

இந்தப் பிரிவில் உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் செய்யக்கூடிய தினசரி கலந்துரையாட16 எனிய யோசனைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உள்ள உள்ளார்ந்த ஆன்மீகத் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள இவை உங்களுக்கு உதவும். இந்த தினசரி கலந்துரையாடல் உங்கள் குழந்தையுடன் இன்னும் கூடுதலான நேர்மறையான உறவை இயற்கையாக உருவாக்க உதவும், மேலும் அவர்கள் ஒன்றாகச் சிறப்புத் தருணங்களைச் சந்திப்பதை எளிதாக்கலாம். இவை ஒருமுறை மட்டும் செய்யப்பட வேண்டியவை அல்ல. அதற்கு பதிலாக, அவை உங்கள் வழக்கமான மற்றும் வீட்டிலுள்ள அட்டவணைக்கு பொருந்துவதாகும், எனவே நீங்கள் அவற்றை ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் மீண்டும் மீண்டும் செய்யலாம். அவை 0-8 வயதுடைய குழந்தைகளுடன் (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களும் கூட) செய்யப்படவேண்டும் என்று திட்டமிடப்பட்டுள்ளது, மேலும் 0-3 வயதுடைய இளைய குழந்தைகளுடன் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கான சிறப்பு குறிப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன.

1. நம்பிக்கையை உருவாக்குதல்



உங்கள் குழந்தையை நம்புங்கள், அவர்களின் கனவுகள் மற்றும் அபிலாஷைகள் என்ன என்பதைக் கேளுங்கள், மரத்தில் ஏறினாலும் அல்லது ராக்கெட்டை உருவாக்கினாலும் சிறு வயதிலிருந்தே அவர்களின் கனவுகளை கற்பனை செய்து தொடர ஊக்குவிக்கவும். நீங்கள் எப்போதும் அவர்களுக்காக இருப்பீர்கள் என்று அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும். முடிவைப் பொருட்படுத்தாமல் அவர்களால் அதைச் செய்ய முடியும் என்று நம்புங்கள். அவர்களுடன் இருங்கள், ராக்கெட்டை உருவாக்க அல்லது மரத்தில் ஏற அவர்களை ஆதரிக்கவும். அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகள், யோசனைகள்,

எமாற்றங்கள் மற்றும் சாதனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது நம்புங்கள் மற்றும் நம்புங்கள். ஒன்றாக கொண்டாடுங்கள்.

முடிவைப் பொருட்படுத்தாமல் அவர்களால் அதைச் செய்ய முடியும் என்று நம்புங்கள். அவர்களுடன் இருங்கள், ராக்கெட்டை உருவாக்க அல்லது மரத்தில் ஏற அவர்களை ஆதரிக்கவும். அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகள், யோசனைகள், எமாற்றங்கள் மற்றும் சாதனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது நம்புங்கள் மற்றும் ஒன்றாக கொண்டாடுங்கள்.

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நான் உன்னை நம்புகிறேன், நீங்களும் என்னை நம்பலாம். நான் உங்களுக்காக நிபந்தனையின்றி இருப்பேன்.

எப்படிச் செய்யலாம்: உங்கள் பிள்ளைக்கு தனித்துவம் வாய்ந்த அல்லது தைரியமான ஒன்றைக் கற்பனை செய்வதற்கும் உருவாக்குவதற்கும் அல்லது செய்வதற்கும் இடங்களை உருவாக்குங்கள் - அது பறவைகளுக்கு ஒரு தங்குமிடம் கட்டுவது அல்லது ஒரு சிறிய குழந்தைக்கு ஒரு பொருளை

அடைவது. அவர்களின் யோசனைகளைக் கேளுங்கள் அல்லது அவர்கள் உருவாக்க அல்லது செய்ய விரும்பும் ஒன்றைச் சிந்திக்க அவர்களை அழைக்கவும். அவர்கள் தலைமை ஏற்கட்டும். அவர்களின் யோசனைகளை நம்புங்கள்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: அவர்கள் அழும்போது அல்லது சவாலான நடத்தைகளைக் காட்டும்போது பதிலளிக்கவும், அவர்களின் தேவைகளைக் கேட்கவும், கொடுக்கவும்

அவர்களை ஆறுதல்படுத்துங்கள், அவர்களிடம் மென்மையாகவும் மரியாதையுடனும் பேசுங்கள், கடினமான தருணங்களில் உங்கள் புரிதலைக் காட்டுங்கள்.

2. வேறொருவருக்கு சேவை செய்தல்



உங்களின் தினசரி அட்டவணையில் பிறருக்கு சேவை செய்யவும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். பல்வேறு மத மற்றும் ஆன்மீக மரபுகள் சேவைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றன. உதாரணமாக, ரமலானில், முஸ்லிம்கள் தேவைப்படுபவர்களுக்கு தொண்டுக்கு நன்கொடை அளித்து ஒருவருக்கொருவர் உதவுகிறார்கள். சீக்கியத்தில், லங்கார் சமூக உணவு அனைவருக்கும் அவர்களின் மதம், இனம், பொருளாதார நிலை, போன்றவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் வழங்கப்படுகிறது. மற்றவருக்கு சேவை செய்வது பல மத மற்றும் ஆன்மீக மரபுகளில் ஒரு முக்கிய வழிபாட்டு முறையாகும், மேலும் இது மற்றவர்களிடம் இரக்கத்தையும் கருணையையும் காட்டுகிறது.

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: கடவுள், தெய்வீகம், ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி யதார்த்தத்தின் பார்வையில்

நாம் அனைவரும் சமம். நாம் ஒருவரையொருவர் கவனித்துக்கொள்வதும், தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதும் முக்கியம்.

எப்படிச் செய்யலாம்: உங்கள் பிள்ளை வேறொருவருக்கு சேவை செய்ய அல்லது நீங்கள் அல்லது மற்றவர்கள் அவ்வாறு செய்வதைப் பார்க்க வாய்ப்புகளை வழங்குங்கள். சேவை செய்வதில் செயலில் பங்கு வகிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு அதிகாரமளிக்கவும், அவர்கள் நடவடிக்கை எடுக்கவும், சமூகத் திறன்கள் மற்றும் மதிப்புகளை வளர்க்கவும் அனுமதிக்கவும். உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு சேவை செய்யலாம் என்பது பற்றிய உங்கள் குழந்தையின் யோசனைகளைக் கேளுங்கள், ஒன்றாகச் செயலைத் திட்டமிடுங்கள், பின்னர் அதைச் செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தை விரும்பினால், உங்கள் மேற்பார்வை மற்றும் வழிகாட்டுதலுடன் சமூகத்தில் தன்னார்வத் தொண்டு செய்ய அனுமதிக்கவும்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: மற்றவர்களுக்கு கொடுப்பதன் மற்றும் சேவை செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு விளக்குங்கள். இதைக் காட்டும் புத்தகங்களையும் மதக் கதைகளையும் ஒன்றாகப் படியுங்கள். தேவைப்படும் ஒருவருக்கு உணவை சமைப்பதில் ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள், மேலும் உங்கள் குழந்தை அதை எடுத்துச் சென்று நீங்கள் தயாரித்த நபருக்கு வழங்க அனுமதிக்கவும்.

3. உண்மையாக இருப்பது

நீங்களே, உங்கள் வாழ்க்கையில் நடக்கும் நல்ல விஷயங்கள் மற்றும் நீங்கள் அனுபவிக்கும் சில சவால்களைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, "இன்று எனக்கு கடினமான நாள், ஏனென்றால் வேலையில் முக்கியமான ஒன்றை என்னால்



செய்ய முடியவில்லை..." பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளராக உங்கள் உதாரணங்களிலிருந்து குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இதைப் பகிர்வதன் மூலம், கடினமான நேரம் தோல்வி மற்றும் வெற்றி இரண்டும் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி என்று நீங்கள் அவர்களுக்கு மாதிரியாக இருக்கிறீர்கள். இது, அவர்களின் நெகிழ்ச்சித்தன்மையை வளர்க்க உதவும். நேர்மையைக் காட்டவும் உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் உங்கள் குரலைப் பயன்படுத்துங்கள் - இது அவர்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சியை வளர்க்கும்.

