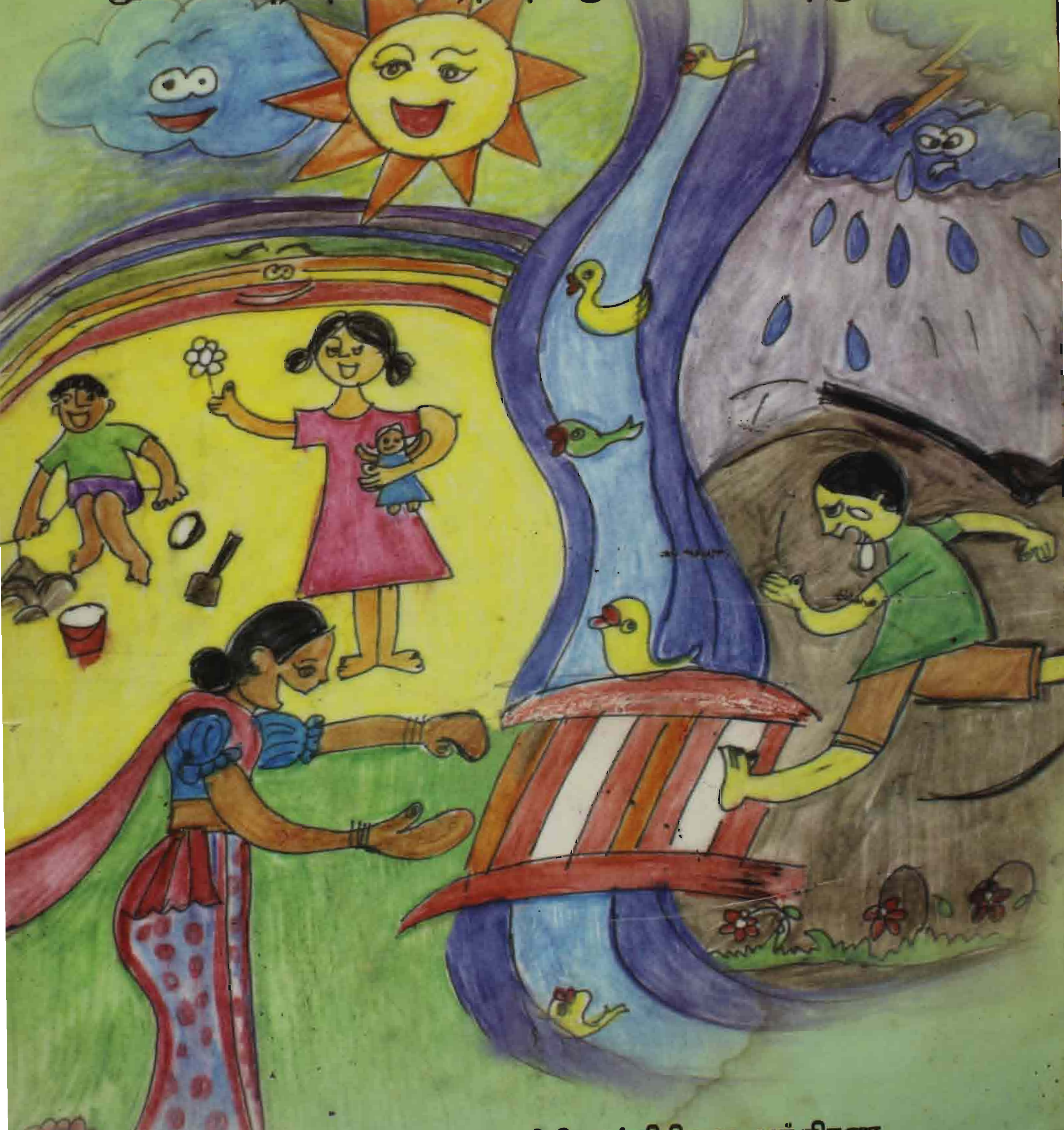
துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளைச் சுகப்படுத்துவதற்குக் கைகொடுப்போம்.

துணை புரியும் வளர்ந்தோருக்கான கைந்நூல்



ஆக்கம் : கலாநிதி புத்திபிரபா பத்திரண

ஆக்கமும் சித்திரமும்
கலாநிதி புத்திபிரபா பத்திரண

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் - உளவியல்
தத்துவ, உளவியல் கற்கைப் பிரிவு
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்

தமிழில் எம்.எச்.எம். யாக்கூத்

© கலாநிதி புத்திபிரபா பத்திரண

தமிழில் : எம்.எச்.எம். யாக்கூத்

PASAN PRINTERS
0718-138522

R. YUGANATH

இக்கைந்நூலைப் பயன்படுத்துவோருக்கான குறிப்பு

அன்புள்ள வளர்ந்தோர்க்கு,

இந்த நூலைப் பயன்படுத்தும் நீங்கள் பிள்ளைகளின் உலகில் இருக்கும் வலிமை மிக்க ஒரு பாத்திரமாவீர்கள். சிறிய பிள்ளைகள் உங்களுடன் நெருங்கிப் பழகும்பொழுது பலவற்றை உங்களிடம் கூற இடமுண்டு. எனவே அப்பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கும் வெறுப்பான அனுபவங்களையும் உங்களிடம் கூற இடமுண்டு. எனவே சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் தொர்பாக நீங்கள் அறிந்துவைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகிய பிள்ளைகளுடன் செயற்படுவது இலகுவான ஒரு காரியமல்ல. அவ்வாறு செயற்படுவதற்குப் பயிற்சி தேவை. எனினும் இவ்வாறான கசப்பான அனுபவங்களை எதிர்கொள்ளும் பிள்ளைகளுடன் செயற்படுவோர் என்ற வகையில் இதுபோன்ற ஒரு பயிற்சியைப் பெறுவது கடினமான ஒரு செயலாக அமைய இடமுண்டு.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுடன் செயற்படுவது தொடர்பாக யாதேனும் பயிற்சிப் பாடநெறியில் பங்குபற்றியிருந்த போதிலும், பிள்ளைகளுடன் செயற்படும்பொழுது மனதிலிருத்திக் கொள்ள வேண்டிய எண்ணக்கருக்களும் செய்ய வேண்டிய வேலைகளும் உங்களது வேலைப் பளு காரணமாக மறந்து போக இடமுண்டு.

அவ்வாறான பயிற்சிப் பாடநெறிகளில் கற்ற பாடவிடயங்களை எளிமையான வகையில் முன் வைப்பதே இந்தச் சிறிய வெளியீட்டின் முக்கிய நோக்கமாகும். அத்தோடு, தேவையேற்படும் போது உங்களது அறிவைப் புதுப்பித்துக்கொள்வதற்கும் இது துணையாகும்.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுடன் செயற்படும்பொழுது உங்களது வகிபாகத்துக்கு/ தொழிலுக்குத் தேவையானவை, உங்களுக்குத் தேவையான திறன்கள். அவற்றின் வரையறைகள் ஆகியவற்றை இனங்கண்டு கொள்வதால் உங்களது பணியை இலகுவானதாக்கிக் கொள்ளலாம். எனினும் இந்த நூலில் இடம்பெற்றுள்ள யாதேனும் விடயம் தொடர்பான விளக்கம் போதுமானதல்ல எனக் கருதுமிடத்து யாதேனுமொரு நிறுவனத்தின் உதவியைத் தாமதமின்றிப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கலாநிதி. புத்திபிரபா பத்திரண
சிரேட்ட விரிவுரையாளர் (உளவியல்)
தத்துவ, உளவியல் கற்கைப் பிரிவு
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்

நன்றி நவிலல்

இக்கைந்நூலைத் தயாரித்து வெளியிடும் பணிகளின்பொழுது எனக்குப் பலரது உதவி ஒத்தாசைகள் கிடைத்தன. அவர்கள் அனைவரையும் மதிப்புணர்வுடனும் நன்றியறிதலுடனும் நினைவு கூருகின்றேன்.

- நூலின் மூலப்பிரதியினைப் பரிசீலித்து நிறைகுறைகளை எடுத்துக்காட்டி நூலைச் செவ்வையாக்கி உதவிய சிறப்பறிஞர் குழு: செல்வி. கமலா பீரிஸ் - முன்னைய நாள் பணிப்பாளர், பாடவிதான அபிவிருத்தி நிலையம், திருமதி. ப்ரீத்திக்கா சகலசூரிய - சட்ட அதிகாரி, தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை, திரு. டப்ளியு. டீ.ரீ. விஜேசேன - பொலிஸ் அலகு, தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை, செல்வி. சமிலா எதிரிசிங்ஹ - முன்னைய நாள் சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரி, கனேடிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம், உளவியலாளர் செல்வி. ருஷீக்கா அமரசேக்கர, ஹேமாஸ் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த செல்வி இரோமி மாசக்கோராள ஆகியோருக்கும்,

- சித்திரங்களின் நிறைகுறைகளை எடுத்துக்காட்டி ஆலோசனை வழங்கிய மூத்த சித்திரக் கலைஞர், திருமதி. சிபில் வெத்தசிங்ஹ அவர்களுக்கும்,

- தரவு சேகரிப்பதற்கு ஒத்துழைப்ப வழங்கிய, திருமதி. அமரா பீரிஸ், திருமதி குசும் விஜேசிங்ஹ உட்பட சர்வோதய பொரளை நிறுவன அதிகாரிகள் அனைவருக்கும்,

- இந்நூலுக்கெனத் தரவு சேகரிப்பதற்காக நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் பங்குகொண்ட சகல பிள்ளைகளுக்கும்,

- இந்நூல் தொடர்பாக முக்கியமான பின்னூட்டல் மற்றும் துலங்கல் வழங்கியமைக்காக தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையின் பொலிஸ் அலகின் சகல அதிகாரிகளுக்கும், பேராதனைப் பல்கலைக்கழக வைத்திய பீட விரிவுரையாளர் திருமதி. தீப்தி எதுஸ்ஸூரிய, தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையின் முன்னையநாள் தொண்டர் அதிகாரி - செல்வி கேற் வொல்டொக், முன்னைய நாள் தொண்டர் அதிகாரி - செல்வி மரீயன் ஸ்டோன்டன் ஆகியோருக்கும்,

- சிங்கள மொழியில் எழுதப்பட்ட. நூலைச் செவ்வையாக்கி உதவிய, பேராதனைப் பல்கலைக் கழக விரிவுரையாளர் செல்வி. துல்மா கருணாரத்ன, ஆங்கில மொழியில் எழுதப்பட்ட நூலைச் செவ்வையாக்கி உதவிய பேராதனைப் பல்கலைக்கழக பொறியியல் பீட ஆங்கில போதனாசிரியர் செல்வி. ரன்துலா குணவர்தன, நூலைத் தமிழாக்கி உதவிய எம்.எச்.எம். யாக்கூத் ஆகியோருக்கும்,

- Save the Children நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த திரு. ஜெ.ஃப்ரி ஒயற் அவர்களுக்கும்,

- Save the Children நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த செல்வி. அஞ்சலினா ஹர்மன் அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகும்.

உள்ளடக்கம்

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுடன் கருமமாற்றுதல் 01

இந்த நூல் உங்களுக்குரியது - 'சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரிகள்' என்போர் யார்? 02

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் 03

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் தாக்கங்கள் - அவற்றை நாம் தடுக்கவேண்டியதேன்? 06

இலங்கைப் பிள்ளைகளும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகமும் 07

குழந்தைகள் (0 - 2 வருட வயதுடையோர்) 08

முன்பிள்ளைப் பருவத்தினர் - முன்பள்ளி வயதுப் பிள்ளைகள் (3-5 வருட வயதுடையோர்) 09

பாடசாலை செல்லும் பருவப் பிள்ளைகள் (6 - 12 வருட வயதுடையோர்) 10

கட்டிளமைப்பருவத்தினர் (13 - 18 வருட வயதுடையோர்) 11

பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குபவர் என்ற வகையில் உங்களது வகிபாகம்... 12

பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பு வழங்குவோருக்கு ஒரு செய்தி 13

உலக சுகாதார தாபனம் விதந்துரைக்கும் வழிமுறைகள் 14

அந்தரங்கத்தன்மை தொடர்பான விடயங்கள் 15

அவதானித்துக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 16

பிள்ளைகளுக்காக மகிழ்ச்சிகரமான, சாதகமான, சுகாதாரபூர்வமான சூழலை உருவாக்குங்கள் 17

பிள்ளைகளை நட்புடன் வரவேற்றுக்கொள்ளுங்கள் 18

பிள்ளைகள் கூறுபவற்றைச் செவிமடுங்கள் 19

பொறுமையுடன் செவிமடுப்பராக இருங்கள் 20

வினாக்கள் வினாவும்போது 21

பிள்ளைகளுக்குப் பரிவுணர்வு காட்டுங்கள் 22

பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் பிரதிபலிக்கும் நிலைக்கண்ணாடியாகச் 23

செயற்படுங்கள் - பிள்ளைகள் கூறுபவற்றைப் பிரதிபலிப்பதன் முக்கியத்துவம் 24

பிள்ளைகளுடன் உரையாடும்பொழுது சௌகரியமான அளவுக்கு இடைவெளியைப் பேணுங்கள். - அனாவசியமாக அவர்களை நெருங்க முயற்சிக்காதீர்கள். 25

உள்ளடக்கம்

நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவையானவற்றையன்றி, அவர்களது உண்மை நிலைமையை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருத்தல் வேண்டும். 26

தொடுகை பிள்ளைகளாலே ஆரம்பிக்கப்படுதல் வேண்டும். 27

கெட்ட தொடுகைக்கும் நல்ல தொடுகைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை இனங்காண உதவி புரியுங்கள். 28

உங்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையிலான சந்திப்புக்களை பயனுடைய வகையில் கழியுங்கள். அதற்காக அவர்களுடன் சேர்ந்து... 29

பிள்ளைகளுக்கு தீர்மானமெடுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள். 30

சந்திப்புக்களின் போது அவகாசம் பெறுங்கள். 31

பிள்ளைகளுக்கு ஆர்வமூட்டுங்கள். 32

தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்குங்கள். 33

அனுபவித்த துஷ்பிரயோகங்களுக்கு அவர்கள் வகைசொல்ல வேண்டியதில்லை என அவர்களிடம் கூறுங்கள். 34

அவர்களது அனுபவங்கள் தொடர்பாக உரையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதை அவர்களிடம் கூறுங்கள். 35

அவர்களது துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக நம்பகமான ஒருவருடன் உரையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் பிள்ளைகளுக்குக் கூறுங்கள். - விளையாட்டுக்கள் 36

அவர்களது துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக நம்பகமான ஒருவருடன் உரையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் பிள்ளைகளுக்குக் கூறுங்கள். - சித்திரம் 37

பயனுடைய வகையில் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு அவர்களுக்கு வசதி செய்து கொடுங்கள். 38

பிள்ளைகளின் கோபத்தை முகாமை செய்து கொள்வதற்கு, அவர்களுக்கு உதவி புரியுங்கள். 39

பிள்ளைகளுக்கு கோபத்தை வெளிக்காட்ட உதவி புரியத்தக்க மேலும் சில வழிகள். 40

பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு தொடர்பாக பெற்றோருக்கு அறிவூட்டம் செய்யுங்கள். 41

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தைத் தடுப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தலானது, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் குறித்து பராமுகமாக இருப்பதை விடவும் அதனைச் சகித்துக்கொண்டிருப்பதை விடவும் பெறுமதியானது. 42

உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது தொடர்பாக... 43

பிரிந்து செல்லல் குறித்து ஒரு வார்த்தை... 44

பிரிந்து செல்லல் அனைவருக்கும் கவலை தருவது - பிரிந்து செல்லலை வழிப்படுத்துவது தொடர்பாக ஒரு வார்த்தை... 45

துஷ்பிரயோக அனுபவங்கள் சிலைமேல் எழுத்து அல்ல...! 46

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுடன் கருமமாற்றுதல்

துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகிய பிள்ளைகள் கசப்பான அனுபவங்களை எதிர்கொண்டோராவர். எனவே அவ்வாறான அனுபவங்களைச் சகித்துக்கொள்வதற்காக, அவர்களுக்கு உதவி புரியத்தக்க வளர்ந்தோரின் கவனிப்பு அவசியமாகின்றது.

பிள்ளைகளுக்கு சகிப்புத்தன்மை உண்டெனிலும், அவர்கள் அனுபவித்துள்ள துஷ்பிரயோகங்கள் காரணமாக அவர்களிடத்தே அழுத்த உணர்வுகள் காணப்பட இடமுண்டு. தாம் மீண்டும் மீண்டும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகக்கூடும் எனும் எண்ணம் காரணமாகவும், தமது கசப்பான அனுபவங்கள் காரணமாகவும், இரவில் காணும் பயங்கரமான கனவுகள் காரணமாகவும் இப்பிள்ளைகளின் மனதில் அழுத்த உணர்வு காணப்பட இடமுண்டு. இவ்வாறான எண்ணங்களும் கனவுகளும் அவர்களது சின்னஞ்சிறு உள்ளங்களைக் கடுமையான அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாக்க இடமுண்டு. எனவே அவர்கள் எப்பொழுதும் அச்சத்துடன் இருக்கவும் இடமுண்டு. அல்லது அவர்கள் தாம் அனுபவித்த அனுபவங்கள் காரணமாக தம்மீதும் முழு உலகத்தின் மீதும் கோபத்துடன் வாழ்வதாகவும் இருக்க இடமுண்டு.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுடன் செயற்படுதலானது, முட்டைகள் பரவி வைக்கப் பட்டுள்ள ஒரு பாதையில் அம்முட்டைகளுக்கு சேதம் ஏற்படாத வகையில் கவனமாக நடந்து செல்வதைப் போன்ற ஒரு செயலாகும். எனவே துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுடன் வெவ்வேறு வகைகளில் செயற்படுவோர் பாரிய பொறுப்புக்களை ஏற்றுச் செயற்படுவது அவசிய மாகின்றது.

நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டியவை

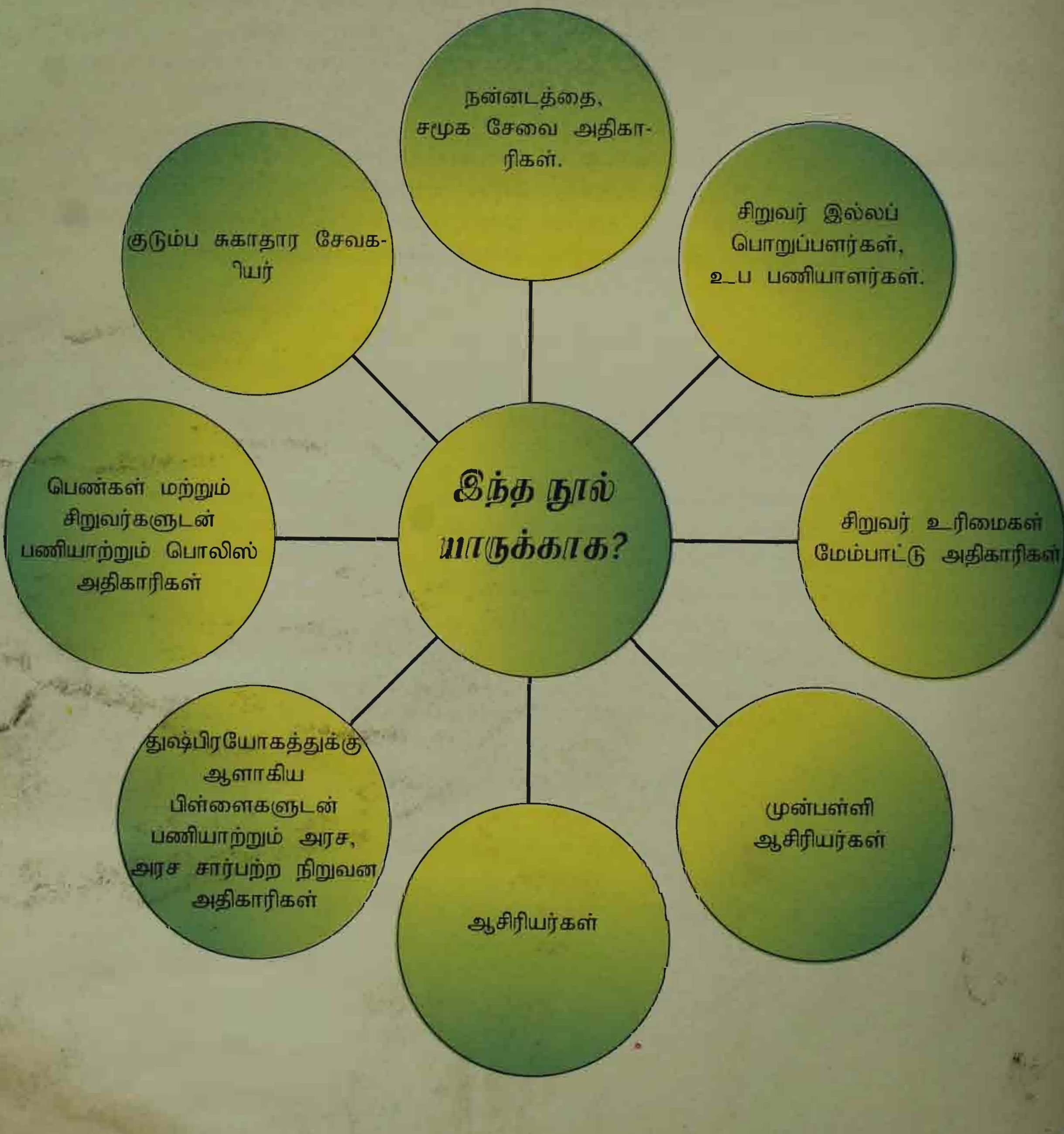
துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுடன் செயற்படும் நீங்கள், அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய பல விடயங்கள் உள்ளன. அவர்கள் ஏனைய பிள்ளைகளிலும் பார்க்க விசேடமான அல்லது மிக வேறுபட்ட பிள்ளைகள் அல்லவாயினும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றி அறிந்து கொள்வதும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டுகொள்வதும் இவ்வாறான பிள்ளைகளுடன் செயற்படுவதை இலகுவாக்கும். அவர்களுடன் உரையாடும் நேரம் உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் சௌரியமானதாக அமையும். எனினும் உங்களது தொழிலுக்கு அமைவாக உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்படும் பொறுப்புகளைப் பொறுத்து இந்த நூலின் தரப்பட்டுள்ள ஒரு சில பரப்புக்களில் மட்டுமே நீங்கள் செயற்படுவதாக இருக்கக்கூடும்.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகளுடன் செயற்படும் பொழுது உங்களது வகிபாகத்தில்/தொழிலில் அடங்குபவை, உங்களுக்குத் தேவையான திறன்கள. மற்றும் அதன் வரையறைகளை இனங்காணலானது உங்களது பணிகளை மேலும் இலகுபடுத்தும்.

எனினும் இந்த நூலில் இடம்பெற்றுள்ள யாதேனும் விடயம் தொடர்பான விளக்கம் போதுமானதல்ல எனக் கருதுமிடத்து யாதேனுமொரு நிறுவனத்தின் உதவியைத் தாமதமின்றிப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த நூல் உங்களுக்குரியது

சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரிகள் என்போர் யார்?



சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகமானது, அவ்வாறாக துஷ்பிரயோகத்தக்கு ஆளானோரிடத்தே நீண்டகால ரீதியில் தாக்கம் விளைவிக்க இடமுண்டு. பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்துக்கோ, விருத்திக்கோ, கௌரவத் துக்கோ, இருப்புக்கோ பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்ற மற்றும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தத்தக்க தொடர்புகளும், பொறுப்புக்களை, நம்பிக்கைகளை அல்லது அதிகாரத்தைப் பரப்புவதால் ஏற்படுத்தப்படும் அனைத்து வகை உடல், உளத் தொல்லைகளும் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களும், பராமுகமாக இருத்தலும் வணிக ரீதியிலோ வேறு வகைகளிலோ பிள்ளையைப் பயன்படுத்துதலும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும். (உலக சுகாதார தாபனம் - 2006)

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பது யாது?

1. உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்
2. பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
3. மனவெழுச்சி மற்றும் உளம் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்
4. பராமுகமாக இருத்தல்

(உலக சுகாதார தாபனம்; 2006)

உடல் சாரந்த துஷ்பிரயோகம்

உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் என்பது, வேண்டுமென்றே பிள்ளைக்கு எதிராக அப்பிள்ளையின் ஆரோக்கியம், விருத்தி, கௌரவம், இருப்பு ஆகியவற்றுக்குப் பாதகம் ஏற்படும் வகையில் உடல் சார்ந்த அதிகாரத்தைப் பரப்புவதாகும். அறைதல், அடித்தல, உதைத்தல், உலுக்குதல், கடித்தல், கழுத்தை நெரித்தல், நச்சூட்டுதல், தீயினால் சுடுதல், மூச்சுத் திணறச் செய்தல் போன்றவை இதில் அடங்கும். உடல் சார்ந்த வன்முறையானது, பிள்ளைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் நோக்குடன் வீட்டில் கூட இடம்பெறக்கூடும். (உலக சுகாதார தாபனம் - 2006)

உடல் சாரந்த துஷ்பிரயோகம் காரணமாக வெளிக்காட்டப்படும் நடத்தைகள்

எவ்வாறு ஏற்பட்டது எனக்கூற முடியாத வகையிலான எரிகாயம், கடிகாயம், புண், எலும்பு முறிவு, காயங்கள் போன்றவை காணப்படல்.

கணிசமான அளவு காலம் பாடசாலைக்கு வருகை தராமையின் பின்னர், உடலில் காணப்படுகின்ற குணமாகி வருகின்ற புண்கள், காயங்கள், தழும்புகள், நைவுகள் அல்லது அவ்வாறான அடையாளங்கள்.

காயம் ஏற்பட்ட விதத்தை விளக்க முடியாமை, அல்லது காயம் ஏற்பட்ட விதம் பற்றி விளக்கமளிக்க மறுத்தல்.

வெதுவெதுப்பான சூழல்களிலும் கூட காயங்களை மறைப்பதற்காக உடல் முழுவதையும் மறைக் கும் வகையில் உடையணிந்திருத்தல்.

விளையாட ஆயத்தமாகும்பொழுது, விளையாட்டு உடைகளைக் கொண்டுவர மறந்துபோனதாக ஒவ்வொரு தடவை விளையாடும்பொழுதும் கூறுதல்.

பெற்றோருக்கு அஞ்சுதல், பாடசாலை விட்டு வீட்டுக்குச் செல்ல மறுத்தல், வீட்டுக்குச் செல்ல விருப்பமில்லை எனத் தெரிவித்தல்.

வைத்தியரின் சோதனைக்கு உள்ளாக விருப்பமின்மை, அல்லது அதற்கு அஞ்சுதல்.

தமக்குப் பாதகத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலான நடத்தைகள்.

ஏனையோருக்கு எதிராக குழப்பம் விளைவிக்கும் வகையிலான நடத்தைகள்.

ஏனையோர் தமது உடலைத் தொடுவது குறித்து அச்சப்படல், அல்லது தொடும்போது அவ்விடத்தைவிட்டு வெளியேறல்.

பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள், காயமேற்பட்டுள்ளமையைப் பதிவு செய்திருத்தல்.

சந்தேகத்துக்கிடமான துஷ்பிரயோகியைச் சந்திக்க அஞ்சுதல். எவ்வாறு ஏற்பட்டது எனக்கூறமுடியா வகையிலான எரிகாயம், கடிகாயம், புண், எலும்பு முறிவு, காயங்கள் போன்றவை காணப்படல்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

விருத்தி சார்ந்த, முதிர்ச்சியடையாத நிலையில் பிள்ளைகளையும் கட்டிளைஞரையும் பாலியல் செயல்கள் தொடர்பாக அவர்களுக்கு விளக்கமற்ற நிலையில், பாலியல் செயல்களில் ஈடுபடுத்துல், பிள்ளைகளுக்கு இவ்வாறான செயல்கள் தொடர்பாக அவர்களது விருப்பமின்மையை வெளிப்படுத்தத்தக்க அளவுக்கு முதிர்ச்சி கிடையாது. அவ்வறான பாலியல் செயல்களில் ஈடுபடுவதற்காக விருத்தி சார்ந்த ஆயத்தமற்ற பிள்ளைகளின் பால், அதிகாரத்தைப் பரப்பத்தக்க, பொறுப்பு வாய்ந்த, பிள்ளைகளின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான வளர்ந்தோர், மற்றும் பிள்ளைகளாலும் பிள்ளைகள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக இடமுண்டு என உலக சுகாதார தாபனம் கூறுகிறது. (உலக சுகாதார தாபனம்: 2006) பாலியல் துஷ்பிரயோகமானது, தொடுதல், வருடுதல், தொடக்கம் காமப்பார்வை பார்த்தல், ஆபாசப் புத்தகங்களைக் காட்டுதல், ஆபாச வீடியோக் காட்சிகளைக் காட்டுதல், பாலியல் உடலுறவு கொள்ளல் வரை பல்வேறு பட்டதாக அமைய இடமுண்டு.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக வெளிக்காட்டப்படும் நடத்தைகள்

- பிள்ளைகள், தமது வயதை விஞ்சிய பாலியல் சார்ந்த அறிவையும் தேவையற்ற வகையிலான ஆதரவுகாட்டல் களையும் வெளிக்காட்டல்.
- அதிக சொறிவு, பாலியல் உறுப்புக்களில் நோவு, பாலியல் நோய்கள் போன்ற மருத்துப் பிரச்சினைகள்.
- கருத்தரித்தல், நடந்துசெல்வதில் அல்லது அமர்ந்திருப்பதில் அசௌகரிய நிலையை அவதானிக்க முடிகின்றமை.
- பதகளிப்பு, தமக்குத்தாமே தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ளல், தற்கொலை செய்துகொள்ள முயற்சியத்தல், வீட்டி லிருந்து/ பாடசாலையிலிருந்து தப்பியோடுதல், அதிக அளவில் மருந்துகள் உட்கொள்ளல், அல்லது னெரொக்சியா நிலைமை (உயிர்வாழ்தலுக்கு சவாலாக அமையுமளவுக்கு உணவு உட்கொள்ளாதிருத்தல்)
- பாதுகாப்பின்மை உணர்வு, வளர்ந்தோருடன் ஒட்டியணைந்து இருத்தல் போன்ற ஆளுமை மாற்றங்கள்.
- சிறுபராயத்தில் விளையாடியபின் ஒதுக்கி வைத்திருந்த பஞ்சுநிரப்பித் தயாரிக்கப்பட்ட மென்மையான பொம்மைகள் போன்றவற்றை எப்போதும் அருகே வைத்திருத்தல்.
- வயதுக்கு ஒவ்வாத நடத்தைகள் (உதாரணம்: விரல் சூப்புவதை நிறுதியிருந்த் ஒரு பிள்ளை மீண்டும் விரல் சூப்பத் தொடங்கியிருத்தல்.)
- திடீரென அசாதாரணமான வகையில் உணவு உட்கொள்வதில் விருப்புக்காட்டல்.
- தனியே அல்லது தனிமைப்பாட்டு இருக்க முனைதல்.
- யாதேனுமொரு விடயத்தின் மீது கவனஞ் செலுத்துவதில் அசௌகரியநிலை. (உதாரணம்: பாடசாலைப் பாடங் களில் கவனஞ் செலுத்தாமை போன்றவை)
- நன்கு அறிமுகமாகிய மாமா/மாமி ஒருவர் அல்லது வேலையாள் ஒருவர் தொடர்பாகக் காட்டும் அச்சம் அல்லது நம்பிக்கையின்மை.
- இரவில் அல்லது பகலில் படுக்கையை நனைத்தல், அல்லது கனாக்கண்டு பயப்படுதல், கெட்ட கனவுகள் காண்ப தாகக் கூறுதல்.
- உடைகள் விலகுதல்/உடைகளை விலக்குதல் தொடர்பாக அதிக அசௌகரிய நிலையைக் காட்டுதல்.
- திடீரென பாலியல் வெளிப்பாட்டுக் காட்சிகள்/படங்களை வரையத் தொடங்குதல்.
- மிக நல்லவராக முனைதல்/விமர்சனங்களுக்கு அதிகளவில் துலங்கல் காட்டுதல்.

மனவெழுச்சி மற்றும் உளம் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்

பிள்ளைகள் தொடர்பான மறை வகையான மனப்பாங்குகள், வாய்மொழி மூல குறைகூறல்கள், அடிப்பதா அச்சுறுத்தல், விடுத்தல் ஆகியவை இவ்வகையிலடங்கும். தனிமைப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலு நீண்டகாலமாக ஒரு கோலமாகவும், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளையின் விருத்திக்குரிய மற் பாதுகாப்புத்தன்மையை வழங்கும் சூழலை உருவாக்கிக் கொடுப்பதற்கு பெற்றோருக்கும் பராமரிப்போருக் முடியாமற் போதல். (உலக சுகாதார தாபனம்: 2006), இவ்வகையில் அடங்கும் செயல்கள் பிள்ளையின் உட உள, ஆன்மீக, ஒழுக்க மற்றும் சமூக விருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்க வாய்ப்பு உண்டானதால் பிள்ளை ஒரு பிள்ளையாக இனங்கண்டு, அதன் வயதுக்குக் கிடைக்கவேண்டிய அன்பையும் ஆதரவையும் காட்டா தன் பிள்ளையின் நடமாட்டத்தை வரையறைக்குட்படுத்தல், குறை கூறுதல். அச்சுறுத்துதல் (பிள்ளையி நடத்தை யாது, வளர்ந்தோர் ஒருவரினது மரணத்துக்கோ அவர் தற்கொலை செய்து கொள்வதற் காரணமாகுமென அச்சுறுத்தல்.) பயமுறுத்தல் (உதாரணம்: இருட்டறையொன்றில் அல்லது அலுமாரியொ னுள் அல்லது பூட்டப்பட்ட ஓரிடத்தில் இட்டு வைப்பதாக...), பாரபட்சம் காட்டல், அல்லது ஏளனப் படுத்தல், வே உடல் சார்ந்த மறுதலிப்புகள், மற்றும் விரோதச் செயல்கள் யாவும் இவ்வகையான துஷ்பிரயோகத் அடங்கும்.

மனவெழுச்சி மற்றும் உளம் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் காரணமாக வெளிக்காட்டும் நடத்தைகள்

- உடல், உள, மவெழுச்சி விருத்தி தாமதமாதல்.
- திடீரென ஏற்படும் பேச்சுக் கோளாறுகள்.
- நிதமும் தமது பெறுமானம் குறைவாகும் வரையிலானவற்றைக் கூறுதல் (நான் ஒரு மடையன், நான் அலங்கோலமானவன், பயனில்லாதவன்)
- தவறுகளின்போது அளவுக்கதிகமாக துலங்கல் காட்டுதல்.
- புதிய சந்தர்ப்பங்களை எதிர்நோக்குவதற்கு அதிகம் பயப்படல்.
- வலி மற்றும் நோவுகளின்போது ஏனையோர் காட்டாத வகையிலான அசாதாரணமான துலங்கல்களைக் காட்டல்.
- உடலை அல்லது உடலுறுப்புக்களை ஆட்டுதல், தலைமுடியைச் சுருட்டுதல், தமக்குத்தாமே தீங்கிழைத்துக் கொள்ளல் போன்ற நடத்தைகளைக் காட்டல்.
- அதிக முரட்டுத்தன்மையை வெளிக்காட்டல் அல்லது எதுவுமே செய்யாது வாளாவிருத்தல்.
- தற்கொலை செய்துகொள்ள முயற்சித்தல்
- பிள்ளை முன்னைய அளவுக்கு இப்போது தம்மை நெருங்குவதில்லை என பெற்றோர் கூறுதல்

பராமுகமாக இருத்தல்

சுகாதார, கல்வி, மனவெழுச்சி விருத்தி, போசாக்கு, இல்லிடம், மற்றும் பாதுகாப்பான வாழ்க்கையை பெற்றோருக்கோ குடும்பத்தின் பிறிதொரு அங்கத்தவருக்கோ வழங்கக்கூடியதாயிருந்த போதிலும் தனிமைப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலோ ஒரு கோலமாகவோ நீண்ட காலமாக அவர் பிள்ளையின் விருத்திக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் தேவையானவற்றை வழங்கத் தவறுதல்/ வழங்க முடியாமற் போதல் (உலக சுகாதார தாபனம்)

உடல் சார்ந்த பராமுகமாயிருத்தல்

பிள்ளைகளுக்கு வேண்டுமென்றே உணவூட்டம் வழங்காதிருத்தல், நோய்வாய்ப்படும்பொழுது மருந்து கொடுக்காதிருத்தல், சமூக மற்றும் உடல் சார்ந்த விபத்துக்களிலிருந்து பிள்ளையைப் பாதுகாக்காதிருத்தல் என்பன இவ்வகையில் அடங்கும்.

உளம் சார்ந்த பராமுகமாயிருத்தல்

பிள்ளைக்குத் தேவையான அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்காமை காரணமாக ஏற்படும் உடல், உள, பிரச்சினைகள் இதில் அடங்கும்.

பராமுகமாயிருத்தல் காரணமாக வெளிக்காட்டும் நடத்தைகள்

- அடிக்கடி ஏற்படும் பசி.
- பெற வேண்டிய சுகாதார பற்சுகாதார பாதுகாப்பைப் பெறாதிருத்தல்.
- உடல் அசுத்தமானதாக இருத்தலும், உடலில் துர்மணம் வீசுதலும்.
- வகுப்புச் சகபாடிகளிடம் உணவு/பணம் இரந்து பெறல் அல்லது களவாடுதல்.
- தமக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குவதற்கு வீடு கிடையாது எனக் கூறுதல்.
- குணமாகாத புண்கள் போன்ற சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு பரிகாரம் செய்யாதிருத்தல்.
- சமூகத் தொடர்புகள் இன்மை.
- யாதேனும் பொருள்களை அழிப்பதில் காட்டும் விருப்பு.

