



குழந்தைகளைப்
பராமரித்தல்
ஆஸ்திரேலியாவில்
குழந்தைகளை
வளர்த்தல் பற்றிய
ஆலோசனைகள்

Tamil

SSI 
settlementservices
international

குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் என்னும் இப்பிரசுரம் ஆஸ்திரேலியாவில் குடியமரும் பெற்றோர்களுக்குத் தங்கள் குடும்பங்களை உறுதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் பேண உதவும் வகையில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

பெற்றோராக இருப்பது சிரமமானதாக இருக்கக்கூடும். வெளிநாடுகளிலிருந்து ஆஸ்திரேலியாவுக்கு வரும் பெற்றோர்களைப் பொறுத்தவரை, புதிய ஒரு நாட்டில், புதிய கலாச்சாரச் சூழலில் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டிய மேலதிக அழுத்தங்களுக்கும் அவர்கள் உள்ளாகின்றனர்.

குழந்தைகள் பாடசாலை ஊடாகவும் வேறு செயற்பாடுகள் ஊடாகவும் ஆஸ்திரேலிய சம்பிரதாயங்கள், மொழி மற்றும் கலாச்சாரத்தை தங்கள் பெற்றோரை விட மிக எளிதாகவும் விரைவாகவும் கற்றுக்கொண்டு அதற்கு ஏற்ப தம்மை மாற்றியமைத்துக் கொள்கின்றனர்.

இப்பிரசுரம் ஆஸ்திரேலியாவில் பெற்றோர் தங்கள் குடும்பங்களைப் பராமரிப்பதற்கு உதவுவதோடு, அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவிகளைப் பெற்றுத் தருவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் என்னும் இப்பிரசுரம் பின்வரும் தகவல்களைத் தருகின்றது:

- குழந்தைகள் எவ்வாறு வளர்கின்றனர்?
- குழந்தைகளுடன் தொடர்பாடுதல்
- புதிய கலாச்சார சூழலில் பதினம் வயதினரை வளர்த்தெடுத்தல்
- குழந்தைகளைத் தங்கள் சொந்தப் பாதுகாப்பில் வீட்டில் இருக்கவிடுதல்
- குழந்தைகளை ஒழுக்காற்றுப்படுத்தல்
- குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்
- ஆலோசனை, உதவி, ஆதரவு ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வழி வகைகள்

இப்பிரசுரம் பெற்றோருக்கும், இத்தலைப்புகள் தொடர்பாக தனி அல்லது குழு வேலையில் ஒரு பகுதியாகப் பெற்றோருடன் கலந்துரையாடும் பணியாளர்களுக்கும் வளநூலாகவும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது ssi.org.au/resources/publications எனும் வலைத்தளத்தில் ஆங்கிலம், அரபு, பாரசீ, தாரி, தமிழ், சுவாஹிலி, டிங்கா ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்.

இந்நூலின் தயாரிப்பிற்குப் பங்களிப்புச் செய்த விக்டோரியா ஸ்மித் மற்றும் எலிஸ்பெத் ஸ்கெப்பர் ஆகியோருக்கு விசேட நன்றிகள்.

Keep Them Safe என்ற வேலைத் திட்டத்தின் ஒரு முயற்சியான 'குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்' இற்கு நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பம் மற்றும் சமூக சேவைகள் நிறுவனம் (NSW Family and Community Services) நிதிபுதவியளிக்கிறது.

Funded by the



நமது குழந்தைகள் எவ்வாறு வளர்கின்றனர்?

நமது குழந்தைகள் அவர்கள் பிறந்த நேரத்திலிருந்தே வளர்ந்துகொண்டும் மாறிக்கொண்டும் இருக்கின்றனர். ஒவ்வொரு குழந்தையும் மற்றக் குழந்தையிலிருந்து வேறுபட்ட இயல்புகளைக் கொண்டிருக்கிறது. சில குழந்தைகள் விரைவாக வளர்கின்றனர், சில மெதுவாக வளர்கின்றனர். பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வளர்வதையும் வளரும்போதே அவர்கள் கற்றுக்கொள்வதையும் காண விரும்புகின்றனர். இந்தப் பட்டியல் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் மாற்றம் ஆகியவை தொடர்பான பொதுவான அம்சங்கள் பற்றிய ஒரு வழிகாட்டியாகும்.

0-6 மாதம்

முதல் ஆறு மாதங்களில் குழந்தைகள் தங்களைப் பெற்றோர்கள் நெருக்கமாக அணைத்து வைத்துக்கொள்வதை விரும்புகின்றனர். அழுக்கையின் மூலம் அவர்கள் நம்முடன் தொடர்பாடுகின்றனர். குழந்தைகள் வளர வளர பெற்றோருக்குத் தங்கள் தேவைகளைத் தெரிவிப்பதற்காக - எனக்குப் பசி, நான் களைத்துவிட்டேன், நான் பயந்துவிட்டேன், நான் நனைத்துவிட்டேன் போன்றவற்றைத் தெரிவிக்க வெவ்வேறு வகையில் அழுகின்றனர். பார்ப்பது, கேட்பது, தொடுவதன் மூலம் குழந்தைகள் கற்கின்றனர். அவர்கள் தொடுவதற்கும் பார்ப்பதற்கும் புதிய பொருட்களை அவர்களுக்குக் கொடுப்பது நல்லது. அவர்களுடன் பேசுவது, பாடுவது, அவர்களுக்காக வாசிப்பது என்பன குழந்தைகளை மகிழ்ச்சிப்படுத்துவதோடு அவர்கள் பேசக் கற்பதற்கும் உதவும். பெற்றோரின் குரலைக் கேட்பது குழந்தைகளுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும் கொடுக்கும்.

6-12 மாதம்

6 மாதத்திலிருந்து 12 மாதம் வரையுள்ள குழந்தைகள் பெற்றோரும் குடும்பத்தினரும் தங்களுடன் பேசுவதையும், பாடுவதையும் வாசிப்பதையும், விளையாடுவதையும் விரும்புகின்றனர். அவர்கள் நிறையச் சத்தங்களை எழுப்புவர், உங்கள் கவனத்தைப் பெறும்போது அவர்கள் புன்னகை செய்வர், சிரிப்பர் மற்றும் மழலைப் பேச்சுப் பேசுவர். குடும்ப உறுப்பினர்களின் குரல்கள் அவர்களுக்குத் தெரியும், ஆனால், புதிய குரல்களையும் முகங்களையும் எதிர்கொள்ளும்போது அவர்கள் வெட்கப்படக்கூடும். குழந்தைகள் எட்டிப் பிடிப்பார்கள், நேராக உட்காருவார்கள், புரள்வார்கள், சிலர் தவழத் தொடங்குவார்கள் மற்றும் எழுந்து நிற்க முயல்வார்கள்.

12 மாதம் - 2 வயது

12 மாத முடிவில் பெரும்பாலான குழந்தைகள் சில சொற்களைச் சொல்வார்கள். 2 வயதில் சிறிய எளிய வசனங்களைப் பேசுவார்கள், விளையாடுவார்கள், புதியவற்றைப் பரிசோதிப்பார்கள் மற்றும் நடக்கப் பயில்வார்கள். குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நெருங்கி இருக்கவும், அதிகம் அதிகம் தழுவுவும், தழுவுப்படவும் விரும்புவார்கள். பெற்றோர் சொல்லும்போது புதிய செயல்களைச் செய்து கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குவார்கள்.

2-3 வயது

2 முதல் 3 வயதுக்கு இடைப்பட்ட குழந்தைகள் பல விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்வார்கள். அவர்கள் பெற்றோருக்கு அண்மையில் இருக்க விரும்புவார்கள். அதே வேளை, தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகைப் பரிசோதித்து புதிய விடயங்களை அறிவார்கள். உதவி இல்லாமலே அவர்கள் பலவற்றைச் செய்ய விரும்புவார்கள். 'இல்லை' என்ற வார்த்தையை அதிகம் சொல்வார்கள். தாங்கள் விரும்பியது கிடைக்காவிட்டால் கத்திக் கூப்பாடு போட்டு பாதங்களால் நிலத்தில் உதைக்கக்கூடும். பெற்றோருக்கு இது மிகவும் களைப்பூட்டுவதாக இருக்கலாம். ஆனால் இது இயல்பானதே, மற்றும் தமது பெற்றோர் தம் மீது அன்பு காட்டி தம்மைப் பாதுகாப்பாக வைத்துள்ளனர் என்பதை அறிய குழந்தைகள் விரும்புவர்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் மற்றக் குழந்தையிலிருந்து வேறுபட்ட இயல்புகளைக் கொண்டிருக்கிறது.

3-5 வயது

3 முதல் 5 வயதுக்கு இடைப்பட்ட பிள்ளைகள் தாராளமாகப் பேசுவதற்கு விரும்புவார்கள். ஏராளமான கேள்விகள் கேட்பார்கள். 'ஏன்' என்ற வார்த்தையை அதிகம் பயன்படுத்துவார்கள். எல்லோருடனும் பேசுவார்கள். குடும்பத்தினர், நண்பர்களுடனும், தங்களுடைய பொம்மைகளுடனும் பேசுவது மட்டுமன்றித் தங்களுக்குத் தாங்களே பேசிக்கொள்வார்கள். அவர்கள் மிகவும் அன்புடையவர்களாக இருப்பர். அவர்கள் பகிரந்துகொள்வதையும் நண்பர்களை உருவாக்கிக்கொள்வதையும் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குவார்கள். சரி எது தப்பு எது என்பதை இப்போது அவர்கள் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குவார்கள்.

5-7 வயது

5 - 7 வயதுப் பிள்ளைகள் நிறைய எண்ணங்களும் ஆற்றலும் உடையவர்கள். விளையாட்டு, கதை சொல்லுதல், பொருட்களை உருவாக்குதல் என்பவற்றில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடுவார்கள். பள்ளி செல்லத் தொடங்குதல் ஒரு பெரிய மாற்றம். அது உள்ளக் கிளர்ச்சி ஊட்டும் விடயமாகும். ஆனால் அதே வேளை இது களைப்பூட்டி அச்சமுட்டவும் கூடும். ஆகவே குடும்பத்தினரிடமிருந்து அவர்களுக்கு அதிக கவனம் தேவைப்படும். பிறர் தங்களை விரும்பவேண்டும் என்றும் தங்களையும் வளர்ந்தவர்களைப் போன்று நடத்த வேண்டும் என்றும் அவர்கள் விரும்புவர். பிற பிள்ளைகள் தங்களிடது அன்பு காட்டவில்லை என்று அவர்கள் நினைத்தால் அதனால் அவர்கள் எளிதில் கோபமடைவர். செய்யச் சொல்வதைச் செய்வதில் அவர்கள் தாமதம் காட்டலாம், ஆகவே பெற்றோர்கள் மிகப் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்.

7-10 வயது

7 - 10 வயதுப் பிள்ளைகள் விரைவாக வளர்வார்கள், புதிய விடயங்களைக் கற்பார்கள் மற்றும் புதிய நண்பர்களைத் தேடிக்கொள்வார்கள். பிறர் தங்களை விரும்பவேண்டும் என்றும் எதிலும் தாங்கள் சிறப்பாக இருக்கவேண்டும் என்றும் அவர்கள் விரும்புவார்கள். இக்காலத்தில் பிள்ளைகளுக்கு ஆதரவு காட்டி வழிகாட்டுவது அவர்கள் தன்னம்பிக்கை பெறுவதற்கும் பள்ளியில் வெற்றிகரமாகச் செயற்படுவதற்கும் உதவும்.

10-12 வயது

இவ்வயதில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் பிள்ளைகளிடம் ஒரு அசௌகரிய உணர்வையும் வெட்கத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. அநேக பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோரின் நம்பிக்கைகளையும் தீர்மானங்களையும் பற்றிக் கேள்வி கேட்கத் தொடங்குவர் அல்லது வாதிட்பார். அவர்களின் உணர்வலைகள் விரைவாக மாறக்கூடும். குடும்பத்தில் அவர்களின் ஆர்வம் குறையவும் கூடும். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை தாங்கள் மதிக்கப்படுகின்றோம் என்ற எண்ணத்தை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்துவது முக்கியமானது. ஆகவே, அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்பதற்குப் பெற்றோர் நேரம் செலவிடுவது முக்கியமாகும். அநேக பிள்ளைகள் மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைப்பற்றிக் கவலைப்படத் தொடங்குவார்கள். ஆகவே அவர்கள் தன்னம்பிக்கையும் நல்லுணர்வும் பெறுவதற்கு நாம் உதவுவது முக்கியமானது.

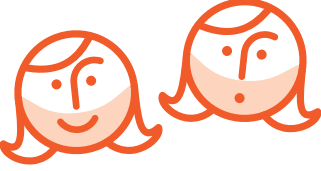
13-19 வயது

இவை பதினம் வயது ஆண்டுகள் எனவும் விடலைப் பருவ வயது ('teenage' years) எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன. இக்காலத்தில் இளம் வயதினர் வளர்ந்த நிலைக்கு மாறுகின்றனர். இது ஒரு நல்ல, கிளர்ச்சியூட்டும் காலமாகவும், அதே வேளை சிக்கலான காலமாகவும் இருக்கலாம். பதினம் வயதினர் அதிக நேரத்தை நண்பர்களுடனும் குறைந்த நேரத்தைக் குடும்பத்தினருடனும் செலவிட விரும்புவது இயல்பானது. தாங்கள் யார் என்பதை அவர்கள் அறியத் துவங்குகிறார்கள். உடைகள், தலையலங்காரம், இசை, நண்பர்கள் என்ற விடயங்களில் தங்கள் சொந்தப் பாணியை உருவாக்கிக்கொள்ள அவர்கள் விரும்புவார்கள். மகிழ்ச்சி, கோபம், பேசாதிருத்தல் போன்ற வலுவான மன உணர்வுகளும் பதினம் வயதினர் மத்தியில் இயல்பானதே. பெற்றோர்களால் பதினம் வயதினருக்கு ஆலோசனை கூறி வழிகாட்ட முடியும். எது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நடத்தை எது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லித்தரலாம், ஆனாலும் பதினம் வயதியருக்கு கொஞ்சம் சுதந்திரமும் சுயாதீனமும் பெற்றோர்கள் கொடுப்பது உதவிகரமாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுடன் தொடர்பாடுதல்

எல்லா இடங்களிலும் பெற்றோரினதும், சமூகங்களினதும் பணி குழந்தைகளைப் பராமரித்தல், அவர்களைப் பாதுகாப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், உறுதிமிக்கவர்களாகவும் பேணுதல் என்பனவாகும். வெவ்வேறு நாடுகளையும் வெவ்வேறு சமூகங்களையும் சேர்ந்த பெற்றோர் குழந்தைகளுடன் வெவ்வேறு விதமாகத் தொடர்பாடுவர். பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஒருவர் மீது ஒருவர் நம்பிக்கையும் மரியாதையும் செலுத்தும் போது அவர்களிடையே நல்ல தொடர்பாடல் உருவாகிறது.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் தொடர்பாடும் முறை பிள்ளைகள் வளரும்போது மாற்றமடைகின்றது. பெற்றோர் சொல்வதைப் பிள்ளைகள் செய்யாதபோது அல்லது பெற்றோர் விரும்பாத வகையில் பிள்ளைகள் நடக்கும்போது சிக்கலான நிலைமைகள் தோன்றுவது இயற்கையே. பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் நல்ல முறையில் தொடர்பாடல் கொள்ளும்போது இப்பிரச்சினைகளில் பெரும்பாலானவற்றைத் தவிர்க்க முடியும்.



தொடர்பாடல் என்பது இருவழியானது

நல்ல தொடர்பாடல் என்பது பேசுவதும் கேட்பதுமாகும். பிள்ளைகள் சொல்வதைப் பெற்றோர் கேட்கும் பொழுது தங்கள் பிள்ளைகள் பற்றி அவர்கள் அதிகம் அறிந்துகொள்கின்றனர். பிள்ளைகள் தன்னம்பிக்கை, கௌரவம், பாதுகாப்பு உணர்வு என்பவற்றைப் பெறுவதற்கு இது உதவுகின்றது. பிள்ளைகள் வெவ்வேறு வயதில் வெவ்வேறு விதமாகத் தொடர்பாடுவர். ஆனால் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் உங்கள் முழுக் கவனமும் தேவைப்படுகின்றது. அவர்கள் சொல்வதை முழுமையாகச் சொல்லி முடிக்க விடுங்கள். இடையில் குறுக்கிடவோ அவர்களை விமர்சிக்கவோ முயலாதீர்கள்.



புரிந்துகொள்ளல்

வயதுவந்த ஒருவர் இலகுவாகப் புரிந்துகொள்வதைப் போல் ஒரு குழந்தை இலகுவாகப் புரிந்துகொள்வது எப்போதும் சாத்தியமானதல்ல. சிலவேளைகளில் பிள்ளைகள் வேண்டுமென்றே கீழ்படிவு இல்லாதவர்களாகத் தோன்றலாம், அதற்குக் காரணம் அவர்களால் எல்லா நேரங்களிலுமே புரிந்துகொள்ள இயலாது என்பதாக இருக்கலாம். குழந்தைகளைக் கேள்விகள் கேட்டு அவர்களது சொந்த வார்த்தைகளில் அவர்களை விளக்கமளிக்க விடுவது விடயத்தை எளிதாக்கக் கூடும். சிலவேளைகளில் மோசமான நடத்தை வேறொரு பிரச்சினையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். இந்நிலையில் ஒரு குழந்தைக்கு மேலதிகக் கவனமும் பராமரிப்பும் தேவையாகும்.

பிள்ளைகளுடன் நேரம் செலவிட்டு மகிழுங்கள்

பிள்ளைகளுடன் நேரம் செலவிடுதலும், அவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் செயல்களை அவர்களுடன் சேர்ந்து செய்தலும் நம்பிக்கையையும் நல்ல தொடர்பாடலையும் உருவாக்கும். இசை அல்லது விளையாட்டு போன்ற பிள்ளைகள் விரும்பும் விடயங்கள் பற்றி அவர்களுடன் பேசுங்கள், அவற்றைப் பற்றி அவர்கள் என்ன சொல்லுகின்றார்கள் என்பதை செவியாய்த்துக் கேளுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுடன் விளையாடுங்கள், அவர்களுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அவர்களுடன் வேடிக்கை விநோதங்களில் ஈடுபடுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைகள் பற்றி நீங்கள் எப்போது மகிழ்ச்சியடைகிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்

பெற்றோர் தங்களைப் பற்றி மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் அடைகிறார்கள் என்பதை அறிய பிள்ளைகள் விரும்புகின்றன. ஆகவே அவர்கள் எதையாவது நன்றாகச் செய்யும்போது அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். இது பிள்ளைகளை ஊக்குவிப்பதோடு அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையையும் வளர்க்கிறது. மகிழ்ச்சி, தன்னம்பிக்கை என்பன கற்பதற்கும், நட்புக்கொள்வதற்கும், நன்றாக நடந்துகொள்வதற்கும் பிள்ளைகளுக்கு உதவும்.

தெளிவான, முரணற்ற, நம்பகமான நெறிமுறைகளை ஏற்படுத்துங்கள்

குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ளவும் பின்பற்றவும் கூடிய வகைகளில் விதிகளை ஏற்படுத்துவது முக்கியமானது. நெறிமுறைகள் நியாயமானவையாகவும் குழந்தைகளின் வயதுக்குப் பொருத்தமானவையாகவும் அர்த்தமுடையவையாகவும் இருக்கவேண்டும். விதிமுறைகள் எல்லா நேரத்திலும் மாறாமல் இருப்பது நல்லது. ஆனால், பெற்றோரைப் பொறுத்தவரை நெகிழ்ந்து கொடுப்பவர்களாக இருப்பதும் நல்லது. உதாரணமாக, படுக்கை நேரம் பற்றிய விதிகள் பாடசாலை விடுமுறை நாட்களில் மாறலாம்.

பிள்ளைகள் பேசுவதற்கு உதவுங்கள்

அச்சத்திற்கு ஆட்பட்டுள்ள ஒரு பிள்ளைக்கு தொடர்பாடுவதும், நம்பகத்தன்மையோடு இருப்பதும், உண்மையுள்ளவர்களாக இருப்பதும் மிகவும் சிரமமானதாயிருக்கும். பிள்ளைகளைக் கேலி செய்வதும், அவர்களை நோக்கிக் கோபத்துடன் ஏசுவதும் அல்லது அவர்களை அடிப்பதாகப் பயமுறுத்துவதும் தொடர்பாடலை மிகவும் கடினமாக்கிவிடும். அவர்கள் கெட்ட குறும்பர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று நீங்கள் நினைத்தால்கூட, பிள்ளைகள் தங்கள் செயல்கள் பற்றி விளக்கமளிக்க இடம் கொடுப்பது நல்லது. பிள்ளைகள் சொல்வதைக் கேட்பது அவர்கள் என்ன செய்திருக்கிறார்கள், ஏன் செய்தார்கள் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள உதவும்.



கோபப்பட வேண்டாம்

உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களிடம் சொல்லும் விடயங்களைப்பற்றி கலவரப்படவோ, கோபப்படவோ, கண்டிக்கவோ முயற்சி செய்யாதீர்கள். கோபமான உங்களது எதிர்ச்செயல்கள் பிள்ளைகள் வெளிப்படையாகப் பேசுவதை நிறுத்திவிடவும்கூடும். நீங்கள் கோபத்தோடோ, கலவரத்தோடோ இருக்கும்போது பிள்ளைகளுடன் பேசவேண்டாம். அமைதியடைந்த பின்னர், சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அவர்களுடன் பேசுங்கள்.



புதிய கலாச்சாரச் சூழலில் பதினம் வயதினரை வளர்த்தெடுத்தல்

13 முதல் 19 வயதிற்கிடப்பட்டவர்கள் இளையவர்கள் 'பதினம் வயதினர்' அல்லது 'விடலைப் பருவத்தினர்' (teenagers) என அழைக்கப்படுகின்றனர். இளம் பிராயத்தினருக்கும், அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் இது மாற்றம் ஏற்படும் ஒரு காலமாகும்.

மாற்றங்கள் இயல்பானவையும் அவசியமானவையுமாகும்

பதினம் வயதினர் சிறுவர்களாக இருந்த நிலையிலிருந்து வயதுவந்த நிலைக்கு மாறுகின்றனர், அத்துடன் அவர்கள் பல புதிய விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். தங்களது உடல்களிலும், உணர்வுகளிலும், தங்களது சமூக வாழ்விலும், நடத்தைகளிலும் மாற்றங்களை அனுபவரீதியாக அவர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர்.

பெற்றோர் தங்கள் பதினம் வயதுப் பிள்ளைகளிடம் இவ்வயதினருக்கே உரித்தான பின்வரும் மாற்றங்கள் சிலவற்றை அவதானிக்கலாம்:

- தங்களைக் குடும்பத்திலிருந்து வேறுபடுத்திப் பார்க்கத் தொடங்குவதும் அதிக தனிமையை நாடுவதும்
- தங்களுக்கான தீர்மானங்களைத் தாங்களே மேற்கொள்ள விரும்புவதும்
- பெற்றோரிலிருந்து வேறுபட்ட நோக்குகளையும், அபிப்பிராயங்களையும் உருவாக்கிக்கொள்ளல்
- தங்கள் நண்பர்களுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிட விரும்புவதும் தங்கள் வயதை ஒத்தவர்களுக்காக அதிக கவனம் செலுத்துவதும்

தங்கள் பதினம் வயதுப் பிள்ளைகள் மோசமாக நடந்துகொள்வதையிட்டு பெற்றோர் சிலவேளைகளில் கவலைப்படுவர். இது பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச்செல்லலாம், ஆனால் பெற்றோர் பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தால் தங்களது பிள்ளைகள் வயதுவந்ததோராக மாறுகையில் அவர்களைப் பராமரிப்பதற்கான புதிய வழிகளை அவர்களால் காணமுடியும்.

