

உடற்பயிற்சி செய்ய ஊக்குவித்தல், புத்தகம் படித்தல், பொழுது போக்கு அம்சங்களில் ஈடுபட செய்தல்.

### தீர்வுகள்

- குழந்தைகள் கல்வி பயிலும் பள்ளியில், அதிர்ச்சியால் (Trauma / abuse) பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஆற்றுப்படுத்துதலில் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்களை தேவையான அளவிற்கு பணி அமர்த்தப்பட வேண்டும்.
- பல்வேறு வகையான ஆற்றுப்படுத்துதல் முறைகளை கொண்டு அதிர்ச்சியால் (Trauma / abuse) பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவையை அளித்தல் வேண்டும் (எ.கா.) விளையாட்டு, சிகிச்சை, நண்பர் ஆதரவு குழுக்கள், கோபம் மேலாண்மை வகுப்புகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்பு வகுப்புகள் ஆகியவற்றின் மூலம் குழந்தைகள் தங்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தான நிகழ்வுகளில் இருந்து தங்களை விடுவித்து கொள்ள உதவும்.
- குழந்தைகள் பெரியவர்களிடம் அதிக நேரம் செலவிட வேண்டும். அவ்வாறு குழந்தைகள் பெரியவர்களோடு அதிக நேரம் செலவிடுவதால் மீண்டும் வன்முறையான சூழலுக்கு ஆட்படாதவாறு பாதுகாக்கப்படலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு சரியான நேரத்தில் ஊட்டச்சத்தான உணவு அளித்தல், வீட்டு பாடத்தை செய்யுமாறு ஊக்குவித்தல் மற்றும் அவர்கள் செய்யும் அனைத்து வேலைகளையும் ஒழுங்காகவும் முழுமையாகவும் செய்ய ஊக்குவித்தல் மிக முக்கியமாகும்.
- பள்ளி, அதாவது பயிலும் இடமானது குழந்தைக்கு உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பாதுகாப்பு எண்ணத்தைத் தரக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் குழந்தைகள் பாடத்திட்டத்தில் முழுமையான கவனம் செலுத்த முடியும். அதுமட்டுமின்றி பள்ளியின் நடைமுறைகளையும் பின்பற்றுவார்கள்.
- ஆபத்தான சூழ்நிலையில் சிக்கியுள்ள குழந்தைகளை மீட்பதற்கான சைல்டுலைன் 1098 சேவையை அணுகலாம்.
- சமுதாயத்தில் வன்முறைகள் ஏற்படும்பொழுது, குழந்தைகள் வன்முறைகளில் பாதிக்கப்படாதவாறு அவர்களை சமுதாயத்தினர் மற்றும் பெற்றோர் பாதுகாத்திட வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கு சத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தை பற்றிய விழிப்புணர்வை பள்ளிகளிலும், சமுதாயத்திலும் வழங்க வேண்டும்.
- குழந்தைகளை வெளியில் வாகனத்தில் வைத்து பயணம் செய்யும் பொழுது அதற்கு ஏற்ற பாதுகாப்பு அணிகளான்களை அணிந்து செல்ல ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
- உடல் வளர்ச்சிக்கு விளையாட்டு மிக முக்கியம். குழந்தைகள் விளையாட்டில் ஈடுபடும் பொழுது காயம் ஏற்பட்டால் அவர்களுக்கு தேவையான முதல் உதவி முதல் முழுமையான மருத்துவ உதவி மூலம் உடல் மற்றும் மன ரீதியான சிக்கல்களிலிருந்து குழந்தைகளை மீட்க முடியும். குழந்தைகள் விளையாடும் பொழுது அவர்கள் மேல் உங்கள் கவனம் இருக்க வேண்டும்.
- “தீய பாதுகாப்பாக எப்படி கையாள வேண்டும்” என்ற விழிப்புணர்வு கல்வியை குழந்தைகளிடம் கொண்டு சேர்த்தல் வேண்டும். (எ.கா.) குழந்தைகள் கல்வி பயிலும் பள்ளிகளில் தீயணைப்பு துறையோடு இணைந்து விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடத்தலாம். இதன் மூலம் குழந்தைகள் தீயின் பாதிப்பையும் அதனை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்ற விவரத்தினை அறிந்து கொள்வர்.

- இயற்கை சீற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரசு மற்றும் அரசுசாரா நிறுவனங்கள் முன் வந்து தகுந்த மீட்பு மற்றும் நிவாரண நடவடிக்கை மேற்கொண்டு, ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவையினையும் வழங்குதல் வேண்டும்.
- குழந்தைகள் பெற்றோரிடம் இருக்கும் வரையில் தான் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு அந்த பாதுகாப்பு வளையம் பாதிக்கப்படும்பொழுது குழந்தைகள் பாதுகாப்பற்ற சூழலில் எளிதாக சிக்கி கொள்வர். (எ.கா.) பெற்றோர் விபத்தில் இறந்து விட்டால் குழந்தைகள் ஆதரவற்று அன்றாட உணவுக்காக தீமையான குற்றச்செயலில் ஈடுபட வாய்ப்பு உள்ளது. சமுதாயத்தினர் மற்றும் அண்டை வீட்டார் தாங்கள் வசிக்கும் பகுதியில் இதுபோன்ற சம்பவங்கள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது குழந்தைகள் அதரவற்று காணப்பட்டாலோ “1098 சைல்டு லைன்” என்ற இலவச எண்ணிற்கு தொடர்பு கொண்டு விவரத்தினை தெரிவிக்கலாம். இதன் மூலம் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாகவும் உரிய பராமரிப்புடன் குழந்தைகள் இல்லத்தில் சேர்க்கப்படுவர்.
- குழந்தைகளை மிரட்டி பேசிய முறுத்துதல் கூடாது. அவர்களை அன்பாக அரவணைத்து அன்பு, பாசம், அளித்து வளர்ப்பது மிக முக்கியம்.



- எந்த ஒரு காரணத்திற்காகவும் குழந்தைகளை புறக்கணிக்க கூடாது. புறக்கணித்தல் குற்றமாகும்.

- பெரியவர்கள் குழந்தைகளை இழிவான வார்த்தையினால் திட்டவது மிக தவறாகும். இவ்வாறு இழிவான வார்த்தையினால் திட்டும் பொழுது குழந்தைகள் மன ரீதியாக பாதிக்கப்படக் கூடும்.



- குழந்தைகளை மற்றவரோடு ஒப்பிட்டு பேசுதல் கூடாது.
- நம் அன்றாட வாழ்வில்

எதிர்பாராமல் சில அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்களை நாம் கடந்து வருவதுண்டு. ஆனால் அதற்கான மனப்பக்குவம் இருந்தால் தான் நாம் அவ்வகையான அனுபவங்களை எளிதாக எதிர்கொள்ள முடியும். அவ்வாறு இருக்க, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அதிர்ச்சியான நிகழ்வுகள் அவர்கள் மனப்பக்குவத்திற்கு அப்பாற்பட்டிருக்கும் பொழுது அவர்களால் அந்த சூழ்நிலையிலிருந்து எளிதாக மீளக்கூடிய வாய்ப்பு மிகக்குறைவு.

இந்நிலையில் குழந்தைகள் எதிர்பாராமல் அதிர்ச்சியான சூழ்நிலைக்கு ஆட்படும் பொழுது, அவர்களுக்கு தேவையான பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவையினை உரிய நேரத்தில் வழங்கிட வேண்டும்.

### கருத்துருவாக்கம் மாநில குழந்தைகள் பாதுகாப்பு சங்கம் சமூக பாதுகாப்பு துறை

எண்.300, புரையாக்கம் ரெடுஞ்சாலை, கெல்லீஸ்,  
சென்னை - 10 தமிழ்நாடு தொலைபேசி எண். 044-2642 1358  
மின்னஞ்சல் - dsd@m.nic.in, scpstn4@gmail.com  
இணையம் - www.socialdefence.tn.gov.in



## “அதிர்ச்சியால்” (Trauma) பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை கையாள்வதில் பெற்றோர்களின் பங்கு



## மாநில குழந்தைகள் பாதுகாப்பு சங்கம் தமிழ்நாடு



## “அதிர்ச்சியால்” பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை கையாள்வதில் பெற்றோர்களின் பங்கு

உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல், பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்தல் மற்றும் அன்பானவர்களிடம் இருந்து திடீரென கட்டாயத்தின் பேரிலோ அல்லது வேறு காரணங்களினாலோ பிரிக்கப்பட்ட குழந்தைகள், குடும்ப வன்முறை மற்றும் சமுதாய ரீதியான துன்புறுத்தல் ஆகிய காரணங்களால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாவது மட்டும் அல்லாமல் மனநல பாதிப்புகளுக்கும் உள்ளாகின்றனர். இச்சூழ்நிலையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு முழுமையான பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு, அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் மருத்துவ வசதிகள் உடனடியாக அளிக்கப்பட வேண்டும்.

### “அதிர்ச்சி” (Trauma) என்றால் என்ன ?

ஒரு எதிர்மறையான அசாதாரணமான நிகழ்வு நடைபெறும் பொழுது அதனை நாம் “அதிர்ச்சி” என்று குறிப்பிடுகிறோம். “அதிர்ச்சி” என்பது ஒருவரை பயமுறுத்தக் கூடிய அல்லது பயங்கரமான நிகழ்வு. அந்நிகழ்வானது யாரை வேண்டுமானாலும் பாதிக்கக்கூடும். சில, கொடிய நிகழ்வுகளால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படும்பொழுது “அதிர்ச்சி” அடைகிறார்கள்.

### “அதிர்ச்சியான” நிகழ்வு - ஒரு விளக்கம்

ஒரு “அதிர்ச்சியான” நிகழ்வானது பயங்கரமானதாகவும் வன்முறையானதாகவும் இருக்கும். அந்நிகழ்வு நடைபெறும்பொழுது நமக்கு அதிர்ச்சியாக அல்லது பயமுறுத்தக்கூடியதாக இருக்கும். நமக்கு அல்லது நாம் அதிகம் நேசிக்கக்கூடிய நபர்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படும்பொழுதும், பயங்கரமான விபத்துக்கள் போன்ற மோசமான நிகழ்வுகள் ஏற்படும் பொழுதும் நாம் பயந்து, உதவியற்று, நம்மை சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்று யூகிக்க முடியாமல் போகலாம். நம்மால் அந்நிகழ்வை நிறுத்தவோ அல்லது மற்றவர்களின் மோசமான நிகழ்வினிருந்து மீட்கவோ முடியாத சூழ்நிலை ஏற்படும்பொழுது நாம் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகப்படுகின்றோம்.

### “அதிர்ச்சிகரமான” நிகழ்வுகள் எவையவை ?

பயங்கரமான விபத்துக்கு உள்ளாகுதல், தீவிரமான நோய், தீ விபத்து, குற்றம் இழைக்கப்படுதல், சமுதாய வன்முறைகள், அன்புக்குரியவர்களுக்கு ஏற்பட்ட, காயம், விபத்து, அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பு, குடும்பத்தில் ஏற்படும் வன்முறை, துன்புறுத்தல் (உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக மற்றும் பாலியல் ரீதியாக துன்புறுத்தல்), கடுமையான புறக்கணிப்பு (Severe Neglect) பள்ளியில் நடக்கும் வன்முறைகள், இயற்கை சீற்றம் (எ.கா) அந்த சீற்றத்தின் அதிர்ச்சி, பயங்கரவாத செயல்பாடுகள், ஏழ்மை, போர்ப்பகுதியில் வாழும் சூழ்நிலைபோன்ற நடக்கும் இடத்தில் இருந்து தப்பி ஓடுதல், கொடுமைப்படுத்துதல். குழந்தைகள் இவ்வாறான அனுபவங்களில் ஏதேனும் சில அதிர்ச்சியான அல்லது ஆபத்தான நிகழ்வுகளை கடந்து வந்திருந்தால் அவர்கள் “அதிர்ச்சியால்” பாதிக்கப்படக்கூடும்.

### “அதிர்ச்சியால்” பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை எப்படி கீளம் காணுவது ?

பெற்றோர்கள் அல்லது அன்பாக அரவணைக்கும் பெரியவர்களின் துணையோடு குழந்தைகள் மன அழுத்தத்தை

எதிர் கொள்ள முடியும். எனினும் சில குழந்தைகள் பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையில் அகப்பட்டு மிகவும் மோசமான மனநிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர், இது குழந்தைகளின் வயதிற்கு ஏற்றவாறு மாறுபடக்கூடும்.

### வயது 5 :

- பெற்றோரிடம் இருந்து பிரிந்து விடுவோமோ என்ற பய உணர்வு, காரணமின்றி அலறுதல்.
- உடல் நடுக்கம், முகத்தில் பயத்திற்கான அறிகுறிகள்.
- முன்பு நடந்து முடிந்த நிகழ்வுகளை எண்ணி பயம் கொள்ளுதல். (எ.கா) படுக்கையை ஈரமாக்குதல் (Bed Wetting) இருட்டை கண்டு பயப்படுதல் (Phobia).
- முகத்தில் பயத்திற்கான அறிகுறிகள்.
- அசைவில்லாதிருத்தல்.



### 6 முதல் 11 வயது வரை :

- அன்றாட / வழக்கமான செயல்பாடுகளில் இருந்து விலகியிருத்தல் (Withdrawal).
- சீர்குலைக்கும் நடத்தைகள் (Disruptive Behaviour)
- கல்வியில் கவன குறைவு, தூங்குவதில் பிரச்சனை. பள்ளிக்கு செல்வதை தவிர்ந்தல்.
- கெட்ட கனவுகள், பகுத்தறிவுற்ற அச்சம்.
- நடத்தையில் திடீர் மாற்றம்.
- சண்டைபோடுதல், கவலை அல்லது பதட்டம்.

- குற்ற மனப்பான்மை மற்றும் உணர்வுற்ற நிலை.

### 12 முதல் 17 வயது வரை :

- நண்பர்களோடு சுமுகமான உறவுவைத்து கொள்ள முடியாமல்.
- மனச்சோர்வு, உணர்வுற்ற நிலை.
- குடிநோய்க்கு மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாகுதல்.
- சமுதாயத்திற்கு விரோதமான செயலில் ஈடுபடுதல்.
- தற்கொலை எண்ணங்கள்.
- பள்ளிக்கு செல்வதைத் தவிர்ந்தல்.
- தூக்கமின்மை, குழப்பம்.
- மருத்துவ காரணமின்றி உடல் உபாதைகள்.
- அதிகமாக தனிமையை விரும்புதல்.



## “அதிர்ச்சியால்” பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை கையாள்வதில் பெற்றோர்களின் பங்கு

### 1. மருத்துவரின் ஆலோசனை கோருதல்

பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகள் அதிர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்ற முடிவுக்கு தாங்களே வராமல் குழந்தைகளை தகுந்த மருத்துவரிடம் அழைத்து சென்று மருத்துவ உதவியை அவர்களுக்கு வழங்குதல் வேண்டும்.

### 2. குழந்தைக்கு ஆதரவாக செயல்படுதல்

பெற்றோர் அதிர்ச்சியான தருணங்களை பற்றி குழந்தைகளோடு பேசுதலுக்கான வேண்டாம். குழந்தைகள் தங்கள் அதிர்ச்சியான தருணங்களை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது அவர்கள் சொல்வதை கவனமாக கேட்க வேண்டும்.

### 3. குழந்தைகள் மீண்டும் பெற்றோர்களோடு அதிர்ச்சிக்குள்ளாகாதவாறு பாதுகாத்தல் வேண்டும்

சில நேரம் குழந்தைகள் ஏதோ ஒரு செயலில் ஈடுபடும் பொழுது அவர்களிடம் சில அதிர்ச்சி தரக்கூடிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அச்செயலில் மீண்டும் அவர்கள் ஈடுபடாமல் அவர்களை பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

### 4. ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டுதலுக்கு ஆலோசனை பெறுதல்

தங்கள் குழந்தைகள் எதனால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகப்பட்டார்கள் என்பதை அறிந்து அதன் மூலம் அவர்களுக்கு தேவையான ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டுதலை நீங்கள் வழங்க வேண்டும்.

### 5. உங்கள் சுற்றி இருக்கும் சேவைகளை பயன்படுத்தி கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு சமுதாயத்திலும் பலதரப்பட்ட நபர்கள் நாம் சந்திக்கும் அதே பிரச்சனைகளை எதிர் கொண்டு வாழ்கின்றனர். ஆதலால் நமக்கு தேவையான துறையில் அனுபவம் உள்ள நபர்கள்/தொண்டு நிறுவனங்கள்/ மருத்துவர்ப்பு/அரசு மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்களின் உதவியோடு நம் குழந்தைகளுக்கு தேவையான உதவிகளை நாம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

### 6. குழந்தைகளோடு நேரம் செலவிடுங்கள்

பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு சொல்ல வேண்டிய விஷயங்களை மட்டும் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். அவர்கள் வயதிற்கு மீறிய தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ளுதல் கூடாது. அவர்களுக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கி அவர்கள் பேசும் விஷயங்களை பொறுமையாக கேட்க வேண்டும். இதனால் குழந்தைகள் சிறிது பாதுகாப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதாக உணருவார்கள்.

### 7. குழந்தைகளின் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்தல்

பெற்றோர் தங்களுடைய பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு பிடித்தமான செயல்களின் மூலம் அவர்களின் உணர்வுகளை வெளிக்கொணர உணர்வுகளை வேண்டும்.

### 8. குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம்

அதிர்ச்சியான அனுபவங்கள் பிள்ளைகளின் உடல் நலம், மனநலம் மற்றும் உணர்வுகளை பாதிக்கக்கூடும். எனவே அவைகளை அறிந்து அதற்கான தீர்வு காண வேண்டும்.

### 9. குழந்தைகளை பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் ஈடுபடுத்துதல்

பெற்றோர் குழந்தைகளை எதிர்மறையான எண்ணத்திலிருந்து மீட்டு அவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க கூடிய நல்ல செயல்பாடுகளில் ஈடுபட வைக்கலாம். (எ.கா.) விளையாட்டு.