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: எனக்கு சில நேரங்களில் கடினமான நாட்கள் இருக்கும், உங்களுக்கும் அவை இருந்தால் பரவாயில்லை. உங்களுக்கு கடினமான நாள் அல்லது நேரம் இருக்கும்போது கூட நீங்கள் நன்றாக இருக்கிறீர்கள், எனக்கு அது இருக்கும்போது நானும் நன்றாக இருக்கிறேன். நாம் எப்போதும் வெற்றி பெறுவதில்லை, சில சமயங்களில் தவறு செய்கிறோம். இது எல்லோருக்கும் நடக்கும்.

நீங்கள் அதை எப்படிச் செய்யலாம்: நீங்கள் எதையாவது செய்ய கடினமாக முயற்சி செய்தும் அதைச் செய்ய முடியவில்லை என்ற கதையை அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். உங்கள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஒரு கதையைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்கள் வயது வந்தோருக்கான கதையையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் அன்றாடப் போராட்டங்களை, தகுந்தபடியும், அவர்களின் வயதுக்கு உணர்திறனாகவும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இங்குள்ள யோசனை என்னவென்றால், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைச் சவால்களுக்கு உங்கள் குழந்தையிடம் இருந்து ஆதரவைப் பெற முயற்சிப்பது அல்ல, மாறாக உள்ளே உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி பேசுவதன் மூலம் கடினமான நேரங்களிலும் நாம் அனைவரும் எவ்வாறு வலிமையைக் காட்ட முடியும் என்பதை மாதிரியாகக் காட்டுவது. அவர்களின் நாள் பற்றிய சொந்தக் கதையைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களை அழைக்கவும், நன்றாக நடந்ததையும் கடினமாக இருப்பதையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். கவனமாக கேளுங்கள். கருணையுடனும் புரிந்துகொள்ளுதலுடனும் இருங்கள், அவர்கள் அனுபவித்தவற்றிற்கு அனுதாபம் காட்டுங்கள்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: தாங்கள் செய்ய விரும்பிய ஒன்றை அடையாதபோது அவர்கள் விரக்தி அடைவது இயல்பானது. சைகைகள், மென்மையான மற்றும் ஆறுதலான குரல் மற்றும் அது பரவாயில்லை என்பதைக் காட்டும் உடல் மொழி மூலம் அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும். நீங்கள் விரக்தியடையும் போது ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து, நீங்கள் கடுமையாக நடந்து கொண்டால் அவர்களிடம் மன்னிக்கவும்.

4: தினமும் மதத்தைக் கொண்டாடுதல்



குழந்தைப் பருவம் முழுவதும், குழந்தைகள் தங்கள் குடும்பத்தின் மத அல்லது ஆன்மீக பாரம்பரியத்தின் சிறப்பு மரபுகள், நிகழ்வுகள் மற்றும் புனித நாட்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறார்கள். சிலர் வழிபாட்டு முறைகள், மத விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளைக் கொண்டாடுகிறார்கள், மத அல்லது ஆன்மீக போதனைகளைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள், சிறப்பு ஆடைகளை அணிந்துகொள்கிறார்கள், பரிசுகளை சேகரித்து வழங்குகிறார்கள், அடையாளப் பரிசுகளை உருவாக்குகிறார்கள் மற்றும் பல. மத கொண்டாட்டம் மற்றும்

ஆன்மீக மரபுகள் பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்திற்கு அப்பால் கடவுள், தெய்வீகம், ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி யதார்த்தத்தின் மீது நாம் வைத்திருக்கும் ஆழ்ந்த மரியாதையை அறிவிக்கும் செயல்களாக நீண்டுள்ளது. மத மற்றும் ஆன்மீக மரபுகளின் இந்த கொண்டாட்டம் குழந்தைகள் அவர்கள் யார்

என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், அவர்களின் சொந்தம் மற்றும் நோக்கத்தின் உணர்வை வலுப்படுத்துவதற்கும் உதவ முடியும். **குறிப்பு:** சில

கலாச்சார மரபுகள் உண்மையில் குழந்தைகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம், எனவே குழந்தைகள் அனுபவிக்கும் எந்தவொரு அனுபவமும் அவர்களின் கண்ணியத்தை மற்றும் அவர்களை உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாகவோ காயப்படுத்தாதவாறுபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: மதம் என்பது நமது ஆன்மீக வளர்ச்சியின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும், மேலும் நாம் யார், எதற்காக இங்கு இருக்கிறோம் என்பதை அறிய உதவுகிறது. நாம் அனைவரும் நம்மை விட பெரிய விஷயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளோம் என்பதை இது காட்டுகிறது. நமது மதத்தைக் கொண்டாடுவது, நாம் கவனித்துக் கொள்ளப்படுகிறோம், நேசிக்கப்படுகிறோம் என்பதை நினைவூட்டுகிறது, மேலும் கடினமான காலங்களில் நம்மை வலிமையாக்குகிறது. பகிரப்பட்ட குடும்ப நேரங்கள், நாம் சொந்தம் என்று உணரவைத்து, நமது மதம் மற்றும் குடும்பத்துடன் எங்களை மிகவும் வலுவாக இணைக்கிறது.

எப்படி செய்யலாம்: உங்கள் குழந்தையுடன் உங்கள் மத அல்லது ஆன்மீக பாரம்பரியத்திலிருந்து முக்கியமான மரபுகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். பிறப்பு, திருமணம் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் மரணம் போன்ற வாழ்க்கை நிகழ்வுகளைச் சுற்றியுள்ள சடங்குகளை ஆராய, மத நூல்களிலிருந்து கதைகள் மற்றும் இந்தக் கதைகளின் பரந்த பொருளைப் பற்றி விவாதிக்கவும். மதப் பாடல்களைப் பாடுங்கள், இசையை இசைக்கவும், இசைக்கு ஒன்றாக நடனமாடவும். உங்கள் மதத்தின் முக்கிய பண்டிகைகள் மற்றும் சடங்குகளின் போது குறியீட்டு பரிசுகளை உருவாக்குங்கள், பாரம்பரிய ஆடைகளை அணிந்து, பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை ஒன்றாக விளையாடுங்கள். பாரம்பரிய உணவுகளை ஒன்றாக சமைத்து உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மதத்தின் சாராம்சத்தை வரையறுக்கும் அனைத்தையும் கொண்டாடுங்கள் மற்றும் திறந்த இதயத்துடனும் மனதுடனும் உங்கள் பிள்ளை கேட்கக்கூடிய கேள்விகளை ஆராயுங்கள்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: வாழ்க்கையின் முதல் சில ஆண்டுகளில், பல மதங்கள் குழந்தைகளுக்கான சடங்குகளாக சிறப்பு விழாக்களை நடத்துகின்றன. இந்த செயல்களுக்குப் பின்னால் உள்ள மத அர்த்தத்தை எளிய முறையில் விவாதித்து, குழந்தையாக இருந்த உங்கள் சொந்த அனுபவங்களை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். வீட்டில் மதம் சார்ந்த கதைகள், பாடல்கள் மற்றும் இசை மூலம் உங்கள் குழந்தையை ஆறுதல்படுத்துங்கள்.



5: நீங்கள் அக்கறை காட்டுகிறீர்கள் என்பதை காட்டுங்கள்

கவனிப்பு என்றால் என்ன என்பதை உதாரணம் மூலம் காட்டுங்கள். இது உங்கள் சமூகத்தில் எளிய செயல்கள் மற்றும் ஈடுபாட்டின் மூலமாக இருக்கலாம் அல்லது பிற நபர்களையும் சமூகங்களையும் பாதிக்கும் சூழ்நிலையைப் பற்றி விவாதித்து தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஆதரவாக செயல்படலாம்.

இதைச் செய்வது, மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான இடங்களை வழங்குவதில் பெரியவர்கள் வகிக்கும் பங்கையும், இரக்கம் மற்றும் பிறர் மற்றும் இயற்கையின் மீதான அக்கறை போன்ற மாதிரி நடத்தைகளையும்

காட்டுகிறது.

