

துஷ்பிரயோகத்தின்
ஆதிக்கம்

INFLUENCE OF ABUSE

பிள்ளைகளின் நேர்மையற்ற
நடத்தைகளின் செயல்

LovePik

INFLUENCE OF ADDICTION IN CHILDREN

வயது: 10 முதல் 21 வரை

AGE: 10 TO 21

அதன் சொந்த விடுதலைக்கான தீர்வைக்
கண்டுபிடிக்க பிள்ளைக்கு எவ்வாறு உதவுவது

HOW TO HELP THE CHILD FIND THE
RIGHT SOLUTION

பிள்ளைகளை வளர்ப்பது என்பது ஒரு பிரயாணம் Parenting is a journey

பிள்ளைகளை அவர்கள் தவற்றினை சரி செய்ய நடத்துவது என்பது பெற்றோருக்கு ஒரு கடினமான பிரயாணம், வழியில் பள்ளங்களையும் மேடுகளையும் சந்திக்க வேண்டும்.

Helping your child solve problems can feel a bit like travelling down a bumpy road ... finding dead-end after dead-end ... and losing sight of the destination...

A woman with blonde hair, wearing a patterned sweater, is sitting on a grey couch. She is holding a smartphone in her hands and looking at it while talking to a young boy with brown hair, who is wearing a light blue shirt. The boy is looking at the phone. The woman has her hand on the boy's shoulder. The background is a bright, modern living room.

1. விழிப்புணர்வுள்ள
பெற்றோராயிருங்கள்

A TACTFUL PARENT

பிள்ளையை குற்றம் சாட்டுவதற்கு பதில், பிரச்சினையை
சரிசெய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்
Never attack the child – attack the problem

தவறை அன்புடன் சந்தியுங்கள்; Face the problem with love

ஞானத்திற்காக ஜெபித்து, அறிவுக் கூர்மையோடு
செயல்படுங்கள்
Pray for wisdom and be sensible

எப்படி எப்போது சொல்லவேண்டும் என்பதில் கவனமாக
இருங்கள்
Not just WHAT to say, but also WHEN to say it.



2. சமாளிக்கும் பெற்றோர்

TACKLING PARENTS

1. உறவை வலிமை படுத்துங்கள் Strengthen the Relationship

- புரிந்துக்கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
Display a sense of acceptance and understanding.
- இரக்கத்துடனும் மரியாதையுடனும் இருங்கள்
Be kind and respectful.
- கவனச்சிதறல்களைக் குறைக்கவும்
Reduce distractions.
- நல்லவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
Focus on the good.
- எதிர்மறை எதிர்வினைகளை குறைக்கவும்.
Diminish negative reactions.

2. நேர்மறை நடத்தைகள் மற்றும் சிகிச்சையை ஊக்குவிக்கவும் . Encourage Positive Behaviors and Treatment

குழந்தையின் தவறுகள் மற்றும் மோசமான முடிவெடுப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்தும்போது, அவர்கள் நம்பிக்கையை குறைத்து, சுயமரியாதையை குறைத்து, தனிப்பட்ட சக்தியின் உணர்வைக் குறைப்பார்கள். இந்த விளைவுகள் தொடர்ந்து தவறு செய்ய வழிவகுக்கும். அதற்கு பதிலாக, நேர்மறைகளை வலியுறுத்து, விரும்பத்தக்க நடத்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.

When there is too much focus on the mistakes and poor decision-making of the child, they will have diminished confidence, lower self-esteem, and a decreased sense of personal power. These effects can lead to continued substance use. Instead, emphasize the positives and encourage desirable behaviors.

இம்மாதிரியான வழி நடத்துதல்: This style will enable them to:

புதிய ஆரோக்கியமான சமாளிக்கும் திறன்களை முயற்சிக்கவும்.

Try new healthy coping skills.

புதிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள் .

Engage in new activities.

மிகவும் பொருத்தமான சக உறவுகளை உருவாக்குங்கள்.

Build more appropriate peer relationships.

சவால்களை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

Face challenges.

3. நிலையான வழிகாட்டுதல்களை உருவாக்கி வலுப்படுத்துங்கள் Create and Reinforce Consistent Guidelines

வழிகாட்டுதல்களை நிறுவுவது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நடத்தைகள் குறித்து உங்கள் பிள்ளைக்கு தெளிவான எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்கும்.

Establishing guidelines will set clear expectations for your child regarding acceptable and unacceptable behaviors.

தெளிவான, நிலையான விதிகள் போதைப்பொருளுடன் மேம்பட்ட விளைவுகளுடன் தொடர்புடையவை.

Clear, consistent rules are related to improved outcomes with addiction.

வழிகாட்டுதல்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் இணைந்து உருவாக்கப்படும்போது அவை சிறப்பாக செயல்படுகின்றன.

Guidelines work best when they are developed in collaboration with your child.

