

பேரிடர் அதிர்ச்சி

ஒரு பெரிய பேரழிவின்போது உணர்ச்சிப்பூர்வமான
மன அழுத்தத்தை எப்படி சமாளிப்பது

மிறையன் ஜெரார்ட், பிஎச்.டி., எமிலி ஜிரால்ட், பி.எச்.டி.
வலேரி ஆப் பிள்டன், எட்.டி.,
சுசான் கிரோடோ, எட்.டி., மற்றும் சூலின் வில்ஷாஃபர், எட்.டி.



DISASTERSHOCK

HOW TO COPE WITH THE EMOTIONAL
STRESS OF A MAJOR DISASTER

**Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.**

Prof. Dr. Sibnath Deb, Ph.D., D. Sc.

Director, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Prof. Dr. T.R.A. Devakumar, Ph.D

Registrar, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Mr. P. David Paul

Training Officer, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

பேரா. டாக்டர். சிப்நாத் தேம், பி.எச்.டி., டி.எஸ்.சி.

இயக்குனர், ராஜீவ்காந்தி தேசிய இளைஞர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
மத்திய இளைஞர் நலன் மற்றும்
விளையாட்டுத்துறை அமைச்சகம்,
இந்திய அரசு, ஸ்ரீபெரும்புதூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா

டாக்டர். டி. ஆர். ஏ. தேவகுமார், பி.எச்.டி.

பதிவாளர், ராஜீவ்காந்தி தேசிய இளைஞர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
மத்திய இளைஞர் நலன் மற்றும்
விளையாட்டுத்துறை அமைச்சகம்,
இந்திய அரசு, ஸ்ரீபெரும்புதூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா

திரு. பி. டேவிட்பால்

பயிற்சி அலுவலர்,
ராஜீவ்காந்தி தேசிய இளைஞர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
மத்திய இளைஞர் நலன் மற்றும்
விளையாட்டுத்துறை அமைச்சகம்,
இந்திய அரசு, ஸ்ரீபெரும்புதூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா

நன்றி ஒப்புதல்:

திருமதி. எமி டேவிட்

Facilitator:

Prof. Dr. Sibnath Deb, Ph.D., D. Sc.
Director, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Translation:

Prof. Dr. T. R. A. Devakumar, Ph.D
Registrar, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Mr. P. David Paul

Training Officer, Rajiv Gandhi National Institute of Youth
Development, Ministry of Youth Affairs and Sports,
Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Acknowledgment:

Mrs. Emi David

புகைப்பட பாராட்டு

வனதீ புகைப்படம் : ஜீன்பியூஃபோர்ட்
வட்டத்தில் கைகள் : அடோப் சேகரிப்பு படம்
எரிமலை புகைப்படம் : யோஷ் கின்சு
கோவிட்-19 புகைப்படம் : டெட்வர்ட் குவின்
சூறாவளி புகைப்படம் ; எப்.ஈ.எம்.எ புகைப்பட நூலகம்
வெள்ள புகைப்படம் : கிறிஸ் கல்லாகர்

Photo Credits

Forest fire photo by Jean Beaufort
Hands in circle: Adobe stock picture
Volcano photo by YoshGinzu
Covid-19 photo by Tedward Quinn
Hurricane photo by FEMA Photo Library
Flood Photo by Chris Gallagher

ISBN: 978-1-952741-08-1



பதிப்புரிமை © 1989, 2001, 2017, 2020

பேரிடர் அதிர்ச்சி உலகளாவிய தன்னார்வ குழு

மே 5, 2020 அன்று, இப்புத்தகம் எழுதப்படும்போது, 22 வெவ்வேறு நாடுகளை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் இந்த 70 பேர் கொண்ட குழு, 20 வெவ்வேறு மொழிகளில் பேரழிவு அதிர்ச்சியை மொழிபெயர்க்கவும், 2020 கோவிட் — 19 தொற்று நோய்களின் போது உலகம் முழுவதும் பேரழிவு அதிர்ச்சி புத்தகத்தை விநியோகிக்கவும் உதவ முன் வந்தது. எங்கள் அணி இன்னும் வளர்ந்து வருகிறது, மேலும் இந்த முயற்சியை விரிவுபடுத்துவதற்காக மற்றவர்கள் அணியில் சேர்கின்றனர். மற்றவர்களுடன் பேரழிவு, அதிர்ச்சியைப் பகிர்வதன் மூலம் எங்கள் பணியைத் தொடரவும், நீங்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பதை கண்டறிய எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும். www.disastershock.com.

ஒலுஃபுங்கே ஒலுஃபுன்ஷோ அடெகோக்-நைஜீரியா
நைனா அமீன் — தென்ஆபிரிக்கா
பார்டோ அராம் — அமெரிக்கா
ஹாபா அய்யாஷ்-அட்டோ — லெபனான் / அமெரிக்கா
லியாடபென்-உஸி — இஸ்ரேல்
ப்ரீத்தி பாடாச்சர்யா — இந்தியா
சாகர் பட்டாச்சர்யா — இந்தியா
சாண்டராசனா பரியோ போர்க்லெஸ் — கொலம்பியா / அமெரிக்கா
அன்டோயின் பி ப்ரூஸ்டிரா — அமெரிக்கா
ஜூலியானம் அயோக்கூ — மக்காவ்
ஆண்டரியா சிர்செல்லா — இத்தாலி
அலெக்ஸாண்டரே கோயிம்ப்ரா — பிரேசில்
லினா குவார்டால் — கொலம்பியா / அமெரிக்கா
சிப்ராத்தி தேப் — இந்தியா
ஷாபு டெங் - சீனா
கரின் டரெமல் — அமெரிக்கா
டி. ஆர். ஏ. தேவகுமார் — இந்தியா
கூசென் இபாட்-கோஸ்ஸா — அமெரிக்கா / ஜெர்மனி
க்லென்யுயே பேன் - சீனா
பாபியன் கேலிகோஸ்-லெமோல் — ஈக்வடார் / எல்பியின்
பிரையன் ஜெரார்ட் - கனடா
கசான் கிராபோ — அமெரிக்கா
சேத் ஹம் லின் — அமெரிக்கா
ஆன் ஹெர்மன் — இந்தோனேசியா
வான் வான் ஹோங் — வியட்நாம்
லென்கா ஜோசிஃப்கோவா - செக்கோஸ்லோவாக்கியா
மோட்டோகோ கட்டாயமா — அமெரிக்கா
ஜோனா வோங் புய் கீ - மக்காவு
ஷீனா கீம் — அமெரிக்கா
வலேரியா லியோங் பல் கியோ — மக்காவு
செலினா கோர்செனியோவ்ஸ்கி - அர்ஜென்டினா
அமி லாங் — அமெரிக்கா
ஜியா ரெபேக் காலி — அமெரிக்கா
அகிகோ லிட்டன் — அமெரிக்கா
லூசியா லெமோல் — ஈக்வடார்
மரிசலா மேசியஸ் — அமெரிக்கா

எலிபெத் மூன் — அமெரிக்கா
ஜூலி நாட்டன் — அமெரிக்கா
சாயர் நாட்டன் — அமெரிக்கா
யாசெமின் ஒஸ்க்கான் — துருக்கி
கிரண் பாலா — அமெரிக்கா
மேரி-கிளாட் பார்பாக்லியோன் — இத்தாலி / பிரான்ஸ்
டேவிட் பால் — இந்தியா
எமி டேவிட் — இந்தியா
ஜோசப் புதுசேரி — அமெரிக்கா
பார்புரா பைப்-ரோனோஃப்ஸ் — நெதர்லாந்து
எலியானா போன்ஸ் டி லியோன் ரீவஸ் — அமெரிக்கா
ஜென் ரெய்ன்ஸ் — அமெரிக்கா
ஆண்டரியா ரைட்மேயர் — ஜெர்மனி
கரின் ரோல்ஃப்ஸ் — ஜெர்மனி / அமெரிக்கா
நீலாஸ் சஹான் — அமெரிக்கா
லூகாஸ் சான் — அமெரிக்கா
கூ லின்வீல் ஷாஃப் — அமெரிக்கா
எர்வின் ஷ்மிட் — ஜெர்மனி
தொழக் ஷ்மிட்ஸ் — ஜெர்மனி / அமெரிக்கா
மெய்ம் பான்மான் செவின் — துருக்கி
ரத்னேஷ் சர்மா — அமெரிக்கா
ஜாக்குலின் ஹென்ஃப்ரீட் — அமெரிக்கா
டேவிட் ஷூப் — அமெரிக்கா
அலெனா ஸ்கர்ப்கோவா — அமெரிக்கா /
செக்கோஸ்லோவாக்கியா
பிரிட்ஜெட் ஸ்டீட் — அமெரிக்கா
ஜென்ராங் சு - சீனா
எமிலியா சவியாரா — அமெரிக்கா / பின்லாந்து
நிங் டாங் — மக்காவு
அர்மின் டௌசேர்க்கனின் — அமெரிக்கா
மேமண்ட் வொர்குரைஸ் — அமெரிக்கா
ஜஸ்மின் வில்சன் — கனடா
யுவென் வு - சீனா
பின்னா குருக் இலமான்ஸ் — துருக்கி
மீலிப் சி. எச். யுவென் — மக்காவ்
ஜியுவான் ஜாங் - சீனா
ருயன் ஜு - சீனா

DISASTERSHOCK GLOBAL VOLUNTEER TEAM

As of this writing May 5, 2020 this 70-person team representing 22 different countries volunteered their time to translate Disastershock into 20 different languages and to help distribute Disastershock around the world during the 2020 Covid-19 pandemic. Our team is still growing, and other people are joining the team to expand the reach of this effort. Please continue our work by sharing Disastershock with others and check our website to see how you can help: www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi - Israel
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Iok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T. R. A. Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan - China
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraudo - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang - Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski - Argentina
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - USA
Lucia Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA

Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglionne - Italy/France
David Paul - India
Emi David - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlf - Germany/USA
NihalSahan - USA
Lucas Sahn - USA
Sue Linville Shaffer - USA
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danişmaz Sevin - Turkey
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova - USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su - China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang - Macau
Armin Tousekianian - USA
Raymond Vercruysse - USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pinar KütükYilmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang - China
Ruoyun Zhu - China

அர்ப்பணிப்பு (Dedication)

இந்த கையேடு டாக்டர் எலிசபெத் பிகிலோ, டாக்டர் லாலிபால் மேட்டியர் மற்றும் டாக்டர் வலேரி ஆப்பிள்டன் அவர்களின் தைரியம், அன்பு, மற்றும் நெருக்கடியான தருணங்களில் மற்றவர்களுக்கு உதவும் ஈடுபாடு ஆகிய பண்புகளின் நினைவாக அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த புத்தகத்தில் சுகாதார பராமரிப்பு தொடர்பான யோசனைகள், பரிந்துரைகள் மற்றும் நடைமுறைகள் உள்ளன. இவை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மனநல ஆலோசகருடன் கலந்தாலோசிப்பதற்கான மாற்றாக கருதப்படவில்லை. இந்த புத்தகத்தின் தனிப்பட்ட வாசகருக்கு முறையான ஆலோசனை மற்றும் சேவைகளை வழங்குவதில் ஆசிரியர்கள் ஈடுபடவில்லை. இந்த நூலில் ஏதேனும் தகவல் அல்லது ஆலோசனையிலிருந்து எழும் எந்தவொரு இழப்பு அல்ல சேதத்திற்கும் ஆசிரியர்கள் பொறுப்பு ஏற்கமாட்டார்கள். இந்த புத்தகத்தின் வெளியீட்டின் போது துல்லியமான இணைய முகவரிகள் மற்றும் பிறதொடர்பு தகவல்களை வழங்க ஆசிரியர்கள் எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டுள்ள நிலையில், வெளியீட்டிற்குப்பிறகு ஏற்படும் பிழைகள் அல்லது மாற்றங்களுக்கு ஆசிரியர்கள் பொறுப்பேற்கமாட்டார்கள். ஆசிரியர்களுக்கு மூன்றாம் தரப்பு உள்ளடக்கத்திற்கு எந்த கட்டுப்பாடு மற்றும் பொறுப்பும் இல்லை. ஆசிரியர்களின் வெளிப்படையான எழுத்துப்பூர்வமான அனுமதியின்றி இந்த புத்தகத்திலிருந்து அல்லது அதன் மொழிபெயர்ப்பை வேறு எந்த மொழியிலிருந்தும் உருவாக்க ஆசிரியர்கள் அனுதிப்பதில்லை.

பதிப்புரிமை © 1989, 2001, 2017, 2020

உள்ளடக்கங்களின் அட்டவணை (Table of Contents)

மனநல நிபுணர்கள் பேரழிவின் அதிர்ச்சி பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள்
(WHAT MENTAL HEALTH EXPERTS SAY ABOUT
DISASTERSHOCK)

முன்னுரை (Preface)

அறிமுகம் (Introduction)

பகுதி 1 : பேரழிவின் அதிர்ச்சியை சமாளிக்க பத்து வழிகள்
(PART 1: TEN WAYS TO COPE WITH DISASTERSHOCK)

முறை 1 : ஆழமானசுவாசம் (METHOD 1: DEEP BREATHING)

முறை 2 : குறுகிய தசை தளர்வு (METHOD 2: BRIEF MUSCLE
RELAXATION)

முறை 3 : மன அழுத்த காரணிகள் மற்றும் உங்கள் மன
அழுத்தத்தை கண்காணித்தல்
(METHOD 3: MONITORING YOUR STRESSORS AND YOUR
STRESS LEVEL)

முறை 4 : சிந்தனை நிறுத்துதல்
(METHOD 4: THOUGHT-STOPPING)

முறை 5 : மறு குறியிடுதல்
(METHOD 5: RELABELING)

முறை 6 : நேர்மறையான சுய-பேச்சு
(METHOD 6: POSITIVE SELF-TALK)

முறை 7 : நேர்மறை படங்கள்
(METHOD 7 : POSITIVE IMAGERY)

முறை 8 : பகுத்தறிவற்ற மூடநம்பிக்கைகளை சவால் விடுதல்
(METHOD 8 : CHALLENGING IRRATIONAL BELIEFS)

முறை 9 : நேர்மறைகளை மீட்டமைத்தல் / எதிர்மறைகளை
குறைத்தல் (METHOD 9 : RESTORING
POSITIVES/REDUCING NEGATIVES)

முறை 10: நமது நடவடிக்கை மூலம் வல்லமை பெறுவதற்கான
உணர்வை உருவாக்குதல் (METHOD 10: DEVELOPING A
SENSE OF MASTERY THROUGH ACTION)

பகுதி 2:

பேரழிவு அதிர்ச்சியை சமாளிக் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு உதவுவது (PART 2: HOW TO HELP YOUR CHILD COPE WITH DISASTER SHOCK)

உங்கள் குழந்தை மன அழுத்தத்தில் இருப்பதை எவ்வாறு கண்டறிவது?

(HOW TO IDENTIFY WHEN YOUR CHILD IS STRESSED)

உங்கள் குழந்தையின் அச்சத்தினை எவ்வாறு நீக்குவது?

(HOW TO REASSURE YOUR CHILD)

எப்படி செவி சாய்த்தால் உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் மனம் திறந்து பேசுவார்?

(HOW TO LISTEN SO YOUR CHILD WILL TALK TO YOU)

உங்கள் குழந்தையின் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க கலைய எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? (HOW TO USE ART TO HELP YOUR CHILD COPE WITH STRESS)

உங்கள் குழந்தையின் மனம் தளர்வடைய கீழ்க்கண்ட பன்னிரண்டு முறைகளில் உதவலாம் (HOW TO HELP YOUR CHILD TO RELAX: TWELVE METHODS)

முறை 1 : உங்களை நிதானமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
(METHOD 1: BE RELAXED YOURSELF)

முறை 2 : ஆழமான சுவாசம் (METHOD 2: DEEP BREATHING)

முறை 3 : தசை தளர்வு (METHOD 3: MUSCLE RELAXATION)

முறை 4 : உங்கள் விருப்பமான செயல்பாட்டை கற்பனை செய்தல்
(METHOD 4: IMAGINING YOUR FAVORITE ACTIVITY)

முறை 5 : சிந்தனை நிறுத்தல் (METHOD 5: THOUGHT-STOPPING)

முறை 6 : உங்களுக்கு நீங்களே பயிற்சியாளராக இருப்பது
(METHOD 6: BEING YOUR OWN COACH)

முறை 7 : "ஆம் — ஆனால்" நுட்பம்
(METHOD 7: THE "YES - BUT" TECHNIQUE)

முறை 8 : பரஸ்பர கதை சொல்லுதல்
(METHOD 8: MUTUAL STORYTELLING)

முறை 9 : துணிச்சலுக்கும் அமைதிக்கும் வெகுமதியளித்தல்
(METHOD 9: REWARDING BRAVERY AND CALMNESS)

முறை 10 : அச்சத்தினை கையாள்வதைக் குறித்த
குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்கள்
(METHOD 10: BOOKS FOR CHILDREN ON DEALING WITH
FEAR)

முறை 11 : முகேளிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்
(METHOD 11: ENGAGING IN FUN ACTIVITIES)

முறை 12 : குடும்ப மன்றம் (METHOD 12: FAMILY COUNCIL)

பகுதி 3:

கூடுதல் புத்தகங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் இணைய வளங்கள்.

மனநல நிபுணர்கள் பேரிடர் அதிர்ச்சி பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள்: ஒரு பெரிய பேரழிவிற்போது உணர்ச்சிப்பூர்வமான மன அழுத்தத்தை எப்படி சமாளிப்பது

(What Mental Health Experts Say About Disaster Shock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster)

“இந்த சுருக்கமான புத்தகத்தின் மதிப்புறை” அதன் விரிவான மற்றும் எளிமையான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உணர்வுபூர்வமான மன அழுத்தத்தை சமாளிப்பதற்கான பரந்த அளவிலான வியூகங்களை உள்ளடக்கி அதன் மூலம் பல்வேறு வயதான குழந்தைகளுக்கு உதவுவதில் கவனம் செலுத்துவதன் உத்திகள் மூலம் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க ஏதுவானது. இப்புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து செயல்களும் நடைமுறை மற்றும் செயல்பாட்டுக்கு எளிதானவை. குறிப்பாக நீங்கள் அதிர்ச்சியிலும் பதட்டத்திலும் இருக்கும்போது, எதிர்பாராதது தாக்கும்போதும் உங்கள் அலமாரியில் வைத்திருக்கவேண்டிய புத்தகம்.”

ஹான்ஸ் எவர்ட்ஸ், பிஎச்.டி
எமரிட்டஸ் பேராசிரியர், கல்வித்துறை,
ஆக்லாந்து பல்கலைக்கழகம்
ஆக்லாந்து, நியூசிலாந்து

“உரிமம் பெற்ற உளவியலாளராக 34 ஆண்டுகளும், குடும்ப சிகிச்சையின் பேராசிரியராகவும் எனது 28 ஆண்டுகளில் நான் பயன்படுத்திய மிகவும் பயனுள்ள புத்தகங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். பல்வேறு வகையான வாடிக்கையாளர்களுக்கு மிக முக்கியமாக, அதிர்ச்சின் நிலைமைகள் மற்றும் அதன் விளைவுகள் அடங்கிய ஒரு மிக அருமையான மிக அருமையான தகவல் அளிக்கும் படைப்பு. முக்கியமாக பல பயனுள்ள மற்றும் செயல்விளைவுடைய நுட்பங்களைக் அதிர்ச்சிக்குப் பிறகானமான அழுத்த பாதிப்பை (பி.டி.எஸ்.டி) குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களில் குறைப்பதற்கு உதவுகிறது.

இக்கட்டான காலத்தில் அதின் பயன்பாடு மாறுபட்ட அதிர்ச்சி சிகிச்சையில பயிற்சியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பதற்கான முக்கியமான அடித்தளமாக அமைந்துள்ளது.

மைக்கேல் ஜே.கார்ட்டர், எல்.எம்.எஃப்.டி,
பி.எச்.டி.
இணை பேராசிரியர்
சிறப்பு கல்வி மற்றும்
ஆலோசனைத்துறை
சார்ட்டர் கல்வியியல் கல்லூரி

கலிபோர்னியா மாநில பல்கலைக்கழகம்,
லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ்
லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ், கலிபோர்னியா

“பேரிடர் மேலாண்மை முகவர்கள், தொழிலாளர்கள், இயற்கை மற்றும் செயற்கை பேரழிவுகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு அத்தியாவசிய வழிகாட்டி. இது மன மற்றும் உணர்வுபூர்வமான நடைமுறை தகவல்களையும் வாழ்க்கையை அச்சுறுத்தும் நிகழ்வுகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை தொடர்ந்து சமாளிக்க உதவும் ஒரு கச்சிதமான கையேடு”.

நைனா அமீன், பி.எச்.டி.
இணை பேராசிரியர்: பாடத்திட்ட
ஆய்வுகள்
பல்கலைக்கழக சிறப்பு ஆசிரியர்
கல்வி பள்ளி
குவாசுலு-நடால் பல்கலைக்கழகம்
தென் ஆப்பிரிக்கா

“இது ஒரு சிறந்த மற்றும் மிகவும் தேவையான புத்தகம். பேரழிவிலிருந்து உணர்ச்சி அதிர்ச்சியைக் கையாளுவதில் இப்புத்தகம் ஒரு எளிய மற்றும் நடைமுறை வழிகாட்டியாக விளங்குகிறது பேரழிவு நேரத்தில் குழந்தைகள் விவரிக்க முடியாத நிலையில் இருப்பதால், இதன் தாக்கம் வாழ்நாள் வரை இருக்கலாம். இப்புத்தகத்தின் ஆசிரியர்கள் அவர்கள் திறன்களையும் நுட்பங்களையும் பகிர்ந்து குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களை மேம்படுத்தி ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தியதற்கு நான் அவர்களை வாழ்த்துகிறேன்.”

பேராசிரியர் சிசிலியா, எல்.டபிள்யூசான்,
பி.எச்.டி.ஆர்.எஸ்.டபிள்யூ, ஜே.பி.
எஸ்யுவான் தலைவர், உடல்நலம் மற்றும் சமூகப்
பணிகளில் பேராசிரியர்
தலைவர் மற்றும் பேராசிரியர்:
சமூக பணி மற்றும் சமூக நிர்வாகத்துறை
ஹாங்காங் பல்கலைக்கழகம், ஹாங்காங் (SAR)

“இக்கையேடு பெரியவர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் சிகிச்சையாளர்களுக்கும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என சிறப்பாக வழிகாட்டுகிறது. இப்புத்தகம் சிகிச்சையாளர்களுக்கு தற்போதுள்ள கோட்பாட்டு கட்டமைப்பிற்குள் பின்னிப்பிணைந்துள்ள பல கருவிகளை கொண்டுள்ளது.”

ஹுடா அய்யாஷ்-அப்டோ, பி.எச்.டி.
உளவியல் இணையாசிரியர்
சமூக அறிவியல் துறை
லெபனான் அமெரிக்க பல்கலைக்கழகம்
பெய்ரூட் வளாகம், லெபனான்.

“இந்த புத்தகம் (கையேடு) அதன் தெளிவு மற்றும் எளிமையில் அற்புதமானது, ஒரு பெரிய பேரழிவை எதிர்கொள்ளும் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தை / குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு உடனடியாக உதவ முடியும் என்பதற்கான சான்றுகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. குறிப்பாக பெற்றோருக்காக எழுதப்பட்டாலும், இந்த விரிவான வளமானது, குறிப்பாக பேரழிவைத் தொடர்ந்து உணர்ச்சியுடையவர்கள் அழுத்தத்தை அனுபவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இரக்கமுள்ள கவனிப்பு மற்றும் குணப்படுத்துவதில் ஈடுபடும் நிபுணர்களுக்கும் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். நான் நிச்சயமாக தொடர்ந்து எனது மனநல சகாக்கள், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு இந்த விலை மதிப்பற்றவளமான புத்தகத்தை பரிந்துரைப்பேன்.”

தெரெசிட்டா ஏ.ஜோஸ், பி.எச்.டி, ஆர்.சைக்
உளவியாளர்
கல்கரி, ஆல்பர்ட்டா

“எளிமையான, உணர்வுபூர்வமான வழியில் இந்த நூலை எழுதியவர்கள், அவர்களுக்கு உதவும் கருவிகளை வாசகர்களுக்கு வழங்குகிறார்கள். கடினமான தருணங்களை சமாளிக்க அவர்கள் இந்த உலகத்தில் தனித்து இல்லை என்ற உணர்வை வாசகர்களுக்கு அளிக்கிறார்கள். அவர்களின் செய்தி மிகத் தெளிவானது: எழுத்தாளர்கள் உங்களை நம்புகிறார்கள்! நீங்கள் வயது வந்தவராக இருந்தாலும், பெற்றோராக இருந்தாலும், குழந்தையாக இருந்தாலும், எந்த பேரழிவையும் வெல்ல உங்கள் சக்தியை அவர்கள் நம்புகிறார்கள். பேரழிவு அதிர்ச்சிக்கான பதில்கள் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்காக செல்பட தனி நபரை ஊக்குவித்து, அவை வாசகர்களை அடையாளம் காண உதவுகின்றன. மேலும் நம் வாழ்க்கையின் தேர்ச்சி மற்றும் கட்டுப்பாட்டைக் கொடுக்கும் நெருக்கடி நேரத்தில் ஆசிரியர்கள் பலவிதமான மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறைகளை வாசகர்களுக்கு வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். பெரும்பான்மையான பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் ஒரு பேரழிவைத் தொடர்ந்து வரும் அச்சங்கள் மற்றும் கவலைகளை சமாளிக்க இந்த புத்தகம் நம்பிக்கையின் செய்தியை தெரிவிக்கிறது. தீர்வு நம் கையில்! நான் எங்கள் பேரிடர் ஆயத்த பெட்டகத்தின் ஒரு பகுதியாக இந்த புத்தகத்தை மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன்.”

நூரிட் கப்லான் டோரன், பி.எச்.டி
இணை பேராசிரியர்
கற்றல், அறிவுறுத்தல் மற்றும் ஆசிரியர் துறை
கல்வி
கல்வித்துறை
ஹைஸ்பா பல்கலைக்கழகம், ஹைஸ்பா, இஸ்ரேல்

“ஒரு பெரிய பேரழிவை சந்திக்கும் போது இந்த கையேடு வாடிக்கையாளர்களுடன் பணிபுரியும் எந்தவொரு ஆலோசகர் அல்லது சிகிச்சையாளருக்கும் ஒரு சிறந்த ஆதாரமாகும். பயங்கரவாத சம்பவங்கள், நிகழ்வுக்கம், ரயில் அல்லது கார் விபத்துக்கள் போன்ற பேரழிவுகளில் ஆசிரியர்கள் கவனம் செலுத்தினாலும், இந்த கையேட்டை அதிர்ச்சிக்கு பயமுறுத்தும் வெளிப்பாட்டிற்கு குறைந்த பயத்துடன் பயன்படுத்த முடியும் என்று நம்புகிறேன்.

சமீபத்தில் யுனைடெட் கிங்டமில் கிரென்ஃபெல்தீ பேரழிவு, ‘பயங்கரமான கோமாளி’ சமூக ஊடக கவலைகள் ஏற்பட்டபோது, இங்கிலாந்து மற்றும் ஐரோப்பாவில் பயங்கரவாதத்திற்கு கூடுதலாக குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் அதிர்ச்சியுடனும் மற்றும் வரைபட விளக்க செய்தி அறிக்கைகளுக்கு ஆளாகியுள்ளனர். இதனால் பல குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் சிரமமாய் இருந்தது.