Shanti Ashram/ Bala Shanti Programme/ **Piloting the Toolkit on Nurturing the Spiritual Development of Children in the Early Years in INDIA by**

Shanti Ashram's Bala Shanti Programme - பெற்றோர்கள்-குழந்தைகளுடன் தினசரி கலந்துரையாடலில் 16 எளிய யோசனைகள்

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நாம் அனைவரும் ஒருவரையொருவர் கவனித்துக்கொள்வதற்கும், அதே போல் விலங்குகள் மற்றும் இயற்கையின் மீதும் அக்கறையும் பொறுப்பும் உள்ளது. நாம் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையை நம் கைகளில் வைத்திருக்கிறோம், நாம் செய்வது அல்லது செய்யாதது மற்றவர்களின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நாங்கள் தீவுகள் அல்ல. நாம் மற்றவர்களுடன் ஒற்றுமையாகவும் ஒற்றுமையாகவும் வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

எப்படி செய்யலாம்: ஒருவர் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள், ஏதாவது செயல்படுங்கள், அநியாயமாக இருப்பதைக் கண்டால் பேசுங்கள், ஆதரவளித்து, தேவைப்படுபவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், நீங்கள் வாழும் சமூகத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். யாராவது அழுவதையோ, சோகமாகவோ அல்லது தனிமையாகவோ இருப்பதைக் கண்டால், அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறியவும், அவர்களுக்குச் செவிசாய்க்கவும், உங்களால் முடிந்தவரை அவர்களுக்கு உதவவும்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: உங்கள் பிள்ளையின் வயது மற்றும் வளர்ச்சித் திறன்களுக்கு ஏற்ப, பள்ளி, பாலர் அல்லது நர்சரியில் அவர்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுடன் இதைச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும். தேவைப்படுபவர்கள் உட்பட மற்றவர்களை நாம் எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள், மேலும் அவர்களின் பதில்களில் ஒன்றாக உணர்ச்சிகரமான முறையில் செயல்படுங்கள். தாவரங்கள், விலங்குகள் மற்றும் உங்கள் வீட்டை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் அனைவரும் நமது பகிரப்பட்ட உலகின் ஒரு பகுதி.



6. அன்பான உறவுகளை வளர்ப்பது

உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் நிபந்தனையின்றி நேசிக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள். அன்பை எளிய சைகைகளில் காட்டலாம். குழந்தைகள் நேசிக்கப்படுவதை உணரும்போது, அவர்கள் உறுதியடைகிறார்கள், பாதுகாப்பாக உணர்கிறார்கள், ஊக்கமளிக்கிறார்கள், நம்பிக்கையுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்கிறார்கள். நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும்போது, நீங்கள் அவர்களின் நெகிழ்ச்சியை வளர்க்கிறீர்கள். காதல் என்பது ஒரு தங்க நூல், அது எப்போதும் இருக்க வேண்டும் மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் காட்டப்பட வேண்டும். மேலும் அது

சீராக இருக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தையுடன் இணைந்திருங்கள் மற்றும் அவர்கள் இருக்கும் இடத்தில் அவர்களைச் சந்திக்கவும், அன்பைக் காட்டுங்கள் மற்றும் உங்களிடம் உள்ள பிணைப்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நான் உன்னை விரும்புகிறேன். நல்லதோ கெட்டதோ, சுலபமோ, கஷ்டமோ எது நடந்தாலும் நான் இங்கேயே இருப்பேன். உங்களுடன், நீங்கள் எப்போதும் என்னை நம்பலாம். நான் உங்களுக்காக நிபந்தனையின்றி இருக்கிறேன், உங்கள் மீதான என் அன்பு மாறாது.

எப்படிச் செய்ய முடியும்: உங்கள் குழந்தையைக் கட்டிப்பிடிக்கும்போது, இறுக்கமாகப் பிடிக்கும்போது, மென்மையுடன் அவர்களின் கண்களைப் பார்க்கும்போது, பாலூட்டும்போது, அவர்களைப் பார்த்து புன்னகைத்து, பாடும்போது, கேட்கும்போது அவர்களுடன் அன்பான உறவை

வளர்க்கிறீர்கள். அவர்கள் சொல்வதை கவனமாக, நீங்கள் அவர்களுடன் அவர்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றி பேசும்போது, அவர்கள் ஏதாவது செய்யும் போது நீங்கள் அவர்களை கவனத்துடன் கவனித்து அவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட பாராட்டுகளை வழங்கும்போது, நீங்கள் ஒன்றாக விளையாடும்போதும் சிரிக்கும்போதும், பேசுவதை விட்டுவிடும்போதும் அவர்களுடன், மற்றும் நீங்கள் நிபந்தனையின்றி அவர்களுக்காக இருக்கும் போது.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: உங்கள் குழந்தைகள் சவால் விடும் அனுபவங்கள் மூலம் வளரும்போது அவர்கள் விரக்தியாக உணரலாம் மற்றும் தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தப் போராடலாம் அப்போது உங்கள் நிபந்தனையற்ற அன்பைக் காட்டுங்கள். நீங்கள் சிறியதாகக் கருதலாம் (ஆனால் அவர்களுக்கு இது முக்கியமானது). அவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் உங்கள் மீது தாக்குதல்களை உண்டாக்கலாம் அப்போது அமைதியாகவும் அவர்களுடன் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எங்கும் செல்லவில்லை என்று அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும், அவர்கள் அமைதியாக இருக்க அவர்களுக்கு ஒரு கட்டிப்பிடிக்க வேண்டுமா அல்லது அவர்களை ஆதரிக்க நீங்கள் ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.



7 : கதை சொல்லுதல்

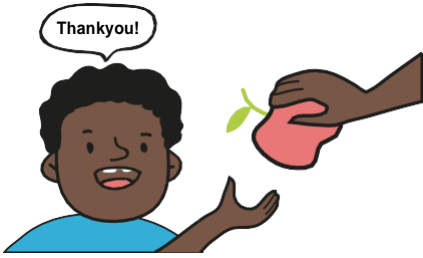
கதைகள் ஒருதலைமுறையிலிருந்து இன்னொருதலைமுறைக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. பழைய மரபுகளிலிருந்து பல ஆண்டுகளாக எதிரொலிக்கும் கதைகள் மற்றும் சொற்கள் மூலம், நாம் கேள்விப்பட்டவை மற்றும் நம் பெரியவர்கள் நமக்குச் சொன்னவற்றின் மூலம் கடவுள், தெய்வீக, ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி யதார்த்தத்தை நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். இந்த கதைகள் பெரும்பாலும் எழுதப்பட்ட நூல்களில் வாழ்கின்றன, ஆனால் அவை நினைவிலும் வாழ்கின்றன மற்றும் அதிகாரத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்கின்றன. இந்த அதிகாரம் புதிய தலைமுறைக்கு வழிகாட்டுகிறது மற்றும் ஒரு வகையான உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. கதைகள் மூலம், பொருள் நம் மீது திணிக்கப்படுவதில்லை, ஆனால் அது சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது அல்லது தெளிவற்ற முறையில் வரையறுக்கப்படுகிறது - நாம் கேட்கும்போது நம் சொந்த அர்த்தத்தை உருவாக்குகிறோம். கதைசொல்லல் நிஜ உலகில் நடைபெறுகிறது, ஆனால் கதையே நிஜ உலகத்தைப் பற்றியதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கதைகள் வெவ்வேறு வகையான உலகத்தைப் பற்றியதாக இருக்கலாம், வித்தியாசமான ஒன்றை ஆராயவும் கற்பனை செய்யவும் அனுமதிக்கிறது. குழந்தைகள் கதைகளை விரும்புகிறார்கள், மேலும் கதைகள் குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் ஒன்றாகக் கேட்க வைக்கின்றன. கதை சொல்லும் காதல் மனிதனாக இருப்பதன் ஒரு பகுதி. யூத பாரம்பரியத்தில், கதைசொல்லலைப் பாராட்டுவதில் மனிதன் தனியாக இல்லை என்று கூறப்படுகிறது. "கடவுள் மனிதனை ஏன் படைத்தார்?" என்ற கேள்வி கேட்கப்படுகிறது. "ஏனென்றால் கடவுள் ஒரு நல்ல கதையைக் கேட்க விரும்புகிறார்" என்று பதில் அளிக்கப்பட்டது.

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: உங்கள் முன்னோர்களுடனும் எதிர்காலத்துடனும் உங்களை இணைக்கும் காலமற்ற நெட்வொர்க்கின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மற்றவர்களுடன், கடவுள், தெய்வீகம், ஆழ்நிலை, அல்லது இறுதி யதார்த்தம் மற்றும்

இயற்கையுடன் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இங்கு உள்ளீர்கள், இந்த காலமற்ற இணைப்பு நீங்கள் யார் என்பதன் ஒரு பகுதியாகும்.

