



Canossaville
Children & Community Services

கோவிட் 19 பற்றிய விவரம் பெற்றோருக்குரியது

மதிப்பிற்குரிய பெற்றோர்,

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வது (WFH) மற்றும் வீட்டு அடிப்படையிலான கற்றல் (HBL) நமக்கு ஒரு புதிய அனுபவமாக இருக்கலாம். இந்த நேரத்தை முழு குடும்பத்திற்கும் சாதகமாக இரக்கம், கவனிப்பு, தைரியம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும் அனுபவமாக மாற்ற தேர்வு செய்யலாம். கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 (COVID-19) பற்றி நாம் கேள்விப்படும்போது நமக்குக் கவலை, மன அழுத்தம், சோகம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும். பிள்ளைகள் தொலைக்காட்சியில் பார்த்ததையோ அல்லது பெரியவர்கள் மற்றும் அவர்களது நண்பர்கள் கூறியதையோ முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம். அவர்கள் ஒரு புயலை எதிர்கொள்ளும் போது பதற்றத்தையும் பயத்தையும் அவர்களால் உணர முடியும்.

பிள்ளைகளின் மீளும் தன்மை, தைரியம் ஆகியவற்றை வளர்க்க பெற்றோரின் ஆதரவு எங்களுக்குத் தேவை.

பெற்றோரின் மன ஆரோக்கியம்

- வழக்கமான, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் குடிநீர் ஆகியவை மனதுக்கும் உடலுக்கும் அவசியம்.
- அன்றாட அலுவலகப் பணி மற்றும் பள்ளி வேலைகளுக்குக் கட்டமைப்பைக் கொண்டிருப்பதோடு, சில வேளைகளில் நெகிழ்வுத் தன்மையை அனுமதிக்கவும்.
- மன அழுத்தத்தையோ வருத்தத்தையோ உணரும்போது, அமைதிப்படுத்தும் உத்தியைப் பயன்படுத்தவும்:
 1. ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் வீட்டிற்குள் ஒரு பாதுகாப்பான இடம் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.
 2. கண்களை மூடிக்கொண்டு அமர்ந்து 5 முறைகள் மெதுவாக மற்றும் ஆழமாகச் சுவாசியுங்கள்.
 - ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் பணிகளை முடிக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத்தல்.

பிள்ளையின் மன ஆரோக்கியம்

- அன்றாடம் உணவு மற்றும் பள்ளி வேலைகளுக்கு இடையில் விளையாடுவதற்கும் ஓய்வெடுப்பதற்கும் குடும்பத்தில் வழக்கமாகக் கொள்ளவும்.
- அமைதியின்மை, கோபம், உரையாடல்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளிலிருந்து விலகுதல் போன்ற நடத்தைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் கவனம் செலுத்தவும்.
- ஊடகங்களைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துங்கள். இந்தப் புயல் காலங்களில் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் எவ்வாறு உதவுவது என்பதில் நேர்மறையான உரையாடல்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- திரை நேரம் அனுமதிக்கப்படலாம், ஆனால் 24/7 அல்ல – கல்வி / நேர்மறையான வீடியோக்களை உறுதிப்படுத்தவும்.
- புதிய காற்று மற்றும் சூரிய ஒளி பரவும் இடங்களான பால்கனி, தோட்டம் அல்லது பூங்கா போன்ற வெளியில் தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் செலவிட திட்டமிடுங்கள்.

- ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி மற்றும் வேடிக்கைக்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
எ.கா. நீட்சி, நடனம், குதித்தல்
- நீங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறிவிட்டால் நண்பர், குடும்ப சேவை மையம் அல்லது S.O.S ஹாட்லைன் அழைக்கவும்.
(சிங்கப்பூரின் சமாரியர்கள்: +180 221 4444)

பெற்றோர் மீது கவனிப்பு

- அமைதியான நேரத்துடன் நாளை தொடங்குங்கள்.
- 1 உங்கள் முதுகை நேராக (தரையிலோ அல்லது நாற்காலியிலோ) வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- 2 ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எடுக்கும்போது உங்கள் சுவாசத்தைக் கவனிக்கவும். நீங்கள் மற்ற விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்கினால், மீண்டும் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்தவும்
- நீங்கள் அதிகமான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது என்று உணரும்போது உடனே நிறுத்தி விட்டு, ஓர் அமைதியான அறையில் அமர்ந்து ஆழமான சுவாச உத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- நாளின் எந்த நேரத்திலும், பிள்ளைகளுடனான நடவடிக்கைகளை நிறுத்தி விட்டு அவர்களுடன் ஆழமான சுவாச நடவடிக்கைகளைச் செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளின் இறுதியிலும் படிக்க, நண்பருடன் பேச அல்லது குளிக்க உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

