



பெற்றாராக இருக்கும் கலைகள் Parenting Techniques

இயற்கையான பிரதிபலன்கள்

- இயற்கையாக பின் தொடரும் அனுபவங்கள் இயற்கையான பிரதிபலன்கள், உ.ம., கையுறை இல்லாமல் ஒரு குளிர்ந்த நாளில் வெளியில் போனால் இயற்கையான பிரதிபலன் குளிரான கைகள்.

நியாயமான பிரதிபலன்கள்

- ஒரு நியாயமான பிரதிபலன் துர்நடத்தையுடன் நியாயமாக தொடர்பு கொண்டிருக்க வேண்டும். பிரதிபலன்களைப்பற்றி பிள்ளைகளுக்கு தெரிவுகளை கொடுங்கள். உதாரணமாக, பிலி நாய்க்கு கரைச்சல் கொடுக்கிறார் - பிலி, நீங்கள் நாயை இப்படி (செய்து காட்டல்) மெதுவாக தடவிக்கொடுக்கலாம், அல்லது அவனை நீங்கள் திரும்பவும் பெட்டிக்குள் விடலாம். நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து நாய்க்கு கரைச்சல் கொடுப்பதன் நியாயமான பிரதிபலன் அவனுடன் விளையாடும் சிறப்புரிமையை இழப்பதாகும்.

வெகுமானங்கள்/பலப்படுத்துதல்

- ஒரு வேலையை பூர்த்தி செய்தபின் வெகுமானம் ஒன்று கொடுக்கப்படுகிறது. செயலுக்கு வெகுமானம் கொடுங்கள் பிள்ளைக்கு அல்ல. வெகுமானங்களின் சில உதாரணங்கள் ஆரத்தமுவுதல், புன்னகைகள், முத்தங்கள், விசேட சிறப்புரிமைகள், நன்றி போன்றவை.

உதாசீனப்படுத்துதல்

- பிள்ளைக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ பாதகமில்லாத நடத்தைகளை உதாசீனம் செய்யுங்கள். சில நடத்தைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது, உதாரணமாக, முரண்டுபிடித்தல், தேவையில்லாத நடத்தையை திடப்படுத்த ஏதுவாகலாம்.

திசைதிருப்புதல்

- உங்கள் பிள்ளை முரண்டுபிடித்தலின் ஆரம்பத்தில் இருந்தால், அவனுடைய/அவளுடைய கவனத்தை வேறொரு பொருளுக்கு அல்லது செயலுக்கு திசைதிருப்புவது பலன்தரக்கூடியதாக நீங்கள் காணலாம். உதாரணமாக, ஆசனப்பட்டியை அணிவதில் உங்கள் பிள்ளை கோபமாக இருந்தால், வீதியில் உள்ள நீல நிற வாகனங்களை கணக்கெடுக்கும் ஒரு விளையாட்டை நீங்கள் செய்யலாம்.

மரியாதை கொடுத்தல் மற்றும் உன்னிப்பாக செவிசாய்த்தல்

- மரியாதையாக பேசப்படுவதற்கும் உன்னிப்பாக செவிசாய்ப்பதற்கும் பிள்ளைகளுக்கு உரிமை உண்டு. ஒரு இளம் பிள்ளை அவனை/அவளை பற்றிய அபிப்பிராயத்தை உருவகித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில், உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் கொண்ட மதிக்கப்படக்கூடிய முக்கியமான தனிநபர்கள் என அவர்கள் நம்பவேண்டுமானால், அவர்களை உன்னிப்பாக செவிசாய்ப்பது கடுமையானது மற்றும் தீர்க்கமானது ஆகும்.

உ.ம., பிள்ளை: “நான் குப்பையை வெளியே போட மாட்டேன் மற்றும் உங்களால் என்னை செய்ய வைக்க முடியாது”

பெற்றார்: “உமக்கு குப்பையை வெளியே போட விருப்பமில்லை என்று எனக்கு தெரியும். உம்முடைய வேலை ஒன்றை என்னுடைய வேலைக்கு பதிலாக செய்ய உங்களுக்கு விருப்பமா? குளியலறையில் உள்ள அழுக்குத் தொட்டியை துப்பரவு செய்தால் பதிலாக நான் குப்பையை வெளியே கொட்டுவேன்.”

உணர்வுகளை கலந்தாலோசிக்கவும்

- அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள் என்பதை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்கிறீர்கள் என்று உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள் மற்றும் இப்படி செய்வது “சரி”. உதாரணமாக, “நீங்கள் உங்களுடைய நண்பரோடு மிகவும் கோபமாக இருக்கிறீர்கள் மற்றும் இப்படி உணருவது சரி. அவருக்கு நீங்கள் எப்படி இதை தெரியப்படுத்த முடியும்?”

