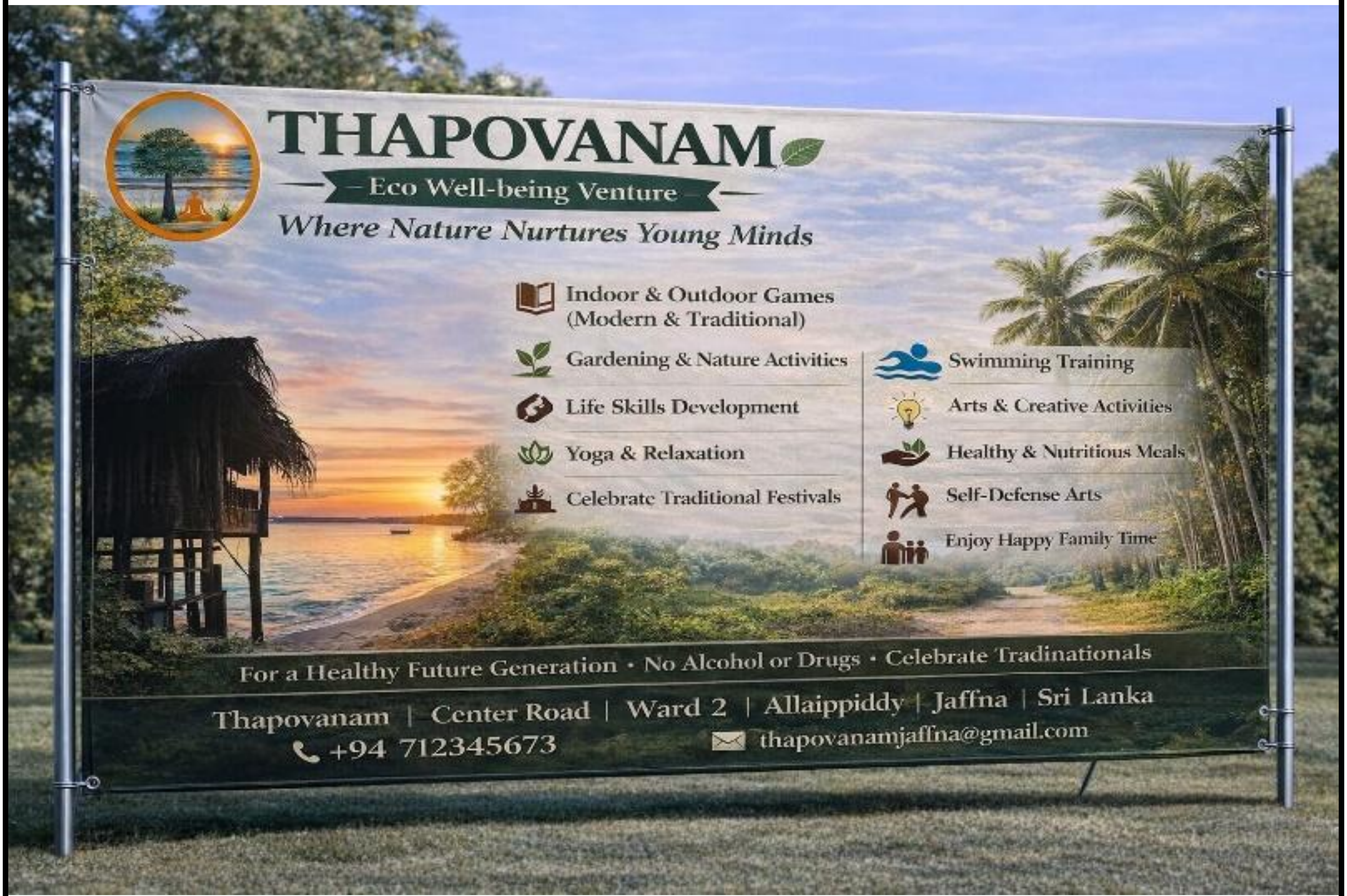

சிறுவர் வளப்படுத்தல் திட்டம்

2025 பட விபரிப்பு

தபோவனம்

அல்லைப்பிட்டி, இலங்கை

திட்டத்தின் தேவையும் பின்னணியும்

இலங்கையில், குறிப்பாக வடக்கு மற்றும் கிழக்குப் பகுதிகளில் வாழும் தனிநபர்கள், குடும்பங்கள், வளரும் பிள்ளைகள் மற்றும் சமூகங்கள் சுமார் 30 ஆண்டுகாலப் போரினால் இடம்பெயர்வு, காயங்கள், தடுப்புக் காவல், சித்திரவதை, குடும்ப உறுப்பினர்களின் இழப்பு, வீடுகள், வேலைவாய்ப்புகள் மற்றும் வாழ்வாதார இழப்பு உள்ளிட்ட ஆழமான போர்த் துயரங்களை எதிர்கொண்டுள்ளன. தனிநபர்களிடையே அதிகரித்துள்ள மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு அப்பால், நீண்டகாலமாகத் தொடர்ந்த மோதல் குடும்ப உறவுகளிலும் சமூகக் கட்டமைப்புகளிலும் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. எமது ஆய்வுகள்[1] பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களில் தற்கொலை எண்ணங்கள், மனநலப் பிரச்சினைகள், மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனை, குறைந்த வருமானம், அத்தியாவசிய வசதிகளின் பற்றாக்குறை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை குறித்த அதிருப்தி ஆகியவை அதிகமாகக் காணப்படுவதை வெளிப்படுத்தின.

போர்க்காலத்தில் சமூக மூலதனம் சிதைந்ததுடன், கூட்டு செயல்திறனும் நிறுவனங்களின் மீதான நம்பிக்கையும் பலவீனமடைந்தன. இதன் பிற பாதகமான விளைவுகளாக தற்கொலை மற்றும் தற்கொலை முயற்சிகளின் அதிகரிப்பு, பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை (GBV), சிறுவர் துஸ்பிரயோகம், கடன்பட்ட நிலை, பல துணை உறவுகள், இளைஞர்களின் சமூக விரோத நடத்தைகள், சட்டவிரோத போதைப்பொருள் பயன்பாடு (86%), மதுபானப் பயன்பாடு (84%), குடும்பப் பிரச்சினைகள் (36%), வேலையின்மை (32%) மற்றும் நிதிப் பிரச்சினைகள் (26%) ஆகியவை காணப்பட்டன. கிராமங்களில் கட்டமைப்பு சார்ந்த சமூக மூலதனமும் மிகவும் குறைந்த மட்டத்தில் காணப்பட்டது. சமூக மூலதனத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள், செயலிழந்த குடும்ப அலகுகள், சமூகத்தின் செயல்பாட்டு இயக்கவியலில் ஏற்பட்ட எதிர்மறை மாற்றங்கள் மற்றும் தனிநபர் மட்டத்தில் காணப்பட்ட அதிகளவிலான பாதிப்புகள் ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து ‘‘சமூக வடு’’ (Collective Trauma) என அழைக்கப்பட்டன.

