



வளர்ப்பு முறை வழிகாட்டி

# உள்ளடக்கம்

05	வெற்றிகரமான வளர்ப்பு முறை
06	கைச்செலவுப் பணம்
07	வீட்டில் சேர்ந்து வேலை செய்தல்
08	உணவும் அசைவும்
09	தேவையான நித்திரையின் அளவு
10	தொலைக்காட்சியும் கணணியும்
12	கைத்தொலைபேசியும் தொடுதிரைபேசியும்
14	இணையப்பாவணை பற்றிய விதிகள்
16	வெளியே செல்லுதல்
18	பருவம் அடைதலும் பாலியலும்
20	மது,புகையிலை,கன்னபிஸ்
22	குழுவினர் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம்
24	துன்புறுத்தல்
27	இளையோர் பாதுகாப்பு
28	ஆரோக்கியமான விடுகை
30	கிலாறுஸ் மாநிலத்தில் பாடசாலை சமூகப்பணி
32	நூல்களும் இணைப்பும்

# அன்பான பெற்றோர்களே பாதுகாவலர்களே.!

கிலாறுஸ் மாநிலத்தின் பாடசாலை சமூக சேவை நிலையத்தின் (SSA) வளர்ப்பு முறை வழிகாட்டி உங்கள் கையில் உள்ளது. இவ்வழிகாட்டியின் நோக்கம் பெற்றோர் - பாதுகாவலர்களாகிய உங்களின் வளர்ப்பு முறை பற்றிய வினாக்களுக்கு பதில் தருவதன் மூலம் உங்களைப் பலப்படுத்துவதும் உங்களுக்கு உதவுவதும் ஆகும்.

இங்கு தரப்பட்ட குறிப்புகளும் ஆலோசனைகளும் எல்லா நிலைமைகளிலும் பொருத்தமானவை அல்லது இறுதியான தீர்வு என்று கருதிவிட முடியாது. நீங்கள் இங்கு அனேக கருத்துக்களையும் வழிகாட்டிகளையும் கைத்தொலைபேசி, இணையம், கைச்செலவுப் பணம் போன்றவற்றிற்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



# வெற்றிகரமான வளர்ப்புமுறை

«பரஸ்பரம் நம்பிக்கை, நேர்மை,  
அத்துடன் மரியாதை»

வெற்றிகரமான வளர்ப்பிற்கு உத்தரவாதம் அளிக்கக்கூடிய எல்லாவற்றிற்கும் பொருத்தமான விளக்க முறை என்பது இல்லை. வளர்ப்பின் மையக்கருத்து பரஸ்பரம் நம்பிக்கை, நேர்மை, மரியாதை ஆகும்.

பிள்ளைகளுடனும் இளையோருடனும் ஒத்து -  
ழைப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டியது:

- ▶ குறை சொல்வதைவிட அதிகளவு துணிவு ஊட்டுங்கள், மதிப்பு கொடுங்கள், எப்போதும் நேர்மையாக பாருங்கள்.
- ▶ தெளிவான கோரிக்கைகளும் விளக்கங்களும் கொடுங்கள்.
- ▶ விதிகளை கையாள்வதில் மிகத் தெளிவாக இருங்கள்.
- ▶ விதிகளை செயற்படுத்தும்போது அவை நடைமுறைக்கேற்ற விளைவுகளைத் தரவேண்டும்.
- ▶ பிரச்சனையான சூழலில் உறுதியான செயற்பாடு அவசியம்.

கற்பனைவளம், ரசனையுள்ளவர்களாக இருங்கள். நல்ல விளைவுகள் குறைவாக இருந்தால் அல்லது யோசனைகள் தேவைப்படும் போது ஆலோசனைகளை உறவினர்களிடமும் நண்பர்களிடமும் ஆலோசனை நிலையங்களிலும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பிள்ளையை அடிக்காதீர்கள். அடிவாங்கிய பிள்ளைக்கு தன்நம்பிக்கை வளர்ச்சியடைவது குறையும். அப்பிள்ளை பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது வன்முறையை கையாளும்.

# கைச்செலவுப் பணம்

«பணத்தை கையாள்வது எப்படி என்பதை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.»

பிள்ளைகள் பணத்தை கையாளவும் பங்கிட்டுக் கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒழுங்கான முறையில் கைச்செலவுப் பணம் கொடுப்பது பயனுள்ளது. பணம் கொடுப்பதை நிபந்தனைகளுடன் தொடர்புபடுத்தாது இருப்பது முக்கியமாகும். அத்துடன் இளையோரும் பிள்ளைகளும் செலவு செய்வதை தாமே தீர்மானிக்க வேண்டும். வளர்ப்பு முறையில் கடுமையாக இருப்பதற்கு இதை ஓர் உபாயமாக பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.

எமது பரிந்துரைகள்:

- ▶ 1 முதல் 4ம் வகுப்பு வரை 1.- இருந்து 4.- Fr./ கிழமைக்கு (ஒரு கல்வி ஆண்டுக் காலத்தில்)
- ▶ 5ம், 6ம் வகுப்பு வரை 20.- இருந்து 25.- Fr./ மாதத்திற்கு
- ▶ 7ம், 8ம் வகுப்பு வரை 25.- இருந்து 35.- Fr./ மாதத்திற்கு
- ▶ 9ம், 10ம் வகுப்பு வரை 35.- இருந்து 50.- Fr./ மாதத்திற்கு

மேற்பிரிவிலிருந்து (Sekundarstufe) ஆடைகள், கைப்பேசி போன்றவற்றுக்கு கூடுதலாக கொடுக்கப்பட வேண்டும். தேவையான பணத்தின் அளவையும் எதற்கான தேவை என்பதையும் பிள்ளையுடன் பேசி முடிவு செய்யலாம்.

