

தரம் 8 மாணவர்களுக்கானது.

உளநல ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்றாள்களையும் நன்கு வாசித்து, அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் செயற்படுங்கள்.

செயற்றாளர் 1: நீங்கள் அடைய வேண்டிய கற்றல் இலக்குகளைச் சிந்தித்து எழுதுங்கள்.

இந்தத் தவணைக்கான எனது இலக்குகள்.

பெயர் :

இந்தத் தவணைக்கான எனது 3 இலக்குகள்.

.....
.....

இந்த இலக்குகள் எனக்கு முக்கியம். ஏனெனில்,

.....
.....

என் இலக்குகளை அடைவதற்குச் நான் செய்ய வேண்டியவை

.....
.....

என் இலக்குகளை அடைவதன் விளைவுகள்.

.....
.....

என் இலக்குகளை அடையாததன் விளைவுகள்.

.....
.....

என் இலக்குகளை அடைய உதவக் கூடியவர் யார்? எப்படி உதவுவார்கள்?

.....
.....

செயற்றாள் 2:

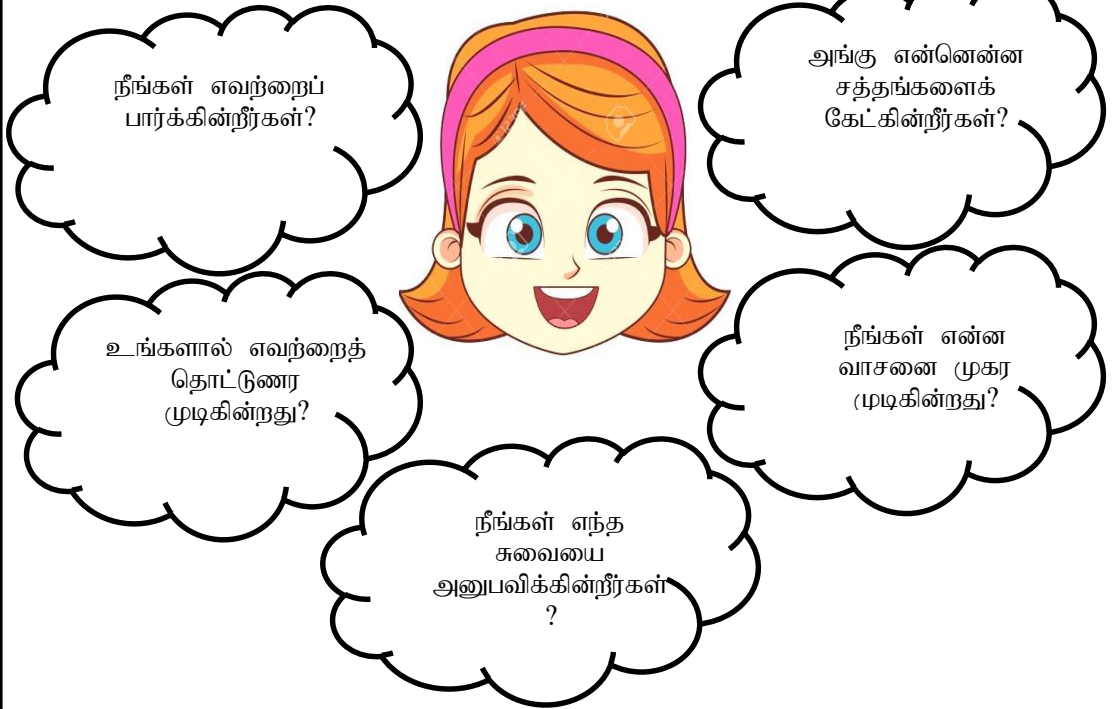
பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களை வாசித்தபின் அதன்படி செயற்படுங்கள்.

மகிழ்ச்சியான இடம்

நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் தளர்வாகவும் இருக்கக் கூடிய இடம் எது என்று சிந்தியுங்கள். சிலருக்குக் கடற்கரை, வேறு சிலருக்குப் புற்றரை, இன்னும் சிலருக்கு மணல் வெளி அல்லது தமது அறை மிகவும் பிடித்த இடமாக இருக்கும்.

எவ்வாறாயினும், நீங்கள் பதற்றமாகவோ, கவலையாகவோ கோபமாகவே இருக்கின்ற வேளையில் அது உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் கண்களை மூடி, நீங்கள் விரும்பிய குறித்த இடத்தில் நீங்கள் மகிழ்ந்திருந்த சம்பவத்தைக் கற்பனையில் கொண்டு வாருங்கள்.

