

আমার সন্তানের জন্য অনুভূতির ব্যাপারগুলি জানা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

ছেলেমেয়েরা শেখে
কীভাবে তাদের
অনুভূতি সামলাতে হয়:



ভালোভাবে
চলতে পারে
পরিবার ও
বন্ধুদের সাথে।



চেপ্টা চালিয়ে
যান এমনকি
কাজটা কঠিন
হলেও।



লেখাপড়ায়
অভিনিবিষ্ট এবং
সম্পূর্ণ থাকতে
সমর্থ হয়।



অর্জন করুন উচ্চ
আত্মমর্যাদাবোধ।



আঘাত, উন্মত্ততা,
অথবা নিজেকে
প্রত্যাহার করা
অন্যদের থেকে।



বিরক্ত হয়,
ঝগড়া বাধায়,
এবং ঝামেলায়
জড়িয়ে পড়ে
স্কুলে।



কিশোর বয়সে
সমস্যা থাকে
অ্যালকোহল
জনিত অথবা
মাদকাসক্তির।

প্রি-কে
ছেলেমেয়েদেরকে
নিজের অনুভূতি
সামলাতে
শেখায়:



অনুভূতি শব্দ জানা,
যেমন সুখী, বিষণ্ণ,
এবং ভীতি।



জোরালো অনুভূতি
শনাক্ত করা তাদের
মনে ও শরীরে।



অনুভূতি প্রকাশ
করা যথাযথভাবে।



শান্ত হওয়ার
পথ অনুসন্ধান
অথবা ভালো বোধ
করার, যখন দরকার।