தொழிற் கல்வியில் பெறும் ஊதியம் பெற்றோருடன் வாழும் இளையோர்கள் தமது ஊதியத்தினை வீட்டுச் செலவிற்கு பங்கிட வேண்டும். இது அவர்கள் ஊதியத்தின்  $\frac{1}{3}$  பகுதியை விட கூடுதலாக இருக்கக்கூடாது.

பணத்தை கையாள்வது பற்றி விளங்கிக் கொள்ள இளையோருக்கான ஊதியம் சிறந்தது ஆகும். இளையோர் தமது வாழ்க்கைத் தேவைக்குப் பயன்படுத்தவும், சொந்தப் பொறுப்பினை கற்றுக் கொள்ளவும், தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ளவும் இளையோருக்கான ஊதியத்தின் பயன்பாடு அமையும். இப்பணத்தை பயன்படுத்தும் முறையை அவர்கள் அறிவதனால் கைச்செலவுப் பணம் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடலாம். இவ் அனுபத்தினால் 13 வயதில் அதாவது 12 வது பிறந்தநாளில் வாழ்வில் சில குறிப்பிட்ட விடயங்களில் பிள்ளைகளுக்கு பொறுப்பைக் கொடுக்கலாம்.

## வீட்டில் சேர்ந்து வேலை செய்தல்

«சொந்த பொறுப்பினை பலப்படுத்தல்.»

தம் வயதிற்கேற்ற வீட்டில் செய்யும் வேலைகளை பிள்ளைகளும், இளையோரும் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது முக்கியமாகும். வீட்டுவேலைகளை ஓர் அட்டவணை தயாரித்துக் கொள்வது வீட்டில் செய்யும் வேலையை எளிதாக்கும்.

பொருத்தமான வேலைகள்:

- ▶ மேசைவிரிப்பு விரித்தல்: கரண்டி கழுவுதல்
- ▶ குளியலறையை கழுவுதல்
- ▶ தரையை துப்பரவாக்குதல் (Staub saugen)
- ▶ மிதிவண்டியை சுத்தம் செய்தல்.

# உணவும்

# அசைவும்

«ஆரோக்கியமும் உடற்பயிற்சியும்  
ஆற்றலுக்கு அடிப்படை.»

உங்கள் பிள்ளை காலை உணவை உண்ட பின் பால்ப் பள்ளிக்கு அல்லது பாடசாலைக்கு செல்ல வேண்டும். வயிறு வெறுமையாக இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கும் இளையோருக்கும் கிரகிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும்.

சமவிகிதமான ஆரோக்கிய உணவு உடலுக்கும் மனத்திற்கும் சுகஉணர்வு தரும் என்பதை எங்களில் அதிகமானோர் அறிவோம். ஆனால் இளையோருக்கு சரியான உணவை தேர்ந்து உண்பதில் சிரமம் ஆரோக்கியமற்ற உணவில் ஆர்வமும் (COOL) உள்ளது.

இளையோர்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணவை ஒருமுறை நல்ல உணர்வுடன் உண்பதற்கு பிரத்தியோகமாக சில குறிப்புகள்:

- ▶ கொஞ்சம் அசையுங்கள் அனுபவியுங்கள். வெளியேதான் வாழ்வு உள்ளது தொலைக்காட்சி, கணணி முன்பு அல்லது சோபா இருக்கையில் அல்ல.
- ▶ மிதிவண்டியை (Velo) உபயோகிக்க பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள் (தலைக்கவசம் அணியச் செய்ய மறக்காதீர்கள்)
- ▶ ஏன் ஒரு விளையாட்டுக் குழுவில் பிள்ளைகளை இணைத்து விடக்கூடாது.



# தேவையான நித்திரையின் அளவு

«பலத்தையும் சக்தியையும் நிரப்புதல்.»

மனஒருமைப்பாட்டிற்கும் கிரகித்தலுக்கும் பிள்ளைக்கு போதுமான நித்திரை அவசியம். பாடசாலைக்கான வயதை அடையாத பிள்ளைகள் முன்பாக கட்டிலுக்குச் செல்ல வேண்டும். (19.00 முதல் 20.00 மணிவரை).

தேவையான நித்திரையின் அளவு பிள்ளைக்குப் பிள்ளை வேறுபடலாம். பாடசாலைக்குச் செல்லும் போது போதுமான ஓய்வுடனும் புத்துணர்ச்சியுடனும் பிள்ளை இருப்பதே முக்கியமாகும்.

பிள்ளையை «தண்டனையாக» கட்டிலுக்கு அனுப்புவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் நித்திரைக்குச் செல்வது பிள்ளைக்கு எதிர்மறை உணர்வை உருவாக்கிவிடும்.



# தொலைகாட்சியும் கண்ணியும்

«திரைகொண்ட ஊடகங்களுடன் செயற்படுதல்.»

திரை கொண்ட தொடர்பு சாதனங்களின் எண்ணிக்கை: கேம்பாய், கைத்தொலைபேசி, ஐபொந், பிலேஸ்ரேசன், கணணி, தொலைக்காட்சி போன்றன. பாவித்த சாதனங்கள், உள்ளடக்கம், பாவிக்கக்கூடிய வழிவகைகள் என்பனவற்றை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளையுடன் இவை பற்றி கலந்துரையாடுங்கள். கணணி, தொலைக்காட்சி போன்றவற்றை பிள்ளையின் அறையினுள் வைக்க வேண்டாம். இது அவற்றை அவர்கள் பயன்படுத்தும் போது அவதானித்துக்கொள்ள உதவும். இவற்றை பாவிப்பதை கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் வயது எல்லைக்குள் அவர்கள் பாவிக்கும் நேரம் உள்ளதை உறுதிப்படுத்தங்கள்.

