

எனக்கு நல்லதாக பேசிக்கொள்வது – எனது இரு குரல்கள்

பிள்ளைகள் முன்மாதிரியால் அறிந்துகொள்கிறார்கள். வயதுவந்தவர்கள் குரலை சாதகமாக உரத்து சொல்லுவது பிள்ளைகளும் அதேவிதம் செய்ய ஊக்குவிக்கும்.



இரண்டு சிறிய ஆட்கள் உங்கள் தோளுக்கு ஒருவராக இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். ஒருவர் உங்களைப்பற்றி நல்லதை சொல்லி, உங்களை உற்சாகப்படுத்தி, உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் சிநேகமான தோழன். மற்றவர் உங்களுடைய பிழைகளைச் சுட்டிக்காட்டி, உங்களை கெட்ட பெயர்களால் அழைத்து குறைபிடிக்கும் ஒரு நீசத்தனமான துஷ்டன்.



உங்களுடைய சிநேகமான தோழன் பேசும்போது, கவனமாக கேட்டு சொற்களை வாய்விட்டு திருப்பி சொல்லுங்கள். உங்களுடைய நீசத்தனமான துஷ்டன் “நீ ஒரு முட்டாள்தான்” அல்லது “நீ ஒரு சோம்பேறி” என்று சொல்வதாக கேட்டால், அதை நீங்கள் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டாம். “இல்லை, அது சரியில்லை” என்று சொல்லுங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே உற்ற நண்பன் என்பதை நினைவில் வைப்புகள். உற்ற நண்பர்கள் உங்களிடம் பரிவுள்ளவர்கள். உற்ற நண்பர்கள் புரிந்துணர்வு கொண்டவர்கள். எங்களுக்கு ஏமாற்றம் உள்ள வேளையில் உற்ற நண்பர்கள் எங்களை உற்சாகப்படுத்துவார்கள். உற்ற நண்பர்கள் எங்களுடைய வெற்றியை கொண்டாட எங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள்.

உங்களுடைய சாதகமான “தோழனின்” குரலை பாவித்தல்

- நீங்கள் ஒன்றை மிக நன்றாக செய்யும்போது, உங்களுக்குள் “நான் வேலையை நன்றாக செய்தேன். அது நல்லது. எனக்குத் தெரியும் அதை என்னால் செய்ய முடியும்” என்று சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.
 - நீங்கள் ஒன்றை சுமாராக செய்யும்போது, “அது சரி. நான் சரியாகத்தான் செய்கிறேன்” என்று சொல்லுங்கள்.
 - உங்களுக்கு திருப்தியில்லாத ஒன்றை நீங்கள் செய்யும்போது, “அது என்னுடைய சிறந்த வேலையில்லை. அதிலும் சிறப்பாக என்னால் செய்யமுடியும். அடுத்த முறை, கடுமையாக முயற்சி செய்வேன். இதிலிருந்து நான் படித்துக்கொள்ள முடியும்.” என சொல்லுங்கள்.
 - ஒரு பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்திற்கு நீங்கள் அழைக்கப்படாவிட்டால், என்னைப்போல் பலர் இருக்கிறார்கள். என்னால் கொண்டாட்டத்திற்கு போக முடியாவிட்டாலும் கேளிக்கையாக வேறு ஏதாவதை என்னால் செய்ய முடியும்” என சொல்லுங்கள்.
 - விளையாட்டு தெரிவுகளில் அல்லது போட்டிகளில் நீங்கள் நன்றாக செய்யாவிடில், “நான் எடுபடவில்லையென்றாலும் நான் கேளிக்கை அனுபவித்தேன். சிறப்பாக பயிற்சி செய்தால் அடுத்த வருட குழுவில் தெரிந்தெடுக்கப் படலாம்” என்று சொல்லுங்கள்.
 - கணிதத்தில் குறைவாக செய்தால், “என்னால் செய்யக்கூடிய அளவு நான் செய்யவில்லை. நான் நன்றாக செய்யவேண்டுமானால் கணிதத்தை கடுமையாக படிக்கவேண்டும். எனது அப்பா அல்லது அம்மாவை அல்லது ஆசிரியரை உதவிக்காக நான் கேட்க முடியும். நாம் வகுப்பில் செய்த கணித அப்பியாசங்களை நான் திரும்பவும் செய்து பார்க்க முடியும்” என சொல்லுங்கள்.
 - உங்களுடைய நண்பர்களுக்கருகில் வகுப்பில் இருக்க முடியாதுபோனால், “என்னுடைய நண்பர்களோடு இருக்க முடியாததையிட்டு நான் ஏமாற்றம் அடைகிறேன். அவர்களுடன் இருப்பதற்கு நான் கேட்க முடியும் அல்லது இடைவேளையில் அவர்களை நான் பார்க்க முடியும்” என்று சொல்லுங்கள்.
 - உங்களுடைய நண்பர் வைத்திருக்கும் விளையாட்டு பொருளை நீங்கள் விரும்பி அதை வாங்க உங்களுக்கு வசதியில்லை என்றால், “லீயுடைய விளையாட்டுப் பொருளைப் போன்ற ஒன்று எனக்கு வேண்டும் ஆனால் அதை வாங்கத் தேவையான பணம் என்னிடம் இல்லை. லீயை அவருடைய விளையாட்டுப் பொருளைக் கொண்டுவந்து என்னுடன் சேர்ந்து விளையாட வருமாறு நான் கேட்பேன்.” என்று சொல்லுங்கள்.
 - எனக்கு பிடித்த ஒரு உடுப்பை தற்செயலாக கிழித்துவிட்டால், “என்னுடைய உடுப்பைக் கிழித்ததையிட்டு நான் துக்கப்படுகிறேன். அதை சரிப்படுத்த முடியுமா என எனது அம்மாவை நான் கேட்பேன்” என்று சொல்லுங்கள்.
 - முக்கியமான செய்கையில் உங்களுடைய நண்பர் உங்களை தோற்கடித்தால், “நான் உண்மையாக வெற்றி பெற விரும்பினேன். நான் முதலாவதாக வருவதை விரும்புகிறேன் மற்றும் சிலவேளைகளில் நான் முதலாவதாக வந்திருக்கிறேன். அடுத்த தடவை நான் முதலாவதாக வரலாம்” என்று சொல்லுங்கள்.
- உங்களுடைய சாதகமான குரலைப் பாவிக்க பழகுவதற்கான மற்றைய நிலைமைகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.



www.kidshavestresstoo.org



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA
LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

Kids Have Stress Too!™ is a program of the Psychology Foundation of Canada



Lead Sponsor

