பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் உள, சமூக சுகாதார மேம்பாடு

ஆசிரியர்களுக்கான கையேடு

சுகாதாரஅமைச்சு

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச அமைச்சின் குடும்ப சுகாதார பணியகத்தின் பாடசாலை மற்றும் கட்டிளமைச் சுகாதார அலகினால் பதிப்பிடப்பட்டு 2017ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்டது

குடும்ப சுகாதார பணியகம்

பாடசாலை மாணவர்களின் உள சமூக சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துதல் வழிகாட்டல் கைநூல்

குடும்ப சுகாதார பணியகம்

2017

சுகாதார அமைச்சு

2017ம் ஆண்டு சுகாதார போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சின் குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தின்
பாடசாலை மற்றும் கட்டிளம் பருவ சுகாதாரப் பிரிவினால் அச்சிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்ட
'Psycho-social Health Promotion of School Children: Handbook '
என்ற நூலின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் வாழ்த்துச் செய்தி

சுகாதார முறையைப் பொறுத்தவரையில் நாட்டின் எதிர்காலத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற பாடசாலை மாணவர்களே முக்கியமான சேவை பெறுனர்களாக மதிக்கப்படுகின்றனர். ஆகையால் அவர்களது ஆரோக்கியம் முன்னுரிமையாகக் கொள்ளப்பட்டு அதிகமான பாடசாலைகளின் சுகாதார சேவைகள் சுகாதாரத் திணைக்களத்தினால் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு பிரதானமாக குடும்ப சுகாதார பணியகத்தினூடாக முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

ஆரோக்கியம் என்ற எண்ணக்கருவானது உடல் நலம் என்பதற்கு அப்பால் உளநலம் மற்றும் சமூகக் கூறுகள் போன்ற பகுதிகளைக் கொண்டு விரிவடைகின்றது. மேலும் பாடசாலை மாணவர்கள் உடல் மற்றும் சமூக உளவியல் மாற்றங்களைத் தமது இளவயதில் உணர்கின்றார்கள். இத்தகு சூழ்நிலையில் சமூக உளவியல் காரணிகள் எமது சேவையில் உள்ளடக்கப்பட்டு நிலையான அபிவிருத்தி இலக்குகளுக்குள் ஒன்றான இலக்கு 04 இன் “2030 ஆம் ஆண்டுகளுக்குள் சகலருக்குமான தரமான கல்வியை உறுதிப்படுத்தல்” என்ற தொனிப்பொருளை அடைய வேண்டும்.

முறையாக அமுல்படுத்தப்படும் சமூக உளவியல் சுகாதார மேம்பாடு பாடசாலை சூழலுக்குள் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்துவதோடு பிள்ளை நேய கற்றல் சூழலையும் மேம்படுத்தும். இந்நிலையில் மாணவர்கள் உச்ச அளவில் தமது மறைதிறன்களைக் கல்வி மற்றும் இணைபாடவிதான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனை உறுதிப்படுத்தும். காலப்போக்கில் அக்கலாச்சாரம் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலுடன் கூடிய ஆக்கபூர்வமான தலைமுறை ஒன்றை உறுதிப்படுத்தும்.

ஆசிரியர்களுக்கான இக்கைநூல் பாடசாலை மாணவர்களுக்கான சகல சமூக உளவியல் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு அம்சங்களையும் கொண்டுள்ளது. இது இங்கு நிலவும் இடைவெளியை நிரப்புவதோடு பாடசாலை ஊழியர்களுக்கும் மேலதிக சக்தியாக அமையும். ஆரோக்கிய மேம்பாட்டின் குறிக்கோளாகிய பாடசாலை மாணவர்களின் சுய ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கவும் கட்டுப்பாட்டை முன்னெடுக்கவும் இக்கைந்நூல் துணைபுரியும் என உண்மையில் நான் நம்புகின்றேன்.

Dr. J.M.W. ஜயசுந்தர பண்டார
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்
சுகாதார அமைச்சு

மேலதிக செயலாளரின் செய்தி

கல்வி அமைச்சானது இலங்கையர் எனும் அடையாளத்தை புரிந்துகொள்ளும் பொருத்தமான நாட்டின் பிரஜைகளினூடாக பூகோள சமூகத்தில் மேம்பாடு அடையச் செய்தல் தொழிற்பாட்டின் தூரநோக்கு ஆகும்.

பாடசாலைச் சிறுவர்களின் ஆரோக்கிய மேம்பாடானது. ஒரு உண்மைத்தன்மையான தூரநோக்கினைத் தயாரிப்பதில் முக்கியமானதாக உள்ளது. இது தொடர்பாக ஒரு அவசியமான யுக்தியாக இது மாணவர்களின் பாடசாலைக்காலங்களிலும் அதற்குப் பின்னருமான காலங்களிலும்கூட அவர்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தினை உயர்த்தும்.

வினைத்திறன், சமத்துவம், உயர்தரம் மற்றும் பங்குதாரர்களின் திருப்தி போன்றவற்றிற்கு இட்டுச்செல்லும் கல்விக்கு ஆக்கபூர்வமான / புதிய மற்றும் நவீன அணுகுமுறைகளினூடாக தற்கால உலகளாவிய போக்குகளை கல்வி அமைச்சானது பேணவேண்டிய தேவையுள்ளது. பாடசாலை சிறுவர்களினுடைய உளநல சமூக சுகாதார மேம்பாட்டின் முக்கியத்துவமானது நிபுணர்களினால் உலகளாவிய ரீதியில் கவனயீர்ப்புச் செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆகையால் சனத்தொகையில் உள்ளடக்கப்படுகின்ற பாடசாலைச் சிறுவர்கள் பயனடையக்கூடிய ஆசிரியர்களுக்கான கைந்நூல் ஒன்றின் தொகுத்தலின் ஆரம்பத்தினை நாங்கள் வரவேற்கின்றோம்.

பத்தாயிரம் பாடசாலைகளிலுள்ள பாடசாலை மாணவர்களுடனான நடத்தையில் ஆசிரியர்களின் இயக்கம் செயற்பாடுகளை பரந்தளவிலான உள்ளடக்கங்களையும் கொண்டமைந்த இக்கைந்நூல் இலகுவாக்குமென உண்மையில் நான் நம்புகின்றேன். சிறுவனின் மனநிலையில் மனநிலை சார்ந்த மற்றும் சமூக பரிமாணத்தின் ஒரு பாரம்பரிய காலப்பகுதியான வளரிளமைப் பருவத்தினை நோக்காக உள்ளடக்கத்தின் உட்படுத்தலானது காணப்படுதல் உயர்ந்தளவில் மெச்சப்படுகின்றது. தேவையான பரிந்துரைகளுடன் தேவையான சிறுவர்களை அடையாளங்காணுதல் மற்றும் முகாமை செய்வதற்கு ஆசிரியர்களுக்கு இக்கைந்நூல் ஏதுவாக இருக்கும்.

ஆளமையுள்ள சந்ததியினரை உருவாக்குவதற்கான இந்த பெறுமதியான முயற்சிக்கு குடும்ப சுகாதார பணியகத்தின் பங்களிப்பிற்காக நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

Dr. Mrs. M.M வெகெல்லா
மேலதிக செயலாளர்
கல்வி தர அபிவிருத்தி
கல்வி அமைச்சு

தாய் சேய் நல பணிப்பாளரின் செய்தி

பாடசாலை சிறார்களினுடைய உளநல ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்கான கவனிப்பு தேவையாகவுள்ளதாக வைத்திய உயர் அதிகாரிகளாலும் கல்வியியல் நிபுணர்களாலும் உலகளாவிய ரீதியில் வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

இன்றைய நாட்களில் வளரிளமைப்பருவ சனத்தொகையானது குறைந்தளவிலான சமூக இடைத்தொடர்பினாலும் குறைந்தளவிலான இரு நபர்களுக்கிடையிலான உறவுமுறைகளின் காரணமாகவும் சமூக தனிமைப்படுத்தலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக உருவாகியுள்ளது. பெற்றோர் மற்றும் கல்விசார் போட்டிகள் மத்தியிலான பணி தொடர்பான கடமைகள்/ செயற்திட்டங்கள் சிறுவர்கள் மத்தியில் இவ் எதிரான விளைவுகளுக்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

பெற்றோர்கள் குறைந்தளவிலான நேரத்தையே சிறுவர்களுடன் களித்தல் மற்றும் அவர்களின் தேவைகளை செவிமடுப்பதற்கு யாரும் இல்லாதநிலை துஸ்பிரயோகம், இளவயதுக் கர்ப்பம் தரித்தல், இளவயதுத் திருமணம் மற்றும் வறுமை போன்ற பிரச்சினைகளை வெளிப்படையாக ஆய்வுசெய்வதற்கு எங்களுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்துள்ளது.

பாடசாலைச் சிறுவர்களின் உளநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகளை கண்டுபிடித்தல், பரிந்துரை செய்தலின் மேம்பாட்டில் பாடசாலை அடிப்படை கல்வி முறைமையில் நன்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு உள்ளது. பாடசாலைச் சிறுவர்கள் மத்தியில் உளநல ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளை கண்டுபிடிக்கும் ஒரு நுட்பமானது பாடசாலை மருத்துவ ஆய்வினூடாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது.

இவ் ஆசிரியர் வழிகாட்டலானது குழந்தைப்பருவ ஆரோக்கிய மேம்பாடு பற்றிய அனைத்துக் காரணிகளையும் உள்ளடக்கியதாக மேலே கூறப்பட்ட நுட்பத்திற்கமைவாக மும்மொழிகளிலும் ஒரு முழுமையாக்கவல்ல செயற்பாட்டினைத் தயாரித்துள்ளது. அனைத்துப் பாடசாலை ஆசிரியர்களும் பாடசாலைச் சிறுவர்களின் உளநல சமூக சுற்றுச் சூழல் தொடர்பாக தங்களை விருத்தி செய்துகொள்வதற்கு ஆரம்பத்திலேயே இக்கைந்நூலின் பிரதி அனைத்துப் பாடசாலைகளுக்கும் விநியோகிக்கப்பட்டிருக்கின்றது என உண்மையில் நான் நம்புகின்றேன்.

Dr. பிரியானி சேனாதீர
பணியாளர் - தாய் சேய் சுகாதாரம்
குடும்ப சுகாதார பணியகம்
சுகாதார அமைச்சு

ஆக்கம்

வைத்தியர் ஆயிசா லொகுபாலசூரிய

ஆலோசகர் மற்றும் எழுத்தாக்கம்
சமுதாய வைத்திய நிபுணர்
தேசிய நிகழ்சித்திட்ட அதிகாரி- பாடசாலை சுகாதாரம், பாடசாலை சுகாதாரப் பிரிவு,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

பேராசிரியர் ஹேமமாலி பெரேரா

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம், குழந்தைகள் மற்றும் கட்டிளமைப் பருவ உளநல வைத்திய நிபுணர்
சீமாட்டி றிச்வே வைத்தியசாலை.

பேராசிரியர் தீப்தி சமரகே

பேராசிரியர் -குழந்தைகள் நலம்
தெற்காசிய தொழில்நுட்பம் மற்றும் பிரயோக மருத்துவ நிறுவகம் (SAITAM)
முந்நாள் பேராசிரியர் குழந்தைகள் நலம்
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்

வைத்தியர் சுவர்ணா விஜயதுங்க

குழந்தைகள் உளநல வைத்திய நிபுணர்,
சீமாட்டி றிச்வே வைத்தியசாலை.

வைத்தியர். ஜயமால் டீ சில்வா

உளநல வைத்திய நிபுணர்
மற்றும் சிரேஷ்ர விரிவுரையாளர் - உளநலம்,
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்.
புகையிலை மற்றும் மதுபானத்திற்கான நிபுணர் குழு உறுப்பினர்.

வைத்தியர் மஞ்சுளா தனன்சூரிய

சமுதாய வைத்திய நிபுணர், மலேரியா தடுப்பு இயக்கம்,
கட்டிளமைப்பருவ சுகாதார பிரிவின் முந்நாள் பொறுப்பதிகாரி,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வைத்தியர் மோனிக்கா விஜேரட்ன

சமுதாய வைத்திய நிபுணர்,
மாகாண சுகாதார பணிப்பாளர்,
மேல் மாகாணம்.

வைத்தியர் நுவன் விக்ரமசிங்க

சமுதாய மருத்துவ சிரேஷ்ர பதிவாளர், சமுதாய மருத்துவ சிரேஷ்ர விரிவுரையாளர்,
மருத்துவ பீடம், ராஜரட்ட பல்கலைக்கழகம்.

வைத்தியர் சமீர சேனாநாயக்க

சமுதாய மருத்துவ சிரேஷ்ர பதிவாளர், பாசாலை சுகாதார பிரிவு,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வைத்தியர் ஜசரா சமரகோன்

சமுதாய மருத்துவ சிரேஷ்ட பதிவாளர், மருத்துவ பீடம்
முந்நாள் AMOH பியகம

வைத்தியர் சிந்திகா லியனகே,

மருத்துவ அதிகாரி,
பாடசாலை சுகாதார பிரிவு,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்.

திரு. அனுர அபேவிக்ரம

உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்
உடற்கல்விப் பிரிவு,
கல்வி அமைச்சு

மொழிபெயர்ப்பாளர், பதிப்பாளர்,வடிவமைப்பு

ஆலோசகர்

வைத்தியர் ஆயிஷா லொக்குபாலசூரிய

பதிப்பாளர்

வைத்தியர். சிந்திகா லியனகே
மருத்துவ அதிகாரி
பாடசாலை சுகாதார பிரிவு,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வைத்தியர் I.O.K.K. நாணயக்கார
மருத்துவ அதிகாரி
பாடசாலை மருத்துவ அதிகாரி
பள்ளி சுகாதாரப் பிரிவு
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வைத்தியர் சஷிலா சுபாகரன்
சமுதாய மருத்துவ சிரேஷ்ர பதிவாளர்,
பாசாலை சுகாதார பிரிவு,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

திரு. D.N. கொடித்துவக்கு,
சிரேஷ்ர விரிவுரையாளர்,
தேசிய நிகழ்ச்சித்திட்ட உத்தியோகத்தர்-
சுகாதார மற்றும் உடற்கல்வி,
தேசிய கல்வி நிறுவனம்

தொகுப்பு (தமிழ் பதிப்பு)
வைத்தியர் சுரனுதா அன்ரன் சுதாகரன்
சமுதாய மருத்துவ பதிவாளர்
பாடசாலை சுகாதாரப் பிரிவு
குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம்

வைத்தியர் கணேசமூர்த்தி பிரகாசன்
சமுதாய மருத்துவ பதிவாளர்
பாடசாலை சுகாதாரப் பிரிவு
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

மொழிபெயர்ப்பாளர்

சிங்களம்
வைத்தியர் சிந்திகா லியனகே
வைத்தியர் L.W. ஹத்துறுசிங்க

தமிழ்
வைத்தியர் தினேஸ் ஜெயகுமரன்
சமுதாய மருத்துவ சிரேஷ்ட பதிவாளர்
ஜெயவர்தனபுர பல்கலைக்கழகம்

முருகுப்பிள்ளை சிவபாலன்
மாகாண பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதாகர்
வட மாகாணம்

ஆரோக்கியநாதன் ஜென்சன் றொனால்ட்
பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம்,
பருத்தித்துறை

ஞானசேகரம் ஜெகதீசன்
பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம்,
கோப்பாய்

வடிவமைப்பு

திரு. R.P. நுவன் சமீர
பொது சுகாதார அதிகாரி
பாடசாலை சுகாதார பிரிவு,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

திருமதி கயனி பிரசங்கிகா
முன்னாள் அபிவிருத்தி உதவியாளர்
பாடசாலை சுகாதாரப் பிரிவு
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

செல்வி தர்சனி குமாரி
அபிவிருத்தி உதவியாளர்
பாடசாலை சுகாதாரப் பிரிவு
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வடிவமைப்பு

திரு. R.P. நுவன் சமீரா

படத்தொகுப்பு

வைத்தியர். S.J. சேனநாயக்க

திரு. R.P. நுவன் சமீரா

வளவாளர்கள்

வைத்தியர். A.N. J. பரணசூரியா
வைத்தியர். C.J. விஜேசுந்தர
வைத்தியர். K.L.K. மஹகமகே
வைத்தியர். I.O.K.K. நாணயக்கார
வைத்தியர். சுரனுதா அன்ரன் சுதாகரன்
வைத்தியர் D.M.S. ஜெயவர்த்தன
திருமதி. B.M.N.V தம்மிக
திரு. அனில் கருணாதிலக
திரு. சுதேஸ்

குறியீடு

அத்தியாயம்	ஆக்கம்	Pg No
அறிமுகம்	வைத்தியர் ஆயிஷா லொக்குபாலசூரிய சமுதாய மருத்துவ நிபுணர் குடும்ப சுகாதார பணியகம்	ix
அலகு 1		01
கட்டிளம் பருவ உளசமூகவிருத்தி	வைத்தியர். ஆயிஷா லொக்குபாலசூரிய	
அலகு 2		07
கட்டிளம் பருவ உளசமூகவிருத்திக்கான ஆபத்து மற்றும் பாதுகாப்புக்காரணிகள்	வைத்தியர். ஆயிஷா லொக்குபாலசூரிய	
அலகு 3		13
இளைஞர்களில் உளசமூகவிருத்தி	வைத்தியர். ஆயிஷா லொக்குபாலசூரிய	
அலகு 4		19
சிறுவர்கள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினரில் காணப்படும் உளப் பிரச்சினைகள்	வைத்தியர் ஜெயமால் டீசில்வா	
அலகு 5		37
குழந்தைகள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினரின் உளநலப்பிரச்சினை	வைத்தியர் சுவர்ணா விஜயதுங்க	
அலகு 6		49
கட்டிளம் பருவத்தினரிடையேயான பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரப் பிரச்சினைகளின் உளநலம் சார்ந்த நோக்கு	வைத்தியர் சமீர சேனாநாயக்க	
அலகு 7		59
பாடசாலையில் இடம்பெறும் கொடுமைப்படுத்தலின் **(Bullying)** விளைவுகள்	வைத்தியர் மஞ்சுளா தனன்சூரிய	
அலகு 8		67
வன்முறையும் கட்டிளம் பருவத்தினரில் அதன் தாக்கங்களும்	வைத்தியர் மொனிக்கா விஜேரட்ன	
அலகு 9		75
குழந்தைப்பருவத்தினர் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினரில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகள்	வைத்தியர் சமீர சேனாநாயக்க	
அலகு 10		85
நாட்பட்ட உடற்பிணிகள், உளநலத்தில் அதன் விளைவுகள்	பேராசிரியர் தீப்தி சமரகே	

அலகு 11		91
வளரிளம்பருவத்தினர் மீது தகவல் தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஊடகத்தினது தாக்கங்கள்	வைத்தியர் சிந்திகா லியனகே	
அலகு 12		**99**
பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய கட்டிளம் பருவ பிரிவினரின் சுகாதாரப் பிரச்சனைகள	வைத்தியர் ஜசரா சமரக்கோன்	
அலகு 13		**107**
பாடசாலை மாணவர்களும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகமும் ஆசிரியர்களுக்கான சாத்தியமான அணுகுமுறை	வைத்தியர் ஜெயமால் டீ சில்வா	
அலகு 14		**123**
கடினமான பிரச்சினையான குழந்தைகளை (**Difficult Children**) கையாள்வதில் ஆசிரியரின் பங்கு	பேராசிரியர். ஹேமமாலி பெரேரா	
அலகு 15		**127**
பாடசாலையில் உளநல மேம்பாடு	வைத்தியர் நுவான் விக்ரமசிங்க	
அலகு 16		**133**
வாழ்க்கைத் திறன்கள் - உளநல பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழி	வைத்தியர் சிந்திகா லியனகே	
அலகு 17		**147**
மனமுழுமை: (உளசமூக விருத்திக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட இடையீடு	வைத்தியர் சிந்திகா லியனகே	
அலகு 18		**153**
பாடசாலை மாணவர்களின் உளசமூக சுகாதாரத்தை முன்னேற்றுவதற்கான பல்துறைசார் அணுகுமுறை	திரு. அனுர அபேவிக்ரம	

இணைப்புக்கள்

இணைப்பு **I**	Strengths and Difficulties Questionnaire for Children/Youths (C 4-17)
இணைப்பு **II**	Strengths and Difficulties Questionnaire for Parents (P 4-17)
இணைப்பு **III**	Strengths and Difficulties Questionnaire for Teachers (T 4-17)
இணைப்பு **IV**	Scoring of the Strengths & Difficulties Questionnaire
இணைப்பு **V**	Sample SNAP - IV
இணைப்பு **VI**	அதீத நடவடிக்கையுள்ள பிள்ளைகளை அடையாளம் காண ஆசிரியர்களுக்கு அறிவுரை
இணைப்பு **VII**	வீட்டு வேலை வழிகாட்டி
இணைப்பு **VIII**	வாழ்க்கைத் திறன்கள் - விடைகள்
இணைப்பு **IX**	இளைஞர்களுக்கு சேவைகள் கிடைக்ககூடிய இடங்கள்
இணைப்பு **X**	இளைஞர் சிநேக சிகிச்சை நிலையங்கள்

அறிமுகம்

உடல், உள, சமூக மற்றும் நீதிநெறிகளைப் பூர்த்தி செய்கின்ற ஒரு சமூகத்தின் அத்திவாரமாக குழந்தைப்பருவம் காணப்படுகின்றது.

தற்போதைய சமூக கட்டமைப்பின் பிரதான இயல்பாக பௌதீக அளவீட்டிலேயே அதிக கவனம் செலுத்துவதாக காணப்படுகின்றது. தற்போது பெற்றோர்கள் மற்றும் ஏனையவர்கள் குழந்தைகளின் பௌதீக தேவைகளான பொருட்கள் உணவு என்பனவற்றைப் பூர்த்தி செய்வதிலேயே அதிக கவனம் செலுத்துகின்றனர்.

குழந்தையின் உளச்சமூக சுகாதாரம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை. இருப்பினும் நல்ல உறவுமுறையைப் பேணுவதற்கு உணர்வுகளான அன்பு, இரக்கம், சமாதானம் மற்றும் ஒத்துழைப்பு என்பன அவசியமானது என்பது நன்கு அறியப்பட்ட உண்மையாகும்.

உளச்சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவம்

எந்தவொரு உயிரினத்தினதும் பிரதான நோக்கம் சந்தோசமாக வாழ்வதேயாகும். ஆனால் இதில் நாளாந்த செயற்பாடுகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. நாம் சிறார்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும். இதற்காக அவர்கள் நல்ல அனுபவங்களுக்கு வெளிக்காட்டப்படல் வேண்டும். சிறார்கள் தங்களது இலக்குகளை அடைவதற்கு நல்ல சூழலை அமைத்துக்கொடுப்பது பெற்றோரினதும் ஏனையோரினதும் பிரதான பொறுப்பாகும்.

சிறார்கள் தங்களது இலக்குகளை அடையமுடியாதுள்ள போது அவர்கள் ஏமாற்றமடைகின்றார்கள். இது அவர்களின் எதிர்காலத்தில் எதிர்மறையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
மாணவர்கள் அதிக நேரத்தை பாடசாலையில் செலவழிப்பதனால் பாடசாலைச் சூழல் மகிழ்ச்சியானதாகவும் அழகானதாகவும் இருக்கவேண்டும். இது அவர்களை மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும் உற்சாகமாக கற்பதற்கும் உதவுகின்றது.

ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கிடையில் நல்ல தொடர்பாடல் காணப்படல் வேண்டும். இது அவர்களின் உளநலத்திற்கு முக்கியமானது.

வைத்தியர் ஆயிசா லொகுபாலசூரிய
சமுதாய வைத்திய நிபுணர்
தேசிய நிகழ்சித்திட்ட அதிகாரி- பாடசாலை சுகாதாரம்,
பாடசாலை சுகாதாரப் பிரிவு,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

அத்தியாயம் 01

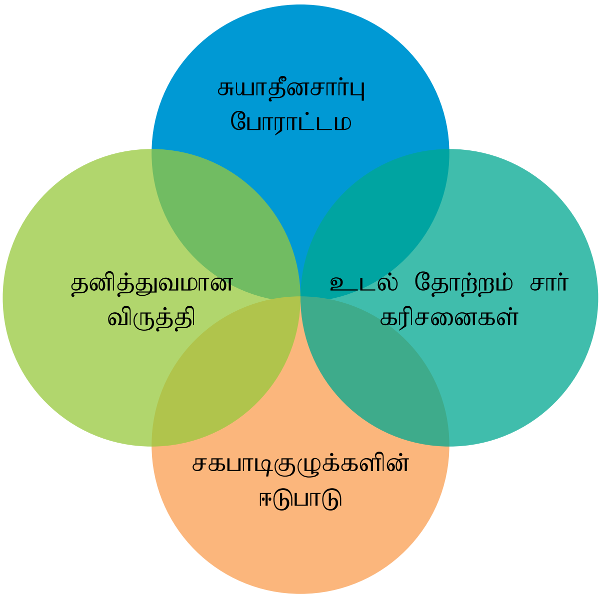
கட்டிளம் பருவத்தினரின் உளசமூக விருத்தி

கட்டிளம்பருவ உளசமூக விருத்திப் படிநிலைகள் எவை?

கட்டிளம்பருவ உளசமூக விருத்திப் படிநிலைகளை மூன்றாக நோக்கலாம் (Lawrence et all 2009)

தரம்	நிலை	வயது
5-8	முதல் நிலை	10 - 13
9-12	இடை நிலை	14 - 17
13 அல்லது அதற்கு மேல்	கடைநிலை (Late)	18 - 21

கட்டிளம்பருவ பருவத்தினரது விருத்திப்பண்புகளின் அம்சங்கள் எவை?



கட்டியளம் பருவத்தினரின் விருத்தியை இனங்கானும் அம்சங்கள்

- சுயாதீன சார்பு போராட்டம்
- சகபாடி குழுக்களின் ஈடுபாடு
- உடல் தோற்றம் சார் கரிசனைகள
- தனித்துவமான விருத்தி

(Lawrence et al 2009)

உளசமூக விருத்தி நிலைகளும் பண்புகளும்	
முதல் நிலை / ஆரம்ப கட்டிளம்பருவம் (அண்ணளவாக 10-13 வயது)	
முதல் நிலை / ஆரம்ப கட்டிளம்பருவம் (அண்ணளவாக 10-13 வயது)	**இந்தப் பருவ காலம் இவற்றால் வகைப்படுத்தப்படுகின்றது** • பூப்படைதலுடனான துரித மாற்றங்கள் • பதின்ம வயதினரது சுதந்திரத்திற்கான போராட்ட தொடர் நிலை • ஆண் பிள்ளைகளைக் காட்டிலும் பெண்பிள்ளைகளில் 1-2 வருடங்கள் முன்னதாக நிகழ்கின்ற பூப்படைதலும் உளச் சமூக மாற்றங்களும்.
	சுயாதீன சார்பு போராட்டம் பொதுவான நிகழ்வுகளாக • பெற்றோரின் செயற்பாடுகளில் குறைந்த ஆர்வம் மற்றும் பெற்றோரின் அறிவுரையை ஏற்பதில் தயக்கம் அல்லது விமர்சனம். • பெற்றோர் சரியானவர் அல்ல என உணர்தல் • மாற்று ஆதரவு இல்லாத சூழலில் பெற்றோரது பிரிவால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வெற்றிடம் - இது நடத்தைசார் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். • நிலையற்ற உணர்ச்சிநிலை • வார்த்தையூடாக சுயத்தை வெளிப்படுத்தும் திறன் அதிகரித்தல். • பெற்றோருக்கு மேலதிகமாக புதியவர்களை தேடல்.
	சகபாடிக் குழுக்களின் (peer group) **ஈடுபாடு** பொதுவான நிகழ்வுகளாக • ஒத்த பாலினருடன் தனிமைவாய்ந்த தோழமை (சிலர் எதிர் பாலினருடன்) • தோழர்களை நோக்கியுள்ள வலுவான உணர்ச்சியும் மென்மையான உணர்வும். • தோழர்களில் அதிகளவு தங்கியிருத்தல்.
	உடல் தோற்றம் சார் கரிசனைகள் • துரித உடலியல் மாற்றங்கள் - • தனது உடலை / தோற்றத்தை பிறருடன் அடிக்கடி ஒப்பீடுசெய்தல். • பாலியல் உடற்கூறு மற்றும் உடலியல்மீது அதிகரித்த ஆர்வமும் ஏக்கமும். அத்துடன் மாதவிடாய், இரவில் விந்து வெளியேறல் தொடர்பாக அடிக்கடி எழும் கேள்விகளும்.
	தனித்துவமான விருத்தி • உறுதியான சிந்தனையிலிருந்து சுருக்க சிந்தனைக்கு அறிவாற்றல் திறன்கள் மாற்றமடைதல். • சுருக்கமாக நியாயப்படுத்தும் / காரணம் கற்பிக்கும் திறன் அதிகரித்தல் • பகல் கனவு அடிக்கடி வருதல் • தொழில் நோக்கில் நிலைநிறுத்தல் • பரீட்சிக்கும் அதிகாரம் • அதிக தனியுரிமை தேவை / தன்மய ரகசிய தேவை • பாலியல் உணர்வு வெளிப்பாடு • சுயமதிப்பு விருத்தி • கட்டுப்படுத்தும் உந்துவிசை இன்மை மற்றும் உடனடியான மனநிறைவுக்கான தேவை. • ஒருவரது தனிப்பட்ட நிலைமையை மிகைப்படுத்தும் நோக்கு

<table>
<tr><th colspan="2">இடைநிலை கட்டிளம்பருவம் - (அண்ணளவாக 14-17 வயது)</th></tr>
<tr><td rowspan="5">இடைநிலை கட்டிளம்பருவம் - (அண்ணளவாக 14-17 வயது)</td><td>இப்பருவகாலம் இவற்றால் வகைப்படுத்தப்படுகின்றது.
• அதிகரித்த நோக்கமும் தீவிரமான உணர்வுகளும்
• சகபாடிக்குழு மதிப்புக்களின் முக்கியத்துவத்தில் உயர்வு</td></tr>
<tr><td>சுயாதீன சார்பு போராட்டம்
• வளரிளம் பருவத்தினர் தமது பெற்றோர்மீது குறைவாகவும், சகபாடிகள்மீது அதிகமாகவும் காட்டும் அக்கறையிலுள்ள முரண் எங்கும் வியாபித்துள்ளது.</td></tr>
<tr><td>சகபாடிக் குழுக்களின் ஈடுபாடு
• சகபாடிகளின் துணை பண்பாட்டில் தீவிர ஈடுபாடு
• சகபாடிகளது பெறுமானம், குறியீடுகள் மற்றும் ஆடை அலங்காரத்துடன் ஒத்திருத்தல். இது குடும்ப இணைப்பை குறைவடையச்செய்யும்.
• கூட்டாளி உறவில் அதிகரித்த ஈடுபாடு – டேட்டிங், பாலுறவு, உடலுறவு
• கழகம், அணிகள், விளையாட்டுக்கள், குழுக்கள் போன்றவற்றில் ஈடுபாடாக இருத்தல்
• சகபாடியினது அழுத்தம் / சகாக்களின் அழுத்தம். இது நேர்மறையான / எதிர்மறையான எண்ணங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.</td></tr>
<tr><td>உடல் தோற்றம் சார் கரிசனைகள்
• உடல் மாற்றங்களுடன் குறைந்த ஆர்வம்
• உண்பதில் ஒழுங்கீனம்.</td></tr>
<tr><td>தனித்துவமான விருத்தி
• தன்முனைப்பு மேலெழல்
• அதிகரித்த நோக்கம், உணர்வுகளின் வெளிப்படைத்தன்மை.
• அறிவுசார்ந்த திறன் மற்றும் ஆக்கத்திறன் அதிகரித்தல்.
• குறைந்த தொழில் அபிலாசைகள்.
• எல்லையற்ற ஆற்றல் மற்றும் அழியாத உணர்வு, அபாய நேர்வு நடத்தைக்கு வழிவகுக்கின்றது.</td></tr>
<tr><th colspan="2">கடைநிலை கட்டிளம்பருவம் (அண்ணளவாக 17-21 வயது)</th></tr>
<tr><td rowspan="3">பிந்திய கட்டிளமைப் பருவம் (17-21 வயது)</td><td>• இப்பருவகாலமானது அவசர முதிர்ச்சிக்காலம் என கருதப்படுகின்றது. இந்தப் பருவத்திலுள்ள இளம் வயதினர் தமது நடத்தைக்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள தமது சொந்த தீர்மானங்களை தெளிவாகக்கூற மற்றும் பொருளாதார ரீதியாக சார்பின்றியிருக்க முயற்சிக்க ஆரம்பிப்பார்கள்.</td></tr>
<tr><td>சுயாதீன சார்பு போராட்டம்.
• குறைந்த ஓய்வின்மை மற்றும் அதிகரித்த ஒருமைப்பாடு
• உறுதியான அடையாளம்
• மனநிறைவை தாமதப்படுத்தும் திறன்.
• எண்ணங்களை சிந்திப்பதற்கும், அதனை வார்த்தையில் வெளிப்படுத்துவதற்குமான திறன்
• உறுதியான ஆர்வங்கள்.
• சுயாதீனமான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு உள்ள உயர் திறன்</td></tr>
<tr><td>சகபாடிகுழுக்களின் ஈடுபாடு
• சகபாடி குழு மதிப்பின் முக்கியத்துவம் குறைவடைந்துவருதல்
• கூட்டாளித் தெரிவானது சகபாடிகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதை பார்க்கிலும் அதிகமாக பரஸ்பர புரிந்துணர்வு மற்றும் சுகஅனுபவ அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளது.</td></tr>
</table>

	உடல் தோற்றம்சார் காரணிகள் • குறைந்த கரிசனை
	தனித்துவமானவிருத்தி கடைநிலை வளரிளம் பருவத்தில் தன்முனைப்பின் வளர்ச்சி இவற்றால் வகைப்படுத்தப்படுகின்றது. • பகுத்தறிவு மற்றும் நடைமுறைச் சாத்தியம் சார்ந்த மனச்சாட்சியின் விருத்தி. • தாமதப்படுத்தல், சமரசம் செய்தல் மற்றும் எல்லைகளை வகுத்தல் ஆகியவற்றிற்கான திறன்களுடன் கூடிய கருத்துணர்வுவிருத்தி. • நடைமுறையானதொழில் இலகுவிருத்தி மற்றும் பொருளாதார சார்பின்மையினது ஆரம்பம். • தார்மீக (moral), சமய மற்றும் பாலியல் பெறுமானங்களை (values) சிறப்புடையதாக்குதல்.

பதின்மவயதினரின் நடத்தையை மதிப்பீடுசெய்வதில் இந்தபணிகளை புரிந்து கொள்வதானது உதவியளிக்கின்றது.

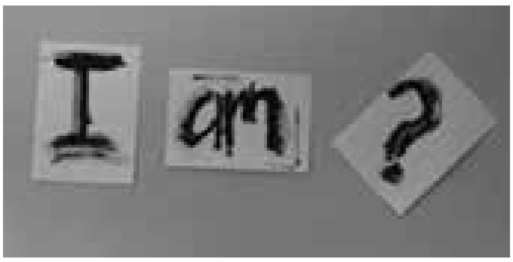
பதின்ம வயதினரை புரிந்துகொள்வதற்கு உளவியலின் விருத்தியைப் பயன்படுத்துதல்.

1. குழப்பமான காலப்பகுதியிலிருந்து அவர்கள் நகர்வதை கருத்தில் கொண்டு பாடங்கள் திட்டமிடப்படல் வேண்டும்.
2. தமது ஆளுமைப் பண்பு மற்றும் எதிர்காலத்தொழில் பற்றிய திறனாய்வு சிந்தனைக்கு பிள்ளைகளை இணங்கச் செய்கின்ற பாடத்தை - பாடத்திட்டம் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
3. கொல்பேர்க்ஸ் (Kholberg's) இனுடைய கோட்பாட்டிற்கு அமைய பதின்ம வயதினருக்கு அனுமானசிக்கல் வழங்கப்பட்டு அவர்களது உணர்வுகளை ஆய்வு செய்தல், மற்றும் அவர்களது விமர்சன ரீதியான பார்வையினூடாக திறந்த கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளல்.

ஏன் இந்த நடத்தைகள் முக்கியமானவையாக நோக்கப்டுகின்றது?

சாதாரணவிருத்தியுடன் தொடர்புள்ள பிரச்சினைகள்

- தனித்துவமான பிரச்சினைகள்.
- தனது நிலை (image) சார் பிரச்சினைகள்.
- இனப்பெருக்க சுகாதார பிரச்சினைகள்.
- ஆபத்தான நடத்தைகள்.



ஏன் இந்த பிரச்சனைகள் பற்றி ஏன் விசேட கவனம் எடுக்கப்படல் வேண்டும்?

பாடசாலையிலும் அதேபோல நாளாந்த வாழ்விலும் பிள்ளைகள், தமது திறன்களை கொண்டு சிறப்பாக செயலாற்றுவதற்கு இப்பிரச்சினைகள் இடையூறாக அமைகின்றன. இது நிச்சயமாக பிள்ளைகளது ஆளுமை விருத்தி நிகழ்கின்ற முக்கியமான வயதுகளில் ஆரம்பித்து நீண்டகால எதிர்மறையான விளைவுகளை எடுத்துச்செல்கின்றது.

படம் - 1 மரபணுசுற்றுச்சூழல் இடைத்தொடர்பு

இந்தப் பிரச்சினைகள், தொடர்ச்சியான மரபணுசுற்றுச்சூழல் இடைத்தொடர்புடன் சேர்த்து பயனுள்ளவகையில் கருத்தாக்கம் செய்யப்படக்கூடியதாக உள்ளது. இதில் தனிப்பட்டபிரச்சினைகளின் வெளிப்படையான வெளிப்பாடானது அவ்விதமானபிரச்சினைகளுக்கு சாதகமான சூழலில் மட்டும் சம்பவிக்கின்றது.

மரபணுசுற்றுச்சூழல் தாக்க இருதிசைப் பயன்விளைவும் பட்டியாக (Spectrum) சித்தரிக்கப்படக் கூடியதாக இருக்கின்றது. இங்கு ஒருமுனைவானது, பிரச்சினைகள் முற்றிலுமாக சுற்றுச்சூழல் தாக்கத்தினால் ஏற்படுத்தப்படுவதாக குறிக்கின்ற அதேவேளை மறு முனைவானது உயிரியல் காரணங்களால் நோய்கள் ஏற்படுவதையும் குறித்துநிற்கின்றது.

உளஆரோக்கியத்தின் மீது உளச்சமூகப் பிரச்சினைகளின் விளைவுகள் எவை?

- மனவழுத்தம்
- சுயதீங்கு
- பாலியல் உறவு
- போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம்.
- கொடுமைப்படுத்தல்

உடல் ஆரோக்கியத்தின் மீது உளச்சார்பு பிரச்சினைகளின் விளைவுகள் எவை?

- விபத்துக்கள்
- வன்முறை
- மந்தபோசனை
- பாலியல் நோய்கள்
- போதைப்பொருள் பயன்பாடுகாரணமாக ஏற்படும் நோய்கள்

(நுரையீரல் புற்றுநோய், ஈரல் அழர்ச்சி போன்றன)

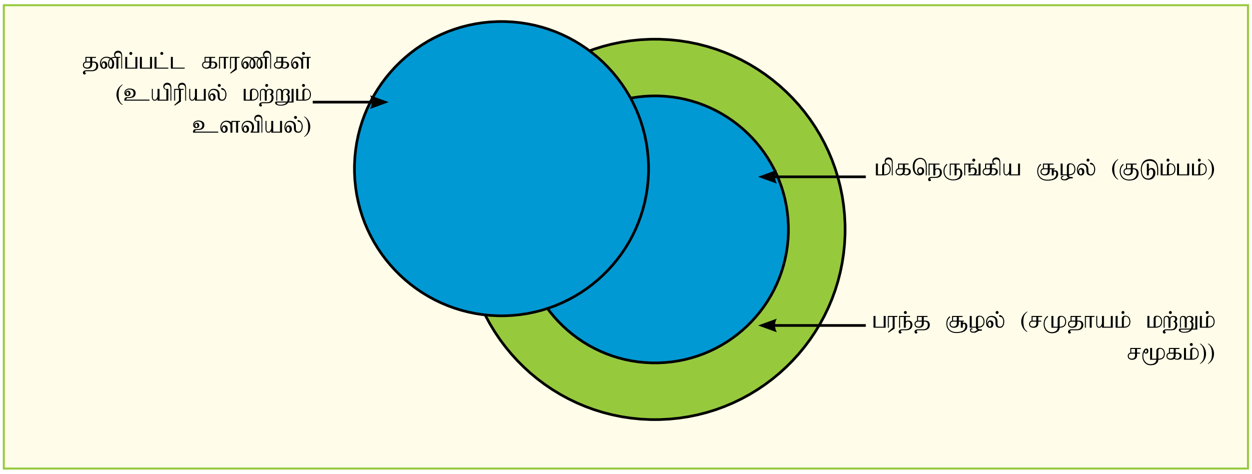
அத்தியாயம் - 2

கட்டிளம் பருவத்தினரது உளசமூக விருத்திக்கான ஆபத்து மற்றும் பாதுகாப்புக் காரணிகள்.

வேறுபட்டவீச்சுடைய உடல், உள, சமூககாரணிகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் உளநோய்க்கு வெளிக்காட்டப்பட்டிருக்கவும், உளநோயை ஏற்படுத்துவதாகவும் உள்ளது.

கட்டிளம் பருவத்தினரால், உளஆரோக்கிய சிக்கல்களுக்கு தனிப்பட்ட மட்டத்திலான (உயிரியல் மற்றும் உளவியல்), மிக நெருங்கிய சூழல் (குடும்பம்) மற்றும் பரந்த சூழல் மட்டத்திலான (சமுதாயம் மற்றும் சமூகஅளவில்) உள்ளடங்கிய ஆபத்துக்காரணிகள் பங்காற்றுகின்றது.

கட்டிளம் பருவத்தினரில் உளஆரோக்கிய சிக்கல்களுக்கு பங்காற்றுகின்ற ஆபத்துக்காரணிகள்



ஆபத்திற்குள் தள்ளுகின்ற இந்தக் காரணிகள் தம்முள் இடைத்தொடர்படைகின்றன.

- கர்ப்பகாலத்தில் - மதுசாரப் பாவனை (தனிப்பட்டகாரணி)
- குடும்பசச்சரவு (மிகநெருங்கிய சூழல் காரணி)
- சமூகஒரங்கட்டுதலினால், பிள்ளைக்குள்ள குறைந்தளவான கற்றல் வாய்ப்புக்கள் (பரந்த சூழல் காரணி)

பாதுகாப்புகாரணிகளின் பிரசன்னத்தினால் மூன்று மட்டங்களிலுமுள்ள ஆபத்துக் காரணிகள் எதிர் விளைவுகளை நீக்க முடியும் அல்லது உறுதியாக குறைக்க முடியும்.

சமூக செயற்பாடுகளில் குடும்ப இணைப்பு மற்றும் ஈடுபாடு என்கின்ற இரு உதாரண பாதுகாப்புக் காரணிகளும், ஏனைய ஆபத்துக் காரணிகளை எதிர் கொள்வதில் உளசமூக தாங்கிகளாக்கி (buffers) செயற்படுவது காட்டப்பட்டிருக்கின்றது.

இனம் வயதினரில் மனக்குழப்பங்களிற்கான பல்காரணி அடிப்படையில் ஆதரவான நல்லசான்றுகளை கீழே உள்ள அட்டவணை வழங்குகிறது.

பிள்ளைகள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினரது உள ஆரோக்கியத்தில் ஆபத்து மற்றும் பாதுகாப்பு காரணிகள்

இல	ஆபத்துக்காரணிகள்	பாதுகாப்புகாரணிகள்
1	**உயிரியல்**	
	உளநோய்க்கு உள்ளாவதற்கான பரம்பரை காரணிகள்	வயதிற்கு ஏற்றவகையிலான உடல்விருத்தி
	கர்ப்பகாலத்தில் நச்சுப் பொருட்களுக்கு வெளி-க்காட்டப்படல் (புகையிலை, மது)	நல்ல தேக ஆரோக்கியம்
	தலையில் அடிக்காயம்	நல்ல அறிவார்ந்த செயல்பாடு (Good intellec-tual functioning)
	பிறப்பின் போது உயிர்வளி பற்றாக்குறை (birth hypoxia), வேறு பிறப்பு சிக்கல்கள்	
	எச்.ஐ.வி தொற்று	
	மந்தபோசனை	
	போதைப் பொருள் பாவனை	
	வேறு நோய்கள்	
2	**உளவியல்**	
	கற்றல் குறைபாடுகள்	அனுபவத்திலிருந்து கற்றறியும் திறன்
	சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு மாற்றமடையாத குணஇயல்பு	நல்ல சுயமதிப்பு
	பாலியல், உடல் ரீதியான உளரீதியான துஷ்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு	பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறன்கள்
	கடினமான மனநிலை	சமூக திறன்கள்
	சீரற்ற கவனிப்பு	குடும்ப இணைப்பு
3	மிக நெருங்கிய சூழல் (குடும்பம்)	
	குடும்ப சச்சரவுகள்	குடும்பத்தில் நேர்முகமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபாட்டிற்கான வாய்ப்புக்கள்
	குடும்ப ஒழுக்கமின்மை	வீட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது கிடைக்கும் வெகுமதிகள்
	குடும்பத்தில் முகாமைத்துவமின்மை	

	குடும்ப உறுப்பினரின் இறப்பு	
4	**பாடசாலை**	
	கல்விசார் தோல்வி	பாடசாலை காலத்தை சிறப்பாக பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்பங்கள்
	கற்றலையும் பாடசாலைக்கு சமூகமளித்தலையும் ஊக்குவிக்ககூடிய ஆதரவான சூழலை வழங்குவதற்கு பாடசாலை தவறியமை	கல்விசார் சாதனைகளினால் நேர் தன்மையாகி வலுவூட்டப்படல்
	தேவைக்கு குறைந்த / பொருத்தமற்ற கல்வியளிக்கப்படல்	கல்விசார் உயர்விற்கான தேவை / பாடசாலையில் அடையாளம் பெறல்
	கொடுமைப்படுத்தப்படல் (Bullying)	
5	**பரந்தசூழல் - சமுதாயம்**	
	மாறுநிலை (உ- ம் நகரமயமாதல்)	சமூகத்துடன் இணைக்கப்படல்
	சமுதாய ஒழுங்கீனம்	ஓய்விற்கான சந்தர்பங்கள்
	பாரபட்சம் காட்டுதல், ஓரம்கட்டுதல்	நேரான கலாச்சார அனுபவங்கள்
	வன்முறைக்கு வெளிப்படுத்தப்படல்	நேரானமுன்மாதிரிகள் (positive role models)
		சமுதாய ஈடபாட்டிற்கான வெகுமதிகள்

நேர்த்தன்மையான ஒழுக்கம்

நோர்த்தன்மையான ஒழுக்கமான பாடசாலைகளால் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு ஒழுக்கமாதிரியாகும். இது நல்ல, நல்லதல்லாத நடத்தைகள், மற்றும் எங்கும் தகாத மாணவர்கள் என்று எவரும் இல்லை என்ற கருத்தியல்களின் அடிப்படையில் நடத்தையின் நேர்த்தன்மை விடயங்களை குறித்து கவனம் செலுத்துகின்றது.

வார்த்தையால் மற்றும் உடலியல் ரீதியாக பிள்ளையை காயப்படுத்தாது தீங்கான நடத்தைகளை மறக்கசெய்கின்றவாறு நன்நடத்தைகளை சொல்லிகொடுக்கவும், பலப்படுத்தவும் முடியும். நேர்த்தன்மை ஒழுக்கத்தில் ஈடுபாடுடையவர்கள் பிரச்சினைகளை புறக்கணிப்பதில்லை. மாறாக தங்களது பிள்ளைகள், தாமாகவே நிலைமைகளை பொருத்தமானவழியில் எப்படி கையாழுவது எனக் கற்றக்கொள்ள உதவுவதில் நட்புடனும் கௌவரத்துடனும் பெற்றோர் ஈடுபடுகின்றனர். நேர்த்தியான ஒழுக்கமானது பல்வேறு வகையான உபாயங்களை ஒன்றாக உபயோகித்து மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

உளவியல் ஆராச்சியால் பயன்படுத்தப்படுகின்ற சொற்களில் நோர்தன்மையான ஒழுக்கம் முழு அளவிலான வலுவூட்டல் மற்றும் தண்டனைத் தேர்வுகளை பயன்படுத்துகின்றது.:

- **நேர்மறையான வலுவூட்டல்** - நல்ல முயற்சியினை பாராட்டுவது போன்ற
- **எதிர்மறையான வலுவூட்டல் -** அழும் / புலம்பும் தொனியில் செய் கோரிக்கைகளை

புறக்கணித்தல் போன்ற

- **நேர்மறையான தண்டனை - தான் அழுக்காகிய உணவு மேசையை துப்பரவு செய்யுமாறு கேட்டல்**
- **எதிர்மறையான தண்டனை-நடத்தை குறைவிற்கு பதிலாக வழங்கப்படும் சலுகைகளை நீக்கிகொள்ளல்**

நேர்த்தன்மையான ஒழுக்கமான பெற்றோர் மற்றும் வகுப்பறை மேலாண்மைமாதிரியானது "அல்பிரட் அட்லர் மற்றும் ருர்டோல்ப் றைகேர்ஸ்" இனது வேலையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கட்டமைப்பானது பின்வரும் வரைபினுடாக காண்பிக்க முடியும்.

	நேர் தூண்டல் சேர்க்கப்பட்டது	எதிர் தூண்டல் நீக்கப்பட்டது
வலுப்படுத்துதலானது விரும்பத்தக்க நடத்தையின் தடவைகளை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது	நேர்மறையான வலுவூட்டம் R+(Reward) "வெகுமதி"	ஏதிர்மறையான வலுவூட்டல் R-(Relief) "நிவாரணம்"
தண்டணையானது விரும்பத்தகாத நடத்தையின் தடவைகளை குறைக்கின்றது	நேர்மறையானதண்டனை P+ (Punishment) "தண்டனை"	எதிர்மறையான தண்டனை P- "Penalty" 'அபராதம்'

பயனுள்ள நேர்மறை ஒழுக்கத்திற்கான ஐந்து அடிப்படைகள்

1. பிள்ளைகள், இணைப்பு உணர்வினை உணர்வதற்கு உதவுதல் (உரிமை கொண்டாடுதல், முக்கியத்துவம் அளித்தல்)

2. பரஸ்பர மதிப்பு மற்றும் ஊக்கப்படுத்தல் (ஒரேநேரத்தில் அன்பாகவும் உறுதியாகவும் இருத்தல்).

3. நீண்டகால பயனுள்ளதாக இருத்தல் (தன்னையும் தனது உலகினையும் பற்றி பிள்ளை சிந்திக்கும், உணரும், கற்கும் மற்றும் தீர்மானிக்கின்றதையும் மற்றும் எதிர்காலத்தில் வாழ்வதற்கு / வெற்றியடைய செய்வது என்ன என பலதையும் கருத்திற் கொள்ளல்).

4. முக்கிமான சமூக மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன்களை கற்பித்தல் (மதிப்பளித்தல் மற்றவர் மீது கரிசனை காட்டல் பிரச்சினைளை தீர்த்தல் மற்றும் ஒத்துழைப்பு அதேபோல வீடு, பாடசாலை மற்றும் சமூகத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்யும் திறன்கள்).

5. பிள்ளைகளிடம் எப்படியான திறன்கள் இருக்கின்றது என்பதை கண்டுகொள்ள அவர்களுக்கு அழைப்பு விடுத்தல். (தனிப்பட்ட சக்தி மற்றும் சுய அதிகாரத்தினது ஆக்கபூர்வாமான பயன்பாட்டை ஊக்கப்படுத்தல்)

எதிர்மறையான நடத்தைகள் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்

எதிர்மறையான நடத்தையில் தோன்றக்கூடிய நிலைமைகளை, பிரயோகப்படுகின்ற நேர்மறையான ஒழுக்கத்தின் பகுதி தடுப்பதாக இருக்கின்றது. ஆசிரியர்களுக்கு தீங்கான நடத்தைகளை தடுப்பதற்கு மாறுபட்ட உத்திகளை பயன்படுத்த முடியும்.

முறை	விபரணம்
பொருத்தமான நடத்தையை கற்பித்தல் நேர்மறையான உறவினை ஸ்தாபித்தல்	"தவறாக நடந்து கொள்ளல்" என்பது உண்மையில் மாணவர்கள் தவறான நடத்தையை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். ஒருமாணவன் ஏன் தவறான நடத்தையை வெளிப்படுத்துகின்றான் என்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. உ-ம் பொருத்தமான நடத்தையை அறிந்திருக்காமை, அல்லது தேவையற்ற அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத உணர்வுகள். பொருத்தமான எந்த நடத்தையை மாணவர்கள் வெளிப்படுத்தியிருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி சாதாரணமாக அறிந்திருக்காத மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர் பொருத்தமான நடத்தை கற்பித்துகொடுத்தல். எந்த வகையிலானதுமான ஒழுக்க நெறியும் செயற்பாட்டிற்கு வருவதற்கு முன்பு தேவையற்றதாக அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாததாக உணர்கின்ற மாணவர்களுக்காக நேர்மறையான உணர்வினை ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையில் உருவாக்க வேண்டியுள்ளது.
மீள் குழுவாக்கம்	ஆசிரியர்களால், ஒன்றிணைந்து வேலைசெய்யாத மாணவக் குழுக்களை அடையாளம் காண இயலும். (ஏனெனில் அவர்கள் நண்பர்களாக அல்லது நன்குசேர்ந்து பழகாதவர்களாக இருக்கின்றனர்.) சில ஆசிரியர்கள் வரிசைப்படுத்தலின் / வட்ட ஒழுங்குபடுத்தலின் போது "ஆண் - பெண் "என்கின்ற முறையில் வேலையினை செய்கின்றார்கள். (உங்களது பார்வையினை பொறுத்து இது ஆபாசமாக அல்லது பயனள்ளதாக இருக்கலாம்).
விதிகளுடன் ஆரம்பித்தல் மூன்று எச்சரிக்கைகள்	விதிகளுடன் மற்றும் அத்தகைய விதிகளை மீறுகின்ற விளைவுகளை ஆரம்பத்திலிருந்தே ஆரம்பிப்பதற்கு இருக்கும் மற்றுமொரு உத்தி. மாணவர்களுக்கு விதிகளின் தெளிவான புரிதல் இருக்குமாயின் அவர்களது நடத்தைக்கான நடவடிக்கைகள் காணப்படுமாயின் விதிகளைப் பின்பற்றுதல் அதிகமாக இருக்கும். சிலசமயங்களில சிறிய இடையூறுகளுக்கு விஷேடமாக கண்டிப்புள்ள விளைவுகளை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக மூன்று தொடர்சியாக எச்சரிக்கைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது (உதாரணமாக ஒருமாணவன் சத்தம் போட்டதற்காக உடனடியாக தடுத்து வைக்கப்படுவதை (detention) விட எச்சரிக்கையை வழங்க முடியும். ஏன் என்றால் எச்சரிக்கை இயல்பாக பயன்மிக்க போதுமானஒன்றாகும்).

அத்தியாயம் 3

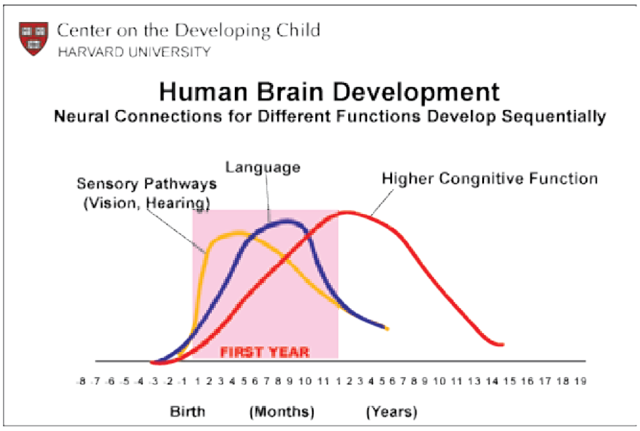
இளைஞர்களில் உளசமூக விருத்தி

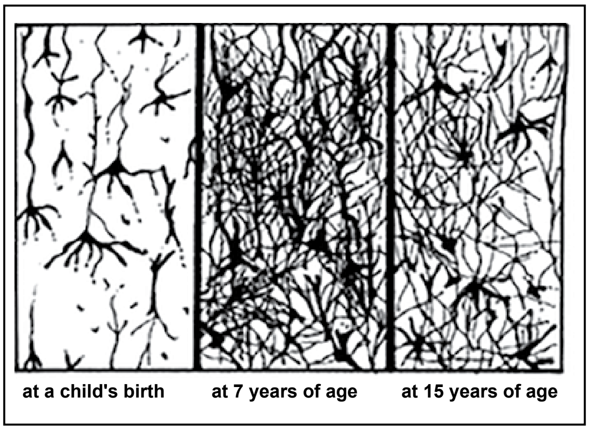
பிறப்பின் போது குழந்தையின் மூளை 100 மில்லியன் வரையான (100,000,000,000) நரம்புக் கலங்களினைக் கொண்டிருப்பதாகக் கருதப்படுகின்றது. இந்த நரம்புக்கலங்களானவை மூளையின் வெவ்வேறான தொழிற்பாட்டிற்கு என உரித்தான மூளை மையங்கள் வரைபரம்பலடைந்திருக்கின்றது. எப்படியிருப்பினும் பல்வகையான மூளையை (நரம்பியல் சுற்று) நரம்புகளுக்கிடையிலான இணைப்பு பிறப்பின் போது சுவாசித்தல், உறிஞ்சுதல், அசைதல் போன்ற அடிப்படை உயிர் வாழ்வுத் தொழிற்பாடுகளுடன் தொடர்புடையதை தவிர நல்ல முறையில் நிறுவப்பட்டிருக்கவில்லை. நரம்பியல் சுற்று பிறப்பின் பின்னரே விஷேசமாக வாழ்க்கையின் ஆரம்ப வருடங்களிலேயே நிறுவப்படுகின்றது. நரம்பியல் சுற்றுக்கள் நிறுவப்படுவது புலன் சார்ந்த தூண்டல்களின் தாக்கத்தினாலேயே ஆகும்.

பிறப்பிலிருந்து தொடுகை, அசைவு, உணர்ச்சி மற்றும் எண்ணம் ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு தூண்டலும் உருவாக்குகின்ற மின் தூண்டல்கள் / கணத்தாக்கங்கள் நரம்புகளுடன் தொடர்புள்ள நரம்பு இளைகள் மூலமாக கடத்தப்படுகின்றது. தூண்டல்களின் தன்மையைப் பொறுத்தே மூளையின் வேறுபட்ட பகுதிகளுக்கு கடத்தப்படுகின்றது.

பிள்ளையினது ஆரம்பகாலத்தில் நரம்பிழைவழியாக கடத்தப்படுகின்ற தூண்டல்கள் மூளையின் வேறுபட்டபகுதிகளை இணைக்கின்றது. இது பல்வகையான மூளை மையங்களுக்கிடையில் நரம்பியல் சுற்றுக்களின் உருவாக்கத்திற்கு வசதியளிக்கின்றது. ஆரம்ப காலத்தில் பிள்ளை பெற்றுக்கொள்கின்ற ஒவ்வொரு உணர்வும் நரம்பியல் "சக்தி / இணையம்" எனப்படுகின்ற இணைக்கும் நரம்பியல் சுற்றுக்களின் அதிகரித்த எண்ணிக்கையான உருவாக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

(Neil Thalagala 2014; child development, concept, interventions, assessment & problems pg 14–15)





மூளை விருத்திக்கான காலச் சட்டகம்

பிள்ளையினது மூளையில் நரம்பியல் சுற்றில் நிகழும் வயது அடிப்படையிலான மாற்றங்களதள

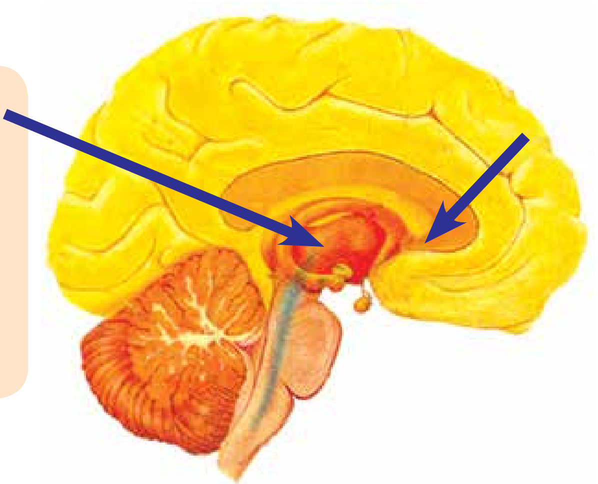
அனுபவத்திற்கு ஏற்பவே கலங்கள் மற்றம் நரம்பிணைப்புக்கள் (synapses) தொடர்ந்து பேனப்படுகிறது. பயன்படுத்தப்படாத நரம்புக்தலங்கள் (நியூரோன்ஸ்) மற்றும் நரம்பிணைப்புகள் (synapsis junction) அழிவடைகின்றன. இது 25 வயது வரையும் நிகழ்கின்றது இச்செயற்பாடு சீரமைப்பு (Pruning) எனப்படுகின்றது. இந்த வயதையடையும் போது பிறப்பிலிருந்த கலங்களின் எண்ணிக்கையின் அரைப்பங்காக குறைக்கப்படுகின்றது. இது பிள்ளையின் சிந்திக்கும் பாங்கை தெளிவாக்குகின்றது.

மூளைக் கலங்களின் முதிர்ச்சி பிறப்பிலிருந்து ஆரம்பித்து 25 வயது வரை தொடர்கின்றது. இந்நிகழ்வு மூளையின் பின்பகுதியிலிருந்தே ஆரம்பமாகின்றது. சுமா் 15 வருடங்களில் அமைக்டேலின் (amygdale) மீது மயலினாக்கம் நடைபெறுகின்றது. இதுவே உணர்ச்சிகளை உணரும் பகுதியாகும். இதனால் தான் பதின்மவயதினா் உணர்ச்சிவசப்பட்டு ஆபத்து நடத்தைகளை மேற்கொள்கின்றனர். (உ-ம் வேகமாக வாகனத்தை செலுத்துதல், வன்முறை, துஷ்பிரயோகம் / சுயதீங்கு, தற்கொலை) மூளையின் முற்பக்க சோணை முதிர்ச்சியடையாததன் காரணமாக அவர்களது உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கு முடியாதுள்ளது. இப்பகுதியே தீர்மானம் எடுப்பதில் பிரதானமாக அமைகின்றது. (Grganigy and manning).

அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் வளரிளம்பருவத்தினா்/பதின்மவயதினா் விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்காது தீர்மானங்களை எடுக்கின்றனா்.

மூளை முதிர்ச்சியடைவதற்கு கிட்டத்தட்ட 25 வயது ஆகின்றது

மூளையின் அடிப்பகுதியில் அமைந்திருக்கின்ற அமைக்டேல் என்கின்ற உணர்ச்சி மையமானது 15 வருடங்களில் முழுமையாக முதிர்ச்சியடைகின்றது.



மூளையின் முற்பக்கசோணையில் அமைந்திருக்கின்ற உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் மையத்தின் வளர்ச்சியும் மயலினேற்றம் இன்னமும் இடம்பெறுகின்றது. அனுபவமின்மையும் இணைந்திருக்கின்ற போது இந்த இளைஞர்கள் ஏன் அவர்களது உணர்ச்சியில் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை என்பதில் ஆச்சரியமில்லை

குழு விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதற்கு வேறுபட்ட நாளாந்த செயற்பாடுகளை திட்டமிடுவதற்கு வாய்ப்பு வழங்கப்படவேண்டியிருக்கின்றது. (உ-ம் சுற்றுலா, பாடசாலை நிகழ்வு ஒருங்கமைத்தல் மற்றும் ஏனையவை)
சமூகப்பணிகளில் ஈடுபடும் போது பிள்ளையினது திட்டமிடும், ஒருங்கமைக்கும் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்தும் திறனை அதிகரிக்கின்றது. தீர்மானம் எடுக்கும் திறனை அதிகரிப்பதற்கு சம்பவக் காட்சிகள் (case scenarios) கலந்துரையாடப்படல் வேண்டும்.

(Dr. Neinstein and et al. Adolescent Health Guide)

பதின்ம வயதினரது வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியில் தாக்கம் செலுத்துகின்ற மூன்று அகச்சுரக்கும் சுரப்பிகள் (Endocrine axis)

1. பரிவகக்கீழ் சுரப்பி - கபச்சுரப்பி - சனனி தொடர் (Hypothalamic - pituitary – gonadal axis)
2. பரிவகக்கீழ் சுரப்பி - கபச்சுரப்பி - தைரொயிட் தொடர் (Hypothalamic - pituitary – thyroid axis)
3. வளர்ச்சி ஓமோன் - (GH)

இந்த அகச்சுரக்கும் சுரப்புக்களே மூளையின் விருத்தியில் செயலாற்றுகின்றது. அதே போல உணர்ச்சி தளம்பல்களிலும் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது.

கட்டிளம்பருவம் மற்றும் விருத்தி

(Source: Home Virginia Corporate extension)

கட்டிளம்பருவத்தினர் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களது பல மாற்றங்களின் தருணமாக கட்டிளம்பருவம் உள்ளது. இதனை கட்டிளம்பருவத்தினரும் பெரியவர்களும் புரிந்துகொள்வது முக்கியமானதாக அமைகின்றது.

- உடலியல், அறிவாற்றல் மற்றும் சமூக ரீதியாக கட்டிளம்பருவத்தினருக்கு நிகழ்வது என்ன?
- இந்த மாற்றங்கள் எப்படி அவர்களை பாதிக்கின்றன?
- இதற்கு உதவுவதற்கு, பெரியவர்கள் என்ன செய்ய முடியும்?
- எத்தகைய ஆதரவு வழங்கல் தேவையாகவுள்ளது?

கட்டிளம்பருவத்தினர் இந்தக் கடினமான பருவகாலத்தை வெற்றிகரமாக கடந்து செல்வதை நாம் உறுதிசெய்யவேண்டியிருக்கின்றது.

பிள்ளைகளை விடவும் கட்டிளம் பருவத்தினர் சிறப்பாக சிந்திக்கும் திறனை உடையவர்கள் என பெரும்பாலான வளர்ந்தவர்கள் எண்ணுகின்றனர். ஆனால் இது தவறானதாகும். ஏன் என்பதை கீழ் உள்ள அட்டவணை விபரிக்கின்றது.

	சிந்திக்கும் திறன்	உள்ளடக்கம்
A	அவர்கள் இன்னும் பகுத்தறிவு திறன்களை வளர்த்துக்கொள்கின்றனர்	இது பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது. • பல்தேர்வுகள் மற்றும் வாய்ப்புக்களை பற்றி சிந்திப்பதற்கு உள்ள திறன் • தர்க்கரீதியான சிந்தனைப்போக்கு • அனுமானபூர்வமாக சிந்திக்கும் திறன். • "அவ்வாறெனில் என்ன?" எனும் கேள்வியும் பதிலும்
B	கூடவே அவர்கள் புலனாகாத சிந்தனைகளை வளர்த்து கொள்கின்றார்கள்	பார்க்க, கேட்க மற்றும் தொட்டு உணர முடியாத விடயங்களை பற்றி சிந்தித்தல் உ-ம் -நம்பிக்கை சாந்த விடயங்கள் நம்பிக்கை, ஆன்மீக நம்பிக்கை

C	மெற்றா அறிவாற்றல் (meta-cognition) என அறியப்பட்ட முறைமையில் சிந்திக்கும் திறன்களை வளர்த்துகொள்கின்றார்கள்.	ஒவ்வொருவரையும் தாங்கள் எவ்வாறு உணர்கின்றார்கள் மற்றும் என்ன எண்ணுகிறார்கள் என்பது விடயமாக சிந்திப்பதற்கு அவர்களை இது அனுமதிக்கின்றது. ஒருவர், மற்றவர்களால் எப்படி மனத்தின் கண் உணரப்படுகின்றார் என்பது பற்றி சிந்திக்கும் திறனுடன் தொடர்புடையதாய் இருக்கின்றது. மேம்படுத்தப்பட்ட கற்றலுக்காக அவர்கள் நினைவாற்றல் சாதனைகள் என அறியப்பட்ட உபாயங்களை உருவாக்குகின்றனா

இந்த மாற்றங்கள் எப்படி பதின்மவயதினரை பாதிக்கின்றன?

