



Beneath the Rainbow - Dr Glenn, Dr Anjum, Arilyn, Bandara, Padita, Shyla, Prof Madeline,

English

Once upon a time, in beautiful Sri Lanka, there were three extraordinary friends named Aanya, Ravi, and Kavi. They lived in a small village nestled amidst lush green mountains and shimmering lakes.

Questions for Students

- What things do you like about Sri Lanka?
- What are some of your favorite things about your home?

Suggestions to Guide Discussion (Teachers)

- Speak to the children about the things they enjoy about living in Sri Lanka, the people, nature, and the landscape.
- This is a time to connect with the students and gather them around for a story and lesson.



සිංහල

ඉන්දියන් සාගරයේ මුතු ඇටය ලෙස හැඳින්වෙන සුන්දර ශ්‍රී ලංකාව ශ්‍රී ලංකාව නම් වූ දිවයිනේ බොහෝ කලකට පෙර පාසැල් ධාරිවෝ තුන්දෙනෙක් හිටියා , ආන්යා, රවී , කවී, කියලා. ඔවුන් පිටත් වූයේ හිත කෙත්වතු, නිල් කාචි වැටි සහ දිනිලක විල් වලින් වට වූ සුන්දර කුඩා ගම්මානයක ය.

සිසුන්ගෙන් ඇසීමට ඇති ප්‍රශ්න

- ශ්‍රී ලංකාවේ ඔබේ ප්‍රියතම භෞතික සහ ස්වාභාවික සුන්දරත්වයන් මොනවාද?
- ඔබේ නිවසේ ඔබ කැමතිම දේවල් මොනවාද?

දිවයිනේ සමහර සාකච්ඡා සඳහා යෝජනා (ගුරුවරුන් සඳහා)

- අප පිටත් වන ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන්, ජීවන රටා, ස්වභාවධර්මය සහ භූ දර්ශනය ගැන ඔවුන් සතුවූ වන දේවල් ගැන දැරුවන්ට කතා කරන්න.
- මෙය සිසුන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට සහ ඔවුන් වටා කතාවක් සහ පාඩමක් බෙදා ගැනීමට කාලයකි.

தமிழ்

இலங்கை, இந்தியப் பெருங்கடலின் முத்து என்று அழைக்கப்படும் அழகான தீவு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு அன்யா, ரவி மற்றும் கவி என்ற மூன்று பள்ளி நண்பர்கள் இருந்தனர். அவர்கள் பசுமையான வயல்வெளிகள், நீல மலைத்தொடர்கள் மற்றும் பிரகாசிக்கும் ஏரிகளால் சூழப்பட்ட ஒரு அழகான சிறிய கிராமத்தில் வாழ்ந்தனர்.

மாணவர்களிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள்

- இலங்கையில் உங்களுக்கு பிடித்த சுற்றுச்சூழல் மற்றும் இயற்கை அழகு அம்சங்கள் யாவை?

குழந்தைகளுடன் கலந்துரையாடுவதற்கான பரிந்துரைகள் (ஆசிரியர்களுக்கு)

- நாம் வாழும் இலங்கையில் உள்ள மக்கள், வாழ்க்கை முறை, இயற்கை மற்றும் நிலப்பரப்பு பற்றி அவர்கள் அனுபவிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி குழந்தைகளுடன் பேசுங்கள்.
- மாணவர்களுடன் இணைவதற்கும் அவர்களைச் சுற்றி ஒரு கதை மற்றும் பாடத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் இது ஒரு நேரம்.





English

Ravi, a kind-hearted boy, was feeling very upset. He had been teased online by some children that he knew from school. The hurtful words on the screen made him feel sad and lonely.

Questions for Students

- What is making Ravi upset?
- What are some things that might make Ravi feel better? If you knew Ravi, what are some things you would do to help him feel better?

Teacher Prompts/Discussion Points

- Encourage the children to get as specific as possible about the nature of bullying that Ravi is experiencing.
- Discuss that online teasing is called cyber bullying.
- Encourage children to identify ways that they can help one another cope with bullying.



සිංහල

කිකරු මෙන්ම ලස්සන හඳවතක් තිබෙන පිරිමි ළමයෙක් වූ රවී සිටියේ දැඩි කලකිරීමකිනි. පාසැල්දී ඔහුගේ මිතුරන් කිහිප දෙනෙකු විසින් අන්තර්ජාලය හරහා ඔහුට විහිළි කෑන ලදී. තීරයේ දිස් වූ ඊළචන වචන ඔහුට දුකක් හා තනිකමක් ඇති කළේය.

සිසුන්ගෙන් ඇසීමට ඇති ප්‍රශ්න

- කුමක් නිසා ද රවී කලකල වෙන්නේ?
- රවීට අපහසුවක් දැනෙන දේවල් මොනවාද? ඔබ රවීව හඳුනනවා නම්, ඔහුට හොඳ හැඟීමක් ඇති කිරීමට ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?

.**தமிழ்** அன்புள்ள மாணவர் ரவி மிகவும் வருத்தப்பட்டார். பள்ளியில் அவரது நண்பர்கள் சிலரால் ஆன்லைனில் கிண்டல் செய்யப்பட்டார். திரையில் வந்த புண்படுத்தும் வார்த்தைகள் அவரை சோகமாகவும் தனிமையாகவும் ஆக்கியது.

மாணவர்களுக்கான கேள்விகள்

- ரவிக்கு என்ன கவலை?
 - ரவிக்கு என்ன அசௌகரியம்? ரவியை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், அவரை நன்றாக உணர நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?
- குழந்தைகளுடன் அதிகம் பழகுவதற்கு ஆசிரியர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்**
- ரவி அனுபவிக்கும் கொடுமைப்படுத்துதலின் தன்மையைப் பற்றி முடிந்தவரை துல்லியமாக இருக்க குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.
 - ஆன்லைன் குறும்புகள் சைபர்புல்லிங் என்று அழைக்கப்படுகின்றன என்று விவாதிக்கவும்.
 - கொடுமைப்படுத்துதலைச் சமாளிக்க ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.



English

Kavi, a brave and gentle soul, had experienced abuse from a family member when he was younger. His uncle used to hit him and touch him in other ways that made him uncomfortable. Though it was not his fault, Kavi did not tell anyone about it and it made him scared and anxious when he thought about telling other people.

Questions for Students

- Why didn't Kavi tell other people about what happened with his uncle?
- What do you think might happen if he told his parents?
- Do you know the number of the Childline in Sri Lanka

Teacher Prompts/Discussion Points

- Encourage children to try their best to take Kavi's perspective and identify the different ways that he is feeling.
- Help children explore the different outcomes that may result from Kavi telling his parents, but emphasize the positive outcomes (e.g. they will help him, etc). Childline number 1929



සිංහල

නිර්භීත සහ මෘදු හැඟීම් සහිත ආත්මයක් වන කවි, කුඩා කාලයේදීම පවුලේ සාමාජිකයෙකුගෙන් අපයෝජනයට ලක්ව ඇත. ඔහුගේ මාමා ඔහුට පහර දීම සහ වෙනත් ආකාරවලින් ස්පර්ශ කිරීම ඔහුට අපහසුතාවයක් ගෙන දුන්නේය. එය තමාගේ වරදක් නොවුණත් කවි ඒ ගැන කිසිවෙකුට නොකී අතර අනෙක් අයට කියන්නට සිතන විට කවිට බියක් සහ කනස්සල්ලක් ඇති විය.

සිසුන්ගෙන් ඇසීමට ඇති ප්‍රශ්න

- කවි තම මාමාට වෙවිච දේ අහින් අයට නොකීවිවේ ඇයි?
- ඔහු තම දෙමාපියන්ට පැවසුවොත් කුමක් සිදුවේවිද?
- ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමා දුරකථන අංකය ඔබ දන්නවාද?

ගුරුවරු සඳහා විමසීම් / සාකච්ඡා කරුණු

- කවිගේ දෘෂ්ටිකෝණය ගැනීමට සහ ඔහුට හැඟෙන විවිධ ආකාර හඳුනා ගැනීමට හැකි උපරිමයෙන් උත්සහ කිරීමට දරුවන්ව දිරිමත් කරන්න.
- කවි තම දෙමාපියන්ට පැවසීමෙන් ඇති විය හැකි විවිධ ප්‍රතිඵල ගවේෂණය කිරීමට දරුවන්ට උපකාර කරන්න. නමුත් ධනාත්මක ප්‍රතිඵල අවධාරණය කරන්න. (උදා- ඔවුන් ඔහුට උපකාර කරනු ඇත, ආදිය) වික්ල්ඩ්ලයින් අංකය 1929

தமிழ்

துணிச்சலான மற்றும் மென்மையான இதயம் கொண்ட கவிஞர் சிறுவயதில் குடும்ப உறுப்பினரால் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டார். அவனுடைய மாமா அவனை அடிப்பதும் வேறு வழிகளில் தொடுவதும் அவனுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தியது. தன் தவறில்லை என்றாலும், கவி யாரிடமும் சொல்லவில்லை, வேறு யாரிடமாவது சொல்ல வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது கவிக்கு பயமும் கவலையும் ஏற்படுகிறது.

மாணவர்களுக்கான கேள்விகள்

- கவிக்கு நடந்ததை ஏன் மற்றவர்களிடம் சொல்லவில்லை?
- அவன் பெற்றோரிடம் சொன்னால் என்ன நடக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- இலங்கையில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தைப் புகாரளிக்க வேண்டிய எண் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆசிரியர் கேள்விகள்/கலந்துரையாடல் புள்ளிகள்

- கவிதைகள் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்பதைக் கண்டறிய குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.
- கவிஞர் தனது நிலைமையைப் பற்றி பெற்றோரிடம் கூறுவதால் ஏற்படும் பல்வேறு விளைவுகளை ஆராய குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள், ஆனால் நேர்மறையான விளைவுகளை வலியுறுத்துங்கள் (எ.கா. அவர்கள் அவருக்கு உதவுவார்கள், முதலியன). குழந்தை தொலைபேசி எண் 1929



English

One day, as the sun painted the sky in pretty colours, Aanya, Ravi, and Kavi decided they wanted to find support for their worries. They decided to confide their worries in safe adults who could help them. A safe adult is someone that you can trust and who you think will help you. Safe adults will not blame you for the troubles that you experience and will try to make things better.

Questions for Students

- Who are some safe adults in your life?
- What kinds of worries can we tell our safe adult about?

Suggestions to Guide Discussion (Teachers)

- Emphasize that experiencing worries is something that everyone goes through. Normalize asking for support.
- Encourage the children to talk to safe adults about their feelings.



සිංහල

උවසක් උදේ නැගෙනහිර අහසේ ලස්සන පාටවලින් ඉර පායද්දී ආන්සාරවී සහ කවි තීරණය කරනවා වියාලගේ කරදරවලින් විසඳුමක් ලබාගැනීම සඳහා බාහිර පාර්ශවයක උදව් ඕනේ කියලා. අවසානයේදී, ඔවුන්ගේ අභිප්‍රාය වූයේ ඔවුන්ට උදව් කළ හැකි ආරක්ෂිත වැඩිහිටියන්ට ඔවුන් මුහුණදී තිබෙන තත්වයන් පිළිබඳ පැවසීමයි. ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකු යනු ඔබ විශ්වාස කරන සහ ඔබට උපකාර කිරීමට විශ්වාස කළ හැකි අයෙකි. ආරක්ෂිත වැඩිහිටියන් ඔබට අති ගැටළු සඳහා ඔබට දොස් හොඳින් අතර මෙම ගැටලු වඩා හොඳ විසඳුම් ලබාදීමට ඔවුන් උත්සාහ කරනු ඇත.

සිසුන්ගේ ඇසීමට ඇති ප්‍රශ්න

- ඔබේ ජීවිතයේ ආරක්ෂිත වැඩිහිටියන් කවුද?
- අපගේ ආරක්ෂාකාරී වැඩිහිටියන්ට අපට කිව හැක්කේ කුමන ආකාරයේ ගැටලු ගැනද?

සාකච්ඡා මඟ පෙන්වීම සඳහා යෝජනා (ගුරුවරුන්)

- ධනස්පල්ලට පත්වීම සෑම කෙනෙකුම අත්විඳින දෙයක් බව අවධාරණය කරන්න. සහාය ඉල්ලීම සාමාන්‍යකරණය කරන්න.

தமிழ்

ஒரு நாள் காலையில், சூரியன் வானத்தை அழகான வண்ணங்களுடன் ஒளிர்ச் செய்யும் போது, அன்யா, ரவி மற்றும் கவி ஆகியோர் தங்கள் கஷ்டங்களுக்கு உதவி தேவை என்று முடிவு செய்கிறார்கள். தங்களுக்கு உதவக்கூடிய பாதுகாப்பான பெரியவர்களுடன் தங்கள் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்கள் முடிவு செய்கிறார்கள். பாதுகாப்பான வயது வந்தவர் நீங்கள் நம்பும் மற்றும் உங்களுக்கு உதவ நம்பக்கூடிய ஒருவர்.

மாணவர்களுக்கான கேள்விகள்

- உங்கள் வாழ்க்கையில் பாதுகாப்பான பெரியவர்கள் யார்?
- எந்த மாதிரியான பிரச்சனைகளைப் பற்றி நமது பாதுகாப்பு மூப்பர்களிடம் சொல்லலாம்?

கலந்துரையாடல்களை வழிநடத்துவதற்கான பரிந்துரைகள் (ஆசிரியர்கள்)

- கவலை என்பது அனைவரும் அனுபவிக்கும் ஒன்று என்பதை குழந்தைகளுக்கு வலியுறுத்துங்கள். அதற்கான ஆதரவு கோரிக்கையை பொதுமைப்படுத்தவும்.
- பாதுகாப்பான பெரியவர்களிடம் தங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி பேச குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.



English

They approached a wise and caring monk, who listened patiently to their fears and worries. He taught them to take deep breaths and how to imagine their worries floating away like clouds. He talked about the importance of finding inner peace. He reminded them that they were not alone.

Questions for Students

- What are some ways that the monk helped the children?
- What are some activities we can do when we feel stressed?

Suggestions to Guide Discussion (Teachers)

- Guide the children in naming the different ways that the monk helped the children (e.g. listening, providing comfort, deep breathing, etc).
- Try a deep breathing practice with the children.



සිංහල

පසුව ඔවුනොවුන්ගේ බිය හා සැකය ඉවසීමෙන් අසා සිටින නුවණැති බෞද්ධාගමික භික්ෂුවක් වෙත විලඹියහ.විම හාමුදුරුවෝ ඔවුන්ට ඉගැන්වුවේ ගැඹුරු හුස්මක් ගන්නට සහ ඔවුන්ගේ කරදර වලාකුළු මෙන් ඉවතට පාවී යන අයුරු සිතීන් මවා ගැනීමටය. සහජීවනයෙන් ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමේ වැදගත්කමද ඔවුන්ට කියා දුන් භික්ෂුව ඔවුන් තනි වී හැකි බව සිහිපත් කළේය.

සිසුන්ගෙන් ඇසීමට ඇති ප්‍රශ්න

- භික්ෂුන් වහන්සේ දරුවන්ට උපකාර කළේ කුමන ආකාරවලින්ද?
- අප ආතතියට පත් වූ විට අපට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

ප්‍රශ්න සමඟ සාකච්ඡා සඳහා යෝජනා

- භික්ෂුන් වහන්සේ දරුවන්ට උපකාර කළ විවිධ ක්‍රම හඳුනා ගැනීමට දරුවන්ට මග පෙන්වන්න. (උදා- සවිඤ්චි, සැනසීම, ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම ආදිය)
- දරුවන්ට ගැඹුරු හුස්ම ගැනීමේ අත්‍යවශ්‍ය ඉගැන්වීමට උත්සහ කරන්න.

පින්නර් අවර්ගන් ඉරු පුත්තිසාලි පුත්ත තුරව්විඩම් වර්තාර්ගන්, අවර් අවර්ගන්ගින් අප්පඤ්ඤාදායං සන්තෙකඤ්ඤාදායං පොඤ්ඤාදායං කේද්දාර්. මිතඤ්ඤාදායං මෙකඤ්ඤාදායං පොඤ්ඤාදායං කවලායං මර්හණ්ඤාදායං පොඤ්ඤාදායං වකායං චූඤ්ඤාදායං ආදායං ආදායං තුරව්වි ආවර්ගන්ගුඤ්ඤාදායං කුරුඤ්ඤාදායං කොඤ්ඤාදාර්. පිරසිඤ්ඤාදායං සුමුකමාකත් තීර්ප්පතන් මුඤ්ඤාදායං වත්තෙදායං චූඤ්ඤාදායං අවර්ගන්ගුඤ්ඤාදායං කුරුඤ්ඤාදාර්, මෙඤ්ඤාදායං අවර්ගන් තනියාක චූඤ්ඤාදායං ආදායං අවර්ගන්ගුඤ්ඤාදායං නිඤ්ඤාදායං.

මාණවර්ගඤ්ඤාදායං කේද්දාර්

- ආදායං වඤ්ඤාදායං චූඤ්ඤාදායං කුරුඤ්ඤාදායං ආදායං?
- නාම මන අඤ්ඤාදායං චූඤ්ඤාදායං ආදායං නඤ්ඤාදායං ආදායං?

කුරුඤ්ඤාදායං කවර්ගන්ගුඤ්ඤාදායං චූඤ්ඤාදායං ආදායං

• තුරව්වි කුරුඤ්ඤාදායං ආදායං වඤ්ඤාදායං වඤ්ඤාදායං කුරුඤ්ඤාදායං ආදායං (ආ.කා. කේද්දාර්, චූඤ්ඤාදායං, චූඤ්ඤාදායං ආදායං). කුරුඤ්ඤාදායං ආදායං චූඤ්ඤාදායං ආදායං ආදායං කුරුඤ්ඤාදායං කුරුඤ්ඤාදායං.



English

Next, they turned to their kind and loving teacher, who embraced them with open arms. She encouraged them to express their feelings through art, music, and storytelling. She reminded them of their unique strengths and talents.

Questions for Students

- What are some ways that their teacher was able to help them?
- What are some strengths and special talents that you have? What are some things that you like to do to help you express your feelings?

Suggestions to Guide Discussion (Teachers)

- Speak to the children about different ways to express their feelings.
- Help the children each identify some of their strengths and talents.



கிංனல

பீலுறடு, டிவூன் நலு சுனீய ஊர் கார்னீக ஊ ஈடூர்னீய ஓர்லர்ய லேன ஊர் டிவூன் லீகீன் ஈயல லீலா டூகீன் லுலு ஓன். கலால, சுனீய சஊ கநன்டூர் கீலு நுலீன் டிவூன் ஊ ஊகீலீ சுகாஓ கீர்லு ஈய லீகீன் டிவூன் டூர்லீன் கலாய. நலு ஈய டிவூன் ஓகீ ஈடூர்லீய ஊகீன் சஊ டூகீனா சீகீசன் கலாய.

கீகீன் சடலா சலீன

- டிவூன் ஓர்லர்யடு கீகீன் சடலா ஈசகார் கலு ஊகீ நுலு லேனலாடூ?
- டிடு நிடேன ஊகீன் ஊ லீகீன குகலுனா லேனலாடூ? டிடு ஊகீலீ சுகாஓ கீர்லு ஊகீ நுலு லேனலாடூ?

ஓர்லர்ன் சடலா ஈய்லு

- லுலீன் ஊகீலீ சுகாஓ கீர்லு சடலா ஈலேகீல லீலீடு நுலு ஓன லுலீன் சலு ஊகீலீ சுகாஓ கீர்லு டிவூன் ஊகீன் சஊ டூகீனா ஊடலா ஓகீலு ஈசகார் கர்னீன.

தமிழ்

அடுத்து, அவர்கள் தங்கள் அன்பான மற்றும் அன்பான ஆசிரியரிடம் திரும்பி, திறந்த கரங்களுடன் அவளைத் தழுவினர். கலை, இசை மற்றும் கதைசொல்லல் மூலம் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஊக்குவித்தார். அவர்களின் தனித்துவமான பலம் மற்றும் திறமைகளை ஆசிரியர் நினைவு கூர்ந்தார்.

மாணவர்களுக்கான கேள்விகள்

- அவர்கள் எந்த வழிகளில் தங்கள் ஆசிரியருக்கு உதவலாம்?
- உங்கள் பலம் மற்றும் சிறப்புத் திறமைகள் என்ன? உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சிறந்த வழிகள் யாவை?

விவாதங்களுக்கு வழிகாட்ட ஆசிரியர்களுக்கான பரிந்துரைகள்.

- குழந்தைகளின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வெவ்வேறு வழிகளில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழந்தைகளின் பலம் மற்றும் திறமைகளை அடையாளம் காண உதவுங்கள்.



English

Finally, they sought comfort from their wise grandparent, who held their hands with love. Sharing stories from his childhood, the grandparent showed them that they were capable of overcoming any challenge. Most importantly, he told them that he was proud of them for asking for help when they needed it.

Question for Students

- Who are some adults that tell you stories about their life? What do you learn from these stories?

Suggestions to Guide Discussion (Teachers)

- Discuss the importance of asking for help when they experience troubling emotions.
- Allow the children to share some things that they have learned from the adults in their lives.



සිංහල

අන්තිමේදී ඔවුන් තම දෑත් දයාවෙන් සහ ආදරයෙන් අල්ලාගෙන සිටි නුවණැති සීයා සහ ආච්චි මුණ ගැසුනු අතර ඔවුන්ගෙන් සැනසීම පැතුහ. කුඩා කල සිටම කනන්දර කියා දුන් දයාබර ආච්චි ප්‍රකාශ කළේ ඔවුන්ට ඕනෑම අභියෝගයක් ජයගැනීමට හැකි ශක්තීන් තිබෙන බවයි. අය කියූ තවත් වැදගත් දෙයක් නම් ළමයින්ට අවශ්‍යය වූ විට උපකාර කිරීම සඳහා සීයා සහ ආච්චි ඔවුන් සමඟ හැමදාම සිටින බවයි.

සීසන් සඳහා ප්‍රශ්න

- තමන්ගේ ජීවිතය ගැන ළමයින්ට කනන්දර කියාදෙන වැඩිහිටියන් කවුද?
- ළමයින් මෙම කතාවලින් ඉගෙන ගන්නේ කුමක්ද?

ගුරුවරුන් සඳහා අත්වැල

- දරුවන්ට චිත්තවේගී හැඟීම් ඇති වූ විට ඔවුන් බාහිර පාර්ශව වලින් උපකාර ඉල්ලා සිටීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ වැඩිහිටියන්ගෙන් ඉගෙන ගත් සමහර වැදගත් දේවල් දරුවන් සමඟ බෙදා ගන්න.

சிங்களம்

இறுதியில் அவர்கள் ஒரு புத்திசாலி தாத்தா மற்றும் பாட்டியை சந்திக்கிறார்கள், அவர் ஞானத்துடனும் அன்புடனும் அவரை ஆறுதல்படுத்துகிறார். சிறுவயதிலிருந்தே கதைசொல்லியாக இருந்த ஆச்சிச்சி அவர்கள் எந்த சவாலையும் சமாளிக்க முடியும் என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டினார். மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், தாத்தா பாட்டி எப்போதும் குழந்தைகளால் பாராட்டப்படுவார்கள், அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவி கேட்பது ஒரு நல்ல பழக்கம்.

மாணவர்களுக்கான கேள்வி

- தங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றி உங்களுக்குக் கதை சொல்லும் சில பெரியவர்கள் யார்? இந்தக் கதைகளிலிருந்து நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்?

குழந்தைகளுடன் (ஆசிரியர்கள்) கலந்துரையாடலுக்கான பரிந்துரைகள்.

- குழந்தைகள் உணர்ச்சிகரமான உணர்வுகளை உணரும்போது பெரியவர்களிடம் உதவி கேட்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
- குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் பெரியவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்ட சில விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.



English

As the children supported each other through their fears, their friendship grew stronger. They discovered that talking about their worries lessened the weight they carried. They learned the power of empathy and understanding.

Questions for Students

- What are some ways we can help our friends when they need it?
- What things do you do to help others? How does it feel to help others?

Teacher Prompts/Discussion Points

- Discuss the ways in which children can support each other.
- Guide the children in some ways that they can help to support each other and how it feels good to help others.



கிணறு

சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க சகலவர்களுக்கும் உதவியாகும். சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க சகலவர்களுக்கும் உதவியாகும். சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க சகலவர்களுக்கும் உதவியாகும்.

கிணறு சகலவர்களுக்கும்

- சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க சகலவர்களுக்கும் உதவியாகும்.
- சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க சகலவர்களுக்கும் உதவியாகும்.

சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க

- சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க சகலவர்களுக்கும் உதவியாகும்.
- சூரியன் விளைய தோரலி விக்கைகொடுக்க சகலவர்களுக்கும் உதவியாகும்.

சினிமா

குழந்தைகள் பயமற்ற நம்பிக்கையுடன் ஒருவருக்கொருவர் பழகியதால், அவர்களின் நட்பு வலுவடைந்தது. மேலும், அவர்களின் தற்போதைய உணர்ச்சி உணர்வுகள் மற்றும் கவலைகளைப் பற்றி பேசுவது அவர்களின் சுமையை குறைக்கிறது என்று அவர்களே உணர்ந்தனர். குழந்தைகள் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புகொள்வதன் முக்கியத்துவத்தையும் கற்றுக்கொண்டனர்.

மாணவர்களுக்கான கேள்விகள்

- நம்முடைய நண்பர்களுக்கு உதவி செய்யக்கூடிய சில வழிகள் யாவை?
- மற்றவர்களுக்கு உதவ நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? மற்றவர்களுக்கு உதவுவது எப்படி இருக்கும்?

ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளுடன் விவாதிக்க வேண்டிய புள்ளிகள்

- குழந்தைகள் ஒருவரையொருவர் ஆதரிக்கும் வழிகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
- ஒருவருக்கொருவர் உதவவும், மற்றவர்களுக்கு உதவுவது எப்படி நன்றாக இருக்கும் என்று குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது ஒரு வழியில் வழிகாட்டவும்.



English

With newfound strength, Aanya, Ravi, and Kavi felt better than before. They went to adults for help when they needed it.

Questions for Students

- How do Aanya, Ravi, and Kavi feel differently after going to adults for help?

Teacher Prompts/Discussion Points

- Make the link for children that discussing fears with a safe adult can help.



සිංහල

හව ජවයකින් අවදිවන අන්යා, රවී සහ කවී ශක්තිමත් සහ ප්‍රබෝධමත්ව නැගී සිටියේය. යම් මානසික අපහසුතාවයක් ඔවුන් පෙළෙන විට උදව් කල හැකි ආරක්ෂිත වැඩිහිටියකු සමඟ සහ සම්බන්ධ වී කතාකර ඔවුන්ට අවශ්‍ය උපකාර ඉල්ලා සිටීමේ අති වැදගත්කම පිළිබඳව දැන් ඔවුන් මනවින් තේරුම්ගෙන ඇත.

සිසුන් සඳහා ප්‍රශ්න

- යම් විත්තවේගී හැගීමක් හෝ අපහසුතාවයක් දැනුණු අවස්ථාවේ ආන්යාට, රවීට සහ කවීට වැඩිහිටියන් මුණ ගැසුණු පසුව එම ගැටළුව ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමේදී ප්‍රමුඛත්ව දැනුණු ගැහිම් සාමූහිකව සාකච්ඡා කරන්න.

ගුරුවරුන් සඳහා අත්වැල

- උදව් කල හැකි ආරක්ෂිත වැඩිහිටියන් සමඟ ප්‍රමුඛත්වේ මානසික හා විත්තවේගී හැගීම් පිළිබඳ සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට ප්‍රමුඛ සහ වැඩිහිටියන් සමඟ සහ සබඳතා ගොඩනගන්න.

சின்களம்

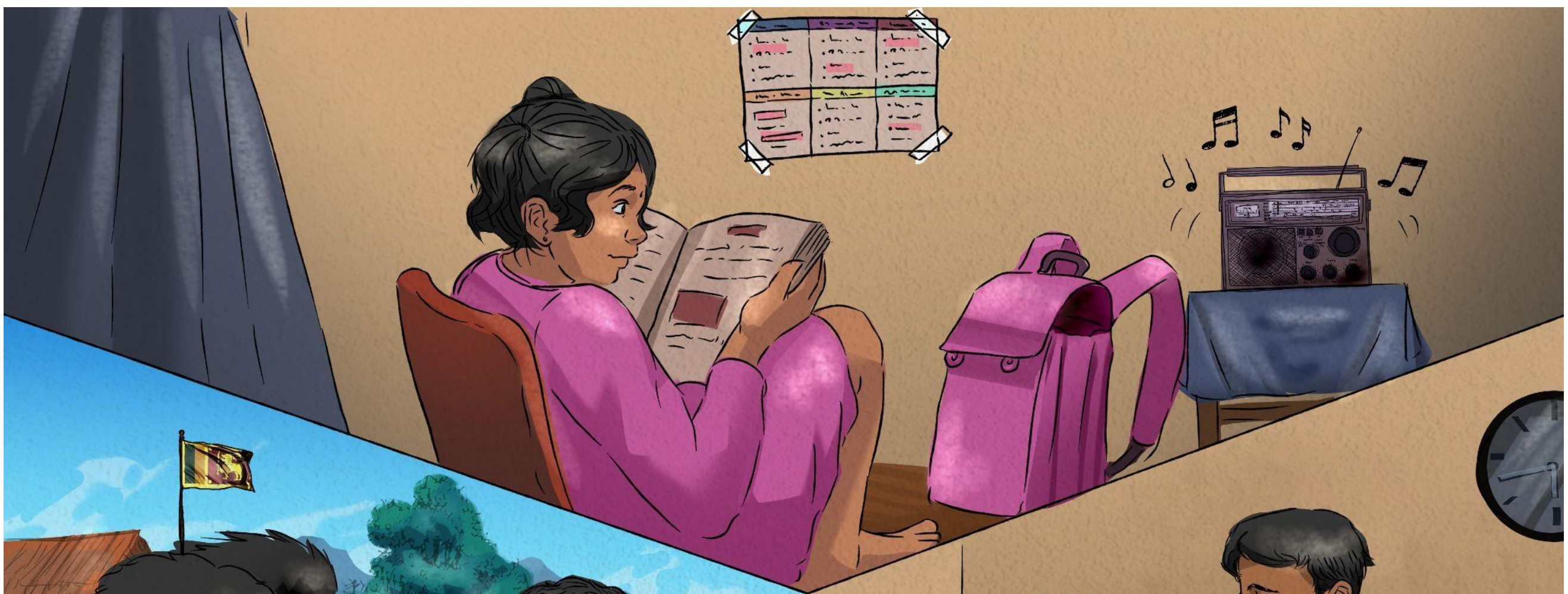
புதிய ஆற்றலுடன் எழுந்த அன்யா, ரவி மற்றும் கவி முன்பை விட வலுவாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் உணர்கிறார்கள். மாதாந்திர அசௌகரியத்தை அனுபவிக்கும் போது பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் நம்பகமான தரப்பினரிடம் உதவி கேட்பதன் மதிப்பை அவர்கள் இப்போது புரிந்துகொள்கிறார்கள்.

மாணவர்களுக்கான கேள்விகள்

- பெரியவர்களிடம் சென்ற பிறகு அன்யா, ரவி மற்றும் கவி எப்படி உணர்கிறார்கள்?

ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளுடன் விவாதிக்க வேண்டிய புள்ளிகள்

- குழந்தைகள் தங்கள் மன மற்றும் உணர்ச்சி உணர்வுகளைப் பற்றி விவாதிக்க உதவும் பாதுகாப்பான பெரியவர்களுடன் உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள்





English

And so, Aanya, Ravi, and Kavi continued to grow and experienced new things. They reminded others to seek help, to find comfort, and to never give up. Their friendship grew stronger as they continued to have adventures together.

Questions for Students

- What did Kavi, Ravi, and Aanya learn from their experiences?
- How are Aanya, Ravi and Kavi feeling at the end of the story compared to the start of the story?

Teacher Prompts/Discussion Points

- Help children identify the different lessons that were expressed throughout the story.
- Help the children identify the changes in the characters' emotions.



கிணற

மேல சார்புக்கவ்விய அன்பன் கர்மகிமேன் ப஑ு ஂய்யா, ரவீ, கவீ, யன ஑ுமடீன் கி஑ுனா கிரேயீ மென்ம யனபன் ஑ுமடிய நவ்வியே பர்புர்புல ஑ுமம வுமேமீன் அடியபன கடுயு மென்ம நவ ஑ுமபுடயன் ஑ுட கர்மீன் ஑ுடிரயம மீயே. ஑ீலயே ர஑ய மென்ம ஑ுவய அன்பீன்஑ீய. கவர ஑ே மான஑ிக ப஑ும஑ுக் ஑ுவ஑ வுடீன் படியுநனய கீரீம பீ஑ீலா஑வீன் வ஑ீயீயன்மே ஑ு஑கார ப஑ீம அநவமய ஡வன் ஑ீ கு஑ீன் ஡வீன் ஑ுந஑ீ ஑ுமயா க஑ீம ப஑ு ஡வன், ஡வீன் அன் அயடு கிய ஑ுனா. ஡வீன் கி஑ுனா வக்வ ஑ுநயேயேன் கடுயு கர்ம வீடு ஡வீன்மே மீநுந்விய ஑ுநென் ஑ுந வுமேமீன் ஑ுக்வீமன் வீய.

஑ீ஑ன் ஑ுடயா ப஑ீன்

- கவீ,ரவீ ஑ுந ஂய்யா ஡வீன்மே அன்஑ுக்வீ வுடீன் ஑ுநெயன் ப஑ீ மானவ஑ு?
- கநாவீ ஂரமீய ஑ு ஑ு஑ுந வீடு கநாவ அவ஑ுநயே஑ீ ஂய்யா,ரவீ, கவீ ஑ுநென்மே கவர ஂகாரமே ஑ு஑ீமீ஑ு?
-

஑ுரவரன் ஑ுடயா ப஑ீன்

- மேல கநாவ பூரவடும வீ஑ுயான ஑ு வீவீடி ப஑ீ ஑ு஑ு க஑ீம ஑ுரவீன் ஑ு஑கார கர்மீன்.
- மேல கநாவீ வரீவடு ஑ுக்வீவன ஑ு஑ீமீவடு வெ஑ீக்வீ ஑ு஑ு க஑ீம ஑ுரவீன் ஑ு஑கார கர்மீன்.

஑ுந்த வெற்றீக்குப் பிறகு, ஂய்யா, ரவீ மற்றும் கவீ ஂகியே஑ர் ஂரே஑ுக்கியமான மன ஂரே஑ுக்கியத்துடன் ஑ுடர்ந்து வளர்ந்து, புகிய வியயங்களை ஑ுருவாக்கி, அவற்றில் திருப்தியை ஂனுபவீத்து வாழ்க்கையில் வெற்றியை நே஑ுக்கி ஑ுயர்ந்தனர். ஑ுணர்஑ு஑ுப் பிர்஑ுனைகள் ஑ுள்ள நம்பகமான பெரியவர்களின் ஑ுதவியை நாடுவது ஂறுதலையும், ஑ுருபோதும் கைவிடாமல் ஑ுருப்பதையும் மற்றவர்களுக்கு நினை஑ுட்டினார்கள். அவர்கள் ஂனைவரும் ஑ுன்றாக வேலை ஑ெய்ததால் அவர்களின் நட்பு நாளுக்கு நாள் வலுவடைந்தது.

மானவர்களுக்கான கேள்விகள்

- கவீ, ரவீ மற்றும் ஂய்யா ஂகியே஑ர் தங்கள் ஂனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொண்டது என்ன?
- ஂரம்பத்துடன் ஑ுப்பீடும்போது கதையின் முடிவில் ஂய்யா, ரவீ மற்றும் கவீ எப்படி ஑ுணர்கிறார்கள்?

ஂகிரியர்களுக்கு குழந்தைகளுடன் ஑ுடர்பு கொள்ள ஑ுரு கருவீ

- கதை முழுவதும் வெளிப்படுத்தப்படும் பல்வேறு பாடங்களை குழந்தைகள் ஂடையாளம் காண ஑ுதவுங்கள்.
- ஑ுந்தக் கதையில் வரும் கதாபாத்திரங்களின் ஑ுணர்வுகளில் ஑ுள்ள வேறுபாடுகளைக் கண்டறிய குழந்தைகளுக்கு ஑ுதவுங்கள்.



Remember these key messages in your own journey:

1. You are never alone. Reach out to safe adults who can support and guide you.
2. Express your feelings through art, music, or talking to someone you trust.
3. Embrace your unique strengths and talents. They are your superpowers.
4. Be kind to others and stand up against bullying. Your words and actions matter.
5. Remember, there is always hope. With courage and resilience, you can overcome any challenge.

සිසුන් වශයෙන් ඔබ ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතුව ඉලක්ක ජයගැනීමට යන ගමනේදී මෙම කතාව හරහා ඔබට ලබාදෙන ප්‍රධාන පණිවිඩ මතක තබාගන්න.

1. ඔබ කිසිවිටත් තනි වී නැත. ඔබ තනි වුවහොත් ඔබට සහය වීමට සහ මග පෙන්වීම හැකි ආරක්ෂිත වැඩිහිටියන් වෙත ප්‍රභා වෙන්න.
2. කලාව, සංගීතය හෝ ඔබ විශ්වාස කරන වෙනත් මාධ්‍යයක් සමඟ ඇසුරු කිරීම තුළින් ඔබේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන්නට හිතරම් උත්සහ ගන්න.
3. ඔබට තිබෙන අත්විඳිතිය ශක්තීන් සහ දක්ෂතා පලමුව හඳුනාගන්න. දෙවනුව ඒවා වැළඳ ගන්න. ඒම ශක්තීන් ඔබගේ සුපරි බලවතුන් ලෙස තේරුම් ගන්න.
4. අන් අයට කාරුණික වන්න. හිරිහැරයට විරෝධීව නැගී සිටින්න. ඔබගේ වචනය සහ ක්‍රියාවන් උසස් මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යන්න.
5. මතක තබාගන්න සෑම විටම බලාපොරොත්තුවක් ඇත. ධේර්යය සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සමඟ ඔබට ඕනෑම අභියෝගයක් ජයගත හැකිය.

இந்தக் கதை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும் முக்கிய செய்திகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

1. நீங்கள் ஒருபோதும் தனியாக இல்லை. உங்களுக்கு ஆதரவளித்து வழிகாட்டக்கூடிய பாதுகாப்பான பெரியவர்களை அணுகவும்.
2. கலை, இசை அல்லது நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுவதன் மூலம் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள்.
3. உங்கள் தனிப்பட்ட பலம் மற்றும் திறமைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவை உங்கள் வல்லரசுகள்.
4. மற்றவர்களிடம் கனிவாக இருங்கள் மற்றும் கொடுமைப்படுத்துதலுக்கு எதிராக நிற்கவும். உங்கள் வார்த்தைகளும் செயல்களும் முக்கியம்.
5. நினைவில் கொள்ளுங்கள், எப்போதும் நம்பிக்கை இருக்கிறது. எந்த சவாலையும் மன உறுதியுடனும், தைரியத்துடனும் சமாளிக்க முடியும்.

The following pages consist of some more information on the challenges Anaya, Ravi, and Kavi were experiencing.

පහත සඳහන් පිටුවල අන්යා කවී සහ රවී මුහුණ දුන් අභියෝගයන් සහ එම අභියෝග ජය ගැනීමට ඉවහල් වූ කරුණු සහ ඔවුන්ගේ අද්දැකීම් පිළිබඳ වැඩි මහත් තොරතුරු දැක්වේ.

பின்வரும் பக்கங்களில் அனயா, ரவி மற்றும் கவி ஆகியோர் சந்தித்த சவால்கள் பற்றிய மேலும் சில தகவல்கள் உள்ளன.

Anxiety

Anxiety in children can manifest as long-term feelings of worry, fear, and unease. This is similar to what Aanya experienced in the story. Children with anxiety may feel nervousness which can be accompanied by physical symptoms such as headaches, stomachaches, and irritability. People can experience anxiety for a lot of different reasons. For example, in Aanya's case, she felt like her heart was racing at the thought of her upcoming exams. Some students can experience exam anxiety because they are afraid of failing their exams. Feelings of anxiety can lead to children withdrawing from social activities, refusing to go to school, or avoiding certain people or places to get away from whatever is causing those feelings of stress and worry. In school, anxiety can make it difficult for children to concentrate and participate. It's important to encourage children showing symptoms of anxiety to talk to a trusted adult, as Ravi, Kavi, and Aanya did in the story. Engaging in activities such as mindfulness exercises (e.g. deep breathing), physical activity, creative arts, or journaling can help reduce anxiety.

කාංසාව

ලුණු තුළ කන්සාව, කනසල්ල, බිය සහ නොසන්සුන් වැනි නිදන් ගත නිශේදාත්මක හැගීම් ලෙස ප්‍රකාශයට පත්විය හැකිය. මෙම තත්වය අන්යාගේ කතාවේදී අප අද්දැකපු දේට සමානය. කාංසාවෙන් පෙළෙන දරුවන්ට හිසරදය, බඩේ කැක්කුම සහ කෝපය වැනි කායික රෝග ලක්ෂණ සමඟ සුළුවෙන් හෝ ස්නායු ආබාධ ද ඇතිවිය හැකිය. විවිධ හේතූන් නිසා මෙසේ පාසල් දරුවන්ට කාංසාව පිළිබඳ අත්දැකීම් විදීමට සිදු වේ. උදාහරණයක් ලෙස අන්යා කතාව සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන විට ඉදිරියේදී පැමිණෙන විභාගය සම්බන්ධයෙන් සිතන අයට ඇයගේ හදවත වේගයෙන් ගැහෙන්නට පටන් ගත්තේය. එම ආකාරයෙන් සමහර සිසුන්ට ද තම විභාග අසමත් වේ යන බිය සහ සැකය නිසා නැතහොත් විභාග පිළිබඳ බිය නිසා මෙම සාංකාව හෙවත් කනස්සලට පත්වීම සිදුවිය හැක. කාංසාව හෙවත් කනස්සල්ල පිළිබඳ හැගීම් නිසා දරුවන් සමාජ කියාකාරකම් වලින් ඉවත් වීමට, පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ කාංසාවෙන් මිදීමට ඇතැම් පුද්ගලයෝ ස්ථාන මගහැර පීවත් වීමට හේතු විය හැක. පාසලේදී කනසල්ල නිසා දරුවන්ට අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා ක්‍රියාශීලීව සහාගී වීමට අපහසු වන්නේ ඔවුන්ගේ අවධානය වී සඳහා යොමු වීමට ඇති උදාසීන වීමය. මෙම කතාවේ කලා වගේ විවැනි ළමයින් සඳහා විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් සමඟ කතාකිරීමට උනන්දුකරවීම වැදගත්ය. විවැනි දරුවන්ගේ සිත් තැවුල අඩු කිරීමට සිහිකල්පනාව අඩුකිරීමේ ව්‍යායාම සඳහා ඔවුන් පෙළඹවීමය. උදාහරණ ලෙස ගැඹුර හුස්ම ගැනීම වැනි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සමඟ සංගීතය නැටුම් ක්‍රීඩාව වැනි ක්‍රියාකාරකම් සහ කලාත්මක නිර්මාණ කිරීම සඳහාදිරිමත් කිරීම වැනි උපක්‍රම භාවිතා කල හැකිය.

