

மனநல முதலுதவி அளிப்பவர்களுக்கான பயிற்சி கையேடு

ஆசிரியர்கள்:
கிருத்திகா சம்பசிவன், லக்ஷ்மி சங்கரன்,
மாதுரி மேனன், ஷாபாங்கனி ஜெயின்,
ஷாபா சாக்கோ.

சாலிடாரிட்டி அறக்கட்டளை, பெங்களூரு,
பெஸ்ட் பிராக்டிஸஸ் அறக்கட்டளை,
பெங்களூரு & பேனியன் அகாடமி ஆஃப்
லீடர்ஷிப் இன் மெண்டல் ஹெல்த் (BALM),
கோவளம்

LGBTQIA+ (லெஸ்பியன்,
ஓரினச்சேர்க்கையாளர்,
இருபாலினத்தவர், திருநங்கை, குயர்,
இன்டர்செக்ஸ், பாலியல்
ஈர்ப்பற்றிருத்தவர்) மற்றும் பிற
சமூகங்களுக்கான முதல்
உதவியாளர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட
மனநல உதவி குறித்த பயிற்சி கையேடு

மனநல முதலுதவி அளிப்பவர்களுக்கான பயிற்சி கையேடு

LGBTQIA+ (லெஸ்பியன், ஓரினச்சேர்க்கையாளர், இருபாலினத்தவர், திருநங்கை, குயர், இன்டர்செக்ஸ், பாலியல் ஈர்ப்பற்றிருத்தவர்) மற்றும் பிற சமூகங்களுக்கான முதல் உதவியாளர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட மனநல உதவி குறித்த பயிற்சி கையேடு

ஆசிரியர்கள்:

கிருத்திகா சம்பசிவன், லக்ஷ்மி சங்கரன், மாதூரி மேனன், ஷாபாங்கனி ஜெயின், ஷாபா சாக்கோ.

சாலிடாரிட்டி அறக்கட்டளை, பெங்களூரு,
பெஸ்ட் பிராக்டிஸஸ் அறக்கட்டளை, பெங்களூரு &
பேனியன் அகாடமி ஆஃப் லீடர்ஷிப் இன் மெண்டல்
ஹெல்த் (BALM), கோவளம்

மனநல முதலுதவி அளிப்பவர்களுக்கான பயிற்சி கையேடு

LGBTQIA+ (லெஸ்பியன், ஓரினச்சேர்க்கையாளர், இருபாலினத்தவர், திருநங்கை, குயர், இன்டர்செக்ஸ், பாலியல் ஈர்ப்பற்றிருத்தவர்) மற்றும் பிற சமூகங்களுக்கான முதல் உதவியாளர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட மனநல உதவி குறித்த பயிற்சி கையேடு

ஆசிரியர்கள்:

கிருத்திகா சம்பசிவன், லக்ஷ்மி சங்கரன், மாதுரி மேனன், ஷாபாங்கனி ஜெயின், ஷாபா சாக்கோ.

தயாரித்தவர்கள்:

பேனியன் அகாடமி ஆஃப் லீடர்ஷிப் இன் மெண்டல் ஹெல்த் (BALM) மற்றும் சாலிடாரிட்டி ஃபவுண்டேஷன்

பதிப்பாசிரியர்கள்:

பேனியன் அகாடமி ஆஃப் லீடர்ஷிப் இன் மெண்டல் ஹெல்த்
வேது மெயின் ரோடு, முகப்பேர் ஏரி திட்டம், முகப்பேர் வெஸ்ட்,
சென்னை - 600 037, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

சாலிடாரிட்டி ஃபவுண்டேஷன்
எண். 8, டாம் வில்லா, ஸ்வீட் வாட்டர் வெல் ரோடு,
ஆர்எம்வி 2வது ஸ்டேஜ் போஸ்ட், நாகசேட்டிஹள்ளி,
பெங்களூரு - 560094, கர்நாடகா, இந்தியா.

முதல் பதிப்பு: 2026

ISBN: 978-81-957921-8-4

© 2026 - பேனியன் அகாடமி ஆஃப் லீடர்ஷிப் இன் மெண்டல் ஹெல்த்
இந்த பயிற்சி கைப்புத்தகம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய மெட்ரீரியல்களை
எவ்வித வடிவிலும் அல்லது முறையிலும் - மின்னணு, மெக்கானிக்கல், நகலெடுத்தல்,
ஒளிப்பதிவு அல்லது தகவல் சேமிப்பு மற்றும் மீட்டெடுக்கும் முறை போன்றவற்றை
உட்பட - உருவாக்கலாம். ஆனால், தயவுசெய்து BALM மற்றும் சாலிடாரிட்டி
ஃபவுண்டேஷனை குறிப்பாக குறிப்பிட வேண்டும்.



ஒப்புக்கை

இந்தப் பயிற்சி கையேடு, சாலிடாரிட்டி ஃபவுண்டேஷன் மற்றும் பானியன் அகாடமி ஆஃப் லீடர்ஷிப் இன் மென்டல் ஹெல்த் (BALM) ஆகிய இரண்டு நிறுவனங்கள், பிற தனிநபர்கள் மற்றும் அமைப்புகளின் ஒன்றிணைவின் விளைவாகும்.

தென்னிந்தியாவில் பாலின மற்றும்/அல்லது பாலியல் சிறுபான்மை சமூகத்தின் (GSM/LGBTQIA+) மன நலனை மேம்படுத்துவதற்கான சாலிடாரிட்டி அறக்கட்டளையின் பணி மற்றும் மனநலத் துறையில் BALM இன் விரிவான பணிகளால் இந்த கையேடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வளத்தை உருவாக்குவதற்கான அனைத்து நிலைகளிலும் GSM சமூகத்தின் நேரம், நம்பிக்கை மற்றும் கருத்துக்களுக்கு எங்கள் முதன்மையான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ரிதேஷ், ஜீவா மற்றும் ஹரிஷ் ஆகியோருக்கு **முதல் உதவியாளர்கள்** என்ற தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டதற்கும், கையேட்டை உருவாக்குவதில் எங்களுக்கு வழிகாட்டியதற்கும் நன்றியை தெரிவிக்க விரும்புகிறோம். இந்த கையேடு, பெங்களூரு **மற்றும் சென்னையிலும்**, எங்கள் முதல் உதவியாளர்களுடன் இரண்டு பைலட் பயிற்சிகளை நடத்திய பிறகு இறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

BALM குழு, சோலிடாரிட்டி பவுண்டேஷனுடன் பயிற்சியை கருத்துதிர்ப்பு செய்து, பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துக்களின் அடிப்படையில் வரைவுகளை மறுஅமைப்பு செய்து, மிகவும் ஆதரவாக இருந்தனர். உங்கள் அனைவருக்கும் மிகப்பெரிய நன்றி! BALM-ஐச் சேர்ந்த லட்சுமி சங்கரன், கிருத்திகா சாம்பசிவன் மற்றும் மாதூரி மேனன் ஆகியோருக்கும் மிகுந்த நன்றி. இந்த கையேட்டின் கருத்துக்கள் உருவாக்குதல், எழுதுதல் மற்றும் சோதித்தல் ஆகியவற்றில், அவர்களின் கடின உழைப்பும் அர்ப்பணிப்பும்,

அவர்களின் உற்சாகம், உறுதியான ஈடுபாடு மற்றும் ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனம் இல்லாமல், கையேட்டின் செயல்திறனை சோதித்திருக்க முடியாது.

பெங்களூரு பங்கேற்பாளர்கள் ஹரிஷ், நிஹாரிகா, ஜீவா, ரேணுகா, ஸ்ரீகாந்த் கண்ணன், வீணா; மற்றும் சென்னை பங்கேற்பாளர்கள் -

டெல்ஃபினா கே எஸ், நிறங்கள் சிவா, டாக்டர். எஸ் நவீன்ராஜ், ஜெயசித்ரா எஸ், எஸ் விமலா குமாரி, ஏ சகிலா பானு; மற்றும் தேனி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த (தங்கள் பெயரை பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பாத) மேலும் ஒருவருக்கு எங்கள் நன்றியை தெரிவிக்க விரும்புகிறோம். இவர்களின் நுண்ணறிவு இந்த கையேட்டின் வடிவமைப்பில் மிகவும் மதிப்புமிக்கதாக இருந்தது

ஒப்புக்கை

சென்னை முதல் உதவியாளர் பயிற்சியை ஒருங்கிணைந்து ஏற்பாடு செய்வதில் அவர்கள் ஆற்றிய பணிக்காக “நிறங்கள்” அமைப்பிற்கும் எங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

இணையற்றதாகவும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருந்தது.

சாலிடாரிட்டி பவுண்டேஷனை சேர்ந்த, இந்த கையேட்டின் விதையை நட்பு சபா சாக்கோ மற்றும் இந்த வளம் சமூகத்தின் யதார்த்தங்களுக்கு பொருத்தமானதாக இருப்பதை உறுதி செய்வதற்காக கையேட்டை வடிவமைத்து, செயல்படுத்தி, செம்மைப்படுத்த BALM குழுவுடன் அயராது உழைத்த சபாங்கனி ஜெயின் ஆகியோரின் முயற்சிகள் மற்றும் வழிகாட்டுதலை நாங்கள் பாராட்ட விரும்புகிறோம்.

எங்கள் பெங்களூரு பைலட் பட்டறையின் பயிற்சியாளர் அனுராதா கோர்படே அவர்களுக்கு, பட்டறையை நடத்துவதிலும், அதற்கு பிறகு அதனை சரிப்பார்ப்பதில் ஒரு தூணாக எங்களுடன் நின்றதற்கு நன்றி.

சென்னையில் இரண்டாவது பயிலரங்கம் நடத்த உதவிய BALM, சென்னை குழுவிடமிருந்து (டாக்டர் கே.எஸ். ரமேஷ், அன்பு துரை, தீபிகா ஈஸ்வரன் மற்றும் அர்ச்சனா சேகர்) நன்றி தெரிவிக்கிறோம். ஆவணத்தை மதிப்பாய்வு செய்ததற்காக டாக்டர் கே.எஸ். ரமேஷ், டாக்டர் லக்ஷ்மி ரவிகாந்த், டாக்டர் கே.வி கிஷோர் குமார் மற்றும் அக்ஷதா சோங்கர் ஆகியோருக்கு நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம். நிர்வாக ஆதரவிற்காக விஜயலட்சுமி பி மற்றும் நாகராஜன் டி ஆகியோருக்கும் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம். பல்வேறு சமூகங்களில் சக ஆதரவு வலைப்பின்னல்களை உருவாக்க, மனநலம் உள்ளிட்ட உடல்நலம் தொடர்பான பிரச்சினைகளில் பணிபுரியும் பல நிறுவனங்களுக்கு BALM பயிற்சி அளித்தது.

கையேட்டின் இரண்டாம் பதிப்பில் வழக்கு ஆய்வுகள் சேர்க்க உதவியதற்கும், மேலும் மாணவர் சமூகத்திற்கு பயிற்சி கொடுக்க BALM-ஐ அழைத்ததற்கும், மெட்ராஸ் ஸ்கூல் ஆப் சோசியல் ஒர்க்கிற்கு (Madras School of Social Work) எங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். சில உள்ளடக்கங்களை மறுவேலை உள்பட தொகுப்பு செய்த எலிசபெத் சுஜிதா ஏ (BALM) அவர்களுக்கு நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

மனநலம் குறித்த கானொளிகளை கையேட்டில் சேர்க்க எங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றியதற்காக, தயாரிப்பு நிறுவனமான பிரைமரி கலர்ஸுக்கு (Primary Colours) மிக்க நன்றி.

ஒப்புக்கை

வார்த்தைகளை படங்களாக மொழிபெயர்த்து, முதல் உதவியாளர்களுக்கு உடன்கணிப்புச் சுவடிகளாக கைப்பிரதிகளை உருவாக்கிய திட்ட அதிகாரி ஸ்வாதி டி அவர்களுக்கு நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம். இந்தக் கைப்பிரதிகளை கன்னடத்தில் மொழிபெயர்த்த குருகிரன் காமத் அவர்களுக்கும் இந்த கையேட்டை சரிபார்த்த ஃபாஸ்டினா ஜான்சனுக்கும், எங்கள் நன்றி. இந்த கையேட்டை தமிழில் மொழிபெயர்த்து, சரிபார்த்த சாந்தி ராஜ்மோகனுக்கும் (SFL ஃபெலோ), லக்ஷ்மி ராவ் அவர்களுக்கும் எங்கள் நன்றி.

வசதியாளருக்கான குறிப்பு: இந்த கையேடு, சாலிடாரிட்டி ஃபவுண்டேஷன் பணிபுரியும் சமூகங்களின் அனுபவங்களிலிருந்து தோன்றியுள்ளது. நீங்கள் பணிபுரியும் பிற சமூகங்களுக்கு இந்த கையேட்டைப் பயன்படுத்தினால், அந்த சமூகங்களின் உள்ளூர் சூழல் மற்றும் வாழ்க்கை யதார்த்தங்களுக்கு ஏற்ப கையேட்டை (வழக்கு ஆய்வுகள் உட்பட) தயவுசெய்து மாற்றியமைக்கவும்.

இறுதியாக, எங்கள் வடிவமைப்பாளர் கார்த்திகா பகோடிக் (க்ரிஸ்ப் ராக்ஸ்), அவர்களின் அழகான கலைப்படைப்பு மூலம் கையேட்டிற்கு உயிர் கொடுத்ததற்கு, நன்றியை தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

ஹரிஷ் - திட்ட அதிகாரி - வாழ்வாதாரத் தூண் பாவிகா ரவீந்திரா - மனநல ஆலோசகர் - சுகாதாரத் தூண் மனோஜ் எஸ் - திட்ட அதிகாரி - சுகாதாரத் தூண் சாய்ரா அஃப்ரோஸ் - திட்ட மேலாளர் - சுகாதாரத் தூண் சாரங் ஏ. காஷ்யப் - தொடர்பு மற்றும் டிஜிட்டல் சேர்க்கை அதிகாரி



முதல் உதவியாளர்களுக்கு - களத்தில் உள்ளவர்களுக்கு

"தெரியும் இல்லாமல், நாம் வேறு எந்த நல்லொழுக்கத்தையும் நிலைத்து கடைபிடிக்க முடியாது. நாம் அன்பானவர்களாகவோ, உண்மையானவர்களாகவோ, கருணையுள்ளவர்களாகவோ, தாராளமானவர்களாகவோ அல்லது நேர்மையானவர்களாகவோ இருக்க முடியாது."

- மாயா ஏஞ்சலோ

உள்ளடக்கம்

1) அறிமுகம் மற்றும் பின்னணி	5
2) வழிநடத்துபவர் (செயலாக்குனர்) குறிப்புகள்	7
இந்த கைமுறை யார் பயன்படுத்துவதற்கு?	
கைமுறையை பயன்படுத்துவது எப்படி?	
நிர்வாகத்திற்கான அறிவுறுத்தல்கள்	
3) இரு நாள் பயிற்சி அமர்வுக்கான வரைவுக் குறிப்புகள்	12
நாள் 1 அமர்வுகள்	
நாள் 2 அமர்வுகள்	
நாள் 3 அமர்வுகள்	
4) இணைப்புகள்	89
அ. வேலைத் தாள்	
1. தேவைகள் மதிப்பீட்டு படிவம்	
2. பயிற்சிக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு படிவம்	
3. வலிமை-பலவீனம்-வாய்ப்பு-அச்சுறுத்தல் பகுப்பாய்வு அட்டவணை	
4. செயலில் கவனமாக கேட்கும் திறன்கள்	
5. பயிற்சி முன் மதிப்பீட்டு படிவம்	
6. ஆவணங்கள்	
ஆ. பங்கேற்பாளர் கையேடுகள் - செயலாக்கமான கேட்கும் திறன்கள் (ஆங்கிலம்/ கன்னடம்/ தமிழ்)	
இ. இரண்டு நாள் பணிமனைக்கான விளக்கக்காட்சி தொகுப்பு	
ஈ. முதல் உதவியாளர் பயிற்சி பொருள் வீடியோக்கள்	

அறிமுகம் மற்றும் பின்னணி

இந்தியாவில் LGBTQIA+ சமூகத்தினரின் இயக்கம் மற்றும் அவர்களின் உரிமைகள் பல குறிப்பிடத்தக்க சமூக, கலாச்சார மற்றும் சட்ட முன்னேற்றங்களை அடைந்து வலுப்பெற்று வருகிறது. ஆயினும் இச்சமூகம் அடிப்படை மருத்துவ சேவைகள், சுகாதார வசதி குறைபாடுகள் மட்டுமின்றி சமூக, பொருளாதார, கலாச்சார மற்றும் பல முனைகளில், பல இன்னல்களையும் போராட்டங்களையும் எதிர் கொள்கிறது. LGBTQIA+ சமூகம் பல சமயங்களில் கட்டமைக்கப்பட்ட பாகுபாடுகளை எதிர்கொள்ள நேர்கிறது. இதனால் இவர்களில் பலர் கடுமையான மனசோர்வுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர். இதன் வெளிப்பாடு பல வடிவங்களில் அவர்களிடம் வெளிப்படுகின்றது (பதட்டம், அதீத கவலை, மனஅழுத்தம்). இவ்வாறு பாதிக்கப்படுகின்றவர்களுக்கு உடன்பாடான திறன்மிகு மருத்துவ தலையீடுகள் தேவைப்படுகின்றன. தற்போதய சூழலில் இச்சமூகத்தினருக்கு பொது மருத்துவ சேவை, தனியார் ஆலோசனை சேவை, மனநல சேவைகளும் போதுமான அளவிற்கு வழங்கப்படுவதில்லை. இதற்கான விழிப்புணர்வு, அணுகுமுறைகள் மற்றும் அவற்றை பெரும் பொருளாதார நிலையும் பெற பல போராட்டங்கள் ஓயாமல் நடைபெறுகின்றன. இவை இச்சமூகத்தினர் எதிர்கொள்ளும் களங்கம் மற்றும் அவர்களின் வாழ்வியலின் பாகுபாட்டினால் மேலும் தீவிரப்படுத்தப்படுகின்றன.

சாலிடாரிட்டி அறக்கட்டளை மற்றும் பெஸ்ட் பிராக்டிசஸ் அறக்கட்டளையின் மனநல முன்முயற்சியை மதிப்பாய்வு செய்யும் அறிக்கை 2021 இல் வெளியிடப்பட்டது.

2020-21ல் BALM , LGBTQIA+ சமூகத்தினருக்கு ஆதரவு அளிக்கும் வகையில் முழுமையான மன நலத்தை அளிக்கும் குறிக்கோள் கொண்ட திட்டத்தின் செயல்திறனை புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு மதிப்பீடு நடத்தியது. கோவிட் -19 பெருந்தொற்று நேரத்தில் உள்ளிருப்பு ஆலோசனையை தொலைபேசி மூலமாகவும் நேருக்குநேராகவும் ஒரு முன்முயற்சியாக அளிக்கப்பட்டது. இந்த அறிக்கையில் தனி மனிதர்கள், மன நலம் சார்ந்த சேவைகளை நாட முதலில் அவை எளிதில் அணுகக்கூடியவையாகவும், இலவசமாக அல்லது குறைந்த செலவாகவும் இருக்கவேண்டும் என கருதுகிறார்கள். இச்சமூகத்தினருக்கு அளிக்கப்படும் சேவைகள் அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை மதித்து தேவைக்கு ஏற்ப நம்பகமான ரகசியமானவைகளாக இருக்க வேண்டும். இதனுடன் உடனடி உதவியும் (உச்ச நிலை நெருக்கடி நேரங்களில்) மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கான ஆதரவும் அளிக்க வேண்டும். இச்சமூகத்தின் நெருக்கடியளிக்கும் இடர்பாடான (துன்பமான) நேரங்களை கையாள உடனடி ஆதரவு அளித்து அவர்களின் இன்னல்களை கவனிப்புடன் கேட்டு உதவி அளித்து (தொலைபேசியிலோ அல்லது நேரிலோ) நீண்ட காலத்திற்கு ஆதரவு அளிக்க சக தோழர்கள் வழிகாட்டிகளாக இருப்பது மிக முக்கியம் என அடையாளம் காணப்பட்டது

சக சமூகத்தினரின் வழிகாட்டலில் ஆதரவுக்கான தேவை என்ன?

உறவுகளால், குடும்பத்தினால், பண தட்டுப்பாட்டினால், உடல்நல பிரச்சினைகளால், வேலை இடங்களில், அன்றாட வாழ்வின் பல சூழல்களில் நெருக்கடியாக உணரும் போது, சக சமூகத்தினரின் ஆதரவு, தோழமையான உணர்வு மற்றும் நம்பகத்தன்மை அளிக்கும் சக சமூகத்தினர் இவர்களின் இன்னல்களை கவனிப்புடன் கேட்டு அத்துயரை போக்க உதவுவார்கள். Solidarity அறக்கட்டளையும் Best Practices அறக்கட்டளையும் சேர்ந்து மேற்கொண்ட மன நல முன்முயற்சியிலும் ஒரு சக வழிகாட்டியுடன் வசதியாக இணைவதற்கான இந்த செயல்முறை கவனிக்கப்பட்டது. ஆரம்ப கட்டத்தில் சக சமூகத்தினரிடம் உரையாடிய பின் ஆதரவு நாடுபவரை உள்ளிருப்பு ஆலோசனை நிபுணர்கள், மனநல மருத்துவர் அல்லது உதவியாளரிடம் அறிமுகப்படுத்தப்படுவார். இச்சூழல்களில் சகசமூக வழிகாட்டிகள் (குறிப்பிட்ட சமூகத்தின் உறுப்பினர்கள்) அச்சமூகத்தினருக்கு சிறப்பான சேவை அளிக்க, செயல்திறனை மேம்படுத்த போதுமான பயிற்சி மற்றும் மனநலம் சார்ந்த இடுவுகள் (பிரச்சினைகள்) கையாளும் திறனை உகந்ததாக்க (உதவுவதற்கான செயல்முறையில் பச்சாதாபத்துடன் கேட்பது) ஆகியவற்றை அளிக்கலாம்

மேலும் இந்த ஆய்வறிக்கை இச்சமூகத்தினருக்கு மனநல மருத்துவர்கள் (தொழில் பண்பட்டவர்கள்) மற்றும் சக சமூக வழிகாட்டிகள் அடங்கிய (முதன் முதலில் உதவி புரிந்தவர்கள், இனி இவர்களை **முதல் உதவியாளர்கள்** என குறிப்பிடப்படும்) ஆதரவு அளிக்கும் அமைப்பு தேவைப்படுகின்றன. துரதிருஷ்டவசமாக இவ்வறிக்கையில் கவனிக்கப்பட்டவை மனநல மருத்துவர்களை (தொழில் பண்பட்டவர்கள்) அணுக அதிக செலவாகும் என்பதால் பலர் அமர்வுகளுக்கு வரத்தயங்குகிறார்கள். இதுமட்டுமின்றி இவர்களுக்கான ஆலோசனை சேவைகளை அளிப்பவர் எண்ணிக்கையும் மிக குறைவாக உள்ளது. இவற்றை கருத்தில் கொண்டு இந்த கையேடு, இரு நாட்களில் சக சமூக வழிகாட்டிகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கவும் வழிகாட்ட உதவவும் வடிவமைக்கப்பட்டது. இவர்கள் களத்தில் இருக்கும் இச்சமூகத்தின் மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு திறமிக்க உதவி மற்றும் ஆதரவு அளிப்பதால் இனி இக்கையேட்டில் இவர்கள் "**முதல் உதவியாளர்கள்**" என அழைக்கப்படுவார். துயரத்தில் உதவி நாடுபவரை "**உதவி நாடுபவர்**" என குறிப்பிடப்படுவார்.

கீழ் கண்டவை இந்தப்பயிற்சியின் நோக்கங்கள் ஆகும் :

1. முதல் உதவியாளர்களில் சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் அவர்களின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவது (செம்மைப்படுத்துவது)
2. உதவி நாடுபவரிடம் வெளிப்படும் பொதுவான மனநல பிரச்சினைகள் மற்றும் உச்ச நிலை நெருக்கடிக்கான (சிகப்பு கொடிகள்) அடையாளம் கண்டுகொள்ள முதல் உதவியாளர்களுக்கு உதவுவது
3. உதவி நாடுபவரிடம் ஆதரவு அளிக்கும் வகையில் மும்முரமான கேட்கும் திறனை கற்றுக்கொண்டு அதனை செயலாக்கவும் பயிற்சி அளிப்பது மட்டுமில்லாமல் உதவி நாடுபவருக்கு மனஅழுத்தம் குறைய ஆதரவான வாழ்க்கைக்கு தேவையான திறன்கள் அளிப்பது

வழிநடத்துபவர் (செயலாக்குனர்) குறிப்புக்கள்

இந்த கைமுறை யார் பயன்படுத்துவதற்கு?

இந்த கையேட்டின் நோக்கம் LGBTQIA+ சமூகத்தினருடன் மனநலம் சார்ந்த துறையில் பணிபுரியும் (சமூகசேவை, உளவியல் அல்லது மனோதத்துவம், மற்றும் அதற்கு தொடர்பான துறைகள்) பயிற்சியாளர்களுக்காக. சமூகத்தின் மனநல ஆதரவு வழங்கும் முறைகளை மேம்படுத்தி அவர்களுக்காக தனிப்பட்ட முறையிலோ சமூகமாகவோ அச்சமூகத்தினருடன் உழைப்பவர்களுக்கானது. இப்பயிற்சியில் முதல் உதவியாளர் என இக்கையேட்டெங்கும் வரும் பதத்தின் செயல்பாட்டு வரையறை கீழ்வருமாறு:

அ) "முதல் உதவியாளர்" என்பவர், ஒரு சமூகத்தின் உறுப்பினர்கள் (குடும்ப மற்றும் துணைவர் வன்முறைகளாலோ, கட்டமைக்கப்பட்ட பாசுபாடுகளினாலோ, மற்றும் பல காரணிகளால்) உணர்வுபூர்வமான துயரம் அல்லது உச்ச நிலை நெருக்கடி அனுபவிக்கும் போது முதன் முதலில் தொடர்பு கொண்டு தேவையான ஆதாரம் அளிப்பதோடு உதவி நாடியவருடன் பின் தொடர்ந்து பயணிப்பவர்.

பயிற்சியில் பங்கேற்கும் முதல் உதவியாளர்களின் கல்வி 7ஆம் வகுப்பு அல்லது அதற்கு மேலாக இருக்க வேண்டும். இப்பயிற்சியில் பங்கேற்க முன் அனுபவமோ மனநலம் சார்ந்த கல்வியோ அவசியம் இல்லை. பங்கேற்பாளர் LGBTQIA+ சமூகத்தினராக இல்லாமல் அச்சமூகத்தினருடன் குறைந்தது இரண்டு வருடங்களாக உழைத்து ஆதரவு நாடுபவருக்கு வேண்டிய உதவிகள் செய்து அச்சமூகத்தினருக்கும் தற்போது உள்ள மனநல சேவைகளுக்கும் இடையே பாலமாக இருக்கும் அனுபவம் உள்ளவராக இருக்கலாம்.

மன துயரம் கொள்பவருக்கு (பெரும்பாலும் உச்ச நிலையில் இருக்கும்) உடனடியாக அடையாளம் கண்டுகொள்ள இந்த பயிற்சி முதல் உதவியாளர்களுக்கு உதவுவதோடு கடந்த காலத்தில் இருந்து தொடர்ந்து வெளிப்படும் பிரச்சினைகள் மற்றும் மனநலத்தை குறுகிய காலத்திற்கு அல்லது நீண்ட காலத்திற்கும் அவர்களை மேம்படுத்த உதவும். உதவி நாடுபவருக்கு இந்த உதவிகள் நேரடியாகவோ, தொலைபேசி மூலமாகவோ, காணொளி அழைப்பாகவோ தொடர்புக்கொள்ளலாம். முழுதளவிய மனநலத்திற்கான நுட்பங்கள், திறன்கள் மற்றும் செயல்படுத்தும் முறைகளை, ஒரு சிறந்த கட்டமைப்பிணை இந்த கையேடு அளிக்க வடிவமைக்கப்பட்டது. பயிற்சியாளர்கள் இந்த கையேட்டில் பெறப்பட்ட தகவல் உள்ளீடுகளை ஒவ்வொரு அமர்விலும் அவ்விடத்திற்கேற்ப, பயிற்சிக்கு இருக்கும் கால நேரத்திற்கேற்ப இச்சமூகத்திற்கு வேண்டிய ஆதரவினை பற்றிய உள்நோக்கு நுண்ணறிவுடன் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த கையேட்டில் இடம்பெற்றுள்ள பயிற்சிகளால் சில செயல் வழி கற்றல் பயிற்சிகள் மற்றும் பிறர் பொருட்டுச் செய்கிற அல்லது அனுபவிக்கிற செயல்களை செய்ய நாடகமாக பங்கு வகித்து கற்றுக்கொள்ளுதல், ஒலிநாடாக்களில் இருந்து புரிந்துகொள்ளுதல், குழுவில் அறிவுக் கிளர்ச்சியினால் ஏற்படும் யோசனைகளை ஏற்படுத்த வசதி செய்யும். பயிற்சியின் நோக்கத்தினை அடைய பயிற்சியாளர் மேலும் சில உள்நோக்கு நுண்ணறிவை உள்ளீடுகளாக அறிமுகப்படுத்தலாம். பயிற்சியாளர் தன் முழு ஆக்கப்பூர்வமான படைப்புத் திறனை உபயோகிக்க, தன்னிச்சையாக தோன்றும் யோசனைகளை செயல்படுத்தவும் மற்றும் மேம்படுத்தவும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார். பயிற்சியின் உத்வேகம் குறையாமல் அமர்வை விறுவிறுப்பாக இயங்குவதற்கான தூண்டுகோளாக இருக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இந்த கையேட்டை பயன்படுத்துவது எப்படி ?

இந்த பயிற்சி கையேடு முதல் உதவியாளர்கள் மனநல உதவி அளிக்கும் சிறப்பான முறைகளை சார்ந்த தலைப்புகளையும் பல கல்வியியல் முறைகளையும் உள்ளடக்கியது, மேலும் இவை எளிதாக புரிந்து கொண்டு பயிற்சி அளிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டன. இக்கையேடு 2 நாட்களில் 16 அமர்வுகளை (அறிமுக அமர்விலிருந்து முடிவுரை அமர்வு வரை) காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை கொண்ட பயிற்சி பயிலரங்கிற்கான அறிவூட்டு செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கியது இக்கையேட்டில் பயிற்சியாளர் இந்த பயிலரங்கிற்கான கால அளவை (காலநீட்சி) தீர்மானித்து, அதற்கேற்ப கையேட்டின் உள்ளடக்கங்களை தானே அவரின் சொந்த முன் அனுபவங்களை கொண்டு, களத்திற்கேற்ப கையாளலாம். இந்த மேலாண்மைக்கு பயிலரங்கிற்கு முன்னரே ஒரு குறுகிய தேவைக்கான மதிப்பீடுதல் நடத்தி அமர்வுகளை திட்டமிடலாம். தேவை மதிப்பீடு செய்வதால் பங்கேற்பாளர்களின் அனுபவ நிலைகள் மற்றும் அவர்களின் குறிப்பிட்ட தேவைகளை புரிந்துகொண்டு பின் அவர்களுக்கேற்ப பொருத்தமான அமர்வுகளை தேர்ந்த எடுக்கலாம். பங்கேற்பாளர்களின் தேவைகளை மதிப்பீடு செய்ய ஒரு மாதிரி படிவம் பின்னிணைப்பில் உள்ளதை குறிப்பாக பயன்படுத்தலாம்.

பங்கேற்பாளர்கள்: இப்பயிற்சியின் பங்கேற்பாளர்கள் LGBTQIA+ சமூகத்தினரின் முதல் உதவியாளர்களாக குறைந்தது இரண்டு வருடங்களாவது பணி புரிந்திருக்க வேண்டும். இச்சமயத்தில் முதல் உதவியாளர்கள் LGBTQIA+ சமூகத்தினருடன் அவர் ஏற்படுத்திக்கொண்ட தொடர்புகளால் அவரை முதல் உதவியாளராக பணியாற்ற இயலச்செய்கிறது. இப்பயிற்சி 8 - 10 பங்கேற்பாளர்களுடன் சிறு குழுக்களாக அமைத்தால் சிறந்த முறையில் பயிற்சியை செயல்படுத்தவும் பயிற்சி அளிக்கவும் படலாம், ஏனென்றால் அமர்வில் இருக்கும் அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் வெளிப்படையாக உணர்வுகளை பகிர இடமளிக்கும்.

பயிற்சியின் முடிவில் முதல் உதவியாளர்கள் சந்தித்து அவரின் முன்னேற்றத்தை கணித்து, மதிப்பீட்டுக்கொண்டு களத்தில் உபயோகிக்கும் திறமைகளை மேம்படுத்தி, சந்திக்கும் சவாலான தடைகளை சமாளிக்க கற்றுக்கொள்வதை வழக்கமாக கொள்ளலாம். இந்த சந்திப்புகளில் வழிநடத்துபவர் (செயலாக்குனர்) பங்கேற்று ஆதரவு அளிக்கலாம்.

பெரியவர்களுக்கான கல்வி மற்றும் கற்பித்தலியல் : இந்த கையேடு பயன்படுத்துவது பெரியவர்களுக்கான பங்கேற்பு கற்றல் அணுகுமுறையாகும். இவை பங்கேற்பாளர்களின் கள அனுபவங்களும் தனித்துவமான பங்களிப்புகள் மனதில் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறைகள். இறுக்கத்தை தளர்த்துவது, நிகழ்வு ஆய்வுகள், குழுக்கலந்தாய்வுகள், குழுக்களாக மீன்கிண்ண உரையாடல் யுக்திகள் (செய்து அனுபவித்து கற்றுக்கொள்ளுதல்), நாடகத்தில் பங்கு பெறுவது, செயல் முறை விளக்கங்கள், கலை அடிப்படையிலான அமர்வுகள், அசைவுகளை கொண்ட உடல் பயிற்சிகள் மற்றும் பயிற்சி காணொளிகள். பல முதல் உதவியாளர்கள் சக சமூகத்தினராக பதில் அளித்து வருகின்றனர் (தற்போது உள்ளவர்கள் அல்லது முன்னர் இருந்தவர்கள்). இவர்கள் தங்களது சமூக உறுப்பினர்களுக்கு பல உதவிகளையும் அளிக்கிறார்கள், ஆதலால் பல வழிமுறைகளும் திறமைகளும் அவர்களுக்கு பழக்கப்பட்டனவாக இருக்கும். இந்த சூழ்நிலையில், அமர்வுகளில் பயிற்சியாளர் முதல் உதவியாளர்களின் அனுபவங்களை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் .

ஒவ்வொரு அமர்வும் கீழ்க்காணும் வடிவில் விரிவாக அமைக்கப்பட்டன

- அமர்வின் எண் மற்றும் நேரம்
- அமர்வின் தலைப்பு
- கற்றலின் நோக்கங்கள்
- வடிவம் / அமைப்பு முறை
- தேவையான பொருட்கள்
- அமர்வுக்கான செயல்பாடுகள்
- முடிவு
- முக்கியமான தகவல்கள்
- குறிப்புகள் / கையேட்டில் உட்பொதிக்கப்பட்ட அமர்வின் வழிநடத்துபவர் (செயலாக்குனர்) வாசிக்க பரிந்துரைகள் .