4. எல்லைகளை உண்டாக்குங்கள்

Set Clear Boundaries

நீங்கள் எதை ஏற்றுக்கொள்வீர்கள், எதை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டீர்கள் என்பதைப் பற்றி பகுத்தறிவுடன் சிந்திக்கும்போது அமைதியான காலங்களில் உங்கள் எல்லைகளை அமைக்கவும். உங்கள் எல்லைகள் சோதிக்கப்படும் காலங்களில் முரண்பாட்டைத் தவிர்க்க இது உதவும்.

Set your boundaries during periods of calm when you can think rationally about what you will accept and what you won't. This will help you avoid inconsistency during times when your boundaries are tested.

3. ஒரு பரிவுணர்வுள்ள பெற்றோர் An Empathetic Parent

1. அவர்களின் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி தேவைகளுக்கு ஏற்ப செயல்படுங்கள்
Tune in to their physical and emotional needs,
2. அவர்களின் தனித்தன்மைகளைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றை மதிக்கவும்
Understand and respect their individual personalities
3. அவர்களின் வாழ்க்கையில் உண்மையான அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்,
genuine interest in their lives. Take a
4. அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு ஏற்ப அவர்களை வழிநடத்துங்கள்
Guide them according to their acceptability

4. மன்னிக்கும் பெற்றோர்

A Forgiving Parent

உன் பிள்ளையை மன்னிக்கும்போது
When you forgive your child you will

கசப்பை மற்றும் அழித்துவிடுவாய் get rid of bitterness
கோபத்தை மற்றும் அழித்துவிடுவாய் get rid of anger
பேசுவதில் கவனமாய் இருப்பாய் watch your tongue

5. வழி நடத்தும் A Guiding Parent

உங்கள் குழந்தையின் சுயமரியாதையை உயர்த்துவது Boosting
Your Child's Self-Esteem

பிள்ளைகளோடு நேரம் செலவிடுவது
Make Time for Your Kids

முன்மாதிரியாக இருப்பது Be a Good Role Model

கலந்துரையாடலுக்கு முன்னுறிமைக் கொடுப்பது
Make Communication a Priority

Are You a **GUIDING PARENT** or a **CONTROLLING PARENT**?



தகாத பழக்கங்களுக்கு
அடிமைத்தனமான
குழந்தைகளின் நடத்தை

**BEHAVIOR OF
ADDICTIVE CHILDREN**

1. பொய் பேசுவார்கள்

They lie.



2. திறமையாகக் கையாளுவார்கள் **They manipulate.**



3. அவர்கள் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

They are very likely to be engaged in criminal acts.



Stealing is not about you and your parenting—it's about your child and the inappropriate ways he's choosing to solve his problems at the moment.




"உங்கள் பிள்ளை தனது
சிந்தனையை தீர்க்க ஒரு வழியாக
தவறான சிந்தனையைப்
பயன்படுத்துகிறார் என்பதைப்
புரிந்து கொள்ளுங்கள்."

"Understand that your child is using faulty thinking as a
way to solve his problem."



**பணத்தை அங்கு இங்கு வைத்து விடாதீர்கள்.
அல்லது அணுகுவதை எளிதாக்க வேண்டாம்.
Don't leave money around or make it easy for a teen
to have access to valuables / your things.**

**உங்கள் பணத்தின் சரியான கணக்கை
வைத்து, அதை மறைத்து வைக்கவும்..
Keep a proper account of your money, and keep it
hidden.**



**போதைப்பொருட்களின்
மாறுபட்ட வகைகள்
DIFFERENT TYPES OF ADDICTIONS**

புகைப்பிடித்தல்

Smoking

பிள்ளைகள் ஏன் புகை பிடிக்கிறார்கள்? WHY DO CHILDREN SMOKE?

1. சகவயதினரின் நெருக்குதல் Peer influence
2. பெரியோர் புகை பிடித்தல் Adult smoking
3. பாராட்டத்தக்கவன் Hero
4. ஊடகங்கள், திரைப் படங்கள். Media, Movies

Signs Your Teen is Smoking

- கெட்ட சுவாசம் Bad Breath.
- பற்கள் மஞ்சள் நிறமாகுதல் Yellow Teeth.
- உதடுகள் கருப்பாக மாறுதல் Dark lips
- மெல்லும் மிட்டாய் Chewing gum
- நாள்பட்ட இருமல் Chronic Cough..
- முற்கோபம் Short Temper.

புகை பிடிப்பதிலிருந்து விடுபட செய்ய வேண்டியது என்ன?

HOW TO

MAKE HIM/HER QUIT SMOKING

1. பரிவுள்ளவர்களாக இருங்கள் Have empathy
2. பிள்ளையோடு இருங்கள் Try to be with him/her always
3. பிள்ளையிடம் கபவனமாயிருங்கள்
Always keep a watch on him/her
4. குடும்பஜெபம் நடத்துங்கள் Start Family prayer
5. சுய மரியாதையை அதிகரிக்கும் வேத பகுதிகளை
தியானியுங்கள் Meditate Bible portions that will
increase his/her self-esteem
6. கோபப்படாதீர்கள், அன்பை ஊற்றுங்கள் Never get angry,
instead pour love on the child
7. அதிக பணம் கொடுக்காதீர்கள் Do not give excess money
8. Try to pull the child out of the former peer group
9. As the child leaves home, commit the child into God's hand.

