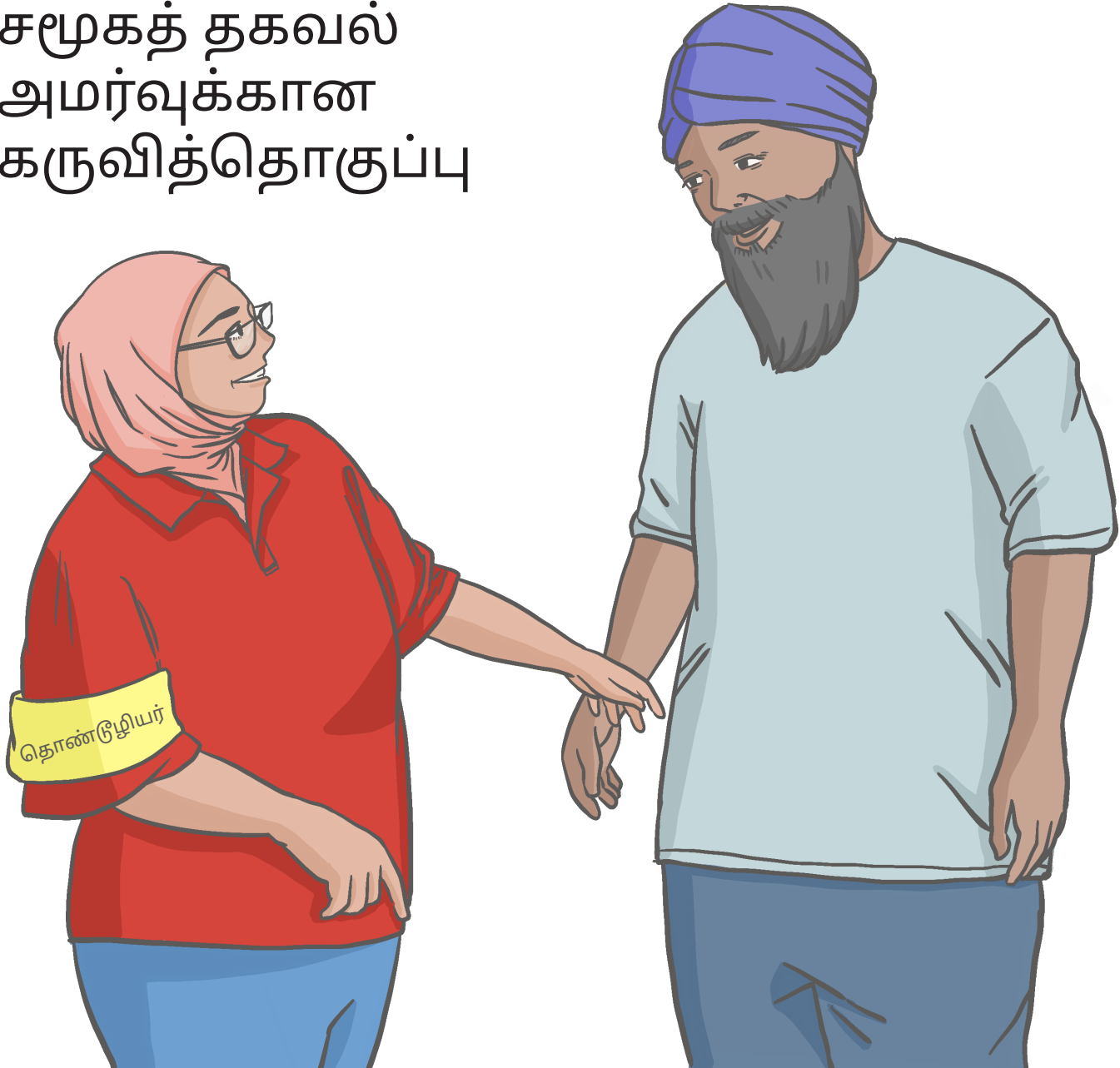


சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு குறித்த அறிமுகம்

சமூகத் தகவல்
அமர்வுக்கான
கருவித்தொகுப்பு





விளக்கக்காட்சிகள்: Angie Dara @paintpotatopaint
 நவம்பர் 2021 -இல் வெளியிடப்பட்டது © ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (Australian Red Cross)

ஃபிஜி செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (Fiji Red Cross Society) மற்றும் ரெட் கிராஸ் மற்றும் ரெட் கிரசண்ட் சொசைட்டிகளின் சர்வதேச சம்மேளம் (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies) தயாரித்த பாடப்பொருட்களில் இருந்து தழுவப்பட்டது

இந்த ஆவணம் ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் வெளிப்படையான எழுத்துப்பூர்வ அனுமதி இருந்தால் தவிர, வேறு எந்த நபராலும் பயன்படுத்தப்படவோ, நகலெடுக்கப்படவோ, மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ அல்லது பரப்பப்படவோ கூடாது, இது நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டு வழங்கப்படலாம். இந்த வளஆதாரத்திற்குள், 'அவசரநிலை' என்ற சொல் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது, மேலும் இது எந்த வகையான அவசர சம்பவம் அல்லது பேரிடருக்கும் பொருந்தும். 'பேரிடர்' என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படும் இடத்தில், 'அவசரநிலை' என்று பொருள் கொள்ளலாம், மேலும் ஒரு சொல்லின் அர்த்தத்தை மற்றொன்றுக்கு அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது.

இந்த வளஆதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான நிதியை விக்டோரியா மாநில அரசாங்கம் வழங்கியது.



பொருளடக்கம்

சமூகத் தகவல் அமர்வுக்கான கருவித்தொகுப்பு

இந்தக் கருவித்தொகுப்பைப் பயன்படுத்துதல்	4
ஒரு தகவல் அமர்வை நடத்துவதற்குத் தயாராதல்	5

அடிப்படை சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு

தலைப்பு 1: சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவைப் புரிந்துகொள்ளுதல்	7
தலைப்பு 2: சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவின் முக்கியக் கூறுகள்	11
தலைப்பு 3: சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குதல்	14
தலைப்பு 4: சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை நடத்துதல்	18
தலைப்பு 5: மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் அதேவேளையில் நம்மை நாமே கவனித்துக்கொள்ளுதல்	21

ஆராய்வதற்கான மேலும் அதிகத் தலைப்புகள்

தலைப்பு 6: தொழில்முறை ஆதரவிற்காக மக்களுக்குப் பரிந்துரைத்தல்	24
தலைப்பு 7: பேரிடரில் இருந்து மீளுதல்	26
தலைப்பு 8: மன உளைச்சல் மீதான நடவடிக்கை	29
தலைப்பு 9: குழந்தைகள் மீள ஆதரவளித்தல்	32
தலைப்பு 10: கவனியுங்கள், கேளுங்கள், இணைத்திடுங்கள்	35

துணைப் பாடப்பொருட்கள்

பரிந்துரைக்கான வழிகள்	37
தகவல் சிற்றேடுகள் மற்றும் துண்டுப் பிரசுரங்கள்	39
பட அட்டைகள்	43

இந்தக் கருவித்தொகுப்பைப் பயன்படுத்துதல்

இந்தப் பயிற்சிக் கருவித்தொகுப்பு மற்றும் துணைப் பாடப்பொருட்கள் சமூகப் பயிற்சியாளர்களால் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான அல்லது பேரிடர் நிகழ்வுக்குப் பிறகு சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்குவதற்கு சமூக உறுப்பினர்களைத் தயார்படுத்தும் போது பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இந்த சமூகத் தகவல் அமர்வுக் கருவித்தொகுப்பில் மூன்று பிரிவுகள் அடங்கியுள்ளன:

அடிப்படை சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு

சமூகப் பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் சமூகங்களில் அடிப்படை சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு குறித்த தகவல் அமர்வுகளை நடத்துகின்ற போது பயன்படுத்துவதற்கு இந்தப் பிரிவு உதவும். நெருக்கடிகளால் ஏற்படும் சமூக உளவியல் தாக்கங்கள் மற்றும் சிறந்த ஆதரவை எவ்வாறு வழங்குவது ஆகியவற்றைப் பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்துகொள்ள தலைப்புகள் உதவும்.

ஆராய்வதற்கான மேலும் அதிகத் தலைப்புகள்

சமூகப் பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் சமூகங்களில் தகவல் அமர்வுகளை நடத்துகின்ற போதும், மேலும் சிறிது விவரங்களைச் சேர்க்க விரும்பும் போதும் பயன்படுத்துவதற்கு இந்தப் பிரிவு உதவும்.

துணைப் பாடப்பொருட்கள்

பங்கேற்பாளர்கள் தகவல் அமர்வுகளை வீட்டில் மேற்கொள்வதற்கான உரையாடல் மற்றும் தகவல்களைச் சமூகப் பயிற்சியாளர்கள் நடத்த உதவுவதற்கான பாடப்பொருட்கள் இந்தக் கருவிகளில் அடங்கியுள்ளன. இதில் பட அட்டைகள், பரிந்துரைகள் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் கல்விசார் உளவியல் பாடப்பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. தகவல் சிற்றேடுகள் மற்றும் துண்டுப் பிரசுரங்கள் ஆகியவை பேரிடர்களின் சமூக உளவியல் தாக்கங்களையும் மன உளைச்சலுக்கான பொதுவான எதிர்வினைகளையும் விவரிக்கின்றன மற்றும் சமாளிப்பதற்கும் மீள்வதற்குமான உத்திகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகின்றன.

சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவுப் பயிலரங்குகளுக்கான அறிமுகம் இரண்டு முறைகளில் ஒன்றின் மூலம் வழங்கப்படலாம் - நேருக்கு நேர் வகுப்பறை பாணி அல்லது இணையவழி வலையரங்கம் வழியாக. முடிந்தவரை, நேருக்கு நேர் வகுப்பறை பாணி மூலம் வழங்குவது விரும்பத்தக்கது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

ஒரு தகவல் அமர்வை வடிவமைக்கும் முன், வழிநடத்துநர்கள் இந்தக் கருவித்தொகுப்பை முழுமையாகப் படித்து, துணைப் பாடப்பொருட்களைப் பழகிக்கொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இந்தக் கையேட்டில்:



கலந்துரையாடல் கேள்வி/கள் ஐகான்

இந்த ஐகான் ஏதேனும் முக்கியக் கலந்துரையாடல் கேள்விகளை முன்னிலைப்படுத்துகிறது.



நடவடிக்கை ஐகான்

இந்த ஐகான் ஒரு நடவடிக்கை பின்தொடர்வதைக் குறிக்கிறது.



நேரம் ஐகான்

இந்த ஐகான் தொடர்புடைய நடவடிக்கை எவ்வளவு நேரம் நடைபெற வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கிறது, மேலும் தொடக்க மற்றும் முடிவு நேரங்களையும் பரிந்துரைக்கிறது.



தேவைப்படும் வளஆதாரங்கள்/ பாடப்பொருட்கள் ஐகான்

தொடர்புடைய நடவடிக்கையை நடத்துவதற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் வளஆதாரங்கள் மற்றும்/அல்லது பாடப்பொருட்கள் குறித்து இந்த ஐகான் உங்களை விழிப்பூட்டுகிறது.



நடவடிக்கை/கலந்துரையாடல் அறிவுறுத்தல்கள் ஐகான்

தொடர்புடைய நடவடிக்கைக்கான அறிவுறுத்தல்களுக்கு இந்த ஐகானைப் பார்க்கவும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஸ்கிரிப்ட்கள் **தடிமனான சாய்வு எழுத்துக்களில்** உள்ளன. வார்த்தைக்கு வார்த்தை என நீங்கள் ஸ்கிரிப்டைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை, இது ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே. அதை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் வைக்கவும்.

ஒரு தகவல் அமர்வை நடத்துவதற்குத் தயாராதல்

சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு அமர்வு குறித்த அறிமுகத்தைத் நடத்துவதற்கு முன்னர், பொருத்தமாகத் திட்டமிடுவது முக்கியமாகும். அமர்வு சீராக நடைபெறுவதை உறுதிசெய்வதற்கு, கருத்தில்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான குறிப்புகளையும் தயாரிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயங்களையும் பின்வருபவை கோட்டுக் காட்டுகின்றன.

பொது

- பங்கேற்பாளர்களுக்கு என்ன தகவல் தேவை? தலைப்புகள் 1 முதல் 5 வரை மட்டுமே, அல்லது சில கூடுதல் தலைப்புகளும் பயனுள்ளதாக இருக்குமா?
- எத்தனை பங்கேற்பாளர்கள் இந்த அமர்வில் இருப்பார்கள்?
- வழங்குவதற்கான முறை (எ.கா. இணையவழி அல்லது நேருக்கு நேர்)
- தலைப்பு 6-ஐ மேற்கொள்கிறீர்கள் எனில், உள்ளூர் பரிந்துரை வழிகளை ஆராய்ந்து, உள்ளூர் பரிந்துரை வழி வார்ப்புருவைப் பூர்த்திசெய்யவும்

உயர் தொழில்நுட்பமா அல்லது குறைந்த தொழில்நுட்பமா?

இந்தக் கருவித்தொகுப்பு நெகிழ்வானதாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் இதைப் பல்வேறு சூழல்களில் பயன்படுத்தும் வகையில் மாற்றியமைக்கலாம். இந்தக் கருவித்தொகுப்பைப் பயன்படுத்தும் சமூகப் பயிற்சியாளராக, உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வளஆதாரங்களைப் பொறுத்து, நீங்கள் டிஜிட்டல் விளக்கக்காட்சியை உருவாக்கலாம் அல்லது உரையாடல் தூண்டிகளாக துணைப் பாடப்பொருட்கள் பிரிவில் உள்ள பட அட்டைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இந்தப் பாடப்பொருளின் நெகிழ்வான தன்மை காரணமாக, நீங்கள் பெரிய குழுக்களுக்கு அல்லது சிலருக்கு மட்டுமே அமர்வுகளை நடத்த முடியும்.

நேருக்கு நேர் வழங்கல்

- டிஜிட்டல் விளக்கக்காட்சியைத் தயாரிக்க விரும்புகிறீர்களா?
- அரங்கில் ஸ்மார்ட் டிவி அல்லது புரொஜெக்டர் மற்றும் ஸ்லைடுகளைத் திட்டமிட போதுமான இடம் உள்ளதா?
- நீங்கள் விளக்கக்காட்சியைப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால், தேவையான பட அட்டைகளை அச்சிடவும்*
- தொடர்புடைய துணைப் பாடப்பொருட்களை அச்சிடுங்கள்*:
 - பரிந்துரைக்கான வழிகள்
 - தகவல் சிற்றேடுகள் மற்றும் துண்டுப் பிரசுரங்கள்
- நீங்கள் உணவு அல்லது சிற்றுண்டிக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டுமா?
- இடத்தை எவ்வாறு அமைக்க வேண்டும்?
- குளியலறைகள், சமையலறை மற்றும் அவசரகால வெளியேறும் வழிகள் எங்கு உள்ளன என்பதைக் கண்டறியவும்.

இணையவழி வழங்கல்

- டிஜிட்டல் விளக்கக்காட்சியைத் தயாரிக்க விரும்புகிறீர்களா?
- பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்க இணையவழி இணைப்பை அமைத்துள்ளீர்களா?
- பங்கேற்பாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள, துணைப் பாடப்பொருட்களுக்கான இணைப்புகள் உங்களிடம் உள்ளதா?*
- பரிந்துரைக்கான வழிகள்
- தகவல் சிற்றேடுகள் மற்றும் துண்டுப் பிரசுரங்கள்

*துணைப் பாடப்பொருட்களைக் காண்க.

அடிப்படை சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு

அடிப்படை சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவுத் தலைப்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் 10-15 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும். பங்கேற்பாளர்கள் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு, சிறந்த பராமரிப்பு வழங்குவதற்கான கூறுகள் மற்றும் நல்வாழ்வை நிர்வகிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள் ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், அறிந்துகொள்வதற்கும் உதவுவதே இந்தத் தலைப்புகளின் நோக்கமாகும்.

மாதிரி கால அட்டவணை

இந்தக் கருவித்தொகுப்பில் உள்ள முதல் ஐந்து தலைப்புகளின் போக்கு மற்றும் கட்டமைப்பைப் பின்பற்றுங்கள்:

- தலைப்பு 1:** சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவைப் புரிந்துகொள்ளுதல்
- தலைப்பு 2:** சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குதல்
- தலைப்பு 3:** சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவின் முக்கியக் கூறுகள்
- தலைப்பு 4:** சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை நடத்துதல்
- தலைப்பு 5:** மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் வேளையில் நம்மை நாமே கவனித்துக்கொள்ளுதல்

தலைப்பு 1: சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவைப் புரிந்துகொள்ளுதல்



குறிக்கோள்: மன உளைச்சல் நிறைந்த நிகழ்வின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் பொதுவான அல்லது இயல்பான உணர்வுகளையும், சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு என்பது என்ன என்பதையும் பங்கேற்பாளர் புரிந்துகொள்ள உதவுவது.

முக்கியச் செய்திகள்

- ஒரு பேரிடர், அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு அல்லது பிற நெருக்கடியை அனுபவித்த பிறகு மனக்கலக்கம் அல்லது மன உளைச்சல் ஏற்படுவது இயற்கையானதே
- மன உளைச்சல் அல்லது உணர்ச்சிவசப்படுபவர்கள் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவிலிருந்து பயனடைவார்கள்



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: 1 முதல் 4 வரையிலான பட அட்டைகள்

கலந்துரையாடுக

நெருக்கடிகளுக்குப் பிறகு நாம் மக்களை எவ்வாறு ஆதரிக்கிறோம் என்பதைப் பற்றி பேசும்போது இரண்டு கருத்துக்கள் முக்கியமானவை. இவை 'சமூக உளவியல் சார்ந்தது' மற்றும் 'மீளுந்திறன்'.

ஆங்கிலத்தில், 'சமூக உளவியல் சார்ந்தது' என்ற சொல் 'உளவியல்' மற்றும் 'சமூகம்' ஆகிய இரண்டு கருத்தாக்கங்களையும் இணைக்கிறது. உளவியல் என்பது இவற்றைக் குறிக்கிறது: நமது உணர்ச்சிகள், நாம் எப்படி நினைக்கிறோம், நமது நினைவாற்றல் மற்றும் நமது முடிவெடுக்கும் திறன்; மற்றும் சமூகம் என்பது நமது குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்துடன் நாம் கொண்டிருக்கும் உறவுகளைக் குறிக்கிறது. இந்த கருத்தாக்கங்கள் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை, மேலும் மக்களின் வாழ்க்கையின் உளவியல் மற்றும் சமூக அம்சங்கள் மீதான பேரிடர்கள் மற்றும் பிற அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளின் தாக்கங்களைக் கருத்தில் கொள்வது அவசியமாகும்.

பேரிடர் போன்ற அதிர்ச்சிகரமான அல்லது அதிர்ச்சியூட்டும் சம்பவத்திற்குப் பிறகு மக்கள் பல்வேறு வகையான சமூக உளவியல் சார்ந்த தாக்கங்களை அனுபவிக்கலாம். பேரிடர்கள் இழப்பு மற்றும் துக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, எனவே சோகமாக அல்லது கோபமாக இருப்பது போன்ற உணர்ச்சியூர்வமான பதில்கள் இயல்பானவை. மிகவும் கடினமான உணர்ச்சிகள் காலப்போக்கில் குறையும், பெரும்பாலான மக்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் அவர்களின் சமூகத்தின் ஆதரவுடன் அதிலிருந்து மீளுவார்கள்.

'மீளுந்திறன்' என்பது உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் சமூகத்தையும் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு அல்லது பேரிடருக்குப் பிறகு மீண்டெழுவதற்கு உதவுகின்ற திறனாகும். பெரும்பாலான மக்கள் மீண்டெழ உதவக்கூடிய பலத்தையும் திறன்களையும் கொண்டுள்ளனர்.





கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு என்றால் என்ன?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: சமூக உளவியல் மற்றும் மீளுந்திறன் ஆகிய சொற்களைக் கருத்தில் கொண்டு, சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு என்றால் என்ன என்று நினைக்கிறீர்கள்?
2. தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படம் 1 -ஐக் காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படத்தில் என்ன நிகழ்கிறது?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- துன்பப்படும் ஒரு நபருக்கு ஆதரவளிக்கின்ற ஓர் அக்கறையான செயல்.
- இது உள்ளடக்கியவை:
 - அக்கறையுடன் கேட்பவராக இருப்பது மற்றும் அந்நபர் தயாராக இருக்கும் போது அவரது கதையைச் சொல்ல அனுமதிப்பது
 - அந்நபருக்கு அவரது சொந்த பலத்தையும், அவரது குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தின் மூலம் அவர் பெற்றுள்ள பலத்தையும் நினைவூட்டுவது
 - அந்நபருக்கு நிபுணத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால் அவரைச் சேவைகளுடன் இணைப்பது.



படம் 1



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் -
ஒருவருக்கு சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு தேவை இருக்கிறது என்பதை நீங்கள்
எப்படி அறிவீர்கள்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்:
எனவே, ஒருவருக்கு சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு தேவை இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள்?
2. தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படங்கள் 2, 3 மற்றும் 4 -ஐக்
காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படத்தில் உள்ள மக்களிடத்தில் நீங்கள் என்ன கவனிக்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- மக்கள் சோகமாக, கோபமாக அல்லது வருத்தமாக உள்ளனர்
- மக்கள் அச்சத்தில் அல்லது அதிர்ச்சியில் உள்ளனர்
- துயரத்திலுள்ள மக்கள்
- மன உளைச்சலில் உள்ள மக்கள்.



படம் 2



படம் 3



படம் 4

கலந்துரையாடுக

இவை உணர்ச்சி ரீதியான துயரத்தின் எடுத்துக்காட்டுகளாகும். இது மன உளைச்சலில் இருந்து வேறுபட்டது. ஆனால், மனக்கலக்கம், மன உளைச்சல் அல்லது அதிர்ச்சி தருகின்ற நிகழ்வுகளின் போதும் அதற்குப் பிறகு மக்களிடத்தில் இவை இரண்டும் நிகழ்கின்றன.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - துயரம் என்றால் என்ன?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: துயரம் என்பது எப்படி இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? மக்கள் துயரத்தில் உள்ளனர் என்பதை எப்படி அறிவீர்கள்?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- பல்வேறு வகையான உணர்ச்சி ரீதியான துயரங்கள் உள்ளன.
- கலாச்சாரங்களுக்கு இடையே துயரத்தை வெளிப்படுத்தும் விதம் மாறுபட்டிருக்கலாம்.
- 'உரத்த' உணர்ச்சிகள் இவ்வாறாக இருக்கலாம்: அழுகை, கத்துதல், கோபம், விரக்தி
- 'அமைதியான' உணர்ச்சிகள் இவ்வாறாக இருக்கலாம்:
 - மற்றவர்களிடமிருந்து விலகுதல் - மக்களுடன் இருக்க விரும்பாத நிலை
 - அதிர்ச்சி - மருட்சியடைந்த கண்கள், வெறுமையான முகபாவம், என்ன சொல்வது என்று தெரியாமல் இருப்பது அல்லது பேசுவதற்கு கடினமாக இருக்கும் நிலை
 - குதித்தல் - உரத்த குரல்களில் குதித்தல், நடுங்குதல்
 - பதட்டம் - மிகவும் கவலையாக அல்லது அச்சத்துடன் இருப்பது.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - மன உளைச்சல் என்றால் என்ன?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மன உளைச்சல் என்றால் என்ன? நீங்கள் மன உளைச்சலில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை எப்படி அறிவீர்கள்?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- மன உளைச்சல் என்பது ஆபத்தை எதிர்கொள்வதற்கான நமது உடலின் இயற்கையான வழியாகும்
- அட்ரினலின் போன்ற மன உளைச்சல் ஹார்மோன்கள் வேகமாக இயங்கவும் வலுவாகவும் இருக்கவும் நமக்கு உதவுகின்றன, இதனால் நாம் அச்சுறுத்தல் அல்லது ஆபத்தில் இருந்து தப்பிக்க முடியும்
- ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்குப் பிறகு நம்மால் அமைதியாக இருக்க முடியாவிட்டால், மன உளைச்சல் நமது மீளுந்திறனை எதிர்மறையாக பாதிக்கலாம்
- மன உளைச்சல் நம் மூளையை பாதிக்கிறது - நாம் விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள மாட்டோம், மேலும் முடிவுகளை எடுப்பது கடினமாக இருக்கலாம்
- மன உளைச்சல் நம் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது - அது நம்மை தூங்க விடாமல் செய்யலாம் அல்லது எப்போதும் சோர்வாக உணர வைக்கலாம், நோய்வாய்ப்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது, உடல் எடையை அதிகரிக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்



தலைப்பு 2: சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவின் முக்கியக் கூறுகள்



குறிக்கோள்: மற்றவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் அக்கறையுள்ள சூழலை எவ்வாறு வழங்குவது என்பது பற்றிய புரிதலை வளர்ப்பது.

முக்கியச் செய்திகள்

சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவுக்கு 5 முக்கியக் கூறுகள் உள்ளன:

- மக்கள் பாதுகாப்பாக உணர உதவுவது
- மக்கள் அமைதியாக இருக்க உதவுவது
- மக்கள் தங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரை ஆதரவாகப் பயன்படுத்த உணர உதவுவது
- மக்கள் அதிகாரம் பெற்றவர்களாக உணர உதவுவது, மேலும் அவர்கள் மீள உதவுவது மற்றும் அவர்களின் பலத்தை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவது
- அவர்களுக்கு எதிர்காலம் மீதான நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த அவர்கள் மீது அக்கறை காட்டுவது மற்றும் உதவுவது



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: 5 முதல் 8 வரையிலான பட அட்டைகள்

கலந்துரையாடுக

மக்கள் துயரத்தில் இருக்கும் போது இது அவர்கள் பாதுகாப்பாகவும் அமைதியாகவும் உணர உதவலாம். ஆதரவாளர்களாகிய நாம் மக்களை அமைதிப்படுத்த உதவும் வழிகளும் அவர்கள் பாதுகாப்பாக உணர உதவும் வழிமுறைகளும் நமக்கு உள்ளன.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - மக்கள் பாதுகாப்பாகவும் அமைதியாகவும் உணர நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மக்கள் பாதுகாப்பாகவும் அமைதியாகவும் உணர நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?
2. தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படம் 5 -ஐக் காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படத்தில் தொண்டீழியர் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறார்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- மக்களுக்கு ஆபத்தான அல்லது அவர்களின் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலான எந்தவொரு விஷயத்திலிருந்தும் அவர்களை மீட்டெடுங்கள்.
- முடிந்தால், அவர்கள் பேரிடர் பற்றிய செய்திக் காட்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், டிவியை அணைக்கச் சொல்லுங்கள்
- தங்கள் கதைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் மக்களை, அவர்களைப் பேச கட்டாயப்படுத்தாமல் அவர்கள் கூறுவதைக் கேளுங்கள்
- தினசரி நடைமுறைகளுக்குத் திரும்புவதை ஊக்குவிப்பது, மக்கள் தங்கள் இயல்பு வாழ்க்கையுடன் மீண்டும் இணைந்திருப்பதாக உணர உதவலாம்
- மக்களின் உணர்வுகள் இயல்பானவை என்பதை அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம் உணர்ச்சி ரீதியாக பாதுகாப்பாக உணர உதவுங்கள்.



படம் 5

கலந்துரையாடுக

மக்கள் தங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகங்களுடன் இருக்கும் போது மிகவும் சிறப்பாகச் சமாளிக்கிறார்கள் எங்களுக்குத் தெரியும். நெருக்கடிகளுக்குப் பிறகு மக்கள் ஒன்றாகச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார்கள். இதுவும் நாம் உதவியாளர்களாக உதவக்கூடிய ஒன்றாகும்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - நீங்கள் எவ்வாறு இணைப்புத்தன்மை/ இணைப்புகளை ஊக்குவிக்கலாம்?

ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மக்கள் தங்களின் அன்புக்குரியவர்களுடன் இணைவதற்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்? மக்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படம் 6 -ஐக் காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படத்தில் என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- நண்பர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களைத் தொடர்புகொள்ள மக்களுக்கு உதவுங்கள்
- மக்கள் தங்கள் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு ஊக்குவிக்கவும், நீங்கள் கடந்து வந்தவற்றைப் பற்றியும், உங்கள் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தைக் கொண்டு மீளும் பணிகளைப் பற்றியும் பகிர்ந்துகொள்வது, மக்கள் விரைவாக மீண்டெழுவதற்கு உதவுகிறது
- தகவல்களை வழங்குங்கள், கிடைக்கின்ற சேவைகளுடன் மக்களை இணையுங்கள்

கலந்துரையாடுக

நெருக்கடிகளுக்குப் பிறகு, மக்களும் சமூகங்களும் தங்களுக்குத் தாங்களே உதவிக் கொள்ளலாம் என உணர்ந்தால், நீண்ட காலத்திற்கு அவர்கள் சிறப்பாகச் செயல்பட இது உதவும்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - மக்கள் தங்களுக்கும் தங்கள் சமூகத்திற்கும் உதவ முடியும் என்பதை உணர நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மக்கள் தங்களுக்கும் தங்கள் சமூகத்திற்கும் உதவ முடியும் என்பதை உணர உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?
2. தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படம் 7 மற்றும் 8 -ஐக் காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படத்தில் மக்கள் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள்?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- கடந்த காலங்களில் அவர்கள் எவ்வாறு தங்கள் சிரமங்களைச் சமாளித்தார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதன் மூலம் அவர்கள் மீது அவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுத்த அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளித்து - அவர்களிடம் கேளுங்கள்:
 - "அப்போது நீங்கள் சமாளிக்க என்ன செய்தீர்கள்?"
 - "உங்கள் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் உங்களுக்கு எத்தகைய ஆதரவு இருக்கிறது?"
- நிலைமையைப் பற்றியும், அவர்களுக்கு என்ன சேவைகள் உதவக்கூடும் என்பதைப் பற்றியும் அவர்களுக்குத் தகவல்களை வழங்குங்கள், இதன் மூலம் அவர்கள் மீண்டெழுவது குறித்த முடிவுகளை எடுக்க முடியும்
- அவர்களின் "மன உளைச்சலைக் குறைப்பதன்" மூலமும், அவர்களை ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்கச் செய்து, அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் செயல்களைச் செய்ய வைப்பதன் மூலமும் அவர்களின் உணர்ச்சி ரீதியான மீட்சியை மட்டுமின்றி உடல்ரீதியான மீட்சியையும் (அவர்களது வீட்டை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவது போன்றது) கவனிக்கச் செய்வதற்கு ஊக்குவிக்கவும்.

கலந்துரையாடுக

நம்பிக்கை மிகுந்தவர்களாகவும், எதிர்காலத்தின் மீது நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர்களாகவும் இருக்கும் மக்களும் சமூகங்களும் நெருக்கடிக்குப் பிறகு நீண்ட காலத்திற்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றனர். இது விஷயங்கள் கடினமானதாக அல்லது சோகமானதாக இல்லை என்று போலியாக நடிப்பது அல்ல. மாறாக, நம்பிக்கையாக உணர்வது பாதுகாப்பை வழங்குகிறது என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. கடினமான நேரங்களை நிர்வகிப்பதற்கு நம்பிக்கை நமக்கு உதவலாம். கடினமான காலங்களின் போது மக்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பதன் மூலமும், அவர்களுக்கு நம்பிக்கை அளிப்பதன் மூலமும் அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் இருப்பதற்கு நாம் உதவலாம்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - மக்கள் நம்பிக்கையுடன் இருக்க நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மக்கள் நம்பிக்கையுடன் இருக்க நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- நீங்கள் அக்கறை காட்டுவதையும், நீங்கள் உதவத் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் வெளிப்படுத்துங்கள்
- அவர்களின் உணர்வுகள் இயல்பானவை என்பதை அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்துங்கள்
- பேரிடருக்குப் பிறகு பெரும்பாலான மக்கள் பழைய நிலைக்கு மீளுவது இப்போது சாத்தியம் என்பதை அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும்

படம் 6



படம் 7



படம் 8

தலைப்பு 3: சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குதல்



குறிக்கோள்: மற்றவர்களுக்குச் சிறந்த பராமரிப்பை வழங்க நாம் பயன்படுத்தக்கூடிய ஆதரவான தகவல்தொடர்புத் திறன்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளைப் பற்றிய புரிதலை பங்கேற்பாளருக்கு உருவாக்குவது.

முக்கியச் செய்திகள்

- ஆதரவை வழங்குவதற்கான உங்கள் இயலுந்திறனின் எல்லைகளையும் சமூகத்தில் உங்கள் பங்கையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள் - ஆலோசனையை வழங்காமல் அடிப்படை உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்குங்கள்
- மற்றவர்களை ஆதரிக்கும் போது மரியாதையுடன் நடத்துங்கள், பச்சாதாபம் காட்டுங்கள், மேலும் நீங்கள் அவர்களின் நிலையில் இருந்தால் நீங்கள் எப்படி ஆதரிக்கப்பட விரும்புவீர்கள் என்று எண்ணிப் பாருங்கள்.



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: 1 மற்றும் 9 முதல் 12 வரையிலான பட அட்டைகள். சிறந்த தகவல்தொடர்புகளுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் துண்டுப் பிரசுரம் (பக்கம் 36-37)

கலந்துரையாடுக

சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு என்பது மனநலப் பிரச்சனைகளை அனுபவிக்கும் மக்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதோ அல்லது ஆலோசனை வழங்குவதோ அல்ல. அது மிகவும் எளிமையான ஆதரவு வடிவமாகும்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவுக்கும் ஆலோசனைக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன?

- ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவுக்கு என்ன முக்கியமான திறன்கள் தேவை? இது எவ்வாறு ஆலோசனையிலிருந்து வேறுபடுகிறது?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவு என்பது நீங்கள் ஒருவர் மீது அக்கறை செலுத்துகிறீர்கள், அவர் பேச விரும்பினால் அவர் சொல்வதைக் கேட்கிறீர்கள் ஆனால் அவர் சொல்லத் தயாராக இருப்பதை விட அதிகமாகச் சொல்ல அவரை ஊக்குவிக்கும் கேள்விகளைக் கேட்க மாட்டீர்கள் என்பதை வெளிப்படுத்துவதைப் பற்றியது.
- அடிப்படை சமூக உளவியல் பராமரிப்பு என்பது பெரும்பாலான மக்கள் தங்களாகவே மீண்டெழு உதவுவதாகும்
- ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு ஆலோசனை போன்ற அதிக உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு தேவைப்படும். இந்தத் தொழில்முறைச் சேவைகளுடன் தேவைப்படும் நபர்களை இணைப்பதே அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவை வழங்குவர்களின் பங்காகும்.
- நீங்கள் மக்களை இணைக்க முடிகின்ற, சமூகங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பலவிதமான சமூகச் சேவைகள் உள்ளன



படம் 1



படம் 9

கலந்துரையாடுக

துயரத்தில் இருக்கும் மக்களை ஆதரிக்கும் போது நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள் குறித்து நாம் கருத்தில் கொள்வது முக்கியமாகும்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளில் நாம் ஏன் கவனமாக இருக்க வேண்டும்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளில் நாம் ஏன் கவனமாக இருக்க வேண்டும்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை விவரிக்க, 'பாதிக்கப்பட்டவர்' அல்லது 'பைத்தியம்' போன்ற எதிர்மறையான வார்த்தைகளை நாம் பயன்படுத்துவதில்லை. ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்குப் பிறகு உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகள் இயல்பானவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மக்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டினால் அவர்கள் 'பைத்தியம்' அல்ல
- வார்த்தைகள் மனதைப் புண்படுத்துபவையாக இருக்கலாம். மக்களைப் பற்றி நாம் எவ்வாறு பேசுகிறோம் என்பதையும், மக்களின் பலம் மற்றும் திறன்களை அங்கீகரிக்கும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதையும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- மக்கள் மீண்டெழுவதற்கு அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும் வகையில் நாம் அவர்களை ஆதரவளிக்க வேண்டும்



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - மக்களிடம் நாம் எவ்வாறு மரியாதையாக நடந்துகொள்ளலாம்?

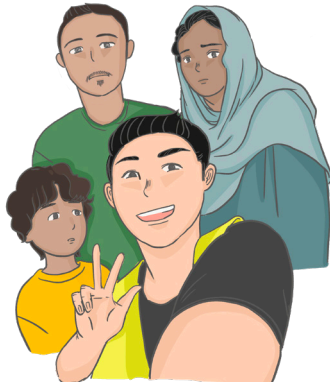
1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மக்களிடம் நாம் எவ்வாறு மரியாதையாக நடந்துகொள்ளலாம்?
2. தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படம் 10, 11 மற்றும் 12 -ஐக் காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படங்களில் என்ன நிகழ்கிறது? இது ஏன் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

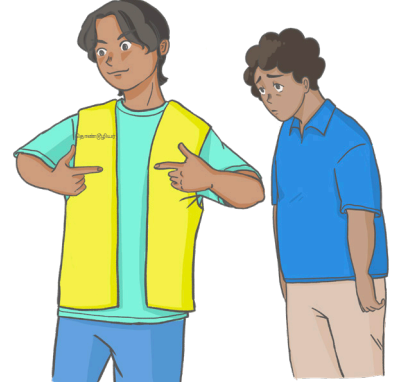
- நடுநிலையான ஆடைகளை அணியுங்கள் - ஆடம்பரமான அல்லது அழுக்கான ஆடைகளை அணிய வேண்டாம். நமது தோற்றம் ஆதரவை வழங்குவதில் ஒரு தடையை ஏற்படுத்தலாம், எனவே நாம் ஆதரிக்கும் நபர்களுக்கு மரியாதை அளிக்கும் வகையிலான ஆடைகளை அணிவது பற்றி நாம் சிந்திக்க வேண்டும்
- சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்கும்போது குளிர்கண்ணாடிகளை அணிவதைத் தவிர்க்கவும், அவர்கள் கூறுவதை நீங்கள் கேட்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் உங்களைப் பார்த்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்
- சமூகத்தில் நிலவும் கலாச்சார ரீதியான மரியாதைக்குரிய பிற வழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள் - எடுத்துக்காட்டாக உங்கள் தொப்பியைக் கழற்றுவது
- மக்கள் உங்களிடம் சொல்லும் விஷயங்கள் அவர்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு விளைக்காத வரை உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் இடையில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்



படம் 10



படம் 11



படம் 12

கலந்துரையாடுக

துயரத்தில் இருப்பவர்களுடன் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் விதம் மிகவும் முக்கியமானது. அவசரநிலையை அனுபவித்தவர்கள் மிகவும் மனக்கலக்கமாகவோ, கவலையாகவோ அல்லது குழப்பமாகவோ இருக்கலாம். சிலர் அவசரநிலையின் போது நடந்த விஷயங்களுக்காகத் தங்களைத் தாங்களே குற்றம் சாட்டிக் கொள்ளலாம். சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்கும்போது, அமைதியுடன் இருப்பது மற்றும் புரிதலை வெளிப்படுத்துவது ஆகியவை துயரத்தில் உள்ளவர்கள் மிகவும் பாதுகாப்பாகவும் பத்திரமாகவும் உணரவும், புரிந்து கொள்ளவும், மதிக்கப்படவும், பொருத்தமான முறையில் பராமரிக்கப்படுவதாக உணரவும் உதவும்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - சிறந்த பராமரிப்புக்காக செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மக்களுக்கு நாம் எவ்வாறு சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குவது? நாம் உதவி வழங்கும் போது எது பொருத்தமான நடத்தை?
2. குறுகிய காலத்திற்குக் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்வது சிறந்த பராமரிப்பின் எடுத்துக்காட்டுகளில் ஒன்றாகும்.
3. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இவை சிறந்த நடத்தைக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் என்றால், பொருத்தமற்ற நடத்தைக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் எவை?
4. சிறந்த தகவல்தொடர்புக்கான உதவிக்குறிப்புகள் கையேட்டில் பங்கேற்பாளர்களால் எழுப்பப்படாத ஏதேனும் விஷயங்களைப் பற்றி கலந்துரையாடவும் அல்லது அதற்கான இணைப்பை வழங்கவும்.

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குவதற்குச் செய்ய வேண்டியவை:

- நேர்மையாகவும் நம்பகமானவராகவும் இருங்கள்
- சொந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்கான மக்களின் உரிமைக்கு மதிப்பளியுங்கள்
- உங்களின் சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளையும், பாரபட்சங்களையும் பற்றி அறிந்து கொண்டு, அவற்றை ஒதுக்கி வைப்புகள்
- இப்போது உதவியை மறுத்தாலும், எதிர்காலத்தில் அவர்களால் உதவியை அணுக முடியும் என்பதை அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள்
- அந்தரங்கத்திற்கு மதிப்பளியுங்கள், பொருத்தமானதாக இருந்தால், அந்நபரின் கதையை இரகசியமாக வைத்திருங்கள்
- அந்நபரின் கலாச்சாரம், வயது மற்றும் பாலினம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு சரியான முறையில் நடந்து கொள்ளுங்கள்
- பேசுவதற்கு அமைதியான இடத்தைக் கண்டறிய முயற்சியுங்கள், வெளிப்புற கவனச்சிதறல்களைக் குறையுங்கள்
- நபருக்கு அருகில் இருங்கள், ஆனால் அவர்களின் வயது, பாலினம் மற்றும் கலாச்சாரத்தைப் பொறுத்து பொருத்தமான இடைவெளியைக் கடைப்பிடியுங்கள்
- நீங்கள் கவனமாகக் கேட்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்; எடுத்துக்காட்டாக, தலையை ஆட்டுங்கள் அல்லது "ம்ம்ம்ம்..." என்று சொல்லுங்கள்.
- பொறுமையாகவும் அமைதியாகவும் இருங்கள்
- உங்களிடம் உண்மைத் தகவல் இருந்தால் அதை வழங்குங்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றும் தெரியாத விஷயங்கள் குறித்து நேர்மையாக இருங்கள். "எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் உங்களுக்காக அதைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறேன்."
- அந்நபர் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் தகவல்களை வழங்குங்கள் - தகவல்களை எளிமையாக வழங்குங்கள்
- அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் மற்றும் அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்லும் இழப்புகள் அல்லது முக்கியமான நிகழ்வுகள், அதாவது அவர்களின் வீட்டை இழந்தது அல்லது அவர்கள் நேசிக்கும் நபரின் மரணம் போன்றவற்றை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்
- "நான் மிகவும் வருந்துகிறேன். இது உங்களுக்கு மிகவும் வருத்தமாக இருக்கும் என்று என்னால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறது.
- அந்நபரின் பலம் மற்றும் அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே எப்படி உதவிக் கொண்டார்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.
- அவர்களின் மௌனத்திற்கு அனுமதியுங்கள்

சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குவதற்குச் செய்யக்கூடாதவை:

- ஒரு உதவியாளராக உங்கள் உறவை வலிந்து பயன்படுத்த வேண்டாம்
- அந்நபருக்கு உதவுவதற்காக அவரிடம் பணம் அல்லது உதவி கேட்காதீர்கள்
- பொய்யான வாக்குறுதிகளை வழங்காதீர்கள் அல்லது தவறான தகவல்களை வழங்காதீர்கள்
- உங்கள் திறமைகளை பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்
- மக்களுக்கு வலுக்கட்டாயமாக உதவி செய்ய வேண்டாம், மேலும் அவர்கள் விஷயத்தில் ஊடுருவ அல்லது வலியுறுத்த வேண்டாம்
- அவர்களின் கதையைச் சொல்லும்படி வற்புறுத்த வேண்டாம்
- ஒருவரின் கதையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்
- அவர்களின் கதையைச் சொல்லும்படி யாருக்கும் அழுத்தம் கொடுக்காதீர்கள்
- ஒருவர் தனது கதையைக் கூறும் போது குறுக்கிடாதீர்கள் அல்லது அவசரப்படுத்தாதீர்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் கைக்கடிகாரத்தைப் பார்க்காதீர்கள் அல்லது மிக வேகமாகப் பேசாதீர்கள்)
- ஒரு நபரைத் தொடுவது சரியானது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், அவரைத் தொடாதீர்கள்
- அவர்கள் என்ன செய்தார்கள் அல்லது செய்யவில்லை, அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை மதிப்பிடாதீர்கள். இவ்வாறு கூற வேண்டாம்: "நீங்கள் அவ்வாறு எண்ணக்கூடாது," அல்லது "நீங்கள் உயிர் பிழைத்ததை நீங்கள் அதிர்ஷ்டமாக எண்ண வேண்டும்."
- உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்களை சரிக்கட்ட வேண்டாம்
- மிகவும் நுட்பமான சொற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- வேறொருவரின் கதையை அவர்களிடம் சொல்ல வேண்டாம்
- உங்கள் சொந்தப் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேச வேண்டாம்
- அந்நபரின் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் அவருக்காகத் தீர்க்க வேண்டும் என எண்ணி செயல்படாதீர்கள்
- அந்நபரின் வலிமையையும், தன்னைத் தானே கவனித்துக் கொள்ள முடியும் என்ற உணர்வையும் பறிக்காதீர்கள்
- எதிர்மறையான வார்த்தைகளில் மக்களைப் பற்றி பேச வேண்டாம் (எடுத்துக்காட்டாக, அவர்களை "பைத்தியம்" அல்லது "கிறுக்கு" என்று அழைக்க வேண்டாம்)

தலைப்பு 4: சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை நடத்துதல்



குறிக்கோள்: மக்களை எவ்வாறு அணுகுவது, ஆதரவை வழங்குவது, ஆதரவான மற்றும் மரியாதைக்குரிய உரையாடலில் ஈடுபடுவது பற்றிய பங்கேற்பாளர் புரிதலை வளர்ப்பது.

முக்கியச் செய்திகள்

- சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்குவதற்கான முதல் படி, உங்களை அறிமுகப்படுத்துவதும், அந்த நபர் பாதுகாப்பாகவும் அக்கறையுடனும் உணர் உதவுவதாகும்.
- மக்கள் தயாராக இருப்பதாக உணர்ந்தால், அவர்களின் கதையைப் பேசவும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் ஊக்கமளியுங்கள், ஆனால் அவர்கள் விரும்பவில்லை என்றால் பேசும்படி கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள் அல்லது அதிகமான கேள்விகளைக் கேட்டு விவரங்களைப் பெற அவர்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்.
- கவனமாகக் கேட்பதன் மூலம் உங்கள் அக்கறையைக் காட்டுங்கள்



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: பட அட்டைகள் 5 மற்றும் 13

கலந்துரையாடுக

சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி நாம் பேசினோம். மக்கள் பாதுகாப்பாகவும், அமைதியாகவும், நம்பிக்கையுடனும், மற்றவர்களுடன் இணைந்திருப்பதற்கும், தங்களுக்கு உதவக்கூடியவர்களாகவும் உணர் உதவும் முக்கியமான செயல்களையும் நாம் கலந்துரையாடினோம். இப்போது நாம் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை எவ்வாறு நடத்துகிறோம், மக்களை எவ்வாறு அணுகுகிறோம், உரையாடலை எவ்வாறு தொடங்குகிறோம் மற்றும் கவனமாக, சுறுசுறுப்பாகக் கேட்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றி பேசப் போகிறோம்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - நீங்கள் எவ்வாறு ஆதரவை வழங்கத் தொடங்கலாம்?

- ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: தயாரத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு நீங்கள் எவ்வாறு ஆதரவை வழங்கலாம்?
- தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படம் 13 -ஐக் காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படத்தில் என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- நட்பார்ந்த முறையிலான அறிமுகத்துடன், உங்கள் பெயரையும், நீங்கள் உதவ இங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்
- கைகுலுக்குங்கள் அல்லது கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமாக வாழ்த்து தெரிவியுங்கள்
- திறந்த மனதுடன் மற்றும் நட்பாக இருப்பதன் மூலம் நீங்கள் அக்கறை காட்டுகிறீர்கள் மற்றும் அவர்களுக்கு உதவ இங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதை வெளிப்படுத்துங்கள்



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - உங்கள் உரையாடலை எவ்வாறு தொடங்க வேண்டும்?

- ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: உங்கள் உரையாடலை எவ்வாறு தொடங்க வேண்டும்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

அந்நபர் எப்படி உணர்கிறார் என்று கேளுங்கள்:

- "இன்று எப்படி இருக்கிறீர்கள்?"
- அவர் பேச விரும்புகிறாரா என்று கேளுங்கள்:
 - "அச்சம்பவத்திற்குப் பிறகு என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றிய உங்கள் கதையைப் பேசவும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் விரும்பினால் அதைக் கேட்க நான் இங்கே இருக்கிறேன்?"
- அவர்களின் தேவைகள் அல்லது கவலைகள் என்ன என்று கேளுங்கள்:
 - "நீங்கள் ஏதேனும் தேவைகள் அல்லது கவலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்களா?"



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - மக்கள் தங்கள் கதையைச் சொல்லும்போது நீங்கள் எவ்வாறு பதில்வினையாற்றலாம்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: மக்கள் தங்கள் கதையைச் சொல்லும்போது நீங்கள் எவ்வாறு பதில்வினையாற்றலாம்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- அவர்களின் உணர்வுகள் இயல்பானவை என்பதை அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்துங்கள்
- பேரிடரின் போது தங்களையும் தங்கள் குடும்பத்தையும் கவனித்துக்கொள்வது சரியான விஷயம் என்று அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும்
- மீண்டு வருவதற்கான நம்பிக்கை இருப்பதாக அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும், கடந்த காலத்தில் அவர்கள் எப்படி சிரமங்களை எதிர்கொண்டார்கள் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்:
 - "கடந்த காலங்களில் கடினமான காலங்களைச் சமாளிக்க என்ன செய்தீர்கள்?"
- நீங்கள் எதுவும் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், அந்த நபருக்கு பேச உதவுவதும், அவர் கூறியதை நீங்கள் கேட்டதாக அவர் உணருவதும் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவின் மிக முக்கியமான பகுதியாகும்



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - தேவைகள் மற்றும் கவலைகள் உள்ளவர்களுக்கு நீங்கள் என்ன சொல்ல வேண்டும்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: தேவைகள் மற்றும் கவலைகள் உள்ளவர்களுக்கு நீங்கள் என்ன சொல்ல வேண்டும்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- கடந்த காலங்களில் அவர்கள் எவ்வாறு தங்கள் சிரமங்களைச் சமாளித்தார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதன் மூலம் அவர்கள் மீது அவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுத்த அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளித்து - அவர்களிடம் கேளுங்கள்:
 - "அப்போது நீங்கள் சமாளிக்க என்ன செய்தீர்கள்?"
 - "உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது சமூகத்தில் உங்களுக்கு எத்தகைய ஆதரவு இருக்கிறது?"
- தொடர்புடைய சேவைகள் (உள்ளூர் சமூகப் பரிந்துரை வழிகாட்டியைக் காண்க) அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவினால், அவற்றுடன் அவர்களை இணைக்கவும்
- உதவி வழங்கக்கூடிய பிற சேவைகள் பற்றிய தகவலை வழங்கவும்





கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - துயரத்தில் இருப்பவர்கள் கூறும் விஷயங்களை நீங்கள் எவ்வளவு கவனமாகக் கேட்க முடியும்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: துயரத்தில் இருப்பவர்கள் கூறும் விஷயங்களை நீங்கள் எவ்வளவு கவனமாகக் கேட்க முடியும்?
2. பொருத்தமான உடல் மொழி மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தைகள் மற்றும் சப்தங்களை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட எடுத்துக்காட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- கவனமாகக் கேட்பது என்பது சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, அதற்கு விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் உடல் மொழியைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள் எப்படி நிற்கிறீர்கள், எங்கு, எப்படி உங்கள் உடல் மற்றும் கண் தொடர்பை வைத்திருக்கிறீர்கள் போன்றவை நீங்கள் முழு கவனம் செலுத்துகிறீர்கள் என்பதை மக்களிடம் வெளிப்படுத்துவதற்கு முக்கியமானவையாகும்
- அந்நபர் பேசும் போது நீங்கள் கவனமாகக் கேட்கிறீர்கள் என்பதை ஆம் அல்லது 'ம்ம்ம்ம்' போன்ற சிறிய ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- அந்நபர் உங்களிடம் கூறியதை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் மாற்றுங்கள் அல்லது சுருக்குங்கள்

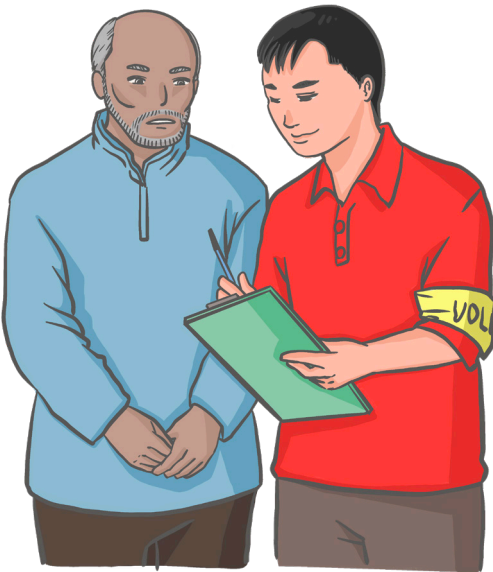


கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - உங்கள் உரையாடலை எப்படி முடிக்க வேண்டும்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: உங்கள் உரையாடலை எப்படி முடிக்க வேண்டும்?
2. தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களைத் தூண்டுவதற்கு, பங்கேற்பாளர்களிடம் படம் 5 மற்றும் 13 -ஐக் காண்பித்துக் கேளுங்கள்: இந்தப் படங்களில் தொண்டியர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- அவர்கள் நினைவுகூற உதவக்கூடிய உங்களிடம் உள்ள எந்த தகவல்கள்களையும் அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்
- விடைபெறுங்கள் மற்றும் அவர்களுக்கு நல்வாழ்த்துக்கள் சொல்லுங்கள், உங்களால் வழங்க முடியாத ஆதரவிற்காக எந்த வாக்குறுதியும் அளிக்காதீர்கள்.



படம் 5



படம் 13

தலைப்பு 5: மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் அதேவேளையில் நம்மை நாமே கவனித்துக்கொள்ளுதல்



குறிக்கோள்: மற்றவர்களுக்கு உதவும் போது சுய-பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம் குறித்து பங்கேற்பாளர் விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல்.

முக்கியச் செய்திகள்

- நல்வாழ்வுக்கான இந்த 5 வழிகளை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றுவது உங்கள் மகிழ்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும்
- சிறிய விஷயங்கள் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன, அவற்றை அடிக்கடி செய்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- பேரிடர் போன்ற நிகழ்வுக்குப் பிறகான கடினமான காலங்களில், உங்கள் நல்வாழ்வின் மீது அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும், உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களில் ஈடுபடுவதைத் தொடர வேண்டும், இளைப்பாற வேண்டும், மேலும் "உங்கள் ஆற்றலை மீட்டெடுக்க" உடல் ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகள் கையேடு அல்லது இணைப்பு

கலந்துரையாடுக

மற்றவர்களுக்கு உதவுவது வெகுமதியளிக்கிறது, மேலும் அது நம்மை நன்றாக உணர வைக்கலாம். இருப்பினும், இது அடிக்கடி மன உளைச்சலையும், வருத்தத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். நம்மை நாமே கவனித்துக்கொள்வது மற்றவர்களுக்கு நல்ல கவனிப்பை வழங்குவதில் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்கும்போது உள்ள சில சவால்கள் எவை?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்கும்போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சில சவால்கள் என்னவாக இருக்கலாம்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- சவாலான சூழ்நிலையில் வாழும் மக்களைப் பார்ப்பது கடினமாக இருக்கலாம், நாம் எப்படி உதவுவது என்பதை அறிய முடியாத அளவுக்கு மக்களின் பிரச்சனைகள் பெரிதாக இருப்பதாக உணரலாம்.
- மக்களின் கதைகளைக் கேட்கும்போது உணர்ச்சிவசப்படுவீர்கள்
- நீங்களும் கூட பேரிடரை அனுபவித்திருக்கலாம் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்
- நீங்கள் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்கும்போது (தங்குமிடம் கட்டுவது அல்லது உணவு அல்லாத பொருட்களை வழங்குவது போலல்லாமல்) நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள் அல்லது சாதித்தீர்கள் என்பதை உங்களால் பார்க்க முடியாது என்பதால், கவனமாகக் கேட்பது என்பது "உதவி செய்ய எதையும் செய்வது" என்பதல்ல என்று உணரலாம், இது உங்களை சக்தியற்றவராக உணர வைக்கலாம்.
- நீங்கள் இடைவேளை எடுத்துக்கொள்ள முடியாது மற்றும் போதுமான ஓய்வு எடுக்க முடியாது என்ற அளவுக்கு நீங்கள் காரியங்களைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், இதன் விளைவாக நீங்கள் சோர்வடையும் அபாயம் உள்ளது

கலந்துரையாடுக

உங்கள் சொந்த மன உளைச்சல் மற்றும் நல்வாழ்வை நிர்வகிக்க கருவிகளும் உத்திகளும் இருப்பது முக்கியமாகும். இந்த உத்திகளை உங்கள் அன்றாட வழக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக மாற்றும் போது, நீங்கள் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவுப் பங்கை மேற்கொள்ளாவிட்டாலும் கூட, இந்த உத்திகளைப் பயிற்சி செய்வது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். அந்த வகையில், உங்களுக்கு உண்மையிலேயே தேவைப்படும்போது, என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

உங்கள் நல்வாழ்வை நிர்வகிப்பதைப் பற்றி சிந்திக்க ஒரு நல்ல வழி, நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகளைப் பயன்படுத்துவதாகும். நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகளில் உள்ளடங்குவன:

1. கவனியுங்கள்
2. சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
3. தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
4. இணையுங்கள்
5. வழங்குங்கள்.



நடவடிக்கை அறிவுறுத்தல்கள் - நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகள்

1. நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகளின் துண்டுப் பிரசுரத்தை வழங்குங்கள்
2. குறிப்பெடுங்கள் என்பதுடன் தொடங்கி, நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகளில் ஒவ்வொன்றையும் பங்கேற்பாளர்கள் எப்படிப் பயிற்சி செய்யலாம் என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.

செயலில் உள்ள நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

1. கவனியுங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களை நிறுத்தவும், சிந்திக்கவும் மற்றும் கவனிக்கவும் சிறிது நேரம் ஒதுக்குவது உங்களை இளைப்பாற்றவும், உங்கள் சுற்றுச்சூழலுடன் உங்களை இணைக்கவும் உதவுகிறது.
2. சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். உடல் ரீதியான நடவடிக்கை நமது உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது. உங்கள் உடலை நகர்த்துகின்ற மற்றும் உங்கள் இதயத்தைத் தூண்டுகின்ற அனைத்தும் முக்கியமானவையாகும்!
3. தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆர்வமாக இருப்பது மற்றும் புதிய திறன்களைப் பெறுவது உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக்குகிறது - புதிய விஷயங்களை முயற்சிக்கவும்!
4. இணையுங்கள். நமது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் சிரிப்பைப் பகிர்ந்துகொள்வதும் நேரத்தைச் செலவிடுவதும் நாம் நமது சமூகத்தின் ஒரு அங்கமாக இருப்பதாக உணர உதவுகிறது.
5. வழங்குங்கள். உங்கள் நேரத்தைத் தாராளமாக பயன்படுத்துங்கள், அண்டை வீட்டாருக்கு அல்லது தொண்டீழியருக்கு உதவுங்கள், அன்பாக இருப்பதும், மற்றவர்களுக்காக விஷயங்களைச் செய்வதும் அவர்களுக்கு உதவுவது மட்டுமல்லாமல், நம்மையும் நன்றாக உணர வைக்கிறது.

கலந்துரையாடுக

துன்பகரமான அனுபவங்களின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் மக்களுக்கு எவ்வாறு நல்ல உணர்ச்சியூர்வமான ஆதரவையும் கவனிப்பையும் வழங்குவது என்பதை இன்று நாம் கலந்துரையாடினோம். நீங்கள் மக்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் போது அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவுக்கும் ஆலோசனைக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், உங்களால் முடிந்ததை விட அதிகமாகச் செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள். ஒரு நபரின் பிரச்சினைகளைச் சரிசெய்வது உங்கள் பொறுப்பு அல்ல, ஆனால் அவற்றை அவர்களே சரிசெய்வதை உணர அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதே உங்கள் பொறுப்பாகும். மக்கள் தங்கள் சூழ்நிலை அல்லது அனுபவங்களால் விரக்தியடைந்திருக்கலாம், அது உங்களைப் பற்றியது அல்ல, அதை தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

நீங்கள் உணர்ச்சி ரீதியாக பாதிக்கப்படுவதும் சரி, உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பிற நம்பகமான நபரின் ஆதரவைப் பெறுவதும் சரி என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், சிரியுங்கள், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை ஆதரியுங்கள். உங்களை நீங்களே வேகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உங்கள் ஆற்றலை மீட்டெடுப்பதற்கு இளைப்பாறுங்கள், உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்.

இன்று எங்கள் அமர்வின் ஒரு அங்கமாக இருப்பதற்கு நன்றி. உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தை ஆதரிக்க சில புதிய திறன்களை நீங்கள் கற்றுக்கொண்டீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஆராய்வதற்கான மேலும் அதிகத் தலைப்புகள்

இந்தப் பிரிவில் உங்கள் பங்கேற்பாளர்களுடன் நீங்கள் ஆராய விரும்பும் கூடுதல் தலைப்புகள் உள்ளன. இந்த அமர்வுகள் அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவு அமர்வில் உள்ள தலைப்புகளில் உருவாக்கப்படுகின்றன, மேலும் உங்கள் பங்கேற்பாளர்களின் திறன்களை அடிப்படை சமூக உளவியல் திறன்களுக்கு அப்பால் மேம்படுத்த நீங்கள் விரும்பினால் இவை பயனுள்ளவையாக இருக்கும்.

இந்தப் பிரிவில் உள்ள ஒவ்வொரு தலைப்பும் 10-15 நிமிடங்களுக்கு இடையில் எடுத்துக் கொள்ளும், மேலும் அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவு அமர்வில் உள்ளடக்கப்பட்ட தலைப்புகள் 1 முதல் 5 வரை இறுதியில் சேர்க்கலாம். தலைப்புகளை எந்த வரிசையிலும் ஒரு அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவு அமர்வில் சேர்க்கலாம், நீங்கள் அமர்வுகளில் ஒன்றை மட்டுமே சேர்க்கலாம் அல்லது ஐந்து அமர்வுகளையும் சேர்க்கலாம். இது உங்கள் பங்கேற்பாளர்கள் எதைப் பற்றி அறிய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. அடிப்படை சமூக உளவியல் ஆதரவு அமர்வில் சேர்க்க கூடுதல் தலைப்புகளில் எது பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதைத் தீர்மானிக்க, உங்கள் சமூகத்துடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்குமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

தலைப்பு 6: தொழில்முறை ஆதரவிற்காக மக்களுக்குப் பரிந்துரைத்தல்



குறிக்கோள்: நிபுணத்துவம் பெற்ற வழங்குநர்களின் கூடுதல் ஆதரவு எப்போது மக்களுக்குத் தேவைப்படலாம், குடும்ப வன்முறையின் அறிகுறிகள் மற்றும் பாதுகாப்பாகப் பேசுவதற்கும் ஆதரவைப் பெறுவதற்கும் மக்களை எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது என்பது பற்றிய பங்கேற்பாளரின் புரிதலை வளர்ப்பது.



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: 14 முதல் 17 வரையிலான பட அட்டைகள். பரிந்துரை வழிகளுக்கான கையேடுகள்.

கலந்துரையாடுக

பேரிடர்கள் மற்றும் பிற நெருக்கடி நிகழ்வுகளுக்குப் பிறகு பெரும்பாலான மக்கள் நன்றாகச் செயல்படும் வேளையில், சிலருக்கு அதிக ஆதரவு தேவைப்படும். சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு என்பது அடிப்படைத் திறன்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் ஆகும், இது மக்கள் நன்றாக உணரவும் மற்றவர்களுடன் இணையம் உதவும். இருப்பினும், சிலருக்குத் தங்களைச் சமாளிக்க உதவ இன்னும் நிபுணத்துவ ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. ஒரு ஆதரவாளராக, உங்கள் ஆதரவின் வரம்புகளை அறிந்து கொள்வது முக்கியம், மேலும் அவர்களுக்குத் தேவையானதை வழங்கக்கூடிய வேறு சிலரிடம் நீங்கள் அவர்களைப் பரிந்துரைக்க வேண்டியிருக்கலாம்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - இந்தப் படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

1. பங்கேற்பாளர்களுக்கு பட அட்டைகள் 14, 15, 16 மற்றும் 17 ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கவும்
2. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இந்த படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- சமூகத் தொண்டியர்கள் மன உளைச்சலுக்கு ஆளான ஒருவரை அவதானிக்கின்றனர்
- ஒரு சமூகத் தொண்டியர் குடும்ப வன்முறையின் அறிகுறிகளை அவதானிக்கிறார்
- ஒரு சமூகத் தொண்டியர் நல்வாழ்வுச் சேவைக்காகத் தொலைபேசியில் பரிந்துரை செய்கிறார்



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - தொழில்முறை ஆதரவுக்காக ஒரு நபரை நாம் எப்போது பரிந்துரைக்க வேண்டும்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: தொழில்முறை ஆதரவுக்காக ஒரு நபரை நாம் எப்போது பரிந்துரைக்க வேண்டும்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- அந்நபர் மிகவும் உணர்ச்சி ரீதியாக துயரத்தில் இருந்தால் மற்றும் உங்கள் ஆதரவு போதுமானதாக இல்லை என்றால்
- அந்நபர் தீவிர உணர்ச்சி சார்ந்த தேவைகள் அல்லது தீவிரமான கெட்ட எண்ணங்களைப் பற்றி பேசத் தொடங்கினால், மேலும் அவருடைய உணர்ச்சி நிலையைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால்
- வன்முறையின் அறிகுறிகளை நீங்கள் அவதானித்தால் அல்லது அந்த நபர் தனது வீட்டில் நடக்கும் துஷ்பிரயோகம் அல்லது வன்முறையைப் பற்றி உங்களுக்குச் சொன்னால்
- தாங்கள் பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்டதாக அல்லது பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளானதாக அந்த நபர் உங்களிடம் கூறினால், அவருக்குக் காவல்துறை அல்லது மருத்துவமனையிலிருந்து அவசர சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.



படம் 14



படம் 15



படம் 16

கலந்துரையாடுக

துரதிர்ஷ்டவசமாக, சிலர் தங்கள் வீடுகளிலும் சமூகங்களிலும் வன்முறையை அனுபவிக்கின்றனர். நெருக்கடியான நிகழ்வுகளுக்குப் பிறகு சமூகங்களில் கோபமும் வன்முறையும் அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி சொல்கிறது. ஆதரவாளர்களாகிய நாம் இதைப் பற்றி அறிந்திருப்பதும், வன்முறையை அனுபவிப்பதாக நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் நபர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதும் முக்கியமாகும்.



கேள்வி: குடும்ப வன்முறை என்றால் என்ன?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: குடும்ப வன்முறை என்றால் என்ன?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- குடும்ப வன்முறையில் அடித்தல், குத்துதல், உதைத்தல், அறைதல் போன்ற உடல்ரீதியான வன்முறைகள் அடங்கும். இது பொதுவாக ஒரு பெண், மற்றொரு ஆண் அல்லது குழந்தைக்கு எதிராக ஒரு ஆணால் நிகழ்த்தப்படுகிறது. இது உடன்பிறந்தவர்களிடையேயும் ஏற்படலாம்
- குடும்ப வன்முறையில் கற்பழிப்பு அல்லது பாலியல் வன்கொடுமை உள்ளிட்ட பாலியல் துஷ்பிரயோகம் உள்ளடங்குகிறது
- குடும்ப வன்முறையில் உளவியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம், உணர்ச்சி ரீதியான துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல் ஆகியவை உள்ளடங்குகிறது. எதிர்மறையான பெயர்களால் கத்தப்படுவது அல்லது அழைக்கப்படுவது, ஒரு நபர் மற்றொரு நபரின் நடமாட்டங்களை அல்லது செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது, ஒரு நபரை அச்சுறுத்துகின்ற நடத்தை மற்றும் மனநிலையைச் சந்தேகிப்பது (பாதிக்கப்பட்டவரின் சொந்த அனுபவங்களை அவரையே சந்தேகிக்கச் செய்வது) ஆகியவை இதில் அடங்கும்.
- குடும்ப வன்முறையில் நிதி துஷ்பிரயோகம், மற்றொரு நபரின் நிதியைக் கட்டுப்படுத்துதல், அவர்கள் வாங்கிய பொருட்கள் மற்றும் அவர்கள் பணத்தை அவர்கள் எப்படி, எப்போது, ஏன் கையாளுகின்றனர் ஆகியவை உள்ளடங்குகின்றன



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - யாராவது குடும்ப வன்முறையை அனுபவிப்பதாக வெளிப்படுத்தினால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: யாராவது குடும்ப வன்முறையை அனுபவிப்பதாக வெளிப்படுத்தினால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- நீங்கள் கவனமாகவும் கவனச் சிதறல் இல்லாமலும் கேட்க வேண்டும்
- நீங்கள் தொலைபேசியிலோ அல்லது மெய்நிகராகவோ பேசினால், அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதையும், பேசுவதற்கு இது பாதுகாப்பான நேரம் என்பதையும் அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும்
- அவர்களை நம்புங்கள்
- பகிர்ந்தமைக்கு அவர்களுக்கு நன்றிகூறி, உங்களால் முடிந்தவரை அவர்களை ஆதரிப்பீர்கள் என்று அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும்
- அவர்கள் அடுத்து என்ன செய்ய விரும்புகிறார்கள் என்பது பற்றி அவர்களுக்கு யோசனை இருந்தால் அதைக் கூறுமாறு அவர்களிடம் கேளுங்கள்
- உங்கள் வசமுள்ள தொடர்புடைய குடும்ப வன்முறை மற்றும்/அல்லது குடும்ப வன்முறை ஆதாரங்களுடன் அவற்றை இணைக்கவும்



தலைப்பு 7: பேரிடரில் இருந்து மீளுதல்



குறிக்கோள்: மற்றவர்களுக்கு உதவும் போது சுய-பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம் குறித்து பங்கேற்பாளர் விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல்.

முக்கியச் செய்திகள்

- மீளுதல் ஒரு நீண்ட செயல்முறையாக இருக்கலாம், ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் மீளும் போது உறுதியானவர்களாக உணரலாம்
- சோகம், கோபம், விரக்தி, பெருமிதம், அதிர்ஷ்டம் போன்ற பல்வேறு விஷயங்களை மீளும்போது உணருவது இயல்பானது மற்றும் சரியானது
- நீங்கள் மீளுதற்கு உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரைப் பயன்படுத்துங்கள், அவர்களுடன் பேசுங்கள், ஒன்றாக நேரத்தை செலவிடுங்கள்
- நீங்கள் மகிழ்ந்து செய்யும் விஷயங்களை மீண்டும் செய்யத் தொடங்குங்கள்



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: பட அட்டைகள், 2, 3, 4, 19 முதல் 21 வரை.

கலந்துரையாடுக

பேரிடர்கள் மற்றும் பிற நெருக்கடிகள் மக்கள் மற்றும் அவர்களின் சமூகங்கள் மீது சிக்கலான மற்றும் நீண்ட காலத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. எல்லா சமூகங்களும் வேறுபட்டவை என்றாலும், அனுபவத்திலிருந்து, பல சமூகங்கள் பொதுவாக இதே போன்ற அனுபவங்களைக் கொண்டிருக்கும் என்பதை நாங்கள் அறிவோம்.

எடுத்துக்காட்டாக, பேரிடர் அல்லது பிற நெருக்கடிக்குப் பிறகு மிகவும் நேர்மறையாக உணருவது இயல்பானதே, மக்கள் விரைவாக அதிலிருந்து மீண்டெழ முடியும் என்றும், நிறைய உதவிகள் கிடைக்கும் என்றும் நினைக்கலாம். இருப்பினும், சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, பேரிடருக்குப் பிறகு மக்கள் உணர்ந்ததை விட மோசமாக உணர ஆரம்பிக்கலாம். அவர்கள் சோர்வடைந்து விரக்தி அடைகிறார்கள். உதவி செய்ய வந்தவர்கள் விலகலாம், சமூகம் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தவிக்கக்கூடும்.

ஒரு பேரிடரைச் சமாளிப்பதற்கும், அதிலிருந்து மீள்வதற்கும் நீண்ட காலம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். மீளுதல் என்பது "ரோலர்-கோஸ்டர் சவாரி" போல இருக்கலாம். மக்கள் ஒரு நாள் நல்ல உணர்ச்சிகளுடன் "புத்துணர்ச்சியுடன்" இருப்பதாக உணரலாம், பின்னர் அடுத்த நாள் மோசமான உணர்வுகளுடன் "சோர்வடைந்து" இருப்பதாக உணரலாம். இது குழப்புவதாக இருக்கலாம்.

மக்கள் தங்களைத் தாங்களே மீட்டெடுக்கவும், தங்களின் நல்வாழ்வைக் கவனித்துக் கொள்ளவும் இது உதவியாக இருக்கலாம். பெரும்பாலான மக்கள் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு சிறப்பாக மீண்டெழுவார்கள் மற்றும் அவர்கள் அப்படி இருக்கும்போது வலுவானவர்களாக இருப்பார்கள், மீண்டும் ஒரு பேரிடர் அல்லது கடினமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் அவர்கள் அதற்கு மிகவும் தயாராக இருப்பார்கள்.



படம் 18



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல் - இந்தப் படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

1. குழு படங்கள் 2, 3 மற்றும் 4 ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கவும்
2. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இந்த படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- ஒரு ஆண் அழுகிறார்
- ஒரு ஆண் கோபமாக இருப்பதாகத் தோன்றுகிறார்
- ஒரு பெண் அதிர்ச்சியடைந்து இருப்பதாகத் தோன்றுகிறார்

கலந்துரையாடுக

பேரிடர்கள் அதிர்ச்சியளிக்கின்றன, மேலும் நமது உடமைகள், வீடுகள், அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்கள் போன்றவற்றை நம்மிடமிருந்து பறிந்துக் கொள்ளலாம். மனிதர்களுக்குப் பலவிதமான உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் இருப்பது இயல்பானதே. நீங்கள் வருத்தமாக, கோபமாக, விரக்தியாக உணர்வது ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதே, அதேபோல் நீங்கள் எப்படிச் சமாளித்தீர்கள் அல்லது எதையும் இழக்காதது உங்கள் அதிர்ஷ்டம் என்று பெருமிதம் கொள்வது ஆகியவையும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதே. உணர்ச்சிகளை உணரவும் துக்கப்படவும் நேரம் எடுத்துக்கொள்ள மக்களை ஊக்குவிப்பது உதவியாக இருக்கும்.



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல் - இந்தப் படத்தில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

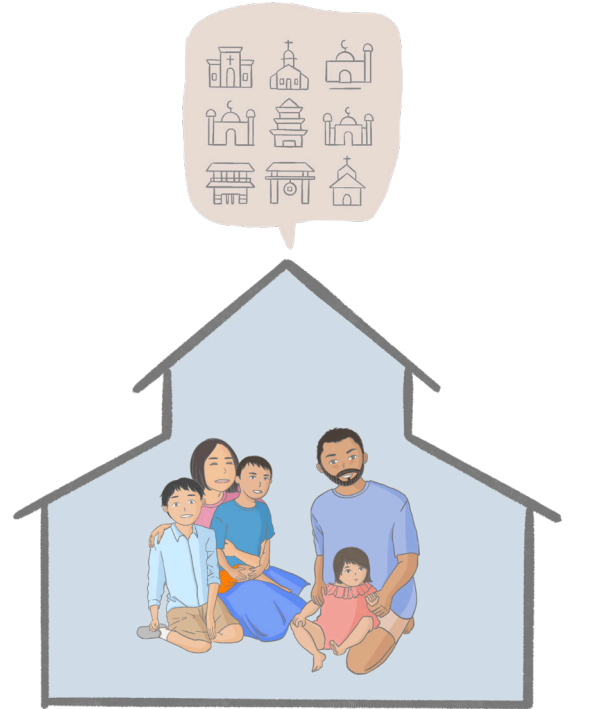
1. குழு படம் 19 -ஐக் காண்பிக்கவும்.
2. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இந்தப் படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- சமூக நிலையத்தி/வழிபாட்டுத் தலத்தில் குடும்பம் உள்ளது

கலந்துரையாடுக

மக்கள் தயாராக இருப்பதாக உணரும்போது, தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் போது மற்றும் அக்கறையுள்ள ஒருவரிடம் என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி பேசும் போது என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு உதவலாம் மற்றும் எதிர்காலத்தை ஆராய அவர்களுக்கு உதவலாம். பேசுவது, தங்களையும் தங்கள் குடும்பத்தையும் மீட்டெடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் திட்டமிட மக்களுக்கு உதவலாம். இது மக்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக உணரவும் உதவலாம்.



படம் 19

▶ **கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல் - இந்தப் படத்தில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?**

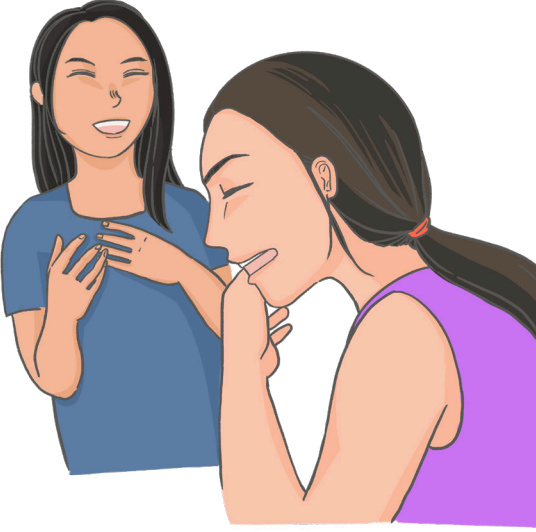
1. குழு படங்கள் 20 மற்றும் 21 ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கவும்
2. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இந்த படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- பெண்கள் பேசிச் சிரிந்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்
- குடும்பத்தினர் விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றனர்

கலந்துரையாடுக

குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் பழகுவது மக்கள் தாங்கள் அனுபவித்ததைப் பகிர்ந்து கொள்ள உதவுகிறது. நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் மேற்கொள்கின்ற மற்றும் பொதுவாக உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற விஷயங்களைச் செய்வது, நீங்கள் மீண்டும் நன்றாக உணர உதவுவதற்கு முக்கியமானதாகும். மக்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் போது, அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் மேற்கொள்கின்ற நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம், அவர்கள் மீண்டு வருவதற்கு அது உதவலாம்.



படம் 20



படம் 21

தலைப்பு 8: மன உளைச்சல் மீதான நடவடிக்கை



குறிக்கோள்: நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மன உளைச்சலால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான அடையாளங்களைப் பற்றிய பங்கேற்பாளரின் புரிதலை வளர்ப்பது.

முக்கியச் செய்திகள்

- மன உளைச்சல் உங்கள் உடல்நலம், வேலை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை கடுமையாகப் பாதிக்கலாம்
- மன உளைச்சலின் அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள், அவை உங்களை ஓய்வெடுக்கவும் உங்களை கவனித்துக்கொள்ளவும் உங்கள் உடலுக்கு இருக்கும் வழியாகும்
- ஓய்வு மற்றும் மகிழ்ச்சியான செயல்பாடுகள் மன உளைச்சலைப் போக்குவதற்கான சிறந்த வழியாகும்



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: 2, 21 முதல் 25 வரையிலான பட அட்டைகள்.

கலந்துரையாடுக

மன உளைச்சல் இயல்பானதே, அது ஆபத்தை எதிர்கொள்வதற்கான நமது உடலின் இயற்கையான வழியாகும். மன உளைச்சல் சவாலான நேரங்களைச் சமாளிக்க உதவலாம். அட்ரினலின் போன்ற மன உளைச்சல் ஹார்மோன்கள் வேகமாக இயங்க அல்லது வலுவாக இருக்க நமக்கு உதவுகின்றன, இதனால் நாம் அச்சுறுத்தலில் இருந்து தப்பிக்க முடியும். மன உளைச்சல் நாம் எவ்வாறு தகவல்களை எடுத்துக்கொள்கிறோம், தொடர்புகொள்கிறோம் மற்றும் முடிவுகளை எடுக்கிறோம் போன்றவற்றையும் பாதிக்கலாம்.

மன உளைச்சல் நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும் போது அது நமது உடல் மற்றும் உளவியல் சார்ந்த ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம், மேலும் நமது உறவுகளை பாதிக்கலாம். அது நம்மை நன்றாகத் தூங்குவதைக் கெடுக்கலாம், நோய்வாய்ப்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்பை ஏற்படுத்தலாம், உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யலாம் அல்லது குறைக்கலாம். மேலும், மன உளைச்சல் நம் மூளையை பாதிக்கிறது - நாம் விஷயங்களை நன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ள மாட்டோம், மேலும் முடிவுகளை எடுப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.



படம் 2



படம் 22



படம் 23



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - இந்தப் படத்தில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

1. குழு படங்கள் 2, 22 மற்றும் 23 ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கவும்.
2. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இந்த படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- முதுகு வலியைக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆண்; ஒரு ஆண் தூங்குவதற்குச் சிரமப்படுகிறார்; ஒருவர் அதிர்ச்சியடைந்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறார்.

கலந்துரையாடுக

மன உளைச்சலின் பொதுவான அறிகுறிகளை அறிந்துகொள்வது மக்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம். இதில் உடல், உணர்ச்சி மற்றும் நடத்தை சார்ந்த அறிகுறிகளில் உள்ள மன உளைச்சலின் அறிகுறிகள் அடங்கும்.

மன உளைச்சலின் உடல் சார்ந்த அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- உறக்கப் பிரச்சினைகள்
- தலைவலிகள்
- தசை இறுக்கம்/உடல் வலி
- வேகமான இதயத் துடிப்பு
- குமட்டல்

மன உளைச்சலின் உணர்ச்சி மற்றும் நடத்தை சார்ந்த அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- மற்றவர்களிடமிருந்து விலகாதல் - மக்களுடன் இருக்க விரும்பாத நிலை
- அதிர்ச்சி - மருட்சியடைந்த கண்கள், வெறுமையான முகப்பாவம், என்ன சொல்வது என்று தெரியாமல் இருப்பது அல்லது பேசுவதற்கு கடினமாக இருக்கும் நிலை
- குதித்தல் - உரத்த குரல்களில் குதித்தல், நடுங்குதல்
- பதட்டம் - மிகவும் கவலையாக அல்லது அச்சத்துடன் இருப்பது



படம் 24



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - இந்தப் படத்தில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

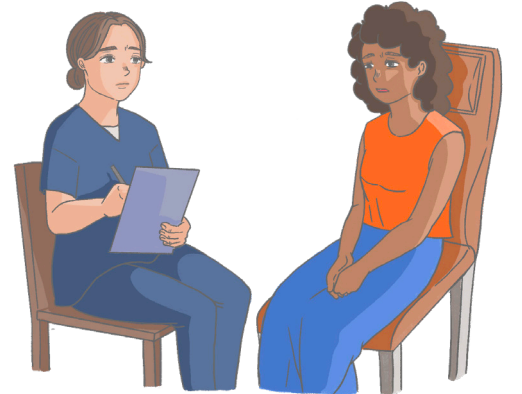
1. குழு படங்கள் 9 மற்றும் 24 ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கவும்.
2. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இந்தப் படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- ஒரு குடும்பம் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுகிறது
- ஒருவர் ஒரு ஆலோசகரிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்

கலந்துரையாடுக

அன்புக்குரியவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவது, அல்லது தேவைப்பட்டால், ஒரு நிபுணரிடம் பேசுவது, பிரச்சனைகள் மற்றும் மன உளைச்சலைச் சமாளிக்கவும், நமது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை வலுப்படுத்தவும் உதவலாம்.



படம் 9

▶ **கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - வேறு என்ன விஷயங்கள் நம்மை நன்றாக உணர வைக்க உதவுகின்றன?**

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: வேறு என்ன விஷயங்கள் நம்மை நன்றாக உணர வைக்க உதவுகின்றன?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- நண்பர், குடும்பத்தினர் அல்லது பிற நம்பகமான நபர் போன்ற அக்கறையுள்ள மற்றும் நீங்கள் நம்புகின்ற ஒருவருக்கு என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி பேசுவது
- குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் ஒன்றுகலந்து பழகுவது
- உங்களுக்கு வழக்கமாக மகிழ்ச்சியளிக்கின்ற விஷயங்களைச் செய்வது

▶ **கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - உங்களை கவனித்துக் கொள்ளவும், உங்கள் மன உளைச்சலைக் குறைக்கவும் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?**

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: உங்களை கவனித்துக் கொள்ளவும், உங்கள் மன உளைச்சலைக் குறைக்கவும் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

- இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு ஓய்வெடுங்கள்
- ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்
- உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- உங்களின் அன்றாட வழக்கத்திற்குத் திரும்புங்கள்
- உங்கள் மன உளைச்சலை உங்களால் குறைக்க முடியாவிட்டால், நீங்கள் என்ன அனுபவித்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஆலோசகர் போன்ற ஒரு நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.



தலைப்பு 9: குழந்தைகள் மீள ஆதரவளித்தல்



குறிக்கோள்: குழந்தைகளிடத்தில் உள்ள மன உளைச்சலின் அடிப்படை அறிகுறிகள் மற்றும் ஒரு பேரிடரில் இருந்து மீள்வதற்கு குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிக்கலாம் என்பது பற்றிய பங்கேற்பாளர்களின் புரிதலை வளர்ப்பது.

முக்கியச் செய்திகள்

- ஒரு பேரிடர் அல்லது அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுக்குப் பிறகு, பெரியவர்களைப் போலவே குழந்தைகளும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவது இயல்பானதே
- குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக உணர வேண்டும். பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆறுதல் அளிக்க வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் பத்திரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதாக உணர்வதற்கு உதவ வேண்டும்
- குழந்தைகள் தங்கள் அச்சங்கள் மற்றும் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் அவர்கள் கூறுவதைக் கவனமாகக் கேட்டு, அது இயல்பானது என்றும், அவர்களைக் கவனித்துக்கொள்வதற்காகத் தான் தாங்கள் வந்திருப்பதாக அவர்களுக்கு உறுதியளிக்க வேண்டும்
- குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக உணர வழக்கமான நடைமுறைகள் உதவுகின்றன, பேரிடருக்கு முன் நீங்கள் செய்த வழக்கமான செயல்பாடுகளை குடும்பமாக ஒன்றாகச் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: 25 முதல் 27 வரையிலான பட அட்டைகள்.

கலந்துரையாடுக

பெரியவர்களைப் போலவே, குழந்தைகளும் மன உளைச்சலையும் துயரத்தையும் அனுபவிக்கிறார்கள். இருப்பினும், குழந்தைகளில் மன உளைச்சல் மற்றும் துயரத்தின் அறிகுறிகள் வேறுபட்டவை. குழந்தைகள் தாங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகவும், அக்கறை செலுத்தப்படுவதாகவும் உணர வேண்டும், மேலும் தங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள இயல வேண்டும்.

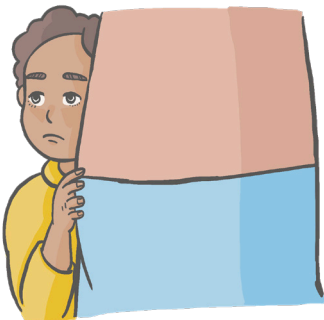


கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - இந்தப் படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

1. பங்கேற்பாளர்களுக்கு பட அட்டைகள் 26, 27 மற்றும் 28 ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கவும்.
2. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: இந்த படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்களில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

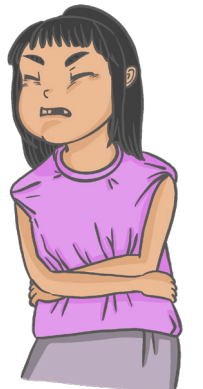
- வயிறு வலியுடன் உள்ள குழந்தை
- குழந்தை தன் பெற்றோரைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது
- குழந்தை தன் பெற்றோருடன் படுக்கையில் தூங்கப் போகிறது



படம் 25



படம் 26



படம் 27



கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - குழந்தைகள் மன உளைச்சலில் இருப்பதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறார்கள்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: குழந்தைகள் மன உளைச்சலில் இருப்பதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறார்கள்?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- பெரியவர்கள் போலல்லாமல், "நான் மன உளைச்சலாக உணர்கிறேன்" என்று குழந்தைகள் உங்களிடம் சொல்ல மாட்டார்கள்.
- மாறாக, அவர்கள் உடல் சார்ந்த அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தலாம்:
 - வயிறு அல்லது தலையில் வலி இருப்பதாகத் தெரிவிப்பது
 - சாப்பிட விருப்பமில்லை என்று கூறுவது
- அவர்கள் வித்தியாசமாக நடந்துகொள்ள ஆரம்பிக்கலாம்:
 - நன்றாக தூங்குவதில்லை
 - எளிதில் அழுவது
 - ஆக்ரோஷமாக இருப்பது அல்லது விரைவாக கோபப்படுவது
 - விஷயங்களைப் பற்றி அச்சமாகவும் பயமாகவும் இருப்பது
 - அவர்களின் பெற்றோர்/பராமரிப்பாளர்களைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு, எப்போதும் நெருக்கமாக இருக்க விரும்புவது
 - மற்ற குழந்தைகளுடன் பேசுவோ விளையாடவோ விரும்பாமல் இருப்பது
 - அவர்கள் 'குழந்தைப் பருவத்திற்குப் பின்னோக்கிச் செல்வது போல்' தோன்றலாம் - அவர்கள் சிறு குழந்தையாக இருந்தபோது செய்ததைப் போலவே செயல்படத் திரும்புவது, அதாவது பெற்றோர்கள் இருந்த அதே படுக்கையில் தூங்குவது, படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது
- குழந்தைகள் மன உளைச்சலின் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும், விளையாடுவதற்கு மற்றும் வேடிக்கையாக இருப்பதற்கு இடையில் விரைவாக மனநிலை மாறலாம். ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்குப் பிறகும் குழந்தைகள் விளையாடுவது இயல்பானதே, அது அவர்கள் துயரப்படவில்லை என்று அர்த்தமல்ல





கலந்துரையாடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் குழந்தைகளை எவ்வாறு ஆதரிக்கலாம்?

1. ஒரு குழுவாக பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் குழந்தைகளை எவ்வாறு ஆதரிக்கலாம்?

பின்வருமாறு பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறுங்கள்:

- குழந்தைகளை தங்கள் நண்பர்களுடன் விளையாட ஊக்கமளிப்பது
- தங்கள் குழந்தைகளின் அச்சத்தைக் கேட்டறிந்து அவர்களுக்கு ஆறுதல் கூறுவது
- மரியாதை அளித்துக் கேட்பது, அச்ச உணர்வைக் கொண்டிருப்பது அவமானம் என்று குழந்தைகளை உணர வைக்கக் கூடாது
- என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்க குழந்தைகளை ஊக்குவிப்பது, பேரிடரைப் புரிந்துகொள்ளவும், அடுத்த முறை ஏதாவது நடந்தால் தங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க அவர்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும் அவர்களுக்குத் தகவல் அளிப்பது
- அவர்களுடன் விளையாடுவது, மகிழ்ச்சி தரும் வேடிக்கையான விஷயங்களை ஒன்றாகச் செய்வது
- வழக்கமான செயல்களில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துவது மற்றும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடுவது, ஒன்றாக வாசிப்பது, குடும்பத்தினரைப் பார்வையிடுவது போன்ற குடும்ப நடைமுறைகளைப் பராமரிப்பது. வாழ்க்கை இயல்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்க வழக்கமான நடைமுறைகள் உதவுகின்றன
- சாப்பிட விரும்பாமல் இருப்பது: குடும்பமாகச் சேர்ந்து சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைச் சாப்பிட வற்புறுத்தக்கூடாது, ஆனால் உணவு நேரத்தை வேடிக்கையாகவும் ஓய்வாகவும் மாற்ற முயற்சிக்கவும், ஒரு நல்ல முன்மாதிரியாக இருங்கள் மற்றும் உணவு நேரத்தில் நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்.
- தூக்கப் பிரச்சனைகள்: படுக்கைக்கு செல்லும் முன் உடற்பயிற்சியின்றி சிறிது நேரம் அமைதியாக இருப்பது, படுக்கையில் கதை சொல்வது, அரவணைப்பது போன்ற படுக்கை நேர நடைமுறைகள் நன்றாகத் தூங்குவதற்கு குழந்தைகளுக்கு உதவலாம்



தலைப்பு 10: கவனியுங்கள், கேளுங்கள், இணைத்திடுங்கள்



குறிக்கோள்: சமூக உளவியல் சார்ந்த முதலுதவியின் கவனியுங்கள், கேளுங்கள், இணைத்திடுங்கள் கொள்கைகளைப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவது.

முக்கியச் செய்திகள்

- சமூக உளவியல் சார்ந்த முதலுதவி என்பது ஒரு சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு அணுகுமுறையாகும்
- சமூக உளவியல் சார்ந்த முதலுதவி அணுகுமுறைக்கு வழிகாட்டுகின்ற மூன்று அடிப்படை செயல்கள் உள்ளன, அவை - கவனியுங்கள், கேளுங்கள், இணைத்திடுங்கள்



நேரம்: 10 நிமிடங்கள்



பாடப்பொருட்கள்: விருப்பத்தேர்வானது, சமூக உளவியல் சார்ந்த முதலுதவி: ஆஸ்திரேலியாவில் (ஆங்கிலம்) பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆதரவளிக்கிறது, ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும்

கலந்துரையாடுக

சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு நடவடிக்கைகள் வேறுபட்டவை மற்றும் அவை பல்வேறு விதமான வழிகளில் பயன்படுத்தப்படலாம். பரந்த தகவல்தொடர்புச் செய்திகள் முதல் குழு ஆதரவு வரை ஒருவரை ஒருவர் தொடர்புகொள்வது. சமூக உளவியல் சார்ந்த முதலுதவி என்பது சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவிற்கான அணுகுமுறையாகும், இது பெரும்பாலும் அவசர காலங்களின் போது அல்லது அதற்குச் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது பெரிய அளவிலான அவசரநிலைகளில் குறிப்பாக உதவியாக இருக்கும். சமூக உளவியல் சார்ந்த முதலுதவியின் கொள்கைகள், துயரத்தை அனுபவிக்கும் மக்களுடனான நமது தொடர்பாடல்களுக்கு வழிகாட்டலாம், மேலும் நீங்கள் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்கும் போதெல்லாம் அதைப் பற்றி சிந்திக்க அவை உதவியாக இருக்கலாம். கவனியுங்கள், கேளுங்கள், இணைத்திடுங்கள் ஆகியவையே இதன் கொள்கைகளாகும். இந்த மூன்று கொள்கைகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள உங்களுக்கு உதவுவதற்கு, நான் ஒரு விரைவான விளையாட்டை விளையாடப் போகிறோம்.



செயல்பாட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் - கவனியுங்கள், கேளுங்கள், இணைத்திடுங்கள்

1. குழுவை எழுந்து நிற்கச் சொல்லுங்கள், (அவர்கள் மேசையில் இருந்தாலும் கூட)
2. நீங்கள் விளையாடப் போகும் குழுவிடம் "சைமன் கூறுகிறார் (Simon Says)" என்று சொல்லுங்கள். எப்படி விளையாடுவது என்பது அனைவருக்கும் தெரிகிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.
3. இருப்பினும் இந்த 'சைமன் கூறுகிறார்' விளையாட்டானது கவனியுங்கள், கேளுங்கள், இணைத்திடுங்கள் ஆகியவற்றுக்கான செயல்களுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும் என்று குழுவிடம் கூறவும்.
4. கவனியுங்கள் என்ற செயல்களின் முதல் செயல்விளக்கத்தை வழங்கவும் - கண்களுக்கு மேல் கை வைத்தல், தூரத்தில் பார்த்தல், கேளுங்கள் - கையைக் காதில் வைத்தல், இணைத்திடுங்கள் - கரத்தை இணைக்கும் செயல்
5. "சைமன் கூறுகிறார்... கவனியுங்கள்", "சைமன் கூறுகிறார் கேளுங்கள்" அல்லது "சைமன் கூறுகிறார் இணைத்திடுங்கள்" என்று குறிப்பின்றி அழைத்து, எந்தப் பங்கேற்பாளர்கள் சரியான செயலைச் செய்கிறார்கள் என்பதை அறியவும்.
6. சில அழைப்புகளில், செயலுக்கு முன் "சைமன் கூறுகிறார்" என்பதைச் சேர்க்க வேண்டாம். செயலைப் பின்பற்றும் பங்கேற்பாளர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேறினர்.
7. தவறு செய்பவர்களை வெளியேற்றுவதற்கு நீங்கள் தொடருகையில் விளையாட்டின் வேகத்தை அதிகரிக்கிறீர்கள்!

கலந்துரையாடுக

இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் என்ன அர்த்தம்? சரி, கவனியுங்கள் (LOOK) என்பது உதவியாளர்களின் பாதுகாப்பைக் குறிக்கிறது, மேலும் இது யாருக்கு அதிக ஆதரவு தேவைப்படலாம் என்பதைக் கண்டறிந்து முன்னுரிமை அளிப்பதைக் குறிக்கிறது. இதைச் செய்ய, PFA உதவியாளர்கள் என்ன நடந்தது மற்றும் என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்து மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்; யாருக்கு உதவி தேவை, அது பாதுகாப்பாக இருந்தால், மக்களுக்கு அடிப்படை மற்றும் நடைமுறைத் தேவைகள் உள்ளதா மற்றும் நீங்கள் என்ன உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகளைக் கவனிக்கிறீர்கள். கேளுங்கள் (LISTEN) என்பது துன்பத்தில் உள்ளவர்களை அணுகி அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளத் தொடங்கிய தருணத்திலிருந்து உதவியாளர்கள் அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளும் முறையைக் குறிக்கிறது. இறுதியாக, உதவியாளர் தகவல்களை வழங்குதல் மற்றும் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய மக்களுக்கு உதவுதல் மற்றும் தங்கள் சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க அவர்களுக்குத் தேவையான வளஆதாரங்களை அணுகுதல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நடைமுறை சார்ந்த விளைவுகளைக் இணைத்திடுங்கள் (LINK) கொண்டுள்ளது.

துணைப் பாடப்பொருட்கள்

உங்கள் அமர்வில் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய மற்றும் உங்கள் பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பாடப்பொருட்கள் பின்வரும் பிரிவில் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொரு தலைப்பிலும் கலந்துரையாடலை ஆதரிப்பதற்கான பட அட்டைகள், பரிந்துரை வழிகள் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் உங்கள் பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்குவதற்கான துண்டுப் பிரசுரங்களை எங்கே கண்டறிவது ஆகிய விவரங்கள் இவற்றில் அடங்கும்.

பரிந்துரைக்கான வழிகள்

பெரும்பாலும் நாம் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்கும் நபர்களுக்குப் பிற சேவை வழங்குநர்களின் உதவி தேவைப்படும். இது நடைமுறை அல்லது நிதி சார்ந்த உதவி, மனநல ஆதரவு அல்லது பிற நிபுணத்துவ சேவைகளுக்காக இருக்கலாம். இந்தச் சேவைகளை வழங்கும் முகமைகளும் நிறுவனங்களும் சமூகங்களுக்கு இடையே மாறுபடலாம், எனவே உங்கள் உள்ளூர் சமூகத்தில் என்ன சேவைகள் உள்ளன என்பதை நீங்கள் சரிபார்ப்பது முக்கியமாகும்.

பின்வரும் வார்ப்புருவில் உங்கள் உள்ளூர் சேவை வழங்குநர்களின் பெயர்கள் மற்றும் தொடர்பு விவரங்களை நீங்கள் அடையாளம் காண இடம் உள்ளது, அதன்மூலம் கிடைக்கின்ற சேவைகள் மற்றும் தாங்கள் யாரிடம் பரிந்துரைக்கப்படலாம் என்பதைப் பற்றி உங்கள் பங்கேற்பாளர்கள் அறிந்துகொள்ள நீங்கள் உதவலாம். சட்ட உதவி மற்றும் பழங்குடியினருக்கான சட்டச் சேவைகள் போன்ற சில முக்கியமான சேவைகள் மாநில அடிப்படையிலானவை, எனவே உங்கள் மாநிலம் அல்லது பிரதேசத்தில் உள்ள தொடர்புடைய விவரங்களை நீங்கள் ஆராய வேண்டும்.

வார்ப்புருவின் முதல் பக்கத்தில் தேசிய ஆதரவுத் தொலைபேசி எண்கள் உள்ளன, பக்கம் இரண்டில் உங்கள் பகுதியில் உள்ள தொடர்புடைய சேவைகளைச் சேர்க்க இடம் உள்ளது.

சேர்க்க வேண்டிய சேவை வகைகள்:

- மனநல மற்றும் நல்வாழ்வு ஆதரவு
- உள்ளூர் பொது மருத்துவர
- உள்ளூர் பழங்குடியினர் சமூகத்தின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள சுகாதார அமைப்பு
- உள்ளூர் சுகாதார மருந்தகம் மற்றும் / அல்லது மருத்துவமனை
- உள்ளூர் மற்றும் குடும்ப வன்முறை தொடர்பான சேவைகள்
- நிதி உதவிச் சேவை
- சமூக ஆதரவு மற்றும் சேவைகளை வழங்கும் அரசாங்க நிறுவனங்கள்
- சமூகக் குழுக்கள், விளையாட்டு மன்றங்கள், ஆண்களுக்கான மன்றங்கள்
- சட்ட உதவி
- அகதிகள் மற்றும் புகலிடக் கோரிக்கையாளர்களுக்கான சேவைகள்

தேசிய பரிந்துரைக்கான வழிகள்

அவசரநிலை ஏற்பட்டால், காவல்துறை, தீயணைப்புத் துறை அல்லது ஆம்புலன்ஸை 000 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

அமைப்பு	சேவை வகை	தொடர்பு விவரங்கள்	வலைத்தளம்
லைஃப்லைன் (Lifeline)	நெருக்கடி ஆதரவு	13 11 14	lifeline.org.au
BeyondBlue	மனக்கவலை, மன அழுத்தம் மற்றும் மன உளைச்சலுக்கான ஆதரவு	1300 22 4636	beyondblue.org.au
1800RESPECT	பாலியல் வன்கொடுமை, குடும்ப வன்முறை ஆலோசனைச் சேவை (Sexual assault, domestic family violence counselling service)	1800 737 732	1800respect.org.au
நேஷனல் டெப்ட் உதவித் தொலைபேசி (National Debt Helpline)	நிதி சார்ந்த ஆலோசனை (Financial counselling)	1800 007 007	ndh.org.au
குழந்தைகளுக்கான உதவித் தொலைபேசி (Kids Helpline)	5 முதல் 25 வயதினருக்கான தொலைபேசி ஆலோசனை	1800 55 1800	kidshelpline.com.au
MensLine	ஆண்களுக்கான தொலைபேசி மற்றும் இணையவழி ஆலோசனை	1300 789 978	mensline.org.au
People with disability Australia	உடற்குறையைக் கொண்டவர்களுக்கான தகவல்கள் மற்றும் பரிந்துரைகள்	1800 422 015 TTY: 1800 422 016	pwd.org.au
கற்பழிப்பு மற்றும் குடும்ப வன்முறை தொடர்பான சேவைகள் ஆஸ்திரேலியா (Rape and Domestic Violence Services Australia)	ஆஸ்திரேலியாவில் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளான அல்லது அதற்கான ஆபத்தில் இருக்கும் எவருக்கும் உதவுகின்ற 24/7 தொலைபேசி மற்றும் இணையவழி நெருக்கடி ஆலோசனைச் சேவை	1800 211 028	rape-dvservices.org.au

தகவல் சிற்றேடுகள் மற்றும் துண்டுப் பிரசுரங்கள்

பேரிடர்கள் மற்றும் பிற நெருக்கடிகளினால் ஏற்படும் சமூக உளவியல் சார்ந்த தாக்கங்களை அறிந்துகொள்ள மக்களுக்கு உதவுவதற்குப் பல்வேறு தகவல் பொருட்களை ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் கொண்டுள்ளது. பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கான பாடப்பொருட்கள் மற்றும் பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களுடன் பணிபுரியும் மக்கள் மற்றும் நிறுவனங்களுக்கான பாடப்பொருட்கள் ஆகியவை இதில் அடங்கும். இவற்றில் சில பாடப்பொருட்கள் பல மொழிகளில் கிடைக்கின்றன. உங்கள் தகவல் அமர்வுகளில் பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்க, இந்தப் பாடப்பொருட்களில் சில உங்களிடம் இருப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். பேரிடர்களினால் ஏற்படும் சமூக உளவியல் சார்ந்த தாக்கங்கள் பற்றி உங்கள் பங்கேற்பாளர்கள் மேலும் அறிய இந்தப் பாடப்பொருட்கள் உதவுவதோடு, பயனுள்ள தகவல்களுடன் மக்களை இணைக்கவும் உதவுகின்றன.

இந்தப் பாடப்பொருட்களை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் வலைத்தளத்தில் காணலாம்:

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities

சிறந்த தகவல்தொடர்புக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

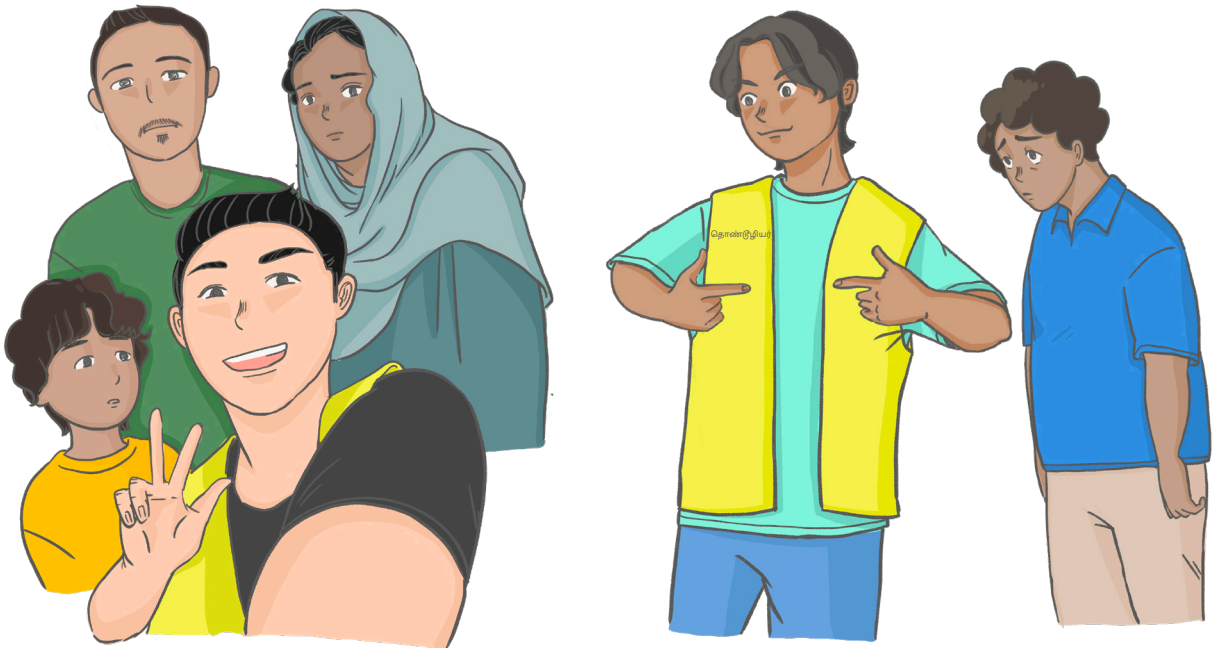
செய்ய வேண்டியவை:

- நேர்மையாகவும் நம்பகமானவராகவும் இருங்கள்.
- சொந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்கான மக்களின் உரிமைக்கு மதிப்பளியுங்கள்.
- உங்களின் சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளையும், பாரபட்சங்களையும் பற்றி அறிந்து கொண்டு, அவற்றை ஒதுக்கி வைப்புகள்.
- இப்போது உதவியை மறுத்தாலும், எதிர்காலத்தில் அவர்களால் உதவியை அணுக முடியும் என்பதை அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- அந்தரங்கத்திற்கு மதிப்பளியுங்கள், பொருத்தமானதாக இருந்தால், அந்நபரின் கதையை இரகசியமாக வைத்திருங்கள்.
- அந்நபரின் கலாச்சாரம், வயது மற்றும் பாலினம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு சரியான முறையில் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- பேசுவதற்கு அமைதியான இடத்தைக் கண்டறிய முயற்சியுங்கள், வெளிப்புற கவனச்சிதறல்களைக் குறையுங்கள்.
- நபருக்கு அருகில் இருங்கள், ஆனால் அவர்களின் வயது, பாலினம் மற்றும் கலாச்சாரத்தைப் பொறுத்து பொருத்தமான இடைவெளியைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- நீங்கள் கவனமாகக் கேட்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்; எடுத்துக்காட்டாக, தலையை ஆட்டுங்கள் அல்லது "ம்ம்ம்ம்..." என்று சொல்லுங்கள்.
- பொறுமையாகவும் அமைதியாகவும் இருங்கள்.
- உங்களிடம் உண்மைத் தகவல் இருந்தால் அதை வழங்குங்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றும் தெரியாத விஷயங்கள் குறித்து நேர்மையாக இருங்கள். "எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் உங்களுக்காக அதைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறேன்."
- அந்நபர் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் தகவல்களை வழங்குங்கள் - தகவல்களை எளிமையாக வழங்குங்கள்.
- அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் மற்றும் அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்லும் இழப்புகள் அல்லது முக்கியமான நிகழ்வுகள், அதாவது அவர்களின் வீட்டை இழந்தது அல்லது அவர்கள் நேசிக்கும் நபரின் மரணம் போன்றவற்றை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.
- "நான் மிகவும் வருந்துகிறேன். இது உங்களுக்கு மிகவும் வருத்தமாக இருக்கும் என்று என்னால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறது.
- அந்நபரின் பலம் மற்றும் அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே எப்படி உதவிக் கொண்டார்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.
- அவர்களின் மௌனத்திற்கு அனுமதியுங்கள்.



செய்யக்கூடாதவை

- ஒரு உதவியாளராக உங்கள் உறவை வலிந்து பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- அந்நபருக்கு உதவுவதற்காக அவரிடம் பணம் அல்லது உதவி கேட்காதீர்கள்.
- பொய்யான வாக்குறுதிகளை வழங்காதீர்கள் அல்லது தவறான தகவல்களை வழங்காதீர்கள்.
- உங்கள் திறமைகளை பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
- மக்களுக்கு வலுக்கட்டாயமாக உதவி செய்ய வேண்டாம், மேலும் அவர்கள் விஷயத்தில் ஊடுருவ அல்லது வலியுறுத்த வேண்டாம்.
- அவர்களின் கதையைச் சொல்லும்படி வற்புறுத்த வேண்டாம்.
- ஒருவரின் கதையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- அவர்களின் கதையைச் சொல்லும்படி யாருக்கும் அழுத்தம் கொடுக்காதீர்கள்.
- ஒருவர் தனது கதையைக் கூறும் போது குறுக்கிடாதீர்கள் அல்லது அவசரப்படுத்தாதீர்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் கைக்கடிகாரத்தைப் பார்க்காதீர்கள் அல்லது மிக வேகமாகப் பேசாதீர்கள்).
- ஒரு நபரைத் தொடுவது சரியானது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், அவரைத் தொடாதீர்கள்.
- அவர்கள் என்ன செய்தார்கள் அல்லது செய்யவில்லை, அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை மதிப்பிடாதீர்கள். இவ்வாறு கூற வேண்டாம்: "நீங்கள் அவ்வாறு எண்ணக்கூடாது," அல்லது "நீங்கள் உயிர் பிழைத்ததை நீங்கள் அதிர்ஷ்டமாக எண்ண வேண்டும்."
- உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்களை சரிக்கட்ட வேண்டாம்.
- மிகவும் நுட்பமான சொற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- வேறொருவரின் கதையை அவர்களிடம் சொல்ல வேண்டாம்.
- உங்கள் சொந்தப் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேச வேண்டாம்.
- அந்நபரின் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் அவருக்காகத் தீர்க்க வேண்டும் என எண்ணி செயல்படாதீர்கள்.
- அந்நபரின் வலிமையையும், தன்னைத் தானே கவனித்துக் கொள்ள முடியும் என்ற உணர்வையும் பறிக்காதீர்கள்.
- எதிர்மறையான வார்த்தைகளில் மக்களைப் பற்றி பேச வேண்டாம் (எடுத்துக்காட்டாக, அவர்களை "பைத்தியம்" அல்லது "கிறுக்கு" என்று அழைக்க வேண்டாம்).



நல்வாழ்வுக்கான 5 வழிகள்

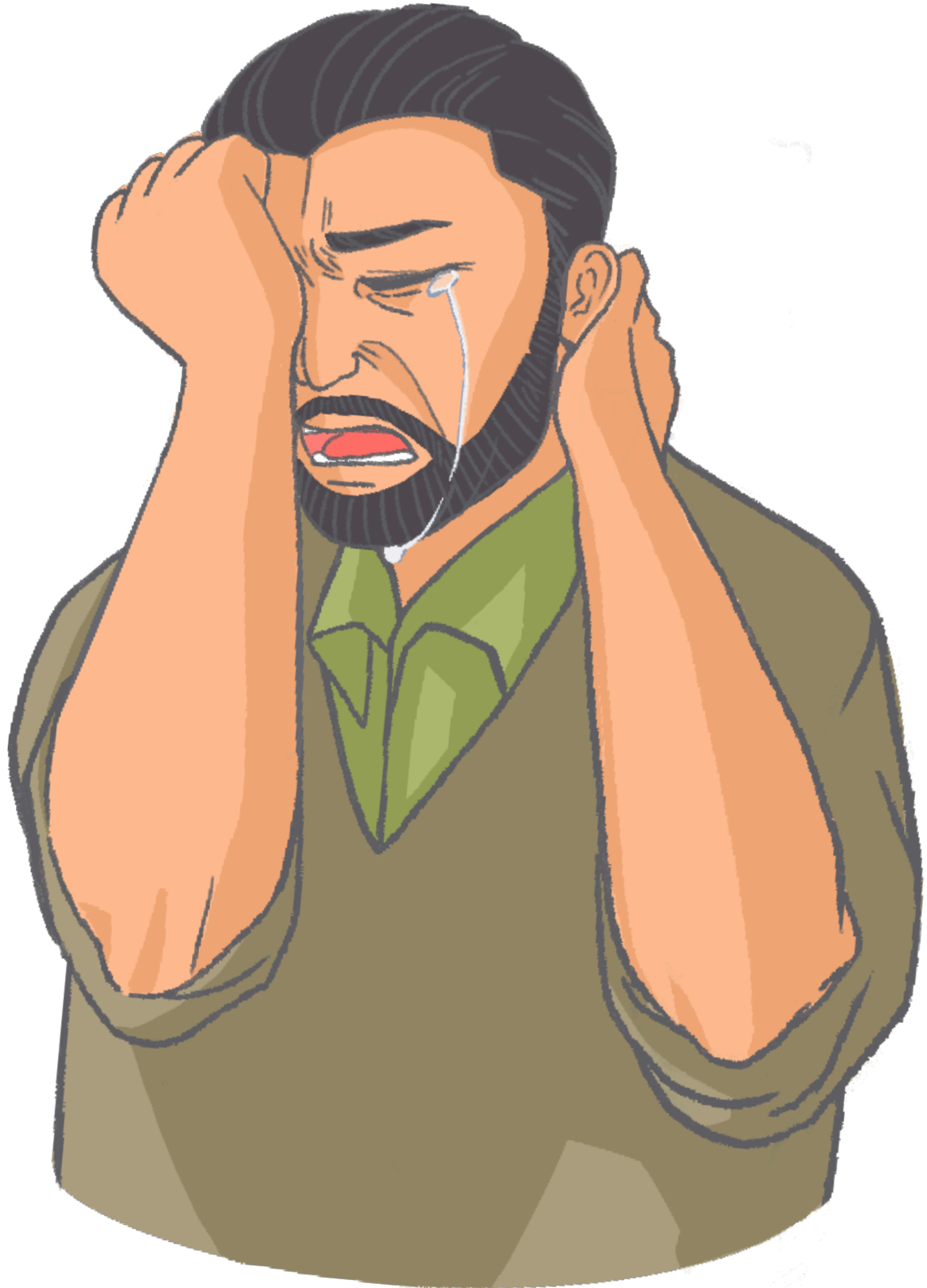
- **கவனியுங்கள்.** உங்களைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களை நிறுத்தவும், சிந்திக்கவும் மற்றும் கவனிக்கவும் சிறிது நேரம் ஒதுக்குவது உங்களை இளைப்பாற்றவும், உங்கள் சுற்றுச்சூழலுடன் உங்களை இணைக்கவும் உதவுகிறது.
- **சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.** உடல் ரீதியான நடவடிக்கை நமது உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது. உங்கள் உடலை நகர்த்துகின்ற மற்றும் உங்கள் இதயத்தைத் தூண்டுகின்ற அனைத்தும் முக்கியமானவையாகும்!
- **தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.** ஆர்வமாக இருப்பது மற்றும் புதிய திறன்களைப் பெறுவது உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக்குகிறது - புதிய விஷயங்களை முயற்சிக்கவும்!
- **இணையுங்கள்.** நமது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் சிரிப்பைப் பகிர்ந்துகொள்வதும் நேரத்தைச் செலவிடுவதும் நாம் நமது சமூகத்தின் ஒரு அங்கமாக இருப்பதாக உணர உதவுகிறது.
- **வழங்குங்கள்.** உங்கள் நேரத்தைத் தாராளமாக பயன்படுத்துங்கள், அண்டை வீட்டாருக்கு அல்லது தொண்டீழியருக்கு உதவுங்கள், அன்பாக இருப்பதும், மற்றவர்களுக்காக விஷயங்களைச் செய்வதும் அவர்களுக்கு உதவுவது மட்டுமல்லாமல், நம்மையும் நன்றாக உணர வைக்கிறது.