கூடுதல் வாசிப்பு புத்தகங்கள்

- பங்கேற்பு சான்றுகள் (இருப்பின்) பின்னிணைப்பில் உள்ளன

பயிற்சிக்கு தேவையான பொருட்கள் : பயிற்சியாளர் அமர்வு ஆரம்பிக்கும் முன்னரே அமர்வுகளுக்கு கீழ்க்காணும் தேவையான பொருட்களை ஒருங்கிணைக்க வேண்டும்

- எழுத்து பலகை / புரட்டும் விளக்கப்படம், சுவர்பட தாள்கள் மற்றும் பலகைக்கான குண்டுசிகள்
- மேசைக்கணினி / மடிக்கணினி, ஒளிப்படக்காட்டி மற்றும் ஒலி பெருக்கிகள்
- எழுத்து குறிப்பான் / சுண்ணக்கோள்கள்
- எழுதுகோள்கள் / பென்சில்சு, குறிப்பு அட்டைகள்/ தாள்கள் / கலை அமர்வுக்கான பொருட்கள் (வண்ண எழுதுகோள்கள்)
- பங்கேற்பாளர்கள் அரை வட்ட வடிவத்தில் அமர்த்தப்படுவார்கள்

அறையின் ஒரு சுவற்றை சுவரெழுத்துக்காக ஒதுக்கவேண்டும் (அமர்வில் கற்றவற்றை சுருக்கிக்கூற மற்றும் கற்றவற்றின் உள்ளீடுகள் இடம் பெற, இதற்கு சுவர்பட தாள்களை அல்லது எழுத்து பலகையை பயன்படுத்தலாம்). பங்கேற்பவர்களுக்கான வாசிக்கும் தாள்கள் ஆகியவை அமர்வு ஆரம்பிக்கும் முன்னரே நகல்கள் எடுத்து வைக்க வேண்டும். பயிற்சியின் போது குடிதண்ணீர் வசதி மற்றும் கழிவறை வசதிகள் அனைத்துபங்கேற்பாளர்களுக்கும் அணுகத்தக்கதாக இருக்கின்றனவா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு பெரிய காற்றோட்டமான அறை, அதில் வெளிப்புற தொந்தரவுகள் ஏதும் ஏற்படாத வண்ணம் இருப்பது பயிற்சிக்கு உகந்த இடமாகும்.

அமர்வின் வடிவம் : குழுக்கலந்தாய்வுகள், தீவிர ஆலோசனை குழுக்கள், நிகழ்வு ஆய்வுகள், இருக்கூட்டு, செயல் முறை விளக்கங்கள், நாடகத்தில் பங்கு பெறுவது , முழு நிறைவான வடிவமாக திகழும்

கைகளில் கொடுக்கப்படும் வாசிப்பு தாள்கள் : ஒவ்வொரு அமர்வின் முடிவில் வழங்கப்படும், மேலும் இவற்றை சந்திப்புகளின் பொழுதும் பயன்படுத்தலாம் (கையேட்டின் முடிவில் இந்த தளம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது).

சில பகுதிகளில் ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட பயிற்சிகள் இடம்பெற்றுள்ளன. பயிற்சியாளரிடம் நேரம் மற்றும் குழு உறுப்பினர்களின் ஈடுபாட்டிற்கேற்ப ஒன்று அல்லது அதற்கு மேலான பயிற்சிகளை ஒவ்வொரு அமர்விற்கும் அதன் கற்பிப்பதன் நோக்கத்திற்கேற்ப தேர்ந்தெடுக்கும் வளைவுத்தன்மை உள்ளது. இரு பயிற்சியாளர்கள் ஒரு அமர்வை நடத்தலாம், மற்றும் ஒரு திறனை வெளிப்படுத்தி, நாடகங்களில் (ரோல் பிளே) குழுவுடன் சேர்ந்து பங்கேற்கலாம்

குறிப்பு: பயிற்சியாளர் அனைத்து தலைப்புகளையும் ஒதுக்கிய நேரத்திற்குள் முடிக்கும் கட்டாயம் இல்லை. பங்கேற்பாளர்களில் பலருக்கு சில தலைப்புகளில் பரிச்சயம் இருக்கலாம். இந்த அமர்வுகளை நடத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது குழுவினரிடையே உள்ள இயக்கவியல் மற்றும் அவர்களின் கவன காலம் (சிறு இடைவெளிகள் உதவி புரியும்)



எண்	வழிநடத்துபவர் செய்ய வேண்டியவை	வழிநடத்துபவர் செய்யக்கூடாதவை
1	பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்	குழுவை ஆதிக்கம் செய்யக்கூடாது
2	வழிநடத்துபவரும் அங்கு கற்கிறார் என தெரிவிக்கவேண்டும்	அச்சுறுத்துவதையோ அடக்குவதையோ தவிர்க்கவேண்டும்
3	பங்கேற்பாளர்களின் அனுபவங்களில் இருந்து கட்டமைக்க வேண்டும்	எவரையும் ஆதரித்து இருக்கக்கூடாது
4	குழுவில் நடப்பவற்றை உணர வேண்டும்	முடிவுகளுக்கு விரைய வேண்டாம்
5	குழுவில் எழும் வாதங்கள் / பிரச்சினைகளுக்கு நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும்	பாரபட்சமாக இருக்கக்கூடாது
6	பங்கேற்பதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்	தன்னைமட்டும் வல்லுநர் என கருதக்கூடாது
7	எளிதாக புரியும் மொழியை உபயோகிக்க வேண்டும்	பங்கேற்பாளர்களை இக்கட்டான சூழ்நிலையில் வைக்கக்கூடாது
8	குழுவை தலைப்பை விட்டுச்செல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்	குழுவில் ஒருவருடன் மட்டும் தனியே நீண்ட உரையாடல் நிகழ்த்தக்கூடாது
9	பங்கேற்பாளர்கள் பேசும் போது கூர்ந்து கவனித்தல் வேண்டும்	பங்கேற்பாளரிடம் கோபமான மனநிலையில் இருந்து பேசக்கூடாது
10	குழுவின் அனைத்து உறுப்பினர்களையும் கண்காணிக்க வேண்டும்	பாரபட்சமாக இருக்கக்கூடாது
11	குழுவின் உறுப்பினர்களுடன் கண் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும்	நடைபெறும் விவாத தலைப்பினால் சங்கடங்கள் வந்தால் முன்னேற உதவ வேண்டாம்
12	உற்சாகமாக இருக்க வேண்டும்	ஒருவரின் தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகளை விமர்சிக்கக்கூடாது
13	நகைச்சுவை உணர்வோடு இருக்க வேண்டும்	சில பங்கேற்பாளர்கள் மட்டும் விவாதத்தை ஆதிக்கம் செலுத்த அல்லது மிரட்டவோ அனுமதிக்கக்கூடாது

மூலம்: PATH and African Youth Alliance, வாழ்க்கை திட்டமிடும் திறன்கள்: ஆப்பிரிக்கா இளம் வயதினருக்கான ஒரு பாடத்திட்டம், டான்சேநியா பதிப்பு (2004) தாஸ். S ல் குறிப்பிட்டது போல். பெண் பாலியல் தொழிலாளர்களின் பாலீடுபாடு மற்றும் இனப்பெருக்க நலம், பாலினம் மற்றும் பாலியல் சிறுபான்மையினர், பயிற்சி கையேடு, Solidarity Foundation.

இரு நாள் பயிற்சி அமர்வுகளின் அடிப்படை திட்டம்

நாள் 1	
காலை	
9:00 - 9.50	அமர்வு 1: வரவேற்பு மற்றும் துவங்கும் எடுத்துரை
	அ) இரு நாட்களின் அமர்வின் கண்ணோட்டம்
	ஆ) நான் ஏன் இந்த பயிலரங்கில் இருக்கிறேன்? முதல் உதவியாளர் என்பவர் யார் ?
	இ) பயிலரங்கின் வடிவம்
	ஈ) முன்மதிப்பீடு படிவம்
10:00 - 10:50	அமர்வு 2: சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி (ஒருங்கிசைவு / பாரபட்சங்கள் / பொதுத்தன்மைகள்)
11:00 - 11:50	அமர்வு 3: SWOT மற்றும் அசைவுகள் / நகர்வுகள்
மதியம்	
12:00 - 12:50	அமர்வு 4: மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள்
	(ஒரு முதல் உதவியாளரின் குணங்கள் : ஆதரவளிக்கும் கேட்கும் திறன் / அருகாமை / தலை அசைத்தல் / அமைதி காப்பது மற்றும் முக பாவனைகள் / அனுதாபம் மற்றும் உணர்வுகளின் பிரதிபலிப்பு / தகவல் அளிப்பது மற்றும் ஆலோசனை அளிப்பது)
1:00 - 1:30	மதிய உணவு
1:30 - 2:00	அமர்வு 5: மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள் (தொடர்ச்சி) திரைப்படம் - "Friendship Bench" (நட்பின் இருக்கை)
2:00 - 2:50	அமர்வு : 6 : மனஅழுத்தம் மற்றும் பொதுவான மனநல நிலைமைகள் : தற்கொலை : அடையாளங்கள் : சிகப்பு கொடியை அல்லது உச்ச நிலை நெருக்கடியை அடையாளம் காண்பது
மாலை	
3:00 - 3:50	அமர்வு 7: வாழ்க்கைக்கான திறன்கள் (பகுதி : 1)
	ஆரோக்கியமாக சமாளித்தல் (அறிகுறிகள் / வீட்டு பாடம்)
4:00 - 4:50	அமர்வு 8 மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள் (நிகழ்வு ஆய்வுகள்) பயிற்சி வகுப்பு

நாள் : 2	
காலை	
9:00 - 9.50	மறுபரிசீலனை (வீட்டு பாடம்)
	அமர்வு 9: ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் தொற்றாத நோய்கள்
10:00 - 10:50	அமர்வு 10: வாழ்க்கைக்கான திறன்கள் (பகுதி : 2)
	கோபம் : அங்கீகாரம் மற்றும் மேலாண்மை
11:00 - 11:50	அமர்வு 11: வாழ்க்கைக்கான திறன்கள் (பகுதி : 3)
	பிரச்சினை தீர்க்கும் முறைகள்
மதியம்	
12:00 -12:50	அமர்வு 12: பரிந்துரை அளிப்பது
	பரிந்துரைகள் எப்பொழுது செய்ய வேண்டும் என அடையாளம் காண்பது : நிலப்படம் வளங்கள் (சக சமூகத்தினரின் ஆதரவு இணைப்புகள் அல்லது நட்பு அமைப்புகள்) ஆவணமாக்கம்
1:00 - 1:30	மதிய உணவு
1:30 - 2:00	அமர்வு 13: நெறிக்குரிய கூர்ந்து கேட்பது : செய்யக்கூடியவை செய்யக்கூடாதவை மற்றும் தொலை பேசி உதவியில் உரையாடும் முறைகள்
2:00 - 2:50	அமர்வு 14: சலிப்பு அடைவது மற்றும் சுய பராமரிப்பு
மாலை	
3:00 - 4:30	அமர்வு 15:மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள் மற்றும் அவற்றை எல்லாம் ஒருங்கிணைக்க (பழக்கும் பயிற்சி)
4:30 - 5:00	முடிவுரை கருத்துக்கள், பயிலரங்கு முடிந்த பின் மதிப்பாய்விற்கான படிவம் நிரப்புவது

குறிப்பு: ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் 10 நிமிட இடைவேளை பரிந்துரைக்கப்படுது (தேநீர் அருந்த /கழிவறைக்கு செல்ல)

நாள் : 1

அமர்வு: 1

நேரம்: 9.00-9.50 காலை

அ) வரவேற்பு மற்றும் இரண்டு நாள் பயிலரங்கின் கண்ணோட்டம்

கற்கும் நோக்கம்:

1. இப்பயிலரங்கத்தின் குறிக்கோள் பற்றிய அறிமுகம், உதவி அளிப்பவர்களாக அவர்களின் பங்கை பற்றியும் அவர்கள் பரஸ்பர நம்பிக்கை எவ்வாறு கட்டமைப்பது என்பதை தெரிவிப்பது.
2. பங்கேற்கும் கள விதிகளை பற்றி கலந்துரையாடுவது
3. பங்கேற்பவர்களின் தற்போதைய அறிவின் அளவையும் அவரின் முதல் உதவியாளராக இருக்கும் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் முன்மதிப்பீடு கேள்வி படிவத்தை நிரப்ப வேண்டும்.

அமர்வின் அமைப்பு

1. அரை வட்ட வடிவத்தில் பங்கேற்பாளர்களை ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் வண்ணம் அமரச்செய்யவும்
2. உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு குழுவை வரவேற்கவும், பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவரையும் தங்களை, அவர்களின் பிரதிபெயர்களை, பயிலரங்கம் நீடிக்கும் காலம் முழுவதும் எவ்வாறு அழைக்கப்பட விரும்புகிறார்கள் என்பதை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளச் சொல்லவும்.
3. இறுக்கத்தை தளர்த்த ஒரு விளையாட்டுடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும் . இரண்டு விளையாட்டுகள் இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன

முகம் திறப்பு செயல்பாடு

செயல்பாடு 1: நம்மில் இருக்கும் பொதுவான விஷயங்கள்

வடிவம் : இருவராக இணைந்து / ஜோடியாக

தேவையான பொருட்கள் : புரட்டும் விளக்கப்படம் / எழுத்து பலகை / எழுத்து குறிப்பான்கள்

கால நேரம் : 30 நிமிடங்கள்

செயல் முறை

1. குழுவை ஜோடிகளாக பிரிக்கவும்
2. ஒவ்வொரு ஜோடியிடமும் அவர்களுக்கு இடையில் உள்ள பொதுவான விஷயங்களை (பொதுவான தொழில், விருப்பமான உணவுகள், செல்ல விரும்பும் இடங்கள் ஆகியவை) எழுத / கலந்துரையாடல் செய்ய வேண்டும். இந்த செயல்பாட்டிற்கு பங்குபெறுபவர்களை தூண்ட வேண்டாம். அவர்களே கலந்துரையாடி அடையாளம் காணட்டும்
3. இவர்களுக்கு 5 நிமிடங்கள் அளிக்க வேண்டும்
4. ஒவ்வொரு ஜோடியும் அவர்களின் பொதுவான விருப்பங்களை மற்ற குழுவினரிடம் பகிர வேண்டும்

முடிவு

செயல்பாட்டில் நடந்தவற்றை புரட்டும் விளக்கப்படம் அல்லது எழுத்து பலகையில் பதிவிடலாம். முதல் உதவியாளராக இருப்பதில் நிலவும் பொதுவான விஷயங்களை முன்னிலை படுத்த வேண்டும் (அவர்களாக இவற்றை பகிர வேண்டும்). சமூகத்தின் ஒரு அங்கத்தினராக இருக்கும் உணர்வு ஆகியவற்றை முன்னிலை படுத்தலாம் சிலர் தாங்கள் எப்படி சகாக்கள் என்றும், உச்ச நிலை நெருக்கடியில் இருக்கும் நண்பர்களுக்கு எவ்வாறு உதவி அளிக்கிறார்கள் போன்றவற்றை பற்றியும் பகிரலாம்

செயல்பாடு : 2 உதவி புரிவதை பற்றி கதை சொல்லுதல்

வடிவம் : குழுவாக செயல்படுவது
தேவையான பொருட்கள் : ஏதும் இல்லை
கால அளவு : 15 நிமிடங்கள்

செயல்முறை:

1. அரை வட்ட வடிவத்தில் அமரவும். ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் மாறி மாறி ஒரு வரிசை முறையில் தங்கள் பெயர் மற்றும் வரும் இடத்தை பற்றி குறிப்பிட்டு ஆரம்பிக்க வேண்டும்
2. ஒரு கதையாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதனை "இன்று நான் ஜமால் என்ற ஒருவரை சந்தித்தேன். அவர் மிகுந்த தொந்தரவுக்கு ஆட்பட்டதாக கூறினார்"
3. வரிசையில் அடுத்து இருப்பவர் ஒன்று அல்லது இரண்டு வாக்கியங்களில் கதையை தொடர வேண்டும். பின் அடுத்த உறுப்பினரிடம் வாய்ப்பு செல்லும். இந்த நகர்வின் வேகத்தை குறையாமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும். இந்த நபருக்கு என்ன உதவிகளை அவர்கள் செய்வார்கள் என்பதை குழுவினரிடம் கதையில் சேர்த்து விவரிக்க கூறுங்கள்

முடிவு

முதல் உதவியாளர்கள் உதவி நாடுபவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவார்கள் என்பதை பற்றி சுருக்கமாக கூறவேண்டும் (எந்த அம்சங்கள் உதவியாக இல்லை என்பதையும் குறிப்பிடலாம்). ஒரு உரையாடல் வடிவினை பின்பற்றுங்கள் – இதனால் பங்கேற்பாளர்கள் அவர்கள் கட்டமைத்த கதையை நாள் முடிவில் மீண்டும் பின் சென்று மறுபார்வை இடலாம்

ஆ) நான் ஏன் இந்த பயிலரங்கில் இருக்கிறேன் ? முதல் உதவியாளர் என்பவர் யார் ?

செயல்பாடு: 3

கற்கும் நோக்கம்

இந்த பயிலரங்கிற்கான குறிக்கோளை பற்றியும் தற்போதய உறுப்பினர்களில் யார் முதல் உதவியாளர் மற்றும் யார் இல்லை என்பதை பற்றியும் விவாதிக்க வேண்டும்

வடிவம்: குழு விவாதங்கள்

தேவையான பொருட்கள் : ஏதும் இல்லை

கால அளவு : 15 நிமிடங்கள்

செயல் முறை :

புரட்டும் விளக்கப்படம் / எழுத்து பலகையை பயன்படுத்தி கீழ்காணும் வினாக்களை விவாதிக்க வேண்டும்

1. இந்த பயிலரங்கின் குறிக்கோள் என்ன ?
2. ஒரு முதல் உதவியாளராக இருப்பதை நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் ?
3. இப்பயிலரங்கின் வாயிலாக நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது என்ன ?

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரையும் ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் வரிசை முறையில் அவர்களின் பதில்களை கூற சொல்லவும். ஒரு வரிசை முறையை கடைபிடித்து அனைத்து கேள்விகளையும் ஒவ்வொன்றாக அனைவரும் பதில் அளித்து முடித்த பின்னரே அடுத்த கேள்விக்கு செல்ல வேண்டும். பங்கேற்பாளர்கள் எழுப்பும் அனைத்து குறிப்புகளையும் அமர்வின் முடிவில் புரட்டும் விளக்கப்படத்தில் ஏற்றி அதனை காட்சிப்படுத்தவும்

முடிவு

இப்பகுதியில் கற்றதின் சுருக்கத்தை கூறி முடித்து விட வேண்டும். அடுத்து வரும் இரு நாட்களின் திட்டத்தை ஸ்லைடுகளில் மூலம் ஒரு சிறிய கண்ணோட்டத்தை அளிக்கலாம். அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் அவர்களின் குரல் கேட்கப்பட்டது என உணர வேண்டும், மேலும் இந்த நிகழ்ச்சிக்கு ஏதாயினும் பரிந்துரைகள் இருந்தால் அவற்றை பயிற்சியாளர் ஏற்று இணங்க வேண்டும்.



அமர்வின் வடிவம் மற்றும் விதிகளை அமைத்தல்

கற்கும் நோக்கம்:

பயிலரங்கிற்கான கள விதிகளை பற்றி விவாதம்

தேவையான பொருட்கள்: சுவர்பட தாள்கள் (சார்ட் பேப்பர்) மற்றும் எழுத்து குறிப்பான் (மார்க்கர்)

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள்

செயல் முறை:

பங்கேற்பாளர்கள் பயிலரங்கிற்கான விதிகள் ஏதாயினும் சேர்க்க வேண்டும் என நினைத்தால் அவற்றை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பை அளித்து துவங்கலாம். சில உறுதியான விதிகளைப்பற்றிய ஒருமித்த கருத்தை குழுவினரோடு அடைந்த பின், வேறு சில கள விதிகளை உள்ளடக்க பரிந்துரை செய்யலாம். கள விதிகளுக்கான இப்பரிந்துரைகள் கீழ்வருமாறு இருத்தல் வேண்டும்:

- நம்பிக்கைக்குரிய (தகவல்களை ரகசியமாக காப்பது): பயிற்சியில் கலந்துரையாடிய யாவையும், இந்த இடத்திலேயே தங்க வேண்டும், வெளியில் யாருடனும் இதைப்பற்றி பகிரக்கூடாது
- மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள்: இதன்படி ஒரு சமயத்தில் ஒரு நபரே பேசவேண்டும்
- மரியாதையை அளிக்க வேண்டும்: இங்கு ஒருவர் அவருடைய கருத்தை பகிர இடமளிக்க வேண்டும், உதாரணத்திற்கு அதில் உங்களுக்கு உடன்பாடில்லை என்றாலும் தடை கூறக்கூடாது
- பொதுமைப்படுத்தலை தவிர்க்கவேண்டும்: எவரின் கருத்தை பற்றியோ அறிவித்ததை பற்றியோ நெறி முறை தீர்ப்புகளை கூறாமல் இருக்க வேண்டும். ஒரு திறந்த மனதோடு இருத்தல் வேண்டும்
- ஒரு செயல்பாட்டில் பங்குபெறும்போது உணர்ச்சிவசப்பட்டால் பங்கேற்பாளர் அதில் இருந்து வெளிவரலாம்
- எந்த ஒரு செயல்பாட்டின் போதும் தங்கள் தனிப்பட்ட அனுபவங்களை பகிர பங்கேற்பாளர்கள் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டதாக உணரக்கூடாது
- உண்மையான வழக்குகளுக்கு தொடர்புடைய அனுபவங்களை பகிரும் போது அனைத்து அடையாளமளிக்கும் (பெயர்கள், நிறுவனங்களின் பெயர்கள், சிகிச்சையாளர்களின் தகவல்கள் ஆகியவை) தகவல்களையும் ரகசியமாக வைப்பது முக்கியம்
- கைபேசிகள் அமைதி செயல் வகையில் வைக்கவேண்டும்
- நேரம் தவறாமை

முடிவு

ஒரு பங்கேற்பாளரை சுவர்பட தாள்களில் (சார்ட் பேப்பர்) கள விதிகளை எழுத அழைக்கலாம். பின் இச்சுவர்பட தாள்களை (சார்ட் பேப்பர்) பார்க்கக்கூடிய இடத்தில் ஒட்டி வைக்கலாம்

முன்மதிப்பீடு படிவம்

கற்கும் நோக்கம்

பங்கேற்பாளர்கள் உதவி அளிப்பவர்களாக அவர்களின் தற்போதய திறமைகள், அவர்களின் புரிதல்கள் மற்றும் அவர்கள் பெற்ற அறிவு ஆகியவற்றை மதிப்பிட்டு கொள்ளலாம்

வடிவம்: தனிப்பட்ட செயல்பாடு

தேவையான பொருட்கள்: முன்மதிப்பீடு படிவங்கள், எழுதுகோல்கள் (பேனாக்கள்)

செயல் முறை :

முன்மதிப்பீடு படிவங்களை விநியோகிக்க வேண்டும். (இதனை அமர்வு ஆரம்பிக்கும் முன்னரே நேரம் இருந்தால் அல்லது அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் அமர்ந்து நிலையாக எடுக்கும் சமயத்தில் செய்யலாம்). இதனோடு ஒரு சுருக்கமான அறிவுக்கான ஒரு தேர்வையும் நடத்தி அவர்கள் அவற்றை நிரப்பிய பின் சேகரித்து வைத்து கொள்ள வேண்டும். சில பங்கேற்பாளர்களுக்கு பதில்களை நிரப்ப உதவி தேவைப்படலாம். அவர்களுக்கு பயிலாய்வு அரங்கு ஆரம்பிக்கும் முன்னரே இப்படிவங்கள் கொடுக்கப்பட்டனவா என உறுதி செய்ய வேண்டும். உகந்த சூழ்நிலையாக ஒரு வழிநடத்துபவர் இப்படிவதில் உள்ள கேள்விகளை (திரையிட்டு) அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் புரியும் மொழியில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக படித்து காட்ட வேண்டும்.



அமர்வு : 2**கால அளவு : காலை 10.00 - 10.50****சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி****கற்கும் நோக்கம் :**

சுய விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்து உதவி அளிப்பவராக தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு வழிவகுத்தல்

ஒருங்கிசைவு / பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகள் உள்ளன என அறிந்து கொண்டு நம்மை ஒருங்கிணைக்கும் பொதுத்தன்மைகள் ஆகியவற்றை பேணி வளர்க்கவே இந்த அமர்வு. அமர்வின் தொடக்க புள்ளியாக வழிநடத்துபவர்கள் தாங்கள் உணரும் பாகுபாடுகள் மற்றும் அவர்கள் கற்றவை பற்றி பேசலாம்

அமர்வின் அமைப்பு

1. அரை வட்ட வடிவத்தில் பங்கேற்பாளர்களை ஒருவரைஒருவர் பார்க்கும் வண்ணம் அமரச்செய்யவும்.
2. உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு குழுவை வரவேற்கவும், பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவரையும் தங்களை, அவர்களின் பிரதிபெயர்களை, பயிலரங்கம் நீடிக்கும் காலம் முழுவதும் எவ்வாறு அழைக்கப்பட விரும்புகிறார்கள் என்பதை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளச் சொல்லவும்.
3. இறுக்கத்தை தளர்த்த ஒரு விளையாட்டுடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும். இரண்டு விளையாட்டுகள் இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன

ஒருமைப்பாடு (சுய ஒருமைப்பாடு)**கற்கும் நோக்கம் :**

மனம் சார்ந்த, உடல் சார்ந்த மற்றும் சொல் சார்ந்த ஒருங்கிசைவின் முக்கியத்துவத்தை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதாவது சுய விழிப்புணர்வு கொண்டு தன் சிந்தனைகள், மற்றும் சொற்கள்/செயல்களை ஒருங்கிணைக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

ஒருவர் அவரின் பணியில் திறமிக்க செயல்பட மற்றும் அச்சமூகத்தின் நம்பிக்கை பெற மனம் மற்றும் உடலின் ஒருங்கிசைவு மிகவும் முக்கியமானது. உதாரணத்திற்கு நாம் சோகமாக இருந்தால், மற்றவருக்கு அது தெரியக்கூடாது என எண்ணுவோம். ஆயினும் இந்த நிகழ்வோட்டத்தில் நம் உணர்வுகள், உடல் மற்றும் மன நிலைமை நம்முடைய செயல்கள் மற்றும் சொற்களில் இருந்து வேறுபடும். நாம் சோகமாக இருப்பதில் தவறில்லை. அதனை ஒப்புக்கொண்டு, அதை பரவாயில்லை என சொல்வது முக்கியம். இதனை வெளிப்படுத்துவதில் தவறேதும் இல்லை. ஒரு நிலையில் இருந்து படிப்படியாக வெளிவர செயல் முறையையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

செயல்பாடு: 7

வடிவம் : குழுவாக செயல்படுவது
தேவையான பொருட்கள் : ஏதும் இல்லை
கால அளவு : 20 நிமிடங்கள்

செயல் முறை:

1. குழு உறுப்பினர்களை அவரவர் இடத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூட சொல்ல வேண்டும்
2. கீழ்க்கண்ட வினாக்களை அவர்களிடம் கேட்கவும் :
 - அ) இன்று நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன் ?
 - ஆ) இந்த உணர்வுகளுக்கு என் உடலின் எதிர் வினைகள் என்ன ? என் உடல் இன்று எவ்வாறு உணர்கிறது ?
 - இ) நான் இவ்வுலகிற்கு எதை தெரிவிக்கிறேன் (அல்லது இதனை நான் எவ்வாறு வாய்மொழியாக்குகிறேன்/ வாய்மொழியற்று வெளிப்படுத்துகிறேன்)? நான் ஏதாவது வேறுபட்டதை முன்னிறுத்துகிறேனா?
 - ஈ) இந்த அனைத்து கூறுகளும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒத்திசைவில் உள்ளனவா அல்லது ஒத்திசைவு அற்று உள்ளனவா ?
3. பங்கேற்பாளர்கள் 5 நிமிடங்கள் இதை பற்றி யோசித்த பின் அவர்களை கண்களை திறந்து உரக்க பகிரச்சொல்லவும்
4. பங்கேற்பாளர்கள் ஒருங்கிசைவின் முக்கியத்துவத்தை புரிந்துகொள்ள தவவும்
5. விளக்கமளித்தல்

முக்கிய தகவல்கள்

அனைவரும் தங்களுக்கு சங்கடமான உணர்வுகளை அவ்வப்போது அனுபவிக்க நேரும். நாம் இப்படி உணர்வதில் தவறில்லை. இதனால் நமக்கு குற்ற உணர்ச்சி உண்டானாலும் பரவாயில்லை நமக்கு நம்பகமான ஒருவரிடம் இதை பற்றி பேசினால் இவ்வுணர்வுகளை பற்றி புரிந்து கொள்வதோடு ஆழமாக ஆராய்ந்து அதன் பின் இருக்கும் காரணங்களை பற்றியும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

இன்று நீங்கள் நன்றாக உணரவில்லை என்றால், உதவி நாடுபவருக்கு நீங்கள் ஆதரவு தர வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்களுக்கு மாற்றாக வேறொருவரை உதவி நாடுபவருக்கு உதவி அளிக்க கூறலாம், அதில் தவறில்லை.

பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகள்

செயல்பாடு: 2

கற்கும் நோக்கம்

ஒருவரின் நம்பிக்கைகளில் இருந்து உருவாகும் பாகுபாடுகளை ஆய்வு செய்து அவற்றை உதவி நாடுபவர்களுடன் பணிபுரியும் பொழுது தள்ளி வைக்க வேண்டும் (இடை நிறுத்த வேண்டும்)

வடிவம்: குழு செயல்பாடு

கால அளவு: 20 நிமிடங்கள்

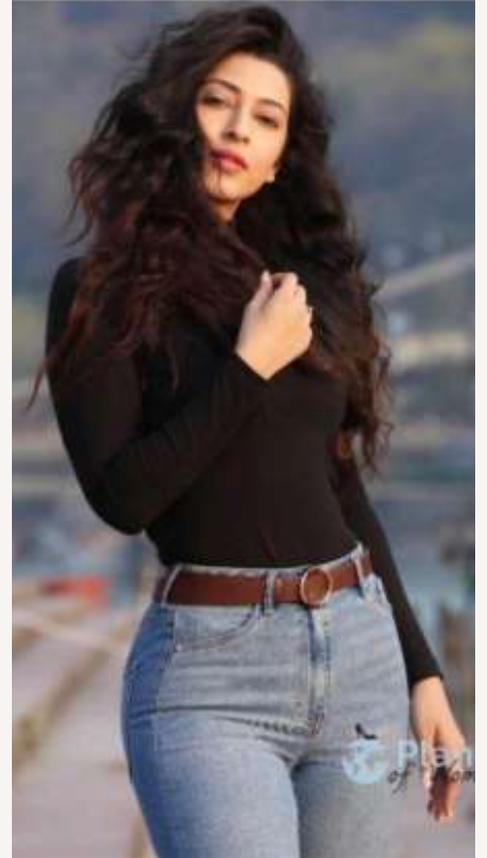
தேவையான பொருட்கள்: புரட்டும் விளக்கப்படம் மற்றும் எழுத்து குறிப்பான் (மார்க்கர்)

கால அளவு: 20 நிமிடங்கள்

செயல்முறை:

"இந்த படத்தை பாருங்கள்" இந்த படத்தை ஒரு PPT slide (பவர் பாயிண்ட் ஸ்லைடு)ல் காட்டலாம்

1. குழுவின் உறுப்பினர்களை இப்படத்தை பார்த்து அவர்களுக்கு தோன்றும் எண்ணங்களை பட்டியலிடச்சொல்லுங்கள். நீங்கள் ஒரு முதல் உதவியாளராக இருந்தால் இப்புக்கைப்படத்தில் இருப்பவரை சந்தித்தால் உங்களில் தோன்றும் எதிர்வினை மற்றும் உங்களின் நடத்தை எவ்வாறு இருக்கும்.
2. இந்த குறிப்புகளை ஒரு புரட்டும் விளக்கப்படத்தில் எழுதி வைக்கவேண்டும்
3. இந்த புரட்டும் விளக்கப்படத்தில் உள்ள குறிப்புகளை ஒவ்வொன்றாக சுட்டிக்காட்டி அவற்றை பற்றி விவாதிக்கவும். அவற்றில் இருந்து பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகளை அடையாளம் காண பயில்விக்கவேண்டும்
4. விளக்கமளித்தல்



முடிவு:

இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட பாகுபாடுகளை எவ்வாறு சோதிப்பது என குழுவின் உறுப்பினர்களுடன் விவாதிக்கவும். இந்த குறிப்புகளை சுருக்கி புரட்டும் விளக்கப்படத்தில் எழுதி விளக்கமளிக்க வேண்டும்

பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகள்

முக்கிய தகவல்கள்

நம் அனைவருக்கும் ஏதாவது பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆயினும் அவற்றை நம் நடத்தையையோ அணுகுமுறையையோ பாதிக்க விடக்கூடாது என உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களின் பிரச்சினைகள் முக்கியமானவையே, அவற்றை பற்றி பேசும் போது ஒரு வடிகால் அமைகிறது. அதுமட்டுமின்றி அப்பிரச்சினைகளை சமாளிக்க மற்றும் கையாள வழிகளையும் கண்டறிய முடியும். நம் சமூக சீரமைப்பின் விளைவு தான் நம்மில் இருக்கும் பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகள் உதாரணத்திற்கு பாலினம், சமூக அந்தஸ்து, ஜாதி, மதம் ஆகியவை இவற்றினை உணர்ந்து செயல்படுவது முக்கியம்.

மேலும் படிக்க

கீழ்காணும் காணொளி பாரபட்சங்களில் சில முக்கிய குறிப்புகளை அடையாளம் காட்டும்

<https://www.youtube.com/watch?v=IzEdSdvFLU0>

நம்மை ஒரு குழுவாக இணைப்பது எது?

செயல்பாடு 1

கற்கும் நோக்கம்:

நம்பிக்கையை வளர்த்து பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகளை குறைக்க திகழும் பொதுக்கூறுகள் மற்றும் குழுவை ஒன்றாக பிணைக்கும் அம்சங்களை பற்றி பிரதிபலிக்க வேண்டும்

வடிவம்: குழு செயல்பாடு

தேவையான பொருட்கள்: ஏதும் இல்லை

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள்

செயல்முறை:

பங்கேற்பாளர்களை வட்ட வடிவில் ஒருவருக்கொருவர் கணிசமான இடைவெளி விட்டு ஒரு அகலமான வட்டமாக்கி நிற்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் உறுப்பினர்கள் தூரமாகவே இருப்பார்கள். குழுவினரிடம் பட்டியலிடப்பட்ட கேள்விகளை கேட்க வேண்டும். கேள்விகளுக்கு அளிக்கும் விடையை பொறுத்து பங்கேற்பாளர்கள் வட்டத்தின் நடுவிற்கு நகரலாம் அதாவது ஆம் என்ற பதில்களும் பொதுவான பதில்களும் உள்நோக்கி நகரலாம்

நம் நோக்கம் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேள்விகளை கேட்பதே. ஏனெனில் அவர்களிடையே பொதுவாக ஒரே மாதிரியான பதில்கள் இருக்கலாம். கடைசியாக கேட்கும் கேள்வியின் பொழுது பங்கேற்பாளர்கள் அவர்களின் வட்டத்திற்குள் ஒருவருக்கொருவர் நெருங்கி இருப்பார்கள்

கேள்விகள் கீழ்காண்பவை போல் இருக்கலாம்:

- நீங்கள் எந்த நாட்டை சேர்ந்தவர்?
- நீங்கள் பேசும் மொழி எது?
- உங்களுக்கு குடும்பம் அல்லது நண்பர்கள் உள்ளனரா?
- நீங்கள் யார் மீதாவது அன்பு கொண்டுள்ளீர்களா? அல்லது யாரவது உங்கள் மீது அன்பு செலுத்தியது உண்டா?
- நீங்கள் இட்லி வடை சாப்பிட்டது உண்டா? அல்லது ரொட்டி சாப்பிட்டது உண்டா ஆகியவை.

முக்கிய தகவல்கள்

நம்மிடையே பகிரக்கூடிய யதார்த்தங்களை கவனிக்கத்தவறுவது நமது போக்காக உள்ளது (அணுகுமுறை) நம்மிடையே பெரும் அளவு ஒற்றுமைகள் இருப்பினும் நம் கவனம் அதிகமாக நம்மிடையே உள்ள வேற்றுமைகளின் மேலே உள்ளது.

நிறைவு குழு செயல்பாடு

நடை தியானம் - BY THICH NHAT HANH

குழு உறுப்பினர்களை அறையை சுற்றி ஒரு வட்ட வடிவில் ஒருவர் பின் ஒருவராக நடக்க வேண்டும். நடக்கும் பொழுது ஒவ்வொரு அடிக்கும் அவர்களின் சுவாசத்தின் மேல் கவனம் வைக்க வேண்டும். மெதுவாக அடிகளை வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அடியையும் மிக்க கவனித்து வைக்க வேண்டும். வழிநடத்துபவரே தன மென்மையான குரலில் குழுவை வழிநடத்தலாம். பங்கேற்பாளர்களிடம் பொதுவாக ஒரே பதில்கள் தரக்கூடிய கேள்விகளை கேட்பதே இந்த செயல்பாட்டின் நோக்கம், வழிநடத்துபவர் இறுதியில் கேட்கும் கேள்வியினால் பங்கேற்பாளர்கள் வட்டத்தில் நெருங்கி நகர்ந்திருப்பார்கள்.

அமர்வு : 3

கால அளவு : காலை 11.00 - 11.50

நம்மை நாம் மேம்பட புரிந்து கொள்வது

SWOT பகுப்பாய்வு

நம்மை நாம் மேம்பட புரிந்து கொள்ள SWOT பகுப்பாய்வை ஒரு கருவியாக பொருத்தி பயன்படுத்தலாம். ஒருவர் தன்னுடைய வலிமைகளை கட்டமைக்க உதவும் அத்துடன் ஒருவரின் பலவீனங்களையும் அடையாளம் கண்டு தனிநபராகவோ வேலை தொடர்பான திறன்களை வெளிப்படுத்த உதவும். இக்கருவி ஒருவருக்கு வாய்ப்புகளை அடையாளம் கண்டறிய உதவி, அதோடு தன்னுடைய சிக்கலான (சவாலான) பகுதிகளுக்கேற்ப எவ்விதமான தொழில்கள் பொருத்தமானதாக இருக்கும் என முடிவு செய்ய உதவும்

செயல்பாடு

கற்கும் நோக்கம்:

ஒரு முதல் உதவியாளரின் பலங்கள் மற்றும் பலவீனங்களை பற்றி கற்றுக்கொள்வதோடு அவரின் ஆற்றலை உயர்த்தி கொள்வது

வடிவம்: Dyads மற்றும் குழுக் கலந்துரையாடல்

தேவையான பொருட்கள்:

ஒளிப்படக்காட்டி (புரொஜெக்டர்), SWOT

பகுப்பாய்வு தாள்கள்

கால அளவு : 15 நிமிடங்கள்



செயல்முறை

PPT slides பயன்படுத்தி SWOT பகுப்பாய்வினை திரையிடவும், குழுவினரின் தேவைக்கேற்ப கேள்விகள் சேர்க்கப்படலாம். ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் கேள்விகளை பற்றி சிந்தித்து பதில்களை நிரப்ப 10 -15 நிமிடங்கள் பெறுவார் (பின் இணைப்பில் படிவத்தை காணவும்). இதில் சரியான அல்லது தவறான பதில்கள் என ஏதும் இல்லை என்பதை குழுவினருக்கு தெரிவிக்கவும்

SWOT பகுப்பாய்வு கட்டம்

<p>பலங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • என்னால் சிறப்பாக செய்ய முடிந்தவை என்ன ? • என்னிடம் உள்ள ஆதாரம் அளிக்கும் வளங்கள் யாவை ? 	<p>பலவீனங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • என்னால் சிறப்பாக செய்ய முடியாதவை என்ன ? • நான் எதை கண்டு அஞ்சுகிறேன் / பயப்படுகிறேன்? • என்னிடம் உள்ள எந்த திறமைகளை நான் செம்மைப்படுத்தி பயில வேண்டும்?
<p>வாய்ப்புகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • நான் தொழில் ரீதியாக வளர என்னுடைய முதலாளி எவ்விதமான உதவிகளை அளிக்கமுடியும் ? • எனக்கு ஆதரவு அளித்து உதவி செய்வது யார் ? 	<p>அச்சுறுத்தல்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • முதல் உதவியாளராக பணிபுரிய எதிர்கொள்ளும் தடைகளாக உணரப்படுபவை யாவை ? • நான் முழுவதுமாக தேர்ச்சி பெற இயலாத சில யுக்திகள் / நுட்பங்கள் யாவை ?

முடிவு

குழுவிலிருந்து எழும் பொதுவான குறிப்புகளுக்கு விளக்கமளித்து சுருக்கிக்கூறு. பங்கேற்பாளர்கள் அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட கையேடுகளில் இவற்றை எதிர்கால குறிப்புகளுக்காக பதிவு செய்து கொள்ளலாம்

முக்கிய தகவல்கள்

முதல் உதவியாளராக பணிபுரியும் போது அல்லது ஒரு உச்ச நிலை நெருக்கடியான சூழலில் நம்மிலோ மற்றவரிலோ உள்ள உயர்ந்த குணாதிசயங்களை அடையாளம் காண்பது கடினம். ஒருவரின் பல்வேறு குணாதிசயங்கள் மற்றும் வெவ்வேறு சூழல்களில், வாழ்க்கை பாணிகளை பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வை கொண்டுவந்தால் ஒரு சூழ்நிலையை கையாள உதவும்.

இறுதியான குழு செயல்பாடு**அசைவு / நகர்த்தல்****கற்கும் நோக்கம்**

சுய பாதுகாப்பின் ஒரு பகுதியாக ஓய்வெடுத்தல் மற்றும் தீவிர சிந்தனையில் இருந்து விடுபடவும் மெல்லிசை (கலை சார்ந்த அமர்வுகள்) பயன்படுத்துவது. இந்த செயல்பாட்டை ஆதரவு தேடி உதவி நடுபவரிடமும் பகிரலாம்.

வடிவம்: குழு செயல்பாடு**தேவையான பொருட்கள்: ஒலிபெருக்கிகள்****கால அளவு: 10 நிமிடங்கள்****செயல்முறை:**

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த ஒரு பாடல்/மெல்லிசையை போட்டு குழுவை இசைக்கேற்ப நடன அசைவுகளோடு வலம் வர கூறவேண்டும். இந்த செயல்பாட்டில் அவர்கள் கேட்கும் இசையில் மூழ்கவேண்டும் (கண்களையும் மூடிக்கொண்டு) மெய்மறந்து அனைத்து கவலைகளையும் விட்டுவிடுவது இதன் நோக்கம்.

அமர்வு : 4**கால அளவு : மதியம் 12:00 - 12.50 வரை****மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள்****கற்கும் நோக்கம்:**

மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை பற்றி கற்றுக்கொடுத்து அந்த திறன்களை நடைமுறைப்படுத்தவும் கற்பித்தல்

கீழ்காணும் அமர்வுகளில் முதல் உதவியாளர்கள் வெவ்வேறு சூழல்களில் பயன்படுத்த கூடிய சில அடிப்படையான மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இத்திறமைகளில் பல ஆலோசனை நுட்பங்களின் பல கூறுகள் ஆகும். இவை மனநலத்தை (மற்றும் உடல்நலத்தை) ஊக்குவிக்க முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. மனநலத்தில் உண்டாகும் துயரம் ஒருவரின் சூழலையே அதிகரிப்பதோடு உதவி நாட தடையாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல், பழக்க வழக்கங்கள், மற்றும் வாழ்வியல் முறைகளை மாற்றிக்கொள்ளவும் தடையாக இருக்கும்.

முதல் உதவியாளருடனான சந்திப்பு / தொலைபேசியில் தொடர்பின் கால அளவு உதவி நாடுபவரின் பிரச்சினையை பொறுத்து இருக்கும் நிலைமைக்கேற்ப முதல் உதவியாளர் அனுசரித்து கொள்வார் . LGBTQIA+ உறுப்பினருக்கு முதல் உதவியாளரே முதல் தொடர்பு இணைப்பாக இருப்பார் (அறிக்கைகள், முந்தைய ஆய்வுகள் மற்றும் முக்கிய நேர்காணல்களின் இருக்கும் தகவல்களின் அடிப்படையில்) இதன் பின் அமைப்புகளின் உரித்த ஆலோசனை சேவைகள் பற்றி பகிர்ந்து மேற்பட்ட பரிந்துரைகளும் அளிக்கப்படும் (வழக்கின் சூழலுக்கு ஏற்ப).

LGBTQIA+ சமூகத்தின் ஒரு உதவி நாடுபவருக்கும் முதல் உதவியாளர்களுக்கு இடையில் இருக்கும் மனித தொடர்பு மற்றும் முறையான மனநல சேவைகளை பெற பல வடிவங்களும் முறைகளும் உள்ளன (நேருக்கு நேர், தொலைபேசி உதவி, அல்லது குழு அமர்வுகளுடன் காட்சி அழைப்புகள் -வீடியோ கால்). முதல் உதவியாளர்கள் தொலைபேசி உதவி அளிக்கும் போது உதவி நாடுபவரின் குரல் மற்றும் குரலின் தொனி ஆகியவற்றை கவனிக்க வேண்டும். உறுப்பினர்களுக்கு - ஆரம்ப உதவி இடையீடுகளில் இருந்து நெருக்கடி சூழல்களில் பின்தொடர, மற்றும் தொடரும் மன உளைச்சல்களுக்கு முதல் உதவியாளர் ஒரு முக்கிய முதல் தொடர்பு இணைப்பு புள்ளியாக திகழ்கிறார்

கேட்பவர்கள் (மும்முரமாக கேட்பவர்களின் நல்ல குணங்கள்)

சிலர் நாம் பேசுவதை மும்முரமாக கேட்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். கடந்த காலத்தில் நீங்கள் உரையாடும் போது, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திய போது, பிரத்தியேகமான விஷயங்களை பகிர்ந்த போது அல்லது நீங்கள் கூறுவதை பொறுமையாக கேட்டு உங்களை ஆறுதலாக உணரச்செய்த ஒருவர் ஒருவேளை இருந்திருக்கலாம், நம் வாழ்வில் சிலராய் நாம் சந்தித்து இருக்கலாம். அவர்களுள் நாம் போற்றும் சில குணங்களை காணலாம், பேசும் போது சொல்வதை கவனிப்புடன் உள்வாங்குகிறார்கள், என நமக்கு தோன்ற வைப்பார்கள்.

கார்ல் ரோஜர்ஸ் (1957இல்) முதன் முதலில் பச்சாதாபதுடன் (புரிந்துணர்வு) புரிதலுக்கான நுட்பத்தை அளித்தார். இதை உதவி நாடுபவர் அவரின் மனதில் உள்ளடங்கிய சொற்கள் மற்றும் உணர்வுகளை திறம்பட வெளிப்படுத்தும் முறையென தெரிவித்தார்.

இதன் முக்கியமான அம்சங்கள் கீழ்காணுமாறு:

- நிபந்தனையற்ற ஆக்கபூர்வமான நோக்கு (கட்டுப்படுத்தாமல், தார்மீக தீர்ப்புகளை தவிர்த்து ஏற்றுக்கொள்ளும் போக்கு, அரவணைப்பு மற்றும் அக்கறை பேணுதல்)
- ஒற்றுமை (சமமாக கருதுவது) மற்றும் அரவணைப்பு (வாய் மொழியிலும், உடல் மொழியிலும் உண்மையான அக்கறையை வெளிப்படுத்த வேண்டும்)
- தார்மீக தீர்ப்புகளை தவிர்க்கவேண்டும் (நம் தனிப்பட்ட கொள்கைகள் மற்றும் கருத்துக்களை தள்ளி வைக்க வேண்டும்)
- உதவி நாடுபவரின் உள்ளிருக்கும் உலகத்தையும் உணர்வுகளையும் அவரின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து அனுதாபத்துடன் புரிந்து கொண்டு அவரை தொடர்ந்து கவனித்து உங்களின் கணிப்பை அவருடன் சரிபார்த்து கொள்ளவேண்டும்

இக்குணங்களை முதல் உதவியாளர்கள் சிறந்த கேட்பவராக உருவாக எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் வளர்த்து கொள்ளலாம் அல்லது மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம்

செயல்பாடு 1

கற்கும் நோக்கம்:

திறம்மிக்க கேட்பவரின் குணங்களை அடையாளம் காணுவது

வடிவம்: இருவராக இணைந்து / ஜோடியாக இணைந்து செயல்படவேண்டும் தேவையான பொருட்கள்

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள்

செயல்முறை :

உங்கள் வாழ்க்கையில் சிறந்த கேட்பவராக சந்தித்த நபரை பற்றி இருவராக இணைந்து (ஜோடியாக) கலந்துரையாடவும் அவர் ஒரு குடும்ப உறுப்பினராகவோ, நண்பராகவோ, சக ஊழியராகவோ, அல்லது பக்கத்து வீட்டுக்காரராகவோ அல்லது வேறு எவராகவோ இருக்கலாம். இவர்களில் ஒருவரை பற்றி விரிவாக கலந்துரையாடலாம் - உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் பேசியதை உண்மையாக கேட்டார் என உங்களை உணர வைத்த குணங்கள் யாவை? நீங்கள் பேசியதை அவர் உன்னிப்பாக கேட்டார் என்பதை நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? இவருடன் உரையாடி உங்கள் உணர்வுகளை பகிர்ந்த போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

முடிவு

இவர்களை போல் நம் வாழ்வில் பலரை நாமும் கடந்திருப்போம். ஆதரவை நாடி வருபவருக்கு திறம்மிக்க கேட்பவர் குணங்களை கொண்டு முதல் உதவியாளர் எவ்வாறு உதவ முடியும்? குறிப்புகளை எழுத்து பலகையில் எழுதவும். விளக்கவும்.

சுவரெழுத்து

நமக்கான உதவி அளிப்பவரிடம் எந்த குணங்களை நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்கள்? சுவற்றை பலகையாக்குங்கள்

பங்கேற்பாளருக்கு அளிக்கப்படும் வாசிக்கும் தாள்கள் (பின் இணைப்பில் படிவத்தை காணவும்)

மும்முரமான கேட்கும் திறன்

திரையில் காண: மும்முரமான கேட்கும் திறன் மற்றும் சிக்கல்களுக்கு தீர்வு காணும் திறன்களை ஒரு ஒளி நாடாவை திரையிடுவது கீழ்காணும் ஒளி நாடாவில் ஒரு முதல் உதவியாளர் ஆதரவை நாடி வரும் ஒருவருடன் உரையாடுவதில் மும்முரமான கேட்கும் திறன் மற்றும் சிக்கல்களுக்கு தீர்வு காண திறன்களை பயன்படுத்துவதை இந்த காட்சியில் காணலாம்

தமிழ் பதிப்பு: <https://youtu.be/dDXUNC5iKSY>

கன்னட பதிப்பு: <https://youtu.be/QnJKXLCnmDQ>



அ) ஆதரவாக கேட்பவரின் நடத்தை / போக்கு

செயல்பாடு : 2

கற்கும் நோக்கம் :

நம் உடல் மொழி எவ்வாறு நாம் உன்னிப்பாக கேட்கிறோம் என்பதை புரிந்துகொள்ள ஒரு முக்கிய பங்கை அளிக்கிறது என உணர்த்துவது

வடிவம்: இருவராக இணைந்து /ஜோடியாக இணைந்து செயல்படவேண்டும்

தேவையான பொருட்கள்: ஏதும் இல்லை

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள்

"சோலர்" SOLER உன்னிப்பாக கேட்கிறோம் எனும் நடத்தைகள் / போக்கினை கண்கூடாக காண்பிக்க பயன்படுத்தப்படும் குணங்களின் சுருக்க பெயரை உங்கள் நடத்தை / போக்கினை சரிபார்க்க , கண்காணிக்க மற்றும் நீங்கள் எப்பொழுது கேட்கிறீர்கள் என்பதை உணர வேண்டும் "சோலர் " SOLER யின் நேர்மறை ஆதரவு அளிக்காமால் கேட்பது .

S: சமரசம் / இணக்கம் காண்பிக்க அமர்வது (இரு பாதங்களும் தரையில் வைத்திருப்பது)

O: திறந்த நிலைப்பாடு

L: சற்றே முன்னோக்கி சாய்வது

E: வசதியான / ஆறுதலான கண் தொடர்பு

R: நிதானமான / தளர்வான தோரணை

நாடகத்தில் பங்கு வகிப்பது

ஒருவரை ஒருவர் நோக்கி இருவராக / ஜோடியாக அமரவேண்டும். ஒருவர் கேட்பவராகவும் மற்றவர் உரையாடுபவராகவும் இருக்க வேண்டும். இசை, விடுமுறைகள், வேலை / பணிக்கு அப்பாற்பட்ட ஆர்வங்கள் ஆகியவை பற்றி உரையாடும் போது "சோலர்" SOLER அம்சங்களை கவனித்து பின்பற்றவேண்டும். 5 நிமிடங்களுக்கு பின் இருவரும் இடம் மாறி கேட்பவர் உரையாடுபவராகவும், உரையாடுபவர் கேட்பவராகவும் மாற வேண்டும்.

முடிவு

மேலே செய்த செயல்பாட்டில் ஆதரவாக கேட்கும் செயலில் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள், அது எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருந்தது, மற்றும் எவ்விதமான யுத்திகளை ("சோலர்" SOLER ஐ தவிர மற்ற யுத்திகள்) கையாண்டு கேட்பவராக செயல்பட்டார் என பங்கேற்பாளர்களோடு கலந்தாய்வு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

முக்கிய தகவல்கள்

மும்முரமான கேட்கும் நடத்தைக்கு / போக்கிற்கு அடிப்படையான அம்சம் "சோலர்" SOLER ஆகும் சில நடத்தைகள்/போக்குகள் உதவிஆற்றைவைகளாக திகழ்வதோடு கேட்கும் போது கவனச்சிதறல்களை உண்டாக்கும் தலை அசைவுகள், பொருத்தமான நெருக்கம் அல்லது இடைவெளி மற்றும் அமைதி காப்பது உதவிகரமான திறன்களாக விளங்கும். நீங்கள் உங்கள் பாணியை கண்காணித்து உங்களுடைய மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை களத்தில் பயின்று மேம்படுத்தி கொள்ளலாம் .

மேலும் தகவல்கள் அறிய:

1. SOLER <https://www.youtube.com/watch?v=9SI529vYRSI>

2. Active listening https://www.mcgill.ca/engage/files/engage/active_listening_and_effective_questioning.pdf

ஆ) ஆதரவு அளிக்காமல் கேட்பவரின் நடத்தை / போக்கு மற்றும் கவனச்சிதறல்கள்

கற்கும் நோக்கம்: திறம்பட கேட்க உடல் மொழி எவ்வாறு இடையூறாக விளங்கக்கூடும் என புரிந்து கொள்வது

"சோலர் " SOLER ன் நேர்மறை ஆதரவு அளிக்காமல் கேட்பதாகும். உதவி அளிப்பவர் சுற்று சூழலில் (கைபேசியை பார்ப்பது, கடிகாரத்தை பார்ப்பது, பற்களை சுத்தம்செய்வது, மூக்கை சிந்துவது, கொட்டாவி விடுவது ஆகியவை) நடப்பவைகளுக்கு கவனம் அளிப்பதோடு அவர்களில் உண்டாகும் குழப்பங்கள் (உரையாடலினால் சங்கடமாக உணர்வது, அவர்களுக்கு உண்டாகும் யோசனைகள் மற்றும் கருத்துகள்) கவனச்சிதறல்களை ஏற்படுத்தலாம்.

ஆதரவு நாடுபவர்கள் கூறும் அனைத்தையும் சங்கடப்படாமல் கேட்க உதவி அளிப்பவர்கள் வசதியாக உணரமாட்டார்கள். இந்த சூழ்நிலையில் என்ன செய்யலாம் என்பதை பற்றி கலந்தாய்வு செய்யலாம்.

முடிவு

உதவி அளிப்பவர் திறம்பட கேட்கும் குணங்கள் மற்றும் திறமைகளை பெற தேவையானவற்றை பற்றி கேட்க வேண்டும். உதவி அளிப்பவர்களும் வழிநடத்துபவரும் அவர்களுக்கிடையே பச்சாதாபத்துடன் பழக வேண்டும். ஏனென்றால் சமூக உறுப்பினர்கள் தங்களுடைய உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் பகிரும் பொது அவர்கள் உணர்ச்சி ரீதியாக அங்கீகரிக்கப்படுவதாக உணரவேண்டும்.

திரையிட வேண்டியது : ஆதரவு அளிக்கும் மற்றும் ஆதரவு அளிக்காத கேட்கும் நடத்தைகளின் குணங்கள்

கீழ்காணும் ஒளி நாடாக்கள் இரண்டு காட்சிகளை காண்பிக்கின்றன. இவற்றில் உதவி செய்பவரும் ஆதரவு நாடுபவரும் உரையாடும் பொழுது ஒன்றில் ஆதரவாக கேட்கும் நடத்தையும் மற்றொன்றில் ஆதரவற்ற முறையில் கேட்கும் நடத்தையின் காட்சிகளையும் முதல் உதவியாளர் காண்பிப்பார்.

தமிழ் பதிப்பு: <https://youtu.be/1VdunPFDVxs>

கன்னட பதிப்பு: <https://youtu.be/c0mzcvU5jeE>

இ) அருகாமை மற்றும் தலை அசைவு

நமக்கும் ஆதரவு நாடுபவரும் மும்முரமாக உரையாடல் கேட்கும் பொழுது இருக்க வேண்டிய இடைவெளி அல்லது அருகாமையை பற்றி விழிப்புடன் செயல்படவேண்டும். உதவி அளிப்பவர் நினைவில் இருக்க வேண்டிய மற்றொரு குறி உரையாடல் கேட்கும் பொழுது தலை அசைப்பது, இந்த செயல் தான் நாம் கவனத்துடன் கேட்கின்றோம் எனவும் நாம் அந்த நொடியில் உள்ளோம் என தெரிவிக்கும்.

செயல்பாடு : 3

கற்றல் நோக்கம்:

ஒரு வசதியான இடத்தை உருவாக்க மற்றும் வாய்மொழியற்ற மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை புரிந்துகொள்வது

தேவையான பொருட்கள்: ஏதும் இல்லை

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள்

நாடகத்தில் பங்கு பெறுவது (அருகாமை)

உங்கள் நண்பருடன் 2 நிமிடங்களுக்கு உங்களுடைய பொழுதுபோக்குகளை பற்றி உரையாட வேண்டும். இவ்வரையாடலின் பொழுது ஆதரவாக கேட்கும் திறன்கள் மற்றும் "SOLER" சோலர் செயல்பாட்டினை கவனிக்கவும். பின் சரியான இடைவெளியை / அருகாமையை செயல்படுத்தலாம்

- மிக அருகில் / நெருக்கமாக அமரவும் - உங்கள் முழங்கால்கள் தொடும் அளவிற்கு, ஆனால் தொடக்கூடாது
- இருவரின் இடையே 5 ஆடி இடைவெளியில் அமர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்
- அருகருகே அமரவும்
- இருவருக்கும் வசதியான இடைவெளியில் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி அமரவும்

முடிவு

முதல் சுற்றில் இருவரும் அவர்களுக்கு இந்த செயல்பாட்டில் பிடித்த அம்சங்கள் மற்றும் பிடிக்கதவை பற்றி கூறவும். இரண்டாம் சுற்றில் இருவரும் அவர்களுக்கு இச்செயல்பாட்டில் மிகவும் பிடித்த அம்சங்களை பற்றி கூற வேண்டும். அனைத்தையும் சுருக்கிக்கூறுக

தலை அசைத்தல் (ஊக்குவித்தல்)

இந்த பழக்கம் நாம் எவ்வளவு முறை தன்னிச்சையாக தலை அசைக்கிறோம் (பல முறை அல்லது குறைந்த முறை) என்பதை கவனித்து சரியான அளவிற்கு தலை அசைவுகளை பயன்படுத்தி நாம் மும்முரமாக கேட்கிறோம் என்பதை தெரியப்படுத்த பயனுள்ளதாக விளங்கும். "ம்" "அம்" போன்ற ஒலிகள் அல்லது "மேலே கூறவும்" ஆகிய சொற்கள் நாம் மும்முரமாக கேட்கிறோம் என்பதை காட்டும்



கால அளவு: 10 நிமிடங்கள்

நாடகத்தில் பங்கு வகிப்பது:

உங்களுக்கு செய்யும் வேலைக்கு உட்படாத விருப்பமானவற்றை பற்றி ஒரு உரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள், அப்பொழுது " SOLER" சோலர் அம்சங்களை பொருத்தமான இடைவெளியுடன் உங்கள் நண்பருடன் கவனிக்கவும். நாம் தீவிரமாக கேட்கும் பொழுது நம் தலையை அசைத்து கேட்கவும் (ஒவ்வொருவருக்கும் 2 நிமிடங்கள்)

- 1.தீவிரமாக கேட்கும் பொழுது மிகைப்படுத்தப்பட்ட தலை அசைவுகள் (தொடர்ந்து)
- 2.எந்த தலை அசைவும் இல்லாமல் (அமைதியாக இருத்தல்)
- 3.உரையாடுபவரை தொடர்ந்து பேச ஊக்குவிக்க மற்ற வழிகளை பின்பற்றலாம் (உம் , மேலும் சொல்லவும், ஆகியவை)

முடிவு

முதல் சுற்றில் இருவரும் அவர்களுக்கு இந்த செயல்பாட்டில் மிகவும் பிடிக்காத அம்சங்களை பற்றி கூறவேண்டும். இரண்டாம் சுற்றில் இருவரும் அவர்களுக்கு இந்த செயல்பாட்டில் மிகவும் பிடித்த அம்சங்களை பற்றி கூறவேண்டும்

செயல்பாடு : 4

ஈ) அமைதி காப்பது மற்றும் முக பாவங்கள்

கற்கும் நோக்கம் :

மும்முரமாக கேட்பதற்கு தேவையான திறன்கள்

நாம் அமைதி காப்பதை உரையாடலை கேட்கும்பொழுது ஒரு திறனாக எந்த அளவிற்கு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதை கண்டறியலாம். நாம் மற்றவரின் வாக்கியங்களை அவர்களுக்காக முடிப்பவராக இருக்கலாம். அல்லது ஒருவர் உரையாடும் பொழுது அமைதி காப்பதின் பலன்களை புரிந்து கொள்ள கடினமாக இருக்கலாம் ஒரு அமைதியான தணிந்த முக பாவத்தை காக்கவும்

வடிவம்: நாடகத்தில் பங்கு, குழு கலந்துரையாடல்

தேவையான பொருட்கள்: புரட்டும் விளக்கப்படம் மற்றும் எழுத்து குறிப்பான் (மார்கர்)

கால அளவு: 10 நிமிடங்கள்

நாடகத்தில் பங்கு ஏற்பது

இருவராக / ஜோடியாக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தவாறு அமர்ந்து கீழ் காணும் வழிமுறைகளை 2 நிமிடங்களுக்கு கடைபிடிக்க வேண்டும்

- இதமான கண் தொடர்பை கடைபிடிக்கவும்
- கண் தொடர்பு அற்ற நிலை (வேறெங்கும் பார்ப்பது)
- முகபாவனைகளை மாற்றுவது (மிகப்படுத்திய கண் சிமிட்டுதல் அல்லது தலையை ஒரு புறமாக பிடித்தல் போன்றவை)

முடிவு

அமைதி காத்த போது எந்த காரணிகளால் அது இதமாக இருந்தது / பிடித்திருந்தது என்பதை கலந்தாய்வு செய்யவும். எந்த செயல் இதமாக இருந்தது / பிடித்திருந்தது நம்முடைய நண்பரிடம் எப்பொழுது கண் தொடர்பை அகற்றி வேறெங்கோ பார்க்க தூண்டிய சூழலை பற்றி பகிரவும், மேலும் முக பாவங்களை பற்றியும் பேசவும்.

சுவரெழுத்து (உரையாடலில் கேட்கும் பொழுது செய்யக்கூடியவை செய்யக்கூடாதவை)

சமூக உறுப்பினர்களுக்கு உதவும் பொழுது முதல் உதவியாளர் தீவிரமாக கேட்க செய்யக்கூடியவை செய்யக்கூடாதவை என நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை? இந்த கருத்துக்களை / பட்டியலை சுவர்பட தாள்கள் அல்லது புரட்டும் விளக்கப்படத்தில் பதிவிடவும்

செயல்பாடு 5:**உ) கேள்விகேட்பது மற்றும் பொழிப்புரை****கற்றலின் நோக்கம் :**

பயனுள்ள கேட்கும் திறன்களில் கேள்வி கேட்பது மற்றும் பொழிப்புரை ஒரு அங்கமாகும்

அமர்வை துவக்க, உரையாடலை துவங்க மற்றும் ஒருவரை பேச தூண்ட கேள்விகள் உதவும் ஆயினும் மிகவும் அதிகமான கேள்விகளை கேட்பது "வறுத்தெடுப்பதாகும்". இது மற்றவரை கோபமடைய செய்யலாம் , எரிச்சலடையச்செய்யலாம், ஊடுருவுவதாக எண்ணலாம். இதனால் உங்களிடம் மேலும் பேச விருப்பம் இல்லாமல் போகலாம். திறந்த கேள்விகள் மற்றும் மூடிய கேள்விகளை சமநிலையில் கேட்பதை பராமரிக்க மனந்தெளிநிலை அவசியம்.

கீழே அளிக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகளை பார்க்கலாம் :

உரையாடுபவரை திறந்த கேள்விகள் பேச உதவும் - இந்த நிகழ்வோட்டத்தில் / நிலைமையில் பதிலளிப்பவர் கேள்விக்கு ஒற்றை வார்த்தையில் பதிலளிக்க இயலாது, இயற்கையாகவே அவர் பேச தயங்குபவராகவோ அல்லது பேச விருப்பமில்லாதவராகவோ இருந்தாலொழிய அவர் ஒற்றை வார்த்தையை விட அதிகமாகவே பதிலளிக்க வேண்டும் .

- நீங்கள் மையத்திற்கு / நிலையத்திற்கு வர என்ன காரணம் ?
- உங்கள் வேலை இடம் / வீட்டில் /சுற்றுப்புறத்தில் (அக்கம் பக்கத்தில்) எவ்வாறு உள்ளது ?
- மேலும் சில கேள்விகளை கலந்து ஆலோசிக்கவும்

மூடிய கேள்விகள் தெளிவடைய செய்யும் (ஒரு எளிய ஆம் அல்லது இல்லை பதில்களாகும்)

- ரத்த பரிசோதனை செய்யப்பட்டதா ?
- நேற்றிரவு நீங்கள் மது குடித்தீர்களா ?
- மேலும் சில கேள்விகளை பங்கேற்பாளர்களுடன் கலந்தாய்வு செய்யுங்கள்

செயல் விளக்கம்: யாரேனும் ஒருவரை பேசச்சொல்ல வேண்டும், பின் அவரிடம் சில நிமிடங்களுக்கு திறந்த கேள்விகளை கேட்க வேண்டும் (அறிக்கைகளோ பரிந்துரைகளாகவோ இருக்கக்கூடாது) கேள்விகளாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும்

பொழிப்புரை அல்லது பிரதிபலிப்பு: ஒருவர் கூறியதின் சாராம்சங்களை மீண்டும் கூறுவதோடு அதனை அனைவரும் முழுமையாக புரிந்து கொண்டார்களா என சரிபார்ப்பது.

எடுத்துக்காட்டிற்கு: நீங்கள் வெளியே வர வேண்டும் என நினைக்கும் பொழுது கவலையும் தூக்கமில்லாமல் இருப்பதாக நீங்கள் விவரித்தீர்கள். நீங்கள் கூறியதை நான் சரியாக புரிந்து கொண்டேனா?

பங்கேற்பாளர்கள் அவர்களுக்கிடையே சில நிகழ்வோட்டங்களை / நிலைமைகளை பற்றி பொழிப்புரை மற்றும் பிரதிபலிப்பு திறமைகளை பயன்படுத்தி கலந்துரையாட வேண்டும். வழிநடத்துபவர் இந்த திறமைக்கு செயல் விளக்கம் அளித்து உதவலாம்



ஊ) அனுதாபம் மற்றும் உணர்வுகளின் பிரதிபலிப்பு

கேட்பதன் நோக்கம், ஆதரவு தேடும் நபருக்கு, உணர்வுகளைப் பிரதிபலிப்பதன் மூலம் அவர்களின் கண்ணோட்டத்தை நீங்கள் முடிந்தவரை புரிந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதை உணர்த்துவதாகும் (இது தீவிர கேட்கும் திறமையாகும்). சிலரை நன்றாக கேட்பவராக உருவாக்கும் குணங்களைப் பற்றி முந்தைய அமர்வுகளில் நாம் ஏற்கனவே கலந்துரையாடியுள்ளோம். ஒருவர் அவருடய சூழ்நிலையை பற்றி பேசலாம் ஆயினும் அச்சூழலில் அவரின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தமாட்டார்கள்

நீங்கள் பல சமயங்களில் பேசிய வார்த்தைகளின் பின் (பேசாத வார்த்தைகளின் பின்) உள்ள சில உணர்வுகள், உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் அல்லது உடல் மொழிகளை கவனித்திருக்கலாம். எடுத்துக்காட்டுக்கு முகபாவங்கள் (பெரும்பாலும் புறக்கணிக்கப்படுபவை) அல்லது உடல் மொழியினால் சோகம், கவலை அல்லது தன்னம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தலாம். முதல் உதவியாளர் ஆறுதல் நாடுபவரின் சூழ்நிலையை புரிந்துகொண்டு சில அனுதாப வார்த்தைகளை தூண்டுதலாக பயன்படுத்தினால் அக்கறையை வெளிப்படுத்த உதவும். இதை உணர்வுகளின் பிரதிபலிப்பு என அழைக்கலாம். நீங்கள் பேசியவரிடம் நீங்கள் அவர் கூறியதை சரியாக புரிந்துகொண்டீர்களா என்பதை சரிபார்க்க வேண்டும், ஏனென்றால் நாம் சரியாக புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம் அல்லது தவறாக கூறியிருக்கலாம் (சரிபார்க்க "அப்படித்தானே?" என்றோ "நான் சரியாக சொல்கிறேனா?" என கேட்கலாம்)

செயல்பாடு 6

கற்கும் நோக்கு:

அனுதாபத்தை தெரிவித்தல்

தேவையான பொருட்கள்: ஏதும் இல்லை

செயல்முறை

ஒரு செயல் விளக்கத்தை செயல்படுத்தவும் அதில் ஆதரவு நாடுபவர் பல உணர்வுகளை கொண்ட ஒரு கதையை பகிரவேண்டும், ஆனால் அவரின் விரிவுரை, கதையில் உள்ள உணர்வுகளுடன் ஒத்துப்போகாமல் இருக்குமாறு சொல்லவேண்டும் : பயம் , எரிச்சல் , கவலை ஆகிய உணர்ச்சிகள் (இவற்றை உடல் மொழி மற்றும் முகபாவங்களால் தெரிவிக்கவேண்டும்). முதல் உதவியாளர் இந்த உணர்வுகளை கவனித்து (மொழியற்ற முறையில்) புரிந்து கொள்ள முடிகிறதா?

கீழ்காணும் சில எடுத்துக்காட்டுகள் நாம் எவ்வாறு நம் உணர்வுகளை வாக்கியங்களில் பிரதிபலிக்க முடியும் என காட்டும் :

- இந்த சூழ்நிலை உங்களுக்கு மிகவும் கோபம் / வருத்தம் / பயம் / பதட்டம் / சோகம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தியது போல் புரிகிறது (நீங்கள் கவனித்ததின் அடிப்படையில்) இதை நான் சரியாக புரிந்துகொண்டேனா ?
- நீங்கள் "வெளியே வருவதை" பற்றி உறுதியில்லாமல் இருப்பதாக தோன்றுகிறது
- உங்களுக்கு வேலை கிடைத்ததால் நீங்கள் மிகவும் உற்சாகத்துடன் இருப்பதை கவனிக்க முடிகிறது
- காவல் நிலையத்தில் நடந்த காட்சியை விவரிக்கும் பொழுது நீங்கள் பதற்றமடைவது தெரிகிறது
- குழுவை மேலும் சில எடுத்துக்காட்டுகளை பகிர அழைக்கவும்

எ) பொருளடக்கத்தின் பிரதிபலிப்பு (பகிர்ந்தவற்றில் இருந்து)

ஆதரவு நாடுபவரின் கடைசி சில வார்த்தைகளை முதல் உதவியாளர் மீண்டும் பகிர்ந்து ஆதரவு நாடுபவரை மேலும் பகிர உதவலாம். கீழ்காணும் எடுத்துக்காட்டுகளில் நாம் இதை காணலாம் :

ஆதரவு நாடுபவர்: நான் இரண்டு வருடங்கள் மைசூரில் வசித்துவந்தேன், எனக்கு அந்த வானிலை சூழ்நிலை பிடித்திருந்தது. ஆனால் எனக்கு ஒரு குடியிருப்பு கிடைத்து குடியேற மிகவும் கடினமாக இருந்தது.

முதல் உதவியாளர்: நீங்கள் சில சிரமங்களை எதிர்கொண்டுள்ளீர்கள், அவை என்ன ?

ஆதரவு நாடுபவர்: ஆம், எனக்கு அது புதிய இடம், மைசூரு என்னுடைய இணையாளர் /துணைவரின் ஊர், மற்றும் அவருக்கு பல நண்பர்கள் உள்ளனர், ஆனால் எனக்கு இது புதிய அனுபவமாக இருந்தது.

முக்கிய தகவல்கள்:

உணர்வுகளை பிரதிபலிக்கும் பொழுது ஆதரவு நாடுபவருக்கு அவர் புரிந்து கொள்ளப்பட்டார் என உணர் முடியும். பிரதிபலிப்பு முதல் உதவியாளராக ஆதரவு நாடுபவரின் மனநிலையை வாய்மொழியாக புரிந்துகொள்வதோடு வாய்மொழியில்லா குறிப்புகளையும் உணர்ந்து கொள்ள உறுதி செய்கிறது. ஆதரவு நாடுபவர் கூறிய தேந்தெடுக்கப்பட்ட வார்த்தைகள் மீண்டும் மீண்டும் முதல் உதவியாளர் பயன்படுத்துவதால் ஆதரவு நாடுபவர் மேலும் பல எண்ணங்களை பகிர உதவும்.

சுவரெழுத்து

அனுதாபம் உணர் கடினமாக்கும் சூழ்நிலைகள்

ஆதரவு நாடுபவர் கூறும் அனைத்திற்கும் நாம் எந்நேரமும் அனுதாபத்துடன் அணுக முடியாது. அது ஒரு சூழ்நிலையாக இருக்கலாம் அல்லது அவரின் வாழ்க்கை கதையாக இருக்கலாம்

உதாரணத்திற்கு, ஒருவர் அவருக்கு குரல்கள் கேட்பதாக கூறலாம், யாரேனும் கருக்கலைப்பு செய்ய விருப்பப்படுவதாக கூறலாம், அல்லது ஒருவர் தினமும் அவரின் குழந்தைகளை அடிப்பதாக கூறலாம், அல்லது திருமணத்தை மீறிய ரகசியமான தகாத உறவு கொள்வதாக இருக்கலாம்

மேலும் இதுபோன்ற அனுதாபம் கொள்ள கடினமான சூழ்நிலைகளை பற்றி யோசிக்கவும்/எழுதவும். நீங்கள் அனுதாபம் செலுத்த கடினமாக உள்ளது என்பதை உணரும் போது ஆதரவு நாடுபவரை வேறொரு உதவி அளிப்பவருக்கு அல்லது ஆலோசகருக்கு பரிந்துரை செய்யலாம். வேறொரு உதவி அளிப்பவருக்கு அல்லது ஆலோசகருக்கு பரிந்துரை செய்வது உங்களுக்கும் ஆதரவு நாடியவருக்கும் நன்மையாகும்

ஏ) தகவல்களை அளிப்பதும் ஆலோசனை அளிப்பதும்

கற்றலின் நோக்கம்:

தகவல் அளிப்பது (எவ்வளவு போதுமானது?)

ஆதரவு நாடுபவருக்கு சில சமயங்களில் அவசிய தகவல்களை தெளிவாக அளிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒருவருக்கு மற்ற உதவி அளிக்கும் நிறுவனங்கள் அல்லது வல்லுநர்களை பற்றிய தகவல்கள், வேலைகளுக்கு விண்ணப்பிக்க, புகையிலை போதை அடிமை பற்றிய தகவல்கள் ஆகியவை சில சமயங்களில் ஆதரவு நாடுபவர் உங்களுடைய கருத்தையோ ஆலோசனையையோ கேட்கலாம். அதாவது சில பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு கையாண்டு இருப்பீர்கள் என கேட்கலாம். நம் எல்லைகளை தெளிவாக வரையறைப்படுத்துவது உதவியாக இருக்கும். உங்களுக்கு உதவியாக இருக்குமெனில் சில பாதுகாப்பான சுய வெளிப்பாடையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம் (ஆதரவு நாடுபவருக்கு தீங்கு விளைவிக்காமல் இருக்க வேண்டும்)

உதவி அளிப்பவர் அவருடைய சகாக்கள் /சகா சமூகத்தினரிடம் சரிபார்த்து சில ஆதரவு நாடுபவர்களுக்கு பரிந்துரைகள் செய்யலாம். அதீத தகவல்களை முதல் உதவியாளர் அளிக்கும் பொழுது அது அறிவுரையாக ஆகிவிடும் வாய்ப்பு உள்ளது. இதனால் ஆதரவு நாடுபவர் தாமாகவே முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் போகலாம்.

ஒரு திறமையான முதல் உதவியாளர் அவரிடம் கேட்கப்படும் தகவல்களை பற்றி தெளிவாக இருப்பதோடு, தற்காலிகமான பதில்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக / துகில்களாக அளிப்பார். அதிகமாக பேசுவதும், எல்லாம் தெரிந்தாற்போன்ற அணுகுமுறையும் அல்லது உயர்வு மனப்பான்மையும் ஆதரவு நாடுபவரை ஈடுபாடில்லாமல் செய்துவிடும்

யோசனைக் கலந்துரையாடல்

அதீத அறிவுரை வழங்குவதால் ஏற்படும் சாதக பாதகங்கள் / நன்மைகள், தீமைகள் யாவை ?



ஐ) ஒருவருக்கு உதவி அளிப்பதில் உள்ள நிலைகள்

ஆதரவு நாடுபவரை முதலில் சந்திக்கும் நொடியிலிருந்து அமர்வினை முடிக்கும் நொடி வரை தீவிர கேட்கும் செயல்முறையில் சில தெளிவான நிலைகள் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன (கீழேயுள்ள படத்தை பார்க்கவும்). கலந்தாய்வை துவக்கி பின் ஆய்வை சுருக்கி கூறுக

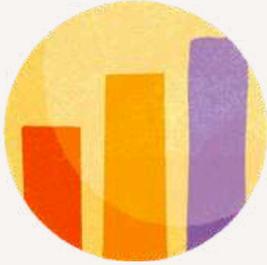


உறவு
ஏற்படுத்துதல்

கேட்கும் செயல்முறையின் படிநிலைகள்



பிரச்சினையை
அறிதல்



இலக்கில்
பணியாற்றும்
நிலை



இலக்கை
நிர்ணயித்தல்



விடைபெறுதல்

உதவி அளிப்பதில் உள்ள 5 நிலைகளையும் இலக்குகளை நிர்ணயிக்கவும் அமர்வில் கலந்துரையாடவும்

1. **நல்லுணர்வுடன் அமர்வை துவக்க:** உதாரணம்: வணக்கம் கூறி மற்றும் 'இன்று நீங்கள் இங்கு வருவதற்கான காரணம்' அல்லது 'நீர் அருந்துகிறீர்களா?' ஆகியவை பின் உங்களை அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டு இந்த அமர்வின் நோக்கம் பற்றியும் கூற வேண்டும். இதன் நோக்கம் இறுக்கத்தை தளர்த்து பங்கேற்பாளரை வசதியாக உணரவைப்பது.
2. **தகவல் சேகரிப்பின் வழியே பிரச்சினையை புரிந்து கொள்ளுவது:** கதைகள், கவலைகள், பிரச்சினைகள், பலங்கள் மற்றும் வளங்களை (பிரச்சினை தீர்வுக்கு பயன்படுத்தக் கூடியவை) வெளிக்கொணரவேண்டும்.
3. **இலக்கு நிர்ணயம் செய்தல்:** "நீங்கள் இவற்றை உங்களுடைய கவலைகள் என்றீர்கள். இன்றைய அமர்வில் நாம் இவற்றில் எதை தேர்ந்தெடுத்து கலந்துரையாடலாம்? இங்கு என்ன நடக்கவேண்டும் என நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? அல்லது ஏதாவது மாற்றம்?" புதிய சிந்தனை, இயங்கம், செயல்பாட்டு , நடவடிக்கை மாற்றங்களுக்கு உதவுங்கள்.

4. **செயல்படுத்தும் நிலை:** ஆதரவு நாடுபவருக்கு அனுசூலமான மாற்று வழிகளுக்கு கலந்தாய்வு செய்யவேண்டும் (அறிவுறுத்துதலையோ பரிந்துரைத்தலையோ தவிர்க்க வேண்டும்). கதை புதுப்பித்தல்.... ("உங்களின் இந்த கலக்கத்தை எவ்வாறு கையாளலாம்?"), புதிய இலக்குகள், புதிய நடவடிக்கைகள், சவால்கள், மற்றும் புதிய திறன்கள், தனித்துவமான சிக்கல்களை தீர்க்கும் வழிகள் தொடரவும்...
5. **இறுதிநிலை:** அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணங்கள், நடவடிக்கை, உணர்வுகளை கலந்தாய்வு செய்ய வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி மீண்டும் சந்திக்கும் திட்டத்தை பற்றி கலந்துரையாட வேண்டும்.

முக்கிய தகவல்கள்

மும்முரமாக கேட்கும் திறன்களின் கூறுகளில் / உறுப்புகள் வாய்மொழி மற்றும் வாய்மொழியில்லா திறமைகளும் அடங்கும். திறமையான உதவி அளிப்பவரின் கேட்கும் திறன்களின் குணங்களில், தனிப்பட்ட அரவணைப்பு, நெறி முறை தீர்ப்புகளை கூறாமை, திறந்த மனப்பான்மை, சிந்தனைத்திறன், தளரா நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சியான மனநிலை, ஒழுக்கவாதம் தவிர்த்தல், தன்னிச்சையான இயல்பு மற்றும் நகைச்சுவை உணர்வு இருக்க வேண்டும். இக்குணங்கள் கேட்கும் செயல்முறைக்கு மையமாக இருப்பதால் ஒருவர் பயிற்சி மேற்கொண்டு இக்குணங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம். முதலுதவியாளர் அவருடைய அனுபவத்தில் அவர் கையாண்டு அவருக்கு வேலை செய்த யுக்திகளை பரிந்துரைக்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் ஒவ்வொருவரும் வேறுபட்டவர்கள், அதனால் ஒரே முறையிலான யுக்திகள் பயனளிக்காது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆதரவு நாடுபவரை மையத்தில் வைத்துக்கொண்டு மாற்று வழிகளை கலந்தாய்வு செய்ய வேண்டும்.

கூடுதல் வாசிப்பு புத்தகங்கள் :

1. மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள் என்றால் என்ன ?
<https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/wellbeing/how-to-talk-about-health-problems/active-listening>.
2. கேட்கும் திறன்கள் செய்யக்கூடியவை செய்யக்கூடாதவை
Some pointers: <https://ericjacobsononmanagement.blogspot.com/2012/04/effective-listening-dos-and-donts.html>

கீழ்க்காணும் சுவர்பட தாள்களை விளக்க இவற்றை குறிப்புகளாக பயன்படுத்தலாம்



அமர்வு 5

Time: 1:30 - 2:00 pm

மும்முரமான கேட்கும் திறன் (தொடர்ச்சி...)

கற்றலின் நோக்கம்:

மனநல சேவைகளின் அணுகுமுறைகளை சமநிலை வழிகாட்டிகள் மூலம் பழகுவது

வடிவம்: காணொளி மற்றும் குழு கலந்தாய்வுகள்

தேவையான பொருட்கள்: ஒளிப்படக்காட்டி மற்றும் ஒலிபெருக்கி

கால அளவு: 30 நிமிடங்கள்

காணொளி அடிப்படையிலான செயல்பாடு

1. ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள ஜிம்பாபுவே வில் இயங்கும் ஒரு முன்முயற்சியான "தோழமை அமர்வு" ("The Friendship Bench") எனும் காணொளி

இக்காணொளியின் இணையவழி இணைப்பு கீழுள்ளது. இக்காணொளியை திரையிடவும்: <https://www.youtube.com/watch?v=Th77mCuL5GY>

2. இக்காணொளியிலிருந்து அவர்களின் கருத்துக்கள் மற்றும் அவர்கள் கருத்தியலாக எடுத்துக்கொண்டவை பற்றி கலந்தாராயவும்

3. சில விரிவாக வழிகாட்டும் கேள்விகள் கீழ்க்கண்டவையாக இருக்கலாம்

அ) உங்களுக்கு காணொளியில் மிகவும் கவனிக்கத்தக்கதாக இருந்தவை யாவை?

ஆ) வளர்ந்து வரும் நம் நாட்டில் தொழில் வல்லுநர்கள் எதிராக (அல்லது) சமநிலையாளர்கள் சக சமூகத்தினர் சேவைகள் பற்றிய உங்கள் கருத்து

இவர்கள் கூறுபவற்றில் ஏதேனும் எதிர்காலத்தில் முதல் உதவியாளராக பணிபுரியும் போது பயனுள்ளதாக இருக்குமா? இப்பேற்பட்ட இடங்களை கற்பனை செய்து இவற்றைப்போல் நாம் மேலும் உருவாக்க முடியுமா?

(மேலும் இதனை நான் உருவாக்கினேனா?), "தோழமை அமர்வு" ("The Friendship Bench") என்பது நம் சமூகத்தில் எவ்வாறு பயன்படும் என நினைக்கிறீர்கள்?

இந்த அமர்வில் கருத்தியலாக எடுத்துக்கொண்டவை யாவை? அவற்றை சுருக்கி கூற வேண்டும்

கூடுதல் வாசிப்பு புத்தகங்கள்:

வளரும் நாடுகளில் மனநல சேவைகளின் நிலை :

<https://www.youtube.com/watch?v=4Gys5TI68FE>

அமர்வு 6**நேரம் : 2:00 - 2:50 மதியம்****மன அழுத்தம் மற்றும் பொதுவான மனநல நிலைமைகள்****கற்றலின் நோக்கம் :**

LGBTQIA+ சமூகத்தினரிடையே மன அழுத்தம் மற்றும் பொதுவான மனநல நிலைமைகளை புரிந்துகொள்ள இன்றைய உலகில் மன அழுத்தம் என்னும் சொல் பரவலாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. சிலர் மன துயரத்தினால் ஏற்படும் கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு பதற்றத்தினால் ('tension') ஏற்பட கூடும் என கூறுகிறார்கள். நாம் அனைவரும் நம் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் மனஅழுத்தத்தை அனுபவித்திருப்போம். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான மனஅழுத்தம் என்பது ஆக்கத்திறன்பட வேலைகளை செய்ய ஒரு ஊக்கமளிக்கும்

ஆரோக்கியமான மனஅழுத்தம்: மனஅழுத்தம் எங்கு நேர்மறையான/ உறுதியான மற்றும் ஊக்குவிக்குமாறு இருந்து ஒருவரை சிறப்பாக செயலாற்றி அவரின் இலக்கை சாதிக்க உதவும். ஒரு ஒட்டப்பந்தயத்திற்காக தயாராகும் விளையாட்டு வீரர், இறுதி தேர்வினை சந்திக்கும் மாணவர், அல்லது வீட்டில் இருந்து குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவில் "வெளி வருவது" பற்றிய உற்சாகம் போன்றவை, சில எடுத்துக்காட்டுகள்

ஆரோக்கியமற்ற மனஅழுத்தம்: வீட்டில் அல்லது வேலை இடத்தில் இருக்கும் அதிக வேலை அல்லது ஆதரவற்ற சூழல், அதனால் வாழ்வில் எந்தவித கட்டுப்பாடு இல்லாதது போல் உணருவதால், ஆரோக்கியமற்ற மனஅழுத்தம் உண்டாகலாம். வாழ்வில் மிக குறைந்த மனஅழுத்ததால் சலிப்பு உண்டாவதும், அல்லது மாறுபாடற்ற வேலை மற்றும் மாறாத அன்றாட வேலைகளாலும் மனஅழுத்தம் உண்டாகலாம். மனஅழுத்தம் நம் உடலையும் மனதையும் வெகுவாக பாதித்து பல உடலநல பிரச்சினைகளுக்கு (முதுகு வலி, குடல் புண் / வயிற்று புண், தலை வலி, சருமப்பிரச்சனைகள், மற்றும் குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி) வழி வகுக்கலாம். தொடர்ந்து உளவியல் பிரச்சினைகள் கண்டறியப்படுபவர்கள் பெரும் மனஅழுத்தத்தில் இருக்கலாம். ஆரோக்கியமான மனஅழுத்தம் என ஆரம்பித்த சூழல் ஆரோக்கியமற்ற மன அழுத்தமாக மாறலாம் - உதாரணமாக ஒரு மாணவர் தேர்வின் பொழுது அனுபவிக்கும் பதற்றத்தினால் தேர்வில் படித்த அனைத்தையும் முற்றிலுமாக மறந்து விடக்கூடும்; ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் பல உடல் நலமற்றோரை கவனிக்க நேர்ந்தால் அவருக்கு ஆரோக்கியமற்ற மனநிலை உண்டாகும் வாய்ப்பு உள்ளது; பலருக்கு சமூக கட்டமைப்புகளால் (நிபந்தனைகளால்), அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுவதால் அல்லது ஏற்கப்படாததால் / நிராகரிக்கப்படுவதால் (அவர்களின் பாலின தேர்வினால், மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது

தோற்றம்: மனஅழுத்தம் வீட்டிலிருந்து, சமூக சூழலிலிருந்து, வேலை பார்க்கும் விதத்திலிருந்து அல்லது தன் சமூகத்திலிருந்தும் துவங்கலாம்

குடும்பம்: அடிக்கடி தன்னுடைய இணையருடன் / வாழ்க்கை துணையுடன் சண்டை அல்லது வாக்கு வாதங்கள், நாம் எடுக்கும் வாழ்க்கை முடிவுகள், குடும்பத்தினரின் குறைவான ஆதரவு

வேலையில்: வேலையின்மை மற்றும் குறைந்த வாய்ப்புகள். அலுவலகத்தில் / வேலை இடத்தில் மனஅழுத்தம் பதற்றம் (டென்ஷன்) மற்றும் மகிழ்ச்சியின்மை / சோகத்தை உண்டாக்கி அவரின் ஆக்கத்திறனை குறைக்கும்

சமூகம்: கடினமான வாழ்க்கை நிலை, தனிமையாக வாழ்வது, வேலை நிமித்தமாக மாற்று இடங்களுக்கு செல்லுதல், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களின் குறைந்த ஆதரவு ஆகியவை மனஅழுத்தத்தை அளிக்கலாம்

சமூக சூழல்: மாற்றுத்திறனாளிகளாக இருப்பது, வேலையின்மை, பெருகும் கடன், பெருந்தொற்று, வேலை இழப்பு மற்றும் ஊதிய குறைப்பு, நாட்பட்ட நோய்கள் மற்றும் காயங்கள் மனஅழுத்தம் உண்டாக சில எடுத்துக்காட்டுகள்.

ஒவ்வொருவரின் அழுத்தத்தை தாங்கும் திறன், சமாளிக்கும் முறைகள், மனஅழுத்தத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் முறையும் வேறுபடும். கலாச்சார காரணிகளின் பங்கீடும் உள்ளன, பலர் அவர்களின் மனஅழுத்தம் அவரின் தனிப்பட்ட பலவீனத்தின் அறிகுறி என எண்ணி அதனை பற்றி பேசுவது இல்லை

தீவிர ஆலோசனை குழுக்கள்

வடிவம் : முழுமையான மற்றும் கலந்துரையாடல்கள்

தேவையான பொருட்கள்: மனஅழுத்தம் மற்றும் அதன் அறிகுறிகளைக் கொண்ட வாசிக்கும் தாள்கள்

செயல்முறை :

மனஅழுத்தம் உண்டாகும் காரணங்கள் மற்றும் அது LGBTQIA+ சமூகத்தில் வெளிப்படும் (உடல் நலம் மற்றும் மனநல துயரங்கள் உண்டாகும்) வகைகளை பற்றி கலந்துரையாடல்களை இயக்க வேண்டும். மும்முரமான கேள்வி திறன்களில் பயிற்சி பெற்ற முதலுதவியாளர்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும் என கேட்க வேண்டும்

பங்கேற்பாளர்களுக்கான வாசிப்பு தாள்கள் (பின் இணைப்பில்)

மனஅழுத்தம் மற்றும் அதன் அறிகுறிகள்

திரையிடப்பட வேண்டியது: மனஅழுத்தம் மற்றும் அதனை சமாளிக்கும் வழிகளின் அறிகுறிகளை பற்றிய காணொளி

கீழுள்ள காணொளியில் 3 காட்சி அமைப்புகள் இடம்பெறும். இவற்றில் ஒரு முதல் உதவியாளரும் ஒரு ஆதரவு நாடுபவரும் இடம் பெறுவார்கள். ஆதரவு நாடுபவர் பல்வேறு மனஅழுத்த அடையாளங்களை வெளிப்படுத்தி அதனை அவர் கையாளும் முறைகளை பற்றியும் பேசுவார். இந்த காணொளி முதல் உதவியாளர்கள் மனஅழுத்தம் வெளிப்படும் பல விதங்கள் மற்றும் அதனை சமாளிக்க அவர்கள் பின்பற்றும் பழக்கங்கள் (பலமுறை ஆரோக்கியமற்றவைகளாக இருக்கும்) பற்றி கற்றுக்கொள்ள இக்காணொளி உதவும் .

தமிழ் பதிப்பு : <https://youtu.be/RmgKgsiicNQ>

கன்னட பதிப்பு : <https://youtu.be/VmOJU8oBXk>

முக்கிய தகவல்கள்

மனஅழுத்தம் என்பது ஒரு இயற்கையான நிகழ்வே. ஆயினும் அதிகப்படியான அல்லது எப்பொழுதும் நிலவிக் கொண்டிருக்கும் மனஅழுத்தம் நாளடைவில் ஆபத்தானது. ஒவ்வொருவரும் மனஅழுத்தத்திற்கு எதிர்வினை மற்றும் அதை சமாளிக்கும் விதம் வெவ்வேறாக இருக்கும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை தேர்ந்தெடுப்பது மனஅழுத்தத்தை சமாளிக்க உதவும். இவை நாளடைவில் நம்மை பாதிக்கும் வாழ்வியல் முறைகளால் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் பொதுவான மனநல பிரச்சினைகளின் வாய்ப்பினை குறைக்கும்.

பொதுவான மனநல நிலைமைகள்

ஆரோக்கியமற்ற மனஅழுத்தம் அனுபவிப்பவருக்கு பொதுவான மனநல நிலைமைகள் உருவாக்குவதற்கான அபாயம் உள்ளது. இவை மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றம் ஆகும். பெரும்பாலும் ஒருவர் சோர்வு அல்லது மற்ற உடல் நலக்குறைவின் அறிகுறிகளை பற்றி குறை கூறலாம். ஆனால் எந்த ஒரு உடல் சார்ந்த காரணமும் இருக்காது. (இதற்கு மருத்துவ பரிசோதனைகளை செய்து அவை இயல்பான முடிவுகளாக அளிக்கும்). மனஅழுத்தம் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் அவமானம் மற்றும் குற்ற உணர்வினால் மறைக்கப்படுகின்றன - இதனை முதல் உதவியாளர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக சிலர் உடனடியாக அவர்கள் போதை (கஞ்சா, மது, புகை) பழக்கங்களை பற்றி (அவமானத்திற்கு பயந்து), அல்லது அன்பு கொண்டவரின் பிரிவை பற்றி அல்லது கடன்பட்டநிலை பற்றியோ வெளிப்படையாக பேச தயங்குவார்கள் முதல் உதவியாளர்கள் மனஅழுத்தம் மற்றும் வாழ்வியல் முறைகளை பற்றிய விவரங்களை (அவரின் உணர்வுகளை அவமதிக்காமலும் காயப்படுத்தாமலும் உறவுகளைப்பற்றி) அறிய ஆராயலாம்

"பலர் தங்கள் அழுத்தத்தை குறைக்க மது மற்றும் புகை அருந்துவதை பொதுவாக காணமுடிகிறது, சிலர் அவர்களின் அன்பானவர்களை துஷ்பிரயோகம் செய்வதையும் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது..." என கூறலாம். இவை நாளடைவில் தீவிரமான பிரச்சினைகளாக வளரக்கூடும். உங்கள் வாழ்க்கையில் இப்பேற்பட்ட சூழல்கள் இருந்தால் நாம் அவற்றை பற்றி கலந்தாலோசிக்கலாம்

மனச்சோர்வு

மனச்சோர்வு உள்ள ஒருவர் வாழ்க்கையை மாற்றும் சில சூழ்நிலைகளை அனுபவித்து கொண்டிருக்கலாம், அவரின் அன்புக்குரியவரின் இறப்போ, பொருளாதார நெருக்கடிகளோ, இணையரின் வன்முறையோ, தொடர்ந்து அவரை இகழ்ச்சிக்குள்ளாக்கும் குடும்பத்தினரோ போன்றவைகளாக இருக்கலாம். ஒருவர் சாதாரணமான காரணங்களுக்காகவும் சோகமாக உணர்வதை முதல் உதவியாளர் கவனிக்க வேண்டும் (நண்பர்களையோ குடும்பத்தினரையோ காணாமல் இருப்பதால்) போன்றவை

மனச்சோர்வு உள்ளவர்கள் கீழுள்ள சில அறிகுறிகளை உணரலாம் :

1. சோகமான மனநிலை / மனநிலையில் தடுமாற்றம் (பகலில் மற்றும் இரவில்) அழுது கொண்டே இருக்கும் நிலை
2. வாழ்க்கையில் ஆர்வம் / மகிழ்ச்சி இல்லாமை
3. சோர்வு / உடல் எடையில் மாற்றம்
4. உறக்கம் மற்றும் உணவில் உள்ள நாட்டத்தில் இடைஞ்சல்கள்
5. செய்யும் பணிகளில் கவனம் செலுத்த முடியாமை
6. குற்றஉணர்ச்சிக்கு உள்ளாவது மற்றும் படிப்பற்றவராக உணர்வது

கவனிக்க : தீவிர மனச்சோர்வு உள்ளவர்க்கு தற்கொலை சிந்தனைகளும் முயற்சிகளும் உண்டாகலாம்

உடல் ரீதியாக முதுகு வலி, தலை வலி, மார்பு வலி, உடல் எடையில் மாற்றங்கள் (கூடலாம், குறையலாம்), மலச்சிக்கல் அல்லது பதற்றம் ஆகிய அறிகுறிகள் வெளிப்படலாம். ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் இல்லை என தெரிந்து கொள்ள மற்றும் மருந்தளிப்பு பரிசீலனைக்கு மருத்துவரை காண பரிந்துரைப்பது அவசியம். மனசோர்வுக்கான மேல் கண்ட அறிகுறிகள் ஒரு மாதம் அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட நாட்களுக்கேனும் தென்பட்டிருக்க வேண்டும். அனைத்து அறிகுறிகளும் தினமும் இருந்திருக்கவேண்டும் அல்லது குறைந்தது ஒரு அறிகுறியேனும் அனைத்து நாட்களிலும் (பெரும்பாலான நேரங்களில்) 2 வாரங்களுக்கேனும் வெளிப்பட்டிருக்க வேண்டும்

மன அழுத்தம்

கவலையாக உணர்வது, பயப்படுவது (அச்சப்படுவது) மற்றும் உறுதி இல்லாமல் இருப்பது இயல்பு தான் (உதாரணத்திற்கு நம் எதிர்காலத்தை பற்றி கற்பனை செய்வது அல்லது நமக்கு வேலை இன்றி இருப்பதாக நினைப்பது, அல்லது சமூகம் அங்கீகாரம் தராது என்ற சந்தேகமான நிலை)

ஒருவருக்கு பதற்ற கோளாறு ஏற்படும் அறிகுறிகளை (ஒரு பொதுவான மனநல நிலை என கருதப்படுகிறது, பதற்றம் மற்றும் மனச்சோர்வின் கலந்த அறிகுறிகள் தென்படக்கூடும்) முதல் உதவியாளர் அடையாளம் கண்டு சரி பார்த்து கொள்ள வேண்டும்

பதற்றம் அனுபவிப்பவர் கீழ்காணும்

அறிகுறிகளை உணரலாம் :

- இதய படபடப்பு
- அதீத வியர்வை
- உலர்ந்த வாய்
- நடுக்கம் / உதறல்கள்
- சுவாசத்தில் கடினம் / மூச்சு திணறல்
- அடைக்கும் உணர்வு
- மார்பு வலி
- வயிற்றில் சங்கடமான (சஞ்சலமான) நிலை
- தலை சுற்றல் உணர்வது
- கட்டுப்பாடு இழக்கும் உணர்வு
- உணர்வின்மை
- வெப்ப உணர்வு அல்லது குளிர் நடுக்கம் வலிகள் மற்றும் வேதனைகள்
- அமைதியின்மை
- எரிச்சலடைவது
- கவலைப்படுவது
- ஓய்வெடுக்க மற்றும் உறங்க இயலாமை

தீவிர பதற்றம், கவலை மற்றும் தினசரி நிகழ்வுகள் மற்றும் பிரச்சினைகளுக்கும் அச்சம் கொள்வது என குறைந்தது 4 அறிகுறிகளாவது ஒரு மாதத்திற்காவது வெளிப்படவேண்டும்

மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றத்தின் கலந்த அறிகுறிகள் பலமுறை காணப்படலாம்

மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றத்தின் மேலாண்மை

மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றம் அனுபவிக்கும் ஒருவருக்கு உதவும் உக்திகள் கீழே உள்ளன நிறுவனத்தில் உள்ள ஆலோசகர் / உளவியலாளருக்கு பரிந்துரைப்பதை முக்கியமாக பரிசீலிக்க வேண்டும். அதனுடன் தேவைப்பட்டால் மருந்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் வைத்து கொள்ள வேண்டும் (அவருடன் (ஆதரவு நாடுபவருடன்) மற்றும் மேற்பார்வையாளருடன் கலந்தாராய்ந்து பரிந்துரைக்கவும்)

மனச்சோர்வு - என்ன செய்வது:

- மனநல அறிகுறிகளைப் பற்றி பயிற்சி அளிப்பது
- ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் பழக்கங்களை பற்றிய தகவல்களை அளிக்கவும்
- சமூக ஆதரவை திரட்டவும்
- நேர்மறை சமாளிக்கும் முறைகள் மற்றும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு முறைகளையும் அதிகரிக்க வேண்டும்
- உணவுமுறைகள் மற்றும் ஒழுங்கான உடற் பயிற்சி செய்யவதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்
- தியானம் செய்யும் பழக்கத்தை துவக்கவும்

பதற்றம் - என்ன செய்வது:

- மனநல அறிகுறிகளைப் பற்றி பயிற்சி அளிப்பது
- ஓய்வு உத்திகள் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்
- குடும்பத்தினரிடம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து ஆதரவு திரட்டவும் ஆரோக்கியமான சமாளிக்கும் திறன்கள் மற்றும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு காணும் திறன்களையும் ஊக்குவிக்கவும்
- வாழ்வியல் முறை பழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி மற்றம் போதை பழக்க நடைமுறைகளை மாற்றிக்கொள்ளக் கூறுவது

மனஅழுத்தத்தை கையாள தினப்பயிற்சியாக **மனந்தெளிநிலை அடிப்படையிலான கீழ்காணும் செயல்பாடுகள் உதவிபுரியும் .**

கீழ் காணும் செயல்பாடுகளுக்கு 2 நாள் பயிலரங்கில் பங்கேற்பாளர்களோடு செயல் விளக்கமளிக்க வேண்டும். இதனை அவர்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்த உதவுவதோடு ஆதரவு நாடுபவர்களிடமும் இவற்றினை பயிற்சி அளிக்கலாம்

வடிவம்: செயல் விளக்கம்

தேவையான பொருட்கள்: ஏதும் இல்லை

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள்

அமைதிக்கான ஏவல் கணிப்பு (கவுண்ட் டவுன்)



வசதியாக அமர வேண்டும், இரு கால்களின் பாதங்களும் தரையில் வைக்க வேண்டும், இதன் பின் நீங்கள் உங்கள் முன் நீங்கள் காண்பவற்றை பெயரிட்டு கூற வேண்டும் (2 மூச்சளவு நேரம்)
 நீங்கள் தொட்டுணரமுடிந்த 4 பொருட்கள்
 நீங்கள் கேட்க முடிந்த 3 ஒலிகள்
 நீங்கள் முகர முடிந்த 2 பொருட்கள்
 நீங்கள் சுவைக்க முடிந்த 1 பொருள்
 ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையே 2 ஆழ்ந்த மூச்சினை எடுக்கவும்

உடல் நோட்டம்

1. ஓய்வாக /வசதியாக அமரவும்
2. கண்களை மூடி சில நிமிடங்களை ஆழ்ந்த சுவாசத்திற்கு ஒதுக்கவும்
3. உடலின் ஒரு பாகத்தின் மேல் அல்லது ஒரு தசைகளின் குழுமத்தின் மேல் ஒரு சமயத்தில் கவனம் செலுத்தவும், பின் அவ்விதத்தில் உள்ள இறுக்கத்தை (டென்ஷன்) மனரீதியாக உடலில் உள்ள அழுத்தத்தை விடுவிக்க முயலவேண்டும்
4. உங்கள் பாதங்களில் இருந்து மேல் நோக்கி (பாதங்கள், குதிகால், கணுக்கால், கெண்டைக்கால் தசை, முழங்கால்கள், தொடைகள், இடுப்பு, வயிறு, இடை, மார்பு, தோள்கள், கழுத்து, கைகள், விரல்கள், மணிக்கட்டு, முழங்கை, முழுக்கை, தொண்டை, முகம், தலை ஆகியவை) மனதை ஒருமுகப்படுத்தி நோட்டம் விட்டு மனதில் காட்சிப்படுத்தவும். இந்த அமைதியை அனுபவிக்கவும், இந்த முழுஓய்வுநிலையை உணரவும், 5 நிமிடங்கள் கழித்து அல்லது நீங்கள் தயாராக இருக்கும் நிலையில் கண்களை திறக்கவும்

முடிவு

செயல்பாட்டில் ஈடுபடும் பொழுது அவர்கள் உணர்ந்ததையும் இதனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவார்கள் (குறிப்பாக அழுத்தமான நேரங்களில்) என்பதையும் பங்கேற்பாளர்கள் பகிரவேண்டும்

தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கான அபாயம்	தற்கொலைக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்
<ul style="list-style-type: none"> • மனநோய், மனஅழுத்தம், மது அல்லது போதை பொருள் பிரச்சினைகள் மற்றும் தீவிர உடல் கூறு சார்ந்த வேதனை • நம்பிக்கையின்மை, சமூக தனிமைப்படுத்தல் • மீண்டும் மீண்டும் தன்மருத்துவ முறை • தினசரி வேலை /சராசரி வேலை செய்வதில் சிரமம் /கடினம் • கடுமையான சமூக மற்றும் மனரீதியான பிரச்சினைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • நேரடியான அல்லது மறைமுகமான தற்கொலை மிரட்டல்கள் • தற்கொலை செயல்களுக்கு முன் தற்கொலை சீட்டுகள் அல்லது திட்டங்கள் • இறுதி ஏற்பாடுகள் (உயில் எழுதுவது, உடைமைகளை கொடுப்பது) • செயல்பாடுகளில், தோற்றத்தில், சிந்தனையில் மற்றும் உணர்ச்சிகளில் மாற்றங்கள் • தனிமையில் வாழ்வது • வயது முதிர்ந்தவர்கள்
செய்யவேண்டியது என்ன ?	
<ul style="list-style-type: none"> • ஆதரவு நாடுபவரின் பேச்சை கேட்கவும் அவரின் மேல் பட்சாதாபம் கொள்ளவும் • ஆபத்தின் அளவு மற்றும் நோக்கத்தின் தீவிரத்தை மதிப்பிட வேண்டும் • ஆதரவு நாடுபவரின் பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்த உடனடி ஆதரவு அளிக்க அணுக இயலுபவர்களை பற்றிய மதிப்பீடு (குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள்) • ஆதரவு நாடுபவரின் மேலாளர் /குழுவின் தலைவரை உடனடியாக தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் • வழக்கமான தொடர்பை பராமரித்து பின்தொடரவும் வேண்டும் • அதி விரைவில் மருத்துவ மதிப்பாய்வு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் 	

செயல்பாடு

கீழ்காணும் நிகழ்வு ஆய்வு பங்கேற்பாளர்களுடன் படிக்கவும்

நிகழ்வு ஆய்வு

ரீமா மிக கவலையாக உணர்கிறாள். அவள் தொடர்ந்து வேலையில் விடுப்பு எடுத்ததால் சமீபத்தில் தன வேலையை இழந்தாள். அவள் அவரின் ஆண் நண்பருடன் வசிக்கிறார், அவர் தன்னை ஏமாற்றுவதாகவும் தன்னை பற்றி கவலை படாததாகவும் கூறுகிறார். இவர் முதல் உதவியாளரை சந்தித்து அவரின் சூழ்நிலை மிகவும் நம்பிக்கையற்று உள்ளது எனவும் கடந்த ஒரு மாதமாக அவர் சரியாக சாப்பிடாமல் இருந்ததால் உடல் எடை மிகவும் குறைந்ததாக கூறினார்.

