குழந்தைக்குத் தேவை...

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

குழந்தைக்குத் தேவை...

உங்கள் குழந்தைக்கு நிறைய அரவணைப்பு தேவை. உங்களது குழந்தைக்கு நீங்கள் செய்ய இருக்கும் சின்னச்சின்ன விஷயங்கள் அவனது வளர்ச்சியை பாதிக்கும். உங்களது குழந்தை மிகவும் சிறியதாக இருந்தாலும், அவனுக்கு தேவைகள் உள்ளன, இதில் தான் இந்த சிற்றேடு உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

குழந்தைக்கு...அரவணைப்பு தேவை.

உங்களது குழந்தை நோயுற்று இருக்கும் பொழுதோ, சோர்வாக இருக்கும் பொழுதோ அல்லது சினமுற்ற மனநிலையில் இருக்கும் பொழுதோ, உங்களது அரவணைப்பு அவளுக்கு தேவைப்படுகிறது. ஒரு குழந்தை அழும் போது, அது தன் தேவையை உங்களுக்கு தெரியப்படுத்துகிறது. உங்களது குழந்தையை அள்ளியணைத்து, அன்பான வார்த்தைகள் சொல்லி அவளை கொஞ்சுங்கள். இது உங்களது குழந்தையை கெடுப்பது ஆகாது. உங்களது குழந்தையை அரவணைத்த பின்னும் அவள் உடனடியாக அழுகையை நிறுத்தாவிட்டாலும் கூட, அவளது அழுகையை நீங்கள் கேட்டதையும், அவள் உங்களுக்கு முக்கியம் என்பதையும், அவளுக்காக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் அவளுக்கு உணர்த்துகிறீர்கள். இது அவளுக்கு பாதுகாப்பையும் நம்பிக்கையையும் அளிக்கிறது.

குழந்தைக்குத் தேவை... விளையாட்டு

விளையாட்டின் மூலம் உங்கள் கைக்குழந்தை கற்றுக் கொள்கிறது. குழந்தைகள் தம்மைச் சுற்றி உள்ள உலகத்தை பற்றியும், தங்களைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்கின்றனர்.

பத்திரிக்கைகளிலோ அல்லது தொலைக்காட்சியிலோ நீங்கள் பார்க்கும் அத்தனை விளையாட்டுப் பொருட்களையும் நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. பெரும்பாலும் எளிமையான விளையாட்டுக்களே மகிழ்ச்சி தரக்கூடியவை. குழந்தைகளுக்கு பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், பானைகள் மற்றும் மரக் கரண்டிகளுடன் விளையாட மிகவும் பிடிக்கும். "ஈன்ஸி வீன்ஸி ஸ்பைடர்" மற்றும் "கண்ணாமூச்சி" ஆகியவை குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் பெரும் மகிழ்ச்சி அளிக்கின்றன. நீங்கள் இருவருமே சிரித்து மகிழ்வீர்கள்!

குழந்தைக்குத் தேவை... படித்துக் காட்டுவது

பிறந்த முதல் நாள் தொடக்கம், கைக்குழந்தைகள் உட்பட, குழந்தைகளுக்குப் படித்துக் காட்டவோ அல்லது கதைகள் சொல்லவோ வயது ஒரு தடையல்ல. படுக்கும் முன்போ பகல் நேரத்திலோ புத்தகங்களைப் படிப்பதோ அல்லது படங்களைப் பற்றி பேசுவதோ ஒரு நேர அட்டவணையின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு கதையின் புதிய வார்த்தைகளை கேட்டும் போது கைக்குழந்தைகள், வார்த்தைகளையும் வாக்கியங்களையும் கற்றுக் கொள்ள தமது மூளைகளை தயார்படுத்திக் கொள்கின்றனர்! மேலும் பிரமாதமான படங்கள் உடைய புத்தகங்களை தொட்டுப் பார்க்க குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புவர்.

