என் குழந்தைகளிடம் எப்படி கூறுவது?

How Do I Tell My Kids?

© Copyright by the Teresa Group, READ, and Sahaya International

This project has been made possible through a financial contribution by the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency of Canada.

இத்திட்டம் கனடாவின் பொது சுகாதார நிறுவனத்தின் நிதியுதவியால், இயக்கப்படுகிறது. இங்கே தெரிவிக்கப்படும் கருத்துக்கள் கனடாவின் பொது சுகாதார நிறுவனத்தின் கருத்துக்கள் அல்ல.

The Teresa Group (Ontario, Canada) provides practical assistance and emotional support to children and families affected by HIV and AIDS through information, education and innovative programming and services for children and their caregivers. For more information, please visit www.teresagroup.ca.

Rural Education and Action Development (READ) is active in Perambalur District (Tamil Nadu, India). READ implements many programs that educate and empower underprivileged sections of the rural communities, especially children, women, disabled people, and HIV/AIDS-affected families. For more information, please visit www.readindia.in.

Sahaya International, Inc. (Davis, California) consists of a diverse network of friends who are committed to making a difference in improving the quality of life in third world countries. Our main programs are in India, Vietnam, Kenya, Uganda, and the Philippines, where we support grassroots organizations that work with underprivileged communities. In India, we collaborate with READ to provide support and care to HIV-affected children and families; this includes an orphan sponsorship program. For more information, please visit www.sahaya.org.

Technical Support was provided by Sampath Srinivasan, Suresh Krishnamoorthy, Senthil Cheetancheri, and the students of Project RISHI at UC Davis.

குழந்தைகளிடம் எப்படி கூறுவது?

ஹெச்ஐவியை பற்றி குடும்பத்தில் கலந்துரையாடல் செய்வது பற்றிய குறிப்பேடு

பொருளடக்கம்

என் குழந்தைகளிடம் நான் ஏன் கூறவேண்டும்?	9
பெற்றோர்கள் எதைப்பற்றி கவலைக்கொள்வார்கள்?	15
என் குழந்தைகளிடம் இதைப்பற்றி கூறுவதற்கு முன்பு நான் யோசிக்க வேண்டியது என்ன?	19
இதை சொல்வதற்கு என் குழந்தையின் சரியான வயதுவரம்பு என்ன?	25
அவர்களிடம் நான் எப்படி கூறுவது? அவர்களிடம் நான் என்ன கூறுவது?	29
வயது மற்றும் வளர்ச்சி நிலைகள்	35
0-3 வயதினர்	35
4-7 வயதினர்	35
8-12 வயதினர்	37
13-18 வயதினர்	43
சில பொதுவான கேள்விகளுக்கு எப்படி பதிலளிக்க வேண்டும்	47
மின்னிலக்க காலத்தில் அந்தரங்கம் மற்றும் ரகசியத்தன்மை	53
முடிவுரை	57
தகவல்கள்	63

HOW DO I TELL MY KIDS?

A Booklet about HIV

Disclosure in the Family

TABLE OF CONTENTS

Why should I tell my children? 10

What do parents worry about? 16

What do I need to think about before telling my children? 20

What's the best age to tell my children? 26

How do I tell them? What should I say? 30

Ages and Stages 36

- 0-3 years 36
- 4-7 years 36
- 8-12 years 38
- 13-18 years 44

How to respond to some common questions 48

Privacy and confidentiality in a digital age 54

In conclusion 58

Resources 64

ஒரு விடுமுறையின்போது, வாழ்க்கையைப்பற்றியும் எங்கள் குடும்பத்தைப்பற்றியும் என் மகனும் நானும் உரையாடிக்கொண்டிருந்தோம். அப்போது அவன், ஏன் நான் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும் என்று என்னிடம் கேட்டான். நான் அவனிடம் காரணத்தை கூறினேன். அவன் அமைதியாக சரி என்றான்.

It was during the holidays and my son and I were talking about life and our family and he asked me why I have to take medication. I told him and he was okay. He was quiet but okay.

முன்னுரை

குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒருவர் ஹெச்.ஐ.வி-யோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதைப்பற்றி அக்குடும்பத்திலுள்ள பிள்ளைகளிடம் பெரியவர்கள் எப்படி கூறுவது என்பதைப்பற்றிய குறிப்பேடு இது.

குழந்தைகளிடம் இதைப் பற்றி பேசுவது எளிதல்ல. அவர்கள் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுவார்கள், என்ன செய்ய நேரிடுவார்கள் என்பது குறித்து பல கவலைகள் மற்றும் அச்சங்கள் நமக்கு வரும். யாவற்றையும் எதிர்கொண்டு பதிலளிக்கும் வகையில் நம்மை முன்னமே தயார் செய்து கொள்வது அந்த உரையாடலை கொஞ்சம் எளிதாக்கும். இதை எப்போது மற்றும் எவ்வாறு எடுத்துரைப்பது என்பது குழந்தைகளின் வயது, முதிர்ச்சி நிலை மற்றும் இதர சூழ்நிலைகளை பொறுத்தது. இது ஒரு முறை சொல்லி புரிய வைக்கும் விஷயம் அல்ல. நீண்ட நாள் தொடரும் ஒரு உரையாடல் ஆகும்.

"வெளிக்கூறல்" என்கிற இந்த எடுத்துரைக்கும் செயலில், பெற்றோர்கள் மற்றும் காப்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டவும் ஆதரவளிக்கவும் தயாரிக்கப்பட்ட குறிப்பேடு இது. எதற்காக, எப்பொழுது, எப்படி சொல்வது என்பதற்கான யுக்திகளை பெற்றோர்களுக்கு கற்றுத் தருவது இதன் நோக்கமாகும்.

INTRODUCTION

This booklet is for adults who are thinking about telling their children that someone in the family is living with HIV.

Talking to children about this can feel scary as it may bring out many different feelings and concerns about how children will react.

Part of feeling comfortable about talking to children is being ready and prepared. The decision about when and what to tell depends on a lot of different factors, including the child's age and stage of development. Telling children about HIV is never a one-time conversation but a back and forth process over a period of time.

This booklet is designed to guide and support parents and caregivers through the process of telling children, often called "disclosure". They will learn about why, when and how to tell, and much more.

எதற்காக என் குழந்தைகளிடம் சொல்லவேண்டும்?

குடும்பத்திலுள்ள ஹெச்.ஐ.வி பற்றி குழந்தைகளிடம் சொல்வது கடினமான முடிவாகும். குழந்தைகள் அதை எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்கள் என்று பெற்றோர்கள் கவலைப்படுவார்கள். இதைப்பற்றி எப்படி மற்றும் எப்போது குழந்தைகளுக்கு கூறுவது என்பதை சிந்திப்பது, மற்றும் அதை எப்படி கவனமாக எடுத்துரைப்பது என திட்டமிடுவதும் முக்கியமாகும். இந்த தகவல்களை குழந்தைகளிடம் பகிர்வதில் பல நன்மைகள் இருக்கிறது.

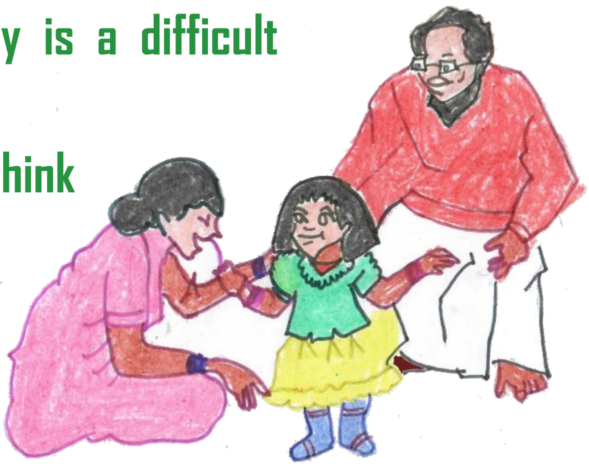
பெரும்பாலாக குடும்பத்தினரை நெருக்கமாக இணைத்து, அவர்களை வெளிப்படையாக உரையாட வைத்து, ரகசியங்களுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதற்கு கலந்துரையாடல் உதவும். ஹெச்.ஐ.வி பற்றி குழந்தைகள் தெரிந்துகொள்ளும்பொழுது, அவர்களின் சந்தேகங்களை கேட்கவும் அதற்கு பதில்களை பெறவும் வாய்ப்பு உண்டாகிறது. குழந்தைகள் இதைப்பற்றி தெரிந்து கொள்வதன் மூலம், ஆதரவு குழுக்களில் சேரவும், மற்றும் அவர்களின் நிலைமையிலிருக்கும் மற்ற நண்பர்களை பெறவும் முடியும்.

முதல் முறையாக எனது அம்மா தனக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பதை கூறியபோது, எதற்காக அவர் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும் மற்றும் மருத்துவரிடம் பரிசோதனைகளுக்கு ஏன் செல்கிறார் என்று புரிந்துகொண்டேன்

குடும்பத்திலிருக்கும் ஹெச்.ஐ.வி. பற்றி அறிந்த குழந்தைகள் தங்கள் மனநிலையை சமாளிப்பார்கள், தங்கள் பெற்றோர்களின் நிலைமையை புரிந்துகொள்வார்கள், எதிர்காலத்திற்கு தங்களை தயார்படுத்திக்கொள்வார்கள், குடும்பத்தில் எடுக்கும் முடிவுகளில் பங்கேற்பதுடன் அவர்களின் பெற்றோர்களிடம் நெருக்கமாக இருப்பார்கள் என ஆய்வு கூறுகிறது

WHY SHOULD I TELL MY CHILDREN?

Telling children about HIV in the family is a difficult decision. Parents worry about how children will react. It is important to think about how and when to tell children and to plan carefully for disclosure. There are many benefits to sharing this information with children.



Disclosure often brings family members closer together allowing them to talk freely and put an end to the secrets. Once children learn about HIV, it gives them a chance to ask questions and get answers. Children who know may be able to join support groups and find friends who are in similar situations.

> When my Mom first told me she was HIV+, I understood why she had to take pills and see the doctor for check-ups.

Research has shown us that children who know about HIV in the family can cope better, understand what their parents are going through, feel better prepared for the future, more involved in family decision-making and closer to their parents.

குழந்தைகளுக்கு போதிய தகவல்கள் இல்லாமை, சில சமயங்களில் அவர்களுக்கு தேவையற்ற கற்பனைகளை தூண்டும். அவர்களுக்கு கூறுவதன் மூலம் எதிர்பார்ப்பை குறைத்து அவர்களது மனக்கவலைகளை குறைக்கலாம். முதலில் அவர்கள் கவலையாகவும், வருத்தமாகவும் அல்லது அதிர்ச்சியாகவும் உணர்வார்கள், பின்பு நாளைடைவில் அவ்வுணர்ச்சிகள் குறையத்தொடங்கும். உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் இடையே நம்பிக்கையை உருவாக்கவும் மற்றும் குடுமபத்தினரிடையே வலிமையை உண்டாக்கவும் இந்த வெளிப்படுத்தல் முறை உதவுகிறது.

ஹெச்.ஐ.வி பற்றி குழந்தைகளிடம் கூறுவதற்கு எடுக்கும் முடிவு கடினமாக இருக்கலாம். பெற்றோர்கள் இதை ரகசியமாக அவர்களுக்குள்ளேயே வைப்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. ஆனால், குடும்பத்தினரிடமிருந்து ரகசியங்களை வைத்துக் கொள்வது கடினமானதாகும். நீங்கள் சொல்வதை கவனித்துக் கேட்கையில் குற்ற உணர்ச்சியும், பதற்றமும் உருவாகலாம்

குழந்தைகள் புத்திசாலிகள். குடும்பத்தில் ஏதேனும் ரகசியம் இருந்தால் அதை அவர்களால் உணர முடியும்.

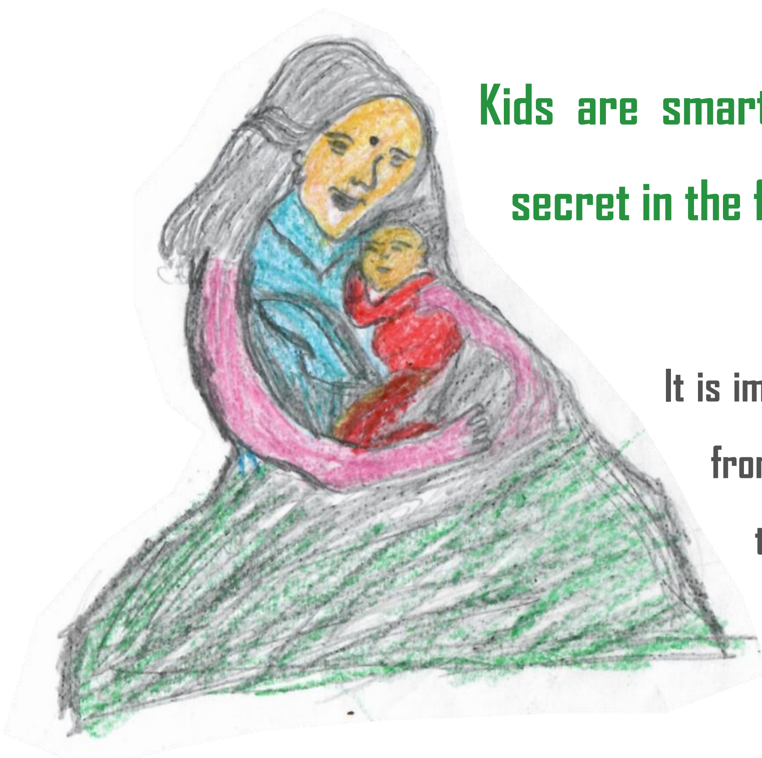
அவனிடம் இதை எப்படி பேச தொடங்குவது என்று எனக்கு தெரியவில்லை. பிறகு இயல்பாகவே இந்த உரையாடல் நிகழ்ந்தது. தொடக்கத்தில் அவன் எந்த கேள்விகளையும் கேட்கவில்லை. ஆனாலும் இதைப்பற்றி சொன்னதால் எப்போதும் அவன் இதைப்பற்றி பேசுவான். நான் அவனிடம் கூறியதற்காக சந்தோஷம் அடைந்தேன்

ஹெச்.ஐ.வி பற்றி குழந்தைகள் மற்றவர்களிடமிருந்து அறிந்துகொள்ளாமல் அவர்களின் பெற்றோர்களிடமிருந்து அறிந்துகொள்வது முக்கியமாகும். குழந்தைகளின் வயதிற்கு ஏற்றவாறு பெற்றோர்கள் அவர்களிடம் உண்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருப்பதே குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்.

Sometimes when children do not have enough information, their imaginations can run wild. Telling them may reduce any anxiety they may feel. While they might be worried, sad or shocked at first, these feelings tend to lessen over time.
The disclosure process can build trust between you and your child and strengthen the family unit.

It can be difficult to make the decision to tell children about HIV. There are many reasons why parents want to keep it to themselves but keeping secrets in the family can be hard. Having to watch what you say and do can create feelings of guilt and anxiety.

I wasn't sure how to bring it up with him. Then the conversation seemed to happen so naturally. He didn't have any questions at first, but I told him that he could always talk to me about things. I am glad that I told him.



Kids are smart. They know when there is a secret in the family.

It is important for children to hear about HIV from parents, not someone else. The goal is to be honest and open with them in an age appropriate manner.

சில பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளிடம் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி பேசும் யோசனை மனப்போராட்டத்தை தந்தாலும், அதைப்பற்றி அவர்களிடம் கூறுவதால் நற்பயன்கள் ஏற்படும். பல பெற்றோர்கள் இந்த "ரகசியத்தை" வெளிப்படுத்தியதால் நிம்மதியாக உணர்வதாக கூறுகிறார்கள்.

பெற்றோர்கள் தங்களின் குழந்தைகளிடம் பேசியதால் ஏற்பட்ட மற்ற நல்ல உணர்வுகள் இவை:

- பிரச்சனைகளை ஒரே குடும்பமாக சமாளிக்கலாம்
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் அதிகளவில் நம்பிக்கையும் நேர்மையும் உண்டாகும்
- ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய ஆதாரமற்ற மற்றும் தவறான தகவல்களை தெளிவாக்கும்,குழந்தைகள், ஹெச்ஜவியால் பாதிக்கப்பட்ட மற்ற குழந்தைகளை சந்திப்பதன் மூலம் அவர்கள் தனிமைப்பட்டிருக்கவில்லை என உணர்வார்கள்.

எனக்கு கடினமாகவும் அதிர்ச்சியாகவும் இருந்தாலும், இதைப்பற்றி நான் தெரிந்துகொண்டது நல்லது.

நாங்கள் மேற்கொண்ட கலந்துரையாடலால் எங்களுக்கு இடையே உள்ள தகவல் பரிமாற்றம் மேம்பட்டது.

Even though some parents may struggle with the idea of talking about HIV to children, telling them can have benefits. Many parents talk about feeling better that the "secret" is out in the open.

Other positive feelings that parents have expressed about telling children are:

- Issues can be dealt with as a family.
- There is more trust and honesty between family members.
- Clears up myths and misinformation about HIV.

  Children may meet other kids who are affected by HIV and learn that they are not alone.

Even though it was hard and I was shocked, it is better to know.

Our communication has improved because of all the discussion we have had.

பெற்றோர்கள் எதைப்பற்றி கவலையடைவார்கள்?

சிலசமயம் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தை இச்செய்தியை எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்வார்கள் என பயப்படுகின்றனர். தங்கள் குழந்தைகளை பாதுகாக்க வேண்டுமெனவும், அவர்கள் வருந்தக்கூடாதெனவும் அல்லது அவர்களின் வாழ்க்கை பாதிக்ககூடாதெனவும் பல பெற்றோர்கள் எண்ணுகிறார்கள்.

ஹெச்.ஐ.வி-யின் மீது சமூகத்தில் இருக்கும் தவறான கண்ணோட்டத்தினால், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இதைப்பற்றி தெரிய வந்தால் அவர்கள் பாதிப்புக்குள்ளாவார்கள் என்று பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் வருந்துகிறார்கள். பக்கத்து வீட்டில் இருப்பவர்கள், நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள் அல்லது சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களிடம் தங்கள் குழந்தைகள் இதைப்பற்றி கூறிவிட்டால், தாங்கள் தவறான அணுகுமுறைக்கு ஆளாக்கப்படுவோமோ என பெற்றோர்கள் அஞ்சுகிறார்கள்.

என் குழந்தை என்னைப்பற்றி என்ன நினைப்பான் என்று நான் மிகவும் வருந்தினேன்.

WHAT DO PARENTS WORRY ABOUT?

Parents sometimes fear what a child's response to the news will be. Many parents talk about wanting to protect their children and not wanting to upset them or disrupt their life.

Due to the unfair stigma and discrimination associated with HIV, parents are often concerned that children will be negatively affected if they know. They fear that children will tell others and that this will result in negative attitudes from friends, neighbours, teachers or others in the community.

I was really worried about what my child would think of me...

ஹெச்.ஐ.வியினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடமிருந்து மக்கள் விலகிவிடுவார்கள். எங்களைப்பற்றி யாருக்காவது தெரிந்திருக்குமோ என்று நான் எப்போதும் கவலையடைவேன்.

பெற்றோர்கள் கவலைப்படுவதற்கான சில காரணங்கள்:

- தங்கள் குழந்தைகள் வருந்துவார்கள்
- குழந்தைகளின் பள்ளிப்படிப்பு பாதிப்படையும்
- மற்றவர்கள் அவர்களை தவறாக மதிப்பீடுவார்கள்
- குழந்தைகள் பிறரிடம் அதைப்பற்றி கூறிவிடுவார்கள்
- குழந்தைகள் கடினமான மற்றும் அந்தரங்கமான பல கேள்விகளை கேட்பார்கள்.

நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடம் சொல்வதற்கு தயங்கினாலும், உங்கள் குழந்தைகள் ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய விவரங்களை பள்ளியில், இணையதளத்தில், மற்றும் சமூக வலைத்தளத்தின் மூலம் தெரிந்துகொள்வார்கள் என்பதை நினைவுகொள்ளுங்கள். குழந்தைகளிடமிருக்கும் தவறான தகவல்களை அகற்றவும், மற்றும் அவர்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய சரியான விவரங்களை கற்பிக்கவும், இது உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பாகும்.

உங்களுக்கு ரகசியங்களை பற்றி எவ்வித பயமும் இல்லை. நாம் அனைவரும் ஒற்றுமையுடன் இருப்பதனால் அதிக நம்பிக்கையை தருகிறது.

People run away from people with HIV. I always worry about who knows about us.

Here are some of the things parents worry about:

- Children will be burdened with worry.
- It will disrupt their schoolwork.
- Others will judge them.
- Children will not keep it to themselves and will tell others.
- They will ask too many difficult and personal questions.

Although you may be reluctant to tell your child, remember that children have access to information about HIV in school, on the internet and through social media. Disclosing can be an opportunity to correct any misinformation they have and give you a chance to educate them about the facts of HIV.

