அலகு 7

சிறுவர்களை பாதுகாப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருத்தல்

அலகு 7: சிறுவர்களை பாதுகாப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருத்தல்

Module specifications **அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:**	-	30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது
Module objectives இந்த அலகின் நோக்கங்கள்		At the end of this module, we would be able to: • Taking care of children can be a highly emotionally demanding role • How we manage our own emotions is necessary to create a positive and growth-promoting environment for children • Recognizing that exploring and investigating in a reasonably safe environment would lead to happy and confident children

©WHO Sri Lanka, 2023

அறிமுகம்

நாம் எம்மீது எவ்வாறு நம்பிக்கையை வளர்க்கமுடியும், நாம் எவ்வாறு நம்பிக்கையுள்ள வளர்ந்தவர்களாக மாறமுடியும், எமது வளர்ந்த பருவத்தில் இந்த நம்பிக்கையான நிலையை அடைவதற்கு எமது ஆரம்ப குழந்தைப்பருவம் எவ்வாறு பங்களிக்கப் போகிறது என்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றி நாம் இன்று கலந்துரையாடப் போகிறோம்.

©WHO Sri Lanka, 2023

கதை ஒன்றுடன் ஆரம்பிப்போம

''முன்னொரு காலத்தில், மீனா என்ற மைனா குஞ்சும், வர்த்திக்கா என்ற தாய் மைனாவும் ஒரு கிராமத்துக்கு அருகில் வாழ்ந்து வந்தன. மீனாவுக்கு குறும்புத்தனமும் சுற்றுச்சூழலை அறியும் ஆர்வமும் அதிகம்.

 ©WHO Sri Lanka, 2023

இது வர்த்திக்காவுக்கு கவலை அளித்தது, ஏனெனில் மீனாவுக்கு ஏதாவது தீங்கு நேர்ந்துவிடலாம் என்று அவள் பயந்தாள். மீனாவை அதிக தூரம் போக வேண்டாமென வர்த்திக்கா பலமாகக் கத்தி சொல்லிக்கொண்டே இருந்தாள்.

©WHO Sri Lanka, 2023

அத்துடன் ‘‘அதைச்’’ செய்யாதே, ‘‘இதைச் செய்யாதே என்று எப்போதும் சொல்லிக்கொண்டே இருந்தாள்.

இருந்தாலும் மீனா அதைக் காதில் வாங்காமல் தொடர்ந்தும் சுற்றிக் கொண்டிருந்தாள். மீனா பூனைகளுக்கு நெருக்கமாக பறந்தபோது வர்த்திக்கா அலற வேண்டியிருந்தது.

©WHO Sri Lanka, 2023

சில நேரங்களில் மீன்களுடன் விளையாடுவதற்காக மீனா பறந்தபடியே நீருக்குள் சென்று வருவாள். இது வர்த்திக்காவுக்கு ரொம்பவே கவலை தந்ததால் மீனாவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அவளைத் தண்டிக்க வேண்டியேற்பட்டது. அத்தோடு மீனா அதிக தொலைவு பறக்கக் கூடாதென்பதற்காக அவள் சிறகிலிருந்து சில இறகுகளையும் பிடுங்க வேண்டியிருந்தது. அதனால், இப்பொழுது ஒவ்வொரு நாளும் மீனாவுக்கும் சேர்த்து வர்த்திக்காவே உணவு கொண்டுவர வேண்டியேற்பட்டது. அவளுக்கு ஓய்வெடுக்க நேரம் இருக்கவில்லை. அவள் மிகவும் இளைத்து நோயில் விழுந்தாள் வர்த்திக்காவுக்கு வெளியில் சென்று

உணவு கொண்டு வர முடியவில்லை. அதனால் அவர்கள் இருவரும் நலமாகும் வரை இருவருக்கும் உதவ யாரும் இருக்கவில்லை.

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக் காட்டுவதற்காக சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.

 ©WHO Sri Lanka, 2023

கலந்துரையாடல்:

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக் காட்டுவதற்காக சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.

©WHO Sri Lanka, 2023

கலந்துரையாடல்

சுற்றிப்பார்ப்பதற்கும் அபாயங்களை எதிர்கொள்வதற்கும் மீனா ஏன் விரும்புகிறாள்?

பங்பேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அனைத்து குழந்தைகளையும் போலவே மீனாவுக்கும் தனது சுற்றுச்சூழல் பற்றி அறிவதில் ஆர்வம் உண்டு.
- அவ்வாறுதான் மீனா சூழலைப் பற்றி கற்றுக்கொள்கிறாள்.
- வீட்டிலிருப்பது மீனாவுக்கு சலிப்பாக இருந்திருக்கும்

ஏனெனில் மீனா வர்த்திக்காவை சீண்ட விரும்பினாள்

ஏனெனில் சில சிறுவர்கள் இயல்பாகவே குறும்புத்தனம் கொண்டவர்கள்

Possible answers to particPossible answers to participants, by the facilitator ipants, by the facilitator

- இவ்வாறுதான் மீனா சூழலைப் பற்றி கற்றுக்கொள்கிறாள்.
- ஆம், இன்னும் சிறியவளாக இருப்பதால், தாய் மகளிடம் எதிர்பார்க்கும் நடத்தை பற்றி மகளுக்குத் தெரியாது. அதனால் நாம் எதிர்பார்க்காத விதமாக மீனா நடந்துகொள்வது இயல்பானது.
- மீனா ஆர்வம் நிறைந்தவளாக இருப்பது சாதாரணமானது
- அதிலுள்ள அபாயங்கள் குறித்து அவள் எப்பொழுதும் அறிந்திருக்கவில்லை
- அவள் வர்த்திக்காவை வேண்டுமென்றே சீண்ட நினைக்கவில்லை. மாறாக, சிறுபிள்ளை என்பதால் அம்மா தன்னிடம் எதிர்பார்க்கும் நடத்தை பற்றி மீனாவுக்குத் தெரியவில்லை.

©WHO Sri Lanka, 2023

பங்பேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

ஏனெனில் மீனா வர்த்திக்காவை சீண்ட விரும்பினாள்

ஏனெனில் சில சிறுவர்கள் இயல்பாகவே குறும்புத்தனம் கொண்டவர்கள்

Possible answers to particPossible answers to participants, by the facilitator

ipants, by the facilitator

- சிறுவர்களின் நடத்தை ஒவ்வொரு பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் வேறுபடலாம். அது இயல்பானது.

இயல்பாகவே சில சிறுவர்கள் விளையாட்டுத்தனமும் குறும்புத்தனமும் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். அதேவேளை வேறு சிலர் அமைதியானவர்களாக இருப்பார்கள்.

©WHO Sri Lanka, 2023

வர்த்திக்கா என்ன மாதிரியாக உணர்ந்தாள்?

பங்குபற்றுபவர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவள் **கவலை** அடைந்தாள்
- அவளது பிள்ளையை நினைத்து **சஞ்சலம்** அடைந்தாள்
- கவனமாக இருக்குமாறு மீண்டும் மீண்டும் மீனாவிடம் சொல்லி **சலிப்படைந்தாள்**
- தாய் தான் சொல்வதை மீனா கேட்காததாலும், அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றாததாலும் **கோபம்** அடைந்தாள்.
- அந்த சூழ்நிலை அவளது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாததால் அவள் **பயப்பட்டிருக்கலாம்.**
- அவளைப் பற்றி ஏனைய தாய்மார் என்ன நினைப்பார்கள் என அவள் **அவமானமாக** உணர்ந்திருப்பாள்
- மீனாவுக்கு உணவூட்ட முடியாதபோது அவள் **கவலைப்பட்டாள்**
- இருவருமே சுகயீனமாக உணர்ந்தபோது அவள் **பயப்பட்டாள்**
- மீனாவின் எதிர்காலம் குறித்து அவள் **மனக்கலக்கம்** கொண்டாள்

தன் கடமையை சரியாக செய்யவில்லை என நினைத்து அவள் **குற்றவுணர்வு** கொண்டிருந்தாள்.

