

niudad

நீங்கள் எப்படிப்பட்ட தந்தையாக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?

(அப்பாவாகப் போகும்) தந்தையர்
அறிந்துகொள்ள வேண்டியது

பொறுப்புள்ள மற்றும் ஈடுபாடுள்ள தந்தையாக இருக்க வேண்டும். இன்று பெரும்பாலான (அப்பாவாகப் போகும்) தந்தைகள் அதைத்தான் விரும்புகிறார்கள். ஆனால், அதன் பொருள் என்ன? அது எப்படி சாத்தியம்?



நான்கு தசாப்தங்களாக தந்தைகளுடன் வேலை செய்தல் மற்றும் இது பற்றிய கல்வி போன்றவற்றின் அடிப்படையில் பெற்ற முக்கிய அனுபவங்களை சுருக்கமாக இச்சிற்றேடு உங்களுக்கு வழங்குகிறது. இது இந்த அறிக்கையுடன் தொடங்குகிறது: தந்தைகள் இன்று முரண்பட்ட சவால்களுக்கிடையில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கடினமாய் உழைத்து, குடும்பத்தில் உணவு ஆதரவுக்குரிய வருவாய் உடையவர் என்ற முன்மாதிரி இன்னும் முன்பு போலவே உயிருடன் உள்ளது. அதே சமயம், (அப்பாவாகப் போகும்) தந்தைகள் குடும்பத்தில் அன்றாட வாழ்வில் பிரசன்னமாக இருந்து, உணர்ச்சி ரீதியாக ஈடுபட வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பை எதிர்கொள்கின்றனர்.

நீங்கள் மட்டும் நெருக்கடிக்கு உள்ளாகிறவர் அல்ல. பெரும்பாலான தந்தையர்களுக்கு, இது வேலை, குடும்பம் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை என்ற முக்கோணத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய தொடர்ந்து வற்புறுத்தி கேட்கப்படும் சமநிலைப்படுத்தும் செயலாகும். அது முற்றிலும் நேர்த்தியாக இருந்து, எப்பொழுதும் வெற்றியளிப்பதாக இருக்க முடியாது. பயனுள்ள கேள்வி என்னவென்றால்: போதுமானது என்றால் என்ன ?

பிற்குறிப்பு: அ தி உச்ச மன அ முத்தத்தில் இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தையை ஒருபொழுதும் குலுக்காதீர்கள்!

அதனால்தான் குழந்தைக்கு நீங்கள் தேவை.



உங்கள் குழந்தைக்கு மிகச் சிறந்ததை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். இவ் விருப்பம் அனைத்து தந்தைகளையும் ஒன்றிணைக்கிறது. ஆனால் எல்லோரும் அதைக் குறித்து ஒரே மாதிரியாகப் புரிந்து கொள்வதில்லை.

உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் பிள்ளை பிற்காலத்தில் உங்களை எப்படி நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டுமென்பதை நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்?

ஒரு தந்தையாக, நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அப்படியே காண்பியுங்கள்: பல்வேறு திறமைகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளைக் கொண்ட ஒரு ஆண்மகனாகவும், மனிதனாகவும் உங்களைக் காண்பித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு நல்ல தந்தையாக இருக்க சூப்பர் ஹீரோவாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. **அங்கு உண்மையாகவே உடனிருந்தாலே போதும்.**

