

நன்றியுணர்வு

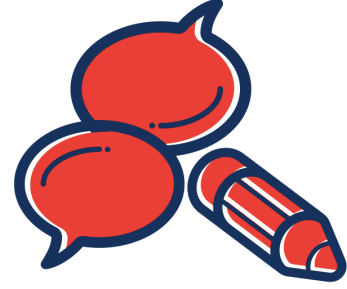
எந்தப் பெற்றோரும் செய்யக்கூடிய 5 செயல்கள்



முன்மாதிரியாக இருத்தல்

உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கோ அண்டை வீட்டாருக்கோ அல்லது உங்களைச் சுற்றி வேலை செய்பவர்களுக்கோ நன்றி கூறுங்கள் - உங்கள் நன்றியுணர்வை உங்கள் பிள்ளைகளைக் காணச் செய்யுங்கள். இந்த மகிழ்வுணர்வைப் பரவச் செய்யுங்கள்!

01



உள்க்குவித்தல்

உங்கள் பிள்ளைகளிடம் அவர்கள் நன்றி தெரிவிக்க விரும்பும் ஒருவரிடம் தங்கள் நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்த ஒரு குறிப்பை எழுதச் சொல்லுங்கள். பின், அதை உரக்கப் படித்துக் காட்டச் சொல்லுங்கள். இது உங்கள் பிள்ளைகளையும் மகிழ்விக்கும்!

02



பகிர்தல்

ஒன்றாக உணவு உண்ணும் முன் ஒவ்வொருவரையும் அவருக்கு நன்றியுணர்வை ஏற்படுத்திய ஒன்றைப்பற்றிக் கூறச் சொல்லுங்கள். இத்தகைய உடன்பாடான உணர்வுகள் பிணைப்புகளை உருவாக்கவல்லவை!

03



பாராட்டுதல்

நன்றியுணர்வை வெளிக்காட்டும் நடத்தையைப் பாராட்டுங்கள். " உன்னுடன் பகிர்ந்துகொண்ட உன் நண்பனுக்கு நீ நன்றி கூறினாய் - மிக நன்று! உன் நண்பன் மகிழ்ச்சி அடைந்திருப்பான். இது உங்கள் நட்பை வலுப்படுத்தியிருக்கும்! " என்று கூறுங்கள்.

04



நினைவூட்டல்

நல்ல ஆரோக்கியம், நல்ல உடன்பிறந்தோர் போன்றவற்றிக்கு நன்றியோடு இருக்கவேண்டும் என்பதை நினைவூட்டும் வகையில் குளிர்பதனப் பெட்டிக் கதவிலோ அறையிலோ குறிப்புகளை எழுதி ஒட்டுங்கள். அல்லது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு நன்மையைப்பற்றி உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள்.

05

Reference:
National Association of School Psychologists. (2009). Fostering an attitude of gratitude: Tips for parents. Communiqué 8(3).



Ministry of Education
SINGAPORE