

தரம் 9 மாணவர்களுக்கானது.

உளநல ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்றாளர்களையும் நன்கு வாசித்து, அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் செயற்படுங்கள்.

செயற்றாளர் 1:

முன்னோர்களது விளையாட்டுக்கள்

உடலைப் பலப்படுத்தவும், சிந்தனையை விருத்தி செய்யவும் பல விளையாட்டுக்கள் உங்கள் முன்னோர்களால் விளையாடப்பட்டுள்ளன. எனினும், அவர்களிடம் இருந்து அவற்றை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்காமற் போயிருக்கும். வீட்டில் இருக்கின்ற இக்காலத்தைப் பயன்படுத்தி அவற்றைப் பற்றி அறிவதும், அதனைப் பிறருக்கும் தெரியப்படுத்தி அவ்விளையாட்டுக்களைத் தொடர்ந்தும் தக்க வைப்பதும் உங்களது கடமையாகும். எனவே, பின்வரும் குறிப்புக்களைப் பயன்படுத்திச் செயற்படுமாறு உங்களை அழைக்கின்றேன். உங்கள் வீட்டில் உள்ள பெரியோர்கள் சிறுவர்களாக இருந்த போது விளையாடிய விளையாட்டுக்கள் எவை எனக் கேளுங்கள்.?

- அவ்விளையாட்டுக்களின் பெயர்களைப் பட்டியல்படுத்துங்கள்.
- அவற்றில் வீட்டில் இருந்தவாறே தனித்து அல்லது சோடியாக விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
- குழுவாக இணைந்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் யாவை?
- அவ்விளையாட்டுக்களை உங்களுக்கும் சொல்லிப் பயிற்றுவிக்குமாறு அவர்களைத் தூண்டுகள்.
- ஒவ்வொரு விளையாட்டையும் இணைந்து விளையாடுங்கள்.
- விளையாடிய பின்னர், அவ்விளையாட்டைப் படிமுறையாக எழுதுங்கள்.
- அதனை அவர்களிடம் வாசித்துக் காட்டுங்கள்.
- அதில் ஏதாவது விடுபட்டிருந்தால், அதனைச் சீர் செய்யுங்கள்.

சரி, இவ்விளையாட்டுக்கள் அழிந்து போகாமல் இருக்க நீங்கள் எப்படி உதவலாம் என யோசியுங்கள். பாடசாலை தொடங்கியவுடன் நண்பர்களுக்கு எப்படி விபரிப்பது? வெளியில்கிற்குத் தெரியப்படுத்துவது எவ்வாறு? அதற்கு என்ன செய்யலாம் எனத் திட்டமிடுங்கள்.

உதாரணம்: 1. அவ்விளையாட்டுக்களை ஏனையோருக்கும் அறிமுகப்படுத்துவதற்காக அதனை எழுதுதல்.
2. உங்கள் நண்பர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தல். அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
எழுதுவது என முடிவு ஏற்பட்டிருப்பின் அதனை செய்யத் தயாராகுங்கள்.

இப்போது உங்களிடம் இருக்கும் கொப்பியின் புதிய பக்கத்தில் அல்லது வெள்ளைத்தாள்களை எடுங்கள். எனது பெற்றோர் உறவினரின் சிறுவயது விளையாட்டுகள் எனும் தலைப்பில் அழகாக எழுதுங்கள். உங்களுக்கு வரைய முடியுமாயின் ஒவ்வொரு படிநிலையையும் புரிய வைக்கும் வகையில் வரையுங்கள். மிகவும் அருமை.

முடியுமாயின் நீங்கள் எழுதியதை புகைப்படம் அல்லது ஸ்கான் எடுங்கள்.

அதனை உங்கள் முகப்புத்தகத்தில் பதிவிடுங்கள்.

இவ்வாறே தினந்தோறும் ஒவ்வொரு வகையான விளையாட்டைப் பற்றி அறிந்து விளையாடி, அதனை எழுத்துருவாக்கிப் பதிவு செய்யுங்கள்.

இந்தச் செயற்பாடு தொடர்பான

உங்கள் எண்ணம் யாது?

உங்கள் உணர்வு யாது?

செயற்றாள் 2:

மகிழ்வான தருணங்கள்

ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும், மகிழ்வான தருணங்கள் வருவதுண்டு. உங்கள் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்களின் வாழ்க்கையின் மகிழ்வான நிகழ்வுகளை அறிய முயலுங்கள். அதன்மூலம் உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் இடையில் ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பின்வரும் வகையில் செயற்படுங்கள்.

- அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்வான தருணங்களைப் பற்றி அவர்களிடம் கேளுங்கள்.
- அவ்வாறு அவர்கள் பகிரும்போது அவர்களது உடல் மொழியையும் அவதானியுங்கள்.
- அவர்கள் சொல்லுகின்ற ஒவ்வொரு விடயங்களிலும் உங்கள் ஆவலை வெளிப்படுத்துங்கள்.
- ம்ம்... பிறகு..... அப்படியா? போன்ற தூண்டல்களை வழங்குங்கள்.
- அவர்களது அந்தத் தருணங்களில் நீங்களும் தொடர்புபட்டுள்ளீர்களா என அவதானியுங்கள்.



செயற்றாள் 3:

சவால்களைச் சமாளித்தல்

பெற்றோரின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சிப்படியிலும் தடைகளும், சவால்களும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இவற்றினால், கோபம், ஏமாற்றம், வெறுப்பு, விரக்தி, மற்றும் கவலை போன்ற மறையுணர்வு அல்லது மனவெழுச்சிக்கு உள்ளாகியிருக்கலாம். அந்நிலைமைகளை எவ்வாறு சமாளித்து இந்நிலைக்கு வந்துள்ளனர் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பது நல்லது. எனவே, உங்கள் பெற்றோரின் வாழ்வில் ஏற்பட்ட சவால்கள் மற்றும் தடைகளைப் பற்றி அவர்களிடமே கேட்டறியுங்கள்?



பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

1. அவர்களது மனதைக் காயப்படுத்திய நிகழ்வுகள் எவை?
2. அந்நிகழ்வினால் அவர்கள் அனுபவித்த உணர்வுகள் எவை?
3. அந்த சமயத்தில் அவர்களுக்குக் கிடைத்த ஆதரவு யாது?
4. அதனைச் செய்தவர்கள் யாவர்?
5. எவ்வாறு அந்த நிலைமையைக் கையாண்டனர்?
6. பெற்றோரின் இந்த அனுபவத்திலிருந்து நீங்கள் எதைக் கற்றுக் கொண்டீர்கள்?
7. பெற்றோரின் இந்த அனுபவத்திலிருந்து நீங்கள் எதைக் கற்றுக் கொண்டீர்கள்?

செயற்றாள் 4:

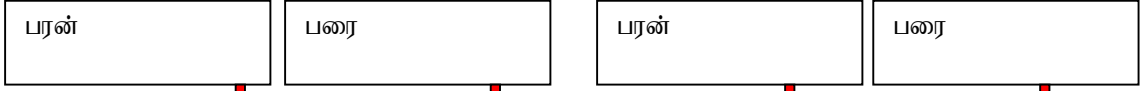
தலைமுறையை வரைபாக்குதல்.

ஒவ்வொருவரும் தத்தமது தலைமுறையில் உள்ள பெரியவர்களைப் பற்றி அறிந்திருப்பதும் அவர்களது பிரசித்தமான செயற்பாடுகள் பற்றி அறிந்திருப்பதும் நல்லது. உங்கள் தலைமுறையினர் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொண்டுள்ளீர்களா? அவ்வாறு அறியவில்லை எனின், அதனைச் செய்வதற்கு உங்களை அழைக்கின்றேன். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை வருமாறு:

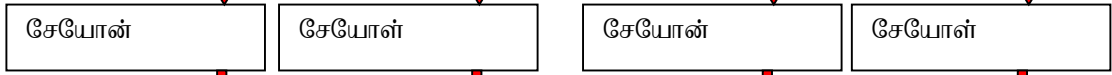


- வீட்டில் இருக்கின்ற வேளையில் பெரியவர்களிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் முன்னோர்கள் பற்றிய பெயர் விபரங்களைப் பின்வரும் தலைமுறைப்படி வரைபாக்கம் செய்யுங்கள்.

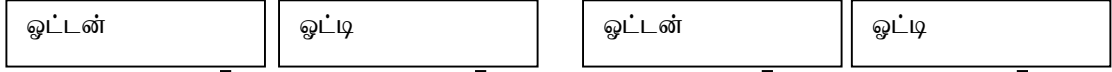
ஏழாவது தலைமுறை



ஆறாவது தலைமுறை



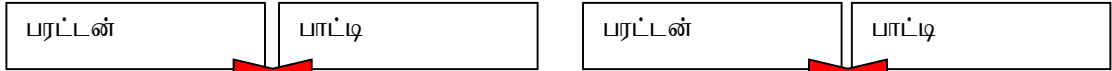
ஐந்தாவது தலைமுறை



நான்காவது தலைமுறை



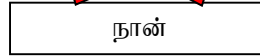
முன்றாவது தலைமுறை



இரண்டாவது தலைமுறை



முதலாவது தலைமுறை



- இந்தச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும்போது நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- எதுவரையில் உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது?
- மேற்கொண்டு தகவல்களைப் பெறமுடியாமற் போனதா?
- அவ்வாறாயின் அதற்கான காரணம் யாதாயிருக்கும்?
- உங்களது வருங்காலத்தில் இவ்வாறான தவறுகள் ஏற்படாதிருக்க என்ன செய்யலாம்? சரி, அதனை இப்போதே செய்யுங்கள். அதனை ஏனையவர்களுடனும் பகிரந்து கொள்ளுங்கள்.

செயற்றாள் 5:

நாளாந்தப் பணி

குடும்பத்தில் தந்தை, தாய், பிள்ளைகள், பேரன், பேர்த்தி எனப் பல உறுப்பினர்கள் இருப்பார்கள். அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரதும் உடல், உளத் தேவைகளைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களாகத் தாயோ தந்தையோ அல்லது வேறு பொறுப்பானவர்களோ இருப்பார்கள். அவர்களது இடைவிடாத பணியினாலேயே நீங்கள் நேரத்துக்கு நேரம் பல விடயங்களையும் அனுபவித்துக் கொள்ளுகின்றீர்கள். உதாரணம், தேநீர், காலை உணவு, தாய்மையான அறை, தோய்த்துலர்ந்த ஆடை ... போன்றன. எனினும், நீங்கள் இதுவரையில் அவற்றைப்பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்த்திருக்க மாட்டீர்கள். எனவே, இன்று அதைப்பற்றிச் சிந்திப்பதற்கான ஒரு தருணத்தை எடுத்தக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

குடும்பப் பொறுப்பேற்ற தாய் அல்லது தந்தை அல்லது பாதுகாவலர் தொடர்பாக அவதானியுங்கள்.

உதாரணம்: உங்களது தாயார், ஒரு நாளில் செய்யும் கடமைகள் எவை என அவதானியுங்கள்.

1. அவர் காலையில் எத்தனை மணிக்கு எழுகின்றார்?
2. இரவு எத்தனை மணிக்கு நித்திரைக்குச் செல்லுகின்றார்?
3. இடைப்பட்ட நேரங்களில் அவர் செய்யும் பணிகள் எவை?
4. அவரது ஓய்வு நேரம் எவ்வளவு?
5. அவர் தன்னைக் கவனித்துக் கொள்வதற்காக எடுக்கும் நேரம் எவ்வளவு?
6. குடும்பத்தில் உள்ள ஏனையோரது நலன்களைக் கவனிப்பதற்காக எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவளிக்கின்றார்?

இவை யாவற்றையும் அவதானித்து நேர அட்டவணையின் பிரகாரம் அப்பணிகள் ஒவ்வொன்றையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உதாரணம்: எனது அம்மாவின் ஒருநாளின் பணிகள்

- மு.ப. 04.30 - மு.ப. 05.30 மணி - நித்திரை விட்டு எழுதல், காலைக்கடன் முடித்தல், சட்டிபாணை கழுவுதல், சமையலறையைத் துப்புரவு செய்தல்
 - மு.ப. 05.30 - மு.ப. 06.30 மணி -காலை உணவு தயாரித்தல்
1. இவ்வாறு இரவு நித்திரை செய்யும் நேரம் வரையில் அவதானித்துக் குறித்துக் கொண்டீர்களா?
 2. சரி, இப்போது அவர்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?
 3. அவர்கள் எந்த சந்தர்ப்பங்களில் சந்தோசமடைந்தார்கள்?
 4. நாள் முழுவதும் அவர்களது முகம் மலர்ந்து காணவேண்டுமாயின் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

அவர்களுக்கு உங்களால் ஏதாவது உதவி செய்ய முடியுமாயின், அவை பற்றிக் குறிப்பிடுங்கள்.

