samowar

Horgen பிரதேசத்தின் இளையோர் ஆலோசனை- மற்றும் போதைப்பொருள் முற்பாதுகாப்பு நிலையம்

Tamil

பெற்றோருக்கான வழிகாட்டல் உதவி

இளையோர் பாதையில் – உங்களை நாங்கள் வழி நடத்துகிறோம்!

அன்பான பெற்றோரே, அன்பான வளர்ப்பாளர்களே, அன்பான பொறுப்பாளர்களே

இளையோர் பருவ மடையும் காலத்தில் அதிக வேளைகளில் «அசாதாரணமாக» நடந்து கொள்வர் அதாவது மிகக் கடுமையாக, எல்லைகளை மீறுவதுடன் ஆத்திரமூட்ட விரும்புவார்கள், இது அவர்களின் தனிப்பட்ட அடையாளத்தைக் காட்டும் நலமான வளர்ச்சியைச் சேர்ந்தது. பெரியவர்களாகிக்கொள்ளும் வழியில் உடல் மற்றும் பாலியல் ரீதியாக பல வித்தியாசமான வளர்ச்சிச் செயற்பாடுகளை அவர்கள் சந்திக்க வேண்டும், அதில் ஒன்று பெற்றோரின் வீட்டிலிருந்து வெளியேறுவது. இந்தச் சவால்கள், சிக்கல்கள் மற்றும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம். இளையோருக்குப் பெற்றோரிடம் இருந்து தேவைப்படுவது, அதிக நேரம், ஆதரவு மற்றும் மதிப்பு.

இங்கு வழங்கப்படும் வழிகாட்டல் உதவி, உங்களுக்கு இதன்போது ஒரு ஆதரவாக அமையும். இது உங்களுக்கு, நீங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அவர்களின் சிறப்பான வளர்ச்சிக்குரிய தேவைகளை நிர்ணயிப்பதற்கு உதவி புரியும். இதன்மூலம் உங்கள் பிள்ளை தன்னம்பிக்கையுள்ள மற்றும் பொறுப்புணர்ச்சியுள்ள நபராக வளர்ச்சிபெறும்.

பிள்ளை வளர்ப்பின் அர்த்தம்:

எல்லைகளை நிர்ணயிப்பது
மோதலுக்கு அனுமதிப்பது
சுதந்திரமாக செயற்பட விடுவது
அன்பைக் காட்டுவது
விளங்கிக் கொள்வது
உற்சாகம் கொடுப்பது
கேட்டுக் கொள்வது
முன்மாதிரிகையாக இருப்பது
உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது

(ஆதாரம்: பெற்றோர் கல்விக்கான சுவிஸ் அமைப்பு SBE)

உரிமைகள் மற்றும் கடமைகள்

அடிப்படை ரீதியான சட்ட விளக்கம்

சுவிஸ் சிவில் சட்டப்புத்தக (ZGB) விதி 296 ன்படி பிள்ளைகள் தமது பேச்சுரிமை பெறும் நாள்வரை (18 வயதுக்கு மேல்), பெற்றோர்களது பராமரிப்பில் இருப்பார்கள் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர்களது பராமரிப்பு எனும்போது, குறைந்த வயதுள்ள பிள்ளைகளையும் அவர்களது பராமரிப்பையும் கவனித்துக் கொள்வது, அவர்களின் வளர்ப்பில் தேவைப்படும் முடிவுகளை எடுப்பது, அவர்கள் சார்பாகப் பங்கேற்பது, அவர்களது நிதி விடயங்களைக் கையாள்வது மற்றும் அவர்களது வசிப்பிடத்தைத் தீர்மானிக்கும் சட்டரீதியான கடமைகள் மற்றும் சட்டரீதியான உரிமைகளை உள்ளடக்குகின்றது.

பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளின் உரிமைகள் மற்றும் கடமைகள் இணையத்தளத்தில்:

www.tschau.ch/rechte-pflichten

www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html

www.elternclubschweiz.ch

ஒன்றுசேர்ந்து வாழ்வது

கலந்துரையாடலுக்கு நேரம்

உங்கள் பிள்ளையுடன் மீண்டும் மீண்டும் கலந்துரையாட நேரத்தைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள். இது முக்கிய மானது, அத்துடன் சிக்கலான விடயங்களான மது அருந்துவது மற்றும் வேறு போதைப் பொருட்களைப் பாவிப்பது குறித்து திறந்த மனதுடன் உரையாடுங்கள். இதன்போது உங்கள் பிள்ளையின் அபிப்பிராயத்தை நீங்கள் அறிய முனையுங்கள். அத்துடன் நீங்கள் இந்த விடயத்தை அக்கறையற்றதாகவோ அல்லது பெரிய விடயமாகவோ எடுக்க வேண்டாம்.

தெளிவான தீர்மானங்கள்

ஒன்றுசேர்ந்து எடுக்கப்பட்ட முடிவுகள் அதிக வேளைகளில் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோரால் சிறப்பாகக் கடைப் பிடிக்கப்படுகின்றன. முடிவுகள் பல தட வைகள் மீறப்படுமாயின், முன்பு கலந்து ரையாடப்பட்டபடி அதன் விளைவுகளை செயற்படுத்துங்கள். விடயங்களை ஒழுங்கு செய்யுங்கள் அதாவது கைச்செலவுப் பணம், அறை ஒழுங்கு, வெளியே செல்வது மற்றும் «சிறு வேலை» விடங்களைக் கவனிப்பது. நாளாந்த வீட்டு வேலைகளில் சேர்ந்து உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் இளையோர், பொறுப்புகளை எடுப்பதற்குக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

மதித்தல்

பெற்றோரான உங்களையும் இளையோ ரையும் முக்கியமானதாகக் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் சொந்தத் தேவைகளை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள் மற்றும் அவற்றையும் உங்கள் உணர்வுகளையும் தெரியப்படுத்துங்கள். தனது சூழலில் சொந்தமாகவும் மற்றும் மற்றவர்களுடனும் மரியாதையுடன் நடந்து கொள்வது ஒன்று சேர்ந்து வாழ்வதற்கான சிறப்பான அடித் தளமாகும்.

உறக்கம்

பிள்ளைகளின் நலமான வளர்ச்சிக்குப் போதுமான உறக்கம் தேவைப்படுகின்றது. 10 வயது வரை 10 மணித்தியால உறக்கம் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. 14 வயதுக்குப் பின்பாக இது ஆகக்குறைந்தது 8 மணித்தியாலமாக இருத்தல் வேண்டும்.

உணவுஉண்ணல்

சுகாதாரமானஉணவு என்பது உணவு உண்ணலின் ஒரு பகுதி மட்டுமே ஆகும். தேவைப்படும் உணவுக் கலாச்சாரத்தைக் கைக்கொள்ளுங்கள்:

- காலையில் திருப்பதியானஉணவு உண்டால் திறமான செயற்திறனைத்தரும்.
- உணவு அதிகம் மாறுபட்டதாகவும் உங்கள் பிள்ளை பாடசாலை செல்வதற்கு, விளையாடுவதற்கு மற்றும் ஓய் வுநேரத்தைக் கழிப்பதற்கான சக்தியை கொடுப்பதாக இருக்க வேண்டும்.
- ஒழுங்கான மற்றும் தீர்மானிக்கப்பட்ட உணவு நேரங்கள் உங்கள் பிள்ளை க்கு ஒரு நாள் கட்டமைப்பை வழங்குவதுடன் ஆழமாக அவதானிப்பதைத் தடுக்காது இருக்கும்.
- இயலுமானால் ஒருநாளில் ஆகக் குறைந்தது ஒருவேளை உணவையாவது ஒன்றுசேர்ந்து உட்கொள்ளுமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றுசேர்ந்து உண்ணும் வேளையை உங்கள் பிள்ளையுடன் உரையாடுவதற்குப் பயன் படுத்துங்கள்.

