

குடும்பத்தின் மன ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்தல்.

ஒரு எதிர்பாரா கிளர்ச்சியின்போது பெரியவர்களிடம்
காணப்படும் உணர்ச்சி.

- சுய ஆரோக்கியம் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் ஆரோக்கியம் பற்றிய பயமும் கவலையும்.
- உறக்கம் மற்றும் உணவு பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம்.
- மனதை ஒரு நிலையில் வைத்திருப்பதில் அல்லது உறங்குவதில் சிரமம்.
- நாளாந்தம் ஆரோக்கியம் மோசமடைதல்.
- தொழில், குழந்தைகளின் கல்வி, உணவு மற்றும் பொருளாதாரம் பற்றிய கவலை.
- சாதாரணமாகவே மன அழுத்த உணர்வு அதிகமாகும்.

குழந்தைகளிடம் நோக்க வேண்டிய அடையாளங்கள்.

- பிற்போக்கான நடத்தை
- உறக்கத்தில் மாற்றம்
- பசி மற்றும் சாப்பாட்டில் விருப்பம் போன்ற உணர்வுகளில் மாற்றம்
- மன நிலையில் மாற்றங்கள்.
- திரும்ப பெறுதல் அல்லது ரத்து செய்தல்
- நடித்தல்
- உடல் சார்ந்த புகார்கள்.





குடும்பத்தின் மன ஆரோக்கியத்துக்கான கவசம்.

- குழந்தைகளுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட சிறப்பான ஒரு கால அட்டவணை. இதில் குழந்தைகள் படிப்பதற்கான ஒரு நேரத்தையும் ஒதுக்குதல்.
- காலையில் உற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதுடன் குடும்பமாக சேர்ந்து ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விடுதல்.
- மாலை நேரங்களில் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
- குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து சிறப்பாக கழிப்பதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குதல்.
- குடும்பமாக சேர்ந்து இறை வணக்கத்தில் ஈடுபடுதல்.
- குழந்தைகள் கொவிட்-19 (covid-19) பற்றி அதிகமான தகவல்களை பெற்று சுமையாகி விடுவதை தவிர்த்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புக்களில் இருந்து விலகி இருத்தல்.
- இது குழந்தைகள் மத்தியில் பதட்டத்தையும், அதிர்ச்சியையும் உருவாக்கலாம்.
- ஒரே செய்தியை மீண்டும் , மீண்டும் கேட்பதை தவிர்த்தல். ஏனெனில் இது பெரியவர்கள் மத்தியிலும் பதட்டத்தையும், பீதியையும் உருவாக்கும்.
- நற்பழக்கவழக்கங்கள், சாதாரணமாக வாழுதல், அளவாக சாப்பிடுதல் என்பவற்றை பிள்ளைகளுக்கு கற்றுக்கொடுப்பதுடன் தம்மிடம் இருப்பவற்றைக்கொண்டு மகிழ்ச்சியுடன் வாழும் பழக்கத்தை குழந்தைகளில் ஏற்படுத்துதல்.
- குழந்தையின் பாதுகாப்புக்கான உத்தரவாதத்தை உருவாக்குதல்.

By
Gimhani Gunawardena
Lower School Counsellor - S. Thomas' College