



SPARKLE
TOTS
PAP COMMUNITY FOUNDATION



வாசிப்பின் மகிழ்ச்சி 2023

தளிர் மற்றும் மழலையர் வகுப்பு



உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு

தயார் செய்ய வேண்டியவை:

1. வெவ்வேறு முகபாவனைகளைக் கொண்ட படப் புத்தகங்கள் / அட்டைகள்
2. மென்மையான பொம்மைகள் அல்லது
3. மெது விலங்கு பொம்மைகள்

கற்றுக்கொள்பவை:

1. தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் தகவல்தொடர்பு திறன்களை மேம்படுத்துதல்.
2. விளையாட்டு மூலம் வேறுபட்ட உணர்வுகளை அங்கீகரித்தல் மற்றும் அடையாளம் காணுதல்.

உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது குழந்தைகள் வளரத் தேவையான ஒரு முக்கியமான திறனாகும், ஏனெனில், இது அவர்களின் ஒட்டுமொத்த உணர்வுக் கட்டுப்பாடுகள், சமூகத் தொடர்புகள் மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் குறிப்பிடத்தக்கப் பங்கு வகிக்கிறது. உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது அதை மனத்திற்குள்ளேயே வைப்பதைத் தடுக்கிறது. இதன் மூலம் நேர்மறையான வழிகளில் குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளியிடுவதற்கும் தெரியப்படுத்துவதற்கும் கற்றுக்கொள்வதால், விரக்தி மற்றும் எதிர்பாராத உணர்வு வெளிப்பாடுகள் குறைகின்றன.

உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்:

1. மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம், ஆச்சரியம் மற்றும் பயம் போன்ற உணர்வுகளைக் குறிக்கும் வெவ்வேறு முகபாவனைகளைக் கொண்ட படப் புத்தகங்கள் / அட்டைகளைக் கண்டறியவும். குழந்தைகள் அப்பொழுது எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதற்கு ஏற்ற முகபாவனையை சுட்டிக்காட்டச் சொல்லவும்.
2. உணர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் உரையாடப் படப் புத்தகங்கள் / அட்டைகளில் உள்ள முகபாவனைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
3. படப் புத்தகங்கள் / அட்டைகளில் உள்ள வெவ்வேறு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த மென்மையான பொம்மைகள் அல்லது மெது விலங்கு பொம்மைகள் விலங்குகளைப் பயன்படுத்த உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும். அவர்கள் எப்போது அப்படி உணர்வார்கள் என்றும் அவர்களிடம் கேட்கவும்.



பெற்றோர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

உங்கள் குழந்தையின் ஆர்வம் மற்றும் கவனிப்புத் திறனுக்கு ஏற்ப செயல்பாட்டை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களை நன்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள். மேலும், அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்படுத்திக்கொடுங்கள்.

உணர்வுகள் தானியப் பையை எறிதல்

தயார் செய்ய வேண்டியவை:

1. தானியப் பை
2. A4 தாள்கள்
3. வண்ணம்தீட்டிகள் அல்லது குறிப்பான்கள்

கற்றுக்கொள்பவை:

1. தாங்கள் வரைந்த உணர்வுப் படத்தை அவர்களின் அனுபவதோடு இணைத்துப் பார்த்தல்.
2. முழுஉடல் இயக்கத் திறனை மேம்படுத்துவதன் மூலம் உணர்வுகளை அங்கீகரித்தல் மற்றும் வெளிப்படுத்துதல்.

உணர்வுகளை அங்கீகரித்தல் என்பது நமது மற்றும் மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வதோடு குழந்தைகளுக்கு சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் உணர்வு கட்டுப்பாட்டை வளர்க்க உதவுவதாகும். விளையாடுவது மற்றும் நகர்வது போன்ற உடல் இயக்க நடவடிக்கைகள் எண்டோர்பின்கள் எனப்படும் மகிழ்ச்சியான ஹார்மோன்களை வெளியிடுகின்றன, இது உடல் ரீதியாக நம்மை நன்றாக உணர வைப்பது மட்டுமல்லாமல், நேர்மறையான மனநிலை மற்றும் உணர்வுகளையும் ஊக்குவிக்கிறது.

உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்:

1. ஒவ்வொரு A4 தாளிலும் வெவ்வேறு உணர்வுகளைப் (மகிழ்ச்சி, சோகம், கோபம், ஆச்சரியம் போன்றவை) பிரதிபலிக்கும் எளிய முக பாவங்களை வரையவும். வரைபடங்களில் உள்ள உணர்வுகளைப் பற்றி விவாதிக்க உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும் மற்றும் அவர்கள் அவற்றை அனுபவித்த தருணங்களைப் பகிர்ச்சொல்லவும்..
2. உணர்வுகள் தானியப் பையை எறிதல் நடவடிக்கையை விளையாட வரையப்பட்ட உணர்வுகளைப் பயன்படுத்தவும். வரையப்பட்ட உணர்வுகளின் மீது மாறி மாறி தானியப் பைகளை வீசவும். ஒவ்வொரு முறையும் வெவ்வேறு உணர்வுகளை இலக்காகக் கொண்டு, உங்கள் பிள்ளையை அவர்களின் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவிக்கவும்.



பெற்றோர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் உங்கள் குழந்தையின் முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள். நேர்மறையான அணுகுமுறை குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், அவர்கள் உணர்வுகளின் மேல் நம்பிக்கையையும் உருவாக்குகிறது.