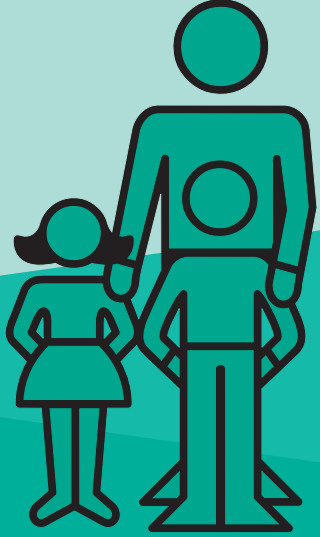


என்றைக்கும் பெற்றோர்களே



என்றைக்கும் பெற்றோர்களே

ஒரு பெற்றோர் என்ற உங்கள் பொறுப்பு ஒரு பிரிவு அல்லது விவாகரத்துடன் முடிவதில்லை. என்றைக்கும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் நீங்களே. இரண்டு பெற்றோர்களும் அவர்களுடைய பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் தங்களுடைய முக்கிய பங்கை தொடருவதற்கு சகல பிரயத்தனங்களையும் எடுக்கவேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் பெற்றோர்களுடைய தொடர்ச்சியான அக்கறையும் கவனமும் தேவைப்படுகிறது. அந்த பெற்றோர்கள் தங்களுடைய சொந்த உறவை தொடர் முடியாமல் இருக்கின்ற போதிலும் கூட, தங்களை நேசிக்கின்ற பெற்றோர்கள் இருவர் இருக்கிறார்கள் என்பதை பிள்ளைகள் உணர வேண்டும்.

பலரையும் போல நீங்களும் பிரிவு அல்லது விவாகரத்தை எதிர் கொண்டிருந்தால், ஒதுக்கப்படுதல், விரக்தி, ஊக்கமின்மை, தன்மை, துக்கம், குற்ற உணர்வு மற்றும் தன்னம்பிக்கை குறைவு என்பவற்றை உணர்வீர்கள். நிதிநிலைமை, சமூக வாழ்க்கை, தொழில், பாலுறவுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் போன்றவற்றைப் பற்றியும், மற்றும் உங்களுடைய பிள்ளைகளின் நலனைப் பற்றியும் நீங்கள் கவலைப்படக்கூடும். உங்கள் உணர்வு நிலை பிள்ளைகளின் உணர்வு நிலையை பாதிக்கச் செய்யும். உங்களுடைய பிரிவு அல்லது விவாகரத்தை நீங்கள் சமாளிக்கும் தன்மை உங்கள் பிள்ளைகளின் சமாளிக்கும் தன்மையை பெரிதாக தீர்மானிக்கும்.

நீங்கள் ஓர் இருவழிப் பாதையில் நிற்கிறீர்கள். மாற்று வழிகளில் ஒன்றை நீங்கள் தெரிவு செய்ய முடியும். கடந்த காலத்தில் வாழ்வதோடு, கசப்பான எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொண்டு உங்கள் முந்தைய துணைவருக்கு எதிராக உங்கள் பிள்ளைகளை திருப்ப முயற்சிக்கின்ற வழிக்கு இட்டுச்செல்வது ஒன்று. இந்த வழி உங்களையும், உங்கள் முந்தைய துணைவரையும் மற்றும் உங்கள் பிள்ளைகளையும் துன்பத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் ஒரு அழிவுப்பாதை. நீங்கள் மீண்டும் வெற்றியை உணர்வதற்கு சந்தர்ப்பங்களை நோக்கி இட்டுச்செல்வது மற்றைய வழி. இந்த கட்டமான நேரத்தை வளர்ச்சிக்காக உபயோகிக்கவும். உங்களைப்பற்றி நீங்கள் நன்றாக அறிந்து கொள்வதோடு, உங்கள் தன்னம்பிக்கையை மீட்டுக்கவும் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையை பலன்தரக்கூடிய, திருப்திகரமான, கருத்துள்ளதாகக் வேண்டிய குறிக்கோள்களையும் நீங்கள் அடையலாம்.

பெற்றோரின் வேலை எளிதானதல்ல. சகல பெற்றோர்களும் பிழை விடுகிறார்கள். ஆயினும் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் நீங்கள் நல்ல உறவுமுறை கொண்டிருந்தால், அவர்கள் நேசிக்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்தால், அவர்கள் உங்கள் பிழைகளை மன்னித்து விளங்கி உங்கள் நற்குணங்களை நினைவில் வைத்து கொள்வார்கள்.

பெற்றோர்களுக்கு ஆலோசனைகள்

■ பிரிவை அல்லது விவாகரத்தைப்பற்றி உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் சொல்லும்போது, நேர்மையாகவும் மனத்தாங்கல் வருவிக்காத வகையிலும் சொல்லுங்கள்.

மகிழ்ச்சியற்ற சூழ்நிலைகளுக்கு சுருக்கமான மற்றும் நேர்மையான விளக்கங்கள் தேவைப்படுகின்றது. உங்கள் பிள்ளைகளுடன் பேசும்பொழுது நேரடியாக, எளிமையான முறையில் பேசுங்கள். பிள்ளைகளுக்கு விளக்கக்கூடிய வகையில் தகவல்களை கொடுங்கள். இது ஒவ்வொரு பிள்ளைகளின் வயதிற்கும் அவர்களின் கிரகிப்புத்தன்மைக்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப மாறும். பிள்ளைகள் குடும்பத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப்பற்றி நினைக்கவோ அல்லது பேசவோ அவர்களால் முடியும் என உணர்வது அவசியம்.

■ பிரிவு அல்லது விவாகரத்திற்கு உங்கள் பிள்ளைகளை குறைகூற முடியாது என்பதை அவர்களுக்கு உறுதியாக கூறவும்.

பிள்ளைகள், விசேடமாக இளம் வயதினர், குடும்பத்தில் மற்றும் பெற்றோருக்கு இடையில் உள்ள பிரச்சனைக்கு காரணமாக தாங்கள் ஏதோ பிழை செய்துவிட்டதாக பலதடவை உணருவார்கள். இது அப்படி அல்ல என்று அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

■ உங்கள் பிள்ளைகள் இரண்டு பெற்றோர்களாலும் நேசிக்கப்பட்டு, கவனிக்கப்பட்டு ஆதரவு பெறுகிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு நிச்சயப்படுத்துங்கள்.

தம்பதிகள் என்ற அளவில் உங்கள் உறவுமுறை பெற்றோர்கள் என்ற அளவிலான உறவுமுறையில் இருந்து வித்தியாசமானது என்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள். அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் என்ற உறவுமுறை ஒருபொழுதும் இல்லாமல் போய்விடாது என உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

■ குடும்ப மாற்றங்களை சரிப்படுத்துவதற்கு போதிய நேரத்தை உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் வழங்குங்கள்.

பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையிலான உறவுமுறையை பிரிவும் விவாகரத்தும் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவு பாதிக்கிறது. இது எல்லோருக்கும் மிகுந்த மனஉளைச்சலைத் தரலாம். ஒவ்வொரு குடும்ப அங்கத்தவரும் மாற்றங்களை வெவ்வேறுவிதமாக சமாளிப்பார்கள், ஆகவே ஒவ்வொருவருக்கும் நிலைமையை புரிந்துகொள்ளவும் நடைமுறைப்படுத்தவும் அவகாசம் அளியுங்கள்.

■ உங்களுடைய தனிப்பட்ட உணர்ச்சிகளை விட்டுவிட்டு உங்களுடைய பிள்ளைகள் மற்ற பெற்றோருடன் கொண்டுள்ள உறவுமுறையை ஆதரியங்கள் இது கடினமாக இருப்பினும் உங்களுடைய பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகிறது.

இரண்டு பெற்றோர்களுடனும் மரியாதையான மற்றும் தொடர்ச்சியான சந்திப்புகள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவசியம். மற்ற பெற்றோருடைய சொந்த வாழ்க்கையைப் பற்றி புகார் சொல்வது, செய்திகளை எடுத்துச் செல்வது, பக்க சார்பாக இருப்பது போன்றவற்றிற்கு பிள்ளைகளை நிர்ப்பந்தப்படுத்தவோ அல்லது தூண்டவோ வேண்டாம். அப்படி செய்வது விரக்தி, குற்றம் மற்றும் மனத்தாங்கலை ஊக்குவிக்க ஏதுவாக்கும். இரண்டு பெற்றோர்கள் மீதும் அன்புவைப்பது என்பது அவர்களுக்கு ஒரு இயல்பான விடயமாக இருக்க வேண்டும்.

