Fit für die Schule

Fit für die Schule
Was kleine Kinder von ihren Eltern brauchen

Erziehungsberatung
Erziehungsdirektion des Kantons Bern
Sulgeneckstrasse 70
3005 Bern

Telefon 031 633 85 11
www.erz.be.ch/fit-fuer-die-schule

அன்புள்ள பெற்றோருக்கு

உங்கள் பிள்ளை இரண்டிற்கும் ஆறு இற்கும் இடைப்பட்ட வயதில் உள்ளதுடன், நீங்கள் சிலவேளைகளில் எவ்வாறு உங்கள் பிள்ளையின் ஆர்வத்தை வளர்த்து, பிள்ளையை வாழ்க்கை, பாலர் பாடசாலை மற்றும் பாடசாலைக்கு ஆயத்தம் செய்யலாம் என்று உங்களையே கேட்டிருக்கக்கூடும்.

எங்கள் சமுதாயத்தில் உள்ள அனைத்து பிள்ளைகளுக்கும் வளர்ச்சியை பெருமளவில் கூர்மைப்படுத்துவதில் பாடசாலை மிக முக்கியமானது. அனைத்துப் பிள்ளைகளும் பாடசாலைக்குச் செல்லல் என்பது ஒரு உரிமை அத்துடன் அது ஒரு கடமையும். ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட கற்றலை வகுப்பறையில் மேற்கொள்வதற்கு உங்கள் பிள்ளை போதுமான அளவு முற்கூட்டியே தயார்ப்படுத்தப்பட்டால் இலகுவாக இருக்கும்.

நீங்கள் பெற்றோராக உங்கள் பிள்ளையில் அதிக செல்வாக்கு செலுத்துவதால் உங்களால் இப்பொழுது இருந்தே அதற்காக ஏதாவது செய்யமுடியும்! குழந்தை உளவியல் துறைசார் வல்லுனர்களாகிய எங்களின் அனுபவத்தினூடாக பின்வரும் தைரியமூட்டல்களை எங்கள் இதயத்தில் இருந்து உங்களுக்கு முன்வைக்கின்றோம்.

பிள்ளைகளுக்குத் தேவை:

பாதுகாப்பு
ஒரு நிச்சயமாக தொடர்பு மற்றும் சஞ்சலமில்லாத, பாசம்நிறைந்த உங்கள் குடும்பஉறவு.

அனுபவம்
சிறுவயதில் இருந்தே தைரியமூட்டும் அனுபவங்களிலும், நாளாந்த வேலைகளிலும் பங்கெடுக்கக்கூடியதாகவும், அவற்றை நிரூபிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

உறவு
ஏனைய சிறுவர்கள், வளர்ந்தோர் உள்ளடங்கிய ஒரு சமூகச்சூழலில் தான் தன்னம்பிக்கையுடன், மற்றவர்களில் அன்பும் மரியாதையும் செலுத்தக்கூடியதாக இருத்தல்.

பிள்ளைகளுக்கு மொழி தேவை

மொழி மற்றவர்களுக்கானதும், வாழ்க்கைக்குரியதுமான வழியைத் திறக்கும். மொழி ஆரம்பக் குழந்தைப்பருவத்தில் குடும்பத் தொடர்பாடலின் மூலம் கிடைக்கும். பிள்ளைகள் மொழியைக் கற்பதுடன் உறவுகளையும் கட்டியெழுப்புவர். அவர்கள் எவ்வாறு மற்றப்பிள்ளைகளுடனும், எவ்வாறு ஒரு வளர்ந்த நபருடனும் கதைப்பது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வர். அல்லது அவர்கள் எவ்வாறு ஒரு பிரச்சனையை மொழியினூடாக தீர்த்துவைப்பது என்ற அனுபவத்தைப் பெறுவர்.

மொழி அறிவைச் சம்பாதிக்கக்கூடியதாகவும், மொழியைப் பராமரிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். பிள்ளைகள் மொழிவிளையாட்டில் விருப்பமுள்ளவர்கள். அவர்கள் சத்தங்களையும், இசை ஒலிகளையும் எழுப்பிப் பார்ப்பார்கள். அவர்கள் அர்த்தமில்லாத நகைச்சுவையான சந்த ஓசைகளைத் தரக்கூடிய சொற்களைக் கண்டுபிடிப்பர். இடைக்கிடை அர்த்தங்களையும், உபயோகத்தையும் பரிசோதித்தும் பார்ப்பர் அத்துடன் «கெட்ட வார்த்தைகள்» பெரியவர்களில் எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதைச் சோதித்தும் பார்ப்பர்.