கவலை

கவலை

குழந்தைகளின் கவலை கவலை, பயம் மற்றும் அமைதியின்மை போன்ற நீண்டகால எதிர்மறை உணர்ச்சிகளாக வெளிப்படும். இந்த நிலைமை அன்யாவின் கதையில் நாம் அனுபவித்ததைப் போன்றது. பதட்டத்தால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகள் தலைவலி, வயிற்றுவலி மற்றும் எரிச்சல் போன்ற உடல் அறிகுறிகளுடன் பதட்டத்தை அனுபவிக்கலாம். குழந்தைகள் பல்வேறு காரணங்களுக்காக கவலையை அனுபவிக்கிறார்கள். உதாரணமாக, அன்யாவின் விஷயத்தில், வரவிருக்கும் தேர்வுகளைப் பற்றி நினைத்தால், அவளுடைய இதயம் வேகமாகத் துடித்தது. சில மாணவர்கள் தங்கள் தேர்வில் தோல்வியடைவோமோ என்ற பயம் மற்றும் சந்தேகம் காரணமாக பரீட்சை பயம் தொடர்பான கவலையை அனுபவிக்கலாம். பதட்ட உணர்வுகள் குழந்தைகளை சமூக நடவடிக்கைகளில் இருந்து பின்வாங்கச் செய்யலாம், பள்ளிக்குச் செல்ல மறுக்கலாம் அல்லது மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தைப் போக்க குறிப்பிட்ட நபர்கள் அல்லது இடங்களைத் தவிர்க்கலாம். பள்ளியில், பதட்டம் குழந்தைகள் பள்ளி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதை கடினமாக்குகிறது, ஏனெனில் அவர்கள் இதுபோன்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த மிகவும் சோம்பேறியாக இருக்கிறார்கள். கதையில் ரவி, கவி, அன்யா போன்றவர்கள் நம்பிக்கையான பெரியவர்களிடம் பேச ஆர்வமுள்ள குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துவது முக்கியம். நினைவாற்றல் பயிற்சிகள் (எ.கா. ஆழ்ந்த சுவாசம்), உடல் உழைப்பு போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதன் மூலமும், இசை மற்றும் நடனம் போன்ற கலை படைப்புகளை ஊக்குவிப்பதன் மூலமும் இத்தகைய குழந்தைகளின் கவலையை குறைக்கலாம்.

Some Tips to Help Children Manage Anxiety:

- 1. When stressful situations, like exams are upcoming, tell children that it is normal to feel nervous or worried.**
- 2. Encourage children to take deep breaths before they start their day and at anytime where they feel nervous. Modeling deep breathing by guiding kids through it, is a great way to get started.**
- 3. Help children identify 2-3 adults that they can talk to when they are feeling anxious. This will support their emotion regulation by reminding them that they are not alone.**
- 4. Encourage children to spend some time outside and with their friends even when they have a lot of school work to do. Exercise and spending time with friends reduces anxiety.**
- 5. For children experiencing intense anxiety, use a grounding technique to help them calm down. Ask them to identify 5 things they see, 4 things they can touch, 3 things they can hear, 2 things they can smell, and 1 thing they can taste.**

මානසික ආතතිය සමඟ සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට සිසුන් සඳහා උපදෙස් කිහිපයක්

1. තරඟ විභාග ආසන්න වන අවස්ථාවලදී ඇතිවන මානසික ආතති සහගත තත්වයන් වලදී ළමයින්ට වකිතයක් හෝ කනස්සලක් දැනීම සාමාන්‍යය දෙයක් බව දරුවන්ට විත්තු ගන්වන්න.
2. ඔවුන්ගේ දවස ආරම්භ කරන විට පළමුව ඔවුන් කලබල ඕනෑම අවස්ථාවක ගැඹුරු හුස්මක් ගැනීමට දරුවන්ට දිරිමත් කරන්න. එවැනි ගැඹුරු හුස්ම ගැනීමේ ආදර්ශනයක් දරුවන් ඉදිරියේ කර පෙන්වීම ඉතා යහපත්ය.
3. දරුවන් කනස්සලෙන් සිටින විට ඔවුන්ගේ ගැටළු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා විශ්වසනීය වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙක් හෝ තුන්දෙනෙකු හඳුනාගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කරන්න. මෙය ඔවුන් තනිව නොසිටින බව තහවුරු කරදීමේ උපක්‍රමයක් මෙන්ම විත්තවේගී හැගීම් නියාමනය සඳහා සහය වන අත්වැලකි.
4. ළමයින්ට පාසල් වැඩ බොහෝ සෙයින් තිබියදී වුවත් බාහිර මිතුරන් සමඟ ද යම් කාලයක් ගත කිරීමට ඔවුන් දිරිමත් කරන්න. ශාරීරික ව්‍යායම් කිරීම සහ සමීප මිතුරන් සමඟ කාලය ගත කිරීම එකී කනස්සල්ල අඩු කිරීමට හේතු වේ.
5. දැඩි කනස්සලකින් දරුවන් සඳහා ඔවුන් සංසුන් කිරීමට උපකාර කිරීම පිණිස පහත සඳහන් ක්‍රියාවල යෙදීමට ඔවුන් උනන්දු කරන්න. ඔවුන් දකින දේවල් 5ක්, ඔවුන්ට ස්පර්ශ කලහැකි දේවල් 4ක්, ඔවුන්ට සුවද දැනෙන දේවල් 2කක් ඔවුන්ට ඇසෙන දේවල් 3ක් සහ ඔවුන්ට රස දැනෙන දේවල් 1ක් ලෙස හඳුනාගැනීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

பதட்டத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவும் சில குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன

1. பரீட்சை வரப்போகிறது போன்ற மன அழுத்த சூழ்நிலைகள் இருக்கும்போது, பதற்றம் அல்லது கவலையாக இருப்பது இயல்பானது என்று குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுங்கள்.
2. குழந்தைகள் தங்கள் நாளைத் தொடங்குவதற்கு முன்பும், எந்த நேரத்திலும் அவர்கள் பதட்டமாக உணரும் நேரத்திலும் ஆழ்ந்த மூச்சை எடுக்க ஊக்குவிக்கவும். குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டுவதன் மூலம் ஆழ்ந்த சுவாசத்தை மாதிரியாக்குவது, தொடங்குவதற்கு ஒரு சிறந்த வழியாகும்.
3. குழந்தைகள் 2-3 பெரியவர்களைக் கண்டறிய உதவுங்கள், அவர்கள் கவலைப்படும்போது அவர்களுடன் பேசலாம். இது அவர்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதன் மூலம் அவர்களின் உணர்ச்சி ஒழுங்குமுறையை ஆதரிக்கும்.
4. குழந்தைகள் நிறைய பள்ளி வேலைகள் செய்ய வேண்டியிருந்தாலும் கூட வெளியில் மற்றும் அவர்களது நண்பர்களுடன் சிறிது நேரம் செலவிட ஊக்குவிக்கவும். உடற்பயிற்சி மற்றும் நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவது கவலையை குறைக்கிறது.
5. கடுமையான பதட்டத்தை அனுபவிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களை அமைதிப்படுத்த உதவும் ஒரு அடிப்படை நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தவும். அவர்கள் பார்க்கும் 5 விஷயங்கள், அவர்கள் தொடக்கூடிய 4 விஷயங்கள், அவர்கள் கேட்கக்கூடிய 3 விஷயங்கள், அவர்களால் மணக்கக்கூடிய 2 விஷயங்கள் மற்றும் அவர்கள் சுவைக்கக்கூடிய 1 விஷயங்களை அடையாளம் காணச் சொல்லுங்கள்.

Bullying and Depression

Bullying occurs when someone uses physical force and harmful teasing to intimidate or hurt another person. In the story, Ravi experienced online bullying from other children. This type of bullying is called cyber bullying, and it can occur on social media or over direct methods of online communication (e.g. email, texting, messaging on apps, etc). Experiences of bullying can lead to feelings of anxiety or depression in children. Children with depression experience long lasting feelings of loneliness, sadness, and low motivation. Some indications that a child is experiencing depression include behaviors such as acting out, being argumentative, having low self confidence, irritability, and changes in regular eating and sleeping habits (e.g. eating/sleeping more or less than usual). Engaging in group activities, playing outside, sharing their feelings with others, and making art can help children manage their experience of depression.

හිරිහැර කිරීම සහ මානසික ආතතිය

හිරිහැර කිරීම සිදුවන්නේ යමෙකු තවත් පුද්ගලයෙකු බියගන්වීමට හෝ විදවීම වගේම ඔහුගේ මානසික ශක්තිය පහත හෙළීම සඳහා හානිකළ විහිලු තහලු සිදුකරන අවස්ථාවලදීය. මෙම කතාවේදී රවී, වෙනත් ළමයින්ගෙන් අන්තර්ජාලය හරහා හිරිහැර කිරීම අත්විඳ ඇත. මෙම ආකාරයේ හිරිහැර කිරීම් සයිබ් හිරිහැර කිරීම් ලෙස හඳුන්වන අතර එය සමාජ මාධ්‍යවල හෝ සෘජු මාර්ග ගත සන්නිවේදන ක්‍රම හරහා සිදු විය හැක. (උදා- විද්‍යුත් තැපෑල, කෙටි පණිවිඩ, අසහ්‍ය පින්තූර යැවීම ආදිය) හිරිහැර කිරීමේ අත්දැකීම් ළමුන් තුළ කාන්සාව හෝ මානසික අව පීඩනයට හේතු විය හැක. මෙම මානසික අව පීඩනයෙන් පෙළෙන බවට ඇතැම් හැගවීම් අතර ක්‍රියා කරවීම, වාද විවාද කිරීම, අඩු ඇත්ම විශ්වාසය, කෝපය, නිතිපතා ආහාර ගැනීම සහ අඩුවෙන් නිදා ගැනීම හෝ සීමාව ඉක්මවා නිදා ගැනීම වැනි දුර්වල වර්ගවන් ඇතුළත් වේ. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම චලිතයෙන් සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම ඔවුන්ගේ මානසික සහ කායික හැඟීම් අන් අය සමඟ බෙදාදීමට අවස්ථාව ලබාදීම සංගීතය, චිත්‍ර වැනි කලාත්මක නිර්මාණයන්ට ඔවුන් නිර්මාණය කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කරගැනීමට උපකාර කළ හැක

கொடுமைப்படுத்துதல் மற்றும் மன அழுத்தம்

துன்புறுத்தல் மற்றும் மன அழுத்தம்

யாரோ ஒருவர் மற்றொரு நபரை அச்சுறுத்த அல்லது காயப்படுத்த உடல் அல்லது உளவியல் ரீதியான பாதிப்பைப் பயன்படுத்தும்போது கொடுமைப்படுத்துதல் ஏற்படுகிறது. கதையில், ரவி மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து ஆன்லைன் கொடுமைப்படுத்துதலை அனுபவிக்கிறார். இந்த வகையான கொடுமைப்படுத்துதல் சைபர்புல்லிங் என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இது சமூக ஊடகங்கள் அல்லது நேரடி ஆன்லைன் தொடர்பு முறைகள் (எ.கா. மின்னஞ்சல், உரைச் செய்தி, பயன்பாடுகளில் செய்தி அனுப்புதல் போன்றவை) மூலம் நடைபெறலாம். கொடுமைப்படுத்துதல் அனுபவங்கள் குழந்தைகளில் கவலை அல்லது மனச்சோர்வுக்கு வழிவகுக்கும். மனச்சோர்வு உள்ள குழந்தைகள் தனிமை, சோகம் மற்றும் குறைந்த உந்துதல் போன்ற நீண்ட கால உணர்வுகளை அனுபவிக்கின்றனர்.

குழந்தை மனச்சோர்வடைந்திருப்பதைக் குறிக்கும் சில நடத்தைகள், நடிப்பு, வாக்குவாதம், குறைந்த சுயமரியாதை, கோபம் மற்றும் சாதாரண உணவு மற்றும் தூக்கப் பழக்கங்களில் மாற்றங்கள் (எ.கா., வழக்கத்தை விட குறைவாக உறங்குதல்/உறக்கம்). குழு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது, வெளியில் விளையாடுவது, தங்கள் உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது மற்றும் கலையை உருவாக்குவது ஆகியவை குழந்தைகள் மனச்சோர்வின் அனுபவங்களை நிர்வகிக்க உதவும்.

Some Tips to Help Children Manage Depression

- 1. Normalize the experience of sadness and loneliness by explaining that everyone experiences these emotions**
- 2. Talk to children about the importance of healthy habits, such as sleeping enough, eating adequate meals, and spending time outside. Parents should monitor and encourage these habits.**
- 3. Help children identify 2-3 adults that they can talk to when they are feeling depressed. This will support their emotion regulation by reminding them that they are not alone.**
- 4. Encourage children to spend time engaging in activities that they are good at and those that they enjoy. This helps build their self-esteem and improves their mood. Happy children with balance in their daily activities perform better academically and socially!**
- 5. When possible and necessary, seek advice from professional counselors to learn how to better support children in need. It is important to be patient and kind in your approach.**

ප්‍රමාණවත් සිදුවීම් හැකි විවිධ ආකාරයේ ලිංගික අපයෝජන අවධානම් වලදී ඒවායින් මිදීම සඳහා උපදෙස්

1. ලිංගික අපයෝජනය යනු කුමක්ද පිළිබඳ යහපත් විනයක් සහ ආකල්ප ඇතිව දැනුවත් දැනුවත් කරන්න. “ ආරක්ෂිත ස්පර්ශ කිරීම සහ අනාරක්ෂිත ස්පර්ශ කිරීම” අතර වෙනස ගැන දැනුවත් ගැන කතාකර ඔවුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය අත්පත්වීමෙන් ආරක්ෂාකරගත යුතු බව ඔවුන්ට අවබෝධ කර දෙන්න.
2. ඕනෑම හදිසි අවස්ථාවකදී සම්පව ඇසුරු කිරීම සඳහා ස්ථිර ලෙස වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකු හෝ තුන්දෙනෙකු තබා ගැනීමට දැනුවත් උපකාර කරන්න. මෙය ඔවුන් තනි නොවන බව තහවුරු කිරීමට මෙන්ම විත්තාවේග නියාමනය සඳහා වටිනා උපක්‍රමයකි.
3. බවර හෝ ප්‍රමාණවත් ලිංගික අපයෝජනයක් සිදුවී ඇත්නම් එම අද්දැකීම බෙදා ගැනීමට ගුරුවරු උනන්දු කලයුතු අතර එය දැනුවත් පුද්ගලිකත්වය අතිශයින් ආරක්ෂාවන ආකාරය මෙන්ම දැනුවත් ක්ෂණික අවධානමකට ලක් නොවන ආකාරයෙන් විමසීම් කල යුතු අතර ඒ සඳහා සන්සුන් වුවත් බොහෝ කාලයක් ගෙන කල්පනාකාරී ලෙස විමසීමක් කල යුතුය.
4. එවැනි තත්වයෙන් පසුව ගතයුතු ඊළඟ පියවර වන්නේ වෘත්තීය උපදේශකවරයෙකුගේ සේවය ලබා ගැනීමය.

குழந்தைகள் மனச்சோர்வைக் கட்டுப்படுத்தவும் சமாளிக்கவும் உதவும்

சில குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன

1. பலர் இந்த உணர்வுகளை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதை குழந்தைகளுக்கு விளக்குவதன் மூலம் சோகம் மற்றும் தனிமை உணர்வுகள் இயல்பானவை என்பதை குழந்தைகளை நம்பவைக்கவும்.
2. போதுமான தூக்கம், நன்றாக சாப்பிடுதல், வெளியில் நேரத்தை செலவிடுதல் போன்ற ஆரோக்கியமான பழக்கங்களின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி குழந்தைகளிடம் பேசுங்கள். பெற்றோர்கள் இந்த பழக்கங்களை அவதானித்து அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
3. குழந்தைகள் மனச்சோர்வடைந்தால் அவர்களுடன் பேசக்கூடிய 2-3 பெரியவர்களை அடையாளம் காண உதவுங்கள். இது அவர்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதன் மூலம் அவர்களின் உணர்ச்சி கட்டுப்பாடுகளை ஆதரிக்கும்.
4. குழந்தைகள் அவர்கள் நல்ல மற்றும் அனுபவிக்கும் செயல்களில் நேரத்தை செலவிட ஊக்குவிக்கவும். இது பின்வரும் உணர்ச்சிகளை உருவாக்க உதவுகிறது. சுயமரியாதை மற்றும் அவர்களின் மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது. மகிழ்ச்சியான குழந்தைகள் தங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் சமநிலையுடன் கல்வியிலும் சமூகத்திலும் சிறந்து விளங்குகிறார்கள்!
5. சாத்தியமான மற்றும் தேவைப்படும் போது, தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு சிறந்த ஆதரவை வழங்குவது என்பதை அறிய தொழில்முறை ஆலோசகர்களை அணுகவும். உங்கள் அணுகுமுறையில் பொறுமையாகவும் அன்பாகவும் இருப்பது முக்கியம்.

