

இந்தக் கொரோனாவைரஸ் (COVID-19) பரவல் காலத்தில் உங்கள் குழந்தைகளோடு பேச வேண்டியவை

கொரோனாவைரஸ் (COVID-19) பற்றி உங்கள் குழந்தைகளிடம் எப்படிப் பேச வேண்டும் என்பது பற்றியும் அவர்கள் பாதுகாப்பாக உணரும் வகையில் ஒரு உரையாடலை எப்படி மேற்கொள்வது என்பது குறித்தும் இந்தக் கையேடு உங்களுக்கு உதவும், மேலும் பல பயனுள்ள இணைப்புகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கொரோனாவைரஸ் பற்றிப் பேசப் பயப்படாதீர்கள் (COVID-19)

- பெற்றோர்களும் சரி குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளும் தாதிகளும் சரி இதைப் பற்றிப் பேசுவதைத் தவிர்க்கக்கூடாது. பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஏற்கனவே வைரஸைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பார்கள்.
- இதைப் பற்றி நீங்கள் பேசாமல் இருப்பதுதான் குழந்தைகளை மேலும் கவலையடையச் செய்யும். நண்பர்கள் மூலமோ சமூக ஊடகங்கள் மூலமோ அவர்கள் இதைத் தெரிந்து கொள்வதை விட, நம்பகமான தகவல்களைக் கொண்டு நீங்கள் கூறும் உண்மைகள் மூலம் அவர்கள் தெரிந்து கொள்வது அவர்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பைக் கொடுப்பதை உறுதியளிக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற முறையில் கூறுங்கள்

- உங்கள் குழந்தையின் வயதிற்கு ஏற்ப அவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் எளிமையாகத் தகவல்களைக் கூறுங்கள்.
- எல்லாவற்றிற்கும் நீங்கள் பதிலளிக்க முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை, அவர்களின் சந்தேகங்களையும் மற்ற விசயங்களையும் கேட்க நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வை அவர்களுக்குக் கொடுங்கள்.
- உண்மையாகவும் தெளிவாகவும் பதிலளிக்க உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள். ஒரே நேரத்தில் அதிகமான தகவல்களை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம், ஏனெனில் அது அவர்களை குழப்பமடையச் செய்யலாம்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் பேசும்போது நேர்மறையாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை மேலும் கவலைப்படக்கூடிய வகையில் பேசுவதைத் தவிருங்கள்.

குழந்தைகளிடமும் கேளுங்கள்

- COVID-19 பற்றி உங்கள் குழந்தை கேள்விப்பட்டவைகளையும் அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதையும் சொல்லுமாறு அவர்களிடம் கனிவாகக் கேளுங்கள்.
- கேள்வி கேட்க அவர்களை அனுமதியுங்கள். கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கத் தயாராக இருங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையோடு ஒன்றாக அமர்ந்து பேசுங்கள்.
- சில குழந்தைகள் தங்களை விட மற்றவர்களைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படுவார்கள். Facetime போன்ற தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி முடிந்தவரை குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் உங்கள் குழந்தைகள் இணைந்து இருக்கட்டும்.

பயத்தைப் போக்கிடுங்கள்

- உங்கள் குழந்தைகளுடன் பேசும் போதும் சரி பிறருடன் நீங்கள் பேசும் போதும் சரி என்ன வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருங்கள். பெரியவர்கள் என்ன பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என அவர்கள் கூர்ந்து கவனிப்பார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் அச்சங்களை வெறுமனே கடந்து போக வேண்டாம். அவர்கள் கவலைப்படுவது நியாயமானது, ஏனென்றால் அவர்கள் இதற்கு முன்பு இது போன்ற எதையும் பார்த்ததும் இல்லை கேள்விப்பட்டதும் இல்லை.
- COVID-19 வைரஸ் தொற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும் அந்த வைரஸ் பற்றி மேலும் அறிந்திடவும் உலகெங்கிலும் உள்ள மருத்துவர்களும் விஞ்ஞானிகளும் மிகவும் கடினமாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள்.

பாதுகாப்பாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைச் சொல்லுங்கள்

- என்ன நடக்கிறது என்பதில் அவர்களுக்கும் கொஞ்சம் பொறுப்பைக் கொடுங்கள். சமூக இடைவெளி, கை கழுவுதல் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு சரியாகச் செய்வது என்பது பற்றியும் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துக் கூறுங்கள். இருமலோ தும்மலோ வந்தால் மற்றவர்களின் பாதுகாப்பு கருதி, சுற்றி இருக்கும் யாரையும் பாதிக்காத வண்ணம் இருமலோ தும்மலோ வேண்டும் என்பதையும் அது அவர்களின் பொறுப்பு என்பதையும் அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- முகத்தில் மாஸ்க் அணிந்தவர்களைக் குழந்தைகள் பார்த்தால், அந்த நபர்கள் கூடுதல் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதற்காக அப்படி மாஸ்க் அணிந்திருக்கிறார்கள் என்பதை விளக்குங்கள், அதே நேரத்தில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இத்தகைய மாஸ்க்குகள் தேவையில்லை என்பதையும் விளக்கிடுங்கள்.

- குழந்தைகளிடம் அவர்களோ அல்லது அவர்களது குடும்பத்தினர்களோ பாதுகாப்பற்றவர்களாக இருந்தால் 000 என்ற எண்ணிற்கு அவர்கள் அழைக்க வேண்டும் என்பதை நினைவூட்டுங்கள்.

வழக்கத்தைப் பின்பற்றிடுங்கள்

- உணவு நேரம் மற்றும் படுக்கை நேரங்களைத் திட்டமிட்டு அதை வழக்கமாக்குவது குழந்தைகளை மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க ஒரு முக்கியப் பகுதியாகும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை, ஒரு வழக்கத்தைப் பின்பற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களின் தினசரி வழக்கமான வேலைகளைச் செய்ய ஒரு கால அட்டவணையை உருவாக்கி, அதை அனைவரும் பார்க்கக்கூடிய வகையில் குளிர்சாதன பெட்டியின் கதவில் ஒட்டி வைக்கவும்.
- வெளி நேரம், விளையாட்டு நேரம், வீடியோ கேம்ஸ் போன்றவற்றிற்கான நேரம், புதுமையாக எதையாவது செய்வதற்கான நேரம் மற்றும் கற்றலுக்கான நேரம் என்பன போன்றவைகளை அதில் சேர்க்கவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஏற்ப கொஞ்சம் முன்பின் விட்டுக்கொடுத்து அவர்களோடு ஒத்துச் செல்லுங்கள்.

தொடர்ந்து பேசுங்கள்

- உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்கனவே தெரிந்தவைகள் என்ன அல்லது அவர்கள் கவலைப்படும் விஷயம் என்ன என்பதைக் கண்டறியவும். அவர்கள் தவறான தகவல்களைக் கேட்டிருக்கிறார்களா என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது முக்கியம்.
- ஆம் அல்லது இல்லை போன்ற பதில்களுக்கான கேள்வியாக இல்லாமல் தெளிவாகக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் ஏதாவது கேட்டால், உங்களுக்குப் பதில் தெரியவில்லை என்றால், பதில் தெரியவில்லை என்று கூறுங்கள். அதற்கான பதில்களை சேர்ந்து கண்டறியும் வகையில் கேள்விகளை நீங்கள் கேளுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைகள் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றாலும் நிறைய கேள்விகளைக் கேட்கவில்லை என்றாலும் அதுவும் பிரச்சனையில்லை, சரி என்று அப்போதைக்கு விட்டுவிடுங்கள்.
- அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்க நீங்கள் எப்போதும் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் நாம் தொடர்ந்து பேசுவோம் என்பதையும் அவர்களுக்குத் தெரிவித்திடுங்கள்.

கவமுடன் பேச்சை முடியுங்கள்

- குழந்தைகள் குழம்பிய நிலையிலோ கவலைப்படும் நிலையிலோ பேச்சை முடிக்காதீர்கள்.

- நீங்கள் பேச்சை முடிக்கும் போது, அவர்கள் குழம்பியது அல்லது கவலைப்படுவது போன்று ஏதேனும் அறிகுறிகள் தெரிகிறதா என்று உற்றுக் கவனியுங்கள். அவர்கள் குரலில் மாற்றம், மூச்சு விடுவதில் மாற்றம் அல்லது உடல் அசைவுகளில் மாற்றம் என எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தைகளிடம் கவனிக்க வேண்டியவை

குழந்தைகள் அல்லது இளம் வயதினர் மனஅழுத்தத்தில் இருப்பது போன்ற சில அறிகுறிகளைக் காட்டுவது சாதாரணம்தான். பொதுவாக இவ்வாறாக இருக்கும்:

- பயம் மற்றும் பதற்றம்
- கோபம், எரிச்சல் மற்றும் குழப்பம்
- கவலை
- மறுத்தல்

உங்களையும் கவனியுங்கள்

- நீங்கள் பதற்றமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், குழந்தைகளிடம் பேசும் முன்பு அல்லது அவர்கள் ஏதாவது கேள்வி கேட்டு அதற்கு பதில் சொல்லும் முன்பு உங்களை முதலில் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள கொஞ்சம் நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் பதற்றமாக இருந்தால், சில தகவல்களை அறிந்து கொண்டு பின்னர் வந்து பேசுகிறேன் என்று குழந்தையிடம் கூறுங்கள்.
- உங்கள் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான தகவல்களைக் கொண்ட சில இணைப்புகள்:
 - Headspace – குடும்பங்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்காக <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
 - Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
 - Lifeline – COVID-19 பரவல் காலத்தில் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

கூடுதல் இணைப்புகள்

உங்கள் குழந்தையிடம் எப்படிப் பேசுவது என்பதற்கான குறிப்பு

- **Raising Children Network** கொரோனாவைரஸ் (COVID-19) மற்றும் ஆஸ்திரேலியக் குழந்தைகள் <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – கொரோனாவைரஸ் தொற்று பரவல் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கான ஆதரவு <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>

- **KidsHealth** – கொரோனாவைரஸ் (COVID-19): உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுவது எப்படி https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety அலுவலகம்:**
 - COVID-19: keeping schools and learning safe online
 - COVID-19: an online safety kit for parents and carers

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரோடு பகிர்வதற்கானவை

- **headspace** – நோவல் கொரோனாவைரஸ் சம்பந்தமான மன அழுத்தங்களை எப்படிக் கையாள்வது <https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** – கொரோனாவைரஸ் பரவல் காலத்தில் அதை எப்படிக் கையாள்வது <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

சமீபத்திய தகவல்கள் மற்றும் COVID-19 பற்றிய அறிவுரைகளுக்கு, பாருங்கள்:

- [DET coronavirus website](#)
- [DHHS coronavirus website](#)