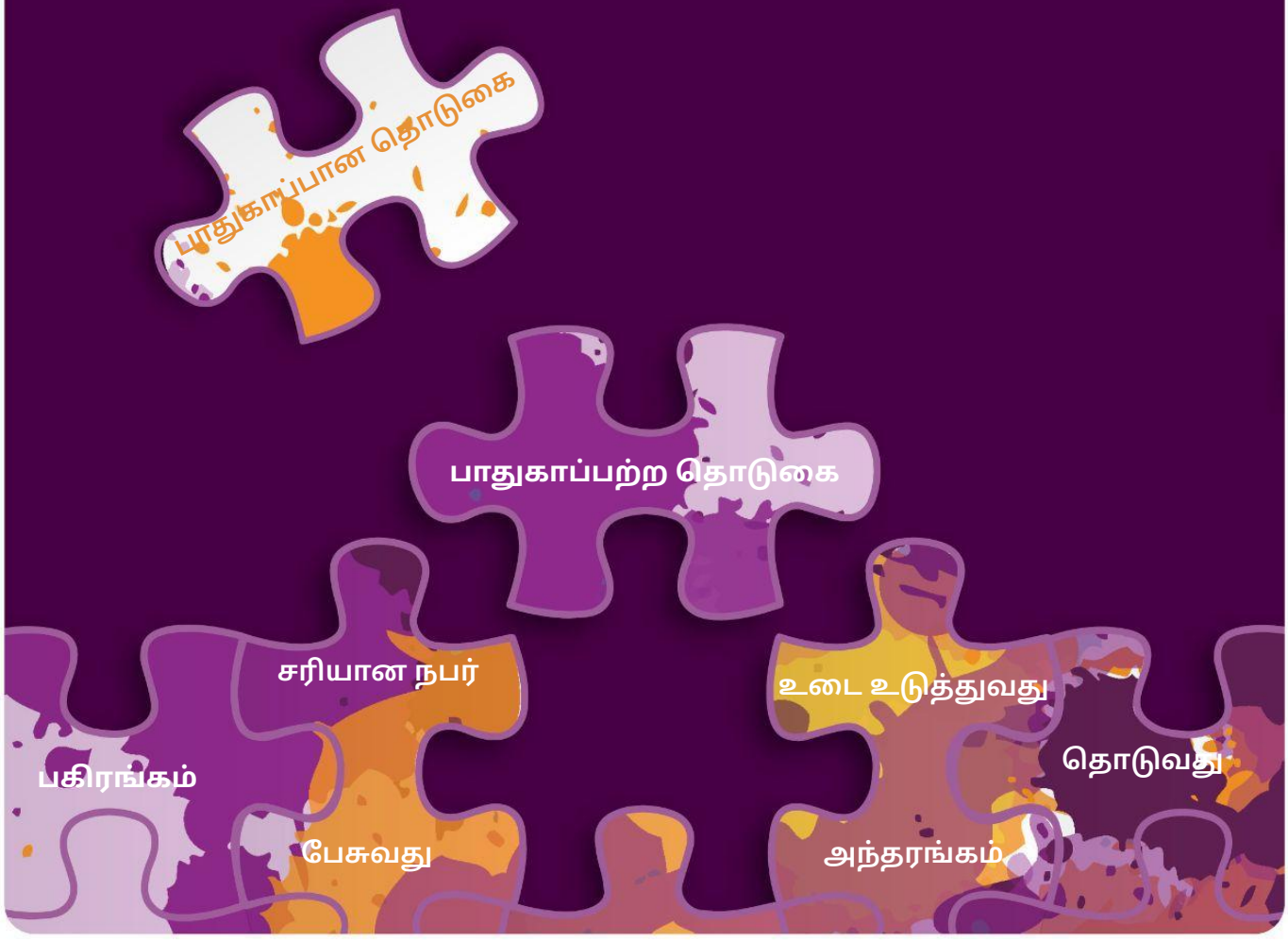
சுவிதா கையேடு

தனிமனிதப் பாதுகாப்பும் பாலியல் கல்வியும்

அறிவுசார்ந்த குறைபாடு, ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு மற்றும்
உணர்திறன் குறைபாடுகள் உடைய குழந்தைகள் மற்றும்
இளைஞர்களுக்குக்காக



என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்ட் வழங்கும்
பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டி

2025ஆம் ஆண்டு என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்ட் நிறுவனத்தாரால் வெளியிடப்பட்டது-

என்ஃபோல்டின் முன் அனுமதியின்றி, இந்தக் கையேட்டின் எந்தப் பகுதியையும் நகலெடுக்கவோ/மறு வெளியீடு செய்யவோ/மீண்டும் உருவாக்கவோ/இணையத்தில் வெளியிடவோ அல்லது மின்னணு நகல்களாகப் பகிரவோ முடியாது. சுவிதா கையேடு உட்பட இந்தக் கிட்டில் அடங்கிய மூலப்பொருட்கள் அனைத்தும் என்ஃபோல்டின் பதிப்புரிமை கொண்ட அதன் அறிவுசார்ந்த சொத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்ட்
எண் 42, மூன்றாவது மெயின், முதல் கிராஸ்,
டொம்லூர் இரண்டாவது ஸ்டேஜ்
பெங்களூரு- 560071, இந்தியா

தொ.பே.எண்: +91 99000 94251

www.enfoldindia.org

சுவிதா கையேடு



தனிமனிதப் பாதுகாப்பும் பாலியல் கல்வியும்

அறிவுசார்ந்த குறைபாடு, ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு மற்றும்
உணர்திறன் குறைபாடுகள் உடைய குழந்தைகள் மற்றும்
இளைஞர்களுக்குக்காக

என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்ட் வழங்கும்
பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும்
பராமரிப்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டி

டாக்டர் எம். தாமஸ் கிஷோர்,
கூடுதல் பேராசிரியர், மருத்துவ உளவியல் துறை,
நிம்ஹான்ஸ், பெங்களூரு
அவர்களின் நுட்பமிகு அறிவுரைகளின் உதவியோடு,
வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் உள்ளவர்களுக்காக
என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்டைச் சேர்ந்த,
டாக்டர் சங்கீதா சக்சேனா மற்றும் ரேணு சிங்க் அவர்களால் எழுதப்பட்டுள்ளது.

இந்தக் கையேடு சுவிதா கிட்டின் ஒரு பகுதியாகும்.

குறிப்பு

ஆசிரியர்கள், பங்களித்தவர்கள் மற்றும் ஆதரவாளர்களைப் பற்றிய விவரம்

சுவிதா திட்டம், என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்டின் இணை நிறுவனர்களான, **டாக்டர் சங்கீதா சக்சேனா** மற்றும் **டாக்டர் ஷைப்யா சல்தானா** அவர்களால் 2016ஆம் ஆண்டில் உருவாக்கப்பட்டது. குழந்தைகள், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுடன் 15 ஆண்டுகளாக பணியாற்றிய பிறகு, வாழ்க்கைத் திறன்கள், பாலியல் மற்றும் தனிமனிதப் பாதுகாப்புக் கல்வி ஆகிய துறைகளில் தாம் சேகரித்த அனுபவத்தை, அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகள், ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு மற்றும் உணர்ச்சிக் குறைபாடுகள் (விஐ எனும் பார்வைக் குறைபாடு மற்றும் ஹெச்ஐ எனும் செவித்திறன் குறைபாடு) உள்ள குழந்தைகளுக்கு எளிதாகப் பயனளிக்கும் முறையில் வழங்கும் முயற்சியைத் துவங்கினர்.

ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளுடன் நேரடியாகப் பணியாற்றியது மட்டுமன்றி அவர்கள் 'ஆன் ட்ராக்'[1] என்னும் புத்தகத்தையும் இணைந்து எழுதியுள்ளனர். 2008 இல், மேக்மில்லன் இந்தியாவால் வெளியிடப்பட்ட இந்தப்புத்தகம், வாழ்க்கைத் திறன்களும், தனிமனிதப் பாதுகாப்பும் என்னும் தலைப்புகளில், பள்ளி மாணவர்களுக்கான கையேடுகளின் தொடராகும்.

இந்தத் தலைப்புகளில் - டாக்டர் சங்கீதா அவர்கள், கல்லூரி மாணவர்களும், வயதுவந்தோர்களும் பயன்படுத்தக்கூடிய கையேடுகளையும் எழுதியுள்ளார். இவர் வாழ்க்கைத் திறன்கள், பாலியல் மற்றும் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு என்ற துறையில், முதுகலை டிப்ளோமா மற்றும் சான்றிதழ் படிப்புகளைத் துவக்கி நிறுவியுள்ளார்.

ரேணு சிங்க் அவர்கள், 2017 இன் தொடக்கத்தில் சுவிதா திட்டத்தில் சேர்ந்தார். என்ஃபோல்ட் நிறுவனத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளாக விளங்கும் - வாழ்க்கைத் திறன்கள், பாலியல் மற்றும் தனிமனிதப் பாதுகாப்புக் கல்வி - என்னும் கோட்பாடுகளை உறுதியான மூலப்பொருட்களாகவும், பயிற்சிகளாகவும் திறம்பட வடிவமைத்தார். அறிவுசார்ந்த குறைபாடு, ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு மற்றும் உணர்ச்சிக் குறைபாடுகள் (ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ) உள்ள குழந்தைகள் எளிதான வகையில், அக்கல்வியைக் கற்றுக் கொள்ள வழி வகுத்துக் கொடுத்தார். ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு பருவ வயது மகளின் பெற்றோரான ரேணு, அறிவியலில் முதுகலைப் பட்டமும், கல்வியியலில் இளங்கலைப் பட்டமும், ஆட்டிசத்தைச் சிறப்புப்பாடமாகக் கொண்ட சிறப்புக்கல்வியில் முதுகலை டிப்ளோமாவும் உடையவர். இவர் உயிரியல் ஆசிரியையாக பணிபுரிந்த பல்லாண்டு கால கல்வி அனுபவமும், சிறப்புக்கல்வி ஆசிரியையாக ஆட்டிசம் மற்றும் அதுபோன்ற பிற குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுடன் பணிபுரிந்த அனுபவமும் கொண்டவர். ஆட்டிசமும், அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகளும் உள்ள குழந்தைகளுக்காக பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட 'விங்ஸ் டு லேர்ன்' என்ற தனித்துவமான கல்விச்சாதனங்களை, தனது சொந்த முயற்சியில் உருவாக்கியுள்ளார். ரேணு அவர்கள் 'ஸ்டரக்சர்டு டீச்சிங்க் எய்ட்ஸ் ஃபார் சில்ட்ரன் வித் ஏஸ்டி- எ பிராக்டிகல் மேனுவல்' (2015 இல் வெளியிடப்பட்டது), என்ற தலைப்பில் ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரையை எழுதியுள்ளார். மேலும் சுவிதா திட்டத்தில் டாக்டர் சங்கீதாவுடன் இணைந்து அவர் எழுதிய பல ஆய்வுக் கட்டுரைகள் இந்தியா எங்கிலும், பல தேசிய மற்றும் சர்வதேச மாநாடுகளில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. சுவிதா கிட்டின் பயிற்சிகளை உருவாக்கி வடிவமைத்தல், பொருளடக்கத்தை உருவாக்குதல் மற்றும் பயிற்சியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளித்தல் போன்றவை சுவிதா திட்டத்தில் அவரது பணியின் சில அங்கங்களாகும்.

டாக்டர் எம். தாமஸ் கிஷோர் அவர்கள் பெங்களூரில் அமைந்துள்ள நிம்ஹான்ஸ் மருத்துவமனையிலுள்ள மருத்துவ உளவியல் துறையின் கூடுதல் பேராசிரியர் ஆவார். அவர் சுவிதா திட்டத்தில் என்ஃபோல்டுக்கு வழிகாட்ட மனதார ஒப்புக்கொண்டார். குழந்தைகளின் மனநலம் மற்றும் வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் (ஐடிடி), ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு (ஏஎஸ்டி), குறிப்பிட்ட கற்றல் குறைபாடு (எஸ்எல்டி) மற்றும் கவனக்குறைவு/மிகைச் செயல்பாடு (ஏடிஎச்டி) போன்ற குறைபாடுகளுடைய குழந்தைகள் மற்றும் பதின்பருவத்தினர்களின் மனநலப்பிரச்சினைகளில் அவர் சிறப்புக் கவனம் செலுத்துகிறார். என்ஃபோல்ட் குழுவினர், அவருடன் தங்கள் யோசனைகளைப் பகிர்ந்தனர். சுவிதா கிட்டின் மேலோட்டமான வடிவமைப்பு மட்டுமல்லாமல், சமூகப்படிவங்கள் © , தனித்தனிப்படங்கள் மற்றும் வரைபடங்களில் பயன்படுத்தப்படும் சொற்கள் போன்ற நுட்பமான விவரங்களிலும் அவரது நுண்ணறிவை நாடினர்.

என்ஃபோல்டின் அறநெறிக்குழு, சுவிதா கிட்டில் உள்ள சமூகப்படிவங்கள் © மற்றும் பயிற்சிகளை ஆய்வு செய்து, கிட்டை மிகவும் நம்பகமானதாகவும், குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பொருத்தமானதாகவும் மாற்ற ஆலோசனைகளை வழங்கியது.

குழு உறுப்பினர்கள்:

1. **மீனா சிவராமன்** - பிரைட் விஸ்டாஸ் டே கேர்- ன் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு நிபுணர், நிறுவனர், இயக்குனர் மற்றும் என்ஃபோல்டின் நிர்வாக அறங்காவலர்
2. **டாக்டர் மதுரா மகேஷ்** - பல் மருத்துவர், சிறப்புக் கல்வியாளர் மற்றும் ஏஎஸ்டி உடைய குழந்தையின் பெற்றோர்
3. **மாலினி ஸ்ரீதர்** - பரிவர்தன் கௌன்செலிங்க் டிரெய்னிங் அண்ட் ரிசர்ச் சென்டரின் மைய நிர்வாக இயக்குனர்
4. **மீனாட்சி காவசேரி** - சிறப்புக் கல்வியாளர் மற்றும் பப்பிள்ஸ் சென்டர் ஃபார் ஆட்டிசமின் மையத் தலைவர்
5. **சஜினி ஞானதீபன்** - சிறப்பு கல்வியாளர் மற்றும் பால்ட்வின் ஆப்பர்ச்சுனிட்டி ஸ்கூலின் பள்ளி முதல்வர்
6. **சர்பானி மல்லிக்** - பப்பிள்ஸ் சென்டர் ஃபார் ஆட்டிஸம் மற்றும் பிரகதி சென்டர் ஃபார் வோகேஷனல் டிரெய்னிங் ஆகியவற்றின் நிறுவனர், இயக்குநர் மற்றும் மேலாண்மை அறங்காவலர்

பல நிறுவனங்களும், பெற்றோர்களும் இந்தக் கிட்டின் பயிற்சிகளைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க முன் வந்தனர். அவர்களின் விவரங்கள் கீழ்வருமாறு:

- **அகாடமி ஃபார் சிவியர் ஹேண்டிகேப்ஸ் அண்ட் ஆட்டிசம் (ஆஷா),** பெங்களூரு
- **தமஹர் டிரஸ்ட்,** பெங்களூரு
- **பிஸ்வா கௌரி சேரிட்டபிள் டிரஸ்ட்,** பெங்களூரு
- **பால்ட்வின் ஆப்பர்ச்சுனிட்டி ஸ்கூல்,** பெங்களூரு

பல்வேறு இணையதளங்களில் உள்ள ஆதாரங்களை நாங்கள் எங்கள் ஆராய்ச்சிக்காகவும், நெறிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளவும் பயன்படுத்தியுள்ளோம். அவற்றின் விவரங்களைச் சான்றாதாரப் பகுதியில் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

டர்ஷி (https://www.tarshi.net/)- 'டர்ஷி' என்று ஆங்கிலத்தில் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடப்படும் - இனப்பெருக்கம் மற்றும் பாலியல் உடல்நலப் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேசும், டாக்கிங் அபௌட் ரீப்ரொடக்டிவ் அண்ட் செக்சுவல் ஹெல்த் இஷ்யூஸ் - இணையதளத்தின் குழு உறுப்பினர்கள், பாலினம் மற்றும் குறைபாடு என்ற கண்ணோட்டத்துடன், சுவிதா கையேட்டை ஆய்வு செய்தனர். 2018 ஆம் ஆண்டு அவர்கள் இந்தக் கையேட்டின் முதல் வரைவைவோலையை மிகவும் சிரமத்துடன் ஆராய்ந்தபின் தங்களின் மேதகு ஆலோசனைகளைப் பகிர்ந்தனர். அவர்களின் பரிந்துரைகளினால் நாங்கள் எங்கள் கையேட்டில் பயன்படுத்தப்படும் சொற்களிலும், அதன் பொருளிலும் அதிகக் கவனம் செலுத்தத் துவங்கினோம். இதன் விளைவாக, பாலின உணர்வுகளுக்கு அதிகபட்ச மதிப்பும், முக்கியத்துவமும் அளிக்கும் வகையில் இந்தக் கையேட்டினை வடிவமைக்க முயற்சி செய்தோம்.

மாணவராக இருந்தாலும், **ரோஹன் சிங்க்** அவர்களின் வடிவமைப்புகளும், கதாபாத்திர வரைபடங்களும், சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டின் ஆரம்ப கட்ட பரிசோதனை நிலையில் துணை புரிந்தன. மேலும், இவை இறுதிக்கட்ட விளக்கப்படங்களுக்கான ஆதாரக்குறிப்புகளாகத் திகழ்ந்தன. இறுதிக்கட்ட விளக்கப்படங்களின் ஒரு பகுதியை **ஃபாஸ்ஃபீன்ஸ் ஃபில்ம்ஸ் அண்டு டிசைன்ஸ்** வழங்கினர். **தி அதர் டிசைன் ஸ்டுடியோ** நிறுவனத்தின் **ஏஞ்சலின் பிரதான்** மற்றும் **உபேஷ் பிரதான்** அவர்கள் தக்க சமயத்தில் சமூகப்படிவங்களின் வரைபடங்களைக் கொடுத்தது மட்டுமல்லாமல், இறுதிக்கட்ட வடிவமைப்பிலும், தயாரிப்பிலும் உதவியதனால், சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டை ஒரு அழகான, மதிப்பும், பயனும் வாய்ந்த மூலப்பொருளாக உருவாக்க முடிந்தது.

சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட்டின் உருவாக்கத்தில் பின்வரும் பலரும் தங்கள் மதிப்புக்குரிய பங்களிப்பை வழங்கினர். **ரோஹன் சிங்க்** அவர்கள் சுவிதா ஸ்பர்ஷின் சமூகப் படிவப் புத்தகங்களை வடிவமைப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகித்தார். பெங்களூரில் உள்ள ஒரு தொழிற்பயிற்சி நிறுவனமான **மித்ரஜோதி**யும், அதன் குழுவினரும் புத்தகங்களைப் பிரெய்லியில் படியெடுத்து அச்சிடுவதற்கு ஆதரவளித்தனர். மேலும், இந்திய சைகை மொழி (ஐஎஸ்எல்) வீடியோக்களுக்கான ஆடியோ பதிவுகளுக்கும் அவர்கள் உதவினர். ரைஸ்டு லைன்ஸ் ஃபவுண்டேஷனைச் சேர்ந்த **குணால் குவாத்ரா** அவர்களும், **லிபிகா** அவர்களும், தொட்டுணரக்கூடிய வரைபடக் கையேட்டை உருவாக்கி வடிவமைத்தனர். சைகை மொழி மொழிபெயர்ப்பாளர்களின் சங்கத்தைச் சேர்ந்த **டாக்டர். ரேணுகா ரமேஷ்** அவர்களும் அவரது இந்திய சைகை மொழி மாணவர்களின் குழுவும் (ஏஎஸ்எல்ஐ) இணைந்து பல சைகை மொழி விளக்க வீடியோக்களைத் தயாரித்தனர். அவர்களின் உதவியால், பல வித உணர்வுக் குறைபாடுள்ள பயனர்களும் எளிதாகப் பயன்படுத்தும் வண்ணம், சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட்டை வடிவமைக்க முடிந்தது.

இந்தத் திட்டத்திற்குப் பல என்ஃபோல்ட் ஊழியர்களும், பயிற்சியாளர்களும், தன்னார்வலர்களும் தங்கள் ஆதரவை அளித்தார்கள். **கீதா நாயர்** அவர்கள் வடிவமைப்பு, அச்சிடுதல் மற்றும் இறுதிக்கட்ட இணையதள வெளியீடு வரை எல்லா நிலையிலும் பல்வேறு ஏஜென்சிகளின் பங்களிப்புகளை ஒருங்கிணைத்து நிர்வகித்தார். **ஆஷிகா ஷெட்டி** அவர்கள் பாலினம் மற்றும் பாலியல் தலைப்புகளை உள்ளடக்கிய கருத்துகளுக்கு ஆதரவை அளித்தார். **ருசிரா ராமகிருஷ்ணா** அவர்கள் பல சான்றாதாரங்கள் மற்றும் மேற்கோள்களை வழங்கி உதவினார். **பூமிகா சஹானி** அவர்கள் முதல் வரைவோலையை ஆய்வு செய்து தேவையான மாற்றங்களைப் பரிந்துரைத்தார். **தீபிகா பரத்வாஜ்** அவர்கள் கையேட்டின் 2021 பதிப்பை வெளியிடுவதற்கு பேராதரவளித்தார். **புஷ்பலதா எம்.** அவர்கள் ஒருங்கிணைப்பில் உதவினார். **வர்ஷினி சேகரா, ஜூஹி மேத்யூ, விஜயா வெங்கடேஷ்** மற்றும் **அனலா ரெட்டி** அவர்கள் அனைவரும் பொருளடக்கத்தை ஆய்வு செய்து, திருத்தியமைத்து, தேவையான மாற்றங்களையும் பரிந்துரைத்தனர். மேற்கண்ட அனைவருக்கும் சிறப்பு அங்கீகாரத்தை வழங்குவதோடு, எங்கள் நன்றிகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.சுவிதா கிட்டும், இந்தக் கையேடும் உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக அமையும் என என்ஃபோல்ட் இந்தியா உறுதியாக நம்புகிறது.

பலதரப்பட்ட பயனர்களை சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காக, சுவிதா கையேடு - ஆங்கிலத்திலிருந்து, ஐந்து இந்திய மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சாதனை, கீழ்க்கண்ட நபர்களைக் கொண்ட குழுவின் அர்ப்பணிப்பையும், முயற்சியையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

- **ஹிந்தி**: மொழிபெயர்ப்பாளர்: **மஞ்சுஷா, ஸ்கொயர் மீடியா சொல்யூஷன்ஸ்**; பிழை திருத்துநர்: **டாக்டர் சங்கீதா சக்சேனா**
- **கன்னடம்**: மொழிபெயர்ப்பாளர்: **அம்பிகா சாவித்திரி**; பிழை திருத்துநர்: **புஷ்பலதா எம்., குருராஜ் குனகா, ஜே. விக்டர்** மற்றும் **லிகித்**
- **மராத்தி**: மொழிபெயர்ப்பாளர்: **அன்வயா தேஷ்முக்**; பிழை திருத்துநர்: **மைத்ரேயி கே.**
- **தமிழ்**: மொழிபெயர்ப்பாளர்: **காயத்ரி திலிப்குமார்**; பிழை திருத்துநர்: **கிருஷ்ணவேணி கா.**
- **மலையாளம்**: மொழிபெயர்ப்பாளர்: **ஸ்ரீ கிருஷ்ண பாரதி நாலெட்ஜ் சர்வீசஸ்**; பிழை திருத்துநர்: **சனூப் சசிதரன்**.

இவர்கள் அனைவரையும் அங்கீகரித்துப் பாராட்டி, எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

பொருளடக்கம்

அறிமுகம் 10

1. பின்னணி
2. தேவைக்கான விளக்கம்
3. சுவிதா திட்டம்: இதுவரையில் எங்கள் பயணம்
4. சுவிதா கையேட்டின் வடிவமைப்பு
5. சுவிதா கையேட்டைப் பயன்படுத்தும் முறை

பிரிவு 1 23

பாடக் கூறுகள்
பொதுப் பரிசீலனை
- கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்
- நம் அணுகுமுறை
- பாதுகாப்பான கல்விச் சூழலை உருவாக்குதல்

கூறு 1: என் ஆற்றல்களும் நடத்தையும் 31
மையக் கருத்துகள்
- என்னிடம் பல பண்புகள் உள்ளன.
- என்னிடம் பல ஆற்றல்கள் உள்ளன.
- என்னால் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- என்னால் பல வேலைகளைச் செய்ய முடியும்.
- என்னால் என் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவ முடியும்.
- என் உடலை நினைத்து நான் பெருமைப்படவும் இல்லை, வெட்கப்படவும் இல்லை.

கூறு 2: உடல் உருவப்படமும் நடத்தையும் 55
மையக் கருத்துகள்
- என் உடலின் உறுப்புகளை நான் அறிவேன்.
- ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் ஒரு செயல் திறன் உள்ளது.
- நான் என் உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வேன்.
- வயது முதிரும் பொழுது உடலும் மாறுகிறது.
- என் உடலின் எந்த ஒரு உறுப்பும் அவமானத்துக்கு உரியது அல்ல.
- என் உடல் இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்டது.
- என் உடல்தோற்றத்தை விட என் நடத்தையே முக்கியம்.
- ஒருவரின் நடத்தையை வைத்து நான் அவரைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறேன்.

கூறு 3: என் உணர்வுகள் 80

மையக் கருத்துகள்

- எனக்குப் பலவிதமான உணர்வுகள் உள்ளன. உணர்வுகள் என் நண்பர்கள்.
- உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதால் நான் நன்றாக உணர்கிறேன்.
- என் மேல் அக்கறை உள்ளவர்களிடம் என் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால், எனக்குத் தேவையான ஆதரவு கிடைக்கும்.
- நான் கோபமாகவோ, சோகமாகவோ இருக்கும்போது, அதன் காரணத்தை நான் சொல்லலாம்.
- மற்றவர்களைத் தாக்காமலும், புண்படுத்தாமலும் என்னால் என் கோபத்தை வெளிப்படுத்த முடியும்.
- என் மேல் அக்கறை உள்ளவர்களிடம் சங்கடமான உணர்வுகளையும், ரகசியங்களையும் கூடச் சொல்லலாம்.
- என்னை அக்கறையுடனும், பாதுகாப்புடனும் நடத்துபவர்களிடம் என்னால் நட்புடன் இருக்க முடியும்.
- காதல் உணர்வுகள் மற்றும் பாலியல் ஈர்ப்பு உணர்வுகளை சரியாகப் புரிந்து கொள்வதால் நான் பொறுப்பாக நடந்து கொள்ளலாம்.
- என் பாலியல் மற்றும் பாலின அடையாளம் மற்றவர்களைப் போல் இல்லாமல் வித்தியாசமாக இருப்பது இயல்பு தான் என்று எனக்குத் தெரியும்.
- என் பிறப்புறுப்பும், பிற பாலினப் பண்புகளும் ஆண்களைப் போலவோ, பெண்களைப் போலவோ இல்லாமல் வித்தியாசமாக இருப்பதை, என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

கூறு 4: தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் 100

மையக் கருத்துகள்

- பாதுகாப்பு விதிகள்.
- தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள்.
- நான் மற்றவர்களுடன் பழகும்போது தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுகிறேன்.
- தொலைபேசி, கேமரா அல்லது இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது என்னால் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.
- பிறரின் நடத்தைகள் பாதுகாப்பாகவோ அல்லது அதற்கு மாறாகவோ இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

கூறு 5: உதவி பெறுதல், வரம்பு மீறுபவரைத் தடுத்து நிறுத்துதல் 114

மையக் கருத்துகள்

- எனக்கு உதவி செய்யக்கூடியவர்களை நான் அறிவேன்.
- யாராவது விதிகளை மீறினால், நான் வேண்டாம் என்று சொல்வேன். என் சரியான நபரிடம் போய் நடந்ததைச் சொல்வேன்.
- உதவி கிடைக்கும் வரை எவரிடமும் நான் நடந்ததைச் சொல்லலாம்.
- யாராவது என்னைத் தொந்தரவு செய்தால் அதில் என் தவறு எதுவும் இல்லை.
- தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுபவர்கள் தான் என் நம்பிக்கைக்குரிய 'சரியான நபர்கள்'.
- நான் எப்போது வேண்டுமானாலும் நடந்ததைப் பற்றிப் பேசலாம்.
- சரியான நபருடன் நான் என் 'ரகசியங்களை' பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.
- சரியான நபருடன் காதல் உணர்வுகளைப் பற்றியும் என்னால் விவாதிக்க முடியும்.

பிரிவு 2

ஆழ்ந்தறிந்து கொள்ள படிப்பது 125

அ. பாலியல்

- சொற்களின் பொருளைப் புரிந்து கொள்வது
- பரிணாம வளர்ச்சி: நம் உடற்கூறுகளும் பண்புகளும் ஒன்று போல் இருக்கும் காரணம்
- பிறப்பு முதல் முதிர்வயது வரையிலான பாலியல் வளர்ச்சி
- ஆபாசப் படங்கள்
- குறைபாடு உள்ளவர்களும், பாலியல் ரீதியான கட்டுக்கதைகளும்
- ஆட்டிசம் உடையவர்களின் பாலியல் வளர்ச்சி, முறையற்ற பாலியல் நடத்தையைக் கையாள்வது
- ஆற்றல், மரியாதை மற்றும் உடன்பாடு

ஆ. குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடு 139

- குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாகும் பிரச்சனை
- பாலியல் முறைகேடுகளிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பது
- குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேட்டிற்கு ஆளாகினர் என்ற சந்தேகம் வந்தாலோ அத்தகைய புகார் வந்தாலோ எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்
- முறைகேடுகளைப் பற்றி ஒரு குழந்தையுடன் எப்படிப் பேசுவது
- புகார் அளிப்பதும், தீங்கு விளைவித்தவரைக் கையாள்வதும்
- நம் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் சட்டங்களும், அமைப்புகளும்

இ. படிப்பதற்கும் பார்ப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியல் 154

பிற்சேர்க்கை 156

- பல்வகை நுண்ணறிவுகள் - வயது வந்தோர்களுக்கான பயிற்சித்தாள்கள்
- பொதுவாக உண்ணும் உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து விவரங்கள்

பிரிவு 3

பயிற்சி வழிகாட்டி 162

சான்றாதாரங்கள் 201

1. பின்னணி

நவம்பர் 2016 - ல் என்ஃபோல்ட் இந்தியா நிறுவனம் (http://enfoldindia.org/) சுவிதா திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியது. ஆசிரியர்கள், பயிற்சியாளர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனுடைய குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்கள் போன்றோர், தாம் பராமரிக்கும் குழந்தைகளிடம், பாலுணர்வைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும். அவர்கள் தம் பராமரிப்பில் உள்ள பதின்பருவத்தினருடன் பொறுப்பான பாலியல் நடத்தைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாட வேண்டும் . மேலும், அவர்கள் இளவயதினருடன் - தனிமனிதப் பாதுகாப்பைப் பற்றி முறையாகவும், வெளிப்படையாகவும், அச்சுறுத்தாத, ஆறுதலான, திடமான வகையிலும், பேச வேண்டும். இதற்கு உறுதுணையாக இருப்பது தான் எங்கள் நோக்கம்.

இந்தியச் சமூகத்தில் பாலினம் மற்றும் பாலியல் என்ற தலைப்புகள் வெளிப்படையாக விவாதிக்கப் படுவதில்லை. இவைகளைப் பற்றி பேசத் தயங்குவது மட்டும் அல்லாமல் குழந்தைகள் மற்றும் பதின்பருவத்தினருடன் பேசும் போது, இந்தத் தலைப்புகளை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்து விடுவதும் உண்டு. தனிமனிதப் பாதுகாப்பு என்ற தலைப்புக்கும் இது பொருந்தும்.[2]

வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கியமான, இன்றியமையாத இந்த அம்சத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால், பதின்பருவத்தினருக்கு முறையான கல்வி கிடைப்பது இல்லை. ஊடகங்கள் மற்றும் இணையம் போன்றவற்றை நாடுகின்றனர். சமவயதுடைய இளைஞர்களின் அனுபவங்களை நம்பும் நிலைக்கு ஆளாகின்றனர். பாலியல், பாலினம் மற்றும் இனப்பெருக்கம் என்னும் இத்தலைப்புகளைப் பற்றிப் பேசாமல் மௌனமாக இருப்பதாலும், அவைகளைப் பற்றி பேசுவதைக் குற்றமாகக் கருதுவதாலும், சில குற்றவாளிகள், அதைத் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகளை (சில நேரங்களில் வயது வந்தோர்களையும்) பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு இரையாக்குகின்றனர். பாலியல் முறைகேடுகளுக்கும், வன்கொடுமைகளுக்கும் எதிராக, நாம் எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் - குறையுள்ளதாகவும், சில சமயங்களில், ஏமாற்றகரமாகவும், பொருத்தமற்றதாகவும் உள்ளது. 2007 ஆம் ஆண்டு, குழந்தைகள் மீது நடக்கும் பாலியல் முறைகேடுகளைப் பற்றி இந்திய அரசின் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைச்சகத்தால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி, பெரும்பாலான குழந்தைகள் (53%) - தாங்கள் பல்வேறு விதமான பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளானதை ஒப்புக்கொண்டனர். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், குழந்தைகளுக்கு அறிமுகமான நபரே அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவித்துள்ளனர்.[3]

தீய எண்ணத்துடன் முறையற்று நடப்பவர்கள், பெரும்பாலும் வளர்ச்சிக் குறைபாடு உள்ளவர்களிடம், குறிப்பாக மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களிடம், பாலியல் ரீதியாக தவறாக நடந்து கொள்கிறார்கள். மாற்றுத்திறனாளிகளின் உரிமைகள் சட்டம் 2016, குறைபாடு உள்ள நபர்களைப் பின்வருமாறு வரையறுக்கிறது :

"பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில் சமமான சமூகப் பங்கேற்பைத் தடுக்கும்/பாதிக்கும் நீண்ட கால உடல், மன, அறிவுசார்ந்த அல்லது உணர்ச்சிக் குறைபாடுகளைக் கொண்ட ஒரு நபர்."[4]

இந்தியாவில், குறைபாடு உள்ள குழந்தையைப் பெற்று வளர்ப்பது எளிதானது அல்ல. பல சவால்கள் உண்டு. இந்தச் சூழலில், குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளிடம் பாலியலைப் பற்றிப் பேசுவது என்பது குழந்தையின் பெற்றோர்களுக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் மிகவும் கடினமாக உள்ளது. விவரப்பற்றாக்குறை, பயிற்சி இன்மை, எளிய கல்விச் சாதனங்கள் இல்லாத நிலைமை போன்ற காரணங்களால் இந்த தலைப்பைப் பற்றி பேசுவதும், முறையாகக் கற்றுக் கொடுப்பதும் கடினமாக உள்ளது. 'தங்கள் குழந்தையை யாரேனும் தவறாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக் கூடும் என்ற பயம்' பராமரிப்பாளர்களின் கவலையை அதிகரிக்கிறது. இந்தத் தலைப்பைப் பற்றி, குடும்பங்களுடனும், பராமரிப்பாளர்களுடனும், கலந்தாலோசிக்கும் போது - மரியாதையுடனும், பரிவுடனும் அணுக வேண்டும் என்று, டர்ஷி அமைப்பு அறிவுறுத்துகிறது.

இந்தியாவில், குறைபாடுகளை - கருணை நிலையுடன் பார்க்காமல், அங்கீகாரம் அளிக்கும் உரிமை நிலைக் கண்ணோட்டம், மெதுவாக வளர்ந்து வருகிறது. கருணை நிலைக் கொள்கையைப் பின்பற்றிய போது - தனியார் அல்லது அரசாங்க உதவிகளைப் பெறும் குறைபாடு உள்ளவர்கள் - பரிதாபத்துக்குரிய நபர்களாகப் பார்க்கப் பட்டார்கள். உரிமை நிலைக் கொள்கையை ஏற்றுக் கொண்டபின் - குறைபாடு இருப்பவர்களும், இல்லாதவர்களும் - எல்லா மனிதர்களும் ஒரே தரமான 'கண்ணியம், சுய உரிமைத்தகுதி மற்றும் அதிகாரம்' போன்ற உரிமைகளை உடையவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள்.[5]

2002 ஆம் ஆண்டு முதல், (http://enfoldindia.org/) என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்டைச் சேர்ந்த நாங்கள் எல்லோரும், நகர்ப்புறம் மற்றும் கிராமப்புறப் பகுதிகளில் உள்ள முக்கியப் பள்ளிகளில் குழந்தைகள், அவர்களின் பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுடன் இணைந்து, வெற்றிகரமாகப் பணியாற்றி வருகிறோம். தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, விரிவான பாலியல் கல்வி மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன் என்னும் தலைப்புகளை - வயது வரம்புக்கேற்ப, கலாச்சாரத்திற்கு உகந்த, மதிப்பான முறையில் - குழந்தைகள் கற்பதற்கும், வயது வந்தோர்கள் கற்பிப்பதற்கும், நாங்கள் உறுதுணையாக இருக்கிறோம்.

பல வருட அனுபவத்தினாலும், எங்கள் சொந்த நிபுணத்திறத்துடனும், ஒரு கையேட்டையும், பயிற்சிகளுடன் கூடிய ஒரு முழுமையான கிட்டையும் உருவாக்கத் துணிந்தோம்- பல்வேறு குறைபாடுகள் (அறிவுசார்ந்த குறைபாடு அல்லது வளர்ச்சித்தாமதம், ஆட்டிசம், ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ போன்ற உணர்திறன் குறைபாடு) உள்ள குழந்தையைப் பராமரிப்பதிலும் வளர்ப்பதிலும் கவனம் செலுத்தும் உங்களைப் போன்ற வயது வந்தோர்கள் - பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், பயிற்சியாளர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களின் பொறுப்பில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் முதலியவற்றைக் கற்றுக் கொடுக்க, இந்தக் கிட்டை உபயோகிக்கலாம்.

இந்தியாவில் பாலியல் என்பது பேசக்கூடாத ஒரு தலைப்பாகவே பெருவாரியாகக் கருதப்படுகிறது.[5(p138)] "குறைபாடு உள்ளவர்கள் தங்கள் பாலுணர்வை வெளிப்படுத்தியதற்காக அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களால் அடிக்கடி தண்டிக்கப்படுகிறார்கள், பல முறை கேலி செய்யப்படுகிறார்கள்",[5(p44)] என்று டர்ஷி இதழ் கோடிட்டுக்காட்டுகிறது. டர்ஷி இதழ் மேலும், "சிறப்புக் கல்வியாளர்கள், இளைஞர்களின் பாலியல் நாட்டத்தை எதிர்மறையானதாகக் கருதுகின்றனர்" எனத் தெரிவிக்கிறது. குறைபாடு உள்ளவர்கள் பாலீர்ப்பு அற்றவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள், இந்த எண்ணத்தை மாற்ற எந்த முயற்சிகளும் எடுக்கப்படவில்லை. குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கான பாலியல் விவாதங்களில் உடல் ஆரோக்கியம், முறை தவறல், வன்முறை மற்றும் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் விளைவுகள் போன்ற பொதுவான தலைப்புகள் மட்டும் இடம் பெறுகின்றன. டர்ஷியின் இதழ்களின் படி, "பாலுணர்வு என்பது மனித வாழ்க்கையையும் மனித உரிமைகளையும், உள்ளும் புறமுமாக- நெருக்கம், இன்பம், கிளர்ச்சி, சுய வெளிப்பாடு, சுய மதிப்பு, உறவுமுறைகள் போன்ற- பல நிலைகளில் இணைக்கும் ஒரு பேரம்சமாக அமைந்திருப்பதால், எத்தனை ஆய்வுகள் நடத்தினாலும் போதாதது போல் தெரிகிறது."[5(p12)]

காலம் காலமாக இருந்து வரும் தடைகளையும், அச்சங்களையும் தாண்டி வந்து, தனிமனிதப் பாதுகாப்பை அறிந்து, ஒரு சௌகரியமான, தைரியமான மனநிலையுடன் உரிமை மற்றும் பொறுப்பு என்ற கோணத்தில், பாலுணர்வு மற்றும் பொறுப்பான பாலியல் நடத்தைகளைப் பற்றி, பதின்பருவத்தினரிடம் நீங்கள் அக்கறையுடனும், மரியாதையுடனும் பேச நாங்கள் உதவிகரமாக இருக்க நினைக்கிறோம்.

2. தேவைக்கான விளக்கம்

இந்தியாவின் மக்கள் தொகையில் சுமார் 12 லட்சம் குழந்தைகள் குறைபாடு உள்ளவர்கள் எனக் கணிக்கப் பட்டுள்ளது. இவர்களுக்கு நேரும் பாலியல், உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான முறைகேடுகள், அங்கீகரிக்கப்படாமலேயே போகிறது என்பது வியக்கத்தக்கதாக உள்ளது. இந்தியாவில் பாலுணர்வு, குழந்தை உரிமைகள் மற்றும் குறைபாடு போன்ற துறைகளில் தரமான, ஆழ்ந்துபரந்த கல்வியறிவும், ஆய்வுகளும் போதுமானதாக இல்லை என்ற காரணத்தால், பாலுணர்வு மற்றும் பாலியல் முறைகேடுகளைத் தடுப்பது போன்ற தலைப்புகளின் விவரங்கள் சரியான முறையில் மக்களைச் சென்றடையவில்லை.

இது போன்ற குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்களும், பெற்றோர்களும், பிற வயது வந்த நலம்விரும்பிகளும் - பருவமெய்துவதையும், பாலுணர்வையும் விடப் பல பெரிய பிரச்சினைகள் உள்ளதே என நினைக்கலாம். பெரும்பாலும், மாற்றுத்திறன் உள்ள குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் பாலுணர்வு அற்றவர்களாகவே கருதப்படுகிறார்கள். ஆனால் உண்மையில், மற்ற எல்லோரையும் போலவே, இத்தகைய குழந்தைகளும், வயதுவந்தோர்களும் - இது போன்ற உடல் மாற்றங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் அனுபவிக்கிறார்கள்.[6]

கண்ணியம் மற்றும் கல்விக்கான உரிமைகள் முறையாக வழங்கப்படாத காரணத்தால் அவர்களின் சுய வெளிப்பாடு சமுதாயத்திற்குப் பொருந்தாத விதத்தில் இருக்கலாம். அவர்கள் விளையாட்டாகச் சில பயன்களை மட்டும் அடையும் பொம்மைகள் அல்ல, சம உரிமை உள்ள மனிதர்கள், குடிமக்கள் மற்றும் சமுதாயத்தில் சமமான பங்குதாரர்கள் என்பதை அங்கீகரித்தால், அது அவர்களை முன்னேற வைப்பதோடு மட்டும் அல்லாமல், பல முறைகேடுகளையும், தவறான நடத்தைகளையும் தடுத்து நிறுத்தவும் துணை செய்யும்.

இந்தியச் சமுதாயத்தில், பெரும்பாலான பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் - பாலியல் மற்றும் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு போன்றவற்றைப் பற்றி- குழந்தைகளுடனும், பதின் பருவத்தினருடனும் பேசக்கூடக் கூச்சப்படுகிறார்கள். அவர்கள் இந்த விஷயத்தை வளர்ச்சிக்கும், பாதுகாப்பிற்கும், தேவையானதாகக் கருதுவதில்லை. பாலுணர்வைப் பற்றிப் பேசாமல் இருப்பதும்,பேசுவதை இழிவாக நினைப்பதும்- குழந்தைகளையும், பதின்பருவத்தினரையும் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு இரையாக்குகிறது- என்ற விழிப்புணர்வே இல்லை. இந்தியாவில் குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாகும் அவல நிலையும், சிறுமிகளைப்போல, சிறுவர்களும் பல சந்தர்ப்பங்களில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதும், பல பராமரிப்பாளர்களுக்குத் தெரியாமல் போகிறது.[3]

திட்டமிட்டுச் செயல்படும் முறைகேட்டாளர்கள், மாற்றுத் திறனாளிகளை இரையாக்குகிறார்கள். அறிவுசார்ந்த குறைபாடு மற்றும் பார்வைக் குறைபாடு போன்ற குறிப்பிட்ட குறைபாடு உள்ளவர்கள் - இத்தகைய முறைகேடுகளால் பாதிக்கப்படும் போது, அதற்கு எதிராகப் புகார் அளிப்பதும், தகுந்த நடவடிக்கை எடுப்பதும் ஒரு சவாலாகவே இருக்கும். இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் முறைகேடுகள் பரவலாக உள்ளன என்று பல்வேறு ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆனாலும், குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு- பாலுணர்வு மற்றும் பாதுகாப்புக் கல்வி முதலியவற்றைக் கற்பிக்கக் கூடிய, உள்நாட்டில் உருவாக்கப்பட்ட, கலாச்சாரத்திற்கு உகந்த கல்விச் சாதனங்கள் குறைவாகவே உள்ளன. இந்தியாவில் இந்த நோக்கத்திற்குப் பயன்படக் கூடிய கற்பிப்பதற்கும்-கற்பதற்கும் வசதியான கிட்கள் எதுவும் உருவாக்கப்படவும் இல்லை, எளிதாகக் கிடைப்பதும் இல்லை.

குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு முறையான, விரிவான பாலியல் கல்வியைக் கற்பிக்க முடியாமல் பராமரிப்பாளர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகியோர் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை உணர்ந்த நாங்கள், சுவிதா சுரக்ஷா மற்றும் சுவிதா ஸ்பர்ஷ் என்ற கிட்களை உருவாக்கி உள்ளோம். பெருவாரியான மாணவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்ட என்ஃபோல்டின் பாடத்திட்டங்கள் மற்றும் கல்விக்கூறுகளின் துணையுடன், எங்கள் சொந்த நிபுணத்துவத்தையும், துறை நிபுணர்களின் அறிவையும் ஒருங்கிணைத்து - சுவிதா கிட்களின் கல்விச் சாதனங்களையும், பயிற்சிகளையும் உருவாக்கி உள்ளோம். சுவிதா கிட்களின் கல்விச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்திக் கற்பிக்கத் தேவையான திறன் வளர்க்கும் பயிற்சிகளை - குழந்தைகளின் நலன் விரும்பும் வயது வந்தோர்களுக்கு வழங்கி, அவர்களுக்கு ஊக்கமும், தேர்ச்சியும் அளித்து வருகிறோம். இதன் பயனாக அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, பாலியல் கல்வி மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களை - ஒரு அன்பான, அக்கறையான, அறிவு பூர்வமான முறையில் கற்பிப்பதற்கு உறுதுணையாக இருக்கிறோம்.

சுவிதா திட்டம்

3. இதுவரையில் எங்கள் பயணம்

அறிவுசார்ந்த குறைபாடு, ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு (ஏஎஸ்டி) மற்றும் உணர்வுக் குறைபாடுகள் (ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ) உள்ள குழந்தைகளைப் பராமரிப்பவர்களுக்கான - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் மற்றும் பாலுணர்வின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் என்ற தலைப்புகளில் - கலாச்சாரத்திற்கு உகந்த கல்விக் கூறுகளும், சாதனங்களும், பயிற்சிகளும் கொண்ட சுவிதா கிட்டை உருவாக்க என்ஃபோல்ட் இந்தியா நிறுவனம் முனைந்தது.

எங்கள் நோக்கம்:

- பாலுணர்வு மற்றும் பாலியல் முறைகேடுகளைப் பற்றிய விவாதங்களில் காட்டப்படும் தயக்கத்தைத் தகர்த்து, பாலியல் உறுப்புகள் உட்பட உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் மதிக்கப்பட வேண்டியவை தான் என்ற கலாச்சார மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவது; முறைகேடுகளுக்கு ஆளான குழந்தைகளையோ அல்லது வயது வந்தோரையோ குற்றம் சாட்டாமல் முறையற்று நடந்த குற்றவாளியை, செய்த குற்றத்திற்கு பொறுப்பேற்க வைப்பது.
- அறிவுசார்ந்த குறைபாடு, ஏஎஸ்டி என்னும் ஆட்டிசக் கோளாறு, பார்வை மற்றும்/அல்லது செவித்திறன் குறைபாடு முதலிய குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும், பெற்றோருக்கும் பாலியல் முறைகேடுகளை அறிந்து கொள்ளவும், எதிர்க்கவும், அதற்கெதிராக புகாரளிக்கவும் முடியும் என்ற நம்பிக்கை அளிப்பது.
- அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகள், ஏஎஸ்டி என்னும் ஆட்டிசக் கோளாறு மற்றும் உணர்வுக் குறைபாடுகள் (ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ) உள்ள குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்களும், ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் - தங்களின் குழந்தைகளுக்கும், பதின் பருவத்தினருக்கும் ஆதரவளிக்க உதவும் சாதனங்கள், கருவிகள், கோட்பாடுகள் மற்றும் கொள்கைகளை வழங்குவது. இதனால் குழந்தைகள்:
    - தங்களின் சுய கௌரவத்தை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - தங்களின் உடல் உருவப்படத்தைப் பற்றிய நேர்மறை எண்ணங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
    - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை வசதியான, அச்சுறுத்தாத முறையில் கற்றுக் கொள்ளலாம்.
    - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை யாரேனும் மீறினால் எப்படிப் புகாரளிப்பது என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.
    - இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் மற்றும் பாலுணர்வின் அடிப்படைக் கொள்கைகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
- இந்தியாவில் உள்ள 28 மாநிலங்களிலும் 8 யூனியன் பிரதேசங்களிலும உள்ள- அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகள், ஏஎஸ்டி என்னும் ஆட்டிசக் குறைபாடு மற்றும் உணர்வுக் குறைபாடுகள் (ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ) உள்ள குழந்தைகளுக்கு - தனிமனிதப் பாதுகாப்பையும், பாலியல் கல்வியையும் கற்பிக்க உதவும் உதவியாளர்களுக்கு சுவிதா கிட்டைப் பயன்படுத்துவதற்கான பயிற்சி அளிப்பது.

சுவிதா கிட்டை வடிவமைப்பதற்கு முன், நாங்கள் ஒரு ஆய்வு நடத்தினோம். பெங்களூரு மற்றும் ராய்ப்பூரில் உள்ள அறிவுசார்ந்த குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் 65 ஆசிரியர்கள்/பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் 93 பெற்றோர்கள்/ பராமரிப்பாளர்களிடமிருந்து எங்களுக்குக் கிடைத்த சில முக்கிய விவரங்கள் பின் வருமாறு:

- 52% ஆசிரியர்களும், 56% பெற்றோர்களும் 'பாலியல் ஒழுக்கத்தைக் கற்பிப்பது கடினமாக உள்ளது' என்பதையும், 14% ஆசிரியர்களும் 30% பெற்றோர்களும் 'எதையுமே கற்பிக்க முடியவில்லை' என்பதையும் தேர்வு செய்துள்ளனர்.
- 34% ஆசிரியர்களும், 46% பெற்றோர்களும் - அறிவுசார்ந்த குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கடினமான பாலியல் அனுபவங்களையும், முறைகேடுகளையும் கையாள்வதற்கு - தாங்கள் எந்த வகையிலும் திறன் பொருந்தியவராக இல்லை என்று கூறியுள்ளனர்.
- 34% ஆசிரியர்களும், 23% பெற்றோர்களும் மட்டுமே, தம் குழந்தைகளுடன் 'பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகை' என்னும் தலைப்பைப் பற்றிப் பேச முடிந்தது என்று கூறியுள்ளனர்.
- 54% ஆசிரியர்களும், 61% பெற்றோர்களும், 'பதின் பருவத்தினருக்குப் பாலுறவு ஒழுக்கத்தைக் கற்பிப்பதனால் அவர்கள் முறையற்ற பாலியல் நடத்தையை வெளிப்படுத்துவார்கள்' என்ற கூற்றை ஏற்கவில்லை.

2002 முதல், குழந்தைகளுடனும், வயதுவந்தோர்களுடனும் பணிபுரிந்த அனுபவத்தின் அடிப்படையிலும், ஆராய்ச்சி, ஆய்வு முடிவுகள் மற்றும் மாற்றுத் திறன்கள் என்னும் துறையின் நிபுணர்களுடன் நடத்தப்பட்ட கலந்துரையாடல்களின் விளைவாகவும் - சவாலான அம்சங்களையும், மாற்றங்கள் தேவைப்படும் இடங்களையும்- நாங்கள் அடையாளம் கண்டோம். நிபுணர்கள் காட்டிய வழியில், அறிவியல் மற்றும் தார்மீக அடிப்படையிலான தேசியப் பாடத்திட்டத்தின் மூலம் - வாழ்க்கைத் திறன்கள், பாலியல் மற்றும் தனிமனிதப் பாதுகாப்புக் கல்வி என்ற என்ஃபோல்ட் இந்தியாவின் முக்கியக் கொள்கைகளைப் பரப்புவதற்காக - சுவிதா கிட் மற்றும் கையேடு ஆகியவற்றின் பொருளடக்கத்தை வடிவமைத்தோம். இந்தப் பாடத்திட்டம் பயனுள்ளதாக இருப்பதைக் கண்டறிந்ததோடு, அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளுக்கும், கலாச்சார மாற்றங்களுக்கும் ஏற்ப, ஒவ்வொரு முறையும் - அதைப் பயன்படுத்தி, செம்மைப்படுத்தி, திருத்தி அமைத்துக் கொண்டும் இருக்கிறோம்.

2019 ஆம் ஆண்டின் பிற்பகுதியில் அறிவுசார்ந்த குறைபாடு மற்றும் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு உள்ள குழந்தைகளுக்கும், பதின்பருவத்தினருக்கும் பயன்படும் வகையிலான சாதனங்களுடன் சுவிதா கிட்டை உருவாக்கி முடித்தோம். இவற்றில் சில சாதனங்களை உணர்வுக் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுடனும் (ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ) பயன்படுத்தலாம்.

2022 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில், சுவிதா கிட் என்பது சுவிதா சுரக்ஷா கிட் என மறுபெயரிடப்பட்டது. ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ உள்ள குழந்தைகளுக்காக உருவான இரண்டாவது கிட் சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட் எனப் பெயரிடப்பட்டபோது, இந்தப் பெயர் மாற்றமும் அவசியமானது.சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட், செவித்திறன் மற்றும் பார்வைக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பயன்படுத்தக்கூடிய தனித்துவமான கிட் ஆகும். இதில் பிரெய்லியில் சமூகப்படிவங்கள், பிரெய்லி நெறிமுறை விளக்கத்துடன் கூடிய - மனிதர்களின் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் தொட்டுணரக்கூடிய வரைபடங்கள், சமூகப்படிவங்களின் ஆடியோ கோப்புகள் மற்றும் ஐஎஸ்எல் எனப்படும் இந்திய சைகை மொழி விளக்கத்துடன் கூடிய சமூகப் படிவங்களின் வீடியோக்கள் ஆகியவை அடங்கி உள்ளன.

சுவிதா கிட்களின் சிறப்பம்சங்கள்



இது பிறப்பு முதல் வளர்ந்த பருவம் வரையில் மனிதர்களில் ஏற்படும், பொதுவான பாலியல் வளர்ச்சி பற்றிய அடிப்படைத் தகவலை வழங்குகிறது.



இது மனித இனப்பெருக்க அமைப்பைப் பற்றிய பொதுவான, அடிப்படைத் தகவலை வழங்குகிறது.



இது பாலியல், உடல் உருவப் படம் மற்றும் சுய மதிப்பு போன்ற விஷயங்களில் ஒரு தெளிவான, திடமான, மதிப்பான மனநிலையை வழங்குகிறது.



இது பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தின் விதிமுறைகளை எடுத்துக் கூறுகிறது, மேலும் அறிவுசார்ந்த குறைபாடு, ஏஎஸ்டி மற்றும் உணர்ச்சிக் குறைபாடுகள் உள்ள பதின் பருவத்தினரும் இதைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு உதவி செய்கிறது.



இது நடைமுறையில் உள்ள சட்டங்களின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளைக் கூறுகிறது. மேலும் அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகள், ஏஎஸ்டி மற்றும் உணர்ச்சிக் குறைபாடுகள் (ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ) உள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவக்கூடிய பயிற்சிகளை வழங்குகிறது.



பாலியலைப் பற்றியும், இனப்பெருக்கத்தைப் பற்றியுமான குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள் இதில் அடங்கியுள்ளது.



இது பாலியல் முறைகேட்டுக்கும், வன்கொடுமைக்கும் எதிரான ஒரு நியாயமான உறுதியான மனநிலையை வழங்குகிறது, மேலும், பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை குணப்படுத்த எவ்வாறு உதவுவது, முறைகேடாக நடந்தவரை எப்படிக் கையாள்வது என்ற ஆலோசனையையும் வழங்குகிறது.

பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் அளித்த

சான்றுகள்

“சுவிதா கிட் மக்கள் நடக்க அஞ்சும் பாதைகளில் பயணிக்கிறது. இது ஆசிரியர் மற்றும் குழந்தை- இருவரின் தயக்கங்களையும் தகர்க்கிறது. உண்மையில் இது காலத்தின் கட்டாயம்."
-சஜினி ஞானதீபன்,
சிறப்புக் கல்வியாளர் மற்றும் முதல்வர், பால்ட்வின் ஆப்பர்ச்சுனிட்டி ஸ்கூல், பெங்களூரு

“சோதனைக்கான சுவிதா கிட் மிக விரிவாகவும் பயன்படுத்த எளிதாகவும் உள்ளது. பாலியல் கல்வியை மாணவர்களுக்கு எப்படிக் கற்பிப்பது என்பதை ஆசிரியர்கள் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தில் விரிவாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது திட்டமிடுதலையும் எளிதாக்கியுள்ளது. இது பயன்படுத்த வேண்டிய சாதனங்களுடன், பயிற்சிகளையும், அதன் செயல்முறையையும் விளக்கும் ஒரு விரிவான கிட் ஆகும். இதை எங்கள் பாடத்திட்டத்தில் இணைத்துக்கொள்ள நாங்கள் ஆவலுடன் இருக்கிறோம்.
-திரிப்தி, தலைமை ஒருங்கிணைப்பாளர், தமஹர் டிரஸ்ட், பெங்களூரு.

"கிட்டின் பயிற்சி சார்ந்த அணுகுமுறை, ஒருங்கிணைந்த பாடத் திட்டங்களை திட்டமிடும் எங்கள் வேலையை எளிதாக்கியுள்ளது. இது தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, சுகாதாரம், மற்றும் பாலியல் ஒழுக்கம் முதலியவற்றைச் சரியான முறையில் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பதற்கான கருவிகளையும் உத்திகளையும் எங்களுக்கு வழங்கியுள்ளது. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் பாலுணர்வைப் பற்றிய ஆரோக்கியமான விவாதத்தில் ஈடுபட எங்களால் வழிகாட்ட முடியும் என்ற நம்பிக்கையை இது அளித்துள்ளது.
-விஜய லட்சுமி, சிறப்புக் கல்வியாளர், குவைத்.

“சுவிதா கிட் என்பது ஒரு தனித்துவமான கல்விக் கருவியாகும். மேலும், இது குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல, எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பயன்படும் என்பது என் கருத்து. முறைகேடுகளுக்கு எதிராக, குழந்தைகளுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டிய நேரம் இது.
-பெற்றோர் 1

“சமூகப்படிவப் புத்தகங்களின் படங்களும் விளக்கங்களும் சிறப்பாக உள்ளன. அவை வளர்ந்து வரும் இளைஞர்களுக்குப் பொருத்தமான பல்வேறு தலைப்புகளை அக்கறையுடன் கையாளுகின்றன. சரியான மற்றும் தவறான நடத்தைகளை பட்டியல் இட்டுக் காட்டி இருப்பதால் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்த உதவுகின்றன. மொத்தத்தில் ஒரு மாபெரும் மூலப்பொருளாக உள்ளது - மிக்க நன்றி!"
-பெற்றோர் 2

"இது என் மகளுக்கு நன்றாக புரியவைக்க உதவும். அவள் ஒரு பெண் என்பதால், மாதவிடாய் மற்றும் உடல் மாற்றங்களைப் பற்றி அவளுக்கு எப்படிப் புரிய வைப்பது என்ற கவலை எனக்கு இருந்தது. ஆனால் இந்தச் சாதனங்களைப் பார்த்த பிறகு, அவளுக்குக் கற்பிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு வந்தது. இந்த உதவிக்கும், என்னைப்போன்ற பெற்றோருக்கு நம்பிக்கை அளித்ததற்கும் மிக்க நன்றி.
-பெற்றோர் 3

"இந்தச் சாதனம் சிறப்புக் குழந்தைகளின் தேவைகளை மனதில் கொண்டு கவனத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது படங்களின் வடிவத்தில் உள்ளதால் புரிந்துகொள்ள எளிதாக உள்ளது. சமூக ஒழுக்கங்கள் மற்றும் நடத்தைகளின் முறைகள் எல்லாவற்றையும், பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க மிகவும் பயனுள்ள கிட். தனிமனிதச் சுகாதாரத்தையும், பாதுகாப்பையும் கற்பிப்பதற்கும் எளிதாக உள்ளது."
-பெற்றோர் 4

"வேறு இடங்களில் போதுமான விவரங்கள் இல்லாத பல விஷயங்கள் இந்த கிட்டின் விரிவான உள்ளடக்கமாக இருக்கிறது. இவை மிகவும் முக்கியமான அம்சங்கள் ஆகும். இந்த விவரங்கள் கண் கவரும் விதத்தில் குழந்தைகள் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் வழங்கப்பட்டுள்ளன. நான் என் மகளுடன் சேர்ந்து இவற்றைப் படிக்கத் தொடங்கினேன், கண்கவரும் படங்களை ஆர்வத்துடன் பார்ப்பது அவளுக்கு ஒரு கதை படிக்கும் உணர்வைத் தருகிறது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, குழந்தைகள் எளிதாக இந்தக்கருத்துக்களைப் புரிந்துகொண்டு, தங்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் அவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடிய வகையில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில், இவை அனைத்தும் அறிவியல் பூர்வமாக இருந்தாலும், புரிந்துகொள்ள எளிதான, தெளிவான முறையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகமொத்தம், மிகவும் பயனுள்ளது! ”
-பெற்றோர் 5

"இந்தச் சாதனங்களில் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய பொருத்தமான படங்கள் உள்ளன. அவை எளிமையான நடையில் குழந்தைகளின் அறிவுத்திறனுக்கேற்ற முறையில் எழுதப்பட்டுள்ளன. முக்கிய அம்சங்களைப் பற்றி, பெற்றோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் குழந்தைகளிடம் பேசும் போது, படங்களின் உதவியுடன் அந்தத் தலைப்பை சுவாரஸ்யமாக்கலாம்.
-பெற்றோர் 6

"இது எங்கள் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சாதனம். வார்த்தைகள் சற்றுக் கடினமாக இருக்கும் போது படங்களின் மூலம் குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைக்க முடிகிறது.
-பெற்றோர் 7

4. கையேட்டின் வடிவமைப்பு

இந்த கையேடு மூன்று முக்கியப் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரிவு 1

பாடக் கூறுகள்

இந்தப் பிரிவில் பின்வரும் தலைப்புகளைக் கொண்ட 5 கூறுகள் உள்ளன:

1. எனது ஆற்றல்களும் நடத்தையும்
2. உடல் உருவப் படமும் நடத்தையும்
3. என் உணர்வுகள்
4. என் உடலும் உடல் பாதுகாப்பு விதிகளும்
5. உதவி பெறுதல், வரம்பு மீறுபவரைத் தடுத்து நிறுத்தல்

ஒவ்வொரு கூறுகளிலும் சில அடிப்படைக் கொள்கைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கூறும் பின்வரும் தலைப்புகளைக் கொண்டுள்ளது:

கோட்பாடுகள்

மையக் கருத்துகளின் அறிவியல் மற்றும் தர்க்கரீதியான பின்புலங்கள் இங்கே இணைக்கப்பட்டுள்ளன. வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்னும் தலைப்பில், என்ஃபோல்டின் அனுபவத்தின் அடிப்படையில், பல நடத்தைக் கோட்பாடுகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

இவை - பெற்றோர்/ பராமரிப்பாளர்- இந்தக் கோட்பாடுகளை உள்வாங்கிப் பிரதிபலிக்க உதவும் குறிப்புகள் ஆகும். சில கூறுகளில், அவர்கள் செய்யக்கூடிய குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளுக்கான ஆலோசனைகள் உள்ளன.

நடைமுறைப் பழக்கம்

நடைமுறைப் பழக்கத்தில் குழந்தையுடன் சேர்ந்து செய்யும் அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்கான ஆலோசனைகள் உள்ளன.

குழந்தையுடன் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள்

மையக் கருத்துகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கும் குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளைப் பட்டியலிடுகிறது. இந்த கையேட்டின் 3ஆவது பிரிவில் பயிற்சிகளின் செய்முறைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த பயிற்சிகளுக்குத் தேவையான சாதனங்கள் சுவிதா கிட்டில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

பிரிவு 2

ஆழ்ந்தறிந்து கொள்ள படிப்பது

ஆசிரியர்கள் திறம்படச் செயல்படுவதற்காகத் தங்களைத் தகுந்த அளவில் தயார்படுத்திக் கொள்ளவும், ஒரு தலைப்பை நன்கு அறிந்து கொள்ளவும் உதவுகிறது. அதனால், இப்பகுதியில் பாடக் கூறுகளைத் தொடர்ந்து, குறிப்பிட்ட தலைப்புகளுக்கான கூடுதல் தகவல்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பிரிவு 3

பயிற்சி வழிகாட்டி

இந்தப் பிரிவில் குழந்தையுடன் மேற்கொள்ளும் குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளின் செய்முறைகள் உள்ளன. இந்தப் பயிற்சிகளுக்குத் தேவையான சாதனங்கள் சுவிதா கிட்டில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள உங்களை வரவேற்கிறோம். எந்த விதத் தயக்கமுமின்றி இந்தத் தலைப்புகள் விவாதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதே இப்பயிற்சிகளின் நோக்கமாகும் . நீங்கள் பயின்றவற்றை, உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள்/சக ஊழியர்களுடன் நடைமுறையிலும் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம்.

வசதியான சமயத்தில் உங்கள் குழந்தைகளுடன், அவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். குழந்தையுடன் பழகும் அனைத்து உறுப்பினர்களும் ஒரே மாதிரியாகச் செயல்பட வேண்டும் என்பதால், உங்கள் மனைவி/பிற குடும்ப உறுப்பினர்கள்/குறைபாடற்ற உடன்பிறப்புகள்/ஆசிரியர்கள்/மற்ற பராமரிப்பாளர்கள் ஆகியோருடன் இதைப் பற்றிக் கலந்தாலோசியுங்கள். அவர்களின் சந்தேகங்கள்/கேள்விகளுக்குப் பதில் அளியுங்கள். தேவைப்பட்டால், அவர்களையும் இந்தக் கையேட்டைப் படிக்கச் சொல்லுங்கள்.

உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ள குழந்தையுடன் இப்பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்யுங்கள். இந்தக்கூறுகளில் உள்ள அனைத்து கோட்பாடுகளையும், உங்கள் குழந்தையால் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் போகலாம். உங்கள் குழந்தை தக்க வளர்ச்சி நிலையை அடையும்போது, மறுபடியும் இப்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

குழந்தையின் முன்னிலையில், நீங்களும் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில், அதே விதிமுறைகளையும், கோட்பாடுகளையும் பின்பற்றுங்கள்.

உங்களுக்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால், இதிலுள்ள பார்ப்பதற்கும் படிப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியல் என்னும் பகுதியைப் பாருங்கள் அல்லது info@enfoldindia.org / +91 99000 94251- ல் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எந்த வரிசையில் வேண்டுமானாலும், இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளத் தொடங்கலாம், ஆயினும், பட்டியலிடப்பட்டுள்ள வரிசையில் மேற்கொள்வதே நல்லது. முடிந்தால், சுவிதா கிட்டைப் பயன்படுத்தும் பிற பெற்றோர்களுடனும், பராமரிப்பாளர்களுடனும் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

ஐடி, ஏஎஸ்டி, ஹெச்ஐ/விஐ போன்ற தனித்தனிக் குறைபாட்டிற்கு ஏற்ப பயிற்சிகள் எப்படி மாற்றப்பட வேண்டும் என்பது குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர்/ஆசிரியர் / பராமரிப்பாளர் ஹெச்ஐ என்னும் செவித்திறன் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுடன் சைகை மொழியைப் பயன்படுத்தித் தொடர்பு கொள்ளத் தேவையான பொருளடக்கம் இதில் உள்ளது.இந்த கிட்டில் ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தேவையான தகவலை வழங்கப் போதுமான வீடியோக்களும், உள்ளுரையும் அடங்கி உள்ளன. எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் கல்வி அல்லது அறிவு சார்ந்த ஏதோவொரு பிரச்சனை இருக்கக்கூடும் என்று கருதப்பட்டுள்ளது. அனைத்துப் பாலினங்களையும் உள்ளடக்கிய நடையைப் பின்பற்றியதோடு, பாலினம் என்பது இருபாலருக்கு மட்டுமே உரியது எனக் கருதும் சொற்களையும் தவிர்த்துவிட்டோம். நாங்கள் அவன்/அவள் என்னும் சொற்களைத் தவிர்த்துவிட்டு, அதற்குப் பதிலாக அவர்/அவர்கள் எனக் குறிப்பிடும் சொற்களையே பயன்படுத்தியுள்ளோம்.

என்ஃபோல்டின் மின்-கல்விச்சாதனங்களைத் தேர்வு செய்துபயன்படுத்தவும்.

இலவசச் செயலிகள்

தேசிய மொபைல் ஆளுகை முன்முயற்சியின் கீழ் யூனிசெஃபும், மின்னணுவியல் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்ப அமைச்சகமும் (சீ-டாக் ஹைதராபாத்) இணைந்து உருவாக்கிய இந்தச் செயலிகள் - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, சட்ட நடவடிக்கைகள், முறைகேடுகளைத் தடுப்பது, தலையிட்டுக் கையாள்வது போன்ற எல்லாத் தகவல்களையும் ஒரே இடத்தில் வழங்கி- குழந்தைகளுக்கும், அவர்களின் நலம் விரும்பும் வயது வந்தோர்களுக்கும் உறுதுணையாக இருக்கிறது.



பால் சுரக்ஷா[7] செயலி - குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடுகளைத் தடுக்கவும், எதிர்க்கவும் உதவுகிறது. குழந்தைகள் மீது - பெற்றோர், பள்ளிகள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், காவல்துறை, வழக்கறிஞர்கள் மற்றும் ஊடகங்கள் முதலியோர்க்கு உள்ள பொறுப்புகளையும், முறை தவறியவர்களை எப்படிக் கையாள்வது என்பதையும், விரிவாக விளக்குகிறது. தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கற்றுக்கொள்வது, 2 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பது மற்றும் 'நோ-கோ-டெல்' அதாவது 'வேண்டாம்-போ-சொல்'என்ற உத்தியை பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்வது போன்றவை குழந்தைகளின் மீதான பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு எதிரான தடுப்புமுறைகளாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவசர எண்கள் மற்றும் உதவிக் கட்டமைப்புகளின் பட்டியலும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.



சுரக்ஷித்[8] செயலி - 6-18 வயதுடையவர்களுக்கான தனிமனிதப் பாதுகாப்புக்கு உதவுகிறது. குழந்தைகள் இதன் வாயிலாக உடல் பாதுகாப்பு விதிகள், பாதுகாப்பான-பாதுகாப்பற்ற தொடுகை, 'சரியான நபர்' எனப்படும் பாதுகாப்பான - வயது வந்தோர்களை எப்படி அறிந்து கொள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். கதைகள் மூலமாகக் குழந்தைகள் 'வேண்டாம் – போ – சொல்' என்ற தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதியைப் பின்பற்றுவதையும், முறைகேடாக நடப்பவர் மட்டுமே அதற்கு பொறுப்பாளி என்பதையும் புரிந்து கொள்கிறார்கள். பழியும், அவமானமும் விவாதிக்கப்படுகிறது. சற்றே வயதான குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் இணையப் பாதுகாப்பு மற்றும் டிஜிட்டல் குடியுரிமை பற்றிய விவரங்கள் உள்ளன.



ஸ்திரீ சுரக்ஷா[9] செயலி - வீடு, பொது இடங்கள், பணியிடம் மற்றும் இணையதளம் போன்ற இடங்களில் பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளை எப்படி அடையாளம் கண்டு புகாரளிப்பது என்பது பற்றிய விவரங்களை வழங்குகிறது. தகுந்த சட்டங்கள் மற்றும் பாரதீய நியாய ஸன்ஹிதா (பிஎன்எஸ்) பிரிவுகள், நிலைமையைத் தீவிரமாக்காமல் எதிர்க்கும் முறை, தலையீடு மற்றும் சமூகம் சார்ந்த மறுசீரமைப்பு நீதி ஆகியவற்றைப் பற்றிக் கடமைதாரர்கள் தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. புகாரளிப்பதற்கான அவசர எண்களும், ஒருங்கிணைந்த மறுசீரமைப்புக்கான சுய பயிற்சிகளும் இதில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆன்டிராய்டு சாதனங்களில் கூகுள் பிளே ஸ்டோரில் இருந்து, இந்தச் செயலிகளை 10 மொழிகளில் இலவசமாகப் பதிவிறக்கம் செய்து, தனிநபர் பாதுகாப்பு, தனிமனித உரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆன்லைன் நிகழ்ச்சிகள் - என்ஃபோல்ட் பல்வேறு தலைப்புகளில் ஆன்லைன் நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறது. பின்வரும் வலைத்தளத்தில் கூடுதல் விவரங்களைப் பெறலாம்.

www.enfoldindia.org.

பாடக் கூறுகள்

பிரிவு 1

பாடக் கூறுகள்

பொதுப் பரிசீலனை

1. கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

குறைபாடுகள் உள்ள பெரும்பாலான குழந்தைகள் பல்வேறு பாதிப்புகளையும், சவால்களையும், எதிர்கொள்கின்றனர், இது அவர்களின் கிரகிப்புத்தன்மை, செயல்பாடு மற்றும் வெளிப்பாடு ஆகியவற்றைப் பாதிக்கிறது.

அறிவுசார்ந்த குறைபாடு(ஐடி)/ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு (ஏஎஸ்டி)/கவனக்குறைவுக் கோளாறு (ஏடிடி) உள்ள குழந்தைகள்/ பதின்பருவத்தினர் ஆகியோரின் கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

ஐடி, ஏஎஸ்டி மற்றும் ஏடிடி உள்ள குழந்தைகள் படங்கள், விளக்கப்படங்கள், காட்சி அட்டைகள் மற்றும் காட்சி அட்டவணைகள் போன்ற காட்சிக்கருவிகளின் உதவியுடன் சிறந்த முறையில் கற்கின்றனர். அறிவாற்றல் சற்றே அதிகமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்களே நேரடியாகப் பங்கேற்று நடிக்கும் நாடகங்களும், சமயோசித முறையில் கற்பதும்/விவாதிப்பதும், மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

- கையேடு மற்றும் பயிற்சி வழிகாட்டிகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும். இவை கடினமான பாடங்களை எளிமையான, கட்டுக்கோப்பான வடிவில் வழங்குகின்றன.
- ஒரு அமைதியான, உற்சாகமான கல்விச் சூழலை உருவாக்கவும். வகுப்புகளின் போது கண்வழி, செவிவழி மற்றும் பிற புறவழிக் கவனச்சிதறல்களைக் குறைக்கவும்.
- கவனமாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கவும். குழந்தை/பதின்பருவத்தினரின் பேச்சுகளையும், செய்கைகளையும் கவனிக்கவும். நடுநிலையான குரல் வளத்தையும், நடத்தையையும் மேற்கொள்ளவும்.
- பல்லுணர்வு சார்ந்த அணுகுமுறையுடன் புலன்களைத் தூண்டக்கூடிய ஒரு கல்விச்சூழலை உருவாக்கவும். ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் - தகுந்த கண்வழி, செவிவழி, இயக்கவியல், தொடுகை உணர்வு சார்ந்த கல்வி போன்ற பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
    - எளிமையான மொழியில், தெளிவான செய்முறை விளக்கங்களை வழங்கவும். உதாரணமாக, "தனியிடத்தின் படத்தை எடுத்துக் கொடுங்கள்", "பொது இடத்தைச் சுட்டிக் காட்டுங்கள்", "உங்கள் கண்ணைச் சுட்டிக் காட்டுங்கள்", "பொம்மையின் அந்தரங்கப் பகுதிகளைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்." என்று கூறலாம்.

- குழந்தைகளால் அந்த விளக்கங்களைப் பின்பற்ற முடியவில்லை என்றால், கூடுதல் குறிப்புகளை வழங்கி உதவலாம்[10]. குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப வாய்மொழியாகவோ, சைகையாகவோ அல்லது உடல் ரீதியாகவோ உதவலாம். உதவிக் குறிப்புகளை வழங்குவதில் சிக்கனத்தைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். குழந்தை படிப்படியாக முன்னேறும் போது, உதவிக் குறிப்புகளையும் குறைத்துக்கொண்டே வரலாம், அவர்கள் சுயமாகச் செயல்படும் போது, உதவுவதை நிறுத்தி விடலாம். இதனால் அவர்களுக்கு, தன்னிச்சையாகச் செயல்படும் ஊக்கம் பிறக்கும்.
- சரியான பதில்களை ஊக்கமளித்துப் பாராட்டி, நேர்மறை உணர்வுகளை ஆதரியுங்கள்.
- குழந்தைகள் தவறான பதிலை அளித்தால், எதிர்மறையாகச் செயல்பட வேண்டாம். தவறுகளையும், தவறான பதில்களையும் புறக்கணிக்கவும். சரியான பதில் தரும் வகையில் அவர்களைத் திசைதிருப்பிவிடவும்.
- நேர்மறையான ஊக்குவிப்பை வழங்குவதால், மீண்டும் மீண்டும் ஒரு நற்செயலைச் செய்யவும்/நன்னடத்தையைப் பேணவும் குழந்தைகள் உந்தப் படுகிறார்கள். தனிப்பட்ட பரிசுப்பொருள்களை வழங்குவதைக் காட்டிலும் பலரும் பார்க்கும் விதத்தில் பாராட்டுவது, முதுகில் தட்டிக் கொடுப்பது, கையைத் தட்டி ஹைஃபைவ் கொடுப்பது போன்ற வெளிப்படையான ஊக்குவிப்புகளை அளிக்கவும். நேர்மறையான நடத்தையை ஆதரிக்கும் பொருட்டு, நட்சத்திரங்கள்/படங்கள் உடைய ஸ்டிக்கர்கள் , டோக்கன்கள் ஆகியவற்றை வெகுமதிகளாகக் கொடுக்கலாம். உணவுப் பொருட்களைத் தந்து ஊக்குவிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- எப்போதும் ஒரே சீராகக் கற்பிக்கவும். மேஜையின் மேல் செய்யும் பயிற்சிகளுக்கு, ஒரு காட்சி அட்டவணையை உருவாக்கி, அதை உறுதியாகப் பின்பற்றவும். பாடக்கருத்து முழுமையாகப் புரியும் வரை, தினமும் ஒரு முறையாவது அப்பயிற்சியைச் செய்விக்கவும்.
- பேசும் மொழி, பாட அமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு முறை ஆகியவை ஒரே சீராக இருக்கும்படி நடந்து கொள்ளவும்.

- தேதிகள் மற்றும் குழந்தையின் பதில்களுடன் பாட விவரங்களைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளவும். குறித்து வைத்த விவரங்களைச் சீரான இடைவெளியில் ஆராய்ந்து பார்த்துக் கல்வித்தரத்தை மதிப்பிடவும்.
- பாடக்கருத்தைக் கற்பிக்கும் முறையில் ஒரு பொதுவான நிலையை நிறுவுவதற்காக, தனிமனிதத் தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு பல்வேறு பொருட்கள் மற்றும் முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம், அமைப்புகள்/சூழ்நிலைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.
- 'ரோல் பிளே' என்னும், குழந்தைகள் நேரடியாகப் பங்கேற்று நடிக்கும் நாடகங்களையும், உடல் சார்ந்த கல்வியையும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தவும். குழந்தைகள், "வேண்டாம்", "நிறுத்து" மற்றும் "காப்பாற்றுங்கள்" என்று சொல்லக் கற்றுக் கொள்ள உதவுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், பல குழந்தைகள் இதில் திறன் பெறுகிறார்கள். 'மாதிரிச் சூழ்நிலை', அதாவது - 'ஒரு வேளை இப்படி நடந்தால் என்ன செய்வது' என்ற தலைப்பில்- பலவிதமான சூழ்நிலைகளில் என்ன செய்வதென்று ஆலோசிக்கலாம், தங்கள் நடவடிக்கைகளை நடித்துப் பார்த்துப் பழகிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் சில குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றக் கற்றுக் கொடுக்கவும். சில எடுத்துக்காட்டுச் சூழ்நிலைகள் இந்தக் கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
- முடிந்தவரை (நெட்) எனப்படும் இயற்கைச் சூழற் கல்வியைப் பயன்படுத்தவும். அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்தி, நாள் முழுவதும் ஏற்படக் கூடிய நிகழ்வுகளில், கற்பிப்பதற்கான ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் விடாது பயன்படுத்தவும். உதாரணமாக, உடல்நலம், சுகாதாரம், உடல் பராமரிப்பு, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள், உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் இணைத்துப் பார்த்து புரிந்துகொள்வது போன்ற பல பாடங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

- நீங்கள் வித்தியாசமாகவும், புதுமையாகவும் யோசித்தால், கல்விமுறையை- ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஆவலுடன் எதிர்நோக்கும் உற்சாகமான, மகிழ்ச்சியான அனுபவமாக மாற்றலாம்.
- குழந்தைகளின் நடத்தையில் காணப்படும் நேர்மறையான அம்சங்களை அங்கீகரியுங்கள். அனைவரும் பார்க்கக்கூடிய வகையில் முதுகில் தட்டுதல், கையைத் தட்டி ஹைஃபைவ் கொடுத்தல் போன்ற வெளிப்படையான ஊக்குவிப்புகளை வழங்கிப் பாராட்டலாம். இல்லையென்றால் "நல்ல வேலை செய்தாய்! சரியான செயல்! திறமையான செயல்!" என்றும் சொல்லலாம்.

மேலே உள்ள பெரும்பாலான குறிப்புகளும் ஆலோசனைகளும் (டீச்ச்) எனப்படும் ஸ்டிரக்சர்ட் டீச்சிங்க் அப்ரோச் மற்றும் (ஏபிஏ) எனப்படும் அப்ளைடு பிஹேவியர் அனேலிஸிஸ் ஆகிய கல்விக்கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை ஆகும். டீச்ச் மற்றும் ஏபிஏ முதலிய இக்கொள்கைகள், ஆட்டிசம் மற்றும் பிற மனநலக் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் மட்டுமன்றி, அனைத்துவிதத் திறனுடைய குழந்தைகளின் கல்வியிலும் மிகப் பயனுள்ள, பிரபலமான கல்விமுறை உத்திகளாகப் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

டீச்ச் மற்றும் ஏபிஏ தொடர்பான கூடுதல் விவரங்களைப் படித்துப் பயிற்சி எடுக்குமாறு - அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகள் உடைய குழந்தைகளுடன் பணிபுரியும் பராமரிப்பாளர்கள், சிறப்புக் கல்வியாளர்கள் மற்றும் பிற நிபுணர்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

பார்ப்பதற்கும் படிப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியலையும் பார்க்கவும்.

உணர்வுக் குறைபாடுகள் (செவித்திறன் குறைபாடு மற்றும் பார்வைக் குறைபாடு) மற்றும் உடல் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

.ஆதரவு தேவைப்படும் நிலைமைகளில் குருடு/செவிடு/பைத்தியம் போன்ற சொற்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன. மாறிவரும் சமூக-கலாச்சார உணர்வுகள் மற்றும் அறிவியல் அறிவுடன் இந்த சொற்கள் மாறி வருகின்றன. இந்தக் கையேட்டில், நாங்கள் பார்வைத் திறன் குறைபாட்டைக் குறிப்பிடும் விஐ, செவிப்புலன் குறைபாட்டைக் குறிப்பிடும் ஹெச்ஐ, அறிவு சார்ந்த குறைபாட்டைக் குறிப்பிடும் ஐடி என்னும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி உள்ளோம்.

ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ உள்ள குழந்தைகளுக்கு, சிறந்த முறையில் கற்பிக்க உதவும் பொதுவான உத்திகள்:

- எந்த விதமான கல்விமுறைகளும், பயிற்சி உத்திகளும், சரியாக இருக்கும் என்று கலந்தாலோசிக்கும் போது, மாணவர்களையும் பங்கேற்கச் செய்வது நல்லது. ஏனென்றால், தங்களுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடிய விஷயங்களைப் பற்றி, அவர்களும் சில சிறப்பான ஆலோசனைகளை வழங்கலாம்.
- குழந்தைகள் தன்னிச்சையாகச் செயல்படுவதற்கும், விதிகளையும், வரம்புகளையும் மதித்து இணங்குவதற்கும் ஏற்றதொரு இடத்தைத் தேர்வு செய்து கற்பிக்கவும்.
- இரைச்சல், வாசனைகள், விளக்குகள் மற்றும் பிற காட்சிகளால் கவனச்சிதறல்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- கல்வி பயிலும் இடத்தைக் கட்டுக்கோப்பாக அமைக்கவும். அறையிலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளும்- நடப்பதற்கும்,பிற பயற்சிகளை மேற்கொள்ளுவதற்கும் ஏற்ற வகையில்- இருத்தியமைக்கப்பட வேண்டும். தனிமனிதத் தேவைகள், ஈடுபாட்டுத் தன்மை மற்றும் உடல்திறம் ஆகியவற்றை மனதில் கொண்டு இருக்கைகளை அமைக்கவும்.
- கட்டுக்கோப்பான வழக்கத்தைப் பின்பற்றவும்.
- குறிப்புகளையும், வழிமுறைகளையும் வழங்கும்போது, மாணவர்களுக்குப் பிடித்த மிகவும் வலுவான தகவல் தொடர்பு மற்றும் கல்விமுறைத் தடங்களைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் பல்லுணர்வுசார்ந்த அணுகுமுறையின் மூலம் பயனடைகிறார்கள்.

- சைகைகள் மற்றும் அடையாளக்குறிப்புகளின் துணையுடன் தெளிவான, சீரான நெறிமுறைகளை வழங்கவும். பாடங்களைச் சரியாகப் புரிய வைக்கும் பொருட்டு - காட்சிக் கருவிகள், செவிப்புலன் கருவிகள், எழுது பொருள்கள் போன்றவற்றைத் தேவைக்கேற்பப் பயன்படுத்தவும்.
- தகவலைச் சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து அளிக்கவும்.
- பேச்சு மற்றும் கருத்துப் பரிமாற்ற முறைகளில் பிரச்சினை உள்ள குழந்தைகளுடன் மாற்றுத் தொடர்பு நுட்பங்கள் மற்றும் சாதனங்களைப் (ஏஏசிக்கள்) பயன்படுத்தவும்.
- (விளக்குகள், ஒலிகள், வாசனைகள், காட்சிகள், தொடுகை போன்ற காரணிகள் ஏற்படுத்தும்) அதீத உணர்ச்சிகள் ஒரேயடியாகச் சுமத்தப்படுவதைத் தவிர்க்கவும்- இதன் அறிகுறிகளைக் கவனித்து, நுட்பமாகக் கையாளவும். அமைதியின்மை/இறுக்கமான உணர்வு/அதீதச் செயல்பாடு போன்ற உணர்ச்சிச் சுமையைக் குறிக்கும் அறிகுறிகள் ஏதேனும் தென்பட்டால், அந்த இடத்தை விட்டு விலகி, குழந்தைக்கு தனிக்கவனம் அளித்து அவரை அமைதிப்படுத்தவும்.
- சில சமயங்களில் குழந்தையின் குறைபாடு மற்றும் தேவைகளைப் பொறுத்து, ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்படலாம்.
- நேர்மறையான மனநிலையுடன் எப்போதும் உற்சாகமாக இருங்கள். நினைத்தபடி நடக்கவில்லை என்று நீங்கள் ஏமாற்றமடையலாம். மனம் தளராமல், மாற்று வழிகளையும், உத்திகளையும் தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் மாணவர்கள்/குழந்தைகள் சிறப்பாகக் கற்பதற்கு வழிவகுக்கலாம்.[11]

செவிப்புலன் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கான பிரத்யேக உத்திகள்[12]

ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தைகள்- தங்கள் பார்வைத் திறத்தையோ, உதட்டு அசைவைக் கவனித்து அறிந்து கொள்ளும் திறனையோ நம்பியிருப்பதால்- வகுப்பறையின் புற அமைப்புகள் அவர்களின் கல்வியில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. எனவே, பின்வருவனவற்றைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்:

- வகுப்பறை வெளிச்சமாக இருப்பதையும், உதட்டசைவை கவனிக்கத் தகுந்த படி, உங்கள் முகம் தெளிவாகத் தெரிவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- கரும்பலகையில் எழுதும் போதும், உங்கள் மாணவர்கள் உங்கள் முகத்தைப் பார்க்க முடியாத போதும், பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- கரும்பலகையில் எழுதப்பட்ட விவரங்களைப் பற்றிப் பேசும்போது குறிப்பிட்டுக் காட்டவும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு பொருளைப்பற்றிப் பேசும் போது அதைக் கைகளால் சுட்டிக்காட்டலாம்.
- வகுப்பறை சிறியதாக இருந்தால், மேஜைகளை அரை வட்டத்தில் அமைக்கலாம்.
- செவிப்புலன் கருவியைப் பயன்படுத்தும் மாணவர்களுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படாத வண்ணம், பின்னணியில் இரைச்சல் எதுவும் இல்லாதிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- துவக்கமும், முடிவும் உடைய தெளிவான, கட்டுக்கோப்பான கல்விச்சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- குழந்தை/குழந்தைகள் நீங்கள் படிக்கச் சொன்னதைப் படிக்கும் போது, அவர்களுடன் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் வாய்விட்டுப் படிக்கும்போது குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில் நிதானமாகப் படிக்கவும்.
- ஹெச்ஐ உள்ள மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும்போது, காட்சிக் குறிப்புகளாக - முகபாவங்களையும், சைகைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

பார்வைக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கான பிரத்யேக உத்திகள்[13]

- விஐ உள்ள குழந்தைகளால் நன்றாகக் கற்கவும், சிறப்பாகச் செயல்படவும் முடியும். ஆனால் மற்ற குழந்தைகளைப் போல் அவர்களால் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ள முடியாது. அவர்கள் ஒரே ஒரு புலனின் மூலமாகக் கல்வி கற்பதில்லை. அவர்கள் தம் ஆசிரியரின் உதவியுடன் அனைத்துப் புலன்சார்ந்த கல்வி முறைகளையும் பயன்படுத்தி, தங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம். விஐ உள்ள குழந்தைகள் - பெரும்பாலும் வாசனை, ஒலி, தொடுகை மற்றும் சுவை போன்ற பிற புலன்களைப் பயன்படுத்திக் கற்கிறார்கள். ஒரு குழந்தை, ஒரு பொருளைத் தன் கையால் பிடித்திருக்கும் போது, அவர்கள் அப்பொருளின் பரிமாணங்களை உணர்ந்து அதைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். ஒரு பொருளை உணரச் செய்து அதன் அமைப்பு, எடை மற்றும் அதுதொடுவதற்கு எப்படி உள்ளது என்பதை விளக்குவதன் முலம் குழந்தைகள் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.
- மாணவர்கள் தன்னிச்சையாக இயங்கவும், வேலை செய்யவும், வசதியாக இருக்கும் ஒரு சுற்றுச்சூழலை அமைத்துத் தருவது அவசியம்.
- வகுப்பறையின் அமைப்பு - குழந்தைகள் நடமாடுவதற்கு ஏற்றவாறும், வசதியாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆசிரியருக்கு அருகிலும், செய்யும் பயிற்சிகளுக்கு உதவியாகும் வகையிலும், மாணவர்களின் இருக்கைகள் வகுப்பறையின் முன்புறமாக அமைக்கப்பட வேண்டும். மாணவர்களின் சுற்றுச்சூழலில் - தொட்டுணரக்கூடிய குறிப்புகளை வைத்து அவர்களை வழிநடத்தலாம். மாணவர்களின் தனி இருக்கையில், சாய்வான மேஜைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- மேஜை மற்றும் கரும்பலகையில் கண்ணைக் கூசும் வெளிச்சம் படுவதைத் தவிர்க்கும் வகையில், விளக்குகள் பொருத்தி இருக்க வேண்டும். மாணவரின் பின்னாலிருந்தோ, பக்கவாட்டில் இருந்தோ, வெளிச்சம் வருமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். குறிப்பிட்ட பார்வைக் குறைபாடு உள்ள குழந்தையின் தனிப்பட்ட தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு அவர்களுக்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்ய வேண்டும்.
- குறைவான காட்சிப் பொருட்களும், அதிகமான பேச்சு மற்றும் தொட்டுணரக்கூடிய கருவிகளைக் கொண்ட, பல்லுணர்வுக் கல்விச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- படிக்கும் கண்ணாடிகள், உருப்பெருக்கிகள், பெரிய எழுத்தில் அச்சிடப்பட்ட புத்தகங்கள் போன்ற காட்சிக் கருவிகளின் உதவியுடன்- குழந்தைகள் பொருளை உணர்ந்து கற்க முடியும்.
- குழந்தைகளிடம் காணப்படும் குறைந்த பார்வைத்திறன் அல்லது புல இழப்பு போன்ற குறிப்பிட்ட பார்வைக் குறைபாடுகளை மனதில்கொண்டு, அதற்கேற்ப உங்கள் கல்வி முறைகளையும், சாதனங்களையும் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்தவும். உதாரணமாக, இடது பக்கத்தில் பார்வை அல்லது புல இழப்பு உள்ள குழந்தைக்கு, வலது பக்கத்தில் தெரியும்படி கல்விக்கருவிகளை அமைக்க வேண்டும். குழந்தையின் பார்வைத்திறனின் அளவும், அந்த இழப்பு அவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது போன்ற தகவல்களின் துல்லிய விவரமும் மிகவும் முக்கியமானது.
- காட்சித் தகவலை வழங்கும்போது, குழந்தைக்குத் தெரியும் தூரத்தில் காட்சிப் பொருள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- அச்சிடப்பட்ட பொருட்கள் தெளிவாகவும், ஆழ்ந்த நிறத்திலும் இருக்க வேண்டும். எழுதும் பயிற்சிகளுக்கு ஆழ்ந்த வண்ணக்கோடுகள் கொண்ட காகிதத்தைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. தெளிவாகத் தெரியும் பெரிய எழுத்துக்கள் கொண்ட சாதனங்களைத் தேர்வு செய்யவும். ஒரு பக்கம்/தாளில் எழுத்துக்களின் வடிவம் பெரிதாகவும், எண்ணிக்கை குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும்; குறைந்தபட்ச உரை கொண்ட காகிதப் பக்கங்களைப் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தும் காட்சிப் பொருட்களில் கருப்பு - வெள்ளை போன்ற முரணான வெளிர் மற்றும் அடர் நிறங்கள் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். வாய்மொழிப் பயிற்சி, கைப்பழக்கங்கள் மற்றும் அனுபவப் பயிற்சிகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் சிறப்பாகக் கற்பிக்கலாம்.

- கல்விப் பொருட்களை ஆராயும் போது, முன்மாதிரியாக இருந்து பரஸ்பர ஆய்வுகளை ஊக்குவிக்கவும். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் கைகளின் கீழ் கை வைத்தோ[14], கைகளின் மேல் கை[16] வைத்தோ உதவலாம். கைகளின் மேல் கை வைத்து செயல்படும்போது- சார்பு நிலை ஏற்படாதவண்ணம்- கவனமாகச் செயல்படுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது[15].
- ஒரு புதிய பயிற்சியைத் துவங்கும் முன் அதை அட்டவணையிட்டு வைப்பதும், முன்கூட்டி அறிவிப்பதும், அந்த பயிற்சியின் எதிர்பார்ப்பை அதிகரிக்கும்- மாணவர்கள் அப்பயிற்சிகளின் துவக்கம், அதன் வெவ்வேறு முடிவுகளின் சாத்தியங்கள் போன்ற விவரங்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது, கல்விமுறையை எளிதாக்கும்.
- குழந்தைகள் உங்கள் முகபாவனைகளையும் சைகைகளையும் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளலாம், எனவே உங்கள் வார்த்தைகளும், விளக்கங்களும் தெளிவாகவும், சார்பற்றதாகவும் இருப்பது முக்கியம். குறிப்பாக, காட்சிப் பொருளைப் பயன்படுத்தும் போது, நடுநிலையைக் கடைபிடிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் செய்து முடிப்பதற்கு- குழந்தைக்கு நிறைய அவகாசம் கொடுக்கவும், மேலும், அவர்களை அமைதியாக வைத்திருப்பதற்காக, போதுமான இடைவேளைகளை வழங்கவும்.
- அன்றாட நடைமுறைகள் ஒரே சீராக இருக்கட்டும், ஆனால் முன்னதாகக் கற்றுக்கொண்ட பாடக்கருத்துகளை மீண்டும் மீண்டும் பயிற்றுவித்து, நினைவுபடுத்தி, நிலைநிறுத்தவும். தொட்டுணரக்கூடிய பொருட்கள் போன்ற ஆய்வுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் போது, அவைகளை அடிக்கடி வழங்குவதால் பழக்கமும், பரிச்சயமும் நிலைத்திருக்கும்.
- குழந்தைகளின் சுதந்திரத்தையும், அவர்களின் ஈடுபாட்டையும் அதிகரிப்பதற்காக, துவக்க நிலை முதல் உயர் நிலை வரையிலான தொழில்நுட்ப சாதனங்களின் சாத்தியக்கூறுகளைப் பற்றிஅறிந்து கொள்ள - உதவித் தொழில்நுட்ப வல்லுநர்களின் ஆலோசனையைப் பெறலாம். அச்சு மற்றும் பொருட்களைப் பெரிதாக்கிக் காட்டும் லைட் பாக்ஸ்கள், அது போன்ற பிற சாதனங்கள், பிரெய்லி ரைட்டர்கள், க்ளோஸ்-சர்க்யூட் டெலிவிஷன்கள், திரையைப் பெரிதாக்கும் கருவிகள் ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து பார்த்து, பிடித்ததைப் பயன்படுத்தலாம்.
- மற்ற ஆசிரியர்களுடனும், பராமரிப்பாளர்களுடனும், பெற்றோர்களுடனும் நெருக்கமாகக் கலந்தாலோசித்து, மாணவர்கள்/குழந்தையின் தேவைகளை அறியும் முறைகளையும், உத்திகளையும் பற்றிய குறிப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

2. நம் அணுகுமுறை

நாம் ஒரு மனிதாபிமான, பாகுபாடற்ற சமூகமாக மாறிக் கொண்டிருப்பதால், எல்லா மனிதர்களையும், மரியாதையுடனும், அனுசரணையுடனும் நடத்த முடியும். ஒரு நபரைப் பார்த்தவுடன் அவரை பாலினம், நிறம், சாதி, கலாச்சாரம், மதம், அறிவாற்றல் அல்லது உடல் திறன் போன்ற பாகுபாடுகளின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்திய பின் - அவருடன் எப்படிப் பழகுவது என்று யோசிப்பதை நிறுத்தலாம்! மரியாதை மற்றும் அனுசரணையின் அடிப்படையிலான உலகளாவிய அணுகுமுறையை நாம் கைக்கொள்ளலாம்.

நம் சூழல், சமூகக்கலாச்சார உணர்வு, கல்வி நிலை, வயது மற்றும் உடல் ஆகியவையால் நம்மை 'இயக்கவும்' முடியும், 'முடக்கவும்' முடியும். நம் தனித்திறமையை வளர்த்துக் கொள்வது மட்டும் அல்லாமல், நம் சுற்றுச்சூழலை எல்லோருக்கும் சாதகமாக அமைத்துக் கொடுக்கவும் முடியும். சுருக்கமாகச் சொன்னால் - மற்றவரை வகைப்படுத்தாமல் அவரை வலுப்படுத்தலாம்.

3. பாலியல் தீங்கு விளைவிப்பவரை அணுகும் முறை

பெரும்பாலான பாலியல் முறைகேடுகள் சாதாரணமான நிலையிலேயே நடைபெறுகிறது என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பாலியல் தீங்கு விளைவிப்பவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள், குழந்தையின் வீட்டிலோ, அக்கம்பக்கத்திலோ அல்லது பள்ளியிலோ அவர்களுக்குப் பரிச்சயமானவர்கள் தான். சந்தேகத்திற்கிடமாக யாராவது நடந்தால், அதை உடனே கவனித்து, சரியான நடவடிக்கையை எடுங்கள். கண்ணியமான முறையில், குழந்தைகளின் மேல் உள்ள அக்கறையின் பேரில், தவறான செயலை அடையாளம் கண்டு, அதைக் கண்டிக்கிறீர்கள் என்பதை சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு தெரியப்படுத்தலாம். இந்த விஷயத்தில் கண்காணிப்பு கேமராக்களை விட மேலானவை - உங்கள் கண்களே!

