



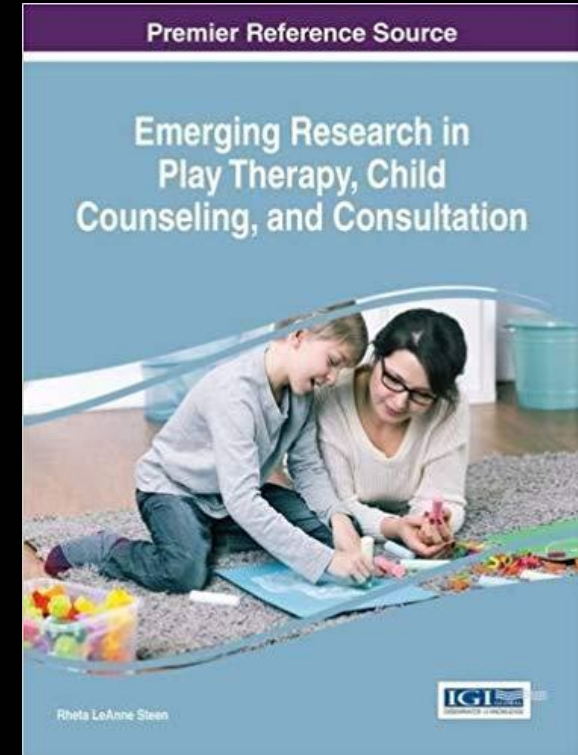
நாம் அறிந்தது கைமண்ணளவு,
அறியாதது உலகளவு

(Known is a handful, unknown is in abundance)

Shilpa Jha - Sobha City

**Child psychologist and
Behavioral Management**

by Shilpa Jha - Sobha City



ஷில்பா ஜா - ஷோபா சிட்டி

(Shilpa Jha - Sobha City): என்பவர்

குழந்தை மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி

வல்லுனரும் குழந்தைகள்

நடத்தைகளை ஒழுங்குபடுத்தும்

நிர்வாகம் பற்றிய ஆராய்ச்சியாளரும்

ஆவார். அவர் அனைத்துப்

பெற்றோருக்கும், தாத்தா

பாட்டிகளுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும்

நம்பமுடியாத ஆனால் நடைமுறைக்கு

ஒத்துவரும் அரிய சில எளிமையான

கருத்துக்களை இங்கே தந்துள்ளார்.

அவையாவன:

குழந்தைகள் தங்களது பெற்றோரோடு
இணைக்கப்பட்டு நல்லுறவோடு இருப்பதாக
உணர்வதற்கு அவர்களுக்கு ஒரு நாளில்
குறைந்தபட்சம் எட்டு தொகுதிகள்
தேவைப்படுகின்றன. அவர்கள் ஏதேனும்
சவாலான நேரத்தை சந்திக்க நேரிடும்
சமயங்களில் அவர்களுக்கு குறைந்த பட்சம்
ஒரு நாளில் பன்னிரண்டு இதமான
தொகுதிகள் தேவைப்படுகின்றன.



அதற்காக மிகப் பெரிய
முயற்சி எதுவும் செய்யத்
தேவையில்லை.

குழந்தைகளின் காலரை
சரிசெய்தல்,

தோளில் வாஞ்சையோடு
தட்டிக் கொடுத்தல்



இதமாக லேசாக
அவர்களை அணைத்துக்
கொள்ளுதல் போன்றவையே
போதுமானது.



ஒவ்வொரு நாளும்
பெற்றோர் தங்களின்
குழந்தைகளின் கண்களை
நேருக்கு நேர் பார்த்து
உரையாடவேண்டும்

குறிப்பாக,

மிக முக்கியமாக
பிறந்த சிசுக்களுக்கு
பெற்றோரின் கண் தொடர்பு
மிகவும் தேவைப்படுகிறது.
ஆனால் எல்லா வயதுக்
குழந்தைகளும் அவர்களின்
கண்களைப் பார்த்துப் பேச
வேண்டும் என்று நம்மை எதிர்பார்க்கிறார்கள்.