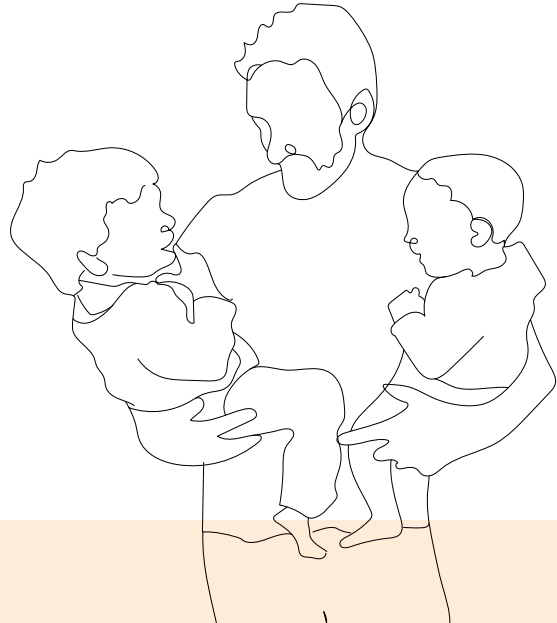
தந்தையின் பிரசன்னம் என்றால், முதலில்: உங்கள் குழந்தையை கவனிப்பதிலும், உங்கள் பிள்ளையோடு நல்ல உறவை காத்துக் கொள்வதிலும் நேரத்தை முதலீடு செய்யுங்கள். இரண்டாவதாக: உணரக்கூடியதாகவும், தொட்டுணரக்கூடியக் கூடியதாகவும், உள்ளார்ந்த முறையில் ஆயத்தமான நிலையிலும் இருங்கள். உங்கள் ஈடுபாடு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. குறிப்பாக ஒரு தந்தையாக, தாய்-குழந்தை கூட்டுவாழ்விற்கு

அப்பாற்பட்டு குழந்தையின் இயல்பான இயக்கத்தில் உடன் செல்ல நீங்கள் உதவுகிறீர்கள்.

கூட இருந்து உதவி செய்தால் போதாது. நீங்கள் பொறுப்பேற்க வேண்டும். "மனஞ்சார்ந்த சுவை" (திட்டமிடல், ஒழுங்கமைத்தல், முன்னோக்கி சிந்தித்தல்) ஆகியவற்றால் நீங்கள் பங்கெடுத்துக் கொள்வது இதில் அடங்கும். இது சமநிலை மற்றும் முழு குடும்பத்தின் மன ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது.

குறைந்தபட்ச இலக்கு

தேவைப்பட்டால், 24 மணி நேரமும் உங்கள் குழந்தையை தனியாகக் கவனித்துக் கொள்ளத் தேவையான திறன்களைப் பெறுங்கள்.



உங்களுடைய தேவைகளை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளவும்.

குழந்தை வளர்ப்பு என்றால் "செய்வதன் மூலம் கற்றல்". நீங்கள் எவ்வளவு விரைவில் தொடங்குகிறீர்களோ, அவ்வளவு வேகமாக நீங்கள் உறுதியாகவும், திறமையாகவும் மாறும் வீர்கள்.

நாம் சமூக எழுச்சியின் மத்தியில் சிக்கிக் கொண்டிருப்பதால், பல தந்தையர்களுக்கு பொருத்தமான முன்மாதிரிகள் இல்லை. இது ஏனென்றால், நம் முன்னோர்களின் தலைமுறையில், பாலினங்களுக்கிடையில் பணிகளின் வேற்றுமை இன்னும் அதிகமாக இருந்தது. இதேபோன்ற வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளில் உள்ள மற்ற ஆண்களுடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்வது இடைவெளியை நிரப்ப உதவுகிறது.

உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் சொந்த தந்தை இன்று எதை வித்தியாசமாக செய்வார் என்பதைப் பற்றி அவரிடம் பேசுங்கள். சிறுவயதில் நீங்கள் அவரிடம் சொல்ல தவறவிட்டதை இப்போது சொல்ல ஒரு வாய்ப்பு ஒருவேளை கிடைத்தாலும் கிடைக்கும்

குழந்தை வளர்ப்பு ஆண்களுக்கு குறிப்பாக தேவைப்படுகிறது, ஏனென்றால் நாம் வளரும்போது "பலவீனமாக" தோன்றாதபடி உணர்வுகளை தூரத்தில் வைத்துக்கொள்ள கற்றுக்கொள்கிறோம். தந்தையாக இருத்தல் அதை ஈடுசெய்ய உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பை கொடுக்கிறது. ஒரு தந்தையாக, நீங்கள் மகிழ்ச்சி, பெருமை மற்றும் நிறைவை மட்டும் அனுப-

விப்பதில்லை. சக்தியின்மை மற்றும் பயம், உதவியற்ற தன்மை மற்றும் சோகம், கோபம், விரக்தி ஆகியவை முற்றிலும் இயல்பானவை. உங்கள் உணர்வுகள் உங்களுக்கு என்ன சொல்கிறது என்பதை நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக புரிந்துகொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு சிறப்பாக உங்களையும், உங்கள் தேவைகளையும் அறிந்து கொள்வீர்கள். விமர்சனம் இல்லாமல் உங்களுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக ஏற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு ஆற்றல் வாய்ந்தவராக நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு இணையாக மாறி விடுவீர்கள்.

உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் இதயத்தில் என்ன இருக்கிறது என்று உங்களை நீங்களே கேளுங்கள். 10-ல் 1 தந்தைக்கு குழந்தை பிறந்த பிறகு மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. சோர்வு, எரிச்சல், மனநிலை மாற்றங்கள், வலியச்சண்டை செய்யும் குணம், ஆபத்தான விஷயங்களில் ஈடுபடும் நடத்தை, அமைதியின்மை, பயம் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள் ஆகியவை அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இது உங்களுக்குப் பொருந்துமா? அப்படியானால், உங்கள் சந்தேகங்கள் பற்றி ஒரு மருத்துவ நிபுணரிடம் கலந்து பேசுங்கள்! நீங்கள் மீண்டும் அதிலிருந்து விடுபட்டு வெளியேறுவதற்காக அவர் உங்களுக்கு துணையாக வருகிறார்.



எல்லைகளை வரையறுக்கவும்.



அப்பாவாக இருப்பதற்கு தனிப்பட்ட முதிர்ச்சி தேவை. உங்கள் வாழ்க்கை துணைவிக்கு நீங்கள் இனி நம்பர் 1 ஆக இல்லை என்பதை நீங்கள் சமாளிக்க வேண்டும். உங்கள் சொந்த தேவைகளை ஒதுக்கி வைக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உங்களை விட மேலான அன்பின் சேவையில் உங்கள் வாழ்க்கையை வைக்க நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இது உண்மையாகவே ஒரு சவால். இதில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. பல தந்தைகள் மிக நன்று தெரிந்த குருவி கூடு போன்ற சிறிய குடும்பத்தில் மனக்குழப்ப உணர்வுகளை அனுபவிக்கின்றனர். இது முற்றிலும் சாதாரணமான விஷயம்.

உதவிக்குறிப்பு

இதுவே "சரியான குடும்பம்" என்ற உங்கள் (சொந்த மற்றும் பிறருடைய) கற்பனைகளிலிருந்து விலகிச் செல்ல துணிந்து விடுங்கள். உங்களை விடுவிக்கும் நுண்ணறிவை ஏற்றுக்கொள்ளவும்: உங்கள் வரம்புகளை எட்டுவது முற்றிலும் இயல்பானது. ஆதரவைப் பெறுவது இயலாமையின் அடையாளம் அல்ல, மாறாக அது உங்கள் சமாளிக்கும் திறமையின் வெளிப்பாடாகும் !

ஒரு தந்தையாக, உங்களுக்கான எல்லைகளை வரையறுக்கும் திறன் உங்களுக்குத் தேவை. இதைச் செய்ய, உங்களை நீங்களே சாதகமான முறையில் கவனித்துக் கொள்வது உதவியாக இருக்கும். இப்படித்தான் உங்கள் குழந்தை மீது நீண்ட நாட்களாக உள்ளே

புதைந்து கிடந்தது கடைசியில் கோபமாக வெளிப்படாமல், உங்கள் சொந்த தேவைகளை ஒத்திவைக்கலாம். ஒரு தந்தையாக, உங்கள் குழந்தைக்கு அன்புடன் எல்லைகளை வரையறுக்கும் திறன் உங்களுக்குத் தேவை. அளவின்மை ஒரு குழந்தையின் சிறப்புரிமை – அதைக் கட்டுப்படுத்துவது வளர்ப்பின் ஒரு பகுதியாகும். குறிப்பாக, மன அழுத்தத்தின் காரணத்தால், பல தந்தைகள் தொடர்பை இழக்கிறார்கள். சிலர் வெறுமனே விட்டுக் கொடுக்கிறார்கள், மற்றவர்கள் அதிகாரம் செலுத்துபவர்களாக மாறுகிறார்கள். இரண்டுமே சிறந்தவை அல்ல. ஒரு தந்தையாக, உங்களுக்கு சிறிதளவு நான் என்ற வலிமை தேவைப்படுகிறது; நீங்கள் பிள்ளைகளின் மறுமொழியை தங்கியிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் இவ்வாறு நம்பலாம்: குறிப்பாக நீங்கள் எல்லைகளை வரையறை செய்து ஆதரவை வழங்கினாலும் கூட, உங்கள் குழந்தை உங்களை நேசிக்கிறது.

ஒரு தந்தையாக, பெற்றோரில் ஒருவரான மற்றவரிடம் மரியாதையுடன் உங்கள் நிலைப்பாட்டை தெரிவித்து அதை பாதுகாக்கும் திறமையும் உங்களுக்குத் தேவை. உங்கள் சொந்த "தந்தை" பாணியை உருவாக்க உங்களை நீங்களே அனுமதிக்கவும். உங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் விஷயங்களை அணுக நீங்கள் "அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள்". (நடைமுறையில், பொதுவான சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்புத் தரங்களை நீங்கள் ஒரு ஜோடியாக ஏற்றுக்கொண்டால் அது உதவியாக இருக்கும்). இதனுடாக மனிதர்கள் எவ்வாறு வேறுபட்டு இருக்கின்றனர் என்பதை உங்கள் பிள்ளை ஆரம்பத்திலிருந்தே கற்றுக் கொள்கின்றார்.

செயல்முறையை நம்புங்கள்.

ஆரம்பத்தில், பெரும்பாலான தம்பதிகள் ஏதோ உயிர்வாழும் மாதிரியாக செயல்படுகிறார்கள்: அடிப்படைத் தேவைகள் - உண்ணாதல் மற்றும் உறங்குதல் - முன்னணியில் இருக்கின்றன. மீதமுள்ள சக்தி ஆதாயமுள்ள தொழில் செய்தல் மற்றும் வீட்டு வேலைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இது நிரந்தரமான நிலை அல்ல! எதிர்கால வாய்ப்பு மட்டுமே ஒரு பெரிய நிவாரணம்: 24/7 அதிகப்படியான கவனிப்பு அவசியப்படும் குழந்தை பருவம் மற்றும் இளம் சிறார் பருவம் சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு முடிவுக்கு வரும்.

இதன் பொருள்: தந்தையாக இருத்தல் பல படிநிலைகளால் ஆனது. அவர்களின் வயதைப் பொறுத்து மிகவும் வித்தியாசமாக உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் தேவைப்படுகிறீர்கள். குழந்தைக்கு தற்போது என்ன தேவை என்பதை நீங்கள் அவரோடு சேர்ந்து கண்டுபிடிக்கலாம், கண்டுபிடிப்பீர்கள். நீங்கள் திறந்த மனதுடன் மற்றும் புதிய விஷயங்களைக் கற்கத் தயாராக இருந்தால், தொடர்பில் இருப்பது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கும்.

உண்மை

பெரும்பாலான தம்பதிகளுக்கு, உறவு திருப்தி மற்றும் ஜோடியின் பாலுணர்வு ஆகியவை காலப்போக்கில் குறைகின்றன, பின்னர் மீண்டும் அதிகரிக்கும்

பெற்றோராகும் போது, வழக்கை துணைவருடனுள்ள உறவும் மாறுகிறது. ஒரு

(அன்பான) ஜோடியாக தன்னை மீண்டும் கண்டுபிடிப்பது மற்றும் கடினமான சூழ்நிலையில் ஜோடியினிடையே பாலுணர்வை மீட்டெடுப்பது முக்கியம். வெளிப்பற ஆதரவுடன் கூட - இதைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குவீர்களா என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உதவிக்குறிப்பு

உங்களை நீங்களே 'இப்போது உண்மையில் என்ன முக்கியம்?' என்ற வினாவை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான தந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் குடும்பம் தான் மிகவும் முக்கியமானது என்று கருதுகிறார்கள். இருப்பினும், நடைமுறையில், அவர்கள் பெரும்பாலும் தொழில்முறை மற்றும் பிற கடமைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கின்றனர். இந்த எதிர்வினையை "புத்திசாலித்தனமாக வெவ்வுது" முக்கியம். வாழ்க்கையில் முன்னுரிமையுள்ளவற்றை மாற்ற இடம் கொடுங்கள். தந்தையாக இருத்தல் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு முக்கியமானதை மாற்றுகிறது. ஒரு ஆணாகவும் மனிதனாகவும் முதிர்ச்சியடைய இடம் கொடுங்கள்.



உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தந்தையாக இருத்தல் பலவகையானது. உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும் பொருத்தமான பாதையைக் கண்டு பிடிப்பது உங்கள் பொறுப்பு. இதன்பொழுது நீங்கள் உண்மையில் ஒரு தவறை மட்டுமே செய்ய முடியும்: நீங்கள் செயலற்ற முறையில் அலைந்துக்கொண்டிருத்தல். காரணமென்னவென்றால், பெரும்பாலான மக்கள் நிச்சயமாக முடிவை சந்திக்க விரும்பாத இடத்தில் நீங்கள் பெரும்பாலும் முடிவை சந்திப்பீர்கள்: அது அவர்களின் சொந்த பெற்றோர்கள் சென்றடைந்த அதே கட்டமாகும்.

சவாலை ஏற்றுக்கொண்டு நடவடிக்கை எடுங்கள். மற்ற தந்தையர் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் - விளையாட்டு மைதானத்தில், அக்கம் பக்கத்து திருவிழாவில், அல்லது மாலில். புத்தகங்கள், பாட்காஸ்ட்கள் மற்றும் சஞ்சிகைகளில் தகவல்களைத் தேடுங்கள். ஒரு சமூகத்தின் ஒரு பகுதியாக இருங்கள் - உதாரணமாக www.vaterwelten.ch.

நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்கக்கூடியவை:

- **குறிப்பாக அப்பாவாகப் போகும் தந்தைகளை இலக்காகக் கொண்ட ஒரு தேசிய தளம்**
கீழ்வரும் இணைப்பை பார்க்கவும் www.niudad.ch



- **எல்லா தந்தையர்களுக்கும்மான வினாக்களுக்கு இலவசமானதொரு ஆலோசனை**
: சந்திப்பை இங்கே பதிவு செய்யவும் www.maenner.ch/erstberatung

- **தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆலோசனை வரைபடம்**
அருகிலுள்ள சலுகையை கீழ்க்கண்ட இணைப்பில் தேடவும் www.maenner.ch/landkarte

ஒரு தந்தையாக உங்கள் "அடுத்த நிலை சாகசத்தில்" உங்களுக்கு எமது இதயப்பூர்வமான நல்வாழ்த்துக்கள்!

உங்கள் Niudad குழு

இன் ஆதரவுடன்



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

männer.ch
Dachverband Schweizer
Männer- & Väterorganisationen

mencare schweiz
suisse
svizzera
svizra

(Tamilisch / Tamoul)