■ பிள்ளைகளைப்பற்றி உங்கள் முந்தைய துணைவருடன் தொடர்பையும் ஒத்துழைப்பையும் கடைப்பிடிப்புகள்.

ஒன்றாகச் சேர்ந்து பெற்றோர்பணியைச் செய்வதால் எல்லாரும் அனுபவிக்கும் அழுத்தம் குறைக்கிறது. சமாதானமான தொடர்புகொள்ளலை உங்கள் பிள்ளைகள் பார்த்தால், உங்கள் ஒவ்வொருவருடனும் அவர்கள் கொண்டுள்ள உறவுமுறையில் உங்கள் பிள்ளைகள் நம்பிக்கை வைப்பார்கள்.

■ பிள்ளைகள் நம்பக்கான நேர அட்டவணையை கூடிய வகையில் ஒழுங் வைத்திருங்கள்.

பிள்ளைகளுக்கு தடையில்லாத இணைப்பு தேவை. சடுதியான அதிகமான மாற்றங்களை சமாளிப்பது மனஅழுத்தத்தை உண்டாக்கும். உங்கள் பிள்ளைகளின் தேவையை நிறைவேற்றக் கூடிய நேர அட்டவணையையும் பெற்றோர் திட்டத்தையும் இயலுமான அளவு விரைவாக தயாரிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இந்தத் திட்டம் இரண்டு பெற்றோர்களாலும் ஆதரிக்கப்படவேண்டும். உங்களுடைய பிள்ளைகளின் தேவைகள் அவர்களுடைய வயதையும், அவர்களின் தனிப்பட்ட குணாதிசயங்களையும் தேர்வுகளையும் பொறுத்து வித்தியாசப்படும். பிள்ளைகள் பெரிதாக வளர்ந்துவர உங்கள் திட்டமும் அதற்கேற்ப மாறுவதற்கு இடம் கொடுக்க வேண்டும்.

■ பிரிவு அல்லது விவாகரத்தைப் பற்றி குற்ற உணர்வு இருந்தாலும் கூட, ஒழுங்கு முறையோடு உறுதியாக இருக்கவும்.

பிள்ளைகளுக்கு அன்பான கட்டுப்பாட்டிலும் வழிகாட்டலிலும் மாற்றமில்லாமல் இருப்பது அவசியம். மேலதிகமாக இடம்கொடுக்கும் பெற்றோரும் உறுதியற்ற பெற்றோரும் பிள்ளைகளின் நடத்தைப்பற்றி தெளிவான எதிர்பார்ப்புகளை நிர்ணயிக்காதபோது அல்லது தேவையேற்படும்பொழுது "இல்லை" என்று சொல்ல தவறும்பொழுது அவர்கள் பிள்ளைகளின் அபிவிருத்திக்கு குந்தகம்

விளைவிக்கிறார்கள். கட்டுப்பாடுகள் மதிக்கப்பட்டு நியாயமானதாக இருக்கும்பொழுது பிள்ளைகள் அதிக அளவு பாதுகாப்பை உணருகிறார்கள்.

■ **நிதிநிலைமைகளில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைகள் விளங்கிக்கொள்ள உதவி செய்யுங்கள்.**

பணக் கவலைகளின் பாரத்தை பிள்ளைகள் சுமக்கக் கூடாது. மற்ற பெற்றோரை குற்றஞ்சாட்டாமல் நிதிநிலைமை மற்றும் எதிர்பார்க்கக் கூடிய மாற்றங்களைப்பற்றி எளிதான விளக்கத்தை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்கவும்.

■ **உங்கள் திருமண வாழ்வின் சிறந்த பக்கங்களை உங்கள் பிள்ளைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.**

சிறந்த காலங்களில் நீங்களும் உங்களுடைய முந்தைய துணைவரும் அனுபவித்த உறவுமுறையைப்பற்றி அவர்களுக்கு சொல்லுங்கள். திருப்திகரமான உறவுமுறை என்ன என்பதைப்பற்றி உங்கள் பிள்ளைகள் கண்டுகொள்ள இது உதவும்.

