

உங்களுடைய பிள்ளை மனநல ஆரோக்கியத்துடன் மீண்டும் பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்கு எப்படி ஆதரவு வழங்குவது

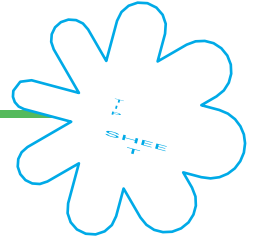
கடந்த ஆண்டு எதுவுமே வழமைபோல் இருக்கவில்லை! “ஓரளவு வழமையான” ஒரு பாடசாலை அனுபவத்திற்கு பல மாணவர்களும் குடும்பத்தவர்களும் திரும்புவதற்கு ஆவலுடன் இருக்கும்போது, மீண்டும் தொடங்குவது பற்றியும், இந்த புதிய பாடசாலை ஆண்டு அவர்களுக்கு எப்படியிருக்கப்போகின்றது என்றும் சிலர் கவலையடைவர். பெற்றோர்/பராமரிப்பாளர்கள் என்ற வகையில் உங்களுடைய பிள்ளையை உங்களுக்கு நன்கு தெரியும் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்!

மனஅழுத்தத்தை விளங்கிக்கொள்ளுதல்

கடந்த வருடம் ஒவ்வொருவரையும் தனித்துவமான, பல்வேறு வழிகளில் பாதித்துவிட்டது. பல குடும்பங்கள் நிதி, தொழில், சமூக மற்றும் ஆரோக்கிய சவால்களை அனுபவித்தனர். சிலர் பாரிய சீர்குலைவுகளையும் இழப்புகளையும் சந்தித்துள்ளனர். இந்தக் காலப்பகுதியில், நாம் அனைவரும் சமத்துவமின்மை, அமைப்புரீதியான பாரபட்சம் என்பவற்றுடன் எமது சமூகத்தின் மீதான இனவெறியின் தாக்கத்தையும் கூட கண்டிருக்கின்றோம். குறைந்தளவு கட்டுப்பாடுகளுடன் ஓரளவு வழமையான சமூக உறவுகளுக்கு சமுதாயம் திரும்பிக்கொண்டிருந்தாலும் கூட, ஒவ்வொரு பிள்ளையும் பல வேறுபட்ட உணர்வுகளுடன் இந்தப் புதிய பாடசாலை ஆண்டை அணுகுகிறார் என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். சில பிள்ளைகளுக்கு உற்சாகமாக இருக்கலாம், மற்றவர்களுக்கு ஒருவேளை பதற்றமாக இருக்கலாம், அத்துடன் சில பிள்ளைகளுக்கு இன்னும் கொஞ்சம் கவலையாகவும் அச்சமாகவும் கூட இருக்கலாம். இந்த உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் எங்கள் பிள்ளைகள் கடந்த 1½ வருடங்களாக அனுபவித்தவற்றுக்கான இயற்கையான எதிர்வினைகளாகும்.

பதற்றம் பல்வேறு வழிகளில் வெளிப்படலாம். உங்கள் பிள்ளை பயப்படுவதாக அல்லது திணறடிக்கப்படுவதுபோல உணர்வதாக உங்களுக்குக் கூறக்கூடும். அல்லது அடிக்கடி தலைவலி, தூங்குவதில் சிரமம், எரிச்சல் அல்லது தீவிர உணர்ச்சி வெளிப்பாடு போன்றவற்றை அவர்களில் நீங்கள் அவதானிக்கக்கூடும். உங்களுடைய பிள்ளை ஒதுங்கியிருப்பதாக, அல்லது மிகவும் சோர்வுற்றிருப்பதாக அல்லது அமைதியற்றிருப்பது போலத் தோன்றலாம். பதற்றத்துக்கான அறிகுறிகளைக் கவனித்துக்கொள்வது, பிரச்சினை மோசமடைவதற்கு முன்னராக ஆரம்பத்திலேயே ஆதரவு வழங்குவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

மனஅழுத்தத்தை அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கும் இளையோருக்கு இரண்டு முக்கிய வழிகளில் நாங்கள் உதவ முடியும்:



- பதற்ற உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவுதல்
- மனஅழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவும் வழிகளைக் கண்டறிதல்

மனஅழுத்தம் அனைத்தையும் தவிர்க்க முடியாது, ஆனால் சிலசமயம் அவற்றை எங்களால் குறைக்கமுடியும். நாங்களும் எங்கள் பிள்ளைகளும் எதிர்மறையாகப் பாதிக்கப்படுவதை குறைக்கும் பொருட்டு, மனஅழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் உத்திகளையும் தயாராக வைத்திருத்தல் முக்கியமாகும்.

உங்கள் பிள்ளை பாடசாலைக்குத் திரும்பும்போது அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான வழிகள்

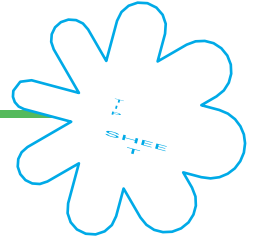
உங்களுடைய பிள்ளைகளுக்குச் சிறப்பாக ஆதரவளிக்கும் பொருட்டு, உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்

இது ஒவ்வொருவருக்கும் மிகவும் கடினமானதொரு காலமாக இருந்துள்ளது. கடந்த பல மாதங்களாக பல விடயங்களைச் சமாளித்துவரும் பெற்றோருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் இது மிகவும் கடினமாகவே இருக்கின்றது. வீட்டில் உங்களுடைய பிள்ளைகள் கல்வி கற்பதற்கு ஆதரவளித்தல், வேலைப்பளுவை சமாளிப்பதற்கு முயன்று கொண்டிருக்கும்போது, அடிக்கடி வீட்டுப் பொறுப்புகளைக் கவனிக்கவேண்டியிருத்தல், வயதான உறவினர்களைப் பராமரித்தல் போன்றவற்றை இது உள்ளடக்கும்.

நீங்கள் நலமாகவும் மகிழ்சியாகவும் இருப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவும் எதையாவது செய்வதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் எடுத்துக்கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். எது சிறந்தது என்பது உங்களுக்குத்தான் தெரியும். இந்த நிச்சயமற்ற மற்றும் கடினமான நேரத்தில் உங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் கவனித்துக்கொள்வது, உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த வழிமுறையாகும்.

நீங்கள் அதைத் தொடங்குவதற்காக, உதவியாக இருக்கலாம் என பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் எங்களுக்குக் கூறிய சில யோசனைகள் இதோ:

- அடிப்படை விடயங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள் – உங்களுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள், உங்களைப் புத்துணர்வுடன் வைத்திருப்பதற்காக ஒரு கிரமமான தூங்கும் வழக்கத்தை உருவாக்குங்கள் அத்துடன் வெளியில் செல்லுங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் சொந்த மனஅழுத்த நிலைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள், அத்துடன் திறைடிக்கப்படுவது போல நீங்கள் உணரத் தொடங்கும்போது கவனமெடுங்கள். ஓய்வு எடுப்பதற்கு இதை ஒரு சமிக் கையாகப் பயன்படுத்துங்கள். “இயல்பாக இருப்பதற்கு” அல்லது நீங்கள் செய்ய விரும்பும் ஒன்றில் ஈடுபடுவதற்காக நாள் பூராவும் சிறிய ஓய்வுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் கவலையடையவோ அல்லது குழப்பமடையவோ தொடங்கும்போது, ஆழமாக, மெதுவாக சில மூச்சுகளை எடுங்கள்.
- உங்கள் எண்ணங்களுக்குச் செவிமடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள், அத்துடன் அவற்றை நியாயப்படுத்தாமல் அல்லது மறுதலிக்காமல் அவற்றை அவதானிக்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். இவ்வகையான வெறும் ஐந்து நிமிட அமைதியான பிரதிபலிப்பு கூட நேர்மறையான ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- உங்கள் மீது நீங்கள் பரிவு காட்டுங்கள். உங்களுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள்; உங்களால் இயன்றளவுக்கு நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்கின்றீர்கள்.



பாடசாலைக்குத் திரும்புவது பற்றி உங்களுடைய பிள்ளையுடன் கதையுங்கள்

பாடசாலைக்குத் திரும்புவது உங்களுடைய பிள்ளைக்கு எப்படி இருக்கக்கூடும் என்பது பற்றிச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள், அத்துடன் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பது பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் கதையுங்கள். பல காரணங்களுக்காகப் பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குத் திரும்புவது பற்றிப் பதற்றத்தை உணரலாம். அவர்களுடைய கரிசனைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு வாய்ப்பளிப்பது முக்கியமானது, அத்துடன் அவர்கள் விரும்பும் மற்றும் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் பாடசாலையிலுள்ள விடயங்களை நினைவுகொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவுவதும் முக்கியமானது.