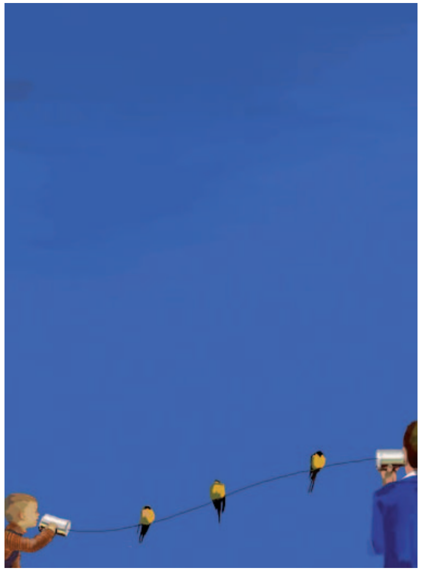
மொழியினூடாக பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோரினால் மேற்பார்வை செய்யப்பட்டு, வழிகாட்டப்படுவர். பிள்ளைகள் அவதானித்துக் கேட்கவும், கீழ்ப்படிந்து நடக்கவும் மற்றும் தங்களை வெளிக்காட்டவும் கற்றுக்கொள்வர். இணைந்து வாழ்பதற்கான விதிகள் மொழியினாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. பேசப்படுபவை கேட்டு, விளங்கக்கூடியவையாக இருக்கவேண்டும். இன்னொரு விதமாகச் சொன்னால் சொல்பவை நடக்கக்கக்கூடியவையாக இருக்கவேண்டும்.

மொழி மிகப்பெரிய புதையல், இதை நீங்கள் உங்கள் பிள்ளை தனது வாழ்நாள் முழுவதும் எடுத்துச்செல்ல வழங்குகின்றீர்கள்.

மொழியறிவைச் சம்பாதிப்பதும், மொழியைப் பராமரிப்பதும்

பேசுதல்

உங்கள் பிள்ளை இன்னமும் சிறிதாகவும், தானே கதைக்கமுடியாததாகவும் இருக்கும்போதே உங்கள் பிள்ளையுடன் கதையுங்கள். எப்படியாயினும் பல குழந்தைகள் அவற்றை விளங்கிக்கொள்ளும். மிகச்சிறிய குழந்தைகளும் மொழியின் ஓசையைப் பாவனைசெய்து, தங்களுக்கு ஏற்றவாறு பதிலளிப்பர். இதுவே உரையாடலின் ஆரம்பமாகும். ஒரு தகவலை வழங்குவதிலும் பார்க்க இருவர் கலந்துரையாடுவது மிகப்பெறுமதியானது.



நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் கதைக்கும் போது அமைதியாகவும், தெளிவான சொற்களிலும் கதைக்கவேண்டும் என்பதில் கவனமாயிருங்கள். கொடுமையான சாபங்களையோ, மனம்நோகும் பேச்சுக்களையோ தவிருங்கள்.

மொழியை தொலைக்காட்சியினூடாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. மிக அதிகமாக தொலைக்காட்சி பார்ப்பதும், கொம்பியூட்டர் பாவனையும் மொழியைப் பாழாக்கும்.

அவதானித்துக் கேட்டல்

உங்கள் பிள்ளை பேசும் போது கவனமொடுத்து உன்னிப்பாகக் கேளுங்கள். அவதானித்துக் கேட்பதற்கு நேரமெடுங்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏதாவது விளங்கப்படுத்தும் போது, பிள்ளை அவதானித்துக் கேட்டு, விளங்கிக்கொள்கின்றதா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

கதை கூறுதல்

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு கதை கூறும்போது, படங்கள் உள்ள புத்தகங்களை பார்த்து ஆலோசித்துக் கதைக்கும்போது, பிள்ளையுடன் ஏதாவது பாடலைப் பாடும்போது அல்லது கவிதைகளை ஒப்புவிக்கும்போது, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு மொழியின் மீது மகிழ்வை ஏற்படுத்துவதுடன், உங்கள் உறவையும் பராமரிக்கின்றீர்கள்.