இவ்வாறு செய்வதனால், உங்களது பதற்றத்தையோ மனவெழுச்சிகளையோ குறைத்து அமைதியடைவதற்கு உதவும். எனவே, கீழே உள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இது உங்களால் முடியும்.



நீங்கள் எவற்றைப் பார்க்கின்றீர்கள்?

அங்கு என்னென்ன சத்தங்களைக் கேட்கின்றீர்கள்?

உங்களால் எவற்றைத் தொட்டுணர முடிகின்றது?

நீங்கள் என்ன வாசனை முகர (முடிகின்றது)?

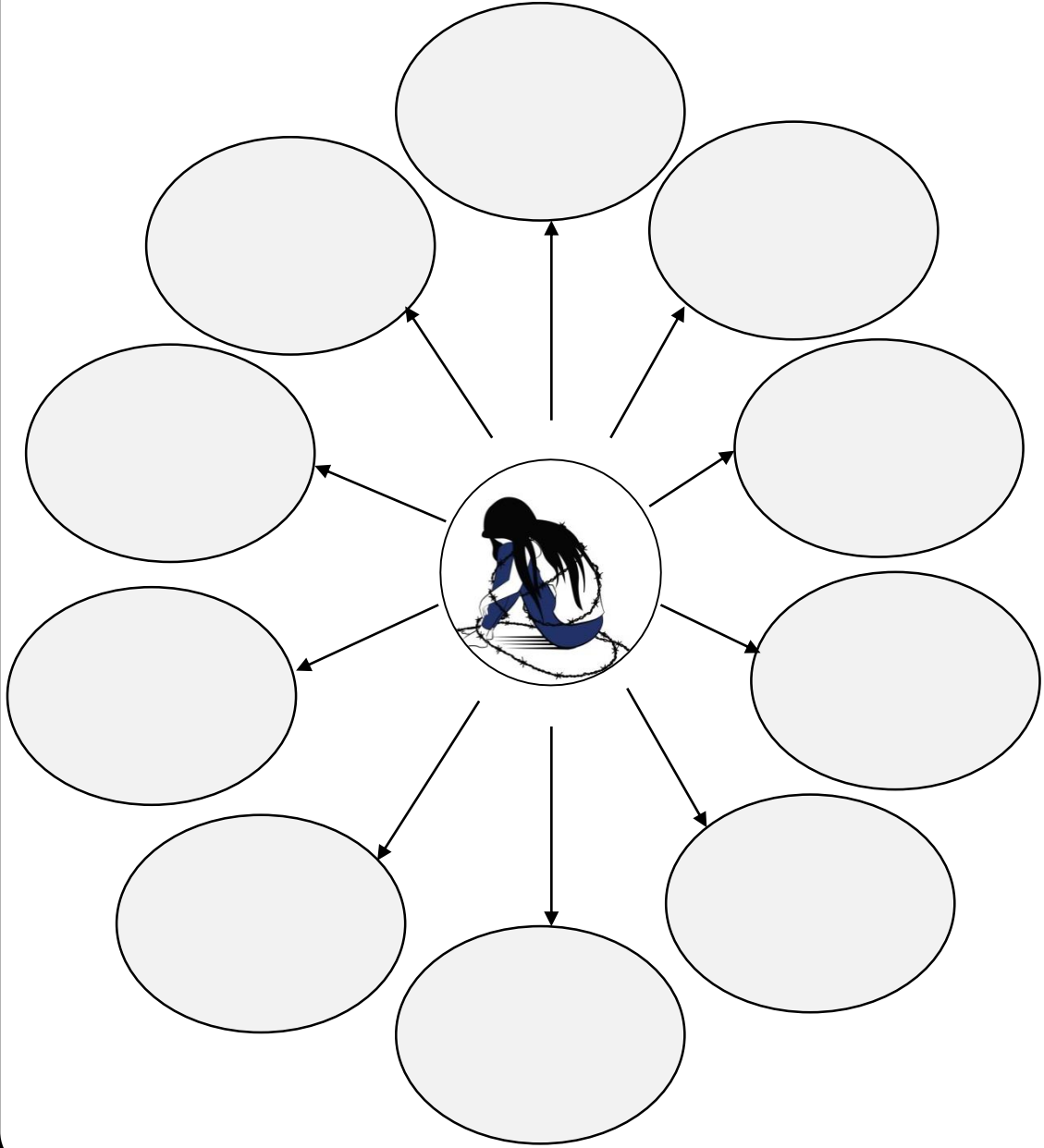
நீங்கள் எந்த சுவையை அனுபவிக்கின்றீர்கள் ?