நாளுக்கு நாள் அல்லது வாரத்திற்கு வாரம் அவர்களுடைய உணர்ச்சிகள் மாறக்கூடும் என்பதால் கிரமமாக உங்களுடைய பிள்ளையைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள். எந்தவொரு பயத்தையும் நிச்சயமற்ற தன்மைக்கான எதிர்வினையாக நீங்கள் இயல்புபடுத்திக்கொள்ளலாம், அத்துடன் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டலாம். விடயங்கள் வித்தியாசமாக இருந்தாலும், அவர்களால் சமாளிக்க முடியும், அத்துடன் உதவுவதற்கு அங்கு பெரியவர்கள் இருப்பார்கள்.

அவர்களுடைய நண்பர்களை மீண்டும் காண்பது போன்ற பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்கான நேர்மறையான விடயங்களை உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நினைவூட்டுவது உதவியாக இருக்கலாம். ஒருவேளை, எவை குறித்து அவர்கள் உற்சாகமடைவார்கள் என்பது பற்றி அவர்களுடன் இணைந்து ஒரு பட்டியலை உருவாக்கலாம். பாடசாலை ஆரம்பமாகும்போது, அவர்கள் பாடசாலைக்குத் திரும்புவது நேரிலானதாக, மெய்நிகராக அல்லது கலப்பினமாக எதுவாக இருந்தாலும், அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கப்படும், அத்துடன் அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பார்கள் என்பதை உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

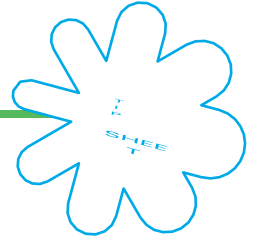
விசேட நிலைமாற்றங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்

வரவிருக்கும் இந்த பாடசாலை ஆண்டில் வேறு பெரிய நிலைமாற்றங்களை எதிர்கொள்பவர்களுக்கு, பாடசாலைக்குத் திரும்புதல் என்பது விசேட அர்த்தத்தையும் சவால்களையும் கொண்டிருக்கும்.

உதாரணத்திற்கு, கடந்த வருடம் பாலர் வகுப்புகளை ஆரம்பித்த எங்கள் இளவயதுப் பயிலுனர்கள், நேரில் கற்கும் முறைக்கு இந்த வருடம் திரும்பும்போது அவர்களுக்கு வித்தியாசமானதொரு அனுபவமாக இருக்கும். நண்பர்களுடன் விளையாடுவதற்குக் கூடுதலான சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் அவர்களுடைய கற்கை பற்றி கேள்விகள் கேட்பதற்கு வித்தியாசமான வாய்ப்புகள் போன்று வித்தியாசமாக இருக்கக்கூடியவை பற்றி அவர்களுடன் பேசுங்கள்.

அதேபோன்று, உயர்நிலைப் பாடசாலையைத் தொடங்கும், அல்லது புதியதொரு பாடசாலைக்கு இடம்மாறும் மாணவர்கள் வழமையை விடப் பதற்றமடையலாம், ஏனெனில், அந்தப் பாடசாலையை முன்கூட்டியே சென்று பார்த்தல் போன்ற வழமையான நிலைமாற்ற அனுபவங்களை அவர்கள் தவறவிட்டுவிட்டார்கள். உங்கள் பாடசாலைச் சபை மேற்கொள்ளும் பாடசாலையை ஆரம்பித்தல் பற்றிய மெய்நிகர் அல்லது நேரடி சுற்றுலா சந்தர்ப்பங்கள் எவற்றையாவது பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். வயது கூடிய பிள்ளைகளுக்காக, மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கு அவர்களுடன் இணைந்து பாடசாலை அல்லது சபையின் வலைத்தளத்தின் ஊடாகப் பாருங்கள் அல்லது வீட்டுக்கு அனுப்பப்பட்ட தகவல்களைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள். அவர்களுடைய புதிய பாடசாலை ஊடாகப் பயணிப்பதற்கு அக்கறை காட்டும் வயதுவந்தோர் பலர் பாடசாலையில் அவர்களுக்கு உதவுவதற்கு இருப்பார்கள் என்று உங்கள் பிள்ளைக்கு நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.

இறுதியாக, சில மாணவர்கள் மேலும் ஒரு வருடம் கூடுதலாகக் கற்பதற்காகப் பாடசாலைக்குத் திரும்புவார்கள், ஏனெனில் இந்த உலகளாவிய நோய்த்தொற்று காரணமாக அவர்களுடைய தரம் 12 தடைப்பட்டிருந்தது. இந்தக் குழுவில் உங்களுக்கு ஒரு பிள்ளை இருந்தால், அவருக்கு ஏற்பட்ட இழப்புகளையும் அவருடைய திட்டங்களில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். உங்களுடைய பிள்ளைக்கு சற்று அதிகமான நம்பிக்கையூட்டலும் ஆதரவும் தேவைப்படக்கூடும், ஏனெனில் அவர் மீண்டும் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு அநேகமாகத் திட்டமிடாதிருப்பார், அத்துடன் எதிர்பாராத இந்தத் திருப்பம் பற்றி அவர்களுக்கு பலவிதமான உணர்வுகள் இருக்கக்கூடும்.



