

மீளும் தன்மைச் செயலாக்கிகள்

நம் பிள்ளைகள் பின்னடைவிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு உதவ மீளும் தன்மை உறுதிப்பாட்டை வளர்த்தல்

மீளும் தன்மை பற்றிப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

பெற்றோர்களாக, நாம் நம் பிள்ளைகளின் சமூக மற்றும் உணர்வுசார் திறன்களையும் உடன்பாட்டு நம்பிக்கைகளையும் வலுப்படுத்துவதன் வழி சவால்கள் எதிர்ப்படும்போது அவற்றைத் தைரியத்தோடு எதிர்கொள்ளும் மீளும் தன்மையை அவர்களிடையே உருவாக்க முயல்கிறோம். நம் பிள்ளைகளிடம் மீளும் தன்மையை வளர்ப்பது கியலாத காரியமல்ல.

மீளும் தன்மை

கொண்ட பிள்ளை காணப்படும் சிறப்புத்தன்மைகள்



மீளும் தன்மை கொண்ட பிள்ளை

- முன்னேற்றத்துக்குத் தடைகள் ஏற்படும்போது அவற்றை உடன்பாடாக மாற்றிக்கொள்ளும்
- சவால்கள் எதிர்ப்படும்போது விடாமுயற்சியுடன் செயல்படும்

சவால்களைக் கடந்து வெல்லும் ஆற்றல் என்பது மீளும் தன்மைத் திறன்களைக் கொண்டே அமையப் பெறுகிறது. இதில் நற்செய்தி என்னவென்றால் இந்த மீளும் தன்மைத் திறன்களை முயன்று பெறவும் வளர்த்துக்கொள்ளவும் முடியும்.

இலக்குகளை நோக்கிச் செல்லுங்கள்



யதார்த்தமானதும் அர்த்தமுள்ளதுமான இலக்குகளை உருவாக்கவும் அவற்றை நோக்கிப் படிநிலையாக முன்னேறவும் நம் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டுவது எதை அடைய முடியும் என்பதில் கருத்துச் செலுத்த அவர்களுக்கு உதவும். இது சவால்களின் போது முன்னோக்கிச் செல்வதற்கும் அவர்களுடைய கனவுகளை நனவாக்கும் சாத்தியத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

காரிய நோக்கைக் கொண்டிருத்தல்

நமது பிள்ளைகளிடம் காரிய நோக்கை உருவாக்குவது சவால்களுக்கு எதிராக விடாமுயற்சியுடன் போராடுவதற்கான ஊக்குவிப்பையும் ஆற்றலையும் வழங்குகிறது. அது தற்போதைய சூழ்நிலைகளையும் தாண்டிப் பார்ப்பதற்கும், தாங்கள் விரும்பிய எதிர்காலத்துக்காகப் பங்களிப்பதற்கும் அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கிறது.



எல்லாக் கூறுகளையும் கவனத்திற்கொண்டு நம்பிக்கையான மனநிலையோடு செயல்படுதல்

பாதகமான சூழ்நிலைகளையும் உணர்வுகளையும் ஏற்றுக்கொள்வதோடு சாதகமானதும் உடன்பாடுமிக்கதுமான மனநிலையைப் பெறுவதற்கும் நம் பிள்ளைகளை ஊக்குவிப்பது வாழ்க்கையில் நல்ல விஷயங்களைப் பார்ப்பதற்கும், கடினமான காலங்களிலும் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்கும் அவர்களுக்கு வழிவகை செய்கிறது.

சவால்களையும் தடைகளையும் சமாளித்தல்



பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணும் வழிமுறையை நம் பிள்ளைகளிடம் வளர்ப்பது பிரச்சினைகளுக்கு மாற்றத்தீர்வுகள் காண அல்லது சிரமங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழியைக் கண்டறிய இயலும் என்னும் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த உதவுகிறது. இது அவர்களுக்கு எதிர்காலச் சவால்களைக் கையாளுவதற்கான தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

நம் பிள்ளைகளிடம் மீளும் தன்மையை வளர்த்தல்



வலிமைகளில் கவனம் செலுத்துதல்

நம் பிள்ளைகள் அவர்களுடைய வலிமைகளைக் கண்டுணர் உதவுவதும் அன்றாட வாழ்க்கையில் அவற்றைப் பயன்படுத்த ஊக்கமளிப்பதும் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை வாழ உதவுகிறது. அவர்களின் குறைபாடுகளைவிட வலிமைகளில் கவனம் செலுத்துவது எதிர்ப்படும் சவால்களையும் தடைகளையும் எதிர்கொள்வதற்கு உதவுகிறது.

தொடர்பிணைப்புகளை உருவாக்குதல்

நம் பிள்ளைகளிடம் ஏற்படைய சமூகத் திறன்களை வளர்ப்பது நண்பர்களை உருவாக்குவதற்கும் உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கும் உதவுகிறது. மக்களுடன் தொடர்பிணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வது தேவை ஏற்படும் நேரத்தில் சமூக ஆதரவுக்கு வழிகோலுகிறது.