இதனைத் தொடர்ந்து சமூகங்கள் COVID-19 பெருந்தொற்று மற்றும் பின்னர் ஏற்பட்ட தேசிய பொருளாதார நெருக்கடியாலும் பாதிக்கப்பட்டன. பல பிள்ளைகள் செயலிழந்த குடும்பச் சூழலில் வளர்கின்றனர். மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு காணப்படும் சில வீடுகளில் பயம், குழப்பம், மோதல், வன்முறை, துஸ்பிரயோகம், வறுமை மற்றும் பசி ஆகியவை அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாறியுள்ளன. பல கிராமப்புறப் பகுதிகளில் பெரும்பாலான வயது வந்த ஆண்கள் மதுபானம் அருந்துகின்றனர். நகரங்கள் மற்றும் சிறுநகரங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் சில கிராமப்புற மற்றும் குறைந்த சமூகப் பொருளாதாரப் பிரிவுகளில் மதுபானப் பயன்பாடு அதிகமாக உள்ளது. அன்றாடக் கூலி வேலை, மீன்பிடித் தொழில் போன்ற சில தொழில்களிலும் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

சிலர் கடந்தகால போர்த் துயரங்கள், அன்றாட மன அழுத்தங்கள், குடும்பப் பிரச்சினைகள், உடல் வலி, உடல்நலப் பிரச்சினைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூகத் தடைகளின் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக மதுபானத்தை ஒரு சுயமருத்துவ முறையாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். பின்னர் அது சார்பு நிலைக்கும் அடிமைத்தன்மைக்கும் வழிவகுக்கிறது. மதுபானம் அருந்துபவர்களில் சிலர் தினசரி அதிக அளவில் அருந்துவதால், தீங்கு விளைவிக்கும் அல்லது பிரச்சினைக்குரிய குடிப்பழக்கம் சார்பு அல்லது அடிமைத்தன்மை நிலைக்கு வளர்கிறது. தினசரி மதுபானத்தைப் பெற முடியாதபோது நடுக்கம், வியர்வை, உடல் அதிர்வு மற்றும் தீவிரமான ஆசை போன்ற விலகல் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. இளைய ஆண்களும் இளைஞர்களும் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதும் துஸ்பிரயோகம் செய்வதும் அதிகரித்து வருகிறது. இதன் பொருளாதார, உடல், மன, குடும்ப மற்றும் சமூக விளைவுகள் மிகவும் தீவிரமானவை. இவ்வாறான சூழலில் வளரும் குழந்தைகள் இதுவே இயல்பான வாழ்க்கை என்று எண்ணவும் உணரவும் தொடங்குகின்றனர். இதனால் இந்தச் சுழற்சி மீண்டும் மீண்டும் தொடரும் அபாயம் உள்ளது.

இந்தச் சுழற்சியை முறியடிக்கும் நோக்கில், தபோவனம் பிள்ளைகளின் இளம் மனங்களை இயற்கை நட்பு சூழலிலும் நடைமுறைகளிலும் வளர்ப்பதில் அர்ப்பணிப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது. கலை, இசை, ஓவியம், நாடகம், யோகா, தியானம், வீட்டுத் தோட்டம், நீச்சல், பாரம்பரிய விளையாட்டுகள், கராத்தே மற்றும் தற்காப்புக் கலைகள், விளையாட்டு மற்றும் சத்தான உணவு ஆகியவற்றின் மூலம் குழந்தைகளின் உடல் நலம், மன வளர்ச்சி, கலாச்சார, சமூக மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்கு ஆதரவு வழங்கப்படுகிறது.

பிள்ளைகள் வெளிப்படையாகச் சொல்ல முடியாத உணர்வுகளைப் பாதுகாப்பான வழிகளில் வெளிப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். கதைகள் மற்றும் கதாபாத்திரங்களின் மூலம் அவர்கள் தங்களுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, தன்னம்பிக்கையை மீண்டும் கட்டியெழுப்பி, தமது வாழ்க்கையின் மீது கட்டுப்பாடு இருப்பதை உணரத் தொடங்குகின்றனர். அவர்களின் வாழ்க்கைக் கதை ஆரம்பித்த இடத்திலேயே முடிவடைய வேண்டியதில்லை என்பதை அவர்கள் கற்றுக்கொள்கின்றனர். இது வெறும் நாடகம் மட்டுமல்ல. இது குணமடைதல், நம்பிக்கை, மேம்பாடு, குணநல உருவாக்கம், உள்ளார்ந்த வலிமை, அறிவார்ந்த மற்றும் ஆரோக்கியமான முடிவுகளை எடுக்கும் திறன் மற்றும் ஒரு புதிய தொடக்கம்.

[1] Thamotharampillai U, Perera R, Wickremasinghe R, Williams S, Vijayasangar T, Sivatharsan B, Hilbert V, Somasundaram D. Collective Trauma – Psychosocial consequences of war in northern Sri Lanka 10 years on, a mixed methods study, SSM – Mental Health, Volume 8, 2025, 100457, ISSN 2666-5603. https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100457 (https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560325000696)

சிறுவர் வசதிபடுத்துனர்களுக்கான பயிற்சி

பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல், ஆதரித்தல், ஊக்குவித்தல் மற்றும் அவர்களின் அனுபவங்கள், வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டை வளப்படுத்துதல் தொடர்பான பல்வேறு அம்சங்களில் வசதிபடுத்துனர்களுக்கு பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

➢ பயிற்சி மற்றும் வழிகாட்டல் அமர்வுகள்

◆ அருட்தந்தை டேமியன் மற்றும் திருமதி சாவித்திரி உடனான வசதிபடுத்துனர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பின்னணி தொடர்பான அமர்வு (12 *கார்த்திகை* 2024) ◆

◆தபோவனம் வசதிபடுத்துனர்களுக்கான சிறுவர் மகிழ்வகம் (CCH) **Team Up திட்டம்◆**

◆ கல்வியியல் துறையைச் சேர்ந்த கமலநாதன் அவர்களால் நாடகம் தொடர்பான பயிற்சி.◆

◆ Dr. கௌரிபாலன் அவர்களால் Zoom மூலம் யோகா பயிற்சி – 16.1.2025. ◆

◆இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த மனநல மருத்துவர் டாக்டர் செல்வரத்தினம் அவர்களுடனான அமர்வு.◆

◆ உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. கிருபராஜ் அவர்களின் வழிகாட்டல்.◆

◆ CCH அமைப்பைச் சேர்ந்த றொபின்சன் அவர்களால் காகித மாதிரிகள் தயாரித்தல் தொடர்பான பயிற்சி.◆

◆ சுகாதாரம் தொடர்பான அமர்வு: சுகாதாரம் மற்றும் தொற்றுநோய் கட்டுப்பாடு – பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர் கிசோர்◆

கலைச் செயற்பாடுகள்

◆ இசை ◆

◆ அல்லைப்பிட்டியைச் சேர்ந்த திருமதி நிசாலினி அவர்கள் ஆரம்பத்தில் தபோவனம் பிள்ளைகளுக்கு பியானோ வகுப்புகளை நடத்தினார்◆

◆ ஆர்வமுள்ள பிள்ளைகளுக்காக பயிற்றுநர் திரு. ரஜீவன் அவர்களால் பியானோ வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டன◆

◆ 02.8.2025 பிள்ளைகள் நாடகப் பாடலைப் பாடிய காட்சி◆

◆ ஒரு பிள்ளை தவிலை இசைத்து மற்ற பிள்ளைகளை மகிழ்வித்தார்◆

◆ பிள்ளைகள் பாடல்களுடன் மகிழ்ச்சியாக நடனமாடி தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினர்◆

◆ பந்து பரிமாற்றச் செயல்பாட்டின் மூலம் பிள்ளைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, நடனம், பாடல் மற்றும் நடிப்பு ஆகியவற்றின் மூலம் தமது திறமைகளை வெளிப்படுத்தினர் – 6.10.2025◆

◆ 11.10.2025 பிள்ளைகள் நடனம் மற்றும் பாடல் நிகழ்ச்சிகளை வழங்கினர்◆

◆ 18.10.2025 மேளத்தின் ஒலிக்கேற்ப உடல் அசைவுகளை அவதானித்து செயல்படுத்தும் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது◆

◆ ஓவியம் ◆

◆ பிள்ளைகளின் கலைத்திறனை மேம்படுத்துவதற்காக ஆசிரியர் திரு. ம. கணேசானந்தன் அவர்களால் ஓவியப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது◆

◆ **13.08.2025** ◆

◆ **13.09.2025** ◆

◆ பிள்ளைகள் தமது படைப்பாற்றலையும் உள்ளார்ந்த எண்ணங்களையும் வெளிப்படுத்தும் வகையில் பல்வேறு வடிவங்களை வரைந்தனர்◆

◆ மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு ஓவியம்◆

18.10.2025 அன்று மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையின் விளைவுகள் குறித்து பிள்ளைகள் ஓவியங்களை வரைந்தனர்.

