Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

உறவு ஊடாக வலிமை.

உறவு ஊடாக வலிமை.

ஒரு குழந்தை அதன் பிறப்பு முதல் தனது பெற்றோருடனும் மற்றும் வேற்று நெருங்கிய மனிதர்களுடனும் நல்ல சிறந்த நெருங்கிய உறவினைச் சார்ந்து உள்ளது. எவ்வளவு அதிகமாக அது நேசிக்கப்படுவதாகவும் மற்றும் புரியப்படுவதாகவும் உணர்கிறதோ, அந்தளவு சிறப்பாக அது தன்னை வளர்த்துக்கொள்ளும், சுயமாக இருக்க கற்றுக்கொள்ளும்.

„உறவு ஊடாக வலிமை“ குழந்தைகளுக்கு அவர்களது ஆரம்ப வயதுக் காலங்களில் என்ன தேவை என்பதையும் அத்துடன் குழந்தைகளின் பிறப்பு முதல் ஒரு வலிமைசேர்க்கக்கூடிய உறவை தமது பிள்ளைகளிடம் எப்படி கட்டி வளர்க்கலாம் என்பதையும் -
அதனூடாக அக் குழந்தை தனது வாழ்வில் வலிமையாக வாழ்க்கை ஊடாகச் செல்லலாம் என்பதையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

„உறவு ஊடாக வலிமை“ என்பதன் பொருள், பெற்றோர்கள் தமது தேவைகளையும் மற்றும் உறவுகளையும் தம் கண்ணிலிருந்து தொலைத்துவிடக்கூடது என்பதுமாகும். பெற்றோர்கள் எப்போதும் தமக்கும் - தனித்தனியாகவும், தம்பதிகளாகவும் மற்றும் நண்பர் நண்பியருடனும்- நேரம் ஒதுக்கிக்கொண்டால், தமது குழந்தைகளுடன் நாள்தோறும் இருக்க வலிமையினை வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பாதுகாப்பு மற்றும் நம்பகத்தன்மை

சிறுகுழந்தைகளுக்கு எப்போதும் நெருக்கமான, அதனைக் கவனிக்கக்கூடிய, நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவர் அவர்கள் தேவைகளை நிறைவுசெய்யத் தேவை.

- உங்கள் குழந்தை ஆரம்பத்தில் இருந்து உங்களுடன் “பேசுகிறது”: ஒலிகளாலும், முகபாவனைகளாலும், அசைவுகளாலும் மற்றும் அழுகையாலும். உங்கள் குழந்தையின் சமிக்கைகளை அவதானியுங்கள்.
- அதற்கு என்ன தேவை என்பதை அறிய முயலுங்கள், அத்துடன் கூடியளவு அதன் தேவையினை நேரடியாக நிறைவுசெய்யுங்கள். இதனூடாக குழந்தை பாதுகாப்பினை உணரும், தனது செயலின் விளைவினையும் கற்றுக்கொள்ளும்.
- நெருக்கமான நபரின் கரங்களிலிருந்து, அறியப்படாத புது உலகிற்குள், உள் நுழைவது மிகச் சிறப்பாக அமையும்.

தொடர்பும் உடல்ரீதியான நெருக்கமும்

சிறு குழந்தைகளுக்கு தாயிடமும், தந்தை மற்றும் நம்பகமான மனிதர்களிடமும் உடல்ரீதியான நெருக்கம் அவசியமாகிறது.

- உங்கள் குழந்தை, உங்களது வெப்பத்தினை உணரவும், உங்கள் குரலைக் கேட்கவும், உங்கள் முகத்தினை அவதானிக்கவும் விரும்பும். உங்கள் குழந்தையினை அதிகம் தூக்கிச் செல்லுங்கள், அதனைத் தடவுங்கள், அதனைப் பாருங்கள் அத்துடன் அதனுடன் பேசுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை தனக்கு உங்கள் நெருக்கம் மற்றும் தொடர்பு போதும் எனும்போது அதனை வெளிக்காட்டும். அது கொட்டாவிவிடின், தனது பார்வையினை வேறுதிசைக்கு திருப்பின், தனது கண்களைக் கசக்கின் அதற்கு அமைதி தேவை.
- நீங்கள் உலாச் செல்லும்போது, குழந்தை வெளிச்சூழலைக் காணத்தக்க வகையில் குழந்தைவண்டில் அமைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

கவனிப்பு மற்றும் உரையாடல்

சிறு குழந்தைகளுக்கு வளர்ந்தவர்களின் தொடர்ச்சியான முழுக் கவனிப்பு அவசியமாகும்.

- உங்கள் நாளாந்த நேரத்தில் மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் குழந்தைக்காக முழுமையாக இருக்க ஒழுங்கினைச் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுங்கள். அது பார்க்கும் பொருட்களின் பெயர்களைச் சொல்லுங்கள். அதற்கு நீங்கள் இப்போது என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என உரையாடுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை தனது சிசுவயசிலிருந்து உங்களை அவதானமாகக் கேட்கத் தொடங்கும். உங்கள் முகத்தினை அது அவதானிக்கும் மற்றும் சில வேளைகளில் ஒலிகளை மீளச்சொல்ல முயற்சிக்கும். நீங்கள் அந்த ஒலியினை மீண்டும் விளையாட்டாகச் சொல்லுங்கள்: இப்படி முதன்முதலாக உங்கள் குழந்தையுடன் "உரையாடல்" உருவாகும்.

உறுதியான உறவு

சிறு குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் உறுதியற்ற நிலையில், கவலையில் அல்லது பயமாக இருக்கும் போது அவர்களுக்கு ஒத்தாசையாகவிருக்கும் நம்பகமான மனிதர்கள் தேவை.

- கிட்டத்தட்ட 8வது மாதத்திலிருந்து குழந்தைகள் தமக்கு நம்பிக்கையானவர்களையும், குறைந்தளவு நம்பிக்கையானவர்களையும் பிரித்துப்பார்க்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள்.
- அப்போது உங்கள் குழந்தை குறைந்தளவு நம்பிக்கையானவர்களைப் பார்த்து பயமாகவும் அல்லது அவர்களை மறுக்கவும் கூடும். அது உங்கள் குடும்பச்சொந்தக்காரர்களாகவும் இருக்கலாம்.
- உங்கள் குழந்தையின் உணர்வு நிலையை முழுமையாகக் கருத்தில் கொள்ளவும் அத்துடன் அதற்கு நம்பிக்கை ஏற்படுவதற்கு போதிய காலம் வழங்கவும். இந்த நம்பியானவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களிடம் செல்வதற்கு முயற்சிசெய்வதானால் உங்கள் குழந்தை எத்தருணத்திலும் உங்களிடம் திரும்பிவருவதற்கு சந்தர்ப்பம் இருக்க வேண்டும்.

தனித்தன்மையின் அங்கீகாரம்

சிறு குழந்தைகளுக்கு, தம்மை தமது தனித்தன்மையில் வளர்த்துக்கொள்ள, வாய்ப்புக்கள் இருக்க வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பிறப்பிலிருந்து சுய இயல்பும் வழமையும் இருக்கும். இதன் தனித்தன்மைகளை ஏற்று அங்கீகரியுங்கள். உங்கள் குழந்தையினை பிறிதொரு குழந்தையுடன் ஒப்பிடாதீர்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு காலம் வழங்குங்கள், அது தனது சுய வேகத்தில் வளர்வதற்கு, அது உங்களுக்கு சிலவேளைகளில் கடினமாக இருப்பினும்.
- உங்கள் குழந்தையால் எதனைச் சிறப்பாகச் செய்யமுடியும் என நன்கு கவனியுங்கள் அத்துடன் அதனுடன் இணைந்து மகிழுங்கள்.

சுய திறனில் நம்பிக்கைகொள்ளல்

சிறு குழந்தைகளுக்கு சுய அனுபவங்கள் அத்துடன் தம்மால் ஏதேனும் விளைவு ஏற்படுத்தமுடியும் எனும் உணர்வு தேவையாக உள்ளது.

- குழந்தைகளுக்கு பலதையும் தாமே தானாகச் செய்யவேண்டும் எனும் உந்துதல் சிறுபிராயம் முதல் உள்ளது. உங்கள் குழந்தையை அதன் சூழலில் பாதுகாப்பான வரைமுறைக்குள் சுயமாக ஆராய அனுமதியுங்கள், எ.கா: வீட்டுக்குள் அல்லது விளையாட்டுத்திடலில்
- சுய அனுபவங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கையினை வழங்கும். இது வெற்றிகரமான கற்றலிற்கு அடிப்படையாகும்.
- ஆகவே உங்கள் குழந்தைக்கு காலம் அளியுங்கள், நாளாந்த விடயங்களில் எ.கா.: சுயமாக ஆடைகளை அணியவும்-, களையவும், தானாக அணிந்து சரிபார்க்கவும்.

உந்தும் மேம்பாட்டுப் புறச்சூழல்

சிறு குழந்தைகளுக்கு பல் புலன் அனுபவங்கள், பல அசைவுகள் மற்றும் பிற குழந்தைகளுடன் பட்டறிவு தேவையாக உள்ளது.