உடன்பாடுகளை நிறைவேற்றுதல், தேவைகளைப் பின்போடுதல்

நற்பழக்கங்களைக் கட்டியெழுப்புதல்

நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஒரு குடும்பத்தில் பல விடயங்கள் நடைபெறவேண்டி உள்ளன. அவற்றில் சில உடனடியாகவும், மறுபேச்சிலாமலும்: உணவு உட்கொள்ளுதலுக்கு முன்னர் கை கழுவுதல், கடைக்கு பொருட்கள் வாங்கச்செல்லும்போது உடைமாற்றுதல், ஒரு சுவாரசியமான விளையாட்டை இடையில் முடித்துக்கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லல் அல்லது இதேமாதிரியானது.

உதவி செய்தல்

ஆரம்பத்தில் இருந்தே உங்கள் பிள்ளைக்கு உங்களுடன் இணைந்து செய்யக்கூடிய சிறிய வேலைகளைக் கொடுங்கள். அத்துடன் நீங்கள் அவர்களுக்கு ஆதரவாயிருப்பதை தெரியப்படுத்துவதுடன், அவர்களைப் புகழுங்கள். காலப்போக்கில் அவர்கள் சிறிய வேலைகளை தனியாகவே செய்யக்கூடியவர்களாக இருப்பர்: சாப்பாட்டு மேசையை ஆயத்தம் செய்தல், ஒழுங்குபடுத்தல், சிறிய வேலைகளைச் செய்தல்.

காத்திருத்தல்

பிள்ளைகளின் தேவைகளிலும், ஆசைகளிலும் மிகச் சிலவே உடனடியாக நிறைவேற்ற வேண்டியவையாக உள்ளன. அவர்கள் அனைவரும் காத்திருப்பதற்கு கற்கவேண்டும்: மற்றவர்கள் பேசி முடிக்கும் வரையும் தொடர்ந்து அவதானித்துக் கேட்டல், நேரம் வருவதற்கு முன்னர் உணவை உண்ணாது இருத்தல், தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சிகளைத் தெரிவுசெய்து பார்த்தல், இவை அனைத்தும் பிள்ளைகள் அவர்களுக்கு விருப்பமில்லாது எதிர்த்தாலும் கூட மிகவும் முக்கியமாகக் கற்கவேண்டியவை.

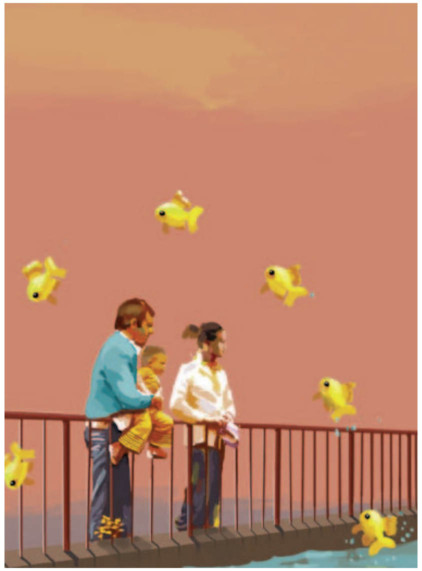
கடுமையாக முயற்சித்தல்

கற்பதற்கு அநேகமாக கடுமையாக முயற்சிக்கவேண்டும். அது அதிக நேரத்தை எடுக்கக்கூடும், சில கற்றல்கள் இறுதிவரையும் செல்லவேண்டியதாக இருக்கும். உங்கள் பிள்ளைக்கு அதற்கு உதவியளியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை பல்லைக் கடித்துக்கொண்டு, இறுதிவரையும் கடுமையாக முயற்சிப்பதற்கு சந்தர்ப்பமளியுங்கள். ஒருவரால் இவ்வாறு கடுமையாக முயற்சித்து வெற்றிபெறமுடியும் என்பதை உணர்தல் ஒரு மிக முக்கியமான அனுபவம்.

ஆதரவு கொடுத்தல், இல்லை சொல்லுதல்!