◆ படைப்பாற்றல் செயற்பாடுகள்◆

◆ கடற்கரையில் மணல் சிற்பங்கள் உருவாக்குதல்◆

◆ சுற்றுச்சூழலில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு பல்வேறு பொருட்களை உருவாக்குதல்◆

◆ நாடகம் ◆

◆ யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக நாடகத் துறையால் பிள்ளைகளின் நாடகத் திறமைகளை வெளிக்கொணரும் பயிற்சி – 31.5.2025 மற்றும் 19.7.2025.◆

◆ 19.7.2025 ◆

◆ கலை ஆசிரியர் திருமதி சி. யசோதரா அவர்களால் பாடல்கள், நடனங்கள் மற்றும் விளையாட்டுகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்கான நாடகப் பயிற்சி – 12.8.2025◆

◆ **ஆசிரியர் திருமதி ஈ. விஜயலட்சுமி அவர்களால் 14.8.2025 அன்று பிள்ளைகளின் நாடகத் திறன்களை வெளிக்கொணரும் செயற்பாடுகள் நடத்தப்பட்டன**◆

பங்கேற்பாளர்களின் அனுபவப் பகிர்வு:

"மனம் நிம்மதியாகவும், உடலும் மனமும் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கிறது."

"எமது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை மறந்து அமைதியாக உணர்ந்தோம்"

◆ **ஆசிரியர் திரு. சிவகுமார் அவர்களால் 11.10.2025 அன்று நாடக உருவாக்கச் செயற்பாடுகள் நடத்தப்பட்டன.** ◆

◆ **வண்ணங்களை அடையாளம் கண்டு வட்டத்திற்கு வண்ணம் தீட்டுதல்**◆

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்

◆ யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக நாடகத் துறையின் விரிவுரையாளர் திரு. உசாந்தன் அவர்களால் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வது தொடர்பான பயிற்சி வழங்கப்பட்டது ◆

◆ பிள்ளைகள் பின்வரும் உணர்வுகளைப் பற்றி கற்றுக்கொண்டனர்:◆

அன்பு மற்றும் பரிவு

வெறுப்பு

ஆச்சரியம்

உணர்ச்சி ரீதியான கொடுமைப்படுத்தல்

மகிழ்ச்சி

கோபம்

யோகா

◆ பிள்ளைகளுக்கான யோகா அமர்வு – 6.9.2025◆

◆ அக அமைதி பயிற்சி◆

◆ பிள்ளைகளுக்கு தமது உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தவும் மனதை நிலைப்படுத்தவும் அமைதிப்படுத்தும் உத்திகள் கற்பிக்கப்பட்டன◆

◆ மனம் மற்றும் உடல் தளர்வு பயிற்சி◆

◆ வசதிபடுத்துனர்களால் மனதை அமைதிப்படுத்தும், சுவாசத்தைக் ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சிகள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்பட்டன◆

◆ வைத்தியர் கௌரிபாலன் அவர்களால் பிள்ளைகளுக்கு தமது உடல் மற்றும் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு அமைதியான பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ள பயிற்சி வழங்கப்பட்டது◆

◆ நேர்மறையான அமைதியான சிந்தனை◆

◆ **சிறுகதைகள் மூலம் நேர்மறையான மற்றும் அமைதியான சிந்தனை ஊக்குவிக்கப்பட்டது**◆

"எல்லாவற்றையும் அறிந்தவர்களை விட அதிகமாக முயற்சி செய்பவரே வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவார்."

◆ **25.10.2025 அன்று வசதிபடுத்துனர்களால் நேர்மறையான மற்றும் வன்முறையற்ற சிந்தனை தொடர்பான வழிகாட்டல்கள் வழங்கப்பட்டன**◆

◆ **பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள் கற்பிக்கப்பட்டன**◆

நண்பர்களைப் பற்றி அறிதல்

◆ 18.10.2025 பிள்ளைகள் தமது நண்பரைப் பற்றி ஐந்து நல்ல விடயங்களையும், அவர்கள் மேம்படுத்த வேண்டிய மூன்று விடயங்களையும் பகிர்ந்துகொண்டனர்◆

ஒழுக்கக் கல்வி – விழுமிய அடிப்படையிலான சிந்தனை

"விழுமிய அடிப்படையிலான சிந்தனைச் செயற்பாடுகள் நடத்தப்பட்டன."

◆ பிள்ளைகள் ஒழுக்கம் மற்றும் விழுமிய அடிப்படையிலான சிந்தனையூடாக வழிநடத்தப்பட்டனர்◆

◆ கதைகள் மற்றும் கலந்துரையாடல்கள் மூலம் வாழ்க்கை விழுமியங்கள் கற்பிக்கப்பட்டன◆

"நாம் மற்றவர்களிடம் எவ்வாறு நடத்தப்பட விரும்புகிறோமோ, அதே விதமாகவே மற்றவர்களையும் நடத்த வேண்டும்."

◆ நம்மை அறிதல் - 25.10.2025◆

10 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்காக வசதிபடுத்துனர்களால் "தன்னை அறிதல்" பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. கேட்கப்பட்ட கேள்விகள்: 1. நான் யார்? 2. எனது பெயர் என்ன? 3. எனக்கு விருப்பமான பெயர் என்ன? 4. எனக்கு எது பிடிக்கும்? 5. நான் என்னவாக விரும்புகிறேன்? 6. எனது பலங்கள் மற்றும் பலவீனங்கள் என்ன?

◆ பிள்ளைகளின் பதில்களின் அடிப்படையில் விளக்கங்களும் கலந்துரையாடல்களும் நடத்தப்பட்டன◆

சத்துணவு

◆ வைத்தியர் சுதர்மன் அவர்களால் சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான விளக்கங்கள் வழங்கபட்டது◆

◆ வீட்டுத் தோட்டம் ◆

◆ **உடல் மற்றும் உளவியல் நலனை மேம்படுத்தவும் பொருளாதாரச் செலவைக் குறைக்கவும் வீட்டிலேயே ஊட்டச்சத்து நிறைந்த தாவரங்களை வளர்ப்பது குறித்து விளக்கப்பட்டு, செய்முறை மூலம் காண்பிக்கப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்பட்டது** ◆

◆ சத்தான உணவு ◆

◆ சத்துணவு ◆

சமோசா, சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்ட சத்துமா, ஆரோக்கியமான லட்டு, கேக், உளுந்து வடை தானியங்கள் மற்றும் பழங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், பழச்சாறு அல்லது பால் தேநீர் இவை அனைத்தும் தபோவனத்தில் தயாரிக்கப்பட்டு சிறுவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன.