- உங்கள் குழந்தையை பாதுகாப்பான பொருட்களுடன் எ.கா.: சட்டிகள், அகப்பைகள், தாள்கள் அல்லது கடதாசிப் பெட்டிகளுடன் விளையாடவும் மற்றும் இயற்கையான பொருட்களுடன் ஆராய்ச்சி செய்யவும் வாய்ப்பளியுங்கள். இதன்போது குழந்தை நிறையக்கற்றுக்கொள்ளும்.
- சிறு குழந்தைகளுக்கு அசைவதில் அதிக ஆர்வம் இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தை குறைந்தது ஒருமணிநேரம் வெளியில் விளையாடுவதும் அசைவதும் அதிசிறந்ததாகும்.

இது குழந்தையின் உடல் மற்றும் உள்ள வளர்ச்சியினை மேம்படுத்தும்.

- உங்கள் குழந்தைக்கு அதன் சிறுவயது முதல் வேறு குழந்தைகளுடன் சேர்ந்திருக்கும் வாய்ப்பினை அளியுங்கள்.
- நீங்களே உங்கள் குழந்தையின் முதலாவது முன்மாதிரி ஆகும். அதற்காக நீங்கள் குறையற்ற நிறைவாக மட்டும் இருக்கவேண்டும் என்றில்லை.

நடத்தை

சிறு குழந்தைகளுக்கு தமது செயலை வளர்த்துக்கொள்ள தெளிவும் முன்மாதிரிகளும் தேவை.

- நாளாந்த ஒழுங்குமுறை மற்றும் மீண்டும் மீளவரும் சடங்குகள்போன்ற செயல்கள் குழந்தைக்கு ஒரு வலுவான வரைமுறையினை வழங்கும். நீங்கள் தொடர்ச்சியாக குடும்பத்துடன் இணைந்து உண்பதையும், ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நேரத்தில் நித்திரைக்குச்செல்வதையும் வாய்ப்பிற்கமையப் பேணுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு அதன் இரண்டாவது அகவை முதல் தெளிவான வழிகாட்டல் தேவையாகும்: அது எதைச் செய்யலாம், செய்யக்கூடாது என்பதை அறியவேண்டும். நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு விதிகளை விளக்கினால், அவற்றை அதனால் இலகுவாகப் பேணமுடியும். ஆனால்: நீங்கள் பொறுமைகாக்க வேண்டும்! குழந்தைக்கு விதிமுறைகளை அறிந்துகொள்ளவும், கற்றுக்கொள்ளவும், அதனைக் கடைப்பிடிக்கவும் அதிக காலம் தேவையாகும்.

பயனுள்ள இணையத்தொடர்புகள்:

www.elternbriefe.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienbildung-by.de
www.familienhandbuch.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.schwanger-in-bayern.de
www.stmas.bayern.de
www.zbfs.bayern.de

சமஷ்டி அரசமட்டத்தில்:

www.bzga.de (சமஷ்டி சுகாதாரவிளக்க நடுவகம்)
www.familien-wegweiser.de

மொழிரீதியான தூண்டல்

சிறு குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் பிறப்பு முதல் அவர்களுடன் பேசும் மனிதர்கள் தேவை.

- உங்கள் குழந்தைக்கு பாடல்களைப் பாடிக்காட்டுங்கள் அத்துடன் நீங்கள் இப்போது என்ன செய்கினறீர்கள் என்பதையும் சொல்லுங்கள். அதற்கு கதைகளை சொல்லுங்கள் மற்றும் படநூல்களை அதனுடன் இணைந்து பாருங்கள்.
- அனைத்துப் பெற்றோர்களுக்கும் பொருந்தும்: உங்கள் தாய்மொழியில் உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுவது அதிக சிறப்பாகும். பெற்றோரின் தாய்மொழி, பிள்ளை பிற்காலத்தில் ஏனைய மொழிகளைக் கற்பதற்கான அடிப்படையாகும்.
- பெற்றோர்கள் இருமொழி பேசுவோராயின், அவர்கள் தத் தமது தாய்மொழியில் குழந்தையுடன் பேச வேண்டும்.

அவதானமாக ஊடகங்களைக் கையாளும் முறை

சிறுகுழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி அவர்களது பெற்றோர்களின் முழுக்கவனமும் தேவை.

- நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்திருக்கும் போது, நீங்கள் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துவதை இடைநிறுத்தவும். நீங்கள் தொலைக்காட்சியை நிறுத்துக்கள் அத்துடன் கைத்தொலைபேசியையும் லப்ரொப் எனும் கணனி முதலியவற்றையும் குழந்தைகளுக்கு அப்பால் எடுத்து வையுங்கள்.
- மூன்று வயதிற்குக் குறைந்த ஒரு குழந்தை கணனிசம்பந்தமான படத்திரையுள்ள எந்தவித கருவிகளுடன் விளையாடவிடக் கூடாது. அதனால் குழந்தை அதிகுழப்பமடைவதுடன் பதட்டம்படவும் கூடும்.
- ஒரு சிறு குழந்தை கணனிசம்பந்தமான படத்திரையுள்ள கருவிகளுடன் விளையாடாவிடின் எந்த வித இழப்புகளும் அதற்கு ஏற்படாது
  - அதற்கு மாறாக:

  அறிந்து படிப்பதற்கு அதற்கு மனிதர்களுடன் நேரடித் தொடர்பும், அதிகளவு ஓடித்திரிதலும் அத்துடன் வியையாடுவதற்கும் அதிகளவு நேரமும்

அதிக பொறுமை

சிறு் குழநதைகளுக்கு அதிக பொறுமையும், தம்மை எப்படி ஆற்றிக்கொள்ள முடியும் என அறிந்த பெற்றோர்களும் தேவையாகும்.

- சிலவேளைகளில் பெற்றோர்கள் குழந்தையினைப் பராமரிக்கும்போது தமது உச்ச வரம்பினைத் தாண்டிவிடுவதுடன அடிக்க அல்லது உலுக்க விரும்பலாம். ஆனால்: இது மிகவும் ஆபத்தானது. உங்கள் குழந்தையை எப்போதும் உலுப்பவோ அல்லது அடிக்கவோ செய்யாதீர்!
- உங்கள் குழந்தை உங்களை நம்பிகக்கயின்மைகக் இட்டுச்சென்றால், சிறு இடைவேளை கைக்கொள்ளுங்கள்!

உங்கள் குழந்தையை பாதுகாப்பாக இருக்கச்செய்து, உங்களை அமைதிப்படுத்த முயலுங்கள்.

- நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் உச்சவரம்பினை அடைகிறீர்களாயின், உங்கள் பழுவினைவிலக்க நீங்கள் நிலையான தீர்வினைத் தேடிக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம் ஆகும்.

அதிதுரித உதவியும் ஆலோசனையும்:

இலவச பெற்றோர் தொலைபேசி
0800 – 1110550
திங். - வெள்ளி 9.00 - 11.00 மணிவரை செவ். / வியா. 17.00 - 19.00 மணிவரை)

இணைய இணைப்பில் பெற்றோர்களுக்கான ஆலோசனை www.bke-elternberatung.de

நம்பகமான பராமரிப்பு

சிறு குழந்தைகளுக்க குடும்பத்திற்கு வெளியிலும் தூண்டலும் நெருக்கமான மனிதர்களும் தேவை.

- உங்கள் குழந்தை உறவினர்களால், குழந்தைகாப்புபெற்றோரால் அல்லது குழந்தைகள் காப்பகத்தால் பராமரிக்கப்பட்டாலும் அது உங்கள் குழந்தைக்கு நல்ல செறிவூட்டலாகும். மேலதிகமான பராமரிப்பு நம்பிக்கைக்குரியதாகவும் அடிக்கடி மாற்றப்படாததுமாக இருக்க கவனம் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு அதிக காலம் தேவை, தன்னைப் பராமரிக்கும் புதியவரை அறிந்துகொள்வதற்கும் நம்பிக்கைகொள்வதற்கும். ஆகவே மெதுவான கவனமான பழகுமுறை அவசியமாகிறது.
- உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிக்கும் அனைவருடனும் தொடர்ந்து நன்றாகத் தகவல்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளுங்கள்.

பெற்றுக்கொள்ள வழி: www.bestellen.bayern.de

“உறவு ஊடாக வலிமை” என்பது எல்ரெர்ன்பில்டுங் சே.ஹா (பெற்றோர் கல்வி சுவிஸ்) யக்கோப்ஸ் அறக்கட்டளையுடன் (யாக்கோப் அறக்கட்டளை) இணைந்து செய்யும் ஒரு பங்காளர் திட்டமாகும்.

Bayern.
Die Zukunft.

www.zukunftsministerium.bayern.de

Zertifikat seit 2005
audit berufundfamilie

Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de.

BAYERN | DIREKT
www.bayern.de Tel. 089 12 22 20

Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mulle
Konzept und Text: Katharina Wehrli
Illustrationen: Jörg Saupe
Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,
Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,
Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,
Susanne Stefanoni, Urs Ziegler
Übersetzung: Interserv AG
Gestaltung: trio-group münchen
Stand: Dezember 2016
Artikelnummer: 1001 0558, Sprache: Tamil

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.