தினமும் இரவு ஒரு குவாட்டர் மது அருந்தியும் அவரால் உறங்க முடியவில்லை என்றும் அவர் வாழ்க்கையின் மேல் அவருக்கு பிடிப்பில்லாமல் இருப்பதாகவும், சோர்வாக உணர்வதால் மருத்துவ விடுப்பு எடுத்ததாக கூறினார். அவர் இந்த தகவல்களை பகிரும் பொழுது அழத்தொடங்கினார், அவர் மிகவும் பதட்டமான நிலையில் இருப்பதற்கான அடையாளங்களை காண முடிந்தது

1. பங்கேற்பாளர்களிடம் ரீமாவிற்கு உதவ மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை எவ்வாறு பிரயோகிப்பார்கள் என கேட்க வேண்டும்
2. **கலந்துரையாட** : மனச்சோர்வு பெரும்பாலும் ஒருவரை தற்கொலைக்கு தூண்டும், ஆகவே மிகவும் முக்கியமாக மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்களுக்கு உரு கொடுக்கிறாரா என்பதை கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். மனச்சோர்வாக இருந்தால், முதல் உதவியாளர் ஆதரவு நாடுபவரின் சம்மதத்துடன் ஒரு வல்லுனருக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்
3. சுருக்கிக்கூறு

உச்ச நிலை நெருக்கடி இடையீடு

நெருக்கடி நிலைகள் பல்வேறு வடிவங்களில் தோன்றலாம் - வீட்டுவாழ்கையில் மற்றும் துணையார் வன்முறை, குடும்ப அல்லது இணையருடன் மோதல் / முரண்பாடு, சட்டத்துடன் மோதல், பணிபுரியும் இடத்தில் அழுத்தம் உண்டாக்கும் காரணங்கள், நிதிநிலைக்குரிய மற்றும் பொருளாதார ரீதியான அழுத்தங்கள் ஆகியவை சில உதாரணங்கள்.

தற்கொலை

முதல் உதவியாளர் அபாய காரணிகள் மற்றும் தற்கொலைக்கான அடிப்படை அறிகுறிகள் "சிகப்பு கொடிகள்" எனப்படுபவைகளையும் மிகவும் விழிப்புணர்வுடன் அடையாளம் காண வேண்டும். உங்கள் குழு / அணியின் அவசரமான / உடனடியான மேற்பார்வை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது (சிபாரிசுகள் உட்பட) (கீழுள்ள தகவல் கட்டத்தை காணவும்)

முக்கிய தகவல்கள்

சில சமயங்களில் பதற்றமாக அல்லது சோகமாக உணர்வது இயல்பானதே, ஆயினும் தொடர்ந்த பதற்றம் மற்றும் சோகம் தினசரி வாழ்வை பாதிக்குமென்றால் அதற்கு உடனடியான கவனம் அளிக்க வேண்டும். இச்சோகம் தானாகவே போய்விடும் என கருதவேண்டாம். பலர் இந்த சூழலில் தற்கொலை அபாயம் மிக்கவர்களாகவும் அதற்குண்டான அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்துவார்கள். இவர்களுக்கான உதவிக்கு உரிய பரிந்துரைகளை அளிக்கவும் .

முடிவு செயல்பாடு

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள்

வடிவம்: குழு செயல்பாடு

தேவையான பொருட்கள்: ஒலிபெருக்கி (தேர்வு: 1); ஒலிபெருக்கி, எழுதுகோல், தாள்கள் (தேர்வு: 2)



மெல்லிசை மற்றும் இளைப்பாறுகை (இடை ஓய்வு)(தேர்வு: 1)

- 1.எதிர்மறை எண்ணங்கள்/ தன்னம்பிக்கை பற்றிய ஒரு புகழ்பெற்ற பாடலின் கருவி இசையை ஒளிபரப்பவும்
- 2.அப்பாடலை அனைவரையும் பாட சொல்லவும். சிறிது நேரம் கழித்து அவர்களிடம் அவர்களுக்கு பாடல் பிடிக்க காரணம் என்னவென்று கேளுங்கள்
- 3.செயற்பாட்டை சுருக்கிச் சொல்லி அதனுடன் தினமும் பாடும் பழக்கம் எவ்வாறு நம் மனநலத்தை காக்க மற்றும் இளைப்பாறுவதை அதிகரிக்க உதவும் என கூறவும்

தோன்றியதை வரைதல் (தேர்வு: 2)

- 1.ஊக்கமளிக்கும் /எதிர்மறை எண்ணங்கள் இருக்கும் கருவி இசையினை பின்னணியில் ஒளிபரப்பவும்
- 2.பங்கேற்பாளர்களுக்கு எழுது கோல் மற்றும் காகிதங்களை கொடுக்கவும்
- 3.இசையை கேட்டுக்கொண்டே அவர்களின் எண்ணத்தில் தோன்றுபவற்றை வரையவோ எழுதவோ கூறுங்கள், அவர்கள் சுதந்திரமாக / கட்டுபாடில்லாததாக உணர்ந்தால் ஒரு பறவையையோ அல்லது சூரிய உதயம் / சூரியன் மறைதல், அவர்களின் வீடு அல்லது இசை குறிப்புகள் ஆகியவற்றை அவர்களின் எண்ணம் போல் வரையலாம்
- 4.எந்த விதத்திலும் எழுத அல்லது வரைய அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்
- 5.அவர்கள் வரைந்ததை /எழுதியவற்றை சுவற்றில் ஒட்டி வைக்க கூறவும்
- 6.அனைவரின் ஒவியங்கள் / எழுதியவற்றில் உள்ள பொதுவான வடிவம் அல்லது மையக்கருத்தின் உட்பொருளை வெளிப்படுத்தி விளக்குக

கூடுதல் வாசிப்பு புத்தகங்கள் :

- 1.Suicide prevention: https://mhi.org.in/media/insight_files/MHI-Suicide_Prevention-Changing_the_Narrative-Sep2021_1.pdf
- 2.தற்கொலை தடுப்பு: https://mhi.org.in/media/insight_files/MHI-Suicide_Prevention-Changing_the_Narrative-Sep2021_1.pdf
- 3.Mental health disorders in the LGBTQIA+ community: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2072932/>
- 4.LGBTQIA+ சமூகத்தில் மனநல கோளாறுகள்: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2072932/>

அமர்வு 7

நேரம் : 3.00 -3.50 மாலை

வாழ்க்கை திறன்கள் (பகுதி 1) ஆரோக்கியமாக சமாளிப்பது / கையாள்வது

கற்றலின் நோக்கம்:

மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் ஆரோக்கியமான சமாளிக்கும் வழிமுறைகளைப் புரிந்து கொள்ள

வடிவம்: முழுமையான அமர்வு மற்றும் குழு கலந்துரையாடல்; வழக்கு ஆராய்வது

தேவையான பொருட்கள்: ஏதும் இல்லை

கால அளவு: 50 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை திறன்கள் என்றால் என்ன ?

உலக சுகாதார மையம் வாழ்க்கை திறன்களை "தினசரி வாழ்வின் தேவைகள் மற்றும் சவால்களை திறம்பட எதிர்கொண்டு நடவடிக்கை மேற்கொள்ள தேவையான தகவமைப்பு / தழுவல் திறன் மற்றும் எதிர்மறை செயல்கள் / நடத்தையோடு கையாளும் திறன்" என வரையறைப்படுத்தியுள்ளது

- 1.வாழ்க்கை திறன்களை பற்றி குழுவினருடன் கலந்துரையாடல் மேற்கொள்ளவும் (சிலைட்ஸ் (slides) பயன்படுத்தவும்)
- 2.மனஅழுத்தத்தை கையாள ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற வழிகள் உள்ளன என்பதையும் இவற்றின் தேர்வினால் மனநல பிரச்சினைகள் உண்டாக கூடும் என்பதை குழுவினருக்கு தெரிவிக்கவும்

மனஅழுத்தத்தை திறம்பட கையாள நமக்கு நாமே உதவிபுரிவது எப்படி?

நம் வாழ்வில் மனஅழுத்தத்தின் மூலத்தை அங்கீகரிக்க வேண்டும், அதோடு அது நம் வாழ்வை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும் நம் மனஅழுத்தத்தின் அளவை கையாள செய்ய வேண்டியவற்றிக்கு உதவுவதையும் அங்கீகரிக்க வேண்டும்

தீவிர ஆலோசனை குழுக்கள் (புரட்டும் விளக்கப்படம் பயன்படுத்தவும் மற்றும் பதில்களையும் எழுதிவைக்கவும்)

கேட்கவும்	உதவி
<ul style="list-style-type: none"> • நீங்கள் எப்பொழுது மனஅழுத்தத்தை உணர்கிறீர்கள் ? • உதாரணங்களை அளிக்கவும் . • ஆய்வு செய்ய (ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு / கொரோனா பெருந்தொற்றின் பொழுது) <p>நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள் ? உங்கள் உணர்வுகளை பற்றி கூறவும்</p>	<p>மனஅழுத்தத்தை ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கையாளும் முறைகளை பற்றி கலந்துரையாடவும் : அவை நாளடைவில் நம் ஆரோக்கியத்தின் மேல் ஏற்படும் தாக்கங்கள் யாவை ? நம் குடும்பம் / இணையர் / பணி / ஆரோக்கியம் மற்றும் பெரும் அளவில் சமூகம் (இடையிலுள்ள இணைப்பு)</p>
புதிய வழிமுறைகள்	முயற்சி செய்க
<ul style="list-style-type: none"> • நான் இச்சூழலை கையாள மற்றும் சமாளிக்க சில வழிமுறைகளை கூறவும் ? <p>இந்த புதிய கருவிகளை பற்றி கலந்துரையாடல் செய்யும் பொழுது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் (உணர்வு வார்த்தைகளை பயன்படுத்தவும்)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இந்த வாரம் உங்களால் என்ன முயற்சி செய்ய முடியும் ? • முயற்சி செய்வதில் எது தடங்கலாகக்கூடும் அல்லது முடக்கி விடக்கூடும் ? <p>இந்த தடங்கல்களை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் : அவற்றின் தீர்வுகளை ஆராயவும்</p>

செயல் திட்டத்தின் பின்னூட்டம் தர வேண்டும் மற்றும் இச்செயல்பாட்டின் சுருக்கத்தை கூறுக. வீட்டுப்பயிற்சி அமைத்து அவற்றிற்கான பின்தொடர்வையும் செய்ய வேண்டும்

செயல்பாடு

வழக்கு ஆய்வு / நிகழ்வு ஆய்வு

ஜிதின் பல்வேறு காரணங்களால் மிகவும் மனஅழுத்தத்துடனும் பதற்றத்துடனும் உள்ளார். குறிப்பாக அவரின் இணையர் அவரை வார்த்தை வன்முறைக்கு உள்ளாக்குகிறார். இதனால் அவரால் தன் புதிய பணியிடத்தில் செயலாற்ற போராடுகிறார். அவர் மிகவும் மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகியிருக்கிறார். அதுமட்டுமின்றி அவர் மிகவும் பதற்றமாக இருப்பதாகவும் கூறுகிறார் (நான் இந்த வேலையை இழக்க கூடாது என்கிறார்) அவர்களுக்கிடையே இருக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு தன்னை தானே குற்றம் சாட்டி கொள்கிறார்

- இந்த சூழ்நிலையை பற்றி மேலும் எவ்வாறு தகவல் சேகரிக்க முடியும் என கலந்தாராயவும்
- ஜிதின் இச்சூழலை திறம்பட சமாளிக்க உதவும் உத்திகள் /திட்டங்களை பற்றி குழுவினருடன் கலந்தாராயவும்
- சுருக்கமாக விளக்கமளித்தல்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு கைகளில் கொடுக்கப்படும் வாசிப்பு தாள்கள் (இதற்க்கு பின் இணைப்பை பார்க்கவும்)

ஆரோக்கிய முறைகளில் சமாளிப்பது / கையாளுவது

வீட்டுப்பயிற்சி (ஆரோக்கியமான சமாளிப்பு / கையாளும் முறைகள்)

1. குழுவினரை ஒரு ஆரோக்கியமான சமாளிப்பு / கையாளும் முறையை பயில கூற வேண்டும் (தோன்றியதை வரைதல் (டீட்லிங்), மெல்லிசை, , மனந்தெளிநிலை அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள் ஆகியவை இந்த பட்டியலில் இணைக்கவேண்டும்)
2. பயிற்சியின் பொழுது கீழுள்ள வினாக்களை பற்றி சிந்திக்க கூறவும்
 - அ) நீங்கள் எந்த செயல்பாடு / திறமையை தேர்ந்தெடுப்பீர்கள் ?
 - ஆ) இதனை எவ்வளவு காலம் பயில்வீர்கள் ?
 - இ) நீங்கள் இத்திறமையை பயில என்ன உணர்வீர்கள் ?
 - ஈ) உடனடி நன்மைகள் எவையேனும் உள்ளனவா ? அவை யாவை ?
 - உ) அவர்கள் ஆதரவு நாடுபவர்களுக்கு இதேபோன்ற உதவி எவ்வாறு அளிக்கலாம் என கூறுங்கள். இதற்கு ஒரு வீடு பயிற்சியை பணியை அமர்வின் முடிவில் அமைத்து கொடுக்க வேண்டும்
3. குழுவினரிடம் அடுத்த நாள் அமர்வுக்கு வரும்பொழுது இதைப்பற்றி கலந்துரையாட தயாராக வரச்சொல்லவும்



அமர்வு 8**நேரம் : 4.00 - 4.50 மாலை****மும்முரமாக கேட்கும் திறனை பயன்படுத்துவது (பயிற்சி நேரம்!)****கற்றலின் நோக்கம்:**

மும்முரமாக கேட்கும் திறனை வழக்கு ஆய்வுகளுக்கு பயன்படுத்துவது (மனஅழுத்தம் மற்றும் பொதுவான மனநல நிலைமைகளுக்கு)

வடிவம்: வழக்கு ஆய்வுகள், நாடகத்தில் பங்கு பெறுவது, மீன்வளை உரையாடல் யுக்திகளின் பயிற்சி அமர்வுகள் அல்லது சுற்றுகள்.

தேவையான பொருட்கள்: (விருப்பத்திற்கேற்ப)

செயல் முறை:

கீழ்காணும் நிகழ்வு ஆய்வினை குழுவினரிடம் பவர் பாயின்ட் சிலைடு அல்லது கைகளில் கொடுக்கப்படும் வாசிப்பு தாள்களாக வழங்கலாம். கீழுள்ள நிகழ்வு ஆய்வுகளில் இருந்து ஒரு ஆய்வினை பரிசீலிப்போம். அதில் உள்ள இடுவுகள் / பிரச்சினைகள் யாவை? நான் ஒரு முதலுதவியாளராக எவ்வாறு பதில் அளிப்பேன்? முந்தைய அமர்வுகளில் கற்ற மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை பயன்படுத்த வேண்டும் (முதல் உதவியாளருக்கு உதவி புரியும் நிலைகள் மற்றும் கேட்கும் திறன்களினையும் பயன்படுத்த உதவ வேண்டும்)

நிகழ்வு ஆய்வு: 1

நிஷா, ஓர் நேர்பாலீர்ப்புப் பெண் (லெஸ்பியன்) - அழுதவாறு உங்களை நாடி வருகிறார். அவரின் குடும்பத்தினரிடம் அவருக்கு ஒரு தோழி இருப்பதாகவும் அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த ஆணை திருமணம் முடிக்க நிஷாவுக்கு விருப்பமில்லை எனவும் வெளிப்படுத்தினார். நிஷா அவரின் பெண் தோழியுடன் காதலில் உள்ளார், அவருடனே வாழ எண்ணுகிறார். அவரின் குடும்பத்தினர் அவரை வீட்டை விட்டு வெளியேறுமாறு கூறியுள்ளனர், அல்லது அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த ஆணை திருமணம் செய்து கொள்ள கூறியுள்ளனர். அவருடைய சகோதரன் பின்னர் (ரகசியமாக) நிஷாவிடம் அவளுக்கு எது மகிழ்ச்சி அளிக்குமோ அவ்வாறே செய்யுமாறு கூறுகிறார். நிஷா உங்களை முதல் உதவியாளராக சந்தித்து அவர் வீட்டிற்கு செல்ல அச்சமாக / பயமாக உள்ளதாக கூறுகிறார். மேலும் அவருடைய எதிர்காலத்தை எண்ணும் பொழுது அவர் வியர்த்து விடுகிறார் எனவும், அவரின் நெஞ்சில் ஒரு பாரமான உணர்வு ஏற்படுவதாகவும் உங்களிடம் பகிர்கிறார்

நிகழ்வு ஆய்வு : 2

தீரஜ் ஒரு அரவாணி இனத்தினர். அவருக்கு பெண்ணாக உடை உடுத்த ஆசை. புடவை அணிய மிகவும் விரும்புகிறார், வேலைக்கு செல்லும் போதும் புடவை அணிய ஆசைப்படுகிறார். அவரின் நிறுவனத்தில் உடை அணிவதில் மிகவும் கண்டிப்பான கொள்கைகளை கடைபிடிப்பதாக கூறுகிறார். அவர் தன் முதலாளியை நாடிய பொழுது "நீ ஆண்கள் உடைகளையே அணிய வேண்டும் இல்லையென்றால் வேலையில் இருந்து விலக வேண்டும்" என கூறினார். தீராஜ் பணம் சேமிப்பதால் வேலை இழக்க விரும்பாமல்லை, அதோடு அவரின் துறையின் மேற்பார்வையாளர் புரிதல் உள்ளவரென கூறுகிறார். ஆனால் அவரால் உதவ முடியாத நிலையில் உள்ளார் என்கிறார். "எனக்கு பதற்றமாக உள்ளது - அதனோடு எனக்கு முதுகு வலி தீவிரமாக இருப்பதால் வலி நிவாரண மருந்துகள் உட்கொள்கிறேன்" என்கிறார் தீரஜ்

நிகழ்வு ஆய்வு : 3

பிரேம் ஒரு திருநம்பி. உங்களை தொலைபேசி மூலம் இரவு 11 மணிக்கு அழைக்கிறார். அவர் தீரா பிரச்சினைகள் உள்ளதாக கூறுகிறார் - வேலை இல்லை, பணம் இல்லை, குடும்பத்தில் அவரை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அவர் அளவுக்கு மீறி மது குடிப்பதாகவும் மற்றொரு வேலை வாய்ப்பினை தேட முடியாமல் இருப்பதாகவும் கூறுகிறார். அவருடைய எதிர்காலம் நம்பிக்கையற்று இருப்பதாகவும், இப்பேற்பட்ட மதிப்பற்ற /கண்ணியமற்ற வாழ்க்கையை வாழ விரும்பாமல்லை என்றும் அதனால் அதனை முடிக்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார். அவர் இந்த சூழலில் இருந்து மீள வழி வேண்டி முதலுதவியாளரை அழைக்கிறார்

நிகழ்வு ஆய்வு : 4

கமலா ஒரு திரு நங்கை - அவருக்கு வயது 20, அவர் பாலினத்தை உறுதிப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சையை (ஒருவர் தான் சுயமாக அடையாளம் கண்டுகொண்ட பாலினத்திற்கு மாற்றம் கொள்ள செய்யும் மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள்) நாடுகிறார். இதற்கு அவர் எங்கே செல்வது மற்றும் எவ்வாறு கையாள்வது என்பதற்கான வழிகாட்டலை தேடுகிறார். கமலா வீட்டில் இதனால் பிரச்சினைகள் உள்ளன, மற்றும் அவருடைய இணையர் அவரை தொடர்ந்து தவறாக நடத்துவதால் சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. கமலா மிகவும் வேதனையுடன் அழுதவாறு உங்களை அழைத்து அவர் தற்கொலை செய்துகொள்ள வேண்டும் போல் உள்ளது என்கிறார்

1. ஆர்வமிக்க பங்கேற்பாளர்களை ஒருவர் முதலுதவியாளராகவும் மற்றவர் ஆதரவு நாடும் சமூக உறுப்பினராகவும் மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை செயல்விளக்கமளிக்க அழையுங்கள். மற்ற பங்கேற்பாளர்கள் இவர்களை சுற்றி அமர்ந்து கவனிக்க வேண்டும் (குறிப்புகளை எடுக்கலாம்), மேலே உள்ள ஏதேனும் ஒரு நிகழ்வு ஆய்வினை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
2. சுருக்க விவரித்து, கேட்கும் திறன்களை பற்றியும் கவனித்த அவற்றின் நிலைகளை பற்றியும் குழுவினரிடம் கேட்கவும். இவை பயனுள்ளதாக இருந்தனவா? முதல் உதவியாளரின் சில நேர்மறை செயல்களை (நாடகத்தில் பங்கேற்றவரின்) பற்றி கூறி ஊக்குவிக்கவும். இந்த அமர்வினை மேம்படுத்த வேறு ஏதானும் கூறுகளை இணைக்கலாமா?

ஆராய்வதற்கான சில கேள்விகள்

அ) ஆதரவு நாடுபவரை நீங்கள் எவ்வாறு அணுகுவீர்கள் ?

ஆ) நீங்கள் கேட்க விரும்பும் கேள்விகள் யாவை ? திறந்த கேள்விகளா அல்லது மூடிய கேள்விகளா ?

இ) நீங்கள் கேட்கும் பொழுது நீங்கள் எந்த நிலையை மேற்கொண்டீர்கள் ? (SOLERல்)

ஈ) ஆதரவு நாடுபவரை எவ்வாறு வரவேற்கப்படுபவராக உணர வைப்பீர்கள் ?

உ) உங்கள் இலக்கு என்ன ? ஏதேனும் பலங்கள் அல்லது வளங்களை அடையாளம் காணமுடிகிறதா ?

ஊ) நீங்கள் சூழ்நிலையை கையாள வேறு எந்த யுத்திகளை தேந்தெடுப்பீர்கள் ?

கூடுதலாக பங்கேற்பாளர்கள் சுருக்கி ஒரு நிகழ்வு ஆய்வை அளிக்கலாம் (அவர்கள் எதிர்கொண்டதை, பெயர்களை மாற்றி கூறலாம்) இந்த நிகழ்வையும் கலந்தாராய எடுத்துக்கொள்ளலாம்

நாடக பங்கிலிருந்து விலக வேண்டும் (டி-ரோலிங்). (நாம் வழக்கு ஆய்விற்கு முடிவை தருகிறோம் என்று குறிக்கும் வகையில், நம் உடலினை, கைகளை, கால்களை தூசியை தட்டிவிட்டு, தேய்த்து கொள்ள வேண்டும்.)

நிறைவு நாள் செயல்பாடு

சரி பார்க்கவும் (ஆ-ஹா)

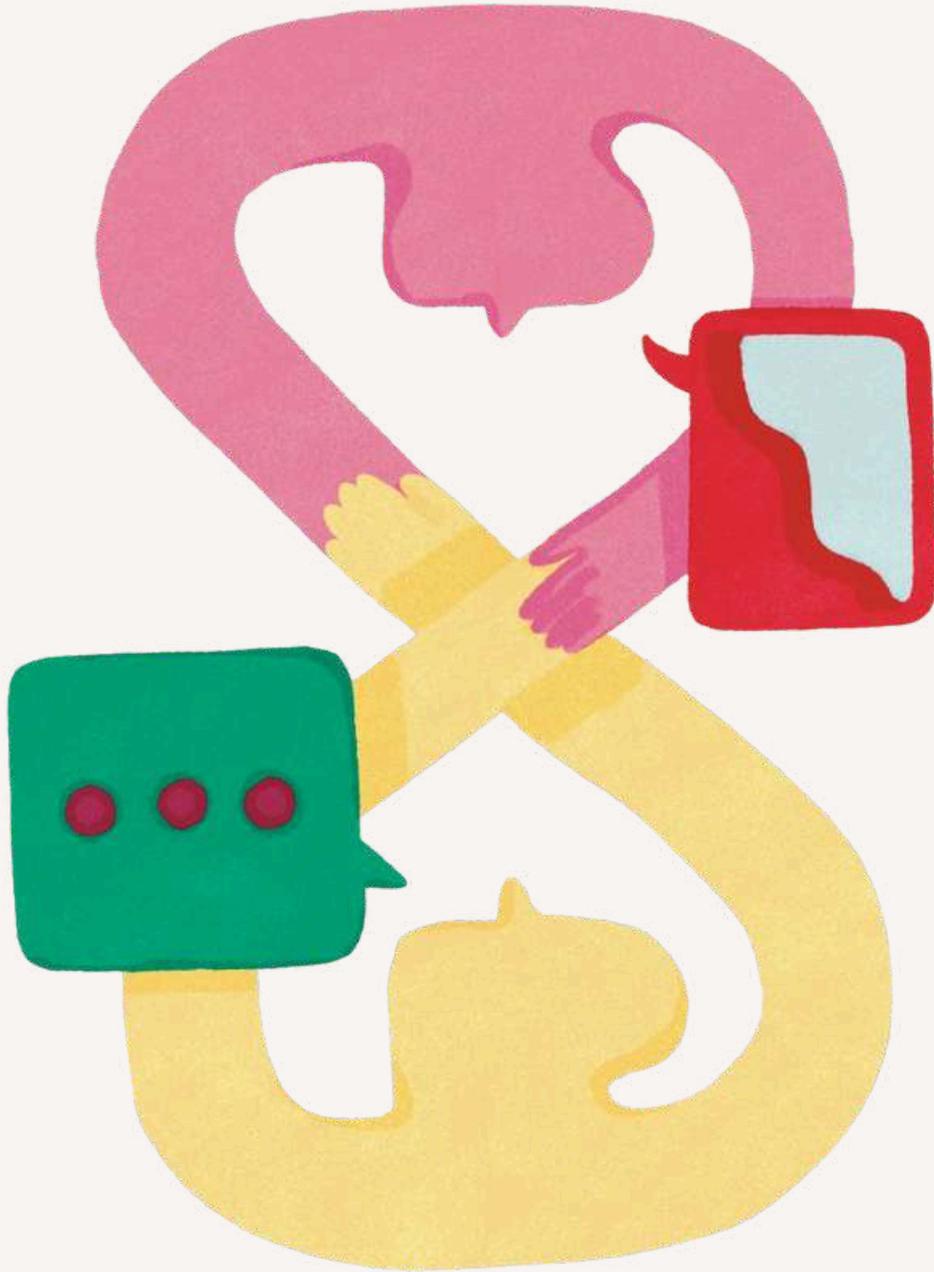
வடிவம்: குழு செயல்பாடு

தேவையான பொருட்கள்: ஒரு சிறிய பந்து

கால அளவு: 10 நிமிடங்கள்

செயல்முறை

1. பங்கேற்பாளர்களை ஒரு வட்ட வடிவை உருவாக்க கூறவும்
2. அவர்களை ஒருவருக்கொருவர் பந்தை எறியச்சொல்லவும். யாரேனும் பந்தை பிடித்தால் அவர்கள் குழுவினருடன் அவர்கள் அன்று வீட்டிற்கு கொண்டு போகும் ஏதேனும் ஒரு கருத்தை பகிர வேண்டும். அது ஒரு ஆஹா விநாடியாக இருக்கலாம், அவர்களுக்கு குறிப்பாக சிறப்பாக தோன்றியதாக இருக்கலாம், ஏதேனும் புதியதாக கற்றதாக இருக்கலாம், அல்லது ஒரு புதிய புரிதல், ஒரு புதிய பார்வை ஆகியவை
3. இந்த நாளை பற்றி உங்கள் சொந்தக் கருத்துப்பதிவோடே ஆரம்பிக்கலாம், பின் பந்தை வேறொருவருக்கு எரிந்து பகிர்வுகளைத் தொடரலாம்.



நாள் :2

அமர்வு : 9

நேரம் : 9.00 - 9.50 காலை

ஒரு நாளை ஓய்வான முறையால் துவக்க மெல்லிசை மற்றும் தோன்றியதை வரைதலும் பின்பற்றலாம். முந்தைய தினத்தின் சுருக்கத்தை கூறும் 15 நிமிடங்களுக்கு முன் கீழுள்ள செயல்பாட்டை செய்யவும்

தேவையான பொருட்கள்: ஒலிபெருக்கிகள், வண்ண எழுதுகோல்கள், தாள்கள்

கால நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

செயல் முறை:

இளைப்பாறும்படியான ஒரு இசையை ஒலிக்கவும். பங்குபெறுவோர்க்கு வண்ண எழுதுகோல்கள், தாள்கள் ஆகியவற்றை பகிர்ந்து கொடுக்கவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்து, பங்குபெற்றவர்கள் இந்த செயல்பாட்டில் அவர்கள் உணர்ந்ததை விவரிக்கச் சொல்லவும். மனஅழுத்தத்தை குறைக்க, இளைப்பாற மற்றும் கவனம் சிதறாமல் இருக்க இந்த செயல்பாடு எவ்வாறு உதவியது என்பதை விளக்கமளிக்க வேண்டும்

மறுமுறை சுருக்கிக்கூறுதல்

1. ஒரு சீட்டை எடுத்து சுருக்கிக்கூறக (கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது)
2. வீடு பயிற்சியை கலந்தாலோசிக்கவும்

இசை சீட்டுகள்

முந்தைய நாள் நடத்தப்பட்ட தலைப்புகளில் சில அடிப்படை தலைப்புகளை சீட்டுகளில் எழுதி ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு (உதாரணத்திற்கு : SOLER , மும்முரமான கேட்கும் திறன்கள் ஆகியவை)

1. கிண்ணத்தில் இருந்து ஒரு சீட்டை தேர்ந்தெடுத்து அதில் உள்ள தலைப்பை பற்றி சில வார்த்தைகளை கூறவும். மற்ற பங்கேற்பாளர்களும் தங்கள் கருத்துகளை சேர்க்கலாம்
2. அனைவரும் பங்களிக்குமாறு உறுதி செய்ய வேண்டும்

தொற்று நோய்களை பற்றிய விளக்கம்

கற்றலின் நோக்கம்: தொற்றா நோய்கள் - அபாயங்கள், மற்றும் நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் முறைகள் பற்றி கலந்துரையாட வேண்டும்

வடிவம்: குழு கலந்துரையாடல்கள், முழுமையான அமர்வு , நிகழ்வு ஆய்வுகள்,
கால நேரம்: 20 நிமிடங்கள்



தொற்றா நோய்கள்

கற்றலின் நோக்கம்:

அபாய காரணிகளை அடையாளம் காண்பது மனஅழுத்தம் அல்லது நெருக்கடி சமயங்களை சமாளிக்க அதிகமாக புகை பிடிப்பது (பீடி, சிகிரெட், புகையிலை, கஞ்சா ஆகியவை), மது பயன்படுத்துவது, தொடரும் மனஅழுத்தம் விடாது இருத்தல், ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, குறைந்த உடற் பயிற்சி ஆகியவை அபாய காரணிகள் ஆகும். இவைகள் தொற்று நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். இவை நாளடைவில் தீவிர நோய்களாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது. இவை மரபியல், உடலியல், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் நடத்தை காரணிகளின் சேர்க்கை ஆகும். இவை அவர்களின் வாழ்வியலில் பிரதிபலிக்கும் முதலுதவியாளர் மாற்றக்கூடிய அபாய காரணிகளை பற்றி கலந்துரையாடலாம்; ஒருவரின் அபாயமான காரணிகளை மாற்றி ஆரோக்கியமாக கையாளும் முறைகளை மேற்கொள்ள ஊக்குவிக்கலாம்; அதுமட்டுமின்றி ஊக்கமளிக்கும் ஆலோசனை அமர்வுகளுக்கும் மருத்துவ சோதனைகளுக்கும் பரிந்துரைக்கலாம்



மாற்றமுடியாத அபாய காரணிகள்

- வயது
- பாலினம்
- குடும்ப வரலாறு



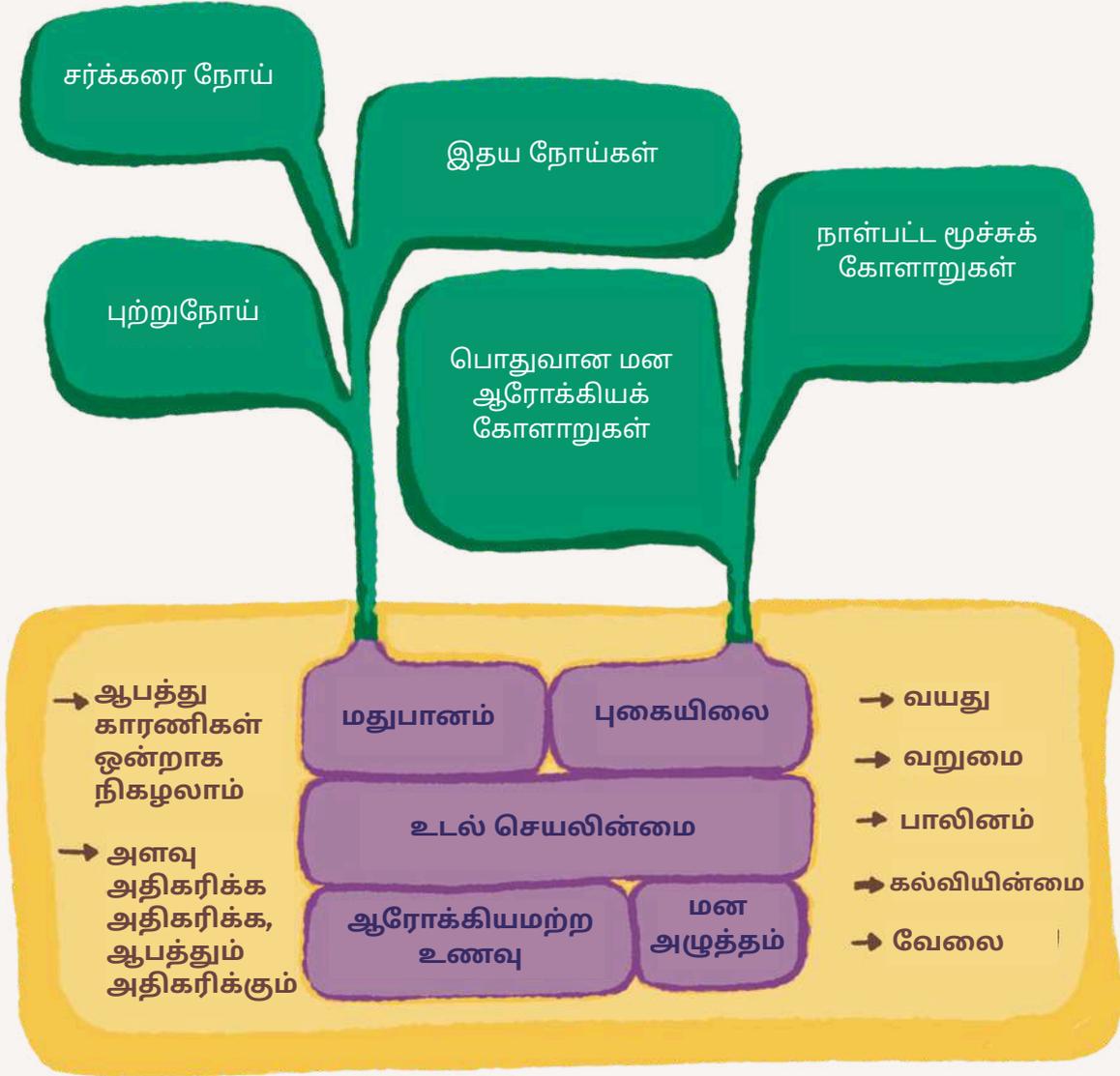
மாற்றமுடிந்த அபாய காரணிகள்

- புகையிலை பயன்படுத்துவது
- மது அருந்துவது
- ஆரோக்கியமற்ற உணவு
- உடற்பயிற்சியின்மை
- மனஅழுத்தம்



தொற்றா நோய்களின் தாக்கம்

தொற்றா நோய்கள் வளர்ச்சிக்கு அபாய காரணிகளின் தொடர்பு கீழ்காணும் வரைபடம் விளக்கம் அளிக்கும்



அ) ஒரு ஆபத்து காரணியாக புகையிலை பழக்கம்

புகையிலை பழக்கம் (மற்றும் கஞ்சா, சிகிரெட் ஆகியவை) நெருக்கடி உண்டாகும் நேரங்களில் அதிகரிக்கலாம். இரண்டாம் நிலை புகையானது குறுகலான இடங்களில், திறந்த வெளிக்கு செல்ல முடியாமல் இருப்பவர்களுக்கு பெரும் ஆபத்தை விளைவிக்கும்

1. புகைபிடிப்பதால் ஆரோக்கியத்தின் மீதுள்ள தாக்கத்தை பற்றியும் அப்பழக்கத்தை நிறுத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகளை பற்றியும் கலந்தாராயவும் முக்கிய அம்சங்கள் கீழுள்ள வரைபடத்தில் காணலாம். இதற்கு 4 பரிமாணங்கள் உள்ளன - அவை 4 Ds எனப்படும் .

Delay: தாமதப்படுத்துவது / தள்ளிப்போடுவது (உபயோகிப்பதை)

District: மாவட்டம் / இடம் மற்றும்

Drink Water: தண்ணீர் அருந்துவது (அல்லது தேநீர்)

Deep Breathing: ஆழ்ந்த சுவாசம் (ஆழ்ந்த மூச்சின் மேல் கவனம் வைக்கவும்)

2. உபயோகிக்க தூண்டுதல் ஏற்படும் பொழுது ஓய்வாயாக இருத்தல் (relaxation).
3. ஒருவருக்கு மாற வேண்டும் எனும் தூண்டுதல் ஏற்படும் பொழுது முதல் உதவியாளர் அவரை 4Ds' பற்றி கலந்தாலோசிக்கலாம்
4. உறுதியுடன் இருப்பது (சக பயன்படுத்துபவரிடம் "வேண்டாம்" என கூறுவதில்)
5. ஆதரவு நாடுபவர் செய்துள்ள எதிர்மறை மாற்றங்களை வலுவூட்ட / வலுப்படுத்த மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ள பின் தொடரும் தேதிகளை அமைக்க வேண்டும் .

1) முன்சூட்டியே முதுமை மற்றும் பல் சிதைவு

2) வாய் புண்கள் மற்றும் புற்று நோய்

3) இருதய நோய் : ரத்த கொதிப்பு, இருதய நோய், மாரடைப்பு, இருதய தமனி நோய்

4) புற்று நோய்: கணையம், சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்ப்பை

5) பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கம் தொடர்பான நோய்கள் : விரைப்பு குறைபாடு (ஆண்களில்), சீரற்ற மாதவிடாய், இளம்வயதில் மாதவிடாய் நின்று போதல் (பெண்களில்) குறைக்கப்பட்ட கருவுறுதல், புற்றுநோய்கள்



6) பக்கவாதம்

7) அதிகமான முடி உதிர்தல், சருமம், கண் மற்றும் காது நோய்கள்

8) சுவாச நோய்கள், புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, COPD, நுரையீரல் நோய்

9) உடையக்கூடிய எலும்புகளில் உண்டாகும் எலும்பு பிரச்சினைகள்

10) குறைந்த நோயெதிர்ப்பு விளைவு மற்றும் அதிகரித்த தொற்றுகள்

11) கருச்சிதைவுகள், குழந்தை இறந்து பிறத்தல், குறைப்பிரசவம், குறைந்த எடையுடன் பிறப்பு, குழந்தை திடீர் இறப்பு நோயறிஞர், குழந்தையின் வளர்ச்சி குறைபாடுகள்.

புகையிலை பயன்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியம் மற்றும் NCDs மீதான தாக்கம்

மூலம்: ஆலோசகர்கள் கையேடு: தொற்றாத நோய்களின் ஆபத்து காரணிகளை குறைத்தல்

ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் முறைகள் மற்றும் மது பழக்கத்தை குறைக்கும் வழிகள்

- 1) மது அருந்தும் நண்பர்களின் சகவாசத்தையும், பார்கள் மற்றும் ஹோட்டல்கள் தவிர்க்கவும்
- 2) 4Ds பயன்படுத்தவும்
- 3) குடி பழக்கத்திற்கு "வேண்டாம்" என கூறுங்கள்
- 4) ஆரோக்கியமான உணவு, உறக்கம் மற்றும் பணி அட்டவணை
- 5) குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் (மது அருந்தாதவர்களுடன்) நேரம் செலவிடவும்
- 6) பொழுதுபோக்குகளை பின்பற்றவும்
- 7) நீங்கள் மனஅழுத்தத்துடன் இருக்கும் போதோ, சோகமாக அல்லது தனிமையாக உணரும்போது உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் பேசவும்

மூலம்: ஆலோசகர்கள் கையேடு: தொற்றாத நோய்களின் ஆபத்து காரணிகளை குறைத்தல்

ஆ) ஆபத்து காரணியாக மது அருந்துதல்

ஒரு நெருக்கடியை சமாளிக்க மதுவை பயன்படுத்துவது வழக்கமாக நடப்பதே. மது அருந்துபவர்களில் இது இன்னமும் அதிகரிக்கும் (சார்புக்கு/ அடிமையாவதற்கு வழிவகுக்கும்). கூட்டுநோய்மை / சகக்கோளாறு மனநல பிரச்சினைகளும் காலப்போக்கில் வளரலாம் (மனச்சோர்வு, தற்கொலை பற்றிய சிந்தனைகள் ஆகியவை). மது பயன்பாட்டின் ஆபத்து நிலைகளை அளவிட மற்றும் ஒரு உதவி அளிப்பவருக்கு வழிகாட்டியாக விளங்க போக்குவரத்து விளக்குகள் ஒரு உவமை / உருவாக்கப்படுத்தப்பட்டன. ஆபத்தை பச்சை நிறத்திற்கு குறைக்கலாம் (கீழுள்ள படங்களை பார்க்கவும்) உடலின் மேல் ஏற்படும் தாக்கத்தையும் சார்புத்தன்மையையும் உட்பட குறைக்க பயனுள்ளதாக இருக்கும். வழக்கு மேலாளருடன் / குழுவின் தலைவருடன் சார்புத்தன்மைக்காக, பரிந்துரைகளுக்காக பின்தொடர்புகளுக்கு உட்பட கலந்தாய்வு கொள்வது அவசியம். சகயரின் அழுத்தத்தை எதிர்த்து போராட உறுதியுடன் "வேண்டாம்" என கூறுவதை மேம்படுத்தினால் உதவியாக இருக்கும்

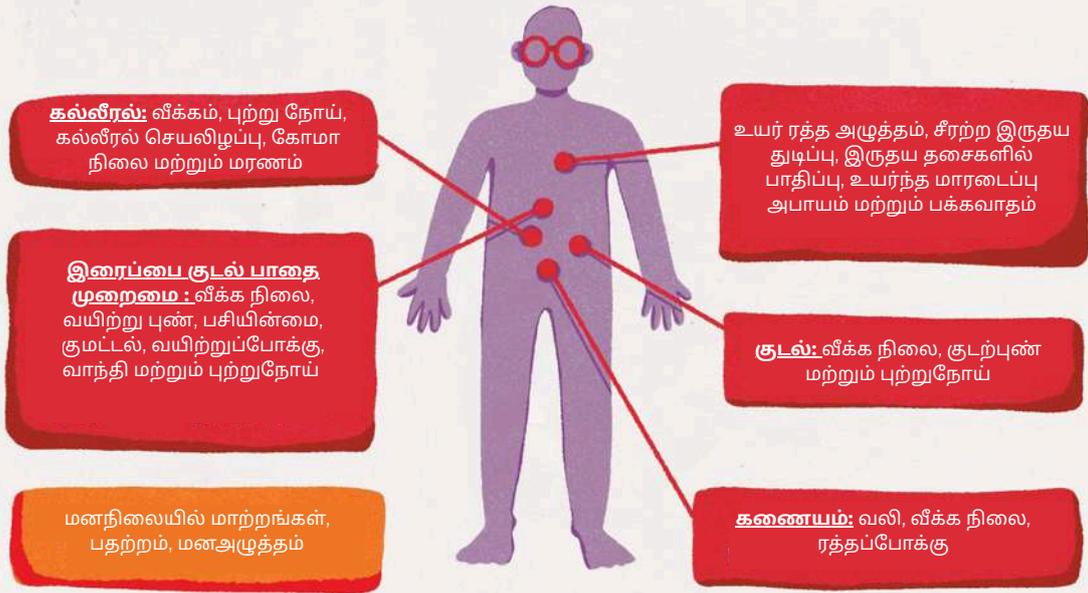
அறிவுரை: மது அருந்துபவரை தவிர்க்கவும் (ஆபத்தான சூழ்நிலைகள்) அடக்க முடியாத ஏக்கம் வரும்போது, ஆரோக்கியமான உறக்கம், தினசரி வழக்கங்கள், சுய பராமரிப்பு உத்திகள், மற்றும் ஆரோக்கியமான சமாளிக்கும் முறைகளாய் பற்றி, 4Ds ஐ பயன்படுத்துவதை பற்றி கலந்தாய்வு செய்யலாம். HALT - பசி, கோபம், தனிமை, மற்றும் சோர்வு ஆகிய தூண்டுதல்களை தவிர்க்க வேண்டும்

ஆதரவு நாடுபவருடன் பின்தொடர்பை பராமரிக்க வேண்டும் அதுமட்டுமின்றி அவர் எடுக்கும் சிறு முயற்சிகளையும் புகழ வேண்டும். இது அவரை ஊக்குவிக்கும். பிரச்சினை நீடித்தால் ஒரு வல்லுனருக்கு பரிந்துரைக்கவும்



மூலம்: ஆலோசகர்கள் கையேடு: தொற்றாத நோய்களின் ஆபத்து காரணிகளை குறைத்தல்

தொற்றா நோய்கள் மற்றும் மற்ற நோய்களை உண்டாக்கும் மது பழக்கம்



மூலம்: ஆலோசகர்கள் கையேடு: தொற்றாத நோய்களின் ஆபத்து காரணிகளை குறைத்தல்

செயல்பாடு :

நிகழ்வு ஆய்வு

பகுதி 1: நீரஜ்ஜின் நண்பர் உங்களை அழைத்து நீரஜ்ஜிற்கு உதவி புரியுமாறு கேட்கிறார் . அவர் தினமும் குவார்ட்டருக்கு அதிகமாகவே குடிப்பதாகவும் புகை பிடிப்பதாகவும் கூறினார். அவர் நீராஜ்ஜிற்கு உதவ எண்ணுவதாகவும் ஆனால் எப்படி என தெரியவில்லை என்கிறார். நீங்கள் நீரஜ்ஜிற்கு உதவ ஒரு திட்டத்தை வகுத்து அவரை சந்திக்க முயற்சி செய்கிறீர்கள்.

குழு கலந்தாய்வு: நீரஜ்ஜை நீங்கள் எப்படி அணுகுவீர்கள்? தீவிர ஆலோசனையின் மூலம் நாம் உதவியாக இருக்கும் வழிகளை பற்றி சிந்திப்போம்

பகுதி 2: நீங்கள் பல முறை முயற்சி செய்தபின் நீரஜ்ஜுடன் தொடர்பு கொண்டு (அவர் உங்களை அழைத்து நேரில் சந்திக்கிறார்) நீரஜ் சமீபத்தில் போதைக்கு அவருடைய இணையர் பலியானதாகவும் அது அவரை மிகவும் பாதித்ததால் புகை பிடிப்பதிலும் மதுவிலும் தன் கடந்த காலத்தை மறந்து ஆறுதல் தேடுவதாக கூறுகிறார். வேலையிலும் மேலாளர் தன் பாலின அடையாளத்தினால் பாகுபாடு காட்டுவதால் மிகவும் மனஅழுத்தத்துடன் இருப்பதாக உங்களிடம் கூறுகிறார்.

குழு கலந்தாய்வு

- 1.நீங்கள் மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை எவ்வாறு செயலாக்குவீர்? பயன்படுத்தும் திறன்கள் சிலவற்றை கூறுக
- 2.நீரஜ்ஜிடம் தொற்றா நோய்களை பற்றியும் அவற்றின் ஆபத்துகளை பற்றியும் கூறுக (இதனை நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுத்துவீர் என கூறவும்)
- 3.ஆரோக்கியமான கையாள்தல் மற்றும் மனஅழுத்தம் மேலாண்மை பற்றியும் நீங்கள் பகிரக்கூடிய தகவல்களை என்ன? எடுத்துக்காட்டுகளுடன்

முக்கிய தகவல்கள் :

அபாய காரணிகலால் பல முறை தொற்றா நோய்கள் உண்டாகலாம், ஆனால் இவற்றை வாழ்வியல் மாற்றங்களை கொண்டு மாற்றமுடியும். முதல் உதவியாளர் மது அல்லது புகைக்கு அடிமையானவர்களின் மாற்றத்திற்கு உரித்த தகவல்களை கொடுத்து வல்லுனர்களுக்கு பரிந்துரை செய்து அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.

கூடுதல் வாசிப்பு புத்தகங்கள்

- 1.ஆலோசகர்களுக்கான கையேடு: தொற்றா நோய்களின் அபாய காரணிகளை குறைப்பதற்கு: [linked below:
https://main.mohfw.gov.in/sites/default/files/Handbook%20for%20Counselors%20-%20Reducing%20Risk%20Factors%20for%20NCDs_1.pdf](https://main.mohfw.gov.in/sites/default/files/Handbook%20for%20Counselors%20-%20Reducing%20Risk%20Factors%20for%20NCDs_1.pdf)

அமர்வு: 10**நேரம் : 10.00 - 10.50 காலை****வாழ்க்கை திறன்கள் (பகுதி: 2) கோபத்தை கட்டுப்படுத்துவது****கற்றலின் நோக்கம்:**

கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் உத்திகளை கற்றுக்கொள்ள

வடிவம்: குழு கலந்தாலோசனைகள் மற்றும் நாடகத்தில் பங்கு கொள்ளவது; சுவரெழுத்து**தேவையான பொருட்கள்:** ஒளிப்படக்காட்டி, எழுதுகோள்கள் / எழுத்து குறிப்பான் (மார்க்கர்) சுவரெழுத்திற்கு**கால நேரம்:** 50 நிமிடங்கள்**கோபம் என்றால் என்ன ?**

கோபம் என்பது அச்சுறுத்தல்களுக்கு நம் இயற்கையான பிரதிபலிப்பு. தாக்குதலுக்கு உட்படும்பொழுது கோபம் நம்மை நாமே பாதுகாக்க அனுமதிக்கும். ஆகையால் ஒரு அளவிற்கு உட்பட்ட கோபம் நம் உயிர்வாழ்வதற்கு தேவையே. கோபம் ஒரு நல்ல விஷயமாகவும் இருக்கலாம், ஏனெனில் அது நமக்கு நம் எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அல்லது பிரச்சினைகளுக்கு ஒரு தீர்வை காண ஊக்குவிக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையில் பின்தங்கிய சமூகத்தினர் பலர் தினமும் சமூகத்திலிருந்து எதிர்கொள்ளும் இழிவான நடத்தை அவர்களுக்குள்ளே கோபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் அடக்கி வைத்துக்கொள்வார்கள். இவை பல வடிவங்களில் வெளிப்படலாம்: செயலற்ற வலிய தாக்கும் நடத்தை (மற்றவரை ஏன் என்று கூறாமல் மறைமுகமாக தாக்கி பேசுதல்)

குறைகாணும் வகையில் வக்கிரமான கருத்துக்களை கூறுவது, விரோதமாக இருப்பது, தொடர்ந்து மற்றவர்களை விமர்சிப்பதும் மட்டம் தட்டுவதுமாக இருக்கும் இதனால் கோபத்தை அடக்கிவைப்பவர்களால் விரும்பத்தக்க உறவு முறைகளை மேம்படுத்தவது கடினம். கோபத்தை வெளிக்காட்டாமல் உள்ளே வைத்தால் ரத்தக்கொதிப்பு, மனஅழுத்தம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

அதிகப்படியான கோபம் கொள்வது ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளை உண்டாக்கலாம்; அது மட்டுமின்றி அது அவர்களின் குடும்பத்தினரை (வாய்மொழி மற்றும் உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல்) மற்றும் மற்ற சமூக சூழ்நிலைகளிலும் பாதிக்கலாம் (வேலை பார்க்கும் இடத்தில், நண்பர்களிடையே)

கோபத்தை உறுதியான மற்றும் ஆக்ரோஷமாக இல்லாத கோப உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதே ஆரோக்கியமான முறையாகும். உங்களுடைய தேவைகளை தெளிவாக வெளிப்படுத்துவதும், அவற்றை மற்றவர்களை நோக்காமல் வெளிப்படுத்துவதும் ஒரு வாழ்க்கை திறனாகும். இதனை கற்றுக்கொள்ளவேண்டும் முதல் உதவியாளர். உதவி நாடுபவரின் கோபத்தை ஆரோக்கியமான முறைகளில் வெளிப்படுத்தவும் மனஅழுத்தத்தை குறைக்கவும் முதலுதவியாளர் உதவலாம்

தீவிர ஆலோசனை

குழுவினரை எந்தெந்த சூழ்நிலைகளில் அவர்களுடைய கோபம் வெளிப்படுகிறது என்பதை கேட்கவும்

கோபத்தில் விளைவுகள் யாவை ?

1. அடக்கிவைத்த கோபம் எதிராக வெளிப்படுத்திய கோபம் இவற்றினை விளக்கவும்
2. கோபம் எங்கு கொண்டு செல்லும் என்பதை கலந்துரையாடவும்
 - கோபம் பல அபாய காரணிகளை தூண்டும் - அதாவது மது அருந்துதல், போதை பொருட்கள் உட்கொள்ளுதல், புகையிலை பழக்கங்கள், இதனால் பல தொற்றா நோய்களை விளைவிக்கும்
 - வேலை இடத்தில், உறவுகளில், குடும்பத்தில் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கும்
 - காலப்போக்கில் அவருடைய ஆளுமை பல மாற்றங்களை அடையலாம்

செயல்பாடு : 1

1. கோபம் மற்றும் கோபத்தை கையாளும் முறைகளை பற்றிய காணொளியை காண்பிக்கவும் : https://www.youtube.com/watch?v=BsVq5R_F6RA
2. இக்காணொளியை பார்த்தபின் அவர்கள் என்ன சிந்தித்தார்கள் என குழுவைக் கேளுங்கள்
3. விளக்கமளிக்கவும்

செயல்பாடு : 2

உங்களுடைய கோபத்தால் வரும் பிரச்சினைகளை எப்படி சமாளிப்பீர்கள் ?

கேட்கவும்

- நீங்கள் கோபமடையும் பொழுது என்ன செய்வீர்கள்? எப்படி உணர்வீர்கள்? எது உங்களை தூண்டியது?
- உங்கள் கோபம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது? உதாரணங்கள் கொடுங்கள்.
- உங்கள் கோப உணர்வுகளை நீங்கள் எப்படி வெளியேற்றுவீர்கள் ?
- கடந்த காலத்தில் நீங்கள் உங்கள் கோபத்தை எவ்வாறு கையாண்டீர்கள் ?

நடவடிக்கை

கோபத்தை கையாள நமக்கு எது உதவுகிறது? எது உதவாது?

கோபம் நம் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைக் கூறவும். (மனம், உடல், குடும்பம், சமூகம்)

கோபத்தை கையாளும் வழிகள்:

1. இளைப்பாறுதல் மற்றும் மனந்தெளிநிலை அடிப்படையான செயல்பாடுகளை பயிற்சி செய்யவும் (தினசரி வழக்கமாக).
2. சூழ்நிலையை மறுவடிவமைத்தல் அல்லது அதை மாறுபட்ட முறையில் காண வேறு வழியை கண்டறிதல்.
3. அடிப்படையான தூண்டும் காரணிகள், பிரச்சினைகளை கையாள பகுப்பாய்வு செய்ய, தகவல் தொடர்பு திறமைகள் மேம்படுத்த, தீர்க்கும் திறமைகளை கற்றுக்கொள்ளவும்.
4. சூழ்நிலையை வேறு விதத்தில் காண, நகைச்சுவை உணர்வை பயன்படுத்த வேண்டும் (எங்கு சாத்தியமோ).
5. உங்கள் சூழலை வேறு கண்ணோட்டத்திற்கு மாற்ற வேண்டும் (செய்ய முடிந்தால்).
6. ஆதரவு நாடுபவரை சிறப்பு ஆலோசனையாளருக்கு பரிந்துரைப்பதும் ஒரு விருப்பத்தெரிவாகும்



செயல்பாடு 2

சுவற்றெழுத்து நம் கோபத்தை வெளிப்படுத்த மற்றும் வெளிக்காட்டும் வழிகளை பட்டியலிடவும் (கற்றுக்கொண்டவற்றை சுருக்கி கூறுக)

செயல்பாடு 3

வழக்கு ஆய்வு: மாறா ஒரு திருநங்கை. அவருக்கு கோபத்தினால் பல பிரச்சினைகள் உள்ளன (வேலையின் அழுத்தத்தினால்).

ஒரு நீண்ட நாளின் வேலைக்கு பின் அவரின் இணையர் மீது இந்த கோபத்தினை வெளிப்படுத்துவதை அவரே உணர்கிறார். அவர் மீது கடுமையான சொற்கள் பொழிந்து மற்றும் கத்துவதாகவும், பின் இதனை பற்றி மனவேதனை கொள்வதாகவும் ஒப்புக்கொள்கிறார். அவருடைய உறவு முறையை இன்னமும் சிறப்பாக கையாள வேண்டும் என்றும் தான் வருத்தப்படும் படி எதையும் செய்துவிடக்கூடாது என்று விரும்புகிறார். புகைபிடித்தல் அவரை அமைதிப்படுத்துவதாகவும், ஆனால் சிறிது காலமாக அவருக்கு விடாப்பிடியான இருமல் இருக்கிறது என்று கூறுகிறார். அவருக்கு உங்கள் உதவி வேண்டும்.

வடிவம்: நாடகத்தில் பங்கு மற்றும் குழுவினருடன் கலந்தாய்வு செயல் முறை

1. இரு ஆர்வலர்களை அழைக்கவும். ஒருவர் உதவி அளிப்பவராகவும் ஒருவர் மாறாவாகவும் நாடகத்தில் பங்கு வகிப்பார்
2. மேல் காணும் உத்திகளை பயன்படுத்தி மாறாவின் கோபத்தால் ஏற்படும் விளைவுகளை கையாள உதவ வேண்டும். அவரின் கோபத்தை தூண்டும் காரணிகள் யாவை ?
3. குழுவினருடன் இந்த செயல்பாட்டில் எது சரியாக நடந்தது, எது மேம்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம் என குழுவினருடன் கலந்தாய்வு செய்யவும். சுருக்கமாக கூறி முடிக்கவும்

முக்கிய தகவல்கள்

ஒருவரின் கோபத்தினை தூண்டும் காரணிகளை பகுத்தாய்ந்து அதனை கையாளும் முறைகளையும் மேம்படுத்த அவருக்கு உதவலாம் .

அமர்வு : 11

நேரம்: 11.00 - 11.50 காலை

வாழ்க்கை திறன்கள் (பகுதி: 3)

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் செயல்முறை

கற்றலின் நோக்கம்:

அமர்வில் முதல் உதவியாளர் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் செயல்முறையை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார்

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண்பது ஒரு வாழ்க்கை திறன், இது தினசரி வாழ்க்கையில் வரும் பிரச்சினைகளை கையாளும் வழிகளை அடையாளம் காண உதவும். சில பிரச்சினைகளை சமாளிக்க முடியும், சில பிரச்சினைகள் மீண்டும் மீண்டும் தோன்ற நேரிடும்

இந்தத்திறன்களை கற்பதின் நோக்கம் அவற்றை திறம்பட பயன்படுத்துவதே ஆகும். பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண்பது கடந்தகால நிகழ்வுகளை பற்றி ஆராய்வதை விட, நிகழ்காலமும், இங்கு - இப்பொழுதையும் பற்றியது.

வடிவம் : நிகழ்வு ஆய்வு , குழு கலந்துரையாடல்கள் ,மற்றும் dyads

தீவிர ஆலோசனை

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் செயல்முறை என்றால் என்ன ?

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் திறன் நம் வாழ்க்கையில் வரும் பிரச்சினைகளை ஆக்கபூர்வமாக கையாள உதவுகிறது என்பதை சுருக்கமாக கூறுங்கள். பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படாமல் இருப்பின் நமக்கு மனஅழுத்தம் மற்றும் உடல் அழுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது

பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் செயல்முறையின் சுழற்சி

நிலை 1: பிரச்சினையை தெளிவுபடுத்தல். முதல் உதவியாளர் மற்றும் ஆதரவு நாடுபவர் இருவரும் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்

நிலை 2: உதவியாக இருக்கும் அனைத்து சாத்தியமான தீர்வுகளையும் யோசிக்க வேண்டும். (தீவிர ஆலோசனை குழுக்களில் படைப்பாற்றல் கொண்டு சிந்திக்க வேண்டும்).

நிலை 3: ஆதரவு நாடுபவரே சிறந்த தீர்வை அடையாளம் காணவேண்டும் (நான் இந்த தீர்வை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவேன் ? அப்பொழுது என்ன நடக்கும் ?)

நிலை 4: பயிற்சி : தீர்வினை முயற்சி செய்து பின் அடுத்த அமர்வுக்கு திரும்ப வேண்டும்

நிலை 5: ஆதரவு நாடுபவரும், உதவி அளிப்பவரும் சேர்ந்து மதிப்பாய்வு செய்ய வேண்டும். இதன் விளைவு பயனுள்ளதாக இல்லை என்றால் மீண்டும் நிலை 1 மற்றும் நிலை 2ற்கு சென்று மீண்டும் அப்படிக்களை பின்பற்றவும்.



செயல்பாடு: 1

பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் செயல்முறையின் சுழற்சியை நடைமுறைப்படுத்துவது

தீவிர ஆலோசனை குழுக்கள்

ஒரு காட்சி அமைப்பு

என்னிடம் பணம் இல்லாததால் நான் மறுபடியும் ஒரு வேலையை தேட வேண்டும்

அல்லது

என்னுடைய இணையர் என்னை குடித்துவிட்டு அடிப்பதோடு உடல் உறவுக்கு கட்டாயப்படுத்துகிறார். அடுத்த நாள் அனைத்தையும் மறந்துவிடுகிறார்.

செயல்பாடு: 2

வழக்கு ஆய்வு: சமீர் ஒரு திருநம்பி , சமீபத்தில் ஒரு வேலையில் சேர்ந்தார் . அவருடன் பணிபுரிபவர் ஒருவருடன் தான் திருநம்பி ஆன பயணத்தை பற்றி பகிர்ந்தார் .

இந்த பணியாளர் இத்தகவலை மற்றவர் அனைவருக்கும் பரவச்செய்தார், இப்பொழுது அனைவரும் சமீரின் அடையாளத்தினால் அவரை தவிர்க்கின்றனர் .

சமீர் மிகவும் மனஉளைச்சலுக்கு ஆளாகியுள்ளார், தனக்கு மிகவும் பிடித்த வேலையையும் விட எண்ணுகிறார். இவரின் மனித வள மேலாளர் இச்சூழ்நிலை பற்றி அறிவார் ஆதலால் சமீரை ஆலோசகரிடம் செல்ல பரிந்துரைக்கிறார்.

வடிவம்: நாடகத்தில் பங்கு பெறுவது
தேவையான பொருட்கள்: ஏதும் இல்லை
கால நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

செயல்முறை

- ஒருவர் சமீராகவும் மற்றொருவர் முதல் உதவியாளராக பங்கு பெறலாம்
- பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் செயல்முறையின் சுழற்சியை மும்முரமான கேட்கும் திறன்களோடு நடைமுறைப்படுத்துங்கள்
- அமர்வை நிறைவு செய்து சுருக்கக்கூறுக

ஆதரவு நாடுபவர் (சமீர்) உதவி அளிப்பவரின் உதவிபுரியும் தன்மை, மற்றும் திறமைகளில் எவற்றை மேன்மை படுத்தலாம் என்பதை கவனித்து பகிர்கிறார். சமீர் அமர்வின் முடிவில் எவ்வாறு உணர்ந்தார் என்பதை குறிப்பிடவும்.

முக்கிய தகவல்கள்

ஒருவருக்கு பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் செயல்முறை அவரின் வாழ்க்கையின் மேல் அதிக கட்டுபாடு கொள்ள உதவுகிறது. பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் செயல்முறை கற்பித்தலை "ஒருவருக்கு மீன் கொடுத்தால் அவர் ஒரு நாளைக்கு உண்ண முடியும் ; அவரை மீன் பிடிக்க கற்றுக்கொடுத்தால் அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் உண்ணலாம்" என்ற பழமொழிக்கு உருவகப்படுத்தலாம்



அமர்வு 12**நேரம் : 12.00-12.50 மதியம்****பரிந்துரைத்தல்****கற்றலின் நோக்கம்:**

ஆதரவு நாடுபவருக்கு முதல் உதவியாளர் வழங்கக்கூடியதை விட அதிகமான ஊக்கம் /ஆதரவு தேவை என்பதை அடையாளம் காண வேண்டும்

உதவியாளரின் உதவி புரிய முடிந்த வரம்பு /எல்லைகளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆதரவு நாடுபவருக்கு அதிகமான சிறப்பறிவுத் திறம் (ஆலோசகர், மனநல மருத்துவர், வழக்கறிஞர், மருத்துவர் ஆகியோர்) தேவைப்படும் பொழுது ஒரு வல்லுனரிடம் பரிந்துரைக்க வேண்டியது தார்மீக ரீதியான நெறி முறை. நீங்கள் அவர்களுடன் சேர்ந்து பணியாற்றலாம், மேலும் உங்கள் குழுவினருடன் உதவி நாடுபவருக்கு எவ்வாறு சிறந்த வகையில் உதவ முடியுமென்று கலந்தாலோசிக்கலாம். அவர்களின் வேலைச்சுமை குறித்து யதார்த்தமாக இருக்க வேண்டும், மற்றும் எவ்வளவு செய்ய முடியும் என்பதற்கு வரம்புகளை நிர்ணயிக்க வேண்டும். உதவியளிப்பவர் சில சமயங்களில் நம்முடைய சிறந்த பரிந்துரைகளும் ஆதரவு நாடுபவருக்கு சரிப்படாமல் போகலாம் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அச்சமயங்களில் நம்முடைய உணர்ச்சிகளை நாம் கையாள வேண்டும் (உதாரணத்திற்கு: ஏமாற்றம் கொள்வது அல்லது குற்ற உணர்ச்சிக்கு உள்ளாவது) - உதாரணமாக இவ்வுணர்வுகளை சக குழு உறுப்பினரோடு பகிர்ந்து, மேலும் சில மாற்று வழிகளை கண்டறியலாம். அவர்கள் ஆராய்வதற்கான வளங்களின் பட்டியலைப் பகிர்வதன் மூலம் நாம் அவர்களைத் தொடர்ந்து ஆதரிக்கலாம்.