ஒரு நாளைக்கு பரிந்துரை செய்யப்பட்ட நேரம்:

- ▶ முன்பள்ளி வயது ஆகக்கூடியது நாளுக்கு ½ மணித்தியாலம்
- ▶ கீழ்பிரிவு (1.முதல் 3 வகுப்பு வரை) நாளுக்கு ½ மணித்தியாலம்
- ▶ மத்திய பிரிவு (4.முதல் 6 வகுப்பு வரை) நாளுக்கு 1 மணித்தியாலம்
- ▶ மேற்பிரிவு (1.முதல் 3 வகுப்பு வரை) நாளுக்கு 2 மணித்தியாலம்

- ▶ தொடர்பு சாதனங்களை பிள்ளைகள் பயன்படுத்துவதை அவர்களைப் போல பெற்றோரும் அவற்றை மேற்பார்வை செய்யக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். பாவணையின் பின் கணணி நிறுத்தப்பட வேண்டும். தற்காலிகமாக (Stand-by-Modus) நிறுத்தி வைக்கப்படக்கூடாது.
- ▶ எப்படியான படம், விளையாட்டு, விடயங்கள் போன்றவற்றை பிள்ளை பார்த்தது அல்லது நடைபெற்றது என்பதனை பிள்ளைகளுடன் இணைந்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தயாரித்தவர்களால் கொடுக்கப்பட்ட வயதெல்லையை கவனியுங்கள் தொலைக்காட்சியில் பிள்ளை பார்த்தது என்ன? கணணியை பயன்படுத்தியது எப்படி? என்பதனை இடையிடையே பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ கணணியும் தொலைக்காட்சியும் பொழுதுபோக்குச் சாதனங்கள். எக்காரணங்களுக்காக (வீட்டுவேலைகள், சிறு பாடசாலை வேலை கள்) இவை பாவிக்கப்பட்டன என்பதனை உறுதிப்படுத்துங்கள். காலையிலும் மதியமும் இவற்றை நிறுத்த வேண்டும். இவற்றை சரியாக பயன்படுத்துவது பற்றி ஒன்றாக கலந்துரையாடுங்கள்.



கைத்தொலைபேசியும்  
தொடுதிரைத்  
தொலைபேசியும்  
(ஸ்மார்ட்.:போன்)

«சில சமயங்களில் நிறுத்தி வைக்கப்பட வேண்டும்.»

எம் நாளாந்த வாழ்வில் கைத்தொலைபேசி தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிவிட்டது. 12 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகள் சொந்தமாக கைத்தொலைபேசி வைத்திருப்பது அவசியமற்றது. பாடசாலை நேரங்களில் கைத்தொலைபேசி தேவையற்றது. அது தடை செய்யப்பட்டுள்ளதும் கூட.

கைத்தொலைபேசி பயன்பாடு பற்றி அறிந்து கொள்வது இளையோருக்கு முக்கியமானதாகும். கவனம் இல்லாத போது அசௌகரியமான எதிர்பார்க்காத கூடிய கட்டணம் செலுத்த வேண்டி வரலாம். ஒழுங்கான கால இடைவெளிகளில் முற்பணம் செலுத்துகின்ற அட்டையை (Prepaidkarte) பயன்படுத்துவதனால் செலவான தொகையை கணக்கிட்டுக் கொள்ளலாம். நீங்கள் ஒரு மாதத்திற்கான கட்டணத்தை செலுத்தவதனால் அதற்காக பிள்ளையிடமிருந்து ஏதாவது செயலை எதிர்பாருங்கள். உ-ம்: வயதிற்கேற்ற வீட்டு வேலைகளை செய்வித்தல். அத்துடன் கைத்தொலைபேசியை பயன்படுத்தாத நேரத்தை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

உ-ம்: சாப்பிடும்போது, நித்திரைக்குப்போகும் போது, பாடசாலை நேரங்களில்.

உங்கள் பிள்ளையுடன் இளையோர்கள் பயன்படுத்த அனுமதியில்லாத விடயங்கள் பற்றி பேசுங்கள். (ஆபாசப்படங்கள், வன்முறைச் செயற்பாடுகள், அதிஷ்ட விளையாட்டுக்கள்) இவைகள் உங்கள் பிள்ளையின் கைத்தொலைபேசியில் தடை செய்யப்பட்டு இருந்தாலும் நண்பர்கள் மூலமாக பிள்ளையின் கைத்தொலைபேசியில் பதிவு செய்யப்படக் கூடும். ஆகையினால் கைத்தொலைபேசியில் பதிவு செய்யப்பட்டவற்றை (திரைப்படங்கள், புகைப்படங்கள், Apps) அடிக்கடி பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வன்முறை அல்லது ஆபாசம் கொண்ட படங்களை கைத்தொலைபேசியில் பார்ப்பது அல்லது பதிவு செய்வது அல்லது அனுப்புவது 16 வயதிற்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு சட்டப்படி தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது என்பதனை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளை இவற்றை பிறருக்கு மின்னஞ்சலாக அல்லது கைத்தொலைபேசி மூலம் அனுப்பினால் தண்டனைக்கு உள்ளாக வேண்டியிருக்கும்.



