

## ‘COVID-19’ திடீர்ப்-பரவல் காலத்தில் மன அழுத்தத்தினைச் சமாளிக்கக் குழந்தைகளுக்கு உதவுதல்

குழந்தைகள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆட்பட்டிருக்கும்போது மற்றவர்களுடன் அதிகமாக ஓட்டிக்கொண்டும், பதட்டமாகவும், யாருடனும் சேராமலும், கோபமாகவும் அல்லது படபடப்பாகவும், படுக்கையில் சிறு நீர் கழிப்பதுமாகவும் இருப்பது போன்ற வெவ்வேறு விதங்களில் எதிர்ச்செயலாற்றக்கூடும்.

உங்கள் குழந்தை எதிர்ச்செயல்கள் புரியும்போது குழந்தைக்கு ஆதரவுதவியாக இருக்கும் வகையில் நடந்துகொள்ளுங்கள், அவர்களுடைய கவலைகளைச் செவிமடுத்துக் கேளுங்கள் மற்றும் அவர்கள் மீது கூடுதலான அன்பையும், கவனத்தையும் செலுத்துங்கள்.

சிரமமான நேரங்களில், குழந்தைகளுக்கு வயதுவந்த பெரியவர்களின் அன்பும் கவனமும் தேவை. அவர்களுக்குக் கூடுதலான நேரத்தையும், கவனத்தையும் தாருங்கள்.

உங்கள் குழந்தைகள் சொல்வதைச் செவிமடுத்துக் கேட்கவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், அவர்களோடு அன்பாகப் பேசுங்கள், மற்றும் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டுங்கள்

இயலுமானால், குழந்தை விளையாடுவதற்கும், ஓய்வாகத் தளர்நிலையில் இருப்பதற்குமான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தித் தாருங்கள்.

இயலுமான வரைக்கும், அன்றாட அலுவல்களின் வழமை மாறாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள், அல்லது இப்போதுள்ள புதிய சூழ்நிலையில், பாடசாலைப் படிப்பையும், பாதுகாப்பாக விளையாடுவது மற்றும் ஓய்வாக இருப்பது ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கிய அன்றாட அலுவல்களுக்கான புதுப் படிக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.

என்ன நடந்திருக்கிறது என்பதைப் பற்றிய உண்மைகளைக் குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், இப்போது என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதையும், இந்த நேரத்தில் அவர்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கான ஆபத்தினை எவ்வாறு குறைக்கலாம் என்பதைப் பற்றிய தெளிவான தகவல்களையும் அவர்கள் விளங்கிக்கொள்ள இயலுமான அவர்களுடைய வயதிற்கேற்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.

என்ன நடக்கக்கூடும் என்பதைப் பற்றிய விபரங்களையும் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும் விதத்தில் அவர்களுக்கு அளித்தல் இதில் உள்ளடங்கும் (உதாரணமாக, குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருக்கு, அல்லது குழந்தைக்கு உடல் நிலை சுகமில்லாமல் போகலாம், மற்றும் அவர்களைக் குணப்படுத்த மருத்துவர்களைப் பார்ப்பதற்காக சிறிது நேரத்திற்கு அவர்கள் மருத்துவமனைக்குப் போகவேண்டி இருக்கலாம் என்று நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்குச் சொல்லலாம்).

நீங்கள் ஒரு மருத்துவரானால், குழந்தைகளை அவர்களுடைய பெற்றோர்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் அருகில் நெருக்கமாக வைத்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் குழந்தைகளை அவர்களுடைய பராமரிப்பாளர்களிடமிருந்து பிரிப்பதை இயலுமான வரைக்கும் தவிருங்கள். பிரிவு ஏற்பட்டால், (உதாரணமாக, மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படல்) அவ்வப்போது தவறாமல் தொடர்பு கொள்வதையும் (உதாரணமாக, தொலைபேசி மூலமாக), குழந்தைக்கு நம்பிக்கையூட்டப்படுவதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.

மூலம்: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC)  
-சேவையானது, ‘குழந்தை மற்றும் இளையோர் மன நலத் திட்டத்திற்கான தேசிய உதவி’ (National Support for Child and Youth Mental Health Program) -யின் கீழ் ஆஸ்திரேலிய அரசாங்க ‘சுகாதார திணைக்கள’த்தின் நிதியுதவியைப் பெறுகிறது.

எமது வலைத்தலத்திற்கு இன்றே செல்லுங்கள்!

Emerging  
minds.  
com.au

