Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik

குழந்தை வளர்ப்பு முறை

விரும்பிய பக்கவிளைவுகளுடனான செய்விதிமுறை

Silke Ebsen
lic. phil.
Schulpsychologin

Regula Schilling
Fachpsychologin SBAP
für Kinder und Jugendliche
Schulpsychologin

Tamilisch 2008

Impressum

Copyright©2005
Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Redaktion: Regula Schilling/Silke Ebsen
Fotos: Regula Schilling/Hans Zahn

Bezugsadresse:

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen
Zentralstelle
Müller-Friedbergstr. 34
9400 Rorschach

071 858 71 08

குழந்தை வளர்ப்பிற்குப் பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர் அவசியமாகின்றனர்

இவ் வெளியீட்டில் குழந்தை வளர்ப்பு முறை சம்மந்தமான விடயம் பற்றிய சில உபாயங்களையும், நுணுக்கங்களையும் தொகுத்து அளித்துள்ளோம். பாடசாலை மனோதத்துவ நிபுணர்கள் மற்றும் குழந்தை வளர்ப்பு முறை ஆலோசகர்களாகிய நாம், எங்கள் அன்றாட வேலையில் அடிக்கடி எதிர்கொள்ளும் கேள்விகள், பெற்றோர்களிடம் கேட்கப்படும் கேள்விகள், ஆசிரியர்களிடம் பெற்றோர்கள் கேட்கும் கேள்விகள் (அல்லது கேட்கத் துணியாதவை) ஆகிய கேள்விகளுக்கான பதில்களே இவையாகும்.

குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களின் வாழ்க்கைச் சூழல் பல்வேறுபட்ட, சில சமயங்களில் முரண்பட்ட தூண்டுசக்திகள், கோரிக்கைகள் மற்றும் தகுதிகளால் கூட ஆட்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் வெவ்வேறு பண்பாட்டுச் சூழ்நிலையிலுள்ள பல்வேறு மனிதர்களைச் சந்திக்கிறார்கள். இப் பலதரப்பட்ட முன்னுதாரணங்கள் மற்றும் நடத்தைகள் குழந்தைகளில் ஒரு அறுதியான பாதிப்பை உண்டாக்குகிறது.

குழந்தைகள் மற்றும் சிறார்களின் முன்னேற்றத்தில், பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் அதிகாரபூர்வமான உத்வேகத்துடன் பங்களிக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகள் சொந்தக்காலில் நிற்கக்கூடியவர்களாகவும், பொறுப்பானவர்களாகவும், தொடர்புகள் மற்றும் வேலையில் சாதனையாளராகவும், மனிதர்களுடன் சரளமாகப் பழகும் பண்புள்ளவர்களாகவும் வளர வேண்டுமென விரும்புகிறீர்கள். அவர்கள் சந்தோஷமாக, நண்பர்கள் உடையவர்களாக, பள்ளியில் ஆற்றலுடையவர்களாக, பகிர்தலைக் கற்றல் மற்றும் பலவீனமானவர்களுக்கு ஆதரவாகவும், நியாயமற்றவர்களுக்கு எதிராகவும் தைரியமாகச் செயற்படும் வல்லமை உள்ளவர்களாகவும் இருக்க வேண்டுமென விரும்புகிறீர்கள். நிச்சயமாக இதனைச் சரியாக நடைமுறைப்படுத்த வேண்டுமெனவும் விரும்புகிறீர்கள்.

ஆனால்: எது சரியானது?

அடிப்படையாகக் குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் ஒரு ஒழுங்கான சூழலில் வளர வேண்டும். இது அவர்கள் உலகத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கு உறுதுணையாக இருக்கும். ஒரு ஒழுங்கான சூழல், ஒரு குடும்பத்தின் சமூக மற்றும் பொருளாதார நிலையைச் சார்ந்திராது, குழந்தைகளின் மன வளர்ச்சியில் ஒரு நேர்மறையான தாக்கத்தை உண்டாக்கும்.

அடுத்து வரும் பக்கங்களில் மொத்தமாக ஏழு விடயங்களுக்குச் செல்வோம்.

1. திட்டமிட்ட ஒழுங்கான நாளாந்த நடவடிக்கைகள்
   தூக்கம் மற்றும் வேலையைக் கிரமப்படுத்துதல்

2. சட்டதிட்டங்கள்/ ஒப்பந்தங்களும் நியாயமான கண்காணிப்பும்

3. குழந்தையின் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகள்
   குழந்தையின் நாளில் ஆர்வம் காட்டுதல்
   பொதுவான நடவடிக்கைகள்
   நண்பர்கள் / நண்பிகள்

4. தொலைக்காட்சி / கணினி / கைத்தொலைபேசி

5. குழந்தைகளின் கைச்செலவுக்கான பணம்

6. வன்முறையற்ற வீடு

7. பாடசாலை
   வீட்டுப்பாடம்
   பாடசாலையுடன் சேர்ந்து பணியாற்றல்

1. திட்டமிட்ட ஒழுங்கான நாளாந்த நடவடிக்கைகள்

வீட்டில் ஒரு பாதுகாப்பான, அன்பு நிறைந்த திட்டமிடப்பட்ட நாளாந்த நடவடிக்கைகள் உங்கள் குழந்தையின் நல்ல முன்னேற்றத்திற்கு அத்தியாவசியமாகும். அதனால் அடிப்படைத் தேவையான உணவில் ஆரம்பிப்போம்!

உணவு

அத்தியாவசியமான சாப்பாட்டு நேரங்களை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிப்பதில் அக்கறை செலுத்துங்கள். அதில் **காலை உணவு மிகவும் முக்கியமானது**! குழந்தைக்கு ஒரு மெது ரொட்டி (Gipfeli) காலையுணவிற்கு ஏற்றதல்ல, அதை உண்டு ஒரு மணி நேரத்தின் பிற்பாடு குழந்தைக்கு மீண்டும் பசி ஏற்படும். ஒரு புகையூட்டப்பட்ட அல்லது தானிய ரொட்டி (Ruch/Vollkornbrot) அதனுடன் வெண்ணெய், பழப்பாகு அல்லது தேன், ஒரு பழம் அல்லது பழச்சாறு, எப்போதாவது ஒரு தடவை தானியக்கலவையுடன் (Muesli) சூடான பானம், உதாரணமாகப் பால், அல்லது சூடான சாக்லட் பானம் அல்லது தேநீர் ஆகியவை அக்குழந்தைக்குப் பாடசாலையில் தேவையான சக்தியை வழங்கும்.

"ஒரு ஆரோக்கியமான காலையுணவு மின்கலத்தை மின்னேற்றுகிறது...."

காலை இடைவேளை மற்றும் மாலை இடைவேளைச் சிற்றுண்டிக்கு ஒரு பழம், ஒரு வேக வைக்காத காய் அல்லது தானியப்பாளம் கொடுத்து விடலாம். அல்லது ஒரு தானிய ரொட்டி, சிறிதளவு பாற்கட்டி (cheese) ருசியானதும் ஆரோக்கியமானதும் கூட. அருந்துவதற்கு பால் அல்லது இனிப்பற்ற குடிபானங்கள்.
14 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் பொதுவாக caffeine (உ+மாக கோப்பி மற்றும் தேநீரிலுள்ள இரசாயனப்பொருள்) அடங்கிய பானங்கள் அருந்துதல் ஆகாது. (கண்டிப்பாக மதுசாரம் உள்ள பானங்களும் உட்கொள்ளலாகாது!)

மதிய மற்றும் மாலையுணவு ஆரோக்கியத்திற்கும் போஷாக்கிற்கும் மட்டுமே அவசியமானதல்ல. ஒன்று சேர்ந்து உண்ணும் மதிய அல்லது (அதற்குச் சந்தர்ப்பம் இல்லாத பட்சத்தில்) மாலையுணவு குடும்ப ஒன்றுகூடலுக்கு வழிவகுக்கிறது, இது அனைத்துக் கலாச்சாரப் பண்பாட்டுச் சூழலுக்கும் முக்கியமானது. சேர்ந்து சாப்பிடும் வேளைகள் போன்ற அரிதான தருணங்களிலேயே நீங்கள் உங்கள் குழந்தை பற்றிய அதிக தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள். இங்கு அவர்களின் அனுபவங்கள், கவலைகள், நண்பர்கள் மற்றும் பாடசாலை பற்றி விவரிக்கப்படலாம்.

அநேகமான குடும்பங்களில் கொழுந்துவிட்டு எரிந்து கொண்டிருப்பது **இனிப்பு வகைகள் பற்றிய விடயமாகும்**! சிறு குழந்தைகள் அவற்றை விரும்பத்தான் செய்வார்கள், ஆனால் அவை பற்களுக்கு ஊறு விளைவிப்பவையாகவும், குழந்தைகளுக்கு வயிறு நிரம்பிய உணர்வை ஏற்படுத்துபவையாகவும் உள்ளன. அப்படி "சரியாக உண்ணாத" குழந்தைகள் செயல்குறைந்து ஒத்துழைக்காதவர்களாகவும், இலகுவாக அழுபவர்களாகவும், மிகவும் அமைதி குன்றியவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இதற்கு அர்த்தம், குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு

வகைகள் கொடுக்கக் கூடாது என்பதல்ல. இனிப்பு என்பது விதிவிலக்காக இருத்தல் வேண்டும், அதாவது மிகவும் அளவாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுப்பழக்கத்திற்கு அடி நாட்டுக் கல்லாக அமையும் விதமாக, விவேகமாக உணவளிப்பது பிற்பாடு பருமனுள்ளவர்களாக ஆவதைத் தடுக்கும் என்பதை பெரியவர்களாகிய நீங்கள் மறந்து விடாதீர்கள்.

இனிப்புவகைகளும், துரித உணவும் (junk food) ஊட்டமளிக்காது...

தூக்கம்

ஆரம்ப பாடசாலைக் குழந்தைகளுக்குக் கட்டாயமாகப் போதிய அளவு **தூக்கம்** தேவை (**குறைந்தது ஒன்பது மணித்தியாலங்கள்**), ஏனெனில், மற்றைய காரணங்கள் தவிர, இரவு ஓய்வு போதாமையினால், பாடசாலையில் மனதை ஒருமைப்படுத்துவதிலும், கவனம் செலுத்துவதிலும் எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்படும். இதனை மாறுதலின்றி வழக்கப்படுத்திக் கொள்வது முக்கியமாகும்; இதனால் உடம்பும் ஒரு வழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்கிறது! படுக்கைக்குச் செல்லுதலுக்கான நேரக்குறிப்புகளாவன:

முதலாம், இரண்டாம் வகுப்பினருக்கு: 19.30 – 20.00
மூன்றாம், நாலாம் வகுப்பினருக்கு: 20.15 – 20.45
ஐந்தாம், ஆறாம் வகுப்பினருக்கு: அதிகபட்சம் 21.30 வரை

படுக்கைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு இரவும் சீரான நடவடிக்கைகள் இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். (உ+ம்: 1. இரவு உடை அணிதல், 2. பல் துலக்குதல், 3. படுக்கை நேரக் கதை விவரித்தல்/வாசித்தல்). இவ்வாறான சம்பவங்கள் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானதும், உதவிகரமானதுமாகும். நீங்கள் ஒரு நல்ல முன்மாதிரியாக நடந்து கொள்ளுங்கள், உங்கள் ஒழுங்குமுறை மற்றும் தினசரி குழந்தையின் (மற்றும் பெற்றோரின்) ஒரே சீரான நடவடிக்கைகள், படுக்கைக்குச் செல்வதையும், தூக்கத்தையும் இலகுவாக்கும். நீங்கள் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பையும், அரவணைப்பையும் அளியுங்கள். அவர்கள் பெற்றோர்களுக்குச் சேர்ந்திருக்க ஒரு ஓய்வான நேரத்தை அனுமதிப்பார்கள், அதுவும் அவர்களுக்கு முக்கியமாகும்.

தந்தை இரவில் கதை சொல்வதற்கு நேரம் ஒதுக்கினாரானல் இருவருமே பலனடைகிறார்கள்..

வீட்டுப்பாடம்

வீட்டுப்பாடம் செய்து முடிப்பது கூட சீராக்கப்படல் வேண்டும், அதாவது தினசரி ஒரே மாதிரியான நடவடிக்கைகள் மற்றும் ஒரு நல்ல வழக்கத்தை விருத்தி செய்தல். குழந்தை பாடசாலை விட்டு வந்ததும், ஒரு மாலை இடைவேளைச் சிற்றுண்டி சாப்பிடலாம். மிகவும் துடியாட்டமான குழந்தைகள் ஒரு நீண்ட நாளின் பின் அமைதியாக இருப்பதும், ஓய்வெடுப்பதும், பின்பு அரை மணி தொடக்கம் ஒரு மணி நேரம் வரை வெளியில் விளையாடுவதும் அவசியமாகும். இதில் அதிக நேரமாகாமல் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும், இல்லையெனில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதோடு, மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தலும் மட்டுப்படும். சோர்வின் காரணமாக மாலை நேரத்தில் கவனம் சிதறும்.

செங்காலன் மாநிலத்தின் “பாலர்பள்ளி வளர்ப்புமுறைத் திட்டம், பாலர்பள்ளி கல்வித் திட்டம்”, ஒரு வாரத்திற்கு வீட்டுப்பாடங்களுக்குரிய நேர நியம மதிப்பீடு பின்வருமாறு; இங்கு வகுப்பில் பாடநேரம், பள்ளிக்குச் சென்று வரும் நேரம் மற்றும் வீட்டுவேலை ஆகியவை கவனத்தில் கொள்ளப்படல் வேண்டும்:

வாரத்திற்கு:	1ம்/2ம் பள்ளி ஆண்டு: 60 நிமிடங்கள்	7ம் பள்ளி ஆண்டு: 180 நிமிடங்கள்
	3ம்/4ம் பள்ளி ஆண்டு: 90 நிமிடங்கள்	8ம் பள்ளி ஆண்டு: 210 நிமிடங்கள்
	5ம்/6ம் பள்ளி ஆண்டு: 120 நிமிடங்கள்	9ம் பள்ளி ஆண்டு: 240 நிமிடங்கள்

குழந்தைக்கு “ஆதரவாக இருங்கள்“ ஆனால் குழந்தைக்காக வீட்டுப்பாடம் செய்யாதீர்கள்....

நியமப்படி வீட்டுப்பாடங்கள் குழந்தைகள் தனியாகவே செய்ய வேண்டும். உங்கள் குழந்தை தனியாகச் செய்யாவிடின், தொடக்கத்தில் சற்று நேரம் குழந்தையுடன் இருங்கள், அது செய்ய ஆரம்பித்ததும் தொடர்ந்து தனியாகச் செய்யவிட்டு விலகிச்செல்லுங்கள். கேள்விகளுக்குக் குழந்தை உங்களிடம் வரலாம். முடிந்தால் “தனியாக வேலை செய்ய விடுவதற்கு”, அவ்வறையில் துணிக்கு இஸ்திரி போடுவது அல்லது உங்கள் பிற வேலைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலமாக ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். முடிவில் வேலையை முழுமையாகச் செய்து முடித்திருக்கிறார்களா எனப் பார்த்தறிவதோடு, நன்றாகச் செய்திருப்பதாகப் புகழ்ந்துரையுங்கள் (எல்லாவற்றிலும் அவர்களின் செயற்பாட்டை).

அவ்வப்போது நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் வாசிப்பது, எழுதுவது அல்லது கணக்கு போன்ற வீட்டுப்பாடத்திற்கு (அதாவது மேலதிக வீட்டுப்பாடங்கள்) பயனுள்ள வகையில் குழந்தைக்கு மேலதிகப் பயிற்சிகளில் உதவ முடியும். வீட்டில் என்ன பயிற்சி தேவை எவ்வெப்பொழுது (எத்தனை தடவை) என ஆசிரியர்களிடம் கலந்துரையாடுங்கள். குழந்தையிடம் எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டுமெனக் கூறுங்கள் (ஆகக் கூடியது 15 நிமிடங்கள்), அதில் கண்டிப்புடன் இருங்கள்! குழந்தை தானாகவே கடிகாரத்தில் அலாரம் வைத்துக்கொண்டு, அலாரம் சப்தமிடும்பொழுது, அது எவ்வளவு செய்து முடித்திருந்தாலும் அவ்விடத்தில் நிறுத்தி விட வேண்டும். இவ்வாறாக இருவரும் நேர ஒப்பந்தத்தைக் கைவிடாதிருப்பதன் மூலம், மேலும் அதிக நாட்கள் இத்தகைய பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கான உந்து சக்தியும், உற்சாகமும் அதிகரிக்கும். குழந்தையால் பிற உதவி ஏதுமற்று, அவ்வேலையை முடிக்க முடியாதிருப்பின், அடுத்ததாக ஒரு கட்டுக்குள்ளான உதவியை வழங்கலாம்

(அத்தியாவசியமான படிகளை விளக்குதல்). படிப்படியாக (ஒரு வாரத்தில்) உங்கள் சமீபத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

கவனம்! பெற்றோராக உங்கள் பாத்திரத்தைக் கைவிடாதீர்கள், உதவி ஆசிரியராக ஆகாதீர்கள்! நச்சரிப்பின் மூலம் உறவில் விரிசல் ஏற்படலாகாது.

2. விதிமுறைகள் / ஒப்பந்தங்களும் நியாயமான கண்காணிப்பும்

குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு சுதந்திரம் தருகிறோமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு எல்லைகளும் அவசியம். வரையறையின்மை குழந்தைகளுக்கு ஒரு நம்பிக்கையற்ற அதிகச் சுமையாகும்; அவர்களுக்கு எது சரியானது, எது ஏற்புடையது, எவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டுமென எதுவும் தெரியாது. இவ் ஆழ்ந்த கருத்து குழந்தைகளுக்கு எல்லைகளை வகுத்தல், உறுதி, ஒழுங்கு, பாதுகாப்பு மற்றும் அவதானம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. ஆனால் எல்லைகள் என்பது அவர்களின் சுதந்திரத்தைக் கத்தரிப்பதோ அல்லது அடிமையாக்குவதோ அல்ல! குழந்தைகள் அனுபவங்களைப் பெற வேண்டும், கண்டுபிடுப்புக்களை நிகழ்த்த வேண்டும் மற்றும் அவர்களை உணர்த்த முடிய வேண்டும். – இல்லையெனில் எப்படி அவர்கள் கற்கவோ, முன்னேறவோ முடியும்? - அவர்களுக்கு எல்லைகள் பாதுகாப்பு வேலி போன்றிருக்க வேண்டும் - அவ்வேலிக்குள் அவர்கள் நடமாடக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்! ஆகவே, இதன் மூலம் எல்லைகளும், சட்டதிட்டங்களும் ஒரு ஆரோக்கியமான முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டிகளெனப் புரிந்து கொள்ளலாம். விதிமுறைகளும் எல்லைகளும் குழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றென உணர்த்தப்படல் வேண்டும்.

தெளிவை உருவாக்குதல்

குழப்பங்கள் மற்றும் அபிப்பிராய பேதங்களிற்கு, தெளிவின்மை மற்றும் தெளிவற்ற வாக்குமூலத்தைப் போல் வேறெதுவும் காரணகர்த்தா ஆக முடியாது! விதிமுறைகள் தெளிவாக அமைக்கப்படாத பட்சத்தில், அவை பின்பற்றப்படவில்லை அல்லது கடைப்பிடிக்கப்படவில்லை என எங்ஙனம் நிரூபணம் செய்ய முடியும்? "நாங்கள் .... இவ்வாறாக முடிவெடுத்தோம்" என்ற சொல்லமைப்பிலேயே விதிவிலக்கு அடங்கியிருக்கிறது! அவ் விதிமுறை இப்போதே செல்லுபடியா அல்லது விதிவிலக்காக குழந்தை இப்பொழுதும் ஆரம்பிக்கலாமா...? விதிமுறை தெளிவாகவும், துல்லியமாகவும் அறிவிக்கப்பட வேண்டும்!
பெற்றோராகிய உங்களுக்கு நீங்கள் கூறுவதன் அர்த்தம் தெளிவாகத் தெரிந்தாலும், குழந்தைக்கு அத்தகைய எடுத்துரை தெளிவற்றதே!

சட்டதிட்டங்களை வகுத்தல்

ஒப்பந்தங்களும், சட்டதிட்டங்களும் தெளிவாக மட்டுமல்லாது திட்டவட்டமாகவும் இருத்தல் வேண்டும். நீங்கள் குழந்தையுடன் மிகச் சரியாக விவாதித்தல் வேண்டும். ஒரு அமைதியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, குழந்தையின் கண்ணை நேராகப் பார்த்து, அதனுடன் பேசுங்கள். குழந்தை புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மொழியைத் தேர்வு செய்யுங்கள். உங்கள் வாய்மொழிக்கு உங்கள் உடல்மொழி/நிலை பொருந்துமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சொன்னதற்கு நேர்மாறாக உங்கள் முகபாவனை இருப்பின், (உ+ம்: உங்கள் வாய் "இல்லை" எனவும், உங்கள் புன்னகை "ஆம்" எனவும் வெளிப்பட்டால்) குழந்தை முற்றிலுமாகத் தடுமாற்றமடையும்.
சட்டதிட்டங்கள் சத்தமாக அல்லது கோபமாகவும் கூட வெளிப்படுத்தலாகாது. *ஒரு* சட்டதிட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துங்கள், அதைப் பின்பற்றாவிடின் எத்தகைய விளைவுகள் ஏற்படும் என்பது பற்றிக் குழந்தையுடன் பேசுங்கள். எல்லைகள் மற்றும் சட்டதிட்டங்களிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டும், ஆதலால் ஒரு போதும் உங்களால் உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்க முடியாத விடயங்களைச் சொல்லி மிரட்டாதீர்கள்! சட்டதிட்டங்கள் ஒரு பக்கத்தினரால் கைவிடப்படலாகாது, ஆனால் அதே சமயம் அவை முடிவற்றிருக்கவும் கூடாது; அவை புதிய சூழலுக்குப் பொருந்தும் வகையில், குழந்தையின் முன்னேற்றத்திற்கேற்ப, மாற்றமடையவும், விருத்தியடையவும் வேண்டும்.

பின்விளைவுகளுக்கு முக்கியத்துவமளித்தல்

சில பின்விளைவுகள் தானாகவே தோன்றிச் சிக்கலின்றிச் சரியாகிவிடும்: உங்கள் குழந்தை காலையில் நீண்ட நேரம் சோம்பித் திரிந்து, பாடசாலைக்குத் தாமதமாகச் சென்றால், ஆசிரியர் எவ்வித நடவடிக்கை எடுக்கக்கூடும், என்ன பின்விளைவு ஏற்படக்கூடுமென அதனால் உணர முடியும். உங்களுக்குக் கஷ்டமாக இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தையை இத்தகைய "இயல்பாக ஏற்படும் பின்விளைவுகளை" அனுபவித்து அறிய விடுங்கள். கடைசி நிமிடத்தில் பாடசாலைக்கு வாகனத்தில் அழைத்துச் செல்லாதீர்கள், விளையாட்டு உடமைகளுக்கான பையை எடுதுக்கொண்டு அதன் பின் செல்லாதீர்கள். உங்களால் அறிவிக்கப்பட்ட "நியாயமான பின்விளைவுகள்" கூட - வரவேற்பறையில் காற்பந்து ஆடலாகாது என்ற சட்டத்தை மீறி உங்கள் குழந்தை அங்கு காற்பந்தாடினால், காற்பந்தை இரு நாட்களுக்குப் பூட்டி வையுங்கள் – இதை நீங்கள் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

வரவேற்பறையில் காற்பந்தாடுவது அநேகமான குடும்பங்களில் தடை செய்யப்பட்டிருக்கிறது

நீங்கள் பின்பு "இளக்கம் காட்டினால்", அது உங்கள் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். நீங்கள் விட்டுக் கொடுத்தால், அக் குழந்தை எல்லாச் சட்டதிட்டங்களையும் (அதன் பெற்றோரையும்) நம்பகமானதா எனச் சோதித்துப் பார்க்கும். நீண்ட சிணுங்கள் அல்லது ஆட்சேபனையின் மூலம் பெற்றோரின் விளைவுகளை ஆட்டம் காண வைக்கலாமா என முயற்சித்துப் பார்க்கும். இதனால் நீங்கள் உங்கள் நம்பிக்கை மற்றும் நம்பகத்தன்மையை இழப்பீர்கள். அவ்வாறான ஒரு தண்டனைக்குப் பின், மீண்டும் குழந்தையுடன் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்புங்கள், திரும்பவும் அவ்விடயத்திற்குச் செல்லாதீர்கள். ஒரு தவறைப் பற்றி இடையறாது சுற்றிச் சுற்றி முணுமுணுப்பதையும் தவிருங்கள்; அவர் அதற்கான பலாபலனை ஏற்கனவே அனுபவித்து விட்டார். அத்துடன் அவ்விடயம் முடிவடைந்து விட்டது, நீங்கள் திரும்பவும் உங்கள் குழந்தையுடன் "சுமையற்று" ஈடுபடாலாம். ஒருபோதும் அன்பைப் புறக்கணிக்கும் தண்டனையை வழங்காதீர்கள் (நாள் முழுதும் கோபத்தில் பேசாதிருத்தல்), அது – குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல – கொடுமையானதும் அவர்களின் ஆரோக்கியமான முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கவும் செய்யும்.

3. ஓய்வுநேர நடவடிக்கை / நட்பு வட்டம்

உங்கள் குழந்தையின் ஓய்வுநேரம் மற்றும் நண்பர்களில் அக்கறை காட்டுங்கள். உங்கள் குழந்தை யாருடன் பழகுகிறது என அவதானியுங்கள். அதன் நண்பர்கள், பாடசாலைக்குச் செல்லும் வழி, அது எங்கு விளையாடுகிறது என்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். அது எப்பொழுது வீட்டிற்கு வரவேண்டும் என்பதை நிர்ணயம் செய்யுங்கள். குழந்தைகள் எல்லா விடயத்திலும் அவர்களாக முடிவெடுக்க முடியாது.

ஓய்வுநேரம்

பொழுதுபோக்கு: குழந்தைகள் ஒரு விளையாட்டு அல்லது இசைச் சங்கத்தில் இணைவதன் மூலம், நண்பர்கள், தகுதிகள் மற்றும் அறிவாற்றலைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

பொதுவான நடவடிக்கைகள்: பொதுவான நடவடிக்கைகளில் உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து ஈடுபடுவதை வழக்கப்படுத்துங்கள் (உ+ம்: மிருகக்காட்சிச்சாலை, மிதிவண்டி ஓட்டம், காற்பந்து விளையாடுதல், நீச்சல் ஆகியவை). இவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல் பெற்றோர்களுக்கும் சந்தோஷமளிக்கும். கண்டிப்பாக ஞாயிறு தோறும் வெளியே நடக்கச் செல்லவேண்டுமென்பதோ அல்லது அபிரிமிதமான, அநாவசிய நடவடிக்கைகளோ அல்ல! Alpamare, Saentis-/ Europa-park, Legoland மற்றும் Disneyworld ஆகியவை எப்போதாவது விசேடமாக நடக்கும் நிகழ்வுகளாக இருக்க வேண்டும்!
தனிப்பட்ட பொது நிகழ்ச்சிகள் உறவை வளமாக்கும், அதனால் திரும்ப உங்கள் குழந்தையிடம் உங்கள் செல்வாக்கு (நேர்மறையான) ஏற்படும். ஆனால் உங்கள் குழந்தையின் தோழராக (இளைஞரின் தோழராக கூட) இருக்க முயற்சிக்காதீர்கள்! உங்களையும், உங்கள் மகன் அல்லது மகளையும் வித்தியாசப்படுத்திப் பார்க்க முடியாதிருந்தால், அங்கு ஏதோ தவறு என்று அர்த்தம்! உங்கள் குழந்தை மற்றவர்களுக்குத் தலைமுறை வித்தியாசத்தைக் காண்பிப்பதற்காகத் திரும்ப ஒரு வழிவகை கண்டுபிடிக்கும்... தாய் அல்லது தந்தையான உங்கள் பங்கில் அக்கறையாக இருங்கள்.

வெளியே செல்லுதல்: வெளியே செல்லுதல் பெற்றோரிற்கும், இளையவர்களுக்கும் ஒரு முடிவற்ற விடயமாகும். இங்கு வயதுக்கேற்றவாறு, சரியான நேரத்தைக் குறிப்பிடுவது சாத்தியமல்ல; குடும்பங்களுக்கிடையே தனிப்பட்ட முறையிலும், பண்பாட்டுக் கலாச்சார அடைப்படையிலுமான பெரிய வித்தியாசம் இருக்கிறது, அதற்கு இலகுவாக ஒரு வழிமுறையை உருவாக்க முடியாது. எங்கள் அறிவுரை: வெளியே செல்வது பற்றி இளம் பிள்ளைகளிடம் பேச்சுவார்த்தை நடத்த வேண்டும். மாலை நேரத்தில் வெளியே செல்வது 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு விதிவிலக்காக இருத்தல் வேண்டும், அது முக்கியமாக அந் நிகழ்வைப் பொறுத்திருக்கிறது, பள்ளி வகுப்பு அல்லது சிறுவர் குழு, சங்கம் போன்றவற்றுடன் ஏதாவது செய்ய வேண்டி இருப்பின். 12 தொடக்கம் 14 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு எங்கள் ஆலோசனை யாதெனில், வாரநாட்களில் வெளியே செல்லலாகாது என்பதும், வார இறுதி நாட்களில் மாலை 9 மணிக்குள் வீட்டில் இருக்க வேண்டுமென்பதும் ஆகும். 15 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வார நாட்கள் இயன்ற வரை தவிர்த்து , வார இறுதி நாட்களில் மாலை 10 மணி வரையிலும், மாதத்தில் ஒரு தடவை காலதாமதமாக வரவும் அனுமதிக்கலாம் (கொண்டாட்டங்கள் தாமதாகவே ஆரம்பிக்கும்). இதில் உங்கள் பிள்ளை எங்கே இருக்கிறது, யாருடன் செல்கிறது மற்றும் முடிவு செய்ததுக்கு மாறாக வேறிடம் சென்றால் அறியத்தருவது ஆகியவை மிகவும் முக்கியமாகும். அறிவுள்ள பிள்ளைகள், தெளிவான தகவல்களைக் கொடுப்பதன் மூலமும், நேரத்தைச் சரியாகக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும் அதிக சுதந்திரத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என விரைவில் அறிந்து கொள்வார்கள்.

4. தொலைக்காட்சி / கணினி மற்றும் கைத்தொலைபேசி

அனைத்துலகத்துடனும் தொடர்பு – இருந்தும் தனிமையில்..

குழந்தைகள் வாசித்தல் மற்றும் எழுதுதல் போலவே ஊடகத் தகுதியையும் கற்றல் வேண்டும். ஊடகங்களுடன் குழந்தைகள் சரியான/ஆரோக்கியமான பாதையை உருவாக்கிக் கொள்வது இன்று குழந்தை வளர்ப்பு முறையின் முக்கிய அம்சமாகும். அநேகமாக 12லிருந்து 19 வயதுவரை உள்ள எல்லாரும் கணினி மற்றும் இணையதளத்தை உபயோகிக்கிறார்கள். இதற்கிடையே பாடசாலைகளிலும் கணினி அங்கீகாரம் பெற்றிருக்கிறது. ஆதலால் பெற்றோர்களும் ஊடகங்களை அறிந்திருப்பதுடன், அதனைக் கையாளக்கூடியவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

ஊடகங்கள் – சந்தர்ப்பங்களும் அபாயங்களும்

ஊடகங்களை உபயோகிப்பது நிச்சயமாக நேர்மறையான விடயமே. பெரும்பாலான வேலைகள் இலகுவாக்கப்படுகின்றன, ஓய்வு நேரங்களில் அறிவைக் கையாளுதல், தகவல்கள், கலாச்சாரம்/பண்பாடு மற்றும் விளையாட்டுக்கள் போன்ற பாரிய அளவிலான மேலதிகச் செயற்பாடுகளை வழங்குகின்றன. இருந்தாலும் ஆபத்தான வகையில், உண்மைச் செய்திகளில் போல், மாயாஜாலப் படங்கள், தொடர்கள் மற்றும் விளையாட்டுக்களின் போலித் தோற்றங்கள் போல் ஊடகங்கள் வன்முறைக் காட்சிகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதாக இருக்கின்றன. அத்துடன் ஊடகத்தை உபயோகிப்பதன் மூலம், குழந்தைகள் தாங்களே தங்களை தண்டனைக்கு உள்ளாக்கிக் கொள்கிறார்கள், உதாரணமாக திருட்டுப் பிரதியெடுத்தல்.

மற்றுமொரு ஆபத்து யாதெனில், இணையத்தளத்தில் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகளைக் குறிவைத்து பாலியலிற்குத் தூண்டும் நபர்கள் மூலம் நிகழ்த்தப்படும் உரையாடல் ஆகும். பெரும்பாலான வயது குறைந்த பிள்ளைகள், இப்படிப்பட்ட பெரியவர்களின் பாலியல் நோக்கத்தை முதலில் அறிந்து கொள்வதில்லை. உங்கள் குழந்தை இவ்வாறான உரையாடலில் பாலியலிற்குத் தூண்டும் நபர்களிடம் தொடர்பு ஏற்படக்கூடும் என்பதைக் கருத்திற் கொள்க.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பிராயத்தினரின் ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை மற்றும் வன்முறைக்கான தாயார்நிலை, சில நேரங்களில் வன்முறையின் உச்சகட்டத்திற்குச் செல்லும் இவ்வாறான வன்முறை ஆதிக்கம் எவ்வளவு தூரம் இருக்கிறது என்ற கேள்வி அடிக்கடி எழுப்பப்படுகிறது. பார்த்துப் பின்பற்றக்கூடிய வகையிலான நேரடி வழிகள் மிகவும் அரிது, ஆனால் மறைமுகமான வழி இருக்கிறது: நீங்கள், உங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகள் ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு அல்லது அவர்களின் உரிமையை நிலைநாட்டுவதற்கு அவர்களது வலிமையைப் பிரயோகிப்பதற்குப் பழக்குவிக்கலாம். வன்முறையைப் பிரதிபலிக்கும் படங்கள், வன்முறைச் செயலின் இசைவாக்கத்திற்கு வழி வகுக்கிறது (இதனால் வன்முறை ஒரு மிகச் சாதாரண விடயமாகிவிடும்)

சுற்றிலும் அபாயமெனில், போராடத் தயாராதல் வேண்டும் - சிறப்பாக, உடனே, எல்லாவற்றிலும், எந்நேரத்திலும், அனைத்திற்கும் எதிராக....

