

## “இப்படி என்றால்” என்ற விளையாட்டு



வீட்டில் அல்லது பாடசாலையில் உள்ள நிலைமைகளால் பிள்ளைகள் சிலவேளை துயரமடையலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைமைகளில் செய்யவேண்டியது என்ன என்று சிந்திப்பதற்கு “இப்படி என்றால்” என்ற விளையாட்டு ஒரு கேளிக்கையான வழி. இந்த விளையாட்டை பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவது பல்வேறு நிலைமைகளில் அவர்கள் என்ன செய்யலாம் என்று மனதால் பழக்கிக்கொள்வதற்கு உதவியாக இருக்கும். முன்கூட்டி எதிர்பார்க்கவும், முன்னோக்கி சிந்திக்கவும் மற்றும் யோசனைகளை முன்வைக்கவும் இது உதவும். சில “இப்படி என்றால்” நிலைமைகளை விளையாட்டாகவும் கேளிக்கையாகவும் செய்யுங்கள். அத்தோடு பெற்றோரும் பராமரிப்பாளரும் பதில் சொல்வதற்காக, பிள்ளைகளை “இப்படி என்றால்” என்ற நிலைமைகளை உண்டாக்க ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவர்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதைப்பற்றி சிந்திக்க பிள்ளைகளுக்கு அவகாசம் கொடுங்கள். தேவைப்பட்டால், பதிலை உள்ளடக்கிய குறிப்பை நீங்கள் தூண்டி விடலாம். பொறுமையாக இருக்கவும். மற்றும் பதில்களில் அதிகப்படியான கவனத்தை செலுத்த வேண்டாம்.



### ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு

இப்படி என்றால்:

நீங்கள் விரும்புகின்ற ஒரு விளையாட்டுப்பொருளுடன் வேறு ஒருவர் விளையாடினால்?

வேறு ஒருவர் ஒரு விளையாட்டுப்பொருளை உங்களிடம் இருந்து எடுத்தால்?

நீங்கள் உங்களுக்கு பிடித்த நிகழ்ச்சியை தொலைக்காட்சியில் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் வேளை உங்கள் சகோதரர் வேறொரு காட்சிக்கு மாற்றினால்?

நீங்கள் கட்டிக்கொண்டிருக்கும் கோபுரத்தை உங்கள் தங்கை தள்ளிவிட்டால்?

மழைபெய்வதால் நீங்கள் உல்லாசப் பயணத்திற்கு போகமுடியாவிட்டால்?

இன்னொருவருடைய விளையாட்டுப் பொருளை நீங்கள் உடைத்தால்?

மிருகக்காட்சிச்சாலையில் இருந்து ஒரு மிருகத்தை இன்று நீங்கள் கடனாகப் பெறமுடியுமானால்?



### ஆறில் இருந்து ஒன்பது வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு

இப்படி என்றால்:

அந்நியர் ஒருவருக்கு நீங்கள் முன் வாசலை திறந்துவிட்டால்?

உங்கள் மதியபோசனத்தை வீட்டில் மறந்துவிட்டால்?

இன்றிரவு எமது இராப்போசனத்திற்கு உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியுமானால்?

நீங்கள் இரவு விழித்தெழுந்து புகைமணத்தை முகர்ந்தால்?

நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது ஒருவர் காயப்பட்டால் அல்லது சுகவீனமுற்றால்?

உங்களுடைய அம்மாவுடன் நீங்கள் கடைக்குப் போகும்போது நீங்கள் தொலைந்து போனால்?

பாடசாலை பேருந்தை நீங்கள் தவற விட்டால்?

ஒரு பெரிய பிள்ளை உங்களுடைய மதியபோசனப் பணத்தை திருடினால்?

**இன்னொரு பிரேரணை!**

உங்களுடைய பிள்ளைகளின் வயது மற்றும் ஆர்வங்களின் அடிப்படையில், உங்களுடைய சொந்த “இப்படி என்றால்” என்ற கேள்விகளை உண்டாக்குங்கள். அல்லது “வேறு என்ன?” என்ற விளையாட்டை விளையாட முயலுங்கள். ஆறில் இருந்து ஒன்பது வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு இது மிகவும் தகுதியானது. இது “இப்படி என்றால்” என்ற விளையாட்டு “வேறு என்ன நான் செய்ய முடியும்?” என்று கேட்பதால் வளர்கிறது. “இப்படி என்றால்” என்ற கேள்விக்கு விடைகிடைத்தவுடன், “வேறு என்ன நீங்கள் செய்ய முடியும்?” என்று பெற்றோர் கேட்கலாம்.

[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

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

The What If Game - Tamil