மேலதிக தகவல்கள் இணையத்தளத்தில்:

www.sge-ssn.ch

பாலுறவு, நோய்கள், முற்பாதுகாப்பு

www.lustundfrust.ch

www.feel-ok.ch

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பாலுறவு குறித்து திறந்த மனதுடன் உரையாடுங்கள். பாலுறவின் போதான மகிழ்ச்சி நிறைந்த விடயங்களை, அதேவேளையில் கர்ப்பமுறாதிருப்பதற்கான பாதுகாப்பு, பின்விளைவுகள் மற்றும் ஆபத்துக்களை விடயதானமாக்குங்கள்.

வெளியில் செல்லும் / திரும்பும் நேரங்கள்

உங்கள் பிள்ளை தனது நண்பர்களைச் சந்திக்க, வெளியில் செல்ல அல்லது ஒரு விழாக்கு செல்ல விரும்பும்போது, பின்வரும் கேள்விகள் தெளிவு படுத்தப்பட வேண்டும்:

» நீ யாரை சந்திக்கப் போகிறாய் மற்றும் நீங்கள் என்ன செய்யப் போகின்றீர்கள்?

» நீ எங்கு செல்கிறாய்? இந்த நிகழ்வை யார் ஒழுங்கு செய்கின்றார் மற்றும் இது எந்த வயதுக் குழுவினருக்கானது?

» நான் எவ்வாறு உன்னை அல்லது நீ எவ்வாறு என்னை அவசர வேளையில் தொடர்பு கொள்ளலாம்?

» எப்போது மற்றும் எவ்வாறு நீ வீடு திரும்புவது?

சந்தேகம் இருப்பின் இதில் சம்பந்தப்படும் ஏனையவர்களின் பெற்றோரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

பரிந்துரைகள்:

» இசை சத்தமாக இருந்தால் செவிப்பாதுகாப்பை அணிந்து கொள்ளல்.

» திறந்துள்ள குடிபானங்களை ஒருபோதும் கண்காணிப்பின்றி விடவேண்டாம் (அவதானம், மு.மு.- துளிகள்!)

» இளையோர்கள் வாகனத்தில் செல்வார்களாக இருந்தால், மது அருந்துவதால் மற்றும்/அல்லது வேறு போதைப் பொருட்களை எடுப்பதால் பாரிய விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடும் என்பதை நன்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஒன்றாகச் சேர்ந்து செல்கையில் முன்பாகவே ஒரு ஆண் சாரதி அல்லது பெண் சாரதி எவ்வித போதைப் பொருட்களையும் பாவிப்பதில்லை என தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பரிந்துரைகள்: நீங்கள் தெளிவாக நேரத்தைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்! உதாரணமாக:

திரும்பும் நேரல்	பாடசாலை நாட்களில்	பாடசாலை இல்லாத நாட்களில், விடுமுறை / வாரஇறுதி
12–14- வயதானவர்கள்	21.00 மணி	23.00 மணி
16- வயதானவர்கள் வரை	22.00 மணி	24.00 மணி

கைச்செலவுப் பணம்

இன்றைய இளையோர்களில் ஏறக்குறைய 40 வீதமானவர்களுக்கு கடன் உள்ளது. பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் நேர காலத்துடனேயே பணத்தை தாம் தனியாக மற்றும் பொறுப்புணார்வுடன் செலவு செய்யப் பழகிக்கொள்வது, மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும். இதன்போது அவர்களுக்குப் பெற்றோரது உதவி மற்றும் ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது. இளையோர்கள் தமது நாளாந்த வாழ்வில், வாழ்வதற்கான செலவு எவ்வளவு, பெரியவர்கள் பணத்தை எவ்வாறு செலவிடுகின்றனர், மற்றும் சேமித்ததை தாமாகவே பிரித்துக் கொள்வதற்குக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பத்தின் நிதி நிலைமையைப் பொறுத்து கைச்செலவுக்காக ஒழுங்கான முறையில் பணம் கொடுப்பது (ஒவ்வொரு கிழமையும் அல்லது மாதாந்தம்) அமையும். சுவிஸ் வரவு-செலவு துறைசார் ஆலோசனை நிலையம் பின்வரும் மாதாந்தக் கொடுப்பனவை சிபாரிசு செய்கின்றது:

கைச்செலவுப் பணம்	பிராங் மாதாந்தம்
5. மற்றும் 6. ம் வகுப்பு	25.– இருந்து 30.– வரை
7. மற்றும் 8. ம் வகுப்பு	30.– இருந்து 40.– வரை
9. மற்றும் 10. ம் வகுப்பு ச	40.– இருந்து 50.– வரை

பரிந்துரைகள்:

» நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து எதற்காகப் பணம் தேவைப் படுகின்றதெனத் தீர்மானியுங்கள்,

» கைச்செலவுக்கான பணத்தை ஒழுங்காகவும் அவர்கள் கேட்காமலும் வழங்குங்கள்.

» ஒவ்வொரு செலவுக்கும் கணக்குக் கேட்காதீர்கள்.

» பணம் வழங்குவதை ஒரு அழுத்தமாகப் பாவிக்காதீர்கள்.

www.budgetberatung.ch
www.schulden.ch

கைத்தொலைபேசி

பெற்றோருக்கு இவை தெரிந்திருக்க வேண்டும்:

» பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் பெரியவர்கள் போலன்றி கைத் தொலைபேசிகளை வேறு தேவைக ளுக்காக அதாவது பேசுவதற்காக மட்டுமன்றி, சமூக வலைத்தளங்களில் தொடர்புகளைப் பேணுவதற்காகப் பாவிக்கின்றனர் (உ-ம்: முகப்புத்தகம், வற்ஸ் அப்) அல்லது விளையாடுவதற்கு, இணையத்தளங்களில் தேடுவதற்கு, படம் எடுப்பதற்கு மற்றும் படங்களைப் பரிமாறுவது போன்றவைகளுக்கு.

» பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் அதிகவேளைகளில் தாம் கைத் தொலைபேசி பாவிக்கும் போதுள்ள சட்ட உரிமைகள் மற்றும் மீறல் களைத் தெளிவாக அறிந்திருப்ப தில்லை.

» பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் பொறுப்புணர்வுள்ள சூழலைப் பழகிக் கொள்ள தகவல்கள் மற்றும் எல்லைகள் அவசியம்.

ஒரு கைத்தொலைபேசியின் தேவை மற்றும் பாவனை குறித்து பின்வரும் கேள்விகள் உள்ளன:

» உங்கள் பிள்ளைக்கு இப்போதே சொந்தமாக ஒரு தொலைபேசி கட்டாயமாகத் தேவைப்படுகின்றதா? அல்லது ஒரு குடும்ப--கைத்தொலைபேசி பிரயோசனமாக இருக்காதா, அதாவது விசேட நிகழ்வுகளின்போது உங்கள் பிள்ளைக்கு அதைக் கொடுத்துவிட முடியுமல்லவா?

» யார் கட்டணத்தைச் செலுத்துவது? நீங்கள் சரியான வசதிகளை பரிசீலியுங்கள்.

பரிந்துரைகள்:

» நீங்கள் தெளிவான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளுங்கள் அத்துடன் மிகத் திறமையான முறையில், வயதுக்கேற்ற வாறு அவற்றைப் பாவிப்பதை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

» உங்கள் பிள்ளையுடன் சட்டரீதியான விளைவுகள் மற்றும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் குறித்து உரையாடுங்கள்.

» உங்கள் பிள்ளைக்கு கட்டணம் செலுத்த வேண்டிய இலக்கங்கள் மற்றும் வேறு கட்டணப் பொறிகள் குறித்து தெரிவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

» எந்த வேளையிலும் அளவுக்கதிகமாகப் பாவிப்பது அதாவது கைத்தொலைபேசிக்கு அடிமையாவதை விட தானமாக்குங்கள் அத்துடன் ஊடகம் தவிர்ப்பு நேரத்தை நீங்கள் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள் some media-free times («Offline-Zeit»).

சட்டஅடிப்படைவிளக்கம

வன்முறை நடவடிக்கைகளை (விதி. 135 StGB) மற்றும் பாலுறவுப் படங்களை (விதி.. 197 StGB) வைத்திருப்பது மற்றும் வழங்குவது தண்டனைக்குரியது. இவ்வகையான மாணவ மாணவிகள்மீது குற்றம் சுமத்துவதற்கு ஆசிரியர்களுக்கு உரிமை உள்ளதுடன் கைத் தொலைபேசியை ஆதாரமாகக் காட்டுவதற்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

www.jugendundmedien.ch

கிளர்ச்சியூட்டுவது- மற்றும் போதைப் பொருட்கள்

இளையோர் புதியவற்றை விரும்புவதுடன் அனைத்தையும் பரிசீலிப்பர்– அதாவது மது, புகையிலை மற்றும் பிற போதைப் பொருட்களை. ஏனென்றால் இளையோர் உடல் மற்றும் உள ரீதி யாக இன்னும் வளர்ச்சியடைந்து வருவ துடன், அவர்கள் அதைப் பாவிக்கும் போது விரைவாக அபாயம் விளைவித்து உடல்நலத்தையும் பாதிக்கின்றது. விசேடமாக நிக்கொட்டின் விரைவாக அதற்கு அடிமையாகச் செய்கின்றது. ஒவ்வொரு பாவிப்பும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றது, எப்போது, அதிகமாக பிழையான நேரங்களில் (உ-ம்: பாடசாலை செல்வதற்கு முன்பாக, மிதிவண்டி ஓடுவதற்கு முன்பாக), அடிக்கடி (பழக்கம் மற்றும் அடிமையாகும் ஆபத்து) அல்லது பிழையான காரணங்களுக்காக (உ-ம்: பிரச்சி னைகளை மறப்பதற்கு) பாவிப்பதாகும்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு வயதுக்கேற்ற, அளவான, அபாயம் குறைந்த, விமர்சிக்கக்கூடிய மற்றும் சொந்தப் பொறுப்புணர்வுடனான பாவித்தலை கற்றுக்கொடுங் கள். பிள்ளைகளின் பாவித்தல் பழக்கத்தை உடன்பாடானதாக எடுத்துக் கொள்ள பெற்றோராகிய நீங்கள் அழை க்கப்படுகின்றீர்கள், ஒரு தெளிவான நிலைப்பாட்டைக் கைக்கொள்வதுடன் நீங்களும் அவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக இருங்கள். உங்கள் பிள்ளை போதைப் பொருள் பாவனையில் முதல் அனுபவத்தைப் பெற்றுள்ளதை நீங்கள் அவதானித்தால், அதுகுறித்து தடுமாற்றம் அடையாதீர்கள், அவர்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பரிந்துரைகள்:

» நீங்கள் சொந்தமாக அல்லது பிள் ளைகளுடன் சேர்ந்து கிளர்ச்சியூட்டுவது- மற்றும் போதைப்பொருட்கள் குறித்து அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

» இதைப் பாவிப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் மற்றும் பின்விளைவுகள் குறித்து உங்கள் பிள்ளையுடன் உரையாடுங்கள்.

» மது மற்றும் வேறு கிளர்ச்சியூட்டுவது- மற்றும் போதைப்பொருட்கள் பாவனை குறித்து உங்கள் பிள்ளையுடன் ஒரு முடிவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

» மது குடித்துள்ள ஒருவர் வாகனம் செலுத்தினால் அவருடன் சேர்ந்து செல்ல வேண்டாமென உங்கள் பிள்ளைக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.

