நம் பிள்ளைகளிடத்தில் மீளும்தன்மை வளர்வதற்கு **S.P.A.C.E** கொடுத்தல்

மீளும்தன்மை

S — Support ஆதரவளித்தல்

- கவனித்துக் கேட்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்
- உடன்பாடான கருத்துரையை வழங்கி ஆதரவு கொடுங்கள்

P — Problem Solve பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்

- பிரச்சினைகளைப்பற்றியும் பின்னடைவுகளைப்பற்றியும் சேர்ந்து மீள்நோக்குங்கள்
- மாற்றுத் திட்டங்களை உருவாக்குவதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்டுங்கள்

A — Affirm உறுதிப்படுத்துதல்

- குறிப்பிட்டுச் சொல்லிப் பாராட்டுங்கள்
- பலங்களையும் முயற்சிகளையும் அங்கீகரியுங்கள்

C — Cheer உற்சாகப்படுத்துதல்

- ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் உங்கள் பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்துங்கள்
- சிறிது பெரிது என்று பாராமல் எல்லா வெற்றிகளையும் கொண்டாடுங்கள்
- மீளும்தன்மையை வலியுறுத்தும் ஊக்கமளிக்கும் கதைகளைக் கூறுங்கள்

E — Empower அதிகாரமளித்தல்

- உங்கள் பிள்ளைகள் தங்கள் எண்ணங்களைத் தெரிவிப்பதற்கும் முடிவெடுப்பதற்கும் வழிவிடுங்கள்
- துணிந்து செயல்படவும் சவால்களைச் சந்திக்கவும் வாய்ப்பளியுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளைகளின் திட்டங்களுக்கும் செயல்களுக்கும் அவர்களையே பொறுப்பேற்க விடுங்கள்

நம் உரையாடல்களில் S.P.A.C.E இடம்பெறச் செய்தல்

அதிகரிக்க வேண்டியவை	குறைத்துக்கொள்ள வேண்டியவை
Support – ஆதரவளித்தல்: ஏற்றுக்கொள்ளவும்,	குறைத்து எடைபோடாதீர்கள்
"மேலும் கூறு....." "நீ என்ன நினைக்கிறாய் என்பது முக்கியம்."	"நீ இவ்வாறு உணர தேவையே இல்லை."
Problem solve – பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்: சேர்ந்து செய்யவும்,	நீங்களே செய்யாதீர்கள்
"இதற்கு முன் நீ செய்து பார்த்ததில் எது வெற்றி அளித்தது?" "இதிலிருந்து நாம் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதைப்பற்றிச் சிந்திப்போம்."	"இதை இப்படித்தான் செய்யவேண்டும்." "நான் இதற்கு முன்பே சொன்னேன். நீ ஏன் என் பேச்சைக் கேட்கவில்லை?"
Affirm – உறுதிப்படுத்துதல்: குறிப்பிட்டுச் சொல்லவும்,	பொதுவாகச் சொல்லாதீர்கள்
"நல்ல முயற்சி!" "நீ இதை எப்படிச் செய்தாய்?" "உனக்கு ....இல் அதிக திறமை உள்ளது"	"சிறப்பாகச் செய்துள்ளாய்!" "நீ மிகவும் கெட்டிக்காரன்/கெட்டிக்காரி!"
Cheer – உற்சாகப்படுத்துதல்: நம்பிக்கை உண்டாக்கவும்,	பயத்தை ஏற்படுத்தாதீர்கள்
"நன்றி! இது உண்மையிலேயே பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது"	"நீ இதைச் செய்யாவிட்டால்......" "உனக்கு .... கிடைக்காது"
Empower – அதிகாரமளித்தல்: படிப்படியாக ஏற்படுத்தித் தரவும்,	அதிகாரம் செய்யாதீர்கள்
"உன் யோசனையைச் செயல்படுத்திப் பார்க்கலாம்" "நான் உனக்கு எவ்வகையில் ஆதரவளிக்கவேண்டும் என நீ விரும்புகிறாய்?"	"என் வழியைப் பின்பற்றினால் இதைச் சீக்கிரம் செய்துவிடலாம்" "நான் உனக்காக இதைச் செய்து தருகிறேன்"

Ministry of Education
SINGAPORE

© 2017 Guidance Branch, Student Development Curriculum Division (SDCD), MOE