◆ மதிய சத்துணவு ◆

◆ 11.10.2025 அன்று பிள்ளைகளின் பெற்றோர் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து சமையல் பொருட்களை வாங்கினர். அவற்றைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிக்கப்பட்டு பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்பட்டது.◆

◆ சமையல் திறன்கள் ◆

◆ 25.10.2025 சிறப்பு மதிய உணவு வழங்கப்பட்டது.◆

உடல் செயற்பாடுகள்

◆ நீச்சல் ◆

◆ சமுத்திரவியல் பல்கலைக்கழகம் (Ocean University) பயிற்றுநர் திரு. கிறிஸ்துராஜா அவர்களால் 14.6.2025 அன்று நடத்தப்பட்ட நீச்சல் பயிற்சியில் வசதிபடுத்துனர்களும் பிள்ளைகளும் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றனர்.◆

21.6. 2025

5.7.2025

12.7.2025

19.7.2025

◆ கழிவு முகாமைத்துவம் ◆

◆ பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் ◆

◆ சிறு பிள்ளைகளுக்காக "குலை எடுத்தல்" போன்ற பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் நடத்தப்பட்டன.◆

◆ பிள்ளைகள் "கிளித்தட்டு" போன்ற பாரம்பரிய விளையாட்டுகளிலும் பங்கேற்றனர்◆

◆ கராத்தே மற்றும் தற்காப்புக் கலைகள் ◆

◆ மாஸ்டர் விஜயராஜ் அவர்களால் தபோவனம் பிள்ளைகளுக்கு கராத்தே பயிற்சி வழங்கப்பட்டது ◆

◆ விளையாட்டு ◆

◆ பிள்ளைகள் தபோவனத்தின் இயற்கைச் சூழலில் மகிழ்ச்சியாக விளையாடினர்◆

◆ பிள்ளைகள் கடற்கரையில் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடினர்.◆

◆ 10 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டுகள் மூலம் ஆரோக்கியமான நடத்தை தொடர்பான பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன.◆

குழுச் செயற்பாடுகள்

◆ 23.3.2025 சிறுவர் மகிழ்வகம (Centre for Children's Happiness -CCH) மற்றும் சமூக சிற்பிகள் (The Social Architects -TSA) ஆகிய அமைப்புகளால் விளையாட்டு, குழு விளையாட்டுகள், தலைமைத்துவப் பயிற்சி, கலைச் செயற்பாடுகள் மற்றும் தியானம் ஆகியவை நடத்தப்பட்டன ◆

◆ CCH வசதிபடுத்துனர்களால் பிள்ளைகளுக்கான விளையாட்டுக்கள் நடத்தப்பட்டது◆

◆ மகிழ்ச்சி மற்றும் குழு ஒற்றுமைக்காக பாடல், நடனம் மற்றும் தாளப் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன◆

◆ பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நல்ல நடைமுறைகள் கற்பிக்கப்பட்டன◆

◆ ஆரோக்கியமற்ற குடும்பச் சூழல் தொடர்பாக கலந்துரையாடல் நடத்தப்பட்டது ◆

விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள்

◆ 24.5.2025 யாழ்ப்பாண காவல்துறையினரால் சிறுவர் மற்றும் பெண்கள் பாதுகாப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடத்தப்பட்டது ◆

◆ 7.8.2025 அன்று யாழ்ப்பாணம் அல்லைப்பிட்டி ரோமன் கத்தோலிக்க தமிழ் கலவன் பாடசாலையின் பிள்ளைகள் மற்றும் பெற்றோர்களுடன் சிறுவர் வளப்படுத்தல் திட்டச் செயற்பாடுகள் குறித்து கலந்துரையாடல் நடத்தப்பட்டது ◆

◆ பிள்ளைகள் நவீன தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்துவதன் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் குறித்து கலந்துரையாடப்பட்டது ◆

◆ 28.6.2025 மனித நேய நிதியம் (Manitha Neyam Trust (UK)'ஐச் சேர்ந்த திரு. துசி செல்வரத்தினம் அவர்களுடன் பிள்ளைகள் சிறுவர் வளப்படுத்தல் திட்டம் குறித்து தமது கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொண்டனர்.◆

◆ தபோவன செயலாளர் பிள்ளைகளுடன் இத்திட்டச் செயற்பாடுகளின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் குறித்து கலந்துரையாடினார்.◆

◆ பிள்ளைகள் வீட்டில் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள், பெற்றோருடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறார்கள் என்பது குறித்தும் செயலாளர் கலந்துரையாடினார் ◆

◆ அல்லைப்பிட்டி பாடசாலை மற்றும் அரச அதிகாரிகள்,அலுவலர்களுடன் கலந்துரையாடல்கள் நடத்தப்பட்டன ◆

◆ மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையைக் குறைப்பது மற்றும் இதனால் பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளைத் தடுப்பது குறித்து 2.8.2025 அன்று கலந்துரையாடப்பட்டது ◆

வீட்டு விஜயங்கள்

◆ பிள்ளைகள் நிகழ்ச்சிகளிலும் நீச்சல் பயிற்சிகளிலும் பங்கேற்பதற்கான பெற்றோரின் சம்மதத்தைப் பெறுவதற்காக அவர்களின் வீடுகளுக்கு விஜயம் செய்து கலந்துரையாடல்கள் நடத்தப்பட்டன ◆

நிகழ்வுகள்

◆ 26.7.2025 யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீட விரிவுரையாளர்களும் 44ஆவது தொகுதி மாணவர்களும் தபோவனத்திற்கு விஜயம் செய்து தபோவனத்திலும் கடற்கரையிலும் மகிழ்ச்சியாக நேரத்தைச் செலவிட்டனர் ◆

மருத்துவ மாணவர் ஸ்ரீரமணன் அவர்கள் தமிழ் பாடலான "விடைகொடு எங்கள் நாடே, கடல் வாசல் தெளிக்கும் வீடே,..." பாடலைப் பாடினார்..https://drive.google.com/file/d/1ZSmOS2DhwexkTioPZG487yKInGKmETXj/view?usp=sharing

மார்கழி, 2025

மருத்துவர்கள் சிவத்தாஸ், சஜாத்
மற்றும் அருட்தந்தை டேமியன் (வைகாசி, 2025)

யாழ்ப்பாண மருத்துவ பீடத்தின் முன்னாள் பத்தாம் தொகுதி மாணவர்கள், தற்போது உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் மருத்துவர்களாகப் பணியாற்றுபவர்கள் சந்திப்பின்போது தப்போவனத்திற்கு வருகை தந்தனர்.

கலாநிதி *ப.அகிலன்*, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
சோமீதரன், திரைப்பட இயக்குநர்,(**வைகாசி, 2025)**

கலாநிதி சிந்தியா, யாழ் பல்கலைக்கழக உளவியல்
பயிற்சியாளர்களுடன் (ஆனி, 2025)

மருத்துவர்கள் சிவதாஸ், உமாஹரன் (ஆவணி 2025)

பிக்குகள் குழு (ஆவணி 2025) வருகை தந்தனர்

நிகழ்வுகள்

◆ இளந்தளிர் (ஓட்டிசம்) சிறுவர்களுக்கான ஒரு நாள் நிகழ்வு (11.10.2025) ◆

◆ அனைத்து பிள்ளைகள், அவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் தபோவனம் வசதிபடுத்துனர்களுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன ◆

◆ புத்தகப் பை வழங்கும் நிகழ்வு- வட அமெரிக்கா வேம்படி கல்லூரி பழைய மாணவிகள் அமைப்பினால் நன்கொடையாக வழங்கப்பட்ட புத்தகப் பைகள் பிள்ளைளுக்கு 5.7.2025 அன்று வழங்கப்பட்டன◆

◆ கருணை இல்ல விடுதிகாப்பாளர்கள் மற்றும் சிறார்களுக்கான ஒரு நாள் உள வளத்துணை செயல்திட்டம் *(6.9.2025)* ◆

◆ ஹமா (GAMA) அறக்கட்டளை – கங்கேசன்துறை வழங்கிய ஆடைகள் (28.9.2025) சிறுவர் தினக் கொண்டாட்டத்தின் போது பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்பட்டன.◆

◆ *புனித பிலிப்பின்* (St. Philip's) முன்பள்ளி சிறுவர் தினம்◆

1.10.2025 சிறுவர் தினத்தன்று, தபோவனம் வசதிபடுத்துனர்கள் **புனித பிலிப்பின்** *முன்பள்ளி, அல்லைப்பிட்டியில் பிள்ளைகளை நடனம், பாடல் மற்றும் பலூன் உடைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தப்படுத்தினர். பின்னர் தபோவனத்தின் சார்பில் பிள்ளைகளுக்கு எழுதுபொருட்கள் வழங்கப்பட்டன.*

◆ உலக உளநல தினம் – 10.10.2025◆

யாழ்ப்பாண கல்வி வலயம், வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ZDE) தலைமையில் யாழ்/திருக்குடும்ப பாடசாலையில் உளநல தினத்தை அனுசரித்தது. இந்நிகழ்வில் தபோவனம் தனது செயற்பாடுகளை அறிமுகப்படுத்தவும் விளக்கவும் அழைக்கப்பட்டது.

