



மனதளவில் ஆரோக்கியமானவராகப் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு எப்படி உதவுவது

மாணவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு அல்லது முதல் முறையாகப் புதியதொரு பாடசாலைக்குச் செல்லத் தயாராகும் போது, அவர்கள் ஒரு உணர்ச்சிகளின் கலவையை அனுபவிக்கலாம். இந்த மாற்றத்தின் போது மாணவர்களும் அவர்களது பெற்றோர்களும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் உற்சாகமாகவும் பதற்றமாகவும் இருப்பது இயல்பானது.

இந்த வளம் பெற்றோர்கள்/பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் தமது பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்லும் போது அவர்களை வழிநடத்துவதற்காகவும் அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்காகவும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. பெரும்பாலும் "பாடசாலைக்குத் திரும்புதல்" என்பது ஒவ்வொரு வருடமும் இலையுதிர்காலத்தில் நிகழ்கிறது, ஆனால் சில மாணவர்களுக்கு, இது ஒரு நீண்ட கால வரவினமைக்குப் பிறகு அல்லது ஒரு புதிய பாடசாலைக்குச் செல்ல ஆரம்பிக்கும் போது நிகழலாம்.

கவனத்திற் கொள்க: நாங்கள் இந்த ஆவணத்தில் "பிள்ளை" என்ற சொல்லை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, நீங்கள் பராமரிக்கும் பிள்ளை ஒரு பதினம் வயதினராக அல்லது ஒரு இளம் பராயத்தவராக இருப்பார் என்று நாங்கள் கருதுகிறோம்.

பாடசாலைக்குச் செல்லும் போது உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுவதற்கான வழிகள்

உங்கள் சொந்த நல்வாழ்வின் முக்கியத்துவத்தை நினைவிற்கு கொள்ளுங்கள்

பெற்றோர்களும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் பாடசாலைக்குச் செல்லும் நேரம் ஒரு மன அழுத்தம் நிறைந்த நேரம் என்று பெரும்பாலும் தெரிவிக்கின்றனர். கல்வி ஆண்டின் வழக்கமான கால அட்டவணை மற்றும் சீரான தன்மை வரவேற்கத்தக்கது என்றாலும், இது ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக சேர்ந்து ஒரு அட்டவணையையும் குறைவான ஓய்வு நேரத்தையும் வைத்துக் கொண்டிருப்பதாக அதிக அழுத்தத்துடன் வருகிறது. பல பெற்றோர்களும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் தங்கள் பிள்ளைக்குப் பாடசாலையில் விடயங்கள் எப்படி நிகழும் என்றும் கவலைப்படுகிறார்கள், குறிப்பாகக் கடந்த காலங்களில் அவர்களுக்கு அல்லது அவர்களின் பிள்ளைகளுக்குப் பாடசாலை என்பது ஒரு நல்ல அனுபவமாக அமைந்திருக்காவிட்டால். மாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் வாரங்களில், உங்களுக்காக ஏதாவது செய்ய ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது நேரம் ஒதுக்குவது முக்கியமாகும். உங்கள் சொந்த மனநலத்தையும் நல்வாழ்வையும் கவனித்துக்கொள்வது உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான ஒரு முக்கியமான கருவியாகும்.



ஓன்ராறியோ முழுவதிலும் உள்ள பெற்றோரிடமிருந்து/ பராமரிப்பு வழங்குநர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட சில பயனுள்ள யோசனைகள் இங்கே தரப்படுகின்றன:

- அடிப்படை விஷயங்களுக்கு நேரத்தை ஒதுக்க முயற்சி செய்யுங்கள் - உங்களுக்கு ஓய்வு அளிக்கும் ஒரு தூக்க வழக்கத்தைக் கண்டறியவும், வெளியே சென்று உங்கள் உடலை முடிந்தவரை இயக்கவும்.
- நீங்கள் கவலையை அல்லது மன அழுத்தத்தை உணரத் தொடங்கும் போது சில மெதுவான ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் எண்ணங்களுக்கு மட்டுமே செவிசாய்க்க முயற்சிக்கவும், அத்துடன் அவற்றை நியாயம் தீர்க்காமல் அல்லது அவற்றை அகற்ற முயற்சிக்காமல் அவற்றை அவதானிப்பதற்குப் பழகவும். இந்த வகையான ஐந்து நிமிடங்கள் வரையிலான அமைதியான பிரதிபலிப்பு கூட நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- உங்களுக்கு ஆதரவாக உணர உதவும் நண்பர், குடும்பத்தினர் அல்லது சமூக உறுப்பினருடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

பாடசாலைக்குச் செல்வது பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் கதைக்கவும்

உங்கள் பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்வது எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றி யோசிப்பதற்கு நேரம் எடுத்து, எவற்றை எதிர்பார்க்கலாம் என்பதைப் பற்றி அவர்களிடம் பேச சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். அவர்கள் தங்களுடைய விசனங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் அவர்களின் விசனங்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும் அவகாசமளிப்பதும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைகிற/உற்சாகமாக இருக்கிற பாடசாலையின் சில விடயங்களை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள அவர்களுக்கு உதவுவதும் முக்கியமாகும்.

சில மாணவர்களுக்கு, விளையாட்டு மற்றும் கதைகள் மூலம் அவர்களைத் தயார்படுத்துவது உதவிகரமானதாக அமையும். விளையாட்டில் ஒன்றாகப் பாடசாலைப் பயிற்சி மேற்கொள்வதும் பாடசாலையைப் பற்றிய புத்தகங்களை ஒன்றாகப் படிப்பதும் அவர்களுக்கு எவற்றை எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.

சில மாணவர்களுக்கு, பாடசாலையைப் பற்றிக் கதைப்பது பயனுள்ளதாக அமையும். பயன்படுத்த முடியுமான சில உரையாடல் தொடக்கங்கள் கீழே உள்ளன:

- நீங்கள் பாடசாலையில் எதைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?
- இந்தக் கல்வி ஆண்டில் நீங்கள் செய்ய விரும்பும் ஒரு விஷயம் என்ன?
- இந்தக் கல்வி ஆண்டு பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?
- நீங்கள் உற்சாகமாக உணரும் ஒரு விடயம் என்ன?
- நீங்கள் கவலைப்படும் ஏதேனும் விடயங்கள் உள்ளனவா?
- பாடசாலையைப் பற்றி நீங்கள் சௌகரியமாக உணர்வதற்கு நான் உங்களுக்கு எப்படி உதவ முடியும்?

பழக்கமான நடைமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தத் தொடங்குங்கள்

நீங்கள் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்குத் தயாராகும் போது, பாடசாலை காலத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் அட்டவணைக்கு (உ.ம்., நேரகாலத்தோடு படுக்கைக்குச் செல்தல், நேரகாலத்தோடு எழுந்திருத்தல், வழக்கமான நேரங்களில் உணவு உண்ணுதல்) படிப்படியாகத் திரும்பத் தொடங்க நீங்கள் விரும்பலாம். கால அட்டவணையை ஒன்று சேர்ந்து அமைப்பதன் மூலமும் அலாரங்களையும் நினைவூட்டல்களையும் அமைப்பதன் மூலமும் உங்கள் பிள்ளையை (பிள்ளைகளை) ஈடுபடுத்துங்கள்.

சில பிள்ளைகளுக்கு, பயிற்சி செய்வது உதவிகரமாக இருக்கும் (உ.ம்., ஒன்று சேர்ந்து பாடசாலைக்குச் செல்வது, பாடசாலை தொடங்க முன்பு மற்ற வகுப்பு தோழர்களுடன் சந்திப்பைத் திட்டமிடுவது, ஒன்லைன் கணக்குகளையும் தகவல்களையும் அணுகுவது).