இந்தச் செயற்பாடு பற்றிய உங்கள் எண்ணங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

செயற்றாள் 3:

உங்களுக்கு மனஅழுத்தம் தருகின்ற விடயங்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். பின்னர், அவற்றை ஒவ்வொரு நீள்வட்டங்களிலும் ஒவ்வொன்றாக எழுதுங்கள்.

எனக்கு மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் விடயங்கள் யாவை?



செயற்றாள் 4:

ஒரு சூழ்நிலையில் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளையும் சமாளித்த விதங்களையும் எழுதுக.

எனது உணர்வுகளை ஆராய்தல்.

சூழ்நிலை:.....

இந்த சூழ்நிலையில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் நான்கு உணர்வுகளை அடையாளம் காண முடியுமா?

நான் 1. உணர்கின்றேன்.

ஏனெனில்,

நான் 2. உணர்கின்றேன்.

ஏனெனில்,

நான் 3. உணர்கின்றேன்.

ஏனெனில்,

நான் 3. உணர்கின்றேன்.

ஏனெனில்,

இந்த உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதற்கு நீங்கள் எவற்றைச் செய்ய முடியும்?

செயற்றாள் 6:

உங்களுடைய மனவெழுச்சி அல்லது உணர்வுகள் அதிகரித்த வேளையில் பின்வரும் சக்கரத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட வழிகளைச் செயற்படுத்துங்கள்.



செயற்றாள் 7:

பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் சுவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்

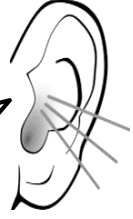
ஒரு மூச்சு மட்டும்

சுவாசச் செயற்பாடு



உங்களை ஆசுவாசப்படுத்தும் ஒரு இடத்தைக் கண்டு பிடித்து வசதியாக அமர ஒரு நிமிடம் ஒதுக்குங்கள்.

கண்களை மூடி உங்கள் காதுகளில் கேட்கின்ற இயற்கையின் ஒலிகளை உள்வாங்கியவாறே மூச்சை ஆழமாக உள்ளே எடுத்து வெளியேற்றுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.



மெதுவாக ஆழமான மூச்சை உள்ளேடுக்கும் போது காற்று நகர்ந்து கீழே நுரையீரல் வரை செல்வதைக் கற்பனையில் உணருங்கள். பின்னர் அது அங்கிருந்து வெளியேறுவதையும் உணருங்கள்.

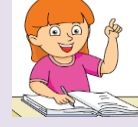
மீண்டும். இன்னும் ஒரு ஆழமான மூச்சை உள்ளிடுத்து ஒரு கணம் வைத்திருந்து பின்னர் அதை வெளியிடுங்கள்.



செயற்றாள் 8:

எனது நாளாந்த குறிப்பேடு

திகதி:



- இன்று நடந்த முக்கிய அம்சங்கள் அனைத்தும்:

.....

.....

.....

.....

.....

- பகலில் நான் உணர்ந்த உணர்வுகள்

.....

.....

- இன்றைய நாளின் சிறந்த பகுதி:

.....

.....

- என்னால் முடிந்தால் இன்று நான் இவ்வாறு மாற்றுவேன்.

.....

.....

.....

- நாளை நான் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

.....

.....

.....

செயற்றாள் 9:

ஒத்துணர்வைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஒத்துணர்வைப் பயன்படுத்துவது என்பது மற்றவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை அடையாளம் காண நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதாகும்

ஒரு நிலைமை பற்றி. உங்கள் செயல்கள் மற்ற நபருக்கு எப்படி உணர்த்தியது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க ஒத்துணர்வைப் பயன்படுத்துவது உதவியாக இருக்கும்.

இதைச் செய்வதன் மூலம், அவர்கள் நன்றாக உணர உதவுவதற்கு என்ன செய்வது அல்லது சொல்வது என்று தெரிந்துகொள்வது எளிதாகிறது.

என்ன நடந்தது?



மற்ற நபர் எப்படி உணருகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

அவர் ஏன் இப்படி உணர்கிறார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

நீங்கள் இவ்வாறு உணர்ந்த நேரம்...

நீங்கள் நன்றாக உணர ஆரம்பிக்க எது உங்களுக்கு உதவியது?

இந்த நபர் நன்றாக உணர ஆரம்பிக்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

செயற்றாள் 10 : தற்போதைய சூழ்நிலையைப் பற்றிய படைப்பாக்கம்

கதை அல்லது கட்டுரை அல்லது கவிதை எழுதுங்கள். அல்லது சித்திரம் வரையுங்கள்