உணர்வுபூர்வமாகத் தன்னைப் பாதுகாத்தல்

நம் எதிர்மறையான உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றைச் சமாளிப்பதற்கும் நம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுத்தருவதே உணர்வுபூர்வமாகத் தன்னைப் பாதுகாத்தல் என்பதாகும். அப்போதுதான் பிரச்சினையைக் கையாளுவதற்கான வழிவகைகளைக் அவர்களால் கண்டறிய முடியும்.

மீளும் தன்மையை வளர்க்கும் கருத்துப்பரிமாற்றங்கள்

கொண்ட குடும்பச் சூழலை உருவாக்குவதன் மூலம் மீளும் தன்மையை வலுப்படுத்துதல்.

நம் பிள்ளைகள் வளர்வதற்கு

S.P.A.C.E

தரவும்

உங்கள் பிள்ளையிடத்தில் மீளும் தன்மையை வளர்க்கும் தனித்துவம் வாய்ந்த இந்தப் பயணத்தில் உங்கள் அறிவாற்றலைப் பயன்படுத்துவதோடு உங்கள் பிள்ளையைப் புரிந்துகொண்டு வழிகாட்டவும் வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளையிடம் காணப்படும் பொதுவான

மன அழுத்த அறிகுறிகளை

கண்டறியுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை பணிச்சுமையால் தடுமாறுவதாக இருந்தால், வழிகாட்டுதலுக்காகப் பள்ளி ஆலோசகரின உதவியை நாடலாம்.



மீளுத்தன்மை

கொண்ட பிள்ளையிடம் காணப்படும் சிறப்புத்தன்மைகள்

மீளுத்தன்மை கொண்ட

பிள்ளை

- முன்னேற்றத்துக்குத் தடைகள் ஏற்பட்டபோதும் அவற்றை உடன்பாடாக மாற்றிக்கொள்ளும்
- சவால்கள் எதிர்ப்படும்போது விடாமுயற்சியுடன் செயல்படும்

நம்பிக்கைகள்

- பின்னடைவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றிலிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்வது
- தோல்வி நிலையானதல்ல என நம்புவது
- நம்பிக்கை கொண்டிருப்பது

தனிப்பட்ட பண்பியல்புகள்

- நகைச்சுவை உணர்வு கொண்டிருத்தல்
- மன உறுதி கொண்டிருத்தல்
- சுய கட்டுப்பாடும் உணர்வுக் கட்டுப்பாடும் கொண்டிருத்தல்
- புதிய அல்லது கடினமான சூழ்நிலைகளைக் கையாளுவதற்கு மாறுபட்ட வழிகளைக் கண்டறிதல்
- தன்னுடைய பலத்தை அறிந்திருப்பதோடு பலவீனத்தை மேம்படுத்தும் வழிவகைகளை அறிந்திருத்தல்



மீளும் தன்மையை வளர்க்கும் கருத்துப்பரிமாற்றங்கள்

நம் பிள்ளைகள் வளர்வதற்கு **S.P.A.C.E** தரவும்

SUPPORT
(ஆதரவளித்தல்)

- உடன்பாடான கருத்துரை வழங்குங்கள்
- கவனித்துக் கேட்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்

PROBLEM SOLVE
(பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்)

- பின்னடைவுகளை ஒன்றிணைந்து மீள்நோக்குங்கள்
- மாற்றுத் திட்டங்களை உருவாக்குவதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்டுங்கள்

AFFIRM
(உறுதிப்படுத்துதல்)

- பலங்களையும் முயற்சிகளையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்
- வலுவான பாராட்டைப் பயன்படுத்துங்கள்

CHEER
(உற்சாகப்படுத்துதல்)

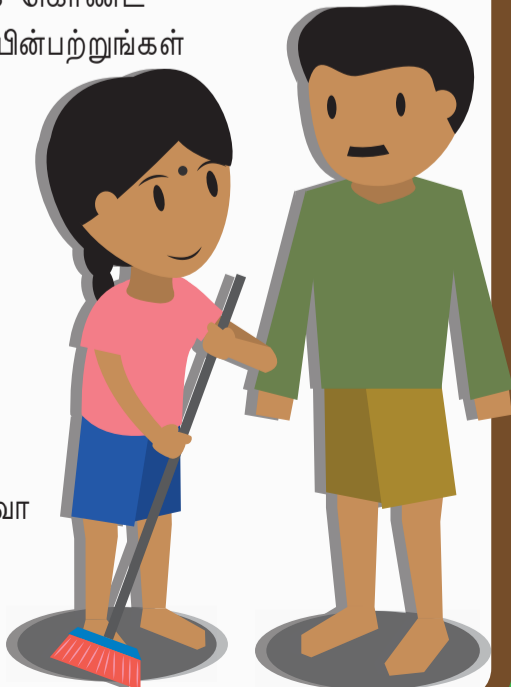
- ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் உங்கள் பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்துங்கள்
- சிறிதாக இருப்பினும் எல்லா வெற்றிகளையும் கொண்டாடுங்கள்

EMPower
(அதிகாரமளித்தல்)

- உங்கள் பிள்ளை முடிவெடுக்க வழிவிடுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளை தன் யோசனைகளைத் தெரிவிப்பதற்கும், உருவாக்கிய திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் ஊக்கமளியுங்கள்

ஏற்புடைய சவால்களை வழங்குதல்

- **தூண்டக்கூடிய சுற்றுச்சூழல்**
 - சவால்களுக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குங்கள்
 - உங்கள் பிள்ளையின் திறமைகளை பண்படுத்துங்கள்
- **கட்டமைப்பு**
 - ஒரே தன்மையானதும் நடைமுறைக்கு ஏற்றதுமான எதிர்பார்ப்புகளை அமைத்துக்கொடுங்கள்
 - தெளிவான வரன்முறைகளைக் கொண்ட அன்றாட நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்
 - பொறுப்புகளை வழங்குங்கள் (எ-டு. சிறுசிறு வீட்டு வேலைகள்)
- **மேற்பார்வை**
 - உங்கள் பிள்ளையின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணியுங்கள்
 - மன அழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவா என்று பாருங்கள்



பெரும் அளவில் ஆதரவு வழங்குதல்

- **துடிப்புமிக்க சுற்றுச்சூழல்**
 - உங்கள் பிள்ளையின் தேவைகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்
 - உடனிருங்கள்
- **முன்மாதிரியாகச் செயற்படுதல்**
 - சமூகத் திறன் வளர்ச்சியில் முன்மாதிரியாக இருங்கள்
 - கற்பிப்பதிலும் முன்மாதிரியாக இருப்பதிலும் எல்லா நேரத்திலும் ஒத்த தன்மையாக இருத்தல்
- **ஐயத்தைப் போக்கி உறுதியளித்தல்**
 - உளபூர்வமாகத்திட்டமிட்டும் தொடர்ந்தும் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஊக்கமளியுங்கள்
 - “நான் உன் மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ளேன்” என உங்கள் பிள்ளையிடம் சொல்லுங்கள்



உங்கள் பிள்ளையிடம் தென்படும் பொதுவான

மன அழுத்த அறிகுறிகளை

அறிந்திடுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை **மன அழுத்தத்திற்கு (STRESS)** ஆளாகியுள்ளாரா என்பதை இந்தப் பட்டியலைக் கொண்டு சரிபாருங்கள்

Struggles to pay attention in studies or activities
படிப்பிலும் நடவடிக்கைகளில் கவனம்
செலுத்துவதில் சிரமப்படுதல்



Tiredness
களைப்பு அடைதல்



Rebellious streak
எதிர்ப்புக் காட்டும் இயல்பைக் கொண்டிருத்தல்

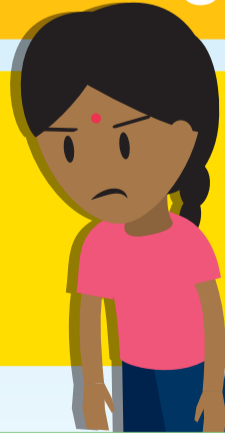


Excuses to miss school
சாக்குப்போக்குகள் சொல்லிப் பள்ளிக்கு வராதிருத்தல்

Stay away from others
மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருத்தல்



Sulkiness
கலகலப்பில்லாமல்



இத்தகைய அறிகுறிகள் கூட்டாகவோ, தீவிரமாகவோ நீடித்தோ இருக்குமேயானால், அவை மன அழுத்தத்தின் அடையாளமாக இருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை குறிப்பிட்ட அளவில் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கலாம். தங்களுக்கு ஐயப்பாடாக இருந்தால், பள்ளி ஆலோசகரிடமோ, மனநல வல்லுநர்களிடமோ உதவியும் ஆலோசனையும் பெறவும்.

மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்டுவதற்கு நீங்கள் மன அழுத்த நிர்வகிப்பு வள ஆதரவை நாடலாம்.





காரிய நோக்கு

மீளும் தன்மை கொண்ட பிள்ளை
இலக்குகளை
அமைத்துக்கொண்டு
ஆக்கபூர்வமான
முறையில் பங்களிக்க
அறிந்திருக்கும்.

உங்கள் பிள்ளை
அறிந்துள்ளவை...

'நான் யார்'
'என் வலிமைகள் என்ன'
'எனக்கு எதில் அதிக ஆர்வமுள்ளது'
'இங்கு நான் எதற்கு
வந்திருக்கிறேன்; எவ்வாறு என்னால்
பங்களிக்க முடியும்'



உங்கள் பிள்ளையிடம்
காரிய நோக்கை
வளர்ப்பதற்கான
உதவிக்குறிப்புகள்

- ஒன்றிணைந்து இலக்குகளை அமைத்து அவற்றை நோக்கிச் செயல்படுங்கள்
- அனுபவங்களைப் பெறுமாறு செய்யுங்கள் (எ-டு இடங்கள், பொழுதுபோக்குகள், தொழில்கள்). இதன்வழி அவர்களின் விருப்பங்களையும் பேரார்வங்களையும் கண்டறிய உதவுங்கள்
- அவர்களிடமுள்ள தனித்துவமிக்க திறமைகளையும் பண்பியல்புகளையும் அங்கீகரிப்புகள்
- சமுதாயத்துக்குப் பங்களிப்பதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குங்கள் (எ-டு. சமுதாய நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பது)





இலக்குகளை அமைப்பதில்

சிறு அடிகளே பெரிய

கனவுகளுக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு வழிகாட்டுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள் இட்டுச் செல்கின்றன

L.I.F.E

என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

LIFE SKILLS as Goals

வாழ்க்கைத் திறன்களை இலக்குகளாகக் கொள்ளுங்கள்

வாழ்க்கைத் திறன்களை வளர்ப்பதை இலக்குகளாக அமையுங்கள். இலக்குகள் என்பன சமூகத் திறன்கள், விருப்பங்கள், அல்லது உங்கள் பிள்ளை பெற விரும்பும் அல்லது மேம்படுத்த விரும்பும் பழக்கங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும்.

IDENTIFY AGE-APPROPRIATE Goals with Your Child

வயதுக்கு ஏற்ற இலக்குகளை உங்கள் பிள்ளையோடு சேர்ந்து அடையாளங் காணுங்கள்



பள்ளிக்கு உரிய காலத்தில் செல்லுதல்

அலாரம் வைத்து அதைத் தவறாமல் கடைப்பிடியுங்கள்

பள்ளிப் புத்தகப்பையை முந்தைய நாள் கிரவே தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்

அடையக்கூடிய சிறிய இலக்குகள்

• இளம் வயது பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற வகையில் பெரும் பணிகளைச் சிறு சிறு இலக்குகளாகப் பகுத்துத் தாருங்கள்.

• பெரும் இலக்குகளை அடையும் போது அவற்றை அங்கீகரித்து வயதில் மூத்த பிள்ளைகளுக்கு ஊக்கமூட்டுங்கள்.



நல்ல நேரக் கட்டுப்பாடு				
நிங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				
10:00				
12:00				
2:00				
4:00				
6:00				
8:00				</



பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண்பதில்

உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்டும் உதவிக்குறிப்புகள்

பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாண்பதில் உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்ட S.O.D.A.S பயன்படுத்துங்கள்

சூழலைக் (SITUATION) கண்டறியுங்கள்



அவனது/அவளது கட்டுப்பாட்டில் உள்ள 2 முதல் 3 விருப்பத் தெரிவுகளை (OPTIONS) ஆராய்ந்து பாருங்கள்



ஒவ்வொரு விருப்பத்தேர்வின் பாதகங்கள் (DISADVANTAGES) பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்



ஒவ்வொரு விருப்பத்தேர்வின் சாதகங்கள் (ADVANTAGES) பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்



ஒட்டுமொத்தத்தில் சிறந்த தீர்வைத் (SOLUTION) தேர்ந்தெடுங்கள்



பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

'தோல்வி' என்பதை 'கற்றலின் முதல் படி' என எண்ணுவதற்கு உங்கள் பிள்ளையைப் பிள்ளையைப். தோல்விகளை எதிர்கொள்ளவும் அவற்றிலிருந்து மீண்டு வரவும் வழிகாட்டுங்கள்.

இவற்றைப் பின்பற்ற உங்கள் பிள்ளையை ஊக்கப்படுத்துங்கள்

- உதவி வேண்டப்படும்போது, தங்களிடமிருந்தோ, ஓர் ஆசிரியரிடமிருந்தோ, பள்ளி ஆலோசகரிடமிருந்தோ, 'எனக்கு உதவி வேண்டும்' என்று போய்க் போய்க் கேட்கவும்.
- மீள்நோக்கிப் பார்: பெற்ற அனுபவம் குறித்துச் சிந்தித்துப் பார்த்து, அதிலிருந்து கற்றுக்கொள். அடுத்த முறை மேலும் சிறப்பாகச் செய்யவும்.





இன்

பண்புநலனில் உறுதி



மெய்யறிவு, அறிவாற்றல் ஆகியவற்றின் உறுதிப்பாடு

- படைப்பாக்கம்
- அறிவார்வம்
- வெளிப்படைத்தன்மை
- கற்பதில் ஆர்வம்
- கண்ணோட்டம்



மனவுரத்தின் உறுதிப்பாடு

- துணிவு
- விடாமுயற்சி
- நாணயம்
- உற்சாகம்
- நேர்மை



மனிதநேயத்தின் உறுதிப்பாடு

- அன்பு
- இரக்கம்
- பழகும் தன்மை



நீதியின் உறுதிப்பாடு

- குடியரிமை
- நியாயத்தன்மை
- தலைமைப் பண்பு
- கூட்டு முயற்சி



கட்டுப்பாட்டுணர்வின் உறுதிப்பாடு

- பிழை பொறுத்தல்
- அடக்கம்
- எச்சரிக்கை
- சுய கட்டுப்பாடு



அடுத்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதற்கான உறுதிப்பாடு

- பாராட்டுணர்வு
- நன்றியுணர்வு
- நம்பிக்கை/நம்பிக்கையான மனநிலை
- நகைச்சுவை உணர்வு
- ஆன்மீகச் சிந்தனை /நோக்கம்

உங்கள் பிள்ளையிடம் பண்புநல உறுதிப்பாட்டை வளர்ப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

1 தன் பண்புநல உறுதிப்பாடு குறித்து அறிந்துகொள்ளவும் அதை வழக்கப்படுத்திக்கொள்ளவும் உங்கள் பிள்ளையை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

2 உங்கள் பிள்ளையிடம் நீங்கள் காணும் பண்புநல உறுதிப்பாட்டைப் பாராட்டவும்.

3 தம் பண்புநல உறுதிப்பாட்டைப் புதிய வழிகளில் பயன்படுத்த உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்டவும்.

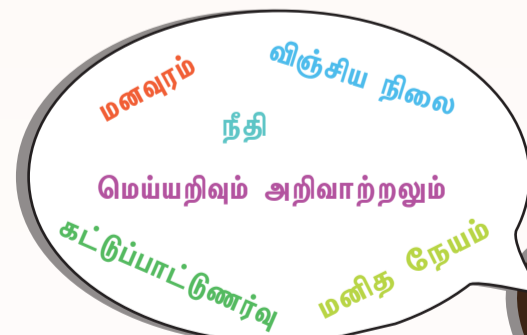
எ-டு. 'உங்களுடைய தலைமைத்துவ உறுதிப்பாட்டைப் பள்ளியில் பயன்படுத்துவதைத் தவிர, குடும்பத்தினர் ஒன்றாகக் கூடுவதற்குத் திட்டமிடுவது போன்று வீட்டிலும் அதைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றி நீ சிந்திக்கலாம், அல்லவா?'

4 தங்கள் பிள்ளை பெற்றுள்ள வலிமைகளின் கண்ணோட்டத்தில் அவரோடு உரையாடுங்கள்.

எ-டு. "உன்னுடைய செயல்பாடு எவ்வாறு இருந்தது என்பதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார். நீ என்னென்ன பலங்களை வெளிப்படுத்தினாய்?"

5 உங்கள் பிள்ளையின் பலங்கள், குறிப்பாக இன்னலை எதிர்கொள்வதும் தடைகளிலிருந்து மீண்டு வருவதும் முதலானவற்றைச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

எ-டு. சவால்மிக்க தருணங்களில் சமூக ஆதரவை நாடும் உங்கள் பிள்ளையின் பழகுதன்மையைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.



பண்புநல உறுதிப்பாடுகள்



உங்கள் பிள்ளையிடம்

உடன்பாடான சிந்தனையை

வளர்ப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் பிள்ளை **உடன்பாடாகச் சிந்திக்க**
வழிகாட்டுவதற்கு இந்தப் படிநிலைகளையும் வினாக்களையும் பயன்படுத்துங்கள்

RECORD

எழும் சூழ்நிலையைப் பற்றிய எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பதிவு செய்யவும்.



சூழ்நிலையைப்பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய்? எதை உணர்கிறாய்?

RATIONALIZE

எழும் சூழ்நிலையைப் பற்றிய எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பதிவு செய்யவும்.

எந்தச் சான்றாதாரங்கள் இந்த எண்ணங்களை ஆதரிக்கவோ எதிர்க்கவோ செய்கின்றன?

REPLACE

எழும் சூழ்நிலையைப் பற்றிய எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பதிவு செய்யவும்.

சூழ்நிலை குறித்துப் பகுத்தறிவோடு ஆராய்ந்து பார்ப்பதற்கு என்ன வழி? இப்பொழுது சூழ்நிலைப் பற்றி நீ எவ்வாறு உணர்கிறாய்?

இடைவேளையின் போது நண்பர்கள் மற்ற நண்பர்களுடன் சேர்வதை பிள்ளை பாரக்கிறார்...



சூ என்னை அலட்சியப்படுத்துகிறாள். அவளுக்கு என்னைப் பிடிக்கவில்லை.



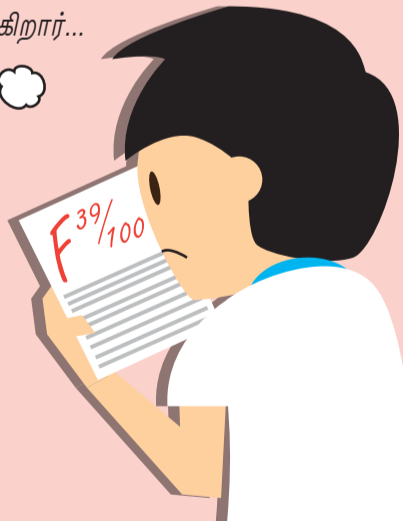
பகுத்தறிவாக்கத்துக்குப் பின்னர்...

ஒரு வேளை சூ என்னைப் பார்த்திருக்க மாட்டாள். நான் இங்கு இல்லை என்று எண்ணியிருப்பாள்.



பிள்ளை வகுப்புத் தேர்வு ஒன்றில் தோல்வியடைகிறார்...

எனக்கு எப்போதும் தோல்விதான். மற்றப் பாடங்களிலும் நான் நிச்சயம் தோல்வியடைந்து இவ்வாண்டு இந்த வகுப்பிலேயே பின்தங்கிவிடுவேன்.



பகுத்தறிவாக்கத்துக்குப் பின்னர்...

ஆங்கிலம்

தாய்மொழி

மானுடவியல்

கணுக்கு

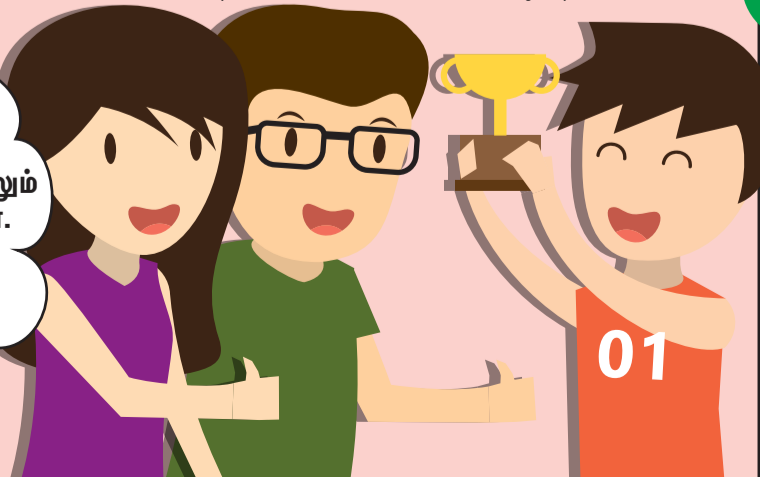
என்னால் அடுத்த முறை இந்தத் தேர்வைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். மற்றத் தேர்வு முடிவுகள் எனக்கு இன்னும் வந்து சேரவில்லை.



பிள்ளையின் உடன்பிறந்தவர் பள்ளியில் துணைப்பாட நடவடிக்கையில் சிறந்த செயல்வீரராகத் திகழ்கிறார்...



என்னைப்போல் அல்லாமல் என் சகோதரன் எல்லாவற்றிலும் சிறந்து விளங்குகிறான். என் பெற்றோர் என்மீது அன்பு காட்ட மாட்டார்கள்.



பகுத்தறிவாக்கத்துக்குப் பின்னர்...

சகோதரன் சிலவற்றில் சிறந்து விளங்குகிறான். நானும் மற்றவற்றில் சிறந்து விளங்குகிறேன். நாங்கள் எப்படி இருந்தாலும் பெற்றோர் எங்கள் இருவரீதும் அன்பு செலுத்துவார்கள்.



Ministry of Education SINGAPORE



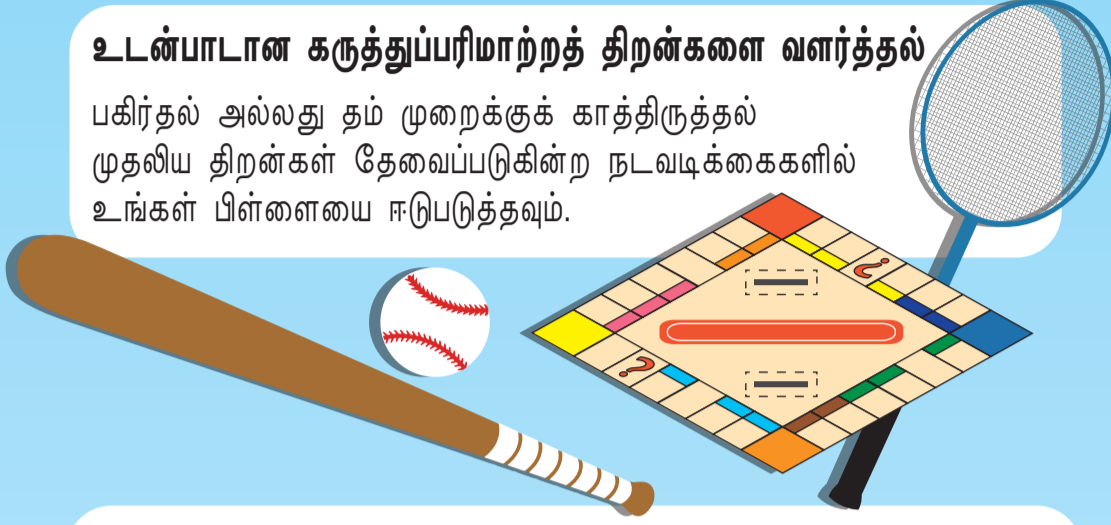
உங்கள் பிள்ளையிடம் உடன்பாடான

சமூகத் திறன்களை

வளர்ப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

உடன்பாடான கருத்துப்பரிமாற்றத் திறன்களை வளர்த்தல்

பகிர்தல் அல்லது தம் முறைக்குக் காத்திருத்தல் முதலிய திறன்கள் தேவைப்படுகின்ற நடவடிக்கைகளில் உங்கள் பிள்ளையை ஈடுபடுத்தவும்.



கூட்டுமுயற்சிக்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்குதல்

ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு மற்றவர்களோடு ஒத்துழைக்குமாறு உங்கள் பிள்ளைக்கு ஊக்கமளிக்கவும்.

எ-டு. ஒரு நிகழ்ச்சியைத் திட்டமிடுதல். இது பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல், முரண்பாடுகளைத் தீர்த்தல் போன்ற திறன்களை வளர்கிறது.



உங்கள் பிள்ளையிடம் பரிவுணர்வை வளர்த்தல்

உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கவும்.

உங்கள் குழந்தை பேசும்போது:

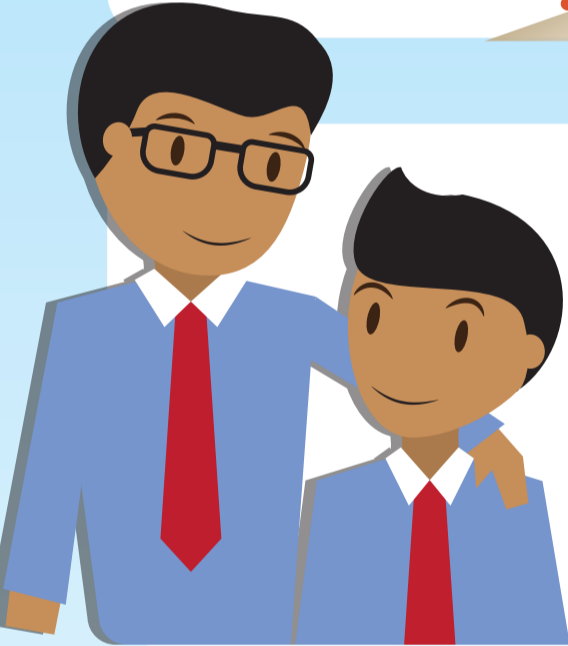
- 1 கவனமாகக் கேட்கவும்.
- 2 உங்களுடைய கருத்துகளைக் கூறுவதற்கு முன்னர் அவனது/அவளது கருத்துகளைத் தெரிவிக்குமாறு கூறவும்.
- 3 கூறப்பட்ட கருத்துகளை அவருக்குக் சுருக்கிக் கூறுவதன்வழி நீங்கள் கவனித்துக் கேட்கிறீர்கள் என்பதை உணர்த்தலாம். இது அவரை மேலும் பேச ஊக்குவிக்கும்.
- 4 அவனது/அவளது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளமாறு சொல்லவும் அல்லது அவன்/அவள் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் உணர்கிறானா/உணர்கிறாளா என்பதைச் சோதிக்கவும்.
- 5 பொருத்தமான நேரங்களில், உங்களுடைய உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.



ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக இருத்தல்

உடன்பாடான சமூகத் திறன்களை நீங்கள் வெளிப்படுத்துவதை உங்கள் பிள்ளையைக் காணச் செய்யுங்கள்.

எ-டு. தேவை ஏற்படும்போது நீங்கள் எவ்வாறு தவற்றிற்கு மன்னிப்புக் கேட்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் பிள்ளையைக் காணச் செய்தல்.



உடன்பாடான சமூகத் திறன்களை உங்கள் பிள்ளை வெளிப்படுத்தும்போது அவரைப் பாராட்டுங்கள்

உங்கள் இசைவைத் தெரிவியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை குறிப்பாக எதைச் சரியாகச் செய்தார் என்பதைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லுங்கள்.

எ-டு. "நன்று! கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாத நிலையிலும் அதை அமைதியாக வெளிப்படுத்தினாய்."



மற்றவர்களின் கருத்துக்களையும் பரிசீலிப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்றுக்கொடுத்தல்

நமது எண்ணங்களைப் போன்றே மற்றவர்களின் எண்ணங்களும் முக்கியமானவையாகும்.

'நான் அவராக இருந்தால் என்ன நினைத்திருப்பேன்?' என உங்கள் பிள்ளை தன்னையே கேட்டுக்கொள்ள கற்றுக்கொடுங்கள்.

அவள் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்?



உங்கள் பிள்ளையோடு சேர்ந்து தொண்டீழியம் செய்ய முன்வாருங்கள்

கனிவுமிக்க நடவடிக்கைகள் உங்கள் பிள்ளையின் புரிந்துணர்வை வலுப்படுத்த உதவுவதோடு தாம் சார்ந்துள்ள உலகின் மீது தமக்கிருக்கும் தாக்கத்தை அறியச் செய்யும்.

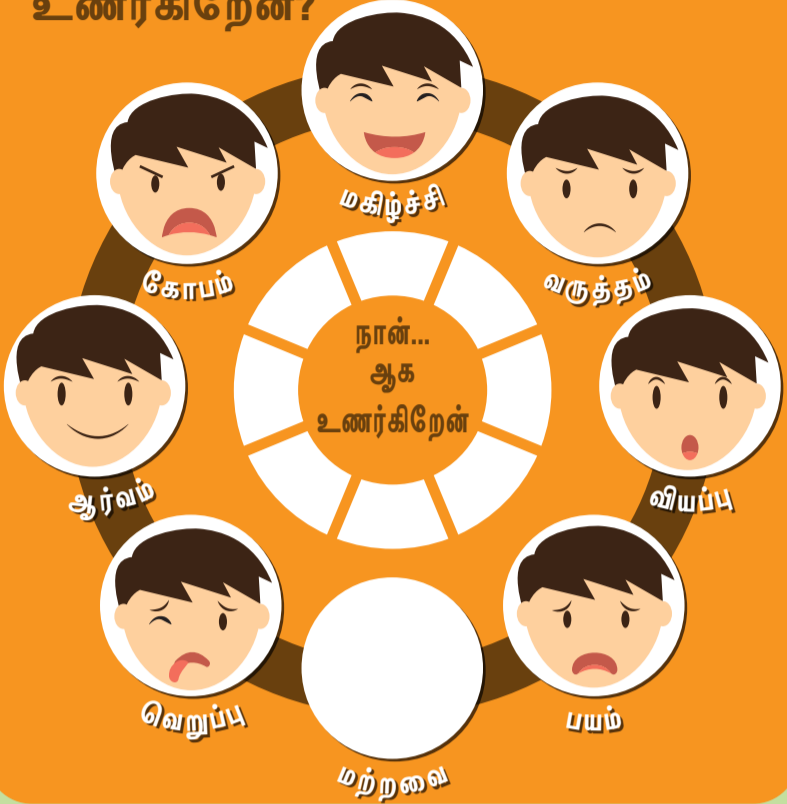




இன்

உணர்வுசார் வலிமை செயலூக்கி

இப்பொழுது/இன்று நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன்?



நான் நலத்தோடு இருக்க வேண்டியபோது எனக்கு உதவும் ஒரு பாதுகாப்பான இடம்.



நான் வலுவான 😊 உணர்ச்சிகளை உணரும்போது, இவற்றின் மூலம் என்னை நான் அமைதிப்படுத்திக்கொள்வேன்:

- சூழலிருந்து விடுபட்டு வருவது
- பத்து வரை எண்ணுவது
- ஆழமாக மூச்சிழுத்து மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடுவது
- தசையைத் தளர்வுச் செய்யும் உடற்பயிற்சியைச் செய்வது
- கண்களை மூடிக்கொண்டு இனிமையான காட்சிகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்ப்பது
- எனக்கு நானே நம்பிக்கை ஏற்படுத்திக் கொள்வது :
- எனக்கு நம்பிக்கையானவர்களிடம் பேசுவது :
- மற்றவை: _____



என்னைத் தேற்றிக் கொள்வதற்காக நான் ஈடுபடக்கூடிய உடன்பாடான நடவடிக்கைகள்:

- வரைவேன் / வண்ணம் தீட்டுவேன்
- எனது நாட்குறிப்பேட்டை எழுதுவேன்
- புத்தகம் படிப்பேன்
- மெல்லிசை கேட்பேன்
- சிறிது தண்ணீர் குடிப்பேன் / ஆரோக்கியமான தின்பண்டம் சாப்பிடுவேன்
- விளையாட்டில் ஈடுபடுவேன் / நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது
- எனது நண்பர்களைச் சந்திப்பேன்
- மற்றவை: (_____)



உங்கள் பிள்ளையின் 'உணர்வு உறுதிப்பாட்டை' வளர்ப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- 1 போதிய நேரத்தை ஒதுக்கி, கூர்ந்து கவனித்து உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளை ஒன்றாகச் சேர்ந்து குறிப்பிடுங்கள்.
- 2 உங்கள் பிள்ளையோடு உணர்வுநிலையில் இணையுங்கள்.

எ-டு. உரையாடலின்போது உணர்வுகள் பற்றிப் பேசுவதை இயல்பான ஒன்றாகக் கொள்ளுங்கள்.
- 3 உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகள் அனைத்தையும் விருப்பத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளவும். (நிராகரிப்பதையோ ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பதையோ தவிர்க்கவும்). தம் உணர்வுகளை அடையாளங்காணவும் புரிந்துகொள்ளவும் உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள்.
- 4 எதிர்மறையான உணர்வுகளை உங்கள் பிள்ளை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது பற்றியும் அவற்றை எவ்வாறு முறையே எதிர்கொள்வது என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுங்கள்.

எ-டு. அமைதிப்படுத்தும் உத்திகளைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
- 5 உங்கள் உணர்ச்சிகளை நீங்கள் எவ்வாறு பொருத்தமான வழிகளில் வெளிப்படுத்துகிறீர்கள் மற்றும் நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதில் முன்மாதிரியாக இருங்கள்.

எ-டு. நீங்கள் சூழப்பமான நிலையிலிருப்பதாக அமைதியுடன் ஒப்புக்கொண்டு 10 நிமிடம் இடைவேளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- 6 சங்கடமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் சவால்களை விடாமுயற்சியுடன் எதிர்கொள்ள உங்கள் பிள்ளைக்கு ஊக்கமளியுங்கள்.
- 7 மாற்ற இயலாத சூழ்நிலைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு உங்கள் குழந்தைக்கு வழிகாட்டவும்.
- 8 ஒவ்வொரு நாளிலும் தமக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடியதும் நன்றி கூறும் விதத்திலும் அமைந்த மூன்று விஷயங்கள் பற்றி உங்கள் பிள்ளையைப் பகிர்ந்துகொள்ளச் செய்யுங்கள்.