Possible answers to participants, by the facilitator

- சிறுவர்களைப் பராமரிக்கும்போது அவர்களைப் பற்றி நாம் கவலைப்படுவது இயல்பானது
- ஒரு பெற்றோராக / பராமரிப்பாளராக இருப்பது சவால் மிக்கது. ஏனெனில் அவர்கள் பல விடயங்களை கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.
- பாதுகாப்பை மனதில் கொண்டு குழந்தையின் விருத்தி பற்றிய விடயங்களை முன்னெடுப்பது கடினமாக இருக்கலாம்
- சில வேளைகளில் நாம் உணர்ச்சி வசப்பட்டு (வர்த்திக்காவை போல) குழந்தையிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளக்கூடும்
- இது செயற்திறன் மிக்கதல்ல

சில சந்தர்ப்பங்களில் அனைத்து சவால்களுக்கும் நாமே தனித்து முகங்கொடுப்பதாக எமக்கு தோன்றும்

©WHO Sri Lanka, 2023

தனது உணர்ச்சிகளை வர்த்திக்கா எப்படி கையாளுகிறாள்?

பங்பேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவர் கவனமாக இருக்குமாறு மீனாவிடம் கூறினாள்
- அவர் மீனாவை நோக்கி கீச்சிட்டாள், கத்தினாள்
- மீனா பூனைகளுக்கு மிக நெருக்கமாக சென்றபோது அவள் மீனாவை நோக்கி அலறினாள்.
- மீனாவின் சில இறகுகளை அவர் பிடுங்கினாள்
- மீனாவுக்கு ஊட்டுவதற்கு அவள் கஷ்டப்பட்டாள்
- அவள் ஓய்வெடுக்காமலும் தன்னைப் பராமரிக்காமலும் செயற்பட்டாள்.

பங்பேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- தனது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மீனாவின் அம்மா சிரமப்பட்டாள்
- விளைவாக, அவளது பதில் நடவடிக்கைகள் பயனளிக்கவில்லை.

©WHO Sri Lanka, 2023

வர்த்திக்கா வேறு என்ன செய்திருக்கலாம்?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- மீனாவை நோக்கி கத்தியிருக்கக் கூடாது
- வர்த்திக்கா தனது உணர்ச்சிகளை சிறப்பாக கையாண்டிருக்கலாம்
- மீனா எதையாவது செய்து கொண்டிருக்க வாய்ப்புக்களை கொடுத்திருக்கலாம்
- தண்டணையாக மீனாவின் இறகுகளை பிடுங்கியிருக்கக் கூடாது
- மகிழ்ச்சியான செயற்பாடுகளை (ளோடு) மீனாவோடு அதிக நேரம் செலவிட்டிருக்கலாம்
- மீனாவின் வயதில் தான் எப்படி இருந்தேன் என்பதை வர்த்திக்கா நினைவு படுத்திருக்கலாம்

ஏனைய தாய்மாரோடு கதைத்தல் - கஷ்டமான நேரங்களில் அவர்கள் எப்படி முகம் கொடுக்கிறார்கள் என்பதை அறிதல்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- தாங்கள் வாழும் சூழல் பற்றிய ஒரு உரையாடலை வர்த்திக்கா, மீனாவுடன் நிகழ்த்தியிருக்கலாம்.
- காட்டில் உள்ள நல்ல விடயங்கள் மற்றும் சவால்கள் பற்றியும் பேசியிருக்கலாம்.
- தாம் எதிர்பார்க்கும் நடத்தைக்கான காரணங்களை வழங்குவது பராமரிப்பாளர்களுக்கு முக்கியமானது.
- ஏன்ன செய்ய வேண்டுமென சிறுவர்களுக்கு சொல்லும்போது, அவர்களுக்கு புரியும் விதமாக மொழியைப் பயன்படுத்துவது முக்கியமானது.

ற்றும் வேலைகளை வழங்கி சிறுவர்களை மும்முரமாக வைத்திருங்கள்.

சிறுவர்களுக்கு தகுந்த மற்றும் தூண்டலை ஏற்படுத்தும் தெரிவுகளை வழங்குவது அவர்களது ஆர்வம் மற்றும் நடத்தையை கற்பனை வளத்தோடு நிர்வகிக்க உதவும்.

©WHO Sri Lanka, 2023

முடிவு

- பங்கேற்பாளர்கள் அறை முழுவதும் நடந்து அவர்களது சிறுபராயத்தை நடித்துக் காட்டுவதோடு, சிறுவர்களாக இருந்தபோது எப்பொழுதும் சொல்லும் ஒரு சொற்றொடரை / வாக்கியத்தை சொல்கிறார்கள்.

©WHO Sri Lanka, 2023

 ©WHO Sri Lanka, 2023