

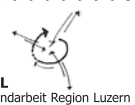
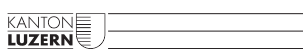
பொழுதுபோக்க வெளியிற்செல்லுதல், களியாட்டங்கள், மதுபானம்  
 இன்னும் பாடசாலை செல்ல வேண்டிய பிள்ளைகளினதும்  
 பெற்றோர், பாதுகாப்பைக்கான ஒரு வழிகாட்டுதலி...  
 91



துணையாபிருத்தலும் ஆதரவு வழங்கலும்  
 வாலிப்பருவத்தினர் பெற்றோரிடமிருந்து விடுபடுகின்ற  
 பருவத்தில், சுய அடையாளத்தைத் தேடுவர். இத்தேடலின்  
 போது, பெற்றோராகிய நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு  
 இதற்கான சுதந்திரத்தைக் கொடுப்பதுடன் மட்டுமல்லாமல்,  
 அவர்களுக்கான இருப்பையும் பாதுகாப்பையும் வழங்கி  
 ஆதரியுங்கள். வாலிபவயதினருக்கு இதன்போது, தம்முடன்  
 நேரத்தைப் பகிர்ந்து, கலந்துரையாடக்கூடிய துணை  
 தேவைப்படும்.

செல்வாக்கைச் செலுத்துதல்  
 உங்கள் பிள்ளைகளுடன் சுறுசுறுப்பாக விவாதிப்புகள்,  
 உடன்படிக்கைகளை அவர்களுடன் கலந்துபேசி  
 உருவாக்குவதுடன், காலத்துக்குக்காலம் அதனைப்  
 புதுப்பிக்கவும் ஆயத்தமாகவிருங்கள். பெற்றோராகிய  
 நீங்கள், உங்கள் பிள்ளைகளின் மேலுள்ள நம்பிக்கையை  
 மட்டுமல்லாமல், அவர்களது எல்லைகளையும் அவர்களுக்கு  
 உரை வைக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் வாழும் இந்த  
 இணைந்தவாழ்க்கையின் போது, உங்களுக்கு ஒரு  
 கணிசமானளவு நல்ல அமைதியும், பதட்டமின்மையும் தேவை.  
 இப்பாதையில் உங்களுக்கு ஒழுங்குபடுத்தல் உதவியாகக்  
 கீழ்வரும் ஆலோசனைகள் இருக்கலாம்.

வேற்றுமொழியில் வீளக்கமான  
 தகவல்களையும் வழிகாட்டுதல்களையும்  
 கீழ்க்காணும் இணையத்தளத்தில்  
 பெற்றுக்கொள்ளலாம்:  
[www.familienfragen.lu.ch](http://www.familienfragen.lu.ch)



## வெளியிற்செல்லுதல்

பிள்ளைவளர்ப்புக்குப் பொறுப்பானவர்களான உங்களுக்கு, உங்கள் பிள்ளை வெளியிற்செல்லுதல் சம்பந்தமான நடத்தையை ஒழுங்குபடுத்தும் உரிமையும் கடமையும் உள்ளது. செய்யப்பட்ட உடன்படிக்கைகளை நிறைவேற்றுவதின் போது, உங்கள் பிள்ளையின் விருத்திகையைப்பும், அவர் பற்றிய உங்கள் தனிப்பட்ட நம்பிக்கையையும் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளையிடம் கேட்கக் கூடிய கேள்விகள்:

- எங்கே போகின்றாய்?
- அங்கு எப்படிப் போவாய் எப்படித் திரும்பி வருவாய்?
- யாரைச் சந்திக்கின்றாய்?
- எப்போது வீட்டுக்கு வருவாய்?

## கனியாட்டங்கள்/விழாக்கள்

கனியாட்டங்களும் விழாக்களும், பிள்ளைகளுக்கும் வாலிபவயதினருக்கும் தமது வயதோடொத்தவர்களைச் சந்திப்பதற்கும், தமது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லாதவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கும், அதனைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்குமான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகின்றன. உங்கள் பிள்ளையின் அன்றாட வாழ்க்கைமுறையில் உங்கள் ஆர்வத்தைக் காட்டுங்கள். உங்கள் பிள்ளை உங்களிடமிருந்து விடுபட்ட பின்பும், அவருடன் ஒரு நல்ல தொடர்பை வைத்துக் கொள்ள இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும். கேட்கக் கூடிய மேலதிகக் கேள்விகள்:

- இந்த விழாவை ஏற்பாடு செய்திருப்பவர் யார்?
- இந்த விழா எங்கே இடம் பெறுகின்றது?
- இந்த விழா எவ்வளவு நேரம் நடைபெறும்?
- வளர்ந்தவர்களும் இதற்கு வருவார்களா?
- யாருக்காக இந்த விழா ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது?
- எப்படி, எப்போது வீட்டுக்கு வருவாய்?

