விபரங்கள் இக் கைநூலில் தரப்பட்டுள்ளது. இந் நோக்கங்களை அடைவதற்காக கைநூலை வாசித்து தேவையான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். இச் செயலமர்வின் முக்கிய செய்தி பெற்றோருக்கு சென்றடைவதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இச் செயலமர்வு இரு பருவங்களில் நடாத்தப்படும். ஒவ்வொரு பருவத்தையும் பூர்த்தி செய்ய 3 மணித்தியாலங்களை எடுக்கும்.

# பருவம் 1: ஆளுமை விருத்தி

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- டெம்த் தாள்கள்
- கரும் பலகை, வெண்கட்டி, பேனைகள்

- இப் பருவத்தை விளிப்புணர்வுடன் ஆரம்பியுங்கள். சென்ற செயலமர்வில் கற்றுக் கொண்ட பொதுவான ஆபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளின் எவையேனும் அம்சங்களை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தினார்கள் என்பதை பெற்றோர் முன்வந்து விளக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- அவர்களைப் பாராட்டி, இன்று நாம் மிகவும் சுவரஸ்யமான தலைப்பாகிய - ஆளுமை விருத்தியைப் பற்றி ஆராயவுள்ளோம் எனக் கூறுங்கள்.
- கைநூலின் கருப்பொருள் 5 தொடர்பாக தரப்பட்டுள்ள இரு கதாபாத்திரங்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

**கதாபாத்திரம் 1**

"ஆஹா, எனக்கு அவரை நன்கு தெரியும். இவ்வாறுதான் எந்நேரமும் அவர் நடந்து கொள்வார். அவர் மிகவும் அகோரமாகவிருப்பதுடன், எவரோடும் ஒத்துளைக்க மாட்டார். எப்பொழுதும் தன் வழியையே விரும்புவார்.

**கதாபாத்திரம் 2**

"அவர் நல்லவர். அவருடன் சேர்ந்து வேலை செய்ய விரும்புகின்றேன். அவருக்கு எல்லாம் தெரியும். ஆயினும் மற்றையோரின் அபிப்பிராயங்களையும் பொறுமையோடு செவிமடுப்பார். அவர் தன்னடக்கம் கொண்டவர். மற்றையோரை மதிப்பதுடன், மிகவும் உதவுவதுடன், ஒத்துளைப்பும் கொண்டவர். அவர் தனது சுய கௌரவத்தைப் பாதிக்கும் எதனையும் செய்யமாட்டார்."

இக் கதாபாத்திரங்களை ஆராயுங்கள்.

- பெற்றோரை குறிப்பிடுவதற்குத் தகுதியான எவரேனும் தெரிந்த நபரொருவரை தெரிவு செய்யச் சொல்லுங்கள்.
- பெற்றோரால் விபரிக்கப்பட்ட நபர்களின் முக்கிய பண்புகளை பலகையில் எழுதுங்கள்.
- பெற்றோரைத் தற்பொழுது குழுவாகப் பிரியுங்கள். ஒவ்வொரு குழுவையும் அவர்களிடையே கலந்தாலோசித்து அவர்களின் சிறார்களால் விருத்தி செய்ய அவர்கள் விரும்பும் பண்புகளைப் பட்டியலிட்டுச் சமர்ப்பிப்பதுடன், அதனை நியாயப்படுத்தவும் கேளுங்கள்.
- பெற்றோரினால் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட பட்டியல்களை ஆராயுங்கள். பின்னர் அப் பட்டியலை நீங்கள் பலகையில் முன்னர் எழுதிய பட்டியலுடன் ஒன்று படுத்துங்கள். கலந்தாலோசித்தல் மூலம் விரும்பப்படாத பண்புகளை விரும்பப்படுபவைகளிலிருந்து வேறாக்குங்கள்.

உதாரணம் :

| ஆளுமையின் விரும்பப்படும் பண்புகள் | ஆளுமையின் விரும்பப்படாத பண்புகள் |
|---|---|
| | |

- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் அவர்களிடையே கலந்தாலோசிப்பதற்காக சில பண்புகளை ஒதுக்குங்கள். சிறார்கள் அவ் ஒவ்வொரு பண்பினையும் விருத்தி செய்ய பெற்றோரின் எவ்வாறான நடத்தைகள் செல்வாக்குச் செலுத்தியிருக்கலாம் என்பதைக் கூறும்படி அவர்களிடம் கேளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சமர்ப்பிப்பதற்காக நேரம் வழங்குங்கள். அவர்கள் அவ்வாறு சமர்ப்பிக்கும் போது, அவர்களால் இனம் காணப்பட்ட பெற்றோரின் நடத்தைகளை கவனமாக பலகையில் எழுதுங்கள். ஆளுமை பண்புகள், பெற்றோர் நடத்தைகள் ஆகியவற்றிலுள்ள இடைவெளிகளை இக் கைநூலில் தரப்பட்டிருக்கும் தகவல்களைக் கொண்டு நிரப்புங்கள். பலகையில் பின்வரும் உதாரணத்தைப் போன்ற அட்டவணையை காட்டல் வேண்டும்.

உதாரணம் :

| ஆளுமையின் விரும்பப்படும் பண்புகள் | பெற்றோரின் நடத்தை | ஆளுமையின் விரும்பப்படாத பண்புகள | பெற்றோரின் நடத்தை |
|---|---|---|---|
| | | | |

- பெற்றோரை அவர்களின் சொந்த அனுபவங்களை தெரிவித்து, சமநிலையானதொரு ஆளுமை விருத்தியை மேம்படுத்தும் பொருட்டு எங்கு அவர்கள் தங்களின் நடத்தைகளை மாற்றம் செய்யவேண்டும் என்பதை இனம் காணச் செய்யுங்கள்.
- பெற்றோர் சமூகளித்துப் பங்கு பற்றியதற்காக நன்றி தெரிவித்து இப் பருவத்தை முடிவடையச் செய்யுங்கள்.

நேரம் 3 மணித்தியாலங்கள்

# பருவம் 2 : மனச்சாட்சியும், பெறுமதிகளின் உணர்வுகளும்

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- டெடி தாள்
- ஆபிரஹாம் லிங்கனின் கடிதம்
- பெறுமதி வரைபடம்
- கருப்பலகை, வெண்கட்டி, பேனைகள்

- ஐக்கிய அமெரிக்காவின் 16வது ஜனாதிபதி ஆபிரஹாம் லிங்கனை அறிமுகம் செய்யுங்கள். அவரும் கூட சமநிலையான ஆளுமை பற்றி தனது சொந்தக் கருத்தைக் கொண்டிருந்தார். தனது மகனின் ஆசிரியருக்கு அவர் எழுதிய கடிதம் தனது மகன் எவ்வாறு வளர வேண்டுமென்பதைக் காட்டுகின்றது.
- இதையிட்டு பெற்றோரை விமர்சிக்கச் செய்யுங்கள். இச் சொற்களில் பிரதிபலிக்கும் பெறுமதிகளைப் பற்றி அவர்களை விளக்கச் சொல்லுங்கள்.
- அக் கடிதத்திலுள்ள பெறுமதிகளை பட்டியலிடுங்கள்.
- பெற்றோரிடம் அவர்களின் சிறார்கள் பெறவிரும்பும் ஏனைய பெறுமதிகளையும் கேளுங்கள்.
- இப் பெறுமதிகளை பண்பாட்டிற்கும், முன்னர் பட்டியலிட்ட ஆளுமை பண்புகளுக்குமுள்ள அவைகளின் தொடர்பை ஆராய்க.
- பிரதான வினா

## அவ்வாறான பெறுமதிகளை மனதில் பதியவைக்க பெற்றோர் எதனைச் செய்ய வேண்டும்?

- ஆளுமைக்கும், மனச்சாட்சி, பெறுமதி உணர்வுகள் ஆகியவற்றிக்கிடையேயுள்ள தொடர்பை பெற்றோருக்கு விளக்குங்கள். அது பின்வருமாறு பெற்றோரால் விளங்கப்படல் வேண்டும்.
  - ஆளுமை பண்புகள் தனிநபரொருவின் நடத்தையில் நிலையான அம்சங்களாகும்.
  - தனிநபர் ஆளுமையைத் தரும் சில பெறுமதிகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளதால் அவைகள் நிலையாகவுள்ளன.
  - நேர்மை, சமநிலையான ஆளுமையின் விரும்பத்தக்க பண்பாகும். நேர்மையானவர் ஏனையோரை எவ்வேளையிலும் ஏமாற்ற மாட்டார்கள். உங்களுடனும், ஏனையோருடனுமான உங்களின் சகல செயற்பாடுகளின் உண்மை தன்மை என்னும் பெறுமதியுடன் இணைந்துள்ளதே இப் பண்பாகும். உங்களின் சகல நடத்தைகளிலும் இதனைப் பிரதிபலிப்பதற்கு இப் பெறுமதியை தன்னகத்தே கொண்டிருத்தல் வேண்டும.
  - நேர்மை தொடர்பான ஒரு நிலைமை ஏற்படும் பொழுது, எது உங்கள் மனச்சாட்சியைத் தூண்டி சரியான தொன்றைச் செய்ய ஊக்கமளிக்கின்றது.
- "பெறுமதி வரைபடத்தைக்" காட்டுங்கள்.
- பெற்றோரை ஆளுமை பண்புகளை இப் பெறுமதிகளுடன் தொடர்பாக்கச் செய்யுங்கள்.