கட்டிளம் பருவத்தினரின் காரணங்கள்	அவர்களது செயற்பாடு / விளைவு
பதின்மவயதினர், மற்றவர்கள் தங்கள் எண்ணங்கள், நடத்தைகளில் தம்மைப் போலவே அவர்களை காட்டுவார்கள் என நம்பமுனைகின்றார்கள்	பதின்ம வயதினர் தாங்கள் கொண்டிருக்கின்ற கற்பனையான பார்வையாளர்கள், தம்மை எப்போதும் கவனிப்பதாக நம்புகிறார்கள்.
பதின்ம வயதினர், தம்மைப்போல எவரும் கடினமான உணர்ச்சி மற்றும் உணர்ச்சிகளினை அனுபவித்ததில்லை என நம்ப முனைகின்றார்கள்.	இவர்கள் சௌகரியங்களை உணர்வுகளுக்கு மிகையான எதிர்விளைவை காட்டுகிறார்கள். தங்களது உணர்வுகளை மற்றவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாதென எண்ணுகிறார்கள்.
பதின்ம வயதினர் “ இது எனக்கு நடக்காது” என வெளிக்காட்ட முனைகின்றார்கள்	ஆகவே பதின்ம வயதினர், தேவையற்ற ஆபத்துக்களை எடுப்பதற்கு விரும்புகின்றனர். உ-ம்:- நான் இந்தக் காரை விபத்திற்கு உள்ளாக்கமாட்டேன், நான் கர்ப்பமாகமாட்டேன். இதனால் அவர்கள் ஆபத்தை எடுத்து சிக்கலில் விழுகின்றார்கள்.
பதின்ம வயதினர் “காரண ரீதியானதாக” இருக்கலாம்	விலங்குகளுக்கு இழைக்கப்படுகின்ற துன்புறுத்தல்கள் பற்றி வாசித்து கேட்டறிந்ததன் பின் அவர்கள் சைவ உணவு உண்பவர்களாக மாறக்கூடும்.
பதின்ம வயதினர் தம்மை நீதியின்பால் வெளிக்காட்ட முனைகின்றார்கள்	அவர்கள், பெரியவர்களின் வார்த்தைகளுக்கும், செயல்களுக்கும் இடையேயான குறைபாடுகளை உடனடியாகவே சுட்டிக்காட்டுவார்கள். சாம்பல்நிற நிழல்களை பார்ப்பதிலே அவர்கள் சிரமத்தை கொண்டுள்ளனர். பிழைக்கான சிறிய இடத்தையே அவர்கள் பார்க்கின்றார்கள

உங்களுக்கு என்ன செய்ய முடியும்?

பதின்ம வயதினர் நிராகரிப்பது உங்கள் அனுபவம் அதனை தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

தங்களது நடத்தை விதிகள் மற்றும் அதன் விளைவுகள் பற்றிய கலந்துரையாடலில் பதின்மவயதினரை ஈடுபடுத்தல்.

தேவையாயின் பதின்மவயதினரை அவர்களிலும் தாழ்ந்தவர்களுடன் இவ்விடயங்கள் பற்றி கலந்துரையாட அனுமதித்தல்

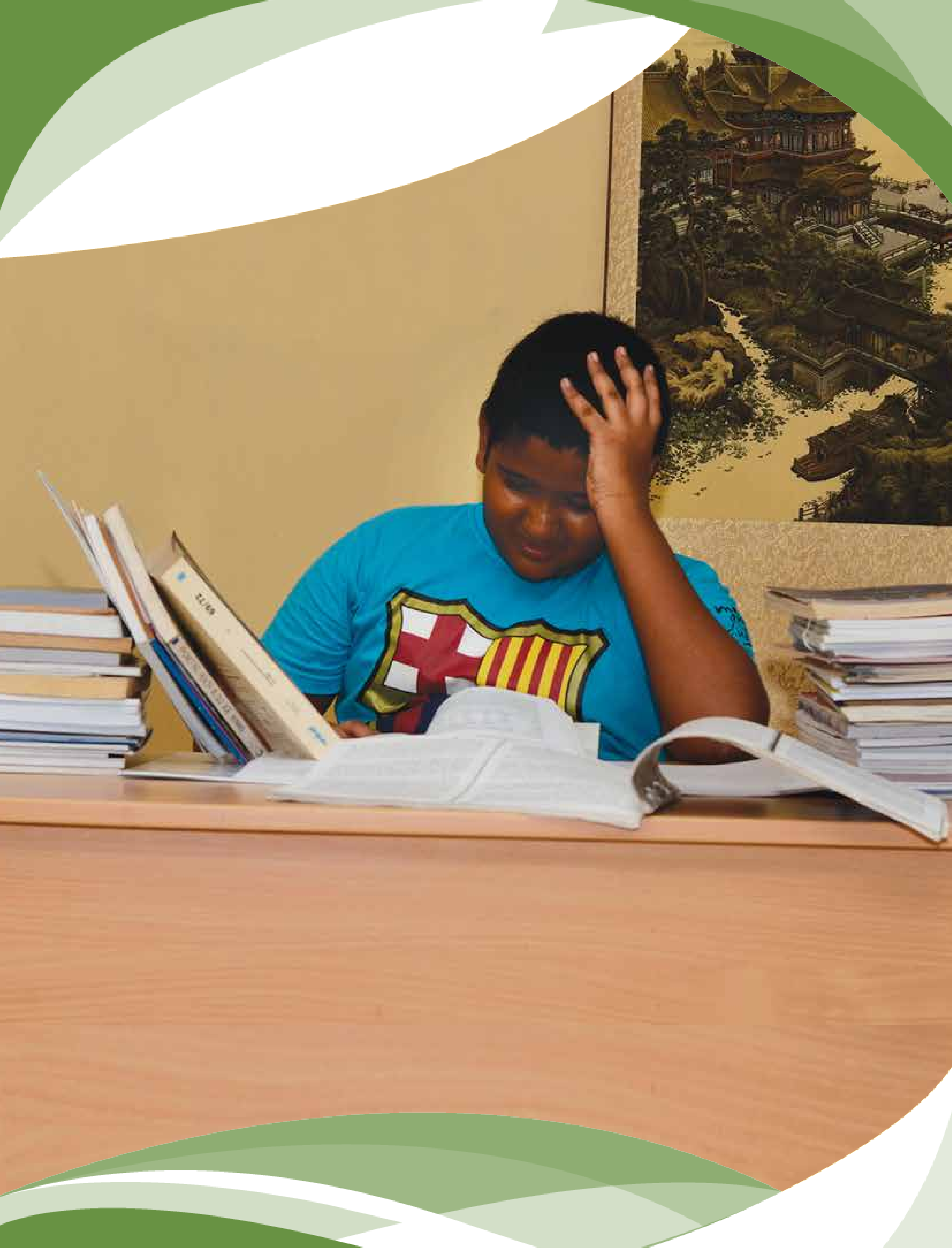
பதின்மவயதினர் தங்களது நடத்தை விதிகள் மற்றும் அதன் விளைவுகள் பற்றி கலந்துரையாடி தீர்மானம் எடுத்தலில் உயிர்ப்பான பங்கை எடுத்தல் அவசியம். பதின்ம வயதினரின் மேம்பட்ட பகுத்தறிவுத் திறன், அவர்களது செயல்களுக்கு யதார்த்தமான விளைவுகள் தோற்றுவிக்கப்படுவதை எளிதாக்குகின்றது

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆபத்து நடத்தையில் பங்கு-பற்றுவதற்கு வாய்ப்புக்களை வழங்கல். மலை ஏறுதல் போன்ற சவாலான விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்ற

சமூகப் பணிகளில் ஈடுபட பதின்மவயதினருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படல்
உ-ம் - முதியவர்களுக்கான உணவை கொண்டு செல்லல்

பதின்ம வயதினருடன் அவர்களது கருத்துக்கள் பற்றி கதையுங்கள். அவர்களது அரசியல் மற்றும், சமய கருத்துக்கள் பற்றி

கட்டிளம் பருவத்தினருடன் உண்மையான தொடர்பை ஏற்படுத்துங்கள். அவர்களுடைய தவறுகள் மற்றும் பாதிக்கப்படக்கூடிய தன்மைகள் பற்றி அவர்களுடன் கதையுங்கள்.



அத்தியாயம் 04

கட்டிளம் பருவத்தினரின் மன அழுத்தமும் கல்வி சார்ந்த பிரச்சினைகளும்

இவ் அத்தியாயத்தில், கல்வி சார்ந்த செயற்திறன் தொடர்பான பொதுவான பிரச்சினைகளை விபரிக்கின்றன. இது வழமையான நோய் சார்ந்த வெளிப்பாடுகள், உளவளத்துணை மற்றும் அவ்வாறான நோயாளர்களை குணப்படுத்துதல் ஆகியவற்றின் அனுபவங்களை முக்கிய அடிப்படையாகக் கொண்டது. சிகிச்சை இங்கு குறிப்பிடப்படவில்லை.

பிள்ளைப் பருவ மன அழுத்தம் ஆரம்பத்தில் விபரிக்கப்படுகின்றது.

மன அழுத்தம்.

வழமைக்கு மாறான வேண்டப்படும் நிலைமையை நாம் எதிர்நோக்கும் போது எமது மூளையிலும் (மனதிலும்) உடலிலும் பிணைந்த விளைவுகள் மன அழுத்தம் ஆகும்.

மன அழுத்தத்தின் விளைவுகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடுவதுடன் குணமடைதலும் எதிர்கொள்ளும் தன்மையும் அவ்வாறே மாறுபடலாம்.

குறுகிய கால மற்றும் நாள்பட்ட/நீண்டகால மனஅழுத்தம். (Acute and Chronic stress)

தீவிர மன அழுத்த விளைவுகள், தவறுதலாக மனஅழுத்த நோய்களாக, அதிர்ச்சியின் பின்னரான உளநலப் பிரச்சினைகள் மற்றும் நீண்ட கால மன அழுத்த விளைவுகளாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. பொதுவாக இவை தீவிரமான, பொதுவாக தனியான மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சம்பவத்தனால் ஏற்பட்டதாகும்.
அவை குழந்தைகளின் வாழ்வில் எதிர்மறையான விளைவைக் கொண்டவை. அவற்றை இலகுவாக இனங்காண முடியும் என்பதுடன் அவற்றை பாடசாலையிலோ அல்லது எமது சமூகத்திலோ கையாள முடியும்.
உதாரணம் - முக்கிய பரீட்சை ஒன்றில் சித்திபெறாமை, பெற்றோரின் இழப்பு, பாலியல் இச்சைக்குள்ளான நிலை

மன அழுத்தம்

வழமைக்கு மாறாக வேண்டப்படும் நிலமையை எதிர்நோக்கும்போது மூளையிலும் உடலிலும் பிணைந்துள்ள எதிர்மறையான விளைவுகளே மன அழுத்தம் ஆகும். மன அழுத்தம் 2 வகைப்படும். குறுகிய கால மன அழுத்தம் நீண்டகால மனஅழுத்தம்.

குழந்தையின் நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை புறக்கணிக்க வேண்டாம் ஏற்கனவே அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி மீண்ட குழந்தையை மீண்டும் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவதை தவிர்க்க வேண்டும். அழுத்தத்திற்கு உள்ளான குழந்தைக்கு நம்பிக்கையையும் உதவியையும் கொடுங்கள்“ நெகிழ்திறன் (resilience) என்பது அழுத்தத்திலிருந்து இயற்கையாக மீண்டு வரும் செயற்பாடு ஆகும்.

நீண்டகால / நாள்பட்ட மனஅழுத்தம். (Chronic stress)

பொதுவான நாளாந்த பிரச்சனைகள் நாளடைவில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அளவு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவை இனங்காணப்படமாட்டாது என்பதுடன் போதுமானளவில் கையாளப்படமாட்டாது. மன அழுத்ததிற்குரிய சம்பவம் அல்லது விளைவு தென்படமாட்டாது நாள்பட்டமனஅழுத்தம் மேலும் சில சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்

உ-ம்: ஒரு பிள்ளை தனது பாடசாலையிலிருந்து வெகு தூரத்தில் வசிப்பதால் நாளாந்தம் நீண்ட தூரம் பயணம் செய்ய வேண்டியுள்ளதால் போதுமான நித்திரையின்றி பாடசாலைக்கு செல்லுதல்

உ-ம்: தரம் 5 மற்றும் உயர்தரபரீட்சையில் ஏற்படும் மன அழுத்தம்.

ஏன் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது?

பிள்ளைகள் இயற்கையாக மீண்டெழக்கூடியவர்கள். சிலா் மனஅழுத்த விளைவுகளுக்குஇனங்காண முடியாத பல காரணங்களைக் கொண்டிருப்பார்கள். உளம்சார்ந்த நோய்களுக்கான காரணங்கள் தொடர்பான பொதுவான கருத்துக்களாக சுற்றாடல் மற்று பாதிக்கப்படக்கூடிய பரம்பரை ஆகிய இரண்டும் பங்குவகிப்பதாக கருதப்பபடுகிறது.

நாம் சாதரணமானது என கருதும் அல்லது நாளந்த அனுபவததிற்குட்பட்ட விடயம், பாதிக்கக்கூடடிய பிள்ளைக்கு மிகுந்த மனஅழுத்ததிற்குள்ளாக்கலாம்.

உ-ம் ஒரு வயது வந்தவரின் பார்வையில் சிறிய சம்பவமாக நோக்கக்கூடிய ஒரே பாடசாலையில் ஒரு வகுப்பிலிருந்து வேறு வகுப்பிற்கு மாணவனை மாற்றுவது அந்தப்பிள்ளைக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

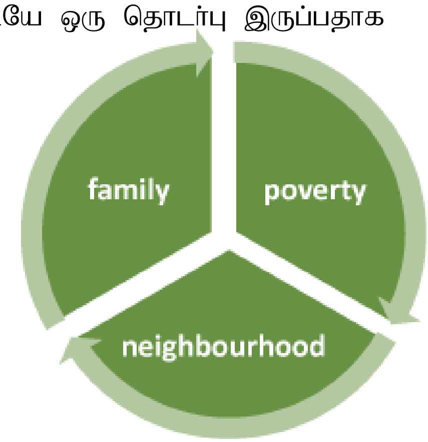
மனஅழுத்த விளைவுகள் பல்வேறு காரணிகளில் தங்கியுள்ளது

அபிவிருத்தி நிலை	பிள்ளைகளின் வயது
தனிப்பட்ட காரணிகள்	கலாசார காரணிகள்
பிள்ளையின் இயற்கையான மனநிலை/முன்அனுபவம்	குடும்ப ஆதரவு
பெற்றோரின் வள ஆதாரங்கள்	வேறு பல காரணிகள்

இவற்றில் சில இவ் அத்தியாயத்தை விபரிக்கின்றன

நடத்தை பிரச்சனைகளும் வறுமையும்.

வறுமை, சுற்றுப்புறம் மற்றும் குடும்ப காரணிகள் ஆகியவற்றுக்கிடையே ஒரு தொடர்பு இருப்பதாக ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கின்றது.



வசதியற்ற சூழலில் உள்ள பிள்ளைகள் அநேகமாக பல நடத்தை பிரச்சனைகளை கொண்டிருப்பார்கள் / எதிர்கொள்வார்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஒழுக்க நியமங்களை கற்பித்தல் அவர்கள் சரியான பாதையில் நடத்தையை பின்பற்ற ஞாபகமூட்டல் கையாளுதல் தொடர்பாக பெற்றோரை விமர்சிப்பதே எமது முதலாவது எதிர்விளைவாகும் வசதியற்ற சூழலில் உள்ள பிள்ளைகள் அநேகமாக பல நடத்தைப் பிரச்சனைகளை எப்படியாவது வறுமையிலும் வசதியற்ற சூழலிலும் வாழ்வதாலும் ஏற்படும் தாக்கத்தை முக்கியமாக கருத்திற்கொள்ள வேண்டும். இப்பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் கூட இப்பிள்ளைகளை போல்

பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். தவிர்க்கமுடியாத நிலமைகளால் இப்பெற்றோர்களால் தேவையான கவனத்தையோ பராமரிப்பையோ வழங்குவதற்கான இயலுமை அற்றவர்கள். ஆகவே பெற்றோர்களின் இயலாமைக்கு பெற்றோர் பொறுப்பு என கருத முடியாது.

இப்பிள்ளைகளுக்கு உதவுவது ஆசிரியர்களின் பொறுப்பாகும் இயலுமானவற்றை இப்பிள்ளைகளின் பெற்றோரின் ஆதரவை பெறவேண்டும்.

எவ்வாறு மனஅழுத்ததிற்குள்ளான பிள்ளையை இனங்காண்பது?

கீழே குறிப்பிட்ட முறைப்பாடுகள் மனஅழுத்தத்திற்கான நீடித்த விளைவுகள் என சந்தேகப்படுவற்கான முன்னெச்சரிக்கையாக அமையும்.

- பாடசாலை கல்வித்தரத்தில் குறைவடைதல்
- குறைந்தமட்ட செயலாற்றுகை
- சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருக்கும் ஒரு மாணவன்

சாத்தியமான அனைத்து ஆலோசனைகளிலும் விசாரிக்கவும்

சாத்தியமான அனைத்து கலந்துரையாடல்களின் போதும் இது பற்றி விசாரித்தல் விரும்பத்தக்கது. மறுபுறத்தில் ஒருபிள்ளை அண்மையிலேற்பட்ட அல்லது நாள்பட்ட வாழ்க்கை சம்பவம் அல்லது மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிபற்றி அறிவிக்கக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது. அனைத்தும் நீடித்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை.

மன மீள்பாதிப்பு (Re-traumatization) என்றால் என்ன?

சிறிய அல்லது முக்கிய மனஅழுத்தத்திற்கான காரணிகள் என தேவையற்றவாறு அடையாளப்படுத்தி அவற்றை நினைவுபடுத்திக்கொண்டிருத்தல் ஆபத்தானவையாகலாம். ஒரு பிள்ளை குறிப்பிட்ட சம்பவம் ஒன்றிற்குட்பட்டு மீண்டு வளர்ந்திருப்பின் அதனை மீண்டும் மீண்டும் ஞாபகப்படுத்தல் மற்றும் குணப்படுத்துவதற்கான முயற்சி செய்தல் என்பன தேவையற்றவிடயமாகும்.

அனுபவமில்லாத உளவளத்துணை ஆலோசகரின் கையாளலால் மீள்அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்குதல் ஏற்படக்கூடும்.

ஆகவே மிக அவதானமாக இருக்கவேண்டும். இரண்டாவது ஆலோசனை (second opinion) பெறுவதற்கான எல்லையை (threshold) குறைவாக வைத்திருத்தல் அவசியம். உளநல வைத்திய நிபுணரிடம் அல்லது ஒரு உளவளத்துறை மருத்துவரிடம் மேலதிக சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்யவேண்டும்.

பிள்ளைகளின் மனஅழுத்தம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

- பாரிய மனநோயாக விருத்தியடைதல்.
- கல்வி செயற்பாடுகளில் குறைவடைதல், இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமை, சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல்.
- பிள்ளை கொடுமைப்படுத்தலுக்கு (bullying) உள்ளாகக்கூடும். அத்துடன் கொடுமைப்படுத்தல் புதிய சீரற்ற நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதனால் தற்போதுள்ள பிரச்சனைகளை தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கச் செய்யும்.
- தற்கொலை செய்தல் மற்றும் வேண்டுமென்றே தனக்கு தீங்குசெய்தல் (deliberate self-harm) இரண்டும் மனஅழுத்தத்தின் அரிதான ஆனால் ஆபத்தான சிக்கல்களாகும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உளவளத்துணை ஆலோசகர் பிள்ளையை மனநல வைத்திய நிபுணரிடம் உளவளத்துணை சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

தன்னிச்சையாக அல்லது உதவியுடன் சிலநாட்கள் / கிழமைகளில் குணமடையாதவிடத்து எவ்வாறு உதவுவது?

தாங்களாக ஒருவர் குணமடைவதற்கு அவரின் உள்மனதிலுள்ள விடயங்களை அவரது நிலையிலிருந்து அறிவதற்கும் ஊக்கப்படுத்துவதற்குமான தகவல்களை ஆலோசனைகளையும் பிறஉதவிகளையும் வழங்குவது மட்டுமே தேவையான ஒன்றாகும்.

அவரின் வாழ்க்கையை மீள ஒழுங்குசெய்வதற்கான நடைமுறைச்சாத்தியமான உதவியும் மற்றும் நேரம் மற்றும் குணமடைவதற்கான காலஇடைவெளி என்பன குறிப்பிடக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் உதவியான தலையீடுகளாக அமைகின்றன. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பஙகளில் தலையீடு ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பதே சிறந்ததாகும். ஆனால் இது அவதானிக்காத அல்லது கைவிட்ட நிலை அல்ல. இந்நிலை அவதானத்துடன் காத்திருக்கும் நிலையாகும்.

தீவிரமான சிக்கல்கள் விருத்தியடைவதை அவதானித்து அதற்கேற்ப நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும் தேவையான உளவளத்துணை ஆலோசனையை வழங்கலாம். அல்லது பரிந்துரை செய்யலாம்.

மன அழுத்தத்திலுள்ள குழந்தையின் நடத்தையை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

ஒரு பாரிய தாக்கத்திற்கு உள்ளான குழந்தை மாத்திரமல்ல தனது ஆசிரியர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் பகைமை உணர்வை வெளிப்படுத்தும் ஒரு பிள்ளையும் ஒரு ஆபத்தான பிள்ளையாகவே இருக்கிறது. இப்படியான பிள்ளைகள் மீதான ஆசிரியரின் வெளிப்பாடானது பொதுவாக எதிர்மறையானதாகவே காணப்படுகின்றது.

மாணவர்களின் எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கொண்டவர்களை இனங்கண்டு கையாளுவது முக்கியமாகும். அவை பிள்ளைகளுக்கு உதவும் செயற்பாட்டில் அதிகளவு தாக்கத்தை செலுத்துகின்றன. இவ்வாறான நிலைகளில் அனுபவமுள்ள நபரின் மேற்பார்வை உதவியாக அமையும். எனினும் இரகசியத்தன்மை பேணப்படுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

அலுவலங்களின் அறையோ அல்லது பேரூந்து/பஸ்தரிப்பிடமோ இவ்வாறான பிரச்சனைகளை கலந்துரையாடுவதற்கு பொருத்தமான இடங்களல்ல.

மன அழுத்தத்திற்குள்ளான பிள்ளைக்கு/கட்டிளம்பருவத்தவருக்கு எவ்வாறு உதவி செய்வது?

உளவளத்துணை உதவிகள் தொடர்பான கொள்கைகளே (general principles of psychological support) இதற்கான ஆரம்ப படியாகும். மனஅழுத்தத்திகுள்ளானதாக தோற்றும் அனைத்து பிள்ளைகளுக்கும் வீட்டு சுற்றாடலுக்கு அப்பாலான ஒரு வயது வந்த நபரின் பிரசன்னம் / தொடர்பு பயனுள்ளதாக இருக்கும். இவ்வுதவி நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம்.

உ-ம் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கப்படல் வேண்டும் என்பதுடன் மேலும் துன்புறுத்தப்படுவது தவிர்க்கப்படுவதற்கு முன்னுரிமையளிக்கவேண்டும்.

பின்வருவன பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன

1) நம்பிக்கைக்குரிய அவதானத்துடனான உறவை விருத்தி செய்தல்
2) நடுநிலையாக / தீர்மானம் செய்யாமல் இருக்க வேண்டும் (be non judgmental)
3) செவிமடுத்தல் - கதைக்க முன் செவிமடுக்க வேண்டும்.
4) பிரச்சனையை தெரிவிற்கும் போது ஏற்படும் உணர்வுகளைகளை வெளிப்படுத்துவார்களாயின் அதற்கான நேரத்தையும் இடைவெளியையும் வழங்குங்கள் - உணர்வுகளிலிருந்து வெளியில் வர வலிந்து செய்யவோ அல்லது அந்த உணர்வுகளை மேலும் ஆளமாக்கவோ வேண்டாம்.
5) நிலமை தொடர்பாகவும் எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவுகள் தொடர்பாகவும் தகவல்களை வழங்கி பிள்ளையை அறிவூட்டுதல்
6) ஆலோசனை: செய்ய வேண்டியவை மற்றும் தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றி நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய ஆலோசனைகளை வழங்குதல். உணவை உட்கொள்ளுதல், நித்திரை, ஓய்வு ஆகியனவற்றுடன் ஒருவர் தன்னுடைய சமூகச் தொடர்பை பேணுதல். பாதுகாப்பை பற்றி சிந்தித்தல்.
7) நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தல்: இது குணப்படுத்தலில் தனியான முக்கிய காரணியாகும். ஆனால் யதார்த்தமான உறுதியளிப்பை கொடுக்க வேண்டும். ஏதாவது விடயம் தெரியாதவிடத்து அதை எற்றுக்கொண்டு தெரியாது என்றே தெரிவிக்க வேண்டும்.
8) பெற்றோருடனும் பிறமுகவர்களுடனான தொடர்பும் தேவைப்படலாம்.

இவ்வாறு உதவும் அனுகுமுறை தேவைக்கேற்ப ஏனைய வினைத்திறனான தலையீடுகளுடன் (effective interventions) இணைந்து மேற்கொள்ளவேண்டும்.

எதிர்மறையாக எதிர்வு கூறுவதை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

சுயமாக எதிர்வு கூறுவது என்பது எதிர்வு கூறப்பட்ட விடயம் அல்லது எதிர்வுகூறல்,அந்நபரின் எதிர்வுகூறலை நோக்கிய தொடர்பான செயற்பாடுகள் காரணமாக நிஜமாகவே அந்நிலமையே அடைவதைக்குறிக்கின்றது! இது வழமையாக வலுக்கட்டாயமாக, சுயநினைவின்றி நடைபெறுகின்றது! உ-ம்: ஒரு வகுப்பிலுள்ள சராசரி மாணவன் குற்றவாளி என பெயரிட்டு நடத்தப்பட்டால் அவன் அவ்வாறே ஆகுவதற்கான சாத்தியம் காணப்படுகின்றது.

கட்டிளம்பருவத்தினரின் கல்விசார்ந்த அறிவியல் சார்ந்த பிரச்சனைகள்

சில உளவள ஆலோசனை தொடர்பான பிரச்சனைகள் அடுத்த பக்கங்களில் விபரிக்கப்படுகின்றன இந்நிலமையை கையாள்வது முக்கியமாகும். எனினும் அவ்வாறன நிலமைகளை கைளாள்வது தொடர்பான திறமைகள் ஒரு அனுபவம் வாய்ந்த வைத்தியர் / உளவள ஆலோசகரின் மேற்பார்வையின் கீழ் பணியாற்றுவதன் மூலமே பெறப்படுகின்றது. என்பதனை நினைவிற் கொள்ளவேண்டும்.

பொதுவான வெளிப்படுத்தல்கள்

ஞாபக குறைவு

அதிக அல்லது குறைவான நித்திரை

நடத்தையில் மாற்றம்

பாடசாலை செல்ல மறுத்தல்

சிறந்த மாணவரில் குறைவான மதிப்பெண்கள்

சிரமமான மாணவர்கள் / நடத்தை அம்சங்களின் பெரும் எதிர்பார்ப்புகள்

ஒழுக்கமற்ற நடத்தை / சுயநம்பிக்கைக்குறைவு

முழுமையாக்கம் / பூரணத்துவம்

பரீட்சைகளை தவிர்த்தல் / பரீட்சை பற்றிய கவலை

கவனச்சிதறல்கள்

இணையம், காணொளி விளையாட்டுக்கள் மற்றும் செல்லிடத் தொலைபேசி

ஆபாசம்

போதைப்பொருள் பாவனையும் அதனால் கல்வியில் பின்னடைவும்.

ஆசிரியர்-மாணவர்பரஸ்பர தொடர்புகள்.

கவனக்குறைவுக்கான மிகப்பொதுவான காரணங்கள்

- சோர்வு- அதிகமாக தனியார் வகுப்புகள்
- குறுக்கீடுகள் -அதிகமாக பாடங்களை கற்றல்
- சுற்றாடல் தொந்தரவுகள் -வெப்பம்,வெளிச்சம்,நுளம்புகள்
- சீராகுவதற்கும் கவனம் செலுத்துவதற்கும் போதுமான நேரமின்மை. குறைந்தளவில் ஊக்குவிப்பு வழங்கப்படுமிடத்து மாணவர்களுக்கு போதுமான நேரத்தை செலுத்தாமை
- உணர்வு சார்ந்த பிரச்சனைகள்- இயற்கையாக கவலை, கோபம், பதட்டம்
- உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள்- நோவலி, நீரிழப்பு, பசி அதிக உணவூட்டல் நிலை.
- மேற்குறிப்பிட்ட உணர்வு நிலைகளுடன் தொடர்புடைய அறிவாற்றல் (cognition) பிரச்சனைகள் கவனக்குறைவுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

மோசமான ஞாபகம் இருப்பதாக குறைகூறும் ஒருவருக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

கவனக்குறைவுக்கு சாத்தியமான காரணங்களை விரிவாக நோக்க வேண்டும்.கண்டறியப்பட்ட காரணத்தைக்கொண்டு ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் தீர்வு காணக்கூடிய ஒரு திட்டத்தை மாணவனுடன் சேர்ந்து தயாரிக்கலாம்.

நிலமையில் முன்னேற்றமுள்ளதா என மாணவனை மீளாய்வு செய்யவேண்டும். தவறுமிடத்து மாணவனை உளவியலாளர் அல்லது உளவள மருத்துவரிடம் அல்லது உளவள ஆலோசகரிடம் சிபாரிசுக்கு அனுப்பலாம்.

S	Q	3R
SURVEY	QUESTION	READ RECITE REVIEW

பல சந்தர்ப்பங்களில் கற்றல் தொழில் நுட்பத்திலுள்ள முன்னேற்றங்கள் பெரும் உதவியாக அமைந்துள்ளன. SQ 3R போன்ற தொழில்நுட்பங்களை அறிமுகப்படுத்த முடியும்.(SQ,3Rஇன் விபரங்களை கூகிள் தேடுதலில் காணலாம்.)

- ஆய்வு, வினா, வாசிப்பு, மனப்பாடம் செய்தல், திரும்ப நினைத்தல்

அதிகமான அல்லது குறைவான நித்திரை

கட்டிளம் பருவத்தினரிடையே நித்திரையின் தேவை நபருக்கு நபர் வேறுபடும். சராசரியாக ஒருவர் 6 தொடக்கம் 8 மணித்தியாளங்கள் நித்திரை கொள்ள வேண்டும். நினைவாற்றல் உருவாக்கம் (Memory formation) ஆழ்ந்த நித்திரை / REM நித்திரையின் போது ஏற்படுவதனால், இரவு நேரங்களில் நல்ல நித்திரை முக்கியமானதாகும். (உ-ம்: முக்கிய பரீட்சை ஒன்றிற்காக கற்றல்)

நல்ல நித்திரைக்கான ஆலோசனைகள்

- நித்திரைக்கு செல்வதற்கும் எழுவதற்கும் ஒழுங்கான நேர சுழற்சியை கொண்டிருத்தல் வேறுவிதமாக கூறுவதாயின் ஒவ்வொரு நபரும் ஒரேநேரத்தில் நித்திரைக்கு செல்வதும் அண்ணளவாக ஒரே நேரம் நித்திரையிலிருந்து விழித்தெழுதலும்.
- பின்நேர சிறு - தூக்கத்தை தவிர்த்தல். (எனினும் இது மாறுபடலாம்.)

- நித்திரைக்கு செல்வதற்கு முன் ஏதாவது ஒளித்திரையில் (தொலைக்காட்சி, கைத்தொலைபேசி) நேரத்தை செலவழிக்காமல் இருத்தல்.
- நித்திரைக்கு செல்லமுன் வாசித்தல்.
- நித்திரைக்கு செல்லமுன் வாசித்தல் கபின் உள்ளடக்கிய கோப்பி போன்ற பானங்களை நித்திரைக்கு செல்ல சில மணித்தியாளங்கள் முன் அருந்தாதிருத்தல்.

பகல் வேளையில் பரீட்சைகளை நடாத்தப்படுகின்றது என்பதனால் கற்றலையும் பகல் வேளையில் மேற்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மேலும் பரீட்சையின் போது மேசை கதிரையில் இருப்பது போன்றே கற்றலை மேற்கொள்ளவது பயனுள்ளதாக அமையும்.

கீழ் குறிப்பிட்டவற்றில் ஒன்று அல்லது மேற்பட்டவை காணப்பட்டால் ஒரு மனநலப்பிரச்சனை ஆரம்பித்திருப்பதை சுட்டிக்காட்டலாம்.

- அசாதாரண பயம்
- சந்தேகப்படுதல்
- காரணமற்ற அதீத கவலை
- எரிச்சலடைதல் மற்றும் கோபமடைதல்
- அதீதமாக அல்லது வழமைக்குமாறாக மன ஊசலாட்டம் (Mood swings)
- நித்திரை குழப்பங்கள்
- அதீத களைப்பு மற்றும் வலிமையற்றதாக உணருதல்
- ஊக்கமின்மை மற்றும் ஆர்வமின்மை
- அண்மையில் பசியில் ஏற்பட்ட மாற்றம்
- ஞாபகமறதி அல்லது வேறு நினைவாக நீண்ட நேரம் இருத்தல்

நடத்தை மாற்றம்.

பல உளநோய்களினால் இரண்டாவதாக நடத்தை மாற்றம் ஏற்படலாம்.விசேட அவதானமாக

- சிஸ்சோ பிறீனியா / உளப்பிளவு நோய் (Schizophrenia)
- மனச்சோர்வு (Depression)
- சமூக அச்சம் (Social Phobia)
- இருதுருவ நோய் (Bipolar Disorder)
- பதட்ட குறைபாடுகள் (Anxiety Disorders).

பெட்டியினுள் கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் காணப்படுமாயின் மனநலப்பிரச்சனை காணப்படலாம் என அதிக சந்தேகம் கொண்டு உளவள மருத்துவரிடம் / உளச் சுகாதார வைத்தியரிடம் சிபாரிசு செய்வதல் நோயினை ஆரம்பத்திலே கண்டறிந்து உரிய சிகிச்சையளிக்க முடிகின்றது.

ஒரு வகுப்பாசிரியராக அல்லது உளவளஆலோசகராக நீங்கள் அவதானித்த விடயங்களை ஆவணப்படுத்துவது முக்கியமானதாகும். மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினர் தங்கள் வாழ்வில் உண்மையில் இடம்பெறுவனவற்றை சொல்ல முடியாதிருப்பதால் நீங்கள் வழங்கும் தகவல்கள் நோயை இனங்காணுவதற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.
ஆசிரியர்கள் எவ்வாறு ஒருவரில் ஒரு உளநோயை சந்தேகித்து சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்வது பற்றிய உள்ளுணர்வு உடையவராக இருக்க வேண்டும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு அத்தியாயம் 5 ஐ பார்கவும்.

பாடசாலை செல்ல மறுத்தல்

கட்டிளம் பருவத்தினர் பாடசாலை செல்ல மறுத்தல் ஒரு அசாதரண இயல்பாகும். இளம் பிள்ளைகளின் வழமையான காரணத்திலிருந்து இவை வேறுபடலாம். இதற்கான காரணம் வழமையாக வெளிப்படுத்தப்படமாட்டாது.

பொதுவான காரணங்கள்	ஏனைய காரணங்கள்
- விசேட கற்றல் குறைபாடுகள் - கல்வி தொடர்பான சிரமங்கள் - பெற்றோருடனான பலமான பிணைப்பு	- துன்புறுத்தல்கள் harassments - கொடுமைப்படுத்தல்கள் (bullying) - ஆசிரியருடனான பிரச்சனைகள்

விசேட கற்றல் குறைபாடுகள்

விசேட கற்றல் குறைபாடுகள் பல்வேறு குறைபாடுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. ஒரு பிள்ளை வாசித்தல், எழுதுதல், கணித கல்வி போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் திறமையற்றதாக இருத்தல்.

அவை நிச்சயமாக மனவளர்ச்சி குறைவாக இருக்க வேண்டியதில்லை.
அவ்வாறான ஒரு பிள்ளை ஒருவருக்கு ஒருவர் கற்பித்தல் அல்லது குறை நிவர்த்திக்கான கற்பித்தலின் போது பயனடையக்கூடும். பிரத்தியேக வகுப்பிற்கு செல்வதாயினும் பிள்ளையில் தொடர்ச்சியான தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்தப்பட்டாலன்றி முன்னேற்றம் அடையாமல் இருக்கக் கூடும். சாதாரண வகுப்பறையில் ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து கற்கும் போது சாத்தியமாயின் விசேட கற்பித்தல் தொடர்பாக பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தல்கள் பெறப்படவேண்டும். விசேட கவனம் செலுத்துவதாயின் மாணவனை ஆசிரியரின் மேசைக்கு அண்மையில் அமர்த்தவேண்டும்.
தயவு செய்து விபரங்களுக்கு அத்தியாயம் 5ஐ பார்வையிடவும்.

நல்ல மாணவரிடையே குறைவான மதிப்பெண்கள்

மிகவும் பொதுவான காரணம் போதுமானளவு கற்கவில்லை
பிற காரணங்கள்
பரீட்சை பற்றிய பதற்றம் / முழுமையாக்கம்

குறைவான மதிப்பெண்கள் பெற்றோர் மற்றும் எப்போதாவது கட்டிளம் பருவத்தினரால் அடிக்கடி தெரிவிக்கப்படும் முறைப்பாடாகும். சிறந்த மாணவர் ஒருவரிடமிருந்து முறைப்பாடு செய்யப்படுமானால் அது முரணானதாகும். அவர்கள் கஷ்டப்பட்டு கடுமையாக கற்பதாகவும் ஆனால் குறைந்த மதிப்பெண்களையே பெறுவதாகவும் தெரிவிக்கிறார்கள். இவற்றை அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்வது கடினமாகும். இதனால் துயரம் மேலும் அதிகரிக்கின்றது.
காரணம் பல காரணிகளுக்குரியது. மிக பொதுவான காரணம் போதுமானளவு உணர்ந்து கற்கவில்லை. மாணவன் பாடசாலை நேரத்தின் பின் பல தனியார் வகுப்புகளுக்கு செல்வதால் தானாக கற்பதற்கு குறைந்தளவு நேரமே உள்ளது எனவே அறிவு முன்னேற்றம் அதிகளவு ஏற்படவில்லை இது தவணைப் பரீட்சையில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இதற்கான நிவர்த்தி வெளிப்படையானது. பிள்ளை சுயமான கற்றலுக்கான போதுமான நேரத்தை கொண்டதாக திட்டமிடப்பட வேண்டும். வகுப்பறை நேரமும் சுயமாக கற்றலுக்கான நேரமும் சமன் செய்யப்பட வேண்டும்.
பரீட்சை பற்றிய பதட்டம் மற்றும் முழுமையாக்கம் போன்ற பிற முக்கிய காரணங்கள் பின்னர் விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கடினமான மாணவர்கள் நடத்தை இயல்புகள்

சில மாணவர்கள் “கடினமான” மாணவர்கள் என ஆரம்பத்திலிருந்தே அடையாளப்படுத்தப்படுகிறார்கள். நல்ல மாணவன் அல்லது கடந்த காலங்களில் நடத்தை குறைபாடுகள் எதுவுமற்ற ஒருவரின் நடத்தையில் திடீர் மாற்றம் ஏற்படும் போது அதிக கவனத்தை செலுத்துவது பயனுள்ளதாகும்.

மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணி அல்லது நோய் நடத்தை மாற்றத்திற்கான காரணமாக அமையலாம்.

கீழ் குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்களை கருத்தில் கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும்.

பதின்ம வயதினர் மற்றும் பிள்ளைகள் மன அழுத்தத்தின் போது சமூக விரோத நடத்தைகளில் ஈடுபடலாம். (உ-ம்: அவர்கள் குடும்ப பிரச்சனைகளின் போது வரையறைக்குள் இணங்கப்படுவது கடினமாகும்.)

- கட்டிளம் பருவத்தினரில் மனஅழுத்தம் பொதுவாக காணப்படுவதுடன் நடத்தை பிரச்சனைகளினூடாக வெளிப்படுத்தப்படும் பொதுவான நோயாகும்.
- போதைப்பொருள் பாவனை சமூக விரோத நடத்தைகளுடன் தொடர்புடையது.
- துஷ்பிரயோகம் (பாலியல் துஷ்பிரயோகம் உட்பட)
- கொடுமைப்படுத்தல்.

எனவே மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளை கண்டறிவது முக்கியமாகும். இந்த அத்தியாயத்தின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட கொள்கைகளுக்கமைய மன அழுத்தத்திற்கான காரணி கையாளப்பட வேண்டும்.

கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்களுக்கு உளநல மருத்துவர் / மருத்துவரின் உதவி தேவைப்படலாம். மிகவும் மோசமான நிலைமைகளில் பொலிசாரின் உதவி வேண்டப்படலாம்.

உயர் எதிர்பார்ப்பு

பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியரின் உயர் எதிர்பார்ப்புகள் பிள்ளைகளின் மிகப்பெரிய மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்த முனைகின்றன.

ஓரளவான எதிர்பார்ப்பு மாணவரில் ஊக்கத்தை ஏற்படுத்த முக்கியமாகும். மிக அதிகமானது ஆபத்தாகும். ஊக்குவிப்புக்கான சரியான மட்டத்தை பொருத்தமான முறை மற்றும் நேரத்தை தரமதிப்பிடுவது கடினமாகும். நல்ல மாணவர்கள் கடுமையாக படிப்பதற்கும் மற்றும் அதியுயர் மதிப்பெண்களை பெறுவதற்கும் தொடர்ச்சியாக ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றார்கள்.
பாடசாலைகள் நல்ல மதிப்பெண்களை மற்றும் பெருமையை பெற்றுக்கொள்வதற்கான முயற்சிகள் பாடசாலைகளை அச்சுறுத்துவதாகவுள்ளது. இது பல பிள்ளைகளின் பிள்ளைப்பராயத்தை அழிக்கின்றது.

இச்சிந்தனைகளையும் கருத்துக்களையும் பிள்ளை தானாகவே உள்வாங்கும் போது இவ் அபாயம் இணைந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றது. அதனை தொடர்ந்து ஏனையோரின் உயர் எதிர்பார்ப்புகள் அவர்களது சொந்த எதிர்பார்ப்புக்களாகின்றன. இவற்றால் ஏற்படும் அழுத்தங்கள் அதிகரித்து பல உள மற்றும் மருத்துவப் பிரச்சனைகளை உருவாக்குகின்றன.

பரீட்சையிலும் அறிவாற்றலிலும் மிக அதிகமாக கவனத்தை செலுத்துவதால் பல சமூகப்பிரச்சனைகள் உருவாகலாம். அவ்வாறான பிரச்சனைகள் தேசிய கொள்கை வகுப்பாளர்களினது மட்டத்தில் கலந்துரையாடலின் மூலம் தீர்க்கப்படவேண்டும்.

மாணவருக்கு இவ்வாறான எதிர்மறையான தோற்றங்களையும் மற்றும் உண்மை நிலையையும் விளங்கிக்கொள்வது தொடர்பாக உதவக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். கல்விசெயற்பாடுகளின் தாக்கமே கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பதற்கான முதலாவது நிலையாக இருக்கிறது.

எமது பாடசாலை கலாச்சாரத்திலிருந்து சில உதாரணங்கள்.-

- பாடசாலை நேரத்திற்குப் பின்னரான அதிக கற்றல் நடவடிக்கைகள் (சில பாடசாலைகளில் 5ம்தர மாணவர்கள்)
- பாடசாலை மாணவர்களிடையே போட்டி (இது பெற்றோரால் இயக்கப்படுகிறது)
- ஆசிரியரிடையேயான போட்டி (பாடசாலை மற்றும் சமூகத்தால் உருவாக்கப்பட்டது)
- மாணவர்களின் செயற்திறன்படியாக வகுப்பறைகளை வகைப்படுத்தல்.
- நல்ல மாணவர்களைச் சேர்த்து குழுகள் / வகுப்புக்கள் பிரித்தல்
- நலக்கேடான தனியார் வகுப்பு கலாச்சாரம்.
- ஆசிரியர்களின் பிள்ளைகள்

ஒழுக்கமின்மையும் தன்னம்பிக்கை குறைவும்

இது மிகவும் திறமையான ஆனால் கடினமாக படிக்காத மாணவர்களிலுள்ள ஒரு பிரச்சினையாகும். தோல்வி பற்றிய பயம் கற்றலை ஆரம்பிப்பதை தடுக்கக்கூடியளவில் அதிகமாக உள்ளது. இதை சரியான முறையில் தீர்க்க தவறுமிடத்து ஏனைய இடையீடுகள் பயனற்றதாக அமைகின்றது.

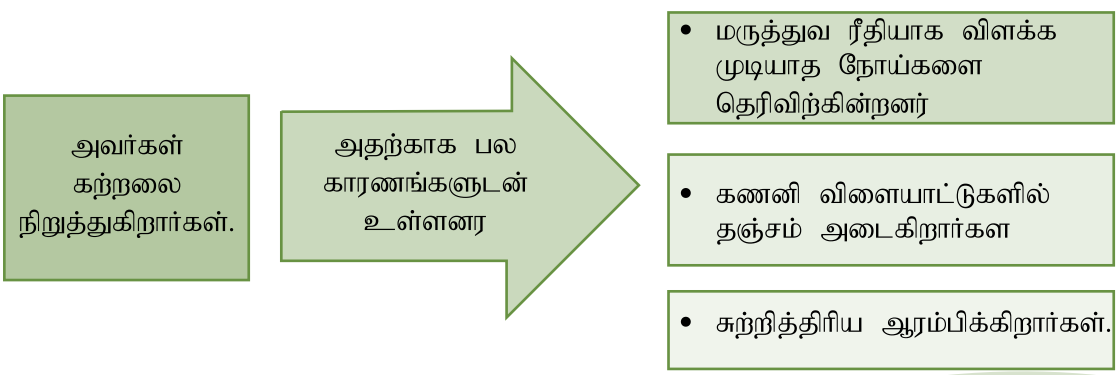
ஒழுக்கமின்மையும் தன்னம்பிக்கை குறைவும் கைகோத்தவாறே செல்கிறது!

"மருத்துவக்கல்வி கற்காத பல்கலைகழகத்திற்கு அனுமதி பெற தவறுமிடத்து நீர் பயனற்றவராவீர் போன்ற எண்ணம்.

சில காரணங்கள்

- இலங்கையில் க.பொ.த உயர்தரம் போன்ற போட்டிப்பரீட்சைகள் ஒருவருக்கு தான் எதிர்பார்த்த பெறுபேறுகள் கிடையாமல் விடுவதற்கான சந்தர்ப்பம் உள்ளது. கற்றலுக்கு இலகுவான போக்கையே தொடருதல்

நல்ல மாணவன் க.பொ.த சாதாரணதரத்தின் 9A ஐ உறுதி செய்ய கூடியதானார் அவ்வாறாகவே பின்னர் பொழுது போக்கும் நடத்தையின் விளைவுகளையும் பின்னர் உணர்ந்து கொள்கிறான்



அவர்கள் மகிழ்ச்சியின்றி இருப்பதுடன் பெற்றோர்களையோ அல்லது ஆசிரியர்களையோ எரிச்சலடையச் செய்வதற்கு இவ்வாறு செய்வதில்லை. பெருமளவானோர் தன்னம்பிக்கை இழந்துள்ளனர்.

எவ்வாறு அவர்களுக்கு உதவலாம்......

ஒழுக்கமற்ற ஒருவருக்கு உதவுவது மிகவும் கடினமாகும்.

கல்விசார் எதிர்பார்ப்புகள் அதிகமாக இருந்தாலும் செயற்திறன் குறைவாகவுள்ளது. பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் பொருத்தமற்ற பின்னூட்டல்களையே வழங்குகிறார்கள், உதாரணமாக அவர்கள் இவ்வாறு செல்லக்கூடும். "அவன் படித்தால் நன்றாக விளங்குவான் எங்களுக்கு தெரியும்" அல்லது அவன் '3A' எடுக்க வேண்டியதில்லை சாதாரண சித்திகளே போதுமானது!

அவர்களுக்கு முழுமையாக்கத்தை எவ்வாறு கையாள்வது எனவும் தோல்விகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது எனவும் கற்பிக்கப்படவேண்டும்.

நோய்கள் தொடர்பாக ஒரு குழந்தை வைத்திய நிபுணர் அல்லது ஒரு மருத்துவரின் தொடர்ச்சியான பராமரிப்பு உதவியாக இருக்கும். ஒரு வைத்தியரோ அல்லது ஆசிரியரோ பொருத்தமான மாணவன் அதற்காக யாராக உள்ள பொருத்தமான நேரத்தில் பரீட்சை பதட்டத்தை பற்றி கலந்துரையாடலாம். உளவள ஆலோசனை வழங்குவதற்கான எண்ணத்துடன் சரியான தருணத்திற்கு முன்னரே செயற்படுமிடத்து இவை நிராகரிக்கப்படலாம். என்பதுடன் சரியாக அடைய முடியாது.

முழுமையாக்கம். (Perfectionism)

முழுமையாக்கம் எனப்படுவது ஒரு நல்ல விடயம், சில மாணவர்களில் கெடுதலாக மாறுவதாகும்.

சில விடயங்களை அவர்கள் செய்கிறார்கள்....

- அனைத்து கற்றலின் குறிப்புகளையும் சேமித்து கொள்ளுதல் அல்லது வாசிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு சிரமப்படுதல்
- முழுமையாக்கம் முழுபாடத்திட்டமும் முடிவடையும் வரை காத்திருத்தல் - கற்க அல்லது கடந்த கால வினாத்தாள்களை செய்ய இயலாதென வாதிடுதல்
- கடந்த கால வினாத்தாள்களை செய்வதனை தவிர்த்தல்
- தவணைப்பரீட்சைகளை தவிர்த்தல் - குறைந்த புள்ளிகளைப் பெற்று மனமுடைந்து விடுவார்கள் என்பதனால்

முழுமையாக்கம் 100 மதிப்பெண்களைப் பெறுவதற்கான மூச்சாகும். இது ஒரு தீய விடயமாக இல்லை. ஆனால் பாடத்திட்டத்திற்குள் படித்து 80 மதிப்பெண்கள் பெறுவது பல்கலைகழகத்தினுள் ஒரு இடத்தை பிடிப்பதற்கு போதுமானதாகும். ஒரு பரீட்சையில் சித்தியடைய அனைத்தையும் வாசிக்க வேண்டியதில்லை, ஆனால் ஒரு மாணவன் இவ்வாறாக பயிற்சி செய்வது மனஅழுத்தம் மற்றும் தன்னம்பிக்கையின்மையும் ஏற்படும்.

முழுமையாக்கத்திற்கு என்ன செய்யலாம்

நல்ல மாணவர்களிடையே இவ்வாறான குணவியல்பை கண்டறிந்து அத்தருணங்களில் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும்.

அவர்களுக்கு மாற்றப்படவேண்டும் என பிள்ளைக்கு விளக்கமளிக்க வேண்டும் அவர்கள் முழுமையாக்கத்தையே தொடருமிடத்து அவர்கள் பரீட்சையில் சித்தியின்மையாவதுடன் தொடரும் வாழ்விலும் துயரப்படுவார்கள் பல மாணவர்கள் உணர்ந்து மாற்றமடைகின்றார்கள்

A என்ற மதிப்பெண்ணை பெறுவதற்கு பாடத்திட்டத்தின் அனைத்து பகுதிகளை கற்கறிருக்க வேண்டியதில்லை என்ற உண்மையை ஒவ்வொருவருக்கும் வலியுறுத்த வேண்டும்.

பரீட்சைகளைத் தவிர்த்தல் / பரீட்சை பதற்றம்

பரீட்சைப் பதற்றம் ஒரு மாணவன் பரீட்சை எழுதுவதற்கு அச்சமடையும் அனுபவத்தை கொண்டிருக்கும் நிலையாகும். இது பரீட்சையின் போதான அச்சத்தையும் மற்றும் பரீட்சை முடிவுகள் தொடர்பான பயங்களும் இணைந்ததாகும்.

இந்நிலை நல்ல மிகவும் பேராவலுடைய மற்றும் தங்கள் தரமதிப்பெண்கள்பற்றி ஆவலுடைய மாணவரிடையே பொதுவானதாகும்.

இவ் அறிகுறிகள் பரீட்சைக்கு சில வாரங்கள் முன்னதாக ஆரம்பிக்கின்றது. இவை உடல்சார்ந்த அல்லது உளம் சார்ந்த அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். மாணவர் மிக மோசமான விளைபயனை எதிர்பார்த்து அதனை தவிர்க்க திட்டமிடுகிறான். இவ்வாறு அவன் / அவள் பரீட்சை எழுதுவதை தவிர்க்கிறாள் / தவிக்கிறான்.

பரீட்சை பதட்டத்திற்கு என்ன செய்யலாம்?

எந்த ஒரு அச்சமடையும் நிலைக்கும் (phobic situation), மீண்டும் மீண்டும் அந்நிலையை எதிர்கொள்வதால் (உ- ம் பரீட்சைகள்) பதட்டத்தை குறைக்கமுடியும். ஆனால் கா.பொ.தஉயர்தர பரீட்சை மற்றும் தவணை பரீட்சைகளை வைக்க முடியாமை பிரச்சனையாக உள்ளது ஆகவே சிந்தனையில் மாற்றம் விரும்பத்தக்கது.

மோசமான சம்பவசூழ்நிலைகளை தீர்வு காண்பதற்கும் மற்றும் இருக்கின்ற விருப்பத்தேர்வுகளை கலந்துரையாடுவதற்கும் உதவுதல் உதவியாக அமையும். நிலமை மோசமாக இருக்குமாயின், அவரை ஒரு உளநோய் மருத்துவர் / உளவள உதவியாளர் பார்வையிட்டு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும்.

பல்வேறு பிற பிரச்சனைகளால் கற்க இயலாமை

பொதுவாக, பல்கலைக்கழக அனுமதி பெறும் மாணவர்களின் நுண்ணறிவு அனுமதி பெறாத மாணவர்களை விட அதிகமாக இருக்கலாம் என்று நிச்சயமாக கூற இயலாது. வாழ்க்கையில் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை எவ்வாறு கையாளுகின்றார்கள் என்பதே பிரதானமான வேறுபாடாகும். அநேக மாணவர்களின் பாடசாலை வாழ்க்கை பெற்றோர்களாலேயே முகாமை செய்யப்படுகின்றது. இது ஒரு நன்மையானதா அல்லது அற்றதா என இதுவரையிலும் தீர்மானிக்கப்படவில்லை.

- ஒருவன் நாளந்த உணர்ச்சி பூர்வமான ஏற்றத் தாழ்வுகளை கையாளும் முறை அவனது / அவளது வாழ்க்கையின் வெற்றியை அல்லது தோல்வியை நிர்ணயிக்கின்றது. இது எமது உணர்வு பூர்வமான நுண்ணறிவின் பகுதியாகும். இது பிழையாக போகுமானால் எமது திறமையிலிருந்து பெரும்பாலனவற்றை அடையமுடியாதிருக்கும்.

- ஒழுங்கான உணர்வு நித்திரையின்மையால் சக்தி மட்டத்தை பேண முடியாதவர்களும் குறைவான செயல்திறன் உடையவர்களாக இருக்கலாம். நடைமுறை ஒழுங்கை மாற்றுவதற்கான எளிமையான நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய ஆலோசனைகள் உதவியாக அமையலாம்.

- ஏனையோர் தம்மை கோபமூட்டுகிறார்கள் என முறைப்பாடு செய்யும் மற்றும் ஏனையோரை திட்டுவதில் நேரத்தை செலவிடும் மாணவர்களும்கூட இறுதியில் தோல்வியடைகிறார்கள். இப் பிரச்சனை கலந்தாலோசிக்கப்படுவதுடன் தெரிவுபடுத்தப்படவேண்டும். ஒருவரின் சொந்த உணர்வு நிலையில் மாற்றத்திற்கு ஏனையோர் தான் காரணமென தெரிவிக்கும் பழக்கம் அழிவை நோக்கி செல்வதாக இருக்கும். இப்பழக்கம் ஒரு முன்னேற்றம் எதிர்பார்க்கப்படுமிடத்து இடைநிறுத்தப்படவேண்டும். எனவே பிள்ளை இக்கூற்று சரியானது தானா என வினாவும் மற்றும் இவ்வாறான பழக்கவழக்கங்கள் தீமையானவை என உணர்ந்து பராட்டுவதற்கு உதவி செய்யவேண்டும்.

  இக் கலந்துரையாடல் ஆதரவுடன் குறித்த மாணவர்களின் உள்ளுணர்வை அறிந்து நடத்தப்படவேண்டும்.

அதிக எண்ணிக்கையான பரீட்சைகள்: நிரம்பலால் இயக்கப்படும் சந்தை மற்றும் இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும்.

நாங்கள் சமூகத்தால் இயக்கப்படும் சந்தைப்பகுதியிலே வாழ்கிறோம், தற்போதுள்ள கல்வி முறையானது இயற்கையாகவே நிரம்பலால் இயக்கப்படுகின்றது. பல எண்ணிக்கையான உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு பரீட்சைகள் உள்ளன. தகமைகளின் பட்டியல் உயர்வாக காணப்பட்டும் கையிலுள்ள வேலையை கையாளுவது பின்னடைவாகவே உள்ளது (அறிவு) மனப்பாங்குகள்,மற்றும் திறன்கள் அதே அளவில் தான் உள்ளன அல்லது வழமையாக ஒரு பட்டம் / டிப்போளமாவை மட்டும் கொண்டிருந்த முந்திய பரம்பரை தொழில் வல்லுநர்களை விட சிறியளவில் குறைவாக உள்ளன. துறைசார்ந்த அல்லது சாதாரண பல பரீட்சைகளுக்கு ஒரேநேரத்தில் தயார்படுத்துவது இன்று கவனிக்கவேண்டிய நிகழ்வாக உள்ளது.

வெளிநாடுகளுக்கு பணத்தை இறைப்பதை தவிர இப்பரீட்சைகள் மற்றும் தகமைகள் பெரியளவில் ஒன்றுமில்லாததாகவே தென்படுகிறது.(சில அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் தங்கள் வருடாந்த வருமானத்தின் மூன்றில் ஒரு பகுதியை வறிய நாடுகளுக்கு கல்விச்சேவையை வழங்குவதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்கின்றன என்ற விடயத்தை நினைவிற் கொள்வது பயனுள்ளதாகும்.)

பல பரீட்சைகள் / நடவடிக்கைகள் பற்றி மாணவருக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

நாங்கள் பல கல்வித்திட்டங்களில் அல்லது பல கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு தங்கள் திறமையை மட்டத்தை மீறிய அளவிற்கு சென்று அதனால் மன அழுத்தத்திற்குள்ளான மாணவர்களை கையாள நேரிடலாம்.

அவர்கள் தெரிவு செய்த சில நடவடிக்கைகளை கைவிடுவதன் மூலம் பயனடையலாம். ஆனால் தெரிவு அவர்களிடமே உள்ளது அவர்களுக்கு என்ன நடைபெறுகின்றது மற்றும் சில உளநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தமுடியும்.

கவனச்சிதைவு

விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றுதல், மாணவ தலைவர் மற்றும் பாடசாலை குழுக்களின் அங்கத்தவராயிருத்தல், என்பனவற்றின் சமனிலை எங்கு உள்ளது?

விளையாட்டுகள்

முழு நேர விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் ஒருவர் பரீட்சைகளை திறமையாக செய்வது ஒரு இலகுவான விடயமல்ல. சில மாணவர்களால் இதனைக் கையாளமுடிகின்றது. அவர்களில் பெரும்பாலனோருக்கு கல்வி கற்றலுக்கான போதுமான நேரம் மற்றும் சக்தியை மீதி நேரங்களில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய முறையில் கையாளுவதற்கு பெற்றோரினது உதவிகள் மற்றும் தேவையான வசதிகள் கிடைக்கலாம்.

ஏனையோர் விட்டுக்கொடுப்பதையே மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான விடயங்களை சமனிலைப்படுத்துவது இலகுவான காரியமல்ல. விளையாட்டு வல்லுனராக வருவதற்கான முழு மூச்சற்ற ஒரு மாணவனின் மீது அதிகமான அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தல் இன்னுமொரு பிரச்சனையாக உள்ளது. இதன் விளைவான மனஅழுத்தம் உண்டாக்கலாம். மேற்கூறப்பட்ட எதிர்பார்ப்பை பொருத்தவரை பொறுப்பான ஆசிரியரோ அல்லது பயிற்சியாளரோ பெரிதாக வேறுபட்டவர் அல்லர்.

- பிரதான நோக்கம் விளையாட்டில் வெல்வது
- மிகவும் ஆழமான நோக்கின் பாடசாலை புகழை பெற்றுக்கொடுத்தல்
- மற்றும் பயிற்றுவிப்பாளரின் / அதிகாரியின் தொழிலை பாதுகாத்தல்

ஆனால் என்ன விலையில்?

பல மாணவர்களின் கல்வியறிவு வாழ்க்கையை தியாகம் செய்தல்

மன மற்றும் உடல் ரீதியான மன அழுத்தம்

இணையம், காணொலி விளையாட்டுகள் மற்றும் கைத்தொலைபேசி

இணைய வசதி குறைசெலவில் சுதந்திரமாகக் கிடைக்கிறது. பல இளையவர்களுக்கு இதனை பெறகூடியதாக உள்ளது. இதில் பல நன்மையான விடயங்கள் உள்ளன. விளையாட்டுகள், திரைப்படங்கள் ஆகியன இயல்பாகவே கெட்ட விடயங்கள் இல்லை அவற்றுக்கு அடிமையாகுவதே பிரச்சனையாகும். மிக அதிகளவிலான விளம்பரங்கள் காட்டப்படுகின்றது. அவை சந்தேகம் ஏதுமின்றி விருத்தியடையும் மனதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒரு பிள்ளை ஒரு விடயத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளது என்பதை எவ்வாறு இனங்காண்பது?

அடிமையாதல் ஒரு முக்கியமான நடத்தைப் பிரச்சனையாகும்

ஒருவரின் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடக்கூடிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய இயல்புகள் ஏதும் இல்லாதவிடத்து வெறுமனவே இணையம் அல்லது காணொளி விளையாட்டுக்களை பாவித்தல் அடிமையாதல் நிலையை ஏற்படுத்தமாட்டாது.

அடிமையாதலின் இயல்புகள்....

1. ஒரு குறித்த நடத்தைக்காக அல்லது போதைப்பொருளுக்காக (விருப்பத்துடன் கூடிய) ஏங்குதல்
2. ஒரு விடயத்தை ஒரு தடவை ஆரம்பித்த பின் கட்டுப்படுத்தமுடியாமை
3. படிப்படியாக அதிகரித்த பாவனை
4. போதைப்பொருள் அல்லது சந்தர்ப்பத்திலிருந்து விலகிய பின் சஞ்சலமடைதல்.
5. தீவிரமாக அனுபவிப்பதில் அதிகளவில் ஈடுபடுதல் அல்லது எடுக்கின்ற போதைப்பொருளின் அளவை அதிகரித்தல், வழமையான நடத்தைகள் குறுகிச்செல்ல வழிவகுத்தல்.
6. மாற்று வழிகளில் இன்பமடையும் நடவடிக்கைகளை கைவிடுதல் மற்றும் கற்றல் மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை உட்பட எல்லாவற்றுக்கும் மேல் குறித்த அந்த அடிமையாகிய பழக்கத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுத்தல்
7. அதன் தீமைகள் பற்றி தெரிந்து கொண்டும் இந்நடத்தையில் / போதைப்பொருள் பாவனையில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுதல்.

இணையத்துக்கு அடிமையாதல்

பதின்ம வயதில் கணனி விளையாட்டுகளுக்கு அடிமையான ஒருவர் அதில் அதிகளவு நேரத்தை செலவிடுவர். பெற்றோர்களின் அறிவுரையையும் பொருட்படுத்தாது ஏனைய நடவடிக்கைகளை தவிர்ப்பர். விசேடமாக இரவில் அவர் விளையாட்டுகளுக்காக அதிக நேரத்தை செலவழிப்பர் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் விளையாடுவதற்கான சந்தர்ப்பம் இல்லாமல் போகுமிடத்து முன்னர் விளையாட்டில் ஈடுபட்ட நிலையிலிருந்து விடுபடமுடியாத நிலைக்கு செல்லலாம். அப்போது அவர்கள் அமைதியின்மையாகவும் அசௌகரியமாகவும் உணரலாம். இந்நிலையில் ஏற்கனவே பெற்றோரை கட்டுப்படுத்துவதற்காக பழகிக்கொண்டவர்கள் திடீர் கோப கிளர்ச்சிகளையும் மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற நடத்தைகளையும் வெளிப்படுத்துவார்கள்.

பெரும்பாலான இளம் ஆண்கள் தாங்களாகவே இந்த அடிமையாதலிருந்து வெளியில் வருகின்றனர். அடிமையான தன்மையை தாங்களாகவே உணர்ந்தபின் தாங்கள் செய்வனவற்றில் கூடிய கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ளக்கூடியவர்களாக மாறுகின்றனர். இவர்களது இந்த முயற்சியானது ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

எப்போதாவது அவர்களுக்கு மருத்துவ / உளவியல் உதவிகளும் சிகிச்சையும் தேவைப்படும். அடிமையாகாத போதும் கூட இணையம் ஒரு வலுவான கவனச்சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடியது. ஒருவரது முக்கியமான விடயத்தை பின் தள்ளிப் போடக்கூடியளவிற்கு இது வலுவானதாக உள்ளது. எனவே இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது சரியாக நேரத்தை முகாமை செய்ய வேண்டிய தேவை உள்ளது. எப்போது இதனை நிறுத்த வேண்டும் என தீர்மானித்தல் சிறந்ததாகும்.

அடிமையாதல் பற்றிய மேலும் விபரங்களுக்கு தயவு செய்து அத்தியாயம் 13ஐ பார்வையிடவும்.

கேபிள் தொலைக்காட்சி / தொலைக்காட்சி

பிள்ளைகளின் நேரம் இணையத்தை விட கேபிள் தொலைக்காட்சி சேவையாலேயே வீணாக்கப்படுகின்றது. எந்த ஒரு தொலைக்காட்சி இணைப்பும் இன்றி இருப்பது விவேகமானதாகும். இதன் மூலமாக மாணவர்களுக்கு கற்கக்கூடிய அல்லது சில பயனுள்ள நடவடிக்கைகளில் அல்லது தேகப்பயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபடக்கூடிய நேரங்கள் கிடைக்கின்றன.

ஆபாசம்

இணைய பாவனையினால் பாலியலை தூண்டும் விடயங்கள் அதிகளவில் எங்கும் எப்போதும் எல்லா இடத்திலும் கிடைக்ககூடியதாக உள்ளது. இவ்வாறான பாவனை பதின்ம வயதினரிடையே பொதுவானதாக உள்ளமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எப்படியாயினும், பெற்றோரிடமிருந்தோ அல்லது பதின்ம வயதினர் ஒருவர் தானாகவோ முறைப்பாடு செய்யுமிடத்து, ஆசிரியரால் ஒரு இரகசிய நேர்காணல் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும். அவற்றில் பெரும்பாலானவற்றுக்கு வைத்திய / அல்லது உளவளத்துறை உதவி தேவைப்படமாட்டாது. பெரும்பாலான நேரங்களில், நோய் அறிகுறி அல்லது பாலியல் விலகல் குறைபாடுகள் காணப்படாது என்பதுடன் சிகிச்சைகள் எதுவும் தேவைப்படமாட்டாது. எப்படியாயினும் இது அவர்களில் செயற்பாடுகளில் மற்றும் கல்வி பெறுபேறுகளில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவ்வாறு பாதிப்புகள் காணப்படுகின்றன என சந்தேகிக்கின்ற போது மாணவரை வைத்தியரிடம் / உளவளத்துறை நிபுணரிடம் அனுப்ப வேண்டும்.

போதைப்பொருள் பாவனை கல்வியல் பின்னடைவுக்கு வழிவகுக்கும்.

புகையிலையும் மதுபானமும் பதின்ம வயதினரால் பாவிக்கப்படுகின்ற பொதுவான போதைப்பொருட்களாக இருப்பதுடன் அவை கல்வியில் மற்றும் நடத்தையில் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அவர்கள் இவற்றின் எதிர்மறையான சுகாதார விளைவுகள் பற்றி விழிப்புணர்வு அற்றவர்கள் ஆயினும் அவற்றிற்கு பலியானவர்கள் அவற்றை ஊக்குவிக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

திறமை மிக்க மாணவர்கள் சில போதைப்பொருட்களின் பாவனை ஞாபகசக்தியை தூண்டும் என கூறப்பட்டு ஏமாற்றப்படுகிறார்கள்.

