பெற்றோருக்குரிய நடைமுறைகள்

உதவிக்குறிப்பு தாள்

நெருக்கமான குடும்ப உறவுகள் நம் வாழ்நாள் முழுவதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இது மற்றவர்களுடனான நமது தொடர்புகள் மூலம் நம் வாழ்க்கையை வளப்படுத்தக்கூடிய அடிப்படை வழிமுறைகளைப் கற்பிப்பதோடு, நல்ல வாய்ப்புகளை தேர்வு செய்வதற்கும் நமக்கு வழி காட்டுகின்றது. இதன் மூலம் நம் வளர்ச்சியிலும் முன்னேற்றத்திலும் பெரும் பங்காற்றுகின்றது.

பெற்றோருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான உறவு தான் பொதுவாக குழந்தைக்கு உறவுகள் பற்றிய முதல் அனுபவமாகும், எனவே இந்த காரணத்தினால் பெற்றோர்களே ஆரோக்கியமான உறவு என்ன என்பதை நிரூபிக்கும் மிக முக்கியமான பொறுப்பில் இருக்கின்றனர்.

ஒரு குழந்தையின் பராமரிப்பாளருடனான முதல் இணைப்பு குழந்தையின் மூளை மற்றும் ஆளுமையின் வளர்ச்சிக்கான அடித்தளத்தை வழங்குகிறது, மேலும் இது வாழ்நாளின் அடிப்படை உறவாகும்; ஒரு நிலையான, அரவணைக்கும் நம்பகமான இணைப்பு உள்ள உறவு ஒரு குழந்தைக்கு நம்பிக்கையையும் மற்றவர்களுடன் பிணைக்கும் திறனையும் நிலைநிறுத்த உதவுகிறது.

ஆரோக்கியமான குடும்ப உறவுகள் ஏற்ற தாழ்வுகளை கொண்டிருக்கும், சில தருணங்கள் ஆதரிக்கக்கூடியதாகவும் மற்றும் சில தருணங்கள் ஏமாற்ற¬¬த்தையும் வேதனையையும் தரக்கூடியதாகவும் இருக்கும். நெருக்கமான குடும்ப உறவுகளானது எவ்வாறு நேசிப்பது மற்றும் இணைப்பது, உணர்ச்சி நுண்ணறிவை வளர்ப்பது, மக்களின் வேறுபாடுகளை ஏற்றுக்கொள்வது, நம் சொந்த உணர்ச்சிகளை கையாளுவது மேலும் பேச்சுவார்த்தை மற்றும் மோதல் தீர்க்கும் திறன்களைப் பயிற்சி செய்து அவற்றைக் கற்றுக்கொள்வது போன்றவற்றிற்கான மிகச் சிறந்த இடமாகும்.

பெற்றோருக்குரிய உதவிக்குறிப்புகள்

- குடும்பத்துடன் கலந்துரையாடும் நேரத்தை ஊக்குவிக்க, ஒன்றாக உணவு உட்கொள்வது மற்றும் உங்கள் சொந்த வாழ்க்கை அல்லது கலாச்சாரத்திலிருந்து கதைகளைப் பகிர்வது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக உணர உதவும்.
- உங்கள் குழந்தைகளின் உணர்வுகளை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்வதன் மூலம் அவர்களின் உணர்ச்சிகளை அடையாளம் கண்டு அவற்றை கையாளுவதில் உதவுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை அதிக நம்பிக்கையுடனும் குடும்பத்துடன் இணைந்தவர்களாகவும் உணர்வதற்கு பள்ளியில், விளையாட்டில் மற்றும் பிற அமைப்புகளில் செய்யும் சிறிய சாதனைகளையும் பாராட்டுங்கள்.
- பழக்கங்கள், நடைமுறைகள் மற்றும் எல்லைகள் குறித்த தெளிவான எதிர்பார்ப்புகளையும் வரம்புகளையும் நிறுவுங்கள். ஆஸ்திரேலியாவில், குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வு மிக முக்கியமானது, மேலும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பைகாப்பாற்றும் சட்டங்கள் உள்ளன, எனவே குழந்தைகளுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஒரு குழந்தைக்கு கல்வி, மத மற்றும் கலாச்சார வளர்ப்பு போன்ற "முக்கிய நீண்டகால பிரச்சினைகள்" குறித்து முடிவெடுப்பதற்கான பொறுப்பை பெற்றோருக்கு சட்டம் அளிக்கிறது.
- உங்கள் குழந்தைகளுடனான உறவுகளில் மன அழுத்தம் அல்லது எதிர்மறை தருணங்களைச் சரிசெய்யவும். என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள் மற்றும் சிக்கல்களைத் தீர்க்க மாற்று வழிகளைச் சிந்தியுங்கள்.
- உங்களையும் உங்கள் உறவுகளையும் கவனிக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள். உடல் மற்றும் உணர்வு ரீதியான ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த முயற்சி செய்யுங்கள் மேலும் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரின் ஆதரவை பெறுங்கள்.
- தங்கள் இளம் பருவ பிள்ளைகளின் தனித்துவமான பேசும் முறையை புரிந்துகொள்ள பெற்றோர்கள் வெளிப்படையாகவும் ஆர்வமாகவும் இருக்க வேண்டும். இது பெற்றோர்-இளம்பருவ உறவை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

சவாலான நேரங்களை கையாளுதல்

குடும்ப மாற்றங்கள் அல்லது வாழ்க்கை மாற்றங்கள் போன்ற காரணங்களால் பெற்றோர்களுக்கு அதிகமான சங்கடங்களை ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கை சூழ்நிலைகள் பெரும்பாலும் உள்ளன:

- குடும்பம் மற்றும் குழந்தைகளுடன் ஒரு புதிய நாட்டிற்கு இடம்பெயர்ந்து அந்த இடத்திற்கு ஏற்றா ற் போல் மாற்றிக்கொள்வது.
- இளைய குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகளை கையாளுவதில் குறிப்பாக எவ்வாறு சிறந்த முறையில் பதிலளிப்பது என்பது குறித்து தம்பதிகளுக்குள் வெவ்வேறு கருத்துக்கள் நிலவினால் அவை மன அழுத்தம் கொண்டதாகவும் சவாலாகவும் இருக்கும்.
- இளமைப் பருவத்திற்குச் செல்லும் குழந்தைகள், தங்கள் புதிய நாட்டின் வாழ்க்கை முறைக்கு மாறக்கூடும், ஆனால் அவர்களின் பெற்றோர்கள் பழைய நாட்டின் மரபுகளை கடைப்பிடிக்கக்கூடும், இதனால் புலம்பெயர்ந்த குடும்பங்களில் பெற்றோர்-குழந்தை உறவுகளில் சிக்கல்கள் உருவாகின்றன.

இந்த எல்லா மாற்றங்களிலும், பொதுவாக உறவுகளிடையே அமைதியாக இருக்கவேண்டும், தவறான தருணங்களை சரிசெய்தல் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் வெளிப்படையாக பேசிப் பழகுவது அவசியம். சில நேரங்களில் இது இந்த சவாலான காலங்களின் இறுதி முடிவு அல்ல, மாறாக நீங்கள் அங்கு எப்படி கடந்து வந்தீர்கள் - இதுவே உறவுகளை பலப்படுத்துகிறது.

விஷயங்கள் கடினமாகி வருவதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், குழந்தை மற்றும் குடும்ப ஆதரவு சேவைகளிடமிருந்து ஆரம்பத்திலே உதவி பெறுவது முக்கியம்.

இந்த வழிமுறை பிற மொழிகளிலும் கிடைக்கிறது.

நாங்கள் ஒரு துல்லியமான மொழிபெயர்ப்பை வழங்க முயற்சித்தோம், இருப்பினும், மொழியின் சிக்கலான தன்மை காரணமாக ஒவ்வொரு நபருக்கும் வழங்கப்பட்ட தகவல்களைப் பற்றிய மாறுபட்ட புரிதல் இருக்கலாம் என நாங்கள் அங்கீகரிக்கிறோம்

எங்களை அணுகவும்

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நாங்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பதை அறிய எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

1300 364 277 ஐ அழைக்கவும்
enquiries@rav.org.au க்கு இமெயில் செய்யவும்
www.rav.org.au ஐப் பார்வையிடவும்.

உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால் முன்கூட்டியே எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

எங்களைப் பற்றி

ரீலேஷன்ஷிப்ஸ் அவுஸ்திரேலியா விக்டோரியா, விக்டோரியன்களுக்கு ஆதரவு அளிப்பதில் 70 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்டது. ஆலோசனை, குடும்ப தகராறு தீர்வு (மத்தியஸ்தம்), குடும்ப வன்முறை சேவைகள் மற்றும் உறவுக் கல்வித் திட்டங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான குடும்ப மற்றும் உறவு ஆதரவு சேவைகளை நாங்கள் வழங்குகின்றோம். எங்கள் சேவைகள் சமூகத்தின் அனைத்து உறுப்பினர்களுக்குமானது.

மற்ற ஆதரவு சேவைகள்

சவுத் ஈஸ்ட் கம்யூனிட்டி லிங்க்ஸ்

ஒரு உலகளாவிய சேவை வழங்குநரான, சவுத் ஈஸ்ட் கம்யூனிட்டி லிங்க்ஸ் எங்கள் சமூகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த சமூக மற்றும் பொருளாதார ஏற்றங்களை அடைய பல்வேறு வகையான உதவிகளை வழங்குகின்றது.

www.secl.org.au

இன்டச் - குடும்ப வன்முறைக்கு எதிரான பன்முக கலாச்சார மையம்

புலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் அகதிகள் பின்னணியிலிருந்து வரும் பெண்கள், அவர்களது குடும்பங்கள் மற்றும் அவர்களின் சமூகங்களை ஆதரிக்கிறது.

https://intouch.org.au

சேஃப் ஸ்டெப்ஸ் குடும்ப வன்முறைக்கான பதிலளிக்கும் மையம்

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான குடும்ப வன்முறைகளுக்கு இலவசமாக ஆதரவு அளிக்கிறது.

www.safesteps.org.au

தி ஆரஞ்சு டோர்

குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கும், குழந்தைகளின் பராமரிப்பில் கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும் குடும்பங்களுக்கும் இலவச சேவை.

www.orangedoor.vic.gov.au

விண்டர்மீர்

குழந்தை மற்றும் குடும்பம் சார்ந்த ஆதரவு சேவைகள்.

www.windermere.org.au/services/family-services

SOUTH EAST COMMUNITY LINKS
Every person counts

இந்த வழிமுறை சவுத் ஈஸ்ட் கம்யூனிட்டி லிங்க்ஸ் உடன் இணைந்து தயாரிக்கப்பட்டது.