- இவ் வினாவைக் கேளுங்கள்

  முதலாவதாக இளஞ்சிறார்களின் நடத்தைகளுக்கு எது வழிகாட்டுகின்றது?

- விடையளிக்க அவர்களுக்கு நேரம் கொடுங்கள். எல்லா விடைகளையும் பலகையில் எழுதுங்கள். அவர்கள்

> "இயற்கை சுபாவம், உத்வேகம்" ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடாவிட்டால், அவைகளை எழுதி, சிறாரின் முதன்மை நடத்தைகளில் அவைகள் முக்கியமானவை என விளங்கவையுங்கள். (இது கைநூலில் கருப்பொருள் 5 ஆக விளக்கப்பட்டுள்ளது)

- பெற்றோர் விரும்பியவாறு நடைத்தைக்கு வழிகாட்ட முயற்சிப்பது வழக்கத்தை உருவாக்குவதாக ஆரம்பமாகின்றது. இவ் வழக்கத்திற்குப் பின்னால் நாம் நல்லதென ஏற்றுக்கொள்ளும் பெறுமதிகள் உள்ளன.
- மூன்றாவது செயலமர்வில் தரப்பட்ட நாளாந்த வேலை முறை வரைபடத்தை பெற்றோருக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- சிறார்கள் பின்பற்ற வேண்டிய நியதிகளை அவர்களுக்கு முதலாவதாக அறிமுகம் செய்வதே இந் நாளாந்த வேலை முறை வரைபடமாகும் என பெற்றோருக்கு கூறுங்கள். இந் நாளாந்த வேலை முறை வரைபடத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதுடன், நல்ல வழக்கங்களை உருவாக்குவதையும் பெற்றோர் இணைக்கலாம்.

பெற்றோருக்கு பின்வருபனவற்றை விளங்க வையுங்கள்

> 1. நாளாந்த வேலை முறையையும், தொடர்பான வழக்கங்களை பிரயோகம் செய்வதின் இசைவாக்கம் சிறார்கள் அவைகளை தனதாக்கிக் கொள்ள முக்கியமானது.
> 2. இது சிறார் தான் பின்பற்ற எதிர்பார்க்கப்பட்டுள்ள நியதிகளை மீறுதலை குற்றமிழைத்ததாக உணர்வதற்கு இட்டுச் செல்கின்றது.
> 3. இது அவரின் மனச்சாட்சியைத் தேடச் செய்யும்

- பின்னர் குழு வேலையை ஆரம்பியுங்கள்
- பெற்றோரை குழுக்களாக்கி, அவர்கள் சிறார்களில் விருத்தி செய்ய விரும்பும் வழக்கத்தையும், அவ் வழக்கங்களுடன் தொடர்பான பெறுமதிகளையும் பட்டியலிடச் சொல்லுங்கள்.
- அவர்களின் பட்டியலைச் சமர்ப்பிக்கக் கூறி, பின்னர் ஆராயுங்கள். இவ் ஆராய்வில் மிக முக்கியமான வழக்கங்களையும், அவைகளுடன் தொடர்பான பெறுமதிகளையும் சுட்டிக்காட்ட அவர்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
- பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

| எனது சிறாரை விருத்தி செய்ய நான் விரும்பும் வழக்கங்கள் | ஏன் |
|---|---|
| | |
| | |

தற்பொழுது பின்வரும் வினாவைக் கேளுங்கள

"சிறார்கள் நடைத்தைகளை கற்கும் ஏனைய வழிகள் யாவை?"

- பெற்றோரை வேறான விடைகளை அளிக்கச் செய்து, அவைகளைப் பட்டியலிடுங்கள்.
- பிறரைப் போன்று நடித்தல், அவதானித்தல், முக்கியமாக வயதடைந்தோரைப் பின்பற்றி - அவர்களில் பெற்றோரை முதன்மையாகக் கொண்டு - மாதிரியாக உருவாக்குதல் போன்றன நடத்தைகளை கற்பதற்காக இப் பட்டியலில் குறிப்பிடவேண்டிய முக்கியமான வழிகளாகுமென பெற்றோருக்கு விளங்கவையுங்கள்.
- தற்பொழுது பட்டியலிலுள்ள ஒவ்வொரு நடத்தைகளுடனும் தொடர்பான பெறுமதிகளை இனம் கண்டு பெயரிடுமாறு பெற்றோரைக் கேளுங்கள்.

உதாரணம் :

| நடத்தைகளை கற்கும் வழிகள் | பெற்றோரின் நடத்தைகள் | பெறுமதி |
|---|---|---|
| பிறரைப் போன்று நடித்தல் | பிறரின் தேவைக்கு உதவுதல் | இரக்க சிந்தனை |
| அவதானித்தல | நற்பண்புடன் கலந்துரையாடல் | நற்பண்பு |
| மாதிரியாக உருவாகுதல் | துணைவருக்கு வீட்டில் உதவுதல் | ஒத்துழைப்பு |
| | | |
| | | |

- சிறார்கள் எவ்வேளையிலும் பின்பற்றக் கூடாத மாதிரி உருக்களை பெற்றோருக்கு விளங்கவையுங்கள். கெட்ட நபர்களை மாதிரியாகக் கொள்வது சிறார்களுக்கு கெடுதியாகவிருக்கலாம். அதேவேளை, பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிடையே சிறந்த தொடர்புத்தன்மை இருப்பது அவர்களின் நடத்தையை பின்பற்றி மாதிரியாகக் கொள்ள பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளாகும் என்பதை பெற்றோர் அறிதல் வேண்டும். இந் நடத்தைகள் தொடர்பான பெறுமதிகளை சிறார்கள் ஏற்றுக் கொண்டவுடன், அவர்களின் மனச்சாட்சி விருத்தியடைந்து, எதிர்கால நிலைமைகளில் எது சரி, எது பிழையெனத் தீர்மானிக்கவும் அவர்களுக்கு உதவும்.
- சிறார்கள் ஏனையோரைப் மாதிரியாகக் கொள்ளும் சம்பவங்களை நினைவுபடுத்திக் கூறுமாறு பெற்றோரைக் கேளுங்கள்.
- அவைகள் நல்லவையா அல்லது கெடுதியானவையா எனக் கேளுங்கள்.

சிறார்கள் வயதடைந்தொருவரின் நல்ல நடத்தையை மாதிரியாகக் கொண்டால் அதை வாழ்த்துவதுடன் அந் நடத்தை ஏன் நல்லது எனவும் அவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

அது கெட்டதாகவிருந்தால் கோபமடையாது, அதுவொரு விரும்பத்தகாத நடத்தையென தெரியப்படுத்துவதுடன், அச் சிறாருடன் அது ஏன் கெட்டதும், விரும்பத்தகாததெனவும் கலந்தாலோசியுங்கள்.

