

# உங்கள் பேரக்குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்வது

## உங்கள் பேரக்குழந்தையை கவனிப்பதன் நன்மைகள்

தாத்தா, பாட்டியாக இருப்பதில் உள்ள சிறந்த விஷயங்களில் ஒன்று, உங்கள் பேரக்குழந்தைகளின் மீது அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு இருக்கும் பொறுப்புச் சுமை இல்லாமல் நீங்கள் அவர்கள் மீது அன்பும் அக்கறையும் காட்டுவதாகும். தாத்தா, பாட்டி மற்றும் பேரக்குழந்தைகளுக்கிடையிலான உறவு குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் மிகவும் நேர்மறையான தாக்கத்தைக் கொண்டிருக்கக்கூடும் - எடுத்துக்காட்டாக, இது உங்கள் பேரக்குழந்தை வாழ்க்கையின் பின்னடைவுகளிலிருந்து மீள உதவும். உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோருக்கு உதவுவது அவர்களுடனான உறவை பலப்படுத்துவதற்கான ஓர் சிறந்த வழியாகும்.

## உங்கள் பேரக்குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வது: சிந்திக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

உங்கள் பேரக்குழந்தையை கவனிப்பது பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கும்போது, நீங்கள் சில விஷயங்களைக் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். ஒரு தாத்தா, பாட்டியாக இருப்பது உங்கள் வாழ்வின் ஓர் அங்கமாகும். உங்கள் பேரக்குழந்தையின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக நீங்கள் வீட்டு வேலைகள், ஊதியம் பெறும் வேலைகள், பொழுதுபோக்குகள், தொண்டுபணிகள் மற்றும் உங்களுக்கான நேரம் போன்றவற்றில் சமரசம் செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

உங்கள் பேரக்குழந்தைக்கு பராமரிப்பை வழங்குவதில் அல்லது கவனித்துக்கொள்வதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியடையலாம். அல்லது வழக்கமான குழந்தைப் பராமரிப்பில் ஈடுபட உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லையென்றாலும், உங்கள் பேரக்குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவிடுவதற்கும், உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோருக்கு வேறு வழிகளில் ஆதரவளிப்பதற்கும் நீங்கள் விரும்பலாம்.

## உங்கள் பேரக்குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

பேரக்குழந்தைகளைக் பார்த்துக் கொள்ளும்போது ஏற்படுகின்ற சில பொதுவான பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள்:

- விடுமுறை தினங்கள் மற்றும் உடல்நலக் குறைவு.** நீங்கள் எங்கோ செல்வதாக இருந்தால், உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோருக்கு வெகுவான முன்னறிவிப்பைக் கொடுங்கள் - உங்களுக்கு மாற்றாக இருப்பது அவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம்! அவர்கள் ஒரு ஆயாவை (செவிலித்தாய்) வேலைக்கு அமர்த்தலாம், நண்பர்கள் அல்லது பிற குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கேட்கலாம் அல்லது பணி விடுப்பு எடுக்கலாம். நீங்களோ அல்லது உங்கள் பேரக்குழந்தையோ உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது உங்களுக்குப் பதிலாக யார் பார்த்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் பேசலாம்.
- நடத்தை.** குழந்தை சவாலான முறையில் நடந்து கொள்ளும்போது பின்பற்றுகின்ற உத்திகள் என்ன என்று உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோரிடம் கேளுங்கள். இந்த முடிவுகள் அவர்களின் பொறுப்பாகும்.
- விதிகள் மற்றும் நடைமுறைகள்.** உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோரிடம் நீங்கள் விதிகளையும் நடைமுறைகளையும் எவ்வாறு கையாள் விரும்புகிறீர்கள் என்று கேட்பது சிறந்தது. நீங்கள் மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு முன் கேட்பது, இந்த விதிகள் மற்றும் நடைமுறைகளுக்கு மரியாதை அளிப்பதைக் காட்டுகிறது - எடுத்துக்காட்டாக, 'அவள் நன்றாக நடந்துகொண்டால் நான் அவளுக்கு சில இனிப்புகளைக் கொடுக்கலாமா?'
- பண விவகாரங்கள்.** பேரக்குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்வது செலவு பிடிப்பதாக இருக்கலாம். உணவு, போக்குவரத்து மற்றும் உங்கள் பேரக்குழந்தைகளை மகிழ்விப்பது போன்ற எல்லாவற்றுக்கும் பணம் செலவாகலாம். அத்தகைய செலவுகளைச் சமாளிப்பது தொடர்பாக உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோருடன் நீங்கள் பேசலாம். நீங்கள் வீட்டில் செய்த பொம்மைகள் மற்றும்

செலவில்லா நடவடிக்கைகளுடன் குழந்தைகளை மகிழ்விக்கலாம், மேலும் அவர்களுடன் வேடிக்கையாக விளையாடி மகிழலாம்.

- **கவனித்துக் கொள்வதில் உள்ள வெவ்வேறு பாணிகள்.** உங்கள் பேரக்குழந்தை நீங்கள் வளர்ந்த விதத்தில் இருந்தும், நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளை வளர்த்த விதத்தில் இருந்தும் மாறுபட்டு வளர்கிறார். உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோர் எடுக்கும் முடிவுகளுடன் நீங்கள் சிலநேரங்களில் உடன்படாமல் போகலாம். இருந்தாலும், நீங்கள் அவர்களுடன் உடன்படாமல் இருந்தாலும் அம்முடிவுகள் தவறாவதில்லை. குழந்தை வளர்ச்சி, தூக்கம், நடத்தை, ஒழுக்கம், பாதுகாப்பு, ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடற்தகுதி பற்றிய தற்போதைய சில சிந்தனைகளைத் தெரிந்துகொள்ள இது உதவக்கூடும். எங்களின் குழந்தை போனஸ் குழந்தைவளர்ப்பு வளங்கள் இணையத்தளத்தில் இந்த தலைப்புகளைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறியலாம்.

உங்கள் குழந்தைப் பராமரிப்பு ஏற்பாடுகள் உங்களுக்குப் பலனளிப்பதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள்:

- உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் நேர்மையாக இருங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு நீண்ட நாளை உங்களால் நிர்வகிக்க முடியுமா என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோரிடம் தெரிவியுங்கள் - 'என்னால் ஒவ்வொரு வாரமும் காலை 7 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை நிர்வகிக்க முடியாது, ஆனால் பிற்பகலில் நிர்வகிக்க முடியும்'. அல்லது உங்களால் உதவ முடியும் என்று நீங்கள் நினைத்தாலும், உங்கள் பேரக்குழந்தையின் பெற்றோர்கள் ஒரு உதவியாளரை நியமிக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்பினால், அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள் - 'எனக்கு உதவக்கூடிய ஒரு உதவியாளர் உங்களிடம் இருந்தால், என்னால் தினமும் பிற்பகலில் உதவ முடியும்'.
- உங்கள் சொந்த வீட்டில் உங்கள் பேரக்குழந்தையை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும்போது உங்கள் சொந்த வீட்டு விதிகளை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக, 'தானாக வெளியில் செல்ல வேண்டாம்'.
- இரவில் தாமதமாக உங்கள் பேரக்குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வது உங்கள் ஓய்வைப் பாதிக்கிறது என்றால், உங்கள் பேரக்குழந்தையின் வீட்டில் நீங்கள் தங்குவது அல்லது உங்கள் பேரப்பிள்ளை உங்கள் வீட்டில் தூங்குவது ஒரு தீர்வாக இருக்கலாம்.