போதைப்பொருள் பாவனையைக் கையாள்வது மற்றும் மேலதிக விபரங்களுக்கு தயவுசெய்து அத்தியாயம் 13ஐ பார்வையிடவும்.

விரோதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்ற ஆசிரியர்- மாணவர் தொடர்புகள்

நாங்கள் எல்லோரும் மனிதர்கள் இருக்கின்றோம் அத்துடன் சில மனிதர்களிடையே பிரச்சனைகள் காணப்படுகின்றன. அதே நேரம் இவை அரிதாக உள்ளபோதும், இவ்வாறான ஒரு சூழலில் நல்ல நோக்கத்திற்காக செய்யப்பட்டிருக்ககூடிய ஆசிரியரின் நடத்தை மாணவனின் பிரச்சனைக்கு காரணமான அமையலாம். ஆசிரியரின் மாணவர்கள் மீது பாரபட்சம் அல்லது வெறுப்பு மற்றும் பகைமை மற்றும் பாடசாலையுடன் தொடர்பான வேறு பிரச்சனைகள் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். அவ்வாறானவற்றை இனங்காண்பது முக்கியமாகும். அத்துடன் தகுந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படவேண்டும். இப்பிரச்சனையை இனங்கண்ட ஏனைய ஆசிரியர்களின் கூட்டு நடவடிக்கையே ஒரே வழியாகும். சில வேளைகளில் ஒரு செல்வாக்குள்ள பெற்றோரால் அதேபோல செய்ய முடியும். ஆனால் இவ்வாறு குறித்த ஆசிரியருக்கு எதிராக செய்கின்ற நடவடிக்கைளின் பின்விளைவுகளை கருத்தில் கொண்டு பயந்து தயங்குகின்றார்கள்.

எதிர்காலம் பற்றிய நோக்கு மற்றும் இலக்குகள் இன்றிய நிலை சாதாரமானதல்ல. பல்கலைகழக அனுமதியை பெற விருப்பமில்லை என தரம் 12 உயிரியல் வகுப்பிலுள்ள ஒரு பிள்ளை தெரிவிக்குமாயின் அது வழமைக்கு மாறான விடயமாகும். ஆசிரியர்களுடனான பிரச்சனைகள் உட்பட பல காரணங்களால் ஆர்வமின்மை ஏற்படுகிறது. எங்களால் மாற்றமுடியாதவற்றை நாங்கள் மாற்ற முடியாது. எனவே "நல்ல ஒரு ஆசிரியர் அல்லர்" எனப்படுபவரின் பிரச்சனைகள் இங்கு விபரிக்கப்படவில்லை அத்துடன் எல்லா ஆசிரியர்களும் மாணவர்களின் இயலுமானவரை சிறந்த முறையில் கற்பிப்பதற்காக முயற்சி செய்கிறார்கள் என ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

கற்பித்தல் தொடர்பான நல்ல மற்றும் தீய விடயங்கள்!

கற்பித்தல் என்பது வெகுதிமிக்க தொழிலாகும். துரதிஷ்டவசமாக இது ஏமாற்றங்களுடனும் இணைந்துள்ளது. கீழே தரப்பட்டுள்ள சில வினாக்களானது கற்பித்தல் தொடர்பான அடிப்படையான விடயங்களை மீண்டும் சிந்தித்துப்பார்க்க வைக்கும். சரியான ஒருவிடை இல்லாமல் இருக்கலாம். இந்த தன்னிச்சையான வினாக்களைப் பட்டியல் இடுவதற்கான காரணங்கள் நமது மாணவர்களின் சில பிரச்சனைகள் ஆசிரியர்களின் பிரச்சனைகளால் சிக்கியிருக்கின்றது. நமது மனப்பாங்கில் ஒரு மாற்றம் தேவைப்படுகின்றது.

பயிற்சிக் கல்லூரியில் / பல்கலைக்கழகத்தில் கற்றுக்கொணட் அனைத்தையும் மறந்து பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள்
என்னுடைய மாணவன் சித்தியடையவிட்டால் என்ன?
அடுத்தவகுப்பில் உள்ள ஆசிரியர் போல் நான் சிறந்த பெறுபேறுகளை உருவாக்காவிட்டால் என்ன செய்வது?
கல்வியிலும் பொருளாதாரத்திலும் பின்தங்கிய மாணவர்களுக்கு உதவ நான் முயற்சி செய்கின்றேனா?
பாடசாலையில் தனிப்பட்ட மாணவனின் சிறந்த பெறுபேற்றை பெற்றுக்கொள்ள நான் எந்த விலைகொடுத்தேனும் ஊக்குவிக்கின்றேன்.
அல்லது வகுப்பிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிசெய்வதன் மூலமாக தேர்ச்சி பெறுவதனை அல்லது நல்ல நிலையை அடைவதனை ஊக்குவிக்கின்றேன்.
நல்ல முடிவுகள் என்றால் என்ன? பாடசாலையிலிருந்து வெளியேறும் போது நல்ல மாணவரின் பண்புகள் என்ன?
நான் பாடசாலையில் இருந்த போது அதே நல்ல பண்புகளை கொண்டிருந்தேனா?
நான் என்னில் ஒரு சமநிலையைப் பேண முயற்சிக்கின்றேனா?
நான் எனது மாணவர்களுக்காக எதனை விரும்புகின்றேன். மகிழ்ச்சி, நல்லொழுக்கம், சாதனையின் அடிப்படையிலான வெற்றி?

இறுதி வார்த்தை

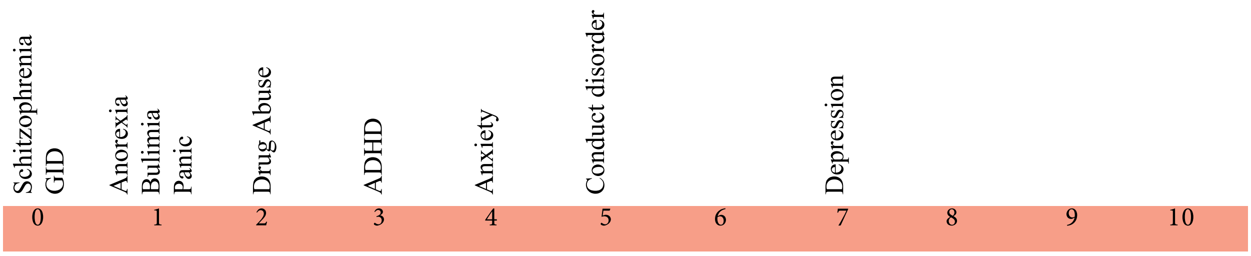
வாழ்வின் யதார்த்தம் கூறுவது, உயிரியல் பயிலும் மாணவர்களில் ஒருசிறு பகுதியினரே மருத்துவ பீடங்களில் காணப்படும் வெற்றிடங்களுக்குஅனுமதிக்கப்படுகின்றனர். இதே போன்றே மற்ற பாடப்பிரிவுகளுக்கும். உயர் தரத்தில் அனைத்து மாணவர்களும் 3A சித்தியினைப் பெற்றாலும் அனைவரையும் பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுமதிக்க மாட்டார்கள். இந்த கடினமான உண்மையினை ஏற்று மாணவர்களை வினாக்களுக்கு எவ்வாறு விடையளிக்க வேண்டும் என்பது தொடர்பான உடன்பாட்டுக்கு வரவேண்டும்.

அத்தியாயம் 5
சிறுவர்கள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினரில் காணப்படும் உளப் பிரச்சனைகள்

பாடசாலைக்குள் பிரவேசிக்கும் ஒரு பிள்ளை கற்ற ஒரு வளர்ந்தவராக வெளிவருவதற்கு, பாடசாலை சூழல்,குடும்பப் பின்னணி, சமூகம் மற்றும் பிள்ளை உளநலம் என்பன சாதகமான நிலையில் இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் கூடுதலான நேரத்தை செலவிடும் ஆசிரியர்கள் அவர்களின் மனநிலை மற்றும் பிரச்சனைகளை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.
பொதுவாக இனங்காணப்பட்ட பிரச்சனைகளை இவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. கற்றல் குறைபாடுகள்.
2. கவனக் குறைபாடு
3. முரட்டுத்தனமான நடத்தை
4. தொடர்பாடல் குறைபாடுகள்
5. உளசமூகப் பிரச்சனைகள்.
6. போதைவஸ்து தொடர்பான பிரச்சனைகள்
7. வேறுவிசேட மனநலப்பிரச்சனைகள்

மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள் தனித்தனியாக காணப்படுவதில்லை. ஆனால் பொதுவாக ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்ததாக காணப்படுகின்றது.



கற்றல் குறைபாடுகள்

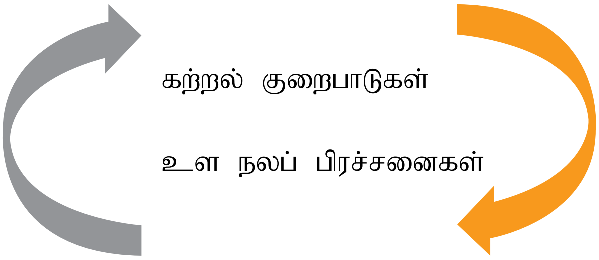
வகுப்பறையில், மாணவர்களின் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல், கற்றல் திறன், ஞாபகசக்தி. படைப்பாற்றல் போன்றன ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடுகிறது. கற்றல் குறைபாடுகளுக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன

- கற்றலுக்கான சந்தர்ப்பமின்மை
- கற்றலுக்கு பொருத்தமான பின்னணி இன்மை
- கற்றலைப் பாதிக்கும் பார்வை, கேட்டல் அல்லது வேறு ஏதாவது நீண்டகால குறைபாடுகள்.

மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது காரணமின்றி கற்றலில் குறைபாடுகள் இருக்குமாயின் அவன் / அவர்களுக்கு உளநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் இருக்கலாம்.

கற்றல் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும் உளநலப்பிரச்சனைகள்

அவர்களுக்கு பிரத்தியோக பிரச்சனைகள், தன்னம்பிக்கைக் குறைபாடு, முற்போக்கின்மை இருக்கலாம். உளநலப்பிரச்சனைகள் மற்றும் கற்றல் குறைபாடுகள் ஒரு தீய வட்டமாக உள்ளன



1. மனவளர்ச்சி குன்றல்

- இச் சிறுவர்கள் மூளை வளர்ச்சி குறைபாட்டினை கொண்டிருப்பர்.
- குறைந்த அறிவுத் திறன் (cognitive skills), புரிந்து கொள்ளும் குறைபாடு, நுணுக்கமான இயங்குதிறன் (fine motor skills) குறைபாடுகள், மற்றும் குறைவான சமூக உறவுகள் (social relation) ஆகியவற்றுடன் குறைந்த நுண்ணறிவைக் கொண்டிருப்பார்கள்.
- அவர்களால் அன்றாட வேலைகளை தனியாக செய்ய இயலாது.
- விசேட கற்றல் பிரிவுகளில் இவர்களுக்கு கற்பித்தலை மேற்கொள்ள முடியுமாயின் இப்படியான சிறுவர்களுக்கு இலகுவாக இருக்கும்.

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- ➢ அன்றாட வாழ்வுக்கு தேவையான திறன்களைக் கற்பித்தல்
- ➢ கற்பித்தல்கள் பிள்ளையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பொருத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
- ➢ உளநல மருத்துவரிடம் சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்ய வேண்டும்.

2. விசேட கற்றல் குறைபாடுகள்

- இந்தக் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி மற்றும் ஏனைய திறன்கள் என்பன சாதாரணமானதாகும்.
- அவரக்னது வயது மற்றும் நுண்ணறிவு என்பனவற்றுடன் ஒப்பிடும் போது வாசித்தல், எழுதுதல் அல்லது கணித்திறனில் குறைபாடுகள் காணப்படலாம்.

2.1 வாசித்தல் சிரமங்கள்

- வாசிக்கும்போது எழுத்துக்களை தவறவிடுதல், எழுத்துக்களை சேர்த்தல், சொற்களை பிழையாக உச்சரித்தல், சொற்களை பின்னிருந்து முன்னோக்கி வாசித்தல், தாமதமாக வாசித்தல், தேவையற்ற இடங்களில் பொருத்தமற்றவாறு நிறுத்துதல் ஆகியவற்றை அவதானிக்கலாம்.
- அவர்கள் வாசித்தவற்றின் உள்ளடக்கத்தை விளங்கிக்கொள்ள கஷ்டப்படுவார்கள்.
- அவர்கள் வாசித்தவற்றில் கேள்விகள் கேட்கப்படுமிடத்து பதிலளிக்கவும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

2.2 எழுதுவதில் பிரச்சனைகள்

- எழுதும் போது எழுத்துக்களை தவறவிடுதல், பிழையான எழுத்துக்களை எழுதுதல், எழுத்துக்களை சேர்த்தல், பின்னிருந்து முன்னோக்கி அல்லது தழைகீழாக எழுதுதல் ஆகியவற்றை அவதானிக்கலாம்.
- அவற்றை எழுத்துக்கூட்டி சத்தமாக உச்சரிக்கும் போது இக்குறைகளை அவதானிக்கலாம்.
- அவர்கள் சொற்களை பேசும் போது அல்லது உச்சரிக்கும் போது குறைகள் இருக்கமாட்டாது.
- வட்டமான, அழகான எழுத்துக்களை எழுதுவதில் உள்ள குறைகள் இதற்குள் உள்ளடங்காது.

2.3 கணிதவியல் (கணிதம்) ஆற்றல்கள்

- அவர்களுக்கு கூட்டுதல், கழித்தல், வகுத்தல், போன்ற அடிப்படை கோட்பாடுகளை விளங்கிக் கொள்வதில் குறைகள் காணப்படும்.
- எண்களின் வரிசைகளை மற்றும் பெறுமதியை விளங்கிக் கொள்வதில் குறைகள் காணப்படும்.
- பிழையான மற்றும் தலைகீழான எண்களை எழுதுவதையும் அவதானிக்கலாம்.
- அடிப்படை கணித கோட்பாடுகளை அவர் விளங்கிக்கொள்ள முடியாமையால், சிக்கலான கணிதமான அட்சரகணிதம், கேத்திரகணிதம், முக்கோணகணிதம், கணிப்பீடுகளை விளங்க முடியாதவராவார்.
- பெருக்கல் வாய்ப்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்தும் ஆற்றல் மற்றும் தசங்களை கூட்டுதல் கழித்தல் தொடர்பான குறைவான ஆற்றல்

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட 3வகையான கற்றல் குறைகள் ஒரே பிள்ளையில் காணப்படலாம்.

3. ஆசிரியரின் வகிபாகம்

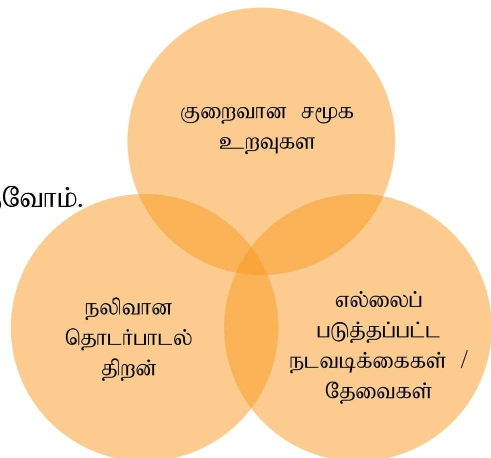
- ➢ பிள்ளைகளை வகுப்பறைக்குள் அனுமதிக்க வேண்டும்.
- ➢ பிள்ளையின் சிரமங்களை இனங்காண்பதுடன் திரும்ப திரும்ப பயிற்றுவிக்க முயலவேண்டும்.
- ➢ உளவள வைத்திய நிபுணரின் சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்ய வேண்டும்.

3. ஓட்டிசம் (Autism)

ஓட்டிசத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை மனவளர்ச்சி குன்றிய பிள்ளை என நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் ஓட்டிசத்தை 3 விசேட இயல்புகளைக்கொண்டு இலகுவாக இனங்காணலாம்.

- குறைவான சமூக உறவுகள்
- நலிவான தொடர்பாடல் திறன்
- நடவடிக்கைகள் மற்றும் தேவைகள் குறைந்தளவு எல்லைக்குள் காணப்படும்.
- பிரதான இயல்புகளை மேலும் விளக்கமாக நோக்குவோம்.

❖ குறைவான சமூக உறவுகள்
  - கண்ணோடு கண் தொடர் இன்மை
  - நட்பு இல்லாதவர்
  - விடயங்களை பகிரமாட்டார்
  - விடயங்களை சுட்டிக்காட்டமாட்டார்
  - தனிமையாக இருக்க விரும்புவர்



❖ நலிவான தொடர்பாடல் திறன்

- குறைவாக பேசுதல்
- சொற்கள் அற்ற தொடர்பாடல் (non-verbal communication) இல்லை
- கேள்விகளுக்கு பதிலளித்தலை புறக்கணித்தல் மற்றும் கேட்க முடியாதுள்ளதாக பாசாங்கு செய்தல்
- தங்களுக்கென ஓர் தொகுதி குறித்த சொற்களையே பாவித்தல்
- உரையாடலைத் தொடர்வதில் சிரமப்படல்
- விருப்புக்குரிய விடயங்களை மட்டும் கதைத்தல்

❖ வரையரையான விருப்பங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகள்

- தேவையற்ற உடலசைவுகளை திரும்ப திரும்ப செய்தல்
- ஒரு பெருளின் ஒரு விசேட பகுதிக்கு முன்னுரிமையளித்தல்
- மிக குறைந்த எல்லைப்பரப்பில் வரையறுக்கப்பட்ட விருப்பங்களை கொண்டிருத்தல்.
- வழமையான தினசரி நடவடிக்கைகளிலிருந்து மாறுபடுவதற்கு விருப்பமின்மை

வகுப்பறையில் உள்ள ஒரு பிள்ளை, ஏனையவர்களுடன் கலந்து கொள்வது, தனிமையாக இருப்பதையே விரும்பினால் அவன் / அவள் ஒரு ஓட்டிசத்துக்குள்ளான பிள்ளையாக இருக்ககூடும்.

அறிவு வளர்ச்சி குன்றியமையால் இக்குணவியல்வு ஏற்படவில்லை என்பது வலியுறுத்தப்பட வேண்டும். ஆனால் மாறாக அவர்கள் வகுப்பறையின் விழுமியங்கள் மற்றும் பொதுவான கோட்பாடுகளை புரிந்து கொள்ளவில்லை

அவர்களின் அன்றாட கல்விச்செயற்பாடுகளுக்கு மற்றும் பிறவிடயங்களுக்கும் விசேட கவனம் தேவைப்படுகிறது.

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- ➢ பிள்ளையை உளநலசிகிச்சை நிபுணருக்கு சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்தல்
- ➢ அவர்களின் மீது விசேட கவனம் செலுத்துதல்
- ➢ அவர்களுக்கு விசேட கற்பித்தல் முறைகளை உபயோகித்தல்
- ➢ அவர்களுக்கு அருகில் உதவிகள் கிடைக்ககூடியவாறு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படல்
- ➢ அவர்களுடன் இலகுவான மொழியில் கதைத்தல்
- ➢ அவர்களுக்கு கட்டளைகளை மற்றும் அறிவுறுத்தல்களை விளங்கிக்கொள்ள மேலதிக நேரம் தேவைப்படுகிறது
- ➢ அவர்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி தனியான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்குதல்
- ➢ இவ்வாறான பிள்ளைகள் மாறாக தாங்கள் கேட்பதிலும் பார்க்க பார்ப்பதையே அதிகம் புரிந்து கொள்ளகிறார்கள். ஆகவே எப்பொழுதும் படங்களுடன் விளக்கம் அளிப்பதற்கு முயற்ச்சித்தல் வேண்டும்.
- ➢ ஒரு குறித்த நடவடிக்கை தொடர்பாக அதன் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் தெளிவான இலகுவான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்
- ➢ உ-ம்: எல்லா கணிதபாட வீட்டுவேலைகளையும் செய்த பின்னரே நீங்கள் விளையாடலாம். பிள்ளை தனது கவனத்தை இழந்தால் அதனருகில் சென்று மீள நெறிப்படுத்துதல்
- ➢ சகபிள்ளைகளுடன் நல்லுறவை பேணுவதற்கு ஊக்கமளித்தல் ஆனால் தேவையின்றி வற்புறுத்த வேண்டாம்.

4. கிரகிப்பதில் சிரமம்

வகுப்பறையில் பெரும்பாலானோர் நன்றாக இருந்து செவிமடுக்கும் போது இருக்கும் அதேவேளை செவிமடுக்க இயலாதவர்களும் உள்ளனரா? இவ்வாறான பிள்ளைகளின் நடத்தை உங்களை எரிச்சலூட்டக்கூடும்.

அவ்வாறான பிள்ளைகளுக்கு உளநலகுறைபாடுகள் இருக்கலாம்.

- மிகை சுறுசுறுப்பு / இயக்கம்
- உணர்ச்சிவசப்படல் பிரச்சனைகள் (emotional issues)

4.1 மிகை சுறுசுறுப்பு (Hyperactivity)

இவ்வாறான பிள்ளைகளில் கீழ்க்குறிப்பிட்ட குணவியல்புகளை காணலாம்.

- தொடர்ச்சியான குறும்புத்தன நடத்தை
- தொடர்ச்சியான, நிறுத்தமுடியாத மிகை சுறுசுறுப்பான நடத்தை
- கிரகித்தலில் சிரமப்படல்
- அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படல். (more emotional)
- அதிகளவில் விபத்துக்களுக்கு உள்ளாக கூடியதாயிருத்தல்.

மிகை சுறுசுறுப்பு கற்றலுக்கு குறுக்கீடாக அமையகூடும். பாடசாலையில் பிரபலடைதலை இழப்பதற்கும் மற்றும் சுய நம்பிக்கை இழப்பதற்கு இது வழிவகுக்கலாம். இவற்றினால் உணர்வுகள் ரீதியான பிரச்சனைகளும் ஏற்படலாம்.

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- அவ்வாறான பிள்ளைகளை உளநல சிகிச்சை நிபுணருக்கு சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்யவேண்டும்.
- மிகை சுறுசுறுப்பு மற்றும் கவனக் குறைபாடுகளுக்கான மருந்துகள் இருக்கின்றன அவர்கள் வகுப்பறையில் மருந்துகளை உட்கொள்வதற்கு ஆசிரியர் உதவி செய்யலாம்.
- பாடசாலை நேரத்தை மருந்துகள் முறையாக எடுத்தல்
- பிள்ளைகளின் கற்றலில் விசேடகவனத்தை செலுத்துதல்
- வகுப்பறையை சரியான முறையில் நிர்வகித்தல்
- தயக்கம் ஏதுமின்றி பிள்ளையின் நல்ல நடத்தைகளை பாரட்டுதல்

5. முரட்டுத்தனமான நடத்தை - Aggressive Behavior

வகுப்பறையில் ஒரு பிள்ளை செவிமடுத்தல் மற்றும் கீழ்படிதல் இன்றி முரட்டுத்தனமாக நடத்தையைக் கொண்டிருக்குமாயின் அப்பிள்ளையின் மீது விசேட அவதானம் செலுத்தப்படவேண்டும்.

எந்தப் பிள்ளையும் ஒருவேளை இவ்வாறான நடத்தையை வெளிக்காட்டலாம், ஆனால் இவ்வாறான நடத்தையை தொடர்ச்சியாக வெளிப்படுத்துமிடத்து, இது ஒரு சாதாரண நடத்தையல்ல.

- முரட்டுத்தனமான நடத்தையை வெளிக்காட்டும் உளநலக்குறைபாடுகள்.
- மிகை சுறுசுறுப்பு
- உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரச்சனைகள்
- நடத்தைப் பிரச்சனைகள்
- பிடிவாதமான நடத்தைகள்

5.1 நடத்தைப் பிரச்சனைகள் (Behavioral Problems)

சிறுபிள்ளைகள் வெளிக்காட்டும் குறும்புத்தனத்தை விட அதிகமாக குழப்புகின்ற தன்மை மற்றும் தொடர்ச்சியான வன்முறை நடத்தையானது இவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றது.

வன்முறை, கீழ்படிவின்மை, சமூக விரோத போக்குகளையுடைய பிள்ளைகள் இவ்வாறான நிலமையைக் கொண்டிருக்கலாம்.

நாங்கள் இந் நோயின் பிரதான குணவியல்புகளை இனங்காணுவோம்.

- கீழ்ப்படிவின்மை
- வன்முறை
- மிகை சுறுசுறுப்பு
- உடைமைகளுக்கு அழிவை ஏற்படுத்தல்
- ஏனையோரை அடித்தல் / காயப்படுத்தல், அதிர்ச்சி ஏற்படுத்தல்
- களவு செய்தல்
- பொய்களை கூறுதல்
- ஏனையோர் மீது பலமாக சத்தமிடல்
- வகுப்பிற்கு செல்லாது விடல்
- பொது சொத்துக்களுக்கு அழிவை ஏற்படுத்துதல்
- ஆபத்தான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்
- போதைப்பொருகள் பாவனை
- பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்

இப் பிள்ளைகள் உடல் ரீதியான தண்டனை பெறுவதை விரும்புகிறார்கள் எனவே இவர்களுக்கு தண்டனை வழங்கப்படுவதை தவிர்க்க வேணடும்

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- ஒரு உளவள சிகிச்சை நிபுணருக்கு சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்தல்
- பிள்ளையின் செயற்திறனையும் திறமையையும் பாரட்டவேண்டும்
- ஏனையோர் மத்தியில் பிள்ளைக்கு ஏசுவதனை நிறுத்தவேண்டும்.
- இப் பிள்ளைகள் உடல்ரீதியான தண்டனை பெறுவதை விரும்புகிறார்கள். எனவே இவர்களக்கு தண்டனை வழங்கப்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பிள்ளையுடன் நட்பாக இருத்தல்
- மாணவர் தலைமைத்துவம் போன்ற பொறுப்புக்களை கொடுத்தல்
- பிள்ளையை குறை கூறுவதை நிறுத்துதல்

5.2 பிடிவாதமுள்ள பிள்ளை (Stubborn child)

இப் பிள்ளைகள் மேலே குறிப்பிட்ட நடத்தையை கொண்டிருக்கமாட்டார்கள். எனினும் அவர்கள் மற்றவர்களை எரிச்சலூட்டும் விடயங்களை செய்வார்கள்.

தொடர்ச்சியான பிடிவாதமான நடத்தை, கீழ்படிவின்மை, எரிச்சலூட்டும் நடத்தைகள் மற்றும் சட்டத்திற்கு முரணான நடவடிக்கைகளை இப்பிள்ளைகளில் அவதானிக்கலாம். அவர்கள் தங்களின் தவறுகளை மறுதலித்தல் மற்றும் ஏனையோரை குறைகூறுவதற்கு முயற்சி செய்வார்கள் அவர்களின் எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் குறைவாக இருப்பதால் அவர்கள் அடிக்கடி மூர்க்கத்தனமாக இருக்கிறார்கள்.

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- சிகிச்சைக்காக உளநல மருத்துவருக்கு சிபாரிசு செய்தல்
- பிறருக்கு முன்னிலையில் பிள்ளைக்கு ஆலோசனை வழங்குவதை நிறுத்துதல்
- வகுப்பறையில் கடுமையான நல்லொழுக்கங்களை பேணுதல்
- பிள்ளையுடன் நட்பாக இருத்தல்
- பிள்ளையின் ஆற்றல்களை இனங்கண்டு முன்னேற்றுவதற்கு முயற்சித்தல்
- பிள்ளையின் நற்பண்புகளைப் பாராட்டுதல்
- பிள்ளையின் பொறுப்புக்களை வழங்குவதுடன், அவற்றை செய்து முடிக்கும் போது பாராட்டுதல்

6. தொடர்பாடல் சிரமங்கள் (Communication difficulties)

தொடர்பாடல் சிரமங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய பல காரணங்கள் உள்ளன நரம்புத்தொகுதி, தொண்டை, கேட்டல், மனவளர்ச்சிகுன்றுதல், மூளை விருத்தியுடன் தொடர்புடையதாக மற்றும் சுற்றாடல் சார்ந்ததாக இருக்கலாம். மொழித்திறன் தொடர்பாக ஏற்படும் பிரச்சனைகளை மூன்று வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

- உச்சரிப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள்
- எண்ணக்கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவது பற்றிய பிரச்சனைகள்
- மொழியை விளங்கிக்கொள்வது தொடர்பான பிரச்சனைகள்

சில சொற்களை உச்சரிப்பதில் உள்ள பிரச்சனைகள் 12-13 வயதில் இல்லாது போகின்றது என்பது சாதாரண விடயமாகும்.

6.1 உச்சரிப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள்

சில சத்தங்கள் மற்றும் சொற்களை உச்சரிக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகள் பாடசாலைக்கு செல்லும் வயதில் விசாலமான வரிசை சொற்களை உச்சரிக்க கூடியவர்களாகின்றார்கள்.

எனினும் அவர்கள் சில சொற்களை உச்சரிப்பதில் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டாலும் 12-13 வயதில் பேசுகின்ற ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போது அவை இல்லாது போய்விடும். இது சாதாரண விடயமாகும்.

ஒரு பிள்ளை சொல்வதனை ஏனையவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள முடியாதபோது மட்டுமே இது பிரச்சனையாகின்றது. சொற்களில் உள்ள சத்தங்களை தவிர்த்தல், பிழையான உச்சரிப்பு மற்றும் சில சொற்களை உயர் சுருதியில் உச்சரித்தல் ஆகியவற்றை அவதானிக்கலாம்.

சொல்வளம் குறைவாக உள்ளபோதிலும் மொழியற்ற தொடர்பாடல் மற்றும் சிந்திக்கும் ஆற்றல் என்பன சாதாரணமாக காணப்படும்

6.2 எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துவதில் உள்ள பிரச்சனைகள்

இப்பிள்ளைகள் ஒரு வரையறையுள்ள எண்ணிக்கையான சொற்களை மட்டுமே பயன்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் வரையறையுள்ள சொற்தொகுதியே பொருத்தமாகவும் பொருத்தமின்றியும் பயன்படுத்துகின்றார்கள். பொருத்தமான சொற்களை தெரிவு செய்வதில் உள்ள பிரச்சனையால் உரிய சொல்லிற்கு பதிலாக ஏதாவது சொல்லை பயன்படுத்துவதுடன் இலக்கண பொருத்தமின்றியும் மற்றும் ஒரு விடயத்தை தெரிவிப்பதில் பிரச்சனையை வெளிக்காட்டுகின்றார்கள். அவர்களுடைய சிந்திக்கும் ஆற்றலில் குறைபாடுகள் ஏதுமற்றதாக இருப்பதுடன் சைகையுடன் வெளிப்படுத்தும் போது குறைபாடுகளின்றி வெளிக்காட்டுகின்றார்கள்.

6.3 ஒரு மொழியை விளங்கிக்கொள்வதிலுள்ள பிரச்சனைகள்

ஏனையவர்கள் கதைப்பதை விளங்கிக்கொள்வதில் உள்ள பிரச்சனைகள் இவ் வகைக்குள் அடங்குகின்றது. ஒரு சுலபமான வசனத்தை விளங்கிக்கொள்ளுதல், மொழியிலுள்ள நியமங்களைப் பயன்படுத்துதல், சொற்களை உச்சரித்தல், சைகைகளை விளங்கிக் கொள்வதிலுள்ள பிரச்சனைகள் என இவை வியாபித்துள்ளன.

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- ஒரு உளநலவைத்திய நிபுணரிடன் சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்ய வேண்டும்.
- மொழிஆற்றல் மற்றும் பேச்சுத்திறன் பயிற்சியின் மூலம் முன்னேற்றமடையும் என்பதால் பயிற்சியளிக்க பிள்ளைக்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

நடத்தையில் வேறுபாடு காணப்படுமாயின் அது உணர்ச்சிக்குழப்பம் காரணமாக இருக்கலாம்.

7. உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் (Emotional Disturbances)

வளந்தவர்களைப் போல், வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர்களும் கவலை, காயப்படல், மற்றும் தடுமாற்றம் ஆகிய உணர்ச்சிகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். ஆனால் எங்களைப்போல் அல்லாது அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் விதம் வித்தியாசமானது.
ஒரு வகுப்பறையிலுள்ள மாணவன் ஒருவனின் நடத்தையில் வேறுபாடு காணப்படுமாயின் அது உணர்ச்சிக்குழப்பம் காரணமாக இருக்கலாம். இப்பிரச்சனைகள் அவர்களுடைய கற்றலை, சமூக உறவுகளை மற்றும் உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கலாம். இப்பிரச்சனையை விபரமாக நோக்குவோம்.

7.1 பிரிவு தொடர்பான பயம் (Separation Anxiety)

விருப்பத்துக்குரியவர்களை விட்டு பிரிவது தொடர்பாக மிகவும் அதிகமாக கவலையடைதல் இதனுடைய பிரதானமான இயல்பாகும். அவர்களுக்கு ஏதாவது நடைபெறக்கூடும் என்று மிகவும் பயப்படுவார்கள். இதன்காரணமாக அழுவதுடன் அவர்களுக்கு விருப்பமானவர்களை விட்டுப்பிரிவதனை மறுப்பார்கள், பாடசாலைக்குச் செல்வதனை மறுப்பார்கள், தனிமையாக இருப்பதற்கு பயப்படுவார்கள், இரவில் பயங்கரமான கனவுகளால் விழித்தெழுவார்கள். உடல் வருத்தங்களுக்கான அறிகுறிகளும் காணப்படலாம்.

7.2 அச்சக்கோளாறு (Phobias)

பிள்ளைப்பராயத்தில் சில குறித்த சூழல் காரணிகளால் அச்சக்கோளாறு விருத்தியாவது பற்றி ஒரு பொதுவான விடயமாதலால் நீங்கள் அனுபவப்பட்டிருக்கலாம். இடிமுழக்கம், மின்னல், சிலந்தி போன்ற பூச்சிகள், பூனை, நாய் போன்ற மிருகங்கள், குருதி, மருத்துவ ஊசிகள், பற்சிகிச்சை

முறைகள், சமூகமயமாதல் ஆகியன அச்சக்கோளாறுகளுக்கான காரணங்களாகும். இவற்றில் பெரும்பாலான அச்சக்கோளாறுகள் அவர்கள் வளரும்போது இல்லாமல் போய்விடுகின்றன ஆனால் இவ்வாறான அச்சங்கள் பிள்ளையின் கற்றலில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

7.3 உடன் பிறப்புக்களுடனான போட்டி (Sibling rivalry)

ஒரு பிள்ளைக்கு இளைய உடன்பிறப்பும் ஒன்று பிறந்தவுடன் இயற்கையாக மனஅமைதி கேடு ஏற்படலாம். ஆனால் பொறாமை, வன்முறை மற்றும் புதிதாக பிறந்தவர்களுக்கு தீங்கிழைத்தல் ஏற்படுமிடத்து அவை தொடர்பாக விசேட கவனம் செலுத்தப்படுதல் வேண்டும்.

உங்கள் வகுப்பறையில் உள்ள ஒரு மாணவரின் திடீரென தனது வயது குறைவானதைப்போல் நடிக்க முயலுதல் அல்லது பாடசாலைக்கு வரமறுத்தல், கவலை மற்றும் கோபம் ஆகிய நடத்தை மாற்றத்தை வெளிப்படுத்துமிடத்து அவை ஒரு உடன் பிறப்புக்களுடனான போட்டியின் காரணமாக இருக்கலாம்.

7.4 தேர்வு செய்து பேசாது இருத்தல் (Selective mutism)

தேர்வு செய்து பேசாதிருத்தல் என்பது தேர்வு செய்யப்பட்ட இடங்களில் தேர்வு செய்யப்பட்டவர்களுடன் பேசாது இருப்பதைக் குறிப்பிடுகின்றது. சில பிள்ளைகள் சில நபர்களுடன் சில இடங்களில் கண்டிப்பாக அமைதியாக இருப்பார்கள்.

அவர்களின் மொழியை புரிந்து கொள்ளுதல் தொடர்பாடல் திறன்கள் சாதாரணமாக இருக்கும். அவர்கள் தாங்கள் விரும்பிய இடங்களில் சுதந்திரமாகக் கதைப்பார்கள். உங்கள் வகுப்பறையில் உள்ள ஒரு பிள்ளை அமைதியாக இருந்தால் அவன் / அவள் இந்நிலையில் இருக்கலாம்.

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- ஒரு உளநல வைத்திய நிபுணரிடம் சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்ய வேண்டும்.
- பிள்ளையுடன் நட்பாக இருக்கவேண்டும்.
- வகுப்பறையை இப்பிள்ளைகளுக்காக அமைதியாக இடமாக உருவாக்க வேண்டும்.

8. பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்க மறுத்தல்

இது ஒரு நோய் அல்ல இது ஒரு நோயின் அல்லது பிரச்சனையின் அறிகுறியாகும். இது பாடசாலை சூழலில் அல்லது பாடசாலைக்க செல்லும் வழியில் பிள்ளை எதிர்கொள்ளும் அச்சம் காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

பெரும்பாலாக அவர்கள் திடீரென பாடசாலை செல்ல மறுக்கமாட்டார்கள் முதல் அவர்கள் தயக்கம் காட்டுவார்கள். பின்னர் மறுப்பார்கள்.

ஒரு திறமையுள்ள ஆசிரியர் இவ்வகையான பிரச்சனை உள்ள பிள்ளைகளை ஆரம்பத்திலேயே இனங்காண்கிறார். வேறு வகையில் சொல்வதாயின், “அந்த பிள்ளை அடுத்த கிழமை பாடசாலைக்கு சமூகந்தராமல் இருக்கூடும்.” என முன்கூட்டியே அறியக்கூடியவராக இருப்பார். இவற்றுக்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வது முதல் படியாக இருக்கவேண்டும்.

பாடசாலைக்கு செல்ல மறுப்பதற்கு பிள்ளை பாடசாலையில் / பாடசாலைக்கு செல்லும் வழியில் எதிர் கொள்ளும் பயம்கள் காரணமாக இருக்க கூடும்.

ஒரு பிள்ளை பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்க மறுத்தால், ஆசிரியர் அதற்கு அடிப்படையான காரணங்களை இனங்காண முயற்சிக்க வேண்டும்.

பிள்ளையின் தாயார் இப்பிரச்சனையை கையாள்வதில் ஈடுபடுத்தப்பட வேண்டும். இப்பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கு செல்ல ஆயத்தமாவதில், பாடசாலைக்கு செல்லும் போது மற்றும் வகுப்பறைக்குள் செல்வதில் தயக்கம் காட்டுகின்றார்கள். அவர்கள் உடல்ரீதியான நோய்கள் உள்ளதாகவும் மற்றும் வேறு பல சாட்டுகளை தெரிவித்து முறைப்பாடு செய்வார்கள்.

ஆசிரியரின் வகிபாகம்

- பிள்ளை விரும்பத்தகாத ஏதாவது நிலமைகளை எதிர்கொள்கின்றதா என தெரிவித்து கொள்ளல்
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை பிள்ளை தவிர்ப்பதற்கு உதவி செய்தல்
- பிள்ளையுடன் நட்பாக இருத்தல் இதனால் அவன்/அவள் பயம்கள் மற்றும் பதட்டங்களை மறந்து விடுவான்/விடுவாள்
- பிள்ளையின் உடல் ரீதியான முறைப்பாடுகள் தொடர்பாக மனம் கிளர்ச்சியடையாது அவன்/அவளை வீட்டுக்கு அனுப்புதல்
- பிள்ளையின் பாடசாலை வரவைப் பாரட்டவேண்டும்.
- அவன் / அவள் தவறவிட்ட பாடங்களை மீண்டும் நிலை நிறுத்த பிள்ளைக்கு உதவுதல்.
- பிள்ளையை உளநல மருத்துவ நிபுணரிடம் சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்தல்

9. போதைப்பொருள் பாவனை (Substance abuse)

மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையை அவற்றால் ஏற்படுகின்ற தீயவிளைவுகள் காரணமாக சமூகரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப் படுவதில்லை.

மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் தொடர்பான தனியார் நிறுவனங்களுடன் எப்பொழுதும் உங்கள் வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை இலக்காக கொண்டுள்ளனர் என்ற விடயத்தை ஞாபகமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

உளரீதியான பிரச்சனைகளுடைய பிள்ளைகள் இவ்வாறான போதைப்பொருள் பாவனைக்கு முனையக்கூடும் என்பது ஒரு தெரிந்த உண்மையாகும். காலத்திற்கு காலம் பல்வேறு வகைப்பட்ட மற்றும் பெயர்களுடைய போதைப்பொருள் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன. சில வேளைகளில் அப்பெயர்கள் அவர்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்திருக்ககூடும். இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக அக்கறை கொள்ளவேண்டும்.
கிரிக்கற் விளையாட்டுப்போட்டிகள், இல்ல விளையாட்டுப்போட்டிகள் மற்றும் பரீட்சைகளின் பின்னர் போன்ற சந்தர்ப்பங்களின் போது போதைப் பொருட்களை மாணவர்களிடையே பரவுவதற்கு சிறந்த சந்தர்ப்பங்களாக இருக்கின்றன. இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக அக்கறை கொள்ள வேண்டும்.
ஆசிரியர்கள் முன் உதாரணமாக இருப்பது மிக முக்கியமாகும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு அத்தியாயம் 13ஐ பார்வையிடவும்.

வேறு விசேட உளப்பிரச்சனைகள்

10. துன்புறுத்தும் கட்டாய குறைபாடுகள் (Obsessive Compulsory Disorder- OCD)

வயது வந்தவர்களைப்போல் பிள்ளைகளுக்கும் தொடர்ச்சியாக எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றது. சில வேளைகளில் ஒருவருக்கு ஒரே எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படலாம்.

இது அவருக்கு ஒரு தொந்தரவாக இருக்ககூடும். சில பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் தொந்தரவான எண்ணங்கள் பயனற்றவை என அறிந்திருக்கின்றார்கள். ஆனால் இன்னமும் அவர்களுக்கு ஏற்படும் இவ்வாறான உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த இயலாது. அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு இப்பிள்ளைகள் பல்வேறுபட்ட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முயற்சிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறான பிற நடவடிக்கைகள் பயனற்றதாக இருப்பின் பிள்ளை தற்காலிகமான சுகத்திற்காக அந்நடவடிக்கை ஈடுபடதொடங்குகிறது. எனவே மீண்டும் மீண்டும் அதனையே செய்கிறது.

11. மனச்சோர்வு / அழுத்தம் (Depression)

முன்னர் பாடசாலை நடவடிக்கைகளில் மிகவும் உற்சாகமாக இருந்த ஒரு பிள்ளை தற்பொழுது அவ் ஆர்வத்தைக் காட்டாது அடிக்கடி எரிச்சலடைந்து தனிமையாக இருக்க முயற்சிக்குமாயின் அப் பிள்ளைக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஒரு பிள்ளை ஒரே விடயங்களை தினமும் செய்யவேண்டியிருப்பதையிட்டு தொந்தரவுக்குள்ளாகுமாயின் அதற்கு மனச்சோர்வு / மனஅழுத்தம் காரணமாக இருக்ககூடும்.

- ஆர்வக்குறைவு
- தனிமையாக இருப்பதை விரும்புதல்
- எரிச்சலடைதல்
- நித்திரையின்மை
- நித்திரை குறைவு
- பசியின்மை
- உடல்ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் களைப்படைதல்
- கவலையடைதல்
- கிரகிக்க முடியாமை

பதின்ம வயதினர் மற்றும் பெரியவர்கள்

பதின்ம வயதினரின் மனச்சோர்வு வயது வந்தவரில் ஏற்படுவதிலிருந்து மிக வித்தியாசமானதாகும். கீழ்குறிப்பிடப்பட்ட மனச்சோர்வான குணங்குறிகள் இருவரிலும் பொதுவானதாக இருக்கிறது.

- எரிச்சலடைதல்/கோபமடைதல்
- குறைகாணப்படுமிடத்து மிகுந்த உணாச்சிவசப்படல்
- விளங்கிக் கொள்ளமுடியாத வலிகளும் நோய்களும்
- சிலரிடமிருந்து விலகியிருத்தல், எல்லா நபர்களிடமிருந்து அல்ல.

மனச்சோர்வுக்காக சிகிச்சையளிக்கப்படுமிடத்து பயன்களைப்பெறுவதற்கு சில வாரங்கள் தேவைப்படலாம். மனச்சோர்வு ஒரு நாளுக்குள் குணமாக்கக்கூடிய நிலை அல்ல

ஆசிரியரின் வகிபாகம்.

- பிள்ளை உளநல மருந்து நிபுணரிடம் சிகிச்சைக்காக அனுப்புதல்
- பிள்ளைகளுடன் நட்பாக இருத்தல் மற்றும் அவரை ஆறுதலளிக்க முயற்சித்தல்
- தவறவிட்ட பாடங்களை நிலை நிறுத்த உதவுதல்
- பிள்ளைகளுக்கு மருந்துகள் வழங்கப்பட்டிருப்பின் அவற்றை நேரத்திற்கு உட்கொள்கிறார்களா என கவனித்தல்

மனச்சோர்வு/அழுத்தம் மதிப்பீடு செய்வதற்கான படிவம் இணைப்பு 4 இல் தரப்பட்டுள்ளது

அத்தியாயம் 6

கட்டிளம் பருவத்தினிடையேயான பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரப் பிரச்சனைகளின் உளநலம் சார்ந்த நோக்கு

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவம்.

- உடல் மனத்தோற்றம் (Body image) தனது உடல் மற்றும் உடல் தோற்ற அமைப்பு தொடர்பாக கொண்டிருக்கின்ற அவன் / அவளின் கருத்துகள், எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைக் குறிக்கின்றது. நேர்த்தியான உடல் மனத்தோற்றத்தை (Positive Body image) கொண்டிருத்தல் என்பது ஒருவர் தனது தோற்றம் தொடர்பாகவும் இனிதாக திருப்தியடைந்தும் உடலினுள் குறைகளை ஏற்றும் அதன் திறமைகளை மெச்சுகின்றமையை குறிப்பிடுகின்றது.

- உடல் மனத்தோற்றம் சுய உருவத்தின் (self-image) ஒரு பகுதியாயினும் கட்டிளம்பிராயத்தின் போது மற்றும் விசேடமாக பூப்பெய்தும் பருவத்தில் ஒரு நபரின் முழு சுயஉருவம் எளிதாக கூறுமிடத்து அவன்/அவளது உடல் எவ்வாறு தோற்றமளிக்கிறது என்பதையே அடிப்படையாக கொண்டதாக அமைகிறது. அதனாலேயே கட்டிளம் பருவத்தினரின் உடலில் இந்நேரத்தில் அதிகளவான மாற்றம் அடைவதால் அவர்கள் பிரதானமான தங்கள் அக்கறையில் கவனத்தை அதிகளவில் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

- கட்டிளம் பருவத்தினரின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தை உணர்வுபூர்வமாக கையாள்வதில் கடினமாக இருக்கலாம். சிலர் உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தை மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறார்கள் என்பதுடன் அவர் தாங்கள் யாரென அறியாதவர்களாக உணர்கிறார்கள். சிலர் தாங்கள் பூப்பெய்தியமை தொடர்பாக உடல் அல்லது தோற்றத்தில் மிகவும் திருப்தியடையவர்களாக உணரமாட்டார்கள். (உ-ம்,அதிக நிறை, உடற்பருமன், குள்ளமான உடலமைப்பு, அல்லது வலதுகுறைந்தோர்). பூப்பெய்தியமை பாதுகாப்பற்ற தன்மையை அதிகரிக்கும்.

சிலரில் மாற்றம் மனஅழுத்தத்தை உண்டாக்கலாம்.அவர்களின் உடலில் மாற்றம் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும் போது அவர்கள் வித்தியாசமாக உணரக்கூடும் என்பதுடன் இம்மாற்றங்கள் பற்றி சுய உணர்வுள்ளவராகின்றார்கள். உடல் உருவம் பற்றிய அதிகரித்த கரிசனை அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் தாழ்ந்த சுயமரியாதையை ஏற்படுத்தலாம்.

கட்டிளம் பருவத்தில் உடல் மாற்றங்கள் மன அழுத்தத்தை தருவதால் உடல் தொடர்பாக உடலமைப்புத் தொடர்பாக நேர்மறை எண்ணங்களை கொண்டிருத்தல் முக்கியமாகும்.

பாலியல் ஓமோன்கள் பூப்படைதலைத் தூண்டும். பூப்படைதல் பெண்களில் முன்னதாகவே இடம்பெறுகிறது.

பூப்படைதல் (Puberty)

ஒரு பிள்ளை கட்டிளம் பருவ உடல் தோற்றத்திலிருந்து வயது வந்தவராக வளர்ச்சியடையும் காலமே / நேரமே பூப்படைதலாகும். அவர்களின் உடலால் அதிகரித்த அளவில் சுரக்கப்படும் பாலியல் ஓமோன்கள் (ஆண் பிள்ளைகளில் ரெஸ்ரோஸ்ரிரோன் பெண்பிள்ளைகளில் ஈஸ்ரஜன்) காரணமாக அவர்களில் அதிக எண்ணிக்கையான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

பூப்படைதல் ஒரு வருடகாலத்திற்கு மேலாக இடம்பெறுகின்றது என்பதுடன் இது ஆரம்பிக்கும் மற்றும் முடிவுறும் வயது பெருமளவில் வேறுபடுகின்றது. இது பெரும்பாலும் பெண்பிள்ளைகளில் அண்ணளவாக 7 தொடக்கம் 13 வயதிலும் ஆண்பிள்ளைகளில் அண்ணளவாக 9 தொடக்கம் 15 வயதிலும் ஆரம்பிப்பதுடன் சிலரில் அதற்கு முன்னரும் அல்லது பின்னரும் நடைபெறக்கூடும்.

பூப்படைதல் ஒரு வருடகாலத்திற்கு மேலாக இடம்பெறுகின்றது என்பதுடன் இது ஆரம்பிக்கும் மற்றும் முடிவுறும் வயது பெருமளவில் வேறுபடுகின்றது. இது பெரும்பாலும் பெண்பிள்ளைகளில் அண்ணளவாக 7 தொடக்கம் 13 வயதிலும் ஆண்பிள்ளைகளில் அண்ணளவாக 9 தொடக்கம் 15 வயதிலும் ஆரம்பிப்பதுடன் சிலரில் அதற்கு முன்னரும் அல்லது பின்னரும் நடைபெறக்கூடும்.

பூப்படைதல் மூளையினால் ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது. பூப்படைதலின் போது ஏற்படுகின்ற மனநிலை மாற்றங்களுக்கு பாலியல் ஓமோன்களே காரணம்

பூப்படைதல் போதான உள சமூகமாற்றங்கள்

- இளம் பராயத்தவர் ஒருவரின் உடல் ஒரு குறித்த வயதடையும் போது மூளை GnRH (Gonadotropin-releasing hormone) என்ற ஹோமோனை வெளியிடுகின்றுது. இவ் ஹோமோன் கபச்சுரப்பியை (Pituitary) தூண்டி LH (Luteinizing hormone) மற்றும் FHS (Follicle-Stimulating hormone) என்ற இரண்டு ஹோர்மோன்களை குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் வெளிவிடுகின்றது. இவை ஆண்பிள்ளைகளில் விதைகளிலும் பெண் பிள்ளைகளில் சூழகத்திலும் தொழிற்படுகிறது.

- அவர்களின் உடலில் ஹோமோன்களின் மட்டத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் பூப்படைதலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவர்கள் அடிக்கடியும் மற்றும் அதீத அளவிலான மனநிலை மாற்றங்களை அனுபவிக்கின்றார்கள். உதாரணமாக சிலவேளைகளில் அவர்களின் மனநிலை நம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியுமான நிலையிலிருந்து எரிச்சல் மற்றும் மனஅழுத்தமான நிலைக்கு மிக குறுகிய கால இடைவெளியில் ஊசலாடுகிறது. அவர்கள் அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாக அல்லது மிக இலகுவாக குழப்பமடைவர்களாக உணரலாம். சில பதின்ம வயதினர் அடிக்கடி தங்கள் உறுதியை இழப்பதுடன் நண்பர்கள் குடும்பத்துடன் கோபமடைகிறார்கள்.

உடல் மற்றும் உளம் சார்ந்த அறிகுறிகள் மாதவிடாய் காலப்பகுதியல் ஏற்படலாம். மாதவிடாயில் பல சாதாரணமான வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. இவை தொடர்பான சில பெண்பிள்ளைகள் கவலையடையக்கூடும்.

மாதவிடாய் (Menstruation)

- பூப்பெய்தலின் இறுதியாக, பெண்பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் சக்கரத்தின் ஒரு பகுதியாக, சூல் வெளியேற்ற ஆரம்பிக்கின்றன. அண்ணளவாக மாதத்திற்கு ஒருமுறை சூழகத்தினால் ஒரு சூல் விடுவிக்கப்பட்டு அது பலோப்பியன் குழாயினை அடைகின்றது.

- பொதுவாக மாதவிடாய் ஏற்படும் போது அந்த நாட்களில் பெண்கள் சில அசௌகரியங்களை எதிர்நோக்கிறார்கள். மாதவிடாய்க்கு முந்திய காலப்பகுதியில் (Premenstrual Syndrome-PMS) முகப்பரு, களைப்பு, நாரிநோ, மார்பகங்களில் வலி, தலைவலி, மலச்சிக்கல், வயிற்றோட்டம், உணவில் அடங்காத ஆசை, மனச்சோர்வு, எரிச்சலடைதல் அல்லது கிரகிப்பதில் சிரமம் அல்லது மன அழுத்தத்தை கையாள்வதில் சிரமம் போன்ற உடல் மற்றும் உணர்வு ரீதியான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

- மாதவிடாய்க்கு முந்திய அறிகுறிகள் (PMS) பொதுவாக பெண்பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் ஆரம்பிப்பதற்கு 7 நாட்களுக்கு முன்னர் தொடங்கி மாதவிடாய் ஆரம்பித்ததும் இல்லாமல் போகின்றது. சிலருக்கு இவை மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். எனவே இவ்விடயம் தொடர்பாக பெற்றோர்கள் ஆதரவாக இருக்குமாறு விழிப்புணர்வூட்டுவது முக்கியமானது என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

- பெரும்பாலான பெண்பிள்ளைகளில் பூப்படைந்த முதல் 2-3 வருடங்களில் மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மையால் குழப்பமடைகிறார்கள். மாதவிடாய் வட்டம் ஒழுங்காக விருத்தியடைவதற்கு மாதவிடாய் ஆரம்பத்திலிருந்து சுமார் 2 வருடங்களாகலாம். இக்காலத்தில் பூப்படைதலினால் உண்டாகும் ஹோமோன்கள் அவர்களுடைய உடலை சீர்படுத்துகின்றன. பெண்பிள்ளைகள் இவ்விடயம் தொடர்பாக அதிகமாகக் கவலையடைவதால் ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் இவ்விடயத்தை பெண்பிள்ளைகளுக்கு கற்பித்தல் முக்கியமாகும்.

- சில பெண்பிள்ளைகள் தங்களது மாதவிடாய் சாதாரணமாக அல்லது அசாதாரணமாக உள்ளது என கவலையடையக்கூடும். பின்வரும் நிலைமைகளின் போது வைத்திய ஆலோசனையை பெற வேண்டும்.

    - மாதவிடாய் ஒரு வாரகாலத்திற்கு மேலாக நீடிக்கும் போது
    - ஒவ்வொரு 1-2 மணித்தியாலத்திற்குள்ளும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட pad முற்றாக குருதியால் ஊறும் நிலை ஏற்படும்போது
    - 3 மாதத்திற்கு மேலாக மாதவிடாய் இல்லாதவிடத்து
    - மாதவிடாய்க்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படுமிடத்து
    - மாதவிடாய் முன் அல்லது மாதவிடாயின் போது வழமைக்குமாறான வலி ஏற்படுமிடத்து
    - முன்னர் ஒழுங்காக ஏற்பட்ட மாதவிடாய் பின்னர் ஒழுங்கற்றதாக மாறுமிடத்து

ஆண் இனப்பெருக்கத்தொகுதி

- இடுப்புக்குழிக்குள் முற்றாகவே அமைந்துள்ள பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புக்களைப்போல் அல்லாது ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் இடுப்புக்குழிக்குள்ளேயும் வெளியேயும் அமைந்துள்ளது.

- ஒரு ஆண்பிள்ளை பாலியல் முதிர்ச்சியடையும் போது இரண்டு விதைகளும் பல மில்லியன் அளவிலான விந்துக்கலங்களை உற்பத்தி செய்து சேமித்துள்ளது. இவ் விதைகள் கூட டெஸ்டோஸ்டிரோன் உள்ளிட்ட ஹோமோன்களைச் சுரப்பதால் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் தொகுதியின் ஒரு பகுதியாகும்.

- டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஆண்பிள்ளைகள் பூப்படைதலில் ஒரு பிரதானமான காரணியாக உள்ளது டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஹோர்மோன் ஆண்பிள்ளைகளில் தடித்தகுரல், பருத்த தசைகள், உடலில் முகத்தில் உரோமம், மற்றும் விந்துக்களை உற்பத்தி செய்வதை தூண்டுதல் ஆகியவற்றுக்கு காரணமாக இருக்கின்றது.

- விதைகள் விதைப்பை என்றழைக்கப்படும் பை போன்ற உறுப்பினுள் இடுப்புக்கு வெளியே தொங்கியவாறு உள்ளன. தோலினால் ஆன இப்பை அமைப்பு விதைகளின் வெப்பநிலையை விந்து உற்பத்திக்காக உடல் வெப்பநிலையிலும் பார்க்க குறைவாக ஒழுங்காக பாராமரிக்கின்றன. விதைப்பையின் பருமன் சரியாக வெப்பநிலையைப் பாரமரிப்பதற்காக மாறுபடுகின்றது. உடல்வெப்பநிலை குளிராக இருக்கும் போது விதைப்பை சுருங்கி உடல்வெப்பநிலையை தக்க வைக்கின்றது. வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் போது வெப்பத்திலிருந்து விடுபட விதைப்பை பெரிதாகி நெகிழ்ச்சியடைகிறது.

ஒரு விந்துக்கலம் ஒரு பெண்ணை கர்ப்பமாக்கின்றது.

ஒரு பாலியல் செயற்பாடு ஒரு பெண்ணை கர்ப்பமாக்கலாம்.

ஆண் பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் சில பொதுவான பிரச்சனைகள்

➢ **காலையில் ஆண்குறி விறைப்படைதல் சாதாரமானதா?**

- ஆம், காலையில் நித்திரையிலிருந்து எழும்பும் போது விறைப்படைதல் முற்றிலும் சாதாரணமாகும்.

➢ **ஆண்குறியின் பருமன் முக்கியமானதா?**

- ஆண்குறியின் பருமன் பெரியளவில் வேறுபாட்டு எல்லைக் கொண்டுள்ளது உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களை போன்று வேறுபடுகின்றது. அத்துடன் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களைப்போன்று ஆண்குறியின் தோற்றம் ஒரு ஆண்பிள்ளையின் வெவ்வேறு வளர்ச்சிப்படி நிலைகளின் போது சிறிதளவில் வேறுபடுகின்றது.

- ஆண்குறிகளின் வடிவமும் பருமனும் வேறுபட்டதாக இருக்கின்றது. இக்குணவியல்புகள் பரம்பரையுடன் தொடர்புடையவை கண்களின் நிறம் அல்லது கால்பாதத்தின் அளவு மாறுபடுவதைப் போன்றது, அத்துடன் அவற்றை மாற்ற ஒன்றும் செய்ய முடியாது. இருப்பினும் நீங்கள் கேள்விப்பட்ட அல்லது வாசித்தவாறு ஒரு ஆணின் ஆண்குறியின் பருமனை மாற்றுவதற்கு அல்லது வளர்ச்சியடைய வைப்பதற்கான செயன்முறை, குறைநிரப்புவன மற்றும் விசேட உடற்பயிற்சிகளினால் எந்தப் பயனுமில்லை.

➢ **இரவில் விந்து வெளியேறுதல் (ஈரமான கனவுகள்) சாதாரணமானதா?**

- இரவில் விந்து வெளியேறுவது எனப்படுவது ஆண்குறியிலிருந்து விந்து நித்திரையில் வெளியேறுவதாகும். வழமையாக இது பாலியலுடன் தொடர்பாக உருவங்களை கனவுகள் தோன்றும் வேளையில் ஏற்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் இரவில் விந்து வெளியேறும் போது ஆண்பிள்ளைகள் விழிப்படையலாம். சில வேளைகளில் நித்திரையிலேயே வெளியேற்றம் நடைபெறலாம்.

- உடல் அதிகளவு ரெஸ்ரொஸ்ரெறோன் உருவாக்கப்பட்டு பூப்படைதலுடன் இரவில் விந்து வெளியேற தொடங்குகின்றது. சிலர் இரவில் விந்து வெளியேறுவதால் வெட்கமடையலாம். அல்லது குற்ற உணர்வடையலாம், இருப்பினும் அவர்களால் இதனைக்கட்டுப்படுத்தவோ நிறுத்தவோ முடியாது.

கருத்தரித்தல்

- ஒரு ஆணும், பெண்ணும் பெண்ணில் சூல் வெளியேறும் காலத்தை அண்மித்த நாட்களினுள் பாலியல் உறவு கொள்ளும் போது கருத்தரித்தல் ஏற்படலாம். ஒரு ஆண் விந்தை வெளியேற்றும் போது 1.5 தொடக்கம் 6.0 மில்லிலீற்றர் விந்து பெண்ணின் யோனியில் விடப்படுகின்றது. இச்சிறியளவு சுக்கிலத்திரவத்தில் 75 தொடக்கம் 900 மில்லியன் விந்துக்கள் காணப்படுகின்றன. அவை யோனியிலிருந்து கருப்பை கழுத்து, சூழகத்தை சென்று பலோப்பியன் குழாயில் சூல் சந்திக்கின்றது. ஒரு விந்து மட்டுமே சூலினை கருத்தரிக்க வைக்கிறது.

- ஒரு பாலியல் நடவடிக்கையின் பின் பெண்பிள்ளைகள் கர்ப்பமடையலாம் என்ற விடயத்தை கவனத்தில் கொள்ளுதல் முக்கியமாக இருக்கின்றது. மேலும் யோனிக்கு அருகில் விடப்படும் விந்துக்களால் கர்ப்பமடைவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. சில பெண் பிள்ளைகள் மேற்குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகள் எதிலும் ஈடுபடாமல் கருத்தரித்தல் நடைபெறலாம் என நினைத்து அதிகமாக கவலையடைகிறார்கள்.

பாலியல் கொடுமைப்படுத்தலானது கொடுமைப்படுத்தலின் தீவிர வடிவமாகும். பாலியல் செயற்பாடுகளை செய்யுமாறு கட்டாயப்படுத்துவது கறபழிப்பாகும். தீவிர பாரதூரமான குற்றமாகும்

பாலியல் நோக்கு (Sexual Orientation)

- பதின்ம வயதுகளில் பூப்படைதலின் போது ஹோர்மோன்கள் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பாலியல் உணர்வுகள் தொடர்பாக கிளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கலாம். பொதுவாக ஆச்சரியப்படுதல் சில வேளைகளில் கவலை, பயம், அல்லது புதிய பாலியல் உணர்வுகளில் வெறுப்பு ஏற்படுவது பொதுவான விடயமாகும்.
- தாங்கள் யார் எவ்வாறாக யாராக மாற்றமடைகிறார்கள் என்பனவற்றை புரிந்துகொள்ள பலருக்கு நேரம் எடுக்கலாம். தங்களின் பாலியல் உணர்வுகளையும் தாங்கள் யாரால் கவரப்படுகிறோம் ஆகியவற்றை விளங்கிக் கொள்தல் என்பன இதன் ஒரு பகுதியுடன் தொடர்பாகவுள்ளது.
- பாலியல் நோக்கு ஒருவர் இன்னொருவர் மேல் கொண்டுள்ள உணர்வு சார்ந்த, காதல் வயப்படுகின்ற அல்லது உடல் ரீதியான பாலியல் கவரப்படுகின்ற தன்மையாகும். அவை பல வகைப்பட்டவையாகும்.

    - வேறினச்சேர்க்கை (Heterosexual) - எதிர்பாலாரினால் கவரப்படல்
    - ஓரினச்சேர்க்கை (Homosexual) - ஓரே பாலாரினால் கவரப்படல்
    - ஈரினச்சேர்க்கை (Bisexual) - இருபாலாரினாலும் கவரப்படல்

- பெரும்பாலான மருத்துவ அறிவியலாளர்கள் பாலியல் நோக்கு என்பது உயிரியல்,உடல் மற்றும் சூழல் காரணிகள் கலந்த சிக்கலான ஈடுபாடென நம்புகிறார்கள். ஒருவரின் பரம்பரை அலகுகள் ஹோர்மோன்கள் இதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன. பாலியல் நோக்கு என்பது ஒருவர் தன்னிச்சையாகத் தேர்ந்தெடுத்த விடயம் அல்ல, பதிலாக ஒருவரின் இயற்கையான பகுதியாகும்.

- பாலியல் கவர்ச்சியை உணராதவர்கள் மற்றும் பாலியல் ஆர்வம் இல்லாதவர்கள் பாலியல்புகள் அற்றவர்கள் (asexual) என குறிப்பிடப்படுவர். இவர்கள் பாலியல் ஆர்வமற்றவராக இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் இன்னமும் மற்றவர்களுடன் உணர்வுபூர்வமாக நெருக்கமாக உணருவார்கள்.

பதின்ம வயதினர் தாங்களாகவே பாலியல் சிந்தனையையும் கவர்ச்சியையும் நாடுவார்கள்

சிலரில், இவ் உணர்வுகள், சிந்தனைகள் தீவிரமாகவும் தடுமாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம். இது பிரதானமாக அவர்களுக்கு எழும் பாலியல் விருப்பங்களை தெரிவிப்பதற்கு வரையான சந்தர்ப்பங்கள் கிடைப்பதன் காரணமாக இருக்கின்றது.

ஒருவர் ஒரே பாலினத்தை சேர்ந்தவரில் ஆர்வம் கொள்ளுதலை நிச்சயமாக அவர் ஒரே பாலின நாட்டம் உள்ளவர் (Gay) என கருதமுடியாது.ஒருவர் எதிர் பாலினத்தில் ஆர்வம் கொண்டிருத்தலை அவர் ஒரே பாலின நாட்டம் அற்றவர் (Not Gay) என கருத இயலாது .பதின்ம வயதினர் ஒரே பாலினத்தவர் பற்றியும் எதிர் பாலினத்தவர் பற்றியும் பாலியல் சிந்தனைகளால் கவரப்படுதல் பொதுவான விடயமாகும்.

அவர்கள் காதல் கதைகளை படித்தல் அல்லது காதல் காட்சிகளை தொலைக்காட்சியில் பார்வையிடுதல் போன்ற நாளாந்த நடவடிக்கைகளால் பாலியல் ரீதியாக தூண்டப்படலாம். இவ் உணர்ச்சிகள் சாதாரணமானவை என்பதுடன் அவைபற்றி குற்ற உணர்வு அடையத்தேவையில்லை.
பாலியல் தொடர்பான கேள்விகள் அவர்களிடத்தில் இருக்கலாம். அவற்றை பாலியல் தொடர்பான விடயங்களை இலகுவாக கதைக்கக்கூடியவர்களுடன் (தாய், வைத்தியர், அல்லது உளவளஆலோசகர்) பாலியல் பற்றி கலந்துரையாட முடியும்.

பாலியல் ரீதியாக கொடுமைப்படுத்தல் மற்றும் தொந்தரவு செய்தல் (Sexual Bullying and Harassment)

- ஏனைய கொடுமைப்படுத்தல்களைப் போன்று, பாலியல் கொடுமைப்படுத்தல் இன்னொருவரை வார்த்தைகள், சைகைகள், நடவடிக்கைகள், காயப்படுத்தும் நோக்கிலான அக்கறை, குற்றமிழைத்தல், மிரட்டுதல் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுவதாகும். பாலியல் தொந்தரவு ஒருவரின் தோற்றம், உடல்அங்கங்கள், பாலியல்நோக்கு அல்லது பாலியல் நடவடிக்கை ஆகியவற்றில் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

- பாலியல் தொந்தரவு ஒரு வார்த்தை தொடாபானதாகவும் (ஒருவர் பற்றி வார்த்தைகளை சொல்லுதல்) இருக்கலாம். ஆனால் அவை வெளியாக பேசப்பட்டவையாக இருக்கவேண்டியதில்லை. ஒருவரை கொடுமைப்படுத்துவதற்காக (bullying) தொழில்நுட்பங்களை பாவித்து செய்யப்படலாம் (பொருத்தமற்ற செய்திகள், படங்கள், காணொலிகளை அனுப்புதல்). சில வேளைகளில் ஒருவரின் வேண்டத்தகாத இடத்தை இன்னொருவரை முத்தமிட அல்லது தொட முயற்சி செய்தல் உடல் ரீதியான பாலியல் தொந்தரவாக அமையும்.

