

# பூப்பெய்யும் பருவம்

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



“ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனிப்பட்ட உள்ஊணர்வு கொண்டவர்கள். ஆனால் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் பதின் பருவ முன்னிலையில் முன்பைவிட அதிமமான உளைச்சலையும் தாக்கத்தையும் அடைவதாக கருதுகிறார்கள்.

மாதவிடாய் அல்லது பூப்பெய்யும் காலத்தில் ஒரு குழந்தை உடல் அளவிலும், மனதளவிலும் முதிர்ச்சி அடைகிறாள். (உ.த) (குரலின் மாற்றம், நாளமில்லா சுரப்பிகள் செயல்பாடு மற்றும் உடல் உறுப்பு வளர்ச்சி, மற்றும் பல), பொதுவாக இம்மாற்றங்கள் 10 முதல் 12 வயதுக்குள் நடைபெறும். ஆனால் அவை 8 வயதில் ஆரம்பமாகி 16 வயது வரை நீடித்திருக்கும். இந்நிலையில் ஆண் மற்றும் பெண் குழந்தைகளிடம் அதிக உணர்வுப்பூர்வமான மாற்றங்கள் ஏற்படுவதைக் காணலாம்.

## உங்களால் எப்படி குழந்தைகளோடு இணைந்து அவர்களுக்கு உதவ முடியும்



"சில நேரங்களில் நான் கவனமாக சமியைக் கவனித்தேன். அவள் தனது சகோதரனிடம் அன்பாக நடந்து கொண்டாள். நான் அவளை கண்டு கர்வம் கொண்டதாகக் கூறினேன்."

### 1. உங்கள் குழந்தையுடன் வழக்கமாக உரையாடுங்கள்

மாதவிடாய் காலம் என்பது இயல்பானது என்பதை தெளிவுபடுத்துதல், இதைப்பற்றிய கேள்விகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளை அறிய வைத்தல். அந்தக் காலக்கட்டத்தில் தனக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளை பகிர்தல், முடிந்தால் புப்பெய்தல் சம்பந்தமான, புத்தகங்களை அளித்து படிக்கச் செய்தல், மேலும் எந்நிலையிலும் உங்களின் அரவணைப்பில் உணர் வைத்தல்.

### 2. பொறுமையாக இருங்கள்

இதுபோன்ற காலக்கட்டத்தில் குழந்தையின் சில செயல்களில் தடுமாற்றம் ஏற்படக்கூடும். மேலும் அதற்கு பெற்றோர்தான் காரணம் என்று எண்ணுவர். இது இயல்பான செயல்தான். இந்நிலையை புரிந்து கொண்டு நாம் அவர்களிடம் பொறுமையுடனும், அக்கறையுடனும் நடந்துகொண்டால் அவர்கள் நம்மிடையே அதிக நம்பிக்கை கொள்வார்கள்.

### 3. சுதந்தரமாக செயல்பட ஊக்குவித்தல்

உங்களின் குழந்தைகளை, பெரியவர்கள் போல் நடத்த வேண்டும். அவர்களது தினசரி வாழ்வில் முடிவுகளை எடுப்பதற்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும். இவை அவர்கள் சுதந்திரமாக எண்ணுவதற்கு வழி வகுக்கும்.

### 4. நல்லவற்றைக் காணுங்கள்

குழந்தையின் நல்ல செயல்களை புரிந்து கொள்ளுங்கள். நல்ல செயல்கள் செய்யும்பொழுது அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும். அதனால், அவர்களுக்கும், உங்களுக்கும் இடையே நம்பிக்கை மற்றும் உறவை வலுப்படுத்தவும், கடினமான காலக்கட்டங்களை கையாளவும் உதவுகிறது. அவை உங்களிடையே பரஸ்பர அன்பை ஏற்படுத்தும்.

### 5. வேடிக்கை விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்தல்

மாதவிடாய் காலத்தை நீங்களும் உங்கள் குழந்தையுடன் எதிர்நோக்கிக்கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அதற்காக அவர்களிடம் அன்பை பகிர்தல், விளையாட்டு போன்ற செயல்களை மறக்க, மறுக்க வேண்டாம். அவர்களிடம் இயல்பாக இருக்கவும் (உ.தா) சமையல் செய்யும் விளையாட்டு, நடைப்பயிற்சி, தொலைக்காட்சி நோக்குதல், கடைத்தெரு செல்லுதல் போன்றவை.

#### உதவி தேவையா?

[psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](http://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf)

அணுகுங்கள் அல்லது உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், உள்ளூர் பொது மருத்துவ நிலையத்தை அல்லது பள்ளி வழிகாட்டு உறுப்பினரை அணுகுங்கள்

#### மேலும் விவரங்கள் வேண்டுமா?

[psychologyfoundation.org](http://psychologyfoundation.org) க்குச் சென்று The Psychology Foundation of Canada வழங்கும் நிகழ்வுகள், தகவல்கள் பற்றி அறியுங்கள்

