

**மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமாகாணம்.**

**பிள்ளைகளின் உளநூல மேம்பாட்டில்  
பெற்றோரின் அல்லது பராமரிப்பாளர்களின்  
பொறுப்புக்களும் கடமைகளும்**

**பிள்ளைகளுக்கான  
உளவியக்கத் திறன் செயற்பாடுகளும்**



**மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் வெளியீடு**

**ஆக்கம்: உதயகலா சிவபாதசுந்தரம்,**

**உதவி முகாமையாளர்,**

**மாகாண உளசமூக வளநிலையம்,**

**வடமாகாணம்.**

**2020.03.31**

## பெற்றோருக்கானது,

பேரிடர் காரணமாகப் பாடசாலையை விட்டு, வீட்டில் இருக்க வேண்டிய கட்டாய சூழ்நிலையில் பிள்ளைகள் உள்ளனர். ஊரடங்குச்சட்டம் பிறப்பிக்கப்பட்ட இந்நிலைமையில், உங்களைப் போன்றே உங்கள் பிள்ளைகளும், தினந்தினம் பல்வேறுபட்ட தகவல்களால் குழம்பியிருக்கக் கூடும். இது, வழமையான நாளாந்த வேலைகளில் இருந்து மாறுபட்டதும், நிச்சயமற்றதும், மன அழுத்தம் மிகுந்த நேரமாகவும் குடும்ப உறவினர்கள் அனைவராலும் உணரப்பட்டுள்ளது. எனினும், உங்களதும், பிள்ளைகளதும் உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக, இந்நிலைமையைச் சமாளிப்பதற்கான உத்திகளைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துவது அவசியமாகும். இங்கே, உங்கள் பிள்ளைகளின் தற்போதைய இடர் நிலைமையைச் சீர்ப்படுத்துவதற்குச் சில உத்திகள் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றைக் கையாண்டு பாருங்கள்.

### 1. அமைதி மற்றும் செயல்களில் முன்மாதிரியாக இருங்கள்.

பிள்ளைகள் பிறர் செய்வதைப் பார்த்துப் பின்பற்றிச் செயற்படுபவர்கள். பிள்ளைகள் பொதுவாக தங்கள் சூழலில் மற்றவர்களின் நடத்தைசார்ந்து, நடப்பதை ஊகிக்கக் கூடிய புலனுணர்வு மற்றும் உணர்திறன் உடையவர்கள். உங்கள் பயம் அவர்களையும் தொற்றிக் கொள்ளக் கூடும். எனவே, கொரோனா பற்றிய பயத்தில் நீங்கள் இருந்தால் அதனைப் பிள்ளைகளிடம் காட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். நீங்களும், வீட்டிலுள்ள ஏனைய பெரியவர்களும் அமைதியாக நடந்து கொண்டால், பீதி அல்லது கவலைப்படத் தேவையில்லை என்று உங்கள் பிள்ளை அமைதியடையும். எனவே, உங்கள் தனிப்பட்ட பேரழிவு பற்றிய சிந்தனையை நீங்களே நிரவகியுங்கள். சோர்ந்து போகாமல், வீட்டிலிருந்து மேற்கொள்ளக் கூடிய உங்களது மேம்பாட்டை நோக்கிய பணிகளை முன்னெடுங்கள்.

### உண்மை நிலையை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

கொரோனா வைரஸ் தொடர்பான உண்மைகளைப் பற்றி, உங்கள் பிள்ளைகளுடன் பேசுவதில் முனைப்புடன் இருங்கள். இதற்காக, நீங்கள் முதலில் உங்களைச் ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மற்றும் கொரோனா வைரஸைச் சுற்றியுள்ள உண்மைகளைப் பற்றி படிக்க வேண்டும். தகவல்களின் அறிவியல் பூர்வமான மற்றும் நம்பகமான ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் அவற்றைச் சுட்டிக் காட்டுங்கள். நம்பகமான மற்றும் விஞ்ஞான ஆதாரங்களையும், நம்பகத்தன்மை மற்றவர்களிடமிருந்து வரும் தகவல்களையும் வேறுபடுத்தக் கூடியவர்களாக உங்கள் பிள்ளைகளை உருவாக்குங்கள். தொற்று ஏற்படாமல் இருப்பதற்குரிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றினால், நோய் தொற்றும் வாய்ப்புக் குறைவாக இருக்கும் என்பதை உங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தெரிவிக்கவும். சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்லல் மற்றும் பாத்திரமேற்று நடத்தலின் ஊடாக எளிமையான உண்மைகளைப் புரிய வைக்கலாம். மேலும், கொரோனா வைரஸால் ஏற்படும் மரணங்கள் பற்றிய செய்திகளை குழந்தைகள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். தற்பாதுகாப்புடன் இருந்தால், நோயுற்றவர்களும்

குணமடைவார்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். அதற்கான உதாரணத்தைக் கூறுங்கள்.

### ஊடகச் செய்திகளை அடிக்கடிப் பார்ப்பதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

பெரும்பாலான பிள்ளைகள் தினமும் தொலைக்காட்சி மற்றும் பிற ஊடகங்களைப் பார்க்கிறார்கள். அடிக்கடி வெளியிடப்படும் பயமுறுத்துகின்ற செய்திச் சுழற்சிகளைப் பார்ப்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதும், கண்காணிப்பதும் அவர்களின் கவலையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். ஆகவே, அவர்களைக் கண்காணித்து வழிகாட்டுவதோடு, முடியுமானவரை எந்நேரமும் முகநூல், ரூவிற்றர், வட்ஸ் அப் மூலம் வெளிவரும் தகவல்களைப் பின்தொடர்ந்து பதற்றத்துடன் இருப்பதைத் நீங்களும் தவிருங்கள்.

உணர்வுகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் மதிப்பளியுங்கள்.

தங்களுக்கும், தமது நண்பர்களுக்கும், அன்பானவர்களுக்கும் கொரோனா வைரஸினால் மிக மோசமான நிலை ஏற்படக்கூடும் என்று அவர்கள் கவலைப்படலாம். எனவே, அவை பற்றிய உணர்வுகள், கவலைகள், அச்சங்கள் பற்றி அறிவதற்குத் தீர்ப்பளிக்காத மற்றும் ஒத்துணர்வு முறையில் கேள்விகளைக் கேளுங்கள். பிள்ளைகள் தமது உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும்



வெளிப்படுத்தினால் கேலி செய்யவோ, அல்லது நிராகரிக்கவோ கூடாது என்பதில் கவனமாக இருங்கள். உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அவற்றுக்குச் செவிமடுத்தால், பிள்ளைகள் அமைதியாக உணர்வும், அவர்களின் உணர்ச்சிகளைப் பொருத்தமாகக் கையாள்வதற்குரிய திறனை மேம்படுத்தவும் உதவும். நீங்கள் அவ்வாறு நடந்து கொள்ளவில்லை என்றால்,

அவர்கள் வளரும்போது, அவர்களின் சொந்த உணர்வுகளைப் பற்றிக் குழப்பமடையவோ அல்லது சந்தேகிக்கவோ வழிவகுக்கும். மேலும், குறைந்த சுயமரியாதைக்கும் பங்களிக்கலாம். அத்துடன், உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் இடைவெளி அதிகரித்து, அவர்களுடனான உங்கள் உறவை நீண்டகாலத்துக்குப் பாதிக்கும் அல்லது சிதைக்கக்கூடும்.

### சுவாசப் பயிற்சி மற்றும் தளர்வு உத்திகள்:

நினைவாற்றல் அடிப்படையிலான தளர்வு உத்திகள் மற்றும் சுவாசப்பயிற்சிகள் போன்றன உங்கள் பிள்ளைகள் அமைதியாக உணருவதற்கு உதவும். தவறாமல் பயிற்சி செய்தால் அவை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



கவனத்துடன் சுவாசிப்பது, கவனத்துடன் நடப்பது அல்லது கவனத்துடன் சாப்பிடுவது போன்ற பெரும்பாலான மனப்பாங்கு சார்ந்த பயிற்சிகள், உங்கள் பிள்ளைகளிடத்தில் உள்ள கவனமின்மையைச் சரிப்படுத்திக் கற்றலில் அதிக ஆர்வம் செலுத்த உதவுவதோடு, சுவாசப் பிரச்சினைகளையும் சீர்ப்படுத்தும்.

### உளநல நிபுணர்களுடன் கலந்தாலோசியுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளை கவலைக் கோளாறு அல்லது பிற உளநலப் பிரச்சினைப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் பிள்ளையைப் பற்றி உளவளத்துணையாளருடன் அல்லது உளநலச் சிகிச்சை வழங்குநரிடம், அல்லது ஒரு உளநல நிபுணருடன் கலந்தாலோசிக்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள். கவலைக்கான பெரும்பாலான சிகிச்சைகள் உளவளத்துணையுடன் இணைந்ததாக அமையும்.



இவற்றின் பல்வேறு முறைகள் கவலைக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (சிபிடி) என்பது உளநலச் சிகிச்சையின் ஒரு வடிவமாகும். எனவே, உங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் பொருத்தமான ஒரு நிபுணரின் உதவியைப் பெறுங்கள்.

### கல்வி கற்றலைச் சுவாரசியம் ஆக்குங்கள்.

பிள்ளைகள் கதைகள் மற்றும் விளையாட்டின் மூலம் பல விடயங்களைப் புரிந்துகொண்டு சிறப்பாக ஈடுபடுகிறார்கள். எனவே, இவ்வகையான உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், கொரோனா வைரஸ் பற்றிய நிலைமையில் வீட்டில் இருந்தவாறே, ஒரு ஆக்கபூர்வமான கற்றல் செயல்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கு முடியும். உங்கள் குழந்தையின் வயது, வளர்ச்சி நிலை மற்றும் பதட்டத்தின் அளவிற்கு ஏற்ப உங்கள் பிள்ளைக்கு உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் ஒரு பயனுள்ள வழியாகவும் இது இருக்கலாம்.

ஆரம்பக்கல்வி கற்கும் பிள்ளைகளாயின், தம்மை ஒரு போர்வீரராகக் கற்பனை செய்ய வழிப்படுத்தலாம். தான் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை தமது உடலின் பாகங்களின் வலிமைகளின் ஊடாக வெளிப்படுத்தலாம். அவை தொற்றுநோய்களுக்கு எதிராகப் போராடுகின்றன, ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுவது, அந்த வீரர்களை எவ்வாறு வலிமையாக்குகிறது. இந்த நோய் அணுகாமல் இருக்கவும், நோயைக் குணப்படுத்தி மக்களைப் பாதுகாப்பதற்கு விஞ்ஞானிகள், சுகாதார வல்லுநர்கள், பொலிஸ், மற்றும் இராணுவத்தினர் போன்ற எத்தனையோ வீரர்கள் வெளியே தீவிரமாகச் செயல்படுகிறார்கள் என்பதையும் நீங்கள் அவர்களிடம் பேசலாம். அல்லது அவர்களுடைய படங்களை வரைவதற்கும் ஊக்கமளிக்கலாம்.

இயல்பு நிலையை ஏற்படுத்துங்கள்.

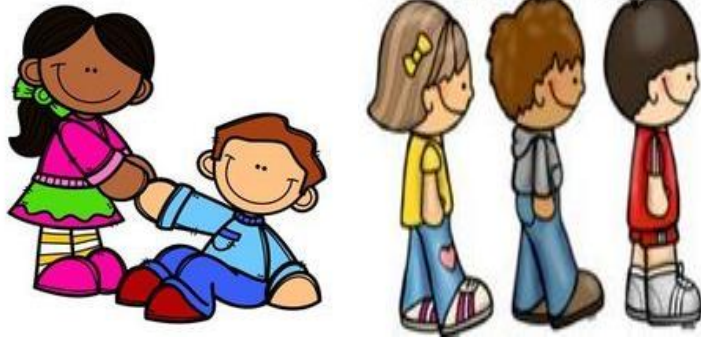
உங்கள் பிள்ளைகள் வீட்டில் இருக்கும் தருணத்தில், அவர்களது உடல் உள ஆரோக்கிய மேம்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகளை வழங்குவது