இல்லை செல்லுதல்

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு எல்லைகள் உள்ளன என்பதைக் காண்பியுங்கள். இவ்வாறு செய்வதால் நீங்கள் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பதுடன், வழிநடத்தி ஆதரவும் அளிக்கின்றீர்கள். குடும்ப அலகில் ஒழுங்கை பாதுகாப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு விதிகள் அவசியம். «இல்லை» என்று செல்வதில் பாதிப்பு இல்லை. மாறாக அது பெற்றோரின் அன்பை வெளிக்காட்டுவதாகும். ஒருவரால் அனைத்து ஆசைகளையும் நிறைவு செய்யமுடியாது. உதாரணமாக உங்கள் பிள்ளை பொருட்கள் வாங்கும் பெரிய கடையின் நிலத்தில் உருண்டு பிரண்டு சத்தமிட்டாலும், விட்டுக்கொடுக்க வேண்டாம். உங்கள் பிள்ளை எதிலிருந்தாவது பின்வாங்குவது அல்லது ஏமாற்றத்தைத் தங்கிக்கொள்வதை முற்கூட்டியே கற்றுக்கொண்டால், அதற்கு பிற்காலத்தில் இலகுவாக இருக்கும்.



எவ்வாறு நான் எனது பிள்ளையுடன் கதைக்கின்றேன்?

வார்த்தைகள் மட்டும் போதுமானவையல்ல. உங்கள் பிள்ளையை தெளிவான, புரிந்துணர்வுள்ள விசாரனைகள் மற்றும் விதிகளை ஏற்று நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகளால் வழிநடத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு கட்டளையிடும் போதும், எதையாவது «இல்லை» என்று அமைதியாக மறுக்கும் போதும் உங்கள் பிள்ளையால் செயற்படுத்தக்கூடியளவிற்கு இறங்கிப்போங்கள். உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசும் போது நீங்கள் பிள்ளையை மொதுவாகத் தொட்டமுடியுமானால், பிள்ளை தன்னை நோக்கிக் கூறுவதை மேலும் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்வதுடன், நீங்கள் செல்வதை அக்கறையுடனும் எடுத்துக்கொள்ளும். உடல்ரீதியான தண்டனைகளும், அன்பைச் செலுத்தமாட்டேன் என்பது போன்ற மிரட்டல்களும், பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையில் உள்ள உறவைப் பாதிப்பதுடன், அவற்றினால் எதுவும் நிகழப்போவதுமில்லை.

உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் நம்புங்கள்!
நியாயமான வேண்டுதல் தைரியத்தை வரவழைக்கும்!

பிள்ளைகள் அனுபவத்தினூடு உணர்ந்துகொள்வர். இதற்கு அவர்களுக்கு பெற்றோரின் நம்பிக்கையும், புதிய விடயங்களைப் பரீட்சித்துப்பார்ப்பதற்கும், பிழைகளை விடுவதற்கும் சந்தர்ப்பங்கள் தேவை. அளவுக்கதிகமான கரிசனையும், பயமும் பிள்ளைக்கு நிச்சயமில்லாத தன்மையை உருவாக்குவதுடன், அவர்களின் தன்னம்பிக்கையையும் இல்லது செய்துவிடும். ஒவ்வொரு பிள்ளையாலும் தாங்கள் சௌகரியமாக உணரும் வேளையிலும், அச்சந்தர்ப்பங்கள் பாதுகாப்பானவையாக இருக்கும் வேளையிலும் நிறையச் செய்யமுடியும்.

ஒத்துழைப்பு, விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வு

- பிள்ளையின் செயற்பாடுகளிற்குத் தேவையான சூழலை வழங்குங்கள்: ஒரு இடையூறு இல்லாத அறை, ஆபத்தில் இருந்து பாதுகாப்பு, குறிக்கோளைப் பாதிப்பதையோ பிறருடைய தொந்தரவையோ தவிர்த்தல்.
- உங்கள் பிள்ளை கற்பனைபண்ணக்கூடியது. அது எதையாவது புதிதாகச் செய்து பார்க்கும் போது அதனூடாகக் கற்றுக்கொள்ளும். உங்கள் பிள்ளையின் கற்பனை அளவுக்கதிகமாக இருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் எதையாவது குறிப்பிட்டுச் செய்யச்சொல்லிக் கேட்டாலோ அன்றி உங்கள் பிள்ளையின் விளையாட்டில் தலையிடவேண்டாம்.
- சிலவேளைகளில் உங்களின் பிள்ளைக்கு ஆர்வமற்ற நிலை காணப்படும். உங்கள் பிள்ளையை ஆர்வமற்ற நிலையிலேயே இருக்கவிடுங்கள். எப்பொழுதும் எதையாவது செய்யவேண்டும் என்று கவலைப்படவேண்டாம்.
- ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும், சகோதரர்கள் இருந்தாலும் கூட நாளாந்தம் தனக்கென அமைதியாக எதையாவது விளையாடுவதற்கு நேரம் இருக்கவேண்டும். அனைத்தும் «விளையாட்டும் வேடிக்கையுமாக» இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.
- உங்கள் பிள்ளையுடன் விளையாடுவதற்கு ஒவ்வொருநாளும் ஒரு அரைநாளைச் செலவிடுங்கள். அதற்கு மேல் அவசியமில்லை. மற்றைய நேரங்களில் பிள்ளைகள் உங்கள் செயற்பாடுகளுடன் ஈடுபடமுடியும்: வீட்டை தூசி உறிஞ்சியினால் துப்பரவு செய்தல், சமைத்தல், பொருட்களை வாங்கல் போன்றவை. உங்கள் பிள்ளை உங்களை அனுசரித்துப் போகவேண்டுமே அன்றி எதிர்மறையாக அல்ல.

பிள்ளைகளின் குழுவில் விளையாடுதல்

நானும் நீயும்

மற்றப்பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவது என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான சமூகவளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமானது. ஒரே வயதுப்பிள்ளைகளுடன் கிரமமாக விளையாடுவதனூடு பிள்ளை தனக்கு மற்றவர்களின் மேல் உள்ள பாதிப்பை சரிபார்க்கும். பிள்ளை தனது விளையாட்டுத் தோழர்களுடன் அனுசரித்துப் போகவும், இணைந்து விளையாடவும் அல்லது பின்வாங்கவும் பழகிக்கொள்ளும். சிறிய பிள்ளைகளாக இருந்தாலும் கூட முதலாவது சிநேகிதத்தை உருவாக்க சாத்தியமாகும்.

கோபம், ஏமாற்றம் மற்றும் சமாதானம்

பிள்ளைகள் ஒருமித்து விளையாடும்போது வெவ்வோறு கருத்துக்கள் உருவாகும். சிறுபிள்ளைகள் அடிக்கடி தங்கள் சொந்த வழியைத் தவிர வேறொன்றையும் பார்க்கமாட்டார்கள் என்பதுடன் விரைவில் குழப்பமடைந்து, பலவீனமாகுவர் அல்லது கோபப்படுவர். அநேகமானோரால் தாங்களாகவே ஒத்துப்போவதுடன், உடனேயே சந்தோசமாகத் தொடர்ந்து விளையாடவும் முடியும். நீங்கள் அருகில் இருப்பது உங்கள் பிள்ளைக்கு பாதுகாப்பையும், ஆதரவையும் தருவதுடன் உங்கள் பிள்ளையைச் சமாதனப்படுத்துவதுடன், கோபத்தில் இருந்து விடுபடவும், புதிதாக ஆர்வத்துடன் ஈடுபடவும் உதவும்.

