

## நில்! பார்! செவிசாய்!

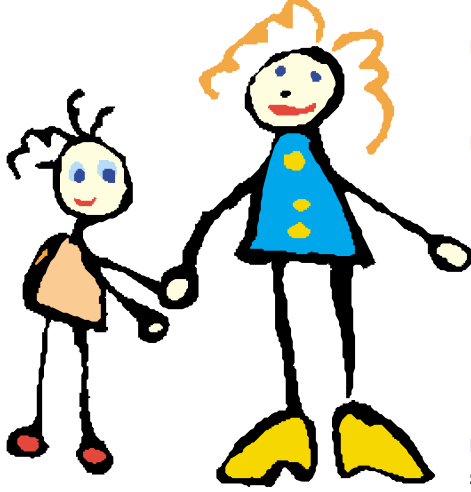
உங்களுடைய பிள்ளைகளுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு யுக்தியான வழிகள்

உங்களுடைய பிள்ளைகளை தொந்தரவு செய்து குழப்புவது எவை என்று தெரிந்துகொள்வது அவசியம். உங்கள் பிள்ளை மன அழுத்தமாகும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். அமைதியான வேளைகளில், அவர்கள் எதைப்பற்றி கவலைப்படுகிறார்கள் என அவர்களை கேட்கவும். அதை கவனமாக செவிமடுக்கவும். அவர்களுடைய வாக்கியத்தை முடிக்க அல்லது இடைமறிக்காது இருக்க முயலுங்கள். நில், பார், மற்றும் செவிசாய்!



### நில்!

■ பேருந்தில் பிரயாணம் செய்வது, பாத்திரங்களை கழுவுவது அல்லது துவைத்த உடுப்புகளை மடித்துவைப்பது போன்ற சில நாளாந்த வேலைகளை ஒன்றாக செய்யும்வேளைகள், தங்களுடைய பிள்ளைகளுடன் உரையாடுவதற்கு சிறந்த நேரம் என சில பெற்றோர்கள் கருதுகிறார்கள். உங்களுடைய பிள்ளைகள் உங்களுடன் மனந்திறந்து உரையாட விரும்பும் நேரம் எது என நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்? இதற்கு பகல் வேளையில் அல்லது படுக்கை நேரத்தில் ஏதாவது அமைதியான நேரம் உகந்ததாக இருக்கலாம்.



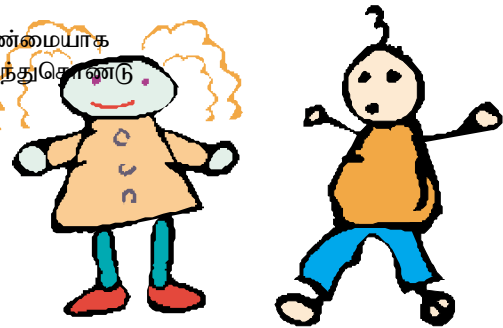
- தக்க தருணத்தை தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம். நீங்கள் ஓய்வாகவும் அவசரப்படாமலும் இடைமறிக்கப்படாமல் ஒன்று சேர்ந்தும் இருக்கக்கூடிய தருணத்தை கண்டுபிடிங்கள்.
- காலநேரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும். “உங்களை சிலவேளைகளில் குழப்பக்கூடிய காரியங்கள் இருக்கிறது என எனக்கு தெரியும். அவற்றைப்பற்றி நீங்கள் எனக்கு சொல்வீர்களா” என நீங்கள் சொல்லக்கூடும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் சொல்வதை முடிக்க அவகாசம் கொடுங்கள். இடைமறிக்க வேண்டாம். நீங்கள் தலையை ஆட்டுவது அவர்களை தொடர்ந்துசொல்ல ஊக்குவிக்கவும். அவர்களுடைய சொற்களையும் மற்றும் சொற்களில் இருக்கும் உணர்ச்சிகளையும் செவிசாய்க்கவும்.

### பார்!

- ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை, பிள்ளையின் மட்டத்தில் இருந்து அல்லது உங்கள் பிள்ளையை உங்கள் மடியில் வைத்துக்கொண்டு, உங்கள் பிள்ளையின் முகத்தை தற்செயலாக அவதானியுங்கள். அவளுடைய கண்ணுக்குள் நீங்கள் பார்க்கும்போது, உங்களை அவள் நேராக பார்க்கிறாளா அல்லது அவளுடைய கண்கள் அங்குமிங்குமாக பார்க்கிறதா? அவளுடைய தாடை கடினமாய் இறுக்கமாக உள்ளதா? அவள் சந்தோஷமாக சிரிக்கிறாளா? அவள் ஓய்வாக இருப்பதாக தெரிகிறதா?

### செவிசாய்!

■ நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையிடமும் மற்றும் அவன் சொல்வதிலும் உண்மையாக அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என காட்டுவதற்கு, அவனுக்கு நேராக இருந்துகொண்டு அவனுடைய முகத்தைப் பார்க்கவும். வாய்பேசாமல் செவிசாய்க்கவும். உங்களுடைய தலையை ஆட்டி மற்ற சமிக்ஞைகளைக் கொடுத்து ஊக்கப்படுத்தவும். மனத்தைவிட நாக்கு மெதுவாக வேலை செய்கிறது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். ஒரு இளம் பிள்ளைக்கு ஒன்றை சொல்ல வெகுநேரம் எடுப்பதாக சிலவேளைகளில் தோன்றலாம். கஷ்டமான, குழப்பமான அல்லது துயரம் வருவிக்கின்ற ஒன்றை ஒரு பிள்ளை விபரிக்க முயற்சி செய்யும்போது, இன்னும் நீண்ட நேரம் எடுக்கலாம். ஒரு பிள்ளைக்கு போதிய அவகாசம் கொடுப்பது அவசியம். அவனுடைய வாக்கியத்தை முடிக்க வேண்டாம். அவன் சொல்ல முயற்சிப்பது என்ன என்று உங்களுக்கு தெரிந்து இருந்தாலும்கூட, அவனுடைய சொந்த வார்த்தைகளில் சொல்ல அவனுக்கு அவகாசம் அளியுங்கள்.



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

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