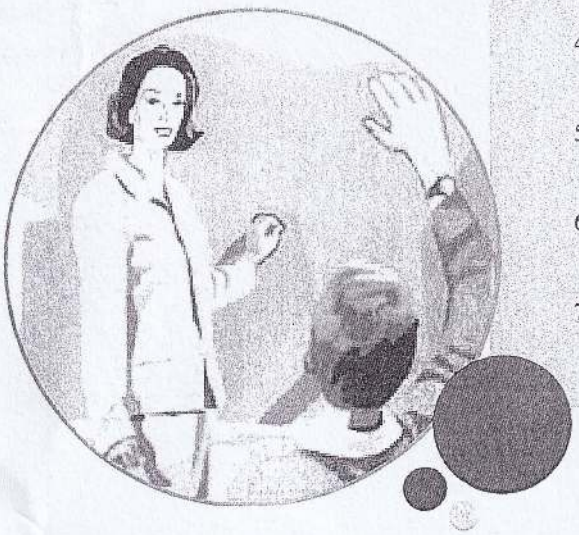
- பின்வரும் கூற்றுக்களை அச் சந்தர்ப்பங்களில் சாதகமான வழியில் பெற்றோர் நடந்துகொள்ள வழிகாட்ட பயன்படுத்துங்கள்.

## பெற்றோர் பின்பற்ற வேண்டிய வழிகாட்டி

| | |
|---|---|
| சிறாருடன் அன்புடன் உரையாடும் பெற்றாரின படம் | உடலை வதைக்கும் தண்டனை வழங்காதீர் |
| | எரிச்சலடைந்து கோபத்தைக் காட்ட வேண்டாம். |
| | அமைதியாக ஏன் அவ்வாறான காரியத்தைச் செய்தீரென சிறாரைக் கேட்கவும். அது அவர் அவ்வாறு செய்ததற்குரிய காரணிகளை வெளிப்படுத்தச் செய்யும். |
| | சிறாரின் விடையைப் பொறுத்து செயற்பட வேண்டும். |
| | சிறாரிடம் அவரின் நடத்தையின் விளைவுகளை பற்றி கலந்தாலோசியுங்கள். |
| | வேறொரு பகுதியாரும் அவ்விடயத்தில் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், அந் நடத்தையைத் தூண்டிய காரணிகளை ஆராய்வதுடன், அதன் விளைவுகளையும் தெரியப்படுத்துங்கள். |
| | நேர்மையாகவிருங்கள். நீங்கள் ஏதேனும் தவறு செய்திருந்தால், அதற்கு வருந்துவதாகவும், அவ்வாறு மீண்டும் நடைபெறாதெனவும் அச் சிறாருக்கு கூறுங்கள். அவ் வாக்குறுதியை காப்பாற்றுங்கள். |
| | சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் இடம் பெற்ற தவறைத் திருத்துவதற்காக ஏதேனும் செய்வதற்கு சிறாருக்கு சந்தர்ப்பமொன்றை வழங்கவும். (உதாரணம்: வருந்துவதாகக் கூறல் போன்றன). |

- தற்பொழுது முக்கியமான செய்தியைப் பெற்றோருக்குக் காட்டி அவைகளை உரத்து வாசிக்குமாறு கேளுங்கள். கேள்விகள் எவையேனுமிருந்தால் விடையளியுங்கள். சிறாருடன் செயலாற்றும் போது இச் செய்திகளை நினைவில் வைத்திருக்க அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். அதனால் அவர்கள் பெறுமதியை உணரக்கூடிய சமநிலை கொண்ட தனிநபராக வளர்ச்சியடைவார்கள.

1. ஆளுமைக்கான அடித்தளங்கள் முன்னராகவே இடப்பட்டுள்ளன.
2. ஆளுமைக்கான விருத்தி பெற்றோர் இருவரினதும் கைகளிலேயேயுள்ளது.
3. சுய ஒழுக்கத்திற்கான அடித்தளங்களை முன்னராகவே இடுங்கள்.
4. தன்னம்பிக்கையையும், நன்மதிப்பையும் விருத்தி செய்ய சிறாருக்கு உதவுங்கள்.
5. சாதகமான நடத்தைகளை பலப்படுத்த நடவடிக்கை எடுங்கள்.
6. சிறார் பின்பற்றும் நல்ல நடத்தைக்கு மாதிரியாகவிருங்கள்.
7. பெறுமதிகளை கதை சொல்வதன் மூலம் தெரியப்படுத்தலாம்.



இப் பருவத்தை பெற்றோருக்கு நன்றி கூறுவதுடன் முடிவடையச் செய்து, அடுத்த பருவத்தின் திகதியையும், இடத்தையும் அவர்களுக்க நினைவூட்டுங்கள்.

நேரம் 3 மணித்தியாலங்கள்

# செயலமர்வு 7

## சிறாரை பாடசாலைக் கல்விற்காக தயார் செய்தல்

பாடசாலையில் தமது சிறார் நன்றாகப் படிப்பதே ஒவ்வொரு பெற்றோரினதும் கனவாகும். ஆகவே, இச் செயலமர்வு பெற்றோர் தமது சிறாரை பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்காகத் தயார் படுத்துவதற்கு உதவும் பொருட்டு அர்ப்பணிக்கின்றது.

"பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்காகத் தயார்படுத்தல்" என்னும் பதம் அதிகமானோரால் வாசித்தல், எழுதுதல், இலக்கங்கள் ஆகியவற்றிக்குரிய சிறாரின் ஆற்றல் எனப் பொருள்படத் தவறாக விளங்கப்பட்டும், பாவிக்கவும் படுகின்றது. இதற்கு மாறாக, சிறாரை பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்காகத் தயார்படுத்தல் என்பது அவர்களை பௌதீக, சமூக, மனவெழுச்சி, அறியும் சக்தி ஆகிய ரீதியில் கல்வி பெற ஆயத்தமாக்குதல் எனப் பொருள்படுமென பெற்றோருக்கு விளங்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

இச் செயலமர்வின் குறிப்பான நோக்கங்கள் பெற்றோர் பின்வருபனவற்றை அறிந்து கொள்ளச் செய்வதாகும்.

- பாடசாலைக்குச் சுமூகமாக நிலைமாறுவதற்குத் தேவையான தேர்ச்சிகள்.
- இத் தேர்ச்சிகளை கற்றலுக்காக பயன்படுத்தல்
- சிறாரை பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்காக எப்படி பெற்றோர் தயார் செய்யலாம்.

இச் செயலமர்வினை கையாளுவதற்குத் தேவையான அறிவை பெற்றுக்கொள்ள இக் கைநூல் உங்களுக்கு உதவும். பெற்றோர் சிறாருடன் செயலாற்றும் போது அச் சிறாரை பாடசாலைக் கல்வி கற்க ஆயத்தமாகவிருக்கச் செய்யும் பொருட்டு இச் செய்திகளை பெற்றோரின்மனதில் பதியவைக்க திறனாற்றலுடன் வழங்குவதை நிட்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இச் செயலமர்வு இரு பருவங்களாக நடாத்தப்படும். ஒவ்வொரு பருவத்தையும் பூர்த்தி செய்ய 3 மணித்தியாலங்கள் தேவை.

# பருவம் 1: பாடசாலைக்குச் சுமூகமாக நிலைமாறுவதற்குத் தேவையான தேர்ச்சிகள்.

**பருவத்திற்குத் தேவையான காகிதாதிகள**

- டெமி தாள்கள்
- "பாடசாலை கல்வியை கற்பதற்கான தேர்ச்சிகளின் பட்டியல்" வரைபடம்
- கரும் பலகை, வெள்ளைப் பலகை, எண்கட்டி, பேனைகள்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோக தகவல் வரைபடம்

- மனவிளிப்புடன் இப் பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள். (பாடசாலையின் முதலாம் நாளில் சிறார்கள் எவ்வாறு நடந்துகொள்வார்களென்பதை பெற்றோர் நடித்துக் காண்பிப்பது சிறந்த ஆலோசனையாகவிருக்கும்)
- பாடசாலைக்கு நன்றாக விருப்புடன் செல்லும் சிறாராக நடிக்கும் கதாபத்திரத்தில நடிக்கும் பெற்றாரிடம் அச்சிறாரின் நடத்தைப் பண்புகளை விபரிக்கும்படி கேளுங்கள். அவைகளைப் பலகையில் பட்டியலிடுங்கள். அதேபோன்று பாடசாலைக்குச் செல்ல விரும்பாத சிறார் கதாபாத்திரத்தைச் தெரிவு செய்து, அவரின் நடத்தையை விபரிக்கும் படி பெற்றோரிடம் கேளுங்கள். அப் பண்புகளையும் பட்டியலிடுங்கள்.
- இப் பண்புகளை சுருக்கமாக ஆராயுங்கள். இக் கைநூலை வாசித்துப் பெற்ற அறிவைக் கொண்டு இடைவெளிகளை நிரப்புங்கள். "பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்காகத் தேவையான தேர்ச்சிகளின் பட்டியல் வரைபடத்தைக் காட்டி பெற்றோரை அதனை உரக்க வாசிக்கச் செய்யுங்கள்.