### பரிந்துரைகள்:

- உடன்படிக்கைகளைச் செய்யுங்கள் அத்துடன் அது சம்பந்தமான கடமைப்பாட்டினைக் கோருங்கள்.
- தவறான நடத்தையினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பைக் காட்டுங்கள்.
- உடன்படிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தாத பட்சத்தில் ஏற்படும் பின்விளைவையும் காண்பியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் நண்பர்களுவிடம் மீது உங்களுக்குள்ள ஆர்வத்தைக் காண்பியுங்கள்.
- பிள்ளை, உங்களை அணுகக்கூடிய நிலையிலிருங்கள்.
- விதிவிலக்கான சூழ்நிலைகளுக்கும் உடன்படிக்கைகளைச் செய்யுங்கள்.

## வெளியிற்செல்லும் நேரங்கள்

இளைஞர் வெளியில் சென்றபின், வேறுவிதமாகக் கூறினால் கனியாட்டத்துக்குச் சென்றபின், மண்டும் எப்போது வீட்டுக்கு வர வேண்டும்? பிள்ளைகளினதும் இளைஞரினதும் உடல், உள விருத்திக்கு தேவையானளவு நித்திரை ஓர் அடிப்படையான நிபந்தனையாகும்.

மற்றையவற்றுடன் போதியளவு நித்திரையும் சுகநலத்துக்கும், வளர்ச்சிக்கும், கற்றல்திறனுக்கும் மிக முக்கியம். அனைத்து இளைஞர்களுக்கும் தேவையான நித்திரையின் அளவானது ஒரேயளவாக இருக்காது. 12 தொடக்கம் 13 வயது வரையான இளைஞரின் நித்திரை செய்யும் நேரத்தின் சராசரியளவானது 9 தொடக்கம் 10 மணித்தியாலங்களாகவும், 14 வயதிலிருந்து 8 தொடக்கம் 9 மணித்தியாலங்களாகவும் இருக்கும். அன்றாட நிகழ்ச்சிகள் (நித்திரை விட்டெழும் நேரம், பாடசாலை செல்லும் வழி, பாடசாலை தொடங்கும் நேரம், வீட்டுக்கு வரும் வழி அல்லது அந்நாளில் தொடரும் குடும்ப செயற்பாடுகள்) வெளியிற் செல்லும் நேரத்தினைத் தீர்மானிக்கும் போது, கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய ஏனைய முக்கிய விடயங்களாகும்.

### பரிந்துரைகள்:

- கடமைப்பாட்டைய உடன்படிக்கைகளைச் செய்யுங்கள்.
- விழாவிடம் தன்மைக்கேற்ப, கடமைப்பாட்டைப் பொருத்தமாக்குங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் நித்திரைப்பழக்கவழக்கத்தைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

## இன்பமுட்டக் கூடிய அடிமைப்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள்

சுகநலம் காரணமாக, இன்பமுட்டக்கூடிய அடிமைப்படுத்தக்கூடிய பொருட்களாவன பற்றி அறிந்திருப்பது முக்கியம். இக்கற்றல்படிமுறை, இவ்விளமைப்பருவ வளர்ச்சிக்கேயுரியது. போதையேறும்வரைநுகர்தல் பிள்ளைகளுக்கும், இளைஞர்க்கும் அவர்களது வளர்ச்சியில் சேதத்தை உருவாக்குமென்பதால், பிள்ளைவளர்ப்புக்குப் பொறுப்பானவர்களான பெற்றோராகிய உங்களுக்கு, பிள்ளையின் நுகர்பொருள் நடத்தையில் செல்வாக்கைச் செலுத்த வேண்டுமென அறைகூவல் விடுக்கப்படுகின்றது. இளைஞரின் வெளியில் செல்லும் நடத்தையைக் கவனித்து, அதில் செல்வாக்கைச் செலுத்தும் பெற்றோரின் பிள்ளைகள், சட்டரீதியானதும், சட்டரீதியற்றதுமான அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களைக் குறைவாக நுகர்கின்றார்கள்.

### பரிந்துரைகள்:

- நீங்கள் அல்லது நீங்களும் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து இன்பமுட்டக்கூடிய அடிமைப்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் பற்றித் தகவலறியுங்கள்.
- மதுபாவனையின் விளைவு பற்றி உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- மது மற்றும் அடிமையாக்கக் கூடியதும் இன்பமுட்டக் கூடியதுமான பொருட்களை நுகர்வது சம்பந்தமாக, உங்கள் பிள்ளையுடன் உடன்படிக்கைகளைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- குடிபோதையிலுள்ள சாரதியுடன் ஒருபோதும் பிரயாணம் செய்ய வேண்டாம் என்று உங்கள் பிள்ளையைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

## வழிகாட்டி நேரங்கள்

(பாடசாலைக் காலத்தில்) கீழமை நாட்களில் வீட்டிற்கு வரும் நேரம்

நம்மிடம் செல்லுபடியாகும் நேரம்:



வார இறுதி நாட்களிலும், விடுமுறைக்காலங்களிலும் வீட்டிற்கு வரும் நேரம்:

நம்மிடம் செல்லுபடியாகும் நேரம்:

