



இழப்பீடுகளுக்கான
அலுவலகம்

இன்னலுக்குள்ளான நபர்களுக்கு உதவுவதற்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்

உளசமூக ஆதரவு வழங்கும் சம்பவ முகாமையாளர்களுக்கான
பயிற்சி அளிப்பதற்கான கையேடு

வெளியீடு: இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம், இல 408, காலி வீதி, கொழும்பு 03
தொலைபேசி.: +94 11 257 5813
தொலை நகல்: +94 11 257 5815
மின்னஞ்சல்: info@reparations.gov.lk / psychsupport@reparations.gov.lk
இணையதளம் : www.reparations.gov.lk

அட்டைப் படம்: சிறந்த புரிதலுக்கு அடுத்தவர் இடத்தில் தன்னை வைத்துப் பார்ப்பது முக்கியமாகும்; [2021]/[சர்மினி சடகோபன்]

© [2021] இழப்பீடுக்கான அலுவலகம்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உசாத்துணை: கணேசன் எம், பெர்னாண்டோ, எஸ். மற்றும் அகுரெட்டிய, எஸ், (2021), உளசமூக ஆதரவுகளை வழங்கும் சம்பவ முகாமையாளர்களுக்கான பயிற்சி அளிப்பதற்கான கையேடு. கொழும்பு: இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் முழுப் பதிப்புரிமையுடையது. பயிற்சி நோக்கங்களுக்காக இந்தக் கையேட்டினை மதிப்பாய்வு செய்தல் சுருக்கமாக்குதல், மொழிபெயர்ப்பு செய்தல் மற்றும் அல்லது இதன் ஏதாவது ஒரு பகுதியை மீள் பிரசுரம் செய்வது அனுமதியளிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இதன் எந்தவொரு பகுதியும் விற்பனைக்கோ அல்லது எந்தவொரு வியாபார நோக்கங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாகாது. இதை ஏதாவதொரு இடத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பின் தயவு செய்து மேற்கோளை அங்கீகரித்து அதன் உசாத்துணையினையும் குறிப்பிடவும்.



இழப்பீடுகளுக்கான
அலுவலகம்



அனுசரணை வழங்கியோர்:
புலம்பெயர்தலுக்கான
சர்வதேச அமைப்பு (IOM)
- ஜி. நா. புலம்பெயர்வு

இன்னலுக்குள்ளான நபர்களுக்கு உதவுவதற்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்

உளசமூக ஆதரவு வழங்கும் சம்பவ
முகாமையாளர்களுக்கான பயிற்சி
அளிப்பதற்கான கையேடு

இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகத்தின் தவிசாளரிடமிருந்து

இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகத்தின் உறுப்பினர்கள் உளவியல் ஆதரவுச் செயற்பாடானது இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் செயல்முறையில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதை அங்கீகரிக்கிறது.

வன்முறைகளுக்கு ஆளாவதும் சிவில் குழப்பநிலைகளை அனுபவிப்பதும் அன்புக்குரியவர்களை பிரியக் காரணமாக அமைவது மாத்திரமன்றி வாழ்வு நிலையிலும் சரிவுகளை ஏற்படுத்தவல்லது என்பதை இது அங்கீகரித்துள்ளது. இவ்வகையான எல்லா நிலைமைகளும் உணர்வு ரீதியான நிலைகளில் பாரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வாறு இன்னல்களுக்கு உள்ளானவர்களுக்கு அவர்களது உணர்வு ரீதியான விடயங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதன் தேவை மிகவும் முக்கியமான ஒரு அம்சம் என இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் அடையாளப்படுத்தியுள்ளது.

ஒரு முக்கியமான முதற்படியாக, இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டம் இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களது உண்மையான தேவைகளை அடையாளம் காண முனைகிறது. சம்பவ முகாமைத்துவமானது ஒரு நிலையான முறையில் பயனுறுதிமிக்க வகையில் நிவாரணத்தை வழங்குவதற்கான அணுகுமுறையை வழங்குகிறது.

இந்த பயிற்சிக் கையேடானது சம்பவ முகாமையாளர்களுக்கு சமூக ஆதரவுத் திட்டங்களை செயற்படுத்த தேவையான கருவிகள் மற்றும் திறன்களை வழங்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு ஆதரிப்பதில் இந்தக் கையேடு உங்களுக்கு பயனுறுதி மிக்கதாக அமையும் என நாங்கள் நம்புகிறோம்.

இந்த மிக முக்கியமான முயற்சிக்கு உதவி வழங்கிய புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பு மற்றும் இக்கையேட்டுக்கு பங்களித்த வளவாளர்களுக்கு இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் தமது பாராட்டுக்களை பதிவு செய்ய இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்துகிறது.

திருமதி. தாரா விஜயதிலக.

தவிசாளர், இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம்.

புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பின் பணிக்குழுத் தலைவரிடமிருந்து

இலங்கையின் நீண்ட கால யுத்தம் மற்றும் உயிர்த்த ஞாயிறு தாக்குதல்களின் பாதிப்புக்கள் மற்றும் தற்போதைய COVID 19 தொற்றின் தாக்கம் ஆகியன மக்களின் வாழ்வை பெருமளவில் பாதித்துள்ளன. இவ்வாறான நிச்சயமற்ற நிலைக்கு உள்ளாவது கலாசார ரீதியாக ஒருங்கிணைப்புக்களை இல்லாமல் செய்வதோடு பொருளாதார வளங்களையும் வெகுவாகப் பாதிக்கிறது. மேலும் இது சமூகங்களின் உளநல நல்வாழ்வில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் உணர்வுச் சிக்கல்களுக்கும் அம்மக்களை இட்டுச் செல்கிறது. உண்மையில் கூறுமிடத்து, இது பொருளாதார ரீதியான இழப்புகளோடு மட்டும் நின்று விடுவதில்லை, மாறாக உளநல நல்வாழ்விலும் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவல்லது. புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பு – ஐக்கிய நாடுகள் புலம்பெயர்தலானது, இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகத்தினால் முன்னுரிமைப்படுத்தி நடைமுறைப்படுத்தப்படும் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களுக்கான உளநல மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்காக தனது பாராட்டுக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

2002ஆம் ஆண்டு முதலாவதாக அலுவலகம் ஆரம்பிக்கப்பட்டதிலிருந்து, புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பானது, இலங்கை அரசாங்கத்துக்கு இப்படியான சிக்கலானதும், தீர்வளிக்க வேண்டியதுமான சவால்களை சந்திக்க அரசாங்கத்துக்கு நிபுணத்துவ ஆதரவு வழங்கி வருகிறது. உளவியல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உள் சமூக பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகத்தால் வழங்கப்படும் சம்பவ முகாமைத்துவ அணுகுமுறையின் முக்கியத்துவத்தை புலம்பெயர்வுக்கான சர்வதேச அமைப்பு ஏற்று நிற்கிறது. மேலும் இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு அல்லது சமூகங்களுக்கு ஆதரவளிக்க அரசு அலுவலர்களுக்கு இந்த பயிற்சி நூலானது ஒரு வழிகாட்டியாக அமையும் என திடமாக நம்பிக்கை கொள்கிறது.

இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் இந்த செயற்பாட்டில் இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகத்தினால் மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகளுக்கு எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகளையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

திரு. சரத் தாஸ்

தலைமை மதிகாரி

புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பு

இலங்கை மற்றும் மாலைதீவுகள்.

நூலாசிரியர்களின் செய்தி

வன்முறைகள் உளசமூக பாதிப்புகளுடன் தொடர்புபட்டிருப்பதோடு அப்பாதிப்புகள் பெண்கள், சிறுவர்கள் போன்ற எளிதில் பாதிக்கப்படத்தக்க குடித்தொகைக்கே அதிகம் ஏற்படுகின்றன. மேலும் இவ்வகையான வன்முறைகளானது தனி நபர்களையும் அவர்கள் சார்ந்த சமூகங்களையும் மட்டுமே பாதிப்பதில்லை, மாறாக அது முழு சமூகத்தையும் சிதைத்து அளவிட முடியாத துன்பங்களையும் வலிகளையும் விட்டுச் செல்கிறது.

காயங்கள் யாவும் எமது கண்ணுக்குப் புலப்படுவதில்லை. வெளிக்கொணரப்படாத உளவியல் காயங்கள் காணப்படின், அது தனிநபர்கள், அவர்களது குடும்பங்கள், அவர்களது சமூகங்கள் மற்றும் முழுச் சமூகத்திற்கும் மிகவும் மோசமான ரீதியில் நீண்ட கால பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

'உளவியல்' இலிருந்து 'சமூகம்' என்பதைப் பிரித்துப் பார்க்க முடியாது. பயனுள்ள உளச் சமூக உதவிகள் உளவியல் சிகிச்சைகளுக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும் அப்பால் சென்று அது வறுமை, பாதிப்படையக் கூடிய தன்மை மற்றும் தவிர்ப்பு என்பனவற்றை இல்லாமல் செய்ய உதவ வேண்டும்.

துயரங்களுக்கு ஆளாக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு உளசமூக ஆதரவுகளை வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை வடிவமைக்கும் போது, இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் பின்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டு செயற்படுகிறது.

- உளசமூக ஆதரவு நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் பங்குபற்றுதல் முறைமையைக் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதுடன் அது பாதிப்புக்குள்ளாகி இருப்பவர்களை மையப்படுத்தியதாகவும் காணப்பட வேண்டும். துயரங்களுக்கு ஆளாக்கப்பட்ட நபர்களை இந்தச் செயற்பாட்டுக்கு உள்வாங்குவது ஒரு உளசமூக செயற்பாடாக காணப்படுவதனால் அவர்களுக்கு தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு பெரும் வாய்ப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் இது அவர்களது மனத்தாங்கல் செயன்முறையின் ஒரு பகுதியாகக் காணப்படுவது மட்டுமன்றி அவர்களை அவற்றிலிருந்து மீட்கவும் உதவுகிறது.
- உளசமூக ஆதரவு நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் யாவும் நீண்ட காலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகக் காணப்படுவதுடன் பாதிப்புக்குள்ளான நபர்களுக்கு தமது சொந்தப் பிரதேசத்திலிருந்தே அதில் பயன்பெறக் கூடியதாகக் காணப்பட வேண்டும்.
- முழுமையான உளசமூகச் செயற்பாடாக காணப்படுவதுடன் பாதிப்புக்குள்ளான நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களது பல தரப்பட்ட தேவைகளை அடையும் விதமாகவும் அவை அமையப்பெற வேண்டும்.
- நடைமுறைப்படுத்தும் உளசமூக ஆதரவு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் குடும்ப, சமூக உறவுகள் மற்றும் சமூகப் பார்வை போன்ற விடயங்களை குறைத்து மதிப்பிடும் வகையில் அமையலாகாது என்பதுடன் அவ்வாறு காணப்படின் அது அவர்களது தாங்கும் இயல்புகளை வெகுவாகப் பாதித்துவிடும் என்பதை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
- உளசமூக ஆதரவு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் பால் நிலையை மதிப்பளிக்கும் ஒரு நிகழ்வாக இருக்க வேண்டியதுடன் பாதிப்புக்குள்ளாக்கப்பட்ட மக்கள் அவற்றிலிருந்து மீண்டெழுந்து அவ்வாறான நிலைக்கு மீண்டும் ஆளாகக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி விழிப்படையக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

மேலே கூறப்பட்ட விடயங்களையும் அறிவுறுத்தல்களையும் அவதானிக்கும்படித்து புலப்படுவது யாதெனில் சம்பவ முகாமைத்துவம் என்பது மிகவும் பொருத்தமான அணுகுமுறையினூடாக கையாளப்பட வேண்டும் அல்லது அது தனிநபர் அல்லது குடும்பங்கள் பற்றிய விரிவான மதிப்பீடு ஒன்றின் அடிப்படையிலேயே அவை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பது முக்கியம் ஆகும்.

இக்கையேடும் அதனுடன் தொடர்புடைய ஏனைய பயிற்சி வளங்களும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவர்களது தேவைகளுக்கு ஏற்ற வகையில் அந்நபர்களையும் அவர்களது குடும்பங்களையும் மையப்படுத்தி தேவை மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் சரியான சம்பவ திட்டம் ஒன்றினை காலத்திற்கு ஏற்ற வகையில் தயாரிப்பதற்கு சம்பவ முகாமையாளர்களுக்கு மிகவும் உறுதுணையாகவும் உதவியாகவும் அமையும் என நாம் நம்புகிறோம். மேலும் இவ்வழிகாட்டி நூலின் மூலம் தெரியப்படுத்தும் விடயங்கள் சம்பவ முகாமையாளர்களுக்குத் தேவையான திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கு உதவியளிக்கும் என்பதுடன் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களது தேவைகளை அடையாளம் கண்டு அதன் மூலம் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் சேவையின் மூலம் அவர்கள் மேம்படுத்தப்படுவார்கள் என நாம் நம்பிக்கை கொள்கிறோம்.

வைத்தியக் கலாநிதி மகேசன் கணேசன், சரளா பெர்னாண்டோ, சச்சினி அக்குரெட்டிய

நன்றியுரை

இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் மற்றும் இலங்கையின் புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பு ஆகியவற்றின் இணைந்த முயற்சியின் பிரதிபலிப்பினூடாகவே இக்கையேடு தொகுத்து வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகமானது இக்கையேட்டின் உருவாக்கத்துக்கு பங்களிப்பு வழங்கிய கீழே பெயர்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நபர்களுக்கு தனது மனமார்ந்த நன்றிகளையும் பாராட்டுக்களையும் இத்தால் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

வடிவமைப்பு மற்றும் எழுத்துருவாக்கம் செய்தோர்:

வைத்தியக் கலாநிதி மகேசன் கணேசன் (மனநல மருத்துவ ஆலோசகர், தேசிய மனநல நிறுவகம்)
சரளா பெர்னாண்டோ (உளசமூக உதவி ஆலோசகர், இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம்)
சச்சினி அக்குரெட்டிய (உளசமூக உதவி நிகழ்ச்சித் திட்ட இணைப்பாளர், புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பு)

மீளாய்வு:

சுமித்ரா செல்லத்தம்பி (உறுப்பினர், இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம்)
குலிஎல்மோ ஸ்சினினா (சர்வதேச உளநல, உளசமூக நடவடிக்கைகள் மற்றும் உள்ளக கலாசார தொடர்பாடல்களுக்கான தலைவர். புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பு)
மரின் ரகுஇனியூ (சர்வதேச சர்வதேச உளநல, உளசமூக நடவடிக்கைகள் மற்றும் உள்ளக கலாசார தொடர்பாடல்களுக்கான தலைவர். புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச அமைப்பு)

அறிமுகம்

பயிற்சித் திட்டத்தின் நோக்கம்

இந்தப் பயிற்சியானது இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு உதவும் சம்பவ முகாமையாளர்களுக்கு தேவையான திறன்கள், அறிவு மற்றும் தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்துவதை அடிப்படையாகக் கொண்ட பெரும் நோக்கோடும் இழப்பீட்டுக்கான அலுவலகத்தின் பின்வரும் வழிகாட்டல்களுடனும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சிகள்	தொடர்புடைய தொகுதிகள்
தனிப்பட்ட தேர்ச்சிகள்	
உங்களைப் பற்றி நீங்களே அறிந்து கொள்ளுதல்	7.2) பிரதிபலிப்புப் பயிற்சி
மன அழுத்தத்தையும் உணர்வுகளையும் நிர்வகித்தல்	3.1) மன அழுத்தமும் சமாளித்தலும் 7.1) தொகுத்தல் 7.3) சுய பாதுகாப்பும் உச்ச நிலையைத் தடுத்தலும் 7.4) சகபாடி ஆதரவு முறை 7.5) ஆழமான சுவாசம் மற்றும் தளர்வுப் பயிற்சி நுட்பங்கள்
நெகிழ்வாக இருப்பதோடு மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொள்வதாகவும், கலாசார வித்தியாசங்களுக்கு ஏற்புடையவராகவும் இருத்தல்.	1.3) அடிப்படைப் பண்புகள் 5.5) தன்முனைப்புடன் இருத்தல்
பகுப்பாய்வு செய்து விமர்சன ரீதியாகவும் ஆக்கபூர்வமாகவும் சிந்தனை செய்து முடிவுகளை எடுத்தல்.	5.6) பிரச்சினைகளை தீர்த்தலும் முடிவு எடுத்தலும் 6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைத்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்
பொறுப்புடன் இருத்தலும் நேர்மையாக பணிபுரிதலும்	1.3) அடிப்படைப் பண்புகள் 6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைத்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்
சமூக தேர்ச்சிகள்	
பேசுவார்த்தை, பிரச்சினைகள் அல்லது வன்முறைகளை முகாமை செய்தல் (பரிந்துரை உட்பட)	5.1) பயனுறுதிமிக்க உதவியாளரின் குணங்கள் 5.2) மேம்படுத்தல் 5.3) எதிர்ப்பினைக் கையாள்தல் 5.4) குழுக்களில் பணியாற்றுதல் 5.5) தன்முனைப்புடன் இருத்தல் 5.6) பிரச்சினைகளை தீர்த்தலும் முடிவு எடுத்தலும் 6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைத்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்

<p>குழுக்களுடன் அல்லது வலையமைப்புடன் இணைந்து பணியாற்றுவதல்</p>	<p>5.4) குழுக்களில் பணியாற்றுவதல் 5.6) பிரச்சினைகளை தீர்த்தலும் முடிவு எடுத்தலும் 6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம் 6.3.1) வலையமைப்புகளை ஏற்படுத்தும் திறன் 7.4) சகபாடி உதவி முறை</p>
<p>மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல், அவைகளைப் பற்றும் உண்மையான தன்மையைக் காட்டுதல்</p>	<p>5.1) பயனுறுதிமிக்க உதவியாளரின் குணங்கள் 5.2) மேம்படுத்தல்</p>
<p>ஒரு நபருக்கு அல்லது ஒரு குழுவுக்கு உதவியளித்தலும் உடற்சாகப்படுத்தலும்</p>	<p>3.4) கதை கூறல் 5.1) பயனுறுதிமிக்க உதவியாளரின் குணங்கள் 5.2) மேம்படுத்தல் 5.4) குழுக்களில் பணியாற்றுவதல் 6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம் 7.4) சகபாடி உதவி முறை</p>
<p>தொடர்புகளைப் பேணலும் மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டலும்</p>	<p>5.1.1) கேட்கும் திறன் 5.1.2) வினவும் திறன்</p>
<p>செயல்முறைத் தேர்ச்சிகள்</p>	
<p>சம்பவ முகாமைத்துவத்தில் பங்குபற்றுதலை அதிகரித்தலும் கூட்டுறவைப் பேணலும்</p>	<p>6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்</p>
<p>திட்டமிடல், நடைமுறைப்படுத்தல் மற்றும் தலையீட்டை மதிப்பீடு செய்தல்</p>	<p>6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்</p>
<p>தொழிநுட்ப தேர்ச்சிகள்</p>	
<p>இன்னலுக்குள்ளான நபர்களுடன் பணியாற்றுவதற்குத் தேவையான தத்துவார்த்தக் கட்டமைப்பை அறிதல்</p>	<p>1.1) உளசமூக ஆதரவு பற்றிய அறிமுகம் 1.2) இழப்பீடுகளை புரிந்து கொள்ளுதல் 1.4) நெருக்கடிகளின் வகைகளும் மக்கள் அந்த நெருக்கடிகளுக்கு எவ்வாறு எதிர்வினைகளை செயற்படுத்துகின்றனர் 1.5) நிலைமாறுகால நீதிப் பொறிமுறைகள் பற்றிய அறிமுகம் 2.1) இழப்பின் வகைகளும் துக்க செயல்முறைகளை புரிந்து கொள்ளுதலும் 3.2) அமைதியை குலைக்கும் நிகழ்வுகள் மற்றும் அதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் குறைபாடு போன்றவற்றால் உண்டாகும் நீண்ட கால விளைவுகள் 3.3) மன அதிர்ச்சியும் மீளும் தன்மையும் 4.1) பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் 4.2) மதுபாவனையும் அவை தொடர்பான நடத்தைப் பிரச்சினைகளும் 4.3) பொருளாதாரப் பாதுகாப்பு 4.4) குழந்தை நல்வாழ்வு 4.5) உளநல சுகாதார விளைவுகள் 6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம் 6.3.2) இலங்கையிலுள்ள அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற உளச்சமூக சேவை வழங்குனர்கள்</p>
<p>சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான குறிப்பிட்ட சாதனத்தை வழங்குதல்</p>	<p>6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் 6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்</p>

இக்கையேடு யாருக்காக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது?

இந்த கையேடானது உளநல மற்றும் உளசமூக ஆதரவளிக்கும் நிபுணர்களுக்கு உதவியளிப்பதற்கும் இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகத்தின் 2018ஆம் ஆண்டு 34 ஆம் இலக்க சட்டத்துக்கு அமைவாக ஆயுத வன்முறைகள் மற்றும் ஏனைய வழிகளில் துயரங்களுக்கு ஆளாக்கப்பட்டவர்களுக்கு உளசமூக ஆதரவளிப்பதற்காக பயிற்சியளிப்பதற்கென தெரிவு செய்யப்பட்ட சம்பவ முகாமையாளர்களின் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இக்கையேட்டினை பயன்படுத்துவது எவ்வாறு?

இந்த பயிற்சிக் கையேடானது துயரத்துக்குள்ளான நபர்களுக்கு ஆதரவுகளை வழங்கும் சம்பவ முகாமையாளர்களுக்காக தனியாள், சமூக முறைமைகளையும் தொழிநுட்ப தேர்ச்சிகளை எவ்வாறு விருத்தி அடையச் செய்வது என்பது பற்றி விளக்கங்களை தன்னகத்தே கொண்டு காணப்படுகிறது. அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர், பங்குபற்றுனர் யாவரும் அமைதியாகவும், தளர்வாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமான விடயம் ஆகும். ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் மேற்கொள்வதற்கு முன்னர் அச்செயற்பாட்டின் நோக்கம் மற்றும் அறிவுறுத்தல்கள் ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. இருப்பினும் பங்குபற்றுனர்களுக்கு இவற்றில் ஏதாவது செயன்முறைகளில் பங்குபற்ற விருப்பமில்லை எனில் அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

இதில் வழங்கப்பட்ட குறிப்புகள் அதேபோன்று செயற்பாடுகள் என்பனவற்றைப் பயன்படுத்தி துயரங்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவு வழங்குவது என்பது பற்றி கதையுங்கள். பங்குபற்றுனர்களின் மன உணர்வு மற்றும் எண்ணங்களை சுதந்திரமான முறையில் வெளிப்படுத்துவதற்கு வசதிகளையும் வாய்ப்புக்களையும் வழங்குங்கள். சூழலுக்கும் நிலைமைகளுக்கும் பொருந்தக்கூடிய வகையிலான உதாரணங்களையும் சம்பவங்களையுமே இந்தப் பயிற்சிகளின் போது உள்வாங்கப்படல் வேண்டும். உளசமூக ஆதரவு பற்றிய விடயப்பரப்பில் அறிவு, திறன் மற்றும் அனுபவங்களைக் கொண்ட பயிற்சியாளர்களினால் மாத்திரமே இந்தப் பயிற்சிகள் வழங்கப்படல் வேண்டும் என்பதை தயவு செய்து கவனத்திற் கொள்ளவும். மேலும் இதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய மற்றுமொரு விடயம் யாதெனில், இக்கையேடானது கண்காணிப்பு, நீண்ட கால தொடர் ஆதரவு, தொடர் பயிற்சி மற்றும் கண்காணிப்பு மற்றும் மீளாய்வு போன்ற விரிவான பயிற்சியின் ஒரு பகுதி மாத்திரமே ஆகும்.

பொருளடக்கம்

வரவேற்றலும் பயிற்சிக்கான அறிமுகமும்	1
தொகுதி 1: இழப்பீடுகளும் உளசமூக ஆதரவும்	2
1.1) உளசமூக ஆதரவு பற்றிய அறிமுகம்	2
1.2) இழப்பீடுகளைப் புரிந்து கொள்ளல்	5
1.3) அடிப்படைப் பண்புகள்	7
1.4) நெருக்கடிகளின் வகைகளும் மக்கள் அந்த நெருக்கடிகளுக்கு எவ்வாறு எதிர்வினைகளை செயற்படுத்துகின்றனர்	11
1.5) நிலைமாறுகால நீதிப் பொறிமுறைகள் பற்றிய அறிமுகம்	13
தொகுதி 02: இழப்பும் துக்கமும்	15
2.1) இழப்பின் வகைகளும் துக்க செயல்முறைகளை புரிந்து கொள்ளுதலும்	15
தொகுதி 03: மன அதிர்ச்சியும் மீளும் தன்மையும்	19
3.1). மன அழுத்தமும் அதை தாங்கிக் கொள்ளலும்	19
3.2) குழப்பகரமான நிகழ்வுகள் மற்றும் மன அதிர்ச்சி தொடர்பான வியடங்களை அனுபவிப்பதன் நீண்ட கால தாக்கங்களும் விளைவுகளும்	24
3.3) மன அதிர்ச்சியும் மீளும் தன்மையும்	26
3.4) கதை கூறல்	29
தொகுதி 04: பொதுவான உளசமூக பிரச்சினைகள்	32
4.1) பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள்	32
4.2) மதுபாவனையும் அவை தொடர்பான நடத்தைப் பிரச்சினைகளும்	38
4.3) பொருளாதார பாதுகாப்பு	39
4.4) சிறுவர் நல்வாழ்வு	39
4.5) உளநல சுகாதார விளைவுகள்	40
தொகுதி 05: உதவும் திறன்கள்	48
5.1) பயனுறுதிமிக்க உதவியாளரின் குணங்கள்	48
5.1.1) கேட்கும் திறன்	49
5.1.2) வினவும் திறன்	53
5.1.3) மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல்	55
5.2) மேம்படுத்தல்	57
5.3) எதிர்ப்பினைக் கையாள்தல்	59
5.4) குழுக்களில் பணியாற்றுதல்	62
5.5) தன்முனைப்புடன் இருத்தல்	65
5.6) பிரச்சினைகளை தீர்த்தலும் முடிவு எடுத்தலும்	68

தொகுதி 06: சம்பவ முகாமைத்துவம்	72
6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம்	72
6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்	79
6.3) வளங்களை அடையாளப்படுத்தல்	83
6.3.1) வலையமைப்புகளை ஏற்படுத்தும் திறன்	83
6.3.2) இலங்கையிலுள்ள அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற உளச்சமூக சேவை வழங்குனர்கள்	86
தொகுதி 07: சுய கவனம்	88
7.1) தொகுத்தல்	88
7.2) பிரதிபலிப்புப் பயிற்சி	90
7.3) சுய பாதுகாப்பும் உச்ச நிலையைத் தடுத்தலும்	94
7.4) சகபாடி உதவி முறை	98
7.5) ஆழமான சுவாசம் மற்றும் தளர்வுப் பயிற்சி நுட்பங்கள்	100
தொகுதி 08: நாங்கள் எவற்றைக் கற்றுக் கொண்டோம் என்பது பற்றி செய்முறை பயன்பாடு	104
உசாத்துணைகள்	108



வரவேற்றலும்
பயிற்சிக்கான
அறிமுகமும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

- பங்குபற்றுனர்கள் மற்றும் வளவாளர்களை அறிமுகப்படுத்தல்
- பயிற்சி நெறியின் அனைத்து எதிர்பார்ப்புகளையும் தெரியப்படுத்தலும் விளக்கமளித்தலும்
- பயிற்சினெறியின் ஒட்டுமொத்த நோக்கத்தை விளங்கப்படுத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

நிற அட்டைகள், பிளிப் அட்டைகள் மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனர்களும் (வளவாளர்கள் உட்பட) தமக்கு வழங்கப்பட்ட நிற அட்டைகளில் தமது பெயர், மற்றும் அவர்களைப் பற்றிய மூன்று விடயங்களை எழுத வேண்டும். அம்மூன்றில் ஒரு விடயம் பிழையானதாக இருக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களின் பின்னர் ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனரும் தம்மால் எழுதப்பட்ட விடயங்களை வாசித்து அவற்றில் எந்த விடயம் பிழையானது என மற்றையவர்களிடம் கருத்துக் கணிப்புக்களை மேற்கொள்ளவும்.
- அதன் பின்னர் வளவாளர்கள் பங்குபற்றுனர்களது எதிர்பார்ப்புக்களை பற்றி எழுதக் கேட்டுக் கொள்வர். இது இடம்பெற்ற பின்னர், வளவாளர்கள் தமது எதிர்பார்ப்புக்களைப் பற்றி பங்குபற்றுனர்களுக்கு விளக்கிக் கூறி பயிற்சியின் நோக்கம் பற்றியும் விளக்கமளிப்பர்.
- வளவாளர்களினால் பயிற்சி ஆரம்பிக்கப்பட முன்னர், சில அடிப்படை விதிகளை அமைக்குமாறு பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. அதன் பின்னர் அவர் பங்குபற்றுனர்களிடம் முழு பயிற்சிக்குமான, ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட அடிப்படை விதிகளை அமைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.
- வளவாளரினார் 'களஞ்சிய அறை' பற்றிய அறிமுகம் ஒன்றும் இடம்பெறுகிறது. இக்களஞ்சிய அறையானது பிளிப் அட்டையினால் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருப்பதோடு ஏதாவது வினாக்கள் காணப்படின் அவை அதற்குள் இடப்படும் என்பதோடு, எல்லா வினாக்களுக்குமான பதில்கள் நேரம் கிடைப்பதைப் பொருத்து வளவாளர்களினால் வழங்கப்படும்.



அடிப்படை விதிகளில் பின்வருவனவும் அடங்கும்:

- மற்றவர்களது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் வண்ணம் கையடக்க தொலைபேசிகள் எல்லா வேளையிலும் அமைதியான முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- நேரத்துக்கு இயங்குதல் மிக முக்கியம். இடைவேளை மற்றும் பகல் ஆகாரம் போன்றவற்றிலிருந்து எல்லோரும் நேரத்துக்கு திரும்புகையில் பயிற்சிகளை உரிய நேரத்தில் ஆரம்பித்து உரிய நேரத்தில் நிறைவு செய்யக் கூடியதாக இருக்கும்.
- ஒருவர் பேசும் வேளையில் அவரது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். ஒருவர் பேசும் வேளையில் மற்றையவர்கள் பேசக் கூடாது.
- பங்குபற்றுனர்கள் அனைவரும் தமக்கும் பேசுவதற்கு வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது என்பதை உணர்த்தும் வகையில் எல்லோருக்கும் அவரவர் அனுபங்களை பகிர்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படுகின்றன.
- நீங்கள் உடன்பாடாக இல்லாவிட்டாலும், மற்றையவர்கள் பேசும் வேளையில் அவர்களுக்குள்ள பேசும் உரிமைக்கு மதிப்பளியுங்கள்.
- கேள்விகள் கேட்பது வரவேற்கத்தக்கது. மேலும் இவைகள் தெளிவுகளைப் பெற உதவுவதுடன் புரிதலையும் இன்னும் ஆழப்படுத்துகிறது.
- இரகசியத் தன்மையின் மட்டத்தில் உடன்படுங்கள்.



தொகுதி 1:

இழப்பீடுகளும்

உளசமூக ஆதரவும்

1.1) உளசமூக ஆதரவு பற்றிய அறிமுகம்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

‘உளசமூக நல்வாழ்வு’ மற்றும் ‘உளசமூக ஆதரவு’ ஆகிய சொற்களை விளங்கிக் கொள்வதுடன் ‘உளசமூக ஆதரவின்’ கூறுகளையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.

தேவையான பொருட்கள்

பேனா, பென்சில்

அமர்வு நேரம்

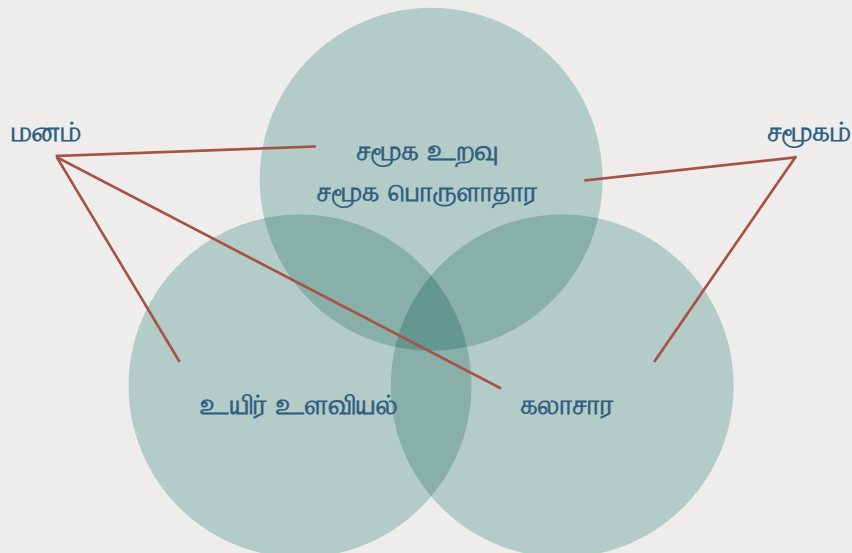
1 மணித்தியாலம்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

‘உளசமூகம்’ எனும் பதமானது ஒரு நபரின் வாழ்க்கையின் உளவியல் மற்றும் சமூக பரிமாணங்களுக்கு இடையிலான மாறும் தன்மையை உடைய உறவைக் குறித்து நிற்கிறது. இந்த இரண்டு பரிமாணங்களும் ஒன்றில் ஒன்று ஆதிக்கம் செலுத்துபவை என்பதுடன் மிகவும் நெருக்கமாக பின்னிப் பிணைக்கப்பட்டவை ஆகும்.

- உளசமூக பரிமாணம்: உள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் சிந்தனை செயல்முறைகள், உணர்வுகள் மற்றும் எதிர்வினைகள்.
- சமூக பரிமாணம்: உறவு முறை, குடும்ப மற்றும் சமூக உறவுகள், சமூக விழுமியங்கள் மற்றும் கலாசார செயற்பாடுகள்.

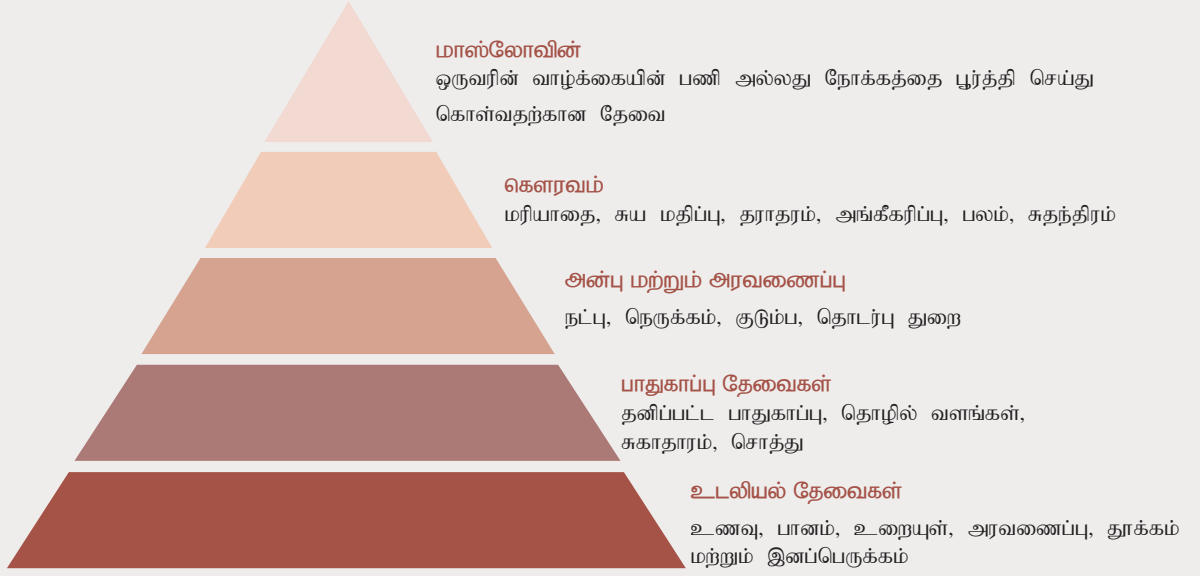
மனிதர்களில் ‘உளவியல்’ மற்றும் ‘சமூக’ செயல்முறைகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதும் சுதந்திரமானதும் ஆகும். இதே போன்றே அநேகமான எமது தேவைகளும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவையாகும். எமது முக்கியமான தேவை ஒன்று நிறைவடையும் வேளையில் (அல்லது நிறைவடையாவிட்டால்) இது எம் வாழ்வின் மற்றைய எல்லாவற்றையும் பாதிக்கிறது. உளசமூக ஆதரவு எனப்படுவது தனிநபர், குடும்ப மற்றும் சமூகத்தின் உளவியல் மற்றும் சமூக தேவைகள் பற்றித் தெரியப்படுத்தி அவற்றிலிருந்து மீளும் தன்மையை உருவாக்கும் ஒரு செயற்பாடும் ஆகும்.



Source: Schinina (2012)

தனி நபர் ஒருவரது பல்வேறுபட்ட உளசமூக தேவையை அடைந்து கொள்வது எப்படி என்பதை விளக்க வளவாளர்கள் மெஸ்லோவின் தேவைகளின் வரிசை கூம்பினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

மெஸ்லோவின் தேவைகளின் வரிசை முறை



மான்லோவின் தேவைகளின் வரிசை முறையானது (1943) மக்கள் ஒரு தேவையிலிருந்து இன்னொரு உயர்வான தேவைகளுக்கு செல்வதற்கு முன்பு தமது அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ள உந்தப்படுகின்றனர் எனக் குறிப்பிடுகிறது.

- உடலியல்: உணவு, பானம், உறையுள், அரவணைப்பு மற்றும் தூக்கம் (மிக அடிப்படையான அல்லது தனிநபர் ஒருவர் உயிர்வாழ்வதற்கான அடிப்படைத் தேவைகள்)
- பாதுகாப்பு : பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான தேவை, நிலையான இருத்தல், பயம் அல்லது தொடர் பதகளிப்பு மற்றும் இம்சைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு சுதந்திரமாக இருத்தல்.
- சொந்தமானது : நட்பு, நெருக்கம், உறவு மற்றும் அன்பு
- கௌரவம் : போதியளவான சுய மேம்பாட்டு உணர்வினைக் கொண்டிருக்க வேண்டும், மற்றையவர்களிடமிருந்து சுய கௌரவமும் அங்கீகாரமும் கிடைக்க வேண்டும் மற்றும் சுய கௌரவத்தின் தேவை.
- சுயமயமாக்கல் : ஒருவரின் பொதுவான தனித்துவமான திறமையை வளர்ப்பதற்கான வளர்ச்சியின் தேவை, ஒருவரின் வாழ்க்கையின் பணி அல்லது நோக்கத்தை பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கான தேவை.

அமர்வுச் செயற்பாடு

உளசமூக நல்வாழ்வு என்பதன் மூலம் அவன்/ அவள் புரிந்து கொள்வது என்ன என்பதைப் பற்றி தமது சொந்த வசனத்தில் எழுதுமாறு ஒவ்வொரு பங்குபற்றினர்களும் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

இந்த செயற்பாடு இடம்பெற்றதன் பின்னர், உளசமூக நல்வாழ்வு என்றால் என்ன என்பது பற்றியும் ஒருவரது உளசமூக நல்வாழ்வில் தாக்கம் செலுத்தும் பல்வேறு காரணிகள் பற்றியும் கலந்துரையாடல் ஒன்று இடம்பெற்றது.

வளவாளினால் மெஸ்லோவின் தேவையின் வரிசை முறை பற்றி பங்குபற்றினர்களுக்கு விளக்கம் அளிக்கப்பட்டதன் பின்னர், பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் அந்தக் கோட்பாட்டினை பிரயோகிக்கும்படி வளவாளர்களினால் பங்குபற்றினர்கள் வேண்டிக் கொள்ளப்படுவர் :

- ஒருவர் தனது குழந்தைக்கு உணவளிப்பதற்காக பாண் துண்டு ஒன்றினை திருடுகிறார்.
- பெற்றோர்களது விருப்பமின்மையால் ஒருவர் தனது உறவை முறித்துக் கொள்கிறார்.
- ஒருவர் தனது வேலை பற்றி திருப்தி இல்லாமலிருந்தும் கூட அந்த வேலையில் தொடர்ந்தும் இருக்கிறார்.

1.2) இழப்பீடுகளைப் புரிந்து கொள்ளல்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இழப்பீடுகளின் வகைகளை அறிந்து கொள்ளவும் துயரத்துக்குள்ளான நபர்களது தேவைகளை அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு இழப்பீட்டின் முக்கியத்துவத்தை விளங்குதல்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

வளவாளர் 'இழப்பீடு' எனும் விடயத்தை விளங்கப்படுத்துவதோடு இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் பற்றிய பின்னணி தகவல்கள் மற்றும் அதன் பணி விடயம், இழப்பீட்டின் முக்கியத்துவம், தற்போது இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகத்தால் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகள் மற்றும் 'இழப்பீடு' என்ற விடயம் உளசமூக ஆதரவுடன் எவ்வாறு தொடர்புபட்டுள்ளது என்பது பற்றியும் விளக்குவார்.

பங்குபற்றினர்கள் குழுக்களாக பிரிக்கப்படுவர்.

பின்வரும் சம்பவக் கற்கையின் அடிப்படையில் குழுக்களிலுள்ள அங்கத்தவர்களிடையே கலந்துரையாடலில் ஈடுபடவும்.

- சந்தியாவின் உளசமூக நல்வாழ்வு எந்த அளவிற்கு பாதிக்கப்பட்டுள்ளது?
- அவளது தற்போதைய தேவைகள் யாவை?
- அவள் உதவிக்காக உங்களை நாடியிருந்தால், நீங்கள் என்ன செய்திருப்பீர்கள்?
- சந்தியாவுக்கும் அவளது குடும்பத்துக்கும் என்ன வகையான இழப்பீடு பொருத்தமானதாகக் காணப்படுகிறது?

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி மற்றும் பேனாக்கள்.

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்.

சம்பவக் கற்கை

சந்தியா (70 வயது) தனது பேத்தியின் (காயத்ரி) முதன்மைப் பராமரிப்பாளராகியுள்ளார். அவளது மகள் (ராணி) போரின் போது கடுமையான ஷெல் தாக்குதல்களுக்கு மத்தியில் உணவுக்காக வெளியில் சென்றவள் இன்னும் வீடு திரும்பவில்லை. ராணியைத் தேடி அவள் வைத்தியசாலைகளுக்கும், பொலிஸ் நிலையங்களுக்கும், காணாமல் ஆக்கப்பட்டோர் அலுவலகத்திற்குமாக அலைந்தாள். ஆனாலும் ராணி கிடைக்கவில்லை.

சந்தியாதான் குடும்பத்தை காப்பவள். அவளது கணவர் கண்ணிவெடியொன்றில் சிக்குண்டு காயத்துக்குள்ளானதோடு உடல் இயக்கத்தையும் இழந்துள்ளார். இதில் கிடைக்கும் வருமானமும் அவளுக்கு போதுமானதாக இல்லை. காயத்ரி பாடசாலையிலிருந்து விலகி தனது குடும்ப வருமானத்துக்கு உதவுவது பற்றிச் சிந்திக்கிறாள்.

தனது கணவனின் மருத்துவ தேவைகளுக்காக 25,000 ரூபாய் பணத்தினை சந்தியா தனது உறவினர் மற்றும் தெரிந்தவர்களிடமிருந்து கடனாகப் பெற்றாள். ஆனாலும் அக்கடனை அவளால் செலுத்த முடியாமல் போய்விட்டது. இதன் விளைவாக அவளது உறவினர்களும் அவளுடன் இப்போது பேசுவதில்லை.

இடைவினை அமர்வு : பங்குபற்றினர்கள் தமது குழுக்களில் மேற்கூறப்பட்ட வினாக்கள் பற்றி கலந்துரையாடுவதுடன், இச்சம்பவத்தின் மூலம் ஏற்பட்டிருக்கும் உளசமூக நல்வாழ்வுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புக்கள் பற்றியும் விடையளிப்பர். பின்னர் குழுக்களினால் அடையாளம் காணப்பட்ட விடயங்கள் பற்றி ஏனைய பங்குபற்றினர்களுக்கும் தெரியப்படுத்துவர்.

இழப்பீடுகளை புரிந்து கொள்வது பற்றிய குறிப்பு	
இழப்பீடுகளானது :	‘இன்னலுக்குள்ளான நபர்களுக்கு’ அவர்களது குறிப்பிட்ட துயர் நிலையிலிருந்து மீண்டு பழைய வாழ்வு நிலைக்கு திரும்புவதற்காக ஆதரவளிக்கப்படும் மாற்று வழி அல்லது துயர் நீக்கச் செயற்பாடு ஆகும்.
இன்னலுக்குள்ளான நபர்கள்	<p>ஒரு இன்னலுக்குள்ளான நபர் என்பவர்</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. பின்வரும் எந்தவொரு சூழ்நிலையினாலும் ‘இழப்பு அல்லது சேதம்’ அடைந்த ஒரு நபர் : <ul style="list-style-type: none"> • வட கிழக்கு மாகாணங்களில் இடம்பெற்ற ஆயுதப் போராட்டம் அல்லது அந்த போராட்டத்துக்கு பிற்பட்ட காலம் அல்லது • அரசியல் அமைதியின்மை அல்லது • உள்நாட்டு யுத்தம் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் காணாமல் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றமை 2. இறந்தவர் ஒருவரின் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது, மேற்கூறப்பட்ட நிலைமைகளில் நபரொருவர் காணாமல் போயிருத்தல் (உதாரணமாக : துணை, பிள்ளைகள், பெற்றோர், சகோதரர் அல்லது சகோதரிகள், துணையின் பெற்றோர், மருமகன் அல்லது மருமகள், பேரப்பிள்ளைகள் மற்றும் தாத்தா அல்லது பாட்டி)
இழப்பீடுகளின் கூறுகள்	<p>ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் இழப்பீடுகள் மற்றும் பரிகாரம் பற்றிய பண்புகள் மற்றும் வழிகாட்டிக்கு அமைவாக, இழப்பீடுகளின் மூலக்கூறுகளாவன</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. மறுசீரமைப்பு : சம்பவம் இடம்பெறும் முன் பாதிக்கப்பட்டவரை முன்னைய நிலைக்கு மீட்டெடுத்தல். உதாரணமாக, நிலத்தை மீட்டெடுத்தல் 3. நஷ்ட ஈடு : வன்முறையின் அளவு மற்றும் நிலைமைக்கு ஏற்ப சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமான பொருளாதார ரீதியாக வழங்கக் கூடியவை. 4. புனரமைப்பு : மருத்துவ, உளவியல் மற்றும் ஏனைய பிற சேவைகள், அதே போல கண்ணியம் மற்றும் நற்பெயரை மீட்டெடுப்பதற்கான செயற்பாடுகள் இவற்றில் அடங்கும். 5. திருப்தி : உத்தியோகபூர்வ அறிவிப்புகள், பொது மன்னிப்புகள், நினைவஞ்சலிகள், உண்மையைக் கண்டறிதல் மற்றும் பொதுமக்களுக்கு பகிரங்கப்படுத்தல் மற்றும் உண்மைகளைக் கண்டறிந்து காணாமல் போனவர்களைக் கண்டறிதல் போன்ற இழப்பீடுகளின் அடையாளங்கள். 6. மீண்டும் நடைபெறாமலிருப்பதை உறுதிப்படுத்தல் : எதிர்காலத்தில் நடைபெறவிருக்கும் விடயங்களை நடைபெறாமல் செய்ய உத்தரவாதப்படுத்தல் .
இழப்பீடுகளானது பின்வருமாறும் காணப்படும்:	<ol style="list-style-type: none"> 1. தனியாள் : தனிநபர்களுக்கு ஏற்படும் தீங்குகளை அங்கீகரிப்பதற்காக 2. ஒன்றிணைந்த : கூட்டுத் தீங்கு அதே போல சமூக நல்வாழ்வுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் விடயங்களையும் அங்கீகரிப்பதற்காக 3. அடையாளங்கள் : (உதாரணமாக : நினைவு, மத நடவடிக்கைகள்)
உளசமூக இழப்பீடு :	<p>இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களது உளசமூக தேவைகளை புரிந்து கொள்வதோடு அவர்களுக்கு நிவாரணம் வழங்குவதையும் நோக்காகக் கொண்டது. உளசமூக இழப்பீடுகளானது ஆற்றுப்படுத்தல் அல்லது உளவியல் சிகிச்சையுடன் மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. மேலும் இது உளசமூக நல்வாழ்வுக்கான எந்தவொரு விடயங்களையும் நோக்காகத் தன்னகத்தே கொண்டு காணப்படுகிறது (உயிரியல், உளவியல், உறவு, சமூக – பொருளாதார, கலாசார, ஆன்மீக மற்றும் பாதுகாப்புத் தேவைகள்)</p>

1.3) அடிப்படைப் பண்புகள்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் வேலை செய்வதற்குத் தேவையான திறன்களையும் பண்புகளையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி, பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள் எனும் பகுதியில் வழங்கப்பட்ட குறிப்புகளை வெளிப்படுத்த பங்குபற்றினர்களை உற்சாகப்படுத்துவதோடு கலாசார தேர்ச்சிகள் பற்றியும் அதில் உள்ளடக்கவும்

அமர்வுச் செயற்பாடு

இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் பணிபுரியும் போது பின்பற்ற வேண்டிய அடிப்படைப் பண்புகளைப் பற்றி வளவாளர் கலந்தாலோசிப்பார் (அடிப்படைப் பண்புகள் பற்றிய குறிப்புக்களை பார்க்கவும்)

பங்குபற்றினர்கள் குழுக்களாக பிரிக்கப்படுவர்.

பின்வரும் சம்பவக் கற்கையின் அடிப்படையில் குழுக்களிலுள்ள அங்கத்தவர்களிடையே கலந்துரையாடலில் ஈடுபடவும்.

1. லதா மேற்கொண்ட சரியான விடயம் யாது?
2. இதில் என்ன தவறான விடயம் எது? அது ஏன் தவறானது?
3. நீங்கள் லதாவின் இடத்தில் இருந்திருந்தால் இந்த நிலைமையை எவ்வாறு கையாண்டிருப்பீர்கள்?