நீங்கள் அதை எப்படி செய்யலாம்: நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது நீங்கள் சொன்னதை நினைவில் வைத்திருக்கும் உங்கள் மத அல்லது ஆன்மீக பாரம்பரியத்தின் கதைகளை உங்கள் குழந்தைக்கு சொல்லுங்கள் அல்லது படிக்கவும். கதையின் தார்மீகத்தைப் பற்றியும் அவர்களிடமிருந்து நாம் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றியும் பேசுங்கள். உங்கள் கதைகளை கடந்த காலத்துடன் இணைக்கவும், அதனால் அவை எதிர்காலத்திற்கு அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் பிள்ளையின் கதையைச் சொல்ல ஊக்குவிக்கவும். உங்கள் பிள்ளை வயதாகும்போது, பிரபலமான மத அல்லது ஆன்மீகக் கதைகளைச் சொல்லத் தொடங்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: உங்கள் பிள்ளை எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய சிறுகதைகளைச் சொல்வதன் மூலம் தொடங்குங்கள். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் அவர்களுடன் கதைகளைப் படிக்கலாம் அல்லது பகிர்ந்து கொள்ளலாம் அல்லது பகலில் ஒன்றாக உட்கார்ந்து கதையைக் கேட்க நேரம் ஒதுக்கலாம்.



8 : நன்றியுடன் இருப்பது

நம் வாழ்வு ஒருவரையொருவர் சார்ந்துள்ளது என்பதையும், நாம் ஒருவருக்கொருவர் உறவில் மட்டுமே இருக்கிறோம் என்பதையும் குழந்தைகள் பார்ப்பதற்கு இடங்களை உருவாக்குங்கள். நாம் அனைவரும் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளோம் என்பதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள், மேலும் அனைத்து உயிரினங்களும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து, அனைத்து இயற்கை உட்பட அனைத்து

உயிரினங்களுக்கும் மரியாதை மற்றும் நன்றியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நாங்கள் தனிமையில் வாழவில்லை. நாம் அனைவரும் இணைக்கப்பட்டுள்ளோம், எங்களுக்கு ஒருவருக்கொருவர் தேவை. ஒவ்வொரு நபரும் மற்றும் அனைத்து இயற்கையும் நாம் யார், நமது நல்வாழ்வு மற்றும் பாதுகாப்பை ஆதரிக்கும் பகிரப்பட்ட உலகில் நாங்கள் வாழ்கிறோம். ஒருவருக்கொருவர் இருப்பு மற்றும் ஆதரவுக்கு மரியாதை மற்றும் நன்றியுடன் இருப்பது முக்கியம்.

நீங்கள் அதை எப்படிச் செய்யலாம்: இடைநிறுத்தப்பட்ட தருணங்களில், நீங்கள் அனுபவித்த அனுபவங்கள் மற்றும் நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் நன்றியுணர்வு மரத்தை வரைந்து, நீங்கள் எதற்காக நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடலாம்: குடும்பம், நண்பர்கள், வீடு, உணவு, இயற்கை போன்றவை. இயற்கையுடன் இணைவதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். வெளியில் செல்லுங்கள், பூங்காவிற் குச் செல்லலாம், ஒலிகளை சுவாசித்து பாராட்டுங்கள், நீங்கள் பார்ப்பது, கேட்பது மற்றும் தொடுவது - அவற்றைப் பெயரிடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களுக்கு நன்றி மற்றும் உங்கள் குழந்தை அல்லது குழந்தைகள் உட்பட அவர்களுக்கு நீங்கள் ஏன் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். வாழ்க்கையின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் மற்றும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் கடவுளுக்கு, தெய்வீக, ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி உண்மைக்கு நன்றி. "பரிசுகளை" விட "இருப்பதற்கு" முன்னுரிமை கொடுங்கள்,

Shanti Ashram/ Bala Shanti Programme/ **Piloting the Toolkit on Nurturing the Spiritual Development of Children in the Early Years in INDIA by**

Shanti Ashram's Bala Shanti Programme - பெற்றோர்கள்-குழந்தைகளுடன் திசரி கலந்துரையாடலுடன் 16 எளிய யோசனைகள்

எனவே குழந்தைகள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய மிக முக்கியமான விஷயங்களுக்கு நன்றியுடன் இருக்க கற்றுக்கொள்கிறார்கள்: உயிருடன் இருப்பது, ஒன்றாக இருப்பது, ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பது,

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: உங்களையும் உங்கள் பிள்ளையையும் கவனித்துக் கொள்ளும் அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவிப்பதன் மூலமும், நன்றி தெரிவிக்க உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிப்பதன் மூலமும் நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க முடியும். நாங்கள் நன்றி செலுத்தும் வெவ்வேறு நபர்களைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசுங்கள். நீங்கள் ஒன்றாக பல்பொருள் அங்காடிக்குச் சென்றால், உங்களுக்கு உதவுபவர்களுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். பல்பொருள் அங்காடியில் பணிபுரியும் தொழிலாளிக்கு நீங்கள் ஏன் நன்றி சொன்னீர்கள் என்று உங்கள் குழந்தையிடம் கேளுங்கள், பிறகு நீங்கள் ஏன் நன்றி சொன்னீர்கள் என்பதைப் பற்றி மேலும் விளக்கவும். உங்கள் குழந்தை யாருக்கு நன்றி சொல்கிறது என்று கேளுங்கள், யாரிடம் சொல்ல முடியுமென்றால், அவர்களிடம் கேளுங்கள். அவர்கள் தொடர்புள்ள அனைவரையும் பற்றி சிந்திக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும், அவர்கள் ஏன் அவர்களுக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்.



9: பன்முகத்தன்மையைப் பாராட்டுதல்

குழந்தைகள் சமூகம் மற்றும் பரந்த உலகத்தை ஆராய்வதற்கும் இணைவதற்கும் வாய்ப்புகளை உருவாக்குங்கள், மேலும் கலாச்சார, இன, சமூக மற்றும் மத வேறுபாடுகள் மற்றும் மற்றவர்களுடன் ஒற்றுமைகளை அனுபவிக்கவும். நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், சமூக உறுப்பினர்கள், பணிபுரியும் சக பணியாளர்கள் - பலதரப்பட்ட பின்னணியில் இருந்து வந்தவர்களுடனும், பன்முகத்தன்மை இருக்கும் இடங்களில் தொடர்புகொள்வதன் மூலமாகவும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உறவுகளின் மூலமாக இது இருக்கலாம்.

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நாங்கள் பலவிதமான மனிதர்களைக் கொண்ட ஒரு மாறுபட்ட உலகில் வாழ்கிறோம், மேலும் நம்மைவிட வித்தியாசமான மனிதர்கள், மரபுகள் மற்றும் சமூகங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதும், பாராட்டுவதும், மதிப்பதும், அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதும் முக்கியம். மரியாதைக்குரிய வழிகள்.

எப்படி செய்யலாம்: பல்வேறு ஆன்மீக மற்றும் மத மரபுகளிலிருந்து வெவ்வேறு பண்டிகைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்; முடிந்தால் திருவிழாவிற்கு செல்லுங்கள். பலதரப்பட்ட குழுக்களைப் பற்றி (மற்றும் அவர்களுடன்) மரியாதையுடன் பேசுங்கள், பாலினம், இனம், இனம், மதம் அல்லது ஆன்மீக நம்பிக்கைகள், கலாச்சாரப் பின்னணி, திறன்கள், சமூகப் பொருளாதாரப் பின்னணி அல்லது தேசியம் ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், அனைத்து குழந்தைகளுடனும் நட்பை உருவாக்க உங்கள் குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும். திரைப்படங்களைப் பாருங்கள் மற்றும் பன்முகத்தன்மையை வெளிப்படுத்தும் இசையைக் கேளுங்கள். பன்முகத்தன்மை மற்றும் பிறருக்கு மரியாதை பற்றி பேசும் மத நூல்களைப் பாருங்கள்; மற்றவர்களை அரவணைத்து மரியாதை செய்வதை ஊக்குவிக்கும் உங்கள் மத அல்லது ஆன்மீக பாரம்பரியத்திலிருந்து ஒரு கதையை நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். உங்கள் பிள்ளை கேள்விகளை எழுப்பி, உலகில் உள்ள பன்முகத்தன்மையைப் பற்றி மேலும் அறிய ஆர்வமாக இருக்கட்டும். அதை ஊக்குவிக்கவும்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: உங்கள் சமூக, கலாச்சார, மத நெறிமுறைகளைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுங்கள். சிறு குழந்தையாக நீங்கள் விளையாடிய அல்லது சொல்லப்பட்ட விளையாட்டுகள் மற்றும் கதைகளைப் பகிர்வது உட்பட, உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தைப்