துஷ்பிரயோகங்களைச் சகிக்கும் ஆற்றலும் ஆளுமை நிலைமைகளும் பிள்ளைக்குப் பிள்ளை வேறுபடும். எனவே ஒரு குறித்த துஷ்பிரயோகச் சம்பவமாயினும் வெவ்வேறு பிள்ளைகள் வெவ்வேறு வகையில் துலங்கல் காட்டுவர். வெவ்வேறு துஷ்பிரயோகச் சந்தர்பங்களின்பொழுது பிள்ளைகள் காட்டும் துலங்கல் வீச்சுக்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளமைக்குக் காரணம் அதுவாகும். எனினும் யாதேனும் ஒரு பிள்ளை இவற்றுள் எந்தவொரு துலங்கலையும் காட்டவில்லையெனின் அப்பிள்ளை எவ்வித துஷ்பிரயோகத்துக்கும் ஆளாகவில்லை என நிச்சயப்படுத்திக்கூற முடியாது. மேலும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகிய ஒரு பிள்ளை இவற்றுள் எந்தவொரு நடத்தையையும் காட்டாதிருக்கவும் இடமுண்டு. பிள்ளை துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாவதால் நிகழுவதெல்லாம் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நடத்தைகளைக் காட்டும் போக்கு அதிகரித்தல் மாத்திரமேயாகும்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின்

அவற்றை நாம் தடுக்க வேண்டியதேன்?

1. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் சுகாதாரத் தாக்கங்கள்

உடல் சார்ந்தவை	பாலியல், இனப்பெருக்கம் சார்ந்தவை	உள, நடத்தை சார்ந்தவை	ஏனைய நீண்ட கால சுகாதாரத் தாக்கங்கள்
☹ தொண்டையில்/ வயிற்றில் புண். ☹ மூளையில் காயம் ☹ சிராய்ப்பு, கடுமையான அடி காரணமாக தடிப்பு ☹ மைய நரம்புத் தொகுதியில காயம் ஏற்படுவதால் ☹ ஊனமடைதல் ☹ என்பு முறிவு ☹ அதிக நோவு தரத் தக்க வெட்டுக்காயம் / கண் கோளாறுகள்.	☹ இனப்பெருக்கச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள். ☹ பாலியல் தொழிற் பாட்டினால் வேறு பாடுகள் ☹ AIDS போன்ற பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள். ☹ எதிர்பாராத வகையில் கருத்தரித்தல்	☹ மதுபானம், போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாதல். ☹ அறிவாற்றல் குறைபாடுகள். ☹ பிறள்வான/முரட்டுத்தனமாக அல்லது வேறு ஆபத்தான நடத்தைகள். ☹ பதகளிப்பு/மன அழுத்தம், அல்லது அறிவாற்றல் மற்றும் ஏனைய விருத்திகள் தாமதமாதல். ☹ உணவு உட்கொள்ளல் மற்றும் நித்திரை சார்ந்த பிரச்சினைகள். ☹ மிகைத்தொழிற்பாடு. ☹ இடைத்தொடர்புகள் சார்ந்த பிரச்சினைகள். ☹ பாடசாலை வேலைகளில் நலிவுபாடு. ☹ சுயமதிப்பு நலிவுபாடு. ☹ அனர்த்தத்துக்குப் பிந்திய பதகளிப்புக் கோளாறுகள். ☹ தற்கொலை சார்ந்த நடத்தைகள். ☹ தமக்குத்தாமே கேடு விளைவித்துக் கொள்ளல்.	☹ புற்றுநோய் ☹ தீராத நுரையீரல் நோய்கள். ☹ ஈரல் நோய்கள். ☹ மலட்டுத்தன்மை போன்ற இனப் பெருக்கச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்.

WHO, 2006

2. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் பணச் செலவுகள்

வைத்தியசாலையில் தங்குதல், வைத்திய மற்றும் சுகாதாரப் பரிகாரங்கள், செவிலிப் பாதுகாப்பு (Foster care), துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் உயர் அழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பு ஆகியவற்றுக்கும் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் நீண்டகால தாக்கங்களுக்கும் சிகிச்சை செய்வதற்கான மறைமுகமான செலவுகள் யாவும் இதில் அடங்கும். பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் அறிவூட்டம் செய்வதனூடாக இவை அனைத்தையும் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் தாக்கஙளுக்கு ஏதவாகும் காரணிகள்

1 துஷ்பிரயோகம் நிகழும் சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளையின் வயது: பிள்ளையின் வயது குறைவானதாயின், துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் சேதம் கூடுதலனதாகும். துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் தாக்கமானது, பிள்ளையின் விருத்தி வயது மட்டத்துக்கு அமைய வேறுபடும்.

2 துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக்கியவர்: உதாரணம்: தாய், தந்தை அல்லது தாம் அன்பு செலுத்தும் ஒருவரால் துஷ்பிரயோகஞ் செய்யப்படலானது, அறிமுகமற்ற ஒருவரால் துஷ்பிரயோகஞ் செய்யப்படுவதிலும் பார்க்கப் பாரதூரமானது.

3 பிள்ளை துஷ்பிரயோகம் பற்றி எவரிடமேனும் கூறியதா? அவ்வாறு கூறியதாயின், அதனைச் செவிமடுத்தவரின் துலங்கல் யாது?

4 துஷ்பிரயோகத்தின்பொழுது வன்முறைச்செயல்கள் இடம்பெற்றனவா? இடம்பெற்றதாயின் அது எவ்வளவு கடுமையானது? துஷ்பிரயோகம் எவ்வளவு காலம் இடம்பெற்றது என்பது. துஷ்பிரயோகம் நிகழ்ந்த காலம் அதிகமானதாயின் அத்துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் தாக்கமும் அதிகமானதாகும். துஷ்பிரயோகத்தின் போது இடம்பெற்ற வன்முறை அதிகமானதாயின் அத்துஷ்பிரயோகத்தின் காரணமாக ஏற்படும் தாக்கமும் அதிகமானதாகும்.

5 பிள்ளையிடத்தே காணப்படும் சகிகக்கும் தன்மை: சகிக்கும் தன்மையானது பிள்ளைக்குப் பிள்ளை வேறுபடும். சில பிள்ளைகளைப் பொறுத்தமட்டில் துஷ்பிரயோகமானது ஏனைய பிள்ளைகளிலும் பார்க்க அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

இலங்கைப் பிள்ளைகளும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகமும்

மாலதியின் தாயும் தந்தையும் நிதமும் சண்டை பிடிப்பர். தந்தை ஒரு நாள் குடித்துவிட்டு வந்து தாயின் கழுத்தை நெரிக்க முயற்சிப்பதை மாலதி பார்த்தாள். அந்தச் சம்பவத்தை மாலதி ஒருபொழுதும் மறந்துவிட மாட்டாள்.

''பயமாக இருக்கிறது... பயமாக இருக்கிறது.'' குண்டு வெடிப்பு பற்றிய விபரத்தைச் செவிமடுக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அருணன் கண்களின் கண்ணீருடன் கூறுவான். எங்கள் தந்தையார் குண்டுவெடிப்பு நிகழும் ஒரு பிரதேசத்தில் இருக்கிறார். எந்த நேரத்திலும் தந்தை குண்டுவெடிப்புக்கு ஆளாகலாம் என்று தாயார் நிதமும் ஏனையோரிடம் கூறுவதை நான் செவிமடுத்திருக்கிறேன்.

''நேற்றுப்பகல் எங்கள் வீட்டுக்கு அருகே ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனை வாளால் வெட்டினான். இரத்தம் பெருகியது. எனக்கும் எவரேனும் அப்படிச் செய்துவிடுவார்களோ?'' ஒரு நாள் முன்பள்ளி வந்த உடனேயே மஞ்சுளா தன் ஆசிரியையிடம் சொன்னார்.

''மாமா என்னை வருடிய விதத்தை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது.'' மாதுரி, தனக்கு நிகழ்ந்த பாலியல் கொடுமையைப் பதிவு செய்ய வருகை தந்த பொலிஸ் மாதுவிடம் கூறினாள். 'எனது தோழிகளுக்கு அப்படி ஏதும் நிகழாத நிலையில் எனக்கு மாத்திரம் நிகழ்ந்தமைக்கு நான் செய்த ஏதேனும் தவறுதான் காரணமா?'

தற்கால இலங்கைச் சமூகத்தில் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள், உடல் சார்ந்த தண்டனை, வீட்டு வன்முறை, பயங்கர வாதம், பாதாள உலகத்தினரின் செயல்கள், பொறுமையின்மை, போட்டா போட்டி, அதிகாரப் பிரயோகம் ஆகியவற்றை நியாயப்படுத்தல் மற்றும் மதித்தல் காரணமாகவும் பொது சனத்தொடர்பூடக வன்முகைகள் காரணமாகவும் வளர்ந்தோரது உலகில் மட்டுமன்று பிள்ளைகளின் உலகிலும் வன்முறை தாண்டவமாடும் நிலை காணப்படுகின்றது. எனவே அவற்றை வெற்றிகொள்வதற்கு வளர்ந்தோரின் ஒத்துழைப்பும் பாதுகாப்பும் அவசியமாகும்.

பிள்ளைகளின் சகல உணர்வுகளையும் விளங்கிக்கொள்வதற்கும் அவற்றின் சிக்கலான தன்மையை இனங்கண்டு உரிய பரிகார வழிவகைகளை மேற்கொள்வதற்குமான முழுமையான பொறுப்பை பிள்ளைகளுடன் செயற்படும் சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகரிகளான உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத போதிலும் கூட, ஓரளவுக்கேனும் அவற்றைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம்.

குழந்தைகள் (0 – 2 வயது)

வயதுக்குரிய பொது நடத்தைகளும் துஷ்பிரயோகம் காரணமாகக் காட்டும் துலங்கல்களும் (எதிர்வினைகளும்)

பொதுவான நடத்தைகள்	துஷ்பிரயோகம் காரணமாகக் காட்டும் துலங்கல்கள்
• புலனுறுப்புக்களைப் பயன்படுத்தி, தொடுகை மூலமும் கடிப்பதன் மூலமும் நக்குவதன் மூலமும் மணத்தல் மூலமும் அவதானித்தல் மூலமும் செவிமடுத்தல் மூலமும் உலகு பற்றிக் கற்றுக் கொள்ளும். • தம்மையும், தாம் அல்லாத உலகையும் வேறு படுத்தி இனங்காணும் தன்மை உண்டு. • இலகுவான சொற்களை விளங்கிக்கொள்ளும், வளச்சியுடன் கூடவே இலகுவாக சொற்கள், வாக்கியங்களை விளங்கிக்கொள்ளும் திறனைப் பெறும். • சூழவுள்ள பல்வேறு பொருள்களைப் பயன்படுத்தும் விதம் பற்றிய விளக்கம் உண்டு. (உதாரணம்: கதிரையில் அமருதல், கிண்ணத்தில் நீர் பருகுதல். • பயன்பாட்டின் ஊடாகப் பெறும் பயிற்சியின்படி சில செயல்களில் ஈடுபடும் திறனைப் பெறுதல். • சைகைகளைப் பயன்படுத்தி தமது தேவைக ளை ஏனையோருக்குத் தெரிவிக்கும் திறன் உண்டு. (கிண்ணமொன்றில் நீர் பருகுவதைப் போன்று செய்துகாட்டி நீர் தேவை என்பதைக் கூறுதல். • ஒரு சில விடயங்கள் தொடர்பாகச் சிந்திக்கும் திறன் படிப்படியாக அதிகரிக்கும். நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக சிற்சில செயல் களில் ஈடுபடும் திறனைப் படிப்படியாகப் பெறும். (உதாரணம்: விளையாட்டுப் பொருட் பெட்டியில் உள்ள பொம்மையை எடுப்பதற்காக அப்பெட்டி யைத் திறத்தல்.) • பொருள்களின் உறுதித்தன்மை பற்றிய விளக்கம் உண்டு. (அதே இடத்தில் மறைப்பிட்டு ஒளித்த பொருளையோ, தமது எதிரே வளர்ந்தவர் ஒருவர் பிறிதோர் இடத்தில் ஒளித்து வைத்த பொருளை-யோ தேடிக் கண்டுபிடிக்கும் திறன் உண்டு.) • முயன்று தவறும் முறையில் கற்றுக்கொள்ளும் திறன் உண்டு. (விடும் தவறுகளின் ஊடாகக் கற்றுச் சரியாகச் செய்தலைப் பயன்படுத்தி பிரச்சினை தீர்க்கும் திறன் உண்டு.)	உடல் சார்ந்தவை • பிறப்பு நிறை குறைவானது. • உணவும் ஏனையவும் கிடைத்தபோதிலும் அன்பும் பாதுகாப்பும் போதுமான அளவுக்குக் கிடைக் காமையால் வளர்ச்சி நன்கு நிகழமாட்டாது. • சுகாதாரம் நலிவானது. • நிதமும் வயிற்று வலி/தலைவலி ஏற்படல். உடலில் காயம் சிராய்ப்பு- வெட்டுக்கள். நசிவுகள் காணப் படல். நடத்தை சார்ந்தவை • நிதமும் நித்திரை கலைந்து அழுதல் / நித்திரை செய்தல் தொடர்பாக அசாதாரணமான அசௌகரியத்தைக் காட்டல். • தொண்டை கிழியக் கத்துதல்/உரத்துக் கத்துதல். படுக்கையை நனைத்தல் • அசாதாரணமான வகையில் முனகுதல். • பெற்றோருடன் பாதுகாவலருடனும் அசாதாரண வகையில் நெருக்கமாக உடலுடன் அணைத்து இருத்தல். • நிதமும் ஒளித்திருக்க அல்லது தனிமைப்பட்டு இருக்க முனைதல். • திக்குதல். • அதிக அசௌகரியத்துடன் இருப்பதை வெளிக் காட்டல். அறிவாற்றல்/மனவெழுச்சி சார்ந்தவை • அதிக மன அழுத்தம் • அதிக சினம் • அசாதாரண அச்சம், கவலை மூலம்: Fairholm, 1997, p.5.15

முன்பிள்ளைப்பருவத்தினர் - முன்பள்ளி வயதுப்பிள்ளைகள் (3 - 5 வருட வயதுடையோர்)

வயதுக்குரிய பொது நடத்தைகளும் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக காட்டும் துலங்கல்களும் (எதிர்வினைகளும்)

பொதுவான நடத்தைகள்	துஷ்பிரயோகம் காரணமாகக் காட்டும் துலங்கல்கள்
• சுயாதீனமாகச் செயற்பட முயற்சி செய்யும். • குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும். • அடிப்படைத் தேவைகள் மற்றும் பாதுகாப்புக்கு வளர்ந்தோரின் அரவணைப்பும் கவனிப்பும் தேவை. • பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்காக, உறுதியான ஒருசீரான நடத்தை அவசியமானது. • பெற்றொர், சம வயதுக் குழுவினர், சகோதர சகோதரியர் ஆகியோரைத் தமது உலகில் முக்கியமான குழுக்களாக இனங்கண்டுள்ளார். • அவதானித்தல் மூலம் தம்மைச் சூழவுள்ள சூழலை இனங்காண்பார். • ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் சிறப்பான தனித்துவம் உண்டு. • தன்முனைப்பான தன்மை. • போலச் செய்வதில் விருப்பு • பொருள்களைப் பயன்படுத்தி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். • தம்மைக் கவனித்துக்கொள்வோர் சொல்பவற்றுக்கும் அவர்களது கட்டளைகளுக்கும் துலங்கல் காட்டும் திறன் உண்டு. • பல்வேறு அனுபவங்கள் உண்டு.	உடல் சார்ந்தவை • நிறை குறைவு. • நிதமும் நோய்வாய்ப்படல். தலை வலி, வயிற்றுவலியெனக் கூறுதல். உடலில் காயங்கள், வெட்டுக்கள், சிராய்ப்புகள், நைவுகள் உண்டு. நடத்தை சார்ந்தவை • விரல் சூப்புதல்/நகங்கடித்தல் • படுக்கையை நனைத்தல் • இருள், விலங்குகள் போன்றவற்றுக்கு • அசாதாரண அச்சம் காட்டுதல். • பெற்றோருடன் பாதுகாவலருடனும் அசாதாரணமான வகையில் நெருக்கமாக உடலுடன் அணைத்து இருத்தல். • கனவில் பயப்படுதல் போன்ற நித்திரை அசௌகரியங்கள். • சிறுநீர் கழித்தல், மலங்கழித்தல்களை கட்டுப்படுத்துவதில் அசௌகரியம், அல்லது மலச்சிக்கலால் அவதியுறுதல். • திக்குதல் • ஒளித்திருக்க, தனிமைப்பட்டிருக்க முயற்சித்தல், முனகுதல் அறிவாற்றல்/மனவெழுச்சி சார்ந்தவை • அதிக சினம் • அதிக அச்சம் • கவலை • நிதமும் கற்பனையில் மூழ்கியிருத்தல் • அதிக மன அழுத்தம். மூலம்: Fairholm, 1997, p.5.15

பாடசாலை செல்லும் பருவப் பிள்ளைகள் (6 – 12 வருட வயதுடையோர்)

வயதுக்குரிய பொது நடத்தைகளும் துஷ்பிரயோகம் காரணமாகக் காட்டும் துலங்கல்களும் (எதிர்வினைகளும்)