**பெற்றோரின் கவனத்தை பின்வரும் வரைபடத்தைக் காட்டி கலந்தாலோசித்தலை முடிவடையச் செய்யுங்கள்.**

| கற்றலுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகள் பெற்றோரின் வகிபாகம் |
|---|
| ◆ பாடசாலக் கல்வி கற்றலுக்கு முன்னர் சிறார்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய சில தேர்ச்சிகள் குழந்தைப் பருவமாகவிருக்கும் போது தோன்றுகின்றது. உதாரணம்: மொழி |
| ◆ பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்குத் தயாராக்குவதற்கான சிறாரின் அடிப்படை தேவைக்கு கவனத்தைச் செலுத்துவதைவிடவும் மேலதிகமாக செய்ய வேண்டியுள்ளது. இதற்காக நீங்கள் பலவகையான சூழல்களையும், அனுபவங்களையும் பலப்படுத்தி, மேம்படுத்தி அவைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. |
| ◆ சிறார்கள் கற்பதற்காக பெற்றோர் நோக்கங்களை இயக்கி, மக்களுடன் கலந்து அபரிதமான வாய்ப்புக்களை அவர்களுக்கு வழங்குதல் வேண்டும். |

நேரம் 1 ½ மணித்தியாலங்கள்

இடைவேளையை வழங்குங்கள்

# பருவம் 2: இத் தேர்ச்சிகளின் கற்றலுக்கான பிரயோகம்

**செயலமர்விற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்**

- பாடசாலை கல்வி கற்றலுக்கான தேர்ச்சிகளும் அவைகளைப் பிரயோகித்தல் வரைபடம்
- கரும் வெள்ளை பலகை வெங்கட்டி பென்சில்கள்

- பாடசாலைக்கு ஆயத்தம் செய்வதுடன் பின்வரும் அம்சங்களின் பொருத்தத்தைக் கூறும்படி பெற்றோரைக் கேட்டு இப் பருவத்தை ஆரம்பிக்கலாம். சென்ற பருவங்களில் கற்றவைகளை நினைவு கூறும்படி பெற்றோரைக் கேளுங்கள்.
- விளையாட்டு
- கிறுக்கல்கள்
- சுய உதவித் தேர்ச்சிகள்
- பொருத்தமாக்கும் தேர்ச்சிகள்
- அவர்கள் கூறியவற்றை பலகையில் பின்வருமாறு பட்டியலிடுங்கள்

| விளையாட்டு | கிறுக்கல்கள் | சுய உதவித் தேர்ச்சிகள | பொருத்தமாக்கும் தேர்ச்சிகள் |
|---|---|---|---|
| 1..... | 1..... | 1..... | 1..... |
| 2..... | 2..... | 2..... | 2..... |
| 3..... | 3..... | 3..... | 3..... |
| 4..... | 4..... | 4..... | 4..... |

- பின்னர் "பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்கான தேர்ச்சிகளும், அவைகளின் பிரயோகமும்" வரைபடத்தை அவர்களுக்கு காண்பியுங்கள். ஒவ்வொரு தேர்ச்சியையும் வாசித்து, வரைபடத்தைப் பார்வையிட்டு பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்கு தேர்ச்சியின் பிரயோகத்தைப் பற்றி கூறும்படி பெற்றோரைக் கேளுங்கள்.
- எவையேனும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்காக வினாக்களைக் கேட்க நேரம் வழங்குங்கள்.
- பெற்றோரிடம் அவர்களின் சிறார்கள் இத் தேர்ச்சிகளைப் போதுமானளவு விருத்தி செய்துள்ளார்களா அல்லது இல்லையாவென தெரிவிக்கும் படி கேளுங்கள்.
- அவர்களின் அபிப்பிராயங்களுக்கான காரணங்களை விளக்கும் படி கேளுங்கள்.

அடுத்த பருவம், இத் தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்ய அவர்கள் யாது செய்யவேண்டுமென கற்க உதவுமெனத் தெரிவித்து இப் பருவத்தை முடிவடையச் செய்யுங்கள்.

நேரம் 1 ½ மணித்தியாலங்கள்

# பருவம் 3: சிறார்களை பாடசாலை கல்வி கற்றலுக்குத் தயார் செய்வதற்கு

**பெற்றோர் எதனைச் செய்யலாம்**

- படவிளக்கம்
- கரும் வெள்ளை பலூன்கள் வெங்காயம் பேனைகள்

பின்வரும் காட்சியை சமர்ப்பித்து இப் பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள்.

## சமானின் கதை

அமைதியில்லாத சமானைக் கண்ட தாயார் அவனை அமைதியாக வசப்படுத்தி வைக்க சமையலறையில் தன்னுடன் சேர்ந்து வேலை செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றார். அவர் சமானை பல பொருட்களை எடுத்துவருமாறு பணித்தார். இறுதியாக தேங்காயொன்றைக் கொண்டுவரும் படி கேட்டார். பின்னர் இரு கத்தரிக்காய்களையும், நான்கு வெங்காயங்களையும் கொண்டுவரும்படி கேட்டார். இலக்கங்களை நினைவு படுத்தும் பொருட்டு சமான், தனது விரல்களைப் பயன்படுத்தி, இறுதியாக ஐந்து வரை எண்ணுவதற்கு கற்றுக்கொண்டான். ஒரு நாள் மூன்று வெங்காயங்களைக் கொண்டுவருவதற்குப் பதிலாக கை நிறைய வெங்காயங்களைக் கொண்டு வந்து, மூன்று வெங்காயங்களை எண்ணி தயாருக்கு கொடுத்து விட்டு, மீதியை எண்ணினான். நான்கு வெங்காயங்கள் மீதியாகவிருந்ததுடன், அந் நான்கு வெங்காயங்களையும் மீண்டும் கொண்டு வைப்பதாகக் கூறினான். அவரின் தாயார் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்து, சமையலறைச் சுவரில் தொங்கும் நாற்காட்டியிலுள்ள அதே இலக்கங்களைக் காண்பித்தார். சமான் இவ் இலக்கங்களைத் தொட விரும்பினான். அவனின் தாயார் அந் நாட்காட்டியைக் கொண்டுவந்து தரையில் வைத்தார். அந் நாட்காட்டி பெரியளவிலான இலக்கங்களைக் கொண்டிருந்ததால், சமானால் அவைகளை தனது விரல்களால் தொடக் கூடியதாகவிருந்தது. தற்பொழுது 1,2,3,4 ஆகியன எவ்வாறு காட்சியளிக்கும் என்பதை சமானுக்கு நினைவு கூற முடியும். இதனை அவனின் தாயாரினால் எவ்வாறு அறிய முடிந்தது? அவர்கள் நகரிற்குச் சென்ற போது பலகையிலிருந்த இவ் இலக்கங்களை சமான் பெருமையுடன் அவருக்கு காண்பித்தான்.

- இக் காட்சியை இரு பெற்றோருடன் நடிக்கவும்.
- பின்னர் பெற்றோரிடம் இவ் வினாவினைக் கேட்கவும்

  1. இக் கதையில் தரப்பட்டுள்ள சூழலை விளக்குக.
  2. அதனை சமானின் தாயார் எவ்வாறு பயன்படுத்தினார் என்பதை விளக்கவும
  3. கற்கும் அனுபவத்தை மேம்படுத்த அவர் பயன்படுத்தியவைகளை இனம் காண்க.
  4. சமான் தனது கற்றலை பலப்படுத்த எதைச் செய்தான் என்பதை விளக்குக.

- பெற்றோரைத் தமது சொந்த அனுபவங்களைக் கூறும்படி உற்சாகப்படுத்துங்கள். பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்குத் தயார் செய்வது தொடர்பாக சிறார்கள் தேர்ச்சிகளைப் பெற எதனை தாம் செய்யலாம் என்பதை கண்டறிய பெற்றோருக்கு உதவுதல் வேண்டும்.
- பின்வருபனவற்றிக்கு பெற்றோரின் கவனத்தைத் திருப்புங்கள்

  பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்குத் தயாராக்குவதற்கான சிறாரின் அடிப்படை தேவைக்கு கவனத்தைச் செலுத்துவதைவிடவும் மேலதிகமாக செய்ய வேண்டியுள்ளது. இதற்காக நீங்கள் பல்வகையான சூழல்களையும், அனுபவங்களையும் பலப்படுத்தி, மேம்படுத்தி அவைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது.