ஒரு நாளில் ஒன்பது நிமிடங்கள் ஒரு குழந்தையின் மீது மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக உள்ளது.



முதல் மூன்று நிமிடங்கள் குழந்தைகள் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன்.

இரண்டாவது
மூன்று நிமிடங்கள்
அவர்கள்
பள்ளியிலிருந்து
வீட்டுக்கு வந்தவுடன்.



மூன்றாவது
மூன்று நிமிடங்கள்
அவர்கள்
படுக்கைக்குப்
போவதற்கு முன்.

நாம் அந்த நிமிடங்களை
சிறப்பானதாக ஆக்கி, நமது
குழந்தைகளை நாம் மிகவும்
நேசிக்கிறோம் என்று அவர்களை
உணரச் செய்ய வேண்டும். இந்த
சிறிய முயற்சி, உலகத்தையே
உலுக்கிவிடக்கூடிய ஒன்றல்ல;
மிகவும் எளிமையானது.
முயற்சித்துப் பாருங்களேன்.

❖ உங்கள் குழந்தையைத் திட்டவோ அடிக்கவோ தோன்றும்போது ஆழ்ந்ததொரு மூச்சு விடுங்கள். அல்லது 1 முதல் 10 வரை எண்ணிவிட்டுப் பிறகு செயல்படுங்கள்/

❖ குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த பாடத்தை அவர்களாகவே படிக்கச் சொல்லுங்கள்.

❖ ஏதேனும் ஒரு தேர்வுக்கு எதுவும் படிக்காமலேயே அனுப்பி எழுதச் சொல்லுங்கள்

❖ நமது குழந்தைகளுக்கு ஐந்தாம் வகுப்பில் போதிக்கப்படும் பாடங்கள் வெளிநாடுகளில் ஏழாம் வகுப்பில் போதிக்கப்படுகின்றன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

❖ நமது குழந்தைகள் தேவையில்லாத போட்டிகளில் பங்கேற்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

❖ நமது குழந்தைகள் கற்பவைகளில் 80 சதவீதத்தால் எதிர்காலத்தில் எந்த பயனும் இல்லை.

❖ நமது குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் தாங்கள் விருப்பப்படி எதுவும் செய்து முடிக்கும் திறமைமிக்கவர்கள்.

❖ மிக உயர்ந்த பட்டங்கள் எந்த வெற்றிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் உத்திரவாதம் அளிப்பதில்லை.

❖ மிக அதிகமாகப் படித்த மக்கள் அனைவரும் தாங்கள் செய்யும் தொழிலைத் திறமையாக செய்வதில்லை. அதே சமயம் தங்கள் தொழிலைத் திறமையாகச் செய்யும் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதில்லை.

❖ குழந்தைகள் எப்போதும் விருந்துகளில் பங்கேற்கவும் விளையாடவும் நாட்டமுடன் இருப்பார்கள். அவர்களின் பிள்ளைப் பிராயத்து மகிழ்ச்சியைக் கெடுத்துவிடாதீர்கள். அவர்களுக்கு ஆதரவளித்து அவர்கள் விரும்பியதைச் செய்யவிடுங்கள்.

தோழர்களே, தோழியரே, சகோதர,
சகோதரிகளே இதனை எத்தனை
ஆசிரியர்களுக்கு பெற்றோர்களுக்கு
உங்களால் அனுப்பமுடியுமோ
அத்தனை பேருக்கு அனுப்பி நமது
குழந்தைகளை பற்றியும் அவர்களது
எதிர்காலம் பற்றியுமான நமது
பிற்போக்கான பார்வையை மாற்றிக்
கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

