

தரம் 7 மாணவர்களுக்கானது.

## உளநல ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்றாளர்களையும் நன்கு வாசித்து, அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் செயற்படுங்கள்.

### செயற்றாளர் 1:

உங்களை நீங்களே ஆராயுங்கள். அவற்றைப் பட்டியல்படுத்துங்கள். பலவீனங்களைப் பலங்களாக மாற்ற முயற்சியுங்கள்.

### பலங்களும் பலவீனங்களும்

☞ எனது மிக முக்கியமான 10 பலங்கள்

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |

☞ எனது மிக முக்கியமான 10 பலவீனங்கள்

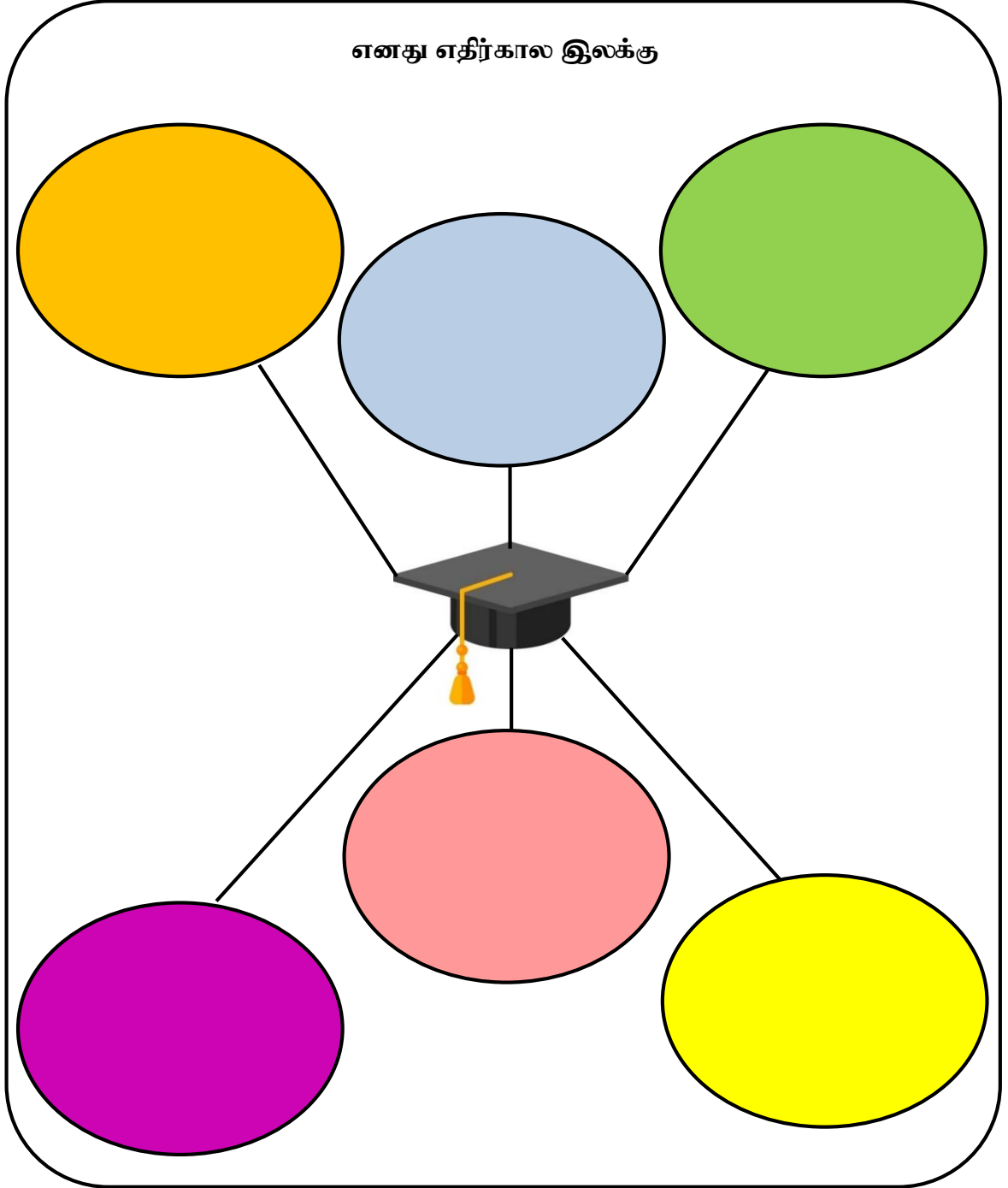
- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |

☞ என்னிடம் பலமாக உள்ள எனது பலவீனம் ஒன்று.

