

මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

- නිවසෙන් පිටත මිදුලට ගොස් ඇවිදින්න යටිපතුවලට දැනෙන හැඟීම් වලට (සංවේදනයන්) හොඳින් අවධානය යොමු කරමින් ඇවිදින්න
- තමන්ගේ යටිපතුවලට පහත සදහන් ද්‍රව්‍ය මත ඇවිදින විට දැනෙන හැඟීම් සිතීන් මවා ගන්න.
 - ✓ රත්වූ ගිනි අගුරු
 - ✓ *මඩ
 - ✓ *කුඩා කුඩා වීදුරු කැබලි
 - ✓ *තණකොළ වැවූ මිදුලක්
 - ✓ *දිය සෙවල
 - ✓ *සීතල වතුර
 - ✓ ගොම ගොඩවල් පිරි බිමක්
- රගපෑමේදී අපට දැනෙන හැඟීම් හොඳින් මතුකර ගත හැකි වන්නේ ඒවා සිතීන් මවා ගත්විට බව හොඳින් වටහාගන්න.

- නමාගේ නිවසේ අයට පෙනෙන්නට මෙවැනි තැන්වල ඇවිදින විට අපට දැනෙන හැඟීම් මතස ට නගා ගන්න. ඔබට එවිට දැනෙන හැඟීම් රඟපා පෙන්වන්න.

Emotions



happy



sad



angry



excited



afraid



shy



guilty



tired



jealous



loved



hopeful



bored



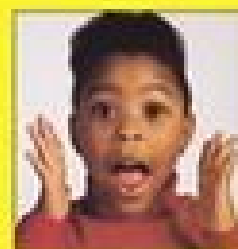
proud



sorry



embarrassed



surprised