



COVID-19 வைரஸ் பரவும் காலப்பகுதியில் பெற்றோர் செய்ய வேண்டிய கடமைகள்

இந்த COVID-19 நோய் பரவுவதால் எமது நாளாந்த வேலையும் மற்றும் வழமையான வீட்டு வேலைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆகையால் நாடு முழுதிலும் வசிக்கின்ற பெற்றோர், பராமரிப்பவர்கள் மற்றும் பிள்ளைகள் என அனைவரும் புதிய சவால்களை எதிர்நோக்குகின்றோம். பாடசாலைகள், பகல் நேர பிள்ளைகள் பராமரிக்கும் நிலையங்கள் மற்றும் அநேகமான பணி நிலையங்கள் என்பன மூடப்பட்டுள்ளன. இதனால் பெற்றோரும் மற்றும் பிள்ளைகளும் திடீரென முழு நேரமும் வீடுகளிலே தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் ஆகியோர் இந்த புதிய எதிர்பாராத நிலைமையை சமாளிப்பதற்கு இங்கு காணப்படுகின்ற அபிப்பிராயங்களும் மற்றும் வழிகாட்டல்களும் துணையாக அமையும்.

உங்களுடைய பிள்ளைகளை ஈடுபடச்செய்து அவர்களுக்கு உதவுதல்

- சாத்தியமான போதெல்லாம் **ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் மிகச்சிறந்த தனிநபர் கால வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக்கொடுங்கள்.** இந்த தனிநபர் கால வாய்ப்புகளினால் பிள்ளைகளுக்கு பாசமும் அரவணைப்பும் பாதுகாப்பும் இருப்பதாக அவர்களை உணரச்செய்யும் அதே நேரம் அவர்கள் முக்கியமானவர்கள் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டும்.
- மின்னஞ்சல், தொலைபேசி அழைப்புகள், வீடியோ சம்பாசனைகள் மற்றும் சமூக ஊடகத் தளங்கள் என்பவற்றின் ஊடாக உங்களின் பிள்ளைகள் அத்தியாவசிய ரீதியில் தமது நண்பர்கள், அயலவர்கள் மற்றும் பரந்த குடும்ப உறவினர்கள் ஆகியோருடன் **தொடர்புகொள்ளக்கூடிய வகையில் உதவுங்கள்.** இது உங்களின் பிள்ளைகள் தாம் நேசிப்பவர்களுடன் பரஸ்பர ரீதியில் தொடர்புகொண்டு மகிழ்ச்சியாக காலத்தை கழிப்பதற்கு உதவும் ஒரு வழியாகும்.
- ஒரு நெகிழ்தன்மையை ஏற்படுத்துங்கள் **ஆயினும் நாளாந்த வழமையான வேலைகளை கவனித்து,** உங்களின் பிள்ளைகளை சம்பந்தப்படுத்துங்கள்! அவர்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை கேட்டறிந்து அவர்களின் சுய நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவதற்கு உதவக்கூடிய தீர்மானங்களை எடுக்க அவர்களை அனுமதியுங்கள். கட்டமைந்த செயற்பாடுகளையும், உடலியல் செயற்பாடுகளையும் மற்றும் ஓய்வநேரத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு திட்டத்தைத் தயாரித்துக்கொள்ளுங்கள். இது உங்களின் பிள்ளைகளுக்கு அதிகளவான பாதுகாப்பு உண்டு என்பதை உணர்த்த உதவலாம்.
- **உங்களுடைய பிள்ளைகளுடன் விளையாடுங்கள், அவர்களையும் விளையாடச்செய்யுங்கள்.** இவ்வாறு செய்வது உங்களுடைய பிள்ளைகள் கற்பதற்கும், தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் மற்றும் தமது சுய நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவதற்கும் உதவும். உங்களின் பிள்ளைகள் விரும்பும் செயற்பாடுகளில் நீங்கள் பங்கெடுத்து அவர்களுடன் காலத்தை கழியுங்கள். நீங்கள் [தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் \(தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்\)](#) அல்லது [தனிமைப்படுத்தல்](#) நிலையில் இல்லையெனில், மற்றவர்களிலிருந்து குறைந்தது 2 மீற்றர் தூர இடைவெளியை பேணி **தூய வளியை அனுபவியுங்கள்.**





உங்களுடைய பிள்ளைகளின் நடத்தைகளை பொறுத்துக்கொண்டு, இரக்கமாகவும், அமைதியாகவும் இருங்கள்

- **உங்களுடைய பிள்ளைகளின் தேவைகளுக்கு செவிமடுங்கள்.** அவர்களின் சிந்தனைகளையும், உணர்வுகளையும் ஏற்று அவற்றுக்கு உயிரூட்டுங்கள். நேர்மையானவராக, திறந்த மனப்பான்மையுடையவராக மற்றும் உதவக்கூடியவராக இருங்கள். செளகரியமாக, வயதுக்கு ஏற்ற ஒரு வழியில் தெளிவான உண்மையான தகவல்களை உங்களின் பிள்ளைகளுக்கு வழங்குங்கள். உங்களின் பிள்ளைகள் எவ்வாறு உணர்கின்றார்கள் என்பதை அவர்களிடம் கேட்டறியுங்கள். நீங்கள் அவர்களுக்காகவே இருக்கின்றீர்கள் என்பதை உணர்த்துங்கள்.
- **சாதகமான நடத்தைகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.** பிள்ளைகளின் முயற்சிகளை பாராட்டும் மற்றும் அவர்களுக்கு சாதகமான அறிவுரைகளை வழங்கும் அதே போல் அவர்கள் கேட்கின்றவற்றை கொடுக்கும் போது அநேகமாக எதையும் அதிகளவு செய்ய விரும்புவார்கள்.
- **சாதகமான முன்மாதிரி கதாபாத்திரமாக இருங்கள்.** பிள்ளைகள் மற்றவர்கள் செய்வதை பார்த்து அநேகமாக எல்லாவற்றையும் கற்றுக்கொள்ளக்கூடியவர்கள் என்பதால் அவர்களுக்கு முன்மாதிரியான சுகாதார பழக்கவழக்கங்களையும் மற்றும் சாதகமான நடத்தைகளையும் கற்றுக்கொடுங்கள்.
- **நீங்கள் பதிலுக்கு செய்ய முன்பு உங்களை அமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.** பிள்ளைகள் செய்துகாண்பிப்பதன் மூலமாக அழுத்தத்தையும் கவலையையும் வெளிப்படுத்துவார்கள். பிள்ளைகள் குறும்புத்தனம் செய்யும் போது அவர்களுக்கு நீங்கள் அதிகம் தேவைப்படுவீர்கள்.
 - நீங்கள் பதிலுக்கு செய்ய முன்னர், மூன்று தடவைகள் ஆழ்ந்து மூச்செடுத்து விடுங்கள் அல்லது ஒன்று முதல் பத்து வரை எண்ணுங்கள். அமைதியாக இருப்பது நிலைமையை அமைதிப்படுத்த உதவும் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.
 - உங்களுடைய பிள்ளைகளை பாதுகாப்பாக விட்டுவிடுவதற்கு முடியும் என்றால், அந்த நிலைமையிலிருந்து அமைதிக்கு வந்து, நீங்கள் உங்களின் பிள்ளைக்கு பின்னால் இருப்பீர்கள் என்பதை அந்தப் பிள்ளைகளுக்கு மீளறுதி அளியுங்கள்.
 - பிள்ளைகளுக்கு அமைதியான, சிந்தனைமிக்க வழியில் பதிலளியுங்கள். நல்ல நடத்தைக்கு கவனம் செலுத்தும்படி உங்களின் பிள்ளைகளுக்கு மறுபடியும் வழிகாட்டுங்கள்.



உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

- **தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக்கொள்வது முக்கியமானதாகும்.** பெற்றோர்களும் மற்றும் பராமரிப்பவர்களும் [தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக்கொள்ளும்](#) போது தமது பிள்ளைகளும் சிறந்த பாதுகாப்பை பெறுவார்கள். நன்றாக உண்ணுங்கள், பருகுங்கள். போதியளவு ஓய்வெடுங்கள், ஏதாவது வேடிக்கையாக செய்யுங்கள் அல்லது அமைதியாக இருங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே இரக்கமாக இருங்கள். சில தனிநபர்கள் கஷ்டமான நேரங்களில் அழுத்தத்தையும் கவலையையும் போக்குவதற்கு மதுபானம், கனபி போன்றவற்றை பாவிக்கலாம். எனினும், அவ்வாறு மதுபான வகைகளை பாவிப்பது பாதகமான சுகாதார ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தும். அத்தகைய பழக்கம் உங்களின் உளவியல் சுகாதாரத்திலும் மற்றும் நலனிலும் பாதகமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் மதுபானங்களை பாவிப்பவர்களாக இருந்தால், அதன் அளவையும் மற்றும் நுகரும் விதத்தையும் முடியுமான வரை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். மதுபானங்களை உங்களுடைய பிள்ளைகளின் முன்னால் பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- **அத்தியாவசிய ரீதியில் உங்களின் பிள்ளைகளை மற்றவர்களுடன் இணைந்திருக்கச்செய்யுங்கள்.** நீங்கள் தனியானவர்கள் அல்ல. உங்களின் நண்பர்களையும் மற்றும் குடும்ப உறவினர்களையும் நாடி உங்களின் உணர்வுகளையும் மற்றும் கவலைகளையும் அவர்களிடம் வெளிப்படுத்தி அழுத்தங்களையும் மனக்கவலைகளையும் போக்கிக்கொள்ளுங்கள்.
- **உங்களை நீங்களே அவதானித்துக்கொள்ளுங்கள்.** மனதிற்கு ஆறுதளளிக்கும் ஒரு நிமிட செயற்பாட்டை செய்யுங்கள். உங்களின் சிந்தனைகளை அவதானியுங்கள். நீங்கள் உணர்வு ரீதியாக எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள் என்பதை அவதானியுங்கள். உங்களின் உணர்வு மகிழ்ச்சியான அல்லது கவலையானதா என்பதை அவதானியுங்கள். உங்களின் உடல் எவ்வாறு உணர்கின்றது என்பதை அவதானியுங்கள். ஏதாவது தீங்கானதா அல்லது கவலையானதா என்பதை அவதானியுங்கள். இது நீங்கள் மன அமைதியாக இருப்பதற்கும் மற்றும் மன அழுத்தங்களிலிருந்து மீளுவதற்கும் உதவியாக அமையும்.

இந்த நேரத்தில் நீங்கள் அல்லது உங்களின் பிள்ளைகள் அதிர்ச்சியடைந்தால், மன அழுத்தமடைந்தால், குழப்பமடைந்தால், பீதியடைந்தால் அல்லது கோபப்பட்டால் அனைத்தும் வழமையான உணர்வுகளாகும். உங்களுக்கு மேலதிக உதவி தேவை எனில் அல்லது உங்களின் உணர்வுகளையும் மற்றும் கவலைகளையும் யாராவது ஒருவருடன் கூற வேண்டுமானால் பின்வருவனவற்றின் உதவியை நாடுங்கள்.

- [பிள்ளைகளுக்கு உதவும் தொலைபேசி வசதி](#)
- [கனடிய சிறுவர் சங்கம் - பெற்றோர்களுக்கான சமுதாய அடிப்படையிலான உதவிகள்](#)
- [கனடிய குடும்பங்கள் - குடும்ப உதவி நிலையங்கள்](#)
- [கனடிய நெருக்கடி சேவைகள் - வளங்கள் மற்றும் உதவிகள்](#)
- [கனடிய ஒன்றிணைந்த நலன்: உளவியல் சுகாதாரம் மற்றும் மதுபான பாவனை உதவி](#)
- [தனிநபர்களுக்கான உதவி](#)
- [COVID-19 பற்றிய மாகாண மற்றும் மாணில வளங்கள்](#)