செயற்றாள் 6:

சுய தீங்கைச் சமாளிக்கும் திறன்கள்



இசையைக் கேளுங்கள்.
அல்லது உருவாக்குங்கள்.

புத்தகம் ஒன்றை
வாசியுங்கள்.



அழவேண்டுமெனில்
அழுங்கள்.

தொலைக்காட்சியில் பிடித்த
நிகழ்வைப் பாருங்கள்



செல்லப்பிராணியுடன்
நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.



எழுதுங்கள்.

சுவாசப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.



நீங்கள் விரும்புவருடன்
தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கைவினைப் பொருள்
ஆக்குங்கள்.



ஆறுதலாக உணவை
உண்ணுங்கள்.

துப்புரவு செய்யுங்கள்.



வரைந்து நிறந்தீட்டுங்கள்.

வெளியில் உலாவுங்கள்.



செயற்றாள் 7:

சமூக இடைவெளியைப் பேணுவதற்கான 15 வழிகள்.

- புகைப்பட அல்பத்தைச் செய்யுங்கள்..
- “என்னால் செய்ய முடியும்” எனும் நம்பிக்கையான நாளைக் கொண்டிருங்கள்..
- வீட்டு வளவினுள் அல்லது தோட்டத்தின் பிராணிகளைக் கவனியுங்கள்.
- அறையை விட்டு வெளியேறி குடும்பத்தினருடன் அளவளாவுங்கள்.
- ஒரு நடிப்பு அல்லது நடனம் ஆடுங்கள்.
- உங்களது ஆடைகளைத் துவைத்து அடுக்கி வையுங்கள்.
- வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்துப் பராமரியுங்கள்.
- விடுபட்டவற்றைக் கண்டுபிடிக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடல்.
- ஐம்புலன்களுடன் தொடர்புடைய சமையல் செய்தல்.
- கடிதம் அல்லது கவிதை எழுதுதல்.
- படம் வரைந்து நிறம் தீட்டுங்கள்.
- வீட்டைச் சுத்தம் செய்து ஒழுங்குபடுத்தல்.
- பழைய சட்டைக்குச் சாயம் போடல்.
- சிறு பிள்ளை விளையாட்டுக்களைச் செய்தல்.



செயற்றாள் 8:

பதகளிப்பு அறிகுறிகள்

சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

நான் பதகளிப்பை உணரும்போது.....

- என் இதயம் மிகவும் வேகமாக துடிக்கிறது.
- எனக்கு பயமாக இருக்கிறது
- எனக்கு சுவாசிப்பதில் சிக்கல் உள்ளது
- தவறாக விடயங்கள் பற்றிய எண்ணங்கள் என்னிடம் உள்ளன
- எனக்கு பேசுவதில் சிக்கல் உள்ளது அல்லது என் குரல் நடுங்குகிறது
- எனக்கு நிறைய வியர்க்க ஆரம்பிக்கிறது.
- என் வயிறு அல்லது தலையில் வலிக்கத் தொடங்குகிறது
- நான் ஓடி வருவதைப் போல உணர்கிறேன்
- என் மனம் மிகவும் வேகமாக செயற்படுகிறது.
- பயங்கரமான ஒன்று நடக்கப்போகிறது என்று நினைக்கிறேன்
- நான் ஓடிப்போய் அல்லது நானாக இருப்பது போல் உணர்கிறேன்
- என் மார்பு இறுக்கமாக உணரத் தொடங்குகிறது
- நான் கட்டுப்பாட்டை இழக்கிறேன்
- நான் கவனத்தை இழக்கிறேன்
- எனக்கு நடுங்க ஆரம்பிக்கிறது.
- நான் மயக்கம் அடைகிறேன் அல்லது மயக்கம் அடையப்போவதாக உணர்கிறேன்

- மேற்காட்டப்பட்ட சரிபார்ப்புப் பட்டியலில் உள்ள பெரும்பாலான விடயங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளனவா?
- ஆம் எனில், அப்பதகளிப்பைப் போக்குவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். உளவிழிப்புப் பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சி மற்றும் உதர்வுப் பயிற்சிகள் இதற்கு உதவும்.
- உங்கள் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியரிடம் பகிருங்கள்.
- தேவையெனின், உள மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

செயற்றாள் 9:

உளவிழிப்புக்கான கவனத்தை ஒரு நிமிடம் எடுத்துக் கொள்வோம்.

உள விழிப்பு என்பது, இப்போது என்ன நடக்கிறது? என்பது பற்றிய விழிப்புடன் இருத்தலுடன், நீங்கள் அதைப்பற்றி எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? என்பதையும் குறிக்கும்.

உங்கள் கண்களை மூடி, அமைதியாக அமர்ந்துகொள்ளுங்கள்.



சுவாசம் - ஆழமான மூச்சை உள்ளிழுத்துப் பின் அதை மெதுவாக வெளியேற்றுங்கள். அவ்வேளையில் எவ்வளவு காற்று உங்கள் நுரையீரலுக்குச் செல்கிறது மற்றும் வெளியேறுகின்றது என்பதைச் சிந்தியுங்கள்.



செவிமடுத்தல் - உங்களைச் சுற்றிக் கேட்கும் ஒலிகளைச் செவிமடுங்கள். மற்றும் அவ்வாறான ஒலிகள் எவற்றிலிருந்து வருகின்றன எனப் பெயர் குறித்துச் சொல்ல முடியுமா? எனச் சிந்தியுங்கள்.



பார்த்தல் - உங்களைச் சுற்றவர உள்ள பொருள்களில் ஒன்றை மட்டுமே பாருங்கள். அதன் வடிவம், நிறம், அமைப்பு முறை, மற்றும் அது எப்படிச் செய்யப்படுகிறது? எனச் சிந்தியுங்கள்.



தொடுகை - உங்களைச் சுற்றியிருக்கின்ற பகுதியில் உள்ள ஒரு பொருளை உங்கள் விரலால் தொட்டு உணருவதற்குப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் அதனை எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? மற்றும் அதன் தொடர்பு எப்படியுள்ளது? என்பதை வர்ணிப்பதற்கான வசனத்தைச் சிந்தித்து அதை விபரியுங்கள்.



புன்னகை - உங்களைச் சுற்றியிருக்கின்ற உலகை உலக அனுபவிக்க உங்கள் கண்களைத் திறவுங்கள்.

செயற்றாள் 10: உள அமைதிப் பயிற்சி

மூச்சு உள்ளே, மூச்சு வெளியே
இந்த சுவாச ஓட்டத்தை உணருங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளாந்தச் செயற்பாடுகள்
தொடர்பில் கவனமாக இருங்கள்.
(குறுஞ்செய்தி. சுத்தம், முதலியன.....)

உங்கள் அனைத்து உணர்வுகளிலும்
கவனம் செலுத்துங்கள். உ+ம்: சுவை,
உணவின் அமைப்புமுறை

வெளியில் செல்லுங்கள். அனைத்து
இடங்களையும் சுற்றி நடந்து
இயற்கையை அனுபவியுங்கள்.

மனதை வெறுமையாக்குங்கள்.
ஒரு சில நிமிடங்கள் தொடர்ந்து
மனதை வெறுமையாக்கி இருங்கள்.

உங்களது ஒவ்வொரு எதிர்மறை
சிந்தனை தொடர்பாகவும் உங்களை
மன்னியுங்கள்.

மனம் அலைபாயும் போது விரைவில்
அதை மீண்டும் உங்கள் மூச்சில்
நிலைநிறுத்துங்கள்.

நன்றியுடையவர்களாக இருங்கள்.
இயற்கை, மக்கள், மற்றும் விடயங்கள்
போன்றவற்றுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்

தீர்ப்பிடாமல் செவிமடுப்பதற்குப்
பயிற்சி செய்யுங்கள்.

நீங்களாகவே நேரத்துடன் வேலை செய்யுங்கள்.
இதனால், உங்களது முன்னேற்றத்தை நீங்களே
காண முடியும். நன்றி சொல்லுங்கள்