

நேருக்கு-நேர் கல்வி முறைக்குத் திரும்ப குழந்தைகளுக்கு ஆதரவுதவியாக இருத்தல்

பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உதவக்கூடிய யோசனைக் குறிப்புகள்

பிள்ளைகள் வீட்டிலிருந்து படிப்பதைப் பற்றிய ஒவ்வொரு குடும்பத்தின் கதையும் வெவ்வேறானதாக இருக்கும். உங்களுடைய குழந்தை பாடசாலைக்குத் திரும்பிச்சென்று, அவர்களுடைய பாடசாலை சமூகத்துடன் மீளினைய நீங்கள் உதவுவதற்கான வழிகள் சிலவற்றை இங்கே காணலாம்.

பாடசாலைக்குத் திரும்புவதைப் பற்றி நேர்முகமானதொரு வழியில் சிந்தியுங்கள்

- பாடசாலைக்குத் திரும்புவதைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளை என்ன நினைக்கிறார் என்று அவரைக் கேளுங்கள். பாடசாலைக்குத் திரும்புவதைப் பற்றிய பலவித உணர்வுகளுக்கு உங்களுடைய பிள்ளை ஆளாகலாம். ஆகவே அவர்களுக்கு இருக்கக்கூடிய எவ்வொரு பிரச்சினைகளையும் காது கொடுத்துக் கேட்பதும், ஆதரவுதவியாக இருக்கும் வகையிலும், நம்பிக்கையூட்டும் விதத்திலும் அவர்களுக்கு மறுமொழி அளிப்பதும் முக்கியம்.
- பாடசாலையில் அவர்களுக்குப் பிடித்தமான விடயங்கள் யாவை, மற்றும் பாடசாலைக்குத் திரும்பிச் செல்லும் பொழுது அவர்கள் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய நேர்முகத் தன்மை வாய்ந்த உரையாடல்களை அவர்களுடன் மேற்கொள்ள முன்வாருங்கள். பாடசாலையில் உள்ள அனைவரும் அவர்களது வருகையை எதிர்பார்த்திருக்கின்றனர் என்று அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். பாடசாலையிலிருந்து அவர்கள் பெறத் தவறிய விடயங்களைப் பற்றிய பட்டியல் ஒன்றை, அல்லது ஓவியங்களை அவர்கள் ஆயத்தம் செய்துவைக்கலாம்.
- உங்களுடைய பிள்ளைகள் படபடப்பாகவோ, கவலைப்பட்டுக்கொண்டோ இருந்தால், இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் ஏற்படுவது சாதாரணமானதுதான் என்றும், அவர்களுக்கு உதவ நீங்களும், அவர்களுடைய ஆசிரியர்களும் இருக்கிறார்கள் என்றும் அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைக்குக் COVID-19-ஐப் பற்றிய கேள்விகள் இருந்தால், உண்மையான மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் வயதிற்கேற்ற தகவல்களை அவர்களுக்குக் கொடுங்கள். ஒவ்வொருவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காகப் பாடசாலையிலுள்ளவர்கள் கடினமாக உழைத்து வருகிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை பார்க்கும் ஊடகச் செய்திகள் அவருடைய கவலை அல்லது துயரத்திற்குக் காரணமாக இருந்தால், அப்படிப்பட்ட ஊடக விடயங்களை மட்டுப்படுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொருவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த பாடசாலையிலுள்ள அனைவரும் கடினமாக உழைத்து வருகிறார்கள் என்பதையும், உடல் நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும் எவரும் வீட்டிலேயே இருப்பார்கள் என்பதையும் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

மாற்றங்கள் மற்றும் புதிய செயல்பாட்டு முறைகள் ஆகியவற்றிற்காக உங்களையும் உங்களுடைய பிள்ளையையும் ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

- பாடசாலையைச் சேர்ந்த இடங்களுக்குள் பெற்றோர்கள் வருதல், பிள்ளைகளை இறக்கிவிடவும், ஏற்றிச்செல்வதற்குமான இடங்கள் ஆகியவற்றில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கக் கூடிய மாற்றங்கள் போன்ற புதிய செயல்பாட்டு முறைகள் மட்டுமில்லாமல், முகக் கவசங்களை அணிதல் அல்லது சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவற்றைப் பற்றிய விதிமுறைகளைத் தெரிந்துகொள்ள பாடசாலையின் வலைத்தலம், முக-நூல் பக்கம் மற்றும் செய்திமடல்கள் ஆகியவற்றைப் பாருங்கள்.
- புதிய செயல்பாட்டு முறைகளைப் பற்றி உங்களுடைய பிள்ளையுடன் கலந்துபேசி, இந்த மாற்றங்களை நீங்கள் எவ்வாறு நிர்வகிப்பீர்கள் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து திட்டமிடுங்கள். இந்த மாற்றங்களைப் பற்றி உங்களுடைய பிள்ளை எந்த அளவிற்கு விளங்கிக்கொள்கிறாரோ அந்த அளவிற்கு அது அவருக்கு சௌகரியமாக இருக்கும். எதைப் பற்றியாவது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், பாடசாலையுடன் அல்லது உங்களுடைய பிள்ளையினது ஆசிரியருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய வழமையான அன்றாட அலுவல்களை மீளமைப்பு செய்துகொள்ளுங்கள்

- அன்றாட அலுவல்களைக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மேற்கொள்வது ஒரு நிச்சயத்தன்மையை அளித்து பாதுகாப்பு உணர்வை அதிகரிக்குமாதலால், உங்களுடைய வழமையான அலுவல்களை மீளமைப்பு செய்துகொள்வதும், பாடசாலைக்குத் திரும்புவதைப் பற்றித் திட்டமிடுவதும் உதவிகரமாக இருக்கும்.
- பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பாக, வழமையாக படுக்கையை விட்டு எழும் நேரம், காலையுணவு அருந்தும் நேரம் ஆகியவற்றை மீண்டும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். பாடசாலைக்குத் தேவைப்படும் சாதனங்களைக் கண்டுபிடித்து ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்குங்கள், மற்றும் சீருடைகள், காலணிகள் ஆகியன இப்போதும் பொருத்தமாக இருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள், உங்களுடைய பிள்ளை வளர்ந்திருக்கக்கூடும்.

- பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்கு முந்திய நாளன்று, தேவைப்பட்டால், பாடசாலைக் கால அட்டவணையை சோதித்துக்கொள்ளுமாறு உங்களுடைய பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள், அவர்களுடைய பாடசாலைப் பையை ஆயத்தம் செய்துவையுங்கள், மற்றும் உங்கள் பிள்ளையின் மதிய-உணவுப் பெட்டி, குடிநீர் போத்தல் மற்றும் சீருடை ஆகியவற்றைத் தயார் செய்யுங்கள்.
- பாடசாலைக்குத் திரும்பும் முதல் நாள் காலை அவசரப்படாமல் ஆயத்தமாவதற்காக வழக்கமாகத் தேவைப்படும் நேரத்தை விட அதிக நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் பிள்ளையைப் பாடசாலைக்கு நீங்கள் அழைத்துச்செல்வது அவருக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு உணர்வைக் கொடுக்கும் என்றால், அப்படிச் செய்யுங்கள். மாறாக, பாடசாலை துவங்குவதற்கு முன்பாக உங்களுடைய பிள்ளையின் நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்து அவருடன் சேர்ந்து பாடசாலைக்குப் போக உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.

புதிய விடயங்கள் எதுவும் இருந்தால், அவற்றைப் பாடசாலைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்

- உங்கள் பிள்ளை பாடசாலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதில் தாக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடிய பிரச்சினைகள் எதுவும் இருந்தால், அவற்றைப் பாடசாலைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். தகுந்த ஆதரவுதவி யுத்திகளைத் திட்டமிட்டு அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக உங்களுடன் சேர்ந்து திட்டமிட பாடசாலைக்கு இது உதவும்.

பாடசாலை முடிந்த பிறகு

- உங்களுடைய பிள்ளையின் நாள் எப்படி இருந்தது, மற்றும் அடுத்த நாளுக்கான அவருடைய எதிர்பார்ப்பு என்ன என்பதைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளை விரும்பினால், அவற்றைப் பற்றி எழுதுமாறு, அல்லது வரைந்து காண்பிக்குமாறு அவருக்குச் சொல்லுங்கள்.
- முதல் நாள் பாடசாலை முடிந்த பிறகு உங்களுடைய பிள்ளை விளையாடவும் ஓய்வாகவும் இருப்பதற்கான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தித் தாருங்கள். பாடசாலைக்குத் திரும்பிச் சென்றதன் காரணமாக உங்கள் பிள்ளை களைப்பாகவும், உணர்வுரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டும் இருக்கலாம்.
- பாடசாலையில் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களை மீள்பார்வையிடவும், வீட்டுப் பாடவேலைகளைச் செய்து முடிக்கவும் பாடசாலை முடிந்த பிறகு உங்களுடைய பிள்ளைக்கு இருந்த பழைய அலுவல்-வழக்கங்களை மீளமைத்துக்கொள்ள உதவுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை உங்களுடன் வீட்டில் சேர்ந்து இருப்பது தவறியிருப்பதால், குடும்பமாக ஒன்று சேர்ந்து இருக்கக் கூடுதல் நேரம் ஒதுக்குவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவுதவியாக இருத்தல்

- பாடசாலைக்குத் திரும்புவது குறித்த அலுவல்- வழக்கங்களை மீளமைக்க சிறிது காலம் எடுக்கக்கூடும். இது பொதுவானதே என்று உங்களுடைய பிள்ளைக்கு மீள்-நம்பிக்கையூட்டுங்கள். தேவைப்பட்டால், உதவி கேட்குமாறு உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவியுங்கள்.
- பாடசாலைக் கல்வியை மீண்டும் துவங்க உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் உதவிவரும் அதே வேளையில் உங்களுடைய பொது நலனையும் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளைகளில் சிலர் பாடசாலைக்குத் திரும்பிச்செல்லும் பொழுது, உங்களுடைய மற்ற சில குழந்தைகள் வீட்டிலிருந்தே தொடர்ந்து படித்துக்கொண்டிருக்கக்கூடும். அனைத்துக் குழந்தைகளும் பாடசாலைக் கல்வி முறைக்குத் திரும்புவார்கள் என்று நீங்கள் அவர்களுக்கு விளக்கிச் சொல்லி அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம்.
- இது குறித்த விடயங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைக்குச் சிரமமாக இருந்தால், கடந்த காலத்தில் கடினமான விடயங்களைச் செய்யவும், அவர்களுக்குப் படபடப்பூட்டிய அல்லது அச்சமூட்டிய சூழல்களை எதிர்கொள்ளவும் அவர்களால் எவ்வாறு இயலுமாக இருந்தது என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- உங்களது பிள்ளையைப் பற்றிய கவலைகள் உங்களுக்கு இருந்தால், பாடசாலையுடன் தொடர்புகொண்டு உதவி நாடுங்கள்.

உங்களுடைய பாடசாலை சமூகத்திற்கு உங்களால் எவ்வாறு உதவ இயலும்

- பாடசாலை முடிந்த பிறகு உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் அங்கிருந்து வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வீர்களேயானால், உங்களுடைய பாடசாலை ஏற்படுத்தியிருக்கும் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- பிள்ளைகளை வீட்டிற்கு அழைத்துச்செல்லும் நேரங்களில் தயவுசெய்து உடல்ரீதி விலகலைப் பின்பற்றுங்கள்.

உங்களுக்கு உதவி மற்றும் ஆதரவுதவிகள் தேவைப்பட்டால்

- பாடசாலைக்குத் திரும்புவதைப் பற்றிய குறிப்பிட்ட கேள்விகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தால், பாடசாலையுடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம்.
- உங்களுக்கு உதவுவதற்கான, மற்றும் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் ஆதரவுதவியாக இருக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்கான கூடுதல் யோசனைகளுக்கு திணைக்களத்தினது [Mental health and wellbeing pages](#) எனும் வலைப்பக்கத்தினைப் பாருங்கள்.

தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை

இன்னும் கூடுதலான தகவல்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து பாடசாலை அதிபரை அழையுங்கள். உங்களுடைய விசாரிப்பில் உங்களுக்கு உதவ மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் தேவைப்பட்டால், 131 450-இல் 'தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை'யை அழைத்து உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமெனக் கேளுங்கள். இந்த சேவைக்காக உங்களிடமிருந்து கட்டணம் அறவிடப்படாது.