Experiencing Sexual Abuse

Child sexual abuse, also referred to as molestation, occurs when an adult engages in any sexual behavior with a minor (someone under the age of 18). Most children are sexually abused by individuals that they know, as opposed to strangers. Similar to Kavi in the story, children that experience sexual abuse are at risk for developing anxiety and depression. Additionally, these children are often afraid to tell their family members about the sexual abuse because they are ashamed and scared of getting into trouble. Some children may not have the ability to explain what happened to others. Educating children about sexual abuse, helping them feel safe, and identifying safe adults are all ways to prevent sexual abuse and support children if it does occur.

දුරුවන්ට සිදුවන විවිධාකාරයේ ලිංගික අපයෝජන පිළිබඳ අද්දැකීම්

වර්ථමානයේ දුරුවන් මුහුණ දෙන තවත් ජෛව විද්‍යාත්මක අද්දැකීමක් වන්නේ ඔවුන් හඳුනන හෝ නොහඳුනන පුද්ගලයන්ගෙන් අනපේක්ෂිත ස්පර්ශයන් හෝ ඒ හා සමාන විවිධ අපයෝජනයන්ට ලක්වීමයි. සම වයසේ මිතුරන්, බාල වයස් කරුවන් (අවු.18ට අඩු) හෝ වැඩිහිටි පුද්ගලයන් විසින් මෙවැනි වර්ගවන් ප්‍රමාදයන් කෙරෙහි දැක්වීම සුලභය. එසේම නාදුනන පුද්ගලයන් අතින් අනපේක්ෂිත අවස්ථාවලදී දුරුවන් ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වීමට ද ඉඩකඩ බොහෝ සෙයින් වැඩිය. මෙම කතාවේ කාව්‍යා මෙන් ලිංගික අපයෝජනයට ලක් වූ දුරුවන්ට කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනය වර්ධනය වීමේ අවධානම බොහෝ සෙයින් වැඩිය. මේ වගේම ලැජ්ජාව නිසා සිදුවන ලිංගික අතවරයන් පිළිබඳව ප්‍රමාදයන් නිවසේ වැඩිහිටියන්ට කීමට බියක් දක්වයි. හේතුව එම සිද්ධිය විස්තර කිරීමට දුරුවන්ට පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමට ඔවුන්ට නොහැකි වීමයි. එමනිසා නිතරම ප්‍රමාදයන් වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණයෙන් තබා කටයුතු කිරීමට සහය වීම තුළින් ප්‍රමා ලිංගික අපයෝජන වැළැක්වීම සඳහා සහය විය හැක.

பள்ளி மாணவர்களிடையே பல்வேறு வகையான பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களை அனுபவிக்கிறது

இன்று குழந்தைகள் எதிர்கொள்ளும் மற்றொரு சோகமான அனுபவம் என்னவென்றால், அவர்களுக்குத் தெரிந்த அல்லது தெரியாத நபர்களால் அவர்கள் எதிர்பாராத பாலியல் தொடுதல்கள் அல்லது அதுபோன்ற பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகின்றனர். சகாக்கள் அல்லது பெரியவர்கள் அல்லது சிறார்களால் (18 வயதிற்குட்பட்டவர்கள்) குழந்தைகள் இந்த வீணாகையான பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்படுகிறார்கள். குழந்தைகள் அந்நியர்களால் பாலியல் ரீதியாக துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகம். இந்தக் கதையில் வரும் காவ்யாவைப் போலவே, பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. வெட்கத்தின் காரணமாக, இந்த குழந்தைகள் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றி தங்கள் குடும்பத்தினரிடம் சொல்ல பயப்படுகிறார்கள். சில குழந்தைகளால் மற்றவர்களுக்கு என்ன நடந்தது என்பதை விளக்க முடியாது. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றி குழந்தைகளுக்குக் கற்பித்தல், அவர்கள் பாதுகாப்பாக உணர உதவுதல் மற்றும் பாதுகாப்பான பெரியவர்களை அடையாளம் காண்பது ஆகியவை குழந்தை பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தைத் தடுப்பதற்கும் ஆதரவளிப்பதற்கும் வழிகள்.

Some Tips to Address Child Sexual Abuse

- 1. Educate children about what sexual abuse is in a developmentally appropriate fashion. Talk to children about “safe touch” versus “unwanted touch”, and help children understand where their private zones are located.**
- 2. Help children identify 2-3 adults that they can talk to when if they experience something that makes them uncomfortable. This will support their emotion regulation by reminding them that they are not alone.**
- 3. If children share a vulnerable experience, remain calm, non judgemental and ask questions to better understand if the child is in immediate danger.**
- 4. When possible and necessary, seek advice from professional counselors to learn how to better support children in need. It is important to be patient and kind in your approach.**

ප්‍රමාණවත් සිදුවීම් හැකි විවිධ ආකාරයේ ලිංගික අපයෝජන අවධානම් වලදී ඒවායින් මිදීම සඳහා උපදෙස්

5. ලිංගික අපයෝජනය යනු කුමක්ද පිළිබඳ යහපත් විනයක් සහ ආකල්ප ඇතිව දරුවන් දැනුවත් කරන්න. “ ආරක්ෂිත ස්පර්ශ කිරීම සහ අනාරක්ෂිත ස්පර්ශ කිරීම” අතර වෙනස ගැන දරුවන් ගැන කතාකර ඔවුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය අත්‍යවශයෙන් ආරක්ෂාකරගත යුතු බව ඔවුන්ට අවබෝධ කර දෙන්න.
6. ඕනෑම හදිසි අවස්ථාවකදී සමීපව ඇසුරු කිරීම සඳහා ස්ථිර ලෙස වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකු හෝ තුන්දෙනෙකු තබා ගැනීමට දරුවන්ට උපකාර කරන්න. මෙය ඔවුන් තනි නොවන බව තහවුරු කිරීමට මෙන්ම විත්තාවේග නියාමනය සඳහා වටිනා උපක්‍රමයකි.
7. බවර හෝ ප්‍රමාදයකට ලිංගික අපයෝජනයක් සිදුවී ඇත්නම් එම අද්දැකීම බෙදා ගැනීමට ගුරුවරු උනන්දු කලයුතු අතර එය දරුවාගේ පුද්ගලිකත්වය අතිශයින් ආරක්ෂාවන ආකාරය මෙන්ම දරුවා ක්ෂණික අවධානමකට ලක් නොවන ආකාරයෙන් විමසීම් කල යුතු අතර ඒ සඳහා සන්සුන් වුවත් බොහෝ කාලයක් ගෙන කල්පනාකාරී ලෙස විමසීමක් කල යුතුය.
8. එවැනි තත්වයන් පසුව ගතයුතු ඊළඟ පියවර වන්නේ වෘත්තීය උපදේශකවරයෙකුගේ සේවය ලබා ගැනීමය.

குழந்தைகள் ஆபத்தில் இருக்கும் பல்வேறு வகையான பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களை எவ்வாறு தடுப்பது என்பது குறித்த ஆலோசனை

1. நல்ல கட்டுப்பாடு மற்றும் நல்ல அணுகுமுறையுடன் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவும். "பாதுகாப்பான தொடுதல்" மற்றும் "தேவையற்ற தொடுதல்" பற்றி குழந்தைகளிடம் பேசி, அவர்களின் தனியுரிமையைப் பாதுகாக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அவர்களுக்குப் புரியவைப்பது அவசியம்.
2. எந்தவொரு அவசரநிலையிலும் 2-3 பெரியவர்களைக் கண்டுபிடிக்க குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள். இது அவர்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதன் மூலம் அவர்களின் உணர்ச்சி கட்டுப்பாடுகளை ஆதரிக்கும்.
3. குழந்தைகள் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டால், குழந்தை உடனடி ஆபத்தில் இருக்கிறதா என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்ள அமைதியாக, சிந்தனைமிக்க கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
4. சாத்தியமான மற்றும் தேவைப்படும் போது, தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு சிறந்த முறையில் உதவுவது என்பதை அறிய தொழில்முறை ஆலோசகர்களை அணுகவும். உங்கள் அணுகுமுறையில் பொறுமையாகவும் அன்பாகவும் இருப்பது முக்கியம்.