◆ கலாசாரச் செயற்பாடுகள்◆

◆ தைப்பொங்கல் விழா (14.1.2025) ◆

◆ ஆடிப்பிறப்பு விழா◆

தமிழ் மாதமான ஆடியின் முதல் நாளைக் குறிக்கும் பாரம்பரிய விழாவான ஆடிப்பிறப்பு, 19.7.2025 அன்று ஆடிக்கூழ் தயாரித்து கொண்டாடப்பட்டது.

◆ சரஸ்வதி பூஜை◆

28.9.2025 அன்று சரஸ்வதி பூஜை வழிபாடு நடைபெற்றது.

◆ கிறிஸ்துமஸ் விழா◆

நடனம் - பிள்ளைகளால் பொம்மை நடனம் நிகழ்த்தப்பட்டது.

நாடகம் - சாத்தானின் ஆட்சி குறித்த. நாடகம் பிள்ளைகளால் நிகழ்த்தப்பட்டது

பாடல் - ஆங்கில கிறிஸ்துமஸ் பாடல் பாடப்பட்டது.

பிள்ளைகள் நத்தார் பாப்பாவுடன் இணைந்து நடனமாடினர்.

சவால்கள்

◆ **தந்தை டேமியன் அவர்களால் பிள்ளைகளுக்கு உணவுப் பொருட்கள் வழங்கப்பட்டன (மார்கழி 2025)** ◆

டித்வா புயலினால் அன்றாடக் கூலி வேலை செய்யும் குடும்பங்கள் பாதிக்கப்பட்டன. இதன் காரணமாக தந்தை டேமியன் அவர்களின் ஆதரவுடன் பிள்ளைகளுக்கு உணவுப் பொருட்கள் அடங்கிய சிறிய பொதிகள் வழங்கப்பட்டன.

மதிப்பீடு

2024'ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட சிறுவர் வளப்படுத்தல் திட்டம், பிள்ளைகளை உடல், மன, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியாக முழுமையாக வளர்ப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. 2025'ம் ஆண்டு முழுவதும் வழக்கமான சிறுவர் வளப்படுத்தல் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இவை பெரும்பாலும் சனிக்கிழமைகளிலும், சில சமயங்களில் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும், பொது விடுமுறை மற்றும் பாடசாலை விடுமுறை நாட்களிலும் நடைபெற்றன. இந்தத் திட்டத்தில் 95 பிள்ளைகள் பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தனர். ஒவ்வொரு செயற்பாட்டு நாளிலும் சராசரியாக 30–50 பிள்ளைகள் பங்கேற்றனர். தபோவனம், பல்வேறு பாடத்துறை நிபுணர்கள், வளங்கள் மற்றும் பயிற்றுநர்களின் ஆதரவுடன் நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்ததுடன், தபோவனம் வசதிபடுத்துனர்களும் முக்கிய பங்காற்றினர். வசதிபடுத்துனர்கள் உள்ளூர் இளைஞர்களிடமிருந்து தெரிவுசெய்யப்பட்டனர். அவர்களில் பெரும்பாலானோர் அண்மையில் உயர்தரப் பரீட்சை மற்றும் பாடசாலைக் கல்வியை நிறைவு செய்த இளைஞர்களாவர். இந்தத் திட்டத்திற்கான நிதி ஆதரவு மனித நேய நிதியம் (இங்கிலாந்து) வட அமெரிக்க வேம்படி மகளிர் கல்லூரி பழைய மாணவிகள் ஏனைய நன்கொடையாளர்கள் மற்றும் நலன் விரும்பிகள் ஆகியோரால் வழங்கப்பட்டது.

2025ஆம் ஆண்டின் சில முக்கியச் செயற்பாடுகள்:

செயற்பாடு	2025'ல் நடைபெற்ற எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் சராசரி குழந்தைகள்
நீச்சல்	13	10
தியானம்	14	30
பியானோ	14	9
மதிய உணவு	8	42
நாடகம்	5	35
ஓவியம்	4	32
யோகா	1	30
கராத்தே	5	40
நடனம்	1	20
சத்தான உணவு	52	30
படைப்பாற்றல் செயற்பாடுகள்	2	20

சிறுவர் வளப்படுத்தல் திட்டம், துன்பங்கள், குடும்பச் செயலிழப்பு, வறுமை, நீண்டகால மோதல், கோவிட் (COVID-19) மற்றும் பொருளாதார நெருக்கடி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பான, அன்பான மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் சூழலைத் தொடர்ந்து வழங்கியது.

படைப்பாற்றல் கலைகள், இசை, நாடகம், உணர்வுக் கல்வி, யோகா, தியானம், உடல் செயற்பாடுகள், விளையாட்டு, வீட்டுத் தோட்டம், ஊட்டச்சத்து, வாழ்க்கைத் திறன், கல்வி மற்றும் கலாசார நடைமுறைகள் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்ததன் மூலம் பிள்ளைகளின் உளசமூக நலம், தன்னம்பிக்கை, மனப்பலம், மீள்திறன், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, நேர்மறையான விழுமியங்கள், மற்றும் ஆன்மீகம் மேம்படுத்தப்பட்டன. பெற்றோர், பாடசாலைகள், உள்ளூர் நிபுணர்கள், தொண்டர்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புகளின் செயற்பாட்டுப் பங்களிப்பு ஊக்குவிக்கப்பட்டது. இதன் மூலம் சமூக உரிமை உணர்வும் திட்டத்தின் நீடித்த தன்மையும் மேம்படுத்தப்பட்டன.

பல குடும்பங்களைப் பாதித்துவரும் சமூக-பொருளாதாரச் சவால்கள், டித்வா புயலின் தாக்கம், வயது வந்த ஆண்களிடையேயான நீடித்த மதுபானப் பழக்கம் மற்றும் இளைஞர்களிடையே அதிகரித்து வரும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு போன்ற சவால்கள் இருந்தபோதிலும், திட்டம் உள்ளூர் தேவைகளுக்கு ஏற்ப தன்னைத் திறம்பட மாற்றிக்கொண்டு பிள்ளைகளுக்கு தொடர்ச்சியான ஆதரவை வழங்கியது.

தபோவனத்தில் இணைந்த பின்னர் பிள்ளைகளிடம் காணப்பட்ட முன்னேற்றமான மாற்றங்கள் மற்றும் விளைவுகள்

- தபோவனத்தின் நோக்கத்தைப் பற்றிய சிறந்த புரிதல்: பிள்ளைகள் முதன்முதலில் திட்டத்தில் இணைந்தபோது, தபோவனம் என்ன, அதன் நோக்கம் என்ன, அதில் பங்கேற்பதன் மூலம் தங்களுக்கு எவ்வாறு பயன் கிடைக்கும் என்பது குறித்து பெரும்பாலானோருக்கு குறைந்த புரிதலே இருந்தது. சுமார் மூன்று மாதங்களுக்குள், அமைப்பின் நோக்கு, குறிக்கோள்கள் மற்றும் தங்களது பங்கேற்பின் மதிப்பு ஆகியவற்றை அவர்கள் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டனர்.
- சமூக இணைப்பு மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளலில் முன்னேற்றம்: அல்லைப்பிட்டியின் மற்றொரு பகுதியைச் சேர்ந்த சில பிள்ளைகள் மற்றும் பெற்றோர் ஆரம்பத்தில் தபோவனத்திற்கு வரும் பிள்ளைகளை ஏற்றுக்கொள்வதில் தயக்கம் காட்டினர். காலப்போக்கில் சில சிறிய கருத்து வேறுபாடுகள் இருந்தபோதிலும், பல்வேறு பின்னணிகளைச் சேர்ந்த பிள்ளைகள் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொண்டு, அதிக ஒத்துழைப்புடனும் பரஸ்பர மரியாதையுடனும் செயற்பாடுகளில் இணைந்து பங்கேற்கத் தொடங்கினர்.
- ஆக்ரோசமான நடத்தையில் குறைவு: திட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் பல பிள்ளைகள் சக பிள்ளைகளுடன் பழகும்போது அடிக்கடி ஆக்ரோசமான நடத்தையையும் தகாத அல்லது அவமதிக்கும் வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தினர். தற்போது உடல் ரீதியான ஆக்ரோசமும் தவறான வார்த்தைப் பயன்பாடும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைந்துள்ளதுடன், பிள்ளைகள் மரியாதையான தொடர்பாடலையும் சுயக் கட்டுப்பாட்டையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர்.
- புதிய திறன்கள் மற்றும் ஆர்வங்களின் வளர்ச்சி: திட்டத்தில் சேர்வதற்கு முன்பு பல பிள்ளைகள் சதுரங்கம் போன்ற நவீன கல்வி விளையாட்டுகளைப் பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை. தற்போது அவர்கள் இத்தகைய செயற்பாடுகளில் அதிக ஆர்வம் காட்டுவதுடன், கவனம் செலுத்துதல், விமர்சன சிந்தனை மற்றும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன்களையும் மேம்படுத்தியுள்ளனர்.
- மனநிறைவு மற்றும் கட்டமைக்கப்பட்ட விளையாட்டில் பங்கேற்பு: பெரும்பாலான பிள்ளைகள் திட்டத்தில் இணைந்தபோது உன்னிப்பாயிருத்தல் (Mindfulness) பயிற்சிகள் மற்றும் கட்டமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு அறிமுகமற்றவர்களாக இருந்தனர். தற்போது அவர்கள் இச்செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்று, அதிக கவனம், உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன், குழுப்பணி மற்றும் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகின்றனர்.
- பாதிக்கப்படக்கூடிய பிள்ளைகளுக்கான பாதுகாப்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான சூழல்: பங்கேற்கும் பல பிள்ளைகள் மதுபானத் துஸ்பிரயோகம் மற்றும் அடிக்கடி இடம்பெறும் குடும்ப மோதல்களால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களில் இருந்து வருகின்றனர். இச்சூழல்கள் அவர்களின் மகிழ்ச்சியான குழந்தைப் பருவத்தைப் பறித்துள்ளன தபோவனம் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் அக்கறையுள்ள சூழலாக மாறியுள்ளது. இங்கு அவர்கள் தமது கவலைகளைத் தற்காலிகமாக மறந்து மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும், நல்ல நட்புகளை உருவாக்கவும், மீண்டும் பிள்ளைகளாக மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவும் முடிகிறது. இது திட்டத்தின் மிக முக்கியமான சாதனைகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.
- வீட்டுத் தோட்டத்தை ஊக்குவித்தல்: வீட்டுத் தோட்டச் செயற்பாடுகள் மூலம் பிள்ளைகள் தமது குடும்பங்களுடன் இணைந்து சிறிய வீட்டுத் தோட்டங்களை உருவாக்கவும் பராமரிக்கவும் ஆர்வம் கொண்டுள்ளனர். இதன் மூலம் பொறுப்புணர்வு, சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நடைமுறைகள் வளர்க்கப்பட்டுள்ளன.
- நட்புறவுகளில் முன்னேற்றம்: ஒரு பிள்ளையின் வயது 8, முன்பு தனக்கு நண்பர்கள் யாரும் இல்லை என்றும், யாருடனும் அதிகமாகப் பேசவில்லை என்றும், தனிமையாகவும் ஒதுக்கப்பட்டும் உணர்ந்ததாகக் கூறினார். ஆனால் தற்போது தபோவனத்திற்கு வந்த பின்னர் தன் வயதையொத்த நண்பர்களுடன் உறவாடி, அவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு உரையாட முடிவதாக தெரிவித்தார்.
- நீச்சல் திறன்களின் வளர்ச்சி: பல பிள்ளைகள் அடிப்படை நீச்சல் திறன்களைக் கற்றுக்கொண்டு, நீர் மற்றும் கடல் குறித்திருந்த பயத்தை இழந்துள்ளனர். இது குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். இலங்கையில் பாடசாலைகளில் நீச்சல் திறன்கள் பாடத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகக் கற்பிக்கப்படுகின்றன என்றாலும், கடந்த காலங்களில் அடிக்கடி நிகழ்ந்த நீரில் மூழ்கி உயிரிழக்கும் சம்பவங்களால் பல உயிர்கள் இழக்கப்பட்டுள்ளன.
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றம்: பிள்ளைகளும் அவர்களின் குடும்பங்களும் நீண்டகாலமாக ஆரோக்கியமற்ற விரைவு உணவுகளில் பழக்கப்பட்டிருந்தனர். அவர்களின் சுவை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு சில முயற்சிகள் தேவைப்பட்டன. இறுதியில், பணியாளர்கள், பிள்ளைகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரிடையே சுவைகளிலும் மனப்பான்மைகளிலும் மாற்றத்தைக் கொண்டுவர முடிந்தது.

உதாரண சரிதை: உளசமூக ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டுதலின் மூலம் வசதிபடுத்துனரில் ஏற்பட்ட மாற்றம்

பின்னணி:

ஒரு வசதிபடுத்துனர் முதன்முதலில் தபோவனத்தில் இணைந்தபோது, அவர் உணர்ச்சி ரீதியான துயரத்தையும் பதற்றத்தையும் வெளிப்படுத்தினார். இந்தச் சவால்கள் அவரது பணித்திறனையும் குழுவினருடனான உறவுகளையும் பாதித்தன. அவருக்கு வழங்கப்பட்ட பணிகளை முடிப்பதில் அடிக்கடி சிரமப்பட்டார். சக ஊழியர்களுடன் ஒத்துழைப்பதில் குறைபாடுகள் காணப்பட்டன. மேற்பார்வையாளர்களின் வழிகாட்டுதல்களையும் அறிவுறுத்தல்களையும் ஏற்றுக்கொள்வதும் அவருக்கு கடினமாக இருந்தது. இதன் விளைவாக அவரது தன்னம்பிக்கையும் திட்டத்திற்கான ஒட்டுமொத்த பங்களிப்பும் குறைந்திருந்தன. அவரது குழந்தைப் பருவம் கடினமானதாகவும், பெற்றோரின் ஆதரவு குறைவாகவும் இருந்தது என்பது கண்டறியப்பட்டது. அவரது தந்தை மதுபானத்திற்கு அடிமையாக இருந்ததுடன், அடிக்கடி குடும்ப வன்முறை, குடும்பச் சிதைவு, பிரிவுகள், வறுமை, பசி மற்றும் உறவுகளில் ஏற்பட்ட அழுத்தங்கள் போன்றவை அவரது குழந்தைப் பருவத்தைப் பாதித்திருந்தன.

தலையீடு:

அவரது பலவீனங்களை மட்டும் கருத்தில் கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவரது நடத்தைக்குப் பின்னால் இருந்த காரணங்களைப் புரிந்துகொள்ள தபோவனம் குழு முயற்சி செய்தது. தொடர்ச்சியான வழிகாட்டுதல், உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு, ஊக்கம் மற்றும் பொறுமையான மேற்பார்வை ஆகியவற்றின் மூலம் ஆதரவான பணிச்சூழல் உருவாக்கப்பட்டது. அவருக்கு படிப்படியாக திட்டச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்கவும், திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளவும், அவரது பலங்களுக்கு ஏற்ப பொறுப்புகளை ஏற்கவும் வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட்டன. தொடர்ச்சியான நேர்மறையான பின்னூட்டமும் அங்கீகாரமும் அவரது தன்னம்பிக்கையையும் ஊக்கத்தையும் மீண்டும் கட்டியெழுப்ப உதவின.

விளைவு:

காலப்போக்கில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் காணப்பட்டது. அவரது பதற்றம் கணிசமாகக் குறைந்ததுடன், அவர் அதிக தன்னம்பிக்கை, பொறுப்புணர்வு மற்றும் ஒத்துழைப்புடன் செயல்படத் தொடங்கினார். மற்ற பணியாளர்களுடன் நேர்மறையான உறவுகளை உருவாக்கியதுடன், வழிகாட்டுதல்களையும் குழுப்பணியையும் ஏற்றுக்கொள்வதில் முன்னேற்றம் கண்டார். இன்று அவர் தபோவனத்தில் பல பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளை சுயமாகத் திட்டமிட்டு முன்னெடுத்து வருகிறார். அவர் செயற்பாடுகளுக்கான புதிய யோசனைகளை முன்வைத்து, முன்முயற்சி எடுத்து, திட்டச் செயற்பாடுகளின்போது வலுவான தலைமைத்துவப் பண்புகளை வெளிப்படுத்துகிறார். அவரது பயணம், பொருத்தமான உளசமூக ஆதரவு, வழிகாட்டுதல் மற்றும் அன்பான பணிச்சூழல் ஆகியவை ஒருவரின் திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வந்து, தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு வழிவகுக்கின்றன என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

முக்கியக் கற்றல்:

உணர்ச்சி அல்லது உளவியல் சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளும் நபர்கள் புரிந்துகொள்ளப்பட்டு, ஆதரிக்கப்பட்டு, ஊக்குவிக்கப்பட்டு, வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட்டால் குறிப்பிடத்தக்க நேர்மறையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை இந்த வழக்குக் கற்றல் எடுத்துக்காட்டுகிறது. பணியாளர்களின் நலனில் முதலீடு செய்வது தனிநபருக்கு மட்டுமல்லாமல், பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் திட்டங்களின் தரத்தையும் நீடித்த தன்மையையும் வலுப்படுத்துகிறது.

சமூக சிற்பிகளின் (TSA) அவதானிப்புகள்

(தபோவனத்தில் நடைபெற்ற பயிற்சிப் பட்டறையில்)

பிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் முழுப் பயிற்சிப் பட்டறையிலும் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றனர். குறிப்பாக, ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் மற்றும் கலந்துரையாடல்களில் பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபட்டனர். பெரும்பாலான பங்கேற்பாளர்கள் கேள்விகளுக்கு நம்பிக்கையுடன் பதிலளித்ததுடன், கலந்துரையாடல்களிலும் தீவிரமாகப் பங்கேற்றனர். சில பிள்ளைகள் ஆரம்பத்தில் தயக்கத்துடன் காணப்பட்டாலும், படிப்படியாக வசதியாக உணர்ந்து செயற்பாடுகளில் முழுமையாகப் பங்கேற்றனர். குழுவில் பல்வேறு திறமைகளும் ஆற்றல்களும் காணப்பட்டன. பங்கேற்பாளர்களில் சிறந்த நடிப்புத் திறன், கலைத்திறன், படைப்பாற்றல் எழுத்துத் திறன் மற்றும் ஆங்கில மொழித் திறன் கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் இருந்தனர். பல பங்கேற்பாளர்கள் நேர்மறையான சமூக மாற்றத்திற்கு பங்களிக்க வேண்டும் என்ற உண்மையான ஆர்வத்தையும், தமது சொந்த சமூகத்தில் அர்த்தமுள்ள முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற வலுவான விருப்பத்தையும் வெளிப்படுத்தினர். பிள்ளைகள் ஓவியங்கள் மூலம் தமது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் படைப்பாற்றலுடன் வெளிப்படுத்தி, பின்னர் அவற்றைப் பற்றிய தமது கருத்துக்களையும் நம்பிக்கையுடனும் உற்சாகத்துடனும் பகிர்ந்துகொண்டனர். பங்கேற்பு அடிப்படையிலான கற்றல் செயற்பாடுகள் தங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்ததாக அவர்கள் தெரிவித்தனர். இதுபோன்ற பயிற்சிப் பட்டறைகள் எதிர்காலத்தில் தொடர்ந்து நடத்தப்பட வேண்டும் என்ற வலுவான விருப்பத்தையும் வெளிப்படுத்தினர். இடைநிலை வயதுக் குழுவைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் உயர்ந்த இலட்சியங்களையும் தமது கிராமத்தின் வளர்ச்சிக்கு பங்களிக்க வேண்டும் என்ற வலுவான அர்ப்பணிப்பையும் வெளிப்படுத்தினர். இந்தப் பங்கேற்பாளர்களை மையமாகக் கொண்டு குறிப்பிட்ட இளைஞர் குழுக்களை உருவாக்குவது, இடைநிலை வயதுக் பிள்ளைகளின் ஈடுபாட்டை மேலும் வலுப்படுத்தி, செயற்பாட்டுடனும் சமூகப் பொறுப்புடனும் கூடிய சமூகத்தை உருவாக்க உதவும். இந்தப் பங்கேற்பாளர்கள் கலைப் படைப்புகளை உருவாக்குவதிலும் படைப்பாற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதிலும் குறிப்பிடத்தக்க ஆர்வத்தைக் காட்டினர்.

பரிந்துரைகள்:

பங்கேற்பாளர்களின் வயது, கற்றல் திறன்கள் மற்றும் புரிந்துகொள்ளும் நிலைகளில் உள்ள வேறுபாடுகளைக் கருத்தில் கொண்டு, எதிர்காலப் பயிற்சித் திட்டங்கள் இரண்டு குழுக்களாக நடத்தப்பட வேண்டும்: ஒரு மழலையர்/தொடக்கப் பள்ளிக் குழு மற்றும் ஒரு இடைநிலைக் குழு. இந்த அணுகுமுறை, பயிற்றுவிப்பாளர்கள் வயதுக்கு ஏற்ற கற்றல் முறைகளைப் பின்பற்றவும், திட்டத்தை வழங்குவதன் செயல்திறனை அதிகரிக்கவும் உதவும். குழு அடிப்படையிலான அணுகுமுறை, ஒவ்வொரு வயதுக் குழுவின் வளர்ச்சித் தேவைகளுக்கு ஏற்ப செயல்பாடுகளை வடிவமைக்கவும் அனுமதிக்கும். இதன் மூலம் பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாடு, தன்னம்பிக்கை, தலைமைத்துவத் திறன்கள் மற்றும் குழுப்பணி ஆகியவை மேலும் மேம்படுத்தப்படும். குழுச் செயல்பாடுகளின் போது, இடைநிலைக் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு பங்கேற்பாளர்கள் அவ்வப்போது கற்றல் சூழலைக் குலைத்து, மற்ற குழு உறுப்பினர்களின் பங்கேற்பைப் பாதித்தது கவனிக்கப்பட்டது. எனவே, ஆக்கப்பூர்வமான ஈடுபாட்டை ஊக்குவிப்பதற்காக, இந்தப் பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தனிப்பட்ட வழிகாட்டுதல், பொருத்தமான பொறுப்புகள் மற்றும் நேர்மறையான நடத்தை ஆதரவு வழங்கப்பட வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

எதிர்காலப் பயிலரங்குகளில் அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் சுறுசுறுப்பாகவும் சமமாகவும் பங்கேற்பதை உறுதிசெய்ய, ஒவ்வொரு அமர்வின் தொடக்கத்திலும் தெளிவான குழு நெறிமுறைகள் நிறுவப்பட வேண்டும். மேலும், திட்டம் முழுவதும் குழுத் தலைவர்கள் மற்றும் பயிற்றுவிப்பாளர்களிடமிருந்து நிலையான வழிகாட்டுதல் வழங்கப்பட வேண்டும்.

வைத்தியர் த. ஸ்ரீகரன் உடனான IBC நேர்காணல்

(MBBS, MD (GenMed), MRCP (UK), FRACGP (AUS), குடும்ப மருத்துவர், சிட்னி, ஆஸ்திரேலியா; மற்றும் சாவகச்சேரி மருத்துவமனையில் மருத்துவராகவும், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக மருத்துவத் துறையில் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராகவும் பணியாற்றினார்)

தபோவனம் சிறுவர் வளப்படுத்தல் திட்டம் பிள்ளைகளின் ஆரம்பகால நரம்பியல் வளர்ச்சியில் ஏற்படுத்தக்கூடிய சாதகமான தாக்கம் குறித்து கலந்துரையாடினார். குறிப்பாக, பின்னாளில் இளமைப் பருவம், இளையோர் மற்றும் வயது வந்தோரின் நடத்தை, அணுகுமுறை, விழுமியங்கள் மற்றும் முடிவெடுப்பைத் தீர்மானிக்கக்கூடிய நரம்பியல் பாதைகள் மற்றும் சுற்றுவட்டங்களில் இத்திட்டம் ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கம் குறித்து அவர் விளக்கினார். (https://drive.google.com/file/d/1zNOvhJjJ6e3lE-6VzssV7oPn3ZoE3ZMG/view?usp=drivesdk)

சர்வதேச சிறுவர் உரிமைகள் நிறுவனத்தால் தபோவன சிறுவருடனான நேர்காணல்

சார், முதலில் நாம் இங்கு வந்தபோது, நான் மிக பயந்திருந்தேன். உண்மையில், நம்மால் எல்லோரும் பயந்திருந்தோம். இங்கு என்ன நடக்கும் என்று, நாமென்ன எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் அவசியமாக யோசித்தோம். ஆனால் இப்போது நான் மிகவும் நம்பிக்கையுடன், உற்சாகமாக உணர்கிறேன். நான் இன்று இங்கே இருக்கிறேன் இந்த மையத்தின் காரணமாக. முதலில், இது உண்மையான நிறுவனம் அல்லையா என்று நாங்கள் கேள்வி எழுப்பினோம். பிள்ளைகள் உண்மையில் பயன் பெறுவார்களா அல்லது மாற்றமடைவார்களா என யோசித்தோம். நம்முடைய பெற்றோர் அனைவருக்கும் இது பற்றி சந்தேகம் இருந்தது. நம்மடால இந்த மாதிரியான ஒரு நிறுவனம் எங்கள் பகுதியில் அமைந்தது என்று அறிந்து நாங்கள் மகிழ்ச்சியுற்றோம். நாம் வந்த முதல் நாளிலிருந்தே, நம்மை மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தோம், இன்று கூட இதேபோலவே இருக்கிறது. எங்கள் பிள்ளைகளின் திறமைகள் மற்றும் திறன்களை கண்டுபிடித்து வளர்க்கும் முக்கிய இடமாக இது மாறும் என்று நான் உணர்ந்தேன். இங்கு நாம் அனுபவித்த மகிழ்ச்சியை சொல்ல வார்த்தைகளால் விவரிப்பது கடினம். இந்த மையம் கராத்தே, பியானோ, நீச்சல், நாடகம் மற்றும் பல கேள்வி பயிற்சி திட்டங்களை உட்பட பல செயல்பாடுகளை வழங்குகிறது. கராத்தே திட்டத்தின் மூலம், பல பிள்ளைகள் போட்டிகளில் பங்கேற்று பதக்கங்கள் மற்றும் சான்றிதழ்களுடன் திரும்பி வந்துள்ளனர்.

இத்தனை சாதனைகளுக்கான முக்கிய காரணம் இந்த மையமே. நான் மகிழ்ச்சியோ அல்லது கவலையோ அடங்கும் போது எப்போதும் இங்கே வருகிறேன். நான் வெகுகருணையுடன் வரவேற்கப்படுவேன் என்று தெரிந்த காரணத்தால் இது எனக்கான இயங்கும் இடமாக மாறியுள்ளது. மக்கள் எனக்கு சிரித்து வரவேற்று, "உனக்கு மகிழ்ச்சி உண்டா? நீ நலமா இருக்கிறாயா? வீட்டில் எல்லாம் நல்லா இருக்கிறதா?" என்று கேட்கிறார்கள். அதே காரணத்தால் இந்த சூழலில் வளர விரும்பினேன், அதே காரணத்தால் இங்கே வருகிறேன்.

(**https://drive.google.com/file/d/1c5i68MSyXWua_pqQ4NG1VVG-_5kA-R6a/view?usp=sharing**)

எதிர்காலத் திட்டம்:

எதிர்காலத்தில் தபோவனம், பிள்ளைகளில் ஏற்படும் விளைவுகள் மற்றும் மாற்றங்களை முறையாகப் பதிவு செய்யத் திட்டமிட்டுள்ளது. இதற்காக: வழக்குக் குறிப்புகள், வீட்டு விஜயங்கள், வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் அளவீடு செய்யக்கூடிய அளவுருக்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி பிள்ளைகளின் முன்னேற்றங்கள் முறையாக ஆவணப்படுத்தப்படும்.

முடிவுரை

ஒட்டுமொத்தமாக, பிள்ளைகளின் மேம்பாடு மற்றும் மனநலத்தை ஊக்குவிப்பதில் முழுமையான, சமூக அடிப்படையிலான அணுகுமுறையின் மதிப்பை இந்தத் திட்டம் எடுத்துக்காட்டுகிறது. அக்கறையும் பாதுகாப்பும் நிறைந்த சூழலில் உடல், உணர்வு, சமூக, கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம், இது தனிப்பட்ட பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாமல், குடும்பங்களை வலுப்படுத்தவும் மேலும் மீள்திறன் கொண்ட சமூகங்களை உருவாக்கவும் பங்களிக்கிறது.தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு, நிலையான சமூகக் கூட்டாண்மைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் திட்டத்தின் தரத்தை மேலும் மேம்படுத்தவும், அதன் விளைவுகளை முறையாக ஆவணப்படுத்தவும், எதிர்கால விரிவாக்கத்திற்கு ஆதரவளிக்கவும் முடியும்.தபோவனத்தின் சிறுவர் மேம்பாட்டுத் திட்டம், பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பான இடத்தை மட்டும் வழங்குவதல்ல் அவர்களின் தன்னம்பிக்கை, திறமை, மனிதநேயம், நம்பிக்கை மற்றும் எதிர்காலத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதற்கான ஒரு வாய்ப்பையும் வழங்குகிறது.