

Gjerdrum நகராட்சியில் தொடக்கப் பள்ளிகளில் பெற்றோர்களுக்கும் பாதுகாவலர்களுக்கும்:

நெருக்கடியில் வெவ்வேறு எதிர்வினைகள் உள்ளன

நெருக்கடி சூழ்நிலைகளில் குழந்தைகள் வெவ்வேறு மனநிலைக்குள்ளாகின்றார்கள். சிலர் தங்கள் சொந்த உலகத்திற்கு வெளியே என்ன நடக்கிறது என்பதில் அதிக அக்கறை காட்டுவதில்லை மற்றவர்கள் அதைப் பற்றி மிகவும் அக்கறை கொண்டுள்ளனர். வயது, ஆளுமை மற்றும் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையின் முந்தைய அனுபவங்கள் / நிகழ்வுகள் இங்கே முக்கியம். உங்கள் பிள்ளை இது போன்ற எதிர்வினைகளை அனுபவிப்பதை நீங்கள் காணலாம்:

- அன்புக்குரியவர்களுடன் நெருக்கமாக இருக்க வேண்டிய தேவை அதிகரிக்கும் - ஏதோ தவறு நடக்கும் என்று பயம்.
- பயம், கவலை, சோகம், எரிச்சல் மற்றும் கோபம்
- தூக்கக் கோளாறுகள் - தூங்குவதில் சிரமம், கனவுக காண்பது
- என்ன நடந்தது என்பது பற்றிய கேள்விகள் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மை
- உரையாடல்கள், விளையாட்டு மற்றும் / அல்லது நடத்தை ஆகியவற்றில் என்ன நடந்தது என்பதில் ஆர்வம்

ஒரு பெற்றோராக உங்களை நினைவில் கொள்வதற்கான பொதுவான ஆலோசனை மற்றும் விதிகள்:

- பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் உரையாடல்களை வயது மற்றும் புரிந்துகொள்ளும் திறனுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைப்பது முக்கியம்.
- குழந்தை சொல்வதைக் கேளுங்கள்! அவர்களுக்கு என்ன எண்ணங்கள் உள்ளன என்பதைக் கேளுங்கள். இது உரையாடலை வழிநடத்தட்டும்.
- மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பல்வேறு எதிர்வினைகளை அவதானியுங்கள். குழந்தை கவலையற்றதாகத் தோன்றுகிறது என்று நீங்கள் கண்டுகொண்டால், உங்கள் குழந்தையிடம் சம்பவத்தைப் பற்றி பேசும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

பள்ளி வயது குழந்தைகள்

- ஒரே வயதுடைய குழந்தைகளுடனான உரையாடல்கள் தவறான புரிதல்கள், வதந்திகள், அச்சங்கள் மற்றும் கற்பனைகளுக்கு வழிவகுக்கும். குழந்தைகளுக்கு சரியான தகவல் இருப்பதை உறுதிசெய்து, பள்ளியில் நடந்த சம்பவத்தைப் பற்றி அவர்கள் எவ்வாறு பேசுகிறார்கள் என்று

அவர்களிடம் கேளுங்கள். இது உங்கள் பிள்ளையின் நிலைமையைப் புரிந்துகொள்வதற்கான நுண்ணறிவை உங்களுக்கு வழங்கும்.

- குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பது கடினம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் சிந்திக்க இடைவெளி எடுக்க விரும்பலாம். "இது ஒரு நல்ல கேள்வி. அதற்கான பதில் இப்போது என்னிடம் இல்லை, ஆனால் நான் கண்டுபிடித்து சிறிது நேரம் கழித்து உங்களுக்கு பதிலளிப்பேன்", என்று நீங்கள் பதில் அளிக்கலாம்.
- மற்ற குழந்தைகள் அல்லது பெரியவர்கள் பயப்படுகிறார்கள், கவலைப்படுகிறார்கள், சோகமாக இருக்கிறார்கள் அல்லது கோபப்படுகிறார்கள் என்பதை உங்கள் பிள்ளை அனுபவித்தால், இது ஏன், இது எதைப் பற்றியது என்பதை குழந்தைக்கு விளக்குவது நல்லது. இது உங்கள் பிள்ளை மற்றவர்களின் எதிர்வினை முறைகளை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவும்.
- இந்த காலகட்டத்தில் குழந்தைகளுக்கு கூடுதல் நெருக்கம் மற்றும் பாதுகாப்பு தேவைப்படலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உங்கள் மடியில் உட்கார்ந்துகொள்வார்கள், இரவில் அவர்கள் நிம்மதியைத் தேடுவார்கள் அல்லது ஒளியுடன் தூங்க விரும்புவார்கள். குழந்தைகளின் செயல்பாடுகளில் இருப்பதும் மற்றும் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து காரியங்களில் ஈடுபடுவதும் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.
- உங்கள் குழந்தையுடன் உரையாடல்களில் உணர்ச்சியைக் காட்ட பயப்பட வேண்டாம். நீங்கள் உணர்ச்சியைக் காட்டினால், நீங்கள் உணர்வதை வார்த்தைகளில் வைக்க முடிந்தால், உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் ஒரு நல்ல உணர்ச்சிபூர்வமான முன்மாதிரியாகத் தோன்றுவீர்கள். பெற்றோர் தங்களை அமைதிப்படுத்திக் கொள்ள முடிகிறது, மற்றும் அவர்களின் சொந்த உணர்ச்சிகரமான எதிர்விளைவுகளால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்பதை குழந்தை பார்ப்பது முக்கியம்.
- நடைமுறைகள், வழக்கமான பணிகள் மற்றும் செயல்பாடுகள், கட்டமைப்பு மற்றும் முன்கணிப்பு இரண்டையும் வழங்குகின்றன. இது குழந்தைக்கு கடினமானவற்றிலிருந்து ஓய்வு எடுக்கவும், பாதுகாப்பு மற்றும் தேர்ச்சியை வழங்கும் அரங்கங்களில் பங்கேற்கவும் அனுமதிக்கிறது.
- அதிகாரிகள், காவல்துறை, காப்பீட்டு நிறுவனங்கள், சுகாதார வல்லுநர்கள், உள்ளூர் சமூகத்தின் ஆதரவு மற்றும் பிற மக்கள் உட்பட பலர் உதவுவார்கள் என்று கூறி பாதுகாப்பை உருவாக்குங்கள். குழந்தைகள் குறிப்பாக நன்கு கவனிக்கப்படுகிறார்கள், அவர்களுக்கு தேவையான அனைத்து உதவிகளையும் பெறுவார்கள் என்று கூறுங்கள்.

தகவல் இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது:

<https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/>, வன்முறை,

அதிர்ச்சிகரமான மன அழுத்தம் மற்றும் தற்கொலை தடுப்பு பற்றிய வள மையம்,

ஆர்.வி.டி.எஸ் கிழக்கு (RVTS Øst)



உங்களுக்கு ஆலோசனை மற்றும் உதவி தேவைப்பட்டால், தொடர்பு கொள்ளவும்:

- ஆதரவு பேச்சுக்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதலுக்கான Gjerdrum நகராட்சியின் உதவிதொலைபேசி. தொலைபேசி: 481 11 436, தொடக்க நேரம் 10-18.