

## உடல், உள மற்றும் உணர்வுகள் குறித்த ஆரோக்கியத்திலிருந்து நல்வாழ்வு வருகிறது

குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் சாதகமான நல்வாழ்வை உருவாக்குவதற்கு பல விடயங்கள் உள்ளன. இதிலிருந்து நல்வாழ்வு வரலாம்:

- அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு கையாளுதல்
- நல்ல உறவுகளை பேணுதல்
- சாதித்த உணர்வை அனுபவித்தல்
- நமது வலிமையைப் பயன்படுத்துதல்
- ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளில் பங்கெடுத்தலும் அதிக தூக்கத்தை பெறுவதும் நன்றாக சாப்பிடுவதும்.

நீங்கள் வீட்டில் உங்கள் குழந்தையின் நல்வாழ்வைக் கட்டியெழுப்புவதற்கும் பராமரிப்பதற்கும் பல விடயங்களை செய்யலாம்.

## பாராட்டு, ஊக்கம் மற்றும் சாதகமான அவதானம்

உங்கள் குழந்தைகள் தங்களைப் பற்றி சாதகமாக உணர் அவர்களைப் பற்றிய பாராட்டுக்கள் உதவுகின்றன. இது சுயமரியாதையையும் தன்னம்பிக்கையையும் அதிகரிக்கிறது. இது நன்னடத்தையையும் ஊக்குவிக்கிறது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம்:

- நீங்கள் ஊக்குவிக்க விரும்பும் வழிகளில் அவர்கள் நடந்து கொள்ளும்போது உங்கள் குழந்தைகளை பாராட்டுங்கள்
- உங்கள் குழந்தையின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். அவர்களுடன் ஒரு விளையாட்டுங்கள். ஒன்றாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். அவர்களுக்கு அன்னியோனியமாக குறுந்தகவல்களை அனுப்புங்கள். அவர்களின் ஆர்வங்களைப் பற்றி வினவுங்கள்
- உங்கள் பதினம் வயது பிள்ளைகளின் வலிமையைப் பாராட்டுங்கள்
- நீங்கள் அவர்கள் குறித்து பெருமைப்படுகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குழந்தைக்கு தெரியப்படுத்தவும்.

## சாதகமான சுய பேச்சு

சுய பேச்சு என்பது நாமே நம் உள் குரலுடன் பேசும் விதமாகும் சாதகமான சுய பேச்சு என்பது நமக்கு சாதகமான விடயங்களை நாமே சொல்வதாகும். நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம், என்ன செய்கிறோம் என்பதில் சுய பேச்சானது பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

உங்கள் குழந்தை தனக்கு தானே அன்பாகவும் சாதகமாகவும் பேச ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்களின் நல்வாழ்வு மேம்படுத்தப்படுவதுடன் மன அழுத்தத்தை அவர்களால் கட்டுப்படுத்தவும் இயலுகின்றது. அவர்கள் தங்களைப் பற்றி அன்பில்லாமல் பேசுவதை நீங்கள் கேட்கும்போது, நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம்:

- அதை அவர்களின் கவனத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும்
- அவர்கள் சொல்வது உண்மையான அவர்களிடம் கேளுங்கள்
- அவர்களுக்கு உதவும் மிகவும் பயனுள்ள சிந்தனையைப் பற்றி சிந்திக்க செய்யுங்கள்
- ஒரு சிறந்த நண்பரிடம் பேசும் விதத்தில் உங்கள் குழந்தை தமக்கு தாமே 'பேச' ஊக்குவிப்புகள்
- உங்கள் குழந்தையின் வலிமை மற்றும் சாதனைகளை வழமையாக நினைவுபடுத்துங்கள்.

## நல்ல உறவுகளைப் பேணுதல்

நல்வாழ்வை ஆதரிப்பதில் முக்கியமானது உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு சாதகமான உறவை நீங்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்வதாகும்

- குடும்ப நினைவுகளையும் கதைகளையும் அவர்களுடன் பகிர்ங்கள்
- ஒன்றாக ஒவ்வொரு இரவும் உணவை உண்ண முயற்சி செய்யவும்
- குடும்ப சடங்குகள் மற்றும் நடைமுறைகளை ஏற்பாடு செய்தலும் பங்குக்கொள்வதும்
- சமூக தொடர்புகள் உங்கள் குழந்தையின் நல்வாழ்வுக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. உங்கள் குழந்தையை நண்பர்களுடன் தொடர்ந்து இணைந்திருக்க உதவுவது முக்கியமானதாகும்.



## அவதானித்துடன் செயற்பாடுங்கள் அல்லது கவனமாக இருங்கள்

நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள், எதைப் பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள் என்பதில் நினைவாற்றல் கவனம் செலுத்துங்கள். இது அவசரமான செயற்பாடுகளுக்கும் பல்பணி செய்வதற்கும் முறானதாகும். எதிர்காலம் அல்லது கடந்த காலத்தைப் பற்றி சிந்திப்பதை விட சிந்தனைகள் நிகழ்காலத்தில் இருப்பது சுயநினைவு ஆகும்.