- பாடசாலைக் கல்வி கற்றலுக்கு சிறாரைத் தயார் செய்வதற்காக பெற்றோர் செய்யக் கூடியவைகளின் பட்டியலை அவர்களுக்குக் காண்பியுங்கள்.
- அவைகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது பெற்றோருக்குள்ள பிரச்சினைகளை காண அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் ஆராயுங்கள்.
- தீர்வுகளைக் காண அவர்களுக்கு உதவுங்கள்
- அடுத்து முக்கிய செய்திகளைக் காண்பித்து உரத்து வாசிக்கச் சொல்லுங்கள். செய்திகளை ஆராயுங்கள்.

## பெற்றோருக்கான முக்கிய செய்திகள்

1. பெற்றோர் சிறாரின் முதலாவது ஆசிரியர்களாவார்
2. சிறார் பாடசாலையில் சுதந்திரமாக தமது அநேகமான தேவைகளைப் நிறைவேற்றுவதற்காக அவர்களின் சுய-உதவி தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யுங்கள்
3. பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ள சிறாருக்கு உதவி செய்யுங்கள்
4. சிறாருக்கு முழு உடல் உறுப்பு இயக்க ஆற்றலை விருத்தி செய்யும் வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள்.
5. சிறாருக்கு கிறுக்கலுக்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள்
6. வீட்டிலிருந்து சில மணித்தியாலங்கள் வெளியே இருக்கப் பழகுவதற்கு சிறாருக்கு உதவுங்கள்.
7. வயதடைந்தோரின் கவனத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள சிறாருக்கு உதவுங்கள்.
8. ஏனையோருடன் பங்கிட சிறாருக்கு உதவுங்கள்.
9. தோழர்களுடன் ஒற்றுமையாக விளையாட சிறாருக்கு வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள்.
10. பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதன் மூலம் கற்றலுக்கான வாய்ப்புக்களை சிறாருக்கு வழங்குங்கள்
11. அவதானமாக செவிமடித்துக் கேட்பதற்கு சிறாருக்கு வாயப்புக்களை வழங்குங்கள்
12. சிறார்களின் உணர்வுகளை தெரிவிக்க வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள்
13. புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலை விருத்தி செய்வதற்காக அனுபவங்களை சிறாருக்குக் கூறுங்கள்
14. பாடப்புத்தகங்களை அவர்களுக்கு வழங்குவதுடன், புத்தகங்களிலிருந்து கதைகளை வாசியுங்கள்.
15. சிறார்களுடனான ஒவ்வொரு செயற்பாட்டினையும் அவரின் அனுபவங்களை விருத்தியாக்கி, பலப்படுத்த பயன்படுத்துங்கள்

இப் பருவத்தை பெற்றோருக்கு நன்றி கூறுவதுடன் முடிவடையச் செயது, அடுத்த பருவத்தின் திகதியையும், இடத்தையும் அவர்களுக்க நினைவூட்டுங்கள்.

# செயலமர்வு 8

## இளஞ் சிறாரின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதில் பெற்றோரின் வகிபாகம்

இது இறுதியான செயலமர்வாகும். தற்பொழுது நீங்கள் ஆறு கருப்பொருட்களைக் கொண்ட விளிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்தும் செயலமர்வுகளை நடாத்தியுள்ளீர்கள்.

நாம் சிறார்கள் தொடர்பான எமது கடமைகளென கருதுபவைகள், உண்மையில் அவர்களின் உரிமைகளாகும் என்பதை பெற்றோருக்கு அறியவைப்பதே இச் செயலமர்வின் நோக்கமாகும்.

இச் செயலமர்வின் குறிப்பான நோக்கம்

- சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனத்தில் (CRC) விபரிக்கப்பட்டுள்ள உரிமைகளைப்பற்றி பெற்றோருக்கு தெரியப்படுத்தல்
- அவர்களின் சிறாருக்கு இவ் உரிமைகளை உத்தரவாதமளிக்க உதவுதல்

CRC யிலுள்ள எல்லா ஷரத்துக்களும் இச் செயலமர்வில் ஆராயப்படவில்லை. ஆயினும் மேற் குறிப்பிட்ட நோக்கங்களை அடைய, இளஞ் சிறாருக்கும், அவர்களின் பெற்றோருக்கும் அதிகம் தொடர்பான சரத்துக்கள் இச் செயலமர்வில் ஆராயப்படும்.

இச் செயலமர்வு இரு பருவங்களில் நடாத்தப்படும். ஒவ்வொரு பருவத்தையும் பூர்த்தி செய்ய 3 மணித்தியாலங்கள் செல்லும். செயலமர்வின் இறுதியில் சிறார்கள் உரிமைகள் தொடர்பான முக்கிய செய்திகளை பெற்றோருக்குக் காண்பித்தல் வேண்டும். இது CRC யில் குறிப்பிடப்பட்ட சிறுவரின் உரிமைகளுக்கு உத்தரவாதமளிக்க உதவும்.

# பருவம் 1: முன் குழந்தைப்பருவத்தில் சிறாரின் உரிமைகள்

**செயலமர்விற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்**

- சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனம் 1989 ன் முகவுரையின் கூற்று
- டெமி தாள்கள்
- சிறுவர் உரிமைகள் வரைபடத்தின் பொதுக் கொள்கைகள்
- ஒவ்வொரு கொள்கைகளுக்குமுரிய தனியான வரைபடம்
- சிறுவர் உரிமைகளைத் தெரிவிக்கும் சுவரொட்டிகள்
- கரும்பலகை/வெள்ளைப் பலகை, வெண்கட்டி, பேனைகள்

- பெற்றோரிடம் அவர்களின் முன்னேற்றத்தைப் பற்றி கேளுங்கள்.
- பாடசாலை கல்வி கற்றலுக்கு சிறாரின் ஆயத்திற்கு உதவ அவர்கள் வீட்டில் எதை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளார்கள்?
- அவர்களின் முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள்.
- பின்னர் நாட்டுப் பிரஜைகளாக அவர்கள் அனுபவிக்கும் சில உரிமைகளை கூற வேண்டி செயலமர்வை ஆரம்பியுங்கள்.
- அவைகளை பலகையில் பட்டியலிடுங்கள்.
- பின்னர் சிறார்கள் மீதுள்ள அவர்களின் கடமைகளை பின்வருமாறு கரும்பலகையில் பட்டியலிடுமாறு அவர்களை கேளுங்கள்.

| பெற்றோரின் உரிமைகள் | பெற்றோரின் கடமைகள் |
|---|---|
| 1..... | 1..... |
| 2..... | 2..... |
| 3..... | 3..... |
| 4..... | 4..... |
| 5..... | 5..... |

- பெற்றோரின் கடமைகளை ஆராயுங்கள். சிறார்கள் மீதான கடமைகளையிட்டு சமயங்கள் எதனைக் கூறுகின்றன என்பதையும் கலந்தாலோசியுங்கள். சிறார்களின் உரிமைகளை பெற்றோரின் கடமைகள் பாதுகாக்கின்றன என்பதையும், இவைகளும் சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஏனைய சரத்துக்களும் சிறார்கள் அவர்களின் உரிமைகளை கண்ணியத்துடன் அனுபவிக்கும் உரிமைகளாகும் என்பதை அவர்கள் உணரச் செய்யுங்கள்.

- பின்வரும் கூற்றினை அவர்களுக்கு காண்பியுங்கள்

"சிறார்கள் அவர்களின் பௌதீக, மனோரீதியாக முதிர்ச்சியடையாததன் காரணமாக, பிறப்பிற்கு முன்னரும், பிறப்பிற்கு பின்னரும் தகுந்த சட்டப் பாதுகாப்பு அடங்கலாக விசேட பாதுகாப்புக்களையும், கவனிப்பையும் வேண்டியுள்ளார்கள்"

*சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனத்தின் முகவுரை 1989*

- இக் கூற்றினை பெற்றோருடன் ஆராயுங்கள். சிறார்களுக்கு ஏன் விசேட பாதுகாப்புக்களும், கவனிப்பும் தேவை என்பதை ஆராயுங்கள். சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனம் சிறாருக்கு விசேட பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது.
- முன் குழந்தைப்பருவ சிறார்களின் உரிமைகள் யாவை?
- கீழேயுள்ள படத்தைக் காட்டுங்கள்.
- சிறுவர் உரிமைகள் பிரகடனத்தால் தெரிவிக்கப்படும் நான்கு பொதுவான கோட்பாடுகளை வாசியுங்கள்.