சம்பவக் கற்கை

லதா ஒரு சமூக சேவையாளர் ஆவார். மாயா (35 வயது) மற்றும் அவளது குடும்பத்தை சந்தித்து அந்தக் குடும்பத்துக்கு எந்த வகையான உதவிகளை வழங்க முடியும் என்பது பற்றிய மதிப்பீடு ஒன்றினை மேற்கொள்ளும் படி லதா பணிக்கப்பட்டாள். மாயாவின் குடும்பத்தில் அவளது மகள் (5 வயது), மாமியார் மற்றும் மாமனார் ஆகியோர் இருக்கின்றனர். மாயாவை சந்தித்த முதல் நாளிலேயே “அரசு உத்தியோகத்தர்கள் படிவங்களையும் கடதாசிகளையும் நிரப்புவதற்காகவே இங்கு வருகிறார்கள். நீங்கள் எம்மைப் பற்றிச் சிந்திப்பதே கிடையாது. ஆட்கள் வந்து இங்கு படிவங்களை நிரப்புவதைப் பார்த்து நாங்கள் அலுத்துப் போய்விட்டோம் - இதனால் ஆன பலன்தான் என்ன” என மாயா லதாவிடம் கோபமாய் ஏசுகிறாள். லதா பதிலுக்கு அவளை “நான் இங்கே வந்தது உங்களது விடயங்களை கேட்டறிந்து என்னால் என்ன செய்ய முடியும் என்று பார்ப்பதற்கே” என அவளை சாந்தப்படுத்த முயற்சிக்கிறாள். ஆனாலும் மாயா கோபத்தில் அவளது முகத்துக்கு நேரேயே கதவை அடைத்து விடுகிறாள். இதனால் லதா தனது தொடர்பு இலக்கத்தை அந்தக் கதவில் வைத்து விட்டு அவளிடம் உங்களது மனம் எப்போதாவது மாறினால் இந்த இலக்கத்துக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள், நாம் பேசலாம் எனக் கூறிவிட்டு திரும்புகிறாள். சில நாட்கள் கழிந்து மாயா அழைப்பொன்றை மேற்கொண்டு லதாவிடம் கதைப்பதற்கு நேரம் ஒன்றினை ஒதுக்கிக் கொள்கிறாள். அடுத்த சந்திப்பின் போது மாயா அவளை வீட்டிற்கு வரவேற்று உள்ளே வரும்படி வேண்டிக் கொள்கிறாள். இச்சந்தர்ப்பத்தில் லதா தனது வருகையின் நோக்கம், நான் எதற்காக உங்களையும் உங்களது குடும்பத்தையும் பார்க்க வந்துள்ளேன், எனது தொழிலின் தன்மை, எந்த விடயத்தை என்னால் செய்யலாம், என்ன விடயத்தில் மட்டுப்பாடுகள் காணப்படுகின்றன என்பது போன்ற உண்மைத் தன்மையான விடயங்களை தெரிவித்து என்னால் உங்களுக்கு என்ன செய்ய முடியுமோ அதனை நான் செய்வேன் எனத் தெளிவாக குறிப்பிட்டாள். சிறிது சிறிதாக மாயாவும் அவளது குடும்பமும் இப்போது அவளுடன் நண்பர்களாகி தங்களது விடயங்களை பேசும் அளவுக்கு வருகின்றனர்.

பின்னரான சந்திப்பு ஒன்றின் போது மாயாவின் உடம்பில் காயங்கள் இருப்பதை லதா அவதானிக்கிறாள். என்ன நடந்தது என்று லதா கேட்க, அதற்கு மாயா எனது கணவர் குடிப்பழக்கமுடையவர், சில நேரம் என்னைத் துன்புறுத்துவார் எனக் குறிப்பிட்டாள். லதாவின் மனதில் மாயா குறித்த உருவகம் ஒன்று உருவாகிறது. மாயா மிகவும் பாரம்பரியமானதும், கடவுள் நம்பிக்கையுள்ளதமான குடும்பத்தில் இருந்து வந்ததாலேயே அவருக்கு கணவரை விட்டு விலக விருப்பமில்லை என லதா நினைக்கிறார் . மாயாவின் கணவரை விட்டு விலகும்படி லதா அவளை சம்மதிக்க வைக்க முயல்கிறார் . இந்நிலையில் கணவர் பல சந்தர்ப்பங்களில் தன்னை உடல் ரீதியாகவும் காயப்படுத்தியுள்ளதாகவும் மாயா லதாவிடம் கூறுகிறார். இருந்த போதும் தான் தனது கணவரை மிகவும் நேசிப்பதாகவும், தனது பிள்ளைகளுக்கு தகப்பன் ஒருவர் தேவை என்றும், தனது குடும்பத்தை நிர்க்கதிக்குள்ளாக்கும் நிலையை தான் ஏற்படுத்த விரும்பவில்லை என்றும் மாயா லதாவிடம் கூறுகிறார். இதே போன்றுதான் அவளது பெற்றோரும் அவளுக்கு அறிவுரையும் வழங்கியுள்ளனர். இந்த விடயம் பற்றி குறிப்பிடும் போது மாயா, தயவு செய்து இதை யாரிடமும் கூற வேண்டாம். இந்த விடயத்தை யாரிடமாவது பேசவேண்டும் என்பதால்தான் உங்களிடம் நான் கூறினேன் என்கிறாள்.

லதா தன்னை மன்னிக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டு, இன்னொரு சேவைநாடியை சந்திப்பதற்காக திடீரென வீட்டைவிட்டு வெளியேறுகிறாள். அடுத்த நாள் லதா, மாயாவுக்கு தான் எவ்வாறு இந்த சூழ்நிலையில் உதவலாம் என சிந்திக்கத் தொடங்குகிறாள். பல விடயங்கள் பற்றி அவள் சிந்திக்கிறாள் : பொலிஸில் முறைப்பாடு ஒன்றினை மேற்கொள்ளுதல், கணவருடன் நேரடியாக இது பற்றிப் பேசுவது, மாமனார் மாமியாருடன் பேசி அவர்களின் உதவியுடன் இதை தீர்க்கலாமா போன்ற விடயத்தை சிந்திக்கிறாள். ஆனாலும் ஒருவரிடமும் கூற வேண்டாம் என்று மாயா கூறியதையும் இந்த இடத்தில் ஞாபகப்படுத்துகிறாள். ஒரு மாற்று வழியும் இல்லை. அவளுக்கு சொல்லப்பட்ட எந்த தனிப்பட்ட விடயத்தையும் வெளியில் காட்டாமல் லதா பக்கத்து வீட்டாரிடம் சில தகவல்களை இரகசியமாக அறிந்து கொள்ள முயற்சிக்கிறாள். சில நாட்களின் பின்னர் மாயாவின் கணவருக்கு இந்த விடயம் பற்றி அயலவர் கூறி, லதா என்பவரே இந்த விடயம் பற்றி விசாரித்ததாகவும் கூறுகின்றனர். மாயாவின் கணவர், அவளுடன் தர்க்கத்தில் ஈடுபடுகிறார். மாயா, தான் தனது குடும்ப நிலை பற்றி லதாவிடம் பகிர்ந்து கொண்டதை ஒப்புக்கொள்கிறாள். இதனால் கோபமடைந்த அவளது கணவர், அவளை வீட்டை விட்டு வெளியே தூரத்தி விடுகிறார். மாயாவுக்கு இப்போது வீடும் இல்லாமல் எந்த வாழ்வாதார உதவியும் இல்லாமல் ஆகிவிட்டது. அத்துடன் மாயா நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கியதாக லதாவையே குற்றம் சுமத்துவதோடு அவரோடு இனிமேல் பேசுவதற்கும் விருப்பமில்லாது இருக்கிறார்.

அடிப்படைப் பண்புகள் பற்றிய குறிப்பு	
தீங்கு செய்ய வேண்டாம்.	இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களை மேலும் பாதிக்கும் எந்த செயற்பாட்டிலும் ஈடுபட வேண்டாம்.
இரகசியம் பேணும் தன்மை	<p>இன்னல்களுக்குள்ளான நபர் ஒருவருக்கு உளசமூக ஆதரவு வழங்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது போது அந்நபர் பற்றிய அடையாளம் மற்றும் ஏனைய வழங்கப்படும் பிற தகவல்களை மிகவும் இரகசியமானதாக பாதுகாப்பதுடன், கட்டாய இரகசியத் தன்மையையும் பேண வேண்டும். மேலும் அவரால் வழங்கப்படும் தகவல்களை அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுடனோ அல்லது வேலைத் தளத்திலுள்ள ஏனையோர்களுடனோ அல்லது வைத்தியர், ஊடகம் மற்றும் மதத் தலைவர்களுடனோ அவரது ஒப்புதல் இன்றி பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது.</p> <p>ஒருவர் பற்றிய இரகசியமான தகவல்களை பிறருக்கு வெளிப்படுத்துகையில் அச்சமூகத்தில் அவருக்கு களங்கம் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, பாலியல் மற்றும் பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பற்றி சில சமூகங்களில் வித்தியாசமான பார்வை காணப்படுகிறது. சம்பவ முகாமையாளர்கள் இவை பற்றிக் கவனம் எடுப்பதுடன் தம்மோடு பகிரப்படும் எந்தத் தகவல்களும் அவர்களது முன் ஒப்புதல் இன்றி பிறரோடு பகிரப்பட மாட்டாது என்ற விடயத்தை கட்டாயம் தெரியப்படுத்த வேண்டும். இதிலுள்ள உண்மையான விடயம் யாதெனில், ஒருவர் உங்கள் மீது உள்ள அதீத நம்பிக்கை காரணமாகவே அவர் பற்றிய விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். ஆகவே நாம் இவற்றைப் புரிந்து கொள்ளல் மிக முக்கியம் ஆகும். எனவே எல்லா வகையான தனிப்பட்ட தகவல்களும் மிகவும் இரகசியமாக பேணப்படல் வேண்டும்.</p> <p>இந்த இரகசியம் பேணல் விடயத்தில் சில சந்தர்ப்பங்கள் விதிவிலக்கானவை, உதாரணமாக நபர் ஒருவரின் பாதுகாப்பு, அவரது குடும்பத்தவர்கள் அல்லது பிறர் போன்றன. இவற்றில் பின்வருவனவும் அடங்கும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • இன்னல்களுக்குள்ளான நபரானவர் அவனுக்கு அல்லது அவளுக்கு தீங்கினை ஏற்படுத்த முயற்சித்தல். • இன்னல்களுக்குள்ளான நபர் ஒருவரினால் மற்றையவர்களுக்கு ஆபத்து அல்லது தீங்கு ஏற்படக் கூடிய நிலை காணப்படுதல். • சிறுவர் அல்லது பிள்ளை ஒன்று ஆபத்தான நிலையில் காணப்படுதல் <p>இவ்வாறான சூழ்நிலைகளின் போது சம்பவ முகாமையாளரானவர் குறிப்பிட்ட துறைசார் அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவும் உதவி கோரவும் வேண்டும்</p>
பாதிப்புக்குள்ளான நபரை மையப்படுத்திய அல்லது பாதிப்புக்குள்ளாகி மீண்டோரை மையப்படுத்திய அணுகுமுறை.	இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களது தேவைகள் மற்றும் முன்னுரிமைகள் இந்த ஆதரவு செயன்முறையில் எப்போதும் முன்னிறுத்தப்படல் வேண்டும்.
உள்ளடங்கல் அல்லது பங்குபற்றுதல் அணுகுமுறை	இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களுக்கு உதவக்கூடிய பொறிமுறைகளை வடிவமைப்பதற்கு முன்பு எப்போதும் கலந்தாலோசியுங்கள். இதில் அந்நபருக்கு தகவல்களை வழங்குவதும் அவராகவே தான் விரும்பிய முடிவெடுக்க வைப்பதும் உள்ளடங்கும்.

<p>மதிப்பளித்தல் மற்றும் முன்னதாகவே முடிவெடுக்காமல் இருத்தல்</p>	<p>எல்லா செயற்பாட்டுத்திட்டங்களும் இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களின் விருப்பு, தெரிவு மற்றும் கண்ணியம் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமையப்பெற வேண்டும்.</p> <p>சம்பவ முகாமையாளரின் பிரதான பங்கு என்னவென்றால் பிரச்சினை ஒன்றினை தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் அதிலிருந்து மீண்டு வருவதற்குமான வளங்களை வழங்குவதாகும். இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்கள் தமது பிரச்சினைகளுக்கு தாமே உரிய தீர்வுகளை கண்டு கொள்ளும் உரிமையை மதிக்காது போனால் அது அவர்களுக்கு தாம் உதவியற்றவர்கள் என்ற எண்ணத்தை தூண்டுவதோடு மற்றையவர்களிடம் தங்கி வாழும் நிலைமையையும் உருவாக்கும். எனவே இந்த முறைக்குள்ளேயே இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்கள் காணப்பட வேண்டும் என்பதோடு அவர்களோடு இணக்கப்பாட்டுடனேயே அடுத்தகட்ட நடைமுறைத் திட்டத்தை தீர்மானிக்க வேண்டும்.</p>
<p>பாதுகாப்பு</p>	<p>இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களது பாதுகாப்பே முதந்தர முன்னுரிமையில் இருக்க வேண்டும். சம்பவ முகாமையாளர்கள் இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களதும் அவர்களது முதந்தர குடும்ப உறுப்பினர்கள் பற்றிய பாதுகாப்பு பற்றிய தர மதிப்பீடு ஒன்றினை மேற்கொள்வது அவசியம் ஆகும். மேலும், சேவை நாடியுடனான ஆதரவு செயற்பாட்டின் மூலம் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துக்கள் அல்லது விளைவுகள் பற்றி சம்பவ முகாமையாளர் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்பதோடு தன்னுடைய சுய பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது இன்றியமையாதது ஆகும்.</p>
<p>பாகுபாடு காட்டாமை</p>	<p>பால்நிலை, வயது, உடல்பலம், சாதி, மொழி, மதம் அல்லது அரசியல் நம்பிக்கை, பால்நிலை, தனிநபர் நிலை அல்லது சமூக வகுப்பு, இனம், மொழி போன்ற எந்தவொரு விடயத்திலும் பாகுபாடு காட்டாமல் சமத்துவமான, நேர்மையான, முதந்தரமான உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ள அனைத்து இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கும் உரிமை உண்டு.</p>
<p>கலாசார வேறுபாடுகள்</p>	<p>சம்பவ முகாமையாளர்கள் வேறுபட்ட கலாசார, சில நேரம் தம்மை விட வேறுபட்ட இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் பணியாற்றுகின்றனர். எனவே சம்பவ முகாமையாளர்கள் அந்த வேறுபாடுகளையும் வித்தியாசங்களையும் உணர்ந்தவர்களாகவும் உள்ளூர் கலாசார நம்பிக்கைகளை மதித்து, அதற்கேற்ப தங்களையும் வளைத்துக் கொடுக்கக் கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும் (உதாரணம்: ஏற்ற வகையில் உடை அணிதல், வீட்டிற்கள் நுழையும் போது காலணிகளை அல்லது சப்பாத்தினை கழற்றிவிட்டு உள்ளே நுழைதல்)</p>

1.4) நெருக்கடிகளின் வகைகளும் மக்கள் அந்த நெருக்கடிகளுக்கு எவ்வாறு எதிர்வினைகளை செயற்படுத்துகின்றனர்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் மூலம் பங்குபற்றினார்கள் :

- நெருக்கடியின் வகைகளும் நெருக்கடியொன்றின் போது, நெருக்கடியின் பின்னர் உடனடியாக மற்றும் அதன் பின்னரான நிலைமைகளின் போது மக்கள் எவ்வாறு துலங்கல்களை வெளிப்படுத்துகின்றனர் என்பவற்றை புரிந்து கொள்வர்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

நெருக்கடி என்பதை ஒரு பேரழிவு அல்லது தொடர்ச்சியாக நடந்து கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை அழுத்தங்கள் என வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம். மேலும் இது ஒரு நபரின் சமநிலை உணர்வைக் குழப்பத்துக்குள்ளாக்கி பாதுகாப்புக்குட்படுத்தக்கூடிய நிலையையும் உருவாக்கும் (Golan, 1978)

பல வகையான நெருக்கடிகள் காணப்படுகின்றன.

தனிப்பட்ட நெருக்கடி

தனிப்பட்ட நெருக்கடிகள் எம் எல்லோரது வாழ்விலும் ஏதோ ஒரு வகையில் இடம்பெற்று இருக்கிறது. இவ்வகையான நெருக்கடிகளாக : நாங்கள் நேசிக்கும் அன்புக்குரிய ஒருவரின் மரணம், தொழிலொன்றினை இழத்தல், மற்றும் கார் விபத்து போன்றனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வகையான தனிப்பட்ட நெருக்கடிகளில் எம்மால் வெளிப்படுத்தப்படும் துலங்கல்களாக : அதிர்ச்சி , பயம், கவலை அடைதல், குழப்பமான நிலை, கோபம் மற்றும் எமது நாளாந்த விடயங்களை செய்ய முடியாமல் இருத்தல் போன்றனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

சுகாதார ரீதியான சவால்கள்

தாம் அல்லது தமது குடும்பத்திலுள்ள யாராவது ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டல் மற்றும் அதனுடனான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் போன்றன தனியாட்களின் வாழ்க்கை முறையில் துன்பங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியனவாக காணப்படுகிறது. இவ்வகையான நிலைமைகளில் இது எம்மை விட்டும் போகாமல் காணப்படுகிறது என்ற துன்பகரமான நிலைக்கு தனி நபர்களை தள்ளக் கூடிய நிலையை உருவாக்குகிறது. மேலும், இதன் விளைவாக எதிர்காலத்தை நாம் எவ்வாறு சமாளிக்கப் போகிறோம் என்ற பாதுகாப்பற்ற அச்ச நிலைக்கும் உள்ளாக்குகிறது (உதாரணமாக : குடும்பத்தைக் காக்கும் ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டதனால் ஏற்படும் பொருளாதார நெருக்கடி அல்லது அதிகரித்த சுகாதார செலவுகள் போன்றன). குடும்பத்தில் ஏற்படும் நோய், சமூகத்திலிருந்து எம்மை விலக்கி வைப்பதுடன் எம்மைத் தனிமைக்கும் ஆளாக்கக் கூடியது.

இயற்கை அனர்த்தங்கள்

சுனாமி, மண் சரிவு, வெள்ளம் மற்றும் தீ போன்ற இயற்கை அழிவுகள் சமூகங்களிலுள்ள பல குழுக்களைப் பாதிப்பதுடன்

இது இழப்பு, பேரழிவு, இறப்பு, வீடு அல்லது சொத்துக்களை இழத்தல் மற்றும் தொழில் அல்லது வருமான வழிகளை இழப்பதற்கும் எம்மை இட்டுச் செல்லக் கூடியவை. இயற்கை அனர்த்தங்கள் மிகவும் பயங்கரமானதும் பயத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவையும் ஆகும்.

மனிதர்களால் ஏற்படும் அனர்த்தங்கள்

இவ்வகையான அனர்த்தங்களுக்கு உதாரணமாக : தீ, தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படும் வெடிப்புகள் மற்றும் பெரும் விபத்துக்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். மனிதர்களினால் ஏற்படும் அனர்த்தங்களும் இயற்கை அனர்த்தங்களைப் போலவே பயங்கரமானதும் பெரும் இழப்புக்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவையும் ஆகும். மேலும் இது பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றவர்கள் மீது வைக்கும் நம்பிக்கையில் மறைமுகமான தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவை ஆகும்.

வன்முறை

வன்முறைகளை மக்கள் வீட்டு வன்முறை, பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள், குறிப்பிட்ட ஒரு சமூகத்தை இலக்கு வைத்து நடாத்தப்படும் தாக்குதல் போன்ற வழிகளில் மக்கள் அனுபவிக்கின்றனர். வன்முறைகளுக்குள் வாழ்வதும் அவற்றை அனுபவிப்பதும் பயங்கரமானதொரு விடயம் என்பதோடு இப்படியான நிலைமை பலவிதமான உடல், உள தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவை. மேலும் இத்தாக்கங்கள் அல்லது பிரதிபலிப்புக்கள் வன்முறையின் தன்மை அல்லது அளவு, யார் வன்முறையை ஏற்படுத்துகின்றனர், வன்முறை எந்தளவுக்கு நீடிக்கிறது, மற்றவர்கள் எவ்வாறு தாக்குப்பிடிக்கின்றனர் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எந்த வகையான உதவிகள் வழங்கப்படுகின்றன என்பவற்றின் அடிப்படையில் வேறுபடுகிறது.

ஆயுத வன்முறை

ஆயுத வன்முறைகள் இடம்பெறும் நிலையில் வாழ்வது ஒருவரது வாழ்க்கையில் பலவிதமான சமூக, கலாசார பிரதிபலிப்புகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவை ஆகும். அவற்றுக்கு உதாரணமாக : பாதுகாப்புப் பற்றிய பயம், கோபம், குழப்ப நிலை அல்லது கவலை மற்றவர்களை நம்ப முடியாமை, குற்ற உணர்வு, தனிமையை உணர்தல் மற்றும் சுய குற்றம் அல்லது குற்ற உணர்வு போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இப்படியான பிரதிபலிப்புகள் சில வேளைகளில் ஆயுத வன்முறைகள் நிறைவடைந்ததன் பின்னரும் தொடரக்கூடிய நிலை காணப்படுகிறது.

மோதல்களால் தனிநபர்கள் தங்கள் வீடுகளை விட்டும் வெளியேற வேண்டிய கட்டாயத்துக்குள்ளாகக் கூடும். பெரும்பாலும் அவர்கள் தங்கள் அழிந்த வாழ்க்கையை விட்டும் விலகி விடுவார்கள். தங்கள் நண்பர்கள், குடும்பம் அல்லது உதவி முறைகளை விட்டும் விலகி பதிய சூழலுக்கு தங்களை உட்படுத்த வேண்டி பொருளாதார, சமூக மற்றும் உணர்வு ரீதியான சவால்களுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டி அவர்களுக்கு ஏற்படும்.

நெருக்கடிகளுக்கு நாம் எவ்வாறு எதிர்வினைகளை மேற்கொள்கிறோம்?

இடம்பெறும் போதும் உடனடியாக அதற்குப் பின்னரும்	நாட்கள் மற்றும் கிழமைகளுக்குப் பிறகு	கிழமைகள் மற்றும் மாதங்களுக்குப் பிறகு	வருடங்களுக்குப் பிறகு
அதிர்ச்சி நிலை, உணர்ச்சியற்ற நிலை மற்றும் எல்லாம் உண்மையற்றது என உணர்தல்	உயிர் பிழைத்திருப்பது போன்ற உணர்வு	பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றுடன் மெது மெதுவாக வாழ பழக்கப்பட தொடங்குவார்கள்	பெரும்பாலானோர் அவற்றிலிருந்து மீண்டு மாற்றத்துக்கு ஏற்ப மாறுகின்றனர்.
வியர்வை, நடுக்கம், மூச்சுத் திணறல்	இழந்ததைப் பற்றிய வருத்தமும் சோகமும்.	அவர்கள் பயம், பதகளிப்பு, கோபம் அல்லது எரிச்சல் மற்றும் நம்பிக்கை அற்ற தன்மை போன்ற தொடர்ச்சியான நிலைமைகளை அவர்கள் உணர்கின்றனர்.	சில சூழ்நிலைகளும் நிகழ்வுகளும் வலுவான நினைவுகளையும் பிரதிபலிப்புகளையும் உண்டாக்கக் கூடியவை (உதாரணமாக : ஆண்டு நினைவுகள், இதே போன்ற சம்பவத்தை அனுபவிப்பது)
தலை சுற்றல், குமட்டல்	துக்கம், குற்ற உணர்வு அல்லது மற்றையவர்களை காயப்படுத்தி கொண்டு அவர்களால் அதை தடுக்க முடியவில்லை என்ற கோபம்	அவர்களின் இழப்புகள், அனுபவம் அல்லது கவலைகளை மறப்பதற்காக தம்மை தொடர் வேலைகளில் (பிளியாக) பேணல்	
	அப்படியான சம்பவங்கள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் எனும் பயம்	சிலர் படுக்கையில் இருந்து எழுந்து மற்றவர்களுடன் இருப்பதை கடினமாக உணர்கின்றனர்.	
	மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதில் கஷ்டம்	அதீத விழிப்பும் பதட்டமும்	
	நம்பிக்கை அற்ற அல்லது உணர்வற்ற நிலை	தங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து அதீத பாதுகாப்பு அற்றவர்களாதல்	
	நாளாந்த செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியாமல் இருத்தல்	பசியில் மாற்றங்கள்	
	மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியும் தள்ளியும் இருத்தல், அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை மற்றவர்கள் புரியவில்லை என உணர்தல்	தூக்கத்தில் பிரச்சினைகள்	
	அவர்கள் விரும்பும் விடயங்களில் ஆர்வம் இன்மை		

அமர்வுச் செயற்பாடு

நெருக்கடியின் வகைகளையும் மக்கள் எவ்வாறு துலங்கல்களை வெளிப்படுத்துகின்றனர் என்பவற்றையும் வளவாளர்கள் கலந்துரையாடுவர் (வளவாளர்களுக்கான குறிப்புக்களை பார்க்கவும்) இக்கலந்துரையாடலுக்காக பங்குபற்றினர்களை சுறுசுறுப்பாக பங்குபற்றுமாறு வளவாளர்கள் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

1.5) நிலைமாறுகால நீதிப் பொறிமுறைகள் பற்றிய அறிமுகம்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

காணாமல் போனோர் பற்றிய அலுவலகத்தின் கடமைகள் பொறுப்புக்கள் மற்றும் கலந்தாய்வு செயலணியின் பிரதான விடயங்கள் பற்றி பங்குபற்றினர்கள் அறிந்து கொள்வது.

அமர்வு நேரம்

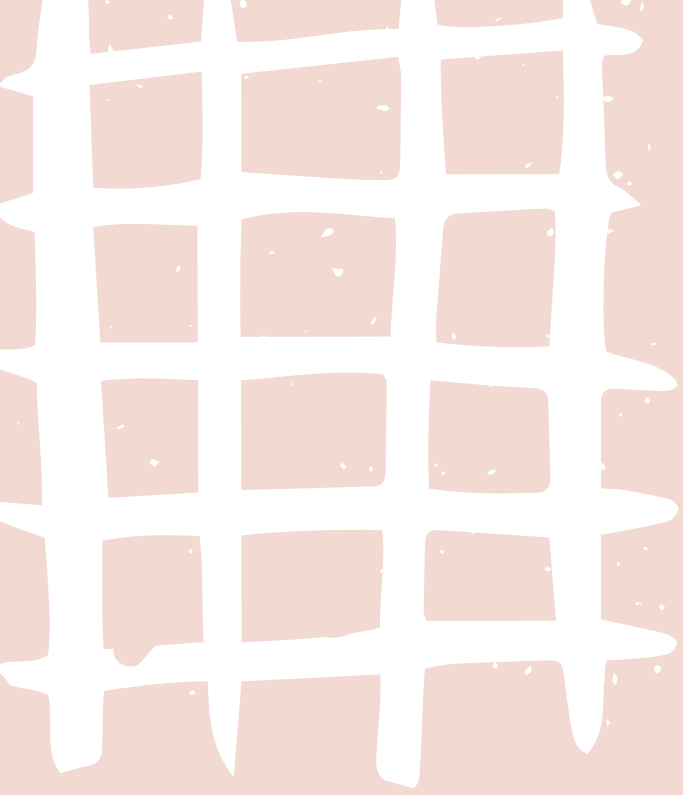
1.5 மணித்தியாலங்கள்

அமர்வுச் செயற்பாடு

இந்த அமர்வு விருந்தினர் விரிவுரை(களை) கொண்டிருக்கும்.

பின்வரும் விடயங்களை மிக ஆழமாக விருந்தினர் பேச்சாளர்கள் கலந்துரையாடுவார்கள் :

- கலந்துரையாடல் செயலணியினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட முறைமை பற்றிய மிக ஆழமான அறிமுகம்
- கலந்துரையாடல் செயலணியின் பிரதான கண்டுபிடிப்புகள்
- இழப்பீடுக்கான கலந்துரையாடல் செயலணியின் பரிந்துரைகள்
- உளசமூக பரிசீலனைகள் பற்றிய கலந்துரையாடல் செயலணியின் பரிந்துரைகள்
- காணாமல் போனோர் அலுவலகத்தின் ஆணை அதிகாரங்கள்
- காணாமல் ஆக்கப்பட்டோரின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரதான பிரச்சினைகள்
- காணாமல் போனோர் அலுவலகத்தினால் தற்போது மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகள்
- காணாமல் போனோர் அலுவலகத்தினால் எதிர்காலத்தில் மேற்கொள்ளப்படவிருக்கும் செயற்பாடுகள்



தொகுதி 02:

இழப்பும் துக்கமும்

2.1) இழப்பின் வகைகளும் துக்க செயல்முறைகளை புரிந்து கொள்ளுதலும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்ர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- பல்வேறு வகையான இழப்புக்கள்
- செயல்முறைகள்

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டைகள், கடதாசிகள் மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

இந்தப் பாடப்பரப்பு முக்கியமான உள்ளடக்கங்களைக் கொண்டிருப்பதனால் பங்குபற்றுனர்ர்கள் உணர்வு ரீதியான விடயங்களை வெளிப்படுத்தலாம் என்பதையிட்டு அவதானமாக இருக்கவும். யாராவது ஒருவர் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட்டு கருத்துக்களை வெளியிட்டால் அவர்களுடன் வளவாளர்கள் இடைவேளை நேரத்தில் தனிப்பட்ட ரீதியில் கதைத்து அவருக்கு தேவையான உதவிகளை வழங்கவும்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பங்குபற்றுனர்ர்களை குழுக்களாக பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ளவர்களை பேரழிவுகளுக்கு பின்னர் ஏற்படக்கூடிய இழப்புக்கள் பற்றிய முக்கிய விடயங்களை குறித்துக் கொள்வர்.
- சில நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் தங்களது விடைகளை ஏனைய எல்லோரிடமும் பங்குபற்றுனர் கலந்தாலோசிப்பர்.
- வளவாளர் பேரழிவுகளுக்கு பின்னர் ஏற்படக்கூடிய இழப்புக்கள் பற்றிய முக்கிய விடயங்களை கலந்தாலோசிப்பர்.
- வளவாளர்கள் பங்குபற்றுனர்ர்களை தங்களது முன்னைய குழுக்களுக்குச் செல்லுமாறு வேண்டி, அந்தக் குழுக்களுக்குள் தமக்கு நன்றாக தெரிந்த ஒருவர் அல்லது அண்மையில் இழப்புக்களைச் சந்தித்த ஒருவரது தன்மைகள், நடத்தைகள் மற்றும் உணர்வுகள் பற்றிக் கலந்துரையாட விட்டு, 'இன்னல்களுக்குள்ளான ஒரு நபருக்கு எவ்வாறு நீங்கள் ஆதரவளிப்பீர்கள்'? என வினவவும்.
- 15 நிமிடங்களின் பின்னர் பங்கு பற்றுனர்ர்கள் தங்களது பதில்களை பெரும் குழுக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதோடு, வளவாளர்கள் துயரங்கள் பற்றிய முறைமையை கலந்துரையாடுவர்.
- மரண சடங்குகள் பற்றி பல்வேறு கலாசாரங்களால் பின்பற்றப்படும் சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் துயரங்களில் அவர்கள் எவ்வாறு உதவியளிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதைப் பற்றி வளவாளர்கள் கலந்துரையாடுவர்.

இழப்பும் துக்கமும் பற்றிய குறிப்பு

<p>இழப்பு</p>	<p>எமது வாழ்வில் இழப்பு என்பது தவிர்க்க முடியாதது ஆகும். இது எமது அன்றாட வாழ்வில் அல்லது அனர்த்தம் ஒன்றின் பின்னரும் (உதாரணமாக, இயற்கை அல்லது மனித நடவடிக்கையினால் உருவான அனர்த்தம்) இடம்பெறலாம். வன்முறை அல்லது சிவில் குழப்ப நிலை போன்றன சொத்து மற்றும் உயிர் இழப்புக்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவைகளின் வகைகளைப் பற்றி நாம் இப்போது கலந்துரையாடுவதோடு, ஒரு உதவியாளரான உட்களால் எவ்வாறு இந்த துயர சம்பவங்களில் எவ்வாறு ஆதரவளிக்க முடியும் என்பது பற்றியும் பார்ப்போம்.</p> <p>பல்வேறு வகையான இழப்புக்கள் :</p> <p>சொத்துக்கள் இழப்பு</p> <ul style="list-style-type: none"> • அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பு – அன்புக்குரியவர்களின் மரணம், உறவுகளின் முறிவு அல்லது நண்பர்களை இழத்தல் போன்றன. • தெளிவற்ற இழப்பு <p>தெளிவற்ற இழப்பு</p> <p>Dr Pauline Boss (2004) என்பவர் தெளிவற்ற இழப்பு எனப்படுவது 'விளக்கமில்லாத இழப்பு' – அன்புக்குரிய ஒருவரை உடல் அல்லது உளவியல் ரீதியாக இழப்பது எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இது எமக்கு பல்வேறு தெரியாத நிலைகளில் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக ஒருவர் இறந்தால், இல்லாமல் விடுதல் அல்லது இருத்தல், நிரந்தரமாக இழத்தல் அல்லது திரும்பி வருதல் போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, சிப்பாய் ஒருவரை இழந்த தாய் அவர் திரும்பி வருவார் அல்லது அவர் பல வருடங்களாகவே திரும்பி வரவில்லை என்ற நம்பிக்கை அற்ற நிலையில் காணப்படுவதைக் குறிப்பிடலாம். இன்னுமொரு உதாரணத்தைக் கூறுகையில், அல்சைமர் அல்லது டிமென்சியாவுடன் (Alzheimer's/Dementia) வாழ்தலைக் குறிப்பிடலாம் - இது உளவியல் ரீதியாக இல்லாமல் இருப்பது ஆனால் உடல் ரீதியாக தம்முடன் இருப்பது ஆகும். மரணத்துக்கு சில சரிபார்ப்பு (இறந்த உடல்) மற்றும் துக்க சடங்குகள் காணப்படுகின்றன. மேலும் ஒரு இழப்பு தெளிவற்றதாகக் காணப்படுகையில், இந்த துயரச் செயற்பாடு நிறுத்தி வைக்கப்படுகிறது. இவற்றை மூடி விடுவதும் மிகவும் கடினமானது ஆகும். தெளிவற்ற இழப்புக்களின் பாதிப்புக்களாக, துயர செயற்பாடுகளை அப்படியே நிறுத்தி வைத்தல், முகம் கொடுப்பதை தடுத்து விடுவது, உறவுகளுக்கு இடையூறு விளைவித்தல், தீர்மானம் எடுக்கும் செயல்முறைகளில் குழப்பங்களை ஏற்படுத்தி விடுதல் போன்றவை அடங்கும்.</p> <p>தெளிவற்ற இழப்பை அனுபவிக்கும் ஒருவருக்கு என்ன சொல்லக் கூடாது</p> <ul style="list-style-type: none"> • “காணாமல் போய் அல்லது இழந்து இவ்வளவு நாளாகி விட்டன”, அல்லது “முன்னகர்ந்து செல்வதற்கான நேரம் இது” அல்லது “விடயத்தை மூடி விட்டு உங்களது வாழ்க்கை பற்றிய விடயங்களுடன் முன்னகர்ந்து செல்லுங்கள்” - அந்த நபரை முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு அழுத்தங்கள் பிரயோகிக்க வேண்டாம். • “காணாமல் போய் அல்லது இழந்து இவ்வளவு நாளாகி விட்டன, அவன் அல்லது அவள் இனிமேல் உயிரோடு இருப்பதாக தெரியவில்லை” – அவர்களது இழப்புக்களை குறிப்பிடும் போது மிகக் கவனமாக இருக்கவும் - ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும், அவன் அல்லது அவள் காணாமல் போயிருக்கிறாரே தவிர இறக்கவில்லை.
<p>துயரம்</p>	<p>துயர் என்பது யாராவது ஒருவர் அல்லது நாம் விரும்பும் ஒன்றை இழந்ததனால் இயற்கையாக ஏற்படும் எதிர்வினை ஆகும். மேலும் இது ஒரு இயற்கையான செயல்முறை என்கதோடு துயரத்தின் காலம் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபட்டுக் காணப்படும். துயரம் பற்றிய கோட்பாடுகளில் ஒன்று Kübler-Ross (1969) இனால் (கீழே தரப்பட்டுள்ள படவிளக்கத்தைப் பார்க்கவும்) வழங்கப்பட்டதாகும். அதில் அவர் துக்கத்தை அனுபவிக்கும் நபரொருவர் தொடர்ச்சியாக ஐந்து உணர்வு நிலைகளைக் கடந்து செல்லுமாறு அறிவுறுத்துகிறார். அவையாவன : மறுப்பு, கோபம், பேரம் பேசுதல், மன அழுத்தம் மற்றும் ஏற்றுக் கொள்ளல் என்பன ஆகும். இந்த செயல்முறையில், நாம் இழப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுதல், உணர்ச்சிகளையும் இழப்பால் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் சமாளித்தல் மற்றும் இவற்றை எவ்வாறு நம் வாழ்வுடன் கொண்டு செல்லுதல் என்பன பற்றிக் கற்றுக் கொள்கிறோம். துயர் சிறியதாகவோ அல்லது பல ஆண்டுகளுக்கோ நீடிக்கலாம், ஆனாலும் பொதுவாகக் கூறுமிடத்து இது ஒரு வருடமாவது நீடிக்கும்.</p>

துயருக்குள்ளான நபர் ஒருவருக்கு எவ்வாறு உதவியளிப்பது

- உங்கள் அக்கறைகளை வெளிப்படுத்துங்கள் (அவர்களின் இழப்புகளுக்கு வருந்துகிறோம் எனக் கூறுங்கள்).
- துக்கப்படுகின்ற நபர்களின் பேச்சைக் கேளுங்கள்
- துயரில் இருப்பவருடன் முழுமையாக இருங்கள் (அந்த நபர் மீது உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துங்கள்)
- நடைமுறைச் சாத்தியமான ஆதரவுகளை வழங்குங்கள் (நீங்கள் அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும் எனக் கேளுங்கள்)
- அந்த நபர் ஈடுபட்டிருக்கும் செயற்பாடுகள் அல்லது பொழுது போக்கு அம்சங்களை தொடர்ந்தும் மேற்கொள்ள உற்சாகம் அளியுங்கள்
- எல்லா நேரத்திலும் அவளை அல்லது அவனை தன்னை தனிமைப்படுத்த விடாமல் ஊக்கமளிப்பதோடு, அவர்களது அன்புக்குரியர்களுடன் தொடர்ந்து இருக்க அந்த நபரை ஊக்குவிக்கவும்.
- வேதனை தரும் உணர்ச்சிகளிலிருந்து இடைவெளி எடுக்க அந்த நபரை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். (உதாரணமாக, எல்லா நேரங்களில் உணர்ச்சிகளில் தங்கியிருக்காமல் இருப்பதற்கான செயற்பாடுகளில் அங்குமிங்கும் ஈடுபட வைத்தல்)
- நிலைமைகளை ஏற்றுக் கொள்ள நபருக்கு உதவுங்கள். மேலும் எதிர்காலத்தில் மீண்டும் மகிழ்ச்சிகரமான தருணங்களும் நாட்களும் வரும் என அவனை அல்லது அவளை உற்சாகப்படுத்தவும்.
- நினைவாண்டு மற்றும் ஞாபகார்த்த நாட்களில் நபர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கவும்.

ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும் - நபர்கள் பற்றியோ அல்லது அவனது / அவளது உணர்ச்சிகள் பற்றி தனிப்பட்ட ரீதியில் முடிவெடுக்க வேண்டாம் (துயரங்கள் கடுமையான, ஆபத்தான உணர்ச்சிகளையும் நடத்தைகளையும் கொண்டிருக்கும்). ஒரு நபரை அந்த நிலைமையிலிருந்து மீண்டு முன்னோக்கி நகர அழுத்தம் பிரயோகிக்க அல்லது அவர் மிக நீண்ட காலம் துயரில் இருப்பதாக அழுத்தம் பிரயோகிக்க வேண்டாம்.

துயருக்கான எதிர்வினைகள் அல்லது துலங்கல்கள்

உணர்வு ரீதியான அறிகுறிகள் - அதிர்ச்சி, கோபம், மறுப்பு, ஏற்றுக் கொள்ளாதல், மன அழுத்தம்

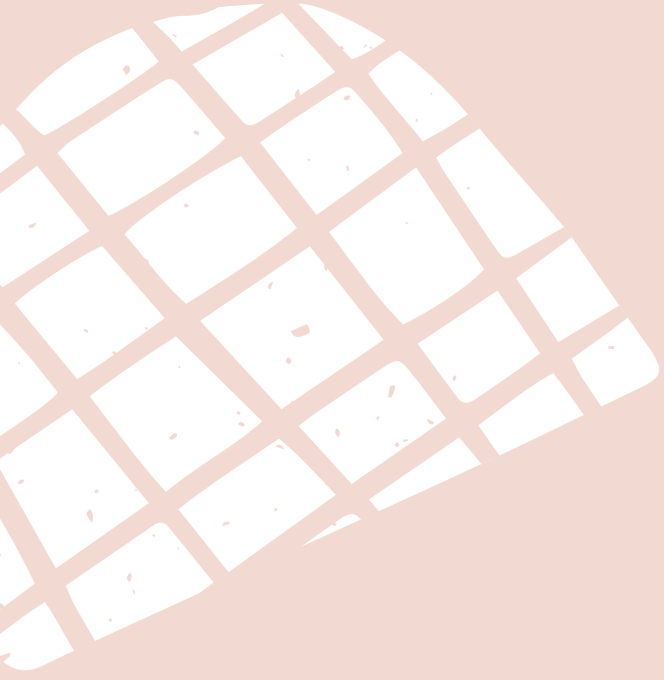
உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் - தூக்கம் இன்மை, கவலையாக இருத்தல், பசி இன்மை, சோர்வாக இருத்தல், வயிறு குழப்பம், பதகளிப்பு, கனவுகள், ஒரு விடயத்தில் கவனத்தை செலுத்த முடியாமல் இருத்தல்

நோயியல் துயரங்கள்

இவ்வாறான நிலைகளில் துயர் நோயியலாக காணப்படும் :

- துயர் மிகவும் தீவிரமாகவும் மன அழுத்தத்துக்கான அளவுகோல்களை அடையும் போது
- துயர் ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் நீடித்துக் காணப்படுதல்
- துயரத்தின் ஆரம்ப நிலை தாமதமாதல்
- ஒரு திடீர் அல்லது எதிர்பாராத மரணம் சம்பவித்தல்
- துயரடைந்த நபர் இறந்த ஒருவருடன் நெருக்கமாகவும் அவர் சார்ந்தும் இருத்தல்
- துயரடைந்த நபர் பாதுகாப்பற்று இருத்தல்
- துயரடைந்த நபருக்கு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த கஷ்டமாக இருத்தல்
- துயரடைந்த நபர் ஏற்கனவே மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவராக காணப்படல்.
- துயர் அடைந்த நபர் தம்மில் தங்கி வாழும் குழந்தைகளை கவனிக்க வேண்டும் என்பதால் துயரத்தை வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருத்தல்

குறிப்பு : இந்தப் பாடப்பரப்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவாறு துயரம் என்பது ஒரு சாதாரண எதிர்வினை ஆகும். 'நோயியல் துயர்' கொண்ட நபர் ஒருவர் ஒரு 'சாதாரண' துயர் செயற்பாட்டின் போது தனிநபர்கள் வெளிப்படுத்தும் அதே அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார். ஆனாலும் இந்த அறிகுறிகள் மிக அளவில் மிக நீண்டவை, பலவீனப்படுத்தக் கூடியவை, அதே போன்று தீவிரமானவை ஆகும். இதனால் அந்த நபர்களுக்கு தங்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளில் சுயமாக ஈடுபட முடியாமல் போய்விடுகிறது. காலப்போக்கில் நபர்கள் தங்களது துயரங்களை சமாளிக்க முடியாமல் போகும்போது நோயியல் துயர் நிலை ஏற்படுகிறது. துயர் நோயியல் நிலையை அடையும் போது, அவனை அல்லது அவளை தொழில்வாண்மை ஆதரவுக்கு வழிகாட்டுவது மிக முக்கியம் ஆகும்.



தொகுதி 03:

மன அதிர்ச்சியும்
மீளும்தன்மையும்

3.1) மன அழுத்தமும் அதை தாங்கிக் கொள்ளலும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினார்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- மன அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்தத்தின் எதிர்வினைகள்
- மக்கள் பயன்படுத்தும் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறையான ஈடுகொடுக்கும் திறன்கள் பற்றி அறிந்திருத்தல்
- எப்போது தொழில்வாண்மை ரீதியான உதவிக்கு வழிகாட்டுவது என்பதை அறிதல்

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

மன அழுத்தம் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். எமது வாழ்வில் ஏதொவொரு வகையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் மன அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகின்றோம் - சிலர் மற்றவர்களையும் விட சற்று அதிகமாக எதிர்நோக்குகின்றனர்.

அநேகமாக, 'மன அழுத்தம்' என்ற சொல் நேர்மறையான நிலைமைகளை வர்ணிப்பதற்கே பயன்படுத்தப்பட்டு வருவதை நாம் காணலாம். இது மன அழுத்தம் என்பது பிழையான ஒரு விடயம் என்று எண்ண மக்களை தூண்டுகிறது. ஆனாலும் இது உண்மையானது அல்ல. நேர்மறையான மன அழுத்தத்துக்கும் எதிர்மறையான மன அழுத்தத்துக்கும் இடையில் வித்தியாசம் காணப்படுவதாக (Selye, 1974) என்பவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்

நேர்மறையான அழுத்தங்கள் பின்வரும் பண்புகளைக் கொண்டு காணப்படும் :

- ஆற்றலை ஊக்குவித்து கவனத்தை செலுத்துகிறது
- குறுகிய காலத்தையுடையது.
- ஒருவரின் தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்களாகக் கருதப்படுகிறது.
- உற்சாகம் அளிக்கிறது
- செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது.

நேர்மறையான அழுத்தங்களுக்கு உதாரணமாக புதிய வீடு ஒன்றினை வாங்குதல், விடுமுறையில் செல்லல், வேலையில் பதவி உயர்வு பெறுதல், திருமணத்துக்கு தயாராகுதல் அல்லது புதிய வாழ்வை தொடங்குதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வாறான அழுத்தங்கள் நேர்மறையானதும் உற்சாகம் அளிப்பவையும் ஆகும்.

மறு பக்கத்தில் எதிர்மறையான அழுத்தங்கள் பின்வரும் பண்புகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு காணப்படுகிறது :

- பதட்டம் அல்லது கவலை ஏற்படுதல்
- குறுகிய காலம் அல்லது நீண்ட காலமாக இருக்கலாம்.
- ஒருவரின் கையாளும் திறனுக்கு அப்பாற்பட்டு இருப்பதாக கருதப்படுகிறது
- விரும்பத்தகாததாக உணர்தல்
- செயல்திறனை குறைக்கிறது
- மன மற்றும் உடல்சார் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்க கூடியவை.

Lazarus and Folkman (1984) இன் கருத்துப்படி, ஒருவர் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகையில் பின்வரும் நிலைகளுக்கூடாக செல்கிறார்.

1. முதன்மை மதிப்பீடு : அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவது ஒன்றில் ஆபத்தானதா என தீர்மானித்தல்
2. இரண்டாம் நிலை மதிப்பீடு : வளங்களை மதிப்பீடு செய்தல் அல்லது கண்டு கொண்ட ஆபத்து பற்றிய ஒன்றின் தாங்கும் நிலை



Source: <https://deathtobob.wordpress.com/2018/09/04/fight-or-flight/>

நீடித்த அல்லது தீவிரமான துன்பம் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியது.

மக்கள் தங்களது ஆளுமை, அனுபவம் மற்றும் குழலுக்கு ஏற்ற வகையில் வித்தியாசமான முறையில் விடயங்களுக்கு தாக்குப் பிடிக்கின்றனர். நேர்மறையான தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எதிர்மறையான திறன்களை குறைத்துக் கொள்வதோடு ஆளுக்கு ஏற்ற வகையிலான மாற்று வழிகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைக் கையாள உற்சாகப்படுத்தவும்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் பாடப்பரப்பின் நோக்கத்தை விளங்கப்படுத்தி மன அழுத்தம் பற்றிய விடயத்தை கலந்துரையாடுவர் (வளவாளர்களுக்கான குறிப்புக்களைப் பார்க்கவும்)
- வளவாளர் பங்குபற்றுனர்களை குழுக்களாக பிரித்து பின்வரும் சம்பவத்தினை அவர்களுக்கு விபரிப்பர்

சம்பவ காட்சி

உங்களது மேற்பார்வையாளர் உங்களுக்கு ஒரு தொகை ஆவணப்படுத்தல் வேலைகளை உங்களுக்கு வழங்கி ஒரு கிழமைக்குள் முடிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறார். நீங்கள் ஏற்கனவே உங்களுடைய வேலையை உரிய காலப் பகுதியில் செய்து முடிக்கவில்லை என்ற கவலையில் காணப்படுகிறீர்கள். நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் வேளையில் உங்களது குழந்தையின் உடல் நலம் குறைவு என அவசர அழைப்பு ஒன்று வருகிறது. உங்களது கணவர் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலை எல்லாவற்றையும் அப்படியே நிறுத்தி விட்டு கொழும்பிலிருந்து மட்டக்களப்புக்கு உடனடினாக வருமாறு கேட்டுக் கொள்கிறார். நீங்கள் தற்போது இந்த நிலை பற்றி உங்களது மேற்பார்வையாளரிடம் தெரியப்படுத்தி சில நாட்கள் விடுமுறை கேட்டுக் கொள்ள முடியாத இக்கட்டான நிலைக்கு இப்போது நீங்கள் தள்ளப்பட்டுள்ளீர்கள்.

- தற்போது வளவாளர் குழுக்களுக்குள் இவை பற்றி கலந்துரையாடி இந்த அழுத்தம் எவ்வாறு பாதிப்படையச் செய்யும் என்பது பற்றி குறிப்புக்கள் எடுக்குமாறு வேண்டிக் கொள்வார்.
 - மனம்
 - உடல்
 - நடத்தை
 - உறவு முறை
- அதன் பிறகு குழுக்கள் இவை பற்றிய முக்கிய குறிப்புக்களை தெரியப்படுத்தி அவை பற்றி இன்னும் கலந்துரையாடுவர்.
- வளவாளர் “ஈடு கொடுத்தல்” எனும் பதத்தை விளக்குவதோடு பங்குபற்றுனர்களை தமது ஈடு கொடுத்தல் பொறிமுறை பற்றி வழங்கப்பட்டுள்ள அட்டையில் எழுதுமாறு வேண்டிக் கொள்வார்.
- பங்குபற்றுனர்களினால் எழுதப்பட்ட ஈடுகொடுத்தல் பற்றிய சுவாரஷ்யமான விடயங்களை குழுக்களிலுள்ள ஏனையவர்களோடு பகிர்ந்து கலந்தாலோசிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்வார். இதனைத் தொடர்ந்து நேர்மறை, எதிர்மறை ஈடுகொடுத்தல் பொறிமுறைகளைப் பட்டியலிடுவர். (குறிப்பு: எதிர்மறை ஈடுகொடுத்தல் முறை எப்பொழுதும் விரும்பத்தகாதது என்பதோடு நேர்மறை ஈடுகொடுத்தல் முறைமைக்கே தங்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்பதை விளக்குக)

மீள்பார்வை

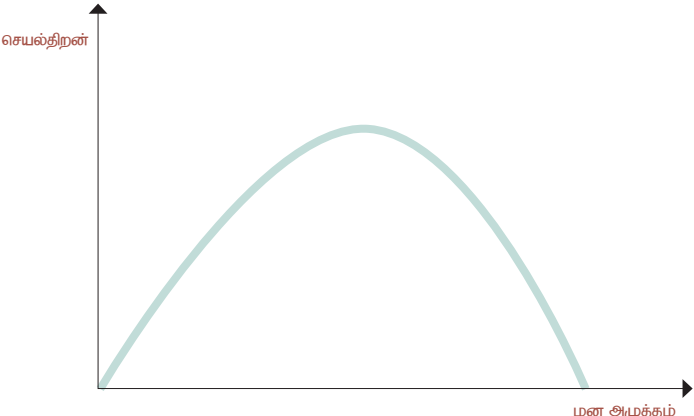
மன அழுத்தத்தை புரிந்துகொள்வதற்கும், ஈடு கொடுப்பதற்கும், அவர்களின் சொந்த நலன் பற்றிய முக்கிய கரிசனை கொள்வதையும் பங்குபற்றினர்களிடம் பிரதிபலிக்கவும்.

சம்பவ முகாமையாளர்கள் பெரும்பாலும் அதிக மன அழுத்தங்களைக் கொண்ட அல்லது தொடர் துன்பங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் சமூகங்களைச் சேர்ந்தவர்களையே அணுகுகின்றனர். எனவே தொழில்வாண்மை உதவியை எப்போதும் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதன் முக்கியத்துவத்தை புரிவதும் அடையாளம் கண்டு கொள்வதும் மிகவும் முக்கியமானது ஆகும்.

மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதைப் போன்றே தமது சொந்த நலனையும் முதலில் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய கடப்பாடு சம்பவ முகாமையாளர்களுக்கு காணப்படுகிறது. சம்பவ முகாமையாளராக இருப்பது மக்களின் வலி, துன்பக் கதைகளைக் கேட்பது, பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவி செய்யவோ அல்லது காப்பாற்ற முடியாமலோ போனது போன்ற குற்ற உணர்வுகளையும் தரக்கூடிய மன உளைச்சலைத் தரவல்லது. எனவே சம்பவ முகாமையாளர்கள் தம்மால் ஆற்றக் கூடியவை எவை? ஆற்ற முடியாதவை எவை? என சரியாக சுய மதிப்பீடு மேற்கொண்டிருக்க வேண்டும் என அவர்களை வலியுறுத்தவும். மேலும் சம்பவ முகாமையாளர்களின் பங்கு மக்களை தங்களாகவே தங்களுக்கு உதவ வைப்பதாகும்.

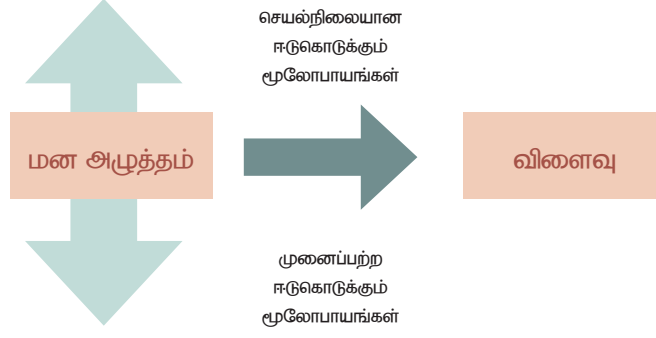
குறிப்பு : சுய பாதுகாப்பு உத்திகள் பயிற்சியின் பிற்பகுதிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன எனக் குறிப்பிடவும்.

மன அதிர்ச்சியும் மீளும் தன்மையும் பற்றிய குறிப்பு

<p>மன அழுத்தம்</p>	<p>மக்கள் தாம் அச்சுறுத்தப்படுவதாக உணரும் போது தங்களைத் தாமாக காப்பாற்றிக் கொள்ளவோ அல்லது பாதுகாத்துக் கொள்ளவோ அல்லது அதிலிருந்து மீண்டு கொள்ளவோ இயல்பான தன்மைகள் அவர்களுக்கு காணப்படுகிறது. இந்த எதிர்வினைகள் எடக்கலாம் : பரிட்சைகள், கடன்பட்டு இருத்தல், தமது அன்புக்குரிய ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டிருத்தல் அல்லது தாம் நேசிப்பவரின் மரணம் அல்லது வேலையிலிருந்து நீக்கப்பட்டிருத்தல் போன்றனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.</p>  <p>உரு 1: மன அழுத்தம் மற்றும் செயல் திறன் - Yerkes & Dodson (1908)</p> <p>சிறிய அளவிலான மன அழுத்தங்கள் நல்லதாக கருதலாம். இது நேர்மறையான அழுத்தம் என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த அழுத்த நிலையை வெளிப்படுத்த, உங்கள் பணியொன்றை முடித்து வைக்க, உங்களது படைப்பாற்றலை மேம்படுத்த, சிக்கல்களை தீர்த்துக் கொள்ள மற்றும் நாம் விழிப்புடன் இருக்க உந்துதலை வழங்குவதற்காக சில இரசாயனங்களை வெளியிட மன அழுத்தம் உதவுகிறது. உதாரணமாக சிறிய அளவிலுள்ள மன அழுத்தம் ஒரு தேர்வு அல்லது விளக்கக் காட்சி ஒன்றுக்கு தயாராகும் போது உந்துதலாக இருப்பதற்கு உதவும். இந்த 'நல்ல' மன அழுத்தம் eustress என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும். இருந்த போதும் உங்களது சமாளிக்கும் தன்மை மிகவும் அதிகளவான நிலையில் நீடிக்கப்பட்டிருந்தால், அது உங்கள் உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கும் அச்சுறுத்தலாக மாறக் கூடியது.</p> <p>மன அழுத்தம் என்பது எமது அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் மன அழுத்தங்களாகவும், ஒட்டுமொத்த மன அழுத்தம் அல்லது சிக்கலான நிலையிலுள்ள மன அழுத்தமாகவும் இருக்கலாம். அன்றாடம் ஏற்படும் மன அழுத்தம் (அடிப்படை) எம்மை எச்சரிக்கையாக வைத்திருக்க உதவும் சவால்களைக் குறிக்கிறது. சிக்கலான மன அழுத்தம் (அதிர்ச்சிகள்) நபர்களால் தங்கள் கோரிக்கைகளையும் நிறைவு செய்து கொள்ள முடியாத நிலையில் அதே போன்று உடல், உளவியல் நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியாத நிலை உருவாகும் போது ஏற்படுகிறது. நீண்டகாலமாக தொடர்ச்சியாக இந்த மன அழுத்தத்தை சமப்பது உங்களது ஆரோக்கியத்தை (உடல், உள, மன, நடத்தை மற்றும் உறவுகளை) பாதிக்கும் விடயமாகவும் மாறக் கூடியது.</p>
<p>மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தக் கூடிய விளைவுகள் :</p>	<p>உங்கள் உடல் : பசி குறைவு, உடற்சோர்வு (உடற் பலம் இன்மை), படபடப்பு, குமட்டல், தலைவலி மற்றும் உடலில் ஏற்படும் வலிகள், தூக்கத்தில் தொந்தரவுகள், பாலியல் இயக்க இழப்பு மற்றும் உடற்புண் போன்ற குடல் பிரச்சினைகள்.</p> <p>உங்கள் மனம் : கவலை, உணர்வுகளின் மாற்றம், ஒரு விடயத்தில் தொடர் கவனம் செலுத்த முடியாமை, தொடர்ந்து ஒரே விடயத்தைப் பற்றி யோசனை செய்து கொண்டிருத்தல் (மேக மூட்டமான மனநிலை), குற்ற உணர்வு, சுய சந்தேகம், உதவியற்ற தன்மை போன்றன</p> <p>உங்கள் நடத்தை : அமைதியற்ற நிலை, எரிச்சல் அல்லது எளிதில் கிளர்ந்தெழுதல், அன்றாட செயற்பாடுகளை குறைத்தல், துஷ்பிரயோகமான பாவனைக்கு உள்ளாகுதல் போன்றன.</p> <p>உங்கள் உறவு முறை : இன்னொருவர் மீது அதிக நம்பிக்கை வைத்தல், உங்களுக்கு நெருக்கமான நபர்களை இழிவுபடுத்தல், உணர்வுகளை மற்றும் அக்கறைகளை வெளிப்படுத்தாமை போன்றன.</p>

ஈடு கொடுத்தல்

ஈடு கொடுக்கும் திறன் என்பது ஒருவரது மன அழுத்த நிலையை சமாளிப்பதற்காக நபர் ஒருவரினால் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பங்கள் அல்லது கருவிகள் எனப்படும். முன்னர் குறிப்பிட்டதைப் போன்று, மன அழுத்தமானது தனிநபர்களை பல்வேறு வழிகளில் பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறது. அதேபோன்று ஆளுக்காள் அவர்கள் பயன்படுத்தும் ஈடுகொடுக்கும் முறைமைகளும் வேறுபடுகின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் மன அழுத்தங்களுக்கு ஈடுகொடுக்கக் கூடிய அளவு அல்லது மட்டம் காணப்படுகிறது. உதாரணமாக, தொழில் முறையில் ஏற்படும் மாற்றம் சிலருக்கு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடியன. இந்நிலையில் சிலர் இது தமக்கு புத்துணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்த வல்லது என இருக்கலாம். எனவே ஒருவர் எவ்வாறு இந்நிலையை கையாள்கின்றனர் என்ற விடயம் “ஈடு கொடுக்கும் தன்மை” என்று அழைக்கப்படும்.



உரு 2: மன அழுத்தத்துக்கு ஈடுகொடுத்தல்

நேர்மறையான அல்லது செயல்பாடான ஈடு கொடுக்கும் தன்மைகளுக்கான சில உதாரணங்கள் : நம்பிக்கையான நபர்களுடன் உங்கள் உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ளல், பொழுது போக்கு அம்சங்கள், இசையைக் கேட்டல், தியானங்களில் ஈடுபடல், சமய நடவடிக்கைகள், தளர்வுப் பயிற்சிகள், கலாசார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல் மற்றும் நேரத்தை முகாமை செய்தல் போன்றன.

எதிர்மறையான அல்லது செயலற்ற ஈடுகொடுக்கும் தன்மைகளுக்கான சில உதாரணங்கள் : போதைவஸ்துக்களின் பாவனை, வேலை அழுத்தங்களை வீட்டிற்கு கொண்டு செல்லுதல், பிரச்சினைகளை தவிர்த்தல், அதிகமாக உண்ணல் அல்லது உணவுகளை தவிர்த்தல், மற்றவர்களுக்கு கோபத்தையும் விரக்தி நிலையையும் வெளிப்படுத்தல் விமர்சித்தல் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவராக இருப்பதை விரும்புதல்.

3.2) குழப்பகரமான நிகழ்வுகள் மற்றும் மன அதிர்ச்சி தொடர்பான விடயங்களை அனுபவிப்பதன் நீண்ட கால தாக்கங்களும் விளைவுகளும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கம்

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- குழப்பகரமான நிகழ்வுகளை அனுபவிப்பதன் மூலமாக ஏற்படும் நீண்ட கால விளைவுகள்
- மன அதிர்ச்சி தொடர்பான அழுத்த நிலை

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளினால் பங்குபற்றுனர்களுக்கு உதாரணம் ஒன்று வழங்கப்படும். 'உங்களது நீர் நிரப்பப்பட்ட கண்ணாடிக் குவளையொன்று கீழே விழுந்து நொறுங்குகிறது. உடைந்த கண்ணாடிக் துண்டுகள் மீது தவறுதலாக உங்களது கால்கள் பட அது உங்களது கால்களை வெட்டுகிறது'
- பங்குபற்றுனர்களை குழுக்களுக்குள் இரண்டிரண்டு பேர்களாக ஒன்று சேர்ந்து கலந்துரையாடுமாறு வேண்டப்படும் - இந்தக் காரணத்திற்கான உங்களது உடனடி பதில் நடவடிக்கைகள் என்ன? அக்காயத்தை கவனிக்காமல் விட்டால் என்ன நடக்கும்?
- பங்குபற்றுனர்களிடம் அவர்களது கருத்துக்களை மற்றவர்களிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு வளவாளர்கள் வேண்டிக் கொள்வார்கள்.
- பின்னர் வளவாளர்கள் உளவியல் காயங்களைப் பற்றியும் அவற்றை உடலியல் காயங்களுடன் தொடர்புபடுத்தியும் விளக்கப்படுத்துவர்.
- சாராம்சப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் : உடல் காயங்களானது உளக் காயங்களை முதல் பார்வையில் எம்மால் கண்டு கொள்ள முடியாது. உடல் காயங்களைப் போலவே, உளக் காயங்களும் (உரிய முறையில் கவனிக்கப்படாவிட்டால்) மனச் சேர்வு மற்றும் பதட்டம் போன்ற நீண்ட கால விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியன.
- மன அதிர்ச்சி தொடர்பான கோளாறுகள் விளக்க உரையொன்றினை வளவாளர் மேற்கொள்வார்.

குழப்பகரமான நிகழ்வுகள் மற்றும் மன அதிர்ச்சி தொடர்பான வியடங்களை அனுபவிப்பதன் நீண்ட கால தாக்கங்களும் விளைவுகளும் பற்றிய குறிப்புகள்

வாழ்வில் இடம்பெறும் குழப்பகரமான நிகழ்வுகளுக்கான சில உதாரணங்கள் வருமாறு :

- ஒரு முறை இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் (உதாரணம் : விபத்து, காயங்கள், தாக்குதல் அல்லது வன்முறைத் தாக்குதல்கள்)
- தொடர்ந்து காலத்துக்குக் காலம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நிகழ்வுகள் (உதாரணம் : வீட்டு வன்முறைகள், அதிக குற்றங்கள் நடைபெறும் சுற்றுப்புறச் சூழலில் வாழ்தல் அல்லது உயிரை எடுக்கக்கூடிய நோயுடன் போராடிக் கொண்டே வாழ்தல்)
- பிற காரணிகள் (உதாரணம் : அன்புக்குரியவரின் மரணம் அல்லது உறவை முறித்துக் கொள்ளுதல்)

இந்த நிகழ்வுகள் தனியாகவோ அல்லது கூட்டாகவோ மக்களின் உளவியல் நல வாழ்வில் நீண்ட கால தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். பலர் தங்களது வாழ்வை தொடர்ந்து சென்று இதிலிருந்து மீண்டு வரும் அதே வேளை சிலர் தொடர்ந்து பல்வேறு நிலைகளிலான மறைமுகமான உளவியல் தாக்கங்களை அனுபவிப்பர்.

ஒரே நிகழ்வுக்கான எதிர்விளைவுகள் கூட தனிநபர்களுக்கு ஏற்றபடி மாறும் என்பதும் அவை அந்நிகழ்வுக்கு முன்னர் அந்நபருக்கு இருக்க கூடிய நலிவு நிலை நிகழ்வின் தன்மை, காலம், நிகழ்வுகளின் தீவிரத்தன்மை, சமூக ஆதரவும் வலையமைப்பும். சேவைகளின் கிடைப்பனவு மற்றும் பல உள்ளடங்கலான பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளன என்பது கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும். சில சம்பவங்களில், எதிர்மறையான உளவியல் தாக்கங்கள் மனநிலை பிறழ்வுகளாக உருவெடுக்க முடியும். பல இடங்களில் தாக்கம் சிறியளவிலேயே இருப்பதால் அவன். அவள் தனது வாழ்வை தொடர முடியும். சில இடங்களில் அவை தீவிரமானதாக இருக்கலாம். குழப்பகரமான நிகழ்வுகள் மற்றும் நேரடி வன்முறையை சந்தித்த மக்களில் ஏற்படும் பெரும்பாலான மனநிலை பிறழ்வுகள் மன அழுத்தம் மற்றும் நிம்மதியின்மை ஆகும். மிகச்சிலர் மன அதிர்ச்சிக்கு பின்னரான மன அழுத்த பிரச்சனை மற்றும் சூழலுக்கு அற்றபடி இயைந்து போக முடியா நிலைக்கும் உள்ளாகலாம்.

மன அதிர்ச்சியின் விளைவுகள்

மன அதிர்ச்சியின் உடல் எதிர்வினைகள்	மன அதிர்ச்சியின் உளவியல் எதிர்வினைகள்
தூங்குவதில் சிரமம் அல்லது கனவுகள்	அதிர்ச்சி, ஏற்க மறுப்பு அல்லது நம்பிக்கையின்மை
சோர்வு நிலை	குழப்ப நிலை, அவதானம் செலுத்துவதில் சிக்கல்
எளிதில் திடுக்கிடக் கூடிய நிலை	கோபம், எரிச்சல், மனநிலை மாற்றம்
கவனம் செலுத்துவதில் கஷ்டம்	பதகளிப்பு மற்றும் பயம்
அதிக இதயத் துடிப்பு	குற்ற உணர்வு, வெட்கம், தன்னையே எதிர்த்தல்
நேரத்தியும் கிளர்ச்சியும்	மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருத்தல்
வலிகளும் நோவுகளும்	கவலையாக அல்லது நம்பிக்கையற்று இருப்பதை உணர்தல்
தசைப் பதற்றம்	துண்டிக்கப்பட்டதாக அல்லது உணர்ச்சியற்று இருப்பதாக உணர்தல்

(குறிப்பு : மன அதிர்ச்சியின் மூலம் ஏற்படக் கூடிய உளவியல் எதிர்வினைகள் மன அழுத்தம், பதகளிப்பு, துயர் போன்ற நிலைக்கு கொண்டு செல்லக் கூடியது. இந்தப் பாடப்பரப்பில், நாம் மன அதிர்ச்சிக்குப் பின்னரான மன அழுத்த நிலை எனும் வித்தியாசமான விடயம் பற்றி நோக்க இருக்கிறோம். மற்றைய பாடப்பரப்பில் துயர், மன அழுத்தம், பதகளிப்பு, சுய தீங்கு மற்றும் தற்கொலை நடத்தைகள் பற்றி அறிந்து கொண்டோம்)

3.3) மன அதிர்ச்சியும் மீளும் தன்மையும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினார்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர்

- மீளும் தன்மை மற்றும் குணப்படுத்தல் என்பவற்றின் பொருள் விளக்கம்
- தனியாள் மற்றும் கலாசார அடிப்படையிலான மீளும் தன்மை
- சுய மீளும் தன்மை அணுகுமுறைகள்

செயற்பாடு 1

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டைகள், நிற பேனாக்கள் மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் மீளும் தன்மை, தனியாள், குடும்ப மற்றும் சமூக மட்டங்களில் காணப்படும் பாதுகாப்புக் காரணிகள் பற்றிய சுருக்கத்தை வழங்குவார்.
- மீளும் தன்மையினை விளக்குவதற்கு வளவாளர் மரம் ஒன்றினை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வார் - பல சவால்களுக்கும் மத்தியிலும் மரம் ஒன்று நீளமாக வளர்ந்து காணப்படுகிறது (வானிலை மாற்றங்கள், பூச்சிகள் போன்றன சவால்களுக்கும் மத்தியில்)
- பங்குபற்றினர்களை தம்மை ஒரு மரமாக வரையும்படி வேண்டி, அவர்களது தனிப்பட்ட அம்சங்களை எழுதிக் கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்வார். மீளும் தன்மையாக வேர்களையும், குடும்ப அம்சங்களாக கிளைகளையும் சமூக அம்சங்களாக இலைகளும் காணப்படுகின்றன.
- அதன் பின்னர் வளவாளர் முன்னர் 3.2 இல் கலந்துரையாடப்பட்டதற்கு அமைவாக உடல் மற்றும் உளவியல் காயங்கள் பற்றிய திறந்த கலந்துரையாடலை மேற்கொள்வார்.
- 'உங்களுக்கு உளவியல் காயங்கள் ஏற்படுமிடத்து என்ன செய்வீர்கள்?' என பங்குபற்றினர்களிடம் வளவாளர் வினவுவார்.
- ஆற்றுப்படுத்தல் (குணப்படுத்தல்) பற்றி வளவாளர் கலந்துரையாடுவார்.

செயற்பாடு 2

தேவையான பொருட்கள்

மெட்டா அட்டைகள் மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வுச் செயற்பாடு

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பாதுகாப்பான இடம் என்பதன் மூலம் பங்குபற்றினர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை தமது சொந்த வார்த்தைகளில் எழுதும்படி வளவாளர் வேண்டிக் கொள்வார்.
- 5 நிமிடங்களுக்குப் பின்னர், பங்குபற்றினர்களை அவற்றை பரந்த குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு வளவாளர் கேட்டுக் கொள்வார்.
- பங்கேற்பாளர்களை எங்கு ஏன் நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணர்வீர்கள் என வளவாளர் வினவுகிறார்.
- குணப்படுத்தல் பொறிமுறையில் பாதுகாப்பான இடத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றிய கலந்துரையாடலை வளவாளர் வழிநடாத்துகிறார்.

மன அதிர்ச்சியும் மீளும் தன்மையும் பற்றிய குறிப்புகள்

முன்னைய பாடப்பரப்பில் நாம் மன அழுத்தம் மற்றும் அதனை சமாளித்துக் கொள்வது பற்றிக் கற்றுக் கொண்டோம். இந்த பாடப்பரப்பில், நாம் மீளும் தன்மை பற்றி பேசப் போகின்றோம். மீளும் தன்மையானது மனநல நிலைகளான மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றம் போன்ற நிலைகளிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும். அதே போன்று முன்னைய அதிர்ச்சி நிலைகளிலிருந்து மீண்டு அக்காரணிகளை ஈடு செய்யவும் உதவுகிறது. உங்களிடம் ஏற்கனவே உளநல நிலைகள் காணப்படுமிடத்து, மீளும் தன்மை உங்கள் சமாளிக்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது.

மீளும் தன்மை காணப்படின் மக்கள் தம் வாழ்வில் துன்பத்தை அனுபவிப்பதில்லை என அர்த்தமல்ல, மாறாக அவர்கள் தங்களிடமுள்ள வளங்களைக் கொண்டு அவற்றை சமாளிக்கவும் அதிலிருந்து மீண்டு கொள்ளவும் இது உதவுகிறது என்பதே இதன் பொருள். கடினமான சூழ்நிலைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை சமாளிக்கக் கூடிய பலம், பலமற்ற வளங்கள் எம் அனைவரிடமும் காணப்படுகிறது. இவைகள் பாதுகாப்புக் காரணிகள் என்பதோடு சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும் போது ஒரு நபர் அவற்றை ஈடு கொடுக்கும் விடயமே முக்கியம் ஆகும்.

பாதுகாப்புக் காரணிகள் : மக்களை 'பாதுகாக்க'வும் கஷ்டங்கள் மற்றும் துன்பங்களின் தாக்கங்களையும் குறைக்கிறது. இக்காரணிகள் மக்களை மேலும் நெகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவும் நெருக்கடிகளின் போது சிறப்பாக அவற்றுக்கு முகங்கொடுக்கவும் உதவுகிறது. **ஆபத்துமிக்க காரணிகள்** மக்களை 'ஆபத்தில்' ஆழ்த்துகின்றன. இது கஷ்டங்கள் மற்றும் சிரமங்களின் தாக்கங்களையும் அதிகரிக்கிறது. இந்தக் காரணிகள் மக்களை மேலும் பாதிப்பதையச் செய்வதோடு நெருக்கடிகளின் போது அவர்களது மீளும் தன்மையையும் குறைக்கிறது.

மீளும் தன்மை என்பது தனிநபர்களை அல்லது சமூகங்களின் தாங்கும் திறனைக் குறிப்பிடுகிறது.

மட்டங்கள்	மீள வைக்கும் காரணிகள்
தனி நபர்	நல்ல பேச்சாற்றல், மீளும் தன்மைக்கு உள்ளாகுதல், நெகிழ்ச்சித் தன்மை, சுய கட்டுப்பாடு, அவர்களது எதிர்காலத்தை திட்டமிடல், சமூகமயமாக்கல் மற்றும் உறவு முறை, தொழில்முனைவு, நல்ல ஆரோக்கியம், சுய மரியாதை அல்லது சுய மதிப்பு, நகைச்சுவை உணர்வு, எளிதான சுவாசம், நோக்கத்துடனான உணர்வு நிலை, சமூக திறன்
குடும்பம்	கருக் குடும்பங்களின் ஒற்றுமை, ஒத்திசைவு, நீடிக்கப்பட்ட குடும்ப உறவுகள், ஆதரவு முறைமை, புதிய உறவுகள், குடும்ப உறவினர்களுக்கிடையே பொறுப்புக்கள், நிதிப் பாதுகாப்பு
சமூகம்	சடங்குகள், பாரம்பரிய கலைகளின் புத்துயிர்ப்பு, விழாக்கள், நினைவு அனுஷ்டானங்கள், நினைவுச் சின்னங்கள், சமூக செயற்பாடுகள்
கலாசாரம்	சடங்குகள், நிகழ்வுகள், நினைவு அனுஷ்டானங்கள், சமூக செயற்பாடுகள், மற்றவர்கள் பார்வை பற்றிய சகிப்புத் தன்மையின் அதிகரிப்பு, கலாசாரமும் வாழ்க்கை முறையும்

சோமசுந்தரம் மற்றும் சிவயோகன் (2013)

குறிப்பு : குறிப்பிடப்பட்ட இந்த மீளும் தன்மைக் காரணிகள் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும்

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களின் உளவியல் மற்றும் சமூக ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் ஒரு செயல்முறை ஆகும். ஆற்றுப்படுத்தலானது தனிநபர்களுக்குள் மாத்திரமல்லாமல், சமூகங்களுக்கும் காணப்பட வேண்டும். இந்த முறைமையில் சமூகமானது குணப்படுத்தலுக்கான முகவராக காணப்பட வேண்டும். பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணர்வது குணப்படுத்தலில் மிக முக்கியமானது ஆகும் : எனவே குணப்படுத்தல் செயல்முறைக்கு இடங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பது மிக இன்றியமையாதது ஆகும். வன்முறைகள் எம்மை தாக்கும் போது எமது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா உடனடியாக ஒரு ஆதரவு அல்லது ஆற்றுப்படுத்தல் மாற்று வழியை தொடங்குகிறது. அனைத்து வகையான மீட்பு முயற்சிகளும் இந்த ஆற்றுப்படுத்தும் முறைமையை அங்கீகரிக்க வேண்டும். சுய ஆதரவுக்கான கலாசார ஆற்றுப்படுத்தும் நுட்பங்கள் ஆன்மீகம், சமய நடவடிக்கைகளில் பங்குபற்றுதல், தியானம் போன்ற நேர்மறையான சமாளித்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளாக இருக்கலாம். பாரம்பரிய ஆற்றுப்படுத்தலாளர்கள் சமய செயற்பாட்டாளர்கள் (துறவிகள், பாதிரியார் போன்றோர்), ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு நிலையம், பாடசாலைகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் போன்றனவும் ஆற்றுப்படுத்தலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஆற்றுப்படுத்தல் இவற்றையும் உருவாக்கலாம் :

- அர்த்தமுள்ள சகபாடி இணைப்புக்கள் மற்றும் சமூகத் திறன்கள்
- மற்றவர்களில் நம்பிக்கை
- உடன் இருக்கும் உணர்வு
- சுய மரியாதை
- மேம்படுத்தல்
- வாய்ப்புக்களை அணுகுவதற்கான திறன்
- எதிர்காலம் பற்றிய நல்ல நம்பிக்கை
- பொறுப்பு
- ஒருவரின் இடத்தில் நம்மை வைத்து பார்த்து புரிந்து கொள்ளல்
- படைப்பாற்றல்
- ஒத்திசைவு
- பராமரிப்பாளருடனான பாதுகாப்பான இணைவு

நேர்மறையான நடத்தையை வலுப்படுத்தல், சமாளிக்கும் நுட்பங்களை கற்பித்தல் அல்லது சுய கவனிப்பில் தொடங்கி சமாளிக்கும் உத்திகளை பரிந்துரைப்பதற்கும் நீங்கள் ஒரு உதவியாளராக ஆதரவு வழங்கலாம்.

ஆற்றுப்படுத்தலை ஊக்குவிக்க பாதுகாப்பான இடம் இருப்பது மிக முக்கியம் ஆகும். பாதுகாப்பான இடம் என்பது உடல் ரீதியாகவும் உளவியல் ரீதியாகவும் பாதுகாப்பாக இருப்பது ஆகும். உதாரணமாக குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கு பாதுகாப்பான இடங்களை வழங்குதல், ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளில் இணைய குழந்தைகளை ஊக்குவித்தல் (உதாரணம், கலைகள், விளையாட்டுக்கள்) அதேபோல வயதுக்கேற்ற விளையாட்டு பொம்மைகளை வழங்குதல் ஆகியன விரோதமான மன அழுத்த நிலைகளை குறைத்துணர அவர்களுக்கு உதவுகிறது. அதேபோல உயிர் பிழைத்தோர்களுடன் ஒன்றிணைந்து தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடிய இரகசிய அமைப்பில் ஒரு இடத்தை தெரிவு செய்து கொள்வதும் மற்றொரு எடுத்துக் காட்டாகும்.

தொழில்வாண்மை உதவிக்கு எப்போது குறிப்பிடுவது ?

ஒட்டுமொத்த மன அழுத்தம் அல்லது சிக்கலான மன அழுத்தம் உடனடியாக கவனிக்கப்படா விட்டால் பாரிய உளவியல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியது. உதவியாளரான நாம், எல்லோரையும் 'பாதுகாக்க' முடியாது. நபரொருவர் ஒட்டுமொத்த அல்லது சிக்கலான மன அழுத்தத்தை அனுபவித்தால் அல்லது பின்வரும் நடத்தைகளை அவன் அல்லது அவள் வெளிக்காட்டினால்

- பாரிய உறக்கப் பிரச்சினைகள்
- தற்கொலை அல்லது சுய தீங்கு பற்றிப் பேசுதல் - வன்முறை அல்லது சுய தீங்கினை விளைவிக்கும் நபர்கள்
- போதை வஸ்து அல்லது மது பாவனை
- செயற்பாடற்ற நபர்கள் (உதாரணம், தினசரி நடைமுறைகளை மேற்கொள்ள முடியாத நபர்கள்)
- தொழில்வாண்மை உதவியைக் கேட்கும் மக்கள்

சம்பவ முகாமையாளரான நீங்கள் இது போன்ற சூழ்நிலைகளிலுள்ள தனிநபர்களை சந்தித்தால் அவர்களது ஒப்புதல்களுடன் உளவியலாளர் அல்லது மனநல மருத்துவர் போன்ற தொழில்வாண்மை ஆலோசகரை நாட வைக்கலாம்.

3.4) கதை கூறல்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்ர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- கதை கூறல் எனும் விடயத்தை புரிந்து கொள்ளல்
- ஆற்றுப்படுத்தல் செயல் முறைக்கான ஒரு வழியாக கதை கூறலை தொடர்புபடுத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

ஒன்றும் இல்லை

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- கதை கூறல் என்ற விடயம் பற்றி வளவாளர் விளக்குவார்.
- பின்னர் வளவாளர், பங்குபற்றுனர்களை இரண்டு குழுக்களுக்குள் உள்ளாகும்படி வேண்டி, ஒரு குழு கதை கூறுபவர்களாகவும் மற்றைய குழு கேட்பவர்களாகவும் அமைத்துக் கொள்வார். பின்னர் வளவாளர் கதை கூறும் குழுக்களிடம் தங்கள் சிறு பராய அனுபவங்களைப் பற்றி கூறும்படி வேண்டிக் கொள்வார்.
- 15 நிமிடங்களுக்கு இந்த செயற்பாடு நீடிக்க, கதை சொல்பவர்களிடம் அவர்களின் அல்லது அவரது கதையை கேட்பவருடன் அவர் பகிர்ந்து கொண்ட விடயங்கள் பற்றிய எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் கூறும்படி வளவாளர் கேட்டுக் கொள்வார்.
- கதை கேட்பவர்களிடம் அவர் கேட்டுக் கொண்ட விடயங்கள் பற்றிய எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் கூறும்படி வளவாளர் கேட்டுக் கொள்வார்.
- ஆற்றுப்படுத்தலில் கதை கூறலின் முக்கியத்துவம் பற்றி வளவாளர் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்வார்.

குறிப்பு : கலாசாரத்துக்குப் பொருத்தமான நாட்டார் பாடல்கள் அல்லது கதைகளை வளவாளர் கதைகூறலின் முக்கியத்துவத்தை விளங்கப்படுத்துவதற்காக இணைத்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக..

“ஒரு வயதான பெண் தனது நான்கு மகன்களாலும் மருமகனாலும் தவறாக வழிநடத்தப்படுகிறாள். தனது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் அவளால் வெளிப்படுத்த முடியவில்லை. தனது கவலைகளை அவள் தனக்குள்ளேயே அடைத்து வைத்திருக்கிறாள். காலப்போக்கில் இந்த துயரங்கள் கடுமையானதாக மாறுகிறது. இப்போது அவளது குடும்பத்தினர் அவளை மோசமான முறையில் கேலி செய்கின்றனர். இதன் விளைவாக அவள் மிகவும் கடினமான நிலையில் காணப்படுகிறாள்”

ஒரு நாள் புறப்பட்டு பழைய, பாழடைந்த, கைவிடப்பட்ட கூரை இல்லாத வீடொன்றை காண்கிறாள். அவள் வீட்டிற்குள் நுழைந்து, முதல் சுவரைத் திரும்பிப் பார்த்து தனது முதல் மகனைப் பற்றிய கவலைகளை பேசத் தொடங்குகிறாள். அவளது வருத்தத்தைக் கேட்ட சுவர் தாங்க முடியாமல் இடிந்து விழுகிறது. அவள் இரண்டாவது சுவரை நோக்கி, அவளது எல்லாக் குறகங்களையும் தனது இரண்டாவது மகனுடன் தொடர்பு படுத்திக் கூறுகிறாள். இந்தச் சுவரும் கூட இடிந்து விழுகிறது. எனவே இந்த செயன்முறையை அவள் மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது சுவரிலும் மேற்கொள்கிறார். முழு வீடும் உடைந்து நொறுங்கி விழுகிறது. ஆனாலும் வயதான பெண் இப்போது இலேசாக காணப்படுகிறாள். அவளுடைய பாரிய சுமைகள் இப்போது குறைந்து விட்டன. அவள் சுமையில்லாதவளாக, சுதந்திரமாக வெளியேறுகிறாள்”

ஆதாரம் : Ramanujan, Dharwadker and Blackburn (2004).

கதை கூறல் பற்றிய குறிப்புகள்

கதை கூறலானது ஒரு விடயத்தை என்ன நடந்தது என புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. உதாரணமாக, கார் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் உங்களுக்கு முன்னால் கார் விபத்து ஒன்று நடைபெறுவதை நீங்கள் கண்டால், உங்களின் நண்பரிடம் அதை விபரிக்குமிடத்து (நீங்கள் கண்ட காட்சியினை) நீங்கள் கார் விபத்து நடந்த இடத்தை உருவாக்கி அதைப் படிப்படியாக விபரிக்கிறீர்கள். நீங்கள் கண்ட அதிர்ச்சியூட்டும் விபத்தை உணர வைக்க இது கூட உதவுகிறது. நீங்கள் கதையினை விபரிக்கும் போது செய்தியை விபரிக்க வார்த்தைகளையும் செயல்களையும் பயன்படுத்துவீர்கள். அதே நேரம் அந்த விபத்தை நேரில் கண்ட மற்றொரு நபர் விபரிக்கையில் வித்தியாசமாக விபரிப்பார் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே கதை ஆனாலும் இன்னும் பிற அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளது.

அதிர்ச்சி, வன்முறையைக் கண்ட அல்லது அனுபவித்த அனைவருக்கும் அவர்களது அனுபவங்களைப் பற்றிய கதைகள் உண்டு. கதை கூறல் என்பது அதிர்ச்சியை கையாளும் ஒரு வழி முறையாகும். ஒரு கதையை விபரிப்பது, ஒருவரின் சொந்த அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொள்ளும் நிகழ்வுகள் புதிய அர்த்தங்களை உருவாக்க உதவும். ஒரு கதையைக் கேட்கும் போது மற்றவர்களுடன் கதையில் உங்களைப் பற்றிய காட்சியை நீங்கள் தொடர்புபடுத்தலாம். கதைகளானது ஒரு பிணைப்பினை உருவாக்கி, வலிமையைக் கண்டறிந்து, பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள மற்றவர்களை ஒன்றிணைக்க ஊக்குவிக்கக் கூடியவை. உதாரணமாக, பெண்களின் ஆதரவுக் குழுவில், ஒரு பெண் தனது கணவரை இழந்த பின் தனது வாழ்க்கையில் பல கஷ்டங்களை அனுபவித்ததைப் பற்றி தனது கதையை பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஆனாலும் அவள் தற்போது தனது சொந்த வியாபாரத்தை நடாத்தி வருகிறாள். இந்த நிலை அவளது குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்பதற்கும் உதவியாக அமைந்துள்ளது. இந்தக் கதையைக் கேட்கும் ஆதரவுக் குழுக்களிலுள்ள மற்றைய பெண்களுக்கு நம்பிக்கையின் செய்தியை வழங்க முடியும் - “அவளால் முடிந்தால் என்னாலும் முடியும்”

எவ்வாறாயினும் ஒருவரது கதையைக் கூறுவது அவ்வாறு எளிதான ஒரு விடயம் அல்ல. வலிமை மிக்க கதைகளைக் கேட்கும் போது உங்கள் சொந்த வேதனைகளையும் அது நினைவூட்டுக் கூடும். எனவே மக்களை அவர்களது கதைகளைக் கூறும்படி தள்ளிவிடக் கூடாதென்பதோடு இந்த சூழ்நிலைகளில் மரியாதையுடன் பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.

மீள்பார்வை

இந்த செயற்பாட்டில் பங்குபற்றினவர்கள் மகிழ்ச்சிகரமான கதைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். ஆனாலும் சம்பவ முகாமையாளர்கள் பணிபுரியும் மக்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக வலிமையான, கடினமான கதைகள் காணப்படும். எனவே சம்பவ முகாமையாளர்கள் கதையை கூறுவதற்காக அழுத்தங்களை பிரயோகிக்க கூடாது. கூறப்படும் கதைகளுக்கு மரியாதையுடன் பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் கொள்ளவும். கதை கூறல் என்பது அதிர்ச்சிகளைக் கையாளும் ஒரு வழிமுறை ஆகும். கதை கூறல் மக்கள் தங்களைத் தாங்களே ஆற்றும்படுத்த உதவும் முறை என்பதோடு, மன, உடல் ஆரோக்கியத்தை தக்கவைத்துக் கொள்ளவும் பலப்படுத்தவும் துணைபுரியும் வழி முறையாகும்.

தொகுதி 04:

பொதுவான உளசமூகப் பிரச்சினைகள்



4.1) பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

பங்குபற்றினர்கள் பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதும், பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளிலிருந்து உயிர்பிழைத்தோர்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவு வழங்குவது என்பது பற்றி கற்றுக் கொள்வதும் இந்த அமர்வின் நோக்கம் ஆகும்.

அமர்வு நேரம்

1.5 மணித்தியாலங்கள்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

இது ஒரு முக்கியமான தலைப்பு என்பதோடு பங்குபற்றினர்களிடமிருந்து மிகவும் வலுவான எதிர்வினைகள் வரும் என்பது பற்றி மிகக் கவனமாக இருக்கவும். யாராவது பங்குபற்றினர் ஒருவர் வலுவான, உணர்ச்சிவசப்படும் வகையில் கருத்துக்களையோ எதிர்வினைகளையோ வெளிப்படுத்தினால் அந்நபருடன் இடைவேளையில் தனிப்பட்ட ரீதியில் கலந்துரையாடி தேவையான ஆதரவினை வழங்கவும்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

இந்த பாடப்பரப்பு வருகை தருனர் சொற்பொழிவினைக் கொண்டிருக்கும். வருகைதரும் சொற்பொழிவாளர்(கள்) பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகள் குறித்த அமர்வினை நடத்தி பின்வரும் விடயங்களை விரிவாக கலந்தாலோசிப்பர்.

- பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள்
- பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகள் பற்றி தற்போதைய சட்ட ஏற்பாடுகள்
- பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இலங்கையில் காணப்படும் உதவிகள்
- வன்முறைகள் தொடர்பான பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களும் பிரச்சினைகளும்
- பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவு வழங்குவது

பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் பற்றிய குறிப்புகள்

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகள் என்பது ஒரு நபரின் பாலினத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவருக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களைக் குறிக்கும். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் சமத்துவமின்மை, அதிகார துஷ்பிரயோகம் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் விதிமுறைகளின் அடிப்படையில் அமையப் பெற்றுள்ளது.

பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளின் வகைகள்

<p>உடல் ரீதியான வன்முறைகள்</p>	<p>உடலில் காயம், வலி அல்லது ஏதாவது குறைபாட்டினை விளைக்கும் செயற்பாடுகள் (உதாரணம் : அறைதல், அசைத்தல், தள்ளுதல், குத்துதல், எரிச்சலை ஏற்படுத்தல், மூச்சுத் திணை வைத்தல், பிடுங்குதல், குலுக்குதல், எரித்தல்)</p>
<p>பாலியல் வன்முறைகள்</p>	<p>பாலியல் செயலை பெற முயற்சிக்கும் செயற்பாடுகள், தேவையற்ற பாலியல் கருத்துக்கள் அல்லது இலாபங்களைப் பெறும் எந்தவொரு பாலியல் செயற்பாடுகளும் அடங்கும். பாலியல் வன்முறைச் செயற்பாடுகளில் பின்வருவனவும் அடங்கும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • பாலியல் வன்புணர்வு, அல்லது ஏனைய வகையான பாலியல் கொடுமைகள் • தேவையற்ற பாலியல் இலாபங்கள் அல்லது துன்புறுத்தல்கள் (வேலையில் அல்லது பதவி உயர்வு அல்லது உயர் புள்ளிகளை வழங்க பாலியலை பயன்படுத்தல்), ஆபாசத்தை கட்டாயமாக வெளிப்படுத்தல் • வலுக்கட்டாயமாக கருத்தரிக்க வைத்தல் • வலுக்கட்டாயமாக கருக்கலைக்க வைத்தல் • வலுக்கட்டாயமான திருமணம் • இளவயது அல்லது சிறுவர் திருமணம் • பெண் பிறப்புறுப்புச் சிதைவு • உடலுறவு
<p>உளவியல் அல்லது உணர்வு ரீதியான வன்முறைகள்</p>	<p>ஒருவரின் உளவியல் ஒருமைப்பாட்டை நேரடியாக பாதிக்கும் ஒரு வகையான செயல் அல்லது செயல்களின் தொகுப்பு</p> <ul style="list-style-type: none"> • ஒருவருக்கு எதிராக அல்லது அவனுக்கு அல்லது அவளுக்கு நெருக்கமான ஒருவருக்கு எதிரான வார்த்தைகள் அல்லது செயல்கள் (ஆயுதங்களை காட்டுவது அல்லது தேடுவது) வன்முறையாக அல்லது தீங்காக இருத்தல் • துன்புறுத்தல் • அவமதிக்கும் மற்றும் அவமானமான கருத்துக்கள் • தனிமைப்படுத்தலும் தொடர்புகளை கட்டுப்படுத்தலும் • ஒருவரை கட்டுப்படுத்த அல்லது காயப்படுத்த வன்முறைகளில் சிறுவர்களைப் பயன்படுத்தல்
<p>பொருளாதார ரீதியான வன்முறைகள்</p>	<p>பெண்களின் நேரம், பணம், போக்குவரத்து, உணவு அல்லது ஆடை போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்த தடை ஒன்றினை விதித்தல் அல்லது மறுத்தல். இவை பின்வருமாறு :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ஒரு பெண் வேலை செய்வதைத் தடுத்தல் • குடும்பத்தில் பொருளாதாரம் தொடர்பாக பெண்கள் முடிவெடுப்பதிலிருந்து அவளை தவிர்த்தல் • பணம் அல்லது நிதி தொடர்பான தகவல்களை பிடித்து வைத்திருத்தல் • அவளுக்கோ அல்லது பிள்ளைகளுக்கோ கட்டணங்கள் அல்லது பராமரிப்பு செலவுகளையோ வழங்க மறுத்தல்

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகள் பின்வரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் :

1. மரணம்
2. குறைந்த ஆயுட் காலம்
3. உடல் தீங்கு
4. ஆபத்து மிக்க சுகாதார நடைமுறைகள் (மது மற்றும் போதைப் பொருள் பாவனை, புகைத்தல், பாலியல் ஆபத்துகளை ஏற்படுத்தல், சுய ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் நடத்தைகள் போன்றன)
5. மனோதத்துவ விளைவுகள் (நாட்பட்ட நோய் அறிகுறிகள், எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் குடல் நோய்கள், சிறுநீர்ப் பாதை தொற்றுக்கள், சுவாசக் கோளாறுகள் போன்றன)
6. இனப்பெருக்க சுகாதார விளைவுகள் (பாலியல் ரீதியாக பரவக்கூடிய நோய்கள், தேவையற்ற கர்ப்பம், கர்ப்ப சிக்கல்கள், கருச்சிதைவு அல்லது எடை குறைந்த பிறப்பு போன்றன)
7. உளவியல் விளைவுகள் (மன அதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலை, மன அழுத்த அறிகுறிகள், பயம், நித்திரைப் பிரச்சினைகள், உணவு உண்பதில் சிக்கல், தற்கொலை பற்றிய சிந்தனைகள், குறைந்த சுய மரியாதை போன்றன)

பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு எவ்வாறு ஆதரளிப்பது என்பது பற்றிய குறிப்பு

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (2016) மற்றும் இடை நிறுவன நிலைக்குழு (2015) ஆகியவற்றிலிருந்து ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்டோருடன் பணியாற்ற பின்வரும் காரணங்களினால் அதிக உணர்திறன் அவசியப்படுகிறது :

- அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க மாட்டார்கள் என்பதோடு அந்த அனுபவங்களும் மீண்டும் ஏற்படக் கூடியதாகும்.
- பொதுவாக இந்த நிகழ்வுகளினால் ஏற்படக்கூடிய உளவியல் அனுபவங்கள் அச்சுறுத்தக் கூடியதும் கொடூரமானதாகும். அவர்கள் உளவியல் எதிர்வினைகளை அனுபவிக்கக் கூடும் என்பதோடு இரண்டாம் நிலைக் கட்டுப்பாடுகளையும் அனுபவிக்கலாம். இதன் மூலம் நிகழ்வினால் ஏற்படும் நினைவூட்டல்களைத் தவிர்க்கவும் முற்படலாம்.
- பெரும்பாலும் இந்த நிகழ்வுகள் தனிப்பட்டதும் கலாசார ரீதியாக தடைசெய்யப்பட்டவையும் என்பதால், அவர்களால் தமது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் ஆதரவினைப் பெற்றுக் கொள்வதும் கடினமாகும்.
- அவர்களுக்கு என்ன நடந்திருக்கிறது என அவர்களது குடும்பமோ அல்லது சமூகமோ அறிந்திருந்தால் களங்கத்தையும் நிராகரிப்பையும் எதிர்கொள்ளக் கூடும்.

எனவே மேற்சொல்லப்பட்ட காரணங்களுக்காக உயிர்பிழைத்தோர் பெரும்பாலும் தமது அனுபவங்கள் பற்றிப் பேசுவதில்லை அல்லது அமைதியாக இருப்பதற்கு மற்றும் அல்லது நம்பக் கூடியவர்களாக காணப்படுவதில்லை. மக்கள் அவர்களது கதைகளை நம்பாமல் இருக்கும் வேளையில் அல்லது அவைகளை நகைச்சுவையாக எடுக்குமிடத்து அல்லது அதற்காக அவர்களை குறை கூறும் வேளையில் அவர்களது கௌரவம் இன்னும் பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே, நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் உயிர் பிழைத்தோர் தமது அனுபவங்கள் பற்றிப் பேசும் வேளையில் அவர்கள் அதன் மேல் மிகுந்த ஆர்வம் உடையவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். எனவே அவர்களது கருத்துக்களையும் கதைகளையும் நமது முன்தீர்ப்பின்றி விருப்பத்துடன் கேட்பதும் விருப்பத்தை வெளிக்காட்டுவதும் மிகவும் முக்கியம் ஆகும்.

சிலவேளை உங்களது சேவையை நாடி வருவோர் பாலியல் அல்லது பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையை எதிர்கொண்டதற்கான தகவல்களை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம் (உதாரணமாக சமூகத்திலுள்ள பொய்யான வதந்திகள்). உங்களது சேவையை நாடி வருவோர் இவை பற்றி உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவில்லை என்றால், பாலியல் வன்முறைகள் நடந்ததாக நீங்கள் உடனடியாக முடிவெடுக்காமல் இருப்பது மிக மிக முக்கியம். உங்களது சேவையை நாடி வருவோரின் பாதுகாப்பு பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றாலோ அல்லது இதைப் பற்றி அவளை அல்லது அவளை கேட்க விரும்பினாலோ அவரை சரியான விதத்தில் அணுகவும். இது பற்றி அணுகக்கூடிய ஒரு வழி இங்கே தரப்பட்டுள்ளது :

“சில விடயங்களைப் பற்றி நான் உங்களுடன் பேச விரும்புகிறேன். உங்களை தர்மசங்கடப்படுத்தவோ அல்லது அசௌகரியப்படுத்துவதற்கோ எனக்கு விருப்பமில்லை. ஆனாலும் உங்களது பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதோடு நீங்கள் சரியாக இருக்கிறீர்களா என நான் அறிய வேண்டும். இது பற்றி பேச வேண்டுமா? அல்லது வேண்டாமா? என்பது முற்றிலும் உங்களது முடிவு, சரியா? உங்களை சங்கடப்படுத்தும் விடயம் ஒன்றைப் பற்றி தயவு செய்து பேச வேண்டாம். உங்கள் விருப்பத்துக்கு எதிராக சமீபத்தில் ஆட்கள் சில காரியங்களை செய்துள்ளனர் என்பதைப் பற்றியும், இது மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் அபாயத்தில் நீங்கள் இருப்பதையுமிட்டு நான் வருத்தமடைகிறேன். இது அதிக ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கு நடக்கும் ஒரு விடயம்தான் என்பதோடு, அவ்வாறு நடப்பது அவர்களது தவறும் கிடையாது. இது உங்களுக்கும் நடந்திருக்கும் என நான் உண்மையில் முடிவெடுக்கப்போவதில்லை. நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் இது உங்களுக்கும் நடந்திருந்தால், எனது மேற்பார்வையாளரைத் தவிர இந்த விடயம் பற்றிய நான் வேறு யாரிடமும் போய் கூறப்போவதில்லை. ஆகவே இது உங்களுக்கு நடந்திருந்தாலும், இது பற்றி என்னுடன் பேசுவது சரியென்று நினைத்தால் நீங்கள் அவை பற்றி பேச உங்களை நான் உற்சாகப்படுத்துகிறேன். இந்த வழிமுறையில் ஏதாவதொரு வழியில் உங்களுக்கு நான் உதவி செய்யவோ அல்லது கஷ்டமான நிலையை சமாளிக்கவோ உங்களுக்கு ஏதும் உதவிகளை செய்யக் கூடியதாக இருக்கும்”

இருப்பினும், எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் நீங்கள் சேவை நாடுவோரின் முடிவுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும் என்பதோடு அவர்களது விருப்பமின்றி தகவல்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது என்ற முடிவை நீங்கள் மதிக்க வேண்டும்.

பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்டோருடன் பணிபுரியும் போது செய்யக் கூடிய மற்றும் செய்யக் கூடாதவை

செய்யக் கூடியவை	செய்யக் கூடாதவை
பாதிக்கப்பட்டவர் உங்களை அணுக விடுங்கள், அவர்களது சேவைகளுக்கு செவி சாயுங்கள்	பாலியல் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்ட யாராவதொருவர் உங்களை அணுகும்போது அவர்களை புறக்கணிப்பது
நீங்கள் தற்போது இருந்துகொண்டிருக்கும் இடத்தில் உங்களுடன் பேசுவதற்கு பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சௌகரியமாக உள்ளதா எனக் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள். பாதிக்கப்பட்டவர் இன்னொரு நபருடன் இருந்து அவரது அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர் எண்ணினால் அவர்களினது அனுபவத்தைப் பற்றிப் பேசுவது பாதுகாப்பானது என எண்ண வேண்டாம்.	விருப்பமில்லாத நபரை ஊடுருவி அல்லது அவர் மீது உந்து சக்தியை பிரயோகித்தல்
ஏதாவது அவசர தேவைகள் பற்றி உடனடியாகக் கலந்துரையாடப்பட வேண்டுமா என சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்	பாதிக்கப்பட்டவரது வசதியையும் தாண்டி அவரிடமிருந்து கூடுதலான தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக அழுத்தங்களைப் பிரயோகித்தல். நீங்கள் அங்கே இருப்பது அவர்கள் பேசுவதைக் கேட்பதற்கும் கிடைக்கப்பெறும் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதற்குமே ஆகும்.
நடைமுறைச் சாத்தியமான ஆதரவுகளை வழங்கவும் (உதாரணம், நீர், அமர்ந்துகொள்வதற்கான ஒரு வசதியான இடம், ஒரு முகக் கடதாசி)	உங்களது கையடக்கத் தொலைபேசியில் அல்லது ஏனைய சாதனங்களில் எழுதுதல், படம் பிடித்தல், அல்லது பேசுவதை பதிவு செய்தல்
பாதிக்கப்பட்ட நபரினால் வழங்கப்படும் தகவல்களின் இரகசியத் தன்மையை உறுதிப்படுத்துதல். பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இன்னும் மேலான உதவிகள் வழங்க வேண்டும் என ஆலோசனை பெற வேண்டுமானால், ஒரு நிபுணரிடமோ அல்லது சக ஊழியரோடோ பேசுவதற்கு அனுமதி கேளுங்கள், எவ்வாறாயினும் இச்செயற்பாட்டில் பாதிக்கப்பட்டவரின் அடையாளங்களை தெரியப்படுத்தாமல் அவற்றை மேற்கொள்ளவும்.	ஒரு நபரின் அனுபவத்தையும் மற்றொரு நபருக்கு நடந்ததையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல்
உங்கள் நம்பகத்தன்மையின் வரம்புகள் அல்லது எல்லைகளுக்குள் எல்லா வகையான எதிர்பார்ப்புக்களையும் நிர்வகிக்கவும்.	அவர்களுக்கு என்ன நடந்ததென்பது 'பெரிய விடயமல்ல' அல்லது முக்கியமில்லை எனக் கூறல்.
உங்களது பங்கு மற்றும் திறன்களுக்குள் எல்லா எதிர்பார்ப்புக்களையும் நிர்வகித்தல் (உங்களால் செயற்படுத்த முடியாத வாக்குறுதிகளை வழங்க வேண்டாம்)	பாதிக்கப்பட்டவர் கூறும் விடயங்களில் முரண்படுதல் அல்லது சந்தேகம் கொள்ளுதல். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் - நீங்கள் அங்கே இருப்பது முன்தீர்ப்பு ஏதுமில்லாமல் அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவதற்கே.
அவர்களுக்கு என்ன நடந்ததோ அது அவர்களது தப்பல்ல என அவர்களிடம் கூறுதல்	பாதிக்கப்பட்டவர் கூறும் விடயங்களில் முரண்படுதல் அல்லது சந்தேகம் கொள்ளுதல். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் - நீங்கள் அங்கே இருப்பது முன்தீர்ப்பு ஏதுமில்லாமல் அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவதற்கே.

<p>பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களது சொந்த முடிவினை எடுப்பதற்கு மதிப்பளியுங்கள்</p>	<p>மற்றவர்களது தேவை அல்லது விருப்பம் உங்களுக்குத் தெரியும் என நினைத்தல். சில செயற்பாடுகள் மற்றவர்களை கடுமையான நிலைக்கு, ஆபத்து மற்றும் பழிவாங்கும் நிலைக்கும் இட்டுச் செல்லலாம்.</p>
<p>கிடைக்கக் கூடிய அனைத்து சேவைகள் பற்றிய தகவல்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.</p>	<p>பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளை எதிர்கொண்ட ஒருவருக்கும் மற்றையவர்களுக்கும் இடையிலான நிலைமைகளை சாந்தப்படுத்தி, சமரசம் செய்து அல்லது தீர்த்து வைக்க முயற்சித்தல் (உதாரணமாக, குற்றமிழைத்த ஒருவரை அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் போன்றோரை)</p>
<p>அவர்களது கதைகளை கூறுவதை மிகவும் தூண்டக்கூடிய விடயம் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவையான அளவு நேரத்தை எடுக்க விடுங்கள்.</p>	<p>நீங்கள் என்ன அணிநிதிருந்தீர்கள் ? நீங்கள் எவ்வளவு குடிக்க வேண்டியிருந்தது ? போன்ற குற்றம் சாட்டும் கேள்விகளை வினவுதல்</p>
<p>இப்போதே அவள் அல்லது அவன் எந்த முடிவுகளையும் எடுக்க வேண்டியதில்லை. அவன் அல்லது அவள் தமது மனதை மாற்றி எதிர்காலத்திலும் இந்த சேவைகளை அணுக முடியும்.</p>	<p>நீங்கள் நினைப்பதைப் போன்றே பாதிக்கப்பட்டவர் செயற்படுவார் என எண்ணுதல். அதிர்ச்சியானது எம் எல்லோரையும் பல வழிகளில் பாதிக்கிறது. 'சரியாக பாதிக்கப்பட்டவர்' அல்லது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சரியான வழியில் உதவுதல் என ஒன்றுமில்லை.</p>
<p>இப்போதே அவள் அல்லது அவன் எந்த முடிவுகளையும் எடுக்க வேண்டியதில்லை. அவன் அல்லது அவள் தமது மனதை மாற்றி எதிர்காலத்திலும் இந்த சேவைகளை அணுக முடியும்.</p>	
<p>எந்தவொரு முடிவை எடுப்பதற்கும் முன்னர் பாதிக்கப்பட்டவரை கலந்தாலோசித்து மேற்கொள்ளல்</p>	

4.2) மதுபாவனையும் அவை தொடர்பான நடத்தைப்

பிரச்சினைகளும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினார்கள் போதைப்பொருள் பாவனை மற்றும் இவை தொடர்பான கோளாறுகளினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

இந்த அமர்வு வருகைதருநர் சொற்பொழிவொன்றைக் கொண்டிருக்கும். மேலும் அவர் பின்வரும் விடயம் பற்றி மிக ஆழமான கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுவார் :

- போதைவஸ்துகள் பாவனை துஷ்பிரயோகத்துக்கான காரணிகள்
- போதைவஸ்து பாவனையின் விளைவுகள்
- போதைவஸ்து மதுபாவனைக் குறைபாடுகளுடன் மற்றும் ஆலகஹோல் பாவனையால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுடன் கண்டறியப்பட்ட நபர்களுக்கு இலங்கையில் கிடைக்கும் சேவைகள்
- போதை வஸ்து மதுப் பாவனைக் குறைபாடுகளுடன் காணப்படுபவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

மதுபாவனை மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளோடு இருப்பவர்களோடு எவ்வாறு பேசுவது என்பது பற்றிய குறிப்புகள்

மூலம்: Schinina (n.d.)

1. நல்ல தொடர்பு மற்றும் நம்பிக்கையான உறவை உருவாக்குங்கள்
2. உத்வேகத்தை இழக்காதீர்கள், அடிமைப்படுத்தலில் இருந்து ஒருவரால் வெளிவர முடியும் என்று ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
3. நேர்முகமான மனப்பாங்கு, முன்னரே யாரையும் எடை போடாதிருப்பதுடன் மரியாதையாக அணுகுங்கள்
4. ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள் - உபதேசித்தல், குற்றம் சாட்டுதல் மற்றும் கண்டித்தல் எவ்விதத்திலும் உதவாது.
5. உண்மையான கரிசனத்தோடு அக்கறை மற்றும் உணர்வுபூர்வ ஆதரவை வழங்குங்கள்
6. “மறுப்பு” மனநிலை உதவி கோருதலுக்கு பிரதான தடையாகும், ஆகவே அம்மனநிலையை உடைக்க முயலுங்கள்
7. அதிகமான அபாயம் ஏற்படக்கூடிய நிலைமைகளை தவிர்க்க கற்றுக்கொடுக்கவும் (மதுபானம், போதைப்பொருள் பயன்படுத்தப்படும் விழாக்கள், நண்பர் குழுக்கள், மதுபான நிலையங்கள்)
8. அழைப்புக்களை மறுக்கவும் “இல்லை” என்று சொல்லவும் கற்றுக்கொடுங்கள்
9. முன்னேற்றங்களை அல்லது மதுபாவனையை தவிர்த்த தெளிவுநிலையுடன் இருப்பதை பாராட்டுங்கள்

4.3) பொருளாதார பாதுகாப்பு

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினர்கள் வறுமை பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

இந்த அமர்வு வருகைதருநர் சொற்பொழிவொன்றைக் கொண்டிருக்கும். மேலும் அவர் பின்வரும் விடயம் பற்றி மிக ஆழமான கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுவார் :

- வறுமை என்றால் என்ன?
- வறுமைக் கோட்டுக்கு கீழ் வாழும் குடும்பங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள்?
- வறுமைக் கோட்டுக்கு கீழ் வாழும் குடும்பங்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவு வழங்குவது ?

4.4) குழந்தை நல்வாழ்வு

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினர்கள் சிறுவர் பாதுகாப்பு மற்றும் அவை தொடர்பான பிரச்சினைகள் பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

இந்த அமர்வு வருகை தருநர் சொற்பொழிவொன்றைக் கொண்டிருக்கும். மேலும் அவர் பின்வரும் விடயம் பற்றி மிக ஆழமான கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுவார் :

- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் வகைகள்?
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய சட்ட நடைமுறைகள்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்
- இலங்கையில் காணப்படும் உதவிகள் அல்லது சேவைகள்

4.5) உளநல சுகாதார விளைவுகள்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்ர்கள் மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு மற்றும் தற்கொலை நடத்தை அல்லது சுய தீங்கு போன்ற உளநல விளைவுகள் பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

அமர்வு நேரம்

2 மணித்தியாலங்கள்

தேவையான பொருட்கள்

வெண் பலகை மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

இது ஒரு முக்கியமான தலைப்பு என்பதோடு பங்குபற்றுனர்களிடமிருந்து மிகவும் வலுவான எதிர்வினைகள் வரும் என்பது பற்றி மிகக் கவனமாக இருக்கவும். யாரவது பங்குபற்றுனர் ஒருவர் வலுவான, உணர்ச்சிவசப்படும் வகையில் கருத்துக்களையோ எதிர்வினைகளையோ வெளிப்படுத்தினால் அந்நபருடன் இடைவேளையில் தனிப்பட்ட ரீதியில் கலந்துரையாடி தேவையான ஆதரவினை வழங்கவும்.

அமர்வுச் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்க முன்னர் பின்வரும் விடங்கள் பற்றிக் குறிப்பிடவும்

- எல்லா எதிர்மறையான உடலியல் எதிர்வினைகளும் உளநல குறைபாடுகளுக்கான அறிகுறிகளாக அமையாது.
- கடுமையான உளநல குறைபாடுகள் கிட்டத்தட்ட அளவில் குறைவாகும்
- உளநலக் குறைபாட்டையும் எதிர்மறையான உளவியல் எதிர்வினைகளையும் பிரித்தறிவது இலகுவான காரியம் அல்ல.
- உளநல குறைபாடுகளுடன் காணப்படும் மக்களை அடையாளம் காண்பது தேர்ச்சி பெற்ற தொழில்வாண்மை உளநல அலுவலர்களினாலேயே மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்
- உளநல குறைபாடுகள் பற்றிய உங்களது சிந்தனைகளின் அடிப்படையில் மக்களை முத்திரை குத்த முயற்சிக்க வேண்டாம்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

வளவாளர் மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, அதிர்ச்சிக்குப் பின்னரான நிலை மற்றும் தற்கொலை நடத்தை சம் பந்தமான கலந்துரையாடலை மேற்கொள்வார் -

குறிப்பு : இந்த அமர்வானது மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தலைப்புக்களில் தொடர் விளக்கவுரைகளைக் கொண்டு காணப்படும்

மன அழுத்தம் பற்றிய குறிப்புகள்

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்திலிருந்து தழுவிவது (2017)

நாம் அனைவரும் சில வேளைகளில் குறைந்த மனோநிலையை கொண்டு காணப்படுகிறோம். குறிப்பாக எமது வாழ்க்கையைப் பற்றி சில வேளைகளில் பரிதாபப்பட்டோ அல்லது சோகமாகவோ உணர்கிறோம், இந்த உணர்வு சில நேரம் கழித்து எம்மை விட்டும் சென்று விடுகின்றன. இருப்பினும் இவ்வாறான உணர்வுகள் உங்கள் வாழ்க்கையை சீர்குலைத்தும், உங்களை விட்டும் செல்லாமல் சில வாரங்கள் தொடர்ந்து காணப்பட்டால் அல்லது ஒரு சில நாட்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் திரும்பத் திரும்ப தோன்றினால் நீங்கள் மனசோர்வை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதற்கான அறிகுறியாக இது அமையலாம்.

ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது மிக முக்கியம் : *மனச்சோர்வு என்பது ஒரு நோய் - ஒரு பண்போ அல்லது குறைபாடோ அல்ல.*

மனச்சோர்வு என்பது எவருக்கும் இடம்பெறக் கூடிய ஒரு விடயம் ஆகும்.

மனச்சோர்வுக்கு உள்ளான நபர்கள் பின்வரும் சிலவற்றை அனுபவிக்கலாம் : ஒரு சக்தி இழந்ததை போன்று, பசியில் ஒரு மாற்றம், அதிகமாக அல்லது குறைவாக தூங்குதல், பதகளிப்பு, நிச்சயமற்ற தன்மை, ஓய்வின்மை, பலனற்ற தன்மை, எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமை, குற்ற உணர்வு அல்லது நம்பிக்கையற்ற தன்மை, சுய தீங்கு அல்லது தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள். இதன் கடுமையான நிலையில் மனச்சோர்வு உயிராபத்தைக் கூட ஏற்படுத்தலாம். ஏனெனில் இது உங்களை தற்கொலை பற்றிய எண்ணத்தையும் தூண்டிவிடலாம்.

பேச்சு சிகிச்சை மூலம் அல்லது மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகள் அல்லது இவை இரண்டின் மூலம் மனச்சோர்வுக்கு சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது. மனச்சோர்வின் தீவிரம் அல்லது எவ்வளவு காலம் நீடிக்கிறது என்ற தன்மையின் அடிப்படையிலேயே அதற்கான சிகிச்சை தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

மனச் சோர்விலிருந்து மீளவதற்கு நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் கிடைக்கும் ஆதரவு மிக இன்றியமையாததாகும். இந்த செயற்பாடு காலம் எடுக்கும் ஒரு முறைமை என்பதால் பொறுமை மற்றும் விடாமுயற்சி மிக அவசியம் ஆகும்.

மனச் சோர்வை ஏற்படுத்தக் கூடியவைகள் யாவை ?

1. வாழ்வில் இடம்பெற்ற சம்பவங்கள் உதாரணமாக :
தமது அன்புக்குரிய நபர் ஒருவரின் மரணம், துன்பகரமான சம்பவம் ஒன்றினை அனுபவித்தல், நீண்ட காலம் தொழில் வாய்ப்பொன்று இல்லாமல் இருத்தல், துஷ்பிரயோகம் ஏற்படக்கூடிய அல்லது பாதுகாப்பற்ற உறவு நிலையில் வாழுதல், பாடசாலையில் அல்லது வேலைத் தளத்தில் அல்லது வீட்டில் அதிக மன அழுத்த நிலையான சூழல் காணப்படுதல். அவ்வாறான நிகழ்வுகள் அல்லது சம்பவங்களின் தொகுப்புகள் மன அழுத்தங்களுக்கு ஏற்கனவே உள்ளானவர்களுக்கு இன்னும் அவர்களின் அனுபவம், தனிப்பட்ட காரணங்களின் அடிப்படையில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக் கூடியனவை.

2. குடும்ப வரலாறு
மன அழுத்தம் குடும்பத்துக்குள்ளும் ஏற்படக் கூடியது. சில தனிநபர்கள் அதிகரித்த மரபணுக்களைக் கொண்டிருக்கலாம். எவ்வாறாயினும், அவன் அல்லது அவள் இயற்கையாகவே அன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பார்கள் என பொருள்படாது. வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் ஏனைய நிகழ்வுகளும் இதில் பாரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

3. உடல் சுகாதார பிரச்சினைகள்
மன அழுத்தத்தை கடுமையான நோய் நிலையின் மூலம் ஏற்படும் அல்லது இதன் மூலம் ஏற்படும் கவலையும் நோய்களும் இதனை ஏற்படுத்தும் உந்துசக்தியாக அமையலாம். குறிப்பாக இந்த விடயத்தில் நாட்பட்ட நோய்நிலை அல்லது வலிகளை அனுபவிப்பதால் இந்நிலை உருவாகலாம்.

அவர்கள் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளானார்கள் என நீங்கள் நினைத்தால் உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி நம்பிக்கை கொள்ளும் ஒருவரிடம் பேசுங்கள்
- தொழில்வாண்மை உதவியை நாடுங்கள்.
- நீங்கள் நல்ல நிலையில் இருக்கும் போது உங்களுக்கு உற்சாகம் அளித்த செயற்பாடுகளை மீண்டும் தொடருங்கள்
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்ந்து இணைந்திருங்கள்
- தொடர் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல், அதுவொரு சிறிய நடைப் பயிற்சியாகக் கூட இருக்கலாம்.
- வழக்கமான உணவு மற்றும் தூக்க செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து கொண்டு செல்லுங்கள்
- உங்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படக்கூடும் என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்களை சரி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வழக்கமாக ஈடுபடும் அளவுக்கும் சாதிக்க முடியாமல் போய்விடலாம்.
- மது உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும் அல்லது கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், சட்டவிரோத மருந்துப் பாவனையை அடியோடு கைவிடவும், இவை மன அழுத்தத்தை மேலும் மோசமாக்க கூடியனவை.
- தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் தோன்றினால், உடனடியாக உதவிக்கு ஒருவரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

மன அழுத்தத்துக்குள்ளான ஒருவரை நீங்கள் எவ்வாறு ஆதரிப்பது ?

- நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவ விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள், அவர்களது கதைகளை முன்தீர்ப்பின்றிக் கேட்டறிந்து கொள்ளவும், அதனடிப்படையில் உங்களது ஆதரவை வழங்கவும்.
- கிடைக்கக் கூடிய தொழில்வாண்மை உதவியை நாட அவனை அல்லது அவளை ஊக்குவிக்கவும்.
- அவனை அல்லது அவளை தமது மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள ஊக்குவிக்கவும். பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள்: நல்ல நிலையை உணர பொதுவாக சில வாரங்கள் எடுக்கும்.
- அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபட அவளுக்கு அல்லது அவளுக்கு உதவுங்கள். வழக்கமான தூக்க மற்றும் உணவு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி உட்பட சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட உற்சாகமளிக்கவும்.
- எதிர்மறையான விடயங்களை விடுத்து நேர்மறையான விடயங்களில் கவனம் செலுத்த அவனை அல்லது அவளை ஈடுபட ஊக்குவிக்கவும்.
- சுய தீங்கினை ஏற்படுத்துவது பற்றி அவள் அல்லது அவன் யோசித்தால் அல்லது ஏற்கனவே தனக்கு தீங்கு செய்ய வேண்டுமென்றே எண்ணியிருந்தால் அவனை அல்லது அவளை தனிமையில் இருக்க விட வேண்டாம். உரிய தொழில்வாண்மை நிபுணர்களிடமிருந்து உதவியை நாடவும். அதே நேரம் அவரிடம் காணப்படும் மருந்துகள் மற்றும் கூரிய ஆயுதங்கள் போன்றவற்றை அகற்றிக் கொள்ளவும்.

பதகளிப்பு பற்றிய குறிப்புகள்

பதகளிப்பு என்பது ஒரு அமைதியற்ற உணர்வு. ஒவ்வொருவரும் தம் வாழ்க்கையில் ஏதாவொரு கட்டத்தில் பதகளிப்பினை அனுபவிக்கின்றனர். உதாரணத்துக்கு கூறுகையில், ஒரு பரீட்சைக்கு அல்லது தொழிலொன்றுக்கான நேர்காணலின் போது இவ்வாறு பதட்டம் அடைவது முற்றிலும் ஒரு இயல்பான விடயமே ஆகும். ஆனாலும் சிலர் தமது கவலையினை கட்டுப்படுத்துவதில் கடினமான நிலையை உணர்கின்றனர். இவ்வாறான பதற்றமான நிலை அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையையும் பாதிக்கக் கூடியவை ஆகும். பதற்றத்தின் அறிகுறிகள் மற்றும் அதன் தீவிரத்தன்மை காரணமாக ஒரு நபர் அல்லது அவரது அன்றாட வாழ்க்கையில் போதுமான அளவு செயற்பட முடியாத நிலை உருவாகும் போது ஒரு நபர் பொதுவாக பதகளிப்பு குறபைட்டு நிலையை அடைகிறார்.

பதகளிப்பு உங்களை இவ்வாறும் பாதிக்கலாம் :

உடல்	சிந்தனை	நடத்தை
நெஞ்சு வலி ஏற்படல், இதயத் துடிதலுடைய, மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம், தலை சுற்றல், வயிறு அசௌகரியம், குமட்டல், சோர்வு நிலை, உடல் நடுக்கம், தசைகள் பதட்டப்படல், தலை வலி, கை மற்றும் கால்களில் கூச்ச உணர்வு அல்லது தூக்கப் பிரச்சினை	அன்றாட வாழ்க்கை பற்றிய மிகையான கவலை, இறப்பது போன்ற பயம், தேவையற்ற எண்ணங்கள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படல், கனவு காணுதல் அல்லது பழைய விடயங்கள் மீண்டும் நினைவுக்கு வருதல், எரிச்சல் தன்மை, கோபப்படல், கவனம் செலுத்துவதில் சிக்கல் நிலை, குறைவான உணர்ச்சி, நடைமுறைக்கு சாத்தியமற்ற விடயம் அல்லது முடிவினை எடுத்தல்.	கட்டுப்படுத்த முடியாத சம்பிரதாயமான விடயங்களை ஏற்படுத்தல், எளிதில் திடுக்கிடல், மக்களை அல்லது இடங்களை தவிர்ப்பது, வாழ்க்கை அனுபவங்களை கட்டுப்படுத்தல், அசையாமல் உட்கார்ந்து கொள்ள முடியாமல், ஒருவரின் மனநிலைக்குள் எளிதில் இழப்பது அல்லது மற்றவர்களுடன் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்



பதகளிப்பினை இலகுவாக கையாள்வதற்கான உதவிக் குறிப்புகள் :

1. நீங்கள் நம்பும் ஒருவரை அழைக்கவும். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது பற்றி அவனுக்கு அல்லது அவளுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். அவனது அல்லது அவளது ஆதரவு தேவைப்படின் அவரிடம் கூறுங்கள் (உதாரணமாக உங்கள் அறிகுறிகள் செல்லும் வரை அவர் உங்களுடன் இருக்க வேண்டுமெனில் தெரியப்படுத்துங்கள்)
2. உடலைப் பயன்படுத்தி ஏதாவது செய்யுங்கள். ஒரு விறுவிறுப்பான நடைப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள் அல்லது புஷ் அப்கள் அல்லது படிக்கட்டுகளுக்கு கீழேயும் மேலேயும் செல்லுங்கள். உங்களின் அதிகப்படியான ஆற்றலை உடல் ரீதியாக பயன்படுத்த ஒரு வழியைக் கொடுங்கள்.
3. உங்களை நீங்களே திசை திருப்பிக் கொள்ளுங்கள் - ஓவியம் வரைய அல்லது பாடல் கேட்க முயற்சியுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது தியானத்துக்கு ஒத்த விளைவை உங்களில் ஏற்படுத்தும்.
4. தியானம் அல்லது மூச்சுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.
5. எழுதிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தலையிலிருந்து வெளிப்படும் எண்ணங்களை காகிதத்தில் எழுதுவது உதவியாக இருக்கும். இது உங்கள் மனம் அங்கும் இங்கும் ஓடிக்கொண்டிருப்பதை ஒழுங்கமைக்கவும் உதவும்.
6. உங்களால் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய விடயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்தி நடவடிக்கை எடுக்கலாம். வாரத்துக்கான உங்களது ஆடைகளை தெரிவு செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள், அடுத்த நாட்களுக்கான உங்களது உணவுகளை தேர்ந்தெடுங்கள், உங்களது மேசையை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள் - சிறிய விடயங்களில் ஈடுபடுத்துவது பெரிய விடயங்கள் வரும்போது அதைப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள உங்களுக்கு சக்தி அளிக்கும்.

பதளிப்பில் காணப்படும் சிலருடன் எவ்வாறு பேசுவது ((Schinà, n.d.):

- எளிதில் வழங்கப்படக்கூடிய உதவிக் குறிப்புகளான “ அமைதியாகவும் அல்லது ஆறுதல் அடையவும்” அல்லது ‘ இது எல்லாம் நடக்கும் அல்லது இவை எல்லாம் இப்போது உங்களது தலையில்தான்’ போன்ற வசனங்களை பாவிக்க வேண்டாம்.
- நீங்கள் இப்போது எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என எனக்குத் தெரியும்’ அல்லது ‘ உங்களைவிடப்பெரிய பிரச்சினைகளுடனும் அங்கு மக்கள் இருக்கிறார்கள்;’ போன்ற வார்த்தைகள் பாவிப்பதை தவிர்க்கவும்.
- ‘உங்களுக்கு ஏதாவது இப்போது என்னால் செய்ய முடியுமா? என்ன நடந்தாலும் அதை வெற்றி கொள்ள நாம் முயற்சிப்போம்’ போன்றவற்றை கூறுவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

சுய தீங்கு செய்ய நினைக்கும் அல்லது முயற்சித்த ஒருவருடன் எவ்வாறு பேசுவது

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்திலிருந்து தழுவியது (2016)

எம்மில் அதிகம் பேர் எண்ணுவது, தற்கொலை எண்ணங்கள் இருப்பதாக சந்தேகிக்கும் ஒருவருடன் தற்கொலை பற்றி பேசுவது அந்த எண்ணங்களை அவரது தலையில் ஏற்றி வைக்கும் என்று, மேலும் அவர்கள் இது பற்றி ஏற்கனவே சிந்தித்திருக்காமல் இருந்தால் இப்போது அதை ஏற்படுத்தும் என்றும் நினைக்கிறோம். இது மிகவும் பொதுவான ஒரு விடயம் ஆனாலும் மிகவும் தவறான ஒரு கருத்தாகும்.

தற்கொலை பற்றி பேசுவதை தவிர்ப்பதானது தற்கொலை எண்ணங்களால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் தனியாகவும் ஆதரவு இல்லாமல் இருப்பதற்கும் இது வழி வகுக்கும் ஒரு செயற்பாடாகும்.

ஆகவே, ஆதரவாளரான நீங்கள், தற்கொலை பற்றி வெளிப்படையாக பேசுவதற்கும், அதைப் பற்றி உங்களது சேவை நாடியை பேசவும் ஊக்கப்படுத்தலாம்.

தற்கொலைக்கான முன்னெச்சரிக்கை சமிக் கைகள் (Schininà, n.d.):



- சாக விரும்புவதை பற்றி பேசுதல்
- அவரை அல்லது அவளை காயப்படுத்தவோ தற்கொலை செய்துகொள்ளவோ விரும்புவதை பற்றி பேசுதல்
- நம்பிக்கையிழந்த அல்லது வாழ்வில் பிடிமானமும் நோக்கமும் அற்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்
- மற்றவர்களுக்கு தாம் பாரமாக இருப்பதாக எண்ணி பேசுதல்
- எதுவும் செய்யமுடியாமல் அடைபட்டிருப்பதாக உணர்வதை பற்றி பேசுதல்
- தாங்க முடியாத வலியை உணர்வதை பற்றி பகிரந்து கொள்ளுதல்
- தீவிரமான மனநிலை மாற்றங்களை காண்பித்தல்
- சாவு, தற்கொலை குறித்து பேசுதல், எழுதுதல், சமூக வலைத்தளங்களில் பகிர்தல், அது அந்நபரின் வழக்கமாக இல்லாத நிலையில்
- எந்த வழிமுறைகளில் தற்கொலை செய்யலாம் என தேடுவதும் ஆபத்தான வழிகளை அடைய முயல்தலும்

தற்கொலை மிகவும் கவனமாக அணுகப்பட வேண்டிய விடயமாகும். தற்கொலை குறித்த உங்களுடைய தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகளையும் கருத்துக்களையும் ஒதுக்கி வைத்தலும் மற்ற நபரிடம் தெளிவாக நீங்கள் அவரின். அவளின் எண்ணங்களையோ திட்டங்களையோ கடந்த கால முயற்சிகளையோ எவ்விதத்திலும் எடை போடவில்லை என்று தெரிவித்தல் மிகவும் முக்கியமானது.

1. நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் கேளுங்கள்.
 - தற்கொலை பற்றி கேள்விகள் கேட்கும் போது, தவறாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய மறைமுக சொற்களைப் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
 - நேரடியான கேள்விகளைக் கேட்பது நீங்கள் அவர்கள் பற்றி ஏற்கனவே முடிவெடுக்கவில்லை என்பதை சேவைநாடுவோரை உணர வைக்கும்.
 - தற்கொலை பற்றி உங்களுடன் பேசும் போது சிலர் சங்கடங்களை உணரலாம். ஆனாலும் அவர்களது பாதுகாப்பு நிலை அல்லது அளவைப் பற்றி தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம் என அவர்களிடம் கூறுங்கள்.
 - தற்கொலை பற்றி ஒருவரிடம் கேட்பது அவர் ஏற்கனவே அது பற்றி நினைக்காமல் இருந்து இதன் மூலம் அவருக்கு அத்தகைய எண்ணங்களை கொடுக்கக் கூடிய ஒன்றல்ல.

2. பதிலளிக்கையில் சேவைநாடுவோரின் விடயங்களுக்கு மிகவும் கிட்டிய காலத்தில் திட்டமொன்றினை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் பதிலளிக்கவும்.
 - எப்போதும் உங்களது மேற்பார்வையாளரை தொடர்பு கொள்ளவும்.
 - பாதுகாப்பானதும் ஆதரவானதுமான சூழலை உருவாக்கவும்.
 - முடிமானால் சுய தீங்கு ஏற்படுத்தக் கூடிய வழி வகைகளை அகற்றுங்கள்.
 - அவர்களை தனியாக இருக்க விட வேண்டாம். எப்போதும் ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரை உடன் இருக்க வைப்புகள். உங்களது அடிப்படை திறன்களின் மூலம் நபரின் உளநிலையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். எவ்வாறாயினும் அவசர தேவை ஏற்படின் உதவிக்கு பரிந்துரை செய்வது அறிவுறுத்தத் தக்கது.

மனஅதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலை பற்றிய குறிப்புகள்

ஒருவர் குழப்பகரமான சம்பவம் ஒன்றினை முகங்கொடுக்கும் போது (தீங்கிளைத்தல், துன்பிரயோகம், இயற்கை அனர்த்தங்கள், வன்முறை அல்லது பிறரது உயிர் பிரிவதைக் காணுதல் போன்ற சம்பவங்கள்) அவன் அல்லது அவள் அந்த நிகழ்வுகளுக்குப் பின்னர் பயப்படுவது ஒரு இயற்கையான விடயம் ஆகும்.

பயமானது உங்களது உடலில் மிக வேகமான மில்லி செக்கன்களில் உருவாகி உங்களது உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்குள் வியாபித்து அது உங்களை ஆபத்துக்களில் இருந்தும் பாதுகாப்புப் பெற உதவுகிறது. குழப்பகரமான நிகழ்வுகளுக்குப் பின்னர் பலர் பலவிதமான எதிர்வினைகளை அனுவிப்பர். ஒழுங்கற்ற நிகழ்வுகளுக்கு ஒழுங்கு முறையான எதிர்வினைகளும் அதேபோல அநேகமான மக்கள் இவற்றை மிக எளிதில் வெற்றியும் கொள்கின்றனர்.

மிகவும் அதிக காலமாக இவ்வாறு தொடர் பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டவர்கள், பயத்துடன் இவற்றை அனுபவித்தவர்கள், மற்றும் மிகக் கடுமையான நிலைகளில் இவற்றை எதிர்கொண்டு எதிர்வினைகளை வெளிப்படுத்தியவர்கள் போன்றோர் மனஅதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலை மூலமாக கண்டறிந்து கொள்ளப்படலாம்.

மனஅதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலையானது ஒரு குழப்பகரமான நிலையை தொடர்ந்து உடனடியாக உருவாகலாம். ஆனாலும் சில வருடங்களுக்கு இவை பற்றிய எந்த அறிகுறிகளும் காணப்படாமலும் இருக்கலாம். இந்நிலையானது சமூக வேலை அல்லது வேலை நிலை மற்றும் தொழில் உறவு ஆகியவற்றில் பாரிய தாக்கத்தையும் செலுத்தலாம். அது மட்டுமன்றி இந்நிலையானது ஒருவரது நாளாந்த நடவடிக்கைகளிலும் குறுக்கிடலாம். மனஅதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலைக்கு உள்ளானவர்கள் ஆபத்தான சூழ்நிலையில் இல்லாமல் இருந்தாலும் கூட மன அழுத்தம் மற்றும் பயம் போன்ற நிலைகளுக்கும் உள்ளாகலாம்.

மனஅதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலையின் மூன்று பிரதான மூலக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன. அவையாவன

1. மீண்டும் அனுபவிக்கும் அறிகுறிகள்:

எதிர்மறையான அனுபவங்களை விருப்பமின்றி விடுவிப்பதும் இதில் அடங்கும் (உதாரணமாக, பழைய விடயங்கள், கெட்ட கனவுகள், மற்றும் பயங்கரமான கனவுகள்). மீண்டும் அனுபவிப்பதானது தனிநபரது நாளாந்த வாழ்வில் பாரிய தாக்கங்களை செலுத்தலாம். வசனங்கள், விம்பங்கள் அல்லது நிலைமைகள் போன்ற ஞாபகமூட்டும் விடயங்கள் மீண்டும் அனுபவிப்பதை தூண்டிவைக்காகக் காணப்படுகிறது.

2. தவிர்ப்பு அறிகுறிகள்

இவற்றில் வேண்டுமென்று சம்பவங்களை மறத்தல் அல்லது இடங்களிலிருந்து தூரமாகி இருத்தல் அல்லது குழப்பகரான அனுபவங்களை தரக்கூடிய விம்பங்களிலிருந்தும் விலகியிருத்தல் போன்றன அடங்கும். இவ்வகையான அறிகுறிகள் ஒருவரது நாளாந்த செயற்பாடுகளை மாற்றிக்கொள்ளவும் ஏதுவாக அமையலாம் (உதாரணமாக ஒரு கார் விபத்துக்குப் பின்னர், அவர் கார் ஓட்டுவதையும் விட்டும் விலகி இருத்தல்)

3. அதீத தூண்டும் அறிகுறிகள்

இது ஒரு நிகழ்வினால் ஏற்பட்ட உடலியல் எதிர்வினைகள் ஆகும். உதாரணமாக ஓய்வின்மை, தீவிரமாக திடுக்கிட்டு பதிலளித்தல், மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் கடினம் போன்றன அடங்கும். இந்நிலையானது மக்கள் உணர்ச்சி வசப்படல் மற்றும் கோபம் போன்ற நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதோடு உடலியல் தாக்கங்களான நாளாந்த உணவுகளை தவிர்த்தல், நித்திரையின்மை அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் கடினம் போன்றவற்றையும் உண்டாக்கலாம்.

ஏனைய குறைபாடுகள்

குழப்பகரமான நிலைமைகள் மக்களை உள நல குறைபாடுகளை உருவாக்குவதுடன் இந்நிலைக்கு எளிதில் பாதிப்படையவும் செய்கிறது. மனஅதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலைக்கு அடுத்தாக இன்னும் சில அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கும்.

1. மன அழுத்தம்
2. பதகளிப்பு
3. கவலையடையும் குறைபாடு
4. போதை வஸ்துப் பாவனைகள்
5. ஏனைய நடத்தைசார் விடங்கள் (உதாரணம். குழப்பம், கவலை, பதட்டம், கோபம், வெறுப்பு, விலகியிருத்தல், தெளிவின்மை மற்றும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாமை போன்றன)

சிறுவர்கள்

குழப்பகரமான நிலைமைகளால் சிறுவர்கள் மிகக் கடுமையான நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம், ஆனாலும் பெரியவர்களைப் போன்ற அதே அறிகுறிகள் போன்று இவை காணப்படாமலும் இருக்கலாம். இவற்றில் பின்வருவன அடங்கலாம்.

- பொதுவானதும் விசேடமானதுமான பயம் குறிப்பாக விலகியிருப்பது பற்றிய பயம் (பெற்றோர்களுடன் இருத்தல்), இருளைக் கண்டவுடன் ஏற்படும் பயம்.
- கீழ்ப்படியாமை, ஆக்கிரமிப்பு போன்ற நடத்தை சார்ந்த விடயங்கள்.
- கதைப்பது அல்லது அது தொடர்பான விடங்களை மறந்திருத்தல்
- வியாடும் நேரத்தில் பயங்கரமான செயற்பாடுகள்
- சமூக ஊடாட்டத்தில் காணப்படும் பிரச்சினைகள்
- மனோவியல் அறிகுறிகள் (வயிற்று வலி, தலை வலி)

மனஅதிர்ச்சிக்கு பின்னரான அழுத்த நிலைக்கு உள்ளானவர்களுடன் எவ்வாறு உரையாடுவது (Rodenburg & Bloemen, 2014)

- அழுத்தத்தை உண்டாக்கக் கூடிய நிலைமையை தவிர்த்தல் அல்லது அவற்றை ஏற்படுத்தும் விடயங்களிலிருந்தும் விலகியிருத்தல்
- வித்தியாசமான முறைகளில் குழப்பகரமான நிகழ்வுகளை எதிர்கொண்டவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளலும் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமான அனுபவங்களைக் கொண்டிருப்பர் என்பதோடு அவர்களுக்கு அவற்றை தாக்கிக் கொள்ளும் இயலுமைகள் காணப்படுகின்றன என்பதையும் ஏற்று நடத்தல்.
- மன அழுத்தத்தை தூண்டும் மற்றும் சீர்குலைக்கும் காரணிகளை அடையாளம் காணுங்கள். எனவே நீங்கள் அதற்கு தயாராக இருப்பீர்கள்
- நேர்மறையான மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள் ஏனெனில் இது நம்பிக்கையையும் தெளிவையும் அது உங்களுக்கு தருகிறது
- எது அவர்களுக்கு வசதியான இருக்கும் என கேட்டறிந்து அவர்களுடைய தேவைகளை மதியுங்கள்
- விடயங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வந்தால் சகித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குழப்பமான நிலையில் சகிப்புடனும், அமைதியாகவும் உதவியாகவும் இருக்கவும்.
- எவ்வாறு உதவ முடியும் என வினவுங்கள்.



தொகுதி 05:

உதவும் திறன்கள்

5.1) பயனுறுதிமிக்க உதவியாளரின் குணங்கள்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினார்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- பயனுறுதிமிக்க உதவியாளராக இருப்பதற்குத் தேவையான பண்புகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் பங்குபற்றினர்களை குழுக்களாகப் பிரித்து அக்குழுக்களுக்குள் உள்ள ஒவ்வொருவரிடமும் தாம் அனுபவித்த ஏதேனும் சிரமமான அல்லது சிக்கலான நேரத்தைப் பற்றி சிந்திக்குமாறு கேட்டுக் கொள்வார். இந்த அனுபவம் உதவியானதாக இருந்ததா இல்லையா என்பது இந்த இடத்தில் முக்கியம் அல்ல.
- ஒவ்வொரு பங்குபற்றினருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட சம்பவத்தை அடையாளம் காண சில நிமிடங்கள் வழங்கப்படும்
- அதன் பின்னர் பங்குபற்றினர்களிடம் பின்வரும் வினாக்களைப் பற்றி சிந்திக்குமாறு வளவாளர் கேட்டுக் கொள்வார் :
 1. நீங்கள் யாரிடம் சென்றீர்கள்?
 2. அந்த நபரை ஏன் நீங்கள் சந்திக்கச் சென்றீர்கள்?
 3. அந்த நபரை சந்தித்த வேளை முதலில் என்ன நடந்தது?
 4. அதற்குப் பின்னர் என்ன நடந்தது? முற்றும் அதன் பிறகு? (மீண்டும் நடப்பதைப் போல ஆனால் மெதுவான இயக்கத்தில் இருப்பதாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்)
 5. இது உதவியாக இருந்ததென்றால்? ஏன்?
 6. இது உதவியாக இருக்கவில்லையென்றால்? ஏன்?
 7. அந்த நபர் செய்ததில் எது உங்களுக்கு உதவியாக இருந்தது?
- பங்குபற்றினர்களை தங்களது பதில்களை குழுக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்வார்.

குறிப்பு : ஒரு உதவியாளரின் சில பண்புகள்

- விடயங்களின் இரகசியம் பேணும் தன்மை
- தெளிவான சிந்தனை
- நகைச்சுவை உணர்வு
- நம்பகத்தன்மை
- நெகிழ்வுத் தன்மை
- நேர்மை
- வெளிப்படைத் தன்மை
- நேர்மறையான பார்வை
- சுய விழிப்புணர்வு
- கேட்கும் திறன்
- பொது அறிவு
- நல்ல ஆளுமை
- ஒருவரின் இடத்தில் நம்மை வைத்து பார்த்து புரிந்து கொள்ளல்
- அடுத்தவர்களை உண்மையான முறையில் கவனித்தல்
- தாமாக முடிவெடுக்காத தன்மை
- பொறுமை
- மற்றவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
- சுய நம்பிக்கை

5.1.1) செவிமடுக்கும் திறன்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினார்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- செயற்பாட்டு ரீதியான செவிமடுத்தல் எனும் விடயத்தை புரிந்து கொள்ளுதலும் பிரயோகித்தலும்

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

2 மணித்தியாலங்கள்

செயற்பாடு 1

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் பங்குபற்றினர்களை ஜோடிகளாகப் பிரிப்பர். பின்னர் ஒரு குழு கதைப்பதைக் கேட்பவர்களாகவும் மற்றைய குழு மறக்க முடியாத ஒரு சம்பவம் பற்றியும் பேசுவர். கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் குழுவை வளவாளர் கேட்க வேண்டாம் என அறிவுறுத்துவார். அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதைக் காட்ட ஏதாவது நடத்தை அல்லது செய்கைகளையும் காட்டலாம்.
- ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வளவாளர் இரு குழுக்களையும் வரவழைத்து அவர்களது அனுபவங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுமாறு கேட்டுக் கொள்வார்.
- இரு குழுக்களும் திருப்பி அனுப்பப்படுகிறார்கள், இப்போது கேட்டுக் கொள்ளும் குழு சொல்பவற்றை அவதானத்துடன் செவிமடுக்கிறார்கள். 10 நிமிடங்களுக்கு பிறகு, வளவாளர் தங்கள் பங்களாருடன் பாத்திரங்களை மாற்றி பயிற்சியை மீண்டும் மேற்கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்வார்.
- 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, வளவாளர் செவிமடுத்தவர்களின் அனுபவங்களைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறார். அதன் பின்னர் பங்குபற்றினர்களால் வழங்கப்பட்ட அனுபவப் பகிர்வுகளை பெரிய தாளில் வளவாளர் குறித்துக் கொள்வார்.
- அமர்வின் இறுதியில் பங்குபற்றினர்களுக்கு 'பிரதிபலிப்பு' எனும் விடயத்தை வளவாளர் விளங்கப்படுத்துவார்.
- குறிப்பு : பிரதிபலிப்பு எனப்படுவது ஒரு விடயம் மீண்டும் தோன்றுவதாகும். இது மற்றவர்கள் கூறும் விடயத்தை அல்லது செய்தியை அல்லது சொற்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதைக் குறிக்கும். இது அவர் என்ன கூறுகிறார் என்பதைப் புரிவதோடு அவர் செய்வதைத் தூண்டுவதாகவும் அமைகிறது. அதிகமான பிரதிபலிப்பைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் இது அவர்களுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்துபவைகளாகவும் அமையலாம். இந்த விடயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்கவும்.

இரண்டாவது செயற்பாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் பங்குபற்றினர்களுக்கு 10 நிமிட இடைவேளை வழங்கப்படுகிறது.

செயற்பாடு 2

அமர்வுச் செயற்பாடு

- 10 நிமிட இடைவேளை மற்றும் செவிமடுக்கும் திறன் பற்றிய அமர்வினைத் தொடர்ந்து, வளவாளர் இரண்டு பேர்களாக இணைக்கப்பட்ட ஜோடிகளிடம் பிரதிபலிப்பு பயிற்சியில் திருப்பமொன்றை ஏற்படுத்துமாறு வேண்டிக் கொள்கிறார். இதில் ஒருவர் தன் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத அனுபவம் பற்றிப் பேச மற்றையவர் அவர் கூறுபவற்றை பிரதிபலிப்பு செய்வார்.
- 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு பங்குபற்றினர்களின் பிரதிபலிப்புத் திறன்களைப் பயன்படுத்தி அவர்களது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு வளவாளர் வேண்டிக் கொள்வார்.
- இந்த அமர்வின் இறுதியில், வளவாளர் செவிமடுக்கும் திறன், பதிலளிக்கும் திறன், பொழிப்புரை, பிரதிபலிப்பு மற்றும் சுருக்கமாக்கல் போன்றவற்றைப் பற்றி விளக்குகிறார். சுறுசுறுப்பான செவிமடுக்கும் திறன் பற்றிய விடயத்துக்கு வளவாளர் வீடியோக்களையும் பயன்படுத்தி ஏன் அந்த திறன்கள் முக்கியம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தலாம்.

முன்றாவது செயற்பாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் பங்குபற்றினர்களுக்கு 10 நிமிட இடைவேளை வழங்கப்படுகிறது

செயற்பாடு 3

அமர்வுச் செயற்பாடு

- 10 நிமிட இடைவேளை மற்றும் பிரதிபலிப்புத் திறன் பற்றிய அமர்வினைத் தொடர்ந்து, செயற்பாட்டான செவிமடுத்தல் பற்றி வகிபாகம் (role play) ஒன்றை மேற்கொள்ள பங்குபற்றுனர்களை தாமாக முன்வருமாறு வளவாளர் கேட்டுக் கொள்வார். 'மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்காக உங்களில் காணப்படும் பலங்கள் யாவை?' எனும் கேள்வி ஆரம்பத்தில் வளவாளரால் கேட்கப்படலாம்.
- வகிபாக செயற்பாட்டின்போது பயன்படும் திறன்களைப் பற்றி கதைப்பதற்கு அனைத்து பங்குபற்றுனர்களையும் வளவாளர் அழைக்கின்றார்.
- வகிபாக பயிற்சியில் செவிமடுக்கும் திறன்களைப் பயன்படுத்தல் பற்றி கலந்துரையாட பங்குபற்றுனர்களை வளவாளர் அழைக்கிறார்.
- செயற்பாட்டு ரீதியான செவிமடுத்தல் திறன்கள் பற்றிய மீள்பார்வை ஒன்றுடன் வளவாளர் அமர்வை நிறைவு செய்கிறார்.

குறிப்பு : செவிமடுத்தலின் முக்கியத்துவம் பற்றி விளக்குவதற்கு வளவாளர் சமூகத்தினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டக்கூடிய கதைகள் அல்லது நாட்டுப்புற புனைக் கதைகள், சம்பவங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு பழம்பெரும் நகரத்தில் ஒரு ராஜா இருந்தார். அந்த ராஜாவுக்கு மிகவும் கவலையாகவும் மன அழுத்தமுமாக இருந்தது. இதைப்பற்றி யாரிடமும் சொல்ல முடியாமல் ராஜா ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டிருந்தார். அவர் கோபப்பட்டு விடுவார் என்ற பயத்தினால் அவரது அமைச்சர்கள் யாரும் அவரிடம் பேசப் போகவேயில்லை. ஒரேயொரு மந்திரி அவருக்கருகில் சென்று நீங்கள் காட்டுக்கு வேட்டைக்குச் சென்று அங்குள்ள துறவி ஒருவரையும் பார்த்துவிட்டு வரலாம்தானே என ஆலோசனை வழங்கினார். மன்னர் துறவியைப் பார்க்க எதிர்பார்த்து தனது மனக் கவலையையும் கூறி அவரிடமிருந்து தெளிவு பெறலாம் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் காணப்பட்டார். துறவி நகருக்கு அருகில் மடம் ஒன்றினை அமைத்து அங்கேயே தங்கியிருந்தார். அவரும் அவரது சீடர்களும் மன்னரை அன்புடன் வரவேற்று மகிழ்வித்தனர். பின்னர் மன்னன் துறவியை தனியாக சந்தித்து தனது குழப்பமான நிலை பற்றி விபரித்தார். தான் எவ்வாறு இந்த குழப்பகரமான குழ்நிலைக்கு தீர்வுகாண எண்ணியுள்ளேன் என்ற விடயங்கள் பற்றியும் துறவிக்கு மன்னன் விபரித்தார். துறவி எல்லா விடயங்களையும் அமைதியான முறையில் செவிமடுத்தார். இறுதியில் மன்னன் கேட்டார் 'நீங்கள் இது பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? என, அதற்கு அவர் ஒரு பதிலும் வழங்கவில்லை. சில நிமிடங்களின் பின்னர், துறவி மன்னைப் பார்த்து 'நீங்கள் இப்போது செல்லலாம்' எனக் கூறினார். மன்னனின் முகத்தில் கோபமோ, ஏமாற்றமோ காணப்படவில்லை. உற்சாகமாக தனது குதிரையில் ஏறி புறப்பட்டார். இதைப்பார்த்த அமைச்சர்கள் துறவியைத் தேடி ஓடி 'மன்னனின் பிரச்சினைகளை நீங்கள் எவ்வாறு தீர்த்து வைத்தீர்கள்? என மிக ஆவலுடன் கேட்கத் தொடங்கினர். "உங்கள் மன்னன் நம்பமுடியாத அளவுக்கு புத்திசாலி" அவர் தனது பிரச்சினைகளை தாமாகவே தீர்த்துக் கொண்டார் என துறவி அவர்களுக்குச் சொன்னார். 'நான் செய்ததெல்லாம் அவருடைய மனக்கவலைகளை பேசும் போது பொறுமையாக செவிமடுப்பதுதான்'. நான் அவர் சாய்வதற்கு தோள் கொடுத்தேன். அவ்வளவுதான் !

குழப்பகரமான நிலையிலுள்ள மன்னன் - குழந்தைகளுக்கான ஜென் கதைகள் எனும் மூலத்திலிருந்து பெறப்பட்டது.

செவிமடுக்கும் திறன்கள் பற்றிய குறிப்புகள்

செவிமடுத்தல் என்பது உங்களது செவிப்புலனுறுப்பின் மூலம் விடயங்களை கேட்டறிந்து கொள்ளும் ஒரு உடலியல் செயல்முறை ஆகும். இருப்பினும் **செயற்பாட்டு ரீதியான செவிமடுத்தல்** என்பது உள, உடலியல் மூலமாக விடயங்களை கேட்டறிந்து கொள்ளும் ஒரு செயல்முறை ஆகும் - இதன் மூலம் அங்கு என்ன கூறப்பட்டது என்பதற்கு மேலதிகமாக அதன் பின்னால் உள்ள பொருள் விடயங்களையும் புரிந்து கொள்வதற்கு முயற்சிப்பது ஆகும்.

செயற்பாட்டு ரீதியான செவிமடுத்தலானது உங்கள் சக்தியை 'இங்கே இப்போதே' கவனம் செலுத்த உதவுகிறது. இந்த செயல்முறையானது பொருளை விளங்கிக் கொள்வது, ஒருவரது இடத்தில் தன்னை நிலைநிறுத்தி விளங்குதல், ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை மற்றும் உண்மைத் தன்மை என்பவற்றை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. செயற்பாட்டு ரீதியான செவிமடுத்தலுக்கு நீங்கள் உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் ஒருவரின் மேல் செலுத்த வேண்டும், உங்களது கண் தொடர்பை சரியாக பேணுதல் வேண்டும், நிதானமாகவும் வெளிப்படையான நிலையிலும் இருக்க வேண்டும், அது மாத்திரமன்றி நீங்கள் முழுமையாக விடயங்களை புரிந்து கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதை உறுதி செய்வதற்காக என்ன கூறப்படுகிறது என்பதற்கான உங்களது விளக்கத்தையும் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்களாகவே அனுமானிக்க வேண்டாம். சந்தேகங்கள் ஏதுமிருப்பின் எப்போதும் கேட்டுத் தெளிவடையுங்கள்.

Gerard Egan (2010) என்பவர் 'திறமையான உதவி' ஆற்றுப்படுத்தலின் ஒரு பகுதியாக SOLER என்ற சுருக்கச் சொல்லை வரையறுத்துள்ளார்.

S	சதுர வடிவில் உட்கார்ந்து கொள்ளல். தனது ஈடுபாட்டைக் குறிக்கும் வண்ணம் உடல் வெளிப்பாட்டை அமைத்துக் கொள்ளல்
O	திறந்த உடல் தோற்றம். ஒரு கைக்கு மேல் இன்னொரு கையை மடித்துக் கட்டியவாறு தரையில் இரண்டு கால்களை வைத்து உட்கார்ந்து கொள்ளல்.
L	முன்னோக்கி சாய்ந்து கொள்ளல். உங்களது சேவைநாடுவோரை நோக்கியவாறு முன்னோக்கி இருந்து கொள்ளுங்கள். அவனது அல்லது அவளது தேவைகள் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
E	கண் தொடர்பு. உங்களது கண் தொடர்பினை மேற்கொள்ளுங்கள். தூரத்தில் அல்லது மேலெங்காவது பார்ப்பது நீங்கள் களைப்படைந்திருப்பதை காட்டும், அதேபோல அது நீங்கள் சலிப்படைந்து போயிருப்பதையும் காட்டலாம். நபரைப் பார்ப்பது நீங்கள் ஆர்வமாகவும் அக்கறையாகவும் இருப்பதாகப் பொருள்படும்.
R	ஓய்வாக இருத்தல். செவிமடுக்கும் திறன்களைப் போல ஓய்வாக இருத்தலும் இன்றிமையாததாகும்

செவிமடுத்தல் எனப்படும் போது **அது உடல் மொழிகள், பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சொற்கள், குரலின் ஓசை, மௌனம் மற்றும் அதன் உணர்வுகள்** என்பவற்றின் உள்ளடக்கங்களைக் குறிக்கும்.

உடல் மொழி : நேர்மறையான உடல் மொழி என்றால் அது நட்பாகப் பார்ப்பதையும், சரியான முறையில் சேவைநாடியை நோக்கியவாறு உடலமைப்பை சாய்ந்திருத்தல் மற்றும் அமைதியான திறந்த உடல் வெளிப்பாட்டைக் காட்டுதல் போன்றவற்றைக் குறிக்கும். களைப்பான உடல் வெளிப்பாடு, மந்தமான உடலமைப்பு, மற்றும் தூரத்தில் அவதானித்தல் போன்ற எதிர்மறையான உடல்மொழிகள் நீக்கிக் கொள்ளப்பட வேண்டும். எங்களது தொடர்பாடலின் சிறியதொரு பகுதி (கிட்டத்தட்ட 30 வீதம்) மட்டுமே வாய்மொழி மூலமானது, 70 வீதமானவை நபர் ஒருவரின் வாய்மொழி அற்றதானதும் உடல் மொழி மூலமானது ஆகும். முகபாவம் மற்றும் உடல் அசைவு போன்ற நபரின் அசைவுகளில் நீங்கள் அதிக கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக, ஒருவர் ஓய்வில்லாமல் தூரத்தில் அவதானிப்பதாக இருந்தால் அவர் பேச விரும்பாமல் விலகிக் கொள்ள விரும்புவதாக இருக்கும்.

பயன்படுத்தப்படும் சொற்கள் மற்றும் குரலின் தொனி - உதாரணமாக, ஒருவர் தாம் நன்றாக இருப்பதாகக் கூறினாலும், அவர் கூறும் வார்த்தைகளின் தொனியை வைத்து அவர் அந்த வார்த்தையின் உண்மையான உணர்வைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

அமைதி - சில நேரங்களில் அமைதியாக இருப்பதும் மிக முக்கியம் ஆகும். இந்த அமைதியான உணர்வு உதவியாளரான உங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தாலும், சேவைநாடுவோருக்கு அவரது எண்ணங்களை செயற்படுத்த மிக உதவியாக இருக்கும்.

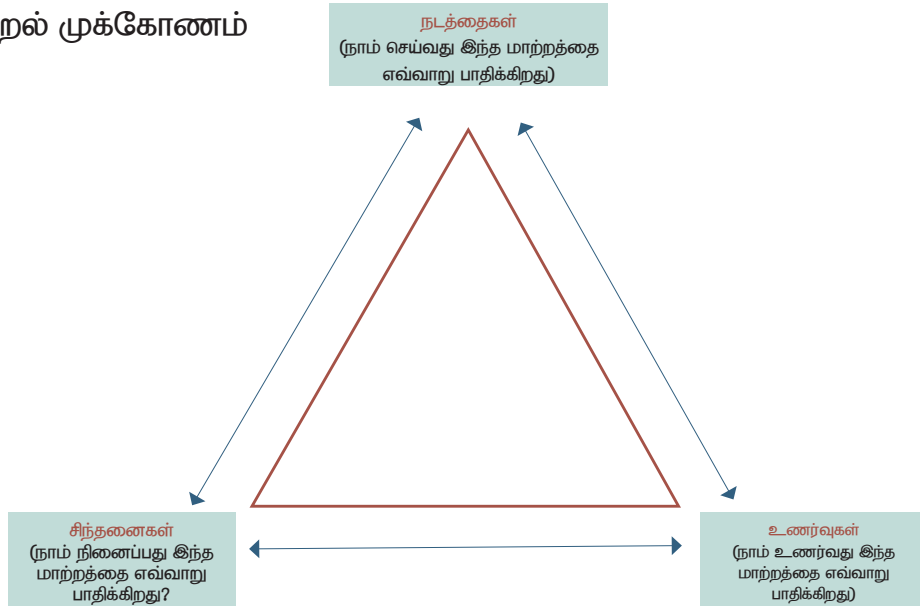
செயற்பாட்டு ரீதியான செவிமடுத்தலில் **துலங்கல் திறன்களும்** உள்வாங்கப்படுகின்றன – வாய்மொழி மற்றும் வாய்மொழியற்ற குறிப்புக்களைப் பயன்படுத்தி பதில் அளித்தல்.

- **வாய்மொழி அற்ற குறிப்புகள் Non-verbal cues** – முன்னர் கூறப்பட்டதைப் போன்றே, தொடர்பாடல்களில் உடல்மொழிகள் மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. SOLER, முன்னர் குறிப்பிட்டவாறு, தொடர்பாடல்களை தொடர்ந்து மேற்கொள்வதற்கு உதவியாக அமைகிறது. இது நீங்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் நபருடன் அவரது விடயங்களை கேட்க ஆவலாக இருப்பதையும் காட்டும்.
- **வாய்மொழி மூலமான குறிப்புகள்** – உதாரணமாக, நான் பார்க்கிறேன், சரி, ஆஹ் - ஹா, மம் - ஹம்ம், போங்க, இன்னும் சொல்லுங்க போன்றன). தொலைபேசி உரையாடல்களின் போது இவ்வகையான வாய்மொழி குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துவது இலகுவானதாகும். சேவைநாடுவோரை அதிகம் பேச வைக்க, ஊக்குவிக்க மற்றும் நேர் உரையாடல்களை மேற்கொள்ள இந்த வாய்மொழி குறிப்புகள் உதவியாக இருக்கும்.

திறன்களும் செயற்பாட்டு செவிமடுத்தலின் போது உள்வாங்கப்படுகிறது - இது சேவை நாடி என்ன கூறுகிறார் என்பதை புரிந்து கொள்ள ஆதரவாளருக்கு மிக உதவியாக அமையும்.

- **மறு அறிக்கை அல்லது உள்ளடக்க பொழிப்புரை** : மறு அறிக்கையானது சேவைநாடியிடமிருந்து உங்களுக்கு என்ன கூறப்பட்டது என சற்று வித்தியாசமாக சொற்களில் கூறுவது ஒரு மறு அறிக்கை எனப்படும்
- **உணர்வினை பிரதிபலித்தல்** : இது மறு அறிக்கைக்கு ஒத்தானது ஆகும். ஆனாலும் இதல் நீங்கள் உணர்வு ரீதியான அதே போல் வாய்மொழி அற்ற தொடர்பாடல்களை கவனம் செலுத்துவது ஆகும்.
- **உணர்வுகளை பொழிப்புரை செய்தல்** : தெரியப்படுத்தப்பட்ட உணர்வுகளை (வாய்மொழி மற்றும் வாய்மொழி அற்ற) வார்த்தைகளில் பொழிப்புரை செய்யும் ஒரு எளிய முறை இதுவாகும்

அறிவாற்றல் முக்கோணம்



ஒரு உதவியாளரான நீங்கள் இந்த மும்முனை பற்றி அறிவது மிக முக்கியமான ஒரு விடயம் ஆகும். அனுபவம் ஒன்றினைப் பற்றி விளக்குவதற்கு கிட்டத்தட்ட நாம் அனைவரும் நடத்தைகள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுகிறோம். அதே போல நாம் சந்திக்கும் நபர்களும் அவர்களது நடத்தைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிப் பேசுவார்கள். சில வேளைகளில் அவர்கள் தமது நடத்தைகளைப் பற்றி மட்டுமே பேசலாம்.

ஒரு உதவியாளராக, நாம் உணர்வுகளுக்கும் பின்னால் காணப்படும் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் பற்றி புரிந்து கொள்வது மிக முக்கியம். வெறுமனே ஒரு விடயத்தை மட்டுமே விளங்க முயற்சிப்பது முழு புரிதலையும் வழங்காது. திறம்பட உதவுவதற்கு, மற்றையவர்களின் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகள் போன்றவற்றை புரிந்து கொள்ள நாம் முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஒருவரின் கடினமான உணர்ச்சிகளைக் கேட்பது உதவியாளருக்கு சங்கடமாக இருக்கலாம் - அமைதியாக இருப்பதற்கு முயற்சி செய்வதோடு, சேவைநாடுவோர் தம் உணர்வுகளை அழகை மற்றும் பிரக்தி போன்றவற்றை வெளிக்காட்ட இடம் அளியுங்கள். பாதுகாப்பான ஒரு இடத்தை சேவைநாடுவோருக்கு வழங்கி அவன் அல்லது அவளது உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் வெளிப்படுத்த ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

5.1.2) வினவும் திறன்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- வினாக்களின் பல்வகைத் தன்மை பற்றி அறிதலும் பயன்படுத்தலும்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

2 மணித்தியாலங்கள்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- கேள்விகளைக் கேட்பதற்கான திறன்கள் மற்றும் ஒருவர் தொடர்ந்துகேட்கக் கூடிய பல்வேறு வகையான வினாக்களைப் பற்றி வளவாளர் கலந்துரையாடுகிறார்.
- பங்குபற்றுனர்களை வளவாளர் மூன்று குழுக்களாகப் பிரிக்கின்றார். ஒரு குழு அவதானிப்பாளர்களாகவும், மற்றைய குழு வினாக்களைத் தொடுப்பவர்களாகவும் மற்றைய குழு வினாக்களுக்கு பதில் வழங்குபவர்களாகவும் காணப்படுவர்.
- வளவாளர் தனது கலந்துரையாடலை “நீங்கள் சம்பவ முகாமையாளராக பிரகாசிப்பதற்கு என்ன உதவி செய்தது?” எனும் வினாவை ஆரம்பித்து கொண்டு செல்வார். அவதானிப்பாளர்களை கேட்கப்பட்ட கேள்விகளை எழுதிக் கொள்ளுமாறும், கலந்துரையாடலின் இறுதியில் கேட்கப்பட்ட வினாக்களின் வகைகளையும் குறித்துக் கொள்ளுமாறும் வளவாளர் வேண்டுகிறார் (உதாரணம் திறந்த வினா, மூடிய வினா, பகுப்பாய்வு போன்றன)
- முழுக் குழுக்களையும் வளவாளர் மீண்டும் ஒன்றாக வரவழைத்து அவதானிப்பாளர்களால் எடுக்கப்பட்ட குறிப்புக்களை மற்றைய எல்லோரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு வேண்டுகிறார். மேலும், வளவாளர் கேட்டுக் கொண்டிருந்தவர்களையும் பொழிப்புரை செய்பவரையும் இந்த அமர்வு முன்னைய அமர்வை விட எந்த வகையில் வித்தியாசமாக அமைந்தது என்பது பற்றி விபரிக்குமாறு வேண்டுகிறார்.

வினவும் திறன்கள் பற்றிய குறிப்புகள்

முன்னைய பகுதிகளில் நாம் பார்த்ததைப் போன்று வினாக்களைக் கேட்பது என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதை ஆழமாக புரிந்து கொள்ளவும், அதே போல சம்பாஷணைகளைத் தொடர்ந்து கொண்டு செல்லவும் மிகவும் இன்றியமையாதது ஆகும். சில வேளைகளில் வினாக்களைக் கேட்பது சம்பாஷணைகளில் ஒரு சவாலாகவும் அமைகிறது – ஒரு கையில் ஆதரவாளருக்கு ஒரு விடயம் பற்றி அதிக தெளிவுகளை வழங்குவையாகவும் காணப்படுகிறது. எவ்வாறாயினும் அதிக வினாக்களைத் தொடுப்பது சேவைநாடுவோர் களைப்படையவும் வழி வகுக்கலாம்.

எவ்வாறாயினும் தேவைக்கேற்ற வகையில் வினாக்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுவது மிக முக்கியம் ஆகும். உதவியாளர் ஒரு சில வினாக்களைக் கேட்பதற்கே முயற்சி செய்து கொண்டு அதை திறந்த வினாக்களின் மூலம் நிர்வகிக்க வேண்டும். ஒன்றன் பின் ஒன்றாக தொடர் வினாக்களைத் தொடுப்பது நல்லதல்ல. மாறாக, ஒரு கேள்விக்குப் பின்னர் ஒரு பின்னூட்டல் போன்ற முறை உங்களது புரிதலையும் அணுகுமுறையையும் நன்றாகக் காட்டக்கூடிய ஒன்றாகும்.

நாம் முன்னைய பாடப்பரப்பில் குறிப்பிட்டது போல, அமைதியான மற்றும் சங்கடமான நிலைமையை தவிர்ப்பதற்காக ஆதரவளிப்பவர் ஒரு கேள்வியிலிருந்து இன்னொரு கேள்விக்கும் விரைவாக தாவிச் செல்லலாம். அமைதியாகவும் உணர்ச்சிபூர்வமில்லாமலும் இருந்து தேவையேற்படி மாத்திரம் வினாக்களைக் கேட்க வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கேட்கக் கூடிய பல வகையான வினாக்கள் காணப்படுகின்றன.

வினாக்களின் வகைகள்

- **திறந்த வினாக்கள் :** சேவை நாடியை இலகுவான முறையில் அல்லது சம்பாஷணை முறையில் பதிலளிக்க வகை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும். இப்படியான கேள்விகள் மேலதிக தகவல்கள் ஏதும் தேவைப்படுமிடத்தில் கேட்கப்படுகிறது – உதாரணமாக “இங்கு நடைபெற்ற விடயங்கள் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்? ” போன்ற வினாக்களைக் கேட்கலாம்.
- **மூடிய வினாக்கள் :** இந்த வகையான வினாக்கள் ஒரு வசனத்தில் அல்லது இரு வசனத்தில் பதில்கள் தேவைப்படுமிடத்து பாவிக்கப்படுகிறது. வழமையாக ‘ஆம்’ அல்லது ‘இல்லை’ போன்ற பதில்களையே வழங்குகிறது. இந்த வகையான வினாக்கள் எப்பொழுதும் திறந்த வினாக்களுக்கு மேலதிகமாக அமையப் பெறுகிறது. உதாரணமாக “நீங்கள் இந்த பயனாளிகளுக்காக வேலை செய்வதையிட்டு மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்களா?” போன்ற வினாக்களைக் கேட்கலாம்.
- **பிரச்சினைகள்.:** **விபரண வினாக்கள் :** இவ்வகையான வினாக்கள் ‘யார், என்ன, எப்போது, எங்கே, எப்படி அல்லது எப்போது’ போன்ற சொற்களோடு ஆரம்பிக்கிறது. இவ்வகையான வினாக்கள் ஒருவரது அனுபவத்தை விளக்கமாக புரிந்து கொள்ள உதவுபவை ஆகும்.
- **மேலதிக தெளிவுபடுத்தலுக்கான கோரிக்கைகள் :** மேலதிக புரிதலுக்காக சேவை நாடுவோரிடம் கேட்கவும் “நீங்கள் கூறியவற்றை புரிந்து கொள்ள எனக்கு உதவுவீர்களா” எனக் கேட்கவும்.

சேவைநாடுவோரை மேலும் ஊக்குவிக்கும் வகையில் கேள்விகளுடன் ஆதரவளிக்கும் வகையான உரையாடல்களையும் உள்ளடக்கிக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக “அவ்வகையான அனுபவங்களை கடந்து செல்வது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்திருக்க வேண்டும்” போன்ற வசனங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

5.1.3) மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தலும் அதன் அர்த்தத்தையும் புரிந்து கொள்ளுதல்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல் எனும் விடயத்தை விளக்குகிறார்.
- மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல் பற்றிய சில முறைமைகள் பற்றி வளவாளர் பங்குபற்றினர்களை வினவுகிறார் - வாய்மொழி குறிப்புகளுக்குச் செல்வதற்கு முன்பு வாய்மொழியற்ற மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல் பற்றி கலந்துரையாடப்படுகிறது.
- வளவாளர் உயர்ச்சிவசப்பட்ட ஒருவராக தன்னை மாற்றி பங்குபற்றினர்களிடம் அவரது நிலையில் வைத்து மற்றையவர்களை உணர்ந்து செயற்படுமாறு வேண்டுகிறார். இது தனிநபர் பங்கு பற்றுதல் மூலமாக அமையலாம்.
- பங்குபற்றினர்களிடம் மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல் பற்றி தாம் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என வளவாளர் கேட்கிறார்? - இதுவொரு கடினமான விடயமா? மேலும் வளவாளர் இவ்வாறான மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல் வாய்மொழி மூலமற்ற, கலாசார ரீதியாக ஏற்படையக் கூடிய முறைமையிலும் அமையலாம் என விளக்குகிறார்.

மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் பற்றிய குறிப்புகள்

மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல் மற்றும் அனுதாபம் காட்டல் ஆகிய இரண்டு வகையான விடங்களும் ஆதரவளிப்பவர்களை குழப்பக் கூடிய ஒரு விடயம் ஆகும். மற்றையவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல் என்ற விடயத்தில் இரண்டு பிரதான திறன்கள் காணப்படுகிறது.

- புலக்காட்சி அல்லது உணர்வுபூர்வமாக என்ன நடக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளுதல்
- சேவைநாடுவோர் பற்றிய உங்களது புரிதலை தொடர்பாடல் மூலம் வெளிப்படுத்தக் கூடிய திறமை.

ஒருவரது நிலையை தன் நிலையில் புரிந்து கொள்வது சேவைநாடுவோரின் நடத்தைகள் மற்றும் உணர்வுகளை பரிந்து கொள்ள உதவுவதோடு, மற்றையரின் நிலையையும் அனுபவங்களையும் தன்னால் புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகிறது. எப்போதும் திறந்த மன நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (உதாரணமாக உங்களது எண்ணங்களையும் தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகளையும் ஒரு பக்கத்தில் வைத்து விட்டு சேவைநாடுவோரின் விழுமியங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளுக்கு மதிப்பளித்தல்)

ஒருவரது நிலையை தன் நிலையில் வைத்து உணர்வதற்கும் அனுதாபத்துக்கும் இடையிலான வேறுபாடு :

- அனுதாபம் காட்டல் : மற்றவர்கள் என்ன அனுபவிக்கிறார் என உணர்தல். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தையை இழந்த குடும்பத்தின் நிலையை எண்ணி கவலையடைதல் : நாம் சோகத்தையும் துக்கத்தையும் உணர்கிறோம்.
- மற்றவரது நிலையில் தன் நிலையை வைத்துப் பார்த்தல் : மற்றவர்களது கண்களுக்கூடாக அவர்களது உலகைப் பார்க்க நம்மை நிலை நிறுத்துகிறது. இது அவர்கள் உணர்ந்தவற்றை நாம் உணர்வது அல்ல, அல்லது அவர்களின் அனுபவத்தையும் நாமும் அனுபவிப்பதும் அல்ல.

மற்றவர்களது நிலையில் தன் நிலையை வைத்து உணர்வதற்கான இலகுவான உதாரணம் ஒன்று : மலையில் உச்சியின் மேலே உங்களது வீடு காணப்படுகிறது. உங்களது வீட்டைத் தரிசிக்கும் ஒரு நபர் மலையின் மேலே ஏறி நடந்து உங்களது வீட்டை அடைய வேண்டும். அந்த நபர் வந்து கொண்டிருக்கையில் களைப்படைந்து கடுமையாக இழைப்படைந்து மூச்சுவிடுவதை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள். எனவே அவரை நீங்கள் அவரை அமர வைத்து ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் கொடுத்து உதவுகிறீர்கள். இதுதான் மற்றையவரது நிலையில் தன் நிலையை வைத்துப் பார்ப்பது ஆகும் - நீங்கள் மற்றவரது உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு அவரது நிலையை தன் நிலையில் உணர்ந்து அவருக்கு ஒரு கிளாஸ் நீரும் அமர ஒரு இடமும் வழங்கியுள்ளீர்கள்.

5.2) மேம்படுத்தல்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்ர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

- சமூக சலுகைகள்
- பாகுபாடு காட்டுதல் மூலமாக ஏற்படும் தீமைகளும் தடைகளும்.
- எல்லோருக்கும் சமமான முறையில் ஆரம்பிக்க முடியாது
- பின்னடைவான மக்கள் மற்றும் அவர்களது சமூகங்களை மேம்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு மேற்கொள்வது
- தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரத்தின் முக்கியத்துவம் - தவறுகளை தேர்ந்தெடுப்பதும் அவற்றிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளும்.
- கேட்கப்படுவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் எல்லோரது குரல்களும் அல்லது கருத்துக்களும் கேட்கப்படுகின்றன
- உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் அல்லது செய்ய முடியாது என்பது பற்றி தனிநபர்கள் மற்றும் பின்னடைவான சமூகங்களுடன் உண்மைத் தன்மையாக இருக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம்.

தேவையான இடம்

பயிற்சி அறையின் நடுவில் இருந்து குறைந்தது நான்கு மீட்டர் முன்னும் பின்னும் செல்லக் கூடிய இடமாக இருக்க வேண்டும். பங்குபற்றுனர்ர்கள் அறையின் நடுவில் ஒருவருக்கொருவர் அடுத்தடுத்து ஒரு வரிசையில் நின்று கொள்ள வேண்டும். இதில் அவர்கள் தேவையேற்படின் முன்னும் பின்னும் நகரக் கூடியதாக இருக்கக் கூடியதாக காணப்பட வேண்டும்.

தேவையான பொருட்கள்

வினாக்களின் பட்டியல்

அமர்வு நேரம்

45 நிமிடங்கள்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பங்குபற்றுனர்ர்கள் அறையின் நடுவில் ஒருவருக்கொருவர் அடுத்தடுத்து வரிசையில் நிற்கின்றனர்.
- வளவாளர் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கிறார் - யாருக்கு அக்கேள்வி பொருந்துமோ அவர் முன்னோக்கி நகர்வார். அவருக்கு பொருத்தமில்லையெனில் பின்னோக்கி நகர்வார்.

மேம்படுத்தல் தொடர்பான செயற்பாடுகளுக்கான கேள்விப் பட்டியல்

1. நீங்கள் எப்போதாவது ஒரு வேளை உணவு இல்லாமல் இருக்க நேரிட்டிருந்தால், ஒரு படி பின்னோக்கிச் செல்லவும்.
2. உங்களுக்கு தொழிலொன்றை தேடிப்பெற்றுக் கொள்ள யாராவது உதவியிருந்தால், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
3. உங்களது தோற்றத்தைப் பற்றி யாராவது நகைச்சுவையாக பேசி நீங்கள் சங்கடமான நிலையை உணர்ந்திருந்தால், ஒரு படி பின்னோக்கிச் செல்லவும்.
4. நீங்கள் ஒரு ஒற்றைப் பெற்றோரால் வளர்க்கப்பட்டிருந்தால், ஒரு படி பின்னோக்கிச் செல்லவும்.
5. நீங்கள் மோதல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த வலயம் ஒன்றில் பாடசாலைக்குச் சென்றிருந்தால், ஒரு படி பின்னோக்கிச் செல்லவும்.
6. நீங்கள் இடம்பெயர்ந்திருந்தால் அல்லது மோதலின் விளைவாக உங்களது வீடு சேதமடைந்தோ அல்லது அழிக்கப்பட்டோ இருந்திருந்தால், ஒரு படி பின்னோக்கிச் செல்லவும்.
7. நீங்கள் எப்போதாவது துன்புறுத்தப்படவில்லை அல்லது தாக்கப்பட்டிருக்கவில்லை எனில், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
8. உங்களால் இரவிலோ அல்லது பகலிலோ பாதுகாப்புப் பற்றி எந்தக் கவலையும் படாமல் எந்த நேரத்திலும் தனியாக நடந்து செல்ல முடியும் எனில், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
9. உங்களுக்கு தேவையேற்படும் போது புதிய ஆடைகளை வாங்கவோ அல்லது இரவு உணவுக்காக வெளியில் செல்ல முடியும் எனில், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.

10. எப்போதாவது நீங்கள் நாட்டுக்கு வெளியில் பிரயாணம் ஒன்றினை மேற்கொண்டிருந்தால், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
11. உங்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்ள நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் இருந்தால், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
12. உங்கள் வீட்டில் மின்சாரம் மற்றும் நீர் வசதிகள் காணப்படுமாயின், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
13. உங்களது பாடசாலையில் நீர் மற்றும் சுகாதார வசதிகள் காணப்பட்டிருக்குமாயின், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
14. உங்களது வீடு வெள்ளம், சனாமி, மண் சரிவு மற்றும் ஏனைய இயற்கைப் பேரழிவுகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.
15. நீங்கள் பல்கலைக்கழகம் ஒன்றில் கல்வி கற்றுக்கொண்டிருந்தால், ஒரு படி முன்னோக்கிச் செல்லவும்.

- இந்த பயிற்சியை முடித்த பின்னர், பங்குபற்றினவர்களுடன் பிரதிபலிப்புப் பயிற்சி ஒன்றினை வளவாளர் மேற்கொள்வார். இதில் அறையைச் சுற்றிப் பார்த்து தான் எந்த இடத்தில் தற்போது நின்று கொண்டிருக்கிறேன் என்பதைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் ஒப்பீட்டுப் பார்க்குமாறு கேட்டுக் கொள்வார். வளவாளர் இதற்காக கலாசார ரீதியான ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நாட்டுப் புற கதைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.
- கலந்துரையாடல் விடயங்களில் இவைகளும் உள்ளடங்கும்.
 - சமமாக இருக்காமை என்பதற்கான அர்த்தம் என்ன?
 - மற்றவர்களிடம் காணப்படும் வளங்கள் உங்களிடம் காணப்படாத போது சில நேரங்களில் எளிதான விடயங்களை அடைவதும் ஏன் கடினமாக உள்ளது?
 - கற்ற உதவியற்ற தன்மை – ஒரு நபர் மன அழுத்த நிலையை மீண்டும் மீண்டும் அனுபவித்த பின்னர் ஏற்படும் நிலை இது ஆகும். இந்நிலையில் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவோ, மாற்றவோ முடியாது என அவர்கள் எண்ணுகிறார்கள், எனவே மமற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் கிடைத்தாலும் கூட அவர்கள் எந்த முயற்சிகளையும் அவர்கள் மேற்கொள்ள மாட்டார்கள்.
 - எமது செயல்கள், உதவிகள் செய்வதற்கான ஆர்வம் போன்றன சில நேரங்களில் சேவைநாடுவோரை மேம்படுத்த முடியாமல் ஆக்குகிறது, இது அவர்கள் கற்றறுக்கொண்ட உதவியற்ற தன்மையை அதிகரிக்கும்.
 - இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களை ஆதரிக்கவும் அவர்களை மேம்படுத்துவதற்கும் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு : கலாசார ரீதியாக பொருத்தமான நாட்டுப்புறக் கதைகள் அல்லது கதையின் எடுத்துக்காட்டு என வளவாளர் பின்வருவனவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு காலத்தில் ஒரு நாயும் ஒரு மனிதரும் நண்பர்களாக வாழ்ந்து வந்தனர். அந்த நாய் எப்போதும் தனது மனித நண்பனைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க விரும்பியது. ஒரு நாள் இவர்கள் இருவரும் காட்டுக்குச் சென்ற வேளை, ஒருவரையொருவர் பிரிந்து விட்டனர். தனது நண்பன் ஆற்றின் மறுபக்க கரையில் நிற்பதையும் தன்னால் அவனை சென்றடைய முடியாமல் போனதையும் நாய் உணர்ந்து கொண்டது. அது ஒவ்வொரு முறையும் தண்ணீரில் கால்வைக்கும் போதெல்லாம் நீரில் தெரிந்த தன்னுடைய விம்பத்தை கண்டு மிகவும் பயந்ததால் அந்த நாயால் ஆற்றை கடக்கவே முடியவில்லை. நீரில் தெரியும் தனது உருவத்தின் பிரதிபலிப்பு குறித்த பயத்தை கடக்க அது முயன்ற வேளையில் ஆற்றங்கரையும் இருந்த ஒரு கரடி, காகம், தவளை ஆகியவற்றுக்கு நண்பனானது. அவைகள் அந்த நாயிடம் “நீங்கள் ஏன் இந்த ஆற்றின் கரையை கடப்பதற்கு பயப்படுகிறீர்கள்?” எனக் கேட்டன. அதற்கு நாய் ஆற்றின் நீரில் தென்படும் உருவத்தை கண்டு தான் நான் பயப்படுகிறேன். ஏனெனில் அது என்னைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கிறது எனச் சொன்னது. நேரம் செல்லச் செல்ல நாய்க்கு பசிபேற்பட்டதுடன் குளிரும் ஏற்படுகிறது. தவளை நாயிடம் “என்னுடன் நீ ஆற்றின் மறுபக்கத்துக்கு செல்லலாம், போய் சேரும் வரை நான் உன் பக்கத்திலேயே இருப்பேன் என்று சொன்னது. காகம் நாயிடம் “ஆற்றின் மறுபக்கத்தில் உனது மனித நண்பனை என்னால் காண முடிகிறது. அவர் உங்களை தேடுவதுடன் நீங்கள் விரைவாக வர வேண்டும் என விரும்புகிறார்” என்று சொல்ல, கரடி “நீ பார்ப்பது நீரில் தெரியும் உன்னுடைய விம்பமே, இதைப்பற்றிப் பயப்பட எதுவுமில்லை, இது நீயே தான்!” என நாயிடம் கூறுகிறது. இந்த வார்த்தைகள் ஆதரவும் ஊக்கமும் அளிக்கவே சவாலாக ஏற்றுக்கொண்டு நாய் நீருக்குள் குதித்தது. மேலும் நீந்தும் போது இப்போது நீரில் எந்த பிரதிபலிப்பையும் அது காணவில்லை என்பதையும் உணர்ந்தது. ஆகவே ஆற்றில் நீந்திச் சென்று மறு கரையில் தனது உயிர் நண்பனோடு இணைந்தது.

5.3) எதிர்ப்பினைக் கையாள்தல்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்த அமர்வின் நோக்கம் பங்குபற்றுனர்ர்கள் பணியாற்ற தயக்கம் காட்டும் சேவைநாடுவோருடன் எவ்வாறு ஈடுபடுவது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது ஆகும்.

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

தேவையான பொருட்கள்

எதுவுமில்லை

அமர்வுச் செயற்பாடு

- ஆதரவாளர்களுடன் பணி புரிய தயங்கும் சேவைநாடுவோருடன் எவ்வாறு ஈடுபடுவது என்பதை பங்குபற்றுனர்ர்களுடன் கலந்துரையாடுகிறார் (எதிர்ப்பாளரைக் கையாள்வது குறித்த குறிப்பை படிக்க வளவாளர் ஊக்குவிக்க முடியும்)
- வளவாளர் அலுவலர்கள் மீது அவநம்பிக்கை கொள்ளும் ஒரு நபராக செயற்படுவதோடு அதிகாரிகளோடு செயற்படவும் தயக்கம் காட்டுகிறார். மேலும் பங்குபற்றுனர்ர்களை உரையாடல்களில் ஈடுபடுமாறும் வேண்டுகிறார். இது ஒரு சுழற்சி வடிவில் அல்லது தனியாள் பங்குபற்றுதல் மூலம் இடம்பெறலாம்.
- பங்குபற்றுனர்ர்களுடன் வளவாளர் பின்னூட்டல்களை வழங்குகிறார்.

எதிர்ப்பினைக் கையாள்தல் பற்றிய குறிப்புகள்

உதவியாளரான நீங்கள், உங்களுடன் கதைப்பதற்கு எதிர்ப்பினைக் கையாளும் நபர்களை அடிக்கடி சந்திக்கலாம். இந்த நிலைமை பல காரணிகளின் மூலம் ஏற்படலாம்:

- கடந்த கால மறைமுக அனுபவங்களின் மூலம் ஏற்பட்ட அரச அதிகாரிகளின் மீது காணப்படும் நம்பிக்கை அற்ற நிலை
- கடந்த கால மறைமுக அனுபவங்களின் மூலம் ஏற்பட்ட பய உணர்ச்சி அல்லது அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்காக அதிகாரிகளால் மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள் போதாமை.
- உள் சமூக நடவடிக்கைகள் பற்றிய தவறான எண்ணங்களும் எதிர்மறையான மனோநிலையும்.
- ஒரு உதவியாளரான உங்களது வகிபாவம் பற்றிய குறைவான புரிதல்
- அவர்களின் அனுபவங்கள் பற்றி சங்கடமாக உணர்தல்
- அவர்கள் எவ்வாறு ஈடுகொடுக்கிறார்கள் என்பது பற்றி வெட்கமடைதல்.
- பால்நிலை பற்றிய பிரச்சினைகள் (உதாரணமாக : தனிப்பட்ட விடயங்களை எதிர் பாலாருடன் பேசுதல்)
- சமூகத்தில் பேசப்படக் கூடாதென கருதப்படும் பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள்
- பாதிக்கப்பட்டு அல்லது பாகுபாடு காட்டப்பட்ட உணர்வு

அப்படியான நபர்களுடன் பணியாற்றுவது மிகவும் கடினமான ஒன்றாகும்



உங்களுக்கு உதவியளிக்கக் கூடிய சில குறிப்புகள் இங்கே வழங்கப்படுகின்றன.

1. நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புதல்

- நம்பிக்கை கட்டியெழுப்பல் சில இலகுவான வழிமுறைகளில் மேற்கொள்ளப்படலாம் :
- நிலைத்தன்மை
- உங்களது வார்த்தைகளோடு இருத்தல்
- நிலைமை மற்றும் உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பவற்றில் நேர்மையாகவும், உண்மையாகவும், வெளிப்படாத தன்மையாகவும் இருத்தல்
- நீங்கள் அல்லது உங்களது நிறுவனம் தவறிழைத்திருப்பின் அதற்காக பிழைபொறுத்தல்
- பொறுமை

நம்பிக்கை என்பது உங்களால் வழங்க முடியாத கோரப்பட்ட ஆதரவை நீங்கள் வழங்க வேண்டும் என்று அர்த்தம் அல்ல. இதன் பொருள் யாதெனில், அவர்கள் உங்கள் மீது நேர்மையாக இருப்பதற்கு பொருத்தமான எல்லைகளை முகாமைத்துவம் செய்வதாகும்.

2. எதிர்ப்புக்களை வெளியிடும் சேவைநாடியுடன் பணி புரிவது நேரம் எடுக்கும் ஒரு விடாமுயற்சி ஆகும். இதன் பெறுபெறுகள் அநேகமாக மெதுவானதாகவே அமையும்.

ஆதரவாளருக்கு எதிராக நபர்கள் அடிக்கடி நேர்மறையான மனப்பாங்குகளை வெளிப்படுத்தலாம். எவ்வாறாயினும், இவ்வாறான கருத்துக்கள் காலம் செல்லச்செல்ல இ வர்களால் மாற்றப்படலாம். இதிலுள்ள முக்கியமான விடயம் யாதெனில் முதலாவதாக ஏற்பட்ட எதிர்ப்பு நிலைக்கும் அதற்கு பின்னரான நிலையையும் கண்டறிவது ஆகும்.

3. இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் ஈடுபடுவதற்கு தெளிவான தொடர்பாடல் நிலை மிகவும் அத்தியாவசியமானது ஆகும்.

இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்கள் உங்களது வகிபங்கை அறியாமலும் இருக்கலாம். எமது தலையீட்டின் நோக்கம் என்ன, இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு காணப்படும் மட்டுப்பாடுகள் என்ன, முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில் அவர்களால் செய்யப்படாத விடயங்கள் யாவை என்பது பற்றி ஒவ்வொரு தரிசிப்புக்களிலும் தெளிவுபடுத்துவதன் மூலம் ஈடுபாட்டினை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். மிகவும் எளிய, தெளிவான செய்தியுடன் இருப்பதும் அவற்றைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளலும் உதவியாக அமையலாம், உதாரணமாக, “நான் இருப்பது நீங்கள் கூறுவதைக் கேட்பதற்கும், எனது கொள்ளளவிற்கு அமைவாக உங்களுக்கு ஏதாவது செய்ய முடியுமா எனப் பார்ப்பதற்கும் ஆகும்”. இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு இந்த விடயங்கள் பற்றிய சரியான புரிதல் காணப்படுகிறதா என்றும் அதற்கு அவர்கள் உடன்படுகிறார்களா என்பதையும் பரீட்சித்துப் பாருங்கள். தொழில்வாண்மை மற்றும் முகாமைத்துவ ரீதியான சுருக்கங்கள் மற்றும் வாசகங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

4. இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்கள் தீவிர உணர்ச்சிகளுக்கு உள்ளாகக் கூடும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்கள் அதீத கோபம், மனவருத்தம், கவலை மற்றும் குற்ற உணர்வு என்பவற்றுடன் காணப்படலாம். என்ன நடக்கிறது என்பதற்காக அவர்கள் உங்களையும் தூற்றலாம். விரோதத்தின் எந்த அம்சங்கள் தனிப்பட்டவை எந்த விடயங்கள் தனிப்பட்டவையல்ல என்பது பற்றி கருத்திற் கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாகும் (ஒரு உதவியாளராக உங்களது சொந்த செயற்பாட்டுக்கு பதிலளித்தல்). உதாரணமாக, அரச சேவைகள் மீதான கோபம்.
5. நீங்கள் எவ்வாறு இருக்கிறீர்கள் என உங்களைப் பற்றி நினைப்பதும் மிக உதவியாக அமையலாம். ஒரு இன்னல்களுக்குள்ளான நபரை தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்பு நீங்கள் வலுவாக பயமடைவதாக உணர்ந்தால் அல்லது அந்த நபர் சரியான முறையில் பதிலளிக்காவிட்டால், உங்களுக்கு அதிக ஆதரவு தேவை என்று கொள்ளலாம். உதவிக்கு அழைப்பது ஒரு பெரிய பிரச்சினை அல்ல. நீங்கள் ஈடுபடும் சேவைநாடுவோரால் ஏதாவது ஒரு பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுக்கின்றீர்களென்றால் உங்களது சக பணியாளர் ஒருவரையும் அழைத்துக் கொள்ள வேண்டி உங்களுக்கு ஏற்படலாம்.
6. இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் ஒரு சிறந்த ஈடுபாட்டை உருவாக்குவதற்கான பிற நடவடிக்கைகள்
- அவர்களது சூழ்நிலைகளைப் ஒப்புக் கொள்வதுடன் அவர்களது வரலாறுகளையும் புரிந்து கொள்வது.
 - நபரின் அனுபவத்தைக் கேட்கிந்து கொள்ளல்.
 - அவர்கள் எவ்வாறு இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ள முயற்சித்தல்
 - முறைப்பாட்டு முறைமைகளுக்கு அந்நபருக்கு வாய்ப்பு வசதிகளை வழங்குதல்

5.4) குழுக்களில் பணியாற்றுதல்

செயற்பாடு 1

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

நல்லுறவை உருவாக்குதல் மற்றும் சமூகங்களுடன் பணியாற்றுதல் பற்றிப் புரிந்து கொள்ளல்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசிகள் மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பாடப்பரப்பின் நோக்கம் பற்றி வளவாளர் விளக்கப்படுத்துகிறார்
- வளவாளர் பங்குபற்றுனர்களை குழுக்களாகப் பிரித்து அதற்குள் பின்வருவன பற்றி கலந்துரையாடுமாறு கேட்கிறார்:
 - நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பல் என்றால் என்ன?
 - ஒரு உதவியாளரான உங்களுக்கு இதை எவ்வாறு அடைய முடியும்?
 - நீங்கள் யாருடன் நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்புவீர்கள்?
- பங்குபற்றுனர்களிடம் அவர்களது குறிப்புக்களை மற்றையவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறும், பல்வகையான சமூகத்தில் நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பல் பற்றிய விடயங்களைக் கலந்துரையாடுமாறும் வளவாளர் கேட்டுக் கொள்வார்.
- அதன் பின்னர், வளவாளர் சமூகத்திலுள்ள ஒரு நபர் போல நடிக்க, பங்குபற்றுனர் அந்த தரிசிக்கும் நபருக்கு ஆதரவளிப்பவர் போன்றதொரு செயற்பாடு இடம்பெறும்.
- இது ஒரு சுழற்சி வடிவில் அல்லது தனியாள் பங்குபற்றுதல் மூலம் இடம்பெறலாம்.
- வளவாளர் பங்குபற்றுனர்களுடன் அவர்களது பின்னூட்டல்களை வழங்குமாறு கேட்கிறார்.

செயற்பாடு 2

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

குழுக்களில் பணியாற்றுவதைப் புரிந்து கொள்ளல்

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசிகள் மற்றும் மார்க்கர் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பங்குபற்றுனர்களை கதாபாத்திர செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுமாறு வளவாளர் கேட்டுக் கொள்கிறார். கதாபாத்திர செயற்பாட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்களைக் கீழே பார்க்கவும். கதாபாத்திர நடிப்பு செயற்பாட்டின் இறுதியில், அவதானிப்பாளர்களையும் பங்குபற்றுனர்களையும் தமது கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்வார்.
- அதன் பிறகு வளவாளர், இது எவ்வாறு முன்னேற்றம் அடைய வைக்கலாம் என்றதொரு பொதுவான கலந்துரையாடலை மேற்கொள்வார்.

கதாபாத்திரம் ஏற்று நடிப்பது பற்றிய பயிற்சி

Maier, Solem, and Maier (1975) ஆகியவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்டது

வேலை அமைப்பு : ஒரு சமூகப் பணியை மேற்கொள்ளும் ஒரு மேற்பார்வையாளருடன் ஐந்து கள உத்தியோகத்தர்களைக் கொண்ட ஒரு நிறுவனம்.

நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் ஒருவருக்கு இந்தியாவில் நடைபெறவிருக்கும் உள்ள சமூக பயிற்சி நெறியில் கலந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கவிருப்பதாக மேற்பார்வையாளர் அறிந்து கொள்கிறார். ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் அவரவர் பங்கு பற்றிய விபரம் வழங்கப்பட்டுள்ளது, இதில் ஏன் இவர் பங்குபற்ற வேண்டும் என்பதற்கான விளக்கங்களும் தரவுகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஏழாவது குழு உறுப்பினர் அவதானிப்பாளராகவும் ஏனைய அனைவரும் பாத்திர நடிப்பிலும் ஈடுபடுகிறார்கள். மேற்பார்வையாளரது முகாமைத்துவ முறை, செயல்திறன் போன்றவற்றை அவதானிக்க அறிவுறுத்தல்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

ஊழியர்களது சிரேஷ்டத்துவம், வயது மற்றும் அவர்களது அனுபவம் உள்ளிட்ட அனைத்து தரவு, தகவல்கள் பின்வருமாறு :

நந்தினி : நீங்கள் 17 வருடங்கள் நிறுவனத்தில் காணப்படுவதோடு, நிறுவனத்தில் 17 வருடங்கள் கொழும்பில் வேலை செய்வதோடு, நிறுவனத்தின் அதி சிரேஷ்ட அதிகாரியை விட ஆறு வருடங்கள் அதிகமாக பணி புரிந்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் நிறுவனத்தில் இணைந்தவுடனேயே நுவரெலியாவில் இடம்பெற்ற உளவளத்துணை பயிற்சி ஒன்றில் கலந்து கொண்டுள்ளீர். உங்களுடைய 17 வருட சேவையில் நீங்கள் தனிப்பட்ட ரீதியில் உளவளத்துணையில் முதுமாணிப் பட்டத்தை முடித்துள்ளதால் புதிய உறுப்பினர்கள் சிலருக்கும் நீங்கள் நடத்தும் பணியில் பயிற்சி அளித்துள்ளீர்.

சுதத : நீங்கள் 11 வருடங்களாக நிறுவனத்தில் பணி புரிவதோடு, நந்தினியிலிருந்து இரண்டாவதாகக் காணப்படுகிறீர்கள் (17 வருடம்). உங்களது 11 வருட காலப்பகுதியில் நீங்கள் மாத்தறை அலுவலகத்தில் பணி புரிந்துள்ளதோடு கள விஜயத்தில் அதிகமாக ஈடுபட்டிருக்கவில்லை. நீங்கள் அனேகமாக அலுவலகத்திலுள்ள வேலையைத் தான் மேற்கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதுடன் பிற சமூகத்துடனான ஊடாட்டம் மிகக் குறைவாகவும் காணப்பட்டுள்ளது. உங்களது நிறுவனத்தினால் வழங்கப்பட்ட எந்த பயிற்சிகளிலும் நீங்கள் இதுவரையில் கலந்து கொள்ளவில்லை.

திலீபன் : நீங்கள் 10 வருட மூப்பு நிலையைக் கொண்ட நந்தினி மற்றும் சுதததுக்கு அடுத்ததாக மூன்றாவது இடத்தில் காணப்படுகிறீர்கள். நீங்கள் யாழ்ப்பாண அலுவலகத்தில் பணிபுரிகிறீர்கள் என்பதோடு உங்களது 10 வருட கால அனுபவத்தில் 80 வீதத்துக்கும் அதிகமாக களத்தில் பணியாற்றிய அனுபவமும் உங்களுக்கு உண்டு. சமூகப் பணியில் பட்டம் பெற்ற ஒருவர் நீங்கள் என்பதோடு, வகுப்பில் முதல் நிலை வந்ததற்கான பதக்கம் ஒன்றினையும் பெற்றுள்ளீர்கள். கடந்த வருடம் நந்தினி நுவரெலியாவில் கலந்து கொண்ட அதே பயிற்சியில் நீங்களும் பங்குபற்றியுள்ளீர்கள்.

சுமதி : நீங்கள் நிறுவனத்தில் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக பணியாற்றுகிறீர்கள். நீங்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் தில்பனுடன் பணியாற்றுவதோடு அவரது களப்பணியிலும் ஈடுபடுகிறீர்கள். நீங்கள் தற்போது சமூகப் பணி பட்டப்படிப்பில் தனிப்பட்ட ரீதியில் ஈடுபட்டுள்ளீர் என்பதோடு இவ்வருட இறுதியில் பட்டமளிப்பை பெற்றுக் கொள்ளவும் எதிர்பார்ப்பில் காணப்படுகிறீர்கள். மற்றைய உத்தியோகத்தர் மற்றும் உங்களது மேற்பார்வையாளரினால் உளவளத்துணை பற்றிய பயிற்சி ஒன்று நீங்கள் நிறுவனத்தில் இணைந்த காலத்தில் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. உங்களது நிறுவனத்தினால் வழங்கப்பட்ட எந்த பயிற்சிகளிலும் நீங்கள் இதுவரையில் கலந்து கொள்ளவில்லை.

பரீளா : நீங்கள் நிறுவனத்தில் மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னர் இணைந்து கொண்ட ஒரு கனிஷ்ட உத்தியோகத்தர். நந்தினியுடன் நீங்கள் கொழும்பு அலுவலகத்தில் பணிபுரிவதோடு அநேகமாக அலுவலக கடமைகளையே புரிகிறீர்கள். நீங்கள் நாளினியுடன் கள விஜயத்துக்கும் செல்வீர்கள். நீங்கள் நிறுவனத்தில் இணைந்த போது நந்தினி உங்களுக்கு சிறியதொரு பயிற்சியை வழங்கியிருந்தார். உங்களது நிறுவனத்தினால் வழங்கப்பட்ட எந்த பயிற்சிகளிலும் நீங்கள் இதுவரையில் கலந்து கொள்ளவில்லை. சமூகப் பணி பட்டப்படிப்பை தனிப்பட்ட ரீதியில் தொடங்குவது பற்றி நீங்கள் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

பரீளா : நீங்கள் நிறுவனத்தில் மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னர் இணைந்து கொண்ட ஒரு கனிஷ்ட உத்தியோகத்தர். நந்தினியுடன் நீங்கள் கொழும்பு அலுவலகத்தில் பணிபுரிவதோடு அநேகமாக அலுவலக கடமைகளையே புரிகிறீர்கள். நீங்கள் நாளினியுடன் கள விஜயத்துக்கும் செல்வீர்கள். நீங்கள் நிறுவனத்தில் இணைந்த போது நந்தினி உங்களுக்கு சிறியதொரு பயிற்சியை வழங்கியிருந்தார். உங்களது நிறுவனத்தினால் வழங்கப்பட்ட எந்த பயிற்சிகளிலும் நீங்கள் இதுவரையில் கலந்து கொள்ளவில்லை. சமூகப் பணி பட்டப்படிப்பை தனிப்பட்ட ரீதியில் தொடங்குவது பற்றி நீங்கள் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

சில்வெஸ்டர் : இந்த கள அலுவலகத்தின் மேற்பார்வையாளர் நீங்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமான அனுபவங்களும் பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு முறையும் உங்களது குழுவை வெளிநாட்டுப் பயிற்சியில் கலந்து கொள்ள அழைப்பு விடுக்கப்படுகிறது என்பதோடு யாரை இதற்கு அனுப்புவது என்ற விடயத்தில் நீங்கள் பிரச்சினையை எதிர்கொள்கிறீர்கள். உண்மையில் எல்லோரும், தான் செல்ல வேண்டும் என எண்ணுவதால் உங்களுக்கு மிகவும் கடினமான நேரமாகக் காணப்படுகிறது. நீங்கள் என்ன முடிவு எடுத்தாலும் அநேகமான ஊழியர்கள் அதைப் பிழையானதாகவே பார்க்கின்றனர். நீங்கள் மீண்டும் இந்த நிலையை இப்போது அனுபவிக்கப் போகிறீர்கள், ஏனெனில் ஒரேயொரு பயிற்சி வாய்ப்பு உங்களுக்கு இப்போது வழங்கப்பட்டுள்ளது. உள்ள சமூக திறன்கள் பற்றியதொரு பயிற்சி நெறி இந்தியாவில் இடம்பெறப் போகிறது. இந்த நிலைமையை சமாளிக்க நீங்கள் குழு உறுப்பினர்களை அவர்களாகவே முடிவெடுக்கும்படி வேண்டியுள்ளீர்கள். நீங்கள் அவர்களுக்கு பயிற்சி நெறி பற்றி தெரியப்படுத்தி பயிற்சி நெறியை சிறந்த வழியில் வழங்குவதிலுள்ள சிக்கல் நிலை பற்றியும் தெரியப்படுத்துவீர்கள். நீங்களாகவே ஒரு நிலையை எடுக்க வேண்டாம், ஏனெனில் ஊழியர்கள் எது நல்லதென நினைப்பதையே நீங்கள் செய்ய வேண்டும். உங்களது குறிக்கோள் : இந்த பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பை யார் பெற வேண்டும் என்பது குறித்து ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுக்காமல், குழுக் கலந்துரையாடலை ஒரு ஒருமித்த முடிவை நோக்கி நகர்த்துதல்

குழுக்களில் பணியாற்றுதல் பற்றிய குறிப்புகள்

நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்புதல் என்றால் என்ன?

சமூகத்திலுள்ள மக்களுடன் பணி புரியும் போது, நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்புவது மிகவும் முக்கியமான ஒரு விடயம் ஆகும். உறவுகளை கட்டியெழுப்புதல் என்பது உறவையும் நம்பிக்கையையும் விருத்தி செய்யும் ஒரு தொடர் செயன்முறை ஆகும். உறவுகளை கட்டியெழுப்புவதில் இரகசியத் தன்மையை பாதுகாப்பது மிக முக்கியமான ஒரு விடயம் ஆகும். ஒரு அறிமுகத்துடன் தொடங்கி, உங்கள் சந்திப்பின் நோக்கத்தை விளக்கி, நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட அனைத்து உதவும் திறன்களையும் உபயோகிக்கவும்

ஒரு சம்பவ முகாமையாளராக யாருடன் உறவுகளை கட்டியெழுப்புவது?

- நீங்கள் ஆதரிக்கும் சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.
- அரசு நிறுவனங்கள்
- அரசு சார்பற்ற அமைப்புகள்
- சமூக மட்ட நிறுவனங்கள்
- பாரம்பரிய அல்லது சமய தலைவர்கள்
- தொழிற்பயிற்சி வழங்குனர்கள்
- மாவட்ட மட்டத்திலுள்ள இளைஞர் அல்லது சிறுவர் கழகங்கள் போன்றன

உறவு எப்போது உடைகிறது ?

- மற்றவர்கள் பற்றி முடிவெடுத்தல்
- உங்களது விழுமியங்கள்
- எங்களது சொந்தப் பிரச்சினையில் நிறறல்
- முடிய வினாக்களை வினவுதல் அல்லது அதிக வினாக்களை வினவுதல்

5.5) தன்முனைப்புடன் இருத்தல்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்ர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் : தன்முனைப்பாக தொடர்பாடல்கள் பற்றி புரிந்து கொள்ளலும் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தலும்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி, மார்க்கர், தன்முனைப்பு பற்றிய குறிப்புகள் (கீழே பார்க்கவும்)

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

பொருத்தமான தகவல் தொடர்பாடல் முறைமைகள், படங்கள், செய்யக் கூடியவைகள் மற்றும் செய்யக் கூடாதவைகள் பற்றி பங்குபற்றுனர்ர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

அந்த முறைமைகள் ஏன் பயனுறுதிமிக்கவையாகக் காணப்படுகிறது என பங்குபற்றுனர்ர்களிடம் வினவுங்கள்.

குறிப்பு : சில பங்குபற்றுனர்ர்கள் ஆக்ரோஷமான கலந்துரையாடல் சிறந்தது என வலியுறுத்துவார்கள். 'மற்றையவர்களை காயப்படுத்தாமல் நீங்கள் விரும்பியதை பெற முடியுமானால் அதை அந்த முறையில் மேற்கொள்வதில் கூடுதல் அர்த்தம் உண்டா?, ஏன்? இல்லை என்றாலும் ஏன்? "உங்கள் வழியை அடைய நல்லதொரு நண்பரை இழப்பது பொருத்தமானதா? போன்ற சில கேள்விகளை நீங்கள் கேட்கலாம்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் அமர்வின் நோக்கத்தை விளக்கி தகவல் தொடர்பாடல்களுக்கான தன்முனைப்பான முறைகள் பற்றிய கலந்துரையாடலை ஆரம்பிக்கிறார் (மேலதிக அறிவுறுத்தல்களுக்கு வளவாளர்களுக்கான குறிப்பினைப் பார்க்கவும்)
- தன்முனைப்பு பற்றிய குறிப்புகளை வாசிக்கும் படி வளவாளர்கள் அறிவுறுத்தப்பட்டனர்.
- அதன் பின்னர் வளவாளர் பயிற்சி நெறி பற்றிய பிழையான கருத்தை தெரிவிக்குமாறு பங்குபற்றுனர்ர்களைக் கேட்டு, தன்முனைப்பான தொடர்பாடலை பிரயோகிக்குமாறு வேண்டுகிறார்.
- அதன் பின்னர் வளவாளர் பங்குபற்றுனர்ரை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து, தன்முனைப்பான கலந்துரையாடல் பற்றிய பயிற்சியை பாத்திரமேற்று நடிக்கும் செயற்பாட்டில் மேற்கொள்ளுமாறு வேண்டுகிறார்.

பாத்திரமேற்று நடிக்கும் சம்பவம்

மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளான ஒரு நண்பர் அவன் அல்லது அவள் எதிர்பாராத ஒரு நிகழ்வுக்காக உங்களை தாமதிக்குமாறு வேண்டுகிறார். உங்களுக்கு ஏற்கனவே செய்ய வேண்டிய திட்டமிடப்பட்டுள்ள ஒரு விடயம் காணப்படுகிறது. அதை உங்களால் இழக்கவும் முடியாது.

தன்முனைப்புடன் இருத்தல் பற்றிய குறிப்புகள்

தன்முனைப்புடன் இருத்தல் என்றால் என்ன?

தன்முனைப்புடன் இருத்தல் என்பது உங்களது தேவைகள், கருத்துக்கள் மற்றும் ஆலோசனைகள் என்பவற்றை நேரடியாகவும் மற்றையவர்களது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் வகையிலும் தெரிவித்தல் ஆகும்.

நீங்கள் முனைப்பற்றவரா, கடுமையானவரா அல்லது தன்முனைப்பானவரா ?

முனைப்பற்று இருத்தல்	கடுமையாக இருத்தல்	தன்முனைப்புடன் இருத்தல்
மற்றவர்களால் எளிதில் மிரட்டப்படல்	மற்றவர்களது உணர்வுகளை தட்டிக்களித்தல்	மற்றவர்களது தேவைகளையும் கருத்துக்களையும் மதித்தல்
மற்றவர்கள் கோப்படுவதைப் பற்றிய கவலை	அவருக்கு தேவையானவற்றை அடைய மற்றவர்களது வரம்புகளையும் உரிமைகளையும் மீறல்	அவன் அல்லது அவளது சொந்த கருத்து மற்றும் கேட்பதற்கான உரிமை என்பவற்றை நம்புதல் (சுய மரியாதை)
அவனது அல்லது அவளது கருத்துக்கள் மற்றவர்களின் கருத்துக்களை விட முக்கியத்துவம் குறைந்தவை என எண்ணுதல்	அவன் அல்லது அவளது கருத்துக்கள் மற்றையவர்களது கருத்துக்களை விட மிக முக்கியம் என நம்புதல்	தன்னையும் பிறரையும் சமமாக மதித்தல்
மற்றவர்களுக்கு 'இல்லை' என்று சொல்வது கடினம்.	கோபம், விரோதம் மற்றும் கோரிக்கைகள்	கோரிக்கை விடுவதை விட கேட்டறிதல்
மற்றவர்களைக் கீழே போட்டு அல்லது சாதகமாகப் பயன்படுத்தி இலாபம் அடைதல்	உரத்த குரலை பயன்படுத்தல்	கண் தொடர்புகளைப் பேணி அமைதியான குரலைப் பயன்படுத்தல்
எதிர்வாதங்களையும் பிரச்சினைகளையும் தவிர்க்க முயற்சித்தல்	தனியாள் இடத்தை மீறல்	மற்றவர்களின் தனியாள் இடத்தை மதித்தல்
அவர் விரும்புவதைப் பெறுவது அரிது.	மற்றவர்களை அந்நியப்படுத்துவதால் அவர் விரும்புவதை பெறுவதில்லை	மற்றவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துவதால் பெரும்பாலும் அவர் விரும்புவதை பெறுகிறார்



* ஒரு ஆபத்தான நிலைமையில் உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள எதிர்க்காமல் செயற்பட வேண்டியதே பொருத்தமானதாகும்

தன்முனைப்புடன் எவ்வாறு இருப்பது

செய்யக் கூடியவைகள்

1. 'நான்' எனும் வாசகத்தை பயன்படுத்தல்
"நான்" எனும் வாசகம் நேரடியானதும் நேர்மையானதும், பொறுப்பை ஏற்பதும், மற்றையவர்களை குறை சொல்வதைக் குறிக்காததும் ஆகும். மேலும் இது நடத்தைகளையும் நடத்தைகளின் தாக்கங்களையும் நோக்கிக் காணப்படுகிறது.

உதாரணம் : எமது குழு வேலையை (நடத்தை) செய்ய தாதிக்கையில் நான் பிரக்தியடைந்துள்ளேன் (உணர்வு). கடைசி நேரத்தில் வேலை அதிகமாக இருப்பது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை (உறுதியான விளைவு)

"நான்" எனும் வாசகத்தில் மூன்று கூறுகள் காணப்படுகின்றன.

- (i) நடத்தை
- (ii) உணர்வு
- (iii) உறுதியான விளைவு

2. முக பாவனை: ஆறுதல், கருத்துக்களுடன், கவனமெடுத்தல், உண்மைத் தன்மை, கண் தொடர்பு
3. குரல்: அதிக சத்தம் எழுப்பாமை, அதிக மென்மையாக இருக்காமை, குரலெழுப்பினாலும் அமைதியாக காணப்படல்
4. தோற்றம் : தோள்பட்டைகளை நேராகவும் ஆறுதலான முறையிலும்
5. மற்றவர்களது நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் : (உதாரணமாக, என்ன நடந்தது? ஏன் நீங்கள் இன்று நேரத்துடன் வரவில்லை? போன்ற வினாக்கள்)

செய்யக் கூடாதவைகள்

1. பழியை போடுதல் அல்லது பிழைகளை கண்டு பிடித்தல்
நீங்கள் என்னை “பிரக்தி அடையச் செய்துள்ளீர்கள்” அல்லது “உங்களுக்காக இல்லையென்றால் இப்போதே முடித்திருக்கலாம்” என்றோ கூற வேண்டாம். இது மற்ற நபர்களை காயப்படுத்தும் என்பதோடு அவர்கள் நீங்கள் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்ளவும் மாட்டார்கள்
2. தீர்ப்பினை முடிவு செய்தல் :
“நான் சரியான நேரத்தில் வந்திருந்தால் செய்திருக்கலாம்” என்று கூற வேண்டாம். எல்லா உண்மைகளும் உங்களுக்குத் தெரியும் என நினைக்காதீர்கள், ஒரு வேளை தாமதமாக இருக்க உண்மையான, சரியான காரணங்கள் காணப்படலாம்.
3. மற்றவர்கள் மீது முத்திரை குத்தல்
“நீங்கள் சோம்பேறி அதனால் தான் தாமதமாகிவிட்டீர்கள்” என்று சொல்லாதீர்கள். இதனால் அவன் அல்லது அவள் சோம்பேறி என்பதிலிருந்து தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள வழி தேடுவர். மேலும் நீங்கள் சொல்வதையும் கேட்கமாட்டார்கள்.
4. அதீதமாக பொதுமைப்படுத்தல்
“நீங்கள் எப்போதும் தாமதம்தான்” என்று கூற வேண்டாம். அவர்கள் உங்கள் செய்தியை கேட்பதையும் விட்டு “எப்போதும்” என்பதில் கவனம் செலுத்தக்கூடும்.

5.6) பிரச்சினைகளை தீர்த்தலும் முடிவு எடுத்தலும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றுனர்ர்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் : பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கான கட்டமைக்கப்பட்ட ஒரு முறை

தேவையான பொருட்கள்

வெண் பலகை, வெண் பலகைப் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

2 மணித்தியாலங்கள்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் பற்றிய குறிப்புகளை படிக்குமாறு வளவாளர் கேட்டுக் கொள்கிறார்
- வளவாளர் ஒவ்வொரு படிமுறையையும் ஆழமாக விளக்குகிறார்
- கீழே வழங்கப்பட்டுள்ள முறையில் சாந்தியின் பங்கை வகிக்கும் ஒரு பயிற்சியாளரின் உதவியை வளவாளர் பட்டியல்படுத்துகிறார்
- பங்குபற்றுனர்ர்கள் சாந்தியிடம் அவளது பங்கு பற்றி கேட்பதுடன் தீர்வுகளை அடையாளம் காணவும் ஒரு செயற்றிட்டத்தை கொண்டு வரவும் உதவலாம்
- கீழே தரப்பட்டவாறு வளவாளர் வெண் பலகையில் வரைகிறார்.

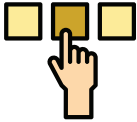

படிமுறை	விளக்கம்
பிரச்சினைகளின் பட்டியல்	
பிரச்சினையை தேர்ந்தெடுத்தல்	
பிரச்சினைகளை வரையறுத்தல்	
பயனுள்ள தீர்வுகள்	
திட்டம்	
மீளாய்வு	

- பங்குபற்றுனர்ர்களுடன் இணைந்து வளவாளர் சாத்தியமான தீர்வுகள் மற்றும் செயற்றிட்டம் என்பனவற்றை வெண் பலகையில் எழுதுகிறார்
- நிகழ்வு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் வளவாளர் பங்குபற்றுனர்ர்களுக்கு கருத்துக்கள், படிமுறை மற்றும் வழிகாட்டுதல்களையும் வழங்கலாம்

சம்பவக் காட்சி

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்திலிருந்து பெறப்பட்டது (2016)

சாந்தி 27 வயதுடைய ஒரு பெண்மணி என்பதோடு அவளது பிரதான பிரச்சினையாக அவளது கணவனுடன் காணப்படும் உறவு முறிவைக் குறிப்பிடுகிறாள். அவள் சம்பவ முகாமையாளரிடம் அவளது கணவன் அண்மையில் தொழிலை இழந்ததாகவும் அதனால் அவர் அதிலிருந்து குறிப்பாக மன அழுத்தத்துக்கும் உள்ளானதோடு கோபமான நிலையில் காண்பதாகவும் குறிப்பிடுகிறார். இது அவர்களது உறவு முறையில் அதிகப்படியான அழுத்தத்தை உருவாக்கியதோடு, அதனால் சாந்தி அந்த நிலை பற்றி கடுமையாக தான் நம்பிக்கையற்றவளாகக் காணப்படுகிறாள். கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு நாளும் அவர்கள் சண்டையிடுகிறார்கள். இது அவளது மனநிலையையும் வெகுவாக பாதித்துள்ளது என்பதோடு – அவள் கவலை அடைந்து காணப்படுவதோடு அவளது நாளாந்த செயற்பாடுகளையும் மேற்கொள்ள முடியாத நிலையிலும் காணப்படுகிறாள். குறிப்பாக அவளது நண்பர்களையும் அண்மையில் அவளால் சந்திக்க முடியாமல் போயுள்ளது, ஏனெனில் அவளுக்கு அவ்வாறான ஒரு எண்ணப்பாடு வரவில்லை என்பதோடு மறுபுறத்தில் இந்த நிலைமை மற்றவர்களுக்கு தெரிந்துவிட்டது என்ற வெட்க நிலையிலும் அவள் காணப்படுகிறாள்.

பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் பற்றிய குறிப்புகள்	
படிமுறை	விளக்கம்
<p>1. பிரச்சினைகளின் பட்டியல்</p> 	<p>பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படக் கூடியது மற்றும் (மாற்றலாம் அல்லது பாதிப்படையலாம்) தீர்க்கப்பட முடியாதது என பட்டியலிடல் (தீர்க்கவோ மாற்றவோ முடியாது)</p>
<p>2. ஒரு பிரச்சினையைத் தேர்ந்தெடுத்தல்</p> 	<p>தீர்க்கப்படக் கூடிய இலகுவான பிரச்சினையுடன் ஆரம்பித்தல்</p>
<p>3. பிரச்சினைகளை வரையறுத்தல்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> கட்டுப்படுத்தலாம் அல்லது ஓரளவு ஆதிக்கம் செலுத்தலாம் என நினைக்கும் இயற்கையில் நடைமுறையில் உள்ள பிரச்சினைகளின் கூறுகளை தேர்வு செய்தல். பிரச்சினையின் விளக்கத்தை குறிப்பிடக் கூடிய மற்றும் முடிந்தளவு சுருக்கமாக வைத்திருத்தல். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரச்சினைகளை ஒன்று சேர்க்க வேண்டாம். ஒரு பிரச்சினையில் பல பகுதிகள் காணப்படின், அதை உடைத்து ஒவ்வொரு பகுதியையும் தனித்தனியாக கையாளுங்கள்.
<p>4. தீர்வுகள் பற்றி யோசித்தல்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> முதலாவதாக இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு அவர்களது பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைப் பற்றி சிந்திக்க பல வழிகளை வழங்கி ஊக்குவிக்கவும். இந்த நிலையில் அந்த தீர்வுகள் சரியானதாகவோ அல்லது சரியற்றதாகவோ இருப்பதைப் பற்றி கவலையடைய வேண்டாம். இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்கள் அவர்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். மேலும் இந்த பிரச்சினையை முகாமை செய்ய மற்றைய மக்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பது பற்றியும் சிந்தியுங்கள். கிடைக்கும் வளங்கள், பலம் மற்றும் உதவிகளைப் பற்றி யோசியுங்கள் இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு தீர்வுகளை வழங் குவதற்கு முன்பு அவர்களாகவே திட்டங்கள் மற்றும் கருத்துக்களுடன் வர வையுங்கள்.
<p>5. தீர்மானித்து உத்திகளை தெரிவு செய்தல்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> முதலில் சாத்தியமான தீர்வுகளை பட்டியல் படுத்துங்கள், அவற்றில் பிரச்சினையில் ஆதிக்கம் செலுத்த உதவக் கூடியவற்றை தேர்ந்தெடுங்கள். உதவியான உத்திகள் சிறியளவிலான தீங்குகளையே இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுக்கு அல்லது ஏனையோருக்கு ஏற்படுத்தும். உதவியான உத்திகள் நடைமுறைப்படுத்தலாம் (உதாரணமாக, நபரிடம் பொருளாதார வழிகள் காணப்படுகிறது, அல்லது ஏனைய வளங்கள் அல்லது தீர்வுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறன்) ஒன்றை விட மேற்பட்ட தீர்வுகளையும் உங்களால் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்

<p>6. செயற்பாட்டுத் திட்டம்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்கள் தீர்வுகளை எவ்வாறு கொண்டு செல்வார்கள் என்பது பற்றிய விபரமான செயற்பாட்டுத் திட்டம் ஒன்றினை விருத்தி செய்தல். • அவன் அல்லது அவள் செய்யக் கூடிய நாள் அல்லது நேரத்தை குறித்துக் கொள்ள உதவல். • ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரச்சினைகள் காணப்படின் அதில் எந்த பிரச்சினையை முதலில் அவர் செயற்படுத்துவது என்பதற்கு உதவல். • என்ன வளங்கள் (உதாரணமாக பணம், போக்குவரத்து, ஏனையோர் போன்ற) அவருக்கு அந்த திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த தேவை என்பது பற்றி கலந்துரையாடல். • செயற்பாட்டுத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த தேவையான உதவியை ரூபகப்படுத்தல் (குறிப்புகள், நாட்காட்டி, மற்றும் நிகழ்வுகள் போன்றன)
<p>7. மீளாய்வு</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • இந்த படிமுறைகள் சேவை நாடி செயற்றிட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த ஆரம்பித்ததன் பிறகு அடுத்த அமர்வில் நடைபெறுகிறது. • அவர்கள் என்ன செய்தார்கள், ஆரம்ப பிரச்சினையில் எத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பது போன்ற விடயங்களை கலந்துரையாடுங்கள். • செயற்றிட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் போது ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளை கலந்துரையாடல். • பிரச்சினைகளை ஆதிக்கம் செலுத்தவும் முகாமை செய்யவும் அடுத்த முறை என்ன செய்யலாம் என்பதையும் கலந்துரையாடல்.



தொகுதி 06:

சம்பவ

முகாமைத்துவம்

6.1) சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம்

செயற்பாடு 1

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள் தேவைகள் மதிப்பீட்டை எவ்வாறு நடத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வார்கள் மற்றும் ஒரு திட்டம் ஒன்றினையும் சமர்ப்பிப்பார்கள்

அமர்வு நேரம்

3 மணித்தியாலங்கள்

தேவையான பொருட்கள்

வெண் பலகை மற்றும் வெண் பலகைப் பேனாக்கள்.

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் பங்கேற்பாளருக்கு சம்பவ முகாமைத்துவம் மற்றும் சம்பவ நிர்வாகத்தை எவ்வாறு நடத்துவது என்பது பற்றிய விளக்கத்தை வழங்குகிறார் (மேலும் விபரங்களுக்கு சம்பவ முகாமைத்துவம் குறித்த குறிப்பைப் பார்க்கவும்).
- பின்னர் வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களை சோடிகளாகப் பிரித்து சம்பவ மாதிரியை சமர்ப்பிக்கிறார். ஒரு பங்கேற்பாளர் நித்யாவின் பாத்திரத்தையும் மற்றவர் சம்பவ முகாமையாளரின் பாத்திரத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறார். சம்பவ முகாமையாளர் பின்னர் மதிப்பீட்டு கருவியைப் பயன்படுத்தி ஒரு மதிப்பீட்டை நடத்துவார் (இணைப்பு 1 ஐப் பார்க்கவும்) மற்றும் சம்பவ - திட்ட உருவாக்கும் வார்ப்புருவைப் பயன்படுத்தி நித்யாவுடன் ஒரு வழக்குத் திட்டத்தைக் கொண்டு வருவார்கள் (இணைப்பு 2 ஐப் பார்க்கவும்). சிரமங்களைக் எதிர்நோக்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவியாளர் உதவுகிறார் மற்றும் வழிகாட்டுகிறார்.

குறிப்பு: இந்த பயிற்சியின் போது நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட அனைத்துத் திறன்களையும் நித்யாவுடனான உங்கள் உரையாடல் முழுவதும் பயன்படுத்த நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, பங்கேற்பாளர் அனைவரையும் மீண்டும் ஒன்றிணைத்து, செயல்முறை குறித்து ஒரு விவாதத்தை நடத்துகிறார் - மதிப்பீட்டை நடத்துவது குறித்து அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள், மதிப்பீட்டில் கேட்கப்படும் சங்கடமான கேள்விகள், சம்பவ திட்டத்துடன் தொடர்பான கேள்விகளின் கடினத் தன்மை குறித்த கஷ்டங்களை எவ்வாறு எதிர் கொண்டனர் என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடப்படும்.
- பின்னர் வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களை தாங்கள் கொண்டு வந்த சம்பவ திட்டங்களை எவ்வாறு செயற் படுத்துவர் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்க தன்னார்வத் தொண்டு தொடர்பாகக் கேட்கிறார். பங்கேற்பாளர்கள் அவர்கள் எவ்வாறு மதிப்பாய்வு செய்வார்கள் மற்றும் எந்த கட்டத்தில் அவர்கள் சம்பவத்தை முடிவுற்ற வழக்காகக் கருதலாம் என்ற கேள்வி தொடர்பாகவும் பகிர்ந்து கொள்ள வளவாளர் தூண்டுகிறார்.

சம்பவக் கற்கை

வயதானவர்களுக்கான சமூக பணி ஆராய்ச்சிக்கான ராவாசின் மையத்திலிருந்து தழுவினது (2003).

இன்னல்களுக்குள்ளான நபரின் பின்னணி

இஷான் மற்றும் நித்யா, முறையே 77 மற்றும் 68 வயதுடையவர்கள், தங்கள் இரண்டு பேர்க்குழந்தைகளை கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக வளர்த்து வருகின்றனர். முல்லைதீவில் வசிக்கும் அவர்களின் பெற்றோர் (இஷானின் மகள் மற்றும் அவரது கணவர்) யுத்தத்தினால் கொல்லப்பட்ட போது அனு (15) மற்றும் ருக்ஷி (18) ஆகியோர் அனாதையானார்கள். மோதலின் போது, இஷான் மற்றும் நித்யா ஆகியோர் தங்கள் பேர்க்குழந்தைகளுடன் இடம்பெயர்ந்தனர். மோதல் முடிந்தபின், அவர்கள் முல்லைதீவில் உள்ள தங்கள் வீட்டிற்கு திரும்பிச் சென்றனர், அங்கு அவர்கள் பேர்க்குழந்தைகளை வளர்த்தனர். தற்போது, அவர்கள் வயதானவர்களாக மாறியதால், பெற்றோரின் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வதில் அவர்களுக்கு சிரமங்கள் உள்ளன. இஷான் தினசரி கூலித் தொழிலாளியாக பணிபுரிந்தார், மேலும் கோவிட் -19 காரணமாக இப்போது குறைவான வேலைவாய்ப்பே உள்ளது. பணைத் தயாரிப்புக்கள் மற்றும் நெசவு செய்து விற்பனை செய்வதன் மூலம் நித்யா அவர்களின் வருமானத்தை ஈடுசெய்தார், இருப்பினும் இப்போது கோவிட் -19 மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக அவளால் பழைய அளவுக்கு விற்க முடியவில்லை.

ஏறக்குறைய இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு, இஷானுக்கு பக்கவாதம் ஏற்பட்டது, இதனால் அவருக்கு கணிசமான இழப்பு ஏற்பட்டது. அவர் தற்போது தேசிய மருத்துவமனையில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய காத்திருப்போர் பட்டியலில் உள்ளார். தற்போது அவருக்கு பேச்சு குறைபாடும் உள்ளது மற்றும் பக்கவாதமும் அவரை முடக்கியுள்ளது. அவர் எவ்வளவு முழுமையாக குணமடைவார் என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை, ஆனால் குறைபாடு இருக்கும் என்பது எதிர்பார்ப்பு. முக்கிய வருமான முதலாக நித்யாவிடமிருந்து பெறும் பணத்தினை குடும்பம் எவ்வாறு நிர்வகிக்கும் என்பதும் தெளிவாக இல்லை, மேலும் அவர் இஷானையும் பள்ளிக்குச் செல்லும் இரண்டு பேர்க்குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இஷானின் பக்கவாதத்திற்கு முன்பு, அனு பள்ளியில் சில பிரச்சினைகளில் சிக்க ஆரம்பித்திருந்தார். வேறு சில குழந்தைகளை ` மற்றும் படிப்பதில் ஆர்வம் காட்டத் தவறியமை போன்ற நிகழ்வுகளின் மூலம் உண்டானது. கடந்த வாரம், அனு மற்றொரு மாணவரைத் தாக்கினார், எனவே தற்காலிகமாக பாடசாலையிலிருந்து இடைநிறுத்தம் செய்யப்பட்டார். எப்போதும் அமைதியான குழந்தையாக இருந்த ருக்ஷி, பாடசாலையில் பிரச்சினைகளை முன்வைத்து, தனது சாதாரண நிலை தேர்வுகளில் தோல்வியடைந்தார், தற்போது வேலை தேடுகிறார்.

நித்யாவினால் ஆரம்பத்தில் விஷயங்களை உறுதியுடன் கையாள முடிந்தது. இருப்பினும், அனு பாடசாலையிலிருந்து இடைநிறுத்தம் செய்யப்பட்டார், இஷானை கவனித்துக்கொள்வது மற்றும் ருக்ஷியின் நடத்தை பற்றி கவலைப்படுவது என்பன அவளுக்கு சமாளிக்கும் திறனை இழக்கச் செய்துள்ளது. அவள் அழுகிறாள், கவனம் செலுத்த முடியவில்லை, முடிவுகளை எடுக்க முடியவில்லை. அனுவின் இடைநீக்கம் குறித்து இஷானுக்கு அவர் குறிப்பிடவில்லை, ஏனெனில் அது அவருக்கு அதிக மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் என்று அவர் நினைக்கிறார்.

சம்பவ முகாமையாளரை நித்யா சந்திக்கிறார், அவளுடைய பிரச்சினைகள் குறித்து அவளிடம் கேட்கப்பட்டபோது, அவள் அழுகிறாள், கண்ணீரை வடிக்கிறாள்.

செயற்பாடு 2

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள் ஒரு பரிந்துரையை எவ்வாறு எளிதாக்குவது, கண்காணிப்பது மற்றும் பின்தொடர்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

தேவையான பொருட்கள்

ஒன்றுமில்லை

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களை சிறிய குழுக்களாகப் பிரிக்கிறார். ஒவ்வொரு குழுவிலும், ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளர் இருப்பார், அவர்கள் ஒரு வழக்கு மேலாளராகவும், ஒரு கஸ்டத்துக்குள்ளான நபராகவும் மற்றும் ஒருபொலிஸ் அதிகாரி என்ற வேடத்தில் நடிப்பவராகவும் இருப்பார்கள்.
- சம்பவ முகாமையாளரின் கடமையாவது, ஒரு பெண் (இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்) தனது கணவனிடமிருந்து வன்முறையை எதிர்கொள்ளும் போது பொலிஸாரின் உதவியை விரும்புவதை இணைப்பதில் ஆதரவளிப்பதாகும், ஆனால் முறைப்பாடு அளிக்க மிகவும் பயப்படுகிறார்.
 - சம்பவ முகாமையாளராக நீங்கள் இருக்கும் போது மிகவும் ஆதரவளிக்காத பொலிஸ் அதிகாரியுடன் எவ்வாறு தொடர்புகொள்வீர்கள்?
 - பயந்த உங்கள் வாடிக்கையாளருடன் நீங்கள் எவ்வாறு பேசுவீர்கள், காவல்துறையை எதிர்கொள்ள அவளை தயார்படுத்துவீர்களா?
 - சேவைநாடுவோர் மற்றும் பொலிஸ் அதிகாரியுடன் பேசுவதன் மூலம் என்ன நடந்தது என்பதைக் கண்காணிக்கவும் மதிப்பீடு செய்வதற்கும் நீங்கள் எவ்வாறு உதவுவீர்கள்?
- பாத்திரமேற்று நடத்ததன் முடிவில், பரிந்துரையாளர்களின் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள பங்கேற்பாளர்களை வளவாளர் கேட்கிறார்.

செயற்பாடு 3

பாடப்பரப்பின் நோக்கம்

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள் சம்பவ முகாமையாளரின் வெவ்வேறு பாத்திரங்களை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

தேவையான பொருட்கள்

எதுவும் இல்லை

அமர்வுச் செயற்பாடு

- செயற்பாடு 1 இல் வழங்கப்பட்ட அதே சூழ்நிலையை வளவாளர் பயன்படுத்துகிறார்.
- பங்கேற்பாளர்கள் குறிப்பிட்டுள்ள சில பாத்திரங்களை ஏற்றுக்கொள்வார்கள், மற்றவர்கள் வாடிக்கையாளர்களின் பாத்திரத்தை வகிப்பார்கள். குறைந்தது ஒரு பாத்திரத்தை வகிக்க அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் வகையில் அவை சுழற்சி முறையில் வழங்கப்படும்.
 - தரகர் / வளவாளர்
 - ஆலோசகர்
 - ஒருங்கிணைப்பாளர்
 - உளவளத்துணை வழங்குபவர்
 - தரவு முகாமையாளர்
 - ஆசிரியர்
 - கூட்டுப்பணியாளர்
 - மதிப்பீட்டாளர்
- செயற்பாட்டின் முடிவில், பங்கேற்பாளர் பரிந்துரை செயல்முறையின் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு வளவாளர் கேட்டுக்கொள்கிறார்.

சம்பவ முகாமைத்துவத்துக்கான அறிமுகம் பற்றிய குறிப்புகள்

சம்பவ முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

சம்பவ முகாமைத்துவம் என்பது “தனிநபர்களையும் அவர்களின் குடும்பத்தினரையும் சந்திப்பதற்கான விருப்பங்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கான மதிப்பீடு, திட்டமிடல், வசதி, பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பு, மதிப்பீடு மற்றும் ஆதரவளித்தல் ஆகியவற்றின் ஒத்துழைப்பு செயல்முறை மற்றும் தரமான செலவு குறைந்த விளைவுகளை மேம்படுத்துவதற்காக தகவல் தொடர்பு மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய வளங்கள் மூலம் விரிவான தேவைகள்’ என்பவற்றினை உருவாக்கும் செயற்பாடு ஆகும்

பெரும்பாலும், மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களுக்கு பல்வேறு பிரிவுகளைச் சேர்ந்த நிபுணர்களை உள்ளடக்கிய பல சேவைகள் தேவைப்படுகின்றன. எனவே, பல்வேறு பிரிவுகளைச் சேர்ந்த தொழில் வல்லுநர்கள் வழங்கும் பகுதி பகுதியான சேவைகளைக் கண்டறிதல், அவற்றினைக் குறிப்பிடுதல், தரகு சேவைகள், ஒருங்கிணைத்தல், கண்காணித்தல், விரைவுபடுத்துதல் மற்றும் ஒருங்கிணைத்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய சம்பவ முகாமையாளர்கள் சரியான நேரத்தில் வளங்களை வழங்குகிறார்கள்.

சம்பவ முகாமைத்துவத்தின் நோக்கம்

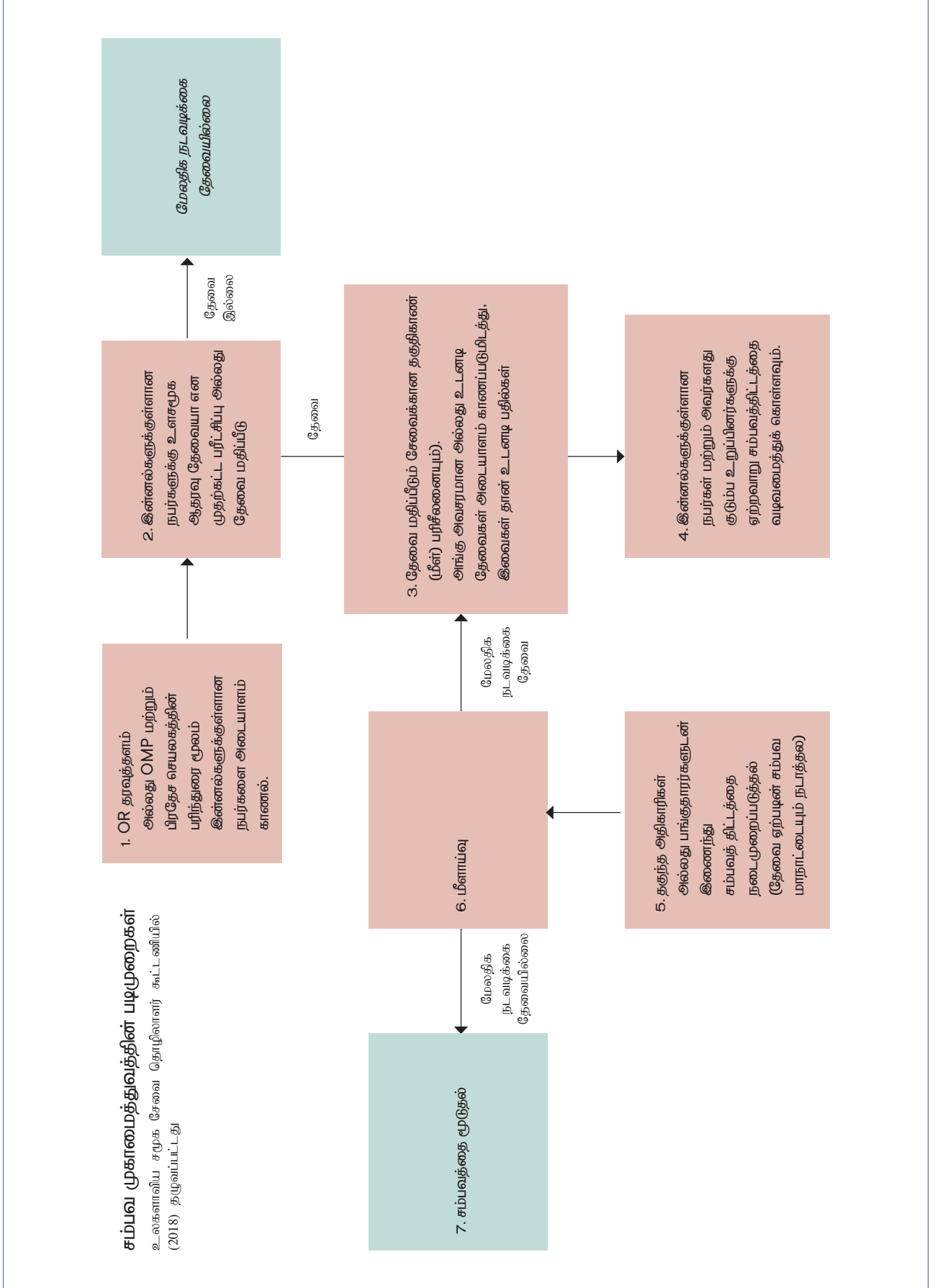
- இன்னல்களுக்குள்ளான நபர் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்ந்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இந்த முயற்சி இல்லாமல், மற்ற அனைத்தும் தோல்வியடையும்.
- வாடிக்கையாளர் மற்றும் குடும்பத்தின் சமூக செயற்பாட்டை மேம்படுத்துதல்.
- மீண்டும் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுப்பது மற்றும் சமூக செயற்பாட்டை மேலும் மோசமாக்குவது.

சம்பவ முகாமைத்துவ மாதிரி

அதிகாரமளித்தல் கோட்பாட்டுடன் இணைந்து, இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவர்களின் தேவைகளை வலியுறுத்துவதிலும் அவர்களின் தேவைகள் எவ்வாறு பூர்த்தி செய்யப்படும் என்பதை தீர்மானிப்பதிலும் செயற்பாடுகள் மூலம் குரல் கொடுக்கப்படுகிறது. சம்பவ முகாமையாளர் வாடிக்கையாளரின் நட்பாளராகிறார். திறன் பயிற்சி மற்றும் தொழில் மறுவாழ்வு வாடிக்கையாளர்களின் சுதந்திரத்தை மேலும் மேம்படுத்துகிறது.

சம்பவ முகாமைத்துவத்தினது அடிப்படைப் பண்புகள்

- சம்பவ முகாமையாளரின் முதல் கடமை அவர்களின் வாடிக்கையாளர்களுக்கு - பாதுகாப்பான, சரியான நேரத்தில், பயனுள்ள, திறமையான, சமமான மற்றும் வாடிக்கையாளர்களை மையமாகக் கொண்ட கவனிப்பை ஒருங்கிணைத்தல்.
- வாடிக்கையாளர்கள் சுயநிர்ணயத்தை அனுபவிக்கவும், தங்களைத் தாங்களே தேர்வு செய்யவும் முடியும்
- வாடிக்கையாளர்கள் சமூகத்திற்கு பங்களிக்க முடியும்
- வாடிக்கையாளர்கள் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையைத் தொடரலாம்
- வாடிக்கையாளர்கள் பொருளாதார, அரசியல், சமூக, கலாச்சார மற்றும் கல்வி, பிரதான சமூகத்தில் முழு உள்ளடக்கம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை அனுபவிக்க முடியும்
- ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஈடுசெய்ய முடியாத மதிப்பு, சமூக உறுப்பினர் மற்றும் மரியாதை தேவை
- சம்பவ முகாமைத்துவம் என்பது வாடிக்கையாளர் உந்துதல் மற்றும் வாடிக்கையாளர் தேவையால் இயக்கப்படுகிறது, மேலும் நபர்களின் சொத்துக்களை வலியுறுத்துகிறது
- சம்பவ முகாமைத்துவம் தனிநபர்கள் தங்கள் சூழலைச் சமாளிக்க உதவும் காரணிகளை பலப்படுத்துகிறது
- வாடிக்கையாளர் தேவைகளைப் பொறுத்து சம்பவ முகாமைத்துவம் மாறுபடும், மேலும் நெகிழ்வாகவும் இருக்க வேண்டும்
- வழக்கு நிர்வாகத்தில் ஈடுபட்டுள்ள ஒவ்வொரு நபர் மற்றும் பங்குதாரரும் முன்முயற்சியை ஏற்றுக்கொண்டு திட்டத்தில் பங்கேற்க வேண்டும்
- நபர்களுக்கு சேவைகளையும் வாய்ப்புகளையும் வழங்க சமூகம் பொறுப்பாகும்
- சம்பவ முகாமைத்துவம் ஊடாடும் ஒருங்கிணைப்பின் ஒன்றோடொன்று இருக்க வேண்டும்
- சம்பவ முகாமைத்துவம் என்பது ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறை மற்றும் சிக்கலானது
- நபர்களின் உளவியல் மற்றும் தனிப்பட்ட எதிர்வினைகள் எப்போதும் சம்பவ நிர்வாகத்தின் போது இருக்கும் மற்றும் முக்கியமானவை



1. அடையாளப்படுத்தல்

இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் அதன் தரவுத்தளம் அல்லது காணாமல்போனோர் அலுவலகம் மற்றும் அந்தந்த பிரதேச செயலகங்களின் பரிந்துரைகள் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை அடையாளம் காணும்.

மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும் (உதாரணம்: பெண்கள் தலைமையிலான குடும்பங்கள், காணாமல் போனவர்கள் மற்றும் கடுமையாக ஊனமுற்றோர் உள்ள குடும்பங்கள்)

2. ஆரம்ப மதிப்பீடு

இன்னல்களுக்குள்ளானவருக்கு உளவியல் ஆதரவு தேவை என்பதை தீர்மானிக்க சம்பவ முகாமையாளர் ஆரம்ப வழக்கட்டலை அல்லது மதிப்பீட்டை நடத்துவார். பாதிக்கப்பட்ட நபரின் தேவைகள் மற்றும் பலங்களை அடையாளம் காண ஒரு நிலையான தேவை மதிப்பீடு நடத்தப்படும். இது பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நம்பகமான உறவை வளர்க்க வழக்கு மேலாளருக்கு உதவுகிறது.

சில சூழ்நிலைகளில், வேதனை அடைந்த நபர் உடனடி ஆபத்தை எதிர்கொள்கிறார் என்பதை சம்பவ நிர்வாகி அடையாளம் காண்கிறார். குறிப்பாக அவளது அல்லது அவனது பாதுகாப்பின் அடிப்படையில், பொருத்தமான அதிகாரிகளின் ஈடுபாட்டுடன் ஆபத்தை நீக்க முடியுமா என்பதை சம்பவ முகாமையாளர் முதலில் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் (உதாரணம்: சம்பந்தப்பட்ட ஒரு தனிப்பட்ட குற்றவாளியை அகற்றுவதில் பொலிஸாரின் உதவியைப் பெறல்). இது சாத்தியமில்லை என்றால், அவசரகால பாதுகாப்பு தேவைப்படலாம் (உதாரணம்: வேதனைக்குள்ளான நபரைத் தங்கியிருந்து கவனித்துக் கொள்ளக்கூடிய இடம், தீங்கு விளைவிக்கும் ஆபத்து இல்லாமல், முழுமையான மதிப்பீடு முடிந்ததும்).

எந்தவொரு தலையீடும் தேவையில்லை என்று வடிகட்டும் செயற்பாட்டின் மூலம் தீர்மானித்தால், சம்பவம் மூடப்படும், மேலும் எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படாது.

3. மதிப்பீடு அல்லது மீள் மதிப்பீடு

இன்னல்களுக்குள்ளானவர்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், இன்னும் விரிவான தேவைகள் தொடர்பான மதிப்பீடு நடத்தப்படுகிறது. இது எந்த வகையான உதவி மற்றும் ஆதரவு தேவை என்பதை கூட்டாக தீர்மானிக்க பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் மேலும் கலந்துரையாடல்களை உள்ளடக்குகிறது. சில நேரங்களில் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வெவ்வேறு ஆர்வங்கள் இருக்கலாம், மேலும் இவை அனைத்து தரப்பிடமும் கவனமாகக் கேட்டபின் முடிவெடுக்கும் செயற்பாட்டின் அம்சமாகக் கருதப்படல் வேண்டும்.

4. சம்பவத் திட்டம்

சம்பவ முகாமையாளர் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கூட்டாக ஒரு வழக்குத் திட்டத்தை உருவாக்குகிறார், மேலும் பாதிக்கப்பட்ட நபரால் அடையாளம் காணப்பட்ட குறிக்கோள்கள் மற்றும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யத் தேவையான குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை கோட்டுக் காட்டுகிறார். யாரால், எப்போது எடுக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் சம்பவத் திட்டத்தில் உடனடி, குறுகிய கால, நடுத்தர மற்றும் நீண்ட கால மாற்றங்கள் அல்லது குறிக்கோள்கள் என்பனவும் அடங்கும். சம்பவத் திட்டங்கள் நிலையானவை அல்ல, மேலும் வேதனைக்குள்ளான நபருடன் சம்பவம் தொடர்பாக அவ்வப்போது மதிப்பாய்வு செய்யப்பட வேண்டும், சில சமயங்களில் புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றப்பட வேண்டும் (படிமுறை 6 ஐப் பார்க்கவும்).

5. நடைமுறைப்படுத்தல்

இந்த கட்டத்தில், வேதனை அடைந்த நபர் திட்டமிட்ட ஆதரவையும் உதவியையும் பெறுகிறாரா என்பதை உறுதிப்படுத்த வழக்கு மேலாளர் பாதிக்கப்பட்ட நபர் சேவைகளை அணுகியிருக்கிறாரா என்பதைப் பார்க்கவும், மேலும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய வேறு ஏதேனும் பின்தொடர்தல் தொடர்பான சிக்கல்களை அடையாளம் காணவும். இது முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், பாதிக்கப்பட்ட நபர் சேவை வழங்குநரிடம் செல்லக்கூடிய நபர்களை நம்புகிற ஒருவரை சம்பவ முகாமையாளர் உதவிக்கு அழைக்கலாம் அல்லது அடையாளம் காணலாம், குறிப்பாக பாதிக்கப்பட்ட நபர் அவளால் அல்லது அவரால் அவ்வாறு செய்ய விருப்பமின்மை அல்லது இயலாமையை வெளிப்படுத்தியிருக்கும் போது இந்நடைமுறை சாத்தியம் ஆகும்.

6. மீளாய்வு

வழக்கமான மற்றும் குறிக்கப்பட்ட இடைவெளியில், தலையீடுகளின் நோக்கம் கொண்ட விளைவைக் கொண்டிருக்கிறதா (குறிக்கோள்கள் பூர்த்தி செய்யப்படுகிறதா என்பதைப் பார்க்க) மற்றும் சில மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டியது அவசியமா என்பதை சம்பவ நிர்வாகி மதிப்பாய்வு செய்வார் அல்லது சரிபார்க்கிறார். சம்பவத் திட்டத்தில் மாற்றங்கள் தேவை என்று பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் சம்பவ முகாமையாளர் தீர்மானித்தால், திருத்தப்பட்ட சம்பவத் திட்டத்தைத் தெரிவிப்பதற்கான வழிமுறையாக படிமுறை 3 (மறு மதிப்பீடு) தேவைப்படலாம்.

7. மூடுதல்

கூட்டாக அடையாளம் காணப்பட்ட அனைத்து குறிக்கோள்களும் பூர்த்தி செய்யப்படும் போது அல்லது குறிக்கோள்கள் இனி பொருந்தாது அல்லது சாத்தியமில்லை, புதிய இலக்குகள் தேவையில்லை என்பது போன்ற சில சந்தர்ப்பங்களில், தற்போதைய வழங்குநர் வழங்காத சேவைகளுக்காக மற்றொரு சேவை வழங்குநரிடம் உதவியை நாடலாம். சிலநேரங்களில், பிரதேச செயலாளர் பிரிவை விட்டு வெளியேறும் பாதிக்கப்பட்ட நபர் இனி சேவைகளைப் பெற விரும்பவில்லை என்கின்ற போதும் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மரணம் காரணமாக ஒரு சம்பவம் மூடப்படலாம். பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு கூடுதல் உதவி மற்றும் ஆதரவு தேவைப்பட்டால் ஒரு மூடப்பட்ட சம்பவத்தை எதிர்காலத்தில் மீண்டும் திறக்க முடியும். அது நிகழும்போது, படிமுறை 3 இல் மீளாய்வு தேவைப்படும், அதன்பிறகு சம்பவ மேலாண்மை செயற்பாட்டின் ஏனைய படிநிலைகள் பின்பற்றப்படும்.

சம்பவ முகாமையாளரின் செயற்பாடுகள்

சம்பவ முகாமையாளர் வழங்குவதில் ஒரு சம்பவ முகாமையாளர் வெவ்வேறு பாத்திரங்களை வகிக்க வேண்டும். அவை பின்வருமாறு:

- வழக்கறிஞர்
- தரகர் வசதி
- ஒருங்கிணைப்பாளர்
- கூட்டுப்பணியாளர்
- ஆலோசகர்
- உளவள ஆலோசகர்
- மதிப்பீட்டாளர்
- திட்ட முகாமையாளர்
- திட்டமிடுபவர்
- தரவுப் பாதுகாப்பாளர்
- ஆசிரியர்

6.2) மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய அறிமுகம்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள் தேவைகள் மதிப்பீட்டை எவ்வாறு நடத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வார்கள் மற்றும் ஒரு திட்டம் ஒன்றிணையும் சமர்ப்பிப்பார்கள்

அமர்வு நேரம்

3 மணித்தியாலங்கள்

தேவையான பொருட்கள்

வெண்பலகை மற்றும் வெண்பலகை பேனாக்கள்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பங்கேற்பாளர்களுக்கு சம்பவ மாநாட்டின் கோட்பாடு மற்றும் வழக்கு மாநாட்டை எவ்வாறு நடத்துவது என்பது பற்றிய விளக்கத்தை வழங்குகிறது (மேலும் விபரங்களுக்கு சம்பவ மாநாடு குறித்த குறிப்பைப் பார்க்கவும்).
- பின்னர் வளவாளர் ஒரு போலி மதிப்பீட்டு படிவத்தை பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் வழங்குகின்றார்.
- பயிற்சியில் பங்கேற்பாளர்களுடன் வாடிக்கையாளர் / குடும்பத்தினர் மற்றும் பிற சம்பவ மாநாட்டு உறுப்பினர்களின் பங்கைக் கொண்டு ஒரு போலி சம்பவ மாநாடு நடத்தப்படுகிறது. இந்த சம்பவ மாநாட்டின் வளவாளர்களாக பங்கேற்பாளர்களில் இருந்து தெரிவுசெய்யப்பட்டவர்களை செயற்படுவர். மதிப்பீட்டு படிவத்தில் வழங்கப்பட்ட பெறுபேற்றின் அடிப்படையில் பொருத்தமான சம்பவம் ஒன்று, சம்பவ முகாமையாளராக செயற்படும் நபரால் முன்வைக்கப்படும்.
- வாடிக்கையாளருக்கு உதவும் முறைகள் குறித்து ஒரு விவாதம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பங்கேற்பாளர்கள் ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுக்க செய்ய பயப்பட வேண்டாம் என்று ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். மாதிரி பதிவு வடிவம் (இணைப்பு 3 ஐப் பார்க்கவும்) நிரப்பப்பட்டுள்ளது. வழக்கு மாநாடு குறைந்தது 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை நடைபெறும். இதைத் தொடர்ந்து பங்கேற்பாளர்களுடனான பொதுவான கலந்துரையாடலும், பின்வரும் கேள்விகளுக்கு வளவாளரால் பதிலும் வழங்கப்படும்.
 - குழுவில் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்ததா? இல்லையென்றால், ஏன் கிடைக்கவில்லை?
 - நீங்கள் சொல்வதை யாராவது கேட்டார்களா? உங்களுக்கு எப்படி தெரியும்?
 - விவாதத்தில் அதிக செல்வாக்கு செலுத்தியவர் யார்? ஏன்?
 - சம்பவ மாநாட்டிற்கான வளவாளரை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதில் என்ன காரணிகளை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டீர்கள்?
 - குடும்பம் தங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு, அவர்களின் எதிர்பார்ப்புகளைப் பற்றி பேசுவதற்கான வாய்ப்பைப் பெற்றதா?
 - எந்தெந்த பகுதிகளில், குழுவிற்கு இடையே கருத்து வேறுபாடு இருந்தது?
 - கருத்து வேறுபாடுகள் எவ்வாறு தீர்க்கப்பட்டன?
 - திட்டத்தை மீளாய்வு செய்வதற்கான நடவடிக்கைகள் என்ன?
 - சம்பவ மாநாட்டின் போது ஆவணங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட்டன?

மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் பற்றிய குறிப்புகள்

ஒரு மருத்துவ, சட்ட அல்லது சமூகவேலை சார்ந்த சம்பவங்கள் மற்றும் விடயங்களை ஒன்றிணைந்து கலந்துரையாடுதல் என்றால் என்ன?

ஒரு சம்பவ மாநாடு என்பது ஒரு திட்டமிடப்பட்ட கூட்டமாகும், இது பாதிக்கப்பட்டக்கூடிய வேதனை அடைந்த நபர் மற்றும் அவரது குடும்பத்தினரை ஆதரிப்பதில் பங்கு வகிக்கும் பல பங்குதாரர்களை ஒன்றிணைக்கிறது. ஒரு சம்பவ மாநாட்டில், பங்கேற்பாளர்கள் வேதனைக்குள்ளான நபர் மற்றும் குடும்பத்தினரை ஆதரிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட பல்வேறு விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம், அத்துடன் பங்குதாரர்கள் எதிர்கொள்ளும் ஏதேனும் கவலைகள் அல்லது சவால்கள். இது பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த முன்னோக்குகளை சம்பவத்திற்கு கொண்டு வர அனுமதிக்கிறது. மேலும் ஒத்துழைத்த குறுகிய கால, நடுத்தர மற்றும் நீண்ட கால நடவடிக்கை புள்ளிகளுடன் ஒத்துழைக்கிறது, அவை வேதனையடைந்த நபரின் சிறந்த நலன்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

சம்பவ மாநாடுகள் எப்போதும் தேவையில்லை. பெரும்பாலும், ஒரு சம்பவ முகாமையாளர் பாதிக்கப்பட்ட நபர் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் அவர்களின் சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரடியாக வேலை செய்யலாம், மேலும் தொடர்புடைய சேவைகளுக்கு பரிந்துரைகளை செய்யலாம். ஒரு சம்பவம் மிகவும் சிக்கலானதாக இருக்கும்போது ஒரு சம்பவ மாநாடு மிகவும் பொருத்தமானது. (உதாரணமாக: இன்னல்களுக்குள்ளான நபர் எதிர்கொள்ளும் சிக்கலைத் தீர்ப்பதில் சிக்கலான சவால்கள் இருக்கும்போது, அல்லது சிக்கல்களைத் தீர்க்க பொருத்தமான முகமைகளை அடையாளம் காண பல முன்னோக்குகள் தேவைப்படும்போது). சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தில் இருந்து உயிர் பிழைத்தவர்களுக்கு உதவவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் வீட்டு வன்முறைகளில் இருந்து பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவவும் இலங்கையில் சம்பவ மாநாடு அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பல துறைகள் தடையின்றி ஒன்றிணைந்து செயற்பட வேண்டிய தேவைகள் மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில், ஒரு குறிப்பிட்ட சேவை பெறுனர் மற்றும் குடும்பத்தின் விஷயங்களை நகர்த்துவதற்கான சிறந்த வழியாக ஒரு சம்பவ மாநாட்டை ஏற்பாடு செய்யலாம். மறுபுறம், சம்பவ நிர்வாகத்தின் செயல்பாட்டில் ஒரு சம்பவ மாநாட்டின் தேவை பின்னர் எழக்கூடும்.

ஒரு சம்பவ மாநாட்டின் பங்கு

1. **சம்பவ மாநாட்டு ஒருங்கிணைப்பாளர்** - அடிக்கடி சம்பவ மாநாடுகள் நடைபெறும் ஒரு துறையில், ஒரு நபர் அனைத்து சம்பவ மாநாடுகளுக்கும் ஒருங்கிணைப்பாளராக நியமிக்கப்படலாம். அத்தகைய நபர் இல்லாத நிலையில், வழக்கு மேலாளர் வழக்கு ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் இருக்க முடியும். வழக்கு மதிப்பீட்டாளர் தொடக்கத்தில் அல்லது வழக்கு மேலாண்மை செயல்பாட்டின் எந்த கட்டத்திலும் மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் ஒரு சம்பவ மாநாடு அவசியம் என்று முடிவு செய்தவுடன், சம்பவ மாநாட்டில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய துறைகளை அவர் அல்லது அவர் தீர்மானிக்கிறார். இதில் கல்வி, சுகாதாரம், சமூக சேவைகள், தொழிற்பயிற்சி, பாலினம், ஆலோசனை, சமுர்த்தி, பொலிஸ்துறை, பிற தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் சிவில் சமூக அமைப்புகள் இருக்கலாம். கிட்டத்தட்ட எப்போதும், வாடிக்கையாளரும் சம்பவ மாநாட்டில் பங்கேற்பார். சம்பந்தப்பட்ட துறைகளைச் சேர்ந்த அதிகாரிகளை அழைக்கும் போது திகதி மற்றும் நேரம் ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. சம்பவ மாநாட்டு ஒருங்கிணைப்பாளரும் வருகை தாள் மற்றும் தளபாடங்களை ஏற்பாடு செய்வார்.
2. **சம்பவ மாநாட்டு முகாமையாளர்** - சம்பவ மாநாட்டில் பங்கேற்பாளர்களில் ஒரு சிரேஷ்ட மரியாதைக்குரிய நபர் அந்த நாளில் உதவியாளராக முன்வருவார். இந்த நபர் கூட்டத்திற்கு தலைமை தாங்குவார். கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டவர்களில் யாராவது ஒருவர் இருக்கலாம். இந்த நபர் கூட்டத்தைத் தொடங்குவார், அனைவரையும் தங்களை அறிமுகப்படுத்திக்கொள்ளுமாறு கேட்பார், மேலும் கூட்டம் அமைதியான மற்றும் கண்ணியமான முறையில் நடத்தப்படுவதை உறுதிசெய்வார். இது உற்பத்தித்திறன் மிக்கது, அதிக நேரத்தை வீணாக்காது. வாடிக்கையாளர் கலந்துரையாடலில் தீவிரமாக பங்கேற்பதை உறுதிசெய்து, அவரின் / அவரது நலன்களுக்கும் அக்கறைக்கும் இடையூறு இல்லாமல் குரல் கொடுப்பதை உறுதிசெய்யும் போது சம்பவ மாநாட்டு வளவாளர் அனைவருக்கும் பங்களிப்பு செய்வதற்கான வாய்ப்பை வழங்குவார். கூட்டத்தின் முடிவில், வளவாளர் (தேவைப்பட்டால்) மற்றொரு சம்பவ மாநாட்டிற்கான அடுத்த திகதியை நிர்ணயித்து அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவிப்பார் மற்றும் கூட்டத்தை முடிப்பார்.

3. **சம்பவ முகாமையாளர்** - சம்பவ மாநாட்டிற்கு அழைக்கப்பட வேண்டிய நபர்கள் மற்றும் துறைகள் போன்றவற்றை சம்பவ முகாமையாளர் தீர்மானிப்பார், மேலும் அவர்களை நேரடியாகவோ அல்லது வழக்கு ஒருங்கிணைப்பாளர் மூலமாகவோ அழைப்பார் (ஒருவர் இருந்தால்). பெரும்பாலானவர்களுக்கு பொருத்தமான நேரத்தையும் இடத்தையும் கண்டுபிடிப்பது, வாடிக்கையாளர் அந்த திகதி மற்றும் நேரத்திற்கு வர முடியும் என்பதை உறுதிசெய்வது, செயல்முறையைப் பற்றி வாடிக்கையாளருக்கு அறிவுறுத்துவதோடு, அவர் / அவர் நிதானமாகவும் வசதியாகவும் இருப்பதை உறுதிசெய்து, வழக்கு சுருக்கத்தை தயார் செய்ய அவர் / அவர் பொறுப்பு. சேவைநாடுவோர் உள்ளீட்டில் தேவைகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. கூட்டத்தின் தொடக்கத்தில், சம்பவ மாநாட்டு வளவாளரின் வேண்டுகோளின் பேரில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பின்னர், சம்பவ மேலாளர் சுருக்கத்தை முன்வைப்பார். கூறப்பட்ட அனைத்தையும் பதிவுசெய்வதற்கு வளவாளர் பொறுப்பாவார். பங்கேற்பாளர்கள் ஏதாவது செய்ய உறுதியளிக்கும்போது, ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட வடிவமைப்பைப் பயன்படுத்தி எதிர்பார்த்த செயல்பாடு மற்றும் காலக்கெடுவுடன் துல்லியமாக பதிவு செய்யப்படுவதை அவர் / அவர் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு உறுதிப்பாட்டிற்கும் கையொப்பங்கள் பெறப்படுவதை சம்பவ முகாமையாளர் உறுதி செய்வார். கூட்டத்தின் முடிவில், மற்றவர்கள் வெளியேறியதும், சம்பவ முகாமையாளர் வாடிக்கையாளருக்கு சந்திப்பைச் சுருக்கமாகக் கூறுவார். மேலும் அவர் / அவருக்கு என்ன எதிர்பார்க்கலாம் / எப்போது எதிர்பார்க்கலாம், உள்ளீட்டைப் பெற எப்போது, எங்கு கூட்டத்தில் பங்கேற்பாளர்களைச் சந்திக்க செல்ல வேண்டும் என்பவற்றைக் கூறுவார். சேவைநாடுவோர் சந்திப்பில் வசதியாக இருப்பதையும், அதன் முடிவில் திருப்தி இருப்பதையும் சம்பவ முகாமையாளர் உறுதி செய்வார்.
4. **சேவைநாடுவோர் அல்லது இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்** - கூட்டத்தில் தீவிரமாக பங்கேற்பார், மேலும் அவர் அல்லது அவரது பிரச்சினைகள் மற்றும் தற்போதுள்ள பங்குதாரர்களிடையே கவலைகள் குறித்து நல்ல புரிதல் இருப்பதை உறுதி செய்வார். கூட்டத்தின் முடிவில், வேதனை அடைந்த நபர் சம்பவ முகாமையாளரிடம் ஏதேனும் சந்தேகங்களை தெளிவுபடுத்தலாம்
5. **சேவைநாடுவோருக்கான ஆதரவாளர்** - வாடிக்கையாளர் / வேதனைக்குள்ளான நபர், அவள் / அவர் வசதியாக உணர்ந்தால், அவள் / அவரை நம்புவதற்கு ஒருவரை அழைத்து வர முடியும் என்பதை அவள் / அவரை நம்பலாம். இது ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் / நண்பர் / அல்லது சமூகத்தின் மரியாதைக்குரிய உறுப்பினராக இருக்கலாம். வாடிக்கையாளரை ஆதரிப்பதற்கும் வாடிக்கையாளரின் பார்வையை மீண்டும் வலியுறுத்துவதற்கும் வாடிக்கையாளரை மிகவும் நிதானப்படுத்துவதற்கும் அவர்கள் இருக்க முடியும். இந்த நபரும் வழக்கு மாநாட்டின் ஆசாரம் மற்றும் அதன் நோக்கம் குறித்து அறிந்திருக்க வேண்டும்.

சம்பவ மாநாட்டில் பங்கேற்க தேவையான பண்புகள்

சம்பவ மாநாட்டில் பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரும் சில அடிப்படைக் கொள்கைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அவையாவன:



அனைவருக்கும் பரஸ்பர மரியாதை - எந்தவொரு துறையையும் நபர்களையும் குறைகூறக்கூடாது, பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரிடமும் சமமான முறையில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



நல்ல தகவல்தொடர்பு திறன் - பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருமே தங்கள் கருத்துக்களை தெளிவான புரிதல் முறையில் வெளிப்படுத்த முடியும்



நேர்மை - பங்கேற்பாளர்கள் என்ன செய்ய முடியும், என்ன செய்ய முடியாது என்பதைப் பற்றி நேர்மையாக இருக்க வேண்டும், தவறான வாக்குறுதிகளை வழங்கக்கூடாது.



உடன்படாதது - பங்கேற்பாளர்களிடையேயான உறவு நட்பாகவும் புரிந்துணர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் இது வெளிப்படையான கருத்து வேறுபாடுகள் மற்றும் கேள்விகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடிய ஒரு திறந்த சூழ்நிலையுடன் ஒரு சூழ்நிலையை அனுமதிக்க வேண்டும், இதனால் பங்கேற்பாளர்கள் வாடிக்கையாளருக்கு சிறந்த முடிவைப் பெற முடியும்.



பொதுவான குறிக்கோள்களைக் கொண்டிருத்தல் - பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் வாடிக்கையாளருக்கு உதவுவதற்கான முதன்மை குறிக்கோள் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களிடையே பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் நல்ல உறவுகள் இருப்பதற்கான துணை இலக்கு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பரஸ்பர விமர்சனங்கள் மற்றும் பிற இடைநிலை விஷயங்களில் அவர்கள் ஓரங்கட்டப்படுவதில்லை என்பதை அவர்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.



பாத்திரங்கள் மற்றும் பொறுப்புகள் குறித்து தெளிவாக இருப்பது - பங்கேற்பாளர்கள் சம்பவ மாநாட்டிற்கு முன்பு தங்கள் பாத்திரங்களைப் பற்றிய தெளிவான புரிதலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மேலும் விபரங்களுக்கு அவர்கள் சம்பவ மாநாட்டு ஒருங்கிணைப்பாளர் அல்லது சம்பவ முகாமையாளரிடம் கேட்கலாம். என்ன சாத்தியம், எது சாத்தியமில்லை என்பது பற்றிய தகவல்களை அவர்கள் தங்கள் துறைகளிலிருந்து பெற வேண்டும்.



சம்பவநிர்வாகத்திற்கான பகிரப்பட்ட அர்ப்பணிப்பு - வாடிக்கையாளருக்கு உதவுவது பங்கேற்பாளர்கள் / துறைகள் மற்றும் கலந்துகொள்ளாத மற்றவர்கள் ஆகியோரின் பொறுப்பாகும். எனவே, வழக்கு மாநாடு என்பது பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் தங்கள் வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்ய உதவும் ஒரு செயலாகும் - சம்பவ நிர்வாகி மட்டுமல்ல. எனவே, அனைவரும் செயலில் ஆர்வம் காட்டி முழுமையாக பங்கேற்க வேண்டும், மேலும் அவர்கள் ஒப்புக்கொண்ட தலையீடுகளை வழங்க பயனுள்ளதாக இருக்கும் குறிப்புகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சம்பவ மாநாட்டின் முக்கிய படிக்கள்

1. சம்பவ மாநாட்டின் நோக்கம் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாடு ஒவ்வொரு கூட்டத்திலும் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தப்பட வேண்டும்.
2. சம்பவ மாநாடுகள் பயனுள்ள தகவல்தொடர்புகளை மாதிரியாகக் கொண்டு மனித உறவுகளை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
3. சம்பவ மாநாட்டுக் குழுக்கள் சேர்த்தல் மற்றும் விடுவிப்பு எடுப்பதற்கான செயல்முறைகளைக் கொண்ட திறந்த குழுக்களாக இருக்க வேண்டும். தேவைக்கேற்ப, மற்றவர்களை எதிர்கால வழக்கு மாநாடுகளில் சேர்க்கலாம், மேலும் அனைவரும் ஒரு குறிப்பிட்ட வாடிக்கையாளரைப் பற்றிய அனைத்து வழக்கு மாநாடுகளிலும் கலந்து கொள்ளத் தேவையில்லை. குறிப்பிட்ட இலக்குகளை அடைந்தவுடன், சில பங்கேற்பாளர்கள் எதிர்கால மாநாடுகளில் கலந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம்.
4. மாறுபட்ட ஆணைகள் தெளிவாகக் கூறப்பட்டால் உதவியாக இருக்கும். நல்ல நடைமுறையில் குழு பகிர்வு மற்றும் கட்டளை நிறைவேற்றுவதில் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பதும் இதில் அடங்கும்.
5. கருத்து வேறுபாடு மற்றும் சர்ச்சைகள் வாடிக்கையாளரின் கவனிப்பு திட்டத்தை வலுப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றன.

6.3) வளங்களை அடையாளப்படுத்தல்

6.3.1) வலையமைப்புக்களை ஏற்படுத்தும் திறன்கள் வலையமைப்பு

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்த பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினார்கள் பின்வருவன பற்றி விடயங்களை அறிந்திருப்பார்.

- வலையமைப்பின் முக்கியத்துவம்
- வலையமைப்பை செய்வது எப்படி

அமர்வு நேரம்

1.5 மணித்தியாலங்கள்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்பு

வலையமைப்பு என்றால் என்ன?

வலையமைப்பு என்பது சமூகத்தில் தொடர்புடைய நிறுவனங்களிடையே பலவிதமான பணி உறவுகளை வளர்ப்பதை உள்ளடக்குகிறது. வழக்கு நிர்வாகத்துடன் தொடர்புடைய பகுதிகளில் பங்குதாரர்களிடையே குறிக்கோள் தகவல்தொடர்புகளை மேம்படுத்துவதே வலையமைப்பின் நோக்கம் ஆகும். இது பங்குதாரர்களிடையே கூட்டுறவு நடவடிக்கைகளுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் சேவைகளுக்கு இடையிலான அதிகாரத்துவ தடைகளை குறைப்பதற்கும் மேலும் உதவும்.

சம்பவ நிர்வாகத்தில் இணையம் குறித்த நல்ல குறிகாட்டிகள் யாவை?

1. சம்பவ மேலாண்மைக்கு பொருத்தமான அனைத்து துறைகளிலிருந்தும் பங்குதாரர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துதல் (இந்த சாத்தியமான பங்குதாரர்கள் யார் என்பது குறித்து பங்கேற்பாளர்களுடன் கலந்துரையாடலை ஊக்குவிக்கவும்)
2. இப்பகுதியில் தொடர்புடைய சேவைகளைப் பற்றிய வேலை அறிவை வளர்த்துக் கொள்வது, மற்றும் தொடர்புடைய சேவை வழங்குநர்களுடன் முறையான மற்றும் முறைசாரா தொடர்புகளைப் பேணுதல்.
3. நீங்கள் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் நிறுவனங்கள் மற்றும் பிற சமூக அமைப்புகளால் வழங்கப்படும் சேவைகளுக்கு இடையில் பொருத்தமான தொடர்பை ஊக்குவித்தல்
4. சமூகத்தில் உள்ள அனைத்து சேவைகளின் பங்குதாரர்களிடையே தகவல் தொடர்பு வலையமைப்புகள் மற்றும் ஒத்துழைப்பு ஆகியவற்றை ஆதரித்தல்
5. பொதுவான அக்கறை உள்ள பிரச்சினைகள் குறித்த கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள தனிநபர்களையும் குழுக்களையும் ஒன்றிணைத்தல்.



வலையமைப்பு குறிப்புகள்

1. நீங்கள் வேலை செய்வதை மறந்து விடுங்கள்.
2. இலக்குகளை அமைத்தல் - வலையமைப்பு குறுகிய கால இலக்குகளை அமைத்தல். தற்போதைக்கு பெரிய குறிக்கோள்களை ஒதுக்கி வைக்கவும்.
3. உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள் - சமூகத்தின் இயல்பான, முறையான எதிர்பார்ப்புகள் இன்னும் பொருந்தும். நீங்கள் பேசுவதை விட அதிகமாக கேட்க முயற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் தொடர்புகளில் சிந்தித்துப் பாருங்கள், உங்களால் முடிந்த நேரத்துடன் தாராளமாக இருங்கள்.
4. மேம்பட்ட படிநிலை - நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை மிகக் குறுகிய நேரத்தில் சொல்ல எப்போதும் ஒரு காரணம் இருக்கும்.
5. வலையமைப்பை ஒரு வழக்கமான பழக்கமாக மாற்றவும் - இதை ஒரு பழக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள், இந்த ஒரு எளிய மூலோபாயத்தைப் பின்பற்றுங்கள் - ஒவ்வொரு நாளும் (அல்லது ஒவ்வொரு நாளும், அல்லது வாரத்திற்கு இரண்டு முறை போன்றவை), ஒரு நபரை அணுகவும்.
6. தொடர்பில் இருங்கள் - உங்கள் வலையமைப்புடன் ஒவ்வொரு வாரமும் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள். இது ஒரு கட்டுரையைப் பகிர்வது, அறிமுகம் செய்வது, ஹலோ சொல்வது அல்லது தேர்ந்தெடுத்த சந்திப்பு.
7. நீங்கள் யாரை அணுகுகிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள் - இங்கே நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் ஒரு செல்வாக்கு மிக்க நபருடன் இணைந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறீர்கள் என்றால், இது இன்னும் முக்கியமானது, ஏனென்றால் அவர்களை எல்லா நேரங்களிலும் மக்கள் அணுக முயற்சிக்கலாம்.
8. நேர்மறை மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

9. உங்கள் “சக்தி” தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் - இந்த நபர்கள் உங்களை தொடர்ந்து புதிய / சுவாரஸ்யமான தொடர்புகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள், அதிக வேலைக்காக உங்களை மற்றவர்களிடம் குறிப்பிடுவார்கள், பொதுவாக உங்கள் வேலையை முன்னோக்கி தள்ளுவார்கள்
10. எதையும் எதிர்பார்க்க வேண்டாம் - இந்த திறமை எல்லாவற்றிலும் மிக முக்கியமானது, ஏனெனில் சரியான மனநிலையுடன், வலையமைப்பு தவறுகளை நீங்கள் தவிர்க்கலாம். நீங்கள் எதையாவது பெறும்போது, நீங்கள் உண்மையிலேயே மக்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தவில்லை, நீங்கள் ஒரு நீண்டகால கையாளும் விடயத்தைச் செய்கின்றீர்கள். எனவே, எது வந்தாலும் வர வேண்டும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் உங்கள் இணைப்புகளை நீங்கள் தீவிரமாகத் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை.
11. பயப்பட வேண்டாம் - தனியாகச் செல்ல பயப்பட வேண்டாம், உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுடன் ஒட்டிக்கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலும் நிகழ்வுகளில், ஒரு துறையைச் சேர்ந்த ஒரு குழு ஒன்று சேர்ந்து இருப்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள். இது பாதுகாப்பாக உணர்கிறது, ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், மற்றவர்களைச் சந்திப்பதற்கான பல வாய்ப்புகளை நீங்கள் இழக்கிறீர்கள், எனவே உங்கள் சகாக்களிடமிருந்து விலகி மற்றவர்களுக்கு வணக்கம் சொல்லுங்கள்.
12. உங்கள் தனிப்பட்ட திறன்களை மேம்படுத்துங்கள் - (உதாரணம்: தொடர்பாடல் திறன், முதலாவது கருத்துக்கூறுதல், தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கு கற்பித்தல், விளங்கிக்கொள்ள சிரமமான சொற்களை பயன்படுத்த வேண்டாம், நன்மைகளை விளக்குங்கள், நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்)
13. இது இரு வழி செயல்முறை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் - இது புதிய தொடர்புகளிலிருந்து நீங்கள் எதைப் பெறலாம் என்பது மட்டுமல்ல. இது உங்கள் தொடர்புகள், அறிவு மற்றும் தகவல்களைப் பகிர்வது பற்றியது
14. “பயனற்ற பாலங்களை” (தொடர்புகளை) நீக்கிவிடுங்கள் - இறுதியில், நீங்கள் இணைத்த நபர்களை நீங்கள் சந்திக்கப் போகிறீர்கள், ஆனால் உறவைக் கொடுப்பது மற்றும் எடுத்துக்கொள்வது போன்றவற்றைப் பார்க்க வேண்டாம், மேலும் இதைப் போல, “நான் உங்களிடமிருந்து எவ்வளவு வெளியேற முடியும்?”

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களுடன் வலையமைப்பின் முக்கியத்துவம் மற்றும் வலையமைப்பைச் செய்வது எப்படி என்பது குறித்து ஒரு கலந்துரையாடலை நடத்துகிறார் (வளவாளரின் குறிப்புகளைப் பார்க்கவும்), பின்னர் செயல்பாடு 1 மற்றும் செயல்பாடு 2க்குச் செல்லவும்

செயற்பாடு 1

பாடப்பரப்பின் நோக்கம்

Janasz & Forret (2008) இலிருந்து தழுவிப்பட்டது

வாழ்த்து என்பது மற்ற நபர்களின் பதிவை நாம் உருவாக்கும் முதல் வழிகளில் ஒன்றாகும். இது பல கலாச்சாரங்களில் நேருக்கு நேர் வலையமைப்பை உருவாக்குவதில் ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். இந்த செயல்பாட்டின் குறிக்கோள், பங்கேற்பாளர்களை இந்த எளிய, பொதுவான சைகையின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தாக்கங்களுக்கு மீண்டும் அறிமுகப்படுத்துவதாகும்.

பங்கேற்பாளர்களை அறையில் ஒரு சில நபர்களை வாழ்த்துமாறு கேளுங்கள்.

பின்னர், பங்கேற்பாளர்களுடன் பின்வரும் கேள்விகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்:

1. நீங்கள் சந்தித்த மற்றும் வாழ்த்திய மற்றவர்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கவனித்தீர்கள்? (உதாரணம்: அவர்கள் புன்னகைத்தார்களா, கண்களில் உங்களைப் பார்த்தார்களா, அவர்களுடைய / உங்கள் பெயரைக் கேட்டார்களா? அவர்கள் உங்களை கண்களில் பார்க்காதபோது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?)
2. நீங்கள் பெற்ற வாழ்த்துக்களில் வேறுபாடுகளை (தனிநபர்களை அடையாளம் காணாமல்) விபரிக்கவும். நீங்கள் இந்த நபர்களை முதன்முறையாக சந்தித்திருந்தால், அந்த நபரைப் பற்றி அவரது வாழ்த்துக்களிலிருந்து நீங்கள் என்ன ஊகிக்கலாம்? (அவர்களின் உணர்வுகள் / பதிவுகள் பற்றி விவாதிக்கவும், உதாரணமாக, பயம், நம்பிக்கை அல்லது அதன் பற்றாக்குறை, வலிமை, சக்தி, ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். ஒரு உறுதியான கைலாக கொடுக்கும் செயற்பாடு பெரும்பாலான மேற்கத்திய கலாச்சாரங்களில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று வல்லுநர்கள் கருதும் வகுப்பைத் தெரிவிக்கவும். ஆனால் சில கலாச்சாரங்களில், இலங்கை, “ஆயுபோவன் / வணக்கம்” என்று சொல்வது போன்ற மாற்று வாழ்த்து முறைகள் உள்ளன)
3. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் வாழ்த்து தெரிவிக்கும் வழிகளில் என்ன வேறுபாடுகள் உள்ளன என்பதை நீங்கள் கவனித்தீர்களா? (சில கலாச்சாரங்களில், எதிர் பாலின உறுப்பினர்களுடன் கைகுலுக்கல்கள் தனிநபர்களை எவ்வாறு சங்கடப்படுத்தக்கூடும் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்)

செயற்பாடு 2

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பங்கேற்பாளர்கள் குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளனர். பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒரு குறுகிய தனிப்பட்ட கதையை உருவாக்க 10 நிமிடங்களும், குழுவின் மற்ற உறுப்பினர்களுக்கு தங்கள் கதையை வழங்க 5 நிமிடங்களும் வழங்கப்படுகின்றன.
- பின்னர், பங்கேற்பாளர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்

சம்பவக் காட்சி

இழப்பீட்டுக்கான அலுவலகத்தை அதன் உளவியல் சமூக ஆதரவு முயற்சிகளில் ஆதரிக்க நீங்கள் சமீபத்தில் ஒரு சம்பவ நிர்வாகியாக சேர்ந்தீர்கள். உங்கள் சம்பவ முகாமைத்துவ பணிக்காக எதிர்காலத்தில் நீங்கள் பணியாற்றும் பல புதிய பங்குதாரர்களை சந்திக்கும்படி கேட்கப்படுகிறீர்கள். நீங்கள் இதற்கு முன்பு சந்திக்காத அல்லது இழப்பீடுகளுக்கான அலுவலகம் பற்றி கேள்விப்படாத ஒரு சாத்தியமான பங்குதாரரை நீங்கள் சந்திக்கிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்கள் கதையை சுருக்கமாக உருவாக்க 5 நிமிடங்கள் உள்ளன. நீங்கள் எவ்வாறு அணுகலாம், நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்?

செயற்பாடு 3

அமர்வுச் செயற்பாடு

பங்கேற்பாளர் குழுக்கள் ஒரு பிணைய வரைபடத்தை உருவாக்குவதற்கும், அவர்களின் சம்பவ முகாமைத்துவ பணிகளில் உதவக்கூடிய நபர்களை பட்டியலிடுவதற்கும், வளவாளருக்கு வழங்குவதற்கும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுகின்றன. (ஒதுக்கப்பட்ட நேரம்: 15 நிமிடங்கள்)

6.3.2) இலங்கையிலுள்ள அரசு மற்றும் அரசு சாரா உளவியல் ஆதரவு சேவை வழங்குநர்கள்

பாடப்பரப்பின் நோக்கம்

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள் இலங்கையில் பல்வேறு மாநில மற்றும் அரசு சாரா உளவியல் ஆதரவு சேவை வழங்குநர்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வார்கள்

அமர்வின் நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வுச் செயற்பாடு

இந்த அமர்வு வருகைதரும் விரிவுரையாளரின் சொற்பொழிவைக் கொண்டிருக்கும். அவர் ஒரு ஊடாடும் அமர்வை நடத்தி பின்வரும் விஷயங்களை விரிவாக விவாதிப்பார்:

- இலங்கையில் பல்வேறு மாநில மற்றும் அரசு சாரா உளவியல் ஆதரவு சேவை வழங்குநர்கள்
- அவர்களின் பங்கு மற்றும் ஆணை
- மாநில மற்றும் அரசு சாரா சேவை வழங்குநர்களிடையே பரிந்துரைகளை எவ்வாறு நடத்துவது



தொகுதி 07:

சுய கவனம்

7.1) தொகுத்தல்

பாடப்பரப்பின் நோக்கம்

இந்த அமர்வின் நோக்கம் பங்கேற்பாளர்கள் விவாதத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் ஒரு விவாதத்தை எவ்வாறு நடத்துவது என்பதையும் புரிந்துகொள்வதாகும்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி மற்றும் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

40 நிமிடங்கள்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- வளவாளர்களின் கருத்து மற்றும் வழக்கமான விபரக்குறிப்பு அமர்வுகளின் நன்மைகளை அறிமுகப்படுத்துகிறது.
- பின்னர் வளவாளர் விவாதத்தின் நிலைகள் மற்றும் குழு விபரிப்பு அமர்வுகளை எவ்வாறு நடத்துவது என்பது பற்றி பேசுவர்

உளசமூக தொகுப்பு படிமுறைகள் பற்றிய குறிப்புகள்

மூல ஆதாரம் : Dyregrov, A. (1997).

படிமுறை	நோக்கம்
அறிமுகம்	
மதிப்பீட்டாளர்கள், நோக்கம் மற்றும் விதிகளை அறிமுகம் செய்தல்	காலநிலையை நிறுவுதல், பதட்டத்தை குறைத்தல். நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளல். சமீக்கை அமைப்பு
உண்மை நிலை	
உண்மைகளை தெரிவித்தலும், நிகழ்வை மதிப்பாய்வு செய்தலும்.	முழுமையையும் பொதுவான புரிதலையும் உருவாக்குதல்
சிந்தனை நிலை	
எண்ணங்களையும் முடிவுகளையும் தொடர்புபடுத்தல்.	ஒத்திசைவான புரிதலை தூண்டுதல்
எதிர்வினை / அறிகுறி கட்டம்	
புலனுணர்ச்சி பதிவுகள் பற்றிய விரிவான ஆய்வு (உதாரணமாக, நீங்கள் பார்த்தவைகள், நீங்கள் கேட்டவைகள் மற்றும் நீங்கள் உணர்ந்தவைகள் போன்றன)	ஊடுருவும் படங்களைத் தடுத்தல்
உணர்ச்சிகரமான படங்களுக்கு சொற்களை வழங்குதல்.	பதற்றத்தை குறைத்தல்
நிகழ்வுகளுக்கு உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகளை தெரிவித்தல்	உணர்ச்சியுடனான ஈடுபாடு குறைவும், சூழ்நிலையுடன் அடையாளம் காணலும். முன்னோக்குகளைப் பெறுதல். பாதுகாப்பானதும் விரைவானதுமான இயல்பாக்கம்
மோதல்கள்	
தவிர்க்கக் கூடிய நடவடிக்கைகளைத் தடுத்தல்	
வகிபாகம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் மற்றும் நிறுவனங்களுக்கு இடையிலான முரண்பாடுகளை கலந்துரையாடல்	தெளிவான பங்கு வரையறைகள் மற்றும் நிறுவனங்களுக்கு இடையிலான தொடர்பு போன்றவற்றுக்காக திட்டமிடல்

குழு செயன்முறைகள் மூலம் குழு வளங்களைப் பகிர்தல்	அணியின் ஒற்றுமையையும் ஆதரவையும் திரட்டல்
பொறுப்புக்கள் மற்றும் இயல்பாக்கம் என்பவற்றைப் பகிர்தல்	வதந்திகளையும், பழியையும் தடுத்தல்
சமாளிக்கும் உத்திகளை பகிர்ந்து கொள்ளல்	ஈடுகொடுக்கக் கூடிய வளங்களை மேம்படுத்தல்
கற்பித்தல் கட்டம்	
வாய்மொழி மற்றும் எழுத்து மூல தகவல்களை வழங்குதல்	மேலும் விரைவான இயல்பாக்கம்
	ஒரு குறிப்பு சட்டகத்தை வழங்குதல்
தளர்வுப் பயிற்சி, சுய பேச்சு, ஊடுருவும் பொருட்களைக் கையாளும் வழிகள் (கட்டுப்பாட்டு நடப்பங்கள்), நிகழ்வுகளைப் பற்றி எழுதல், மற்றும் குடும்ப ஆதரவை ஊக்குவிக்கும் உத்திகள் போன்ற ஈடுகொடுக்கும் உத்திகளை ஊக்குவித்தல்	தாண்டப்படுதல் மற்றும் பயத்துடன் செயல்படும் செயன்முறைகளை குறைத்தல்
நிறைவுக் கட்டம்	
கற்றுக் கொண்ட பாடங்களின் மேல் கவனம் செலுத்துதல்.	எதிர்கால ஈடுகொடுக்கும் தன்மையை பாதுகாத்தல்
பின்தொடர்தல் வளங்கள் பற்றிய தகவல்	மேலதிக உதவிக்கு வாய்ப்பு வழங்குதல்

7.2) பிரதிபலிப்புப் பயிற்சி

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்த அமர்வின் நோக்கம் பங்கேற்பாளர்களை பிரதிபலிப்புப் பயிற்சிகள் மற்றும் இந்தப் பிரதிபலிப்புக்களை எவ்வாறு அவர்களது வேலையில் பிரயோகித்தல் என்பதையும் புரிந்துகொள்வதாகும்..

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, கடதாசி மற்றும் பேனாக்கள்

அமர்வு நேரம்

2 மணித்தியாலங்கள்.

வளவாளருக்கான குறிப்புகள்

பின்வரும் பெறுபேறுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதால் பிரதிபலிப்பு நடைமுறை முக்கியமானது:

1. கற்றல், அறிவு மற்றும் புரிதல்
2. சில வகையான செயல்கள்
3. விமர்சன மதிப்பாய்வின் செயல்முறை
4. தனிப்பட்ட மற்றும் தொடர்ச்சியான தொழில் வளர்ச்சி
5. கற்றல் அல்லது தனிப்பட்ட செயல்பாட்டின் பிரதிபலிப்பு (மெட்டா-அறிவாற்றல்)
6. நடைமுறை சூழ்நிலைகளில் அவதானிப்புகளிலிருந்து கோட்பாட்டை உருவாக்குதல்
7. நிச்சயமற்ற காலங்களில் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது மற்றும் முடிவெடுப்பது
8. அதிகாரம்
9. எதிர்பாராத விளைவுகள் (உதாரணம்- படங்கள், சங்கடங்களுக்கு தீர்வாக இருக்கும் அல்லது ஆக்கபூர்வமான செயல்பாடாகக் கருதப்படும் யோசனைகள்)
10. தெளிவுபடுத்தல் மற்றும் மேலும் பிரதிபலிப்பு தேவை என்பதை அங்கீகரித்தல்

அமர்வுப் பணி

- வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களை தங்கள் வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த ஒரு தொடர்பு பற்றி சிந்திக்கும்படி கேட்கிறார், மேலும் அது அவர்களை எவ்வாறு பாதித்தது, அதிலிருந்து அவர்கள் கற்றுக்கொண்டது மற்றும் எதிர்கால நடவடிக்கைகளுக்கு அவர்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்தினார்கள் (அவர்கள் விரும்பியதைத் தவிர அவர்கள் எழுதியதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியதில்லை என பங்கேற்பாளர்களுக்கு தெரிவிக்கப்படுகிறது).
- பின்னர் வளவாளர் பிரதிபலிப்பு நடைமுறையின் கருத்தை விபரிக்கிறார், மேலும் பிரதிபலிப்பு நடைமுறையின் முக்கியத்துவம் குறித்த விவாதத்தை வழிநடத்துகிறார் (வளவாளரின் குறிப்புகளைப் பார்க்கவும்).
- பிரதிபலிப்பின் நிலைகளையும், பங்கேற்பாளர்கள் எவ்வாறு பிரதிபலிப்பைப் பயிற்சி செய்யலாம் என்பதையும் வளவாளர் விளக்குகிறார்.

செயற்பாடு

- பின்வரும் செயல்பாடு ஒரு சம்பவ கற்கையின் இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சம்பவ காட்சி பகுதி 1 ஐப் படிக்க பங்கேற்பாளரிடம் வளவாளர் கேட்கிறார்.

சம்பவக் காட்சி பகுதி 1

Knott & Scragg (2010) இலிருந்து தழுவுப்பட்டது

நீங்கள் பாதிக்கப்படக்கூடிய சமூகங்களுடன் பணிபுரியும் சம்பவ நிர்வாகி. 70களில் அசோக் மற்றும் லலிதா பற்றி நீங்கள் ஒரு பரிந்துரையைப் பெற்றுள்ளீர்கள். அவர்கள் வரையறுக்கப்பட்ட வருமானத்துடன் ஒரு வசதி குறைந்த வீட்டில் வாழ்கின்றனர். அவர்களுக்கு ரவி என்ற மகன் ஒருவர் இருக்கிறார். வீட்டிற்கு அருகிலேயே அவர் வசித்தாலும் மிகவும் அரிதாகவே வருகை தருகிறார். அசோக்கிற்கு நினைவாற்றல் அறிகுறிகள் உள்ளன. அசோக்கிற்கு பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் லலிதா கவனித்துக்கொள்கிறாள். ரவி ஒரு நல்ல மனிதர் அல்லர் என்று பக்கத்து வீட்டுக்காரர் ஒருவர் குறிப்பிட்ட அதே சந்தர்ப்பத்தில், வீட்டை விற்றுவிட்டு ஒரு முதியோர் இல்லத்திற்குச் செல்லுமாறு தனது பெற்றோரிடம் கூறி வருவதாகவும் அவர் குறிப்பிட்டார். அவர் பல சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோரை நோக்கி கூச்சலிடுவதைக் கேட்டுள்ளார். அசோக் மற்றும் லலிதா ஆகியோரை சந்தித்து அவர்களின் தேவைகளை மதிப்பிடுமாறு கேட்கப்படுகிறீர்கள்.

- பங்குபற்றுனர்களை பின்வரும் வினாக்களுக்கான விடைகளை எழுதும்படி வளவாளர் வேண்டுகிறார் :
 - இந்த சம்பவத்தை வாசிக்கும் வேளையில் உங்களில் தோன்றும் உடனடி எண்ணப்பாடுகள் யாவை?
 - மதிப்பீட்டை மேற்கொள்ளும் போது உங்களது எந்த வகையான தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகள் மற்றும் விழுமியங்கள் இதில் செல்வாக்குச் செலுத்தலாம் என நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள்?
 - அசோக்கையும் லலிதாவையும் எவ்வாறு நீங்கள் அணுகுகிறீர்கள்? அசோக்கிடமும் லலிதாவிடமும் எவ்வகையான வினாக்களைக் கேட்கலாம்?
- பின்னர் பங்குபற்றுனர்களிடம் தங்களது பின்னூட்டல்களைப் பற்றி கூறும்படி வேண்டிக் கொள்வார்
- அதன் பின்னர் கீழேயுள்ள சம்பவக் காட்சி 2 இனை வாசிக்கும்படி வளவாளர் பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்டுக் கொள்வார்.

சம்பவக் காட்சி பகுதி 2

Knott & Scragg (2010) இலிருந்து தழுவி எடுக்கப்பட்டது

நீங்கள் அசோக் மற்றும் லலிதாவிடம் முன்கூட்டியே நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொண்டு பார்வையிட்டீர்கள், ஆரம்ப மதிப்பீட்டைத் தொடங்கினீர்கள். அவர்களின் முதல் கருத்துக்களில் ஒன்றாக இருந்தது, நீங்கள் அவர்களுக்கு எவ்வளவு இளமையாகத் தோன்றுகிறீர்கள் என்பது ஆகும். உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் குடும்பத்தைப் பற்றி அவர்கள் உங்களிடம் கேட்டார்கள். அவர்கள், கனிவாகவும் தாராள மனப்பான்மை கொண்டவர்களாகவும் தோன்றுவதோடு, உங்கள் சொந்த தாத்தா பாட்டிகளை நினைவூட்டுவர்.

அசோக் தெளிவாக நினைவாற்றல் இழப்பால் அவதிப்பட்டு வந்தார், எப்போதாவது நீங்கள் யார் என்பதை மறந்துவிடுவார். பின்னர் அவர் தனது குறைந்துவிட்ட திறன்களை அறிந்ததும் வருத்தப்பட்டார். லலிதா தன்னையும் தனது கணவனையும் பராமரிப்பதற்கான போராட்டம், மளிகைக் கடை, சலவை செய்தல் போன்றவற்றைப் பற்றி பேசினார். இனிமேல் இப்படி சமாளிக்க முடியாது என்று அவள் உணர்ந்தாள், அவள் கணவனுடன் வீட்டில் இருக்க விரும்பினாலும், மேலும் யாரையும் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது என நினைத்து முதியோர் இல்லத்திற்குச் செல்வது நல்லதென நினைத்தார். ஒரு முதியோர் இல்லம் தங்களுக்கு நல்லது என்று தங்கள் மகன் நினைத்ததாக லலிதா கருத்து தெரிவித்தார். இப்போது அவர்கள் வசிக்கும் வீட்டை விற்றதற்கு ஒருவரை ரவி வீட்டிற்கு அழைத்து வந்துள்ளார் என்றும் அவர் கூறினார். நீங்கள் வெளியேறவிருந்தீர்கள், லலிதாவின் கைகளில் காயங்கள் இருப்பதை அப்போது கவனித்தேன். காயங்கள் பற்றி விரைவாகக் கேட்டீர்கள். அவை தற்செயலாக ஏற்பட்டவை என்றும், இப்போது அவருக்கு வயதாகிவிட்டதால் எளிதில் காயங்கள் ஏற்படுவதாகவும் லலிதா கூறினார்.

- பின்னர் பங்கேற்பாளர்கள் பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதில்களை எழுதுமாறு கேட்கப்படுகிறார்கள்
 - i) சம்பவக் கற்கையின் இரண்டாம் பகுதியை (செயலில் சாத்தியமான பிரதிபலிப்பு) படிக்கும்போது உங்கள் சிந்தனையை வளர்த்துக் கொண்டிருந்தீர்களா? நீங்கள் வழக்கு ஆய்வைப் படிக்கும்போது, லலிதா மற்றும் அசோக்குடன் ஈடுபடுவது எந்த வகையான உத்திகள் பயனளிக்கும் என்று நீங்கள் நினைத்தீர்கள்?
 - ii) நீங்கள் முன்னர் செய்த குறிப்புகளைத் திரும்பிப் பார்க்கவும், வழக்கைப் பற்றிய உங்கள் சிந்தனை கணிசமாக மாறியுள்ளதா என்பதைக் கவனியுங்கள் (செயலில் பிரதிபலிப்பு)
- பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் பிரதிபலிப்புகளை எளிதாக்குவருக்கு வழங்குமாறு கேட்கப்படுகிறார்கள்.

பிரதிபலிப்புப் பயிற்சி பற்றிய குறிப்புகள்

தொடர்ச்சியான கற்றல் செயல்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்கான ஒருவரின் செயல்களைப் பிரதிபலிக்கும் திறன் பிரதிபலிப்பு நடைமுறை.

டொனால்ட் ஷான் (1983) கருத்துப்படி, இரண்டு வகையான பிரதிபலிப்பு நடைமுறைகள் உள்ளன.

1. **பிரதிபலிப்பு நடவடிக்கை:** நீங்கள் செயல்பாட்டைச் செய்யும்போது அதைப் பற்றி சிந்திப்பது அல்லது பிரதிபலிப்பது.
2. **பிரதிபலிப்பு-நடவடிக்கை:** நிகழ்வுக்குப் பிறகு மேற்கொள்ளப்பட்ட நடைமுறையைப் பற்றி சிந்தித்து, அந்த தகவலை அறிவாக மாற்றுதல்.

தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பின் நிலைகள்

நிலை 1: நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிரச்சினை அல்லது உங்களிடம் உள்ள கவலை பற்றிய பிரதிபலிப்பு

நிலை 2: பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே கேட்டு நிலைமையை பகுப்பாய்வு செய்தல்

“இங்கு என்ன நடக்கிறது?”

‘நான் என்ன அனுமானங்களைச் செய்கிறேன்?’

‘இது எனது நம்பிக்கைகளைப் பற்றி என்ன சொல்கிறது?’

‘இதைப் பார்க்க வேறு வழிகள் உள்ளனவா?’ “

நிலை 3: செயல்

‘நான் என்ன நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்?’

‘இதிலிருந்து நான் என்ன கற்றுக்கொள்ள முடியும்?’

‘இது மீண்டும் ஏற்பட்டால் நான் வித்தியாசமாக பதிலளிப்பேனா?’

‘அடுத்த முறை மிகவும் திறம்பட பதிலளிக்க நான் என்ன கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது என்ன திறன்களை வளர்க்க வேண்டும்?’

‘இது என்னைப் பற்றி நான் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கைகளைப் பற்றி என்ன சொல்கிறது?’

7.3) சுய பாதுகாப்பும் உச்ச நிலையைத் தடுத்தலும்

பாடப்பரப்பின் நோக்கம்

இந்த அமர்வின் நோக்கம் பங்கேற்பாளர்கள் எரிதல், இரக்க சோர்வு, தீங்கு விளைவிக்கும் அதிர்ச்சி மற்றும் சுய பாதுகாப்பு ஆகியவற்றின் கருத்துக்களைப் புரிந்துகொள்வதாகும்.

தேவையான பொருட்கள்

பிளிப் அட்டை, பேனாக்கள், கடதாசி, அச்சிடப்பட்ட சுய மதிப்பீட்டுப் படிவம்

அமர்வு நேரம்

1 மணித்தியாலம்

வளவாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் பணிபுரியும் சம்பவ நிர்வாகிகள் பெரும்பாலும் துன்பகரமான உணர்ச்சி அனுபவங்களுக்கும் ஆழ்ந்த துன்பங்களுக்கும் ஆளாகின்றனர். தேவையான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படாவிட்டால், இது பாதிப்பை ஏற்படுத்த வழிவகுக்கும் மற்றும் அவர்களின் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் உறவுகளை பாதிக்கும்.

நீண்ட காலமாகத் தொடரும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் உணர்வு பூர்வமான, உடல், உள ரீதியான களைப்பு மூன்று வகைப்படும்.

1. சோர்வு
2. ஆள்மாறாட்டம் - சோர்வடைந்து, ஊக்கம் அடைந்ததாக உணரும்போது ஒரு அலட்சியம் அல்லது இழிந்த அணுகுமுறையை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் வாடிக்கையாளரிடமிருந்து தன்னைத் தூர விலக்க முயற்சிக்கிறது.
3. செயல்திறன் மற்றும் வேலை செயல்திறன் குறைந்தது

நீண்ட காலமாகத் தொடரும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் உணர்வு பூர்வமான, உடல், உள ரீதியான களைப்புக்கான சூழ்நிலை மற்றும் தனிப்பட்ட ஆபத்து காரணிகள் இருக்கலாம்

சூழ்நிலை ஆபத்துக் காரணிகள்	தனி நபர் ஆபத்துக் காரணிகள்
தனி பயிற்சி, நீண்ட வேலை நேரம், நேர அழுத்தம் மற்றும் வேதனைக்குரிய நபர்களின் சிக்கலான குறைகளை கோருகிறது	உதவி கேட்பதில் சிரமங்கள்
அட்டவணைகள், வேலையின் வேகம் மற்றும் குறுக்கீடுகள் ஆகியவற்றின் மீது கட்டுப்பாடு இல்லாதது	இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் அதிகப்படியான ஈடுபாடு
ஆதாரங்களின் பற்றாக்குறை மற்றும் மேற்பார்வையாளர்களின் ஆதரவு	எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதில் சிரமங்கள்
சகாக்கள் மற்றும் / அல்லது மனைவியிடமிருந்து வேலை / வாழ்க்கை சமநிலைக்கு ஆதரவு இல்லாமை	நிகழ்வுகளின் மீது கட்டுப்பாட்டு உணர்வு இல்லாமை
பாலினம் அல்லது கலாசார வேறுபாடுகள் காரணமாக தனிமைப்படுத்தப்படுதல்	அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு இல்லாமல் இருத்தல்
வேலை சுமை மற்றும் வீட்டு வாழ்க்கையில் அதன் விளைவு	ஒருவரின் சொந்த திறன்களைக் காட்டிலும் வாய்ப்பு அல்லது பிறருக்கு சாதனைக்கான பண்புகளைக் கொண்டிருத்தல்

இரக்கமான சோர்வு நிலை

இரக்கமான சோர்வு என்பது உணர்ச்சி மற்றும் உடல் சோர்வு ஆகும். இது மற்றவர்களிடம் பரிவு கொள்ளவோ அல்லது இரக்கமாகவோ உணரக்கூடிய திறனைக் குறைக்க வழிவகுக்கிறது. உதவியாளர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் அதிகரித்த பணிச்சுமையை அனுபவிக்கும் போது அல்லது பயனாளிகளுக்கு உதவவோ அல்லது அவர்களின் தேவைகளுக்கு பதிலளிக்கவோ முடியாமல் போகும் போது இரக்க சோர்வு ஏற்படலாம்.

மோசமான அதிர்ச்சி

உதவியாளர்கள் அவர்கள் உதவி செய்யும் வாடிக்கையாளர்களினால் தொந்தரவு செய்யும் நிகழ்வுகளின் கதைகளை வெளிப்படுத்தும் போது அல்லது கேட்கும் போது மோசமான அதிர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இது தொழிலாளர்களுக்குள்ளேயே இரண்டாம் நிலை அதிர்ச்சி அறிகுறிகளின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.

சுய கரிசனை

சுய கரிசனை என்பது உங்கள் மன, உணர்ச்சி மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் வேண்டும் என்றே செய்யும் செயலாகும்.

சுய பாதுகாப்புக்கான ABC முறைமை	
AWARENESS – விழிப்புணர்வு	உங்கள் சொந்த தேவைகள், வரம்புகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் வளங்களைப் பற்றிய சுய விழிப்புணர்வை கடைப்பிடிங்கள். உடல் ஆற்றல் இழப்பு, இரக்க சோர்வு மற்றும் மோசமான அதிர்ச்சி ஆகியவற்றின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைத் தேடுங்கள், இதனால் மேலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க சுய கரிசனையில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
BALANCE – சமநிலை	உங்கள் செயற்பாடுகளை சமநிலைப்படுத்துங்கள்: வேலை, குடும்பம் மற்றும் சமூக வாழ்க்கை, இளைப்பாறுதல் மற்றும் ஓய்வு போன்றனவாகும். வேலைக்கு அப்பால் ஒரு அர்த்தமுள்ள மற்றும் சுவாரஷ்யமான வாழ்க்கையை பெற நீங்கள் தகுதியானவர் என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
CONNECTION – தொடர்பு	உங்கள் செயற்பாடுகளை சமநிலைப்படுத்துங்கள்: வேலை, குடும்பம் மற்றும் சமூக வாழ்க்கை, இளைப்பாறுதல் மற்றும் ஓய்வு போன்றனவாகும். வேலைக்கு அப்பால் ஒரு அர்த்தமுள்ள மற்றும் சுவாரஷ்யமான வாழ்க்கையை பெற நீங்கள் தகுதியானவர் என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

தேசிய உளநல நிகழ்ச்சித் திட்டம்

அமர்வுச் செயற்பாடுகள்

- அதீத நிலை, இரக்கச் சோர்வு, தீங்கு விளைவிக்கும் அதிர்ச்சி , அதீத நிலையை எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் பயனுள்ள சுய கரிசனை உத்திகள் குறித்து வளவாளர் ஒரு ஊடாடும் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிக்கிறார். (வளவாளரின் குறிப்புகளைப் பார்க்கவும்)
- பின்னர் வளவாளர் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் எடுத்து சுய கரிசனை மதிப்பீட்டுக் கருவியை நிரப்புமாறு பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறார்.
- பின்னர் வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களை சிந்திக்க கேட்கிறார்.
 - அங்கு ஏதேனும் ஆச்சரியங்கள் இருந்தனவா? மதிப்பீடானது நீங்கள் முன்பு நினைக்காத ஏதேனும் புதிய யோசனையை முன்வைத்ததா?
 - நீங்கள் இப்போது செய்யாத செயல்களில் குறிப்பாக உங்களுக்கு விருப்பமானவை எவை? எதிர்காலத்தில் எப்போதாவது அவற்றை உங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைத்துக் கொள்ளலாம்?

சுய கரிசனை மதிப்பீட்டுப் படிவம்

தேசிய உளநல நிகழ்ச்சித் திட்டத்திலிருந்து ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது

இந்த மதிப்பீட்டுக் கருவி சுய கரிசனையை பராமரிப்பதற்கான பயனுள்ள உத்திகளின் கண்ணோட்டத்தை வழங்குகிறது. அதனை பூரணப்படுத்த ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் எடுக்கும். இது உங்கள் உடல், உளவியல், உணர்ச்சி, ஆன்மீக மற்றும் வேலை செய்யும் இடத்தின் சுய கரிசனை மட்டத்தை அளவிட உங்களை அனுமதிக்கும். இந்த கருவி இலங்கையில் சரிபார்க்கப்படவில்லை. எவ்வாறாயினும், நீங்கள் ஒரு நல்ல சுய கரிசனையை கடைப்பிடிக்கும் பகுதிகளையும் முன்னேற்றத்திற்கான பகுதிகளையும் அடையாளம் காண உதவும் ஒரு எடுத்துக் காட்டுக்கு இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

பின்வருவனவற்றை எத்தனை முறை செய்கிறீர்கள்? (விகிதம், கீழே உள்ள அளவைப் பயன்படுத்தி):

- 5 = அடிக்கடி
 4 = சில நேரங்களில்
 3 = குறைவு
 2 = ஒரு போதும் இல்ல
 1 = இது எனக்கு ஒரு போதும் நடந்தது இல்லை

உடலியல் சுய கரிசனை

- தவறாமல் சாப்பிடுங்கள் (உதாரணம்:காலை உணவு, பகல் உணவு, இரவு உணவு)
- ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுங்கள்
- உடற்பயிற்சி
- தேவைப்படும் போது மருத்துவ உதவி பெறுங்கள்.
- நோய்த் தடுப்பிற்கு தொடர்ச்சியான மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- தகவலைப் பெறுங்கள்
- உங்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும் உடற் செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள் (உதாரணம் விளையாட்டு.
- போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுங்கள்
- நீங்கள் விரும்பும் ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- விடுமுறைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அழுத்தமான தொழில்நுட்பத்திலிருந்து விலகி இருங்கள். (உதாரணம்: சமூக ஊடகம்)
- ஏனையவை _____

உளவியல் சுயபாதுகாப்பு

- சுய பிரதிபலிப்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
- தேவை ஏற்பட்டால் தொழில் சார்ந்த வல்லுனர்கள் அல்லது ஆலோசகர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.
- பத்திரிகை அல்லது நாட்குறிப்பில் எழுதுங்கள்
- வேலைக்கு சம்பந்தமில்லாத ஒன்றைப் பற்றி வாசியுங்கள்.
- நீங்கள் ஒரு ஆரம்பிப்பாளராக ஏதாவது செய்யுங்கள்.
- உங்கள் வாழ்க்கையில் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுங்கள்.
- வெளியில் நேரத்தை செலவிடுங்கள்.
- சில நேரங்களில் மேலதிக பொறுப்புக்கள் வேண்டாம் என்று கூறுங்கள்.
- ஏனையவை _____

<p>உணர்ச்சி ரீதியான சுய கரிசனை</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> உங்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும் மற்றைய நிறுவனங்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள் <input type="checkbox"/> உங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமான நபர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். <input type="checkbox"/> உங்களை நீங்கள் அன்பாக நடத்துங்கள் (ஆதரவான உள்ளக உரையாடல் அல்லது சுய பேச்சு) <input type="checkbox"/> உங்களைப் பற்றி நீங்கள் பெருமிதம் அடையுங்கள் உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகங்களை மீண்டும் படிக்கவும் உங்களுக்குப் பிடித்த திரைப்படங்களை மீண்டும் பார்ப்பதற்கும்) <input type="checkbox"/> ஆறுதல் நடவடிக்கைகள், பொருட்கள், மக்கள், உறவுகள், இடங்கள் என்பவற்றை தேடி அடையாளம் காணுங்கள். <input type="checkbox"/> அழகையை அடக்காமல் அழுவதற்கு அனுமதியுங்கள். <input type="checkbox"/> உங்களை சிரிப்பூட்டும் விடயங்களைக் கண்டறியுங்கள். <input type="checkbox"/> உங்கள் குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள். <input type="checkbox"/> ஏனையவை _____ 	<p>ஆன்மீக சுய கரிசனை</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> பிரார்த்தனை, தியானம், பிரதிபலிப்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். <input type="checkbox"/> இயற்கையில் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். <input type="checkbox"/> ஆன்மீகக் கூட்டம், சமூகம் அல்லது குழுவில் பங்கேற்றல் <input type="checkbox"/> நன்றியை வெளிப்படுத்துங்கள். <input type="checkbox"/> உங்களுக்கு அர்த்தமுள்ள வகையில் அமையும் முக்கிய நிகழ்வுகளை சடங்கு சம்பிரதாயங்களுடன் கொண்டாடுங்கள். <input type="checkbox"/> இறந்த அன்புக்குரியவர்களை ஞாபகப்படுத்துவதோடு நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். <input type="checkbox"/> மனதிற்கு எழுச்சியூட்டும் கதைகளை வாசியுங்கள். <input type="checkbox"/> நீங்கள் நம்பும் காரணங்களில் பங்களிப்புச் செய்யுங்கள் அல்லது அதில் பங்கு பற்றுங்கள். <input type="checkbox"/> பாடுங்கள் அல்லது நடனம் ஆடுங்கள் <input type="checkbox"/> உங்களுக்கு அர்த்தமுள்ளதை அடையாளம் கண்டு உங்கள் வாழ்க்கையில் அதன் இடத்தை அவதானியுங்கள். <input type="checkbox"/> தெரியாமல் இருப்பதை தவிர்க்க வெளிப்படையாக இருங்கள். <input type="checkbox"/> நம்பிக்கையுடன் இருங்கள். <input type="checkbox"/> ஏனையவை _____
<p>வேலை செய்யும் இடம் அல்லது தொழில் முறை சுய கரிசனை</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> மதிய உணவு சாப்பிட நேரம் ஒதுக்குங்கள் <input type="checkbox"/> சக ஊழியருடன் அரட்டை அடிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். <input type="checkbox"/> வேலைகளைச் செய்து முடிக்க நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். <input type="checkbox"/> உற்சாகமான, வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் உங்களுக்கு பலனளிக்கும் திட்டங்கள் அல்லது பணிகளை அடையாளம் காண்க. <input type="checkbox"/> வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் கட்டுப்பாடுகளை அமைக்கவும். <input type="checkbox"/> உங்களுடைய வேலை செய்யும் இடத்தை ஒழுங்கு படுத்துங்கள். அது வசதியாகவும் ஆறுதலாகவும் இருக்கும். <input type="checkbox"/> வழக்கமான ஆலோசனையையும் மேற்பார்வையையும் பெறுங்கள். <input type="checkbox"/> ஒரு சக ஆதரவுக் குழுவை வைத்திருங்கள். <input type="checkbox"/> ஏனையவை _____ 	

7.4) சகபாடி உதவி முறை

பாடப்பரப்பின் நோக்கம்

இந்த அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய முடியும்.

- சகபாடி சகபாடிக்கான ஆதரவின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும்.
- தங்கள் சொந்த சகபாடி ஆதரவு முயற்சியைக் கொண்டு வாருங்கள்.
- அதீத நிலை தடுப்புக்கு சகபாடிக்கான ஆதரவைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அமர்வின் நேரம்

45 நிமிடங்கள்.

தேவையான பொருட்கள்

புரட்டும் அட்டவணை, காகிதம், பேனை

அமர்வின் பணி

- ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்வதில் சகபாடியின் பங்கு பற்றி வளவாளர் பங்கேற்பார்களுடன் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பார்
- அதீத நிலை தடுப்புக்கான ஒரு சுய பாதுகாப்பு தந்திரமாக சகபாடிக்கான ஆதரவின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி வளவாளர் மேலும் விளக்குகிறார்.
- வளவாளர் சகபாடி ஆதரவின் கொள்கைகளை விளக்கியும் அவற்றை ஒரு புரட்டும் காகிதத்தில் எழுதுகிறார்
- வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களை பத்து குழுக்களாகப் பிரித்து அவர்களுடைய சொந்த சக உதவி முன்முயற்சியுடன் வருவதை பணிக்கிறார். (சகபாடிகளின் கொள்கைகளை மனதில் வைத்துக் கொள்ள பங்கேற்பாளர்களை வளவாளர் ஊக்குவிக்கின்றார்)
- குழுக்கள் தங்கள் தந்திரோபாயத்தை முன்வைக்கின்றன.
- வளவாளர் கருத்துக்களை வழங்குகின்றார்.

சகபாடி உதவி முறையினது பண்புகள் பற்றிய குறிப்புகள்

சகபாடி உதவி என்பது பொதுவான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பல்வேறு பின்னணியிலுள்ள மக்கள் தங்கள் பலங்களை பகிர்ந்து கொள்ளும் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கும் உறவுகளை உருவாக்குவதற்கு ஒன்றிணைவதற்கான வழிமுறையாகும்.

சகபாடியின் உதவியை தனித்துவமானதாவும் மதிப்புமிக்கதாகவும் மாற்றும் சில அடிப்படை மதிப்புகள் இங்கே

1. சகபாடி உதவி தன்னார்வமானது.

சகபாடி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க நபர்களை சுதந்திரமாக தேர்வு செய்ய வேண்டும் என்பதோடு கலந்து கொள்வதற்கு அழுத்தம் கொடுக்கக் கூடாது. சகபாடி உதவியின் தன்னார்வத் தன்மை ஒருவருக்கொருவர் நம்பிக்கையையும் தொடர்புகளையும் உருவாக்குவதை எளிதாக்குகின்றது.

2. சகபாடிக் குழுக்களின் உதவிகள் முன்னரே முடிவெடுக்க முடியாதது

நீங்கள் பலதரப்பட்ட அனுபவம், நம்பிக்கை மற்றும் வாழும் முறைமைகளைக் கொண்ட மக்களை சந்திக்கலாம். ஏலவே முடிவெடுக்காமல் இருக்க, ஒவ்வொரு தனிநபரையும் வெளிப்படையாகவும், திறந்த மன நிலையுடனும், உண்மையான மன நிலையுடனும் அணுகுங்கள்.

3. சகபாடி உதவியானது உணரக் கூடியது.

சகபாடி உதவிகளின் போது மற்றவர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பது பற்றிய உண்மையாக அறிய வேண்டும். அதே போல அவ்வாறு அவர்கள் உணர்வதற்கான காரணங்கள் மற்றும் இன்னுமொருவர் அந்நிலையில் எவ்வாறு எங்களுக்கு துலங்கல்களை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றி உண்மையாக அறிய முயற்சிக்க வேண்டும்.

4. சகபாடி உதவிகள் மதிப்புக்குரியவை

சகபாடி ஆதரவு முறைமையில் அனைவருக்கும் முக்கியமானதும் தனித்துவமானதும் பங்கு இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. குழுவில் ஒருவராக இருக்க வேண்டும் என எண்ணும் ஒவ்வொருவரின் விருப்பமும் மதிக்கப்பட வேண்டும். பல இனங்கள், கலாசாரங்கள், கல்வி நிலை மற்றும் மதங்களைச் சார்ந்தவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள நீங்கள் வெளிப்படையான மனப்பான்மையுடன் இருக்க வேண்டும்.

5. சகபாடி ஆதரவுகளுக்கு நேர்மை மற்றும் நேரடி தொடர்புடன் முக்கியமானது.

சகாக்கள் விடயங்களை நேர்மையாகவும், கடினமான விடயங்களை இரக்கத்துடனும் பேச வேண்டும். இது மற்றவர்களை காயப்படுத்தும் நிலைக்கு அப்பால் செல்ல எமக்கு உதவுவதோடு உரையாற்ற வேண்டியவர்களுடன் நேர்மையாக அவ்வரையாடல்களை மேற்கொள்ளவும் உதவுகிறது.

6. சகபாடி ஆதரவு பரஸ்பர பொறுப்பைக் கொண்டது

எமது சொந்த தேவைகளையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த நாம் ஒவ்வொருவரும் பொறுப்பேற்கிறோம். ஒவ்வொருவரது கருத்துக்களும் கேட்கப்பட்டன என்பதை உறுதிப்படுத்துவது ஒவ்வொரு பங்குபற்றினரின் பொறுப்பு ஆகும்.

7. சகபாடி ஆதரவு என்பது அதிகாரங்களை பகிர்ந்தளிப்பது ஆகும்

அனைவருக்கும் சமமான பொறுப்புக்கள் காணப்படுகிறது.

8. சகபாடி ஆதரவு பரஸ்பரமானது

ஒவ்வொருவரும் கொடுப்பவரும் பெற்றுக்கொள்பவரும் ஆவர். ஆகவே இது மாறக்கூடிய நிலை ஆகும்.

7.5) ஆழமான சுவாசம் மற்றும் தளர்வுப் பயிற்சி நுட்பங்கள்

பாடப்பரப்பின் நோக்கு

இந்தப் பாடப்பரப்பின் முடிவில் பங்குபற்றினார்கள் பின்வருவன பற்றிய தெளிவைப் பெற்றிருப்பர் :

ஆழமான சுவாசம் மற்றும் தளர்வு நுட்பங்கள், மற்றும் இவ்வாறான நுட்பங்களை அதீத நிலையை அடைவதை எவ்வாறு தடுக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

ஒன்றுமில்லை

அமர்வு நேரம்

45 நிமிடங்கள்

அமர்வுச் செயற்பாடு

- பங்குபற்றினர்களை வளவாளர் அமைதியான அமைப்பில் அவர்களுக்கேற்றவாறு வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்கிறார்.
- முற்போக்கான தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி ஒன்றினை பங்குபற்றினர்கள் தயாரானவுடன் வளவாளர் நடத்துகிறார்.
- அதீத நிலையை தடுப்பதற்கான சுய பாதுகாப்பு மூலோபாயமாக ஆழ்ந்த சுவாச உத்திகளை பயன்படுத்த வளவாளர் ஊக்குவிக்கிறார்.

முற்போக்கான தசைத் தளர்வு

TherapistAid (2017) இலிருந்து எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது

ஆழமான மூச்சை எடுத்து, உங்கள் நுரையீரலினுள் காற்றின் உணர்வினை அவதானிப்பதன் மூலம் தொடங்குங்கள். உங்கள் மூச்சை சில விநாடிகளுக்கு அப்படியே வைத்திருங்கள்.

(சுருக்கமான இடை நிறுத்தம்)

இறுக்கத்தை உங்கள் உடலில் இருந்து வெளியேற்ற உங்கள் மற்றுமொரு மூச்சை சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியிடுங்கள். மற்றொரு ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எடுத்து வைத்திருங்கள்.

(சுருக்கமான இடை நிறுத்தம்)

மீண்டும், மூச்சை மெதுவாக வெளிவிடவும்.

இன்னும் மெதுவாக மற்றுமொரு மூச்சை எடுக்கவும். நுரையீரலுக்குள் காற்றை எடுத்து அதை நிரப்பவும்.

(சுருக்கமான இடை நிறுத்தம்)

மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட்டு அது உங்கள் உடலை விட்டு வெளியேறுவதை உணருங்கள்.

இப்போது உங்களது கவனத்தை உங்களது கால்கள் மீது நகர்த்தவும். கால்களையும் பாதத்தின் வளைவுகளையும் மடிப்பதன் மூலம் உங்கள் கால்களை ஏற்படும் இறுக்க நிலையை உணருங்கள். அப்படியே இருந்து, அது என்னவென்று கவனியுங்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

உங்கள் பாதங்களிலுள்ள இறுக்கத்தை விடுவியுங்கள். தளர்வுக்கான புதிய உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள். அடுத்து உங்கள் கீழ் காலின்மீது கவனம் செலுத்த தொடங்குங்கள். அதிலுள்ள தசைகளை தளர்வாக விடச் செய்யுங்கள். அவற்றை இறுக்கமாகப் பிடித்து இறுகும் உணர்வில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

உங்கள் பாதங்களிலுள்ள இறுக்கத்தை விடுவியுங்கள். தளர்வினை உணருங்கள் . ஆழமான சுவாசத்தை எடுத்துக் கொள்வதை தொடர்ந்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்து உங்கள் மேல் கால் மற்றும் இடுப்புத் தசைகள் இறுக்கமாக இருக்கும். தொடைகளை இறுக்கமாக அழுத்துவதன் மூலம் இதை நீங்கள் செய்யலாம். திரிபு நிலைக்குச் செல்லாமல் நீங்கள் பதற்றத்தை உணர்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

மேலும் மெதுவாக விடவும். இறுக்கம் உங்கள் தசைகளிலிருந்து வெளியாகுவதை உணருங்கள். உங்கள் வயிறு மற்றும் மார்பை இறுக்கப்படுத்த தொடங்குங்கள். உங்கள் வயிற்றை அழுத்துவதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். கடினமாக அழுத்தி, இறுக்கத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரம் அப்படியே இருங்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

இறுக்கத்தை விடவும். உங்கள் உடலை சுறுசுறுப்பாக இயங்க விடவும். தளர்வு உணர்வை நீங்களே உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். மெதுவாக சுவாசிக்கவும். காற்றைக் கவனிக்கவும், உங்கள் நுரையீரலுக்குள் காற்று நிரம்புவதை அவதானிக்கிறீர்கள், அதை அவ்வாறே பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்

(சுருக்கமான இடை நிறுத்தம்)

காற்றை மெதுவாக வெளியிடவும். உங்கள் நுரையீரலை விட்டு வெளியாகுவதை உணருங்கள். அடுத்து, உங்கள் தோளை பின்னால் கொண்டு முதுகிலுள்ள தசைகளை இறுக்கப்படுத்துங்கள் அவற்றை இறுக்கமாக பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். சிரமப் படாமல் உங்களால் முடிந்தளவு கடினமாக இறுக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

உங்கள் முதுகிலிருந்து இறுக்கத்தை வெளியிடுங்கள். உங்கள் கையை விட்டும் மெதுவாக வெளியேறும் இறுக்க உணர்வையும் பதற்றத்தையும், தளர்வின் புதிய உணர்வையும் உணருங்கள். நீங்கள் தளர்வை அனுமதிக்கும் போது உங்கள் உடல் எந்தளவுக்கு வித்தியாசமாக உணர்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். தோள்பட்டையிலிருந்து கையை எடுத்து உங்களது உடம்பை சற்று பதற்றமாக்குங்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

உங்கள் முதுகிலிருந்தும் கைகளிலிருந்தும் இறுக்கத்தை வெளியிடுங்கள். உங்கள் விரல்கள், கைகள், உடம்பு மற்றும் தோளிலுள்ள உணர்வைக் கவனியுங்கள். உங்கள் கைகள் எவ்வாறு சுறுசுறுப்பாகவும் எளிதாகவும் உணர்கின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள். உங்கள் கண்கள் மற்றும் வாளை சுற்றியுள்ள தசைகளை சிதைப்பதன் மூலம் உங்கள் முகத்தையும் கழுத்தையும் பதற்றப்படுத்துங்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

இறுக்கத்தை விடுங்கள். மீண்டும் தளர்வுக்கான புதிய உணர்வை கவனியுங்கள். இறுதியாக, உங்களது முழு உடலையும் பதற்றப்பட விடுங்கள். உங்கள் கால்களை, வயிற்றை, மார்பு, கைகளை, தலை மற்றும் கழுத்து என்பவற்றை பதற்றப்பட வைப்பீர்கள். சிரமப்படாமல் கடினமாக பதற்றமடைய வைப்பீர்கள்.

(5 விநாடி நிறுத்தம்)

இப்போது விடுவிக்கவும். உங்கள் முழு உடலையும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க அனுமதிக்கவும். தளர்வு நிலையை கவனியுங்கள். இறுக்க உணர்விலிருந்து இது எந்தளவு வித்தியாசமானதாகக் காணப்படுகிறது.

உங்களது தசைகளை மெதுவாக நகர்த்துவதன் மூலம் உங்கள் உடலை எழுப்பத் தொடங்குங்கள். உங்களது கைகளையும் கால்களையும் சரி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தயாராக இருக்கும் போது உங்கள் தசைகளை நீட்டி கண்களைத் திறக்கவும்.

தளர்வுப் பயிற்சி நுட்பங்கள் பற்றிய குறிப்புகள்

முற்போக்கான தசை தளர்வுப் பயிற்சியினை நீங்கள் ஏற்கனவே கற்றுக் கொண்டீர்கள். இது உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்திருக்கும் என நாங்கள் நம்புகிறோம். நீங்கள் முயற்சிக்கக் கூடிய வேறு சில நுட்பங்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சி

1. உங்களுக்கு வசதியான முறையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்
2. ஒரு கையை உங்கள் விலா எலும்புகளுக்கு கீழே உள்ள வயிற்றிலும் மற்றைய கையை உங்கள் மாறினும் வைக்கவும்.
3. மூக்கு வழியாக ஒரு ஆழமான மூச்சை எடுத்து, உங்கள் வயிறு உங்கள் கையை தள்ளாமலாவுக்கு செய்யவும். உங்களது மாப்பு நகரக் கூடாது.
4. விசில் அடிப்பதைப் போன்று சுவாசத்தை வெளியே விடவும், உங்கள் வயிற்றில் கையை வைத்து உள்ளேயுள்ள மூச்சு அனைத்தையும் வெளியே தள்ள வைக்கவும்.
5. இந்த சுவாசப் பயிற்சியை 3 தொடக்கம் 5 நிமிடங்கள் செய்யவும். ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் இடையில் உங்களுக்கு தேவையான அளவு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
6. பயிற்சியின் இறுதியில் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வழிகாட்டப்பட்ட கற்பனைப் பயிற்சி

Learn to prevent and deal with burnout effect project (2014) இலிருந்து ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது

அமைதியாக இருண்ட அறையொன்றில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். பல முறை சுவாசிக்கவும். உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்

ஒரு அழகான நாளில், ஒரு பாதையில் நீங்கள் நடப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் முன்பொரு முறை இருந்த அல்லது நீங்கள் கற்பனை செய்யும் உங்களுக்கு பிடித்த ஒரு ஏரிக்கு செல்கிறீர்கள். நீங்கள் அதன் அருகில் செல்லும் போது அதன் மணத்தை உங்களால் நுகரக் கூடியதாக உள்ளது. இப்போது உங்களுக்கு முன்னால் அந்த ஏரி காணப்படுகிறது. அதிலுள்ள தாவரங்களையும் விலங்குகளையும் இப்போது உங்களால் பார்க்கக் கூடியதாக உள்ளது. தண்ணீருக்குள் நீங்கள் மிக மெதுவாக இறங்குகிறீர்கள். இது குளிர்ச்சியாகவும் புதுமையாகவும் காணப்படுகிறது.

உங்களது கற்பனையின் மூலம் எதுவும் சாத்தியமாகும். உங்களை ஏரியாக மாற்றிக் கொண்டு உடம்பை நீராக்கிக் கொள்ளவும். இதைச் செய்யும் போது உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆழத்தை, அமைதியை, உங்களை ஏரியாகக் கொண்டிருப்பதை அவதானியுங்கள். காற்று அல்லது புயல் உங்கள் மேற்பரப்பில் சிற்றலைகளை எவ்வாறு உருவாக்குகிறது என்பதை கவனியுங்கள். நீங்கள் அமைதியாக, பொறுமையாக, மத்தியில் இருக்கிறீர்கள். உங்களது உடம்பில் இந்த அமைதி நிலவும் போது உங்களது கவலைகளையும், எண்ணங்களையும் பட்டங்களையும் சுவாசத்தின் மூலம் விடுவிக்கவும். உங்களை எதுவும் தொந்தரவு செய்ய முடியாது.

அமைதியான இந்த உணர்வை நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் வரவழைத்துக் கொள்ளலாம். பல முறை மூச்சை உள்ளே எடுத்து வெளியே விடவும். இப்போது ஏரியிலிருந்து மீண்டும் வெளிவர உங்களை அனுமதிக்கையில் நீங்கள் அதன் உச்சியில் நிற்பதைக் காண்கிறீர்கள். இந்த உணர்வு உங்களுக்கு எப்போதும் கிடைக்கும் என்பதை உணர்ந்து ஏரியிலிருந்து திரும்பி நடக்க முயற்சியுங்கள். அறையிலுள்ள ஒலியையும் அசைவையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள். இங்கே இப்போதே கண்களை முழுமையாக திறக்கவும். ரூபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் உங்களது மூச்சை வேண்டுமானால் எப்போதும் ஏரியுடன் இணைத்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நாளும் வேலையை தொடங்கும் போதும் அல்லது மன அழுத்தத்தை உணரும் போதும் இதை நீங்கள் செய்யலாம்.



தொகுதி 08:

நாங்கள்
எவற்றைக் கற்றுக்
கொண்டோம்
என்பது பற்றி
செய்முறை
பயன்பாடு

நாங்கள் எவற்றைக் கற்றுக் கொண்டோம் என்பது பற்றி செய்முறை பயன்பாடு

அமர்வின் நோக்கம்

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள் இந்த பயிற்சியில் அவர்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றை சம்பவ முகாமையாளர் தங்கள் வேலைக்கு எவ்வாறு பிரயோகிப்பது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

தேவையான பொருட்கள்

எதுவுமில்லை

அமர்வின் நேரம்

1 மணித்தியாலம்

அமர்வின் பணி

- வளவாளர் பங்கேற்பாளர்களை ஆறு குழுக்களாகப் பிரிக்கிறார். பயிற்சியில் உள்ளடக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு தொகுதியில் வேலைசெய்வார்கள் (தொகுதி 6 ஐத் தவிர). அவர்கள் பதிலளிக்கும் கேள்விகளில் சில
 - தொகுதியில் கற்றுக் கொண்டதை எனது வேலையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? (அதாவது தேவைகள் மதிப்பீடு, சமூக முகாமைத்துவம், சமூக மாநாடு என்பவற்றை நடத்துதல்)
 - எனது வேலையில் சமூக முகாமையாளரைப் பயன்படுத்துவது ஏன் முக்கியமானது?
- வளவாளர் பங்கேற்பாளர்கள் கலந்துரையாடுவதற்கு நேரம் வழங்குவதோடு பங்கேற்பாளர்கள் அவர்களது எண்ணங்களை அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுடனும் பகிர்ந்தளிக்க பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக் கொள்வார்.

நாங்கள் எவற்றைக் கற்றுக் கொண்டோம் என்பது பற்றி, செய்முறை பயன்பாடு பற்றிய குறிப்புகள்

சம்பவ முகாமையாளர்களாக, தேவைகள் மதிப்பீடுகளை நடத்துவதற்கும், சமூக திட்டத்தை தயாரிப்பதற்கும் சமூக திட்டத்தில் அடையாளம் காணப்பட்ட செயல்களில் அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கும் நீங்கள் வேதனைக்கு உள்ளான நபர்களுடன் நேரடியாகப் பணியாற்றுவீர்கள்.

எனவே பயிற்சியில் இதுவரையில் கலந்துரையாடப்பட்ட அறிவு, திறன் மற்றும் திறன்களை வளர்ப்பது உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது. எனவே நாம் கற்றுக்கொண்டவை பற்றி வேதனைக்குள்ளானவர்களுக்கு உதவுவதற்கும் ஆதரவளிப்பதற்கும் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கவும் முடியும்.

தொகுதி 01: உளவியல் ஆதரவுக்கான அறிமுகம்

தொகுதி 01இல் மாஸ்லோவின் தேவைகளின் வரிசைமுறை பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொண்டீர்கள், மேலும் உயர்மட்ட தேவைகளுக்குச் செல்வதற்கு முன் கீழ் மட்ட தேவைகளை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். மாஸ்லோவின் தேவை வரிசை முறையின்படி, இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களின் தேவைகளை எவ்வாறு வரைபடமாக்குவது என்பது இப்போது உங்களுக்குத் தெரியும். மேலும் தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்குள் அவர்களின் உளவியல் மற்றும் சமூகத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம் நெகிழ்ச்சியை எளிதாக்க உதவுகிறது. இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களின் மனநல வாழ்வைப் பாதிக்கும் வெவ்வேறு காரணிகளை நீங்கள் பார்க்க முடியும். வெவ்வேறு நெருக்கடிகள் மக்களை எவ்வாறு வித்தியாசமாகப் பாதித்தன என்பதை அடையாளம் காணவும், அவர்களின் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய இழப்பீடுகளின் வகைகளை அடையாளம் காணவும் முடியும். இழப்பீடு வழங்குவதற்கான அலுவலகம் மற்றும் அலுவலகங்கள் மூலம் கிடைக்கும் உதவிகள், சேவைகள் குறித்தும் இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களுக்கு நீங்கள் விளக்கிக் கூற முடியும். சம்பவ முகாமையாளராக உங்கள் பணி முழுவதும், கலாச்சார ரீதியான உணர்திறன் உடையவராக இருக்கும் போது அடிப்படைக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவது முக்கியம். மேலும் இன்னல்களுக்கு உள்ளானவர்கள் மிகுந்த கண்ணியத்துடன் நடத்தப்படுவதை உறுதி செய்கிறார்கள்.

தொகுதி 02: இழப்பு மற்றும் துக்கம்

தொகுதி 02இல் இழப்பு வகைகள் மற்றும் துக்கத்தின் செயற்பாடுகள் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்கள். துக்கம் என்பது வலி மிகுந்த நிகழ்வுகளுக்கு முற்றிலும் சிறந்ததும் இயற்கையானதும் சாதாரணமான மறுமொழி என்பதை இப்போது நீங்கள் அறிவீர்கள். காலப்போக்கில் சிலர் தங்கள் இயல்பு வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பது கடினம் என்பதையும், அது நிகழும்போது தொழில் முறை உதவிக்கு அவர்களை குறிப்பிடுவதானது முக்கியத்துவமானது என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டீர்கள். சந்தேகமான இழப்பானது (காணாமல் போனவர்களின் குடும்பங்கள் எதிர்கொள்ளும்) ஒரு குடும்ப உறுப்பினரின் மரணத்திலிருந்து வேறுபட்டது என்பதையும் நீங்கள் அறிந்தீர்கள். இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கும் இந்த அறிவானது உங்களுக்கு உதவும்.

தொகுதி 03: அதிர்ச்சி மற்றும் பின்னடைவு

தொகுதி 03இல் அதிர்ச்சி பற்றி அறிந்ததோடு அது எவ்வாறு ஒவ்வொரு தனி நபரையும் வித்தியாசமான முறையில் பாதிக்கிறது என்பதையும் கற்றுக் கொண்டீர்கள். சிறந்த மன அழுத்தம், மோசமான மன அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டீர்கள். தேவைகள் மதிப்பீட்டை நீங்கள் நடத்தும் போது இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களை சமாளிக்கும் திறன்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு நெகிழ்திறன் காரணிகளை அவதானிப்பீர்கள். எனவே நீங்கள் இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களுடன் சேவை புரியும் போது அவர்களின் பின்னடைவுக் காரணிகளை அடையாளம் காண உதவலாம். மற்றும் இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களின் பின்னடைவை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களை ஆதரிக்க இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தலாம். இன்னல்களுக்கு ஆளான நபர்களை விழிப்படைச்சு செய்வதற்கும் அவர்களின் கதைகளை ஆற்றுப்படுத்துவதற்குமான வழியை சொல்வதற்கும் கதை சொல்லலை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டீர்கள்.

தொகுதி 04: பொதுவான உளவியல் பிரச்சினைகள்

தொகுதி 4 இல் பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை போன்ற பொதுவான உளவியல் பிரச்சினைகள், பொருள் மற்றும் மதுபானப் பாவனை போன்ற நடத்தைப் பிரச்சினைகள், வறுமை, குழந்தை நல் வாழ்வு மற்றும் பாதுகாப்புடன் தொடர்பான பிரச்சினைகள், அத்துடன் ஏனைய மன நல சுகாதார விளைவுகளான மனச்சோர்வு, பதட்டம், தற்கொலை அல்லது சுய தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தைகள். சம்பவ முகாமையாளராக இந்த பிரச்சினைகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அனுபவமுள்ள நபர்களை நீங்கள் அடிக்கடி சந்திப்பீர்கள். இந்த பயிற்சியில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட திறன்களானது இது போன்ற பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கும் இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களை ஆதரிக்கவும் அல்லது அவர்களைப் பொருத்தமான சேவையில் வழிநடத்தவும் இது போன்ற அறிவு உதவும்.

தொகுதி 05: உதவும் திறன்

தொகுதி 05இல் பங்கு நாடகங்களின் மூலம் இந்த பயிற்சியின் உதவித் திறன்களை (கேட்டல், கேள்வி கேட்டல் மற்றும் ஒருவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்) பயன்படுத்துவதைப் பற்றி நீங்கள் கற்றுக் கொண்டீர்கள். மேலும் உங்கள் பணி முழுவதும் இந்தத் திறன்கள் இன்னல்களுக்குள்ளான நபர்களுடன் நல்லுறவை வளர்க்க உதவும். நீங்கள் அதிகாரமளித்தல் பற்றியும், இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்களின் சொந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது பற்றியும் அறிந்து கொண்டீர்கள். சிலர் உங்களுடன் பேசத் தயங்குவதையும் நீங்கள் எதிர்ப்பை சமாளிக்க வேண்டிய நிகழ்வுகளையும் ஏன் கற்றுக் கொண்டீர்கள் என்பதை அறிந்து கொண்டீர்கள். இந்தத் துறையில் உள்ள தனிநபர்கள் அல்லது நிறுவனங்களுடன் நம்பிக்கையையும் உறவையும் எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பதற்கு இந்த திறன்களைப் பயன்படுத்துவீர்கள். குழுக்களில் எவ்வாறு பணியாற்றுவது, உறுதியுடன் இருத்தல் மற்றும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன்களைப் பயன்படுத்துவது பற்றியும் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டீர்கள். சம்பவ முகாமையாளராக, இந்த திறன்களைப் பயன்படுத்த நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது இன்னல்களுக்கு உள்ளான நபர்கள் மற்றும் பங்குதாரர்களுடன் நம்பகத்தன்மையான உறவுகளை உருவாக்க உதவும்.

தொகுதி 07: சுய கரிசனை

தொகுதி 7 இல் நீங்கள் விவாதம், சுய கரிசனை, நுட்பங்கள், உச்ச நிலையைத் தடுப்பது மற்றும் சகபாடி ஆதரவைப் பற்றி கற்றுக் கொண்டீர்கள். சம்பவ முகாமையாளராக நீங்கள் கடினமான மற்றும் சிக்கலான வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும் நபர்களுக்கு உதவுவீர்கள். அவர்களின் கடினமான வாழ்க்கைக் கதையைக் கேட்பது சில சமயங்களில் உணர்ச்சி வசமாக துக்கம்நிறைந்ததாக இருக்கும். இந்த கடினமான உணர்வுகளையும் மன அழுத்தத்தையும் சமாளிக்க உதவும் சுய பாதுகாப்பு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்களின் சொந்த உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் நல் வாழ்வை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உசாத்துணைகள்

- Ager, W., Sliep, Y. & Ahmed, R. I. (2015), *From Individual to Collective healing: A trainer's manual*, Diemen: War Foundation. Available online: <http://www.socialserviceworkforce.org/system/files/resource/files/Enhancing-Mental-Health-and-Psychosocial-Support-Capacity.pdf> (Accessed: 14th November 2020)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Blanch, A., Filson, B. & Penney, D. (2012), *Engaging women in trauma-informed peer support: a guidebook*, National Center for Trauma-Informed Care. Available online: https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide_Color_REVISED_10_2012.pdf (Accessed: 10th December 2020)
- Blank, K. & Rösslhuber, M. (2015), *Training Manual on Gender-based Violence for Health Professionals*. Vienna: Austrian Women's Shelter Network. Available online: https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/implement_train_EN_201606_hires.pdf (Accessed 20th December 2020)
- Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66 (3), 551–566. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x
- Case Management Society of America (n.d). *What Is a Case Manager?* Available online: <https://www.cmsa.org/who-we-are/what-is-a-case-manager/> (Accessed: 13th December 2020)
- Coordinating Comprehensive Care for Children (4Children) (2019). *Case Conferencing: An Innovative Approach to Addressing Complex Needs of Vulnerable Children*. Catholic Relief Services. Available online: https://www.crs.org/sites/default/files/tools-research/case_conferencing_an_innovative_approach.pdf (Accessed: 12th January 2021)
- De Janasz, S. C., & Forret, M. L. (2007). Learning the Art of Networking: A Critical Skill for Enhancing Social Capital and Career Success. *Journal of Management Education*, 32(5), 629–650. doi:10.1177/1052562907307637
- Dyregrov, A. (1997). The Process in Psychological Debriefings, *Journal of Traumatic Stress*, 10(4), 589–605. doi:10.1023/a:1024893702747
- Egan, G. (2010). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping* (9th Edition), Belmont: Brooks/ Cole, Cengage Learning
- General Assembly resolution 60/147, *Basic Principles and Guidelines on the Right to a Remedy and Reparation for Victims of Gross Violations of International Human Rights Law and Serious Violations of International Humanitarian Law*, A/RES/60/147 (21 March 2006), available online: <http://undocs.org/en/A/RES/60/147> (Accessed: 21st November 2020)
- Global Social Service Workforce Alliance (2018), *Core Concepts and Principles of Effective Case Management: Approaches for the Social Service Workforce* (1st ed.). Available online: <http://www.socialserviceworkforce.org/sites/default/files/uploads/Case-Management-Concepts-and-Principles.pdf> (Accessed: 13th December 2020)
- Golan, N. (1978). *Treatment in crisis situations*. New York: Free Press

- Inter-Agency Standing Committee (2015), *How to support survivors of gender-based violence when a GBV actor is not available in your area: A step-by-step pocket guide for humanitarian practitioners*. Available online: <https://gbvguidelines.org/en/> (Accessed: 19th January 2021)
- Inter-Agency Standing Committee (2020). *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders*, IASC. Available online: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders.pdf> (Accessed: 18th November 2020)
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2009), *Community-based psychosocial support: Trainer's book*, Copenhagen: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. Available online: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/CBPS_ENTrainer.pdf (Accessed: 15th November 2020).
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2012), *Lay counselling: A trainer's manual*, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. Available online: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/Lay-counselling_EN.pdf (Accessed: 15th November 2020).
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2018), *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*, Copenhagen: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. Available online: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf> (Accessed: 17th November 2020)
- International Organization for Migration (2019), *Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement*. Geneva: IOM. Available online: https://www.iom.int/sites/default/files/mhps/v3_-_manual_on_cb_mhps_in_emergencies_and_displacement.pdf (Accessed: 15th December 2020)
- Jordan, M. J. D. (2002), *Specialized Training Manual on Psychosocial Counseling for Trafficked Youth, Nepal*: International Labour Organization. Available online: <https://resourcecentre.savethechildren.net/node/8338/pdf/subtech02eng1.pdf> (Accessed: 10th November 2020)
- Knott, C & Scragg, T (2010), *Reflective practice in social work*. Exeter: Learning matters.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan Publishing
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Learn to prevent and deal with burnout effect project (2014). *Handbook on prevention of burn-out and control*, available online: www.burnoutproject.net/wp-content/uploads/2014/Hand_prev_burnout_control.pdf (Accessed: 20th December 2020)
- Maier, N.R.F., Solem, A.R., & Maier, A.A. (1975). *The Role-Play Technique: A Handbook for Management and Leadership Practice*. La Jolla, CA: University Associates.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. doi:10.1037/h0054346
- Mental Health America (2015). *Life with Anxiety*. Available online: <https://www.mhanational.org/sites/default/files/Life%20with%20Anxiety%20Fact%20Sheet.pdf> (Accessed: 19th January 2021)
- National Mental Health Programme (n.d.) *Self-care manual for Front-Line Workers*, Available online: https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/national_self-care_manual-en.pdf (Accessed: 2nd December 2020)
- Office for Reparations Act, No. 34 of 2018, available online: <https://www.parliament.lk/uploads/acts/gbills/english/6107.pdf> (Accessed: 1st November 2020)

- Plionis, E.M. (2007). *Competency in Generalist Practice: A Guide to Theory and Evidence-Based Decision Making*, Oxford: Oxford University Press
- Quaranta, G, Dekeyser, C. and Schininà, G. (2019). *Reintegration Counselling: A Psychosocial Approach*, Dakar: International Organization for Migration. Available online: <https://publications.iom.int/system/files/pdf/reintegration-counselling.pdf> (Accessed: 20th February 2021)
- Ramanujan, A., Dharwadker, V. & Blackburn, S. (2004). *The Collected Essays of A.K. Ramanujan*. New Delhi: Oxford University Press.
- Ravazzin Center for Social Work Research in Aging (2003). *Generalist Social Work Practice with Individuals, Families and Groups I: Teaching Case Book*. Council on Social Work Education. Available online: <https://www.cswe.org/CMSPages/GetFile.aspx?guid=bea4e036-0154-4138-a825-e0ee2cd70414> (Accessed: 12th January 2021)
- Rodenburg, J. & Bloemen, E. (2014). *Returning with a health condition: A toolkit for counselling migrants with health concerns*, Hague: International Organization for Migration. Available online: https://publications.iom.int/system/files/pdf/toolkit_for_counselling_migrants.pdf (Accessed: 20th February 2021)
- Schininà, G. (n.d.), 'AVRR for Migrants with Mental Disorders and Substance-Related Conditions' [PowerPoint presentation]. Unpublished internal IOM document.
- Schön, D. (1983). *The reflective practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*, (1st ed.), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Somasundaram, D., & Sivayokan, S. (2013). Rebuilding community resilience in a post-war context: developing insight and recommendations - a qualitative study in Northern Sri Lanka. *International Journal of Mental Health Systems*, 7(1), 3. doi:10.1186/1752-4458-7-3
- Texas Workforce Commission Youth Program Initiative (n.d.). *You and Youth in the Middle: Effective Case Management*. Available online: <http://www.twc.state.tx.us/customers/bnp/bnp.html> (Accessed: 8th January 2021)
- The Confused King - Zen Stories for Kids* (n.d.), Available online: <https://www.tamilsirukathaigal.com/2014/12/confused-king-zen-stories-for-kids.html> (Accessed: 10th January 2021)
- TherapistAid (2017). *Progressive Muscle Relaxation Script*. Available online: <https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script.pdf> (Accessed: 20th December 2020)
- University of Edinburgh Social Work (2011), *Engaging with involuntary service users in social work: good practice guide*, Retrieved from http://www.socialwork.ed.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0020/62273/Good-Practice-Guide.pdf (Accessed: 6th December 2020)
- World Health Organization (2016). *Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity*. (Generic field-trial version 1.1). Geneva: WHO. Available online: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206417/WHO_MSD_MER_16.2_eng.pdf;jsessionid=63CAFD6011B3D3705C3672899A708519?sequence=1 (Accessed: 11th December 2020)
- World Health Organization (2017). *Notes on Depression*. Available online: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/Notes-depression/en/> (Accessed: 12th January 2021)
- Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459-482



இழப்பீடுகளுக்கான
அலுவலகம்



அனுசரணை வழங்கியோர்:
புலம்பெயர்தலுக்கான சர்வதேச
அமைப்பு (IOM) -
ஐ. நா. புலம்பெயர்வு