☞ நான் பலம்பெற விரும்பும் பலவீனம் ஒன்று.

## செயற்றாள் 2:

எதிர்காலத்தில், உயர் கற்கைநெறி ஒன்றில் ஈடுபட்டுப் பட்டம் பெறுவதாயின், நீங்கள் அடைய வேண்டிய இலக்குகளையும் அதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முயற்சிகளையும் ஒவ்வொரு வட்டத்தினுள்ளும் எழுதுங்கள்.



### செயற்றாள் 3:

உங்களது கோப உணர்வுக்குப் பின்னுள்ள விடயங்களை ஆராய்ந்து குறிப்பிடுங்கள்.

#### எனது கோபத்தைத் தூண்டுபவை

உங்களுக்குக் கோபம் வருவது எதனால்? என்பதைச் சிந்தித்து, முடிந்தவரை நீங்கள் கோபமாக இருக்கச் செய்கின்ற தூண்டுதல்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.

நான் எப்போது கோபப்படுவேன்?

#### செயற்றாள் 4:

தற்போதை குழ்நிலை தொடர்பாக, உங்களுக்கு வந்துள்ள உணர்வு பற்றிச் சிந்தியுங்கள். அது தொடர்பான ஏனைய விடயங்களை எழுதுங்கள்.

#### நான் எப்படி உணர்கிறேன்?

நான் ..... உணர்கிறேன்



மகிழ்ச்சி	வருத்தம்
கவலை	சலிப்பு
கோபம்	நோய்
பைத்தியம்	பயம்
உற்சாகம்	பதற்றம்

நான் இவ்வாறாக உணருவது ஏனெனில்:

.....  
.....



அதனால் தான் நான் இப்படிச் செய்தேன்.

.....  
.....



வேறு ஏதாவது நான் செய்திருக்க முடியும்

.....  
.....



உதவி கேட்டல்.	வேறு ஏதாவது செய்தல்.
ஆழமான மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடல்	ஒரு வயது வந்த நபரிடம் சொல்லுதல்.
விலகி நடத்தல்	நண்பரிடம் பகிர்தல்.

## செயற்றாள் 5:

பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களை வாசித்து, அதற்கமைவாகத் தொழிற்படுங்கள்.

### உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தும் ஆழமான மூச்சுப்பயிற்சி

- ❖ தரையில் துணி விரிப்பொன்றை இட்டு அதில் சம்மணங்கொட்டி அமர்ந்திருங்கள். அல்லது நாற்காலியில் முள்ளந்தண்டு நேராகவும், கால்கள் தரையில் படும் வகையில் அமர்ந்திருங்கள்.
- ❖ உங்கள் இடது (அபயகரம் போல்) புறங்கையை மார்புக்கு நேரே விரல்களை விரித்து வைத்திருங்கள்.



வலது கையின் ஆள்காட்டி விரலைப் பயன்படுத்தி இடது கையின் மணிக்கட்டில் இருந்து சகல விரல்களையும் தொட்டு வரைவதும் அவ்வாறு கீழிருந்து மேல்நோக்கி வரையும் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் மூச்சை உள்வாங்கி மேலிருந்து கீழ்நோக்கி வரையும் போது மூச்சை வெளிவிடுதலும் மிக மெதுவாக இடம்பெற வேண்டும்.

