my BIG Feelings

அன்புள்ள ஸ்பார்க்கல்டாட்ஸ் பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலர்களே,

தங்கள் வாழ்க்கையில் பெரியவர்களுடன் வலுவான உறவுகளைக் கொண்டக் குழந்தைகள் உணர்வுகளைக் கையாளுவதில் சிறந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?[1] பெற்றோர்கள் மற்றும் பாதுகாவலர்களாக, நம் பிள்ளைகள் அவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள உதவுவதில் நாம் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறோம். நம் குழந்தைகளுடன் வெளிப்படையாக உரையாடவும் வலுவான உறவுகளை உருவாக்கிக்கொள்ளவும் இந்த **JOR** பயிற்றுவளத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்வோம்.

பெட்டியில் என்ன இருக்கிறது

- ஆங்கிலப் புத்தகம் ‘டைனோ அண்ட் ஹெர் பிக் ஃபீலிங்ஸ்'
- தாய்மொழி புத்தகம் 'பஃபியின் துணிகரச் செயல்'
- டைனோ மெதுபந்து
- ‘என் பலவித உணர்வுகள்' உணர்வுச் சக்கரம்
- தானியப் பைகள்
- அடுக்கக்கூடிய கோப்பைகளுடன் உள்ள வளையங்கள்
- பெற்றோர் பயிற்றுவளக் குறிப்பேடு

மேலும் பல நடவடிக்கை யோசனைகளுக்கு, இந்த விரைவுத்தகவல் குறியீட்டை வருடவும்!

✦உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மெதுபந்தை அழுத்துவது குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்த உதவும். ஏனெனில், இது அவர்களின் கவனத்தை அழுத்தும் செயலுக்குத் திருப்புகிறது.

டைனோ மெதுபந்து: பலவித உணர்வுகளைக் கையாளும்போது இந்த டைனோ மெதுபந்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். அதை அழுத்தவோ அவர்களின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தவோ அதைப் பயன்படுத்தலாம்.

✦உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சிகள் நிர்வாகச் செயல்பாடுகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன.[2]

உணர்வுச் சக்கரம்: உங்கள் பிள்ளை வெவ்வேறு உணர்வுகளைப் பற்றியும், அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பலவித உணர்வுகளுக்கு ஆரோக்கியமாக எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதைப்பற்றியும் அறிய உணர்வுச் சக்கரத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

✦உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பாலர் பள்ளிப் பிள்ளைகள் பதட்டம் மற்றும் ஏமாற்றம் போன்ற பலவித உணர்வுகளைக் கையாளும் திறன் கொண்டவர்கள்.[3]

அடுக்கக்கூடிய கோப்பைகளுடன் உள்ள வளையங்கள்: உங்கள் பிள்ளைகளுடன் வளையம் வீசும் விளையாட்டை விளையாடுங்கள். போட்டியில் தோல்வியைக் கையாளும் போது வெளிப்படும் பதட்டம் அல்லது ஏமாற்றம் போன்ற உணர்வுகளை நிர்வகிப்பது குறித்து விவாதிக்க இதை ஒரு வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

✦உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உணர்வு வளர்ச்சி என்பது உங்கள் சொந்த உணர்வுகளை அறிந்திருப்பது மற்றும் மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வதாகும்.[4]

தானியப் பைகள்: உங்கள் தலையில் ஒரு தானியப் பையைச் சமநிலைப்படுத்தும் ஒரு விளையாட்டை உங்கள் குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள். "பஃபியின் துணிகரச்செயல்" கதையில் உள்ளது போல குறிப்பிட்ட ஒரு செயலைச் செய்யப் பதட்டம் அடைவது போல நடிக்கவும். மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வது என்பது பற்றிப் பேச இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

[1] "Children’s Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains: Working Paper No. 2," National Scientific Council on the Developing Child, 2022, accessed August 01, 2023, 2, https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Childrens-Emotional-Development-Is-Built-into-the-Architecture-of-Their-Brains.pdf.
[2] National Scientific Council on the Developing Child, "Children’s Emotional Development," 2.
[3] National Scientific Council on the Developing Child, "Children’s Emotional Development," 2.
[4] “Nurturing Early Learners, A Curriculum Framework for Preschool Education in Singapore,” Ministry of Education, 2004, accessed August 01, 2023, 30, https://www.nel.moe.edu.sg/qql/slot/u143/2022/Nurturing%20Early%20Learners%20Framework%202022_final.pdf.

Bibliography

Ministry of Education. "Nurturing Early Learners, A Curriculum Framework for Preschool Education in Singapore." 2022. Accessed August 01, 2023. https://www.nel.moe.edu.sg/qql/slot/u143/2022/Nurturing%20Early%20Learners%20Framework%202022_final.pdf.

National Scientific Council on the Developing Child. "Children’s Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains: Working Paper No. 2." 2004. Accessed August 01, 2023. https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Childrens-Emotional-Development-Is-Built-into-the-Architecture-of-Their-Brains.pdf.