எல்லைகளை நிர்ணயித்தல்

- எல்லைகளை நிர்ணயிப்பதால், பிள்ளைகள் பாதுகாப்பாக, பவுத்திரமாக மற்றும் திடமாக உணரக்கூடிய, ஒழுங்கான, எதிர்காலத்தில் வருவதை சொல்லக்கூடிய சுற்றாடலை பெற்றார் ஏற்படுத்துகிறார்கள்.

கொள்கை மாறாமை

- ஒரு துலக்கமான செய்தியை உங்கள் பிள்ளைக்கு கொடுங்கள். நீங்கள் கருதுவதை சொல்லுங்கள், நீங்கள் சொல்வதை கருதுங்கள், நீங்கள் என்ன செய்வேன் என்று சொன்னதையே செய்யுங்கள்.

அமைப்புமுறை எதிர்பார்ப்புகளை அளியுங்கள்

- அடுத்து வருவதை அறிவதை அவர்களுக்கு பாதுகாப்புடன் அளிப்பதற்கு பிள்ளைகளுக்கு ஒழுங்கு முறைகள் தேவைப்படுகிறது.

வயதுக்கேற்ற எதிர்பார்ப்புகள்

- உங்களுடைய பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ப உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளோடு தொடர்புகளை வைத்திருங்கள். உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகள் யதார்த்தமானதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

தேர்வுகள்

- தங்களுடைய பிள்ளையின் நாளில் செயல்களிலும் மற்றும் ஒழுங்கிலும் கட்டுப்பாட்டில் இருந்துகொண்டு நல்ல தீர்மானம் எடுக்கும் திறமைகளை படிப்பிப்பதற்கு பெற்றாருக்கு தேர்வுகள் உதவுகின்றன. உதாரணமாக, “பனிவேளையில் அணியும் உம்முடைய காற்சட்டையை அல்லது ஜீன்ஸ் உடன் மேற்சட்டையை அணிய விருப்பமா?”

மாதிரி காட்டுதல்

- மற்றவர்களை கவனிப்பதாலும் மற்றும் செவிசாய்ப்பதாலும் பிள்ளைகள் படித்தறிகிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுடைய பிள்ளை நற்பண்புள்ளவராக இருப்பதை நீங்கள் விரும்பினால், அவனுடனும் மற்றவர்களுடனும் பேசும்போது “தயவுசெய்து” மற்றும் “நன்றி” என்பவற்றை நீங்கள் பாவிக்கவேண்டும்.

ஊக்கமளிப்பதும் மற்றும் சாதகமானவற்றில் கருத்தைச் செலுத்துவது.

- உங்களுடைய பிள்ளையின் பொருத்தமான நடத்தைகளை தொடர்ச்சியாக அவதானிப்பதும் மற்றும் மெச்சுவதும் உங்கள் பிள்ளை நன்மாதிரியாக நடக்க ஊக்கப்படுத்துகின்றன. உதாரணமாக, “இந்த நாட்களில் உம்முடைய படுக்கையறையை நேர்த்தியாக வைத்திருப்பதில் நீங்கள் ஒரு மகத்தான வேலையை செய்கிறீர்கள். நல்ல வேலையை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்!”

ஒழுங்கு நடவடிக்கைக்கு மேலதிக யோசனைகள்

உங்கள் பிள்ளை தவறுசெய்தால் வெகுமதி அல்லது தண்டனையை அவர்கள் அத்துடன் சேர்த்துப் பார்ப்பதற்காக உடனடியாக செயல்படுங்கள். நன்னடத்தையை மெச்சி மற்றும் ஊக்கப்படுத்துவதை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

- பொருத்தமான நடத்தையை வலுப்படுத்துவதற்காக ஒரு ஒட்டு வரைபட குறிப்பை பாவிக்கவும். வரைபடக்குறிப்பை செய்து சாதகமானவற்றிற்கு மட்டும் வெகுமதி அளிக்கவும்.
- நேரம் முடிந்தது என்பதற்கு ஒரு முட்டை வேகும் நேரங்காட்டியை பாவிக்கவும். இது உங்கள் பிள்ளையின் மேல் பொறுப்பை சுமத்தும். நேரம் முடிவதற்கு எடுக்கும் நிமிடங்கள் அவர்களின் வயதில் தங்கியிருக்கும். உதாரணமாக, மூன்று வயதுள்ளவருக்கு 3 நிமிடங்கள்.
- அவன்/அவள் நேரம் முடிவதில் இருப்பது ஏன் என்று சிந்திப்பதற்கு ஒரு நிசப்தமான இடத்தை உங்களுடைய பிள்ளைக்கு கொடுங்கள்.
- உங்களுடைய குரலின் தொனி முக்கியம் - நீங்கள் கருதுவதை சொல்லுவதையும் சொல்வதை கருதுவதையும் நினைவில் வைத்திருங்கள்.
- நீங்கள் எதை சொல்வதில் அல்ல ஆனால் அதை எப்படி சொல்கிறீர்கள் என்பதுதான். திடமாக, ஆனால் இரக்கமாக இருங்கள்.

Tamil Version