இது நம் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள வைப்பதை போலவே மன அழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது. சுயநினைவு நமக்கு மெதுவாக உதவுவதோடு ஓய்வுக்கும் குணப்படுத்தலுக்கும் உதவுகிறது.

குழந்தைகள் மற்றும் சிறு பராயத்தினரோடு சுயநினைவுடன் செயற்படுதல் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்குப் பாருங்கள்: [சிரிக்கும் உள்ளங்கள்](#).

## இரக்கத்தையும் நன்றியுணர்வையும் பயிலுதல்

நன்றியுணர்வு என்பது நாம் விரும்பும் நபர்களையும் விஷயங்களையும் அடையாளம் கண்டு கொண்டாடுவதற்கு சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்வதும் அவற்றிற்கு நன்றி செலுத்துவதுமாகும். நன்றியுணர்வோடு இருப்பது நல்வாழ்வில் ஒரு பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஏனெனில் இது உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறது, மேலும் நமக்கு அதிக நம்பிக்கையூட்டுகிறது.

உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுவதன் மூலம் நன்றியுணர்வைப் பயிற்சி செய்ய நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவலாம்:

- அவர்களை மகிழ்விக்கும் விடயங்கள்
- அவர்களை ஊக்குவிக்கும் விடயங்கள்
- மக்களும் அவர்களை வளர்க்கும் விஷயங்களும்
- அவர்கள் அதிகம் விரும்பும் அனுபவங்களும் எண்ணங்களும்
- குளிர்ந்த காற்று அல்லது சூடான புன்னகை போன்றவற்றிலுள்ள சிறிய இன்பங்களை அவர்களால் கவனிக்க உதவுகிறது.

மற்றவர்களுடன் அன்பான இருப்பதன் மூலம் நல்வாழ்வு வலுப்படும். இது நன்றியுணர்வை அதிகரிப்பது போலவே இரக்கம் மற்றும் பிறர் உணர்வுகளை மதித்தல் போன்ற ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கிறது. இரக்கம் சமூக உணர்வை உருவாக்க உதவுகிறது. அதேபோல் மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்துடன் கனிவாக இருக்கக்கூடிய அனைத்து வழிகளையும் கொண்ட பட்டியல் ஒன்றை உங்கள் குழந்தையுடன் இணைந்து உருவாக்குங்கள். ஒன்றாக, அன்பை பகிர் சில விடயங்களைத் தேர்வுசெய்யவும்.

## உதவி நாடுவதை ஊக்குவிப்பது

உதவி கேட்பது கடினமாக இருக்கலாம். ஆனாலும் அது தவறில்லை என்று உங்கள் குழந்தைக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இதன் மூலம் உங்கள் குழந்தை உதவிக்காக நாடுவதை ஊக்குவிக்கலாம்:

- விடயங்கள் எப்படிப் போகின்றன என்று வினவவும்
- அவர்கள் சோகமாகவோ அல்லது விரக்தியாகவோ இருந்தால் பரவாயில்லை என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்
- அவர்கள் உங்கள் உதவியை நாடும்போது சரி தவறு பாராமல் செவிமடுங்கள்
- உதவி தேவைப்பட்டால் எங்கிருந்து உதவி பெறுவது என்பது குறித்த பல தகவல்களை பதினம் வயதினருக்கு வழங்குங்கள்.

மேலதிக தகவலுக்கு, பாருங்கள்: [உங்கள் குழந்தையின் உள ஆரோக்கியத்தை கவனிக்கவும்](#)

## விதிகள் மற்றும் எல்லைகளை அமைத்தல்

தெளிவான விதிகளும் எல்லைகளும் குழந்தைகளையும் இளைஞர்களையும் பாதுகாப்பாக உணர வைக்க உதவும்.

விதிகளை உருவாக்குவதில் உங்கள் குழந்தையை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், அவர்கள் அவற்றின் பால் நடந்துக்கொள்ள வாய்ப்புகள் அதிகம். விதிகளை கலந்தாலோசிப்பதன் மூலம் அவர்களின் வளர்ச்சியுடன் வரும் முதிர்ச்சியை நீங்கள் மதிப்பதைக் காட்டலாம்.

மேலும் தகவலுக்கு, [Raising Children Network](#) ஐப் பார்க்கவும்

## உங்கள் குழந்தைப் பற்றிய ஆதரவைப் பெறுதல்

உங்கள் குழந்தையின் நல்வாழ்வைப் பற்றி உங்களுக்கு கேள்விகள் எழுந்தால், உங்கள் குழந்தையின் பாடசாலையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அவர்களின் வகுப்பறை ஆசிரியர், ஆண்டு நிலை ஒருங்கிணைப்பாளர் அல்லது பாடசாலையில் நன்னெறி பொறுப்பாசிரியரிடமிருந்து தொடங்கவும்.

நீங்கள் [Parentline](#) 13 22 89 ஐத் தொடர்பு கொள்ளலாம் - பிறப்பு முதல் 18 வயது வரையிலான பிள்ளைகளின் பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலர்களுக்கான தொலைபேசி சேவை. பெற்றோருக்குரிய பிரச்சினைகளுக்கு இரகசியமானதும் அடையாளமற்றதுமான ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவை வழங்குகிறது.