முறைகேடு நடக்கும் தருணத்தில், முறைகேட்டாளர்- தந்தை, சகோதரர், அத்தை, ஆசிரியர் போன்ற- குழந்தையுடனான தன் உறவைப் பற்றி கவலைப்படுவதையோ, மதிப்பதையோ நிறுத்தி விடுகிறார். நம் மௌனத்தையும், இயலாமையையும் தனக்குச் சாதகமாகக் கொண்டு, அவர் எந்த விதமான எதிர்மறை விளைவுகளைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் இருந்து விடுகிறார். 1990-ல் நடந்த ஐக்கிய நாடுகளின் குழந்தைகள் உரிமைகள் மாநாட்டின்[17] 23வது பிரிவு, சிறார் நீதிச் சட்டம் 2015[18](குழந்தைகளின் பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு), பிரிவு 3 மற்றும் பாலியல் குற்றங்களுக்கு எதிராகக் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் போக்சோ சட்டம், 2012[19] ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்பு மற்றும் கண்ணியத்தின் பொருட்டு- நாம் குழந்தைகளின் உரிமையை மதித்து நிலைநிறுத்தலாம். நம் குழந்தையின் சிகிச்சை மற்றும் பாதுகாப்பு மட்டுமல்லாமல், நமது சுற்றுப்புறம் மற்றும் சமுகத்தில் உள்ள மற்ற குழந்தைகளின் நல்வாழ்விலும் கவனம் செலுத்தலாம். சரியான நடவடிக்கை எடுப்பது நம் ஒவ்வொருவரின் சமூக, தார்மீக மற்றும் சட்டரீதியான பொறுப்பாகும்.

4. பாதுகாப்பான கல்விச் சூழலை உருவாக்குங்கள்

ஆதரவாளர்/ஆசிரியப் பணியாளர்/பராமரிப்பாளரைத் தேர்வு செய்தல்

திட்டமிட்டு நடக்கும் முறைகேட்டாளர்கள் - பெரும்பாலும் வளர்ச்சிக் குறைபாடு உள்ளவர்களிடம் தவறாக நடந்து கொள்கிறார்கள், அவர்களின் குறிப்பிட்ட குறைபாடுகளைத் தனக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். குழந்தைகளுடன் நேரடியாகப் பழகக்கூடிய இடங்களான பள்ளிகள், நிறுவனங்கள் போன்றவற்றை அடிக்கடி குறிவைக்கிறார்கள்.

உங்கள் நிறுவனம் அல்லது வீட்டிற்கு பணியாளர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, எச்சரிக்கையுடன் தொடங்குவது நல்லது. நம்பகத்தன்மை என்பது உடன் பிறந்தது என்று எண்ண வேண்டாம். ஊழியர்கள், சக பணியாளர்கள், பிற வயது வந்தோர்கள் அனைவரும் குழந்தைகளுடன் எப்படிப் பழகுகிறார்கள் என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அவர்களின் சொற்கள், நடத்தை, உடல் மொழி உட்பட எல்லா அறிகுறிகளையும் கவனியுங்கள். அவர்களின் நடத்தை உங்களுக்கு ஏதாவது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துகிறதா? அவர்களின் நகைச்சுவை உணர்வு எப்படிப்பட்டதாக உள்ளது? முறைகேடுகள் மற்றும் பாலியல் கொடுமை பற்றிய செய்திகளைக் கேட்டால் அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள், எப்படிப் பதிலளிக்கிறார்கள்? அவர்களின் முந்தைய பணியிடத்தில் அவரைப்பற்றி விசாரித்து, "இந்த நபர் குழந்தைகளுடன் வேலை செய்யக்கூடாது என்று நீங்கள் நினைப்பதற்கான காரணம் ஏதேனும் உள்ளதா?" என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளுடன் எப்படி நடந்துகொள்வது என்பது பற்றிய தெளிவான விதிமுறைகளையும், உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளையும் சரியாக விவரியுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்புக் கோட்பாடுகளை நிறுவுதல்

மாநில மற்றும் மத்திய அரசின் பாதுகாப்புக் கொள்கைகள், சட்டங்கள் அனைத்தையும், எல்லா அமைப்புகளும் பின்பற்ற வேண்டும். குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் கொள்கையைப் பின்பற்றுதல், குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் குழுவை(சிபிசி) நிறுவுதல் மற்றும் அனைத்து ஊழியர்களின் பின்னணிச் சோதனையை நடத்துதல் போன்றவை இதில் அடங்கும். கொள்கைகளும், விதிகளும் கையெழுத்திடும் நபரின் மொழியில் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடன் பணிபுரியும் அனைத்துப் பராமரிப்பாளர்களுக்கும், உள்நாட்டுக் கலாச்சார ரீதியான நடைமுறை நெறிமுறைகளை ஆலோசித்து உருவாக்கலாம்.

பணியிடத்தில், பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் எதுவும் நேராமல் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்குவதற்கும், பாலியல் துன்புறுத்தல் தொடர்பான புகார்கள் எழாமல் தடுப்பதற்கும், புகார்கள் எழுந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்வதற்கும், பணியிடத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பாலியல் துன்புறுத்தல் (தடுப்பு, தடை மற்றும் நிவர்த்தி) சட்டம், 2013 (பாஷ்)[20]- ன் அடிப்படையில் தேவையான கொள்கையையும், குழுவையும் அமைக்கலாம்.

பிரிவு 1

கூறு 1
என் ஆற்றல்களும் நடத்தையும்

மையக் கருத்துகள்

- என்னிடம் பல பண்புகள் உள்ளன.
- என்னிடம் பல ஆற்றல்கள் உள்ளன.
- என் அறிவு வளர்ச்சிக்கு என்னால் உதவ முடியும்.
- என்னால் பல வேலைகளைச் செய்ய முடியும்.
- என் உடல் வளர்ச்சிக்கு என்னால் உதவ முடியும்.
- என் உடலை நினைத்து நான் பெருமைப்படவும் இல்லை, வெட்கப்படவும் இல்லை.

என்னிடம் பல பண்புகள் உள்ளன

கோட்பாடு

பண்பு என்பது ஒரு நபர் அல்லது ஒரு பொருளின் தனித்தன்மையையோ, சிறப்பம்சத்தையோ குறிப்பிடுகிறது. இது ஒருவரிடம் இயற்கையாகவோ, செயற்கையாகவோ அமைந்திருக்கலாம். இது ஒரு நபர் அல்லது ஒரு பொருளின் குணத்தையும், நடத்தையையும் தீர்மானிக்கிறது. ஒவ்வொரு மனிதரும் பலவித உடல் உறுப்புகளுடன் பிறந்திருப்பது போலவே, பல இயற்கையான குணங்களுடன் பிறக்கிறார். நம் பண்புகள், நம்மைச் சகமனிதர்களுடன் இணைந்து வாழவும், நம் உறவுகளை வலுப்படுத்தவும், நம் சுற்றுப்புறத்தை ஆராய்ந்து அதைப் பாதுகாக்கவும், பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கவும் உதவுகிறது. பண்புகள் என்பது, நம் நேர்மறையான குணங்கள் ஆகும். சில குணங்கள் நமக்குள் இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கும், சிலவற்றைப் பழக்கத்தினாலும், பயிற்சிகளினாலும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். பெற்றோர்கள் தம் குழந்தைகளின் பண்புகளைக் கவனித்துப் பாராட்டுவதன் மூலம், அவர்களின் சுய மதிப்பை வளர்க்க முடியும், அவர்களுடனான உறவை வலுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும், குழந்தைகளின் இயற்கையான பண்புகளை அறிந்து வைத்துக் கொண்டால், அவர்களின் நடத்தையில் காணப்படும் விரும்பத்தகாத மாற்றங்களைத் திறம்படக் கையாள முடியும்.

பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் தங்கள் குழந்தைகளின் நேர்மறையான நடத்தைகளைக் கவனித்துப் பாராட்டினால், அதை அவர்கள் ஒரு அன்றாடப் பழக்கமாக அமைத்துக் கொள்ள முடியும். லாவிக்யோவின் கூற்றுப்படி, "ஒருவர் செய்யும் நன்மையை அங்கீகரிப்பது, அவர் அதை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய ஊக்கமளிக்கும் சிறந்த வழியாகும்."

பண்புகளின் பட்டியல்

மகிழ்ச்சி	துணிச்சல்	அன்பு	நட்பு	போட்டி
ஊக்கம்	நம்பிக்கைவாதம்	உற்சாகம்	நேர்மை	பொறுப்பு
நியாயம்	மன்னிப்பு	கருணை	பெருந்தன்மை	மென்மை
மரியாதை	ஒழுக்கம்	ஆக்கத்திறன்	முன்யோசனை	அமைதி
ஒத்துழைப்பு	உறுதுணை	மௌனம்	பிடிவாதம்	விவேகம்
கூச்ச சுபாவம்	லட்சியம்	பொறுமை	ஆற்றல்	முற்போக்குச் சிந்தனை
ஆர்வம்	அனுசரணை	உள்முக சிந்தனை	சுதந்திரம்	கற்பனைத்திறன்
அடக்கம்	வெளிப்படைத் தன்மை	சாகசம்	ஆன்மீகம்	நகைச்சுவை உணர்வு
குதூகலம்	தைரியம்	தன்னம்பிக்கை		

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

உங்களிடமும், உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளிடமும், வயது வந்தோர்களிடமும், நண்பர்களிடமும், சக பணியாளர்களிடமும், நீங்கள் காணும் பண்புகளைக் குறித்துக் கொள்ள இந்த "பண்புகளின் பட்டியல்" -ஐப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு நபரைப் பற்றியும் நன்றாகச் சிந்தித்து, அவர்களிடம் நீங்கள் காணும் சிறந்த பண்புகளைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அவைகளைப் பட்டியலிட்டு அவரிடம் ஒரு குறிப்பையோ அல்லது மடலையோ எழுதிக் கொடுங்கள்.

நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

- **நற்பண்புகளைப் பயன் படுத்தி - சுயகௌரவத்தையும், நேர்மறை நடத்தைகளையும் அமைக்கவும்**

  சுயகௌரவம் என்பது ஒருவருக்கு தன் மீது உள்ள மதிப்பு, மரியாதை என்றும், தன் மீதும், தன் திறமைகள் மீதும், ஆற்றல்களின் மீதும் உள்ள நம்பிக்கை என்றும் கருதலாம். நம் பண்புகளையும் ஆற்றல்களையும் நன்கு அறிவது, சுயகௌரவத்தை வளர்த்துக் கொள்வதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

  நீங்கள் உங்களுடன் பழகும் மனிதர்களின் நற்பண்புகளைச் சுட்டிக்காட்டிப் பாராட்டலாம். அவர்களின் புறத்தோற்றத்தையும் உடைமைகளையும் பற்றிப் பேசுவதை விட அவர்களின் பண்புகளைப் புகழலாம். குறிப்பாகக் குழந்தைகளுடன் அவ்வாறு பழகுமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். இது, அவர்களின் சுயகௌரவத்தை வளர்க்கவும், உங்கள் உறவை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

  சுயகௌரவம் என்பது ஒரு நபருக்கு தன்னைப்பற்றி இருக்கும் ஒரு உணர்வு - தாம் அன்புக்கும், மரியாதைக்கும் உரியவர்கள் தான் என்ற உணர்வாகும். அது, ஒரு நபரின் சுயஅடையாளத்தைப் பற்றிய சொந்தக்கருத்தைப் பொறுத்தது. ஒரு குழந்தை - எல்லா விஷயங்களையும் நன்கு அறிந்து, அவைகளை நன்றாகச் செய்யவும் கற்றுக் கொண்டால், அவர் செயலில் காட்டும் எல்லாப் பண்புகளும் பாராட்டப்பட்டால், அவருக்கு ஒரு நல்லுணர்வு பிறக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு - மதிப்பான உணர்வு ஏற்படும் போது, அவர்களின் சுயகௌரவமும் அதிகரிக்கிறது.

வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில், வெவ்வேறு நபர்களுடன் ஏற்படும் விதவிதமான அனுபவங்களின் மூலம், வாழ்நாள் முழுவதும் நம் சுயகௌரவம் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. குழந்தைப்பருவ அனுபவங்கள் - ஒரு நபரின் சுயகௌரவத்தை வடிவமைப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. ஒவ்வொரு குழந்தையிடமும் தனித்துவமான பண்புகளும், ஆற்றல்களும் கலவையாக உள்ளன. அவர்களின் சுயமதிப்பு - தம் பண்புகள் மற்றும் ஆற்றல்களின் மேல் அவர்களுக்கு இருக்கும் எண்ணத்தைப் பொறுத்தது. குழந்தைகள் தங்களிடம் உள்ள ஆற்றல்களையும், வலிமைகளையும் உணர்ந்து அறிந்துகொள்ள உதவுவதன் மூலம், அவர்களின் சுயமதிப்பையும், சுயகௌரவத்தையும் வளரச் செய்வதே - வயது வந்தோர்களாக, நாம் அவர்களுக்குச் செய்யக்கூடிய பேருதவியாகும். பாராட்டு என்பது, குழந்தைகளைக் கையாள உதவும் அடிப்படைக் கொள்கையாக அமைந்துள்ளது. அது குழந்தைகளின் சுயகௌரவத்தை வளரச் செய்கிறது என்பது தெளிவான உண்மை.

- **ஒரு குழந்தையை எப்போது, எப்படி பாராட்டுவது?**

  ‘3 ஏஸ்’ என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் - விழிப்புணர்வு, அங்கீகாரம், பாராட்டு - என்னும் முறையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

  - **விழிப்புணர்வு**: குழந்தையின் நடத்தையில் உள்ள பண்புகளைக் கவனியுங்கள் - குழந்தை அன்பாக, அக்கறையாக, நட்பாக, விளையாட்டுத்தனமாக, சுறுசுறுப்பாக, ஆர்வமாக இருக்கிறாரா?
  - **அவர்கள் செயலில் காட்டும் பண்புகளை அங்கீகரியுங்கள்** - அதனால் குழந்தைகளும் விழிப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்கிறார்கள். "நீங்கள் அன்பாக இருக்கிறீர்கள்" என்று கூறுங்கள்.
  - **நேர்மறையான நடத்தையை உடனடியாகப் பாராட்டுங்கள்** - நேர்மறையான வெளிப்படையான ஊக்குவிப்புகளை வழங்குங்கள். நேர்மையான பாராட்டுதல்கள் மூளையை, சரியான வழியில் ஊக்குவிப்பதனால் குழந்தைகள் நற்செயல்களை மறுபடியும் செய்ய விரும்புவார்கள். “அன்பு காட்டியதற்கு நன்றி. அது எனக்கு பிடித்திருந்தது” என்று சொல்லுங்கள். நேர்மையாக இருங்கள், தெளிவாகப் பேசுங்கள். குழந்தையின் நடத்தையில் வெளிப்படும் பண்பை விவரியுங்கள். குழந்தை எளிதாகப் புரிந்துகொள்ளும் படி பேசுங்கள். உதாரணமாக, “நீங்கள் தட்டுகளை எடுத்துச் சமையலறையில் வைக்கும்போது, வீட்டை சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவுகிறீர்கள். நீங்கள் உதவிகரமாக/முறையாக/பொறுப்புடன் நடந்து கொள்கிறீர்கள்", என்று சொல்லலாம்.
  - **மிகைப்படுத்துவதையும், தாமதத்தையும் தவிர்க்கவும்** - "நேற்று நீங்கள் உலகின் மிகப் பெரிய பொறுப்பான நபராக இருந்தீர்கள்- நீங்கள் தட்டுகளைச் சமையலறையில் வைத்தீர்கள்!" - போன்ற தாமதமான பாராட்டு அதன் ஊக்கத் திறனை இழந்து விடும்.

- **குழந்தை, தன் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தப் போராடும் போது-**
  - அங்கீகாரம்: அவர்களின் உணர்வு/நடத்தையைக் கவனித்து அதை விவரியுங்கள் - அதை உடனடியாகச் செய்யுங்கள், புறக்கணிக்காதீர்கள். குழந்தையிடம் சென்று, அவர்களைப் பார்த்து, அவர்களின் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிப் பேசுங்கள். “நீங்கள் கோபமாக/ சலிப்பாக/ சோகமாக / வருத்தமாக/ எரிச்சலாக / கவலையாக / சிடுசிடுப்பாக இருக்கிறீர்கள்" என்று சொல்லுங்கள்.

- முடிந்தால் அதன் காரணத்தைத் ஆராயுங்கள்: குழந்தைகளை, அவர்களின் உணர்ச்சிகளின் காரணத்தைக் கண்டறியுமாறு/சாத்தியக் கூறுகளை ஆலோசிக்குமாறு அமைதியாகக் கேளுங்கள் - “உங்களுக்கு பசிக்கிறதா? கழிப்பறைக்குச் செல்ல வேண்டுமா? வேறு ஏதாவது வேண்டுமா? வேறு எங்காவது போக வேண்டுமா? வேறு ஏதாவது செய்ய வேண்டுமா? ஏதாவது தேவைப் படுகிறதா? உங்களுக்கு சலிப்பாக இருக்கிறதா?", போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கலாம். பேசாத குழந்தைகளிடமிருந்து, குறிப்பாக ஆட்டிசம் உள்ளவர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெற - தேர்வு அட்டைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- முடிவெடுங்கள்: அவர்களின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத நிலையில், அதைத் தெளிவாகவும், அமைதியாகவும், குற்ற உணர்வோ, வருத்தமோ இல்லாமலும் விளக்குங்கள். "உங்களுக்கு _____ வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியும். அதை உங்களுக்குக் கொடுக்க / நீங்கள் பெற - நான் விரும்புகிறேன். ஆனால் இப்போது முடியாது. வேறொரு நாள்/நேரத்தில் நடக்கலாம் அல்லது ஒருவேளை நடக்காமலும் போகலாம்” என்று சொல்லுங்கள். தேவைப்பட்டால், அவர்களைக் கட்டியணைத்துச் சமாதானப்படுத்துங்கள். குழந்தை பிடிவாதம் பிடித்தாலும், அந்த நேரத்தில் உங்கள் முடிவை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் விட்டுக் கொடுத்தால், குழந்தை - தான் விரும்பியதைப் பெறுவதற்கான வழி இது தான் என்று - தவறாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.
- வேறொரு செயலைச் செய்யுங்கள்: வேறொரு செயலை - மாறுதலாக ஆர்வத்துடன் பரிந்துரைக்கலாம். இது அவர்களின் கவனத்தைத் திசைதிருப்ப உதவலாம். "நாம் விளையாடுவோம்/ இதைப் பார்க்கலாம்/ இப்படிச் செய்வோம்/ இங்கே போவோம்/ இதைச் சாப்பிடுவோம்/ படிப்போம்/ கேட்போம் / வரைவோம் / நடனமாடுவோம் / குதிப்போம்...", என்பதில் - எதாவதொன்று நமக்கு உதவலாம்.
- முத்திரை குத்தாதீர்கள்: குழந்தையின் மேல் முத்திரை குத்துவதையோ, அவர்களை விமர்சிப்பதையோ தவிர்த்து விடுங்கள்- "நீங்கள் மிகவும் பிடிவாதக்காரர்/ கெட்டவர்/ இடைஞ்சலானவர்/ எரிச்சலூட்டுபவர்/ பயனற்றவர்/ முட்டாள்/ என்ன தொல்லையோ!", போன்ற வசனங்கள் அறவே வேண்டாம்.

செவித்திறன் மற்றும் பார்வைத்திறன் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு:-

அவர்களின் வித்தியாசங்கள் அவர்களுடைய சிறப்பம்சங்கள் என்பதை உணர்த்துங்கள். செவித்திறன் மற்றும் பார்வைக் குறைபாடுள்ள மாணவர்கள் அங்கீகாரத்தையே விரும்புகிறார்கள்.. ஆனால் சில நேரங்களில் அவர்களை 'வேறுபடுத்திப்' பார்க்கும் மனிதர்களால் காயப்படுகிறார்கள். அத்தகைய குழந்தைகள் ஆர்வமாகச் செய்யும் வேலைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். அவர்களிடம் அடாவடித்தனமாக நடப்பவர்களோடு கவனமாக இருப்பது மட்டுமன்றி, அத்தகைய நடத்தையைப் பொறுத்துப் போகாமல் இருப்பதும் அவசியம்.

குழந்தையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள்

'என்னிடம் பல பண்புகளும், ஆற்றல்களும் உள்ளன' (‘மீ’ புத்தகம்) என்ற பயிற்சி வழிகாட்டி 1 ஐயும் பார்க்கவும்.

ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தை

ஒவ்வொரு புதிய பண்பையும் - வரைந்தோ/ எழுதியோ/ ஒட்டியோ - அங்கீகரித்துப் பாராட்டும் குழந்தைக்கான ஒரு ‘மீ’ புத்தகத்தைத் உருவாக்குங்கள். குழந்தையின் விருப்பங்களிலும், எந்தச் செயலை மகிழ்ச்சியாகச் செய்கிறார்கள் என்பதிலும், முழுக்கவனம் செலுத்துங்கள்.

விஜ உள்ள குழந்தை

குழந்தைக்கான ஒரு பிரத்யேக ஆடியோ 'மீ' புத்தகத்தை வுடிவமையுங்கள். குழந்தையின் பண்புகள், அவர்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்கள், அவர்கள் சிறந்து விளங்கும் துறை எல்லாவற்றையும் ஆலோசித்துப் பட்டியலிடுங்கள். ஒவ்வொரு பண்பையும், திறமையையும், புத்திசாலித்தனத்தையும் வாயாறப் பாராட்டுங்கள்.
ஒரு வகுப்பறையில், குழந்தைகள் தங்கள் வகுப்புத் தோழர்கள்/ நண்பர்களைப் பற்றி - பிடித்த குணங்கள், பண்புகள், ஆற்றல்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிட்டு - பேசத் தனி வாய்ப்பளிக்கலாம். மாணவர்கள் ஜோடியாகச் சேர்ந்து கூட்டாளியின் நேர்மறை குணங்களைப் பற்றிப் பேசும் பயிற்சியையும் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்தலாம்.

ஹெச்ஜ உள்ள குழந்தை

தெளிவாகப் புரியக்கூடிய, கூடுதல் உரை/படங்கள் வடிவிலான தகவல்கள் கொண்ட காட்சிவழி 'மீ' புத்தகத்தை உருவாக்கவும். சைகை மொழி, விளக்கப்படம் அல்லது எழுத்துரை போன்றவற்றின் மூலம், குழந்தைகள் தங்களைப் பற்றியும், தங்கள் நண்பர்களின் பண்புகளையும், திறமைகளையும் பாராட்டிப் பேச - அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.

கோட்பாடு

பல்வகை நுண்ணறிவுத் திறன்கள்

நாம் பாடலாம், ஆடலாம், விளையாடலாம், பேசலாம், வரையலாம், படிக்கலாம், எழுதலாம், கணிதத்தில் சிறந்து விளங்கலாம், பல பொருட்களை உருவாக்கலாம், இயற்கையையும் விலங்குகளையும் பராமரிக்கலாம், எல்லோருடனும் நட்பு கொள்ளலாம், உண்மை எது, பொய் எது என்று சிந்திக்கலாம், கடவுள் மற்றும் இயற்கையின் சக்தியைப் பற்றி யோசிக்கலாம். இந்தச் செயல்கள் அனைத்திற்கும் புத்திசாலித்தனம் தேவை. ஹோவர்ட் கார்டனர்[22] பல்வகை நுண்ணறிவுத் திறன்களின் கோட்பாட்டை வழங்கியுள்ளார், இது மனிதர்களுக்கு ஒன்பது விதமான நுண்ணறிவுகள் உள்ளன எனக் கூறுகிறது:


மொழியியல்


அக உணர்வியல்


உடல் இயக்கவியல்


இயற்கை உணர்வியல்


புற வடிவியல்


நட்பு உணர்வியல்


ஆன்மீகவியல்


பகுத்தறிவு/ கணிதவியல்


இசைத் திறவியல்

புத்திசாலித்தனம்- நாம் பிறந்ததிலிருந்தே நமக்குள் இருக்கும் அம்சமாகும். வளரும்போது, அறிவு வளர்ச்சியும் வெவ்வேறு விகிதங்களில் அமைகின்றன. பயிற்சியின் மூலம் சில நுண்ணறிவுகளை நம்மால் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். ஆயினும், ஒரு நபரால் எல்லா நுண்ணறிவுகளையும் அதிகபட்ச அளவில் வளர்த்துக்கொள்ள முடியாது. நாம் ஒரு சமுதாயமாக வாழ்வதால், எல்லோரும் எல்லாத்துறையிலும் நிபுணராக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை! ஒவ்வொரு நபரும் தன்னால் முடிந்த அளவு பங்காற்றுவதன் மூலம், நம் சமுதாயத்தின் தேவைகள் நிறைவேறுகின்றன. எனவே, எல்லா நுண்ணறிவுகளும் சம மதிப்பு உள்ளவை தான். ஒன்பது அறிவுத்திறன்களில் ஏதேனும் ஒன்று இல்லாமல் போனாலும் கூட இந்த உலகம் எப்படி இயங்கும்? நம்மால் அதைக் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியுமா?

சில சமயங்களில் - பல்வேறு நரம்பியல் காரணிகளால் - ஒருவருக்குத் தன் புத்திசாலித்தனத்தை உணரவோ, உணர்த்தவோ முடியாமல் போகலாம். அதனால் அவர்கள் அறிவு இல்லாதவர்கள் என்றோ, குறைந்த அறிவுள்ளவர்கள் என்றோ நாம் தவறாக எண்ணக் கூடாது. நாம் நம் குழந்தைகளை - நாமும் மற்ற மனிதர்களுக்குச் சமமான மரியாதைக்குரியவர்கள் தான் - என்ற எண்ணம் உடையவர்களாக வளர்க்கலாம். இயற்கை ஒருவரின் மூளையையும், உடலையும், வித்தியாசமாகப் படைத்தது, பல்வேறு பண்புகளையும், ஆற்றல்களையும் வழங்கியது என்பதற்காக அவர் மட்டும் உயர்ந்தவர் என்று யாரும் சொல்ல முடியாது.

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

பிற்சேர்க்கையில் இணைக்கப்பட்டுள்ள பெரியவர்களுக்கான 'எனது நுண்ணறிவுகள்' என்ற தலைப்பில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சித்தாள்களை நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் பயன்படுத்தலாம். உங்களில் எத்தனை பேர் உங்கள் புத்திசாலித்தனத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பை வழங்கும் தொழில் அல்லது வேலையைச் செய்கிறீர்கள்? உங்களின் தனித்துவமான பண்புகள், திறமைகள் மற்றும் நுண்ணறிவுகளின் கலவையைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து வைத்திருக்கிறீர்களா?

- **பின்வருவனவற்றைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்:**
    - உங்கள் சுய கௌரவ உணர்வை நீங்கள் எப்படி மதிப்பிடுவீர்கள்?
    - உங்கள் குழந்தைப்பருவ அனுபவங்கள் உங்கள் சுய மதிப்பை எவ்வாறு வடிவமைத்தன?
    - இப்போது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
- **உங்கள் குழந்தையின் நுண்ணறிவைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.**

  உங்கள் குழந்தையிடம் எந்த அறிவுத்திறன் மிகச் சிறப்பாக அமைந்துள்ளது? பின்வரும் ஒன்பது துறைகளில் உங்கள் குழந்தை எந்தத் துறைகளில் தேர்ந்தவர்? பகுதியாக அல்லது முற்றிலும் உண்மையாக இருக்கும் கூற்றுகளைத் தேர்வு செய்யவும். தேர்வு செய்த பகுதிகளை எண்ணி உங்கள் குழந்தையின் வலிமைகளைத் தீர்மானிக்கலாம்.



1. மொழியியல் - மொழித்திறமை
- பல்வேறு சொற்களைப் புரிந்துகொள்வது
- எளிமையான சொற்களைப் பயன்படுத்துவது
- சிக்கலான சொற்களைப் புரிந்து கொள்வது/ பயன்படுத்துவது
- சில எழுத்துக்கள்/சொற்களை எழுதுவது/தேர்ந்தெடுப்பது/பேசுவது
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மொழிகளின் அறிவு



2. பகுத்தறிவு / கணிதவியல் - பகுத்தறிவும், கணிதத் திறமையும்

- குறிப்பிட்ட நிலைமையைப் புரிந்து நடந்து கொள்வது - உதாரணமாக, மழை பெய்தால் குடையைப் பயன்படுத்துவது
- அசாதாரணமான நிலைமையைப் புரிந்து நடப்பது - உதாரணமாக, மழையில் வெளியே செல்பவருக்குக் குடை கொடுப்பது
- எண்களின் அறிவு
- எளிய கூட்டல்/கழித்தல் கணக்கு போடுவது
- சிறந்த பகுத்தறிவு மற்றும் கணிதத் திறன்களைக் கொண்டிருப்பது



3. புற வடிவியல் - பொருட்களை அடுக்குவதும், சரியான இடத்தில் வைப்பதும்

- ஒரு மேஜைக்கு அருகில் ஒரு நாற்காலியை வைப்பது, கைப்பிடியைத் திருப்பிக் கதவைத் திறப்பது
- பொருட்கள் விழாமலும், கவிழாமலும் இருக்கும் படி கவனமாக வைப்பது
- ஒரு பாட்டிலை மூடுவது / ஒரு கோப்பையைத் தட்டில் சரியாக வைப்பது, ஒரு பந்தைப் பிடிப்பது / உதைப்பது
- ஜிக்சா புதிர்களுக்கு தீர்வு காண்பது
- வடிவங்களை வரைவதிலும் அமைப்பதிலும் ஆர்வம் காட்டுவது அல்லது உருவாக்குவது



4. உடல் இயக்கவியல் - சீரான உடல் இயக்கமும், நிலைத்தன்மையும்

- உட்காருவது, நிற்பது, நடப்பது
- சுயமாக உணவருந்துவது
- பிறரின் உதவியின்றி தன்னிச்சையாகச் செயல்படுவது - உடை அணிவது, குளிப்பது, கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது, பல் துலக்குவது
- பென்சில், ஸ்பூன், கோப்பையைப் பிடிப்பது, வரைவது
- நடனமாடுவது, ஒரு காலில் நிலை தடுமாறாமல் நிற்பது



5. இசைத் திறவியல் - நல்ல இசைஅறிவு

- இசையில் ஆழ்ந்த கவனம்
- வாய்க்குள் பாடுவது /எப்போதோ கேட்ட இசையை ஒலிகளாய் எழுப்புவது
- சேர்ந்து பாடுவது அல்லது ஒலி எழுப்புவது
- ஒரு தாளத்துக்கேற்ப டிரம் வாசிப்பது / ஒரு இசைக்கருவியைப் பயன்படுத்துவது
- நன்றாகப் பாடுவது / இசைக்கருவியை வாசிப்பது



6. நட்பு உணர்வியல் - பிறருடன் எளிதாகப் பழகுவது, நட்பாக இருப்பது

- பிறர் மீது அன்பு செலுத்துவது
- பிறரின் சோகம், மகிழ்ச்சி, கோபம் அல்லது பயம் போன்ற உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்வது
- மற்றவர்களின் சிக்கலான உணர்வுகளை எளிதாகப் புரிந்துகொள்வது
- ஒன்று அல்லது இரண்டு நண்பர்களுடன் நெருக்கமாக இருப்பது
- பல நண்பர்களுடன் மிக நெருக்கமாகப் பழகுவது



7. அக உணர்வியல் - தன்னைப் பற்றிய நல்லுணர்வு

- மகிழ்ச்சி / சோகம் / கோபம் / வருத்தம் / பயம் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துவது
- மிகவும் சிக்கலான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது
- தன்னை எப்படி அமைதிப்படுத்திக் கொள்வது என்ற அறிவு
- தன்னிறைவு
- தன்னம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியான உணர்வும்



8. இயற்கை உணர்வியல் - விலங்குகள், தாவரங்கள், இயற்கை மீதான அன்பு

- இயற்கையை - பூக்கள், வானம், மரங்கள், நீர் - இவைகளைக் கவனிக்கும் விருப்பம்
- தாவரங்களையும் விலங்குகளையும் தொட விரும்புவது
- செல்லப் பிராணி வைத்திருப்பது
- செடிகளைப் பராமரிப்பது
- விலங்குகளின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள முனைவது



9. ஆன்மீகவியல் - பிரபஞ்சத்தின்/இயற்கையின் சக்தியில் நம்பிக்கை, வாழ்க்கை மற்றும் அதன் நோக்கம் பற்றிய சிந்தனை

- பிரார்த்தனை, தியானம் போன்ற மத ரீதியான, ஆன்மீக வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க விரும்புவது
- பிரார்த்தனை / தியான அறையில், பிரார்த்தனை / தியான இருக்கையில் அமைதியாக உட்கார விரும்புவது
- கடவுளைப் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்பது
- மரணத்தைப் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்பது
- வாழ்க்கை மற்றும் வாழ்வியலை அலசுவது



நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

- ### குழந்தையின் செயல்திறனில் கவனம் செலுத்துங்கள்

ஒரு நபர்- அதிலும், குறிப்பாக ஒரு குழந்தையின் செயல் திறன், ஆற்றல், கடந்த காலத்தில் செய்த ஒரு செயல் போன்றவை - அது சிறிதோ, பெரிதோ, எப்படித் தோன்றினாலும் - முக்கியமானது தான். குழந்தையாலோ நம்மாலோ - ஒன்றைச் செய்ய முடியாமல் இருக்கிறதே என்று கவலைப் படுவதைத் தவிர்க்கலாம்! குழந்தையையோ, ஒரு நபரையோ அல்லது நம்மையே கூட - முட்டாள், எதற்கும் உதவாதவர், பயனற்றவர் என்று குறிப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். அது உண்மையல்ல. குழந்தை/மற்ற நபரின் (மற்றும் நமது) பலவீனங்களுக்குப் பதிலாக பலங்களிலும், நலன்களிலும் நம் அக்கறையைச் செலுத்தலாம்.

குறைபாடுகளுக்கு பதிலாக, நாம் குழந்தையின் திறமைகளில் கவனம் செலுத்தத் துவங்கும் போது, அவர்கள் தங்களின் பலத்தை அறிந்து கொள்கிறார்கள். தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படத் தொடங்குகிறார்கள். பாராட்டப்படும்போது, அவர்களுக்கு நன்றாகப் படிக்க வேண்டும், சிறப்பாகச் செயல் படவேண்டும் என்ற ஊக்கம் பிறக்கிறது. காலப்போக்கில், நேர்மறை நடத்தைகள் அதிகரிக்கும் போது, பலவீனங்களும், பொருத்தமற்ற நடத்தைகளும் குறைந்து விடுகின்றன.

- ### அடிக்கடி பாராட்டுங்கள்

நம்மால் நம் குழந்தைகளின் தோற்றம், உடை அல்லது உடைமைகளை ஒதுக்கி - அவர்களின் திறமைகளையும், நேர்மறை நடத்தைகளையும் பாராட்ட முடியும். **ஒருவரின் உடைமைகள் அல்ல, அவர்களின் பண்புகளும், திறமைகளும் தான் அவர்களை வரையறுக்கின்றன, அவர்களின் அடையாளத்தை உருவாக்குகின்றன** என்ற உண்மையை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்த முடியும்.

பாராட்டுங்கள், அதற்குச் சரியான விவரங்களை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள், பொய்யான, வீண் புகழ்ச்சியைத் தவிர்த்து விடுங்கள். உதாரணமாக, "உங்கள் ஓவியம் எம்.எஃப் ஹுசைனின் ஓவியத்தை விடவும் நன்றாக உள்ளது", என்று சொல்லாமல் "நீங்கள் பயன்படுத்திய சிவப்பு நிறமும், நீங்கள் மரத்தை வரைந்த விதமும் எனக்குப் பிடித்திருந்தது" என்று பாராட்டலாம். இது, அந்தக் குழந்தை வரைந்த படத்தை நீங்கள் ஆழ்ந்து, ஆராய்ந்து பார்த்தீர்கள் என்று காட்டும். இது ஒரு தனிப்பட்ட கருத்து, ஒப்பீடு அல்ல என்ற உணர்வையும் குழந்தைக்கு அளிக்கும். நாம் குழந்தையிடம் இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு பேசாமல் - அன்றே, அக்கணமே பாராட்டலாம். பாராட்டு என்பது - உடனடியாகக் கிடைக்கும் போது, நேர்மறையான ஊக்குவிப்பாக அமைகிறது. தாமதித்தால், அது மதிப்பிழந்து விடும்.

- **மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.**

  "குழந்தை இன்னாரைப் போல ஆக்கப்பூர்வமாக உள்ளார்" அல்லது "இன்னார் அவராகவே சாப்பிடுகிறாரே, உங்களால் முடியாதா?" போன்ற வசனங்களைத் தவிர்க்கவும். இந்த இரண்டு வசனங்களுமே அவமதிப்பானது, குழந்தையின் சுய மதிப்பை கேள்விக்குள்ளாக்குகிறது. குழந்தைகள், தன்னுடன் ஒப்பிடப்படும் நபரை வெறுக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

பார்வைக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளில் சுயகௌரவத்தை வளர்ப்பது[23]

- சுயகௌரவம் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கான அடித்தளம். சுயகௌரவம் என்பது அவர்கள் தங்களைப் பார்க்கும் கண்ணாடி. பொதுவாகவே, சுயகௌரவம் அதிகமுள்ள குழந்தைகள், புதிய விஷயங்களை விரும்பிச் செய்வார்கள், நட்பாகவும், உதவிகரமாகவும், அதிக பொறுப்புணர்வு உடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.
- பிறருடன் பழகும் போது, உங்கள் குழந்தையின் சுயகௌரவம் பாதிக்கப்படலாம். ஆரோக்கியமான உறவுகளுடன் பழகுவது, நேர்மறை எண்ணங்களை வளர வைக்கும்.
- இருப்பினும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, சில விரும்பத்தகாத அனுபவங்களும் நேரிடலாம். உதாரணமாக, சில குழந்தைகள், உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத்திறனைக் கிண்டல் செய்து, புண்படுத்தலாம். இது போன்ற நிலைமையை ஆக்கபூர்வமான முறையில் கையாளலாம். உதாரணமாக, நாம் காயம் அடைந்தாலும், பிறரைக் காயப்படுத்தக் கூடாது என்று அவர்களுக்கு உணர்த்தலாம்.
- சிலர் "உங்கள் கண்கள் ஏன் இப்படி இருக்கிறது?" போன்ற புண்படுத்தும் கேள்விகளைக் கேட்கலாம். இதுபோன்ற கேள்விகளுக்கு தகுந்த பதிலளிப்பதில் அவர்களுக்கு உதவி செய்து, அவர்களின் சுயகௌரவத்தையும், நம்பிக்கையையும் வளர்க்கலாம். "இயற்கை என் கண்களை இப்படிப் படைத்துள்ளது, உங்கள் கண்களை வேறு விதமாகப் படைத்துள்ளது, அவ்வளவு தான். இதில் சரியோ தவறோ எதுவும் இல்லை", என்று கூட பதிலளிக்கலாம்.
- குழந்தை/பதின்பருவத்தினர் - எந்தெந்த செயல்களை நன்றாகச் செய்கிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்தி, அதை பாராட்டவும் செய்யுங்கள். குழந்தைகளின் நற்செயல்களை, அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் நபர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களின் வெற்றிகளை ஏதாவது ஒரு வகையில் பாராட்ட வேண்டும். அவர்களின் தோள்களைத் தட்டிக் கொடுக்கலாம், இல்லையென்றால் ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தைகளாலும் பாராட்டலாம்.
- குழந்தை/பதின்பருவத்தினரை நீங்கள் செய்யும் வேலைகளில் உங்களுக்கு உதவச் சொல்லலாம். அக்கம் பக்கத்து வீட்டார்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு வகையில் உதவச் சொல்லலாம். வீட்டுத் தோட்டத்திலும், வீட்டில் உள்ள மற்ற வேலைகளிலும் அவர்களின் உதவியை நாடலாம். இதன் மூலம், அவர்களின் தற்சார்புத்தன்மையும், தன்னம்பிக்கையும் வளரும்.
- உங்கள் குழந்தை/பதின்பருவத்தினரை, விஐ உள்ள மற்ற மனிதர்களைச் சந்திக்க வைத்து - அவர்களின் நிலையைப் புரிந்து கொள்ள உதவலாம். தங்களைப் போன்ற பார்வைக் குறைபாடு உள்ள மற்ற மனிதர்களுடன் பேசுவதும், பழகுவதும் - பொது இடங்களில் செயல்படுவது, ஒரு குறிக்கோளை அமைத்து அதை அடைவது மற்றும் தங்களின் உரிமைகளுக்காக குரல் கொடுப்பது போன்ற பலவிதமான விஷயங்களில், அவர்களுக்கு ஒரு வித்தியாசமான கண்ணோட்டத்தை அளிக்கலாம். தேவைப்பட்டால், அவர்கள் தங்களின் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் விவாதிக்கலாம்.

குழந்தையுடன் சேர்ந்து செய்யும் பயிற்சிகள்

ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தை

'மீ' புத்தகத்தில் உள்ள 'என் அறிவுத் திறன்கள்' என்ற தலைப்பில் உள்ள பயிற்சிகளை உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து செய்யுங்கள். பயிற்சி வழிகாட்டி 1 - ல் உள்ள 'என்னிடம் பல பண்புகளும் ஆற்றல்களும் உள்ளன' என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

விஐ உள்ள குழந்தை

பல்வகை நுண்ணறிவுகளைப் பற்றியும், அன்றாட வாழ்க்கையில் அவை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது பற்றியும் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் விவாதிக்கலாம். ஒரு குழந்தை தினமும் செய்யும் பல்வேறு செயல்களுக்கு - ஒரு அறையைச் சீர்படுத்துவது, துணிகளை மடிப்பது, சமைப்பது போன்றவைக்கு - தேவையான எல்லா அறிவுத்திறன்களைப் பற்றியும் சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள். சற்றே வயதான குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து, இந்த அறிவுத்திறன்களை உபயோகித்துச் செய்யும் தொழில்கள் மற்றும் வேலைகளின் பட்டியலை உருவாக்கலாம்.

ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தை

பெற்றோர்களும் உதவியாளர்களும், தெளிவான, எளிதான, கூடுதல் உரைத் தகவல்கள் அடங்கிய காட்சிவழி 'மீ' புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தலாம். சைகை மொழியில் மேலே உள்ளவற்றைப் பற்றி விவாதிக்கலாம்.

என்னால் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்

கோட்பாடு

கல்வி

ஒவ்வொருவருமே பிறவி மாணவர் தான். கல்வி தான் இவ்வுலகில் நாம் வாழ வழி செய்கிறது. நாம் மனதாலும் உடலாலும் எப்போதும் கற்றுக்கொண்டே இருக்கிறோம். குழந்தை எப்படிக் கற்றுக்கொள்கிறார் என்பதைக் கவனியுங்கள் - சில குழந்தைகள் பார்ப்பதன் மூலம், சிலர் திருப்பிச் செய்வதன் மூலம், சிலர் கேட்பதன் மூலம், சிலர் படிப்பதன் மூலம், சிலர் செய்வதன் மூலம் - நன்றாகக் கற்கிறார்கள். எல்லா விதமான கல்வி முறைகளையும் குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம், பல்லுணர்வு அணுகுமுறையைப் பின்பற்றி - குழந்தைகள் தனது அனைத்து புலன்களையும் பயன்படுத்திக் கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பை அளிக்கலாம்.

நாள்தோறும் செய்யும் வழக்கமான செயல்பாடுகளின் மூலம், ஒரு கட்டாய உணர்வு இல்லாமல் கற்றுக்கொள்ளவும், பயிற்சி செய்யவும் நம் குழந்தைக்கு உதவலாம். சிறிதாகத் தெரியும் சாதனையையும், முன்னேற்றத்தையும் கூட எளிதான மொழியில், தெளிவான விதத்தில் பாராட்டுங்கள். எல்லாக் குழந்தைகளாலும் ஒரேயடியாக முன்னேறி விட முடியாது.

சில நேரங்களில், நம் குழந்தை **'எதிர்பார்த்த நிலையை'** அல்லது '**எல்லையை'** அடையவில்லை என்று நமக்கு ஏமாற்றமாக இருக்கலாம். **ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானவர், வெவ்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்கிறார். அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஊக்கப்படுத்துங்கள், (குறைவாக இருந்தாலும்) அவர்களின் திறன்களில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துங்கள்.** நாம் நன்கு படித்தும், ஆய்ந்தும், நம் அறிவையும், ஆற்றலையும் திறம்பட வளர்த்துக் கொள்ளலாம். தொழில் வல்லுநர்களையும், நிபுணர்களையும் தேடி, அவர்களின் ஆதரவுடன் நாம் முயற்சி - பயிற்சி - விடாமுயற்சியுடன் இலக்கை அடையலாம்.

நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

- **உங்கள் அனுபவத்தை, அன்று நடந்த முக்கியமான நிகழ்வுகளை உங்கள் குழந்தையுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்**

  இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு - நாமும் இவர் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம் தான் - என்ற உணர்வு ஏற்படும். குழந்தையையும், தங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் சொல்லுங்கள். இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி, குழந்தையின் திறமைகளை உயர்த்திப் பேசுங்கள். உங்களாலோ, உங்கள் குழந்தையாலோ, அந்த நிகழ்வுகளை வேறு விதத்தில் வித்தியாசமாகக் கையாண்டு இருக்க முடியுமா என்று ஆராய்ந்து, எல்லா விதமான சாத்தியக்கூறுகளையும் ஆலோசித்துப் பார்க்கலாம்.
- **ஒன்பது நுண்ணறிவுகளையும் வளர்க்க முடியும்**

  இவைகளை வளர்ப்பதற்கான சில நடவடிக்கைகள் இங்கே பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. வேறு பயிற்சிகளையும் சிந்தித்துச் செயல் படுத்தலாம்.



1. மொழியியல் நுண்ணறிவு

- தெளிவாக, மெதுவாகப் பேசவும்.
- ஒரு பொருளைக் குறிப்பிட ஒரே வார்த்தையைப் பயன்படுத்தவும்.
- சிவப்பு மலர், நீலச் சட்டை - என இரண்டு விஷயங்களை ஒன்றாக இணைக்கவும்.
- சிவப்பு ரோஜாப்பூ, நீலப் பருத்திச் சட்டை - என மூன்று விஷயங்களை ஒன்றாக இணைக்கவும்.
- தக்க சமயத்தில், தேவைப்படும் போது, வேறு மொழிச் சொற்களை அறிமுகப்படுத்தவும்.



2. பகுத்தறிவு / கணிதவியல் நுண்ணறிவு

- ஒரு தட்டு, இரண்டு கோப்பை - போன்ற சிறிய எண்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- எளிமையான காரண-காரியங்களை விளக்கவும் - பசியாக இருக்கும்போது சாப்பிடுங்கள், சோர்வாக இருக்கும்போது ஓய்வெடுங்கள், தாமதிக்காமல் கழிப்பறையை உபயோகியுங்கள், ஈரமாக இருந்தால் கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளுங்கள் - எனக் கற்பிக்கலாம்.
- கடினமான காரண-காரியத்தை விளக்கவும் - பாதங்களை பாதுகாப்பதற்காகக் காலணிகளை அணியுங்கள், மழையில் வெளியே செல்லும் ஒருவருக்கு குடை கொடுங்கள்
- கூட்டல் அல்லது கழித்தல் - பழங்களை எண்ணிக் காட்டுவது, இனிப்பைப் பங்கு பிரிப்பது - ஆகியவற்றை விளக்கலாம்.
- மிகக் கடினமான பகுத்தறிவு மற்றும் கணிதத் திறன்களை விளக்கவும்.



3. புற வடிவியல் நுண்ணறிவு

- பெரிய பொருட்களை அடுக்குவது அல்லது சீரமைப்பது, ஒரு மேஜைக்கு அருகில் நாற்காலியை வைப்பது போன்ற வேலைகளைச் செய்ய - குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும்.
- விளையாட்டில் பயன்படும் ப்ளாக் போன்ற பொருட்களை விழாமலும், கவிழாமலும் சமநிலையுடன் வைக்கும் படி, குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும்.
- குழந்தையை - கதவுகளைத் திறக்கவும், மூடவும், பந்தை உதைக்கவும், கைப்பிடிகளைத் திருப்பவும் பணிக்கலாம்.
- குழந்தையை - ஒரு பாட்டிலை மூடச் சொல்லலாம், கோப்பையை தட்டில் வைக்கச் சொல்லலாம், பந்தைப் பிடிக்க வைக்கலாம், காகிதத்தை மடிக்கச் சொல்லலாம்.
- குழந்தையை - ஜிக்சா புதிர்களுக்கு தீர்வு காண வைக்கலாம், புத்தகம்/செய்தித்தாளின் பக்கங்களை புரட்ட வைக்கலாம், துணிகளை மடித்து வைக்கச் சொல்லலாம்.



4. உடல் இயக்கவியல் நுண்ணறிவு

- குழந்தையை - ஒரு உதவியுடன் உட்காரவும், நிற்கவும், நடக்கவும் வைக்கலாம்; பின்னர் உதவியின் அளவையும் நேரத்தையும் குறைக்கலாம்.
- குழந்தையை - சுயமாகச் சாப்பிடவும், ஆடை அணிந்து கொள்ளவும் ஊக்குவிக்கலாம்.
- குழந்தையை - குளிக்க, கழிப்பறையைப் பயன்படுத்த, பல் துலக்க, பொம்மைகளுடன் விளையாட விடலாம்.
- குழந்தையை - வரைவது, வண்ணம் இடுவது, களிமண்ணால் வேலைப்பாடுகள் செய்வது - போன்ற நுணுக்கமான வேலைகளைச் செய்ய வைக்கலாம்.
- குழந்தையை - நடனமாடவும், ஒரு காலில் நிலைத்து நிற்கவும், ட்ரைசைக்கிள் மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டவும் ஊக்குவிக்கலாம்.



5. இசைத்திறவியல் நுண்ணறிவு

- காற்றின் ஒலி, நீர் விழும் ஓசை, பறவைகளின் குரலோசை, போக்குவரத்துச் சத்தம், வீட்டுப் பொருட்களின் அரவம், சாப்பிடும் சத்தம், கைதட்டல் - போன்ற பல்வேறு ஒசைகளை கவனிக்க வைக்கலாம் .
- உட்கார்ந்து, இசையைக் கேளுங்கள் - அது உங்களை எப்படி உணர வைத்தது என்று சொல்லுங்கள்.
- குழந்தையை - ஓசை எழுப்பவும் / திரும்பத் திரும்ப ஒரே இசை ஒலிகளை உருவாக்கவும், பாடவும் - ஊக்குவிக்கலாம்.
- இசைக்கருவியைப் பயன்படுத்தவும் / இசைக்கேற்ப தாளம் போடவும் - குழந்தையை ஊக்குவிக்கலாம்.
- தனியாகப் பாட/சேர்ந்து பாட வைக்கலாம்; ஒரு இசைக்கருவியை வாசிக்க வைக்கலாம்.



6. நட்பு உணர்வியல் நுண்ணறிவு

- குழந்தையிடம் உங்கள் உணர்வுகளை விளக்கிப் பேசுங்கள்; நல்லது / கெட்டது என்பதில் தொடங்கி - உணர்வுகளை விளக்கும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கோபம், சோகம், பயம் போன்ற உணர்வுகளையும் விளக்குங்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகள், முகபாவங்கள் போன்றவற்றைப் பிரதிபலிக்கச் சொல்லி அதை விவரியுங்கள் - இது எனது கோபமான முகம், சோகமான முகம் எனச் சொல்லலாம்.
- மூன்றாவது நபர் சோகமாகவோ, மகிழ்ச்சியாகவோ, கோபமாகவோ, பயத்துடனோ இருக்கும்போது அதை விளக்கலாம்.
- மிகவும் சிக்கலான உணர்வுகளை விளக்கலாம்.
- மற்ற குழந்தைகளுடன் நட்பு கொள்ளுமாறு - குழந்தையை ஊக்குவிக்கலாம்.
- வயது வந்தோர்களுடன் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று கற்பிக்கலாம்.



7. அக உணர்வியல் நுண்ணறிவு

- நல்லது / கெட்டது என்றிலிருந்து தொடங்கி குழந்தையின் உணர்வுகளை விளக்குங்கள் - மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம், பயம் ஆகியவற்றை ஒவ்வொன்றாக அறிமுகப்படுத்தலாம்.
- மகிழ்ச்சி / சோகம் / கோபம் / வருத்தம் / பயம் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துமாறு, குழந்தையை ஊக்குவிக்கலாம்.
- சிடுசிடுப்பு, கவலை, பொறாமை போன்ற குழந்தையின் சிக்கலான உணர்வுகளைப் பெயரிடங்கள்.
- குழந்தைக்கு - தன்னைத்தானே அமைதிப்படுத்திக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை - உட்காருவது, அழுவது, குதிப்பது, பேசுவது, தன்னைத்தானே அணைத்துக் கொள்வது, அம்மா-அப்பா/ஆசிரியர்/நண்பரை அணைத்துக் கொள்வது, போன்றவைகளைக் கற்பிக்கலாம்.



8. இயற்கை உணர்வியல் நுண்ணறிவு

- குழந்தையை ஊக்குவியுங்கள், குழந்தையுடன் சேர்ந்து - பூக்கள், வானம், மரம், நீர்போன்ற - இயற்கை வரங்களைக் கவனியுங்கள்.
- குழந்தையை - செடிகள் மற்றும் விலங்குகளைத் தொட்டுப் பார்க்க ஊக்குவிக்கலாம்.
- ஒரு செல்லப்பிராணியை வளர்க்கலாம், ஒரு செடியை பராமரிக்க- குழந்தைக்கு உதவி செய்யலாம்.
- விலங்குகளின் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசலாம்.



9. ஆன்மீகவியல் நுண்ணறிவு

- பிரார்த்தனை, தியானம் போன்ற மதம் சார்ந்த அல்லது ஆன்மீகப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்குமாறு - குழந்தையை ஊக்குவிக்கலாம்.
- பிரார்த்தனை / தியான அறையில், பிரார்த்தனை / தியான இருக்கையில், அமைதியாக உட்கார - குழந்தையை ஊக்குவிக்கலாம்
- மனிதர்கள், தாவரங்கள், விலங்குகள் ஆகிய எல்லாவற்றுடனும் கருணையோடு இருப்பது பற்றிப் பேசுங்கள்.
- கடவுள், மரணம், வாழ்க்கை பற்றிய கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்.

- **கல்வி மற்றும் தொலைக்காட்சி/திரைகளில் அதிக நேரம் செலவாகும் சவால்கள்**

  தொலைக்காட்சி என்பது மிகவும் கவர்ச்சிகரமான ஒரு பொழுதுபோக்கு அம்சமாக விளங்குகிறது. சில சேனல்கள் மட்டுமே கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றன. தொலைக்காட்சி/திரைகளில் நேரம் செலவிடுவதன் விளைவுகள் பின்வருமாறு:

  - தொலைக்காட்சி/திரையைப் பார்ப்பதை விட, புத்தகங்களைப் படிக்கும்போதும், விளையாடும்போதும், வெட்டியாக வீட்டைச் சுற்றி வரும் போதும் கூட நம் மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது ஒரு நிதானமான, சிந்தனையற்ற நிலையைச் சார்ந்த ஆல்ஃபா அலை வடிவத்தைத் தூண்டுகிறது. விழிப்பான நிலை, தீவிர சிந்தனை, தர்க்கம் மற்றும் பகுத்தறிவு போன்ற இடது பக்க மூளைச் செயல்பாட்டைச் சார்ந்த பீட்டா அலைகள் மட்டுப்படுகின்றன.
  - தொலைக்காட்சி/திரையைப் பார்க்கும் போது மூளையில் சுரக்கும் இரசாயனங்கள் நமக்கொரு 'நல்ல உணர்வு' தருகின்றன. தொலைக்காட்சி/திரையைப் பார்ப்பவர்களுக்கு - இது நமக்கு நல்லதல்ல - என்று தெரிந்தாலும், அவர்கள் அதை அணைக்க விரும்புவதில்லை.

- **டிவி/ திரை நேரம் நம் சிந்தனையையும் கற்பனைத்திறனையும் குறைக்கிறது**

  தொலைக்காட்சிப் படங்கள்/ டிஜிட்டல் திரைகள் - ஒலி, ஒளிச் சேர்க்கைகள் நிறைந்துள்ளது. புத்தகத்தைப் போலல்லாமல், இது வண்ணங்கள், தொனிகள், ஒலிகள் போன்ற பல அம்சங்களை வழங்குகிறது. குழந்தைகளுக்கு எதையும் கற்பனை செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதில்லை.

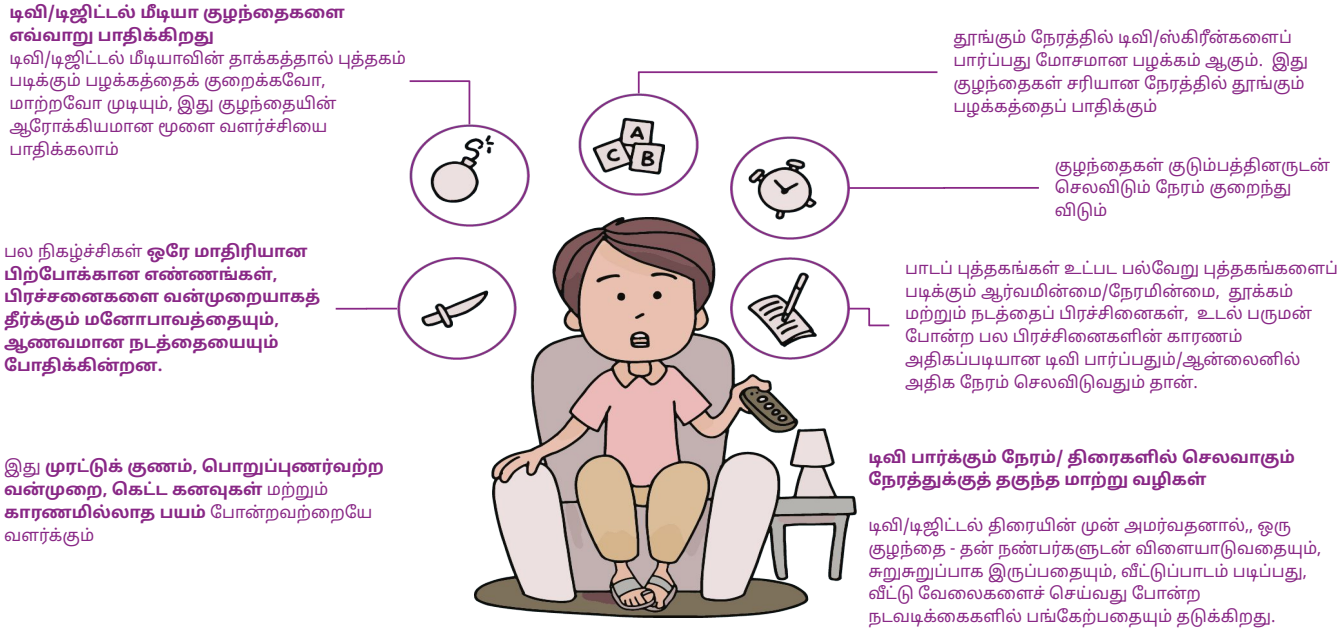
  - டிவி/ ஒரு திரையைப் பார்க்கும் போது நம் வலதுபக்க மூளை மறைமுகமாகத் தகவல்களை உள்வாங்குகிறது . இது நமது உணர்ச்சிகளின் இருப்பிடமாகும். மூளையின் அடிமட்டத்திலிருந்து ஒரு மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இது பார்வையாளர்களுக்கு ஒரு முன்னுதாரணத்தை வழங்குகிறது. குழந்தைகள் பெரும்பாலும் ஆன்லைனிலோ, டிவியிலோ பார்க்கும் கதாபாத்திரங்கள், அறிவிப்பாளர்கள் அல்லது நடிகர்களின் நடத்தையைப் பின்பற்றத் தொடங்குகிறார்கள். பதின்பருவத்தினர்கள் - தங்கள் உடை, பேசும் விதம் மற்றும் நடத்தைகளையும், அவர்களைப் போலவே மாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.
  - கார்ட்டூன்கள் மற்றும் திரைப்படங்கள்/தொடர்களில் வன்முறை என்பது ஒரு பொதுவான கருப்பொருளாக உள்ளது. அதைப் பார்க்கும் குழந்தையும் - வன்முறையைக் கொண்டு, தன் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கக் கற்றுக் கொள்கிறார். பொதுவாக, கோபத்தையும், மோதல்களையும் அதிரடியாகக் கையாளுவதைத் தவிர, வேறு எந்த முறையும் காட்டப்படுவதில்லை.
  - டிவி/திரைகளில் செலவிடப்படும் நேரம் - சுறுசுறுப்பான விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, பிறருடன் பழகும் வாய்ப்பு மற்றும் புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் - எல்லாவற்றையுமே குறைக்கிறது.
  - டிவி/ஆன்லைனில் காட்டப்படும் விளம்பரங்கள் எப்போதுமே மற்ற நிகழ்ச்சியை விட சத்தமாக இருக்கும். பெரும்பாலும், நமக்குப் பிடித்த பிரபலங்கள் விளம்பரப் படுத்துவதால், ஒரு குழந்தை - விளம்பரங்களில் சொல்லப்படுவதைக் கேள்வி கேட்காமல் ஏற்றுக் கொள்கிறார். குழந்தையின் தேவைகளும் அதிகரிக்கிறது. ஒரு மனிதரின் பண்புகளையும், திறமையையும், முயற்சியையும் விட அவரிடம் உள்ள பொருட்களே அவருடைய வெற்றியையும் புகழையும் காட்டுகிறது என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது.
  - தொலைக்காட்சி/ ஆன்லைன் விளையாட்டுகள்/வீடியோக்கள் எளிதான, வசதியான பொழுதுபோக்கு முறையை வழங்குகிறது. நடமாடாத, பேசாத குழந்தைகளின் பொழுது போக்கிற்கு, இது ஒரு எளிதான வழியாகத் தோன்றலாம். கதை சொல்வது, விளக்கப்படப் புத்தகங்களைப் பயன்படுத்துவது, பல்வேறு பயிற்சிகளை ஒன்றாகச் செய்வது போன்ற மாற்று வழிகளை நாம் கவனத்துடன் தேர்வு செய்யலாம். நம்மிடமிருந்து அதிக முயற்சியும், நேரமும் தேவைப்பட்டாலும் கூட - உறவுகளை இணைப்பதற்கும், குழந்தையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கும் இந்த முயற்சிகளே உதவுகின்றன.

- **கணினி மற்றும் வீடியோ கேம்கள்**

  - இவை தொலைக்காட்சியை விட, சற்று அதிகமான ஈடுபாடு தேவைப்படும் சாதனங்கள் ஆகும். இருப்பினும், இவை உடல் உழைப்பையும், பிறருடன் பழகும் வாய்ப்புகளையும் குறைக்கின்றன. டிவியைப் போலவே, இவைகளும் மூளை அலைகளைப் பாதிக்கின்றன. வன்முறையை அடிப்படையாகக் கொண்ட விளையாட்டுகள், வன்முறை நடத்தையைப் போதிக்கிறது[24]. ஆன்லைன் கேமிங்க் - அடிமைப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம், எனவே குழந்தையின் கேமிங்க் செயல்பாடுகளில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

- குழந்தைகளின் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பைப் பற்றிய கவனமும் அக்கறையும் அவசியம் என்பதால், அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளை மேற்பார்வை/துணையோடு மட்டுமே டிவி பார்க்கவும், இணையத்தைப் பயன்படுத்தவும் அனுமதிக்க வேண்டும். இணையப் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கற்றுக் கொள்வதில் - குழந்தைகளுக்கும், பதின் பருவத்தினருக்கும் உதவ வேண்டும். சுவிதா கிட்டில் உள்ள 'பாதுகாப்பு விதிகள் 1: இணையப் பாதுகாப்பு' என்னும் சமூகப் படிவத்தைப் பார்க்கவும்.
- (வீடியோ கேம் விளையாட்டின் மூலம் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு புதுமையான ஆன்லைன் திட்டத்தை உருவாக்கிய தளம்) 'லர்னிங்க் வர்க்ஸ் ஃபார் கிட்ஸின்'[25] படி :
"வீடியோ கேம்கள் - ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு உள்ள குழந்தைகளின் கல்வி முறை, பழகும் விதம் மற்றும் உணர்ச்சித் திறன்களில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. 1996 - இல் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆராய்ச்சியின் படி, ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தைகளுக்கு மூன்று முக்கிய காரணங்களால் கணினிகள் மீது ஈர்ப்பு ஏற்படுகிறது என்று தெரிந்தது: கணினிகள் தனிப்பட்டது, எந்த சமூகத் தொடர்பும் தேவைப்படாதது. கணினிகள் எப்போதும் ஒரே சீராக செயல்படுகிறது, அதனால் குழந்தைகளின் கையில் ஒரு வேலையின் வேகக்கட்டுப்பாடு அடங்கியுள்ளது ... "

  நரம்பியல் பரிசோதனையில் அதிகமாகப் புலப்படும், ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தைகள் வெளிப்படுத்தும், குறிப்பிட்ட காட்சிப்புலத்திறன்கள் - அவர்களை வீடியோ கேம்களின் பால் ஈர்க்கிறது. ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் அதிகமாக வீடியோ கேம்கள் விளையாடுவதும், அதற்கு அடிமையாகும் நிலைமையும் கவலைக்கிடமானது தான். ஆனாலும், வீடியோ கேம்களில் - சிறந்த கல்விச்சாதனங்களாகத் திகழக்கூடிய சில சிறப்பம்சங்களும் உள்ளன.



நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

- **நம் செயல்களைக் குழந்தைகள் கவனிக்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.**
  குழந்தைகள் அதிகமாக தொலைக்காட்சி பார்ப்பதையோ, அதிக வீடியோ கேம்களை விளையாடுவதையோ நாம் விரும்பவில்லை என்றால், அதை நாமும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல முன்மாதிரியாக இருங்கள். சில குடும்பங்கள் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதே இல்லை. இது ஒருவருடன் மற்றொருவர் சேர்ந்து பழகவும், வேலை செய்யுவும் தேவைப்படும் கூடுதல் நேரத்தை வழங்குகிறது. சில குடும்பங்களில், தேவைப்பட்டால், தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு என்று - ஒரு நாளைக்கு அரை மணி நேரம் என்பது போல- குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கலாம்.
- **தொலைக்காட்சி மற்றும் பல வீடியோ கேம்களின் தீய விளைவுகளை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துங்கள், நீங்களும் டிவிக்கான கால வரையறையைச் சரியாகக் கடைபிடியுங்கள், இதனால் குழந்தைக்கும் உங்களைப் பின்பற்றும் ஊக்கம் பிறக்கும்.**
  குழந்தைகள் பார்க்கும் சில நிகழ்ச்சிகளில் எந்த மாதிரியான கருத்துக்கள் தெரிவிக்கப் படுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு, நீங்களும் அவ்வப்போது அவர்களுடன் சேர்ந்து பார்ப்பது நல்லது. இப்படிச் செய்யும்போது, அவர்களுடன் மனம் விட்டுக் கலந்து பேசும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அது முத்தமிடுவதைக் காட்டும் காட்சியாகவோ அல்லது உள்ளாடைக்கான விளம்பரமாகவோ இருந்தால், அதன் மூலம் தனிமனிதப் பாதுகாப்பை வலியுறுத்தி தொடுகை மற்றும் ஆடை விதிகளைப் பற்றிப் பேசலாம்.[26]
- **புத்தகம் படிப்பது மற்றும் வெளியில்/வீட்டில் செய்யும் பயிற்சிகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.**
  இதனால் நம் குழந்தைகளும் ஊக்கம் அடைவர்.

எல்லாப் பாலினக் குழந்தைகளும்
பலவிதமான செயல்களைச் செய்யலாம்

கோட்பாடு

பாலினப் பாகுபாட்டு உணர்வு, குழந்தைகளின் வளர்ச்சியையும், முழுமையான முன்னேற்றத்தையும் தடுக்கிறது. எல்லாப் பாலினக் குழந்தைகளும் - குறிப்பிட்ட பாலினத்தவர் பின்பற்றுவதற்காக வகுக்கப்பட்ட நிலையான விதிமுறைகளாலும், பிற்போக்கான எண்ணங்களாலும் - பல விதங்களில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சிறுவர்கள் மென்மையான இயல்புகளை வெளிப்படுத்தக் கூடாது, சிறுமிகள் தாங்கள் விரும்புவதைச் செய்ய அனுமதி கிடைக்காது- என்ற பல பிற்போக்கு வாதங்கள் உள்ளன.

வெவ்வேறு பாலினத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தங்கள் மீது சுமத்தப்படும் விதிமுறைகளை ஏற்கும் விதத்தைக் குழந்தைகள் கவனித்துக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள் - அவர்கள் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள், அவர்கள் செய்தது, செய்யாதது - எல்லாவற்றையும் பார்க்கிறார்கள். விளம்பரங்கள், திரைத் தொடர்கள், திரைப்படங்கள், விளம்பரப் பலகைகள் போன்றவற்றில் பார்ப்பதெல்லாம் அவர்களின் கவனத்தைக் கவருகின்றன. குறிப்பாக பெரியவர்கள் மற்றும்/அல்லது நண்பர்கள் - பாலினம், வன்முறை, பாரம்பரியம் மற்றும் சமுதாய விதிமுறைகளைப் பற்றி பேசுவதைக் கேட்கும் போது - அவர்கள் மனதிற்குள் ஆராயத் தொடங்குகிறார்கள், . எனவே, பாலினம், பல்வேறு பாலின விதிமுறைகள், பிற்போக்கான கருத்துக்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி நாம் என்ன நினைக்கிறோம், என்ன பேசுகிறோம், எப்படி நடக்கிறோம் என்பதில் கவனம் தேவை.

நாம் பேசும் சொற்கள் பாலினப் பாகுபாடு இன்றி சமமதிப்பைத் தருவதாக இருந்தால் - பண்புகளும், அறிவுத்திறன்களும் பாலினத்தைச் சார்ந்தவை அல்ல என்பதை - காலப்போக்கில் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்வார்கள். உதாரணமாக, ஆண்கள் என்று அறியப்படும் குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பானவர்கள் என்றும் புத்திசாலிகள் என்றும் பெருமையுடன் விவரிக்கப்படுகிறார்கள், அதே சமயம் பெண்களாக வகைப்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகள், அழகானவர்கள் என்றும் திறமைசாலிகள் என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறார்கள்! இது ஒரு குறுகிய, பிற்போக்கான மனப்பான்மையாகும்.

அனைத்து பாலினத்தவர்களும் பலவிதப் பண்புகளைக் கொண்ட சரிசமமான அறிவுடையவர்கள் ஆவர். நாம் அனைவரும், மரியாதையும், கௌரவமும் உடைய, சரி சமமான மனிதர்கள் தான் என்ற எண்ணத்துடன் நம் குழந்தையை வளர்க்க முடியும். ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தில் பிறந்ததினால் - நாம் உயர்ந்தவர், நம்மை எல்லோரும் அதிகமாக மதிக்க வேண்டும் என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது.

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

பக்கம் 32-ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பண்புகளின் பட்டியலைப் பார்க்கவும். உங்களிடம் உள்ள பண்பைக் குறிக்கவும். உதாரணமாக, நீங்கள் அமைதியானவர் என்று நீங்கள் நினைத்தால், 'அமைதி' என்ற கட்டத்தில் குறியிடவும். நீங்கள் எப்போதும் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்ற தேவையில்லை. ஆனால் பொதுவாக, நீங்கள் அமைதியான நபராக இருந்தால், அதில் குறியிடவும்.

இப்போது மீண்டும் பட்டியலைப் பார்க்கவும். வேறு பாலினத்தைச் சேர்ந்த குடும்ப உறுப்பினரைக் கருதவும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு பெண் என உங்களை அடையாளப் படுத்திக் கொண்டால், உங்கள் குடும்பம், சமூகம் அல்லது பணியிடங்களில் எங்காவது - தன்னை ஆணாகவோ, திருநராகவோ அல்லது பாலின அடையாளம் அற்றவராகவோ அடையாளப் படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு நபரை நினைத்துப் பாருங்கள். அவர்களிடம் இருக்கும் சில குணங்கள் என்ன? ஒரு பட்டியலை உருவாக்கவும்.

- **உங்கள் பட்டியலை மற்றவரின் பட்டியலுடன் ஒப்பிடவும். பின்வருவனவற்றை சிந்திக்கவும்:**
    - இரண்டு பட்டியல்களிலும் பொதுவான சில பண்புகள் காணப்படுகிறதா?
    - வித்தியாசங்கள் உள்ளதா?
    - சில பண்புகள் குறிப்பிட்ட பாலினத்தவர்க்கு மட்டுமே உரித்தானவை என்று தோன்றுகிறதா? அவை என்ன?
    - பிறரின் பட்டியலில் உள்ள, உங்கள் பட்டியலில் இல்லாத பண்புகளை நீங்கள் வெளிப்படுத்திய ஒரு சந்தர்ப்பம் அமைந்ததா? உதாரணமாக, நீங்கள் துணிச்சல் என்ற பண்பை உங்கள் பட்டியலில் குறிக்கவில்லை, ஆனாலும் நீங்கள் துணிச்சலோடு செயல்பட்ட ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். ஏன் அந்தப் பண்பை வெளிப்படுத்தினீர்கள்? அப்போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? நீங்கள் குறிக்காத ஒவ்வொரு பண்பையும் இவ்வாறு ஆராயுங்கள்.
    - பொதுவாக - நீங்கள் குறித்த எத்தனை குணங்களில் - உங்களை விட மற்றொரு பாலினத்தவர் சிறந்து விளங்குகின்றனர்?

எல்லாப் பண்புகளும் பிறப்பிலிருந்தே நம் அனைவருக்கும் உள்ளன. புத்திசாலித்தனத்தைப் போலவே, அவைகளும் வெவ்வேறு நபர்களில் பல்வேறு அளவுகளில் வளர்கின்றன. பண்புகள் ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்துக்கு மட்டும் உரித்தானவை அல்ல. தசைகளைப் போலவே, அவைகளும் நம் அனைவரிடத்திலும் உள்ளன. பொதுவாக, ஆண்களில் தசைகள் நன்றாக வளர்ந்திருந்தாலும், அவைகளை ஆண்மைக்குரியதாக நாம் கருதுவதில்லை. அதனால், ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்தவரிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட பண்பு சிறந்து விளங்கும் போது, அதை ஆண்மைக்குரியது என்றோ பெண்மைக்குரியது என்றோ முத்திரை குத்தக்கூடாது.

பெண்மைத்தனம், ஆண்மைத்தனம், பொதுவானவை, என்றெல்லாம் வகைப்படுத்துவது - பண்புகளைக் குறுக்குகிறது. இத்தகைய செயல் - மக்களைக் கட்டுப்படுத்தவும், வேறொரு பாலினப் பண்பை வளராமல் தடுக்கவும் - பயன்படுத்தப்படுகிறது. இத்தகைய கட்டுப்பாடுகள் பெரும்பாலும் 'விரும்பத்தகாத' பண்புடைய நபர்களை கேலி செய்யவும், காயப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, உதாரணச் சொற்கள்- சிஸ்ஸி பாய், டாம்-பாய்/கேர்ள், 50-50.

- **குறிப்பிட்ட பாலினத்தவர் மட்டுமே செய்யக் கூடியதாகச் சில தொழில்கள் கருதப்படுவது ஏன்?**

  காலங்காலமாக ஆண்கள் மட்டும் செய்யக்கூடியது என்றும், பெண்கள் மட்டும் செய்யக்கூடியது என்றும், கருதப்படும் தொழில்களைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். பிற பாலினத்தவர்கள் அந்த வேலைகளைச் செய்வதைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டோ, பார்த்தோ இருக்கிறீர்களா? உதாரணமாக, ஆண் செவிலியர்களைப் பார்க்க முடியுமா? பெண்கள் வண்டி/விமான ஓட்டுநர்களாக இருக்க முடியுமா? எல்லா விதமான அறிவுத் திறன்களும், மனிதப்பண்புகளும் எல்லாப் பாலினத்தவர்களிலும் உள்ளன. முதிர் வயதை அடைந்த எந்தப் பாலினத்தவரும், தங்களுக்கு விருப்பமான எந்த வேலையையும், தொழிலையும் மேற்கொள்ளலாம்.

- **யோசித்து விவாதிக்கவும்**

  நம் திறன்கள், திறமைகள், பண்புகள் மற்றும் அறிவாற்றல் அனைத்தும் பாலின அடிப்படையில் பிரித்து மதிப்பிடப்படுகின்றன என்ற நிலையே, பாலினப் பாகுபாடுகளுக்கும், பாலின வன்முறைச் சிக்கல்களுக்கும் வழி வகுக்கின்றன.

நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

எல்லா பாலினத்தவர்களும் திறமையானவர்கள் என்பதனால், அவர்கள் விரும்பியதைச் செய்ய முடியும் என்பதை குழந்தைக்கு விளக்கவும். டாக்டர்கள், ஆசிரியர்கள், விமானிகள், போலீஸ்காரர்கள், வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், தையல்காரர்கள், சமையல்காரர்கள், விஞ்ஞானிகள், நடனக் கலைஞர்கள், கலைஞர்கள், ஓட்டுநர்கள், குழந்தைப் பராமரிப்பாளர்கள், செவிலியர்கள் போன்ற வேலைகளைச் செய்யும் அனைத்து பாலினத்தவர்களையும் உதாரணங்களாகக் காட்டுங்கள். இந்தக் கருத்துகளை வலுவாக வலியுறுத்தும் பல வீடியோக்கள் இணையத்தில் உள்ளன. குழந்தைகளுடன் இவற்றைப் பார்ப்பது, பிற்போக்கான எண்ணங்களைத் தகர்த்தெறிய உதவும்.

உங்கள் வீட்டில்/பள்ளியில், எல்லாப் பாலினத்தவர்க்கும் ஒரே மாதிரியான பொறுப்புகளை வழங்குங்கள். உதாரணமாக, ஒரு பெண்ணிற்கு மேஜையைச் சீரமைக்கும் பொறுப்பை வழங்கினால், பையனுக்கு உணவு பரிமாறும் பொறுப்பைக் கொடுக்கலாம். இதேபோல், ஒரு பையனைத் தோட்ட வேலையில் ஈடுபடுத்தினால், பெண்களை அவர்களுக்கு உதவ வைக்கலாம்.

குழந்தையுடன் பேசும் போது, அவர்களின் பாலினத்தைக் குறிப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். ஒரு குழந்தை ஒரு குழந்தை மட்டுமே. வயது முதிர்ந்த ஒருவர் வயது முதிர்ந்தவர் மட்டுமே. நாம் ஒருவரையொருவர் மனிதர்களாக மட்டும் கருதிப் பழகலாம், ஒரு ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ, இளம்பெண் அல்லது சிறுவன் என்றோ பாகுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை.

குழந்தையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள்

ஐடி, ஏஎஸ்டி மற்றும் ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தை

‘ஸ்கிராப் புக்’ எனப்படும் - செய்தித்தாள்கள், இதழ்கள் அல்லது பிற புத்தகங்களிலிருந்து வெட்டி எடுத்து ஒட்டப்பட்ட படங்களுடன் ஒரு புத்தகத்தை உருவாக்கவும். "பெண்/சிறுமிகள் செய்யக் கூடியது" என்று ஒரு பக்கத்திலும், "ஆண்/சிறுவர்கள் செய்யக் கூடியது" என்று மற்றொரு பக்கத்திலும் இருக்கும்படி, இரண்டு தனித்தனி நெடுவரிசைகளில் படங்களை ஒட்டவும். படங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து வெட்ட உங்கள் குழந்தைக்கு உதவி செய்யவும். படத்தில் உள்ளவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைச் சைகையில் தெரிவியுங்கள். வெவ்வேறு பாலினத்தவர்கள் ஒரே செயலைச் செய்யும் படங்களைத் தேடுங்கள். விளையாட்டு, பாடல், நடனம், சமையல், சுத்தம் செய்தல், ஓவியம் வரைதல், கட்டிடம் கட்டுதல், தையல், கற்பித்தல், பயிற்சி அளித்தல் - போன்ற செயல்பாடுகள் நடக்கும் படங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
பொருத்தமான நெடுவரிசையில் படங்களை ஒட்ட உங்கள் குழந்தைக்கு உதவி செய்யவும். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எல்லாப் படங்களையும் இப்படியே ஒட்டவும். இதைச் செய்ய - பல நாட்கள் தேவைப்பட்டாலும் - பொறுமை காத்துச் செய்யவும். குழந்தைகள் எந்தப் பாலினத்தவர்களாக இருந்தாலும், தாங்கள் விரும்பும் எந்தச் செயலையும் செய்யலாம் என்பதே இந்தப் பயிற்சியின் பின்னணிப் பாடம் ஆகும்.

விஜ உள்ள குழந்தை

குழந்தையுடன் கலந்துரையாடி, சிறுமிகளும், சிறுவர்களும் செய்யக்கூடிய செயல்களின் பட்டியலை உருவாக்கவும், குழந்தைகள் தங்கள் விருப்பப்படி எந்தச் செயலையும் செய்யலாம் என்ற பாடத்தை வலியுறுத்துங்கள். அதேபோல், வயது வந்தோர்கள் தங்கள் ஆர்வங்கள், ஆற்றல்கள் மற்றும் திறன்களின் அடிப்படையில் செய்யக்கூடிய வேலைகள், தொழில்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும். இது ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்தவரைச் சார்ந்தது அல்ல என்பதை வலியுறுத்துங்கள்.

பயிற்சி வழிகாட்டியில் உள்ள, "குழந்தைகள் பலவிதமான வேலைகளைச் செய்யலாம்" என்ற 2 - ஆம் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.

என்னால் என் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவ முடியும்

கோட்பாடு

குழந்தைகள் தங்கள் உடல் சிறப்பானது, தன்னிகரற்றது என்று புரிந்து கொள்ள உதவலாம். அது தானாகவே வளரும், தன்னைத் தானே குணப் படுத்திக் கொள்ளும். குழந்தைகளால் தங்கள் உடலைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும், அதை அவர்கள் செய்தும் காட்டுகிறார்கள். குழந்தைகள் தங்கள் உடலைக் கவனித்துக் கொள்ளும் விதத்தைச் சுட்டிக் காட்டுவது, அவர்களை மேலும் ஊக்குவிக்கிறது. குளிர் எடுக்கும்போது கதகதப்பான ஆடைகளை அணிவது, கைகள் அழுக்காக இருக்கும்போது அதைக் கழுவுவது, பசிக்கும்போது ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுவது, தாகமாக இருக்கும்போது சுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பது, உடலைப் புண்படுத்தும் கூர்மையான பொருட்களைத் தவிர்ப்பது எனப் பல வழிகளில் அவர்கள் தங்கள் உடலைக் கவனித்துக்கொள்கிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.

பெரும்பாலான உணவுகள் நம் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் போதிலும், சுவையான சில உணவுகளை அடிக்கடி உண்டால் நம் உடலுக்கு தீங்கு விளையும் என்பதை குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைக்கலாம். சரியான உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உடல் வளரவும், உறுதி பெறவும் உதவலாம். ஆரோக்கியமான உணவுகளுக்கும், நொறுக்குத் தீனிகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தலாம்.

ஜங்க் ஃபுட் எனப்படும் வணிக ரீதியாக உற்பத்தி செய்யப்படும் உணவுகள், ஊட்டச்சத்து குறைவாக உள்ள அல்லது முற்றிலும் இல்லாத உணவு வகைகள் ஆகும். அவை பொதுவாக அதிக கலோரிகள் கொண்ட (கொழுப்பு அல்லது சர்க்கரை அல்லது எளிய கார்போஹைட்ரேட்டுகள்) செயற்கையான இனிப்புகளோ அல்லது உப்போ சேர்க்கப் பட்ட உணவு வகைகள் ஆகும் - எடுத்துக்காட்டாக, குளிர்பானங்கள், இனிப்புகள், மிட்டாய்கள், காரமான நொறுக்குத் தீனிகள், பேக்கரிப் பொருட்கள், ஐஸ்கிரீம்கள், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் போன்றவை. அவற்றில் மிகக் குறைந்த நார்ச்சத்து, புரதங்கள், தாதுக்கள் அல்லது வைட்டமின்கள் உள்ளன.[27] அவை நம் எலும்புகள் அல்லது தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவாது. மேலும், அவை நமது ரத்த நாளங்களையும், இதயத்தையும் சேதப்படுத்தக் கூடியவை ஆகும். பல விதமான துரித உணவுகளும் நொறுக்குத் தீனிகளே ஆகும்.

துரித உணவுகள் - என்பது, அதன் பெயருக்கு ஏற்றார் போல - சாப்பிடத் தயார்நிலையில் உள்ளபடியோ, ஓரளவு சமைத்ததாகவோ அல்லது விரைவாகச் சமைக்கக் கூடிய வகையிலோ இருக்கும் உணவுகள் ஆகும். இந்த வகையைச் சேர்ந்த சில உணவுகள் அதிக கலோரிகள் கொண்டதாகவும், ஊட்டச்சத்து குறைவாகவும் இருக்கும். ஆனால் சாலடுகள் போன்ற சில துரித உணவுகள், குறைவான கலோரிகளோடு ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கலாம்.

வெள்ளை மாவு (மைதா), அதிகமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட சோள மாவு, நிறைய சர்க்கரை அல்லது ஃப்ருக்டோஸ் கார்ன் சிரப் உள்ள உணவுகள் - பொதுவான ஜங்க் ஃபுட் வகைகள் ஆகும். சில இந்தியத் தின்பண்டங்களான பக்கோடாக்கள், சமோசாக்கள், பஃப்ஸ் மற்றும் பேட்டிகள்/கட்லெட்டுகள், கச்சோரி, பஜ்ஜி, பிஸ்கட், ஜிலேபி, குலாப் ஜாமூன்கள், சோன் பப்டி போன்ற பெரும்பாலான இந்திய இனிப்புகளும் ஜங்க் என்றே கருதப்படும். மைதாவில் செய்யப்படும் உணவுகளும், எண்ணையில் வறுத்த உணவுகளுமான - பட்டூரா போன்றவைகளும், பிரெட்/வெள்ளை ரொட்டி, பேஸ்ட்ரிகள், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் மற்றும் ஃப்ரெஞ்ச் ஃப்ரைஸ் போன்றவைகளும் நொறுக்குத் தீனிகளாகும்.

குழந்தைகளுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த சில உணவுகளின் விவரங்கள் பிற்சேர்க்கையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

நடைமுறைப் பழக்கம்

நம் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்பினால், நாமும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் நம்மைப் பார்த்தே நடக்கிறார்கள், கற்றுக் கொள்கிறார்கள். வீட்டிலும் வெளியிலும் நொறுக்குத்தீனிகளைச் சாப்பிடுவதை நாம் தவிர்க்கவும், குறைக்கவும் வேண்டும். இந்தப் பொருட்களை வாங்காமல் தவிர்ப்பதே மிகவும் நல்லது. இவைகளை வாங்கி வீட்டில் வைப்பதற்கு பதிலாக - பழ சாட், பருப்புகள், வறுத்த கடலை, பொட்டுக் கடலை, பட்டாணி, பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழங்கள், லஸ்ஸி, ராகி பானங்கள், பழச்சாறுகள் போன்ற - ஆரோக்கியமான, சுவாரஸ்யமான உணவுகளைக் கொண்டு, நம் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றலாம். தினசரி உணவில் புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட, முழு தானியங்கள், சைவம் மற்றும் அசைவ வகைப் புரதங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பருப்புகள் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

நேரம் இல்லாத போது, சீக்கிரமாகச் சமைக்கக் கூடிய வகையிலும், சாப்பிடத் தயாராகவும் இருக்கும் - நொறுக்குத் தீனிகளும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளும் வசதியானதாகத் தோன்றும். ஆனால், விரைவாகச் சமைக்கக் கூடிய பல சத்தான உணவுகள் உள்ளன. இணையத்தில் இவைகளின் செய்முறைகளும் எளிதாகக் கிடைக்கும்.

குழந்தைகள் சாப்பிடும் அதே உணவை வயது வந்தோர்களும் சுவைத்துச் சாப்பிடுவது, மிகவும் முக்கியமானது. நீங்களும் - உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து சாப்பிடும் போது - உணவின் நிறம், சுவை மற்றும் அமைப்பைப் பாராட்டுவதும், உணவின் ஆரோக்கிய நன்மைகளை சுவாரஸ்யமான முறையில் விளக்குவதும் - குழந்தைகளை விரும்பிச் சாப்பிட வைக்கும் வழியாகும்.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் ஒரு சில குறிப்புகள்[28] :

சரியான நேரத்தில் சீரான இடைவெளியில் உணவு உண்பது, பல ஆச்சரியமான மாற்றங்களை நம் உடலில் நிகழ்த்துகிறது.

- காலை உணவைத் தவிர்க்கவே கூடாது. நமக்கு எவ்வளவு அதிகமான வேலை இருந்தாலும், காலை உணவை உண்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குவது, ஆரோக்கியமான, ஆற்றல்மிக்க வாழ்க்கை முறைக்கு அவசியமானதாகும்.
- பொதுவாக 'ஜங்க்' உணவுகளைத் தூர வைப்பது, அவற்றை உண்ணும் ஆசையைக் குறைக்க உதவுகிறது. அவற்றை வாங்கிச் சேர்த்து வைக்காமல் இருந்தால், நமக்குச் சாப்பிடும் ஆசை வரும் போது அது வசப்படாமல் இருக்கும்!
- குழந்தைகள் இனிப்பு சாப்பிடப் பிடிவாதம் பிடிக்கும்போது, கைகொடுக்கும் சிறந்த வழி - அவர்கள் சாப்பிட்ட பிறகு இனிப்பு கொடுங்கள். ஏற்கனவே வயிறு நிரம்பியிருந்தால், அளவுக்கு அதிகமாக இனிப்பு சாப்பிடும் வாய்ப்பும் குறையும்!
- நாம் ஒரு பொது இடத்தில் இருக்கும்போது, ஆரோக்கியமான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தால், நம் குழந்தைகளும் நம்மைப் பின்பற்றும் ஊக்கம் பிறக்கும்.
- நாம் உண்ணும் உணவைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து அறிந்து கொள்வது, குழந்தைக்கு அறிவியல் ரீதியான விளக்கம் தர உதவும். "இது ஆரோக்கியமானது" என்ற விளக்கம் போதாமல் போகலாம். "இது உங்கள் தசைகளையும், எலும்புகளையும் வலிமையாக்குகிறது." என்று சொன்னால்- அவர்கள் அந்த உணவை ஆவலுடன் சாப்பிடலாம்.
- தண்ணீர் அருந்தும் பழக்கம் நம் உடலின் நீர்ச்சமநிலைக்கு உதவும்.
- சாப்பிடுவது அமைதி தரும்! அந்த நேரத்தை நாம் குழந்தையுடன் பழகுவதற்காகப் பயன்படுத்தலாம். கீழே சிந்தினாலும், குழந்தைகளைச் சுயமாக சாப்பிட வைப்பது, தன் உடலின் அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்றிய திருப்தியை அவர்களுக்கு அளிக்கும்.

- உணவு ஒவ்வாமை இருக்கும் நிலை தவிர, மற்ற நேரங்களில், நாம் ஒரு பொதுவான மெனுவைப் பின்பற்றலாம். இதனால் குழந்தை பரிமாறப்பட்ட உணவை உண்ணக் கற்றுக்கொள்வார்.
- உணவு உண்பதற்கான விதிகளும், மேஜையில் சாப்பிடும் விதிமுறைகளும் இருந்தால், வீட்டில்/சுற்றி உள்ள அனைவரும் அதைப் பின்பற்ற வேண்டும். குழந்தைக்கென்று தனி விதிகளும், நமக்கென்று வேறு விதிகளும் இருக்கக் கூடாது. அப்படி இருந்தால் குழந்தை குழப்பத்திற்கு ஆளாகி, அடிக்கடி பிடிவாதம் பிடிக்கலாம்.
- நாம் உண்ணும் உணவை, உண்மையாகவே ரசித்துப் பாராட்டலாம். குழந்தைகள் நம் செயல்களையும், சைகைகளையும் நுட்பமாகக் கவனிப்பார்கள். உணவை எப்படி அணுகுவது என்பதை அவர்களும் கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- எல்லாப் புலன்களையும் ஈடுபடுத்தி - முழுமனதோடு சாப்பிடுவதை ஊக்குவிக்கவும். உணவின் தோற்றம்/சுவை/வாசனை எப்படி இருக்கும்? என்ன மசாலாக்களின் சுவை தெரிகிறது? உணவை மென்று, வாயில் அசைத்து, கடைசியாக விழுங்கும்வரை அது எப்படி உள்ளது?
- பரிமாறிய உணவைப் பற்றிப் பேசுங்கள். உண்ட உணவு பிடித்திருந்ததா / அவர்கள் ருசித்துச் சாப்பிட்டார்களா / உணவை வேறு விதத்தில் தயாரித்திருக்கலாம் என்ற எண்ணம் தோன்றியதா என்று கேட்டால், குழந்தைகளுக்கு - தம் கருத்துகளும் மதிக்கப்படுகிறது என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும்.

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு (ஏஎஸ்டி) மற்றும் பிற குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்தும் உணவு முறையும்

கட்டுப்பாடான உணவுமுறைகள், சாப்பிட்டு முடிக்கத் தேவைப்படும் முழுநேரமும் உட்காருவதில் உண்டாகும் சிரமம் மற்றும் செரிமானக் கோளாறு போன்ற பல பிரச்சனைகள் - ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறைச் சவால்களாகும். குழந்தைக்கு அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளை அளிக்கும் ஒரு சமச்சீரான உணவுமுறை, அவர்களின் கல்வித் திறனை மட்டுமல்லாது, உணர்ச்சியையும், செயல்திறனையும் ஒழுங்குபடுத்த உதவும்.[28]
ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தைகள் - பெரும்பாலும், வித்தியாசமான நடத்தையுடையவர்களாக இருப்பார்கள் - எதிலும் அதிக ஆர்வம் இல்லாமல் இருக்கலாம் , பிடித்த விஷயத்தில் அதீத கவனமும் செலுத்தலாம், செய்ததையே திரும்பத்திரும்பச் செய்யலாம். டெண்டர் டச் ஆட்டிசம் சர்வீசஸ்[29] நிறுவனத்தினரின் படி, இத்தகைய நடத்தை அவர்களின் உணவுத் தேர்வுகளையும் உணவுப் பழக்கங்களையும் பாதிக்கலாம், இது பின்வரும் கவலைகளுக்கு வழிவகுக்கும்:

- **குறிப்பிட்ட உணவை மட்டும் தேர்வு செய்வது அல்லது தீவிர வெறுப்பு**
  ஆட்டிசம் உடைய குழந்தைகள் பிடிவாதம் உடையவர்களாக இருக்கலாம்; அவர்களுக்கு - சில உணவின் சுவை, மணம், நிறம் மற்றும் அமைப்பு போன்றவை பிடிக்காமல் போகலாம். அவர்கள் சில உணவுகளையும், குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளையும் குறைவாக உண்ணலாம், முற்றிலுமாகப் புறக்கணிக்கலாம். பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் வழுக்கும் தன்மையுடைய மென்மையான உணவுகள் போன்றவை - பொதுவாக வெறுக்கப்படுகின்றன. ஒரு சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட அமைப்பு, சுவை அல்லது மணம் கொண்ட உணவுகளை விரும்பலாம்.

- **உணவுப் பற்றாக்குறை**
  ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு - கவனப் பற்றாக்குறையால், சாப்பிடுவது உட்பட பல வேலைகளில் - கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் இருக்கலாம். சாப்பிடத் தொடங்கிய உணவை, முழுவதுமாக சாப்பிட்டு முடிப்பது கூடக் கடினமாக இருக்கலாம்.

- **அதிகமாக உண்பது**
  சில குழந்தைகள் அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் எடை அதிகரிப்பும், உடல் பருமனும் ஏற்படலாம். டவுன்ஸ் சிண்ட்ரோம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, சாப்பிட்ட திருப்தி ஏற்படுவதில் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம், சில நேரங்களில், வயிறு நிரம்பியிருந்தாலும் - அவர்களால் சாப்பிடுவதை நிறுத்த முடியாது.

- **மலச்சிக்கல்**
  பிடித்த உணவுகள் குறைவாக இருப்பதாலும், பழங்கள், காய்கறிகளைத் தவிர்ப்பதாலும் உண்டாகும் நார்ச்சத்துப் பற்றாக்குறையால், மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுமுறை, தாராளமான திரவ நுகர்வு மற்றும் அன்றாட உடற்பயிற்சி போன்றவை இதன் தீர்வுகள் ஆகும். குறைவான உடல் உழைப்பாலும், அதிக நேரம் அசையாமல் உட்கார்ந்திருப்பதன் விளைவாகவும், மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். குடல் நுண்ணுயிர்களின் சமநிலையின்மை, செரிமானப் பிரச்சனைகள் போன்ற வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகளும், மலச்சிக்கலுக்கு வழிவகுக்கும்.

- **மருந்துகள்**
  ஆட்டிசக் குறைபாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் சில மருந்துகள், பசியின்மையை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணமாக, ரிட்டலின் பசியைக் குறைக்கிறது. இது குழந்தை உண்ணும் உணவின் அளவைக் குறைத்து, வளர்ச்சியைப் பாதிக்கலாம். வேறு சில மருந்துகள் பசியை அதிகரிக்கலாம், சில வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் முதலிய சத்துக்கள் - உடலில் உறிஞ்சப் படுவதைத் தடுக்கலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு இந்த மருந்துகளைக் கொடுக்கும் போது, உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரிடம் இதன் பக்கவிளைவுகளைப் பற்றிக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

- **உணவு ஒவ்வாமையும் குறைவான சகிப்புத்தன்மையும் உள்ள குழந்தைகளுக்கான குறிப்பிட்ட உணவு முறைகள்**
  ஜிஎஃப்சிஎஃப் - என்ற பிரபலமாக அழைக்கப்படும் க்ளூட்டனும், கேசீனும் இல்லாத உணவு முறை - புரதப் பசையம் கொண்ட தானியங்கள், பால் மற்றும் பால் தயாரிப்புகள் போன்றவற்றை விலக்குகிறது. இந்த உணவு முறையின் ஆற்றலை மதிப்பிடும் ஆராய்ச்சிகள் ஒரு புறத்தில் நடந்து கொண்டு இருந்தாலும், பல பெற்றோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் - இந்த உணவு முறை- தங்கள் குழந்தைகளுக்கு உதவுவதை உணர்கிறார்கள். குழந்தைகளிடம் மேம்பட்ட கவனம், தெளிவு, பொருந்தாத நடத்தைகள் குறைந்து இருப்பது, அஜீரணம், வாய்வு மற்றும் பிற இரைப்பை பிரச்சினைகளிலிருந்து தீர்வு போன்ற பல நன்மைகளைக் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

- **பிற உடல் நலக் குறைபாடுகள்**
  - ஹைப்போ தைராய்டிசம்: குறைவான கலோரிகளை எரித்து, உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும் வளர்சிதை மாற்றம்.
  - செலியாக் நோய் (சிறுகுடலில் ஏற்படும் ஒரு நோய்).
  - நெஞ்செரிச்சல்.

இதுபோன்ற எல்லா உடல் நலக் குறைபாடுகளுக்கும் மருத்துவ மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணரின் ஆலோசனை தேவை.

பார்ப்பதற்கும் படிப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியலைப் பார்க்கவும்.

குழந்தையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள்

ஐடி, ஏஎஸ்டி மற்றும் ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தை- *சுவிதா சுரக்ஷா மற்றும் சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட்களில் உள்ள பயிற்சி வழிகாட்டிகளுடன் இணைந்துள்ள சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும்.*

- .சாப்பிடக்கூடியவை/சாப்பிடக்கூடாதவைகளை வகைப்படுத்தும் பயிற்சி: பயிற்சி வழிகாட்டி 4 -ஐப் பயன்படுத்தவும் - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதன் மூலம் என் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பேன்.
- உடல் நலத்திற்கும் பலத்திற்கும் உதவும் ஆரோக்கியமான உணவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விவரிக்கவும்.
- ஆரோக்கியமான/ஆரோக்கியமற்ற உணவை வகைப்படுத்தும் பயிற்சியின் மூலம் "நான் இவற்றை அதிகம் சாப்பிடலாம்/இவற்றைக் குறைவாக சாப்பிட வேண்டும்" என்பதை சொல்லித் தரலாம்.
-
- ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளின் மூலம் உடல் நலத்தையும், பலத்தையும் பாதுகாக்க உதவலாம்.
-
- ‘வீட்டிலும் பள்ளியிலும் என்னைக் கவனித்துக் கொள்வது’ என்ற தலைப்பில் உள்ள சமூகப் படிவத்தைப் பயன் படுத்தவும்.

விஐ உள்ள குழந்தை

குழந்தையுடன், அவர்கள் விரும்பும் உணவுகள், அவற்றின் உடல்நல விளைவுகள், அவை சத்தானவையா அல்லது நொறுக்குத் தீனிகளா என்பதையெல்லாம் விவாதியுங்கள். மேலும் உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் பாதுகாக்கும் ஆரோக்கியமான உணவு முறையின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் குழந்தையுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

என் உடலை நினைத்து நான் பெருமைப்படவும் இல்லை வெட்கப்படவும் இல்லை

கோட்பாடு

.நம் உடலின் அமைப்பு இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்டது, நாம் நம் உடலைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. நம் பெற்றோரிடமிருந்து நாம் பெற்ற மரபணுக்களோ, குழந்தைப் பருவத்தில் நமக்குக் கிடைத்த ஊட்டச்சத்துக்களோ, நாம் வளர்ந்த சூழலோ, இவை எதுவுமே நம் கையில் இல்லை. யாருமே தங்கள் உடலின் அமைப்பையோ, அது செயல்படும் விதத்தையோ, செயல்படாத விதத்தையோ தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. எனவே, நமது உடல் தோற்றம், உயரம், தோலின் நிறம், கூந்தல் வகை, காதுகள், கண்கள், கைகள், கால்கள் ஆகியவற்றின் வடிவம், போன்ற எதைப் பற்றியும் நாம் பெருமைப்படவோ, வெட்கப்படவோ தேவையில்லை! மற்றவர்களுக்கும், நமக்கும் நன்மை அளிக்கும் வகையில், யாருக்கும் தீங்கு செய்யாத செயல்களைச் செய்ய நம் உடலைப் பயன்படுத்தும்போது, நாம் பெருமிதம் அடையுலாம்.

ஏனென்றால், நுண்ணறிவுகளும், பண்புகளும் நமக்குள் பிறப்பிலிருந்தே இருந்தாலும், தேவைப்படும் போது அவைகளை வளர்க்கவும் முடியும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், நாம் சொல்வதையும், செய்வதையும், நம் நேரத்தைச் செலவிடும் விதத்தையும், நாம் செய்யும் செயல்களையும் நாமே தீர்மானிக்கிறோம். எனவே, நம் தோற்றம் அல்ல - நமது நடத்தையும், படைப்பாற்றலும் தான் (நம் உரிமைகளையும், பிறரின் உரிமைகளையும் ஆதரிக்கும் போது) நமக்கு மரியாதையைத் தேடித் தருகிறது. இதை அறிந்து கொண்டால் நாம் நம் சுயமரியாதையையும், தன்னம்பிக்கையையும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். இந்த அறிவு தான் - குழந்தைகளும் பெரியவர்களும், கேலிக்கும் அவமானத்துக்கும் உள்ளாகும் போதும் - ஆக்கப்பூர்வமாக பதிலளிக்க உதவுகிறது. பெரும்பாலான மக்கள், மற்றவர்களின் தோற்றத்தைக் கேலி செய்கிறார்கள்; அதன் விளைவாக விளம்பரங்கள், நம்மை அழகாகக் காட்டுவதாக உறுதியளிக்கும் தயாரிப்புகளை விற்க முயற்சி செய்கின்றன. இந்த உண்மையை அறிந்தால், நாம் விளம்பரங்களைப் புறக்கணித்து விட்டு, மனிதர்களின் வெளித் தோற்றத்தைப் பார்க்காமல், அவர்களின் திறமைகளின் மீது கவனம் செலுத்தலாம்.

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

தோற்றத்தில் கவனத்தைத் திருப்பும்/ உங்கள் உடலின் அமைப்பை மாற்ற முயற்சி செய்யும் தயாரிப்புகளை விற்கும் விளம்பரங்களைக் கவனியுங்கள். அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அது போன்ற எத்தனை தயாரிப்புகளை நீங்கள் வாங்குகிறீர்கள்?

- **சிந்திக்கவும்**
    - உங்கள் தோற்றமும், தோல் நிறமும் உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?
    - நீங்கள் சிவப்பழகுத் தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா? ஆம் எனில், அவை என்ன பலனை அளிக்கின்றன?
    - ஒரு நபரின் தோற்றத்தைக் குறிப்பிடும் வார்த்தைகளை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்களா?

நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

பிறருடன், குறிப்பாக குழந்தைகளுடன் பேசும்போது, அவர்களின் பண்புகள், நடத்தை, அவர்கள் செய்தது அல்லது உருவாக்கியது ஆகியவற்றை விவரிக்கும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவும். அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று கருத்து தெரிவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். அவர்களின் உடலைப் பற்றி நீங்கள் ஏதாவது சொல்ல விரும்பினால், “நீங்கள் பிரகாசமாக/ ஆரோக்கியமாக/ நன்றாக/ வலுவாகத் தெரிகிறீர்கள்”, என்று சொல்வது சரியாக இருக்கும். "நீங்கள் அழகாக/ சிவப்பாக/ வசீகரமாக/ நேர்த்தியாக/ உயரமாக இருக்கிறீர்கள்", என்று கூறுவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இவை எதுவும் அவர்களின் செய்கையால் அல்ல, மரபணு ரீதியாக விளைந்தவை ஆகும்.

பிரிவு 1

கூறு 2

உடல் உருவத் தோற்றமும் நடத்தையும்

மையக் கருத்துகள்

- என் உடலின் அங்கங்களை நான் அறிவேன்.
- ஒவ்வொரு அங்கத்துக்கும் ஒரு செயல்திறன் உள்ளது.
- நான் என் உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வேன்.
- வயது முதிரும் போது உடலும் மாறுகிறது.
- என் அங்க அமைப்புகளினால் எனக்கு எந்த அவமானமும் இல்லை.
- என் உடல் இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்டது.
- என் உடல்தோற்றத்தை விட என் நடத்தையே முக்கியம்.
- ஒருவரின் நடத்தையை வைத்து - நான் அவரைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறேன்.

மேலே உள்ள அனைத்து தலைப்புகளும் நெருக்கமான தொடர்புடையவையானதால், இங்கே ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றன.

நான் என் உடலையும் அதன் செயல்திறனையும் மதிக்கிறேன்

கோட்பாடு

- 'பாலியல்' என்ற வார்த்தையைப் புரிந்துகொள்வது - 'செக்ஸ்' என்ற வார்த்தை பெரும்பாலும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு, உடலுறவு கொள்ளும் ஆர்வத்துடன் இணைக்கப்படுகிறது. ஆனால் உண்மையில் அந்த வார்த்தை லத்தீன் மொழியிலிருந்து வந்தது. ‘செக் - பிளவு’ (பிரிவு அல்லது பகுதி) என்னும் சொல்லிலிருந்து தோன்றிய ‘செக்ஸஸ்’ என்ற சொல் தான் இதன் மூலச்சொல் ஆகும். "பிரிவு" என்ற பொருள் தரும் இச்சொல் நாளடைவில், "ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையிலான, உயிரினங்களின் இடையிலான பாலினப் பிரிவு," என்ற பொருள் தரும்படி மறுவியது. பின்னர், “இனப்பெருக்கம்" என்ற பொருள் தரும் வகையில், செக்சுவேலிஸ் - “பாலினம் சார்ந்த” என்ற பெயரடையாகத் திரிந்தது.

- காலப்போக்கில், “செக்சுவல் இண்டர்கோர்ஸ்” போன்ற சொற்றொடர்களின் அமைப்பின் மூலம் - செக்ஸ் - என்ற இந்தப் பெயரடை, உடலுறவு என்ற செயலைக் குறிப்பிடவும், பயன்படத் தொடங்கியது. உயிரியல் கண்ணோட்டத்தில், ஆங்கில இலக்கண ரீதியாக - ‘விசுவல்’ என்ற வார்த்தையைப் போல ‘செக்சுவல்’ என்ற வார்த்தையை, சரியான இடத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும். 'பாலுணர்வு' என்ற சொல், (விழிப்புலன், செவிப்புலன், தொடுகை, மணம், சுவை, எண்ணங்கள்) என்ற எல்லா உணர்ச்சித் தூண்டுதல்களாலும் மூளையின் பாலியல் பாகங்களில் ஏற்படும் கிளர்ச்சியைக் குறிக்கிறது. இது, பிறப்புறுப்புகளிலும், உடலின் பிற பகுதிகளிலும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, நரம்புகளில் கூச்ச உணர்வையும் ஏற்படுத்தலாம். இப்படிப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், மனிதர்கள் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை பாலியல் உயிரினங்களாவர் என்பது தெளிவாகிறது. அவர்களால் பாலுணர்வு தூண்டுதல்களை அறிந்து, அதற்கு தீர்வளிக்க முடியும். பிறந்த குழந்தைகளுக்கு, பார்வைத்திற
- பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பெயர்களை, குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும்.
- உடலின் மற்ற பாகங்களைப் பற்றி விவரித்து விட்டு, பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை மட்டும் புறக்கணித்தால், குழந்தைகளுக்கு:
    - பிறப்புறுப்புகளையும், பிற பாலியல் உறுப்புகளைக் குறிக்கும் எந்த சொற்களும் தெரியாது. அதனால், குழந்தைகள் கொச்சையான சொற்களையும், அவமரியாதையான வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தலாம் .
    - தங்கள் பெற்றோர்கள் இந்த உறுப்புகளைப் பற்றிய எல்லா விஷயங்களையும் புறக்கணிக்க விரும்புகிறார்கள் என்ற எண்ணம் வரலாம்.
    - இந்த உறுப்புகளைப் பற்றிப் பெற்றோரிடம் பேசக் கூடாது, இந்த உறுப்புகளைப் பற்றிப் பேச- பெற்றோர்கள் வெட்கப்படுகிறார்கள் என்ற முடிவுக்கு வரலாம்.
    - (குழந்தைகள், இயற்கையான ஆர்வத்துடன், எப்போதும் பேசுவதைப் போல) இனப்பெருக்கம், பாலியல் மற்றும் பாலியல் நெருக்கத்தைப் பற்றிக் கலந்து பேசுவதும், பாலியல் முறைகேடு போன்ற அசௌகரியமான தலைப்புகளைப் பற்றித் தெரிவிப்பதும், கேள்விகள் கேட்பதும் கடினமாக இருப்பதாக உணரலாம்.
- பெற்றோர், பராமரிப்பாளர்கள் (அதன் பின், பள்ளி/ஆசிரியர்கள்) ஆகியோர் தான் குழந்தைக்கு சிறந்த முறையில் வழிகாட்டவும்/தேவையான விவரங்களை வழங்கவும் கூடிய சரியான நபர்கள். பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் சரியான, தெளிவான பெயர்களை - வசதியான, இயற்கையான முறையில் பயன்படுத்தும் வகையில் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பது - ஒரு மாபெரும் தடையை அகற்றும். பாலியல், இன்பம், முறைகேடு மற்றும் இனப்பெருக்கம் ஆகியவை பற்றிய தற்காலிக விவரங்களை வழங்குவது மட்டுமன்றி, வாழ்நாள் முழுவதும் வெளிப்படையாகப் பேசவும் முடியும்.

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை அவமானமாக எண்ணக் கூடாது

பிறப்புறுப்புகளை 'அழுக்கு', 'அசுத்தம்', 'கெட்டது', 'அவமானம்' போன்ற வார்த்தைகளுடன் இணைப்பது - பாலுணர்வைப் பற்றி விவாதிப்பதற்கான மற்றொரு தடையாகும். முழுமையான உயிரியல் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் போது, அந்தரங்கப் பகுதிகளிலும், பிறப்புறுப்புகளிலும் உள்ள தோல், முடி ஆகியவை அக்குள் அல்லது தலையில் உள்ள தோலையும், முடியையும் விட சுத்தமானதோ, அசுத்தமானதோ இல்லை. சிறுநீரில் தொற்றுகளோ, நுண்ணுயிரிகளோ அறவே இல்லை. யோனிப் பகுதி அதிக அமிலத்தன்மை கொண்டதாலும், நன்மை செய்யும் நுண்ணுயிர்களின் இருப்பிடமாக இருப்பதாலும் - நம் வாயை விடச் சுத்தமாகவும், குறைந்த நோய்க் கிருமிகளோடும் உள்ளது. மாதவிடாய்க் கால உதிரப்போக்கும், விந்தணுவும் கூட சுத்தமாகவே இருக்கும் - கருப்பையிலோ அல்லது விரைகளிலோ பாக்டீரியாக்கள் வசிக்காது.

சில பாலியல் உறுப்புகளையும், நடத்தைகளையும் நாம் மோசமானது என்றும் அவமதிக்கத் தக்கது என்றும் முத்திரை குத்தி விடுகிறோம். ஆனால் ஒவ்வொரு அங்கமும் இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்டது என்பதையும், அதற்கென்று ஒரு தனிச் செயல்பாடு உள்ளது என்பதையும் நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் நாம் மதித்துக் கவனித்துக் கொள்ளலாம். இயற்கை நம் உடலின் எந்த உறுப்பிலும், எந்த அவமானத்தையும் வைக்கவில்லை. சில சமயம் நாம் நம் செயல்களை நினைத்து - நம் உடலை உபயோகித்த விதத்தை நினைத்து - வெட்கமும், வேதனையும் அடையும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால், உடல் உறுப்புகளைப் பற்றி அப்படி நினைப்பதில் அர்த்தமே இல்லை.

நான் என் கையால் என் பெற்றோரையோ, குழந்தையையோ, மனைவியையோ அடித்தால், அது ஒப்புக்கொள்ள முடியாத செயலாகும் - மக்கள் அதை அவமானத்துக்குரியதாகக் கருதுவார்கள். ஆனால் அதே கையைப் பயன்படுத்தி நான் என் பெற்றோரையோ, குழந்தையையோ, மனைவியையோ ஆதரித்தால், அது எனக்கு மரியாதையையும், நல்லெண்ணத்தையும் கொடுக்கும். ஆனால் இந்தச் செயலின் மூலம், என் கைக்கு ஒரு அவமானமோ, மரியாதையோ கிடையாது.

அதேபோல உண்மையில், பாலியல் உறுப்புகள் கெட்டவையோ, அசுத்தமானவையோ அல்ல. சுய இன்பம்(சுய தேடல்) என்பது குழந்தைப் பருவத்தில் துவங்கி, முதுமைப் பருவம் வரையில் தொடரும் ஒரு சாதாரணமான, இயற்கையான செயல்முறை தான். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில், சாதாரணமான, முறையான வளர்ச்சிநிலை என்ன என்பதை நன்றாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு, பிரிவு 2 -ல் உள்ள பாலியல் - பிறப்பு முதல் முதிர் வயது வரையிலான பாலியல் வளர்ச்சி என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும். பாலுணர்வை - பொறுப்பு, மரியாதை, உடன்பாடு மற்றும் இன்பம் - ஆகியவைகளோடு இணைத்துப் பார்க்க நாமும் கற்றுக் கொண்டு, நம் குழந்தைகளுக்கும், பதின்பருவத்தினருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கவும் வேண்டும் என்பதே எங்கள் நோக்கம்.

பாலுணர்வு என்ற தலைப்புடன் ஒரு இணக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம்

வயதுவந்தோர் ஒவ்வொருவரும் - இனப்பெருக்கம், பாலியல் உறுப்புகள், காதல், உடலுறவு, நெருக்கம் மற்றும் பாலுணர்வைப் பற்றி - சௌகரியமான முறையில் பேசவும், விவாதிக்கவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால், குழந்தைகள் நம் அசௌகரியத்தை உணர்ந்து, கேள்வி எதுவும் கேட்காமல் இருப்பதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. பாலியல் என்னும் தலைப்பைப் பற்றிய உண்மை விவரங்களை அறிந்து கொண்டு, ஒரு நேர்மறையான, வலுவான அணுகுமுறையைக் கைக்கொள்வதற்கு, கீழே உள்ள குறிப்புகள் உதவிகரமாக இருக்கும். இந்த தலைப்புகளைப் பற்றி பேசும்போது, சில சமயம் குழந்தைகளுக்கு எதுவும் புரியாமல் இருக்கலாம், அவர்கள் அருவருப்பாக உணரலாம், இல்லையென்றால், வேடிக்கையாக நினைத்துச் சிரிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது. குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு எதுவும் புரியாமல் போகலாம், நாம் பதிலளித்த உடன், நாம் சொன்ன தகவல்களை தனக்குள் அலசி ஆராயத் தொடங்கலாம். அதுவும் சரிதான்! குழந்தைகளுக்கு எளிதில் புரியக்கூடிய சொற்களையும், படங்களையும், பிற சாதனங்களையும் உபயோகித்து - தகவலைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

ஒருமுறை சொன்ன சரியான தகவலை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, அதையே பல முறை திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பது முக்கியம்

குழந்தைகள் அதீத ஆர்வம் கொண்டவர்கள். வானவில் முதல், பட்டாம்பூச்சியில் இருந்து, குழந்தைகள் எப்படிப் பிறக்கிறார்கள், என்பது வரை - அவர்களுக்குத் தாங்கள் பார்க்கும், கேட்கும் எல்லா விஷயத்தைப் பற்றியும் கேள்வி கேட்கும் ஆர்வம் இருக்கும். உடலுறவு, முறைகேடு, பலாத்காரம், போன்ற சில வார்த்தைகளை - அவர்கள் சில சமயம் எங்காவது கேட்டிருப்பார்கள். நீங்கள் அவர்கள் கேட்கும் ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் உடனடியாக, சரியாகப் பதில் சொன்னால், அவர்கள் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, பாலியல் கல்வி ஆகியவற்றைப் பற்றி - ஒரு வசதியான, சௌகரியமான முறையில், உண்மைக் கருத்துகளை கற்றுக் கொள்வார்கள். அதுமட்டுமல்லாமல் பருவம் எய்துவது, கர்ப்பம் தரிப்பது, பிரசவம், பாலின அடையாளம், பாலீர்ப்பு போன்ற பலவிதமான பாலியல் அம்சங்களைப் பற்றியும் - அவர்கள் மதிப்பு மற்றும் உரிமை என்ற கண்ணோட்டத்துடன் கற்றுக் கொள்வார்கள். சந்தேகம் எதுவும் இருந்தால், நம்மிடம் கேட்பதற்கு தயங்கவும் மாட்டார்கள்.

நாம் அவர்களைப் புறக்கணித்தாலோ, நம் காதில் விழவில்லை என்று பாசாங்கு செய்தாலோ, தவறான பதில்களைச் சொன்னாலோ, அவர்கள் வளர்ந்த பிறகு அந்த கேள்விக்கு பதில் சொல்வேன் என்று சொன்னாலோ, நீங்கள் சற்றே வளரும் போது/பின்னர்/சரியான நேரத்தில் சொல்வேன் என்று சொன்னாலோ - குழந்தைகள் நம்மிடம் கேள்வி கேட்பதை நிறுத்திவிட்டு, வேறு இடத்தில் பதில்களை தேடத் துவங்கி விடுவார்கள். அவர்கள் தங்கள் நண்பர்களைக் கேட்கலாம் அல்லது இணையத்தில் பிற வயதுவந்தோர்களிடம் கூடக் கேட்கலாம். சில சமயம் அவர்களுக்கு, சரியான பதிலும் கிடைக்கலாம், சில சமயம், தவறான அல்லது பொருத்தமற்ற பதில்களும் கிடைக்கலாம். சில மனிதர்கள், அவர்களின் வெகுளித்தனத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, முறைகேடாக நடந்து கொள்ளவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

வெகுளித்தனம் வேறு அறியாமை வேறு

குற்ற உணர்ச்சியின்மையே வெகுளித்தனமாகும். குழந்தைகள் குற்றமற்றவர்கள். அவர்கள் மனமுவந்து, விதிகளை மீறி, யாரையும் காயப்படுத்தவோ, பாதிக்கவோ நினைப்பதில்லை. பல சமயங்களில், வெகுளித்தனம் எது, அறியாமை எது என்று தெரியாமல் நாம் குழம்பி விடுகிறோம். தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள், இனப்பெருக்க செயல்முறைகள் மற்றும் பாலியல் கல்வி போன்றவைப் பற்றிய விவரங்கள், நம் குழந்தைகளுக்கு உறுதுணை அளித்துப் பாதுகாக்கும். எது சரி, எது தவறு என்று புரியாத, பாதுகாப்பான தொடுகை, பாதுகாப்பற்ற தொடுகை - போன்றவற்றைப் பற்றிய முழு விவரங்களும் தெரியாத குழந்தைகளின் அறியாமையைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, சில மனிதர்கள் அவர்களிடம் முறைகேடாக நடந்து கொள்கின்றனர். அவர்கள் பொய், லஞ்சம், அச்சுறுத்தல்கள், மிரட்டல், குழப்பம், குற்ற உணர்வு (சில சமயம், பாதுகாப்பற்ற தொடுகைகள் நன்றாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் உணர வைக்கும்) போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகளைத் தங்கள் வலையில் சிக்க வைக்கின்றனர். வெகுளியான, அறியாத குழந்தைகளால் அந்த வலையில் இருந்து தப்ப முடிவதே இல்லை. சில சமயம், குழந்தைகளுக்கு - தாங்கள் முறைகேட்டிற்கு ஆளானோம் என்பதே தெரிவதில்லை. சில சமயம், அவர்கள் தாங்க முடியாத வெட்கத்திற்கும், குற்ற உணர்ச்சிக்கும் ஆளாகின்றனர். பல சமயம், குழந்தைகள் தங்களிடம் தகாத முறையில் நடந்து கொண்டவரைப் பற்றிச் சொல்லாமல், அமைதியாகவே இருந்து விடுகின்றனர்.

குழந்தைகள் வளரும் போது தன்னாலே தெரிந்து கொள்வார்கள் என்று நினைக்காமல், தனிமனிதப் பாதுகாப்புக் கல்வியை கற்றுக் கொடுப்பது அவசியமாகும்

குழந்தைகள் காலப்போக்கில் - உடை உடுத்துவது, தொடுவது, பேசுவது போன்ற விஷயங்களில் உள்ள சமூக விதிகளைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் இந்தத் தலைப்புகளைப் பற்றி நாம் பேசாமல் இருப்பதனால் அவர்களுக்கு உண்டாகும் அவமானமும், குற்ற உணர்ச்சியும் தாங்க முடியாததாக உள்ளது. அவர்கள் இதைப் பற்றி நம்மிடம் பேசத் தயக்கம் காட்டுகிறார்கள், ஏனென்றால், நாம் இதைப் பற்றி அவர்களிடம் என்றுமே பேசியதில்லை.
சமுதாய விழிப்புணர்வு குறைவாக இருக்கும் காரணத்தால், ஐடி உள்ள குழந்தைகளுக்கு - தங்களைச் சுற்றி நடப்பதை பார்த்துக் கற்றுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். குறைபாடுகளுடன் தொடர்புடைய பல்வேறு காரணிகளால் இந்த நிலைமை ஏற்படலாம். ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் தன் சொந்த உலகத்தில் மூழ்கி இருப்பதாலும், சுற்றி நடப்பதைப் பார்த்து, அதிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளும் திறன் இல்லாது இருப்பதாலும், இந்த நிலை ஏற்படலாம். விஐ உள்ள குழந்தைகளுக்கு, பார்த்துக் கற்றுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம், அது போல ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தைகளுக்கு கேட்டுக் கற்றுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். அத்தகைய நிலைமைகளில் வயது வந்தோர்களாகிய நாம், கல்வியை எளிதாக்கும் பலவகையான சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி, அவர்களுடன் இணைந்து செயல்பட்டு, அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் கேட்கும் சில கேள்விகளுக்கு எப்படிப் பதில் சொல்வது

குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்ற, தெளிவான, எளிதான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும். அந்தச் சொற்கள் உங்களுக்குச் சௌகரியமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். பிறப்புறுப்பு, ஆண்குறி, யோனி போன்ற உடற்கூறியல் மற்றும் உயிரியல் சொற்களைப் புரிந்து பயன்படுத்துவதில் உங்களுக்கு பிரச்சனை இல்லாது இருந்தால், நீங்கள் அவைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இல்லையென்றால் உங்கள் சமுதாயத்தில் பெரும்பாலானவர்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்தும், 'மூச்சா போகும் இடம்', 'கக்கா போகும் இடம்' போன்ற சொற்களை நீங்களும் பயன்படுத்தலாம்.
முட்டையையும், விந்தணுவையும் - அம்மாவின் குழந்தை செல் என்றும் அப்பாவின் குழந்தை செல் என்றும் அழைக்கலாம். உணவுக் குழாய் என்றும் மூச்சுக்குழாய் என்றும் அழைப்பது போல் - கருப்பையை குழந்தை வீடு என்றும், யோனியை, குழந்தை பிறப்புப் பாதை /குழாய் என்று அழைக்கலாம். குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகு உண்மையான உடற்கூறியல் சொற்களை, அவர்களுக்குச் சொல்லித் தரலாம். ஆனால் ஒருபோதும் அவமானம் அல்லது அசுத்தம் என்று பொருள் தரும் சொற்களைக் கற்றுத் தர வேண்டாம். " சீச்சீ, ஷேம் ஷேம், ஃப்ளவர், பேரட்" போன்ற வார்த்தைகளை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.
குழந்தைகள் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளத் தேவையான - பார்க்கவும், கேட்கவும் கூடிய வீடியோ - ஆடியோ சாதனங்களையும், தொட்டு உணரக்கூடிய கல்விச் சாதனங்களையும், தாராளமாகப் பயன்படுத்துங்கள். இது போன்ற சாதனங்களை - பேசும்போதும், ஒரு கருத்தை விளக்கும் போதும் - தேவைக்கு ஏற்றபடி பயன்படுத்துங்கள்.

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

ஆண்கள் ஏன் பெண்களைப் போல் இல்லை? ஆண்கள் நின்றபடி சிறுநீர் கழிக்கிறார்கள், பெண்கள் அப்படிச் செய்வதில்லை - அது ஏன்?

இயற்கை ஒவ்வொருவரின் உடலையும் வித்தியாசமாக படைத்திருக்கிறது. ஆண் குழந்தைகள் வளர்ந்த பின் அப்பா / மாமா / தாத்தாவைப் போலவும், பெண் குழந்தைகள் வளர்ந்த பின் அம்மா / அத்தை / பாட்டியைப் போலவும் இருப்பார்கள். பிறப்புறுப்புகளில் இருந்து எடுத்து - அம்மாவின் உடலும், அப்பாவின் உடலும் வித்தியாசமாக இருக்கும். ஏனென்றால், அம்மாக்களால் மட்டுமே குழந்தை பெற்றெடுக்கவும், அவர்களுக்கு பால் கொடுக்கவும் முடியும். இந்த வித்தியாசங்கள் இருக்கும் காரணத்தால் தான், சிறுவர்களாலும், ஆண்களாலும் நின்று கொண்டே சிறுநீர் கழிக்க முடியும். பெண்களும் நின்றபடி சிறுநீர் கழிக்கலாம், ஆனால் அது அவர்கள் கால்களின் மேலெல்லாம் வழிந்தோடும், அதனால் தான் சிறுமிகளும், பெண்களும் உட்கார்ந்தபடி சிறுநீர் கழிப்பார்கள்.

அத்தையின் வயிறு ஏன் இவ்வளவு பெரிதாக இருக்கிறது? அவள் குண்டாக இருக்கிறாளா?

அத்தை குண்டாக இல்லை. அவள் வயிற்றுக்குள்ளே தன் 'குழந்தை வீட்டில்' ஒரு குழந்தையை வைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

குழந்தை எப்படி வெளியே வரும்?

அம்மாவின் அடி வயிற்றின் கீழ்ப் பகுதியில் ஒரு குழந்தை வீடு உள்ளது. (வயிறு என்று சொல்லாமல், அடி வயிறு எனச் சொல்லவும்), அதில் குழந்தை வளர்கிறது. அது போதுமான அளவு வளர்ந்த பின், 'பிறப்புப் பாதை' வழியாக வெளியே வரும்.

இது எங்கே இருக்கிறது?

நம் உடலில், உணவு உள்ளே செல்ல ஒரு உணவுக் குழாய், சுவாசிக்க ஒரு மூச்சுக் குழாய் எல்லாம் இருக்கிறது. அதேபோல், அம்மாவின் உடலில் - சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்திற்கு பக்கத்தில், ஒரு பிறப்புக் குழாய் இருக்கிறது. அதனால் தான் அம்மாவின் உடலும் அப்பாவின் உடலும் வித்தியாசமாக இருக்கிறது.

குழந்தை எப்படி அம்மாக்குள்ளே வந்தது?

செங்கல்களை வைத்து வீடு கட்டுவதைப் போல, நம் உடலும் செல்களை வைத்துக் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. அம்மாவின் குழந்தை செல்களும், அப்பாவின் குழந்தை செல்களும் சேரும் போது குழந்தையின் உடல் கட்டப்படுகிறது. அம்மாவும் அப்பாவும் குழந்தை வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது, மிக மிக அருகில் வருவார்கள். அவர்கள் அப்படி வரவில்லை என்றால் அந்த செல்கள் தொலைந்து விடும், ஏனென்றால் குழந்தை செல்கள் மிகவும் சிறிதானது. அப்படி அவர்கள் நெருங்கி வரும் போது, அப்பாவின் குழந்தை செல்கள் - அம்மாவின் உடம்புக்குள் நுழைந்து, அம்மாவின் குழந்தை செல்களோடு சேர்ந்து விடும். அதன் பிறகு, குழந்தையின் உடல் மெதுவாக உருவாகி வளரும்.

அப்பாவிடமிருந்து வரும் செல் அம்மாவின் உடலில் எப்படி நுழைகிறது என்று குழந்தை கேட்டால், அந்த செல் சிறுநீர் கழிக்கும் இடம் வழியாக, அப்பாவின் உடலில் இருந்து வெளியே செல்கிறது என்பதை விளக்குங்கள். இது 'பிறப்புப் பாதையின்' மூலம் அம்மாவின் உடலில் நுழைகிறது.

குழந்தை சற்று வளர்ந்தவர்களாகவோ, பதின் பருவத்தினராகவோ இருந்தால் - சரியான சொற்களைப் பயன்படுத்தி, ஆணுறுப்பு யோனிக்குள் வைக்கப்பட்டு, விந்தணுக்களை முட்டைக்கு எவ்வளவு நெருக்கமாக மாற்ற முடியுமோ, அவ்வளவு நெருக்கமாக மாற்ற உதவுகிறது. இதுவே உடலுறவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. பதின் பருவத்தினருக்கு உடலுறவு வகைகளைப் பற்றிய கூடுதல் கேள்விகள் இருந்தால், பிரிவு 2 -ல் உள்ள பாலுணர்வு என்னும் தலைப்பைப் பார்த்து அவர்களின் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கலாம்.

மாதவிடாய்/சானிட்டரி பேட் என்றால் என்ன?

பெண்கள் வளரும்போது, அவர்களின் உடல் 'குழந்தை செல்களை' உருவாக்கத் தொடங்குகிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் 'குழந்தை வீட்டில்' (கருப்பையில்) இருந்து 4-5 நாட்களுக்கு உதிரப்போக்கு ஏற்படுகிறது . இதுவே மாதவிடாய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதனால், அவர்களின் ஆடைகளில் கறை படியக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே பெண்கள் அந்த நேரத்தில், தங்கள் உடைகளைப் பாதுகாக்கும் சானிட்டரி பேட்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மற்ற குழந்தைகளைப் போல் என்னால், என் சிறுநீர்ப் போக்கை ஏன் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை?

சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் இல்லாததால் பஸ்/வகுப்பில்/வீட்டில் அல்லது படுக்கையில், தன்னை அறியாமல் சிறுநீர் கழித்து விடும் பிரச்சனை ஏற்படலாம். இயற்கையாகவே . ஒவ்வொரு குழந்தையும், ஒவ்வொரு சமயத்தில் - தம் சிறுநீர்ப் பையின் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். சில குழந்தைகளில் அந்தக் கட்டுப்பாடு அமையாமல் இருக்கலாம். அது நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத ஒரு உடல் செயல்பாடு ஆகும். இதில் நம் தவறு என்று எதுவும் இல்லை - அப்படிப்பட்ட இடங்களில் நாம் வேண்டுமென்றே சிறுநீர் கழிக்கவில்லை! இதை அவமானத்துக்குரிய விஷயமாக கருதாமல், இந்தப் பிரச்சினையை சமாளிப்பதில் ஒருவருக்கொருவர் உதவியாக இருக்கலாம்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் என்றால் என்ன?

சில நேரங்களில், நாம் காலையில் எழுந்ததும், நாம் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து இருக்கிறோம் என்று தெரியவரும். இதனால் நாம் வெட்கமும், அவமானமும் அடையலாம். நம் உடைகளையும், படுக்கை விரிப்புகளையும் மாற்றுவதற்கு- நமக்கு மற்றவர்களின் உதவி தேவைப்படலாம். இதனால் சில சமயம், சிலர் நம்மை கேலியும் செய்யலாம்.

இதற்கு என்ன காரணம்? இதைச் சமாளிக்க என்ன செய்யலாம்?

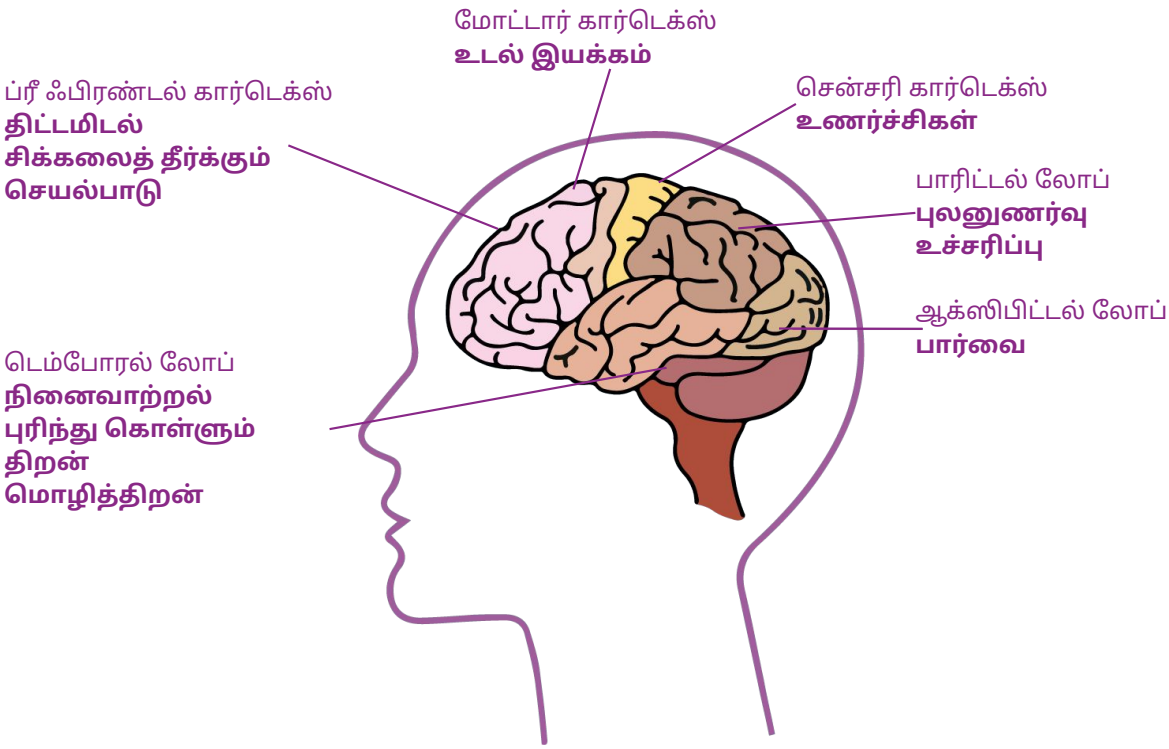
நமது சிறுநீரகத் தசைகள் - சிறுநீர்ப்பைக்குள் சிறுநீரை அடக்கி வைக்கக் கற்றுக் கொண்டிருக்கும் ஆரம்ப நிலைகளில் இந்தப் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது . ஷூ லேஸ்களை கட்டுவது, சட்டையின் பொத்தான்களை அணிவது போன்ற வேலைகளை எடுத்த உடனேயே நம்மால் நன்றாகச் செய்ய முடியுமா? இல்லை, பல நாள் பயிற்சி தேவைப்பட்டது. அதேபோல, நம் சிறுநீரகத் தசைகளுக்கும், சிறுநீரை அடக்கி வைக்கக் கற்றுக் கொள்வதற்கு, பயிற்சி தேவை.

சிலர் இதைச் சீக்கிரம் கற்றுக் கொள்வார்கள், சிலருக்கு கற்றுக் கொள்ள நாளாகும். சில சமயம் நாம் பதட்டமாகவோ, பயம் அல்லது மன அழுத்தத்துடனோ இருக்கும்போது, நாம் கழிப்பறையை தேடிச் செல்வதற்கு முன்பே, சிறுநீர் வெளியே வந்துவிடும். நாம் வளர வளரத் தான், இந்த தசைகளுக்குக் கட்டுப்பாட்டுத் தன்மை வருகிறது. சில சமயம் நாம் பஸ்ஸிலோ, வேனிலோ - பள்ளியில் இருந்து வீட்டுக்கு வரும் வழியில், பஸ்ஸை நிறுத்த முடியாத நிலைமையில் - நம் சிறுநீர்ப்பை நிறைந்து, அடக்க முடியாமல் நாம் சிறுநீர் கழித்து விடலாம். அப்படி ஒரு நிலைமை யாருக்காவது ஏற்பட்டால், அவர்களைக் கிண்டல் செய்யாமல் - நம்மிடம் கூடுதல் உடை எதாவது இருந்தால் அதைக் கொடுத்து - அவர்களுக்கு நாம் உதவி செய்யலாம்.

பருவமெய்தும் போது உடலில் நிகழும் மாற்றங்கள்

பதின்பருவம்: ஒரு சுதந்திரமான மனிதராக வளர்ச்சி அடையும் நிகழ்வு

ஒரு குழந்தையாக இருந்து முதிர்ந்தவராக - நாம் வளரும் போது, நம் உடலும் சேர்ந்து வளர்கிறது. பொதுவாக, பருவ வயது மாற்றங்கள் 9-11 வயதில் இருந்து 12-14 வயது வரைக்கும் நடக்கும். 22 வயதிலிருந்து 24 வயதுக்குள், நம் உடலும் மூளையும் முழு வளர்ச்சி அடைந்து விடும். பதின்பருவத்தினரின் உடலும், மனமும் - ஒரு சுதந்திரமான, தனித்துவமான அடையாளத்தை வளர்த்துக்கொள்ளத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது. உடல் முதலில் பக்குவம் அடைந்து விடுகிறது. 12 முதல் 14 வயதுக்குள் இனப்பெருக்கத் திறனையும் பெற்றுவிடுகிறது.



பொதுவாக, குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளில், பருவ வயது மாற்றங்கள் மற்ற குழந்தைகளில் நிகழ்வதைப் போலவே, அதே வயது வரம்பில் நிகழ்கின்றன. இருப்பினும், இந்த மாற்றங்களுக்குத் தேவையான அடிப்படைச் சூழல்களில் வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். இது குழந்தைகளின் பருவ கால நிகழ்வுகளின்(துரிதமான அல்லது தாமதமான) துவக்கம், வளர்ச்சி, முழுமை அடையும் முறை ஆகியவற்றை மாற்றலாம். பிட்யூட்டரி, ஹைபோதாலமிக், மற்றும் பிற ஹார்மோன் கோளாறுகள், போன்ற மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் அமைப்பும், செயல்பாட்டு சிக்கல்களும் - ஐடி போன்ற குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளில், பருவம் எய்தும் நிகழ்வைத் துரிதப்படுத்தவும், தாமதப்படுத்தவும், நிகழாமல் தடுக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

மூளை, 22-24 வயதில் முதிர் நிலையை அடைகிறது. அறிவியல் ரீதியாக ப்ரீஃப்ரண்ட்டல் கோர்டெக்ஸ் எனக் குறிப்பிடப்படும் . நெற்றிக்குப் பின்னால் இருக்கும் மூளைப்பகுதி தான் கடைசியாக வளர்ச்சி அடையும் பகுதியாகும். ஒரு வேலையை எந்த வரிசையில் செய்வது, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரு வேலையை செய்து முடிப்பது, உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது போன்ற உயர்நிலைச் செயல்திறன்கள் எனப்படும் பகுத்தறிவுத் திறனே இதன் முக்கிய வேலையாகும். கடைசியாக ஏற்படுவதால், இந்தச் செயல்பாடுகள் முதிர்ச்சியடையக் காலதாமதம் ஆகும்.

குழந்தைகளும், பதின்பருவத்தினர்களும் பின் வரும் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்

- சுயமான சொந்தக் கருத்துக்களையும், கண்ணோட்டங்களையும், நம்பிக்கைகளையும் உருவாக்குவது
- வாழ்க்கையை மதித்து வாழ்வதற்கு தேவையான குறிக்கோள்களை வகுத்துக் கொள்வது
- பண்புகள், திறன்கள், நுண்ணறிவுகள் மற்றும் திறமைகளைப் புரிந்து கொண்டு வளர்ப்பது
- தன்னூக்கமும், தன்னொழுக்கமும் - உள்ளுணர்வுகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பது

விவாதங்களை ஊக்குவிக்கவும்

அன்றாட நிகழ்வுகள் மற்றும் தேர்வுகளைப் பற்றித் தங்கள் எண்ணங்களையும், கருத்துகளையும் வெளிப்படையாகப் பேசச் சொல்லி- குழந்தைகளையும், பதின்பருவத்தினரையும் ஊக்குவிக்கவும். நாம் உற்சாகத்தோடு அவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டால் - அவர்களைப் புரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கும், அது மட்டுமல்லாது, தங்கள் கருத்துக்களும் மதிக்கப்படுகின்றன என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு வரும். உங்களுக்கு சம்மதம் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் அவர்கள் சொல்வதை ஆலோசித்துப் பாருங்கள். நடுநிலைமையோடு - விமர்சிக்காமல், அவர்கள் சொல்வதைப் புரிந்து கொள்ள முயல வேண்டும். பதின்பருவத்தினருக்கு, தங்களை வெளிப்படுத்தும் ஆக்கபூர்வமான முறைகள் உள்ளன என்பதைத் தெரியப்படுத்துவதன் மூலம், அவர்கள் உறுதியான, தன்னம்பிக்கையான மனிதர்களாக, சுயகௌரவத்துடன் வளருவார்கள். ஒவ்வொரு பதின்பருவத்தினரும், தங்கள் திறன்களையும், திறமைகளையும் பல்வேறு அளவுகளில் வளர்த்துக் கொள்வார்கள். பிறருடன் ஒப்பிடாமல் அவர்களை ஊக்கப்படுத்துவதே, பெற்றோர்களாகவும், பராமரிப்பாளர்களாகவும், நாம் செய்யக்கூடிய பெரிய நன்மையாகும்.

உடல் உருவப்படம்

நம் உடலைப் பற்றி நாம் என்ன நினைக்கிறோம், எப்படி உணர்கிறோம் என்ற நம் சொந்த வரையறையே - உடல் உருவப்படம் ஆகும். உடல் உருவப்படம், பதின்பருவத்தினரின் சுயகௌரவத்தை - குறிப்பாக, பருவ வயது காலத்தில் - தீர்மானிக்கிறது. பொதுவாகவே, பதின்பருவத்தினர், தங்கள் உடல் தோற்றத்தின் மேல் அதிக கவனம் செலுத்துகிறார்கள். மேலும், வகுப்புத் தோழர்கள், நண்பர்களுடன் தங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து - தங்கள் உடல் அவர்களை விட வித்தியாசமாக இருந்தால் - அதிகமாகவே பதற்றம் அடைகிறார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு, தங்கள் உடலில் நடக்கும் மாற்றங்களைப் பற்றிய கவலையே இல்லாமல் இருக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்கு, அதைப் பற்றிய அதிகக் கவலை ஏற்படலாம். சில அடிப்படைக் காரணங்களால், இந்த மாற்றங்கள் நிகழும் முறை வேறுபடலாம். என்ஃபோல்ட் நிறுவனத்தார், தங்கள் மூலப் பொருட்களில் பலவிதமாக விவாதித்துள்ள படி, மக்கள் - பதின்பருவத்தினரின் தோற்றத்தை குறித்துப் பலவிதமாக விமர்சித்துக் கேலி செய்வார்கள். அவர்களின் உடல் தோற்றத்திற்கும், அவர்களுடைய இயல்பான பிறவிப் பாலினத்துக்கும் அவர்களைப் பொறுப்பாளியாக்குவார்கள். இது அவர்களின் சுயமரியாதையைப் பாதிக்கிறது.

நம் உடலின் அமைப்பு இயற்கையால் படைக்கப்பட்டது. இயற்கை இயல்பாகவே வித்தியாசமானது. ஒவ்வொரு செடியும், மிருகமும், மனிதனும் - வித்தியாசமான, தனித்துவமான பிறவிகள் ஆவர். நமக்குப் பிறவியாக அமைந்த இந்த உடலை நாம் தேர்ந்தெடுக்கவில்லை. நம்மால் நம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புகளையும் மதிக்க முடியும். நம் உடலை எப்படிப் பாதுகாக்கிறோம், அதை எப்படி வளர்க்கிறோம் என்பதில் நாம் பெருமை கொள்ளலாம். ஆனால் நம் உடல் தோற்றத்தை நினைத்து அவமானப்படவோ, பெருமைப்படவோ தேவையில்லை. மற்றவரின் உரிமையைக் காக்கும் நம் நடத்தையை நினைத்து, நாம் பெருமை கொள்ளலாம். பிற மனிதர்களும் இதனால் நம்மை மதிப்பார்கள். இந்த உணர்வே, நம் சுயமரியாதையையும், தன்னம்பிக்கையையும் வளர்க்கும்.

ஊடகம், விளம்பரங்கள் மற்றும் அழகு

பதின்பருவத்தினர்கள், தங்கள் உடல்தோற்றத்திற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள் என்பது, தங்கள் பெற்றோர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் சுற்றியுள்ள நபர்களிடமிருந்து அவர்களுக்கு கிடைக்கும் விவரங்களைப் பொருத்தது. பதின்பருவத்தினர் பருவம் எய்தும்போது அவர்களின் வெளிப்புறத் தோற்றத்தில் நிகழும் மாற்றங்கள் கவனிக்கப்படுகின்றன. சில வயதுவந்தோர்கள், பதின்பருவத்தினரின் தோற்றத்தையும், பாலினத்தையும் நேரடியாக விமர்சிப்பார்கள். சில வயதுவந்தோர், அவர்களை மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கிண்டல் செய்வார்கள். சில சமயம் ஒருவரைப் புகழ்ந்து, ஒருவரைப் புறக்கணிப்பதாலும், எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, அதில் ஒருவர் மட்டும் மிகவும் அழகாக இருக்கிறார் என்று சொல்வதாலும், பதின்பருவத்தினருக்கு சில மறைமுகமான தகவல்களும் போய்ச் சேருகின்றன. இப்படிச் செய்வதன் மூலம், பதின்பருவத்தினர் வெட்கமும், அவமானமும் அடைவார்கள், அசௌகரியமாக உணர்வார்கள். இது, பதின்பருவத்தினருக்கு - தோற்றம் தான் முக்கியமானது என்ற கருத்தைத் தெரிவிக்கிறது.

விளம்பரங்களில் தெரிவிக்கப்படும் நேரடிக் கருத்துக்களும், ஊடகங்களிலும், இணையங்களிலும் தெரிவிக்கப்படும் மறைமுகக் கருத்துக்களும், பதின்பருவத்தினரிடம் ஒரு தீவிரமான விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. வெற்றியும், புகழும், வெளித் தோற்றங்களான - வெள்ளைச் சருமத்துடனும், பளபளப்பான கூந்தலுடனும் தொடர்புடையது, என்று நினைக்கத் தொடங்குகிறார்கள். சமுதாயத்தில் காலம் காலமாக சொல்லப்படும் பிரபலமான கண்ணோட்டத்தின் படி, 'நாம் அழகாக இல்லை' என்று பதின்பருவத்தினர் நினைப்பதினால், அவர்களுடைய சுயகௌரவம் பாதிக்கப்படலாம்.

அழகான உடல் உருவப்படம்

சீரான அங்க அமைப்புகள் தான் அழகானது என்ற எண்ணத்தை இயற்கை நமக்குக் கொடுத்துள்ளது, நாமும் அதன் மீது ஈர்க்கப்படுகிறோம். ஏனென்றால் சீரான, சம விகிதத்தில் அமைந்துள்ள அங்க அமைப்புகள், சிறந்த ஆரோக்கியத்தின் குறியீடாகும். இது வெளிப்புற அழகு தான். ஆயினும், நம் உடலை நாம் படைக்கவில்லை - இயற்கை தான் படைத்துள்ளது. அதனால், நம் உடலை நினைத்து பெருமைப்படவோ, அவமானப்படவோ முடியாது. அதே சமயம், நம் உடல் அமைப்பைக் காட்டிலும் நம் நடத்தையே நம் கையில் உள்ளது. நாம் எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்று தேர்ந்தெடுக்கலாம், முடிவெடுக்கலாம். ஆனால் நம் கண்களின் அமைப்பையும், கைகளின் வடிவத்தையும் நம்மால் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது.

நம் நடத்தை, நம் இயல்பையும், நம் குணாதிசயங்களையும் வெளிப்படுத்துகிறது. நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம் என்பது - நமக்கு நம்மைப் பிடித்திருக்கிறதா, பிடிக்கவில்லையா - என்ற நம் சொந்தக் கருத்தை - நம்மைப் பற்றி நமக்கே உள்ள உணர்வை வெளிக்காட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் பல பலங்கள் இருக்கலாம். அவைகள் அவர்களுக்குள் உள்ள வளர்ச்சி அடைந்த பண்புகள் ஆகும். நம் பலங்கள் என்ன என்று தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது, ஒரு சுயமதிப்பு உணர்வை நமக்கு அளிக்கிறது. 'உள்ளழகு" என்னும் கோட்பாட்டுக்கு இது நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. உள்ளழகை ஆராய்ந்து, அறிந்து, அதற்கு அங்கீகாரம் அளிப்பது, நமக்கு மகிழ்ச்சியையும், திருப்தியையும் அளிக்கும். உண்மையானஅழகு என்பது, நம் இயல்பிலும், ஆற்றல்களிலும், திறமைகளிலும், திறன்களிலும், பலங்களிலும், பலவீனத்தை ஏற்றுக் கொள்வதிலும் உள்ளது. பலவீனம் என்பது வளர்ச்சிக்கான ஒரு வாய்ப்பு மட்டுமே, நமக்குள் வளர முடியாமல் இருக்கும் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் ஒரு வாய்ப்பாகும். தோற்றத்தின் அடிப்படையில், வெளியுலகக் காரணிகளை வைத்து, நம்மை நாமே எடை போடுவதை விட, நமக்கு உள்ளே இருக்கும் இயல்புகளையும், பண்புகளையும், திறமைகளையும் வளர்த்துக் கொள்வதில் நாம் ஆர்வம் காட்டலாம்.

வயதுவந்தோர், பதின்பருவத்தினரை- சோம்பேறி, பயனற்றவர்கள், பொறுப்பில்லாதவர்கள் என்றெல்லாம் முத்திரை குத்தி வைக்கலாம். ஆனால் ஒருவரைப் பற்றி மற்றவர்கள் சொல்வது எல்லாம் அவர்களுடைய சொந்தக் கருத்து மட்டும் தான். அதற்காக, அது அந்த நபரை பற்றிய சரியான வர்ணனை என்று நம்மால் சொல்ல முடியாது. எப்படி இருந்தாலும், நடத்தைகளும், பழக்க வழக்கங்களும் மாறக்கூடியவை தான். வயதுவந்தோர் - பதின்பருவத்தினரின் திறமைகள், ஆற்றல்கள், நுண்ணறிவுகள், பண்புகள் மற்றும் நற்குணங்களின் மீது கவனம் செலுத்தும் போது, - அவர்கள் பதின்பருவத்தினரின் மனதில் ஒரு நேர்மறையான, வலுவான சுயஉருவப் படத்தை உருவாக்க உதவுகிறார்கள்.

யார் வேண்டுமானாலும் நம் உடலைப் பற்றி விமர்சிக்கலாம் -. நம்மை விட வித்தியாசமான உடல் உருவம்/ வடிவம் அல்லது வித்தியாசமான சரும நிறம் உடைய ஒருவரோடு ஒப்பிட்டு நம்மை ஏளனம் செய்யலாம். நமக்கு பலமும், தன்னம்பிக்கையும் அளிக்கக்கூடிய நேர்மறையான எண்ணங்களை நம்முள் நாமே விதைத்துக் கொள்ளலாம். ஒருவர் பேசும் விதத்தை வைத்து, நம்மால் அவரின் இயல்பையும், அறிவுத்திறனையும் அறிந்து கொள்ள முடியும். ஆகையால், நம் உடலை நினைத்து நாம் பெருமிதம் அடைய வேண்டிய தேவையில்லை - ஏனென்றால், அதை நாம் உருவாக்கவில்லை. அதற்குப் பதிலாக நாம் நம் நன்னடத்தையின் மீதும், நற்செயல்களின் மீதும், பெருமிதம் கொள்ளலாம். மேலும் - நல்ல சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிட்டும், உடற்பயிற்சி செய்தும், விளையாடியும் - நம் உடலை ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொண்டு அதைச் சரியாகப் பாதுகாப்பதில் நாம் பெருமிதம் கொள்ளலாம்.

சகமனித செல்வாக்கும், சகமனித பலவந்தமும்

இந்த வயதுக் குழந்தைகளிடம், அவருடன் நண்பர்களாக இருக்கும் நபர்களின் தாக்கம் வலுவாகவே இருக்கும். உடலிலும், மனதிலும் துரிதமான மாற்றங்களை அனுபவிக்கும் பதின்பருவத்தினர், நண்பர்கள் கூட்டத்துடன் சேர்ந்து இருக்க மிகவும் அதிக ஆர்வம் காட்டுவார்கள். இந்நிலையில், மற்றவரின் பேச்சைக் கேட்டோ, பலவந்தமாகவோ, அவர்கள் செய்ய விரும்பாத சில வேலைகளைச் செய்யும் கட்டாயத்துக்கு உள்ளாகலாம்.

மூத்த மாணவர்களும், சகமாணவர்களும், வயதுவந்தோர்களும் கூட - பதின்பருவத்தினரைப் பலவந்தப்படுத்துவதும், கேலி செய்வதும் வாடிக்கையாக உள்ளது. இது போன்ற நடத்தைகளைக் கையாளும் வழிகளைப் பற்றித் தெரியாத காரணத்தால், பதின்பருவத்தினரின் சுயகௌரவம் பாதிக்கப்படலாம். முடிவெடுக்கும் நிலையில் உள்ள நபர்கள் அவர்களுக்கு உதவவில்லை என்றால் அவர்கள் அனாதரவாக உணரலாம், பழிக்குப் பழிவாங்கும் எண்ணமும் அவர்களுக்கு தோன்றலாம். இந்தச் சம்பவங்களை புறக்கணிப்பதாக ஒரு வெளித்தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி விட்டு, மனதால் நிரந்தரமான பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. அவர்களிடம் பலங்களும், நற்குணங்களும் இருக்கிறது என்பதை நினைவுபடுத்தி - அவர்களுக்கு உதவலாம். இதன் மூலம் பதின்பருவத்தினர், தங்களின் அடையாளம் மற்றவர்களின் செயலாலோ, வார்த்தைகளாலோ பாதிக்கப்படுவதில்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்வார்கள். ஒருவரின் நடத்தை - அவர்களின் இயல்பையும் குணத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது - அவர்கள் கேலி செய்யும் நபர்களைப் பற்றி எதையும் வெளிப்படுத்துவதில்லை.

சகமனித பலவந்தங்களை எதிர்ப்பதற்கான வழிகள்; உறுதியான மனநிலையோடு இருப்பதும், "கூடாது" என்று சொல்வதும்

ஒரு சமுதாயத்தில் வசிப்பதனால், நாம் எல்லோரும் (பதின்பருவத்தினர் மட்டுமல்ல), எப்போதும் - நம்மை விட சிறியவர்களும், பெரியவர்களும் நம்முடைய சம வயதுக்காரர்களுமான - மற்றவர்களுடைய தாக்கத்திற்கு ஆளாகிறோம். இவர்களுள் நாம் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பது, நம்முடைய நண்பர்களின் கருத்துக்களுக்கு மட்டும் தான். ஏனென்றால், அவர்களுடைய வாழ்க்கையும், நம்முடையதைப் போலவே உள்ளது. நம் நண்பர்களின் செல்வாக்கு - நம்முடைய குணங்களை அனுசரித்துப் போகாமல் இருந்தாலோ, அதனால் நமக்கும் நம்மை சேர்ந்தவர்களுக்கும் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலோ - அதை நாம் 'சகமனித பலவந்தம்' என்று அழைக்கிறோம். சகமனித பலவந்தத்தைப் பின்வருமாறு எதிர் கொள்ளலாம்:

- **தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கவும் / மறுக்கவும்**
    - எல்லோரும் அதைச் செய்வதில்லை என்பதையும், நீங்கள் அதைச் செய்யாமல் இருக்க முடியும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
    - உங்கள் முடிவுகளில் உறுதியாக இருங்கள் - மறுப்பதற்கான காரணத்தைக் கூறுங்கள்: " என் உறவினர் நுரையீரல் பிரச்சனைக்கு ஆளான போது, புகைபிடிக்கக் கூடாது என்ற முடிவை எடுத்தேன்" என்று சொல்லலாம்.
- **தொடர்ந்து மறுத்துக் கொண்டே இருக்கவும்**
    - மாற்று வழிகளும் உண்டு என்பதைத் தெளிவாக சொல்லவும்.
    - நண்பருடனோ அல்லது நண்பர்கள் கூட்டத்துடனோ- சேர்ந்து செய்யக்கூடிய ஒரு செயல்பாட்டை யோசித்துச் செய்யலாம் - " ஃபுட்பால் விளையாடுவோம்/இதற்கு பதிலாக ஒரு சினிமா பார்ப்போம்".

- **சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கவும்**
    - விலகி, தள்ளிச் செல்லுங்கள்.
    - முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் பலவந்ததுக்குள்ளாகும் ஒரு சந்தர்ப்பம் உருவாகும் போதே, அங்கிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள்.
    - உங்கள் உணர்வுகளையும், நற்பண்புகளையும் மதிக்கும் வேறொரு நண்பர் கூட்டத்துடன் சேர்ந்து விடுங்கள்.

குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளும், பதின்பருவத்தினரும்- தங்களின் வளர்ச்சி நிலையையும், செயல்பாட்டுத் திறன்களையும் பொறுத்து, தங்களை சுற்றி நடப்பவைகளையும், தங்கள் சூழ்நிலைகளையும் வேறு விதமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். எல்லோருக்கும் பொருந்தும் ஒரு பொதுவான திட்டத்தைப் பயன்படுத்துவதை விட, ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒத்துவரக்கூடிய ஒரு தனித்துவமான திட்டத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பார்வைக் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் உடல் உருவப்படம்[30,31]

உடல் உருவப்படம் என்பது பார்வைத்திறன் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே உரித்தான கோட்பாடு அல்ல - தொட்டு உணர்தல், புற வடிவியல், செவிப்புலன் மற்றும் பிற உணர்வுகளின் உதவியைக் கொண்டு, பார்வைக் குறைபாடு உள்ளவர்களும் - தங்கள் உடல் உருவப்படத்தை உருவாக்கி உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

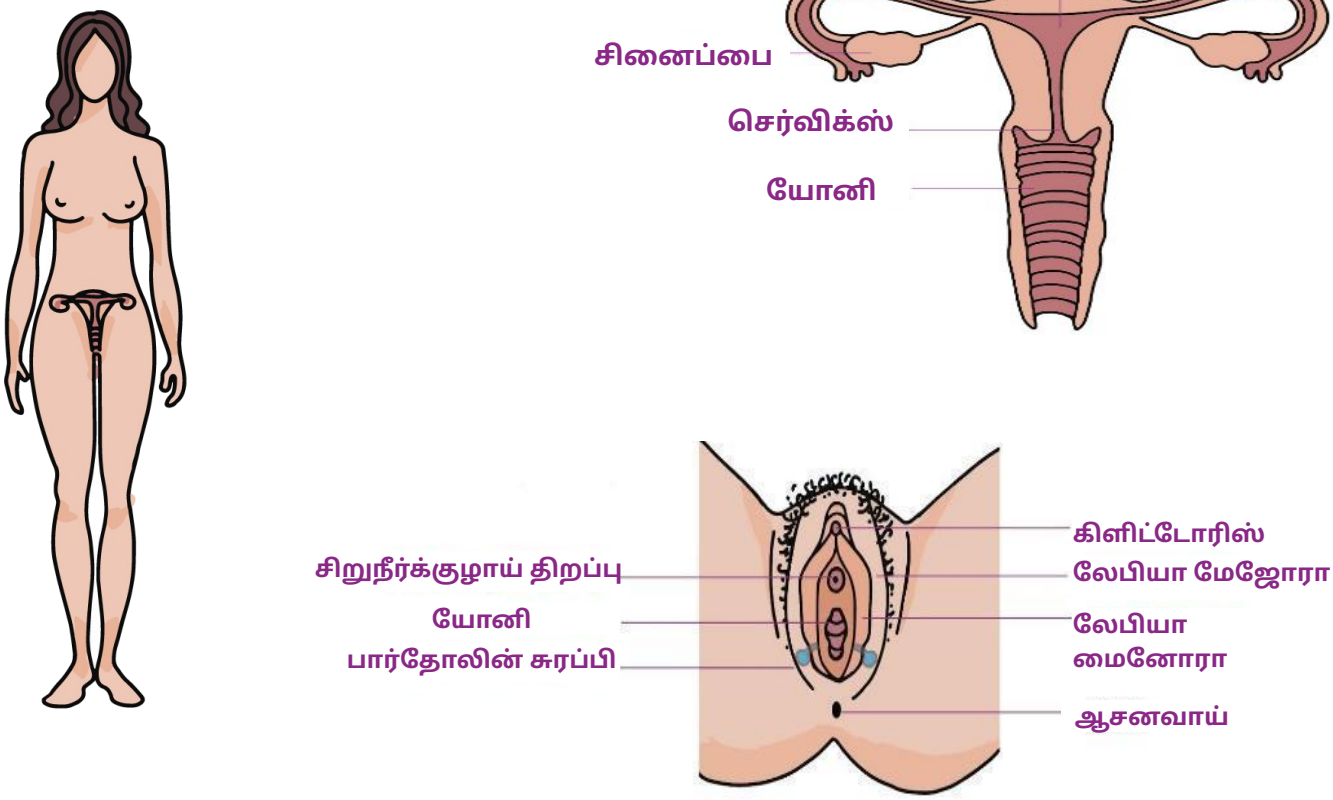
- உடல் உருவப்படத்தை நினைத்து ஏற்படக்கூடிய திருப்தியும், தன்னம்பிக்கையும், ஒன்றுக்கொன்று நேரடித் தொடர்புடையவை. உடல் உருவப்படத்தைப் பற்றிய திருப்தி அதிகமாக இருந்தால், தன்னம்பிக்கையும் அதிகமாக இருக்கும். தன்னம்பிக்கையின் அளவு அதிகமாக இருந்தால், நேர்மறையான அணுகுமுறை, அமைதி, புதிய தொடர்புகளை எளிதில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் திறன், சிக்கல் தீர்வுத்திறன் அதிகமாக இருப்பது போன்ற பல அறிகுறிகள் தெரியும்.
- சில சமயம் உடல் உருவப்படம் - ஒரு மனிதரை வாழ்க்கையின் மற்ற அம்சங்களில் கவனம் செலுத்த விடாமல் தடுக்கலாம். இதனால், வெறுமைத்தனமான எண்ணங்களும் உண்டாகலாம்.
- விஐ உள்ள குழந்தைகளும், பதின்பருவத்தினரும், தங்கள் உடலைப் பற்றிய ஒரு நேர்மறையான உருவப்படத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள, நாம் உதவ வேண்டும். அவர்களைப் பல்வேறு பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், இதை நம்மால் செய்ய முடியும். உதாரணமாக, தண்ணீரில் விளையாடுவது, மசாஜ் செய்வது, உடல் இயக்கங்களை ஊக்குவிக்கக் கூடிய பயிற்சிகளை செய்ய வைப்பது போன்ற பல செயல்பாடுகளை நாம் செய்யலாம். குழந்தைகளுக்கும், பதின்பருவத்தினருக்கும் பிடித்த விதத்தில் நாம் அவர்களை கட்டி அணைத்தோ, முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தோ நம் அன்பை வெளிப்படுத்தலாம்.
- விஐ உள்ள குழந்தை/பதின்பருவத்தினருக்கு - பசி உணர்வு, வயிறு நிரம்பிய உணர்வு, சோர்வு போன்ற உடல் சமிக்ஞைகளை அறிந்து கொள்வதற்கும், உடலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் ஊக்கம் அளிக்கலாம்.
  குழந்தை/பதின்பருவத்தினருக்கு - சவாலான அம்சங்களையும் சமாளிக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம், அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கலாம்.
- வண்ணங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் போது, பார்வைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் வெப்பம் அல்லது செவிப்புலன் சார்ந்த உணர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்தி, மானசீகத் தொடர்புகளை உருவாக்குகிறார்கள். இதேபோல், பல்வேறு உணர்வுகள், நடவடிக்கைகளின் மூலம் ஒரு உடல் உருவப் படத்தை உருவாக்க முடியும். விஐ உள்ள குழந்தை/பதின்பருவத்தினர் தங்கள் உடல் உருவப்படத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும் விதத்தில், அவர்களின் சுற்றுச்சூழல் ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது.
- ஒரு நேர்மறையான உடல் உருவப்படம் - அங்கீகாரத்தையும், மரியாதையையும் கொடுக்கும். அதே சமயம் ஒரு எதிர்மறையான உடல் உருவப்படம் - தனிமையான, சோர்வான எண்ணங்களையே அதிகரிக்கும். எனவே, குழந்தைகள்/பதின்பருவத்தினர், தங்கள் உடலைப் பற்றி மகிழ்வாகவும், நிறைவாகவும் உணரும்படியான விவரங்களை வழங்கலாம்.

செவித்திறன் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் உடல் உருவப்படம்[32]

குழந்தை/பதின்பருவத்தினரின் குரலைப் பற்றிய நேர்மறைக் கருத்துக்களை தெரிவிக்கவும். ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தைகள் தங்கள் குரலை எப்போதும் விமர்சித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். ஏனென்றால், தங்கள் குரல் மற்றவர்களைப் போல் இல்லை என்று அவர்கள் நினைப்பார்கள். அவர்கள் குரலைக் கேட்டு அவர்களின் உச்சரிப்பைத் திருத்துங்கள். சில வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் போது உங்கள் வாயும், நாக்கும், உதடுகளும் எப்படி அசைகின்றன என்பதை அவர்களுக்கு சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

அவர்களால் பாராட்டு வார்த்தைகளைக் கேட்க முடியாது, அதனால் பராமரிப்பாளர்களாகிய நாம் தான் வேறு வழிகளைத் தேட வேண்டும். குழந்தை/பதின்பருவத்தினரின் நடத்தைகளையும், வேலைகளையும் பாராட்டி அங்கீகாரம் அளிக்கும் - அணைப்பு அல்லது தட்டிக் கொடுப்பது போன்ற - பொருத்தமான உடல் செய்கைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பெண் - பாலியல், இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பொதுவான அடிப்படை அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு

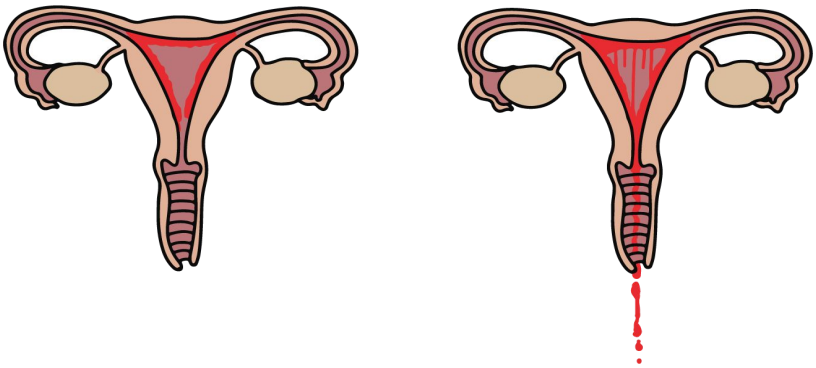


வெளிப்புற பிறப்புறுப்புகள்

- கிளிட்டோரிஸ் - பாலியல் இன்பத்தை அளிக்கிறது.
- லேபியா மைனோரா - யோனி மற்றும் சிறுநீர்க்குழாய்த் திறப்பைப் பாதுகாக்கிறது.
- லேபியா மேஜோரா - முடிகளைக் கொண்டிருக்கும்; பெரோமோன்களை வெளியிடும் சுரப்பிகள் உடையது.
- யோனி திறப்பு - இது பிறப்பு கால்வாய் - விந்தணுவை கருப்பையின் வாய்க்கு அருகில் போய்ச் சேர அனுமதிக்கிறது. இந்தத் திறப்பில் கன்னித் திரை எனப்படும் மெல்லிய சவ்வு உள்ளது.
- பார்தோலின் சுரப்பிகள் இங்கே சுரப்பதனால் வழுவழுப்புத் தன்மையுடன் இருக்கிறது.
- சிறுநீர்க்குழாய்த் திறப்பு - இந்த வழியாகச் சிறுநீர் வெளியேறுகிறது.

உட்புற உறுப்புகள்

- யோனி - பிறப்புக் கால்வாய்.
- செர்விக்ஸ் - கருப்பை வாய்.
- கருப்பை - குழந்தை கருப்பையகத்தில் வளரும். கர்ப்பம் தரிக்கவில்லை என்றால், கருப்பையகம் உதிர்ந்து வெளியேறுகிறது. இதுவே மாதவிடாய் எனப்படும்.
- ஃபலோபியன் குழாய்கள் - முட்டையும், விந்துவும் இந்தக் குழாய்களில் இணைகின்றன. இங்கே கரு உருவாகிறது.
- சினைப்பைகள் - முட்டை 'கூடை'. முட்டைகள் (ஓவா - மனித மரபணுக்களின் ஒரு பாதியை வைத்திருக்கும் செல்) இங்கு முதிர்ச்சியடைகிறது. பொதுவாகப் பருவமடைந்தது முதல், மாதவிடாய் வரை, ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு முட்டை வெளியாகும்



மாதவிடாய்

- கரு உருவாகவில்லை என்றால், கருவை எதிர்பார்த்து உருவாகும் இந்தக் கருப்பையகம், உதிரத்துடன் வெளியேறிவிடும். இந்த உதிரப்போக்கு மாதவிடாய் எனப்படும். பீரியட்ஸ் என்று ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடப்படும் மாதவிடாய், பெரும்பாலும் 21-35 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நிகழும், பெரும்பாலான நபர்களுக்கு 2-7 நாட்கள் வரை உதிரப்போக்கு நீடிக்கும். ஆரம்பத்தில், மாதவிடாய் சுழற்சி ஒழுங்கற்றதாக இருக்கலாம் - மூன்று, நான்கு, ஐந்து அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கூட நேரலாம். படிப்படியாக அது ஒரு ஒழுங்கான, வழக்கமான நிகழ்வாக மாறுகிறது.
- மன அழுத்தம், உணவு முறையில் மாற்றம் அல்லது உடல் நலக்குறைவு போன்றவை - மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய ஹார்மோன்களையும், பிற காரணிகளையும் பாதிப்பதன் மூலம் - சீரான சுழற்சியில் குறுக்கிடலாம்.
- சில நபர்களுக்கு மாதவிடாயின் முதல் அல்லது இரண்டாவது நாட்களில் அடிவயிற்றில் வலி, வீக்கம், மார்பக மென்மை, மலச்சிக்கல் போன்ற சில பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.
- பெரும்பாலானவர்களுக்கு, மாதவிடாயின் காரணத்தால் இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்காது. ஆனால் முன்னெச்சரிக்கை இல்லாமல் இருப்பதாலும், மாதவிடாயைப் பார்க்கும் கண்ணோட்டத்தினாலும், சில நபர்கள் அதிக அசௌகரியத்தை உணரலாம்.

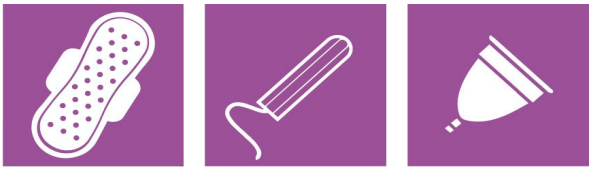
- ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏற்படும் மாதாந்திர மாற்றங்கள் காரணமாக - மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு பத்து நாட்கள் முன்பிருந்தே - சில நபர்களுக்கு பிஎம்எஸ் எனப்படும் மாதவிடாய் முன்நோய்க்குறி ஏற்படலாம். இதனால் - எரிச்சல், சோர்வு, பதட்டம், வயிற்று உப்புசம், இனிப்புகள் சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும் என்ற உணர்வு, மார்பக மென்மை, தலைவலி மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். உடற்பயிற்சியும், சமச்சீர் உணவு முறையும் பிஎம்எஸ் - இல் இருந்து ஆறுதல் தருவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

மாதவிடாய் நிறுத்தம்

- 40-55 வயதிற்கு இடையில், கருமுட்டை வெளிப்படுவது நின்றுவிடும். பாலியல் ஹார்மோன்கள் குறையும். மாதவிடாய்ச் செயல்பாடும், உதிரப்போக்கும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்து, பின் முற்றிலுமாக நின்றுவிடும். மார்பகங்கள், பிறப்புறுப்புகள் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் சூம்பி விடும். ஹாட் பிளாஷஸ் என்று அழைக்கப்படும் அதீத வெப்ப உணர்வு உண்டாகும். யோனிச் சுவர்கள் மெல்லியதாகி, வறண்டு, தடித்துவிடுவதால், உடலுறவு கொள்வதில் அசௌகரியமும் ஏற்படலாம். சிறுநீரகப் பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கும்.
- ஒரு பெண்ணின் வாழ்நாள் முழுவதும் கிளிட்டோரிஸ்-ல் கிளர்ச்சித்தன்மை இருந்து கொண்டே இருக்கும். க்ளிட்டோரிஸ் தூண்டுதலின் மூலம், பரவச நிலையை அடைவதற்கு-முதிய வயது வரை வாய்ப்புள்ளது. எலும்புகள் விரைவில் தேய்மானம் அடையும். தோல் நெகிழ்ச்சித்தன்மையை இழந்து, சுருக்கங்கள் விழ ஆரம்பிக்கும். ஈஸ்ட்ரோஜனின் பாதுகாப்பு கவசத்தை இழந்து விடுவதால், இதய உறுப்புகளும், ரத்த நாளங்களும், நோய்ப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகும்.

மாதவிடாய்க்கால/பிறப்புறுப்பு சுகாதாரம்

- பிறப்புறுப்புகளை முன்னிருந்து பின்னோக்கி சுத்தம் செய்வதன் மூலம் மாசுபடாமல் பாதுகாக்கலாம், குறிப்பாக சிறுநீர்க்குழாயும், பிறப்புறுப்புத் திறப்புகளும் மலத்தினால் மாசுபடுவதைத் தவிர்க்கலாம். குளிக்கும் போதும், சிறுநீர் அல்லது மலம் கழித்த பிறகு சுத்தம் செய்யும் போதும் கூட இவ்வாறு முன்னிருந்து பின்னோக்கியே சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- அக்குளிலும், பிறப்புறுப்புகளிலும் உள்ள முடியை கழுவிய பின் உலர்வாகவும் சுத்தமாகவும் வைக்கலாம். இந்த முடியை அகற்றுவதற்கான - சுத்தம், சுகாதாரம் அல்லது மருத்துவ ரீதியான காரணங்கள் எதுவும் இல்லை.
- மாதவிடாயின் போது, ஒரு முறை மட்டும் உபயோகிக்கக் கூடிய சானிட்டரி பேட்களாக இருந்தாலும் சரி, பலமுறை உபயோகிக்க கூடிய/துவைக்கக்கூடிய துணியிலான பேட்களாக இருந்தாலும் சரி - அவைகள் முழுதும் நனையவில்லை என்றாலும் - 6 முதல் 8 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை மாற்றப்பட வேண்டும்.
- சானிட்டரி நாப்கின்களுக்குப் பதிலாக டேம்பான்கள் (பருத்தியால் செய்யப்பட்டவை - சாக் துண்டு போல் இருப்பது), அல்லது மாதவிடாய் கோப்பைகளையும் பயன்படுத்தலாம். இவற்றை அணிந்து கொண்டு தண்ணீரில் நீந்தவும் முடியும். 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை டேம்பான்களை மாற்ற வேண்டும். மாதவிடாய் நின்ற பிறகும், டேம்பானை அகற்ற மறந்துவிட்டால் ஆபத்து தான். அத்தகைய சூழ்நிலையில் 'டாக்ஸிக் ஷாக் சிண்ட்ரோம்' என்னும் நோய்த் தொற்று அபாயம் ஏற்படலாம்.



பேட் டேம்பான் கோப்பை

- மாதவிடாய்க் கோப்பைகள் மருத்துவ அங்கீகாரம் உடைய மென்மையான சிலிகான் அல்லது மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய, கழுவக் கூடிய பொருட்களால் செய்யப்படுகின்றன. கோப்பையை யோனிக்குள் வைக்க வேண்டும், மேலும் அவை 6-12 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை அகற்றிச் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். கோப்பையை வெளியே எடுத்துக் கழுவிய பின், அதனை உடனடியாகப் பொருத்திக் கொள்ள முடியும். 'ஸ்டெரிலைசேஷன்' தேவையில்லை.
- அதே கோப்பையைச் சுத்தப்படுத்தி, உலர்த்தி, அடுத்த மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது பயன்படுத்தவதற்காக, ஒரு காற்றோட்டமான துணிப் பையில் வைத்து விடலாம். இதைப் பல ஆண்டுகள் பயன்படுத்தலாம். அவை சுற்றுச்சூழலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காதவை ஆகும். அதேபோல், துவைக்கக்கூடிய சானிட்டரி நாப்கின்களும் இப்போது கிடைக்கின்றன.

சுவிதா சுரக்ஷா கிட், சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட்டில் உள்ள 'என் உடல் மாறுகிறது 3: பதின் பெண்களில் மாதவிடாய்' மற்றும் சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டில் உள்ள 'சுத்தமும் சுகாதாரமும் 1: பதின் பெண்களுக்காக - நான் என் உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பேன்' என்ற சமூகப்படிவங்களைப் பார்க்கவும்.

மாதவிடாயைப் பற்றிய உண்மையான நம்பிக்கைகளை வளர்த்தல்

மாதவிடாய் என்பது கருப்பையகம், அதாவது கருப்பையின் உள் புறச் சவ்வு - வெளியேற்றப்படும் செயல்பாடு ஆகும். இது கருவுற்ற முட்டையை வளர்க்கத் தேவையான இரத்தத்துடனும், சுரப்புகளுடனும் கனமாகி விடும். கர்ப்பம் தரிக்காத நிலையில், அது வெளியேற்றப் படும். இது எந்த வகையிலும் 'அழுக்கானதோ' 'அசுத்தமானதோ' அல்ல, யோனியிலிருந்து உதிரப் போக்காக வெளியேறும் அதே திசு, திரவச் சுரப்பு, இரத்தம் ஆகியவை தான் கரு வளர்வதற்கும் உதவியாக இருந்திருக்கும்.

மாதவிடாயும், வழிபாடும்

- நம் உடலும் இயற்கையால் தான் படைக்கப்பட்டது. மாதவிடாயில் அசுத்தமானது என்று எதுவும் இல்லை. சில கலாச்சாரங்களில், பிரார்த்தனை செய்வது பற்றியும், புனிதத் தலங்களுக்குச் செல்வதைப் பற்றியும், சில பிற்போக்கான எண்ணங்கள் உள்ளன. பண்டைய நாட்களில் அரசர்களும், மதகுருமார்களும் உடல் வலிமையையும், தெய்வக் குற்றத்திற்கு ஆளாகும் பயத்தையும் கொண்டு மக்களை ஆண்டார்கள். உயிரியல் கோணத்தில் - சராசரியாக - பெண்ணை விட ஆணிற்கு அதிகமான தசைகள் உள்ளன. ஒருவர் அரசராக வேண்டுமென்றால், பிற மனிதர்களுடன் சண்டையிட்டு, ஜெயித்துத் தன் பலத்தை நிரூபிக்க வேண்டும். அதனால்தான், வரலாற்றில் பெயர் பெற்ற அரசர்கள் பலர் ஆண்களாக இருந்தார்கள். ஆனால் மதகுருமார்களாக ஆவதற்கு பலம் தேவையில்லை, பெண்களால் எளிதாக அந்த நிலையை அடைந்திருக்க முடியும். ஆனால் அவர்களை மாதவிடாயின் பெயரில் தள்ளி வைத்திருந்தார்கள்!
- நம்மில் சிலருக்கு, இந்த நம்பிக்கைகள் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக அமைந்துள்ளன, அதை மாற்றுவது கடினமாக உள்ளது. ஆனால் நம்மைப் பற்றிய இந்த பிற்போக்கான சிந்தனைகளைப் பின்பற்றி, நம்மை நாமே தாழ்த்திக் கொள்ளத் தேவை இல்லை. இது போன்ற பல நம்பிக்கைகளும் தவறு என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகளுக்கு எதிரான - விதவைகள் மறுமணம், குழந்தைத் திருமண ஒழிப்பு போன்ற - பல சட்டங்கள் இயற்றப்பட்டுள்ளன. மாதவிலக்கையும், அதைச் சார்ந்த மத நம்பிக்கைகளையும் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரிப்பது நன்மை தரக்கூடியதாகவே இருக்கும். சில மதங்களில் மாதவிடாய்க் காலத்தில் - வீட்டிலோ அல்லது ஒரு சமூகச் சூழ்நிலையிலோ - பிரார்த்தனை செய்வதற்கு எதிராக எந்தக் கட்டுப்பாடுகளும் இல்லை.
- நாம் ஒரு பரிசோதனை செய்யலாம். செடிகளுக்கு நீர் ஊற்றலாம், ஊறுகாயைத் தொடலாம், கோவிலுக்குச் செல்லலாம், ஒரு மாதம் தினமும் பிரார்த்தனை செய்து பார்க்கலாம் - என்ன தான் ஆகிறது என்று பார்க்கலாம். இதை உங்களுக்காக செய்யுங்கள், யாரிடமும் சொல்லத் தேவையில்லை. மாதவிடாய்க்கும் பிரார்த்தனைக்கும் என்ன தொடர்பு என்று தெரிந்து கொள்வதற்காக, நீங்களே இப்படிச் செய்து பார்க்கலாம்.

- இந்த தலைப்பைப் பற்றி உங்களுக்குப் பிடித்த குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் கலந்தாலோசிக்கலாம். உங்கள் கருத்துக்களை ஒப்புக்கொள்பவர்களும் இருக்கலாம், ஒப்புக்கொள்ளாதவர்களும் இருக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும் இது நம் சிந்தனையை தூண்டும். அடுத்தவரின் கண்ணோட்டத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவும். என்ன ஆனாலும், நீங்கள் உங்கள் நிலையை விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது. உங்களுக்கு சரி எனத் தோன்றும், சௌகரியமான ஒரு இடத்தைப் பிடித்து அதில் நிரந்தரமாக குடியிருங்கள். உங்கள் உடலையும், அதன் செயல்பாட்டையும் மதிப்பதற்கான ஒரு வழி தான் இது. உங்களுடன் பழகும் குழந்தைகளுக்கும், இதே முறையில், தங்கள் உடலை மதிக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

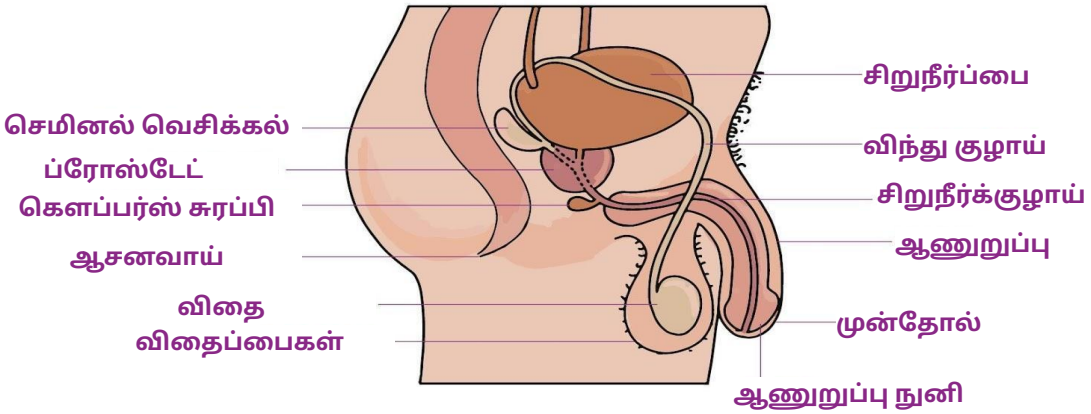
வெள்ளைப்படுதல்

- வெள்ளைப்படுதல் என்பது நம் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை ஆரோக்கியமாக வைப்பதற்காக, அதன் பாதையில் இயற்கையாக ஏற்படும் ஒரு சுரப்பு ஆகும். இது அமிலத்தன்மை உடையது (அதனால் உள்ளாடைகளில் வெள்ளை படியும்) மற்றபடி துர்நாற்றமோ, உறுத்தலோ அற்றது. இது நம் உடலில் நிகழும் ஒரு சாதாரணமான, இயற்கையான செயல்பாடு தான், இதனால் எந்த விதமான பலவீனமும் ஏற்படுவதில்லை.
- தொற்று ஏற்படும் போது வெளியேறும் திரவம் தான் - பொதுவாக துர்நாற்றத்துடனும், யோனிப் பகுதியில் அரிப்பையும், எரிச்சலையும் ஏற்படுத்துவதாக இருக்கும். அது, சமயத்தில் சாம்பல், மஞ்சள், பச்சை அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் கூட இருக்கலாம்.

கன்னித்திரை

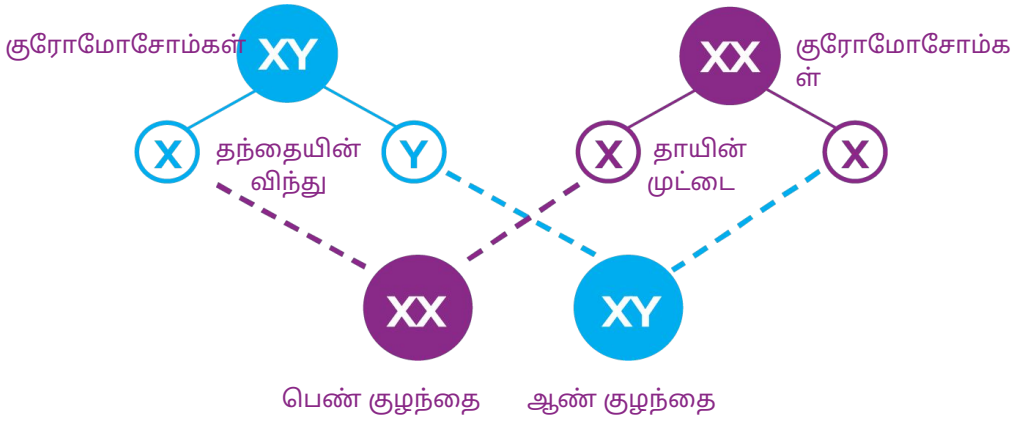
- கன்னித்திரை என்பது யோனியின் வாயிலைச் சுற்றியுள்ள சவ்வு போன்ற ஒரு இழையம் ஆகும். இது மெல்லியதாகவும், நெகிழ்வானதாகவும் இருக்கும், பிற உடல் அமைப்புகளைப் போல் - இதிலும் நரம்புகளும், ரத்த நாளங்களும் இருக்கும். இதில் ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட விதவிதமான வடிவு, அளவுகளிலால் ஆன துளைகள் இருக்கும். அதன் மூலமாக மாதவிடாய்க் கால உதிரப்போக்கு வெளிவரும். இந்தக் கன்னித்திரையின் நெகிழ்ச்சித்தன்மையும், ரத்த ஓட்டமும், ஒவ்வொரு மனிதரிலும் வித்தியாசமாக இருக்கும். சிலருக்கு நெகிழ்ச்சித்தன்மை அறவே இருக்காது. சிலரில் இந்தத் திரை உடையாமல், கிழியாமல் உடலுறவு கொள்ளும் அளவுக்கு - அதிகமான நெகிழ்ச்சித்தன்மை இருக்கலாம். இத்திரை - நெகிழ்ச்சித் தன்மை இல்லாமல் இருந்தாலும், சிறிய துளையுடையதாக இருந்தாலும் முதல் உடலுறவு அனுபவம் அசௌகரியமாக இருக்கலாம். கன்னித்திரையின் இயல்பைக் கன்னித்தன்மைக்கான சாட்சியாகப் பயன்படுத்த முடியாது.

ஆண் பாலியல், இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பொதுவான அடிப்படை அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு



வெளிப்புற பிறப்புறுப்புகள்

- ஆணுறுப்பு - விந்தணுக்களை முட்டைக்கு (மேல்யோனி) மிகஅருகில் எடுத்துச் செல்ல உதவுகிறது. சிறுநீர் கழிக்கவும் உதவுகிறது. மற்ற நேரங்களில் ஆணுறுப்பின் அளவு சாதாரணமாக இருந்தாலும், ரத்தம் நிரம்பிக் கடினத்தன்மை பெறும்போது - 5-7 இன்ச் அளவு வரை நீளவாக்கிலும், ஒன்றரை இன்ச் விட்டத்திலும் வளரும். ஆணுறுப்பு முழுவதுமே தொடுவதினால் உண்டாகும் கிளர்ச்சித்தன்மை உள்ளது தான், ஆயினும் ஆணுறுப்பு நுனி பாலியல் கிளர்ச்சியில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. முன் தோல் என்பது ஆணுறுப்பு நுனியைச் சுற்றிலும் உள்ள தளர்வான தோல்பகுதி ஆகும்.
- விதைப்பைகள் - விதையைக் கொண்ட இரு இணைந்த பைகள் ஆகும்.
- விதை - இவை விதைப்பைக்குள் இருப்பதை உணர முடியும். இவை விந்தணுக்களை(ஒரு நபரின் சரி பாதி மரபணுப்பொருட்களை எடுத்துச் செல்லும் நுண்ணுயிர்ச் செல்கள்) உற்பத்தி செய்கின்றன. பருவம் அடைந்தவுடன், டெஸ்டாஸ்டரோன் ஹார்மோனையும் உற்பத்தி செய்கின்றன.
- பொதுவாக விந்தணுக்களில் சரிபாதி X- குரோமோசோம்களும், சரிபாதி Y - குரோமோசோம்களும் இருக்கும். கருமுட்டையில் எப்போதும் X - குரோமோசோம்கள் இருக்கும். பொதுவாக Y- குரோமோசோம் உடைய விந்தணுவால் முட்டை கருவுற்றால் - ஆண் குழந்தை உருவாகும். பொதுவாக X - குரோமோசோம் உடைய விந்தணுவால் முட்டை கருவுற்றால், பெண் குழந்தை உருவாகும். இதில் மாறுபாடுகள் ஏற்பட்டால், 'இன்டர்செக்ஸ்' எனப்படும் ஊடு பாலினக் குழந்தை பிறக்கலாம்.



உள் உறுப்புகள்

- விந்தணு குழாய் - விந்தணுக்களில் இருந்து சிறுநீர்க்குழாய்க்கு விந்தணுக்களை கொண்டு செல்லும் குழாய்கள்.
- செமினல் வெசிகல்ஸ் - சிறுநீர்ப்பையின் பின்னால் அமைந்துள்ள சுரப்பிகள், விந்தணுவின் பெரும்பகுதியை உருவாக்கும் சுரப்புகளை உற்பத்தி செய்கின்றன.
- புரோஸ்டேட் சுரப்பி - சிறுநீர்ப்பைக்கு கீழே அமைந்துள்ளது. அதன் சுரப்பு விந்துவுடன் சேர்கிறது.
- புரோஸ்டேட்டுக்கு கீழே அமைந்துள்ள கௌப்பர்ஸ் சுரப்பிகள் உற்பத்தி செய்யும் மசகு திரவம்- விந்துக்கு முன்னால் வெளிவரும். விந்து என்பது புணர்ச்சியின் போது வெளியேறும் வெண்மையான திரவமாகும். இது சுமார் 2-5 மில்லி அளவு இருக்கும்,இதில், பொதுவாக 100 மில்லியன் முதல் 900 மில்லியன் விந்தணுக்கள் அடங்கி இருக்கும்.

வெட் ட்ரீம்ஸ்

தூக்கத்தில் சிற்றின்பக் கனவுகளால் கிளர்ச்சி ஏற்பட்டு விந்து வெளியேறும்.
இவை வெட் ட்ரீம்ஸ் அல்லது தூக்கத்தில்/இரவில் விந்து வெளியேறுதல் என்று அழைக்கப்படும். சிற்றின்பக் கனவுகள் எல்லா வயதிலும், எல்லாப் பாலினத்தவர்க்கும் ஏற்படலாம். இத்தகைய கனவுகள் ஏற்படாமல் இருக்கவும் வாய்ப்புள்ளது.

பாலியல் விளைவு

பாலியல் கிளர்ச்சியின் போது, மூளை பல ரசாயனங்களை வெளியிடுகின்றது. அதனால் வெளிப்புறப் பிறப்புறுப்புகளிலும், பிற உடல் உறுப்புகளிலும் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. கிளிட்டோரிஸ் மிளிர்ந்து, உணர்ச்சி வயப்படுகிறது. ஆண்குறியில் உள்ள ரத்த நாளங்கள் விரிவடைகின்றன. ஆண்குறியில் அதிக ரத்தம் பாய்வதால் அது விரிவாகவும், நீளமாகவும், கடினத்தன்மை அடைந்து, நேராக நிற்கிறது. இதுவே, விறைப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நிலையில் ஆண்குறியால் ஊடுருவ முடியும். ஆண்குறி பெண்குறியில் ஊடுருவினால், அது பீனோ-வெஜைனல் உறவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. வெளிப்புற பெண்ணுறுப்பில் உள்ள பார்தோலின் சுரப்பிகளும், ஆணுறுப்பில் உள்ள கௌப்பர்ஸ் சுரப்பிகளும் இணைந்து வழுவழுப்பான திரவங்களைச் சுரக்கின்றன.

புணர்ச்சிப் பரவச நிலை

தொடர்ந்த தூண்டுதலால், அடிவயிறு, இடுப்பு மற்றும் உடலின் பிற பாகங்களில் உள்ள தசைகள் வேகமாகவும், சீராகவும் சுருங்குவதின் விளைவாக, ஆணுறுப்பு வழியாக விந்து வெளியேறுகிறது. ஆணுறுப்பு ஊடுருவதின் மூலம், சில பெண்களுக்கு சில சமயம் பரவச நிலை ஏற்படலாம், ஏற்படாமலும் போகலாம். கிளிட்டோரிஸ், யோனி, செர்விக்ஸ், புரோஸ்டேட் மற்றும் உடலின் பிற பாகங்களான காதுகள், முழங்காலின் பிற்பகுதி - போன்றவற்றில் ஏற்படும் கிளர்ச்சியினால் புணர்ச்சிப் பரவச நிலை அடையும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஆணுறுப்பு, பெண்ணுறுப்பை ஊடுருவும் பீனோ-வெஜைனல் உறவின் போது, தசைகள் சீராகச் சுருங்குவதனால், கருப்பைக்குள் விந்தணுக்கள் சென்றடைய உதவியாக இருக்கும். பெண்களின் சிறுநீர்க் குழாய் அருகில் அமைந்திருக்கும் சில சுரப்பிகள் கூட திரவங்களைச் சுரக்கலாம்.

முடிவு

பரவச நிலை என்பது இன்பம் மற்றும் திருப்தியின் தீவிர உணர்ச்சிகளுடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது. விந்தணு வெளியேற்றத்திற்குப் பின், மூளையில் இருந்து ரசாயனங்கள் வெளியேறுவது நின்று விடுகிறது. பிறப்புறுப்புகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் பாய்வது குறையும் போது கூச்ச உணர்வும் குறைந்து விடுகிறது. மெதுவாக இந்த உறுப்புகள் தங்கள் ஓய்வு நிலைக்குத் திரும்புகின்றன. விந்தணு வெளியேற்றத்துக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் வரை - ஒரு நபரின் வயதைப் பொறுத்து - ஆண்களில் அடுத்த விறைப்பு நிலை ஏற்படாது. பெண்களுக்கு பரவச நிலை அடையும் தன்மை மெதுவாகவும், பொதுவாகவே அதிக நேரம் வரை நீடிப்பதாகவும் இருக்கும். பெண்கள் இதை அடுத்தடுத்து, பலமுறை அனுபவிக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது. எல்லோரும் பரவலாக நம்புவதைப் போல - பெண்களின் பரவச நிலைக்கும், ஆணுறுப்பின் ஆழமான ஊடுருவும் தன்மைக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை.

ஆண்களின் பிறப்புறுப்புச் சுகாதாரம்

- ஆண்குறியை சுத்தம் செய்யும் போது, முன் தோலில் சிறப்புக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆணுறுப்பின் நுனியில் இருந்து வெளியேறும் திரவம், இந்தத் தளர்ந்த தோலுக்குள் சேர்ந்து விட வாய்ப்பு உள்ளது. ஸ்மெக்மா என்று அழைக்கப்படும் இந்தத் திரவக் கலவை, துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது. முன் தோலை லேசாகப் பின் இழுத்து - அதன் பின் அந்தப் பகுதியை சோப்பாலும் தண்ணீராலும் மென்மையாகக் கழுவ வேண்டும்.
- வெளியேறிய விந்துவை ஒரு துணி/துண்டு அல்லது டிஷ்யூ பேப்பரால் துடைக்கலாம். துணிகளைத் துவைத்து விட்டால் துர்நாற்றமும், கறைகளும் நீங்கிவிடும். விந்துவால் - எளிதாகத் தெரியக்கூடிய கறைகள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை.

இன்டர்செக்ஸ் மாறுபாட்டின் அடிப்படைக் கருத்துகள்

இன்டர்செக்ஸ் என்பது பாலியல், இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வளர்ச்சிகளில் ஏற்படும் ஒரு மாறுபாடு ஆகும். இன்டர்செக்ஸ் குழந்தைக்கு - ஆணுறுப்பா, பெண்ணுறுப்பா என்று வகைப்படுத்த முடியாத படியான பிறப்புறுப்பு அமைந்திருக்கும். இதற்கான அடிப்படை உயிரியல் காரணங்கள்- ஒவ்வொரு நபருக்கும், ஒவ்வொரு மாதிரியாக இருக்கலாம். மரபணு, ஹார்மோன் அல்லது என்சைம் செயல்பாட்டுக் கோளாறுகள் முதல் 'ரிசப்ட்டர் சென்சிட்டிவிட்டி' வரை பல காரணங்கள் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. பருவம் அடையும் சமயத்தில், இன்டர்செக்ஸ் மாறுபாடு உள்ளது என்பது - முதன் முதலாகப் புலப்படலாம். அடிப்படைக் காரணிகளைப் பொறுத்து, சில பாலியல் துணைக் குணங்கள், அதீதமாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமலும் போகலாம்.

பாலியல் செயல்கள்

சுயஇன்பம்

- பாலியல் இன்பத்தை அடைவதற்காக, ஒருவர் - சிற்றின்பத்தைத் தூண்டக்கூடிய தன் உடல் பாகங்களைத் தொடுவதன் மூலம் பாலியல் இன்பத்தை அடைவதே சுய இன்பம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பொதுவாக பரவச நிலையை அடையும் வரையில் இப்படிச் செய்யப்படுகிறது. எந்தப் பாலினத்தைச் சேர்ந்தவரும் சுய இன்பத்தில் ஈடுபடலாம். குறிப்பாக, கிளிட்டோரிஸ், ஆணுறுப்பு நுனி ஆகியவை - தொடுவதால் தூண்டப்படுகிறது. ஒரு நபர் தன் கைகளையும் பயன்படுத்தலாம், தனித்துவமாக வடிவமைக்கப்பட்ட கருவிகள் அல்லது சாதனங்களையும் (செக்ஸ் டாய்ஸ்) பயன்படுத்தலாம், இல்லை என்றால் கற்பனையிலும் ஈடுபடலாம். ஒரு நபர், பருவம் அடையும் போது உருவாகும் துணை நிலைப் பாலியல் பண்புகள் பாலுணர்வை அதிகப்படுத்தும். பருவம் அடைந்த பின்னர், பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை நாம் பல வருடங்களுக்குத் தள்ளிப் போடுவதனால், பல நபர்கள் - சுய இன்பத்தின் மூலம், தங்கள் சாதாரணமான, இயற்கையான பாலியல் உணர்வுகளுக்கு வடிகால் தேடுகிறார்கள். இன்பத்தை அளிக்கும் காரணத்தால், சிறு குழந்தைகள் கூட தங்கள் பிறப்புறுப்புகளைத் தேய்த்துக் கொள்வார்கள். சுய இன்பம் என்பது ஒரு பொதுவான பழக்கம், மனிதர்கள் மட்டுமல்ல - சில மிருகங்கள் கூட இந்தப் பழக்கத்தில் ஈடுபடுகின்றன.
- ஒருவர் தனியாக சுய இன்பத்தில் ஈடுபடும் போது எச்ஐவி/எஸ்டிஐ போன்ற அபாயங்கள் இருப்பதில்லை. உடல் உறவு ஏற்படாத காரணத்தால், கர்ப்பம் தரிக்கும் அபாயமும் இருப்பதில்லை. இதனால் பலவீனமோ, மலட்டுத்தன்மையோ, பருக்கள் உண்டாவது போன்ற பிரச்சனையோ ஏற்படுவது இல்லை. எச்சில் அல்லது கண்ணீரைப் போல விந்து என்பதும் ஒரு இயற்கையான உடல் திரவம் ஆகும். அது ரத்தத்துக்கு ஈடானது அல்ல (ஒரு பிரபலமான பொய்க்கருத்து)!
- ஒவ்வொரு நபருக்கும், பலவிதமான பாலியல் தேவைகள் இருக்கலாம். ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு விதமான சுய இன்ப அளவுகளில் ஈடுபடலாம். சிலர் சுய இன்பத்தில் ஈடுபடாமலே இருக்கலாம். ஆனால், அளவுக்கு அதிகமான செயல்பாடும் தீங்கு விளைவிக்க வாய்ப்பு உள்ளது.
- சில ஜோடிகள் பரஸ்பர இன்பத்திலும் ஈடுபடுகிறார்கள். அதாவது மற்றவரின் பிறப்புறுப்புகளைக் கையாலோ, வாயாலோ அல்லது பிற உடல் உறுப்புகளாலோ அல்லது செக்ஸ் டாய்ஸ்களை கொண்டு தொடுவது தான் பரஸ்பர இன்பம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. மற்ற பாலியல் செய்கைகளைப் போலவே, இதற்கும் - உடன்பாடு மிகவும் முக்கியமானது.