You don't have the fear of secrets. It gives more confidence as we are all in this together.

என் குழந்தைகளிடம் இதைப்பற்றி கூறுவதற்கு முன்பு நான் யோசிக்க வேண்டியது என்ன?

ஹெச்.ஐ.வி பற்றி உங்கள் குழந்தைகளிடம் பேசுவது நீண்டகால விரிவான செயலாகும்.

- அடிப்படையிலிருந்து தொடங்குங்கள் - ஹெச்.ஐ.வியை பற்றி பேச தொடங்குவதற்கு முன்பு, உங்கள் குடும்பத்தை பாதிக்கும் பொதுவான பிரச்னைகளைப் பற்றி வெளிப்படையாக உரையாடுங்கள்.
- குழந்தைகளிடம் ஆரோக்கியமான கருத்துப்பரிமாற்றத்தைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ளுங்கள். குழந்தைகளிடம் நீங்கள் பலவகையான தலைப்புகளைப்பற்றி வெளிப்படையாக உரையாடுவதாலும் மற்றும் அவர்களின் கருத்துக்களை மதித்து, கவனமாக கேட்டறிவதாலும் வருங்காலத்தில் மேற்கொள்ளவேண்டியிருக்கும் கடினமான உரையாடல்களுக்கு அவர்கள் தயாராக நீங்கள் உதவலாம்.
- வலுவான உறவுகளை மேம்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் கூறுவதில் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும், மேலும் அவர்களுக்கு தோன்றும் கேள்விகள் மற்றும் பிரச்சனைகளை பற்றி உங்களிடம் பேசுவதற்கு ஊக்கமளிக்கும்.
- இந்த வலுவான அடித்தளத்தை அமைப்பதினால் உங்கள் குடும்பத்தை பாதிக்கும் பிரச்சனைகளை பற்றி உங்கள் குழந்தைகளிடம் உரையாடுவதில் ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய '**கலந்துரையாடல்**' ஒரு அங்கமாக இருக்க உதவும்.

WHAT DO I NEED TO THINK ABOUT BEFORE TELLING MY CHILDREN?

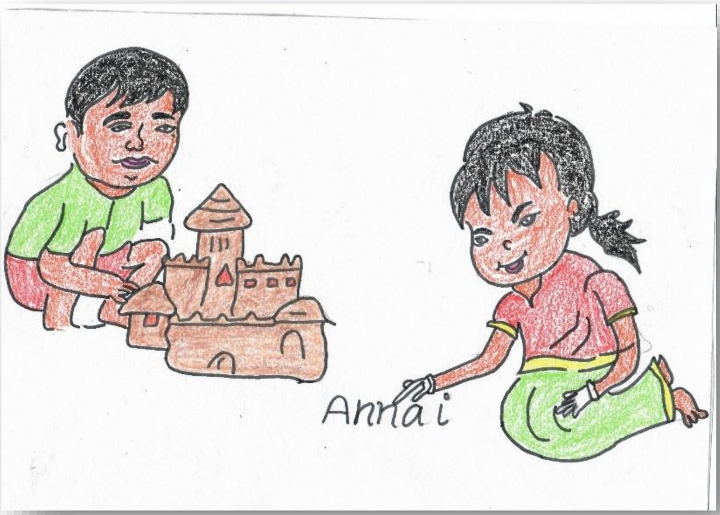
Remember that talking about HIV with your children is a process that unfolds over a long time.

- Start by laying a foundation – having open discussion about general issues that affect your family before you start talking about HIV.
- Learn about healthy communication with children. By having open conversations about different topics and listening closely and respectfully to your children's opinions, you help prepare them for difficult conversations in the future.
- Developing a strong relationship will help your children trust what you say and encourage them to come to you with questions and problems.
- Laying this strong foundation will help make sure that disclosure about HIV is part of how you talk to your children about issues affecting the family.

கலந்துரையாடல் செயலில் பல நிலைகள் இருக்கிறது*

1. **<u>ஏற்றுக்கொள்ளுதல்</u>**: உங்களின் ஹெச்.ஐ.வி நோய் ஆய்வுறுதியை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் ஹெச்.ஐ.வியுடன் வாழ்ந்துகொண்டிருப்பவர் என்ற அடையாளத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.
2. **<u>தகவல்</u>**: ஹெச்.ஐ.வி பற்றி சரியான தகவல்கள் மற்றும் ஹெச்.ஐ.வியுடன் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் மக்களுக்கு கிடைக்கும் சேவைகளை பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் கேள்விகளுக்கு சரியாகவும் நம்பிக்கையுடனும் பதிலளிக்கலாம்.
3. '**உண்மையை உரைப்பதில்**'**<u>உங்களது நோக்கத்தை நீங்கள் உணர வேண்டும்</u>**: இதை செய்ய சுயமாக விரும்பி முடிவெடுத்தீர்களா அல்லது மற்ற சூழ்நிலைகளின் தூண்டுதலால் நீங்கள் கூறவேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களா?

நோயிருப்பதை நீங்கள் கண்டறிந்தபின், மற்றவர்களும் நோயுடன் இருக்கிறார்கள் என்று அறிவீர்கள் மற்றும் நீங்கள் மட்டும் இதில் தனியாக இல்லை என்பதை உணர்வீர்கள்.



4. **<u>சூழ்நிலையை ஆய்வு செய்யுங்கள்:</u>** இதைப்பற்றி மற்றவரிடம் பேசுவதற்கு உங்களிடம் ஒரு பாதுகாப்பான இடம் உள்ளதா? மற்றவரிடமிருந்து உங்களுக்கு நல்ல ஆதரவு இருக்கிறதா? **கலந்துரையாடல்** செய்வதால் ஏற்படும் பயன்களும் பிரச்சனைகளும் என்ன?
5. **<u>சாத்தியமான விளைவுகளை கணிக்க வேண்டும்</u>**: உங்கள் குழந்தைகள் எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்கள் என்பதை பொறுமையாக யோசியுங்கள். ஆலோசகர் அல்லது சமூக சேவகர் அல்லது 'கலந்துரையாடுபவரின்' முன்னனுபவம் உள்ள ஹெச்.ஐ.வியுடன் இருப்பவரின் ஆதரவுடன் உங்கள் குழந்தையிடம் கூறுவதற்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். ஒன்றல்ல, பல உரையாடல்களை மேற்கொள்வதற்கு நீங்கள் தயாராக வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கேற்ப உரையாடல்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

முதன்முறையாக உங்கள் குழந்தைகளிடம் கூறிய பிறகு "நடந்ததை பகிர" ஒருவரை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உரையாடல் கடினமாக இருந்திருந்தால் உங்களுக்கு ஆதரவும் ஊக்கமும் தேவைப்படும். உரையாடல் நன்றாக முடிந்திருந்தால் அதை அவர்களுடன் நீங்கள் கொண்டாடலாம்.

* http://hivdisclosur.ca/support-model/

There are a number of stages in the disclosure process*

1. <u>Acceptance:</u> Coming to terms with your HIV diagnosis and coming to terms with your identity as a person living with HIV.

2. <u>Education:</u> Knowing the facts about HIV and the services available to people living with HIV so you can answer questions correctly and with confidence.

3. <u>Establish your motivation for disclosure:</u> Is it your choice or do you feel you have to tell because of other circumstances?

After you find out, you find that there are others around you that have it as well and you aren't alone.

4. <u>Evaluate the environment:</u> Do you have a safe place to talk about this with others? Do you have good support from others? What are the costs and benefits of disclosing?

5. <u>Assess potential outcomes:</u> Spend time thinking about how your children may react. Develop a plan for telling your child – use the support of a counsellor or social worker or another person living with HIV who has been through it. Be prepared to have not just one conversation but many, ongoing conversations with your child that may change as they grow older.

Make sure you have someone to "de-brief" with after the first time you tell your children. You will need the support and encouragement if it was difficult and you can celebrate if it went really well!

இதை சொல்வதற்கு என் குழந்தையின் சரியான வயதுவரம்பு என்ன?

குழந்தைகளிடம் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி எப்பொழுது மற்றும் எப்படி கூறுவது என்று பெற்றோர்களுக்கு பொதுவாக மனப்போராட்டம் இருக்கும்.

ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய பொதுவான உரையாடல்கள் உங்கள் வீட்டில் எதார்த்தமாக ஏற்பட்டால் அதை பற்றி சாதாரணமாக பேசுவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைகள் கேள்வி கேட்கவும்; உங்கள் குழந்தைகளிடம் உறவை மேம்படுத்தவும் அது உதவும். அவர்களை நேரில் சந்தித்து இதைப்பற்றி தனியே பேசுவது நல்ல யோசனையாகும். ஆனால் சில சூழ்நிலைகளில் இது சாத்தியமானதாக இருக்காமல் போகலாம்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் முதிர்ச்சி வயது வேறுபடுபவை. கலந்துரையாடல் செய்பவருக்கு தகுந்த வயது என்று எதுவுமில்லை. இதை உங்கள் குழந்தையிடம் சொல்வதற்கு முடிவெடுக்கும் முன்பு உங்கள் குழந்தை வேறு கடினமான அல்லது தீவிரமான தலைப்புகளுக்கு அல்லது சூழ்நிலைகளுக்கு எப்படி பதில் கொடுக்கிறார்கள் என்பதை கூர்ந்து கவனியுங்கள். முடிவை எடுத்த பிறகு, ஒரு கலந்துரையாடுபவர் திட்டத்தை செயல்படுத்தலாம்; இதற்கு ஆலோசகர் அல்லது சக நோயாளி அல்லது சமூக சேவகரின் உதவியை நாடலாம். பெரிய வயது பிள்ளைகளுக்கு ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய விவரங்கள் முன்பே தெரிந்து வைத்திருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஹெச்.ஐ.வி பற்றி உங்கள் குழந்தைகளிடம் நீங்கள் சவுகரியமாக பேசினால், உங்கள் குழந்தைகளும் அதைப்பற்றி கேட்பதற்கு சவுகரியமாக உணர்வார்கள்.

WHAT'S THE BEST AGE TO TELL MY CHILDREN?

Parents usually struggle with when and how to tell children about HIV.

It is helpful to normalize general conversations about HIV in your home if and when it comes up so that your children feel they can ask questions; build a relationship with your children. It is always a good idea to tell them in person but know that due to circumstances beyond your control, this may not always be possible.

Children mature differently. There is no "ideal age" for disclosure. Assess how your child reacts to other difficult or serious topics or situations before making the decision to tell them. Once the decision is made, a disclosure plan can be put in place, ideally with the help of a counsellor, peer support worker or social worker. Remember that older children may already have some information about HIV.

