உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவருடன் முன்கூட்டிய தலையீட்டுக் கூட்டுறவைக் கட்டமைத்தல்:

பெற்றோர்களிடமிருந்து பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

பெற்றோராக, மற்றவர்களைக் காட்டிலும் உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். குழந்தையைச் சிரிக்க வைப்பது எப்படி, ஆற்றுப்படுத்துவது எப்படி என்று உங்களுக்குத் தெரியும். குழந்தையின் சிறந்த குணங்கள் என்ன, குழந்தைக்கு என்ன தேவை என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

எனவே உங்கள் குழந்தை முன்கூட்டியை தலையீட்டினைப் பெறும்போது, உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவர்* உங்கள் குழந்தையின் பலங்கள், தேவைகள், எந்தச் சேவைகள் அவர்களுக்குச் சரியாக இருக்கும் என்பனவற்றைத் தெரிந்துகொள்வதிலும் புரிந்துகொள்வதிலும் நீங்கள் முக்கியப் பங்கினை வகிக்கிறீர்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவருக்கு முன்கூட்டிய தலையீட்டுத் திட்டம் குறித்து நீங்கள் தெரிவித்து வரலாம். ஆனால், அவரும் அதில் ஈடுபடுவதை ஒருவேளை நீங்கள் விரும்பலாம். மருத்துவர்களுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையே ஒரு ”முன்கூட்டிய தலையீட்டுக் கூட்டாண்மை” பெரும்பாலும் தானாக நிகழ்வதில்லை. உண்மையில், பல நேரங்களில் பெறோராகிய - உங்களால் - மிக வெற்றிகரமான கூட்டாண்மை ஏற்படுத்தப்படுகிறது!

உங்கள் குழந்தை மருத்துவருடன் நீங்கள் கூட்டாண்மை மற்றும் உறவு ஏற்படுத்துவதில் பல படிகள் உள்ளன. இந்தக் கையேடு ஒரு புதிய மருத்துவருடன் தொடங்குவதற்கும் அவருடன் உங்களுக்கு ஏற்கெனவே உள்ள கூட்டாண்மையை மேம்படுத்துவதற்கும் பரிந்துரைகளையும் யோசனைகளையும் தருகிறது.

---

*வசதிக்காக, “மருத்துவர்” என்ற வார்த்தை பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இந்த யோசனைகள், செவிலியர், மருத்துவ உதவியாளர்கள் மற்றும் பிறர் போன்ற பிற ஆரம்பச் சுகாதாரம் வழங்குவோரிடத்திலும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

ஒரு மருத்துவரைத் தேர்வுசெய்தல்

இங்கே கவனிக்கவேண்டிய சில பொதுவான பண்புகள் உள்ளன:

மருத்துவத் திறன் மற்றும் அறிவு

உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளுக்கு அவசியமான பயிற்சியும் குறிப்பிட்ட ஆர்வங்களும் அவரிடம் உள்ளதா?

குழந்தை வளர்ச்சி, சிறப்புத் தேவைகள் ஆகியவற்றில் சிறப்பு ஈடுபாடு உள்ள ஒரு மருத்துவர் அல்லது குறிப்பிட்ட நோயறிதல் முறை இதுவே நீங்கள் தேடக்கூடியதாக இருக்கக்கூடும்.

அனுபவம்

உங்கள் குழந்தை அல்லது குழந்தைகளிடம் கண்டறியப்பட்ட தாமத வளர்ச்சி அல்லது இயலாமைகள் போன்ற குறையுள்ள பிற குழந்தைகளிடம் பொதுவாக அந்த மருத்துவர் அக்கறை கொண்டுள்ளாரா?

இந்தவகையான அனுபவம் மூலவளங்கள் குறித்தும் உங்கள் குழந்தையும் குடும்பமும் பலனடையக்கூடிய சாத்தியமான சேவைகள் குறித்து மேலும் விழிப்புடன் இருக்கவும் உங்கள் மருத்துவருக்கு உதவும்.

பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் பற்று உணர்வு

அவர் அணுகக்கூடியவரா? அவர் உங்களை சௌகரியமாக உணரச் செய்கிறாரா? உங்கள் குழந்தையுடனான தொடர்புகள் உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?

உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தைப் பொறுத்தவரை இந்த் நபரை நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?

ஒரு பகுதியில் உள்ள மருத்துவர் இன்னோரிடத்தில் உள்ளவரைவிட சிறப்பானவராக இருக்கலாம். ஒரு மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது தொழில்நுட்பத் திறமைகள், மக்களைக் கையாளும் திறன், அனுபவம் ஆகியவற்றுக்கிடையே ஒரு சமநிலையைத் தேர்வுசெய்வதாகும்.

தற்போது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் என்ன தேவை என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். உங்களது தேவை காலப்போக்கில் மாறுவதை நீங்கள் காண நேரிடலாம்.

ஓர் உறவினை உருவாக்குதல்

ஒரு கூட்டாளியாக இருங்கள்

உங்கள் குழந்தை மருத்துவருடன் எந்தவிதமான கூட்டாண்மையை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கான பராமரிப்பையும் சேவைகளையும் ஒருங்கிணைப்பதில் அவர் எவ்வாறு ஈடுபட வேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்கள்? மருத்துவம் மர்ரும் சுகாதார முடிவுகளை எடுக்கையில் எந்தப் பாத்திரமேற்க நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?

உங்கள் கூட்டாண்மை எந்த வகையாக இருப்பினும், கேள்விகளைக் கேட்பதில், உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்வதில் நீங்கள் சௌகரியமாக உனர வேண்டும். நீங்களும் மருத்துவரும் ஓர் அணியின் பகுதிகள் என்பதுபோல உணர வேண்டும்.

அதேபோல, மருத்துவரின் கேள்விகள் மற்றும் நுண்ணுணர்வுக்கு நீங்கள் திறந்த மனதோடு இருக்கவும் உங்கள் குழந்தையின் அணியில் அவரை ஒரு பகுதியாக ஏற்கவும் வேண்டும்.

முன் உதாரணமாக இருங்கள்

நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் எவ்வாறு நடத்தப்பட வேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்களோ அதற்கு உதாரணமாக இருங்கள்.

நீங்கள் சொல்வதை அடுத்தவர் காதுகொடுத்துக் கேட்கவேண்டுமென்றால், நீங்கள் முதலில் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். உங்கள் குழந்தையுடன் உங்கள் மருத்துவர் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டுமென நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் குழந்தையிடம் மகிழ்ச்சியைக் காட்டுங்கள்.

புரிந்துகொள்ளுங்கள்

மருத்துவர்களுக்கு அடுத்தடுத்து, 15 நிமிடங்களுக்கொருமுறை அல்லது அதற்கும் குறைவான இடைவெளிகளில் அபாயின்ட்மெண்டுகள் இருக்கும். அடுத்த அபாயின்ட்மெண்டுக்குச் செல்லும் அவசரத்தில் மருத்துவர் இருப்பதுபோலத் தோன்றினால், நீங்கள் நினைப்பது சரிதான்!

உங்களுக்குக் கூடுதல் நேரம் தேவையெனில் அவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். அவர் அதைச் செய்யத் தயாராக இருக்கவேண்டும். கூடுதல் நேரம் பெறுவதற்கான குறிப்பிட்ட யோசனைகளுக்குக் காண்க *அபாயின்ட்மெண்டிலிருந்து அதிக பலனடைதல்* (பக்கம் 6).

மருத்துவர் உங்கள் குழந்தையை முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்ள விடுங்கள்

நல்லவிசயங்களையும் அதேபோல உங்கள் கவலைகள் குறித்தும் பேசுங்கள். படங்கள் மற்றும் கதைகளைப் பகிருங்கள். இதனால் அவர் உங்களை மெச்சுவதுடன் உங்கள் குழந்தையைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்வார்.

நன்றி பாராட்டுங்கள்

நேரடியாகவோ அல்லது எழுத்து மூலமாகவோ நன்றி கூறுங்கள். எது உதவிகரமாக இருந்தது என்பதையும் அவர் செய்வது சிறந்த பணி என்பதையும் மருத்துவருக்குத் தெரிவியுங்கள்.