ஒரு நல்ல பரிந்துரை என்பது, கண்மூடித்தனமாக பரிந்துரைப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் நம்தம் ஒரு நிபுணரிடம் பரிந்துரை செய்வதே ஆகும்.

ஒரு ஆரம்பமாக நம் வட்டாரத்தில் உள்ள LGBTQIA+ சமூகத்தினருக்கு உள்ளூர் வளங்களையும், உதவ ஆர்வம் தெரிவிப்பவரையும் பட்டியலிட வேண்டும். ஆதரவு நாடுபவர் ஆரம்பம் முதலே போதுமான ஊக்கம் பெறுகிறார் என்பதை உறுதி செய்ய ஆரம்பம் முதலே பரிந்துரைகள் செய்யப்பட வேண்டும். ஆதரவு நாடுபவருக்கு பரிந்துரை செய்ய காரணத்தை விளக்கி, தொலைபேசி எண்கள், முகவரிகள் ஆகியவற்றை பகிர்வதோடு அவருக்கு ஒரு சந்திப்பிற்கான நேரத்தையும் அமைத்து கொடுக்கவும்.

சமூக பரிந்துரை என்பது ஒரு பயனுள்ள செயல்முறை, மட்டுமின்றி பரிந்துரைகள் அதில் ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும் (குறிப்பு கீழே உள்ளது)

செயல்பாடு

ஒரு உதவி அளிப்பவர் எப்பொழுது பரிந்துரை செய்வார் ?

வடிவம்: Dyads மற்றும் குழு கலந்துரையாடல்கள்

ஜோடிகளாக கலந்துரையாடவும்

- ஒவ்வொரு ஜோடியையும் பரிந்துரைகள் தேவைப்படும் சில சூழ்நிலைகளை எடுத்துக்காட்டுகளாக கலந்துரையாட கூறவும்
- பரிந்துரை செய்யும் பொழுது எந்தெந்த நடவடிக்கைகளை எடுப்பீர்கள்?
- பரிந்துரைகளை செய்ய தடைகள் யாவை ?

முடிவு

வேண்டிய விளக்கங்களை அளித்து பங்கேற்பாளர்களை தங்கள் கண்ணோட்டத்தை பகிர அனுமதிக்கவும்

முக்கிய தகவல்கள்

பரிசோதிக்கப்பட்ட அமைப்புகளுக்கு (வலையமைப்பு அடைவு /நிறுவப்பட்ட தொடர்பாளர் அல்லது ஒரு முக்கியமானவர் மூலமாக அறிந்தவை) பரிந்துரைக்கவும். ஆதரவு நாடுபவரிடம் பரிந்துரைப்பதின் அவசியம் பற்றியும் அதற்கான தகவல்களை முன்கூட்டியே அளிப்பதற்கும் தெளிவாக விளக்கத்தை அளிக்கவும், அமைப்புக்கு/ வலையமைப்பு அடைவில்/ நிறுவப்பட்ட தொடர்பாளர் அல்லது முக்கியமானவருக்கும் தகவல்களை அளிக்கவும். தேவையற்ற மற்றும் தெரியாதவர்களுக்கு பரிந்துரைகளை தவிர்க்கவும்

சுவற்றெழுத்து

உள் வளங்கள் வழியாக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் உடனடி பரிந்துரைகளைப் பட்டியலிட்டு, பின்னர் வெளிப்புற தொடர்புகளுக்குச் செல்லவும். பங்கேற்பாளர்களுக்கு சமூகத்தின் தேவைக்கான பல் வேறு வகையான பரிந்துரைகளை (மற்ற தன் ஆர்வ தொண்டு நிறுவனங்கள், சட்ட ஆலோசனை உதவி, ஊடகங்கள், மருத்துவ சேவைகள், ஆலோசகர்கள், வேலை வாய்ப்பு சேவைகள் ஆகியவை) பட்டியலிட வழி நடத்துபவர் உதவலாம் கூடுதல் வாசிப்பு புத்தகங்கள் :

Articles on Social Prescription, linked below:

<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6301369/>

அமர்வு : 13

நேரம் : 1.30 - 2.00 மதியம்

மும்முரமாக கேட்கும் செயல்முறைகளில் நெறிமுறைகள்

கற்றலின் நோக்கம்

மும்முரமாக கேட்கும் செயல்முறைகளில் நெறிமுறைகள் மற்றும் அவற்றை செயல்படுத்துவது பற்றி கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சில நெறிமுறை வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் முக்கிய தகவல்கள்

- 1.முதல் உதவியாளர்கள் பாலின அடையாளம் மற்றும் வெளிப்பாடு, ஜாதி, பாலியல் நோக்குநிலை, மத நம்பிக்கைகள், குறைபாடுகள், மொழி, பழக்கங்கள், விருப்பங்கள், சமூக பொருளாதார நிலை, அல்லது மற்ற சமூக கலாச்சார குறிப்பான்கள்/ பண்புகளின் அடிப்படையில் பாசுபடுத்த மாட்டார்கள். (உதாரணம்: மதுவை பயன்படுத்துபவர்களுடன் கலந்துரையாடல் செய்ய சங்கடமாக இருக்கும். இதனை பற்றி சகாக்களுடன் கலந்துரையாடி நம் புரிதலையும் அனுதாபத்தையும் மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம்).
- 2.எல்லா சமயங்களிலும் முதல் உதவியாளர் இரகசியத்தன்மையை பேணுவார். ஆதரவு நாடுபவருக்கு சிறப்பான பராமரிப்பு/ கவனிப்பு உறுதிப்படுத்த இதற்கு விதிவிலக்குகள் தேவைப்படும் பொழுது இருக்கலாம் (வழக்கு மேலாளர்/குழு தலைவர்களோடு) (ஆதரவு நாடுபவரிடம் முன்சூட்டியே பெறப்பட்ட பதிவு செய்யப்பட்ட/ ஆவணப்படுத்தப்பட்ட எழுதி பெறப்பட்ட அனுமதியோடு).
- 3.முதல் உதவியாளர்கள், ஆதரவு நாடுபவர் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமைகளை மதிக்க வேண்டும். இத்தேர்வுகள் அவரையோ மற்றவரையோ தீங்கு செய்யாதவரை அவரின் உரிமைகள் மதிக்கப்பட வேண்டும்.
- 4.முதல் உதவியாளர் நெறிமுறைகளுக்கு உட்பட்ட எல்லைகளை எப்பொழுதும் பேணுவார். விருப்ப முரண்பாடு உருவாக்கும் சேவைகளை தவிர்ப்பார்.
- 5.முதல் உதவியாளர்களின் சுய வெளிப்பாடு குறைந்தபட்ச அளவிலேயே வைக்கப்படும், ஏனெனில் முக்கியத்துவம் ஆதரவு நாடுபவருக்கே ஒழிய, முதல் உதவியாளருக்கு அல்ல.
- 6.முதல் உதவியாளர்கள் எந்த வித வியாதி நிர்ணயத்தில் ஈடுபடுவதில்லை. அடுத்த கட்ட திட்டங்களை குழு தலைவரின் / வல்லுனரின் ஆலோசனைப்படி திட்டமிடலாம்.
- 7.முதலுதவியாளர்கள் தங்களுக்கு அழுத்தம் அளிக்கும் காரணிகளை மற்றும் மனதில் நடக்கும் மோதல்கள் ஆகியவற்றை கையாளும் திறன்களை மதிப்பீடு செய்வது அவசியம்.
- 8.முதலுதவியாளர்கள் அவர்களது நம்பிக்கைகள் மற்றும் தார்மீக மதிப்புகளை ஆதரவு நாடுபவரின் மேல் திணிக்க முற்பட கூடாது . இவற்றை தாங்கள் அளிக்கும் சிறந்த பராமரிப்பில் தலையிட அனுமதிக்க கூடாது.

- 9.முதல் உதவியாளர்கள் அதிக ஈடுபாடுடன் ஆதரவு நாடுபவர் கூறும் அதிர்ச்சி நிகழ்வு அல்லது பிரச்சினையுடன் தன்னை அடையாளப்படுத்தாமல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்
- 10.முதல் உதவியாளர் தங்களுக்கு உட்பட்ட பொறுப்பினை தவிர்த்து அவர்களின் பங்கினை மீறி செயல்பட கூடாது. அளிக்கும் சேவைகளுக்கு தொடர்பான எந்த வித நெறிமுறை அல்லது சட்ட பிரச்சினைகள் / சங்கடங்கள் இருந்தால் தங்களுடன் பணி புரியும் மற்ற முதல் உதவியாளரின் அல்லது ஆலோசகரின் வழிகாட்டுதலை நாடவேண்டும்
- 11.முதல் உதவியாளர் விளக்கமளிக்க மற்றும் அவர்களது உணர்வுகளை பற்றி கலந்துரையாட மேற்பார்வையாளர்களுடைய அறிவுரை பெற்றுக்கொள்ள ஏற்பவராக இருக்க வேண்டும்

வடிவம் : ஒரு வழக்கு ஆய்வினைப் பயன்படுத்தி முழுமையான மற்றும் குழு கலந்தாலோசனை

தீவிர ஆலோசனை குழுக்கள்

நிகழ்வு: இப்ராஹிம் துயரத்தில் உள்ளார். அவர் தன்னுடைய இணையர் உடல்சார் வன்முறைகளில் ஈடுபடுகிறார், அதாவது காரணமே இல்லாமல் அவரை அடிக்கிறார். முதலுதவியாளரான உங்களுக்கு இப்ராஹிமின் இணையரைய் தெரியும்:

- இங்குள்ள நெறிமுறை சிக்கல்கள் என்ன ?
- நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் ?

கேட்கவும்:

இது போன்ற நெறிமுறை சிக்கல்கள் இருந்த வழக்குகளை எதிர்கொண்டது நினைவுள்ளதா ?

முடிவு:

விளக்கமளித்து குறிப்புகளை பலகையின் மேல் பட்டியலிடவும்

கூடுதலாக படிக்க புத்தகங்கள் :

Dos and don'ts for someone suffering from mental health problems:
<https://www.providencecenter.org/news/the-dos-and-donts-of-supporting-someone-withmental-illness>

அமர்வு 14**நேரம் : 2.00 - 2.50 மாலை****நாள்பட்ட மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வு (அறிகுறிகள்) மற்றும் சுய பராமரிப்பு**

கற்றலின் நோக்கம்: நாள்பட்ட மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) அறிகுறிகள் மற்றும் முதல் உதவியாளருக்கு சுய பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்தாராயவும்.

முதல் உதவியாளர்கள் அவர்களின் சுய பராமரிப்பு பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டும், மற்றும் நாள்பட்ட மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) அறிகுறிகளை அடையாளம் காண விழிப்புணர்வும் தேவை. ஆதரவு நாடுபவருக்கு மற்றும் சமூகத்தினருக்கு உதவி புரியும் பொழுது முதல் உதவியாளருக்கு இரக்க உணர்வினால் களைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. முதல் உதவியாளராக இருக்கும் அடையாளம் அழுத்தத்தை உண்டாக்குவதோடு மற்றொரு சமூக உறுப்பினருக்கு ஆதரவு அளிப்பதில் அது மேலும் மிகையாகும். இது அதிக அளவிலான 'வேலை தொடர்பான' மன அழுத்தத்தையும், பிற ஒருங்கிணைந்த காரணிகளையும் (தனிப்பட்ட மற்றும் வெளிப்புற) ஏற்படுத்தக்கூடும், இதனால் தனிநபர்கள் மனச்சோர்வை அனுபவிக்கும் அபாயம் அதிகம்.

வேலை இடத்தில் நாள்பட்ட மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வினை (BURNOUT) நுண்ணியமாக காலப்போக்கில் நகர்ந்து ஆட்கொள்ளும். இது அறியப்படாமல் வேலை பார்ப்பவர்களின் மேல் தாக்கத்தை உண்டாக்கும். நாள்பட்ட சோர்வு, தூக்கமின்மை, தலைவலி, வயிற்று வலி, கோபம், தனிமை, எரிச்சல், மனஅழுத்தம் ஆகிய உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளாகும்.

வடிவம்: ஒரு நிகழ்வு ஆய்வினை முழுமையாக மற்றும் குழுவாக கலந்தாலோசிக்க வேண்டும் , dyads

கால அளவு: 20 நிமிடங்கள்

மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வு (BURNOUT)

1. மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வினை (BURNOUT) கீழ்க்காணும் தலைப்புகளில் கலந்தாராயவும்

- மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வு (BURNOUT) என்றால் என்ன ?
- மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் யாவை ?
- மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்விற்கும் (BURNOUT) மனஅழுத்தத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன ?
- மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்விற்கு (BURNOUT) காரணம் என்ன?

2. மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வினை (BURNOUT) எவ்வாறு கையாள்வது? PPT slidesஐ பயன்படுத்தி தகவல்களை பரிமாறவும்
3. புரட்டும் விளக்கப்படத்தை பயன்படுத்தி குழுவினரை பொதுவாக அவர்கள் காணும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) அடையாளங்களை பகிரச்சொல்லவும்
4. விளக்கவும்.

மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) அடையாளங்கள்

- மனநிலை மாற்றங்கள் (சோகமாக, திடீர் கோப வெளிப்பாடுகள் ஆகியவை)
- பற்றின்மை அனுபவிப்பது (வேலை சார்ந்த கடமைகள், குறைகாணும் மற்றும் எதிர்மறை கண்ணோட்டம் கொள்வது)
- போதை அடிமைத்தனம் (புகையிலை, மது, கஞ்சா ஆகியவவை; தானே பரிந்துரைக்கும் மருந்துகள்; காப்பி ஆகியவற்றை அதிக அளவில் பயன்படுத்தல்)
- பதற்றமான மற்றும் அழுத்தமான உணர்வுகள் (குற்ற உணர்ச்சி, அதிகமான உணர்ச்சி, வேலை இடத்தில் மற்றவர்கள் நன்றாக சமாளித்து செயல்படுவதாக உணர்ந்து தான் தனிமையாக இருப்பதாக எண்ணி அவமானமாக உணர்வது)
- ஆக்கபூர்வமாக இருப்பதில் தொந்தரவு, காலக்கெடுக்களை துரத்துவது, சுய சந்தேகத்தினால் ஏற்படும் சோர்வும் களைப்பும்.

அனுதாபத்தினால் ஏற்படும் களைப்பு

உடல் ரீதியான, உணர்வு ரீதியான, மற்றும் மற்றவர்களுக்கு உதவும் பொழுது ஏற்படும் உளவியல் ரீதியான தாக்கம் -- பலமுறை அழுத்தம் அல்லது அதிர்ச்சியின் அனுபவங்களால் ஏற்படுவதை அனுதாபத்தினால் ஏற்படும் களைப்பு என்கிறோம். அனுதாபத்தினால் ஏற்படும் களைப்பு பலசமயங்களில் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வாக (BURNOUT) தவறாக புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. BURNOUT என்பது சோர்வு மற்றும் அதிருப்தி உணர்வுகள் திரளாக சேர்ந்ததின் கலவையாகும்

அனுதாபத்தினால் ஏற்படும் களைப்பினை தூண்டும் காரணிகள்

- முதல் உதவியாளராக மனநல சேவைகளை அளிக்கும் பொழுது பல் வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும்
- சேவைகளை அளிக்கும் பொழுது உடல் ரீதியாக அல்லது வாய்மொழியாக அச்சுறுத்தப்படலாம்
- தற்கொலை அல்லது தற்கொலை முயற்சிகளுக்கான அச்சுறுத்தல்களை எதிர்கொண்டு மனஅழுத்தத்தில் இருப்பவருக்கு ஆதரவு அளிப்பது
- LGBTQIA+ சமூகத்தினரின் ஒரு அங்கமாக மற்றும் முதலுதவியாளராக இருப்பது

- தூக்கமின்மை மற்றும் பசியின்மை
- தெளிவற்ற உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்

கூறப்பட்டுள்ள அடையாளங்களை பற்றிய கலந்துரையாடல் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மேலுள்ள பட்டியலில் வேறு எதனை சேர்க்க முடியும்?

என் சுய பராமரிப்பு

செயல்பாடு

வடிவம்: குழு விவாதம்

கால அளவு: 20 நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள்: ஏதுமில்லை

செயல்முறை

1. நான் சுய பராமரிப்பை எவ்வாறு உள்ளடக்குவேன் /சேர்ப்பேன் ?
2. அவர்கள் ஏற்கனவே பயன்படுத்திய மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) மற்றும் அனுதாபத்தினால் ஏற்படும் களைப்பினை கையாள சில உத்திகளை குழுவினரிடம் கேட்கவும்
3. உத்திகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்

- உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள், ஒரு இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய சுய பராமரிப்பையும் தொடருங்கள்
- எந்நேரமும் உழைத்தால் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வும் (BURNOUT) மற்றும் அனுதாபத்தினால் ஏற்படும் களைப்பும் உண்டாகலாம்
- பணிகளை பிறர்க்கு ஒப்படைத்தல் அல்லது எவரேனும் உதவ முடியுமா என கேட்பது
- சக உறுப்பினர்களிடமிருந்து ஆதரவு நாடுதல்
- மற்ற ஆரோக்கிய பராமரிப்பு சேவகர்களையும் இவ்வாறு செயல்பட ஊக்குவிக்கவும்

4. “மூன்று R” அணுகுமுறை : Recognize (அடையாளம் காண்பது): மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) அடையாளங்களை கண்டு உணர்வது; Reverse (நேர்மாறாக மாற்றுவது) சேதத்தினை / பாதிப்பினை மீளமை செய்ய ஆதரவை நாடவும் மற்றும் மனஅழுத்தத்தை கையாளவும்; Resilience (மீள்தன்மை): உங்களுடைய அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் மீள்தன்மையை கட்டமைக்க உங்களுடைய உடல் சார்ந்த மற்றும் உணர்வுகளை சார்ந்த நலத்தை பராமரித்துக்கொள்ளவும்

திரையிட:

மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் (BURNOUT) மற்றும் சுய பராமரிப்பு பற்றிய காணொளி
 கீழ்காணும் காணொளி முதல் உதவியாளர்கள் தமக்காக பயன்படுத்தக்கூடிய மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மனச்சோர்வை பற்றியும் (BURNOUT), அதன் அறிகுறிகள் மற்றும் சுயபராமரிப்பின் பல வழிகளை பற்றியும் சுருக்கமான பார்வையை அளிக்கிறது

தமிழ் பதிப்பு: <https://youtu.be/z82P-gl7Z9Qp>

கன்னட பதிப்பு: <https://youtu.be/VATsWxzAbis>

முக்கிய தகவல்கள்

சுய பராமரிப்பு ஒரு தேர்வு அல்ல, அது ஒரு தேவை. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் நீங்கள் மற்றவருக்கு உதவ முடியும் - இதனை விமானங்களில் இருக்கும் பிராணவாயு முகக்கவசத்திற்கு ஒப்பிடலாம் - பிறர்க்கு அதனை அணிவிக்கும் முன் நாம் அதனை அணிந்திருக்க வேண்டும். சுய பராமரிப்பிற்கு பெரிய அல்லது விலை உயர்ந்த உத்திகள் தேவையில்லை - சிறிய விஷயங்கள் நீண்ட தூரம் செல்ல முடியும். நீங்கள் மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டிருந்தால் ஒரு இடைவெளி எடுக்கவும். இன்றும் நான் இதை கையாள முடியாது என கூறுவதில் தவறில்லை. தேவைப்படும் பொழுது "முடியாது" என சொல்ல பழகுவீர்கள். முதல் உதவியாளர்கள் 2 வாரங்களுக்கு ஒருமுறை சந்தித்து அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள், கற்றது, ஆகியவற்றை பற்றி கலந்துரையாடவும். அதுமட்டுமின்றி உற்சாகமாக எதையாவது செய்யுங்கள்

அமர்வு 15

நேரம் : 3.00 -4.30 மாலை

மும்முரமான கேட்பது மற்றும் அனைத்தையும் ஒருங்கிணைப்பது (பயிற்சி)

செயல்பாடு

கற்றலின் நோக்கம்:

பயிலரங்கில் கற்ற திறன்களை பயிற்சி செய்யவும் (மும்முரமான கேட்கும் மற்றும் வாழ்க்கை திறன்கள்)

வடிவம்: நாடகங்களில் பங்கு பெறுவது dyads அல்லது குழு கலந்துரையாடல்கள் (கீழுள்ள வழக்கு மாதிரிகள் அல்லது முன்பே கையாண்ட வழக்குகளை மாற்றிய பெயர்களோடு பயன்படுத்தலாம்)

செயல்முறை :

ஒவ்வொரு வழக்கினையும் கீழ்காணும் கருத்துகளின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடவும் (20 நிமிடங்கள்)

- சூழ்நிலையை மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை கொண்டு மதிப்பிடவும்
- தேவைக்கேற்ப சில வாழ்க்கை திறன்களை இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும்
- ஆதரவு நாடுபவருக்கு ஏதாயினும் பரிந்துரைகள் தேவைப்படுகின்றனவா என தீர்மானிக்க வேண்டும் - தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தவும்
- சில பின்தொடரும் நடவடிக்கைகள் யாவை ? ஏதாயினும் வீடு பயிற்சி ?

கால நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

வழக்கு ஆய்வு மாதிரிகள்

வழக்கு 1: வேலை சார்ந்த மனஅழுத்தம்

ஜோபின் ஒரு திருநம்பி. அவர் சமீபத்தில் தான் ஒரு அழைப்பு மையத்தில் (கால் சென்டர்) வேலையில் சேர்ந்தார். ஆரம்பத்தில் ஜோபின் மகிழ்ச்சியாகவே இருந்தார் - வேலை இருந்தது; அவர் வேலையில் நன்றாகவே பணிபுரிந்தார். அவர் மேலாளரும் அவருக்கு நல்ல ஆதரவு அளித்தார். மேலாளர், தன்னுடைய தனிப்பட்ட காரணங்களுக்காக இந்நிறுவனத்தை விட்டு சென்றார், ஆயினும் அவர் இன்னமும் ஜோபினுடன் தொடர்புடன் இருந்தார். இப்பொழுது ஜோபினுக்கு புதிய மேலாளர் அவர் பாலின பாகுபாடு மற்றும் பாலியல் சிறுபான்மையினரின் மேலும் பாகுபாடு கொண்டவர். புதிய மேலாளர் ஜோபினை மறைவான வழிகளில் மோசமாக நடத்தினார். ஜோபின் மன உளைச்சலுக்கு ஆளானதால் முதல் உதவியாளரை அணுகினார்

வழக்கு 2: குடும்ப பிரச்சினைகள்

காய்லா பாலினமற்றவர், அவருக்கு தன் குடும்பத்தின் மேல் அதீத பாசம், ஆனால் குடும்பம் அவரின் சம்பாத்தியத்தையெல்லாம் விட்டுக்கொடுத்து அவர்களை ஆதரிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறது என்பதால் பிரச்சினையை சந்திக்கிறார்.

அவரின் குடும்பத்தில் சகோதரர்கள் மற்றும் வயது முதிர்ந்த பெற்றோர்களும் உள்ளனர். அவர் சகோதரர் கோவிட் பெருந்தொற்றின் போது வேலை இழந்தார். அதனுடன் அவருக்கு மது பழக்கத்தினால் பிரச்சினையும் உள்ளது. காய்லாவின் நோக்குநிலையினால் அவர் மிகவும் மோசமாக நடத்தப்படுகிறார், அதுமட்டுமின்றி அவரின் அனைத்து வருவாயும் குடும்பத்தினர் கைப்பற்றுகிறார்கள் அவருக்கு வேறு எங்கும் செல்ல முடியாமல், தொண்டு நிறுவனத்தை நாடுகிறார்

வழக்கு 3: அடையாளம்

விக்ரம் ஓர் ஓரின சேர்க்கையாளர். அவரின் குடும்பத்தை விட்டு இன்னமும் விலகவில்லை. அவரின் குடும்பத்தினர் அவருக்கு மணமுடிக்க ஒரு பெண்ணை தேட ஆரம்பிக்கிறார்கள். அவரின் சகோதரியிடம் சென்றார், ஆனால் அவருடைய சகோதரி உதவி அளிக்க இயலாத நிலைமையில் உள்ளார். அவரின் குடும்பமோ இவர் திருமணம் செய்யவில்லை என்றால் அவருடைய சகோதரிக்கும் திருமண ஆகாது என அழுத்தம் கொடுக்கிறார்கள். விக்ரமின் சகோதரி தான் காதலிப்பவரை திருமணம் முடிக்க ஆர்வமாக இருப்பதால், இவருக்கு ஆதரவு அளிப்பதில்லை. விக்ரம் மிகவும் துயரத்தில் உள்ளார்.

வழக்கு 4: இணையர் பிரச்சினைகள்

ரோஸ் ஒரு திருநங்கை. அவர் பல நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த உறவுகளில் இருந்தார். இதனால் அவருக்கு நம்பிக்கை சார்ந்த பிரச்சினைகள் உண்டாகின. சமீபத்தில் அவர் ஒரு புதிய உறவில் ஈடுபட்டுள்ளார், இவர் ரோஸுக்கு மிகவும் ஆதரவாக உள்ளார். ஆயினும் அவர் தன்னுடைய நெருக்கமான தோழியுடன் ஏமாற்றுவதாக எண்ணுகிறார். ரோசின் துணைவர் பல உத்திரவாதங்கள் அளித்தும் ரோஸுக்கு அவர் மேல் நம்பிக்கை ஏற்படவில்லை. இதனால் அவர் ரோஸ் சுய மனவளர்ச்சி பெரும்வரையில், பிரிய முடிவு செய்தார். ரோஸினால் இப்பிரிவை ஏற்க முடியவில்லை ஆனால் அவரின் நம்பிக்கை மற்றும் கோபம் சார்ந்த பிரச்சினைகளில் இருந்தும் மீள முடியவில்லை

வழக்கு 5: பொருள் அத்துமீறிய உபயோகம்

சேமி ஒரு ஊடுபால் /இடைப்பால் நபர். அவருக்கு வாழ்க்கையில் பல்வேறு பிரச்சினைகள் உள்ளன. பொருளாதார பிரச்சினைகளால் பாலின உறுதிப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சையை அவரால் மேற்கொள்ள முடியவில்லை. இதனால் அவர் மது அருந்த ஆரம்பித்திருக்கிறார். பிரச்சினை அதிகரித்து அவர் வன்முறையில் ஈடுபட தொடங்கி, அவரை கட்டுப்படுத்த வேண்டியுள்ளது. சேமியின் குடும்பத்தினர் உங்களை தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் கைகளில் சிகிரெட்டின் சூடு தழும்புகள் உள்ளதாக கூறுகிறார்கள், சூழல் மிகவும் மோசமானதாக உள்ளது என கூறினார்

வழக்கு 6: தற்கொலை எண்ணங்கள்

ரவி அவரை ஒரு கோதியாக அடையாளம் கண்டுள்ளார். அவர் அண்மையில் வேலை இழந்திருக்கிறார், அதனால் அவருக்கு வருமானம் இல்லை. அவருடைய துணைவரும் பிரிந்து சென்றுவிட்டார். தன் விருப்பம் போல் உடை அணிய முடியவில்லை. அவர் இதனால் மிகவும் வாழ்க்கையில் உணர்ச்சிவசப்படுகிறார். அவர் எங்கு பார்ப்பினும் பிரச்சினைகளாக தோன்றுகின்றன, அதனால் அவர் மேலும் இருப்பதில் பயன் இல்லை என முடிவெடுக்கிறார். இரவு 11 மணிக்கு உங்களுடன் தொடர்பு கொள்கிறார்

முக்கிய தகவல்கள்

முதல் உதவியாளர் இப்பொழுது மும்முரமாக கேட்கும் திறன்களில் மற்றும் வேறு கூறுகளில் (பரிந்துரைகள் அளிப்பதில், நெறிமுறை செயல்முறைகளில்) வல்லுனராகியுள்ளார். தேவைப்படும் இடங்களில் வாழ்க்கை திறன்கள் அமர்வுகளில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

முதல் உதவியாளரின் ஆவணப்படுத்தல்**கற்றலின் நோக்கம் :**

ஆதரவு நாடுபவரின் அடிப்படை தகவல்களை எவ்வாறு ரகசியம் காப்பது என்பதை பற்றி கலந்தாலோசிக்கவும்

வடிவம்: ஜோடிகளாக

தேவையான பொருட்கள்: ஆவண படிவங்கள் (பின் இணைப்பில் படிவத்தை காணவும்)

செயல்முறை:

Dyads களில் படிவத்தை நிரப்பவும்



குழுப்பணி மற்றும் முடிவுரை

கற்றலின் நோக்கம்:

குழுப்பணியை அங்கீகரிப்பது முதல் உதவியாளர் இரண்டாவது நாளின் இறுதியில் சேவை அளிப்பதில் குழுவாக பணிபுரிவதின் செயல்திறனை புரிந்து கொள்வார். சமூகத்திலிருந்து ஆதரவு நாடுபவர் முதல் உதவியாளரை சந்திக்கும் பொழுது மும்முரமாக கேட்கும் திறன்களை பயன்படுத்துவார் (சூழ்நிலைக்கு ஏற்றாற்போல்). அமைப்புடன் /நிறுவனத்துடனான ஒருவரின் தொடர்பும், முதல் உதவியாளர்கள் மனநல சேவையில் ஒருங்கிணைக்கும் பங்கு வாங்குகிறார்கள் என்பதை அங்கீகரிப்பதும் நாம் காண வேண்டிய தொலை நோக்கு பார்வையாகும்

வடிவம்: குழு கலந்தாய்வு

இப்படத்தில் எங்கு மற்றும் எவ்வாறு தங்களை காணுகிறார்கள்



செயல்பாடு

முடிவுரையில் கருத்துகள் (ஆஹா வினாடி)

தேவையான பொருட்கள்: ஒரு சிறிய பந்து

செயல்முறை:

1. பங்கேற்பாளர்களை வட்ட வடிவில் அமரச்சொல்லவும்
2. அவர்களை ஒருவருக்கொருவர் பந்தை வீசச்சொல்லவும். யாரேனும் பந்தை பிடித்தால் அவர்கள் குழுவினருடன் அவர்கள் அன்றும் வீட்டிற்கும் கொண்டு போகும் வண்ணம் ஏதேனும் ஒரு கருத்தை பகிர வேண்டும்.
3. அது ஒரு ஆஹா வினாடியாக இருக்கலாம், அவர்களுக்கு குறிப்பாக சிறப்பாக தோன்றியதாக இருக்கலாம், ஏதேனும் புதியதாக கற்றதாக இருக்கலாம், அல்லது ஒரு புதிய புரிதல், ஒரு புதிய பார்வை ஆகியவை
4. விளக்கங்களை அளித்து பின் குழுவினருக்கு பங்கேற்றதற்கு நன்றி தெரிவிக்க வேண்டும்

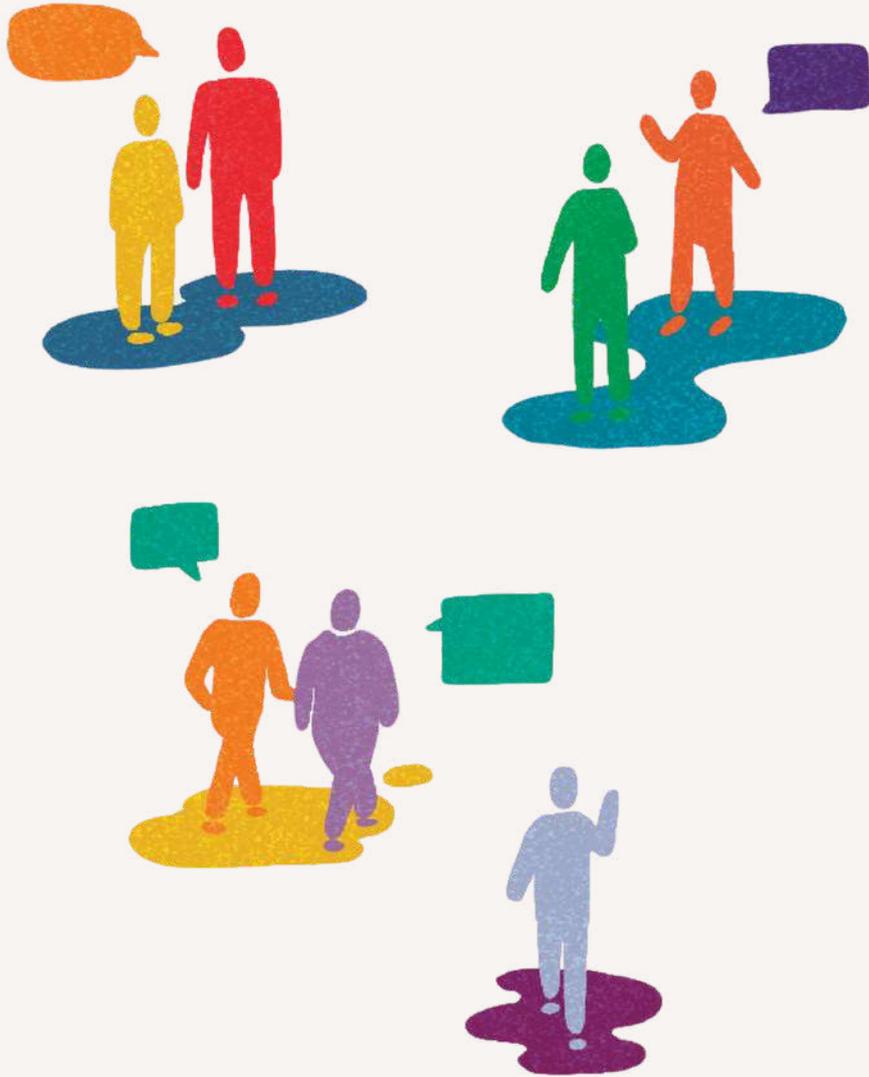
விடை பெற்று செல்லுதல் (தேவையானால் செயல்படுத்தலாம்)

தேவையான பொருட்கள்: ஒலிபெருக்கிகள்

வடிவம்: குழு செயல்பாடு

செயல் முறை:

1. ஊக்கமளிக்கும் ஒரு இசையை ஒளிபரப்பவும்
2. ஒவ்வொருவருக்கும் 30 வினாடிகளே தந்து அவர்களின் விடைபெறுதலை பாடச் சொல்லவும்



நாள் : 3

கற்றலின் நோக்கம்:

கற்றதை சரிபார்த்து கொள்வதும் பின் தொடர்வு திட்டமும்

பின் தொடர் அமர்வுக்கு (நாள்: 3) முன் சோதனை காலம் 4-5 வாரங்கள், 4 மணி நேர சரி பார்க்கும் சந்திப்புகளுடன் இருக்கும் என்பதை குழுவினரிடம் தெரிவிக்கவும்.

இந்த நாள் கருத்துக்களைச் சேகரித்து, ஏதேனும் இடைவெளிகள் இருந்தால் ஊக்குவிப்பு/மேம்பட்ட பயிற்சியை வழங்குவதாகும்.

