அன்பு

அன்பு என்பது:

- குழந்தைகள், பிள்ளைகள் மற்றும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கிடையேயான ஒரு உணர்வுபூர்வமான தொடர்பாகும்.
- பிள்ளைகளிடத்தில் அன்பு செலுத்துதலும் அவர்களுக்கு பதிலிறுத்தலும் உலகின் எப்பகுதியிலுமுள்ள மக்களும் சமூகங்களும் பல விதமான வழிகளில் தமது அன்பை வெளிக்காட்டுகின்றன. நாம் எல்லோரும் ஒவ்வொருவரிடமிருந்தும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

அன்பு என்பது மிக முக்கியமானதொன்றாகும். ஏனெனில்

- அது பிள்ளைகள் அன்பானவர்களாகவும் நம்பிக்கையானவர்களாகவும் பாதுகாப்புள்ளவர்களாகவும் இருக்க உதவுகின்றது.
- அது பிள்ளைகள் வளரவும் முன்னேற்றம் அடையவும் உதவுகின்றது.

எவ்வாறான சில விடயங்களை நாம் செய்யலாம்?

குமந்தைகள்:

- ஒவ்வொரு நாளும் அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தையை தொட்டு, முத்தமிட்டு அரவணைத்து தூக்கி வைத்திருங்கள்.
- பாலூட்டும் வேளைகளில் உங்களுடைய குழந்தையை மிகவும் அருகில் தூக்கி வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் கண்களை உற்றுப்ப பார்த்து புன்னகை புரியுங்கள்.
- சூடான கைகளால் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு உங்களுடைய குழந்தைக்கு மசாஜ் செய்யுங்கள்.
- குழந்தை அழும் போது தூக்குங்கள். அவ்வாறு செய்வதால் தம்மில் அன்பு செலுத்துகின்றீர்கள் என்பதுடன் தேவையேற்படின் நீங்கள் இருக்கின்றீர்கள் என்பதை அவர்கள் அறிய உதவி செய்கின்றது.
- உங்களுடைய குழந்தைக்காக பாட்டுப் பாடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை உங்களது குரலை அடிக்கடி கேட்க வேண்டும்.
- மென்மையான குரலில் குழந்தையுடன் கதையுங்கள். நீங்கள் என்ன கதைக்கின்றீர்கள் என்று குழந்தைக்கு விளங்காது. ஆனால் உங்களுடைய குரலின் ஒலியை அது விரும்பும்.
- நீங்கள் வேறு வேலைகள் செய்யும் போது குழந்தையை ஏணை போன்ற ஒன்றில் தூக்கி கொண்டு செல்லுங்கள். குழந்தைகளுக்கு இவ்வாறான உடல்ரீதியான அண்மை தேவைப்படும்.

இளம் பிள்ளைகள்:

- பிள்ளைகளுக்கு கதைப்புத்தகங்களை வாசியுங்கள். உங்களுடைய மடியில் பிள்ளைகளை இருத்துங்கள். இளம் பிள்ளைகள் செய்யுள் மாதிரியான சொற்கள் மற்றும் மெல்லிய வர்ணங்களைக் கொண்ட படங்கள் உள்ள புத்தகங்களை விரும்புவர்.
- விளையாட்டுக்களை விளையாடுங்கள். ஒன்றாகச் சேர்ந்து நிறையச் சிரியுங்கள்.
- அமைதியான நேரங்களை அனுபவியுங்கள். உங்களுடைய பிளளைகளுக்கு மென்மையாகப் பாடியும் ஆடியும் காட்டுங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளைகளை அரவணைத்து முத்தமிடுங்கள். இளம் பிள்ளைகள் அன்பையும் பாதுகாப்பையும் உணர வேண்டும்.
- உங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லுவதன் மூலம் புதிய சொற்களை கற்பியுங்கள். நீங்கள் சொல்லும் சொற்களை பிரதி பண்ணும் படி அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.
- பாடல்களைப் பாடுங்கள். உங்களுக்கு பிடித்தமான இசையை ஓட விடுங்கள். உங்களுடைய பிளளைகளுடன் சேர்ந்து ஆடுங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளைகளில் கவனஞ் செலுத்துங்கள். உங்களுடன் அவர்கள் கதைக்கும் போது செவி மடுங்கள்.

உங்களுடைய குடும்பத்தில் அன்பையும் நம்பிக்கையையும் பாதுகாப்பையும் கட்டியெழுப்புவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்கின்றீர்கள்?

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Tamil translation of "Attachment"

TORONTO

Printed and distributed by Toronto Public Health