உடலுறவு

பலவகையான உடல் உறவின் மூலம், மக்கள்- பாலியல் இன்பத்தை அடைகிறார்கள். மற்றவரின் முழுச் சம்மதத்துடன் உடல் உறவில் ஈடுபடுவது வயதுவந்தோரின் தனிப்பட்ட உரிமை ஆகும். சம்மதம் அல்லது அதைவிட - ஆர்வத்துடன் சம்மதிப்பது என்பது - எல்லாப் பாலியல் செயல்களுக்கும் அடிப்படையான, மிகவும் முக்கியமான ஒரு அம்சமாகும். ஒவ்வொரு பாலியல் செயல்பாடும் இன்பத்துடன் தொடர்புடையது, அதற்கான உயிரியல் விளைவுகளையும் கொண்டது. பீனோ-வெஜைனல் உறவினால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது, எச்ஐவி போன்ற உடலுறவு மூலம் பரவும் நோய்களுக்கும் வழிவகுக்கும். பீனோ-ஏனல் உறவினால் - ஆசனவாய் - பாதிப்புக்கு உள்ளாகலாம், ரத்தப்போக்கும் ஏற்படலாம். இதனால் எச்ஐவி பரவும் ஆபத்தும் அதிகமாகிறது. இதனால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு இல்லை. ஒரோ- ஜெனிட்டல் உறவின் மூலம் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படாது. இதில் எச்ஐவி பரவும் அபாயமும் மிகவும் குறைவுதான். ஆனால் எல்லாவிதமான உடலுறவுச் செயல்பாட்டாலும் - எஸ்டிடி எனப்படும் உடலுறவு நோய்கள் - ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட நபரிடமிருந்து மற்றவருக்குத் தொற்றும் வாய்ப்பு உள்ளது.

கருத்தரிப்பும், கர்ப்பமும்

- **கருத்தரிப்பு** - விந்து, கருவுடன் சேர்ந்து ஒரு முட்டையை உருவாக்கும் செயல்பாடு, பொதுவாக இது ஃபெலோபியன் குழாய்களில் நடக்கிறது. கருவுற்ற முட்டை, 5 நாட்களுக்குள் கருப்பையைச் சென்று அடைகிறது. பின் கருப்பையகத்தில் அதாவது கருப்பையின் உட்சுவருக்குள், தன்னைத்தானே பொருத்திக் கொண்டு வளர்கிறது. தன்னை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக ஒரு நஞ்சுக்கொடியையும் உருவாக்குகிறது. இச்சமயத்தில் மாதவிடாய் (கருப்பையகம் உதிர்ந்து வெளியேறுவது) நின்று விடுகிறது.

- பொதுவாக கர்ப்ப காலம் என்பது கடைசி மாதவிடாயின் முதல் நாளிலிருந்து 40 வாரங்கள் வரைக்கும் நீடிக்கும். அதன் பிறகு பிரசவ வலி ஏற்படத் துவங்கும். பிரசவத்தின் போது கருப்பையில் தசைகள் மாறி மாறிச் சுருங்கி விரியும். வலியும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். இது கருப்பையின் வாயைத் திறக்க உதவும். மேலும், குழந்தையை, யோனிப் பாதை வழியாக கீழே செலுத்தும். குழந்தை பிறப்பதற்கு, பொதுவாக 16-20 மணி நேரங்கள் ஆகும். குழந்தை பிறந்தவுடன் நஞ்சுக்கொடி அடுத்த 15 நிமிடத்திற்குள் வெளியேற்றப்படுகிறது. தொடர்ந்து சில வாரங்களுக்குள் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்- அளவில் சற்றே பெரியதாக இருந்தாலும், சாதாரண நிலைக்கு திரும்பி விடுகின்றன.

- குழந்தை பிறந்த உடனே தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தொடங்கி விட வேண்டும். பல வருடங்கள் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். ஆனால் முதல் ஆறு மாத காலம் தான் - குழந்தையின் வாழ்க்கையின் மிகவும் முக்கியமான கட்டமாகும். குழந்தை பிறந்த 30 நிமிடங்களுக்குள் அதை மார்பகங்களுக்கு அருகில் எடுத்துச் செல்வது- குழந்தையின் நலத்துக்கும், பால் உற்பத்திக்கும் உதவும். பிரசவத்துக்கு பின் மூன்று நாட்கள் வரை உற்பத்தியாகும் மஞ்சள் நிற சீம்பால், குழந்தையின் ஆரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

மார்பக சுயப்பரிசோதனை

மார்பகத்தில் ஏதேனும் பிரச்சனைகளோ அல்லது மாற்றங்களோ உள்ளதா எனக் கண்டறிய ஒரு நபர் தனக்குத் தானே செய்து கொள்ளும் சோதனை தான் இது. மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது இந்திய நகரங்களில் வாழும் பெரும்பாலான பெண்களிடம் காணப்படும் பொதுவான புற்று நோயாக உள்ளது. சுய பரிசோதனை செய்வதனால், பிரச்சனைகளை எளிதாகக் கண்டுபிடிக்க முடியும். மாதவிடாய் முடிந்த உடனேயே சுய பரிசோதனை செய்வது தான் சரியான நேரமாக இருக்கும். ஏனென்றால், அந்த நேரத்தில் தான் மார்பகங்கள் மிகவும் கடினமாகவும் இல்லாமல், மென்மையாகவும் இல்லாமல் இருக்கும். ஒவ்வொரு மாதமும் பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது. மாதவிடாய் நின்ற பிறகு, (பொதுவாக 40-55 வயதில் மாதவிடாய் நின்றுவிடும்) ஒவ்வொரு மாதமும், அதே தேதியில் பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம்.



.கண்ணாடி முன் நின்று உங்கள் கைகளைத் தூக்கி, கீழே போட்டு, பின் இடுப்பில் வைத்து உங்கள் மார்பகங்களைப் பரிசோதிக்கவும்.



முலைக்காம்புகளை அழுத்தி ஏதேனும் திரவம் வெளியேறுகிறதா என்று பார்க்கவும், முலைக்காம்புகளுக்கு அடியிலும் சோதிக்கவும்.



மார்பகங்களின் மேல் உங்கள் விரல்களால், வட்ட வடிவில் அழுத்திக் கொண்டே சோதிக்கவும்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சிகள்

சிந்தித்துப் பார்க்கவும்

- உங்கள் உடல் உறுப்புகளைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? உடலின் எல்லா உறுப்புகளுமே முக்கியமானவையா?
- உடலின் எல்லா பாகங்களையும் உங்களால் எளிதாகப் பெயரிட முடியுமா? சில உறுப்புகளின் பெயரைச் சொல்லும்போதோ, அவைகளை அடையாளம் காணும் போதோ, அங்கீகரிக்கும் போதோ, ஏதேனும் ஒரு அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், அதைக் குறித்துக் கொள்ளவும்.
- உடலின் சில அங்கங்கள் அவமானத்துக்குரியவையா?
- உங்கள் உடலின் எல்லா அங்கங்களையும் நீங்கள் மரியாதையுடன் நடத்துகிறீர்களா?
- மாதவிடாய் சமயத்தில் நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்திருக்கிறீர்களா/செய்வீர்களா?
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளைப் பற்றிப் பேசும்போது, குழந்தைகள் காட்டும் விதவிதமான எதிர்ச் செயல்பாடுகளை எளிதாக ஏற்றுக் கொள்வீர்களா?
- பதின்பருவத்தினர் பாலியல் உயிரினங்கள் ஆவர்- என்பதை, நீங்கள் அங்கீகரிக்கிறீர்களா?
- உங்களுக்கு எப்போது பெருமிதம் ஏற்படுகிறது? எப்போது அவமானம் ஏற்படுகிறது? இந்த உணர்ச்சிகள் எல்லாம் - நடத்தை, பொறுப்புணர்வு மற்றும் அதிகாரத்துடன் தொடர்புடையவைகளா?
- 'தோற்றத்தை விட நடத்தையே முக்கியமானது' என்ற தலைப்பை ஆலோசித்து விவாதிக்கவும்.
- நம் உடல் எப்படி வேலை செய்தாலும் சரி, எப்படித் தோன்றினாலும் சரி - நாம் சிறப்பானவர்கள் தான், தனித்துவமானவர்கள் தான், என்ற உணர்வு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதற்கு நீங்கள் எப்படி உதவி செய்வீர்கள்?

நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

- இனப்பெருக்கம், உடலுறவு பற்றிய குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்கு- அவர்கள் கேட்கும்போது, தெளிவாக, எளிதாகப் புரியக்கூடிய சொற்களைப் பயன்படுத்தி, விளக்கம் அளிக்கவும். நீங்கள் அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய வயதுவந்தோரை நாடவும். இந்தக் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்காமல் இருப்பதும், பொய்யான பதிலை அளிப்பதும், குழந்தைகளை- நம்பகமற்ற இடங்களில் இருந்து, தவறான தகவல்களை அறிந்து கொள்ளும் நிலைக்கு ஆளாக்கலாம்.
- யாரேனும் குழந்தைகளின் தோற்றத்தையும், உடல் அமைப்பையும் விமர்சிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. அத்தகைய நிலையில்- உடனே, "ஆம்! ஆனால் இந்த விஷயங்கள் குழந்தையின் கைகளில் இல்லை. இவர் அன்பான, நட்பான குழந்தை." என்று சொல்லவும்.
- உடலைப் பற்றியும், நுண்ணறிவுகளைப் பற்றியும், பண்புகளைப் பற்றியும் ஊடகங்களில் வெளியாகும் செய்திகளை, உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுடன் கலந்து ஆலோசிக்கவும்.
- சிகப்பழகு கிரீம்கள் போன்ற, உடல் உருவப் படத்தைப் பற்றிய பொய்யான உணர்வை அளிக்கும் பொருட்களை வாங்காமல் தவிர்த்து விடவும். அதற்குப் பதிலாக, ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும்.

விஐ உள்ள குழந்தைகளுக்கு உடல் உறுப்புகளைப் பெயரிடக் கற்றுக் கொடுப்பது [33]

- விஐ உள்ள குழந்தைகள் தங்கள் தொடுகை உணர்வுகளையும், செவிப்புலன் உணர்வுகளையும் அதிகமாக நம்பியிருக்கிறார்கள். இந்த உணர்வுகளை வைத்து - அவர்களுக்கு உடலின் உறுப்புகளைப் பற்றிக் கற்பிக்கலாம். தொட்டு உணரக்கூடிய சாதனங்களையும் தெளிவான விரிவான விளக்கங்களையும் பயன்படுத்தி, இந்தக் கல்வி அனுபவங்களைச் சிறப்பாக மாற்ற முடியும்.
- உதாரணத்துக்கு ஒரு வகுப்பறைச் சூழலில்- மனித எலும்புக்கூட்டின் மாதிரியை வைத்து, அவர்களுக்கு உடலில் உள்ள பலவிதமான எலும்புகளைப் பற்றிக் கற்பிக்கலாம். ஒவ்வொரு எலும்புகளின் பெயர்களையும் பெரிய அச்சிலோ அல்லது பிரெய்லி மொழியிலோ எழுதி இருக்கும் அட்டைகளைப் பயன்படுத்தலாம். அதன் பிறகு, குழந்தைகளை அந்தக் குறிப்பிட்ட அட்டைகளைச் சரியான எலும்புகளுடன் சேர்க்கச் சொல்லலாம்.
- அதேபோல, கழற்றக் கூடிய உறுப்புகளை உடைய மனித உடலின் மாதிரியையோ அல்லது பொம்மையையோ பயன்படுத்தி- குழந்தைகள் அந்த உறுப்புகளை உணரச் செய்யலாம். இந்தச் செயல்பாட்டுக்கும் மேலே உள்ள பயிற்சியைப் பயன்படுத்தலாம். இதுபோன்ற பயிற்சிகள் எல்லாவற்றுக்குமே தொட்டு உணரக்கூடிய மாதிரிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- குழந்தைகள் தங்கள் உடலைக் கொண்டும் மனித உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக இதயம் எங்கிருக்கிறது என்று கற்பிக்கும் போது, குழந்தைகளை- மார்பின் மேல் கைகளை வைக்கச் சொல்லி, இதயத்துடிப்பை உணரச் செய்யலாம். நுரையீரலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு, மார்பின் மேல் கையை வைத்து மூச்சை உள்ளிழுத்துப் பின் வெளியே விடச் சொல்லலாம். ஒவ்வொரு உறுப்பைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதற்காக - இத்தகைய பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்யும்போது, தனியுரிமைகளைக் கருத்தில் கொண்டு- ஒவ்வொரு நபரையும், அவரின் உடல் உறுப்புகளையும் - அக்கறையுடனும், மரியாதையுடனும் கையாள வேண்டியது அவசியம்.

குழந்தைகளுடன் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள்

ஐ.டி/ஏ.எஸ்.டி உள்ள குழந்தைகள்

பயிற்சி வழிகாட்டி (இந்தக் கையேட்டின் பிரிவு மூன்று)- இல் கொடுத்துள்ள படி, சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டில் உள்ள சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

	மையக் கருத்துகள்	சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டில் உள்ள பயிற்சிகள்	பயிற்சி வழிகாட்டியில் பயிற்சி எண்
அ.	என் உடல் உறுப்புகளை நான் அறிவேன்	• உடல்உருவப் பொம்மைகள் (இளம் பதின்பருவச் சிறுவன் மற்றும் சிறுமி) • உடல்உருவப் புதிர்கள் (சிறுவன் மற்றும் சிறுமி)	**பயிற்சி 5** பொம்மலாட்டப் பயிற்சி - என் உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை நான் அறிவேன் **பயிற்சி 6** உடல் உருவப் புதிர் - என் உடல் உறுப்புகளை நான் அறிவேன்.
ஆ.	நான் என் உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வேன்	• **சமூகப் படிவச் சிறு புத்தகங்கள்** ○ சுத்தமும் சுகாதாரமும் 1: இளம் சிறுவர்கள்/ சிறுமிகளுக்காக - நான் என் உடலை சுத்தமாக வைத்திருப்பேன் ○ சுத்தமும் சுகாதாரமும் 2: பதின்பருவச் சிறுவர்கள்/ சிறுமிகளுக்காக - நான் என் உடலை சுத்தமாக வைத்திருப்பேன் ○ சுத்தமும் சுகாதாரமும் 3: வீட்டிலும் பள்ளியிலும் என்னைக் கவனித்துக் கொள்வது • **தொடர்வரிசை அட்டைகள்** ○ சானிட்டரி நாப்கின்களைப் பயன்படுத்துவதும் அவைகளை அப்புறப்படுத்துவதும் ○ கைகளைக் கழுவுவது ○ கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது ○ உடை உடுத்துவது (சிறுவர்கள்) ○ உடை உடுத்துவது (சிறுமிகள்) ○ சுய இன்பம் தொடர்வரிசை அட்டைகள்	**பயிற்சி 7** நான் என் உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வேன்
இ.	வயது முதிரும்போது உடலும் மாறுகிறது	• **உடல் உருவப் பொம்மைகள்** (இளவயது மற்றும் பதின்பருவ - சிறுவன் மற்றும் சிறுமி) • **சிறுவர்களுக்கான சமூகப் படிவங்கள்** ○ என் உடல் மாறுகிறது 1: நான் வளர்கிறேன் ○ என் உடல் மாறுகிறது 2: என்னை நானே தொடுவது ○ என் உடல் மாறுகிறது 3: விறைப்புத் தன்மை ○ என் உடல் மாறுகிறது 4: தூக்கத்தில் விந்து வெளியேறுவது • **சிறுமிகளுக்கான சமூகப் படிவங்கள்** ○ என் உடல் மாறுகிறது 1: நான் வளர்கிறேன்! ○ என் உடல் மாறுகிறது 2: என்னை நானே தொடுவது ○ என் உடல் மாறுகிறது 3: மாதவிடாய்	

ஹெச்ஐ உள்ளக் குழந்தைகளுக்கு

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி, சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டின் கைப்பொருட்களை காட்சிப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்திய சைகை மொழியில்(ஐஎஸ்எல்) அமைந்துள்ள சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட்டின் கீழ்க்கண்ட வீடியோக்களையும் பயன்படுத்தலாம்:

சிறுவர்களுக்காக

- என் உடல் மாறுகிறது 1: நான் வளர்கிறேன்!
- என் உடல் மாறுகிறது 2: என்னை நானே தொடுவது
- என் உடல் மாறுகிறது 3: விறைப்புத் தன்மை
- என் உடல் மாறுகிறது 4: தூக்கத்தில் விந்து வெளியேறுவது

சிறுமிகளுக்காக

- என் உடல் மாறுகிறது 1: நான் வளர்கிறேன்!
- என் உடல் மாறுகிறது 2: என்னை நானே தொடுவது
- என் உடல் மாறுகிறது 3: மாதவிடாய்

விஐ உள்ள குழந்தைகளுக்கு

மேற்கண்ட சமூகப் படிவங்களைப் பராமரிப்பாளர் உரக்கப் படித்து அந்தத் தலைப்பைக் குழந்தையுடன் விவாதிக்கலாம்.
சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட்டின் கல்விச் சாதனங்கள் பின்வருமாறு:
சுவிதா ஸ்பர்ஷ் சமூகப் படிவங்கள்

சிறுவர்களுக்காக

- என் உடல் மாறுகிறது 1: நான் வளர்கிறேன்!
- என் உடல் மாறுகிறது 2: என்னை நானே தொடுவது
- என் உடல் மாறுகிறது 3: விறைப்புத் தன்மை
- என் உடல் மாறுகிறது 4: தூக்கத்தில் விந்து வெளியேறுதல்

சிறுமிகளுக்காக

- என் உடல் மாறுகிறது 1: நான் வளர்கிறேன்!
- என் உடல் மாறுகிறது 2: என்னை நானே தொடுவது
- என் உடல் மாறுகிறது 3: மாதவிடாய்

1. பிரெய்ல் மொழி அறிந்த குழந்தைகள் இவைகளைச் சுயமாகப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
2. குழந்தைகளும், பதின்பருவத்தினரும், கேட்டுப் புரிந்து கொள்வதற்கான, மேற்கண்ட சமூகப் படிவங்களின் ஆடியோ தொகுப்புகள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.
3. ஆண். பெண் பிறப்புறுப்புகள் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வரைபடங்கள் கொண்ட சுவிதா ஸ்பர்ஷ் தொட்டுணரக் கூடிய வரைபடங்களும், அவைகளின் ப்ரெய்லி மொழிப் படிவ விளக்கங்கள் கொண்ட சிறு புத்தகங்களும்
4. ஐநா ஆதரவுடன் வெளியிடப்பட்டுள்ள, ரைஸ்டு லைன்ஸ் ஃபவுண்டேஷன் நிறுவனத்தாரின், “ஏஸ் வி க்ரோ அப் - மென்ஸ்ட்ருவல் மேனேஜ்மென்ட் டேக்டைல் புக்” என்னும் தலைப்புள்ள புத்தகம், தொட்டுணரக்கூடிய வரைபடங்கள், பிரெய்லி மொழி வழிகாட்டுதல்களுடன் கூடிய ஒரு சிறந்த மூலப்பொருளாக உள்ளது.

பிரிவு 1

கூறு 3
என் உணர்வுகள்

மையக் கருத்துகள்

- எனக்குப் பலவிதமான உணர்வுகள் உள்ளன. உணர்வுகள் என் நண்பர்கள்.
- உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதால் நான் பயனடைகிறேன்.
- என் மேல் அக்கறை உள்ளவர்களிடம் என் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால், எனக்குத் தேவையான ஆதரவு கிடைக்கும்.
- என் மேல் அக்கறை உள்ளவர்களிடம், சங்கடமான உணர்வுகளையும், ரகசியங்களையும் கூடச் சொல்லலாம்.
- என்னை நன்றாக கவனித்துக் கொண்டு என்னைப் பாதுகாப்பவர்களிடம் என்னால் நட்புடன் இருக்க முடியும்.
- நான் கோபமாகவோ, சோகமாகவோ, இருக்கும்போது - அதன் காரணத்தை நான் சொல்லலாம்.
- மற்றவர்களை தாக்காமல்/ புண்படுத்தாமல் என்னால் என் கோபத்தை வெளிப்படுத்த முடியும்.
- காதல் உணர்வுகளையும், பாலியல் ஈர்ப்பு உணர்வுகளையும் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதால் நான் பொறுப்பாக நடந்து கொள்ள முடியும்.

ஒரு குழந்தை/பதின் பருவத்தினர் பாலின இருமை குணம்/அடையாளம் இல்லாமல் இருக்கும்போது

- என் பாலியல் மற்றும் பாலின அடையாளம் மற்றவர்களைப் போல் இல்லாமல் வித்தியாசமாக இருப்பது இயல்பு தான் என்று எனக்குத் தெரியும்.
- என் பிறப்புறுப்பும், பிற பாலினப் பண்புகளும் ஆண்களைப் போலவோ, பெண்களைப் போலவோ இல்லாமல் வித்தியாசமாக இருப்பதை, என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

எனக்குப் பலவிதமான உணர்வுகள் உள்ளன. உணர்வுகள் என் நண்பர்கள்.

கோட்பாடு

நம் உள்ளுணர்வுகளுடன் நமக்கு இருக்கும் பிணைப்பு இயல்பானதாகவும், எளிதானதாகவும் தோன்றுகிறது. நம் உடலுக்குள்ளும், வெளிச்சூழலிலும் நடக்கும் நிகழ்வுகளைப் பொறுத்து, நம் உணர்வுகள் இயல்பாகவும், தன்னிச்சையாகவும் எழுகின்றன. அந்த வகையில், உணர்வுகள், நம் நண்பர்கள் தான். ஒரு நாளில், நாம் எண்ணற்ற உணர்வுகளை உணர்கிறோம்.

நம் எண்ணங்களும், உணர்வுகளை உருவாக்குகின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதையும், பிற மனிதர்களுடன் நாம் எப்படித் தொடர்பு கொள்கிறோம் என்பதையும், நம் உணர்வுகளே நிர்ணயிக்கின்றன. இது நம் “விழிப்பான” சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு ஆற்றல் மிகுந்த செயல்பாடாக மாறுகிறது. அதனால் தான் நாம் மற்றவர்களுடன் பழகும் போது, அவர்களுடைய உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், ஒரு நபர் ஒரு சமூகச் சூழலில் எப்படிப் பழகுவது, எவ்விதம் நடந்து கொள்வது என்பதையெல்லாம் கற்றுக் கொள்ள முடியும். சமூகத் திறன்கள் என்பவை, சக மனிதர்களுடன் நமக்குள்ள உறவுமுறைளுக்கும், பழக்கங்களுக்கும், தொடர்புகளுக்கும் தேவையான ஒரு அம்சமாக உள்ளது. ஆனால் குழந்தைகளுக்கு, போதுமான விழிப்புணர்வுடனும், ஈடுபாட்டுடனும் இது கற்பிக்கப்படுவதில்லை. குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, இவைகளை அறிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம்.

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதால் நான் பயனடைகிறேன்

கோட்பாடு

குழந்தைகளுக்கு, தங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கும், அதனால் அதைச் சரியான முறையில் வெளிப்படுத்தத் தெரியாமல் போகலாம். உணர்வுகளை - சொற்களின் மூலம் எப்படி வெளிப்படுத்துவது என்பது, அவர்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். இல்லையென்றால், உணர்வுத் திறன் முழுவதுமாக வளர்ச்சி அடையாத காரணத்தால், அந்த உணர்வுகள் ஏற்படும் காரணம் என்ன என்பதே தெரியாமலும் போகலாம். குறிப்பிட்ட குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, தங்கள் உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் புரிந்து கொள்ளவே முடியாது, அப்படி இருக்கும்போது, மற்றவர்களின் உணர்வுளையும், உணர்ச்சிகளையும் கவனிப்பது என்பது, மேலும் கடினமாக இருக்கலாம்.

குழந்தைகள் அந்த உணர்வுகளை உணர்ந்து கொண்டிருக்கும் போதே - அவர்களுக்கு அந்த உணர்வுகளைக் குறிக்கும் வார்த்தைகளை - கற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம், அவர்களின் மொழிப்புலமையை வளர்க்கலாம். அதனால் அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை - அசௌகரியமான சந்தர்ப்பங்களில் கூட, எளிதாக வெளிப்படுத்த முடியும். பிறரின் உணர்வுகளை எளிதாக புரிந்து கொள்வதற்கு, பேசுபவரின் தொனியையும், அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தையும், கவனிக்கச் சொல்லி உதவலாம். ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தை - ஒட்டுதல் இல்லாமலும், இயக்கம் இல்லாமலும் இருந்தால், அவர்களுக்கு எந்த உணர்ச்சிகளும் இல்லை என்ற அர்த்தம் கிடையாது. ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளால் - முக பாவங்களை அறிந்து கொள்ள முடியாது, அதனால் தான் அவர்களுக்கு பிறரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக உள்ளது - என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன[34]. ஆட்டிசமும், பிற அறிவு சார்ந்த குறைபாடுகளும் உள்ள குழந்தைகள், தங்கள் உணர்ச்சிகளை வித்தியாசமான முறையில் வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

தீய நடத்தைகளினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை விளக்கவும்

எல்லா உணர்வுகளையும் ஏற்றுக் கொள்வது என்பது, குழந்தைகளின் எல்லா நடத்தைகளையும் சகித்துக் கொள்வது தான், என்று நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. வயதுவந்தோர்கள், குழந்தைகளின் தீய நடத்தைகளைச் சுட்டிக்காட்டி, அவர்களின் பிரச்சனை என்ன என்பதைச சிந்திக்க வைக்கலாம். யாருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காத படி, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது எப்படி என்று - வயதுவந்தோர்கள், குழந்தைகளுக்குச் சொல்லியும், செய்தும் காட்டலாம். வாழ்க்கைச் சூழல்களின் மூலமாகவும், உதாரணங்களாலும், கதைகளாலும் - உணர்வுக்கும் செயலுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை உணர வைக்கலாம்.

குழந்தைகளின் எல்லா 'நடத்தையுமே' அவர்களுடைய எண்ணங்களின் வெளிப்பாடு தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

- நடத்தைகள் - சமயங்களில், திருப்தியற்றதாகவும், பிரச்சனைக்குரியதாகவும், தேவையில்லாததாகவும் தோன்றலாம். குழந்தைகள் அவர்களின் எந்த எண்ணத்தை, தங்கள் நடத்தையின் மூலம் தெரிவிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வது நம் கடமையாகும்.
- அறிவுத்திறன் அதிகம் உள்ள குழந்தைகளால், தங்கள் உணர்வுகளுக்கான காரணத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் உணர்வுகள் தீவிரமடைந்து, கட்டுப்பாடின்றிப் போகும் போது, சரியான வகையில் அவைகளை எப்படி சமாளிப்பது என்பது, குழந்தைகளுக்குத் தெரியாமல் போகலாம். எதனால் பாதிக்கப்படுகிறோம் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு உதவுவதுடன், அந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் வகைகளை, குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தரலாம். சில வகைகளால் பிறருக்கோ அல்லது அவர்களுக்கே கூட, பாதிப்பும் தீங்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் பயிற்சி, விடாமுயற்சி மற்றும் பொறுமையின் மூலம் - தங்கள் கோபம், பயம், குழப்பம், மற்றும் சிடுசிடுப்பு போன்ற உணர்வுகளை ஒரு அனுசரணையான முறையில் வெளிப்படுத்துவது எப்படி என்பதை, அவர்களுக்குக் கற்றுத் தரலாம்.

அசௌகரியமாகவோ, சங்கடமாகவோ உணரும்போது, உதவியை நாடச்சொல்லிக் குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்

- குறிப்பாக, யாரேனும் தொந்தரவு செய்தாலோ, முறைகேடாக நடந்தாலோ உதவியை நாடச் சொல்லவும். யாராவது அவர்களைத் தொடர்ந்து புண்படுத்தினாலோ அல்லது அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவித்தாலோ, அந்த நபரிடமிருந்து தள்ளி இருப்பதே நல்லது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள அவர்களுக்கு உதவி செய்யவும். அவர்களைத் தொந்தரவு செய்பவர்களைப் பற்றி உங்களிடம்/ அவர்களின் 'பாதுகாப்பான நபரிடம்' சொல்லுமாறு கேட்டுக் கொள்ளவும்.
- குழந்தைகளை - அவர்கள் மீது அக்கறை காட்டும் நபர்களுடன் நட்பு கொள்ளச் சொல்லி, அவர்களைத் தொந்தரவு செய்பவர்களையும், கேலி செய்பவர்களையும், புண்படுத்துபவர்களையும் புறக்கணிக்கத் தேவைப்படும் ஊக்கத்தை அளிக்கவும். உங்கள் குழந்தைகளை வசதியாகவும், அமைதியாகவும் உணர வைக்கும் நபர்களைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இவர்கள் உங்கள் குழந்தையின் நம்பக்கைக்கு உரியவர்களாக இருக்கலாம்.
- குழந்தைகள் - அவமானமாகக் கருதக்கூடிய, சங்கடமான உணர்வுகளைப் பற்றியும் பேசலாம், அது தவறல்ல என்பதை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள் - அது தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது அல்லது பொது இடத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது போன்ற தலைப்புகளாகக்கூட இருக்கலாம். நம்மைப் பற்றி அக்கறை உள்ளவர்கள் நமக்கு உதவுவதற்குத் தயாராக இருப்பார்கள், நம் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் வழிகளைச் சொல்லி நமக்கு உதவுவார்கள், என்பதை விளக்குங்கள். நாம் நம் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டால், அது அவர்களுக்கு மேலும் உதவியாக இருக்கலாம்.

உணர்ச்சிகளை சரியாகக் கையாளுவது

.நாம் பல சமயங்களில் நம்மைச் சங்கடப்படுத்தக்கூடிய- கட்டுக்கடங்காமல், நிராதரவாக, பயமாக, கோபமாக, எரிச்சலாக, பதட்டமாக இருப்பது போல் உணர வைக்கும் படியான- உணர்வுகளை அனுபவிக்கலாம். நம்மை அவ்வாறு உணர வைத்த நபரிடம் அந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது, நமக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். பல சமயங்களில், அது எரிச்சலான வார்த்தைகளாகவோ, செயல்களாகவோ வெளிப்படும். இந்த உணர்ச்சிகளை, பிற நபர்களை - வயது வந்த ஒருவரையோ, மற்றொரு குழந்தையையோ - புண்படுத்தாமல் வெளிப்படுத்துவது நல்லது. இந்த உணர்ச்சிகளை உடனடியாக வெளிப்படுத்தி விடுவதும் நல்ல வழி தான். இவைகளை அடக்கி வைப்பதும், உடனடியாக எதுவும் செய்யாமல் அமைதியாக இருந்து விடுவதும், கட்டுப்பாடின்றி வெடித்து விடும் நிலைமைக்கு நம்மைக் கொண்டு செல்லும் வாய்ப்பு உள்ளது. இந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாமல் சேர்த்து வைத்திருந்தால், அது எதிர்பாராத விதத்தில், கட்டுக்கடங்காமல் வெடித்து விடும், பின்னாளில் அது நமக்கு வருத்தத்தை அளிக்கலாம்.

நடத்தை மாற்ற உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது

நடத்தை மாற்றம் என்பது தவறான (பிரச்சனைக்குரிய) நடத்தைகளை மறக்கச் செய்து, முறையான நடத்தைகளை வலுப்படுத்த வைக்கும் ஒரு வழியாகும். குழந்தைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளையும் நடத்தைகளையும் சமாளிக்கப் போராடும் போதும், நீங்கள் ஒரு பெற்றோராகவோ, ஆசிரியராகவோ அவர்களின் நடத்தைக்கான காரணங்களை அறிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கும் போதும், அப்ளைட் பிஹேவியர் அனாலிசிஸ்(ஏபிஏ)- கொள்கைகளைப் பயன்படுத்தலாம். எல்லா நடத்தைக்கும் ஒரு காரணம் உள்ளது, என்று நடத்தை ஆய்வாளர்கள் நம்புகிறார்கள். ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு உள்ள குழந்தைகளில் - சவாலான நடத்தையின் காரணம்/நோக்கம் மறைந்து இருக்கும் போது, ஆன்ட்டிசெடன்ட் பிஹேவியர் கான்ஸிகுவன்ஸ் (ஏபிசி) தகவல் பதிவுகளைப் பயன்படுத்தி, அவர்களின் நடத்தையை ஆராய்வதனால், அந்த நோக்கம்/காரணத்தை அறியலாம். நடத்தைப் பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில், தகுந்த உத்திகளையும், நுட்பங்களையும் பயன்படுத்தி, குழந்தையின் நடத்தைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் நிர்வகிக்க முடியும். பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் ஏபிஏ, விபிஏ(வெர்பல் பிஹேவியர் அனாலிசிஸ்) மற்றும் ஏபிசி உத்திகளைக் கற்றுக்கொண்டு, அவைகளை நடைமுறைப்படுத்தவும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

படிப்பதற்கும், பார்ப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியலின் கீழ் உள்ள 'நடத்தை நிர்வாகம்' என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

பதற்றத்தைப் புரிந்து கொள்வது

(டிஎஸ்எம்-5) என அழைக்கப்படும், 'தி டையக்னோஸ்டிக் அண்ட் ஸ்டாடிஸ்டிகல் மேனுவல் ஆஃப் மெண்டல் டிஸார்டர்ஸ்'- ன் ஐந்தாவது பதிப்பு - பதற்ற உணர்வைப் பின்வருமாறு வரையறுக்கிறது:

> "அமைதியற்ற உணர்வும், மன அழுத்தத்தின் அசௌகரியமான அறிகுறிகளும் சேர்ந்த - ஆபத்தான அல்லது துரதிர்ஷ்டமான ஒரு நிகழ்வைப் பற்றிய கவலையான எதிர்பார்ப்பு. கவலையின் அறிகுறிகள் மனதுக்குள்ளோ அல்லது வெளிப்படையாகவோ இருக்கலாம்".[35]

கூரே மற்றும் பாக்கலா[36], 'கல்விக் குறைபாடு உள்ளவர்களின் பதற்றக் கோளாறுகள்' என்ற தலைப்பில் எழுதியுள்ள கட்டுரையில், பதற்றக் கோளாறுகளைப் பற்றிப் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்:

> "பதற்றக் கோளாறு அல்லது பதற்ற நோய் என்பது ஒரு நபருக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளுடன் ஒப்பிடுகையில், அந்தப் பதற்றத்தின் தீவிரம், அதிகமாகவும், தொடர்பின்றியும் நீடித்தாலோ அல்லது ஆபத்து என்பதே இல்லாத சூழ்நிலையிலோ ஏற்படுகிறது. இது ஒரு நபரின் எச்சரிக்கை உணர்வை அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் செயல்திறனையும் சீரற்றதாக்கிக் கெடுத்து விடுகிறது."

பதற்றம் என்பது ஆட்டிசம் மற்றும் அறிவு சார்ந்த குறைபாடு உள்ள நபர்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதனால் அமைதியின்மை, பயம், சந்தேகம் மற்றும் கவலை போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. பதற்றம் என்பது எல்லா நபர்களுக்கும், ஏதாவது ஒரு சமயத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஒரு சாதாரணமான உணர்வு தான். அந்தப் பதற்றத்துக்கான காரணமும், அதை வெளிப்படுத்தும் விதமும், ஒவ்வொரு நபரையும், அவர்களின் சூழ்நிலையையும் பொருத்ததாக இருக்கிறது. சிறிய அளவுகளில் பதற்றம் இருப்பதனால் ஒரு நபரின் செயல் திறன் அதிகரிக்கிறது. ஆனால், தீவிரப் பதற்றம் இருக்கும்போது அது ஒரு நபரின் உடல் நலத்தையும், நடத்தையையும், அறிவு சார்ந்த செயல்திறனையும் பாதிக்கிறது.

40 சதவிகித ஆட்டிசக் குழந்தைகளுக்கு- பதற்றக் கோளாறு இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவர்களில் பல குழந்தைகள் அதிக அளவு பதட்டத்தை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பது தெரிய வந்துள்ளது[37].

நிச்சயமற்ற தன்மையை பொறுக்க முடியாது இருப்பது தான் - ஆட்டிசம் உள்ள நபர்களில், பதற்றக் கோளாறுக்கான முக்கியக் காரணமாக உள்ளது. சில சமயம், பேசக்கூடிய குழந்தைகள் அதிகமாகக் கேள்வி கேட்கலாம். அவர்களுக்கு ஒரு நிலையான பழக்கவழக்கமும், நிச்சயத்தன்மையும் தேவைப்படும். எந்த ஒரு மாற்றமும் அவர்களுக்குக் கவலையைத் தரலாம். ஒரு புது இடமோ, புது மனிதர்களோ, புதிய அனுபவங்களோ, புதிய உணவுகளோ அல்லது ஒரு புதிய விஷயத்தை செய்து பார்ப்பது போன்ற எதுவுமே அவர்களுக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம்.

தீவிரப் பதற்ற அறிகுறிகள்

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளில் பதற்றத்தின் வெளிப்பாடு வித்தியாசமாக உள்ளது. பதற்ற அறிகுறிகளும் ஆட்டிசத்தின் பொதுவான அறிகுறிகளும் ஒரே மாதிரியாகத் தெரிவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன - சுற்றுவது, கையை ஆட்டுவது, படபடப்பு, ஆடிக்கொண்டே இருப்பது, ஒட்டுதல் இல்லாமல் விலகி இருப்பது, தனக்குள் மூழ்கி இருப்பது, அழுவது/ கண்ணீர் விடுவது, ஒளிந்து கொள்வது, பயப்படுவது, கவலைப்படுவது, ஒரு இடத்தை விட்டு ஓடி விடுவது, ஒளி ஒலி, அமைப்புகள் மற்றும் மணங்கள் போன்றவற்றைச் சகிக்க முடியாத தன்மை, ஒத்துழைக்காமல் இருப்பது, ஒரு வேலையைச் செய்யாமல் தவிர்த்து விடுவது, தன்னைத் தானே புண்படுத்திக் கொள்வது, பிறரிடம் வன்முறையாகவும், அதிரடியாகவும் நடந்து கொள்வது, எல்லாப் பொருட்களையும் வாயில் வைப்பது, அடிக்கடி கழிப்பறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற தேவை இருப்பது போன்ற பல குணாதிசயங்களை உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

ஒவ்வொரு நடத்தைக்குப் பின்னாலும் ஒரு தேவை இருக்கிறது. அது, வார்த்தைகளை விட அதிகமான விவரங்களை வழங்குகிறது. குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில், நடத்தை என்பது, அவர்களின் உரத்த குரலாக அமைந்துள்ளது.

பயம் நம்மை எச்சரிக்கையாக இருக்கச் சொல்லுகிறது

வயதுவந்தோர், குழந்தைகளிடம், "பயப்படாதே" என்று, அடிக்கடி சொல்வார்கள். அந்தக் குழந்தை பயத்தினால் உறைந்து போய், செயலற்று இருக்கக் கூடாது, என்பதே அதன் காரணமாகும். பயம் என்பது ஒரு அனிச்சையான பாதுகாப்புக் கவசம். அது நம்மை எச்சரிக்கையாக இருக்கச் சொல்கிறது. அது செயலற்ற தன்மையைக் குறிப்பதில்லை. நம் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் போது - சண்டையிடுவதோ, சென்று மறைவதோ அல்லது செயலற்றுப் போவதோ - நம்முள் அமைந்திருக்கும், ஆபத்தின் எதிர் விளைவுச் செயல்கள் ஆகும்[38]. ஆயினும், நமக்கு பயம் அளிக்கும் பல சூழ்நிலைகள் நம் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிப்பதில்லை - உதாரணமாக, ஒரு தேர்வு எழுதுவது அல்லது ஒரு மேடை ஏறுவது போன்றவை! ஆகவே, அத்தகைய சூழ்நிலையைப் பற்றி நாம் சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சிகள்

சிந்தியுங்கள்

- நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளைக் கவனிக்கிறீர்களா? உங்கள் உடல் சொல்வதைக் கேட்கிறீர்களா?
- உணர்வுகளைச் சொல்லும் வார்த்தைகளின் ஒரு அட்டவணையைத் தயாரியுங்கள்.
- நீங்கள் பயத்தை எப்படி சமாளிப்பீர்கள்? அப்படிச் செய்ததுண்டா? எப்போதாவது பயத்தை வென்றிருக்கிறீர்களா?
- யாராவது நம்மைக் கேலி செய்யும்போது கஷ்டப்படலாமா/புண்படலாமா? ஒரு குழந்தையை யாராவது கேலி செய்தாலோ, புண்படுத்தினாலோ, துன்புறுத்தினாலோ - நீங்கள் அந்தக் குழந்தையின் உணர்வுகளை எவ்வாறு அக்கறையுடன் அங்கீகரிப்பீர்கள்?

நடைமுறைப் பழக்கங்கள்

குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள உதவுங்கள். நடைமுறைப் பழக்கத்தில் செய்யக்கூடிய, தேர்ந்தெடுத்த, குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்தி, சமுதாயத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையில், தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவுங்கள்.

- **கேளுங்கள், கவனியுங்கள்**
  குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் போது, கூர்ந்து கவனியுங்கள். அவர்களின் சொற்களை விட, அவர்களின் உடல் செய்கைகளுக்கும், நடத்தைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். சில சமயம், அது அவர்கள் சொல்ல வந்த விஷயத்துடன் தொடர்பற்ற வகையில் இருக்கலாம். நீங்கள் கவனித்த விஷயங்களைக் குழந்தையுடன் பேசி - சரியா, தவறா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். ஐடி உள்ள குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வித்தியாசமாக வெளிப்படுத்தலாம்.

- **உணர்வுகளைப் பெயரிட்டுச் சுட்டிக் காட்டுங்கள்**
  குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த, உதவி செய்யுங்கள். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை சிரிக்கும்/புன்னகைக்கும் போது அல்லது மகிழ்ச்சியாகத் தெரியும்போது, "நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாய்", என்று உரக்கச் சொல்லுங்கள். சிரித்த முகத்தைப் போன்ற கண்ணால் காணக்கூடிய ஒரு குறியைச் சுட்டிக்காட்டி, "நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாய்", என்று சொல்லுங்கள். உணர்வுகளை அறிந்து கொள்ள உதவுங்கள். மேலும், எல்லா உணர்வுகளுமே சரியானவை தான் என்பதைக் குழந்தைகளுக்கு விளக்குங்கள். உணர்வுகள் நம் நண்பர்கள் - அவை நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன.

- **எல்லா உணர்வுகளையும் அங்கீகரியுங்கள்**
  எல்லாவிதமான உணர்வுகளுக்கும் - இது சாதாரணமானது, இயல்பானது - என்ற அங்கீகாரத்தை அளியுங்கள். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை நான் இவரின் மீது கோபமாக இருக்கிறேன் என்று சொல்லும்போது, வயதுவந்தோர்- "நீ கோபப்படக்கூடாது, இவர் உன் நண்பர்!" என்று சொன்னால், குழந்தை குழப்பம் அடைந்து விடலாம். தங்கள் உணர்வுகளை நம்பக்கூடாது என்று கற்றுக் கொள்ளலாம். அதற்குப் பதிலாக, அந்த வயதுவந்தோர்' "நீங்கள் இவரின் மீது கோபமாக இருப்பது போல் தெரிகிறதே என்ன ஆயிற்று?" என்று கேட்டால் குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை நம்புவார்கள், அங்கீகரிப்பார்கள், மேலும் அவர்களுக்கு அந்த உணர்வுகள் நியாயமானவை தான் என்ற எண்ணம் பிறக்கும்.

- **உணர்வுகளை 'நல்லது', அல்லது 'கெட்டது', என்று வகைப்படுத்த வேண்டாம்**
  குழந்தைகள் - வயதுவந்தோரையோ அல்லது தங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களையோ பார்த்து, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். சில சமயம், ஒரு குறிப்பிட்ட உணர்வு ஏற்படும் போது குழந்தைகள் நடந்து கொள்ளும் விதம், அவர்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களை அசௌகரியமாக உணரச் செய்யலாம். அத்தகைய சூழ்நிலையில், சில வயதுவந்தோர்கள், குழந்தையின் நடத்தையின் காரணத்தை அறிந்து கொள்ளாமல், குழந்தையின் உணர்வுகளை "கெட்டவை" என்று முத்திரை குத்தி விடலாம். அப்போது, குழந்தைகளும் "நல்ல" உணர்வுகளும், "கெட்ட" உணர்வுகளும் இருக்கின்றன என்று நினைக்கத் தொடங்கலாம். உதாரணமாக, 'மகிழ்ச்சியாக இருப்பது' - 'நல்ல உணர்வு' என்றும், 'கோபமாக இருப்பது' - 'கெட்ட உணர்வு' என்றும் சொல்லலாம். எப்போதுமே கோபப்படக்கூடாது, கோபப்படுவது ஒரு கெட்ட விஷயம், என்றும் நினைக்கலாம். பிரச்சினை உணர்வுகளால் ஏற்பட்டது அல்ல, கோபம் போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் தான் உள்ளது என்பதை, குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ளாமலேயே போகலாம்.

- **உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் வகைகளைக் காட்டுங்கள்**
  சில சமயம், நம் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசினாலோ, அவைகளை வெளிப்படுத்தினாலோ, அழுதாலோ அல்லது விளையாடி, ஓடி, குதித்து- நம் பதற்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி விடுவதனாலோ, நமக்குத் தீர்வு கிடைக்கலாம்.

- **உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவது கடினமாக இருக்கும் போது அக்கறை காட்டுங்கள்**
  உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை கோபவயப்பட்டு, தன் நண்பரை அடித்து விட்டார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அப்போது அந்த வயதுவந்தோர், "நீங்கள் கோபப்படக்கூடாது, அவர் உன் நண்பர், அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுச் சமாதானப்படுத்துங்கள்", என்று சொன்னால், அந்தக் குழந்தை தன்னுடைய உணர்வுகளை மதிக்காமல் போகலாம். அமைதியான முறையில் கோபத்துக்கு தீர்வு காண்பது எப்படி, என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளாமல் போகலாம். அதற்குப் பதிலாக அவர், "நீங்கள் உங்கள் நண்பரிடம் கோபமாக இருப்பது போல் தெரிகிறது, நீங்கள் அவர்களுடன் சண்டையிட்டது போல் தெரிகிறது, அவர்களை அடிப்பதற்கு பதிலாக, நீங்கள் ஏன் கோபப்பட்டீர்கள் என்பதை அவர்களிடம் எடுத்துச் சொல்லலாம்", என்று சொன்னால் குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை மதிக்க கற்றுக் கொள்வார்கள். உணர்வுகள் நல்லவை தான், உணர்வுகள் வரும்போது, நாம் செய்யும் செயலில் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்வார்கள்.

- **குழந்தை ஒரு சங்கடமான உணர்வைப் பகிர்ந்துகொண்டால்/கொள்ளும் போது**
  குழந்தையின் மேல் அக்கறை காட்டுங்கள். "நீங்கள் வெட்கப்படுகிறீர்கள், அசௌகரியமாக உணர்கிறீர்கள் என்பது தெரிகிறது. பரவாயில்லை. இதுபோன்ற சூழ்நிலை மறுபடியும் ஏற்படாமல் இருக்க என்ன செய்வது என்று நாம் பார்க்கலாம்" என்று சொல்லுங்கள். குழந்தைகளைப் பார்த்து சிரிப்பதோ, அவர்களின் உணர்வைக் கேலி செய்வதோ அல்லது எதிர்மறையாக நடப்பதோ கூடாது. "இதில் வெட்கப்பட என்ன இருக்கிறது?" என்றோ, "நீங்கள் எப்போதுமே கூச்ச சுபாவம் உடையவர் தான்!" என்றோ, சொல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

- **உணர்ச்சிகளைச் சமாளியுங்கள்**
  கோபம், அதிருப்தி, கருத்து வேறுபாடு போன்ற உணர்ச்சிகளை ஆக்கபூர்வமான வழிகளில், திறம்படச் சமாளியுங்கள்.

குழந்தையின் நடத்தையை நீங்கள் அங்கீகரிக்காத போது

- உங்கள் உணர்வுகளைத் தெளிவாகச் சொல்லவும் - பொய் பேசினால் எனக்குப் பிடிக்காது/ நான் கோபப்படுவேன்/ நான் வேதனை அடைவேன் எனச் சொல்லலாம். ஆனால் நான் உன்னை வெறுக்கிறேன் என்று சொல்லக்கூடாது.
- உங்களுக்கு ஒப்புதல் இல்லாவிட்டாலும், மற்றவரின் கண்ணோட்டத்தை மதித்து நடக்கவும்- "நீங்கள் வேறொரு திட்டத்தை வைத்திருப்பது போல் தெரிகிறது. என் அனுபவத்தில் அப்படி நடந்ததில்லை" என்று சொல்லவும்.
- உறுதியான விதிமுறைகளை வகுக்கவும் - "படிகளில் செல்லும்போது கவனமாக இருக்கவும்/ படிகளில் செல்லும்போது வேகம் கூடாது/படிகளில் மெதுவாகச் செல்லவும்."
- பிரச்சனையை விவரிக்கவும் - "நீங்கள் நேரமாக்கி விட்டீர்கள், நாம் எல்லோரும் பஸ்ஸைத் தவற விட்டு விடுவோம்."
- மாற்றுத் தீர்வை வழங்கவும் - "நாம் வேறு வழியாகச் செல்லலாம். அந்த வழியில் கூட்டம் இருக்காது."
- மாற்று வழிகளைத் தேர்ந்தெடுக்க அனுமதியுங்கள்.
- ஒரு குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- அந்த நபரை, அவர் செய்த வேலையின் விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பேற்க வைக்கவும் - "நீங்கள் இரண்டு முறை என் புத்தகங்களைத் தொலைத்து விட்டீர்கள், வேறு புத்தகத்தையும் வாங்கிக் கொடுக்கவில்லை. அதனால் இனிமேல் உங்களுக்கு என் புத்தகங்களைக் கடனாகக் கொடுக்க மாட்டேன்", என்று சொல்லலாம்.
- நற்குணங்களை வலியுறுத்தவும் - "நாம் பிறரை அடிக்கக்கூடாது, பிறரைத் துன்புறுத்தாத வண்ணம் நம் கருத்தைச் சொல்ல வேண்டும்", என்று சொல்லவும்.
- எதிராளியுடன் நேரடியாகப் பேசாத போது, ஆசுவாசமான பிறகு ஒரு பதிலை அனுப்பவும். நீங்கள் அமைதியாக இருக்கும்போது, பிரச்சனையின் தீர்வைக் கண்டுபிடிப்பது, எளிதாக இருக்கலாம்.

- **நம் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தப் போராடும்போது தவிர்க்க வேண்டியவைகள்:**
    - பதிலுக்கு பதில் பேசுவது - துரோகி என்று நீங்கள் அழைப்பதனால் அவர்கள் துரோகி ஆகி விட மாட்டார்கள்.
    - பழிக்குப் பழி வாங்குவது - பழி வாங்குவது எப்படி என்று யோசிப்பதனாலும், திட்டமிடுவதனாலும் நம் நேரம் தான் வீணாகும், பாதிப்பும் நமக்கு தான்.
    - பொய்யாக அச்சுறுத்துவது - "உன் உடம்பின் ஒவ்வொரு எலும்பையும் அடித்து நொறுக்கி விடுவேன்" - சாத்தியமில்லை.
    - பிறருக்கு முத்திரை குத்துவது - "நீ பொய் சொல்கிறாய்","நீ ஒரு முட்டாள்","நீ செய்தது தான் தவறு"- நம்மையும் யாரேனும் அப்படிச் சொல்லலாம்.
    - அடுத்தவர் மீது பழி போடுவது - "இது எல்லாம் உன் தவறுதான்" என்றால், அடுத்த முறை அவர் நம்முடன் சேர்ந்து எதுவும் செய்ய மாட்டார்.
    - நடந்ததை மிகைப் படுத்துவது - "அவ்வளவுதான், நாம் தொலைந்தோம்."- உண்மையாகவா?
    - சண்டையிடும் போது மற்றவரைத் தூண்டுவது போல் பேசுவது -"நீ என்ன செய்து விடுவாய் என்று நானும் பார்க்கிறேன்"- என்பது, நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கத் தான் செய்யும்.
    - மிகைப்படுத்திய செயல்பாடுகள் - எகிறி எகிறிக் குதிப்பது - மூளையின் நரம்பு ஏதேனும் வெடித்தே போய் விடும்!

- பொருத்தமற்ற வகையில் நடந்து கொள்வது - எதையாவது போட்டு உடைப்பது - நமக்குத்தான் நஷ்டம்.
- உடலால் தாக்குவது - பிரச்சனை தீருவதில்லை - புதிய பிரச்சினைகள் உருவாகும்.
- சொற்களால் தாக்குவது- பிறரைத் திட்டும் போதும், புண்படுத்தும் போதும் திட்டுபவரின் குணம் தான் வெளிப்படுகிறது. சில வார்த்தைகள் மற்றவர்களை புண்படுத்தும் முயற்சியில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் அந்த வார்த்தைகள் பேசுபவரின் குணங்களையே வெளிப்படுத்துகின்றன. ஒரு வகையில் தரக்குறைவாகப் பேசுபவர்கள் - தங்களின் தரத்தையே தாழ்த்திக் கொள்கிறார்கள்.
- எதுவும் நடக்காதது போல் இருந்து விடுவது - பேசாமல் விட்டு விடுவதனால் அந்தப் பிரச்சனைகள் மறைவதில்லை. அவை வளர்ந்து, மோசமாகி, பின்னொரு நாளில் வெளி வருகிறது.

- **பதற்றத்தைச் சமாளிப்பது**

குழந்தை பதற்றமாக இருந்தாலோ அல்லது பதற்றமடையக் கூடிய வாய்ப்பு இருந்தாலோ, நீங்கள்:

- ஒரு அட்டவணையைப் போட்டு அதைத் தவறாமல் பின்பற்றவும். ஒரே மாதிரியான பழக்கவழக்கங்கள் இருக்க வேண்டும்.
- பலவிதமான மாறுதல்கள் ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலையில், முன்கூட்டியே ஏற்பாடுகள் செய்வது அவசியம்.
- என்ன நடக்கலாம் என்பதைக் குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துவதற்காக படித்தும், படங்களைக் காட்டியும் விளக்கவும்.
- குழந்தைகள் பதற்றமாக இருக்கும் போது, அவர்களை அமைதிப்படுத்தும் சூழலை அமைத்துக் கொடுக்கவும்.
- அடிப்படை நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகள் ஒரு அமைதியான நிலையை அடைய உதவவும்.
- ஒருவரை அவரின் சுற்றுப்புறத்தை உணரச் செய்வது, மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுவதில் கவனம் செலுத்துவது, விருப்பமான ஒரு பொருளைப் பிடித்துக் கொள்வது, ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் இருப்பது போல் கற்பனை செய்வது - போன்ற அடிப்படை நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தலாம்[39].
- குழந்தைகளைத் திடுக்கிட வைக்கும் உரத்த ஒலிகள், ஒளிகள், வடிவங்கள், மணங்கள் அல்லது தொலைக்காட்சி முதலிய பிற மின்னணுச் சாதனங்களால் ஏற்படும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட தூண்டுதல்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- வாய்ப்பேச்சு/விளக்கங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். அதற்குப் பதிலாக, சைகைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்தும் செயல்பாடுகளைச் செய்ய வைக்கவும். குழந்தைகளையே அச்செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வைக்கலாம். இதமான உணர்வை அளிக்கக்கூடிய உணர்வு சார்ந்த விளையாட்டுச் செயல்களைச் செய்ய வைக்கலாம். பதற்றத்தை வெளிப்படுத்தக் கூடிய பட/எழுத்து அட்டைகள், சைகைகள் அல்லது செயல்களைச் செய்ய வைத்து உதவலாம்.
- சரியான நபரிடம் பேசுவது, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது, மூச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்வது, தியானம் செய்வது, ஒரு இடைவேளை எடுத்துக் கொள்வது, கை கால்களை நீட்டுவது/ உடற்பயிற்சி செய்வது, நடப்பது, அமைதிப் படுத்தக்கூடிய செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, படம் வரைவது, எழுதுவது போன்ற மாற்று நடத்தைகளைச் செய்ய வைத்து - குழந்தைகளுக்கு உதவலாம்.

- **குழந்தைகள் பயத்தை வெளிப்படுத்தினால்**

பயமாக இருப்பதாகச் சொல்லும் குழந்தையிடம், "பரவாயில்லை, நாம் இப்போது மூச்சை உள்ளே இழுத்துப் பின் வெளியே விடுவோம். அதன் பிறகு, நமக்கு ஏன் பயமாக இருக்கிறது என்று சிந்தித்துப் பார்ப்போம். "என்ன ஆபத்து இருக்கிறது? அது உண்மையான ஆபத்து தானா அல்லது கற்பனையானதா?" என்று சொல்லவும். என்ன செய்ய முடியும் என்பதை விவாதிக்கவும் - "அந்நிலையில் நாம் ஓடிப் போவோமா அல்லது ஒளிந்து கொள்வோமா அல்லது திருப்பித் தாக்குவோமா? யாரையாவது உதவிக்கு அழைக்க வேண்டுமா? உண்மையான ஆபத்து என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ள நாம் என்ன செய்யலாம்?" என்பதையெல்லாம் ஆராயவும்.

- **விஐ உள்ள குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளையும், உணர்வுகளையும், அதன் வெளிப்பாடுகளையும் சமாளிப்பது**
    - பெரும்பாலான விஐ உள்ள குழந்தைகள், தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தப் போராடுவார்கள். ஏனென்றால், பிறர் தங்கள் உணர்வுகளை எப்படி வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் கவனித்ததில்லை. தொடுகை, குரல்தொனி, சொற்களின் தேர்வு, ஒலி எழுப்புதல் போன்ற முறைகளில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக் கற்றுத் தருவதன் மூலம், இந்தப் பிரச்சனையைச் சரி செய்ய முடியும்.
    - முறையாக உரையாடுவது எப்படி என்றும், குரல் தொனிகளையும் உணர்ச்சிகளையும் புரிந்து கொள்வது எப்படி என்றும் அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்து உதவலாம். குரல் தொனியின் மாறுபாட்டை வைத்து ஒருவருடைய உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள உதவியாக இருக்கும்படி, அவர்களிடம் பேசிப் பயிற்சி அளிக்கலாம்.
    - பிற மனிதர்கள் வழங்கும் பாதுகாப்பான அல்லது பாதுகாப்பற்ற சைகைகளையும், அறிகுறிகளையும் அறிந்து நடக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள் . முறையற்ற நடத்தைகளை அறிந்து கொள்ளவும், அவைகளைச் செய்யாமல் தவிர்க்கவும் உதவுங்கள். அவர்களுக்கு எளிதாகப் புரியாத, முறையான வார்த்தைகள், வரிகள் மற்றும் செயல்களைப் புரிந்து கொள்ளவும், சரியான தருணத்தில் அவைகளைப் பயன்படுத்தவும் கற்றுக் கொடுங்கள். அவர்கள் அசௌகரியமாக உணரும் போது, "வேண்டாம்" என்று சொல்வதும், அங்கிருந்து விலகுவதும், அவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதையும், அப்படிச் செய்வது அவர்களின் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த உதவும் என்பதையும் கற்றுக் கொடுங்கள்.
    - நீங்கள் பேசும்போது உங்கள் முகத்தில் தெரியும் மாறுபாடுகளை உணர வைத்து, உணர்ச்சிகள், செயல்கள் மற்றும் குரல் தொனியின் மாறுபாடுகளைக் கற்றுக்கொள்ள உறுதுணையாக இருங்கள்.
    - உணர்ச்சிகள் நாள் முழுவதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும், இவைகளை முக பாவங்கள் என்று கற்றுத் தரலாம். உதாரணமாக சோகம், சிரிப்பு, கவலை, முகச்சுளிப்பு போன்றவை. குரல் வெளிப்பாடு மட்டுமல்லாமல், முக வெளிப்பாடுகளாலும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதைக் குழந்தைகள் அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.
    - பார்வைத்திறன் குறைபாடு உள்ள நபர்களால், நம் சிரிப்பையும், முகச்சுளிப்பையும், மற்ற முக பாவங்களையும் பார்க்க முடியாது என்பதையும், அவர்களுடன் பேசும்போது வார்த்தைகளால் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதையும், பார்வை உள்ளவர்களுக்கு நினைவு படுத்த வேண்டும்.

குழந்தைகளுடன் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள்

ஐ.டி/ஏ.எஸ்.டி உள்ள குழந்தைகள்

பயிற்சி வழிகாட்டி (இந்தக் கையேட்டின் பிரிவு மூன்று)- இல் கொடுத்துள்ள படி, சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டில் உள்ள சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

மையக் கருத்துகள்		பயிற்சிகள்	பயிற்சி வழிகாட்டியில் உள்ள பயிற்சி எண்
அ.	எனக்குப் பலவிதமான உணர்வுகள் உள்ளன. உணர்வுகள் என் நண்பர்கள்.	●4 உணர்வுகள்= முக பொம்மைகள் - மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம் மற்றும் பயம் ●உணர்வுச்சக்கரம்	**பயிற்சி 8** - எனக்குப் பல வித உணர்வுகள் உள்ளன **பயிற்சி 9** - என் உணர்வுகளை என்னால் வெளிப்படுத்த முடியும்
ஆ.	உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதால் நான் பயன் அடைகிறேன்.	**●சமூகப் படிவச் சிறு புத்தகங்கள்** ○என் உணர்வுகள் 1: நான் கோபப்படும் போது ○என் உணர்வுகள் 2: நான் பதற்றமாக இருக்கும் போது ○என் உணர்வுகள் 3: நான் சோகமாக இருக்கும் போது	
இ.	நான் கோபமாகவோ சோகமாகவோ இருக்கும்போது அதன் காரணத்தை நான் சொல்லலாம்.	**●சமூகப் படிவங்கள்** ○என் உணர்வுகள் 1: நான் கோபப்படும் போது ○என் உணர்வுகள் 2: நான் பதற்றமாக இருக்கும் போது ○எனது உணர்வுகள் 3: நான் சோகமாக இருக்கும் போது ○3 கோப மேலாண்மைச் சுவரொட்டிகள் ○கோப மேலாண்மைத் தொடர் வரிசைத் தொகுப்பு மற்றும் தொடர் வரிசை அட்டைகள் ○கோபம்/பதற்ற மேலாண்மைத் தேர்வு அட்டைகள்	

ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தை

மேலே உள்ள அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டில் உள்ள சாதனங்களைப் பயன்படுத்தலாம். கைப் பொருட்களைத் தவிர, பென்டிரைவில் "உணர்வுகள்" என்னும் தலைப்பில் வழங்கப்பட்டுள்ள ஐஎஸ்எல் வீடியோக்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

விஐ உள்ள குழந்தை

கட்டத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள சுவிதா சுரக்ஷா சமூகப் படிவங்களை உரக்கப் படித்து விவரிக்கவும். பிரெய்லி உரையுடன் கூடிய சுவிதா ஸ்பர்ஷ் சமூகப் படிவங்களான “என் உணர்வுகள்” - தொடரை மாணவர்களே பயன்படுத்த முடியும். "நான் கோபப்படும் போது", "நான் பதற்றமாக இருக்கும் போது", "நான் சோகமாக இருக்கும் போது" மற்றும் "காதல் உணர்வுகள்" போன்ற சமூகப் படிவங்கள் அனைத்தும் எளிதாகக் கற்கக்கூடிய வகையில் பிரெய்லி மொழிப் படிவத்தில் அமைந்துள்ளன.
குழந்தை “என் உணர்வுகள்” என்ற தலைப்பில் - பென்டிரைவில் வழங்கப்பட்டுள்ள ஆடியோ உரைத்தொடரைக் கேட்டு, தன் பராமரிப்பாளருடன் அதைப் பற்றி விவாதிக்கவும் முடியும். குழந்தைகளுடன் அவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். மேலும், ‘சரியான நபர்’ மற்றும் ‘சரியான நண்பர்’ என்ற வகையில் வரும் - வயதவந்தோரிடமும், நண்பர்களிடம், தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கவும்.

காதல் உணர்வுகளையும், பாலியல் ஈர்ப்பு உணர்வுகளையும் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதால் நான் பொறுப்பாக நடந்து கொள்ளலாம்

கோட்பாடு

எல்லாப் பதின்பருவத்தினரும் - பாலியல் மற்றும் சிற்றின்ப உணர்வுகளை எந்த அளவுக்கு உணர்கிறார்களோ, அதே போல அறிவு சார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ள பதின்பருவத்தினரும் உணர்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு அந்த உணர்வுகளை ஆராய்ந்து பார்க்கவும், வெளிப்படுத்தவும் கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்புகள் குறைவாகத்தான் உள்ளன. பள்ளியில் கிடைக்கும் உயிரியல் பாடங்கள் மூலமாகவும், வீட்டில் பராமரிப்பாளர்களுடன் பழகுவதாலும், அவர்கள் பாலியல் வளர்ச்சியைப் பற்றியும் உடலுறவைப் பற்றியும் - உயிரியல் ரீதியாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். அந்தரங்கமான, பாலியல் உறவுகளைப் பற்றிப் பேசுவதனால்- பருவ வயதில் உள்ள குழந்தைகள் அத்தகைய உறவுகளைப் பற்றிய ஒரு ஆரோக்கியமான அணுகு முறையை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

ஆழ்ந்து அறிந்து கொள்ள படிப்பது என்னும் தலைப்பில், பிரிவு இரண்டில் உள்ள - குழந்தைகளின் பொதுவான பாலியல் வளர்ச்சி என்ற தலைப்பைப் பார்த்து, குழந்தைகளிடமும், பதின் பருவத்தினரிடம் ஏற்படும் பாலியல் வளர்ச்சியைப் பற்றி நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

- **காதல் உணர்வுகளைப் பற்றி விவாதிப்பது**

  ஐ.டி/ஏ.எஸ்.டி உள்ள குழந்தை - “காதலன்/காதலி/ஆண் தோழன்/பெண் தோழி என்றால் என்ன?” அல்லது “ஆண் தோழன்/பெண் தோழி எப்படிக் கிடைப்பார்கள்?” அல்லது “முத்தம் என்றால் என்ன/எப்படி முத்தமிடுவது?” என்று கேட்கலாம். குழந்தைகளிடம் பாலியலைப் பற்றியும், உடலுறவைப் பற்றியும் பேசி, இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள வைப்பதாலும், சரியான நடத்தைகளைக் கற்றுத் தருவதாலும், அவர்களின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க முடியும்.

- **காதல் மற்றும் பாலியல் உணர்வுகளை அறிந்து கொள்வது**

  காதல் ஈர்ப்புக்கும், பாலியல் ஈர்ப்புக்கும் வித்தியாசம் உள்ளது என்பதை வயது வந்தோரான நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும். காதலினால் உண்டாகும் ஈர்ப்பு என்பது - ஒரு நபருடன் நமக்கு ஏற்படும் அன்பு, உணர்ச்சிப் பிணைப்பு மற்றும் நட்புணர்வு போன்ற உணர்ச்சிகளுடன் தொடர்புடையது.

  பாலியல் ஈர்ப்பு இல்லாத, பல பால்வேறுபாடற்ற மனிதர்கள் கூட - காதல் ஈர்ப்பை உணர்கிறார்கள். காதல் ஈர்ப்பு என்பது, எந்த பாலினத்தவர்க்கும், எந்த நபருடனும் ஏற்படலாம்.

  பாலியல் ஈர்ப்புக்கு, ஒரு நபரின் மேல் கிளர்ச்சியுடன் கூடிய பாலியல் நாட்டமும் தேவை.

பாலியல் ஈர்ப்பு[40] - பாலியல் நாட்டத்தின் அடிப்படையில் ஏற்படும் கவர்ச்சி

ஈர்ப்பு[41] - ஆர்வத்தை தூண்டும் இயல்பு; கவர்ச்சியாக இருப்பது அல்லது கவரக்கூடியது.

பதின்பருவத்தினருக்கு, காதல் ஈர்ப்பைப் பற்றி விளக்க வேண்டி வரலாம். உதாரணமாக, பதின்பருவத்தினர் ஒருவருக்கு யாருடனாவது காதல் ஈர்ப்பு இருக்குமானால், அவர்கள் அந்த நபரை அதிகமாக விரும்புவதாக உணரலாம், அவர்களைப் பற்றி அதிகமாக நினைக்கலாம், அவர்களுடனேயே அதிக நேரம் செலவிடவும் விரும்பலாம். அவர்கள்- தொடுவது, கட்டி அணைத்துக் கொள்வது, முத்தம் கொடுப்பது, அவர்களைப் பிடித்துக் கொள்வது - போன்ற செயல்களைச் செய்து அந்த நபரை உணரவும் விரும்பலாம்.

பாலியல் கிளர்ச்சியில் உணர்வு பூர்வமான பிணைப்பு இருப்பதில்லை என்பதை நீங்கள் விளக்கிச் சொல்லலாம். பாலியல் ஈர்ப்பில் கிளர்ச்சியின் உணர்வுகள் மட்டுமே இருக்கும். அத்தகைய உணர்வுகள் ஒரு நபருடன் உணர்வுபூர்வமான நெருக்கம் இல்லாத போதும், அவர்களுக்கு அருகிலேயே இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இல்லாத போதும் கூட ஏற்படலாம்.

ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள நபர்களுக்கு மற்றவரின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம் - மற்றவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படையாகச் சொல்ல வேண்டும், இல்லையென்றால் புரியாது; தங்கள் அந்தரங்கமான காதல் உணர்வுகளைச் சொல்வதற்கு மற்றவர்கள் வெட்கப்படுவார்கள், என்பதும் கூட அவர்களுக்குப் புரியாமல் போகலாம். சாதாரணமாகவே, பதின்பருவத்தினர் - தங்கள் உணர்வுகளைப் பேசவும், வெளிப்படுத்தவும் வெட்கப்படுவதனால், ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள பதின்பருவத்தினருக்கு - மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம்.

'என் உணர்வுகள் 4: காதல் உணர்வுகள்' என்னும் சமூகப் படிவத்தைப் பார்க்கவும்.

- **ஒரு உறவின் முறிவு**

  பதின் பருவத்தினருக்கு, ஒரு நபரின் மீது ஈர்ப்பும், காதல் உணர்வும் ஏற்படுவது - சாதாரணமான, இயற்கையான ஒரு நிகழ்வு தான். சில சமயம், இது அதிக நாள் நீடிக்கலாம், சில சமயம் அது உடனே மறைந்தும் விடலாம். சில சமயம், இருவரும் தீர்மானித்து அந்த உறவை முறித்துக் கொள்ளலாம், அல்லது யாரேனும் ஒருவர் முடிவெடுத்து, அந்த உறவை முறித்து விடலாம். ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள பதின்பருவத்தினருக்கு - அவர்களின் விருப்பம் இல்லாமல் ஏற்படும் போது - அந்த உறவுமுறிவை ஏற்றுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். இதனால் அவர்கள் நிராகரிப்பு, சோகம், கோபம், தனிமை அல்லது குழப்பம் போன்ற உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கலாம், மற்றவரின் முடிவை ஏற்றுக் கொள்வதும், அவர்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். அந்நிலையில், ஒரு பராமரிப்பாளர் தான் அதுபோல் உணர்வதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதையும், அவைகளும் சாதாரணமான, இயல்பான உணர்ச்சிகளே என்பதையும் புரிய வைக்க வேண்டும்.

- **உணர்வுப் பிரச்சனைகளைக் கையாள்வது**

  உணர்வுப் பிரச்சனைகள் உள்ள ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள இளம் நபர்களுக்கு, காதல் உறவுகளைச் சமாளிப்பதில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். உதாரணமாக, தொடுகை பிடிக்காத ஒரு குழந்தைக்கு - அணைப்பு, முத்தம் , வருடல் போன்ற செயல்களை அவர்களின் பெற்றோர்களோ அல்லது நெருங்கிய குடும்பத்தினரோ செய்தால் கூடப் பிடிக்காது. இதனால் அவர்கள் காதல், அன்பு மற்றும் ஈர்ப்பு போன்றவற்றை வெளிப்படுத்தும் முறைகளும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்கு தொட்டால் பிடிக்காது - அது பரவாயில்லை. ஆனால், சில குழந்தைகளில் 'டீசென்சிட்டைசேஷன்' என்னும் செயல்முறையின் மூலம், அவர்களின் அதீத கூச்ச உணர்வை நாளடைவில் நீக்கலாம்.

  கூச்சத்தை நீக்கும் இந்தச் செயல்முறை - பதின் பருவத்தினரின் சௌகரியத்தை மனதில் வைத்துக் கொண்டு செய்யப்படும் - சிறிய காலத் தொடுகை போன்ற செயல்கள் ஆகும். ஆரம்ப காலகட்டத்தில், ஒரு மகிழ்ச்சியான, வசதியான சூழலில், சிறிது நேரம் அவர்களின் அருகில் அமர்வதும், பின் நாளடைவில் அந்த நேரத்தை அதிகப்படுத்துவதும் ஒரு வழிமுறையாகும். முதலில் அவர்களின் கையைச் சிறிது நேரம் தொடலாம். பிறகு தொடுகையின் நேரத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்தலாம். பிறகு அவர்களால் உங்கள் அணைப்பை ஏற்றுக் கொள்ள முடிகிறதா என்று பார்க்கலாம். குழந்தைகளிடம் அதிகமான எதிர்பார்ப்பு வைக்கக்கூடாது. உங்கள் குழந்தை பழக்கப்படுவதற்கும், வளர்ச்சி அடைவதற்கும் சில மாதங்களோ அல்லது வருடங்களோ கூட ஆகலாம். சில சமயம், உங்கள் குழந்தை - நீங்கள் உட்பட - யாருடைய அணைப்பையும் அனுமதிக்காமல் இருக்கலாம். சமயத்தில், உங்களைத் தவிர வேறு யாரையும் அணைக்க விடாமலும் செய்யலாம்.



பராமரிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சிகள்

சிந்தியுங்கள்

- உங்கள் இளம் பருவத்தை எண்ணிப் பாருங்கள். உடலுறவு, பாலியல் மற்றும் காதலைப் பற்றி நீங்கள் எங்கிருந்து தெரிந்து கொண்டீர்கள்? உங்களுக்கு ஏற்பட்ட சந்தேகங்களையும், குழப்பங்களையும் தீர்த்துக் கொள்ள நீங்கள் யாரிடம் பேசினீர்கள்?
- பதின் பருவத்தின் போது, உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் சக நண்பர்களுக்கோ - யார் மீதாவது காதல் ஈர்ப்போ அல்லது பாலியல் ஈர்ப்போ ஏற்பட்டதா?
- உங்களின் கருத்துப்படி, பாலியல் கல்வி என்பது தேவைதானா? "ஆம்" என்றால், பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கக் கல்வியை பதின்பருவத்தினருக்கு அளிக்கும் வேலை யாருடையது? "இல்லை" என்றால், ஏன்? என்ன காரணம்?



நடைமுறைப் பழக்கம்

நீங்கள், உங்கள் பதின்பருவத்தினருக்கு, பின்வருமாறு உதவலாம்:

- பதின்பருவத்தினரின் காதல் உணர்வுக்கும், பாலியல் தேவைக்கும் **அங்கீகாரம் அளிக்கலாம்** - அவர்கள், சுயஇன்பத்தில் ஈடுபடுவதற்காக, தனிமையான இடத்தை வழங்கலாம்.
- **புரிந்து கொண்டு பேசலாம்** - "இன்னாரின் மீது உங்களுக்கு ஈர்ப்பு இருக்கிறது. இது சாதாரணமான, இயல்பான விஷயம்தான்."
- உங்கள் எண்ணங்களைப் **பகிர்ந்து கொள்ளலாம்** - "எனக்கும் ஈர்ப்பு இருந்தது ஆனால் அந்த நபருக்கு என் மீது எந்த நாட்டமும் இருக்கவில்லை. அது என் கற்பனை தான்/நான் என் உணர்வுகளை எழுதி வைத்தேன்/என் உணர்வுகளை ஒதுக்கி வைத்து - புகைப்படங்களை எல்லாம் ஓரமாக வைத்து விட்டேன்/என் நல்ல நண்பரிடம் அதைப் பற்றிச் சொன்னேன்." என்றோ, "எல்லா உணர்ச்சிகளையும் செயலில் காட்ட வேண்டும் என்ற தேவை இல்லை. நீ யாரையாவது காதலித்தால் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை", என்றோ சொல்லலாம்.

பாலியல் உறவுகள் மற்றும் கருத்தடை குறித்த பதின் பருவத்தினரின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தல்

குழந்தைகளைப் போலவே, ஒரு பதின்பருவத்தினரின் கேள்விகளுக்கும் - அவர்கள் கேட்ட உடன், அவர்களுக்குப் புரியும் முறையில், எளிய மொழியிலோ அல்லது ஒரு தகவல் தொடர்புக் கருவியைப் பயன்படுத்தியோ, பதிலளிப்பது நல்லது. கேள்வியைப் புறக்கணிப்பதும், திசை திருப்புவதும், "இது சரியான நேரம் அல்ல" என்று கூறுவதும் எதிர் மறையான விளைவுகளைத் தரலாம், இளம் பருவத்தினர் வேறு இடங்களில் பதில்களைத் தேடலாம். பெற்றோர்கள்/ ஆசிரியர்கள்/ பராமரிப்பாளர்களாக - நீங்கள் அறிவியல் ரீதியான, உண்மையான, முறையான பதில்களை வழங்கலாம்.

உதாரணமாக:

உடலுறவு என்றால் என்ன?

."உடலுறவு என்பது அந்தரங்க உறுப்புகள் தொட்டுக் கொள்ளும்படி இரண்டு நபர்கள் மிக அருகில் வருவது" என்று நீங்கள் விளக்கலாம். பரஸ்பர சம்மதம் இருந்தால் ஒரு ஆண் தன்னுடைய ஆணுறுப்பை பெண் இணையின் யோனிக்குள் வைக்கலாம். இதன் மூலம் ஆணின் உடம்பிலிருந்து உற்பத்தியாகும் விந்தணுக்கள், பெண் இணையின் கருப்பைக்கு மிக அருகில் சேர்ந்து, ஒரு குழந்தை உருவாகலாம். பெண் கர்ப்பம் தரிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. பிறப்புறுப்புகளுடன் தொடர்புடைய, பல பாலியல் வழிகளில் இரண்டு நபர்கள் ஒருவரையொருவர் தொடலாம். இளம் பருவத்தினர் மற்ற வகையான பாலியல் செயல்பாடுகளைப் பற்றியோ அல்லது குறிப்பாக ஒரே பாலினத்தைச் சேர்ந்தவர்களின் நெருக்கத்தைப் பற்றியோ கேட்டால், "பாலியல் இன்பத்தை அடைவதற்காக ஒரு நபர் - வாய், ஆசனவாய் அல்லது விரல்கள் போன்ற உடலின் பிற பகுதிகளைப் பயன்படுத்தலாம்" என்று விளக்கவும். உடலுறவைப் பற்றி எப்போது பேசினாலும், அதில் சம்மதம், பரஸ்பர மரியாதை போன்றவற்றைப் பற்றியும் பேசவும். "உடலுறவுச் செய்கை என்பது, ஒரு சாதாரணமான, இயல்பான, இன்பமான உடல் சார்ந்த செயல்பாடு ஆகும். நாம் நம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும், ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் மதித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். அதேபோல், நாம் மற்றவர்களின் உடலையும், மரியாதையோடு நடத்த வேண்டும். நாம் மற்றவருடன் நெருக்கமாகச் செய்யும் எல்லாச் செயல்பாட்டிலும், நெருக்கத்தின் எல்லா நிலையிலும் - பொறுப்புணர்வும், பங்களிப்பும், மரியாதையும், மற்றவரின் முழுச் சம்மதமும் இருப்பது என்பது, மிகவும் முக்கியமான அம்சங்கள் ஆகும்." என்று சொல்லவும்.

இளைஞர்கள் உடலுறவு கொள்ளலாமா?

"உடலுறவு என்பது, இரண்டு நபர்கள் தங்களுக்குள் உள்ள ஆழமான காதல் உணர்வையோ, அல்லது பாலியல் உணர்வையோ வெளிப்படுத்தும் ஒரு செயலாகும். மற்ற செயல்களைப் போலவே இதற்கும் விளைவுகள் உள்ளது. நம்மால் அந்த விளைவுகளுக்கு பொறுப்பேற்க முடியும் என்றால் அதைச் செய்யலாம். உடலுறவு என்ற செயலுக்கு உணர்வுபூர்வமான, சமுதாய விளைவுகள் மட்டுமல்லாமல் கர்ப்பம், தொற்று போன்ற விளைவுகளும் உள்ளன. இளைஞர்களுக்கு, இந்த விளைவுகளை எதிர்கொள்வது சவாலாகவும், கடினமாகவும் இருக்கலாம். அதுமட்டுமல்லாமல், தற்சமயம், போக்சோ சட்டத்தின்படி, 18 வயதுக்கு குறைந்த ஒரு நபர் குழந்தை ஆவார். அதனால் அவர்களே விரும்பினாலும் கூட, அவர்களால் ஒரு பாலியல் செயலுக்குச் சம்மதம் தெரிவிக்க முடியாது. இதில் சட்ட ரீதியான சிக்கல்கள் உள்ளன." என்று நீங்கள் விளக்கலாம்.

ஆணுறை என்றால் என்ன?

"ஆணுறை என்பது ஒரு வகையான கருத்தடைச் சாதனம். நம்முடன் உறவில் ஈடுபடுபவருக்கு தொற்று நோய் ஏதாவது இருந்தால், அது நமக்கு ஏற்படாமல் தடுக்க இது உதவுகிறது." என்று நீங்கள் விளக்கலாம்.

கருத்தடைச்சாதனங்கள் என்றால் என்ன?

“பெரும்பாலான கருத்தடைச்சாதனங்கள் கர்ப்பத்தைத் தடுக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆணுறைகள், வாய்வழியாக உட்கொள்ளும் கருத்தடை மாத்திரைகள் போன்ற பல்வேறு கருத்தடைச் சாதனங்கள் உள்ளன. ஆயினும், எந்தக் கருத்தடைச் சாதனமும் கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் 100% பயனுள்ளதாக இல்லை. ஆணுறையைப் போன்ற சில கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போது, ‘எஸ்டிஐ’ எனப்படும், உடலுறவினால் ஏற்படும் சில தொற்று நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.” என்று நீங்கள் விளக்கலாம்.



ஆணுறை | வாய்வழியாக உட்கொள்ளக் கூடிய கருத்தடை மாத்திரைகள் | ஐயூடீ | விந்தணு கொல்லி | கருத்தடை ஊசி

குழந்தை/பதின்பருவத்தினர் மேலும் சில கேள்விகளைக் கேட்டால், நீங்கள் சில கூடுதல் தகவல்களை வழங்க வேண்டியிருக்கும். அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் உண்மையான, வயதுக்குத் தகுந்த பதில்களை அளிக்கவும். கட்டாயமாக, எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் தகுந்த பதிலளிக்கவும்.

- **உறுதியான உறவுகள் / திருமணம் பற்றி பேசுவது**

  ”ஒருவரை நேசிப்பது ஒரு உணர்வு - அது பரவாயில்லை. திருமணம்/ சேர்ந்து வாழ்வது/ அவர்களுடன் உறவில் இருப்பது என்பதெல்லாம் செயல்கள் ஆகும் - அதாவது, நாமும் பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும்/ சம்பாதிக்க வேண்டும்/ நம் தேவைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளும் அளவுக்குச் சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும். நமக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால், நாம் இன்னும் அதிகமாகச் சம்பாதிக்க வேண்டும், குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்காக அதிக நேரம் செலவிட வேண்டும். தண்ணீர், மின்சாரம், மளிகை சாமான்கள், வாடகை இவற்றுக்கான செலவுகளையும் ஏற்க வேண்டும். பின்னர் சில நேரங்களில் சண்டையும் போடுகிறோம்!” என்பதை எல்லாம் சொல்லுங்கள். காதல் படங்களில் பெரும்பாலும் காட்டப்படாத ஒரு உண்மையான உறவு நிலையை/ திருமணத்தின் நிதர்சனத்தை எடுத்துக்காட்டவும்.

  பதின்பருவத்தினரிடம், அவர்களுக்கு பிடித்த நபருக்கும் அதேபோன்ற எண்ணங்கள் இருந்தால் என்ன செய்வது என்பதையும் எடுத்துச் சொல்லவும். உதாரணமாக உங்களைப் பிடித்திருக்கும் ஒருவர் உங்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்வார்கள் என்பதைப் படங்களின் மூலமாக விளக்கலாம். அந்த நபர் உங்கள் பதின் பருவத்தினர் பக்கமாகச் சாய்வது, அவர்கள் பேசுவதைக் கேட்பது, அவர்களின் கூந்தலைத் தொடுவது, அவர்களுடன் சேர்ந்து சிரிப்பது, அவர்களின் கைகளைத் தொடுவது, அவர்களுடன் சேர்ந்து ஏதாவது செய்வதற்கு அழைப்பது - போன்றவற்றைச் சித்தரிக்கும் படங்களைக் காட்டலாம்.

  மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று அவரிடமே கேட்டு விடலாம். அவரிடம் நம் காதல் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். அவர்களுக்குச் சம்மதம் இல்லை என்றால் நாம் அவர்களின் உணர்வுகளை மதிக்கிறோம் என்றும், அவர்களுடன் நண்பர்களாக இருக்க விரும்புகிறோம் என்றும் சொல்லலாம்.

மறுபுறம், நம் பதின் பருவத்தினரிடம் மற்றொரு விஷயத்தைத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்- நம்மை யாராவது பார்த்துச் சிரித்துப் பேசினால், அவர்களுக்கு நம் மீது காதல் உணர்வு உள்ளது என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அந்த நபர் நட்புணர்வோடு பழகவும், வாய்ப்பு உள்ளது. விழிவழிச் சாதனங்களின் உதவியும் நமக்குத் தேவை. ஒரு நபர் பார்ப்பது, நகர்ந்து செல்வது, இல்லையெனில் முகத்தை திருப்பிச் செல்வது, கைகளை மடித்து இருப்பது, உங்கள் பதின்பருவத்தினர் பேசும் போது பதில் சொல்லாமல் இருப்பது, போன்ற படங்களையும் காட்டவும். தேவைப்பட்டால் நீங்கள் பத்திரிகைகளில் இருந்து அத்தகைய படங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவைகளைப் பயன்படுத்தி, இந்தக் கருத்துக்களை விளக்கலாம்.

உங்கள் பதின்பருவத்தினரிடம், அவர்களின் செயல்களையும் கூட - வேறொருவர் தவறாக நினைத்து விடும் வாய்ப்பு உள்ளது, என்று தெரிவிக்கவும். உதாரணமாக அவர்கள் ஒருவருடன் சிரித்துப் பேசி அவர்களுடன் நட்புணர்வுடன் பழகும் போது, அதை - காதல் உணர்வுகள் என்று தவறாக நினைத்துக் கொள்ளவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

- **தேவைப்படும் போது, உங்கள் பதின்பருவத்தினரிடம் அவர்களை விட வயதில் மூத்தவருடன் ஏற்படும் பாலியல் ஈர்ப்பைப் பற்றிப் பேசுவது**

  உங்கள் பதின்பருவத்தினருக்கு அவரை விட வயதில் மூத்த ஒருவருடன் ஈர்ப்பு இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் - உதாரணமாக ஒரு ஆசிரியர், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது ஒரு நண்பரை அவர்கள் அணைப்பது, அவர்களின் பின்னாலே செல்வது, அவர்களைத் தொட விரும்புவது, அவர்கள் அருகில் செல்ல முயல்வது, அவர்கள் அருகில் இல்லாத போது ஏமாற்றம் அடைவது - போன்ற செயல்களைச் செய்தால், நீங்கள் உங்கள் பதின்பருவத்தினரைப் புரிந்து கொண்டு - அவர்களுக்கு வரைமுறைகளையும், ஆரோக்கியமான உறவுமுறைகளைப் பற்றியும் விளக்கிச் சொல்லலாம். “உணர்வுகள் இருப்பது சரிதான், ஆனால் எப்போது பார்த்தாலும் அணைப்பதோ, ஏதாவது ஒரு காரணத்துக்காக அவர்கள் அருகில் செல்வதோ சரியில்லை. முதலாவதாக, மற்றவர்களுக்கு பிடிக்காத போது நாம் அவரைத் தொடவோ, வலுக்கட்டாயமாக அவர்கள் அருகில் செல்லவோ கூடாது. இரண்டாவதாக, அவர் உங்களை விட வயதில் மூத்தவர், உங்களுடைய ஆசிரியர்/அத்தை/மாமா/சகோதரர்/ சகோதரி/பெற்றோரின் நண்பர். அவர்களிடம் வரம்பு மீறி நடக்கக் கூடாது. நாமும் அவர்களிடம் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றி நடக்க வேண்டும்.” என்று சொல்லலாம்.

  குறிப்பு: *சுவிதா சுரக்ஷா மற்றும் சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட்டுகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள “தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளும் வரம்புகளும்” என்ற தலைப்பில் உள்ள சமூகப் படிவங்களைப் பயன்படுத்தவும்.*
  சம்பந்தப்பட்ட வயது வந்தோரிடமும் பேசி, அவர்களையும் முன்மாதிரியாக இருக்கச் சொல்லவும், பதின்பருவத்தினரிடம் பழகும் போது, தனிமனித வரம்புகளையும், தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளையும் பின்பற்றுமாறு வேண்டிக் கொள்ளவும். எல்லாப் பணியாளர்களுடனும், பராமரிப்பாளர்களுடனும் கலந்தாலோசித்து, குழந்தைகள் மற்றும் பதின்பருவத்தினருக்கான, தனிமனிதப் பாதுகாப்பு பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தவும்.

- **மரியாதைக்குரிய உறவு முறைகளை அமைப்பதில் பதின்பருவத்தினருக்கு உதவுவது**

  உங்கள் பதின்பருவத்தினர் ஒரு குறிப்பிட்ட நண்பருடன் நெருங்கிய உறவு முறையை ஏற்படுத்தும் போது, அதைக் கவனித்து, அவர்களுடன் விவாதிக்கவும் - நம் நெருங்கிய உறவு முறைகள் நம்மை எவ்வாறு பாதிக்கிறது, நாம் பாதுகாப்பாக உணரும் போதும், பாதுகாப்பற்ற நிலையில் இருக்கும் போதும், ஒரு உறவினால் மகிழ்ச்சியாகவோ, சோகமாகவோ உணரும் போதும், என்ன செய்வது என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

- **நெருங்கிய உறவுமுறைகள் உங்களை எப்படி பாதிக்கலாம்**
    - உங்களுக்கு அவருடன் அதிக நெருக்கமும் ஈர்ப்பும் இருக்கும்.
    - அந்த நபருடன் ஏதாவது செய்தாக வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படும்.
    - நீங்கள் அவரை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பீர்கள்.
    - நீங்களும் அவரும் ஒன்றாக, மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பீர்கள்.
    - அவருடைய சொல்லும், செயலும் - மற்றவர்களின் சொற்களையும், செயல்களையும் விட - உங்களை அதிகமாகப் பாதிக்கிறது.

- **மரியாதையான ஆரோக்கியமான உறவுமுறையில்**
    - மற்றவருக்கு உங்களைப் பற்றிய அக்கறை உள்ளது என்பதை உங்களால் உணர முடியும்.
    - அவர் உங்களின் எண்ணங்களையும், கருத்துக்களையும் கேட்கிறார்.
    - அவர் உங்களின் உணர்வுகளை மதிக்கிறார், உங்களின் விருப்பு வெறுப்பையும் மதிக்கிறார்.
    - அவர் உங்களை வேண்டும் என்று காயப்படுத்துவதோ, உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதோ இல்லை.
    - நீங்களும் அவரும் - ஒருவருடன் மற்றொருவர் - உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றியும், விருப்பங்களைப் பற்றியும் வெளிப்படையாகப் பேசுகிறீர்கள்.
    - அவர் உங்களைப் புரிந்து கொள்கிறார் என்பதை உணர்கிறீர்கள்.
    - அவர் பாதுகாப்பானவர் என்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்.
    - அவர் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரியவர் என்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்.

- **ஆரோக்கியமற்ற உறவு முறையில்**
    - மற்றவர் உங்கள் மேல் அக்கறை காட்டுவதில்லை.
    - அவர் உங்களின் எண்ணங்களையும், கருத்தையும் கேட்பதில்லை.
    - அவர் உங்களின் உணர்வுகளையும் விருப்பங்களையும் மதிப்பதில்லை. நீங்கள் அவர் விருப்பப்படி மட்டுமே நடந்து கொள்ள வேண்டும், அவர் விரும்பியதைச் செய்ய வேண்டும் என்று அவர் நினைக்கிறார்.
    - அவர் உங்களை அடிக்கிறார், துன்புறுத்துகிறார், அவமதிப்பாகப் பேசுகிறார், கேலி செய்கிறார், அடாவடியாக நடந்து கொள்கிறார்.
    - அவர் உங்களிடம் பொய் சொல்கிறார் அல்லது உங்களைப் பற்றிப் பிறரிடம் பொய்யான விஷயங்களைச் சொல்கிறார்.
    - அவர் உங்களைப் புரிந்து கொள்வதில்லை.
    - உங்களால் அவரைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.
    - அவருடன் இருக்கும் போது பாதுகாப்பில்லாதது போல் உணர்கிறீர்கள்.
    - உங்களால் அவரை நம்ப முடியாது என்பதை உணர்கிறீர்கள்.

- **உங்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கும் நபருடன் நீங்கள் பாதுகாப்பில்லாதது போலவோ மகிழ்ச்சி இல்லாதது போலவோ உணரும்போது என்ன செய்வது**
    - நீங்கள் அந்த நபரிடம் - எதனால் மகிழ்ச்சியற்று உணர்கிறீர்கள், என்பதைச் சொல்லலாம்.
    - அவர் தொடர்ந்து, அக்கறை இல்லாமலும், புண்படுத்தும் விதமாகவும் நடந்து கொண்டால், அவருடன் அதிக நேரம் செலவிடாமல் இருக்கலாம்.
    - நீங்கள் அவருடன் பழகுவதையே நிறுத்தி விடலாம்.
    - உங்களை மகிழ்ச்சியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் உணர வைக்கும் நபர்களுடன் பழகலாம்.

- **உங்கள் நெருங்கிய நண்பர் உங்களுடன் உறவை முறித்துக் கொள்ளும் போது**
    - அவர் எதனால் உறவை முறிக்கிறார் என்று கேட்கலாம்.
    - அவர் தன் உணர்வுகளை விளக்கும் போது அவர் சொல்வதைக் கவனிக்கலாம்.
    - அவர் தள்ளி இருப்பதையே விரும்புகிறார் என்று தெரிந்தால், அவருடைய உணர்வுகளை மதித்து நீங்கள் விலகி இருக்கலாம்.
    - உறவு முறிவுக்கு உங்கள் நடத்தை தான் காரணம் என்று அவர்கள் சொன்னால், நீங்கள் அதைப் பற்றிச் சிந்தித்து, உங்களைத் திருத்திக் கொள்ளலாம், அதிக அக்கறையுடனும், மரியாதையுடனும் நடந்து கொள்ளலாம்.
    - நீங்கள் நிராகரிக்கப்பட்டது போலவும், அவமதிப்பாகவும் உணர்ந்தால், உங்கள் நற்பண்புகளையும், நீங்கள் செய்த நற்செயல்களைப் பற்றியும் நினைத்துப் பாருங்கள்.
    - சில சமயம் இரு நபர்களுக்கு ஒருவரை ஒருவர் பிடித்திருக்கலாம், பிறகு பிடிக்காமலும் போகலாம் என்பதை, நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
    - உங்கள் குடும்பத்தினர், ஆசிரியர்கள், மற்ற நண்பர்கள், அக்கம் பக்கத்து வீட்டார்கள், இவர்களைப் போல் - உங்களிடம் அக்கறை உள்ளவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
    - உங்களுக்குப் பிடித்த வேறொரு நபருடன் நட்பு கொள்ளலாம்.
    - உங்கள் மேல் அக்கறை உள்ளவர்களிடம் இந்த உறவுமுறிவைப் பற்றிப் பேசலாம்.
- **ஒரு நண்பர் உங்களுடன் உறவை முறித்துக் கொள்ளும் போது செய்யக்கூடாதது**
    - முரட்டுத்தனமாகவும், காயப்படுத்தும் விதத்திலும், துன்புறுத்தும் வகையிலும் நடந்து கொள்ளக் கூடாது.
    - உங்களுடன் இருக்க வேண்டும் என்று அவரை வற்புறுத்தக் கூடாது.
    - மற்ற நண்பர்களிடம் அவரைப் பழித்துப் பேசக் கூடாது.
    - இணையத்திலும், பிற மனிதர்களிடமும் - அவரைப் பற்றிய பொய்யான தகவல்களைச் சொல்லக் கூடாது.
    - அவரைத் தகாத முறையில் விமர்சிப்பது, அவரின் இழிவான/ஆபாசமான படங்களை இடுகை செய்வது, போன்ற செயல்களைச் செய்யக்கூடாது.
    - அவரைப் பின் தொடர்ந்து சென்று, அவருடன் பேசவோ, அருகில் நெருங்கவோ முயற்சி செய்யக் கூடாது.

குழந்தையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள்

ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தை

சுவிதா சுரக்ஷா சமூகப் படிவம் - 'என் உணர்வுகள் 4: காதல் உணர்வுகள்', என்னும் தலைப்பைக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து படித்து விவாதிக்கவும். அவர்களின் உணர்வுகளையும், கருத்துகளையும், சரியான, நியாயமான கண்ணோட்டத்துடன் விவாதிக்கவும்.

ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தை

சுவிதா ஸ்பர்ஷ் கிட் சாதனங்கள் - 'என் உணர்வுகள் 4: காதல் உணர்வுகள்' என்னும் தலைப்பின் இந்திய சைகை மொழி வீடியோவையும், சமூகப் படிவத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

விஐ உள்ள குழந்தை

விஐ உள்ள பதின்பருவத்தினருக்காக, 'என் உணர்வுகள் 4: காதல் உணர்வுகள்' என்னும் தலைப்பில் பிரெயில் உரையில் உள்ள சுவிதா ஸ்பர்ஷ் சமூகப் படிவத்தைப் பயன்படுத்தலாம். இதே தலைப்பில் உள்ள ஆடியோ தொகுப்பையும் பயன்படுத்தலாம்.

பிறப்பின் போது அமைந்த பாலினத்துக்கு முரணான, ஒரு வித்தியாசமான பாலினத்தையும், பாலியல் அடையாளத்தையும் கொண்டிருப்பது இயல்புதான் என்பதைப் புரிந்து கொள்வது

கோட்பாடு

பிற பதின்பருவத்தினரைப் போலவே, அறிவத்திறன் குறைபாடு உள்ள பதின்பருவத்தினர்களும், உயிரியல் அடிப்படையில், பிறப்பின் போது அமைந்த பாலினத்துக்கு முரணான, ஒரு வித்தியாசமான பாலினத்தையோ அல்லது பாலியல் அடையாளத்தையோ கொண்டிருக்கலாம். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், அவர்களுக்கு அந்த உணர்வுகளைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்வதற்கும், அவைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் - அதிக வாய்ப்புகள் கிடைக்காமல் போகலாம்.

பள்ளிகளில் வழங்கப்படும் பாலியல் கல்வியைக் கற்பதாலும், நண்பர்களிடமும், வீட்டில் உள்ள பராமரிப்பாளர்களிடமும், மனம் விட்டுப் பேசுவதாலும் - அவர்கள் தங்கள் பாலின அடையாளத்தைப் பற்றியும், பாலீர்ப்பைப் பற்றியும், தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். இதைப் பற்றி உண்மையான, அறிவியல் பூர்வமான, நடுநிலையான கோணத்தில் பேசினால் - பதின்பருவத்தினர், தங்கள் பாலின அடையாளத்தையும் பாலீர்ப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ள உதவும் ஒரு அனுசரணையான, அன்பான சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகள் மற்றும் பதின்பருவத்தினரின் பொதுவான பாலின வளர்ச்சியைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ள - ஆழ்ந்தறிந்து கொள்ள படிப்பது என்னும் தலைப்பின் கீழ் உள்ள பிரிவு 2-ஐப் பார்க்கவும்.

பாலின அடையாளம் மற்றும் பாலீர்ப்பு என்னும் தலைப்புகளை ஆய்ந்து அறிந்து கொள்வது

ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் உடலில் நிகழும் பருவகால மாற்றங்கள் குழப்பத்தை உண்டாக்கலாம். இத்தகைய மாற்றங்கள் நிகழும் சமயத்தில், இயல்பான, மரியாதையான முறையில், உண்மையை உணர்த்தி உதவுவதன் மூலம் - அவர்களை இயல்பாக உணர வைக்கும் ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்க முடியும்.

தகவல் தொடர்புச் சாதனங்களை பயன்படுத்தி, கணினி மூலமாகவும், நேரடியாகவும் - இந்தத் தலைப்புகளைப் பற்றி ஆரோக்கியமான முறையில் விவாதிப்பதும், கூடுதல் தகவல்களை படித்துத் தெரிந்து கொள்வதும், எல்லாவித வித்தியாசங்களையும் அங்கீகரித்து ஏற்பதும் - இந்தத் தலைப்புகளுடன் இணைந்திருக்கும் எல்லா உணர்வுகளையும் புரிந்து கொண்டு அவைகளை இயல்பானதாகக் கருத உதவும். இதனால், குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை பொறுப்பான நடத்தைகளுடன் இணைத்துக் கொள்ள முடியும்; தங்கள் பாலுணர்வை ஒரு ஆரோக்கியமான அணுகு முறையுடன் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இன்டர்செக்ஸ் மாறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்வது

கோட்பாடு

ஐடி/ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தைகள், வளர வளர - தங்கள் பாலினத்தை பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்வார்கள். ஆனால், சில சமயம் அவர்களின் பிறப்புறுப்புகள் 'இன்டர்செக்ஸ்' மாறுபாடு உடையதாக இருக்கலாம். 'பெண்' என்றோ, 'ஆண்' என்றோ வகைப்படுத்த முடியாத பாலினமாக இருக்கலாம். சில சமயங்களில், பருவம் எய்தும் காலத்தில், முதன் முதலாக 'இன்டர்செக்ஸ்' மாறுபாடு தெரியும் போது, அடிப்படைக் காரணிகளைப் பொறுத்து - சில துணைநிலைப் பாலினப் பண்புகள் மிகையாகத் தெரியலாம், வேறொரு பாலினத்தில் காணப்படும் பண்புகள் இருக்கலாம், சில பண்புகள் காணப்படாமலும் இருக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு - அவர்களின் பிறப்புறுப்புகளை பற்றிய கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கும் போது, ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை அமைத்துத் தர வேண்டும். வித்தியாசமாக இருப்பதும் இயல்பு தான் என்பதை வலியுறுத்துவதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் உடலைப் பற்றிய ஒரு ஆரோக்கியமான, நடுநிலையான அணுகுமுறையை வளர்த்துக் கொள்வார்கள். தங்கள் உடலமைப்பை ஏற்றுக்கொண்டு, அதை மதிப்பதின் மூலம், குழந்தைகள் தங்களின் வேறுபாடுகளை நன்கு அறிந்து கொள்ளவும், "வித்தியாசமாக இருந்தாலும், நானும் மனிதகுலத்தின் ஒரு இன்றியமையாத அங்கமாவேன்", என்ற மனப்பான்மையை வளர்த்துக்கொள்ளவும் உதவும்.

குழந்தைகள் மற்றும் பதின்பருவத்தினரின் பொதுவான பாலின வளர்ச்சியைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ள - ஆழ்ந்தறிந்து கொள்ள படிப்பது என்னும் தலைப்பின் கீழ் உள்ள பிரிவு 2-ஐப் பார்க்கவும்.

குழந்தையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள்

ஐடி ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தை

சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டின் பயிற்சி வழிகாட்டியில் இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும் (இந்தக் கையேட்டின் பிரிவு 3-ல் உள்ளது).

	மையக் கருத்துகள்	பயிற்சிகள்	பயிற்சி வழிகாட்டியில் உள்ள பயிற்சி எண்
அ.	என் பாலியல் மற்றும் பாலின அடையாளம் மற்றவர்களைப் போல் இல்லாமல் வித்தியாசமாக இருப்பது இயல்புதான் என்று எனக்குத் தெரியும்.	• **சமூகப் படிவங்கள்** ○ என் உணர்வுகள் 5: நான் வித்தியாசமாக உணரும்போது • 4 உணர்வுகள்: முக பொம்மைகள் - மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம் மற்றும் பயம் • உணர்வுகள் சக்கரம்	**பயிற்சி 8** - எனக்குப் பலவிதமான உணர்வுகள் உள்ளன **பயிற்சி 9** - என் உணர்வுகளை என்னால் வெளிப்படுத்த முடியும்
ஆ.	என் பிறப்புறுப்பும், பிற பாலினப் பண்புகளும் ஆண்களைப் போலவோ, பெண்களைப் போலவோ இல்லாமல் வித்தியாசமாக இருப்பதை, என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்.		

ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தை

சுவிதா ஸ்பர்ஷ் சாதனங்கள் - ‘என் உணர்வுகள் 5: நான் வித்தியாசமாக உணரும் போது’, என்ற தலைப்பில் உள்ள ஐஎஸ்எல் வீடியோவையும், சமூகப் படிவத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

விஐ உள்ள குழந்தை

பிரெய்லில் உள்ள என் உணர்வுகள் 5: ‘நான் வித்தியாசமாக உணரும்போது’ என்ற தலைப்பில் உள்ள சுவிதா ஸ்பர்ஷ் சமூகப் படிவத்தையும், அதே தலைப்பில் உள்ள ஆடியோ கோப்பையும், விஐ உள்ள பதின்பருவத்தினருக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.

பகுதி 1

கூறு 4

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள்

மையக் கருத்துகள்

- விதிமுறைகள் என் பாதுகாப்பிற்காகத் தான் உள்ளன.
- நான் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுகிறேன்.
- நான் பிறருடன் பழகும் போதும் தனி மனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுகிறேன்.
- தொலைபேசி/கேமரா/இணையத்தை - பயன்படுத்தும் போது என்னால் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.
- பிறரின் நடத்தை பாதுகாப்பானதாகவோ, அதற்கு மாறாகவோ இருக்கலாம்.

விதிமுறைகள் என் பாதுகாப்பிற்காகத் தான் உள்ளன

கோட்பாடு

நாம் நம் குழந்தைகளிடம், விதிமுறைகளைப் பற்றி நன்றாகவே பேசுகிறோம். குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான - போக்குவரத்து விதிமுறைகள், நூலக அல்லது மருத்துவமனை விதிமுறைகள், ஃபுட்பால், கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டின் விதிமுறைகள் அல்லது நீச்சல் விதிமுறைகள் போன்ற பல விதிமுறைகளை - வீட்டிலும், பள்ளியிலும், பொது இடங்களிலும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அதனால், குழந்தைகளுக்கு விதிமுறைகளைப் பற்றி, ஓரளவாவது தெரிந்துள்ளது.

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள்

இவை சமுதாயத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறைகளைத் தழுவியுள்ளன. இந்த விதிமுறைகள் நடைமுறைச் சட்டங்களின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளன. உடை உடுத்துவது, தொடுவது மற்றும் பேசுவது போன்றவற்றிற்கான விதிமுறைகளைச் சிறுவயதிலிருந்தே அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை, குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் - இனப்பெருக்க உறுப்புகள் மற்றும் உடலுறவுச் செயல்களோடு தொடர்புடைய வெட்கம், அவமானம் மற்றும் குற்ற உணர்வு போன்றவை இல்லாமல், இவைகளை அணுக வேண்டும்.. இனப்பெருக்கத்தைப் பற்றிய ஒரு விதிமுறையை விளக்கும் போது, நாம் எந்த உணர்ச்சியும் இல்லாமல் பேச வேண்டும். இதன் மூலம், பிறப்புறுப்புகளைப் பற்றிப் பேசும்போது, வெட்கமோ அல்லது அவமான உணர்வோ இல்லாமல் பேச முடியும். நம்மால் நம் குழந்தைக்கு - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, தனிமனித எல்லை, பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகை போன்றவற்றையெல்லாம் - அடிபடாமல் காத்துக் கொள்வதைப் போலவும், நெருப்பு, மின்சாரம், போக்குவரத்து அல்லது விபத்து போன்றவற்றைப் பற்றி எச்சரிப்பது போலவும், இயல்பாகக் கற்பிக்க முடியும் என்பது தான் என்ஃபோல்டின் நம்பிக்கையாக உள்ளது. பின்வரும், 'நடைமுறைப் பழக்கம்' என்னும் பகுதியில் இந்த விதிமுறைகள் அனைத்தும் விரிவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தனிமனித எல்லை என்பது நம்மைச் சுற்றியுள்ள இடமாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களுக்குரிய ஒரு தனிப்பட்ட இடம் உள்ளது. அந்த இடத்தின் எல்லைக்குள் அனுமதியின்றி யாரும் நுழையக்கூடாது, அப்படி நுழைந்தால், அது நம்மை அசௌகரியமாகவும், குழப்பமாகவும், சோகமாகவும் கூட உணரச் செய்யலாம்.

தொடுகை என்பது ஒரு நல்ல அம்சம் தான், பெரும்பாலான தொடுகைகள் பாதுகாப்பானவையே. நாம் பிறருடன் பழகும் போதும், பேசும்போதும், விளையாடும் போதும், சில சமயம் ஒருவரை ஒருவர் தொடுவோம். உதாரணமாக நம்மில் சிலர் நம் அம்மாவையோ, பாட்டியையோ, அணைத்துக் கொள்ள விரும்புவோம், சிலருக்குத் தன் அம்மா அல்லது அப்பாவின் மடியில் அமர்வது பிடிக்கும், சில நபர்கள் சில நேரங்களில், தன் நண்பரின் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளவும், அவரை கட்டிப்பிடிக்கவும் விரும்புவார்கள். ஆனால் சில குழந்தைகளுக்கு, இது எதுவுமே பிடிக்காமலும் இருக்கலாம். சில குழந்தைகளால், தொடுகை உணர்வைச் சகிக்க முடியாமலும் போகலாம். அவர்கள் தொடுவது, அணைப்பது, கட்டிக் கொள்வது போன்ற எதையுமே விரும்ப மாட்டார்கள். ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளிடம் இந்த இயல்பு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந்த எல்லா வேறுபாடுகளும், வித்தியாசங்களும் மதிக்கப்பட வேண்டும்.

பரஸ்பர ஆய்வு என்பது, 7-8 வயது வரையிலான இளம் குழந்தைகளிடம் இயல்பானது தான். பிரிவு 3-ல் உள்ள 'பாலியல் வளர்ச்சி', என்ற தலைப்பில் இருக்கும் குறிப்புகளைப் பார்க்கவும்.

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை மீறுபவரைப் பற்றிப் புகார் அளிக்க - குழந்தைகளை ஊக்குவிப்பது. தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் முறையாகக் கற்பிக்கப்படும் போது - பாதுகாப்பான அம்சங்கள் என்ன, பாதுகாப்பற்ற அம்சங்கள் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் - ஒரு தெளிவான நெறிமுறை கிடைக்கிறது; மேலும், அத்தகைய சூழ்நிலைகளில் என்ன செய்வது என்பதும் தெரிகிறது[42]. வயது வந்தோரால் 24 மணி நேரமும் குழந்தைகளைக் கவனிக்கவும், அவர்களைப் பார்த்துக் கொள்ளவும் முடியாமல் போகலாம். இதைவிட - குழந்தைகளுக்கு, பாதுகாப்பற்ற நடத்தையை அறிந்து கொள்ளவும், அதைப் பற்றிப் புகார் அளிக்கவும் கற்றுக் கொடுப்பது மிகவும் சிறந்தது. பகுதி 2-ல் விவரிக்கப்பட்டிருக்கும் காரணங்களால், குழந்தைகளுக்கு - முறைகேடுகளை எதிர்ப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

அசௌகரியமான ரகசியங்களை வெளியிடுவதே மேல். குழந்தைகள் ரகசியங்களைக் காக்க விரும்புவார்கள். திட்டமிட்டு செயல்பட விரும்பும் முறைகேட்டாளர்கள், இதைப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகளைச் சிக்க வைக்கலாம். தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் தொடர்பான எந்த விஷயமும் ரகசியமாக வைக்கப்படக்கூடாது என்பதை, குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தர வேண்டியது அவசியம். சோகமான, அருவருப்பான, வேதனையான, பயங்கரமான ரகசியங்களை மனதிற்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய தேவை இல்லை. அவர்கள் மீது அக்கறை காட்டும் ஒரு மனிதரிடம் அந்த விஷயங்களைப் பற்றிச் சொல்லித் தேவையான உதவி பெற்று, மறுபடியும் மகிழ்ச்சியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருக்கலாம்.

தகுந்த சொற்களைப் பயன்படுத்தவும். சில சமயங்களில் அன்பான, மென்மையான முறையிலும் கூட முறைகேடுகள் நடந்திருக்கலாம். அவ்வாறு நடக்கும் போது, குழந்தைகள் குழப்பம் அடைந்து விடலாம். ஏனென்றால், 'இது சரியில்லை என்று தோன்றினாலும், எனக்கு நல்ல அல்லது மென்மையான அல்லது அன்பான உணர்வு ஏற்படுகிறதே' என்று நினைக்கலாம். அதனால் 'நல்ல தொடுகை/கெட்ட தொடுகை' போன்ற குழப்பமான, ஒழுக்க ரீதியான சொற்களைத் தவிர்த்து விட்டு, 'பாதுகாப்பான தொடுகை', 'பாதுகாப்பற்ற தொடுகை' என்னும் சொற்களைப் பயன்படுத்துவது இன்றியமையாதது. பிறப்புறுப்புகளின் அமைப்பினாலும், அதன் செயல்பாட்டினாலும், ஒரு 'கெட்ட' தொடுகை நல்ல உணர்வைக் கொடுத்து - குழந்தைகளைக் குழப்பமடையச் செய்து விடலாம். நமக்கு ஒரு 'கெட்டது' நடந்ததனால், நாமும் கெட்டவராகி விட்டோம் என்றும் குழந்தைகள் நினைக்கலாம்!

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

சிந்திக்கவும்

- நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தர விரும்பும் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் என்ன? அதற்கான ஒரு தனிப் பட்டியலை உருவாக்கவும், அதன் பிறகு அதைக் கீழ்க்கண்டுள்ள பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விதிகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும்.
- நம்முடைய பட்டியலில், நாம் சில சொற்களைப் பயன்படுத்தி உள்ளோம், சில சொற்களைத் தவிர்த்துள்ளோம், அதன் காரணம் என்ன?
- ஆண்குறி, பெண்குறி, பிறப்புறுப்புகள், ஆசனவாய் போன்ற சொற்களை - பராமரிப்பாளர்கள், உதவியாளர்கள், மற்ற வயதுவந்தோர் எல்லோரும், சரியாகப் பயன்படுத்த வேண்டியது அவசியம், ஏன்?
- பாதுகாப்பை உறுதி செய்வது குழந்தையின் பொறுப்பா?

நடைமுறைப் பழக்கம்

.குழந்தைகளுக்கு உடை உடுத்தும் விதிகளையும், தொடுகை விதிகளையும், தனிமனிதப் பாதுகாப்பையும் கற்றுக் கொடுங்கள்.

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள்

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளில் உடை உடுத்துவது, தொடுகை மற்றும் பேசுவது ஆகியவற்றுக்கான விதிமுறைகள் அடங்கும். அன்றாட நடவடிக்கைகளில் - அமைதியான, அனுசரணையான, தன்னம்பிக்கையான முறையில் - இந்த விதிகள் எல்லாம், உறுதியாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.
உடைகளை மாற்றுவதும், கழற்றுவதும் - குறிப்பிட்ட, பாதுகாப்பான இடங்களில் மட்டும் தான் செய்யப்பட வேண்டும் என்பதை, குழந்தைக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டும் போது, அவர்களின் உடல் உறுப்புகளை, அவர்களே சுத்தம் செய்ய வைக்கலாம். நீங்கள் தண்ணீர் ஊற்றுவதில் மட்டும் உதவலாம். ஆனால் முடிந்தவரை - குழந்தைகளைத் தங்கள் பிறப்புறுப்புகள், பின்புறம் போன்ற உறுப்புகளைத் தேய்த்துக் கழுவவும், சுத்தம் செய்து கொள்ளவும் சொல்லலாம் . இப்படிச் செய்வதன் மூலம் தொடுகை விதிகளை வலியுறுத்த முடியும். குழந்தையின் வயதிற்கு பொருத்தமான, பயனுள்ள பாடங்களைக் கற்பிக்கும் உரையாடல்களை அடிக்கடி நடத்தவும். குழந்தை - "இந்த உறுப்புகள் மட்டும் எதனால் வித்தியாசமானது, அவைகளை நாம் ஏன் மறைத்து வைக்க வேண்டும்?" என்று கேட்டால், அவைகள் நம் அந்தரங்க உறுப்புகள் என்று விளக்குங்கள். உடை உடுத்தும் விதிகளின்படி, இந்த உறுப்புகளை நாம் உடைகளால் மறைத்து வைப்பது அவசியம் என்று சொல்லுங்கள். இந்த விதிமுறைகள் எல்லாம் அடிப்படையானவை மட்டும் தான். இதனால், காயங்களிலிருந்தும், நோய்களிலிருந்தும், நம் உடல் பாதுகாக்கப்படுவதில்லை. நம் பிறப்புறுப்புகளை மறைத்து வைப்பதற்கான சுகாதாரரீதியான காரணங்கள் எதுவும் இல்லை. வேறு எந்த மிருகங்களும் உடைகள் அணிவதில்லை! அன்பு, காதல், கர்ப்பம், பிரசவம், போன்ற விஷயங்களைப் பற்றிய கேள்விகளை ஒரு குழந்தை கேட்டால், தாமதம் இன்றி, தகுந்த முறையில் - சாதாரணமான, வசதியான தொனியில், எளிதான, தெளிவான, குழப்பம் ஏற்படுத்தாத சொற்களைக் கொண்டு பதில் அளிக்கவும். அவர்கள் பொருத்தமான முறையில் பிறருடன் பழகுவதைக் கற்றுக் கொள்வார்கள். மேலும், அவர்கள் வளரும் போது - அவர்களுக்கு ஏற்படும் புதிய சந்தேகங்களையும், குழப்பங்களையும் உங்களிடமே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வார்கள். முடிந்த வரை, நீங்கள் வழங்கும் விவரங்களை, சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து, குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில் வழங்கவும். தேவைப்படும் போது, அந்த விவரங்களை மீண்டும் எடுத்துச் சொல்லலாம்.

தனிமனித எல்லையும் தொடுகையும்

குழந்தை எந்த அளவு வரையான நெருக்கத்தை அனுமதித்து ஏற்றுக் கொள்கிறார் என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்தும், கவனித்துக் குறித்தும் வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தையின் எதிர்ச்செய்கைக் குறிப்புகளை அறிந்து அவர் விருப்பப்படி நடக்கவும்.

குழந்தையிடம், அவர் முக்கியமானவர் தான் என்பதை நினைவுறுத்தவும். பிற நபர்/நண்பர்/சக மாணவர் - தொடும்/ இழுக்கும்/தள்ளும்/கிள்ளும்/குத்தும்/அருகில் அமரும்/பொருட்களை வாங்கும் விதம் அவர்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தினால், அவர்கள் "வேண்டாம்! நிறுத்து! போதும்!" என்பதைச் சொல்லியோ, உடல் செய்கை மூலமாகவோ தெரிவிக்கலாம். அவர்கள் அந்த நபரைப் பற்றித் தம் நம்பிக்கைக்குரிய வயது வந்தோரான பெற்றோரிடமோ அல்லது ஆசிரியரிடமோ சொல்லலாம்.

0-2 வயது குழந்தை

இந்த வயதுக் குழந்தைகளிடம் - குளிப்பாட்டும் போதும், சுத்தம் செய்யும்போதும், சிறுநீர், மலத்தைக் கழுவும் போதும் - நம் முக பாவங்கள், குரலின் தொனி, நாம் பேசும் வார்த்தைகள் போன்றவற்றில், மிகவும் கவனமாக இருக்கவும். உடல் உறுப்புகள், அவைகளின் செயல்பாடு இவைகளைப் பற்றிய ஒரு மரியாதையான அணுகுமுறையைக் கடைபிடிக்கவும்.

2-3 வயது குழந்தை

இந்த வயதுக் குழந்தைகள் பேசத் தொடங்கி விடுவார்கள். இவர்களுக்கு வெளி உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களைக் கற்றுக் கொடுக்கவும். இதனால், இவர்களுக்குத் தெளிவான, அடிப்படை மொழிப் புலமை வந்துவிடும். அதன் பிறகு அவர்களால், இந்த உறுப்புகளைப் பற்றி - உண்மையை அறிந்து கொள்ளும் கண்ணோட்டத்தில் கேள்வி கேட்கவும், இந்த உறுப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்சனையோ, அசௌகரியமோ இருந்தால், அதைப் பற்றிய விவரங்களைத் தெரிவிக்கவும் முடியும்.

உடல் உறுப்புகளின் பெயரைச் சொல்லவும்

உதாரணமாக, ஒரு தந்தை, தன் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் போது, "உன் கைகளை, மூக்கை, காதுகளை, மார்பை, உச்சா மற்றும் கக்கா போகும் இடத்தை, கால்களை, பாதத்தைக் கழுவு" என்று சொல்லலாம்.
முறையாகத் தோன்றினால், பிறப்புறுப்புகள், பெண்குறி(பெண்களிடம்), ஆசனவாய், பிட்டம் போன்ற சரியான, உடற்கூறியல் ரீதியான, ஆங்கில அல்லது தமிழ் வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தலாம். சீச்சீ/வெட்கம் என்பது போன்ற - அழுக்கு அல்லது அவமானத்தை குறிக்கும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
குழந்தைகளின் கேள்விக்கு - தெளிவான, உண்மையான பதிலை உடனே அளிக்கவும். சில அடிப்படைக் கேள்விகளுக்கு எப்படிப் பதில் அளிப்பது என்பதை மேலே உள்ள கூறு 2-ல் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

முதல் மூன்று தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கற்றுக் கொடுக்கத் தொடங்கவும்

இவை தொடுகை, உடை உடுத்துவது மற்றும் அந்தரங்க உறுப்புகளைப் பற்றிப் பேசுவது போன்றவற்றிற்கான தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் ஆகும். நம் உள்ளாடைகளாலோ அல்லது நீச்சல் உடையாலோ மறைக்கப்பட்டிருக்கும் உடல் உறுப்புகளே நம் அந்தரங்க உறுப்புகள் ஆகும். நாம் மறைத்துக் கொள்ளவில்லை என்றாலும், நம் வாய் அந்தரங்கமானதுதான்.

ஆண்கள்: வாய், பிறப்புறுப்புகள்(விதைப்பை, ஆண்குறி/மூச்சா போகும் இடம்), ஆசன வாய்(கக்கா போகும் இடம்), பிட்டம் மற்றும் அதைச் சுற்றி இருக்கும் இடங்கள்.

பெண்கள்: வாய், பிறப்புறுப்புகள் (யோனி, பெண் குறி/ மூச்சா போகும் இடம்), ஆசனவாய்(கக்கா போகும் இடம்), பிட்டம் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்கள், மார்பகங்கள்(சற்றே வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு).

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் பின்வருமாறு:

- நாம் மற்றவர்கள் முன், நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் துணிகளால் மறைத்து வைக்க வேண்டும்.
- நம் அந்தரங்க உறுப்புகளை மற்றவர்கள் முன் தொடக்கூடாது.
- இந்த உறுப்புகளைப் பற்றி நம் 'சரியான நபரிடம்' மட்டும் தான் பேச வேண்டும்.



விதிமுறை 1: உடை உடுத்தும் விதிகள்

ஒரு குழந்தை பலர் கூடியிருக்கும் ஒரு இடத்தில் ஆடை எதுவும் இல்லாமல் ஓடி வந்தால் அவரிடம், "ஆடைகள் எங்கே? உங்கள் பேண்ட்/ஜட்டி போட்டுக் கொண்டு வர வேண்டும்", என்று சொல்லவும். குழந்தை "ஏன்?", என்று கேட்டால் "பார், நாங்கள் எல்லோரும் ஆடை அணிந்து கொண்டிருக்கிறோம். அதனால் நீங்களும் அணிய வேண்டும் - அது விதிமுறை", என்று சொல்லவும்.

குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டும் போது, "இப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் துணிகளை அகற்றலாம், ஏனென்றால் நான் உங்களைக் குளிப்பாட்ட வைத்து உதவி செய்கிறேன். மற்றபடி நம் அந்தரங்க உறுப்புகளை - மூச்சா, கக்கா போகும் இடங்கள் (மார்பகங்கள், மார்பு- வளர்ந்த பிறகு), போன்ற உறுப்புகளை மற்றவர்கள் முன் மறைத்து வைக்க வேண்டும். நீச்சல் அடிக்கச் செல்லும் போது கூட இந்த உறுப்புகளை மறைத்து வைக்க வேண்டும்" என்று விளக்கவும்.

"சீச்சீ!", "அய்ய, உனக்கு வெட்கமா இல்லையா?", என்று சொல்வதை எல்லாம் தவிர்த்து விடவும்.



விதிமுறை 2: தொடுகை விதிகள்

குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது, குழந்தையின் கைகள் பேண்ட்டுக்குள் இருந்தால், நீங்கள் அந்தக் குழந்தையை வேறு ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் திசை திருப்பலாம். பின்னர் அந்தக் குழந்தையைத் தனியாக அழைத்துச் சென்று அவரிடம், "நீங்கள் அந்த நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது உங்கள் கைகள் எங்கிருந்தது என்பதைக் கவனிக்கவில்லை. பிறர் முன்னிலையில், நாம் நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது", என்று சொல்லவும்.

"சீச்சீ! அழுக்குப் பையா/பெண்ணே! உன் கைகளைக் கழுவி வா.", என்று சொல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

குழந்தை தன்னைத் தொடுவதற்கு - படுக்கையறை/குளியலறை/திரையால் மறைக்கப்பட்ட கட்டில் போன்ற - ஒரு தனிப்பட்ட இடத்தை ஒதுக்கவும். குழந்தை அங்கு தனியாக இருக்கும் போது, தொந்தரவு செய்வதைத் தவிர்க்கவும். குழந்தை - அளவுக்கு அதிகமாக சுய இன்பத்தில் ஈடுபடுவதாகத் தெரிந்தால், வெளியே வரச் சொல்லி அழைத்து, உங்களுடன் சேர்ந்து சில செயல்பாடுகளைச் செய்ய வைக்கலாம் - "வா, நாம் விளையாடலாம்/ஓவியம் வரையலாம்/நடனம் ஆடலாம்/பாட்டுப் பாடலாம்/வெளியில் செல்லலாம்!" என்று சொல்லலாம்.



விதிமுறை 3: பேசும் விதிகள்

ஒரு குழந்தை ஒரு பொது இடத்தில், தன் தந்தையைக் கூப்பிட்டு, "டாடி! உங்கள் பேண்ட்டின் ஜிப்பைப் போட்டீர்களா?", என்று கேட்டால் - "நாம் நம் பாதுகாப்பான நபரிடம், தனிமையில், நம் அந்தரங்க விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசலாம். மற்றவர்கள் முன்னிலையில், அவர்கள் கேட்கும் படியாகப் பேசக்கூடாது. மற்றவர்கள் எதிரில் சத்தம் போட்டு இது போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கக்கூடாது, ஏனென்றால் அவர்கள் நாம் பேசுவதைக் கேட்கக் கூடும். டாடியின் அருகில் சென்று மெதுவாகப் பேசுங்கள்" என்று சொல்ல வேண்டும்.

"சும்மா இரு! வாயை மூடு! எப்படிப் பேச வேண்டும் என்று உனக்குத் தெரியாதா?" என்று கேட்பதைத் தவிர்க்கவும்.

ஒரு குழந்தை இந்த உறுப்புகளை நாம் 'ஏன்' மறைத்து வைத்திருக்கிறோம், என்றோ, அவை மற்ற உறுப்புகளை விட எந்த விதத்தில் வித்தியாசமானது என்றோ கேட்டால், நாம் ஏன் ஆடை அணிகிறோம் என்பதையும், இவைதான் ஆடை அணிவதற்கான விதிமுறைகள் என்பதையும் விளக்கிச் சொல்லவும். விதிமுறைகள் நம் பாதுகாப்பிற்காகத்தான் அமைந்துள்ளன. சில நபர்கள் பாதுகாப்பு விதிகளைத் தகர்த்து, குழந்தைகளைத் துன்புறுத்துகிறார்கள். அதனால் விதிமுறைகளை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் - யாராவது உங்களிடமோ, மற்றவரிடமோ பாதுகாப்பற்ற முறையில் நடந்து கொண்டால், அவர்கள் விதிகளை மீறி நடக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, உடனே அதைப் பற்றிப் புகார் அளிக்க முடியும்.

பிறர் நம்மைத் தொடுவதை எப்போதும் தடுக்க முடியாது, ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பது நம் கையில் தான் இருக்கிறது என்பதை அவர்களுக்கு விளக்கிச் சொல்லுங்கள். நாம் மற்றவர்களைப் பாதுகாப்பற்ற முறையில், துன்புறுத்தக் கூடிய வகைகளில் தொடக்கூடாது. யாரானாலும்(வயது வந்தோர் அல்லது குழந்தை), மற்றவரைப் பாதுகாப்பற்ற முறையில், துன்புறுத்தக் கூடிய வகையில் தொடக்கூடாது.

'சரியான நபர்' என்பவர்கள், நம் பெற்றோர் அல்லது டாக்டர் போன்ற - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை மதித்து நடக்கும், நம் நம்பிக்கைக்குரிய, நம் மீது அக்கறையுள்ள மனிதர்கள் ஆவார்கள். நாம் இந்த உறுப்புகளைப் பற்றி அவர்களிடம் கேட்கலாம், நம் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் பேசலாம். தேவைப்பட்டால், நம் டாக்டர், நம் உடலை பரிசோதித்துப் பார்த்து(ஒரு 'சரியான நபரின்' முன்னால்), நம்மைக் கவனித்துக் கொள்வார். அது பரவாயில்லை.
நாம் மறைத்து வைக்கவில்லை என்றாலும், வாய் என்பது, அந்தரங்க உறுப்பு தான். நாம் மற்றவரை நம் வாயால் தொடக்கூடாது.

பரஸ்பர ஆராய்ச்சி

குழந்தைகள் சமூக பாலியல் விளையாட்டுகளான - "நீ உன் அந்தரங்க உறுப்புகளைக் காட்டு, நான் என் உறுப்புகளைக் காட்டுவேன்" என்ற விளையாட்டு/டாக்டர் விளையாட்டு என்றோ அல்லது ஒருவரின் பிறப்புறுப்புகளை மற்றவர் ஆராய்ந்து பார்த்தோ விளையாடும் போது - அக்குழந்தைகள் 2-3 வயதினராக இருந்தால், அத்தகைய விளையாட்டுகளைப் புறக்கணித்து விடுங்கள். அது குழந்தையின் பாலியல் வளர்ச்சியின் ஒரு சாதாரணமான அம்சம் தான். பின்னர் அவர்களிடம், "சில சமயம், நம் உடல் மற்றவரின் உடலை விட ஏன் வித்தியாசமாக இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ள நமக்கு ஆர்வமாக இருக்கலாம். ஆமாம், பையன்களின் பிறப்புறுப்பு நீளமாக இருக்கும், பெண்களின் உடலைவிட வித்தியாசமாகத்தான் இருக்கும். நாம் சிறியவர்களாக இருக்கும்போது, இதுபோல மற்றவர்களைப் பார்ப்பது அல்லது தொடுவது போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடுவோம். அப்படி நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களுடன் விளையாடும் போது, யாருக்காவது அந்த விளையாட்டு பிடிக்கவில்லை என்றால் அவர்களை விளையாடச் சொல்லி வற்புறுத்தாதீர்கள். அதேசமயம், யாராவது ஒரு பெரிய குழந்தையோ அல்லது வயதுவந்தோரோ உங்களுடன் விளையாட வந்தால், "கூடாது", என்று சொல்லுங்கள். என்னிடம் வந்து அந்த நபரைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள்", என்று சொல்லவும்.

கூடுதல் விவரங்களுக்கு, பிரிவு 2-ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள 'குழந்தைகளின் பாலியல் வளர்ச்சி', என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

4-6 வயது குழந்தை

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் 1,2, மற்றும் 3-ஐ வலியுறுத்தவும். மேலும், பின்வருமாறு சொல்லவும்-

- நமக்காக உள்ள விதிகளையும், பிறருக்காக உள்ள விதிகளையும் நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.
- நாம் பிறரின் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது.
- நாம் பிறரின் அந்தரங்க உறுப்புகளில் இருந்து ஆடைகளை அகற்றக் கூடாது.
- நாம் நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைப் பற்றி நம் மீது அக்கறை உள்ள பெற்றோர், டாக்டர்களிடம் பேசலாம். மற்றவர்களிடம் அப்படிப் பேசக்கூடாது.
- நாம் மறைப்பதில்லை என்றாலும் கூட, நம் வாயும் அந்தரங்கமானது தான்.

7-18 வயது குழந்தை

- குழந்தைகள் ஆன்லைன் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள்.
- தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகள் 1,2,3 மற்றும் 4-ஐ மீண்டும் வலியுறுத்துங்கள்.

பாதுகாப்பான தொடுகையும், பாதுகாப்பற்ற தொடுகையும்

அறிவு சார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ள நபர்களுக்கு - பொதுவாகவே, சரி எது தவறு எது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது, பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலைகளையும், தவறாக நடந்து கொள்ளும் மனிதர்களையும் அறிந்து கொள்வது - இவை எல்லாமே கடினமாக இருக்கலாம். உதாரணமாக ஒரு நபருக்கு 'அணைத்தல்'(பாதுகாப்பான தொடுகை) பிடித்து இருக்கலாம், தொடுகையை விரும்பாத நபருக்கு, 'அணைத்தல்' பிடிக்காமல் இருக்கலாம் (இது அந்த நபரைப் பொறுத்தவரை பாதுகாப்பற்ற தொடுகை ஆகும்). அதுபோல, ஒரு நெருங்கிய குடும்பத்தினரை, அவருடைய சம்மதத்துடன், அவர் கன்னத்தில் முத்தமிடுவது, சரியான, பாதுகாப்பான தொடுகை தான். ஆனால் முன் அறிமுகம் இல்லாத ஒருவரை முத்தமிடுவது சரியில்லை, அது ஒரு பாதுகாப்பற்ற தொடுகையாகும்.
முறையான மற்றும் முறையற்ற தொடுகைகளைச் சித்தரிக்கும் காட்சிப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி விளக்கலாம். சமூகப் படிவங்களையும் பயன்படுத்தலாம். பாதுகாப்பற்ற தொடுகையின் சில உதாரணங்கள் பின்வருமாறு:

- யாராவது என் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடுவது ('சரியான நபர்' நம்மை சுத்தப்படுத்தும் போதும், ஆடை அணிவிக்க உதவி செய்யும் போதும், ஒரு டாக்டர் 'சரியான நபரின்' முன்னால் என்னைப் பரிசோதிக்கும் போதும்- அது பாதுகாப்பான தொடுகை தான்).
- யாராவது என்னை அடிக்கும் போது
- யாராவது என் அனுமதி இன்றி என் கன்னத்தில் முத்தமிடும்போது

உங்களின் குழந்தை/பதின்பருவத்தினர்- அவர்களின் சக நண்பர்களின் மூலமாகவோ அல்லது இணையத்திலோ ஆபாசப் படங்களைப் பார்க்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஆபாசப் படங்களைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் விவாதித்து, அவர்களுக்கு விளக்கம் அளிக்கவும். ஆபாசப் படங்கள் முறையான பாலியல் கல்வி ஆகாது. அத்தகைய படங்களில் காட்டப்படும் உடலுறவுச் செய்கைகள் மிகைப்படுத்தப்பட்டதாகவும், முறையற்றதாகவும் இருக்கலாம். அவை நெருங்கிய உறவு முறைகளையோ, உடலுறவுச் செய்கைகளையோ அல்லது ஒரு மனிதரையோ கூட அக்கறையுடனும், மரியாதையுடனும் சித்தரிப்பதில்லை[43]. ஆபாசப் படங்களைப் பார்ப்பவர் - இணையம் சார்ந்த முறைகேடுகளுக்கும், வன்கொடுமைகளுக்கும் ஆளாகும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது. அந்த நபர் அவர் பார்த்த முறையற்ற செயல்களைச் செய்து பார்க்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது. குழந்தைகள் முன்னிலையில், உதட்டில் முத்தமிடுவது போன்ற, நெருங்கிய உறவின் வெளிப்பாடுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. குழந்தை/பதின்பருவத்தினர்- அத்தகைய செயல்களை மறுபடியும் செய்து பார்க்க நினைக்கலாம். சமயத்தில், ஆர்வக்கோளாறினால்- மேலும் ஆராய்ச்சி செய்யவும் விரும்பலாம்.



விதிமுறை 4: வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கான தொலைபேசி மற்றும் இணையப் பாதுகாப்பு விதிகள்

நாம் இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போதும்/ஆன்லைனில் இருந்தாலும், இணையத்தைப் பயன்படுத்தாத போதும்/ஆஃப்லைனில் இருந்தாலும் - எல்லா நேரத்திலும் - உடை உடுத்தும் போதும், தொடும் போதும், பேசும் போதும் பயன்படுத்தும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இணையம் என்பது, நமக்குப் பலவிதமான தகவல்களையும், பொழுதுபோக்கு அம்சங்களையும் வழங்குகிறது. ஒரு நெடுஞ்சாலையில் இருப்பதைப் போல இங்கே தகவல்கள் அதிவிரைவான வேகத்தில் பயணிக்கின்றன, உலகத்தின் மூலை முடுக்கை எல்லாம் அடைகின்றன, எல்லா மனிதர்களிடமும் நொடிப்பொழுதில் சென்றடைந்து விடுகின்றன. ஆன்லைனில் நாம் பகிர்ந்து கொள்ளும் (புகைப்படங்கள்/ வீடியோக்கள்) எல்லாத் தகவல்களுமே, எல்லோரும் பார்க்கக்கூடிய முறையில், ஆன்லைனில் நிரந்தரமாகத் தங்கி விடும். இணையம் என்பது - எவ்வளவுதான் தீங்கற்றதாகவும், தனிப்பட்டதாகவும், தற்காலிகமானதாகவும், 'அழிக்கக்கூடியதாகவும்' தோற்றமளித்தாலும்- அது உண்மையில், அப்படி இருப்பதில்லை.

இணையம் உண்மையானது என்பதை விளக்கவும்!

நாம் வாழும் இந்த உண்மையான, வெளிப்புற உலகத்தைப் போலவே டிஜிட்டல், இணைய உலகமும் உண்மையானது தான். இணையத்தில் மக்கள் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கின்றனர், நட்பு கொள்கின்றனர், ஆன்லைனில் படிக்கின்றனர் அல்லது வேலையும் செய்கின்றனர். பல பேர் ஆன்லைனில் பொருட்களை வாங்குகின்றனர், பணப்பரிமாற்றம் செய்கின்றனர், ஆன்லைன் மூலம் உணவையும் வரவழைக்கின்றனர்!
சில சமயம் நம் வெளியுலகில் நடப்பதைப் போல, சில நபர்கள் ஆன்லைனில் - அடாவடித்தனமாகப் பேசுவதும், கேலி செய்வதும், துன்புறுத்துவதும், பிறரைப் பற்றிய வதந்திகளைக் கிளப்புவதும் உண்டு. சில மனிதர்கள் இணையத்தைப் பயன்படுத்தி - வயதுவந்தோரையும், குழந்தைகளையும் கூட - ஏமாற்றுகிறார்கள், மோசடி செய்கிறார்கள், அவர்களிடம் முறைகேடாகவும் நடந்து கொள்கிறார்கள்.
குழந்தைகள் ஆபத்துக்களைப் பற்றிய அறியாமையால், பிறரை எளிதாக நம்புவதாலும், புதிய விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்ய ஆர்வமாக இருப்பதாலும் - அவர்களைப் பாலியல் முறைகேட்டாளர்களும், ஏமாற்றுக்காரர்களும் எளிதாக இரையாக்குகின்றனர். ஆகையால், இளம் குழந்தைகள்- கண்காணிப்பின்றி, இணையத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

இணைய வல்லவராக ஆவது எப்படி என்பதை விவாதிக்கவும்

சாலையிலும், பள்ளியிலும் மட்டுமல்லாது, இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போதும், பாதுகாப்புடனும் மரியாதைடனும் நடந்து கொள்வது முக்கியம் என்பதை விளக்கவும். இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது நாம் ஒழுங்காகவும், மரியாதையாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்கள் நம்மை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ, அதே போல் நாமும் - இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் நம் நண்பர்களையும், மற்றவர்களையும் நடத்த வேண்டும். நாம் ஒருவரை ஒருவர் அக்கறையுடனும் பாதுகாப்புடனும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் பதின் பருவத்தினரிடம், “நீங்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களை நேரடியாக பகிர்ந்து கொள்ளவில்லை அல்லது இடுகை செய்யவில்லை என்றாலும், உங்கள் பெயர், உங்கள் பள்ளியின் பெயர் அல்லது உங்கள் வீட்டு முகவரியை - நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் - குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பள்ளி நிகழ்ச்சிகளின் புகைப்படங்கள் அல்லது வீடியோக்கள் மூலம் பெற முடியும். குழந்தைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படும் நபர்கள், அவர்களின் உண்மை வயதை மறைத்து, பொய்யான தகவல்கள், பொய்யான புகைப்படங்கள் போன்றவற்றையெல்லாம் பகிர்ந்து, குழந்தைகளுடன் நண்பர்களாகி விடுகிறார்கள். முதன் முதலில் அவர்கள் பாதுகாப்பானவர்களாகத் தோன்றும் பொருட்டு, நண்பர்களாக நடித்து, பரிசுகள் கூட அனுப்புகிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் தனிப்பட்ட தகவல்கள், புகைப்படங்கள் போன்றவற்றை அனுப்பவும், நேரில் சந்திக்கவும் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் அதிகாரமாகக் கேட்கவும், பயமுறுத்தவும், மிரட்டவும் தொடங்குகிறார்கள். பலவிதமான மென்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் தகவல்களைச் சேகரித்துச் சேமித்து வைக்கிறார்கள். பிறரின் கணினிகளை ஆக்கிரமிக்கிறார்கள். அவர்களின் தனிப்பட்ட தகவல்களையும், புகைப்படங்களையும், பதிவிறக்கம் செய்கிறார்கள். அவைகளில் சில மாறுதல்களைச் செய்து இணையத்தில் மறுபடியும் பகிர்ந்து விடுகிறார்கள். ஆனால் நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும், திறமையாகவும் செயல்பட்டால் இணையத்தைத் திறம்படப் பயன்படுத்த முடியும்”, என்று சொல்லவும்.

பதின்பருவத்தினர் இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது இணைய வல்லவராக எப்படி நடந்து கொள்வது என்பதைக் காட்டவும்

1. இணையத்தை உபயோகிக்கும் போது, உங்கள் சரியான நபரிடம் தெரிவிக்கவும்.
2. உங்கள் உண்மையான பெயர், பாலினம், பள்ளி அல்லது வீட்டு முகவரி, நீங்கள் செல்லும் இடம் - இது போன்ற விவரங்களை வெளியிடாத ஒரு இணையப்புனைப்பெயரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
3. உங்கள் இணையக் கணக்கின் விவரங்களை அந்தரங்கமாக வைத்திருக்கவும்.
4. ஒரு நீளமான கடவுச்சொல்லை/பாஸ்வர்டைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதை அடிக்கடி மாற்றவும்.
5. 'சரியான நபர்' அங்கீகரிக்கும் விவரங்களை மட்டும் பதிவிறக்கம் செய்யவும்.
6. 'சரியான நபர்' அங்கீகரிக்கும் மனிதர்களை அல்லது அவர்கள் நேரடியாகச் சந்தித்த மனிதர்களை மட்டுமே நண்பர்களாக ஆக்கிக் கொள்ளவும்.
7. ஒரு 'நண்பர்' உங்களின் 'ஒரேயொரு தனிப்பட்ட நண்பராக விரும்புகிறேன்', என்று சொன்னால் உங்கள் சரியான நபரிடம் அதைப் பற்றித் தெரிவிக்கவும்.
8. மற்றவரின் கணினியைப் பகிர்ந்து கொள்வதோ, பொது இட இணையத் தொடர்பைப் பயன்படுத்துவதோ அல்லது சைபர் கஃபேவை உபயோகிப்பதோ கூடாது.
9. "இந்தக் கணினி உங்களை/உங்கள் பயனர் பெயரை நினைவு வைத்திருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா?" என்ற கேள்வி, திடீரெனத் திரையில் தோன்றும் போது 'இல்லை' என்பதைத் தேர்வு செய்யவும்.
10. உங்கள் பயனர் பெயரையும், கடவுச்சொல்லையும் பயன்படுத்தி, நீங்கள் உபயோகித்த வலைத்தளங்களில் இருந்து, முறையாக வெளியேறுவது அவசியம்.

பாதுகாப்பு விதிகள் 1: இணையப் பாதுகாப்பு *என்னும் சமூகப் படிவத்தைப் பார்க்கவும்.*

தேவைப்படும் போது சரியான நபரிடம் செல்பவர் தான் இணைய வல்லவர் என்பதை விளக்கவும்

"இணையத்தில் ஏதாவது ஒரு இடுகை உங்களை அசௌகரியமாகவோ, சங்கடமாகவோ, நிலை குலைந்தது போலவோ, பயப்படவோ வைத்தால் அல்லது யாரேனும் உங்களை நேரில் சந்தித்தாக வேண்டும் என்று சொன்னால், நீங்கள் அந்த நபருடன் சேட்/இமெயில்/மெசேஜ் செய்வதை 'நிறுத்தி' விடவும். 'இணையத்திலிருந்து வெளியேறி' உங்கள் சரியான நபரிடம் 'போய்ச்' சொல்லவும். ஒருவேளை, நீங்கள் உங்கள் பெற்றோரின் அறிவுரைக்கு எதிராகச் செயல்பட்டு அந்த நபரை உங்கள் நண்பராகக் கருதி இருந்தால், அது உங்கள் தவறல்ல. அந்த நபர் தான் ஒரு தவறான, முறையற்ற செயலைச் செய்து கொண்டிருக்கிறார். அவரின் நடத்தைக்கு அவரே பொறுப்பாளியாவார். காலம் கடந்து விட்டது, இனிமேல் எதுவும் செய்ய முடியாது - என்றெல்லாம் எதுவுமே இல்லை. நாம் எப்போது வேண்டுமானாலும் நம் பெற்றோர்/ பராமரிப்பாளரிடம் நம்மை பாதிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். அது தான் பாதுகாப்பான, சரியான வழியாகும்." என்று சொல்லலாம்.

சைபர் மிரட்டல், டிஜிட்டல் குடியுரிமை, பாதுகாப்பு மற்றும் இணையத்தில் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான சொற்களின் விவரங்களை அறிந்து கொள்ள சுரக்ஷித் செயலியின் இணையப் பாதுகாப்பு என்னும் அட்டவணையைப் பார்க்கவும் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தைக்கு பாதுகாப்பான தொடுகை மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகைகளைப் பற்றி எவ்வாறு கற்பிப்பது

- செவிப்புலன் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகையின் வித்தியாசத்தைக் கண்டுபிடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். மேலும் சில கூடுதல் காரணங்களினால் அவர்கள் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகவும் இருக்கலாம்[44].
- அவர்கள் தொடுகையை ஒரு தொடர்புச் சாதனமாகப் பயன்படுத்தக்கூடும். திட்டமிட்டு நடக்கும் முறைகேட்டாளர்களுக்கு, இது சாதகமாகப் பயன்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே அவர்கள் - பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகைகளின் வித்தியாசத்தை உணர்ந்து கொள்வது இன்றியமையாதது.
- செவிப்புலன் குறைபாடு உள்ள குழந்தைக்கு - பாலியல் முறை கேட்டைப் பற்றி விவரிப்பதும் கடினமாக இருக்கலாம். திட்டமிட்டு நடக்கும் முறைகேட்டாளர்கள், குழந்தையின் இந்தக் குறைபாட்டைத் தனக்குச் சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

  உங்கள் குழந்தை பாலியல் முறைகேட்டைப் புரிந்து கொள்ளவும் அதை வெளிப்படுத்தவும் உதவுவது:[44]
- பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகையின் கோட்பாட்டைப் புரிய வைக்கத் தேவையான அளவு காட்சிப் பொருட்களை உபயோகிக்கலாம். உதாரணமாக, பொம்மைகள், அட்டைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கலாம். இதன் மூலம் அவர்கள் பாதுகாப்பற்ற தொடுகையைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வார்கள்.
- இது மட்டுமல்லாமல், முறைகேடாக நடக்க திட்டமிடுபவர்கள் உபயோகிக்கும், 'ரகசியம்', 'நம்பிக்கை', 'அந்தரங்க விஷயம்', போன்ற சூழ்ச்சியான வார்த்தைகளைப் பற்றியும் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும்.
- எல்லா வயது வந்தோர்களும் சரியானதையே சொல்வார்கள், அதைக் கேட்டு அவர்களுக்கு அடிபணிய வேண்டும்- என்ற கட்டாயம் இல்லை என்பதை உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரிவிக்கவும். ஏதாவது ஒரு சூழ்நிலையில் - தனக்கு ஆபத்து உள்ளது என தெரிந்தால், அவர்கள் "வேண்டாம்" என்று சொல்லலாம். யாராவது அவர்களைத் துன்புறுத்தினால், அவர்கள் தங்கள் குரலை உயர்த்திச் சத்தம் போடலாம், பற்களால் கடிக்கவும் செய்யலாம்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு இந்தக் குறிப்புகள் எல்லாம் முழுவதுமாகப் புரிந்தன என்று, உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியும் வரை, இவைகளை மீண்டும் மீண்டும், எல்லா வகைகளிலும் விளக்கி வலியுறுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை அவர்கள் போகும் இடத்தைப் பற்றியும், பழகும் மனிதர்களைப் பற்றியும், விவரிக்க கூடிய வார்த்தைகளைச் சைகை மொழியின் மூலம் வெளிப்படுத்தக் கற்றுக் கொடுங்கள். 'உயரமான,' 'ஒல்லியான' போன்ற விவரிக்கும் வார்த்தைகளைக் கற்பிக்கவும்.
- ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தைகளைத் தொடும் முன்னர் அவர்களின் அனுமதி பெறவும். இதன் மூலம் அந்தக் குழந்தைக்கு தன் உடல் மீதும், தனிமனித எல்லையின் மீதும் ஒரு கட்டுப்பாடு உள்ளது என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும்[45].
- நீங்கள் உதவி செய்யும்போது கூட, குழந்தை எதைத் தொடுகிறார்கள் என்ற கட்டுப்பாடு அவர்களிடம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். பார்பரா மைல்ஸ் அவர்கள் அறிவுறுத்தும், கையின் கீழ் கையை வைக்கும் உத்தியை பயன்படுத்தலாம்[15]. இந்த உத்தியின் மூலம், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் கையின் கீழ் உங்கள் கையை வைத்து அவர்களை இந்த உலகை அறியவும், உணரவும் செய்வீர்கள்[46].

விஐ உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தனிமனித எல்லை மற்றும் தொடுகை விதிகளை கற்பிப்பது[45,47-49]

- விழிப்புலன் சார்ந்த குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள், தொடுகை, சத்தம் மற்றும் மணம் போன்ற உணர்வுகளை நம்பி இருப்பார்கள். முறையான பயிற்சியின் மூலமும், சமூகச் சூழல்கள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களின் மூலமும் - அவர்களுக்குத் தங்கள் சூழலையும், அதில் உள்ள மனிதர்களையும் புரிந்து கொள்வது எப்படி, என்பதைக் கற்பிக்க முடியும்.

- செவிப்புலன் மற்றும் விழிப்புலன் சார்ந்த குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் தங்களைச் சுற்றி உள்ள உலகை அறிந்து கொள்ள - தொடுகை உணர்ச்சியையே நம்பி இருக்கிறார்கள். எனவே அவர்களுக்கு மற்றவர்கள் முன், தொடுகை உணர்ச்சியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதையும், மற்றவர்கள் அவர்களைத் தொடும் போது, எவ்விதமான தொடுகைகளை அனுமதிக்கலாம் என்பதையும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

- விழிப்புலன் சார்ந்த குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள், அவர்களைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களிடம் முறையான தொடுகை விதிகளைப் பயன்படுத்தாமல் போகலாம். அதனால், இந்தக் குழந்தைகள்- தங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்க நினைக்கிறார்களோ அல்லது தாக்க முயற்சிக்கிறார்களோ என்று பிறர் கருதும் நிலைமை ஏற்படக்கூடும். அதுபோன்ற குழந்தைகள் தொடுகையின் மூலமாகவே தங்கள் உலகைப் புரிந்து கொள்ளும் காரணத்தால், தங்களை அறியாமல் பிறரின் தனிமனித எல்லையை மீறிவிடும் வாய்ப்பு உள்ளது.

- விஐ உள்ள குழந்தைகள் நாக்கு, பிட்டம், கால் போன்ற தங்கள் உடலின் பல உறுப்புகளையும் பயன்படுத்திக் கற்கின்றனர். அப்படிச் செய்யும்போது அவர்கள் சமுதாயத்தின் கண்ணோட்டத்தில், பொருத்தமற்ற வகையில் நடந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதனால் அவர்கள் தங்களைச் சுற்றி உள்ள உலகைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் சமயத்தில், ஒழுங்கு முறைகளையும் சேர்த்துக் கற்றுக் கொள்வது அவசியமாகிறது.

- நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு - பாலில் சர்க்கரையைக் கலப்பதையும், ஒரு பெட்டியை மூடுவதையும் சொல்லித் தரும் முறையிலேயே - எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் தொடுகை மூலம் கற்றுக் கொள்வது பொருத்தமற்றதாக இருக்கலாம், என்பதையும் சொல்ல வேண்டும். குறிப்பாக அறிமுகம் இல்லாதவர்களின் முன்னிலையில் அப்படிச் செய்யக்கூடாது என்பதையும் கற்றுத் தர வேண்டும். அப்படிச் செய்யவில்லை என்றால் அவர்கள் எல்லாவற்றையும் தொடுகையின் மூலம் உணர்வார்கள். உதாரணமாக, பொது இடங்களில் தொடுகையைப் பயன்படுத்தி, பிற மனிதர்களையும் அவர்களின் பொருள்களையும் உணர்வார்கள் .

- விஐ உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஒரு வரவேற்கும் நடைமுறைப் பழக்கத்தை அமைத்து உதவலாம். அதன் மூலம் உங்கள் குழந்தை - குடும்ப உறுப்பினர்களையும், நண்பர்களையும், ஆசிரியர்களையும், அறிமுகம் இல்லாதவர்களையும் எப்படி வரவேற்பது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

- விஐ உள்ள குழந்தைகளுடன் பழகும் நபர்கள், அவர்களுக்கு வசதியான ஒரு முறையில், அந்தக் குழந்தை தன்னை அறிந்து கொள்ளும்படியான ஒரு குறிப்பிட்ட தொடுகையை அனுமதிக்கலாம். உதாரணமாக அவர்களுக்கே உரித்தான - ஒரு மோதிரம் அல்லது ஒரு பின்னல் போன்ற - ஒரு அடையாளச் சின்னத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்த உத்தியின் மூலம், குழந்தைகள் அந்த நபரைச் சீக்கிரமாக அடையாளம் காண முடியும், ஒவ்வொரு முறையும், அவர்களை முழுவதுமாக ஆராய வேண்டிய தேவை இருக்காது.

- சமூக அறிகுறிகளைக் கற்றுக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எப்படிப் பழகுகிறார்கள் என்பதையும், ஒரு மனிதர் மகிழ்ச்சியாகவோ, கவலையாகவோ தெரியும் சந்தர்ப்பங்கள் முதலியவைகளையும் விரிவாக விளக்குவதன் மூலம், உங்கள் குழந்தைகள் அவர்களைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு செயல்பட முடியும். நீங்கள் அவர்களுடன் நடந்து செல்லும் போது, எந்த அறிகுறிகள் அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதையும், அதன் அடிப்படையில் தங்களைப் பாதுகாக்கும் படி நடந்து கொள்வது எப்படி என்பதையும், அவர்களுக்குக் கற்றுத் தரலாம்.

- உதாரணமாக, சாலை ஓரத்தில் சில மனிதர்கள் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். அவர்களின் சண்டையில் நடுவே நாம் செல்லாமல் இருக்கும்படி, அந்தக் கூட்டத்தைத் தவிர்த்து வேறு வழியாக நடக்கச் சொல்லித் தரலாம். இது உங்கள் குழந்தைகளை - சத்தங்கள் மற்றும் பிற அறிகுறிகளை அறிந்து முடிவெடுக்க உதவி செய்யும். இதன் மூலம் அவர்கள் சுதந்திரமாகச் செயல்படுவதற்கும் வழி பிறக்கும்.

- பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகையை கற்றுக் கொடுப்பதற்கு பொம்மைகளைப் பயன்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், குழந்தைகளின் உடல்களை வைத்தும் கற்றுக் கொடுக்க முடியும். "ஸ்வீடிஷ் ஏப்ரன்" என்ற முறையைப் பயன்படுத்தி இதைச் செய்யலாம்.

- உங்கள் குழந்தைகளை - அவர்களின் இடது கை வலது தோளையும், வலது கை இடது தோளையும் தொடுமாறு- மார்பின் மேல் கை வைக்கச் சொல்லவும்.

- இதே முறையில் வயிற்றுப் பகுதியின் மீதும், இடுப்புப் பகுதியின் மீதும் கை வைக்கச் சொல்லி, உடலின் முன்பகுதியின் பாதுகாப்பற்ற தொடுகையைக் கற்பிக்கலாம்.

- அதன்பின், அவர்களைப் பின்தொடை மற்றும் பிட்டத்தில் படும் வகையில் கைகளைப் பின்புறம் வைக்கச் சொல்லவும் - உடலின் பின் பகுதியில் இருக்கும் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தெரிந்து கொள்ள இப்படிச் செய்ய வைக்கலாம்.

- இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் குழந்தைகள் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள் அல்லது மருத்துவ பரிசோதனையின் போது பராமரிப்பாளர்களின் முன்னிலையில் மட்டுமே தொடக்கூடிய உறுப்புகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வார்கள், இதைத் தவிர வேறு எந்த சூழ்நிலையிலும், வேறு ஒருவரை அவ்விதம் தொட அனுமதிக்க கூடாது என்பதைப் புரிந்து கொள்வார்கள்.

- உங்கள் குழந்தைகள் தங்கள் அறையிலும், குளியல் அறையிலும், கதவை மூடிவிட்டுத் திரைகளையும் மூடியபின்னரே, உடைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது கழற்ற வேண்டும் என்று பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

- உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளைப் பற்றிக் கற்பிக்கும் போது, அது நம் உடல் உறுப்புகளை மறைப்பதற்கு முக்கியமானது என்பதை மட்டும் அல்லாமல், வெளியே செல்லும்போது - மற்ற நபர்களும், குழந்தைகளும், எந்தச் சூழலில் என்ன உடைகளை உடுத்தி இருக்கிறார்கள், எந்தெந்த உறுப்புகளை மறைத்திருக்கிறார்கள் - என்பதையும் விவரிக்கலாம்.

- குழந்தைகள் குளிக்கும் போதும், உடை உடுத்திக் கொள்ளும் போதும் தனிமை வேண்டும் என்று கேட்டால், அவர்களின் சொல்லுக்கு மதிப்பளிக்கவும். இந்த விஷயங்களில் அவர்களுக்கு உங்கள் உதவி தேவைப்படலாம், ஆனால் அவர்கள் விரும்பும் போது, அவர்களைச் சுதந்திரமாகச் செயல்பட அனுமதிக்கலாம்[50].

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

ஐடி/ஏஎஸ்டி/ஹெச்ஐ உள்ளக் குழந்தைகள்

பின்வரும் விதத்தில், சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டின் பயிற்சிகளையும், சாதனங்களையும் பயன்படுத்தவும். பயன்படுத்தும் முறையைப் பற்றிய விவரங்களுக்கு, பயிற்சி வழிகாட்டியை பார்க்கவும்.

	மையக் கருத்துகள்	சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டில் உள்ள பயிற்சிகள்	பயிற்சி வழிகாட்டியில் உள்ள பயிற்சி எண்
அ.	விதிமுறைகள் என் பாதுகாப்பிற்காகத்தான் உள்ளன.	**உடல் உருவ பொம்மைகள்** இளம் பதின்பருவப் பையன் மற்றும் பெண்	**பயிற்சி 5** நான் என் உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை அறிவேன்
ஆ.	நான் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுகிறேன்.	**காட்சி அட்டைகள்/வரிசைமுறை அட்டைகள்** • உடை உடுத்தும் விதிகள் • தொடுகை விதிகள் **கோப்புறை பயிற்சி** • உடை உடுத்தும் விதிகள் • தொடுகை விதிகள் **சமூகப் படிவங்கள்** • தனிமனிதப் பாதுகாப்பு 1: *தனி இடம் மற்றும் பொது இடங்களின் விதிகளும் வரம்புகளும்* • தனி மனிதப் பாதுகாப்பு 2: *உடை உடுத்துவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்* • தனிமனிதப் பாதுகாப்பு 3: *என்னைத் தொடுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்* • தனிமனிதப் பாதுகாப்பு 4: *பிறரைத் தொடுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்* • தனிமனிதப் பாதுகாப்பு 5: *பேசுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்*	**பயிற்சி 10** குழந்தைகளுக்கு உடை உடுத்துவதற்கான தனி மனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கற்பிப்பது **பயிற்சி 11** நான் உடை உடுத்துவதற்கான பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுகிறேன் **பயிற்சி 12** பிறரைத் தொடுவதற்கான விதிமுறைகள் எனக்குத் தெரியும், அவைகளை நான் பின்பற்றுகிறேன் **பயிற்சி 13** நான் என்னைத் தொடுவதற்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறேன் **பயிற்சி 14** தனி இடம் மற்றும் பொது இடம்
இ.	நான் பிறரிடமும் தனி மனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை பின்பற்றி நடக்கிறேன்.	**சமூகப் படிவங்கள்** • தனிமனிதப் பாதுகாப்பு 1: *தனி இடம் மற்றும் பொது இடங்களின் விதிகளும் வரம்புகளும்* • தனிமனிதப் பாதுகாப்பு 4: *பிறரைத் தொடுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்* • தனிமனிதப் பாதுகாப்பு 5: *பேசுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்*	
ஈ.	நான் தொலைபேசியையோ, கேமராவையோ, இணையத்தையோ பயன்படுத்தும் போது பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.	**சமூகப் படிவங்கள்** • இணையப் பாதுகாப்பு • சாலைப் பாதுகாப்பு • தொலைபேசிப் பாதுகாப்பு	

விஜ உள்ள குழந்தை

சுவிதா சுரக்ஷா சமூகப் படிவத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட தலைப்பைப் படித்து, அதை - குழந்தையுடன் விவாதிக்கவும். அன்றாட நடைமுறையிலும், தனிமனிதப் பாதுகாப்பு என்னும் தலைப்பை விவாதிக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளையும், தனிமனித எல்லைகளையும் பற்றிய சுவிதா ஸ்பர்ஷ் ஆடியோ தொகுப்புகள் மற்றும் சமூகப் படிவங்களின் தொடர்களையும், பிரெய்ல் உரைகளையும், குழந்தைகள் பிறர் உதவியின்றிச் சுதந்திரமாகப் பயன்படுத்த முடியும். தனிமனிதப் பாதுகாப்பின் சமூகப் படிவங்களில், 'பொது இடங்கள் மற்றும் தனி இடங்களின் விதிகளும் வரம்புகளும்', 'உடை உடுத்தும் விதிகளும் வரம்புகளும்', 'என்னைத் தொடுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்', 'பிறரைத் தொடுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்' மற்றும் 'பேசுவதற்கான விதிகளும் வரம்புகளும்' என்னும் தலைப்புகள் அடங்கியுள்ளன. பாதுகாப்பு விதிமுறைகளின் சமூகப் படிவங்களில், 'இணையப் பாதுகாப்பு', 'தொலைபேசிப் பாதுகாப்பு' மற்றும் 'சாலைப் பாதுகாப்பு' முதலிய தலைப்புகள் அடங்கியுள்ளன.

பாடலும் ஆடலும்

நீங்கள் பாடும்போது, குழந்தைகளை உங்களுடன் சேர்ந்து பாடவும், உடல் உறுப்புகளைச் சுட்டிக் காட்டவும் சொல்லுங்கள்:

எங்கள் உடலில், எல்லா உறுப்பும் -

முக்கியம் தான், முக்கியம் தான்!

கண்ணும், மூக்கும், காதும், வாயும்,

முக்கியம் தான், முக்கியம் தான்!

தலையும், முகமும், கழுத்தும், தோளும்,

முக்கியம் தான், முக்கியம் தான்!

விரலும், கையும், தொடையும், காலும்,

முக்கியம் தான், முக்கியம் தான்!

நகமும், முடியும், முட்டியும், பிட்டமும்,

முக்கியம் தான், முக்கியம் தான்!

இடுப்பும், வயிறும், மார்பும், முதுகும்,

முக்கியம் தான், முக்கியம் தான்!

மூச்சா போகும் இடமும், கக்கா போகும் இடமும்

முக்கியம் தான், முக்கியம் தான்!

எங்கள் உடலில், எல்லா உறுப்பும் -

முக்கியம் தான் முக்கியம் தான்!

பகுதி 1

கூறு 5
உதவி பெறுவது, விதிகளை மீறுபவரைத் தடுத்து நிறுத்துவது

மையக் கருத்துகள்

- எனக்கு உதவி செய்யக் கூடியவர்களை நான் அறிவேன்.
- நான் வேண்டாம் என்று சொல்வேன் - யாராவது விதிகளை மீறினால், அங்கிருந்து விலகிச் சென்று - என் சரியான நபரிடம் நடந்ததைச் சொல்வேன்.
- சரியான நபருடன் நான் என் 'ரகசியங்களைப்' பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.
- உதவி கிடைக்கும் வரை எவரிடமும் நான் நடந்ததைச் சொல்லலாம்.
- சரியான நபருடன் காதல் உணர்வுகளைப் பற்றியும் என்னால் விவாதிக்க முடியும்.
- தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுபவர்கள் தான் என் நம்பிக்கைக்குரிய சரியான நபர்கள்.
- நான் எப்போது வேண்டுமானாலும் நடந்ததைப் பற்றி பேசலாம்.
- யாராவது என்னைத் தொந்தரவு செய்தால் அதில் என் தவறு எதுவும் இல்லை - என்னைத் தொந்தரவு செய்தவர்கள் தான் தவறு செய்தவர்கள் ஆவார்.

விதிமுறைகள் என்னைப் பாதுகாப்பதற்காகத் தான் உள்ளன

கோட்பாடு

குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் தனிமனிதப் பாதுகாப்பைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்ள உதவும் கோட்பாடுகள்

- நம் உலகமானது, அடிப்படையில் ஒரு பாதுகாப்பான இடம் தான். பெரும்பாலான வயது வந்தோர்கள், குழந்தைகளின் நலனில் அக்கறை உள்ளவர்களாகவும், அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் நினைக்கிறார்கள்.
- எனவே பிற மனிதர்களைப் பார்த்துப் பயப்பட வேண்டும் என்று குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தர வேண்டாம். அவர்களை அதிகமாகப் பயமுறுத்துவதையும், பொத்திக் பாதுகாத்து வைத்திருப்பதையும் தவிர்க்கவும்.
- குழந்தைகளின் ஆற்றலிலும், அவர்களின் தற்காப்புத் திறன்களிலும் கவனம் செலுத்தி, அவைகளை மேலும் வளர்க்க முயற்சிக்கவும்.
- கோட்பாடுகளை விளக்கிக் கொண்டிருப்பதை விட, தெளிவான நெறிமுறைகளை வழங்குவதில் கவனம் செலுத்தலாம்.
- சரி, தவறு என்று விவரிக்கும் தெளிவான விதிமுறைகளைக் கற்றுத் தரவும்: இடைப்பட்ட விதிவிலக்குகளைப் புரிந்து கொள்வது - குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம்.
- குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தரும் விதிமுறைகளை, பராமரிப்பாளர்களும் பின்பற்ற வேண்டும்.

- தொலைக்காட்சி/வீடியோ கேம்களுடன் செலவழிக்கும் நேரத்தைக் குறைக்கவோ அல்லது முற்றிலுமாகத் தவிர்க்கவோ வைப்பது நல்லது. உண்மைக்கு புறம்பான எதிர்பார்ப்புகளை அவைகள் வழங்குகின்றன. அவைகளில் பார்த்தவற்றை மறுபடி செய்து பார்க்க வேண்டும் என்றும் அவர்களுக்குத் தோன்றலாம்.
- சரியான நபர்கள், தங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் வகுக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுவார்கள். அவர்கள் பிறரின் உடைகளைப் பிடித்து இழுக்க மாட்டார்கள், தகாத முறையில் தொடவோ, பேசவோ மாட்டார்கள். உடைகள், தொடுகை மற்றும் பேச்சு - இவைகளுக்கான தனி மனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை, பிறருடன் பழகும் போது நாம் பின்பற்றுவதன் மூலம், நாமும் பாதுகாப்பான, 'சரியான நபர்கள்' ஆகிறோம்.
- தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் புரிந்து கொள்வதனால் - ரகசியமாகவும், பாலியல் நாட்டத்துடனும் இந்த உறுப்புகள் தொடப்படும் போது, அசௌகரியமும், குழப்பமும் ஏன் ஏற்படுகிறது - என்பதை அவர்களால் அறிந்து கொள்ள முடியும். அதனால் அவர்கள் எளிதாக - பாதுகாப்பற்ற நடத்தையைப் பற்றிய புகார் அளிப்பது என்னும், அடுத்த கட்ட நடவடிக்கையை எடுக்க முடியும். அவ்வாறு புகார் அளிக்காமல் தடுப்பதற்காக, முறை கேட்டாளர்கள் பயன்படுத்தும் பயமுறுத்தல்கள், லஞ்சம், சூழ்ச்சிகள் போன்றவற்றால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பார்கள். பாதுகாப்பற்ற நடத்தையைப் பார்த்தாலோ அல்லது யாரேனும் தங்களிடம் அவ்வகையில் நடந்து கொண்டாலோ என்ன செய்வது, என்பதைக் குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாகப் புரிய வைக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு வழிகாட்டியைக் கற்பிக்கவும்:

வேண்டாம் - போ - சொல்

பாதுகாப்பு விதிகளை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்திச் சொல்லவும்:

» "தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை யாராவது மீறினால், நீங்கள் அவர்களிடம், 'அப்படிச் செய்ய 'வேண்டாம்', என்று சொல்லலாம்." குழந்தைகளுக்கு- வயது வந்த நபர்களிடம், குறிப்பாக அதிகாரத்தில் உள்ள நபர்களிடம், "வேண்டாம்", என்று சொல்வது கடினமாக இருக்கலாம்.

» "முடிந்த போது, விரைவாக அங்கிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள். முறைகேட்டைத் தடுப்பது மட்டுமன்றி, உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதும் முக்கியம் தான். நீங்கள் ஒரு தகாத செயலையோ, குற்றத்தையோ செய்யவில்லை. உங்கள் உயிர் விலை மதிப்பானது. ஆன்லைனில் இருந்தால் அந்த நபருடன் பேசுவதை நிறுத்தி விடவும் - சேட், இமெயில், ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர் எதையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்."

» "ஒரு சரியான நபரிடம்- தீங்கு விளைவித்த அந்த நபரைப் பற்றி, உடனடியாகச் சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால் அந்த நபர் ஒரு தகாத செயலைச் செய்கிறார். அவரைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும். சரியான நபரிடம் விதிகளை மீறுபவரைப் பற்றிச் சொன்னால், முறைகேடாக நடந்தவரைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும். உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும் வரை, உதவி செய்யும் நபர் என்று ஒருவர் கிடைக்கும் வரை, நடந்ததைச் சொல்லிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்."



வேண்டாம் என்று சொல்லவும் **போ** **சொல்**

முறைகேட்டின் பொறுப்பு

மற்றவர்களின் பாதுகாப்பற்ற நடத்தைக்கு - குழந்தைகளால் பொறுப்பேற்க முடியாது என்பதை, நிச்சயமாகச் சொல்லுங்கள். அது அவர்கள் தவறில்லை. மற்றவர்களின் செயலுக்கு, தங்களைப் பொறுப்பாளியாக்க வேண்டிய தேவையில்லை. “நாம் மற்றவர்களுடைய எலும்புகளையும், தசைகளையும் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. நம்மால் மற்றவர்கள் முடிவெடுத்துச் செய்யும் செயலைத் தடுக்க முடியாது. நாம் நம்முடைய சரியான நபரிடம் போய்ச் சொல்லி, அவர்களின் உதவியை நாட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதன் மூலம், வயதில் முதிர்ந்த, அதிகாரம் உள்ள மனிதர்களால் தீங்கு விளைவித்தவருக்கு எதிரான நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்.“

ஒரு குழந்தை முறைகேட்டைப் பற்றிப் புகார் அளித்தால்:

சொல்வதைக் கவனியுங்கள்.

நம்புங்கள்.

நம்பிக்கை அளியுங்கள்.

விதிகளை மீறியவர்/தீங்கு விளைவித்த மனிதரின் மேல் அந்த நடத்தைக்கான பதிலளிக்க வேண்டிய கடமையையும், பொறுப்பையும் சுமத்துங்கள்.
குழந்தைக்கு உதவுங்கள், நீங்களும் உதவியை நாடுங்கள்.
பாலியல் தீங்கு விளைவித்தவரைக் கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை எடுங்கள்.
போக்சோ சட்டம் 2012- ன் படி, குழந்தைக்கு எதிரான பாலியல் முறைகேட்டைப் பற்றி அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.
பிரிவு 2-ல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் முறைகேடு மற்றும் போக்சோ சட்டத்தைப் பற்றிய விவரங்களைப் பார்க்கவும்.

குறைபாடு உள்ள பதின்பருவத்தினருக்கு, பாலியலைக் கற்பிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய கோட்பாடுகள்

- எளிதான, சரியான முறையில், நெறிகளையும், விதிகளையும் பற்றிய உரையாடல்களை, அடிக்கடி நிகழ்த்த வேண்டும்.
- வரம்புகளைக் கடைபிடிப்பதையும், பிறர் மீது மரியாதையுடன் நடப்பதையும் அழுத்தத்துடன் வலியுறுத்த வேண்டும்.
- குறைபாடு உள்ள
  பதின்பருவத்தினருக்கு
  ம், அவர்களின் சகவயதினரைப் போலவே பாலியல் எண்ணங்களும், தேவைகளும், ஆர்வங்களும்
- பதின்பருவத்தினர் முன்னிலையில், அன்பை வெளிப்படுத்தும் சில நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். பதின்பருவத்தினர்கள் தொலைக்காட்சியிலும், இணையத்திலும் பார்க்கும் நிகழ்ச்சிகளுக்கும், இது பொருந்தும்.

ஹெச்ஐ மற்றும் விஐ உள்ள குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேட்டைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், அவற்றைப் பற்றி புகார் அளிக்கவும் உதவுவது [47]

- செவிப்புலன் மற்றும் விழிப்புலன் சார்ந்த குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் - பாதுகாப்பற்ற தொடுகையை அறிந்து கொள்வது இன்றியமையாதது. யாரேனும் அவ்விதம் நடந்து கொள்ளும் போது, அதைப் பற்றித் தெரிவிப்பதும் முக்கியமானது. செவிப்புலன் குறைபாடு, விழிப்புலன் குறைபாடு மற்றும் அறிவு சார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு - குழந்தைகள், பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளான அறிகுறிகளைத் தெரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். மனச்சோர்வு, வலிப்பு, தொடுகையை வெறுப்பது போன்ற சில பொதுவான அறிகுறிகள் முறைகேடுகளின் விளைவாகவும் இருக்கலாம்.
- குழந்தைகளுடன் பழகும் நபர்களான - பராமரிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள், பஸ் டிரைவர்கள் போன்றோரின் பின்னணியைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பராமரிப்பாளராக, உங்கள் குழந்தையுடன், எல்லோரும் எப்படிப் பழக வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ, அதே போல நீங்களும் பழக வேண்டும், அவர்களின் விருப்பங்களுக்கு, எல்லா வகையிலும் மதிப்பளிக்க வேண்டும். நீங்கள் இவ்விதம் நடந்து கொள்ளும் போது, உங்கள் குழந்தையும்- மற்றவர்கள் தங்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வார்கள்.
- அவர்களின் அனுமதியோடு மட்டுமே அவர்களைத் தொட வேண்டும். அவர்கள் "வேண்டாம்" என்று சொல்லி, உங்கள் கைகளைத் தள்ளிவிட்டால், நீங்கள் அவர்களைத் தொடாமல் மாற்று வழிகளை ஆராயலாம்.
- உங்கள் குழந்தையை அனுமதியின்றித் தொடக்கூடாது என்பதை எல்லோருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்களை - கைகுலுக்குவது போன்ற நடுநிலையான வரவேற்பு முறைகளை மேற்கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகளை அதிகமாக அடிபணிய வைக்கக் கூடாது. அவ்வப்போது அவர்களுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையை வழங்குங்கள். அதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிலும் சில செயல்கள் உள்ளன என்பதைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் தனிமனித எல்லைகள் தாண்டப்படும் போது, "வேண்டாம்", "நிறுத்து", என்று சொல்லக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் காயப்பட்டிருப்பதை வெளிப்படுத்தவும் தெரிய வேண்டும். சைகையிலோ அல்லது வலிக்கும் இடத்தைச் சுட்டிக் காட்டியோ - அதைத் தெரியப்படுத்தக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

செவிப்புலன் சார்ந்த குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கான பிரத்தியேக உத்திகள்[44]

குழந்தை, பாலியல் முறைகேடுகளைப் புரிந்து கொண்டு, அதை வெளிப்படுத்த உதவும் சில வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:

- குழந்தைகள் பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகையைப் புரிந்து கொள்ள - தேவையான அளவு காட்சிக் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும். உதாரணமாக, பொம்மைகள், அட்டைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, இந்தத் தலைப்பை, குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கலாம். இதன் மூலம் அவர்கள் பாதுகாப்பற்ற தொடுகை என்றால் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்வார்கள்.
- யாராவது அவர்களிடம் பாதுகாப்பற்ற முறையில் நடந்து கொண்டாலோ, அவர்களை அசௌகரியமாக உணர வைத்தாலோ உங்களிடம் வந்து சொல்ல வேண்டும் என்று தெரிவியுங்கள். இது மட்டும் அல்லாமல், முறைகேடாக நடக்கத் திட்டமிடுபவர்கள் உபயோகிக்கும், 'ரகசியம்', 'நம்பிக்கை', 'அந்தரங்க விஷயம்', போன்ற சூழ்ச்சியான வார்த்தைகளைப் பற்றியும் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும்.

- எல்லோருக்கும் அடிபணிய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை - என்பதை, உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரிவிக்கவும். ஏதாவது ஒரு சூழ்நிலையில் - தனக்கு ஆபத்து உள்ளது எனத் தெரிந்தால், அவர்கள் "வேண்டாம்" என்று சொல்லலாம். யாராவது அவர்களைத் துன்புறுத்தினால், அவர்கள் தங்கள் குரலை உயர்த்திச் சத்தம் போடலாம், பற்களால் கடிக்கவும் செய்யலாம்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு இந்தக் குறிப்புகள் எல்லாம் முழுவதுமாகப் புரிந்தன என்று உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியும் வரை, இவைகளை மீண்டும் மீண்டும், எல்லா வகைகளிலும் விளக்கி வலியுறுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தை - அவர்கள் போகும் இடத்தைப் பற்றியும், பழகும் மனிதர்களைப் பற்றியும், விவரிக்கக் கூடிய வார்த்தைகளை, சைகை மொழியின் மூலம் வெளிப்படுத்தக் கற்றுக் கொடுங்கள். 'உயரமான,' 'ஒல்லியான' போன்ற விவரிக்கும் வார்த்தைகளைக் கற்பிக்கலாம்.

விழிப்புலன் சார்ந்த குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கான பிரத்தியேக உத்திகள்

உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுகையைப் பற்றிக் கற்பிக்கவும் - உடலின் எந்த உறுப்புகள் அந்தரங்கமானவை என்பதையும், அந்த உறுப்புகள் எங்கு உள்ளன என்பதையும் கற்பிக்கவும் (இதை எப்படிச் செய்வது என்பது கூறு 2 -லும், 4-லும் விளக்கப்பட்டுள்ளது).

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சிகள்

சிந்திக்கவும்

- அவமானம், குற்ற உணர்வு, பழித்தல் என்றால் என்ன? நமக்கு இந்த உணர்வுகள் எல்லாம் எப்போது, எப்படி ஏற்படுகின்றன? அவமானம் என்பது நம் உடல் உறுப்புகள் எதிலாவது குடியிருக்கிறதா? ஒருவரை அவமானப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களைப் பொறுப்பாளியாக்க முடியுமா?
- பெரும்பாலான மனிதர்கள், குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும், அவர்களுக்கு உதவவுமே விரும்புகிறார்கள் என்பதை எப்படிப் புரிய வைப்பீர்கள்?
- "குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு - குழந்தைகளின் பொறுப்பல்ல, வயது வந்தோர்களின் பொறுப்பாகும்." இது உண்மையா, பொய்யா அல்லது ஓரளவு சரியான கூற்றா? ஏன்?
- குழந்தைகளின் மீது நடக்கும் பாலியல் முறைகேடு என்பது போக்சோ சட்டம், 2012- இன் படி ஒரு குற்றமாகும். ஒரு குழந்தை பாலியல் முறைகேட்டிற்கு ஆளாகியுள்ளார் என்ற விவரத்தை அறிந்த ஒரு நபர், சட்டத்தை மதித்து, தங்கள் அருகாமையில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் அளிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள், பயிற்சியாளர்கள், ஆலோசகர்கள், மருத்துவர்கள் போன்ற எல்லோருக்கும் இந்தச் சட்ட விதிமுறை கட்டாயமானது. புகார் அளித்தாக வேண்டும், என்ற இந்த கட்டாயத்தைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
- பாலியல் முறைகேட்டைப் பற்றிய புகார் அளிக்கும்போது அந்தக் குழந்தையிடம் எப்படி பேசுவது, பாலியல் முறைகேட்டைப் பற்றிய சந்தேகம் இருக்கும் போது அந்தக் குழந்தையிடம் எப்படிப் பேசுவது, பாலியல் தீங்கு விளைவித்த நபரிடம் எப்படிப் பேசுவது என்ற விவரங்களை, இந்தக் கையேட்டின் பிரிவு 2-இல் உள்ள குழந்தைகளின் மீதான பாலியல் முறைகேடு, என்ற தலைப்பின் கீழ் பார்க்கவும். மேலும் விவரங்களுக்கு, 21-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள பால் சுரக்ஷா செயலியைப் பற்றிய விளக்கங்களைப் பார்க்கலாம்.

நடைமுறைப் பழக்கம்

பாதுகாப்பற்ற நபர்களை அறிந்து கொள்வது

- முதலில், குழந்தைகளிடம் நாம் அன்றாடம் பார்த்துப் பழகும் பெரும்பாலான மனிதர்கள், எவ்வித்தில் பாதுகாப்பானவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிப் பேசவும். “பெரும்பாலான மனிதர்கள் பாதுகாப்பானவர்களே. அவர்கள் எல்லாக் குழந்தைகளும், பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புவார்கள். நாம் தெருவில், கடைவீதியில், மாலில் அல்லது ரெஸ்டாரண்டில் சந்திக்கும் பல மனிதர்கள் அந்நியர்கள் ஆவார். பெரும்பாலான அந்நியர்கள் பாதுகாப்பானவர்கள் தான். அதில் பலரும் குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்றே நினைப்பார்கள்.” என்பதை விளக்கவும்.
- அதன் பின், “சில மனிதர்கள் பாதுகாப்பாற்ற முறையில் நடந்து கொள்கிறார்கள். சிலர் தங்களுடைய சொந்த நன்மைக்காக, விதிகளைத் தகர்த்து, பிறரைப் பாதித்து, தீங்கு விளைவிக்கிறார்கள். சில மனிதர்கள் பிறரிடம் இருந்து திருடுகிறார்கள். சில மனிதர்கள் சாலை விதிகளை மீறி விபத்துகளை ஏற்படுத்துகிறார்கள். சில மனிதர்கள் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை மீறி, குழந்தைகளைத் தொந்தரவு செய்கிறார்கள். அவர்களைத் தொட்டும், அவர்களிடம் தங்களின் அந்தரங்க உறுப்புகளைக் காட்டியும், குழந்தைகளை ஆடைகள் இல்லாமல் புகைப்படம் மற்றும் வீடியோ எடுத்தும் துன்புறுத்துகிறார்கள். அவர்களின் செய்கைகள் பாதுகாப்பற்றவை ஆகும். அவமானத்துக்கும் தண்டனைக்கும் உரிய செயலாகும். அவர்களைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும். யாரேனும் அவ்வகையில், உங்களிடம் பாதுகாப்பற்ற முறையில் நடந்து கொண்டால், என்னிடம் வந்து சொல்லுங்கள்”, என்று விளக்கவும்.

தனிமனிதப் பாதுகாப்பு வழிகாட்டியான வேண்டாம்-போ-சொல் என்பதை வலியுறுத்தவும்

தொடுகைகள் மற்றும் அனுமதிகளைப் பற்றி குழந்தையுடன் விவாதிக்கவும்.

நாம் பேசும் போதும், விளையாடும் போதும் மற்றவரைத் தொடுகிறோம். தொடுகை என்பது ஒரு நல்ல உணர்வு தான். கை, தலை, தோள் போன்ற உடலின் சில உறுப்புகள் அடிக்கடித் தொடப்படுகின்றன.

குழந்தைகள் விரும்பும் தொடுகைகளைப் பற்றியும், வெறுக்கும் தொடுகைகளைப் பற்றியும் பேசவும்.

- நாம் ஒருவருக்குப் பிடிக்காத முறையில் அவர்களைத் தொடக்கூடாது.
- விதிகளுக்குப் புறம்பான முறையில் யாரையும் தொடக்கூடாது.
- உங்களுக்குப் பிடிக்காத முறையிலோ, விதிகளுக்குப் புறம்பாகவோ, யாரேனும் நடந்து கொண்டால் நீங்கள் “இல்லை/வேண்டாம்/கூடாது”, என்று சொல்லலாம்.
- “வேண்டாம்”, என்று சொல்லி, அந்த இடத்தையும், அந்த நபரையும் விட்டு நகர்ந்து செல்லலாம்.
- உங்களுடைய சரியான நபர்களிடம், அந்த மனிதரைப் பற்றியும், அந்தச் சம்பவத்தைப் பற்றியும் சொல்ல வேண்டும்.
- ஐடி உள்ள குழந்தைகளிடம், யாரெல்லாம் அவர்களுடைய சரியான நபர்கள் என்பதை - நிச்சயமாகச் சொல்லி வைக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பற்ற நடத்தையைப் பற்றி புகார் அளிக்குமாறு - குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.

பாதுகாப்பற்ற நடத்தைகளையும், பாதுகாப்பற்ற மனிதர்களையும் அறிந்து அவற்றை/அவர்களைப் பற்றிய புகார் அளிக்குமாறு குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும். பாதுகாப்பான உணர்வுகளையும், பாதுகாப்பற்ற உணர்வுகளையும் குறிப்பிட்டுப் பேசும் போது "ஆமாம்", "இல்லை", என்ற சொற்களை உபயோகிக்கலாம்.
எளிதான, தெளிவான, வசதியான, நிச்சயமான பெயர்களைக் கொண்டு அந்தரங்க உறுப்புகளை அழைக்கவும் - மூச்சா போகும் இடம், கக்கா போகும் இடம், பிறப்புறுப்பு, பெண்குறி, ஆண்குறி, விதைப்பை, ஆசன வாய் - போன்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

- இந்த உறுப்புகளில் ஏதேனும் அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், ____, ____ ஆகியோரிடம் சொல்லவும்.
- யாரேனும் இந்த உறுப்புகளைத் தொட்டால்____, ____ஆகியோரிடம் சொல்லவும்.
- அந்தரங்க உறுப்புகளைப் பற்றி, ____, ____ ஆகியோரிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் பேசலாம்.
- தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை யாரேனும் மீறிவிட்டு, அதை ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று சொன்னாலும் கூட, ____ மற்றும் ____ இடம் சொல்லலாம்.
- வயது வந்தோருக்கு விதிகளை மீறுபவர்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும். ____ மற்றும் ____ இடம், ரகசியத்தைக் கூடச் சொல்ல வேண்டும்.

உங்களால், "இல்லை/வேண்டாம்/கூடாது, என்று சொல்ல முடியவில்லை என்றால், அங்கிருந்து நகர்ந்து போய், யாரிடம் வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். அது உங்கள் தவறு இல்லவே இல்லை. அந்தச் செயலைச் செய்தவரின் தவறுதான். அந்த நபர் வேண்டுமென்றே விதிகளை மீறியதால் தவறானவர் ஆவார். அவருடைய நடத்தைக்கு அவரே பொறுப்பாளி ஆவார். நம் சட்டங்கள் அத்தகைய மனிதர்களைத் தண்டிக்கிறது", என்பதை விளக்கிச் சொல்லவும்.

ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தைகள் விதிகளைப் பின்பற்றும் போது அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். "நீங்கள் செய்தது சரிதான்", என்று சொல்லுங்கள். கண்டிப்பாகவோ, அவநம்பிக்கையுடனோ, சிறுமைப்படுத்தும் விதமாகவோ நடந்து கொள்ள வேண்டாம். "அந்த மனிதர் மிகவும் நல்லவர் ஆயிற்றே! அவர் அப்படிச் செய்திருக்க முடியாது. நீங்கள் ____ஐப் பற்றி இப்படியெல்லாம் பேசக்கூடாது", அல்லது "அப்படியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை, அதைப் பற்றி மறந்து விடுங்கள்", அல்லது "இப்படி எல்லாம் பொய் சொல்லக்கூடாது", என்றெல்லாம் சொல்வதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

ஒரு குழந்தை முறைகேட்டைப் பற்றிப் புகார் அளிக்கும் போது என்ன செய்வது என்ற விவரத்தைத் தெரிந்து கொள்ள, இந்தக் கையேட்டின் பிரிவு 2-ஐப் பார்க்கவும்.

பொறுப்பு, கடமை உணர்வு ஆகியவற்றைப் பற்றிப் பேசவும்.

"மரியாதை என்பது - நம் பேச்சு, செயல்கள் மற்றும் நடத்தையின் மூலமாகக் கிடைக்கும். அவமானமும், மரியாதையும் நம் உடல் உறுப்புகளில் இருப்பதில்லை. தன் சொந்த நன்மைக்காக, பிறருக்குத் தீங்கிழைத்து, விதிகளை மீறுபவர்கள் தான் முறைகேடாக நடந்து கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தான் சட்டத்தை மீறுகிறார்கள். அவர்களுடைய நடத்தைக்கு அவர்களே பொறுப்பேற்க வேண்டும். அவர்கள் விளைவித்த பாதிப்புகளுக்குப் பதில் சொல்ல வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் கடமை அவர்களுக்கு உள்ளது. பிற மனிதர்களையும் அவர்களின் உரிமைகளையும் எப்படி மதிப்பது என்று அவர்கள் தான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்", என்று விளக்கவும்.
குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வரையில், முடிந்த அளவு விளக்குங்கள்.

அன்றாடச் சூழ்நிலைகளிலும் கூட, கற்பிக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக ஒரு பள்ளியில், ஒரு குழந்தை, மற்றொரு குழந்தையின் பேன்ட்டைக் கழற்றிவிட்டு, அவரைப் பார்த்துச் சிரிக்கத் தொடங்குகிறார். மற்ற குழந்தைகளும், அந்த முதல் குழந்தையுடன் சேர்ந்து சிரிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். பேண்ட் இல்லாத குழந்தை அவமானத்தால் அழத் தொடங்குகிறார். அத்தகைய சூழ்நிலையில், "யாருடைய செயல் தவறானது? யார் விதிகளை மீறினார்? யாருடைய நடத்தை பொறுப்பற்றதாக உள்ளது? யாரைப் பொறுப்பாளியாக்க வேண்டும்?", என்றெல்லாம் கேளுங்கள்.

அவமானத்திற்கு உள்ளான குழந்தை எந்தத் தவறையும் செய்யவில்லை, என்பதை விளக்கவும். அந்தக் குழந்தையைத் திட்டக்கூடாது. உடலின் எந்த உறுப்பிலும், அவமானம் என்று எதுவுமே இல்லை. விதிகளை மீறி, பேண்ட்டைக் கழற்றிய குழந்தையைத் தான் கண்டிக்க வேண்டும். அதுமட்டுமல்லாமல், முதல் குழந்தையுடன் சேர்ந்து இரண்டாம் குழந்தையைப் பார்த்துச் சிரித்தவர்களும், தவறு செய்தவர்கள் தான். முதல் குழந்தையானது, தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை மீறிய போதே, அவர்கள் தடுத்து நிறுத்தி இருக்க வேண்டும். இரண்டாம் குழந்தையை அவமதிக்காமல் அவருக்கு உதவி செய்திருக்க வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்க்கையிலும் - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றவும்

உடை உடுத்தும் விதிகள் என்பவை - வீட்டிலும், வெளியிடத்திலும் - எல்லா இடத்திலும், எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான விதிகளாகும். சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலைகளையும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு சூழலுக்கும், விதவிதமான நெறிமுறைகள் இருக்கலாம். பள்ளி, விளையாட்டு மைதானம், விழாக்கள், தெரு, கடைவீதி போன்ற ஒவ்வொரு இடத்திலும், ஒவ்வொரு விதமான சந்தர்ப்பமும், சூழலும் அமையலாம்.

தொடுகை விதிகள்: பராமரிப்பாளர்கள், தங்கள் குழந்தைகளை கழிவறையைப் பயன்படுத்த வைக்கும் போது, கையுறைகளை அணியலாம். குழந்தைகளின் அக்குள் பகுதிகள், பிறப்புறுப்புகள், பிட்டங்கள் போன்றவற்றைக் கழுவுவதற்கு - கையுறை அணிந்த கைகளையே பயன்படுத்துங்கள். ஒரு நபரால் தன்னை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள முடியவே முடியாது என்னும்போது, பராமரிப்பாளர்கள் கையுறை அணிந்து கொண்டு உதவலாம். எல்லோருடைய பாதுகாப்பையும் கவனத்தில் கொண்டு, குளியலறையிலும், பரிசோதனை அறையிலும் இதே முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

தனி மனிதப் பாதுகாப்பு, சுய ஆராய்ச்சி மற்றும் சுய இன்பம் போன்ற தலைப்புகளைப் பதின்பருவத்தினருடன் விவாதிக்கவும்

- பாலியல் இன்பம் மற்றும் சுய இன்பச் செய்கைகள் இயல்பானவை, பொதுவானவை. இவைகள் இன்பத்தை அளிக்கக்கூடியவை. இதனால் பாலியல் ரீதியான அழுத்தங்கள் குறைகின்றன. மேலும், இவைகள் யாரையும், எந்த விதத்திலும் பாதிப்பதில்லை. பெரும்பாலான குழந்தைகள், பதின்பருவத்தினர் மற்றும் வயதுவந்தோர்கள் போன்ற எல்லாப் பாலினத்தவரும் சுய இன்பத்தில் ஈடுபடலாம், ஈடுபடவும் செய்கிறார்கள். நாம் தனிமையில் நம்மைத் தொடலாம், நம் பாலுணர்வை நாமாகவே ஆராயலாம், இது ஒரு தனிப்பட்ட விஷயமாகும். இது - பிறர் முன்னிலையில் செய்யும் ஒரு சாதாரணமான நடவடிக்கை இல்லை. சாப்பிடுவதற்கு/கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவதற்கு/உட்காருவதற்கு போன்ற செயல்களுக்காகச் சொல்லப்படும் சமுதாய விதிகள், பாலியல் தொடுகைக்கும் பொருந்தும்.

- தனிமை பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. பாலியல் ரீதியான சுயஆராய்ச்சிக்கு தனியிடம்/நேரத்தை(படுக்கையறை/கழிப்பறை/மறைவான இடங்கள்) ஒதுக்கவும்.
- செயலை விட, அதைச் செய்யும் இடத்திலும், சூழ்நிலையிலும் கவனம் செலுத்தவும்.
- விதிகளை வலியுறுத்தவும் - "நாம் பிறரின் முன்னால், நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது. தனிமையில் இந்த உறுப்புகளைத் தொடலாம். உங்கள் அறை/கழிப்பறைக்குச் செல்லுங்கள்", என்று சொல்லவும்.
- பதின்பருவத்தினரைத் திட்டுவதோ, அவமதிப்பதோ அல்லது அவர்களின் செயலைத் தண்டிப்பதோ கூடாது. விதிகள் பின்பற்றப்படும் போது, அதற்கு அங்கீகாரமும் பாராட்டும் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

'மாதிரிச் சூழ்நிலையை - ஒருவேளை இப்படி நடந்தால், என்ன செய்வது' என்பதை விவாதிக்கவும்.

பதின் பருவத்தினர் யோசித்து முடிவெடுக்க உதவிகரமாக இருக்கும் சில சூழ்நிலைகளின் உதாரணங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- வகுப்பறையில் மார்பகங்களில் அரிப்பு எடுத்தால் - கழிப்பறைக்குச் செல்ல அனுமதி பெறவும்.
- பள்ளியில் சானிட்டரி பேடுகள் தீர்ந்து விட்டால் - ஒரு ஆசிரியையிடம் கடன் கேட்கவும்.
- உங்கள் உள்ளாடைகளில் மாதவிடாய் உதிரத்தின் கறை படிந்து விட்டால் - கழிப்பறைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் பையில் உள்ள சுத்தமான உடைகளை உடுத்திக் கொண்டு வரலாம். தேவைப்பட்டால், ஒரு ஆசிரியையின் உதவியை நாடலாம்.
- வகுப்பறையில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்பட்டால் - உங்கள் பிறப்புறுப்பு விறைத்திருப்பதை மற்றவர்கள் பார்ப்பது சரியல்ல. ஒரு கைக்குட்டை அல்லது புத்தகத்தை வைத்து, மறைத்துக் கொண்டபின், உங்கள் வேலையை/பணிக்கப்பட்ட செயலைத் தொடரவும். உங்களிடம் நேரம் இருந்தால், காத்திருக்கும் சமயத்தில், உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு செயலைச் செய்யலாமா என்று உங்கள் ஆசிரியரிடம் கேட்டுச் செய்யுங்கள். சிறிது நேரத்தில், விறைப்புத்தன்மை தன்னால் போய் விடும். ஆனால், பொது இடத்தில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படும் போது, உங்களை நீங்களே தொடுவது நல்லதல்ல.
- யாராவது உங்களிடம் இருந்து துர்நாற்றம் வீசுகிறது என்று சொன்னால் - "மன்னித்துக் கொள்ளவும்", என்று சொல்லி, அவர்களிடமிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள். ஒரு ஆசிரியர்/பெற்றோரிடம் சென்று, உங்களிடமிருந்து நாற்றம் வருகிறதா என்று கேளுங்கள். அப்படி இருந்தால், உங்களைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்/உங்கள் உடைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

தொடுகைகள் மற்றும் அனுமதிகளைப் பற்றி உங்கள் பதின் பருவத்தினரிடம் விவாதிக்கவும்

"நாம் பேசும்போதும், விளையாடும் போதும் ஒருவரை ஒருவர் தொடுகிறோம். தொடுகை என்பது ஒரு நல்ல உணர்வு. நாம் வளர வளர, ஒரு குறிப்பிட்ட நபரை அணைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும், அவரை முத்தமிட வேண்டும் என்றும், நமக்குத் தோன்றலாம். அவரைக் காதலிக்கிறோம், என்ற உணர்வும் ஏற்படலாம். அவர்களின் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொட வேண்டும், என்ற ஆசையும் வரலாம். இதுவே பாலியல் தொடுகை எனப்படும். இப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் இயல்பானவை தான். இப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் எழும் போது நம் இனப்பெருக்க உறுப்புகளையும், பாலியல் உறுப்புகளையும் தொடலாம்", என்று சொல்லுங்கள். சுய இன்பச் செயல்பாட்டால் பாலியல் உணர்வுகளுக்கு ஒரு வடிகால் கிடைக்கின்றன. அதனால் யாருக்கும், எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.
ஆனால் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கட்டாயம் வலியுறுத்த வேண்டும். நாம் பிறரை அவர்களுக்குப் பிடிக்காத வகையில் தொடவே கூடாது. விதிகளுக்குப் புறம்பான வகையில் யாரையுமே தொடக்கூடாது. யாரேனும் உங்களுக்குப் பிடிக்காத வகையிலோ, விதிகளுக்குப் புறம்பான முறையிலோ உங்களைத் தொட்டால், நீங்கள் "வேண்டாம்" என்று சொல்லி அங்கிருந்து சென்று,____, _____ மற்றும் உங்களுடைய சரியான நபரிடம் சொல்லலாம்.