மது மற்றும் புகையிலை

மதுசாரக் குடிவகைகள் மற்றும் சிகரெட்கள்/ புகையிலைப் பொருட்களை, 16 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோருக்கு விற்பது மற்றும் இலவச மாக வழங்குவது சட் ரீதியாகத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

பியர் மற்றும் வைன் 16 வயதுக்கு மேற் பட்டவர்களுக்கே விற்கலாம் அல்லது வழங்கலாம். மதுசாரம், அப்ரிரிப்ஸ் மற்றும் அல்கோபொப்ஸ் போன்றவைக்கு 18 வயதுக்கு மேலான வயதெல்லை உள்ளது. 2014 தொடக்கம் புதிதாக வாகனம் செலுத்துபவர்களுக்கு வீதிப்போக்கு வரத்ததின்போது மது குடிப்பதற்குத் தடை உள்ளது.

கனாபிஸ் (மரியுவானா, கசீஸ்)

கனாபிஸ், போதைப்பொருள் சட்டத்துக்கு உட்பட்டது. அதை வைத்திருப் பது, பாவிப்பது, பயிரிடுவது, விற்பது மற்றும் வழங்குவது எவருக்கும் தண்டனை வழங்கக்கூடிய குற்றமாகும். வீதிப் போக்குவரத்தின்போது கனாபிஸ் பாவிப்பதற்கு எவ்வித முறையிலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமுடியாது.

ஆபத்துக்கள், அடிமையாவது, தேடியலைவது

எவரும் போதைக்கு அடிமையாகலாம். இளையோர் இதன் எல்லையை பிழையாகக் கணித்துக் கொள்வதுடன் பெரியவர்கள் போலன்றி தாம் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைக் குறைவாகவே செயற்படுத்துவர், ஆகவேதான் இவர்கள் இதற்கு அடிமையாகும் ஆபத்துள்ளது. விசேட ஆபத்து மற்றும் கணித்துக்கொள்ள முடியாதிருப்பது பல வித்தியாசமான குடிவகைகளை கலந்து குடிப்பதாலாகும்.

போதைப் பாவனை முற்பாதுகாப்பு குறித்த 10 பெறுமதியான விதிகளை கீழ்வரும் இணையத்தளத்தில் காணலாம்.

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtprävention

மேலதிக தகவல்களை நீங்கள் உ-ம்: துண்டுப்பிரசுரமான «இளையோர்கள் குடிப்பது, புகைப்பது மற்றும் பற்றவைப்பது. பெற்றோராக, ஆசிரியர்களாக அல்லது தொழில் பயிற்றுனர்களாக நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்» என்பதில் காணலாம்.

www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationsmaterial (மது,புகையிலை,கனாபிஸ் மற்றும் மருந்துவகையை தனாகசோதித்தல்;)

www.suchtschweiz.ch/

தொலைக்காட்சி, கணணி, இலத்திரனியல் விளையாட்டுச் சாதனம்

பெருமளவான இலத்திரனியல் அனுபவங்கள்

இணையத்தளம், சேற், விளையாட்டுக்கள், கைத்தொலைபேசி, முகப்புத்தகம், தொலைக்காட்சி... உங்கள் பிள்ளை பல்வேறு எண்ணிக்கையான வாய்ப்புகள் மற்றும் தலையீடுகளுக்குள் விடப்பட்டுள் ளது. இருப்பினும் இவை உங்கள் பிள்ளையின் நாளாந்த வாழ்வில் முன்னுரிமை கொடுப்பவையாக இருக்கக் கூடாது. உங்கள் பிள்ளையின் ஊடகப் பாவனையை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள் அத்துடன் வயதுக்கேற்றபடி அவர்கள் பாவிக்கும் நேரத்தை ஒன்றுசேர்ந்து தீர்மானியுங்கள்.

பழகுவதற்கான விதிகள்

» உங்கள் பிள்ளைக்கு சேற் மற்றும் சமூக வலைத்தளங்களில் உள்ள ஆபத்துக்கள் குறித்து தெளிவுபடுத்துங்கள் (தனிப்பட்ட தரவுகள் பரிமாறுவது, படங்கள் போன்றவை).

» இன்றைய நாட்களில் அதிகமாக கைத்தொலைபேசிகள், இலத்திரனியல் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் MP3-Player இணையத்தளத்தோடு சேர்ந்த இயங்குவதை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

» இலத்திரனியல் சாதனங்களான தொலைக்காட்சி மற்றும் கணணி போன்றவைகளை பிள்ளைகளின் அறைக்குள் வைக்காது பொதுவாகப் பாவிக்கும் இடங்களில் வையுங்கள். அதேவேளை உங்கள் பிள்ளையின் கருவிகளை இரகசியமாக பரிசோதிக்காதீர்ககள்.

» உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து பல வித்தியாசமான ஊடகங்களையும் பாவிப்பதற்கான கட்டுப்பாடுகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

» எவ்விதமான திரைப்படங்கள், விளையாட்டுக்கள், இணையத்தளம், சமூக ஊடக-நிகழ்ச்சிகள் போன்றவைகளை உங்கள் பிள்ளை பார்ப்பது/பாவிப்பது என்பதை ஒன்றுசேர்ந்து முடிவுசெய்யு ங்கள்.

ஊடகப்பாவனை ஒழுங்கு

வயது	நாள் ஒன்றுக்கு	கிழமை ஒன்றுக்கு
6 முதல் 9 வயது	கூடியது 0.5 மணி.	கூடியது 3.5 மணி.
10 முதல் 12 வயது	கூடியது 1 மணி.	கூடியது 7 மணி.
உயர்வகுப்பு (13–16 வயது)	கூடியது 2 மணி.	கூடியது 14 மணி.

மேலதிக தகவல்களுக்கு கீழே

www.jugendundmedien.ch

www.cybersmart.ch

www.pegi.info

www.zischtig.ch

அபாய எச்சரிக்கை

கடுமையாக உணர்வுகள் மாற்றமடைதல், நரம்பு தளர்சியடைதல், நடைமுறைகளில் மாற்றம், நண்பர் வட்டத்தில் மற்றும் ஓய்வுநேரத்தைச் செலவிடுவதில் மாற்றங்கள், அல்லது பாடசாலைப் பெறுபேறுகள் அறிகுறி காட்டுதல் அல்லது ஆபத்தான போதைப்பொருள் பாவனையின் எடுத்துக் காட்டல்கள். இவை அனைத்தும் சில வேளைகளில் பருவமடைதல், காதல் வாஞ்சை, அதிக களைப்பு, நோய் அல்லது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளால் ஏற்படலாம். இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் கட்டாயமாக கவனத்தில் எடுப்பதுடன் உங்கள் பிள்ளையுடன் இது குறித்துக் கலந்துரையாடுங்கள். உங்கள் பிள்ளை போதைப் பொருளைப் பாவிப்பது தெரிய வந்தால் அல்லது இலத்திரனியல் ஊடகத்தோடு மிக அதிகளவில் பழகிக்கொள்வ தைக் கண்டுகொண்டால், குற்றம் சுமத்துவது போல் நடந்து கொள்ள வேண்டாம், மாறாக இதில் நீங்கள் அக்கறை எடுப்ப தாகக் காட்டிக்கொள்வதுடன் கலந்துரையாட முயற்சிசெய்து கொள்ளுங்கள். உங் கள் ஆலோசனைகளை மற்றும் நிலைப்பாட்டைப் பகிர்வதுடன் உங்கள் ஆதரவைத் தெரியப்படுத்துங்கள். இந்த விடயத்தில் நிபுணத்துவமான துறைசார் நபர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.