ஒவ்வொரு கொள்கையையும் ஆராயுங்கள்.

- "பாகுபாடற்ற கொள்கை: அது எதனைக் கருதுகின்றது?" என்னும் வினாவைக் கேளுங்கள்.
- பின்னர் பின்வருபனவற்றைக் காண்பியுங்கள்

  "பாரபட்சமற்று சமமாக நடத்தல்- சிறாரின் பெற்றோர் அல்லது சட்டபூர்வமான பாதுகாவலர், இனம், நிறம், பால், மொழி, சமயம், அரசியல் அல்லது ஏனைய கருத்துக்கள், தேசிய, இன அல்லது சமூக மூலம், வறுமை, விசேட தேவை, பிறப்பு அல்லது வேறு நிலைமைகள் போன்றவற்றைக் கருதாது பாகுபாடின்றி நடத்துதல்".

- இக் கொள்கையில் குறிப்பிட் பாகுபாட்டில் எதனையும் பெற்றார் முகம் கொடுத்துள்ளார்களா என அவர்களைக் கேட்கவும். அவ்வாறான நிலைமைகளையிட்டு ஒருவர் எத்தகைய உணர்வை அடைவார் என்பதை பெற்றோரைக் குறிப்பிடச் செய்யுங்கள்.
- எமது சமூகத்தில் இடம் பெறும் பல்வகையான பாகுபாடுகளைக் குறிப்பிடும் படி அவர்களைக் கேளுங்கள். உண்மையான அனுபவங்களிலிருந்து நிலைமைகளை மேற்கோள் காட்டுங்கள். அவைகள் எமக்கு மனத் தாக்கத்தை விளைவிக்குமா, அத்துடன் அது சிறார்களுக்கு எவ்வாறு மனத் தாக்கத்தை உண்டாக்கும் எனவும் வினவுங்கள். அது சிறாரின் சேமநலத்தை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதை ஆராயுங்கள். பெற்றோர் ஏன் அவைகளைத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டுமென கற்பிப்பதற்கு இக் கைநூலிலிருந்து நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட அறிவை பயன்படுத்துங்கள்.
- பின்னர் இச் 'ரத்தை அவர்களின் சொந்த வாக்கியங்களில் விளக்குமாறு பெற்றோரைக் கேளுங்கள்.
- அவர்கள் கூறியவற்றை பலகையில "பாகுபாடற்ற கொள்கை" என்னும் உப-தலைப்பின் கீழ் எழுதுங்கள்.
- அடுத்த கொள்கையை அவர்களுக்கு காட்டி "சிறாரின் மீதான சிறந்த சிரத்தைக் கொள்கை: இதனையிட்டு CRC எதனைச் சொல்கின்றது? எனக் கேளுங்கள்.
- "சிறாரின் மீதான சிறந்த சிரத்தை" என்பதன் பொருளை விளக்குமாறு பெற்றோருக் கேளுங்ள். அவர்கள் கூறுவதை சிறாரின் மீதான சிறந்த சிரத்தை கொள்கை என்னும் உப-தலைப்பில் பலகையில் எழுதுங்கள்.
- பின்னர் பின்வருபனவற்றைக் காண்பியுங்கள்

"சிறாரைப் பற்றி பொது, தனியார், சமூக நலன்புரி நிறுவனங்கள், சட்ட நீதிமன்றங்கள், நிர்வாக அதிகாரங்கள் அல்லது சட்டவாக்கம் அதிகாரம் ஆகியவற்றால் எடுக்கப்படும் சகல செயற்பாடுகளிலும் சிறாரின் மீதான சிரத்தை முதன்மையான கருதுகோளாகவிருத்தல் வேண்டும்".

- அது எதனைப் பொருள் படுத்துகின்றது என்பதை விளக்குக.
- சிறார்களின் சட்டப் பாதுகாப்பை நீதிமன்றங்கள் எவ்வாறு தீர்மானிக்கின்றன என்பதை பெற்றோருடன் ஆராயுங்கள். நீதிமன்றங்கள் சிறாரின் மீதான சிறந்த சிரத்தை கொள்கையைப் பின்பற்றுகின்றன.
- சிறாரைப் பற்றி நாம் எடுக்கும் சகல தீர்மானங்களிலும், சிறாரின் மீதான சிறந்த சிரத்தை கொள்கையைப் பற்றி நாம் ஏன் சிந்தனையில் எடுக்கவேண்டும் என்பதை ஆராயுங்கள்.
- பின்னர் அவர்களுக்கு அடுத்த கொள்கையான தக்கவைத்தலுக்கும், விருத்திக்குமான உரிமைக் கொள்கையைக் காட்டுங்கள்: இதனையிட்டு ஊசுஊ எதனைக் கூறுகின்றது? என் கேளுங்கள்.

தாய்மாருக்கும், சிசுக்களுக்குமான பிரசவத்திற்கு முன்னரான கவனிப்பை மேம்படுத்தல், சிசு, குழந்தை இறப்பைக் குறைத்தல், சகல இளஞ் சிறார்களின் சிக்கலான வாழ்க்கைக் கட்டங்களில் சேமநலன்களை மேம்படுத்தும் நிலமைகளை உருவாக்குதல்

ஷரத்தை உரத்து வாசித்து பெற்றோரை பின்வருபனவற்றை விபரிக்கச் செய்யுங்கள்

- "தாய்மாருக்கும், சிசுக்களுக்குமான பிரசவத்திற்கு முன்னரான கவனிப்பு"
- "குழந்தை இறப்பு"
- "சிறார்களின் சேமநலம்"

◆ இப் பதங்களை விளங்கிக் கொள்ள இக் கைநூலை வாசித்ததால் பெற்றுக் கொண்ட அறிவைக் கொண்டு அவர்களுக்கு உதவுங்கள். அவைகளை பலகையில் தக்கவைத்தலுக்கும், விருத்திக்குமான கொள்கை என்னும் உப தலைப்பின் கீழ் எழுதுங்கள்.

◆ பெற்றோரை அவர்களின் முயற்சிக்காக பாராட்டுவதுடன், அவர்களுக்கு அடுத்த கொள்கையை காட்டுங்கள்.

இளம் சிறாரின் கருத்துக்களையும், உணர்வுகளையும் கண்ணியம் செய்வதற்கான கொள்கை

சிறார்களைப் பாதிக்கும் சகல விடயங்களைப் பற்றி அவர்களின் கருத்துக்களை சுதந்திரமாகத் தெரிவிக்கும் உரிமை சிறாருக்கு இருப்பதுடன், அவைகளை கவனத்திலெடுக்கவும் வேண்டும். அவர்களின் உரிமைகளை மேம்படுத்தி, பாதுகாத்து கண்காணிப்பதில் இளஞ் சிறார்களை தீவிரமாக பங்குபற்றும் நிலைமையை இவ் உரிமை பலப்படுத்துகின்றது.

கொள்கையை அறிமுகப்படுத்தும் அதே வழியை பின்பற்றுங்கள்

◆ அவர்களை இக் கூற்றுலிலுள்ள சொற்றொடர்களை விளக்கச் சொல்லுங்கள்.

- அவர்களின் கருத்துக்களை சுதந்திரமாக தெரிவிக்கும் உரிமை
- அவர்களின் உரிமைகளை மேம்படுத்தி, பாதுகாத்து கண்காணிப்பதில் தீவிரமாக பங்குபற்றல்

◆ அவைகளை பலகையில் இளஞ் சிறாரின் கருத்துக்களையும், உணர்வுகளையும் கண்ணியப்படுத்தல் என்னும் உப-தலைப்பின் கீழ் எழுதுங்கள்.

உங்களின் கரும் /வெள்ளை பலகை பின்வருமாறிருக்கும்

| பாகுபாடற்ற கொள்கை | சிறாரின் மீது சிறந்த சிரத்தை கொள்கை | தக்கவைத்தலுக்கும், விருத்திக்குமான உரிமைக் கொள்கை | இளம் சிறாரின் கருத்துக்களையும், உணர்வுகளையும் கண்ணியம் செய்வதற்கான கொள்கை |
|---|---|---|---|
| | | | |

◆ பெற்றோரை இக் கூற்றுக்களை உரத்து வாசிக்குமாறு செய்யுங்கள்

◆ பலகையில் எழுதியவற்றை சுருக்கமாக நினைவு கூறுங்கள்.

பெற்றோருக்கு நன்றி கூறி இப் பருவத்தை முடிவடையச் செய்யுங்கள்.

# பருவம் 2: சிறார்களின் உரிமைகளை உறுதிப்படுத்தல்.

இப் பருவம் சிறுவர்களின் உரிமைகளை நடைமுறைப்படுத்த தேவையான அறிவு, நோக்குகள், தேர்ச்சிகளைப் பெற்றோர் பெற்றுக்கொள்ள உதவும். இங்கு கலந்தாலோசிக்கப்படும் அதிகமான விடயங்கள் முந்திய செயலமர்வுகளில் வெவ்வேறு கருப்பொருட்களின் கீழ் கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளன.

இதன் வேற்றுமையானது இப் பருவம் தமது சிறார்களின் உரிமைகளை உறுதிப்படுத்த பெற்றோர் ஏற்கனவே பெற்றுக்கொண்ட அறிவு, நோக்குகள், தேர்ச்சிகள் ஆகியவற்றை மாற்ற அவர்களுக்கு உதவும.

**செயலமர்விற்குத் தேவையான காகிதாதிகள்**

- "பெற்றோரின் பொறுப்பை" விளக்கும் சுவரொட்டி
- கலவிற்கான சிறாரின் உரிமை பற்றிய சுருக்கு
- ஷரத்துக்கள் 17, 18, & 18.1, 19, 23 & 28 ஆகியவற்றை விளக்கும் சுவரொட்டிகள்

- CRC பெற்றோரின் பொறுப்புக்களைப் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளது எனக் கூறி இப் பருவத்தை ஆரம்பியுங்கள்.
- அவர்களை CRC யினால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பொறுப்புக்களை ஊகிக்கச் சொல்லுங்கள்.
- அவர்கள் கூறுவதை எழுதுங்கள்
- அவர்களின் பிரதிபலிப்பை பாராட்டுங்கள்.
- பின்னர் இவ்வாறு கூறுங்கள்

> "CRC எதனைக் கூறுகின்றது என்பதைப் பார்ப்போம்"

("பெற்றோரின் பொறுப்புக்கள்" கொண்டிருக்கும் பின்வரும் ஷரத்துக்களின் வரைபடத்தை அவர்களுக்குக் காண்பியுங்கள்.)

ஷரத்து 18

பெற்றோர் இருவரும் தமது சிறாரை வளர்க்கும் பொறுப்புக்களை பகிர்ந்து கொள்வதுடன், சிறாருக்கு எது சிறந்தது என எவ்வேளையிலும் கருத்திலெடுத்தல் வேண்டும். அரசாங்கம் பெற்றோருக்கு – விசேடமாக அவர்கள் தொழிலாற்றுவர்களாயின் – ஆதரவளித்து சேவைகளை வழங்கல் வேண்டும். இது சிறுவர் உரிமைகளை உறுதிப்படுத்துவதிலுள்ள அரசாங்கத்தின் பொறுப்பையும், பெற்றோரிடமிருந்து சிறார்களைப் பிரிக்கப்படாமலிருப்பதற்கான அதன் கடப்பாட்டினையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.

ஷரத்து 18 – 1

"பெற்றோர் இருவரும் சிறாரை வளர்ப்பதற்கும், விருத்தி செய்வதற்கும்" – தகப்பனையும், தாயையும் சமமான காப்பாளர்களாக கணிக்கப்படுவதுடன் – அவர்கள் பொதுவான பொறுப்புக்களையும் கொண்டுள்ளார்கள்.

ஷரத்து 27

பெற்றோர் அல்லது சிறாருக்குப் பொறுப்பாகவுள்ள ஏனையோர் தமது ஆற்றல்கள், நிதித் தகுதிகள் ஆகியவற்றிக்கமைவாக சிறாரின் விருத்திற்குத் தேவையான வாழ்க்கை நிலைமைகள் பக்திரமாக நிலை நிறுத்துவதைப் பிரதான பொறுப்பாகக் கொண்டுள்ளார்கள்.

- ஷரத்து 18, 18.1 ஐ பெற்றோர் உரத்து வாசிப்பதுடன், இலங்கை நிலைமைளைப் பற்றியும் ஆராயுங்கள்.
- பின்வரும் பதங்களை குறிப்பிடுங்கள்.

1. பெற்றார் இருவரும் சிறாரை வளர்ப்பதற்கும் விருத்தி செய்வதற்கும் பொறுப்பானவர்களாகும், சிறாரை விருத்தி செய்வதில் தகப்பனின் வகிபாகம் சமமாக முக்கியமானது.
2. சிறாரின் மீதான சிறந்த சிரத்தை முதன்மையானதாகும்.
3. அரசாங்கம் இப் பணியில் பெற்றோருக்கு சேவைகளை வழங்கி உதவியளிக்க வேண்டும்.

- சிறாரின் உரிமை தொடர்பான பின்வரும் தகவல் விளக்கத்தைக் காண்பியுங்கள்.

ஷரத்து 17:

உறுப்பு நாடுகள் வெகுஜன ஊடகங்களால் ஆற்றப்படும் செயற்பாடுகள் முக்கியமானவையென கணிப்புடன், அந் நாடுகள் சிறார்கள் தகவல்களையும், தகவல் சாதனங்களையும் பல்வகையான தேசிய, சர்வதேச மூலங்களால் அடையும் வழிகளை உறுதிப் படுத்தல் வேண்டும். விசேடமாக அவர்கள் 29ம் ஷரத்தில் அமைந்துள்ள சிறார்களின் கல்விற்கு ஆதாவளிக்கும் சமூக, ஆண்மீக, ஒழுக்க விழுமிய நலன்கள், பௌதீக, மனோ நலன்கள் ஆகியவற்றை மேம்படுததுவதை நோக்ககாக் கொண்டிருப்பார்களாகும்.

இச் ஷரத்தில் CRC ஷரத்து 13 யும் 18யும் மனதில் கொண்டு சிறார்களை சிறார்களின் நலன்களுக்கு கேடு விளைக்கும் தகவல், தகவல் சாதனங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான சுதந்த வழிகாட்டிகளை விருத்தி செய்வதை ஊக்கப்படுத்துகின்றது. இச் ஷரத்துக்கள் பேச்சுக்கான சுதந்திரம், சிந்தனை, மனச்சாட்சி, சமயம் போன்றவை தொடர்பானவையாகும்.

- பெற்றோர் இச் ஷரத்தை உரத்து வாசிக்கச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் சொற்றொடரை குறிப்பிடுங்கள்.
  - "சிறார்கள் தகவல்களையும், தகவல் சாதனங்களையும் பல்வகையான தேசிய, சர்வதேச மூலங்களால் அடைவதை உறுதி செய்யுங்கள்.
  - "விசேடமாக அவர்கள் சிறார்களின் கல்விற்கு ஆதரவளிக்கும் சமூக, ஆண்மீக, ஒழுக்க விழுமிய நலன்கள், பௌதீக, மனோ நலன்கள் ஆகியவற்றை மேம்படுததுவதை நோக்ககாக் கொண்டிருப்வர்களாகும்
- தகவல்களும், தகவல் சாதனங்களும் சிறாரின் நலன்களுக்கு கெடுதி விளைக்கின்றன. பாதிப்படையச் செய்கின்றன.
- இலங்கை சிறார்கள் அடையக் கூடிய தகவல்கள் வகைகளை ஆராய்க.
- சிறாரின் நலனை மேம்படுத்தும் தகவல்கள், தகவல் சாதனங்கயும், சிறாரின் நலனுக்கு கேடு விளைப்பவைகளையும் வேறுபடுத்திக் காட்டுக.
- அவர்களுக்கு சில எளிமையான உதாரணங்களைக் காண்பிக்கலாம்.
- சிறாரின் நலன்களுக்கு கேடு விளைவிற்கும் தகவல் சாதனங்களிலிருந்து சிறாரைப் பாதுகாக்கும் வழிவகைகளை ஆராய்க.
- பின்னர் அடுத்த விளக்கத்தற்கு பெற்றோரின் கவனத்தைத் திருப்புங்கள்

ஷரத்து 19

உறுப்பு நாடுகள் பெற்றோர் (கள்), சட்டபூர்வ பாதுகாவலர் (கள்) அல்லது சிறாரில் கவனமெடுக்கும் ஏனையோரின் கவனிப்பிலிருக்கும் போது சிறாரை சகல வகையான பௌதீக அல்லது மனரீதியான வன்செயல், காயம் அல்லது துஷ்பிரயோகம், அலட்சியம் அல்லது அசட்டையாக நடாத்துதல், கொடுமைப் படுத்தல் அல்லது சுரண்டல், பால் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு தகுந்த சட்ட, நிர்வாக, சமூக, கல்வி நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும்.

