

## முரண்பாட்டை கையாளுதல்

பிரீடன் என்பது 10 வயது முதல் 12 வயதில் இருக்கும் குழந்தைகளைக் குறிக்கும். பல மாற்றங்கள் குழந்தைகளிடம் வரும் பருவம் இது. ஒவொரு குழந்தையும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது. கீழே குறிப்பிடப்பட்ட சில யோசனைகளில் இருந்து உங்கள் குழந்தைகளின் தனிகுணங்களுக்கு ஏற்றவற்றை முயலவும்



குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையே முரண்பாடுகள் பெரும்பாலும் பிரீடன் வயதில் அதிகரிக்கத் துவங்குகின்றன அல்லது டீன் வயதில் மேலும் அதிகமாகின்றன. எனவே இதற்கான விடையைத் தேடுவது இந்த பிரச்சனைகளை முளையிலேயே கிள்ளி ஏறிய உதவும்.

முரண்பாடுகளை நிர்வாகிக்கும் சரியான உத்திகளைக் கண்டறிவது உங்கள் வாழ்க்கையை சாந்தமாக்குவதோடு உறவை மேம்படுத்தவும், குழந்தைகள் முரண்பாடுகளை கையாளவது பற்றி கற்றுக்கொள்ளவும் உதவுகிறது .

## உங்களால் எப்படி குழந்தைகளோடு இணைந்து அவர்களுக்கு உதவ முடியும்



“என் பெற்றோர்கள் என்னிடம் சாடுவதை நான் விரும்பவில்லை, குரலை எனக்கெதிராக உயர்த்தாதீர்கள். நான் உங்களை அணுகும்போது நீங்கள் என்னிடம் எந்த தன்மையில் பேசுகிறீர்களோ, அதே தன்மையில் நான் பேசவும் அனுமதிக்க வேண்டும்” .சோஃபியா வயது 11

1. **அமைதியாயிருங்கள்** பதட்டத்துடன் இருந்தாலும், சோர்வாக இருந்தாலும், முரண்பாடுகளை அமைதியாக சங்கோபித்துக்கொண்டால் அவர்கள் நீங்கள் கூறும் காரணங்களை ஏற்கமாட்டார்.
2. **குழந்தை சொல்வதைக் கேளுங்கள்** ஒரு குழந்தையின் பிரச்சனையை பகிர்வதற்கு அனுமதியுங்கள். அவர்களை அனுமதிக்காவிட்டால் அவர்களது நடவடிக்கைகளை உங்களிடம் மறைத்துவிடுவர். நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை நன்றாக அறிய வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் அவர்களை எளிதாக கையாளலாம்
3. **மரியாதை அளித்தல்** எந்தவொரு கருத்து வேறுபாடு ஏற்படும் சூழ்நிலையிலும் அவர்களை மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும். அவர்களை அவமதிக்க வேண்டாம். அவமதித்தால் சூழ்நிலை மோசமாகி விடும்
4. **முக்கிய பிரச்சனைகளில் கவனம் செலுத்துதல்** முக்கியமான பிரச்சனைகளில் மட்டும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். (உ.தா) ஒரு சூழலில் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்து நேரிடும்போது அதில் கவனம் செலுத்தாமல் பள்ளிப்பாடத்தை நிறைவு செய்வதில் கவனம் செலுத்தக்கூடாது.
5. **விவாதங்களை உதறிச்செல்லுதல்** அனல் பறக்கும் விவாதங்களின் போது அவற்றை கண்டு பயப்படவோ, விலகவோ வேண்டாம். உங்களது குரல்வளம் எனக்கு பிடிக்கவில்லை என்று சொல்லி விலகிக்கொள்ளலாம். மரியாதையுடன் நடந்தால் விவாதத்தை தொடரலாம். இதுவே விவாதத்தின் தந்திரமாகும்.

### உதவி தேவையா?

psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\_eng.pdf ஐ அணுகுங்கள் அல்லது உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், உள்ளூர் பொது மருத்துவ நிலையத்தை அல்லது பள்ளி வழிகாட்டு உறுப்பினரை அணுகுங்கள்

### மேலும் விவரங்கள் வேண்டுமா?

psychologyfoundation.org க்குச் சென்று The Psychology Foundation of Canada வழங்கும் நிகழ்வுகள், தகவல்கள் பற்றி அறியுங்கள்