குழந்தைக்குத் தேவை… பாடிக் காட்டுவது

உங்கள் குழந்தைக்கு மழலையர் பாடல்களை பாடிக் காட்டுங்கள், காரிலோ அல்லது வீட்டிலோ பாவனையுடன் பாடுங்கள். உங்கள் குழந்தை இதை மிகவும் விரும்பும்! இதைச் செய்ய உங்களுக்கு இனிமையான குரல் வேண்டும் என்பதில்லை. உங்கள் குரலைக் கேட்பது தான் குழந்தைகளின் விருப்பம். குழந்தைகளுக்கான மழலையர் பாடல்களும் பாலர் பாடல்களும் கொண்ட பல புத்தகங்கள் உள்ளன; ஆனால் நம்மில் பலருக்கு நமது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஏற்கனவே கொஞ்சம் தெரியும். பிற பெற்றோரிடம் அவர்களுக்குப் பிடித்தமான குழந்தை பாடல்களைக் கேட்டு அறியுங்கள், உங்கள் நூலகத்தில் இருந்து ஒலித்தட்டுக்களை பெறுங்கள் அல்லது நீங்களே சொந்தமாக பாடல்களை எழுதுங்கள்.

குழந்தைக்குத் தேவை... பேசக் கற்றுக் கொள்வது

பிறர் பேசுவதைக் கேட்கும் குழந்தைகள், ஒலிகள், வார்த்தைகள் மற்றும் வாக்கியங்களை கற்றுக் கொள்கின்றன. நீங்கள் செய்வதை எல்லாம் குழந்தைக்கு விளக்கமாகக் கூறுங்கள்:

- “அம்மா உருளைக்கிழங்கு உரிக்கிறேன்.”
- “நீ சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்று அப்பா உன் டயபரை மாற்றுகிறார்.”
- “பார், உன் மாமாவும் மாமியும் உன்னை பார்க்க வந்திருக்கிறார்கள்!”
- “பந்தைப் பிடி,” போன்றவை.

நீங்கள் பலசரக்குக் கடைக்குச் செல்லும் போது, நீங்கள் பார்ப்பதைப் பற்றியெல்லாம் குழந்தையுடன் பேசுங்கள். இந்த வார்த்தைகளை எல்லாம் சொல்வது, உங்கள் குழந்தையை வாழ்க்கையில் ஒரு சுறுசுறுப்பான ஆரம்பத்துக்கு தயார் செய்யும். மேலும், பள்ளியில் வெற்றி பெற அடிப்படையானது பேசக் கற்றுக் கொள்வது தான்!

குழந்தைக்குத் தேவை... உங்கள் மொழியை கற்றுக் கொள்வது

பிறந்ததிலிருந்து குழந்தைகள் இரண்டு மொழிகளை கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கலாம். இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட மொழிகளை கற்றுக் கொள்வது வாழ்க்கையில் பிற்காலத்திற்கு உதவுவதற்கு மட்டும் அல்ல, இது உங்கள் குழந்தை அவனது குடும்பம், அவனது கலாச்சாரம் மற்றும் பிற கலாச்சாரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும். பேசத் தொடங்கும் நடக்கும் குழந்தைகள் இரண்டு மொழிகளையும் கொஞ்சம் கலந்து பேசுவது இயற்கையானது. காலப்போக்கில், குழந்தைகள் எந்த மொழிகளுக்கு வெளிப்படுத்தப் படுகிறார்களோ அதை நன்றாகப் பேச கற்றுக் கொள்வார்கள். இரண்டு மொழிகளிலும் நிறைய வாய்ப்புகளை அளிப்பது முக்கியம்.

தினசரி வாழ்க்கையில் உங்கள் குழந்தை இரண்டு மொழிகளை பேச உதவக்கூடிய சில யோசனைகள் இங்கு உள்ளன:

- உங்களது உள்ளூர் நூலகத்துக்குச் சென்று, உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் பேசும் மொழிகளில் உள்ள புத்தகங்கள் அல்லது நாடாக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த புத்தகங்களை உங்கள் குழந்தைக்கு படித்துக் காட்டுங்கள்.
- உங்களது மொழி மற்றும் கலாச்சார பாரம்பரியத்தை போற்றும் சமூக நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் நிகழ்வுகளில் பங்கு கொள்ளுங்கள். பல ஒன்டாரியோ(Ontario) ஆரம்பகால மையங்கள் மற்றும் குடும்ப வள மையங்கள்(Early Years Centres and Family Resource Centres) பல மொழிகளில் வளங்களையும், உங்கள் மொழி பேசும் சமூகத்தினரை சந்திக்கும் வாய்ப்புகளையும் அளிக்கின்றன.
- உங்கள் மொழி பேசப்படும் பெற்றோர் குழுக்களில் சேருங்கள், அல்லது சொந்தமாக ஒரு குழுவை தொடங்குங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு மொழிகளை கற்றுக் கொடுக்க உதவ நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த செயல், உங்களுக்கு இயற்கையாக வரும் மொழியில் பேசவதும், பாடுவதும், படிப்பதும் விளையாடுவதும் தான் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். உங்கள் மொழி மற்றும் கலாச்சாரம் பற்றி உங்கள் குழந்தை பெருமையாக உணர நீங்கள் உதவுவீர்கள்.

குழந்தைக்குத் தேவை...பராமரிப்பு.

- உங்கள் குழந்தையை கண்காணித்தும், அபாயத்தை உண்டாக்கும் பொருட்களை அப்புறப்படுத்தியும், உங்கள் குழந்தை பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். "நிறுத்து", "அது சூடாக இருக்கிறது", "அப்பாவின் கையை பிடித்துக் கொள்" போன்ற வார்த்தைகளை கற்றுக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் தினசரி நடவடிக்கைகளில் கவனம் தேவை:
  - உணவுக்கு முன் உங்கள் கைகளையும் உங்கள் குழந்தையின் கைகளையும் கழுவுங்கள்.
  - கார் சீட்டில் குழந்தைக்கு சரியான முறையில் பக்கிள் போடப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
  - உணவுநேரத்தின் போது குழந்தையையும் உடன் வைத்திருங்கள், ஏனென்றால் இது உங்களுக்கும் மொத்த குடும்பத்துக்கும் ஒரு அற்புதமான பொழுதாகும்.
  - வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் குழந்தையை வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
  - குழந்தை இருக்கும் இடத்தில் நீங்கள் புகை பிடிக்காதீர்கள், மற்றவர்கள் பிடிப்பதை அனுமதிக்காதீர்கள்.
- ஒரு சமூக ஆரோக்கிய சேயையாளருடனோ, உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடனோ அல்லது மருந்துக் கடை நிபுணருடனோ (pharmacist) உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம் பற்றி பேசுங்கள்.

அவர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கலாம். முக்கியமாக, உங்கள் குழந்தை வளர்வதற்கு எல்லா வகையிலும் உங்கள் ஆர்வம் தேவை என்பதை மறவாதீர்கள். ஒவ்வொரு குழந்தையின் வளர்ச்சியும் வேறுபடும், உங்களது குழந்தையை கண்காணித்து அவனை நன்கு அறிந்து கொண்டால் அவனது தேவைகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்யலாம்.

குழந்தை எதிர்பார்ப்பது அன்பான பெற்றோரையே!

மேலும் தகவல்களுக்கு:

ஒன்ட்டாரியோ(Ontario) ஆரம்பகால மையங்கள்
(Early Years Centres)
www.gov.on.ca/children/oeyc

ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான சிறுவர்(மி)கள்
திட்டம்(Healthy Babies Healthy Children Program)

ஒரு தடுப்பு மற்றும் இடைநிலைத் திட்டம்
எல்லா ஒன்ட்டாரியோ(Ontario) பொதுஜன உடல்நல
யூனிட்டுகள்(public health units) மூலமும் கிடைக்கும்
இன்ஃபோலைன்(INFOline) 1-866-532-3161
www.gov.on.ca/children/english/programs/
beststart/health/index.html

ப்ரீஸ்கூல் பேச்சுத்திறன் மற்றும் மொழித் திட்டம்
(Preschool Speech and Language Program)
www.gov.on.ca/children/english/programs/
beststart/speech/index.html

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

பெஸ்ட் ஸ்டார்ட்: ஒன்ட்டாரியோவின் தாய், சேய் மற்றும் ஆரம்பகால குழந்தை வளர்ப்பு வள மையம்(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

Health Nexus (ஹெல்த் நெக்சஸ்)
180 டண்டாஸ் ஸ்டிரீட் வெஸ்ட், சுவீட் 301 டொரண்டோ, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567
www. healthnexus.ca

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோ அரசின் நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உரையை மாற்றியமைப்பது, மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் அச்சிடுவதற்கான செலவுகள், குடியுரிமை மற்றும் குடிவரவு கனடா மூலமாக கனடா அரசால் அளிக்கப்பட்டன.

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada