

உங்கள் வீடும் ஒரு பயிற்சி மையமே!

ரா. குமரன் ராஜன்,
மருத்துவ உளவியல் நிபுணர், சென்னை.
செல்: 90432-86526



வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org



உங்கள் வீடும் ஒரு பயிற்சி மையமே

பெற்றோர்கள் கவனத்திற்கு

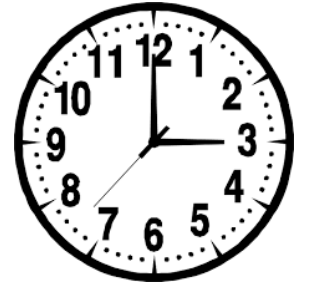
பெற்றோர்களே முதன்மை
ஆசிரியர்கள் மற்றும்
பயிற்சியாளர்கள் என்பதை
நினைவு கூற வேண்டும்.
குழந்தைகளை வளர்ப்பது ஒரு
கலை இந்த ஊரடங்கு நேரங்களில்
அவர்களை பராமரிப்பது என்பது
ஒரு தோட்டக்கலை போன்றதாகும்.



இந்நாட்களில் குழந்தைகள் உள்ள வீடுகளில் பெற்றோர்கள்
மற்றும் வீட்டு உறுப்பினர்களின் ஒத்துழைப்பு,
விட்டுக்கொடுத்தல், பொறுமை, திட்டமிடுதல், மற்றும்
உணர்வுகளை பகிர்ந்துகொள்ளுதல் அவசியமானது.
ஏனென்றால் சிறை போன்ற வாழ்க்கையை சிக்கலில்லாமல்
நடத்துவது குழந்தையின் மன வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது.

- நேரங்களை எவ்வாறு பயனுள்ளதாக (அ) சிறப்புள்ளதாக பயன்படுத்துவது?

- படி எண்-1:(Step 1) குழந்தைகளை எந்த நேரத்தில் கையாள்வது சிரமாக உள்ளது என கவனிக்க வேண்டும்
(உதாரணம்; காலை, மதியம், இரவு)



- படி எண்-2:(Step2) பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு தேவையான அன்றாட தேவைகளை தவிர்த்து அவர்களுடைய சுற்றுச்சூழல், இடம், விளையாட்டு பொருட்களுக்கு ஏற்றவாறு ஒரு அட்டவணை (Time Table) தயார் செய்து அனைவரின் பார்வையில் தெரியுமாறு வைக்க வேண்டும்.



Example:

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
6-7							
7-8							
8-9							
10-11							
11-12							

- **படி எண்-3: (Step 3)** பெற்றோர்கள் அட்டவணை தயார் செய்யும் போது குழந்தையின் பயிற்சியாளர்களுடன் கலந்து ஆலோசித்து அட்டவணை செயல்பாட்டினை(Time table activities - Sports, Yoga, O.T, P.T, Education Therapist) தயார் செய்யலாம்

- **படி எண்-4: (Step 4)** அட்டவணையின் செயல்பாடுகள் குழந்தைகளுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும் ஏற்றவாறு உருவாக்க வேண்டும். இந்த செயல்பாடுகளை (activities) உடற்பயிற்சியாகவும் (அ) மூளை பயிற்சியாகவும் (அ) உடலும் மூளையும் சேர்த்த செயல்பாடுகளாகவும் இருக்குமாறு ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.



படி எண்-5: (Step 5) செயல்பாடுகளை திட்டமிட்ட பிறகு (activity planning) வீட்டிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் ஓர் எல்லை கோட்டினை உருவாக்கி அந்த இடங்களில் விளையாட்டினை விளையாடலாம்.

படி எண்-6: (Step 6) வீட்டில் உள்ள பெற்றோர்கள் (அ) குடும்ப உறுப்பினர்கள் தினமும் நேரத்தினை தனித்தனியாக ஒதுக்கீடு (allotment) செய்து, குழந்தையினை கண்காணித்து பாதுகாப்புடன் விளையாடலாம். இதன் மூலம் மனச்சோர்வினை தவிர்க்கலாம்.

II. செயல்பாட்டு அட்டவணையில் பின்பற்ற வேண்டியவை (Activity Schedule Method)

- குழந்தைகளை அடித்தல் (அ) முற்றிலும் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுவதால் அவர்களின் மனவளர்ச்சி தடைப்படலாம்
- ஆபத்தான விளையாட்டு, மற்றும் விளையாட்டு பொருட்களை தவிர்த்தல் வேண்டும் (Ex: கெமிக்கல் போன்றவை)

- அதிகமான கொழுப்பு மற்றும் இனிப்பு பொருட்களை தவிர்ப்பது நல்லது.
- சிறு குழந்தைகள் எப்போதும் ஒருவரின் கண்பார்வையில் இருப்பது பாதுகாப்பானது.
- பெற்றோர்கள் குழந்தையின் முன்பு கோபம், எரிச்சல், சண்டை போன்றவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. அவர்களை பாராட்டுவது முக்கியம்.
- குழந்தைகளின் உலகம் சிறியது எனவே அவர்களின் அறியாமை, குறைவுகளை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- **1 முதல் 3 வயது வரை** இஷ்டம் போல, பாதுகாப்புடன் விளையாட அனுமதிக்கலாம் (no rules)

4-6, வயது வரை - திட்டமிட்ட வரைமுறையான விளையாட்டுகள் (கிராம விளையாட்டுகள்)

6-8, வயது வரை - மூளை / சிந்தனை சார்ந்த விளையாட்டுகள்

8-13, வயதில் மூளை, உடல், மற்றும் இரண்டும் சேர்ந்து விளையாடும் விளையாட்டுகள்

13 - 18 வரை- இவர்கள் வேலையை இவர்களே செய்ய பயிற்றுவித்தல், குடும்பவேலை மற்றும் பெற்றோர்களுக்கு உதவி செய்ய ஊக்குவித்தல் மேலும் உடல் மற்றும் சிந்தனை சார்ந்த பயிற்சிகளில் ஈடுபட வைத்தல்.



- இந்த ஊரடங்கு காலத்தில் பெற்றோரின் ஒத்துழைப்பு, ஒற்றுமை இன்றியமையாதது. எனவே வாழும் இந்த காலங்கள் இதுவும் கடந்து போகும் என்ற நேர்மறை எண்ணத்துடன், விழிப்புணர்வுடன் குழந்தையின் மனவளர்ச்சிக்காக சந்தோஷமாக குழந்தைகளாக மாறி விளையாடுவோம்.