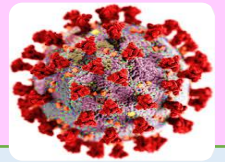




දෙමාපියනි - දරුවන් ගැන බලාගන්න

කොවිඩ් 19 සමග දෙමාපියකරණය



- සවන්දෙන - හැකි තාක් ඔවුන් සමග රැඳෙන ඵහෙත් ඔවුනට වදයක් නොව සතුටක් වන ලෙසිනි. ඔබ සක්‍රීයව සවන් දෙන්නේ නම් මෙය හොඳ අවස්ථාවකි, ඔවුන්ගේ සැබෑම අදහස් / ආකල්ප අවබෝධ කරගන්න.
- හැඟීම් ප්‍රකාශනයට සුදුසු අවස්ථා / ඉඩ සොයාදෙන්න.. තරඟව , බිය , දුක , සංත්‍රාසය , කාංසාව .. ප්‍රකාශ කිරීමට ධනාත්මක මාවත් ඇති බව.
ගායන, වාදන , නර්තන , චිත්‍ර සහ වෙනත් විවිධ නිර්මාණ / ක්‍රීඩා / ඵලදායී විනෝදාංශ.... තමන්ගේම ක්‍රම සහ අවබෝධය , ආත්මාවබෝධය සඳහා කැපවීම්.
- රැකවරණය තර කරන්න. සංවේදන දරාගත හැකි පරිසරයක් ගොඩනගන්න.
- වගකීම් හුරුකරන්නට වගකීම් ලබා දෙන්න. (නිදසුන් - ළමා උපකාරක සේවා සහ කොවිඩ් උපකාරක සේවා තොරතුරු එකතුවක් / ගෙදර පොත් සියල්ල එක්තැනකට ගෙන වර්ග කළ ලයිස්තුවක් / ගෙදර ආදායම් වියදම් සමීක්ෂණයක් / පැළයක් රැක බලා ගැනීම....)
- සවිමත් , සමබර , නිරෝගි පෞරුෂයක් සඳහා ආදර්ශ ලබා දෙන්න. (තමා මෙන්ම සමීපතමයන් ගැන දැනුම්වත් , සෘජු ඵහෙත් මෘදු , විශ්වාසයෙන් යුතු , අභිමානවත් නිහතමානි , ආදරය / සතුට / පාලනය සහිත.. ලෙස.)
විත්තවේග කළමනාකරණ ඉඟි වැඩිහිටියන්ගෙන් , පුරුදු රටාවන් ලෙස ලබාගන්නා බව අමතක නොකරන්න.
- අවධානය සමගින්ම කාරුණික , දයාත්විත වන්න. එසේ කතා කරන්න. පාලනය , ආදරය සහ සතුට සමග මුසු කරන්න. අවශ්‍ය සෑම විටම සැනසීම හා ධෛර්ය ලබාදීමට වගබලාගන්න.
- ඇබ්බැහිවීමෙන් වලකාගන්න - ජංගම දුරකතනය / රූපවාහිණිය / පරිගණකය හා අන්තර්ජාලය සම්පත් මිස සතුරන් වීමට ඉඩ නොදෙන්න. (අවශ්‍ය දේවල් - නියමිත කාලයක් තුළ නිශ්චිත , ප්‍රයෝජනවත් වැඩකට සීමාවක් ඇතිව යොදාගන්න.)
- සාමාන්‍ය ලෙස කරන්නට යමක් / දින වරියාවක් පවත්වා ගන්න. එය පවතින / වෙනස් වන නව තත්ත්වයන් හා ගලපන්න.
අධ්‍යයනයන් / ක්‍රීඩා / රසවිඳිම් හෝ නිර්මාණ / නව අත්දැකීම් , පුහුණුවීම් / සැහැල්ලුවීම් (යෝගා / භාවනා...) පසැල් වැඩ / ගෙදර එදිනෙදා වැඩ හා හැකි නම් වගාවන් , ඉයුම්පිහුම්.... යොදාගනිමු.
- පවතින වසංගත තත්ත්වය ගැන පැහැදිලි වික‍්‍රමයක් ලබාදෙන්න. ඵහෙත් එය පමණ නොඉක්මවන , ළමා මිතුරු තොරතුරු සමග විය යුතුය.