பதின்ம வயதினருக்கு, அவர்களின் நாளாந்த நடைமுறைகள் எப்படி இருக்கும் என்பதைக் கண்டறிந்து, வழக்கமான நாளாந்த நடைமுறைகளுக்குத் திரும்புவதற்கான திட்டத்தை உருவாக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம். இந்தத் திட்டத்தில் அவர்களுக்கு உதவுவதில் நீங்கள் எவ்வாறு ஆதரவளிக்க முடியும் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

உங்களுக்குப் பாடசாலைக்குச் செல்லும் ஒரு சிறுபிள்ளை அல்லது பதின்ம வயதுப் பிள்ளை இருந்தால், பாடசாலைக்குச் செல்வதற்குப் பாதுகாப்பான வழியைக் கண்டறிவதில் மற்றும்/ அல்லது பேருந்து செல்லும் வழிகளையும் நிறுத்தங்களையும் கண்டறிவதில் நீங்கள் அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கலாம், இதனால் பாடசாலை தொடங்கியவுடன் அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் இருப்பார்கள்.

பாடசாலைக்குச் செல்வது தொடர்பான மன அழுத்தத்தைக் அவதானித்தலும் அதை நிவர்த்தி செய்தலும்

சில மாணவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு ஆர்வமானவர்களாக இருந்தாலும், பலர் பதற்றமடைந்தவர்களாக இருப்பார்கள். சில இளம் பராயத்தினர் மீண்டும் தொடங்குவதைப் பற்றியும் புதிய கல்வியாண்டு எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றியும் மிகவும் கவலைப்படலாம். மன அழுத்தமும் கவலையும் பல்வேறு வழிகளில் வெளிக்காட்டப்படலாம். உங்கள் பிள்ளை பயத்தை அல்லது அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டதை உணர்வதாக உங்களிடம் கூறலாம். நீங்கள் அடிக்கடியான தலைவலிகள், தூங்குவதில் சிரமங்கள் அல்லது எரிச்சல் போன்ற விடயங்களை அவதானிக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை ஒதுங்கிச் செல்லும் அறிகுறிகளைக் காட்டுபவராக அல்லது அதிகம் களைப்படைந்தவராக அல்லது ஓய்வற்றவராக இருக்கலாம்.

உங்கள் பிள்ளை மன அழுத்தத்தை அல்லது கவலையை அனுபவித்தால், நீங்கள் அவருக்கு உதவ முடியுமான பல வழிகள் இருக்கின்றன:

- கவலை உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள் (உ.ம்., கடந்த காலங்களில் அவர்களுக்கு எவை உதவின என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள், [சில அடிப்படையான அல்லது சுவாச நுட்பங்களை முயற்சிக்கவும்](#)).
- மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள் (உ.ம்., ஒரு புதிய பாடசாலையில் தனது வகுப்பறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் களைத்துப் போவதைப் பற்றி அவர்கள் கவலைப்பட்டால், பாடசாலைக்கு ஒரு விஜயத்தை மேற்கொண்டு பாடசாலையின் அமைப்பைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்).

எல்லா மன அழுத்தங்களையும் தவிர்க்க முடியாது, ஆனால் சில வேளைகளில் அவற்றைக் குறைக்க முடியும். மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கான கருவிகளையும் உத்திகளையும் தயார் நிலையில் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும், இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளை பாடசாலையின் சில அனுபவங்களை அனுபவிக்க முடியும், அது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பதாகவும், பாடசாலையுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதாகவும், கற்றலாகவும் இருக்கும்.

உங்களுக்குக் கேள்விகள் அல்லது கரிசனைகள் இருந்தால், உங்கள் பாடசாலையைத் தொடர்பு கொள்வதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை ஒரு புதிய பாடசாலையைத் தொடங்க இருக்கிறார் என்றால், ஒரு பொருத்தமான பாடசாலை உத்தியோகத்தருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு ஒரு அழைப்பை மேற்கொள்ளுங்கள்.

மிகவும் சிறந்த தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகக் கீழே உள்ள இணையத்தளங்களைப் பார்வையிடவும்:

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