பாலியல் கொடுமைப்படுத்தலானது கொடுமைப்படுத்தலின் தீவிர வடிவமாகும். பாலியல் செயற்பாடுகளை செய்யுமாறு கட்டாயப்படுத்துவது கறபழிப்பாகும். கற்பழிப்பானது பாதகமான குற்றமாகும்

இவ்வாறானவர்களுக்கு STD ஏற்படலாம்.

- இளம் வயதில் பாலியல் நடத்தைகளை ஆரம்பித்தல்
- பல பாலியல் பங்காளிகளை கொண்டிருத்தல்
- பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவு ஒருதடவையாயினும்

- பாலியல் தொந்தரவு பெண்பிள்ளைகளுக்கு மாத்திரம் ஏற்படுவதில்லை. ஆண்பிள்ளைகள் பெண்பிள்ளைகளை தொந்தரவு செய்யக் கூடும். ஆனால் பெண்பிள்ளைகளும் ஆண்பிள்ளைகளை தொந்தரவை செய்யக்கூடும், ஆண்பிள்ளைகள் மற்ற ஆண்பிள்ளைகளை தொந்தரவு செய்யலாம், அத்துடன் பெண்பிள்ளைகள் மற்ற பெண்பிள்ளைகளை தொந்தரவு செய்யப்படலாம். பாலியல் தொந்தரவு ஒரே வயதுடையவர்களிடையே மாத்திரம் இடம்பொறுவதில்லை. வயது வந்தவர்கள் சிலவேளை இளம்பிள்ளைகளை (அத்துடன் சிலவேளைகளில் பதின்ம வயதினர் வயது வந்தவர்களை) தொந்தரவு செய்கிறார்கள். ஆனால் பெரும்பாலும் பதின்ம வயதினருக்கு பாலியல் தொந்தரவு ஏற்படுதல் அவர்களுக்கு ஒத்த குழுவினரிடமிருந்தே ஏற்படுகின்றது.

முத்தமிடல் வாய்வழி பாலியல் அல்லது உடலுறவு கொள்ளல் ஆகியவற்றிற்கு வற்புறுத்தல் பாலியல் தொந்தரவு அல்லது கொடுமைப்படுத்தலுக்கு அப்பாலானதாக கருதப்படுகின்றது. பாலியல் விடயங்களுக்கு ஒருவரை வற்புறுத்துவது ஒரு பாலியல்தாக்குதல் அல்லது பாலியல் வன்புணர்வு ஆகும் என்பதுடன் ஒரு பாரதூரமான குற்றமாகும்.

சம்மதத்துடனே அல்லது சம்மதமின்றியோ 16 வயதிற்க்கு குறைந்த ஒருவருடன் ஏதாவது வகையான பாலியல் நடத்தையில் வைத்திருத்தல் ஒரு பாலியல் வன்புணர்வாகும். திருமணத்திற்கான வயது 18 ஆகும்.

பாலியல் நோய் தொற்றுகள் (STD)

- தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் தொற்றுகள் STD எனப்படும்.
  - ஒருவருக்கு பாலியல் தொற்றுநோய் காணப்படுகின்றது என கூறமுடியாது என்பதலாலும் மற்றும் சிலவேளைகளில் தங்களுக்கு STD காணப்படுகின்றது என தெரிந்திருக்காத காரணத்தினாலும் இலகுவாக மற்றவர்களுக்கு பரவுகின்றது.
- ஒருவர் STD தொற்றுக்குள்ளாகும் சந்தர்பங்களை அதிகரிக்கும் விடயங்கள்.
  - இளம் வயதில் பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடுதல்: அவன் / அவள் இளம் வயதில் பாலியல் நடத்தையில் STD ஏற்படுவதற்கான வாய்புக்கள் அதிகரிக்கும். (Multiple sex partners)
  - பல பாலியல் பங்காளிகள் (Multiple sex partners): பல பாலியல் பங்களிகளுடன் உடலுறவு அல்லாதபோதிலும் கூட ஏதாவது வகையில் பாலியல் தொடர்பை கொண்டிருப்பதால் STD தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.
  - பாதுகாப்பற்ற பாலியல் - ஆணுறைகள் மட்டுமே STD நோய்க்ள தொற்றும் அபாயத்தைக் குறைக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு தடவையும் பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடும்போது இதை பாவிக்க வேண்டும்.

- ஒரு இளம் நபர் ஒருவரை வார்த்தைகள் மூலம் / வார்த்தைகளின்றி பாலியல் நடவடிக்கைக்கு அழைக்கும்போது இரு தடவைகள் சிந்திக்கவேண்டும்.

- அவ் இளம்நபர் பாலியல் நடவடிக்கைக்கான தங்களின் அழைப்பை மறுத்தலித்தால் அதை ஒரு அவமானமாக கருதத்தேவையில்லை. அது அவர்களினால் எடுக்கப்படும் தீர்மானம் மட்டுமே ஆகும். அவரின் அந்த தெரிவுக்கு நீங்கள் மதிப்பளிக்க வேண்டும்.

பாலியல் பிரச்சனைகள் உள்ள மாணவர்கள் அவ்வாறான பிரச்சனையுள்ளதாக வந்து தெரிவிக்க மாட்டார்கள். ஆனால் ஆசிரியர்கள் அவர்களில் வகுப்பறையில் தூங்குதல், மிக அண்மைக்காலமாக கல்வியில் குறைவடைதல், அல்லது தலைவலி என முறைப்பாடு செய்தல் போன்றவற்றை அவதானிக்ககூடியதாக இருக்கலாம். ஆசிரியர் சந்தித்து சுமூகமாக உண்மையான காரணங்களை விசாரித்து உதவி செய்யலாம்.

பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தப்பட்ட இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்பதற்கு மாணவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். உதாரணம்: இருட்டறை இடங்கள், வீட்டில் தனிமை, கைவிடப்பட்ட கட்டிடங்கள், பூங்காக்கள்.

அவர்கள் "இல்லை" என செல்வதற்கான திறன்களை அளியுங்கள்.

வளர்ந்த பருவமடைந்த பின்னரே அவர்களுடைய வாழ்க்கை தொடர்பான முக்கிய தீர்மானங்களை எடுக்கவேண்டிருப்பதால் அதுவரை மாணவர்களை காத்திருக்குமாறு தெரியப்படுத்துங்கள். உதாரணம்: திருமணத்திற்கான பங்காளர்கள், திருமணம் முடித்தல் பிள்ளைகளை உருவாக்குதல்.

உங்களது பெண்பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பு பற்றி கதைக்கின்ற அதேவேளை மகன்களிடம் சம்மதம் பெறுதல் (consent) பற்றி கதையுங்கள்

அத்தியாயம் 07
பாடசாலையில் இடம்பெறும் கொடுமைப்படுத்தலின் (Bullying) விளைவுகள்

ஒவ்வொரு சிறுவரும் வீட்டினை, பாடசாலையினை மற்றும் சமுதாயத்தினை பாதுகாப்பாக உணர்வது அவர்களது உரிமையாகும். வளர்ச்சியின் பகுதியாக இல்லாத கொடுமை செய்தல் எனும் செயலானது பழக்கமாக மாறி பொதுவாக அது கைவிடப்படுவதில்லை" மாறாக காலத்துடன் அதிகரித்தே செல்கின்றது. இதனால் இது நேரடியாக கையாளப்பட வேண்டியுள்ளது.

கொடுமைப்படுத்தல் என்னும் சொற்பதம் "தாக்குதல், உதைத்தல் மற்றும் குத்துதல்" போன்ற உடலியல் ரீதியான செயல்களை மட்டும் குறித்து முன்பு அர்த்தப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. எப்படியிருப்பினும், பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் நபரில் உடலியல்சாரத கொடுமைப்படுத்தல் நடத்தையும் அதே அளவிலான தாக்கங்களை கொண்டிருக்கும். உளரீதியான மற்றும் வார்த்தை ரீதியான காயப்படுத்தலின் விளைவுகளும் அதே போல சமூக புறக்கணிப்பும் கொடுமைப்படுத்தலின் வடிவங்களேயாகி இருக்கின்றன.

கொடுமைப்படுத்தல் என்பது பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டிய 5 விடயங்கள்

1. கொடுமைப்படுத்தல் என்பது அதன் வெளித்தோற்றத்தை விட மிக அதிகமானது
2. இது பாடசாலையிலும் அதற்கு வெளியிலும் நடைபெறுகின்றது
3. வீட்டு மற்றும் சமூக காரணிகள் பாடசாலை சார் கொடுமைப்படுத்தலில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.
4. தனிமைப்படுத்தும் வழியினூடாக, இதனை வெற்றிகொள்ள முடியாததாக இருக்கிறது.
5. கொடுமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாதல் நீடித்த பாதிப்பினைக் கொண்டிருக்கும்.

யாரேனும் ஒருவர் உங்களுக்கு நோக்கம் கருதி ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவை செய்கின்ற மோசமான/கருணையற்ற விஷயங்களே கொடுமைப்படுத்தலாக கொள்ளப்படுகிறது, இதனை நிறுத்துவது கடினமானதாகவுள்ளது.

கொடுமைப்படுத்தலினை (bullying) அடையாளம் காணுதல் மற்றும் இது சண்டையிலிருந்து (fighting) எப்படி வேறுபடுகிறது?

- விரோதத்தின் (violence) ஒரு வடிவமாகி உள்ள கொடுமைப்படுத்தலில், பிள்ளைகளுக்கிடையேயான உறவு முறையில் அவர்களுக்கிடையே பலத்தில் வேறுபாடுகள் (power differential) காணப்படுவதாக உணர்கின்றார்கள். கொடுமைப்படுத்தலானது திட்டமிட்டபடி பாதிக்கப்படுபவரின் உணர்கின்ற பலத்தை குறைக்கின்ற நோக்கத்துடன் அல்லது அவரை

பாதிப்படையச் செய்கின்ற நோக்கத்துடன் செய்யப்படுகின்றது. கொடுமைப்பபடுத்துதல் என்பது ஆதிக்கம் கூடிய மற்றும் ஆதிக்கம் குறைந்தவர்களுக்கிடையில் / குழுக்களுக்குடையே காணப்படுகின்ற உறவாகும்.

- சண்டையிட்டுகொள்ளுதல் / சண்டையிடுதல் என்பது சமவலுவினை (உடல் / உளஆற்றல்) உடையதாகி உணர்கின்ற பாடசாலை மாணவர்களிடத்தில் காணப்படுகின்ற ஒன்றாகும். இது கொடுமைப்படுத்தலாகக் கருதப்படுவதில்லை.

கொடுமைப் படுத்தல் (Bullying)

- சமனற்ற ஆற்றல்கள் (மெய்யான/உணரப்பட்ட ஆற்றல்கள்), வன்முறையான நடவடிக்கைகள், உடலியல் அல்லது உளவியல் நடவடிக்கைகள் (வார்த்தை அல்லது சமூகம் உள்ளடங்கலாக) ஊடாக வெளிப்படுகிறது.
- நேரடியாக (முகத்திற்கு நேர் எதிரே) அல்லது மறைமுகமாக (கிசுகிசு/புறக்கணிப்பு) வகையில் எதிர்மறையான நடவடிக்கைகள் இடம் பெறலாம்.
- எதிர்மறையான நடவடிக்கைகள் துன்பப்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்காக செய்யப்படுகின்றன. இவை பின்வரும் சிலவற்றை/எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கியிருக்கலாம்.

  - உடல் ரீதியான செயல்கள்
  - வார்த்தையில் அமைந்த செயல்கள் (அச்சுறுத்தல்,பட்டப்பெயரில் அழைத்தல், அலச்சியப்படுத்தல் / பாலியல் ரீதியான கேலி)
  - சமூக புறக்கணிப்பு (வதந்தி பரப்புதல், அறியாமை, கிசுகிசு, தவிர்த்தல்)

- எதிர்மறையான செயல்கள் மீளச்செய்யப்படுகின்றன. இச்செயலினை தீவிரப்படுத்துவதால் அல்லது இச்செயல்களின் காலத்தை கூட்டுவதன் மூலம் பாதிப்பிற்கு உட்படுபவரின் மீது கொடுமைப்படுத்துபவரின் மேலாதிக்கம் நிலைநிறுத்தப்படுகின்றன.

பாதிக்கப்படும் நபர்களையும், கொடுமை புரிபவர்களையும் அடையாளம் காண்பது எப்படி?

- வருத்தமாயிருத்தல்/சோகமாயிருத்தல்
- பதட்டம்
- கவலைகள்
- மூர்க்கம்
- அடிக்கடி பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்காமை
- செயல்களில் ஆர்வமற்ற நிலை
- பயத்துடன் இருத்தல்
- சுயமதிப்பு குறைந்திருத்தல்
- அடிக்கடி தலையிடி/வயிற்றுவலி ஏற்படல்
- புத்தகம்,ஆடைகளை கிழித்தல், அழுக்கடைந்த ஆடை (விவரிக்கமுடியாத நிலை)

தலையீடுகள் (Intervention)

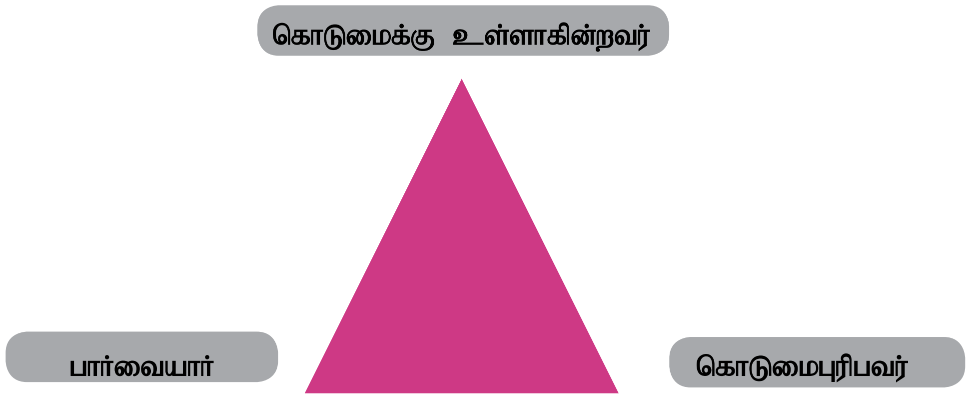
1. சம்பவத்தை சரியான முறையில் கையாளல் (Incident management)
   சம்பவத்தை அந்தச்சந்தர்ப்பத்திலேயே கையாளப்படல் வேண்டும்.

2. மீளும் தன்மையினை கட்டியெழுப்புதல் (Building Resilience)
   மற்றவருக்கு/தமக்கு கொடுமை புரியும் நடத்தைக்கு எதிராக எழுந்து நிற்பதற்கான மீளும் தன்மையினை விருத்தி செய்வதற்கு இளைஞர்களுக்கு உதவுதல் அத்துடன் தேவைப்படுகின்ற போது உதவியினை பெறல்.

3. கொடுமைப்படுத்தலை தடுப்பதற்கும் அடையாளம் காண்பதற்குமான முறைமையை கட்டியெழுப்புதல் உ-ம்: மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள் உள்ளடங்கிய குழு

4. வழித்துணை (Access support)
   இளைஞர்கள் தாங்கள் எதிர்நோக்குகின்ற பிரச்சனைகளை தங்களால் வெற்றிகரமாக கையாள முடியாமல் உள்ளதாக உணர்கின்ற போது உதவிகளைப்பெறக்கூடிய இடங்களை/நபர்களை இனங்கா

மூன்று வகிபாகங்கள்



தொங்கி நிற்பவர் (hanger on)

(தொங்கி நிற்பவர் - கொடுமைப்படுத்தலை ஆரம்பிக்கவோ அல்லது தொடர்ந்து செய்யவோ மாட்டால் ஆனால் பின்னர் ஏற்படுகின்ற நடத்தை மாற்றத்தில் பங்குகொள்வார்)

கொடுமைக்க உட்படுத்தப்படுகின்ற ஒருவருக்காக, தலையீடு செய்யும் அல்லது உதவியை தேடும் வலுவான நிலையில் பார்வையாளர் இருக்கின்றாரா என அடையாளம் கண்டு கொள்வது மிக முக்கியமானதாகும். பலமான ஆதரவுள்ள பாடசாலை வகுப்பறை சூழலில் கொடுமைப்படுத்தலினை மிகமிக குறைந்தளவே சகித்துக்கொள்ளப்படுகின்றது. இந்நிலையில் கொடுமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாகுபவர் தனிமைப்படுத்தப்படுவதை குறைத்து அவர் பெற்றுக்கொள்கின்ற ஆதரவினை அதிகரிப்படல் வேண்டும்.

இதனை தடுப்பதற்கு வகுப்பறையில் எங்களுக்கு என்ன செய்ய முடியும்?

- பிள்ளைகளின் ஒத்துழைப்புடன் கொடுமைப்படுத்தலுக்கு எதிரான கொள்கையை உருவாக்குதல்
- நல் உறவினை கட்டியெழுப்புவதற்கு தேவையான தொடர்பாடல் கூடிகலந்து பேசும் திறன் விருத்தி செய்தல்
- மற்றவர் உணர்வை புரிதல், சாத்தியமான பெறுபேறுகளை ஊகித்தல் மற்றும் மாற்று உபாயங்களை வகுத்தல்
- விருத்திக்காக நாடக மற்றும் ஒத்திகை திறன்கள்
- முழுமையான வகுப்பறை கலந்துரையாடல்
- கொடுமைப்படுத்தல் நடைபெறக்கூடிய இடங்களை இனங்காணல் மற்றும் உரிய முகாமைத்துவம்.

கொடுமைப்படுத்தலுக்கு எதிரான கொள்கை
Anti bullying policy

- மாணவர்களின் பங்குபற்றுதலுடன், இலகு மொழிநடையில் கொள்கையினை வரைபு செய்தல்
- ஒவ்வொருவரும் அதனை அறிந்திருப்பதையும், புரிந்து கொள்வதையும் உறுதி செய்தல்
- கொள்கையினை காட்சிப்படுத்தல் (மூடிய கோவைக்குள் வைப்பதை விடுத்து)
- தேவைப்படும் போது திருத்தியமைத்தல்

கொடுமைப்படுத்தலின் பல்வேறுபட்ட வடிவங்களை பிள்ளைகளுக்கு கற்பித்தல்

உடலியல் சார்ந்தது- தள்ளுதல், உதைத்தல், துப்புதல்
உணர்வு சார்ந்தது- பெயர் சொல்லி அழைத்தல், அவமதிக்கும் பெயர்கள்/கருத்துக்களினை பயன்படுத்தல்
மறைமுகமானது-வதந்தி பரப்புதல்/கட்டுக்கதை
இணையம் சார்ந்தது-தொலைபேசி, இணையம், முகநூல்,

செயற்பாடுகள்

1. பொறுப்பை எடுத்துக்கொள்ளல் - (உதாரணமாக மற்றவர்களின் தேவைகளுக்காக ஆதரவாளராக தொழிற்படுதல்,நட்பாளராய் இருத்தல் மற்றும் விளையாட்டு மைதானத்தில் நடுவராக செயற்படல்)

2. தம்மைத்தாமே நேரானவர்கள் என உணர்தல் (உதாரணமாக ஒருவரது சாதனையின் தனித்தோற்றத்தை / விம்பத்தை உருவாக்குதல் மூலம், ஒருவருக்குள்ள சந்தர்ப்பங்களினால் அவரால் என்ன செய்ய முடியும்)
3. பங்குபற்றுதல் - (உதாரணமாக பாடசாலை சுகாதார கழகக்கூட்டத்தில்)
4. யதார்த்தமான தெரிவுகளும் முடிவுகளும் - (உதாரணமாக விளையாட்டு மைதானத்தை வலயப்படுத்தல் மற்றும் சுற்றாடலில் பாதுகாப்பு பிரதேசங்களை உருவாக்குதல்)
5. மக்களுடன் கலந்துரையாடி வாய்ப்புக்களை சாத்தியமாக்குதல் (உதாரணமாக மததலைவர்கள் போன்ற மக்கள் தலைவர்கள் பிள்ளைகளிற்கு உதவி அளித்தல்)
6. பங்காற்றி வேலை செய்வதன் ஊடாக உறவினை வலுப்படுத்தல் (உ-ம் குறிப்பிட்ட தேவையுடைய குழுக்களின் செயற்பாடுகளில் பங்கெடுத்தல்,விசேடதேவையுடைய பிள்ளைகள்)
7. தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக பிரச்சனைகளை ஆராய்வதற்காக, வழக்காய்வு (case study), பாவனைகள், காட்சிகள் மற்றும் நாடகம் போன்றவற்றை பயன்படுத்துதல். இவை அவர்களது தனிப்பட்ட வாழ்வியலிலும், நடத்தையிலும் காலத்துடன் பிரதிபலிப்பை கொடுக்கும்.
8. மாற்றத்திற்காக தாயார் செய்தல் (உ-ம் ஐந்தாம் தர புலமைப்பரிசில் பரீட்சையின் பின் பிள்ளையை வேறு பாடசாலைக்கு மாற்றும் போது பிள்ளை சவாலான ஒவ்வொரு நிலமையையும் எவ்வாறு கையாளும் என்பதையும் (கொடுமைப்படுத்தல் உட்பட) அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் உறுதுணையாக இருப்பது பற்றியும் சிந்தித்தல்.

கொடுமைப்படுத்தலை தடுப்பது எவ்வாறு?

1. தங்களது பிள்ளைகளுக்கு நிகழ்கின்ற ஒவ்வொன்றையும் பெற்றோர் அறிதலை உறுதிசெய்தல்
2. கொடுமைப்படுத்தலுக்கு எதிரான சட்டங்களை செயற்படுத்தல்
3. கொடுமைப்படுத்தல் ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமுடியாது என்பதை தெளிவூட்டல்
4. முற்றம்,குளியலறை மற்றும் மண்டபங்களில் பெரியவர்களின் கண்காணிப்பை அதிகப்படுத்தல்
5. அக்கறையினை அழுத்தமாக கூறல்,கொடுமைப்படுத்தலின் விளைவுகள் பற்றி பக்குவமாக எடுத்துக்கூறல்
6. பாடசாலை மற்றும் சமூகத்திற்கு இடையிலான தொடர்பாடலை அதிகரித்தல்
7. அறிக்கையிடும் முறையினை (பிரச்சனை பெட்டி) ஆரம்பித்தல்
8. நேர்த்தன்மையான நட்பு உறவினை ஊக்கப்படுத்தல்

9. வேறுபட்ட ஆர்வங்களை மேம்படுத்தல் கல்விசார் மேலதிக செயற்பாடுகளுக்கு இடமளித்தல்

10. திடமாக இருப்பது எப்படியென கற்பித்தல்

11. கொடுமை புரிபவனுக்கு மனநலகுறைபாடு இருந்தால் அதனை மேலாண்மை செய்தல்

12. ஒவ்வொரு வகுப்பிலும்,மாணவ கொடுமைப்படுத்தல் தடுப்பு குழுவினை ஆரம்பிப்பதன் மூலம் கொடுமைப்படுத்தல் கண்காணிப்பு முறையினை விருத்தி செய்தல்

கொடுமைப்படுத்தலின் குறுகியகால விளைவுகள் என்ன?

1. மனச்சோர்வு (depression)
2. தற்கொலை
3. கவலை
4. கோபம்
5. பாடசாலை செயற்பாட்டில் வீழ்ச்சி
6. அதிக மனவழுத்தம்

கொடுமைப்படுத்தலின் நீண்டகால விளைவுகள் என்ன?

1. பாதுகாப்பற்றதாக உணருதல்
2. நம்பிக்கை அற்றுப்போதல்
3. அதிக உணர்ச்சி வசப்படல்
4. உளப் பிரச்சனைகள்
5. பழிவாங்குதல்

அத்தியாயம் 08
வன்முறையும் கட்டிளம் பருவவத்தினரில் அதன் தாக்கங்களும்

பாடசாலை வன்முறை

பாடசாலை வன்முறை என்பது பாடசாலையில், அல்லது பாடசாலைக்கு செல்லும் போது அல்லது பாடசாலையின் அனுசரணையில் நடைபெறும் நிகழ்வில் ஏற்படும் வன்முறைச் சம்பவமாகும். இதில் மாணவன் பாதிக்கப்பட்டவராக, அல்லது குற்றம் புரிந்தபவராக அல்லது சாட்சியாளராக இருக்கலாம். பாடசாலையில் பல்வேறு வகையான வன்முறைகள் ஏற்படலாம். உடல் ரீதியான, வாய்மொழி மூலமாக, வாய் மொழியற்ற அல்லது சைகை அல்லது பாலியல் ரீதயானதாக அமையலாம். கொடுமைப்படுத்தல் (bullying), அறைதல் மற்றும் அடித்தல் போன்றன உடல் ரீதியானதை விடவும் அதிமான உளரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். மாணவ குழுக்களுக்கு இடையிலான வன்முறைகள் மற்றும் தாக்குதல்கள் (ஆயுதங்கள் அல்லாது அல்லது பாவித்து) பாரதுரமான பாதிப்புகளை அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

பாடசாலையில் இடம்பெறும் எந்தவகையான வன்முறையும் மாணவர்களின் கற்றலைப் பாதிக்கக்கூடும்.

பாடசாலை வன்முறையானது ஒரு பொதுசுகாதார பிரச்சனையாக ஏன் உள்ளது?

பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கிடையிலான வன்முறை ஒரு பாரிய பொது சுகாதார பிரச்சனையாக உள்ளது என இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன (Wijeratne, 2012; Hewamalage, 2010; UNICEF, 2004; Wijesekera, 2003). உலகபாடசாலை சுகாதார ஆய்வு (n=29,911) உடன் இணையாக இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட தேசிய ஆய்வில் 75% ஆன கட்டிளம்பருவத்தினர் பாடசாலையினர் ஏதோ ஒரு வகையிலான சக மாணவர்களின் தொல்லைகளுக்கு உள்ளாகியிருந்தனர் என அறிக்கையிடப்பட்டுள்ளது (UNICEF, 2004).

பாடசாலை வன்முறை எப்படி ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது

உடலியல் சார்ந்த வன்முறை சம்பவங்களின் விளைவாக உயிராபத்தற்ற காயங்கள் அல்லது என்பு முறிவுகள் ஆக உள்ள போதும் இவை பெரும்பாலும் அறிக்கையிடப்படுவதில்லை. சில வகையான காயங்கள் நிரந்தர இயலாமையை ஏற்படுத்தலாம் என்பதுடன் அகால மரணத்தை கூட ஏற்படுத்தக்கூடியது. இவ்விடயமானது அமிழ்ந்துள்ள பனிமலையில் வெளித்தெரியும் முனையினை ஒத்தாக உள்ளது (tip of the ice-burg).

வன்முறை காரணமாக ஏற்படுகின்ற உளச்சமூக சிதைவானது உடல் பாதிப்பினை பார்க்கிலும் மிகவும் விரிவடைந்ததாக காணப்படுகிறது. மன அழுத்தம் மாணவர்ளுக்கு கல்வியிலுள்ள கவனத்தை

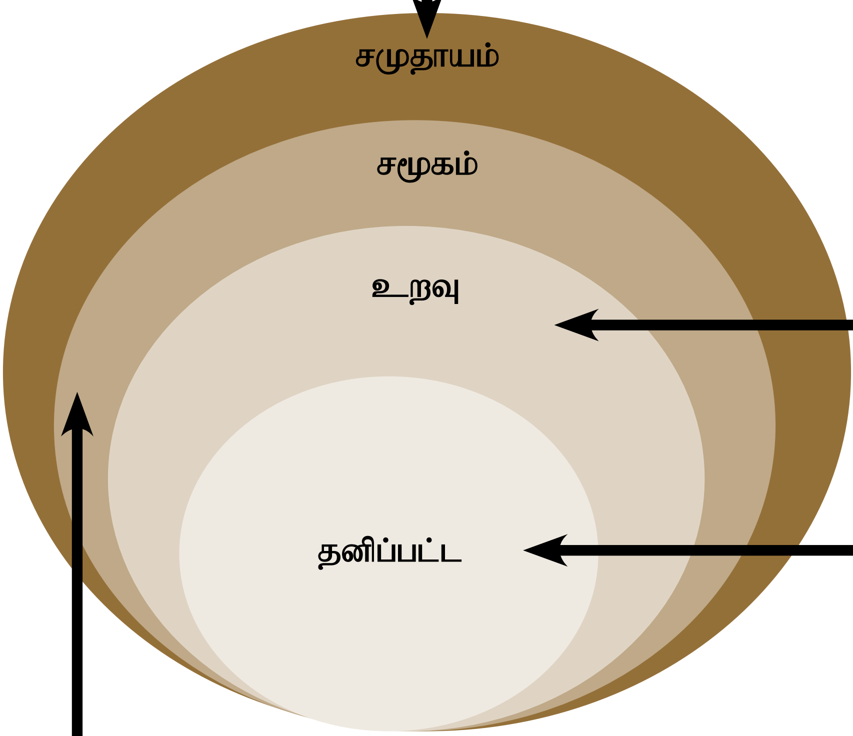
திசை திருப்புகின்றது. மேலும் இது மாணவர்களை உளச்சோர்வு,பதகளிப்பு,பயம் என்பவற்றிலும் பாடசாலை இடைவிலகல், மது மற்றும் போதைப்பயன்பாடு போன்றவற்றிலும் மற்றும் தற்கொலைக்கு கூட தள்ளிவிடுகிறது.

பாடசாலை வன்முறைக்கு உள்ளாகக்கூடிய ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் யார்?

வன்முறையானது பல காரணிகளின் செல்வாக்கு செலுத்துகின்ற ஒன்றாகும். இது Bronfenbrenner இனால் உருவாக்கப்பட்ட சுற்றச்சூழலியல் மாதிரி மூலம் விபரிக்கப்படகூடியதாக இருக்கிறது.

சமுதாயக் காரணிகள் (societal)

- குடித்தொகை மற்றும் சமூகம் சார் விரைவான மாற்றங்கள்
- பொருளாதார நெருக்கடி மற்றும் தொடர்ந்து வரும் கட்டமைப்பு சீராக்கல் கொள்கைகள்
- விளிம்பிலுள்ள சமுதாயங்களிற்கு செய்யப்படும் குறைந்தளவான முதலீடுகள்
- நீதி மற்றும் சட்ட நடைமுறையிலுள்ள வேற்றுமைகள்
- இனப்பாகுபாடு/இனவெறி
- பாரபட்சம்
- வலுவூட்டப்படாத கல்விமுறைமை



குடும்ப / உறவு Relationship

- குடும்ப ஆதரவு குறைவு
- ஒற்றை பெற்றோர் குடும்ப அமைப்பு
- குற்றப்பின்னணியுள்ள நண்பர்கள்

தனிப்பட்ட காரணிகள்

- புத்திக்கூர்மை குறைவு
- குறைவான நடத்தை கட்டுப்பாடு
- சமூக அறிவாற்றல் / தகவல் செயலாக்க குறைபாடு
- பால் நிலை
- உளநலம்

சமூகக் காரணிகள் (Community)

- பாடசாலைக் கொள்கைகள், ஆசிரிய முகாமைத்துவ நடைமுறைகள், இடைநிறுத்தம் அல்லது வெளியேற்றம் செய்யும் நடைமுறைகள், வகுப்பறை மற்றும் பாடசாலையின் இயல்புநிலை
- குறைவடைந்துள்ள பொருளாதார வாய்ப்புகள்
- வறுமை மற்றும் உள்ளூர் வளப்பற்றாக்குறை

படம் 1: வன்முறையுடன் தொடர்புபட்ட காரணிகளை விளக்கும் சுற்றுச்சூழல் மாதிரி (Adapted from WHO-World Report on Violence and Health, Geneva; 2002. P.12)

பிள்ளைகள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினர் மத்தியில் உள்ள வன்முறைக்குரிய ஆபத்து காரணிகளுக்கு அமைய இது தனிநபர், குடும்பம், நட்புசேர்க்கை, சமுதாயம் மற்றும் சமூக மட்டங்களில் செயற்படுகிறது. (படம் 1)

இந்தக் காரணிகள் சிறுவர்களிலும் கட்டளம்பருவத்தினரிடையேயும் காணப்படலாம்.
மாணவர்களிடையான வன்முறையினைப் பாதிக்கின்ற காரணிகள்:

தனிப்பட்ட காரணிகள்	• வயது - வளரிளம் பருவம் • பால்- ஆண், பெண் • இனம் • தாழ்வான சுயமதிப்பு • நடத்தை/உளஆரோக்கிய குறைபாடுகள்:- அதீத செயல்திறன், உணர்ச்சிவசப்படல், நடத்தைகட்டுப்பாடு இன்மை, மற்றும் வெளிப்புறக்கட்டுப்பாடு • பதட்டம், மற்றும் பதகளிப்பு- (இது வன்முறையுடன் எதிர்மறையாக தொடர்பு படுத்தப்பட்டிருக்கிறது • வாழ்க்கைத் திறன்கள் இல்லாமை - மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சமாளிக்கும் திறன் • குறைந்த அறிவு மட்டம் / புத்திக் கூர்மை குறைவு • மது மற்றும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம்
குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள்: உறவுக்காரணிகள்	• பெற்றோருக்கிடையில் முரண்பாடு / வீட்டு வன்முறையின் போது சாட்சியாய் இருத்தல் • குடும்ப அந்நியோன்யம் குறைவு / நெருக்கம் குறைவு • குறைந்தளவான குடும்ப ஆதரவு • குடும்பக் கட்டமைப்பு:- ஒற்றை பெற்றோர் குடும்ப அமைப்பு, அதிக பிள்ளைகளை கொண்ட குடும்பங்கள், சிதைந்துள்ள குடும்பங்கள் • ஒழுக்கநெறியில் கண்டிப்புள்ள பெற்றோர்கள் மற்றும் எல்லைகளை அடையமுடியாமை • வறுமையில் அமைந்த வாழ்க்கை / வறுமையான வாழ்க்கை • பெற்றோர்களிடத்திலுள்ள மது மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு • பெற்றோர்களினது கண்காணிப்பு அற்ற தன்மை • நட்பு சேர்க்கையினது செல்வாக்கு:- குற்ற தொடர்புள்ள,கூடிவாழும் உறவுமுறை, போதைப்பயன்பாடு, ஆயுதம் தரித்தல், மாறுபட்ட நட்புக் குழுக்களில் பிரதிநிதித்துவம் • நட்பு சேர்க்கையினால் நிராகரிக்கப்பட்டிருத்தல்
சமூக காரணிகள்	• பின்னணி காரணிகள்: வறுமை நிலை, அயல் இனச் சேர்க்கை, மற்றும் ஸ்திரமற்ற வசிப்பிடம் • வசிப்பிடச் சூழலில் நிகழ்கின்ற வன்முறை மற்றும் குற்றங்கள் • உள்ளூரில்/வட்டாரத்தில் குழுக்கள், போதைப்பொருட்கள் மற்றும் ஆயுதங்களின் பிரசன்னம் • பாடசாலை மட்டக்காரணிகள்:- இது சமுதாயக்காரணியின் துணைக்காரணியாக உள்ளது கீழே விரிவாக உள்ளது.

சமுதாயக் காரணிகள்	• குடித்தொகை மற்றும் சமூக மாற்றங்கள் நவீனமயமாக்கல், குடியகல்வு, நகரமயமாக்கல், மற்றும் மாறிவரும் சமூகக் கொள்கைகள், குடும்பக்கட்டமைப்பு சிதைவு • அதிகரித்து வரும் சனத்தொகை மற்றும் உட்கட்டமைப்பு சீர்குலைவு • சமூகத்தில் காணப்படும் வருமான ஏற்றத்தாழ்வு, வேலையின்மை மற்றும் வீட்டு வசதிகள் போதாமை • அரசியல் கட்டமைப்பு:- சமூக பாதுகாப்பை வழங்குவதிலுள்ள கொள்கைக்குறைபாடு, வன்முறைக்கு எதிரான சட்ட கட்டமைப்பில் உள்ள குறைபாடு • கலாச்சார காரணிகள்:- முரண்பாட்டை தீர்ப்பதில், வன்முறையே சாதரண வழியென ஆமோதிக்கும் போக்கு, வன்மறை நடத்தைக்குதுணையாகும் விதிகள் மற்றும் பெறுமானங்களுடன் இனங்கிச்செல்லல். • ஊடகம்:- வன்முறைக்காட்சிகளை பரப்புதல், ஊடகத்தின் புதிய வடிவங்களான வீடியோ ஹேம் மற்றும் இணையம் ஊடாக வன்முறைக்கு பிள்ளைகள் வெளிப்படுத்துதல் • நவீன தொழில்நுட்பத்தினை எளிதாக அடையமுடிதல்:- இணையம், சமூக வலைத்தளம், தொலைபேசிகள்

பாடசாலை மட்ட காரணிகள்

(a) பாடசாலையின் உளசமூக சூழல்	• மாணவர்கள்,ஆசிரியர்கள் மற்றும் உத்தியோகத்தர் இடையிலும் அவர்களுக்கு மத்தியிலும் உள்ள தனிப்பட்ட உறவுமுறையினது பண்பு/தரம் மதிப்பு அளிக்கின்ற மற்றும் புரிந்து உணரும் உறவு முறையினால் பாடசாலை வன்முறையானது குறைக்கப்படுகிறது • ஆசிரியர்கள் மற்றும் உத்தியோகத்தரால் மாணவர்கள் நியாயமாகவும் பண்பாகவும் நடத்தப்படல் (மாணவர்கள்,இன,பால்,சமூகபொருளாதார நிலை அடிப்படையில் அல்லது நியாயமாக நடத்தப்படல் வேண்டும்) • மாணவர்களுக்கு இடையிலுள்ள சமூக ஒப்பீடுகள் மற்றும் போட்டித்தன்மை • தீர்மானம் எடுப்பதில், மாணவ,ஆசிரிய மற்றும் உத்தியோகத்தர்களது பங்களிப்பு • சிறந்த தொடர்பாடல் மற்றும் வளர்ந்தவர்களின் மீது அக்கறை உணர்வுகள் • பாடசாலை மற்றும் வகுப்பறை முகாமைத்துவ பாங்கு நன்நடத்தை மற்றும் அதன் விளைவுகளுக்காக தெளிவான வழிகாட்டல்களுடன் கூடிய ஒழுக்க கொள்கை தொடர்ந்து செயற்படாமை. • வெளிப்படையான கட்டுப்படுத்தும் விதிகள்/விதிகளினை தன்னிச்சையாக பிரயோகித்தல்

(b) பாடசாலையின் பௌதீக சூழல்	• பெரிய பாடசாலைகள் : மாணவர்களை நெருசலாக கொண்டுள்ள வகுப்பறைகள், மற்றும் பாடசாலைகளில் வன்முறைக்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளது. பெரிய பாடசாலை சில மாணவர்களுக்கு அப்பாற்பட்டதாக தோன்றலாம் இங்கு மாணவர்கள் முகாமைத்துவத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வலு அற்றவர்களாக உணரக்கூடும். அத்துடன் மற்ற சக மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களிடத்திலிருந்து தம்மை பிரித்து வருவதாக உணரக்கூடும். • பெரிய பாடசாலையிலுள்ள மாணவர்களுக்கு வன்முறை தொடர்பாக அறிக்கை செய்யமுடியாமல் போகின்றமை • குறைந்த சமூக பொருளாதார நிலையிலுள்ள சமுதாயங்களினது பாடசாலைகள் • பாடசாலை வன்முறைக்கு வாய்ப்பான/ஏதுவான இடங்கள் (இருளான பகுதிகள், கைவிடப்பட்ட வகுப்பறை, கட்டிடங்கள்)
(c) பாடசாலையின் கற்பித்தல் சூழல்	• மாணவர்களது,ஆர்வம் தேவை மற்றும் பாங்கிற்கு ஒத்திராத பாடசாலை கல்வி/ பாடத்திட்டம் • மாணவர்களது கலாச்சார அம்சங்களின் மதிப்பை குறைக்கும் வகையில் அமைந்த கற்பித்தல் விடயங்களும் முறைமையும் • வன்முறையினை குறைக்கும் மற்றும் மனஅழுத்தத்தினை சமாளிக்கும் திறன்கள் இன்மை • போட்டித்தன்மை மிக்க பாடசாலை சூழல், தனிப்பட்ட சாதனைக்கு நிர்ப்பந்தித்தல்

நாம் பாடசாலை வன்முறையை எப்படி தடுக்கமுடியும்?

- பாடசாலை மட்ட விரிவான தடுப்பு செயற்திட்டம் (மாற்றியமைக்ககூடிய தனிப்பட்ட மற்றும் உறவுமுறைசார் காரணிகளை கண்டறிந்து முதன்மை தடுப்பு உபாயங்களை வடிவமைத்தல்)

- குடும்ப மற்றும் சமூக ஆபத்துக்காரணிகளை கையாளல் (குடும்ப மற்றும் சமூக ஆபத்துக்காரணிகளை கையாளுவதற்கு பாடசாலை மட்ட தடுப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை விரிவுபடுத்தி கொள்ளமுடியும்)

- பொதுமக்களது ஆதரவு பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் அவர்கள் விழிப்பூட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

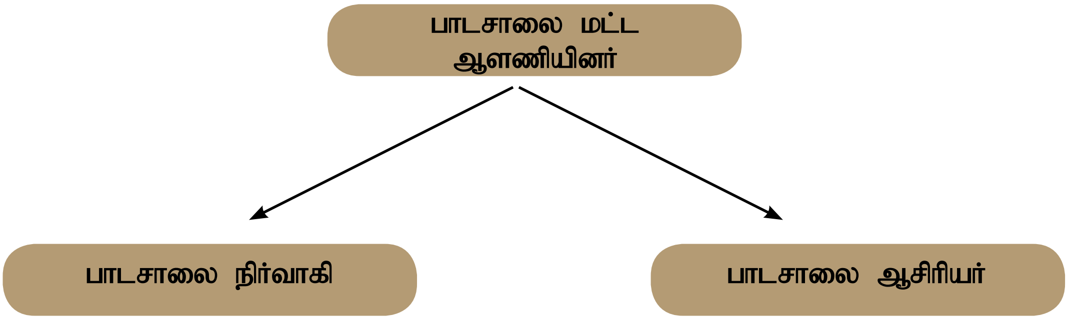
சிறுவர் சிநேக பாடசாலை Child-friendly school

பாடசாலை உள சமூக சூழலானது, பாடசாலையின் உத்தியோகத்தர்களது கொள்கைகள் மற்றும் நடத்தைகள் மற்றும் பாடசாலை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ள விதம் என்பவற்றில் பெரிய அளவில் தங்கியுள்ளது.

பாடசாலைச் சூழல் நட்பு கலந்து இதமானதாக இருக்கின்ற போது அது மாணவர்களின் சமூக மற்றும் உணர்வு நலத்தையும் கற்றலையும் மேம்படுத்துகின்றது. பிள்ளை நேய பாடசாலை, போட்டித்தன்மைக்கு மாறாக ஒத்துழைப்பினை மேம்படுத்தி கற்றலை வழங்குகின்றது. மேலும் இது ஆதரவான, திறந்த தொடர்பாடல் மற்றும் படைப்பிற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றது. இத்தகைய பாடசாலைகள் உடற்தண்டனைகள், கொடுமைப்படுத்தல்கள், துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் வன்முறைகளை தடுப்பதாக உள்ளன.

வன்முறை இல்லாத பால்நிலை சமத்துவ அடிப்படையில் பாடசாலை கொள்கைகள் மேம்படுத்தல் கட்டாயமானதாகும்.

சார் வன்முறையை தடுப்பதில் பாடசாலையினது வகிபாகம்



பாடசாலை நிர்வாகியாக இருப்பின்

1. பாடசாலை வன்முறையை தடுக்கும் கொள்கை அல்லது நடத்தை விருத்தி செய்தல்
    1. இதன் பிரதி ஒவ்வொரு மாணவருக்கும், புதிதாகவரும் மாணவர்களுக்கும் வழங்கப்படுதல்
    2. அதனை பாடசாலை வளாகத்தில் காட்சிப்படுத்தல

2. பாடசாலையின் வன்முறையற்ற கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்தல் (பாடசாலையில் வன்முறை மற்றும் கொடுமைப்படுத்தலுக்கு இடமில்லை என்னும் தகவலை பெற்றோர், மாணவர்களுக்கு அறிவித்தல்)
3. மாணவர்கள் மத்தியில் பால்நிலை சமத்துவம் மேம்படுத்தல். சம சந்தர்ப்பங்களின் ஊடாக ஆண், பெண் மாணவர்களினது உரிமைகள் மேம்படுத்தப்படும் கொள்கைகளை கொண்டிருத்தல்.
4. நன்நடத்தைகளை அடையாளப்படுத்தி, கௌரவப்படுத்தும் முறையை கொண்டிருத்தல்.
5. வன்முறையால் பாதிப்படைந்தவர்கள், வன்முறையை புரிந்தவர்கள் மற்றும் சாட்சிகளை கையாள்வதற்கு விசேட நடைமுறையை கொண்டிருத்தல்
6. வன்முறைச்சம்பவம் / காயங்கள் மற்றும் அதனது விளைவுகள் பற்றிய பதிவினை பேணுதல்
7. வன்முறையுடன் தொடர்புபட்ட பிரச்சனைகளை கையாள்வதற்கு உள்ள நடைமுறைகளை/ செயன்முறைகளை கிடைக்கச் செய்தல்
    i. வன்முறையில் சாட்சியாகவுள்ள மாணவர்களுக்கு உதவுவதற்கான செயன்முறை
    ii. மாணவர்களது முரண்நிலையை மத்தியஸ்தப்படுத்த பாடசாலை உத்தியோகத்தர்களுக்கு பயிற்சி வழங்குதல்
    iii. முரண்நிலை மத்தியஸ்த்திற்காக, மாணவர்களால் அணுகப்படக்கூடிய ஆசிரியரைக் கொண்டிருத்தல்.
    iv. புதுவரவு மாணவர்கள் பாதிப்புக்கு உட்படுவதை தடுக்கும் செயன்முறையை கொண்டிருத்தல். (மூத்த மாணவர்கள், மாணவ தலைவர்கள், ஆசிரியர்களின் உதவி பெறப்படுதல்)
8. மாணவர்கள் மத்தியில் வன்முறையை தடுப்பதற்கு ஆசிரியர்களுக்கு என கொள்கையை உருவாக்குதல்
    i. ஆசிரியர்களால் வழங்கப்படும் உடல்சார் தண்டனைகளை கைவிட ஊக்கப்படுத்தல்
    ii. பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு ஆதரவளிக்க ஆசிரியர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்

iii. பாடசாலை செயற்பாடுகளில் தனித்துள்ள / வேறுபட்டுள்ள மாணவர்களுக்கு ஆதரவளித்தல்

iv. பாடசாலைக்குள் பாதுகாப்பு மற்றும் அபாயமின்மையை பேணுகின்ற அறிவையும் திறனையும் ஆசிரியர்கள் பெற்றுக்கொள்ள ஊக்கப்படுத்தல்

9. வன்முறைகளைத் தடுப்பதற்காக உரிய அதிகாரிகளின் ஆதரவுளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

i. மாணவர்களது நடத்தைகள் தொடர்பான கொள்கைகளை / விதிகளை உருவாக்குவதில் பெற்றோரின் பங்களிப்பை பெறுதல்

ii. மாணவர்கள் மத்தியில் உளநல மேம்பாடு மற்றும் வன்முறை நடத்தையை தடுப்பதற்காக ஆரம்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்களினது பங்களிப்கை பெறுதல்

iii. பாடசாலை சுகாதார கழகத்தினை ஆரம்பிப்பதற்கு ஆரம்ப சுகாதார உத்தியோகத்தினது ஆதரவினைப் பெறல்

10. பாடசாலையினை பௌதீகச்சூழலை வன்முறைக்கு ஏற்றதற்றதாக பேனுதல்

i. கைவிடப்பட்ட வகுப்பறைகள், கட்டிடங்கள், இருளான பகுதிகள் போன்ற வன்முறைக்கு வாய்ப்புள்ள இடங்களை இல்லாது செய்தல்

ii. மேலுள்ள அத்தகைய இடங்களின் இருப்பு தொடர்பில் கிராமமான கண்காணிப்பு

iii. வன்முறையற்ற நடத்தை மேம்படுத்தத்தக்க சுவரோவியங்கள்/சுவரொட்டிகளை காட்சிப்படுத்தல்

11. பாடசாலை வளாகத்தில், மாணவர்கள் கண்காணிப்பில் இல்லாத காலவெளியை குறைத்தல்

பாடசாலை ஆசிரியராக

1. பாடசாலையில் வன்முறைக்கு அல்லது கொடுமைப்படுத்தலுக்கு இடமில்லை என்பதனை மாணவர்களுக்கு அறிவிப்பு செய்தல்
2. மற்றவர்களை மதிப்பதற்கு மாணவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுத்தல்
3. மாணவர்களது நன்நடத்தை அடையாளப்படுத்தல்
4. பாதிப்படைந்தவர்களை இனங்காணுதல் மற்றும் தலையீடு செய்தல்
5. சூத்திரதாரிகளை இனங்காணுதலும் தலையீடு செய்தலும்
6. மாணவர்களது நன்நடத்தையை அடையாளப்படுத்தல்
7. பாதிப்படைந்தவர்களை இனங்காணுதல் மற்றும் தலையீடுசெய்தலும்
8. வன்முறையுடன் தொடர்புடையவர்களை கையாள்வதற்கான விசேட செயன்முறைக்கு அமைய வேலை செய்தல்
9. மாணவர்கள் மத்தியில் விசேடமாக பிரச்சனையை தீர்த்தல் முரண்பாட்டை தீர்க்கும் திறன் போன்ற வாழ்க்கை திறன்களை கட்டியெழுப்புதல் மேலும் தொடர்பாடல் திறன் மற்றும் ஆரோக்கியமான உறவுமுறைகளை ஊக்கப்படுத்தி வலுப்படுத்தல்
10. பாடசாலை சுகாதார கழகத்தினது உயிர்ப்பான பங்களிப்பை, வன்முறையை தடுப்பதில் பெற்றுக்கொள்ளல்
11. வன்முறையிலிருந்து புதிய மாணவர்களை பாதுகாத்தல்
12. வன்முறையிலிருந்து புதிய மாணவர்கள் பாதுகாக்கப்பட மூத்த மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தல்

அத்தியாயம் 09
குழந்தைப்பருவத்தினர் மற்றும் கட்டிளம்பருவத்தினரில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகள்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகமானது பாதிப்படைந்தவர்களில் அவர்களது நன்னிலை உள்ளடங்கலாக வாழ்நாள் முழுவதற்கும் தாக்கங்களை கொடுக்ககூடியதாக இருக்கிறது. துஷ்பிரயோகம் / புறக்கணிப்பின் உடல்காயங்கள் ஆறுகின்ற போதிலும் அதனால் ஏற்படுகின்ற மன அதிர்ச்சியானது / மனவடுவானது (mental trauma) பல்வேறுபட்ட நீண்டகால விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

மீளும் தன்மை (Resilience)

மன அதிர்ச்சியினை / மனவடுவினை எதிர்கொண்டு சமாளித்து வெற்றி கொள்ளும் சிறுவர்/இளைஞர்களது இயலுமையை மீளும் தன்மை என்று அழைக்கின்றனர். பாதிப்படைந்த சிறுவர்களில் பலர் ஆதரவுள்ள நிலையில் அதனூடாக முன்னகர்ந்து கடந்த கால அனுபவங்களை வெற்றிகொள்கிறார்கள்

பல சந்தர்ப்பங்களில் தவறான நடத்துகைக்கு ஆளாகின்ற சிறுவர்கள், தாமதமான அறிவாற்றல் மற்றும் உணர்வுச்சிக்கலினை எதிர்நோக்கும் ஆபத்தில் உள்ளனர். பிள்ளைப்பிராயத்தில் ஏற்படும் மனவடுவானது நரம்பு மற்றும் நீர்ப்பீட தொகுதிகளின் விருத்தியினை மோசமாக பாதிப்புற செய்கிறது. இதனால் இத்தகைய தவறான நடத்துகைக்கு உட்படுகின்ற பிள்ளைகள் ஆரோக்கிய குறைபாடுள்ள வளந்தவர்களாக வரும் ஆபத்து அதிகமாகவுள்ளது.

செய்யக்கூடாதவை

- நெருடலான கேள்விகளை எழுப்பக்கூடாது (அவர் உங்களை தொட்டாரா?)
- வாக்குறுதி / உத்தரவாதம் வழங்கக்கூடாது
- பெற்றோர்க்கோ/பராமரிப்பாளர்களுக்கோ அறிவிப்பு செய்யகூடாது

செய்யத்தகுந்தவை

- இது உங்கள் தவறு அல்ல என செல்லுதல்
- கவனமாக செவிமடுத்தல்
- பிள்ளையினது மேற்கோள்களை (quotes) ஆவணப்படுத்தல்
- தீர்ப்பிடாத ஆதரவாய் இருத்தல்
- எல்லைகளை அறிந்திருத்தல்
- வாக்குறுதி அளிக்காது உண்மையை எடுத்துக்கூறல்
- கேட்கப்படக்கூடிய நான்கு கேள்விகள்
  - நடந்தது என்ன?
  - உங்களுக்கு இதை செய்தது யார்?
  - இது நடைபெறும் போது எங்கே இருந்தீர்கள்
  - எப்போது நடந்தது?

1929
Child Protection Authority

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

இது பிள்ளையால் நம்பப்படுகின்ற பெற்றோர், கவனிப்பாளர் / பராமரிப்பாளர், அல்லது வேறு நபரால் தற்செயலாக அன்றி பிள்ளையின் உடல். உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நலத்திற்கு தீங்கான அல்லது தீங்கு விளைவிப்பதாக அச்சுறுத்தும் செயல்களை புரிவது துஷ்பிரயோகம் என கருதப்படுகிறது. இது குழந்தையின் நாளாந்த பராமரிப்பில் தொடர்புபடாத நபர்களினாலும் செய்யப்படுகின்றவற்றை உள்ளடக்கின்றது.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் அடிப்படையான வகைப்படுத்தல்கள் எவை?

பிரதானமாக 4 வகை

- உடலியல் துஷ்பிரயோகம்
- புறக்கணிப்பு
- உணர்வு ரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

துஷ்பிரயோக வகை	விபரம்	உதாரணம்
உடலியல் துஷ்பிரயோகம்	குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியம், உயிர் வாழ்தல், வளர்ச்சி அல்லது கண்ணியம் ஆகியவற்றுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் ஒரு குழந்தைக்கு எதிராக வேண்டுமென்றே அழுத்தம் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.	• அடித்தல் • குலுக்குதல் அல்லது அறைதல் • சூடு வைத்தல் • உதைத்தல் • கழுத்தை நெரித்தல்
புறக்கணிப்பு	குழந்தையின் ஆரோக்கியம், நலன் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கு ஊறுவிளைவிக்கும் எந்தவொரு புறக்கணிப்பு அல்லது தவறாக நடத்துதலைக் குறிக்கும். உடல் உணர்வு மற்றும் கற்றல் புறக்கணிப்பு என்பனவற்றை உள்ளடங்கும்.	• கைவிடுதல் • நோய்களுக்கு சிகிச்சை பெற மறுத்தல் • போதியளவு கண்காணிப்பு இல்லாமை • வீட்டில் காணப்படுகின்ற சுகாதார ஆபத்துக்கள் கவனிக்கப்படாமை • குழந்தைக்கு தேவையான அன்பு, தொடர்பு, உறுதிப்படுத்துதல் மற்றும் தூண்டல் என்பனவற்றை புறக்கணித்தல் • போதுமான உள வளர்ச்சியினை வழங்காமை • தெரிந்துகொண்டே நாள்பட்ட பிரச்சனைகளை அனுமதித்தல் • அடிக்கடி பிள்ளையை காரணமின்றி பாடசாலைக்கு அனுப்பாது வீட்டில் வைத்திருத்தல் • பிள்ளையை பாடசாலைக்கு அனுப்பாது சேர்க்காதிருத்தல்

WHAT IS CHILD ABUSE ?
Verbally abusing a child
Teasing a child unnecessarily
Exposing a child to pornographic acts or literature.
Touching a child where he/ she doesn't want to be touched.
Forcing a child to touch you.
Breaking down the self-confidence of a child.
Hitting or hurting a child - often to relieve your own frustration.
Manipulating a child
Not taking care of a child, for example: unclean, unclothed, unfed child
Using a child as a servant
Not listening to a child
Neglecting emotional needs of a child
Making your own child a'servant' depriving of time for education/leisure
Hitting and ridiculing a child at school
Neglecting a child's medical needs
School
Neglecting a child's educational needs
Leaving a child without supervision
Produced by: National Child Protection Authority
No: 330, Thalawathugoda Rd, Madiwela.
(Tel: 778911-13, Fax: 778915, Email: ncpa@diamond.lanka.net)
Compiled by : Prof. Harendra de Silva
Illustrations by: Jayamini de Silva
Graphic layout Sponsored by: Thorn Holdings (Pvt) Ltd.

உணர்வு ரீதியான துஷ்பிரயோகம்	வாய்மொழி மூலமாக துன்புறுத்துதல், மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக கொடுமைப்படுத்துதல் என்பன குழந்தையின் சுயமரியாதையை ஆழமாக பாதிக்கின்றது. இதுவே மிகவும் பொதுவான துஷ்பிரயோக முறையாகும். பெற்றோரினால், பாதுகாவல்களால் அல்லது ஆசிரியர்களால் தெரிந்தோ அல்லது தெரியாமலோ உணர்வு ரீதியாக துன்புறுத்தப்படலாம். இதில் புலப்படும் காயங்கள் இருக்கவேண்டியதில்லை. இது உளநலத்தையும் மற்றும சமூக விருத்தியையும் பாதிக்கும். வாழ்நாள் முழுவதும் உளவியல் தழும்புகளை விட்டுச்செல்லும்.	• குற்றம் சாட்டுதல், அவமானப்படுத்துதல், பயமுறுத்துதல், கொடுமைப்படுத்துதல், • வழக்கமாக பெயரிடுதல், அவமானப்படுத்துதல், • மற்றவர்களுடன் எதிர்மறையாக ஒப்பிடுதல் • அறையில் அடைக்கப்படுதல் போன்ற தனிமைப்படுத்தல் • வீட்டில் அல்லது பாடசாலையில் தீவிரமான ஒழுக்கம்
பாலியல் துஷ்பிரயோகம்	ஒரு குழந்தை / கட்டிளம் பருவத்தினருக்கும் வயதுவந்த ஒருவருக்கும் அல்லது குறிப்பிடத்தக்க வயது அதிகமான, பலம் பொருந்திய நபருக்கும் இடையிலான பாலியல் தொடர்புடன் சம்பந்தப்பட்டது. பாலியல் தொடர்புகளை விளங்கிக்கொள்ளும் அல்லது எதிர்க்கின்ற திறன் குழந்தைகளில் இல்லை. மேலும் குழந்தை உளரீதியாகவும் சமூக ரீதயியாகவும் குற்றம் புரிபவரை சார்ந்திருக்கலாம். பாலியல் தொடர்புகளுக்கு மேலதிகமாக, சுரண்டல் (exploitive) நடத்தைகளையும் உள்ளடக்குகின்றது.	• ஒரு குழந்தையை அல்லது கட்டிளம்பருவத்தினரை தகாத வார்த்தையினால் தூண்டுதல் • ஒரு குழந்தைக்கு அல்லது கட்டிளம்பருவத்தினருக்கு பாலியல் புகைப்படங்களை காண்பித்தல் அல்லது அவர்களை அவ்வாறு புகைப்படமெடுத்தல் • ஆபாசப்படங்களை அல்லது பெரியவர்களின் பாலியல் செயற்பாடுகளை குழந்தைக்கு காண்பித்தல்

குழந்தைகளை மற்றவர்கள் துஷ்பிரயோகம் செய்ய வைப்பது எது?

எந்தவொரு நபரும் வேண்டுமென்றே ஒரு குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிப்பார் என்று கற்பனை செய்வது கடினம்.

பல நேரங்களில், உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம், வழங்கப்படுகின்ற தண்டனையானது குழந்தையின் வயதிற்கு பொருத்தமற்றதாக இருக்கும் போதும் மற்றும் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையின் நடத்தையில் ஒரு சாத்தியமற்ற எதிர்பார்ப்பு வைக்கும் போதும் ஏற்படுகின்றது, பெற்றோர் தேவையற்ற மன அழுத்தம் காரணமாக, முறையற்ற வகையில் நடந்து கொள்ளலாம். பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் நல்ல பெற்றோர்களாக இருக்க விரும்புகிறார்கள், ஆனால் சில நேரங்களில் கட்டுப்பாட்டை இழக்கின்றார்கள். நிதி, வேலை அல்லது வீட்டுவசதி சம்பந்தப்பட்ட பிற சூழ்நிலைகளை சமாளிப்பதில் பெற்றோர் சிரமப்படுகிறார்கள் என்பதற்கு குழந்தை துஷ்பிரயோகம் ஒரு அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

பல சூழ்நிலைகளில், வழமையாக தொடர்புபட்ட காரணியாக குழந்தை வளர்ச்சியில் பெற்றோர் அனுபவமின்மை அல்லது புரிந்துகொள்ளாமை காணப்படுகின்றது.

குழந்தைகளை பாலியல் ரீதியாக துன்புறுத்தும் சிலர், அது தவறு என்பதை உணர்ந்து, தாங்கள் என்ன செய்கிறோம் என்பதில் ஆழ்ந்த அதிருப்தி கொண்டுள்ளனர். மற்றவர்கள் தங்கள் நடத்தை இயல்பானது என்றும் அவர்கள் குழந்தைகள் மீது அன்பு காட்டுவதாகவும் நம்புகின்றனர். சிலர், ஆனால் அனைத்துவரும் அல்ல, தாங்கள் சிறுவர்களாக இருக்கும் போது துன்புறுத்தப்பட்டவர்கள் ஏனையவர்கள் வன்முறை அல்லது மகிழ்ச்சியற்ற குடும்ப பின்னணியில் இருந்து வருகின்றனர். குழந்தைகளைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் ஏன் துஷ்பிரயோகம் செய்கிறார்கள் என அறிவது அவர்களது நடத்தையை மன்னிப்பதற்கு அல்ல ஆனால் என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதனை விளங்கிக்கொள்ள உதவுகின்றது.

ஏன் குழந்தைகள் சொல்வதில்லை?

துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட குழந்தைகளில் முக்கால் பகுதியினர் அதைப் பற்றி யாரிடமும் கூறுவதில்லை, பலர் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தங்கள் ரகசியத்தை வைத்திருக்கிறார்கள்

குழந்தைகள் ஏன் சொல்ல முடியவில்லை என்பதற்கான சில காரணங்கள்:

- "அது தீவிரமாக அல்லது தவறு என்று நான் நினைக்கவில்லை"
- "பெற்றோர்கள் கண்டுபிடிக்க விரும்பவில்லை"
- "பயந்தேன்"
- "பெற்றோர்கள் என்னை நம்புவார்கள் என்று நினைக்கவில்லை"
- "துன்புறுத்தியவரால் அச்சுறுத்தப்பட்டது"

துன்புறுத்தலை இனங்காண்பதனை எது எங்களை தடுக்கின்றது?

தங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் ஒரு குழந்தையினை துஷ்பிரயோகம் செய்வதனை பலர் எதிர்நோக்கியுள்ளனர். அதனை சிந்தித்துப்பார்ப்பதற்கு கடினமாக உள்ள போது, அதனை நமக்கு நாமே மறுப்பதற்கு வழிகளை கண்டுபிடிப்பது மனித இயல்பு

இந்த சூழ்நிலையில் ஒரு நபரின் பொதுவான எண்ணங்களில் ஒன்று

- “அவர்கள் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டிருந்தால் எனது குழந்தை என்னிடம் சொல்லியிருப்பார் - எனவே அது நடக்காது”
- “அவர்கள் முட்டாள்தனமாக இருப்பதாக நான் நினைத்தேன். அவர் 14 வயதில் யாரையும் துஷ்பிரயோகம் செய்ய முடியாது”
- “எனது சகோதரர் ஒருபோதும் ஒரு குழந்தைக்கு அவ்வாறு செய்ய மாட்டார். அவருக்கு ஒரு மனைவியும் குழந்தைகளும் உள்ளனர்..”
- “எனது நண்பர் ஒரு பெண்ணுடன் நீண்டகால உறவைக் கொண்டிருந்தார். அப்படியானால் அவர் சிறுவர்களிடம் எப்படி ஆர்வம் காட்ட முடியும்??”
- “அவள் அவர்களுடைய தாய்: அவர் எப்படி அவர்களை துஷ்பிரயோகம் செய்யலாம்?”

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தை பற்றிய மூடநம்பிக்கை சுற்றியுள்ள பெரிய கட்டுக்கதை எது?

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தை புரிபவர்கள், தாம் அறிந்தவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகின்ற பத்தில் எட்டிற்கும் அதிகமான சிறுவர்கள் தம்மை துஷ்பிரயோகம் செய்யும் நண்பர்கள் தொடர்பில் அறிந்துள்ளனர். அத்தகைய நபர்களில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் நண்பர்கள், அயலவர்கள், குழந்தை கவனிப்போர் உள்ளனர். பலர் சமூகத்தில் பொறுப்புவாய்ந்த நிலையினை அடைந்தவர்களாகும். சிலர் வேலையை தேடுபவர்களாகவும், அவ்வேலையை அவர்களுக்கு சிறுவர்களுடனான தொடர்பை கொண்டுவருகின்றது. பொறுப்பான பதவியினை வைத்திருப்பதனால் சிலருக்கு அதுவே வளர்ந்தவர்களை இதற்கு எதிராக சிந்திப்பதற்கு அப்பால் நம்பிக்கை கைவக்க உதவுகின்றது.

துஷ்பிரயோக ஆபத்தில் உள்ள சிறுவர்கள் யார்?

- தொழிற்பாடற்ற குடும்பங்கள் (வெளிநாட்டில் வேலைசெய்யும் தாய், பெற்றோர் பிரிவு) விவாகரத்து.
- பராமரிப்பாளராக பெற்றதாய் இல்லாதிருத்தல்.
- குடிபோதைக்கு அடிமையான தந்தைமார்கள்.
- குடும்ப ஆதரவின்மை.
- குறைந்த சமூக பொருளாதார பின்னணியிலுள்ள சிறுவர்கள்.
- நடத்தை மற்றும் விருத்தி குறைபாடுள்ள பிள்ளைகள்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தினது / புறக்கணிப்பினது (வாய்ப்பான) குறிகாட்டிகள் எவை?

(வாய்ப்பான) குறிகாட்டிகள் கீழே பட்டியிலிடப்படுகின்றது. பிள்ளை ஒன்று துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகின்றபோது ஆதாரத்தை உண்டாக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. பிள்ளைக்கு உதவி தேவையா? எனத் தீர்மானிப்பதில் அவர்களிடம் கேள்வி கேட்டல் அல்லது உதவியை நாடுதல் மூலம் கவனிக்கப்படும். ஒரு குடும்பம் அல்லது தனிப்பட்டவர் குழப்பத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் கருதினால் உங்கள் உள்ளுணர்வின்மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்.

- சுயகேடு கேடு விளைவிக்கும் நடத்தை
- முறிவுகள், உடைந்து சிதறல், தழும்புக்காயங்கள் (காரணம் விபரிக்க முடியாதவை)
- விருத்தியடைய தவறுதல்.
- அதிக புகார், செயலற்ற தன்மை / பின்வாங்குதல்
- மிகை செயற்பாடு / குழம்பும் நடத்தை

- பாலியல்மயப்பட்ட நடத்தை, பாலியல் வயதிற்கு முந்திய புத்தி, போலிமுதிர்ச்சி
- விலகி ஓடல், ஒழுங்கற்ற நடத்தை.
- நேரத்துடன் பாடசாலைக்க வருதல், தாமதமாகும்வரை தங்குதல், வீடு திரும்ப விரும்பாமை.
- தவறான நடத்தையை வெளிப்படுத்தல்.
- விலங்கு மற்றும் பிராணிகளை துன்புறுத்துதல்.
- பாடசாலை ஒழுங்கீனம்.

பிள்ளை பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகியிருக்கும் வாய்ப்புக்களைப்பற்றி எண்ணுதல்

- நடப்பதில் / இருப்பதில் உள்ள சிரமம்.
- கனவுகள் அல்லது படுக்கையில் சலம் கழித்தலை வெளிப்படுத்தல்.
- பசிப்பதில் ஏற்பட்டுள்ள திடீர் மாற்றம்.
- விநோதமான, தக்கவாறு நடக்கின்ற அல்லது வழமைக்கு மாறான பாலியல்சார் அறிவு / நடத்தை பிறழ்வினை வெளிப்படத்தல்.
- பெற்றோரினால் பராமரிப்பாளரினால் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்வதுபற்றி கூறுதல்
- புதியவர்கள் / அந்நியர்களுடன் விரைவாக இணைத்தல்
- பெற்றோர்கள் அளவிற்கதிகமாக பாதுகாக்கின்ற / மற்றப்பிள்ளைகளுடனான தொடர்பை (குறிப்பாக எதிர்ப்பாலாருடனான தொடர்பு) மட்டுப்படுத்துகின்ற சூழல்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என ஊகித்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

ஊகிக்கக்கூடிய துஷ்பிரயோகத்திற்கான பயனுள்ள எதிர்ச் செயல்களின் நோக்கங்கள்.

- மேலும் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படாது பிள்ளையை பாதுகாத்தல்.
- குற்றம்புரிபவரின் துஷ்பிரயோகத்தை நிறுத்துதல்.
- பாதிப்படைந்தவர் உடைந்துபோதலை குணப்படுத்துதல் / தேற்றுதல்.
- குடும்பத்தை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருதல் அல்லது இல்லையேல் குடும்ப உறுப்பினர் இழப்பால் வரும் துயரத்தை தேற்ற பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உதவுதல்

ஆரம்பத்திலேயே இனங்காணல Early identification - அதி ஆபத்தான சூழலில் இருக்கின்ற துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களை ஆரம்பத்திலேயே இனங்காண்பதனூடாக உரிய தனிப்பட்டவர்களிடம் நிறுவனத்திடம் திசை திருப்புதல். இது அவர்களுக்கு தேவையான உதவி கிடைக்கப்பெறுவதை உறுதிப்படுத்தும்.

தகவல்களை பகிர்வதிலுள்ள ஆபத்துக்கள் Risks of Sharing information - உதவி மறுக்கப்பட்டிருப்பதாக, பழி சாட்டப்பட்டதாக, வெட்கித் தலைகுனிவதாக எண்ணுகின்ற பிள்ளைகள், இளம் வயதினர் மற்றும் பெற்றோர்கள் எவரிடத்திலும் அவ்விடயங்கள் குறித்து வெளிப்படுத்த விரும்புவதில்லை. மேலும் அவர்கள் காவல்துறை, சமூகசேவைகள் உடனான தொடர்பில் கசப்பான அனுபவங்கள் அல்லது பயத்தினை கொண்டிருக்கக்கூடும்.

தகவல்களை பகிர்வதிலுள்ள அனுகூலங்கள் Benefits of Sharing information - தகவல்களை பகிர்ந்துகொள்வதிலுள்ள முக்கியத்துவம் மற்றும் அனுகூலங்களை புரிந்துகொள்வதற்காக அவர்களுக்கு உதவுதல் கட்டாயமானது. எனினும் உரிய நபருடன் / அதிகார மையத்துடன் சம்மந்தப்பட்ட தகவல்களை பகிர்வதில் காலதாமதம் செய்தல் கூடாது. இக்காலதாமதமானது பிள்ளைகளுக்கு மேலும் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றது.

நம்பிக்கைத்தன்மை Confidentiality - இது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். பகிரப்படும் தகவல்கள் அவற்றிற்கேற்றால் போல் அவை தீங்கு தரும் ஆபத்துக்கள் சமவிகிதமுடையதாக இருக்கின்றது. வாய்ப்பிருக்குமாயின் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தகவல்களை சம்மதத்துடன் பகிர முடியும். அங்கு தொடர்ந்து ஆபத்து இருப்பதாயின் மேலும் வெளிப்படுத்தப்படுவதை அது நியாயப்படுத்துகின்றது. அக்கறையாக பலர் தகவல்களை பகிர்கின்றபொழுதே ஆபத்தும் வெளிப்படையாக உண்டாகின்றது. இதனால் தகவல்களை பகிர்வதில் ஐயம் இருக்கும் பட்சத்தில் அனுபவம்வாய்ந்தவர்களினது ஆலோசனையினை நாடுதல் அவசியமானது.

எதிர்மறையான அனுபவங்களிளிலிருந்து பிள்ளைகளையும், இளவயதினரையும் பாதுகாப்பதற்காக அவர்கள் மீதுள்ள கரிசனை அல்லது அவசியமான சூழல் இருக்கின்றபோது துஷ்பிரயோகத்திற்கு அல்லது புறக்கணிப்பிற்கு உட்படுகையில் உடனடியாக பொறுப்புவாய்ந்த அதிகாரிக்கு அல்லது தேசிய சிறுவர் அதிகாரசபைக்கு (Hot line– 1929)அறிவித்தல் கட்டாயமானதாகும்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தை எப்படி தடுப்பது? How to prevent child abuse

- கட்டுக்குமீறி கோபப்படும்போது அதற்கு பிள்ளை ஒருபோதும் அடங்குவதில்லை.
- பிள்ளைகளது செயற்பாட்டில் பங்கெடுத்தல் மற்றும் அவர்களது நண்பர்களை அறிவது.
- பிள்ளையை அணுகாது ஒருபோதும் விட்டுச்செல்வதில்லை. (Neve leave the child unattended)
- நல்ல தொடுகை, தவறான தொடுகை மற்றும் நிதானமற்ற தொடுகைகளுக்கு இடையேயான வேறுபாடுகள் பற்றி கற்பித்தல்.
- பிள்ளைகள் சொல்வதை செவிமடுத்தல் , நம்பிக்கை வைத்தல்
- பிள்ளையின் நடத்தை / மனப்பாங்கில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி விழிப்பாய் இருத்தல் அதனை ஆராய்தல்.
- உடல் உறுப்புகளினது சரியான பெயர்களை கற்பித்தல்.
- எதிர்ப்பாலினரை மதிக்க கற்றுக்கொள்ளுதல்.
- வயதிற்கு மிஞ்சிய பாலியல் சம்மந்தமான கதைவெளிப்பாடு பற்றி எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல்.
- உங்கள் பிள்ளைகள்மீது சிலர் காட்டும் அதீத அக்கறை குறித்து கவனம் செலுத்துதல்.
- வாழ்க்கைத்திறன்களை வளர்த்தெடுப்பதற்குரிய போதிய சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்.

அத்தியாயம் 10
நாட்பட்ட உடற்பிணிகள் - உளநலத்தில் அதன் விளைவுகள்

நாட்பட்ட உடற்பிணிகள் (chronic diseases) - உளநலத்தில் அதன் விளைவுகள்

பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் சிறுவர் நலம் சார்ந்த சுகாதார பணியாளர்களுக்கான தகவல்கள்

நாட்பட்ட நோயுடன் உள்ள பிள்ளைகள் மற்றும் இளவயதினர். ஆசாதாரண உளவியல் அழுத்தங்களிற்கு முகம்கொடுக்கின்றார்கள். இது அடிக்கடி இணைந்த வகையில் அல்லது மருத்துவசிகிச்சையின் சுமை காரணமாகவும் ஏற்படுகின்றது. அதேபோல நோய்பற்றியதான மன அழுத்தங்கள் மற்றும் கவலைகள் குடும்ப அங்கத்தவர்களை பாதிக்கின்றது. வைத்தியர்களது பணிப்புக்களுக்கு இணங்கி நடக்கவும் குன்றிய உடற்செயற்றிறன், அடிக்கடி பாடசாலைக்கு வராதுவிடல் மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகளை சமாளித்து நிர்வகித்து முன்செல்லவும் இப்பிள்ளைகள் மற்றும் குடும்பத்திற்கு உளவியல் ரீதியான ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில், பிள்ளைகளது நோயுடன் தொடர்புறுகின்ற வைத்தியர்கள் மற்றும் தொழில்வாண்மையாளர்களினை சமாளித்து முன்செல்வது கடினமாகவும் தடுமாற்றமாகவும் இருக்கின்ற இந்நிலை மிகவும் அழுத்தம் நிறைந்ததாக இருக்கின்றது.

அதிகமான பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் நீண்டகால மற்றும் தீவிரத்தன்மையான நோய் கண்டறியப்பட்டதைத்தொடர்ந்து, நோய் நிபந்தனைகளுக்கு இணங்கி பயணிப்பாளர்கள் இருந்தாலும் நீண்டகால நோயானது எதனையும் சிரமமானதாக ஆக்குகின்றது. அதிகமான பிள்ளைகளும் அவர்களது குடும்பங்களும் நல்லமுறையில் சமாளித்து முன்செல்கின்ற அதே வேளை, சிலருக்கு அவ்வாறு முடிவதில்லை.

குழந்தை தனது நீண்டநாள் நோயுடன் வாழப்பழகுவதற்கு காலம் எடுக்கும்

சகோதர சகோதரிகள் தாம் சிலவேளைகளில் புறக்கணிக்கப்படுகின்றதை உணர்கின்றார்கள். அத்துடன் இயலாமையுள்ள தமது சகோதர சகோதரிகளையிட்டு சங்கடப்படுகின்றார்கள். இதனால் தாமே அவர்களுக்கு பொறுப்பு எனவும் உணர்கின்றார்கள். அவர்கள் தமது பாடசாலை வாழ்க்கை, சமூக வாழ்வினை தவறவிட்டு, நட்பினையும் இழக்கின்றார்கள். பிள்ளை நீண்டகால நோயுடன் இருக்கின்றபோது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எத்தகைய சவாலிற்கும் பாதிப்பிற்கும் உள்ளாகியிருக்கிறார்களென எண்ணிப்பார்த்தல் மிக முக்கியமானது.

பாடசாலை சார்ந்த பிரச்சினைகள் எவை? What are problems related to school?

- பிள்ளை பாடசாலையினை தவறவிடவேண்டியிருத்தல் மற்றும் கற்பதிலுள்ள இடர்பாடுகள்.
- பிள்ளை தன்னை மற்றப் பிள்ளைகளிடமிருந்து வேறுபடுத்திப் பார்த்தல் மற்றும் வெறுப்படைதல்.
- பிள்ளைகள் சிலர் உளச்சோர்விற்கு ஆளாகுதல்.
- பிள்ளை விரும்பியதை உண்ணவும் விளையாடுவதற்கும் உள்ள வாய்ப்பு மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருத்தல்.
- பிள்ளைகள் சிலர் கொடுமைப்படுத்தலுக்கு உட்படக்கூடியதாக இருத்தல்.
- பாதிப்படைந்த பிள்ளைக்கு, நாளாந்த திறன்களை கற்க மற்றும் தனது ஆர்வங்கள்/ஈடுபாட்டினை விருத்திசெய்ய சந்தர்ப்பங்கள் குறைவாக இருத்தல்.

உதவுவதற்கு எங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

பாடசாலையில் பிள்ளைக்கு உதவி தேவைப்படுவதாக இருக்கலாம். பிள்ளை பாடசாலைக்கு வருகைதராத சந்தர்ப்பங்களில் மேலதிக கற்பித்தலுக்கு ஆசிரியர் / பெற்றோர் ஆதரவாய் இருத்தல் மிக முக்கியமானதாகும்.

- சாதாரணமாக வாழ்வதற்கு உற்சாகப்படுத்தல்.
- கட்டுப்படுத்தலை இயலுமானவரை தவிர்த்தல்
- பிள்ளைகளினது இடர்கள் தொடர்பில் வெளிப்படையாய் இருத்தல்.
- வெளியே போவதற்கு உதவுதல்.
- பிள்ளை சுயாதீனத் தன்மையாக இருப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்தல்
- ஒத்த அனுபவங்களுடைய மற்ற குடும்பங்களை அணுகுதல் / சந்தித்தல்.
- நீங்கள் நிர்வாகிக்கமுடியவில்லை என உணர்வீர்களாயின் உதவியை நாடுதல்.

பிரச்சினை மேலும் விரிவடைவதைத் தடுப்பதற்கு நிறைய செய்திருக்கப்பட முடியும். பிள்ளை மீதும் மற்ற குடும்ப அமைதி மீதும் நோயினுடைய உளத் தாக்கங்களை புரிந்து கொள்ளும் ஆசிரியர்கள், பிரச்சினையை ஆரம்பத்தில் அடையாளப்படுத்தவும் மற்றும் அவை தொடர்பாக ஏதேனும் செய்வதற்கும் முடிகின்றது.

அஸ்மா உள்ள ஒருவருக்கு சாதாரண வாழ்வை முன்னெடுத்துச் செல்ல முடியும்

நாட்பட்ட ஆஸ்த்துமா இருக்குமாயினும் ஏன் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை?

- ஆஸ்த்துமா ஒரு பொதுவான நோயாகும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கமைய மருந்தினைப் பயன்படுத்தி அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கின்றது.
- மருந்து பயன்பாட்டுடன் இணங்குவது முக்கியமானது.

ஆஸ்த்துமா உள்ள ஒருவருக்கு தனது சாதாரண வாழ்க்கையை முன்னெடுத்துச்செல்ல முடியும்.

- உலகளவில் ஆஸ்த்துமா நோயுள்ள பலர் சாதனையாளர்களாகவும் தங்கப்பதக்கத்தை வென்றவர்களாகவும் உள்ளனர்.
- எந்தவொரு விளையாட்டிற்கும் உங்களை வரையறைப்படுத்தவேண்டியதில்லை.
- மருத்துவரினால், உங்களது நோயினை தீவிரப்படுத்தும் உணவு என அடையாளம் காணணப்பட்டுள்ளதை தவிர ஏனைய உணவுகளை கட்டுப்படுத்தும் தேவை இல்லை.

வலிப்பு உள்ள ஒருவருக்கு சாதாரண வாழ்வை முன்னெடுத்துச் செல்ல முடியும்

வலிப்புநோய் இருந்தாலும் கூட ஏன் கவலையில்லை?

- வலிப்பு நோயினை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கும் மருந்துகள் உள்ளன.
- இரண்டு அல்லது மூன்று வருடங்கள் வலிப்பு இல்லாதிருக்குமாயின் வைத்தியரிற்கு மருந்தினை நிறுத்திக்கொள்ள, குறைக்க ஆலோசிக்க முடியும்.

வலிப்புள்ள ஒருவருக்கு சாதாரண வாழ்க்கையை முன்கொண்டுசெல்ல முடியும்.
வலிப்புநோய் நிலை உங்களது அறிவாற்றலிலோ / உடல் விருத்தியிலோ எந்தப்பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

நீண்டகால நாட்பட்ட நோயுடன் உள்ள வளரிளம் பருவத்தினருக்கு என தனித்த பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனவா?

கட்டிளம் பருவம் வளரிளம் பருவம் என்பது தனியான மன அழுத்தம் நிறைந்த ஒரு விருத்தி செயன்முறையாகும். வளரிளம் பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற நாட்பட்ட நோய்கள் வளரிளம்பருவ விருத்தியை சிக்கலானதாக ஆக்குகின்றது.

உடல் தோற்றம் சார்ந்துள்ள கவலையினை, நீண்டகால ஒழுங்கீனம், சிகிச்சைகள் மற்றும் மருத்துவமனை அனுமதி போன்றன தீவிரப்படுத்துகின்றது. சுயாதீனத் தன்மையை அடைவதிலுள்ள தலையீடு மற்றும் பெற்றோர், நண்பர்களுடனான மாற்றமடைகின்ற உளவியல் குழப்பநிலை, அத்துடன் விருத்திக் குறைபாடுகள் அவர்களது நோயினை கையாளும் பொறுப்பை எடுத்தல் மற்றும் அதற்காக பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைக்கு இணங்கிச் செல்லுதல் போன்றன வளரிளம்பருவ மாற்றத்தினை சிக்கலுடையதாக ஆக்குகின்றது.
நோய்நிலை மற்றும் சுகாதார தேவைகள் அவர்களது சாதாரண விருத்திச் செயன்முறையுடன் ஒத்திசைவாக இல்லாதபோது அதீத கவலைகளுக்கும் பயத்திற்கும் ஆளாகும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

உடல் தோற்றம்	
• உடலில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் குறித்து வளரிளம்பருத்தினர் நோக்கப்படுகின்றார்கள். • இவ்வாறான கரிசனைகளை நாட்பட்ட நோயானது மேலும் அதிகரிக்கின்றது. உ+ம் அறுவைச்சிகிச்சை தழும்பானது தங்களது அழகு, உடை அணிதல் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு	வளரிளம்பருவத்தினர் தமது உடல்சார்ந்த மாற்றங்கள் மற்றும் நோய் மற்றும் சிகிச்சை காரணமாக உடலில் எத்தகைய பாதிப்பும் ஏற்படலாம் என்னும் கவலைகளை பகிர்ந்கொள்ள ஊக்குவித்தல். மருத்துவ சிகிச்சையினால் உடலில் ஏற்படும் / எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவுகள் பற்றி இளவயதினருக்கு தெரிவித்தல். அத்தகைய விளைவுகளை குறைக்கும் / சமாளிக்கும் வழிவகைகள் பற்றிய கலந்துரையாடலுக்கு அழைத்தல்.

சுயாதீனத்தன்மையை விருத்திசெய்தல்	
• வளரிளம்பருவத்தினரில் நீண்டகால நோய் நிலையானது குறைவாக பெற்றோரை சார்ந்திருப்பதற்குள்ள ஆறுதலினைத் தொடர்ந்து பாதிப்புறச் செய்கின்றது. • நீண்டகால நோயுடைய வளரிளம் பருவத்தினர் சுயாதீனமாக செயலாற்றுகின்ற முயற்சிகளுக்கு தடையாக அவர்களது பெற்றோர் இருத்தல	**என்ன செய்ய வேண்டும்.** • ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்பான கலந்துரையாடலில் வளரிளம் பருவத்தினரை ஈடுபடுத்தல். (உ-ம் அவர்களது நோய்நிலை, சிகிச்சை தெரிவுகள்). நோய்நிலைக்கு ஏற்றவகையில் சுயகவனிப்பு திறன்களை கற்றுக்கொடுத்தல்

நண்பர்களுடனான தொடர்பு	
சுயாதீனத் தன்மை இயல்பாக விருத்தியடைவதற்கும்,நீண்டகால நோயினது சுகாதார கவனிப்பு தேவைகளை வழங்குவதற்கும் இடையிலுள்ள சிக்கல் கையாளப்பட வேண்டியுள்ளது • வளரிளம் பருவத்தினர் முதன்மையான சமூக வட்டத்திற்குள் வருகின்ற சகநண்பர்களுடன் மற்றும் பாடசாலை கட்டமைப்பிற்குள் நேரத்தை செலவிட அவர்களுக்கு நோயும் சிகிச்சையும் தடையாக இருத்தல் • மற்றவர்களால் ஏற்படும் ஒருவருக்குள்ள சுயம் மற்றும் அவரது கரிசனையை அங்கீகரிப்பதுடன் தொடர்புள்ள சுயமதிப்பு சார்ந்த விடயங்கள் நோயினாலும்,சிகிச்சை தேவைகளினாலும் தீவிரப்படுத்தப்படுகிறது.	**என்ன செய்ய வேண்டும்.** • இயலுமானவரை சகபாடிகளுடன் நேரத்தை செலவிட ஊக்கப்படுத்தல் • சகபாடிகளுடன் பகிரப்பட வேண்டியவை பற்றி கலந்துரையாடல் • சகநண்பர்களின் கேலிக்கு பதிலளிக்கும் வழிகளை கண்டறிய உதவுதல் • நகைச்சுவையினை அதிகப்படுத்தல் • சகபாடிகள் உறுதுணையாய் இருப்பதினை ஊக்கப்படுத்தல்.

இளவயதினர் மருத்துவ சிகிச்சையுடன் இணங்காதிருத்தல்

வளரிளம் பருவத்தினராக இருப்பது தான் காரணமா?

பிள்ளை/வளரிளம் பருவத்தினர் தமது நோய் பற்றி அதிகளவில் கற்றறிந்து கொள்கின்றனர்

நோயினை கையாளும் தகாத பொறுப்பினை அவர்களாகவே எடுத்தல்

தங்களது வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தினை குறைக்கும்/நிறுத்தும் பரீட்சிப்புகள்

கோபம் தான்காரணமா?

மிகையான சுய உணர்வு

நோய் காரணமாக ஏற்படும் அதீத கோபம்

எண்ணங்களையும் கோபத்தையும் கட்டுப்படுத்தமுடியாமை

தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் குறைவு தீர்ப்பிடுதல் திறன் குறைவு/ மதிப்பட்டுதிறன் குறைவு

நோய் நிலை தீவிரமடையும் போது வைத்தியசாலை அனுமதி,மேலதிக மருந்துகளின் தேவை/கவனிப்பு அவசியமாகிறது

உதாரணமாக, நீரிழிவு நோயுடைய வளரிளம்பருவத்தினர் நண்பர்களுடன் ஒன்றாக இருக்கின்ற போது தமக்கான உணவுத் தெரிவில் குறைந்த மதிப்பீட்டினை மேற்கொள்ள வாய்ப்பு அதிகமாகவுள்ளது.

நீண்டகால நோயுடன் வாழும் ஒருவருக்கு உணர்வு ரீதியாக வாழ்வதற்கான ஆரோக்கிய வழிவகைகள் மற்றும் இவற்றை முகாமை செய்யும் தேவைப்பாடுகள் போன்றவற்றை விருத்தி செய்வதற்கு உதவ பெற்றோர் மற்றும் சுகாதார சேவையாளர்களுக்கு இது முக்கியம் வாய்ந்தது.

வளரிளம் பருவத்தினர் தமது எண்ணங்களையும் அக்கறையினையும் சுகாதார சேவையாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்கப்படுத்துங்கள்

நாள்பட்ட நோயினால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகளுக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் திறன்களை நோய் தொடர்பாக பயன்படுத்துவதற்கு கற்றுக்கொடுத்து தைரியப்படுத்தல்

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சையுடன் இணங்காததன் காரணமாக நோய் தீவிரநிலையை அடைகின்ற போது சிகிச்சைக்கு இணங்காமையை கண்டிப்பதை விடுத்து என்ன நிகழ்ந்தது என்பது பற்றி கலந்துரையாட ஊக்கப்படுத்துதல்.

- கேள்விகள் கேட்டல்: நீங்கள் இதை செய்வதாயின் இது பற்றி என்ன சிந்திக்கிறீர்கள்?அல்லது இது நிகழ்ந்திருக்குமாயின் இது பற்றி என்ன சிந்திக்கிறீர்கள்? பரஸ்பரம் கேள்விக்கு இடமளித்தல்.

உளநலசேவைகளை நாடுவது எப்போது?

- நீடித்த நோயுடன் வாழுதல் தொடர்பான உணர்வுரீதியான பிரச்சனைகளுடன் வளரிளம்பருவத்தினர் காணப்படல்.
- சிகிச்சையை பின்பற்றாமல் இருக்கும் போக்கு தொடர்தல்
- வளரிளம்பருவ விருத்தி பின்தங்குதல்,மிகையாகி சார்ந்திருக்கும் நடத்தை தொடருதல், மற்றும் அல்லது வயதிற்குரிய செயற்பாடுகள் மீதான ஆர்வம் அற்றிருத்தல் அல்லது அதிகமாய் இருத்தல்.

அத்தியாயம் 11
வளரிளம்பருவத்தினர் மீது தகவல் தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஊடகத்தினது தாக்கங்கள்

ஊடகம் என்பது எது?

ஊடகம் என்பது தொடர்பாடல் வழியாகும். இதனூடாக செய்திகள், கல்வி,விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு, போசாக்கு மற்றும் விளம்பர தகவல்கள் போன்றவை பரப்பப்படுகிறது. அத்துடன் இது பத்திரிகை, சஞ்சிகைகள், தொலைக்காட்சி, வானொலி, விளம்பரபலகைகள், மின்னஞ்சல், தொலைபேசி, தொலைநகல் மற்றும் இணையத்தளம் போன்றவற்றை உள்ளடக்குகின்றது.

இலங்கையில் பிள்ளைகளினது ஊடக நுகர்வு
(இளைஞர் சுகாதார ஆய்வு SL 2012-2013)

15-19 வயது பிரிவு பிள்ளைகளில்

- 85-88% ஆனோர் தொலைகாட்சி, கணனியினை மற்றும் அல்லது இணையத்தை தினமும் பயன்படுத்துகின்றனர்
- 60% ஆன பெண்பிள்ளைகளும், 80% ஆன ஆண்பிள்ளைகளும் கையடக்கத்தொலைபேசியினை வைத்திருக்கின்றனர்

உலகளவில 80% ஆன பிள்ளைகள் வீடியோவிளையாட்டுக்களை விளையாடுகின்ற அதே வேளை 74% ஆனவர்கள் இணையத்தை பயன்படுத்துகின்றனர்

ஊடகத்தை பயன்படுத்துவதில் அதிகளவு நேரம் செலவழிக்கப்பட சில வேளைகளில் தூக்கத்தை தாண்டியும் நேரத்தை செலவழிக்கின்றனர்

பிள்ளை தனித்திருக்கின்ற போது பெற்றோர் பிள்ளைகளின் செயற்பாட்டில் ஈடுபாட்டுடன் இல்லையாயின்

பிள்ளை ஊடகத்தை பயன் படுத்த எத்தனிக்கும்

- தொலைக் காட்சியினை பார்க்க (கேலிச்சித்திரம், தொலைக்காட்சி நாடகம் வளர்ந்தோருக்குரிய. திரைப்படம் வீடியோ விளையாட்டுக்கள்)
- கைதொலைபேசியில் முகநூலினை பயன்படுத்த
- ஆபாச வீடியோ காட்சிகளை பார்ப்பதற்கு

பிள்ளை பெற்றோருடன் இருக்கின்ற போது பெற்றோர் பிள்ளைகளின் செயறடபாட்டில் ஈடுபாட்டுடன் இருக்கின்ற போது பிள்ளை ஊடகத்தை கல்வி கற்பதற்கும் அல்லது ஆக்க விடயங்களிற்கும் பயன்படுத்த எத்தணிக்கும்

ஊடகங்கள்,பிள்ளைகளுக்கு இலவசமாக தாராளமாக முன்மாதிரிகளை அறிமுகப்படுத்துகிறது. ஆனால் அவை எல்லாம் பிள்ளைகளுக்கு உண்மையில் நன்மையானவையா? ஊடகம் இருபுறமும் கூர்மையான வாளினைப் போன்றது என பிள்ளைகளுக்கு சொல்லித்தரப்பட வேண்டும்.இவ் எளிய செய்தியானது விவேகமுள்ள பிள்ளையின் நடத்தையில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

பொதுவான பயன்பாட்டிலுள்ள ஊடகங்கள் எவை?

- தொலைக்காட்சி
- குறுந்தகடு/டிவிடி
- கணனி
- கையடக்கத்தொலைபேசி

2012ல் இலங்கையிலுள்ள 20% ஆனவர்களுக்கு (3.2மில்லியன் பேருக்கு)இணையம் தாராளமாக கிடைத்திருந்தது. இப்பொழுது இணைய வசதி நாடு முழுவதிற்கும் விரிவுபடுத்தப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இலவச வைபை வலயங்கள்,விதாத நிலையங்கள், இணைய வசதியுடைய சிமாட் தொலைபேசிகள் போன்றவற்றுடன் பெரும்பாலும் ஒவ்வொரு குடும்பங்களும் இவற்றினை அணுகும் வகையில் உள்ளனர்.

பிள்ளைகளுக்கு இணையதளத்தினூடாக சமூக வலைத்தளங்கள், தொலைக்காட்சி, வானொலி, பத்திரிகை, விளையாட்டுக்கள் மற்றும் திரைப்படங்களை விசேடமாக கைத்தொலைபேசி ஊடாகவே அனுகக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதனால் பிள்ளைகளது பாதுகாப்பான இணையம் தொடர்பில் கரிசனை செலுத்த வேண்டியுள்ளது.

உங்களது மாணவன்/பிள்ளை இவற்றினுள் இருப்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்காமல் இருக்கலாம்

பிள்ளைகள் எப்படி இணையத்தை அணுகுகின்றார்கள்?

1. பெரும்பாலும் கைத்தொலைபேசியினூடாக
2. மிகக்குறைவாக தனிப்பட்ட கணனிகள் மற்றும் மடிக்கணனிகள்

சமூக வலைத்தளம் என்பது யாது?

மிகப்பெரிய மக்கள் கூட்டத்தினருக்கிடையில் தகவல்களை பகிரவும் மற்றும் தொழில் ரீதியான உறவுகளை வளர்க்கவும் தொடர்பாடல் இணைப்பில் வைத்திருக்கின்றதுமான இணையத்தளங்கள் சமூக வலைத்தளங்களாக உள்ளன

மக்கள் சமூக வலைத்தளங்களை, வலைப்பதிவுகள், வியாபார விலைப்பின்னல், சமூக வலைப்பின்னல், புகைப்படம் மற்றும் வீடியோ பகிர்வு, சந்தைப்படுத்தல், விளையாடல் மற்றும் நிஜமான உலக விடயங்களுக்கு பயன்படுத்துகின்றனர்.

உ-ம் முகநூல், ருவீற்றர், வட்ஸ்அப், வைபர்

ஊடகங்களினது ஆக்கபூர்வமான விளைவுகள்

பரந்துள்ள அறிவு மற்றும் தரவுகளை இலகுவாக பெறுதல்
விரைவான தொடர்பாடல் முறை

செய்திகளை இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ள முடிதல்
பிரபலமான விளம்பர வழிமுறை
பொழுதுபோக்கு, வேடிக்கை மற்றும் ஓய்விற்கு இலகுவாக கிடைக்கின்றமை
மருத்துவ ஆலோசனையை பெறுவதில் இலகுதன்மை
வைத்திய பதிவு
கற்பதில் ஆதரவுத்தன்மை காணப்படல்
இணையவழி கல்வி
ஆக்கத்திறன்கள் அதிகப்படுத்தப்படல்

ஊடகங்களினது பாதகமான விளைவுகள்

பொதுவான விளைவுகள்

- பிரதான பாதகவிளைவாக உளசமூக பிரச்சினைகள் (பெயரிடல், கடமை வழுவுதல், நாசீசம், ஆக்கிரமிப்பு)
- பாடசாலை செயற்றிறன் குன்றுதல் (குறைந்த அறிவுமட்டம், கவனக்குறைவு, கணிதம் மற்றும் மொழியில் குறைவான தேர்ச்சி)
- நெருக்கமற்ற நட்பு
- சமூக அனுபவங்கள் இன்மை
- இணைய துஷ்பிரயோகம்
- இணையத்தளத்திற்கு அடிமையாதல்

"வன்முறைச் சம்பவங்களை தொடர்ந்து பார்ப்பதும் கேட்பதும் பிள்ளையை வன்முறையாளராக மாற்றும்"

மறைமுகமான விளைவுகள்

- அதீத நிறை, உடற்பருமன்
- உடற்பயிற்சியின்மை
- உண்பதில் ஒழுங்கீனம், உணவுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் நிறை இழப்பு
- குறித்த காலத்திற்கு முன்னரே சலரோகம் வருதல், அதிக கொலாய்திரோல், இதய நோய்கள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்.
- குறும்பார்வை, மற்றும் நீண்டநேரம் தொலைக்காட்சி, கணணித்திரையை பார்ப்பதால் வரும் இரண்டாம் நிலை இடப்பார்வை.
- உளசமூகப் பிரச்சினைகள் - (வலிய தீங்குசெய்தல், உளச்சோர்வு, ADHD, பேரச்சம், சமூக விரோத நடத்தைகள், கொடுமை செய்தல், அதீத பொழுதுபோக்கு நாட்டம்.)
- பாலியல்சார் பிரச்சினைகள் - (பாலியல் செயற்பாடு அதிகரிப்பு, திருமணத்திற்கு புறம்பான / திருமணத்திற்கு முந்தைய நடத்தை செயல்கள்)
- புகை, மதுவிற்கு அடிமையாதல் - பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தை மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு
- குழு/சமய/இன/அரசியல் பாகுபாடு

ஊடக துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகும் இலக்கினர் யார்?

வளரிளம் பிள்ளைகள்

பாடசாலைக்கு புதிதாக வருபவர்கள்

சுற்றாடல் மாற்றத்திற்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள்

விடுதியில் உள்ள மாணவர்கள் / (அனுபவங்களை தாராளமாக பகிர்ந்துகொன்றமை)

சிதைந்த குடும்பத்தின் பிள்ளைகள்.

(உளரீதியாக/உடல்ரீதியாக பிள்ளைகளிடமிருந்து பெற்றோர்கள் விலகியிருத்தல்)

பாதுகாப்பான ஊடகப் பயன்பாட்டில் ஆசிரியர்களினது பங்கு

What can WE Do ??

பின்வரும் உண்மைகளை பிள்ளைகளுக்கும், பெற்றோர்க்கும் சொல்லிக்கொடுத்தல் “ ஊடகம் இருமுனைவு கூரான வாளினை போன்றது”

- ஊடகத்தில் தோன்றும் தீங்கானவற்றிற்கு “ இடமில்லை” எனச் சொல்லுதல்
- தீயவற்றை இரகசியமாக வைத்திருக்ககூடாது. பெற்றோர்க்கு தெரியப்படுத்தவும்
- சமூக வலைத்தளத்தில் இனந்தெரியாத நபரின் நட்பான அணுகுமுறை பிரச்சினைக்கு வித்திடும்
- இனந்தெரியாதவர்களுக்கு பிள்ளைகளின் தனிப்பட்ட தகவல்களை வழங்கக் கூடாது.
- முகநூல் மற்றும் சமூக வலைத்தளத்தில் பிள்ளைகளினதும் உங்களினதும் வீடியோ புகைப்படத்தினை பதிவேற்றம் செய்யாதிருத்தல்
- இணைய கமரா மற்றும் புவி இட அமைவு காட்டி / GPRS ஐ நிறுத்திவைத்திருத்தல்

பின்வரும் முக்கியமானவற்றை செய்வதற்கு பெற்றோருக்கு ஆலோசனை வழங்கல்

- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர்கள் கவனிப்புடன் இருப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்குதல் பிள்ளைகளினது இரவுநேர இணைய பயன்பாடு, பிள்ளையை கடந்துபோகும் போது பிள்ளை திரையினை திடீரென மாற்றம் செய்தல்
- 16 வயதிற்கு குறைந்த பிள்ளைகளிடத்தில் முதிர்ந்தவர்களுக்கான தரமதிப்பீடுடைய விளையாட்டுக்களை தவிர்த்தல்
- பிள்ளைகளுக்கு காட்டுவதற்கு முன்பாக ஒவ்வொரு விளையாட்டு / நிகழ்ச்சி தொடர்பாக பெற்றோர் முழுமையாக அறிந்திருத்தல். இது பெற்றோர் தரமதிப்பீடு என அழைக்கப்படுகின்றது. (குறுந்தகட்டின் வெளி உறையில் குறுந்தகடு தரமதிப்பீடு அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றது)
- ஊடக செயற்பாடு மற்றும் இணைய பாவனை தொடர்பாக பிள்ளையை கண்காணித்தல்
- இணைய வடிகட்டிகள் ஊடாக தீய பக்கங்களை தவிர்த்தல்
- புக்மார்க் இணையத்தள பக்கங்கள், முன்னரே தெரிவுசெய்யப்பட்ட பிள்ளைகள் விரும்புகின்ற நல்ல / சிறந்த / இணையத்தளத்தினை இலகுவில் அடைவதற்கு உதவுகின்றது.
- பிள்ளைகளுடன் வீடியோ ஹேமில் பங்குபற்றுதல் மற்றும் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து ஊடகத்தை பார்த்தல்.

- திரையில் தோன்றும் வன்முறை, உண்மையற்ற மற்றும் முதிர்ச்சியான விடயங்கள் பற்றி பிள்ளை உங்களுடன் கலந்துரையாட ஊக்குவித்தல்.
- பெறுமானம் / மதிப்பு, சமூக விழுமியங்கள், கலாச்சாரம், போதைப்பொருள், மற்றும் பாலியல் சார்ந்தவை போன்றவற்றை கலந்துரையாட தர்க்க நிகழ்ச்சிகளை பயன்படுத்தல்.
- பிள்ளைகளை வாசிப்பு, வெளிவிளையாட்டுக்கள், குழுச்செயற்பாடு, பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வைத்தல்.
- பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகளை தெரிவுசெய்ய பிள்ளைகளுக்கு சொல்லிக்கொடுத்தல்.

பிள்ளைகள்மீது விதிப்பதற்காக பெற்றோரினை கேட்கக்கூடிய விதிகள் / விடயங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்கள் கூடும் பகுதியில் கணனியை வைத்தல்
- பிள்ளையினது படுக்கை அறையில் தொலைக்காட்சி / கணனி இல்லாதிருத்தல்
- இரண்டு வயதிற்கு கீழ் தொலைக்காட்சி /CD/DVD பாவனையை குறைத்தல்
- நாள் ஒன்றிற்கு இரண்டு மணித்தியாலத்திற்கு உட்பட்ட வகையில் தொலைக்காட்சி/ திரைப்படம் / முகநூல் பார்ப்பதை மட்டப்படுத்தல்
- பிள்ளைக்கு தொலைபேசி வழங்குவது அவசியமாயின் குறைந்த வசதியுடைய / எளிய தொலைபேசியாக இருத்தல்

ஆசிரியர் மற்றும் சுகாதார சேவை வழங்குனரால் செய்யமுடிவது என்ன?

- ஊடகத்தினது ஆபத்துக்கள் மற்றும் பிள்ளைகளினது ஊடக பாவனையினை எப்படி அடையாளம் காண்பதென பெற்றோருக்கு தெளிவுபடுத்தல்.
- உள்ளுர் (TV Channel) தொலைக்காட்சி வழங்குனரால் வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் பிள்ளைகளுக்கு பொருத்தமானதா என பரீட்சித்தல்.
- மாணவர்களுக்கு வாழ்க்கைத்திறன்களை கற்பித்தல்.
- சம்பவ கலந்துரையாடல் (ஊடகத்தினால் வளரிளம்பருவத்தினருக்கு ஏற்பட்ட உண்மையான துர்சம்பவம் தொடர்பாக கலந்துரையாடல், வளரிளம் பருவத்தினருடன் அந்நிகழ்வு எப்படி தடுக்கப்பட்டிருக்க முடியுமென கலந்துரையாடல்)

இனந்தெரியாதவர்களுக்கு தனிப்பட்ட தகவல்களை வழங்கும்போது மிக கவனமாயிருத்தல்

இணையத்தள வடிகட்டிகள் எவை?

- இவை மென்பொருள்களாகும்.
- கணனித் திரையில் தோன்றுகின்ற விடயங்களை கட்டுப்படுத்த இவை உதவுகின்றன.
- இவை இணையத்திலிருந்து தரவிறக்கம் செய்யப்பட வேண்டியவையாக உள்ளது.
- பலவகையான வடிகட்டிகள் உள்ளன.
- இணையற்ற வடிகட்டிகளாக பொழுதுபோக்கு சார்ந்த வடிகட்டிகள், வீடியோ கண்காணிப்பு மற்றும் கல்விசார் வடிகட்டிகள் ஆக காணப்படுகின்றன.
- ஒருவகையான இணையத்தள வடிகட்டியானது நிகழ்ச்சிகளில் (Programmes) சிலவற்றை பயனுள்ளவகையில் தடுக்கின்றது. எந்த ஒன்றும் நூறுவீதம் (100%) பயன்மிக்கது அல்ல.

இணையத்தள வடிகட்டிகள்.....

- நன்கு அறியப்பட்ட இணையத்தள வடிகட்டி வைரஸ் பாதுகாப்பு செயலி ஆகும். ஒருவகையான வைரஸ் பாதகாப்பு செயலியினால் எல்லாவகையான வைரஸ்களினையும் தடுக்கமுடியாது.

இணையத்தள வடிகட்டிகளான பெற்றோர் கட்டுப்பாட்டுக் கருவிகள்

- இது பிள்ளைகளினது இணையத்தள பயன்பாட்டை கண்காணிக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் பெற்றோர்/வளர்ந்தோர் / ஆசிரியர்களுக்கு உதவுகின்றது. மேலும் இது பாலியல்சார் பக்கங்களை பயனுள்ள வகையில் தடுக்கின்றது. பெற்றோர்க்கு இதனை வயதெல்லை / கால எல்லையுடன் மாற்றியமைக்க முடிகின்றது.
- இவை தனிப்பட கணனிகள் / மக்ஸ் போன்றவற்றிற்கு மிகவும் பயனுடையதாகி இருக்கின்றது. எனினும் கைத்தொலைபேசி, Tabs மற்றும் ஹேம்ஸ் முனையங்கள் போன்றவற்றிற்கு குறைந்தவையே பயனுடையது
- ஒருவகையான பெற்றோர் கட்டுப்பாட்டுக் கருவியானது இணையத்தள உலாவி ஒன்றினை மட்டும் கட்டுப்படுத்தும் (உ-ம் கூகுள், யாகு)
- தற்போது இலங்கையில் இணையத்தள வடிகட்டிகள், SLT மற்றும் டயலொக் ஊடாக கிடைக்கின்றது.

வலை கமரா உறைகளின் வகைகள்

1. மேசைமீதுள்ள வலைக்கமரா (web cam covers) உறைகள்.
2. மடிக்கணனியில் உள்ள வலைக் கமரா உறைகள்.

http://www.hectorsworld.com

Types of web cam covers available -

Tama	Hector
Sprat	Ming
Ranject	

கண்காணிப்புக் கருவிகள் எவை?

பிள்ளைகளது ஊடக பயன்பாட்டை கண்காணிக்க வளர்த்தோரால் உபயோகிக்கப்படும் மென்பொருள் / ஆவணங்கள் ஆகும்.

இலவச கண்காணிப்பு கருவி – http://sipbench.en

அத்தியாயம் 12
பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய குழுக்களின் சுகாதார பிரச்சினைகள்

பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய குழுக்களினை (vulnerable groups) எப்படி வரையறை செய்வது

பொதுமக்களினைக் காட்டிலும்/விட வறுமை மற்றும் சமூக புறந்தள்ளல் என்பவற்றுக்கான அதிக ஆபத்தினை எதிர்நோக்குகின்ற குழுக்களினை பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய குழுக்கள் என வரையறை செய்ய முடியும்.

பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய குழுக்களினை பெயரிடல்

- வறுமையில் வாழ்கின்ற சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகள்.
- பராமரிப்பில் உள்ள பிள்ளைகள்.
- உளநலப் பிரச்சினையிலுள்ள சிறுவர்கள் / இளம் பிள்ளைகள்
- கற்றல் இடர்பாடு / இயலாமையுடன் உள்ள சிறுவர்கள் (Disability) / இளம் பிள்ளைகள்.
- இளம் பராமரிப்பாளர்கள்.
- துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பிற்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் / இளம்பிள்ளைகள்
- இளவயதில் குற்றம் புரிந்தவர்கள்.
- இடம்பெயர்ந்தோர் தங்கல் முகாம் மற்றும் மோதல் பாதிப்பு பிரதேசங்களில் வாழ்கின்ற சிறுவர்கள் மற்றும் இளம்பிள்ளைகள்

பாதிப்பீட்டிற்கு உட்படுத்தக்கூடிய பொதுவான சுகாதார பிரச்சினைகள்

சுகாதார பிரச்சினைகள்

உயிர் அபாயகரமான பிரச்சினைகள்

- தற்கொலை
- கொலை
- தாய் மரணம்
- எயிட்ஸ் மரணங்கள்

(அபாயமற்ற பிரச்சினைகள்)

உடல் பிரச்சினைகள்

1. எதிர்பாராத காயங்கள்
    - வாகனம் மோதல்
    - பாதசாரி
    - நெருப்பு
    - வீட்டு விபத்துக்கள்
2. எதிர்பார்த்து விளைவித்த காயங்கள்
    - வீட்டு வன்முறை
3. கொடுமைப்படுத்தல்/ சண்டையிடல் தொற்றும் மற்றும் தொற்றா நோய்கள்
4. போசாக்கு குறைபாடுகள்
    - மந்த போசாக்கு
    - பிள்ளைப் பராயத்தில் அதீத உடற்பருமன்
5. போதிய உடற்பயிற்சி இன்மை

உளப்பிரச்சினைகள

1. தற்கொலை முயற்சி மற்றும் தனக்கு தானே தீங்கிளைத்தல்
2. உளநல குறைபாடுகள்
    - மனச் சோர்வு
    - பதட்டம்
    - பேரச்சம்
    - மனவடுவிற்கு பிந்தைய அழுத்தம்
    - உண்பதில் ஒழுங்கீனம்
3. மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடையவை

சமூகப் பிரச்சினைகள்

1. புகைத்தல்
2. மது மற்றும் போதைப்பயன்பாடு
3. வறுமைசார்ந்த பிரச்சினைகள் (திருட்டு, கொள்ளை)
4. பாலியல் ஆபத்தை வலிந்தெடுக்கும் நடத்தை
5. எதிர்மறையான சுகாதார நடத்தை
    - பாலியல் நோய்களின் ஆபத்து
    - உடற்பயிற்சி இன்மை

இனவிருத்திப் பிரச்சினைகள்

1. எண்ணிக்கையில்லாத இளவயது கர்ப்பங்கள்
2. கருச்சிதைவுகள்
3. பாதுகபப்பற்ற கருச்சிதைவு
4. கர்ப்பகால சிக்கல்கள்
5. பிறப்பு நிறை குறைந்த பிள்ளைகள்
6. பெண்மை கோளாறுகள்
7. பாலியல் நோய் தொற்றுக்கள் எச்.ஐ.வி

உயிர் அபாயமற்ற பிரச்சினைகள்

பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய குழுக்களுக்கும், அவர்களது சகநண்பர்களுக்கும் இடையிலுள்ள இடைவெளிகளை குறைத்தல் மற்றும் ஏற்றத்தாழ்வுகளை குறைத்தல் என்பவற்றுக்கு முன்னுரிமை வழிகாட்டல் வேண்டும்.

குறைந்த வருமானமுள்ள சமூகத்தில் இருக்கின்றவர்கள் நோய்க்கு ஆளாகுதல் மற்றும் இறப்பு என்கின்ற பாரிய சுமையினை எதிர்கொள்கின்றனர். இச்சுமையானது அவர்களின் வீட்டில் மற்றும் சூழலில் இருக்கின்ற ஆபத்து அல்லது உடனடியான சூழலுடன் தோற்றம் பெறுகின்றது.

பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய சிறுவர்கள் மற்றும் இளம்பிள்ளைகளினது குழுக்களும் அவற்றினது சுகாதாரப் பிரச்சினைகளும்.

பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய சிறுவர்கள் மற்றும் இளம்பிள்ளைகளினது குழுக்களும் அவற்றினது சுகாதாரப் பிரச்சினைகளும்.

1. சார்பு வறுமையில் வாழ்கின்ற சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகள்.

- வேலையின்மை அல்லது குறைந்த குடும்ப வருமானம்.
- உடல் ஆரோக்கிய குறைபாடுகள் அல்லது ஆயுட்காலம் குறைவடைதல்.
- போசாக்கு குறைவு.
- உளநல பிரச்சினைகள்
- அடிப்படை வசதிகளை பெற்றுக்கொள்ளமுடியாமை.
- தமது உள்ளூர் சமூகத்தில் சமூகவிரோத நடத்தைகள்.
- குறைந்த ஆர்வம் அல்லது தாழ்ந்த சுயமதிப்பு.
- பாடசாலை வரவுக்குறைவு. அல்லது விலகல்
- கலாச்சாரம், பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஓய்விற்கான வசதியின்மை.
- விளையாடுவதற்கும், சமூகமயப்படுத்தலுக்கும் உரிய பாதுகாப்பான இடங்கள் அற்றிருத்தல்
- இளவயது கர்ப்பங்களின் அதிகரித்த வீதம் மற்றும் பாலியல் நோய்த்தொற்று

2. பராமரிப்பிலுள்ள சிறுவர்கள்

- அதிர்ச்சிகரமான வாழ்வியல் சம்பவங்கள்
- குடும்ப ஆதரவின்மை
- உணர்ச்சிவசப்படல் அல்லது உளநல சிக்கல்கள்
- போசாக்கு குறைவு.
- பாடசாலை வரவுக்குறைவு அல்லது விலகல்
- கற்றல் அடைவு குறைவு, ஓய்வு, கலாச்சாரம் மற்றும் மனவெழுச்சி வாய்ப்பின்மை.
- உரிய கண்காணிப்பு இல்லாது விளையாடவும், சமூகமயப்படுத்தப்படவும் பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பான பகுதிகள் இல்லை.
- இளவயது கர்ப்பங்களின் அதிகரிப்பு.
- பராமரிப்பிலிருந்து நீங்கியதன் பின்னர் உள்ள குறைந்த வாழ்விட வசதி.
- வேலையின்மை

3. உளநல பிரச்சினையுடன் உள்ள சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகள்.

- தனிமைப்படுத்தல் அல்லது சமூக புறநீக்கம்.
- பதகளிப்பு, உளச்சோர்வு, பேரச்சம்.
- அதீத செயற்றிறன், பின்வாங்கும் அல்லது விலகல் போக்கு.
- சுயகேடு
- தற்கொலை முயற்சி
- உண்பதிலுள்ள ஒழுங்கீனம்.
- போசாக்கு பிரச்சினைகள்.
- மது அல்லது போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம்.
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்.
- வீட்டு வன்முறை.
- குடும்ப சீர்குலைவு.
- கொடுமைப்படுத்தல் அல்லது தோழமையின்மை.

4. குற்றல் இடர்பாடு அல்லது உடல் இயலாமை. உடனுள்ள சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகள்.

- குடும்ப நெருக்கீடு.
- வறுமை.
- சமூக மற்றும் உணர்ச்சித் தேவைகள்.
- உளநல பிரச்சினைகள்
- சமூக நீங்கம் அல்லது சமுதாயத்தை புரிந்துகொள்ளலில் குறைபாடு.
- கொடுமைப்படுத்தல் அல்லது அநீதியான நடத்தை.
- பிள்ளை கவனிப்பு, நேர்முக செயற்பாடுகள், முறைசாரா விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வு போன்றவற்றிற்கு வழியின்மை அல்லது வசதி குறைவு.
- வயதிற்கு வருவதில் உள்ள சிரமங்கள்.
- தகவல் மற்றும் சொல்லிமுடிப்பமிலுள்ள பின்னடைவு.

5. இளவயதுடைய பராமரிப்பாளர்கள்.

- பிள்ளைப்பராயத்தை தொலைத்தல்.
- உளநல பிரச்சினைகள்
- அடிப்படை வசதிகளை பெறுவதிலுள்ள குறைகள்.
- வறுமை
- சமூக நீக்கம் அல்லது தவறாக புரிதல்.
- குடும்ப களங்கம்.
- குடும்ப ஆதரவுக் குறைவு.
- நேர்மறையான செயற்பாடுகள், (Positive activities) முறைசாரா விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வுச் செயற்பாடுகளுக்கான வாய்ப்புக் குறைவு.
- பாடசாலை செல்லாமை மற்றும் சித்தியடையாமை
- தாழ்வான சுயமதிப்பு.

6. **துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பிற்கு உள்ளாகியிருக்கின்ற சிறுவர்கள் அல்லது இளம் பிள்ளைகள்.**

- மனவடுவின் பின்னரான அழுத்தம்.
- பதகளிப்பு, (activites) உளச்சோர்வு, பேரச்சம் மற்றும் சுயகேடு போன்ற உள ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் அல்லது உணர்ச்சியடைதல்.
- குற்றவுணர்வு அல்லது கோபப்படல்.
- உண்பதில் ஒழுங்கீனம்.
- வீட்டு வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகம்.
- குடும்ப சீர்குறைவு.
- கொடுமைக்கு உட்படல்.
- சமூகத்தினது தனிமைப்படுத்தல் அல்லது தோழமை குறைவு.
- சித்தியடையாமை
- மது மற்றும் போதை துஷ்பிரயோகம்.
- இளவயது கர்ப்பங்கள்.
- ஏச்.ஐ.வி அல்லது பாலியல் நோய்களின் ஆபத்து.

7. **இளவயதில் குற்றவாளியாதல்.**

- வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகம்.
- ஒதுக்கப்படல்
- உணர்ச்சிவசப்படல் மற்றும் உளநலப்பிரச்சினைகள் (பதகளிப்பு, உளச்சோர்வு, பேரச்சம், சுயகேடு மற்றும் தற்கொலை முயற்சி)
- வீட்டு வன்முறை.
- மது மற்றும் போதை துஷ்பிரயோகம்.
- போசாக்கு குறைவு.
- குடும்ப சீர்குலைவு.
- நட்பு குறைவு அல்லது குறைவான நண்பர்கள்.
- மனவடுவிற்கு பின்னராகவுள்ள மனவழுத்தம்.
- சித்தியடையாமை தகைமைக் குறைவும்.
- கல்வி, பயிற்சி, அல்லது வேலைக்கான வாய்ப்புக்கள் குறைவு.
- ஓய்வு, கலாச்சாரம் மற்றும் மனவெழுச்சிக்கான வசதிகள் குறைவு.

8. **இடம்பெயர்ந்தோர் தங்கல் முகாம் மற்றும் மோதல் பாதிப்பற்ற பிரதேசங்களில் வாழ்கின்ற சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகள்.**

- வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோக பாதிப்பு விலக்கப்படல் அல்லது நீக்கப்படல்.
- உணர்ச்சி அல்லது உளநலப் பிரச்சினைகள்.
- மது மற்றும் போதை துஷ்பிரயோகம்.
- போசாக்கு குறைபாடுகள் மனவடுவின் பின்னராகவுள்ள மன அழுத்தம்.
- இளவயது கர்ப்பங்கள்.
- ஏச். ஐ.வி. மற்றும் பாலியல் நோய்களின் ஆபத்து.
- ஓய்வு மற்றும் மனவெழுச்சி செயற்பாடுகளுக்கு வாய்ப்புக் குறைவு.
- சமூகமயப்படுவதற்குரிய பாதுகாப்பான இடங்களின்மை.
- சித்தியடையாமை
- தாழ்வான சுயமதிப்பு.

சிறுவர் உரிமைகள் தொடர்பாக ஐக்கியநாடுகள் சபை பிரகடனத்தின் படி பாகுபாடற்ற மற்றும் சம வாய்ப்புக்களின் அடிப்படையில் அமைந்த கல்வி மற்றும் கற்றலுக்கு அவசியமான உச்சமாக அடையக்கூடிய சுகாதார நிலை என்பவற்றை உள்ளடக்கி சிறுவர் உரிமைகளை உயர்ந்த இடத்தில் வைத்துள்ளது.

வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர்கின்ற ஆரோக்கியம், நன்னிலை மற்றும் சுகாதார நடத்தைகளை தீர்மானிப்பதில் பிள்ளைப்பிராய அனுபவங்களே பிரதானமாக அமைகின்றன.

இளம்பிள்ளைகளினது ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக்கு வழிவகுப்பதில் குறைந்திருக்கின்ற ஆபத்துக்காரணிகளும் மற்றும் அதிகரித்திருக்கின்ற பாதுகாப்பு காரணிகளும் முக்கியமாக உள்ளன.

இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் ஆபத்து மற்றும் பாதுகாப்பு காரணிகள் மீதான காரண காரியங்கள் விரிவாக ஆராயப்பட்டிருக்கின்றது.

பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய சிறுவர்களை கையாள்வதில் ஆசிரியர்களின் பங்கு

அதிக எண்ணிக்கையான சிறுவர்களினாலும் இளம் பிள்ளைகளினாலும் அடையப்படக்கூடிய பிரதான நிறுவனமாக பாடசாலைகள் இருப்பதனால் அங்கு பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய சிறுவர்களை அடையாளம் கண்டுகொள்வதில் பிரதான பங்கு ஆசிரியர்களுக்கு இருக்கின்றது.

திறன்சார்ந்த சுகாதாரக்கல்வி முறையில் அமைந்த தலையீடுகள் சிறுவர்களுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இது பின்வரும் செயற்பாடுகளை அவசியமாக உள்ளடக்கியிருக்கும்.

இளவயது கர்ப்பங்களை தடுக்கும் செயற்பாடுகள்

- இளைஞர்களினது அறிவு, நடத்தை பெறுமானத்தை விருத்திசெய்ய அவர்களுக்கு உதவுதல்.
- வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி (12 வயதிற்கு முன்பதாக)
- குழுவிளையாட்டுக்கள் / குழுச் செயற்பாடுகள்.
- சுகாதார மேம்பாடு.
- ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பொதுச் சுகாதார குழுவிற்கு இடையில் காணப்படும் பரிந்துரை அமைப்பு.

பாதிப்பிற்கு உட்படக்கூடிய பாடசாலை சிறார்களினது குறிப்பிடத்தக்களவு சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் பாடசாலைச் சூழலிலேயே வினைத்திறனான மற்றும் நிலைபேறான தொடர்பாடலூடாக பயனுள்ள வகையில் கையாளப்பட முடியும்.

යොවුන් පියස
இளைஞர் மையம்
YOUTH HUB

அத்தியாயம் 13

பாடசாலை மாணவர்களும் போதைப் பொருள் துஷ்பிரயோகமும் ஆசிரியர்களுக்கான சாத்தியமான அணுகுமுறை

அறிமுகம்

ஆசிரியர்கள் எதிர்நோக்கும் பெரிய பிரச்சினையாக மாணவர்களிடையே போதைப் பொருள் பாவனை உள்ளது. இதனுடைய அளவும், தீவிரத்தன்மையும் இடத்திலும், காலத்திலும் தங்கியுள்ளது. இந்த அலகானது பாடசாலை சுற்றாடலில் இவ்வாறான விடயங்களை கையாள்வதற்கான அடிப்படை யோசனைகளை வழங்கும். போதைப் பொருள் துஸ்பிரயோகத்தை தடுப்பதில் பாடசாலை முக்கிய பாத்திரத்தைக் கொண்டுள்ளது.

புகைப் பொருட்கள்	மது அருந்துதல்
• 15-24 வயதுப்பிரிவினர் = 26.6% 2012 ஆடி மாதம் - எழுமாற்றான விரைவான ஆய்வு- மதுசாரம் மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் நிலையத்தின் ஆய்வு மற்றும் மதிப்பீட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம்	• 15-24 வயதுப்பிரிவினர் = 27.3% 2012 ஆடி மாதம் எழுமாற்றான விரைவானஆய்வு - மதுசாரம் மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் நிலையத்தின் ஆய்வு மற்றும் மதிப்பீட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம்
• 15- 24 வயதுப்பிரிவினர்= 9.0% யுனிசெப் மற்றும் குடும்ப சுகாதார பணியகத்தின் 2012/2013 தேசிய இளைஞர் ஆய்வு	• 15-24 வயதுப் பிரிவினர் = 5.3% யுனிசெப் மற்றும் குடும்ப சுகாதார பணியகத்தின் 2012/2013 தேசிய இளைஞர் ஆய்வு

பாடசாலை சிறார்களால் பொதுவாக என்ன போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?

புகைபொருள் மற்றும் மதுசாரம் என்பவையே மிகவும் பொதுவான போதைப்பொருட்களாகப் பாவிக்கப்படுகின்றன. புகைப் பொருள் பாவனையில் சிகரட் புகைத்தல் முதலிடத்தையும், புகைப்பொருள் மெல்லுதல் அடுத்த நிலையையும் பெறுகின்றது. பாடசாலை சிறார்களால் பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒருவகை மதுசாரமாக பியர் காணப்படுகின்றது.

பொதுவாக இலங்கையில் வருடாந்தம் புகை பொருள் மற்றும் மதுசாரத்தின் பாதிப்பால் 20,000-40,000 பேர் இறக்கின்றனர்.

மிகப்பொதுவான போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகமாக மாணவர்களிடத்தே சிகரட், புகைத்தல் காணப்படுகிறது.

மிகப் பொதுவான பாவனையாக மாணவர்களிடத்தே பியர் பாவனை காணப்படுகின்றது.

போதைப்பொருள் துஸ்பிரயோகத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- கல்வியில் நாட்டம் குறைதல்
- சமூகத்துடனான ஈடுபாடு குறைதல்
- நண்பர், ஆசிரியர், பெற்றோருடனான உறவில் பாதிப்பு ஏற்படலும் தனிமைப்படலும்

புகைத்தல் பியர் அருந்துதலுடன் ஒப்பிடும் போது கஞ்சா மற்றும் ஹெரோயின் பாவனை குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. துக்கம் மற்றும் வலிநிவாரணிகளாக உளநோயளர்களுக்கு பயன்படுத்தும் மருந்துகளும் போதைப் பொருட்களாக பயன்படுத்தும் மருந்துகளாகும். இருந்தபோதிலும் இவ்வாறான விடயங்கள் குறித்து பாடசாலையில் கலந்துரையாடுவது பயன்னுள்ளதாக அமையாது.

கஞ்சா மற்றும் ஹெரோயின் காரணமாக ஏற்படும் மரணங்கள் குறிப்பிடக் கூடிய அளவில் இல்லை. ஹெரோயின் வாழ்கையில் உயர்தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்ற போதிலும் புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுசாரப் பாவனையே அதிக தீங்கை உண்டுபண்ணுகிறது.

நுழைவாயில் போதைப்பொருள் என்றால் என்ன?

ஏனைய போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகங்கள் இடம்பெறுதலை சாதகமாக்கும் அல்லது ஊக்குவிக்கும் போதைப் பொருட்களே இவையாகும் உதாரணமாக ஹெரோயின் பாவணையாளர்கள் எல்லோரும் புகைத்தல்ப் பழக்கதுடனேயே ஆரம்பிக்கும். மற்றும் மதுசாரத்துக்கு அடிமையாதல் பியரப்பாவனையுடனேயே ஆரம்பமாகும். எனவே இந்த புகைத்தல் பியர் அருந்துதல் இரண்டும் நுழைவாயில் போதைப்பொருட்கள் என அழைக்கப்படும். இளம் சிறார்களைப் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாக்க புகைத்தல் மற்றும் பியர் பாவனையை தடுத்தல் வேண்டும்

“ஹெரோயினுக்கு அடிமையாதலைத் தடுக்க வேண்டுமாயின் புகைப்பொருள் பாவனையை தடுத்தல் தடுத்தல் வேண்டும்”

மதுசாரத்திற்கு அடிமையாவதைத் தடுக்கவேண்டுமாயின் பியர் அருந்துவிதைத் தடுத்தல் வேண்டும்”

போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் பாடசாலைச் சிறார்களிடம் ஏற்படுத்தியிருக்கும் தாக்கம் என்ன?

பாடசாலைச் சிறுவர்களிடையே போதைப்பொருள் பாவனையால் மரணம் மற்றும் நீண்ட கால நோய்கள் ஏற்படுவது குறைவு ஏனெனில் அவர்கள் உபயோகிக்க ஆரம்பித்திருப்பது மிக அண்மைக் காலத்திலாகும்.

- கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் குறைதல்
- சமூகத்துடன் சேர்ந்தியங்கும் நிலை பாதிப்படையும்
- சக உறவுகள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோருடனான உறவு நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படும்
- சிறுவர்கள் அடையாளமிடப்பட்டு தனிமைப் படுத்தப்படும் நிலை ஏற்படும் சில சந்தர்ப்பங்களில் க.பொ.த.(சா/த.) க.பொ.த.(உ/த) பரீட்சையில் சித்தியடையாமையும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தால் ஏற்படுகின்றன.

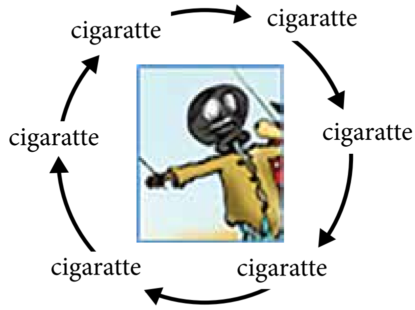
போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தால் சிறுவர்களின் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

போதைப் பொருள்	மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்	ஏனைய பாதிப்புகள்
மதுசாரம்	மனச்சோர்வு மூளையின் பொதுவான செயற்பாடுகள் குறைதல் கவனக்குறைவு மனதை ஒருநிலைப் படுத்துவதில் குறைபாடு ஞாபகம் குறைவடைதல்	வளர்ந்த இளையோரில் பாலியல் செயற்பாட்டில் / ஈடுபாட்டில் குறைபாடு ஏற்படல்
புகைப்பொருள்	மனதை ஒருநிலைப் படுத்துவதில் குறைபாடு மாறாட்டம் / மனக்குழப்பம் உணர்ச்சித் தொந்தரவுகள்	**பாலியல் ஈடுபாட்டில் குறைபாடு ஏற்படல்** முன்முதலில் பாவிக்கும்போது பின்வரும் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம் ஓங்காளம், வாந்தி, உமிழ்நீர் வடிதல், ˙வெளிறல், பலவீனம், வயிற்று நோவு, வயிற்றோட்டம். தலைச்சுற்று, தலைவலி, உயர் குருதி அமுக்கம் மிகையான இதயத்துடிப்பு நடுக்கம் மற்றும் வியர்வை
கஞ்சா	**மூளை விருத்திக்கு மிகவும் ஆபத்தானது** உளப்பிளவு நோய் (வாழ்க்கையிலும் கல்வியிலும் பேரழிவை ஏற்படுத்தும்) உள நோய் நிலைகள் பதட்டம்	**பாலியல் ஈடுபாட்டில் பாதிப்பு**
ஹெரோயின்	சோம்பலான நிலை பலவீனமான அறிவாற்றல் செயற்பாடுகள்	போதைப் பொருட்களின் செறிவு உடலில் குறைவடையும் போது பின்வரும் அறிகுறி தோன்றும் எரிச்சல்தன்மை, நித்திரை குறைவு, நோவும் கவனக்குறைவும், மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாமையும்.

சிறுவர்களை கவர்வதற்காக போதைப்பொருள் வர்த்தக கம்பனிகளால் புகைப் பொருள் பாவனை ஞாபகசக்தியையும் கவனத்தையும் உயர்த்தும் என பொய்யான பிரச்சினைகளை மேற்கொள்கின்றன.

அநேக சிறார்கள் புகைத்தலையோ புகைப் பொருளையோ புகைப்பொருளை மெல்லுவதிலோ முதல் சில தடவைகள் விரும்புவதில்லை எனினும் அதனைத்தமது சகபாடிகளுக்கு சொல்வதில்லை. இதுவே போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோக கலாசாரமாக காணப்படுகின்றது.

போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதலின் மிகக்குறிப்பிடக்கூடிய பாதிப்பு என்ன?



போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல் என்பது மிக முக்கியமானதொரு விளைவு இது வேறு எந்தவொரு உடல் மற்றும் மன விளைவுகளை விடவும் அழிவுகரமானது. போதைப் பொருளிலுள்ள ஒரு இரசாயனப் பொருளின் பிடியில் உடல் அடிமைப்பட்டிருக்கும், முழு வாழ்வுமே அதன் மையத்தை சுற்றி அமர்ந்திருக்கும்.

தனிப்பட்டவர்கள் எல்லாவிதமான மகிழ்வுகளையும் செயற்பாடுகளையும் கைவிடுகின்றனர். போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவர்கள் மகிழ்வற்ற நிலையிலேயே காணப்படுகின்றனர்.

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையான இளையவர்கள் “செக்கில் கட்டப்பட்ட மாடு” போன்று அதனையே சுற்றிச் சுற்றி வருவார்.

உதாரணமாக புகைப்பொருள் புகைத்தலில் அடிமையானவர்கள் நாள் முழுவதும் அடுத்த புகைத்தலைப்பற்றியே எண்ணுகின்றனர். மணி 1/2 - 2 மணித்தியாலங்களில் அவர்களுக்கு மீளப்பெறும் அறிகுறிகள் ஏற்படுவதனாலேயே ஆகும்.

ஏன் சிறுவர்கள் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்திற்குட்படுகின்றார்கள்?

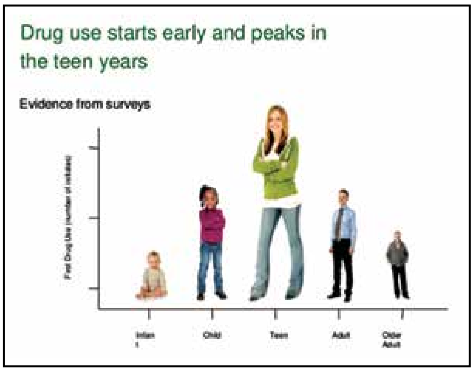
சகபாடிகளின் அழுத்தம் காரணமாக இளவயதினர் மதுசாரம் அருந்துதல் புகைபொருள் புகைத்தல் உட்படுகின்றனர். அவர்களிடமிருந்து அதை கற்றுக்கொள்கின்றனர். இதில் எழும் கேள்வி என்னவென்றால் “சகபாடிகள் எங்கிருந்து புகைப்பதையும் மது அருந்துவதையும் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்?” என்பது அதாவது அவர்கள் குடும்பம், சமூக காரணிகளின் ஆதிக்கத்திற்குட்பட்டே அதன் கவர்ச்சியில் சிக்குகின்றார்கள்.