பிள்ளை மீது கவனிப்பு

- அமைதியான நேரத்துடன் நாளைத் தொடங்குங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையைக் குடும்ப கால அட்டவணை எழுதுவதில் சேர்க்கவும்.
- உங்கள் பிள்ளையைச் சுயமாக வேலை செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
(எ.கா. ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் சுமார் 1 மணிநேரம் அமைக்கவும்) மற்றும் கால அட்டவணையைப் (பள்ளியில் உள்ளதைப்) பின்பற்றும்படி உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள், இதனால் நீங்கள் உங்கள் சொந்த வேலையைச் செய்யலாம்.
- நேரம் கணிப்பான் உதவுமானால் அதைப் பயன்படுத்தவும்.
- 25 நிமிட வேலை மற்றும் 5 நிமிட இடைவெளியை அமைக்கவும். இந்த முறையில் 2 மணி நேரம் தொடரவும், பின்னர் 30 நிமிட இடைவெளியைத் தொடரவும்.
- பிள்ளைகளின் வேலை மற்றும் விளையாட்டிற்குரிய இடம், பெற்றோரின் இடம் ஆகியவற்றை அடையாளம் காணவும். இந்த இடங்களைச் சுத்தமாகவும் ஒழுங்காகவும் வைத்திருக்க உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

- பிள்ளைகளின் தேவைகள், சோக உணர்வுகள், பதற்றம் அல்லது அமைதியின்மை ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- விளையாட்டுகள், வரையும் பொருட்கள் மற்றும் புதிர்களை உருவாக்குவதன் மூலம் எதிர்மறையான உணர்வுகளிலிருந்து நேர்மறையான உணர்வுகளுக்குக் கொண்டு செல்லலாம்.
- குடும்பத்தில் வேடிக்கையான நடவடிக்கைகளுக்கு முன்னிலை வகிக்கவும், விளையாடவும் அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கவும்.

உங்கள் பிள்ளைகளுடன் எவ்வாறு உரையாடல்களைத் தொடங்கலாம்.

1. கேள்விகள் கேட்டல்

- இன்று நீங்கள் விரும்பிய ஒரு விஷயம் என்ன?
- நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டியிருப்பதால் நீங்கள் இழந்த ஒன்று என்ன?

2. அவர்களின் உணர்வுகளை உறுதி செய்தல் :

- "நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களைத் தொடர்பு கொள்ள முடியாததால் மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி இருப்பதை அறிந்து நான் வருத்தப்படுகிறேன்".
- "இப்போது அனைவருக்கும் கடுமையான நேரம். இதற்காகக் கவலைப்படுவதையோ வருத்தப்படுவதையோ விட்டு விட்டு எல்லாரும் ஒன்றிணைந்து எதிர்நோக்குவோம்".

3. நம்பிக்கையூட்டுதல்

- "நிலைமை சீரான பிறகு நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களைச் சந்திக்க நேரிடும். அப்போது அவர்களிடம் நீங்கள் அவர்களைச் சந்திக்க முடியாமல் போனதைப் பற்றித் தெரிவிக்கும் வழிகளைச் சிந்திக்கிறேன்.
- "பெரும்பாலான மக்கள் நோயினால் பாதிக்கப்படவில்லை; ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிப் பேசலாம்".
- நீங்கள் மன அழுத்தமாகவோ அல்லது கோபமாகவோ இருந்தால், உங்கள் பிள்ளைகளிடம், நிலைமையை விளக்கிக் கூறி தமக்குப் 10 நிமிட இடைவெளி தேவை, அதன் பின்னர் முழு கவனத்தையும் அவர்களுக்கு வழங்குவதாகக் கூறுங்கள் "

4. கவனத்தைத் திருப்புவது

- பிள்ளை அமைதியில்லாமல் குழப்பத்திலிருக்கும்போது கவனத்தைத் திருப்ப ஒரு மென்மையான ஆனால் கண்டிப்பான தொனியைப் பயன்படுத்தி செயல்பாடு அல்லது வேலையில் கவனம் செலுத்தும்படிச் செய்யுங்கள்.