பெற்றோர்கள், சிறார்களை ஆரோக்கியமான பாலியல் உணர்வுடன் வளர்ப்பதற்கு உதவியான வழிமுறைகள்

1. அரவணைப்பான தொடுதல்களாலும், கலந்துரையாடுதலாலும் பிள்ளைகளுக்கு தன்னைப் பற்றியும், மற்றவர்களைப் பற்றியும் உயர்வான எண்ணம் உண்டாகும்.
2. ஆண் பிள்ளைகளுக்கும், பெண் பிள்ளைகளுக்கும் சரிசமமான வாய்ப்புக்களைக் கொடுங்கள்.
3. பிள்ளைகளுடன் உரையாடும் பொழுது ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவான சொற்பதங்களைப் பாவித்து, இருபாலாருக்கும் விளங்கும் விதத்தில் உரையாடுங்கள்.
4. மற்றவர்களின் வேறுபாடுகளை (உதாரணத்திற்கு கே (Gay)/லெஸ்பியன் (Lesbian), அலி) போன்றவர்களை ஒப்புப் கொள்ளும் பழக்கத்தை சிறார்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்.
5. பிள்ளைகளுக்கு உடல் உறுப்பு எல்லாவற்றுக்கும் உரிய சரியான பெயர்களைச் சொல்லிக் கொடுங்கள். பிறப்புறுப்புக்கள் ஆகிய ஆண்குறி, யோனி, மார்பகம், பிண்டப்பகுதி போன்றவை உட்பட எல்லாப் பெயர்களையும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
6. பிள்ளைகளுக்கு, அவர்களின் உடலின் பாலியல் உறுப்புக்கள் அந்தரங்கமானது என்று சொல்லிக் கொடுங்கள்.
7. பிள்ளைகளுக்கு, அவர்களின் உடல் அவர்களுக்குச் சொந்தமானது, யார் அவர்களின் உடலைத் தொடலாம் அல்லது தொடக்கூடாது என்று நிர்ணயிக்கும் உரிமை அவர்களுக்கு மட்டுமே உள்ளது என்பதைச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
8. பிள்ளைகள் கேள்வி கேட்டால் "நீங்கள் இது பற்றி என்னிடம் கேட்டது பற்றி எனக்கு சந்தோசம்" என்று கூறி அக் கேள்வியை வரவேற்கவும். அக் கேள்விக்குரிய விடை உங்களுக்குத் தெரியாவிடின் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நீங்களும் அக் கேள்ளிக்குரிய விடையைக் கண்டு பிடியுங்கள்.
9. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எல்லோரும் (பெரியவர்கள், சிறுவர்கள் உட்பட) தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு அவர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள்/தூண்டுங்கள்.
10. பிள்ளைகளுக்கு, அவர்களின் நடவடிக்கைகள் மற்றவர்களை என்ன விதங்களில் பாதிக்கலாம் என்று விளங்கிக் கொள்வதற்கு உதவி புரியுங்கள்.
11. பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் வயதிற்கும், வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ற பழக்கவழக்கங்களுக்குரிய வரைமுறைகள் என்ன என்று அறிந்து அதன் படி நடப்பதற்கு உதவுங்கள்.
12. பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் வெட்கப்படாத முறையிலும், குற்றமாக உணராத விதத்திலும் ஆனால் தெளிவாகவும், நேரடியாகவும் என்ன பழக்கவழக்கங்கள் சரியானது, என்ன பழக்கவழக்கங்கள் சரியில்லாதது என்று எடுத்துக் கூறுங்கள்
13. .பிள்ளைகளுக்கு, நீங்கள் ஓர் ஒரு உதாரண பாத்திரமாக இருங்கள்

TORONTO
Public Health

மேலதிகத் தகவல்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்:
எய்ட்ஸ்-பாலியல் உறவு தொலைபேசித் தொடர்பு **1-800-668-2437 or (416) 392- 2437**

Ways Parents Can Help Children Grow Up Sexually Healthy (Tamil)

PH9902-0003