பொதுவான நடத்தைகள்	துஷ்பிரயோகம் காரணமாகக காட்டும் துலங்கல்கள்
• தன்னாதிக்கம் படிப்படியாக விருத்தியடையும். • சமவயதுக் குழுவினரினால் ஏற்றுக்கொள்ளப் படுதலை முக்கியமானதாகக் கருதுதல். • சமவயதுக் குழுவினருடன் குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். • எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப் படுத்தும் திறன் படிப்படியாக அதிகரித்தல். • சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றும் திறன் உண்டு. பாராட்டை எதிர்பார்த்து முயற்சித்துச் செயற்படுதல். • போட்டி போடும் தன்மை உண்டு. • ஏனையோரின் கருத்துக்களை மதிக்கும் திறன் உண்டு. • விஞ்ஞானபூர்வமான விடயங்களைக் கையாண்டு பார்க்கும் திறன் உண்டு. • கவனம், ஞாபகம், கிரகிக்கும் திறன் போன்ற ஆற்றல்கள் படிப்படியாக விருத்தியடையும். • உடலுறுப்புக்கள் பற்றியும் பாலியலியல்பு பற்றியும் கவனஞ் செலுத்துதல். • சமவயதுடைய ஒத்த பாலாரான (பெண் பிள்ளை யாயின் பெண்பிள்ளைகளுடன், ஆண் பிள்ளை யாயின் ஆண் பிள்ளைகளுடன்) தோழியர் நண்பர்களுடன் பழங்க விரும்புதல்.	உடல் சார்ந்தவை • உணவில் விருப்பமின்மை போன்ற உணவுட் கொள்ளல் சார்ந்த பிரச்சினைகள். • வளர்ச்சி தாமதமாதல். • பேச்சுக் கோளாறுகள், பேச்சு இடர்ப்பாடுகள். • கேட்டல் கோளாறுகள், கேட்டல் இடர்ப்பாடுகள். • தலைவலி • காயம்/வெட்டுக்காயம்/சிராய்ப்புநைவு நடத்தை சார்ந்தவை • படுக்கையை நனைத்தல். • நகங்கடித்தல். • தலைமயிர்களை இழுத்தல். • நித்திரை இடர்ப்பாடுகள் (உதாரணம்: நித்திரை யின்மை, கனவில் பயப்படுதல், கெட்ட கனவுகள் கண்டதாகக் கூறுதல், நித்திரை கெடுதல்) உண்டு. • சமூகத் திறன்கள் போதாமை (சமவயதுடை யோரிலிருந்து விலகியிருக்க முயற்சித்தல், தனிமைப் பட்டிருத்தல், நிதமும் ஒளித்திருக்க முயற்சித்தல்.) • கூச்சலிடுதல், திக்குதல். • காரணமின்றி, நிதமும் சமவயதுடையோருடன்/ சகோதர சகோதரிகளுடன் சண்டை பிடித்தல். • காரணமின்றி பிராணிகள், சமவயதினர். சகோதர சகோதரர்களைக் கொடுமைப்படுத்தல். அறிவாற்றல்/மனவெழுச்சி சார்ந்தவை • அதிக உள நெருக்கிடை • சினம் • மருட்சி • வெட்கம் • சிந்தனையில் மூழ்கியிருத்தல் • தன்மைப்பட்டிருத்தல் • தாம் பயனற்ற, ஏனையோரால் அன்பு செலுத்தப் படாத ஒருவர் என எண்ணுதல். மூலம்: Fairholm, 1997, p.5.15

கட்டிளமைப்பருவத்தினர் (13 - 18 வருட வயதுடையோர்)

வயதுக்குரிய பொது நடத்தைகளும் துஷ்பிரயோகம் காரணமாகக் காட்டும் துலங்கல்களும் (எதிர்வினைகளும்)

பொதுவான நடத்தைகள்	துஷ்பிரயோகம் காரணமாகக் காட்டும் துலங்கல்கள்
• தாம் செய்யும் செயல்களை ஏனையோர் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாக எண்ணுவர். • பேச்சு, நடை, உடை பாவனை போன்றவை குறித்து அதிக கவனஞ் செலுத்துவர். • கனவுலகில் சஞ்சரிக்க விரும்புவர். பகற்கனவு காண்பர். தம்மையும் தமது உலகில் வாழும் ஏனையோரையும் தமது கற்பனைக் கனவுலகில் வீரர்களாகவும் வீராங்கனைகளாகவும் அல்லது கதாநாயகர் கதாநாயகிகளாகவும் உருவாக்கிக் கொள்வர். • தமது தனித்துவம் பற்றி அதிகம் கவனஞ் செலுத்துவர். • நான் யார்?, எனது வேலை என்ன? போன்ற எண்ணங்கள் எப்போதும் மனதில் நிரம்பியிருக்கும். எதிர்காலம் பற்றி எண்ணிப்பார்ப்பர். எதிர்காலத்தில் தாம் செய்ய வேண்டியவை பற்றி எண்ணிப்பார்ப்பர் • சுயாதீனமாகத் தீர்மானமெடுக்கும் திறன் உண்டு. • எதிர்ப்பாலார் பற்றி நினைப்பர். • ஒத்த வயதுடையோரையும் தம்மை மதிப்போரையும் பின்பற்றிப் போலச் செய்வதில் விருப்புக் காட்டுவர். (உதாரணம்: உடையணியும், தலை சீவும், நடந்து செல்லும் விதம்...) • உடல் துரிதமாக வளர்ச்சியடையும். • பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், ஏனைய வளர்ந்தோரினால் விதிக்கப்படும் சட்டதிட்டங்கள், கட்டுப்பாடுகளைப் பரிசீலித்துப்பார்ப்பர். • ஒழுக்க, விழுமிய சிந்தனைகளினடிப்படையில் செயற்படும் ஆற்றல் உண்டு.	<u>உடல் சார்ந்தவை</u> • உணவில் விருப்பமின்மை, அதிக அளவில் உணவு உட்கொள்ளல் போன்ற உணவு உட்கொள்ளல் சார்ந்த பிரச்சினைகள். • காரணமின்றி (உடலில் இனங்காணப்பட்ட நோய் ஏதுமின்றி) வயிறு, தலை உடலின் வேறு பகுதிகள் வலிப்பதாக/நோவதாகக் கூறுதல். • காயம், வெட்டுக்கள், சிராய்ப்பு, நைவு <u>நடத்தை சார்ந்தவை</u> • வீட்டிலிருந்து ஓடிப்போதல். • மூர்க்கமான நடத்தை • தீ மூட்டுதல், களவெடுத்தல், வழிப்பறி போன்ற பிறழ்வான நடத்தைகள். • பாடசாலை செல்ல மறுத்தல். • சமூக விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுதல். • மதுபான, போதைப் பொருள் துஷ்பிரயோகம் • தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சித்தல். <u>அறிவாற்றல்/மனவெழுச்சி சார்ந்தவை</u> • சினம் • வெட்கம் - கூச்சம் • தம்மீது எவரும் அன்பு செலுத்துவதில்லை என நினைத்தல். • குற்றவுணர்வு • தனிமைப்பட்டிருத்தல் • தனியாக இருத்தல் • தாம் ஏதும் செய்ய முடியாத ஒருவர் என நினைத்தல். மூலம்: Fairholm, 1997, p.5.15

பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குபவர் (சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரி) என்ற வகையில் உங்களது வகிபாகம்

பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்காகவும், பிள்ளைகளுக்கு நேரடியாக அல்லது வேறு வழிகளில் கவனிப்பு வழங்குவதற்காகவும் உங்களுக்கு தொழில் ரீதியிலும் ஒழுக்க ரீதியிலும் ஒரு பொறுப்பு உண்டு. கவனிப்பு வழங்கும் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதில் பல்வேறு காரணங்களால் தடைகளை நீங்கள் எதிர்நோக்க இடமுண்டு. எனினும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், வகைசொல்ல வேண்டிய ஒருவருக்கு அல்லது ஒரு நிறுவனத்துக்கு அது குறித்து நீஙகள் அறிவித்தல் வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அவ்வாறாக பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்காக உங்களாலான எல்லாவற்றையும் செய்வது உங்களது பொறுப்பாகும்.

(Child Protection Policy - Save the Children in Sri Lanka - 2004)

பிள்ளைகளுடன் செயற்படும்போது நீங்கள் பின்பற்றவேண்டிய கொள்கைகள்.

- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம், உச்ச நன்மை, நலன், விருத்தி ஆகியவற்றுக்காகச் செயற்படுதல்.
- பிள்ளையின் பாதுகாப்புக்காகச் செயற்படுதல். (துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகிய பிள்ளைகளை நீதிமன்றத்துக்கோ, சிறுவர் இல்லங்களுக்கோ அழைத்துச் செல்லும்போது பாதுகாப்பாகக் கொண்டு செல்லுதல்.)
- பிள்ளைகள் கூறுபவற்றைச் செவிமடுத்தலும் அவர்கள் கூறுபவற்றை விளங்கிக்கொள்ள உச்ச அளவுக்கு முயற்சி செய்தலும்.
- நீங்கள் பிள்ளைகளுடன் கழிக்கும் சந்திப்புக்களின் போது அப்பிள்ளைகளுக்குச் சுதந்திரமாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்கக்கூடியவாறான கட்டுப்பாடற்ற சுதந்திரமான சூழலொன்றினை உருவாக்குதல்; அச்சந்திப்புக்களின் போதும், அதன் பின்னரும் பிள்ளைகளுக்குத் தமது உச்ச திறன்களையும் ஆற்றல்களையும் அடைந்து கொள்வதற்குத் தேவையான பின்னணியை உருவாக்குதல்.
- பிள்ளைகளின் பல்வகைமையை மதித்தல். (சமய, பண்பாடு, இனம், குலம், கோத்திரம், விசேட திறன்கள் உள்ள) அச்சூழமைவில் பிள்ளையை விளங்கிக்கொள்ளலும் ஏற்றுக்கொள்ளலும்.
- பிள்ளையின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ளல்; தருணத்துக்கேற்ப உச்ச முயற்சியுடன் அவர்களது தேவைகளை நிறைவு செய்தல்.
- பிள்ளைகளின் கருத்துக்கள் மீது கவனஞ் செலுத்துதலும் அவற்றை மதித்தலும்.
- பிள்ளைகளுக்கு தமது வாழ்க்கையில் தாக்கம் விளைவிக்கும் தீர்மானங்களை எடுக்கத் தூண்டுதல், அதற்காக அவர்களுக்கு உதவி புரிதல்.
- பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது உரிமைகள், பொறுப்புக்கள் தொடர்பாக அறிவூட்டம் செய்தல்.
- நல்லவை பற்றியும் தீயவை பற்றியும் பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்டம் செய்தல். (உதாரணம்: தமக்கோ பிறிதொரு பிள்ளைக்கோ தீமையான யாதேனுமொன்று நிகழ வாய்ப்புள்ளதாயின் அது குறித்து அறிவிக்கத்தக்க வளர்ந்தோர்கள் யாவர் என பிள்ளைக்குச் சொல்லிக்கொடுத்தல்.)
- பிள்ளைகளின் வாழ்க்கைக்கு அச்சுறுத்தலாக அமையக்கூடிய ஆட்கள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துதலும், அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அந்த அச்சுறுத்தல்களை நீக்குவதற்காக உங்களாலான வகையில் உச்ச அளவில் தலையிடுதலும், வகைசொல்ல வேண்டிய குறித்த ஆட்களுக்கு அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் ஆட்கள் பற்றி அறிவித்தல் / அறிக்கைப்படுத்துதல்.

உதாரணம்: பிள்ளைகளை அவர்களது துஷ்பிரயோக வழக்கிற்காக நீதிமன்றத்துக்குக் கொண்டு செல்லும் போதும், நீதிமன்றத்திலிருந்து திரும்பக் கூட்டிச் செல்லும்போதும், மீண்டும் மீண்டும் வேறு துஷ்பிரயோகிகளால் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக்கப்பட இடமுண்டு. பிள்ளைகளை வளர்ந்த கைதிகளுடன்/ விளக்கமறியற்காரருடன் ஒரே வாகனத்தில் நீதிமன்றத்துக்குக் கொண்டு செல்லல்; வளர்ந்த கைதிகளுடன் / விளக்கமறியற்காரருடன் ஒரே சிறைக்கூடத்தில் இரவைக் கழிக்கச் செய்தல் போன்றவை பொருத்தமற்றவை. எனவே சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரி என்ற வகையில் நீங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்கத்தக்க ஆக்கபூர்வமான வெவ்வேறு வழிகளைச் சிந்தியுங்கள். அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குபவர் ஒரு போதும் செய்யத்தகாதவை!

- பிள்ளைகளை உடல் ரீதியில், உள ரீதியல், பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தல்.
- பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் எதிர்கோண்ட துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக அல்லது தம்மைப் பற்றிய வேறு தகவல்களைக் கூறும்படி வலுக்கட்டாயப்படுத்தல் அல்லது ஏசிப்பேசுதல்.
- பலர் சஞ்சரிக்கும் சனசந்தடிமிக்க அறை, பொலிஸ் நிலையம் போன்ற இடங்களில் பேசுமாறு பிள்ளைகளை வலுக்கட்டாயப்படுத்தல்.
- பிள்ளைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு மிகச் சிறந்த முறை உடல் ரீதியான தண்டனை வழங்குதலாகும் என நீங்கள் உறுதியாக நம்பினாலும்கூட, ஒரு போதும் அதனைச் செய்யாதிருத்தல்.
- பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகத்தக்க செயல்களில் ஈடுபடுதல்.
- பிள்ளைகள் அசௌகரியத்துக்கு உள்ளாகும் அல்லது வெட்கத்துக்கு உள்ளாகும் செயல்களில் ஈடுபடுதல். (உதாரணம்: துஷ்பிரயோகந் தொடர்பான சம்பவம் பற்றிய விவரங்களை தேவையற்ற ஆட்களிடம் கூறுதல், பிள்ளைகளை இழிவுபடுத்திப் பேசுதல், தாம் விருப்புக்காட்டும் பிள்ளைகளுக்கு விசேட கவனிப்பு வழங்குதல், பிள்ளைகளை விளிப்பதற்காக பிராணிகளின் பெயர்களை அல்லது அவர்களை அசௌகரித்துக்கு உட்படுத்தத்தக்க வேறு விதமான விளிப்பு வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தல், ஒரு பிள்ளையோடு மற்றொரு பிள்ளையை ஒப்பிடுதல்.)

பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குவோருக்கு ஒரு செய்தி...

பாதுகாப்பான சூழலில் வளர்ந்துவந்த ஒருவர், சிறு பிள்ளைகளை உடல் ரீதியாகவும் பாலியல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்குவோரும் உள்ளனர் என்பதை நம்பப் போவதில்லை. சிறுவர் துஷ்பிரயோகமானது உண்மையிலேயே நிகழுகின்றது என நம்பாமையினால் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பற்ற நிலையும், துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகும் நிலையும் அதிகரிக்கும். எனவே பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலமும் சமூகத்தில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் பிள்ளைகள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவற்காக சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரி என்ற வகையில் உங்களுக்கு பொறுப்பும் கடமைப்பாடும் உள்ளன.

பிள்ளையொன்று தாம் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகியதாக உங்களிடம் கூறும் பட்சத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை.

- அவதானமாக, பிள்ளை பாதுகாப்பையும் ஒத்துழைப்பையும் உணரத்தக்க வகையில் எதிர்வினை காட்டுங்கள்.
- துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகியமைக்குக் காரணம் பிள்ளையின் தவறாகும் எனக்கூறி ஒருபோதும் பிள்ள்ளயை ஏச - திட்ட வேண்டாம்.
- துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளானமை பற்றி உங்களிடமோ வேறு வளர்ந்தவர்களிடமோ கூறியமை, அறிவித்தமை. பிள்ளை செய்த சரியாக ஒரு செயல் என்பதை பிள்ளையிடம் மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள்.
- பிள்ளையினதும், பிள்ளைக்கு நெருக்கமான வளர்ந்தோர்களதும் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துங்கள். (உதாரணம்: துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக ஏனையோரிடம் கூறியதாகத் தெரியவருமானால் பிள்ளைக்கு அல்லது பிள்ளையின் குடும்பத்தினருக்கு தீங்கு செய்வதாக துஷ்பிரயோகி பிள்ளையிடம் கூறியிருக்கக் கூடும். சிலவேளைகளில் அவ்வாறு தீங்கு செய்யவும் இடமுண்டு.)
- பிள்ளை கூறுபவற்றை நன்கு செவிமடுங்கள். பிள்ளை கூறுபவற்றை நீங்கள் உன்னிப்பாகச் செவிமடுக்கிறீர்கள். அவற்றை நீங்கள் நம்புகின்றீர்கள் எனும் உணர்வை பிள்ளையிடம் ஏற்படச் செய்யுங்கள்.
- உங்களுடன் பணியாற்றுவோர் அல்லது வேறு ஆட்கள், பிள்ளைகளைத் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்குகின்றமை பற்றித் தெரியவருமானால் அது தொடர்பான உரிய நிறுவனங்களுக்கு, ஆட்களுக்கு அறிவியுங்கள்.
- பிள்ளைகள் கூறும் சம்பவங்களைக் களிப்பு நோக்கில் செவிடுப்பதற்காக, உங்களது நண்பர்களையோ உங்களுடன் பணியாற்றுபவர்களையோ ஒருபோதும் அழைக்காதீர்கள். அவ்வாறு அழைத்துச் செவிமடுக்கச் செய்வதால் பிள்ளைகள் அசௌகரியத்துக்கும் வெட்கத்துக்கும் ஆளாவர். அத்தோடு பிள்ளைகள் உங்கள் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையையும் இழந்துவிடுவர்.

உலக சுகாதார தாபனம் விதந்துரைக்கும் வழிமுறைகள்

- பிள்ளையின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும் வகையில் பிள்ளையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- அவதானமாக இருங்கள். அதிர்ச்சியையோ, வெறுப்பையோ, ஒழுக்க ரீதியான அருவருப்பையோ வெளிக்காட்டும் வகையிலான எதிர்வினைகளைக் காட்டாதீர்கள்.
- துஷ்பிரயோகி தொடர்பாக ஏற்படும் அருவருப்பை/வெறுப்பை பிள்ளை உணர இடமளிக்க வேண்டாம்.

  (பெரும்பாலும் பிள்ளைகளுக்கு மிக நெருக்கமான அவர்கள் மீது அன்பு செலுத்துகின்றோரே பிள்ளையைத் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்குவர். தம்மைத் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக்கிய போதிலும் அவர்கள் தொடர்பாகப் பிள்ளையின் மனதில் அன்பு உணர்வு இருக்க இடமுண்டு. எனவே உங்களது எதிர்வினை காரணமாக பிள்ளையின் மனதில் குழப்ப நிலையும் பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளும் ஏற்பட இடமுண்டு.
- துஷ்பிரயேகாம் தொடர்பாகப் பிள்ளைகள் கூறுபவற்றை அவதானமாகச் செவிமடுத்துக் கொண்டிருங்கள். வேறு எதுவும் செய்ய வேண்டாம். பிள்ளை கூறுபவற்றுக்கு பீடிகை போடவோ வியாக்கியானஞ் செய்யவோ இடைவெளி நிரப்பவோ வேண்டாம். பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகம் பற்றிக் கூறும்போது ஆபாச வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவார்களானால், அவ்வாறான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாமென அவர்களைத் தடுக்க வேண்டாம். பிள்ளை கூறுபவற்றை நீங்கள் நம்பவில்லை எனும் உணர்வு பிள்ளைக்கு ஏற்படத்தக்க வகையிலான வார்த்தைகள் எதனையும் கூற வேண்டாம்.