சரி, இப்போது கண்களை மூடியவாறு பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். முதலில் மணிக்கட்டில் இருந்து பெருவிரலின் உச்சி வரையில் வரைந்து கொண்டே மூச்சை உள்ளிளுங்கள். பெருவிரலின் உச்சியில் இருந்து ஆள்காட்டி விரலின் ஆரம்பம் வரை வரையுங்கள். அப்போது மூச்சை வெளிவிடுங்கள். இவ்வாறே சின்ன விரல் வழியாக மணிக்கட்டுவரை செயற்படுத்தி நிறைவு செய்யுங்கள்.

## செயற்றாள் 6: ஒத்தாசையாக இருங்கள்



- உங்களதும் வீட்டில் இருக்கும் ஏனையோரதும் உடல், உள நலன்களைக் கவனிப்பவர்கள் யார்?

.....

- அவரது நலனைக் கவனித்து உதவுபவர் யார்?

.....

- ஒரு நாளில் அவர் செய்யும் கருமங்கள் எவை என அவதானித்து அவற்றைப் பட்டியல்படுத்துங்கள்.

- அக்கருமங்களால் எதையாவது உங்களால் செய்ய முடியுமாய்ன அது யாது?

.....

- இன்றே அதைச் செய்யத் தொடங்கி அவருக்கு உதவுங்கள். அவ்வாறு உதவிய போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வு யாது?

.....

- உங்களுக்குக் கிடைத்த பாராட்டினைக் குறிப்பிடுங்கள்.

செயற்றாள் 7:

## உங்களுக்கு மனதுக்குப் பிடித்த விடயத்தை வரைந்து நிறந்தீட்டுங்கள்



நீங்கள் வரைந்த படத்தைப் பற்றி உங்கள் பெற்றோர் அல்லது சகோதரர் அல்லது ஆசிரியரிடம் பகிருங்கள். பின்னர், அதனை உங்கள் வரைதலுக்குரிய தனிப்பட்ட கோவையில் வைத்து உங்கள் ஆசிரியரிடமும் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியரிடமும் காட்டிப் பகிருங்கள்.

வரையும்போதும் பகிரும்போதும் ஏற்பட்ட உணர்வு மற்றும் எண்ணங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

**செயற்றாளர் 8:** பின்வரும் நாளாந்தச் செயல்களைச் செய்த நாட்களுக்கு நட்சத்திரக்குறி இடுவதன் மூலம் உங்களைப் பாராட்டுங்கள்.

நான் இந்த வாரம் நன்றாக இருந்தேன்.							
நாளாந்தச் செயல்கள்	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
காலையில் எழுந்திருத்தல். (மு.ப. 05.00-06.00)							
காலைக் கடன்களும் இறைவணக்கமும் (மு.ப. 05.00-06.00)							
படித்தல் (மு.ப. 06.00-07.00)							
காலை உணவு உண்ணல். (மு.ப. 07.30-08.30)							
வீட்டு வேலைகளில் உதவுதல். (மு.ப. 07.30-09.30)							
படித்தல் (மு.ப. 09.30-11.30)							
ஓய்வும் பொழுது போக்கும் (மு.ப. 11.30- 12.30)							
மதிய உணவு உண்ணல். (மீ.ப. 12.30-02.00)							
அறை மற்றும் பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்துதல் (மீ.ப. 2.30-03.00)							
நண்பர், உறவினர்களுடன் அளவளாவுதல் (மீ.ப. 03.00- 03.30)							
விளையாடுதல் (மீ.ப. 03.30-04.00)							
படித்தல்/ வரைதல் (மீ.ப. 04.30- 05.00)							
வெளியே உலாவுதல் (மீ.ப. 05.30-06.00)							
உடற் சுத்திகரிப்பும் இறைவணக்கமும் (மீ.ப. 06.00-06.30)							
படித்தல் (மு.ப. 06.30-07.30)							
உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் பகிர்தல் (மு.ப. 07.30-08.30)							
இரவு உணவு உண்ணல். (மீ.ப. 08.00-08.30)							
அடுத்தநாளுக்குரிய தயார்ப்படுத்தலும் தன்னைத்தானே மதிப்பிடலும் (மீ.ப. 08.00-08.30)							
படுக்கை நேரம். (மீ.ப.09.00-10.00)							
<b>மதிப்பிடுதல்</b>							
<b>நட்சத்திரங்களின் மொத்த எண்ணிக்கை</b>							
<b>நான் சொன்னபடி செய்கின்றேன். (01-10 வரையான புள்ளிகளில் உங்களுக்கு வழங்கும் புள்ளியை இடுக.</b>							
<b>நான் இன்று நன்றாக இருந்திருக்கின்றேன். (01-10 வரையான புள்ளிகளில் உங்களுக்கு வழங்கும் புள்ளியை இடுக.</b>							
<b>உங்கள் செயலுக்காக பெற்றோரிடம் அல்லது மற்றவரிடம் இருந்து இந்த வாரம் எதிர்பார்க்கும் ஊக்குவிப்பை ஞாயிற்றுக் கிழமைக்குரிய கட்டத்தில் குறிப்பிடுக. உதாரணம்: விரும்பிய உணவு விரும்பு</b>							

**பெற்றோருக்கான குறிப்பு:**

இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட நாளாந்தச் செயல்களை உங்கள் குடும்ப நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைத்து அதன்படி ஒழுங்குவதை ஊக்குவியுங்கள். பிள்ளையின் நடத்தை உங்களுக்குவிப்பதற்கு உங்களால் வழங்கக் கூடிய வெகுமதியை வழங்குங்கள். உதாரணம்: பிள்ளையுடன் சேர்ந்து இயற்கையை இரசித்தல். அல்லது படித்த உணவைச் சமைத்துக் கொடுத்தல் போன்றன.



## செயற்றாள் 9: உறவைப் பலப்படுத்தல்



உங்கள் வீட்டில் இருக்கின்ற குடும்ப உறவினர்கள் அனைவருடனும் அன்பாக உரையாடுவது எப்படி? என்று சிந்தியுங்கள்.

அவர்கள் செய்கின்ற செயல்களை உற்றுக் கவனியுங்கள். முடியுமானால் உடனேயே உங்கள் கொப்பியில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதற்காக அவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட நேரம், செலவு செய்த சரீர் முயற்சி என்பவற்றையும் அவதானித்துக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதன் விளைவு எப்படி இருந்தது?

அவர்களை எப்படிப் பாராட்டி நன்றி கூறலாம் என்று சிந்தித்து அதையும் எழுதிப்பாருங்கள்.

அவர்களது அந்த முயற்சி தொடர்பாக நீங்கள் அவதானித்த விடயத்தைச் சொல்லி அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். உதாரணம்: “அம்மா, இன்று என்னுடைய அறையையும் வீட்டையும் சுத்தப்படுத்த இவ்வளவு நேரம் செலவளித்துள்ளீர்கள். அழகாகவும் உள்ளது. மிகவும் நன்றி அம்மா”

நீங்கள் ஒரு செயலைச் செய்தபோது பாராட்டை எதிர்பார்ப்பது உண்டு அல்லவா. அவ்வாறு பாராட்டுக் கிடைக்கின்றபோது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியும் பெருமிதமும் அனுபவித்திருப்பீர்கள். அதுபோலவே, அவர்கள் செய்கின்ற பல செயல்களை யாரும் பாராட்டுவதோ நன்றி கூறுவதோ குறைவு. இனிமேல் இவ்வாறில்லாமல் நீங்கள் அவர்களுக்கு நன்றிபாராட்டுங்கள்.

செயற்றாள் 10: கொவிட் 19 - விழிப்புணர்வுச் சுவரொட்டி

கொவிட் 19 - தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான வழிமுறைளைப் படம் வரைந்து சிறு குறிப்பாக எழுதி சுவரொட்டி ஆக்கம் செய்யுங்கள்.

இதனை உருவாக்கும் போதும், உருவாக்கிய பின்னரும் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் குறித்து வையுங்கள். பெரிய தாளொன்றில் மீண்டும் இதனை அழகுபடுத்தி வரைந்து பாடசாலை ஆரம்பித்ததும் உங்கள் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியரிடம் காட்டி, பாடசாலைச் சுவரொட்டியில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.