பின்வரும் விடயங்களை/கேள்விகளை நீங்கள் கலந்துரையாடலின்போது மேற் கொள்ளலாம்:

- » இதை நான் அவதானிக்கிறேன் அத்துடன் அது என்னை கவலைக்குள்ளாகுகின்றது, ஏனென்றால்...
- » இன்றைய வாழ்வில் நீ எதைச் செய் துகொண்டிருக்கின்றாய்?
- » எது நன்றாக நடக்கின்றது? எது அழுத்தம் கொடுக்கின்றது?
- » கிளர்ச்சியூட்டுவது- அல்லது போதைப்பொருள் பாவனை உனக்கு எந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றுகின்றது?
- » நீ எவ்வாறு ஆபத்தான நிலைமையை (உ-ம். மதுவைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்) தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்?

ஆலோசனை நிலையங்கள் மற்றும் தகவல்கள்

இளையோர் மற்றும் பெற்றோருக்கு

Horgen உயர்படிப்பில் பாடசாலைச்சமூகவேலையாளர்
043 244 12 10
ssa.oberstufe@schule.horgen.ch

samowar
இளையோர் ஆலோ சனை நிலையம்.
044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch/web/horgen

Horgen பிரதேச பாடசாலை உளவள சேவை
044 727 77 44
www.spdhorgen.ch

kjz பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் நடுநிலையம்
043 259 92 00
kjz-horgen@ajb.zh.ch

Biz Horgen (தொழில் தகவல்- நிலையம்)
043 259 92 60
www.bizhorgen.zh.ch

உதவிசெய்யும் கரங்கள்
தொலைபேசி 143 (Mail மற்றும் Chat www.143.ch)

பெற்றோர் அவசர தொலைபேசி (24மணி நேரம்)
0848 35 45 55
24@elternnotruf.ch

தொடர்ந்து மற்றப்பக்கம் பார்க்கவும்

ஆலோசனை நிலையங்கள் மற்றும் தகவல்கள்

இளையோருக்கு

பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோருக்கான ஆலோசனை (24 h)
தொலைபேசி 147 (அத்துடன் SMS) அல்லது Chat
www.147.ch

இளையோருக்கான பல்வேறு முக்கிய விடயங்கள் குறித்த தகவல்கள் மற்றும் முகவரிகள்
www.feel-ok.ch

இளையோர் தகவல்கள் மற்றும் E-ஆலோசனை
www.tschau.ch

இளையோர் பரீட்சிப்பது, ஆலோசனை மற்றும் விளையாட்டு
www.meinselbstwertgefuehl.ch

Horgen நகரசபையால் செய்யப்படும் பிள்ளைகள் இளஞ்ர்க்கான சேவைகள்

Horgen நகரசபை
பிள்ளைகள்-இளஞ்ர்-குடும்பம்
பிள்ளைகள்-மற்றும் இளஞ்ர்பொறுப்பாளர்
044 718 17 77
kindjugendfamilie@horgen.ch
www.jugendpolitik-horgen.ch

எல்லேர்ர்க்குமான இளஞ்ர்வேலைகள்-நடுநிலையம்
044 718 17 71
info@dreh-horgen.ch,
www.dreh-horgen.ch

சிறுவர்அலுவலகம்
044 718 17 83
kinderbuero@horgen.ch,
www.kinderbüro-horgen.ch

கலாச்சாரவேலைகள் வாழ்க்கைவிருப்பப்படி
044 718 17 81
koordinator@seelavie.ch,
www.seelavie.ch

வெளியிடுவது | தொடர்பு:

samowar
Horgen பிரதேசத்தின் இளையோர் ஆலோசனை-மற்றும் போதைப்பொருள் முற்பாதுகாப்பு நிலையம்

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

கூட்டியங்குனர்

horgen
Kind Jugend Familie

raschlepartner.ch | 003722 | ta