  (உதாரணம்: உங்களது மாமாதான் இப்படிச் செய்தார் என்பதை நிச்சயமாகத்தான் கூறுகின்றீர்களா?)
- பிள்ளை உணருபவற்றைக் கூற பிள்ளைக்கு இடமளியுங்கள். பிள்ளை உணருபவற்றை நீங்கள் அனுமானித்துத் தீர்மானங்களை எடுக்காதீர்கள்.
- பிள்ளை விரும்பவில்லையெனின், தமக்கு ஏற்பட்ட காயங்களைக் காட்டுமாறு பிள்ளையை வற்புறுத்த வேண்டாம். பிள்ளை உங்களுடன் பரிமாறிக்கொள்ள விரும்பாத உணர்வுகளை வெளியிடுமாறு பிள்ளையை வற்புறுத்த வேண்டாம்.
- பிள்ளைக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய அல்லது அச்சத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சொற்களை (உதாரணம்: கொடியவன்) பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- பின்வருவன போன்ற சொற்றொடர்களைப் பயன்படுத்தியவாறு பிள்ளைக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள். பிள்ளை யிடத்தே நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
  - இந்த விடயம் பற்றிப் பேசுவது நீங்கள் செய்த ஒரு தைரியமான செயல்.
  - இது பற்றிக் கூறியது ரொம்ப நல்லது.
  - உங்களுக்கு ஏற்பட்ட விடயம் குறித்து நான் கவலைப்படுகிறேன்.
  - உங்களுக்கு மட்டுமன்றி வேறு பிள்ளைகளுக்கும் இப்படியானவை ஏற்படுவதுண்டு.
  - உங்களுக்கு உதவி செய்யதற்காக என்னாலான எல்லாவற்றையும் நான் செய்கிறேன்.
- துஷ்பிரயோகி தொடர்பாகவோ, சந்தேகிக்கப்படும் துஷ்பிரயோகி தொடர்பாகவோ, துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றியோ அபிப்பிராயம் தெரிவிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
  - நீங்கள் அது பற்றி அப்படியானவற்றை எப்படிக் கூறுவீர்கள்?
  - எவ்வளவு பெரிய பொய்காரன்?
  - அந்த கொடியவன் உங்களது முழு வாழ்க்கையையும் பாழாக்கிவிட்டான்.
  - நீங்கள் அவருக்கு அப்படியானவற்றைச் செய்ய ஏன் இடமளித்தீர்கள்.
  - இதைப் பற்றி ஏன் முன்னரே என்னிடம் கூறவில்லை.
- துஷ்பிரயோகியின் ஆளடையாளம், நேர்மை பற்றி அனுமானிக்க வேண்டாம்.
- பிள்ளை வினவும் வினாக்களுக்கு மிக எளிமையாக, நேர்மையாகப் பதிலளியுங்கள்.

  உதாரணம்: பிள்ளை: அப்படியானால், எமது தந்தையைச் சிறையில் போடுவார்களா?

  நீங்கள்: எனக்குத் தெரியாது, அது வேறு ஆட்களால் தீர்மானிக்கப்படும்.
- உங்களால் நிறைவேற்றத்தக்க வாக்குறுதிகளை மாத்திரம் வழங்குங்கள்.

  உதாணம்: பிள்ளை கூறிய எல்லாவற்றையும் அந்தரங்கமாகப் பேணுவதாக பிள்ளைக்கு வாக்குறுதி அளிக்காதீர்கள். உதவி பெறுவதற்காகவும், ஆட்களின் பாதுகாப்புக்காகவும் அந்தரங்கமான சில விடயங்களைப் பரிமாறிக்கொள்வது அவசியம் என்பதைப் பிள்ளையிடம் கூறுங்கள். உதவி புரிகின்ற மற்றும் பாதுகாப்பு வழங்குகின்ற மாமாமார் மாமிமாருடன் மாத்திரம் பிள்ளை பற்றிய அந்தரங்கமான விடயங்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதாக பிள்ளையிடம் கூறுங்கள். (உலக சுகாதார தாபனம்: 2006 - பக்: 154)

பிள்ளைகளின் அந்தரங்கத்தன்மையைப் பாதுகாப்பவர்கள் என்ற வகையில் உங்களது பொறுப்புக்கள்

அந்தரங்கத்தன்மை தொடர்பான விடயங்கள்

உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைக்க முடியும் என்பதைப் பிள்ளைக்கு எடுத்துக்காட்டுங்கள். அதற்காக நீங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சமமானவர் எனவும், நட்பானவர் எனவும், நண்பர் எனவும், எதிரியோ கட்டப்படுத்துபவரோ அல்ல எனவும் அறிவியுங்கள். பிள்ளைகளுடன் செயற்படும்போது இது மிக முக்கியமானதாகும். சிறு பிள்ளைகள் மிக அந்தரங்கமான தமது இரகசியங்களை அவர்களால் நெருங்க முடியாதோர், அவர்களைக் கட்டுப்படுத்துவோர், மற்றும் அடக்கி வைப்போரிடத்தில் கூற மாட்டார்கள். மேலும் அவர்கள் உங்களிடம் கூறும் விடயங்களின் அந்தரங்கத்தன்மையைப் பேணுவதன் மூலம் அவர்கள் உங்கள் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தமக்கு நடந்தவற்றை உங்களிடம் கூறுவதற்கு வரும் பிள்ளைகள் அவர்களது அந்தரங்கமான விடயங்களை நீங்கள் பாதுகாப்பதில்லை எனவோ, அந்த இரகசியங்களை நீங்கள் வேறு ஆட்களிடம் கூற இடமுண்டு எனவோ உணர்ந்தார்களாயின் அவர்கள் அந்த இரகசியங்களை உங்களிடம் கூறத் தயங்குவர். நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்து, எவரிடமேனும் கூறிய ஓர் இரகசியமான விடயத்தை அவர் ஏனையோருடன் கூறியமை காரணமாக நீங்கள் அசௌகரியத்துக்கோ அழுத்தத்துக்கோ ஆளாகிய அனுபவம் உங்களுக்கு இருக்கிறதா?. நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் உங்களது இரகசியத்தைக் கூறிய அந்த ஆள் தொடர்பாக உங்களது மனதில் தோன்றிய உணர்வு எவ்வாறானது? உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து உங்களிடம் அவர்களது இரகசியங்களைக் கூறிய பிள்ளைகளின் அந்த நம்பிக்கையை நீங்கள் முறித்துவிட்டீர்களானால் (ஏனையோரிடம் தேவையின்றி அந்த இரகசியங்களைக் கூறுவதன் மூலம்) அந்தப் பிள்ளைக்கு அதே உணர்வு ஏற்படுமல்லவா?

அந்தரங்கத்தன்மை பற்றிய மேலும் சில விடயங்கள்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின்பொழுது அந்தரங்கத்தன்மை என்பது மிகவும் சிக்கார்ந்த ஒரு பரப்பாகும். அந்தரங்கத்தன்மையைப் பேணும்போது, தாம் முட்டைகள் பரப்பிவைக்கப்பட்ட ஒரு வீதியில் நடந்து செல்கின்றோம் எனும் உணர்வு பெரும்பாலான சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரிகளின் மனதில் ஏற்படும்.

- எனினும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளையினதும் ஏனைய பிள்ளைகளினதும் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்துவதற்காக பிள்ளை உங்கள் மீது வைத்த நம்பிக்கையைச் சிதைக்க வேண்டிய நிலையை சில சந்தர்ப்பங்களில் சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரிகள் எதிர்நோக்குவர்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தாம் கூறிய விடயங்களை சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரி எந்த அளவுக்கு எவரெவரிடம் கூறுகின்றார் என்பதை பிள்ளை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரி என்ற வகையில் இங்கு நீங்கள் நேர்மையாக நடந்துகொள்ளுதல் வேண்டும்.
- சில இரகசியங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது அசளகரியமாக அமையும் வகையில் பெரியவையாகும் என்பதையும், உங்களைப் போன்ற பிள்ளைகளின் பாதுகாப்புக்காக அவ்வாறன இரகசியங்களை பொறுப்பு வாய்ந்தோரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைக்கு விளக்குதல் வேண்டும்.
- தாம் கூறிய சம்பவங்களையும் இரகசியங்களை நீங்கள் வேறு ஆட்களிடம் கூறுவது தொடர்பாக பிள்ளை விருப்பமின்மையைத் தெரிவிக்கும் பட்சத்தில் பிள்ளையின் அவ்வாறான விருப்பமின்மையுடன் இணைந்த எண்ணங்கள்/உணர்வுகள் பற்றி பிள்ளையுடன் உரையாடுதல் வேண்டும்.
- மேலும், துஷ்பிரயோகம் குறித்து, பிள்ளை உங்களிடம் கூறிய பின்னர் இடம்பெறும் சட்டபூர்வமான மற்றும் ஏனைய பல்வேறு செயல்முறைகள் பற்றியும் பிள்ளைக்கு அறிவூட்டம் செய்யும் பொறுப்பு உங்களையே சாரும்.
- அத்தகவல்களை எளிமையான வகையிலும் பிள்ளை விளங்கிக்கொள்ளத்தக்க வகையிலும் கூறுவது உங்களது பொறுப்பாகும்.

அவதானித்துக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

சிறிய பிள்ளைகளை உன்னிப்பாக அவதானியுங்கள். அவர்கள் தனியேயும் ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்தும் விளையாடும் விதம், வளர்ந்தோருடன் இடைத்தொடர்புகளை வைத்திருக்கும் விதம் ஆகியவற்றை அவதானியுங்கள். பிள்ளைகள் உங்களிடமும் ஏனைய வளர்ந்தோரிடமும் எதிர்பார்ப்பவை எவை என்பதை அவர்களைப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதன் அதாவது அவதானிப்பதன் மூலம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடன் இடைத்தொடர்பு கொள்ளும்போது அவர்கள் வெளிக்காட்டும் அதாவது தொடர்பாடும் வாய் மூலமல்லாத சைகை களைச் செவிமடுங்கள்/அவதானியுங்கள்.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைக் காட்டும் வாய்மொழி மூலமல்லாத சைகைகள்/அறிகுறிகள்

நீங்கள் பேசும்போது உங்களுடன் பேச மறுத்தல், அழுதல், கண்ணோடு - கண் தொடர்பைத் துண்டித்துக் கொள்ளல், நட்பான ஒருவருடன் அல்லது ஏனைய பிள்ளைகளுடன் உடல் ரீதியான அல்லது பாலியல் ரீதியான தொடர்புகளை வைத்திருக்க முயற்சி செய்தல், அதிகம் வியர்த்தல், திக்குதல், தனியாக இருத்தல், சண்டை பிடித்தல்/அடிபிடிப்படல், கொடுமைப்படுத்தல், ஏனையொருக்கு நோவினை செய்தல்.

பிள்ளைகளின் மறை வகையான எண்ணங்கள் - உணர்வுகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

அவ்வாறாக துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள் வெளியிடும் மறை வகையான எண்ணங்கள் - உணர்வுகளை விளங்கிக்கொள்ளுமளவுக்கு கவனஞ் செலுத்துவீர்களாயின் அவர்களை அணுகுவது இலகுவாகும்.

அது மட்டுமன்றி நீங்கள் வெளியிடும் வாய்மொழி மூலமல்லாத சைகைகள்/அறிகுறிகள் தொடர்பாகவும் கவனமாக இருங்கள்.

நீங்கள் வெளியிடும் மிகச் சிறிய வாய்மொழி மூலமல்லாத சைகைகளுக்குக் கூட பிள்ளைகள் உறுத்துணர்ச்சி காட்டுவார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். நீங்கள் வெளியிடும் வாய்மொழி மூலமல்லாத சைகைகளை அவர்கள் தவறாகப் புரிந்துகொண்டார்களாயின் அவர்கள் திறந்த மனதுடன் உங்களை நோக்கமாட்டார்கள். உங்களை அணுகமாட்டார்கள்.

பிள்ளைகளின் மொழியையே பேச முயற்சி செய்யுங்கள். எளிமையாகவும் அவர்கள் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடிய வகையிலும் சொற்களை உச்சரியுங்கள். பிள்ளைகள் பேசம் விதத்திலேயே சொற்களைப் பயன்படுத்திப் பேசுங்கள். எனினும் சிறிய பிள்ளைகள் 'மடையர்கள்' என்றோ அவர்கள் விளங்கிக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்றோ எண்ணி மழலை மொழி பேச வேண்டாம்; பேச முன்னர் பிள்ளையின் மொழிப் பாங்கை நன்கு அவதானியுங்கள்.

நீங்கள் வெளியிடும் வாய்மொழி மூலமல்லாத சைகைகள் குறித்துக் கவனமாக இருங்கள்.

பிள்ளைகள், வளர்ந்தோரின் மிகச் சிறிய வாய்மூலமல்லாத சைககைளுக்குக் கூட (உதாரணம்: கால் மீது கால் போட்டு அமர்தல், நிதமும் தொலைபேசி அழைப்புக்குப் பதில் கூறுதல்; அவர்கள் கூறுவதைச் செவிமடுக்கும் அதேவேளை வேறு வளர்ந்தேருடன் உரையாடுதல்) உறுத்துணர்வைக் காட்டுபவர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். இவ்வாறான வாய்மொழி மூலமல்லாத சைகைகள் காரணமாக "நீங்கள் அப்பிள்ளைகள் கூறுபவற்றைச் செவிமடுத்துக்கொண்டிருக்கத் தயாரில்லை." எனும் எண்ணம் உங்களிடம் வரும் பிள்ளைகளிடம் ஏற்பட இடமுண்டு.

பிள்ளைகளுக்காக மகிழ்ச்சிகரமான, சாதகமான, சுகாதாரபூர்வமான சூழலை உருவாக்குங்கள்

பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் தாமாக உங்களிடம் வந்து அவர்களது கதைகளை - சம்பவங்களை உங்க ளிடம் கூறமாட்டார்கள். எனவே நீங்கள் அதற்காகப் பொருத்தமான சூழ்நிலையை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

- சிரித்த முகத்துடன் பிள்ளைகளை வரவேற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- பிள்ளைகளின் சுகம் பற்றி வினவுங்கள். அவர்களது நண்பர்கள் பற்றி, பாடசாலை பற்றி அவர்கள் விரும்பும் கதைப்புத்தகங்கள் பற்றி, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் பற்றி, திரைப் படங்கள் பற்றி வினவுங்கள்.
- பிள்ளை கூறுபவற்றைக் கவனமாகச் செவிமடுங்கள்.
- பிள்ளைகளுக்குச் சௌகரியமான ஒரு கோணத்தில் இருந்தவாறு பிள்ளையை நோக்குங்கள்.
- அவர்கள் கூறும் கதைகளை நீங்கள் செவிமடுத்துக் கொண்டிருப்பதை அவர்கள் உணரும் வகையில் செயற்படுங்கள். உதாரணமாக: அடிக்கடி அப்பால் நோக்க வேண்டாம்.
- பொருத்தமானவாறு கண்ணோடு - கண் தொடர்பைப் பேணுங்கள். பிள்ளையைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் முழு நேரத்திலும் பிள்ளையின் கண்களைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பது இதன் கருத்தல்ல. அவ்வாறு தொடர்ந்தம் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதால் பிள்ளை அசௌகரியத்துக்கு உள்ளாக இடமுண்டு.
- உங்களுடன் பேசுதவற்கு வரும் பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான புறவாரியான சிறுவர் நேயமான சூழலொன்றை நீங்கள் பிள்ளையுட்ன பேசம் இடத்தில் பேணுங்கள்.

பிள்ளைகளை நட்புடன் வரவேற்றுக்கொள்ளுங்கள்

பிள்ளைகளுடன் நட்புப் பூணுங்கள். சிரித்துப் பேசுங்கள். அவர்களுடன் பேசும்பொழுது கருணை ததும்பும், இன்சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அவர்களது மனங்களுக்கு இதமளிக்கக்கூடிய சௌகரியமளிக்கக்கூடிய வகையில் அவர்களை விளியுங்கள். (உதாரணம்: மகள், மகன்)

தாம் அதிகம் நம்பியிருந்தவர்கள் அதிகம் அன்பு செலுத்தியவர்கள் அந்த நம்பிக்கையைச் சிதைத்து தம்மை அழித்த சந்தர்ப்பங்களும் அனுபவங்களும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகளுக்கு உண்டு.

எனவே நீங்கள் அன்பும் ஆதரவும் பாதுகாப்பும் எதனையும் எதிர்பார்த்துத் தருபவை அல்ல என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் பிள்ளைகளுக்கு அறிவித்தல் அவசியமாகும்.

அதற்காக நீங்கள் எதனையும் திரும்ப எதிர்பார்த்தலாகாது. (முத்தம், கட்டித்தழுவுதல், சிரிப்பு; அன்பு) துஷ்பிரயோக அனுபவங்கள் காரணமாக, தாம் அன்பு செலுத்த முடியாத ஒன்றுக்கும் ஒதவாத ஒருவர் எனும் உணர்வு அவர்களிடத்தே இருக்கக்கூடும். அவர்களால் .வழங்க முடியாதவற்றை அவர்களிடம் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்களானால் அவர்கள் உங்களை விட்டு வெருண்டோடுவதற்குக் கூட இடமுண்டு.

பிள்ளை உங்கள் மீது வைத்த நம்பிக்கையைக் காப்பாற்றுங்கள். பிள்ளை கூறும் விடயங்களின் அந்தரங்கத்தன்மையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். தேவைப்பட்டால் மாத்திரம் நம்பிக்கையான வளர்ந்தவர் ஒருவரிடம்/வளர்ந்தவர்கள் சிலரிடம் அந்த இரகசியங்களைக் கூறுவதாக பிள்ளையிடம் கூறுங்கள்.

வளர்ந்தவர்கள் அனைவரும் அவர்களை துஷ்பிரயோதத்துக்கு ஆளாக்கியோர் போன்று பயங்கரமானவர்கள் அல்ல என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் பிள்ளைக்கு உணர்த்த வேண்டும். இந்த உலகில், சிறிய பிள்ளைகள் மீதும் அன்பு செலுத்துகின்ற அவர்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்யாத அவர்களிடம் எதனையும் எதிர்பார்க்காது அவர்கள் மீது அன்பும் ஆதரவும் செலுத்தும் வளர்ந்தவர்கள் உள்ளனர் என்பதை அவர்கள் விளங்கிக்கொள்ளச் செய்தல் வேண்டும். அவர்கள் துஷ்யோகத்துக்கு உள்ளாகியது போன்று அன்பையும் ஆதரவையும் துஷ்பியோகித்துக்காகப் பரிமாறிக் கொள்ளாத வளர்ந்தோர் உள்ளனர் என்பதையும் அவர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகள் கூறுபவற்றைச் செவிமடுங்கள்

- துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகிய சில பிள்ளைகள், அவர்களது வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதிலும் பல்வேறு கட்டளைகளையே செவிமடுத்துள்ளனர். சத்தம் போட வேண்டாம், குழப்படி செய்ய வேண்டாம், அதைச் செய்ய வேண்டாம் - இதைச் செய்ய வேண்டாம்; அதைச் செய்யுங்கள் - இதைச் செய்யுங்கள், மறுத்துப் பேச வேண்டாம், தமக்கு ஏற்பட்ட துஷ்பிரயோகத்தை எவரிடமும் சொல்ல வேண்டாம் என்றவாறான கட்டளைகளையே அவர்கள் செவிமடுத்துள்ளர்.
- எனினும் அவர்கள் செய்பவற்றை - கூறுபவற்றை வளர்ந்தோர் மிக அரிதாகவே செவிமடுத்திருப்பர். எனவே அவர்கள் கூறும் கதைகளை - சம்பவங்களை அவதானமாகச் செவிமடுக்கும் ஒருவர் அவர்களது வாழ்க்கைக்கு அவசியமாகின்றது. எனினும், அவர்கள் கூறத் தயாராக இருக்கும் போதே நாம் அவர்களது கதைகளைச் செவிமடுக்க வேண்டும். அவர்களது கசப்பான அனுபவங்களைக் கூறுவதற்கு அவர்களால் உணரப்படும் சினம், பயம், அச்சம் பற்றிப் பேசுவதற்கு ஒருவர் தேவை. அவர்களது கண்ணீரையும் வேதனையையும் தாங்கக்கூடிய ஒருவர் தேவை.
- அவர்களது கதைகள் மீது முழுமையாகக் கவனஞ் செலுத்துவதால் உங்களுக்கு அந்த ஒருவர் ஆகலாம். அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள். அவர்களது கதைகளைக் கூறுவதற்குத் தேவையான உடல், உளச் சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொடுங்கள்.
- அவர்கள் கூறும் கதைகளை உங்களது காதுகளால் மட்டுமன்றி முழு இதயத்தினாலும் செவிமடுங்கள்.