காதல் உணர்வை பற்றிய கூறு 3-ன் கீழ் உள்ள 'காதல் உணர்வுகள் மற்றும் பாலியல் ஈர்ப்பு உணர்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதால் நான் பொறுப்பாக நடந்து கொள்ள முடியும்' என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

குழந்தையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள்

குழந்தைகள் அவர்களே பங்கேற்று நடிக்கும் நாடகங்கள் போன்ற பயிற்சிகள் - திருமணமான பிறகு என்ன நடக்கும் என்பது போன்ற சூழ்நிலையைக் கற்பனை செய்து நிகழ்த்தப்படும் நிகழ்ச்சிகள் - பதின்பருவத்தினருக்கு அவர்களின் ஆசையை வாழ்ந்து பார்க்கும் ஒரு வாய்ப்பாக அமையலாம். திருமணம் என்பது ஒரு விழா மட்டுமல்ல, அதையும் தாண்டிய ஒரு உண்மையான வாழ்க்கைச் சம்பவம் என்பதை வெளிப்படுத்தும் வகையில் - வேலை செய்வது, குடும்பத்தினரைப் பராமரிப்பது, ஒரு வீட்டை நிர்வகிப்பது போன்ற சூழ்நிலைகளைச் சித்தரிக்கலாம். குழந்தைகள் அத்தகைய நாடகங்களின் மேல் வெறிகொண்டது போல் செயல்பட்டால், அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

ஐடி ஏஎஸ்டி உள்ள குழந்தை

அடிப்படைக் கொள்கைகளை வலியுறுத்தும், சுவிதா சுரக்ஷா கிட்டின் கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.

	மையக் கருத்துகள்	பயிற்சிகள்
அ.	எனக்கு உதவி செய்யக் கூடியவர்களை நான் அறிவேன். எனக்கு உதவி கிடைக்கும் வரை எவரிடமும் நான் நடந்ததைச் சொல்லலாம்.	'மீ' புத்தகம் - என்னுடைய சரியான நபர்கள் சமூகப் படிவங்கள் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளும் வரம்புகளும் பகுதி 1-ல் இருந்து 5 வரை
ஆ.	யாரேனும் விதிகளை மீறினால் நான் இல்லை/வேண்டாம்/கூடாது - என்று சொல்வேன். அங்கிருந்து போய் என்னுடைய சரியான நபரிடம் சொல்வேன்.	சமூகப் படிவங்கள் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளும் வரம்புகளும் பகுதி 1-ல் இருந்து 5 வரை
இ.	சரியான நபருடன் காதல் உணர்வுகளைப் பற்றியும் என்னால் விவாதிக்க முடியும்.	சமூகப் படிவங்கள் என் உணர்வுகள் 4: காதல் உணர்வுகள்

ஹெச்ஐ உள்ள குழந்தை

குழந்தைகள் மேற்கண்ட காட்சிப் பொருள்கள் மற்றும் புத்தகங்களைப் பயன்படுத்தலாம். ஐஎஸ்எல் சைகை மொழி அறிந்த குழந்தைகள், மேற்கண்ட தலைப்பில் உள்ள ஐஎஸ்எல் வீடியோக்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

விஐ உள்ள குழந்தை

விஐ உள்ள குழந்தைகளுடன் மேற்கண்ட தலைப்பில் உள்ள சமூகப் படிவங்களை உரக்கப் படித்து விவாதிக்கலாம். வரம்புகள், உடன்பாடு, மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை என்ற கண்ணோட்டங்களில், காதல் உணர்வுகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். கூடுதல் விவரங்களுக்கு, பகுதி 3 - ஐப் பார்க்கவும்.
மேற்கண்ட தலைப்புகளில் உள்ள ப்ரெய்ல் மொழிப் படிவ சுவிதா ஸ்பர்ஷ் சமூகப் படிவங்களைக் குழந்தைகள் சுதந்திரமாகப் பயன்படுத்த முடியும். தேவைப்பட்டால், வயது வந்தோரின் மேற்பார்வையிலும், இந்தச் செயல்களைச் செய்யலாம்.

ஆழ்ந்து அறிந்து கொள்ளப் படிப்பது

பகுதி 2

ஆழ்ந்து அறிந்து கொள்ளப் படிப்பது

அ. பாலியல்

- சொற்களின் பொருளைப் புரிந்து கொள்வது
- பிறப்பு முதல் முதிர்வயது வரையிலான பாலியல் வளர்ச்சி
- பாலியல், மாற்றுத்திறனாளிகளும் கட்டுக்கதைகளும்
- ஆட்டிசம் உடையவர்களின் பாலியல் வளர்ச்சி, முறையற்ற பாலியல் நடத்தையைக் கையாள்வது
- ஆபாசப் படங்கள்

ஆ. குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடு

- குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாகும் பிரச்சனை
- குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடுகளை அறிந்து கொள்வதும், அதைத் தடுப்பதும்
- குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேட்டைக் கையாள்வது
- குறைபாடு உள்ள குழந்தையிடம் முறைகேட்டைப் பற்றிப் பேசுவது
- குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேட்டைப் பற்றி புகார் அளிப்பதும் தீங்கு விளைவித்த நபரைக் கையாள்வதும்
- குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் சட்டங்களும், அமைப்புகளும்

அ. பாலியல்

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்: இந்தப் பகுதியில் பாலியலின் பின்னணியில் உள்ள அறிவியல் கூறுகளைக் கருதுகிறோம். மதக் கோட்பாடுகளையோ, தனி மனித நம்பிக்கைகளைப் பற்றியோ - இங்கு விவாதிக்கவில்லை.

சொற்களின் பொருளைப் புரிந்து கொள்வது

பாலினம்

'செக்ஸ்', என்னும் ஆங்கிலச் சொல்லின் மூலச் சொல் 'செகாரே' என்ற லத்தீன் மொழிச் சொல்லாகும். பிளவு/குழு/பிரிவு என்ற பொருட்களை தரக்கூடிய இந்தச் சொல் - ஆங்கில மொழியில் மறுவிப் பாலினத்தைக் குறிக்கப் பயன்படுகிறது.
அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷன் என்னும் நிறுவனத்தின் படி[51], செக்ஸ் (பெயர்ச்சொல்) என்னும் சொல் பின்வருமாறு வரையறுக்கப்படுகிறது:

- "இது ஆண்களையும், பெண்களையும் பாகுபடுத்தும் பண்புகள் ஆகும். 'செக்ஸ்', என்னும் ஆங்கிலச் சொல் வெளிப்புற அமைப்பில் உள்ள, அறிவியல் பண்புகளைக் குறிக்கிறது. அதே சமயம் 'ஜெண்டர்', என்னும் ஆங்கிலச் சொல், சமூக, கலாச்சாரப் பண்புகளைக் குறிக்கிறது. ஆனால் இந்த இரண்டு சொற்களும் வேறுபாடின்றிப் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது."
- "இது இனப்பெருக்கம் மற்றும் புணர்ச்சிப் பரவச நிலையுடன் தொடர்புடைய உடலியல், உளவியல் செயல்பாடுகள் ஆகும்."

ஊடுபால்

மனித உரிமைகளுக்கான உயர் ஆணையரின் ஐநா அலுவலகத்தின் படி[52], இன்டர்செக்ஸ் எனப்படும், ஊடுபால் இனத்தவர் என்பவர் - ஆண் அல்லது பெண், என்ற பொதுவான வரையறையில் அடங்காத, வெளிப்புற உடல் அமைப்பு மற்றும் உயிரியல் ரீதியான பாலினப் பண்புகளை(பாலியல் உடற்கூறியல், இனப்பெருக்க உறுப்புகள், ஹார்மோன் அமைப்புகள் மற்றும்/அல்லது குரோமோசோம்களின் அமைப்புகள் முதலிய பண்புகள்) கொண்டவர் ஆவார். சில ஊடுபால் நபர்களிடம் இந்தப் பண்புகள் பிறப்பிலிருந்து அமைந்திருக்கும். சிலருக்கு இந்தப் பண்புகள்- காலப்போக்கில் - குறிப்பாக, பருவமெய்தும் போது, தெரியவரும்.

பாலினம்(பெயர்ச்சொல்)

அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷன் நிறுவனத்தின் படி[53], 'பாலினம்' என்ற சொல்லின் வரையறை பின்வருமாறு: "இது ஆண்பால், பெண்பால் அல்லது நடுநிலை என்னும் இயல்பு ஆகும். மனிதர்களைப் பொறுத்தவரை பாலினம் மற்றும் பாலியல்பு என்னும் சொற்களுக்கான வித்தியாசம், அவைகளின் பொருளில் அடங்கியுள்ளன: பாலியல்பு என்பது உயிரியல் அடிப்படையிலான ஆண்பால் இயல்பு அல்லது பெண்பால் இயல்பைக் குறிக்கிறது, அதே சமயம் பாலினம் என்பது உளவியல் ரீதியான, நடத்தையைச் சார்ந்த, சமுதாய, கலாச்சார ரீதியான ஆண்பால் மற்றும் பெண்பால் பண்புகளை(ஆண்மை அல்லது பெண்மை) குறிக்கிறது." அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷனின் படி[54], " பாலினம் என்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட கலாச்சாரத்தின் அடிப்படையில் - ஒரு நபரின் உயிரியல் பால் பண்புடன் தொடர்புடைய - மனநிலை, உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளைக் குறிக்கிறது. கலாச்சாரத்துக்கு உட்பட்ட நடத்தைகள் சாதாரணமான பாலின நடத்தையாகக் கருதப்படுகின்றன. கலாச்சாரத்திற்கு உட்படாத நடத்தைகள் பாலினக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு அப்பாற்பட்டதாகக் கருதப்படுகின்றன.

பாலின அடையாளம்

ஒருவர் ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் சுயஅடையாளமே பாலின அடையாளம் எனப்படுகிறது. காலம்காலமாக, ஒரு நபரின் சொந்தப் பாலின அடையாளம் என்பது அவரின் உளவியல் ரீதியான அம்சம் எனக் கருதப்பட்டாலும், இன்றைய நிலையில் - சமூக அமைப்புகள், கலாச்சார எதிர்பார்ப்புகள், சொந்தப் பழக்க வழக்கங்கள் போன்றவைகளின் தாக்கங்களும் இந்த அடையாளத்தைப் அமைப்பதாக அங்கீகரிக்கப்படுகின்றன. பாலின அடையாளம் என்பது உயிரியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணங்களால் உருவாக்கப்படும் அம்சம் என்பதை உறுதிப்படுத்தும் ஆதாரங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

ஆதிக்கப்பாலினம்(பெயரடைச் சொல்)

அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷனின் வரையறையின் படி[56], "சிஸ்ஜெண்டர் எனப்படும் ஆதிக்கப் பாலினம் என்பது கலாச்சாரத்துக்கு உட்பட்ட, பிறப்பிலேயே அமைந்த, இயல்பான பாலின அடையாளம் ஆகும். ஒரு ஆதிக்க பாலின ஆண் அல்லது ஆதிக்க பாலின பெண் என்பவர் பிறப்பிலிருந்து அமைந்த பாலின அடையாளத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, அதைக் கலாச்சார எதிர்பார்ப்புகளுக்கு உகந்த முறையில், ஆண் என்றும் பெண் என்றும் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்பவர் ஆவார்."

திருநர்

மீயர் மற்றும் லபுஸ்கி அவர்களின் கருத்துப்படி[57], "திருநர் என்பவர் இரு பாலியல் கோட்பாட்டுக்குள் அடங்காத, தன்னை ஆண் என்றோ, பெண் என்றோ வகைப்படுத்த முடியாத பாலினத்தவர் ஆவார். இத்தகைய நபர்களுக்குத் தான் ஒரு தவறான பாலின அடையாளத்தைக் கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். ஆனால் அந்த உணர்வுக்கும், அறுவை சிகிச்சை அல்லது ஹார்மோனல் சிகிச்சை மூலமாக ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்தவராக மாற வேண்டும் என்ற ஆர்வத்திற்கும் தொடர்பில்லாமல் இருக்கலாம்."

பால்புதுமை(பெயர்ச்சொல்)

பால்புதுமைத்தன்மை என்பது ஓரு அடையாளம் என்பதுடன், ஓரு அடிப்படைக் கோட்பாட்டுக் கட்டமைப்பும் ஆகும். அடிப்படையில், பால்புதுமைத்தன்மை - பாலியல், பாலினம் மற்றும் விருப்பம் போன்றவற்றின் நிலையான வகைப்பாடுகளுக்கு சவால் விடுகிறது. இது எதிர்பாலீர்ப்பு/தன்பாலீர்ப்பு, ஆண்/பெண், உடல் திறனுள்ளவர்கள்/குறைபாடுள்ளவர்கள் போன்ற பொதுவான இருமைகளை எதிர்க்கிறது. அதற்கு பதிலாக, திரவத்தன்மை, பன்முகத்தன்மை மற்றும் சமுதாய விதிமுறைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட அடையாளங்களின் சாத்தியக்கூறுகளை வலியுறுத்துகிறது. (பட்லர், 1990; ஜகோஸ், 1996).[68,69,70]

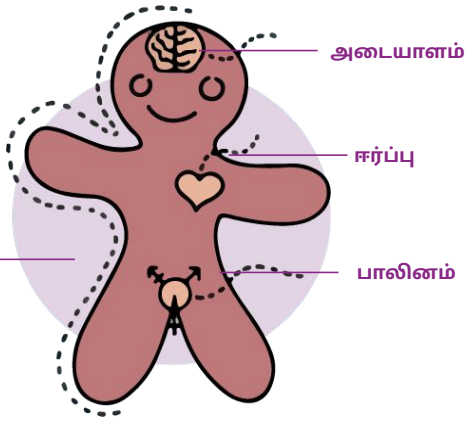
திருநர்களையும், பால்புதுமையினரையும் பார்க்கும் கண்ணோட்டம்

ஒவ்வொரு நபரும், பிறருக்குச் சமமான மனிதர் ஆவார். உடலைத் தாண்டி, ஒரு மனிதரின் தனித்துவத்தை நாம் அங்கீகரிக்க வேண்டும். நாம் ஒரு மனிதரை அவர்களின் நுண்ணறிவு, பண்புகள், திறன்கள் மற்றும் நடத்தைகளின் அடிப்படையில் மதிக்க வேண்டும். அவர்களின் உடல் அமைப்பை வைத்து எடை போடக்கூடாது.

பாலியல் ஈர்ப்பு

அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷனின் படி[54], பாலியல் ஈர்ப்பு என்பது பாலியல் ரீதியாகவும், காதல் உணர்வு ரீதியாகவும், நம்மைக் கவரும் நபரின் பாலின அடையாளம் ஆகும். தன் சொந்தப் பாலினத்தவரின் மீது மட்டும் ஏற்படும் ஈர்ப்பு (கேய் ஆண்கள் அல்லது லெஸ்பியன் பெண்கள் ஒருபாலீர்ப்பு/தன்பாலீர்ப்பு உடையவர்கள் என்று அறியப்படுகிறார்கள்), எதிர்ப்பாலினத்தவரின் மேல் ஏற்படும் ஈர்ப்பு (எதிர்ப்பாலீர்ப்பு உடையவர்கள்), மற்றும் ஆண், பெண் இரு பாலினத்தவர்கள் மீதும் ஏற்படும் ஈர்ப்பு (இருபாலீர்ப்பு உடையவர்கள்) போன்ற எல்லாப் பாலீர்ப்புகளுமே இந்தப் பொதுவான வகைகளில் அடங்குகின்றன. சில நபர்கள் அனைத்துப்பாலீர்ப்புடையவர் (பான்செக்ஸுவல்) அல்லது பால்புதுமையினர் (குயர்) என்று தங்கள் பாலீர்ப்பு அடையாளத்தை வகைப்படுத்துவர் - அதாவது, ஆண் மற்றும் பெண் மட்டுமே, என்ற இருபால் கோட்பாட்டுக்கு அப்பாற்பட்ட வரையறையில் தங்கள் பாலீர்ப்பு அடையாளத்தை வைத்துள்ளனர். இந்த ஈர்ப்பு வகைகள் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் போதிலும், பாலியல் ஈர்ப்பு என்பது, எப்போதும் வரையறைக்குட்பட்டு இருப்பதில்லை என்பதும், அது ஒரு தொடர்க் கோட்பாடாக உள்ளது என்பதும், ஆராய்ச்சிகளின் முடிவாகும். சில கூடுதலான ஆய்வுகள் - பாலியல் ஈர்ப்பு என்பது ஒரு நெகிழ்வான, மாறிக்கொண்டே இருக்கும் கோட்பாடாக, சில மனிதர்களைப் பொறுத்தவரையில் அமைந்துள்ளது என்றும், குறிப்பாக - சில பெண்களிடம், அப்படிக் காணப்படுவதாகவும் தெரிவிக்கின்றன.

சில மனிதர்கள், தங்களை பாலீர்ப்பு அற்றவர்களாக அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். அவர்களிடத்தில், சிற்றின்ப உணர்வுகளும், பாலியல் ஈர்ப்பும் இருப்பதில்லை. ஆனால், அவர்களுக்குக் காதல் உணர்வும், அவ்வகையான உணர்வுபூர்வமான நெருக்கத்தில் ஆர்வமும் ஏற்படலாம். பாலின உடற்கூறு, பாலின அடையாளம் மற்றும் பாலியல் ஈர்ப்பு போன்றவை - கரு உருவாகும் சமயத்தில் இருந்தே மரபணுக்கள், ஹார்மோன்கள் மற்றும் வளர்ச்சி சார்ந்த காரணிகளால் உருவாகின்றன. அதன் பிறகு, அவை - சமூக-கலாச்சாரக் காரணிகள் உட்பட, பல்வேறு காரணிகளின் தாக்கங்களினால் மேலும் வளர்ச்சி அடைகின்றன.



ஜெண்டர் பிரெட் நபர்
ஜெண்டர் பிரெட் நபர் 4-ஆம் பதிப்பு - சாம் கில்லர்மேன் அவர்களால் உருவாக்கப்பட்டு, 2017-ல் காப்புரிமை அகற்றப்பட்டது

பாலியல்பு

உலகச் சுகாதார நிறுவனம்[58] பாலியல்பு என்னும் சொல்லுக்கு ஒரு நடைமுறை வரையறையை வழங்குகிறது - "மனித இயல்பின் மையப்புள்ளியான இதில் பாலினம், பாலின அடையாளங்கள் மற்றும் பங்களிப்புகள், பாலீர்ப்பு, சிற்றின்பம், இன்ப உணர்வு, நெருக்கம் மற்றும் இனப்பெருக்கம் போன்ற எல்லா வாழ்வியல் அம்சங்களும் அடங்கியுள்ளன. எண்ணங்கள், கற்பனைகள், ஆசைகள், நம்பிக்கைகள், அணுகுமுறைகள், நெறிகள், நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள், பங்களிப்புகள் மற்றும் உறவு முறைகள் போன்றவற்றின் மூலமாக, பாலியல்பை உணரவும் செய்கிறோம், வெளிப்படுத்தவும் செய்கிறோம். பாலியல்பு என்பதில் இந்த எல்லாக் கோணங்களும் அடங்கி இருந்தாலும், இவைகள் எல்லா இடத்திலும் உணரப்படுவதோ, வெளிப்படுத்தப்படுவதோ இல்லை. பாலியல்பு என்பது - உயிரியல், மனவியல், சமுதாய, பொருளாதார, அரசியல், கலாச்சார, சட்ட ரீதியான, வரலாற்று ரீதியான, மதம் மற்றும் ஆன்மீக ரீதியான காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது."
அதனால், பாலியல்பு என்பது - பாலியல் உயிரினங்களாக அவர்கள் அனுபவிக்கும் அனுபவங்களை வெளிப்படுத்தும் முறை ஆகும். அப்படித்தான், அவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களை பாலியல் ஆர்வமாகவும், பாலியல் ஈர்ப்பாகவும், பாலின அடையாளமாகவும் - தனிப்பட்ட முறையிலும், சமுதாய ரீதியாகவும், கலாச்சார ரீதியாகவும், நெருக்கமான உறவுகளிலும் வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

பாலினப் பங்களிப்பு

யூனிசெஃபின் வரையறையின் படி[59], "இது கலாச்சாரத்துக்கு உட்பட்ட சமுதாய, நடத்தைக் கோட்பாடுகள் ஆகும்; ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்தவர், நடந்து கொள்வதற்கான தகுந்த முறையாகக் கருதப்படுகிறது. ஆண், பெண், சிறுவர், சிறுமிகள் போன்றவர்களுக்குரிய வழக்கமான பொறுப்புகளையும், வேலைகளையும் இதுவே நிர்ணயிக்கிறது. வீட்டு அமைப்புகள், அடிப்படை வசதிகள், உலகப் பொருளாதாரத்தின் குறிப்பிட்ட தாக்கங்கள், ஒரு சண்டை அல்லது பேரழிவு போன்ற நிகழ்ச்சிகள், சுற்றுச்சூழல் நிலைமை போன்ற உள்நாட்டுக் காரணங்களால், குறிப்பிட்ட பாலினத்தவரின் பங்களிப்புகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன."

பாலினப் பாகுபாடு/ பாரபட்சம்

ஒரு பாலினத்தவரை, அவர்களின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் மற்றும் பாலியல் உறுப்புகளின் அடிப்படையில் உயர்வாகவும்/மற்றவரை விட அதிக மதிப்புடனும் கருதுவதைத் தான் பாரபட்சம் என்று அழைக்கிறோம். ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்தவருக்கு சில வாய்ப்புகளை அளித்து, மற்றவருக்கு அதை அளிக்காமல் இருக்கும் போது - அது பெரிதாகத் தெரிகிறது. உதாரணமாக, சில பெற்றோர்கள் தங்கள் மகனின் படிப்புக்காக அதிக பணத்தைச் செலவிடத் தயாராக இருப்பார்கள், ஆனால் அதே அளவு பணத்தைத் தங்கள் மகளின் படிப்புக்காகச் செலவழிக்க மாட்டார்கள்.

பாலியல் உரிமைகள்

உலகச் சுகாதார நிறுவனம்[58], "பாலியல் உரிமைகள் என்பது - பாரபட்சம் இல்லாத பாதுகாப்பான வரையறைக்குள், பிறரின் உரிமைகளை மீறாமல் - பாலியல் உணர்வை வெளிப்படுத்துவதற்கும், பாலியல் நலத்தைப் பேணுவதற்கும் அளிக்கப்படும் தனிமனித அதிகாரம் ஆகும். மனித உரிமைகளை நிறைவேற்றுவதற்குக் கிடைக்கும் மரியாதையும், பாதுகாப்பும், பாலியல் நலத்தைப் பேணுவதற்கும் வழங்கப்பட வேண்டும்."
உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தின் படி, பாலியல் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் இன்றியமையாத உரிமைகள் பின்வருமாறு:

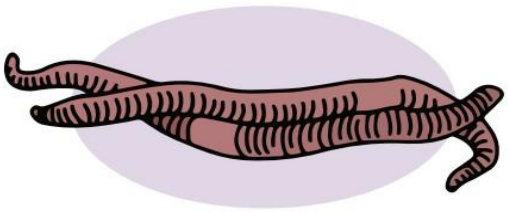
- சம உரிமையும், பாரபட்சமின்மையும்
- ரகசியம் காக்கும் தனியுரிமை
- அதிகபட்ச (பாலியல் உரிமை உட்பட) சுகாதார உரிமையும், சமூகப் பாதுகாப்பும்
- தகவல், கல்வி உரிமை
- சுதந்திரமான கருத்துக்களை அமைத்துக் கொள்வதற்கும், வெளிப்படுத்துவதற்குமான உரிமை

எல்லா மனிதர்களும் மற்றவரின் உரிமைகளை மதித்து நடந்து கொள்வதன் மூலம், மனித உரிமைகளை நிலை நிறுத்த முடியும்.

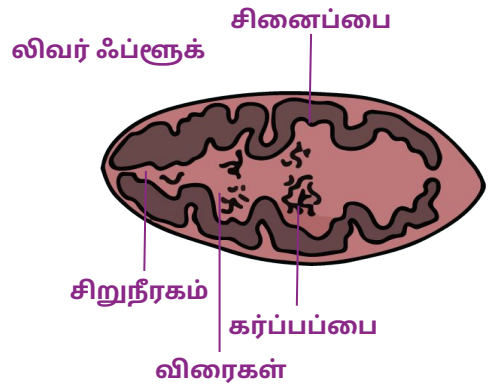
பரிணாம வளர்ச்சி: நம் உடற்கூறுகளும் பண்புகளும் ஒன்றுபோல் இருக்கும் காரணம்

பாலின, இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பரிணாமவளர்ச்சி - வித்தியாசங்களை விட அதிகமான ஒற்றுமைகள் இருப்பதன் காரணம்

.மனிதர்கள் உட்பட எல்லா உயிரினங்களும், ஒரு எளிய ஒற்றைச் செல் உயிரிகளில் இருந்தே உருவானவையாகும். உயிரினங்கள் - ஒரு எளிய பால் வேறுபாடற்ற உயிரினமாக இருந்து, ஆண் மற்றும் பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் ஒரே உடலில் அமைந்திருக்கும் இருபாலின உயிரிகளாக மாறி, அதன் பின், தனிப்பட்ட பாலின உயிரினங்களாக(முழுமையான வளர்ச்சி அடைந்த ஆண் மற்றும் பெண் உறுப்புகள் கொண்ட தனித்தனி உடல்களாக) - பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்துள்ளன.



இரண்டு மண்புழுக்கள் ஒன்று சேர்வதன் மூலம், ஒரு புழுவின் முட்டையை மற்றொரு புழுவால் சினைப் படுத்த முடியும்



இரண்டு மண்புழுக்கள் ஒன்று சேர்வதன் மூலம், ஒரு புழுவின் முட்டையை மற்றொரு புழுவால் சினைப் படுத்த முடியும்.

வேற்றுமை என்பது இயற்கையின் நியதியாகும். இது ஒரு உயிர் காக்கும் அம்சமாக விளங்கி வருகிறது. நாம் முதலில் இரு பாலின உயிரிகளாக இருந்து, பின் பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்துள்ளோம். நம் உடல்களில் ஆண் மற்றும் பெண் உறுப்புகளின் மிச்சங்கள் உள்ளன. ஒரு ஆணின் உடலில் பெண் உறுப்புகளின் பல்வேறு மிச்சங்கள் உள்ளன - மார்பக முலைக்காம்புகள், வெளிப்படையாகத் தெரியும் ஒரு அம்சமாகும். அதேபோல் ஒரு பெண் உடலில், குறிப்பாக கர்ப்பப்பைக்கு அருகில், ஆணுறுப்புகளின் மிச்சங்கள் உள்ளன. இன்டர்செக்ஸ் மாறுபாடுகளும் நிகழ்கின்றன. பல்வேறு உறுப்புகளும், பல்வேறு மனிதர்களில், பல விதமாக வளர்ச்சி அடைகின்றன, ஆனாலும், நம்மிடம் வித்தியாசங்களை விட ஒற்றுமைகளே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

நம்மிடம் பொதுவாக 46 குரோமோசம்கள் உள்ளன. 46-ல் 45 மரபணுக்கள் எல்லாப் பாலினத்தவருக்கும் பொதுவானதாகும். நம் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் - ஒத்த வடிவுடையதாக - அதாவது ஒன்று போல உள்ளன. உதாரணமாக பெண் உடலில் உள்ள கிளிட்டோரிஸிற்கும், ஆண் உடலில் உள்ள ஆண்குறிக்கும் ஆதாரம் ஒன்றுதான். கரு உருவாகும் சமயத்தில், ஏழு வார வளர்ச்சி நிலையில், ஆண் குழந்தையின் பிறப்புறுப்பும், பெண் குழந்தையின் பிறப்புறுப்பும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கும். நாம் எல்லோருமே ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் டெஸ்டாஸ்டரோன் என்னும் ஹார்மோன்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

எல்லாப் பாலினத்தவர்களிடமும், இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களும் உள்ளன. பெண்களில் ஈஸ்ட்ரோஜென் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது, ஆண்களில் டெஸ்டாஸ்டரோன் அதிகமாக உள்ளது. இன்டர்செக்ஸ் நபர்களில் சில அடிப்படைக் காரணங்களால், இந்த அளவில் மாறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

துணை நிலைப் பாலியல் பண்புகள், குணங்களின் பரிணாம வளர்ச்சி

உயிரினங்களின் அடிப்படை உள்ளுணர்வானது, அவைகளை உயிர் வாழவும், இனப்பெருக்கம் செய்யவும் வைக்கின்றன. உயிர் வாழும் அடிப்படைத் திறன் முதிர்ச்சி அடையும்போது, இனப்பெருக்கச் செயல்பாடு துவங்குகிறது. மனிதர்களில், இந்த அடிப்படைத் திறன் 12-14 வயதில் முதிர்ச்சி அடைகிறது. துணை நிலைப் பாலியல் பண்புகள், பருவம் எய்தும் சமயத்தில் வளரத் தொடங்குகின்றன, அவைகள் இனப்பெருக்கத்தில் உதவுகின்றன. உயிர் வாழத் தேவையான எல்லாத் திறன்களும், நம் பிறப்பிலிருந்தே நம்மிடம் அமைந்துள்ளன.
ஆண் இனத்தினர்கள், பிற மிருகங்களைப் போலவே, ஒருவருக்கொருவர் சண்டையிட்டு யார் பலசாலி என்பதை முடிவு செய்வார்கள். பலமானவருக்குப் பல பெண் துணைகள் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. அதிக உயரம், உறுதியான உடலமைப்பு, அடர்த்தியான கூந்தல், ஆழ்ந்த குரல்வளம் போன்ற உடல் வளங்கள் இதற்கு உதவுகின்றன.
ஆண்கள் கொல்வதற்காக அல்ல, தங்கள் அதிகாரத்தை நிலை நாட்டுவதற்காக சண்டையிடுவார்கள் - ஏனென்றால் பிற குடிகள் மற்றும் கூட்டத்தினருடன் சண்டையிடுவதற்காக - அவர்களுக்கு மற்றவரின் துணை தேவைப்படுகிறது. இனப்பெருக்கம் என்று வரும்போது ஒருவரோடு ஒருவர் போட்டியிடுவார்கள். ஆனால், உயிர் வாழ வேண்டும் என்னும்போது ஒருவரை ஒருவர் ஆதரிப்பார்கள். எனவே ஒரு சில நடத்தைகள் - ஒரு ஆணின் இனப்பெருக்கப் பண்புகளுக்கு உதவுகின்றன.
பெண் இனத்தினர்களுக்கும் - உயிர் வாழத் தேவையான உயரமும், உடலமைப்பும் உள்ளன. அவர்கள் ஒரு குழந்தையைப் பெற்று, அது சுதந்திரமாகச் சாப்பிடத் தொடங்கும் வரையில் பால் கொடுக்கிறார்கள். பெண்களில் பால் சுரப்பிகள் உருவாகின்றன, இடுப்பு எலும்புகள் விரிந்து, வலுவடைகின்றன, தோலின் கீழ் அதிகக் கொழுப்பு சேர்கின்றன (அதிகக் கொழுப்பு என்பது குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் போது பயன்படும் சேமித்த உணவாகும்).
பெண்களும், உயிர் வாழும் பொருட்டும், இனப்பெருக்கக் காரணங்களுக்காகவும் ஒற்றுமையாய் வாழ்கின்றனர். ஆனால் உயிர் பணயமாக இருக்கும் போது, ஒருவருடன் ஒருவர் மோதவும் செய்வார்கள். எனவே, சில நடத்தைகள் - பெண்களின் இனப்பெருக்கக் காரணங்களுக்கு உதவுகின்றன.
இந்தச் சமுதாயம், பாலினத்தவர்க்கிடையிலான வித்தியாசங்களை சில சமயம் கூட்டியும், சில சமயம் குறைத்தும் சொல்லும்.

மனித இயல்புகளை வளர்ப்பது - பண்புகளுக்குப் பாலினப் பாகுபாடு கிடையாது

எல்லா மனிதர்களிடமும் எல்லா இயல்புகளும் உள்ளன. அவைகளை ஆண்மைக்குரிய குணங்கள் என்றும் சொல்லலாம், பெண்மைக்குரிய குணங்கள் என்றும் சொல்லலாம். தசைகள், எலும்புகள், இதயம் மற்றும் கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகள் - வெவ்வேறு பாலினத்தவர்களிடமும், சமயத்தில் ஒரே பாலினத்தவர்களிடமும் கூட - அளவிலும், ஆற்றலிலும் மாறுபடலாம். அதேபோல் எல்லா மனிதர்களிடமும், அக்கறை செலுத்துவது, ஒற்றுமையாக இருப்பது, கருணை காட்டுவது, போட்டியிடுவது, ஆக்கிரமிப்பது போன்ற பல பண்புகளும், நுண்ணறிவுகளும் இருக்கலாம். இவைகளை ஆண்மை குணங்கள் என்றும் பெண்மை குணங்கள் என்றும் வகைப்படுத்துவது, பாரபட்சமாகவும், கட்டுப்படுத்தும் வகையிலும் இருக்கும். இது மனிதர்களை - வயதுவந்தோர் முதல் குழந்தைகள் வரை - அவர்களின் முழுமையான மனிதப் பண்புகளை, ஆராய்ந்து வளர்க்க விடாமல் தடுக்கும்.
பாலினப் பாகுபாடு என்பது, நம் சமுதாயம் செய்த மிகப்பெரிய குற்றமாகும். ஒவ்வொரு மனிதரும் மற்றவரின் உரிமையைக் காக்கும் பொருட்டு, தங்கள் பண்புகளைச் சரியாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த ஒரு பண்பும், மற்ற எல்லாவற்றையும் விடச் சிறந்ததோ, உயர்ந்ததோ, அதிகம் விரும்பத்தக்கதோ அல்ல. 'விரும்பத்தகாத' பண்புகளை வெளிப்படுத்தும் நபர்களை - சிஸ்ஸி பாய், டாம்-பாய் கேர்ள் - என்றெல்லாம் பாலினத்தின் பேரில் முத்திரை குத்திக் கேலி செய்யும் வழக்கமும் உள்ளது. ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் அவர்களின் பண்புகளை வளர்த்து, அவைகளைப் பயன்படுத்தும் வாய்ப்புகளையும் அளித்தால், அவர்கள் இந்த சமுதாயத்தின் வளத்துக்கும், முன்னேற்றத்துக்கும் உதவிகரமாக இருப்பார்கள்.

பிறப்பிலிருந்து முதிர்வயது வரையிலான பாலியல் வளர்ச்சி

டான் ஏப்கர் அவர்களின், 'சோஷியல் வர்க் ஏஎஸ்டபிள்யுபி மாஸ்டர்ஸ் எக்ஸாம் கைடு: எ காம்பிரஹென்சிவ் ஸ்டடி கைடு ஃபார் சக்ஸஸ்', என்ற புத்தகத்தின் படி[60], "குழந்தைகள், சிறுவர்கள், பதின்பருவத்தினர்கள், வயது வந்தோர்கள், முதியவர்கள், எல்லோருமே பாலியல் உயிரினங்கள் ஆவர் என்பதை, பல மனிதர்களால் கற்பனை செய்து கூடப் பார்க்க முடிவதில்லை. பாலியல் செயல்பாடுகள் எல்லாம், ஆரம்பகால, நடுத்தர முதிர்வயதுப் பருவத்திற்கே உரியது, என்று சிலர் நம்புகிறார்கள். பாலியல் என்பது உண்மையில், உடலுறவிற்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு அம்சமாகும். மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பாலியல் உயிரினங்களாகவே இருக்கிறார்கள்."

பாலியல் வளர்ச்சி: 0-2 வயது

ஒரு நபரின் பாலியல்பிற்கான ஆதாரம், கரு உருவாகும் சமயத்தில் அமைக்கப்படுகிறது. சில வாரங்களில், பாலுறுப்புகள் - விரைப்பையாகவும், கருப்பையாகவும், மாறுபட்டு ஹார்மோன்களைச் சுரந்து - உடற்கூறியல், நரம்பியல் மற்றும் பாலியல் வளர்ச்சிக்கு உதவத் துவங்குகின்றன. பாலியல் அடையாளமும், ஈர்ப்பும் கருவில் இருக்கும் சிசுவின் மூளையிலேயே அமையத் தொடங்குகின்றன. ஆண் சிசுக்களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்படுவதையும் காண முடிகிறது.



பிறப்புறுப்புக்களைத் தொடுவது இன்பகரமாக இருப்பதனால், பல குழந்தைகள் 18 மாதத்திலிருந்தே தங்கள் பிறப்புறுப்புகளை தேய்த்துக் கொள்வர், ஆராய்ந்து பார்ப்பர். இது பாலியல் எண்ணங்களுடனும், கற்பனையுடனும் தொடர்புடையது அல்ல. குறிப்பாக சிறுநீரகம் நிரம்பி இருக்கும் போது, பல குழந்தைகளில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படுவதைப் பார்க்கலாம்.

குழந்தைகள் தங்கள் பிறப்புறுப்புகளுடன் "அவமானம்" அல்லது "அழுக்கு" என்ற உணர்வுகளை இணைப்பதில்லை. சிறுநீர் மற்றும் மலம் எப்படி வெளியேறுகிறது என்ற ஆர்வம் மட்டுமே உள்ளது. ஆண்களும், பெண்களும் வெவ்வேறு முறையில் சிறுநீர் கழிக்கிறார்கள் என்பது, அவர்களுக்குத் தெரிய வருகிறது.

மூன்று வயதை அடையும் போது, குழந்தைகள் தங்கள் பாலினத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறார்கள். தங்களை ஆண் என்றும் பெண் என்றும் அறிந்து கொள்ளும் போது, பாலின அடையாளம் உருவாகிறது. அவர்கள் தங்களைச் சுற்றி உள்ள உலகைப் பார்த்து உடை உடுத்தவும், கூந்தலை அலங்கரிக்கவும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

பாலியல் வளர்ச்சி: 3-7 வயது

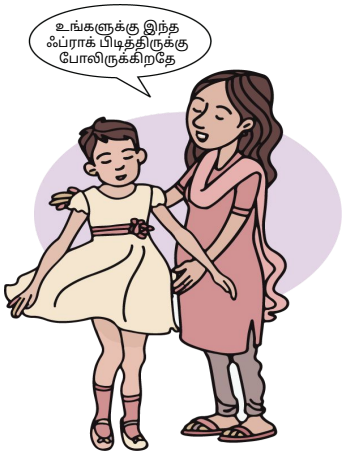
இவ்வயதுக் குழந்தைகள் தங்கள் பிறப்புறுப்புகளைத் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள் - தேய்ப்பதும், தொடுவதும், பிறரின் உடலைப் பற்றி ஆர்வம் கொள்வதுமாக - எல்லா ஆர்வங்களுமே அதிகரிக்கின்றன. தங்கள் பெற்றோரிடமும், உடன் பிறந்தவர்களிடமும், உடல்களில் உள்ள வித்தியாசங்களைப் பற்றிக் கேள்வி கேட்கிறார்கள், குறிப்பாக - பிறப்புறுப்புகளைப் பற்றியும், மார்பகங்களைப் பற்றியும், கர்ப்பத்தைப் பற்றியும் பேசத் துவங்குகிறார்கள்.



5-6 வயதிற்குள் அவர்களுக்கு சிறிதளவு நாணம் வருகிறது, தனியாகக் குளிக்க வேண்டும், உடை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் வருகிறது. அவர்களின் அத்தகைய எண்ணங்களுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து, அதைக் கேலி செய்யாமலும், புறக்கணிக்காமலும் இருக்க வேண்டும். பிறப்புறுப்புகளைப் பற்றிய சரியான வார்த்தைகளைப் பெற்றோர்கள் பயன்படுத்தாத காரணத்தால், இந்த வயதுக் குழந்தைகள் - அவர்களுக்குப் புரியாத பல கொச்சை வார்த்தைகளைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள் - மூச்சா, கக்கா போகும் ஜோக்குகள் அவர்களைக் களிப்படையச் செய்கின்றன!

ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணை - நேரிலோ அல்லது ஊடகங்களிலோ, எங்காவது பார்த்து விட்டால், அவர்களுக்குப் பல கேள்விகள் கிளம்புகின்றன. குழந்தை வயிற்றுக்குள் எப்படி வந்தது என்றும், எப்படி வெளியே வரும் என்றும் கேட்கிறார்கள். பொதுவாக அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் எந்தவிதமான பதிலையும், வெகுளித்தனமாக ஏற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள். பள்ளிக்குச் செல்லத் துவங்கும் குழந்தைகள் சிலர், வயது வந்தோரின் செய்கைகளை- ஒருவரின் கையைப் பற்றுவது, முத்தமிடுவது, சில சமயம், 'ஒருவரின் மேல் ஒருவர் படுத்துக்கொள்வது' - போன்ற சமுதாய மற்றும் பாலினச் செயல்களைச் செய்து பார்க்கிறார்கள். நேரிலும், டிவியிலும், பார்க்கும் நிகழ்ச்சிகளைக் கவனித்து, அதை மறுபடி செய்து பார்ப்பதும் கூட - ஒருவகையான, கற்றுக் கொள்ளும் முறையாகும். பாலின அடையாளங்கள் எல்லாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் நடப்பதையும், பிறருடன் பழகிப் பார்த்தும் கற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. உதாரணமாக, தன் பாலினத்தைச் சேர்ந்த பெற்றோரைப் போல நடந்து கொள்வதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளப்படுகின்றன. இதைத் தவிர, குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோரைப் போல மாறி - திருமணம் செய்து கொண்டது போன்ற கற்பனையான விளையாட்டுகளையும் விளையாடுகின்றனர், கற்பனைக் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கின்றனர். சில சமயம் தாங்கள் வளர்ந்த பின் - தனக்குப் பிடித்த அத்தையையோ, சகோதரரையோ அல்லது பெற்றோரையோ - திருமணம் செய்து கொள்ளப் போவதாகவும் அறிவிக்கலாம்!

பாலின அடையாளம் என்பது ஆரம்பகாலக் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே உருவாகத் தொடங்குகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் இந்த விழிப்புணர்வு பெரும்பாலும், இரு பாலினத்தைச் சார்ந்ததாகத்தான் இருக்கும். பெற்றோர்களும், குடும்ப உறுப்பினர்களும், ஆசிரியர்களும், வளரும் குழந்தைகளின் பாலின அடையாளத்தை, அதன் வெளிப்பாட்டின் முறைகளை - அக்கறையுடனும், மரியாதையுடனும், ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

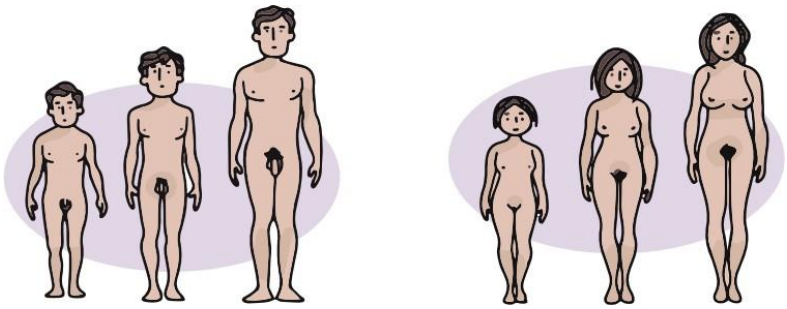


குழந்தைகளின் பாலின வெளிப்பாட்டை, சமுதாயத்தின் பெயரில் கட்டுப்படுத்துவதையும், உடை உடுத்துவது அல்லது அணிகலன்களை அணிந்து கொள்வது போன்றவற்றில், கண்டிப்பைக் காட்டுவதையும் தவிர்த்து, குழந்தைகளுக்குச் சுதந்திரம் அளிக்க வேண்டும்.
இந்தப் பகுதியில், 'சொற்களின் பொருளைப் புரிந்து கொள்வது' என்னும் பகுதியில், 'பாலியல்பு' என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

பாலியல் வளர்ச்சி: 8-12 வயது

இந்த வயது வரம்பில் ஏற்படும் பருவம் எய்தும் செயல்பாடு, அடுத்த பத்து வருடங்களில் அவர்கள் முதிர்வயதினராகும் வரை தொடர்ந்து நடக்கிறது. மூளை முதிர்ச்சி அடையும் செயல்பாடு, 22-24 வயதில்தான் முடிவடைகிறது, ஆனால் உடல் முதிர்ச்சி அடையும் செயல்பாடு, முன்பே நிகழ்ந்துவிடுகிறது. அட்ரீனல் சுரப்பிகள் தான் முதன் முதலில் தங்கள் வேலையைத் தொடங்குகின்றன. அதனால் பருவம் எய்துவதற்கு முன்னால் அதீத வளர்ச்சி ஏற்படும் செயல்பாடு நிகழ்கிறது. உயரமும் எடையும் கூடுகின்றன. இதை ஒட்டி, கருப்பையும், விரைப்பையும் பாலின ஹார்மோன்களைச் சுரக்கத் துவங்கியதும், பருவ கால மாற்றங்கள் உடலில் ஏற்படுகின்றன.

பெண்களில் - பருவம் எய்தும் மாற்றங்கள் 8 வயதிலிருந்தே தொடங்கிவிடும் வாய்ப்பு உள்ளது. மார்பக முலைகள் வளர்வது, பிறப்புறுப்புகளில் முடி வளர்வது போன்ற மாற்றங்கள் தெரியத் தொடங்கும். பெண்களில், இந்தச் செயல்பாடு 15-17 வயதில் முழுமையடைந்து விடுகின்றன, ஆண்களில், 16-17 வயதில் முடிவடைகின்றன. ஆண்களில் ஆண்குறி மற்றும் விரைப்பைகளின் வளர்ச்சி, பொதுவாக 10 முதல் 11 வயதில் துவங்குகிறது.



ஆண்களிலும், பெண்களிலும், பருவகால உடல் அடையாளங்கள் ஒன்று போல இருக்கும் - உயரமும், உடல் எடையும் கூடுவது, உடல், முகவாய் மற்றும் பிறப்புறுப்புகளில் முடி வளர்ச்சி, பருக்கள் உருவாவது, குரல் வளம் மாறுவது போன்ற மாற்றங்கள் நிகழும். இந்த மாறுதல்களின் அளவுகளில் வேறுபாடுகள் இருக்கலாம் - முகத்தில் முடி வளர்ச்சி, குரல் மாறுபாடு போன்றவை, ஆண்களில் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்கலாம், அதுவே மார்பக வளர்ச்சி, இடுப்பு எலும்புகளின் விரிவு மற்றும் வளர்ச்சி போன்றவை, பெண்களில் பிரதானமாகக் காணப்படலாம். பெண்களில் மாதவிடாய் தொடங்குகிறது, ஆண்களுக்கு விந்து வெளியேறத் துவங்குகிறது. அவர்களுக்குத் தங்கள் உடலைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்படுகிறது. இன்டர்செக்ஸ் குழந்தைகளில், சில அடிப்படைக் காரணங்களால், பருவ கால மாறுபாடுகளில் வித்தியாசங்கள் காணப்படலாம்.

சமுதாயப் பழக்க வழக்கங்கள் மாறுகிறது. ஒரே பாலினத்தவருடன் நட்புகொள்வது சராசரியாகி விடுகிறது. பாலின நடவடிக்கைகளிலும், சுயஇன்பச் செயல்களிலும் நாட்டம் அதிகரிக்கிறது. காதல் உணர்வு ஏற்படும் போது 'ஜோடி' சேர்வதும், அத்தகைய ஜோடிகளைக் கேலி செய்வதும், இளம் பதின் பருவத்தினரிடம் பொதுவான ஒரு குணமாக உள்ளது. ஒரே பாலினத்தவரிடமும், எதிர்பாலினத்தவரிடமும் பாலின ஆராய்ச்சி செய்வது என்பது ஒரு சாதாரணமான விஷயம் தான், அது பதின் பருவத்தினரின் பாலீர்ப்புக்கான அறிகுறி அல்ல. அவர்கள் உடலுறவைப் பற்றியும், முறைகேடுகளைப் பற்றியும் கேள்விப்படுகிறார்கள். அதைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறார்கள். வயதுவந்தோர்கள் - குறிப்பாக தங்கள் பெற்றோர்கள் - உடலுறவில் ஈடுபடுவார்கள் என்பது, இந்த வயதுக் குழந்தைகளில் அருவருப்பை உண்டாக்குகிறது.

பாலின வளர்ச்சி: 13-19 வயது

பதின்பருவத்தினரிடம், தங்கள் உடல் தோற்றம், உடை உடுத்தும் விதம், அழகு படுத்திக் கொள்ளும் முறை மற்றும் பாலியல் செயல்பாடுகள் போன்ற எல்லாவற்றிலும் அதிகமான ஆர்வம் காணப்படுகிறது. உடலுறவைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் ஆர்வம் அதிகமாகிறது. திசை திருப்புவது கடினமாக இருக்கிறது. அந்தக் கேள்விகளுக்கான சரியான பதில் - பெற்றோர்/ஆசிரியர்/ வயது வந்தோரிடமிருந்து கிடைக்கவில்லை என்றால் - தங்கள் சக நண்பர்கள், இணையம், பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள் முதலிய மாற்று இடங்களில் தேடுகின்றனர். ஆபாசப் படங்களால் அதிகமாகக் கவரப்படுகின்றனர். பிறரின் மீது ஏற்படும் காதல் மற்றும்/அல்லது பாலியல் ஈர்ப்புகளின் விளைவுகளான ஒரு தலைக் காதல், மோகம் போன்றவைகள் எல்லாம் காணப்படுகின்றன. காதல், உடலுறவுச் செய்கைகள், பொறாமை, மனமுறிவு போன்றவைகள் எல்லாம் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன.

இந்தியாவில் 18 வயதுக்குக் குறைவான நபர் - 'குழந்தை' என்றும், உடலுறவுச் செய்கைக்கு அனுமதி அளிக்கும் அதிகாரம் அற்றவராகவும் கருதப்படுகிறார்கள். ஒரு நபரின் பாலீர்ப்புக்கு எந்தக் கட்டுப்பாடும் இல்லை, அதாவது நமக்கு யார் மீது வேண்டுமானாலும் பாலீர்ப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

ஒரு நபர் முழுவதுமாக எதிர்பாலீர்ப்பு (தன் பாலினம் அல்லாத வேறொரு பாலினத்தவர் மீது ஏற்படும் ஈர்ப்பு) உடையவராக இருக்கலாம், ஒருபாலீர்ப்பு (கேய் ஆண்கள்/லெஸ்பியன் பெண்கள் போன்ற தன் பாலினத்தவருடன் ஏற்படும் ஈர்ப்பு) உடையவராக இருக்கலாம், இருபாலீர்ப்பு (ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாலினத்தவரின் மீது ஏற்படும் ஈர்ப்பு) உடையவராக இருக்கலாம் அல்லது பாலீர்ப்பு அற்றவராகவும் இருக்கலாம். பெற்றோர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் போன்றவர்கள், பதின்பருவத்தினரின் பாலீர்ப்புகளைப் புரிந்து கொண்டும், ஏற்றுக் கொண்டும், மதித்தும் நடக்க வேண்டும். பிறரின் உரிமைகளைப் பாதிக்காத எல்லா வகையான பாலின நாட்டங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கவை தான். பாலியலின் வெளிப்பாடுகளை - சட்டம் ஒரு வித்தியாசமான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் வாய்ப்பு உள்ளது - குடிமக்கள் என்ற முறையில், நாம் சட்டத்தை மதித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
கூடுதல் விவரங்களுக்கு, இந்தப் பகுதியில் உள்ள 'பாலியல்பு - சொற்களின் பொருளைப் புரிந்து கொள்வது', என்னும் தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

பாலியல், மாற்றுத்திறனாளிகளும் கட்டுக்கதைகளும்

அறிவு சார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ள நபர்களைப் பற்றிப் பலவிதமான கட்டுக்கதைகள் கூறப்படுகின்றன. அத்தகைய கட்டுக்கதைகள், பெரும்பாலும், ஒரு சாதாரண நபர் உரிமையுடன் அனுபவிக்கும் இயற்கையான அனுபவங்களை - மாற்றுத்திறனாளிகள் அனுபவிக்க முடியாதபடி தடுத்து, அவர்களைப் பாதிக்கின்றன. நம் வெளியுலக அமைப்புகளும், உணர்ச்சிகளும், உளவியல் மனோபாவங்களும் - குறைபாடு இல்லாத பெரும்பான்மையினரால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் இந்தக் கருத்துக்கள் - அறியாமை போலவும், எதிர்மறையான அணுகுமுறை அல்லது பழிவாங்கும் மனோபாவத்தைப் போலவும் தெரியலாம். சில பொதுவான கட்டுக்கதைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

கட்டுக்கதை:.மாற்றுத்திறனாளிகள் எல்லோரும் சிறு குழந்தைகளைப் போல் வெகுளியானவர்கள் (பாலுணர்வு என்ற ஒன்று இருந்தாலும், குறைவாகவே இருக்கும்).

உண்மை: பெரும்பாலான வயது வந்தோர்கள், குழந்தைகளைப் பாலீர்ப்பு அற்றவர்களாகக் கருதுகிறார்கள். பாலியல் செயல்பாடுகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது - சிறு குழந்தைகளைக் கெடுத்து விடும், அது அவர்களுக்கு நல்லதல்ல - என்று கருதுகிறார்கள். அறியாமையை வெகுளித்தனம், என்று முத்திரை குத்தி வைக்க விரும்புகிறார்கள். குழந்தைகள் பிறப்புறுப்புகளைப் பற்றியோ, குழந்தைகள் எப்படி பிறக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியோ கேட்டால், அவர்கள் பதில் சொல்லாமல் தவிர்த்து விடுகிறார்கள். இப்படி ஒரு சூழ்நிலை இருப்பதனால், பெரும்பாலான நபர்கள் மாற்றுத்திறனாளிகளை 'வெகுளியான குழந்தைகள்' என்று முத்திரை குத்தி, அவர்களின் பாலியல்புகளை புறக்கணித்தும், நிராகரித்தும் விடுகிறார்கள். அவர்களை ஒரு சமமான மனிதர்களாக மதித்து, அங்கீகாரம் அளிக்க மறுக்கிறார்கள். சில மனிதர்கள், வயதுமுதிர்ந்த மாற்றுத்திறனாளிகளை - குழந்தைகளாக நடத்துவதன் மூலம், பாலியல் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எல்லாம் குறைந்துவிடும், இல்லை என்றால் காணாமல் போய்விடும் என்று கருதுகிறார்கள். இந்தக் கண்ணோட்டத்தின் காரணமாக, வயது வந்தோர்கள் முழுமையாக அனுபவிக்கும் பல அடிப்படை உரிமைகள்- மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு மறுக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக உடல் உரிமைச் சுதந்திரம், கருத்துச் சுதந்திரம், கூட்டமைப்புச் சுதந்திரம் போன்ற எதுவுமே அளிக்கப்படுவதில்லை. குறைபாடுகளின் காரணமாக, இத்தகைய மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு, தங்களின் உரிமைகளை நிலை நாட்டுவது - கடினமாக இருக்கலாம். இவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்களும் இவ்வாறு சிந்தித்தால், இவர்களின் நிலை மேலும் மோசமாகி விடும்.

கட்டுக்கதை: மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு - கட்டுப்படுத்த முடியாத, சமாளிக்க முடியாத பாலியல் தேவைகள் ஏற்படுகிறது.

உண்மை: இந்தக் கட்டுக் கதையின் விளைவாக, பராமரிப்பாளர்களும், ஆசிரியர்களும், பாலியல் கல்வியை வழங்கத் தயக்கம் காட்டுகிறார்கள். ஏனென்றால், அப்படிச் செய்வதன் மூலம், முறையற்ற, கட்டுப்பாடற்ற பாலியல் நடத்தைகள் அதிகமாகி விடும் என்று அஞ்சுகிறார்கள். சில மாற்றத்திறனாளிகளுக்கு, சமூகக் குறிப்புகளைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம் ஆயினும், சரியான நேரத்தில் வழங்கப்படும் கல்விமுறை, அறிவியல் ஆதாரத் தகவல்கள், கல்வியையும், சமுதாயத்துடன் பழகுவதையும் எளிதாக்கும் வகையிலான ஆரோக்கியமான விவாதங்கள் போன்றவற்றால், அவர்கள் ஆரோக்கியமான, அக்கறையான, கண்ணியமான பாலியல் நடத்தைகளைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

கட்டுக்கதை: மாற்றுத்திறனாளிகளுக்குப் பாலியல் கல்வி தேவையில்லை.

உண்மை: அறியாமை - சில மனிதர்களை பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகிறது. அறிவியல் ரீதியான, முறையான பாலியல் கல்வி, குறைபாடு இல்லாத குழந்தைகளுக்கு எப்படி நன்மை அளிக்குமோ, அதேபோல் ஒரு மாற்றுத்திறன் உள்ள குழந்தை அல்லது பதின்பருவத்தினருக்கும் நன்மை அளிக்கும். குழந்தைகளின் தனிப்பட்ட தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு கல்விச் சாதனங்களையும், கல்வி கற்பிக்கும் முறைகளையும் மாற்ற வேண்டி இருக்கலாம். சில மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைகளில், அறிவு அல்லது உணர்வு சார்ந்த வளர்ச்சிக்கு முன்னதாகவே, உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி ஏற்படும் வாய்ப்பும் உள்ளது. சரியான நேரத்தில், முறையாக கற்பிக்கப்படும், வளர்ச்சிக்கு தகுந்த முறையில் அளிக்கப்படும் பாலியல் மற்றும் தனிமனிதப் பாதுகாப்புக் கல்வியின் மூலம், குழந்தை/ பதின்பருவத்தினர் - சமூகத்திறன்களையும், உணர்ச்சித்திறன்களையம் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். அவர்களால் சரியான நடத்தைகளையும், உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த முடியும். அதுமட்டுமின்றி, இது அவர்களின் உரிமையும் ஆகும்.

கட்டுக்கதை: மாற்றுத்திறன்கள் உள்ள பெண்களுக்கு மாதவிடாயைச் சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கும்.

உண்மை: அறிவுத்திறன் குறைபாடு உள்ள பெரும்பாலான பெண்களால் - பொதுச் சுகாதாரத்தைக் கற்றுக் கொள்வது போலவே, மாதவிடாய்க்கால சுகாதாரத்தையும் கற்றுக்கொள்ள முடியும். எனினும், இத்தகைய செயல்களைச் சுதந்திரமாக செய்யும் திறமை - அவர்களுடைய குறைபாடுகளின் அளவு, அது தொடர்பான பிரச்சனைகள் மற்றும் அவர்களின் கல்வி வாய்ப்புகள் போன்றவற்றைப் பொறுத்து அமைகிறது. ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய்ச்சுழற்சியை - அவரின் அறிவு சார்ந்த திறன்களின் அடிப்படையிலும், மாதவிடாயைச் சமாளிப்பதில் ஏற்படும் 'பிரச்சனைகளின்' காரணமாகவும், அடக்கி வைக்கக் கூடாது.

கட்டுக்கதை: மாற்றுத்திறனாளிகளால் அர்த்தமுள்ள உறவு முறைகளை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியாது, அவர்கள் திருமணத்தைப் போன்ற கட்டுப்பாடான உறவு முறைகளைக் கையாளும் தகுதியற்றவர்கள். ஏனென்றால், அவர்கள் மற்றவரை நம்பி இருக்கிறார்கள், அவர்களால் சுயமாக முடிவெடுக்க முடியாது.

உண்மை: குறைபாடு உள்ள சில மனிதர்களால், ஒரு நெருக்கமான உறவு முறையில் முழுமையாக பங்கேற்க இயலாதது போல் தெரியும். அவர்களுக்கு - மற்றவர்களை விட அதிகமாக, குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் உதவியும், அக்கறையும் தேவைப்படலாம். நாம் முயன்றால், அக்கறையான, அதிகாரமான, எல்லோரையும் சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் மனோபாவத்தை வளர்க்க முடியும். முறையான கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வின் மூலம், மாற்றுத்திறனாளிகளின் பாலியல்பைப் பற்றிய பொருத்தமற்ற அனுமானங்களுக்கு எதிராக அவர்களைக் காக்க முடியும்.

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு(ஏஎஸ்டி) உள்ள குழந்தைகளின் பாலியல் வளர்ச்சி, பாலியல் நடத்தைகளைச் சமாளிக்க உதவும் முறைகள்

மற்ற பதின்பருவத்தினர்களைப் போலவே, ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு உள்ள பதின்பருவத்தினர்களிலும் - பாலியல் வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது, ஆனால் - அவர்களின் சமூகத் திறன்களையும், பாலியல் வளர்ச்சியையும் சமாளிப்பதற்கு - கூடுதல் உதவியும், வழிகாட்டுதலும் தேவைப்படலாம்.

பாலியல் கல்வி என்பது, இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு அரிதாகவே கிடைக்கிறது, அதனால், அவர்களுக்கு - பாதுகாப்பு, தனி இடம், பொது இடம் மற்றும் தனிமை போன்ற அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் புரியாமல் போகலாம். அவர்களுடைய குறைபாடுகளின் தன்மையின் காரணமாக, பிறருடன் பழகும் போது - மற்றவர்களின் கருத்துகளைப் புரிந்து கொள்வதும், தனிமனித வரம்பை மீறாமல் இருப்பதும், வாய் வழியாக தெரிவிக்கப்படாத விவரங்களைப் புரிந்து கொள்வதும் - அவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். அதனால், அவர்களின் வித்தியாசமான நடத்தையை, அவர்களுடன் பழகும் நபர்கள் முறையற்றதாகக் கருதலாம்.

மற்றவர்களின் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடுவது, அவர்களின் உடையைப் பிடித்து இழுப்பது, உடலுறவைப் பற்றியும், அந்தரங்க உறுப்புகளைப் பற்றியும் பொது இடத்தில் பேசுவது, விளைவுகளைப் பற்றிய கவலையின்றி, ஆபாசப் படங்களை பார்ப்பது அல்லது காட்டுவது போன்ற முறையற்ற நடத்தைகள் - மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைகளை/ பதின்பருவத்தினரை பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு இரையாக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. அவர்களை அறியாமல் - தனி மனித வரம்புகளை மீறுவதனால் - அவர்கள் சட்டத்திற்கு புறம்பாக நடந்து கொள்ளலாம். அதனால் அவர்களின் மேல் தீங்கு விளைவித்தவர் என்ற குற்றமும் சாட்டப்படலாம்.

ஏஎஸ்டி உள்ள நபர்களுக்கு பயன்படக்கூடிய பாலியல் கல்விமுறைகள்

ஆட்டிசம் உடைய நபர்களுக்கு உதவும் ஆற்றல் வாய்ந்த கல்வி முறைகள்:

- சமயோசிதக் கல்வி மற்றும் இயற்கைச் சூழல் பயிற்சி (நெட்)
- பள்ளி அல்லது பொது இடத்தில் பதின் பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சூழ்நிலைகளைத் திட்டமிட்டு, அந்த நிலையில் செய்யக்கூடிதைக் கற்பிப்பது. கழிவறையைப் பயன்படுத்துவது, உடை உடுத்துவது, தனிமனிதப் பராமரிப்பு, தனிமனிதச் சுகாதாரம், மாதவிடாயைச் சமாளிப்பது போன்ற தனித்துவத் தேவைகளைச் சமாளிக்க - நடித்துக் காட்டிக் கற்றுக் கொடுப்பது.
- புகைப்படங்கள், லைன் வரைபடங்கள், திடப்பொருட்கள்(சானிட்டரி பேடுகள், காண்டம்கள்), படங்கள், சுவர் சித்திரங்கள் போன்ற காட்சிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி, கூடுதல் தகவல்களைப் பகிர்தல்
- ஒரு நபர் வளரும்போது, அவருக்கேற்ற முறையில், பிரபலமாகப் பயன்படுத்தப்படும் சொற்றொடர்களைக் கொண்ட படிவங்களையும், புதிய சூழ்நிலைகளுக்குப் பொருத்தமான தகுந்த காட்சிப் பொருட்களைக் கொண்ட சமூகப் படிவங்களும் கூடிய ஒரு வடிவமைக்கப்பட்ட கல்வி முறை வேண்டும் - கல்வி முறையை ஆற்றல் வாய்ந்ததாக மாற்றுவதற்கு, அத்தகைய சாதனங்களை தனித்துவமாக வடிவமைக்க வேண்டும்.

பார்ப்பதற்கும் படிப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியலைப் பார்க்கவும்.

ஆற்றல், மரியாதை மற்றும் உடன்பாடு

ஆற்றல்

ஆற்றல் என்பது, அடுத்தவரைத் திறம் வாய்ந்தவராக மாற்றும் திறன் என்பதே - என்ஃபோல்டின் நம்பிக்கை ஆகும். ஆற்றல் மிகுந்த ஒரு நபருடன் பழகும் மனிதர்கள், அந்த ஆற்றலைத் தனக்குள் உணர்கிறார்கள். பதவி, அந்தஸ்து, உறவு முறை, உருவம், மூலதனம், பாலினம் மற்றும் ஜாதியின் அடிப்படையில், அதிகாரத்தில் இருக்கும் மனிதர்கள், தங்களின் ஆற்றலைத் தவறாக பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உள்ளது. அவர்கள் தங்களின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி, அடுத்தவர்களின் மேல் அதிகாரம் செலுத்தலாம்.

மற்றவரை அடக்குவதற்கும், அவர்களின் மேல் அதிகாரம் செலுத்துவதற்கும் பலம் தேவை. பிறரை அடக்கி ஆளும் மனிதர்கள், அதிகாரம் உள்ள பதவியில் இருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் ஆற்றல் வாய்ந்த மனிதர்கள் அல்ல. ஆரோக்கியமான சுயமரியாதையும், நேர்மறையான உடல் உருவப் படமும் உடையவர்களே - உண்மையில் ஆற்றல் வாய்ந்த மனிதர் ஆவார். அவர்கள் மற்றவரின் சக்தியைக் 'கவர்ந்து', தன்னைப் பற்றிய ஒரு நல்லுணர்வை உருவாக்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்கள் மற்றவரைக் கேலி செய்யவோ, தாழ்த்திக் காட்டவோ மாட்டார்கள். அவர்கள் எல்லோரையும் சமமாக நடத்தி, கருத்துகளை மதித்து, அவர்களின் யோசனைகளையும், மரியாதையுடன் கேட்பார்கள்.
ஆற்றல் வாய்ந்த மனிதர் - உருவத்தில் பலசாலியாகவோ, உயர்ந்த பதவியில் இருப்பவராகவோ, நிறைய பணம் உடையவராகவோ இருக்கலாம், அப்படி இல்லாமலும் போகலாம். ஆனால் அவர் எப்போதும், ஆழமாக யோசித்துத் தங்களுக்கும், தங்கள் சமுதாயத்துக்கும் நன்மை செய்யக்கூடியவைகளை மட்டுமே உருவாக்குவார்.

மரியாதை

நாம் யாருக்கு மரியாதை அளிக்கிறோம் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். நாம் பொருட்களை மதிக்கிறோமா? வயதையா, பணத்தையா, பதவியையா - எதை மதிக்கிறோம்? நம் மரியாதையை எப்படி வெளிப்படுத்துகிறோம்? கீழ்ப்படிதலின் மூலமாகவா?
மரியாதை என்பது ஒரு நபரையோ அல்லது அவரின் பண்பையோ நாம் மதிக்கும் விதம் ஆகும். அது, கீழ்ப்படிந்து நடப்பதை விட வித்தியாசமானது. நாம் மனிதர்களை - அவர்களின் திறன்கள், பண்புகள், நடத்தைகள், நம்பிக்கைகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அறிவின் அடிப்படையில் மதிக்கிறோம். நாம் மற்றவரின் கருத்துக்களை கேட்கும்போதும், அவர்களுடன் விவாதிக்கும்போதும், அவர்களிடம் நம் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் போதும், அவர்களிடம் உள்ள மதிப்பைக் காட்டுகிறோம்(ஆனால் அவர்கள் சொல்வதையே செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை). நாம் பிறரின் மீது அக்கறை காட்டும் போது, அவர்களின் மேல் உள்ள மரியாதையையும் வெளிப்படுத்துகிறோம்.
கீழ்ப்படிதல் என்பது, ஒருவர் சொன்னதை யோசிக்காமல், விவாதிக்காமல்- அதை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருந்தாலும், அதையே செய்வதாகும். இது ராணுவத்தில் இருப்பவர்களுக்குத் தேவையான ஒரு தகுதியாகும். ஆனால் ஒரு குழந்தை யோசித்து, காரணத்தை அறிந்து, சுதந்திரமாக செயல்படும் திறன்களை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது - கீழ்ப்படிதல் என்ற இந்தக் குணம் - வீட்டிலோ அல்லது பள்ளியிலோ அவர்களுக்கு உதவாது.

உடன்பாடு

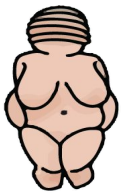
உடன்பாடு என்பது ஒருவர் சொல்வதை ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்கு சம்மதம் தெரிவித்து, அங்கீகாரம் அளிக்கும் செயலாகும். ஒரு நபர் நம்மிடம் எதையாவது கேட்கும் போது, நாம் தெளிவாக "ஆம்" என்றோ, "இல்லை" என்றோ, அவருக்கு பதிலளிக்க முடியும். ஒரு நபர் நம்மிடம் "இல்லை", என்று சொல்லும் போது எப்படிப் பதில் அளிப்பது, என்பதையும் செய்து காட்ட முடியும். உடன்பாடு என்பது, பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் தெளிவான தொடர்பின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. நம் சொந்த விருப்பங்களும், உணர்வுகளும், மற்றவரின் விருப்பங்களுக்கும், ஆசைகளுக்கும் எதிராக இருக்கும்போது - நாம் அவரின் வேண்டுகோளை நிராகரிப்பதற்கு - நம் சுயமரியாதை உதவுகிறது. நாம் மற்றவரின் மேல் மரியாதை வைக்கும் போது, அவர்கள் வேண்டாம் என்று சொல்வதைக் கேட்டு, அவரை வலுக்கட்டாயமாக, நம் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க வைக்காமல் இருக்க முடியும்.
சில நாடகங்கள் மற்றும் இயல்பான பயிற்சிகளின் மூலம், நம் குழந்தைகள், உடன்படுவதையும், உடன்பாட்டைப் பெறுவதையும் கற்றுக் கொள்ள உதவலாம். பின்னாளில், அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய பாலியல் செயல்பாடுகளின் சூழ்நிலையில், இந்தத் திறன்கள் அவர்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்.

படிப்பதற்கும் பார்ப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியலைப் பார்க்கவும்.

ஆபாசப் படங்கள்

மக்கள் ஏன் ஆபாசப் படங்களைப் பார்க்கிறார்கள்?

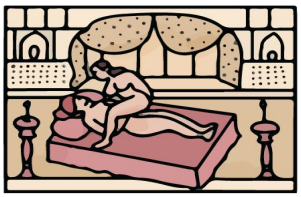
மனிதர்கள் பல காரணங்களுக்காக - தனிமையில் உடலுறவுச் செய்கைகளை செய்கிறார்கள், அவற்றுள், பாதுகாப்பு என்பது - முக்கியமான ஒரு காரணமாகும். மனிதர்கள் காடுகளில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த சமயத்தில், தனிமையில் உடலுறவு கொள்வது (உதாரணமாக ஒரு புதருக்குப் பின்னால்), அந்த ஜோடிகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பை வழங்கியது, ஏனென்றால் ஒரு ஆபத்து நேரும் போது தப்பித்துப் போவது என்பது - காடுகளில் கடினமாக இருக்கலாம். மேலும் பினோ-வெஜினல் உடலுறவுச் செய்கை, அதாவது ஊடுருவல் என்பது இயற்கையாக உணர்ந்து செய்யக்கூடிய செயல்பாடு அல்ல - அதை எங்காவது பார்த்திருக்கவோ அல்லது அதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கவோ வேண்டும்.



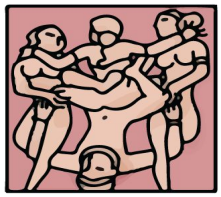
வில்லன்டார்ஃபின் வீனஸ்



ரோமன் எண்ணெய் விளக்கு



காமசூத்ரா



கஜுராஹோ கோவில்

அதனால், குழந்தைகளும், பதின்பருவத்தினரும் - இயற்கையாகவே- உடல் உறுப்புகளைப் பற்றியும், உடலுறவுச் செய்கைகளைப் பற்றியும் ஆர்வம் உடையவர்களாக இருக்கின்றனர். பருவம் எய்தும் வயதில், இனப்பெருக்கத்துக்காக உடல் தயாராகும் போது, இந்த ஆர்வம் மேலும் தீவிரமடைகிறது. அதனால் பல இளம் வயதினர்கள் - உடலுறவைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தினால், ஆபாசப் படங்களைத், தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எனினும் ஆபாசப் படங்களைப் பார்ப்பது என்பது, ஒரு பழக்கமாகி விடக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. ஆபாசப் படங்களை அதிகமாகப் பார்க்கும் போது, படிப்பு, பிற மனிதர்களுடன் பழகுவது, ஓய்வு அல்லது விளையாட்டு போன்றவைகளுக்காகச் செலவழிக்கப்படும் நேரம் - மிகவும் குறைந்து விடுகிறது. அந்த நபர் தீவிரமான ஆபாசப் படங்களைப் பார்க்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. இதன் விளைவாக, அவர் தனக்கோ அல்லது மற்றவருக்கோ தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

சில நபர்கள், ஆபாசப் படங்களின் மூலம் அவர்களுடைய பாலியல் ஆசைகளுக்கு ஒரு வடிகால் கிடைக்கின்றன என்று விவாதிக்கின்றனர் - குறிப்பாக, குழந்தைகளை வைத்து எடுக்கப்படும் ஆபாசப் படங்களைப் பார்ப்பதனால், ஒரு குழந்தைக்கு நேரடியான தீங்கு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை என்று கருதுகின்றனர். சில மனிதர்கள், ஆபாசப் படங்களை சுவாரசியமான, கற்கும் வாய்ப்பை அளிக்கக்கூடிய, தீங்கில்லாத கேளிக்கைக் கருவியாகக் கருதுகின்றனர்.

ஆபாசப் படங்கள் யதார்த்தமானவை அல்ல, அவை பார்வையாளர்களுக்குப் பலவிதமான பாலினத்தவரைப் பற்றியும், பாலின அடையாளங்களைப் பற்றியும், பாலியல் உறவுமுறைகளைப் பற்றியும், உடலுறவுச் செய்கைகளைப் பற்றியும், உடல் உறுப்புகளைப் பற்றியும், ஒரு வினோதமான கண்ணோட்டத்தை வழங்குகின்றன. அவை பாலியல் செய்கைகளைப் பற்றியும், அச்செய்கைகளில் ஈடுபடுபவரைப் பற்றியும் ஒரு மரியாதையான மனப்பான்மையை உருவாக்குவதில்லை. ஆபாசப் படங்கள் பெரும்பாலும், குழந்தைகளையும், வயதுவந்தோரையும் தவறாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன.

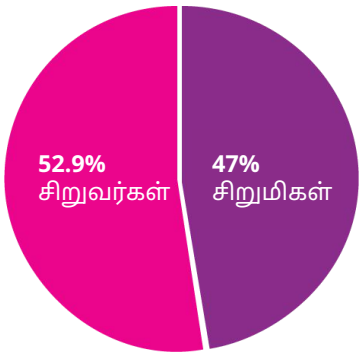
ஆபாசப் படங்களை அதிகமாகப் பார்ப்பதனால், அந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் வாய்ப்பும் உள்ளது. அந்த நபர் தன்னுடைய படிப்பு, நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பது, விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு, குடும்பத்தினருடன் பழகும் நேரம், இவை எல்லாவற்றையும் புறக்கணித்துவிட்டு, ஆபாசப் படங்களையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். குறித்த நேரத்தில் ஒரு நபரால், ஆபாசப் படத்தைப் பார்ப்பதை நிறுத்த முடியவில்லை என்றால், அவர் அதற்கு அடிமையாகிவிட்டார் என்று அர்த்தம்.

உதாரணமாக, ஒரு சிறுவர் 30 நிமிடங்கள் மட்டுமே ஆபாசப் படத்தைப் பார்க்க வேண்டும் என்று முடிவெடுத்து விட்டு, 30 நிமிடங்களுக்கு பின்னர் அதை நிறுத்த முடியவில்லை என்றால், அவரிடம் கட்டுப்பாடு இல்லை - அந்த ஆபாசப் படம் தான் அவரைக் கட்டுப்படுத்துகிறது - என்பதே உண்மை. இத்தகைய நிலைமையை எப்படிச் சமாளிப்பது? மற்ற அடிமைப் பழக்கத்தைச் சமாளிப்பது போலவே இதையும் சமாளிக்க வேண்டும். குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் துறை நிபுணர்களின் உதவியை நாட வேண்டும். வீட்டிற்கு வெளியே சென்று விளையாடுவது, ஓடுவது போன்ற பொழுதுபோக்குகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், தீங்கு விளைவிக்காத திசையில் நம் ஆற்றலைத் திருப்பி - இதற்குத் தீர்வு காணலாம்.

ஆ. குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடு

•குழந்தைகள் பாலியல் முறை கேடுகளுக்கு ஆளாகும் பிரச்சனை

குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடு என்பது ஒரு தீவிரமான பிரச்சனை ஆகும். இந்திய அரசாங்கம் 2007-ல் நடத்திய, குழந்தைகள் மீதான முறைகேடுகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியின் படி, (சமுதாயத்தின் பல்வேறு நிலைகளைச் சேர்ந்த, 13 மாநிலங்களில் இருந்து தேர்ந்தெடுத்த) 12,447 குழந்தைகளில், 53% குழந்தைகள் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாகியுள்ளனர் என்பதும், 21% குழந்தைகள் தீவிரமான பாலியல் முறைகேடுகளுக்குட்பட்டு இருக்கின்றனர் என்பதும் தெரிய வந்துள்ளது. 52.9% சிறுவர்களும், 47% சிறுமிகளும், தாங்கள் ஏதோ ஒரு விதமான பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளானதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். சிறுமிகளை விடச் சிறுவர்கள் தான், தீவிரமான முறைகேடுகளுக்கு ஆளானதாகப் புகார் அளித்துள்ளனர். பெரும்பாலான குழந்தைகள், இது போன்ற சம்பவங்களைப் பற்றி யாரிடமும் சொல்வதே இல்லை.



குறிப்பாக, அறிவு சார்ந்த குறைபாடு(ஐடி) உள்ள குழந்தைகள், பதின்பருவத்தினர் மற்றும் வயது வந்தோர்கள் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு இரையாவதும், இடையீடு தேவைப்படும் அளவுக்கு பாதிக்கப்படுவதும், அதிகமாக உள்ளதாகப் பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் கண்டறிந்துள்ளன. மற்ற மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைகளை விட, ஐடி உள்ள குழந்தைகள்- பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாகும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது என்பதும், பொதுவாகவே, குறைபாடு இல்லாத குழந்தைகளை விட, குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் 3.14 மடங்கு அதிகமான பாலியல் முறைகேடுகளை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன[61].

பொதுவாகவே, குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் - குறிப்பாக ஐடி உள்ள குழந்தைகள் - வெகுளியானவர்கள், குழந்தைத்தனம் அதிகம் உடையவர்கள், பாலீர்ப்பு அற்றவர்கள், முடிவெடுக்கும் தகுதியற்றவர்கள் என்றெல்லாம் கருதப்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு, தனியாக இருக்கும் உரிமையும், வரம்புகளை விதிக்கும் உரிமையும், பாலியல் மற்றும் பாதுகாப்பு விதிகளை அறிந்து கொள்ளும் உரிமையும் மறுக்கப்படுகின்றன. பொதுவாகவே, நரம்பியல் ரீதியாக இயல்பாக இருக்கும் குழந்தைகள்/பதின்பருவத்தினரிடம், பாலியல் தலைப்புகளைப் பேசாமல் தவிர்க்கும் இந்தியப் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் ஐடி உள்ள குழந்தைகள்/பதின்பருவத்தினரை பாலியல் வேட்கை உள்ளவர்கள் என்று முத்திரை குத்தி, சமுதாயத்துடன் வாழத் தகுதியற்றவர்கள் என்று அவர்களைத் தண்டிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது.

ஐடி உள்ள குழந்தைகளும், பதின்பருவத்தினரும், பின்வரும் காரணங்களால் எளிதான இரையாகக் கருதப்படுகிறார்கள்:

- தனிமனிதப் பராமரிப்புக்காகப் பிறரை நம்பி இருப்பது
- மறைமுகமாக, அதிகாரத்தில் உள்ள வயது வந்தோரின் கீழ்ப்படிவது
- சமுதாயத்துடன் பழகும் வாய்ப்புகள் குறைவாக இருப்பதனால், பிறரின் அன்பை எதிர்பார்ப்பது
- மற்றவர்களை எளிதாக நம்புவது
- தனிமனித எல்லை மற்றும் பாலியல் பாதுகாப்பு போன்றவை பற்றிய அறியாமையும், அவைகளைப் புரிந்து கொள்வதில் ஏற்படும் பிரச்சனையும்
- முறைகேடுகளைப் பற்றித் தெரிவிப்பதில் ஏற்படும் சிரமம்

குழந்தைகளின் மீதான பாலியல் முறைகேட்டைப் புரிந்து கொள்வதும் அதைத் தடுப்பதும்

சிஎஸ்ஏ என்று ஆங்கிலத்தில் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடப்படும் - குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடுகளின் காரணங்களைப் புரிந்து கொள்வது: குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடுகள் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரியக்கூடியது அல்லது பார்த்தால் மட்டுமே தெரியக்கூடியது அல்லது சொற்களால் புண்படுத்தக்கூடியது- போன்ற எல்லா வகையான முறைகேடான நடத்தைகளையும் குறிக்கும். நீங்கள் இந்தக் குற்றத்தை குறைக்க வேண்டும் என்று விரும்பினால், இந்தச் சிக்கலை எல்லா வகையிலும் கையாள வேண்டும். உங்களுக்கு இந்தச் சிக்கலைப் பற்றி என்னவெல்லாம் தெரியும்? நீங்கள் பின்வரும் கூற்றுக்களை ஏற்றுக்கொள்கிறீர்களா, மறுக்கிறீர்களா, அல்லது சரியாகத் தெரியவில்லை என்று சொல்கிறீர்களா? இவையெல்லாம் கட்டுக்கதைகளா அல்லது உண்மைகளா?

ஒவ்வொரு கூற்றுக்குப் பின்னாலும் நீங்கள் நம்பும் பதிலை எழுதவும்.

1. பெரும்பாலான சிஎஸ்ஏ சம்பவங்கள், அறிமுகம் இல்லாத நபர்களால் செய்யப்படுகிறது._____
2. மத நம்பிக்கை அதிகம் உள்ள, கலாச்சாரமான, பண்பட்ட குடும்பங்களில் சிஎஸ்ஏ ஏற்படுவதில்லை._____
3. 50% குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேடுகளைப் பற்றிய புகார் அளிக்கின்றனர் என்றால், பெரும்பாலான வயது வந்தோர்கள், குழந்தைகளைப் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாக்குகின்றனர் என்று அர்த்தம்._____
4. 24 மணி நேரமும், குழந்தைகளைக் கண்காணிப்பதன் மூலம், பாலியல் முறைகேடுகளைத் தடுக்க முடியும்._____
5. தனிமனிதப் பாதுகாப்பைப் பற்றிக் குழந்தைகளுக்கு விளக்குவதன் மூலம், அவர்கள் தேவையில்லாமல் பயப்படுவார்கள் அல்லது குழந்தைகளுக்குத் 'தீய எண்ணங்கள்' வரக்கூடும்._____
6. குழந்தைகள் பெரும்பாலும், சிஎஸ்ஏ சம்பவத்தைப் பற்றிய பொய்களைச் சொல்கிறார்கள்._____
7. சிஎஸ்ஏ சம்பவத்தைப் பெற்றோர்கள் பெரிது படுத்தாமல் இருந்தால், குழந்தைகள் அதை மறந்து விடுவார்கள்._____
8. திட்டமிட்டுத் தீங்கு விளைவிக்கும் நபர், லஞ்சம் அளித்தும், பயமுறுத்தியும், ரகசியம் என்ற பெயரிலும், பொய் வார்த்தைகளைக் கூறியும், குழந்தைகள் அந்தச் சம்பவங்களைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் சொல்லாமல் தடுக்க முயற்சிக்கிறார்கள்._____
9. குழந்தைகள் முறைகேடுகளைப் பற்றி பேசுவதில்லை, ஏனென்றால், அவர்களை யாரும் நம்புவதில்லை அல்லது எல்லோரும் அவர்களையே குறை சொல்வார்கள் அல்லது அவர்கள் குடும்பத்தில் குழப்பத்தை உண்டாக்க விரும்புவதில்லை._____
10. முறைகேட்டாளர், ஒரு நெருங்கிய சொந்தக்காரர்/குடும்ப உறுப்பினராகவோ இருந்தால், அவருக்கு எதிராக எதுவும் செய்ய முடியாது._____
11. தீவிரமான சிஎஸ்ஏ சம்பவத்துக்கு எதிராக மட்டுமே நாம் போராட வேண்டும்._____
12. முறைகேட்டைப் பற்றி இந்த சமுதாயத்துக்குத் தெரிய வந்தால் முறைகேட்டாளரை விட அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவது அந்தக் குழந்தைதான்._____
13. தீங்கு விளைவித்த நபரைப் பொறுப்பேற்க வைப்பது தான் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்திற்கு நன்மை விளைவிக்கும் மிகச்சிறந்த வழியாகும்._____
14. நம் குழந்தைகளை மட்டுமல்லாது, நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்ற குழந்தைகளையும் பாதுகாப்பது நம்முடைய சமூகக் கடமையாகும்._____
15. வயது வந்த ஒரு நபருக்கு, ஒரு குழந்தை முறைகேட்டிற்கு ஆளாகியுள்ளனர் எனத் தெரிந்தால் அல்லது அத்தகைய சந்தேகம் வந்தால், அவர் சட்டப்படி அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் அதைப் பற்றிய புகார் அளிக்க வேண்டும்._____

குழந்தைகளிடம் பாலியல் முறைகேடு செய்து, அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் நபர்களுக்குச் சாதகமாக உள்ள சமூக-கலாச்சாரக் காரணங்களை அறிந்து கொண்டு அவற்றுக்கு எதிரான நடவடிக்கை எடுப்பது

1. **பெரும்பாலான சிஎஸ்ஏ சம்பவங்கள், அறிமுகம் இல்லாத நபர்களால் செய்யப்படுகிறது - பொய்**
   பெரும்பாலான சமயங்களில், குழந்தைக்கு நன்றாக அறிமுகமான நபர்களே அவர்களை முறைகேட்டுக்கு ஆளாக்குகின்றனர், இவர்கள் அதிகாரத்தில் உள்ள ஒரு நபராகவும் இருக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு இந்தத் தகவலைப் பற்றித் தங்கள் பெற்றோரிடமோ/பராமரிப்பாளரிடமோ சொல்லும் தைரியம் வரும் போது - பிறர் அவர்களைப் புறக்கணிப்பதற்கும், நம்ப மறுப்பதற்குமான முக்கிய காரணமாக இது அமைந்துள்ளது.

2. **மத நம்பிக்கை அதிகம் உள்ள, கலாச்சாரமான, பண்பட்ட குடும்பங்களில் சிஎஸ்ஏ சம்பவம் ஏற்படுவதில்லை - பொய்**
   சிஎஸ்ஏ எந்த குடும்பத்திலும் ஏற்படலாம், எந்தச் சமுதாய நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும், எந்தவிதமான மத நம்பிக்கைகள் உள்ளவர்களுக்கும் இந்த அனுபவங்கள் ஏற்படலாம். குறிப்பாக, பாலியல், தனிமனித வரம்பு, பாதுகாப்பு போன்ற தலைப்புகளைப் பற்றி விவாதிக்காமல் இருக்கும் போதும், குழந்தைகளை அவர்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், கேள்வி கேட்கவும் அனுமதிக்காத போதும், இத்தகைய சம்பவங்கள் அதிகமாக நிகழ்கின்றன.

3. **50% குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேடுகளைப் பற்றிய புகார் அளிக்கின்றனர் என்றால், பெரும்பாலான வயது வந்தோர்கள், குழந்தைகளைப் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாக்குகின்றனர் என்று அர்த்தம் - பொய்**
   பெரும்பாலான மனிதர்கள் குழந்தைகளுடன் பாதுகாப்பான முறையிலேயே பழகுகின்றனர். சிஎஸ்ஏ-ஐப் பற்றிய புள்ளி விவரங்களில், தொடர் முறைகேட்டாளர்களைப் பற்றிய போதுமான, குறிப்பிட்ட விவரங்கள் இல்லாத போதும் - ஒரு முறைகேட்டாளர் அநேகமாக, பல குழந்தைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறார் என்பது - சம்பவங்களைப் பற்றிய விவரிப்புகளிலும், ஆராய்ச்சிகளில் இருந்தும் தெரிய வருகிறது. ஒன்றுக்கு ஒன்று என்ற விகிதாச்சாரம் காணப்படுவதில்லை. முறைகேடாக நடப்பவர்கள் - பொதுவாக, பல குழந்தைகளை ஒரே சமயத்தில் இரையாக்குகின்றனர் என்பதே தெளிவாகிறது.

4. **24 மணி நேரமும், குழந்தைகளைக் கண்காணிப்பதன் மூலம், பாலியல் முறைகேடுகளைத் தடுக்க முடியும் - பொய்**
   24 மணி நேரமும் ஒரு குழந்தையைக் கண்காணிப்பது என்பது சாத்தியமில்லை. அப்படிச் செய்தாலும், அது தான் பாதுகாப்புக்கானது என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. இதைவிட, ஒரு குழந்தையைத் திறமைசாலியாக மாற்றுவதே மேலானது. உண்மையில், ஒரு குழந்தையைத் தொடர்ந்து கண்காணிப்பதனால், பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படலாம், அவர்களால் இயல்பாகச் செயல்படவும், விளையாடவும் கூட முடியாமல் போகலாம். பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையை அறிந்து கொண்டு, அந்நிலையில், தகுந்த தற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எப்படி எடுப்பது என்பதை, அவர்களுக்குக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

5. **தனிமனிதப் பாதுகாப்பைப் பற்றிக் குழந்தைகளுக்கு விளக்குவதன் மூலம், அவர்கள் தேவையில்லாமல் பயப்படுவார்கள் அல்லது குழந்தைகளுக்குத் 'தீய எண்ணங்கள்' வரக்கூடும் - பொய்**
   தனிமனிதப் பாதுகாப்பைப் பற்றி விளக்கும் போது, குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக இருக்கக் கற்றுக் கொள்வார்கள். குழந்தைகளுக்கு அன்னியர்களிடமிருந்தும், திருடர்களிடமிருந்தும், கடத்தல்காரர்களிடம் இருந்தும் பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி என்று கற்றுத் தருகிறோம். அதேபோல, தனிமனிதப் பாதுகாப்பையும், குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். ஒரு சில மனிதர்களே பாதுகாப்பற்றவர்கள் ஆவர், அவர்கள் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பற்ற முறையில் தொட்டுத் தொந்தரவு செய்கிறார்கள். தனிமனித வரம்பைப் பற்றிப் பேசுங்கள், தனிமனிதப் பாதுகாப்பைப் பற்றிக் கற்பித்து, அவர்களுக்கு உதவுங்கள். சுரக்ஷித் செயலி மற்றும் பால்சுரக்ஷா செயலிகளைப் பதிவிறக்கம் செய்து, அவற்றைப் பார்க்கவும்.

6. குழந்தைகள் பெரும்பாலும், சிஎஸ்ஏ சம்பவத்தைப் பற்றிய பொய்களைச் சொல்கிறார்கள் - பொய்

பாலியல் முறைகேடுகளைப் பற்றி புகார் அளிக்கும் குழந்தை பொய் சொல்லவில்லை. குழந்தைகளுக்கு பாலியல் செய்கைகளைப் பற்றிய முழு விவரங்களும் தெரியாது. ஒருவேளை ஒரு குழந்தை ஒரு பாலியல் செய்கையைப் பார்த்திருந்தாலும் - தனக்கே நடந்தது போல் - அதைப்பற்றி விவரிக்க முடியாது. ஒரு குழந்தை ஒரு நபரின் பெயரைக் குறிப்பிட்டு, அவர்கள் செய்த பாலியல் நடவடிக்கையைப் பற்றி விவரித்தால், அநேகமாக அவர்கள் சொல்வது உண்மை என்றுதான் அர்த்தம்.

7. சிஎஸ்ஏ சம்பவத்தைப் பெற்றோர்கள் பெரிது படுத்தாமல் இருந்தால், குழந்தைகள் அதை மறந்து விடுவார்கள் - பொய்

குழந்தைகளால் முறைகேட்டை மறக்க முடியாது. அந்தச் சம்பவம் அவர்களின் நடத்தையைப் பல வகைகளில் பாதிக்கலாம். அதனால், பலவகையான குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால விளைவுகள் ஏற்படலாம். அது- அந்தக் குழந்தைகள் வளரும்போது, அவர்களின் வாழ்க்கையையே மாற்றலாம், தலைமுறைகளைத் தாண்டிய பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தலாம். நாம் கூர்ந்து கவனித்து நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என்றால், குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடுகளின் பல சம்பவங்கள் வெளிவராமலேயே போகவும் வாய்ப்பு உள்ளது. தயவுசெய்து, பிரிவு 3-ல் உள்ள 'குழந்தைகளின் மீதான பாலியல் முறைகேடுகளின் அறிகுறியை அறிவதும், அதைச் சமாளிப்பதும்', என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

8. திட்டமிட்டுத் தீங்கு விளைவிக்கும் நபர், லஞ்சம் அளித்தும், பயமுறுத்தியும், ரகசியம் என்ற பெயரில், பொய் வார்த்தைகளைக் கூறியும், குழந்தைகள் அந்தச் சம்பவங்களைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் சொல்லாமல் தடுக்க முயற்சிக்கிறார்கள் - உண்மை

முறைகேடாக நடந்து கொள்ளத் திட்டமிடும் நபர், லஞ்சம் கொடுத்தும், பயமுறுத்தியும், ரகசியத்தைக் காக்கச் சொல்லியும், பரிசு தருவதாக உறுதி அளித்தும், குழந்தைகள் அமைதியாக இருக்குமாறு, அவர்களை அடிபணிய வைக்கிறார்கள். இங்கு வயதுவந்த நபரின் மூளையும், குழந்தையின் மூளையும், எதிரெதிராகச் செயல்படுகிறது. குழந்தையால், வயது வந்த நபருடன் தனியாகப் போராட முடியாது. குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் மேல் அக்கறை உள்ள வயதுவந்தோர்களின் உதவி தேவை. நம்மால் குழந்தைகளுக்கு அந்த உதவியை அளிக்க முடியும். பாலியல் மற்றும் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு போன்ற தலைப்புகளின் விவரங்களை இயல்பாகவும், வெளிப்படையாகவும், குழந்தைகளுடன் விவாதிக்கலாம். நம்மை அறியாமலேயே, நம் வீடுகளிலேயே, பரவலாக நடக்கும் முறைகேடுகளைத் தடுக்க வேண்டுமானால், நாம் நம் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

9. குழந்தைகள் முறைகேடுகளைப் பற்றி பேசுவதில்லை, ஏனென்றால், அவர்களை யாரும் நம்புவதில்லை அல்லது எல்லோரும் அவர்களையே குறை சொல்லுவார்கள் அல்லது அவர்கள் குடும்பத்தில் குழப்பத்தை உண்டாக்க விரும்புவதில்லை - உண்மை

உங்கள் குழந்தையிடம், உங்களுக்கு இருக்கும் உறவு முறையின் ஆதாரமாக - நம்பிக்கையும், மரியாதையும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளை நம்புங்கள். நம்முடைய கலாச்சாரத்தில், நம் குழந்தைகளுக்கு வயதுவந்தோர்களை மதிக்கச் சொல்லிக் கற்றுத் தருகிறோம். ஆனால், நாம் - நம் குழந்தைகளை, மரியாதைக்கு உரியவர்களாக நடத்துவதில்லை. குழந்தைகள் பெற்றோர்களின் சொத்தாகக் கருதப்படுகிறார்கள். உரிமைகள் உள்ள ஒரு தனிநபராக அவர்களை நாம் பார்ப்பதில்லை. தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை மீறுபவர்களிடமிருந்து ஜாக்கிரதையாக இருப்பதை - குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். அறிமுகம் இல்லாத நபர்களிடம் ஜாக்கிரதையாக இருக்கச் சொல்ல வேண்டாம். பாலியல் தீங்கு விளைவிக்கும் நபர்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்தவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். பல சமயம், வயதுவந்தோர்கள் குழந்தைகளை நம்புவதில்லை. அவர்களை நம்பினாலும், ஒரு விசித்திரமான முறையில் யோசித்து, குழந்தைகளின் மீதே அந்த முறைகேட்டுக்கான பழியைச் சுமத்துகிறார்கள். சில சமயம் குழந்தைகளை - வாயை மூடு, ஒழுங்காக நடந்து கொள் - என்றெல்லாம் சொல்கிறார்கள். இந்தக் காரணங்களால், முறைகேடுகள் கவனிக்கப்படாமல் போகின்றன. உங்கள் குழந்தைகளிடம், நீங்கள் அவர்களை மதிக்கிறீர்கள் என்று சொல்லுங்கள்.

நாம் மனிதர்களை அவர்களின் நடத்தை, ஆற்றல்கள் மற்றும் பண்புகளுக்காக மதிக்கிறோம், அவர்கள் நம்மை விட வயதில் மூத்தவர்கள் என்பதற்காக மட்டும் அவர்களை மதிப்பதில்லை என்று சொல்லுங்கள். மரியாதை கொடுப்பவர்களை மரியாதையுடன் நடத்தக் கற்றுக் கொடுங்கள். உங்கள் குடும்பமோ அல்லது குடும்பத்தினரோ உங்களை/உங்கள் குழந்தைகளை மதிக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் விலகிச் செல்லலாம். தன்னலத்தையும், குழந்தைகளின் நலத்தையும் காத்து, மரியாதையுடனும், கண்ணியத்துடனும் வாழலாம்.

10. முறைகேட்டாளர், ஒரு நெருங்கிய சொந்தக்காரர்/குடும்ப உறுப்பினராகவோ இருந்தால், அவருக்கு எதிராக எதுவும் செய்ய முடியாது - இல்லை

குடும்பத்தில் ஒரு சிஎஸ்ஏ சம்பவம் நடக்கும் போது, முறையாக நடக்கும் பெற்றோர்/குடும்ப உறுப்பினர் தான் - பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையைப் பொறுப்பாகக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் குழந்தைகள் தான் நம்மை நம்பி இருக்கின்றார்கள், வயதுவந்தோருக்காக - நாம் பொறுப்பேற்க வேண்டிய தேவையில்லை! தீங்கு விளைவித்தவரைப் பற்றி வெளியுலகுக்குத் தெரிய வந்தால், குடும்பத்துக்கு அவமானம் ஏற்பட்டு விடும், அது குடும்ப கௌரவத்தைக் குலைத்து விடும் என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். குடும்ப மரியாதை, குடும்பத்தினரின் நம்பிக்கைகளிலும், நடத்தைகளிலும் உள்ளது. நம் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர், மற்றவருக்குத் தீங்கிழைக்கும் போது, அதில் எந்த விதமான கௌரவமும் இல்லை. நம் மதங்களும், போதனைகளும், தத்துவங்களும், கலாச்சாரமும் பிறரை மதித்து நடப்பதையே வலியுறுத்துகின்றன, குறிப்பாக - குழந்தைகள் போற்றிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என்று அறிவுறுத்துகின்றன. முறைகேடாக நடந்து கொண்ட குடும்ப உறுப்பினர் - குழந்தையையோ, தங்கள் குடும்பத்தையோ மதிக்கவில்லை. பேசாமல் இருப்பதன் மூலம், குடும்பத்தின் பிற குழந்தைகள், அக்கம் பக்கத்தில் இருக்கும் குழந்தைகள், வேலை செய்யும் இடத்தில் உள்ள குழந்தைகள் என்று முறைகேட்டாளரைச் சுற்றியுள்ள எல்லாக் குழந்தைகளையுமே ஆபத்துக்கு உள்ளாக்குகிறோம். குழந்தையின் அடையாளத்தைப் பாதுகாத்து, முறைகேட்டாளரின் பாதுகாப்பற்ற நடத்தையைத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். அதே சமயம் பாலியல் தீங்கு விளைவித்த நபரை, அவர்களின் செயலுக்குப் பொறுப்பாளியாக்க வேண்டும். முறையாக நடந்து கொள்ளும் ஒரு பெற்றோர் குழந்தையை 'ஒத்துப் போகச்' சொல்லும் போதும், மன்னித்து, மறந்து போக சொல்லும் போதும் - குழந்தைகள் முறைகேட்டை பொறுத்துக் கொண்டு வாழக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். தங்கு தடையின்றி - அந்த முறைகேடுகள் தொடர்ந்து நடக்க வழி வகுக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு, தங்கள் உரிமைகளைப் பற்றியும், தனிமனித வரம்பைப் பற்றியும் தெரியாமல் போவதால், அவர்கள் தங்கள் சுயமரியாதையை இழந்து விடுகின்றனர், வேறு யாராவது அவர்களிடம் முறைகேடாக நடந்து கொண்டாலும், பொறுத்துக் கொள்கின்றனர். முறையாக நடந்து கொள்ளும் பெற்றோர் தான், முறைகேட்டைத் தடுக்கும் எல்லா முயற்சிகளையும் எடுக்க வேண்டும், குழந்தைகளுக்கு எல்லா வகையிலும் உதவ வேண்டும். போக்சோ சட்டம், 2012 - வயதுவந்தோர் எல்லோரும், குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேட்டைப் பற்றி அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் அளிக்க வேண்டும் என்பதைக் கட்டாயமாக்கி உள்ளது. இந்நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு, ஆதரவும், உதவியும் அளிக்கக்கூடிய பல அரசாங்க மற்றும் அரசு சாராத் தொண்டு நிறுவனங்கள் நாடெங்கிலும் உள்ளன. கண்ணியத்துடனும், பாதுகாப்புடனும் வாழ்வது ஒரு குழந்தையின் உரிமையாகும். வயதுவந்தோராக- அந்த உரிமையைப் பாதுகாப்பது, நம் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும்.

11. தீவிரமான சிஎஸ்ஏ சம்பவத்துக்கு எதிராக மட்டுமே நாம் போராட வேண்டும் - இல்லை

எல்லா விதமான சிஎஸ்ஏ சம்பவத்துக்கு எதிராகவும் நாம் போராட வேண்டும். நாம் புறக்கணிப்பவைகளும், சகித்துக் கொள்பவைகளும் - சாதாரணமானவைகள் தான் எனக் கருதப்படக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. அதனால் சிஎஸ்ஏ சம்பவத்தின் எந்த ஒரு செய்கையையும், பொறுத்துக் கொள்வது என்பது - கூடவே கூடாது.

12. முறைகேட்டைப் பற்றி இந்த சமுதாயத்துக்குத் தெரிய வந்தால் முறைகேட்டாளரை விட அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவது அந்தக் குழந்தைதான் - இல்லை

எல்லோரும் நல்ல பெயரை வாங்க வேண்டும் என்றும், நல்லவர்களைப் போல் தோற்றம் அளிக்க வேண்டும் என்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இது - ஒருவரிடம் என்ன இருக்கிறது என்பதைப் பற்றியோ, அவர்கள் எதை இழக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியோ அல்ல. இது சமுதாயத்தின் பாதுகாப்பைப் பற்றியது, மகிழ்ச்சியைப் பற்றியது. தீங்கு விளைவித்த நபர் தான், தன்னுடைய செய்கைக்கு பதில் அளிக்க வேண்டும், பொறுப்பேற்க வேண்டும். செய்த தவறைத் திருத்திக் கொண்டு, துன்புறுத்தியவர்களின் தேவையை நிறைவேற்றுவதும், அத்தகைய செயல்களை மறுபடியும் செய்யாது இருப்பதும், அவரின் கடமையாகும். இதற்குச் சமுதாயப் பங்களிப்பும் தேவை. ஒரு குழந்தை, எந்தத் தவறும் செய்யாமலேயே பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார். குழந்தைகளை நடந்ததைச் சொல்லுமாறு ஊக்குவித்து, அவர்களின் பெற்றோர்/பராமரிப்பாளர்கள் சரியான நடவடிக்கையையும் எடுத்தார்களேயானால், இத்தகைய முறைகேடுகள் நடப்பதையும், தொடர்வதையும் தடுக்க முடியும்.

13. தீங்கு விளைவித்த நபரைப் பொறுப்பேற்க வைப்பது தான் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்திற்கு நன்மை விளைவிக்கும் மிகச்சிறந்த வழியாகும் - ஆம்

இப்படிச் செய்வதன் மூலம், அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள குழந்தைகளும், குடும்பத்திலும், சமுதாயத்திலும் உள்ள குழந்தைகளும், பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். தீங்கு விளைவித்த நபரைப் பொறுப்பேற்க வைத்து, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பதில் சொல்ல வேண்டும் என்ற சூழ்நிலையை உருவாக்குவதன் மூலம், அந்தக் குழந்தையின் குடும்பத்தினர் - தங்கள் குழந்தையை மட்டுமல்லாது, எல்லாக் குழந்தைகளையும் பாதுகாக்கும் பெருந்தீர்விற்குப் பங்களிக்கிறார்கள். எனவே அதிகாரத்தில் உள்ளவர்களிடம் புகார் அளிப்பதனால், அவர்களும் நமக்கு உதவியாய் இருக்க முடியும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள நபர்களுக்கும் தகவல் அளிக்க வேண்டியது அவசியம். “இந்தக் குறிப்பிட்ட நபர், குழந்தைகளுடன் பழகத் தகுந்தவர் அல்ல என்பது போல் தெரிகிறது. உங்கள் குழந்தையின் மேல் உள்ள அக்கறையினால், நான் இதைச் சொல்கிறேன்”- என்ற முறையில் பேசலாம். குழந்தையின் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டாம். தீங்கு விளைவித்த நபரின் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தலாம். உங்கள் மீது அவதூறு வழக்கு எதுவும் ஏற்படாமல் இருக்கும் பொருட்டு - அந்த நபர் சந்தேகத்துக்கு உரியவர் என்ற விவரத்தை இயல்பாக வெளிப்படுத்தலாம்.

14. நம் குழந்தைகளை மட்டுமல்லாது, நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்ற குழந்தைகளையும் பாதுகாப்பது நம்முடைய சமூகக் கடமையாகும் - ஆம்

குழந்தைகளும், வயது வந்தோர்களும் - ஒரு ஆதரவான சமுதாயத்திலேயே நன்றாக வாழவும், கற்கவும், வளரவும், செழிக்கவும் முடியும். குழந்தைகளும், உரிமைகள் உள்ள குடிமக்கள் ஆவர். நம் குழந்தையை மட்டுமல்லாது, நம் சமுதாயத்தில் உள்ள குழந்தைகளையும் பாதுகாப்பது- நம் கடமையாகும். என் குழந்தையுடன் பழகும் ஒரு நபர், தகாத முறையில் நடக்கிறார் என்ற சந்தேகம் எழுந்தால், என் சகோதரியோ அல்லது பக்கத்து வீட்டாரோ, என்னிடம் வந்து எச்சரிக்க வேண்டும் என்று நான் எதிர்பார்க்க மாட்டேனா? அதேபோல, குழந்தைகளிடம் பாதுகாப்பற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளும் ஒரு நபரிடம் கவனமாகவும், விழிப்புடனும் இருக்கும்படி நாமும் எச்சரிக்கை செய்யலாம். பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு சமுதாய உறவு முறையும், உதவியும், பங்களிப்பும் அதிகமாகக் கிடைக்க நாம் வழி செய்யலாம். அதே போல பாதிப்பு ஏற்படுத்திய நபருக்கும் (திருந்தும் போது) உதவலாம்.

15. வயது வந்த ஒரு நபருக்கு, ஒரு குழந்தை முறைகேட்டிற்கு ஆளாகியுள்ளனர் எனத் தெரிந்தால் அல்லது அத்தகைய சந்தேகம் வந்தால், அவர் சட்டப்படி அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் அதைப் பற்றிய புகார் அளிக்க வேண்டும் - ஆம்

குழந்தைகள், மேன்மேலும் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாமல் தடுப்பது, நமது நோக்கமாகும். பல சந்தர்ப்பங்களில், குழந்தைக்கு அறிமுகமானவர்களே அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றனர். அத்தகைய சூழ்நிலையில் - அந்த நபரின் பாதுகாப்பற்ற நடத்தையைப் பற்றிப் பேசுவதும், புகார் அளிப்பதும், உதவியைப் பெறுவதும் - ஒரு குழந்தைக்குக் கடினமாக உள்ளது. போக்சோ சட்டம், 2012 - சிறப்பு சிறார் காவல் பிரிவிலோ அல்லது அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்திலோ - முறைகேட்டைப் பற்றிய புகார் அளிக்கும் பொறுப்பை, அதைப்பற்றி அறிந்த வயதுவந்தோரிடம் கொடுத்துள்ளது. புகார் அளிக்கும் இந்தக் கடமை எல்லோருக்கும் உள்ளது, பெற்றோர்கள், மருத்துவர்கள், பள்ளி ஊழியர்கள், ஆலோசகர்கள், சமூக நலப் பணியாளர்கள் போன்ற குழந்தையின் நம்பக்கைக்குரிய, தொழில் சார்ந்த உறவு முறையில் இருக்கும் எல்லா வயதுவந்தோர்களுக்கும் இந்தக் கடமை உள்ளது.

இத்தகைய புகார்களுக்கு வேறு எந்த விதிமுறைகளும் இல்லை. வேறு எந்தத் துறையிலும், நிறுவனத்திலும் புகார் அளிக்க வேண்டிய தேவையில்லை. குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவித்த நபர் அந்த நிறுவனத்தின் ஊழியராக இருந்தாலும், அவர் மீது புகார் அளிக்கலாம். போக்சோ சட்டம் புகார் அளிக்கத் தவறும் போது அளிக்கக்கூடிய தண்டனையையும் பரிந்துரைக்கிறது.

குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடுகளின் தீர்வு

- **குழந்தைகள் முறை கேட்டுக்கு ஆளாகினர் என்ற சந்தேகம் வரும் போது**
  தற்கால சமூக-கலாச்சாரச் சூழல்களின் காரணங்களால், பெரும்பாலான முறைகேடுகள் அங்கீகரிக்கப்படாமல் போகின்றன. ஆனால், முறைகேடுகளுக்கான அறிகுறிகளை அறிந்து விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட்டால், இந்தப் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண முடியும். பெரும்பாலான குழந்தைகளில் வெளிப்படையாகத் தெரியும்படியான உடல் அறிகுறிகளோ, உணர்வபூர்வமான மாற்றமோ, நடத்தை மாற்றங்களோ காணப் படுவதில்லை. அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவே காணப்படுவார்கள். அவர்கள் முறைகேடு நடந்ததற்கான புகார் எதுவும் அளிக்க மாட்டார்கள். ஏனென்றால், அவர்கள் பயமுறுத்தலுக்கோ அல்லது பலவந்தத்துக்கோ உட்பட்டிருக்கலாம்.

- **முறை கேட்டிற்கு ஆளான குழந்தைகளின் நடத்தையில் தெரியும் அறிகுறிகள்**
  - **குழந்தையின் சமூக நடத்தையில் தெரியும் மாற்றம்** – மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் ஒரு குழந்தை திடீரென்று அமைதியாகவும், அதிகம் பேசாமலும், கூட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபாடு இல்லாமலும் மாறிவிடலாம். குழந்தை அதிகமாகப் பயந்து - அவர்களின் நம்பிக்கைக்குரிய வயதுவந்தோருடன் ஒட்டிக் கொள்ளலாம், அதிக பதற்றத்துடன் இருக்கலாம். சில சமயங்களில், அதிகக் கோபம் வருவதும், வன்முறையாக நடந்து கொள்வதும் கூட ஒரு அறிகுறி தான். ஒரு குறிப்பிட்ட மனிதரின் அருகில் வருவதையே தவிர்த்தும் விடலாம்.
  - **குழந்தை தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்ளும் விதத்தில் ஏற்படும் மாற்றம்** – தோற்றத்தைப் பற்றிய அக்கறை இல்லாமல் இருக்கலாம், வேண்டுமென்றே அழுக்காகவும், அசிங்கமாகவும், அவலட்சணமாகவும் தெரிய முயற்சிக்கலாம். பருவ நிலைக்கு மாறான, அடுக்கடுக்கான உடைகளை உடுத்திக் கொள்ளலாம்.

- **கல்வி கற்கும் முறையில் ஏற்படும் மாற்றம்** – கவனப் பற்றாக்குறை, ஈடுபாடின்மை, ஆர்வமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம்.
- **தூங்குவதில் பிரச்சனை** – முறைகேட்டுக்கு ஆளானதன் விளைவாக ஏற்படும் தூக்கமின்மை/ கெட்ட கனவுகள்/திடுக்கிட்டு விழித்துக் கொள்வது/சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்கலாம்.
- தன்னைவிட வயதில் குறைவான ஒரு குழந்தையுடனோ அல்லது ஒத்த வயதுள்ள குழந்தையுடனோ அந்த முறைகேட்டை மறுபடியும் நடத்திப் பார்ப்பது. இத்தகைய செய்கை பாலியலின் விளைவான நடத்தை என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- **உணவுப் பழக்க முறையில் மாற்றம்** - குழந்தைகள் திடீரென்று எடை இழக்கலாம் அல்லது அதிகமாகச் சாப்பிடுவதன் மூலம் எடை கூடலாம்.
- தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது அல்லது வயது மற்றும் கட்டுப்பாட்டுத் தன்மைக்குப் புறம்பான - தன்னை அறியாமல் மலம் கழிக்கும் பழக்கம் போன்றவை காணப்படலாம்.

- **குழந்தைகள் முறைகேட்டுக்கு ஆளான உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்**
  - விந்தணுக்கள் காணப்படுவது
  - கர்ப்பம்
  - பால்வினை நோய்கள்
  - பிறப்புறுப்புகளில் இனம் புரியாத காயங்கள்
  - மீண்டும் மீண்டும் வல்வோவெஜினைட்டிஸ் ஏற்படுவது
  - யோனி அல்லது ஆண்குறியிலிருந்து வெளியேற்றம்
  - சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி ஏற்படுவது
  - அடிக்கடி ஏற்படும் சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று
  - ஆசனவாய்ப் பிரச்சனைகள் (பிளவுகள், வலி, இரத்தப்போக்கு)

  மேற்கண்ட குறிப்புகள் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளானவர்களுக்கான மேடிக்கோ-லீகல் கேர் நெறிமுறைகளில் இருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

- **பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளான குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய நெடுங்கால விளைவுகள்[64]**

1. நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களையும், நண்பர்களையும் நம்பாமல் இருப்பது
2. சீரான உறவுமுறைகளைப் பராமரிப்பதில் பிரச்சினை ஏற்படுவது
3. மோசமான சுய உடல்உருவப்படம்
4. கோபத்தைக் கையாளுவதில் ஏற்படும் சிக்கல்கள்
5. கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம்
6. போதைப் பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகுவது
7. தீங்கு விளைவிக்கும் பாலியல் நடவடிக்கைகளை வளர்த்துக் கொள்வது
8. திருமணப் பிரச்சினைகள்
9. சமுதாயத்துக்குப் புறம்பான நடவடிக்கைகள்
10. ஒழுங்கற்ற குடும்ப அமைப்பு/மோசமான பெற்றோராக இருப்பது
11. தலைமுறைகளைத் தாண்டிய பாதிப்புகள்

குழந்தைகள் பாலியல் முறைகேடுகளுக்கு ஆளாகி இருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் எழும்போது எப்படிப் பேசுவது

பராமரிப்பாளர்கள்/ ஆசிரியர்கள்/ பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆலோசகர்களுக்கான குறிப்புகள்

குழந்தைகளின் உணர்ச்சி பூர்வமான மற்றும் உளவியல் பூர்வமான நலனைக் கருதி, அக்கறையுடன் கேள்வி கேட்கலாம். இப்படிச் செய்வதனால், குழந்தைகளை பயமுறுத்தாமலும், அவமதிக்காமலும், குற்றவாளியாக உணர வைக்காமலும், பழி சுமத்தி அவர்களை ஒதுக்கி வைக்காமலும், சிஎஸ்ஏ என்னும் தலைப்பைப் பற்றிப் பேச முடியும்.
குழந்தைகள் முறைகேட்டுக்கு ஆளாகியுள்ளனர், ஆனால் அதைப் பற்றிப் பேசத் தயங்குகின்றனர் என்று உங்களுக்கு சந்தேகம் ஏற்படும் போது, பின்வரும் முறைகளைக் கையாளலாம்:

குழந்தைகளுடன் தனிமையில் இருக்கும்போது, ஒரு இயல்பான உரையாடலைத் தொடங்கலாம்

1. குழந்தைகளிடம் அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் பற்றியும், மனநலத்தைப் பற்றியும் விசாரியுங்கள்.

நீங்கள் பொதுவாக எப்படி உணர்கிறீர்கள்? நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்களா? வசதியாக இருக்கிறீர்களா? எப்போதும் அமைதியாக இருக்கிறீர்களா? பதற்றமாகவும், நிலை கொள்ளாமலும் இருக்கிறீர்களா? சோகமாக இருக்கிறீர்களா? கவலையாக இருக்கிறீர்களா?

2. குழந்தைகள் தங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கேளுங்கள்.

நீங்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? நல்லதாகவா, கெட்டதாகவா? நீங்கள் ஒரு நல்ல மாணவரா அல்லது மோசமான மாணவரா? ஒரு நண்பராக நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்? ஒரு குடும்ப உறுப்பினராக எப்படி இருக்கிறீர்கள்? உங்கள் உடலைப் பற்றியும், தோற்றத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? வயதுவந்தோர்களும், உங்களுடைய சமவயது நபர்களும் உங்களை எப்படிப் பார்க்கிறார்கள்? எப்படித் தொடுகிறார்கள்?

3. அதன்பின் நீங்கள் தனிமனிதப் பாதுகாப்பைப் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்கலாம்.

உங்களை யாராவது அசௌகரியமாக உணரச் செய்திருக்கிறார்களா? நீங்கள் வெட்கப்பட்டு, அவமானம் அடைந்து, அதைப் பற்றிப் பேச முடியாத அளவுக்கு உணர வைத்திருக்கிறார்களா? உங்களை யாராவது பாதுகாப்பற்ற முறையிலும், அசௌகரியமான முறையிலும், அருவருப்பாகவும் உணர வைக்கும் படி தொட்டிருக்கிறார்களா, பேசியிருக்கிறார்களா, தங்கள் அந்தரங்க உறுப்புகளைக் காட்டியிருக்கிறார்களா? உங்களுக்கு அறிமுகமானவர்களோ, அறிமுகம் இல்லாதவர்களோ அப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறார்களா?

4. இதன்பின் குழந்தைகளை சௌகரியமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் உணர வைப்பதற்கு:

இதுபோன்ற விஷயங்கள் எல்லாம் நடக்கக் கூடியவை தான். அப்படி எதுவும் உங்களுக்கு நடந்தால், நான் உங்களுக்காக எதுவும் செய்வேன், நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்பேன் என்று சொல்லுங்கள்.

செய்யக்கூடியவை

1. “இந்த எண்ணங்களைப் பற்றிப் பேசாமல் உங்களுக்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டிருப்பது நல்லதல்ல. உங்களுடைய ‘சரியான நபர்களுடன்’, இவைகளைப் பற்றிப் பேசுவதனால் உங்களுக்கு ஒரு தீர்வு கிடைக்கலாம்”, என்று சொல்லுங்கள்.
2. “இந்தக் குறிப்பிட்ட நபர் - யாரிடமும் சொல்லாமல் ரகசியமாக வைத்திருப்பது தான் நல்லது என்று உங்களிடம் சொல்லலாம், உங்களுக்கு லஞ்சம் கொடுக்கலாம், உங்களை பயமுறுத்தவும் செய்யலாம். ஆனால் உங்கள் பாதுகாப்புக்காக, ஒரு நம்பகமான வயது வந்தோரிடம் சொல்வதே நல்லது”, என்று சொல்லுங்கள்.
3. “நீங்கள் என்னிடம் சொல்லலாம்”, என்று சொல்லுங்கள்.
4. “உங்களுக்கு இப்படி நடந்ததை நினைத்து நான் வேதனைப்படுகிறேன். எனக்கு உங்களின் மேல் அக்கறை உள்ளது. நான் உங்களை நம்புகிறேன்”, என்று சொல்லுங்கள்.
5. குழந்தைகளின் தைரியத்தை பாராட்டுங்கள், “என்னை நம்பி, இதைப் பற்றிப் பேசியதற்கு நன்றி. இதைப் பேசுவதற்கு மிகவும் தைரியம் வேண்டும்”, என்று சொல்லுங்கள்.
6. குழந்தைகளிடம், அவர்களின் தவறு எதுவும் இல்லை, அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவித்தவர்கள் தான் தவறானவர்கள், என்று சொல்லுங்கள். “அந்த நபர் மோசமானவர். அந்த வயதுவந்தோர்/வயதில் மூத்தவர் ஒரு குற்றம் புரிந்துள்ளார். அவர்களின் செயலுக்கு அவரே பொறுப்பாளி ஆவார். இந்தச் சம்பவம் முதன்முறை நடந்த போதே, உங்களால் யாரிடமும் சொல்ல முடியவில்லை. என்றாலும், அந்த நபர் தான் அதை மறுபடியும் செய்ததனால் குற்றவாளி ஆவார். நீங்கள் எந்த விதத்திலும் பொறுப்பாளி அல்ல.”

செய்யக்கூடாதவை

1. “நீ ஏன் உதவி வேண்டும் என்று கத்தவில்லை?” “நீ ஏன் சண்டையிடவில்லை?”, என்றெல்லாம் குழந்தைகளைக் கேள்வி கேட்பதோ, அவர்களின் மேல் பழி சுமத்தவோ கூடாது. அவர் ஒரு குழந்தை, என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தீங்கு விளைவித்த நபர் - குழந்தைகளுக்கு தெரிந்த, அவர்கள் நம்பும் நபர் என்பதையும் மறக்க வேண்டாம்.
2. “மன்னித்துவிடு”, “மறந்துவிடு”, “பொறுத்துப் போய்விடு”, என்றெல்லாம் குழந்தைகளைக் கேட்கக் கூடாது. அவர்களிடம் நீங்கள் பிற வயதுவந்தோர்களின்(குடும்ப உறுப்பினர்கள், நிறுவனங்கள், ஊழியர்கள் போன்றவர்களின்) உதவியை நாடுவீர்கள் என்று சொல்லவும்.
3. தீங்கு விளைவித்தவரைக் கையாளுவதைப் பற்றிப் பேசவும். “இது போன்ற மனிதர்கள் பல குழந்தைகளைத் தொந்தரவு செய்கிறார்கள், ஆனால் நீங்கள் உண்மையைச் சொன்னதன் மூலம், இந்த நபருக்கு எதிராக நாம் நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். இது தொடர்பாக நாம் சில மனிதர்களுடன் விவரமாகப் பேச வேண்டி இருக்கலாம். உங்களுக்கு அது சம்மதமா?” என்று கேளுங்கள்.
4. பொய் வார்த்தைகளைச் சொல்லாதீர்கள், ரகசியமாக வைப்பதாகச் சொல்லாதீர்கள். “நான் இவரை ஜெயிலில் தள்ளி விடுவேன்”, என்றோ, “இந்த விஷயத்தை ரகசியமாக வைத்துக் கொள்வேன், யாரிடமும் இதைப் பற்றி சொல்ல மாட்டேன்”, என்றோ சொல்லாதீர்கள். சட்டம் உங்களுக்கு அந்த உரிமையை வழங்கவில்லை.

குழந்தை பாலியல் முறைகேடு நடந்ததை ஒப்புக் கொள்ளும் போது செய்யக்கூடியவை

- மேலே குறிப்பிட்டுள்ள செய்யக்கூடியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை என்ற தலைப்பில் உள்ள விவரங்களைப் பார்க்கவும்.
- பால் சுரக்ஷா செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, அதன் விவரங்களைப் பார்க்கவும்(பக்கம் 21).
- உங்களால் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவ முடியவில்லையென்றால் நீங்கள் ஒரு திறமையான அக்கறையான பயிற்சியுள்ள ஆலோசகரின் உதவியை நாடலாம். எப்படி இருந்தாலும், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை நம்பியும், அங்கீகரித்தும், அவர்களின் மீது அக்கறை காட்டிக் கொண்டே இருக்கலாம்.

மனநல நிபுணர்களின் உதவியை நாடுவது

குழந்தைகளின் நடத்தை அறிகுறிகளையும், குணமடையும் இயல்பையும் பொறுத்து, மனநல நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். முறைகேடுகளுக்கு இரையான குழந்தைகளில் தீவிர அறிகுறிகள் காணப்பட்டாலோ, அவர் தனக்குத்தானே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்ளலாம் என்ற சந்தேகம் வரும் போதோ, உடனடியான ஆலோசனையைப் பெறுவது நல்லது.

புகார் அளிப்பது

நீங்கள் இந்தச் சம்பவத்தை பற்றி, பள்ளியில் உள்ள குழந்தை பாதுகாப்பு அலுவலகம்/பள்ளித் தலைவர்/நிறுவனத் தலைவர்/பெற்றோர் அல்லது காவல்துறையிடம் புகார் அளிக்கலாம். ஒரு குழந்தையிடம் முறைகேடு நடந்துள்ளது என்று தெரிந்தாலோ, அல்லது முறைகேடு நடந்திருப்பதற்கான சந்தேகம் வந்தாலோ, வயதுவந்தோர் உடனடியாக அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் அதைப்பற்றிய புகார் அளிக்க வேண்டும் என்று போக்சோ சட்டம், 2012 தெரிவிக்கிறது.

குறைபாடு உள்ள குழந்தையிடம் முறைகேட்டைப் பற்றிப் பேசுவது

குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் முறைகேட்டுக்கு ஆளாகியுள்ளனர் என்னும் சந்தேகம் வரும் போது அவர்களிடம் பேசுவது - சில ஆலோசனைகள் பின்வருமாறு:

1. குழந்தைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கும் திறன்களே இதன் அடிப்படையாகும். ஒவ்வொரு நபரும், தனித்துவமான குணங்களை உடையவர்கள் ஆவார். குறிப்பாக, இத்தகைய குழந்தைகளிடம் உள்ள குறைபாடுகளின் தன்மைகளின் காரணமாக, ஒரே ஒரு குறிப்பிட்ட உத்தியை மட்டும் எல்லாக் குழந்தைகளிடமும் பயன்படுத்தவே முடியாது.
2. குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுடன் பழகும் வயதுவந்தோர்களுக்குப் பொறுமையும் அக்கறையும் தேவை, இத்தகைய தனித்துவம் வாய்ந்த மனிதர்களுடன் செயல்படும்போது, அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டி இருக்கும்.
3. பாலியலைப் பற்றிய விவாதங்களை நடத்தும் போதும், முறைகேடுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள முயலும் போதும் - சக மனிதர்களின் உதவியும், உள்ளீடுகளும் நன்மை பயக்கும். முடிந்தால், குறைபாடுகளைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்திருக்கும் எல்லா நிபுணர்களையும் இணைத்து, உங்கள் பகுதியில் ஒரு 'பல்துறை நிபுணர் குழுவை' உருவாக்கவும்.
4. ஒரு குறிப்பிட்ட குறைபாடு உள்ள குழந்தையுடன் பேசும் போதும், பழகும் போதும் - நிபுணத்துவமும், அக்கறையும், விழிப்புணர்வும் தேவைப்படும். குறிப்பிட்ட குறைபாடுகளைப் பற்றிப் படிப்பதும், அந்தத் துறை சார்ந்த திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளப் பயிற்சி எடுப்பதும், நீங்கள் உதவ நினைக்கும் குழந்தைகளுடன் செயல்படுவதில் மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

- **குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேட்டைப் பற்றிப் புகார் அளிப்பதும், தீங்கு விளைவித்த நபரைக் கையாள்வதும்**
  குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியமும், மனநலமும் முக்கியம் என்பதை உணர்ந்து, அதற்கான நடவடிக்கைகளை முதலில் எடுக்க வேண்டும்.
- **குற்றம் சுமத்தப்பட்ட நபருடன் பேசுவது**
  நீங்கள் பின்வருமாறு பேசலாம்:
  - "பாலியல் குற்றத்தைச் செய்ததாக உங்கள் மேல் பழி சுமத்தப்பட்டுள்ளது."
  - "உங்கள் கேவலமான நடத்தையின் மூலம், நீங்கள் இந்த குடும்பம்/ நிறுவனத்தின் தரத்தை தாழ்த்தி விட்டீர்கள்."
  - "இனிமேல் குழந்தையின் அருகில் செல்வதோ, அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதோ கூடாது. தள்ளி இருங்கள்."
  - "நீங்கள் இந்த நிறுவனத்தின் விதிமுறைகளையும், செயல்முறைகளையும் மதித்து நடக்க வேண்டும்."
  - "சட்டப்படி, நான் காவல் நிலையத்தில் புகார் அளிக்க வேண்டும்".
  - தேவைப்பட்டால், "உங்கள் நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்", என்று சொல்லலாம்.
  - பழிசுமத்தப்பட்ட நபரின் மீது வெளிப்படையான அவதூறு எதையும் கூற வேண்டாம். அது காவல்துறை/சட்டத்தின் கடமையாகும்.
- **குழந்தையின் அந்தரங்கத்தையும், சட்டத்தையும் மதிப்பது**
  பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளைக் குணப்படுத்துவதற்கும், நீதி வழங்குவதற்கும், நேரடியாக உதவி செய்யும் நபர்களிடம் மட்டுமே, நாம் முறைகேட்டைப் பற்றிய முழுத் தகவல்களையும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.
  பால்சுரக்ஷா செயலியை பதிவிறக்கம் செய்து, அதைப் பார்க்கவும் (விவரங்கள் பக்கம் 20 -ல் உள்ளது).
  - எப்படி, எங்கே, யார் - காவல்துறையிடம் - புகார் அளிக்கலாம்?
  - சம்பவத்தைப் பற்றிய புலனாய்வு நடத்துவதில் காவல்துறைக்கு எப்படி உதவுவது?
  - சட்டபூர்வமான நடவடிக்கைகளுக்கான மருத்துவப் பரிசோதனை
  - பெற்றோர் மற்றும் பள்ளியின் பணிகளும், பொறுப்புகளும்
  - மருத்துவர்கள், சட்ட ஆலோசகர்கள் மற்றும் ஊடகங்களின் பணிகளும், பொறுப்புகளும்

குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்கான சட்டங்களும் அமைப்புகளும்

- **போக்சோ சட்டம் 2012-ன் விதிமுறைகள்**

போக்சோ சட்டம் 2012-ன் கீழ் வரும் பாலியல் குற்றங்கள்

குற்றம்	தண்டனை (கடுங்காவல்)
பலவந்தமான பாலியல் தாக்குதல் (பிரிவு 3)	20 வருடக் கடுங்காவல் முதல் ஆயுள் தண்டனை (பிரிவு 4)
16 வயதுக்கு குறைவான குழந்தையின் மீதான பலவந்தமான பாலியல் தாக்குதல் (பிரிவு 4{2})	குறைந்தபட்ச 20 வருட கடுங்காவல் முதல் அதிகபட்ச ஆயுள் தண்டனையும் அபராதமும்
எல்லை மீறிய பலவந்தமான பாலியல் தாக்குதல் (பிரிவு 5)	20 வருட கடுங்காவல் - ஆயுள் தண்டனையாக நீட்டப்படலாம் அதாவது வாழ்நாள் முழுவதும் சிறை தண்டனை அல்லது மரண தண்டனையும் அபராதமும்
பாலியல் தாக்குதல் (பிரிவு 7)	3-5 வருட கடுங்காவல் (பிரிவு 8)
எல்லை மீறிய பாலியல் தாக்குதல் (பிரிவு 9)	5-7 வருட கடுங்காவல் (பிரிவு 10)
பாலியல் தொந்தரவு (பிரிவு 11)	3 வருட கடுங்காவல் (பிரிவு 12)
குற்றத்தைப் பற்றி புகார் அளிக்கத் தவறியதற்கான தண்டனை (பிரிவு 21{2})	6 மாதங்கள் வரையிலான கடுங்காவல் அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும்
நிறுவனத்தின் பொறுப்பாளராக இருக்கும் ஒருவர் குற்றத்தைப் பற்றி புகார் அளிக்கத் தவறியதற்கான தண்டனை (பிரிவு 21{2})	1 வருடம் வரையிலான கடுங்காவல் அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும்
ஒரு தனிநபருக்கு எதிரான பொய்யான புகார் அல்லது பொய்யான தகவல் (பிரிவு 22{1})	6 மாதங்கள் வரையிலான கடுங்காவல் அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும்
ஒரு குழந்தைக்கு எதிரான பொய்யான புகார் அல்லது பொய்யான தகவல் (பிரிவு 22{2})	1 வருடம் வரையிலான கடுங்காவல் அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும்
ஊடகங்களில் குழந்தையின் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தக் கூடிய தகவல்களை தெரிவிப்பது (பிரிவு 23{4})	6 மாதங்கள் - 1 வருடம் வரையிலான கடுங்காவல் அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும்
குழந்தைகளை வைத்து ஆபாசப் படங்கள் எடுத்தல் (பிரிவு 14{1})	முதல் குற்றச்சாட்டு: குறைந்தபட்சம் 5 வருட கடுங்காவல் இரண்டாவது/தொடர் குற்றம்: குறைந்தபட்சம் 7 வருட கடுங்காவலும் அபராதமும்
குழந்தைகளை வைத்து எடுத்த ஆபாசப் படங்களை சேமித்து வைப்பதும் அதை அழிக்காமல் இருப்பதும்/வெளியிடும் நோக்கம் (பிரிவு 15{1})	குறைந்தபட்சம் 5000 ரூபாய் அபராதம் இரண்டாவது/தொடர் குற்றம்: குறைந்தபட்சம் 10000 ரூபாய் அபராதம்
குழந்தைகளை வைத்து எடுத்த ஆபாசப் படங்களை பரப்புவதற்காகவும், வெளியிடுவதற்காகவும், ஒளிபரப்புவதற்காகவும், விநியோகிப்பதற்காகவும் சேமித்து வைத்தல் (பிரிவு 15{2})	3 வருடங்கள் வரையிலான கடுங்காவல் அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும்
குழந்தைகளை வைத்து எடுத்த ஆபாச படங்களை வியாபார நோக்கங்களுக்காக சேமித்து வைத்தல் (பிரிவு 15{3})	1-ஆம் குற்றச்சாட்டு: 3-5 வருடங்கள் கடுங்காவல் அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும் 2-ஆம் குற்றச்சாட்டு : 5-7 வருடங்கள் கடுங்காவலும், அபராதமும்
தூண்டுவது, குற்றம் புரிவது, மறைப்பது, உடந்தையாக இருப்பது (பிரிவு 16)	(பிரிவு 17)-ன் குற்றத்திற்கான தண்டனை
குற்றம் புரிய முயற்சி செய்ததற்கான தண்டனை (பிரிவு 18)	குற்றத்திற்கான பாதி தண்டனை அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும் (பிரிவு 18)
போக்சோ(திருத்த) சட்டம் 2019- ன் படி, சில வழக்குகளில் மரண தண்டனையும் விதிக்கப்படலாம்.	

- **கர்நாடக மாநிலக் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு கொள்கை(2016)-ன் படி[65], ஒவ்வொரு பள்ளியும் பின்வரும் நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்:**
    - குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் கொள்கையைக்(சிபிபி) கடைப்பிடிக்க வேண்டும், குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் குழுவை(சிபிசி) அமைக்க வேண்டும், குழந்தைகள் பாதுகாப்பு அதிகாரியை(சிபிஓ) நியமிக்க வேண்டும்.
    - ஒவ்வொரு பெற்றோர் மற்றும் ஊழியர்களுடன் - பள்ளியின் - குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் கொள்கையின் நகலைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
    - பெற்றோர்கள் மற்றும் மாணவர் பிரதிநிதிகளை குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் குழுவின் உறுப்பினர்களாக இணைக்க வேண்டும்.
    - எல்லா ஆசிரியர்கள், ஊழியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களைக் கூட்டி, முறைகேடுகள், குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் கொள்கை மற்றும் போக்சோ சட்டத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுக் கூட்டத் தொடர்களை நடத்த ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
    - ஆரம்பப் பள்ளி மற்றும் தொடக்கப்பள்ளி மாணவர்கள் உட்பட எல்லா மாணவர்களுக்கும் - தனிமனிதப் பாதுகாப்பு, வாழ்க்கை திறன்கள் போன்ற துறைகளில், திறன் வழங்கும் கல்விகளைத் தொடர் பயிற்சியாக வழங்க வேண்டும்.

- **மறு சீரமைப்பு நீதி**

  மறு சீரமைப்பு நீதி என்பது, நீதி அமைப்புக்கு மாற்றான ஒரு அணுகுமுறை ஆகும். குற்றம் என்பது சட்டத்திற்குப் புறம்பானது என்பதை விட, ஒரு தனி மனிதர் அல்லது சமூகத்துக்கு எதிரான தீங்கு என்பதே, இதன் அடிப்படையாகும். இந்த நடைமுறைகளில் - பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள். அதேசமயம், குற்றவாளிகள் - மன்னிப்புக் கேட்பது, திருடிய பொருளைத் திருப்பித் தருவது அல்லது சமூக சேவை செய்வது போன்ற செயல்களின் மூலம் - தங்களின் தவறைத் திருத்திக் கொள்ளவும், தங்கள் நடத்தைக்குப் பொறுப்பேற்கவும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். பங்கேற்பவர்கள் (பாதிக்கப்பட்டவர்கள், குற்றவாளிகள் மற்றும் சமுதாயப் பிரதிநிதிகள்) அனைவரும் ஒரு வட்ட வடிவில் - நடுவில் மேஜை அல்லது வேறு எந்த இடையூறும் இல்லாமல் - அமர்ந்து கொள்வார்கள். இந்த வட்ட வடிவம் என்னும் அமைப்பு, ஒரே சீரான தலைமை, சமத்துவம், இணைப்பு மற்றும் உள்ளடக்கம் போன்ற தன்மைகளைக் குறிக்கிறது. மேலும், இது - எல்லோருடைய கவனம், பொறுப்பு மற்றும் பங்களிப்பையும் உறுதிப்படுத்துகிறது. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு தீர்வும், நீதியும் கிடைக்க வேண்டும், அதே சமயம், குற்றங்கள் தொடர்ந்து நேராமல் இருக்கும்படி, குற்றவாளிகளையும் தடுக்க வேண்டும் என்பதே இந்த அணுகு முறையின் நோக்கமாகும். ஒரு குடும்பச் சூழ்நிலையிலும் இத்தகைய அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தலாம்.[66]

படிப்பதற்கும் பார்ப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியல்

இ. படிப்பதற்கும் பார்ப்பதற்குமான கூடுதல் பட்டியல்

ஆன்லைனில் கிடைக்கும் சில பயனுள்ள புத்தகங்கள், வலைத்தளங்கள் மற்றும் ஆன்லைன் சாதனங்களின் பட்டியல் பின்வருமாறு:

ஆட்டிசமும், பிற குறைபாடுகளும்

- டீச்சர்ஸ் பே டீச்சர்ஸ் - https://www.teacherspayteachers.com/
- தி நேஷனல் ஆட்டிஸ்ட்டிக் சொசைட்டி - https://www.autism.org.uk
- ஆட்டிசம் ட்ரூத்ஸ் ஆன் இன்ட்ரொடக்ஷன் டு டீச்ச் - https://autismtruths.org/pdf/index.php?p=teacch
- ஆட்டிசம் சொசைட்டி ஆஃப் இன்டியானா - http://www.autismsocietyofindiana.org
- ஆட்டிசம் ஸ்பீக்ஸ் - https://www.autismspeaks.org/teacch-0
- ஸ்ட்ரக்சர்டு டீச்சிங்க் பை டீச்ச் ஸ்டாஃப் - https://teacch.com/structured-teaching-teacch-staff/
- ஐரிஷ் நியூட்ரிஷன் டயட்டிக் இன்ஸ்டிட்யூட் - https://www.indi.ie/diseases,-allergies-and-medical-conditions/disability/491-autism-spectrum-disorders-and-diet-in-children.html
- - https://www.teacherspayteachers.com/
- - https://www.autism.org.uk
- டீச்ச் https://autismtruths.org/pdf/index.php?p=teacch
- http://www.autismsocietyofindiana.org
- https://www.autismspeaks.org/teacch-0
- டீச்ச் - https://teacch.com/structured-teaching-teacch-staff/
- https://www.indi.ie/diseases,-allergies-and-medical-conditions/disability/491-autism-spectrum-disorders-and-diet-in-children.html

உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள் மற்றும் அவைகளை கையாளும் முறைகள்

- கே யு தி யுனிவர்சிட்டி ஆஃப் கேன்சஸ் https://specialconnections.ku.edu/behavior_plans/functional_behavior_assessment/teacher_tools
- சினாப்ஸ் ஆஸ்திரேலியாஸ் பிரெய்ன் இஞ்ஜ்யூரி ஆர்கனைசேஷன் - https://synapse.org.au/fact_sheet-type/behavioural/
- வர்ஜீனியா காமன்வெல்த் யுனிவர்சிட்டிஸ் ஆட்டிசம் சென்டர் ஃபார் எஜுகேஷன் - https://vcuautismcenter.org/resources/factsheets/
- https://specialconnections.ku.edu/behavior_plans/functional_behavior_assessment/teacher_tools
- சினாப்ஸ் https://synapse.org.au/fact_sheet-type/behavioural/
- https://vcuautismcenter.org/resources/factsheets/

பருவமடைதல் மற்றும் பாலியல் கல்வி

- ஹெல்த்தி பாடீஸ்: ஏ பேரெண்ட்ஸ் கைட் ஆன் ப்யூபர்டீ ஃபார் கேர்ள்ஸ் வித் டிஸெபிலிட்டீஸ் https://nhfv.org/wp-content/uploads/2013/10/HealthyBodies-Girls-web.pdf
- ஹெல்த்தி பாடீஸ் அப்பெண்டிக்ஸ் - ஏ பேரெண்ட்ஸ் கைட் ஆன் ப்யூபர்டீ ஃபார் பாய்ஸ் வித் டிஸெபிலிட்டீஸ் - https://nhfv.org/wp-content/uploads/2013/10/HealthyBodies-Boys-web5.pdf
- அமேஸ் www.amaze.org.au - https://www.amaze.org.au/understand-%20autism/life-stages/adolescence/
- ஒன் பிளேஸ் ஃபார் ஸ்பெஷல் நீட்ஸ் http://www.oneplaceforspecialneeds.com/
- ரெய்சிங்க் சில்ட்ரன் - https://raisingchildren.net.au/search?query=puberty
- சென்டர் ஃபார் பேரண்ட் இன்ஃபர்மேஷன் அண்ட் ரிசோர்சஸ் - https://www.parentcenterhub.org/sexed/
- மேரி ஈ. வேன் போர்கோண்டியன், பிஹெச்டி., கிளினிக்கல் சைக்காலஜிஸ்ட், சேப்பல் ஹில் டீச்ச் சென்டர்

குழந்தைகள் மீதான பாலியல் முறைகேடு

- தி கான்வர்சேஷன் - https://theconversation.com/what-parents-need-to-know-about-the-signs-of-child-sexual-abuse-113559
- சேஃபர், ஸ்மார்ட்டர் கிட்ஸ் - வீடியோஸ் அண்ட் அதர் ரிசோர்சஸ் ஆன் பர்சனல் சேஃப்டி ஃபார் பேரண்ட்ஸ், சில்ட்ரன் இன் கிரேடட் கேட்டகரிஸ் - https://safersmarterkids.org
- https://theconversation.com/what-parents-need-to-know-about-the-signs-of-child-sexual-abuse-113559

இணையம் மற்றும் மொபைல் போன் பாதுகாப்பு

- திங்க் யூகே நௌ - http://www.thinkuknow.co.uk
- சைல்ட் நெட் - https://www.childnet.com/resources/be-smart-online/
- கிட்ஸ் ஹெல்த் - https://kidshealth.org/en/parents/tv-habits.html

சமூகக் கதைகள்

- சோஷியல் ஸ்டோரீஸ் - www.autismsocialstories.com
- எரின்ஓக் கிட்ஸ் சென்டர் ஃபார் ட்ரீட்மென்ட் அண்ட் டெவலப்மென்ட் - https://www.erinoakkids.ca
- Website: https://goboardmaker.com
- லிவிங் வெல் வித் ஆட்டிசம் http://livingwellwithautism.com/how_to_use_social_stories/puberty_tips_and_social_stories

பிற்சேர்க்கை

நம் பல்வேறு நுண்ணறிவுகள்

நம்மிடம் பலவகையான நுண்ணறிவுகள் உள்ளன என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள். எல்லா மனிதர்களிடமும், எல்லா நுண்ணறிவுகளும் இருக்கின்றன. என்றாலும், சில நுண்ணறிவுகள், மற்றவைகளை விட அதிகமாக உள்ளன.
உங்களிடம் உள்ள தனித்துவமான நுண்ணறிவுக் கலவையை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு வகையான நுண்ணறிவு என்னும் தலைப்பிலும் ஐந்து கூற்றுகள் உள்ளன. முற்றிலும் உண்மையாக இருக்கும் கூற்றிலும், ஓரளவு உண்மை என்று நீங்கள் கருதும் கூற்றிலும், ஒரு குறியிடவும். நீங்கள் குறியிட்ட நுண்ணறிவுகளை எண்ணி, அந்த எண்ணிக்கையைக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டத்தில் எழுதவும்.



மொழியியல் நுண்ணறிவு

- நான் புத்தகங்களை விரும்பிப் படிப்பேன்.
- எனக்கு ஸ்க்ரேபிள், குறுக்கெழுத்து போன்ற வார்த்தை விளையாட்டுகள் மிகவும் பிடிக்கும்.
- எனக்கு எதுகை-மோனைச் சொற்கள் மிகவும் பிடிக்கும், என்னால் பாடல்களின் வரிகளை எளிதாக நினைவு வைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- நான் எழுதும்போதும், பேசும்போதும், கட்டுரைகளிலும் நூதனமான, கடினமான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவேன்.
- என்னால் ஒரு புதிய மொழியை எளிதாகக் கற்க முடியும்.



பகுத்தறிவு/கணிதவியல் நுண்ணறிவு

- கணிதமும், அறிவியலும் எனக்குப் பிடித்த பாடங்கள் ஆகும்.
- என்னால் என் மனதிற்குள்ளேயே, கூட்டல் கணக்குகளைப் போட முடியும்.
- எனக்கு அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளின் மீது ஆர்வம் அதிகம்.
- எனக்குப் புதிர்களின் தீர்வு காண்பது மிகவும் பிடிக்கும்.
- எனக்கு ஆராய்ச்சி செய்வது/பரிசோதனை செய்வது/புதிய தலைப்புகளைப் பற்றிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் பிடிக்கும்.



புற வடிவியல் நுண்ணறிவு

- எனக்கு ஜிக்சா புதிர்களும், ஆரிகாமி செய்வதும்(காகிதத்தை மடித்து, பொருட்களாக உருவாக்குவது)மிகவும் பிடிக்கும்.
- எனக்கு படம் வரைவதும், வண்ணம் தீட்டுவதும், கிறுக்குவதும், சுவரொட்டிகளை உருவாக்குவதும் மிகவும் பிடிக்கும்.
- ஒரு இடத்துக்கு எப்படி போய்ச் சேருவது என்ற வழிகளைச் சொல்வதும், ஒருவர் சொன்ன வழிகளைப் பின்பற்றுவதும், எனக்கு கைவந்த கலை.
- என்னால் கட்ட வரைபடங்கள், வட்ட விளக்கப் படங்கள் மற்றும் பட்டை வரைபடங்கள் போன்றவைகளின் பொருளை எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.
- எனக்கு நல்ல கற்பனைத் திறன் உண்டு.



உடல் இயக்கவியல் நுண்ணறிவு

- நான் நடந்து கொண்டே யோசிப்பேன்/நான் பேசும் போது, என் கைகளையும், உடலையும் அதிகமாகப் பயன்படுத்துவேன்.
- எனக்கு நடனமாடுவதும், நாடகத்தில் நடிப்பதும் பிடிக்கும்.
- எனக்கு வெளியில் சென்று விளையாடப் பிடிக்கும்.
- நான் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் விரும்பிப் பங்கு கொள்வேன்.
- பொம்மைகள் செய்வது, கைவினைப் பொருட்களை உருவாக்குவது போன்ற வீட்டில் செய்யும் கைவேலைகளை நான் விரும்பிச் செய்வேன்.



இசைத் திறவியல் நுண்ணறிவு

- நான் படிக்கும்போதும், வேலை செய்யும்போதும், நடக்கும் போதும் எதையாவது பாடிக் கொண்டிருப்பேன், இல்லையென்றால் வாய்க்குள் முனகிக் கொண்டிருப்பேன்.
- நான் ஒரு இசைக் கருவியை வாசிப்பேன்/பாடுவேன்.
- நான் இசையை அதிகமாக ரசித்துக் கேட்பேன்.
- ஒரு பாடல் ஸ்வரத்தில் இல்லை என்பதை என்னால் சொல்ல முடியும்.
- தாளம் போட்டோ, ஓசை எழுப்பியோ - என்னால் இசையமைக்க முடியும்.



நட்பு உணர்வியல் நுண்ணறிவு

- பிறருடன் நட்பு கொள்வது எனக்கு எளிதான விஷயம்.
- என்னுடைய நண்பர்கள் சோகமாக இருக்கிறார்கள் என்பதை என்னால் எளிதில் உணர முடியும்.
- தனியாக வேலை செய்வதை விட, ஒரு குழுவாக வேலை செய்வது தான் எனக்குப் பிடிக்கும்.
- நான் மட்டும் தனியாகப் பொழுதுபோக்குவதை விட, என் நண்பர்களுடன் இருப்பதையே நான் விரும்புவேன்.
- என் பிரச்சனைகளை உள்ளுக்குள் வைத்திருப்பதை விட, அதைப் பற்றி என் நண்பர்களுடனோ, குடும்பத்தினருடனோ விவாதிப்பதையே நான் விரும்புவேன்.



அக உணர்வியல் நுண்ணறிவு

- நான் தனிமையை விரும்புவேன்.
- வேறு யாரும் எதுவும் சொல்லாமலேயே, நான் என் வேலையைச் செய்வேன்/நேரத்தில் வேலையை முடிப்பேன்.
- மற்றவருடன் விவாதிக்காமல், என் உணர்வுகளையும், பிரச்சனைகளையும் நானே சமாளிப்பேன்.
- என் வீட்டில், எனக்கென ஒரு தனிமையான இடம் உள்ளது.
- எனக்கு என்னைப் பிடித்திருக்கிறது.



இயற்கை உணர்வியல் நுண்ணறிவு

- எனக்கு வீட்டிற்குள் அமர்தை விட, வெளியில் இருப்பதே பிடிக்கும்.
- எனக்குப் பலவித செடிகள்/பறவைகள்/பூச்சிகளின் பெயர்கள் எல்லாம் தெரியும்.
- எனக்குச் செடிகளை நடுவதும், அவைகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுவதும், அவைகளைப் பராமரிப்பதும் மிகவும் பிடிக்கும்.
- எனக்கு இயற்கையான சூழ்நிலையில், நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது பிடிக்கும்.
- எனக்குச் செல்லப் பிராணி வளர்க்கப் பிடிக்கும்/நோய் வாய்ப்பட்ட அல்லது அடிபட்ட மிருகங்களுக்கு உதவுவது பிடிக்கும்.



ஆன்மீகவியல் நுண்ணறிவு

- நான் இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் ஒரு அங்கம் என்று நினைக்கிறேன்.
- அறிவியலால் விளக்க முடியாத விஷயங்களும் உண்டு என்று நான் நினைக்கிறேன்.
- நான் கடவுள்/ஆத்மா/ஆன்மீகம் இதைப் பற்றி யோசித்து, வியக்கிறேன்.
- நான் மனசாட்சியைப் பற்றி யோசித்துப் பார்ப்பேன்.
- எல்லா உயிர்களுமே ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை என்று நினைக்கிறேன்.

சில நுண்ணறிவுகள் சிலரிடம் இயற்கையாகவே அதிகமாக அமைந்துள்ளன, எனினும் பயிற்சியின் மூலமாக, நாம் நம் நுண்ணறிவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். எப்படி இருந்தாலும், ஒரு மனிதனால் எல்லா நுண்ணறிவுகளையும் முழுவதுமாக வளர்த்துக் கொள்வது என்பது மிகமிகக் கடினானது. ஒவ்வொரு நுண்ணறிவும் பல வகையான தொழில்களை வளர்ப்பதில் உதவிகரமாக உள்ளது. நம் நுண்ணறிவுகளின் தனித்துவமான கலவையைப் பயன்படுத்தி, நமக்கும் பிறருக்கும் பயன்படும் படைப்புகளை நம்மால் உருவாக்க முடியும்.

பொதுவாக உண்ணப்படும் உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம்

உணவு வகை (100 கிராம் அளவு)	இரும்புச்சத்து (மில்லி கிராம் அளவு)	கால்சியம் சத்து (மில்லி கிராம் அளவு)	புரதச்சத்து சதவீதம்
வெந்தயக்கீரை	16.5	400	4
புதினா	16.0	200	5
முருங்கைக்கீரை	25.5	440	4
அரைக்கீரை/முளைக்கீரை	25.5	400	4
பாலக்கீரை	2.8	230	25
நிலக்கடலை/வேர்க்கடலை	3.8	230	25
பாதாம் பருப்பு	4.5	230	21
பேரீச்சம் பழம்	7.7	87	12
உலர்ந்த திராட்சை	10.5	1150	20
எள்	15.0	1150	43
சோயா பருப்பு	11.5	248	21
சுத்திகரிக்கப்பட்ட கோதுமை	2.5	23	11
முழு கோதுமை	2.9	40	11
வெள்ளை அரிசி	0.9	23	7
கடலை	3.3	134	20
உளுந்து	7.3	124	24
பச்சைப் பயறு	7.3	124	24
துவரை	6.1	120	23
சிவப்புக் காராமணி	3.0	60	22
பால்	0.3	120	3
தயிர்	0.6	120	3
சீஸ் ஒரு ஸ்லைஸ் 20 கிராம் அளவு	0.3	60	8
ராகி 100 கிராம்	3.4	344	8
கோழி முட்டை 50 கிராம்	1.3	13	11
மீன்	1.4 - 3.0	300 -4000	-

ஆதாரம்: இந்திய உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு, தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம், இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி சபை[67]

உணவு வழி கால்சியம்

உணவு வகைகள் (100 கிராம்)	கால்சியம் உள்ளடக்கம் (மில்லிகிராம் அளவு)
ராகி	344
ராஜ்மா	260
சோயா பருப்பு	240
முளைக்கீரை	400
முருங்கைக்கீரை	440
வெந்தயக்கீரை	400
உலர்ந்த தாமரைத் தண்டு	405
எள்	1150
மீன்	300-4000
பால் (எருமை)	210
பால் (பசு)	120
பனீர் (எருமை)	480

குழந்தைகளின் சில தினசரி ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள்

வயதுவரம்பு	கால்சியம் சத்து (மில்லிகிராம் அளவு)	இரும்புச்சத்து (மில்லி கிராம் அளவு)	புரதச்சத்து (மில்லி கிராம் அளவு)	கலோரிகள்
7-9	400-500	26.00	41	1950
சிறுவர்கள் 10-12	600-700	34.2	54	2190
சிறுமிகள் 10-12	500-600	16.90	57	1970

பயிற்சி வழிகாட்டி

கூறு 1

பயிற்சி வழிகாட்டி

என் ஆற்றல்களும் நடத்தையும்

பயிற்சி 1

என்னிடம் பல பண்புகளும் ஆற்றல்களும் உள்ளன 'மீ' புத்தகம்

குறிக்கோள்

1. குழந்தைகளின் சுயமரியாதையை வளர்க்க உதவுவது
2. குழந்தைகளின் சிறப்பம்சமாக விளங்கும், தனித்துவமான, பல்வேறு திறன்கள், திறமைகளைப் பற்றிய நல்லுணர்வை அளித்து உதவுவது

கோட்பாடு

சுயகௌரவம் என்பது, ஒரு நபருக்கு தன்னைப் பற்றி இருக்கும் ஒரு உணர்வாகும், தாம் அன்புக்கும், மரியாதைக்கும் உரியவர்கள் தான் என்ற உணர்வு. ஒரு நபர் தன்னை எப்படிப் பார்க்கிறார் என்பதிலும், அந்தத் தன்னுருவப் படத்தைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார் என்பதன் அடிப்படையிலும் தான், இந்த உணர்வு ஏற்படும். ஒரு குழந்தை தான் கற்கும் விஷயங்களைப் பற்றியும், எந்த விஷயங்களில் சிறந்து விளங்குகிறோம் என்பதைப் பற்றியும் விழிப்புணர்வுடன் இருந்து, அவர்களுடைய நடத்தையில் அந்தப் பண்புகள் தெரிந்து, அவை பாராட்டப் பெற்றால், அவர்களுக்கு தங்களைப் பற்றிய ஒரு நல்லுணர்வு வருகிறது. அந்தக் குழந்தை தன்னைப் பற்றி மதிப்பாக உணர்ந்து, ஒரு சுயமரியாதையை வளர்த்துக் கொள்வார். ஒவ்வொரு குழந்தையிடமும், தனித்துவமான திறன்கள் உள்ளன.

தங்கள் நுண்ணறிவுகள் மற்றும் திறன்களைப் பற்றி அவர்களுக்குள்ள உணர்வு, அவர்களின் சுயமதிப்பைப் பாதிக்கின்றன. வயதுவந்தோராக, நாம் நம் குழந்தைகளின் திறன்களையும், பலங்களையும் அடையாளம் கண்டு, அவற்றைப் புரிந்து கொள்ள உதவி செய்து, அவர்களின் சுய மரியாதையையும், சுய கௌரவத்தையும் வளர்க்க முடியும். குழந்தைகளின் நடத்தை, மனோபாவம், திறன்கள் மற்றும் நுண்ணறிவுகள் போன்ற பல அம்சங்களை நாம் கோடிட்டுக் காட்டலாம்.

ஹாவர்ட் கார்டனர் என்ற ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியல் நிபுணர், ஏழு வகையான நுண்ணறிவுகளை வரையறுத்துள்ளார். அவை மொழியியல், பகுத்தறிவு-கணிதவியல், இசைத்திறவியல், புற வடிவியல், உடல் இயக்கவியல், நட்புணர்வியல் மற்றும் அக உணர்வியல் என்பவை ஆகும். பின்னாளில் உளவியல் நிபுணர்கள் மேலும் இரண்டு நுண்ணறிவுகளை - இயற்கை உணர்வியல் மற்றும் ஆன்மீகவியல் நுண்ணறிவு என்பவற்றை - அதனுடன் சேர்த்தார்கள். இந்த ஒன்பது வகையான நுண்ணறிவுகளும் சுதந்திரமாகச் செயல்படுவதில்லை. அவைகள் ஒரே சமயத்தில் ஒன்றாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, மனிதர்கள் தங்கள் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் போதும், சிக்கல்களைத் தீர்க்கும் போதும், இந்த நுண்ணறிவுகள் ஒன்றுக்கொன்று உதவி செய்கின்றன.

பெற்றோர்களாகவும், கல்வியாளர்களாகவும், நாம் நம் குழந்தைகளுக்கு - பலவகையான நுண்ணறிவுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு நபரிடமும் ஒரு தனித்துவமான நுண்ணறிவுக் கலவை உள்ளது, அதனால்தான் நாம் சில துறையில் சிறந்து விளங்குகின்றோம்; சிலவற்றில் அப்படி இருப்பதில்லை. நம் மூளையின் செயல்திறன் மற்றும் நுண்ணறிவுகளின் அடிப்படையில், நமக்குப் பலவகையான பலங்களும், பலவீனங்களும் உள்ளன. நம் குழந்தைகள் - அவர்களுடைய தனித்துவமான திறன்களின் கலவையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும், தங்கள் பலங்களை மதித்து நடக்கவும், திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் - நம்மால் உதவ முடியும்.

பல்வகை நுண்ணறிவுத் தத்துவம்[22], என்னும் இந்தக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில், ஒரு குழந்தை தங்கள் நுண்ணறிவைப் பயன்படுத்திக் கற்றுக் கொள்ளும் போது, அவர்கள் சிறந்து விளங்குகின்றனர் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களுக்கு உதவலாம். உதாரணமாக உடல் இயக்கவியல் நுண்ணறிவு உள்ள ஒரு குழந்தை - செய்வதைத் திருப்பி செய்து பார்க்கும் போதும், நகர்ந்து கொண்டே இருக்கும் போதும், நடித்துப் பார்ப்பதன் மூலமும், எந்தப் பாடத்தையும் நன்றாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ஆற்றல்களையும், திறமைகளையும் தவிர, ஒரு குழந்தையிடமும், வயது வந்தோரிடமும் எண்ணற்ற பண்புகள் உள்ளன. பண்புகள் தான் ஒரு நபரைச் சிறப்பானவராகவும், தனித்துவம் வாய்ந்தவராகவும் காட்டுகின்றன. குழந்தைகளின் பண்புகளை நாம் பாராட்டும் போது அவர்கள் மேலும் சிறந்து விளங்குகிறார்கள்.

இணைக்கப்பட்ட சாதனங்கள்

‘மீ’ புத்தகம்

- பக்கம் 7 - என் பண்புகள்
- பக்கம் 8, 9, 10 - என் ஆற்றல்கள்

பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்களுக்கான செய்முறை விளக்கங்கள்

என் ஆற்றல்கள்

‘மீ’ புத்தகத்தின் ‘என் ஆற்றல்கள்’, என்னும் பகுதியில் 3 தாள்கள் உள்ளன. உங்கள் குழந்தைகள், அவர்களுக்குப் பிடித்த வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது, அவர்களின் புகைப்படத்தை எடுக்கவும். அந்தப் புகைப்படங்களை நகல் எடுக்கும் போது பின்னணியில் தேவையில்லாத பொருட்கள் எதுவும் இல்லாதபடி கவனமாக இருக்கவும். புகைப்படங்களின் மூலம், சொல்ல வரும் கருத்து - தெளிவாகப் புரிய வேண்டும். ஒவ்வொரு நுண்ணறிவையும் குறிப்பிடும்படியான ஒன்று அல்லது இரண்டு புகைப்படங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, சரியான இடத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பக்கங்களில் ஒட்டவும். 'மீ' புத்தகத்தில் புகைப்படத்தை ஒட்டும் இந்தப் பயிற்சியில், குழந்தைகளையும் பங்கெடுக்கச் சொல்லலாம். அவர்களையே புகைப்படங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், ஒட்டவும் வைக்கலாம். அண்மையில் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

கூறு 1-ல் உள்ள “என் ஆற்றல்களும் நடத்தையும்”, என்ற தலைப்பில் உள்ள முக்கியப் பகுதியைப் பார்த்து, நுண்ணறிவுகளுக்கு ஏற்ற நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்

என் பண்புகள்

பண்புகள் என்பது நேர்மறையான நடத்தை முறைகள் ஆகும். பண்புகள் பாராட்டுக்குரியன. சில பண்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் குழந்தைகளின் நடத்தையில் தெரியும் பண்புகளைப் பாராட்டி, அவர்களின் சுய கௌரவத்தை வளர்க்க உதவி செய்யலாம். உங்கள் குழந்தைகள் அத்தகைய செயல்களைச் செய்யும் போது, அவர்களின் புகைப்படங்களை எடுத்து, அவைகளை ‘மீ’ புத்தகத்தில் உள்ள பக்கங்களில் ஒட்டலாம்.

பண்புகளின் சில உதாரணங்கள் - மகிழ்ச்சி, வசீகரம், உதவும் மனப்பான்மை, அமைதி, பலம், தைரியம், பொறுமை, நகைச்சுவை உணர்வு, கடின உழைப்பு, நட்பு, அக்கறை போன்றவை.

‘மீ’ புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகளின் சுயமரியாதையையும், சுய கௌரவத்தையும் வளர்க்க உதவுவது:

1. அன்றாடப் பழக்கமாக (தினந்தோறும்), மீ புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தி, அதில் உள்ள புகைப்படங்களைக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பார்க்கவும். புகைப்படங்களைக் காட்டி, அவைகளைப் பற்றிப் பேசுங்கள். பேசக்கூடிய குழந்தைகளிடம் அவர்கள் புகைப்படத்தில் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள், என்று கேட்கலாம். பேச முடியாத குழந்தைகளிடம், புகைப்படத்தைக் காட்டி, அவர்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைச் சொல்லலாம்.
2. பேசும்போது, நேர்மறையான சொற்களையும், உடல் பாவங்களையும் கொண்டு - குழந்தைகள் செய்யும் அந்த செயல்களைப் பாராட்டி, அவர்களை நன்றாக உணரவும், பெருமிதம் கொள்ளவும் வைக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக, “இங்கே பாருங்கள், நீங்கள் ஒரு படம் வரைந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் பயன்படுத்தி உள்ள வண்ணங்கள் எல்லாம் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கின்றன”/”நீங்கள் இந்தப் பூவை வரைந்த விதம் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது”/”நீங்கள் புட்பால் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்”/”நீங்கள் அந்தப் பந்தை நன்றாக உதைக்கிறீர்கள்! நீங்கள் மிகவும் பலசாலி.”/”நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள்”/”எவ்வளவு உதவிகரமாக இருக்கிறீர்கள்! அதனால் தான், உங்களை எல்லோருக்கும் பிடித்திருக்கிறது.”

பயிற்சி 2

குழந்தைகளால் பலவிதமான செயல்களைச் செய்ய முடியும்

குறிக்கோள்

ஆண்களாலும், பெண்களாலும் பலவிதச் செயல்களைச் செய்ய முடியும், என்பதைக் குழந்தைகளுக்குப் புரியவைத்து உதவுவது

கோட்பாடு

ஒவ்வொரு மனிதரும் சிறந்தவர்கள், சிறப்பான செயல்களைச் செய்ய வல்லவர்கள். இதுவே - ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ விளங்குவதைக் காட்டிலும் முக்கியமானதாகும். எல்லா மனிதர்களும் சமமானவர்களே. இது உயர்ந்தது, இது தாழ்ந்தது என்று எந்த ஒரு பாலினமோ அல்லது ஒரு பாலினத்தவரோ இல்லை.
பெண்களும், ஆண்களும் - எல்லோரும் சமமான நுண்ணறிவுகளைக் கொண்டவர்கள் ஆவர். அவர்களிடம் பலவிதமான பண்புகளும் உள்ளன. எல்லோருமே அவர்கள் நினைத்தவற்றைச் சாதிக்கக் கூடியவர்கள், நினைத்த விதத்தில் அவரவர் விருப்பப்படி, எதையும் செய்யலாம். எந்த ஒரு குழந்தையும், வளர்ந்த பின் - அவர்கள் விரும்பிய ஒரு துறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் சிறந்து விளங்கலாம். இது அவரவர் தனி உரிமையையும் விருப்பத்தையும் பொறுத்தது. ஒரு குழந்தை எந்தப் பாலினத்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் - மருத்துவர், ஆசிரியர், விமான ஓட்டுனர், காவல்துறை அதிகாரி, வீட்டுவேலைப் பணியாளர், தையல் கலைஞர், சமையல்காரர், விஞ்ஞானி, நடனக்கலைஞர், ஓவியக்கலைஞர், வாகன ஓட்டுனர், குழந்தைப் பராமரிப்பாளர், செவிலியர் போன்றவராக - எந்தத் துறையிலும் சிறந்து விளங்க முடியும்.

செய்ய வேண்டியவை

1. வீட்டில் ஒரு ஸ்கிராப் புத்தகத்தையோ, லேமினேட் செய்த அட்டைகளின் தொகுப்பையோ உருவாக்கவும்.
2. நாளிதழ்கள், செய்தித்தாள்கள் மற்றும் இதர அச்சிடப்பட்ட பொருள்களில் இருந்து வெட்டி எடுக்கப்பட்ட படங்களைக் கொண்டு, ஒரு ஸ்கிராப் புத்தகத்தை உருவாக்கவும்.
3. ஆண்களும், பெண்களும் பலவிதச் செயல்களைச் செய்து கொண்டிருக்கும் புகைப்படங்களை ஒட்டி, லேமினேட் செய்த அட்டைகளை உருவாக்கவும்.
4. பல்வேறு தொழில் துறைகளில் ஈடுபடும் நபர்களின் புகைப்படங்களைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த அட்டைகளைப் பார்ப்பதற்கோ அல்லது வரிசைப்படுத்துவதற்கோ, உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.
5. ஒரு அட்டைப்பெட்டியையோ அல்லது ட்ரேயையோ பயன்படுத்தி, ஒரு பிரிவினைப் பெட்டியை உருவாக்கவும். அதை இரண்டு பாகமாகப் பிரிக்கவும். ஒரு பாகத்தில் ஆண் என்றும் இன்னொரு பாகத்தில் பெண் என்றும் பெயரிட்டு வைக்கவும்.

கல்வி முறையில் எளிதாக்கம்

முதல் கட்டம்

1. உங்கள் குழந்தைகளிடம் பல்வேறு செயல்களைச் செய்து கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளின் புகைப்படங்களைக் காட்டவும், அந்த செய்கைகளைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசி, விவாதிக்கவும். பேசக்கூடிய குழந்தைகளிடம் அந்த செயல்களைப் பற்றிக் கேட்கலாம். பேச முடியாத குழந்தைகளிடம் சுட்டிக்காட்டச்சொல்லலாம். உதாரணமாக, ஒரு அட்டையைச் சுட்டிக்காட்டி, "பாருங்கள், பிஹூ(குழந்தையின் பெயர்) படம் வரைந்து கொண்டிருக்கிறார். அவர் ஒரு சிறுமி. பாருங்கள், சஞ்சுவும்(குழந்தையின் பெயர்) படம் வரைந்து கொண்டிருக்கிறார். அவர் ஒரு சிறுவன். எல்லாக் குழந்தைகளும் படம் வரையலாம்", என்று சொல்லலாம்.
2. இரண்டு பாகங்களைக் கொண்ட பிரிவினைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்தி, ஒரு பாகத்தில் பெண் என்றும் இன்னொரு பாகத்தில் ஆண் என்றும் பெயரிடவும். உங்கள் குழந்தைகள் - படங்கள் கொண்ட அட்டைகளை, இந்த இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்க உதவவும்.
3. ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு குழந்தை, ஒரு பயிற்சி அட்டையை எடுக்கும் போது அந்த அட்டையில் உள்ள பயிற்சியை விவரிக்கவும், 'ஒரு ஆண் சைக்கிள் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்' என்று சொல்லலாம். அதன் பிறகு, 'ஒரு பெண் சைக்கிள் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும்' பயிற்சி அட்டையை வரிசையில் வரும்படி அமைத்து வைக்கவும். இதே முறையில், எல்லா அட்டைகளையும் பிரித்து வைக்கலாம். ஒவ்வொரு அட்டையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போதும், அந்த அட்டையில் நடக்கும் செயல்களைப் பற்றிப் பேசலாம்.

இரண்டாம் கட்டம்

1. உங்கள் குழந்தைகள் வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் விதத்தைப் பற்றியும், பெரியவர்கள் ஆன பிறகு, என்ன செய்ய விரும்புகிறார்கள் என்பதைப் பற்றியும் கேட்கவும். உங்களைப் பற்றிப் பேசவும் - நீங்கள் வீட்டில் என்ன செய்கிறீர்கள், என்ன தொழில் செய்கிறீர்கள் என்பதையெல்லாம் விவாதிக்கலாம். குடும்பத்தில் இருக்கும் மற்ற உறுப்பினர்கள் என்ன தொழில் செய்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியும் பேசலாம். குடும்பத்தில் உள்ள வெவ்வேறு பாலினத்தவர்கள் செய்யும் தொழிலைப் பற்றியும் விவாதிக்கலாம். உதாரணமாக பாத்திரங்களைக் கழுவுவது, தரையைத் துடைப்பது, துணிகளைத் துவைப்பது, வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது, சமைப்பது போன்ற வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு செய்வதைப் பற்றிப் பேசலாம். எல்லாப் பாலினத்தவரும், எல்லாவிதமான வேலைகளையும் செய்ய முடியும், என்ற கருத்தை அழுத்திச் சொல்லவும்.
2. பல்வேறு தொழில்களில் ஈடுபடும் ஆண்களும், பெண்களும், பல்வேறு வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும் புகைப்படங்களைக் காட்டவும்.
3. உங்கள் குழந்தைகளுடன் - ஆண்களும் பெண்களும் வெவ்வேறு செயல்களைச் செய்து கொண்டிருக்கும் படங்களைப் பிரிக்கும் பயிற்சியைச் செய்யவும். ஒருவர் எந்தப் பாலினத்தவராக இருந்தாலும், தாங்கள் விரும்பும் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றில் சிறந்து விளங்கலாம் - என்பதை உங்கள் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவியாக இருங்கள்.

பயிற்சி 3

என்னால் என் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவ முடியும்

குறிக்கோள்

1. எந்தப் பயிற்சிகளின் மூலம் மூளையும், உடலும் - பலமாகவும், உறுதியாகவும் மாறும் என்பதையும், எந்தச் செயல்கள் தங்களைப் பலவீனமாகவும், சோர்வாகவும் உணர வைக்கிறது என்பதையும், குழந்தைகள் புரிந்து கொண்டு நடக்க உதவுவது.
2. குழந்தைகள் தங்கள் உடலுக்கும் மூளைக்கும் உகந்த பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள உதவுவது.



கோட்பாடு

பலவித செயல்களால், நம் உடலிலும், மூளையிலும் ஏற்படும் விளைவுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் ஒரு நபரால் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளைச் செய்ய முடியும்.

நம் உடலையும், மூளையையும், பலப்படுத்தும் பயிற்சிகளான வெளி விளையாட்டுகள், ஓவியம் வரைதல் மற்றும் கை வேலைகள், புத்தகம் படிப்பது, வாய்ப்பாட்டு, இசைக் கருவிகளை வாசிப்பது, போர்டு விளையாட்டுகள் மற்றும் புதிர்கள் போன்ற நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துச் செய்வதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளைக் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துக்காட்டலாம்.

உடல் உழைப்பு தேவைப்படாத செயல்களான, கணினி, டிவியை அதிக நேரம் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது, ஐபேட் மற்றும் மொபைல் விளையாட்டு - போன்றவைகளினால் ஏற்படும் எதிர்மறையான விளைவுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலம், ஆரோக்கியமான தேர்வுகளைச் செய்யும் ஊக்கம் பிறக்கும். உடல் தசைகளைப் போலவே, நம் மூளையையும் - விழிப்பாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் செயல்பட வைக்கும் சரியான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

- ஆரோக்கியமான செயல்களையும், ஆரோக்கியமற்ற செயல்களையும் பிரிக்கும் பயிற்சி
- ஒவ்வொரு பிரிவையும் சேர்ந்த லேமினேட் செய்யப்பட்ட அட்டைகள்
- இந்த அட்டைகளைக் காட்டுவதற்கும், பிரிப்பதற்கும் பயன்படுத்தலாம்.



கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

முதல் கட்டம்

1. இணைக்கப்பட்டுள்ள அட்டைகளைக் காட்டவும். அந்தக் குறிப்பிட்ட செயலை விளக்கவும். அட்டையிலுள்ள செயலைப் பெயரிடச் சொல்லவும். பேச முடியாத குழந்தையாய் இருந்தால், அவர்களைச் சுட்டிக்காட்டச் சொல்லி நீங்களே பெயரிடலாம். உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி செய்வது, படம் வரைவது, பாடுவது போன்ற (வினைச்சொல்) சொற்களைப் பயன்படுத்தலாம்.
2. ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு சிறிய விவரிப்பை அளிக்கலாம். உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி செய்வது - உடற்பயிற்சி செய்வது உடலுக்கு நல்லது. இதன் மூலம், எலும்புகளும் தசைகளும் வலுவடையும். புதிர்கள் - புதிர்களை விடுவிக்க முயலும் போது மூளை நன்றாக செயல்படுகிறது, அது மூளைக்கு நல்லது - என்று சொல்லலாம்.

3. டிவி பார்ப்பது, மொபைலிலோ அல்லது கணினியிலோ கேம்கள் விளையாடுவது போன்ற மந்தமான செய்கைகளைப் பற்றி, அந்த அட்டைகளைக் காட்டி, அவைகளின் கெடுதலான விளைவுகளைப் பற்றி, ஒரு சின்ன விவரிப்பை அளிக்கலாம். உதாரணமாக - டிவி பார்ப்பது என் மூளைக்கு நல்லதல்ல, அது என் மூளையை மந்தமாகவும், சோர்வாகவும் ஆக்கும்.
4. ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும், 3-4 அட்டைகளை மட்டுமே பயன்படுத்தவும். ஒரு வாரம் வரையில் அதே அட்டைகளை மட்டும் பயன்படுத்திவிட்டு, பின்னர் வரும் வாரங்களில், இரண்டு-இரண்டு அட்டைகளாக அதிகரித்துக் கொண்டே போகலாம்.
5. பயிற்சி அட்டைகளையும், குழந்தைகள் தினமும் செய்யும் நடவடிக்கைகளையும் தொடர்பு படுத்தி விளக்கவும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை புத்தகம் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அதை 'புத்தகம் படிக்கும்' அட்டை, என்று பெயரிடவும். அந்தக் குழந்தை வெளியில் விளையாடப் போகும்போது, 'வெளி விளையாட்டு/குறிப்பிட்ட விளையாட்டு' என்று அந்தப் பயிற்சி அட்டையைப் பெயரிடவும்.

இரண்டாம் கட்டம்

1. அதிகமான உதவிகள் தேவைப்படாமல், ஒரு குழந்தை சுயமாகப் பயிற்சி அட்டைகளைப் பெயரிடும் போதும், சுட்டிக் காட்டும் போதும், அட்டைகளை வரிசைப்படுத்தும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இல்லையென்றால் இந்தப் பயிற்சியையும், அட்டைகளின் நடவடிக்கைகளைப் பெயரிடும் பயிற்சியையும், ஒன்றாகவும் செய்யலாம்.
2. இரண்டு பிரிவுகள் உள்ள ஒரு பிரிவினைப் பெட்டியை உருவாக்கவும். ஒரு புறத்தில், ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகள் என்றும், மற்றொரு புறத்தில் ஆரோக்கியமற்ற நடவடிக்கைகள் என்றும் பெயரிடவும். பிரிவினைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்தும் போது, குழந்தைகளை ஒரு அட்டையை எடுக்கச் சொல்லி, அதை அடையாளம் கண்டு, பின் சரியான பிரிவில் வைக்கும்படி அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம். அச்சமயத்தில் அந்த அட்டையை ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகள் என்ற பிரிவில் வைத்தாலோ அல்லது ஆரோக்கியமற்ற நடவடிக்கைகள் என்ற பிரிவில் வைத்தாலோ, அப்படி வைப்பதற்கான காரணத்தை விளக்கலாம். உதாரணமாக, வெளி விளையாட்டு - ஆரோக்கியமான நடவடிக்கை (ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்), அவைகள் உடலை சுறுசுறுப்பாகவும், வலுவாகவும் வைத்திருக்கும். படிப்பது - ஆரோக்கியமான நடவடிக்கை, மூளையை சுறுசுறுப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கும், என்று விளக்கலாம்.
3. ஆரம்பத்தில் குழந்தைகள் இந்தப் பயிற்சிகளைப் பிழையின்றி செய்வதற்கு நீங்கள் உதவி செய்யலாம். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, உதவி செய்வதைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, குழந்தைகள் சுயமாகச் செய்யும் நிலைக்கு அவர்களைத் தயார் படுத்தலாம்.

ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகள்/என் உடலுக்கும் மூளைக்கும் நன்மை பயக்கும் நடவடிக்கைகள்	**ஆரோக்கியமற்ற நடவடிக்கைகள்/என் உடலுக்கும், மூளைக்கும் நன்மை தராத நடவடிக்கைகள்**
உடற்பயிற்சி செய்வது	டிவி பார்ப்பது
வெளி விளையாட்டு	மொபைலில் கேம்கள் விளையாடுவது
புத்தகம் படிப்பது	கணினியில் கேம்கள் விளையாடுவது
ஓவியம் வரைவதும் வண்ணம் தீட்டுவதும்	
பாடுவது, இசைக்கருவிகளை வாசிப்பது	
வீட்டிற்குள் விளையாடும் விளையாட்டுகள்/போர்டு விளையாட்டுகள்/புதிர்கள்/கணிதப் பாடம்	

பயிற்சி 4

நான் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதன் மூலம் என் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பேன்

குறிக்கோள்

1. குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைப் பற்றிக் கற்றுக் கொள்ள உதவுவது
2. குழந்தைகள் சாப்பிடும் போது, ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்படி அவர்களை ஊக்குவிப்பது

கோட்பாடு

ஊட்டச்சத்துக்கள், ஜங்க் உணவுகள், ஆரோக்கியமான உணவுகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தை வளர்க்க முடியும். குழந்தைகள் - தங்கள் உடலுக்கு ஊட்டமளித்து, வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகளை, சுயமாகத் தேர்ந்தெடுக்கும் அதிகாரத்தை வழங்கலாம். புதிதாக சமைத்த உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், உலர் பழங்கள், பால், சாலடுகள் போன்ற உணவுகள் - ஊட்டச்சத்தை அளித்து, உடலை வலுவாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கும். துரித உணவுகள், பேக் செய்யப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் பொறித்த தின்பண்டங்களான சிப்ஸ்கள், கோலாக்கள் போன்றவை எலும்பு மற்றும் தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு எந்த விதத்திலும் உதவுவதில்லை, அவை நம் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதனால், அவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
இது குறித்த விவரங்களை விரிவாகப் படிப்பதற்கு பகுதி 1-ன் 49-53 -ஆம் பக்கங்களைப் பார்க்கவும்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

ஆரோக்கியமான/ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் பயிற்சி: ஒவ்வொரு பிரிவையும் சேர்ந்த 8-10 லேமினேட் செய்யப்பட்ட அட்டைகள். இந்த அட்டைகளைக் காட்டுவதற்கும், பிரிப்பதற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்களுக்கான வழிமுறைகள்

குழந்தைகளுக்கு - ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளின் தலைப்பைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுப்பதற்காக - பிரிக்கும் பயிற்சிக்கு உதவும், படங்கள் கொண்ட அட்டைகளின் ஒரு தொகுப்பு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் தொகுப்பிலிருந்து, உங்கள் குழந்தைக்கு எளிதில் புரியக்கூடிய அட்டையைத் தேர்வு செய்யலாம். தேவைப்பட்டால், உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளைச் சித்தரிக்கும் அட்டைகளை நீங்களே தயார் செய்யலாம். இதைத் தவிர உங்கள் குழந்தைகளின் உணவு முறையில் நீங்கள் சேர்க்க விரும்பும் உணவுகள் அல்லது விலக்க விரும்பும் உணவுகளின் படங்களையும் இணைக்கலாம்.
ஆரம்பத்தில் ஒரு பிரிவினைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்தலாம். பின்னர், ஒரு மாறுதலுக்காக கோப்புறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

முதல் கட்டம்

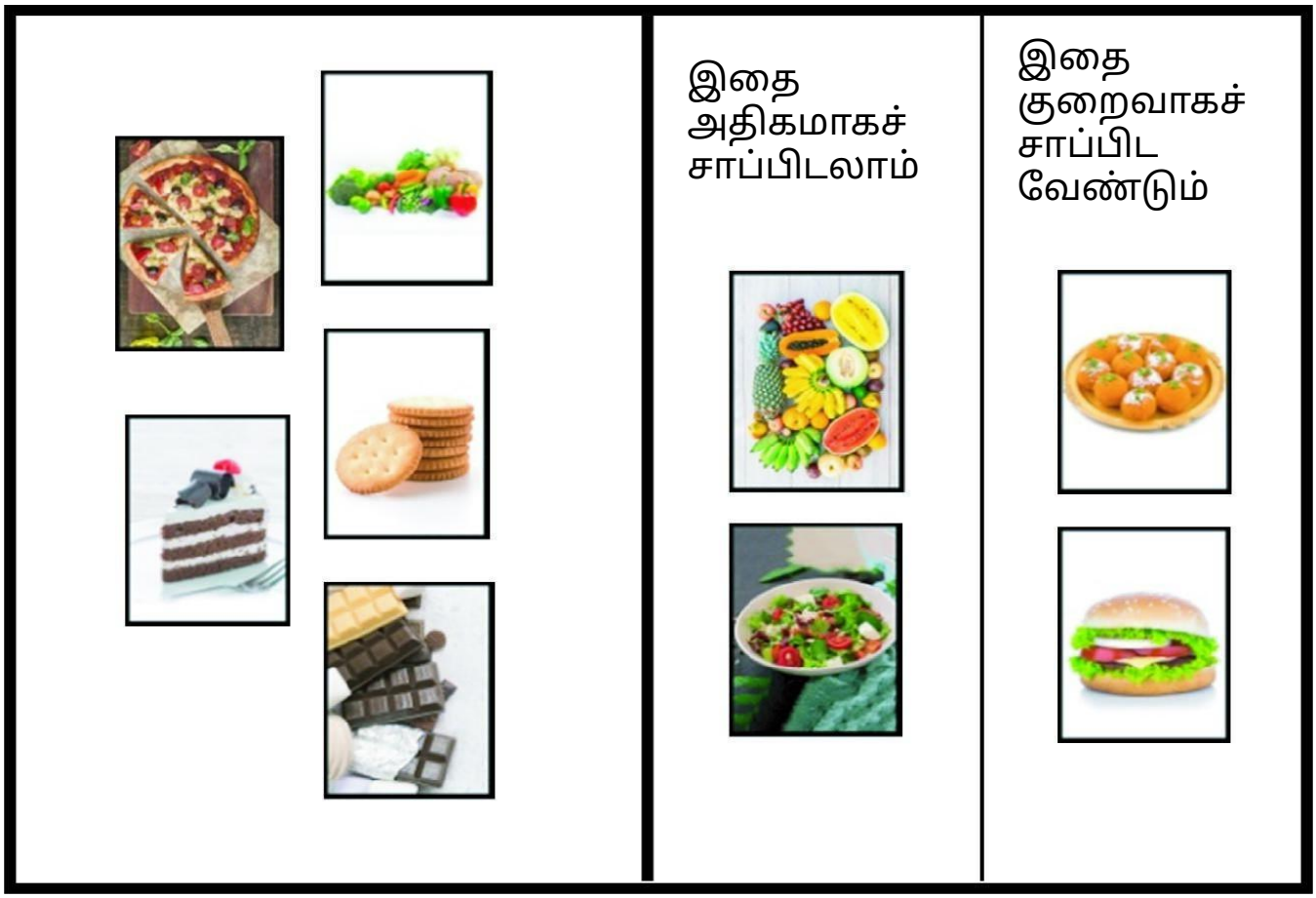
1. உணவுப் படங்கள் உள்ள அட்டையைக் காட்டி, குழந்தைகள் அவற்றை அடையாளம் கண்டு பெயரிட உதவவும். பேச முடியாத குழந்தைகளை வரைந்து காட்டச் சொல்லலாம். இல்லையென்றால், அந்த அட்டைகளின் பெயரைச் சொல்லி, அதை எடுத்துக் கொடுக்கச் சொல்லலாம்.
2. குழந்தைகள் அவ்வாறு அட்டைகளை அடையாளம் கண்டு பெயரிடும் போது, அவர்களுடன் அந்த குறிப்பிட்ட உணவைப் பற்றிப் பேசலாம். அது ஆரோக்கியமானதா, உடலுக்கு நன்மை செய்யக்கூடியதா அல்லது அதிகமாக சாப்பிடும்போது, ஆரோக்கியமற்ற, உடலுக்கு நன்மை தராத உணவுகளா என்பதைப் பற்றி எல்லாம் விவாதிக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில், எளிதான மொழியில் விவாதிக்கவும். பேச முடியாத குழந்தைகள் - அதிகமான பேச்சுக்களைக் கேட்கும்போது, பதற்றம் அடைந்து விடலாம். எனவே, குறைந்த சொற்களைப் பயன்படுத்தி, சொல்ல வந்த தகவலைத் தெளிவாகப் புரிய வைக்கவும்.
3. ஆரோக்கியமான உணவுகளை, ஆரோக்கியமான உறுதியான உடலுடன் தொடர்புபடுத்தவும்.
4. குழந்தைகள் சுயமாக, சரியாக அடையாளம் காணும் நிலைக்கு(75% அல்லது அதற்கும் அதிகம்) வரும் வரை, படங்கள் உள்ள அட்டைகளைக் காட்டி, அவர்களை பயிற்றுவிக்கவும்.

இரண்டாம் கட்டம்

1. மூன்று பகுதிகளை உடைய பிரிவினைப் பெட்டியையோ அல்லது மூன்று விதமான டிரேக்களையோ அமைக்கவும். இரண்டு பகுதிகளில், 'நான் இதை அதிகமாக உண்ணலாம் (ஆரோக்கியமான உணவுகள்)' என்றும் 'நான் இதைக் குறைவாக உண்ண வேண்டும் (ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள்)' என்றும் பெயரிடவும்.
2. பெயரிடாத கட்டத்தில் எல்லா உணவுப் படங்கள் உள்ள அட்டைகளையும் வைக்கவும். குழந்தையிடம், "நாம் நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் உணவுகளைப் பற்றியும், ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம்", என்று சொல்லவும்.
3. ஒரு சமயத்தில், ஒரு அட்டையை மட்டும் எடுத்து, அதற்குப் பெயரிட்டு அதைப் பற்றி விவாதிக்கவும். உதாரணமாக, "பழங்கள் - பழங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுகள், பழங்கள் நம் உடலுக்கு நன்மை அளிக்கும்." என்று சொல்லி, ஆரோக்கியமான உணவுகள் என்ற பிரிவில் அதை வைக்கவும். "சாக்லேட்டுகள் - சாக்லேட்டுகளில் அதிக சர்க்கரை உள்ளது. அதனால் நம் பற்கள் உறுதி இழக்கலாம். அதிகமான சாக்லேட்டுகளைச் சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லதல்ல." என்று சொல்லலாம். எல்லா அட்டைகளுக்கும் இதே போல் செய்யலாம்.

மூன்றாம் கட்டம்

1. முதலில் நீங்கள் செய்து காட்டிய பின், குழந்தைகளை அந்தப் பயிற்சியைச் செய்யச் சொல்லலாம். முதன் முதலில், தேவைப்படும் போது மட்டும், குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்யலாம். நீங்கள் கற்பிக்கும் போது தவறு எதுவும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். என்ன ஆனாலும், குழந்தைகள் தவறாமல், சரியாகப் படங்களை பிரிக்க வேண்டும்.
2. குழந்தைகள் சுயமாகவும், சரியாகவும், இந்த பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் வரை, மீண்டும் மீண்டும் இந்த நடவடிக்கைகளைச் செய்ய வைக்க வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு முறையும் அந்தக் குறிப்பிட்ட உணவு ஆரோக்கியமானதா, ஆரோக்கியமற்றதா, நன்மை செய்யக் கூடியதா, இல்லையா என்பவற்றையெல்லாம் அழுத்தமாக எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.
4. பெட்டிகளில் பிரித்து வைப்பதற்குப் பதிலாக கோப்புறைகளையும் பயன்படுத்தலாம். இடது பக்கம் - எல்லா அட்டைகளையும் கலந்து வெல்க்ரோவால் ஒட்டி வைக்கலாம். வலது பக்கம் இரண்டு பிரிவுகள் இருக்கலாம் - முதல் பிரிவில் 'நான் இதை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்' என்றும், இரண்டாவது பிரிவில் 'நான் இதை குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும்' என்றும் பிரித்து வைக்கலாம். வேண்டுமென்றால், சிறிய படங்கள் கொண்ட அட்டைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.



கூறு 2

பயிற்சி வழிகாட்டி

உடல் உருவப்படமும் நடத்தையும்

பயிற்சி 5

என் உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை நான் அறிவேன்

குறிக்கோள்

அந்தரங்க உறுப்புகள் உட்பட, உடலின் எல்லா உறுப்புகளின் பெயர்களையும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது

கோட்பாடு

அந்தரங்க உறுப்புகளின் பெயர்களைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம், குழந்தைகளுக்கு ஒரு தெளிவான, எளிதான மொழிப் புலமை கிடைக்கிறது. உண்மை விவரங்களை அறிந்து கொள்ளும் நோக்கத்துடன், இந்த உறுப்புகளைப் பற்றி அவர்களால் நம்முடன் பேச முடியும். இந்த உறுப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால் அதைப் பற்றிய கேள்விகளையும் கேட்க முடியும். ஒருவேளை அவர்கள் ஏதாவது ஒரு முறைகேட்டிற்கு ஆளானால், அதைப்பற்றி நம்மிடம் தெரிவிக்க முடியும். இது போன்ற பிரச்சனைகளை எளிதாகவும், முறையாகவும் எப்படித் தெரிவிப்பது என்பதை நாம் அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறோம்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்



இளம் பதின்பருவ சிறுவன் மற்றும் சிறுமியின் இரண்டு பொம்மைகள்

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

முதல் கட்டம்

1. உடல் உறுப்புகளைப் பற்றிக் கற்பிக்கும் போது, உடல் இயக்கச் செயல்களைச் செய்ய வைத்து, கல்வி முறையைச் சுவாரசியமாகவும், ஆர்வத்தை தூண்டும் வகையிலும் அமைக்கலாம்.
2. ஆடல்-அபிநயங்களுடன் கூடிய பாடல்களைப் பயன்படுத்தி, (அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தவிர) உடல் உறுப்புகள் எல்லாவற்றையும் சுட்டிக்காட்டலாம். ஆங்கிலப் பாடல்கள் அல்லது தமிழ்ப் பாடல்கள் - எதை வேண்டுமானாலும், இந்த நோக்கத்துக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.

இரண்டாம் கட்டம்

1. குழந்தைகளுக்கு பொம்மையைக் காட்டவும். “இது பெண்/ஆண் பொம்மை. இதை வைத்து, நாம் பெண்/ஆணின் உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை அறிந்து கொள்ளலாம்”, என்று சொல்லவும்.
2. “முதலில் எல்லா உறுப்புகளையும் பார்க்கும்படி, நாம் இந்த பொம்மையின் உள்ளாடைகளை அகற்றுவோம்”, என்று சொல்லி பொம்மையின் உள்ளாடைகளை அகற்றுவதில் உதவலாம்.
3. அந்தரங்க உறுப்புகள் உட்பட, எல்லா உடல் உறுப்புகளையும் சுட்டிக்காட்டிப் பெயரிடவும். மூச்சா போகும் இடம்/ஆணுறுப்பு மற்றும் விரைப்பை, யோனி/பெண் உறுப்பு, பின்புறம்/பிட்டம், கக்கா போகும் இடம்/ஆசனவாய் போன்ற எல்லாச் சொற்களையும் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் பயன்படுத்தும் சொற்கள் தெளிவானதாகவும், எளிதில் புரியக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் சரியான பெயர்களைப் பயன்படுத்துங்கள். கொச்சையான சொற்களையும், அவமதிப்பான சொற்களையும் தவிர்த்து விடுங்கள். ஒரு சரியான சொல்லைக் கொண்டு, ஒரு உறுப்பைக் குறிப்பிடுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் அதே சொல்லையே பயன்படுத்துங்கள்.
4. நீங்கள் பயன்படுத்தும் பெயர்கள் ஒரே மாதிரியானவையாக இருக்க வேண்டும். எல்லாப் பராமரிப்பாளர்களும், உதவியாளர்களும் - வீட்டிலும், பள்ளியிலும், எல்லா இடத்திலும் ஒரே பெயர்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் சரியாகக் கற்றுக் கொள்வார்கள். கற்றுக் கொள்வதை நினைவிலும் வைத்துக் கொள்வார்கள்.
5. (பேச முடிந்த குழந்தைகளை) நீங்கள் உடல் உறுப்பைச் சுட்டிக்காட்டி அதன் பெயரைச் சொல்லும்போது, அவர்களும் அந்தப் பெயரைச் சொல்லுமாறு ஊக்குவிக்கவும்.

மூன்றாம் கட்டம்

1. அடுத்தபடியாக, ஒரு உடல் உறுப்பின் பெயரைச் சொல்லி, குழந்தையை அந்த உடல் உறுப்பைச் சுயமாகச் சுட்டிக் காட்டச் சொல்லவும். குழந்தையால் சுட்டிக் காட்ட முடியவில்லை என்றால் நீங்கள் மறைமுகமாக உதவலாம். பேசக்கூடிய குழந்தைகளைப் பெயரிடச் சொல்லலாம். பேச முடியாத குழந்தைகளைச் சுட்டிக்காட்டச் சொல்லலாம்.
2. குழந்தைகள் சுயமாகச் செய்யும் வரை, மீண்டும் மீண்டும், இந்த பயிற்சியைக் கற்பிக்கவும்.
3. பயிற்சி முடிந்த பிறகு, அகற்றிய ஆடைகளை மறுபடியும் அந்த பொம்மைகளுக்கு அணிவிக்க உதவவும். “அந்தரங்க உறுப்புகள் வெளியில் தெரியக்கூடாது அல்லவா? அதனால், மறுபடியும் இந்த பொம்மைக்கு இந்த உடைகளை அணிவிப்போம்”, என்று சொல்லவும்.

கூடுதல் விவரங்களுக்கு, இந்தக் கையேட்டின் பகுதி 1, கூறு 2-ஐப் படிக்கவும்.

பயிற்சி 6

என் உடல் உறுப்புகளை நான் அறிவேன் - புதிர்

குறிக்கோள்

குழந்தைகள் உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களைத் தெரிந்து கொண்டு, அதன் செயல்களையும், பயன்களையும் அறிந்து கொள்ள உதவுவது.

கோட்பாடு

உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களையும், அதன் செயல்பாடுகளையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதன் மூலம், உடலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், மரியாதையும் வருகிறது. விழிப்புணர்வும் மரியாதையும் ஏற்படும்போது - குழந்தைகள், தங்கள் உடலைச் சுகாதாரமாக வைத்திருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து நடக்க முடியும்.
குழந்தைகள், தொடுகைக்கான தனிமனித விதிமுறைகளைக் கற்றுக் கொண்டால், அந்த விதிமுறைகள் மீறப்படும் போது, அதைப் பற்றிப் புகார் அளிக்க முடியும். குழந்தைகள் தங்களைத் தொடும் விதிகளையும், மற்றவரைத் தொடும் விதிகளையும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

உடல் உறுப்புகள் புதிர் கோப்புறை



கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

முதல் கட்டம்

1. புதிர்களைக் கொண்டு கல்வி கற்பிக்கும் படலத்திற்கு முன், ஆடல்-அபிநயங்களுடன் கூடிய பாடல்களைப் பாடும் பயிற்சியைச் செய்யவும்.
2. குழந்தைகளை, புதிர் கோப்புறையைக் கவனிக்கும்படி செய்து, "இந்த உடல் உறுப்புகள் புதிர் எப்படி உள்ளது என்று பார்ப்போம். இதற்குள் என்ன இருக்கிறது என்று பார்க்கலாமா?" என்று சொல்லவும். தரையிலோ அல்லது மேஜையிலோ அமர்ந்து கொள்ளவும். குழந்தைகளை, கோப்புறையைத் திறக்கச் செய்து, உடல் உறுப்புகள் புதிரைக் காட்டவும்.
3. பெண்/பையனின் முழு உடல் உருவப் படத்தை காட்டி, ஒவ்வொரு உடல் உறுப்புகளையும் தனித்தனியாக சுட்டிக்காட்டி, அவைகளைப் பற்றி பேசவும், அவைகளைப் பெயரிடவும், அவைகளின் பயன்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும். உதாரணமாக, கைகள் - நாம் கைகளைத் தட்ட முடியும், கால்கள் - நாம் கால்களால் நடக்கின்றோம், என்ற முறையில் கற்பிக்கலாம். தேவைப்படும் போதெல்லாம், உடல் உறுப்புகளைக் கொண்டு நாம் செய்யும் செயல்களைச் செய்தும் காட்டலாம். இதனால், குழந்தைகள் - நடப்பவற்றையெல்லாம் உன்னிப்பாகக் கவனிப்பார்கள்.
4. ஒரு உடல் உறுப்பைப் பெயரிட்டு, குழந்தைகளை அந்த உடல் உறுப்பைச் சுட்டிக்காட்டச் சொல்லவும். குழந்தைகள் சுயமாக இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய முடியவில்லையெனில், மறைமுகமாக உதவலாம்.
5. கற்றுக்கொண்டவையெல்லாம் நன்றாக நினைவிலிருக்கும் பொருட்டு - பயிற்சியை அடிக்கடி செய்து காட்டவும்.

இரண்டாம் கட்டம்

1. குழந்தைகளைக் கோப்புறையின் இடது பக்கத்தில் உள்ள தனித்தனி உடல் உறுப்புப்படங்களை - வலது பக்கத்தில் உள்ள முழு உருவப் படத்துடன் சரியாகப் பொருத்த வைக்கவும். ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளுக்கு, சிறு சிறு உதவிகளைச் செய்யலாம்.
2. குழந்தைகள் சுயமாக உடல் உறுப்புகள் புதிரைச் சரியான முறையில் செய்யும் வரை, தினம்தோறும் ஒரு முறையாவது இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.

கூடுதல் விவரங்களுக்கு, இந்தக் கையேட்டின் பகுதி 1, கூறு 2-ஐப் பார்க்கவும்.
குறிப்பு: ஒரு பயிற்சியைத் துவங்கும் முன், அடுக்கப்பட்ட புதிர்ப் பகுதிகளை அகற்றி எடுத்து விடவும். குழந்தைகளின் முன் புதிர்ப் பகுதிகளை அடுக்குவதோ, அகற்றுவதோ கூடாது.

பயிற்சி 7

நான் என் உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பேன்

குறிக்கோள்

1. உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும், தனிமனிதச் சுகாதாரமும் முக்கியமானது என்பதை குழந்தைக்குக் கற்பிப்பது
2. குழந்தைகள் - கை கழுவும் முறையையும், உடை உடுத்தும் முறையையும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தும் முறையையும் சரியாகக் கற்றுக் கொள்ள உதவுவது

கோட்பாடு

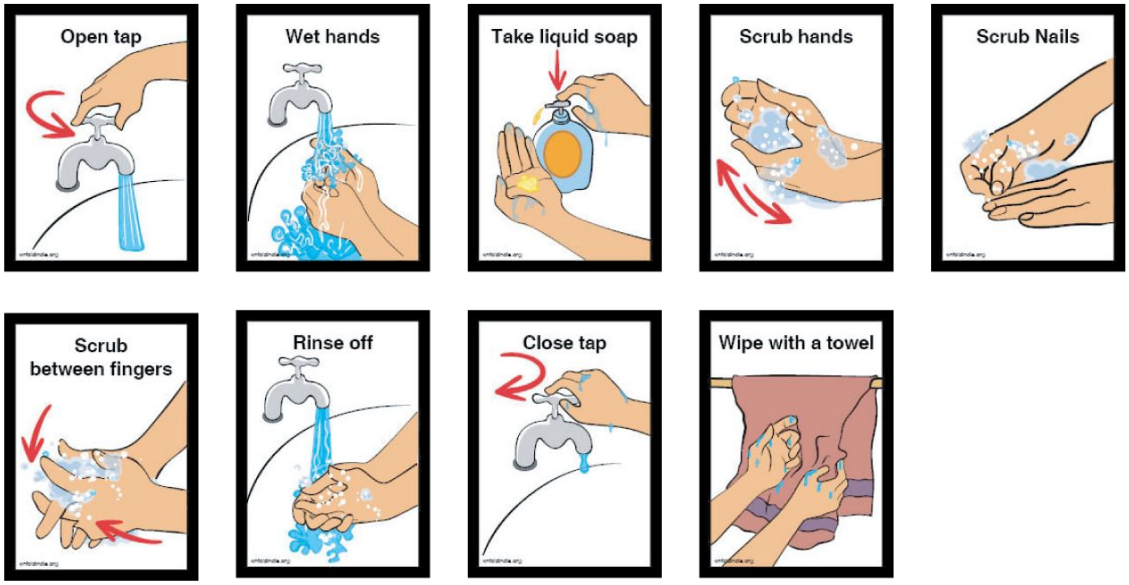
நம் உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம், நம் உடலின் மீது அக்கறை காட்டுகிறோம். “நான் தான் என் உடலின் முதல் பராமரிப்பாளர். நான் என் உடலின் மீது அக்கறை செலுத்துவேன்.” - குழந்தைகளால் இதைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். தனிமனிதச் சுகாதார வழக்கங்களின் செய்முறையை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் - குழந்தைகள் எந்த ஒரு செயல்முறையையும் தவறாமல் சரியாகச் செய்து, தங்கள் சுகாதாரத்தைப் பேண முடியும்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

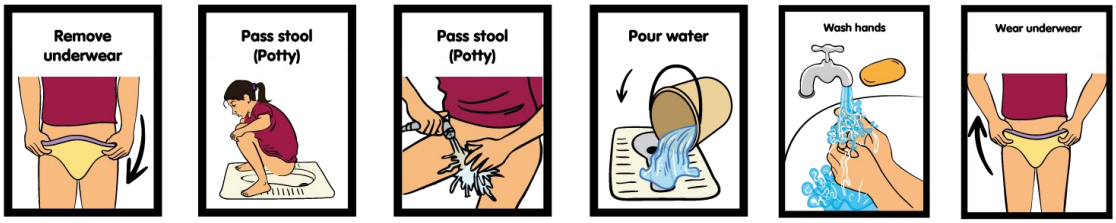
சுகாதார வழக்கச் செயல்பாடுகளுக்கான லேமினேட் செய்யப்பட்ட வரிசை அட்டைகள்

- கைகளைக் கழுவுவது
- உடை உடுத்துவது
- கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது

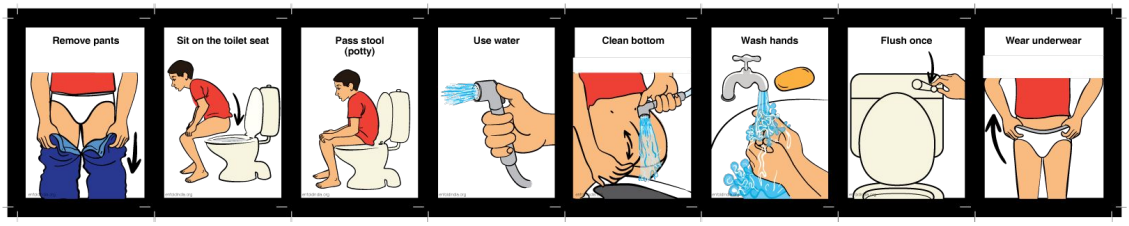
இந்த அட்டைகளை வரிசைப்படி அடுக்குவதற்கான ஒரு கோப்புறை. அட்டைகளைக் காட்டுவதற்கும் பயன்படுத்தலாம், வரிசை அட்டைகளாகவும் பயன்படுத்தலாம்.



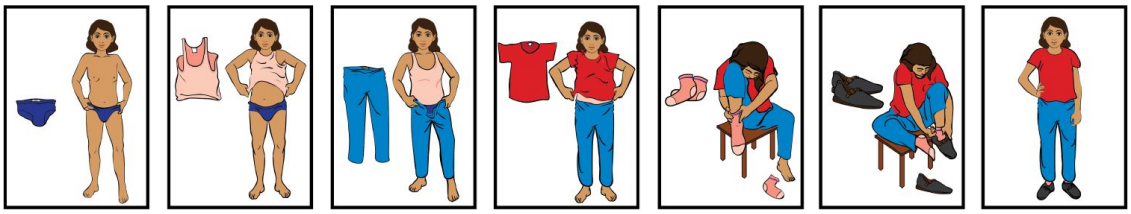
கைகளைக் கழுவுவது



கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தும் முறையின் ஒரு பகுதி (பெண்கள்)



கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தும் முறையின் ஒரு பகுதி (ஆண்கள்)



உடை உடுத்தும் முறை (பெண்கள்)



உடை உடுத்தும் முறை (ஆண்கள்)

பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்களுக்கான வழிமுறைகள்

இணைக்கப்பட்டுள்ள அட்டைகளில் உங்கள் குழந்தையின் வீடு/பள்ளிச்சூழலுடன் தொடர்புடைய அட்டைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

1. உங்கள் குழந்தைகள் வீட்டில்/பள்ளியில் சோப்புத் துண்டுகளை வைத்து கைகள் கழுவினால், 'சோப்பை வைத்துக் கை கழுவுவது' என்னும் தலைப்பில் உள்ள விளக்கப்பட அட்டைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். குழந்தைகள் சோப்புத் திரவத்தை பயன்படுத்துவார்களேயானால், 'சோப்புத் திரவத்தை வைத்துக் கைகளைக் கழுவுவது', என்னும் தலைப்பில் உள்ள அட்டைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
2. வெஸ்டர்ன் அல்லது இந்தியன் கழிப்பறைகளுக்கான படங்கள்
3. பேண்ட்கள், ஷார்ட்டுகள் அல்லது டிரஸ்களை அணிவது போன்ற படங்கள்.
கோப்புகளைப் பயன்படுத்தும் போது, பயிற்சியைத் தொடங்கும் முன், இடது பக்கத்தில் - எல்லா அட்டைகளையும் கலந்து வைத்து விடுங்கள்.

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

முதல் கட்டம் - வரிசை அட்டைகளை வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் பயன்படுத்துவது

1. ஒவ்வொரு அட்டையையும் எடுத்து அதில் உள்ள விளக்கப்படத்தைப் பற்றி, குறைந்தபட்ச விளக்கங்களை அளித்து, குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லவும். பேச முடியாத குழந்தைகளிடம் அட்டைகளைச் சுட்டிக்காட்டச் சொல்லலாம். பேசக்கூடிய குழந்தைகளை - எல்லா அட்டைகளிலும் உள்ள படங்களைப் பற்றி நன்கு புரிந்து கொண்டவுடன் - அந்தப் படத்திற்கான விளக்கங்களை எடுத்துச் சொல்ல வைக்கலாம்.
2. குழந்தைகள் கை கழுவுவது, உடை உடுத்துவது அல்லது கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது போன்ற ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்யும் போது, முன்கூட்டியே தயார் செய்து வைக்கலாம். அதாவது, வரிசை அட்டைகளை குளியல் அறையின் சுவற்றிலோ, கழிப்பறைக் கதவின் பின்புறத்திலோ, படுக்கையறையிலோ ஒட்டி வைக்கலாம்.
3. குழந்தைகளுக்கு வரிசை அட்டைகளைக் காட்டி, அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்கலாம். உதாரணமாக, குழந்தைகள் கை கழுவும் போது, அட்டையைக் காட்டி அதில் இருக்கும்படி, குழாயைத் திறக்கச் செய்து கைகளைத் தண்ணீரில் நனைக்கச் செய்யலாம். அடுத்த அட்டையைக் காட்டி, சோப்பைப் பயன்படுத்தச் சொல்லலாம். அதற்கும் அடுத்த அட்டையைக் காட்டி, சோப்பு நுரையைக் கொண்டு கையைத் தேய்த்து கழுவச் சொல்லலாம். இந்த முறையில் ஒரு பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

இரண்டாம் கட்டம் - கோப்புறைப் பயிற்சியைப் பயன்படுத்துவது

1. கோப்புறையின் இடது பக்கத்தில் எல்லா அட்டைகளையும் கலந்து வைத்து விடவும்.
2. குழந்தைகள் ஒவ்வொரு அட்டையையும் எடுத்து, சரியான வரிசையில் கோப்புறையின் வலது பக்கத்தில் வெல்க்ரோ ஸ்ட்ரிப்புகளைக் கொண்டு ஒட்ட வைக்கவும்.
3. அப்படிச் செய்யும்போது, குறைந்தபட்ச சொற்களைக் கொண்டு, விளக்கப் படங்களை விவரிக்கவும்.
4. பேசக்கூடிய குழந்தைகளை - ஒரு படத்தை அடுக்கியவுடன் அடுத்தது என்ன வரும் என்று கேட்கலாம். அப்படிச் செய்வதன் மூலம், அவர்கள் தங்களுடைய நினைவாற்றலையும், பகுத்தறிவுத் திறனையும், காரணம் அறிந்து கொள்ளும் திறனையும், பயன்படுத்த முடியும்.

கூறு 3

பயிற்சி வழிகாட்டி

என் உணர்வுகள்

பயிற்சி 8

எனக்குப் பல உணர்வுகள் உள்ளன

குறிக்கோள்

1. குழந்தைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை அறிந்து கொள்ள உதவுவது
2. உணர்ச்சிகள் நம் நன்மைக்காகவே உள்ளன, உணர்ச்சிகள் நம்மைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள உதவுவது

கோட்பாடு

நாம் பிற மனிதர்களைப் பற்றியும், நமக்கு ஏற்படும் சூழ்நிலைகளைப் பற்றியும் என்ன நினைக்கிறோம் என்பது, நம் உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் பொறுத்து அமைகிறது. பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு தங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். அதனால் அதை எப்படி வெளிப்படுத்துவது என்பதும் தெரியாமல் இருக்கலாம். அவைகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய மொழிப்புலமையும், அவர்களுக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். எனவே உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் சொற்களும், உணர்ச்சிகளைச் சொற்களின் மூலம் வெளிப்படுத்தும் திறன்களும் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும். குறிப்பாக, ஒரு அசௌகரியமான சூழ்நிலையில் எப்படி நடந்து கொள்வது என்பதைக் கற்றுத் தர வேண்டும்.
ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தை தனியாகவோ, எந்த உணர்ச்சிகளையும் வெளிக்காட்டாமலோ இருந்தால், அவர்களுக்கு உணர்ச்சிகள் ஏற்படுவதில்லை என்று அர்த்தம் இல்லை. சில சமயம், இந்தக் குழந்தைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வித்தியாசமாக வெளிப்படுத்துவார்கள். ஆய்வுகளின் படி, ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளால் முக பாவங்களை வைத்து நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. அதனால் பிறரின் உணர்ச்சிகளை அறிந்து கொள்வது அவர்களுக்கு கடினமாக இருக்கிறது.
பெற்றோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் - ஆட்டிசம் உள்ள தங்கள் குழந்தைகளை, உணர்ச்சிகளை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளவும், சமுதாயத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறைகளில் அவைகளை வெளிப்படுத்தவும் வைத்து - அவர்களுக்கு உதவ முடியும்.
அறிவு சார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள், விளக்கப்படங்கள், சார்ட்டுகள் போன்ற காட்சிப் பொருட்களின் உதவியுடன் நன்றாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அதிக செயல்திறன் உள்ள குழந்தைகள், இயற்கையான சூழலில், நேரடியாகப் பங்கெடுத்து நடிக்கும் நாடகங்கள், மற்றும் சமயோசித முறைக் கல்வி/உரையாடல்களின் மூலம் திறம்படக் கற்கிறார்கள்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம், பயம் போன்ற நான்கு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் பெண்/ஆண் குழந்தை- கைப்பொம்மைகள்



மகிழ்ச்சி	சோகம்	கோபம்	பயம்

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம், பயம் - உணர்வுகளைக் குறிக்கும் பொம்மைமுகங்களைப் பயன்படுத்துவது

1. குழந்தைகள் பேசும் போது கூர்ந்து கவனிக்கவும். நீங்கள் கேட்கும் நிலையில் இல்லையெனத் தெரிந்தால், அவர்கள் வெளிப்படையாகப் பேச மாட்டார்கள். அவர்கள் உங்களிடம் பேசும் போது, உணர்வுபூர்வமாக அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், அவர்களைப் புறக்கணிக்காதீர்கள். அவர்களைப் பார்த்து, அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து, தேவைப்படும்போது அதற்கான விளக்கங்களையும் கேளுங்கள். அவர்கள் சொல்வதை நீங்கள் நன்றாகக் கவனிக்கிறீர்கள் என்று அவர்களுக்குத் தெரிய வரும் போது, அவர்களும் உங்களிடம் அதிகமான விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள்.
2. பொம்மை முகங்களை வைத்து உணர்ச்சிகளை விவரியுங்கள். பொம்மைகளின் உணர்ச்சியையும், குழந்தையின் உணர்ச்சியையும், இயற்கையான முறையில் இணைத்து விளக்குங்கள். தகுந்த சூழலில் உணர்ச்சி பொம்மைகளைக் காட்டி, “நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள், இதைப்போல”, என்று சொல்லலாம். பேச முடிந்த குழந்தைகளிடம், அவர்களின் மகிழ்ச்சிக்கான காரணத்தைக் கேட்கலாம். அவர்களின் பதிலுக்காக காத்திருங்கள். அவர்களால் ஒரு பதிலைச் சொல்ல முடியவில்லை என்றால், “நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள், உங்களுக்குப் பிடித்த உணவை சாப்பிட்டீர்கள், அதனால் மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறேன்” என்று நீங்கள் சொல்லலாம். சோகம், பயம், கோபம் போன்ற சூழ்நிலைகளில் மட்டும், இந்தப் பயிற்சியை அவர்கள் அமைதி அடைந்த பின் செய்ய வைக்கலாம்.
3. ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தைகளுக்கு எந்த உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது என்று கேளுங்கள். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை மகிழ்ச்சியாகக் காணப்படும் போது, அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்று கேளுங்கள். அவர்களுக்கு அந்த உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தத் தெரியவில்லை என்றால், சரியான அறிகுறிகளை அறிந்து, அதற்குத் தகுந்த பொம்மையைச் சுட்டிக்காட்டச் சொல்லலாம்.
4. பரிசுகள்/சாக்லேட்/பொம்மைகள் போன்றவற்றை பரிசாகப் பெறுவது, பிடித்த விளையாட்டை விளையாடுவது, பாராட்டுப் பெறுவது, பிடித்த மனிதர்களைச் சந்திப்பது, பிடித்த இடங்களுக்குச் செல்வது போன்ற பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்குத் தகுந்த அட்டைகளைக் குழந்தைகளுக்குக் காட்டி, அந்நிலையில் அவர்கள் எப்படி உணர்வார்கள் என்று கேட்கலாம். மகிழ்ச்சியான மற்றும் சோகமான உணர்வுகளைக் காட்டும், இரண்டு பொம்மைகளைக் காட்டி, சரியான ஒரு உணர்வைத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லலாம். அதன் பின் அந்த உணர்வை ‘மகிழ்ச்சி’ என்று பெயரிட்டு அழைக்கலாம்.
5. அதேபோல, வேறு சூழ்நிலைகளின் படங்கள் கொண்ட அட்டைகளைக் காட்டி, அவர்கள் சோகம், பயம், கோபம் போன்ற எந்த உணர்வுகளை உணர்வார்கள் என்று கேட்டு அதற்குத் தகுந்த பொம்மைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வைக்கலாம்.

பயிற்சி 9

என் உணர்வுகளை என்னால் வெளிப்படுத்த முடியும்

குறிக்கோள்

குழந்தைகள்/ பதின்பருவத்தினர் தங்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவுவது

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

அம்புக்குறியுடன் உள்ள வண்ணமயமான உணர்வுகள் சக்கரம்



கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

வண்ணமயமான உணர்வுகள் சக்கரத்தைப் பயன்படுத்துவது

1. உணர்வுகள் சக்கரத்தை, குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். அம்புக்குறியை சரியான உணர்வுகளுடன் எப்படி தொடர்புபடுத்துவது என்று குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுங்கள். உதாரணமாக, குழந்தை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது அவர்களிடம்- நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள், அதனால் அதற்கான நிறத்தில் அம்புக்குறி இருக்கும்படி செய்யுங்கள் - என்று சொல்லலாம். சோகம், பயம், கோபம் போன்ற சூழ்நிலைகளில், குழந்தைகள் அமைதி அடைந்த பின், ஒத்துழைக்கும் மனநிலைக்கு வரும் பொழுது, அந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்விக்கலாம்.
2. இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, குழந்தைகளை அதிகமான அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்க வேண்டாம். குழந்தைகள் இந்தப் பயிற்சியினால் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளானாலோ, பதற்றம் அடைந்தாலோ, அந்த அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்து, பயிற்சியை உடனே நிறுத்தி விடவும்.

நாடக நடிப்பு

நாடக நடிப்பின் மூலம் சரியான உணர்ச்சியைக் கண்டுபிடிக்கும் விளையாட்டை விளையாடலாம். நீங்கள் ஒரு உணர்ச்சியை நடித்துக் காட்டுங்கள். குழந்தையை அது என்ன உணர்ச்சி என்று சரியாகக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்லுங்கள். எந்த உணர்ச்சி நடித்துக் காட்டப்பட வேண்டும் என்பதைக் குழந்தைகளே தேர்ந்தெடுக்கலாம். இத்தகைய பயிற்சிகளின் மூலம், குழந்தைகள் உணர்ச்சிகளையும், சமூக அறிகுறிகளான முகபாவங்களையும், தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

கூறு 4

பயிற்சி வழிகாட்டி

என் உடலும் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளும்

பயிற்சி 10

குழந்தைகள் தங்களின் தனிமனிதப் பாதுகாப்புக்காக உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளைக் கற்க உதவுவது

குறிக்கோள்

1. மற்றவர்களின் முன்னால் அந்தரங்க உறுப்புகளை மறைத்து வைப்பது
2. குறிப்பிட்ட, அனுமதிக்கப்பட்ட இடங்களிலேயே உடைகளை அகற்றுவது

கோட்பாடு

உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளைத் தெளிவாகப் புரிய வைப்பதன் மூலம், குழந்தைகளும் அதைப் பின்பற்றுவார்கள், யாரேனும் அந்த விதிமுறைகளை மீறும் போது - அதைப் பற்றி, புகார் அளிக்கவும் செய்வார்கள். குறிப்பிட்ட, பாதுகாப்பான இடங்களில் மட்டுமே, உடைகளை அகற்றவும், மாற்றவும் முடியும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.
ஒரு குழந்தை - இந்த உறுப்புகளை நாம் ஏன் மறைத்து வைக்கிறோம், இவைகள் மற்ற உறுப்புகளை விட எந்த விதத்தில் வித்தியாசமானவை - என்ற கேள்வியைக் கேட்டால், பதில் அளிப்பதைத் தவிர்க்காமல் அதைப் பற்றி விவாதிக்கவும். உடை உடுத்துவதற்கான சில விதிமுறைகள் உள்ளன என்பதை, குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைப்பது அவசியமாகும். இந்த விதிமுறைகள் நம்மை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கின்றன. சில மனிதர்கள், விதிகளை மீறி, குழந்தைகளைத் தொந்தரவு செய்யும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. எனவே இந்த விதிமுறைகளைத் தெரிந்து கொண்டு, இதை மீறுபவர்களைப் பற்றிப் புகார் அளிக்கவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

சிறுவன் மற்றும் சிறுமி - குழந்தை மற்றும் பதின் பருவத்தினரின் நான்கு பொம்மைகள்



பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்களுக்கான வழிமுறைகள்

கல்விச் சாதனங்களைத் தயாராக வைப்பது

1. கோப்புறையின் இடது பக்கத்தில் ஆடை இல்லாத பெண்/ஆண் உருவத்தை ஓட்டவும்.
2. தேவைக்கேற்ப- உங்கள் குழந்தைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் இடங்கள்/சந்தர்ப்பங்களுக்கான 1-4 அட்டைகளை வலது பக்கத்தில் ஒட்டவும். பெண்/ஆண் கட்அவுட்களிலும், இடங்களின் படங்கள் உள்ள அட்டைகளிலும், கோப்புறைகளிலும், வெல்க்ரோ ஸ்டிக்கர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

பெண்/ஆண் பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தும் முறை

“நம் உள்ளாடைகளுக்கு உள்ளே இருக்கும் உறுப்புகள் நம் அந்தரங்க உறுப்புகள் ஆகும். நாம் மற்றவர்களின் முன்னால் அந்த உறுப்புகளை மறைத்து வைத்திருப்போம். இந்த உடைகளை மற்றவர்களுக்கு முன்னால் அகற்ற மாட்டோம். நாம் குளிக்கும் போதும், சிறுநீர்/மலம் கழிக்கும்போதும் நம் குளியல் அறையில் இவைகளை அகற்றலாம். உங்களுக்கு - குளிக்கும்போதும், மலம் கழித்த பின் சுத்தம் செய்யும்போதும், உடை உடுத்தும் போதும் - உதவி தேவைப்பட்டால், அம்மாவின் (சரியான நபர்) முன் அல்லது (குழந்தைகளுக்கு கழிப்பறையிலும், உடை உடுத்தும் போதும் உதவி செய்யும் நபரின் பெயரைச் சொல்லி) இவரின் முன் உங்கள் உடைகளை அகற்றலாம். நீங்கள் உங்கள் படுக்கை அறையில், வேறு யாரும் இல்லாத போது, கதவுகளையும், ஜன்னலையும் மூடிய பின், உங்கள் உடைகளைத் தனிமையில் அகற்றலாம்”, என்று விளக்கவும்.

முதல் கட்டம்

பொம்மைகளை - கழிப்பறை, படுக்கையறை, கூடம் மற்றும் பால்கனி போன்ற வீட்டின் பல அறைகள் மற்றும் இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லவும். பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தி, எந்த எந்த இடங்களில் உடைகளை அகற்றலாம் என்பதையும், எந்த எந்த இடங்களில் அந்தரங்க உறுப்புகளை மறைத்து வைத்திருப்போம் என்பதையும், குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவும்.

இரண்டாம் கட்டம்

பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தி, பொது இடங்களில், அந்தரங்க உறுப்புகளை எப்படி மறைத்து வைப்பது(உடை உடுத்தும் விதிகள்), என்பதைக் கதையாகவும், நாடகமாகவும், நடிக்க வைத்து விளக்கலாம்.

மூன்றாம் கட்டம்

மற்றவர்களும், குழந்தையின் முன்னால் தங்கள் அந்தரங்க உறுப்புகளை மூடி வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும், ஒருவேளை யாராவது தங்கள் உடைகளை அகற்றி அந்தரங்க உறுப்புகளைக் காட்டினால், குழந்தைகள் உடனே ____ மற்றும்/அல்லது ____ போன்றவர்களிடம்(வீட்டிலும் பள்ளியிலும் உள்ள சரியான நபர்கள்), புகார் அளிக்க வேண்டும் என்று விளக்குங்கள்.
பயிற்சி முடிந்தவுடன், குழந்தைகள் அந்தத் துணிகளைச் சரியான இடத்தில் மீண்டும் வைப்பதற்கு உதவுங்கள். “இந்த உடைகளை எல்லாம் மறுபடியும் அணிவித்து, அந்தரங்க உறுப்புகளை மறைத்து வைக்கலாம்”, என்று சொல்லுங்கள்.

பயிற்சி 11

நான் உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவேன்

குறிக்கோள்

1. குழந்தைகள்- தங்களின் தனிமனிதப் பாதுகாப்பின் பொருட்டு, உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளைக் கற்றுக் கொள்ள உதவுவது
2. பிறரின் முன்னால் அந்தரங்க உறுப்புகளை மறைத்து வைப்பது
3. குறிப்பிட்ட பாதுகாப்பான இடங்களில் மட்டுமே உடைகளை அகற்றுவது

கோட்பாடு

உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளைத் தெளிவாகப் புரிய வைப்பதன் மூலம், குழந்தைகளும் அதைப் பின்பற்றுவார்கள், யாரேனும் அந்த விதிமுறைகளை மீறும் போது அதைப் பற்றிப் புகார் அளிக்கவும் செய்வார்கள். குறிப்பிட்ட, பாதுகாப்பான இடங்களில் மட்டுமே, உடைகளை அகற்றவும், மாற்றவும் முடியும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

ஒரு குழந்தை - இந்த உறுப்புகளை நாம் ஏன் மறைத்து வைக்கிறோம், இவைகள் மற்ற உறுப்புகளை விட எந்த விதத்தில் வித்தியாசமானவை - என்ற கேள்வியைக் கேட்டால், பதில் அளிப்பதைத் தவிர்க்காமல் அதைப் பற்றி விவாதிக்கவும். உடை உடுத்துவதற்கான சில விதிமுறைகள் உள்ளன என்பதை குழந்தைகளுக்கு புரிய வைப்பது அவசியமாகும். இந்த விதிமுறைகள் நம்மை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கின்றன. சில மனிதர்கள் விதிகளை மீறி குழந்தைகளைத் தொந்தரவு செய்யும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. எனவே இந்த விதிமுறைகளைத் தெரிந்து கொண்டு, அதை மீறுபவர்களைப் பற்றிப் புகார் அளிக்கவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த விதிமுறைகளை நீங்களும் பின்பற்ற வேண்டும்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

- உடல் பாதுகாப்பு விதிமுறைகள் கோப்புறை
- உடைகள் இல்லாத பெண்/ஆண் உருவக் கட்அவுட்டுகள் - 5
- உடைகள் அணிந்துள்ள பெண்/ஆண் உருவக் கட்அவுட்டுகள் - 7
- உள்ளாடை அணிந்துள்ள ஒரு பையனின் உருவம்
- உள் சட்டை/பனியன் அணிந்துள்ள ஒரு பையனின் உருவம், ஷார்ட்ஸ் அணிந்துள்ள ஒரு பையனின் உருவம்;
- ஐந்து குடும்ப உறுப்பினர்களின் படம்
- வீடு மற்றும் வெளியிடங்களின், 14 விதமான இடங்கள்/சந்தர்ப்பங்களின் படங்கள் உள்ள அட்டைகள்

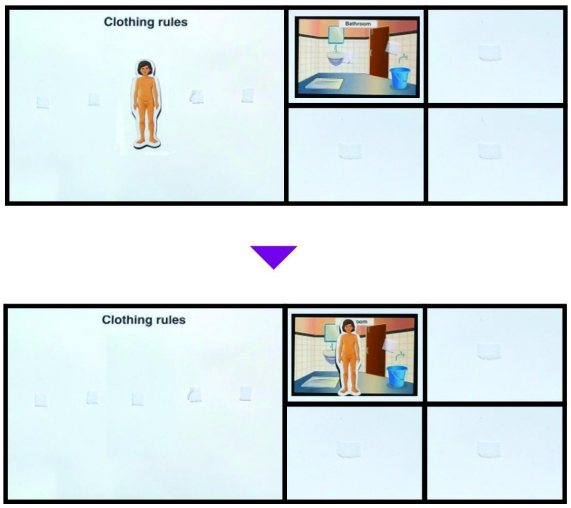
பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்களுக்கான வழிமுறைகள்

கல்விச் சாதனங்களைத் தயாராக வைப்பது

1. கோப்புறையின் இடது பக்கத்தில் பெண்/ஆண் உருவத்தை ஒட்டி வைக்கவும்.
2. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் கற்பிக்க விரும்பும் இடங்கள்/சந்தர்ப்பங்களின் 1-4 அட்டைகளை வலது பக்கம் ஒட்டவும். பெண்/ஆண் கட்அவுட்டுகளிலும், இடங்களின் படங்கள் உள்ள அட்டைகளிலும், கோப்புறைகளிலும் வெல்க்ரோ ஸ்டிக்கர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

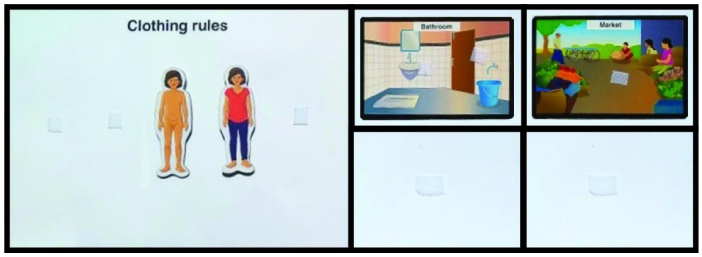
கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

1. முதலில் குழந்தைகளுக்கு பெண்/ஆண் கட்அவுட்டுகளைக் காட்டவும். ஒன்றில் உடைகள் இருக்கின்றன என்பதையும் மற்றொன்றில் உடைகள் இல்லை என்பதையும் சுட்டிக் காட்டவும்.
2. அடுத்தபடியாக இடங்கள்/சந்தர்ப்பங்களின் அட்டைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பெயரிட்டு விளக்கவும். உதாரணமாக, "இது ஒரு குளியலறை/படுக்கையறை" அல்லது "இது ஒரு தோட்டம்", என்று சொல்லவும்.
3. நாம் எந்த இடங்களில் எல்லாம் உடைகள் உடுத்தி இருக்க வேண்டும் என்பதையும், எந்த இடங்களில் உடைகள் இல்லாமல் இருக்கலாம் என்பதையும் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம், என்று குழந்தைகளுக்கு விளக்கவும்.
4. இந்தப் பயிற்சியை எப்படி மேற்கொள்வது என்று குழந்தைகளுக்குச் செய்து காட்டவும்.



முதல் கட்டம்

1. ஒரு இடத்திற்கான அட்டையிலிருந்து பயிற்சியைத் துவங்குங்கள் - குளியலறை (கதவு மூடிய நிலையில்) மற்றும் ஒரு உடையில்லாத பெண்/ஆண் அட்டை.
2. குழந்தைகளுக்கு விளக்கவும் - பெண்/ஆண் உடையில்லாமல் குளியலறையில் இருக்கலாம். பெண்/ஆணை எடுத்து, குளியலறையின் படத்தில் ஓட்ட வையுங்கள் - என்று சொல்லவும்.
3. குழந்தைகளை இவ்விதமாகப் பொருத்தச்சொல்லவும். தேவைப்பட்டால், மறைமுகமாக உதவலாம்.
4. குழந்தைகள் சுயமாகச் செய்யும் வரை, இந்தப் பயிற்சியை மீண்டும் மீண்டும் மேற்கொள்ளவும்.
5. இதே போல, படுக்கையறை(கதவு, ஜன்னல்கள் மூடிய நிலையில்) அட்டையை வைத்தும், இந்த பயிற்சியைச் செய்து, குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவும்.

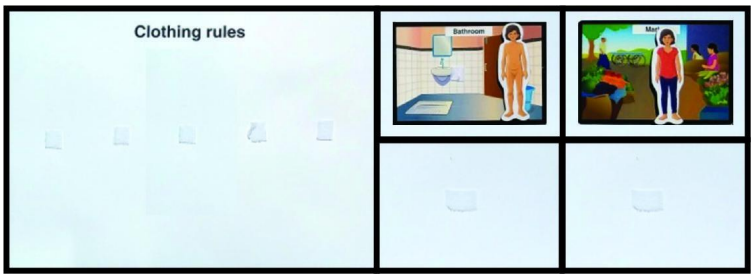


இரண்டாம் கட்டம்

1. கோப்புறையில் இரண்டு இடங்களின் அட்டைகளை ஒட்டவும். ஒன்று தனி இடமாகவும் (கதவு ஜன்னல்கள் சாத்திய நிலையில் குளியலறை/படுக்கையறை), மற்றொன்று பொது இடமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒரு உடையற்ற பெண்/ஆண் அட்டையைப் பயன்படுத்தவும்.
2. இரண்டு இடங்களின் அட்டைகளைப் பற்றியும் தெளிவாக விளக்கவும்.
3. தெளிவான விளக்கத்தை கொடுத்தபடியே, பெண்/ஆண் அட்டையை அகற்றி, சரியான இடங்களின் அட்டையில் ஒட்ட வேண்டும். "இந்த உடையில்லாத பெண்/ஆண் அட்டை, குளியலறை/படுக்கை அறையில் மட்டுமே இருக்கலாம். உடையில்லாத பெண்/ஆண், தோட்டம்/கடைக்குப் போகக்கூடாது."
4. இப்பொழுது குழந்தைகளை இந்தப் பொருத்தும் பயிற்சியைச் செய்யச் சொல்லலாம். இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது, குழந்தைகள் பிழையில்லாமல் செய்யுமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். சரியான தனி இடத்தில், உடை இல்லாத பையனின் அட்டையை ஒட்டுவதற்கு - குழந்தைகளுக்கு உதவியும் செய்யலாம். இதுபோன்ற பிழையில்லாமல் கற்பிக்கும் முறை, ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளின் கல்விமுறையில், மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.
5. "நீங்கள் உடை இல்லாமல், சாலைக்கோ/தோட்டத்துக்கோ/மாலுக்கோ போக முடியுமா?" என்று குழந்தைகளிடம் கேட்கலாம். தேவைப்பட்டால் "இல்லை", என்று சொல்வதற்கு குழந்தைகளுக்கு உதவலாம்.
6. மற்ற இடங்களின் அட்டையை வைத்தும், இதே பயிற்சியை மீண்டும் செய்விக்கலாம்.
7. குழந்தைகள் சுயமாகச் செய்யும் வரை, இந்தப் பயிற்சியை மீண்டும் மீண்டும் மேற்கொள்ளவும்.

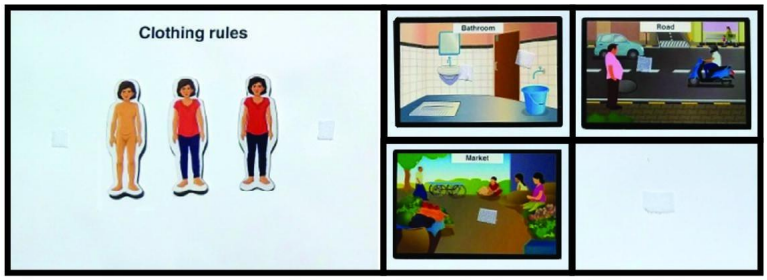
மூன்றாம் கட்டம்

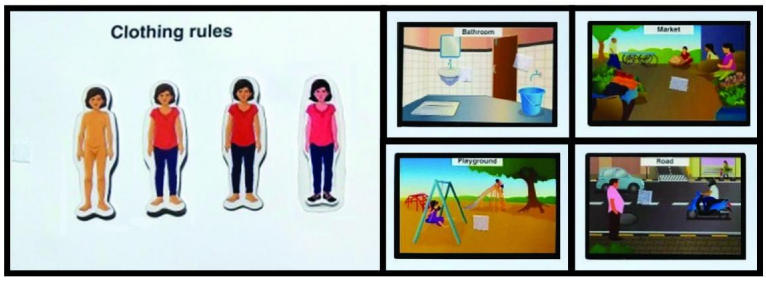
1. இடங்களின் அட்டைகளின் எண்ணிக்கையை மூன்றிலிருந்து நான்காக மாற்றலாம். ஒரு தனி இடம் மற்றும் மூன்று பொது இடங்களின் அட்டைகள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.
2. முதல் கட்டம் மற்றும் இரண்டாம் கட்டத்தில் விளக்கியுள்ள நடவடிக்கைகளை - ஒவ்வொரு அட்டையைச் சேர்க்கும் போதும், மறுபடியும் செய்ய வேண்டும்.



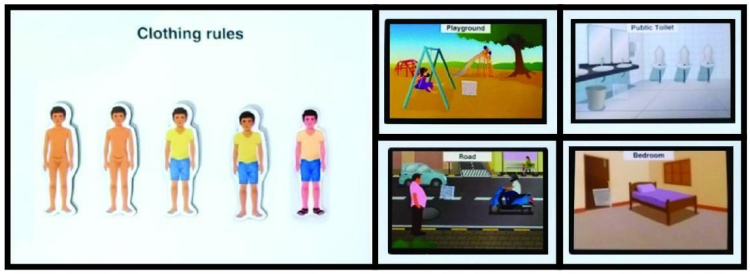
பயிற்சியில் செய்யக்கூடிய சில மாறுதல்கள்

1. உடை உடுத்திய பெண்/ஆண் மற்றும் உடையில்லாத பெண்/ஆண் அட்டைகளை ஒன்றாகப் பயன்படுத்தலாம். முதலில் உடை உடுத்திய மற்றும் உடை இல்லாத பெண்/ஆண் கட்அவுட்டுகள் மற்றும் ஒரு தனி இடம் மற்றும் ஒரு பொது இட அட்டைகள் இரண்டையும் வைத்து பயிற்சியைத் துவங்கலாம்.





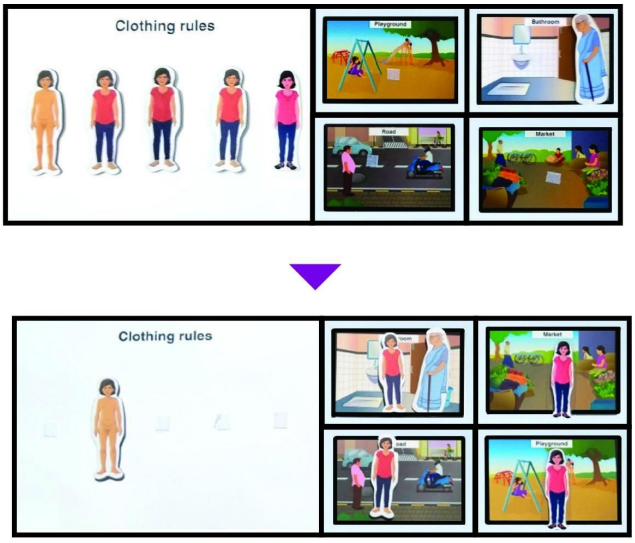
2. உடையில்லாத ஒரு பெண்/ஆண் கட்அவுட் மற்றும் உடை உடுத்தியுள்ள இரண்டு கட்அவுட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும். உடை உடுத்தியுள்ள குழந்தைகளின் அட்டைகளும், பொது இடங்களின் அட்டைகளும் சமமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பயிற்சியில் ஒரே ஒரு தனி இடம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.





3. உடையில்லாத இரண்டு குழந்தைகள் கட்அவுட்டுகளையும், உடை உடுத்தியுள்ள ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளின் கட்அவுட்டுகளையும் பயன்படுத்தலாம். இந்தப் பயிற்சியிலும் இடங்களின் அட்டையின் எண்ணிக்கையும், குழந்தைகளின் அட்டைகளின் எண்ணிக்கையும் சமமாக இருக்க வேண்டும்.

4. இதே போல வேறு விதமான மாறுதல்களையும் குழந்தைகளின் கட் அவுட்டுகள் மற்றும் இடங்களின் அட்டைகளை வைத்துச் செய்யலாம். ஒவ்வொரு முறையும் இடங்களின் அட்டையோடு பொருத்தமாக இருக்குமாறு ஒரு குழந்தை-பட அட்டை இருக்க வேண்டும்.
5. ஒவ்வொரு முறையும் மறக்காமல் - உடை இல்லாத குழந்தையின் அட்டையை முதலில் பொருத்த சொல்லி, உடை உடுத்தியுள்ள குழந்தையின் அட்டையைப் பின்னர் பொருத்த வைக்கவும்.
6. வெவ்வேறு உடைகள் உடுத்தும் கட்டத்தில் உள்ள பெண்/ஆண் கட் அவுட்டுகளை (உள்ளாடைகள் மட்டும் அணிந்து கொண்டிருப்பது போலவும் பேண்ட்டுகள் மட்டும் அணிந்து கொண்டிருப்பது போலவும், ஷர்ட் மட்டும் அணிந்து கொண்டிருப்பது போலவும்) பயன்படுத்தவும்.



7. தனி இடத்தில் (கதவு ஜன்னல்கள் மூடி இருக்கும் படுக்கையறை/குளியலறை) ஒரு நபரின் படத்தை ஒட்டி விட்டு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வைக்கலாம். அப்போது குழந்தைகள் உடை உடுத்திய பெண்/ஆணின் அட்டைகளை மட்டுமே ஒரு நபர் இருக்கும்போது ஓட்டுவார்கள். பிறர் முன்னிலையில் நம் உடைகளை அகற்றக்கூடாது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.
8. உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பரிச்சயமான இடங்களின் அட்டைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். தேவைப்பட்டால், நீங்களே உங்கள் சொந்த அட்டைகளையும் உருவாக்கலாம்.
9. முக்கியக் குறிப்பு: இந்தப் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதையும், யாரேனும் விதிகளை மீறி நடந்தால், அந்த நபரைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும் என்பதையும், குழந்தைகளுக்கு விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்லவும்.

பயிற்சி 12

நான் பிறருடன் பழகும் போது தொடுகை விதிகளைப் பின்பற்றுவேன்

குறிக்கோள்

குழந்தைகள் பின்வருவனவற்றைக் கற்றுக்கொள்ள உதவுவது:

1. நாம் மற்றவர்கள் சரி என்று சொன்னால், அவர்களின் 'பாதுகாப்பான' இடங்களில், அவர்களைத் தொடலாம். இதுவே 'பாதுகாப்பான தொடுகை' எனப்படும்.
2. நாம் பிறரின் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது. இது 'பாதுகாப்பற்ற தொடுகை' எனப்படும்.
3. நாம் எல்லோரும், பிறருடன் பழகும் போது, இந்த விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். யாருமே நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக் கூடாது.
4. யாராவது என்னைப் பாதுகாப்பற்ற முறையில் தொட்டால், நான் வேண்டாம் என்று சொல்லலாம். அங்கிருந்து போய் என் 'சரியான நபரிடம்' சொல்லலாம்.

கோட்பாடு

பிறரின் முன்னிலையில் நாம் தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். பிறரின் முன்னால் நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது. நாமும் பிறரின் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது. எவ்விதமான தொடுகைகளை அனுமதிக்கலாம் என்பதையும், எந்தத் தொடுகைகளை அனுமதிக்கக் கூடாது என்பதையும் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், குழந்தைகள் பாதுகாப்பான முறையில் மற்றவர்களுடன் பழகலாம். யாராவது தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளை மீறினால், அவர்களைப் பற்றிப் புகார் அளிக்கவும் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

உடல் உறுப்புகள் புதிர் கோப்புறை

பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்களுக்கான வழிமுறைகள்

பெண் ஆண் பொம்மைகளை வைத்தும், உடல்உறுப்புகள் புதிர்களை வைத்தும், உடலின் எல்லா உறுப்புகளின் பெயர்களையும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவும். இந்த சாதனங்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் மற்ற பயிற்சிகளுடன் இந்தப் பயிற்சியையும் சேர்த்துச் செய்யலாம். இல்லையென்றால், மேற்கண்ட பயிற்சிகளின் குறிக்கோள் நிறைவேறியதும் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். சிவப்பு மற்றும் பச்சை நிறங்களில் 10 வட்ட வடிவ வில்லைகளை உருவாக்கவும். காசுகளின் அளவில், அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி வட்ட வடிவ வில்லைகளை உருவாக்கலாம்.



பாதுகாப்பான தொடுகை



பாதுகாப்பற்ற தொடுகை

கல்விச் சாதனங்களைத் தயாராக வைப்பது

பயிற்சியைத் தொடங்கும் முன், எல்லா வில்லைகளையும் கோப்புறையின் இடது பக்கம் ஒட்டி வைக்கவும்.

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

முதல் கட்டம்

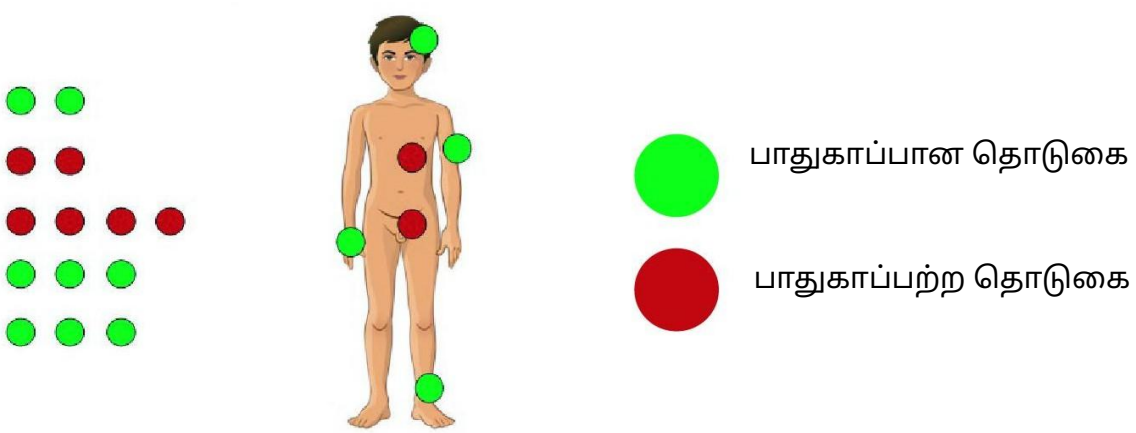
1. பச்சை நிறம் 'பாதுகாப்பான தொடுகையை' குறிக்கும் என்றும், சிகப்பு நிறம் 'பாதுகாப்பற்ற தொடுகையை' குறிக்கும் என்றும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கவும். சிகப்பு மற்றும் பச்சை நிற வில்லைகளை அவர்களுக்குக் காட்டவும்.
2. இணைக்கப்பட்டுள்ள உருவங்களை வைத்து, எந்த இடத்தில் தொட அனுமதிக்கலாம் என்பதையும், எந்த இடங்களில் தொடும் அனுமதி இல்லை என்பதையும் கற்றுக் கொடுக்கவும். ஒரு உடல் உறுப்பைக் காட்டி, "இந்த இடத்தில் நாம் தொடலாமா?" என்று கேட்கவும். ஆம் என்றால், அந்த இடத்தில் 'பாதுகாப்பான தொடுகையை' குறிக்கும், பச்சை வில்லையை ஓட்டவும். இல்லை என்றால், 'பாதுகாப்பற்ற தொடுகையை' குறிக்கும் சிகப்பு வில்லையை ஒட்டவும். உதாரணமாக, உள்ளங்கை, கை, தோள், தலை, முதுகு போன்ற இடங்களில் பச்சை வில்லைகளை ஓட்டலாம். கண், வாய், பிட்டம், மார்பு, பிறப்புறுப்புகள் போன்ற இடங்களில், சிகப்பு வில்லைகளை ஓட்டலாம்.
3. ஒவ்வொரு முறையும் தவறாமல், உள்ளாடைகளால் மறைக்கப்படும் உடல் உறுப்புகளான - பிட்டங்கள், மார்பகங்கள், ஆண்குறி அல்லது பெண்குறி போன்ற உறுப்புகளைத் தொடுவது - சரியல்ல என்பதை மீண்டும் மீண்டும் விளக்கவும். இந்த உறுப்புகள் எல்லாமே உடலின் அந்தரங்க உறுப்புகள் ஆகும். இந்த உறுப்புகளின் தொடுகைகளை நாம் சிகப்பு வண்ணத்தை வைத்து, 'பாதுகாப்பற்ற தொடுகை' என்று குறிப்பிடலாம்.
4. பிறரின் உதடு அல்லது வாயைத் தொடுவதும் சரியல்ல.
5. நாம் நம் குடும்பத்தினருடன் இருக்கும்போதும், நண்பர்களுடன் இருக்கும் போதும் - கை, முதுகு, தோள் அல்லது உள்ளங்கைகளைத் தொடுவது சரியானது தான். இவைகள் எல்லாமே பாதுகாப்பான தொடுகைப் பகுதிகள் ஆகும். உதாரணமாக, நாம் ஹைஃபைவ் கொடுக்கலாம், ஒருவரின் முதுகைத் தட்டலாம், கவனத்தைத் திருப்புவதற்காக, பிறரின் கைகளைத் தொடலாம். சில சமயம், சில மனிதர்களைப் பாதுகாப்பான தொடுகைப் பகுதிகளில் தொட்டாலும், அவர்களுக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம். அது தவறல்ல. நாம் அந்த நபரின் உணர்வுகளை மதிக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் கட்டம்

1. இதே பயிற்சியைப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகளிடம் "பிறர் என்னை எங்கே தொடலாம்?" என்று கேட்டு - 'பாதுகாப்பான தொடுகைக்கான' பகுதிகளில் பச்சை வில்லைகளை வைக்க உதவலாம். இதே போல, "பிறர் என்னை எங்கு தொடக்கூடாது?" என்று கேட்டு அந்தரங்க உறுப்புகளில், சிகப்பு நிற 'பாதுகாப்பற்ற தொடுகை' வில்லைகளை வைக்க உதவலாம்.
2. உள்ளாடைகளால் மறைக்கப்பட்டிருக்கும் உடல் உறுப்புகளை யாரும் தொடக்கூடாது என்பதை மீண்டும் மீண்டும் விளக்கவும். இவையெல்லாம் அந்தரங்க உறுப்புகள், இங்கே தொடுவது 'பாதுகாப்பற்ற தொடுகை' ஆகும், என்பதைச் சொல்லவும்.
3. தேவைப்படும்போது, பெற்றோர்/மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் - சுத்தப்படுத்துவதற்காகவோ, ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்காகவோ - நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடலாம், அது சரிதான், என்பதை விளக்கவும்.

மூன்றாம் கட்டம்

வில்லைகளையும், உருவங்களையும் பயன்படுத்தி - யாராவது என் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொட்டால் நான் “வேண்டாம்” அல்லது “கூடாது” என்று சொல்லி, அங்கிருந்து சென்று என் பாதுகாப்பான நபர்களிடம் (அம்மா,அப்பா அல்லது ஆசிரியர்கள்) சொல்லலாம் - என்பதை விரிவாக விளக்கவும்.



பயிற்சி 13

நான் என்னைத் தொடுவதற்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவேன்

குறிக்கோள்

குழந்தைகள் பின்வருவனவற்றை கற்க உதவுவது:

1. நாம் பிறரின் முன் நம் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது.
2. இந்த விதிமுறைகளைப் பிறருடன் பழகும் போதும், நாம் பின்பற்ற வேண்டும். நாம் பிறரின் அந்தரங்க உறுப்புகளை (வாய், மார்பகம், பிறப்புறுப்புகள், பிட்டம்) தொடக்கூடாது.

கோட்பாடு

நாம் பிறருடன் பழகும் போது, தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். இந்த விதிமுறைகள் நம் பாதுகாப்பிற்காகவே உள்ளன. சில நபர்கள், இந்த விதிகளை வேண்டுமென்றே மீறி, குழந்தைகளைத் தொந்தரவு செய்கிறார்கள். குழந்தைகள் விதிமுறைகளை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டால், அவர்களால் முறைகேடுகளை அறிந்து கொள்ள முடியும். யாராவது - அவர்களையோ, வேறொரு குழந்தையையோ தொந்தரவு செய்தால், சரியான நபரிடம் அதைப் பற்றித் தெரிவிக்க முடியும்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

- கோப்புறை
- தன் உடலைத் தொட்டபடி இருக்கும் பெண்/ஆண் உருவங்களின் நான்கு கட்அவுட்டுகள்; கைகளைக் கீழே போட்டபடி இருக்கும் பெண்/ஆண் உருவங்களின் நான்கு கட்அவுட்டுகள்
- வீடு மற்றும் வெளி இடங்களின், விதவிதமான இடங்கள்/சந்தர்ப்பங்களைக் கொண்ட 8-10 அட்டைகள்
- தனி இடம் மற்றும் பொது இடங்களின் படங்களைக் கொண்ட அட்டைகள்
- தனி இடங்களிலும், பொது இடங்களிலும் தன் உடலைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் படங்களைக் கொண்ட அட்டைகள்

கல்விச் சாதனங்களைத் தயாராக வைப்பது

1. கோப்புறையின் இடது பக்கத்தில், உடைகள் உடுத்தியுள்ள மற்றும் உடைகள் இல்லாத பெண்/ஆண் உருவங்களை ஓட்டவும்.
2. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் கற்பிக்க விரும்பும் (தேவையான) இடங்கள்/சந்தர்ப்பங்களின் 1-4 அட்டைகளை வலது பக்கம் ஒட்டவும். பெண்/ஆண் கட்அவுட்டுகளிலும், இடங்களின் அட்டைகளிலும், கோப்புறைகளிலும், வெல்க்ரோ ஸ்டிக்கர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

காட்சிஅட்டைகளைப் பயன்படுத்துவது

இணைக்கப்பட்டிருக்கும் காட்சி அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி, 'தனியிடம் மற்றும் பொது இடங்களைப்' பற்றியும் 'சரியான மற்றும் தவறான தொடுகைகளைப்' பற்றியும் கற்பிக்கவும். காட்சி அட்டைகளில் சிகப்பு நிறத்தில், "தவறு/இல்லை", என்பதற்கான (X) குறியை இடலாம். அதேபோல, "சரி/ஆம்", என்பதைக் குறிக்கும் பச்சை நிற (✓) குறியை இடலாம். இந்தக் குறிகளை அகற்றிவிட்டு, இதே அட்டைகளை வரிசை அட்டைகளாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

கோப்புறைகளைப் பயன்படுத்துவது

முதல் கட்டம்

1. பேண்ட்டுக்குள் கையை விட்டு, தன் உடலைத் தொடுவது போலவும், கைகளைக் கீழே போட்டு இருப்பது போலவும் இருக்கும், பெண்/ஆண்குழந்தையின் கட் அவுட்டுகளைக் காட்டவும். அந்தக் குழந்தை என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
2. எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களின் படங்கள் உள்ள அட்டைகளையும் குழந்தைகளுக்கு காட்டி, அந்த இடங்களை அடையாளம் கண்டு பெயரிட வைக்கவும். வேறொரு நபர் இருக்கும் படுக்கையறையின் அட்டையையும், குளியலறையின் அட்டையையும் சுட்டிக்காட்டவும்.
3. நாம் எந்தச் சூழ்நிலையில், நம்மைத் தொடலாம் என்றும், எங்கெல்லாம் நம் உடலைத் தொடக்கூடாது என்பதையும், கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம் என்று குழந்தைகளுக்கு விளக்குங்கள்.
4. குழந்தைகளுக்கு அந்தப் பயிற்சியை எப்படிச் செய்வது என்று காட்டுங்கள்.

பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்களுக்கான வழிமுறைகள்

இரண்டாம் கட்டம்

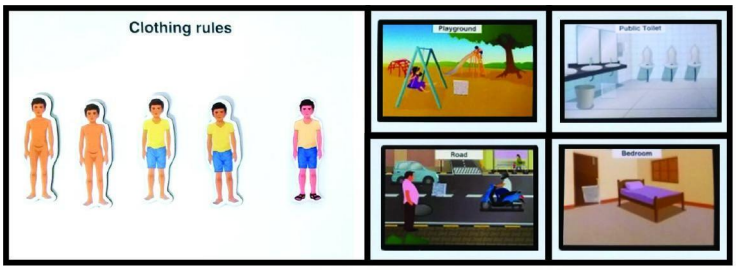
1. குழந்தைகள் அட்டைகளில் உள்ள எல்லாப் படத்தையும் அடையாளம் கண்டு பெயரிடும் போது, கோப்புறைகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். முதலில் யாரும் இல்லாத படுக்கையறை அல்லது குளியலறையின் பட அட்டை மற்றும் தன் உடலைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் பெண்/ஆண் கட்அவுட்டை மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.
2. குழந்தை இடது பக்கம் உள்ள கட்அவுட்டை எடுத்து, வலது பக்கம் உள்ள பட அட்டையில் வெல்க்ரோ ஸ்ட்ரிப் மூலமாக ஓட்டுவதற்கு உதவவும். நாம் நம் குளியலறை/படுக்கை அறையில்(கதவு ஜன்னல்கள் மூடிய நிலையில்) இருக்கும் போது, அறையில் வேறு யாரும் இல்லை என்றால், நம் உடலைத் தொடலாம், பேண்ட்டுக்குள் கையை விடலாம் என்று விளக்கவும்.

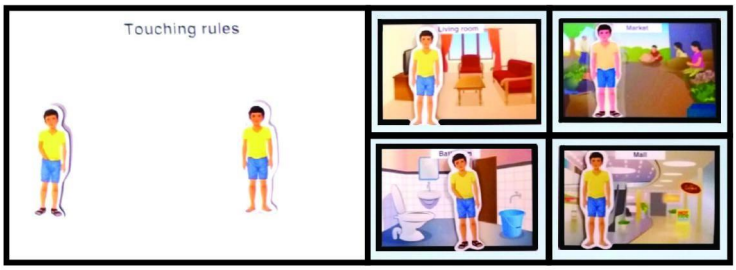
மூன்றாம் கட்டம்

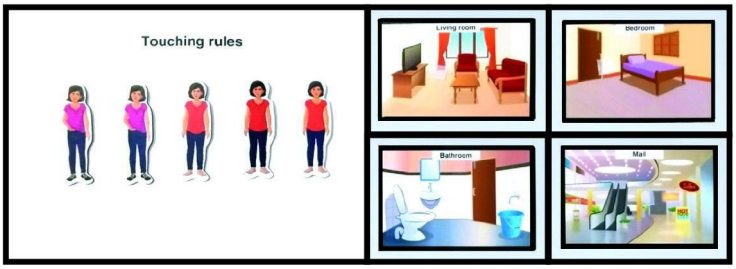
1. குழந்தை அந்தப் பயிற்சியைச் சுயமாகச் செய்யும் போது, பார்க்கில் இருப்பது போன்ற - மற்றொரு சந்தர்ப்ப அட்டையைப் பயன்படுத்தலாம்.
2. தனிமையான படுக்கையறை/குளியலறை படத்தில் மட்டுமே ஆண் கட்அவுட்டை ஒட்ட வைக்க வேண்டும். படுக்கையறையில்/குளியல் அறையில் - வேறு யாரும் இல்லாத போது, கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் மூடிய பின்னர் - நாம் நம் உடலைத் தொடலாம் என்று விளக்கவும். நாம் வெளியிடத்தில் பார்க்கிலோ/சாலையிலோ இருக்கும்போது, நம் உடலைத் தொடக்கூடாது.
3. இந்தப் பயிற்சியைப் பல்வேறு சந்தர்ப்ப அட்டைகளை வைத்துச் செய்ய வைக்கலாம். குழந்தைகள் சுயமாக அந்தப் பயிற்சியை செய்யும் நிலை ஏற்படும் போது, அடுத்த சந்தர்ப்ப அட்டையைப் பயன்படுத்தலாம். அதாவது மூன்று சந்தர்ப்ப அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி இந்த பயிற்சிகளைச் சரியாகச் செய்யும் நிலை ஏற்படும் போது, நாலாவது சந்தர்ப்ப அட்டையை அறிமுகப்படுத்தலாம்.
4. குழந்தை மேற்கண்ட பயிற்சியை சுயமாகச் செய்யும்போது - மற்றும் ஒரு பெண் ஆண் கட்அவுட்டை பொருத்தமான சந்தர்ப்ப அட்டைகளுடன் சேர்த்து வைக்கவும். இப்பொழுது உங்களிடம் தனி இடம் (தனிமையான குளியலறை மற்றும் படுக்கை அறை) மற்றும் இரண்டு பொது இடங்களின் அட்டையும், அதற்கேற்றார் போல இரண்டு பெண்/ஆண் தன் உடலைத் தொடும் கட்அவுட்டுகளும் இருக்கும்.
5. ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், குழந்தைகள் - இந்தப் பயிற்சிகளை - ஆரம்பத்தில் உதவியுடனும், பின்னர் சுயமாகவும் செய்யும் வரை, தொடர்ச்சியாகச் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
6. குழந்தைகளிடம் நீங்கள், “சாலையில்/தோட்டத்தில்/மாலில் இருக்கும்போது, உங்கள் கைகளைப் பேண்ட்டுக்குள்/பாவாடைக்குள் வைக்கலாமா, உங்கள் உடலை நீங்கள் தொடலாமா?” என்பது போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டு, அவர்கள் “இல்லை” என்று சொல்வதற்கு உதவி செய்யலாம்.

பயிற்சியில் செய்யக்கூடிய சில மாறுதல்கள்

1. பெண்/ஆண் கைகளைக் கீழே போட்டிருக்கும் அட்டையையும், பெண்/ஆண் கைகளைப் பேண்ட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் அட்டையையும் ஒரே சமயத்தில் பயன்படுத்தலாம். பெண்/ஆண் கைகளைக் கீழே போட்டிருக்கும் கட்அவுட்டுகளுடன், ஒரு தனியிடப்படத்தையும், ஒரு பொது இடப்படத்தையும் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம்.
2. பெண்/ஆண் தன் பேண்ட்டுக்குள் கை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கட் அவுட்டையும், கைகளை கீழே போட்டிருக்கும் குழந்தைகளின் இரண்டு கட்அவுட்டுகளையும், சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். அப்படிச் செய்யும்போது, பொது இட அட்டைகளின் எண்ணிக்கையும், கையை கீழே போட்டிருக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையும் சமமாக இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் ஒரு தனியிட அட்டை மட்டும்தான் இருக்கும்.
3. ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும், இரண்டு குழந்தைகளின் கட்அவுட்டுகளைப் பயன்படுத்தலாம். குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையும், இடங்களின் அட்டைகளின் எண்ணிக்கையும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.
4. இதேபோல் எண்ணிக்கையில் மாற்றங்கள் செய்து கொண்டே போகலாம், ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தைகளின் கட்அவுட்டுகளின் எண்ணிக்கையும், இடங்களின் அட்டையும், சமமாக இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ளவும் - அதாவது ஒரு இடத்துக்கான அட்டையுடன், அதற்குத் தகுந்த குழந்தையின் அட்டை இருக்க வேண்டும்.
5. ஒவ்வொரு முறையும் மறக்காமல் - பேண்ட்டுக்குள் கையை விட்டுக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையின் அட்டையை முதலில் சேர்க்கச் சொல்லி, அதன் பின்னர் கைகளைக் கீழே போட்டுக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையின் அட்டையைச் சேர்க்கச் சொல்லலாம்.


Clothing rules
Playground
Public Toilet
Road
Bedroom


Touching rules
Living room
Market
Bathroom
Mall


Touching rules
Living room
bedroom
Bathroom
Mall

பயிற்சி 14

தனியிடம் மற்றும் பொது இடம்

குறிக்கோள்

- குழந்தைகளுக்குத் தனியிடம் மற்றும் பொது இடங்களைப் பற்றியும், அந்த இடங்களில் உடை உடுத்துவது, தொடுவது மற்றும் பேசுவது - இவைகளுக்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதைப் பற்றியும் கற்பிப்பது
- தனியிடங்கள் எது பொது இடங்கள் எது என்று அறிந்து கொள்வது
- தனிமனிதப் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுவது. உடை உடுத்தும் விதிகள்:
  - நான் பொது இடங்களில் என் அந்தரங்க உறுப்புகளை மறைத்து வைப்பேன்.
  - குறிப்பிட்ட பாதுகாப்பான இடங்களில் தனிமையில் இருக்கும் போது மட்டுமே என் உடைகளை அகற்றுவேன்.
- தொடுகை விதிகள்: நான் பொது இடத்தில் என் உடல் உறுப்புகளைத் தொட மாட்டேன்.
- பேசும் விதிகள்: நான் தனிப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றிப் பொது இடத்தில் பேச மாட்டேன்.

கோட்பாடு

தனியிடங்கள் எவை, பொது இடங்கள் எவை என்று அறிந்து கொள்வதும், அந்த இடங்களில் நம் நடத்தைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்வதும், அந்தந்த இடங்களுக்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி நடந்து கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

இணைக்கப்பட்டுள்ள சாதனங்கள்

- தனியிடங்கள் மற்றும் பொது இடங்களுக்கான காட்சி அட்டைகள்
- தொடுகை மற்றும் உடை உடுத்தும் விதிகளுக்கான காட்சி அட்டைகள்
- கூடுதல் வரிசை அட்டைகள் (கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது, உடை உடுத்துவது, சுய இன்பம், மாதவிடாய் மேலாண்மை)

கல்விமுறையில் எளிதாக்கம்

தனியிடங்கள் மற்றும் பொது இடங்களை அறிந்து கொள்வது

கோப்புறையைப் பயன்படுத்துவது

முதல் கட்டம்

1. காட்சி அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி, தனியிடங்கள் மற்றும் பொது இடங்களை அடையாளம் கண்டு, பெயரிட்டு, அவைகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம்.
2. உதாரணமாக, குளியலறையின் படம் இருக்கும் ஒரு அட்டையை எடுத்து, குழந்தைகளிடம் அது தனியிடமா அல்லது பொது இடமா என்ற கேட்கலாம். சைகையின் மூலமாகவோ, சொற்களின் மூலமாகவோ, சரியான இடத்தை அடையாளம் காணலாம். தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்கு உதவியும் செய்யலாம். அந்த அட்டை எந்த இடத்தைக் குறிக்கிறது என்பதைப் பற்றிப் பேசலாம்.
3. கழிப்பறை மற்றும் படுக்கை அறை அட்டைகளில் - கதவு மற்றும் ஜன்னல்களில் கவனத்தைத் திருப்பவும். அவைகள் (மூடியிருந்தால் மட்டுமே) தனியிடமா என்றும் (ஏதாவது ஒன்று திறந்திருந்தால் கூட) பொது இடமா என்பதையும், தெளிவாக விளக்கவும்.
4. துவக்கத்தில் இரண்டு மூன்று அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி, சிறிது சிறிதாக அட்டைகளின் எண்ணிக்கைகளை அதிகரித்துக் கொண்டே போகலாம். கேள்விகளுக்கான பதில்கள் எப்பொழுதும் சரியானதாகவும், முறையானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
5. இணைக்கப்பட்டுள்ள அட்டைகளுக்குப் பதிலாக, நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கான தனிப்பட்ட அட்டைகளையும் வடிவமைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.
6. ஒரு குறிப்பிட்ட தலைப்புக்கான பலவகையான படங்களைக் கொண்டு வகைப்படுத்தலாம். உதாரணமாக, கடைகள், தோட்டங்கள், விளையாட்டு மைதானங்கள், மால்கள், பஸ் நிறுத்தங்கள் போன்ற விதவிதமான இடங்களின் படங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

தனியிடங்களின் அட்டைகள்





பொது இடங்களின் அட்டைகள்







இரண்டாம் கட்டம்

1. அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு பிரிவினைப் பயிற்சியை செய்விக்கலாம். இரண்டு பகுதிகள் உள்ள ஒரு பிரிவினைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்தி, ஒரு பகுதியில் தனியிடம் என்றும் மற்றொரு பகுதியில் பொது இடம் என்றும் பெயரிட்டு வைக்கலாம்.
2. அட்டைகளை வரிசையாக அடுக்கி வைத்து, பின் குழந்தைகளை ஒரு அட்டையை மட்டும் எடுத்து, அதைப் பெயரிட்டு, சரியான பகுதியில் வைக்கச் சொல்லலாம். உதாரணமாக, குழந்தை - விளையாட்டு மைதான அட்டையை தேர்ந்தெடுத்தால் அதை பொது இடம் என்னும் பகுதியில் வைப்பார். தேவைப்பட்டால், குழந்தைக்கு உதவி செய்யலாம்.
3. குழந்தைகள் எல்லா அட்டைகளையும் இதே முறையில் பிரித்து வைக்க உதவவும். ஒவ்வொரு அட்டையைப் பற்றியும் - ஒரு குறைந்தபட்ச, தெளிவான விளக்கத்தை அளிக்கவும்.
4. குழந்தைகள் ஒவ்வொரு படங்களையும் நன்றாக அறிந்து கொண்டு, இந்தப் பயிற்சியைச் சுயமாகச் செய்யும் வரை, மீண்டும் மீண்டும் செய்விக்கவும்.

தனியிடம் மற்றும் பொது இடங்களுக்கான உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளும் தொடுகை விதிகளும்

குழந்தைகள் உடை உடுத்தும் விதிமுறைகளைப் பற்றியும், தொடுகை விதிமுறைகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதற்கு, குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளுக்கான அட்டைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

1. தனியிடங்கள் மற்றும் பொது இடங்களின் பின்னணியில், உடைகள் இல்லாத குழந்தை நின்று கொண்டிருக்கும் காட்சி அட்டைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
2. அட்டைகளைப் பெயரிட்டு அதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
3. அதற்குப் பின் மேற்கண்ட படி - அந்த அட்டைகளைப் பிரித்து வைக்கும் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

உடைஉடுத்தும் விதிகளுக்கான அட்டைகள்



தொடுகை விதிகளுக்கான அட்டைகள்



தனியிடங்களிலும் பொது இடங்களிலும் நடந்து கொள்ளும் முறைகள்

1. பிரிவினைப் பயிற்சியின் மூலம், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடம் பொது இடங்களில் நடந்து கொள்ளும் முறையைப் பற்றியும், தனியிடங்களில் எப்படி இருக்கலாம் என்பதையும் கற்பிக்கலாம்.
2. 'தனியிட நடத்தைகள்' என்றும் 'பொது இட நடத்தைகள்' என்றும் பெயரிட்ட - இரண்டு தனித்தனிப் பெட்டிகளையோ, இரண்டு பகுதியாக பிரித்த பலகையையோ அல்லது ஒரு பிரிவினைப் பெட்டியையோ பயன்படுத்தலாம்.
3. உடை உடுத்துவது, சுய இன்பம், அந்தரங்க உறுப்பைத் தொடுவது, அந்தரங்க உறுப்புகளைச் சொரிந்து கொள்வது, கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது போன்ற படங்களைப் பயன்படுத்தி, தனியிட நடத்தைகளைக் கற்பித்து, அதற்குரிய பகுதியில் அந்தப் படங்களைப் பிரித்து வைக்கச் சொல்லலாம். மூக்கை நோண்டுவது, துணிகளைச் சரிப்படுத்துவது (சொந்தப் படங்களை பயன்படுத்தவும்) போன்றவைகளும் தனியிட நடத்தைகள் தான்.
4. கைகுலுக்குவது, தோள்களை தட்டிக் கொடுப்பது, வரவேற்பு முறைகள், பிறருடன் பேசுவது, கை கழுவுவது, சாப்பிடுவது, பொருட்களை வாங்குவது, விளையாடுவது போன்றவை எல்லாம் பொது இட நடத்தைகள் ஆகும்.

தனியிட மற்றும் பொது இடப் படங்களை - நினைவு படுத்தும் காட்சிப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை பொது இடத்தில் தன் பின்புறத்தைச் சொரிந்து கொண்டிருந்தால், நீங்கள் உடனே தனியிடத்துக்கான படத்தின் அட்டையை எடுத்துக் காட்டி, அவர்களை ஒரு தனி இடத்துக்குச் சென்று சொரிந்து கொள்ளச் சொல்லலாம்.

குறிப்பிட்ட தனியிடம் மற்றும் பொது இடங்களில் நடந்து கொள்ளும் முறைகளைப் பற்றி விவாதிப்பது

நீங்களோ அல்லது ஒரு 'சரியான நபரோ' உங்கள் குழந்தையுடன் பின்வருவனவற்றை விவாதிக்கலாம்:

அடிப்படை விதிகள்

உடை உடுத்துவதற்கான அடிப்படை விதிகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்

1. உடைகள் இல்லாமல் எங்கே இருக்கலாம்?
2. உள்ளாடைகளை மட்டும் அணிந்து கொண்டு எங்கே இருக்கலாம்?
3. எந்த இடத்தில் ஆடைகளை அகற்றலாம்; அணிந்து கொள்ளலாம்?

தொடுகைக்கான அடிப்படை விதிகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்

1. என் உடலைத் தொடுவதற்கான விதிமுறைகள் என்ன?
2. என் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடுவதற்கான விதிமுறைகள் என்ன?
3. என் வீட்டில் எந்த எந்த இடங்களில் நான் என் அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடலாம்?

தனியிடங்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும்

1. என் வீட்டில் நான் என்னைத் தொடக்கூடிய தனியிடங்கள் உள்ளனவா?
2. என் வீட்டில் உள்ள தனியிடங்கள் என்ன?
3. என் தெருவில் உள்ள தனியிடங்கள் என்ன?
4. பள்ளியில் தனியிடங்கள் என்று ஏதாவது உள்ளதா?
5. பள்ளியில் உள்ள தனியிடங்கள் என்ன?

உங்கள் வீடு, தெரு, சமூகம் மற்றும் பள்ளியின் பொது இடங்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும்

1. உங்கள் வீட்டில் உள்ள பொது இடங்களைப் பெயரிடவும்.
2. உங்கள் பள்ளியில் உள்ள பொது இடங்களைப் பெயரிடவும்.
3. உங்கள் தெருவில் உள்ள பொது இடங்களைப் பெயரிடவும்

தனியிடங்கள் மற்றும் பொது இடங்களில் செய்யக்கூடிய அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்

1. உங்கள் வீட்டில் மற்றவரின் தனிமையை மதிக்கும் விதிகள் என்ன? உதாரணமாக, கதவைத் தட்டி விட்டு உள்ளே வருவது, கேட்காமல் பிறரின் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது போன்றவை.
2. எந்த இடத்தில் சிறுநீர் கழிக்கலாம், குளிக்கலாம், உடைகள் அணிந்து கொள்ளலாம், செய்தித்தாள்/பத்திரிகையைப் படிக்கலாம், ஒரு நண்பரை அணைத்துக் கொள்ளலாம்? (பின்வரும் ஒவ்வொரு இடத்திற்கான பதிலையும் விவாதிக்கவும்)
    - வீட்டிலா?
    - தெருவிலா?
    - பள்ளியிலா?

குழந்தைகள் தங்கள் தனிப்பட்ட உணர்ச்சிகள், பிரச்சனைகள் மற்றும் தேவைகளைப் பற்றிப் பேசக் கூடிய வயது வந்தோர்கள் - 'சரியான நபர்கள்' யார் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

சான்றாதாரங்கள்

[1]சேஷாத்ரி, எஸ்., சக்சேனா, எஸ்., சல்தானா, எஸ். (2008). ஆன் ட்ராக்: ஏ சீரிஸ் ஆன் லைஃப் ஸ்கில்ஸ் அண்ட் பர்சனல் சேஃப்டி மேக்மிலன் பப்ளிஷர்ஸ்.

[2] Engageசக்சேனா, எஸ்., சிங், ஆர்., ப்ரொடெக்டிங்க் சில்ட்ரன் வித் டிசெபிலிட்டீஸ் ஃப்ரம் செக்சுவல் அப்யூஸ். பேஷன்ட்ஸ் எங்கேஜ்.
https://www.patientsengage.com/news-and-views/protecting-children-disabilities-sexual-abuse

[3] மகளிர் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைச்சகம், இந்திய அரசு. (2007). ஸ்டடி ஆன் சைல்ட் அப்யூஸ்: இந்தியா 2007. http://www.indianet.nl/pdf/childabuseIndia.pdf

[4] மாற்றுத்திறனாளிகளின் உரிமைகள் சட்டம் 2016, எண் 49, நாடாளுமன்றச் சட்டங்கள், 2016 (இந்தியா.

[5] டர்ஷி (2018 மார்ச்), செக்சுவாலிட்டி அண்ட் டிசெபிலிட்டி இன் தி இந்தியன் கான்டெக்ஸ்ட். (வொர்க்கிங்க் பேப்பர் - எண் 2).
https://www.tarshi.net/downloads/Sexuality_and_Disability_in_the_Indian_Context.pdf

[6] சக்சேனா, எஸ்., சல்தானா, எஸ்., இம்பேக்ட் ஆஃப் எ கோர்ஸ் ஆன் ஹியூமன் செக்சுவாலிட்டி அண்ட் அடோலேசென்ஸ். இந்தியன் ஜர்னல் ஆஃப் பீடியாட்ரிக்ஸ், 70(3), 203–206.
https://doi.org/10.1007/BF02725582

[7] மொபைல் சேவா. (2017a). பால் சுரக்ஷா(பதிப்பு 1.7) [மொபைல் செயலி]. கூகுள் பிளே.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.safe_spaces_children_English

[8] மொபைல் சேவா, (2016). சுரக்ஷித் இங்கிலீஷ் (பதிப்பு 1.1) [மொபைல் செயலி]. கூகுள் பிளே.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.mlearn.enfoldcartooneng

[9] Google Playமொபைல் சேவா. (2017b). ஸ்திரி சுரக்ஷா (பதிப்பு 1.4) [மொபைல் செயலி]. கூகுள் ப்ளே.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.safe_spaces_women_English

[10] தத், ஆர்., தாப்பா, என்., (2018, மார்ச் 15) பிராம்ப்ட்ஸ் இன் ஸ்பெஷல் எஜூகேஷன், ப்ளேஸ்ட்ரீட்.
https://www.playstreet.in/2018/03/15/prompts-special-education/

[11] தேசிய சிறப்புக் கல்வி மன்றம் (தேதி இல்லை). ஸ்ட்ரேட்டஜீஸ் ஃபார் லேர்னிங்க் அண்ட் டீச்சிங்க்.
https://www.sess.ie/categories/sensory-impairments/visual-impairment/tips-learning-and-teaching

[12] டௌன்ஸ், எஸ்., ஓவென், சி., & வேம்மென், ஏ. என்.(2000) மேக் எ டிஃபரன்ஸ்: டிப்ஸ் ஃபார் டீச்சிங் ஸ்டூடென்ட்ஸ் ஹூ ஆர் டெஃப் ஆர் ஹார்ட் ஆப் ஹியரிங்க், ஹேண்ட் புக், போஸ்ட் செகண்டரி எஜுகேஷன் கன்சார்டியம், யூனிவர்சிட்டி ஆஃப் டென்னிஸ்ஸி, நாக்ஸ்வில். https://www.umaryland.edu/media/umb/oaa/campus-life/disability-services-/documents/Tips-for-Teaching-Students-Who-Are-Deaf-or-Hard-of-Hearing.pdf

[13] தெரபி டிராவலர்ஸ், (2018, பிப்ரவரி 27). ஹௌ டு ஹெல்ப் ஸ்டூடண்ட்ஸ் வித் விஷுவல் இம்பேர்மெண்ட்ஸ் ஆர் பிளைன்ட்னஸ்? https://www.therapytravelers.com/help-students-visual-impairments-blindness/

[14] ஃபேமிலி கனெக்ட். (தேதி இல்லை). *ஹேண்ட்-அண்டர்-ஹேண்ட் இன்ஸ்டிரக்ஷன் ஃபார் சில்ட்ரன் வித் பிளைன்டுனஸ் ஆர் லோ விஷன்.* https://familyconnect.org/browse-by-age/infants-and-toddlers/education-iandt/hand-under-hand-and-hand-over-hand/

மைல்ஸ், பி.(1997). *டாக்கிங் தி லேங்குவேஜ் ஆஃப் தி ஹேண்ட்ஸ் டு த ஹேண்ட்ஸ்.* நேஷனல் இன்ஃபர்மேஷன் கிளியரிங்ஹவுஸ் ஆன் சில்ட்ரன் ஹூ ஆர் டெஃப்-பிளைண்ட். https://documents.nationaldb.org/products/hands.pdf

[16] ரெய்ச்சோ, பி. (2013). ஹேண்ட் ஓவர் ஹேண்ட் அசிஸ்டன்ஸ். இன் எஃப். ஆர். வோல்க்மார் (எட்.) *என்சைக்ளோபீடியா ஆஃப் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் டிஸார்டர்ஸ்* (1). ஸ்ப்ரிங்கர் லிங்க். https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3_1159

[17] கன்வென்ஷன் ஆன் தி ரைட்ஸ் ஆஃப் தி சைல்ட், நவம்பர் 20, 1989, https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf

[18] சிறார் நீதிச் சட்டம் (குழந்தைகளின் பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு), 2015, எண் 2, நாடாளுமன்றச் சட்டங்கள், 2016 (இந்தியா).

[19] பாலியல் குற்றங்களில் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் சட்டம்,2012 (போக்சோ சட்டம் 2012), நாடாளுமன்றச் சட்டங்கள், 2012 (இந்தியா).

[20] பணியிடத்தில் பெண்களுக்கு எதிரான பாலியல் துன்புறுத்தல் சட்டம்(தடுப்பு, தடை மற்றும் தீர்வு), 2013, எண் 14, நாடாளுமன்றச் சட்டங்கள், 2013 (இந்தியா).

[21] சில்ட்ரன்ஸ் குவாலிட்டீஸ். ( ). ஃபார் மீ, ஏஸ் எ பேரண்ட். பிப்ரவரி 6, 2023 அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்திலிருந்துபெறப்பட்டது: http://formeasaparent.com/the-intervention-tools/childrens-qualities/

[22] கார்டனர், எச். இ.(2011). ஃபிரேம்ஸ் ஆப் மைண்ட்: *தி தியரி ஆஃப் மல்டிபிள் இன்டெலிஜென்சஸ்.* பேசிக் புக்ஸ்
.

[23] ஃபேமிலி கனெக்ட். ( ). *பில்டிங்க் செல்ஃப்-எஸ்டீம் இன் சில்ட்ரன் ஹூ ஆர் பிளைன்ட் ஆர் லோ விஷன்.* https://familyconnect.org/browse-by-age/grade-schoolers/growth-and-development-grade-schoolers/building-self-esteem

[24] ஆண்டர்சன், சி. ஏ. & புஷ்மேன் பி. ஜே.(2001) எஃபெக்ட்ஸ் ஆஃப் வையலெண்ட் வீடியோ கேம்ஸ் ஆன் அக்ரெஸிவ் பிஹேவியர், அக்ரெஸிவ் காக்னிஷன், அக்ரெஸிவ் எஃபெக்ட், ஃபிஸியலாஜிக்கல் அரௌஸல் அண்ட் புரோ சோஷியல் பிஹேவியர்: எ மெட்டா-அனாலிடிக் ரெவியூ ஆஃப் த சயின்டிஃபிக் லிட்டரேச்சர், *சைக்கலாஜிக்கல் சயின்ஸ், 12*(5), 353-359. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366

[25] கல்மேன், ஆர். (2018, March 5). *வீடியோ கேம்ஸ் கேன் ஹெல்ப் சில்ட்ரன் வித் ஆட்டிசம் பங்க்ஷன் பெட்டர்.* லேர்னிங் வர்க்ஸ் ஃபார் கிட்ஸ். https://learningworksforkids.com/2018/03/video-games-can-help-children-autism-function-better/

[26] *ஹெல்த்தி ஹேபிட்ஸ் ஃபார் மீடியா யூஸ்.* (தேதி இல்லை). கிட்ஸ்ஹெல்த். https://kidshealth.org/en/parents/tv-habits.html

[27]தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம். (2011). இந்தியர்களுக்கான உணவு நெறிமுறை: ஒரு கையேடு. https://www.nin.res.in/downloads/DietaryGuidelinesforNINwebsite.pdf

[28] பீனா, எம். (2015, அக்டோபர் 16). *மீல்டைம் டிப்ஸ் ஃபார் ஆட்டிஸ்ட்டிக் சில்ட்ரன் வித் ஈட்டிங் சேலஞ்ஜஸ்.* ஆட்டிசம் ஸ்பீக்ஸ். https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-and-mealtime-therapists-top-ten-tips-succes s

[29] ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் டிஸார்டர் (ஏஎஸ்டி) அண்ட் டயட். (2017, நவம்பர் 7) டெண்டர் டச் ஆட்டிசம் சர்வீசஸ். பிப்ரவரி 6, 2023, அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது. https://www.tendertouchservices.net/food-aversion-and-autism/

[30] ஜமீல், எச். டி., & ஷமீம், எஃப். (2019). ரிலேஷன்ஷிப் ஆஃப் செல்ஃப்-கான்ஃபிடன்ஸ் வித் செல்ஃப் பாடி இமேஜ் ஆஃப் விஷுவலி இம்பேர்டு சில்ட்ரன். *ஜர்னல் ஆஃப் ரிசர்ச் இன் சைக்காலஜி, 1*(1), 9–11. https://doi.org/10.31580/jrp.v1i1.517

[31] மார்காடோ, எஃப். எஃப். ஆர்., மார்காடோ, ஜே. ஜே. எம்., ஃபெரேரா, எம். இ. சி., & டவாரெஸ், எம். சி, ஜி, சி, எஃப். (தேதி இல்லை). *பாடி இமேஜ் ஃபார் தி விஷுவலி இம்பேர்டு: எ ரெவியூ ஸ்டடி.* பின்வரும் வலைத்தளத்திலிருந்து பெறப்பட்டது. https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/imagemcorporal2010/trabalhos/english/area3/IC3-24.pdf

[32] அல்டாலுர், ஏ., & ஸ்கூலர், டி.(2019). கல்ச்சர் அண்ட் டெஃப் வுமன்ஸ் பாடி இமேஜ். *தி ஜர்னல் ஆப் டெஃப் ஸ்டடிஸ் அண்ட் டெஃப் எஜுகேஷன், 24*(1), 11-24. https://doi.org/10.1093/deafed/eny028

[33] பொலைட், ஜே. (தேதி இல்லை). *சில்ட்ரன் ஹூ ஆர் பிளைன்ட் கேன் லேர்ன் அபௌட் தேய்ர் பாடீஸ் டூ!* பாத்ஸ் டு லிட்டரெஸ்ஸி. https://www.pathstoliteracy.org/children-who-are-blind-can-learn-about-their-bodies-too/

[34] பேரன்-கோஹன், எஸ்., கோலன், ஓ., & அஸ்வின், ஈ. (2009). கேன் எமோஷன் ரெகக்னிஷன் பி டாட் டு சில்ட்ரன் வித் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கண்டிஷன்ஸ்? *ஃபிலஸாஃபிகல் ட்ரான்ஸாக்ஷன்ஸ் ஆஃப் தி ராயல் சொசைட்டி ஆஃப் லண்டன். சீரிஸ் பி, பையலாஜிக்கல் சயின்சஸ், 364*(1535), 3567–3574. https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0191

[35].அமெரிக்கன் சைக்கியாட்ரிக் அசோசியேஷன். (2013). டையக்னாஸ்டிக் அண்ட் ஸ்டேட்டிஸ்டிக்கல் மேனுவல் ஆஃப் மெண்டல் டிஸார்டர்ஸ் (5-ஆம் பதிப்பு). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

[36] கூரே, எஸ். ஈ., & பாக்கலா, ஏ. (2005). ஆங்க்சைட்டி டிஸார்டர் இன் பீப்பிள் வித் லேர்னிங் டிசெபிலிட்டீஸ். *அட்வான்சஸ் இன் சைக்கியாட்ரிக் ட்ரீட்மென்ட், 11*(5), 355-361. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.355

[37] வேன் ஸ்டீன்செல், எஃப். ஜே., & ஹ்ரீமேன், ஈ. ஜெ. (2017). ஆங்க்சைட்டி லெவல் இன் சில்ட்ரன் வித் ஆட்டிசம் டிஸார்டர்: ஏ மெட்டா-அனாலிசிஸ். *ஜர்னல் ஆஃப் சைல்ட் அண்ட் ஃபேமிலி ஸ்டடீஸ், 26*(7), 1753-1767. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0687-7

[38] லேண்டிஸ், சி.(1930). வால்டர் பி. கேனன் பாடிலி சேஞ்சஸ் இன் பெயின், ஹங்கர், ஃபியர் அண்ட் ரேஜ். (ரிவைஸ்டு அண்ட் என்லார்ஜூட்.) நியூயார்க்: ஆப்பிள்டன், 1929. Pp. xvi+ 404. *தி பெடகாஜிக்கல் செமினரி அண்ட் ஜர்னல் ஆஃப் ஜெனெட்டிக் சைக்காலஜி, 38*(1-4), 527-531.

[39] கேப்போருஷியோ, ஜே. (2020, March 31). *கிரௌண்டிங்க் டெக்னிக்ஸ்: ஸ்டெப்-பை-ஸ்டெப் கைடு அண்ட் மெத்தட்ஸ். மெடிக்கல் நியூஸ் டுடே.* https://www.medicalnewstoday.com/articles/grounding-techniques

[40] Vocabulary.com. தேதி இல்லை). *Vocabulary.com டிக்ஷனரி*-ல் செக்சுவல் அட்ராக்ஷன். ஜனவரி 31,2023, அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது. https://www.vocabulary.com/dictionary/sexual%20attraction

[41] *Vocabulary.com* (தேதி இல்லை). *Vocabulary.com டிக்ஷனரி*-ல் அட்ராக்டிவ்னெஸ். ஜனவரி 31 2023, அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது. https://www.vocabulary.com/dictionary/attractiveness

[42] என்ஃபோல்ட் ப்ரோஆக்டிவ் ஹெல்த் டிரஸ்ட். (2021). *டீமிஸ்டிஃபையிங்க் செக்சுவாலிட்டி ரெஃபெரென்ஸ் புக்.* http://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2021/07/Demystifying-Sexuality-Reference-Book-by-Enfold-2021.pdf

[43].பெர்ரி, எல். டி. (2016). *தி இம்பேக்ட் ஆஃப் போர்னோகிராஃபி ஆன் சில்ட்ரன்.* அமெரிக்கன் காலேஜ் ஆஃப் பீடியாட்ரீஷியன்ஸ். https://acpeds.org/assets/The-Impact-of-Pornography-on-Children.pdf

[44] நீமேன், எஸ்., கிரீன்ஸ்டைன், டி., & டேவிட். டி. (2004). *ஹெல்ப்பிங் சில்ட்ரன் ஹூ ஆர் டெஃப்: ஃபேமிலி அண்ட் கம்யூனிட்டி சப்போர்ட் ஃபார் சில்ட்ரன் ஹூ டூ நாட் ஹியர் வெல்.* ஹேஸ்பேரியன் ஃபவுண்டேஷன்.
https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnacy216.pdf

[45] ஃபேமிலிகனெக்ட். (தேதி இல்லை) *இட்ஸ் எ மேட்டர் ஆப் சேஃப்டி: வாட் கைண்ட்ஸ் ஆஃப் டச் ஆர் ஓகே?* https://familyconnect.org/browse-by-age/grade-schoolers/its-a-matter-of-safety-what-kinds-of-touch-are-okay/

[46] நேஷனல் சென்டர் ஆன் டெஃப் பிலைன்ட்னஸ். (2021). *ஹேன்ட் அண்டர் ஹேன்ட் டெக்னிக்: என்சிபிடி பிராக்டீஸ் கைட்*
https://www.nationaldb.org/media/doc/HandUnderHandTechnique_a.pdf

[47] மாஸ், கே., & பிளாஹா, ஆர். (2001). *இன்ட்ரொடக்ஷன் டு செக்சவாலிட்டி எஜுகேஷன் ஃபார் இண்டிவிஜுவல்ஸ் ஹூ ஆர் டெஃப்-பிளைன்ட் அண்ட் சிக்னிஃபிகன்ட்லி டெவலப்மென்டலி டிலேய்ட்.* டிபி-லிங்க் - தி நேஷனல் இன்பர்மேஷன் கிளியரிங்ஹவுஸ் ஆன் சில்ட்ரன் ஹூ ஆர் டெஃப்-பிளைன்ட்.

[48] பாப்னர், ஏ. (2022), நவம்பர் 19). *டீச்சிங் யுவர் பிளைன்ட் சைல்ட் அபௌட் செக்சுவாலிட்டி.* வொண்டர் பேபி.
https://www.wonderbaby.org/articles/teaching-your-blind-child-about-sexuality

[49] ஃபேமிலி கனெக்ட். (தேதி இல்லை). *நாலேட்ஜ் இஸ் பவர் ஃபார் சில்ட்ரன் வித் பிளைன்ட்னெஸ் ஆர் லோ விஷன்: ஹௌ நோயிங்க் யுவர் ஓன் பாடி கீப்ஸ் யூ சேஃப் - இன்சிடெண்டல் லேர்னிங் ஆப் எவ்வெரி டே கான்செப்ட்ஸ்.*
https://familyconnect.org/browse-by-age/teenagers/growth-and-development-teenagers/knowledge-is-power-for-children-with-visual-impairments/

[50] நீமேன், எஸ்., & ஜேக்கப், என். (2002). *ஹெல்பிங் சில்ட்ரன் ஹூ ஆர் பிளைன்ட்: ஃபேமிலி அண்ட் கம்யூனிட்டி சப்போர்ட் ஃபார் சில்ட்ரன் வித் விஷன் ப்ராப்ளம்ஸ்.*
http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/en_hcwb_2000/en_hcwb_2000_00.pdf

[51] அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷன். (தேதி இல்லை). செக்ஸ். இன் *ஏபிஏ டிக்ஷனரி ஆஃப் சைக்காலஜி.* ஜனவரி 31 2023, அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது.
https://dictionary.apa.org/sex

https://www.medicalnewstoday.com/articles/grounding-techniques
[52] ஒஎச்சிஎச்ஆர் (தேதி இல்லை).
https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people
https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people

[53] அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷன். (தேதி இல்லை) ஜெண்டர். இன் *ஏபிஏ டிக்ஷனரி ஆஃப் சைக்காலஜி.* ஜனவரி 31, 2023, அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது. https://dictionary.apa.org/gender

[54] அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷன். (தேதி இல்லை). கீ டேர்ம்ஸ் அண்ட் கான்செப்ட்ஸ் இன் அண்டர்ஸ்டாண்டிங் ஜெண்டர் டைவர்சிட்டி அண்ட் செக்சுவல் ஓரியண்டேஷன் அமாங்க் ஸ்டூடென்ட்ஸ்.
https://www.apa.org/pi/lgbt/programs/safe-supportive/lgbt/key-terms.pdf

[55] அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷன். (தேதி இல்லை). ஜெண்டர் ஐடென்டிட்டி இன் *ஏபிஏ டிக்ஷனரி ஆஃப் சைக்காலஜி.* ஜனவரி 31, 2023, அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது.
https://dictionary.apa.org/gender-identity

[56] அமெரிக்கன் சைக்கலாஜிக்கல் அசோசியேஷன். (தேதி இல்லை). சிஸ்ஜெண்டர். இன் *ஏபிஏ டிக்ஷனரி ஆப் சைக்காலஜி.* ஜனவரி 31, 2023, அன்று பின்வரும் வலைத்தளத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது. https://dictionary.apa.org/cisgender

[57] மீயர், எஸ். சி., & லபுஸ்கி. சி. எம். (2013). தி டெமோகிராஃபிக்ஸ் ஆஃப் தி டிரான்ஸ்ஜெண்டர் பாப்புலேஷன். *இன்டர்நேஷனல் ஹேண்ட் புக் ஆன் தி டெமோகிராஃபி ஆஃப் செக்சுவாலிட்டி,* 289–327.
https://doi.org/10.1007/978-94-007-5512-3_16

[58] வேர்ல்ட் ஹெல்த் ஆர்கனைசேஷன். (தேதி இல்லை). *டிஃபைனிங்க் செக்சுவல் ஹெல்த்*
https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health

[59] யுனிசெஃப். (2017). *க்ளாசரி ஆஃப் டேர்ம்ஸ் அண்ட் கான்செப்ட்ஸ்.*
https://www.unicef.org/rosa/media/1761/file/Genderglossarytermsandconcepts.pdf

[60] ஏப்கர், டி. (2017). *சோஷியல் வொர்க் ஏஎஸ்டபுள்யுபி கிளினிக்கல் எக்ஸாம் கைடு: காம்ப்ரெஹென்சிவ் ஸ்டடி கைடு ஃபார் சக்சஸ்.* ஸ்ப்ரிங்கர் பப்ளிஷிங்க் கம்பெனி

[61] சல்லிவன், பி. எம்., & நட்சன், ஜே. எஃப். (2000). மால்ட்ரீட்மென்ட் அண்ட் டிசெபிலிட்டீஸ்: எ பாப்புலேஷன்-பேஸ்டு எப்பிடெமியலாஜிக்கல் ஸ்டடி. *சைல்டு அப்யூஸ் அண்ட் நெக்லெக்ட்,* *24*(10), 1257-1273.
https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00190-3

[62] டார்க்னெஸ் டு லைட். (2015). *சைல்ட் செக்ஸுவல் அப்யூஸ் ஸ்டேட்டிஸ்டிக்ஸ்: பர்ஸ்ட் ஹு காஸ் தி ஹார்ம்ஸ்.*
https://www.d2l.org/wp-content/uploads/2017/01/Statistics_2_person who cause the harms.pdf

[63] வேர்ல்ட் ஹெல்த் ஆர்கனைசேஷன். (2003). *கைடுலைன்ஸ் ஃபார் மெடிக்கோ-லீகல் கேர் ஆஃப் விக்டிம்ஸ் ஆஃப் செக்சுவல் வையலன்ஸ்.* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42788/924154628X.pdf?sequence=1

[64] ஹால், எம். & ஹால், ஜே. (2011). *தி லாங்க்-டேர்ம் எஃபெக்ட்ஸ் ஆஃப் சைல்டுஹுட் செக்சுவல் அப்யூஸ்: கவுன்செலிங்க் இம்ப்ளிகேஷன்ஸ்.* அமெரிக்கன் கவுன்செலிங்க். http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_19.pdf

[65] மகளிர் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டுத் துறை, கர்நாடக அரசு. (2016). *கர்நாடக மாநிலக் குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் கொள்கை.*

https://www.makkalahakku.com/main-control/uploads/Karnataka%20State%20Child%20Protection%20Policy-English%202016.pdf

[66] ஹீத்-தார்ன்டன், டி. (2018, August 26). *ரிஸ்டோரேட்டிவ் ஜஸ்டிஸ். என்சைக்ளோபீடியா பிரிட்டானிக்கா.* https://www.britannica.com/topic/restorative-justice

[67] கோபாலன், சி., ராமா சாஸ்திரி, பி. வி. & பாலசுப்ரமணியன், எஸ். சி. (1971). *நியூட்ரிட்டிவ் வேல்யூ ஆஃப் இந்தியன் ஃபுட்ஸ்.* நேஷனல் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் நியூட்ரிஷன்.

[68] பட்லர்,ஜே. (1990). ஜென்டர் ட்ரபுள்: ஃபெமினிசம் அண்ட் தி சப்வெர்ஷன் ஆஃப் ஐடென்டிட்டி. ரூட்லெட்ஜ்.

[69] ஜாகோஸ், ஏ. (1996). குயர் தியரி அன் இன்ட்ரொடக்ஷன். நியு யார்க் யூனிவர்சிட்டி ப்ரெஸ்.

[70] வார்னர், எம். (1993). ஃபியர் ஆஃப் ஏ குயர் ப்ளானெட்: குயர் பாலிடிக்ஸ் அண்ட் சோஷியல் தியரி. யூனிவர்சிட்டி ஆஃப் ப்ரெஸ்.