உங்கள் பதினம் வயதினரைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

தங்கள் பதினம் வயதுப் பிள்ளைகள் என்ன செய்கிறார்கள், என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது பற்றிய தகவல்களைப் பெற்றோர் அறிந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் பாதுகாப்பாகவும் நன்றாகவும் இருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள இது அவசியமாகும். பதினம் வயதினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல், அவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் காரியங்களைச் செய்தல், அவர்கள் எதில் ஆர்வம் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள நேரம் ஒதுக்குதல் என்பன பரஸ்பர நம்பிக்கையைக் கட்டி எழுப்ப உதவும்.

பதினம் வயதினருடன் பேசுதல்

பெற்றோர் தங்கள் பதினம் வயதுப் பிள்ளைகளுடன் நல்ல தொடர்பாடலைப் பேணுதல் முக்கியமானதாகும். சிறிய பிள்ளைகளுடன் பேசுவதுபோல் பதினம் வயதினருடன் பேச முடியாது. பதினம் வயதினர் தங்களை வயது வந்தவர்களாக எண்ணத் தொடங்குகின்றனர், எனவே அவர்கள் மரியாதை காட்டப்பட வேண்டியவர்கள். ஆகவே அவர்கள் பேசுவதைச் செவிமடுத்தலும் அவர்களுடன் வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடுதலும் முக்கியமானது.

ஊக்குவித்தலும் மரியாதை காட்டலும்

பதினம் வயதினர் தாங்கள் காரியங்களை நன்றாகச் செய்வதற்கு உற்சாகப்படுத்தப்படுவதையும் அவர்கள் நல்லது செய்யும்போது பாராட்டப்படுவதையும் விரும்புவர். பதினம் வயதினர் செய்யும் நல்ல காரியங்களைப் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டும். அவர்களுடைய அந்தரங்கத்தை (privacy) மதிப்பதும் பதினம் வயதினரிடம் நம்பிக்கையையும் நம்பகத் தன்மையையும் உருவாக்கும்.

நியாயமான போக்கும் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும்

பதினம் வயதுப் பிள்ளைகளை அவர்கள் செய்ய விரும்பாத ஒன்றைச் செய்யுமாறு வற்புறுத்துவது சிக்கலானது. ஒரு தெரிவுக்கு அல்லது ஒரு அபிப்பிராயம் சொல்வதற்கு இடம் கொடுக்காது 'இல்லை' என்றோ அல்லது 'நீ இதைச் செய்ய வேண்டாம்' என்றோ சொல்வது முரண்பாட்டிற்கு இட்டுச்செல்லும். பெற்றோரைப் பொறுத்தவரை சில விதிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வது நல்லதுதான். ஆனால், பதினம் வயதினருக்குச் சில தெரிவுகளுக்கு இடம் கொடுப்பதும் அவசியமாகும்.

உதாரணமாக, ஒரு பதினம் வயதினர் முதல் முதலாக மற்ற இளம் வயதினருடன் ஒரு நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்வதைப் பற்றிப் பெற்றோர் கவலைப்படுவார்களாயின், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பெற்றோர் அவர்களைக் கூட்டிக்கொண்டு விட்டு பின்னர் கூட்டி வருவது போன்ற ஒரு சில நிபந்தனைகளுக்கு அப்பதினம் வயதினர் இணங்குவாராயின் அதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

'இல்லை' ('no'), 'வருத்தப்படுகிறேன்' ('sorry') என்று சொல்லுதல்

பெற்றோர் 'இல்லை' என்று மறுப்புச் சொல்ல நேரும்போது, அது அமைதியாகவும், மரியாதைக்குரிய முறையிலும் சொல்லப்பட வேண்டும். பெற்றோர் தங்கள் தீர்மானத்திற்குப் பின்னால் உள்ள காரணங்களை விளக்கப்படுத்த முடியாமாயின் அது இன்னும் உதவியாக இருக்கும். பெற்றோர் தவறு செய்திருந்தால், 'வருத்தப்படுகிறேன்' என்று சொல்வது பதினம் வயதினருடன் நல்ல தொடர்பாடலைக் கட்டி எழுப்புவதற்கு உதவும்.

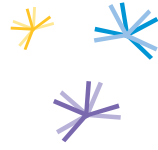
உதாரணம் மூலம் கற்பித்தல்

பதினம் வயதினர் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று வெறுமனே சொல்வதைவிட நடத்தை மூலம் காட்டுவது மிகச் சிறந்தது. தங்கள் பெற்றோரைக் கவனிக்காததுபோல் அவர்கள் நடந்துகொள்ளலாம், ஆனால், அவர்கள் பெற்றோரை உன்னிப்பாகக் கவனிப்பார்கள். உதாரணமாக, அவர்கள் அன்பாகவும் கவனமாகவும் நடந்துகொள்ளவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அவர்களையும் மற்றவர்களையும் அன்பாகவும் கவனமாகவும் நடத்துங்கள்.

பெற்றோருக்கும் ஆதரவு தேவை

பதினம் வயதுப் பிள்ளைகளின் பெற்றோராக இருப்பது சிரமமானதும் களைப்பூட்டவல்லதுமாகும். சமூக அல்லது சமயத் தலைவர்களுடன் பேசுவதுடன், இதே போன்ற அனுபவங்களை உடைய பிற பெற்றோருடன் பேசுவதும் உதவியாக இருக்க முடியும். நெருங்கிய உறவினரிடம் (extended family) சென்று ஆதரவு பெறுவதும் பயனுள்ளது. அல்லது ஆலோசனைக்கும் ஆதரவுக்கும் பெற்றோருக்குரிய அழைப்பு இணைப்பாகிய 1300 1300 52 என்னும் எண்ணை அழைக்கவும்.





குழந்தைகளை வீட்டில் தனித்து இருக்கவிடுதல்

ஆஸ்திரேலியாவுக்குக் குடிபெயர்ந்த அனேகமான பெற்றோர், எந்த வயதில் தங்கள் பிள்ளைகளை பாதுகாப்பாகவும், சட்டரீதியாகவும் வீட்டில் விட்டுச் செல்லலாம் என்று அறிய விரும்புவர்.

நியூ சவுத் வேல்ஸ் (NSW) சட்டம்

பிள்ளைகளை வீட்டில் தனித்திருக்க விடுவதற்கான வயது எல்லை எதையும் நியூ சவுத் வேல்ஸ் சட்டம் நிர்ணயிக்கவில்லை. பிள்ளைகள் எப்போதும் சரியான முறையில் பராமரிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என்றும், ஆபத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என்றும் சட்டம் கூறுகின்றது. பிள்ளைகள் நன்கு பராமரிக்கப்படவில்லை என்றும் அவர்கள் ஆபத்துக்கு ஆட்படக்கூடிய நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்றும் காவல்துறையினர் கருதினால், பிள்ளைகளைப் பெற்றோரிடமிருந்து அகற்றவும் சட்டத்தை மீறியதற்காகப் பெற்றோரையோ பாதுகாவலரையோ குற்றம் சாட்டவும் அவர்களால் முடியும்.

பிள்ளைகளை எப்போது வீட்டில் தனியே விடலாம்?

இது அவர்களுடைய வயது, முதிர்ச்சி, நீங்கள் வீட்டில் இல்லாதபோது தங்களைத் தாங்களே பராமரித்துக் கொள்ளவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்க அவர்களுக்குள்ள திறன் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. தனித்து விடப்படும் பிள்ளைகள் ஆபத்து நிலையில் தாமாகவே நடவடிக்கை எடுக்கவும், என்ன செய்வது, எங்கு உதவி பெறுவது என்று அறியவும் கூடிய வயது உடையவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் ஒருபோதும் தனியே விடாதீர்கள்

குழந்தைகளும் சிறுவர்களும் வீடு, கார் அல்லது தள்ளுவண்டி உட்பட எவ்விடத்திலும் தனித்து விடப்படக்கூடாது. குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் சிறிது நேரத்திற்குக் கூட தனியாக விடுவது ஆபத்தானதாகும். ஏனெனில், அவர்களால் தங்களைத் தாங்களே பராமரிக்கவோ, பாதுகாத்துக்கொள்ளவோ முடியாது. நீங்களோ அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கைக்குரிய எவராவது அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பாக அவர்களுடன் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் வெளியே இருப்பீர்கள்?

பிள்ளைகளைத் தனியே விட்டுச் செல்ல நீங்கள் திட்டமிடுவதாயின், அவர்களுடைய வயதையும் முதிர்ச்சியையும் பற்றியும், எந்த நேரத்தில் போகப் போகிறீர்கள் என்பது பற்றியும், எவ்வளவு நேரம் அவர்கள் தனியே இருப்பார்கள் என்பது பற்றியும், அவ்வளவு நேரமும் அவர்கள் தங்கள் தேவைகளைச் சமாளித்துக் கொள்வார்களா என்பது பற்றியும் நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் வெளியே இருப்பீர்கள் என்பதை எப்போதும் பிள்ளைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

மேற்பார்வை இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய வீட்டிலுள்ள அபாயங்கள்

வீட்டில் உள்ள பொதுவான ஆபத்துகளுள் சூடாக்கிகள், அடுப்புகள், மைக்ரோவேவ், குளியல் தொட்டிகள், இரசாயனப் பொருட்கள், நீச்சல் தடாகங்கள், திறந்த ஜன்னல்கள், மாடி முற்றக் கதவுகள் (balcony doors) ஆகியன அடங்கும். வீட்டில் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு 'குழந்தைக் காப்பு' (Kidsafe) இணையதளம் தரும் தகவல்கள் உங்களுக்கு உதவமுடியும்: www.kidsafensw.org.

ஒரு நெருக்கடி நிலையில் என்ன செய்யவேண்டும் என்பது பிள்ளைகளுக்குத் தெரியும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

தீ விபத்து, வீடுடைப்பு, விபத்து அல்லது காயம் போன்ற ஒரு நெருக்கடி நிலையில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிப் பிள்ளைகளுடன் பேசுங்கள். ஒரு நெருக்கடி நிலையில் 000 இலக்கத்தை எவ்வாறு அழைப்பது என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டிக்கொடுங்கள். ஒரு நெருக்கடி நிலையில் எவ்வாறு பூட்டுகளைக் கையாள்வது என்பதையும் வீட்டைவிட்டு வெளியே வருவது எப்படி என்பதையும் பிள்ளைகள் அறிந்திருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகள் வீட்டுக்குள் இருக்கும் போது ஒருபோதும் வெளியே பூட்டாதீர்கள்.

இளைய பிள்ளைகளை மூத்த பிள்ளைகளின் பொறுப்பில் விடுதல்

பிள்ளைகள் வளர வளர தங்களையும் பிறரையும் எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பதைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். அநேக கலாச்சாரங்களில் மூத்த பிள்ளைகள் இளைய சகோதரர்களையும் சகோதரிகளையும் பராமரிப்பதைப் பொதுவாகக் காணலாம். இளைய பிள்ளைகளைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கு ஒரு மூத்த பிள்ளையை நீங்கள் விட்டுச் செல்வதாயின் இளையவர்களைப் பராமரிப்பதற்கும் அவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் மூத்த பிள்ளை போதிய ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளதா என்பது பற்றி நீங்கள் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உங்களுடன் எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது என்பதைப் பிள்ளைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்

பிள்ளைகளால் உங்களைத் தொடர்புகொள்ள முடியும் என்பதையும், தொலைபேசியை அவர்களால் பயன்படுத்த முடியும் என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எல்லாம் சரியாக உள்ளதா என்பதை உங்கள் பிள்ளைகளுடன் தொலைபேசியில் தொடர்புகொண்டு உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இதன் பொருட்டு ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்களையும் நீங்கள் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம்.



ஆவுஸ்திரேலியாவில் குழந்தைகளை ஒழுக்காற்றுப்படுத்தல்

அபாயத்திலிருந்து எவ்வாறு தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது, சுய கட்டுப்பாட்டை எவ்வாறு விருத்தி செய்வது, எவ்வாறு பொறுப்புணர்ச்சி உடையவராய் இருப்பது போன்றவை உட்பட நன்னடத்தை பற்றிய சரியான வழிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு பிள்ளைகளுக்கு உதவும் வகையில் பெற்றோர் ஒழுக்காற்று (discipline) முறைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். பெற்றோர் பிள்ளைகளை ஒழுக்காற்றுப்படுத்தும் முறைகளும், ஒழுக்காறு பற்றிய சட்டங்களும் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடுகின்றன. ஆஸ்திரேலியாவில் எல்லாப் பெற்றோரும் பின்பற்ற வேண்டிய குழந்தைப் பாதுகாப்பு பற்றிய சட்டங்கள் உள்ளன.

ஆஸ்திரேலியாவுக்குப் புதிதாக வந்துள்ள பெற்றோர் இங்குள்ள குழந்தைப் பாதுகாப்புச் சட்டங்கள் பற்றி ஆச்சரியப்படுகின்றனர், மற்றும் பெற்றோர் என்ற வகையில் தங்கள் கடமையைச் செய்வதை அவை தடுத்துவிடும் என்றும் அவர்கள் கவலைப்படுகின்றனர். பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பது பற்றிய சட்டங்களைப் பெற்றோர் புரிந்துகொண்டால், சட்டத்தை மீறாமலே தங்கள் பிள்ளைகளை ஒழுக்காற்றுப்படுத்தலாம் என்ற நம்பிக்கை அவர்களுக்கு ஏற்படும்.

பிள்ளைகளைத் துன்புறுத்துவது சட்டவிரோதமானது

நியூ சவுத் வேல்ஸ் சட்டம் சொல்வது:

- பெற்றோர் பிள்ளையின் தலை, கழுத்தின் எந்தப்பகுதியிலும் அடிக்கக் கூடாது.
- நீண்ட நேரம் பிள்ளைக்கு வேதனை தரக்கூடிய வகையில், உதாரணமாக சிராய்ப்பு அல்லது வீக்கம் வருமளவிற்கு, பிள்ளையின் உடலின் எப்பகுதியிலும் பெற்றோர் அடிக்கக்கூடாது.
- பெற்றோர் உள்ளங்கையினால் மட்டும் ஒரு பிள்ளையை அடிக்கலாம். பிள்ளையைக் கை விரல்களை இறுக மூடி அல்லது பொத்தி தாக்கக் கூடாது. இடுப்புப் பட்டி, தடி போன்ற எந்தப் பொருட்களினாலும் பிள்ளையை அடிக்கக் கூடாது.

சட்டம் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பைப் பேணுகின்றது

பிள்ளைகளின் உடல் இலகுவாக ஊறுபடக்கூடியது. ஒரு வளர்ந்தவருக்குச் சிறிதாகத் தெரியக்கூடிய ஒரு அடி ஒரு குழந்தையின் உடலை நிரந்தரமாக ஊனமடையச் செய்யவல்லது. தலையும் கழுத்தும் மிக எளிதாக ஊறுபடக்கூடிய பகுதிகளாகும், மற்றும் ஒரு சிறிய அடிகூட ஊனத்தை அல்லது உயிர் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஒரு குழந்தையை வலுவாக உலுக்குதல் மிகவும் ஆபத்தானது. அது மூளையைப் பாதித்து நிரந்தரமான ஊனத்தை ஏற்படுத்திவிடக்கூடும்.

பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்

ஒழுக்காற்றின் ஒரு வடிவமாக உடல்ரீதியான தண்டனையை பயன்படுத்துதல் (உம்: அறைதல்) பிள்ளைகளை உடல்ரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும் பாதிக்கும். அவுஸ்திரேலியப் பெற்றோர் உடல்ரீதியான தண்டனை தவிர்ந்த ஒழுக்காற்று முறைகளைக் கையாளுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். உடல்ரீதியான தண்டனையைப் பயன்படுத்தாமல் பிள்ளைகளை ஒழுக்காற்றுப்படுத்துவதற்கான சில பொதுவான வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:

விதிகளும் வெகுமதிகளும் (Rules and rewards)

- பிள்ளைகள் விளங்கிக்கொள்வதற்கு இலகுவான, நியாயமான ஒழுக்க விதிகளை ஏற்படுத்துங்கள்.
- ஒரு விதியையும், அதை நீங்கள் ஏன் உருவாக்கினீர்கள் என்பதையும், அதை அவர்கள் எவ்வாறு கடைப்பிடிக்கிறார்கள் என்பதையும் பிள்ளைகள் புரிந்துகொண்டிருக்கிறார்களா என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- பிள்ளைகள் சரியானவற்றைச் செய்வதை ஊக்கப்படுத்தும் வகையில் அவர்களது நன்நடத்தைக்கு வெகுமதி கொடுங்கள்.

பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ற ஒழுக்காறு

- இரண்டு வயதுக்குக் குறைந்த பிள்ளைகள் விதிகளையோ தண்டனையையோ விளங்கிக்கொள்ள மாட்டார்கள், ஆகவே அவர்களுடைய நடத்தை மூன்றுவதற்கு அவர்களைத் திசை திருப்புகள் அல்லது வேறு எதிலாவது அவர்களின் கவனத்தைத் திருப்புகள்.
- 3 வயதிலிருந்து பிள்ளைகள் தங்கள் செயல்களுக்குப் பின்விளைவுகள் உண்டு என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்: “நீங்கள் இதைச் செய்தால் ... இதுதான் நடக்கும்” என்று சொல்லி அவர்கள் பிழைகள் விடும்போது விளக்கமளியுங்கள்.
- 2 வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு யோசிப்பதற்கான நேரம் (time out) கொடுத்து ஓரிடத்தில் சிறிது நேரம் உட்காரச் சொல்லி அவர்களது நடத்தை பற்றிச் சிந்திக்கச் செய்யலாம்.

வளர்ந்த பிள்ளைகளும் பதின்ம வயதினரும்

இளம் பருவத்தினர் ஒருவர் ஒரு நியாயமான விதிக்கு அல்லது வேண்டுகலுக்கு ஒத்துழைக்க மறுத்தால் ஒரு கணினி விளையாட்டைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது நண்பர்களைப் பார்த்தல் போன்ற ஒரு வசதியை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு நிறுத்தி வைக்கலாம்.

அவுஸ்திரேலியப் பெற்றோர்
உடல்ரீதியான தண்டனை தவிர்ந்த
ஒழுக்காற்று முறைகளைக்
கையாளுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.



நல்ல தொடர்பாடல்

- பிள்ளைகளிடம் அவர்கள் மோசமானவர்கள் என்று சொல்லவேண்டாம். அது ஒரு பிள்ளை தொடர்ந்தும் பிழையானவற்றைச் செய்வதற்குத் தூண்டும் அல்லது அவர்களைத் தன்னம்பிக்கை இழக்க வைக்கும்.
- பிள்ளைகளை ஒழுக்காற்றுப்படுத்தியபின் அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள், என்ன கற்றுக்கொண்டார்கள் என்பதைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசுங்கள்.
- ஒரு பிள்ளை மிகுந்த உணர்ச்சிவசப்பட்டு மோசமாக நடந்துகொள்கிறது என்றால், அதனைச் சாந்தப்படுத்தவதற்காக ஒரு அமைதியான இடத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். ஏன் அவர்களுடைய நடத்தை பிழையானது என்பது பற்றிச் சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள், அதை நல்லதாக்குவதற்கு அவர்கள் என்ன செய்யலாம் என்பது பற்றியும் கேளுங்கள்.
- உதாரணம் காட்டிக் கற்பியுங்கள். ஒரு பிள்ளை ஒரு பிழையான விடயத்தைச் செய்யும்போது அதைச் சரி செய்துகொள்ள உதவுங்கள். உதாரணமாக ஒரு பிள்ளை சுவரில் எழுதுமாயின் அதை அழித்துவிடுமாறு சொல்வதோடு நின்றுவிடாமல் அதை அழிக்க நீங்களும் உதவுங்கள்.
- பிள்ளைகளை ஒழுக்காற்றுப்படுத்தும்போது சாந்தமாக இருங்கள். சாந்தமடைவதற்காகப் பத்து வரை எண்ணுங்கள் அல்லது ஆழ்ந்து மெதுவாகச் சுவாசியுங்கள்.





குழந்தைகளைப் பாதுகாத்தல்

பெற்றோர்கள் மற்றும் குழந்தைகளையும் இளம் சிறார்களையும் பராமரிக்கும் ஏனையோர் உட்பட வளர்ந்தவர்கள் எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டிய குழந்தைப் பாதுகாப்புச் சட்டங்கள் ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ளன. பிள்ளைகள் மீதான உடலியல், பாலியல் துஷ்பிரயோகம், (18 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட) பிள்ளைகளைக் கவனிக்காமல் புறக்கணித்தல் என்பன இச்சட்டங்களின்படி தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகும்.

குழந்தைகள் துஷ்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு என்றால் என்ன?

புறக்கணிப்பு என்பது பெற்றோரோ அல்லது வளர்ந்த பராமரிப்பாளரோ தகுந்த வீட்டு வசதி, உணவு, கல்வி, உடை அல்லது மருத்துவ வசதி போன்ற பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பற்றிப் பாராமுகமாக இருத்தலைக் குறிக்கும். பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு பற்றி மேற்பார்வை இல்லாமை அல்லது பிள்ளைகளை நீண்ட காலத்துக்குத் தனியாக விடுதல் என்பவற்றையும் இது உள்ளடக்கும்.

உடல்மீதியான துஷ்பிரயோகம் என்பது பெற்றோரோ அல்லது பராமரிப்பாளரோ குத்துதல், அடித்தல், குலுக்குதல், சுடுதல் அல்லது சிராய்ப்பு ஏற்படுத்துதல் மூலம் ஒரு பிள்ளையை வருத்துவதைக் குறிக்கும். ஒரு குழந்தையை ஒழுக்காற்றுப்படுத்துவதற்காகக் குலுக்குதல் அல்லது இடுப்புப் பட்டி, தடி போன்றவற்றால் பிள்ளைகளை அடித்தல் என்பவற்றையும் இது உள்ளடக்குகின்றது. அவுஸ்திரேலியச் சட்டத்தின் கீழ் பெண் குழந்தைகளின் பால் உறுப்பைச் சிதைத்தல் உடல்மீதியான துஷ்பிரயோகமாகும். அது ஒரு கடும்குற்றமாகக் கருதப்படுகிறது.

உணர்வுமீதியான துஷ்பிரயோகம் என்பது ஒரு பிள்ளையின் மன உணர்வை வருத்துவதைக் குறிக்கும். அவர்கள்மீது அன்பில்லை என்று சொல்வது, எந்த நேரமும் அவர்களை நோக்கிக் கோபத்துடன் சத்தமிட்டுக் கத்துவது, அவர்களைப் பயம் காட்டுவது, அடிப்பதாக அச்சுறுத்துவது போன்றவை இதில் அடங்கும். அவர்களது தாய் போன்ற குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்களுக்கு இழைக்கப்படும் வன்முறையைக் குழந்தை பார்க்க இடம் கொடுப்பதும் இவ்வகைப்படும். உணர்வுமீதியான துஷ்பிரயோகம் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கின்றது அத்துடன் தாங்கள் பயனற்றவர்கள் என்ற எண்ணத்தை இது அவர்களிடம் ஏற்படுத்தலாம்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பது ஒருவர் ஒரு பிள்ளையைப் பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுத்துவதைக் குறிக்கும். பிள்ளைகள் லஞ்சம் கொடுக்கப்பட்டு அல்லது உடல்மீதியாகவும் உள்தீயாகவும் அச்சுறுத்தப்பட்டு இச்செயலில் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர். பாலியல் துஷ்பிரயோகம் ஒரு பிள்ளையின் பிற்கால வாழ்வு நெடுக நீடித்து நிற்கும் சேதத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

குழந்தை திருமணமும் நிர்ப்பந்தத் திருமணமும்

18 வயதுக்குக் குறைந்த ஒருவர் திருமணம் செய்வது ஆஸ்திரேலியாவில் சட்டவிரோதமானது. 16 அல்லது 17 வயதான ஒருவர் திருமணம் செய்வதற்கு மிக அரிதான சூழ்நிலைகளே உண்டு, ஆனால் அதுவும் ஒரு நீதிமன்றம் அனுமதி அளித்தால் மட்டுமே சாத்தியமாகும்.

எந்த வயதுடையவரானாலும் ஒருவரையும் நிர்ப்பந்தப்படுத்தி திருமணம் செய்ய வைப்பதும் சட்டவிரோதமாகும். நிர்ப்பந்த மணம் என்பது ஒருவர் தனது சுயேச்சையான சம்மதம் இன்றி தந்திரமாகவோ, பயமுறுத்தியோ அல்லது அழுத்தம் கொடுத்தோ திருமணம் செய்து வைக்கப்படுவதாகும்.

துஷ்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு என்பவற்றின் அறிகுறி என்ன?

புறக்கணிப்பு – பிள்ளை தன் வயதுக்குரிய நிறை இன்றி மெலிந்து காணப்படும், அடிக்கடி குளிக்காமல் இருக்கும், உணவைத் திருடும், உடம்பில் சொறி சிரங்கு போன்ற கவனிக்கப்படாத உடல் உபாதைகள் இருக்கும், வளர்ந்தவரின் கவனத்தைப் பெறுவதற்கு அதிகம் முயற்சிசெய்யும்.

உடல்ரீதியான துஷ்பிரயோகம் – பிள்ளையின் தலை, முகம் அல்லது கழுத்தில் சிராய்ப்பு, கடிபட்ட அடையாளங்கள், உராய்வு அல்லது வெட்டுக்காயங்கள், அல்லது பெண் உறுப்புச் சிதைவு அடையாளங்கள் என்பன காணப்படும். பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை நம்பமுடியாத ஒரு கதையைச் சொல்லி தனக்கு நடந்ததை மறைக்க முயலலாம்.

உணர்வரீதியான துஷ்பிரயோகம் – பிள்ளை தன்னைத் தானே பெறுமதியற்றவராக கருதும், மற்றவர்களை நம்ப மறுக்கும், வளர்ந்தோரின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக மோசமாக நடந்துகொள்ளும், அல்லது மற்றவர்களுடன் சுமுகமாக நடந்துகொள்வது எப்படி என்பதை அறியாதிருக்கும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் – சிலவேளைகளில் வயதுவந்த ஒருவரிடம் பிள்ளை துஷ்பிரயோகம் பற்றிச் சொல்லும் அல்லது ஏதோ பிழை நடந்திருக்கிறது என்பதைப் புலப்படுத்தும் விடயங்களைச் சொல்லும். சில வேளை பிள்ளை தனது உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்க முயலலாம், சாப்பிடவோ அல்லது அதிகளவு சாப்பிடவோ மறுக்கலாம் அல்லது உடைகளை அணிந்துகொண்டே படுக்கைக்குப் போக விரும்பலாம். பிள்ளை பாலியல் செயற்பாடுகள் பற்றி விபரிக்கலாம் அல்லது தன் வயதுக்கும் அதிகமாக பாலியல் பற்றி அறிந்திருக்கலாம்.

பெற்றோர்கள் மற்றும் குழந்தைகளையும் இளம் சிறார்களையும் பராமரிக்கும் ஏனையோர் உட்பட வளர்ந்தவர்கள் எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டிய குழந்தைப் பாதுகாப்புச் சட்டங்கள் ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ளன.

குழந்தைப் புறக்கணிப்பு அல்லது துஷ்பிரயோகம் பற்றி எவ்வாறு புகார் செய்வது?

ஒரு குழந்தை புறக்கணிக்கப்பட்டிருக்கலாம் அல்லது உடலியல்ரீதியில், பாலியல்ரீதியில், உணர்வுரீதியில் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டிருக்கலாம் அல்லது ஒரு குழந்தைக்கு திருமணம் அல்லது பலவந்த திருமணம் நிகழ்ந்திருக்கலாம் என்று நினைக்கும் யாரும் 'குழந்தைப் பாதுகாப்பு உதவி இணைப்பு' பை (Child Protection Helpline on 132 111) (TTY 1800 212 936) என்ற இலக்கத்தில் தொடர்புகொண்டு 'குடும்ப மற்றும் சமூக சேவைகள் திணைக்களத்திற்கு' (FACS) அறிவிக்கலாம். இது வாரம் 7 நாட்களும் நாளொன்றிற்கு 24 மணிநேரமும் திறந்திருக்கும். அழைப்பவருக்கு ஆங்கிலம் பேசமுடியாவிடின் விடயப்பணியாளர்கள் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை ஏற்பாடு செய்வர்.

FACS என்ன செய்யும்?

ஒரு குழந்தையின் பாதுகாப்பிற்கு ஆபத்து இருக்கிறது என்று FACS நம்பினால், அதன் களப்பணியாளர்கள் பெற்றோருடனும், போதிய அளவு வளர்ந்திருந்தால் பிள்ளையுடனும் பேசுவார்கள். பிள்ளையின் உறவினர்களுடனும், ஆசிரியருடனும் அல்லது வேறு பராமரிப்பாளர்களுடனும் கூட அவர்கள் பேசலாம். களப்பணியாளர் குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்கு பெற்றோருக்கு உதவி தேவை என்று தீர்மானித்து ஆதரவு சேவைகளுடன் பெற்றோரை இணைத்துவிடலாம். சிலவேளை குழந்தை ஆபத்தில் இருக்கிறது என்று களப்பணியாளர் நினைக்கலாம். இவ்வாறு நிகழ்ந்தால் FACS குடும்பத்திலிருந்து குழந்தையை அகற்றி ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் அதைச் சேர்க்கலாம்.

மேலதிகத் தகல்களுக்கு

"Spot It; Help Stop It" என்ற தலைப்பில் ஒரு பிரசுரத்தை FACS வெளியிட்டிருக்கிறது. புறக்கணிப்பு, துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான பொதுவான அறிகுறிகளை அது விளக்குகின்றது. இப்பிரசுரம் பல மொழிகளில் கிடைக்கின்றது. அதில் ஒரு பிரதியைப் பெறுவதற்குப் பின்வரும் இணைய தளத்தை நாடுக: www.community.nsw.gov.au

ஆலோசனை, உதவி, ஆதரவு என்பவற்றை எங்கு பெறுவது

பெற்றோர், பிள்ளைகள், இளவயதினர், குடும்பங்கள் ஆகியோருக்கு உதவுவதற்கான பல சேவைகள் உள்ளன. இவற்றுள் பெரும்பாலான சேவைகள் இலவசமானவை. உள்ளூர் நகரவை ஊழியர்கள், சமூக சுகாதார மையங்கள் அல்லது குடியமர்வு களப்பணியாளர்கள் ஆகியோர் உள்ளூர் சேவைகள் பற்றி அறிவதற்கு குடும்பங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

இங்கு தரப்பட்டுள்ள பெரும்பாலான சேவைகள் ஆங்கிலம் பேச முடியாதவர்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை ஏற்பாடு செய்து தரும்.

உள்ளூர் நகரவை ஊழியர்கள்,
சமூக சுகாதார மையங்கள் அல்லது
குடியமர்வு களப்பணியாளர்கள் ஆகியோர்
உள்ளூர் சேவைகள் பற்றி அறிவதற்கு
குடும்பங்களுக்கு உதவுவார்கள்.



உள்ளூர் சமூக சுகாதார மையங்கள்

பிள்ளைகள், பெற்றோர் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான சேவைகளை வழங்குகின்றன. புதிய பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான வீட்டு வருகை, ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ சேவைகள், பிள்ளைவளர்ப்பு குழுக்கள், உடனடி ஆலோசகர் ஒருவருடன் பேசுதல், பிள்ளைகளுக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் போன்ற பல சேவைகள் இதில் அடங்கும்.

‘ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவுத் தொலைபேசி அழைப்பு’ எனும் சேவை

யாருடனாவது பேசுவது உதவியாக இருக்குமாயின், அழைப்பதற்கான தொலைபேசி எண்களைத் தரும். சில எண்களை 24 மணிநேரமும் அழைக்கலாம், சில அவ்வாறு அல்ல. எல்லா அழைப்புகளும் இலவசமானவை, அல்லது தரைத் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தினால் உள்ளூர் கட்டணம் மட்டுமே செலுத்தவேண்டும்.

