



Ideas for Parents

Aisling Discoveries
Child and Family Centre

தொந்தரவு செய்வது என்றால் என்ன அதற்கு எப்படி உதவி செய்யலாம்

WHAT IS BULLYING AND HOW TO HELP

திரும்ப திரும்ப வேண்டுமென்று, துன்புறுத்தும் செயலே தொந்தரவு செய்வது ஆகும். தொந்தரவு செய்யப்படும் பிள்ளையிலும் பார்க்க தொந்தரவு செய்யும் பிள்ளை உடல் அல்லது உள்ளத்தில் வலிமை வாய்ந்தவராக இருப்பார். தொந்தரவு செய்தல் பிள்ளைப்பருவத்தின் இயற்கையான ஒரு சுவாவம் அல்ல. துன்புறுத்தல், பயத்தை உண்டாக்கும் நோக்கத்துடன் மற்றும் மேற்கொண்டு துன்பம் விளையும் என பயமுறுத்தல் போன்ற வேண்டுமென்று செய்யப்படும் தீய நடவடிக்கை தொந்தரவு செய்தல் ஆகும்.

தொந்தரவு செய்யும் ஒரு பிள்ளையின் குணாதிசயங்கள்:

- பலம்வாய்ந்தவரையும் கட்டுப்பாடு உள்ளவர் என்ற எண்ணத்தில் மகிழ்ச்சி கொண்டு, மற்றவர்களை அடக்கி ஆள எத்தனிப்பவர்கள்.
- கொதிபிடித்தவரையும், எளிதில் கோபப்பட்டு மற்றும் ஏமாற்றத்தை தாங்குவதில் பொறுமை குறைந்தவர்கள்.
- சட்டங்களுக்கு அமைந்து நடப்பது கடினமாகவும் மற்றும் சிறிய அளவாக வேறுபாடுகளை சகித்துக்கொள்பவர்கள்.
- எல்லாவற்றிலும் வெல்வதற்கு உறுதிகொண்டு மற்றும் தோல்வியை தாங்கமுடியாதவர்கள்.
- அவர்களுடைய பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களை சாட்டுவது.
- கடினமானவர் என்று விவரிக்கப்பட்டு, அவர்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறிதளவு இரக்கம் காட்டுதல்.
- சராசரியில் இருந்து உயர்ந்த அளவு சுயமரியாதை.
- சமூகத்திற்கு ஒவ்வாத நடத்தைகளில் ஈடுபடுதல்.

தொந்தரவு செய்யப்படும் ஒரு பிள்ளையின் குணாதிசயங்கள்:

- பாடசாலைக்கு சமூகம் அளிப்பதில்/கல்வி கற்பதில் சடுதியான மாற்றம்.
- இடைவேளை நேரத்திற்கு பிந்தி போய் முன்னதாக வருவது.
- தனிமையாக, ஒன்றிலும் ஈடுபடாது, தள்ளி இருப்பது.
- சமூக/சேர்ந்து பழகும் திறமைகள் குறைவாக அல்லது இல்லாமல் இருப்பது.
- 'வஞ்சிக்கப்பட்டவர்' உடல் சாடையை பாவித்தல் - தோள்களை தூங்கப் போடுதல், தலையைத் தொங்கப்போடுதல், ஆட்களை கண்ணுக்குள் பார்க்காமல் இருத்தல், மற்றவர்களிடம் இருந்து பின்வாங்குதல்.
- அடிக்கடி சுகவீனம், தலைவலி, வயிற்றுவலி, வலிகள் போன்றவற்றைப்பற்றி முறைப்பாடு செய்தல்.
- கீழ்க்கள், சிராய்ப்புகள், உடுப்புகளுக்கு அல்லது சொந்தமான பொருட்களுக்கு தகுந்த காரணங்கள் இல்லாமல் சேதப்பட்டிருத்தல்.
- சடுதியாக திக்கிப்பேசுதல் அல்லது தெத்திப்பேசுதல்.
- மனநிலை அல்லது நடத்தையில் சடுதியான மாற்றம்.
- கலவரம், அங்கலாய்ப்பு, கவலைப்படுதல், பயப்படுதல், பாதுகாப்பு இல்லாது இருத்தல்.
- தன்னுடைய பாதுகாப்பைப்பற்றி கூடுதலாக கவலைப்படுதல், மதியபோசனம், குளியலறை, பொருட்களை பூட்டிவைக்கும் பெட்டி, இடைவேளை நேரம் ஆகியவற்றிற்கு பாதுகாப்பாக போய்வருவதைப்பற்றி எண்ணுவதற்கு/கவலைப்படுவதற்கு நிறைய நேரத்தை செலவழித்தல், பாடசாலையில் குறிப்பிட்ட இடங்களை தவிர்ந்தல்.
- தற்கொலையைப்பற்றி பேசுதல். (தொழில்விற்பன்னரின் உதவியை நாடவேண்டும்)

உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ வழிவகைகள்

- அவர்கள் தொந்தரவுசெய்யப்படுகிறார்கள் என்று உங்கள் பிள்ளை சொன்னால், அவர்களை நம்புங்கள்.
- திருப்பி போராடும்படி உங்கள் பிள்ளையை ஊக்கப்படுத்த வேண்டாம். தொந்தரவு செய்பவர்கள் எப்பொழுதும் பலமாக மற்றும் திடமாகவும் இருக்கிறார்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையை குறை சொல்ல வேண்டாம். தொந்தரவு செய்தல் ஒரு போதும் வஞ்சிக்கப்பட்டவரின் குற்றம் அல்ல.
- ஆசிரியரை தொடர்பு கொள்ளவும், தொந்தரவு செய்யும் நடத்தையை தெரிவிப்பதற்கான திட்டத்தை செய்யவும்.
- பொருட்களை வைத்திருப்பதிலும் பார்க்க பாதுகாப்பு மிகவும் முக்கியமானது என்பதை உங்கள் பிள்ளை அறிந்துகொள்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- அடிக்கடி உங்கள் பிள்ளையுடன் எப்படி விஷயங்கள் நடக்கின்றது என்று கேட்டு தெரிந்துகொள்ளவும்.
- நீங்கள்தான் உங்கள் பிள்ளையின் சிறந்த ஆசிரியர் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். வீட்டில் எடுக்கப்படும் ஒழுங்கு நடவடிக்கை நியாயமானதாகவும், சீரானதாகவும், வயதுக்குத் தகுந்தாற்போலவும் மற்றும் மரியாதையாகவும் இருக்கவேண்டும். மற்ற பிள்ளைகளை தொந்தரவு செய்யும் பல பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் பெற்றோர்கள் அவர்களை தொந்தரவு செய்யும் வீடுகளில் இருந்து வருகிறார்கள்.

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு