

தரம் 11 மாணவர்களுக்கானது.

## உளநல ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்றாள்களையும் நன்கு வாசித்து, அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் செயற்படுங்கள்.

### செயற்றாள் 1:

#### இந்தத் தவணைக்கான எனது இலக்குகள்

பெயர்:..... வகுப்பு:.....

இந்தத் தவணைக்கான எனது 3 இலக்குகள்.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

இந்த இலக்குகள் எனக்கு முக்கியம் ஏனெனில்,

என் இலக்குகளை அடைவதற்குச் நான் செய்ய வேண்டியவை பற்றிய பட்டியல்:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

என் இலக்குகளை அடைவதன் விளைவுகள்.

என் இலக்குகளை அடையாததன் விளைவுகள்.

என் இலக்குகளை அடைய உதவக் கூடியவர் யார்? மற்றும் எப்படி உதவுவார்கள்?

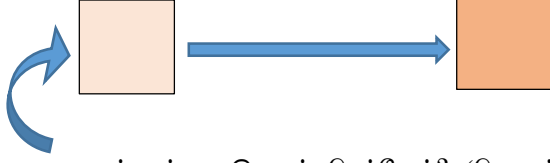
செயற்றாள் 2:

கற்றலின் தர முன்னேற்றம் பற்றியது.

பெயர்:..... வகுப்பு:.....

11 ஆம் வகுப்புக்குரிய எனது தர இலக்குகள்.

தற்போதைய தர நிலை நான் உண்மையில் விரும்பும் தரநிலை



குறிப்பு!  
உங்கள் தர இலக்கை அடைய முடியும் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். இது மிகவும் யதார்த்தமானது. அதைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் கடினமாக உழைப்பீர்கள்.

• நான் எப்படி இதைப் பெற்றேன்? (பொருந்தும் அனைத்தையும் சரிபார்த்து விண்ணப்பிக்க)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> வீட்டுப்பாடத்தில் ஈடுபடவில்லை. | <input type="checkbox"/> பணிகளில் தாமதம்              | <input type="checkbox"/> குவியப்படுத்தவதில் சிக்கல்.      |
| <input type="checkbox"/> வகுப்பில் தூங்குவது.           | <input type="checkbox"/> பணிகள் எனக்குப் புரியவில்லை. | <input type="checkbox"/> என் ஆசிரியர் என்னை வெறுக்கிறார். |
| <input type="checkbox"/> பரீட்சைகளில் மோசமான தரங்கள்.   | <input type="checkbox"/> எனக்குச் சோம்பல்             | <input type="checkbox"/> வகுப்பில் இருப்பதில்லை.          |
| <input type="checkbox"/> வேறு .....                     |   |   |

நான் எனது இலக்கை அடைய எடுக்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகள் என்ன?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

நான் படிக்கும் வழியில் என்ன மாற்றங்களைச் செய்ய முடியும்?

வகுப்பிலும் வெளியிலும் எனது நேரத்தை நிருவகிக்கும் விதத்தில், என்னென்ன மாற்றங்களை நான் செய்ய முடியும்?

நான் சேர்வடைந்து விட்டுவிட விரும்பும்போது எனக்கு நானே என்ன சொல்ல முடியும்?

தர முன்னேற்றக் கண்காணிப்பு. (உங்கள் தரம் மேம்படும் ஒவ்வொரு முறையும் அதை இங்கே பதிவு செய்யுங்கள்.)



### செயற்றாள் 3:

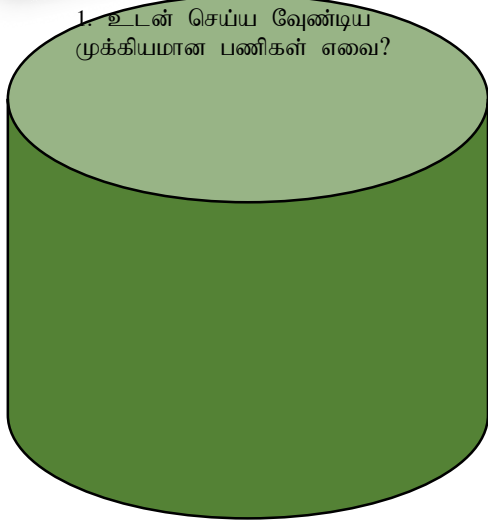
#### அவசரம், முக்கியமானது, அதற்காகக் காத்திருக்க முடியும்!

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில விஷயங்கள் யாவை? எது அவசரம், எது முக்கியமானது, எதற்காகக் காத்திருக்க முடியும்?

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதை முன்னுரிமைப்படுத்த இந்தப் பணித்தாளைப் பயன்படுத்துங்கள்.



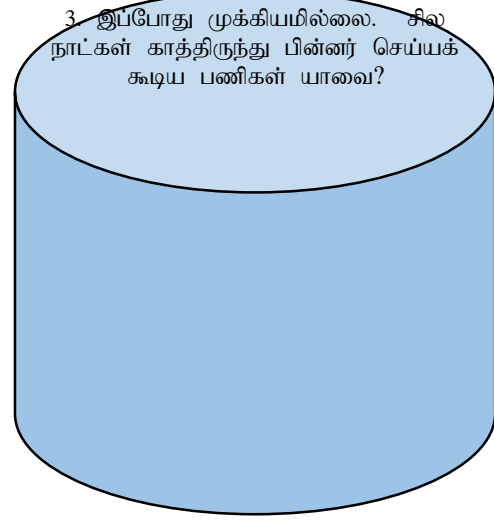
1. உடன் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான பணிகள் எவை?



2. அவற்றை விரைந்து செய்ய அவசரமாகத் தேவைப்படும் விஷயங்கள் எவை?



3. இப்போது முக்கியமில்லை. சில நாட்கள் காத்திருந்து பின்னர் செய்யக் கூடிய பணிகள் யாவை?



**எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கையாள்வதற்கான ஆறு வழிகள்.**

1

**உங்கள் எண்ணங்கள் தொடர்பாக உணர்வுடன் இருங்கள்:** விரைவில் நீங்களாகவே உங்களுக்கு வருகின்ற ஒரு எதிர்மறை சிந்தனையைக் கண்டுபிடித்து அதனை நிறுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

2

**பரபரப்பாக வைத்திருங்கள்:** மனதில் ஆக்கிரமிக்கப்பட்ட எண்ணங்களை நீக்குவதற்காக உங்கள் மனத்தையும் கைகளையும் ஏதோ ஒரு வேலையைச் செய்யும் வகையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணம்: சுத்தம் செய்தல், வரிசையாக ஒழுங்குபடுத்தல், பின்னல் போன்றவை. இவை உங்கள் மனதில் தோன்றும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஏற்படாமல் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

3

**எதிர்மறையாகத் தூண்டும் விடயங்களைத் தவிருங்கள்:** எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தூண்டுகின்ற நபர்களின் தொடர்புகளையும், விடயங்களையும் தவிருங்கள். இதனால் எதிர்மறைத் தொடர்பு குறைந்து நீங்கள் விவேகம் மற்றும் நேர்மய எண்ணங்களை வளர்க்க உதவும்.

4

**ஓய்வைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்:** தூக்கம் இல்லாமை உங்கள் மனநிலையைப் பெரிதும் பாதிக்கும். இதனால் நீங்கள் கவலை, எரிச்சல் மற்றும் கோபத்தை அடிக்கடி உணருவீர்கள். எனவே தேவையான தூக்கத்தையும் உங்கள் உடலுக்கு மனதுக்கும் உரிய ஓய்வையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

5

**இசையைக் கேளுங்கள்:** தினமும் உங்களுக்குப் பிடித்த இசையை 25 நிமிடங்களாவது கேட்டு இரசியுங்கள். இதனால் உங்கள் உடலிலும், மனநிலையிலும் நேர்மயமான மாற்றத்தைக் கண்டு கொள்ளலாம்.











6

**உங்களுக்கு விரும்பியதைச் செய்யுங்கள்:** தினமும் உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதாவது விடயத்தைச் செய்யுங்கள் படம் வரைதல், சமைத்தல், உலாப்போதல், விளையாடுதல், நண்பர்களுடன் அளவளாவுதல், கண்டுபிடிப்புக்களில் ஈடுபடுதல் போன்றன இதற்கு உதாரணங்களாகும். இதனால் உங்கள் உடலிலும், மனநிலையிலும் உற்சாகம் தொற்றிக்

## செயற்றாள் 5:

இங்கு காட்டப்பட்டுள்ள 1 தொடக்கம் 10 வரையான அளவீடுகளில் நீங்கள் எங்குள்ளீர்கள்? உங்கள் உளநல அளவீடு பாதகமாயின், குறித்த அறிவுரைக்கேற்ப செயற்படுங்கள்.

### ஒரு எளிமையான உளநல வலி அளவீடு

இலேசான நிலை	 1	எல்லாம் சரி! இங்கு எதுவும் தவறு இல்லை. நீங்கள் இப்போது மிகவும் மகிழ்வாக உள்ளீர்கள்.
	 2	நீங்கள் சற்று விரக்தி அல்லது ஏமாற்றம் அடைகின்றீர்கள். ஆனால் நீங்கள் எளிதில் மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்புவீர்கள். சிறிய முயற்சியால் உற்சாகப்படுத்தப்படுவீர்கள்.
	 3	சில விடயங்கள் உங்களைத் தொந்தரவு செய்கின்றன. ஆனாலும் நீங்கள் சமாளிக்கின்றீர்கள். நீங்கள் அதிகளவு சோர்வாக, பசியுடன் இருக்கலாம். அது ஒரு தொந்தரவான ஒரு மனவெழுச்சி அல்லது உணர்வுநிலை.
மிதமான நிலை	 4	இன்று ஒரு மோசமான நாள். நீங்கள் அதன் மூலம் பெறுவதற்கான திறன்கள் நிறையவே உள்ளன. ஆகவே, நீங்களாகவே மென்மையாக இருங்கள். சுய-பராமரிப்பு உத்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
	 5	உங்கள் உள ஆரோக்கியம் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் தாக்கம் செலுத்தத் தொடங்கி உள்ளது. எளிதான விசயங்கள் கடினமாகி வருகின்றன. உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் பேச வேண்டும்.
	 6	உங்கள் மன ஆரோக்கியம் காரணமாக நீங்கள் வழக்கமாகச் செய்கின்ற விடயங்களைச் செய்ய முடியாது. உங்கள் மனக்கிளர்ச்சி மற்றும் நிர்ப்பந்தமான எண்ணங்களைச் சமாளிக்கக் கடினமாக இருக்கலாம்.
கடுமையான நிலை	 7	உங்களுக்கு மேலும் மன உளைச்சல் தரும் விடயங்களை நீங்கள் தவிர்க்கின்றீர்கள். ஆனால் அது மோசமாகிவிடும். நீங்கள் கண்டிப்பாக உதவியைத் தேடுங்கள். இது தீவிரமானது.
	 8	இனி உங்கள் போராட்டங்களை நீங்கள் மறைக்க முடியாது. உங்களுக்குத் தூங்குவதில் உணவு உண்பதில், வேடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதில் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். அத்துடன், பணி அல்லது படிப்பதிலும் சிக்கல் ஏற்படலாம். உங்கள் உள ஆரோக்கியம் கிட்டத்தட்ட உங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லாப் பகுதிகளையும் பாதிக்கிறது.
	 9	நீங்கள் இனி செயற்படாத ஒரு முக்கியமான கட்டத்தில் இருக்கின்றீர்கள். உங்களுக்கு அவசர உதவி தேவை. சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் உங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ ஆபத்து ஏற்படலாம்.
	 10	மிக மோசமான மன மற்றும் உணர்ச்சித் துயரம். உங்களை நீங்களே கவனித்துக்கொள்ள முடியாது. விசயங்கள் மோசமடைவதை நீங்கள் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது. உடனடியாக நெருக்கடிகளில் இருந்து விடுவிக்க உதவும் சேவை வழங்குநர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

## செயற்றாள் 6:

உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்பட்ட சம்பவம் தொடர்பான லிடயங்களை எழுதுங்கள்.

பெயர்: ..... வகுப்பு: .....

**கோபம் பற்றிய செயற்றாள்**

கோபத்தைத் தூண்டிய சம்பவம்

நான் நடந்து கொண்ட விதம்

அதனால் ஏற்பட்ட விளைவு

அடுத்த முறை நான் செய்யவுள்ளவை

## செயற்றாள் 7:

தனிப்பட்ட பதகளிப்புத் தணிக்க, நடைமுறையில் இருப்பதைப் பதிவு செய்வதற்கான வழிகாட்டி.

### பதகளிப்பை இனங்காணுவதற்கும் சுய-சிகிச்சையில் ஈடுபடுவதற்குமான - வழிகாட்டி

நான் இப்போது எவ்வளவு பதகளிப்பாக உணர்கிறேன்

1. சற்றுக் கவலை ஆனால் வழமைபோல் செயற்படுகின்றேன்.
2. பயமும் மன அழுத்தமும் லேசாக வளர்ந்து வருகின்றது.
3. ஆக்கிரமிக்கும் சிந்தனையால் கவனம் செலுத்த முடியாதுள்ளது.
4. உடல் கட்டுப்பாடிழந்து அசௌகரியமாகிறது.
5. பதகளிப்புத் தாக்கத்தை நெருங்குகின்றது.

எனது பதகளிப்பை அதிகமாக்கும் விடயங்கள்:

என்ன நடந்தது அல்லது என்ன நடக்கும்?

.....

.....

.....

.....

அடையாளம் காணல்

இது ஏன் என்னைப் பயமுறுத்துகின்றது? என் எண்ணங்கள் எனக்கு என்ன சொல்கின்றன?

.....

.....

.....

.....

பதகளிப்பளிப்பில் இருந்து விடுபடுதல்.

இவ்வாறான நிலைமையில் முன்னர் கையாண்டு வெற்றியடைந்த வழிமுறைகள்

.....

.....

.....

.....

செயற்றாள் 8:

## பதற்றமும் அதிலிருந்து விடுபடலும்

### தசைத் தளர்வு

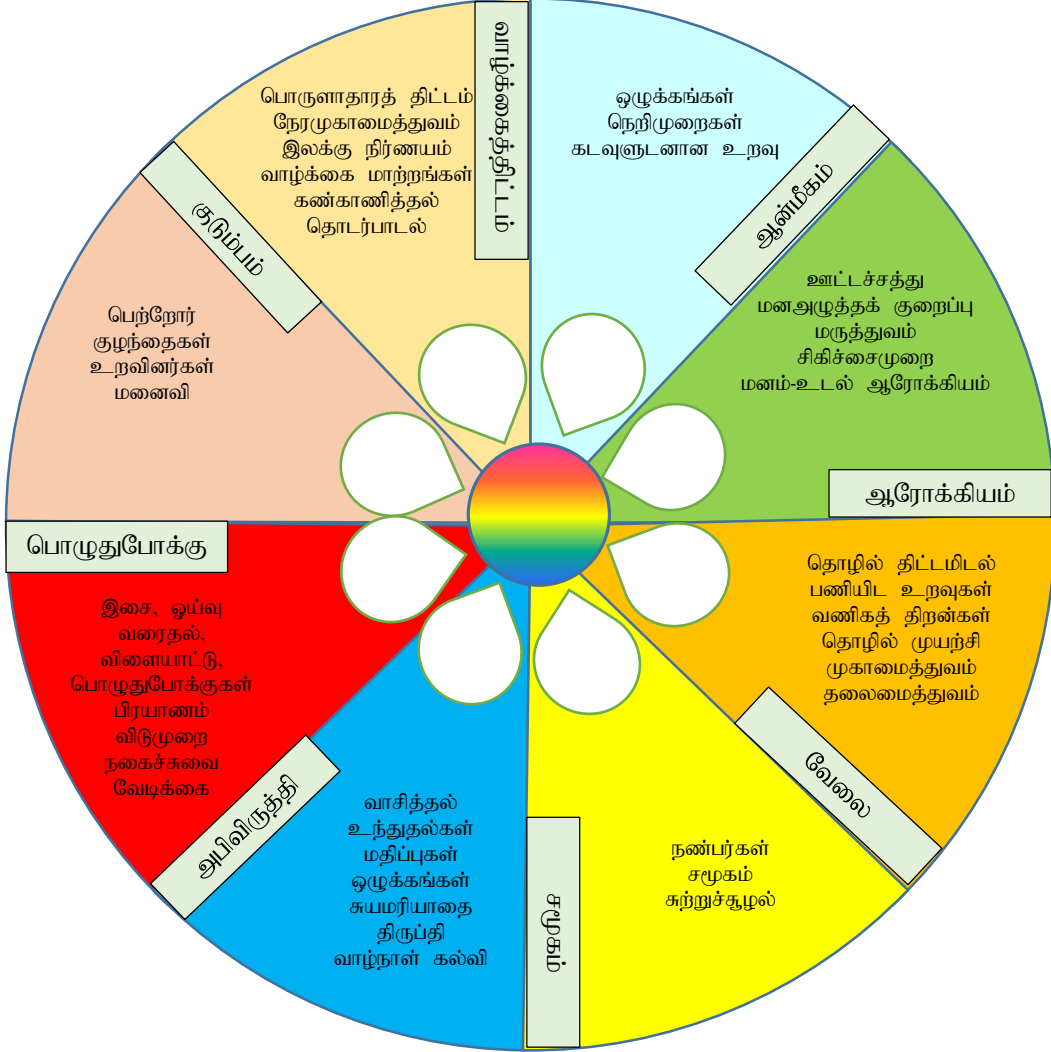
1. பாதங்களில் இருந்து ஆரம்பித்தல். பாதங்களைக் கைகளினால் மெதுவாக கசக்கி இறுக்கிப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். தசைகள் இறுகுவதை உணருங்கள். பின்னர் பாதங்கள் தளர்வடைவதற்காகக் கைகளை மெதுவாக வெளியேற்றி விடுவியுங்கள்.
  2. இதே போல உங்களது கணுக்காலுக்கம் முழங்காலுக்கும் இடையிலுள்ள தசைப்பிடிப்பான பகுதியினையும் 5 விநாடிகள் கசக்கி இறுக்கிப் பின்னர் விடுவியுங்கள். இவ்வாறே தொடைப்பகுதிக்கும் செய்யுங்கள்.
  3. தொடர்ந்து உடலின் முக்கிய பகுதிகளுக்கும் இவ்வாறாறு இறுக்குதலும் தளர்த்துதலுமான செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.
- உடல் முழுவதும் தளர்வடையச் செய்கின்ற இப்பயிற்சியினால் உடலுக்குத் தேவையான குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராக நடந்து, இறுக்கங்களும், பதற்றமும் குறைவதை உங்களால் உணர முடியும்.





## செயற்றாள் 9: முக்கியத்துவத்தை மதிப்பிடல்.

பின்வரும் சக்கரத்தில் உள்ள 8 விடயங்கள் தொடர்பிலும் சிந்தியுங்கள். இவை ஒவ்வொன்றும் உங்கள் உளநலனில் சமயங்கு வகிக்கின்றன. இவ்வியங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் நீங்கள் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை 1 இலிருந்து 10 வரையான புள்ளிகளில் எந்த அளவைக் கொடுக்கின்றீர்கள் என்பதை மதிப்பிடுங்கள். மையப்புள்ளியைச் சுற்றியுள்ள இதழ்களில் அப்புள்ளியைக் குறிப்பிடுங்கள்.



எந்தெந்த விடயங்களுக்கு நீங்கள் இன்னும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்கே தெரிந்திருக்கும். எனவே, எவ்வாறு அந்த முக்கியத்துவத்தை வழங்கப் போகின்றீர்கள் என்பதை இங்கு திட்டமிட்டு எழுதுங்கள்.

செயற்றாள் 10:

### சூழ்நிலையை வரையடமாக்குதல்

தற்போதைய சூழ்நிலை பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் வரைந்து நிறந்தீட்டுங்கள்.

நீங்கள் வரைந்த படத்தைப்பற்றிப் பின்வரும் குறிப்புகள் உள்ளடங்கலாக உங்களுக்குப் பிடித்த ஒருவரிடம் விபரியுங்கள்.

குறிப்பாக நீங்கள் தெரிவிக்க விரும்புகின்ற விடயம் எது?

இங்கு உள்ள பாத்திரங்கள் ஒவ்வொன்றும் யார் யார்?

அவர்கள் என்ன செய்கின்றார்கள் அல்லது சொல்லுகின்றார்கள்?

நீங்கள் குறித்த வர்ணத்தைத் தெரிவு செய்தது எதற்கு?

இங்கு யாரும் கஷ்டப்படுகின்றனரா? அல்லது மகிழ்வடைகின்றனரா?

அவ்வாறாயின் அதைப்பற்றி விபரியுங்கள்.

நல்லது. இவ்வாறு மற்றொருவரிடம் பகிரும்போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வு யாது?

இவ்வாறே உங்களுக்குள் ஏதாவது சிக்கல்களோ, மனநிலைக் குழப்பமோ ஏற்பட்டால் உங்களுக்குப் பிடித்த நபரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.