பொறுமையுடன் செவிமடுப்பவராக இருங்கள்

பிள்ளைகள் பேசத் தயாராகியவுடன் அவர்கள் கூறுபவறறைச் செவிமடுங்கள். தமது அனுபவங்கள் பற்றிக் கூறுமாறு அவர்களை வற்புறுத்த வேண்டாம். கூறுமாறு அவசரப்படுத்தவும் வேண்டாம். தமக்கு நிகழ்ந்தவை பற்றி சுய விருப்புடன் கூறுவதற்குத் தேவையான சந்தர்ப்பத்தை அவர்களுக்கு உருவாக்கிக் கொடுங்கள்.

பிள்ளைகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள். அவர்களுக்கு ஏசிப்பேச வேண்டாம்.

1 எனினும் பின்வருவன போன்ற ''செவிமடுத்தல் திறன்களை'' ஒருபொழுதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

2 **வான்வெளியில் சஞ்சரித்தல்:** வான்வெளியில் சஞ்சரித்தல் என்பது பிள்ளை உங்களுடன் பேசும் போது உங்களது மனம் வேறு விடயங்களில் லயித்திருத்தல் காரணமாக அப்பிள்ளைகள் கூறு வதைக் கவனத்திலெடுக்காதிருத்தல் அல்லது புறக்கணித்தல் ஆகும்.

3 போலியாகச் செவிமடுத்தல்: போலியாகச் செவிமடுத்தல் என்பது பிள்ளை உங்களுடன் பேசும்போது அவர்கள் கூறுபவற்றைச் செவிமடுத்துக் கொண்டிருப்பதாகப் பாவனை செய்தலாகும். அவர்கள் கூறுபவற்றை நீங்கள் செவிமடுக்காதிருந்தபோதிலும், முக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில் 'அப்படியா?', 'ஆமாம்' போன்ற சைகைகளை வெளியிடுவதாகும். நீங்கள் போலியாகச் செவிமடுக்கின்றமையை வெளிக்காட்டாத போதிலும், உங்களுடன் உரையாடும் பிள்ளை நீங்கள் போலியாகத்தான் செயற்படுகின்றீர்கள் என்பதை அறிந்துகொள்ளும். அப்போது ''தாம் செவிமடுக்கத்தக்க அளவுக்கு முக்கியமமான ஒருவர் அல்ல.'' எனும் உணர்வு பிள்ளையில் மனதில் ஏற்படும்.

4 **தெரிவுசெய்து செவிமடுத்தல்:** தெரிவு செய்து செவிமடுத்தல் என்பது உரையாடலின்போது நீங்கள் விரும்பும் அல்லது ஆர்வம் காட்டும் பகுதியை அல்லது பகுதிகளை மாத்திரம் செவிமடுத்தலாகும்.

5 **சொற்களைச் செவிமடுத்தல்:** சொற்களைச் செவிமடுத்தல் என்பது பிள்ளை கூறும் சொற்களில் மாத்திரம் கவனஞ் செலுத்துவதாகும். இவ்வாறான செவிமடுத்தலின்போது பிள்ளை உடலினால் தொடர்பாடும் விடயங்களையும் பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் சொற்களின் பின்புலத்தில் பொதிந்துள்ள அர்த்தங்களையும் கவனிக்கத் தவறி விடுவீர்கள்.

6 **தன்முனைப்பாகச் செவிமடுத்தல்:** பிள்ளை கூறுபவை பற்றி, நீங்கள் உங்களது கண்ணோட்டத்தில் மாத்திரம் நோக்குவீர்களாயின் அதாவது பிள்ளைகள். அது குறித்து நோக்கும் விதத்தில் நோக்காதிருப்பீர்களாயின் உங்களது செவிமடுத்தல், தன்முனைப்பான செவிமடுத்தலாகவே அமையும். அப்போது நீங்கள் குறித்த பொருளொன்றை வாங்கக் கடைக்குச் செல்லும்பொது உங்களுக்கு விருப்பமான பொருளையன்றி, அவருக்கு விருப்பமான ஒரு பொருளை விற்பனை செய்ய முயற்சிக்கும் கடைச்சிப்பாய் ஒருவரின் நிலைக்கு ஆளாவீர்கள்.

நீதிபதி போன்று செவிமடுத்தல்: சில சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் பிள்ளை கூறுபவற்றைச் செவிமடுக்கும்போது, அப்பிள்ளை பற்றியும் அப்பிள்ளை கூறுபவை பற்றியும் தீர்ப்புக்களுக்கு வருவதே இதன் மூலம் கருதப்படுவதாகும். நீங்கள் வேலையோடு வேலையாக பிள்ளை கூறுபவற்றைக் கொண்டு தீர்ப்புக்களுக்கு வருவீர்களாயின் அப்பிள்ளை கூறுபவற்றை முழுமனதுடன் செவிமடுக்க உங்களால் முடியாதுபோய்விடும்.

வினாக்கள் வினாவும்போது...

நீங்கள் வினாக்கள் வினவுவது தொடர்பான பின்வரும் திறன்களை ஏற்படுத்திக்கொளீர்களாயின் அது உங்களுடன் பேசும் பிள்ளைகளுக்கு பெரும் துணையாக அமையும்.

பிள்ளைகளுடன் பேசும்பொழுது - உரையாடும்பொழுது எப்போதும் அவர்களைச் சௌகரியப் படுத்தும் வகையிலான வினாக்களை வினவ முயற்சிசெய்யுங்கள்.

உதாரணம்: உங்களுக்கு நடந்த அந்த விடயம் பற்றி என்ன நினைகிறீர்கள்?
அந்த சம்பவம் நிகழ்ந்தபோது எப்படியிருந்தது?
நீங்கள் அந்தச் சம்பவத் பற்றிப் பேச வீரும்புகிறீர்களா?

எனினும் அவர்களைப் பேசுமாறு தூண்டாத, அவர்களை அசௌகரியப்படுத்தக்கூடிய வினாக் களை வினவுவதை எப்போதும் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உதாரணம்: நீங்கள் குற்றம் செய்ததாக நினைத்தீர்களா?
உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்பட்டதா?
அவர், உங்களது உடலில் அந்தரங்கமான பகுதிகளைத் தொட்டது

பிள்ளைகளுக்குப் பரிவுணர்வு

பிள்ளைகளை விளங்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அதனை அவர்கள் உணர இடமளியுங்கள்.

- பெரும்பாலும் பிள்ளைகளுக்கு வளர்ந்தவர்கள் சிந்திப்பது போன்று சிந்திக்கும் திறன் கிடையாது. அவர்கள் வாழ்க்கையை உலகத்தையும் நோக்கும் விதம் வளர்ந்தோர் நோக்கும் வித்திலிருந்து பெரிதும் வேறுபட்டது. எனவே அவர்களை விளங்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் அவர்களின் மட்டத்துக்கு இறங்கிவர முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் அவர்கள் பிரச்சினையை நோக்கும் விதத்தில், அப்பிரச்சினையை நோக்கும் திறனை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.
- அவ்வாறு செய்தால் உங்களுக்கு வேறு விதமான ஒரு விடை கிடைக்கக்கூடும். அந்த விடை அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் வகையிலான விடையாக இருக்கக்கூடும் அல்லவா?

நீங்கள் மற்றொருவரின் மட்டத்துக்கு இறங்கிவர முன்னர் நீங்கள் இருக்கும் மட்டத்தை முற்றாக மறந்துவிட வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் பிரதிபலிக்கும் நிலைக்கண்ணாடியாகச் செயற்படுங்கள்.

பிள்ளைகள் கூறுபவற்றைப் பிரதிபலிப்பதன் முக்கியத்துவம்

நிலைக்கண்ணாடி எம்முடன் ஒருபோதும் பேச மாட்டாது. ஆனால் அது எமது உடலில் உள்ள, எமது உடைகளில் உள்ள குற்றம் குறைகளை எமக்குக் எடுத்துக்காட்டும். அவ்வாறாக துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகளின் உணர்வுகளையும் மனவெழுச்சிகளையும் சொற்களால் பிரதிபலித்து அவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டுவதால் கசப்பான அந்த உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையை அவர்கள் பெறுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது. அந்த அனுபவங்களின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு, தமது வாழ்க்கையை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கு இவ்வாறான பிரதிபலிப்பு பெருந்துணையாக அமைகின்றமையும் அறியப்பட்டுள்ளது. எனவே நீங்களும் ஒரு நிலைக்கண்ணாடி .நினைப்பதைப் போன்று நினையுங்கள். நிலைக்கண்ணாடி பிரதிபலிக்கும் வேலையை மாத்திரம் செய்யும். அது ஒரு போதும் எச்சரிக்கை செய்வதில்லை.

பிரதிபலித்தல்: பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் அவர் கூறுபவற்றையும் உங்களது சொற்களால் கூறுங்கள்.

பிரதிபலித்தல் என்பது திருப்பிக்கூறுதல் (போலச்செய்தல்) அல்ல என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.
திருப்பிக் கூறுதல் என்பது, உங்களுடன் பேசுபவர் கூறுவதை கிளிப்பிள்ளை போன்று மீண்டும் கூறுவதாகும்.

திருப்பிக் கூறுதல்	பிரதிபலித்தல்
சொற்களை மீண்டும் கூறுதல். ஒருவர் சொன்ன அதே சொற்களைப் பயன்படுத்துதல். உயிரோட்டமானதல்ல, கேட்டுக் கொண்டிருப்பவரிடத்தே நல்ல உணர்வுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை.	அர்த்தத்தை மீண்டும் கூறுதல. தமது சொற்களைப் பயன்படுத்துதல். கேட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இதமளிக்கும், பாதுகாப்பளிக்கும்.

பிள்ளைகளுடன் உரையாடும்போது சௌகரியமான அளவுக்கு இடைவெளியைப் பேணுங்கள். அனாவசியமாக அவர்களை நெருங்க முயற்சிக்காதீர்கள்.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் வளர்ந்தோர் எல்லோரையும் சந்தேகிப்பர். எனவே அவர்களுடன் உரையாடும்போது சௌகரியமான அளவு இடைவெளியை வைத்திருங்கள். நீங்கள் அனாவசியமான வகையில் அவர்களை நெருங்குவதால் அவர்கள் பயப்பட இடமுண்டு. தமது பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலாக அவர்கள் அதனைக் கருத இடமுண்டு.

நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவையானவற்றையன்றி, அவர்களது உண்மை நிலைமையை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருத்தல் வேண்டும்.

அவர்கள் அனுபவித்த துஷ்பிரயோகம் காரணமாக, அப்பிள்ளைகளின் தன்மை, பெரும்பாலான வளர்ந்தோரின் மனங்களில் பிள்ளைக்ள பற்றிப் பதிந்துள்ள ''அப்பாவித்தனமான மலர்ச்சியான பிள்ளைகள்'' எனும் தன்மையிலும் பார்க்கப் பெரும்பாலும் வேறுபட்டதாக இருக்க இடமுண்டு. துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகாத பிள்ளைகள் போன்றல்லாது, கெட்ட வார்த்தைகள் என ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள வார்த்தைகள் மற்றும் பாலியல் செயன்முறைகள் பற்றிய விளக்கத்தை அவர்கள் பெற்றிருக்க இடமுண்டு.

அவர்களது இவ்வாறான நடத்தைகளை நீங்கள் வேண்டுமென்றோ அல்லாமலோ மறுதலித்தீர்களாயின் அதனை அவர்கள் புரிந்துகொள்வார்க்ள. அதன் விளைவாக துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய சம பிள்ளைகள் உங்களை முற்றுமுழுதாகவே மறுதலிக்க இடமுண்டு.

அதன் விளைவாக அவர்கள்,

- நீங்கள் ஆதரவுடன் நீட்டிய கரத்தையும் உங்களது நல்லெண்ணத்தையும் ஆதரவையும் மறுதலிக்க இடமுண்டு.
- உங்களுடன் பேசாதிருக்க இடமுண்டு.
- நிதமும் அழ இடமுண்டு.
- உங்களது ஆதரவையும் அன்பையும் கருணையையும் பெறுவதற்காக பாலியல் ரீதியாக உங்களைத் தூண்டவும் முயற்சி செய்ய இடமுண்டு.
- கெட்டவை/ஆபாசமானவை என ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவும் இடமுண்டு.

இவ்வாறான தவறான தொடர்பாடலில் சிக்கிக்கொண்டிருக்கும் பிள்ளையை இனங்காணும் அளவுக்கு உங்களிடம் பொறுமையும் திறமையும் உள்ளதாயின் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதிலும் பார்க்க விரைவாக உங்களுக்கு உங்களது முயற்சியின் பெறுபேறு கிடைக்கும்!

கசப்பான அனுபவங்கள் காரணமாக அவர்களது மனதில் ஏற்பட்டிருக்கும் காயங்களைக் குணப்படுத்திக்கொள்வதற்குத் தேவையான கால அவகாசத்தை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.

தொடுகை பிள்ளைகளாலேயே ஆரம்பிக்கப்படுதல் வேண்டும்

'தொடுகை' பிள்ளைகளால் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. பிள்ளைகள் விரும்புபவை அந்தந்தப் பிள்ளைக்கு ஏற்ப வேறுபடும். எனவே பிள்ளைகள் தொடுகைக்கும் வெவ்வேறு எதிர்வினைகளைக் காட்டுவர். நீங்கள் பிள்ளைகளைத் தொடும் வேளையில் சில பிள்ளைகள் உங்களைத் திருப்பித் தொடக்கூடும். எனினும் வேறு சில பிள்ளைகள் உங்களது தொடுகையை மறுதலிக்கக்கூடும். முதலாவது சந்திப்பின்போது பிள்ளைக்குத் தேவையானவை எவை என்பது உங்களுக்குத் தெரியாதாகையால், பிள்ளையைத் தொடும் செயலை நீங்கள் ஆரம்பிப்பது அவ்வளவு தூரம் பொருத்தமானதல்ல.

- பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான சில பிள்ளைகள், வளர்ந்தவர்கள் தம்மைத் தொடுவதை விரும்புவதில்லை.
- நீங்கள் அவர்கள் மீது ஆதரவு செலுத்துவதை, கருணை காட்டுவதை தொடுகை மூலம் அறிவிப்பது ஒரு நல்ல காரியமாக இருந்தபோதிலும் ஆரம்பக் கட்டங்களில் பிள்ளைகளைத் தொடாதிருத்தலானது அவர்களுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான அத்திவாரத்தை இட்டுக்கொள்வதற்கு வாய்ப்பாக அமையும்.
- அவர்கள் ஆரம்பிக்கும் வரையில் பிள்ளைகளின் உடலைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது அறிஞர்களின் கருத்தாகும்.

  துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள், பாதகமாகத் தொடுகைகள், வருடல்கள் பலவற்றுக்கு உள்ளாகியிருப்பர். எனவே அவர்கள் உங்களது எண்ணங்களைத் தவறாக விளங்கிக்கொள்ளவும் இடமுண்டு.
- அவர்கள் பயத்துடன் வெளியேறலானது, அதனைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் ஏனைய பிள்ளைகளின் மனதில் பீதியை ஏற்படுத்த இடமுண்டு.
- எனினும் அன்பையும் ஆதரவையும் நாடி உங்களிடம் வரும் பிள்ளைகளை மறுதலிப்பது இதன் கருத்தல்ல.

கெட்ட தொடுகைக்கும் நல்ல தொடுகைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை இனங்கண்டு உதவி புரியுங்கள்

நல்ல (பாதுகாப்பான) உணர்வை ஏற்படுத்தும் தொடுகை	கெட்ட (பாதுகாப்பற்ற) உணர்வை ஏற்படுத்தும் தொடுகை
நாம் பிளளைகள் மீது அன்பு செலுத்துகின்றமையை, அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குகின்றமையை உணர்த்துவதற்கு மிக நல்ல முறை நல்ல தொடுகையாகும். நல்ல தொடுகையானது பிள்ளைகளிடத்தே சாதகமான, பாதுகாப்பான உணர்வை ஏற்படுத்தும்.	தமது மனதில் கெட்ட மற்றும் பாதுகாப்பற்ற உணரவுகளை ஏற்படுத்தும் தொடுகைகள், வருடல்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் எனக்கூறி பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்டம் செய்தல் வேண்டும். கெட்ட தொடுகைகள், பிள்ளையிடத்தே 'நான் அசுத்தமாகிவிட்டேன்." எனும் உணர்வை ஏற்படுத்தும். கூடவே பயத்தையும் கோபத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிக்கும் பிள்ளை நல்ல தொடுகைக்கும் கெட்ட தொடுகைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை அறிவதில்லை. தாம் அன்பு செலுத்தும் வளர்ந்தோரின் அன்பைப் பெறுவதற்காக சில வேளைகளில் அவர்கள் தாம் அனுபவித்த வகையிலான கெட்ட தொடுகைகளைக் கூட பயன்படுத்த இடமுண்டு. எனவே நல்ல தொடுகைக்கும் கெட்ட தொடுகைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை அவர்களுக்கு செய்கை மூலம் காட்டுவது முக்கியமானது. இதற்காக நீங்கள் பொம்மைகள், விளையாட்டுப் பொருள்கள் போன்ற வற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

உங்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையிலான சந்திப்புக்களைப் பயனுடையதாகக் கழியுங்கள்

அதற்காக அவர்களுடன் சேர்ந்து...

- விளையாடுங்கள் (கடதாசியினால் பல்வேறு பொருள்கள் செய்தல், விளையாடுதல்... போன்றவாறாக.)
- பாட்டுப்பாடுங்கள்.
- சித்திரம் வரைவதற்கும் வர்ணம் தீட்டுவதற்கும் ஆர்வமூட்டுங்கள்.
- நடனமாடுங்கள், நாடகம் நடியுங்கள்.
- களி(கிளே)யினாலும் களி மண்ணினாலும் பல்வேறு பொருள்களை ஆக்குங்கள்.
- பாடல்கள், கவிதைகள் புனையுங்கள்.
- பாத்திரமேற்று நடித்தல்களைச் செய்யுங்கள்.
- உங்களையும் உங்களைப் போன்ற வளர்ந்தோரையும் நம்புவதற்கும், தாம் திறமைமிக்கவர்கள் என்பதை நம்புவதற்கும் பிள்ளைகளுக்கு உதவி புரியுங்கள்.

- எதுவுமே செய்யாது ஓரிடத்தில் அமர்ந்து உரையாடிக்கொண்டிருப்பதைப் பிள்ளைகள் விரும்புவதில்லை. அவர்களுக்குக் கைகளால் செய்தவற்கு ஏதாவது வேலை தேவை. அதுமட்டுமன்றி, பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுமாறு அவர்களுக்கு ஆர்வமூட்டுவதால் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கும் கடுமையான துன்பத்தை வெளியிட அவர்களுக்கு வழிசமைத்துக்கொடுக்க முடியும்.

- அதுமட்டுமல்ல, விளையாட்டுக்கள், செயற்பாடுகள் என்பன இயற்கையான குணப்படுத்தும் ஊடகங்களாகும் என்பதும் அறியப்பட்டுள்ளது.

பிள்ளைகளுக்குத் தீர்மானமெடுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்

தீர்மானமெடுப்பதற்கு, பிள்ளைகளுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள். துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவித்துள்ள பெரும்பாலான பிள்ளைகள் தமக்குத் தேவையான வகையில் செயற்படுவதற்கு ஒரு போதும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்காதோரானால், அவ்வாறு தீர்மானமெடுக்கச் சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதால் மகிழ்ச்சியடைக்கூடும். அம்மகிழ்ச்சியைப் பயனுடைய வகையில் அனுபவிப்பதற்கு பிள்ளைக்கு சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.

பிள்ளைகளுடன் உரையாடும்போதும், செயற்படும்போது எங்கே அமருவது, என்ன விளையாட்டு விளையாடுவது போன்ற தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு அவர்களுக்கு சுதந்திரம் வழங்குங்கள்.

அதனை இப்படியும் செய்யலாம்

சந்திப்புக்களின்போது அவகாசம் பெறுங்கள்...

பிள்ளைகளுக்கு ஆர்வமூட்டுங்கள்

பிள்ளைகள் யாதேனுமொன்றை நன்றாகச் செய்யும் பட்சத்தில் பாராட்டுங்கள். அவர்களுக்கு ஆர்வமூட்டுங்கள்.

- பிள்ளைகள் யாதேனுமொன்றை நன்றாகச் செய்யும் பட்சத்தில் அவர்களது அச்செயலை/செயல்களைப் பாராட்டுங்கள். அதனை/அவற்றை நீங்கள் இனங்கண்டமையையும் மதிக்கின்றமையையும் சொற்களாலும் உங்கள் மெய்ந்நிலைகளாலும் அறிவியுங்கள்.

- எனினும் போலியாக அவர்களை வர்ணப்பதையோ பாராட்டுவதையோ தவிருங்கள். இயல்பானவையல்லாத வர்ணனைகளை இனங்கண்டுகொள்ளக்கூடிய தன்மை சிறு பிள்ளைகளுக்கு உண்டு. அவ்வாறான போலி வர்ணங்களைச் செய்வதால் பிள்ளைகள் உங்களை மறுதலிக்கவும் இடமுண்டு.

- பிள்ளைகளுக்கு ஆர்வமூட்டும்பொழுது அவர்களைப் பாராட்டும்பொழுதும் ''நல்ல மகள்'', ''நல்ல மகன்'' போன்ற பிரயோகங்களைப் பயன்படுத்துவதை இயன்ற அளவுக்குக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பதிலாக அவர்கள் செய்த நல்ல செயலைப் பாராட்டுங்கள். அதன் விளைவாக அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் அந்த நல்ல செயலைச் செய்யத் தூண்டப் படுவார்கள்.

தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்குங்கள்

முதலாவது சந்திப்பிலிருந்தே பின்வருவன பற்றி பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்டம் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.

- உங்களது வகிபாகம் என்ன என்பதைப் பிள்ளைகளிடம் கூறுங்கள். (உதாரணம்: ஆசிரியை, சிறுவர் மேம்பாட்டு அதிகாரி...)
- நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் அவர்களுடன் இருப்பீர்கள், விளையாடுவீர்கள் எனக் கூறுங்கள். (உதாரணம்: தங்கியிருக்கும் நேரம் - ஒரு மணித்தியாலயம், இரண்டு மணித்தியாலங்கள்...)
- எவ்வளவு நேரத்துக்கு அவர்களைச் சந்திப்பீர்கள். அந்த நேரத்துள் அவர்களுடன் செய்வது என்ன?
- சந்திப்பு எந்தத் தினத்தில் முடிவடையும்?
- அவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் அச்சந்திப்பு அமர்வுகளில் செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளவை/ அனுமதிக்கப்படாதவை எவை?

கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கும்போது...

- பிள்ளைகளுக்கு கட்டுப்பாடுகள் தேவை. தெளிவான சட்டதிட்டங்கள் பிள்ளைகளின் உள்ளங்களில் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தத் துணையாகும்.
- நீங்கள் சொல்லியபடி நடக்கிறீர்களா என்பதை பிள்ளைகள் அச்சட்டதிட்டங்களை மீறிச் செயற்படுவதான் மூலம் சோதித்துப் பார்ப்பார்க்ள. அவ்வாறான விடயங்க்ள தொடர்பாக ஆக்கபூர்வமாகச் செயற் படுங்கள். அப்போது அவர்கள் உங்களுக்கு மதிப்பளிப்பார்கள். உங்கள் மீது அன்பு செலுத்துவார்கள்.
- அவர்கள் யாதேனும் விளையாட்டுப் பொருளொன்றை வேண்டுமென்றே உடைத்தனரானால் அல்லது அதனை வீட்டக்குக்கொண்டு செல்ல முயற்சித்தாரானால் என்ன செய்தல் வேண்டும் என்பது பற்றி அவ்வாறான ஒரு சம்பவம் நிகழ முன்னரே பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- எவ்வாறாயினும் நீதி நியாயமான வகையிலும், வன்முறை அற்ற வகையிலும் ஒழுக்கத்தையும் ஒழுங்கையும் பேணி வருவது மிக முக்கியமானது. ஒழுக்கம் பேணுவதற்காக நீங்கள் உடல் ரீதியான தண்டனையைப் பயன்படுத்தினீர்களாயின், துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகி பல்வேறு வகையான தண்டனைகளை அனுபவித்துள்ளமை காரணமாக அப்பிள்ளைகள் உங்களுக்கு பாதகமான வகையில் எதிர்வினை காட்டவோ உங்களிடமிருந்து விலகிச் செல்லவோ இடமுண்டு.

அனுபவித்த துஷ்பிரயோகங்களுக்கு அவர்கள் வகைசொல்ல வேண்டியதில்லை என அவர்களிடம் கூறுங்கள்

- நிகழ்ந்தவற்றுக்கு அவர் வகைசொல்ல வேண்டியதில்லை என்பதைப் பிள்ளைக்கு அறிவித்தல் மிக முக்கியமானது.
- பிள்ளைகளின் தவறு காரணமாகவே துஷ்பிரயோகம் நிகழ்ந்தது எனவும், அதற்குப் பிள்ளையே வகைசொல்ல வேண்டும் எனவும் சில சந்தர்ப்பங்களில் துஷ்பிரயோகிகள் பிள்ளைகளிடம் கூறியுள்ளமை பதிவாகியுள்ளது.

- காரணங்களை விளங்கிக்கொள்ளத்தக்க வயதை அடையாமையால், துஷ்பிரயோகிகள் கூறுபவற்றை முற்று முழுதாக ஏற்றுக்கொள்ளவும் நம்பவும் பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் முனைவர். எனவே துஷ்பிரயோகத் துக்கும் தாமே வகைசொல்லவேண்டும் என அவர்கள் நம்புவர்.
- விளையாட்டு, சித்திரங்கள் போன்ற பல்வேறு வழிகளினூடாக தமது துஷ்பிரயோகத்துக்குத் தாம் வகைசொல்ல வேண்டியதில்லை என்பதையும் அது தமது தவறு காரணமாக நிகழ்ந்த ஒன்று அல்ல என்பதையும் விளங்கிக்கொள்வதற்கும் நம்புவதற்கும் நீங்கள் இப்பிள்ளைகளுக்கு உதவி புரிய முடியும்.

அவர்களது துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக உரையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதை அவர்களிடம் கூறுங்கள்

- வேறு எவரேனும் வளர்ந்தோருடன் தமது அனுபவங்கள் பற்றிப் பேசுவதால் தமக்கு தீங்கு ஏற்படும் என சிலவேளைகளில் பிள்ளையைத் துஷ்பிரயோகம் செய்தவர் அப்பிள்ளையிடம் கூறி இருக்கக்கூடும். துஷ்பிரயோகிகள் அவ்வாறு கூறுவதாகவும் பதிவாகியுள்ளது.

- எனவே, துஷ்பிரயோகி பற்றி நம்பகமான வளர்ந்தவர் ஒருவரிடம் அறிவிப்பதும் துஷ்பிரயோகம் பற்றிப் பேசுவதும் பாதுகாப்பானது என்பதைப் பிள்ளைக்கு அறிவித்தல் வேண்டும்.

- துஷ்பிரயோகம் பற்றிய விவரங்களைக் கூறினால் வளர்ந்தோர் ஏசுவார்கள், அடிப்பார்கள் எனவும், பொலிஸ் நிலையத்துக்குக் கூடிக் கொண்டு போவார்கள் எனவும் பிள்ளை அன்பு செலுத்துவோருக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் இடர்கள் ஏற்படுத்துவதாவும், பிள்ளைக்கு உடல், உள, பாலியல் அழுத்தங்களை ஏற்படுத்துவதாகவும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகிய பிள்ளைககளிடம் அவர்களைத் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கியோர் கூறியுள்ளனர் என்பது தெரியவந்துள்ளது.

- எனவே நிகழவுள்ளவற்றுக்கோ அச்சுறுத்தல்களுக்கோ பயந்து பெரும்பாலான பிள்ளைகள் தமக்கு ஏற்பட்ட துஷ்பிரயோகங்கள் தொடர்பாக பேசாது, கூறாது இருக்க முனைவதுண்டு.

அவர்களது துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக நம்பகமான ஒருவருடன் உரையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் பிள்ளைகளுக்குக் கூறுங்கள்

விளையாட்டு

அவர்களது துஷ்பிரயோகம் பற்றி நம்பகமான ஒருவரிடம் உரையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் பிள்ளைகளுக்குக் கூறுங்கள்

சித்திரம்

பயனுடைய வகையில் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு அவர்களுக்கு வசதி செய்து கொடுங்கள்

- துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள் மனதில் தம்மைப் பற்றியும் தமது பெற்றொர்/பாதுகாவலர் பற்றியும் துஷ்பிரயோகம் பற்றியும் வளர்ந்தோர் பற்றியும் துஷ்பிரயோகிகள் பற்றியும் கோபம் குடிகொண்டிருக்க இடமுண்டு.
- சில பிள்ளைகளுக்குத் தமது மனதில் உள்ள கோப உணர்வு பற்றிய விளக்கம் இருக்கமாட்டாது. எனவே இடைத்தொர்புகளின்பொழுது அவ்வுணர்வுகள் வெளிப்பட்டு உங்கள் மீதும் செலுத்தப்பட இடமுண்டு.
- இடைத்தொடர்புகளின்பொழுது நீங்கள் இந்த நிலையை எதிர்கொண்டீர்களாயின் கோப்படவோ, நீங்கள் உங்களது பணியை சரியாகச் செய்யவில்லையே எனும் உணர்வு ஏற்படவோ இடமுண்டு.
- அவர்களது கோபாவேச உணர்வை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்களின் விளைவாக அவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படுவது இயல்பானது என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.
- துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள் கோபத்தை வெளியிடும் விதத்தைக் காணும் வளர்ந்தவர்கள் சில வேளைகளில் பயப்படுவதுண்டு. பிள்ளைகள் கோபத்தை வெளிக்காட்டும் போது அவதானமாக இருந்து, அவர்களது உணர்வுகளை கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவி புரியுங்கள்.

அவர்களது துஷ்பிரயோகம் பற்றி நம்பகமான ஒருவரிடம் உரையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் பிள்ளைகளுக்குக் கூறுங்கள்

சித்திரம்

பயனுடைய வகையில் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு அவர்களுக்கு வசதி செய்து கொடுங்கள்

- துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள் மனதில் தம்மைப் பற்றியும் தமது பெற்றொர்/பாதுகாவலர் பற்றியும் துஷ்பிரயோகம் பற்றியும் வளர்ந்தோர் பற்றியும் துஷ்பிரயோகிகள் பற்றியும் கோபம் குடிகொண்டிருக்க இடமுண்டு.
- சில பிள்ளைகளுக்குத் தமது மனதில் உள்ள கோப உணர்வு பற்றிய விளக்கம் இருக்கமாட்டாது. எனவே இடைத்தொர்புகளின்பொழுது அவ்வுணர்வுகள் வெளிப்பட்டு உங்கள் மீதும் செலுத்தப்பட இடமுண்டு.
- இடைத்தொடர்புகளின்பொழுது நீங்கள் இந்த நிலையை எதிர்கொண்டீர்களாயின் கோப்படவோ, நீங்கள் உங்களது பணியை சரியாகச் செய்யவில்லையே எனும் உணர்வு ஏற்படவோ இடமுண்டு.
- அவர்களது கோபாவேச உணர்வை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்களின் விளைவாக அவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படுவது இயல்பானது என்பதை வெவ்வேறு வழிகளில் அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.
- துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகள் கோபத்தை வெளியிடும் விதத்தைக் காணும் வளர்ந்தவர்கள் சில வேளைகளில் பயப்படுவதுண்டு. பிள்ளைகள் கோபத்தை வெளிக்காட்டும் போது அவதானமாக இருந்து, அவர்களது உணர்வுகளை கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவி புரியுங்கள்.

பிள்ளைகளின் கோபத்தை முகாமை செய்துகொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவி புரியுங்கள்

தமது மனங்களிலுள்ள கோபத்தை விளைதிறனுடைய வகையில் வெளிப்படுத்தும் விதத்தைச் சொல்லிக்கொடுத்து அவர்களது மனங்களிலுள்ள கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு பிள்ளைகளுக்கு உதவி புரியுங்கள்.

விளையாட்டுக்கள்

சித்திரமும் இசையும்

பிள்ளைகளுக்கு கோபத்தை வெளிக்காட்ட உதவி புரியத்தக்க மேலும் சில வழிகள்

அவர்கள் அனுபவித்த துஷ்பிரயோகங்கள் பற்றிக் கூறும் கதைகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருத்தல்.

- துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவாக மனதில் ஏற்பட்ட கடுமையான அதிர்ச்சி காரணமாக பிள்ளைகளுக்குத் தம துஷ்பிரயோகம் பற்றி நேரடியாக வளர்ந்தோருடன் உரையாடுவது பெரும்பாலும் அசௌகரியமானதாக இருக்கு எனினும் சில பிள்ளைகள் கதைபோன்றோ வேறு ஒருவரது அனுபவத்தைக் கூறுவது போன்றோ தம துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றி உரையாடுவர்.

- அவர்களது கதைகளைக் கேட்பதன் மூலமும் கதைகளில் வரும் பாத்திரங்கள் தொடர்பான விளைதிறனுடை கருத்துக்களை வெளியிடுவதன் மூலமும் நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவி புரியலாம். பெரும்பால சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் தமது சொந்தக் கதைகளையே கூறுவர்.

பிள்ளைகளுக்க தமது கசப்பான உணர்வுகளை வெளியிட உதவி புரியும் தேவை உங்களுக்கு உள்ளதாயின் நீங்கள் அதற்கான விளையாட்டுப் பொருள்கள், பொம்மைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு தொடர்பாகப் பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்டம் செய்யுங்கள்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகிகளிடமிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலானது துஷ்பிரயோகத்துக்குப் பரிகாரம் செய்வதிலும் பார்க்கப் பெறுமதி மிக்கது.

பிள்ளைகளைத் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வது பற்றி பெற்றோருக்கு எவ்வாறு அறிவூட்டம் செய்ய வேண்டும்?

பின்வரும் விடயங்கள் பற்றிப் பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

- சிறுவர் உரிமைகள் பற்றி
- உடல் சார்ந்த, பாலியல் சார்ந்த, உளம் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன? அவற்றினால் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் தாக்கங்க்ள யாவை? (சில வேளைகளில், பெற்றோரது அறியாமையினால் பெற்றோர் காரணமாகவும் பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக இடமுண்டு. இவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது தொடர்பாக பெற்றோருக்கு அறிவூட்டம் செய்வது முக்கியமானது.)
- எவரேனுமொருவர் இயல்புக்கு மாறாக/வித்தியாசமான விதத்தில் நடந்துகொள்வாரானால் என்ன செய்ய வேண்டும்.
- எவரேனுமொருவர் பிள்ளைக்கு அசௌகரியம் ஏற்படும் வகையில் பிள்ளையை வருடுவாராயின்/தொடுவாராயின் செய்ய வேண்டியது யாது?
- அறிமுகமற்றோராயினும், நன்கு அறிமுகமானோராயினும் இயல்புக்கு மாற்றமான வகையில் நடந்துகொள்வாராயின் அதற்கு பிள்ளை காட்ட வேண்டிய எதிர்வினை யாது? எதிர்வினைகள் யாவை?
- அயலவரான ஒரு பிள்ளை அல்லது தமக்கு அறிமுகமான ஒரு பிள்ளை துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகின்றதாயின் அல்லது துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக இடமுண்டாயின், தாம் அது குறித்து யாருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்?
- நிகழத்தக்க ஒரு துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக பிள்ளை கூறும்போது கலவரமின்றி, பிள்ளை கூறுபவற்றை அவதானமாகச் செவிமடுத்தல் அவசியம்.
- பிள்ளைகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துமாறும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விதம் பற்றியும் பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள். (உதாரணம்: பிள்ளை எங்கே போகிறது? எத்தனை மணிக்கு வீட்டுக்கு வருகிறது? பிள்ளை யாருடன் பழகுகிறது? எனத் தேடியறியுமாறு பெற்றோருக்குக் கூறுங்கள். பிள்ளைகள் பாழடைந்த இடங்களைத் தாண்டி பாடசாலைக்கோ மேலதிக வகுப்புகளுக்கோ செல்ல வேண்டி உள்ளதாயின் அதற்காகப் பொருத்தமான வழி வகைகளை மேற்கொள்ளுமாறு பெற்றோருக்குக் கூறுங்கள். (நண்பர்/தோழி ஒருவருடன் போதல்/பிள்ளையைச் சந்திப்பதற்கு பாதிவழி வரை போதல்...) பிள்ளைகள் பழகுவோர், புழங்குவோர் தொடர்பாகத் தேடியறியும்போது நட்பு ரீதியான உரையாடலின் ஊடாகவும் பிள்ளையிடத்தே பெற்றோர் குறித்து கோபம் ஏற்படாத வகையிலும் செயற்படுதல் வேண்டும் என பெற்றோருக்குக் கூறுங்கள்.)