தொலைக்காட்சி, கணினி விளையாட்டுக்கள், nintendo மற்றும் அது சம்மந்தமான விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும் பொதுவாக மந்தப்படுத்தும் தன்மை, சோம்பல், அறிவை மழுங்கடித்தல், பருமன் அதிகரித்தல் மற்றும் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்துதல் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும் தன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன. இத்தகைய ஊடகங்களின் விகாரப்படுத்துவது எங்கள் நோக்கமல்ல, ஆனால் குழந்தைகளின் மனோதத்துவ அடிப்படையின் பார்வையில், அவர்களுக்கு ஒரு பொறுப்பான சுற்றத்தைக் கண்டு பிடிப்பதோடு மட்டுமல்லாது தேவை மற்றும் வசதிக்கேற்றவாறு ஒரு மலிவான "குழந்தைக் காப்பாளரை" அமர்த்தி அங்கு குழந்தைகளின் தலைவிதி நிர்ணயிக்கப்படுவதைத் தடுப்பதும் மிகவும் முக்கியமாகும். இதில் தொலைக்காட்சி மற்றும் அது போன்ற விடயங்களில் அளவுக்கதிகம் என்பது எவ்வளவு என்பதை அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்!

தொலைக்காட்சி / கணினி - முக்கியமாக அவை இயங்கிக்கொண்டிருப்பது...

குழந்தைகள் நாளொன்றிற்கு ஆகக் கூடியது ஒரு மணி நேரம் திரைக்கு முன்னால் இருக்கலாம் (இதில் அனைத்து வகைத் திரைகளும் அடங்கும்: கணினி விளையாட்டுக்கள், nintendo, கைத்தொலைபேசி விளையாட்டுக்கள் ஆகியன.), ஏனெனில் அவர்கள் அதன் படங்களில் ஆழ்ந்து மூழ்கி, மனக்குழப்பமடைவார்கள். மிக விரைவாகக் கிடைக்கும் விடயங்களால் ஈர்க்கப்பட்டு, ஏராளமான விடயங்களில் அளவுக்கு மீறி ஈடுபடுவதோடு, துஷ்டமான அல்லது கடினமான படங்களைப் புரிந்து கொள்வது இயலாததாகின்றது. பெரும்பாலும் முன்னர் சென்ற ஒரு பயங்கரம் அடுத்து வரும் இன்னொன்றால் இட்டு நிரப்பப் படுகிறது. இங்கும் விதிமுறைகள் தேவைப்படுகிறது! சிக்கனமான தொலைக்காட்சி நேரங்கள், எவ்வளவு இளையவரோ, அவ்வளவு குறைவாக இருத்தல் (உ+ம்: 2ம் வகுப்பு வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆகக் கூடியது 30 நிமிடங்கள்). தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்றவாறு இருக்க வேண்டுமென்பதில் அவதானமாக இருங்கள். ஆதலால் உங்கள் இளைய குழந்தையை, பெரியவர்களான சகோதரர்களுடன் கட்டுப்பாடு இல்லாது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள். மற்றும் பொதுவாகச் செல்லுபடியாவது: ஒரு தொலைக்காட்சிக்கு குழந்தையின் அறையில் அலுவல் இல்லை! 3ம் வகுப்பிற்கு மேற்பட்டவர்களும் வாரநாட்களில் முடிந்த அளவு குறைவாகவே தொலைக்காட்சி, திரைப்படம் மற்றும் கணினியை உபயோகித்தல் வேண்டும்! பெற்றோர்களாகிய நீங்கள், குழந்தைகளின் நாளாந்த தொலைக்காட்சி நேர எல்லைக்கோட்டை வைத்திருத்தல் வேண்டும்! “அதிகளவு தொலைக்காட்சி பார்ப்பவர்” படிப்பதற்கு முன்னரோ, பின்னரோ கடுமையான உணர்சிகளால் ஆட்கொள்ளப்பட்டு, அதிலிருந்து வெளிவர முடியாது இருப்பதனால், பாடங்களை அதிக நேரம் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவது இயலாமற் போவதால், பாடசாலைப் பெறுபேறுகள் மோசமாக இருக்கிறது. அதிர்ச்சியான, கடுமையான உணர்ச்சியுடைய, குறுகிய கால நினைவில் இன்னமும் பதிந்திருக்கும் படங்கள் முன்னர் கற்று வைத்திருந்தவற்றை மூடி மறைக்கிறது! நாள் தோறும் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேற்பட்ட தொலைக்காட்சி, பாடசாலை விடயத்தில் தலையிடப் போதுமானது. காலையில் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு முன்னர் ஒரு போதும் தொலைக்காட்சி பார்க்கலாகாது.

புத்திசாலிக் குழந்தைகள் பலவீனமான குழந்தைகளை விடக் குறைவாகவே தொலைக்காட்சியில் தங்கியிருக்கிறார்கள் என்பதும் முக்கியமாக, விசாரமான குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் கெடுதலானது என்பதும் தெரிந்ததே. ஆதலால் உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான அளவு புத்தகங்கள் மற்றும் ஒலிவட்டுக்கள் / CD’s (ஆனால் ஒளிவட்டுக்கள் / DVD’s அல்ல) வாங்கிக் கொடுங்கள். சிறப்பாக, சேர்ந்து விளையாடுவது சமூக நல்லுறவிற்கு உகந்தது.

தொலைக்காட்சியின் கவர்ச்சியை/தூண்டுதலைத் தவிர்ப்பதற்கான குறிப்புக்கள்

- குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து அவர்கள் பார்க்கத் தகுந்த நிகழ்ச்சிகளை, ஒரு வாரத்துக்குமாகத் தேர்ந்தெடுப்பது சிறந்தது.
- “தொலைக்காட்சிச்சீட்டு” வழங்குங்கள் – கால் மணி நேர தொலைக்காட்சிக்கு ஒரு சீட்டு.
- ஒரு வாரத்திற்கு முன்கூட்டியே பேசிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு உபயோகிக்கக் கூடிய வகையில், குழந்தையின் வயதுக்கேற்றவாறு குறிப்பிட்ட அளவு சீட்டு வழங்குதல்.
- நிகழ்ச்சிகளின் வெவ்வேறு தரங்களைக் குழந்தைக்குக் காண்பியுங்கள்; குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு இருமடங்காகச் சீட்டு வழங்குங்கள் (உ+ம்: Spongebob Schwamm-kopf: 2 சீட்டுக்கள், அறிவு மற்றும் கற்றல் நிகழ்ச்சிகள்: 1 சீட்டு).
- தொலைக்காட்சியற்ற நாளை உருவாக்குங்கள்.
- கூடியவரை உங்கள் குழந்தைகளுடன் நிகழ்ச்சிகளைப் பாருங்கள், பின்னர் அது பற்றி அவர்களுடன் விவாதியுங்கள். முக்கியமாக நிஜத்தில், யுத்தத்தில் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டவர்கள் திரும்ப எப்பொழுதும் எழுந்திருக்க மாட்டார்கள் என்பதையும், திரைப்படத்தில் இரண்டாவது தடவை பார்க்கும் பொழுது, திரும்பவும் உயிருடன் இருப்பதையும் தெளிவாக விளக்குங்கள்.
- திரைப்பட நாடா / ஒளிவட்டு (Video-/DVD) மற்றும் கணினி விளையாட்டுக்களில் வயது வரைமுறையைக் கவனியுங்கள்.
- வயதுக்கேற்ற மென்பொருளை (Software) வாங்குங்கள் – இதன் மூலம் திருட்டுப் பிரதிப் பரிமாற்றங்களில் தங்கியிருப்பதைத் தவிருங்கள்!
- உங்கள் குழந்தைக்கு முடிந்த அளவு அதிகமான பொழுதுபோக்கு யோசனைகளை வழங்குங்கள், அவர்களுடன் விளையாடுங்கள்.
- தினம் தொலைக்காட்சி பார்க்காது, குழந்தைக்கு முன்மாதிரியாக வாழுங்கள். குழந்தைகள் ஊடகங்களைக் கையாளுவதை அவர்கள் நண்பர்களிடம் கற்பதில்லை, வீட்டில்தான் கற்கிறார்கள்.

கைத்தொலைபேசி

கைத்தொலைபேசிகள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்காக, அவர்கள் அல்லது அவர்களின் பெற்றோர்கள் வெளியிற் செல்லும்பொழுது பயன்படுத்தலாம். ஆனால், தெரியாத நபர்கள் SMS மூலம் வம்பளப்பது, கலகமூட்டுவது மற்றும் வாய்மொழியாகப் பாலியல் நிந்திப்புக்களுக்குள்ளாதல் ஆகியவற்றை உங்கள் குழந்தையால் தடுக்க முடியாது, ஏனெனில் அவ்வாறான SMS அல்லது கடிதங்களை அனுப்பும் நபர் யாரெனத் தெரியாதிருக்கிறது. வீதியிலிருந்தே இணையத் தளத்திற்குட் செல்ல முடிவது, அதனூடாக அரட்டை அறைகள் (chat rooms), ஆபாசத் தளங்களுடன் பாலியலைத் தூண்டுபவர்களின் விளம்பரங்கள் மற்றும் சூதாட்டம் ஆகியவற்றிற்கு இட்டுச்செல்லும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.
குறிப்பிடப்பட்ட பாதுகாப்புச் சிக்கல்களுக்கு நடுவிலும் – கண்டிப்பாக கைத்தொலைபேசிக்கு நேர்மறையான பக்கங்களும் இருக்கிறது. ஆதலால் கைத்தொலைபேசி வைத்திருப்பதற்கு எதிராக இல்லாது, முக்கியமான பாதுகாப்பு நிபந்தனைகள் அவதானிக்கப்படல் வேண்டும். நாங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன்கூட்டியே பணம் செலுத்திய அட்டையுடனான (prepaid card) கைத்தொலைபேசியையே பரிந்துரைக்கிறோம். இதன் மூலம் உங்கள் குழந்தை பணம் மற்றும் பணத்தைச் செலவு செய்தலுக்கிடையிலான தொடர்பை நேரிடையாக அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறது. இவ்வாறாக, அது கையிலிருக்கும் பணத்திற்கேற்றவாறு பேசும் நேரத்தைப் பிரித்துக்கொள்ளலாம், அது “முடிந்து விட்டால் முடிந்ததுதான்” எனக் கற்றுக்கொள்கிறது! குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகளின் சந்தாதார ஒப்பந்தத்தில் இருக்கும் கைத்தொலைபேசி பாரிய கடனிற்கு வழி வகுக்கலாம் என்பது பற்றி யோசியுங்கள்; விருப்பமான தொலைபேசி அழைப்பு மணியின் ஒலியைத் தரவிறக்கம் செய்தலின் தொகையே மிக அதிகமாக இருக்கும். கடனைக் குறைக்கும் தேவை உள்ளவர்களுக்கு, வரவு செலவுத் திட்ட ஆலோசனை மையங்கள் தகுந்த பிரதிநிதியாகும். (முகவரிக்கு இணைப்பைப் பார்க்க)

பணத்தைக் கையாளுவதற்குக் கற்றிருத்தல் வேண்டும் - அல்லது அனுபவம் மனிதனை புத்திசாலி ஆக்குகிறது....

5. குழந்தைகளின் கைச்செலவுக்கான பணம்

கைச்செலவுப் பணத்திற்கு ஒரு முக்கியமான திட்டம் பின்பற்றப்படல் வேண்டும்: குழந்தை பணத்தை அளவாகக் கையாளுவதற்குப் பயிற்சி எடுத்தல் வேண்டும். கைச்செலவுப் பணம் ஒரு நிபந்தனையின் பேரிலோ, வீட்டு வேலைகளில் (நாளாந்த கடமைகள் போன்றவை) உதவுவதற்கு (சாதாரண உதவி) வெகுமதியாகவோ அல்லது ஏதோ ஒன்றின் தண்டனையாக அதை மறுப்பதோ அல்லது குறைப்பதாகவோ இருத்தலாகாது. ஒரு சிறந்த பெறுபேற்றிற்காகப் (marks) பணம் அளிப்பதும் விவேகமானதல்ல; அச் சிறந்த பெறுபேறே அவர்களுக்கு ஒரு வெகுமதியாகும், அதோடு அவர்களே சம்பாதித்துக்கொண்ட நற்பேறுமாகும். உங்கள் குழந்தையின் பெறுபேறு 3லிருந்து 4 அல்லது அதனிலும் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், அவர்கள் உங்களுக்குப் பணம் கொடுக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் உங்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை, அல்லவா? ஒரு சிறந்த வேலைத்திறனுக்கு (ஆசிரியர் மற்றும் உங்களைப் பொறுத்து) அரையாண்டு முடிவில் ஒரு சிறிய “சன்மானம்” அளிக்கலாம்.

அப்பணத்தை தானாகவே பயன்படுத்துவது மற்றும் கணக்குக் காட்டத் தேவையில்லை என்ற நிலமை இருப்பதன் மூலம் மட்டுமே குழந்தை பணத்தை எப்படிக் கையாளுவது என்பதனைக் கற்றுக்கொள்கிறது. அது அதன் பணத்தை உடனேயே செலவு செய்துவிட்டு மாதத்தின் மீதி நாட்களிற்கு ஒன்றுமில்லாமல் இருக்கச் சந்தர்ப்பமுள்ளது

(அவ்வாறு இருக்கும் பட்சத்தில், சிலவேளைகளில் அது வாரத்திற்கொரு முறை பணம் கொடுங்கள் என ஆலோசனை வழங்கும்), ஆனால் எல்லாவற்றையும் சேமித்து வைக்கும் குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். ஒரு சொந்த உண்டியல் பணத்தைக் கையாளுவதற்கு முக்கியமானது. அதேபோல் வீட்டில் பணத்தைப் பற்றிப் பேசுவதும் அவசியமானது. பெற்றோராகிய நீங்களும் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதற்குச் சேமிக்க வேண்டுமென்பதையும், அதற்காக உழைக்க வேண்டுமென்பதையும் குழந்தை அனுபவத்தால் அறிய வேண்டும். இதனால் கைச் செலவுப் பணமும் பொதுவாக, சாதாரணமாக வழங்கலாகாது, குடும்பத்தின் நிதி நிலைக்கேற்றவாறு அளவுடன் இருத்தல் வேண்டும். கைச் செலவுப்பணம் எதற்கு உபயோகிக்கப்படல் வேண்டுமென்பதையும், எதற்காக “மேலதிகத் தொகை”, உதாரணமாக ஆடைகள் அல்லது வெளியிற் சாப்பிடுவதற்கு வழங்கப்படுமென்பது பற்றியும், குழந்தைகள் / இளம் பிள்ளைகளுடன் பெற்றோர்கள் முன்னராகவே பேசி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். சுவிற்சர்லாந்தின் வரவுசெலவு ஆலோசனையின் (இணையத்தள முகவரி இணைப்பில்), கைச்செலவுப் பணத்திற்கான நியாயமான சில ஆரம்பக் குறிப்புக்கள் பின்வருமாறு:

சிறியவர்களுக்கு:	வாரத்திற்கு	1ம் வகுப்பில் Fr. 1 – 1.50 வரை
		2ம் வகுப்பில் Fr. 1.50 – 2 வரை
		3ம் வகுப்பில் Fr. 2 – 2.50 வரை
		4ம் வகுப்பில் Fr. 2.50 – 3 வரை
5ம் வகுப்பிற்கு மேல்:	மாதத்திற்கு	11 – 12 வயதினரிற்கு 15 – 25 Francs
		13 – 14 வயதினரிற்கு 25 – 35 Francs
		15 – 16 வயதினரிற்கு 35 – 50 Francs
		நடுத்தரப் பள்ளி மாணவர்க்கு மற்றும் வேலை பயில்பவர்களுக்கு 50 – 250 Francs (இளம் பிள்ளைகள் அவர்களாக எவ்வளவு செலுத்த வேண்டியிருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து).

இளம் பிள்ளைகளுக்குப் பணத்தை வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தவும், கணக்கிலிருக்கும் தொகையை விட அதிகம் எடுக்க முடியாதவாறு இருக்கவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கைச்செலவுப் பணத்தின் மூலம், இருக்கும் பணத்திற்கேற்ப மட்டுமே செலவு இருக்க வேண்டும் என்பதைக் குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் அது கஷ்டமாக இருக்கலாம்: குழந்தைகள் கற்பதிலும் தவறுகள் ஏற்படலாம். ஒரு வெறும் உண்டியல் வைத்திருக்கும், ஏமாற்றமடைந்த குழந்தையைக் கண்டு இளகி விடாதீர்கள்! அதற்கு எவ்வாறாகச் சிறப்பாகப் பணத்தைப் பிரித்துச் செலவு செய்யலாமெனக் காண்பியுங்கள் (சில நேரம் எழுதுவதன் மூலம்) மேலும் முன் பணம் அல்லது கடன் கொடுக்காதீர்கள் – இல்லையெனில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு அது அதன் சூழ்நிலையில் வாழ முடியும், மற்றும் கடன்படுவது தினசரி வாழ்க்கையில் சாதாரணம் என்பதனைக் கற்றுக்கொடுத்தவர்களாவீர்கள். அதனால் அதன் சிக்கலான தருணங்களில் யாராவது உதவுவார்கள் என்ற எண்ணத்தை விருத்தி செய்துகொள்கிறது. (வரவுசெலவு உதவி: இணையத்தள முகவரி இணைப்பில்).

6. வன்முறையற்ற வீடு

அடிக்காதீர்கள்! அடி வாங்கும் குழந்தைகளுக்குப் போதியளவு சுய கௌரவத்தைக் கட்டமைக்க முடியாதிருக்கிறது. பெற்றோர்களும் சகோதரர்களுமே முன்மாதிரிகள்!

> அடி வாங்கும் குழந்தைகள், வாக்குவாதத்திலும் மற்ற வழிகளை விடுத்து வன்முறையையே கடைப்பிடிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு அன்பு தேவைப்படுகிறது

சிறந்த உணவும், பாதுகாப்பான சூழலும் ஒரு ஆரோக்கியமான முன்னேற்றத்திற்குப் போதுமானதல்ல. தாங்கள் நேசிக்கப்படவில்லை என உணரும் குழந்தைகள் தனிமைக்கும், மன உளைச்சலுக்கும் ஆளாகலாம். குழந்தைகள் அவர்கள் அதிகமாக நேசிக்கப்படுவதையும், அது எத்தகையது என்பதையும், அவர்களுக்கு ஒரு துர்ச்சம்பவம் நடந்து அந் நேசம் தொலைந்து விடக்கூடாது என்பதையும் உணர வேண்டும். (அன்பு "பலவற்றை அனுமதிப்பதில்" இல்லை. அன்பைக் காட்டுவது எல்லைகளை வகுப்பதினாலும், நியாயமான எதிர்கொள்ளலினாலும் இல்லாது போய் விடாது)

உன் மேல் எவ்வளவு அன்பு
வைத்திருக்கிறேனென்று உனக்குத் தெரியுமா?

குழந்தைகளுக்கு அங்கீகாரம் மற்றும் புகழ்ச்சி கூடத் தேவைப்படுகிறது

பெறுபேறுகள் (உதவும் பொழுது) எங்களின் எதிர்பார்ப்பைப் பூர்த்தி செய்யாவிடினும், நாங்கள் ஒரு குழந்தையைப் புகழ வேண்டும், அதன் மூலம் அது செய்த முயற்சியின் பலன் அதற்குக் கிடைத்தது என உணர்த்துதல் வேண்டும். பாத்திரம் சுத்தமாகத் துடைக்கப்படவில்லை எனில் அதனையடுத்து ஒரு விளக்கம் கொடுக்கப்படும்; அக் குழந்தை அதற்கு மேல் உதவ விரும்பாவிடின் அது ஒரு சிக்கல். அதற்கு அதன் வேலை புகழப்படின் மட்டுமே, அது மேலதிக முயற்சிகளில் ஈடுபடும். அதன் முயற்சியை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள் என்பதையும், அதில் சந்தோஷமடைகிறீர்கள் என்பதையும் அதற்குக் காண்பியுங்கள். அதன் பிற்பாடே அவ்வேலையை அடுத்த தடவை இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும் என்பதைக் காண்பியுங்கள். அதற்கு நீங்கள் என்ன விரும்புகிறீர்கள், எப்படி வேண்டுகிறீர்கள் என்பதை முடிந்த அளவு தெளிவாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள். உங்களுக்கு எது தேவையில்லை என்பதை மட்டுமே சொல்லாதீர்கள்! நீங்கள் விரும்பியது குழந்தைக்குத் தெளிவாகத் தெரிய வேண்டும். அதில் எது நல்லதோ அதை முன் நிறுத்துங்கள், அது சரியாகச் செய்யாதவற்றையல்ல. வார்த்தைகளால் மட்டுமல்லாது, ஒரு சிரிப்பு மற்றும் கண் மூலம் அல்லது உடல் ஸ்பரிசம் மூலம் புகழை வெளிப்படுத்துங்கள். சந்தோஷத்தை, அது ஏதோ நல்லது செய்ய முனைந்ததைப் பார்த்தேன் போன்றவற்றைக் குழந்தைகளுக்குப் பல வழிகளில் வெளிப்படுத்தலாம்.

தவறில்லாத வளர்ப்பு முறையென்று ஒன்று இல்லை!

பெற்றோர்கள் எப்பொழுதும் கேட்கும் கேள்வி, என்ன சிறப்பாகச் செய்திருக்கலாம் அல்லது செய்ய வேண்டும், செய்ய முடியும்... போன்ற கேள்விகளை எழுப்புவதைத் தவிர்க்க இயலாதிருக்கிறது. தலை சிறந்த வளர்ப்பு முறை இனிமேல்த்தான் கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டும்! ஆதலால் மனம் தளர விடாதீர்கள். வளர்ப்பில் அவ்வப்போது தவறுகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன (உ+ம்: அடிகள் மற்றும் எல்லா வடிவங்களிலும் இருக்கும் வன்முறை). நாங்கள் எல்லோரும், பெற்றோர்களும் அதேபோல் பிள்ளைகளும் தவறுகள் செய்கிறோம்.

இருந்தும் நீங்கள் பொறுமை இழப்பீர்களானால்

தண்டனைகளில் அதிகமாக இருப்பது சரீர தண்டனையே. இதற்கு உதவியற்ற நிலை, அதிகமான வேலை மற்றும் மன அழுத்தமே காரணங்களாகும். எங்களால் எல்லா நேரங்களிலும் அமைதியாக ஒரு விடயத்தை அணுக முடியாது. அவ்வாறான சூழ்நிலையில்:

நில்லுங்கள்!!! **முதலில் நன்றாகச் சிந்தியுங்கள் – பின்பு செயலாற்றுங்கள்** **(உ+ம்: முதலில் 20 வரை எண்ணுதல்)**

உங்கள் குழந்தைக்குத் தீங்கொன்றும் நேராதவாறு பத்திரமாக இருக்கிறதா என உறுதி செய்யுங்கள் – இதன் மூலம் நீங்கள் சற்றுப் பின்னடைய முடியும்.

உங்களுக்கு ஒரு தேநீர் அல்லது கோப்பி தயார் செய்யுங்கள், ஒரு குளியல் அல்லது மனதுக்கு இதமான சங்கீதத்தின் மூலம் உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வேறு ஒரு அறைக்குள் அல்லது சுத்தமான காற்றுவெளிக்குச் செல்லுங்கள். ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள் அல்லது குறைந்தது இருபது வரை எண்ணுங்கள். அல்லது உங்களுக்கு நம்பகமானவர்களைத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள். இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில், இதோ இப்பொழுது உடைந்து / வெடித்து விடுவேன் எனும் உணர்வு ஏற்படும் பட்சத்தில் ஒரு முக்கியமான அவசரகால எண், “பெற்றோர் அவசரகால உதவி”: தொலைபேசி: 071 243 78 02.

இடைவெளி ஏற்படுத்தல், இலேசாக்குதல், சிந்தித்தல் - உங்களுக்கு மனதுக்குப் பிடித்தவற்றைச் செய்தல்!

உள்ளும் புறமும் “நிதானமாக” உணர்ந்ததன் பிற்பாடே நீங்கள் திரும்பவும் குழந்தையிடம் செல்லுங்கள்.

இருந்தும் எப்போதாவது கை நீட்டி விட்டால், பெற்றோரும் தவறுக்கு மன்னிப்புக் கேட்கலாம். குழந்தை உங்களை மன்னிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைவதோடு, அதன் மூலம் பெற்றோர்களும் தவறு செய்கிறார்கள், அதை ஒத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதையும் கற்றுக்கொள்கிறது.

ஆகவே அடித்தலாகாது - ஆனால் எப்படி எதிர்கொள்வது?

நகைச்சுவை சிறப்பான ஒரு ஜால வித்தையாகும். அமைதியான போக்கின் மூலம் பல சிக்கலான சூழ்நிலைகள் இலகுவாகத் தீர்க்கப்படும். இது வரைக்கும் முயற்சித்தது பலனளிக்கவில்லையெனில், முற்றிலும் வேறொன்றை முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு கட்டுப்பாடான பாதையில், சில வேளைகளில் உங்கள் வரையறைக்குட்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை வழங்குவதன் மூலம், உதாரணமாக ஏப்பமிட மற்றும் சத்தமாகச் சுவைக்க மாதத்தில் ஒரு தடவை அனுமதிப்பதன் மூலம் உவப்பற்ற நடவடிக்கைகள் கூட நேராகி விடுகிறது (கவர்ச்சி விரைவில் காணாமற் போய்விடும்!).

தண்டனைகளையும் பின்விளைவுகளையும் பிரித்தறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அறையை ஒழுங்கு படுத்தாமைக்காக, வெளியிற் செல்வதைத் தடை செய்தல் ஒரு தண்டனை, ஏனெனில் இதில் "தீய செயலிற்கு" எவ்விதமான நியாயமான தொடர்பும் இல்லை. ஒரு கொண்டாட்டத்திலிருந்து (party) தாமதமாக வீட்டிற்கு வரும் பட்சத்தில் வெளியே செல்வதைத் தடைசெய்தால் அதில் ஒரு நியாயமான விளைவு இருக்கிறது! அவர்கள் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்! செயலிற்கும், விளைவிற்கும் ஒரு தொடர்பு இருக்கும் பட்சத்தில், "தண்டனைகள்" அர்த்தமுள்ளவையாக, குழந்தைகள் புரிந்து கொண்டு பின்பற்றக் கூடிய வகையில் இருக்கும். அதனூடாகப் பாடம் கற்றுக் கொள்வதற்கு அதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. தண்டனைகள் - அல்லது உவப்பாக விளைவுகள் - ஒரு போதும் பழிவாங்கும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கலாகாது!

படைப்பாளியாகவும், கற்பனைத் திறனுள்ளவராகவும் இருங்கள், உங்களிடம் நல்ல வழிகள் தோன்றாவிடின் அல்லது அவற்றின் பலன்கள் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், குழந்தை வளர்ப்பு ஆலோசனை மையங்களிலிருந்து ஆலோசனை பெறுங்கள். இது ஒரு பலவீனமல்ல, ஒரு நோக்கமுள்ள மேற்படிப்பாகும். மற்றும் பொறுப்பு நிறைந்த செயல்களை ஆற்றுவதற்கு நாங்கள் எங்களைத் தயார்ப்படுத்துவதோடு ஆற்றலைப் பரிசீலித்துக் கொள்ளவும் வேண்டும் (உதாரணமாக ஒரு கைத் தொழிலாளி, தொழிற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டுமானால் ஒரு புலமைப் பரீட்சையில் தேர்ச்சி பெற்றிருத்தல் போல்).

7. பாடசாலை

கிட்டத்தட்ட உங்களுக்கு உங்கள் வேலைத் தளம் போல், உங்கள் குழந்தைக்கு அதன் பாடசாலை இருக்கிறது. இது சற்றும் குறைந்ததல்ல; உங்கள் குழந்தை பாடசாலையில் மற்றும் பாடசாலைக்காக வீட்டிற் செலவிடும் மணித்துளிகளைக் கூட்டிப் பாருங்கள்.

பெற்றோர் - பாடசாலை ஒத்துழைப்பு

பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கே உரிய விடயமல்ல! உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு நல்ல கல்விச் சூழலை உருவாக்குவதற்கு, நீங்கள் பாடசாலையுடன் ஒத்துழைப்பது இன்றியமையாததாகும். அதாவது, நீங்கள் ஒழுங்காக ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுவதும், அவ்வப்போது பாடசாலைக்குச் சென்று பார்ப்பதும் அவசியமாகும். மக்கள் பாடசாலைச் சட்டத்தின், IVவது அத்தியாயத்தின், 92 – 97வது ஷரத்தில் பள்ளி மற்றும் பெற்றோர் சம்பந்தப்பட்ட உரிமைகள் மற்றும் கடமைகள் குறித்த விரிவான தகவல்கள் அடங்கியுள்ளன. அதில் முக்கியமாக 92ம் ஷரத்தில் "குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் கல்வியில், பாடசாலை மற்றும் பெற்றோரின் ஒத்துழைப்பும்" , 96வது ஷரத்தில் "பெற்றோர்கள் குழந்தையைப் பாடசாலைக்கு ஒழுங்காக அனுப்புவதற்கும், இச்சட்டத்தின் ஷரத்து 34ஐ (உதவி நடவடிக்கைகள்) கடைப்பிடிப்பதற்கும் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள். 302ம் ஷரத்தின் படி (ZGB) "பெற்றோர்கள் அவர்கள் குழந்தைக்கு அதன் ஆற்றல் மற்றும் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு ஏற்ப, முடிந்த அளவு அவர்களுக்கேற்ற பொதுவான மற்றும் தொழிலுக்கான கல்விக்கான வாய்ப்பை உருவாக்கக் கடமைப் பட்டுள்ளார்கள். இதற்காக முடிந்த அளவு பாடசாலைப்டன்.. ஒத்துழைத்தல் வேண்டும்". நீங்கள் வசிக்கும் மாநிலத்தின் பாடசாலைத் திட்டத்தை அறிந்திருப்பதோடு, அதன் சிறப்பம்சங்களில் நம்பிக்கை வையுங்கள்.

ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் அவர்களால் முடிந்தவற்றை செயல்முறைப் படுத்தும் பொழுதுதான், குழந்தை அதன் முன்னேற்றப்பாதையில் நடை போட முடியும். குழந்தையின் கல்வி முன்னேற்றத்திற்குப் பாடசாலை மட்டுமே பொறுப்பேற்க முடியாது. பெற்றோர்களாகிய நீங்களே உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் அதி முக்கியமான நபர்களாக இருக்கிறீர்கள்!

தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தயங்காதீர்கள்!

ஆலோசனை மையங்கள்:

Alle Regionalstellen des Schulpsychologischen Dienstes des Kantons St.Gallen (Gossau, Jona, Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Wil) Adressen/Telefonnummern sind zu finden unter: www.schulpsychologie-sg.ch oder Zentralstelle in Rorschach	071 858 71 08
In Via Fachstelle Kinderschutz Falkensteinstr. 84 9006 St. Gallen	071 243 78 02
Beratungsstelle für Eltern von Kindern im Säuglings- und Vorschulalter Rosenbergstr. 82 9000 St. Gallen	071 227 11 70
Beratungsstelle für häusliche Gewalt für gewaltausübende Personen Oberer Graben 22 9001 St. Gallen	071 229 26 30
Sozialpsychiatrische Beratungsstelle für Erwachsene Region St. Gallen Rosenbergstr. 32 9000 St. Gallen	071 227 12 12
Beratungsstelle für Familien Frongartenstr. 16 9000 St. Gallen	071 228 09 80
Kinder- und Jugendnotruf	071 243 77 77
Krisenintervention bei ausserordentlichen Ereignissen im Schulbereich (Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen)	0848 0848 48
Schulpsychologischer Dienst der Stadt St. Gallen Bahnhofplatz 7 9000 St. Gallen	071 224 54 36

விளக்க ஏடுகள் மற்றும் நூல்கள் பற்றிய தகவல்கள்:

„Von mir hat er das nicht!“, über die Tücken des Elterndaseins, Chr. Ankowitsch/B. Scheuner, ISBN: 3-426-27317-9

„Lexikon der Erziehungsirrtümer“, von Autorität bis Zähneputzen, A. Bischoff, ISBN: 3-8218-3915-5

„Grosse Kinder“, die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13, O. Enderlin, ISBN: 3-423-36220-0

„Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, J. Gottmann, ISBN: 3-453-14950-5

„Pubertät – echt ätzend“, gelassen durch die schwierigen Jahre, A. Guggenbühl, ISBN: 3-451-05482-5

„Entscheidende Kinderjahre“, ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7, Ch. Kutik, ISBN: 3-7725-1898-2

„Kinderjahre“, die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung, R. Largo, ISBN: 3-492-23218-3

„Babyjahre“, die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, R. Largo ISBN: 3-492-21977-2

„Mit Kindern richtig reden“, wirksam erzählen, ermahnen, erklären, D. Liebich ISBN: 3-451-05312-8

„Schulkind! 5-12 Jahre“, von der Einschulung bis zur Pubertät. Lernen nicht nur in der Schule. Starke Eltern, starke Kinder, R.& G. Niklewski, ISBN: 3-931908-91-7

„Kinder! 0 – 6 Jahre“, vom Säugling bis zum Vorschulkind, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-73-9

„Lexikon der populären Erziehungsirrtümer“, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkolhol bis Zucker, U. Pollmann, S. Warmuth, ISBN: 3-492-24023-2

„Kinder stark machen für die Schule“, Schulunlust – was tun?, P. Veth ISBN: 3-451-05390-X

„Mut zur Erziehung“, E. Zeltner, ISBN: 3-423-36048-8

„Weder Macho noch Muttersöhnchen“, Jungen brauchen eine neue Erziehung, E. Zeltner, ISBN 3-423-36123-9

Gratis Ratgeber „Abenteuer Familientisch“ Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch. 2. Aufl., 2005, Beobachter-Buchverlag

„Klicks-Momente“, So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de
„Wohin gehst du?“, So schützen Sie Ihr Kind, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wege aus der Gewalt“, So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

Budgetberatung Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (Budgets erstellen)

"Grenzen setzen bei Kleinkindern", Grenzen setzen bei Primarschülern", "Grenzen setzen bei Jugendlichen": 3-teilige Serie des "Tages-Anzeigers", einzusehen unter www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Kinderschutz Schweiz, im Internet: www.kinderschutz.ch

„Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St. Gallen

Gesetze: „VSG Volksschulgesetz, Kanton St. Gallen“
„ZGB Schweizerisches Zivilgesetzbuch“