Shanti Ashram/ Bala Shanti Programme/ **Piloting the Toolkit on Nurturing the Spiritual Development of Children in the Early Years in INDIA by**

Shanti Ashram's Bala Shanti Programme - பெற்றோர்கள்-குழந்தைகளுடன் தினசரி கலந்துரையாடலின் 16 எளிய யோசனைகள்

பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுங்கள். அவர்கள் வயதாகும்போது, நீங்கள் பிற கலாச்சாரங்கள் மற்றும் மதங்களின் கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம், இதனால் அவர்கள் வெவ்வேறு வாழ்க்கை முறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். பன்முகத்தன்மை மற்றும் பிறரைப் பாராட்டுவதை ஊக்குவிக்கும் எளிய புத்தகங்களைப் படிக்கவும் அல்லது காட்டவும், சமூக, கலாச்சார மற்றும் மத நெறிமுறைகள் குறித்த உங்கள் குழந்தையின் கேள்விகளுக்கு கருணையுடன் பதிலளிக்கவும், மற்றவர்களை முன்மாதிரியாகக் கருதவும்.



10 : சுய விழிப்புணர்வை வளர்ப்பது

குழந்தைகள் தங்களைப் பற்றியும், அவர்களின் எண்ணங்கள் மற்றும் அவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றியும் மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கும், அவர்களின் செயல்கள் வீட்டிலும் பள்ளியிலும் அவர்களது உறவுகளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பார்ப்பதற்கும் இடங்களை உருவாக்குங்கள். இது குழந்தைகள் தங்கள் சொந்த உணர்ச்சிகளை அடையாளம் காணவும் சுய-கட்டுப்படுத்தவும் மற்றும்

அவர்களின் சொந்த மற்றும் மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளுக்கு நேர்மறையாகவும், மரியாதையாகவும், அனுதாபமாகவும் பதிலளிக்க உதவுகிறது.

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் ஒவ்வொரு நாளும் எப்பொழுதும் நமக்குள் ஓடுகின்றன! நமக்கு நடக்கும் விஷயங்கள், நண்பர்கள், மனிதர்கள், நாம் பராமரிக்கும் விலங்குகள், இயற்கை மற்றும் நாம் பார்க்கும் அல்லது கேட்கும் விஷயங்கள் அனைத்தும் நாள் முழுவதும் வெவ்வேறு உணர்வுகளைத் தருகின்றன. சில உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் கடினமானவை; இன்னும் சிலர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள். நம் இதயத்தையும் மனதையும் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியம், இரண்டையும் கேட்பது மற்றும் மிகவும் சவாலான உணர்ச்சிகள் மற்றும் எண்ணங்களைச் சமாளிக்க அமைதியான மற்றும் கனிவான வழிகளைக் கண்டறிவது.

எப்படி செய்யலாம்: வரைதல் என்பது பல குழந்தைகள் ரசிக்கும் ஒரு செயலாகும், அதில் இருந்து கற்றுக்கொள்ள நிறைய இருக்கிறது. வரைதல் குழந்தைகள் கவனம் செலுத்துவதற்கும் ஓய்வெடுப்பதற்கும் ஆதரவளிப்பது மட்டுமல்லாமல், உணர்ச்சிகள், எண்ணங்கள் மற்றும் கவலைகளை வெளிப்படுத்த ஒரு பாதுகாப்பான வழியாகும்.

மரத்தை வரையவும் - இது ஒரு உணர்ச்சிமரம் உங்கள் வீட்டில் நிரந்தரமாக இருக்கக்கூடிய பல உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் காட்டும் மரம். ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும், உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் ஒன்றாகப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், கீழே உள்ள சில கேள்விகளைப் பற்றி சிந்திக்கவும்:

- இன்று உங்களை வலுவாக இருக்கிறீர்கள் என உணரவைத்த ஒன்று.
- உங்களை வருத்தம்/சந்தோஷம்/கோபம் என உணரவைத்த ஒன்று.
- நீங்கள் உணர்ந்த அல்லது நினைத்த மகிழ்ச்சியான ஒன்று
- உங்கள் கவனத்தை ஈர்த்தது அல்லது உங்களை கவலையடையச் செய்த ஒன்று.
- இந்த நாட்களில் உங்களைப் பயமுறுத்திய ஏதாவது பயத்தை நீங்கள் உணர்ந்தீர்களா? ஆம் எனில், என்ன.
- உங்களை அமைதிப்படுத்திய ஒன்று.

Shanti Ashram/ Bala Shanti Programme/ **Piloting the Toolkit on Nurturing the Spiritual Development of Children in the Early Years in INDIA by**

Shanti Ashram's Bala Shanti Programme - பெற்றோர்கள்-குழந்தைகளுடன் தினசரி கலந்துரையாடலுடன் 16 எளிய யோசனைகள்

சுவாசிப்பது(மூச்சுபயிற்சி), எண்ணுவது, அவர்களை அமைதிப்படுத்தும் இடத்திற்குச் செல்வது மற்றும் அவர்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுவது போன்ற கடினமான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வதற்கான வழிகளைப் பற்றி குழந்தைகளிடம் பேசுங்கள். உங்கள் சொந்த கடினமான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை நீங்கள் எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள் என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: குழந்தைகளின் சுய விழிப்புணர்வை நீங்கள் முதலில் ஆதரிக்கிறீர்கள், அவர்கள் அனுபவிக்கும் உணர்ச்சிகளைக் கண்டறிந்து பெயரிடுங்கள். முதலில், உங்கள் குழந்தையின் உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுவது எளிதாக இருக்கலாம்: "நீங்கள் சோகமாக இருப்பதை நான் பார்க்கிறேன். நீங்கள் ஏன் சோகமாக உணர்கிறீர்கள் என்பதை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?" அவர்கள் வளரும்போது, அவர்கள் தங்கள் சொந்த உணர்ச்சிகளுக்கு பெயரிடவும், அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதையும் கற்றுக்கொள்வார்கள். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் அவர்களைத் தொட்டிலில் வைத்து, அவற்றைப் பிடித்து, அவர்களை அமைதிப்படுத்தும் வழிகளில் பராமரிக்கலாம். நர்சரி ரைம் வாசிப்பது அல்லது அமைதியான இசை, அமைதியான கதை சொல்வது, மசாஜ் செய்வது, அவர்களுக்காக ஒரு பாடலைப் பாடுவது அல்லது அமைதியான வார்த்தைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது அவர்களை உங்கள் அருகில் வைத்துக்கொள்வது போன்ற உங்கள் கலாச்சாரத்துடன் பொருந்தக்கூடிய பொதுவான ஆதாரங்களை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்

11: மோதல்களை அமைதியான முறையில் தீர்ப்பது



குழந்தைகள் ஒரு சிறந்த உலகில் வாழவில்லை. சிறுவயதிலிருந்தே, அவர்கள் நர்சரி, பாலர் மற்றும் பள்ளியில் உள்ளவர்களுடனும், வீட்டில் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடனும் தங்கள் உறவுகளில் விரக்தி, மோதல்களை சமாளிக்க வேண்டும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, கொடுமைப்படுத்துதல், பாரபட்சமான நடைமுறைகள் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் ஆகியவை ஆரம்ப ஆண்டுகளில் நடைபெறலாம், எனவே குழந்தைகள் "அதை நிறுத்து!" என்று சொல்ல கற்றுக்கொள்வது முக்கியம்.

மற்றும் ஆதரவைக் கண்டறிவதற்கும், மற்றவர்கள் கொடுமைப்படுத்தப்படும்போது அவர்களுக்காக நிற்பதற்கும். பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் பிள்ளைகள் பிரச்சனைகள் மற்றும் மோதல்களை அமைதியான முறையில் தீர்ப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய உதவலாம்.