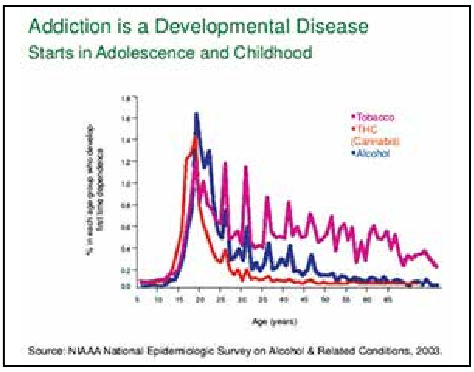
சிறுவர்கள், வாழும் சமூக மற்றும் பாடசாலை சூழலிலுள்ள மதுசாரம் மற்றம் புகைத்தலில் பாவனையின் காரணமாக அதன் பால் கவரப்படுகின்றனர். மிகவும் வினைத்திறனான போதைப்பொருள் பாவனையை ஏற்படுத்த தொழிற்சாலை மற்றும் வர்த்தக பங்குதாரர்கள் வெகுஜன ஊடகங்கள் ஊடாக இதன் மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றனர்.
வெகுஜன ஊடகங்கள் மதுசார மற்றும் புகைப் பொருள் பற்றிய மதிப்பை அதிகரிக்கும் விதமான முக்கிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றன. இந்த தொழிற்சாலைகள் குழந்தைகளின் வாழ்வில் ஆரம்பகால பருவத்திலிருந்தே போதைப் பொருள் பற்றிய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றன.

போதைப் பொருள் பயன்படுத்தாத வளர்ந்தவர்கள் மூலமாகவும் அவைபற்றிய ஈடுபாட்டைத்தூண்டும் விதமான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

இதனுடன் தொடர்புடைய வேறு காரணிகளாக சமூக விரோத ஆளுமைகள், பரம்பரைக்காரணிகள் மற்றும் நகர்புறத்தோடண்டிய சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகள் என்பனவும் அமைகின்றன. இவை வலிதான ஏதுவான காரணிகளாக அமைவதில்லை நீண்டகால போதைப்பொருள் அடிமையாதலுக்கான பிரதான காரணியாக பரம்பரை மரபணு இயல்பு அமைந்து விடுகிறது.

எப்படியாயினும் அதிகளவான போதைப்பொருள் பாவனையை தொடங்குவர்களிலும் பரீட்சிப்பவர்களிலும் பரம்பரை மரபணு சார்ந்து காணப்படவில்லை இது எனவே இளையோரிடத்தில் இரண்டாம் நிலை ரீதியான காரணியாக இது அமைந்து விடுகிறது.





நாம் கவனக்குறைவாக போதைப்பொருள் பாவனையை ஊக்குவிக்கின்றோமா?

ஆம் கவனக்குறைவாக இருந்து நாம் போதைப்பொருள் கலாசாரத்தை ஊக்குவிக்கின்றோம். ஹெரோயின் ஒரு பேய் போன்று சித்தரிக்கப்படுவது இதற்கு சிறந்த உதாரணமாகும். இருந்த போதும் பேய் என்பதை விட வைக்கோள் பொம்மையாக போதைப் பொருளை இனங்காணப்படலாம். இதன் மூலமாக அவற்றின் சக்தி அவற்றின் மீதான கவர்ச்சி என்பவற்றை குறைத்து போதைப்பொருள் பாவனையை குறைக்கவும்.

Heroin as a devil

Less Effective

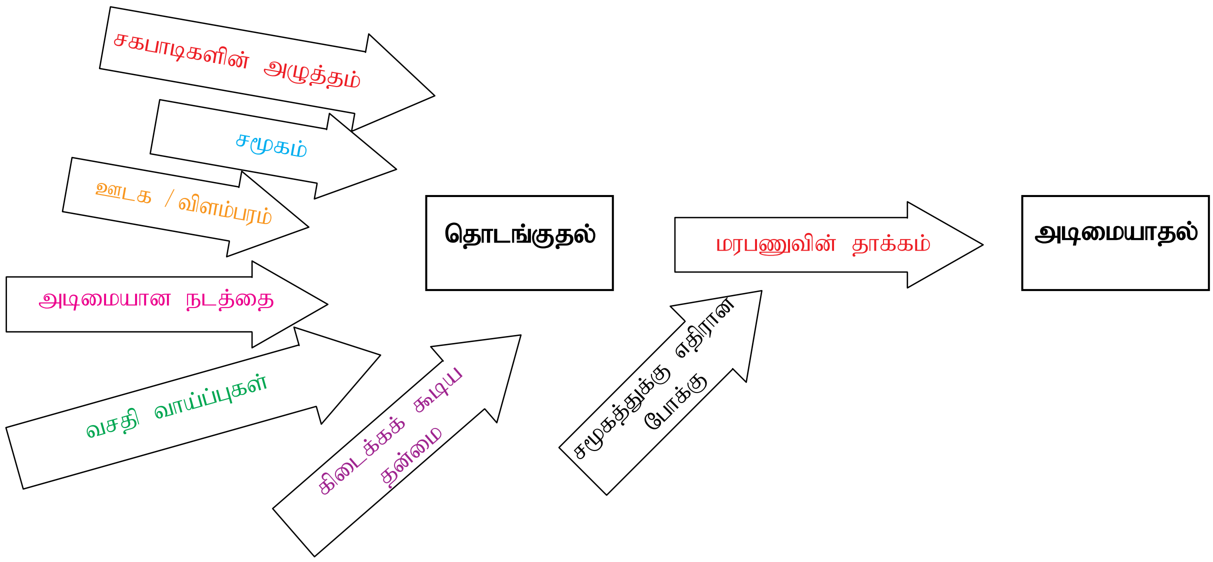
Heroin as a scarecrow

Effective

நாளாந்த வாழ்வில் மதுசாரம் பற்றிய நகைச்சுவையான கதைகளை சொல்லுவது, சிரிப்பூட்டும் விடயமாக சித்தரிப்பது சிறுவர்களிடத்தே இவற்றை ஊக்குவிப்பதாக அமைகின்றது.

இதே போல் சிறுவர்களை காட்டூன் மற்றும் அதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க அனுமதிக்கும் போது அவற்றினூடாக அதிகளவான மதுசாரம் மற்றும் புகைத்தலுக்கான ஊக்குவிப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன. இதேபோல் வலைத்தளம், முகப்புத்தகம் பற்றி விரிவாக கூறவேண்டியதில்லை.

தொடங்குதல் மற்றும் அடிமையாதல் - நோய்க்காரணியாக அமைவது எது என உங்களுக்குள் குழப்பமாக உள்ளதா?



சிறுவர்களிடம் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் உள்ளதை எவ்வாறு இனங்காண முடியும்?

அநேகமான இளையோர் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்காகவே மதுவை அருந்துகின்றனர். இதனால் உடனடியாகவே மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலையில் இவர்கள் காணப்படுவர். பின்னர் மயக்கநிலை ஏற்படும் போது போதைப்பொருளால் எதிர்பார்க்கப்பட்ட சந்தோச நிலைக்கு செல்கின்றனர். இடையிடையே போதைப்பொருள்பயன்படுத்துவோரிடம் இவற்றை இனங்காண்பது கடினமாகும். எப்படி இருந்த போதும் பின்வரும் சூழ்நிலைகள் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்திற்காக உயர்ந்த சுட்டிகளாக காணப்படுகின்றன. மிகச்சிறப்பாக இளவயதினரிடையேயே இவை காணப்படுகின்றது.

- நடத்தையில் ஏற்படும் குறிப்பிடத்தக்க அண்மைய மாற்றம்.
- அண்மையில் ஏற்படும் கற்றல் செயற்பாடுகளின் வீழ்ச்சி.
- அடிக்கடி பாடசாலை வரவின்மை மற்றும் தாமதமாக வருதல்.
- அதிகளவான சோம்பல்,உடற்செயற்பாடுகளில் மாற்றம் உடல் நிறை இழப்பு.
- தனது சுகாதாரம் மற்றும் கவனிப்பில் திடீர் சரிவு.
- அடிக்கடி ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகள்
- சமூக விரோத போக்குகள்.
- காயங்களுக்கு உட்படுதல்.
- திருட்டு போன்ற சந்தேகப்படக்கூடிய குற்றச் செயல்களால் ஈடுபடல்.
- அண்மையில் ஏற்படும் எதிர்ப்பு மற்றும் எதிர்மறையான போக்குடைய ஆளமை மாற்றங்கள்.

அவ்வப்போது போதைப்பொருள் பாவிப்பவர்களை இனங்காண்பது கடினமானது. அண்மையில் ஏற்படும் நடத்தை மாற்றங்கள் மற்றும் செயல்திறனில் ஏற்படும் குறைவு என்பனவற்றை அவதானித்தல் வேண்டும்.

தனிப்பட்ட ஆலோசனை வழங்குதல் ஏன் மிகவும் பயனுடையதாக அமைவதில்லை?

ஆசிரியர்களை விட வெகுஜன ஊடகள் மற்றும் சகபாடிகளின் செல்வாக்கே இளையோரிடத்தில் அதிகமாக காணப்படுகினறது. இவர்கள் சகபாடிகளையே உறுதியாக நம்புகின்றார்கள். அவர்கள் கூறுவதை ஏற்றுக்கொள்கின்றார்கள் மாறாக பெரியவர்களினதோ உள ஆற்றுப்படுத்தும் நிபுணரது கருத்துக்களையோ அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

சில சந்தர்ப்பங்களில், ஆசிரியர்கள் இந்த பிரச்சினைகள் தொடர்பாக கவனக்குறைவாக தீவிர நடவடிக்கைகள் ஈடுபடுவர், ஒழுக்கம் சம்மந்தமான பிரச்சினைகள் எதிர்ப்பை மேலும் வலுப்படுத்தும். போதைப்பொருள் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்த எடுக்கப்படும் சில நடவடிக்கைகள் பிள்ளைகளிடத்தே எதிர்பாராத முடிவுகளை வெளிப்படுத்தும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் போதைப் பொருள் பாவனைக்குட்படும் சிறுவருக்கு வழங்கப்படும் அறிவுரை அல்லது தண்டனை அவர்களது சகபாடிகளின் பார்வையில் அவர்களைப் பெருமைப்படவும் அவர்களது அடையாளத்தை உயர்த்தவும் கூடியதாக இருக்கிறது. இது பாடசாலை மாணவரிடையே போதைப்பொருள் பற்றிய கவர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதோடு எதிர்ப்பு நடத்தையையும் காட்டக்கூடியதாக அமைகிறது.

பொதுவான ஒரு வினைத்திறன் அற்ற ஆலோசனை முறையாக வைத்திய துறைசார்ந்து பயமூட்டும் முறையும் சமயம் சார்ந்த நற்சிந்தனை முறையும் அமைகிறது.
உதாரணமாக போதைப்பொருள் பாவனையில் நுரையீரல்புற்றுநோய், ஈரல் நோய்கள் மற்றும் நகர தண்டனை கிடைத்தல், எனக் கூறுவதை பெரும்பாலான இளவயதினர் நகைப்புக்குரியதாக பார்ப்பதோடு அதை மறந்தும் விடுகின்றனர். ஏற்கனவே தெரிந்த அல்லது அலட்சியப்படுத்தும் விடயங்கள் குறித்து அறிவூட்டுவது சாத்தியமானதாக அமையாது. இவ்வாறான அறிவூட்டல் விடயங்கள் வேண்டுமென்று பரப்பப்பட்ட நகைச்சுவை மற்றும் நகைச்சுவைக் கதைகள் மூலமாக வலுவிழக்கப்படுகின்றது.

கல்வி நிகழ்வுகளின் தாக்கங்கள்

- உயர் கல்வித்தரம் இலங்கையில் உள்ளதால் பெரும்பாலான மக்கள் போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படும் ஆபத்தான விடயங்கள் குறித்து அறிந்து வைத்துள்ளனர்.
- ஆசிரியர்கள் சுகாதார கல்விப்பாடங்களூடாக இவைகுறித்து கற்பிக்கின்றனர்.
- எல்லா நேரங்களிலும் ஆன்மீகத் தரைலவர்கள் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகங்கள் குறித்து பேசுகின்றனர்.
- வெகுஜன ஊடகங்களூடாக வைத்தியர்கள் இவை குறித்து அறிவூட்டுகின்றனர்.

எனவே போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பு குறித்து நாட்டிலுள்ள அனைத்து இளைய பாடசாலைச் சிறுவர்களும் அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

உண்மையான விளைவுகள் என்ன?

போதைப்பொருள் மற்றும் மதுசாரத்தின் இரசாயன விளைவுகள் போதைப்பொருள் தொழிச்சாலையினரால் மேற்கொள்ளப்படும் சமூக கலாசார மற்றும் மேம்பாட்டு காரணிகளால் மறைக்கப்படுகின்றன.

கல்வி நிகழ்ச்சிதிட்டங்கள் இதன் பாவனையை மாற்றப்போவதில்லை அதேபோல் ஆலோசனைகள், சமூகநீதி என்பவையும் அமைகின்றன.

புதிய முறைகள்.

சிறந்த விஞ்ஞான தத்துவங்களின் அடிப்படையிலான புதிய சுகாதார கல்வி நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள். உதாரணமாக : போதைப்பொருள் பாவனையின் கவர்ச்சித்தன்மையை குறைக்கும் விதமான செய்திகளூடாக அவற்றைப்பயன்படுத்தும் அளவு குறையும்.

சுகாதார கல்வி வழங்கும் போது பயன்படக்கூடிய சிலவிடயங்கள்

- பொதுவாக பேசப்படும் விடயம் அல்லாத விடயங்களினூடாக சுகாதார கல்வி நடவகைக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
  உதாரணம் : மதுசார பாவனை பாலியல் செயற்பாட்டை குறைக்கும் ஆனால் பாவனையாளர்கள் சமூக அழுத்தம் காரணமாக பொய் கூறுகின்றனர். புகைத்தல், பாலியல் வீரியத்தைக் குறிக்கும் அத்துடன் தோலில் விரும்பத்தகாத மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் (அழகற்ற தோற்றம்) அத்துடன் கவர்ச்சியற்ற தன்மை.
- போதைக்கு அடிமையாதல் என்பது ஒரு விளைவு இது ஒருவரது வாழ்வை போதையைச் சுற்றியே இருக்கும். இதனால் ஏனைய சந்தோசங்களிலிருந்து விலக்கி வைத்துள்ளது. இது அவர்களுக்கு தெரியாமலே நடந்துள்ளது.
- மதுசாரம் பற்றிய வலுவூட்டப்பட்ட மனப்பாங்கு பாவிப்போரை கவருகின்றது. மதுசார பாவனை அற்றவர்கள் கூட இதற்கு பங்களிக்கின்றர்.
- பாவனையாளர்கைக் கூட வலுவூட்ட முடியும். ஏனெனில் தொழில்துறையினரின் இலக்கு இவர்களே.

பாடசாலை மாணவர்களில் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தை தடுத்தல்

பழைய முறைகள்

பாடசாலையில்ட ஆசிரியராக வழங்கப்படும் சுகாதார கல்வி

வைத்தியரால் வழங்கப்படும் இறப்பு மற்றும் நோய்கள் தொடர்பான விரிவுரை/

சமையத்தலைவர்களால் வழங்கப்படும் செய்தி

மது ஒரு பேய் போன்ற பலமூட்டும் செய்தி

வினைத்திறனற்றது

புதிய முறைகள்

மதுசாரம்" புகையிலை மற்றும் ஹெரோயின் பாலியல் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்

புகைப்படங்கள் அசிங்கமான முகத்தோற்றத்தை பெறுகின்றனர்.

புகைப்பவர்களிடம் துர்நாற்றம் வீசுதல்

அடிமையானால் ஏனைய மகிழ்ச்சிகளைத் தடுக்கும்

போதைப்பொருள் தொடர்பான நகைச்சுவை கதைகளை தவிர்த்தல்

மிகவும் வினைத்திறனானது

ஆற்றுப்படுத்தல் ஆசிரியர்களுக்கான சாத்தியமான அணுகுமுறை.

போதைப்பொருள் தொடர்பான உள ஆற்றுப்படுத்தலை சிறுவர்களிடத்து மேற்கொள்வதற்கு உங்களிடம் சில திறன்கள் இருத்தல் வேண்டும். தனியே புத்தகத்தை வாசித்து அதன் உதவியுடன் உள ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொள்ள முடியாது மாறாக அது உள ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொள்ளாமல் விடுவதை விட அதிக ஆபத்தை உண்டு பண்ணும்.
உதாரணமாக : மாணவர்களுடன் பாலியல் பற்றி கலந்துரையாட முடியாதவர்கள் சரியான உளஆற்றுப்படுத்தலை வழங்க தகுதியற்றவர்களே.
சிறுவருடன் பேசவேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஒன்று ஏற்படும் போது பின்வருவனவற்றை செய்வதற்கு முன்னிலைப்படுத்தப்படுகின்றது.

- இரகசியத்தன்மை பேசுவதை உறுதிப்படுத்தல்.
- விவாதிக்கவோ அறிவுரை கூறவோ, ஏசவோ வேண்டாம். தீர்ப்பிடாத உளப்பங்குடன் தொடர்பு கொள்ள முயல வேண்டும்.
- அதிபரோ, பெற்றோரோ முன்நிலையாகிய நிலையில் உரையாட வேண்டாம். வழமையாக இவர்களின் மன் சிறுவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பமாட்டார்கள்.
- வழக்கமாக உங்களது வயது சிறுவர்கள் மது அருந்துவார்கள் எனவே உண்மையைப் பேசுங்கள் எனும் பொதுவான கூற்றுக்களை அவர்களிடம் கூறவேண்டாம். அவர்களுக்குரிய மொழிநடை அறிந்து அதனூடு உரையாட வேண்டும். ஏனெனில் பொருத்தமற்ற மொழிப்பாவனை அவர்களது மனந்திறந்தலை தடுக்கும் மொழி கருத்துக்களுடன் மட்டுமல்ல, உணர்வுகளுடனும் தொடர்பு கொள்கிறது.
- போதைப்பொருள் பாவனை தொடர்பாக ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையில் அதை தடுக்கும் முகமாக கல்வி மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்க முடியும்.

  உதாரணமாக : பாலியலில் செயற்படமுடியாமை. மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் என்பன மதுபாவனை புகைத்தல்களால் உருவாகலாம். என்பதும் கஞ்சா பாவிப்பதால் உளப்பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதும் மாணவர்களுக்கான புதிய தகவல்களாக இருக்கலாம். இதனால் புற்றுநோய் மற்றும் ஈரல் நாரிழையமாக மாறும் பாதிப்பு என்பன பற்றிக் வலியுறுத்திக்கூறுவது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தாது.
- போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படும் பாதிப்புபற்றியும் நிலமையை மதிப்பிடும் திறனையும் சிறுவர்கள் இனங்காண உதவ வேண்டும். போதைப் பொருளைப் பாவிப்பதால் தற்காலிக நிவாரணத்தைக்கூட அவர்கள் பெறுவதில்லை என்பதை அவர்கள் அவதானித்தறிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்த முடியும்.

  உதாரணமாக : அனைத்து மதுபானம் பாவிக்கும் இளையோரும் பாவித்தவுடன் மனவேதனை சௌகரியமின்மை மற்றும் வெறுப்பு நிலையே உணருகின்றனர். ஆனால் மதுசாரத்தை சுற்றியுள்ள கலாச்சார காரணிகளால் ஒப்புக் கொள்ளத் தயங்குகின்றனர். மதுசாரம் பயன்படுத்தப்படும் நோக்கத்திற்கு எதிராக ஒரு தடவை பயன்படுத்தியதும் சந்தோசமான சூழ்நிலையிலிருந்து அவரைத் தனிமைப்படுத்தி விடுகிறது. அதிகமானோர் மனச்சோர்வையும் துர்நாற்றத்தையும் உணர்வார்.
- தற்போதைய போதைப்பொருள் பாவனையில் உள்ளோர் தங்கள் நண்பர்களுக்கு பரிந்துரை செய்தல் மற்றும் கட்டாயப்படுத்தல் எனும் இருமுறைகளில் அதனை அறிமுகப்படுத்த முயல்வர் எனவே இதுகுறித்து கவனமாக இருப்பது எப்படி என கற்பிக்க வேண்டும். “இல்லை” எனச் செல்லக் கற்றுக் கொடுத்து அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கான காரணிகளுக்கு வலுவூட்டி

அவர்களை போதைப்பொருள் பாவனையிலிருந்து வெளிவர உதவுதல் வேண்டும்.

- நிலமையைப் பொறுத்து போதைப் பொருள் பாவனையால் ஏற்படும் கற்றல் இடையூறுகள் கவலைகள் மற்றும் பயம் அத்துடன் உளவியல் மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகள் குறித்து பொருத்தமான விதத்தில் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- நீங்கள் கற்ற உள ஆற்றுப்படுத்தல் கொள்கைகளை வழங்குவதற்கு தயாராக இருக்க வேண்டும் உதாரணமாக போதைப்பொருள் பாவனையில் உள்ளோருக்கு அதற்கு எதிராக வாதிடுவது எதிர்மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும் நீங்கள் புதிய வழிமுறைகளை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் இதுபோன்ற பிரச்சினைகளைக் கையாளும் போது மைக்கல் ஜக்சன் பாவித்துள்ளார். ஏன் நான் பாவிக்கக்கூடாது? ஏற்கனவே நான் போதைப் பொருட்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கின்றேன். இதய வருத்தம் ஏற்பட்டு 50 வயதில் நான் இறப்பது பற்றி எனக்கு கவலையில்லை. "எனக்கு தேவை வேடிக்கையாக இருப்பதே" எனும் நிலையில் சிந்திப்பார்கள்.உங்கள் சமூகப் பெறுமானங்கள் வேறு சிறார்களின் சமூகப் பெறுமானங்கள் வேறு என்பதை நீங்களும் (பெற்றோர்,ஆசிரியர்) ஏனைய பெரியவர்களைப் போல் தம்மீது கரிசனை கொள்வதாக அவர்கள் உணர்ந்தால் இன்னுமின்னும் அதிகமாகவே எதிர்ப்பை வெளிக்காட்டுவர்.
- போதைப் பொருள் பற்றி மட்டுமல்ல வாழ்க்கையைப் பற்றியும் பேசுங்கள்.
- புகைக்கும் சிறுவர்கள் குறித்து நீங்கள் கோபப்படுவீர்களானால் அவர்களுக்கான உள ஆற்றுப்படுத்தலில் நிங்கள் தோற்று விட்டீர்கள் என்பதே பொருள் அத்துடன் நீங்களும் அவர்களது பெற்றோர் போன்றே தோன்றுவீர்கள் என்ற செய்தியொன்றை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவர்களுக்கான "புனர்வாழ்வு" இடம் என்றால் என்ன?

பாதுகாப்பான சூழலில் குறிப்பிட்ட காலமளவில் போதைப்பொருள் தொடர்பான பெறுகைகள் தொடர்புகள் இன்றி பேணும் இடமே "புனர்வாழ்வு" அளிக்கும் இடமாகும். இதனை உளநோய் சார்ந்த மற்றும் தீவிர போதைப்பொருள் அடிமையாதலுக்கு உட்பட்டவர்கள் பயன்படுத்துவர்.

போதைப் பொருள் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு மிகக் அரிதான அளவிலேயே "புனர்வாழ்வளித்தல்" தேவைபப்படுகிறது. அதற்கு பின்வரும் காரணிகள் அமையலாம்.

- புனர்வாழ்வளித்தல் போதைப்பொருள் பாவனைத் தவிர்ப்பை மேம்படுத்தும் விதமாக எந்தவிதமான விஞ்ஞான அறிவுபூர்வ ஆதாரங்களும் இல்லை குறுகிய கால தலையீட்டின் விளைவாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமூகத்தில் சிறப்பாக வாழ முடியும் எனக் காட்டப்படும் போது.
- நீண்ட கால போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானவர்களுக்கே புனர்வாழ்வளித்தல் ஒரு உபயமாக உள்ளது. அதிகமான பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இது பொருத்தமானதாக இருக்காது.
- புனர்வாழ்வளிக்கப்படும் இடங்களில் சமூக விரோத போக்குடைய வளர்ந்தோரும் வாழக்கூடும் இங்கு சிறுவர்களை இடும் போது அவர்களுக்கு ஆபத்தான பழக்கவழக்கங்கள் ஏற்படக்கூடும்

- புனர்வாழ்வுக்கு பதிலாக சமூகத்தில் வாழும் போது போதைப்பொருள் பழக்கத்தை கைவிட அல்லது சமாளிக்க குழந்தைகளுக்கு உதவ வேண்டும்.

புனர்வாழ்வு நிலையம்	
நீண்ட கால அடிமையாதலுக்குட்பட்ட வேறு விரும்பத்தகாத பழக்க வழக்கம் உடைய / அற்ற வயது வந்தோருக்காக	போதைப் பொருளை பரிசோதிப்பவர், இடையிடையே பயன்படுத்துவர், தற்போது ஆரம்பிப்பவர் மற்றும் சிறுவர்களுக்கானதல்ல
சமூக அடிப்படையிலான முகாமை	
வளர்ந்தோருக்கு உகந்தது அல்ல	சிறுவர்களுக்குரியது

பெரும்பாலன பாடசாலை மாணவர்கள் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகவன்றி தொடக்கக்காரர்களகவே இருப்பார்கள்

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகி உள்ள வளர்ந்தோருக்கான நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் பதின்ம வயதினர்க்கு எதிர்மறையானதாக அமையலாம், ஏனெனில் அவை போதைப்பொருள் பாவனை சாதாரணமானது என்றும் ஆபத்தான நடவடிகைகள் கவச்ச்சிகரமானதாகவும் வெளிப்படுத்தக்கூடும்

ஊசிமூலம் போதைப்பொருளை ஏற்றும் வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைந்த மாணவர் குழுக்களுக்கு இவை குறித்தும் அவற்றின் பாதிப்புகள் குறித்தும் கற்பிப்பது பயனுள்ளதாக அமையாது.

இன்னொரு வகையில் போதைப்பொருட்களின் உண்மையான விளைவுகளையும் எப்படி போதைச்கலாசாரம் சுற்றுபுறத்தையும் உணர்வுகளையும் பாதிக்கிறது என்பது பற்றி பரிசோதித்தறியும் வலுவூட்டலை மேற்கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

தடுப்பு நடவடிக்கை சிகிச்சையிலிருந்து வேறுபட்டது

இளையோரைப் பொறுத்தவரை போதைப்பொருள் மற்றும் மதுபாவணையைத் தடுப்பதின் பினவருபவை பயனுள்ளதாக இருக்கும்

போதைப்பொருள் பற்றிய கிளர்ச்சியை குறைத்தல்	போதைப்பொருள் கிடைப்பதையும் மற்றும் அதற்கான வழிவகைகளையும் குறைத்தல்.

ஒவ்வொருவராக உள ஆற்றுப்படுவதைவிட இலகுவாகபாடசாலை மாணவர்கள் அனைவரையும் மது மற்றும் போதை பொருள் பாவனையிலிருந்து தடுத்தல் இலகுவானது. போதைப் பொருள் தொடர்பான கவர்ச்சி ஆபத்துடைய அல்லது பயன்படுத்தும் சிறுவர்களின் மனதில் மட்டும் பேணப்படுவதில்லை, இதனைப் பயன்படுத்தாதவர்களிலேயே தீவிரமாக பிரச்சாரம் செய்யப்படுகின்றதது. இதற்கு போதைப் பொருள் தொடர்பான ஒரு நகைச்சுவை அல்லது நகைச்சுவைக்கதை சிறந்த உதாரணமாகும்.இவ்வாறான வழிமுறைகளை திறமையாக கவனிக்கப்படாவிட்டால் மதுசாரம் மற்றும் போதைப் பொருள் பயன்பாடு குறையாது.

போதைப் பொருள் மற்றும் மதுசாரம் கிடைத்தலைக் குறைத்தல் அதற்கான அணுகுதலைக் குறைத்தல் என்பன பாடசாலை ஆசிரியர்களின் செயற்பாட்டில் குறைந்தளவு தாக்கத்தையே உண்டுபண்ணும் இது கிடைப்பதைக் கையாளுவதற்காக நேரடி வழி இல்லை என்றாலும் பாடசாலை ஆசிரியர்களால் பயனுள்ள வகையில் கையாளப்பட்ட பல உதாரணங்களை முன்வைக்கக்கூடியதாக உள்ளது முழு ஊழியர்கள் சிறுவர்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புக்களின் செயற்பாடுகளினால் போதைப் பொருள் மற்றும் மதுசார விற்பனை மற்றும் விளம்பரம் என்பன நாட்டின் சில பகுதிகளில் குறைந்துள்ளது. போதைப் பொருள் மீதான கவர்ச்சியை குறைப்பது பாடசாலையால் எளிதில் கையாள முடிகிறது. இத்தகைய உதாரணங்கள் NDDCB மற்றும் ADIC இன் கையேடுகளில் வெளியீடுகளில் காணப்படுகின்றது.

சில உதாரணங்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன. உங்களுடைய ஆக்கச்சிந்தனை இதுமாதிரியான விடயங்களை கையாளுவதற்காக உங்களை நீண்ட தூரம் அழைத்துச் செல்லும்.

- புகைத்தல் மற்றம் மதுசாரம் பாவிப்பவர்களின் முகபாவங்கள் வரையும்படி சிறுவர்களை கேட்டல்
- மதுசாரப் பாவனையை ஊக்குவிப்பதில் கம்பனிகளின் பங்கு என்பது பற்றி கட்டுரை எழுதுமாறு கேட்டல்.
- போதைப்பொருள் மற்றும் மதுசாரம் பற்றிய விளம்பரம் இல்லாத தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், ஏனைய தொலைக்காட்சி விளம்பரங்கள் மற்றும் செய்திகளை இனங்காணும் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல்
- போதைப்பொருள் பாவிப்பவர்களுக்கும், பாவிக்காதவர்களுக்கும் போதைப்பொருள், புகைப்பொருள் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றி விவாதிக்கவும், சகாக்களுக்கு வேண்டாம் எனச் சொல்வது போதுமானதாக இருக்காது ஒத்த குழுவினரது கலாச்சாரத்தை மாற்றுவதற்கான வழிமுறைகள் குறித்து விவாதிக்கலாம். இதுகுறித்து தனிப்பட்ட மோதல்கள் மற்றும் விவாதங்களை நாடாது கலாச்சாரத்தை வெற்றிகரமாக கையாளக்கூடிய பொறுப்புள்ள புதிய வழிகளைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.
- பல்வேறு அங்காடி மற்றும் வர்த்தக நிலையங்களை இனங்கண்டு ஊக்குவிப்பதன் மூலம் புகைப்பொருள் விற்பனையை புறக்கணிக்க தூண்டுதல்.
- விளையாட்டுப் போட்டிகள் போன்ற நிகழ்வுகளைத் திட்டமிட்டு மதுசாரம், புதைப்பொருள் பாவனையை தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.

பயனளிக்கக்கூடிய விடயங்கள்

- போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாதல் பற்றிய கல்வி
- பாலியலில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்கள் குறித்த கல்வி
- கவர்ச்சித்தன்மை மற்றும் உடல் தோற்றத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்
- எப்படி குற்றவாளியாக ஒருவர் மாறுகிறார் என்பது குறித்த கல்வி
- போதைப்பொருள் வர்த்தகக்கம்பனிகளின் உத்திகள்/ உபாயங்கள் பற்றிய கல்வி
- மதுசாரத்தால் ஏற்படும் உண்மையான பாதிப்புக்கள் குறித்தகல்வி
- மதுசாரம் பற்றிய கட்டுக்கதை குறித்த சவால்களை எதிர்கொள்ளக்கூடிய இயலுமையை சிறுவர்களில் ஏற்படுத்தல்

- பாவனையாளரை பாவிப்பதிலிருந்து விடுபடக்கூடியவாறு வலுவூட்டல்
- மதுசார, போதைபொருள், மற்றும் புகைபொருள் வாசனையற்ற பாடசாலையை உருவாக்குதல். பயன்படுத்துபவர்கள் பாடசாலை வளாகத்திற்குள் வராதபடி மேல்மட்ட மூலமான ஆலோசனைகளை வழங்குதல்
- சிறந்த உளப்பாங்கு மற்றும் மொழிப்பயன்பாடடைக் கைக் கொள்ளல்.

வேறுசில செய்யக்கூடியவை

- சுயமான தீர்க்கதரிசனம்
- . சாதாரணமான வாழ்க்கையை பின்பற்றுதல்
- . கல்வியில் நிலவும் சிக்கல்களை தீர்த்தல்

உங்களின் எல்லைகளை தெரிந்து கொள்ளல்

- சமூக விரோதப் பண்புகள்
- தொழில்நுட்ப அளவுகளின் எல்லைகள்
- கவனக்குறைவான ஊக்குவிப்புக்கள்
- நல்ல நீதியுடையவராக இனங்காணப்படல்
- உங்கள் சொந்த ஆணவத்தை இனங்காணுதல்

செய்யக்கூடாதவை எவை?

- பாவனையாளர்களையும் நிறுவனங்களையும் அவர்களது விடயங்களையும் சக்தியூட்டல்
- நிறுவனங்களுக்கு அதிக கவர்ச்சியினை வழங்குதல்
- பெயரிடல்- இது எதிர்மறையான செல்வாக்கிற்கு வழிவகுக்கும்
- இரகசியத்தன்மையை மீறுதல்
- பெற்றோர்,ஆசிரியர் மற்றும் அதிபரின் பக்கமாக இருத்தல்
- சில விடயங்களை வெளிப்படையாக அறிவித்தல்
- குழந்தைகளை பாடசாலையிலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டாம் இது நிலமையை மோசமாக்கும்
- வெளிப்படையாக நன்மைகள் எதுவும் காட்டாத மற்றும் நகைச்சுவையாக இருக்கும் நடவடிக்கைகள்
- அநேக பிள்ளைகளுக்கு புனர்வாழ்வு தேவைப்படாது அது மேற்கொள்ள வேண்டியிருப்பின் சமூகத்துடனாக இருக்க வேண்டும்

விஞ்ஞான ரீதியாக செயற்படுங்கள் சான்றுகள் இல்லையாயின் ஆய்வுகளை செய்யுங்கள்
சிறியளவில் ஆய்வுகள் செய்ய முடியும்

அடுத்தது என்ன?

நிலமை உங்களால் கையாளப்படும் நிலமைக்கு அப்பால் உள்ளதென உணர்ந்தால் மேலதிக உதவியை அணுக வேண்டும்
இதன் போது மிகக் கவனமாக செயற்பட்டு பொருத்தமான இடையீட்டிற்காக அனுப்பப்பட வேண்டும்.

எப்போது பரிந்துரைக்க வேண்டும்?

- என்ன செய்வதென்று தெரியாத போது
- மிகத்தீவிரமான அல்லது பல்வேறு வகையான போதைப்பொருள் பாவனைக்கு உட்பட்டிருக்கும் போது
- உளரீதியான நோய்நிலையில் உள்ள போது
- தற்கொலை அல்லது கொலை முயற்சி ஆர்வம் உள்ள போது
- சமூகவிரோத செயற்பாடுகள் அல்லது குற்றவியல் நடத்தை உள்ள போது பொலிசாருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்
- இவ்விடயம் சார்பாக நீங்கள் உணர்வுபூர்வ நிலைக்கு உள்ளாகும் போது உதாரணமாக உங்கள் குழந்தையின் வயதை உடைய குழந்தையின் கதையினால் நீங்கள் கவலையடையும் போது
- நற்பண்புகளை மீறும் மாணவன் தொடர்பாக நீங்கள் கோபம் அல்லது வருத்தம் அடையும் போது
- மேலதிக சிகிச்சை நன்மை தரக்கூடியது மற்றும் முக்கியம் என கருதும் போது
- இது போன்று நீங்கள் உணரும் வேறு விடயங்களும்

எங்கே பரிந்துரைப்பது?

மேலதிக உதவிக்காக நீங்கள் பிள்ளைகளை பரிந்துரைக்கக்கூடிய பொதுவான இடங்களாவன

1. அருகிலுள்ள அரச வைத்தியசாலைகள்

   உளநலனுக்கான மருத்துவ உத்தியோகத்தர்

   MBBS தரமுடைய அல்லது DMO தரமுடைய வைத்தியர்

   தேசிய அபாயகரமான மருந்துகள் கட்டுப்பாட்டு சபை

   இதுகுறித்து செயற்படும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள்

உளநல வைத்திய நிபுனர்களின் பெயர்களை இலங்கை உளநல வைத்திய நிபுனர்களின் கல்லூரியின் வலைத்தளத்தில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

முடிவுரை

தனிப்பட்ட ஆலோசனைகளை விட மிகசக்தி வாய்ந்ததாக வர்த்தக ரீதியாக மற்றும் கலாச்சார ரீதியான செல்வாக்கு அமைகின்றது. சூழலில் செய்யப்படுகின்ற சில மாற்றங்கள் பார்க்ககூடிய மற்றும் நன்மைதரக்கூடிய விளைவுகளைத் தரும். எப்போதும் போதைப்பொருள் பாவனையை தடுப்பதில் கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும், ஏனெனில் இது பலர் வாழ்வில் முன்னேற்றத்தை கொண்டுவரும்.

அத்தியாயம் 14
கடினமான பிரச்சனையான குழந்தைகளை (Difficult Children) கையாள்வதில் ஆசிரியரின் பங்கு

பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளைகளை இனங்காணும் நிலமைகள் என்ன?

1. ஆசிரியர்களுடன் ஒத்துழைப்பு
2. கல்விச் செயற்பாடுகள்
3. ஒத்த குழுவினருடனான நடத்தைகள்

"I may not be perfect, but i am always me."

பிரச்சினைக்குரிய நடத்தைகள் என்றால் என்ன?

- வகுப்பறை செயற்பாடுகளுக்கு இடையறுவிளைவித்தல்
- அதி தீவிர செயற்பாடு, சத்தமிடல், அதிகபடியான பேச்சு, முறைமீறிய பதிலளிப்பு, கோமாளித்தனமாக இருத்தல்.
- சம வயதினருடன் முரட்டுத்தன்மையாக இருத்தல் - வாய்மொழி, அல்லது உடல் ரீதியாக கொடுமை செய்தல்
- திருட்டில் ஈடுபடல்
- அதிகாரத்துடனான எதிர்ப்பு அணுகுமுறை, சமூகவிரோத நடத்தை
- ஆசிரியர்களது அறிவுறுத்தல்களை புறக்கணித்தல், தங்கள் போக்கில் வேலை செய்தல்
- பேசாதிருத்தல், தடுத்தல், தனித்திருத்தல்
- குழுச்செயற்பாட்டை விரும்பாதிருத்தல்
- அதிக படியான அழுகை , தானாக இருக்க வேண்டுமென அடம்பிடித்தல், பாடசாலை வருவதை தவிர்த்தல்
- ஆசிரியரகளின் கவனத்தைக் கோருதல், தொடர்ச்சியான உடல் ரீதியான முறைப்பாடுகள்

பிள்ளைகளில் இனங்காணக்கூடிய காணப்படும் தோற்றம் என்ன?

- வளர்ச்சியில் ஏற்பட்ட சிக்கல்
- குழந்தையின் மனோபாவம்
- சூழலுக்கு பாதகமான சூழலின் விளைவு
- அண்மையில் ஏற்பட்ட உள அழுத்த அனுபவங்கள்
- உள நலப் பிரச்சினைகள்
- கற்றுக்கொண்ட நடத்தைகள்

ஆசிரியரால் என்ன செய்ய முடியும்?

a) ஆரம்பத்திலேயே பிள்ளைகளை இனங்கண்டு சிகிச்சை/அனுப்புதல்

b) அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென் உறுதியான தெளிவான ஆலோசனைகள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

c) பெற்றோர் ஆரம்பநிலையிலேயே பிள்ளையின் நடத்தை பற்றி அறிவிக்க வேண்டும். அவர்கள் குற்றம் சாட்டி அல்லது (மற்ற ஆசிரியர்களுடன்) பேசுவார்கள் என அச்சப்படத் தேவையில்லை.

d) வீட்டில் பிள்ளையின் நடத்தை பற்றி பெற்றோரிடமிருந்து தகவல்களைப் பெற வேண்டும். முழுமையற்ற தகவல்களை கொண்டு ஆசிரியர் பிள்ளை குறித்து தீர்ப்பிடக்கூடாது.

e) பிள்ளையின் பிரச்சினைக்குரிய நடத்தை குறித்தும் அதற்கான தீர்வுகள் குறித்தும் ஆசிரியர் கல்வி உளவியலாளருடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

f) குறிப்பிட்ட பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளையின் நடத்தைக்கான காரணங்கள் குறித்து ஆசிரியர் அவதானம் செலுத்த வேண்டும். பொரும்பாலான ஆசிரியர்கள் சிறந்த அவதானிப்பு செய்பவர்கள் அத்துடன் பயனள்ள அறிக்கைகளையும் கிடைக்கச் செய்கிறார்கள்.

g) வகுப்பறையில் குழப்பம் விளைவிக்கும் பிள்ளையை ஆசிரியரால் கையாள்வது சிரமம், எனவே தனியாக உதவியாளரை நியமித்து ஏனையவர்களை குழப்பாத விதத்தில் கையாள வேண்டும்.

h) சில பிள்ளைகளுக்கு தியானம் பயனுடையதாக அமையும். கற்றலுக்கான உதவி வழங்கலில் ஏனைய வழிமுறைகள் வெற்றியளிக்காதவிடததில் உளநல சேவைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்

அத்தியாயம் 15
பாடசாலையில் உளநல மேம்பாடு

பாடசாலையில் உளநல மேம்பாடு

மனநல மேம்பாட்டின் நோக்கம் மனநலம் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளின் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும் சூழல்களை உருவாக்கல் மற்றும் மேம்படுத்தல் ஆகிய அம்சங்களை உள்ளடக்கியது.

உளநல மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் மிகப் பெரிய இலக்கானது சிறுவர்களதும் இளையோர்களதும் உணர்வுகளையும் கட்டுப்படுத்தல், மீண்டெழும் திறன் மற்றும் வாழ்க்கை சவால்களை எதிர்கொள்ளும் திறன்களை ஏற்படுத்தலாகும்.

பிள்ளைகளின் வளர்ப்பு மற்றும் ஆதரவு நிலையில் அடிப்படை வளமாக சமுதாய மற்றும் குடும்பம் மிகப்பெரிய பங்கு வகிக்கிறது. இதற்கு அடுத்ததாக பாடசாலை காணப்படுகின்றது. சிறார்களின் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் நலனிலும் பாடசாலை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இது பிள்ளையின் வாழ்வின் ஆரம்பப் பருவத்திலிலேயே ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். வெற்றிகரமான கல்வி முடிவுகளை கொண்டு வருவதற்கும் மாணவர்களுடன் உணர்வுபூர்வமாகவும் சீராகவும் பணியாற்றுவதற்கான சிறந்த தொழில்முறை நிபுணர் வகுப்பு ஆசிரியராவார்.

உளநலன் ஆனது பாடசாலை வாழ்க்கை மற்றும் கற்றல் சம்மந்தமான அனைத்து அம்சங்களையும் கொண்டுள்ளது. பாடசாலையில் உளநலனையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்துவதில் இது பயனுள்ள முக்கியமான அபிவிருத்தி காரணியாக அமைந்துள்ளது.

விசேட தேவையுடையோர் உட்பட அனைத்து மாணவர்களுக்கும் உளநல மேம்பாடு மற்றும் சேவைகள் கிடைப்பதற்கான இலக்குகள் வகுக்கப்பட வேண்டும்.

பாடசாலையில் உள நலமேம்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் முக்கியமான அம்சங்கள்

- சூழல் மேம்பாடு
- சமூக மற்றும் உணர்வு ரீதியான கற்றலை மேம்படுத்தல்
- வாழ்க்கைத்திறன் பற்றிய கல்வி

- உணர்ச்சி ரீதியான மற்றும் நடத்தைரீதியான பிரச்சினைகளை தடுத்தல்
- பிரச்சினைகளை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு பொருத்தமான இடையீடுகளைச் செய்தல்

இலங்கையில் தேசிய நிகழ்ச்சித்திட்டம்

குடும்ப சுகாதார பணியகத்தின் பாடசாலை சுகாதார அலகு கல்வி அமைச்சுடன் ஒன்றுபட்டு நெருக்கமாக வேலை செய்கிறது. இலங்கையில் 1980 ஆம் ஆண்டு முதல் பாடசாலைச் சுகாதார நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை பொறுப்புடன் திட்டமிடல், கண்காணித்தல்,மற்றும் மதிப்பீடு செய்தல் என்பன இந்தப்பிரிவினால் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந் நிகழ்ச்சித்திட்டமானது 1918 ஆம் ஆண்டில் கொழும்பில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு1926 இல் விரிவுபடுத்தப்பட்டது. தற்போது 341 சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவுகளில் பாடசாலை மருத்துவ பரிசோதனைகள் இடம் பெற்று வருகின்றன. இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டமானது சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது பாடசாலை வைத்திய அதிகாரி மற்றும் அவரகளது பொதுச்சுகாதார உத்தியோகத்தர்களால் அமுல்ப்படுத்தப்படுகின்றது.

பாடசாலை மருத்துவ பரிசோதனை (SMI) ஆனது 200 மாணவர்களுக்கு மேற்பட்ட பாடசாலை தரம் 1,4,7 மற்றும் 10ம் ஆண்டின் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. 200ற்கும் குறைந்த மாணவர் தொகையுடைய பாடசாலைகளில்அனைத்து மாணவர்களுக்கும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. 2014 ஆம் ஆண்டில் SMI மேற்கொள்ளப்பட்ட மாணவர்கள் 94% ஆக காணப்பட்டனர்.

SMI இல் மாணவர்களின் உடலின் பௌதீகவியல் , போசாக்கு, நடத்தை மற்றும் கற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன. பிரதான இலக்கை SMI மூலம் உடல்நலம் மற்றும் போசாக்கு பிரச்சினைகள் இனங்காணப்பட்டு முகாமைத்துவம் செய்யப்படுகின்றன. உளநல பரிசோதனைகள் 2012-2013 இலிருந்து சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இன்னொரு முக்கியமான கருதுகோளாக சுகாதார மேம்பாட்டு பாடசாலை நிகழ்ச்சித்திட்டம் அமைகின்றன. இது சுகாதார மற்றும் கல்விப்பிரிவுகள் இணைந்து நடைமுறைப்படுத்துகின்றன. பாடசாலை சமுதாயத்தின் சுகநலம் மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்வை மேம்படுத்த பாடசாலை மட்டத்தில் பாடசாலைச் சுகாதார கழகங்கள் அமைக்கப்படுதல் வேண்டும்.

பாடசாலை சூழலில் உள ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணங்கள்

பாடசாலை மட்டத்தில் நேர்மயமான மனநலமேம்பாடு, பாதுகாப்புக்காரணங்களை மேம்படுத்துதல் மற்றும் ஆபத்துக்காரணிகளை குறைப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறான காரணிகள் அத்தியாயம் 2 ல் தரப்பட்டுள்ளன.

சான்று அடிப்படையிலான இடையீடுகளான சமாளிக்கும் திறன், விடாமுயற்சியை மேம்படுத்தல் அவர்களது வாழ்க்கைத்திறனையும் மன ஒருமைப்பாடு பயிற்சியினையும் மேம்படுத்தும் முகமாக இவை அனைத்தும் ஆரம்ப தடுப்பு முறைகளாகும். வாழ்க்கைத்திறன் மற்றும் மன ஒருமைப்பாடு என்பன அத்தியாயம் 16, 17 இல் தரப்பட்டுள்ளன.

பாடசாலையில் உளநலப்பாதுகாப்பு காரணிகள்

ஒரு மனநலபாதுகாப்பு காரணி என்பது ஒரு உள்ளார்ந்த அல்லது வெளிப்புற காரணியாகும், இது நேர்மயமான மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கிறது. சமாளிக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

மற்றும் மனநல நோய் விருத்தியின் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது

பாடசாலை மட்டத்தில் ஊக்குவிக்கும் காரணிகள் முக்கியமானவையாக காணப்படுகின்றன.

உளநலனின் ஆபத்துக்காரணிகள்

உள நல பிரச்சினைகளை அதிகரிக்கும் வாய்ப்புடைய உட்புற மற்றும் வெளிப்புற காரணிகளே ஆபத்துக்காரணிகளாகும். பாடசாலை அமைப்பில் உளநல ஆபத்துக் காரணிகளாக பின்வருவன அமையலாம்.

உள நலன் தொடர்பான ஆபத்துக்காரணிகளாவன

உளநல பிரச்சினையள்ள பிள்ளையில் காணப்படம் அறிகுறிகள்

- மாணவரின் ஆரம்பநிலையிலேயே உளப்பிரச்சினையை இனங்காணுதல் முக்கியமாதாகும்
- மாணவர்கள் உளநலபிரச்சினை அல்லது அதற்கான ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் என்பதை மேலே உள்ள வெளிப்பாடுகள் காட்டிநிற்கும்.

மாணவர்களின் உளப்பிரச்சினைகளை இனங்காண்பதற்கான வினாக்கொத்துக்கள் இணைப்பு 2 மற்றும் 3 இல் தரப்பட்டுள்ளன.

பாடசாலைச் சமூகத்தில் நல்வாழ்வை ஊக்குவிப்பதற்கான செயற்பாடுகள்

பின்வரும் அம்சங்கள் பாடசாலையில் நலனையும் உளச்சுகாதாரத்தைஞம் மேம்படுத்த முக்கியமானது.

• பாடசாலைக் கலாச்சாரம்	பாதுகாப்பும் பராமரிப்பும் மிக்க பாடசாலைச்சூழலை விருத்தி செய்தல்
முழுப்பாடசாலை அணுகுமுறை	மாணவர்,ஆசிரியர், ஊழியர்,பெற்றோர்/பாதுகாவலர் அடங்கலாக முழுப்பாடசாலையையும் உள்ளடக்கிய பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு அணுகுமுறைகளை ஏற்படுத்தல்
• நபர்களுக்கு இடையேயான உறவு	பாடசாலை மாணவர் ஆசிரியர்களுக்கிடையேயான நேர்மயமான சிந்தனையை வளர்த்தலினூடாக பங்குபற்றலை ஊக்குவித்தல். சமூக இடையீடுகள் மற்றும் சூழல் சார்ந்த உறவை மேம்படுத்தல்
• பங்குபற்றலுடன் கூடிய அணுகுமுறை	பாடசாலைச்சுகாதாரம், உளநலம் மற்றும் உளநல பிரச்சினைகள் ஈடுபாட்டுடனான பங்குபற்றுதலினால் பாடசாலைக் கொள்கை உருவாக இடமளித்தல்.
• பாடத்திட்டம்	முரண்பாடுகளை தீர்க்கும், பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வைக்காணும், சமாளிக்கும் திறன்கள் வாய்ந்த சீரான ஒருங்கிணைந்த பாடத்திட்டத்தை உருவாக்கி அமுல்படுத்தல்.
• ஆரம்பத்திலேயே இனங்காணுதல்	வகுப்பறை மட்டத்தில் கற்றல் குறைபாடுகள், நடத்தை, உணர்வு,சமூக செயற்பாட்டு ரீதியான பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே இனங்காணக்கூடிய கட்டமைப்பை விருத்தி செய்து உருவாக்குதல்
• தொடர்ச்சியான பரிந்துரை செய்யும் அமைப்பு	இனங்காணப்பட்ட உளநல பிரச்சினை தொடர்பான பரிந்துரைகளையும் தொடர் தரிசிப்புகளையும் பொருத்தமாக மேற்கொள்ளக் கூடிய அமைப்பை உருவாக்கிசெயற்படுதல்
• பாடதிட்டத்திற்கு மேலதிக செயற்பாடுகள்	பாடத்திட்டத்துக்கு மேலதிகமாக உட்கட்டமைப்பை மேம்படுத்தக் கூடிய செயற்பாடுகளில் பங்குபற்ற மாணவர்களை ஊக்குவித்தல்
• திறன்களை கட்டியெழுப்புதல்	மாணவர்களின் நலன் உளநலன் மேம்பாடு சம்மந்தமாக தொழில் முறை விருத்தியை பாடசாலை உத்தியோகத்தர்களுக்கும் தொடர்ச்சியாக ஏற்படுத்தல்
	கல்வி மற்றும் சுகாதார ஊழியர்கள் மூலமாக களமட்டத்தில் பயிற்சித்திட்டங்களை தொடர்ச்சியாக முன்னெடுத்தல்

மாணவர்களது உளநலமேம்பாட்டில் ஆசிரியர்களது பொறுப்புக்கள்

- உளநல பாதுகாப்பு காரணிகளை இனங்காணுதலும் அவற்றை மேம்படுத்தலும்
- உளநலனிற்கு எதிரான ஆபத்துக் காரணிகளை இனங்கண்டு தடுப்பதற்காக உதவுதல்
- கற்றல் குறைபாடு மற்றும் நடத்தைச்சிக்கல்களை இனங்கண்டு அவற்றை பரிந்துரை செய்தல்.
- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பாடசாலை வைத்திய அதிகாரி,பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர், வகுப்பு ஆசிரியர் மூலம் இனங்காணுதல்
  உளநல மருத்துவ அதிகாரி, மற்றும் உளவியல் நிபுணருக்கு பரிந்துரை செய்தல்
- இனங்காணப்பட்ட பிரச்சினைகளக்கான சரியான பரிந்துரை , மற்றும் தொடர்தரிசிப்புக்கள் இடம் பெறுகின்றதா என்பதை உறுதி செய்தல்.
- நம்பகத்தன்மையைப் பாதுகாத்தல்
- இனங்காணப்பட்ட பிரச்சினைகளை வைத்து மாணவர்களை பாகுபடுத்தக் கூடாது
- வீட்டுமட்டத்தில் இனங்காணப்பட்ட பிரச்சினைகள் குறித்து பெற்றோர், பாதுகாவலர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஊட்டுதல்

அத்தியாயம் 16

வாழ்க்கைத் திறன்கள் உளநலப் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழி

வாழ்க்கைத்திறன்கள் என்றால் என்ன?

ஒரு நபர் தனது நாளாந்த வாழ்வில் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்கிறார். இவ்வாறான நாளுக்கு நாள் எதிர்கொள்ளும் சாவால்களைக் கையாளக்கூடிய திறன் உளசமூக திறன் அல்லது வாழ்க்கைத்திறன் எனப்படும்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் வரையறை செய்யப்பட்ட பத்து வாழ்க்கைத்திறன்கள்

1. தீர்மானம் எடுத்தல்
2. பிரச்சினை தீர்த்தல்
3. ஆக்கபூர்வ சிந்தனை
4. விமர்சன சிந்தனை
5. பயனுள்ள/ வினைத்திறனான தொடர்பாடல்
6. நல்ல ஆளிடைத்தொடர்பு
7. சுய விழிப்புணர்வு
8. ஒத்துணர்வு
9. உணர்வுகளை சமாளித்தல்
10. மன அழுத்தங்களை சமாளித்தல்

மிகவும் தேவைப்படுபவர்கள்

உயிர் வாழ்வதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்க்கைத்திறன் தேவை. ஆனால் இது இளையோருக்கு அதிகமாகவே தேவைப்படகிறது. ஏனெனில் அவர்களுக்கு குறைந்த அனுபவமும் வாழ்க்கை முழுவதுமான சவால்கள் காணப்படுகின்றது. இளையோர் நல்லவற்றையும் தீயவற்றையும் புரிந்து கொள்வதில் குறைபாடு உள்ளது. மற்றும் தங்கள் உணர்வெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிக்கல்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் தாமாக புதிய விடயங்களை ஆராய்ந்து பார்க்கவே விரும்புகின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் உதவியை விரும்புவதில்லை.

நிலைமாறும் இடைநிலைக்காலம்

வளரிளம் பருவம் என்பது குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து இளமைப்பருவத்திற்கு மாறுவதற்கு இடையிலான பருவமாகும். இந்தக் காலப்பகுதியிலேயே உடலியல், உளவியல், சமூகமனப்பாங்கில், கல்வியியல் போன்ற அதிகமான மாற்றங்கள் இடம்பெறுகின்றது.

மாறாக அமைதியான மற்றும் கீழ்படிவுள்ளதாக இருந்த குழந்தை விரைவான கொந்தளிப்புள்ள விளிம்பு நிலையில் இளைஞனாக காணப்படும்.

அவர்களது தனித்துவமான அடையாளம் இந்நிலையில் விருத்தி அடைந்திருப்பதில்லை. தாம் யார் எனத் தெரியாத குழப்பத்தில் இருப்பார்கள். பெற்றோர் தரம் 5 புலமைப்பரிசில் வரை சிறுவர்கள் மட்டில் தொடர் கரிசனை செலுத்துவார்கள். பின் அவன்/அவள் சுயமாகத் தம்மைக் கவனிக்ககூடிய முதிர்ச்சி அடைந்து விட்டார்கள் எனக் கருதி விட்டுவிடுவதால் அவர்களுக்கு அதிகம் கவனிப்பு தேவைப்படும் நிலையில் பெற்றோர் அவர்களுடன் வழிநடக்காமை மோசமான நிலைக்கு சிறுவர்களை இட்டுச் செல்கின்றது.

புயற்காலம்

ஸ்ரான்லி ஹெல் எனும் உளவியலாளர் "இளைஞர்கள் புயற்காலம் போன்றவர்கள்" எனக் குறிப்பிட்டு விபரிக்கிறார். இவர்களில் நல்லது கெட்டதுமான புயல்கள் காணப்படும்

நல்ல புயல்கள்
சிறந்த தரத்தை பெறுதல்
பல்கலைக்கழக அனுமதியைப் பெறுதல்
தொழில்வாண்மையுடையவராக மாறுதல்
ஒலிம்பிக் போன்ற சர்வதேசமட்ட விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்ளல்
இவர்கள் குழந்தைகளின் உளநிலையை ஒத்திருப்பதால் ஆசிரியர், பெற்றோர் அவர்களுடைய இலக்குகளை அடைய ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
குத்துப்பாடல் / இசை, படங்கள், முகநூல் நடிகன் / நடிகை, தொலைக்காட்சி என்பவற்றை அடிக்கடி கேட்கவும், பார்க்கவும் செய்வார்கள்

கெட்ட புயல்கள்
காதல் வயப்படுதல்,

சச்சரவுக்கு உட்படல், போதை புகைப்பொருட்கள், மதுசாரத்திற்கு அடிமையாதல், சமூகவிரோத நடத்தை...

ஆசிரியர், பெற்றோர் இது போன்ற மாற்றங்களுக்கான அறிகுறிகளை அதன் இளையோரை பாதுகாக்க வேண்டும்

ஆசிரியரும் பெற்றோரும் இதில் முன்மாதிரியான வகிபாகம் எடுத்துக் கொள்வதே மிக முக்கியமானதாகும்.

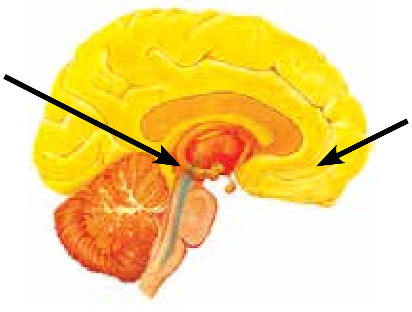
ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு உணர்ச்சிகள்

வெட்கம், பயம், ஆர்வம், துணிவு, தலைமைத்துவம், மற்றும் சிறப்பான நிலை எனும் நல்ல மற்றும் கெட்ட உணர்வுகளை கையாளுவதற்கு இளைஞர்கள் போராடுகின்றார்கள். அதனால் சில சமயங்களில் வளரிளம் பருவத்தினர் உணர்வுகளுக்கான "சூதாட்ட காலம்" என அழைக்ககப்படுகின்றனர்.

மூளையின் விருத்தியும் உணர்வெழுச்சிக்கட்டுப்பாடும்

மூளை முதிர்ச்சியடைய - பக்குவமடைய 25 ஆண்டுகள் எடுக்கும்

உணர்வெழுச்சிமையம் மூளையின் அடிப்பகுதியில் உள்ளது. இது பூரணமாக முதிர்ச்சியடைய புரிந்துணர்வு வயது ஆகும். எனவே பதினைந்து வயதுடைய இளைஞன் தன்னைச்சுற்றியுள்ள பெற்றோர் மற்றும் வளர்ந்தோர் போன்று உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கின்றனர்.



உணர்வெழுச்சிக்கட்டுப்பாட்டு மையம் மூளையின் முன்புற மேற்படையின் அடியில் காணப்படும். இது இன்னும் வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது.

அனுபவம் இன்மை காரணமாகவே இளையோர் தமது உணர்வெழுச்சிகள் குறித்து கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதில்லை. இது ஆச்சரியப்படக்கூடிய ஒன்றல்ல.

இருபது வயதுடைய ஒரு இளையோர் மன அழுத்தத்தின் கீழ் பிழையான தீர்மானம் எடுத்தலையே மேற்கொள்வார் என்பதையே இது குறிப்பிடுகிறது.

முதிர்ச்சியடைந்த மூளை சுருக்கமாக சிந்திக்கும் ஆற்றல் உடையதாக இருக்கும். முதிர்வுறாத மூளையின் சிந்தனை இறுக்கமான நெகிழ்வில்லாத கொங்கீறிட் போன்றதாக இருக்கும். இவர்கள் நண்பர்களின் உதவியுடன் தீர்மானம் எடுப்பதால் வழக்கமாக பிழையாகவே இவை சென்றடையும்.

வாழ்க்கையின் பொறுப்பு

"நீங்கள் மட்டுமே உங்கள் வாழ்க்கைக்கான பொறுப்பாளிகள்"சரியான முடிவெடுப்பதற்கும், நல்லநண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கும், வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், மற்றவர்களின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் மற்றும் வளர்ந்தோரும் உதவிகளை மட்டுமே செய்ய முடியும். ஆனால் எப்போதும் தேவைப்படும் போது உதவியைக் கேட்பதற்கு கற்பிக்க வேண்டும். பயனுள்ள விதத்தில் தொடர்பாடல்களை மேற்கொள்ள அவர்களுக்கு கற்பிக்க வேண்டும்

சிறுவர்/ இளையோரின் மூன்று அடிப்படை பிரச்சினைகள்

பிரச்சினைகள்	உதாரணங்கள்
தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள்	1. தன்நம்பிக்கை குறைவு 2. சிறிய விடயங்களுக்கு உணர்ச்சி வசப்படல் 3. கோபம், வெட்கம், மேடைக்கூச்சம் மற்றும் வருத்தம் என்பன குறித்து கையாளுவதில் சிக்கல் 4. தவறான மற்றும் பரிசோதிக்கும் போக்கு மூலம் துணிச்சலை காட்ட முனைவது 5. ஆசைகளுக்காக வேட்டையாடுதல் போன்ற உணர்வு 6. தங்களது நடத்தை தொடர்பான குற்ற உணர்வு
நபர்களுக்கு இடையேயான உறவுநிலை	1. நட்பை ஏற்படுத்தல் 2. நண்பர்களைத் தாண்டிச் செல்லல் 3. பிரசித்தம் பெறுதல் 4. காதல் தொடர்புகள் 5.பெற்றோர், பாதுகாவலர், ஆசிரியர்கள் சமூகம் போன்றோரின் எதிர்பார்ப்பிற்காக வாழ்தல்
தொழில் சம்மந்தமான பிரச்சினைகள்	1. எதிர்பார்ப்பு,இலக்கு என்பன குறித்து தெளிவான விளக்கமின்மை 2. நுண்ணறிவுத்தன்மையற்ற திறமைகள் 3. எப்படித் தொழில்முறை தேர்ச்சியாளராவது என்பது பற்றி பொருத்தமான அறிவின்மை 4. கல்வியை தொடர்வதா அல்லது வேலையொன்றை மேற்கொள்வதா எனும் புரிந்துணர்வு இன்மை

உள ஆற்றுப்படுத்தல் இந்த நிலைமைகளுக்கு மிகவும் முக்கியமானது. வாழ்க்கைத்திறன் இதற்கான உதவியை வழங்கும்.

வாழ்க்கைத் திறன்கள்

இப்பொழுது ஒவ்வொரு திறன்கள் குறித்து விரிவாகக் கலந்துரையாடுவோம்.

1. தீர்மானமெடுத்தல்

தீர்மானமெடுத்தல் ஒரு நபரின் உரிமை. இளையோர் தமது முடிவுகளை தாமாகவே எடுக்க விரும்புகின்றனர். அவர்கள் வளந்தோரின் தலையீடுகளைப் புறந்தள்ளுகின்றனர்.

(1) ரவியிடம் ஒரு பிரச்சினை உள்ளது. பாடசாலையில் அதிகளவான வீட்டுவேலைகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. ஐந்து கிழமை நாட்களில் எல்லா மாலை வேளைகளிலும் கல்வி நிலைய வகுப்புக்கள் உள்ளன. கல்விநிலையத்திலிருந்து வீடு திரும்பும் போது தொலைக்காட்சி இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. தொலைக்காட்சி இரவு 10 மணி வரை நிறுத்தப்படுவதில்லை. காலை வேளையில் சத்தமின்றி வீட்டுச்சூழல் அமைதியாக இருக்கும். ஆனால் அந்த நேரத்தில் மின் விளக்குகளை எரிய விட்டால் வீட்டிலுள்ள வயோதிபத்தாயால் நித்திரை கொள்ள முடியாது. எனவே ரவி எவ்வாறு வீட்டுப்பாட வேலைகளைச் செய்வது?

(2) கவிதாவுக்கு டெனிம் நீளக் காற்சட்டையும் , ரீசேட்டும் அணிய விருப்பம். தன்னை அழகுபடுத்திக்கொள்ளவும் விருப்பம். இன்று பல நிகழ்வுகள் உண்டு. பாடசாலை முடிந்த பின்னதாக கல்விநிறுவனத்தில் வகுப்புக்கள் உண்டு. மாலையில் சமயநிகழ்வுக்காக கோயிலுக்கு செல்ல வேண்டும். இரவு அப்பாவின் இரண்டு நண்பர்கள் குடும்பத்தோடு இரவு உணவிற்காக வீட்டிற்கு வருகிறார்கள். மழை காரணமாக உடைகளை காயவைப்பதில் சிரமம் இருப்பதால் அதிகமான உடைகளை அணிய வேண்டாம் என அம்மா கூறுகிறார். எப்படி கவிதாவினால் முடியும் என்ன உடை அணிவதென்று?

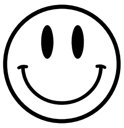
வாழ்க்கை தொடர்பான தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது ஆசிரியர், பெற்றோர் மற்றும் வளர்ந்தோருடன் கலந்துரையாடுவது முக்கியமானது. இதன் உண்மைக் காரணம் என்னவெனில், வளரிளம் பருவத்தினரது மூளையானது விளைவுகளைப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் சிறப்பாக விருத்தியடைந்திருக்காது. என்பதாகும். மூளை சிறப்பாக விருத்தியடைவதற்கு குறைந்தது இருபது வருடமாவது தேவைப்படுகிறது. வளரிளம் பருவத்தினர் போதிய அனுபவங்களைப் பெற்றிருப்பதில்லை. வளரிளம் பருவத்தினரது முடிவுகள் உணர்வெழுச்சியினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. அவை அவர்களுக்கும் மற்றையவர்களுக்கும் பாதகமானதாக இருக்கலாம். இதன் ஆழத்தன்மையை அதிகமாக இளம் சிறார்கள் அறிந்திருப்பதில்லை. இது பற்றி கற்பிக்க வேண்டியது உங்களது பொறுப்பாகும்.

(3) அசினியின் அம்மா அவளை உயர்தரத்தில் உயிரியல் கற்குமாறு கூறுகிறார். அவளது நண்பர்கள் கணிதவியல் கற்கிறார்கள். ஆனால் அசினி கலைத்துறையையே விரும்புகிறாள்.

2. பிரச்சினைகளை தீர்த்தல்

பின்வரும் பிரச்சினை தீர்க்கும் படிமுறைகளை பிள்ளைகளுக்கு கற்பிக்க வேண்டும்.

முதலில் பிரச்சினை அடையாளம் காணுதல், அடுத்து பிரச்சினை தொடர்பான உண்மைகளை முடிந்த வரை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அடுத்து சாத்தியமான தீர்வுகளை இனங்காண வேண்டும். வினைத்திறனை தீர்வுக்கு வர முடியவில்லையெனில் வளர்ந்தோரிடம் மனம் விட்டு உதவி கோர வேண்டும். மற்றவர்களுடைய அபிப்பிராயங்களையும் கேட்க வேண்டும். ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய காரணங்கள் இருப்பின் முடிவுகளை மாற்றக்கூடிய நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் செயற்பட வேண்டும். ஒரு குழுவின் அங்கத்தவராக ஒரு இளையோர் சேர்த்து இருக்கும் போது தீர்மானங்களை அந்த குழு அல்லது குழுத்தலைவர் எடுக்கும் தீர்மானங்களை மதிக்க வேண்டும். எப்போது முடிவு பகுத்தறிவுடையதா என்பதை திரும்பி பார்க்க வேண்டும். தன்னுடைய எதிர்காலத்திற்கு ஒரு சிக்கல் வரும் போது வளர்ந்தோரின் ஆலோசனைகளை பெற வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

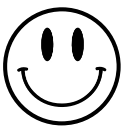


4. சங்கர் அழகானவன், விளையாட்டுத்தனமானவன், மாலா படிப்பில் ஆர்வமுடையவர். இருவரும் ஒரே பாடசாலையில் சிற்றூர்தியில் செல்பவர்கள். சங்கர் எப்போது மாலாவை கவருவதில் முயல்பவர். இன்று சங்கர் மாலாவின் படங்களை முகப்புத்தகத்தில் பதிவு செய்து விட்டான். இதனை நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், அதிபர், சிற்றூர்தி செலுத்தும் சாரதி என எல்லோரும் தெரிந்து கொண்டனர்.

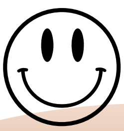
இந்த நிலைமை மாலா எவ்வாறு எதிர் கொள்வார்?

3. ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை

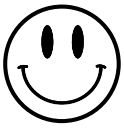
இதில் இரண்டு படிமுறைகள் உண்டு ஒரு இளையோர் சவாலை எதிர்கொள்ளும் போது முதலாவதாக அவனோ/அவளோ அதிலுள்ள வேறுபட்ட அம்சங்களை நோக்க வேண்டும். அதிலுள்ள எல்லா உண்மைகளையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அகன்ற பார்வையை செலுத்த முயல வேண்டும். மூளையை உருட்டி இயங்க விட்டு பிரச்சினைக்களுக்கிடையிலான வலைப்பின்னலை பார்க்க வேண்டும். இரண்டாவது படிமுறையாக ஆக்கபூர்வமாக சவாலை எதிர் கொள்ள வேண்டும். இளையோரோ ஏனையோரோ பிரச்சினைக்குள் விழாதபடி பொருத்தமான வழியில் அதனை எதிர் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு மனதின் இருப்பு முக்கிய காரணமாகும்.



5. யாருமற்று வெறிச்சோடிப் போன வீதி மழை பெய்கிறது இருண்ட மாலை வேளையில் மாலா கல்வி நிலையத்திலிருந்து தனியாக வீதியில் வந்து கொண்டிருக்கின்றாள். திருப்பத்தில் இனந்தெரியாத மனிதன் நிற்கின்றான் மாலா என்ன செய்ய வேண்டும்.



6. அண்மையில் குமாரினுடைய தந்தையார் இதய அடைப்பு நோய்க்கு உட்பட்டிருந்தார். அவர் நோய் நிலையில் உள்ளார். குமாரும் தங்கையும் சிரமத்தின் மத்தியில் வீட்டு வேலைகளை சமாளிக்கின்றார்கள். தங்களுடைய அன்பான பாட்டி ஒரு வருட நினைவு தினம் தானம் ஒருமாதத்தில் செய்யப்பட வேண்டும். எவ்வாறு குமாரினால் இதனை ஒழுங்கு செய்ய முடியும்?

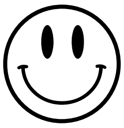


7. நண்பர்கள் மதுசாரம் அருந்துமாறு வற்புறுத்துகிறார்கள். அல்லது பாதுகாப்பற்ற இடம் ஒன்றிற்கு போக அழைக்கிறார்கள் இந்நிலையை எப்படி சமாளிப்பது?

4. விமர்சனச் சிந்தனை

எதையும் செய்ய முன்பு ஒவ்வொரு அம்சங்களையும் தர்க்க ரீதியாக கருதுவதையே இது குறிக்கின்றது. எதை விதைக்கிறார்களோ அதையே அறுவடை செய்வார்கள் என்பதைக் கற்பிக்க வேண்டும். விடயங்களை மேலோட்டமாகவன்றி ஆழமாகப் பார்க்க வேண்டும். என்பதை சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்

உ+ ம் : தொலைக்காட்சி விளம்பரங்கள், போதைப்பொருள் மற்றும் மதுசாரம் தொடர்பான நிலை



8. கவிதாவுடைய நண்பர்கள் உடனடித் தயாரிப்பு உணவுகளையும் கடைத்தயாரிப்பு எண்ணெய் நிரம்பிய சோற்றையும் காலையும் மற்றும் மதிய உணவாக உண்ணுகின்றனர். அத்துடன் பானமாக கோலாப்பானத்தையே அருந்துகின்றனர். கவிதா வீட்டில் காலையில் ஒரு கோப்பை பால் அருந்துபவர். மதிய வேளையில் தாயாரால் கொடுக்கப்படும் வீட்டு உணவை எறிந்து விட்டு நண்பர்களுடன் ஆரோக்கியமற்ற உணவையே உண்கின்றார். அவர்கள் விளையாடுவதுமில்லை இப்போது அவர்கள் எல்லோரும் பருமனாக உள்ளார். கவிதா எதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்? எவ்வாறு கவிதா பழக்கவழக்கத்தை மாற்ற முடியும்?

5. பயனுள்ள தொடர்பாடல்

யாராவது வளர்ந்தோரிடம் கேட்டால், கூர்மையான உண்மையைப் பேசுதல் எப்போதும் பயனுள்ளதாக அமையாது என்று கூறுவார். அனைவரையும் கோபமூட்டி எதிரியாக்கி பிரச்சினையைத் தீர்ப்பது என்பது ஒரு மோசமான முறையாகும். இனிமையான சூழலில் நல்ல வழிகாட்டல் வழங்கப்பட்டால் அது பாராட்டப்படக்கூடியதாகும். மற்றவர்களை அவதானிப்பதற்கு மற்றும் அமைதியாக இருக்கும் போது மொழியற்ற சம்பாசனையின் போதும் அவர்களையும் கருத்துக்களையும் அடையாளம் கண்டு கொள்ளவும் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். எடுக்கப்பட்ட துல்லியமான முடிவினை மாற்ற வேண்டாம் எனச் சொல்லுங்கள். இவை வினைத்திறனுடைய தொடர்பாடலின் சில அம்சங்கள்.

9. யமுனாவினுடைய புதிய ஆங்கில ஆசிரியர் இளமையானவர். அவர் தாயினுடைய நண்பியினுடைய மகனானவர். ஆசிரியர் பொருத்தமற்ற விதத்தில் தன்னை தொடுவதாக யமுனா அடையாளம் கண்டுள்ளார். சில வேளையில் வகுப்பறையில் அவளுக்கு பக்கமாகவே அவர் நிற்கின்றார். அவள் அது பற்றி தாயாளுக்கு எதுவும் சொல்லவில்லை. தெரிவிக்காது இருப்பதால் பிரச்சினையை உண்டு பண்ணும் என்பது அவளுக்கே தெரியாது. யமுனா என்ன செய்ய வேண்டும்?

6. ஆளிடைத் தொடர்பு

வாழ்வில் சில இடங்களில் எல்லா ஆண்/ பெண் மற்றும் சமூகத்தின் எல்லா மட்டத்தினருடனும் ஆட்களுக்கிடையிலான தொடர்பு காணப்படும்.

பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கிடையிலான மோசமான உறவுநிலை இளமைப்பருவத்தின் காரணமாக இருக்கலாம்.

நேர்த்தியான (positive) ஆசிரியர் - உறவு என்பது மாணவர் அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தவும் தனித்துவத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுவதோடு தோழர்களாகவோ பின் தொடர்பாளராகவோ மாற்றக்கூடாது. ஆசிரியர் மீது இளையோர்கள் மரியாதை செய்வதனை இது தொந்தரவு செய்வதாக அமையக்கூடாது.

இளைஞர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதற்கு பாடசாலையில் ஆசிரியர், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொது சுகாதார பரிசோதகர், குடும்பநல உத்தியோகத்தர் என நம்பிக்கைக்குரியோர் உள்ளனர் என்பதை மறக்கக்கூடாது.

சகாக்களிடையே நட்பைப் பேண இளையோர் என்ன செய்ய வேண்டும்?

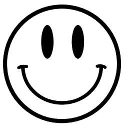
பொறுப்புக்களை பகிர்ந்து கொள்ளல்
எல்லோருக்கும் சம சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்
மற்றவர்கள் மத்தியில் பயம், சந்தேகம் அல்லது பாதுகாப்பின்மையை உருவாக்கக்கூடாது.
மற்றவர்களின் சிந்திக்கும் மற்றும் வித்தியாசமாக செயற்படும் உரிமைகளை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்
மற்றவர்களை புரிந்து கொள்வதற்கு அவர்களை அவதானித்து கேட்கவும் அவர்களது கருத்துக்களுக்கும் மரியாதை கொடுக்கவும் கற்பிக்க வேண்டும்
சகாக்களுக்கு உளவியல், உடலியல் ரீதியில் துன்புறுத்தல்களை மேற்கொள்ளக்கூடாது.
தெரியாத நண்பர்களுடன் சேரும் போது இளைஞர்கள் ஆலோசனைகளை பெற கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

துக்கத்தையும் பிரச்சினைகளையும் பகிந்து கொள்ள யாராவது இருப்பது பெரிய மனவலிமையைத் தரும்.

காதல் தொடர்புகள்

எதிர்பாலாருடன் நெருக்கமான தொடர்பில் இருக்க முயல்வது இந்த வயதில் சாதாரணமானதே ஆனால் விரைவாக வாழ்க்கைத் துணையை தேர்ந்து கொள்ள வேண்டாமென அவர்களுக்கு சொல்ல வேண்டும். பாடசாலை நாட்கள் திரும்ப வரமாட்டாது. பாடசாலைக்காலத்தில் மிக உயர்ந்த முன்னுரிமையை கற்றலுக்கு வழங்க வேண்டும். எதிர்கால திட்டங்களை பூரணமாக்க விலைமதிப்பற்ற வாய்ப்பாக கற்றலே உள்ளது.

18 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் திருமணம் செய்ய முடியாது. இளையோர் 16 வயதிற்குட்பட்டவருடன் பாலியல் உறவை வைத்துக் கொண்டால் சட்டத்தால் தண்டிக்கப்படுவர். 'இல்லை' என்று சொல்வதற்கான துணிவு இல்லாததனாலே இளையோர் பாலியல் ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் துஸ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகின்றார்கள்.



10. ரோஜா 13 வயது நிரம்பியவள், அவள் வீட்டில் ஒரு பிள்ளை தந்தை அவளை காரில் ஏற்றிக் கொண்டு காலையில் பாடசாலையில் விடுவார். பிரசாத் இருபத்தொரு வயது நிரம்பியவன் பாடசாலைக்கு முன்னால் உள்ள கடையில் வேலை செய்பவன். அவர்கள் இரண்டு மாதத்திற்கு முன்பே ஒருவருக்கு ஒருவர் தெரிந்தனர். பிரசாத் ரோஜாவினுடைய முதல் காதலன் தற்போது பிரசாத் விசேடமான தனியான இடமொன்றிற்கு செல்வோம் என அடிக்கடி அவளிடம் கேட்கின்றான். ரோஜாவால் என்ன செய்ய முடியும்?

குழந்தை பருவத்தில் நிரந்தர பராமரிப்பாளரை கொண்டிருத்தல்

இது வளர்ந்தோருக்கான அத்திவாரமாக அமைகின்றது.
குடும்ப சிதைவடைந்த் பிள்ளைகள் இளையோராகும் போது ஆளிடைத் தொடர்பாடலில் குறைவானவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

நண்பர் வட்டம் (PEER GROUP)

ஒத்த நண்பர் வட்டம் பழக்கவழக்கம் நடத்தைக்கு மிக முக்கிய காரணியாகும். உதாரணமாக உறவுநிலை தொடர்பாடல், நடத்தை, தீர்மானங்கள் எடுத்தல், பிரச்சினைகளை தீர்த்தல், மற்றவர்களை மதித்தல், விமர்சனங்களை சகித்துக் கொள்ளல் புத்தகம் மற்றும் சமூகசேவை என்பன நல்ல விளைவுகளாகும். ஆனால் வாழ்க்கை தொடர்பான முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும் போது சகபாடிகளின் ஆலோசனை மட்டும் போதாது. சகபாடிகளின் கூடாத நடத்தைகளாக புகைத்தல், மதுசாரம், போதைப்பொருள், காழ்ப்புணர்ச்சி, வன்முறை, சச்சரவு, பாலியல்சார்துர்நடத்தைகள், மற்றும் பாகுபாட்டிற்குட்படுத்தப்படும் மனநிலை என்பவற்றிற்கு அடிமையாதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

பெற்றோர்

பெற்றோரே முதல் ஆசிரியராவார். சிறுவர்களின் எல்லா விடயங்களிலும் சிறுவர்களின் சிறப்பை எதிர்பார்ப்பவர்கள் பெற்றோர் மட்டுமே. சிறுவர்களுக்கு பெற்றோர் வாழ்வின் பெறுமதியைக் காட்டுகிறார்கள். பெற்றோர் படிக்காதவர்களாக இருந்தாலும் வாழ்க்கையில் அனுபவம் வாய்ந்தவர்கள். பெற்றோருடன் சேர்ந்து நேரத்தைக் கழிக்கவும் நாளாந்த வாழ்க்கைச் சம்பவங்களை பகிரவும் அவர்களுடைய ஆலோசனைகளை அன்போடு கேட்கவும் இளையோருக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். சமூக உறவுகளைக் கட்டியெழுப்ப இளையோருக்கு வழிகாட்ட வேண்டும். சந்தோசமில்லாத நிலைமைகளை தீரப்பதற்கு கலந்துரையாடல் மூலம் அதனை அடைய வேண்டும். சச்சரவுகளை தவிர்த்து புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். பெற்றோர் நேரமில்லாமலும் போதிய அன்பு செய்யாமலும் இருந்தால் அவர்களுக்கு இது பற்றி சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

இளையோருக்கு வளர்ந்தோரின் அனுபவம் ஏன் தேவைப்படுகிறது?

வளர்ந்தோர் (வயதுவந்தோர்) இந்த உலகில் நீண்டகாலம் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாழ்வில் அவர்களுடைய இளமைப்பருவத்வத்தை கடந்தும் அதிகம் பார்த்தும் இருக்கிறார்கள்.

7. சுயவிழிப்புணர்வு

இளையோரின் உள்ளாரந்த திறன்களைக் காண வேண்டும். இசை, நடனம், இயந்திரநுட்பம், மரவேலை, உலோக ஒட்டு வேலை, விவசாயம் போன்ற உள்ளார்ந்த திறன்களை விருத்தி செய்வதன் மூலம் அவர்களுடைய எதிர்காலத்தை சிறப்பானதாக கட்டியெழுப்ப இயலும்.

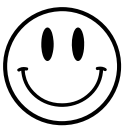
தன்னை அறிவதும் தன் நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவதும் சுயபாதுகாப்பை முன்னேற்ற உதவும். ஆசிரியர்கள் இந்த எல்லா அம்சங்களிலும் இளையோருக்கு உதவ முடியும்.

11. லக்மன் கணிதத்தில் மிகக் குறைவு. அத்துடன் ஆங்கிலத்தில் சிறப்பாக இல்லை. ஆனால் அவன் உலோக ஒட்டுவேலையை மாலையில் பழகுகின்றான். அருகிலுள்ள உலோக ஒட்டுத்தொழிலகத்தில் உதவி புரிகிறார். கேற் மற்றும் கிறில் வேலைகளில் மிகுந்த கெட்டிக்காரன். லக்மனின் பெற்றோர் என்ன செய்ய வேண்டும்.

8. ஒத்துணர்வு (Empathy)

மற்றவர்களுடைய கவலையை உணர்ந்து கொள்வது மனிதாபிமாதாகும். பலவீனமானவர்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சை அளிப்பதும் அவர்களுடைய சிக்கல் நிலைகளில் உதவுவதும் முக்கியமானதாகும்.

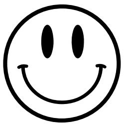
தாத்தா பாட்டியை தூக்கி அவர்களைக் குளிப்பாட்டுவது, அவர்களுக்கு உணவூட்டுவது, கர்ப்பிணித்தாய்க்கு ஒரு இருக்கையை வழங்குவது என்பன இதற்கு உதாரணங்களாகும்.



12. இன்று பாடசாலை முடிந்த பின் கணித வகுப்பு நான்கு மணித்தியாலங்கள் இடம் பெற்றது. அது ஒரு கடினமான பாடமாக இருந்தது. ரிட்மா வகுப்பு முடிந்து வீட்டிற்க பேருந்தில் வந்தாள். பேருந்து நிறையக் கூட்டமாக இருந்தது. மக்கள் கூட்டத்திடையே திடீரென ஒரு கர்ப்பிணியை இனங்கண்டாள். ரிட்மாவால் என்ன செய்ய முடியும்?

9. உணர்வுகளைச் சமாளித்தல்

அவனோ, அவளோ கோபம், வெறுப்பு, மகிழ்வு, துக்கம் மற்றும் எரிச்சல் என்பவற்றிற்கு எதிராக போராட இளையோர் என்ற ரீதியில் என்ன செய்ய வேண்டும்? பரபரப்பு நிறைந்த வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ள பெற்றோர் இளையோரினுள் நிகழும் உணர்வெழுச்சி நிலைகளை அடையாளம் கண்டு கொள்வதில்லை. இளையோர் தமது எண்ணங்கள் , கவலைகளை பெற்றோரிடம் சொல்ல முடியும். இதனால் வாழ்க்கை மிகவும் அழகானதாக இருக்கும். இளைஞர்கள் தங்கள் கிளர்ச்சிவாய்ந்த உணர்வுகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்த வேண்டும் என கற்பிக்க வேண்டும்.



13. ராஜா பிடிவாதமானவன். அவன் தான் நினைத்ததை செய்ய விரும்புபவன். அவன் வகுப்பிற்கு செல்லாமல் விடுவது குறித்தும் மற்றும் எதிர்வரும் க.பொ.த சாதாரணதர பரீட்சைக்கு படிக்காதிருப்பது பற்றியும் தாயார் ஏசுவார். அவரது தந்தையும் அம்மா ஏசுவது போல் கோபப்படுகிறார். ராஜா வீட்டை விட்டு ஒடிப்போவது போன்று அடிக்கடி உணர்கின்றான். யாரில் பிழை? எப்படி திருத்தலாம்?

கோபம்

இளையோர் அநீதியை வெறுக்கின்றனர். அநீதிக்கு கோபம் பதிலாகாது என்பதை அவர்களுக்கு சொல்லுங்கள் கோபமும் வெறுப்பும் எல்லா நட்புரீதியான இணைப்புக்களையும் சேதமுறவைக்கும்.

கோபத்தை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது?

அவனோ அவளோ கோபமாக இருப்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
அழமாக மூச்சை உள்ளெடுத்து மூச்சை விடாது வைத்திருக்க வேண்டும்.
ஒன்று முதல் பத்து வரை மெதுவாக எண்ணுதல்
அந்த இடத்தை விட்டு விலகிச் செல்லல்
வேறு ஏதாவது வேலைகளில் ஈடுபடல்

கோபத்துக்கான மூலகாரணத்தை புரிந்து கொண்டு அடுத்த முறை அதனை தவிர்த்தல்.
மூலகாரணத்தை பற்றி கலந்துரையாடுதல் அல்லது அதனை புத்தகமொன்றில் எழுதுதல்.

வருத்தம்/ கவலையைக் கையாளுதல்

ஒரு இளையோர் எதிர்கொண்ட விபத்து, நோய்நிலை, அல்லது பாலியல் ரீதியான துஸ்பிரயோகம் பற்றிய வருத்தம் மீண்டும் மீண்டும் மேலெழும். இது பயனற்றது. கவலை-வருத்தம் விலைமதிப்பற்ற நேரத்தை வீணாக்குதல். கடினமான வாழ்வுக்கு முகம் கொடுக்கவும் உளநிலையைச் சீர் செய்யவும் உதவி செய்யும்

10. மனஅழுத்தத்தை சமாளித்தல்

செல்லப்பிராணிகளை வளர்த்தல், வீட்டையும் சூழலையும் சுத்தப்படுத்தல், தோட்டம் செய்தல், சுற்றுச் சூழலை அவதானித்தல், தியானம் செய்தல் மற்றும் இதமான இசையைக் கேட்டல்,என்பன மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கும் சில முறைகளாகும். இது பற்றி நண்பர் ஒருவரிடமோ வளர்ந்தோரிடமோ கலந்துரையாடி உதவியைப் பெறலாம். ஒவ்வொரு வெற்றியின் பின்னாலும் ஓர் அமைதியான உதவியாளர் உள்ளார் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

14. தாத்தாவிற்கு பதவியுயர்வு கிடைத்தது. அதனால் அன்வர் கிராமப்புற சிறிய பாடசாலையிலிருந்து நகர்புற பெரிய பாடசாலைக்கு திடீரென செல்ல வேண்டி ஏற்பட்டது. இப்போது புரட்டாதி மாதம் புதிய பாடசாலையில் பெரும்பாலான பாடத்திட்ட அலகுகள் முடிக்கப்பட்டு விட்டன. அன்வரால் மாலைநேர, தனியார் வகுப்பிற்கு செல்ல முடியவில்லை. புதிய பாடசாலையில் புதிய மாணவர்கள் வித்தியாசமானவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்களிடம் அழகான சப்பாத்துக்கள், புத்தகங்கள், புத்தகப்பைகள் மற்றும் ஆடைகளை வைத்திருக்கிறார்கள். அன்வரின் தந்தையிடம் இவற்றை வாங்கப் பணம் இல்லை.அவருடைய ஆசிரியர் “கிராமத்தினதும் நகரத்தினதும் அனுபவங்கள்” எனும் தலைப்பில் ஆங்கிலத்தில் உரையாற்றுமாறு கேட்கிறார். இந்நிகழ்ச்சி வருட இறுதியில் திறமையை வெளிக்காட்டும் நிகழ்வாக இடம்பெற உள்ளது.

    எப்படி அன்வர் இந்த விடயத்தை எதிர்கொள்வான்?

முடிவுரை

இந்த வாழ்க்கைத் திறன்களின் புறக்கணிப்புக்களின் விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும்?

- மனஅழுத்தம்/மனஅழுத்தம்
- அவன்/அவளுடைய எதிர்காலம் மங்கலாகுதல்
- சமூக விரோத செயல்களும் குற்றங்களும்
- தற்கொலை முயற்சி அல்லது தற்கொலை

அன்பான ஆசிரியர்களே	நீங்கள் எல்லோரும் இளையோருடைய இரண்டாவது தாய், தந்தை அல்லது பாதுகாவலர். அவர்களைக் கவனிப்பவர்கள். ஆகவே தயவு செய்து அவர்களை அவதானியுங்கள். அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை வினவுங்கள். அவர்களுடைய ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள். உங்களைப்பற்றிய நம்பிக்கையை எப்போதும் உடைக்க வேண்டாம். தீர்மானமெடுக்கும் தன்மையில் அவர்களது இடத்தை உறுதி செய்யுங்கள். பாடசாலைகளில் அவர்களை முக்கியமான விடயங்களில் ஈடுபடவும் பங்குபற்றவும் இடமளியுங்கள். புத்தகப்பாடங்களுக்கு அப்பால் ஏதாவது நல்ல விடயங்களை அவர்களின் வாழ்க்கைக்காக வழங்குவதற்கு முயலுங்கள். அவர்கள் பெற்றோருடன் நல்ல உறவுநிலையில் உள்ளனரா என சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். பெற்றோருக்கும் , வளரிளம் பருவத்தினருக்கும் எளிமையான ஆலோசனைகளை வழங்குங்கள்.	**அவர்களை அவதானிப்பது மிகவும் முக்கியம்** **உங்களுடைய தொழில்சார் மதிப்பை பாதுகாருங்கள்**

அன்பான பெற்றோரே	உங்களது இளையோரான பிள்ளைகள் வளர்ந்து வருவபர்கள் அவர்கள் வளர்ந்தவர்கள் அல்ல. அவனோ “அவளோ உயரத்தில் மாத்திரமே வளர்ந்துள்ளனர். அவனோ” அவளோ உளரீதியில் முதிர்ச்சி அடையாதவர்களே(வளர்ந்த உடலில் வாழும் சிலர்). எனவே உங்கள் நேரத்தை அவர்களுக்காக தியாகம் செய்யுங்கள். அவர்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய மிகவும் பெறுமதியான விடயம் இதுவே. (உங்கள் உடனிருப்புக்கள் பரிசளிப்புக்களை விட எப்போதும் உயர்ந்ததாகாது. பெற்றோர் அதிகாரமுடைய தலைவர்களல்ல. நாட்டின் சிறந்த குடிமக்களாய் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதற்கு பெற்றோரால் செய்ய முடியாது என்று ஏதுமில்லை என நாங்கள் நம்புகின்றோம் அவர்களுடைய திறன்களைப்புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு அறிவொளி ஊட்டிடுங்கள். அவர்களுக்காக அங்கே நீங்கள் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். நேர்மையாகவும் உண்மையாகவும் அவர்களை அன்பு செய்யுங்கள் சந்தோசமான இளையோர் பெற்றோரின் அன்பை நம்புகிறார்கள். உண்மையில் அவர்கள் உங்களாலேயே நம்புகிறார்கள். வீட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட அனுமதிப்பதன் மூலம் பெறுமதிமிக்க பங்காளர்களாக அவர்கள் மாற முடிகின்றது. உங்களது வீடானது இளையோர் தமது தனித்துவத்தை உணரும் இடமாகவும், அவர்கள் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தகூடியதாகவும் , ஒழுக்கத்தை கற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாகவும், நேர்வயமான சிந்தனையுடன் வாழக்கூடியதாகவும் மற்றும் வாழ்க்கைக்கான பாதுகாப்புடைய மனப்பாங்கிடமாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். உங்கள் வீட்டை அமைதி நிறைந்ததாகவும் சந்தோசம் நிறைந்ததாகவும் அவர்களுக்காக உருவாக்குங்கள். இந்த உலகம் சச்சரவுகள், காயப்படுத்தல்கள், வெறுப்பூட்டுதல், மதுசார மற்றும் போதைப்பொருள் அடிமைத்தனம் அற்றதாகவும் செழுமை நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். எனவே	**உங்கள் நேரத்தை விட இளயோருக்கு நீங்கள் வழங்கக்கூடிய பெறுமதியான பரிசு வேறெதுவும் இல்லை**

அன்பான இளையோரே	முதலில் சுயகௌரவத்தை விருத்தி செய்யுங்கள். சுயமரியாதையை இனங்காணுதல். திறன்களையும் பலவீனங்களையும் இனங்காணுதல். உங்களை நீங்களே தாழ்வுபடுத்தலாகாது. இரண்டாவதாக உங்கள் தவறுகளை நீங்களே மன்னியுங்கள். ஒருபோதும் உங்கள் திறமைகளை ஏனையவரகளோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள் சில வேளைகளில் போட்டி கூட நல்லதாக இருக்காது விடலாம். மூன்றாவதாக, உங்களை நீங்களே திருத்தியமையுங்கள். நீங்கள் சொந்தமாக வாழ முடியாது. அது போல் எல்லா விடயங்களையும் உங்களுக்காக மற்றவர்கள் செய்யமுடியாது. என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் உணர்வெழுச்சிகளை கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருத்தல் முக்கியமானது. குழுச் செயற்பாடுகள் இதற்கு ஈடாக முக்கியமானது.	**மனந்தெளிந்த நிலை என்பது மனதை ஆற்றுப்படுத்தும் அற்புதமான ஒரு வழியாகும** **உங்களைப் போன்ற பொதுமக்களுக்கு உலகம் மிகவும் அழகானது.**

அத்தியாயம் 17

மனமுழுமை: உளச்சமூக விருத்திக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட இடையீடு

மனமுழுமை/ மனநிறைவு என்றால் என்ன?

மனநிறைவு என்பது தற்போது - அந்த நேரத்தில் உள்ள எண்ணங்களை உள்ளடக்குகின்றது. நாங்கள் செய்யும் செயல், உணர்வுகள், அனுபவங்கள், நாங்கள் அனுபவிக்கும் செயற்பாடுகள் முடிவுகள் அற்ற நிலையில் காணப்படும் எண்ணங்கள்.

இது மதம் சார்ந்த / அதன் பகுதியா?

இது மதம் அல்ல இது ஒரு திறனுடன் கூடிய பயிற்சி இதனை தியானப்பயிற்சி மூலம் இந்தியாவில் ரிசிகளும், யோகிகளும் செய்கிறார்கள் புத்தர் 2600 ஆண்டிற்கு முன்பே மன முழுமை பற்றி கற்பித்துள்ளார். ஆனால் நவீன உலகம் இதனை கல்வி, பொருளாதாரம், தொழில் சுகாதாரம் போன்ற வடிவில் இதனை பயன்படுத்தி முன்னேறியுள்ளனர்.

நவீன உலகில் எல்லா இடங்களிலும் மனநிறைவு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றதா?

தற்போது எமது எல்லைப்பரப்பிற்குள் பல அர்ப்பணிப்புள்ள குழுக்கள் உள்ளன. முக்கியமாக காடுகளில் சன்னியாசிகள் வசிக்கும் இடங்களில் இதனை நடைமுறைபடுத்துகிறார்கள். ஐரோப்பிய பாராளுமன்றத்தில் இதன் பொறுமதியை அறிந்து மன முழுமை (Mindfulness) என்ற கருத்திற்கு அங்கீகாரம் கொடுத்துள்ளார்கள். UK பாராளுமன்றக்குழுவினால் 2015ம் ஆண்டில் அனைத்துக்கட்சி பாராளுமன்ற மனமுழுமை குழு எனும் அமைப்பு உருவாக்கப்பட்டது. அவர்களால் சிபார்சு செய்யப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்த கொள்கை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான நாடுகளில் வேலைத்தளங்களில் மனமுழுமை பயிற்சிகளை செய்கின்றார்கள்.

ஏன் மனமுழுமை முக்கியத்துவமானது

இன்றைய நாட்களில் உடல் உள தாக்கத்தில் கனிசமான மக்கள் பாதிப்படைந்து காணப்படுகிறார்கள். இன்றைய உலகம் உளத்தாக்கத்திற்கு முகம் கொடுத்துள்ளது. இங்கிலாந்தில் ஒரு வகுப்பறையில் அண்ணளவாக மூன்று மாணவர்கள் உளநோய் உள்ளவர்களாக காணப்படுகின்றனர்.

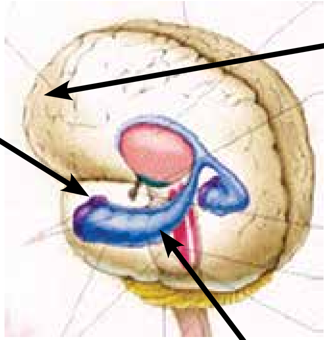
மனமுழுமையின் அனுகூலங்கள்

உளச்சமூக அனுகூலங்கள்	முக்கியமான நன்மை சந்தோசம் விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் மனநிலையில் விழிப்புணர்வு ஏற்பட உதவும் கோபம், ஆக்கிரமிக்கும் தன்மை, பயம் போன்ற உணர்வுகளை குறைக்க உதவும். இரக்கம், மன்னிப்பு மற்றும் உணர்வுகளிலிருந்து மீளுதல் போன்ற குணங்கள் அதிகரிக்கும். தனித்துவம், தன்னம்பிக்கை போன்ற உணர்வுகள் ஏற்பட உதவும்
கல்விசார் அனுகூலங்கள்	செவிமடுத்தல், கவனித்தல் காரணமாக படிக்கும் திறனில் முன்னேற்றம் வினைத்திறனில் முன்னேற்றம் அறிவாற்றலில் முன்னேற்றம் கணித செயற்பாடுகளில் முன்னேற்றம்
உளச் சுகாதார அனுகூலங்கள்	மனநோயைத் தடுப்பது - மனநிறைவானது மிகவும் நம்பிக்கைக்குரிய செலவு குறைந்த தடுப்பு முறைகளில் ஒன்றாகும். இது பிரபலமானது மற்றும் களங்கமற்றது வேறு சில மனநல தலையீடுகளைப் போலன்றி பக்க விளைவுகள் இல்லை. மனவழுத்தம் (depression) மனநிறைவு அடிப்படையிலான அறிவாற்றல் சிகிச்சை (MBCT) 2004 ஆம் ஆண்டிலிருந்து தேசிய சுகாதார மற்றும் பராமரிப்பு சிறப்புக்கான நிறுவனம் (NICE) ம் மீண்டும் வரும் மனவழுத்தத்திற்கு சிகிச்சையளிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பயம் - பயத்தை தடுப்பதற்கும் அது மீண்டும் வருவதைத் தடுக்கவும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. புகைப்பிடித்தல். மதுசாரப்பாவனை மற்றும் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாதல் ஆகியவற்றை விட்டு மீண்டு வர உதவுகிறது. மேலும் இது தூக்கத்தை மேம்படுத்தலாம். தூக்கமின்மையைக் குறைக்கும்.
உடலியல் சார்ந்த அனுகூலங்கள்	சுவாச வீதம், குருதி அமுக்கத்தை குறைக்காது மெதுவான இதய அடிப்பு வீதத்தை ஏற்படுத்தும். உடல், உளரீதியான சாந்தப்படுத்தலை - தளர்ச்சியைத்தரும். வலி போன்ற உணர்ச்சிகளை சமாளிக்க உதவும் மனமுழுமை உள்ள பிள்ளைகளுக்கு தலைவலி ஏற்படுவது குறைவு நீர்பீடனத்தொகுதியின் செயற்பாட்டை முன்னேற்றும். இது மூட்டுவலி, சமிபாட்டுத்தொகுதியில் அசௌகரியங்களைக் குறைக்கும். உடலுக்கும் மனதுக்கும் இளமைத்தன்மை ஏற்படுத்தல்

மனமுழுமைப்பயிற்சிகளால் மூளையின் முதிர்வை முன்னேற்ற முடியுமா?

ஏறத்தாள மூளை முதிர்வடைய 25 ஆண்டுகள் எடுக்கும

“Amygdala” மூளையின் அடிப்பகுதியிலுள்ள உணர்வெழுச்சிமையம். இது பூரணமாக முதிர்வுற 15 வயது எடுக்கும்.



“உணர்ச்சிக் கட்டுபாடு மையம்” இது மூளையத்தின் முற்பக்க மேற்படையில் அமைந்துள்ளது. இது தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் பகுதியாகும

“ஹிப்போகம்பஸ்” என்பது ஞாபகசக்திக்கு கற்றலுக்குமான பிரதான பகுதியாகும்

“Amygdala” - இது பயம், உணர்வெழுச்சி, மற்றும் அழுத்தம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் மனமுழுமை பயிற்சியில் இதன் செயற்பாடு குறைக்கப்படும். மனமுழுமை பயிற்சியின் பின் சிறுவர்களில் பய உணர்வு, மனவெழுச்சி என்பனவும் மனஅழுத்தமும் குறைவாக காணப்படும். இது மிகவும் சிறந்த வெளிப்பாடாகும்.

Hippo campus- “இது கற்றல் மற்றும் ஞாபகசக்திக்கு உதவுகிறது. மனமுழுமை பயிற்சியினால் இதன் செயற்பாடு அதிகரிக்கப்படும். Pre frontal cortex - மூளையத்தின் முற்பக்க மேற்பட்டை உணரவு முதிர்வு, உணர்வெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்துதல் அலசி ஆராயும் திறன், பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு, தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் போன்றவற்றை ஆளும் மையம் இதுவாகும். இது மனமுழுமை பயிற்சியின் பின் நல்ல வெளியீட்டைத்தரும்.

முரண்பாடான சிந்தனை

இலங்கையரான நாம் மனமுழுமையானது சில வேளைகளில் துக்கத்தினால் ஏற்படுவதாக நம்புகிறார்கள். எம்மில் சிலர் இது பற்றி கதைப்பதையே வெறுக்கின்றனர். ஆனால் மேற்கத்தேய நாட்டு மக்கள் இதனைப்பயன்படுத்தி உடல்,உள வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடைகின்றார்கள்.

உலக சூழ்நிலையை நாம் கலந்துரையாடுவோம். மனமுழுமையின் நடைமுறை அம்சங்கள் குறித்து பார்ப்போம். தற்போதுள்ள மனநிலையே மனமுழுமை எனப்படுகிறது. நாம் என்ன செய்கின்றோம், உணர்வுகளும் அனுபவங்களும் எப்படி இருக்கின்றன. விமர்சனங்கள் தீர்ப்பிதல் இன்றி ஏற்றுக் கொள்ளல் என்பவற்றை இது உள்ளடக்குகின்றது.

மனமுழுமை என்றால் என்ன?

எமது நினைவுகள் எப்போதும் நிறைந்துள்ளன. அவை அநேகமாக கடந்த கால நல்லது அல்லது கெட்ட சிந்தனைகளால் நிறைந்திருக்கும். சில வேளை எதிர்கால திட்டங்களிலும் நிறைவுற்றிருக்கும். இது எண்ண நிரம்பல் எனப்படும். எமது எண்ணம் தற்போதைய நிலையிலுள்ள எண்ணத்தில் காணப்பட்டால் அது மனமுழுமை எனப்படும்.

எவ்வாறு சிறுவர்கள்/இளையோர் பயிற்சி எடுக்க முடியும்

- மூச்செடுத்து விடுவதில் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்துதல், அதன் உயர்வு தாழ்வை உணர்த்தல்
- நடப்பதை, படி ஏறுவதை மனதில் ஒருநிலைப்படுத்தி அவதானித்தல்.
- நாளாந்த நடவடிக்கைகளை இலகவான முறையில் மேற்கொள்ளுவதில் கவனம் செலுத்துதல்.
- கயிறு அடித்தல், ஒடுதல், படித்தல் போன்ற விளையாட்டுக்களில் கவனம் செலுத்தி விளையாடுதல்

என்ன வயது பொருத்தமானதாக இருக்கும்?

எந்த வயது பொருத்தமானது குறிப்பாக ஆறுவயதிற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள்

எவ்வளவு காலம்?

- ஒரு நாளில் குறைந்தது ஒரு செக்கனாவது மேற்கொள்வது பயனுள்ளது.
- 10 மூச்சிலுப்புக்களாக அதிகரித்தல்
- முடிந்தளவு நேரம் ஒரு மூச்சை வைத்திருத்தல்
- நாளாந்தம் பயிற்சி மேற்கொள்வதை உறுதி செய்தல்

இது இலகுவானதா?

ஆம்.இலகுவானது. குறிப்பாக சிறுவர்களுக்கு பெரியவர்களாக வளர்ந்தவர்களுக்கு இது கஷ்டமான விடயமாகின்றது. ஏனெனில் அவர்களது மூளை மாற்றங்களை மேற்கொள்ள தயாராக இருப்பதில்லை.

நீங்கள் ஒரு நெறிமுறையைப் பரிந்துரைக்க முடியுமா?

- திங்கள் - சுருக்கமான கலந்துரையாடல்
- செவ்வாய் - அமைதியாக இருத்தல்
- புதன்- மனமுழுமையுடன் நடத்தல்

- வியாழன் - நாளாந்த கடமைகளை மேற்கொள்ளல்
- வெள்ளி- மன முழுமையான விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்

SMS என்றால் என்ன?

சிறுவர் மனநிறைவுடன் இருந்தால் அவர்கள் அமைதியாக இருப்பார்கள். மனஅமைதியுடையவர்கள் அமைதியாக செயற்படுவார்கள். மற்றும் அமைதியான இடத்தை தெரிவு செய்வார்கள். இலகுவாகக் கற்றுக்கொள்வார்கள். மற்றையவர்கள் அவ்வாறில்லை.

மகிழ்ச்சியான விளையாட்டு என்ன?

எப்போதாவது சில விடயங்கள் விரும்பத்தகாத விதத்தில் நடைபெறும் போது சிறுவர்கள் சிந்திப்பதற்கு பழகுவார்கள். அவ்வாறு ஏற்படும் போது நல்லவையே நடக்கும். எப்போதும் பயிற்சி செய்யும் போது அதன் விளைவு மாற்றம் ஏற்படும். விரைவில் துக்கம் மற்றும் எதிர்மறையான விடயங்கள் மாற்றமடையும்

எங்களை மன்னிக்கும் உணர்வு காணப்படும் போது நல்ல விடயங்களைக் காணலாம். இருள் சூழ்ந்த வானில் ஒளியைக் காண்பதாக இருக்கும். இதனை மகிழ்ச்சியான விளையாட்டு என அழைப்பார். மகிழ்வான விளையாட்டின் கீழ் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திற்க்கும் காரணங்கள் கண்டு பிடித்தல்

யாராவது கோபமாக இருக்கும் போது என்ன செய்வது?

அசையாது இருங்கள் . கதைக்க வேண்டாம். கோபம் கோபம் என்ற உணர்வை குறைக்க முயலுங்கள்

இப்பயிற்சியை அதிகரிப்பதன்மூலம் அவற்றை அகற்ற முடியும். சிறுவர்கள் இதனை அவதானித்து எவ்வாறு சந்தோசமான மனநிலையை உருவாக்கலாம் என அறிந்து கொள்ள முடியும்
இதே பயிற்சியை துக்கமான சூழ்நிலைகளிலும் மேற்கொள்ளலாம்.

எவ்வாறு மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி படிப்பது

சௌகரியமாக இருத்தல் , அமைதியான இடம், புத்தகம் ஒன்றை எழுதுதல், அமருதல், பக்கத்தைப்புரட்டல்

அத்தியாயம் 18

பாடசாலை மாணவர்களின் உளச் சமூக சுகாதாரத்தை முன்னேற்றுவதற்கான பல்துறைசார் அணுகுமுறை

அறிமுகம்

சிறுபராயத்தில் உடல் உள சமூக எண்ணங்களில் அடித்தளமிடுவதன் மூலம் சமூகத்தில் நற்பிரஜையை உருவாக்குதல்

இன்றைய காலகட்டத்தில் பெற்றோர், வளர்ந்தோர் சிறுவர்களுக்கு நல்ல விடயங்களை நல்ல உணவுகளை வழங்குதல் இதன் மூலம் சமூகத்தில் நல்ல விடயங்கள் மேற்கொள்ளப்படும். அவர்கள் சிறுவர்களுடைய நலத்தை மட்டும் கருதாது அவர்களுடைய சொந்த உளச்சமூக சுகநலத்தை கருதுகின்றார்கள்.

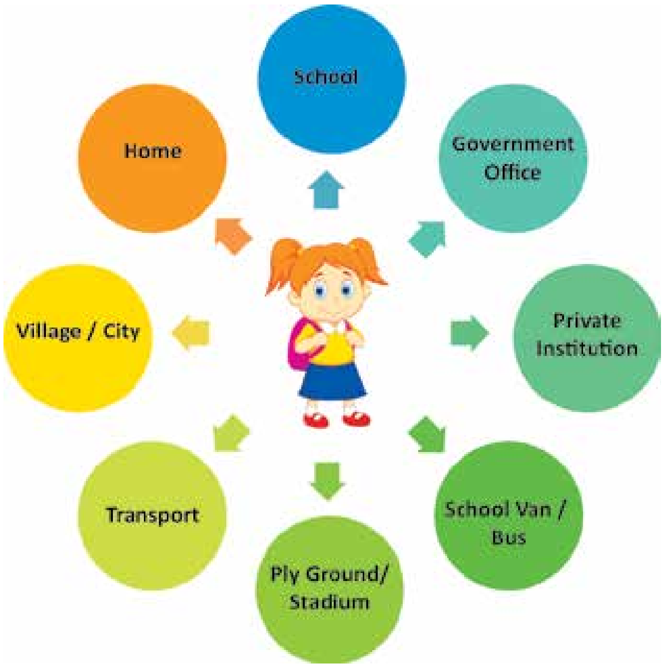
நல்ல உறவுநிலையை பேண இரக்கச் சிந்தனை, அன்பு, அமைதி கூட்டுறவு என்பவை அவசியமானவை என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உள நலனின் முக்கியத்துவம்

முக்கியமான குறிக்கோளாக வாழும் உயிரினங்கள் சந்தோசமாக வாழுதல். ஆனால் நாளாந்த நடவடிக்கைகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. நாம் எப்பொழுதும் சிறுவர்களை சந்தோசமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அத்துடன் நல்ல அனுபவங்களைக் கொண்டு வளர்ந்தவர்களும் பெற்றோரும் அவர்களுக்கு நல்ல சூழலை உருவாக்கிக் கொடுத்தல். அவர்களின் குறிக்கோளை அடைய முடியும்.

அவர்கள் குறிக்கோளை அடைய முடியாவிட்டால் மனஉளைச்சல் மற்றும் எதிர்மயமான பாதிப்பு அவர்களின் எதிர்காலத்தை பாதிக்கும்.

சிறுவரின் உள ஆரோக்கியத்தில் தாக்கம் செலுத்தும் இடங்கள்



இந்த இடங்களில் வாழும் அல்லது வேலை செய்யும் மக்களுடனே சிறுவர் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

- வீடு
- பாடசாலை
- வாழும் சூழல்
- அரசாங்க அலுவலகம்
- தனியார் நிறுவனங்கள்
- பொது போக்குவரத்து சேவைகள்
- பள்ளி போக்குவரத்து சேவைகள்
- விளையாட்டு மைதானம் /

இந்த இடங்களில் வாழும் அல்லது வேலை செய்யும் மக்களுடனே சிறுவர் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

வீடு

சிறுவர்கள் அதிகமான நேரம் வீட்டில் இருக்கிறார்கள். எல்லையற்ற விதத்தில் அவர்களின் தாய், தந்தை,தாத்தா, பாட்டி, சகோதரரிகள் மற்றும் சகோதரர்கள் அன்பையும் ஈடுபாட்டையும் அவர்களுக்கு வழங்குகின்றார்கள்.

வீட்டில் சிறுவர்களுக்கு தேவையான வளங்கள் காணப்படுகின்றன. நட்பான சூழ்நிலை வீட்டில் இல்லாதவிடத்து வீட்டுச்சூழல் சந்தோசமற்றதாக இருக்கும்.
பிள்ளைகள் மற்றவர்கள் மட்டில் சினம் மற்றும் கோபத்துடன் இருக்கும்போது அது உள அழுத்தத்தை தவிர வேறு எதனையும் தராது. சகோதரர், சகோதரிகள் மற்றும் ஏனைய சிறுவர்கள் எப்போதும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே நல்ல உறவுநிலை இருக்கும் போதே சிறுவர்கள் தமது நாளாந்த வாழ்வில் சந்தோசமாக இருப்பார்கள்.
சிறுபராயத்தில் எப்போதும் மற்றவர்கள் சொல்வதை மதிப்பளித்துக் கேட்கபழகிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் மற்றவர்களின் வெற்றியைக்குறித்து ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத தன்மை நீங்கும். மற்றவர்களின் பிரச்சினைகளைப்புரிந்து கொள்ள முடியும்.நாங்கள் சிறுவர்கள் மற்றவர்களைப புரிந்து கொள்ளக்கூடியவர்களாக மாற்ற வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்களிடையேயான ஒத்துணர்வு சிறுவரின் உள நல்வாழ்வை உறுதி செய்யும்.

வீடும் சுற்றுப்புறமும்

அடிப்படையில் முக்கியமான விடயம் அமைதி நிறைந்ததாகவும் பராமரிப்புள்ளதுமான வீட்டுசூழலாகும்.
அவர்களை அயலவர்களுடனும் ஒத்த வயதினரிடையேயும் பழக விட வேண்டும்.

அயலவர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் குறித்தும் சிறிய பொறுப்புக்களை எடுக்க விட வேண்டும். வெசாக் கொண்டாட்டத்திற்காக வீடு மற்றும் அயலிடங்களை அலங்கரித்தல், பொசொன், கிறிஸ்மஸ் போன்றவற்றை சிறுவர்களுக்காக ஏற்படுத்த வேண்டும்.

வாழும் சூழல்

சூழல் சிறுவர்களின் விருத்தியில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது.
நகரிலோ கிராமத்திலேயோ அயலவர்களின் உதவி தேவையாகவுள்ளது.

கிராமத்தில் பொரும்பாலான அயலவர்கள் உறவினர்களாக இருக்கின்றார்கள் நகரத்தில் அவ்வாறல்ல. நகரத்து சூழல் வித்தியாசமானது. சில வேளைகளில் அயலவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் அறிந்திருக்கமட்டார்கள். அவர்களிடையே மேலோட்டமான உறவுநிலையே இருக்கும்.

நகர அயலவர்களுடனும் கிராம அயவல்களுடனும் நல்ல வகையில் தொடர்பு கொள்ள குழந்தைகளை வழிநடத்துங்கள்

நட்பு வட்டம்

நட்பு வட்டத்துடன் ஏற்படுத்தும் தொடர்புகளால் குழந்தைகளின் உளநல நல்வாழ்விற்கு அதிக தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது. நட்பு வட்டத்திலிருநது அதிகளவான அனுகூலங்களை அவர்கள் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். அது ஒரே பாடசாலையைச் சேர்ந்தவர்களாகவோ வேறுபட்ட பாடசாலைகளை சேர்ந்தவர்களாகவோ இருக்க முடியும். அவர்களை ஒருவர் ஒருவரிடையே தமது அனுபவங்களை பரிமாறிக்கொள்வதால் அறிவு, மன்பாங்கு, மற்றும் திறன்கள் விருத்தியடையும். இது ஒரு அதிசயிக்கத்தக்க அனுபவமாக பிள்ளைகளுக்கு இருக்க முடிகிறது.

எப்படியாயினும் பெற்றோரும், வளர்ந்தோரும் சிறுவர்கள் சரியான நண்பர்களை தேர்வு செய்வதற்கு வழிநடத்த வேண்டும். சிறுவர்களின் மூளை பூரண வளர்ச்சி அடைந்திருக்காது எனவே அவர்கள் பிழையான முடிவுகளை எடுக்க முடியும். இது எதிர்மறையாக அவர்களின் முழுவாழ்வையுமே பாதிக்கும்.

சிறுவர்களுக்கு போதிய நேரம், நட்பு வட்டத்துடனான செயற்பாடுகள் என்பவற்றிற்கு ஒதுக்கப்பட வேண்டும். வளர்ந்தவர்கள் குழந்தைகளின் நண்பர்கள் யார் என்பதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

முன்பள்ளி

சம வயதுடைய அதிகளவான சிறார்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பை சிறார்களுக்கு வழங்கும் இடமே முன்பள்ளியாகும். அவர்கள் நண்பர்களாக இருக்கலாம். அல்லது இல்லாதிருக்கலாம். தாயின் அன்பு மற்றும் பாசத்துடன் ஒப்பிட முடியாவிடினும் குழந்தை ஆசிரியரின் பாசத்துடன் வளரப்பழகுகின்றது. முதல் சில நாட்களுக்கு கடினமாக இருக்கக்கூடும், ஆனால் அதன் பின் வீடு போல சந்தோசமாகவும் சுதந்திரமாகவும் சாதாரணமாகவும் பழகுவார்.

இது சமூகத்தொடர்பின் ஆரம்பமாகும். அத்துடன் சிறுவர்களின் திறன்களான பாடல் , கதை சொல்லுதல், விளையாட்டு பகிர்தல், மரியாதை கொடுத்தல் போன்ற பண்புகள் வளரும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் தவிர்ந்த ஏனைய அன்பும் பாதுகாப்பையும் தரக்கூடியவர்களை இனங்கண்டு கொள்ளும் முதல் இடம் இதுவாகும். நபர்களுக்கிடையேயான உறவுநிலை கட்டியெழுப்பப்படும் பின்னணியுடைய இடம் இதுவாகும்.

எதிர்காலத்திற்கான அத்திவாரம் இடப்படுவதோடு நபர்களுக்கிடையிலான உறவு, கல்விப்பழக்கம் என்பவற்றையும் இக்காலத்திலேயே விருத்தியடைகின்றது.

முன்பள்ளி சூழலானது அன்பு, நட்பு அமைதி, மற்றும் பாதுகாப்பு உடையதாக இருக்க வேண்டும். தமது ஒத்த வயதினருடன் ஈடுபட்டிருக்கவும் குழுச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிடுதல் வேண்டும்.

பாடசாலை

பாடசாலையே சிறார்கள் முறைப்படி கல்வியை ஆரம்பிக்கும் முதல் இடமாகும். அடுத்த தலைமுறையினர் கலாச்சாரத்தை கற்கும் மற்றும் இணைந்தியங்கும் இடமும் இதுவாகும். இதன் இலகுவான அர்த்தம் கல்வி என்பது "நடத்தையில் மாற்றம்" என்பதாகும். நடத்தையில் நேர்மயமான பாதையாக அமைய வேண்டும்.

பெற்றோர் பாடசாலையை எல்லையில்லாமல் நம்புகின்றார்கள். பெற்றோர் தம்மை விட பிள்ளைகள் சிறப்பான சாதனைகளை அடைய வேண்டுமெனவும் அத்துடன் மிகுந்த நம்பிக்கையுடையனும் பாடசாலைக்கு அனுப்புகிறார்கள்.

அதிபர், ஆசிரியர்கள் பல்வேறு நிகழ்வுகளின் மூலம் மாணவர்களின் கல்வித்தரம் உயர்த்தப்படும். இச்செயற்பாட்டை மேற்கொள்வதனூடாக பிள்ளைகளின் உளநல வாழ்வு உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டிய பொறுப்பு பாடசாலைக்கு உரியதாகும்.
தற்போதைய தலைமுறையினர் கல்விசார்ந்த அனைத்து விடயங்களையும் சிறப்பாக அடைந்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் தமது நாளாந்த செயற்பாடுகளை கையாளுவதற்கான திறமைகள் குறைவாகவே அவர்களிடம் காணப்படுகிறது. தற்காலத்தில் பரீட்சையை அடிப்படையாகக் கொண்ட கல்விமுறையுடன் வாழுவதால் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றார்கள்.

பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களை தேவையற்ற விதத்தில் அழுத்தத்துக்கு உள்ளாக்கும் எதிர்பார்பிற்கும் உள்ளாக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் இச்சமூகம் மனஉளைச்சலுடன் காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான செயற்பாட்டால் மாணவர்கள் மூர்க்ககுணம், எரிச்சல் போன்ற பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். எனவே சிறுவர்களை விளையாட்டு போன்ற வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும், நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடவும் அனுமதிக்க வேண்டும்.

கல்விக்கு மேலதிகமான சிறுவர்கள் ஈடுபட வேண்டிய சில செயற்பாடுகள்

- விளையாட்டு போட்டிகள்
- தடகள விளையாட்டுகள்
- குழு விளையாட்டுக்கள்
- சாரணத்துவம்
- சூழல் பாதுகாப்பு குழுக்கள்
- சுகாதாரம்/ செஞ்சிலுவைச்சங்கம்/சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவைகளில் ஈடுபடல்
- இலக்கியம், சமயம், மொழி, தொடர்பாடல்
- பட்டிமன்றம்
- மாணவத்தலைமை, கழக தலைமை
- சித்திரம், நடனம், இசை,நாடகம்
- பரிசளிப்பு விழாக்கள்
- பாடசாலை போட்டியற்ற, சந்தோசமான, நட்பு வாய்ந்த இடமாக இருக்க வேண்டும்.
- கல்வித்திட்டங்களை படிபக்க வேண்டும். ஆனால் கல்வித்திட்டத்திற்கு அப்பாற்பட்ட செயற்பாடுகளுடன்அவர்களை ஈடுபட வைக்க வேண்டும்.

- கல்வித்திட்டமானது வயதுதிற்கு ஏற்ற படி அமைய வேண்டும்.
- குழுவிளையாட்டு / குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- தலைமைத்துவம், பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பு என்பவற்றை அவர்கள் பெற விட வேண்டும்
- எல்லா பாடசாலைகளும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்காக மகிழ்வு, அனுபவங்களை ஒருங்கே பெறல் போன்ற எல்லா அம்சங்களையும் ஒருங்கே பெறல் போன்ற எல்லா அம்சங்களையும் வழங்கும் இடமாக இருக்க வேண்டும்.
- வெற்றி தோல்விகளை அவர்கள் தாங்கக்கூடியவர்களாக வளர விட வேண்டும்.

அரச அலுவலகங்களும் நிறுவனங்களும்

அரச அலுவலகங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் ஊடாக சிறுவர்களின் உள சுகாதாரமானது முன்னேற்றப்படும்.

உதாரணமாக, வைத்திய சாலைக்கு சிறுவர் செல்லும் போது ஏற்படும் அனுபவம், அவர்களுடைய ஆசிரியர்களோடும் மருத்துவ சான்றிதழ் பெறச் செல்லும் போது ஏற்படும் அனுபவம். அதனூடாக வைத்தியர்கள், தாதியர் மற்றும் ஊழியர்களின் உதவி என்பன சாதாகமான உளப்பாங்கை சமூகமட்டத்தில் ஏற்படுத்தும். சில வேளை இதனூடாக கிடைக்கும் மறைத்தன்மையான செயற்பாடுகள் காலம்பூராகவும் உள்ளத்தில் பதிந்து காணப்படலாம்.

தற்காலத்தில் அரச நிறுவனங்களும் தனியார் நிறுவனங்களும் சிறுவர்களை கவரக்கூடிய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றனர். உதாரணமாக அரச மற்றும் தனியார் வங்கிகள் ,புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்த மாணவர்களுக்கு பரிசில்களை வழங்கி ஊக்கிவிக்கிறார்கள். இது நேர்மயமான செல்வாக்கை அவர்களில் ஏற்படுத்தும் . இது அவர்களுக்கு சேமிக்கும் பழக்கத்தை கற்றுக் கொடுக்கும்.

சில ஊழியர் நலன்புரிச்சங்கங்கள் தமது ஊழியர்களின் பிள்ளைகளின் சாதனைகளைப் பாராட்டுவதோடு அவர் நோய்வாய்ப்படுதல். மற்றும் அவசரகால நிலைகளில் உள்ள போது உதவிகளையும் செய்கின்றன். இது ஊழியர்களின் பிள்ளைகளின் உளநலநல்வாழ்வுக்கும் உதவுகின்றது.

சில அரசமற்றும் தனியார் நிறுவனங்கள் இயற்கை அனர்த்தங்களின் போது அவர்களுக்கு உதவுதல் மூலம் உளநல நல்வாழ்க்கை முன்னேற்றுகின்றது. எல்லா உதவிகளும் சேவைகளும் குழந்தைகள் மட்டில் வன்முறை அற்றதாகவும், துஸ்பிரயோகம் அற்றதாகவும் பாகுபாட்டை கட்டியெழுப்புப்பாதாதகவும் அமைய வேண்டும். அவர்கள் சந்தோசம், தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதை, வாழ்க்கை திறன் மற்றும் ஊக்கப்படுத்தல் என்பவற்றை சிறுவர்களுக்கு கற்பிக்க வேண்டும்.

பொதுப்போக்குவரத்து / பாடசாலை போக்குவரத்து சேவை

பாடசாலை மாணவர்கள் பொது, தனியார் போக்குவரத்து சேவை மூலம் தமது அன்றாட போக்குவரத்தை மேற்கொள்ளுகிறார்கள். இதனை பாடசாலை செய்வதற்கு தனியார் வகுப்புக்களுக்கு செல்வதற்கும் மற்றும் வேறு பிரயாணங்களுக்கும் பயன்படுத்துகின்றார்கள். பேருந்தில் பயணிக்கும் போது சிறுவர்கள் அநேக விடயங்களை பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். பஸ் நடத்துனர், சாரதி ஆகியோர் எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றார்கள் என்பதை கவனிக்கின்றார்கள். அவர்கள் எவ்வாறு பேசுகின்றார்கள், நடந்து கொள்கின்றார்கள் என்பதை கற்றுக் கொள்ள கூடும். தனியார் மற்றும் பொது போக்குவரத்து சேவைக்கு இடையே போட்டி காணப்படுகின்றது. இதனால் அதிகளவான மக்கள் ஏற்றுகிறார்கள் அத்துடன் பஸ்ஸினுள் கடுமையாக நடந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் சிறுவர்களின் உளப்பாங்கில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. தனியார் பஸ் சாரதிகள் சிறுவர்களை ஏற்றி இறக்குகின்றார்கள் ஆனால் நடத்துனருக்கு புத்தகப்பை பெரிய தலையிடியாக உள்ளது. அவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே புத்தகப்பைகளை தட்டில் வைக்குமாறு சத்தமிடுகிறார்கள். சில அரச போக்குவரத்து பேருந்து சாரதிகள் பாடசாலை மாணவர்கள் காத்திருக்கும் இடங்களில் பேருந்தை நிறுத்துவதில்லை. இந்த சிறுவர்களுக்கு வேறு போக்குவரத்து பயன்படுத்த மேலதிக பணம் இல்லாதிருக்கும். ஏனெனில் அவர்களிடம் பருவகாலசீட்டு மட்டுமே இருக்கலாம். பாடசாலை பேருந்தில் சில சாரதிகள் மற்றும் நடத்துனர்களால் பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாவதாக அறிக்கையிப்படுகின்றது. கால்களைகூட சரியாக வைக்க முடியாத இடைவெளியற்ற சிற்றூர்திகள், தரமற்ற இருக்கைகள் மற்றும் அமைப்புக்களுடைய சிற்றூர்திகள், அவசியமற்ற விதத்தில் பெண்பிள்ளைகளை தள்ளுதல். மற்றும் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தல், மற்றும் மிக வேகமான அல்லது மிக மெதுவாக வாகனம் செலுத்தல் என்பன சிறுவர்களது மேம்பாட்டை குறைக்கும் . அவர்கள் வசூலிக்கும் பணத்திற்கு நல்ல சேவையை வழங்க முயற்சிப்பது குழந்தைகளது மன நலனை மேம்படுத்தும்.

மத இடங்கள்

எந்த மதமும் சமூக நலன்களிற்காக செயற்படவே கற்றுக்கொடுக்கின்றது. எந்த மதத் தலைவர்களும் நற்பழக்கவழக்கம் சார்ந்த சூழலுடைய இடங்களிலேயே வசிக்கின்றார்கள். மதபீடங்கள் சிறுவர்களின் மன வளர்ச்சியில் பெரும் பங்காற்றுகின்றன. ஞாயிறு பாடசாலையில் அவர்களை வளர்ப்பது மற்றும் கற்பிப்பது அவர்களது கடமையாகும். வழிகாட்டிகளாக நல்ல வாழ்க்கை நிலை, குற்றமற்ற செயற்பாடுகளை பழக்குவித்தல்.மற்றும் பயிற்றுவித்தல் அவர்களுடைய பொறுப்பாகும். தற்போதைய போட்டி உலகில் பெற்றோர், ஆசிரியர் கல்விச் செயற்பாட்டில் மட்டுமே பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துகின்றார்கள். மற்றைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்த விரும்புவதில்லை. ஞாயிறு பாடசாலைக்கு அனுப்பாது தனியார் வகுப்புக்களுக்கு பிள்ளைகளை அனுப்புகின்றார்கள். கல்விச்செயற்பாடுகள் மட்டுமே மனிதனை உயர்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லாது மற்றை செயற்பாடுகள் மதம் சார்ந்த செயற்பாடுகள் அறிவுத்திறன்கள் மற்றும் மனமாற்றங்கள் உருவாகின்றது, இந்த பின்புலம் மிக முக்கியம் தரும். மத நிகழ்வுகள் மற்றும் சடங்குகள் உளதிருப்தியை சிறுவர்கள் அணுக உதவுகிறது. பெற்றோரும் வளர்ந்தோரும் சிறுவர்களுடன் கூடவே இணைந்திருப்பது முக்கியமானதாகும். இது சந்தோசமான எளிய வாழ்வை நடத்தி கொள்ள உதவும். சமயம் சார்ந்த சூழலில் வசிப்பது வளரிளம் பருவத்தினரின் ஆபத்தான பழக்கவழக்கங்களை குறைக்க உதவுவதாக விஞ்ஞான ஆய்வுகள் சொல்லுகின்றன.

விளையாட்டு மைதானம்/ அரங்கு

விளையாட்டு மைதானம் மாணவர்களின் மூளை வளர்ச்சிக்கு ஒய்வை அதிகரிக்கிறது. மாணவர்கள் விளையாட்டு மைதானத்தினுள் சந்தோசமாக நுழையும் பொழுது நாம் அதனை அனுமதிக்க வேண்டும். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் மூலம் அவர்களுக்கு சந்தோசமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முடியும். விளையாட்டினால் ஐக்கியம், மற்றவர்களை மதித்தல், அனுபவம், தலைமைத்துவம்,மற்றும் வெற்றி தோல்விகளை சகித்துக் கொள்ளும் மனநிலை என்பவற்றை அவர்களால் கற்றுக் கொள்ள முடிகிறது.

உண்மையான வெற்றி அவரது உரிய இடத்தை பாதுகாக்கவும் அடுத்த படிநிலைக்கு செல்ல முயற்சிக்கவும் உதவுகிறது. தற்காலத்தில் இது உண்மைத்தன்மையை இழந்துள்ள மாணவர்களின் வெற்றியானது பயிற்றிவிப்பாளர்களில் தங்கியுள்ளது. பயிற்றிவிப்பாளர்களிகளின் குறிக்கோள் வெற்றியை பெறுவது மாத்திரமே. இதனால் பிள்ளைகள் வெறுப்படையவும், அச்சுறுத்தலுக்கும் ஆளாக வேண்டியுள்ளது. இப்படியான நிலைமைகள் தடுக்கப்பட வேண்டியமை அல்லாது விடின் இது சிறுவர்களை ஏமாற்றமடையவும் வேறு வழிகளில் அவர்களை திருப்பவும் கூட்டும். அதிபர், ஆசிரியர்கள், பெற்றோரை, மாணவர்களை இனங்கண்டு நல்ல சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தி கொள்வதன் மூலம் அவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாது.

ஊடகம் மற்றும் புதிய தொழில்நுட்பம்

இவை நேரடியாக சிறுவர்களின் மனநிலையை பாதிப்பவையாகும். இன்றைய காலத்தில் இணையம், தொலைக்காட்சி, கானொலி, விளையாட்டுக்களும் போன்றவை சிறுவர்களை அடிமையாக்குகின்றன். சிறுபிள்ளைகளுக்கு கானொலி காட்டும் சிறுவர் நிகழ்சிகள், தொகைக்காட்சி நாடகங்கள், இசை நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை பார்ப்பதை விரும்புகிறார்கள். எனினும் இதனால் இவற்றிற்கு அடிமையாகி விடுவார்கள் என பெற்றோர்கள் பழி சுமத்துகின்றாரகள். எப்படி இருந்த போதும் இணையம், தொலைக்காட்சி, வானொலி, மற்றும் பத்திரிகைகள் நேர்மையானதும் சிறுவர்களின் உளநலவிருத்திக்கு உதவக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளையும் கொண்டிருக்கின்றன. இவை சிறுவர்களின் வயது விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கமைக்கின்றார்கள். இவர்களுக்குரிய நிகழ்ச்சிகளை பார்க்க அதிபர், ஆசிரியர் வழிநடத்த வேண்டும். கணனி, இணையம், மற்றும் முகநூல் என்பன நவீன தொழில்நுட்பங்களும் இவை சிறுவர்களின் மனநிலை வளர உதவுகின்றது. சரியான பாதிப்புக்கள் தெரியாத இவர்கள் பயன்படுத்தும் நவீன தொடர்புசாதனங்கள் அநேக பிரச்சினைகள் ஏற்பட வழியமைக்கின்றது. சிறுவர்களின் விடயங்கள் தொடர்ச்சி தன்மையை அறியாது ஊடகங்களினூடான செய்திகளையும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். அவர்களது மூளை பூரண வளர்ச்சி அடைந்திராத நிலையில் இது மனதளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சில வானொலி நிலையங்கள் சிறுவர்களின் உளவிருத்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறந்த நிகழ்ச்சிகளை வடிவமைத்து வழங்குகின்றன. இளையோருக்கான சிறந்த உளநல மேம்பாட்டுக்குரிய விடயங்களை அநேக செய்திப் பத்திரிகைகளை கொண்டு பயனுள்ளவையாக காணப்படுகின்றன. எல்லோருக்குமான அதிக

செய்திப் பத்திரிகைகள் காணப்படுகின்றன. வயதுப்பிரிவு மற்றும் பாடசாலை வகுப்பு தரங்களில் மனஆரோக்கியத்தை முழுமையான ஆரோக்கியம் என்ற கருத்தினால் சேர்ப்பது பாராட்டத்தக்கதே. உடல் ஆரோக்கியமாக மட்டும் இருப்பது ஒரு விடயமல்ல. உளநலத்தில் குறைபாடு காணப்பட்டால் அது பயனற்றது. மிகச்சிறப்பாக சிறுவர்களில் உளநலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் அவர்களது முழுவாழ்க்கையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பலமும் பலவீனமும்- வினாக்கொத்து

சிறுவர்/இளையோருக்காக (4 -17)

ஒவ்வொரு கூற்றைக் குறித்தும், தயவு செய்து சரியாக, உண்மையற்றது சற்று நிச்சயமாக உண்மை அற்றது நிச்சயமான உண்மை என்ற அடையாளத்தை சம்பந்தப்பட்ட பெட்டியில் இடவும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலதிகமாக நீங்கள் பதிலளிக்கலாம். நீங்கள் முற்றிலும் உறுதியாக இல்லாவிட்டாலோ அல்லது கூற்று பொருத்தமற்றதாக இருந்தாலும் கூட அதற்கு பதிலளிக்கவும். கடந்த ஆறு மாதங்களில் பிள்ளையின் நடத்தை அடிப்படையில் உங்கள் பதில்களைத் தெரிவிக்கவும்.