# இணையப்பாவணை பற்றிய விதிகள்

«தொடர்பு சாதனங்கள் பற்றி அறியும் தகுதி»

இணையத்தில் அரட்டை அல்லது சமூக வலைத்-தளங்கள் போன்றவை சிறந்த கண்டுபிடிப்புகளாகும். உரையாடுவதற்கும் புதியவர்களுடன் பழகுவதற்கும் இவை உதவும். இணையம் சட்டத்திற்கு கட்டுப்பாடு இல்லாத இடம் அல்ல. ஆகையால் அரட்டை, படங்கள், வீடியோ, இணையம் மூலம் துன்புறுத்தல் போன்றவற்றில் கவனம் தேவை.

தனிப்பட்ட தகவல்களை ஒரு தடவை இணையத்தில் வெளியிட்டால் அது கட்டுப்பாடு அற்றதாகிவிடும். மிகக்குறுகிய காலத்தில் மற்றய பாவனையாளர்களினால் அல்லது தேடும் இயந்திரத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டுவிடுவதால் இணையத்தில் இருந்த பின்பு அகற்றுவது முழுமையாக சாத்தியம் இல்லை. நீண்ட காலத்தின் பின்பும் அவை மீண்டும் வெளிவரலாம்.

இணையப்பாவணைக்கான முக்கிய குறிப்புகள்:

- ▶ பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி போன்றவற்றை

அந்நியருக்கு தெரியப்படுத்தக் கூடாது.

- ▶ இணையத்தில் பிள்ளைகளுக்கான பாதுகாப்புப் புரோகிராம்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். (வடிகட்டும் புரோகிராம்கள் Filterprogramme, தடைசெய்யப்பட்ட பக்கங்கள் Sperrseiten)
- ▶ முகநூல் (Facebook) போன்றவற்றின் பாவனை 13 வயதிற்குப் பின்னரே அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது. இணையம் மூலமாகப் பழகியவர்கள் தங்களைப் பற்றி தெரிவித்தது போல எப்போதும் அவர்கள் இருப்பதில்லை.
- ▶ தன்னுடன் எப்படி மற்றவர்கள் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் என உங்கள் பிள்ளை விரும்புகிறதோ அதபோல மற்றவர்களுடனும் இணையத்தில் உங்கள் பிள்ளை நேர்மையாக தொடர்பு கொண்டுள்ளதா? அடிக்கடி உங்கள் பிள்ளையுடன் இருந்து இணையத்தில் பார்த்த படங்கள், தெரிந்த கொண்ட விடயங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். இணையத் தொடர்பினால் ஏதாவது அசௌகரியமானவை அல்லது தொந்தரவு போன்றவை நிகழ்ந்தால் பிள்ளையுடன் அது பற்றி கதைப்பது மிகவும் முக்கியமானது.





# வெளியே செல்லுதல்

«ஒரு முடிவில்லாத தகராறு»



பிந்திய இரவுகளில் நண்பர்களுடன் களியாட்டங்களுக்கு (Partys) சென்று அனுபவிக்க இளையோர் விரும்புவார்கள். விதிவிலக்காக கிழமை நாட்களில் பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகள் வெளியே செல்லலாம். கழகங்கள், நிகழ்வுகள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விழாக்கள் போன்றவற்றை விதிவிலக்கினுள் வகைப்படுத்தலாம். இளையோர் ஓய்வூதியின் போதும் சுதந்திரமாக உலாவும் போதும் செயற்படுவது எப்படி என்று கற்றுக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

வெளியே செல்லும்போது கீழ்க்கண்ட விடயங்களுக்கு விளக்கம் தேவையாகும்:

- ▶ விழாவை நடத்துவது யார்?
- ▶ யாருடன் இணைந்து செல்கின்றாய்? அங்கு என்ன செய்கின்றாய்?
- ▶ இளையோரின் பெற்றோரையும் குழுவினரையும் தொடர்பு கொள்வதற்காக நண்பர்களுடைய தொலைபேசி எண்ணை பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- ▶ திரும்பி வருவது எப்போது? (வீட்டிற்கு வரும் வழிமுறையை தெளிவாக கூறவேண்டும்.)

திரும்பி வரும் வயது	நேரத்திற்கான எமது ஞாயிறு முதல் வியாழன் வரை	பரிந்துரைகள்: வெள்ளியும் சனியும்
▶ முன்பள்ளி	17.00 மணி	கூட்டிச் செல்லவும்
▶ கீழ்ப்பிரிவு	18.00 மணி	கூட்டிச் செல்லவும்
▶ மத்தியபிரிவு	19.30 மணி	கூட்டிச் செல்லவும்
▶ 1.மேற்பிரிவு	1x 21.00 மணி	21.00 மணி வரை
▶ 2.மேற்பிரிவு	2x 21.30 மணி	22.00 மணி வரை
▶ 3.மேற்பிரிவு	2x 22.00 மணி	23.00 மணி வரை
▶ 18 வயதுபரிவு	2x 22.00 மணி	24.00 மணி வரை

நம்பத்தகுந்த வகையிலும் குறித்த நேரத்திலும் திரும்பி வரும்போது வெளிச்செல்லும் நேரஅளவில் மாற்றத்தை கவனத்தில் எடுக்கலாம். பருவகால நேரமாற்றமும் கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும். (உ-ம்: வெளியே செல்லும் நேரம் கோடை காலங்களில் 21.30 மணி, குளிர் காலங்களில் 21.00 மணி.) மற்றைய பெற்றோருடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள தவறாதீர்கள். (எல்லோரும் போகலாம் நான் மட்டும் போகக்கூடாது.) உங்கள் பிள்ளைக்காக அவர்களுடன் குறிப்பிட்ட விடயங்களில் சந்திப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

# பருவம் அடைதலும் பாலியலும்

«சற்று வித்தியாசமாக இருத்தல்»

பருவமடைதல் ஏறத்தாள 11 முதல் 18 வயதிற்கு இடையே நிகழும். அச்சமயம் மூளையில் உள்ள நரம்புக்கலங்கள் துரிதமாக செயற்படுவதில் உடல்நீதியாகவும் மனநீதியாகவும் பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். உரோமங்கள் வழக்கத்திற்கு மாறான இடங்களில் வளர்வதும், உருவம் வடிவம் பெறுவதும் உணர்வுகளில் பரவசம் ஏற்படுவதும் இயல்பாகும். பிள்ளைப் பருவமாகவும் அதேவேளை வளர்ந்தோராகவும் உணர்வுகள் இருக்கும். «நான் இயல்பாக உள்ளேனா?» என்னும் வினா மனதில் எழும். பருவமடைதலின் போது சிறுபெண்களும் பையன்களும் அதீத பாலியல் உணர்விற்கு உள்ளாகலாம். அவர்கள் தமது தோற்றத்தில் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள். தங்கள் முதல் முத்தத்தின் பின்பும் தழுவுதலின் பின்பும் ஏற்படும் அனுபவத்தில் ஆள்பட்டுவிடுவார்கள்.

பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்குமான தொடர்பில் பிரிவை ஏற்படுத்தக்கூடிய மாற்றத்தை இருபக்கமும் இது கொண்டு வரலாம். இதனை பெற்றோரும் பிள்ளையும் இணைந்து தீர்க்க வேண்டும். இது வேதனையையும் தகராறினையும் அக்கறையும் கொண்டிருக்கும். மறுபக்கத்தில் சிறுவர், சிறுமியர் பருவமடையும் காலத்தைக் கடந்து பெரியவர்கள் ஆகும் வரையில் பெற்றோரின் அளவற்ற பாசம் அவசியமாகும். ஆண் நண்பர்கள் நண்பிகள் பற்றிய விடயங்களில் ஆலோசனை கூறுபவர்களாக பெற்றோர்கள் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் உடல் பற்றியும் உறவுகள் பற்றியும், பாலியல் பற்றியும் ஆலோசனைகளையும் கூறலாம். உங்கள் பிள்ளையிடம் இருந்து விளக்கமின்றிய வினாக்கள் அல்லது ஏதாவது சரியின்றி இருப்பதை பெற்றோர்களாகிய உங்களால் உடன் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

உங்கள் ஆலோசனைகள் தர்மசங்கடத்தை ஏற்படுத்துபவை அல்லது வீணானவை என்று உங்கள் பிள்ளை கருதலாம். இது சாதாரணமாக தன்னம்பிக்கை உருவாவதற்கான ஒரு வழியாகும். நீங்கள் ஆர்வம் தரும் குறிப்புக்களையும் உதவிகளையும் பின் இருந்து வழங்கலாம். இது பற்றிய சிறுகுறிப்புப் புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். தாய் தந்தையின் செயற்பாடுகள் பிள்ளைக்கு ஒரு முன் உதாரணமாகும். இளமையாக இருக்கவும் அழகாக இருக்கவும் அளவுக்கு அதிகமான அழகுசாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாமல் பெற்றோர்கள் உடல் அழகுப் பிரச்சனையை எப்படி தீர்த்துக் கொண்டார்கள் என்பதனை அறிய உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆர்வமாக இருக்கலாம்.



## மது,புகையிலை, கன்னபிஸ்

«போதைப்பொருட்களை தவிர்க்கும் செயற்பாடு.»

மதுவும் புகையிலையும் எங்கள் சமூகத்தில் விளம்பரங்களில், மற்றைய இளையோர்களிடம், வளர்ந்தோர்களின் உலகில், குடும்பத்தில் காணக்கூடியதாக உள்ளது. உங்கள் பிள்ளை இந்த சூழல்களுக்கிடையே சரியாக வளர்வது, இவற்றில் கட்டுப்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பது, விளைவுகளை உணர்ந்து கொள்வது போன்றவை உங்களிலும் தங்கியுள்ளது.

- ▶ சுவைக்காக உண்ணும் உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதில் பிள்ளைக்கு முன்மாதிரியாக இருங்கள். நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் திறந்த மனத்துடனும் இவ் விடயம் பற்றி பிள்ளையுடன் கதையுங்கள். போதைப்பொருட்கள் பற்றிய விபரங்களை அறிந்திருங்கள். தெளிவான அபிப்பிராயத்துடன் இவற்றின் விளைவுகள் பற்றிப் பேசுங்கள்.
- ▶ மதுவும் புகையிலையும் 16 வயதிற்கு உட்பட்டோருக்கு சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. அற்ககோல் அதிக முள்ள ஸ்பிரிற் வகைகளும் அல்கொபஸ்களும் 18 வயதிற்கு மேல் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிள்ளைக்கு நீங்கள் அற்ககோல் வாங்கிக் கொடுப்பதை அல்லது நீங்கள் பிள்ளை மூலமாக அற்ககோல் வாங்கிப் பருகுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

- ▶ கன்னபிஸ் பாவனை உடல்நீதியான மனநீதியான ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதில் தெளிவான முடிவு எடுங்கள் பிள்ளையிடம் இவ்விடயத்தில் விட்டுக் கொடுப்பதை அல்லது ஒத்துழைப்புக் கொடுப்பதை தவிர்த்து விடுங்கள்.
- ▶ உங்கள் பிள்ளையின் போதைப்பொருட்பயன்பாடு கவலை தருகின்றபேர்து விரைவாக உள்ளூர் உதவி அமைப்புகளுடன் (BTS சமூக நிலையங்கள், பாடசாலை சமூக அமைப்புகள்) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



# குழுவின் தரும் அழுத்தம்

«அவர்களுடன் இணைவதில் விருப்பம்.»