இது ஆதாரம் சார்ந்த கோட்பாட்டிலிருந்து பெறப்பட்ட ஆலோசனை மற்றும் உத்திகளைக் கொண்ட ஒரு சிறந்த நடைமுறைப்பயிற்சி வழிகாட்டியாகும். இந்த புத்தகம் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஆலோசகர்களுக்கு குழந்தைகளின் உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் பின்னடைவுகளை ஆதரிக்க உதவும் என்று நான் நம்புகிறேன். பெரிய அளவில் சவாலான அதிர்ச்சிகள் அல்லது பேரழிவுகளின் விளைவாக வளர்ந்த சாட்சிகள் அல்லது பிழைத்தவர்களுக்கு அதிர்ச்சியை எதிர்கொள்ள தெளிவான நடைமுறை உத்திகள் உள்ளன. யுனைடெட் கிங்டமில் உள்ள 300 பள்ளி சார்ந்த ஆலோசகர்கள் மற்றும் 1200 தன்னார்வ ஆலோசகர்கள், அனைவருக்கு சிறந்த தகவல் வழிகாட்டி. இதுமட்டுமல்லாமல், அதிர்ச்சி அல்லது பேரழிவுகளின் அதிர்ச்சியை அனுபவித்த வாடிக்கையாளர்களை சந்திக்கும் பள்ளிகளின் பெற்றோர்களுக்கும் ஆலோசகர்களுக்கும் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.”

ஸ்டீபன் ஆடம்ஸ் லாங்லி, பிஎச்.டி
மூத்த மருத்துவ ஆலோசகர்
பிளேஸ்2பி
லண்டன், யுனைடெட் கிங்டம்

முன்னுரை (Preface)

1989 லோம் பிரீட்டா சான் பிரான்சிஸ்கோ விரிகுடா பகுதியில் நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டபோது நாங்கள் நேரடியாக அனுபவித்த பேரழிவின்போது இந்த கையேட்டை எழுதினோம். 6.9 ரிக்டர் அளவிலான நிலநடுக்கம் 1989 பேஸ்பால் உலக தொடரின் போது 63 இறப்புகள் மற்றும் 3757 பேர் காயம் அடைந்தனர். கோல்டன் கேட் பாலத்தின் இடைவெளி இடிந்து விழுந்ததில் ஒரு காரில் இருந்த ஒரு பயணி உயிரிழந்தார். ஒக்லாந்தில் உள்ள நிமிட்ஸ் தனி வழிப்பாதையின் மேல் இடைவெளி குறைந்த இடைவெளியில் நசுக்கிய கார்களை சரிந்து 42 பேர் கொல்லப்பட்டனர். மேலும் சாண்டா குரூஸில் நாற்பது கட்டிடங்கள் இடிந்து 6 பேர் கொல்லப்பட்டனர். சான் பிரான்சிஸ்கோவில் 74 கட்டிடங்கள் அழிக்கப்பட்டன. நகரத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் தீ விபத்து ஏற்பட்டு மேலும் 13 பில்லியன்டாலர் சொத்து சேதம் ஏற்பட்டது. அதிர்ச்சியான உணர்ச்சிகள் பல மாதங்கள் நீடித்தன. பலவாரங்களாக உள்ளூர் மற்றும் தேசிய தொலைக்காட்சி தொடர்ச்சியான அடிப்படையில் அழிவின் காட்சிகளைக் ஒளிபரப்பியது. கலிபோர்னியாவில் வசிக்கும் எல்லோரும் இதினால் மிகவும் ஆழமாக பாதிக்கப்பட்டனர்.

இந்த கையேட்டின் ஐந்து ஆசிரியர்கள் சான் பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தில் குழந்தை மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டிற்கான சிறுவர் மையத்தில் பேராசிரியர்கள் மற்றும் முனைவர் பயிற்சியாளர்கள் ஆவர். சான் பிரான்சிஸ்கோ விரிகுடா பகுதி சமூகத்திற்கு பற்றி சார்ந்த குழுமப ஆலோசனை சேவைகளை வழங்குவதற்காக குழந்தை மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டு மையம் பிரையன் ஜெரார்ட் மற்றும் எமிலி ஜிரால்ட் ஆகியோரால் நிறுவப்பட்டது. பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மிகுதியான தூக்கத்தைப் பெறுங்கள்,

உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளைக் கேளுங்கள், ஓய்வெடுக்க ஆழ்ந்த சுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் என்கிற உளவியல் சமாளிக்கும் வளங்கள் பல பொதுவான இயல்புடையவை என்பதை நாங்கள் கண்டறிந்தோம்.

இருப்பினும், இந்த பொதுவான பரிந்துரைகள் வாசகருக்கு “உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளை எப்படிக் கேட்பது” அல்லது “ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எவ்வாறு கடைப்பிடிப்பது” என்று சொல்லவில்லை. “பேரழிவு அதிர்வு” மற்ற நூல்களினின்றும் வேறுபடுகிறது, இது 20 வெவ்வேறு நடைமுறை நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதற்கான வெளிப்படையான வழிமுறைகளை வழங்குகிறது. இவற்றில் பெரும்பாலானவை அறிவாற்றல் நடத்தை மற்றும் சான்றுகள் சார்ந்த மன அழுத்தம் மற்றும் அதிர்ச்சியின் விளைவுகளை குறைக்கும் நுட்பங்கள் என அறியப்படுகிறது.

இந்த கையேட்டில் மூன்று பகுதிகள் உள்ளன. பகுதி 1 பெரியவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் 10 நுட்பங்களை வழங்குகிறது. பகுதி 2 பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுடன் பணிபுரிபவர்க்கு மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க 14 நுட்பங்களைக் எழுதப்பட்டுள்ளது. பகுதி 3 கூடுதல் புத்தகங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் இணையவளங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

2001 நியூயார்க்கில் 9/11 பேரழிவைத் தொடர்ந்து 2017 பிரஸ்ஸல்ஸ், பாரிஸ் லாகூர் மற்றும் சான் பெர்னார்டினோவில் பயங்கரவாத தாக்குதல்களைத் தொடர்ந்து; 2020 ஆம் ஆண்டில் உலகலாவிய கொரோனா வைரஸ் பேரழிவின் போது இந்த பேரிடர் அதிர்ச்சி புத்தகத்தை நாங்கள் திருத்தினோம்.

குழந்தை மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டு மையம் மற்றும் பள்ளி அடிப்படையிலான குடும்ப ஆலோசனையின் பேரழிவு மற்றும் நெருக்கடி வளக்குழுவில் (டி.சி.ஆர்.டி) ஆக்ஸ்போர்டு சிம்போசியம் ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான

கூட்டாண்மை மூலம், உலகெங்கிலும் உள்ள பேரழிவால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களுக்கு பேரிடர் அதிர்ச்சி புத்தகம் இலவசமாக விநியோகிக்கப்பட்டுள்ளது.

பேரழிவின் போது இந்த நுட்பங்களை நாங்கள் பயன்படுத்தியிருக்கிறோம். ஆராய்ச்சியில் இருந்து நாங்கள் அறிந்திருந்தாலும் தனிப்பட்ட முறையில் எங்களுக்கு உதவியதால், இப்போது அவற்றை உங்களுக்கு வழங்குகிறோம். இவைகள் எங்களுக்கு செயலாக்கத்தில் கைகூடி வந்ததினால் உங்களுக்கு இவைகள் கூடிவரும் என்பது அர்த்தமல்ல. இருப்பினும் இவைகள் பல குடும்பங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க உதவியுள்ளன. உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் எது சிறந்தது என்பதைக் காண நீங்கள் முயற்சிக்க விரும்பும் விஷயங்களை நாங்கள் ஒரு பரந்த அளவிலான பட்டியலிட்டுள்ளோம். நாங்கள் பரிந்துரைத்த அணுகுமுறைகளைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தையின் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவாது என்று நீங்கள் கண்டால், தயவு செய்து ஒரு தகுதி வாய்ந்த மனநல நிபுணரை அணுகவும்.

அறிமுகம் (Introduction)

தொற்றுகளால் ஏற்படும் அனைத்து அழிவுகள்; பயங்கரவாதத் தாக்குதல்கள், நிலநடுக்கம், வெள்ளம், சூறாவளிகள், நெருப்பு, வெடிகள், எரிமலைகள், அலைகடல் அலைகள் “விமானம் அல்லது வாகன விபத்துகள், ரயில் சிதைவும், கொலை, போன்றவற்றால் ஏற்பட்ட அனைத்து பேரழிவுகளுக்கு பொதுவான ஒன்று உள்ளது: அது பேரிடர் அதிர்ச்சி, பேரிடரை தொடர்ந்து பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் அனுபவிக்கும் உணர்வு பூர்வமான மன உளைச்சல் தான் பேரிடர் அதிர்ச்சி.

ஒரு பேரழிவில் கொல்லப்பட்டவர்கள் அல்லது காயமடைந்தவர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்கள் தான் வெளிப்படையாக பேரழிவுக்கு பாதிக்கப்பட்டவர்கள். ஒரு பேரழிவால் மறைமுகமாக பாதிக்கப்படும் மக்களின் துயரங்களும் மிக பெரிய அளவில் இருக்கும். பேரழிவைத் தொடர்ந்து பல ஆண்டுகளாக பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளை பேரழிவு தொடர்ந்து பாதிக்கும். உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் பேரழிவு தொடர்பான மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு இது ஒரு முதலுதவி கையேடு.

பெரும்பாலான பேரழிவுகள் எதிர்பாராத காட்டுமிராண்டித் தனமான சக்தியுடன் நிகழ்கின்றன. மேலும் குறுகிய காலத்தில் பேரழிவு மற்றும் உயிர் இழப்புகளைவிட்டு செல்லுகின்றன. இருப்பினும், சில பேரழிவுகள் மெதுவாக நகரும், 2020 உலகளாவிய கொரோனா வைரஸ் தொற்று நோயைப்போல, ஒவ்வொருநாளும், வாரம் மற்றும் மாதங்களில் தொற்று மற்றும் இறப்பு பற்றிய புதிய புள்ளி விவரங்கள் உள்ளன. மனிதர்கள் எவ்வளவு பரிதாபமாக உதவியற்றவர்களாக இருக்க முடியும் என்பதை பேரழிவுகள் நமக்கு நினைவுபடுத்துகின்றன.

உலக அளவில் (2020 கொரோனா வைரஸ் தொற்று நோய்), தேசிய மட்டத்தில் (எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு முழு

நாட்டையும் பாதிக்கும் நோக்கம் கொண்ட ஒரு பயங்கரவாத தாக்குதல்), ஒரு மாநில அல்லது நகர அளவில் பேரழிவுகள் ஏற்படலாம் (எடுத்துக்காட்டாக, விமானம் விபத்துக்குள்ளாகும் போது அல்லது புகம்பம் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையை பாதிக்கும் புவியியல் பகுதி), ஒரு சமூக மட்டத்தில் (எடுத்துக்காட்டாக ஒரு அயலவர் கொலை செய்யப்படும்போது அல்லது தனிப்பட்ட மட்டத்தில் ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் இறக்கும்போது பேரழிவுகள் ஏற்படலாம். பேரழிவு தேசிய அல்லது தனிப்பட்டதாக இருந்தாலும், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அனேகர் பேரழிவின் அதிர்ச்சியை அனுபவிக்கிறார்கள். பேரழிவு எவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக மக்கள் பேரழிவின் அதிர்ச்சியினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பேரழிவு அதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் சில பொதுவான அறிகுறிகள்:

- ◆ மிரட்சியினால் குதித்தல் போன்ற உணர்வு
- ◆ பதட்டமான உணர்வு
- ◆ தூக்கமின்மை
- ◆ கெட்ட கனவுகள்
- ◆ திடீர் சத்தங்கள் அல்லது அதிர்வுகளால் திடுக்கிடப்படுதல் (எ.கா. கடந்து செல்லும் டிரக்)
- ◆ தனியாக இருக்க பயப்படுவது
- ◆ மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பற்றி கவலைப்படுவது
- ◆ விஷயங்களை மறப்பது
- ◆ சிறிய விபத்துக்கள்
- ◆ எதற்கும் அழுதல்
- ◆ உணர்ச்சியற்ற உணர்வு
- ◆ இயல்பை விட விரைவாக பேசுவது
- ◆ பேரழிவு நிகழ்ந்த இடத்தைப் போன்ற பகுதிகளைத் தவிர்ப்பது
- ◆ பதட்டமாக உணர்தல்
- ◆ கோபமாகவோ எரிச்சலாகவோ உணர்தல்
- ◆ பயங்கரமான ஏதோ ஒன்று நடக்கப்போகிறது என்று நினைப்பது
- ◆ நிராதரவாக உணர்தல்

- ♦ நாம் உயிர் பிழைத்ததில் ஏற்படும் குற்ற உணர்வு
- ♦ முந்தைய அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளை மீண்டும் அனுபவித்தல் போன்ற உணர்வு

நீங்கள் அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் மேற்கண்ட அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், இந்த அறிகுறிகள் தீவிரமானவை அல்லது சில வாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் என்றால் அவை அனைத்தும் இயல்பானவை அல்ல என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

இந்த புத்தகம் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் பேரழிவின் அதிர்ச்சியை சமாளிக்க உதவும் நோக்கம் கொண்டது.

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க நீங்களும் பிற பெரியவர்களும் பயன்படுத்தக்கூடிய பத்து பயனுள்ள முறைகளை பகுதி 1 விவரிக்கிறது.

பகுதி II உங்கள் குழந்தைகளுடன் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறைகளை விவரிக்கிறது. பகுதி II முதன்மையாக பெற்றோருக்காக எழுதப்பட்டிருந்தாலும், ஆசிரியர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுடன் பணிபுரியும் பிற பெரியவர்களுக்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இந்த கையேட்டில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பெரும்பாலான அணுகுமுறைகள் சான்றுகள் அடிப்படையிலானவை. அதாவது அவை குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கு உதவுவதில் அவற்றின் செயல் திறனை நிரூபிக்கும் விரிவான ஆராய்ச்சி அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

நீங்கள் அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாராவது கடுமையான மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உடனடியாக ஒரு தகுதிவாய்ந்த மனநல நிபுணரைத் (உளவியலாளர், ஆலோசகர், குடும்ப சிகிச்சையாளர்,

மனநல மருத்துவர் அல்லது சமூகசேவகர்) தொடர்பு கொள்வதை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

இதில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கும் முறைகள் உங்கள் மன அழுத்தத்தை (அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் மன அழுத்தத்தை) குறைக்கவில்லை என்றால் உங்கள் தனித்துவமான சூழ்நிலைக்கு உதவும்படியாக சிறப்பு ஆலோசனைகளுக்கு தகுதியான மனநல நிபுணரை நீங்கள் ஆலோசிக்க வேண்டும்.

பகுதி I :

பேரழிவின் அதிர்ச்சியை சமாளிக்க பத்துவழிகள் (PART 1: TEN WAYS TO COPE WITH DISASTERSHOCK)

அறிமுகத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பேரழிவு அறிகுறிகளால் நீங்கள் பாதிக்கப்படுகிறீர்கள் என்றால், இந்த பிரிவில் பட்டியலிடப்பட்ட பத்து மன அழுத்த குறைப்பு முறைகளில் பலவற்றை நீங்கள் மயற்சிக்க விரும்பலாம். உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒரு நாளைக்கு பல முறை அவற்றைப் பயிற்சி செய்ய நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். இந்த முறைகள் பலனளிக்க, நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை மன அழுத்தத்தை உணர்த்து வங்கியவுடன் உடனடியாக அவற்றைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

முறை 1 : ஆழமான சுவாசம் Method 1: Deep Breathing)

இந்த செயல்முறை மெதுவான, ஆழமான சுவாசத்தை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலில் பதற்றத்தை குறைக்கும். நீங்கள் பதட்டமாக அல்லது கவலையாக இருக்கும் எந்த நேரத்திலும் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு முறைஇது. ஒரு அமைதியான இடத்தல் உட்கார்ந்தோ அல்லது படுத்துக்கொண்டோ இதனை பயிற்சி செய்தால்

சிறந்த பலன் அளிக்கும். நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், உடற்பயிற்சியை உடனே நிறுத்திவிடுங்கள்.

கீதை முயற்சிப்போமா

கிரண்டு விநாடிகளுக்கு உங்கள் மூக்கு வழியாக மெதுவான, ஆழமான சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து எடுக்கவும்: 1-2

கீப்போது உங்கள் சுவாசத்தை கிரண்டு விநாடிகள் வைத்திருங்கள் :

1-2 பின்னர் 1 — 2 விநாடிகளுக்கு உங்கள் மூக்கு வழியாக மெதுவாக சுவாசத்தை வெளியே விடுங்கள்.

கீப்போது மீண்டும் கிரண்டு விநாடிகளுக்கு மூச்சு உள்வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்:

1-2, கிரண்டு விநாடிகள் வைத்திருங்கள் 1-2, கிரண்டு விநாடிகளுக்கு உங்கள் சுவாசத்தை வெளியே விடுங்கள்: 1-2.

கீப்போது மூன்று விநாடிகளுக்குச் செல்லுங்கள்: மூச்சு உள்வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்: 1 — 2 — 3 உள்ளிழுத்துப் பிடிக்கவும்: 1 — 2 — 3. மூச்சு வெளியே விடவும்: 1-2-3. **கீப்போது மீண்டும் பயிற்சிக்கவும்:** மூச்சு உள்வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்: 1-2-3. உள்ளிழுத்துப் பிடிக்கவும்: 1-2-3. மூச்சு வெளியே விடவும்: 1-2-3. **கீப்போது 3 விநாடி கடைவெளியில் ஆழ்ந்த சுவாசத்தை வசதியாக இருக்கும் வரை தொடரவும்.**

நீங்கள் தயாராக இருக்கும் போது 4 விநாடிகளுக்குச் செல்லுங்கள் 1-2-3-4 மூச்சு உள்வாங்கிக்கொள்ளுங்கள் 1-2-3-4 உள்ளிழுத்துப்பிடிக்கவும் 1-2-3-4 வரை மூச்சு வெளியே விடவும்.

கீப்போது மீண்டும்: 1-2-3-4 மூச்சு உள்வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். 1-2-3-4 உள்ளிழுத்துப்பிடிக்கவும். 1-2-3-4 வரை மூச்சு வெளியே விடவும். சிது சிறந்தது.

நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது 5 விநாடிகளுக்கு முயற்சிக்கவும்.

நீங்கள் இப்பொழுது மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பீர்கள். நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் சுவாசத்தை 6,7,8,9 அல்லது 10 வினாடி இடைவெளிகளுக்கு நீடிக்கலாம். எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சியை நிறுத்த நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்த ஆழமான சுவாசத்தை குறைந்தது 5 நிமிடங்களுக்கு பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் தனியாக அல்லது பொதுவான இடத்தில் இருக்கும்போது பதட்டமாக உணரும் போதெல்லாம் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

முறை 2: குறுகிய தசை தளர்வு (Method 2: Brief Muscle Relaxation)

இந்த மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறை உங்கள் அனைத்து முக்கிய தசைக் குழுக்களையும் ஒரே நேரத்தில் பத்து விநாடிகளுக்கு பதட்டப்படுத்துவதன் மூலம் செயல்படுகிறது. பின்னர் திடீரென்று அவற்றை தளர்த்தவும் செய்கிறது. நீங்கள் தனியாக உட்கார்ந்திருக்கும்போது இந்த பயிற்சியை தொடங்குங்கள். வாகனம் ஓட்டும் போது இதைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்.

அதை முயற்சிப்போம்.

நீங்கள் வசதியாக உட்கார்ந்திருக்கிறீர்களா? சரி ஆரம்பிப்போம்:

உங்கள் ஒவ்வொரு கைகளாலும் ஒரு முஷ்டியை உருவாக்கி, உங்கள் விரல்களை ஒன்றாக கீறுக்கமாக கசக்கி கீறுக்கமாக... கீறுக்கமாக... உங்கள் தொடைகளுக்கு வெளியே உங்கள் முஷ்டிகளை வைத்து உள்ளே தள்ளுங்கள், கிதனால் நீங்கள் முட்டியினை ஒன்றாக நெருக்கி அமைத்து... கீறுக்கமாக... கீறுக்கமாக... கீறுக்கமாக...

கண்களை கீறுக்கமாக மூடிக்கொண்டு உங்கள் உதடுகளை ஒன்றாக அழுத்தி விடுங்கள். உங்கள் வயிற்றை உள்ளே இழுத்து கீறுக்கமாக... கீறுக்கமாக... பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

கூறுக்கமாக மூடிக்கொண்டு உங்கள் உதடுகளை ஒன்றாக அழுத்தி விடுங்கள். உங்கள் வயிற்றை உள்ளே திழுத்து கூறுக்கமாக... கூறுக்கமாக... பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

கீப்போது உங்கள் முழங்கால்களையும் கால்களையும் ஒன்றாக உங்களால் முடிந்தவரை கடினமாக அழுத்தவும். உங்கள் தசைகள் அனைத்தையும் மேலும் 5 விநாடிகளுக்கு கூறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் 1, 2, 3, 4, 5.

கீப்போது ஓய்வெடுங்கள். உங்கள் தசைகள் அனைத்தும் முற்றிலுமாக சுறுசுறுப்பு அடையும். நீங்கள் ஒரு கந்தல் பொம்மை போல மாறிவிடுவீர்கள். உங்கள் தசைகள் எப்படி உணர்ச்சிற்றான என்பதை கவனிக்கவும். உங்கள் உடலில் பரவியிருக்கும் அரவணைப்பு மற்றும் அமைதியின் உணர்வைக் கவனியுங்கள்.

கீப்போது மீண்டும் முயற்சிக்கவும். உங்கள் ஒவ்வொரு கைகளாலும் ஒரு முஷ்டியை உருவாக்கி, உங்கள் விரல்களை ஒன்றாக கூறுக்கமாக நெருக்கி கூறுக்கமாக கூறுக்கமாக... உங்கள் தொடைகளுக்கு வெளியே உங்கள் முஷ்டிகளை வைத்து உள்ளே தள்ளுங்கள், கிதனால நீங்கள் முழங்கால்களை ஒன்றாக நெருக்கி விடுவீர்கள். கூறுக்கமாக... கூறுக்கமாக... கூறுக்கமாக...

கண்களை கூறுக்கமாக மூடிக்கொண்டு உங்கள் உதடுகளை ஒன்றாக அழுத்தி விடுங்கள். உங்கள் வயிற்றை உள்ளே திழுத்து கூறுக்கமாக... கூறுக்கமாக... பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

கீப்போது உங்கள் முழங்கால்களையும் கால்களையும் ஒன்றாக உங்களால் முடிந்த வரை கடினமாக அழுத்தவும். உங்கள் தசைகள் அனைத்தையும் மேலும் 5 விநாடிகளுக்கு கூறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள் 1, 2, 3, 4, 5.

கீப்போது ஓய்வெடுங்கள். உங்கள் தசைகள் அனைத்தும் முற்றிலுமாக சுறுசுறுப்பு அடையும். நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது மெதுவான ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து, அதைப்பிடித்து மெதுவாக வெளியேவிடுங்கள். அமைதி என்ற வார்த்தையை நீங்களே சிந்தியுங்கள். நீங்கள் ஒரு கந்தல் பொம்மைபோல மாறிவிடுவீர்கள். மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்க

தொடர்ந்து உங்கள் உடலில் பரவியிருக்கும் அரவணைப்பு மற்றும் அமையின் உணர்வைக் கவனியுங்கள்.

இந்த முறையை முறை 1: ஆழமான சுவாசத்துடன் கிணைப்பது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் தனியாக அல்லது பொதுவில் இருக்கும்போது ஓய்வெடுக்க இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம் (ஆனால் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டும் போது அல்ல).

முறை 3: மன அழுத்த காரணிகள் மற்றும் உங்கள் மன அழுத்தத்தை கண்காணித்தல் (Method 3: Monitoring Stressors and Your Stress Level)

இந்த முறை உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் விஷயங்களை துல்லியமாக அடையாளம் காணுகிறது. (இவற்றை “மன அழுத்த காரணிகள்” என்று அழைக்கிறோம்) மற்றும் நீங்கள் எந்த அளவிற்கு மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதை கண்காணிக்கிறது. நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளாவிடில், பின்னர் உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறைகள் எப்போது பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்றே உங்களுக்குத் தெரியாது. உங்களுக்கு எவை மன அழுத்தம் ஏற்படுத்துகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் முறைகளை எங்கு இயக்குவது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது.

மன அழுத்த காரணிகளுடன் தொடங்குவோம். பேரழிவுகளால் ஏற்படும் சில பொதுவான மன அழுத்தங்கள்:

நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது இறந்த நபர்களின் எண்ணிக்கை குறித்த தினசரி அறிக்கைகள்:

தங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கு பாதுகாப்பாக உணர்வதில்லை

சேதமடைந்த கட்டிடங்களின் படங்கள்

மருத்துவமனை, மருத்துவ ஊர்தி (ஆம்புலன்ஸ்) நோய்வாய்ப்பட்ட மற்றும்
காயமடைந்தவர்களின் படங்கள்

மக்கள் எப்படி கிறந்தார்கள் என்பது பற்றி படித்தல்

தீப்பிடித்த வீடுகளைப் பார்ப்பது அல்லது அழிக்கப்படுவது.

தாங்கள் வசிக்கும் இடம் பாதுகாப்பானது அல்ல என்று நினைப்பது

மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் பற்றி தகவல் தெரியாத போது

இவை உங்களைப் பாதிக்கக்கூடிய சில மன அழுத்த காரணிகள் மட்டுமே. ஒரு மன அழுத்த காரணி என்பது நீங்கள் பார்க்கும் ஒன்று அல்லது நீங்கள் ஏதாவது நினைக்கும் ஒன்று. எதுவாக இருந்தாலும், அது உங்கள் மன அழுத்தத்தைத் தூண்டுகிறது. நீங்கள் பதட்டமாக அல்லது படபடப்பாக உணர்கிறீர்கள் எனில், உங்கள் மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் மன அழுத்தக் காரணிகளை அடையாளம் காண முயற்சிக்கவும். நீங்கள் சேதமடைந்த சொத்தின் படத்தை மற்றும் செய்திகளை பார்த்தீர்களா? நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களை யோசிக்கிறீர்களா? உங்கள் மன அழுத்தத்தின் காரணத்தை நீங்கள் அறிந்தவுடன், உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க குறிப்பிட்ட மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறைகளை நீங்கள் செயல்படுத்தலாம்.

அடுத்து, நீங்கள் எவ்வளவு அழுத்தமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை அடையாளம் காணவும். உங்களுக்கு உணர்வுகளை பற்றி விழிப்புணர்வு இல்லாவிட்டால், உங்கள் நடத்தைகளை உற்றுநோக்குங்கள். நீங்கள் விஷயங்களை மறந்து விடுகிறீர்களா, எரிச்சலுடன் செயல்படுகிறீர்களா, தூங்குவதில் சிக்கல் இருக்கிறதா, அல்லது உட்கார முடியவில்லையா? இவை மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள். உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்: நீங்கள் உணர்ச்சியற்றவரா, மனச்சோர்வு, சோகம், பயம்,

கோபம் மற்றும் குற்றவுணர்வு அல்லது உதவியற்ற நிலையில் இருக்கிறீர்களா. உங்கள் உணர்வுகளை ஒரு குறிப்பிட்ட மன அழுத்த காரணியுடன் இணைக்க முடியுமா என்று பாருங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, சேதமடைந்த கட்டிடத்தின் படம்). உங்கள் உணர்வுகளைத் தூண்டும் மன அழுத்த காரணியுடன் நீங்கள் அடையாளம் காணும் போது உங்கள் உணர்வுளைப் புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

1 முதல் 10 அளவைப்பயன்படுத்தி உங்கள் பதற்றநிலையை மதிப்பிடுங்கள்.

நீங்கள் இதுவரை மிகவும் பதட்டமாக உணர்ந்ததை 10 ஆக மதிப்பிடுங்கள். நீங்கள் இதுவரை உணர்ந்த மிக நிதானமானதை 1 ஆக மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இது உங்கள் பதற்ற மதிப்பீடு என்ன? ஒரு நாளுக்கு பல முறை உங்கள் பதற்ற அளவை மதிப்பிடுவதன் மூலம் உங்கள் மன அழுத்த நிலைகளைக் கண்காணிக்கலாம்.

உங்கள் பதற்ற நிலை அதிகரிக்கும் நேரங்களைக் கவனியுங்கள், மேலும் அதைக் குறைக்க வேறு சில மன அழுத்தக் குறைப்பு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

முறை 4: சிந்தனை நிறுத்துதல் (Method 4: Thought-stopping)

இது விரும்பத்தகாத எண்ணங்களையும் பிம்பங்கள் அல்லது படிமங்களையும் நிறுத்துவதற்கான ஒரு முறை. நீங்கள் விரும்பத்தகாத சிந்தனை அல்லது உருவத்தை மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் மனதில் தோன்றும்போது இந்த அணுகு முறையை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, யாரோ ஒருவர் இறந்த இடத்தைப் பற்றி நீங்கள் தொடர்ந்து யோசித்துக் கொண்டிருந்தால், அச்சிந்தனையை முடக்குவதற்கு தெரியவில்லை என்றால், இந்த முறை உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

அதை முயற்சிப்போம்

உங்களுக்கு விரும்பத்தகாத சிந்தனை அல்லது உருவத்தைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, உங்களை கையில் லேசாக கிள்ளி “நிறுத்து” என்ற வார்த்தையை சிந்தியுங்கள்!

ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து, நீங்கள் அதை மெதுவாக வெளியேற்றும்போது, “அமைதி” என்ற வார்த்தையை நினைத்து உங்களை நீங்களே மிகவும் அமைதியான காட்சியில் இருப்பதைப்போல் கற்பனை செய்து பாருங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, கடற்கரையில் படுத்திருப்பதைப்போல், மலைகள் அல்லது ஏரி அருகில் ஓய்வெடுப்பது போல், அல்லது உங்கள் கொல்லைப்புறத்தில் ஓய்வெடுப்பது போல்). குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு உங்கள் அமைதியான காட்சியை உங்களால் முடிந்தவரை விரிவாக கற்பனை செய்துபாருங்கள்.

உங்களைப் பற்றி அழகின் காட்சியை கற்பனை செய்வதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

நீங்கள் மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்கும் போது உங்கள் உடல் தளர்வு உணர்வை வளர்க்கட்டும். (முறை 1 ஐக் காண்க: ஆழமான சுவாசம்.)

இந்த முறை செயல்பட, நீங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். தேவையற்ற சிந்தனை அல்லது உருவம் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் அனுபவிக்கத் தொடங்கும் போது இம்முறையை மீண்டும் செய்ய வேண்டும். விரும்பத்தகாத எண்ணங்கள் அல்லது படங்களை குறுக்கிடுவதன் மூலமும், அவற்றை நேர்மறையான படங்களுடன் மாற்றுவதன் மூலமும் இந்த முறை செயல்படுகிறது.

எதிர்மறை முத்திரையை பயன்படுத்துவதை நீங்கள் காணும் போதெல்லாம், நேர்மறையான ஒன்றைத் தேடுங்கள். ஒவ்வொரு மேகத்திற்கும் ஒரு வெள்ளி புறணி உள்ளது. என்கின்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது. நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும் வரை அதைத்தேடுங்கள்! நிச்சயம் விடிவு உண்டு.

முறை 5: மறுசீரமைப்பு (Method 5: Relabeling)

மறுசீரமைப்பு என்பது நீங்கள் எதிர்மறை வழியில் விவரிக்கப்பட்டிருந்த ஒன்றை நேர்மறையான சொற்கள் அல்லது அடையாளங்களை பயன்படுத்தி சீரமைக்கும் ஒரு முறையாகும்.

கண்ணாடி கோப்பை அரை அளவு காலியாக உள்ளது என்று சொல்வதற்கு பதிலாக கண்ணாடி கோப்பை அரை அளவு நிரம்பியிருக்கிறது என்று சொல்ல வேண்டும். நீங்கள் ஒரு சூழ்நிலையில் நேர்மறையானவற்றை கண்டறிந்து அவற்றை வலியுறுத்த வேண்டும். இது உங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.

எடுத்துக்காட்டாக, சேதமடைந்த கட்டிடத்தின் படத்தைப் பார்க்கும் போது கீழ்க்குறிப்பிட்டுள்ள எதிர்மறை சொற்களானவைகளை பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக

“இது பயங்கரமானது.”

“பலர் அங்கே கூருந்தனர்.”

“இது கொடுமையானது.”

நேர்மறை சொற்களை தேடுங்கள்:

“அங்கே தைரியமான தொண்டர்கள் பலர் கூருந்தனர்.”

“முதலில் எதிர்பார்த்ததை ஒப்பிடும்போது பலர் கூருந்ததாக இல்லை”

“காப்பாற்றப்பட்ட பல உயிர்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.”

“வீர செயல்களால் பலர் மீட்கப்பட்டனர்.”

இதேபோல், ஒட்டுமொத்தமாக பேரழிவைப் பற்றி சிந்திக்கும் போது, நேர்மறை சொற்களை பயன்படுத்தவும்:

“பொதுவாக ஒப்பிடும்போது, நாம் பயந்ததைக்காட்டிலும் குறைவான கூறுப்புகள் கூருந்தன.”

“பெரும்பாலான கட்டிடங்கள் சேதமடையவில்லை.”

“கூந்த பேரழிவிலிருந்து நாம் படிப்பினையினை கற்றுக்கொள்ளலாம்.”

முறை 6: நேர்மறையான சுய-பேச்சு (Method 6: Positive Self-Talk)

ஒரு அழுத்தத்தினை நீங்கள் சந்திக்கும் முன்பும் பின்பும் உங்களுக்கு நேர்மறையான சமாளிக்கும் வாக்கியங்களை சிந்திக்கும் முறை இதுவாகும்.

இது இங்கே இவ்வாறு செயல்படுகிறது.

உங்களுக்கு உண்மையிலேயே மன அழுத்தம் ஒன்றை நீங்கள் பார்க்கப் போகிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியும் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் வேலைக்குச் செல்லவேண்டும், நீங்கள் ஒரு பாலத்தைக் கடந்து செல்லும்போதெல்லாம் உங்கள் கற்பனையில் அந்த பாலம் இடிந்துவிடும் என்று மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக நேரிடும்.

நேர்மறையான சுய-பேச்சைப் பயன்படுத்த, இதற்கு முன் நீங்கள் சிந்திக்கக்கூடிய சில நேர்மறையான விஷயங்களின் பட்டியலை நீங்கள் பாலத்தின் மீது ஓட்டுகிறீர்கள், நீங்கள் உண்மையில் பாலத்தில் இருக்கும் போது, நீங்கள் பாலத்தை கடந்து சென்ற பிறகு உருவாக்கவும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் பாலத்தை அணுகும் போது நீங்கள் பின்வருமாறு நினைக்கலாம்:

“பாலம் உள்ளது, ஆனால் நான் அதை கையாள முடியும்.”

“எல்லாம் சரியாகி விடும்.”

“மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பதன் மூலம் என் மன அழுத்தத்தை நிரவகிக்க முடியும்.”

“இதை நான் முன்பு வெற்றிகரமாக கையாண்டேன்.”

நீங்கள் பாலத்தில் இருக்கும் போது நீங்கள் இவ்வாறு நினைக்கலாம்:

“என்னால் சமாளிக்க முடியும்.”

“நான் சில நொடிகளில் கடந்துவிடுவேன்.”

“நிதானமாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்கவும்.”

“நான் அமைதியாக இருக்க முடியும்.”

“எல்லாம் சரியாகிவிடும்.”

நீங்கள் பாலத்தை கடந்து சென்றபிறகு, நீங்கள் இப்படி சிந்திக்கலாம்:

“வாழ்த்துக்கள்!”

“நான் ஒரு சிறந்த வேலை செய்தேன்.”

“நான் என் மன அழுத்தத்தை சமாளித்தேன்.”

“நான் நன்றாக சுவாசித்தேன்”

இந்த நேர்மறையான சமாளிப்பு அறிக்கைகளை நீங்கள் முன்கூட்டியே தயார் செய்து அவற்றை நினைத்துப் பார்த்து கவனம் செலுத்தினால் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் முன்பு, எதிர்கொள்ளும் போது, எதிர்கொண்ட பின்பு என 3 நிலைகளை கடந்து செல்லும்போது கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் போது நீங்கள் கொண்டிருக்கக் கூடிய எதிர்மறை உருவங்கள் மற்றும் எண்ணங்களின் ஓட்டத்தை குறுக்கிடுவதன் மூலம் இந்த முறை செயல்படுகிறது. நீங்கள் நேரடியாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய எந்தவொரு மன அழுத்தத்தினருடனும் நேர்மறைசய பேச்சு பயன்படுத்தலாம் (எடுத்துக்காட்டாக, யாரோ ஒருவர் இறந்த இடத்தைக் கடந்து செல்வது, அல்லது ஒரு தொற்று நோய்களின் போது மற்றவர்கள் இருக்கும் மளிகைக் கடையில் நுழைய வேண்டியது).

முறை 7: நேர்மறை படங்கள்

(Method 7: Positive Imagery)

நேர்மறை படங்கள் மிகவும் இனிமையான ஒன்றை கற்பனை செய்வதைக் குறிக்கிறது. இது உங்கள் மன அழுத்தத்தின் எதிர்மறை படங்கள் மற்றும் எண்ணங்களை குறுக்கிடுகிறது. நீங்கள் பொதுவாக மன அழுத்தத்தை உணர்ந்தால், ஒரு சிறிய விடுமுறையில் இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளலாம். (நீங்கள் வாகனம் ஓட்டும் போது இதை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்)

அதை முயற்சிப்போம்

உங்களுக்கு பிடித்த சுற்றுலா தளத்தில் நீங்கள் விடுமுறைக்கு வருகிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

நீங்கள் கடற்கரையில் இருந்தால், உங்கள் தோலில் சூரியனின் வெப்பத்தை உணருங்கள், உங்கள் துண்டுக்கு அடியில் கடற்கரை மணலின் வெப்பத்தை உணருங்கள், தென்றலை உங்கள் உடல் முழுவதும் மெதுவாக வீசுவதை உணருங்கள், அலைகளை மெதுவாக சிதறுகிறதை கேளுங்கள். உங்கள் உல்லா புலன்களிலும் இருப்பதை அனுபவிக்க முயற்சியுங்கள். சுமார் 5 நிமிடங்கள் கைதத் தொடரவும்.

நீங்கள் ஒரு அழுத்தத்தை நேரடியாக கடந்து செல்ல வேண்டுமானால் (ஒரு பாலத்தைக் கடப்பது அல்லது சேதமடைந்த கட்டிடத்தை கடந்து செல்வது போன்றவை), அசைவினை உள்ளடக்கிய இனிமையான ஒன்றைச் செய்வதை போன்று நீங்களே சீராக ஓடுவது போன்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்: நீங்களே ஒரு கால்பந்தைச் சுமந்து செல்வதையும், கோல் குறியீட்டை உருவாக்குவதையும் கற்பனை செய்து பாருங்கள்; பனிப் பொழிவில் பனிச்சறுக்கு கற்பனை செய்து பாருங்கள், உங்கள் திரும்பும் சமயத்தில் உங்கள் பனி நடைக்கட்டை நுனிகளில் பனி தெளிப்பதைக் கவனியுங்கள்.

இந்த முறை உங்கள் கற்பனை நடவடிக்கையை விரிவாக மீண்டும் அனுபவிப்பதில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் செயல்படுகிறது.

முறை 8: பகுத்தறிவுற்ற மூடநம்பிக்கைகளை சவால் விடுதல்

(Method 8: Challenging Irrational Beliefs)

இது பகுத்தறிவுற்றவை என்று நீங்கள் நினைக்கும் பேரழிவு பற்றிய நம்பிக்கைகளை எழுதும் முறை(ஆனால் நீங்கள் இன்னும் நம்புகிறீர்கள்) பின்னர் இந்த பகுத்தறிவுற்ற நம்பிக்கைகளுக்கு முரணான பகுத்தறிவு நம்பிக்கைகளைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் சவால் விடுங்கள்.

உங்களிடம் இருக்கும் சில பொதுவான பகுத்தறிவுற்ற நம்பிக்கைகள்:

“என் குடும்ப உறுப்பினர் நோய்வாய்ப்பட்டு கிறீந்துவிடுவார்”

“நெருஞ்சாலை பாலம் என் மீது விழப்போகிறது.”

“நானா மற்றொரு பேரழிவு ஏற்படும்.”

“என் வீடு கீடிந்துவிடும்.”

“நான் கொல்லப்பட்டபோகிறேன்.”

“நான் பயங்கரத்தை தவிர வேறு எதிலாலும் சூழவில்லை.”

இவை அனைத்தும் பகுத்தறிவுற்ற நம்பிக்கைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள், ஏனெனில் அவை பேரழிவை ஏற்படுத்துவதால் எதிர்மறையான பார்வையை மிகைப்படுத்தி, நேர்மறையான தகவல்களை புறக்கணிக்கின்றன.

ஒரு முறை முயற்சி செய்

பகுத்தறிவுற்ற அல்லது அதிகப்படியான எதிர்மறை என்று நீங்கள் நினைக்கும் பேரழிவைப் பற்றி உங்களுக்கு இருக்கும் எந்த நம்பிக்கையையும் அடையாளம் காணவும்.

பகுத்தறிவுற்ற நம்பிக்கைகள் என்ற தலைப்பின் கீழ் அதை ஒரு காகிதத்தில் எழுதுங்கள்.

வலதுபுறம் பகுத்தறிவு நம்பிக்கைகள் என்ற தலைப்பை எழுதுங்கள்.

பகுத்தறிவு நம்பிக்கைகளின் கீழ் நிலைமை பற்றி இன்னும் சில நேர்மறையான, பகுத்தறிவு நம்பிக்கைகளை எழுத முயற்சிக்கவும்.

உதாரணத்திற்கு,

“எனது குடும்ப உறுப்பினர் நோய் வாய்ப்பட்டு இறந்துவிடுவார்.” என்பதற்கு பதிலாக

எனது குடும்ப உறுப்பினர் நோய்வாய்ப்பட்டால், அவர்கள் குணமடைந்து நன்றாக இருக்கக்கூடும்.” என்று எழுதுங்கள்.

“பாலம் இடிந்து விழும்.” என்பதற்கு பதிலாக

“என் மீது (அல்லது யாராவது) எந்த பாலமும் இடிந்து விழும் வாய்ப்புகள் மிகவும் தொலைவில் உள்ளன, பேரழிவில் இடிந்து விழுந்தது 1 பாலம் மட்டுமே” என்று எழுதுங்கள்.

“ஒரு பெரிய வெள்ளம் (தீ, புகம்பம் போன்றவை) நாளை ஏற்படும்.” என்பதற்கு பதிலாக

“ஒரு பெரிய வெள்ளம் (தீ, புகம்பம் போன்றவை) நாளை ஏற்படாது. கடந்த முறை இது போன்ற ஒரு பேரழிவு 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தான் ஏற்பட்டது.” என்று எழுதுங்கள்.

நான் பயங்கரங்களால் சூழப்பட்டிருக்கிறேன்.” என்பதற்கு பதிலாக

“பலர் இறந்து விட்டார்கள் என்பதும், அதிகமான சொத்துக்கள் சேதமடைந்துள்ளன என்பதும் உண்மை; நான் உயிருடன் இருக்கிறேன் என்பதும், பாராட்ட நிறைய வாழ்க்கை இருக்கிறது என்பதும் உண்மைதான்; இது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த சமூகம், ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதில் அதன் குடிமக்கள் எவ்வாறு தைரியமாகவும் அன்பாகவும் இருக்கிறார்கள் என்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறேன்.”

இந்த முறையின் கருப்பொருள் எதிர்மறைகளைப் பற்றிக் கூறுவதில் அல்ல, ஆனால் உண்மையைப் பார்ப்பதில் உள்ளது: அது உண்மையில் மிகவும் துன்பகரமான சூழ்நிலைகளில் கூட நேர்மறைகள் உள்ளன.

முறை 9: நேர்மறைகளை மீட்டமைத்தல் / எதிர்மறைகளை குறைத்தல்

(Method 9: Restoring Positives/Reducing Negatives)

ஒரு நெருக்கடியைக் கையாள்வதில் நாம் சிக்கும்போது, அவற்றை தொடர்ந்து இயற்கையாகவே நம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் இன்ப பல நடவடிக்கைகளை செய்வதை எளிதாக மறந்து விடுகிறோம்.

இவை பின் வருமாறு: வெளியில் சாப்பாடு எடுத்துக்கொள்வது, டென்னிஸ் விளையாடுவது, கொல்லைப்புறத்தில் வெயிலில் புல்வெளி நாற்காலியில் படுத்துக்கொள்வது, பிடித்த தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பது; நாய்கள் மற்றும் பூனைகளுடன் விளையாடுவது, இசையைக் கேட்பது, கால்பந்து மற்றும் பேஸ் பால் பார்ப்பது, குடும்பம் மற்றும் நல்ல நண்பர்களின் நட்பை அனுபவிப்பது போன்றவை.

பேரழிவுக்கு முன்னர் நீங்கள் செய்த நிதானமான செயல்பாடுகளை அடையாளம் கண்டு, அவற்றை மீண்டும் செய்யத் தொடங்க உங்களை கட்டாயப்படுத்தவும். இந்த இனிமையான செயல்களில் மீண்டும் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் புகம்பத்தால் ஏற்படும் எதிர்மறை படங்கள் மற்றும் எண்ணங்களின் ஓட்டத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் பேரழிவு என்பது வாழ்க்கையின் மிகச் சிறிய பகுதி மட்டுமே என்பதை நீங்கள் நினைவூட்டுவீர்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் நேர்மறைகளை மீட்டமைப்பதைத் தவிர, எதிர்மறைகளைக் குறைப்பது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். பேரழிவு சேதத்தின் படங்களால் நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறீர்கள் என்றால், இப்போது அவற்றைப் பார்க்க வேண்டாம். பேரழிவு சேதத்தைக் காட்டும் செய்திகளின் பகுதியை

அணைத்துவிடவும். விரும்பத்தகாத படங்களை இணையதளத்தில் பார்க்க வேண்டாம். தற்போதகைக்கு செய்திகளைக் காட்டிலும் சில இசையைக் கேளுங்கள்.

நீங்கள் கையாளக்கூடியதைவிட எதிர்மறை படங்கள் மற்றும் தகவல்கள் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் வாழ்க்கையில் விரும்பத்தகாத நபர்கள் இருந்தால், நீங்கள் இப்போது தவிர்க்ககூடுமானால், அவர்களைத் தவிர்க்கவும். எதிர்மறையான நபர்களையும் உங்களை மனச் சோர்வடையச் செய்யும் விஷயங்களையும் அடையாளம் கண்டு, அவர்களுடன் உங்கள் தொடர்பை இப்போதகைக்கு குறைக்கவும்.

**முறை 10: நமது நடவடிக்கை மூலம் வல்லமை
பெறுவதற்கான உணர்வை உருவாக்குதல்:**
(Method 10: Developing a Sense of Mastery through Action)

ஒரு பேரழிவால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தின் ஒரு முக்கிய ஆதாரம், அது நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு உருவாகும் உதவியற்ற உணர்வு. ஒரு பேரழிவு எச்சரிக்கையின்றி தாக்குகிறது, நம்மிடம் எந்த கட்டுப்பாடும் இல்லை. இருப்பினும், உதவியற்ற உணர்வுகளால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் உள்ளன. பேரழிவுகளைச் சமாளிப்பதில் உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் சூழலின் மீதும் தேர்ச்சி அல்லது கட்டுப்பாட்டை வளர்ப்பதற்கு நீங்கள் செய்யும் நடவடிக்கைகள் இவை. முதலில், உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் ஒரு பேரிடர் ஆயத்த கருவி ஒன்றை உருவாக்கலாம் (உங்கள் பேரழிவு என்றால் மின்சாரம் மற்றும் பிற அடிப்படை சேவைகளை பறித்துச் சென்றிருக்கும்போது). இது நீர், உணவு, பேட்டரி மூலம் இயக்கப்படும் வானொலி, ஒளிரும் விளக்கு, முதலுதவி பெட்டி, போர்வைகள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் — பிரிந்தால் — எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வார்கள் என்பதை விவரிக்கும் எழுதப்பட்ட திட்டம் போன்ற பொருட்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலும் உங்கள் காரிலும் இந்த கருவி ஒன்றை வைத்திருக்கலாம். 2020 கொரோனா வைரஸில் கைசத்திகரிப்பு, கிரிமி நாசினி மற்றும் அறுவை சிகிச்சை

முகக்கவசங்கள் போன்றவை ஒரு தொற்று நோயைக் கையாள்வதில் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பாதுகாக்க முக்கியமானதாகும். இந்த பாணியில் தயாராக இருப்பது உங்கள் உதவியற்ற உணர்வைக் குறைக்கும். மற்றொரு பேரழிவு ஏற்பட்டால், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாக்க அடிப்படை உயிர்வாழும் பொருட்கள் உங்களிடம் உள்ளன என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இரண்டாவதாக, பேரழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவ நீங்கள் தன்னார்வத் தொண்டு செய்யலாம். உங்களிடம் ஒரு கூடுதல் அறை இருந்தால், வீடற்ற குடும்பத்திற்கு நீங்கள் தற்காலிக அடைக்கலம் அளிக்கலாம். நீங்கள் செஞ்சிலுவை சங்கத்திற்கு இரத்ததானம் செய்யலாம். நீங்கள் உயிர் பிழைத்தவர்களுக்கு உதவும் ஒரு சமூக நிறுவனத்திற்கு உணவு, உடை அல்லது பணத்தை நன்கொடையாக வழங்கலாம். இவற்றில் ஏதேனும் தன்னார்வ நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கு ஒரு உணர்வைக் கொடுப்பதன் மூலம் பேரழிவில் தேர்ச்சி பெறும் மற்றவர்கள் மீதான அதன் எதிர்மறை விளைவுகளை நீங்கள் குறைக்கிறீர்கள். மேலும் தனிப்பட்ட முன்னணியில், நண்பர்கள் மற்றும் நீட்டிக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் (அஞ்சல், மின்னஞ்சல், தொலைபேசி அல்லது காணொலியை பயன்படுத்தி) அவர்களை ஆதரிக்க நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

மூன்றாவதாக, பேரழிவுகள் மற்றும் பேரழிவில் இருந்து மீண்டெழுதல் தொடர்புடைய அனைத்தையும் படிப்பதன் மூலம் பேரழிவுகள் மற்றும் பேரழிவு பிழைப்பு குறித்து நீங்கள் ஒரு நிபுணராக முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, புகம் பங்களைச் சமாளிக்கும் நபர்களுக்கு, நாம் பரிந்துரைக்கும் ஒரு புத்தகம் “புகம்ப நாட்டில் மன அமைதி” (Peace of Mind in Earthquake Country). நீங்கள் புகம்ப பாதிப்புக்குள்ளான இடத்தில் வாழ்ந்தால் புகம்பங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது உங்கள் உதவியற்ற உணர்வைக் குறைக்கும். உதாரணமாக, ஒரு புகம்பத்தின் போது நீங்கள் ஒரு கட்டிடத்திற்குள் இருக்க வேண்டுமா அல்லது திறந்த

வெளியில் வெளியேற முயற்சிக்க வேண்டுமா? கூறாவளியின் போது தங்குவதற்கு எது பாதுகாப்பான இடம்? இது போன்ற கேள்விகளுக்கான பதில்களைக் கண்டு பிடிப்பது உங்கள் ஆதிக்க உணர்வை வளர்க்க உதவும்.

இறுதியாக, மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் நீங்கள் ஒரு நிபுணராக மாற பரிந்துரைக்கிறோம், ஏனெனில் இது உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் பதட்டங்களை தகர்க்க வல்லமை பெறச்செய்யும். மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது குறித்து பல சிறந்த புத்தகங்கள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

ப்ளோனா. ரிச்சர்ட் (2011) மாறிவரும் உலகின் மன அழுத்தத்தை சமாளித்தல் (Coping with Stress in a Changing World.). நியூயார்க், NY: மெக்ரா-ஹில்கல்வி.

பர்ன்ஸ், டேவிட் (2008) பர்ன்ஸ், டேவிட் (2008) நன்றாக உணர்கிறேன்: புதிய மனநிலை சிகிச்சை (Feeling Good: The New Mood Therapy.). நியூயார்க், NY: ஹார்பர்.

சென், டேவிட் (2016). மன அழுத்த மேலாண்மை மற்றும் தடுப்பு: தினசரி வாழ்க்கைக்கான பயன்பாடு (Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life). 3வது பதிப்பு. நியூயார்க், NY: ரூட்லெட்ஜ்

டேவிஸ், மார்த்தா; எலெக்ஸ்மேன், எலிசபெத் மற்றும் மெக்கோ, மத்தேயு (2008). தளர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் குறைப்பு பயிற்சி புத்தகம் (The Relaxation and Stress Reduction Workbook.) ஓக்லாண்ட், சி.ஏ: புதிய ஹார்பிங்கர் வெளியீடுகள்.

ஃப்ரேக்ஸ், மேரி (1999). மைண்ட்வாக்ஸ்: மன அழுத்தத்தை குறைக்க உந்துதலாக இருக்கவும், உங்கள் ஆன்மாவை வளர்க்கவும் 100 எளிய வழிகள் (Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul.). கேம்பிரிட்ஜ், மாஸ்: வாழ்க்கை பாடங்கள்.

ரிக்ஸ், ஜீன் (2014). மேலும் இருங்கள் — மன அழுத்தம் குறைவாக — உங்கள் மன அழுத்தத்தை மீட்டெடுப்பதன் மூலம் உங்கள் சிறந்த வாழ்க்கையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்: ஓர் பயிற்சி புத்தகம் (Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress.). நியூடே முன்னோக்குகள்.

மேலே உள்ள பத்து மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறைகளில் பலவற்றை முயற்சிக்குமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம், அவற்றை ஒரு முறைக்கு மேல் முயற்சிக்கவும். இந்த முறைகள் உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவில்லை என்பதையும், நீங்கள் மிக அதிக அளவு மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பதையும் நீங்கள் கண்டால், தகுதி வாய்ந்த மனநல நிபுணரிடம் ஆலாசனை பெறுமாறு நாங்கள் கடுமையாக பரிந்துரைக்கிறோம்.

பகுதி 2:
பேரழிவு அதிர்ச்சியை சமாளிக்க உங்கள்
குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு உதவுவது
(PART 2: HOW TO HELP YOUR CHILD COPE WITH
DISASTERSHOCK)

உங்கள் குழந்தை மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் போது எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது (How to Identify When Your Child Is Stressed)

மன அழுத்தம் என்றால் என்ன? இது குறிப்பிட்ட அமைதியற்ற அனுபவங்களுக்கு மனம் மற்றும் உடலின் எதிர்வினை. பல மன அழுத்த உணர்வுகள் மற்றும் எதிர்வினைகள் எல்லா வயதினருக்கும் பொதுவானவை. பேரழிவின் போது குழந்தைகளின் மன அழுத்தத்தின் விளைவு வெளிப்படையானவை அல்லது நுட்பமானவை. குழந்தைகளின் தேவைகளை அடையாளம் கண்டு பூர்த்தி செய்ய இதற்கு சிறப்பு கவனம் தேவை.

குழந்தைகள் ஒரு பேரழிவுக்கு பொதுவான எதிர்வினையாக இருப்பது அச்சமும் பதற்றமும் ஆகும். ஒரு குழந்தை பேரழிவு மீண்டும் நிகழும் என்று அஞ்சுகிறது. மற்றொரு பொதுவான பயம் என்னவென்றால், குழந்தை அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் மீண்டும் மீண்டும் காயமடையக்கூடும். மற்றொரு பயம் என்னவென்றால், குழந்தை குடும்பத்திலிருந்து பிரிந்து தனியாக விடப்படுவார் என்று குழந்தை பயப்படக்கூடும். இது போன்ற ஒரு நேரத்தில் குடும்பம் ஒன்றாக இருப்பது முக்கியம்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் இயல்பான குடும்ப உறுப்பினர்கள் வெவ்வேறு இடங்களில் இருப்பதால் உங்கள் குழந்தை தேவையற்ற முறையில் வலியுறுத்தப்பட்டால், நீங்கள் எங்கு இருக்கப்போகிறீர்கள் என்பதை குழந்தைக்குத் தெரியப்படுத்தினால், அது வேலையிலோ அல்லது மளிகைக்கடையிலோ இருந்தாலும் குழந்தைக்கு அது அதிக உறுதியளிக்கும். பகுதிக்கு வெளியே உள்ள குடும்பத்துடன் இணைக்க வீடியோ இணையத்தைப் பயன்படுத்துவதை

நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் (எ.கா ஃபேஸ்டைம் FaceTime). ஒரு குழந்தையின் கவலையைப் போக்க மற்றொருபடி, மற்றொரு பேரழிவு ஏற்பட்டால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் என்ன செய்யக்கூடும் என்பதை ஒத்திகை பார்ப்பது.

குடும்பத்தினர் வீட்டில் எடுக்கும் சில பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் யாவை? குழந்தை பள்ளியில் இருக்கும்போது பேரழிவு ஏற்பட்டால் ஒரு திட்டத்தை அடையாளம் காணவும். உங்கள் குழந்தையை யார் அழைத்து வருவார்கள்?

ஒரு பேரழிவின் போது, பெற்றோர்களும் மன அழுத்தத்துக்குள் ஆகிறார்கள். பெற்றோரின் அச்சங்களும் கவலைகளும் குழந்தைகளை பாதிக்கின்றன. இது போன்ற மன அழுத்தத்தை சமாளிப்பதில் பெரியவர்களுக்கு அதிக அனுபவம் உண்டு, அதேசமயம் குழந்தைகளுக்கு பெரும்பாலும் அனுபவமில்லை. எனவே, குழந்தையின் உணர்ச்சித் தேவைகளை பெற்றோர் அடையாளம் காண்பது முக்கியம். உங்கள் குழந்தை பயந்து திகிலூறக்கூடும். இந்த கவலை பெரும்பாலும் தானாகவே மறைந்துவிடாது. நீங்கள் பயம் மற்றும் பதட்டம் மிகவும் உண்மையானவை என்பதை குழந்தையுடன் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் குறிப்பிட்ட அச்சங்கள் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான ஒரே வழி உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுவதே.

உங்கள் குழந்தையின் குறிப்பிட்ட அச்சங்கள் என்ன என்பதைக் கவனித்து கேளுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளைப் பற்றி அவரிடம் பேசுங்கள். என்ன நடந்தது என்று உங்கள் குழந்தை நினைப்பதைக் கண்டறியவும். உங்கள் குழந்தை தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி அறிக்கைகளால் மூழ்கியிருக்கலாம், இது நெருக்கடியின் விகிதத்தை அதிகரித்திருக்கலாம். நீங்கள் உட்கார்ந்து பேரழிவின் உண்மைகளைப் பற்றி பேச வேண்டும். குழந்தையை தொடர்ந்து கேளுங்கள், ஏனென்றால் அவர் அல்லது அவள் பேரழிவுடன்

தொடர்புடைய நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ அச்சங்களை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

உங்கள் குழந்தை சொல்வதை நன்கு கவனியுங்கள். அந்த குழந்தை மனம் திறந்து பேச முற்படும் வகையில் தேவையான கனிவுடனும் அவரவனைத்தலுடனும் பழகுதல் வேண்டும்.

ஒரு பேரழிவிற்கு இன்னும் குறிப்பிட்ட எதிர்வினைகள் எல்லா வயதினரும் அனுபவிக்கக்கூடும் என்று அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. ஒரு பேரழிவைத் தொடர்ந்து, தூக்கக் கலக்கம் மற்றும் இரவு பயங்கரங்கள் பொதுவானவை. மற்ற குழந்தைகள் பள்ளியில் ஆர்வத்தை இழக்க நேரிடும். இந்த எதிர்வினை, பிரிவினை பயத்திலிருந்து பள்ளி பாதுகாப்பான இடம் இல்லை என்ற கவலை, பள்ளி நடவடிக்கைகள் மற்றும் சக தொடர்புகளுக்கு மந்தமான பதில் வரை இருக்கலாம். ஆசிரியர்களுடனான தொடர்பு வீடியோ மூலம் மற்றும் பள்ளி ஆன்லைனில் மட்டுமே இருக்கும்போது இது இன்னும் சவாலானது. எல்லா வயதினரின் குழந்தைகளிலும் காணப்படும் மற்றொரு பொதுவான பதில் பிற்போக்கு நடத்தை. ஒரு குழந்தை காட்சிப்படுத்தப்பட்ட முந்தைய வளர்ச்சி நிலையின் முந்தைய நடத்தைகளுக்கு திரும்பக்கூடும். ஏனெனில் இது மிகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் பாதுகாக்கப்பட்டதாகவும் தோன்றலாம். தற்போதைய நிலைமை சிக்கலானது, எனவே முந்தைய பாதுகாப்பான நிலைக்கு திரும்பும் உறுதியளிக்கிறது. இந்த பதில்கள் பொதுவானவை, ஆனால் இது போன்ற நடத்தைகள் அநேக நாட்கள் பேரழிவை தொடர்ந்து நீடித்தல் கூடாது.

வெவ்வேறு வயதினரின் குழந்தைகள் ஒரு பேரழிவிற்கு குறிப்பிட்ட மன அழுத்த எதிர்வினைகளைக் கொண்டுள்ளனர். 5 வயதுடைய ஒரு குழந்தை 14 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தையைவிட வேறுபட்ட பாதிப்புகளை அனுபவிக்கிறது.

இந்த புத்தகத்தின் நோக்கத்திற்காக, வயதுக்குழுக்கள் பின்வருமாறு பிரிக்கப்படுகின்றன:

பாலர் (வயது 1-5); ஆரம்ப கால குழந்தைப்பருவம் (வயது 5-11); முன்வளர் இளம் பருவம் (வயது11-14); மற்றும் இளம்பருவத்தினர் (வயது 14-18) அட்டவணை — 1 வெவ்வேறு வயதினருக்கான பொதுவான மன அழுத்த பதில்களை சுருக்கமாகக் கூறுகிறது.

பாலர் வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் (வயது 1-5) குறிப்பாக அவர்களின் பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பான சூழலை சீர்குலைப்பதால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அவர்களின் வளர்ச்சி ஒரு பேரழிவைப் புரிந்து கொள்ள அனுமதிக்கும் கருத்தியல் நிலையை எட்டவில்லை. பாலர் பாடசாலைகள் தங்கள் அச்சங்களையும் கவலைகளையும் தொடர்பு கொள்வதற்கான வாய்மொழி திறன்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை. இதன்விளைவாக பாலர்களின் மன அழுத்தம் வெளிப்படுத்தப்பட்ட நடத்தைகளால் சிறப்பாக அடையாளம் காணப்படுகிறது. இந்த நடத்தைகள் மறைமுகமாக இருக்கலாம். எனவே குழந்தையின் தேவைகளுக்கு சிறப்பு கவனம் முக்கியம். இயல்பானதாகக் கருதப்படும் வழக்கமான பிற்போக்குத்தனமான பதில்கள் கட்டை விரல் உறிஞ்சுவது மற்றும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதும் ஆகும். ஒரு 5 வயது சிறுவன் வயதில் தன்னிச்சையாக கட்டை விரலை உறிஞ்சுவதை நிறுத்தியிருக்கலாம். இந்த நடத்தைக்கு பிறகு மீண்டும் தொடங்கலாம். இது சாதாரணமானது, ஆனால் காலவரையின்றி தொடரக்கூடாது. மற்றொரு விளைவு என்னவென்றால் இருட்டை குறித்த பயம் மற்றும் கெட்ட கனவுகளின் பயம். குறிப்பாக, பேரழிவு காலங்களில் இவை அதிகரித்து உச்சத்தை தொடுகின்றன. இது தனியாக இருக்கும் பாலர்களின் பயத்துடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் இந்த பயம் இரவு நேரங்களில் அதிகரிக்கிறது.

பாலர்கள் பெற்றோருடன் ஒட்டிக்கொள்வது அதிகரிப்பு போன்ற நடத்தை பதிலை வெளிப்படுத்தக்கூடும்.

அட்டவணை 1. பேரழிவின் போது மன அழுத்தத்திற்கு குழந்தைகளின் பொதுவான பதில்கள்

குழந்தைகளின் பொதுவான மன அழுத்த பதில்கள் (எல்லா வயதினரும்)
பேரழிவு மீண்டும் நிகழும் என்ற பயம்

காயம் குறித்த பயம்

பிரிந்துவிடுவோம் என்ற பயம்

தனியாக இருப்பதற்கு பயம்

தூக்க இடையூறுகள்

இரவு பயங்கரங்கள்

பள்ளியில் ஆர்வம் இழப்பு

சகாக்களோடு ஆர்வம் இழப்பு

பிற்போக்கு நடத்தை

உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் (தலைவலி, வயிற்றுவலி)

தனிமை

சோகம்

பாலர்களின் மன அழுத்த பதில்கள் (வயது 1-5)

கட்டை விரல் உறிஞ்சுவது

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதும்

இருளின் பயம்

இரவு பயங்கரங்கள்

அதிகரித்த ஒட்டுதல்

வெளிப்படையான மொழி பேச்சு சிரமங்கள்

பசியிழப்பு

கட்டை விரல் உறிஞ்சுவது

சிறு நீர்ப்பை மற்றும் குடல் கட்டுப்பாடு இழப்பு

ஆரம்பகால குழந்தைப் பருவத்தின் மன அழுத்த பதில்கள் (வயது 5-11)

சிணுங்குகிறது

ஒட்டிக்கொள்கிறது

பிரிவு தவிப்பு

இருளின் பயம்

கெட்ட கனவுகள்

பள்ளியைத் தவிர்ப்பது

கவன சிதைவு

அதிகரித்த ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை

சகாக்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுதல்

முன் வளர் தீளம் பருவத்தின் மன அழுத்த பதில்கள் (வயது 11-14)

பசி சிரமங்கள்

தலைவலி

வயிற்று வலி

உளவழி உடற்கோளாறு

தூக்க சிரமங்கள்

கெட்ட கனவுகள்

பள்ளியில் ஆர்வம் இழப்பு

சக குழுவில் ஆர்வம் இழப்பு

வீட்டில் எதிரெழுச்சி அதிகரிப்பு

ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை

தீளம் பருவத்தினரின் மன அழுத்த பதில்கள் (வயது 14-18)

தலைவலி

வயிற்று வலி

உளவழி உடற்கோளாறு

பசியின்மை

தூக்கக் கலக்கம்

ஆற்றல் மட்டத்தில் குறைவு

“பொறுப்பற்ற” நடத்தை

பெற்றோரைச் சார்ந்திருத்தல் அதிகரிப்பு

சக குழுவிலிருந்து விலகுதல்

பள்ளி பிரச்சினைகள்

ஒரு பேரழிவினால் பாலர்களின் (வயது 1-5) மன அழுத்த பதில்களில், குழந்தையின் பிரிப்பு கவலையை அதிகரிக்கிறது. பேச்சு சிரமங்கள் மற்றொரு மன அழுத்த அறிகுறி.

மொழி என்பது ஒப்பீட்டளவில் ஒரு புதிய வளர்ச்சி மைல்கல்லாகும். மேலும் இப்பேரழிவுகளால் திக்குதல், தடுமாற்றம், மற்றும் முழுமையான ஒத்திசைவான முறையில் வெளிப்படுத்துவதில் சிரமம் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும். பசியின்மை பாலர்களுக்கு மற்றொரு மன அழுத்த அடையாளமாகும். குறிப்பாக பாலர்களுக்கு சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடல் கட்டுப்பாடு குறைதல் பெரும்பாலும் மன அழுத்தத்தை குறிக்கும். பாலர்கள் ஆரம்ப கால குழந்தைப் பருவ (வயது 5 -11) குழுவின் பொதுவான மன அழுத்த பதில்கள் பிற்போக்கு நடத்தையால் குறிக்கப்படுகின்றன. அதிகப்படியான சினுங்குதல் மற்றும் பெற்றோருடன் ஒட்டிக் கொள்வது போன்ற நடத்தைகள் பொதுவானது. ஒரு பாலர் குழந்தையின் வழக்கமான நடத்தை போல இந்த குழுவினர் இடையும் பெற்றோரிடமிருந்து பிரிக்கப்படுவோம் என்ற தவிப்பு அதிகரிக்கும்.

5 முதல் 11 வயது வரை உள்ளவர்கள் இருளின் பயத்துக்கும் கெட்ட கனவுகளுக்கும் பயப்பட துவங்குவார்கள். பேரழிவின் கடந்த கால நிகழ்வுகள் மற்றும் எதிர்கால நிகழ்வுகள் குறித்த அச்சத்துடன் கனவுகள் இணைக்கப்படலாம். பல மன அழுத்த நடத்தைகள் பற்றியில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த குழந்தை பள்ளியைத் தவிர்க்க விரும்பலாம், பள்ளியில் சேர ஊக்குவிக்கப்பட்டாலும் கூட ஆர்வத்தை இழந்து பள்ளியில் ஒப்பீட்டளவில் கவன சிதைவு ஏற்படலாம். இந்த அறிகுறிகள் ஆசிரியரின் கவனத்திற்கும் கொண்டுவரப்பட வேண்டும்.

எனவே பெற்றோரும் ஆசிரியரும் சேர்ந்து குழந்தையின் மன அழுத்தத்தை திறம்பட தீர்க்க முடியும். பேரழிவின் போது நிகழ் நிலை (ஆன்-லைன்) பள்ளிக்கும் இது பொருந்தும். பிற நடத்தை அறிகுறிகள் அதிகரித்த முரட்டுத்தன்மை முதல் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமிருந்து விலகுவது வரை இருக்கலாம். இந்த மன அழுத்த அடையாளங்களை தீர்மானிக்க, பேரழிவிற்கு முன்னர் குழந்தையின் இயல்பான நடத்தை முறைகள் என்ன என்பதை நினைவுபடுத்த பெற்றோர் முயற்சிக்க வேண்டும்.

இந்த வழியில் நெறிமுறையிலிருந்து விலகலை மதிப்பிட முடியும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு குழந்தையின் “சாதாரண” நடத்தை என்று அழைக்கப்படுவது வேறுபட்டது. ஒரு குழந்தைக்கு இருக்கும் மன அழுத்த அடையாளங்கள் மற்ற குழந்தைக்கும் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

முன் வளர் இளம்பருவத்தினருக்கு (வயது 11-14) உள்ள மன அழுத்த எதிர்வினைகளில் நடத்தை வேறுபாடுகள் மற்றும் உடல் ரீதியான துலங்கல்கள் ஆகியவை அடங்கும். மன அழுத்தத்தைக் குறிக்கும் உடல் அறிகுறிகள் தலைவலி, வயிறுவலிகள், தெளிவற்ற வலிகள், பொதுவான உடல் வலிகள் மற்றும் மனோவியல் புகார்கள் போன்றவை இருக்கலாம். முன் வளர் இளம் பருவத்தினருக்கு தூங்குவதில் சிரமம் ஏற்படலாம் மற்றும் கெட்ட கனவுகளினால் தொந்தரவு ஏற்பட்டு தூக்கத்திலிருந்து விழித்துக்கொள்ள நேரிடலாம். பசியின்மை மற்றொரு உடல் அறிகுறியாக இருக்கலாம். ஒரு முன் வளர் இளம் பருவ குழந்தையில், பள்ளி சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை உடல் அறிகுறிகளுடன் இணைக்கப்படலாம். குழந்தை காலையில் தலைவலி வருவதாக புகார் அளித்து பள்ளியிலிருந்து விலகி இருக்கக்கூடும். பள்ளியில் ஆர்வம் இழப்பு மற்றும் சகாக்களிடமிருந்து விலகுவதற்கான அறிகுறிகள் சாதாரண மன அழுத்த எதிர்வினைகளாகவும் இருக்கலாம். மற்ற குழந்தைகள் மன அழுத்த அறிகுறிகளை மிகவும் ஆக்ரோஷமான வழிகளிலும் வெளிப்படுத்தலாம். இந்த நடத்தைகளில் வீட்டில் அதிகரித்த கிளர்ச்சி மற்றும் குடும்ப நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க

மறுப்பது ஆகியவை அடங்கும். முன் வளர் இளம் பருவ சகாக்கள் உடனான எதிர்வினைகள் குறிப்பிடத்தக்கவை, இவை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுவதிலிருந்து ஆக்ரோஷமான நடத்தை வரை இருக்கலாம். முன் வளர் இளம் பருவத்தினருக்கு உடல் மற்றும் நடத்தை மறு மொழிகள் இயல்பானவை மற்றும் பிற நபர்களால், குறிப்பாக அவரது சகாக்களால் பகிரப்பட்டவை என்பதை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம் முன்கூட்டியே செயல்படுவதற்கு உதவுவது முக்கியம்.

இளம் பருவத்தினரின் (வயது 14-18) மன அழுத்த பதில்களில் உடல் மற்றும் நடத்தை ரீதியான அடையாளங்கள் அடங்கும். இந்த வயதினரின் மன அழுத்தம் மிக அதிகமாக காணப்படுகிறது. ஏனென்றால் அவர்கள் நிலையில் இருக்கிறார்கள் (கவனம் தேவைப்படுகிற குழந்தைகளாகவும், சொந்தமாக சமாளிக்கக்கூடிய பெரியவர்களாகவும் பார்க்கப்படுவதற்கு இடையில்). இளம் பருவத்தினர் ஒரு வயது முதிர்ந்தவர் அல்ல, ஆனால் மற்ற வயதினரைப் போலவே சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட ஒரு மூத்த குழந்தை.

உடல் ரீதியான அறிகுறிகள், தலைவலி, வயிற்றுவலி மற்றும் தடிப்புகள் போன்ற சாத்தியமான மனோ புகார்கள் ஆகியவை அடங்கும். பசியின்மை மற்றும் தூக்கக் இடையூறுகள் கூட பொதுவானது. மற்றொரு அறிகுறி, முன்பு காலத்தில் ஆற்றல் மிக்க உற்சாகம் காட்டிய செயல்களில் ஆற்றல் மட்டத்தில் குறைவு மற்றும் இளம் பருவத்தில் அக்கறையற்ற மற்றும் ஆர்வமற்றவர்களாகவும் மாறுகிறார்கள். நடத்தை அழுத்த பதில்கள் பெரும்பாலும் சகாக்களுடனான இளம் பருவத்தின் தொடர்புகளில் காண்பிக்கப்படுகின்றன, ஏனெனில் இந்த வளர்ச்சி நிலைக்கு சகாக்கள் மையமான உள்ளனர். பேரழிவு சேதம் காரணமாக குழந்தையின் பள்ளி தற்காலிகமாக அல்ல நிரந்தரமாக மூடப்பட்டால் இது ஒரு ஆழமான மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே, அதை அடையாளம் கண்டு சரிசெய்தல் முக்கியமானது. பிற நடத்தை அழுத்த பதில்கள் பொறுப்பற்றதாக இருக்கலாம். “எதுவும் என்னைப் பாதிக்காது” அணுகுமுறை, அல்லது வண்ணப் பட்டியின்

மறுமுனையில் சார்புடைய நடத்தை, அங்கு இளம் பருவம் குறைவாக சுயாதீனமாகி, குடும்பத்துடன் அதிகம் ஒட்டிக் கொள்ளும். இளம் பருவத்தினருடன் கேட்பதும் பேதுவதும் குழந்தையை மீண்டும் அவரது சக குழுவுடன் இணைக்க முயற்சிப்பது மிக முக்கியம்.

எந்தவொரு வயதினரிடமும் குழந்தையின் மன அழுத்த எதிர்வினைகளை தீர்மானிக்க மிக முக்கியமான வழி குழந்தையின் அச்சங்கள் மற்றும் கவலைகளை கேட்பது. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இந்த அச்சங்கள் குழந்தைத்தனமாகவோ அல்லது முக்கியமற்றதாகவோ தோன்றினாலும், குழந்தைக்கு அவை மிகவும் உண்மையானவை. உங்கள் குழந்தை தொடர்பு கொள்வதில் வெட்கப்படுபவர் என்றால் நீங்கள் விவாதத்தைத் தொடங்க வேண்டியிருக்கலாம். மன அழுத்த சூழ்நிலையை சமாளிக்க குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரின் அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் கூடுதல் கவனமும் முக்கியமாக உதவும். ஒரு பேரழிவு என்பது நிரந்தரமாக முடிந்துவிட்டது என்று நாம் கூறக்கூடிய சூழ்நிலை அல்ல, மற்றொரு பேரழிவுக்கான சாத்தியத்துடன் நாம் வாழ வேண்டும். அத்துடன் ஒரு பள்ளியை மூடுவது, ஒரு வீட்டை மீண்டும் கட்டுவது அல்லது போக்குவரத்து முறைகளை சீர்குலைப்பது ஒரு முடிவாக இருந்தாலும் சரி, அசல் பேரழிவின் தாக்கங்களுடன் தொடரந்து நாம் வாழவேண்டும். விளைவுகள் உடனடியாக மறைந்துவிடாது.

பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் அச்சங்களை சமாளித்து பேரழிவின் கவலைகள் சமாளிப்பார்கள் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் சில குழந்தைகள் தொடர்ந்து கஷ்டப்படுவார்கள். சில வாரங்களுக்கப் பிறகு உடல் அல்லது நடத்தை மன அழுத்த அறிகுறிகள் குறையாது அல்லது அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் முறையான உதவியை நாடுங்கள். ஒரு மனநல நிபுணர் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் மன அழுத்த எதிர்வினைகளை சமாளிக்க உதவ முடியும்.

உங்கள் குழந்தையின் அச்சத்தினை எவ்வாறு நீக்குவது? (How to Reassure Your Child)

குழந்தைகள் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அதிர்ச்சி அல்லது பெரிய இழப்பை அனுபவிக்கும்போது, பலவிதமான உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகள் இயல்பானவை, மேலும் பெற்றோர்கள் அவர்களின் குழந்தைகளை ஆதரிக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட வழிகளும் உள்ளன. புறஅதிர்ச்சி தொற்றுநோய், தீ, கூறாவளி, புகம்பம் அல்லது வெள்ளம் போன்ற இயற்கையானதோ, அல்லது புறஅதிர்ச்சி என்பது குடும்பத்தில் மரணம் போன்ற தனிப்பட்ட இழப்போ, குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பயம் அல்லது பதட்டம் போன்ற பெரியவர்களால் அனுபவிக்கும் ஒத்த உணர்ச்சிகளுடன் பதிலளிக்கலாம். மேலும் அவர்களை நேசிக்கும் நபர்களிடமிருந்து கூடுதல் ஆதரவு தேவை.

ஒரு குடும்பம் அல்லது ஒரு சமூகம் பேரழிவு தரும் அதிர்ச்சியை எதிர்கொள்ளும்போது, பல பெற்றோர்கள் தங்களை விட தங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படுகிறார்கள்.

மறு சீரமைப்பு மற்றும் மாற்றம் காலத்தில், “நான் அனுபவிக்கிறதை போலவே என் குழந்தைகளும் அதே வழிகளில் மன அழுத்தத்தை உணர்கிறார்களா?” “சமீபத்திய பேரழிவு போன்ற அனுபவத்தின் மூலம் வந்த குழந்தைகளுக்கு சாதாரண நடத்தை என்ன?”, அனுபவத்தின் மூலம் எனது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சாதகமான முறையில் உதவ நான் என்ன சொல்ல முடியும் அல்லது செய்ய முடியும் போன்ற கேள்விகள் நீங்கள் கேட்கலாம்.

ஒரு சில வழிகாட்டுதல்கள் உள்ளன, அவை தங்கள் குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும் அவர்களின் கவலைகளைப் பற்றி பேசவும் ஊக்குவிக்க விரும்பும் பெற்றோருக்கு உதவியாக இருக்கும்.

முதலாவதாக, குழந்தைகள் இழப்புகளை, பெரியவர்களைவிட வித்தியாசமான வழியில்

வருத்தப்படுவதையும் மன அழுத்தத்திற்கு எதிர்வினையாற்றுவதையும் நினைவில் கொள்வது அவசியம். அவர்கள் மிகச் சிறிய அளவிலுள்ள பெரியவர்கள் அல்ல.. அவர்களின் வளர்ச்சி வயது, அவர்களின் ஆளுமைகளைப் பொறுத்து அவர்கள் வெவ்வேறு விஷயங்களைப் பார்க்கிறார்கள், சிந்திக்கிறார்கள், உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்து நிகழ்ந்தவற்றின் அச்சுறுத்தலையும், பல காரணிகளையும் அவர்கள் உணருகிறார்கள். உதாரணமாக, ஒரு சோகத்தை அனுபவித்த ஒரு குழந்தை உடனடியாக பெற்றோரால் பாதுகாக்கப்பட்டு ஆறுதலடைந்த ஒரு குழந்தை பயந்து போன ஒரு குழந்தையை விட மிகவும் வித்தியாசமான எதிர்வினைகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் அனுபவத்தைத் தாங்களே பேச்சுவார்த்தை நடத்த வேண்டியிருந்தது. இரண்டு குழந்தைகளையும் ஆதரிப்பதற்கு வெவ்வேறு வகையான மற்றும் வெவ்வேறு அளவிலான உறுதியளிப்பு தேவைப்படும், ஏனெனில் குழந்தைகளின் உணர்வுகள் மிகவும் வேறுபட்டவை.

வேறு உதாரணத்தைப் பயன்படுத்த, ஒரு சிசு அல்லது கைக்குழந்தை பேரழிவுகளைப் பற்றி சிந்திப்பதில்லை, மேலும் இந்தச் சொல்லுக்கு என்ன அர்த்தம் என்று கருத்தரிக்க முடியாது. ஆனால் குழந்தை தன்னை சுற்றி உள்ள மக்களின் உணர்ச்சிகளை உணர முடியும். அவர்களின் முகத்தில் துயரத்தைப் பார்த்து, இழப்பை உணர முடியும். குழந்தைக்கு பெற்றோரிடமிருந்து என்ன தேவை என்றால் அதிகரித்த இருப்பு, தொடுதல் மற்றும் முதன்மை வழிகலான தாலாட்டுவது, பாடுவது மற்றும் நெருக்கமாக இருந்து உறுதியளிப்பது. மறுபுறம், 5 முதல் 7 வயதுக்குட்பட்ட ஒரு குழந்தை இன்னும் அதிகமாக புரிந்துகொள்ளும், ஆனால் என்ன நடந்தது என்பதன் முழுமையை இன்னும் புரிந்து கொள்ளாது. குழந்தை கண்ணீர், கோபம் அல்லது மற்றொரு பேரழிவின் பயம் அல்லது உணர்ச்சிகளின் மூலம் நேரடியாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம் அல்லது கெட்ட கனவுகள், மன உளைச்சல்கள், இருளைப்பற்றி பயப்படுவது, பள்ளிக்குச் செல்ல தயக்கம் காட்டுவது அல்லது வேறு வழியில்லாமல் மறைமுகமாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்.

ஒரு பெற்றோர் அத்தகைய வெளிப்பாடுகளை ஏற்றுக்கொண்டு, குழந்தைக்கு உறுதியளிக்க முடிந்தால் அது மிகவும் உதவியாக இருக்கும், உணர்வுகள் இயல்பானவை, குழந்தைக்கு இது தோல்வி அல்ல, உணர்வுகள் மாற்றம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வது அனைவருக்கும் வேறுபட்டவை. சுதந்திரம் மற்றும் சுயமரியாதையை மீண்டும் உருவாக்க நீங்கள் புரிந்து கொண்டு ஒரு குழந்தைக்கு உறுதியளிப்பது முதல்படியாகும்.

பேரழிவுடன் தொடர்புடைய உணர்வுகளைப் பற்றி பேச மனம் திறப்பது பலவழிகளில் செய்யப்படலாம். உங்கள் சொந்த எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்வது தொடக்கத்தின் ஒரு வழியாகும்.

உதாரணத்திற்கு: “இன்று சிலர் பேசுவதை நான் கேள்விப்பட்டேன், மற்றொரு பேரழிவு ஏற்படுவதைப் பற்றி அவர்கள் மிகவும் கவலைப்பட்டார்கள்.” நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்று நானும் சில நேரங்களில் கவலைப்படுகிறேன். எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறது? நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்? நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்களா? உங்கள் மிகப்பெரிய கவலைகளில் ஒன்று என்ன? எப்படி, என்ன, ஏன், எப்போது, எங்கே உடன் தொடங்கும் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துதல், “ஆம்” அல்லது “இல்லை” என்று பதிலளிக்கும் கேள்விகளை விட உணர்வுகளை ஆராய ஒரு குழந்தையை அடிக்கடி ஊக்குவிக்கிறது. உதாரணமாக: “பேரழிவு ஏற்பட்ட போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? என்ன நடக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? அது ஏன் நடந்தது என்று நினைக்கிறீர்கள்? நீங்கள் எப்போது மிகவும் கவலைப்பட்டீர்கள்?

சில குழந்தைகள் பேச ஆர்வமாக இருப்பார்கள், மற்றவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை எளிதாக வரைந்தோ அல்லது நடித்து காட்டலாம்.

சில நேரங்களில் உங்கள் குடும்பத்தினர் என்ன செய்வார்கள் என்பதை “பயிற்சி” செய்வது குழந்தைகளுடன் தொடர்பில் இருக்க உதவுகிறது,

இல்லாவிட்டால் அவர்கள் மறுக்கப்படுகிறார்கள் என்கின்ற உணர்வு அவர்களுக்கு வந்துவிடும். குடும்பம் எவ்வாறு பாதுகாப்பான இடங்களைக் கண்டறிவது மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் கவனித்துக்கொள்ளும் காட்சிகளைச் செயல்படுத்துவது உறுதியளிக்கிறது, மற்றும் விளைவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஒரு குழந்தையை அதிகமாக உணர உதவுகிறது.

ஒரு குடும்ப பெட்டகம் தயாராக இருக்க உதவ ஒரு குழந்தையை அழைப்பது, வெள்ளம், சூராவளி அல்லது புகம்பம் ஏற்பட்டால், ஒளிரும் விளக்குகள், பேட்டரிகள் மற்றும் வானெலி எங்கு வைக்க வேண்டும் என்பதை தீர்மானிப்பது அனைவரும் அறிதல் நலம். ஒரு பேரழிவு ஒரு தொற்றுநோய் போன்றது என்றால், பெற்றோர் ஆதரவு நடவடிக்கைகளுடன் பதிலளிக்கவும் ஆக்கபூர்வமாக இருக்கவும் முடியும்.

ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும், பராமரிப்பாளர்களின் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை நன்கு அறிவார்கள், அவை ஆக்கபூர்வமாக இருக்கக்கூடும், மேலும் பாடுவது, விளையாடுவது அல்லது கதைகளைப் பகிர்வது போன்ற ஆதரவு நடவடிக்கைகளுடன் பதிலளிக்கலாம்.

சில குழந்தைகள், உங்கள் ஊக்கம் இருந்த போதிலும், பேசுவோ தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள் அதுவும் சரி தான். நீங்கள் பேச வேண்டும் என்று எந்த விதியும் இல்லை.. பேசாதது என்பது உணர்வுகளின் பற்றாக்குறை அர்த்தமல்ல: இது நேரத்தின் தேவையைக் குறிக்கலாம்.

நாம் அனைவரும் நம் சொந்த நேரத்திலேயே விஷயங்களைச் செய்கிறோம். கதவைத் திறந்து விட்டுவிட்டு குழந்தையை ஊக்குவிப்பது ஒரு வரம். உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து ஒரு நல்ல வேலையைச் செய்கிறான் என்று உங்கள் குழந்தைக்கு உறுதியளிக்கவும். இறுதியில், சில குழந்தைகள் அழுவார்கள், மற்றவர்களுக்கு கண்ணீர் இருக்காது. குழந்தைகள் அவர்கள் பேச வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருந்தால் குழப்பம் மற்றும் மன

வேற்றுமையை உணர்வார்கள், உங்கள் குழந்தை தனக்காக செய்ய வேண்டியதை போலவே உங்கள் குழந்தை செய்கிறான் என்று நம்புங்கள்.

உங்கள் குழந்தை அவன் அல்லது அவள் எப்படி உணருகிறான் என்பதற்கான வெளிப்படுத்தும் வழிகளை கண்டறிய தன்னால் முடிந்ததைச் மிகச் சிறப்பாக செய்கிறான் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

குழந்தைகள், அதிர்ச்சி அல்லது இழப்பைத் தொடர்ந்து, பெரும்பாலும் பல கேள்விகளைக் கேட்பார்கள்.: “நாங்கள் இப்போது இருக்கும் இடத்தில் தங்குவோமா? நாம் பிரிந்தால் என்ன நடக்கும் நான் உன்னை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை? நடைமுறை விஷயங்கள் போன்ற கேள்விகள் சுற்றி இருக்கலாம்.

சில நேரங்களில் வாழ்க்கை மற்றும் இறப்பு பற்றிய கேள்விகள் இருக்கும். பெரும்பாலும், கீழே இந்த கேள்விகள் இரண்டு அல்லது மூன்று அடிப்படை கேள்விகள்: “நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேனா? நான் பிழைப்பேனா? நாங்கள் சரியாக இருப்போமா?” என்ற கேள்விகள் எழும்பும். உங்கள் குழந்தையின் கேள்விகளுக்கு எப்போதும் நேரடியாகவும் நேர்மையாகவும் பதிலளிப்பதே மிகச் சிறந்த விஷயம்.” ஆமாம், நாம் இங்கே தங்க முயற்சிப்போம். நாம் பிரிந்தால் உதவி செய்ய வேறொருவர் இருப்பார். நான் கூடிய விரைவில் அங்கு வருவேன். அவர் அல்லது அவள் பாதுகாப்பாக இருப்பார்கள் என்றும் “நாம் நன்றாக இருப்போம்” என்றும் குழந்தைக்கு முடிந்தவரை பயத்தை நீக்குதல் முக்கியம். தொனியை விட வார்த்தைகள் அவ்வளவு முக்கியமல்ல. உங்கள் குழந்தை உங்கள் தொனியினாலும் உறுதியளிப்பதாலும் பயம் கொள்ள காரணம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை தெரிவிக்கும்.

ஒரு அதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்து குழந்தைகள் மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் ஒரு பொதுவான வழி, நடத்தைகளுக்கு பின்வாங்குவது அல்லது முந்தைய கால

உணர்வுகள். குழந்தைகள் பின்வாங்கும்போது, அவர்கள் பெரும்பாலும் அபிவிருத்தி சாதனையை தற்காலிகமாக மிக சமீபத்தில் இழக்கிறார்கள். உதாரணமாக, அவர்கள் சமீபத்தில் கழிப்பறையிற்சி பெற்றிருந்தால், அவர்களுக்கு திடீரென்று பல “விபத்துக்கள்” ஏற்படக்கூடும். அவர்கள் சமீபத்தில் ஒளியின்றி தூங்க ஆரம்பித்திருந்தால் அவர்கள் பயந்து இரவில் வெளிச்சத்தை விரும்பலாம். இதை மெதுவாக ஏற்றுக்கொள்வது முக்கியம் மற்றும் மீண்டும் இந்த நடத்தை செய்வது தவறு அல்ல என்று குழந்தைக்கு உறுதியளிக்கவும். எல்லோரும் வெவ்வேறு வழிகளில் கவலைப்படுகிறார்கள். விரைவில் நீங்கள் மீண்டும் இருட்டில் தூங்க முடியும். பேரழிவைச் சமாளிக்க மற்றவர்கள் கடுமையாக உழைக்கிறார்கள், அவள் எதையும் சரி செய்ய வேண்டியதில்லை என்பதை அவளுக்கு உறுதியளிப்பதே உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு முக்கியமான செய்தி. “இவற்றை சரி செய்வது பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை, விஷயங்களைச் சிறப்பாக செய்ய கடின உழைப்பாளி, புத்திசாலிகள் நிறைய வேலை செய்கிறார்கள். நாம் நன்றாக இருப்போம்.”

இறுதியாக, ஒரு பெரிய பேரழிவு போன்ற ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவம் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கூடுதல் ஆதரவை வழங்குதல் பெற்றோரின் முக்கியத்துவத்தை அதிகரிக்கிறது. கவனிப்பு, அன்பு மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் சூழலில், குழந்தைகள் மாறக்கூடிய சூழலில் தழுவிக்கொள்ளும் திறனைப் பற்றி நன்றாக உணரவும் வளரவும் முனைகிறார்கள். இந்த நிகழ்வுக்கு குழந்தைகள் பயம் அல்லது பதட்டத்தை அனுபவிப்பதில்லை என்று சொல்ல முடியாது. இருப்பினும் தனித்துவமான, தகுதியான, சமாளிக்கக் கூடியவர்களாக மதிக்கும் ஒரு வளர்க்கும் சூழலில் குழந்தைகள் குறைவாக அச்சுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

உங்கள் குழந்தை நேர்மறையான சரி செய்தல் செய்யவில்லை என்று ஒரு பெற்றோராக நீங்கள் தொடர்ந்து கவலைப்பட வேண்டுமானால், உதவி கேட்க மறக்காதீர்கள். நீங்கள் நம்பும் பிற பெற்றோருடன் உங்கள் குழந்தையின் ஆசிரியர்களிடம், ஒரு வேளை

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த ஒரு ஆலோசகருடன் பேசுவது, வெளியில் உதவி தேவைப்படும் பிரச்சினை இருக்கிறதா என்று தீர்மானிக்க உங்களுக்கு உதவலாம். நன்கு பயிற்சியளிக்கப்பட்ட, கிடைக்கக்கூடிய, உதவி செய்ய ஆர்வமுள்ள பல அன்பான மக்கள் உள்ளனர். உங்கள் குழந்தைகளை மற்றவர்களை விட நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள்; உங்களுக்கு உங்கள் குடும்பத்திற்கும் என்ன தேவை என்பதைப் பற்றிய உங்கள் உள்ளுணர்வுகளை நம்புங்கள்.

**எப்படி செவி சாய்த்தால் உங்கள் குழந்தை
உங்களுடன் மனம் திறந்து பேசுவார்**
(How to Listen so that Your Child Will Talk to You)

ஒரு பெற்றோரிடம் வைத்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான திறமை குறிப்பாக ஒரு அதிர்ச்சிகரமான காலத்தைத் தொடர்ந்து உங்கள் குழந்தையின் அனுபவத்தைப் பற்றியும் அவளுடைய உணர்வுகள் மற்றும் கவலைகள் பற்றியும் உங்களுடன் பேசுவதற்கு நீங்கள் உண்மையில் உதவும் வகையில் கேட்கும் திறனைக் காட்டிலும் எதுவுமில்லை.

இந்த பிரிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அனைத்து அணுகுமுறைகள் பெரும்பாலான பெற்றோர்களால் அறியப்பட்டு மற்றும் சுமுகமாக நடைமுறையில் உள்ளன.

சமீபத்திய பேரழிவு போன்ற சிரமம், நெருக்கடி அல்லது அதிர்ச்சி போன்ற நேரங்களில் - பெரியவர்களாகிய நாம் அசாதாரண மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் போது இந்த முறைகளை மறப்பது சில நேரங்களில் எளிதானது. உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் பேச உதவ நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான சில விஷயங்களை இந்த பகுதியில் சுருக்கமாக வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த பகுதியைப் படிக்கும்போது, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே புதியதாகவோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்குச் செவிசாய்க்கும் விதமாகவோ எதையும் நீங்கள் படிக்காமலிருக்கலாம். இந்த முக்கியமான சில வழிகளை இந்த கடினமான காலத்தில் உங்களுக்கு நினைவுட்டுவதற்கு ஒரு வகையான மதிப்பாய்வு சரிபார்ப்பு பட்டியலாக பின்வருவதைப் உங்கள் குழந்தைக்கு பயன்படுத்துமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

உங்கள் குழந்தையின் பயமுறுத்தும் எண்ணங்களையும் மன அழுத்த உணர்வுகளையும் உங்களுடன் ஆராய்வதற்கான விருப்பத்தின் அடிப்படையானது, உங்கள் அன்பையும், அவரை ஏற்றுக்கொள்வதையும் அவர் நம்புவதாகும். நீங்கள் அவரை நேசிக்கிறீர்கள், ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்குத் தெரியப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை நினைவுபடுத்துங்கள்.

நிச்சயமாக, “நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்”, அல்லது “உன்னுடன் இருப்பதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்” போன்ற சொற்களும் சொற்றொடர்களும் பயன்படுத்தி உங்கள் மரியாதை மற்றும் விருப்பத்தை உங்கள் குழந்தைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

தொடுதல், முக்கியமான உணர்வுகளைத் தொடர்பு கொள்வதற்கான எளிய மற்றும் சக்தி வாய்ந்த வழியாகும். கட்டிப்பிடிப்பது மற்றும் தட்டிக் கொடுப்பது அனைத்தும் உங்கள் குழந்தை உங்களுக்கு எவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்தவர் என்பதைத் தெரிவிப்பதற்கான மிக மதிப்பு மிக்க வழிகள்.

உங்கள் குழந்தை அனுபவிக்கும் மற்றும் உணரும் எந்தவொரு விஷயத்தையும் நீங்கள் கவனமாக கேட்கிறீர்கள் என்பது உண்மையான ஆர்வத்துடன் தொடங்க வேண்டும். இந்த நேர்மையான ஆர்வத்தின் உணர்விலிருந்து, நாம் அவர்களுக்க செவிசாய்க்க விரும்புகிறோம் என்பதை நம் குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். அவர்களின் அனுபவம் மற்றும் அவர்களின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளில் நம்முடைய ஆழ்ந்த ஆர்வத்தை அங்கீகரிப்பதை அவர்களுக்கு நாம் தெரிவிக்க முடியும்.

யாராவது நமக்கு செவிகொடுக்கும் போது உண்மையிலேயே நாம் அதை கண்டறிந்து சொல்ல முடியும் - இதை அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள், அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள், எப்படி சொல்கிறார்கள் என்பதின் மூலம் கண்டறிய முடியும். நாம் இந்த விழிப்புணர்வை பயன்படுத்தி ஒரு சரிபார்ப்பு பட்டியலை உருவாக்க முடியும்,

நாம் நம்முடைய குழந்தைகளை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவிக்கும் வழிகளை அதிகரிக்க முடியும். தொடக்கப்பட்டியலில் நான்கு நினைவுட்டல்கள் இருக்கும்; இயற்கையாகத் தோன்றும் மற்றவர்களை நீங்கள் சேர்க்க முடியும். தொடங்க வேண்டிய நான்கு புள்ளிகள்:

முதலாவது:

உங்கள் குழந்தையை கவனத்துடனும் ஆர்வத்துடனும் பார்ப்பது; மற்றும் நேரடி கண் தொடர்பு வைத்திருத்தல்;

இரண்டாவது:

நீங்கள் செய்கிற எல்லாவற்றையும் நிறுத்தி உங்கள் குழந்தைக்கு செவிசாய்ப்பதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது நேரம் ஒதுக்க உறுதி செய்யுங்கள்.

மூன்றாவது:

“மீம்-ஹம்” “போன்ற ஊக்கமளிக்கும் வெளிப்பாடுகளைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?” அவள் சொல்வதை நீங்கள் உண்மையிலேயே பின்பற்றுகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குழந்தைக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

நான்காவது:

உங்கள் குழந்தை தனது கதையை தனது சொந்த வழியிலும், அவளுடைய சொந்த வார்த்தைகளிலும், அவளுடைய சொந்த நேர உணர்விலும் சொல்ல அனுமதிக்க வேண்டும்.

மேலும் மூன்று தெளிவான குறிப்புகள் உங்களுக்கு பயனுள்ள நினைவுட்டல்களாக இருக்கலாம். அவை: காத்திருப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்தி, “நான்” என்கின்ற செய்திகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் பாதுகாப்பைத் தூண்டும் கேள்விகளைத் தவிர்ப்பது. இவற்றைச் சுருக்கமாக மதிப்பாய்வு செய்வோம்.

உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கும் போது, நீங்களே மறுமுறை கேட்கும் முன் அல்லது வேறு ஒரு கேள்வியை கேட்கும் முன் எவ்வளவு நேரம் பதிலுக்காக காத்திருக்கிறீர்கள்.

காத்திருப்பு நேரம், அதன் பெயர் குறிப்பிடுவது போல, உங்கள் குழந்தையிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்ட பிறகு நீங்கள் பதிலுக்காகக் காத்திருக்கும் காலத்தைக் குறிக்கிறது. நீங்கள் பல பெற்றோர்களைப் போல உங்கள் கேள்விக்கு உங்கள் குழந்தை தனது பதிலைத் தொடங்க, சில நேரங்களில் ஒரு வினாடி மட்டுமே மிகக் குறைந்த நேரத்தை நீங்கள் அனுமதிக்கலாம்.

பின்னர், ஒரு குழந்தை தனது பதிலைச் சொன்ன பிறகு பல பெற்றோர்கள் குழந்தை சொன்னதை மீண்டும் சொல்வதற்கோ அல்லது மறு பெயரிடுவதற்கோ அல்லது வேறொரு கேள்வியைக் கேட்பதற்கோ அவள் அளித்த பதிலுக்க முன்பு செய்ததைவிடக் குறைவான நேரத்தைக் காத்திருப்பது பொருத்தமானது. இது சில நேரங்களில் உங்களை விவரிக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால் உங்கள் காத்திருப்பு நேரத்தை அதிகரிப்பதில் பரிசோதனை செய்ய நீங்கள் முடிவு செய்யலாம். நீங்கள் ஒரு கேள்வியைக்கேட்கும் போது, நீங்கள் வழக்கமாகச் சொல்வதைவிட பதிலுக்காக அதிக நேரம் காத்திருக்க முயற்சிக்கவும். ஐந்து முதல் ஏழு வினாடிகள் கூட காத்திருப்பது சில சமயங்களில் குழந்தையின் பதிலில் சில ஆழமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் என்பதை நாம் அறிவோம். நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் என்பதைப் பற்றிய தெளிவான உணர்வைப் பெறுவதற்காக “ஒரு 1000, இரண்டு 1000, மூன்று 1000, நான்கு 1000” என்று நீங்களே சொல்லிக்கொண்டு உங்கள் காத்திருப்பு நேர விநாடிகளை எண்ண முயற்சித்து உங்கள் குழந்தை பதிலளிக்க நீங்கள் அனுமதிக்கலாம்.

வேறொரு கேள்வி அல்லது கருத்துடன் நீங்கள் விரைந்து செல்லப் போவதில்லை என்பதை உங்கள் குழந்தை அறிந்தவுடன், இன்னும் கொஞ்சம் சொல்ல அவர் தனது பதிலுடன் சேர்க்கத் தொடங்குவார் மற்றும் அவரது சொந்த எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் இன்னும் ஆராய்வதை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பீர்கள்.

“நான்” செய்திகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையுடன் உங்களைப் பகிர்வது குடும்பத் தகவல்

தொடர்புகளை வளப்படுத்த மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒன்றாகும். இந்த “நான்” முறை ஒரு தொடக்க புள்ளியாகப் பயன்படுத்துகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்கள் சொந்த உணர்வுகளின் உண்மையான வெளிப்பாடு மற்றும் அறிக்கையையும் அந்த நேரத்தில் உங்கள் சொந்த அனுபவத்தையும் உள்ளடக்கியது. உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தை, “அப்பா, உங்களுடன் இருப்பதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்” என்று கூறும்போது.” அது நல்லது, மகனே” என்று பதிலளிப்பதற்கு பதிலாக “நீ சொல்லுவதை நான் கேட்கும் போது உண்மையாகவே நன்றாக உணருகிறேன். உன்னுடன் இருப்பதை நானும் அவ்வாறே உணருகிறேன்” என்று சொல்லலாம்.

உங்கள் குழந்தையை தற்காப்புக்குள்ளாக்கும் வகையில் கேள்வி கேட்பதைத் தவிர்க்க முயற்சிப்பதே எங்கள் இறுதி நினைவூட்டல். இங்கே ஒரு எளிதான சறுக்கம் என்னவென்றால், “ஏன் அதைச் செய்தீர்கள்?” போன்ற “ஏன்” கேள்விகளை மட்டுமே கேட்கும் பழக்கத்திற்குள் நுழைவது. அல்லது “நீங்கள் ஏன் அங்கு சென்றீர்கள்? கேள்விகள் பொதுவாக நம்மில் பெரும்பாலோர் காரணங்கள் அல்லது விளக்கங்களைப் பற்றி சிந்திக்க முயற்சிக்கின்றன, மேலும் நம்மை எளிதில் தற்காப்புக்குள்ளாக்கி, நம் தகவல் தொடர்புகளை மூடிவிடச் செய்யலாம். நம் குழந்தைகளிடமும் இதுவே நடைபெறுகின்றது. உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் சுதந்திரமாக பேச உதவுவதற்கான ஒரு வழி, இந்த கேள்விகளை மென்மையான, மேலும் ஆராயும் வழியில் மறு பெயரிடுவது. அதற்கு பதிலாக “ஏன் அதை செய்தாய்?” நீ அதைச் செய்த போது நீ என்ன நினைத்துக் கொண்டிருந்தாய் என்பதைப் பற்றி மேலும் சொல்லு “அதற்கு பதிலாக “நீ ஏன் இன்னும் பயப்படுகிறாய்?” “நெருப்பு (வெள்ளம் போன்றவை) பற்றி இப்போது உனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கும் விஷயங்கள் என்ன?” என்று கேட்பதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து நீங்கள் அதிகம் கண்டறியலாம்.

இந்த அக்கறையுள்ள வழிகளைப் பயன்படுத்த உங்களை நினைவூட்டுவது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும்

பலனளிக்கும். ஒரு பேரழிவைத் தொடர்ந்து உங்கள் குழந்தையுடன் வலுவான நேர்மறையான உறவை உருவாக்குவதற்கான மிக முக்கியமான வழிகளில் கவனமாக கேட்பது ஒன்றாகும். அவளைக் கேட்பதற்கான உங்கள் வழி, அவளுடைய உள் குரல்களை அதிக அன்பான, சுய-ஏற்றுக்கொள்ளும் வழிகளில் கேட்கும் வழிகளை வளர்க்க அவளுக்க உதவும், அது அவளது பேரழிவை கணிசமாகக் குறைக்கும்.

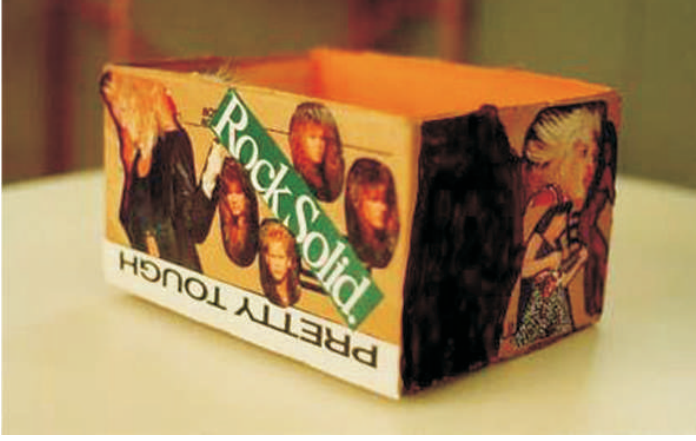
உங்கள் குழந்தையின் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க கலையை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

(How to Use Art to Help Your Child Cope with Stress)

பேரழிவு தொடர்பான மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு உதவும் ஒரு சிறந்த வழி கலை. இந்த பகுதி நீங்கள் வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய சில எளிய கலை நடவடிக்கைகளை விவரிக்கிறது. உங்கள் குழந்தையின் இயல்பான திறனைப் பயன்படுத்தி தன்னிச்சையாக இருப்பதன் மூலம் தேர்ச்சி பெற உங்கள் குழந்தைக்கு வாய்ப்பளிப்பதே இதன் யோசனை. உங்களுக்கு சில எளிய பொருட்கள் தேவைப்படும். முதல் திட்டத்திற்கு, “என் பெட்டி”, (படம் 1 ஐப் பார்க்கவும்) நீங்கள் சில பழைய பத்திரிக்கைகள், சில பசை மற்றும் கத்தரிக்கோல் ஆகியவற்றிற்காக வீட்டைத் தேட வேண்டும். மேலும் உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் ஈர்க்கும் அளவிலான பெட்டியையும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

இது சிறியதாகவோ அல்லது பெரியதாகவோ இருக்கலாம். வட்ட வடிவிலான பெட்டிகள் இந்த திட்டத்திற்கு மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும், மேலும் உங்களுக்கு மிக எளிதாக கிடைக்கக்கூடிய ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தை தங்களுக்குள்ளேயே பிரதிபலிக்கும் படங்களுக்காகவும், தங்களுக்கு வெளியே உள்ள உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் குறிக்கும் படங்களுக்காகவும் பத்திரிக்கைகளின் மூலம் வரிசைப்படுத்தலாம். உதாரணமாக, வாழ்த்துக்கள், அல்லது ரகசியங்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட எண்ணங்கள் அல்லது கனவுகள் பெட்டியின் உட்புறத்தில் வைக்கப்படலாம்.

செல்ல வேண்டிய இடங்கள், செய்ய வேண்டிய விஷயங்களின் படங்கள் அல்லது வெளிப்புற விஷயங்கள் குறிப்பாக வேடிக்கையான விஷயங்கள் பெட்டியின் வெளிப்புறத்தில் வைக்கப்படலாம்.



படம் 1. “என் பெட்டி” (Figure 1. The “Me Box”)

இந்த “என் பெட்டியின்” மற்றொரு அம்சம், வீட்டின் உட்புறத்திலும், வீட்டின் வெளிப்புறத்திலும் உள்ள பொருட்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஒரு புதிய வேட்டையில் செல்வது.

புகைப்படங்கள், துணி துண்டுகள் அல்லது சிறு ஆபரணங்கள் குழந்தைக்கு குறிப்பாக முக்கியம் வாய்ந்தவை, பெட்டியின் உட்புறத்தில் வைக்கப்படலாம். வீட்டின் வெளிப்புறத்தில் தோட்டத்திலோ அல்லது தெருவிலோ உள்ள குறிப்பிட்ட பொக்கிஷங்கள் மற்றும் குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள உலகின் மாற்று வழிகளைப் பிரதிபலிக்கும் விஷயங்கள் பெட்டியின் வெளிப்புறத்தில் சேர்க்கப்படலாம். இந்த வழியில் உங்கள் குழந்தை “என் பெட்டி” என்று அழைப்பதை உருவாக்குகிறது, இரு உங்கள் குழந்தை தனது உலகில் யார் என்பதை முழுமையாகக் காட்டுகிறது.

“என் பெட்டி” யோசனையின் நீட்டிப்பு, உள்ளே இருக்கும் படங்களையும் வெளிப்புற படங்களையும் மடிந்த காகிதத்தில் வைப்பது. உள்ளூர் மருந்துக்கடையில் நீங்கள் காணக்கூடிய 18” க்கு 14” துடுப்பு காகிதம் இதற்கு நன்றாக இருக்கும். பெட்டிகளிலோ அல்லது காகிதங்களிலோ படங்களை ஒட்டுவது கிட்டத்தட்ட எந்த வயது குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் சுவாரஸ்யமானது. மினுமினுப்பு, இறகு, ரிப்பன்கள் மற்றும் பிற அலங்காரப் பொருட்களை பெட்டி அல்லது காகிதப் படங்கள் திட்டத்தை அழகுபடுத்தவும், இது உண்மையிலேயே சிறப்பு மற்றும் வெளிப்பாட்டுத் திறன் கொண்டதாக இருக்கும்.

நீங்கள் வீட்டைச் சுற்றி சில ஓவியம் அல்லது ஓவியப் பொருட்கள் வைத்திருந்தால் அல்லது அவற்றை எளிதாகப் பெறலாம் என்றால், “முன்னொரு காலத்தில் தேவதையின் கதை வரைதல் அல்லது ஓவியம்” என்று அழைக்கப்படும் அடுத்த திட்டத்தை நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம் (படம் 2ஐப் பார்க்கவும்). உங்கள் குழந்தை வேலை செய்வதற்கு நாற்காலியோ அல்லது ஒரு சிறந்த இடத்தைத் தேர்வு செய்து அவன் அல்லது அவள் மிகவும் விரும்பும் கலை ஊடகத்தைத் தேர்வு செய்க. இந்த கலைத் திட்டம் ஒரு ராஜ்யத்தைப்பற்றியதாக இருக்க வேண்டும் என்று உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள், பின்வரும் சொற்களை பரிந்துரைக்கவும். “முன்னொரு காலத்தில் ஒரு ராஜ்ஜியம் இருந்தது. அங்கு சூறாவளி (வெள்ளம், புகம்பம் போன்றவை) இருந்தது”, பின்னர் உங்கள் குழந்தை இந்த ராஜ்யத்தில் என்ன நடந்திருக்கும் என்று என்ன நினைக்கிறதோ அதை வரைந்து அல்லது ஓவியம் வரைவதன் மூலம் மீதமுள்ள கதையை உங்கள் குழந்தை நிரப்பட்டும். ஓவியத்தில் விலங்குகள் வரைதல் மற்றும் கற்பனை செய்யப்பட்ட அல்லது உண்மையான கதாபாத்திரங்களை வைக்க உங்கள் குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும்.



படம் 2. “முன்னொரு காலத்தில் தேவதையின் கதை
வரைதல் அல்லது ஓவியம்”
(Figure 2. A Once Upon a Time Fairy Tale Drawing or Painting)

பேரழிவின், குழந்தையின் உண்மையான அனுபவத்தின் பிரதிபலிப்பாக படம் இருக்க வேண்டியதில்லை. இது கற்பனையின் மூலம், உங்கள் குழந்தை தனது கவலைகளைப் பற்றி பேசுவதற்கான பாதுகாப்பான வழியை வழங்குகிறது. இந்த கற்பனை ராஜ்ஜியம் உருவாக்கப்படுவதால், மருத்துவர்கள் அல்லது செவிலியர்கள், போலீசார் அல்லது பெற்றோர்கள் அல்லது ஒரு பேரழிவின் கற்பனை ராஜ்ஜிய சூழ்நிலையில் குறிப்பாக உதவக்கூடிய கற்பனைக் கதாபாத்திரங்கள் போன்ற உதவிகரமாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் கதாபாத்திரங்களை நீங்கள் பரிந்துரைக்கலாம்.

(படம் 3-ஐப் பார்க்கவும்). படங்களை உருவாக்குவதற்கான மற்றொரு ஆக்கபூர்வமான வழி என்னவென்றால் வண்ணத்தாள் அல்லது பத்திரிகைளின் துண்டுகளை கிழித்து அவற்றை ஒரு காகிதத்தில் ஒட்டுவதன் மூலம் படங்களை உருவாக்கலாம் (படம் 4-ஐப் பார்க்கவும்).

வட்டங்கள் அல்லது முக்கோணங்கள் போன்ற எளிய வடிவங்களைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் 3-டி வடிவில் விளையாட்டு களிமண்ணால் உருவங்களை செய்யலாம் மற்றும் ஒரு பாதுகாவலர் ஆவியை அல்லது ஒரு பாதுகாப்பு தன்மையுடைய கதாபாத்திரத்தை காகித சிற்பமாக வடிவமைக்கலாம். (படம் 5 ஐப் பார்க்கவும்).



படம் 3. கனவு இராச்சியத்தில் பயனுள்ள கதாபாத்திரங்கள்
(Figure 3. Helpful Characters in the Fantasy Kingdom)



படம் 4. காதிகத்தின் துண்டுகளை கிழித்து ஒட்டுவதன் மூலம் ஒரு படத்தை உருவாக்குதல்

(Figure 4. Making a Picture by Tearing Up and Gluing Pieces of Paper)

உடலின் வடிவத்திற்கு பலுனைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஒரு காகித சிற்பம் உருவாக்கப்படலாம். பலுனை ஊதி, அதைக் கட்டி, பசை மீது நனைத்த உங்கள் செய்தித்தாள் கீற்றுகளை பலுன் மீது வைத்து, அந்த வகையில் அடிப்படை உடலை உருவாக்குங்கள். பின்னர் உருவம் காய்ந்ததும், ஒரு முள்கொண்டு நீங்கள் பலுனை உடைத்துவிடலாம், நீங்கள் கதாபாத்திரங்களின் வடிவம் மற்றும் ஆடைகளை (இறக்கைகள், குடைகள் மற்றும் பிற விவரங்கள்), மற்றும் இழைம காகிதத்தின் (tissue paper) சிறிய துண்டுகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் முகம், கைகள் மற்றும் பாதங்களை உருவாக்கலாம். விரல்கள் இந்த திட்டத்தின் மிகவும் அழுக்காகிவிடும், எனவே நீங்கள் முழுவேலை செய்கிற பகுதியையும் மேஜையையும் செய்தித்தாளுடன் மறைக்க வேண்டும், மேலும் உங்கள் குழந்தை ஒரு தளர்ந்த உள் ஆடை அணிய வேண்டும். காகித உருவம் ஒரு இரவு முழுவதும் உலர வேண்டும். அது உலர்ந்த பிறகு, உங்கள் குழந்தை அதை வண்ணம் தீட்டுவதற்கு அல்லது அலங்கரிக்க விரும்புவதால் அது முழுவதும் உங்கள் குழந்தைக்கு சொந்தமாகிறது. உங்கள்

குழந்தை இந்த சிற்பத்தை ஒரு பாதுகாப்பான காவலர் உருவத்திற்குப் பதிலாக ஒரு அரக்கனாக அல்லது பயமுறுத்தும் உருவமாக மாற்றியிருப்பதை நீங்கள் காணலாம். கலைப்பொருட்கள் மூலமாகவோ அல்லது அவற்றை விளையாடுவதன் மூலமாகவோ அச்சங்களை மாற்றும் செயல்முறை மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கும் குழந்தைகளின் இயற்கையான சமாளிக்கம் வழி முறையாகும். உணர்வுபூர்வமான வெளிப்பாட்டை தேட உங்கள் குழந்தையை ஊக்குவிக்க இந்த வாய்ப்பை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம், அதே நேரத்தில் பயமுறுத்தும் யோசனையை ஒன்றாக ஆராய்வதன் மூலம் பாதுகாப்பாக இருக்கவும், பின்னர் நீங்கள் ஒரு குழந்தையாக அனுபவித்த மாற்று ஆறுதலான கதாபாத்திரங்களைப் பற்றி சிந்திக்கவும். 3-டி சிற்பம் அல்லது காகித சிற்பத்தில் ஆறுதலான பாத்திரத்தை உருவாக்கி அதை அலங்கரிப்பதன் மூலம், பயமுறுத்தும் அரக்கர்களையோ அல்லது கனவுவகையோ விரட்டியடிக்க குழந்தையின் அறையில் வைக்கலாம். இது, குழந்தைக்கு ஒரு நண்பராக மாறலாம்.

குழந்தைகள் இயல்பாகவே தங்கள் உலகங்களைப் பற்றி ஆர்வமாக உள்ளனர், மேலும் உங்கள் குழந்தையுடன் புகம்பம் (வெள்ளம், முதலியன) கலை இதழை உருவாக்கலாம், இது குழந்தையின் பேரழிவின் சிறப்பு அனுபவத்தைக் கொண்டிருக்கும் (படம் 6-ஐப் பார்க்கவும்) கலை இதழை ஒரு சுழல் விளிம்பில் ஒரு ஆர்ட் பேடில் உருவாக்கலாம் மற்றும் உண்மையான செய்தித்தாள் துணுக்குகளுக்கான தகவல்களுடன் கூடிய பிரிவுகளையும், பேரழிவு பற்றி அவர்கள் கொண்டிருந்த கருத்துக்களைப் பற்றி வரை படங்கள் அல்லது கவிதைகள் வைக்கக்கூடிய இடங்களையும் சேர்க்கலாம்.

கலை இதழை ஒரு கலை அட்டையில் சுழல்விளிம்புடையதாக, உண்மையான செய்தித்தாள் துணுக்குகளுக்கான தகவல்கள் கொண்ட பிரிவுகள், வரைபடங்கள் அல்லது கவிதைகள் செய்யக்கூடிய இடங்கள் ஆகியவை ஒன்றாக உருவாக்க வேண்டும்.



படம் 5. 3-டி பாதுகாவலர் ஆவி அல்லது பாதுகாப்பு
தன்மையுடைய உருவம்
(Figure 5. 3-D Guardian Spirit or Protective Figure)

மற்றொரு பிரிவில் உலகம் மீண்டும் ஒரு நேர்மறையான திசையில் வைக்கப்படுவதற்கான வழிகள் அடங்கும். உதாரணமாக, மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உதவுகிறார்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது பிறருக்கு உதவக்கூடிய வழிகளில் உங்கள் குழந்தைக்கு யோசனைகள் இருக்கக்கூடும். கலை இதழின் மற்றொரு பகுதியை “வாழ்த்துக்கள்” என்று அழைக்கலாம். குழந்தை தனக்காகவோ அல்லது குடும்பத்திற்காகவோ அல்லது உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி கேள்விப்பட்ட அல்ல அறிந்த பிற நபர்களுக்காகவோ விரும்பும் வரை படங்கள் அல்லது விருப்பங்களின் படமியல்கள் இதில் அடங்கும். மற்றொரு பிரிவு வீட்டின் வரைபடங்கள் அல்லது பாதுகாப்பு வழிகள், பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான வழிகள் மற்றும் பேரழிவு போன்ற சூழ்நிலைகளில் பாதுகாப்பாக இருக்க உருவாக்கக்கூடிய திட்டங்கள் கொண்டிருக்கலாம்.

இந்த கலை இதழுக்கான அட்டையின் வெளிப்புறத்தை அலங்கரிக்க குழந்தையை ஊக்குவிப்பது முக்கியம். ஓவியம் அல்லது வரைதல் என்பது அவர்களுக்கு எப்படி இருந்தது என்பதையும், புகம்பத்திற்குப் பிறகு அவை சரியாகி விட்டன என்பதையும் தெரிவிக்கிறது.

நம் அனைவரையும் பாதித்த ஒரு பேரழிவை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டோம் மற்றும் உயிர் பிழைத்து வாழ்கிறோம் என்பதை குழந்தைகள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். வரலாற்றின் இந்த பகுதியின் ஒரு அங்கம் என்ற அவர்களின் உணர்வை மறுபரிசீலனை செய்ய அவர்கள் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். தேர்ச்சி மிகுந்த ஆக்கபூர்வமான கலைத்தட்டத்தில் பங்கேற்கும் போது பேரழிவு குறித்த தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கும் ஒரு வழி, கலை இதழ். உங்கள் குழந்தைகளுடன் இந்த திட்டத்தில் நெருக்கமாக பணியாற்றுவது ஆறுதலளிக்கும். உண்மையில், முழு குடும்பமும் பங்கேற்க முடியும், அது ஒரு குடும்ப திட்டமாகவும் இருக்கலாம்.

இந்த பரிந்துரைகள் உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம், மேலும் உங்கள் குழந்தைகள் கருத்துக்கள் அவற்றின் தனித்துவமான மற்றும் மிகவும் ஆக்கபூர்வமான வழிகளில் விரிவாகக் கூறுவார்கள் என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறோம். உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் அவற்றை வெளியேற்றுவதற்கும் மட்டுமல்லாமல், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிகளில் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவற்றை மாற்றுவதற்கும் கலை ஒரு பயனுள்ள வழியாகும்.



படம் 6. ஒரு பேரீடர் கலை இதழ்
(Figure 6. A Disaster Art Journal)

கலையின் செயலில் பங்கேற்பது தனிப்பட்ட அனுபவத்தில் ஒரு தற்காலிக முன்னோக்கை வைக்க உதவுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பேரழிவைப் பற்றிய வரைதல் என்பது ஒரு கடந்த காலத்தில் நடந்த நிகழ்வைப்பற்றியது, இது ஒரு உறுதியான உண்மையில் மன அழுத்தம் நிறைந்த நிகழ்வு முடிந்து காட்சி வழியில் பார்க்க ஒரு வாய்ப்பை அனுமதிக்கிறது. இப்போதும் எதிர்காலத்திலும் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள குழந்தைகளுக்கு இது அனுமதிக்கிறது. கலை ஊடகங்களில் உருவாக்குவதன் மூலமும், கட்டமைப்பதன் மூலமும், கீழிப்பதன் மூலமும், ஆராய்வதன் மூலமும், கைகள் மற்றும் கண்களால் விளக்குவதன் மூலமும், குழந்தைகளின் இயற்கையான வேலையைச் செய்ய குழந்தைகளை அனுமதிப்பது, அவர்களின் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி உலகத்தை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கிறது. கலை என்பது யாருக்கும் ஒரு சிறந்த யோசனை, மற்றும் வீட்டில் செய்ய எளிதானது. இது மிகவும் வேடிக்கையானது என்று நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்!

உங்கள் குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்த நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பன்னிரண்டு முறைகள் (How to Help your Child to Relax: Twelve Methods)

இந்த பகுதி உங்கள் குழந்தைக்கு பேரழிவுகள் தொடர்பான பதற்றம், பதட்டம் அல்லது பயத்தை சமாளிக்கவும், ஓய்வெடுக்க உதவும் 10 பயனுள்ள முறைகளை விவரிக்கிறது.

முறை 1: உங்களை நிதானமாக வைத்து கொள்ளுங்கள் (Method 1: Be Relaxed Yourself)

உங்கள் குழந்தைக்கு உதவ இது மிக முக்கியமான முறையாகும். நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் குழந்தை இதை உணர்ந்து, மேலும் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகலாம். நீங்கள் கவலை மற்றும் பதட்டமாகவும் உணர்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் உங்கள் குழந்தை நிம்மதியாக உணர எவ்வாறு எதிர்பார்க்கலாம்? நீங்கள் நிதானமாக இருப்பதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குழந்தை அமைதியின் முன்மாதிரியாக இருப்பீர்கள். உங்கள் நிதானமானமாக இருப்பதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குழந்தை அமைதியின் முன்மாதிரியாக இருப்பீர்கள். உங்கள் நிதானமான நடத்தையை உங்கள் குழந்தை பின்பற்ற வாய்ப்புள்ளது. இந்த புத்தகத்தின் பகுதி 1 இல் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பெரியவர்களுக்கு 10 சமாளிக்கும் முறைகளை முயற்சித்து நீங்கள் ஓய்வெடுக்க கற்றுக்கொள்ளலாம்.

முறை 2 : ஆழமான சுவாசம் (Method 2: Deep Breathing)

மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்கும் தளர்வு முறை இது. மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்க எப்படி செய்வது என்று உங்கள் குழந்தைக்குக் காட்டுங்கள். உங்கள் மூக்கு வழியாக 2 வினாடிகளுக்கு மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொள்ளவும், 2 வினாடிகளுக்கு மூச்சை அடக்கிக் கொள்ளவும் பின்னர் 2 வினாடிகளுக்கு சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியே விடவும். இதை பல முறை

செய்யவும், இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு யோசனை கிடைக்கும், பின்னர் உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் சுவாசிக்க செய்யவும். ஒவ்வொரு மூச்சையும் அமைதியாக எண்ண உங்கள் குழந்தையை கேளுங்கள். உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து 20 சுவாசங்களுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் ஆழ்ந்த சுவாசத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள். பின்னர் நிறுத்தி, நீங்கள் எவ்வளவு நிம்மதியாக உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு கவனம் செலுத்த உதவ, ஒவ்வொரு மூச்சையும் எண்ணுவதில் கவனம் செலுத்தும்படி உங்கள் குழந்தையை கேளுங்கள்.

ஆழ்ந்த சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்த உங்கள் குழந்தைக்கு உதவும் மற்றொரு வழி, உங்கள் குழந்தை பயிற்சி செய்யும் போது கண்களை மூடுவதற்கு அவரைக் கேட்பது. ஒரு சூடான குளியல் போது உங்கள் குழந்தை ஆழ்ந்த சுவாசத்தை பயிற்சி செய்வது உங்கள் குழந்தை ஓய்வெடுக்க உதவும். உங்கள் குழந்தை 10 வயது அல்லது அதற்கு இளையவராக இருந்தால், உங்கள் குழந்தை ஒரு குங் ஃபு மாஸ்டர் தளர்வு பயிற்சி செய்வது போல அல்லது ஆழ்கடல் மூழ்காளர் அல்லது விண்வெளி வீரர் காற்றைப் பாதுகாக்கும் முறையை கற்பனை செய்யும்படி கேட்டு, ஆழமான சுவாச விளையாட்டினை பயிற்சி செய்ய வலியுறுத்தலாம். ஆழமான சுவாசத்தை கடைப்பிடிப்பதில் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏதேனும் அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், மற்றொரு முறையை முயற்சிக்கவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஆழமான சுவாசத்தை பயிற்சி செய்ய முடிந்தால், உங்கள் குழந்தை பட்டமாக உணரும்போதெல்லாம் ஆழமான சுவாசத்தை பயிற்சி செய்ய அறிவுறுத்துங்கள்.

முறை 3: தசை தளர்வு (Method 3: Muscle Relaxation)

உங்கள் குழந்தை அவளது அல்லது அவனது தசைகளை நிதானப்படுத்துவதற்கான தளர்வு முறை இது. உங்கள் தசைகள் நிம்மதியாக இருந்தால் பதட்டமாக இருப்பது கடினம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு தசைகள் தளர்த்த கற்றுக்கொடுக்க 2 வழிகள் உள்ளன. முதலில், உங்கள் குழந்தையை ஒரு சூடான குளியல் போது “ஓய்வெடுங்கள்” என்ற வார்த்தையை சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள். பின்னர், குளித்த பிறகு, சூடான குளியலில் படுத்திருப்பதாக கற்பனை செய்து உங்கள் குழந்தையை “ஓய்வெடுங்கள்” என்ற வார்த்தையை சிந்திக்க சொல்லுங்கள்.

இரண்டாவதாக, தசைகள் அனைத்தையும் 5 வினாடிகள் பதட்டப்படுத்துவதன் மூலம் எவ்வாறு தளர்த்துவது என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குக் காட்டலாம், பின்னர் “ஓய்வெடுங்கள்” என்ற வார்த்தையை நினைக்கும் போது திடீரென்று அவர்களை நிதானப்படுத்துங்கள். உங்கள் கால்களையும் முழங்கால்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து நாற்காலியில் உட்கார்ந்து உங்கள் குழந்தைக்கு இதை செய்து காட்டவும். உங்கள் கைகளை உங்கள் தொடைகளின் பக்கங்களில் வைக்கவும், இதனால் நீங்கள் முழங்கால்களை ஒன்றாக அழுத்துகிறீர்கள். இப்போது, உங்கள் கால்களை ஒன்றாகத் தள்ளி, உங்கள் தசைகளில் அழுத்தத்தை உணரும் வரை முழங்கால்களை ஒன்றாகத் தள்ளுங்கள். 5 வினாடிகள் தள்ளிக்கொண்டே இருங்கள், பின்னர் உங்கள் தசைகள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கட்டும். “ஓய்வு” என்ற சொல்லை சிந்தித்து கொண்டே உங்கள் தசைகளில் உணரும் அழுத்தத்தை வெளியேற்றுங்கள். நீங்கள் ஒரு கந்தல் பொம்மை போல நிதானமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்கள் தசைகள் பதட்டமாக இருப்பதற்கும், நிதானமாக இருப்பதற்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைக் கவனியுங்கள். எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு வலி ஏற்பட்டால், இதனை நிறுத்தி விடுங்கள். இப்போது அதை உங்கள்

குழந்தையுடன் சேர்ந்து செய்யுங்கள். உங்கள் தசைகள் எவ்வளவு நீதானமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் உணர்கின்றன என்பதைப்பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுங்கள். உங்கள் குழந்தை பட்டமாக இருக்கும்போதும், வீட்டிலோ அல்லது தனியாகவோ இருக்கும்போதெல்லாம் முயற்சிக்க இது உங்கள் குழந்தைக்க ஒரு நல்ல தளர்வு நுட்பமாகும்.

முறை 4: உங்கள் விருப்பமான செயல்பாட்டை கற்பனை செய்தல்

(Method 4: Imagining Your Favorite Activity)

உங்கள் குழந்தை பட்டமாக உணரத் தொடங்கும்போதெல்லாம் உங்கள் குழந்தைக்கு பிடித்த செயலை கற்பனை செய்வதற்கான தளர்வு முறை இது. உங்கள் குழந்தையுடன் உட்கார்ந்து அதை நீங்களே பயிற்சி செய்வதன் மூலம் இதை எப்படி செய்வது என்று உங்கள் குழந்தைக்குக் காட்டுங்கள்.” விருப்பமான செயல்பாட்டைக் கற்பனை செய்வதன் மூலம் ஓய்வெடுப்பதற்கான ஒரு சிறந்த வழியை நான் உங்களுக்குக் காண்பிக்கப்போகிறேன் என்று சொல்லுங்கள். எனக்கு பிடித்த செயல்பாடு என்னவென்றால்...

“(இங்கே உங்களுக்கு பிடித்த செயல்பாடு என்ன என்பதை இங்கே உங்கள் குழந்தைக்கு சொல்ல வேண்டும். உங்களைப் பொறுத்தவரை அது கடற்கரையில் படுத்துக் கொள்ளலாம், பிடித்த பூனை அல்லது நாயுடன் உட்கார்ந்து, பிடித்த விளையாட்டைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம்). கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்களுக்கு பிடித்த செயல்பாட்டை சுமார் 30 விநாடிகள் வரை கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் கண்களைத் திறக்கும் போது, நீங்கள் கற்பனை செய்ததையும், அது எவ்வளவு நீதானமாக இருந்தது என்பதையும் உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள். அடுத்தது, உங்கள் குழந்தைக்கு கற்பனை செய்ய விரும்பும் அவளுக்கு பிடித்த செயல்பாடு என்ன என்று கேளுங்கள். அடுத்தது, உங்கள் குழந்தைக்கு கற்பனை செய்ய விரும்பும் அவளுக்கு பிடித்த செயல்பாடு என்ன என்று கேளுங்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டு 30 விநாடிகள் கற்பனை செய்ய அவளிடம் கேளுங்கள். 30

விநாடிகள் முடிந்ததும், அவள் என்ன கற்பனை செய்தாள், அவள் மிகவும் நிம்மதியாக இருக்கிறாளா என்று அவளிடம் கேளுங்கள். அவள் எவ்வளவு நன்றாக பயிற்சி செய்தாள் என்று அவளுக்கு வாழ்த்துக்கள். அடுத்து, நீங்கள் இருவரும் உங்களுக்கு பிடித்த செயல்பாட்டை ஒன்றாக கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். 30 விநாடிகளுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு பிடித்த செயல்பாடுகளை கற்பனை செய்து எப்படி நிம்மதியாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு பதட்டமாக இருக்கும் போதெல்லாம், அவளுக்கு பிடித்த செயல்பாட்டை கற்பனை செய்வதன் மூலம் அவள் ஓய்வெடுக்க முடியும் என்று சொல்லுங்கள்.

முறை 5: சிந்தனை நிறுத்துதல் (Method 5: Thought-Stopping)

இது உங்கள் குழந்தை மேல்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள 2, 3 மற்றும் 4 முறைகளைக் கற்றுக்கொண்ட பின் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு தளர்வு முறையாகும். சிந்தனை நிறுத்துதல், ஆழமான சுவாசம், தசை தளர்வு மற்றும் உங்களுக்கு பிடித்ததை கற்பனை செய்தல் ஆகிய நடவடிக்கைகளை ஒருங்கிணைக்கிறது. உங்கள் குழந்தைக்கு பேரழிவைப் பற்றி விரும்பத்தகாத சிந்தனை ஏற்படத் தொடங்கும் போதெல்லாம், அல்லது எதையாவது நினைத்தால், அவர் விரும்பத்தகாத சிந்தனையை சிந்தனை - நிறுத்துதல் மூலம் நிறுத்தலாம்.

“குழந்தை ஒரு விரும்பத்தகாத சிந்தனையைச் சிந்திக்கத் தொடங்கும் தருணத்தில், யாராவது “நிறுத்து” என்ற வார்த்தையை கத்துகிறார்கள் என்று கற்பனை செய்து பார்க்க உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள்.

பின்னர் மெதுவான, ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், ஓய்வு என்ற வார்த்தையை சிந்தியுங்கள், உங்கள் தசைகள் ஒரு கந்தல் பொம்மை போல சுறுசுறுப்பாக இருக்கட்டும், மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்கும் போது உங்களுக்கு பிடித்த செயல்பாட்டை நினைத்துப்பாருங்கள்.

“ஒவ்வொரு அடியையும் நீங்கள் செய்யும் போது சத்தமாக விவரிப்பதன் மூலம் இதை எப்படி செய்வது என்று உங்கள் குழந்தைக்குக் காட்டுங்கள்.” “நான் சிந்தனை-நிறுத்தத்தை எவ்வாறு செய்வது என்பதைக் காண்பிக்கப் போகிறேன் என்று சொல்லுங்கள்.

சரி இப்பொழுது முயற்சி செய்யலாம். முதலில், நான் பேரழிவைப் பற்றி ஒரு விரும்பத்தகாத சிந்தனையைப் பற்றி சிந்திக்க ஆரம்பிக்கிறேன். இது மிகவும் விரும்பத்தகாதது, எனவே சிந்தனை நிறுத்தத்தைப் பயன்படுத்தி அதை அணைக்க விரும்புகிறேன்.

இரண்டாவதாக, யாரோ “நிறுத்து” என்று கத்துவதை நான் கற்பனை செய்கிறேன். மூன்றாவதாக, நான் மெதுவான ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எடுத்துக்கொள்கிறேன் (பெற்றோர் மெதுவாகவும் சத்தமாகவும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு வெளியே விடவும்). நான் காவதாக, “ஒய்வெடுங்கள்” என்ற வார்த்தையை நான் நினைக்கிறேன், என் தசைகள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கட்டும். ஐந்தாவது, நான் மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் பத்து முறை சுவாசிக்கும் போது, எனக்கு பிடித்த செயல்பாடு பற்றி நினைக்கிறேன். நீங்கள் முடித்ததும், இந்த முறை உங்களுக்கு எவ்வளவு நிதானமாக நிதானம் அளித்தது என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள். அடுத்தது, சிந்தனையை நிறுத்துவதற்கான 5 படிகள் என்னவென்று சொல்ல உங்கள் குழந்தையை கேளுங்கள். பிழைகள் ஏதும் இருந்தால் சரி செய்யவும். உங்கள் குழந்தை 5 படிகளை விவரிக்கும் போது, ஒவ்வொன்றையும் அவர் கடைப்பிடிக்கும் போது அவற்றை விவரிக்கும்படி அவரிடம் கேளுங்கள். மேலும் ஒரு முறை, பிழைகள் ஏதும் இருந்தால் சரி செய்யவும். அவர் சிறப்பாகச் செய்யும் ஒவ்வொரு அடியிலும் அவரை வாழ்த்துங்கள். அடுத்து, சிந்தனையை நிறுத்துவதற்கான படிகளை அமைதியாகப் பயிற்சி செய்யச் சொல்லுங்கள். அவர் உங்கள் முன் 3 அல்லது 4 முறை சிந்தனை - நிறுத்தத்தை பயிற்சி செய்ய சொல்லுங்கள் (ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு நிமிடம்). சிந்தனை-நிறுத்த முயற்சித்த பிறகு அவர் எவ்வளவு நிம்மதியாக உணர்கிறார் என்பதைப் பற்றி அவருடன் பேசுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் அவர் ஒரு விரும்பத்தகாத சிந்தனையைக் கொண்டிருக்கிறார், அது அவரை பதட்டமாக அல்லது பயமாக உணரவைக்கும் போது, சிந்தனை நிறுத்துதல் என்பது அவர் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு முறை என்று உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள்.

முறை 6: உங்கள் சொந்த பயிற்சியாளராக இருப்பது (Method 6: Being Your own Coach)

உங்களை ஊக்குவிக்கும் எண்ணங்களை சிந்திப்பதன் மூலம் ஓய்வெடுக்கும் முறை இது. ஒரு பெரிய விளையாட்டுக்கு முன் ஒரு அணியின் உற்சாகத்தை அதிகரிக்க ஒரு நல்ல பயிற்சியாளர் “உற்சாக உரை” கொடுக்கும் விதத்தில் நீங்களே ஒரு “உற்சாக உரை” கொடுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் பதட்டமாக அல்லது பயமாக உணரத் தொடங்கும்போது, உங்களுக்கு பிடித்த அணியின் பயிற்சியாளராக நீங்கள் நடித்து, உங்களைப் பற்றி ஒரு உற்சாக உரை கொடுங்கள்.

கீழ்காணும் நேர்மறையான எண்ணங்களை நீங்களே சிந்தியுங்கள்:

“நீங்கள் அதை செய்ய முடியும்.”

“ஓய்வெடுங்கள், எல்லாம் சரியாகிவிடும்.”

“அமைதியாய் இரு.”

“இதை நான் கையாள முடியும்.”

“மெதுவாக சுவாசிக்கவும், எளிதாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.”

“நான் முன்பு வெற்றி பெற்றிருக்கிறேன்.”

“என் பெற்றோர் என்னைப் பற்றி பெருமைப்படுவார்கள்.”

உங்கள் குழந்தைக்கு இதை நீங்களே செய்து காட்டுங்கள்.

“என்னை பார்த்து முயற்சி செய்” என்று சொல்லுங்கள்

சரி, நான் தொடங்குகிறேன், நான் பதட்டமாக உணரத் தொடங்குகிறேன், எனவே இது எனது சொந்த பயிற்சியாளராகத் தொடங்குவதற்கான அறிகுறியாகும் என்று எனக்குத் தெரியும், எனவே எனக்கு நானே ஒரு உற்சாக உரையை கொடுத்துக்கொள்கிறேன்.

...இதை என்னால் கையாள முடியும்... ஓய்வெடு... என்னால் செய்ய முடியும்... மெதுவாக சுவாசிக்கவும், எளிதாக எடுத்துக்கொள்ளவும்... அமைதியாக இரு... நான் இதற்கு முன்பு வெற்றி பெற்றிருக்கிறேன்... என் குடும்பத்தினர் என்னைப் பற்றி பெருமைப்படுவார்கள்...” என்று சொல்லுங்கள். உங்கள் சொந்த பயிற்சியாளராக இருப்பது உங்களுக்கு எப்படி நிம்மதியாக இருக்கும் என்பதை உங்கள் குழந்தையுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அடுத்து, உங்கள் சொந்த பயிற்சியாளராக இருப்பதன் ஒவ்வொரு அடியையும் உங்கள் முன் சத்தமாக விவரிக்கும்படி உங்கள் குழந்தையை கேளுங்கள். ஏதேனும் பிழைகள் இருப்பின் சரி செய்து அவள் நன்றாக செய்த பகுதிகளில் வாழ்த்துக்கள். அடுத்து, உங்கள் குழந்தையை 2 நிமிடங்கள் உங்கள் முன் தனது சொந்த பயிற்சியாளராக அமைதியாகப் பயிற்சி செய்யச் சொல்லுங்கள். அது எப்படிச் சென்றது என்பதைப் பற்றிப் பேசுங்கள், அவள் என்ன என்ன உற்சாக உரை கொடுத்துக் கொண்டாள் என்று அவளிடம் கேளுங்கள். ஒரு நல்ல பயிற்சியாளராக இருந்ததற்கு அவளை வாழ்த்துங்கள். அவள் பதற்றமாக உணரும் போதெல்லாம் இதை முயற்சி செய்யச் சொல்லுங்கள். உங்கள் குழந்தை பயன்படுத்த விரும்பும் சில நேர்மறையான பயிற்சி அறிக்கைகளை ஒரு சிறிய தாக்கல் அட்டையில் எழுத விரும்பலாம். இதை அவள் ஒரு சட்டைப்பையில் எடுத்துச் செல்லலாம் என்று சொல்லுங்கள், அவளுடைய நேர்மறையான பயிற்சி அறிக்கைகள் என்ன என்பதை நினைவுட்டல் தேவைப்படும்போதெல்லாம் அதைப்படிக்கலாம்.

முறை 7: “ஆம்...ஆனால்” நுட்பம்

(Method 7: The "Yes... But" Technique)

உங்கள் குழந்தை எதிர்மறையானதாக நினைக்கும் சூழ்நிலையைப் பற்றி நேர்மறையான ஒன்றைச் சுட்டிக் காட்டும் தளர்வு முறை இது. “நீங்கள் கொரோனா வைரசினால் தாக்கப்பட்டு இறந்து விடுவீர்கள் என்று நான் பயப்படுகிறேன்” என்று உங்கள் குழந்தை சொன்னால், “கொரோனா வைரஸ் என்னை தாக்குவது சாத்தியமில்லை, ஏனென்றால் நான் சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்கிறேன்

மற்றும் கைகழுவுவதற்கு கிருமி நாசினியை பயன்படுத்துகிறேன் என்று நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம். கொரோனா வைரஸால் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலோர் குணமடைகிறார்கள். எனவே நான் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், நான் குணமடைவதற்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பு இருக்கும். புகம்பம் (சீ போன்றவை) மக்களைக் கொன்றது” என்று உங்கள் குழந்தை சொன்னால், நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம். “ஆம், அது உண்மைதான், ஆனால் பலர் கொல்லப்படவில்லை, பெரும்பாலான மக்களுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. “பயங்கரவாதிகள் நம் நகரத்தை அழிக்கப்போகிறார்கள்” என்று உங்கள் குழந்தை சொன்னால், “பயங்கரவாதிகள் ஒரு நகரத்தைத் தாக்கினர், ஆனால் மேலும் தாக்குதல்கள் எதுவும் நடக்கவில்லை, நாம் இங்கு பாதுகாப்பாக இருக்கிறோம்” என்று நீங்கள் கூறலாம். உங்கள் குழந்தை “மற்றொரு வெள்ளம் (சூறாவளி போன்றவை) இருக்கும் என்று நான் பயப்படுகிறேன், உங்களை எங்கே கண்டு பிடிப்பது என்று எனக்குத் தெரியாது”, என்று சொன்னால், “ஆம், மற்றொரு பேரழிவு ஏற்படக்கூடும், ஆனால் நாங்கள் இருந்தாலும் கூட சிறிது நேரம் பிரிக்கப்பட்டால், நாங்கள் உங்களைக் கண்டுபிடித்து ஒன்றாக இருப்போம்” என்று சொல்லுங்கள்: (பின்னர் நீங்கள் தற்காலிகமாகப் பிரிந்தால் நீங்கள் அனைவரும் எவ்வாறு ஒன்றிணைவீர்கள் என்பதற்கான குடும்பத்திட்டத்தைப் பற்றி விவாதிக்கலாம்).

இந்த “ஆம் ... ஆனால்” அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்த, உங்கள் குழந்தை விவரித்த பயமுறுத்தும் நிகழ்வு ஓரளவு உண்மை என்பதை நீங்கள் ஒப்புக் கொள்கிறீர்கள், பின்னர் அவர் கவனிக்காத நேர்மறையான ஒன்றை நீங்கள் சுட்டிக்காட்டுகிறீர்கள். இது உங்கள் குழந்தைக்கு நம்பிக்கையைத் தருவதற்கும் அவரது பதற்றத்தைக் குறைப்பதற்கும் ஒரு வழியாகும்.

முறை 8: பரஸ்பர கதை சொல்லுதல் (Method 8: Mutual Storytelling)

இது 10 வயதிற்குட்பட்ட சிறு குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள ஒரு அணுகுமுறையாகும். பேரழிவைப் பற்றி ஒரு கதையைச் சொல்ல உங்கள் குழந்தையை கேளுங்கள். அவளுடைய கதைக்கு ஒரு பயங்கரமான முடிவு இருந்தால், நீங்கள் அந்த கதையை மீண்டும் சொல்லி அதற்கு ஒரு மகிழ்ச்சியான முடிவைக் கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு பிடித்த கதாநாயகனை கதையில் சேர்த்து, வெற்றிகரமாக சமாளிக்க கதாநாயகன் உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வாறு உதவுகிறார் என்பதை விவரிக்கவும். ஆண் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம்: மற்றும் ஸ்பைடர்மேன் உங்களுடன் சேர்ந்து மற்ற குழந்தைகளை பாதுகாப்பிற்கு அழைத்துச்செல்கிறார். நீங்கள் ஸ்பைடர் மேனுக்கு ஒரு தொலைபேசியை சுட்டிக்காட்டுகிறீர்கள், மேலும் உங்கள் பெற்றோருடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள். ஸ்பைடர்மேன் உங்களிடம் கூறுகிறார்: “உங்களுக்கு மிகுந்த தைரியம் இருக்கிறது, நீங்கள் என் பக்கத்தில் இருப்பதற்கு நான் அதிர்ஷ்டசாலி”. சிறுமிகளுக்கு நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம்: “வொண்டர்வுமனுடன் சேர்ந்து நீங்கள் பள்ளியைவிட்டு வெளியேறி வீட்டிற்கு நடந்து செல்லுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு தைரியமாக இருக்கிறீர்கள் என்று வொண்டர்வுமன் உங்களை வாழ்த்துகிறார், நீங்கள் வீட்டிற்கு வருவீர்கள், அனைவரும் உங்கள் பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்க, வொண்டர்வுமனுடன் ஒன்றாக இருக்கிறோம்.” உங்களுக்கு யோசனை வழங்க இவை சுருக்கமான எடுத்துக்காட்டுகள். உங்கள் குழந்தையின் கதாநாயகன் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுவதோடு, உங்கள் குழந்தையின் துணிச்சலுக்கு வாழ்த்து தெரிவிக்கும் நீண்ட கதைகளை நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

முறை 9: துணிச்சலுக்கும் அமைதிக்கும் வெகுமதியளித்தல்

(Method 9: Rewarding Bravery and Calmness)

உங்கள் குழந்தை தைரியமாக அல்லது அமைதியாக நடந்து கொள்ளும்போது அந்த தருணங்களை கவனிக்கும் முறை இது. பின்னர் உங்கள் குழந்தையைப் புகழ்ந்து பேசுவது.

உங்கள் குழந்தை மிகவும் ஆர்வமாக இருந்திருந்தால், அவள் அமைதியாக தொலைக்காட்சியை பார்க்கும்போது (அல்லது அமைதியாக வேறு ஏதாவது செயல்களைச் செய்கிறாள்) ஒரு கணம் காத்திருங்கள்: நீ எப்படி ஓய்வெடுக்கிறாய் என்பதில் நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன்” என்று சொல்லுங்கள். பள்ளிக்குச் சென்று உங்களிடமிருந்து விலகி இருக்க அவள் பயந்திருந்தால், ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை சென்றால், “நீ இன்று பள்ளிக்குச் சென்றவிதம் குறித்து நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன், நீ மிகவும் தைரியமாக இருந்தாய்” என்று சொல்லுங்கள். உங்கள் குழந்தை பதட்டமாக, ஆர்வத்துடன் அல்லது பயத்துடன் நடந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதில் பெரிய வம்பு செய்ய வேண்டாம். இந்த உணர்வுகள் இயற்கையானவை. உங்கள் குழந்தையின் சிறிய நடத்தைகளைக் கூட அமைதியாகக் கருதி அவர்களைப் புகழ்ந்து பாருங்கள்: “இன்று நான் உன்னை பள்ளியில் விட்டு செல்லும்போது நீ அழாமல் இருந்ததை கண்டு நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். நீ மிகவும் தைரியமான பெண். உங்கள் குழந்தை உங்கள் புகழை மதிப்பதால், மேலும் தைரியமாகவும் அமைதியாகவும் செயல்பட விரும்புவார்.

**முறை 10: பயத்தை கையாள்வதைக் குறித்து
குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்கள்**
(Method 10: Books for Children on Dealing with Fear)

பயம் மற்றும் பயமுறுத்தும் சூழ்நிலைகளை திறம்பட சமாளிக்கும் பிற குழந்தைகளைப் பற்றிய கதையைக் கொண்ட ஒரு புத்தகத்தை வாசிப்பதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைக்கு ஓய்வெடுக்க நீங்கள் உதவலாம். பொதுவாக குழந்தைகளின் அச்சங்களைக் கையாளும் குழந்தைகளுக்கான சில புத்தகங்கள்:

கிறிஸ்ட், ஜேம்ஸ் ஜே. (2004) நீங்கள் பயந்து கவலைப்படும் போது என்ன செய்ய வேண்டும்: குழந்தைகளுக்கான வழிகாட்டி (What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids). மியாபோலிஸ், எம்.என்: இலவச ஆவி (பிரீஸ்பிரிட்) வெளியீடு.

குவான்சி, அன்னேமேரி (2007). தாவீதும் கவலை மிருகமும்: கவலையை சமாளிக்க குழந்தைகளுக்கு உதவுதல் (David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety ஃபார்ஹில்ஸ், என்.ஜே: ஹாரிசன் அச்சகம்.

மெம்ப்ளிங், கார்ல் & ஜான்சன், ஜான் ஈ. (1971). இருட்டில் என்ன இருக்கிறது? (What's in the Dark?) நியூயார்க், NY: பெற்றோர் இதழ் பதிப்பகம்.

மொரிடித், டான் (2014). 12 எரிச்சலூட்டும் அரக்கர்கள்: கவலை கொண்ட குழந்தைகளுக்கான சுயபேச்சு (12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety). ஹேசல்ப்ரூக், என்.எஸ்.டபிள்யூ: மோஷ்பிட் வெளியீடு.

மோசஸ், மெலிசா & மேக் ஈச்சான், அலிசன் (2015). அலெக்ஸ் மற்றும் பயங்கரமான விஷயங்கள்: ஏதோ பயமுறுத்தும் அனுபவமுள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவும் கதை. (Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary). லண்டன், யு.கே: ஜெசிகா கிங்ஸ்லி வெளியீடு.

வியார்ஸ்ட், ஜீடித் (1987). என் அம்மா கூறுகிறார்: அவர்கள் எந்த மந்திரவாதி, பேய்கள், காட்டேரிகள், உயிரினங்கள், பேய்கள், அரக்கர்கள், பித்தர்கள், துஷ்ட தேவதைகள் அல்லது விஷயங்கள் இல்லை. (My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things. நியூயார்க், NY: சைமன் & ஷஸ்டர்

மற்றும் மரணம் குறித்த குழந்தைகளின் அச்சத்தைக் கையாளும் இரண்டு புத்தகங்கள்:

பஸ்காக்கலியா, லியோ (1982). ஃப்ரெடி என்கிற இலையின் வீழ்ச்சி: எல்லா வயதினருக்கும் ஒரு கதை (The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages). தோரோஃபேர், என்.ஜே: ஸ்லாக் இணைப்பு.

ரோலண்ட், ஜோனா & பேக்கர், தியா (2017). நினைவக பெட்டி: துக்கம் பற்றிய புத்தகம் (The memory box: A book about grief). எம்.என்: ஸ்பார்க் ஹவுஸ் குடும்பம் வெளியீடு.

தாமஸ், பாட் & ஹார்கர், லெஸ்லி (2001). உன் இன்மை உணர்கிறேன்: மரணத்தின் முதல் பார்வை. (I Miss You: A First Look at Death): எஃப்.எஸ். லுக் அட்டெத். ஹாப்பாஜ், பரோன்ஸ் கல்வித்தொடர்.

உங்கள் புத்தகக்கடை, வலைத்தளம் அல்லது உள்ளூர் புத்தகக்கடை அல்லது நூலகத்தில் உங்கள் குழந்தைக்கு பயத்தை சமாளிக்க உதவும் பல புத்தகங்கள் இருக்கும். உங்கள் நூலகர் அல்லது புத்தகக்கடை மேலாளரிடம் பரிந்துரைகளைக் கேட்க நீங்கள் தயங்க வேண்டாம். பின்னர் அவை உங்களுக்கு குழந்தைக்கு பொருத்தமானவையா என்பதைப் பார்க்க புத்தகங்களை நீங்களே படியுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை ஓய்வெடுக்க உதவும் பலமுறைகளை முயற்சிக்க நீங்கள் விரும்பலாம். நீங்கள் மிகவும் நம்பிக்கையுடன் இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து முதலில் முயற்சிக்கவும். ஆனால் மிக முக்கியமான ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: முதலில் நீங்கள் நிதானமாக இருக்க வேண்டும்.

முறை 11: கேளிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் (Method 11: Engaging in Fun Activities)

பெரும்பாலும் ஒரு பேரழிவின் போது, பாதுகாப்பாக இருக்க எல்லோரும் வீட்டில் தங்க வேண்டியது அவசியம். கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய் போன்ற ஒரு தொற்று நோய்களின் போது இது குறிப்பாக நிகழ்கிறது. சலிப்பு மற்றும் வெளியில் செல்ல இயலாமையை சமாளிக்க தங்கள் குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பதில் பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் நஷ்டத்தில் உள்ளனர். கரேன்யூட் பெய்டன் ஒரு பயனுள்ள புத்தகத்தை எழுதியுள்ளார்: குடும்ப முன்னணியில் உள்ள குடும்பங்கள்: ஒரு தொற்று நோய்களின் போது உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் நடவடிக்கைகள் ஒரு தொற்று நோய்களின் போது உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் நடவடிக்கைகள் (Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic.). இப்புத்தகம் (இதை எழுதப்பட்ட போது) அமேசானில் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது.

இந்த புத்தகத்தில் உங்கள் குழந்தைகளுடன் நீங்கள் செய்யக்கூடிய 100க்கும் மேற்பட்ட நடவடிக்கைகள் உள்ளன. இப்புத்தகம் 9 பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சமூக செயல்பாடுகள் (எ.கா. ஒரு குடும்ப இரவு விளையாட்டு; குடும்ப ஆடை விருந்து வைத்திருங்கள்).

வீட்டைச் சுற்றி பயன்படுத்தப்படுகின்ற மொத்த உந்துவத் திறமை செயல்பாடுகள் (Gross Motor Activities) ஒரு குடும்ப துப்புரவாளர் வேட்டை; குடும்பமாக பயிற்சி செய்தல்).

வீட்டைச் சுற்றி பயன்படுத்தப்படுகின்ற நுணுக்கமான உந்துவத் திறமை செயல்பாடுகள் (Fine Motor Activities) (எ.கா. பலகை விளையாட்டுகளை- Board Games விளையாடுவது; கட்டை விளையாட்டுகளை விளையாடுவது – Block Games).

வேடிக்கையான உணவு செயல்பாடுகள் (எ.கா. கண்ணை கட்டிக்கொண்டு சுவையை அறிதல்; சர்வதேச இரவு உணவை நடத்துங்கள்).

கற்றல் நேரம் (எ.கா. ஒரு நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கமைத்து சொல்லுங்கள்; “அருங்காட்சியகத்திற்கு” செல்லுங்கள்).

விளக்குகள், புகைப்படகருவி, செயல்! (எ.கா. ஒரு திறமை நிகழ்ச்சி செய்யுங்கள்; பழைய திரைப்படங்களைப் பாருங்கள்).

செயல்பாடுகளை உருவாக்கி உருவாக்குங்கள் (எ.கா. ஒரு கோட்டையை உருவாக்குதல்; ஒரு புத்தகத்தை உருவாக்கி விளக்குங்கள்). வெளிப்புற செயல்பாடுகள் (எ.கா. இலைகளை சேகரித்தல்; முடக்கம் குறிச்சொல்லை விளையாட்டு).

சுய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் (எ.கா. ஊட்டச்சத்து; சுகாதாரம்; தூக்கம்).

இந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் நன்மை என்னவென்றால், அவர்களில் பலர் முழு குடும்பத்தையும் ஈடுபடுத்துகிறார்கள் வேடிக்கையான மற்றும் கல்வி மற்றும் மன அழுத்தத்திலிருந்து திசை திருப்பக்கூடிய ஒன்றைச் செய்வது.

முறை 12: குடும்பக் கூட்டம் (Method 12: Family Meeting)

ஒரு குடும்பத்தில் பதற்றம் இருக்கும்போது, குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

குடும்பக் கூட்டத்தை நடத்துவது குடும்ப பதட்டங்களையும் வேறுபாடுகளையும் நிர்வகிக்க ஒரு சிறந்த வழியாகும், எ.கா. எந்த தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பது என்று குடும்ப உறுப்பினர்கள் வாதாடுவது; உணவு அல்லது படுக்கை நேரங்களைப் பற்றிய கருத்து வேறுபாடுகள்; ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கருத்து வேறுபாடு கொள்தல். ஒரு குடும்பக் கூட்டம் என்பது

ஒரு வட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களும் கலந்து கொள்ளும் கூட்டமாகும். குடும்பக் கூட்டம் பொதுவாக வாரத்திற்கு ஒரு முறை (அல்லது கருத்து வேறுபாடுகள் அடிக்கடி இருந்தால் குறுகிய காலம், எ.கா. வாரத்திற்கு இரண்டு முறை) மற்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு (ஒரு பெரிய குடும்பத்திற்கு 1 மணி நேரம், ஒரு சிறிய குடும்பத்திற்கு 30 நிமிடங்கள்) நடைபெறும்.

குடும்பக் கூட்டத்திற்கான அடிப்படை விதிகளை விவரிப்பதன் மூலம் ஒரு பெற்றோர் தொடங்குகிறார்:

- அனைவருக்கும் பேச வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.
- பெயர் அழைத்தல், சத்தியம் செய்தல் அல்லது கூச்சலிடுவதற்கு அனுமதியில்லை.
- ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் ஏதேனும் ஒரு கவலையைப் பற்றி 2-3 நிமிடங்கள் பேசுவார்.
- ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரின் கவலைகளையும் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பதற்கும் எந்தவொரு பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு காண்பதற்கும் முக்கியத்துவம் உள்ளது.
- ஒரு பேச்சாளரின் அனுமதி, ஒரு அடைத்த விலங்கு அல்லது பந்தைப் போல, அனைவருக்கும் நினைவுட்டலாக வைத்திருக்க பேச்சாளருக்கு வழங்கப்படுகிறது, பொருளை வைத்திருக்கும் நபருக்கு மட்டுமே பேச அனுமதிக்கப்படுகிறது.

சபாநாயகர் அனுமதிப்பத்திரத்துடன் குடும்ப உறுப்பினர் அதிகபட்சம் 3 நிமிடங்கள் தங்கள் கவலையைப் பகிர்ந்து கொண்ட பிறகு (ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் நேரக்காவலராக இருக்க வேண்டும்), சபாநாயகர் அனுமதி வலது புறத்தில் உள்ள நபருக்கு அனுப்புகிறது, பின்னர் அவர்கள் விரும்பினால் 3 நிமிடங்கள் வரை பேசலாம், அல்லது அவர்கள் சபாநாயகரின் அனுமதியை வலது புறத்தில் உள்ள அடுத்த நபருக்கு அனுப்பலாம். குடும்பக்கூட்டத்திற்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் முடியும் வரை பேசுவதில் இந்த தீர்ப்பம்

தொடர்கிறது. ஒரு குடும்பக் கூட்டத்தின் பின்வரும் எடுத்துக்காட்டு, ஒரு குடும்பத்திற்கும் ஒரு தாயும் தந்தையும் ஒரு குடும்பக்கூட்டத்தை மகன் (வயது 10) மற்றும் மகள் (வயது 8) இடையே விவாதிக்கக் கோரியுள்ளனர்.

தாய்: நம் குடும்பக் கூட்டத்தைத் தொடங்க விரும்புகிறேன். விதிகளை நினைவில்கொள்க. நாம் அனைவரும் மரியாதையுடன் பேச வேண்டும்: கூச்சலிடுதல், பெயர் அழைத்தல் அல்லது சத்தியம் செய்வது இருக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரின் கவலைகள் மற்றும் கண்ணோட்டங்களைக் கேட்பது மற்றும் எந்தவொரு பிரச்சினைக்கும் தீர்வுகாண முயற்சிப்பதும் சிந்திப்பதும் நம்முடைய குறிக்கோளாகும்.

தந்தை: நாம் ஒரு குடும்பம், நம்மில் ஒருவரை பாதிக்கும் விஷயங்கள் நம் அனைவரையும் பாதிக்கிறது. சபாநாயகரின் அனுமதியை வைத்திருப்பவரை மட்டுமே நினைவில் கொள்ளுங்கள் — நாம் இந்த பந்தைப் பயன்படுத்துவோம் — பந்தை வைத்திருப்பவர் மட்டும் பேச அனுமதிக்கப்படுவார், மேலும் 3 நிமிடங்கள் வரை பேசலாம்.

தாய் : (மகளுக்கு பந்தை ஒப்படைத்து). சரி, நீ ஏன் தொடங்கக்கூடாது, உன்னிடம் ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் எங்களிடம் சொல்லு.

மகள் : (பந்தைப் பிடித்து) நான் டிவி பார்க்கும்போதெல்லாம், அவன் (சகோதரனை சுட்டிக்காட்டி) உள்ளே வந்து ஒளியலை வரிசையை (channel) மாற்றுகிறான்.

மகன் : இல்லை, நான் செய்யவில்லை!

தாய் : மகனே, உன் முறைக்கு நீ காத்திருக்க வேண்டும். பந்தைக் கொண்ட நபர் மட்டுமே பேச முடியும். மகனே, தயவு செய்து தொடரு.

மகள் : எனக்கு பிடித்த நிகழ்ச்சி புதன்கிழமை மாலை 5 மணிக்கு, நேற்று நான் அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது டிவி ரிமோட்டைப் பிடுங்கி,

காவலர் நிகழ்ச்சியைக் காண சேனலை மாற்றினான். நான் அதை மீண்டும் மாற்ற அவனிடம் கேட்டேன், அவன் என்னைவிட்டு வெளியேறும்படி கத்தினான்.

தாய் : உன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி. அது உனக்கு வருத்தமாக இருந்திருக்ககூடும். இப்போது பந்தை உன் சகோதரனுக்கு கொடு. மகனே, இப்போது நீ பேசுவதற்கான தருணம்.

மகன் : இது நியாயமில்லை! அவள் காட்டீன்களைப் பார்க்கிறாள். எனது நிகழ்ச்சி விளையாட்டு பற்றியது, அது ஒரே நேரத்தில் இயங்குகிறது, மேலும் இது மிகவும் முக்கியமானது. நான் நான் அவளை விட வயதில் மூத்தவன்.

தாய் : உங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி. தயவு செய்து பந்தை தந்தைக்கு அனுப்பவும். அப்பா இது உங்கள் முறை.