அவ்வாறானவை இடம்பெறுமானால்

- உதவி கோரிக் கூச்சலிடவும்.
- அந்த இடத்திலிருந்து இயலுமான அளவு விரைவாக நீங்கிச் செல்ல, ஓடித்தப்பிச் செல்ல அல்லது தமது பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளும் வகையில் வேறேதும் வழியில் நடத்துகொள்ளவும் பழக்கும் விதத்தைப் பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- தாம் நம்பும் ஒருவருக்கு விரைவில் அது பற்றிச் சொல்லுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றிப் பிள்ளைகளுக்கு உணர்த்துவது பற்றியும் பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தைத் தடுப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தலானது சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் குறித்து பராமுகமாக இருப்பதைவிடவும் அதனைச் சகித்துக்கெண்டிருப்பதை விடவும் பெறுமதியானது.

துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கு எவ்வாறு அறிவூட்டம் செய்ய வேண்டும்?

- அவதானமாக, பதட்டமின்றி பிள்ளை கூறுபவற்றைச் செவிமடுப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிப் பெற்றோருக்கு அறிவூட் செய்யுங்கள்.
- பிள்ளை கேட்கும் வினாக்களுக்கு இயன்ற அளவுக்கு நேர்மையாகப் பதிலளிக்கும் விதத்தைப் பெற்றொருக்குச் சொல் கொடுங்கள். சிலவேளைகளில் பெற்றோர் தமது பிள்ளையைப் பாதுகாக்க எண்ணி, பிள்ளை கேட்கும் வினாக்களிலி நழுவிச் சென்று விடுவர். 'கேள்வி கேட்க வேண்டாம்.' என கட்டுப்படுத்துவர். பெற்றோரின் இவ்வாறான செயல் பிள்ளைகளை தர்மசங்கடமான நிலைக்கு உட்படுத்தும் என்பதையும் துஷ்பிரயோகத்தின் பின்னர் ஏற்படும் அழுத் அதிகரிக்கும் என்பதையும் பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- ஒருபோதும் சட்டத்தைக் கையிலெடுத்து துஷ்பிரயோகிக்குத் தண்டனை வழங்க முற்படுதலாகாது என்பதைப் பெற்றோருக் சொல்லிக் கொடுங்கள். சில பெற்றோர் கடுமையான கோபம் மற்றும் கவலை காரணமாக துஷ்பிரயோகியைத் தாக்க, அடி முனைய இடமுண்டு. அவ்வாறு செய்தலாகாது எனவும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்துக்காகக் கடுமையான தண்டனை சட்டத் மூலம் கிடைக்கும் எனவும், நாம் தண்டனை வழங்க முயற்சிப்பதால் தமக்கும் பிள்ளைக்கும் அதிக பாதிப்பு ஏற்பட இடமு என்பதையும் பெற்றோருக்கு உணர்த்துங்கள்.
- நிழ்ந்த துஷ்பிரயோகத்தை அறிவிப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பெற்றோருக்கு உணர்த்துங்கள். சில பெற்றோர்கள், சிறுவ துஷ்பிரயோகம் பற்றி சமூகத்தினர் அறிந்துகொள்வதால் ஏற்படும் வெட்கம் காரணமாக துஷ்பிரயோகம் குறித்து அறிவி விரும்புவதில்லை.
- துஷ்பிரயோகத்தை அறிவிக்காமையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பற்றியும் பெற்றோருக்கு விளக்கமளியுங்கள். (உதாரணம்: துஷ்பிரயோகி இயல்பாக சஞ்சரித்து வேறு சிறு பிள்ளைகளையும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக்க இடமுண் தமது பிள்ளை கூட மீண்டும் மீண்டும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகவும் இடமுண்டு.)
- துஷ்பிரயோகம் இடம்பெற்றமைக்குக் காரணம் தாமே என எண்ணி, தம்மீதோ தமது மனைவி அல்லது கணவன் மீதோ குற்ற சுமத்துதலாகாது என்பதையும் கூறுங்கள்.
- சில பிள்ளைகள், துஷ்பிரயோகம் தமது தவறு காரணமாக ஏற்பட்டது என நினைப்பர். எனவே இவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்க தொல்லைகள் ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் பிள்ளை செய்த யாதேனும் ஒன்று அல்ல என்பதைப் பிள்ளைக்கு அன்புடனும் பொறு மயுடனும் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைப் பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்க்ள. நடந்தவற்றுக்கு, ஏற்ப அனுபவத்துக்கு பிள்ளைகள் வகைசொல்ல வேண்டியதில்லை என்பதை தெளிவாகக் கூற வேண்டும் என்பதைப் பெற்றோருக் சொல்லிக்கொடுங்கள். இல்லையேல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகியமை காரணமாக ஏற்பட்ட குற்ற உணர்வு வாழ்நா முழுவதிலும் அப்பிள்ளைகளின் மனங்களில் பதிந்திருக்க இடமுண்டு என்பதையும் பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- துஷ்பிரயோகங்கள் பற்றி அறிவிக்கத்தக்க இடங்கள்/ஆட்கள் பற்றி பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்க்ள. (தேசிய சிறு பாதுகாப்பு அதிகார சபைப் பொலிஸ் அலகு - 0112778911, 1929, 118, 119 ஆகிய தொலைபேசி இலக்கங்களுடன் தொ கொள்ளுதல்.) தேவைப்படின் பெற்றோருடன் அவ்விடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.

NCPA
0112778911
0112779196

POLICE
0112444444

உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது தொடர்பாக...

துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளான பிள்ளைகளுக்கு உதவி புரியும் அதே வேளை உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதும் மிக முக்கியமானது.

- நீங்கள் கசப்பான, கடினமான அனுபங்களை எதிர்கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு உதவி புரியும் ஒரவராயின், அவர்களது கதைகளைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கும்பொழுது சிலவேளைகளில் நீங்களும் களைப்படைய இடமுண்டு.

- நீங்கள் நித்திரையில் பயப்படுகிறீர்களாயின், முன்னரிலும் பார்க்க சினக்கின்றீர்களாயின், நீங்கள் செவிமடுக்கும் கதைகளும் அனுபவங்களும் நீங்களோ உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவரோ எதிர்கொண்ட யாதேனும் சம்பவத்தை நினைவூட்டுகின்றதாயின் அது நீங்கள் உதவிச் சேவையிலிருந்து ஒதுங்கி சற்று ஓய்வெடுக்க வேண்டிய தருணமாகும் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

- நீங்கள் ஒரு கெட்டவர் என்பது அதன் மூலம் கருதப்படுவதில்லை. ஆதரவு காரணமாக ஏற்படும் களைப்பு (Compassion fatigue) இயல்பான ஒன்றாகும். கடினமான அனுபவங்களை எதிர்கொள்வோருக்கு உதவிச் சேவை வழங்குவோர் இவ்வாறான நிலைமைகளை அனுபவிப்பதுண்டு.

எனவே,

- நீங்கள் உதவிச் சேவைகள் வழங்கிய ஆட்கள், கசப்பான அனுபவங்களை எதிர்கொண்டோராகையால், நீங்கள் மட்டும் களிப்புடன் இருப்பது தவறானது எனக் கருத வேண்டாம். கஷ்டமான காலங்களில் சந்தர்ப்பங்களிலும், மகிழ்ச்சியும் சிரிப்பும் எமக்கு முன்னிலும் பார்க்க தேவைப்படும்.

- உங்களது குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடன் களித்திருப்பதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

- இயற்கையை இரசியுங்கள்/பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்.

- நீங்கள் கஷ்டமான நிலைமையொன்றினை எதிர்கொள்ளும்போது செய்யக்கூடியனவற்றையும் இதமளிப்ப வற்றையும் பட்டியற்படுத்தி வைத்திருக்க மறந்துவிடாதீர்கள்.

பிரிந்து செல்லல் குறித்து ஒரு வார்த்தை

அமர்வின் இறுதியில் அல்லது பிரியாவிடையை தாங்கிக்கொள்ள முடியாமையால் சில வேளைகளில் சில பிள்ளைகள் மூர்க்கத்தனமாக நடந்துகொள்ள இடமுண்டு. நீங்கள் உதவி புரிந்த யாதேனும் பிள்ளை இவ்வாறு செற்படுமானால், அப்பிள்ளைக்கு இச்சம்பவத்தை எதிர்கொள்வதற்கு உதவி புரியுங்கள். இவ்வாறாக நடந்து கொள்ளும் பிள்ளைகளுக்கு அநியாயமாகத் தண்டனை வழங்குவத்து பொருத்தமற்றது என்பது அறியப்பட்டுள்ளது.

சிறுவர் இல்லப் பொறுப்பாளர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை

சிறுவர் இல்லங்களில் உள்ள சில பிள்ளைகளின் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் வருவதாக அவர்களின் உறுதிமொழி கூறிவிட்டு, வராமல் இருப்பதால் அப்பிள்ளைகளுக்கு அதிகம் கோபம் ஏற்படும். அத்தோடு கவலையும் ஏற்படும். பிள்ளையின் பெற்றோர் மீண்டும் வருவதாகக் கூறி நழுவிச் செல்லும்பொழுதும் அப்பிள்ளைகளுக்கு அதிக கோபம் ஏற்படும். இவ்வறாக கவலை ஏற்படும்பொழுதும் கோபம் ஏற்படும் பொழுதும் பிள்ளைகள் தமது விளையாட்டுப் பொருள்களை, பொம்மைகளை நிலத்தில் வீசி எறிய இடமுண்டு; புத்தகங்களைக் கிழிக்க இடமுண்டு. அவ்வாறாக நடந்துகொள்ளும் பிள்ளைகள் உங்களது சிறுவர் இல்லத்திலும் உள்ளார்களாயின் கதைகளைப் பயன்படுத்திய வாறு அவர்கள் அமையதிடையத்தக்க விதத்தைச் சொல்லிக்கொடுங்கள்.

உதாரணம்: கதை

முன்னொரு காலத்தில் ராதிகா எனும் சிறுமி சிறுவர் இல்லமொன்றில் இருந்தாள். அவள் அவளது தாய் தந்தையரிடம் இருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு மாதமும் ராதிகாவின் தாயும் தந்தையும் அவளைப் பார்க்க வருவதாக உறுதியளித்துக் கடிதம் அனுப்புவர். ஆனால் ராதிகாவைப் பார்க்க வருவதில்லை. தாயும் தந்தையும் வருவதாகச் சொன்ன தினத்தில் அவர்கள் வரும் வரை ராதிகா காத்துக்கொண்டிருப்பாள். உறதியளித்தபடி வராவிட்டால் ராதிகாவுக்கு சரியான கோபம் வரும். அவள் தமது புத்தகங்களைக் கிழிப்பாள். சிறுவர் இல்லத்தில் இருக்கும் மற்றைய பிள்ளைகளை அடிப்பாள். ஒருநாள் இவ்வாறாகக் கடுங்கோபமடைந்து தாம் மிகவும் விரும்பும் பொம்மையை நிலைத்தில் வீசியடிக்க ஆயத்தமாகியபோது ஒரு தேவதை வந்து அவளுக்கு அமைதியடையும் விதத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்தது. அமைதியடையச் செய்வதற்கு என்னவெல்லாம் செய்யலாம் என நீங்களும் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

உங்களுக்கும் ஆலோசனைகளும் உதவியும் தேவைப்படலாம்

யாதேனும் பிள்ளையின் கடினமான நடத்தை தொடர்பாக உங்களுக்குச் சிறப்பறிஞர் ஆலோசனைகள் தேவையாயின் அவற்றைப் பெறுவதற்கு இனியும் தாமதித்தல் நல்லதல்ல!

பிரிந்து செல்லல் அனைவருக்கும் கவலை தருவது
பிரிந்து செல்லலை வழிப்படுத்துவது தொடர்பாக ஒரு வார்த்தை

- துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகள் உங்களுடன் கழித்த காலம் முடிவடைந்த பின்னர் என்றோ ஒரு நாள் உங்களிடமிருந்து விடைபெற்றுச்செல்லத்தான் வேண்டும்.
- உங்களுடன் கழிக்கும் தமது காலம் முடிவடையும் தறுவாயில் பிள்ளைகள் சினக்கக்கூடும் அல்லது உங்களிடமிருந்து படிப்படியாக விலகக்கூடும். தொடக்கத்தில் இருந்த பாதகமான நடத்தைகளை மீண்டும் வெளிக்காட்டவும் கூடும்.
- உங்களுக்கும் இவ்வாறு நிகழுமானால் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்களைப் பிரிந்து செல்வது கவலை தருவதாகையால் அல்லது பிரிந்துசெல்ல விருப்பமின்மையால் இவ்வாறாக அவர்கள் நடந்துகொள்வதாக இருக்கலாம்.
- அவ்வாறாயினும் பிள்ளைகளின் இவ்வாறான உணர்வுகளை இனங்கண்டுகொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவி புரியுங்கள்.
- சான்றிதழ் வழங்குவதன் மூலம், விருந்துபசாரம் நடத்துவதன் மூலம் அல்லது வேறேதுமொரு நிகழ்வை ஒழுங்கு செய்வதன் மூலம் தமது பிரிவைச் சாதகமான வகையில் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு பிள்ளைகளைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.
- உங்களைச் சந்திக்க வந்தமை குறித்தும் உங்களுடன் விளையாடியமை குறித்தும் பிள்ளைகளுக்கு நன்றி தெரிவியுங்கள்.

துஷ்பிரயோக அனுபவங்கள் சிலைமேல் எழுத்து அல்ல!

எனினும் அந்த அனுபவங்களை அழித்துவிடுவதற்கு பிள்ளைகளுக்கு உதவி தேவை.

REFERENCES

- ✓ CHILD PROTECTION POLICY (2004). SAVE THE CHILDREN IN SRI LANKA
- ✓ FAIRHOLM, J. (1997). HEARING THE HURT...CHANGING THE FUTURE. VANCOUVER: CANADIAN RED CROSS.
- ✓ FAIRHOLM, J., & FERGUSON, P. (2000). PREVENTION IN MOTION (2ND ED.). CANADA: CANADIAN RED CROSS.
- ✓ PAPALIA, D.E., & OLDS, S.W. (1994). HUMAN DEVELOPMENT. NEW DELHI: TATA MCGRAW HILL.
- ✓ SIEGLER, R., DELOACHE, J., & EISENBERG, N. (2003). HOW CHILDREN DEVELOP. NEW YORK: WORTH PUBLISHERS.
- ✓ WORLD HEALTH ORGANIZATION (2002). WORLD REPORT ON VIOLENCE AND HEALTH. KRUG, E.G., DAHLBERG, L.L., MERCY, J.A., ZWI, A.B., AND LOZANO, R.(EDS.). GENEVA: WORLD HEALTH ORGANIZATION PUBLICATION.
- ✓ WORLD HEALTH ORGANIZATION (2006). PREVENTING CHILD MALTREATMENT: A GUIDE TO TAKING ACTION AND GENERATING EVIDENCE. BUTCHART, A., HARVEY, A. P, & FURNISS, T. FRANCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION PUBLICATION
- ✓ "YOUR BODY IS YOURS – PROTECT IT" (2001). POSTER DEVELOPED BY NATIONAL CHILD PROTECTION AUTHORITY SRI LANKA

பிள்ளைகளுக்கு எதிராக நிகழும் துஷ்பிரயோகங்கள் நாளாந்தம் பதிவாகிவரும் இக் காலத்தில், அவ்வாறான பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் உள அசெளகரியங்களிலிருந்து மீட்சி பெறச் செய்வதற்கும், ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சிகரமான பிள்ளைப் பராயத்தை உரித்தாக்கிக் கொடுப்பதற்குமான தேவை தினம் தினம் அதிரிகரித்து வருகின்றது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குவோராலேயே அப்பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர். அதன் விளைவாக துஷ்பிரயோகத் துக்கு ஆளாகியுள்ள பிள்ளைகளுக்கு உளச்சுகத்தை வழங்குவது கடினமான ஒரு பணியாகியுள்ளது.

சிறுவர் உரிமைகளை அடித்தளமாகக்கொண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட மற்றும் சிறுவர் உரிமைகளுக்காகச் செயற்படுகின்ற ஓர் அமைப்பான Save the Children அமைப்பு சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பது, சிறுவர் உரிமைகளை மீறலாகும் எனவும் அதனை ஒரு போதும் அனுமதிக்க முடியாது எனவும் உறுதியாக நம்புகின்றது. சிறுவர் உரிமைகளுக்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படல் என்பதால் கருதப்படுவது பிள்ளை களின் பாதுகாப்புக்காக அர்ப்பணித்தலாகும். எனவே பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பையும் நலனையும் மேம்படுத்துவதோடு சகல வகையிலுமான துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளுக்கு நேசக்கரம் நீட்டி அவர்களுக்குத் தேவையான சகல உதவிகளையும் வழங்குவதற்கும் நாம் தயாராக இருத்தல் வேண்டும்.

Save the Children இனால் சிறுவர் பாதுகாப்பு எனக் கருதப்படுவது, சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தைத் தவிர்ப்பதற்கும் அவற்றுக்கு எதிர்வினை காட்டுவதற்குவத்கும் பாராமுகமாக இருத்தல் மற்றும் சுரண்டல் உட்பட அவர்களுக்கு எதிராக நிகழும் வன் முறைகளைத் தவிர்ப்பதற்குத் தேவையான ஒழுங்குகளும் கட்டமைப்புகளுமாகும். இதனைப் பயன்படுத்தி எமது சிறுவர் பாதுகாப்பு அறிவூட்டல் வேலைத்திட்டங்களை நடத்துவதற் கும், அதனூடாக நாம் செயற்படும் பிரதேசங்களில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களைத் தவிர்ப்பதற்கும் அவற்றுக்கு எதிராகச் செயற்படுவதற்குமாகவே நாம் இந்நூலை வெளியிடுவதற்கு உதவி புரிகின்றோம். Save the Children அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் பலவற்றின் அதிகாரிகளோடு சேர்ந்து கூட்டாக சிறுவர் பாதுகாப்புப் பணிகளை மேற்கொள்கின்றமையால் அவ்வதிகாரிகள் சகலருக்கும் தமது கடமைப் பணிகளையும் சிறுவர் தொடர்பாக அவர்களது பொறுப்புக்களையும் மேலும் சிறப்பாக ஆற்றுவதற்கு இக்கைந்நூல் துணையாகும் என்பது எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

அனைத்து வகையான துஷ்பிரயோகங்கள், வன்முறைகளிலிருந்தும் பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக அனைவரதும் அர்ப்பணிப்பை நாம் எப்போதும் எதிர்பார்க்கின்றோம்.

ஜெ. ப்ரி ஓயற்
சிறுவர் பாதுகாப்பு தலைவர்
நவம்பர் 2008

Save the Children
In Sri Lanka
58 ஏ. ஹோர்டன் இடம், கொழும்பு 7, இலங்கை
தொலைபேசி: 94 11 2672668
தொலைநகல்: 94 11 2672671.:5
இணையத்தளம்: www.savethechildre.lk

ISBN No : 978-955-1197-29-2
9 789551 197292