

உலகளாவிய இந்த நோய்த்தொற்றின்போது உங்களுடைய பிள்ளையின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு எப்படி ஆதரவு வழங்குவது

மாற்றமடைந்துவரும் சவால் நிறைந்த இந்த நேரத்தில், முக்கியமாக உலகளாவிய இந்த நோய்த்தொற்று நீடித்திருப்பதால், உங்களுடைய பிள்ளையின் அல்லது பதின்மவயதினரின் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றி நீங்கள் கவலைப்படக்கூடும். COVID-19 காரணமாக கடந்த பல மாதங்களாக ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் அனைத்தையும் சமாளிப்பதற்காகப் பல பிள்ளைகளும் இளையோரும் போராடியுள்ளனர். எனவே, நேரத்துக்கு நேரம் உங்களுடைய பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினர் கவலையாகவோ, சோகமாகவோ, தனிமையாகவோ அல்லது அமைதியற்றவராகவோ இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கக்கூடும். வழமையான செயற்பாடுகளுக்குத் தொடர்ந்து இடையூறு ஏற்படுவதால் அவர்கள் குழப்பமடையவோ அல்லது கோபமடையவோ கூடும், அல்லது நீண்டகாலமாக அவர்கள் எதிர்பார்த்திருந்த ஏதாவது ஒன்றை தவறவிடுவதையிட்டு ஏமாற்றமடையக்கூடும். பல மாணவர்கள் தங்களது முக்கியமான பாடவேலைகளை இழந்துவிட்டதாகக் கரிசனைப்படுவதுடன் இந்தப் பாடசாலை ஆண்டில் என்ன நடக்குமோவெனப் பதற்றமடைகின்றனர். நிச்சயமற்ற இந்த நேரத்தில் இந்த உணர்வுகள் எல்லாம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

உலகளாவிய இந்த நோய்த்தொற்றின்போது சில மாணவர்களும் குடும்பத்தினரும்/பராமரிப்பு வழங்குவோரும் குறிப்பிடத்தக்களவு கஷ்டங்களையும் இழப்புகளையும் அனுபவித்துள்ளனர் என்பதை நாங்கள் அறிவோம். ஒருவேளை உங்கள் பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினர் ஏனையோரைவிடக் கூடிய கஷ்டத்தை அனுபவித்திருப்பார், அத்துடன் அவர்கள் நலமே இருக்கின்றனரா என்ற யோசனை உங்களுக்கு எழக்கூடும்.

உலகளாவிய இந்த நோய்த்தொற்று கூடிக்கொண்டிருக்கும்போது மனநல ஆரோக்கியத்தை நன்கு பேணுவதற்கு உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அல்லது பதின்மவயதினருக்கு நீங்கள் எப்படி உதவலாம்? உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அல்லது பதின்மவயதினருக்கு கூடியளவில் ஆதரவு தேவைப்படும் மனநலப் பிரச்சினை இருக்கின்றதா என்பதை நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள்? இந்தக் கேள்விகளுக்கான நாங்கள் தயார்செய்துள்ள சில பதில்களை கீழே தருகின்றோம்.



ஒரு அவசரகாலநிலையின்போது

சிலசமயம் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம். உங்களுக்கு அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கு மனநலப் பிரச்சினையால் அல்லது போதைவஸ்து பாவனையினால் அவசரகாலநிலை ஏற்பட்டால், நெருக்கீட்டுக்கான உதவி இணைப்பு ஒன்றுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், ஒரு அவசரகாலநிலை வண்டியை அழையுங்கள், அல்லது உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவமனையின் அவசரகாலநிலைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். வழமைக்கு மாறான இந்த நேரங்களிலும் கூட, உங்களுக்கு உடனடியாகத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்வது முக்கியமாகும். உங்களுக்கு உதவுவதற்கு ஆட்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

கவனிக்கவும்: நீங்கள் அவசரகாலநிலைப் பிரிவு ஒன்றுக்குச் சென்றால், அந்த நேரத்தில் நடைமுறையில் இருக்கும் தரநிலை நெறிமுறையின் ஓர் அங்கமான COVID-19 தொடர்பான “கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தலில்” பங்கேற்பதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்கவேண்டும். முகக்கவசம் ஒன்றை அணியுமாறும் நீங்கள் கேட்கப்படுவீர்கள். இது ஒரு வழமையான நடைமுறை என்பதையும் அக்கறையுள்ள தொழில்முறை வல்லுநர்கள் எவ்வாறு ஆதரவு வழங்குகின்றனர் என்பதற்கான உதாரணம் என்பதையும் அறிந்து அமைதியாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

அது ஒரு அவசரகாலநிலையா அல்லது அந்த நிலைமையைப் பற்றிச் சற்றுப் பேசவேண்டுமா என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், Telehealth Ontario ஐ 1-866-797-0000 என்ற இலக்கத்தில் அல்லது நெருக்கீட்டுக்கான உதவி இணைப்பை அல்லது உங்கள் பகுதியிலுள்ள நெருக்கீட்டுக்கு உதவும் நடமாடும் அணியினரைத் தொடர்புகொள்வதைக் கருத்திலெடுங்கள். மேலதிக இலக்கங்களுக்கு கீழேயுள்ள பட்டியலைப் பார்வையிடுங்கள்.

இளையோரை மையப்படுத்திய மனநல ஆதாரவள மையம்

இளையோர் தங்களையும் தங்கள் ஒவ்வொருவரையும் கவனித்துக்கொள்ள உதவும்பொருட்டு **Jack.org** மற்றும் **Kids Help Phone** உடன் கூட்டுச்சேர்ந்து இளையோரை மையப்படுத்திய [COVID-19 க்கான மனநல ஆதாரவள மையத்தை](#) உருவாக்கியுள்ளோம். தயவுசெய்து உங்கள் வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் இளையோருடன் பரந்தளவில் இதைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.



கேள்விகள் மற்றும் பதில்கள்

இந்த உலகளாவிய COVID-19 நோய்த்தொற்றின்போது என்னால் எனது பிள்ளையை அல்லது பதின்மவயதினரை எப்படி உளரீதியாக நலமாக வைத்திருக்கமுடியும்?

பெற்றோர்/பராமரிப்பு வழங்குவோர் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர் என்ற வகையில், எங்கள் பிள்ளைகள் மற்றும் பதின்மவயதினருடன் தொடர்பாடலைப் பேணுதலும் பொறுமையாகவும் புரிந்துணர்வுடன் இருத்தலும் நாங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விடயம் ஆகும்.

நினைவில் வைத்திருப்பதற்கான சில கருத்துக்களை உங்களுக்குத் தருவதற்காக பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளை நாங்கள் தயாரித்துள்ளோம். நிச்சயமாக, உங்களுடைய பிள்ளையை உங்களுக்கு நன்கு தெரியும், எனவே உங்களுடைய சொந்த குடும்ப/வீட்டு நிலவரத்தின் அடிப்படையில் இந்தக் குறிப்புகளைக் கவனத்திலெடுங்கள்.

வயது குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு

- **அமைதியாக இருங்கள்.** மனஅழுத்தமான சூழ்நிலைகளில் எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுவது என்பதை எங்களைப் பார்த்தே பிள்ளைகள் அறிகின்றனர். நீங்கள் அமைதியாக இருப்பது உங்கள் பிள்ளை அமைதியாக இருப்பதற்கு உதவுகின்றது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு ஆதரவளிப்பதில் சிறப்பாக இருக்கும் பொருட்டு உங்களுக்கிருக்கும் மனஅழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிகள் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள் (ஒரு நண்பர் அல்லது வயதுக்கு மூத்த ஒருவருடன் பேசுதல், வெளியே நடக்கச் செல்லுதல், நன்றியுணர்வுடன் இருப்பதில் கவனம் செலுத்துதல் போன்றவை). நீங்கள் திணறடிக்கப்படுவதாக அல்லது அதிகம் கவலைப்படுவதாக உணர்ந்தால், உங்களுடைய பிள்ளையுடன் பேசுவதற்கு முன்னர் சற்று நின்று நிதானித்து ஒரு முறை மூச்செடுங்கள்.
- **எளிமையானதாக்குங்கள்.** இந்த உலகளாவிய நோய்த்தொற்று, தொடர்புடைய பொதுச் சுகாதார கட்டுப்பாடுகள், மற்றும் இனவெறி, ஒடுக்குமுறை மற்றும் இழப்பு நிகழ்வுகள் திணறடிப்பதாகவும் சிக்கலானதாகவும் உணரப்படலாம். ஒரேநேரத்தில் எங்களுக்கு நிறையத் தகவல்கள் கிடைக்கின்றன. அவற்றைச் சமாளிக்கக்கூடிய சிறு பாகங்களாகப் பிரித்து அவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானவற்றில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உதவலாம். உதாரணத்திற்கு, அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக அவர்களுக்கு நினைவூட்டுதல், இந்த வைரசிலிருந்து அவர்களையும் சமூகத்திலுள்ள ஏனையோரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காகவே இரத்துச்செய்யப்படல்கள் நிகழ்கின்றன என்பதை



விளங்கப்படுத்துதல், தங்ளுடைய கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் மற்றும் முகக்கவசம் அணிதல் மூலம் அவர்கள் அனைவருக்கும் உதவுகின்றனர் என்பது பற்றி அவர்களுக்குக் கூறுதல். நிலைமையை அவர்கள் புரிந்து கொள்வதற்காக, கனிவான முறையில் சில வார்த்தைகளைத் திரும்பத் திரும்ப கூறுதல் அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம்.

- **செவிமடுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளை எப்படி உணர்கின்றார் என்பதை அவரே விபரித்து சொல்வதற்கு அனுமதியுங்கள். அவர்களுடைய உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வதுடன் அவற்றை அடையாளப்படுத்த உதவுங்கள். “ஆம், உங்களுக்குக் கவலையாக இருக்கிறது என்பது எனக்குத் தெரிகின்றது” அல்லது “உங்களுடைய பாட்டியை நீங்கள் இப்போதே பார்க்க முடியாது என்பதில் கோபம் வருவது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதுதான் ” என்று நீங்கள் கூறலாம். சில பிள்ளைகளால் தங்களது உணர்வுகளைப் பற்றிச் சுலபமாகக் கதைக்க முடியாதிருக்கலாம் அல்லது வித்தியாசமான உணர்வுகளைக் கண்டுகொள்வதற்கும் அவற்றை அடையாளப்படுத்துவதற்கும் சரியான சொற்றொகுதி அவர்களிடம் இல்லாதிருக்கலாம். வித்தியாசமான நடத்தையை நீங்கள் அவதானித்தால், “நீங்கள் கவலையாகவோ சோகமாகவோ இருக்கிறீர்கள் என நான் நினைக்கிறேன் ” எனக் கூறுவதுடன் , “நன்றாக உணர்வதற்கு எது உதவியாக இருக்கும்?” என்றும் நீங்கள் கேட்கலாம்.
- **தகவல்களை வயதுக்கேற்றவகையில் கூறுங்கள்.** உலகளாவிய நோய்த்தொற்று மற்றும் தொடர்புடைய பொதுச் சுகாதார வரையறைகள் பற்றிய உங்கள் பிள்ளையின் கேள்விகளுக்கு இயன்றவரை உண்மையாகப் பதிலளியுங்கள், அத்துடன் பதில்கள் வயதுக்கேற்றதாக இருக்கவேண்டும். COVID-19 பற்றிய உண்மையான தகவல் வளங்களுக்கான இணைப்புகளுக்கு, கீழுள்ள [மேலதிக ஆதார வழங்கள் பிரிவைப்](#) பார்வையிடுங்கள். பாடசாலையிலுள்ள பாதுகாப்பு நெறிமுறைகள் மற்றும் நடைமுறைகள் பற்றி அறிந்துகொள்வதற்கு உங்களுடைய பாடசாலைச் சபையின் தொடர்பாடல்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- **வெளிக்காட்டப்படுவதை மட்டுப்படுத்துங்கள்.** உங்களுடைய பிள்ளை அருகில் இருக்கும்போது உலகளாவிய இந்த நோய்த்தொற்று பற்றிய செய்தித் தொகுப்பை கேட்பதையோ அல்லது பார்ப்பதையோ தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகளுக்கு முன்னால் உங்களுடைய சொந்தக் கவலை பற்றிய வயதுவந்தோருடனான உரையாடல்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வயதுவந்த பிள்ளைகளை அவர்களுடைய சமூக ஊடகப் பயன்பாட்டை அறிந்திருக்குமாறும் இதிலிருந்து ஓய்வுகள் எடுக்குமாறும் ஊக்குவிக்கவும். இணையத்தில் அவர்கள் வாசிப்பவற்றைப் பற்றி திறனாய்வுரீதியாகச் சிந்தித்து, உண்மைகளிலிருந்து கட்டுக்கதைகளை வேறாக்குவதற்கு அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.



- **உங்கள் பிள்ளைக்காக நெகிழ்வான ஒரு வழக்கத்தை வைத்திருக்க முயற்சியுங்கள்.** வீட்டிலிருந்து கல்வி கற்கும்போது, ஒரு வழமையான, ஆனால் பதற்றமற்ற, விழித்தெழும் மற்றும் தூங்கும் நேரத்துக்கும், சிலசமயம், சாப்பாட்டுக்கும் சிற்றுண்டிக்கும் கூட பல குடும்பத்தினர் பழகப்பட்டுள்ளார்கள். நீங்கள் ஒரு சீரான பாங்கை உருவாக்கியிருக்கக்கூடும், அத்துடன் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு அல்லது வீட்டிலுள்ளோருக்கு எது சரிவந்தது, எது சரிவரவில்லை என்று கண்டுபிடித்திருப்பீர்கள். இந்தப் பாடசாலை ஆண்டில், அடுத்து எது வரவிருந்தாலும் இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளைப் பயன்படுத்தி அடுத்து வரவிருப்பவற்றைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- **பொறுமையாகவும் புரிந்துணர்வுடனும் இருங்கள்.** இந்த நோய்த்தொற்றுடன் அல்லது ஏனைய விடயங்களுடன் தொடர்புடைய அழுத்தம் கூடிய நேரங்களில் உங்களுடைய பிள்ளையின் நடத்தையில் மாற்றங்களை நீங்கள் அவதானிக்கக்கூடும். வழக்கங்களில் மற்றும் அழுத்தத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு பிள்ளைகள் வித்தியாசமாக எதிர்வினையாற்றுவார்கள். அவர்கள் மிக விரைவில் விரக்தியடையக்கூடும், அல்லது அதிகம் உணர்ச்சிவசப்படலாம், அல்லது மிகச் சிறிய வயதில் அவர்கள் செய்த விடயங்களில் ஈடுபடக்கூடும். உங்களுடைய பிள்ளையுடன் புரிந்துணர்வுடன் இருக்க முயற்சிசெய்யுங்கள், ஏனெனில் இந்தநேரத்தில் அவர்களுக்கு சற்றுக் கூடுதலான தன்னம்பிக்கையூட்டலும் அமைதியும் தேவைப்படலாம்.

பதின்மவயதினருக்கு, மேலேயுள்ள பல குறிப்புகளுக்கும் மேலாக, பின்வருபவை உதவியாக இருக்கக்கூடும்:

- **பொறுமையாகவும் புரிந்துணர்வுடனும் இருங்கள்.** நீங்கள் ஒரு பதின்மவயதினராக இருந்த காலத்தையும் அப்போது சமூக இணைப்புகள் எவ்வாறு முக்கியமாக இருந்தன என்பதையும் பின்னோக்கிப் பாருங்கள் (அத்துடன் இன்னமும் அப்படியே இருக்கலாம்!). சமூகத் தொடர்புகள் குறைவதையும், நிகழ்வுகள் இரத்துச் செய்யப்படுவதையும் பதின்மவயதினர் எதிர்கொண்டு வருகின்றனர். இது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம். பொறுமையாகவும் புரிந்துணர்வுடனும் இருப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள் – அவர்களுடைய உணர்வுகளைக் குறைவாக எடைபோட முயற்சிக்காதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, செவிமடுங்கள், ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், அத்துடன் இரக்கத்தை வெளிக்காட்டுங்கள்.
- **சமநிலையை ஊக்குவியுங்கள்.** இந்த நோய்த்தொற்றுக் காலத்தில் அன்றாட யதார்த்தத்தின் ஒரு கவனத்திருப்பலாக, சில பதின்மவயதினர் இணைய ஒளிபரப்புத் தளங்களை, சமூக ஊடகங்களை, அல்லது கணினி விளையாட்டை நோக்கிச் செல்லலாம் – இது எதிர்பார்க்கப்படவேண்டியதே, அத்துடன் நீங்களும் உங்களுக்கான கவனத்திருப்பலைத் தேடக்கூடும். பதின்மவயதினர் பாடவேலைகளைப் பற்றியும் மிகவும் கவலைப்படக்கூடும், அத்துடன் இணையமூலம் கணினியில் கற்பதில் அல்லது வேலையை முடிப்பதில் கூடுதலான நேரம் செலவழிக்கக்கூடும். இருந்தபோதும், அளவுக்கதிகமான திரைநேரம் மனநல



ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். ஓய்வுகள் எடுப்பது உதவியாக இருக்கலாம். கிரமமான தூங்கும் பழக்கங்கள், ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு, முடியுமானபோது வெளியே நேரத்தைச் செலவிடுதல் போன்றவற்றை ஊக்குவிக்க முயற்சியுங்கள். உங்கள் பதின்மவயதினரை உங்களுடன் தினசரி நடப்பதற்கு வெளியே வருமாறு அழைக்கலாம், பலகை விளையாட்டுக்கள் விளையாடுவதை அல்லது ஒன்று சேர்ந்து கொஞ்சம் சமையல் செய்வதை ஊக்குவிக்கலாம். திரையில் செலவிடும் நேரத்தை ஏனைய செயற்பாடுகளுடன் சமநிலைப்படுத்துதல் நல்வாழ்வுக்கு உதவும். மேலதிக தகவல்களுக்கு, [உங்கள் பிள்ளை எண்மிய தொழில்நுட்பத்தைக் கையாள்வதற்கு உதவுதல்](#) என்ற தகவல் தாளைத் தயவுசெய்து பார்வையிடுங்கள்.

- **கதைப்பதற்கு முன் நின்று நிதானியுங்கள்.** COVID-19 பற்றிய அதிகளவிலான செய்தித் தொகுப்பு மற்றும் கடினமான உணர்வுகளைத் தூண்டிவிடும் இனவெறி மற்றும் அடக்குமுறையுடன் தொடர்புடைய ஏனைய குழப்பமான நிகழ்வுகள் மத்தியில் வரம்பு மீறிய வெளிப்பாடு மிகவும் சாத்தியமானது. உங்கள் பதின்மவயதினருக்கு முன்னால் இந்த நிலைமை பற்றிக் கலந்துரையாடாது நீங்கள் ஒரு இடைவெளியைக் கொடுக்கலாம். அதேநேரத்தில், அவர்களைச் சுற்றி இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் பற்றிய பிரதிபலிப்பிற்கும் செயலாக்கத்திற்கும் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குவது முக்கியமாகும். உதாரணத்திற்கு, பல குடும்பத்தினர்/வீட்டிலுள்ளோர் கனடாவிலுள்ள வதிவிடப் பாடசாலைகளுக்கு வெளியே அடையாளம்காணப்படாத பிள்ளைகளின் கல்லறைகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய பேரதிர்ச்சி மற்றும் துயரம் பற்றிய பிரதிபலிப்பிற்கு நேரம் எடுத்துள்ளனர். உங்களுடைய பதின்மவயதினர் அவர்களுக்குக் கரிசனையான விடயங்கள் பற்றிக் கதைக்கும்போது, அவர்களுடைய எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பிரதிபலிப்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை உருவாக்குங்கள், அத்துடன் அவர்களுடைய உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் ஆதரவான வார்த்தைகளைக் கூறுங்கள்.
- **உங்களுக்கு இயலுமானபோது செவிமடுங்கள் அத்துடன் நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.** பதின்மவயதினர் சிலர் தமது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடைய உடல்நலம் பற்றியும், இந்த நோய்த்தொற்று உள்ளூரிலும் மற்றும் உலகம் பூராவும் பரவுவது பற்றியும், அல்லது இழந்துவிட்ட வகுப்பு நேரம் பற்றியும் பாடநெறிகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்கான அவர்களுடைய திறன் பற்றியும் கவலைப்படக்கூடும். அவர்கள் தமது கரிசனைகளை உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தினால், அவர்களுடைய கரிசனைகளுக்குச் செவிசாயுங்கள், அத்துடன் நம்பிக்கையூட்டுங்கள். மக்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காக எப்படியான நடவடிக்கைகள் நடைமுறையில் உள்ளன, ஒரு குடும்பத்தினர்/வீட்டிலுள்ளோர் என்ற முறையில் நீங்கள் எவ்வாறு தயார்படுத்திக்கொண்டுள்ளீர்கள் என்றும் வாழ்கை எப்படி ஒரு புதிய இயல்புநிலைக்குத் திரும்பும் என்பது பற்றியும் நீங்கள் கதைக்கலாம். இழந்துவிட்ட வகுப்பு நேரம் பற்றியும் பாடநெறிகளைப் பூர்த்திசெய்தல் பற்றியும் கரிசனைப்படும்



பதின்மவயதினருக்கு, அவர்களுடைய பாடசாலைப் பணியாளர்கள் அவர்களுடைய கரிசனையை விளங்கிகொள்வார்கள் எனவும் அதை அவர்கள் கருத்திலெடுப்பார்கள் எனவும் அவர்களுக்கு உறுதியளியுங்கள். அவர்களுக்கு மேலும் தகவல்கள் கிடைக்கும் என்றும் நீங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து அவற்றைச் செயற்படுத்துவீர்கள் என்றும் நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.

- **உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளை உறுதிப்படுத்துங்கள்.** பிரச்சினையை விரைந்து தீர்க்க முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, உங்களுடைய பிள்ளை தனது உணர்ச்சிகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்தும்வண்ணம் அவற்றைச் செவிமடுப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். செவிமடுப்பதுடன் அவர்களுடைய உணர்வுகளை வார்த்தைகளால் விபரிப்பதற்கு உதவுங்கள். உதாரணத்திற்கு, உங்கள் பதின்மவயதினர் சோகமாக உணர்வதாகக் கூறுவதற்கான சொற்களைக் கண்டறிந்ததுடன் அவர்களைச் சங்கடப்படுத்துவது எது என்று சற்றுக் கூறமுடியுமானால், அதற்குப் பிரதிபலிப்பாக நீங்கள், “ஆம், அது சரிதான், இப்போது உண்மையிலேயே நீங்கள் கவலைப்படுகின்றீர்கள், ஏனெனில் முன்புபோல் உங்களுடைய நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிட முடியாதுள்ளது, அத்துடன் நீங்கள் வீட்டுக்குள் அடைபட்டிருப்பதாக உணர்கின்றீர்கள், அத்துடன் நீங்கள் எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருந்த பலவற்றை தவறவிட்டுவிட்டீர்கள்” என்று கூறலாம். உண்மையிலேயே நீங்கள் புரிந்துகொண்டுள்ளீர்கள் என்பதைக் காட்டுவது ஒரு அணியாக முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு உங்களுக்கு உதவுகின்றது.

[என்னுடைய பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினர் அவர்களுடைய மனநல](#)

[ஆரோக்கியத்துடன் போராடிக்கொண்டிருக்கக்கூடும் என்பதற்கான அறிகுறிகள் யாவை?](#)

நடத்தையில் அல்லது உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மாணவர்களுக்கு அவர்களுடைய மனநல ஆரோக்கியத்தில் மேலும் ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது என்பதற்கான அறிகுறியாகும்.

அவதானிக்கவேண்டிய சில அறிகுறிகள் இதோ:

- தற்போதைய சூழ்நிலைகளில் கூட நடத்தை அல்லது உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும், கட்டுக்கடங்காதது போலத் தோன்றும் மாற்றங்கள் (உ+ம். தீவிர கோப உணர்ச்சி வெளிப்பாடு, சோர்வான மனநிலை, பீதி உணர்வு).
- அனேகமாக ஒவ்வொரு நாளும் நாள் முழுவதும், நீடிக்கும் மாற்றங்கள்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும் மாற்றங்கள் (உ+ம். ஒரு வாரத்திற்கு மேல்).
- உங்களுடைய பிள்ளையின் அல்லது பதின்மவயதினரின் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், அல்லது அன்றாட செயற்பாடுகளில் இடையீடுசெய்வது போல் தோன்றும் மாற்றங்கள் – உதாரணத்திற்கு, அவர்கள் வழமையாக விரும்பிச் செய்யும் செயற்பாடுகளைச் செய்யாதிருக்கக்கூடும், வழக்கத்தைவிட அதிகமாக



அழுகின்றனர், அல்லது உங்களுடன் இருந்த அவர்களின் வழக்கமாக ஊடாட்டம் இல்லாதிருக்கலாம்.

- உங்கள் பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினர் சோகமாக அல்லது அதிகம் பதற்றமாக இருப்பதாக உங்களுக்குக் கூறுதல்
- உங்களுடைய பிள்ளை தன்னைத்தானே துன்புறுத்தும் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தினால் அல்லது தற்கொலை நடத்தையில் ஈடுபட்டால், உடனடியாக ஒரு மனநல நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள் (மேலேயும் கீழேயும் உள்ள அவசரகால நெறிமுறைகளைப் பார்வையிடுங்கள்).
- [உங்கள் பிள்ளைக்கான மனநல ஆரோக்கிய கரிசனைகளை அவதானித்தல்](#) அல்லது [WITH CARE – உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றி நீங்கள் கரிசனைப்படவேண்டுமா என்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்வது எப்படி?](#) ஆகிய இணைப்புகளில் உள்ள தகவல் தாளை நீங்கள் பரிசீலிக்க விரும்பக்கூடும்.

[என்னுடைய பிள்ளையின் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பாக எப்படி நான் அவருக்கு ஆதரவளிக்கலாம்?](#)

உங்களுடைய பிள்ளையின் மனநல ஆரோக்கியம் பற்றி நீங்கள் கரிசனைப்பட்டால், உங்களுடைய பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினருடன் கதைப்பதே முதலாவது படிமுறையாகும், மனநலப் பிரச்சினை ஒன்றுடன் அவர்கள் போராடிக்கொண்டிருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் கரிசனைப்படுவதாக உணரும்போது [உங்களுடைய பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினருடன் கதைப்பது எப்படி?](#) என்பது பற்றிய சில உதவிக்குறிப்புகள் இதோ:

உங்களைக் கவலையடையச் செய்யும் எதையாவது உங்கள் பிள்ளை உங்களுக்குக் கூறினால் (உ+ம். தற்கொலை எண்ணங்கள், திணறடிக்கப்படுவது போன்ற பதற்றம், வெட்டுதல் போன்ற சுய-தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தை), அவர் உங்களுக்குக் கூறியது நல்லது என்றும், பேசுவதற்கு சரியான தொழில்முறை வல்லுநரை கண்டுபிடிக்க உதவுவதாகவும், இந்த விடயத்தில் நீங்கள் அவருடன் பயணிப்பீர்கள் எனவும் அவருக்கு நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.

[பதற்றமடையும் பிள்ளைகளுடன் COVID-19 பற்றிப் பேசுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகளை](#) பிள்ளைகளுக்கான மனநலப் பிரிவு, ஒன்ராறியோ (Children's Mental Health Ontario) தயாரித்துள்ளது.



எனது பிள்ளையின் அல்லது பதின்மவயதுப் பிள்ளையின் மனநல ஆரோக்கியத்துக்கான உதவியை நான் எப்படி அணுகலாம்?

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் பிள்ளைக்கு அல்லது பதின்மவயதுப் பிள்ளைக்கு மனநல அவசரகால நிலை ஒன்று ஏற்பட்டால், அவசரகாலநிலை வண்டி ஒன்றை அழையுங்கள் அல்லது உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவமனையிலுள்ள அவசரகாலநிலைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய உள்ளூர் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்கக்கூடிய மனநல ஆரோக்கிய தலைவர் ஒருவர் ஒவ்வொரு ஒன்ராறியோ பாடசாலை சபையிலும் இருக்கின்றார். நீங்கள் இங்கே உள்ள எங்கள் வலைத்தளத்தில் உங்களுடைய மனநல ஆரோக்கியத் தலைவரைக் கண்டறியலாம். வேறு சில ஆலோசனைகள் இதோ.

- பிள்ளைகள் மற்றும் பதின்மவயதினர் Kids Help Phone ஐ 1-800-668-6868 என்ற இலக்கத்தில் அழைப்பதன்மூலம் அல்லது 686868 க்கு CONNECT என குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதன்மூலம் கவுன்சிலர் ஒருவருடன் 24 மணி நேரமும் வாரத்தில் 7 நாட்களும் கதைக்கலாம்.
- இந்த நேரத்தில் பாடசாலைச் சபையூடாக மனநல ஆரோக்கிய சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றனவா என்பதைக் கண்டறிவதற்கு உங்களுடைய உள்ளூர் பாடசாலை சபையின் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.
- நீங்கள் அணுகக்கூடிய உள்ளூர் சேவைகள் பற்றிக் கேட்பதற்கு உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.
- Children's Mental Health Ontario வின் முகவர் நிலையங்கள் திறந்திருப்பதுடன் பிள்ளைகளுக்கும் இளையோருக்கும் இணையம் மற்றும் தொலைபேசி மூலம் அவர்கள் ஆதரவு வழங்குகின்றனர். மருத்துவரது பரிந்துரைப்புத் தேவையில்லை, அத்துடன் சேவைகளை அணுகுவதற்கு OHIP (ஒன்ராறியோ சுகாதார அடையாள அட்டை) தேவையில்லை. உங்களுடைய சமூகத்திலுள்ள பிள்ளைகளுக்கான மனநல ஆரோக்கிய நிலையம் ஒன்றைக் கண்டறியுங்கள்.
- The Hope for Wellness Help Line (1-855-242-3310) கனடா முழுவதும் உள்ள அனைத்துப் பூர்வீகக்குடி மக்களுக்கும் கவுன்சிலிங் மற்றும் நெருக்கடி இடையீட்டு சேவைகளை வழங்குகின்றது.
- The Métis Nation of Ontario (MNO), ஒன்ராறியோவிலுள்ள வயதுவந்தோர், இளையோர், மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு கலாச்சாரரீதியாக குறிப்பிட்ட மனநல மற்றும் அடிமையாதலுக்கான ஆதரவுகளுடன் கூடிய ஒரு 24-மணித்தியால மனநல ஆரோக்கிய மற்றும் அடிமையாதலுக்கான நெருக்கடி தொலைபேசி இணைப்பை



ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சிலும் வழங்குகின்றது. தயவுசெய்து அழையுங்கள்: 1-877-767-7572.

- இந்திய வதிவிடப் பாடசாலைகள் ஆரோக்கிய ஆதரவுத் தீர்வு திட்டம் (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program) முன்னைய இந்திய வதிவிடப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு உடனடியாக உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு வழங்கும் இந்திய தேசிய வதிவிடப் பாடசாலை நெருக்கடி தொலைபேசி இணைப்பொன்றை (1-866-925-4419) வழங்குகின்றது. 24 மணி நேரமும் வாரத்தில் 7 நாட்களும் கிடைக்கும்.
- [கறுப்பின இளைஞர்களுக்கான உதவி தொலைபேசி இணைப்பு](tel:416-285-9944) (416-285-9944 அல்லது கட்டணமற்ற தொலைபேசி 1-833-294-8650)
- [LGBT இளைஞர் தொலைபேசி இணைப்பு](tel:647-694-4275) (குறுஞ்செய்தி அனுப்புதல் 647-694-4275) தொலைபேசி, குறுஞ்செய்தி மற்றும் இணைய உரையாடல் சேவைகள் ஊடாக இரகசியமான மற்றும் தீர்ப்பு வழங்கப்படாத சக ஆதரவு வழங்குகின்றது.
- [Trans Lifeline](tel:877-330-6366) (877-330-6366)
- உங்களுடைய பகுதியிலுள்ள சேவைகள் பற்றிக் கண்டறிவதற்கு [ஓன்ராறியோ 211](tel:211) ஐப் பயன்படுத்துங்கள்.
- [Kids' Help Phone Resources Around Me](#) ஐ முயற்சித்துப் பாருங்கள்.
- மேலதிகமாக [பூர்வீகக்குடி மாணவர்களுக்கான மனநல ஆதரவுகள்](#)