பிள்ளையின் பெயர் .... பிறந்த திகதி ....
ஆண் / பெண்

இல.		உண்மை இல்லை	சிறிதளவு உண்மை	நிச்சயமான உண்மை
1	மற்றவர்களுக்கு நல்ல மனிதனாக இருக்க முயல்கின்றேன். அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கின்றேன்.			
2	நான் ஓய்வில்லாதவன் என்னால் நீண்ட நேரம் இருக்க முடியாது.			
3	எனக்கு நிறைய தலைவலி, வயிற்று நோ மற்றும் உடல் உபாதைகள் உண்டு			
4	நான் வழக்கமாக எனது உணவு, விளையாட்டு, பேனா ஏனையோருடன் பகிர்ந்து கொள்வேன்.			
5	நான் அதிகமாக கோபப்படுபவன் இதனால் அமைதியை இழக்கின்றேன்.			
6	நான் எப்போதும் தனிமையை நாடுபவன் தனிமையாக விளையாடுதல். நான் எப்போதும் தனிமையாக இருப்பேன்.			
7	நான் சொல்வதையே செய்வேன்			
8	யாராவது துன்பப்படும்போது, குழப்பமடையும்போது அல்லது நோய்வாய்ப்படும் போது நான் அதிகம் கவலையடைவேன், உதவி செய்வேன்.			
9	நான் தொடர்ந்து சலித்துக்கொண்டிருக்கிறேன் திணறுகிறேன்.			
10	எப்போதும் பதட்டமாக அல்லது அமைதியாக காணப்படல்.			
11	எனக்கு ஒரு அல்லது நிறைய நண்பர்கள் உண்டு			
12	அதிகம் சண்டை போடுவேன் எனக்கு எது வேண்டுமோ அதனை மற்றவர்களை செய்ய வைப்பேன்.			
13	நான் எப்போதும் சந்தோசமற்று மனச்சோர்வுடன் அல்லது கண்ணீருடன் இருப்பவன்			
14	மற்றைய எனது வயதினர் என்னை போன்றே இருக்கிறார்கள்.			

15	நான் இலகுவில் கவனம் சிதறப்பட்டு விடுவேன் இதனால் கவனிப்பதில் கடினம்			
16	நான் புதிய சூழலில் பதட்டத்திற்கு உள்ளாவேன் இதனால் இலகுவில் நம்பிக்கை இழந்து விடுவேன்.			
17	சிறிய பிள்ளைகளில் இரக்கம் காண்பித்தல்			
18	நான் பொய் கூறியதிற்கு/ஏமாற்றியதற்காக அடிக்கடி குற்றம்சாட்டப்படுவேன்.			
19	மற்ற சிறுவர்கள் அல்லது இளைஞர் என்னை குழப்புதல் என்னிடமுள்ளவற்றை பறித்தல்			
20	நான் எப்போதும் தன்னார்வாக மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தல் (பெற்றோர்,ஆசிரியர், சிறுவர்கள்)			
21	நான் செய்வதற்கு முன் யோசிப்பேன்			
22	என்னுடையதல்லாத பொருட்களை வீட்டிலிருந்து/பாடசாலையிலிருந்து எடுத்துச் செல்ல மாட்டேன்			
23	மற்றவர்களை விட திறமையாக செயற்படல் வளர்ந்தோர் மற்றும் எனது வயதுப் பிரிவினரை விட			
24	எனக்கு அதிகமாக பயம், இலகுவாக பயமுறுத்தப்படுகின்றேன்			
25	எனது வேலையை செய்து முடிக்கின்றேன். எனது செயற்பாடு அல்லது கவனம் நன்றாக உள்ளது			

உங்களுக்கு வேறு ஏதாவது கருத்துக்கள் அல்லது கரிசனைகள் உள்ளதா?

மற்ற பக்கத்தில் திரும்பவும். இன்னும் நீங்கள் செய்த சில கேள்விகள் உள்ளன.

A	பொதுவாக உங்களுக்கு குழந்தை ஒன்று அல்லது பல பாதிப்புக்களுக்குள் இருக்கிறார்கள் என நினைக்கிறீர்களா? உணர்ச்சி புலன் ஒருங்கே செலுத்தல் நடத்தை அல்லது மற்றவர்களுடன் பழுகுதல்.	இல்லை	சிறிய சிக்கல்கள்	ஆம்

ஆம் எனில் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

B	எவ்வளவு காலமாக இந்த சிக்கல்கள் உள்ளது?	ஒரு மாதத்திற்கு குறைவு	• 1-5 மாதங்கள்	1 வருடத்-திற்கு மேல்
C	உங்களுக்கு ஏதாவது சிக்கல் அல்லது மனக்குழப்பம் உள்ளதா?	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D	உங்கள் குழந்தைகளின் நாளாந்த வாழ்க்கையில் சிக்கல்கள் தலையீடு செய்கின்றனவா?			
D1	வீடு	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D2	நட்பு	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D3	வகுப்பறைக்கல்வி	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D4	பயனுள்ள பொழுதுபோக்கு	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
E	உங்களை அல்லது உங்கள் குடும்பத்தை சுமையாக்குகின்றனவா?	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு

ஒப்பம் .... **திகதி** ....

பலமும் பலவீனமும்- வினாக்கொத்து

பெற்றோருக்கானது (p4 -17)

ஒவ்வொரு கூற்றைக்குறிதும், தயவுசெய்து சரியாக, உண்மை யற்றது சற்று நிச்சயமாக உண்மை அற்றது நிச்சயமான உண்மை என்ற அடையாளத்தை சம்பந்தப்பட்ட பெட்டியில் இடவும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலதிகமாக நீங்கள் பதிலளிக்கலாம். நீங்கள் முற்றிலும் உறுதியாக இல்லாவிட்டாலோ அல்லது கூற்று பொருத்தமற்றதாக இருந்தாலும் கூட அதற்க்கு பதிலளிக்கவும். கடந்த ஆறு மாதங்களில் பிள்ளையின் நடத்தை அடிப்படையில் உங்கள் பதில்களைத் தெரிவிக்கவும்.

பிள்ளையின் பெயர் .... பிறந்த திகதி ....
ஆண் / பெண்

இல.		உண்மை	சிறதளவு	நிச்சயமான
1	மற்ற மக்களின் உணர்வுகளை கவனித்தல்			
2	ஒய்வின்மை,கூடுதலான செயற்பாடு, நெடுநேரம் உட்கார முடியாமை			
3	நோய் தொடர்பான முறைப்பாடுகள்			
4	மற்றைய சிறுவர்களுடன் தமது பொருட்களை பகிர தயாரானவர்கள்			
5	பெரும்பாலும் திடீர் கோபங்கள் ஏற்படுதல்			
6	தனித்து தனியாக விளையாட முனைதல்			
7	பொதுவான கீழ்படிவு, வழமையாக பெரியோர்களின் கோரிக்கைக்கு			
8	நிறைய கவலைகள் எப்போதும் தூக்கம்			
9	மற்றவர்களை உதாசீனப்படுத்தல் மன உளைச்சலின் போது உதவி செய்தல்			
10	தொடர்ச்சியாக பதட்டத்துடன் / அமைதியின்றி காணப்படல்			
11	குறைந்தது ஒரு நல்ல நண்பன்			
12	எப்போதும் மற்றவர்களுடன் சண்டை பிடித்தல்			
13	எப்போதும் சந்தோசமின்மை, தாழ்வுமனப்பாண்மை, கண்ணீர்			
14	பொதுவாக மற்றவர்களால் விரும்பப்படுதல்			
15	இலகுவாக உடைதல், கவனயீர்ப்பு			
16	புதிய சூழலில் பதைபதைப்பு, இலகுவாக நம்பிக்கை இழத்தல்			
17	சிறுவர்களில் இரக்கம் காட்டல்			
18	பொதுவாக பொய் அல்லது ஏமாற்றுதல்			
19	மற்றைய இவரிடம் பறித்தல்			
20	தன்னார்வமாக மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்			
21	செயற்பட முடிதல்,யோசித்து நடத்தல்.			

22	வீடு, பாடசாலை அல்லது வெளி இடத்தில் பொருட்களை களவெடுத்தல்			
23	மூத்தோரிடம் நல்லுறவு			
24	நிறைய பயம் இலகுவாக பயப்படுத்தல்			
25	நல்ல முயற்சியால் குறிக்கோளுடன் முடிவை அடைதல்			

வேறு கருத்துக்கள் உங்களிடம் உள்ளனவா?

A	பொதுவாக உங்கள் குழந்தை ஒன்று அல்லது பல பாதிப்புக்களுக்குள் இருக்கிறார்கள் என நினைக்கிறீர்களா? உணர்ச்சி புலன் ஒருங்கே செலுத்தல் நடத்தை அல்லது மற்றவர்களுடன் பழுகுதல்.	இல்லை	சிறிய சிக்கல்கள்	ஆம்

ஆம் எனில்

B	எவ்வளவு காலமாக இந்த சிக்கல்கள் உள்ளது?	ஒரு மாதத்-திற்கு குறைவு	• 1-5 மாதங்கள்	1 வருட-த்திற்கு மேல்
C	உங்கள் குழந்தைக்கு ஏதாவது சிக்கல் அல்லது மனக்குழப்பம் உள்ளதா?	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D	உங்கள் குழந்தைகளின் நாளாந்த வாழ்க்கையில் சிக்கல்கள் தலையீடு செய்கின்றனவா?			
D1	வீடு	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D2	நட்பு	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D3	வகுப்பறைக்கல்வி	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
D4	பயனுள்ள பொழுதுபோக்கு	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு
E	உங்களை அல்லது உங்கள் குடும்பத்தை சுமையாக்குகின்றனவா?	எல்லாம் இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு

ஒப்பம் .... திகதி .... **தாய்/தந்தை** .... நன்றி

பலம் மற்றும் பலவீனம் தொடர்பான வினாக்கொத்து

ஆசிரியருக்கானது (T 4 - 17)

ஒவ்வொரு கூற்றைக் குறித்தும், தயவு செய்து சரியாக, உண்மையற்றது சற்று நிச்சயமாக உண்மை அற்றது நிச்சயமான உண்மை என்ற அடையாளத்தை சம்பந்தப்பட்ட பெட்டியில் இடவும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலதிகமாக நீங்கள் பதிலளிக்கலாம். நீங்கள் முற்றிலும் உறுதியாக இல்லாவிட்டாலோ அல்லது கூற்று பொருத்தமற்றதாக இருந்தாலும் கூட அதற்கு பதிலளிக்கவும். கடந்த ஆறு மாதங்களில் பிள்ளையின் நடத்தை அடிப்படையில் உங்கள் பதில்களைத் தெரிவிக்கவும்.

பிள்ளையின் பெயர் .... பிறந்த திகதி ....
ஆண் / பெண்

பொருள்	விவரம்	உண்மை இல்லை	சற்று உண்மை	நிச்சயமாக
1	பிறரின் உணர்ச்சிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்			
2	அமைதியற்ற, மிதமிஞ்சிய செயற்பாடு, நீண்ட நேரம் ஒரு இடத்தில் இருக்க முடியாத தன்மை			
3	அடிக்கடி தலைவலி, வயிறு-வலிகள் அல்லது நோய்களின் புகார்			
4	மற்ற பிள்ளைகளுடன் உடனடியாக பகிர்ந்து கொடுத்தல் (விருந்தளிப்பு, பொம்மைகள், பென்சில்கள் போன்றவை)			
5	பெரும்பாலும் திடீர் கோபங்கள் ஏற்படுதல்			
6	தனித்து, தனியாக விளையாட முனைகிறது			
7	பொதுவாக கீழ்ப்படிதல், பெரியவர்கள் சொல்வதனை செய்தல்			
8	பல கவலைகள், பெரும்பாலும் கவலையாக இருக்கிறது			
9	யாராவது காயம் அடைந்தாலோ, வருத்தப்படாமலோ அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டாலோ செய்தல்.			
10	தொடர்ச்சியாக பதட்டத்துடன்/ அமைதியின்றி காணப்படல்.			
11	குறைந்தபட்சம் ஒரு நல்ல நண்பன்			
12	பெரும்பாலும் மற்ற பிள்ளைகளுடன் சண்டையிட்டுக்கொள்வது அல்லது அவர்களைப் கொடுமைப்படுத்தல்			
13	பெரும்பாலும் மகிழ்ச்சியற்ற, மனச்சோர்வடைந்த அல்லது கண்ணீர் வடிதல்			
14	பொதுவாக மற்ற பிள்ளைகளால் விரும்பப்படுதல்			
15	எளிதில் கவனத்தை திசை திருப்பி, கவனமற்ற தன்மை			
16	புதிய சூழ்நிலைகளில் பதட்டமடைதல், எளிதில் நம்பிக்கையை இழக்கிறது			
17	இளைய பிள்ளைகளுக்கு அன்பாயிருத்தல்			
18	பெரும்பாலும் பொய் சொல்லுதல் அல்லது ஏமாற்றுதல்			
19	மற்ற பிள்ளைகளால் பகிடிவதை செய்யப்படுகிறார்கள் அல்லது தாக்கப்படுகிறார்கள்			

20	பிறருக்கு உதவி செய்ய தன்னார்வாக முன்வருதல் பெரும்பாலும் (பெற்றோர் / ஆசிரியர்கள் / பிள்ளைகள்)			
21	செயற்படுவதற்கு முன்னா் விஷயங்களை யோசித்துப் பார்த்தல்			
22	வீடு, பாடசாலை அல்லது வேறு இடத்திலிருந்து திருடுதல்			
23	மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் வயது வந்தவர்களுடன் இசைந்து போதல்			
24	அநேக அச்சங்கள், எளிதாக பயமுறுத்தப்படுதல்			
25	நல்ல கவனத்தை செலுத்துவதன் மூலம் செயற்பாட்டின் இறுதிவரைக்கும் கவனத்தைச் செலுத்துதல்.			

மற்ற பக்கத்தில் திரும்பவும். இன்னும் நீங்கள் செய்த சில கேள்விகள் உள்ளன.

A	பொதுவாக உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒன்று அல்லது அதற்கும் அதிகமான சிரமம் உள்ளது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? உணர்ச்சிகள், கவனம், நடத்தை அல்லது மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து செயற்படுதல்?	இல்லை	சிறிய சிரமங்கள்	ஆம்

நீங்கள் "ஆம்" எனப் பதில் அளித்தால், பின்வரும் சிக்கல்களைப் பற்றி பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்:

B	எவ்வளவு காலம் இந்த சிரமங்களை எதிர்கொண்டீர்கள்	ஒரு மாதத்-திற்கும் குறைவாக	• 1 - 5 மாதத்திற்கு	ஒரு வருட-த்திற்கு மேலாக
C	சிரமங்களை உங்களது பிள்ளைகளைக் சோகமாக அல்லது துயரத்தில் ஆழ்த்துகிறது	ஒருபோதும் இல்லை	ஒரு சிறிய அளவு-மட்டும்	அதிகமாக
D	உங்கள் பிள்ளையின் அன்றாட வாழ்வில் சிரமங்களை ஏற்படுத்துகின்றதா?			
D1	வாழ்க்கை	ஒருபோதும் இல்லை	ஒரு சிறிய அளவு-மட்டும்	அதிகமாக
D2	நட்பு	ஒருபோதும் இல்லை	ஒரு சிறிய அளவு-மட்டும்	அதிகமாக
D3	வகுப்பறை கற்றல்	ஒருபோதும் இல்லை	ஒரு சிறிய அளவு-மட்டும	அதிகமாக
D4	பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகள்	ஒருபோதும் இல்லை	ஒரு சிறிய அளவு-மட்டும்	அதிகமாக
E	கஷ்டங்கள் உங்களுக்கோ அல்லது குடும்பத்தோடும் சுமைகளை சுமக்கிறதா?	ஒருபோதும் இல்லை	ஒரு சிறிய அளவு-மட்டும்	அதிகமாக

கையொப்பம் .... தேதி .... ஆசிரியர் வேறு / (தயவு செய்து குறிப்பிடவும்) நன்றி.

பலம் மற்றும் பலவீனம் தொடர்பான வினாக்கொத்து மதிப்பெண்ணிடல்

SDQ? என்றால் என்ன?

பலம் மற்றும் பலவீனம் தொடர்பான கேள்வித்தாள் (SDQ) 4-17 வயதிற்குட்பட்ட வயதுடையவர்களுக்கான, சுருக்கமான, நடத்தை கேள்வித்தாளின் மதிப்பெண் ஆகும். 1997 ஆம் ஆண்டில் குட்மேன் அசல் கேள்வித்தாள் செய்யப்பட்டது.

முழுமையான கேள்வித்தாளை 25 கேள்விகள் உள்ளன. ஆராய்ச்சியாளர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் கல்வி வல்லுநர்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக இது பல பதிப்புகளில் உள்ளது. ஒவ்வொரு பதிப்பும் பின்வரும் அளவீடுகள் ஒன்று முதல் ஆறு வரை அடங்கும். ஒவ்வொரு அளவிலும் 5 கருத்துக்களை கொண்டுள்ளன. ஆனால் மொத்த 25 கேள்விகளில் 20 மதிப்பெண் காணப்படுகின்றது. இது நன்நெறி நடத்தைகளுக்கான கேள்விகளுக்கு புள்ளிகள்.

அளவுகள்	கேள்விகள் எண்ணிக்கை	மொத்த மதிப்பெண்	சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள்
மொத்தம் மொத்த மதிப்பெண் (20 உறுப்புக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது)	20	40	நன்னெறி நடத்தை தவிர்ந்த ஏனைய அனைத்தும் உள்ளடக்கிறது
உணர்ச்சி அறிகுறிகள்	5	10	3,8,13,16,24
நடத்தைப் பிரச்சனைகள்	5	10	5,7,12,18,22
அதிகப்படியான செயற்பாடு /கவனமின்மை	5	10	2,10,15,21,25
சகாக்களுடனான உறவிற் பிரச்சினைகள்	5	10	6,11,14,19,23
நன்னெறி நடத்தை	5	10	1,4,9,17,20

இங்கு மூன்று வெவ்வேறு கேள்வித்தாள்கள் - 4-17 பிள்ளைகள் , 4-17 வயதுடைய பெற்றோர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்குமாக உள்ளன.

அறிகுறிகளைக் கண்டறிதல்

"சற்று உண்மை" எப்போதும் 1 எனக் கணக்கிடப்படுகிறது, ஆனால் அளவின்படி அளவைகள் கீழ்காட்டப்பட்டுள்ளவாறு காட்டியுள்ளது "Not True" மற்றும் "நிச்சயமாக "True" ஆகியவை கேள்விப் பகுதியுடன் மாறுபடும். 5 பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் அனைத்து பொருட்களும் நிறைவு செய்யப்பட்டால், மதிப்பெண் 0 முதல் 10 வரை இருக்கும். குறைந்தது 3 பகுதிகள் முடிந்தால், இந்த மதிப்பெண்கள் சரி சம வீதப்படி அளவிட முடியும், உ+ம். 3 கேள்விகளின் அடிப்படையாகக் கொண்ட 4 மதிப்பெண் 5 கருத்துக்களுக்கு 7 (6.67 கிட்டத்தட்ட) வரை மதிப்பீடு செய்யலாம்.

4-17 வயதில் பலம் மற்றும் பலவீனம் தொடர்பான வினாக்கொத்து

1. SDQ இல் உள்ள 25 பொருட்கள் ஒவ்வொன்றும் 5 உருப்புக்கள்.
2. ஒரு சட்டத்தில் புள்ளியிடல்
3. 5 பகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் அனைத்து பொருட்களும் நிறைவு செய்யப்பட்டால் 0 முதல் 10 வரையான மதிப்பெண்களைக் கொண்டிருக்கும்.
4. குறைந்தபட்சம் 3 பகுதிகள் முடிந்தால் இந்த மதிப்பெண்கள் சார்பு-மதிப்பீட்டை அளவிடலாம், உ.ம். 4 பணிகளை நிறைவு செய்யும் போது 3பகுதிகளை மதிப்பீடு செய்யலாம் (6.67 சுற்று வரை) 5 பகுதிகள்

4-17 வயதுடையவர்களுக்கான SDQ இல் அறிகுறி மதிப்பெண்கள் அடித்தது

பொருள்	**விவரம்**	**உண்மை இல்லை**	**சற்று உண்மை**	**உண்மை**
உணர்ச்சிப் பிரச்சனையை அறிகுறிகள்				
3	அடிக்கடி தலைவலி, வயிறு-வலிகள் அல்லது நோய்களின் புகார்	0	1	2
8	பல கவலைகள், பெரும்பாலும் கவலையாக இருக்கிறது	0	1	2
13	பெரும்பாலும் மகிழ்ச்சியற்ற, மனச்சோர்வடைந்த அல்லது கண்ணீர் வடிதல்	0	1	2
16	புதிய சூழ்நிலைகளில் பதட்டம் அடையும் இறுக்குவது, எளிதில் நம்பிக்கையை இழக்கிறது	0	1	2
24	அநேக அச்சங்கள், எளிதாக பயமுறுத்தப்படுதல்	0	1	2
நடத்தைப் பிரச்சனைகள்				
5	பெரும்பாலும் அதீத கோபங்கள்	0	1	2
7	பொதுவாக கீழ்ப்படிதல், பொதுவாக என்ன பெரியவர்கள் வேண்டுகோள் செவிமடுத்தல்	2	1	0
12	பெரும்பாலும் மற்ற பிள்ளைகளுடன் சண்டையிட்டுக்கொள்வது அல்லது அவர்களைப் பழிப்பது	0	1	2
18	பெரும்பாலும் பொய் சொல்லுதல் அல்லது ஏமாற்றுதல்	0	1	2
22	வீடு, பாடசாலை அல்லது வேறு இடத்திலிருந்து திருடுதல்	0	1	2
அதிகப்படியான செயற்பாடு / கவனமின்மை				
2	அமைதியற்ற, மிதமிஞ்சிய, நீண்ட நேரம் ஒரு இடத்தில் இருக்க முடியாத தன்மை	0	1	2
10	தொடர்ச்சியாக பலனின்மை	0	1	2
15	எளிதில் கவனத்தை திசை திருப்பி, செறிவு அகற்றும்	0	1	2
21	செயற்படுவதற்கு முன்னால் விஷயங்களை யோசித்துப் பார்த்தல்	2	1	0
25	இறுதியில், நல்ல கவனத்தை செலுத்துவதன் மூலம் பணிகளைக் முடித்தல்	2	1	0
சகாக்களுடனான உறவிற் பிரச்சினைகள்				
6	தனியாக தனித்து, தனியாக விளையாட முனைகிறது	0	1	2
11	குறைந்தபட்சம் ஒரு நல்ல நண்பன்	2	1	0
14	பொதுவாக மற்ற பிள்ளைகளால் விரும்பப்பட்டது	2	1	0
19	பிள்ளைகள் மற்ற பிள்ளைகளால் பகிடிவதை செய்யப்படுகிறார்கள் அல்லது தாக்கப்படுகிறார்கள்	0	1	2

23	மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் வயது வந்தவர்களுடன் இசைந்து போதல்	0	1	2
நன்னெறி நடத்தை				
1	பிறரின் உணர்ச்சிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்	0	1	2
4	மற்ற பிள்ளைகளுடன் உடனடியாக பகிர்ந்து கொடுத்தல் (விருந்தளிப்பு, பொம்மைகள், பென்சில்கள் போன்றவை)	0	1	2
9	யாராவது காயம் அடைந்தாலோ, வருத்தப்படாமலோ அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டாலோ உதவியாக இருத்தல்	0	1	2
17	இளைய பிள்ளைகளுக்கு அன்பாயிருத்தல்	0	1	2
20	பிறருக்கு உதவி செய்ய முன்வருதல் பெரும்பாலும் (பெற்றோர் / ஆசிரியர்கள் /பிள்ளைகள்)	0	1	2

ஒரு பிள்ளைக்கு ஒரு சிக்கல் இருப்பதை வரையறுப்பது எப்படி?

SDQ மதிப்பெண்களுக்காக வழங்கப்பட்ட ஆரம்ப வகைப்படுத்தல் "சாதாரணம்", "எல்லைக்கோட்டுநிலை" மற்றும் "அசாதாரணம்". இந்த கேள்விகள் இலங்கைக்கு உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. வெட்டுப்புள்ளிகள் முன்பைப்போல் ஒரே மாதிரியாகவுள்ளது , 80% பிள்ளைகள் "சாதாரணம்", 10% "எல்லைக்கோட்டு நிலை" மற்றும் 10% "அசாதாரண" எனவும் பெற்றனர்.

4-17 வயதுடையவர்களுக்கு SDQ மதிப்பெண்களை வகைப்படுத்துதல்

	சாதாரணம்	எல்லைக்கோட்டு நிலை	அசாதாரணம்
பேற்றோருக்கான வினாக்கொத்து SDQ			
மொத்த பலனற்ற மதிப்பெண்	0-13	14-16	17-40
உணர்ச்சி அறிகுறிகள்	0-3	4	5-10
நடத்தைப் பிரச்சனைகள்	0-2	3	4-10
அதிகப்படியான செயற்பாடு / கவனமின்மை	0-5	6	7-10
சகாக்களுடனான உறவிற் பிரச்சினைகள்	0-2	3	4-10
நன்னெறி நடத்தை	6-10	5	0-4
ஆசிரியருக்கான வினாக்கொத்து SDQ			
மொத்த பலனற்ற மதிப்பெண	0-11	12-15	16-40
உணர்ச்சி அறிகுறிகள்	0-4	5	6-10
நடத்தைப் பிரச்சனைகள்	0-2	3	4-10
அதிகப்படியான செயற்பாடு / கவனமின்மை	0-5	6	7-10
சகாக்களுடனான உறவு	0-3	4	5-10
நன்னெறி நடத்தை	6-10	5	0-4
	சுாதாரணம்	எல்லைக்கோட்டு நிலை	சுாதாரணம்
சுயமாக நிரப்பப்ப வினாக்கொத்து SDQ			
மொத்த பலனற்ற மதிப்பெண்	0-15	16-19	20-40
உணர்ச்சி அறிகுறிகள்	0-5	6	7-10
நடத்தைப் பிரச்சனைகள்	0-3	4	5-10
அதிகப்படியான செயற்பாடு / கவனமின்மை	0-5	6	7-10
சகாக்களுடனான உறவிற் பிரச்சினைகள்	0-3	4-5	6-10
நன்னெறி நடத்தை	6-10	5	0-4

Annex V

மாதிரி SNAP-IV

ஆசிரியர் மற்றும் மாணவர்களுக்கான மதிப்பீட்டு அளவீடு

கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தின் ஜேம்ஸ் எம். ஸ்வான்சன் இனாற் கோர்வைசெய்யப்பட்டது,

பெயர்			
பாலினம்	வயது	தரம்	திகதி
பூர்த்தி செய்யப்பட்டது - அம்மா / அப்பா / பாதுகாவலர்			
முகவரி:			
வகுப்பு ஆசிரியர் / பாட ஆசிரியரால் பூர்த்தி செய்யப்பட்டது:			
வகுப்பறையில் உள்ள பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை -		கல்வி சாதாரண / சிறப்பு:	

மதிப்பீட்டின் மூலம் காலஅளவின் காலம்: கடந்த வாரம் / கடந்த மாதம் / கடந்த ஆண்டு / வாழ்நாள் முழுவதும்

இல	ஒவ்வொரு பகுதியிலும், இந்த பிள்ளை சிறப்பாக விவரிக்கும் பெட்டியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். ஒரு பகுதிக்கு ஒரு தெரிவு மட்டும்.	இல்லை (0)	ஒரு சிறிய (1)	ஓரளவான (2)	மிகவும் அதிகமாக (3)
1	பெரும்பாலும் பாடசாலைவாசல்கள், வேலை, அல்லது பிற நடவடிக்கைகளில் கவனத்தைத் திருப்புவதில் தோல்வி அல்லது கவனக்குறைவு மற்றும் தவறுகள் செய்தல்				
2	பெரும்பாலும் பணிகளைச் செய்வது அல்லது நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவது கடினமாகவுள்ளது				
3	நேரடியாக பேசும்போது கேட்காத தன்மை				
4	பெரும்பாலும் அறிவுறுத்தல்கள்களைப் பின்பற்றுவதில்லை மற்றும் பாடசாலைக்கூடங்கள், வேலைகள், அல்லது கடமைகளை முடிக்கத் தவறுமல்				
5	பெரும்பாலும் பணிகளை மற்றும் நடவடிக்கைகள் ஏற்பாடுசெய்வதிற் சிரமம்				
6	மனநிறைவு மனப்பான்மை (உ+ம். பாடசாலை அல்லது வீட்டுப்பாடம்) தேவைப்படும் பணிகளைத் தவிர்க்க, விருப்பமின்மை அல்லது தயக்கம் காட்டுதல்				
7	பெரும்பாலும் பணிகள் அல்லது செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையானவற்றை தொலைத்தல் (உ.ம்., பொம்மைகள், பாடசாலை பணிகளை, பென்சில்கள், புத்தகங்கள் அல்லது கருவிகள்)				
8	அடிக்கடி வெளித்தூண்டுதல்களால் திசைதிருப்பப்படுதல்				
9	பெரும்பாலும் தினசரி நடவடிக்கைகளில் மறந்து போதல்				
10	அடிக்கடி கைகளில் அல்லது கால்களை பிசைந்தவண்ணம் இருத்தல்				
11	வகுப்பறையில் அல்லது மற்ற சூழ்நிலைகளில் யாவரும் அமர்ந்து கொண்டே இருக்கும்படி எதிர்பார்க்கப்படுகிற போது எழுந்து நடத்தல்				
12	பெரும்பாலும் இயங்குகிற ஓடுதல் ஏறுதல் அல்லது சூழ்நிலைகளுக்கு பொருத்தமான விதத்தில்.				

13	ஓய்வு நேரங்களில் அமைதியாக விளையாடுவதில் அல்லது ஈடுபடுவது சிரமம் காணப்படல்				
14	அடிக்கடி “பயணித்தபடி இருத்தல்” அல்லது ஒரு மோட்டார் வாகனம் போல இயங்குதல்				
15	அடிக்கடி அதிகமாகப் பேசுதல்				
16	அடிக்கடி கேள்விகள் கேட்கும் முன் பதில்களைப் விரைந்து கூறுதல்				
17	அடிக்கடி காத்திருப்பது கடினம்				
18	மற்றவர்கள் மீது அடிக்கடி குறுக்கீடு அல்லது ஊடுருவுதல் (உ+ம்., உரையாடல்கள் / விளையாட்டுகளில்)				

SNAP IV – மதிப்பெண் இடும் திட்டம்

கீழே கதட்டப்பட்டுள்ளவாறு பதில்களுக்கு மதிப்பெண்களைக் கொடுங்கள். எல்லா பதில்களும் ஒரே மாதிரியாகக் குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

இல்லை	ஒரு சிறிய	ஓரளவான	மிகவும் அதிகமாக
0	1	2	3

எனக் கண்டறிதலுக்கான வெட்டுப்புள்ளி

இல	பகுதி	ஒவ்வொரு பகுதி-க்குமான மொத்தப் புள்ளி	ஒவ்வொரு பகுதி-க்குமான சராசரிப் புள்ளி	ஆசிரியருக்க-ான 5% வெட்டுப்புள்ளி	பேற்றோருக்கான 5% வெட்டு-ப்புள்ளி
1	எ.டி.எச்.டி-கவனமின்மை (பகுதிகள் 1-9 இன் மொத்தம்)			2'56	1'78
2	எ.டி.எச்.டி- திடீர் அதீத செயற்பாடு (பகுதிகள் 10-18 இன் மொத்தம்)			1'78	1'44
3	எ.டி.எச்.டி- இணைந்தது (பகுதிகள் 1-18 இன் மொத்தம்)			2'00	1'67

பல்கலைக்கழகத்தின், லேடி ரிட்ஜ்வே பிள்ளைகள்கான மருத்துவமனை, கொழும்பு

அதீத நடவடிக்கையுள்ள பிள்ளைகளை அடையாளம் காண ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுரை

வகுப்பைறையைத் திட்டமிடல்

- முன் வரிசையில் அவர்களை அமர்த்திக் கொள்ளுங்கள்
- வகுப்பின் பக்கங்களில் இரண்டு சாதாரண பிள்ளைகளை வைத்திருங்கள்
- அவர்களது கண்களை அடிக்கடி பார்த்துக்கொண்டிருங்கள்
- அவர்கள் கவனத்தை உங்கள் மீது பெற முயற்சி செய்யுங்கள்

சட்டம் மற்றும் ஒழுங்கு முக்கியம்

- ஒரு வழக்கமான செயற்பாடுகளுக்குள் செயற்பட முயற்சிக்கவும்

  இந்த சிறுவர்களுக்கு புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு தம்மை மாற்றிக் கொள்வது கடினம்
- அவர் எதிர்பார்க்கப்படும் நடத்தையை மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை விளங்கப்படுத்தவும்.
- அவன் / அவள் எதிர்பார்க்கப்படும் பணியில் கவனம் செலுத்துகையில் அதைப்பாராட்டவும்.
- அவர்கள் செய்யும் சகித்துக் கொள்ள முடியாத நடத்தைகளை அவர்களுக்குத் தெரிவித்து அவற்றை அவ்வப்போது தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்.

கவனம் மற்றும் நினைவற்றலை மேம்படுத்துவதற்கு பின்வரும் செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்தவும்

- அவர்கள் பூர்த்தியாக்க வேண்டிய பணிகளின் பட்டியலை உருவாக்குங்கள். அவற்றில் நிறைவேற்றப்பட்ட நடவடிக்கைகளுக்கு புள்ளடியிடவும்.
- வாய்மொழி அறிவுறுத்தல்களை விரிவாக்க படங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- சுருக்கமான அறிவுறுத்தல்களை வழங்கி, ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளையும் பாகம் பிரிக்கவும்
- தற்போதைய நடவடிக்கையை நிறைவு செய்யும் போது அடுத்த நடவடிக்கைக்குச் செல்லுங்கள்

வீட்டுவேலை வழிகாட்டி

1. வீட்டுவேலை செய்ய ஒரு தனி இடத்தை மற்றும் நிலையான நேரத்தை ஒதுக்கவும். பிந்திய மாலை வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

2. வீட்டு வேலையை நிறைவேற்ற பிள்ளையை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். அவரது வீட்டுப் பாடங்கள் முடிவடையும்வரை அவர் அந்த இடத்தை விட்டு விலகிச் செல்ல முடியாது என்று பிள்ளைக்கு தெரிவிக்க வேண்டும். ஆரம்பிக்கும் முன்பாக தண்ணீர் குடித்து, கழிப்பறைக்கு செல்லும்படி கேளுங்கள். தேவையான புத்தகங்களை ஒன்று சேர்த்து வைக்கவும். முடிவு வரை பிள்ளையை தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம்.

3. பிள்ளையின் கவனத்தைத் குலைக்கும் செயல்களைத் தடுக்கவும்.
   உ+ம்.- வேறு வேலையிலிருந்து விட்டு வெளியேறுதல்
   தொலைபேசியிற் பதிலளித்தல்
   மற்றவர்களுடன் பேசுதல்
   தொலைக்காட்சி (அணைத்து வைக்கவும்)

4. பல பணிகள் செய்ய வேண்டியுள்ளபோது அவற்றைப் பகுதிகளாக பிரிக்கவும்

5. ஆரம்பத்தில் பிள்ளையுடன் ஒன்றாக அறிவுறுத்தல்களைப் படித்து பதில் கொடுக்கவும். பின்னர் பிள்ளையை தனது சுயத்தில் தொடர அனுமதிக்கவும். அவன் / அவள் எப்படி வேலை செய்கிறார்கள் என்று எச்சரிக்கையாக இருங்கள். பிள்ளையுடன் தரித்திருங்கள்.

6. பிள்ளையை வேலையைத் தொடர ஊக்குவிக்கவும்.
   ஊக்குவிக்கவும், உதவி தேவைப்பட்டால் உதவவும், ஆனால் பிள்ளைக்கு வீட்டு வேலையைச் செய்யது கொடுக்க வேண்டாம்.

7. நீங்கள் அவர்கள் தவறு விடும்போது குற்றம் பிடிக்க வேண்டாம். ஆவர்கள் தவறை. சரி செய்ய உதவுங்கள். ஆனால் அவர்கள் வீட்டுவேலையை சரியாகச் செய்வது உங்கள் பொறுப்பு என்று நினைக்க வேண்டாம்..

8. நீ பிள்ளையை நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க வேண்டியிருந்தால் குறுகிய இடைவேளையைக் கொடுங்கள். அவர் வீட்டு வேலை முடிந்தவுடன் அவர் விரும்புகிற ஏதையாகிலும் செய்ய முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

9. அவர் தனது வீட்டு வேலையை நேரத்திற்க்கு முடித்துவிட்டால், வார இறுதி நாட்களில் அவர் சுதந்திரமாக விளையாட முடியும் என்பதை பிள்ளைக்கு விளக்குங்கள்.

10. பரீட்சைக்கு தயாராகுமாறு பிள்ளைக்கு உதவுங்கள். வேறு கோணங்களில் பாடங்களைக் குறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.

11. பிள்ளைக்கு வாசிப்பது கடினம் எனில், சேர்ந்து சத்தமாக வாசிக்கவும். சரியான எழுத்து / இலக்கணத்தை எழுத உதவுங்கள்

12. பாடசாலைக்கு பூர்த்தி செய்யப்பட்ட பணியைக் கொண்டு வர பிள்ளைக்கு நினைப்வூட்டுங்கள்.

13. வீட்டு வேலை செய்ய பிள்ளைக்கு உதவுங்கள். உங்கள் திட்டத்தை பற்றி ஆசிரியருக்குத் தெரிவிக்கவும்.

14. உங்கள் பிள்ளையை தனது வகுப்பறையின் பொறுப்பான பிள்ளையுடன் தொலைபேசியில் தொடர்புபடுத்த கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

15. நீங்கள் வீட்டு வேலை செய்ய கடினமாக இருந்தால் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் இதில் ஒரே நபர் மட்டும் சம்பந்தப்படுவது, பிள்ளைக்கு பயனாளிப்பதாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கை திறன்கள் பதில்கள் - ஆங்கிலம்

1. ரவி

ஆய்வுகள் / திருத்தம் என்பவற்றிற்க்கு ஒரு நேர அட்டவணை தயாரித்தல்

முக்கியமான மற்றும் முக்கியமற்ற பாடங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

படிப்பதற்காக ஒரு இடத்தையும் நேரத்தையும் தீர்மானிப்பத்தல்

நேரம் மற்றும் இடம் மற்றவர்களுக்கும் மிகவும் குழப்பமற்றதாகவும் அவர்களுக்கு பிரையோசனமானதாகவும் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்,

மேலும் அவர் பெற்றோர், உடன்பிறப்புகள் மற்றும் பெரியவர்களிடம் அவர்களது பாடத்திட்டங்கள், பரீட்சை, வகுப்புகள், நேர அட்டவணை, முதலியவற்றைப் பற்றி கூறுங்கள்.

பெற்றோருடன் கலந்தாலோசித்து, தேவையற்ற வகுப்புகளை நிறுத்துங்கள்.

குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கூடி “டி.வி மணிநேரங்களைக்“ குறைப்பதற்கு தீர்மானிக்கவும்.

டீவி / ரேடியோ / வீடியோக்களை மற்ற நேரங்களுக்கு மாற்றுங்கள்.

தொலைக்காட்சியை வருகை அறைக்கு பதிலாக வேறு அறைகளில் / சமையலறையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

முடிந்தால் சத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

குறைந்த தொந்தரவுகள் இருக்கும் படி ரவி ஒரு மூலையில் அறையைத் தேர்வு செய்யவும். புடிப்பதற்க்கு குடும்பத்தின் இந்த ஆதரவுக்கு மீண்டும் மீண்டும் நன்றிகள்

2. கவிதா

பொருத்தமான உடைகள் மற்றும் உடைகளுக்கான தன் விருப்பங்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளை அடையாளம் காணுதல்.

அதிக உடைகள் பயன்படுத்துவதால் தாய்க்கு உள்ள வேலைப்பளுவைப்பற்றி விளக்கமளித்தல்

ஏன் அவள் தன் துணிகளைச் சுத்தம் செய்யக்கூடாது?

ஆலோசனை-

பாடசாலை சீருடையில், காலணிகள், சட்டை, முக அலங்காரங்கள் இன்றி - பாடசாலை பாரம்பரியத்திற்கு அமைவாக

சட்டை இல்லாமல் பாடசாலை சீருடையில் தனியார் வகுப்பிற்கு செல்வது - அம்மாவிற்கு எளிதானதும் கூட..

அவள் துணிகளை மாற்ற வீட்டிற்கு வந்தால் -? மாலையில் கோயிலுக்கு அணிவிக்கும் வண்ணம் இருக்கும் ஒரு சட்டை மற்றும் அதே வெள்ளை பாவாடைப் பயன்படுத்துங்கள்

வெள்ளை சட்டை மற்றும் அதே வெள்ளை பாவாடை, உடன்- முக அலங்காரங்கள் இன்றி கோவிலுக்கு

இரவு உணவுக்குச் செல்ல டெனிமுடன் அதே வண்ணச் சட்டை

3. அசினி

(இந்த கேள்விக்கு பதில் இளைஞரால் தனியாகக் கண்டுபிடிக்கப்படக்கூடாது)

அஷினியின் எதிர்பார்ப்பு என்ன?

உ/த இல் அஷினி என்ன பாடங்கள் படிக்க வேண்டும்?

எந்த பாடங்கள் படிப்பது அவளது எதிர்கால கனவை நிறைவேற்றும்? என்ன இசற் புள்ளிகள் / எத்தனை மதிப்பெண்கள் தேவை?

அவளால் என்ன பாடங்கள் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்?

ஒரு நிரலில் மேலே உள்ள கேள்விகளுக்குப் பதில்களை எழுதவும்

அஷினியின் சொந்த பதில்கள் / தந்தையர் / தாய்மார்கள் / நண்பர்கள் / ஆசிரியர்கள் / பெரியவர்கள் என்பவர்களது பதில்களுடன் ஒப்பிட்டு கலந்துரையாடவும், மற்றும் சரியான பதில்களை கண்டுபிடிக்கவும்

பாடத்திட்டங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

4. மாலா

(1 - 2 நாட்களுக்குள் பதில் தேவை)

முகப்புத்தகத்திலுள்ள படத்தைப்பார்த்து பிரச்சினையை உறுதிபடுத்தவும் (முகப்புத்தகத்திலுள்ள புகைப்படங்களை)

சிக்கலின் ஆழத்தை ஆராய்ந்து பாருங்கள்

புகைப்படங்களின் எண்ணிக்கை என்னவென்றும் படங்களில் என்ன காட்டப்பட்டது என்றும் அவதானிக்கவும்

அது பகிரப்பட்டுள்ளதா அல்லது இல்லை

எந்த பாலியல் தவறான உள்ளடக்கம்

விளைவுகளை அடையாளம்- அவமானம், தொந்தரவு கல்வி ..

கலந்துரையாட முடிவுசெய்யுங்கள்

சில பொறுப்பு மற்றும் அக்கறை கொண்ட பெரியவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்

பெற்றோர் / ஆசிரியர்கள் / பெரியவர்கள் / குடும்ப மருத்துவர் / நண்பர்கள் / உறவினர்கள் ஒரு நிரலில் பதில்களை எழுதுங்கள்

24 மணி நேரத்திற்குள் தீர்வுகளை எழுதுங்கள்.

தீர்வுகளைத் தீர்மானியுங்கள்

1 ..

2 ..

பெற்றோர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள் (இதுவரை கூறவில்லை என்றால்)

பெற்றோருடன் அதிபர் / ஆசிரியர்களை சந்தித்து நிஜமான நிலைமையை விளக்குங்கள் விழுக்தியுடன் பேசுங்கள்

சமுதாயத்தில் மிகவும் அமைதியாக இருங்கள்

சகித்துக் கொள்ள முடியாவிட்டால் செல்லும் வேனை மாற்றிக் கொள்ளவும்

வேனில் உள்ள நண்பர்களுக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள்

மேலும் சிக்கல்கள் ஏற்படுகிறதா என சரிபார்க்கவும்

பிரச்சனை தொடர்ந்தால், சங்கரின் பெற்றோருக்கு தகவல் தெரிவிக்கவும்

படிப்பை குழப்ப வேண்டாம்

5. மாலா

(1-2 நிமிடங்களுக்குள் ஒரு பதில் தேவை)

சாத்தியமான அச்சுறுத்தல்களை அடையாளம் காணவும்

1. துஸ்பிரையோகம்
2. பயம்
3. அவமானம் ..

விரைவாக முடிவை எடுங்கள்

வீதியில் நடக்க வேண்டாம்

நிறுத்துங்கள்

திரும்பிப் போகவும்

யாராவது வரும் வரை அங்கேயே தரித்திருங்கள்

உதவிக்கு அழைக்கவும் - அயலிலுள்ள ஒரு அறியப்படாத வீட்டிற்கு அல்லது ஒரு கடைக்கு செல்லுங்கள்- தொலைபேசி அழைப்பை விரைவாகப் மேற்க்கொள்ளுங்கள்

உடனடியாக உதவியைப் பெறுங்கள்

எதிர்காலத்தில்இத்தகைய சிக்கல்கள் நிகழுவதைத் தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்

5. குமார்

தர்மம் கொடுக்கும் தேவையைக் கண்டறிதல் (தானம்)

அதை வீட்டில் அல்லது ஆலயத்திற் செய்யலாமா என்பதை தீர்மானித்தல்

பெற்றோர் மற்றும் பெரியவர்களுடன் கலந்துரையாடுக

சுகவீனமாகவுள்ள தந்தையின் தாங்கக்கூடிய அளவை கணிப்பிடுங்கள்

செலவை மதிப்பிடுங்கள்

ஒவ்வொரு நிகழ்வின் உண்மையான செயல்முறையைப் பெற்றோரிடமிருந்து பெறுக்கொள்ளுங்கள்

கிராமத்தில் கோவில் துறவிகள்

அனுபவங்கள் கொண்ட நண்பர்களிடமிருந்து

தர்மத்தில் யார் உதவுவது என்பதை முடிவு செய்யுங்கள்

நிகழ்வுகளைப் பட்டியலிடுக

நிகழ்வுகளின் நேர வரிசையை ஒழுங்குபடுத்துக

செலவை மதிப்பீடு செய்க

மிக முக்கியமான விஷயங்களைத் தீர்மானித்தல்

தேவையற்ற விடயங்கள் / செலவுகளை அகற்றுதல்

காலக்கெடு முடிவதற்க்கு முன்னர் முடிந்தவரை அதிகமான பணிகளை முடிக்கவும்

தேவையான பொருட்கள் சேகரிக்கவும்

விருந்தினர்களை அழைக்கவும் - எண்ணிக்கையைக் குறைத்தல்

உதவி கேட்கவும் மற்றும் உதவி பெறவும்

பின்னர் செயல்முறைகளை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்

7. நண்பர்கள்

நண்பர்களின் நடவடிக்கைத் திட்டத்தை தீர்மானியுங்கள்

உங்கள் நிலைப்பாட்டின் முடிவு செய்யுங்கள்

உங்கள் அபிப்பிராயத்தை ஒரு நட்பு ரீதியில் தெரிவிக்கவும்

சொல்வது மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் அல்லது சொல்வதன் மூலம் நண்பர்களை நிறுத்த முடியாது என நினைத்தால், அமைதியாக இருங்கள்

நீங்கள் அவர்களுடன் போக வேண்டியிருந்தால், நீங்களும் குடிப்பவர்கள் போல் பாவனை பண்ணுங்கள்

நீங்கள் தவிர்க்கத் திட்டமிட்டால், ஒரு உறுதியான காரணத்தைக் கொடுங்கள் -

(வேறு வேலை உண்டு / பயணம், அம்மா அவதானிக்கிறார் / அப்பா திட்டுவார்)

உங்கள் பகுத்தறிவுசார்ந்தகருத்தை மாற்ற வேண்டாம்

8. கவிதா

நீண்ட கால செயல்பாடு

பருமனான / கொழுப்பாக இருக்கும் காரணங்களை ஆராய்ந்து பாருங்கள்

உடல்நலம் சுகாதாரப் புத்தகம் / புத்தகங்கள் / இணையம் / ஆசிரியர் / மருத்துவர் என்பவர்களிடம் இருந்து

பிரச்சினைகளை ஆழமாக ஆராயவும்

உணவுகளின் வகை மற்றும் அளவு அவசர உணவுகள் எடுப்பது

செயற்பாடு குறைந்த வாழ்வுமுறை

உடல் பருமனாயிருப்பதன் மோசமான விளைவுகளைக் கண்டுபிடிக்கவும்

நீண்ட கால / குறுகிய கால

அவர் தனது உணவு மற்றும் செயல்பாடு நடத்தை என்பவற்றை மாற்ற வேண்டுமா என்று முடிவெடுக்கவும்

குழுவினருடன் கலந்துரையாடவும்

ஒரு செயல்பாட்டுத் திட்டத்தை உருவாக்கவும்

நேர்மறையான விளைவை குறித்த குழுவினரின் கருத்துக்களை மாற்றவும்

நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும்

9. யமுனா

பிரச்சனையை அடையாளம் காணவும் - “ஆசிரியர்” பெண்ணைத் துஸ்பிரயோகம் செய்தல் துஷ்பிரயோகத்தின் உளவியல் விளைவுகள்

கல்விக்கு குழப்பம் -

பின்விளைவுகளைக் குறித்து தாயிடம் தெரிவித்தல்

வகுப்புக்களை நிறுத்தி, தாயிடம் ஆசிரியரின் நடத்தையைக் குறித்து அறித்தல்

பின்விளைவுகளைக் குறித்து தாயிடம் தெரிவிக்காமை

வகுப்பை தடுத்து நிறுத்தவில்லை

தாய் மற்றும் அவரது நண்பர்களிடையே எந்தவொரு பிரச்சனையும் இல்லை

எதிர்காலத்தில் தொடர்ச்சியான துஷ்பிரயோகங்களை தாங்குதல்

இளைஞர்களுக்கு வாழ்க்கையில் அது ஒரு மோசமான அனுபவம்

முன்பு இதே போன்ற சம்பவங்கள் இருந்ததா என்று நண்பர்களைக் கேளுங்கள்

ஒவ்வொரு படியினதும் விளைவுகளையும் கண்டறியுங்கள்

ஒரு “ஆசிரியருக்கு“ அவமதிப்பது

நண்பர்கள் கோபமடைகிறார்கள்

அம்மா தன் நண்பரின் மகனுடன் கோபம் கொள்கிறாள்

யமுனா குறித்து ஒரு துஷ்பிரயோகத்துக் குள்ளான பெண் என்று வதந்திகள் பரவுதல்

எனவே ஒரு வயதுவந்தவர்கள் / நம்பத்தகுந்த ஆசிரியருடன் கலந்து ஆலோசிக்கவும்

ஒரு நண்பருடன் அல்ல (சகாக்களுக்கு சார்பானவர்கள். ஒரு பிரச்சினையின் அனைத்து அம்சங்களையும் கருத்தில் கொள்ளா மாட்டார்கள்- உணர்ச்சி சார்பாகவே தீர்மானம் எடுப்பார்கள்)

எப்படியும் அப்பா / அம்மாவுக்கு சொல்ல வேண்டும்

வகுப்புக்களுக்கு செல்வதை நிறுத்தவேண்டும்

மற்றொரு வகுப்பைக் கண்டுபிடிக்கவும்

10. ரோஜா

(சிறிய சமூக வெளிப்பாட்டைக் கொண்டவர்கள்)

ரோஜா - பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் விளிம்பில் இருப்பதை அடையாளம் கண்டுகொள்ள வேண்டும்

பிரச்சனையை அடையாளம் கண்டுகொள்ள வேண்டும்

தேஜா ஒரு சிறிய வயதுள்ளவள்

பிரசாத் வளர்ந்தவன்

ரோஜாவின் கல்வித் தேவை

ரோஜாவின் குடும்ப பின்னணி

பிரசாத்தின் ஒரு குடும்பத்தைத் தாங்கக்கூடிய அளவு போதுமாக சம்பாதிக்க முடியுமா

பிரசாத்தின் உண்மையான திருமண நிலை

அவர் துஷ்பிரயோகிக்கப்படுவாரா தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுவார்

பிரசாத் உண்மையான நோக்கம் என்ன

தருணத்தை அனுபவித்தல்

ரோஜாவை காதலிக்கவும் திருமணம் செய்யவும்

ரோஜாவுக்கு இது உண்மையான காதல், அல்லது நொறுக்கப்படுதல்

அந்த கடைக்கு செல்ல உண்மையான காரணம் என்ன?

நம்பகமான வயது வந்தோருக்கு / ஆசிரியர் / பெற்றோரிடம் சொல்ல வேண்டும்

சகாக்களுக்கு மட்டுமல்ல அவர்கள் உணர்ச்சி சார்பாகவே தீர்மானம் எடுப்பார்கள்

ஆலோசனை பெறுக

நேரம் கொடுங்கள்- ரோஜா 18 அல்லது 21 வயது வரை காத்திருக்க வேண்டும், அதாவது வளந்தபருவம், பிரசாத் வேலை செய்யும் கடைக்குச் செல்லாதீர்கள்

பிரசாத்துடன் உள்ள அழைப்புகள் / எஸ்எம்எஸ் /முகப்புத்தகம் / அரட்டை / பிற தொடர்புகளை நிறுத்துங்கள்

ஒரு பொழுதுபோக்கு / வீட்டை வேலை / படிப்புக்கள் / பிரயாணம் / முதலியன செய்ய மேலும் கவனத்தை செலுத்தவும்.

பெற்றோர்களுக்குச் சொல் / மற்றவர்களூடாக பெற்றோருக்குச் சொல்லவும்

பிரசாத் தொடர்ந்தால் அவரை அப்பாவுடன் போய் சந்திக்கவும்

போக்குவரத்து முறையை மாற்றவும் - (உதாரணம்: தந்தை கூட்டிச் செல்லலாம் / முதலியவை.)

11. லக்மன்

அவரது திறனை புரிந்து கொள்ள - தானாக, பெற்றோர், ஆசிரியர்கள்

அவரை வெல்டிங் பிரிவில் மேம்படுத்த உதவுங்கள்

அங்கீகரிக்கப்பட்ட தொழில்முறை நிலைமையைப் பெறுவதற்கு அவருக்கு உதவுங்கள் (அதாவது NVQ - IELTS)

அவருக்கு கல்வியின் மதிப்பைக் கற்பித்து வெளிநாட்டில் சென்று கற்க விரும்புவாராயின்

அவர் சிக்கலான கட்டமைப்புகளை உருவாக்க வேண்டுமாயின்

கட்டாயக் கல்வி பற்றி பெற்றோருக்கு கற்பித்தல்

விமர்சனத்தை பொறுத்துக்கொள்ள அவருக்குக் கூறுங்கள்

12. ரிட்மா

அவளது நிலைமையை உணர்ந்துகொள்ளுதல்

சோர்வாக, கணிதத்தால் சுமையடைந்திருத்தல்

சனநெரிசலான பஸ்ல் நின்றுகொண்டு செல்லும் போது துஸ்பிரயோகத்துக்கு முகங்கொடுத்தல்

கர்ப்பவதி பெண்ணின் சூழ்நிலையைப் பற்றிக் அறிந்துகொள்ளுதல்,

ஒரு பிள்ளையை சுமந்துகொண்டு

சனநெரிசலான பஸ், அவள் துன்பப்படுகிறாள்

நெரிபட்டு அழுத்தப்படக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது

மற்றொரு பஸ்ஸிற்கு காத்திருக்க முடியாது, இதுவே கடைசி பஸ்சாக இருக்கக்கூடும்

என்ன செய்ய முடிவு - அவளுக்கு இருக்கை கொடுக்கவும்

இருக்கை கொடுங்கள்

13. ராஜா மற்றும் பெற்றோர்

முழு குடும்பத்துக்கும் அவர்களை வழிகாட்ட யாராவது தேவை

தாய், தந்தை மற்றும் ராஜா ஆகியோர் அவர்களது பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய வேண்டும்

ராஜா கல்விக்கு முன்னுரிமை தேவை என்பதை உணர வேண்டும்

அவள் தாயின் கவலைகளை உணருதல்

சகாக்களுடைய குழு உங்கள் முன்னுரிமையானவர்கள் அல்ல

வீட்டிலிருந்து ஓடுவது பதில் அல்ல

அவரது எதிர்கால திட்டங்கள் / விருப்பு / வெறுப்பு பற்றி பெற்றோரிடம் சொல்ல வேண்டும்

அம்மா எப்போதும் பிழைகளைக் கண்டுபிடிப்பவர்

அப்பாவிற்கு பிழைகளைச் சொல்லுங்கள்

தந்தை - தாய்மார்களின் வார்த்தையை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு மகனைத் தாண்டித்தல்

மூவரும் ராஜாவின் திறமைகளைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் - விருப்பு வெறுப்பு ஏனெனில் அவன் 12 ல் அவதானித்த லக்ஸ்மனைப் போல் இருக்கக்கூடும்

பிரச்சினைகளை விட்டு ஓடுவது ஒரு பதிலா ???

ஆசிரியர்கள் / பெரியவர்கள் / குடும்பத்தினருடன் கலந்துரையாடுங்கள் -

எல்லா சாத்தியமான பதில்களையும் உருவாக்குங்கள் -

மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க கற்றுக்கெள்ளுங்கள்

சுய விழிப்புணர்வு

யதார்த்தமாக இருங்கள்

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்குள் / விசனமடைய வேண்டாம்

கல்வியைத் தொடரவும்

தொழிலமுறைப் பயிற்சி

பாடசாலை மாறுதல்

சகாக்களுடன் குறைவான தொடர்பு

அம்மா மகனின் விரக்தியைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

அன்பு தேவையானது தண்டனை இல்லை

திட்டவேண்டாம்

அப்பா - மகனைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்

மகனை தண்டிக்கக்கூடாது

மகனின் நண்பர்களாக இருங்கள், அன்புடன் புரிந்து கொள்ளவும்

பெற்றோர் இருவரும் - ராஜாவை மாற்ற உதவுங்கள்

ராஜாவுடன் கலந்துரையாடவும், அவரது கவலைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கவும்

முதல் வரி தலையீடுகளை முடிவு செய்யவும்

சில குறுக்கீடுகளுடன் தொடங்கவும்

மாற்றங்களை கண்டிப்பாக இருக்கவும்

14. அன்வர்

பிரச்சினைகள் மற்றும் பதில்களை அடையாளம் காணவும்-

நீண்ட காலம்-

பாடத்திட்டத்தை உள்ளடக்கியது

ஆங்கிலத்தை மேம்படுத்தவும்

புதிய உடைகள் / காலணிகள் / புத்தகங்கள்

குறுகிய காலம்-

கிராமம் மற்றும் நகரம் பற்றி ஒரு நல்ல பேச்சைத் தயார்செய்யவும்

புதிய வகுப்பில் சில நண்பர்களை உருவாக்கவும்

இந்தப் பிரச்சினையை புரிந்துகொள்ள ஆசிரியரைப் பயிற்றுவித்தல் பெற்றோருடன் / புதிய மற்றும் பழைய ஆசிரியர்களுடனும் / பழைய நண்பர்களுடனும் / பெரியவர்களுடனும் கலந்து ஆலோசிக்கவும்

ஆவரகளிடம் உள்ளதைக் கொண்டு சந்தோஷமாக இருக்க கற்று -

நகருக்குள் ஒரு நபரின் மதிப்புகள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் (ஆளுமைத் திறன்)

படிப்படியாக நகரத்தின் பழக்கங்களுக்கு பழகிக்கொள்ளுங்கள்

பெற்றோருடன் புதிய ஆசிரியர்களை சந்தி மற்றும் கல்வி உதவி கேட்கவும்

இளைஞர்களுக்கு சேவை நிலையங்கள்

பாடசாலை சுகாதார பிரிவு, குடும்ப சுகாதார பண-ியகம் 231, டி சேரம் பிளேஸ், கொழும்பு 10. டெல்: 011-2692746 தொலைநகல்: 011-2690790 மின்னஞ்சல்: shunit@gmail.com இணைய தளம்: www.fhb.health.gov.lk	கட்டிளம்பருவ சுகாதாரப் பிரிவு, உடல்நலப் பிரிவு குடும்ப சுகாதார பணியகம் 231, டி சேரம் பிளேஸ், கொழும்பு 10. டெல்: 011-2699341 தொலைநகல்: 011-2690790 மின்னஞ்சல்: ahunit@gmail.com இணைய தளம்: www.fhb.health.gov.lk
பிள்ளை உளவியல் நிபுணர் உளவியல் நிபுணர் மருத்துவ உத்தியோகத்தர் / மனநல சுகாதார உத்தியோகத்தர் சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகத்தர் பாடசாலை மருத்துவ உத்தியோகத்தர	லேடி ரிட்ஜ்வே சிறுவர் மருத்துவமனை, வைத்தியகலாநிதி டெனிஸ்டர் டி சில்வா மாவ-த்தை, கொழும்பு 08, அறை இல 22 பிள்ளை உளநோய் பிணியாய் நிலையம் தொலை: (011 2693711, 011 2693712 தொலைநகல்: www.lrh-hospital.health.gov.lk
தேசிய மன நல மருத்து நிலையம் அங்கோடை தொலை: 011-2578234-7 நாள் சிகிச்சை மையம் - மருத்துவமனைக்கு வெளியே காலை 7 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை திறந்திருக்கும் தொலை: 011-3048010 இளைய தலைமுறை அலகு 13-18 வயதுள்ள பிள்ளைகள் தொலை: 011-2578234-6 விரிவாக்கம் - 294	இலங்கை தேசிய வைத்தியசாலை கொழும்பு 10. தொலை: 011-2691111 இணைய தளம்: www.nhsl.health.gov.lk/ தேசிய நஞ்சுசார் தகவல் மையம் தொலைபேசி: 011-2686143 மின்னஞ்சல்: npdic@gmail.com
தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை எண்: 330 தலவத்துகொடா வீதி, மாதிவெல, ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர தொலை: 011-2778911-4 தொலைநகல்: ncpa@childprotection.gov.lk 24 மணி நேர உடன் அழைப்பு: 1929	தேசிய ஆபத்தான மருந்து கட்டுப்பாட்டு சபை எண் 383, கோட்டே வீதி, ராஜகிரிய தொலை: 011-2868794-6 தொலைநகல்: 011-2868792-2 E-mail: mail@nddcb.gov.lk nddcblk@gmail.com 24 மணி நேர ஹாட் கோடு: 1984
சமுதாய ஆலோசனை நிலையம் அனைத்து இலங்கை பௌத்த காங்கிரசு எண்: 380 பௌத்தாலோக மாவத்தை, கொழும்பு 07 தொலைபேசி: 011-2691695, 011-2665048 தொலைநகல்: 011-2688517 மின்னஞ்சல்: info@acbc.lk இணைய தளம்: www.acbc.lk	இலங்கை சுமித்ரேயோ எண் 60 பி, ஹார்டன் பிளேஸ், கொழும்பு 07 தொலைபேசி: 011-2696666 - 011-2692909 - 011-2683555 மின்னஞ்சல்: sumithra@sumithrayo.org

மது மற்றும் போதைமருந்து தகவல் மையம் (ADIC) எண்: 40/18, பார்க் சாலை, கொழும்பு 05. தொலைபேசி - 0 11 2 584416, 011 2 592515 தொலைநகல் - 011 2 508484	தேசிய எஸ்.டி.டி / எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம் எண் 29, டி சேரம் பிளேஸ், கொழும்பு 10 தொலைபேசி: 011-2667163 தொலைநகல்: 011-5336873, 011-2682859 மின்னஞ்சல்: info@aidscontrol.gov.lk
மல் மதுரா எண்: 60, ஹொர்டன் பிளேஸ், கொழும்பு 07 தொலைபேசி: 011-2693460 இணையம்: www.melmedura.org மின்னஞ்சல்: melmedura@sltnet.lk	சுகாதார கல்வி பணியகம் எண்: 02, கின்னேஸ் வீதி, கொழும்பு 8. தொலைபேசி: 011-2696606 தொலைநகல்: 011-2692613 சுவசரிய மின்னஞ்சல்: suwasariya@gmail.com வலைத்தளம்: www.suwasariya.gov.lk 24 மணி நேர அவசர அழைப்பு: 0710 107 107
தொற்றா நோய்கள் அலகு சுவசிரிபாய, இல 385, வண. பத்தேகம விமலவ-ன்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10. தொலைபேசி: 011-2669599 தொலைநகல்: 011-2669599 மின்னஞ்சல்: ncdunit@yahoo.com	மித்ரோ மித்துரோ செவன கிளைகள்: வாத்தரேகா, குருவாயா, பிலியந்தல, கம்பஹா, வான்-தபுல்ல, பாலமுல்லை தொலைபேசி: 045-2274363, 045-2274546 தொலைநகல்: 045-2274363
இளம்பருவ உடல் நல அலகு மாவட்ட மருத்துவமனை தலங்கம	

இளைஞர் நட்பு சுகாதார சேவைகள் நிலையங்கள்

மாவட்ட பொது மருத்துவமனை அம்பாறை	ஆதார மருத்துவமனை அவிஸ்ஸாவளை	புற அலகு அக்கரகம, மீரிகம அக்கரகம
ஆதார மருத்துவமனை பத்தேகம	ஆதார மருத்துவமனை பம்பலப்பிட்டிய	ஆதார மருத்துவமனை பலாங்கொட
ஆதார மருத்துவமனை எல்பிட்டிய	ஆதார மருத்துவமனை தியத்தலாவ	ஆதார மருத்துவமனை திவுலபிட்டிய
ஆதார மருத்துவமனை ஹோமாகம	அடிப்படை மருத்துவமனை ஹொரன	அடிப்படை மருத்துவமனை பம்பஹா
மவாட்ட மருத்துவமனை கடுகாஹேன	போதனா மருத்துவமனை கண்டி	ஆதார மருத்துவமனை அம்பாந்தோட்டை
போதனா மருத்துவமனை குருநாகலை	பொது மருத்துவமனை கேகாலை	ஆதார மருத்துவமனை கிரிபத்கொட
போதனா மருத்துவமனை களுபோவிலை	ஆதார மருத்துவமனை கல்முனை	ஆதார மருத்துவமனை களுத்துறை
ஆதார மருத்துவமனை மாவனெல்ல	ஆதார மருத்துவமனை மீரிகம	பொது மருத்துவமனை மாத்தறை
ஆதார மருத்துவமனை பிம்புர	ஆதார மருத்துவமனை நாவலபிட்டிய	பொது மருத்துவமனை நீர்கொழும்பு
ஆதார மருத்துவமனை தம்புத்தேகம	போதனா மருத்துவமனை ராகம	போதனா மருத்துவமனை பானந்துறை
ஆதார மருத்துவமனை உனவட்டுன	ஆதார மருத்துவமனை திஸ்ஸமஹாராம	ஆதார மருத்துவமனை தெல்தெனிய
ஆதார மருத்துவமனை உடுகம	ஆதார மருத்துவமனை வெலிமடை	ஆதார மருத்துவமனை வதுபிட்டிவெல