நல்லது. பிள்ளைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். வீட்டிலிருந்து செய்ய வேண்டிய மாற்றங்கள் அல்லது இடையூறுகளைத் திட்டமிடுங்கள். அவற்றைச் செயற்படுத்துங்கள். நாளாந்த நேரகுசிகையைத் திட்டமிட்டு வழங்குங்கள். அந்நேரங்களில் பொருத்தமான செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு ஊக்குவியுங்கள். அதற்கு ஏற்ற வசதிகளைச் செய்து கொடுப்பது உங்களின் கடமையாகும். அதன் அடிப்படையில் கற்பதற்குரிய இடத்தைத் தயார்ப்படுத்தவும். குறித்த நேரங்களில் கற்றலையும், இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பணிகளையும் செய்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.



அவர்களது ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஊக்கப்படுத்துங்கள். அரவணையுங்கள். தட்டிக்கொடுங்கள்.



அத்துடன், இக்காலத்தைப் பயன்படுத்தி எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற நற்பழக்க வழக்கங்களையும், பிறருக்கு மரியாதை செய்கின்ற பண்பு, ஏனையோருடன் பேசுகின்ற முறை, விட்டுக்கொடுப்பு, உதவி செய்தல், போன்றவற்றைப் பழக்குவதற்கு முயலுங்கள்.

பிள்ளைகளின் உடலியக்கத் திறன்களை அதிகரிப்பதில், படம் பார்த்துக் கதைகூறல், முறிகோடுகளை இணைத்து படம் வரைதல், தானாக விரும்பிய படம் கீறுதல், பாடுதல், நடித்தல், விளையாடுதல், பிராணிகளுடன் பொழுதைக் களித்தல், களிமண்ணால் முப்பரிமாண வடிவங்களை ஆக்குதல், கடதாசியில் ஆக்கங்களை வெட்டி, ஒட்டி உருவாக்குதல், நடனமாடுதல், வீட்டுப் பணிகளில் இணைந்து உதவி செய்தல், மஜிக், குறுக்கெழுத்து, உருவங்களைப் பொருத்துதல் போன்றன முக்கியமானவை ஆகும்.



இங்கே தரம் 1 இலிருந்து தரம் 5 வரையான ஆரம்பக்கல்வி மாணவர்களுக்கான சில செயற்பாடுகள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நாளாந்தம் செய்வதற்கு வழிப்படுத்துங்கள். நேரஞ்சிகை ஒன்றை அமைத்துக் கொடுக்கவும். இவை அவர்களது உடலியக்கத் திறன்களை அதிகரிப்பதோடு, மூளை விருத்தியையும் அதிகரிக்க உதவும். அவர்களுடைய கற்றலுக்கான ஊக்கமும், ஞாபக சக்தியும் அதிகரிக்கும்.



இப்பயிற்சிகள், பிள்ளைகளுடன் உரையாடும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே, உங்களில் ஒருவர், ஆசிரியரைப்போல வகிப்பங்கை எடுத்து, **அவர்களின் உடனிருந்து அவ்வரையாடலை நிகழ்த்திச் செல்வது அவசியமாகும்.**

குறித்த பணிகளை அல்லது செயற்பாடுகளை அவர்கள் செயற்படுத்தியதும் அதனைப் பாராட்டுங்கள். அதனைப்பற்றிக் கதைப்பதற்கு ஊக்குவியுங்கள். (இதன்மூலம் சிந்தனைத்திறன் வெளிப்படும்.) பொருத்தமான வெகுமதிகளை வழங்கித் தட்டிக்கொடுங்கள்.

பயம் அல்லது பதற்றம் சார்ந்த குறிப்புக்களை வெளிப்படுத்தினால் அவற்றைப் போக்குவதற்கு உதவி செய்யுங்கள். இக்காலம் உங்களுக்கொரு அரிய சந்தர்ப்பமாகும். பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் உங்கள் கைகளில், வெற்றி உங்களதே.