பின் மதிப்பீடு படிவம்

கற்றலின் நோக்கம்:

பங்கேற்பாளர்கள் பயிலரங்கில் தாங்கள் கற்றதை மதிப்பிட்டு பின்னூட்டம் தரவேண்டும். சேகரிக்கப்பட்ட அனைத்து கருத்துகளும் பெயர் குறிப்பிடப்படாமல் இருக்கும், இதனால் பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் கருத்துகளையும் பரிந்துரைகளையும் திட்டக் குழு மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளருடன் சுதந்திரமாகப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள்.

தேவையான பொருட்கள்: பின் மதிப்பீடு படிவம் (பின் இணைப்பில் படிவத்தை காணவும்), எழுதுகோல்கள்

செயல்முறை

பின் மதிப்பீடு படிவங்களை விநியோகித்து பங்கேற்பாளர்கள் நிரப்பியதும் திரும்பப்பெறவும்

கல்வி அமைப்பு

மும்முரமான கேட்கும் திறன்களை செயல்பாட்டில் பயன்படுத்துதல் (பயிற்சி நேரம்)

கற்றலின் நோக்கம்: மும்முரமாக கேட்கும் திறனை நிகழ்வு ஆய்வுகளில் பயன்படுத்தவும்
கால அளவு: 40 நிமிடங்கள்

ஆராய வேண்டிய சில கேள்விகள்

1. ஆதரவு தேடும் நபரை எப்படி அணுகுவீர்கள்?
2. நீங்கள் கேட்கும் சில கேள்விகள் என்ன? வெளிப்படையான கேள்விகளா? மறைமுக கேள்விகளா?
3. நீங்கள் கேட்கும் பொழுது (SOLER) ல் எந்த நிலையை கையாள்வீர்கள்?
4. அந்த நபர் ஆதரவோடு வரவேற்கப்படுகிறார் என்பதை எப்படி அவரை உணரவைப்பீர்கள்?
5. குறிக்கோள்(கள்) என்ன? ஏதேனும் பலங்கள் மற்றும் வளங்களை அடையாளம் காண முடிகிறதா?
6. இந்த சூழ்நிலையை கையாள் வேறு எந்த உத்திகைகள்/வழிமுறைகள் உபயோகிப்பீர்கள்?

*கூடுதலாக, பங்கேற்பவர்கள் சுருக்கமான நிகழ்வு ஆய்வினை (அவர்கள் எதிர்கொண்ட நிகழ்வு - பெயர்கள் மாற்றப்பட்டு) வழங்கி அதை பற்றி விவாதிக்கவும் செய்யலாம்.

பங்கு வகித்தலுக்கு (ரோல் ப்ளேக்குப்) பிறகு அப்பாங்கின் நிலையிலிருந்து விலகவேண்டும் (டி-ரோலிங்)

நிகழ்வு ஆய்வில் பங்கு வகித்த நிலையின் நிறைவுபெறும் அடையாளமாக நம் உடல், கை கால்களை, தூசி அகற்றி, துடைத்து இந்த நிகழ்வு ஆய்வின் பங்கு நாடகத்தை முடித்து கொள்வோம்.

1. நிகழ்வின் சுருக்கம்: ரவியின் அதிகப்படியான திறன்பேசி (ஸ்மார்ட்போன்) பயன்பாடு மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள்

ரவி என்ற 19 வயது இளங்கலை மாணவர், ஆரம்பத்தில் தனது திறன்பேசியை (ஸ்மார்ட்போனை) கற்றல் உதவியாகவும், கல்விகாணொளிகளை (வீடியோக்களை) பார்க்கவும் மற்றும் கணிணி தொடர்பு (ஆன்லைன்) ஆதாரங்களை அணுகவும் பயன்படுத்தினார். ஆனால் கடந்த சில மாதங்களாக, அவர் திரை நேரம் (ஸ்க்ரீன் டைம்), திறன்பேசி மற்றும் கணிணி உபயோகம் மிகவும் அதிகரித்துள்ளது. இப்போது, அவர் ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 மணிநேரம், குறிப்பாக சமூக ஊடகங்கள், இணையதள விளையாட்டுக்கள் (ஆன்லைன் கேமிங்) மற்றும் காணொளிகளில் (ஸ்ட்ரீமிங் வீடியோக்களில்) செலவிடுகிறார்.

அவர் இரவில் வெகு நேரம் தூங்காமல், சில சமயங்களில் விடியும் வரை, திறன்பேசியில் எதாவது பார்த்து கொண்டே இருப்பதால், அல்லது அதில் விளையாட்டு (கேம்) விளையாடுவதால் அவரது தூக்க சுழல் (sleep cycle) சீர்குலைந்துள்ளது. இதன் விளைவாக, ரவி வகுப்பு பணிகளை காலக்கெடு தாண்டி தாமதமாக சமர்ப்பிக்க தொடங்க ஆரம்பித்திருக்கிறார். மேலும் அவரது கல்வி செயல்திறனும் குறைந்துவிட்டது.

அவருக்கு வகுப்பில் கவனம் செலுத்துவது கடினமாக இருக்கிறது, மற்றும் பகலில் அடிக்கடி சோர்வை உணர்கிறார்.

அவர் உணவைத் தவிர்ப்பதையும், குறிப்பாக இணையம் (online) இணைப்பு மெதுவாக இருக்கும் போது அல்லது கிடைக்காதபோது எளிதில் கோபமும், விரக்தியும் அடைவதையும், அவரது பெற்றோர் கவனித்துள்ளனர்.

அவர் மனநிலையில் அடிக்கடி தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறது. குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் சிடுசிடுப்பாக எரிந்து விழுகிறார், மற்றும் திறன்பேசியைப் பயன்படுத்தாதபோது அமைதியின்மையின் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகிறார்.

2. நிகழ்வின் சுருக்கம்: ஜித்தின் வளாக (காம்பஸ்) வேலை வாய்ப்பு பற்றிய மன அழுத்தம்

ஜித்தின் என்ற 22 வயது இறுதியாண்டு கல்லூரி மாணவர், கடந்த சில மாதங்களாக அதிக மன அழுத்தத்திலும், பதற்றத்திலும் இருந்து வருகிறார். வளாக வேலை வாய்ப்புகள் முழு வீச்சில் உள்ள நிலையில், அவர் நிராகரிப்புகளை எதிர்கொள்ளும் போது அல்லது நிறுவனங்களால் இன்னும் தேர்ந்தெடுக்கப்படாத நிலையில், அவர் தனது நண்பர்கள் வேலை வாய்ப்புகளைப் பெறுவதையும் பார்த்து வருகிறார்.

வளாக வேலை வாய்ப்பு காலம் முடிவடையும் தருணத்தில், அவரது மன அழுத்தம் தீவிரமடைந்துள்ளது, மேலும் அவர் தனது எதிர்காலத்தைப் பற்றி தொடர்ந்து கவலைப்படுகிறார்.

ஜித்தின் எப்பொழுதுமே முழுமையான ஈடுபாடு கொண்ட மாணவராக இருந்திருக்கிறார், ஆனால் வேலை கிடைக்காமல் போய்விடுமோ என்ற பயத்தால் அவருக்கு படிப்பில் கவனம் செலுத்த கடினமாக இருக்கிறது.

அவர் தனது நிலையை தனது சகாக்களுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கிறார். இது ஏமாற்றம், சுய சந்தேகம் மற்றும் விரக்தியின் உணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

"நான் வேலை பெறாவிட்டால் என்ன செய்வது? என்னால் என் குடும்பம் ஏமாற்றம் அடைவார்களா? என் திறமை போதுமானதாக இல்லையா?" என்று அவர் அடிக்கடி நினைக்கிறார். இந்த எண்ணங்கள் அவரை இரவில் விழித்திருக்கும்படி செய்து, அவரது தூக்கத்தையும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வையும் பாதிக்கின்றன.

3. நிகழ்வின் சுருக்கம்: அஞ்சலியின் உறவுகளில் ஏற்படும் பிரச்சினை மற்றும் அதனால் உண்டாகும் துயரம்

அஞ்சலி எப்பொழுதும் ஒரு சிறந்த மாணவி, மற்றும் எல்லோரிடமும் சரளமாக பழகுவார். 6 மாதங்களுக்கு முன்பு, ஸாம் என்ற அவர் வகுப்பு மாணவருடன் நெருங்கிப் பழக ஆரம்பித்தார். கல்லூரியில் ஒன்றாகவே பொழுது போக்கி, அவர்கள் ஒன்றாகவே நேரத்தை செலவிட்டு, படித்து, நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொண்டு, படிப்படியாக காதல் உறவை வளர்த்துக் கொண்டனர். சமீப காலத்தில், ஸாம் அஞ்சலியிடமிருந்து விலகிக்கொண்டு அவரின் குறுஞ்செய்திகளுக்கு பதிலளிக்கவில்லை. தன் படிப்புக்கும், எதிர்கால வாழ்க்கைப்போக்குக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டுமென்று கூறி, ஆஞ்சலியுடன் உறவை முறித்து கொண்டார். இதனால் மனமுடைந்த அஞ்சலி, பல நாட்களாக அழுது, சாப்பிட மறுத்து, தூங்க முடியாமல் தவித்தார். அவர் இறுதித் தேர்வுகளின் போது சில தேர்வு தாள்களை எழுதத் தவறினார் . அஞ்சலியின் ஆசிரியர்கள் இந்த மாற்றத்தை கவனித்து, அவருடைய நலனில் அக்கறை தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

4. நிகழ்வின் சுருக்கம் - மாராவின் கோபமும் மன அழுத்தமும்

கல்லூரி மாணவியான மாரா கல்வி சார்ந்த நெருக்கடியினால் கோபத்துடன் போராடுகிறார் . பல அழுத்தமான கடின நாட்களுக்குப் பிறகு, அவர் அடிக்கடி தன் துணையிடம் எரிந்து விழுகிறார். மற்றும் அவரை வார்த்தைகளால் கொடுமைப்படுத்துவதையும் ஒப்புக்கொள்கிறார். பின்னர் வருந்தினாலும், அவருடைய எதிர்விளைவுகளை அவரால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. தன் உறவை மேம்படுத்த விரும்பி, தன் கோபத்தை கட்டுப்படுத்த வழிகளைத் தேடுகிறார். புகை பிடித்தல் அவருக்கு மன அமைதியை தரும் என்று நம்பி, இப்பொழுது விடாப்பிடியான இருமல் உருவாகியுள்ளது. மன அழுத்த தணிவுக்கும், தனது உடல்நலம் குறித்த கவலைக்கும் இடையில் சிக்கித் தவிக்கும் மாரா, இந்த சுழல் மோசமடைவதற்கு முன்பு இச்சுழற்சியை எவ்வாறு உடைப்பது என்று யோசிக்கிறார்.

5. நிகழ்வின் சுருக்கம்: ஆர்யனின் பாலின அடையாளப் போராட்டங்கள் மற்றும் கொடுமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாவது

21 வயதான கல்லூரி மாணவர் ஆர்யனுக்கு தன் பாலினத்தை பற்றிய கேள்விகள் சில காலமாக உருவாகியுள்ளன. பிறவியில் தனக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பாலினம் அவருக்கு சங்கடத்தை உருவாக்கியுள்ளது. மேலும் அவர் தனது தனித்துவத்தை இன்னும் வெளிப்படையாக ஆராயத் தொடங்கியுள்ளார். ஆனால் அவர் வெளிப்படையாக இருப்பதால், அவர் வகுப்பு தோழர் சிலர் அவரை கொடுமைப்படுத்த ஆரம்பித்து, புண்படும் வார்த்தைகள் பேசி, அவரை குழு நடவடிக்கைகளிலிருந்து விலக்கியுள்ளார்கள். இது அவரின் மனநிலையை மிகவும் பாதித்திருக்கிறது.

சமூக சூழல்களில் அவர் பதற்றத்தை உணர்கிறார், கல்லூரி வளாகத்தில் சில இடங்களைத் தவிர்க்கிறார், மேலும் படிப்பில் கவனம் செலுத்த சிரமப்படுகிறார். ஒரு சில நண்பர்கள் அவருக்கு ஆதரவாக இருந்தாலும், ஆர்யன் தன் குடும்பத்தின் எதிர்வினைகளை பற்றியும், சமூகம் அவரை எப்படி எடை போடுமென்றும் கவலை கொள்கிறார். அவர் தான் விரும்பும் அடையாளத்தைத் முழுமையாக தழுவ விரும்புகிறார், ஆனால் அச்சம், தனிமை மற்றும் இணங்க வேண்டிய கட்டாயம் ஆகியவை, அவரை அதிகமாக ஆட்கொள்கின்றன.

பராமளிப்பாளர் தொடர்பான நிகழ்வு சுருக்கங்கள்

6. மாலா என்கிற சுகாதார பணியாளர் தன் பள்ளிக்கல்வியை முடிக்க 12 ஆம் வகுப்பு தேர்வுகளை எழுதப்போவதாக கூறுகிறார். அவருடைய இறுதித்தேர்வு இன்னும் ஒரு வாரத்தில் உள்ளது. அவருக்கு வாராந்திர குழு கூட்டங்களும், வழக்கமான வேலை சம்மந்தப்பட்ட வெளிநோயாளர் தொடர்பான பணிகளும் உள்ளன. அவர் தேர்வை எப்படி எழுதப்போகிறார் என்று கவலைப்படுகிறார். இதனால் அவரால் தூங்கவோ சாப்பிடவோ முடியவில்லை. மற்றும் படிப்பிலிருந்து ஓய்வும் எடுப்பதில்லை. தேர்வு தாளை பற்றி நினக்கும் போது, அவருக்கு வயிற்று கோளாறும் தலைவலியும் ஏற்படுவதை அவர் தன் குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

7. சுகாதார மைய பிரிவில் (வார்டில்) பணி புரியும் ஆண் செவிலியர், பல நோயாளிகள் தங்கள் நாள்பட்ட உடல்நலப் பிரச்சினைகள் குறித்து பகிர்ந்து கொள்வதை அவர் கேட்பதாக கூறுகிறார், குறிப்பாக சிறுநீரக நோய்க்கு மருந்து எடுத்துக்கொண்டு அடிக்கடி டயாலிசிஸ் செய்து கொள்பவர்கள். பல நோயாளிகள் வீடு, வேலை, குடும்ப செலவுகளை ஒரே சமயத்தில் சமாளித்து, சிகிச்சையும் மேற்கொள்ள வேண்டியதை அவருடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். அவர்கள் சிறிய சுற்றுலாக்களுக்கு செல்ல விரும்புவதாகவும், ஆனால் தங்கள் உடல்நிலை பிரச்சினைகளால் அவ்வாறு செய்ய முடியாததை அவரிடம் தெரிவிக்கின்றனர். இவ்வாறு வாழ்ந்து என்ன பயன் என்று கூறி அடிக்கடி கண்ணீர் வடிக்கிறார்கள். ஆண் செவிலியர் அவர்களுக்கு எப்படி ஆறுதலளிக்கிறார் என்பதையும், ஆனால் சில சமயங்களில், இதையெல்லாம் கேட்கும் போது அவர் மிகவும் சோர்வடைந்து, உதவியற்றவராக ஆகிறார் என்றும் கூறுகிறார். பல வார்டு பணியாளர்கள், மேலாளருடன் இதே போன்ற சூழ்நிலைகளை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

8. கவி, தன் தந்தையின் நோய்க்கு அடிக்கடி ஏற்படும் பின்னடைவுகளை (மறுவீழ்வுகளை) சமாளிக்க முடியவில்லை. அவர் தந்தை மன அழுத்தம் மற்றும் மது பழக்கத்திற்கும் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார். அவர் வேலை செய்வதை நிறுத்தி, வீட்டில் எல்லோரையும் சத்தம் போட்டு கொண்டு, நாள் முழுவதும் தூங்கி கொண்டே இருப்பதையும், அவரை மீண்டும் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டியிருப்பதையும் அவர் பகிர்ந்து கொள்கிறார். கவியின் தாய் சிறிய கடையை நிர்வகிக்க வேண்டியதால், அவருக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை. அவர் எவ்வளவு சோர்வாக இருக்கிறார் என்றும், வேலையிலிருந்து இனி விடுப்பு எடுக்க முடியாது என்றும், மன அமைதிக்காக, ஒரு விடுதிக்கு சென்று தங்க விரும்புகிறார் என்பதையும் தன் நண்பர்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

சுகாதாரம் தொடர்பான நிகழ்வு சுருக்கங்கள்

9. ராபர்ட் என்கிற 40 வயதான வாடகை வாகன ஓட்டுனருக்கு ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு டைப் 2 நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்டது. ஆரம்பத்தில், வாய்வழி மருந்துகளை இணக்கமாக எடுத்து வந்த அவரின் சுய மேலாண்மை கடந்த ஒரு வருடமாக மோசமடைந்திருக்கிறது. இப்பொழுது தினமும் அல்லாமல் வாரந்தோறும் மட்டும் அவர் க்ளுகோஸை பரிசோதனை செய்கிறார். மற்றும் அவர் நீண்ட பயணங்கள் செல்லும் போது, துரித உணவையே (பாஸ்ட் ஃபுட்ஸ்) பெரிதும் நம்பியிருக்கிறார். ராபர்ட்டின் சமீபத்திய இரத்த பரிசோதனை மிகவும் மோசமான முடிவுகளை காட்டுகிறது. கால்களில் மரத்து போதல் மற்றும் கூச்ச உணர்வு ஏற்பட்டுள்ளன. மேலும் காலில் ஏற்பட்ட ஒரு சிறிய காயம் குணமடைய மூன்று வாரங்கள் ஆனது. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், மற்றும் சோர்வு, அவரது வாகனம் ஓட்டும் விழிப்புணர்வை பாதிக்கின்றன. அவர் மருத்துவர் இன்சலின் சிகிச்சை தொடங்குமாறு பரிந்துரைத்தபோது, ராபர்ட் மிகுந்த உளைச்சலுக்கு ஆளாகி, சுக ஊழியர்களிடம் தனது ஊசிகள் பற்றிய பயத்தை வெளிப்படுத்தினார்.

10. ஜெகன் என்ற 45 வயதான கட்டுமான தொழிலாளிக்கு, படிப்படியாக சுவாசப் பிரச்சினை ஏற்பட்டதை தொடர்ந்து, மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு COPD நோய் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டது. அவரது மருத்துவரின் பரிந்துரைகளுக்கு இணங்காமல், ஒரு நாளைக்கு சுமார் பத்து சிகரெட் (வெண்சுருட்டு) புகைபிடிக்கிறார். இது அவர் முன்பு ஒரு நாளைக்கு ஒரு பாக்கெட் புகைக்கும் பழக்கத்திலிருந்து குறைந்துள்ளது. அவருக்கு இன்ஹேலர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தாலும், அதை அவர் சீரற்ற முறையில் உபயோகிக்கிறார். மேலும் நுரையீரல் மறுவாழ்வு சந்திப்புகளை, அவை “மிகவும் சோர்வாக உள்ளன” என்று கூறி அடிக்கடி ரத்து செய்கிறார். அவரது உடல் நிலை, சைக்கிள் ஓட்டுதல் மற்றும் நீச்சலில் பங்கேற்கும் அவர் திறனை, கடுமையாக குறைத்திருக்கிறது. புகைபிடித்தலின் நிறுத்தத்தை அவர் மருத்துவர் வலியுறுத்தும் போது, ஜெகன் “சேதம் ஏற்கனவே ஏற்பட்டுள்ளது. இப்பொழுது நிறுத்துவதில் என்ன பயன்” என்று அலட்சியமாக பதிலளிக்கிறார். அவரது நண்பர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள்.

பிற்சேர்க்கைகள்

A. பணித்தாளர்கள்

- தேவைகள் மதிப்பீடு
- மதிப்பீட்டிற்கு முந்தைய படிவம்
- SWOT
- மும்முரமாக கேட்கும் திறன்
- பயிற்சிக்குப் பிந்தைய மதிப்பீட்டு படிவம்
- முதல் உதவியாளரால் ஆவணப்படுத்தல்.

1. தேவைகள் மதிப்பீடு படிவங்கள்

1. பெயர்:

2. இடம்:

3. அமைப்பின் பெயர்:

4. பதவி:

5. இதற்கு முன்பு மனநலம் குறித்த பயிற்சியில் நீங்கள் பங்கேற்றிருக்கிறீர்களா? ஆம் எனில், உங்களுக்கு நினைவில் இருக்கும் தலைப்புகள் யாவை?

6. உங்கள் சமூகத்திற்கு மனநல சகாக்களின் ஆதரவு வழங்குவது குறித்த ஏதேனும் பயிற்சியில் நீங்கள் பங்கேற்றிருக்கிறீர்களா? ஆம் எனில், உங்கள் அனுபவமும் கற்றலும் என்ன?

7. இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து ஒரு சகா ஆதரவாளராக நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்? (குறைந்தது 2 கற்றல்கள்/திறன்களைப் பட்டியலிடுங்கள்)

2. முன் பயிற்சி மதிப்பீட்டு படிவம்

பெயர்:

வயது:

1. நீங்கள் எவ்வளவு காலமாக முதல் உதவியாளராகப் பணியாற்றி வருகிறீர்கள்?

- 1-2 ஆண்டுகள்
- 2-3 ஆண்டுகள்
- >3 ஆண்டுகள்
- பொருந்தாது (NA)

2. ஒரு முதல் உதவியாளராக ஆக உங்கள் நிலை என்ன? அப்படி ஒன்று இருந்தால்?

- தன்னார்வலர் (Volunteer)
- பணியமர்த்தப்பட்டவர்/ நியமிக்கப்பட்டவர்
- பொருந்தாது (NA)

3. ஒரு வாரத்தில் சராசரியாக எத்தனை அழைப்புகள்/அமர்வுகளை நீங்கள் கையாள்கிறீர்கள்

- 1
- 2-3
- 3-5
- >5
- பொருந்தாது (NA)

4. திறமையான முதல் உதவியாளராக ஆவதற்கு தொடர்பான கேள்விகள்

1. LGBTQIA+ சமூகம்/மற்றவற்றில் பொதுவான மனநலப் பிரச்சினைகள் குறித்த உங்கள் அறிவை எவ்வாறு மதிப்பிடுகிறீர்கள்?	
2. ஒரு நெருக்கடிக்கும் (சிவப்புக் கொடி), உதவிக்கான பொதுவான சூழ்நிலைக்கும் இடையில் வேறுபாடு காண்பதில் உங்களுக்கு எவ்வளவு நம்பிக்கை இருக்கிறது?	
3. உங்கள் சொந்த மன நிலை தேவைகளை சுய பராமரிப்பு செய்வதற்கு உங்களிடம் உத்திகள் அல்லது வழிகள் உள்ளதா?	
4. முதல் உதவியாளரின் பொறுப்பு பின் வருமாறு (சரியான பதிலை வட்டமிடுங்கள்)	1. ஆதரவு தேடும் நபரை உதவிக்காக மன நல மருத்துவரிடம் அனுப்புதல் (பரிந்துரைத்தல்) 2. ஆதரவு தேடும் நபரை உதவ, கேட்பதில் சிறப்பு வழி முறைகளை பயன்படுத்தல் 3. பிரச்சினைக்கு ஆலோசனை மற்றும் தீர்வு வழங்குதல் 4. 1 மற்றும் 2

<p>5. பிரச்சினை தீர்க்கும் முறை கேட்டறிவதின் ஒரு பகுதியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் இது பின்வருவனவற்றைக் குறிக்கின்றன:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. முதல் உதவியாளர் பிரச்சினைக்கான தீர்வை வழங்குகிறார். 2. ஆதரவு தேடும் நபருக்கு முதல் உதவியாளர் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் படிகளை விளக்கி உதவுகிறார். 3. பதில் உறுதியாக தெரியவில்லை.
<p>6. தொற்றா நோய்கள் வருவதற்கு ஆபத்து காரணிகள் வழிவகுக்கும், அவை பின்வருமாறு:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. மது மற்றும் கஞ்சா பயன்பாடு மிகப்பெரிய ஆபத்து காரணிகள் 2. குடிப்பழக்கம், புகையிலை, ஆரோக்கியமற்ற உணவு மற்றும் உடல் செயலின்மை, நீடித்த மன அழுத்தம் 3. மன அழுத்தம் மிகவும் கடுமையான ஆபத்து காரணி. 4. பதில் உறுதியாகத் தெரியவில்லை
<p>7. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு பிறகு உங்களுக்கு எந்த வகையில் (ஏதேனும் இருந்தால்) ஆதரவு தேவைப்படும்? எடுத்துக்காட்டாக: பிற முதல் உதவியாளர்களுடன் கலந்துரையாடல், மேலும் பயிற்சி (கூடுதல் அமர்வுகள்) போன்றவை.</p>	

பதில் குறியீடு:

கே4: ஏ4

கே5: ஏ2

கே6: ஏ2

3. SWOT பகுப்பாய்வு கட்டம்

வலிமைகள்	பலவீனங்கள்
-----------------	-------------------

வாய்ப்புகள்	அச்சுறுத்தல்கள்
--------------------	------------------------

4. மும்முரமாக கேட்கும் திறன் (பயிற்சி)

ஏதாவது ஒரு நபரை தேர்ந்தெடுங்கள்

நபர்	பெயர்	நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்கும் குணங்கள்
1. நெருங்கிய நண்பர்		
2. உங்களுக்கு பிடித்த ஆசிரியர்		
3. அலுவலகத்தில் இருக்கும் ஒரு நபர்		
4. நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்		
5. அண்டை வீட்டுக்காரர்		
6. ஆலோசகரின் பொறுப்பை நிறைவேற்றும் ஒருவர்		

5. பயிற்சிக்கு பிந்தைய மதிப்பீட்டு படிவம்

பெயர்:

வயது:

A. பயிற்சி திட்டத்திலிருந்து நீங்கள் பெற்ற ஒட்டுமொத்த கற்றல்களை மதிப்பிடுங்கள்

a. சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி	  
b. மும்முரமாக கேட்கும் திறன்	  
c. பொதுவான மனநல பிரச்சினைகள்	  
d. வாழ்க்கை திறன்கள்	  
e. பரிந்துரைகள் செய்தல்	  
f. கேட்கும் போது நெறிமுறைகள்	  

B. பயிற்சி திட்டத்திலிருந்து நீங்கள் பெற்ற ஒட்டுமொத்த கற்றல்களை மதிப்பிடுங்கள்

a. உள்ளடக்கம்	  
b. பயிற்சி சம்பந்தப்பட்ட செயல்பாடுகள்	  
c. செயலாக்குநர்	  
d. கைப்பிரதிகள்	  
e. தளவாட ஏற்பாடுகள்	  

C. ஒரு முதல் உதவியாளராக இருப்பது தொடர்பான கேள்விகள் (நீங்கள் ஒரு முதல் உதவியாளராக நியமிக்கப்பட்டிருந்தால் மட்டும், இல்லையெனில் இப்பகுதியைப் புறக்கணிக்கவும்)

<p>1. LGBTQIA+ சமூகம்/மற்றவற்றில் உள்ள பொதுவான மனநலப் பிரச்சினைகள் குறித்த உங்கள் அறிவை எவ்வாறு மதிப்பிடுகிறீர்கள்?</p>	
<p>2. ஒரு நெருக்கடிக்கும் (சிவப்புக் கொடி), பொதுவான சூழ்நிலைக்கும் இடையில் வேறுபாடு காண்பதிலும் மற்றும் ஆதரவு வழங்க முடியுமென்று உங்களுக்கு எவ்வளவு நம்பிக்கை இருக்கிறது?</p>	
<p>3. உங்கள் சொந்த மன நிலை தேவைகளை சுய பராமரிப்பு செய்வதற்கு உங்களிடம் உத்திகள் அல்லது வழிகள் உள்ளதா?</p>	
<p>4. ஒரு முதல் உதவியாளரின் பங்கு பின் வருமாறு (சரியான பதிலை வட்டமிடுங்கள்)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ஆதரவு தேடும் நபரை உதவிக்காக மன நல மருத்துவரிடம் அனுப்புதல் (பரிந்துரைத்தல்) 2. ஆதரவு தேடும் நபரை உதவ, கேட்பதில் சிறப்பு வழி முறைகளை பயன்படுத்தல் 3. பிரச்சினைக்கு ஆலோசனை மற்றும் தீர்வு வழங்குதல் 4. 1 மற்றும் 2
<p>5. பிரச்சினை தீர்க்கும் முறை கேட்டறிவதின் ஒரு பகுதியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் இது பின்வருவனவற்றைக் குறிக்கின்றன:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. முதல் உதவியாளர் ஆதரவு தேடுபவரிடம் பிரச்சினைக்கான தீர்வை வழங்குகிறார். 2. ஆதரவு தேடும் நபருக்கு முதல் உதவியாளர் பிரச்சினைக்கான தீர்வை கூறுகிறார் 3. பதில் உறுதியாக தெரியவில்லை.
<p>6. தொற்றா நோய்கள் வருவதற்கு ஆபத்து காரணிகள் வழிவகுக்கும், அவை பின்வருமாறு:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. மது மற்றும் கஞ்சா பயன்பாடு மிகப்பெரிய ஆபத்து காரணிகள் 2. குடிப்பழக்கம், புகையிலை, ஆரோக்கியமற்ற உணவு மற்றும் உடல் செயல்பாடு, நீடித்த மன அழுத்தம் 3. மன அழுத்தம் மிகவும் கடுமையான ஆபத்து காரணி. 4. பதில் உறுதியாகத் தெரியவில்லை
<p>7. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு பிறகு உங்களுக்கு எந்த வகையில் (ஏதேனும் இருந்தால்) ஆதரவு தேவைப்படும்? எடுத்துக்காட்டாக: பிற முதல் உதவியாளர்களுடன் பின்தொடர்தல், மேலும் பயிற்சி (கூடுதல் அமர்வுகள்) போன்றவை</p>	

6. ஆவணமாக்கம்

இது ஆதரவு தேடும் நபரை சந்தித்த பிறகு முதல் உதவியாளரால் நிரப்பப்படும் ஒரு எளிய படிவமாகும்

A. ஆதரவு தேடும் நபரின் சுயவிவரம்

1. ஆதரவு தேடும் நபரின் பெயர்
2. வயது
3. பாலினம்
4. அவர் வழங்கும் பிரச்சினைகள். (தேவைப்பட்டால் ஒன்றிற்கு மேல் குறிக்கவும்). முடிந்தால் சில வரிகளை சேர்க்கவும்.
 - a. துணைவர்
 - b. குடும்பம்
 - c. அலுவலகம்
 - d. பொருளாதார நிலை
 - e. சட்டம்
 - f. சுகாதாரம்
 - g. புகையிலை, மது, போதை பொருள் பயன்பாடு மற்றும் தொடர்புடைய பிரச்சினைகள் (NDPS)
 - h. குரு - தொடர்புடைய மரபு/நடைமுறைகள் பின்பற்றும் நபர்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்
 - i. வன்முறை
 - j. 'வெளி வருதல்'
 - k. மற்றவை

B. தலையீடுகள் (டிக் செய்து கோடிட்டதையும் நிரப்பவும்):

5. முதல் உதவியாளர் என்ன செய்தார்?
 - a. ஒத்துணர்வு ஏற்பட்ட பிறகு துன்பத்தில் உள்ள நபரிடம் பேசினார்
 - b. வாழ்க்கைத் திறன்கள் பற்றி கலந்துரையாடினார்கள்
 - c. சக ஆதரவு/ குழு கூட்டங்கள்/ நண்பர் வலையமைப்பு/ பரிந்துரைகள்
 - d. நீங்கள் வேறு என்ன செய்தீர்கள்?

6. அமர்வுகளின் முறை

- a. நேருக்கு நேர்
- b. தொலைபேசி அல்லது வீடியோ
- c. கலந்த அமர்வு

7. மொத்த அமர்வுகளின் எண்ணிக்கை

8. பரிந்துரைப்பு

- a. ஆம் (யாரிடம்)
- b. இல்லை

9. பின்தொடர்தல்

- a. ஆம்
- b. இல்லை

10. முன்னேற்றம்/மீட்பு

- a. ஆம் (மற்றும் எப்படி)
- b. இல்லை (காரணம் கூறுங்கள்)

11. முதல் உதவியாளர் சகாக்களுடன் பின்தொடர்பு செய்து அவர்களின் ஆதரவை பெற்றாரா?

- a. ஆம், (யாரிடமிருந்து?)
- b. உதவிகரமானது: ஆம்/இல்லை
- c. தேவையில்லை

12. வேறு ஏதாவது?...

முதல் உதவியாளரின் பெயர்:

இடம்:

தேதி:

B. மும்முரமாக கேட்பது மற்றும் நல்ல முறையில் சமாளிப்பு குறித்த முதல் பதிலளிப்பவர்களுக்கான கைப்பிரதிகள் (ஆங்கிலம்/ கன்னடம்/ தமிழ்)

(மும்முரமாக கேட்கும் திறன்கள், கேட்பதில் உள்ள முக்கிய நிலைமைகள், கேட்பதில் உள்ள நிலைகள், ஆதரவாகக் கேட்பது (SOLER), கேட்கும் நடத்தைகள், ஆதரவற்ற முறையில் கேட்பது, மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள், மற்றும் நல்ல முறையில் சமாளித்தல்)

C. இரண்டு நாள் பயிலரங்கத்திற்கான ஸ்லைடுகளின் தளம்

ஆங்கிலம், கன்னடம் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் கைப்பிரதிகளின் கோப்புறை, பயிலரங்கின் இரண்டு நாட்களுக்கும் பயன்படுத்தப்படும் ஸ்லைடுகளின் தளத்துடன், இங்கே இணைக்கப்பட்டுள்ளது
https://drive.google.com/drive/folders/1hKYCYeHCFB_SdFK5_-s-QTmKzb9P8iaz?usp=sharing

D. முதல் உதவியாளர் பயிற்சிப் பொருள் வீடியோக்கள்.

ஒவ்வொரு வீடியோவிற்கும் இணைப்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கன்னட வீடியோக்கள்:

Active Listening & Problem Solving Skills/மும்முரமாக கேட்கும் திறன் & சிக்கல் தீர்க்கும் திறன் - <https://youtu.be/QnJKXLCnmDQ>

Supportive and Unsupportive Listening Behaviours/ஆதரவான மற்றும் ஆதரவற்ற கேட்கும் நடத்தைகள் - <https://youtu.be/c0mzcVU5jeE>

Signs of Stress and Coping /மன அழுத்தம் மற்றும் சமாளிப்பதற்கான அறிகுறிகள் - <https://youtu.be/VmOJU8oBXk>

Burnout & Self-care/எரிச்சல் & சுய-கவனிப்பு - <https://youtu.be/VATsWxzAbis>

தமிழ் வீடியோக்கள்:

Active Listening & Problem Solving Skills /மும்முரமாக கேட்கும் திறன் & சிக்கல் தீர்க்கும் திறன் - <https://youtu.be/dDXUNC5ikSY>

Supportive and Unsupportive Listening Behaviours/ஆதரவான மற்றும் ஆதரவற்ற கேட்கும் நடத்தைகள் - <https://youtu.be/1VdunPFDVxs>

Signs of stress and coping/மன அழுத்தம் மற்றும் சமாளிப்பதற்கான அறிகுறிகள் - <https://youtu.be/RmgKgsiicNQ>

Burnout & Self-care/எரிச்சல் & சுய-கவனிப்பு - <https://youtu.be/z82P-gl7Z9Q>



**Solidarity
Foundation**

balm
BANYAN
ACADEMY OF
LEADERSHIP IN
MENTAL HEALTH

<https://www.solidarityfoundation.in/>

<https://balm.in/>



artwork by

*Crisp
Rocks*