வாழ்க வளமுடன்

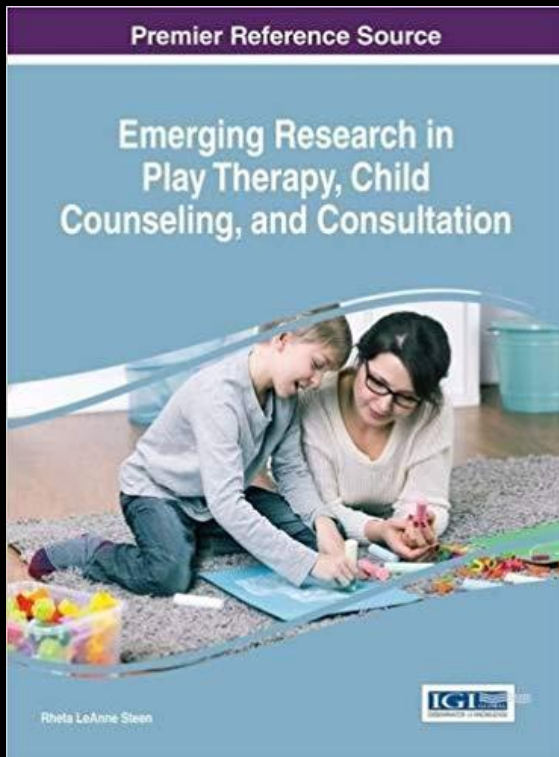
ஆங்கில மூலம் Shilpa Jha - Sobha City

தமிழ் மொழியாக்கம்

திரு. சி.சந்திரசேகரன், எம்.ஏ.,பி.எட் .,
தலைமையாசிரியர் (ஓய்வு)
கேந்திரிய வித்யாலயா, திருச்சி
9843769972



உங்களுக்கு வழங்குபவர்
திருச்சி **நா.பிரசன்னம், பி.ஏ.,**
8668013299. 9941505431
புலனம் 9791714474
மின்னஞ்சல், n.prasannam@gmail.com



Child psychologist and Behavioral Management

Shilpa Jha - Sobha City

To all parents and
even grandparents,
as well as teachers,
here are some unbelievably
simple parenting ideas that work

1. Children need a minimum of eight touches during a day to feel connected to a parent. If they're going through a particularly challenging time, it's a minimum of 12 a day. This doesn't have to be a big deal; it could be the straightening of a collar, a pat on the shoulder or a simple hug.

2. Each day, children need one meaningful eye-to-eye conversation with a parent.

It is especially important for babies to have that eye contact, but children of all ages need us to slow down and look them in the eyes.

3. There are nine minutes during the day that have the greatest impact on a child:



the first three minutes right they wake



the three minutes
after they come
home from school

the last three minutes
of the day before
they go to bed



We need to make those moments special and help our children feel loved.

These are simple, right?

Nothing really earth-shattering here.

Try it.

1. Whenever u feel like scolding or beating your child, take a deep breath, or count 1-10 and then act.

2. Let's ask them to study their favorite subject on their own..

3. Send them to one exam without studying at all..

4. Remember what our kids are learning in 5th std is taught to 7th std abroad..

5. Lets keep our kids out of unwanted competition.

6. 80% of what kids are learning, won't be useful to them in future..

7. Our kids can really afford to do whatever they want to do in future .

8. Higher degrees don't guaranty success and happiness..

9. Not all the highly educated people do well professionally.

And not all who do well professionally are the happiest ones..

Kids are always in a party mood.. don't spoil their childhood. Support and let them be what they want to be.

Pass this on to as many teachers and parents as you can..

And change the way we look at our kids and their future.

Written by
Shilpa Jha - Sobha City

Brought to you by

Naa Prasannam, Trichy, Tamil Nadu

Mobile: 8668013299, 9488019015. 9941505431,
n.prasannam@gmail.com, trichyprasannam@gmail.com,

My email:

n.prasannam@gmail.com, iampresanam@yahoo.co.in,

My **Whatsapp** Number: 9791714474

My **Facebook**: n.prasannam@gmail.com,