வழமையான நடைமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தத் தொடங்குங்கள்

கோடைகாலம் ஒரு முடிவுக்கு வந்து கொண்டிருக்கும் இந்த நேரத்தில், பாடசாலை நேரத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் அட்டவணைக்கு நெருக்கமாக இருக்கும் அட்டவணை ஒன்றுக்கு நீங்கள் படிப்படியாக மீண்டும் திரும்புவதற்கு விரும்பக்கூடும். சற்று நேரத்துடன் நித்திரைக்குச் செல்லல், சீக்கிரம் எழுந்திருத்தல் அல்லது மேலும் வழக்கமான நேரங்களில் உண்ணுதல் என்பன இதன் அர்த்தமாக இருக்கலாம். நீங்கள் வழமையாகச் செய்வதுபோல, பாடசாலைக்குத் தேவையானவற்றை சேகரிக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

வயது குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலைக்குச் செல்வதற்குப் பயிற்சியளித்தல் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, பாடசாலைக்கு ஒன்றாக நடந்து செல்லுங்கள், அல்லது மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து இருப்பதற்குப் பழகும்பொருட்டு குறைந்த எண்ணிக்கையிலான நண்பர்களுடன் வருகைகளை ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.

வயது கூடிய பிள்ளைகளுக்கு, அவர்களுடைய வழக்கமான நடைமுறைகள் எப்படியிருக்கும் என அடையாளம் காண்பதற்கு நீங்கள் அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம், அத்துடன் வழமையான நடைமுறைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு திட்டம் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

பாடசாலைக்குத் திரும்புவது தொடர்பான கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பதற்குத் தேவையானவை

உங்கள் பிள்ளையுடனான கலந்துரையாடலில், பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்பதைக் கருத்திலெடுங்கள்:

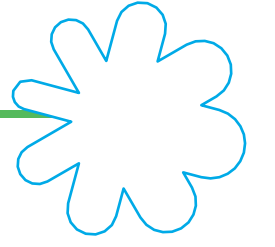
- இந்தப் பாடசாலை ஆண்டில் நீங்கள் எவருடன் இணைந்துகொள்ளலாமென எதிர்பார்க்கின்றீர்கள்?
- இந்தப் பாடசாலை ஆண்டில் செய்யலாமென நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் ஒரு விடயம் என்ன?
- தொலைதூரக் கல்வி கற்றலின்போது உண்மையில் உங்களுக்கு உதவிய உத்திகள் எவை? அவற்றினை நாங்கள் மேம்படுத்துவதற்கான விடயங்கள் உள்ளனவா?
- இந்தப் பாடசாலை ஆண்டு பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?
- உங்களுக்கு உற்சாகம் தரும் ஒரு விடயம் எது?
- நீங்கள் எதைப்பற்றியாவது சற்றுக் கவலைடைகின்றீர்களா?
- பாடசாலையில் நீங்கள் சௌகரியமாக இருப்பதற்காக நான் எப்படி உங்களுக்கு உதவமுடியும்?

நான் எப்படி மேலும் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்?

- என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பது பற்றியும் கடைசி நிமிட மாற்றங்கள்/புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களுக்கும் பாடசாலைச் சபையின் இணையதளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.
- செய்திகள் மற்றும் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவின் அறிவித்தல்கள் மற்றும் வழிகாட்டல்களைப் பின்தொடருங்கள்.
- எங்களுடைய [Take Care of Yourself Tip Sheet](#) என்ற இணைப்பிலிருந்து சுய-பராமரிப்பு பற்றிய கருத்துகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- அன்றாட மனநல செயல்பாடுகள் சிலவற்றை முயற்சியுங்கள்: [everyday mental health activities](#)

மனநலம் மற்றும் COVID-19 உடன் தொடர்புடைய மேலதிக தகவல்களுக்கு எங்களுடைய வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்: [COVID-19 / Return to school section](#)

Mentally Healthy Back to School Support Package



மேலும் சிறப்பான தகவல்கள் அடங்கிய பின்வரும் வலைத்தளங்களைப் பார்வையிடுங்கள்:

[Children's Mental Health Ontario Psychology](#)

[Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)

[Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca

