



உங்கள் குழந்தை மனரீதியாக ஆரோக்கியமாகப் பள்ளிக்குத் திரும்ப எப்படி உதவுவது

மாணவர்கள் பள்ளிக்குத் திரும்புவதற்குத் தயாராகும்போது, அல்லது முதல் முறையாக ஒரு புதிய பள்ளிக்குச் செல்லத் தொடங்கும்போது, அவர்கள் பல்வேறு உணர்ச்சிகளை எதிர்கொள்ளலாம். மாணவர்களுக்கு இது இயல்பானதே, இந்த மாற்றத்தின்போது அவர்களின் பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர் இருவருமே உற்சாகமாகவும் பதற்றமாகவும் இருப்பார்கள்.

இந்த ஆதாரவளம் தங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குத் திரும்பும்போது அவர்களை வழிநடத்தவும் ஆதரவளிக்கவும் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவளிப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்டது. பெரும்பாலும் “பள்ளிக்குத் திரும்புதல்” என்பது ஒவ்வோர் ஆண்டும் இலையுதிர்க் காலத்தின்போது நிகழ்கின்றது, ஆனால் சில மாணவர்களுக்கு, இது நீண்ட காலம் பள்ளிக்குச் செல்லாமல் இருந்த பிறகு நிகழ்வதாகவோ அல்லது ஒரு பள்ளிக்குப் புதிதாகச் செல்லத் தொடங்கும்போது நிகழ்வதாகவோ இருக்கலாம்.

குறிப்பு: இந்த ஆவணம் முழுவதும் “குழந்தை” என்ற சொல்லை நாங்கள் பயன்படுத்தினாலும், நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் குழந்தை ஒரு பதினம் வயதினராகவோ அல்லது இளைஞராகவோ இருக்கலாம் என்பதை நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

பள்ளிக்குத் திரும்பும்போது உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான வழிகள்

உங்கள் சொந்த நலனின் முக்கியத்துவத்தை நினைவில் கொள்ளவும்

பள்ளிக்குத் திரும்புதல் என்பது மன அழுத்தம் நிறைந்த காலமாக இருப்பதாகப் பெரும்பாலும் பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் தெரிவிக்கின்றனர். பள்ளி ஆண்டின் வழக்கமான நடைமுறையும் நிலைத்தன்மையும் வரவேற்கத்தக்கது என்றாலும், இது ஒரு கால அட்டவணையைக் கடைபிடிக்க வேண்டிய பெரும் அழுத்தத்தைக் கொடுக்கின்றது மற்றும் ஒரு குடும்பமாக ஒன்றிணைந்து ஆசுவாசமாகச் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைக்கின்றது. குறிப்பாக கடந்த காலத்தில் பள்ளி தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஒரு நல்ல அனுபவமாக இல்லாமலிருந்தால், தங்கள் குழந்தைக்குப் பள்ளியில் என்ன நடக்கும் என்பதைப் பற்றிப் பெரும்பாலான பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் கவலைப்படுகின்றனர். மாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் வாரங்களில், உங்களுக்காக ஏதாவது செய்ய ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும். உங்கள் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வின் மீது அக்கறை கொள்வது உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான ஒரு முக்கியமான கருவி ஆகும்.



ஓண்டாரியோவில் உள்ள பெற்றோர்கள் / பராமரிப்பாளர்களிடம் இருந்து பெறப்பட்ட ஒரு சில உதவிகரமான யோசனைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- அடிப்படை விஷயங்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள உங்களுக்குத் தேவையான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவும் - உங்களை ஓய்வாக உணரவைக்கும் ஒரு தூக்க வழக்கத்தைக் கண்டறியவும், வெளியே செல்லவும் மற்றும் உங்கள் உடலை முடிந்த அளவுக்கு நகர்த்தவும்.
- நீங்கள் பதற்றமாக அல்லது மன அழுத்தமாக இருப்பதாக உணரத் தொடங்கும்போது சில மெதுவான, ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிக்கத் தொடங்கவும், அவற்றைத் திறனாய்வு செய்யாமல் அல்லது அகற்ற முயற்சிக்காமல் அவற்றை உன்னிப்பாகக் கவனிக்கத் தொடங்கவும். இப்படி ஐந்து நிமிடங்கள் அமைதியாக ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் ஒரு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
- நீங்கள் ஆதரவளிக்கப்படுபவராக உணர உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு நண்பருடன், குடும்ப அல்லது சமூக உறுப்பினருடன் தொடர்புகொள்ளவும்.

பள்ளிக்குத் திரும்புதல் பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் பேசவும்

உங்கள் குழந்தைக்கு பள்ளிக்குத் திரும்புதல் எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்க சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ளவும் மற்றும் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசவும். அவர்களுடைய பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கும், அவர்களின் கவலைகளை அங்கீகரிப்பதற்கும், அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கின்ற / உற்சாகமளிக்கின்ற பள்ளிச் செயல்பாடுகளை நினைவுபடுத்த அவர்களுக்கு உதவுவதற்கும் அவர்களுக்கான இடத்தை உருவாக்குவது முக்கியமாகும்.

சில மாணவர்களுக்கு, விளையாட்டுக்கும் கதைகளுக்கும் அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துவது உதவியாக இருக்கலாம். விளையாட்டில் பள்ளியுடன் ஒன்றாகச் சேர்ந்து பயிற்சி செய்தல் மற்றும் பள்ளியைப் பற்றிய புத்தகங்களை ஒன்றாகச் சேர்ந்து படித்தல் ஆகியவை என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு உதவலாம்.

சில மாணவர்களுக்கு, பள்ளி பற்றிப் பேசுவது உதவியாக உள்ளது. உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கான சில குறிப்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- பள்ளியில் நீங்கள் எதைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?
- பள்ளி ஆண்டின்போது நீங்கள் செய்ய எதிர்பார்க்கும் ஒரு விஷயம் என்ன?
- இந்தப் பள்ளி ஆண்டு பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?
- நீங்கள் உற்சாகமாக உணரும் ஒரு விஷயம் என்ன?
- நீங்கள் கவலைப்படக்கூடிய விஷயம் ஏதாவது உள்ளதா?
- பள்ளி பற்றி மனநிறைவாக உணர நான் உங்களுக்கு எப்படி உதவ முடியும்?

பரிச்சயமான நடைமுறை வழக்கங்களை அறிமுகப்படுத்தத் தொடங்கவும்

நீங்கள் பள்ளிக்குத் திரும்பத் தயாராகும்போது, பள்ளி நேரத்தின்போது நீங்கள் பயன்படுத்துகின்ற ஒன்றிற்கு நெருக்கமான ஒரு கால அட்டவணைக்கு நீங்கள் படிப்படியாகத் திரும்பத் தொடங்கலாம் (உ.ம்., முன்னதாகவே படுக்கைக்குச் செல்லுதல், காலையில் விரைவில் எழுதல், பெரும்பாலும் வழக்கமான நேரங்களில் சாப்பிடுதல்). கால அட்டவணையை ஒன்றாக அமர்ந்து தீர்மானிப்பதன் மூலமும், அதைக் கடைப்பிடிக்க அவர்களுக்கு உதவ அலாரங்களையும் நினைவூட்டல்களை அமைப்பதன் மூலமும் உங்கள் குழந்தையை (குழந்தைகளை) ஈடுபடுத்தவும்.

சில குழந்தைகளுக்கு, பயிற்சி செய்வது உதவிகரமாக இருக்கலாம் (உ.ம்., பள்ளிக்கு ஒன்றாக நடந்து செல்லுதல், பள்ளி தொடங்குவதற்கு முன் பிற வகுப்புத் தோழர்களைச் சந்திக்கத் திட்டமிடுதல், ஆன்லைன் கணக்குகள் மற்றும் தகவல்களை அணுகுதல்).



பதின்ம வயதினருக்கு, அவர்களுடைய வழக்கமான நடைமுறைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை அடையாளம் கண்டறிவதற்கும், வழக்கமான நடைமுறைப் பழக்கங்களுக்குத் திரும்புவதற்கான திட்டம் வகுப்பதற்கும் நீங்கள் அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம். திட்டத்தில் அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்க நீங்கள் எங்கெல்லாம் உதவ முடியும் என அவர்களிடம் கேட்கவும்.

பள்ளிக்குத் தானே சுயமாகச் செல்லும் ஒரு குழந்தை அல்லது பதின்ம வயதினர் உங்களுக்கு இருந்தால், பள்ளிக்குச் செல்ல பாதுகாப்பான வழியைக் கண்டுபிடிக்க மற்றும் / அல்லது பேருந்து வழிகளையும் நிறுத்தங்களையும் கண்டறிய நீங்கள் அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கலாம், இதன் மூலம் பள்ளி தொடங்கியவுடன் அவர்களிடம் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த முடியும்.

பள்ளிக்குத் திரும்புதல் தொடர்பான மன அழுத்தத்தைக் கவனித்தலும் அதற்குத் தீர்வு காணுதலும்

சில மாணவர்கள் பள்ளிக்குத் திரும்புவதற்கு ஆர்வத்துடன் இருப்பார்கள் என்றாலும், பலருக்கு அது பதற்றமானதாக இருக்கும். பள்ளிக்குத் திரும்புதல் பற்றியும் புதிய பள்ளி ஆண்டில் என்ன நடக்கும் என்பதைப் பற்றியும் சில இளைஞர்கள் மிகவும் கவலையாக உணரலாம். மன அழுத்தமும் கவலையும் பல்வேறு வழிகளில் வெளிப்படும். தனக்குப் பயமாக அல்லது குழப்பமாக இருப்பதாக உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் சொல்லலாம். அடிக்கடி தலைவலி வருதல், தூங்குவதில் சிரமம் அல்லது எரிச்சல் போன்ற விஷயங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம். உங்கள் குழந்தை ஒதுங்கியிருப்பதாக, அல்லது அதிகச் சோர்வாக அல்லது மன அமைதியின்றி இருப்பதாகத் தோன்றலாம்.

உங்கள் குழந்தை மன அழுத்தமாக அல்லது கவலையாக இருந்தால் அவருக்கு உதவுவதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன:

- கவலை உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய உங்கள் குழந்தைக்கு உதவவும் (உ.ம். கடந்த காலத்தில் அவருக்கு எது பயனுள்ளதாக இருந்தது எனக் கேட்கவும், சில அடிப்படையான அல்லது சுவாசப் பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்).
- உங்கள் குழந்தை தானே சுயமாக மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய உதவவும் (உ.ம்., ஒரு புதிய பள்ளியில் தனது வகுப்பறையைக் கண்டறியும் முயற்சியில் தோல்வியுற்றதாக அவர் கவலைப்பட்டால், ஒரு பார்வையிடலுக்கு முன்பதிவு செய்து பள்ளியின் அமைப்புத் திட்டத்தை அறிந்துகொள்ளவும்).

அனைத்து மன அழுத்தங்களையும் தவிர்க்க முடியாது, ஆனால் சில நேரங்களில் அவற்றைக் குறைக்கலாம். உங்கள் குழந்தையை மகிழ்ச்சியாகவும், தொடர்பில் இருப்பதாகவும், கற்றுக்கொள்வதாகவும் உணரச் செய்யக்கூடிய பள்ளியின் அங்கங்களை அவர் அனுபவிக்க, மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கத் தயார்படுத்தக்கூடிய கருவிகளையும் உத்திகளையும் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும்.

உங்களுக்குக் கேள்விகள் அல்லது பிரச்சனைகள் இருந்தால், உங்கள் பள்ளியைத் தொடர்புகொள்வதைப் பரிசீலிக்கவும். உங்கள் குழந்தை புதிய பள்ளிக்குச் செல்வதாக இருந்தால், பொருத்தமான பள்ளி அலுவல் உறுப்பினருடன் தொடர்புகொள்ளப் பள்ளியை அழைக்கவும்.

இன்னும் கூடுதலான தகவல்களை அறிந்துகொள்ள இந்த இணையத்தளங்களைப் பார்வையிடவும்:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