பரிபூரணத்தை எதிர்பார்க்காதீர்கள்

எல்லா உறவுகளிலும் மேடுபள்ளங்கள் உண்டு. எனவே இதிலும் இருக்கும். தேவைப்பட்டால். மாற்றங்களைச் செய்யத் தயாராய் இருங்கள். மருத்துவர்களும் மனிதர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். காரியங்களைச் சிறப்பாகச் செய்ய அவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை மருத்துவர் பெரும்பாலும் திருப்தியளிக்கிறார் என்றால், கடினமான நேரங்களை ஏற்றுக்கொள்வது நல்லது.

எப்போது மருத்துவரை மாற்ற முடிவுசெய்யலாம் என்பதற்கான தகவல்களுக்கு காண்க *மருத்துவரை மாற்றத் தீர்மானித்தல்* (பக்கம் 4).

நல்ல தகவல்தொடர்பைக் கடைபிடியுங்கள்

இருவழி உரையாடல்

உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளும்போது ஒரு நட்பார்ந்த மரியாதைக்குரிய உரையாடலை மனதில் கொள்ளுங்கள். அதாவது இது இருவழி உரையாடல். கேள்விகள், கவலைகள், வெற்றிகள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை நீங்கள் இருவருமே உரையாடலுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும்.

எப்படித் தொடர்புகொள்வது என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தைப் பராமரிப்புக்கு சிறப்பான தகவல்தொடர்பு எது என்று மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

பகலில் அழைப்பதற்கான நல்ல சமயம் ஏதாவது உள்ளதா?

அபாயின்ட்மெண்டுகளுக்கிடையே உங்களுக்குக் கேள்விகள் இருந்தால் செவிலியிடம் நீங்கள் பேசுவதை அவர் விரும்புகிறாரா?

மருத்துவரை அவரது வீட்டில் நீங்கள் அழைக்கும்படியான சூழல்கள் ஏதுமுள்ளதா?

மின்னஞ்சல் வழியிலான செய்தித்தொடர்பை உங்கள் மருத்துவர் வரவேற்கிறாரா? தொலை நகல் செய்யலாமா? வேறு செயல்பாடுகள்?

அபாயின்ட்மெண்டுகளுக்கிடையே ஆலோசனை தேவைப்படுவதை இயல்பாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

அபாயின்ட்மெண்டுகளுக்கிடையே உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினை எழுந்தால், உங்கள் குழந்தை மருத்துவரிடமிருந்து பதிலைப் பெற வேண்டுமென்று நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்களை மருத்துவர் அழைக்குமாறு செவிலியிடம் கூறுங்கள்.

வழக்கத்தைவிட அதிகம் நீங்கள் கவலைகொண்டிருப்பதை - அதற்குள் விளக்கமுடியாமல் இருப்பதற்கான காரணங்களுக்காக - அவரிடம் நேரடியாகப் பேசினால் உண்மையாகவே நிம்மதியடைவீர்கள் என்பதை விளக்கிச் சொல்லுங்கள்.

பிரதிபலித்தல்

உங்களது மிக முக்கியமான கேள்விகள் அல்லது பிரச்சினைகளை உங்களால் விவாதிக்க முடிந்ததா? இல்லையெனில், அது உங்களுக்கு ஏற்புடையதா அல்லது உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களை எப்படிப் பெறுவது என்ற திட்டம் உங்களிடம் உள்ளதா?

உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் ஒரு கூட்டாளி போல உணர்கிறீர்களா? அடுத்தமுறை வித்தியாசமாக ஏதாவது செய்ய விரும்புகிறீர்களா.

மருத்துவர்களை மாற்றத் தீர்மானித்தல்

பெரும்பாலான பெற்றோர் தங்களது குழந்தை மருத்துவரிடம் திருப்தியாக உள்ளனர். ஆனால் சில நேரங்களில் நிலவரம் சரியாகத் தோன்றுவதில்லை. உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய சில கேள்விகள் இதோ.

- மருத்துவர் அலுவலகம் செயல்படும்விதம் உங்களுக்கு ஏற்புடையதா?
- உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது மருத்துவரைப் பிடிக்க முடிகிறதா?
- பரிந்துரைகள் குறித்தும் ஏன் சில சிகிட்சைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன என்பது குறித்தும் உங்களுக்கு அடிக்கடி குழப்பம் ஏற்படுகிறதா?
- உங்கள் கவலைகள் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை என உணர்கிறீர்களா? உங்களது அல்லது உங்கள் மருத்துவரின் உள்ளுணர்வுகளை கேள்விக்கும் சந்தேகத்துக்கும் உட்படுத்துகிறதா?

உங்கள் உள்ளத்தை நம்புங்கள். உறவுமுறை சரியானதாகத் தோன்றவில்லை என்றால், அதை மேலும் சரிப்படுத்த உங்களால் முடியாவிட்டால் அது மருத்துவரை மாற்ற வேண்டிய நேரம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நேர்மறையான வழியில் அதைச் செய்ய முயலுங்கள்.

“எனது குழந்தைக்காக நீங்கள் செய்த அத்தனைக்கும் நன்றி. எங்களுடன் நீங்கள் செலவிட்ட நேரத்தை உண்மையாகவே பாராட்டுகிறோம். ஆனால் இப்போதைக்கு எங்கள் குடும்பத்துக்கு இது ஏற்றதாக இல்லை - எனது குழந்தையை வேறொருவரிடம் காட்ட விரும்புகிறேன்”

உங்கள் குழந்தை மருத்துவரை முன்கூட்டிய தலையீட்டுத் திட்டத்தில் ஈடுபடுத்துதல்

மருத்துவர்கள் குழந்தையின் முன்கூட்டிய தலையீட்டுத் திட்டத்தில் ஆர்வமுடையவர்களாகவும் ஈடுபட விரும்புபவர்களாகவும் இருப்பார்கள். எனினும், பரபரப்பான நேர அட்டவணைகளால் செயலூக்கத்துடனான பாத்திரத்தை அவர்களால் வகிக்கமுடிவதில்லை.

முன்கூட்டிய தலையீட்டு முடிவுகளில் உங்கள் மருத்துவரைச் சேர்த்து, அவருடைய கருத்தைப் பெறுவதன் அவசியத்தை உங்களால் உருவாக்க முடிந்தால், நீங்கள் முன்கூட்டிய தலையீட்டுக் கூட்டாண்மையை உருவாக்கிவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்!

சில பரிந்துரைகள் இதோ:

தெரிவியுங்கள்

- உங்கள் குழந்தையின் அனைத்துத் திட்டங்களின் அஞ்சல் பட்டியலில் உங்கள் மருத்துவரும் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.
- அபாயின்ட்மெண்டுகளில் நீங்கள் விவாதிக்க விரும்பும் அறிக்கைகளை முக்கியமாகக் கொண்டுவாருங்கள்.
- மருத்துவருக்கும் முன்கூட்டிய தலையீட்டுத் திட்டத்துக்கும் இடையே ஒரு இணைப்பாக இருங்கள் - கேள்விகளையும் கவலைகளையும் முன்னும் பின்னும் பகிருங்கள்.

அழையுங்கள்

அவரிடம் Individualized Family Service Plan (தனிப்பட்ட குடும்பச் சேவைத் திட்டம், IFSP) அல்லது பிற குழு கூட்டத்தில் கலந்துகொண்டுள்ளாரா எனக் கேளுங்கள். சிறந்த நேரம் மற்றும் இடங்களைக் கேளுங்கள்.

நோயாளிகளைச் சந்திக்காத நாட்களில், அதிகாலையில் அல்லது வாரநாள் இறுதியில், கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ள உங்கள் மருத்துவர் முன்வரலாம். உங்கள் மருத்துவரை ஈடுபடுத்த குழுக் கூட்டத்தை மருத்துவர் அலுவலகத்தில் நடத்துவது எளிதாக்கும்.