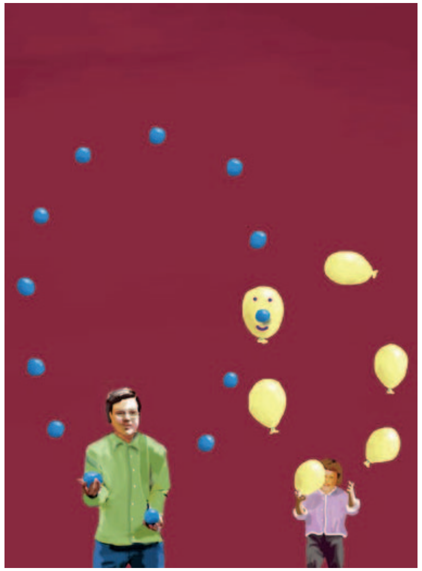
ஒருமுறை நான், ஒருமுறை நீ

பலதடவைகள் ஒரு குழுவில் ஒரு தரம் பலமாக அல்லது பலவீனமாக இருப்பது, மற்றவர்களுக்கு கட்டளையிடுவது அல்லது மற்றவர்களுக்கு பணிந்து நடப்பது, குழுவில் ஒருதரம் வெற்றியை அல்லது தோல்வியை அடைவது, போன்றவை எப்படி இருக்கும் என பிள்ளைகள் ஒருவரிடம் இருந்து ஒருவர் கற்றுக்கொள்கின்றனர். மற்றும் உங்கள் பிள்ளை அவனால் ஏதாவது துர்ரதிஸ்டம் ஏற்பட்டால் மன்னிப்பு கோரவும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை பல்வேறு மனிதர்களுக்கு இடையிலும், பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் நடமாடுகின்றது. அவர்களால் நிறையப்பேருடன் விளையாடவும், அனைவருக்கும் மரியாதை கொடுக்கவும் முடியும் என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்கு காண்பியுங்கள்.

வளர்ந்தோரே முன்மாதிரிகள்

பெற்றோர்களாக இருப்பது கற்பித்தல், செய்து காட்டுதல், ஊக்கமளித்தல் மற்றும் முன்மாதிரிகளாக இருத்தல் என்று கருதப்படும். உங்கள் பிள்ளை உங்களை நாளாந்த வாழ்க்கையில் கவனமாக அவதானிக்கின்றது. அது உங்களைச் சரியாகக் கேட்டு பின்பற்றுகின்றது. அது உங்களை அவதானித்து தன்னால் இயலுமானவரை உங்களைப் பாவனை செய்கின்றது. தனது வாழ்க்கையின் முதலாவது வருடத்தில் பிள்ளை கற்றுக்கொள்பவை அனைத்தும் ஏறத்தாள அதன் வாழ்நாள் முழுவதும் முக்கியமானவை. அவர்கள் தங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் மற்றும் தங்களில் அன்பானவர்களின் வாழ்க்கை முன்மாதிரியை இலகுவாகப் பின்பற்றி வாழ்வர்.



அவர்கள் உதாரணமாக பின்வருவனவற்றைக் கற்றுக்கொள்வர்: எவ்வாறு வளர்ந்தோர் அதிகாலையில் தங்களுக்கிடையில் வணக்கத்தைச் செலுத்துகின்றனர் பின்னர் இரவில் நித்திரைக்கு முன்னர் எவ்வாறு நல்லிரவை வாழ்த்துகின்றனர். அவர்கள் எவ்வாறு ஒருவரை ஒருவர் கேலி செய்கின்றனர் மற்றும் எவ்வாறு விவாதிக்கின்றனர் அதன் பின்னர் எவ்வாறு சமாதானமாகின்றனர் என்பதைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். அவர்கள் எப்பொழுது ஒருவர் சந்தோசமாக இருக்கின்றார் என்பதையும் எப்பொழுது ஒருவர் துக்கமாக இருக்கின்றார் என்பதையும் கற்றுக்கொள்கின்றனர். அவர்கள் எது நகைக்சுவை எது முக்கியத்துவம் என்பதைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். அவர்கள் எவ்வாறு கடினமான மற்றும் நல்ல உணர்வுகளுடன் ஒத்துப்போவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதுடன், எவ்வாறு ஒருவரால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கமுடியும் என்பதையும் கற்றுக்கொள்கின்றனர். நல்ல முன்மாதிரியானவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பையும், நல்ல தன்னம்பிக்கையையும் வழங்குவர்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் முக்கியமாகத் தேவைப்படும் குறுகிய காலத்தை மற்றும் உங்களிடம் இருந்து நிறையக் கற்றுக்கொள்ளக்கூடியதுமான குறுகிய காலத்தை நன்கு அனுபவியுங்கள்.

நாங்கள் உங்களை உங்கள் பிள்ளைகளுடன் மகிழ்வாக இருக்க வாழ்த்துகின்றோம்.
உங்கள் பேர்ண் மாநில கல்விக்கான ஆலோசனை நிலையம்
www.erz.be.ch/fit-fuer-die-schule