பெற்றோர் பணிபுரியும் காலங்களைப்பற்றி ஆலோசனைகள்

■ **இரண்டு பெற்றோர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பை தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள்.**

ஒழுங்கான தொடர்பு பிள்ளைகளின் நிராகரிப்பு உணர்வையும் தாம்தான் விவாகரத்திற்கு காரணம் என்ற உணர்வையும், ஒரு பெற்றோரை ஒருபொழுதும் காணமுடியாது என்ற பயத்தையும் ஏற்படுத்தவிடாமல் தடுக்கிறது. இது பிள்ளைகள் தம் அத்த கற்பனைகளை ஈடுகொடுத்து சமாளிக்க உதவுகிறது.

■ **நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் வசிக்காவிடில் சாத்தியப்படக் கூடிய வகையில் அவர்களுடன் இயன்றளவு நேரத்தை செலவழியுங்கள்.**

பிள்ளைகளின் நேர அட்டவணை கடைப்பிடிக்கக் கூடியதாகவும் அதே நேரம் மாற்றக்கூடியதாகவும் அமையுங்கள். திட்டங்கள் மாறும்பொழுது, அவை சிலவேளைகளில் மாறவும் வேண்டும். அந்த வேளைகளில் இயன்றளவு விரைவாக மற்ற பெற்றோருக்கு அறிவிப்பதோடு முழுமையும் நேர்மையுமான ஒரு விளக்கத்தை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கொடுங்கள்.

■ **நீங்கள் புண்பட்டிருந்தாலும், நீங்கள் தேவையற்றவர் போன்று உணர்ந் தாலும் அந்த நேரங்களில் கூட உங்கள் பிள்ளைகளுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.**

தனிப்பட்ட முறையில் தொடர்பு கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் கூடுகலாக மட்டுப்படுக்கப் பட்டால் அந்த சந்தர்ப்பங்களை முதன்மையான விடயமாக ஆக்கிக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கழிக்கும் நேரத்தை மகிழ்ச்சியான, அர்த்தமுள்ள அனுபவமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு

பெற்றோர்களும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தேவை என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

■ **உங்கள் பிள்ளைகள் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களில் உங்கள் முந்தைய துணைவருடனான இணக்கத்தை நாடுங்கள்.**

பிள்ளைகளை வழிமுறைப்படுத்த இது முக்கியமாகும். ஏனெனில் பல்வேறு வகையான விதிகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் பிள்ளைகளை குழப்புகின்றன. ஒவ்வொரு விபரமும் ஒரே மாதிரி இருக்கத் தேவையில்லை, ஆனால் விதிகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் இணக்கம் காணக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். பிள்ளைகளைப்பற்றி உரையாடுதல், ஒருவர் மற்றவரை இகழ்வதை தவிர்க்கவும் கொள்கை மாறாமல் செயல்படவும் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

■ **இரண்டு பெற்றோர்களின் இல்லங்களிலும் உங்கள் பிள்ளைகளை நேரம் செலவழிக்க விடுங்கள்.**

இது மாற்றங்களை இலகவாக்குவதுடன் மற்றும் அவர்களுடைய உடைகள் அல்லது அணிகளை ஒழுங்குபடுத்தி, அவர்களை நேரகாலத்துடன் ஆயத்தமாக வைத்திருங்கள். பரஸ்பரமாக உடன்பட்ட நேரத்திற்கு அவர்கள் திரும்பி வருவதை எதிர்பாருங்கள்.

■ **பிள்ளைகள் பிரதானமாக உங்களுடன் வசிப்பதாக இருந்தால், மற்ற பெற்றோருடன் அவர்களுக்கான நேரத்திற்கு அவர்களை தயார்படுத்தவும்.**

அவர்களுடைய உடைகள் அல்லது அணிகளை ஒழுங்குபடுத்தி, அவர்களை நேரகாலத்துடன் ஆயத்தமாக வைத்திருங்கள். பரஸ்பரமாக உடன்பட்ட நேரத்திற்கு அவர்கள் திரும்பி வருவதை எதிர்பாருங்கள்.

■ **உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கழிக்கும் நேரத்தை, உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் மகிழ்ச்சிகரமானதாக செய்யுங்கள்.**

மற்ற பெற்றோரை தாக்குவதை தவிர்க்கவும். ஏனெனில் இது உங்கள் பிள்ளைகளதங்களை தாக்குவதாக அவர்கள் உணர ஏதுவாக்கும். மற்ற பெற்றோரின் வாழ்க்கையைப்பற்றி பிள்ளைகளை கேள்வி கேட்க வேண்டாம் ஏனெனில் இது அவர்களை ஒற்று்களைப் போல உணரச்செய்யும். உங்கள் பிள்ளைகள் உங்கள் இருவரையும் நேசிக்கிறார்கள் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பெற்றோரை மகிழ வைப்பது மற்ற பெற்றோரின் வெறுப்புக்கு அவர்களை ஆளாக்கும் என்று அவர்கள் பயப்படலாம்.

■ **உங்களுடைய பிள்ளைகளுடனான உங்கள் ஈடுபாடு அன்றி, செயல்கள் அல்லது வெகுமதிகள் முக்கியமானதல்ல.**

பிள்ளைகளுடன் கூடியிருப்பதால் அனுபவிக்கக்கூடிய மகிழ்ச்சியையும் அவர்களுக்கு ஒரு பெற்றோராக

இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும் அவர்களுக்கு வேடிக்கை காட்டுவதிலும் முன்னுரிமை கொடுப்பதன்மூலம் நழுவு விட்டுவிடவேண்டாம். இது வெகுமதிகளுக்கும் பொருந்தும்.. பிள்ளைகள் வெகுமதியை விரும்புகிறார்கள், ஆனால் வெகுமதிகளை விட, நீங்கள் அவர்களுடன் செலவழிக்கும் நேரமும் அவர்களில் காட்டும் ஆர்வமுமே அவர்கள் உங்கள் அன்பை முழுமையாக புரிந்து கொள்ள உதவு செய்யும்.

■ **உங்கள் பிள்ளைகளுடன் நீங்கள் இருக்கின்றவேளைகளில் புது துணைவர்கள் உடன் இருப்பதைப்பற்றி கவனமாக இருக்கவும்.**

பிள்ளைகளும் பெற்றோர்களும் ஒன்றுகூடி செலவழிக்கும் நேரம் மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் சாதகமாகவும் இருக்கவேண்டும். மற்ற ஆட்களை உடன் வைத்திருப்பதால் பெற்றோர்-பிள்ளை அனுபவம் தரம் குறைந்ததாகி, உராய்தல், பொறாமை மற்றும் பிணக்குகளுக்கு இட்டுச்செல்லலாம். புது துணைவர்கள் உடன் இருக்கக்கூடாது என்பது இதன் அர்த்தமல்ல, இருந்தாலும் இதை கவனமாக செய்ய வேண்டும்.

■ **வீடு விட்டு வீடு மாறும் நேரங்களில் உங்கள் பிள்ளைகள் தங்களை பழக்கப்படுத்திகொள்ள போதிய அவகாசம் கொடுங்கள்.**

மாற்றங்களின்பொழுது பிள்ளைகள் சில துன்பங்களை உணர்வது வழமையாதலால், அவர்கள் பழகும்வரை விட்டுக்கொடுங்கள். பிரச்சனைகளை கலந்தாலோசிக்கவும் மற்றும் தீர்வுகளை ஒத்துக்கொள்வதற்கும் வேண்டி உங்கள் பிள்ளைகளுடனும் மற்ற பெற்றோருடனும் நேரடி தொடர்பை வைத்திருக்கவும்.

■ **பிள்ளைகளின் வயதுக்கும் மற்றும் உடல்நலம் ஈடுபாடுகளுக்கும் ஏற்றவகையில் உங்களின் பெற்றோர் பணித்திட்டத்தை நீங்கள் மாற்றியமைக்க அவசியமாகலாம்.**

பிள்ளைகள் பாடசாலை, சிநேகிதர்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் நிறைந்த அவர்களின் சொந்த வாழ்க்கையை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும். பிள்ளைகளின் கால அட்டவணையும் உங்கள் பெற்றோர் பணித்திட்டமும் இது நடக்க ஏதுவாக வளைந்து கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால்