அபாயின்ட்மெண்டிலிருந்து அதிக பலனடைதல்

அட்டவணையிடல்

மருத்துவரைச் சந்திப்பதில் காத்திருப்பு நேரத்தை நீங்கள் குறைக்க விரும்பினால், அந்த நாளில் முதல் அபாயின்ட்மெண்டாக இருக்கும்படி அல்லது மதியவுணவுக்குப் பின் திட்டமிடுங்கள்.

வழக்கத்தைவிட அதிகநேரம் எடுக்கக்கூடிய கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் உங்களுக்கிருந்தால், நீண்ட அபாயின்ட்மெண்டாக நேர அட்டவணையிடும்படி அலுவலகப் பணியாளரிடம் கேளுங்கள். முன்கூட்டியே தெரிவிப்பதை உங்கள் மருத்துவரும் அலுவலரும் மெச்சுவார்கள். போதிய நேரமில்லை என்று நீங்களும் விரக்தியடைய மாட்டீர்கள்.

தயாராகுதல்

முன்கூட்டியே அபாயின்ட்மெண்டிலிருந்து நீங்கள் எதைப் பெற விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்:

- நீங்கள் பகிர விரும்பும் கேள்விகள், கவலைகள் மற்றும் பிற தகவல்களின் பட்டியலை உருவாக்கவும்.
- உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் முக்கியமாக இருக்கக்கூடிய, சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடையதாக இல்லாத விஷயங்களைக் கொண்டுவருவதால் ஒன்றுமில்லை.
- உங்கள் பட்டியலில் எது உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது என்பதை முடிவு செய்யுங்கள்.

உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் கவலைகளின் நகலை அவர் முன்கூட்டியே பெறவிரும்புகிறாரா என்று மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். அபாயின்ட்மெண்டுக்கு முன்பாக மின்னஞ்சல் அனுப்புவது, தொலைநகல் அனுப்புவது அல்லது உங்கள் பட்டியலைக் கொடுப்பது போன்றவை உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் கேள்விகளுக்கு முழுமையாகப் பதில்களை அளிக்கக் கூடுதல் நேரத்தைத் தரும்.

அபாயின்ட்மெண்டிலிருந்து அதிக பலனடைதல் (தொடர்ச்சி)

பங்கேற்பது

அபாயின்ட்மெண்டின் தொடக்கத்தில் உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் கவலைகளின் பட்டியலைப் பகிர்ந்துவிடுங்கள். இந்த வருகையின்போது எதைச் செய்துமுடிக்க வேண்டுமென்று மருத்துவரும் சொந்தப் பட்டியலை வைத்திருக்க வாய்ப்புள்ளது. இந்த அபாயின்ட்மெண்டின்போது என்ன பேசுகிறீர்கள் என்பதையும் அதன் பின்னர் என்ன விவாதிக்கிறீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் ஒன்றாக முடிவு செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

அனைத்தும் விரைவாக நடக்குமென்பதால் அபாயின்ட்மெண்டின்போது கூறப்பட்ட அனைத்தையும் நினைவில் கொள்வது கடினம். நினைவில் கொள்வதற்கு இதோ சில யோசனைகள்:

- குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு அபாயின்ட்மெண்டுக்கும் உங்கள் கேள்விகளையும் பதில்களையும் எழுத ஒரே நோட்டுப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். காலப்போக்கில் அனைத்துத் தகவல்களையும் கண்காணிப்பதை இது எளிதாக்கும்.
- கவனிக்கவும் குறிப்பெடுக்கவும் உதவக்கூடிய -தேவைப்பட்டால் உங்களுக்கு ஆதரவாகவும் இருக்கக்கூடிய - ஒருவரை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் உரையாடலை ஒலிப்பதிவு செய்யலாமா என்று கேளுங்கள்.

சிலநேரங்களில் நீங்கள் கவலைக்குள்ளாகும்போது உரையாடலைத் திரும்பக் கொண்டுவர வேண்டியிருக்கலாம். இதைச் செய்வதற்கான சில வழிகள் இதோ:

- ஒரு கேள்வி கேளுங்கள். "...குறித்து என்ன பரிந்துரைக்கிறீர்கள்"
- நீங்கள் விவாதிக்க விரும்பும் உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் நடைபெறும் ஒரு விசயத்தைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள். "ஒருநாள் IFSP சந்திப்பின்போது..."
- வெறுமனே பேச்சை மாற்றுங்கள். "நான் உங்களுடன் பேச விரும்பும் இன்னொரு விசயம்..."
- உங்கள் மருத்துவர் தரும் தகவலானது புரிந்துகொள்ளச் சிரமமானதாக அல்லது கடினமானதாக இருந்தால், உங்கள் கேள்விகளை ஒருமுறை பார்த்துவிட்டு அவரை அழைக்கலாமா என்று கேளுங்கள்.
- உங்கள் மருத்துவரால் IFSP சந்திப்பில் கலந்துகொள்ள முடியவில்லை எனில், முன்கூட்டியே சிபாரிசு மற்றும் கருத்தைக் கேளுங்கள்.

"எனது குழந்தையின் IFSP-யில் நான் இதைத்தான் கேட்கப் போகிறேன். நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?"

உங்கள் மருத்துவரின் கருத்தை IFSP குழுவுடன் பகிருங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையென நீங்கள் நம்பும் சேவைகளைப் பெற உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குத் துணையாக இருக்கமுடியும்.

- எது தேவையென நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்பது குறித்து அவருடன் பேசுங்கள். உங்கள் மருத்துவர் ஏற்றுக்கொண்டால், உங்கள் கூட்டுப் பரிந்துரைகளை விளக்கும் ஒரு கடிதத்தை IFSP குழுவுக்கு எழுதும்படி அவரிடம் கேளுங்கள்.
- பரிந்துரைகள் குறித்து விவாதிப்பதற்கு ஒரு குழு உறுப்பினர் அவரை அழைக்கலாமா என்று மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

புதுப்பித்தல்

நல்ல குழந்தை வருகைகள் அல்லது பிற அபாயின்ட்மெண்டுகளின்போது, உங்கள் குழந்தை முன்கூட்டிய தலையீடு திட்டத்தில் பெற்றுவரும் முன்னேற்றம் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள். சேவைகள் குறித்து உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய ஏதேனும் கேள்விகள் மற்றும் கவலைகள் குறித்துக் கேளுங்கள்.

மருத்துவருக்கு நினைவுபடுத்தும் இன்னொரு வேடிக்கையான மனதில் நிற்கும் வழி, உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் முனைப்பாகக் காட்டும் குறிப்புடன் எப்போதாவது படங்களை அனுப்புவது.

"டின்னர் நேரத்தில் எனது மகள் செய்யும் வேடிக்கை இதோ. முன்கூட்டிய தலையீட்டில், அவளை மேலும் உண்ணச் செய்ய எப்படி ஊக்கப்படுத்துவது என்று கற்றுக்கொண்டேன். அவள் இப்போதெல்லாம் உணவைப் பார்த்து குமட்டலெடுப்பதோ அழுவதோ இல்லை. அவளுடைய வளர்ச்சியைப் பற்றிய கவலை இனி இல்லை. முன்கூட்டிய தலையீடு எனது மகளுடன் சிறந்த உறவைப் பேண எனக்கும் எனது குடும்பத்துக்கும் உதவியது - உணவு நேரங்கள் இனி ஒரு யுத்தமாக இருக்காது! உங்கள் பரிந்துரைக்கு நன்றி!"

முன்கூட்டிய தலையீட்டுக்கு ஆலோசகராக இருங்கள்

முன்கூட்டிய தலையீட்டை நீங்கள் மதிக்கிறீர்களா? விரைவில் உங்கள் குழந்தை பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டும் என விரும்புகிறீர்களா? முன்கூட்டிய தலையீடு குறித்து மருத்துவர்கள் மேலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென நினைக்கிறீர்களா? முன்கூட்டிய தலையீட்டு ஆலோசகராக இருக்க விரும்புகிறீர்களா?

பெற்றோர் பெரும்பாலும் மிகச் சக்திவாய்ந்த ஆலோசகர்கள். பகிர்வதற்கு உங்களிடம் தனிப்பட்ட அனுபவமும் வாழ்க்கைக்கதையும் உள்ளதா - உங்களால் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

முன்கூட்டிய தலையீட்டின் முக்கியத்துவம் குறித்து தகவலைப் பரப்புவதற்கு இதோ சில எளிய படிநிலைகள்:

யாரிடம் பேசுவது...

பரிட்சயமான நட்பார்ந்த குழுவிடம் தொடங்குங்கள் - முன்கூட்டிய தலையீடு குறித்தும் உங்கள் குழந்தைக்கும் குடும்பத்துக்கும் அது எவ்வாறு உதவியது என்றும் உங்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

இந்தச் செய்தியை உங்கள் குழந்தை மருத்துவரிடம் பகிருங்கள். அவர் சிகிட்சையளிக்கும் பிறருக்கு உங்கள் செய்தியைப் பகிரலாம் என்று தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் உள்ளூர் மாவட்ட இருமுகமை ஒருங்கிணைப்பு சபையில் இணையுங்கள். முன்கூட்டிய தலையீட்டுக்கான உங்கள் ஆர்வத்தைப் பகிரக்கூடிய பிறரைச் சந்திப்பீர்கள். உதவிக்கு உங்கள் Family Resources Coordinator (குடும்ப வள ஒருங்கிணைப்பாளர், FRC) வசம் கேட்கவும். உங்களுக்கு FRC இல்லையெனில், நீங்கள் 1-800-322-2588 என்ற எண்ணை (Family Health Hotline (குடும்பச் சுகாதார உதவி எண்)) அழைத்து உங்கள் மாவட்டத்தின் முன்னணி FRC குறித்துக் கேட்கலாம்.

மேடைப் பேச்சு உங்களுக்குப் பிடிக்குமென்றால், பெற்றோர் குழுவில் இருப்பதையும் முறையான செயல்விளக்கங்களைத் தருவது குறித்தும் நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம்.

முன்வைக்கும்போது என்ன சொல்ல வேண்டும்...

முன்கூட்டிய தலையீட்டில் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் குறித்துக் கேட்க சிலர் விரும்பலாம். பெரும்பாலானோருக்கு, தனிநபர் கதைகளே ஒரு திட்டம் எத்தகைய மாற்றத்தை குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்களின் அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படுத்துகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும். நல்லதொரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கதைகள் நம்மைத் தூண்டுகின்றன.

பின்வரும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆராய்ச்சி தகவல்களுக்கு உயிரூட்டக்கூடிய எத்தகைய கதைகளை அல்லது உதாரணங்களை நீங்கள் பகிர விரும்புகிறீர்கள்?

முன்கூட்டிய தலையீடு குடும்பங்களை மாற்றியமைத்துச் செயல்பட உதவுகிறது.

உங்கள் குழந்தை பெறும் உதவி உங்கள் குடும்பத்தில் எவ்வாறு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது? சில மன அழுத்தங்களையும் கவலைகளையும் அது குறைத்துள்ளதா? உங்கள் குழந்தையுடனான உங்கள் உறவைப் பற்றி நன்றாக உணர உதவும் எதைக் கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

முன்கூட்டிய தலையீடு குழந்தைகள் அவர்களது இயல்பான திறனை எட்ட உதவுகிறது.

உங்கள் குழந்தை மீதான உங்கள் நம்பிக்கைகள் என்ன? முன்கூட்டிய தலையீடு எவ்வாறு உதவியுள்ளது மற்றும் உதவும்?

மிகவும் பயனுள்ள முன்கூட்டிய தலையீட்டுத் திட்டங்கள் முன்கூட்டியே தொடங்குகின்றன.

உங்கள் குழந்தை குறித்து மிக ஆரம்பகட்ட கவலை என்னவாக இருந்தது? மருத்துவர் எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றினார் அல்லது அவர் எப்படி எதிர்வினையாற்றியிருக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? சேவைகள், வளங்கள், நிதி மற்றும் தொடர்புத் தகவலைக் கண்டறிய FRC எவ்வாறு குடும்பங்களுக்கு உதவுகிறது என்பதை விளக்குங்கள்.

மிகவும் பயனுள்ள திட்டங்கள் பெற்றோரை உட்படுத்துகின்றன.

நீங்கள் எவ்வாறு ஈடுபடுகிறீர்கள்? இதில் உங்களுக்கு பிடித்தமானது என்ன?

முக்கியமான செய்தி: முன்கூட்டிய தலையீடு குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்காகச் செயல்படுகிறது. மேலும் தகவல்களுக்கு, வெளியீட்டைப் பார்க்கவும் தயவுசெய்து *கேளுங்கள், குழதைகளால் காத்திருக்க முடியாது* (FS_0032) ஆன்லைனில் கிடைக்கிறது: **www.dcyf.wa.gov/publications-library/FS_0032**.

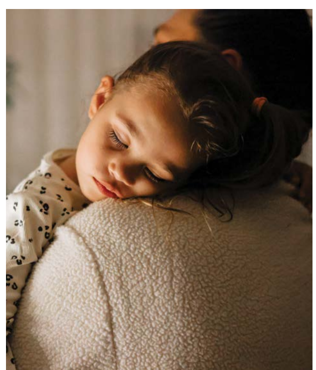
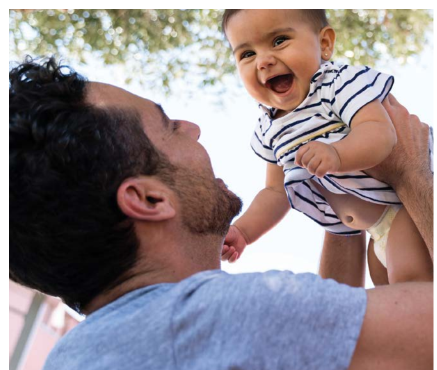
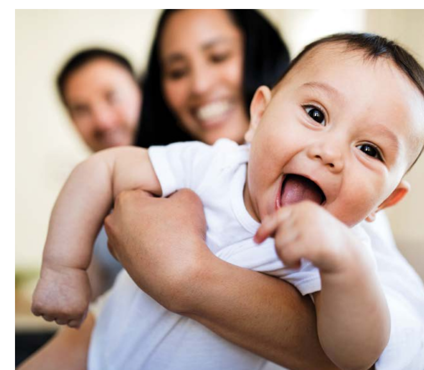
மேலும் தகவல்களுக்கு:

Department of Children, Youth, and Families (குழந்தைகள், இளையோர் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான துறை)

PO Box 40970
Olympia WA 98504-0970
மின்னஞ்சல்: **esit@dcyf.wa.gov**
www.dcyf.wa.gov

குடும்பத்துக்குக் குடும்பம் சுகாதாரத் தகவல் மையம்
இது **Washington-ன் PAVE** குடும்பக் குரல்கள் திட்டநிரல்

(253) 565-2266
(800) 572-7368
www.familyvoicesofwashington.com
www.wapave.org

DCYF இனம், நிறம், பாலினம், மதம், நெறி, திருமண நிலை, தேசியம், பாலியல் நோக்குநிலை, வயது, அனுபவமுள்ள நபர் என்ற நிலை அல்லது உடல், உணர்ச்சிகள் அல்லது மனநல குறைபாடு போன்றவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் அனைத்து நபர்களுக்கும் அதன் திட்டங்களுக்கும் சேவைகளுக்கும் பாகுபாடு காட்டாது, அதோடு சமமான அணுகலை வழங்குகிறது.

மாற்று வடிவம் அல்லது மாற்று மொழியில் இந்த வெளியீட்டின் இலவச நகல்களை நீங்கள் பெறவிரும்பினால், DCYF Constituent Relations (DCYF தொகுதித் தொடர்புகள்) 1-800-723-4831 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது மின்னஞ்சல் செய்யவும் ***communications@dcyf.wa.gov***.

DCYF PUBLICATION FS_0003 | DEL 11-008 TM (08-2023) Tamil