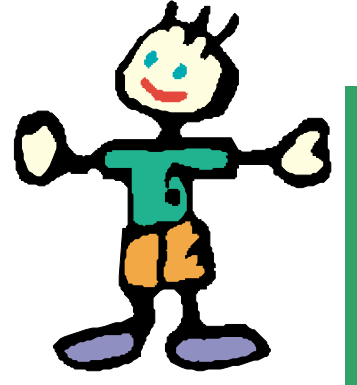


பிரச்சனை தீர்த்தல்:

பெற்றோருக்கு சில உக்திகள்

பெற்றோர்தான் அவர்களுடைய பிள்ளைகளின் சிறந்த ஆசிரியர்கள். பிள்ளைகள் ஏற்கனவே அறிந்து வைத்திருக்கின்றவையில் பெரும்பாலும் அவர்களின் பெற்றோர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொண்டவை. உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதைப்பற்றி படிப்பிக்க துவங்குமன், கற்பதற்கேற்ற சூழலை அமைக்க வேண்டும். இந்த உக்திகள், பிள்ளை-அளவு பிரச்சனைகளை அவர்கள் தாங்களாகவோ, அல்லது உங்கள் உதவியுடனோ தீர்ப்பதற்கு உதவும்.



பிள்ளைகள் அமைதியாக இருக்க உதவுங்கள்

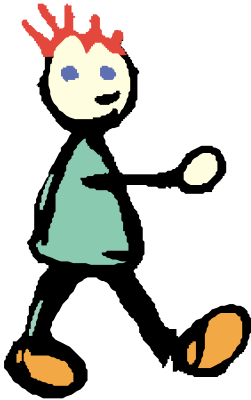
பிரச்சனையுள்ள ஒரு பிள்ளை குழப்பமடைந்து, சிலவேளை சினந்துகொண்டு, சிலவேளை வருத்தமுற்று அழுதுகொண்டிருக்கலாம். பிரச்சனைகளை தீர்க்க முயற்சிப்பதற்கு இப்படியான நேரம் உகந்தது அல்ல. கலக்கமில்லாமல் சிந்திப்பதற்கு ஒரு பிள்ளை அமைதியாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் பிள்ளை அமைதியாக இருப்பதற்கு ஆழ்ந்து சுவாசிப்பது அல்லது பிள்ளையை அணைப்பது போன்ற அமைதிப்படுத்தும் உபாயங்களை பிரயோகித்து உதவுங்கள். உங்கள் பிள்ளையால் அமைதிக்கொள்ள முடியாவிடில், பிரச்சனை தீர்ப்பதை வேறொரு நேரத்திற்கு விட்டுவிடுங்கள். பிரச்சனை தீர்க்கும் வேலை கற்பனைகளையும் சிந்தனாசக்தியையும் தூண்டிவிடுவதால், படுக்கை நேரத்திற்கு முன் செய்வது உசிதமல்ல என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

தடைப்படாத நேரத்தை கொடுங்கள்

நீங்கள் இடைமறிக்கப்படாத நேரத்தை கண்டுபிடியுங்கள். பிரச்சனை தீர்ப்பது 15 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்குமேல் எடுக்கலாம். அவசரமாக செய்வதை நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள்.

ஒரு ஆசானாக இருங்கள்

உங்களுடைய பிள்ளை தன் பிரச்சனையை தெளிவாகக்கூறி அதற்கேற்ற தீர்வுகளை உதவுவது உங்களுடைய வேலை. கேள்விகளை கேட்டு, உங்களுடைய பிள்ளையை சிந்திக்க வைப்பது நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த வேலை. உங்களுடைய பிள்ளைகளின் கருத்துகளை செவிமடுத்து ஊக்கப்படுத்துங்கள். தீர்வுகளைப்பற்றி உங்கள் பிள்ளை சிந்திக்க இயலாவிடில், உங்களுடைய சொந்த தீர்வுகளை சுட்டிக் காட்டுங்கள்.



- உங்களுடைய பிள்ளைக்காக பிரச்சனையைத் தீர்க்கவேண்டாம்.
- பிரச்சனை மற்றும் தீர்வுகளுக்கு ஊடாக உங்கள் பிள்ளை சிந்திக்க உதவுவதற்காக கேள்விகளை கேளுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை சாத்தியமான தீர்வுகளை முன்வைக்க அனுமதியுங்கள். சில நியாயமானதாக தோன்றும், மற்றவை முட்டாள்தனமாக இருக்கும்.
- சாத்தியமான தீர்வுகள் அத்தனையையும் கண்டுபிடிக்க உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் தீர்வுகளில் குறைகண்டு பிடிக்காதீர்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை சொல்வதை கவனமாக செவிமடுங்கள். மற்றும் உங்கள் பிள்ளை எப்படி உணர்கிறார் என்பதை அவதானியுங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளை ஒரு தீர்வையும் சிந்திக்க முடியாமல் சிக்குண்டு இருந்தால் குறிப்புகளை கொடுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை ஒரு தீர்வை முயற்சி செய்துபார்க்க விடுங்கள்.
- தேர்ந்தெடுத்த தீர்வு வேலை செய்யுமா என்று பார்ப்பதற்கு முற்கூட்டி சிந்திக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள்.

www.kidshavestresstoo.org

Kids Have Stress Too!™ is a program of the Psychology Foundation of Canada