உதவிக்கு அழைப்பது பலத்தின் ஒரு அறிகுறி, அது பலவீனமல்ல. “உதவி தேவைப்படக்கூடிய ஒரு பிரச்சனை எனக்கு இருக்கிறது” என்று சொல்ல துணிவு வேண்டும். மனிதர்கள் தங்கள் பிரச்சனையை தாங்களாக தீர்த்துக்கொள்ள முடியாது என்பது இதன் அர்த்தமல்ல. ஏனெனில், மனிதர்கள் எப்பொழுதும் பிரச்சனைகளை தாமாகவே தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

ஆலோசகர்கள் மனிதர்களை வழிகாட்டி தீர்வுகளை தேடுவதற்கான வழிகாட்டலை மட்டும் கொடுக்கிறார்கள். ஒரு கட்டத்தில் எல்லாருக்கும் உதவி தேவைப்படுகிறது. நெருக்கடியான வேளைகளில் நிபுணர்களின் உதவியை நாடுபவர்கள் குறுகிய காலத்தில் நிரந்தரமானதும் பலனுள்ளதுமான தீர்வுகளைக் காணுவார்கள்.



பிரச்சனையுள்ளவர்கள் பலமுறை அதைரியமடைகிறார்கள். தங்களிடம் இருக்கும் பலத்தையும், அத்தோடு பிரச்சனையை நெறிப்படுத்தக்கூடிய மாற்றுவழிகளையும் அவர்கள் அசட்டை செய்கிறார்கள். அவர்களுடைய பலத்தையும் பலவீனத்தையும் பற்றிய நல்ல விளக்கத்தை அவர்கள் கண்டுகொள்ள ஒரு ஆலோசகர் உதவி செய்ய முடியும்.

உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினுடைய பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள உதவுவதற்கு நிபுணர்களின் ஆலோசனைகள் ஒரு புரிந்துணர்வை உருவாக்கலாம். ஒரு திருமண அல்லது குடும்ப ஆலோசகரை கண்டுபிடிக்க, குடும்ப சேவை நிறுவனங்கள், உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் அல்லது மதகுருமாரை தொடர்பு கொள்ளவும். ஒரு வைத்தியரை அல்லது வழக்கறிஞரை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதைப் போல ஒரு ஆலோசகரையும் தெரிவு செய்யுங்கள். அவர்களின் நற்சாட்சிப்பத்திரங்கள், பயிற்சி மற்றும் அனுபவங்களைப்பற்றி கேட்டறியுங்கள். கண்முடித்தனமாக மஞ்சள் தாள் (லநட்டமுற ியபநள்) விளம்பரப் புத்தகத்தை நாடாதிர்கள். அநேகமாக குறைந்த பயிற்சி அல்லது அனுபவம் கொண்டவர்களை அப்படியான விளம்பரப் பட்டியல் உள்ளடக்கி இருக்கும்.

(Los Angeles County Conciliation Courts) மாகாண சமாதான நீதிமன்ற அலுவலர்களால் தயாரிக்கப்பட்டது (1987). மீள்தயாரிப்பு 2003. மொழிபெயர்ப்பு 2007.

இந்த சஞ்சிகையின் மேலதிக பிரதிகளை குடும்ப மற்றும் சமாதான நீதிமன்ற சங்கத்தில் (Association of Family and Conciliation Courts) அல்லது மாற்றநிலையில் உள்ள குடும்பங்கள் (Families in transition) இல் விலைக்கு வாங்கலாம்.

பிரதிகள் பெறவோ அல்லது தொடர்பு கொள்ளவோ www.afccnet.org என்ற இணையதளத்தை நாடுங்கள்.

	ASSOCIATION OF FAMILY AND CONCILIATION COURTS	
AFCC		FAMILY SERVICE TORONTO
தொலை பேசி : 608.664.3750		தொலை பேசி : 416.585.9151
தொலை பிரதி : 608.664.3751		தொலை பிரதி : 416.595.0242
மின்அஞ்சல்: afcc@afccnet.org		மின்அஞ்சல்: fit@fsatoronto.com
இணையதளம்: www.afccnet.org		இணையதளம்: www.fsatoronto.com

த் 2003 (புள்ளழஉயைவழை முக குயுடலை யடுள் ஊழஉடையைவழை ஊழரசவள்) குடும்ப மற்றும் சமாதான நீதிமன்ற சங்கம்.

சகல உரிமைகளும் பதிப்பகத்தரைச்சார்ந்து (All rights reserved.)