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: கருத்து வேறுபாடுகள் மற்றும் மோதல்கள் அடிக்கடி நிகழ்கின்றன. உங்கள் நண்பர், ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோர்/ பராமரிப்பாளரின் கண்ணோட்டத்தில் - வெவ்வேறு கோணங்களில் ஒரு சூழ்நிலையை எவ்வாறு பார்ப்பது என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சிலசமயம்கவனம் செலுத்தி அமைதியாக இருந்து இந்த சூழ்நிலைகளுக்கு உறுதியான - நேர்மறை, மரியாதை மற்றும் அமைதியான வழிகளில் பதிலளிக்க முடியும்.

எப்படிச் செய்யலாம்: குழந்தையை அமைதியாக உணர உதவும் இடத்திற்குச் செல்ல சிறிது நேரம் ஒதுக்கலாம் அல்லது சுவாசிப்பதன் (மூச்சுபயிற்சி), மூலம் அல்லது அமைதியாக ஒரு பாடலைப் பாடுவதன் மூலம் அமைதியாக இருப்பதைக் கண்டறியலாம். மற்றொரு பெரியவர் அல்லது சக/நண்பர் சம்பந்தப்பட்ட சூழ்நிலையைப் பற்றி அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள் மற்றும் சிந்திக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி உங்களுடன் பேச அவர்களை அழைக்கலாம். மூச்சை எடுத்து அமைதியாக இருப்பது முக்கியம் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், எனவே நாங்கள்

Shanti Ashram/ Bala Shanti Programme/ **Piloting the Toolkit on Nurturing the Spiritual Development of Children in the Early Years in INDIA by**

Shanti Ashram's Bala Shanti Programme - பெற்றோர்கள்-குழந்தைகளுடன் தினசரி கலந்துரையாட16 எனிய யோசனைகள்

நிலைமையை வித்தியாசமாகப் பார்க்கிறோம். வெவ்வேறு கோணங்களில் நிலைமையைப் பார்க்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ கேள்விகளைக் கேளுங்கள். "என்ன நடந்தது? அதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? ஏன்? ஏன் அப்படிச் சொன்னார்கள்/ சொன்னார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்? வேறு ஏதாவது காரணத்தால் உங்கள் நண்பர் பதட்டமாக/சோகமாக/எரிச்சலாக இருந்திருக்கலாமே? யாரும் காயமடையாத வகையில் இதைத் தீர்க்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் மற்றும் பிரச்சினை தீர்க்கப்படும்? நான் உங்களுக்கு எப்படி உதவ முடியும்?" அமைதியாக இருங்கள், மோதலைத் தீர்க்க வன்முறை அல்லது தண்டனையைப் பயன்படுத்துவதையோ ஊக்குவிக்கவோ கூடாது. உங்கள் பிள்ளையின் பகுத்தறிவு மனதையும், கனிவான இதயத்தையும் வளர்ப்பதற்காக, உங்கள் பிள்ளையின் யோசனைகளைப் பேசுவதன் மூலமும், மற்றொருவரின் காலணியில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்கும் உதவுங்கள்.

உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் இந்த சுவாச நுட்பத்தையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்:

• படி 1 - மூச்சு மற்றும் நிறுத்த. நிலைமையை நிறுத்திவிட்டு, குழந்தைகளை/ஆட்களை ஆழமாக சுவாசிக்க அழைக்கவும். உடனடியாக எதிர்வினையாற்றுவதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உடலின் சுவாசம் மற்றும் அவர்களுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்தச் சொல்லுங்கள்.

படி 2 - கேள்விகளைக் கேளுங்கள். ஒவ்வொரு குழந்தையையும்/நபரையும் சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள், பிறகு குறுக்கீடு இல்லாமல் பேச அனுமதிக்கவும்: அது ஏன் நடந்தது? நீங்கள் அனைவரும் என்ன செய்தீர்கள்? மற்ற குழந்தை/நபர் அதை ஏன் செய்தார் என்று நினைக்கிறீர்கள்? இது நடக்க அவர்களுக்குள் என்ன நடந்திருக்கும்?

• படி 3 - உரையாடலில் ஈடுபடுத்தல் குழந்தைகளை/மக்களை உரையாடலில் ஈடுபட அழைக்கவும்: இதை நாம் தீர்க்க முடியுமா?

வித்தியாசமாக, யாரும் காயமடையாத வகையில்? நாம் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டுமா? நாம் எப்படி அதை செய்ய முடியும்?

• படி 4 - முயற்சியை அங்கீகரிக்கவும். முயற்சியை அங்கீகரித்து, சிக்கலைத் தீர்க்க முயற்சி செய்ய குழந்தை அல்லது குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.

Shanti Ashram/ Bala Shanti Programme/ **Piloting the Toolkit on Nurturing the Spiritual Development of Children in the Early Years in INDIA by**

Shanti Ashram's Bala Shanti Programme - பெற்றோர்கள்-குழந்தைகளுடன் தினசரி கலந்துரையாடலின் 16 எளிய யோசனைகள்

உங்களை நகலெடுப்பார்கள், எனவே மோதல்களை அமைதியான வழிகளில் எவ்வாறு தீர்க்கலாம் என்பதை நீங்கள் காண்பிப்பது முக்கியம். சில சிறு குழந்தைகள் இயற்கையாகவே என்ன நடந்தது அல்லது ஒரு சூழ்நிலையை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பதை விளக்க போராடுவார்கள். இதுபோன்று நீங்கள் நடந்த பிரச்சனை அல்லது மோதலை விவரித்து, "இதைச் சரிசெய்ய நீங்கள்/நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?" என்று அவர்களிடம் கேட்கலாம். மாற்று வழியைக் கண்டுபிடிப்பதில் அவர்கள் சிரமப்பட்டால், வயதுக்கு ஏற்ற சில விருப்பங்களைப் பரிந்துரைக்கவும். நீங்கள் கொடுத்த இரண்டு விருப்பங்களையும் குழந்தை கேட்க அனுமதியுங்கள் மற்றும் உங்கள் வழிகாட்டுதலுடன் பிரச்சனையை அவர்களே தீர்க்க அவர்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கவும்.



12: இசையை வாசித்தல் மற்றும் கேட்பது

சில மத மற்றும் ஆன்மீக மரபுகளில், இசை என்பது சடங்குகளின் ஒரு பகுதியாகும், அது தன்னை, மற்றவர்கள் மற்றும் கடவுள், தெய்வீக, ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி யதார்த்தத்துடன் தொடர்பை ஆழமாக்குகிறது. ஒரு இசைக்கருவியைப் பாடுவது அல்லது வாசிப்பது வலிமையின் ஆதாரமாக இருக்கலாம், பக்தி மற்றும் புகழைக் காட்டலாம் அல்லது கடினமான தருணங்களில் வலியைக் குறைக்க உதவும். பல மத சமூகங்களுக்கு இசை முக்கியமானது,

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: பாடல்கள் மற்றும் இசை மூலம் உங்கள் மதத்தை வெளிப்படுத்தலாம். இசையை இசைப்பதும் கேட்பதும் வழிபாட்டின் ஒரு வடிவமாக இருக்கலாம், அது உங்களை தனக்கும், மற்றவர்களுக்கும் மற்றும் கடவுள், தெய்வீக, ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி யதார்த்தத்திற்கும் நெருக்கமாகக் கொண்டுவருகிறது.

எப்படி செய்யலாம்: உங்கள் குழந்தையுடன் மதப் பாடல்கள் பாடுங்கள் அல்லது இசையை கேளுங்கள். உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள உள்ளூர் மத இசை நிகழ்ச்சிக்கு அவர்களை அழைத்துச் சென்று, அவர்களின் உடலை அசைத்து இசையில் பாட அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். இசை அவர்களை எப்படி உணரவைக்கிறது என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள். வெவ்வேறு இசைக்கருவிகளை வாசிக்க அவர்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கவும்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: வாழ்க்கையின் முதல் சில ஆண்டுகளில், ஒரு குழந்தை தனது புலன்கள் மூலம் உலகை எவ்வாறு வழிநடத்துவது என்பதை அனுபவித்து கற்றுக்கொள்கிறது. இசையை வாசிப்பதன் மூலமும் கேட்பதன் மூலமும் இயக்கம் மற்றும் ஒலியை ஆராய அவர்களை அனுமதிக்கவும். அவர்களுடன் மகிழுங்கள்! இசையையும் பார்த்துவிட்டு நகரவும். அவர்கள் தாங்கும்போது, அவர்களை அமைதிப்படுத்த ஒரு பாடலைப் பாடுங்கள்.



13: ஒன்றாக ஜெபித்தல்/சிந்தித்தல்

ஆரம்பகால குழந்தைப் பருவம் என்பது குழந்தைகள் தங்கள் குடும்பங்களின் மத நம்பிக்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படுவதும், அவர்களின் மதம் மற்றும் ஆன்மீகத்தை வளர்ப்பதில் அபரிமிதமான அக்கறை, அன்பு மற்றும் கவனம் செலுத்தப்படுவது ஆகும். ஒவ்வொரு பாரம்பரியத்தின் படியும் பிரார்த்தனை மற்றும் சிந்தனை பல்வேறு வழிகளில் நிகழலாம். பிரார்த்தனை மற்றும் சிந்தனை மூலம் ஆன்மீகத்தை வளர்ப்பது குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் சுய உணர்வில் அடித்தளமாக இருக்க உதவுகிறது மற்றும் அவர்கள் கடவுள், தெய்வீக, ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி

யதார்த்தத்துடன் நெருக்கமான வழிகளில் இணைக்க உதவுகிறது. பிரார்த்தனையும் சிந்தனையும் குழந்தைகளின் நன்றியுணர்வை வலுப்படுத்தவும், கவனம் மற்றும் சுய பிரதிபலிப்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்தவும், எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்கு குறைவான எதிர்வினை மற்றும் குறைவான கோபத்தை ஏற்படுத்தும். செய்து

இது பெற்றோர்/ பராமரிப்பாளர் மற்றும் குழந்தைக்கு இடையே உள்ள பிணைப்பை வலுப்படுத்துகிறது மற்றும் குழந்தைக்கு மதம் மற்றும் நம்பிக்கையின் முக்கியத்துவத்தை கற்பிக்கிறது.

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நாம் கடவுளோடு, தெய்வீகமான, ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி யதார்த்தத்தோடும் இணைவதற்கு இடங்களையும் நேரத்தையும் உருவாக்குவது முக்கியம்; பிரபஞ்சம் மற்றும் படைக்கப்பட்ட அனைத்திற்கும் பயபக்தியைக் கண்டறிதல், இடைநிறுத்தப்படுதல், நமக்குள் ஞானத்தைக் கண்டறிதல் மற்றும் நல்ல அமைதியைக் காணுதல் ஆகியவற்றிற்கு நேரத்தையும் உருவாக்குவது.

எப்படிச் செய்யலாம்: ஒவ்வொரு காலையிலும் அல்லது ஒவ்வொரு வாரமும் குழந்தை மற்றும் பெற்றோர்/ பராமரிப்பாளர் தங்களைத் தாங்களே இணைத்துக்கொள்வதற்கும், ஒருநாள் அல்லது ஒருவாரத்திற்கு அவர்களின் மனதைத் தயார்படுத்துவதற்கும் ஒரு தருணத்துடன் நீங்கள் தொடங்கலாம். நீங்கள் ஒரு தியானம், பிரார்த்தனை அல்லது ஒரு கணம் மௌனத்திற்காக நாளின் முடிவில் ஒரு நேரத்தை ஒதுக்க விரும்பலாம். உங்கள் மத மற்றும் ஆன்மீக மரபுகளில் இருந்து கவிதைகள், கதைகள் மற்றும் பாடல்கள் மற்றும் பொருத்தமான பிரார்த்தனைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: நீங்கள் பாடலாம், பிரார்த்தனை செய்யலாம் மற்றும் கலாச்சாரம் மற்றும் மதம் சம்பந்தப்பட்ட கதைகளைச் சொல்லலாம். கைக்குழந்தைகள் மற்றும் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளால் சேர்ந்து பாட முடியாமல் போகலாம், ஆனால் அவர்கள் தாளத்தை ரசிக்கிறார்கள் மற்றும் பாடல்களுடன் சேர்ந்து நகர்வதை விரும்புகிறார்கள். நீங்கள் ஒன்றாக மெளனமாக இருக்கலாம், ஏனெனில் அவர்கள் நீங்கள் கடத்தும் அமைதியை உள்வாங்கி உணர்வார்கள். இதைச் செய்வதன் மூலம், அவர்களின் பராமரிப்பாளராக உங்களுடன் அவர்களின் தொடர்பை வளர்த்து, அதன் மூலம் அவர்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சியை வளர்ப்பீர்கள்.

14 : கருணையின் உதாரணம்

குழந்தைகள் உதாரணம் மூலம் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். மனிதர்கள், விலங்குகள் மற்றும் இயற்கை - அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் கருணை காட்ட உங்களால் முடிந்ததைச் செய்வதன் மூலம் ஒரு நல்ல முன்மாதிரியை வழங்கவும். சிறிய தினசரி சைகைகளில் கருணை வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நாம் அனைவரும் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கிறோம் மற்றும் ஒன்றுக்கொன்று சார்ந்திருக்கிறோம். சில நேரங்களில் ஒரு புன்னகை

அல்லது "காலை வணக்கம்" அல்லது "நன்றி" என்று சொல்வது ஒருவரின் நாளை மாற்றிவிடும். நான் அன்பாக இருக்கும்போது, நான் மற்றவர்களிடம் அக்கறையும் மரியாதையும் காட்டுகிறேன்.

எப்படி செய்யலாம்: கருணை காட்டும் மாதிரி சைகைகள். உதாரணமாக, சமூகத்தில் நீங்கள் உங்கள் அண்டை வீட்டாருக்கு உதவலாம், அவர்களுடன் நேரம் செலவிடலாம் மற்றும் அவர்களுக்குத் தேவையானதை அல்லது அவர்களின் கதைகளைக் கேட்கலாம். அந்நியரைப் பார்த்து புன்னகைப்பதன் மூலமும், பிறரைக் கவனித்துக்கொள்வதன் மூலமும், தேவைப்படுபவர்களுக்கு நேரம் கொடுப்பதன் மூலமும், அன்பைப் பகிர்வதன் மூலமும் நீங்கள் இரக்கத்தை முன்மாதிரியாகக் கொள்ளலாம். நீங்கள் விலங்குகள் மற்றும் இயற்கையின் மீது இரக்கம் காட்டலாம். நீங்கள் அக்கறை காட்டுகிறீர்கள் என்பதையும், கவனித்துக் கொள்வதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் உங்கள் பொறுப்புக்கு நீங்கள் வாழ விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள். தினசரி ஆன்மீக மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் மற்ற எல்லா உயிரினங்களுடனும் உறவுகளைத் தழுவுங்கள்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: சிறுவயதிலிருந்தே குழந்தைகள் உங்களையும் உங்கள் நடத்தைகளையும்

கவனிப்பார்கள்; அவர்கள் அதை வெளிப்படுத்தாவிட்டாலும், இந்த வகையான நடவடிக்கைகள் அவர்களுடன் இருக்கும். அவர்கள் தங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களைக் கவனித்து பின்னர் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்

. அதனால்தான் கருணை காட்டுவதில் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளராக உங்கள் பங்கு மிகவும் முக்கியமானது. நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் முன்மாதிரி. ஆரம்ப ஆண்டுகளில் குழந்தைகள் உறுதியான வார்த்தைகளில் பேசுவதால், அவர்களின் சொந்த ஆன்மீக வளர்ச்சியை வளர்ப்பதற்கு மற்றவர்களுடன் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதைப் பற்றி உண்மையாகப் பேசும் எளிய மொழியை தினசரி அடிப்படையில் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் இதுபோன்ற விஷயங்களைச் சொல்லலாம்: "ஓ, அந்த நபர் மிகவும் அன்பானவர்! பறவைகளைக் கேட்கும்போது எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது! இன்று எங்களுக்கு உதவிய நபருக்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்."

15: குடும்ப சடங்குகளை உருவாக்குதல்



குழந்தைகள் சடங்குகள் மற்றும் ஆன்மீக நடைமுறைகளை அனுபவிக்கிறார்கள், மத மற்றும் ஆன்மீக பிரார்த்தனைகள் மற்றும் சடங்குகள் அல்லது குடும்பம், நட்பு மற்றும் சமூகத்தின் புனிதத்தை கொண்டாடும் சடங்குகள். நடைமுறைகளை அனுபவிக்கிறார்கள், சடங்குகள் குழந்தைகளின் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு ஒரு அடித்தளத்தை வழங்குகின்றன, ஏனெனில் அவை குழந்தைகளை சொந்தம், அத்துடன் மற்றவர்கள், இயற்கை மற்றும் கடவுள், தெய்வீக, ஆழ்நிலை அல்லது இறுதி யதார்த்தத்துடன் இணைக்கிறது. சடங்குகள் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வழக்கத்தை வழங்குகின்றன,

அவர்கள் பாதுகாப்பாகவும், பாதுகாப்பாகவும் உணரவும், என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதைக் கணிக்கவும் அனுமதிக்கிறது. இது அவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமரியாதையை வளர்க்க அனுமதிக்கிறது.

அது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: நமது மதமும் ஆன்மீகமும் நம் வாழ்வின் முக்கிய அங்கமாகும். சடங்குகள் மூலம், நாம் நம்மை விட பெரிய ஒன்றை இணைக்கிறோம் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் அதிகமாக இணைக்கிறோம். சடங்குகள் நம்மைப் பாதுகாப்பாக உணர உதவுகின்றன, நாம் அவற்றைப் பழகும்போது அவை நம்பிக்கையுடனும் அன்புடனும் உணர உதவுகின்றன.

Shanti Ashram/ Bala Shanti Programme/ **Piloting the Toolkit on Nurturing the Spiritual Development of Children in the Early Years in**

INDIA by Shanti Ashram's Bala Shanti Programme - பெற்றோர்கள்-குழந்தைகளுடன் தினசரி கலந்துரையாடலுடன் 16 எளிய யோசனைகள்

எப்படி செய்யலாம்: உங்கள் மத அல்லது ஆன்மீக விடுமுறையைக் கொண்டாடுங்கள் மற்றும் உங்களுக்கும் உங்கள் மரபுகளுக்கும் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி உங்கள் குழந்தைக்குக் கற்பிக்கவும். விடுமுறை நாட்களில் மதப் பாடல்களைப் பாடுங்கள். பிறந்தநாள் மற்றும் உணவை ஒன்றாக திட்டமிடுங்கள். பகலில் ஒன்றாக ஜெபிக்க அல்லது உட்கார்ந்து உங்கள் நாளைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். உங்கள் பிள்ளையை தினமும் ஒரு பாடலுடன் காலையில் மெதுவாக எழுப்புவர்கள் அல்லது ஒவ்வொரு இரவும் தூங்கும்போது அவர்களுக்கு ஒரு புத்தகத்தைப் படியுங்கள். நீங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தை வீட்டை விட்டு வெளியேறும் முன் ஒருவரையொருவர் கட்டிப்பிடிக்கவும். உங்கள் சடங்குகளைத் தனிப்பயனாக்க பல வழிகள் உள்ளன!

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: உங்களுக்கும் உங்கள் சிறு குழந்தைக்கும் இடையே உள்ள அன்பான, பாதுகாப்பான தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள் உங்கள் குழந்தை உங்கள் மதச் சடங்குகளைக் கேட்கவும் கவனிக்கவும் உங்கள் பிரார்த்தனையை உரக்கச் சொல்லுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது வாரமும் ஒரே நேரத்தில் குடும்ப நேரத்தை ஒன்றாக அனுபவிக்கவும், ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக இருக்க இந்த நேரத்தை பயன்படுத்தவும்.



16: குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியான விளையாட்டுத்தனத்தை வளர்ப்பது

விளையாட்டு குழந்தை பருவத்தின் மற்றும் குழந்தையின் இயல்பின் ஒரு பகுதியாகும். குழந்தைகள் கற்பனைக்கு எட்டாத இடங்களுக்குச் செல்லவும், யோசனைகள் மற்றும் கனவுகளுக்கு உயிர் கொடுக்கவும், வாழ்க்கையின் எளிமையை அனுபவிக்கும் அவர்களின் உள்ளார்ந்த திறனுடன் அவர்களை இணைக்கவும் அனுமதிக்கும் உள்ளார்ந்த விளையாட்டுத்தனமான மனநிலையைக் கொண்டுள்ளனர். விளையாட்டுத்தனம் என்பது மனித

மிக உயர்ந்த மகிழ்ச்சி வெளிப்பாடுகளில் ஒன்றாகும், இதன் மூலம் மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை, தற்போதைய தருணத்தின் பாராட்டு, ஆச்சரியப்படுவதற்கான சுதந்திரம் மற்றும் தன்னைத்தானே கொடுப்பது, சில சமயங்களில் அறியாமலே, வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியிலும் முழுமையின் உணர்விலும் ஒன்றிணைகின்றன .

ஒரு குழந்தையின் விளையாட்டுத்தனமான வளர்ச்சி அவர்களுக்கு மோதல்களைத் தீர்க்கவும், பின்னடைவிலிருந்து தட்டியெழுப்பவும் கற்றுக்கொள்வதற்கு முக்கியமானது, இது அவர்களுக்கு மன அழுத்தம், தோல்வியின் அனுபவங்கள் மற்றும் துண்டிக்கப்படுவதைச்

சமாளிக்க உதவுகிறது. எதிர்பார்ப்பு அல்லது விரக்தி போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கும் போது குழந்தைகள் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றக் கற்றுக்கொள்வதால், சுய-கட்டுப்பாடுக்கு இது அவசியம்.

இது உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன சொல்கிறது: விளையாட்டு என்பது வளர்ச்சி மற்றும் மகிழ்ச்சியின் ஒரு பெரிய பகுதியாகும். நீங்கள் சுதந்திரமாக விளையாடுவதற்கும் நாங்கள் ஒன்றாக விளையாடுவதற்கும் இடங்களையும் வாய்ப்புகளையும் உருவாக்குவோம். விளையாட்டு நம்மையும் மற்றவர்களையும் இணைக்கிறது மற்றும் நம் கற்பனையை வளர்க்க உதவுகிறது.

எப்படிச் செய்யலாம்: நாள்/வாரத்தில் சுதந்திரமான விளையாட்டுக்காக தருணங்கள் மற்றும் இடைவெளிகளை உருவாக்கவும் - நீங்கள் ஒரு பந்து, அல்லது காகிதம் மற்றும் கிரேயன்களை வைத்திருக்கலாம் அல்லது உங்கள் சொந்த பொம்மைகளை விளையாடலாம் மற்றும் உங்கள் குழந்தை சுதந்திரமாக விளையாட அனுமதிக்கலாம். நீங்களும் அவர்களுடன் விளையாடலாம்: மறைந்து தேடுதல், பந்தைக் கொண்டு விளையாடுதல், கயிறு குதித்தல், புதிர்கள் செய்தல், ஒன்றாகச் சமைத்தல், ரோல்-பிளேமிங். நீங்கள் ஒன்றாக இசையை இசைக்கலாம் அல்லது உருவாக்கலாம் அல்லது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களைப் பயன்படுத்தி (பெட்டிகள், டாய்லெட் ரோல் குழாய்கள், ஸ்ட்ராக்கள் அல்லது கோப்பைகள்) ஒன்றாக ஏதாவது ஒன்றை உருவாக்கலாம்.

0-3 வயதுடைய சிறிய குழந்தைகளுடன்: குழந்தைகள் குறிப்பாக முதல் வருடத்தில் வண்ணங்களுடன் காட்சி தூண்டுதலை அனுபவிக்கிறார்கள். மென்மையான புத்தகங்களை ஒன்றாகப் படிக்கவும் அல்லது பிளாக் நிற பொம்மைகளுடன் விளையாடவும். கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குறுநடை போடும் குழந்தைகளுக்கு தொடுதல் போன்ற பிற புலன்கள் மூலம் தூண்டப்படுவதற்கான வாய்ப்புகளையும் நீங்கள் வழங்கலாம்

- நீர், மணல், மரங்கள் மற்றும் பிற இயற்கை பொருட்களைத் தொடுதல். உங்கள் வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆதரவுடன் குழந்தைகளை வீட்டுக்குள்ளும் வெளியிலும் தங்கள் சூழலை ஆராய அனுமதிக்கவும்.