ஒரே குணவியல்பு கொண்டோர் ஒன்றாக இணைவர். என்னும் பழமொழிக்கு ஏற்றபடி பிள்ளைகளிலும் இளையோரிலும் குழுவாக இணையும் தன்மை காணப்படும். ஒரு குழுவாக இணையும் இளையோரிடத்தில் கருத்தொற்றுமை, குறிப்பிட்ட விடயங்களில் அதிக ஆர்வமும், ஒரே மாதிரியான பொழுதுபோக்கும் காணப்படும்.

முதலில் குழுவாக இணைவது இயல்பானது என்பதனை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். உங்கள் பிள்ளைக்கு குழுவினர் மூலமாக கிடைக்கும் அனுபவம் அதிக அர்த்தத்தைக் கொடுப்பதாக அமையும். இளையோருக்கு சொந்தப் பெற்றோரிலும் பார்க்க நண்பர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவது மிக முக்கியமானதாகும். குழுவினரோடு இணைந்து கொள்ள விரும்புவவர்கள் ஏனைய குழு அங்கத்தினர் விரும்புவதையே தாமும் விரும்புவதாக இருப்பார்கள். இதனை «பச்சோந்தி இயல்பு» என்று சொல்வதுண்டு.

குழுவை உங்களுக்குப் போட்டியாக கருத வேண்டாம். மனவுறுதி குறைவான இளையோர் குழுவில் இணைந்து கொள்ளும்போது அவர்கள் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். இவ்வகையான குழுக்கள் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பான உணர்வைக் கொடுக்கும். குழுவினால் ஏற்படும் நேர்மறையான விளைவுகளை கருத்தில் கொள்வது முக்கியமானதாகும். அது இளையோருக்கு தம் மீதான மதிப்பை பலப்படுத்தும். மன நிறைவு (மனக்கட்டுப்பாடு) கொண்ட இளையோர்கள் இலகுவில் எதிர்மறை விளைவுகளுக்கு ஆட்படமாட்டார்கள்.



# துன்புறுத்தல் (மொப்பிங்)

«நான் எப்படி இருக்கிறேனோ  
அப்படி இருக்கலாம்.»

பிள்ளைகளும் இளையோர்களும் நீண்ட கால இடைவெளியில் மீண்டும் மீண்டும் மற்றவர்களால் உடல்நீதியாகவும் மனநீதியாகவும் துன்புறுத்தப்படுவது மொப்பிங் (MOBBING) எனப்படும். இது ஒருபோதும் சகித்துக் கொள்ளக்கூடியது அல்ல.

கீழ்க்குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் ஒரு பிள்ளை மற்றவர்களால் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகி இருக்கலாம்:

- ▶ பிள்ளைகள் அல்லது இளையோர்கள் பாடசாலைக்கு தொடர்ந்து செல்ல விரும்பாதிருத்தல்.
- ▶ கல்வித் தரம் வெகுவாக குறைதல்.
- ▶ அடிக்கடி சுகயீனம், வயிறு வலிப்பதாக அடிக்கடி முறையிடுதல்.
- ▶ சொந்தப் பொருட்களை அடிக்கடி தொலைத்தல் அல்லது பாடசாலைப் பொருட்களை உடைந்த நிலையில் வீட்டுக்கு கொண்டு வருதல்.
- ▶ நண்பர்கள் இல்லாதிருத்தல் அல்லது மிக குறைவாக இருத்தல்.
- ▶ தன்னைப்பற்றி தானே குறைத்த மதிப்பிடுதல்.
- ▶ சமீபாட்டுக் கோளாறு, நித்திரை கொள்வதில் இடையூறுகள் இருத்தல்.
- ▶ காயங்கள் அல்லது நீல அடையாளங்களைக் காண்பிப்பது.



பெற்றோருக்கு துன்புறுத்தப்படுதலைக் (MOBBING) கண்டுபிடித்தல் சிரமமாக இருக்கலாம். பிள்ளை தன்மீது தவறை தானே தேடிக்கொண்டிருந்தால் அதன் பாதிப்பில் இருந்து மீள பெற்றோரால் பிள்ளைக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியாதிருக்கும். பிள்ளையுடன் அது வருத்தப்படுவதன் காரணம் பற்றி பேசுங்கள். அதனை அக்கறையுடன் கவனத்தில் எடுங்கள்.

- ▶ பிள்ளைக்கு ஆதரவாகவும் நம்பிக்கையும்கொடுங்கள். சொல்வதை நம்புங்கள். உதவி செய்யுங்கள். உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ▶ பிள்ளையை குறை சொல்வதை, குற்றம் சாட்டுவதைனை செய்யாதீர்கள்.
- ▶ துன்புறுத்தப்படுதலை ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள். உணர்ந்து கொள்ளாமல் இருப்பது ஏற்றுக்கொள்ளாதல் என்று அர்த்தப்படும்.
- ▶ ஆசிரியர், பாடசாலையின் சமூக அலுவலகர் பயிற்சியாளர் போன்றவர்களிடம் இருந்து உதவியை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- ▶ பிள்ளைக்குப் பாதிப்பைக் கொடுக்கும் பிள்ளையின் பெற்றோருடன் உடனடியாக முரண்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒருவர் எப்படி உள்ளாரோ அப்படியே அவர் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும். இதற்கான உரிமை அவருக்கு உண்டு. மற்றவர்கள் எப்படி உங்கள் பிள்ளையுடன் பழக வேண்டும் என பிள்ளை விரும்புகின்றதோ அதுபோல மற்றவர்களுடன் பழகுவதற்கு பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள். எல்லோரும் நண்பர்களாக அல்லது இணக்கமானவர்களாக இருக்க முடியாது. ஆனால் எல்லோரும் மற்றவர்களை மரியாதையுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதில் முன்மாதிரியாக இருப்பது துன்புறுத்தப்படுதலுக்கு எதிராக போராடுவதாகும்.