DRUGS



LSD STAMP



LSD

LSD belongs to a group of drugs known as psychedelics. When small doses are taken, it can produce mild changes in perception, mood and thought. When larger doses are taken, it may produce visual hallucinations and distortions of space and time.

LSD is a white odourless crystalline substance.

Effects of LSD Use

hallucinations

distorted visual perception of shapes, colors

anxiety and depression

rapid heart rate, increased body temperature and high blood pressure

Extreme changes in mood can occur. If taken in large enough doses, the drug produces delusions and visual hallucinations.

The physical effects can also include nausea, loss of appetite, increased blood sugar, difficulty sleeping, dry mouth, tremors and seizures.

Cannabis/marijuana

Effect of marijuana

THC is the key mind-altering (psychoactive) substance in marijuana. It acts on specific brain receptors, causing possible mood changes, depression, suicidal thinking, memory issues, and disruption to normal learning abilities. It may also produce dependency.

Signs of Marijuana Abuse

Bloodshot eyes

Increased

appetite

Lack of motivation

Weight gain

Nervous or paranoid behavior

Slowed reaction

time

Dizziness

Memory

impairment

Relaxed state, sleepiness

சமூக ஊடகம் SOCIAL MEDIA

Depression symptoms increase because **your brain stops producing “happy chemicals.”** Soon the only way you feel happy is from social media.

Self-esteem decreases

You become socially isolated because **you’re disconnected from the real world.**

You lose sleep at night thinking about social media or checking your phone for messages. This leads to **sleep deprivation,** which makes you irritable and fatigued the following day.

Take a 30 Day Break from Social Media

COLD-TURKEY METHOD

Some research shows that habits are formed after 21 days. However, there is no definitive answer for how long it takes to break a bad habit. That's why we recommend taking a full 30 day break from all social media. You don't have to delete your accounts. Just disable them temporarily and log off all devices you were once active on.

This cold-turkey method may seem harsh, but it will retrain your brain.

Spend time with friends or family in person, discover a new hobby, or enjoy your new-found peace and quiet. You might be surprised by how great life is once the filters are turned off.

Set Times for Social Media Access

Assign a time to check your social media accounts.

Avoid checking social media right before work or bed. Chances are you'll see something that gets your mind racing, and that's all you'll be thinking about for the next hour. Don't let anything come between you and your productivity.

Work with an Addiction Counselor to Control Future Temptations

The best way to stop social media addiction is to work with an addiction counselor.

You will learn valuable tools to conquer temptation and fight the urge to constantly be on social media.

The process is similar to other addiction recovery programs.



INTERNET
ADDICTION
DISORDER

[#icliniq100hrs](#) - Unlimited Chat With a Doctor for the next 100 Hours

FACEBOOK, INSTAGRAM

Facebook ADDICTION DISORDER

- 1. Susceptible to Large-Scale Privacy Leaks**
- 2. Addictive Qualities Negative to Users**
- 3. Bullies Can Use it To Victimize People with a Wide Spread**
- 4. It Can be Anti-Social**
- 5. Fake Profiles Can Lure the Unwary**

Facebook and Health

Facebook use often causes sleep disruptions.

Facebook use can also affect your mental stability.

Your relationship might also suffer.

You might feel jealous of others.

BE CAUTIOUS

**It will cause havoc; many have ruined their life
and have committed suicide**

Because of

Facebook Friendships

Internet Gaming Disorder

Nothing is reality

No communication at home

Wasting time

Causes Orthopaedic problems

Increases the Stress

What Can You Do to Protect Your Kids?

- There is an increased need to be aware of your child's pattern of internet usage and media exposure.
- Create opportunities for outdoor play and social interaction with peers.
- Allow expression of creativity through hobbies and free play at home
- Set household rules about media and gaming time and set limits.
- Schedule screen time as spaced away from bedtime as practically possible.
- Discourage playing in the confines of a bedroom with handheld devices.
- Ensure regular family interaction and bonding time

THE EVIL OF PORNOGRAPHY

உபாகமம் 6: 6 - 8



இன்று நான் உனக்குக் கட்டளையிடுகிற இந்த வார்த்தைகளை உன் இருதயத்தில் இருக்கக்கடவது.

நீ அவைகளை உன் பிள்ளைகளுக்குக் கருத்தாய்ப் போதித்து, நீ உன் வீட்டில் உட்கார்ந்திருக்கிறபோதும், வழியில் நடக்கிறபோதும், படுத்துக்கொள்ளுகிறபோதும், எழுந்திருக்கிறபோதும் அவைகளைக் குறித்துப் பேசு

அவைகளை உன் கையின்மேல் அடையாளமாகக் கட்டிக்கொள்வாயாக; அவைகள் உன் கண்களுக்கு நடுவே ஞாபகக்குறியாய் இருக்கக்கடவது.