தந்தை : உங்கள் இருவரின் பிரச்சனைக்கு ஒரு நல்ல தீர்வு தேவைப்படுகிறது என்று நினைக்கிறேன். ஒவ்வொரு வாரமும் நிரல்கள் இரண்டையும் பதிவு செய்ய நான் பரிந்துரைக்கிறேன், பின்னர் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் அதை வேறு நேரத்தில் பார்த்துக் கொள்ளலாம் (பந்து அம்மாவிடம் கடந்து செல்கிறது)

தாய் : என்னால் ஒரு சிக்கலைக் காண முடிகிறது: இருவரும் ஒரே நேரத்தில் தங்கள் திட்டத்தை மீண்டும் விளையாட விரும்பினால் என்ன செய்வது? (பந்து மகளுக்கு அனுப்பப்படுகிறது).

மகள் : நாங்கள் திருப்பங்களை எடுத்தால் என்ன? ஒரு நாளில் எனது நிகழ்ச்சியை என்னால் பார்க்க முடியும், அவன் தனது நிகழ்ச்சியை மற்றொரு நாளில் பார்க்க முடியும் (பந்தை சகோதரருக்கு அனுப்புகிறார்).

மகன் : நான் ஒரு காகிதத்தில் நாட்களை எழுதி வெவ்வேறு நாட்களில் எங்கள் பெயர்களை வைக்க முடியும், எனவே இது யாருடைய முறை என்று எங்களுக்குத் தெரியும் (அம்மாவுக்கு பந்தை அனுப்புகிறான்).

தாய் : குடும்ப சந்திப்புக்கான நம் நேரம் கிட்டத்தட்ட முடிந்துவிட்டது. இது ஒரு நல்ல தீர்வாக தெரிகிறது! அதை முயற்சிக்க அனைவரும் ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா? (எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள்). நம்முடைய அடுத்த குடும்பக் கூட்டத்தில் அது எவ்வாறு சென்றது என்பதைப் பற்றி பேசலாம்.

ஒரு குடும்பக் கூட்டத்தை நடத்துவதன் நன்மை என்னவென்றால், குடும்பப் பிரச்சினைகளை ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட முறையில் பகிர் அனுமதிக்கிறது, இது ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் உரையாடலை ஏகப்படுத்தப்படுகிறது.

குடும்பக் கூட்டத்தை நடத்த வேறு வழிகள் உள்ளன. இந்த வகையான குடும்பக் கூட்டங்களை நடத்துவதற்கான ஒரு பயனுள்ள புத்தகம்: இங்கே ஒருவருக்கொருவர், கேட்பது.

பகுதி 3: கூடுதல் புத்தகங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் இணையவளங்கள்

(PART 3: ADDITIONAL BOOKS, VIDEOS, AND INTERNET RESOURCES)

குழந்தைகளின் அச்சங்களை கையாள்வதில் பெற்றோர்கள் பாதுகாவலர்களுக்கான இரண்டு புத்தகங்கள் (Two books for parents/guardians on dealing with children's fears):

சான்ஸ்கி, தாமார் ஈ (2004). உங்கள் குழந்தையை கவலையிலிருந்து விடுவித்தல்: சக்திவாய்ந்த, நடைமுறை தீர்வுகள் உங்கள் குழந்தையின் பயம், கவலைகள் மற்றும் பயங்களை வல்லுங்கள் (Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.) நியூயார்க், NY: பிராட்வே பக்ஸ்.

மெல்லோனி, பிரையன் & இங்பென், ராபர்ட் (1983). வாழ்நாள்: குழந்தைகளுக்க மரணத்தை விளக்கும் அழகான வழி. (Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.) மெல்போரன், VI: மைக்கேல் ஆண்டர்சன் பப்ளிஷிங்.

பெரியவர்களுக்கு மட்டும் (Just for Adults)

லட்டன்சி-லிச், மார்சியா ஈ. & டோகா, கென்னத் ஜே. (2003). பொது சோகத்தை சமாளித்தல் (துக்கத்துடன் வாழ்வது [Coping With Public Tragedy (Living With Grief)]நியூயார்க், NY: ஹோஸ்பைஸ் பவுண்டேஷன் ஆஃப் அமெரிக்கா.

சாரி, சல்லி (2005). நீலத்திலிருந்து ஒரு போஸ்ட்: பேரழிவுகள் மற்றும் கடுமையான அதிர்ச்சிகளை சமாளித்தல். (A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas) லண்டன், யு.கே: ஜெசிகா கிங்ஸ்லி வெளியீடுகள்.

கூடுதல் இணைய வளங்கள்: வலைதளங்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் (Additional Internet Resources: Websites and Videos)

மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க குழந்தைகளுக்கு உதவும் வழிகளை விவரிக்கும் சில வலைத்தளங்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

நெருக்கடியின் மூலம் குழந்தைகளுக்கு உதவுதல் : பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் (மெர்சி கார்ப்ஸிலிருந்து [Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)] <https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

குழந்தைகளுக்கு நெருக்கடியை சமாளிக்க உதவுதல்: பெற்றோருக்கு மட்டுமே (யூனிஸ் கென்னடி ஸ்ரீவர் தேசிய குழந்தை சுகாதார மற்றும் மனித மேம்பாட்டு நிறுவனத்திலிருந்து) [Helping Children Cope with Crisis: Just for

Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)]
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

நெருக்கடியின் போது குழந்தைகளுக்கு உதவுதல் (அமெரிக்கன் பள்ளி ஆலோசகர் சங்கத்திலிருந்து) [Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)]
<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-வளர்ச்சி/> 2016-வெபினார்-தொடர் / கற்க-மேலும் / உதவி-குழந்தைகள் — நெருக்கடியின்போது

ஒரு நெருக்கடிக்கு பதிலளித்தல் (கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தின் பள்ளி மனநல திட்டத்திலிருந்து, லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ்) [Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)]
<http://smhp.psych.ucla.edu>

ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுக்கு வயது தொடர்பான எதிர்வினைகள் (தேசிய குழந்தை அதிர்ச்சிகரமான அழுத்தத்திலிருந்து வலைப்பின்னல்) [Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)]
http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

பள்ளி பாதுகாப்பு மற்றும் நெருக்கடி (பள்ளி உளவியலாளர்களின் தேசிய சங்கத்திலிருந்து) [School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)]
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

அதிர்ச்சிகரமான அழுத்தத்தில் குழந்தை தப்பிப்பிழைத்தவர் [The child survivor of traumatic stress]
<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

ஒரு பேரழிவுக்குப்பிறகு உணர்ச்சிகளைச் சமாளித்தல் [Coping with emotions after a disaster]
<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

வீடியோக்கள் (Videos)

நெருக்கடி சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க குழந்தைகளுக்கு உதவுதல் (பள்ளி உளவியலாளர் டெட் ஃபைன்பெர்க் நெருக்கடி சூழ்நிலைகளை சமாளிக்க குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றி விவாதித்தார்). [Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations).] <http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

பேரழிவுகளின் ஊடகக் ஒளிபரப்புகளை சமாளிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல் (மிசோரி பல்கலைக்கழகத்தின் பேரழிவு மற்றும் சமூக நெருக்கடி மையத்திலிருந்து) [Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)] <https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

குழந்தைகளுக்கு இயற்கை பேரழிவைச் சமாளிக்க உதவுதல் (டாக்டர் ரியான்டென்னி, உரிமம் பெற்ற உளவியலாளர் இயற்கை பேரழிவுகளைச் சமாளிக்க பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு உதவலாம் என்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்). [Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).] <https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>

பேரழிவுகள், மரணம் இறப்பு மற்றும் சோகமான செய்திகள் பற்றி உங்கள் குழந்தைகளுடன் பேசுவது (சியாட்டில் குழந்தைகள் மருத்துவமனையின் மனநல அவசர சேவைகளின் இயக்குநர் டாக்டர் ர்பாப்ஹில்ட்டின் வருத்தத்தையும் சிக்கலான செய்திகளையும் சமாளிக்க குழந்தைகளுக்கு உதவுவது பற்றிய முக்கியமான தகவல்கள்) [Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).] <https://www.youtube.com/watch?v=d3v4Zyirhls>

முடிவுரை (Conclusion)

உங்கள் குழந்தை ஓய்வெடுக்க உதவும் பல முறைகளை முயற்சிக்க நீங்கள் விரும்பலாம். உங்களுக்கு மிகவும் நம்பிக்கையுடன் இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து முதலில் முயற்சிக்கவும். ஆனால் மிக முக்கியமான ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: அது நீங்கள் முதலில் உங்களை நிதானமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த புத்தகத்தைப் படித்து, அதில் பல முறைகளை முயற்சித்தபின், நீங்களோ அல்லது உங்கள் குழந்தையோ இன்னும் மிகவும் மன அழுத்தத்தில் இருப்பதைக் கண்டால், நீங்கள் ஒரு தகுதி வாய்ந்த மனநல நிபுணரை அணுகுமாறு நாங்கள் கடுமையாக பரிந்துரைக்கிறோம்.

ஆசிரியர்கள் பற்றி (About the Authors)

டாக்டர். வலேரி அப்பெல்டன் (Dr. Valerie Appelon)

டாக்டர் ஆப்பிள்டன் சான் பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வி உளவியலில் எட்.டி (EdD) பெற்றார். சான் பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழக குழந்தை மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டு சமூக ஆலோசனை மையத்தில் பணிபுரிந்த முதல் முனைவர் பயிற்சியாளர்களில் இவரும் ஒருவர். டாக்டர் ஆப்பிள்டன், வாஷிங்டனின் செனியில் உள்ள கிழக்கு வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியராகவும் டீனாகவும் இருந்தார், அங்கு அவர் கலை சிகிச்சையை கற்பித்தார். அவரது தனித்துவமான கற்பித்தல் பாணியைப் பாராட்டிய பல கலை சிகிச்சையாளர்களுக்கும் அவர் ஒரு வழிகாட்டியாக இருந்தார். அவரது வெளியீடுகளில் பின்வருவன அடங்கும்: “நம்பிக்கையின் வரிகள்: கலை சிகிச்சை மற்றும் அதிர்ச்சியின் தீர்வு”, “மருத்துவ அதிர்ச்சி அமைப்பிற்கான ஒரு கலை சிகிச்சை நெறிமுறை”, “கல்வி அமைப்புகளில் குழுகட்டமைத்தல்”, “பள்ளி நெருக்கடி தலையீடு: பயனுள்ள நெருக்கடி மேலாண்மை குழுக்களை உருவாக்குதல்”, மற்றும் “பூர்வீக அமெரிக்க இளைஞர்களுடன் குழு ஆலோசனையில் கலையைப்

பயன்படுத்துதல்.” 2005ல் அவரது அகால மரணம் குறித்து நாங்கள் வருத்தப்படுகிறோம். ஒரு பெரிய பேரழிவின் உணர்ச்சி அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது: பேரழிவுக்கான தனித்துவமான கலை சிகிச்சை பங்களிப்புக்காக டாக்டர் ஆப்பிள்டனுக்கு நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

டாக்டர். பிரையன் ஜெரார்ட் (Dr. Brian Gerrard)

டாக்டர் ஜெரார்ட் ஆஸ்திரேலியாவின் சிட்னியில் உள்ள நியூ சவுத்வேல்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் சமூகவியலில் பி.எச்.டி (Ph.D) பட்டம் பெற்றார் மற்றும் டொராண்டோ பல்கலைக்கழகத்தில் ஆலோசனை உளவியலில் பி.எச்.டி (Ph.D) பட்டம் பெற்றார். டாக்டர் ஜெரார்ட் சான் பிரன்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தின் பணியிலிருந்து மாண்புடன் விடுவிக்கப்பட்ட (Emeritus) ஆசிரிய உறுப்பினராக உள்ளார், அங்கு அவர் முதுநிலை எம்.எஃப்.டி திட்டத்தை உருவாக்கினார், மேலும் 14 ஆண்டுகள் எம்.எஃப்.டி ஒருங்கிணைப்பாளராக பணியாளற்றினார். அவரது நோக்க நிலை குடும்ப அமைப்புகள் மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் அணுகுமுறைகளின் ஒருங்கிணைப்பை வலியுறுத்துகிறது. அவர் ஒரு அனுபவமிக்க நிர்வாகி மற்றும் [யு.எஸ்.எஃப்](#) ஆலோசனை உளவியல் துறையின் தலைவராக மூன்று முறை பணியாற்றியுள்ளார். தற்போது, அவர் சான் பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழக குழந்தை மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டு மையத்தின் வாரியத்தில் உறுப்பினராக உள்ளார். டாக்டர் ஜெரார்ட்டால் இணைந்து நிறுவப்பட்ட இந்த மையம், அமெரிக்காவில் அதன் வகையிலான மிக நீண்ட காலமாக இயங்கும் பள்ளி சார்ந்த குடும்ப ஆலோசனை திட்டத்தை பல ஆண்டுகளாக நிர்வகித்து வருகிறார். அதன் மிஷன் சாத்தியமான திட்டம் 70க்கும் மேற்பட்ட விரிசுடா பள்ளிகளில் 20,000க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு சேவை செய்துள்ளது. டாக்டர் ஜெரார்ட் பள்ளி சார்ந்த குடும்ப ஆலோசனைகளுக்கான நிறுவனத்தின் தலைவராகவும், பள்ளி அடிப்படையிலான குடும்ப ஆலோசனையில் ஆக்ஸ்போர்டு கருத்தரங்கிற்கான

கருத்தரங்கு இயக்குநராகவும் உள்ளார். தற்போது, டாக்டர் ஜெரார்ட் கலிபோர்னியாவின் பெர்க்லியில் உள்ள சமூக ஆராய்ச்சிக்கான மேற்கத்திய நிறுவனத்தில் தலைமை நிர்வாக அதிகாரியாகவும், தனிக்குழு ஆசிரிய உறுப்பினராகவும் உள்ளார். பள்ளி அடிப்படையிலான குடும்ப ஆலோசனை: ஒரு இடைநிலை பயிற்சியாளர் வழிகாட்டி (ரூட்லெட்ஜ், 2019) (School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide (Routledge, 2019) புத்தகத்தின் மூத்த ஆசிரியராக உள்ளார். பிரையன் தனது மனைவி ஆலிவ் உடன் புளோரிடாவில் வசிக்கிறார், மேலும் அவர் ஒப்புக்கொள்ள விரும்புவதைவிட அதிகமாக தனது பூனைகளுடன் வசித்துவருகிறார்.

டாக்டர். சுசான் கிராடோ (Dr. Suzanne Giraudo)

கலிபோர்னியா பசிபிக் மருத்துவ மையத்தில் குழந்தை மருத்துவத்தின் கல்மனோவிட்ஸ் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு மையத்தின் மருத்துவ இயக்குநராக சுசான் கிராடோ உள்ளார். டாக்டர் கிராடோ குழந்தைகள், இளம்பருவத்தினர், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுடன் பணிபுரியும் ஒரு உளவியலாளர் ஆவார், மேலும் மருத்துவ மையத்தின் சமூக சுகாதார திட்டங்களில் 25 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக செயல்பட்டு வருகிறார். கூடுதலாக, அவர் சான்பிரான்சிஸ்கோவிற்கான குழந்தைகள் மற்றும் குடும்ப ஆணையத்தில் 12 ஆண்டுகள் பணியாற்றினார், தற்போது சான்பிரான்சிஸ்கோ சுகாதார ஆணையத்தில் உறுப்பினராக உள்ளார், டிமாரிலாக் கலைக்கழகத்தின் அறங்காவலராக உள்ளார், சான்பிரான்சிஸ்கோ சுகாதாரத் தொழில் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆலோசனைக்குழுவில் உள்ளார். டாக்டர் ஜிராடோ ஹாமில்டன் குடும்ப மையம், வீடற்ற நிலையில் இருந்து வீடு (ஹோம் அவே ஃப்ரம் ஹோம் லெஸ்னெஸ்) மற்றும் கத்தோலிக்க அறக்கட்டளை, கோல்மன் வக்கீல்கள் உள்ளிட்ட பல இலாப நோக்கற்ற மன்றங்களில் பணியாற்றியுள்ளார். அவர் பல விளக்கக்காட்சிகளை வழங்கியுள்ளார் மற்றும் கல்வி, சுகாதாரம், குழந்தை வளர்ச்சி மற்றும் மன நடத்தை ஆரோக்கியம் ஆகிய துறைகளில் ஆராய்ச்சியில்

பங்கேற்றார். டாக்டர் ஜிரால்டோ பாங்க் ஆப் அமெரிக்காவின் உள்ளூர் மாவீரர் விருது, கலிபோர்னியா பசிபிக் மருத்துவ மையத்தின் தலைவர்கள் விருது, மற்றும் மாநில சட்டமன்றத்தின் 12வது சட்ட மன்ற மாவட்ட பெண் விருது ஆகியவற்றுடன் அவர் செய்த பங்களிப்புகளுக்கு கௌரவிக்கப்பட்டார். சுசான் ஒரு பூர்வீக சான்பிரான்சிஸ்கன் மற்றும் அவரது கணவருடன் நகரத்தில் வசித்து வருகிறார்.

டாக்டர். எமிலி எஸ். ஜிரால்ட் (Dr. Emily S. Girault)

டாக்டர் ஜிரால்ட் ஸ்டான்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வியியல் பி.எச்.டி (Ph.D) பட்டம் பெற்றார். அவர் சான்பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தில் ஆலோசனை உளவியல் துறையில் பணியிலிருந்து மாண்புடன் விடுவிக்கப்பட்ட ஆசிரிய உறுப்பினராக உள்ளார். குழு ஆலோசனை, குடும்ப சிகிச்சை, ஆளுமை மற்றும் திருமண மற்றும் குடும்ப சிகிச்சை களப்பணி போன்ற படிப்புகளை அவர் கற்பித்தார். கலிபோர்னியாவின் பாலோ ஆல்டோவில் ஆலோசனை உளவியல் துறையின் முதல் வெளி வளாக திருமண மற்றும் குடும்ப சிகிச்சை திட்டத்தை உருவாக்குவதில் டாக்டர் ஜிரால்ட் முக்கிய பங்கு வகித்தார், இது மற்ற 4 பல்கலைக்கழக வெளி வளாகங்களில் திட்டங்களுக்கு முன் மாதிரியாக மாறியது. அவர் சான்பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தின் குழந்தை மற்றும் மேம்பாட்டு மையத்தின் இணை நிறுவனர் ஆவார். இந்த மையம் அமெரிக்காவில் அதன் மிக நீண்ட காலமாக பள்ளி சார்ந்த குடும்ப ஆலோசனை திட்டத்தை நிர்வகித்து வருகிறது. அதன் மிஷன் சார்ந்த குடும்ப ஆலோசனை திட்டத்தை நிர்வகித்து வருகிறது. அதன் மிஷன் சாத்தியமான திட்ட 70க்கும் மேற்பட்ட விரிசுடா பள்ளிகளில் 20,000க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு சேவை செய்துள்ளது. டாக்டர் ஜிரால்ட் பள்ளி சார்ந்த குடும்ப ஆலோசனைகளுக்கான நிறுவன உறுப்பினராக இருந்தார், மேலும் பள்ளி அடிப்படையிலான குடும்ப ஆலோசனையில் ஆக்ஸ்போர்டு கருத்தரங்கை வளர்ப்பதில் முக்கிய பங்கு வகித்தார். அவரது இணை எழுதிய கட்டுரை “வள பணியாளர் பட்டறைகள்: கல்வி மாற்றத்திற்கான ஒரு குழு

அணுகுமுறை “சமூக கல்வி இதழில் வெளியிடப்பட்டது. டாக்டர் ஜிரால்டின் ஆராய்ச்சி ஆர்வங்கள் பள்ளி சார்ந்த குடும்ப ஆலோசனை, பிரதிபலிப்பு கற்பித்தல் மற்றும் உளவியல் வகை (மியர்ஸ் பிரிக்ஸ் வகை காட்டி) ஆகியவற்றில் உள்ளன.

டாக்டர். சூ லின்வில் ஷாஃபர் (Dr. Sue Linville Shaffer)

சூ லின்வில் ஷாஃபர் சான் பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தின் ஆலோசனை உளவியலில் எட்.டி (Ed.D.) பட்டம் பெற்றார். 1989 முதல் 2018 வரை ஆலோசனை உளவியல் பட்டதாரி திட்டத்தில் சான் பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தில் துணை ஆசிரிய கற்பித்தார். 1990 முதல் 2005 வரை மத்திய தீப கற்ப பாதைகள் நல்வாழ்வுக்கான ஆலோசகர் மற்றும் இறப்பு நிபுணராக சூ பணியாற்றினார், மற்றும் விருந்தோம்பல் குழுக்களை வடிவமைத்தல் மற்றும் வசதி செய்தல், விரிகுடா பகுதியில் உள்ள மருத்துவமனைகள் மற்றும் செவிலியர் ஊழியர்களுக்கு சேவை பயிற்சி அளித்தார். 2006 ஆம் ஆண்டு தொடங்கி, கலிபோர்னியாவின் பாடோ ஆட்டோவில் உள்ள தனிநபர்களின் குடும்பங்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு துக்கம் மற்றும் அதிர்ச்சி ஆதரவை வழங்கும் ஒரு இலாப நோக்கற்ற வருத்த ஆலோசனை நிறுவனமாக காராவில் சூ ஒரு ஆலோசகர் மற்றும் மருத்துவ பணியாளர் உறுப்பினரானார். அவர் 2006-2020 வரை நிறுவனத்திற்கான மருத்துவ சேவைகளின் இயக்குநராக பணியாற்றினார். 2011 மற்றும் 2016க்கு இடையில், சூ, மேம்பட்ட சிக்கலான நிகழ்வு அழுத்த மேலாண்மை குழு விரிகுடா பகுதி (சிஐஎஸ்எம்) இல் பங்கேற்றது, பள்ளிகள், முகவர் நிலையங்கள் மற்றும் விரிகுடா பகுதி அளவிலான பணியிடங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு அமைப்புகளில் விவாதங்கள் மற்றும் நெருக்கடி தலையீடுகளுக்கு வழிவகுத்தது. கலிபோர்னியாவின் மேன்லோ பூங்காவில் 30 ஆண்டுகளாக சூ ஒரு மருத்துவ தனியார் பயிற்சியைப் பராமரித்து வருகிறார்.

அவர் தற்போது தனி நபர்கள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுடன் பணியாற்றுகிறார், அத்துடன் இளம் விதவைகள் மற்றும் மனைவியை இழந்த இளைஞர்களுக்கு, தாயை இழந்து வருத்தப்படுகிற மகள்களுக்கு, அதிர்ச்சி மற்றும் சிக்கலான இழப்பைக் குணப்படுத்துவது தொடர்பான பிறகுழுக்களுக்கு உதவுகிறார்.

ஒரு பெரிய பேரழிவின் உணர்ச்சி அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது? டாக்டர் பிரையன் ஜெரார்ட்டுக்கு gerrardb@usfca.edu என்ற மின்னஞ்சலில், மின்னஞ்சல் அனுப்புவதன் மூலம் பேரழிவு பற்றிய கருத்துக்களை எங்களுக்குத் தெரிவிக்கவும். புத்தகத்தில் உள்ள அணுகுமுறைகள் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உதவியது என்பதை எங்களுக்குத் தெரிவிப்பதன் மூலமும், பேரழிவு நிலையை மேம்படுத்துவதற்கான எந்தவொரு வழிகளிலும் எங்களுக்கு ஆலோசனைகளை வழங்குவதன் மூலமும் எங்களுக்கு உதவலாம்.

பேரிடர் அதிர்ச்சி

ஒரு பெரிய பேரழிவின்போது உணர்ச்சிப்பூர்வமான
மன அழுத்தத்தை எப்படி சமாளிப்பது

DISASTERSHOCK

HOW TO COPE WITH THE EMOTIONAL
STRESS OF A MAJOR DISASTER

ISBN: 978-1-952741-08-1



About the Members of Tamil Translation Team

Prof. Dr. Sibnath Deb, PhD, DSc

Prof. Sibnath Deb is Director at Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Sriperumbudur, Tamil Nadu, Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India. Previously, he was Professor at the Department of Applied Psychology, Pondicherry University, and has also taught at the University of Calcutta, India. Currently, he is also Adjunct Professor at the School of Justice, Faculty of Law, QUT, Australia. During 2004–2008, he served the International Society for the Prevention of Child Abuse and Neglect (ISPCAN) as Council Member. In brief, he has got 28 years of teaching, research and administrative experience and has produced 19 PhDs in addition to publishing more than 100 research articles/book chapters. Professor Deb has written seven books and edited six books. His latest published books are (a) Disadvantaged Children in India: Empirical Evidence, Policies and Actions (Springer, 2020); (b) Childhood to Adolescence: Issues and Concerns (PEARSON, 2020); (c) Social Psychology in Everyday Life (Sage, 2019); (d) Distance Education: Prospects, Challenges and Way Forward (PEARSON, 2019); (e) Positive Schooling and Child Development: International Perspectives (Springer, 2018); and (f) Child Safety, Welfare and Well-being: Issues and Challenges (2016). His three more books titled (a) Upholding Justice: Social, Psychological and Legal Perspectives (Routledge, 2020); (b) Delivering Justice: Issues and Concerns (Routledge, 2020); and (c) Community Psychology: Theories and Applications (Sage, 2020) are in press. Professor Deb has received three national and three international awards in recognition of his contribution in the field of psychology. In 2019, Prof. Deb has received the “Visitor’s Award’ 2019” from the Hon’ble President of India Sri Ram Nath Kovind for his contribution in the field of health psychology, child protection and students mental health. His current areas of research interest include family dynamics, parenting styles, child safety, students’ mental health, adolescent reproductive health and applied social psychology.

Prof. Dr. T. R. A. Devakumar

Prof. Dr. T. R. A. Devakumar acquired his Ph.D. specializing in Aqua Culture from the renowned University of Madras, India. He holds M.Phil and Masters degrees in Botany and Education. As an Assistant Professor he taught Plant Biology and Bio-Technology at PG level across Tamil Nadu and rose to become the Principal of Chennai Presidency College and the Institute of Advanced Studies in Education at Chennai.

Thereafter, he served as the Regional Joint Director of Collegiate Education and later was appointed as the Joint Director (Finance) of Collegiate Education besides serving as the Director of the Gill Research Institute, Chennai. He was also the Director of Guru Nanak College, Chennai and is presently a Peer Team Member and Assessor of NAAC.

He has immensely contributed by adding new vistas of knowledge during his 43 years of service and to his credit published articles in various journals. Under his prolific guidance, thousands of Masters degrees and hundreds of M. Phil degrees have been awarded during his tenure of teaching and has presented papers in various seminars and conferences. Besides, he has guided Ph.D research scholars and evaluated many doctoral theses. He has delivered numerous Endowment Lectures at various Colleges and Universities on contemporary

educational issues. He was the recipient of Harijan Bandhu Award for the kindness and sympathetic support in promoting dignity and standard of life of people.

He presently serves as the Registrar of Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, an apex Institution of the Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India.

Mr. David Paul

David Paul has a Masters in Psychology and PG Diploma in Personnel Management, Industrial Relations and Labour Welfare. With 20 years of experience, he began his career as Research Associate at National Institute for the Visually Handicapped-Regional Centre functioning under the Union Ministry of Social Justice and Empowerment, India and later became its Training and Placement Officer.

He worked as HR Executive in MRF Limited where he anchored learning and development initiatives besides coordinating various HR functions. Presently he works as Training Officer at the Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, an apex training and research Institution of the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India.

He has taught Career Counselling and Counselling Psychology at RGNIYD and has coordinated over 500 training programmes for youth functionaries and youth across India besides coordinating several research projects having implications for policy and programme formulation. He was also associated with the construction of India Youth Development Index Project. He has edited several publications of the Institute besides contributing for the Youth Portal and disseminating the National Youth Policy. He has reviewed various books, published papers in journals and participated in national and international conferences/workshops.

He underwent Social Welfare Training Programme for Young Leaders in Japan during 2009 organised by JICA. He has attended the Workshop on Evidence-based Policies on Youth Development in Asia Promoting the Sustainability of the Youth Policy Toolbox in Asia-Pacific held at the UNESCAP, Bangkok during June 2017.

His passion areas include training, teaching, research, assessments, documentation and dissemination on youth issues and concerns and specialized in Applied Psychology, Organizational Psychology and Counselling & Disability Rehabilitation.