பிள்ளைகள் இல்லை என்று சொல்வதற்கு கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பாடசாலையில் அல்லது ஓய்வு வேளையில் நிகழ்ந்த துன்புறுத்தல் சம்பவத்தை விபரிப்பதை கதையாக கூறுவதுடன் ஒப்பிடக்கூடாது. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உதவியாக இருப்பது தைரியமும் உறுதியும் உள்ளவரின் இயல்பாகும்.



# இளையோர் பாதுகாப்பு

«கவனியுங்கள், கலந்துரையாட  
முயலுங்கள்.»

பிள்ளையின் தனித்து தெரிகின்ற நடத்தைகள் பிரச்சனை அல்லது ஆபத்தான விளைவினை உருவாக்கலாம். அவர்களுக்காக நீங்கள் இங்கு இருப்பதை உங்கள் பிள்ளைக்கு உணர்த்துங்கள் வித்தியாசமான செயற்பாடுகளிற்கான அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள். தேவைப்படின பாடசாலைச் சமூக வேலையாளர், ஆசிரியர், தொழிற்கல்விப் பயிற்சி மேலாளர், அதற்குரிய நிபுணத்துவம் கொண்ட நிலையம் போன்றவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

பத்து வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளும் இளையோரும் தவறான செயற்பாடுகளுக்கு சட்ட விதிகளுக்கமைய (Art.3 Abs.1 JuStG) தண்டனைக்கான பொறுப்பை ஏற்க வேண்டும். பிள்ளைகளை சிறந்த முறையில் வளர்ப்பது சட்டப்படி (Art. 296, Abs. 1 ZGB, Art. 301 Abs. 1 und 2. ZGB) பெற்றோர்களின் கடமையாகும். மேலதிக விபரங்களுக்கு கிலாறுஸ் மாநிலத்தில் பலவித ஆலோசனை நிலையங்கள் உண்டு. பாடசாலைச் சமூக நிலையம் விபரங்களை உங்களுக்கு விருப்பத்துடன் வழங்கும்.





# ஆரோக்கியமான விடுகை

பெற்றோரிடம் இருந்து பிள்ளைகளுக்கு  
கிடைப்பவை இரண்டு அவை:  
«வேர்களும் சிறகுகளும்». கோத்தே

மேற்பிரிவு சுயமாக செயலாற்ற விட்டுவிடுவதற்கான காலம் ஆகும். இளையோர்கள் வயது அதிகரிக்கும் போது மேலும் சுயமாக முடிவு செய்வதற்கு விரும்புவார்கள். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து ஒழுங்கு விதிகளை செயற்படுத்துவதன் மூலம் மேலும் பொறுப்புக்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் செயற்படுவதற்கான சில குறிப்புக்களை அவர்களுக்கு வழங்குவது அவசியமாகும். இளையோர்களுக்கு உறுதுணையும் அரவணைப்பும் இப்போது அவசியமாகும்.

கட்டுப்பாட்டிற்கும்., அனுமதிப்பதற்கும் இடையான வழிமுறையை கடைப்பிடியுங்கள். இளையோர்களை அனுமதிப்பதனால் அது அவர்களுக்கு தைரியத்தைக் கொடுக்கும். தனக்கான பாதையை தேர்வு செய்ய உதவும். பொறுப்பினை ஏற்றுக்கொள்ள உதவும். அத்துடன் நீங்கள் அவர்களுக்கு ஆதரவும் அடிக்கடி கொடுங்கள்.

பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்கும் இடையேயான நம்பிக்கையான தொடர்பு எல்லா ஒழுங்கு விதிகளுக்கும் அடிப்படையாகும். இது இணைந்த செயற்பாடுகளினாலும் ஆர்வத்தினாலும் பலப்படுத்தப்படும். வெற்றிகரமான வளர்ப்பு முறையின் அடிப்படை இதுவாகும். எப்போதும் முடிந்தவரை ஆர்வமுள்ள எல்லா விடயங்களையும் ஒன்றாக கவனத்தில் எடுக்கும் போதே ஒழுக்க விதிகளை சரியாக செயற்படுத்த முடியும். அதற்கு பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையே காலமும் இணக்கமும் தேவைப்படும்.

# கிலாறுஸ் மாநிலத்தில் பாடசாலைச் சமூகப்பணி

பாடசாலைச் சமூகப்பணி சுருக்கமாக SSA எனப்படும். இதன் அலுவலர் கிலாறுஸ் மாநிலம் முழுவதும் அனேக பாடசாலைகளில் ஒழுங்கான முறையிலும் சிறிய பாடசாலைகளில் தேவைப்படும் போதும் சமூகமளிப்பார்.

பாடசாலை வகுப்பில் உள்ள (பாலர் பாடசாலை, கனிஷ்டபிரிவு - மேற்பிரிவு - I) பிள்ளைகள், இளையோர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், பாடசாலையுடன் தொடர்புடைய அரசு அமைப்புகள், துறைசார் நியைங்கள் போன்றன பாடசாலைச் சமூகப்பணி SSA யின் செயற்பாட்டைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பாடசாலைச் சமூகப்பணியின் முக்கிய வேலை இதுவாகும்.

பாடசாலைச் சமூகப் பணியானது ஆசிரியர்கள், பாடசாலை நிர்வாகம் போன்றவற்றில் தங்கியிருப்பதில்லை. நீங்கள் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதில் கட்டுப்பாடுகள் கிடையாது. விபரங்கள் அனாமதேயமாக வைக்கப்படும். கட்டணம் அற்றது. உங்களிடம் கேள்விகள் இருப்பின் அல்லது இது பற்றி அறிய விரும்பினால் பாடசாலைச் சமூகப்பணியின் நிபுணர்கள் உங்களுக்கு விருப்பத்துடன் உதவுவார்கள். இந்தக் கையேட்டில் உங்கள் பாடசாலைக்குப் பொறுப்பான பாடசாலைச் சமூகப் பணியுடன் தொடர்புகொள்ளும் முகவரி உள்ளது.

பாடசாலைச் சமூகப்பணி பெற்றோர்கள்:.

பாதுகாவலர்களுக்கு:

- ▶ குறுகிய நேர ஆலோசனை: நீங்கள் உங்கள் பிள்ளை வளர்ப்பில் நிபுணத்துவம்

கொண்டவர்களிடம் இருந்து ஆலோசனை பெறலாம். கடினமான வாழ்க்கை நிலமையின் போதும் பாடசாலைச் சமூகப் பணி உங்களுக்கு உதவும்.

- ▶ ஆலோசனை நிலையங்கள், ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும் விபரங்கள் போன்ற மேலதிக விபரங்களை வழங்கும்.

பாடசாலைச் சமூகப்பணி பிள்ளைகளுக்கு

∴ இளையோருக்கு:

- ▶ தனிப்பட்ட முறையில் சமூக, குடும்ப பிரச்சனைகளுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்கும். தனியாக அல்லது குடும்பமாக அல்லது குழுக்களாக ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆலோசனைகளை வழங்குவதற்கு தொடர்புகளில் ஏற்படும் சிறு பிரச்சனைகள் அனேகமாக காரணமாக அமையும். அத்துடன் ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோர்கள் கேட்டுக் கொண்டாலும் ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

பாடசாலைச் சமூகப்பணி பாடசாலைக்கும்,

ஆசிரியர்களுக்கும் பாடசாலை நிர்வாகத்திற்கும்:

- ▶ பிரச்சனைகள், ஆபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கு முன்பாக அறிந்து கொள்ளல், கலந்துரையாடல்

- ▶ பாடசாலை வகுப்புகளில் உதாரணமாக நிகழ்கால விடயங்கள், சமூக ரீதியான நடத்தை, அது உருவாக்கும் பிரச்சனை, பால் அடையாளம், பரம்பரை பற்றிய கேள்விகள் போன்றவற்றிக்கு பாதுகாப்புத் தருகின்ற செயற்பாடுகளுக்கும் திட்டங்களுக்கும் ஒத்துழைப்பு வழங்கல்.
- ▶ பாடசாலையின் தேர்ந்தெடுத்த சில திட்டங்களுக்கு இணைந்து உதவுதல்.

பிரச்சனைகள் பற்றிய கலந்துரையாடல்:

- ▶ மாணவர்களிடையே உருவாகும் பிணக்குகளை கையாளுதல்.
- ▶ ஆசிரியர்கள், பாடசாலை நிர்வாகம் கேட்டுக் கொள்ளும் போது வகுப்புகளில் உருவாகும் பிணக்குகளை கையாளுதல். ஆசிரியர்கள், பாடசாலை நிர்வாகம் அலுவலகங்களின் சமூக வளர்ப்புமுறை பற்றிய வினாக்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல்.
- ▶ பிரச்சனைகள் பற்றிய கலந்துரையாடல் மாணவர்களிடையே அவசரமாக தேவைப்படும் போது போதுமான அளவு அதற்குரிய அலுவலகங்களை வழிநடத்தல்.



நூல்களின்  
அறிமுகம்





# இணைப்புகள்

Schulsozialarbeit	<a href="http://www.gl.ch/schulsozialarbeit">www.gl.ch/schulsozialarbeit</a>
Hilfe für Jugendliche	<a href="http://www.tschau.ch">www.tschau.ch</a> <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> <a href="http://www.selbstsicherheit.ch">www.selbstsicherheit.ch</a>
Hilfe für Eltern	<a href="http://www.elternnotruf.ch">www.elternnotruf.ch</a> <a href="http://www.projuventute.ch">www.projuventute.ch</a> <a href="http://www.elternbildung.ch">www.elternbildung.ch</a>

Hilfe im Umgang  
mit dem Internet

[www.medienundschule.ch](http://www.medienundschule.ch)  
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Hilfe zum Thema  
Sexualität

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)  
[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
[www.bts-glarus.ch](http://www.bts-glarus.ch)

Hilfe zum Thema  
Sucht

[www.bts-glarus.ch](http://www.bts-glarus.ch)  
[www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch)  
[www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch)

Hilfe zum Thema  
Geld und Schulden

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.sbgf.ch](http://www.sbgf.ch)  
[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)

Hilfe zum Thema  
Gewalt

Erwachsene Tel.143  
Kinder + Jugendliche Tel.147  
Opferberatungsstelle  
Tel. 055 646 67 36