- **Parent Line** – குழந்தைகளின் நடத்தை, ஒழுக்காற்று, பதின்மவயதினர், ஒற்றைப் பெற்றோர், பாடசாலைப் பிரச்சினைகள், குழந்தைப் பராமரிப்பு உட்பட பல விடயங்கள் பற்றி அனுபவம் மிக்க ஆலோசகர்கள் நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்டு தகவல்களும் ஆதரவும் தருவார்கள். தொலைபேசி: 1300 1300 52 www.parentline.org.au
- **Tresillian Parent’s Help Line** – 5 வயது வரையுள்ள பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பெற்றோருக்கு தகைமையுள்ள குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரத் தாதிகள் ஆலோசனை வழங்குவர். தொலைபேசி: 1800 637 357 அல்லது (02) 9787 0855 www.tresillian.net

- **Karitane Careline** – குடும்ப சுகாதார தாதிகள் தாய்மை, 5 வயது வரையுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி ஆலோசனை வழங்குவர். தொலைபேசி: 1300 227 464 www.karitane.com.au
- **Family Relationship Advice Line** – குழந்தை வளர்ப்புப் பிரச்சினைகள் பற்றியும், பிரிவிற்குப் பிந்திய ஏற்பாடுகள் பற்றியும் ஆலோசனை வழங்குகிறது. தொலைபேசி: 1800 050 321 www.familyrelationships.gov.au
- **Domestic Violence Line** – குடும்ப வன்முறை பற்றிய தொலைபேசி ஆலோசனைகளையும் தகவல்களையும் தருகின்றது. குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளான பெண்களின் தேவைகளைப் பற்றி பயிற்சி பெற்ற பெண் விடயப்பணியாளர்கள் கூருணர்வுடன் அணுகுவர். தொலைபேசி: 1800 656 463 (TTY 1800 671 442)
- **Child Protection Helpline** – சந்தேகிக்கப்படும் குழந்தை துஷ்பிரயோகம் அல்லது புறக்கணிப்பு பற்றி அறிவிப்பதற்கு, அல்லது ஒரு குழந்தை அல்லது ஒரு இளம்பருவத்தினர் பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கு அழைக்கவும். தொலைபேசி: 132 111 (TTY 1800 212 936)
- **Kids Helpline** – 5 முதல் 25 வயதுவரையுள்ள இளம் வயதினருக்கான இலவச, தனியார் தொலைபேசி மற்றும் இணைய ஆலோசனை சேவை. தொலைபேசி: 1800 55 1800
- **Lifeline** – கவலைக்குரிய ஒரு பிரச்சினை ஏற்படும்போது ஒருவர் பேசுவதற்கான இணைப்பு - இது தொழில்வாண்மைப் பணியாளர்களின் உதவி பெறும் பயிற்றப்பட்ட தன்னார்வக் குழுவினரின் சேவையாகும். தொலைபேசி: 13 11 14 www.lifeline.org.au

குழந்தைவளர்ப்புத் தகவல்கள்

இந்த இணைய தளங்கள் குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் பெற்றோர், பிள்ளைகள், குடும்பங்களுக்கான சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகின்றன.

- Resourcing Parents
www.resourcingparents.nsw.gov.au
- NSW Department of Family
Community Services
www.community.nsw.gov.au
- Families NSW
www.families.nsw.gov.au
- Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

புலம்பெயர்ந்தோர் மூலவள மையங்கள் (MRCs) (Migrant Resource Centres)

'புலம்பெயர்ந்தோர் மூலவள மையங்கள்' புலம்பெயர்ந்தோருக்கும் அகதிகளுக்குமான சேவைகளை வழங்குகின்றன. இச்சேவைகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்: குடியமரலுக்கான உதவிகள், தகவல்கள் மற்றும் பரிந்துரை, குடும்ப ஆதரவு, முன்பள்ளி விளையாட்டுக் குழுக்கள், பெற்றோருக்கான குழந்தை வளர்ப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள், ஊனமுற்றோருக்கான ஆதரவு சேவைகள், குடும்ப வன்முறை உதவி திட்டங்கள், சமூகச் சுற்றுலாக்கள், பன்மொழித் தகவல்கள். இத்தகைய தகவல்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் உங்கள் பிரதேசத்தில் உள்ள MRC- யுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Auburn Diversity Services

17 Macquarie Road
Auburn NSW 2144

தொலைபேசி: (02) 9649 6955

மின்னஞ்சல்: info@auburndiversity.org.au

www.auburndiversity.org.au

Community MRC

4 /1 Horwood Place

Parramatta NSW 2150

தொலைபேசி: (02) 9687 9901

மின்னஞ்சல்: cso@cmrc.com.au

www.cmrc.com.au

Fairfield Migrant Resource Centre

Corner Railway Parade and
McBurney Road

Cabramatta NSW 2166

தொலைபேசி: (02) 9727 0477

மின்னஞ்சல்: info@fmrc.net

www.fmrc.net

Illawarra Multicultural Services

17 Auburn Street

Wollongong NSW 2500

தொலைபேசி: (02) 4229 6855

மின்னஞ்சல்: info@ims.org.au

www.ims.org.au

Liverpool MRC

Ground floor,108 Moore Street
Liverpool NSW 2170

தொலைபேசி: (02) 9601 3788

மின்னஞ்சல்: info@lmrc.org.au

www.lmrc.org.au

Macarthur Diversity Services

Level 3, Suite 2,
Campbelltown City Centre

171-179 Queen Street

Campbelltown NSW 2560

தொலைபேசி: (02) 4627 1188

மின்னஞ்சல்: info@mndsi.org.au

www.mndsi.org.au

Metro Assist

Level 2, 59-63 Evaline Street
Campsie NSW 2194
தொலைபேசி: (02) 9789 3744
மின்னஞ்சல்:
metromrc@metromrc.org.au
www.metromrc.org.au

Northern Settlement Services

8 Chaucer Street
Hamilton NSW 2303
தொலைபேசி: (02) 4969 3399
மின்னஞ்சல்: nss@nsservices.com.au
www.nsservices.com.au

St George MRC

552 Princes Highway
Rockdale NSW 2216
தொலைபேசி: (02) 9597 5455
மின்னஞ்சல்: sgmmc@sgmmc.org.au
www.sgmmc.org.au

Sydney Multicultural Community Services

3 General Bridges Crescent
Daceyville NSW 2032
தொலைபேசி: (02) 9663 3922
மின்னஞ்சல்: info@sydneymscs.org.au
www.sydneymscs.org.au

SydWest Multicultural Services

Level 2/125 Main Street
Blacktown NSW 2148
தொலைபேசி: (02) 9621 6633
மின்னஞ்சல்: info@sydwestmsi.org.au
www.sydwestmsi.org.au

அகதிகள் ஆலோசனைச் சேவைகள்

NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)

ஆஸ்திரேலியாவுக்கு வரும் முன்பு
விசாரணை, யுத்தம், வன்முறை
அல்லது மனித உரிமை மீறல்கள்
போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட
பிள்ளைகளுக்கும், வயதுவந்தோருக்கும்
தன்னம்பிக்கை உணர்வு பெறவும்
மீண்டும் நன்னிலைக்கு வரவும் உதவி
வேண்டுவோருக்கும் இச்சேவை
உதவுகிறது.
தொலைபேசி: (02) 9794 1900
www.startts.org.au

Transcultural Mental Health Centre

மன நலப் பிரச்சனைகள் உள்ள
வெவ்வேறு கலாச்சார, மொழிப்
பின்னணியிலிருந்து வந்தவர்களுக்கு
இது உதவுகிறது. மன நலம் பற்றிய
தகவல்களும் ஆலோசனைகளும்
இச்சேவைகளுள் அடங்கும்.
தொலைபேசி: 1800 648 911 அல்லது
(02) 9912 3851
www.dhi.health.nsw.gov.au

குறிப்புகள்