The more comfortable you are talking about HIV, the more comfortable your children will be hearing about it.

பெற்றோர்கள் என்ன பேச வேண்டும் என்பதை பெரும்பாலும் முன்கூட்டியே சிந்தித்தும் திட்டமிட்டும் வைத்திருப்பார்கள். இதைப்பற்றி குழந்தைகளிடம் கூறுவதற்கு எது சரியான தருணம் என்று எண்ணுவதால் ஏற்படும் பதற்ற உணர்வை குறைக்க இது உதவும். ஆனால், உங்கள் குழந்தை திடீரென ஒரு கேள்வியை எழுப்பினால், நீங்கள் அதைப்பற்றி கூறுவதற்கான வாய்ப்பாக கருதி அதற்கு தயாராக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையிடம் கூறுவதற்கு முன்பு உறுதி செய்ய வேண்டியவை:

- கூடுதலான பெரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட போவதில்லை, உதாரணத்திற்கு, இடமாற்றம், குடும்பத்தில் பிரிவு அல்லது பள்ளி மாற்றம்.
- குழந்தையிடம் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி கூறுவதற்கு முன்பும் கூறிய பின்பும் அவர்களுடன் இருக்க அதிகளவு நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும்.
- கலந்துரையாடல் பற்றி நினைத்து நீங்கள் கவலையுடன் இருக்கக்கூடாது, ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை அதை உணர்வார்கள் மற்றும் கவலையடைவார்கள்.

குடும்பங்களில் பொதுவாக இது ஒரு உணர்வுபூர்வமான நேரம். குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பெற்றோர்கள் பொறுமை இழக்காமல் மற்றும் கோபிக்காமல் இருப்பது முக்கியமாகும். சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு விஷயங்களை புரிந்துகொள்வதற்கு கூடுதலான நேரம் தேவைப்படும். பெற்றோர்கள், பெரும்பாலும் இதுபோன்ற சமயத்தில் ஆலோசனைக்காக ஆதரவான குடும்ப உறுப்பினரை அல்லது ஹெச்.ஐ.வி ஆதரவு அமைப்புகளை நாடுவார்கள்.

குழந்தைகளிடம் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி ஆரம்ப காலத்திலேயே பேசலாம். நீங்கள் அவர்களிடம் எப்படி கூறுகிறீர்கள் என்பதை பொறுத்துள்ளது. நீங்கள் தாமதித்துக்கொண்டே இருந்தால் அது கடினமாகிக்கொண்டே இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

Parents often think and plan what to say ahead of time. This will help you feel less anxious for when the time is right to tell. But sometimes the child just blurts out a question and you feel prepared enough to take the opportunity to tell.

Before telling a child, it is important to make sure that:

- There are no other major additional changes happening, for example moving, family separation or changing schools.
- Lots of time is set aside to spend with the child before and after.
- Not to be too anxious about the disclosure as your child will sense this and become worried too.

This is usually an emotional time for families. It is important for parents to try not to get impatient or upset with questions children ask. Sometimes children need a bit more time to understand the information. This is often the time when parents seek advice from supportive family members or HIV organizations who offer support services

It is never too early to talk about HIV to children, it all depends on how you say it. Just remember that the longer you wait, the harder it gets.

அவர்களிடம் நான் எப்படி கூறுவது?
அவர்களிடம் நான் என்ன கூறுவது?

உங்களுக்கிருக்கும் ஹெச்.ஐ.வி நோய் பற்றி உங்கள் குழந்தைகளிடம் தெரிவிக்கும் முன்பு, நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய சில விஷயங்கள் உள்ளது. உதாரணமாக, குழந்தைகள் எதனால் வருத்தப்படுகிறார்கள் மற்றும் எதைப்பற்றி நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள், குழந்தைகளிடம் எப்படி கூறுவது மற்றும் தகவலை அறிந்தவுடன் குழந்தைகள் அதை எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்கள் போன்றவை சில உதாரணங்கள் ஆகும்.

இக்காரணங்களால் பெற்றோர்கள் அவர்களின் குழந்தைகளை பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையில் அமைதியாக இருக்க நேரிடுகிறது. இருந்தாலும், இதைப்பற்றி தெரியாத குழந்தைகள் அடிக்கடி வருத்தப்படுவார்கள், மேலும், குடும்பத்தில் மாற்றங்கள் உருவானதை உணர்வார்கள். உதாரணமாக, பெற்றோர்கள் மருந்துகள் உட்கொள்வதை குழந்தைகள் கண்டிருக்கலாம் அல்லது மருத்துவரை சந்திக்கச் செல்கையில் பெற்றோர்களுடன் உடனிருந்திருக்கலாம்

என் அம்மாவைப்பற்றி நான் வருத்தப்படுகிறேன், அதனால் சிலசமயங்களில் நான் பள்ளிக்கு செல்லாமல் வீட்டில் இருப்பேன்.

HOW DO I TELL THEM?
WHAT SHOULD I SAY?

When it comes to disclosing about HIV in the family to children, a few things should be taken into account. Some examples include what children are worried and thinking about, how to tell children and possible ways children may react to the news.

These concerns can lead a parent to remain silent, hoping that they will protect the child. However, children who have not been told often do worry and also may have a sense that things are different in the family. For example, children may see parents taking medications or may accompany them to doctor's appointments.

Sometimes I stay home from school because I worry about my mom.

குழந்தைகளின் கவலைகள் அவர்களின் பேச்சிலும் நடவடிக்கையிலும் வெளிப்படும். குழந்தைகள் வெவ்வேறு வயதில் வெவ்வேறு விஷயங்களை பற்றி கவலைப்படுவார்கள். அவர்கள் கவலைப்படும் சில விஷயங்கள்:

- குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு புற்றுநோய் போன்ற நோய் இருக்குமோ மற்றும் அவர்கள் இறந்துவிடுவார்களோ என்ற கவலை ஏற்படும்
- தங்களின் செயலால்தான் தங்கள் பெற்றோர் நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கிறார்கள் என்ற கவலை இருக்கும்
- அவர்கள் பள்ளியில் இருக்கும்பொழுது அவர்களின் பெற்றோர்கள் நலமாக இருக்கிறார்களா என்ற கவலை ஏற்படும்
- தங்களின் எதிர்காலத்தைப்பற்றிய பயம் இருக்கும்
- கடுமையாக முயற்சித்தும் அவர்களின் பெற்றோரை மகிழ்விக்க முடியவில்லையே என்றும் அவர்களுக்கு உதவ முடியவில்லையே என்ற கவலையும், உடன்பிறப்புகளை கவனித்துக் கொள்ளுதல் போன்ற பொறுப்புகளை எடுத்துக்கொள்வதிலும் கவலைகள் ஏற்படும்.

என் அம்மாவுக்கு தலைவலி இருக்கும்பொழுது, அவர் தலையை தேய்த்துக்கொடுப்பேன் மற்றும் அவருக்கு தேநீர் கொண்டுவருவேன்.

Children's concerns can be expressed in words and in their behaviour. Children worry about different things at different ages. Some of the things they may worry about are:

- If their parent has an illness such as cancer and whether they are going to die.
- If they have done something to make their parent sick.
- If their parent is okay while they are at school.
- Fear for what the future holds for them.
- Trying hard to please their parent and do things for them.
- Take on parental roles such as caring for siblings.

When my Mom has a headache, I rub her hands and bring her tea.

குழந்தைகள் விஷயங்களுக்கு வேறுவிதமாக நடந்துகொள்வார்கள். சில பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தை வழக்கத்திற்கு மாறாக மிக மோசமாக நடந்துகொள்வார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். முதல்முறை ‘கலந்துரையாடல்’ செய்த பிறகு குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து நேரத்தை கழிப்பது முக்கியமாகும். எவ்வித கேள்விகளையும், எண்ணங்களையும் அல்லது உணர்வுகளையும் தங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்று குழந்தைகளிடம் தெரிவிக்கவேண்டும்.

எவ்வித வயதிலிருக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் கலந்துரையாடலுக்கு பிறகு, அச்சுறுத்தும் கனவுகளால் பாதிப்பு, கட்டுபடுத்தமுடியாத கோபம், அல்லது முன்பைவிட மிகவும் அமைதியாக மாறுதல் போன்ற சில மாற்றங்களை வெளிப்படுத்தலாம். இந்த சவாலான நேரத்தில் உங்களுக்கு தேவைப்படும் உதவியை நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினரிடமிருந்து பெறுவதற்கு இது சரியான சமயமாகும்.

நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வியுடன் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் கூறிய பிறகு அவர்கள் அதை எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்கள் என்று நீங்கள் கணிக்க முடியாது என்பதை நீங்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானவர்கள், அவர்கள் நடந்துக்கொள்ளும் விதம் தனித்தன்மையாக இருக்கும். அது அவர்களின் வாழ்க்கையில், நடந்துகொண்டிருக்கும் மற்ற பிரச்சனைகளை சார்ந்ததாகவும் இருக்கலாம், அவை உங்களுக்கு தெரியாமலும் இருக்கலாம்.

ஹெச்.ஐ.வி பற்றி குழந்தைகளிடம் பேசுவதற்கு ஒரு தனி விதம் என்று எதுவுமில்லை. குடும்பங்களுக்கு இதை கையாளுவதற்கு பல வழிகள் இருக்கிறது. ஒரு குடும்பத்தில் நன்றாக செயல்பட்ட வழி மற்றொரு குடும்பத்திற்கு செயல்படாமல் போகலாம்.

என் அம்மாவுக்கு மருந்துகளை உட்கொள்ள நினைவூட்டுவேன்.

Children react to things very differently. Some parents anticipate a child's reactions to be much worse than the actual response. It is important to spend time together after the initial disclosure and let them know that they can share any questions, thoughts or feelings they have.

Children and youth at any age may exhibit some behaviour in reaction to disclosure such as nightmares and temper tantrums or may even become a little more quiet than usual. This may be the time to reach out for support for your family to help you through this challenging time.

It is important to remember that you cannot foresee how a child will respond to being told you are living with HIV. Every child is different, and they may have unique reactions. It may also depend on what other issues are happening in their lives at the time, some of which you may not know about.

I always help my mom by reminding her to take her pills.

There is no single way to talk about HIV to children. Families have different ways of dealing with things. What works for one may not work for another.

வயது மற்றும் வளர்ச்சி நிலைகள்

குழந்தைகளின் வயது மற்றும் அவர்களின் வளர்ச்சி நிலைக்கேற்ப அவர்களிடம் பேசும்பொழுது பின்பற்றவேண்டிய பொதுவான வழிமுறைகள்.

0 - 3 வயதினர்

1-3 வயதிலிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய விவரங்கள் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு பொருத்தமானதல்ல.

இந்த வயதிலிருக்கும் குழந்தைகளிடம் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி கூறுவதை பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. அப்படியே கூறினாலும், குறிப்பிடத்தக்க பலன் எதுவுமிருக்காது. இளம் குழந்தைகள் மிகவும் புத்திகூர்மை மற்றும் கூர்ந்த கவனிப்புடன் இருப்பார்கள் என்று பெற்றோர்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்; ஆதலால், ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் மற்ற உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளை பற்றிய வீட்டில் நடக்கும் உரையாடல்களை குழந்தைகள் கவனிப்பதன் மூலம் அவர்களுடன் பிற்காலத்தில் நடக்கும் உரையாடல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

4 - 7 வயதினர்

இந்த வயதிலிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு தங்கள் பெற்றோர் தினந்தோறும் மருந்துகளை உட்கொண்டிருப்பதை கவனித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள். அவற்றை ஏன் உட்கொள்கிறார்கள் என்று அவர்களின் பெற்றோரை கேட்பதின் வாயிலாக அதிர்ச்சியடையச் செய்வார்கள்.

AGES AND STAGES

The following are some general guidelines to follow when talking to children according to their age and stage of development.

0-3 YEAR OLDS

Children between the ages of 1-3 tend not to be developmentally ready to hear about HIV

It is not generally advised that children are told at this time, as there are no specific benefits. It is important for parents to remember that young children are very smart and observant; therefore, watching the language used in the home around HIV and other health concerns will set the tone for later conversations.

4-7 YEAR OLDS

It is common for children of this age to notice that their parent takes medications every day and they may surprise their parent when they ask why.

4-7 வயது குழந்தைகள் எதற்கு கவலைப்படுவார்கள்?

- அந்த மாத்திரைகள் என்ன மற்றும் அவற்றை ஏன் தினமும் உட்கொள்கிறார்கள்?
- நான் அந்த மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டுமா?
- நான் ஏதேனும் தவறு செய்ததால் அவர்கள் நோய் வாய்பட்டு உள்ளார்களா?

என் பிள்ளைகள் எப்படி எடுத்துகொள்வார்கள்?

இந்த வயதிலிருக்கும் குழந்தைகளின் கவனத்தை சுலபமாக திசைதிருப்ப முடியும். கடினமான விஷயங்களையோ அல்லது அதன் ரகசியத்தன்மையின் தேவையையோ அவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. குழந்தைகள் எப்படி பிறக்கிறது என்பதில் அவர்கள் ஆர்வமாக இருக்கலாம், குறிப்பாக அவர்களின் தாயார் கருவுற்றிருந்தால். வயதிற்கேற்ற புத்தகங்களை வாங்கி தருதல் மேலும் பாலியல் சம்பந்தமான விவரங்கள் மற்றும் பிறப்புறுப்பின் ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் பற்றி உரையாட இது சரியான வயதாகும்.

8-12 வயதினர்

இந்த வயதிலிருக்கும் குழந்தைகள் சில விஷயங்களை மட்டும் தெரிந்து கொள்ள தயாராக இருப்பார்கள்.

நீங்கள் ஹெச்ஐவி என்று குறிப்பிடாமல் அதைப்பற்றி கூறத் தொடங்க வேண்டும். இதற்குப் பெயர் "பகுதியாக வெளிப்படுத்துதல்" எனப்படும். பிறகு அப்பிரச்சனையை ஹெச்.ஐ.வி என்று நீங்கள் குறிப்பிடுவதற்கு படிப்படியாக செயல்பட வேண்டும். எப்பொழுது தங்களது பிள்ளைகள் இந்த விவரங்களை தெரிந்துகொள்ள தொடங்குவது என்பது பெற்றோர்களின் முடிவாகும்.

What do children 4 - 7 worry about?

- What are those pills and why do they take them every day?
- Do I need to take those pills?
- Are they sick because I was bad?

How will my child respond?

At this age children are easy to distract and won't be able to understand complex information or understand the need for confidentiality. They may be interested in where babies come from, especially if Mom is pregnant. This is a great time to get age-appropriate books and start to have conversations about sexual facts and reproductive health issues.

8-12 YEAR OLDS

Children this age may be ready to hear some information but not all of it.

This is called "partial disclosure" where you start to tell but don't actually name HIV itself. You can then gradually work up to actually naming HIV as the issue. It is up to the parents to decide when a child may be ready to begin to hear information.

சில பெற்றோர்கள் அனைத்து விவரங்களையும் ஒரே சமயத்தில் வெளிப்படுத்திய பிறகு பிள்ளைகளின் கேள்விகளையும் கவலைகளையும் சமாளிக்கலாம் என முடிவு செய்வார்கள். அணுகுமுறை எதுவாயினும், 'ஹெச்.ஐ.வி' என்று குறிப்பிட்ட பிறகு, ஹெச்.ஐ.வி எப்படி பரவுகிறது என்பதில் துல்லியமான மற்றும் முழுமையான தகவல்களும் மேலும் குடும்பத்தில் ஏற்படும் மனரீதியான தாக்கத்தைப்பற்றி சில தகவல்களும் குழந்தைகளுக்கு தேவைப்படும். சமுதாயத்தில் இருக்கும் தவறான கண்ணோட்டத்தினால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் மற்றும் ரகசியத்தன்மையின் தேவையை பற்றி பேசுவது கடினமாக இருந்தாலும், இவ்வயதில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு அதை பற்றி கூறுவது மிகவும் அவசியமாகும். ஆலோசகர், சமூக சேவகர் அல்லது சக நோயாளியின் ஆதரவைக்கொண்டு கவனமாக திட்டமிடுவது இதில் மிகுந்த உதவியளிக்கும்

8-12 வயது வரம்பிலுள்ள குழந்தைகள் எவற்றைப் பற்றி கவலைப்படுவார்கள்?

- அவர்களுக்கு என்ன பிரச்சனை? தினமும் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டுமாயின் அது மோசமான நிலைமை.
- அவர்கள் இறக்கப்போகிறார்களா? அவர்கள் இறந்துவிட்டால் என் நிலைமை என்ன?
- குடும்பத்திலுள்ள வேறொருவர் நோய்வாய்ப்படுவார்களா?
- என் குடும்பம் ஏன் வித்தியாசமாக உள்ளது?

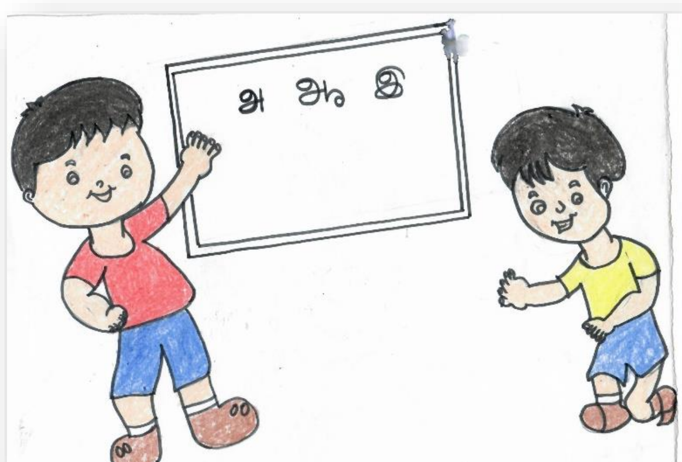
இந்த மாத்திரைகள் எனது உடலை வலுவாக்கும். ஆனால் இவை பெரியவர்கள் மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும், நீங்கள் உட்கொள்ள முடியாது. அதற்கு பதிலாக நீங்கள் சுவையான வைட்டமின்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம்!

Some parents choose to disclose all the information at one time and then deal with questions and concerns as they come up. Regardless of the approach, once HIV has been named, children will need accurate and up to date information about how HIV is transmitted as well as some information about the emotional impact this illness can have on families. Issues of stigma and the need for confidentiality can be hard to talk about but are also necessary at this stage. This is where careful planning with the support of a counsellor, social worker or peer support person can be very helpful.

What do children 8 - 12 worry about?

- What is wrong with them? It must be bad if they have to take pills every day.
- Are they going to die? What will happen to me if they die?
- Will anyone else in the family get sick?
- Why is my family different?

These pills make my body strong. But they are made especially for adults so you can't take them. You can take the yummy vitamins instead!



என் பிள்ளையிடம் எப்படி கூறுவேன்?

குழந்தைக்கு புரியும் அளவிற்கு எளிதான வார்த்தைகள் மற்றும் சுலபமான எடுத்துக்காட்டுகளை கொண்டு உரையாடலை தொடங்க வேண்டும்.

- ஹெச்.ஐ.வி பற்றி வெளிப்படையாக பேசுங்கள். குழந்தைக்கு தோன்றும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகளுக்கு பதிலளிக்க உங்கள் கையில் சில புத்தகங்கள் மற்றும் குறிப்பேடுகள் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாக எடுத்துக்கூறுங்கள் -
- வெளிப்படுத்துதல் என்பது சில காலம் தொடர்ந்து நடைபெறும் செயல்பாடாகும்.
- யாரிடம் கூறலாம் மற்றும் யாரிடம் கூறக்கூடாது என்றும், சில தனிப்பட்ட விஷயங்களை ஏன் பகிர கூடாது என்றும் குழந்தைகளுக்கு கற்றுத்தாருங்கள். ரகசியத்தன்மை மற்றும் ரகசியத்தை பாதுகாப்பதற்கு இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை பற்றி பேச தயாராக இருங்கள்.
- எப்போதும் நம்பிக்கையூட்டுங்கள். பெறக்கூடிய பலதரப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளை பற்றியும், அவை எப்படி ஹெச்.ஐ.வியுடன் இருக்கும் மக்களுக்கு மற்றவரைப்போல நீண்டகாலம் வாழ உதவும் என்றும் கூறி அவர்களுக்கு தைரியத்தை அளியுங்கள்.
- இது அவர்களின் தவறில்லை என்று குழந்தையிடம் நினைவூட்டுங்கள்.

என் பிள்ளை எப்படி எடுத்துகொள்வார்கள்?

இந்த வயது வரம்பிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு பல கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருக்கும்.

- அவர்களும் ஹெச்.ஐ.வியால் பாதிப்படைவார்களோ என்ற பயம் இருக்கலாம்
- அவர்களுக்கு நோய் பரவுதல் மற்றும் எப்படி ஹெச்.ஐ.வி நோய் தொற்றும் என்பதை பற்றிய கலந்துரையாடல் தேவைப்படலாம்
- அவர்களுக்கு உடலுறவை பற்றிய கேள்விகள் இருக்கலாம்
- அவர்களுக்கு எதிர்காலம் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பற்றி கவலை இருக்கலாம்
- அவர்கள் குறைந்த ஆர்வம் காட்டலாம். இதை சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அலட்சியமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் மிகுந்த நேரத்தை செலவழித்து இதை தயார்செய்திருந்தால் அவர்களின் அலட்சியம் / பிரதிபலிப்பு உங்களுக்கு ஒரு ஏமாற்றமாக இருக்கலாம்!அவர்கள் மேலும் கேள்விகள் கேட்க உங்களிடம் அடிக்கடி வரலாம்.

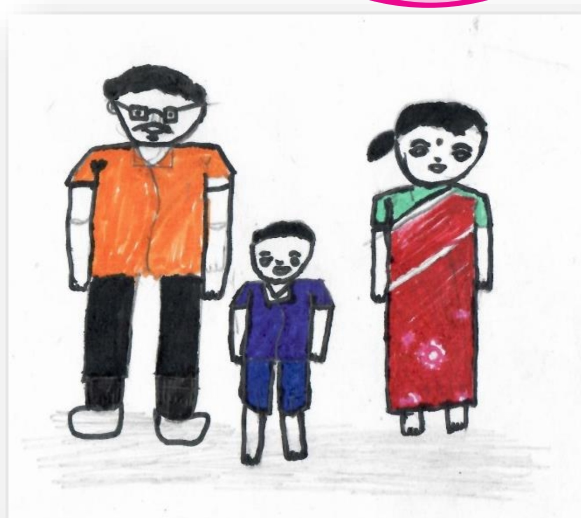
சில சமயம் எனக்கு மருத்துவ பரிசோதனை தேவைப்படுவதால் நான் மருத்துவரிடம் செல்கிறேன். எனது உடலை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க நான் மருந்துகளை தினமும் உட்கொள்வேன்.

How do I tell my child?

Start by using simple words and easy examples to help them understand.

- Talk openly about HIV. Have some books and pamphlets on hand to help answer any questions or concerns the child may have.
- Take it slowly – disclosure is a process that will happen over time.
- Tell children who they can and cannot tell and why some personal information should not be shared. Be prepared to talk about the difference between confidentiality and secrecy.
- Always give hope. Reassure them about the range of treatments available and how they can help people with HIV live as long as anyone else.
- Remind the child that it is not their fault.

I go to the doctor because I sometimes I need a check-up. I take medicines every day to make sure my body stays strong and healthy



How will my child respond?

Children between these ages may have a lot of questions or concerns. They may:

- Be afraid of getting HIV themselves
- Need more discussion around transmission and how you can get HIV
- Have questions about sex
- Worry about their future and your health
- Show little interest, seem to be fine with the information, shrug and move on – this can be a bit of a let down if you've spent a lot of time preparing!
- Come back to you time and again to ask more questions

13-18 வயதினர்

பொதுவாக, இந்த வயது வரம்பிலிருக்கும் இளம்பருவத்தினர் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி தெளிவான விவரங்களை தெரிந்துகொள்ள தயாராக இருப்பார்கள்.

எனது உடலில் ஒருவித வைரஸ்/கிருமி உள்ளது. நான் வலுவுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க, நல்ல மருத்துவர்களும் மருந்துகளும் என்னிடம் இருப்பது என் அதிர்ஷ்டம்.

எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்கும் என்பதைப்பற்றி பல கேள்விகளை அவர்கள் கேட்கலாம். பெரும்பாலும் இந்த வயதிலுள்ள இளம்பருவத்தினர் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி பள்ளி பாடத்திட்டத்தில், ஊடகங்கள் மூலம் அல்லது அவர்களின் நண்பர்களிடமிருந்து தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள். வேற்றுமை படுத்துதல் மற்றும் களங்கப்படுத்துதல் போன்ற அணுகுமுறைகளை பற்றியும், தவறான மற்றும் பழைய தகவல்களை பற்றியும் அவர்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பார்கள். இந்த தொழில்நுட்ப காலத்தில் நம் விரல்நுனியில் வைத்திருக்கும் பல தகவல்களை அவர்களும் தெரிந்து வைத்திருக்கலாம் அல்லது உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பதை நீங்கள் கூறுவதற்கு முன்பே அவர்கள் சந்தேகிக்கலாம்.

இளம்பருவத்தினர் எதற்கு வருத்தப்படுவார்கள்?

- என் நண்பர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்? இதைப்பற்றி தெரிந்தவுடன் என்னிடம் அவர்கள் இதற்கு பிறகும் பழகுவார்களா? அவர்கள் இதற்கு பிறகும் என் வீட்டிற்கு வருவார்களா?
- என் பெற்றோர்/பெற்றோர்களின் ஆரோக்யத்தைப்பற்றி நான் கவலையாக உள்ளேன். நான் யாரிடம் பேசுவது?
- வீட்டில் எனது உதவியை அவர்கள் நாடுகிறார்கள். ஆனால், எனக்கு பிடித்ததையும் என்னால் செய்ய முடியுமா?
- அவர்களிடம் இரகசியம் உள்ளது என்பதை என்னால் கூறமுடியும் ஏன்? ஏன் என்னிடம் அவர்கள் கூறும் அளவிற்கு என்னை நம்பவில்லையா?

எனக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருந்தாலும், நம் குடும்பத்தையும் என்னையும் என்னால் நன்றாக கவனித்துக்கொள்ள முடியும். கவலை பட வேண்டாம்.

I have a certain kind of virus/bug in my body. I'm lucky that I have very good doctors and medications and that keep me strong and healthy.

13-18 YEAR OLDS

Youth at this age are generally ready to receive clear information about HIV.

They may also ask more questions about what will happen in the future. At this age it is very likely that youth have heard about HIV through the school curriculum, the media or from their friends. They may also have heard a lot of discriminatory and stigmatizing attitudes as well as incorrect and outdated information. In this digital age we have so much information at our fingertips that they may know or suspect you have HIV before you tell them.

What do teenagers worry about?

- What will my friends think? Will they still want to hang out with me? Will they still want to come to my house?
- I'm worried about my parent(s) health. Who can I talk to?
- They need me to help at home, but can I still do what I want to do?
- I can tell they have a secret. Why? Don't they trust me enough to tell me?

Even though I have HIV, I can take good care of our family and myself. Try not to worry.

என் இளம்வயது பிள்ளையிடம் எப்படி கூறுவேன்?

- உங்கள் உடலில் பிரச்சனை இருக்கிறது என்றும் அதன் பெயர் ஹெச்.ஐ.வி என்றும் கூறுங்கள்.
- ஹெச்.ஐ.வி பற்றி பிள்ளைகளிடம் விளக்குங்கள், மேலும், நோய் பரவுதல், தடுத்தல், நோய்க்கான சிகிச்சை மற்றும் ஆரோக்கியமான
- வாழ்க்கையை பற்றி அவர்கள் சரியான தகவல்களை தெரிந்து வைத்துள்ளார்களா என்று சரிபாருங்கள்.
- கேள்விகள் வரும்பொழுது, ஒன்றிற்கும் அதிகமான கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ள எப்போதும் போல் தயாராக இருங்கள்.
- வேறு எவரிடம் இதைப்பற்றி பேசலாம் என்பதை அவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறுங்கள்.
- சமுதாயத்தில் எவ்விதமான இடங்களில் ஆதரவுகளை பெறலாம் என்பதை அவர்களிடம் கூறுங்கள்.
- தளரா நம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும் என்றும், இது அவர்களின் தவறல்ல என்றும் அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

அதிகமானவர்களுடன் நீங்கள் உடலுறவு கொண்டதால் நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்டீர்களா? நீங்கள் ஏன் என்னிடம் முன்பாகவே கூறவில்லை? உங்களுக்கு என்மீது நம்பிக்கை இல்லையா?

How do I tell my teenager?

- Say you have a health issue and name that as HIV
- Explain what HIV means and check that they have accurate information about transmission and prevention as well as treatment and staying healthy
- As always, be prepared to have more than one discussion as questions arise
- Let them know who else they can speak to
- Tell them about places where they can get support in the community
- Be optimistic and remind them that it is not their fault

Did you get HIV because you slept with a lot of people?

Why didn't you tell me before? Don't you trust me?

என் இளம்வயது பிள்ளைகள் எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்கள்?

வளர்ந்த பிள்ளைகள் இதை அவர்களுக்கு முன்கூட்டியே ஏன் சொல்லவில்லை என்று கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. ஹெச்.ஐ.வி பற்றிய அவர்களின் துல்லியமான தகவல்களின் அளவை பொறுத்து அவர்களுக்கும் சிறுவர்களை போலவே கவலைகள் இருக்கலாம். ஆனாலும், மேலும்:

- நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வியால் எப்படி பாதிக்கப்பட்டீர்கள் என்ற பல கடினமான கேள்விகளை கேட்கலாம்.
- மற்றவர்களுடன் விவாதத்தில் ஈடுபடலாம் மற்றும் ஆபத்தான செயல்களில் ஈடுபடலாம்.
- அவர்களின் பள்ளிப்படிப்பு பாதிக்கப்படலாம் மற்றும் மதிப்பெண்கள் குறையலாம்.
- மருந்துகள் பற்றியும், பாதுகாப்பான உடலுறவு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை தேர்வு செய்ய அவர்களுக்கு தகவல்கள் தேவைப்படலாம்.

சில பொதுவான கேள்விகளுக்கு எப்படி பதிலளிக்க வேண்டும்

குழந்தைகளின் ஆர்வம் ஒவ்வொரு வயதிலும் மற்றும் வளர்ச்சி பருவத்திலும் இருக்கும். அவர்களின் கேள்விகள் பதிலளிப்பதற்கு கடினமானதாக இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தையை முதலில் பேச விடுங்கள். அவர்களுக்கு எவ்வளவு தகவல்களை கொடுக்கலாம் என்பதை தெரிந்துகொள்ள இது நல்ல வழியாகும். சில தகுந்த பதில்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

How will my teenager respond?

The older they are, the more likely they are to express some anger about not having been told sooner. Depending on their level of accurate information about HIV, they could have the same concerns as younger children but may also:

- Ask more difficult questions about how you got HIV
- Act out by arguing with others and engaging in high risk behaviours
- Find that schoolwork and grades are negatively affected
- Need to be provided with information about drugs, safe sex and making healthy choices

How to respond to some common questions

Children are curious at each age and stage of their development. They may ask questions that might be difficult to answer. Try to let the child lead the conversation. This is a great way to gauge how much information to give them. Here are some possible responses:

குழந்தையின் கேள்வி	தகுந்த பதில்
நீங்கள் இறக்க போகிறீர்களா?	“எனது மருந்துகளை சரியாக உட்கொண்டு வந்தால் என்னால் மற்றவரைப்போல நீண்டகாலம் வாழ முடியும். நான் எனது மருந்துகளை உட்கொள்கிறேன், அதனால் நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்.”
இது எனக்கும் தொற்றிவிடுமா?	ஹெச்.ஐ.வி எப்படி பரவும் மற்றும் பரவாது என்பதை விளக்குங்கள். "உனக்கு இந்த நோய் இல்லை. என்னை அணைப்பதனாலோ முத்தமிடுவதாலோ என் நோய் உனக்கு பரவாது."
வேறு யாருக்கு இந்த நோய் இருக்கிறது?	நோயுற்றவரைப்பற்றி நீங்கள் பேசுவதற்கு முன்பு, அவரது நோயைப்பற்றி நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடம் பகிர்வதை எப்படி உணர்கிறார் என்றும் அதற்கு அவர்களது அனுமதியையும் கேளுங்கள்.
வேறு யாருக்கு இதைப்பற்றி தெரியும்?	வேறு யாருக்கு இதைப்பற்றி தெரியும் என்பதை பிள்ளையிடம் கூறுங்கள். "நீ இதைப்பற்றி இவர்களிடம் பேசலாம். இது ஒரு ரகசியமான விஷயம். அதனால், இதைப்பற்றி பேச வேண்டும் என்று உனக்கு தோன்றினால், நீ இவர்களிடம் மட்டும் பேசலாம்."
இதை குணப்படுத்த முடியுமா?	“இந்த மருந்துகள் மிகவும் சிறந்தது. இது ஹெச்.ஐ.வி இருக்கும் மக்களை நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கச்செய்யும். இந்நோயை குணப்படுத்தும் மருந்துகளை கண்டுபிடிக்க மருத்துவர்கள் கடுமையாக உழைக்கிறார்கள்.”

Child's Question	Possible Response
Are you going to die?	"As long as I take my medications as I should, I can live as long as anyone else. I take my medication and it keeps me healthy."
Can I get it too?	Explain the ways HIV is and is not transmitted. "You don't have it and you cannot get it from hugging me or kissing me."
Who else has it?	Before you disclose someone else's status, you should speak to them directly to see how they feel about having their status disclosed and ask their permission to share.
Who else knows?	Say who else knows. "It is okay for you to talk to these people. This information is private so if you want to talk about it, you can ask these people."
Is there a cure?	"The medications are very good and keep people with HIV healthy for a long time. Doctors are working hard to find a cure."

சில பதில்கள் குழந்தைகளை அசவுகரியமாக உணர வைக்கலாம். அதனால் கலந்துரையாடல் நின்று போகலாம். கீழ்கண்ட பதில்களை தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்:

- அதைப்பற்றி நீ தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை
- இதைப்பற்றி தெரிந்துகொள்வதற்கு உனக்கு மிக சிறிய வயது. உனக்கு குறிப்பிட்ட வயது வந்த பிறகு நாம் அதைப்பற்றி பேசலாம்.
- அதைப்பற்றி ஏன் என்னிடம் கேட்கிறாய்?
- இது ஒரு அறிவற்ற கேள்வி!

குழந்தைகள் வெளிப்படையாக பேசுவதற்கு அவர்களிடம் நீங்கள் நல்ல முறைகளில் பதிலளித்து ஊக்குவிக்கலாம். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளை முயற்சிக்கவும்:

- அதைப்பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய்?
- நான் இப்போது கூறியதைப்பற்றி நீ எப்படி உணர்கிறாய்?
- அது ஒரு நல்ல கேள்வி!
- அது உன் கேள்விக்கான பதிலை அளித்ததா? நீ விருப்பப்பட்டால், உனக்கு நான் மேலும் பல தகவல்களை சேகரித்து தருகிறேன்.
- அதைப்பற்றி நீ என்னுடன் பகிர்ந்ததற்கு நன்றி.

'சரி. நீங்கள் இதைப்பற்றி என்னிடம் கூறியதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி' என்று கூறிவிட்டு அவள் புத்தகத்தை படிக்க தொடங்கி விட்டாள். நான் ஒரு பெரிய உரையாடலுக்கு தயாராக இருந்தேன். ஆனால் அவள் கூறியதை ஏற்றுக்கொண்டாள்! சில வாரங்களுக்கு பின்பு மேலும் பல கேள்விகளுடன் என்னிடம் வந்தாள்.

Some responses can make children feel uncomfortable and shut down discussion. Try to avoid the following responses:

- You don’t need to know that
- You’re too young for that. We’ll talk about that when you’re older.
- Why would you ask me that?
- Now that’s a silly question!

You can respond to children in positive ways that encourage them to open up. Try asking:

- What do you think about that?
- How are you feeling about what I’ve just told you?
- That’s a good question!
- Does that answer your question? I can find out more information for you if you like.
- Thank you for sharing that with me.

She said ‘OK. I’m glad you told me’ and went back to reading her book. There I was prepared for a big conversation and she just accepted it and moved on! A few weeks later she came back with some more questions.

மின்னிலக்க காலத்தில் அந்தரங்கம் மற்றும் ரகசியத்தன்மை

இன்றைய உலகில், தகவல்களை மிக விரைவாக, சுலபமாக மற்றும் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தாமல் பகிரலாம். புதிய தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் சமூகவலைத்தளங்களை விரைவாகவும் எளிதாகவும் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் உபயோகிக்க நன்கு தெரிந்துகொள்கின்றனர். மேலும் பெரும்பாலும் பெற்றோர்களைவிட அதிகம் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தை சமூகவலைத்தளம் அல்லது இணையதளத்தை உபயோகிப்பவராக இருந்தால், உங்கள் உரையாடலில் இவற்றை சேர்ப்பது ஒரு நல்ல யோசனையாகும்.

- ஹெச்.ஐ.வி பற்றி துல்லியமான மற்றும் பயனுள்ள தகவல்களை எங்கிருந்து பெறலாம் என்று அவர்கள் தெரிந்துகொள்ள செய்யுங்கள். இதனால், அவர்கள் தங்களின் நேரத்தில் அதைப்பற்றி படித்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.
- களங்கப்படுத்தும் செயல்கள் மற்றும் அறியாமை மனப்பாங்குகள் பற்றி அவர்களிடம் பேசுங்கள். இணைய தளத்தில் படித்ததை நண்பர்களிடமிருந்து கேட்டதை அல்லது சமூக வலைத்தளத்தில் பார்த்ததை அனைத்தையும் நம்பக்கூடாது என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள் அவர்கள் பின்பற்றும் பிரபலங்கள் கூட பாரபட்சமான, அறியாமை மற்றும் புண்படுத்தும் மனப்பாங்குகள் போன்றவைகளை வெளிப்படுத்தலாம்.
- நீங்கள் இதை ரகசியமாக வைத்துக்கொள்ள நினைத்தால், ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர், ஸ்னாப்ச்சேட் அல்லது மற்ற சமூகவலைதங்களில் குடும்பத்திலுள்ள ஹெச்.ஐ.வி பற்றி எதையும் பதிவு செய்ய கூடாது என்று குழந்தைகளிடம் கூறுங்கள்.

PRIVACY AND CONFIDENTIALITY IN A DIGITAL AGE

In today's world, information can be shared quickly, easily, and often anonymously. Children and youth master new technologies and social media platforms quickly and effortlessly and are often far ahead of their parents in this way. If your child uses social media or surfs the internet, it is a good idea to include this in your conversation with them

- Make sure they know where to find accurate and helpful information about HIV so that they can do some reading in their own time.
- Talk to them about stigma and ignorant attitudes. Remind them that they can't believe everything they find online, hear from their friends or see on social media. Even celebrities they follow may express discriminatory, uninformed, and hurtful attitudes.
- If you are concerned about confidentiality, ask them not to post anything about HIV in your family on Facebook, Twitter, Snapchat, or any other social media platforms.

- உங்கள் புகைப்படங்களில் மற்றும் புகைப்படத்தின் பின்னணியிலும் யார் இருக்கிறார்கள் என்பதில் நீங்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். அதனால் அவர்களின் தனியுரிமை பாதிக்கப்படலாம்.
- ஒரே கணிப்பொறியை நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் உபயோகித்தால், நீங்கள் பார்த்த வலைத்தளங்களை உங்கள் குழந்தை பார்க்கக்கூடாது என்று எண்ணினால், உங்கள் இணைய வரலாறுகளை அழிப்பதைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- இணையத்தளத்தில் கேலி செய்தல் அல்லது அவர்களை அசவுகரியமாக உணரவைக்கும் பதிவுகள்/கருத்துக்கள் போன்றவற்றினால் உங்கள் குழந்தை பாதிப்படைந்தால், அவை உங்களைப்பற்றி இருந்தாலும் கூட, அதை உங்களிடம் கூற சொல்லுங்கள்.
- இணையதளத்தில் கேலிப்பேச்சுகள் மற்றும் புண்படுத்தும் பதிவுகள் அல்லது கருத்துகளை எப்படி கையாள வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்.

- Be aware of who else is in your photos/selfies, even in the background. You may be compromising their privacy.
- If you share a computer and don't want to your children to see what sites you've visited, make sure you know how to erase your browsing history.
- Encourage your child to tell you if they experience cyberbullying or any posts/comments that make them feel uncomfortable, even if these are about you.
- Help them learn how to react to cyber-bullying and hurtful posts or comments online.

A

முடிவுரை

குழந்தைகளிடம் வெளிப்படுத்துவதற்கு முன் சிந்திக்க வேண்டிய சில விஷயங்கள்

- உங்களுக்கு யார் உதவ முடியுமோ, அவர்களிடம் பேசுங்கள். அது, ஹெச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோராக இருக்கலாம், அல்லது ஓர் ஆலோசகர், சுகாதார நிபுணர் அல்லது ஒரு ஹெச்.ஐ.வி அமைப்பில் பணியாற்றும் ஆதரவாளராக இருக்கலாம்.
- உங்கள் குழந்தைகளிடம் எப்பொழுது மற்றும் எப்படி கூறவேண்டும் என்பதை கவனமாக சிந்தியுங்கள். மூத்த பிள்ளையிடம் மட்டும் கூற வேண்டுமா அல்லது அனைத்து பிள்ளைகளிடமும் கூற வேண்டுமா? அவர்களின் வயது மற்றும் மனவளர்ச்சி நிலைகளை பற்றி சிந்தியுங்கள். எவரிடம் மற்றும் எப்படி கூறுவது, எப்பொழுது கூறுவது மற்றும் என்ன கூறுவது என்று உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும் நபரோடு சேர்ந்து, நேரத்தை ஒதுக்கி, குழந்தைகளிடம் நீங்கள் மேற்கொள்ளவிருக்கும் உரையாடலை கவனமாக திட்டமிடுங்கள்.
- நீங்கள் என்ன கூறப்போகிறீர்கள் என்பதை பயிற்சி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும் நபரோடு வாய்விட்டு பேசி, ஒத்திகை பாருங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் கேட்கக்கூடிய கேள்விகளை நீங்கள் கணித்து அதற்கு எப்படி பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதையும் முடிவு செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் கூறுவதை உங்கள் குழந்தைகள் கேட்ட பின்பு அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் போகலாம். தன்னைச் சுருக்கிக் கொண்டு அகன்று போகலாம், அதற்கு நீங்கள் தயாராக இருங்கள். சில சமயங்களில் குழந்தைகள் அவ்வாறு நடந்து கொள்வார்கள். அது உங்களுக்கு ஏமாற்றமாக இருக்கலாம்! அல்லது நீங்கள் கூறிய செய்தியை ஜீரணிக்க அவர்களுக்கு சிறிதுகாலம் தேவைப்படலாம்.
- இதற்குப்பின் உங்களுக்கு யார் ஆதரவாக இருப்பார்கள்? உங்கள் குழந்தைகளிடம் நீங்கள் முதல் முறையாக கூறிய பிறகு, நீங்கள் பேசுவதற்கும் நடந்ததை விவரிப்பதற்கும், உங்களுக்கு ஆதரவாக ஒரு நபர் இருக்க வேண்டும்.

IN CONCLUSION

Here are some things to consider before disclosing to children:

- Talk to someone who can help. It might be another parent living with HIV, a counsellor, healthcare professional or support person who works at an HIV organization.
- Think carefully about when and how you want to tell your children. Do you want to tell only the oldest for now or all of them together? Consider their ages and maturity levels. Together with your support person, take time to plan the conversation carefully—who and how to tell, when to tell and what to say.
- Practice what you will say. Rehearse it with your support person. Practice it out loud on your own. Try to anticipate the questions your kids might have and how you will answer them.
- Be prepared for your kids to hear you, shrug it off and move on. Sometimes kids do that. It could be anticlimactic! Or they might listen and need time to digest the news.
- Who will support you afterwards? Make sure there is someone supportive you can talk to and debrief with after you tell your kids for the first time.

நீங்கள் கூறவேண்டும் என்று முடிவெடுத்தால், எப்போது கூற வேண்டும்:

- உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் பேசும்பொழுது முடிந்தளவிற்கு பதற்றம் இல்லாமல் விவரிக்க முயற்சிக்கவும். பொறுமையாக அவர்களுடன் உரையாடலில் இணைந்திருந்தால் அது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கும். முகம் மற்றும் உடல் பாவனைகளை மிக விரைவாக குழந்தைகள் புரிந்துகொள்வார்கள் மேலும் உங்களின் அறிகுறிகளை அவர்கள் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள்.
- உங்களுக்கு தடங்கல் இல்லாத நேரம் மற்றும் இடத்தை தேர்ந்தெடுக்கவும். உங்கள் அலைபேசியை அனைத்து வைத்து விடுங்கள். கேள்விகள் மற்றும் உரையாடலுக்கு ஏராளமான நேரம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.
- நீங்க திறந்த மனதுடன் இருக்கவேண்டும். அவர்களின் கேள்விகள் மற்றும் யோசனைகளை கேட்டறியுங்கள். அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் கூறியதை உங்கள் குழந்தைகள் மீண்டும் கூற வேண்டும் என சொல்லுங்கள். இதன்மூலம், அவர்கள் அதை எவ்வாறு புரிந்துகொண்டார்கள் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம்.
- ரகசியத்தை வைத்துக்கொள்வதில் சிக்கல் என்றால், நீங்கள் இதை ஏன் அந்தரங்கமாக வைத்திருக்க வேண்டும் மற்றும் அனைவரிடமும் ஏன் கூற கூடாது என்பதையும் அவர்களிடம் எடுத்துக்கூறுங்கள்.
- மற்றவரிடம் இதைப்பற்றி பேசுவதை உங்கள் குழந்தைகள் எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்கு எடுத்துரையுங்கள். இதைப்பற்றி யாருக்கு தெரியும், யாருக்கு தெரியாது, மற்றும் யாருக்கு தெரிந்தால் பரவாயில்லை என்பதை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள்.

If and when you decide to tell:

- Try to be as relaxed and present as possible when you talk to your child. Staying calm and connected will help set the tone of the conversation. Kids can be quick to pick up on facial expressions and body language and may take their cues from you.
- Choose a time and place when you won't be interrupted. You might want to turn off your phone and make sure there is ample time for questions and conversation.
- Keep an open mind. Listen to their questions and insights. Try to understand how they might be feeling. Ask your children to repeat back to you what you've just said. This will allow you to see how they have understood it.
- If confidentiality is an issue, talk about why you want to keep this private and not tell everyone.
- Tell your kids how you'd like them to handle the potential telling of others. Explain who knows, who doesn't and who you're OK with knowing.

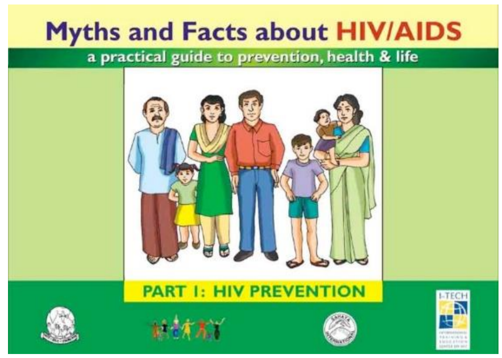
- உங்கள் குழந்தைக்கு இதைப்பற்றி பேசுவதற்கு உங்களைத்தவிர வேறொருவரும் தேவைப்படுவார் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மூத்த உடன்பிறப்பு, ஹெச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட சகநோயாளியோ, ஆலோசகரோ, ஆசிரியரோ, சுகாதார நிபுணரோ - குழந்தைக்கு ஆதரவாக இருக்கும் நம்பகமான ஒருவராக இருக்கலாம்.
- உங்கள் குழந்தைகளை தொடர்ந்து கண்காணித்து வாருங்கள். அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்றும், ஏதேனும் கேள்விகளை கேட்க விரும்புகிறார்களா என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள். ஆனால் எப்பொழுதும் ஹெச்.ஐ.வி பற்றி பேசாமல் வாழ்க்கையில் முன்னோக்கி செல்வதை அவர்கள் விரும்பினால், அது பரவாயில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் மருத்துவர்களிடம் செல்லுதல் போன்றவற்றை அவர்களிடம் தெரிவித்து வந்தால் அவர்களிடமிருக்கும் கவலைகள் மற்றும் பயஉணர்வுகளை நீங்கள் குறைக்கலாம்.
- கலந்துரையாடல் என்பது ஒரே முறையில் முடியும் நிகழ்வு அல்ல. அது தொடர்ச்சியாக நடக்கும் செயல் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களிடம் வெளிப்படையான மற்றும் நேர்மையான உரையாடலை தொடர்ச்சியாக வைத்துக்கொண்டே இருக்க நீங்கள் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

- Remember that your child will need someone to talk to about this other than you. Maybe it's an older sibling, a peer who is also affected by HIV, a counsellor, teacher, healthcare professional—someone the child trusts who can support them.
- Check in regularly with your kids. Ask them how they're feeling and if they have any questions. But also remember that it is OK to just get on with life and not talk about HIV all the time if that's where they're at.
- Keep them informed about your health and your doctors' visits to allay any worries or fears they may have.
- Keep in mind that disclosure is an ongoing process, not a single event. Commit to an ongoing open and honest conversation with them.

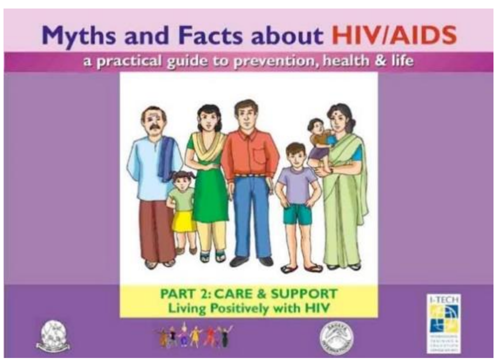
Other Books from Sahaya International and Collaborators

Visit sahaya.org/iec/ to get access

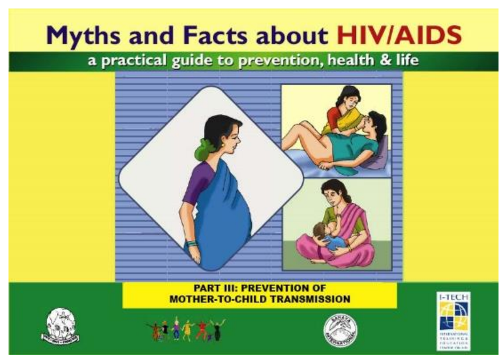
Bye Bye, Secrets



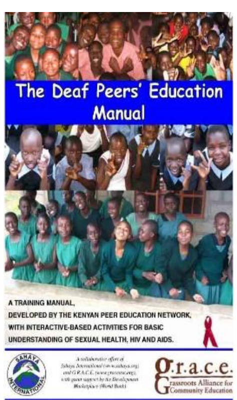
Myths and Facts about HIV/AIDS, Part I: HIV Prevention



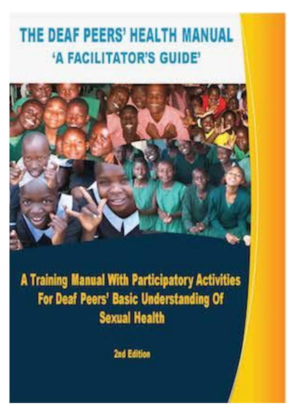
Myths and Facts about HIV/AIDS, Part II: Care & Support



Myths and Facts about HIV/AIDS, Part III: Prevention of Mother-to-Child Transmission (PMTCT)



The Deaf Peers' Education Manual



The Deaf Peers' Healthy Manual 'A Facilitator's Guide'