பெற்றோரை ஒவ்வொரு ஷரத்தையும உரத்து வாசிக்கச் செய்யுங்கள். அவர்கள் இச் சரத்துக்களை விளங்கியவாறு விளக்கச் சொல்லுங்கள். இவைகளின் கருத்துக்களை அறிந்து கொள்ள உதவுங்கள்.

- பின்வருபனவற்றை விளக்கிச் சொல்லுங்கள்
  - பௌதீக அல்லது மனரீதியான வன்செயல்,
  - காயம் அல்லது துஷ்பிரயோகம்,
  - அலட்சியம் அல்லது அசட்டையாக நடாத்துதல்,
  - கொடுமைப் படுத்தல் அல்லது சுரண்டல்,
  - பால் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- பின்னர் இலங்கை தொடர்பானவற்றிலிருந்து நிலைமைகளை எடுத்துக்காட்டி இச் பதங்களை ஆராய்க.
- இரண்டாவது செயலமர்வில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றி ஆராய்ந்தவைகளை நினைவுபடுத்துக. பெற்றோர் பின்வருபனவற்றைப் பற்றி கற்றல் வேண்டும்.
  - அவ்வாறான நிலைமைகளில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ளல்
  - அந் நிலைமைகளில் பெற்றோர் எத்தகைய நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்.
  - அவர்களுக்க ஆதரவளிக்கும் நபர்கள்
- அவ்வாறான விடயமொன்றை அவர்களின் சுற்றுப்புறத்தில் கேள்விப்பட்டால், அவர்கள் எதனைச் செய்வார்கள் என்னும் வினாவைக் கேளுங்கள்.
- தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுக்க அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள்

இடைவேளையை வழங்குங்கள்

இடைவேளைக்குப் பின்னர், உங்கள் பெற்றோகளின் சமூகத்தைப் பற்றி கதையுங்கள். இச் சமூகத்தில் விசேட தேவையுள்ள சிறார்கள் உள்ளார்களா எனக் கேளுங்கள்.

- பெற்றோரின் கவனத்தை அடுத்த விளக்கத்திற்கு திருப்புங்கள்.

**ஷரத்து 23**

உறுப்பு நாடுகள் மனோரீதியாக அல்லது பௌதீக ரீதியாக விசேட தேவைகளுடைய சிறார், சமூகத்தில் தீவிரமாக பங்குபற்றி கௌரவத்தை உறுதிப்படுத்தி, சுயநம்பிக்கையை வளப்படுத்தும் நிலைமைகளில் முழுமையான கண்ணியமிக்க வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவேண்டுமென அங்கீகரிக்கின்றது.

- இச் ஷரத்தை பெற்றோர் உரத்து வாசிக்கச் செய்யுங்கள்.
- இச் ஷரத்தின் கருத்தையும், இலங்கையின் விசேட தேவைகளுடைய சிறார்கள் தொடர்பான நிலைமைகளையும் ஆராயுங்கள்.
- பின்வரும் பதங்களை தெளிவாக்குங்கள்
  - முழுமையான கண்ணியமிக்க வாழ்க்கைஇ
  - கௌரவம்,
  - சுய-நம்பிக்கை
  - சமூகத்தில் சிறார்களின் தீவிரமான பங்காற்றல்
- இப் பதங்கள் ஒவ்வொன்றின் கருத்தை எழுதுக.
- செயலமர்வு 3ல் விசேட தேவைகளையுடைய சிறார்களைப் பற்றி அவர்கள் கற்றவைகளை நினைவுபடுத்துங்கள்.
- தற்பொழுது அவர்களின் கவனத்தை அடுத்த விளக்கத்திற்கு திருப்பவும்.

**ஷரத்து 31 – விளையாடுவதற்கான சிறார்களின் உரிமை.**

உறுப்பு நாடுகள், சிறார்கள் தமது வயதுக்குத் தகுந்தவாறு ஓய்வெடுத்து சாவகாசமாக இருக்கவும், விளையாட்டுகளிலும், பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைளிலும், கலாச்சார வாழ்க்கை, கலைகளில் சுதந்திரமாக ஈடுபடும் உரிமையை அங்கீகரிக்கின்றது.

இவ் உரிமையை எமது சிறார்களுக்கு நாம் உறுதிப்படுத்துகின்றோமா எனக் கௌரவமாகக் கூறலாமா? என்னும் வினாவைக் கேளுங்கள்.

- பேற்றோரின் கௌரவமான கருத்துக்களைக் கேளுங்கள்.
- சென்ற செயலமர்வுகளில் விளையாட்டு, சாவகாசமாகவிருத்தல் பற்றி இடம்பெற்ற ஆராய்வுகளுக்கு அவர்களின் கவனத்தைத் திருப்புங்கள்.
- சிறார் ஒருவரின் வாழ்க்கையில் பின்வருபவை ஏன் முக்கியமானவை எனக் கருதப்படுகின்றன என்பதை ஆராய்க.
  - ஓய்வெடுத்தலும், சாவகாசமாக இருத்தலும்
  - விளையாடலும், பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளும்

- கறுப்பு/வெள்ளை பலகையில் பிரதான அம்சங்களை எழுதுங்கள். ஓய்வெடுத்தல், சாவகாசமாக இருத்தல் விளையாடல், பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றில் பெற்றோர் கொண்டிருக்கும் நோக்குகளை மாற்ற உதவுங்கள்.
- பின்னர் பெற்றோரின் கவனத்தை பின்வரும் ஷரத்திற்கு திருப்புங்கள்.

ஷரத்து 28

சிறாரின் கல்விக்குரிய உரிமையை அங்கீகரியுங்கள். 7ம் இலக்க பொதுவான குறிப்புக்கள், கல்விற்குரிய உரிமை முன் குழந்தைப்பருவத்தின் போது பிறப்பிலிருந்து ஆரம்பித்து, உட்சமய வீடுத்திற்கான இளம் சிறாரின் உரிமையுடன் நெருக்கமாக தொடர்பு கொண்டுள்ளதை தெளிவாக்குகின்றது. பெற்றோர்களே சிறார்களின் முதல் கல்வி வளவாளர்கள் என்னும் கொள்கை இங்கு பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.

- இச் ஷரத்தை உரத்து வாசிக்கும் படி பெற்றோரைக் கேட்பதுடன், அது எதனைக் கூறுகின்றது என்பதை விளக்க பெற்றோருக்கு உதவுங்கள்.
- சிறார்கள் பிறப்பிலிருந்து எவ்வாறு கற்கின்றார்கள் என்பதை அவர்களை விளக்கச் சொல்லுங்கள். 6வது செயலமர்வில் கற்றதை நினைவு கூற அவர்களுக்கு உதவலாம்.
- பெற்றோர்கள் முதலாவது ஆசிரியர்களாக சிறார்களுக்கு பௌதீக நடவடிக்கைகளையும், மொழியையும் கற்க எவ்வாறு உதவலாம் என்பதைக் கேளுங்கள்.
- கரும் /வெள்ளை பலகையில் அட்டவணையைக் கீறி அவர்கள் கூறியவைகளை பின்வருமாறு ஒவ்வொரு நிரலிலும் பட்டியலிடுங்கள்.

| பௌதீக நடவடிக்கைகள் | மொழி |
|---|---|
| 1..... | 1..... |
| 2..... | 2..... |
| 3..... | 3..... |

- பெற்றோரை குழுவாக்குங்கள்
- பின்வரும் வேலைத் தாளை ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வழங்குங்கள். இவ் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ள பெற்றோராகும் செயற்பாடுகள் தொடர்பான சிறார்களின் உரிமையை குறிப்பிட வையுங்கள்.