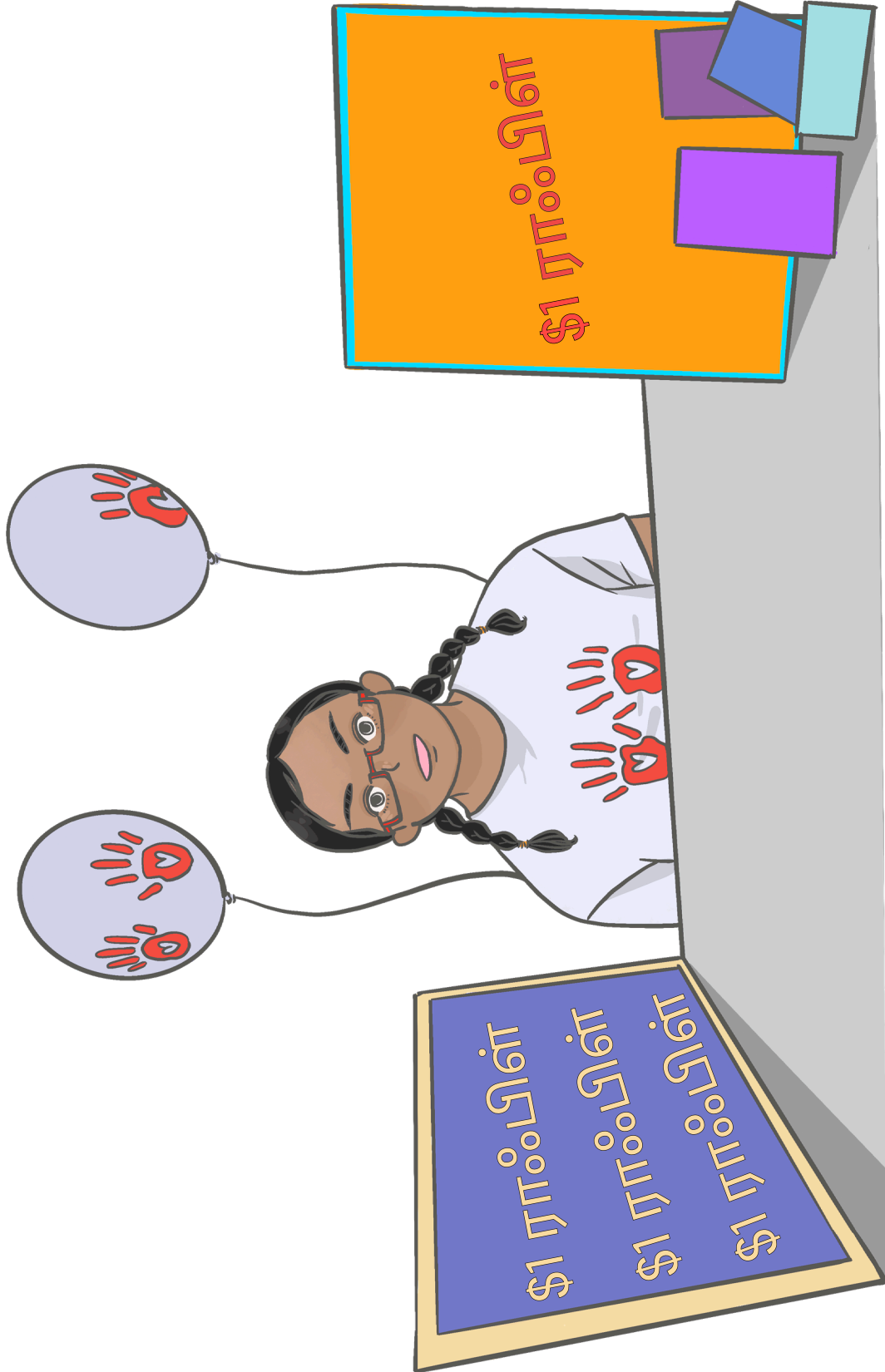








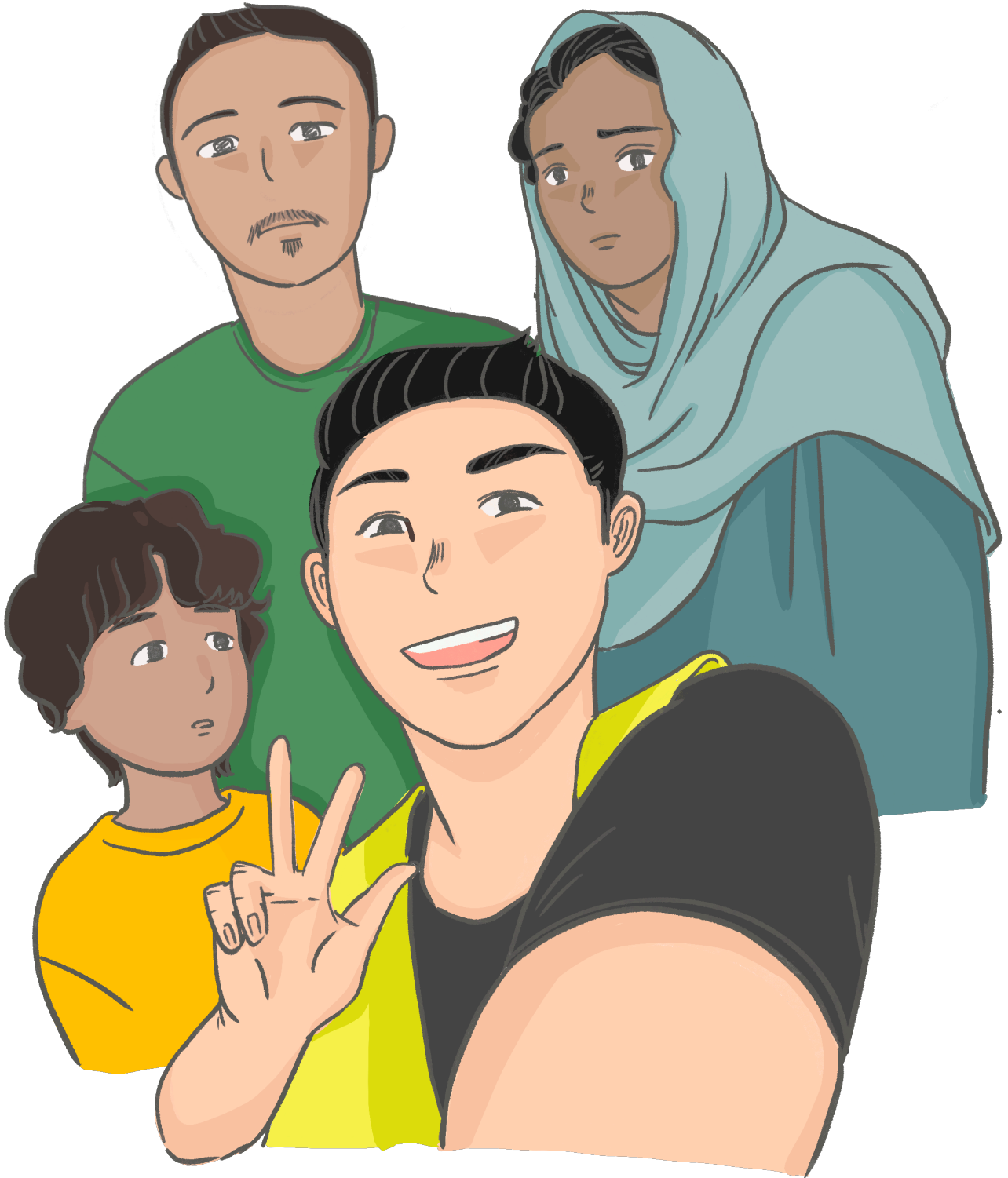






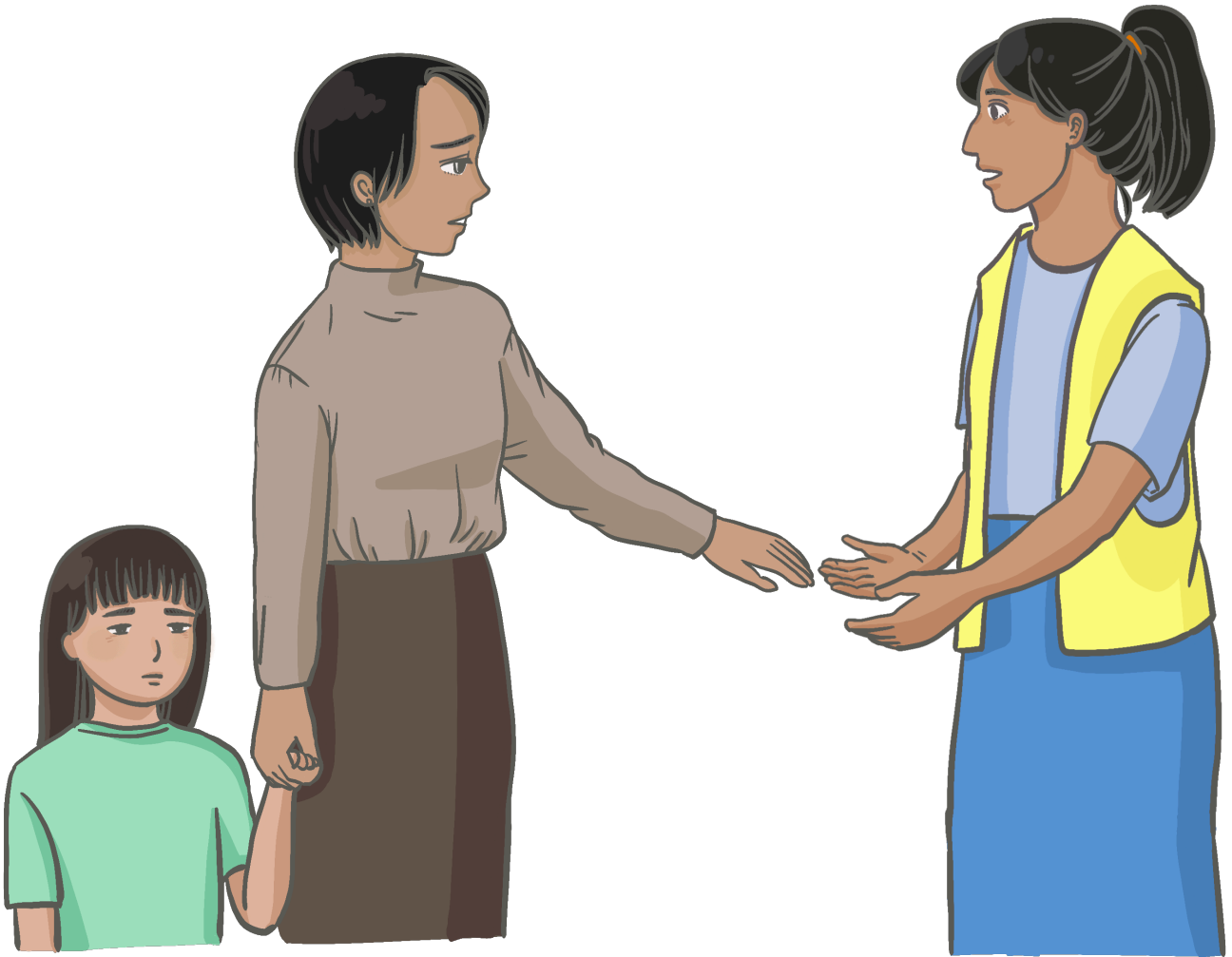






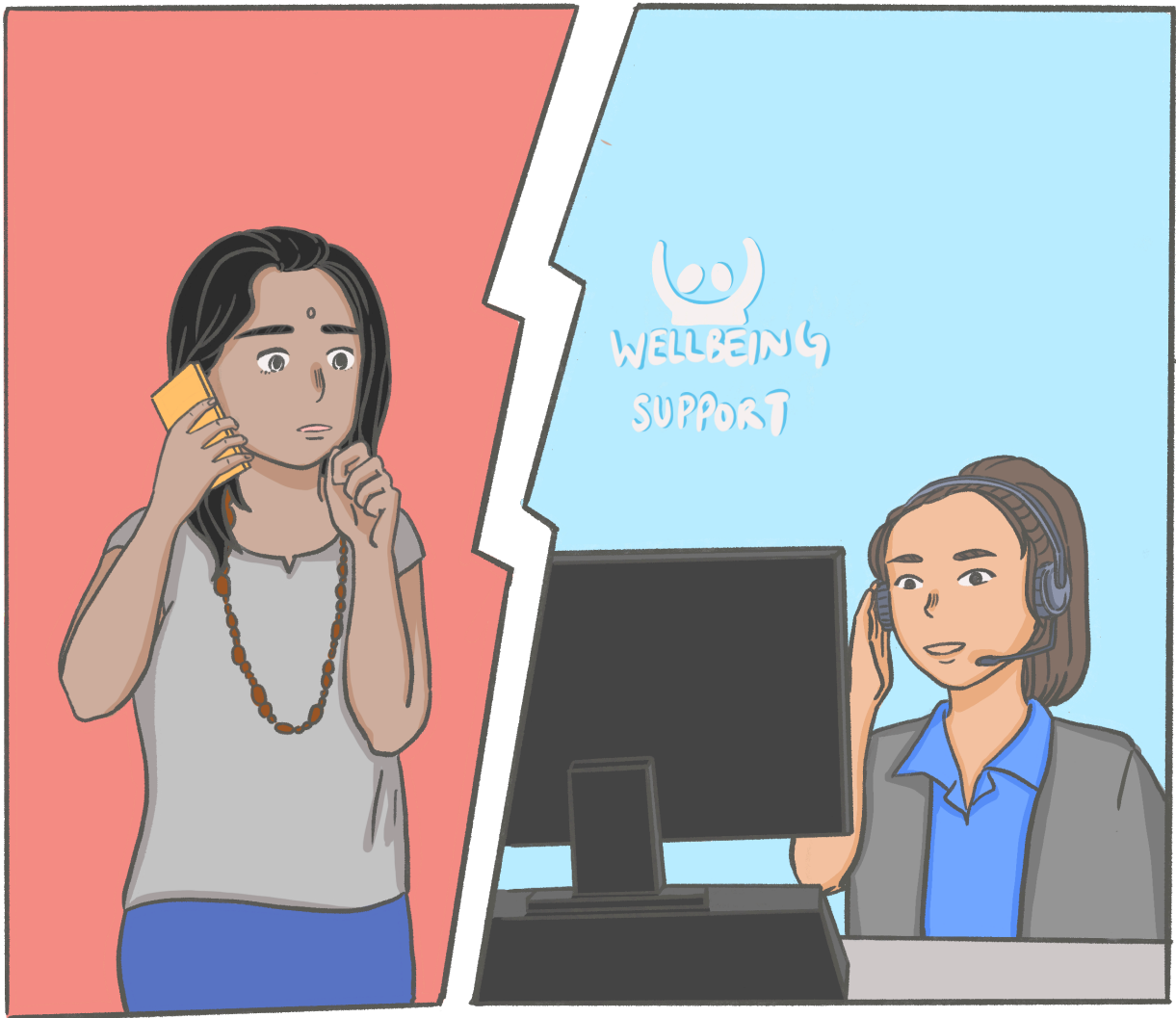


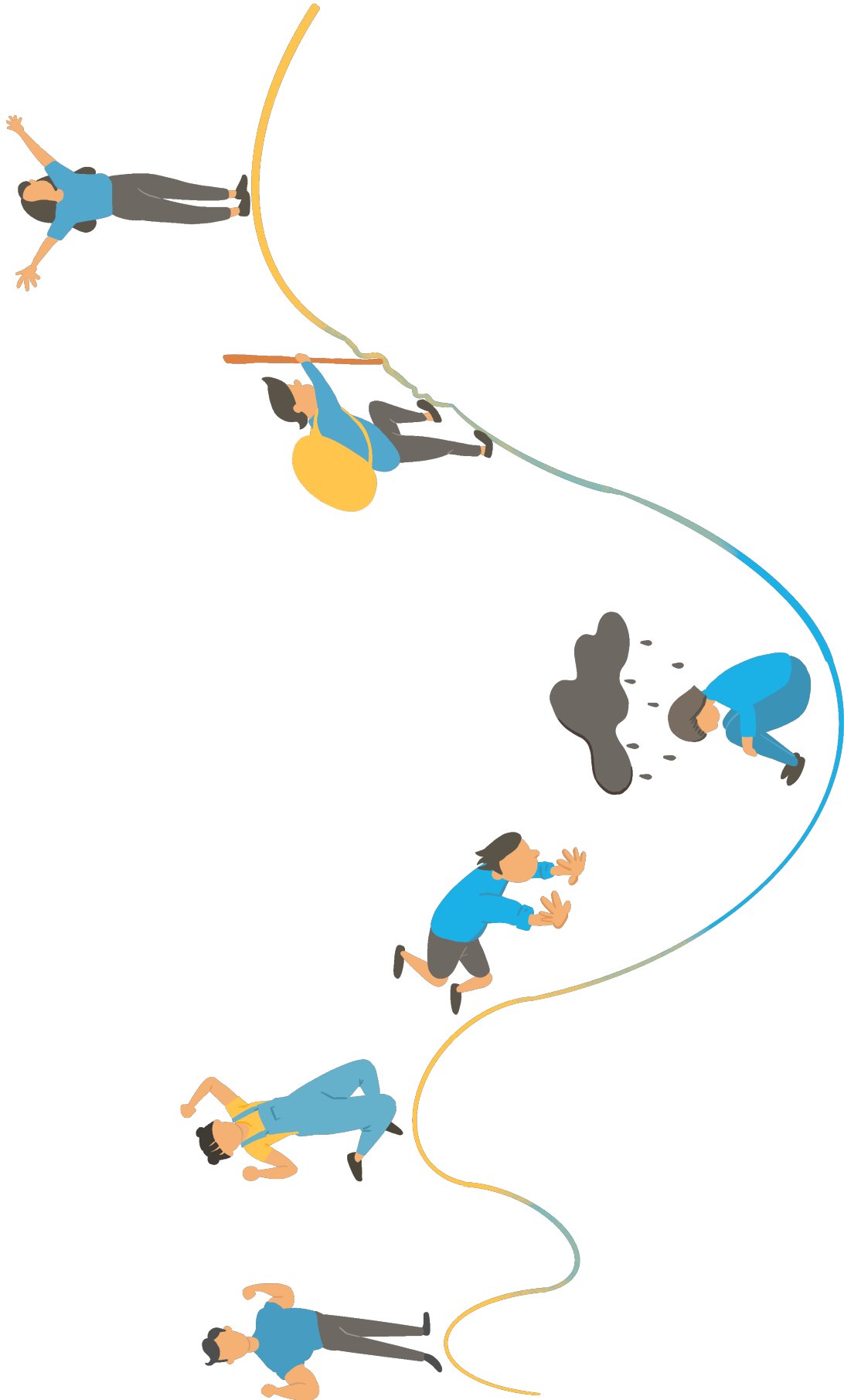


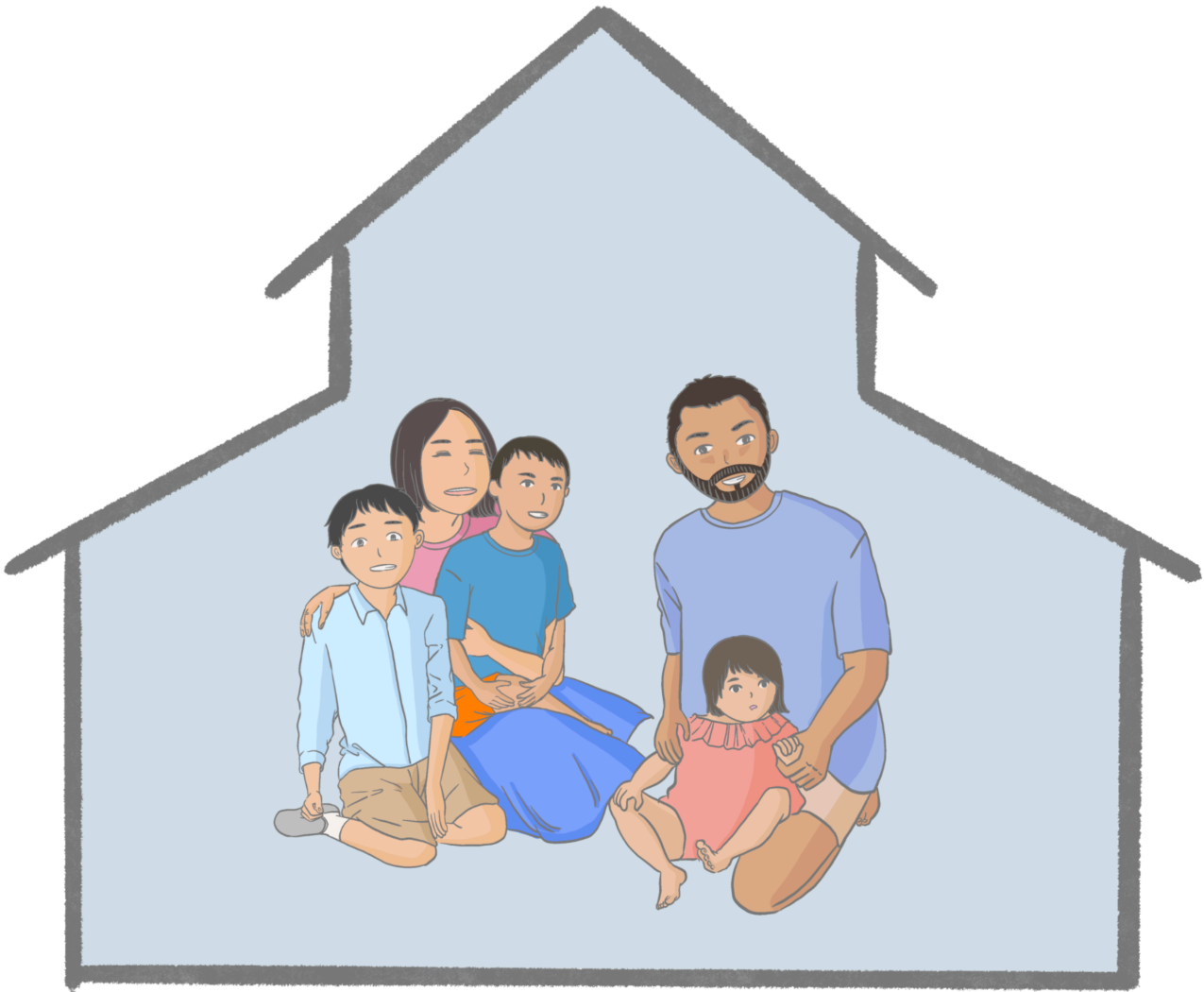


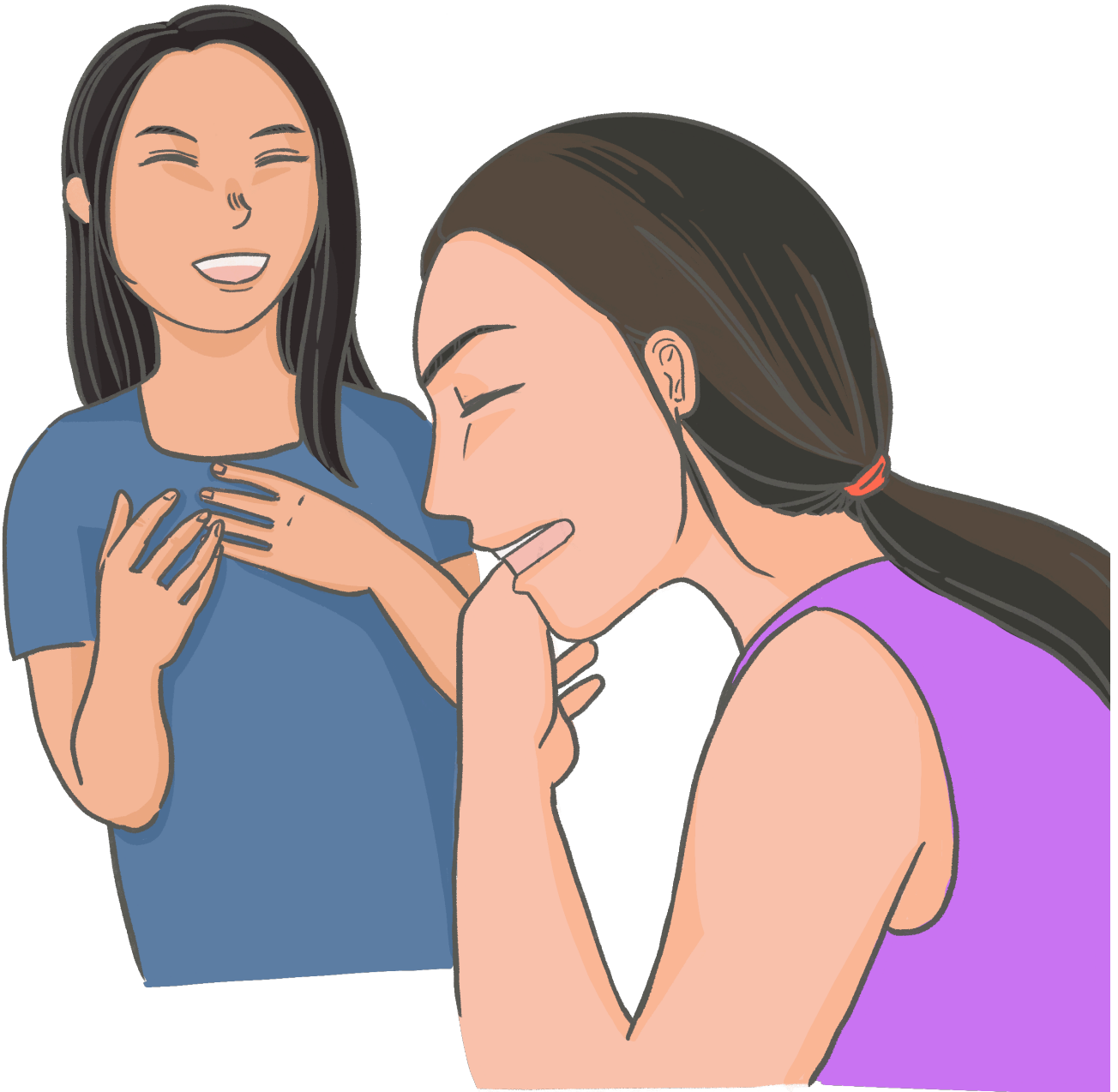


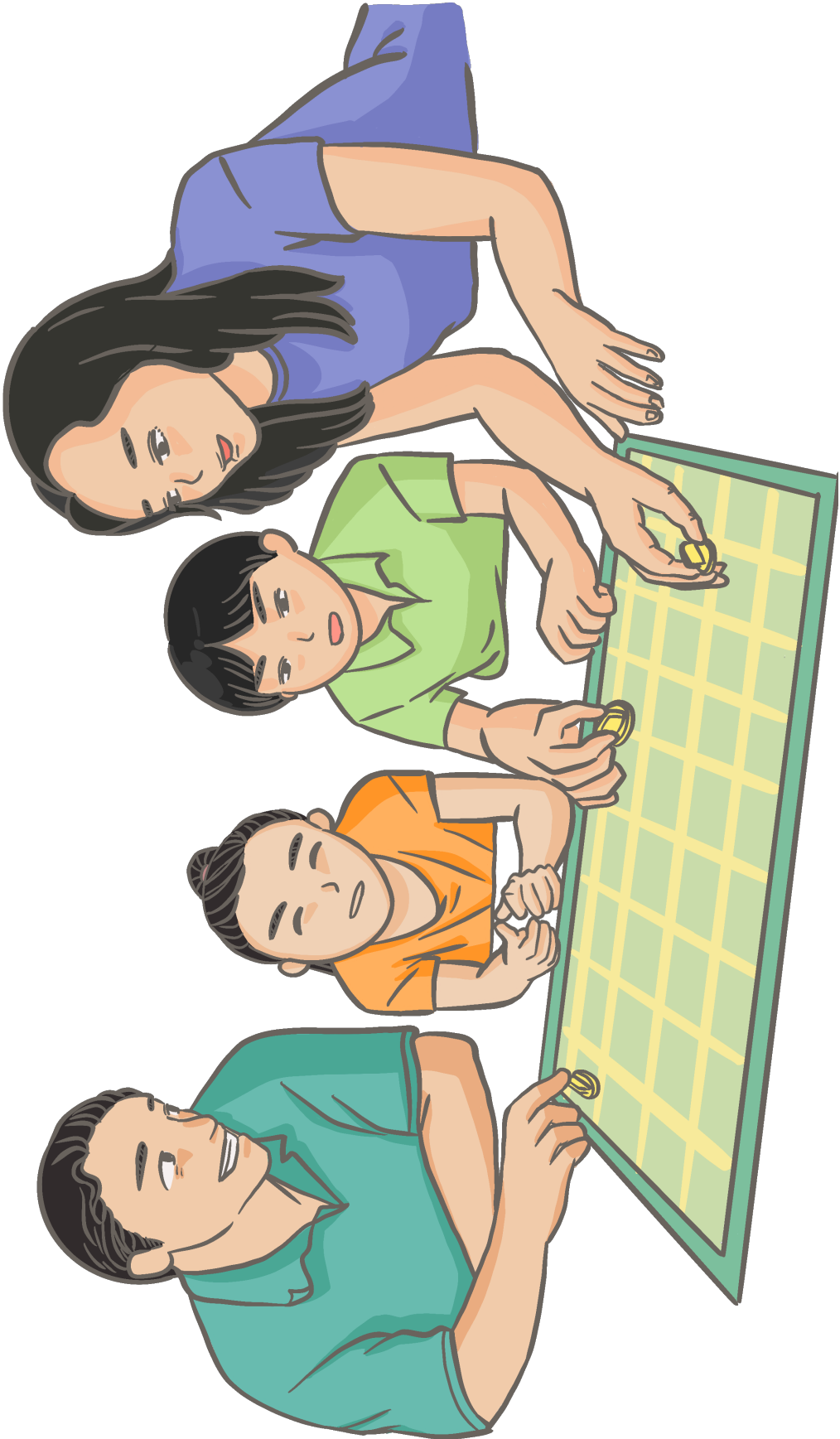






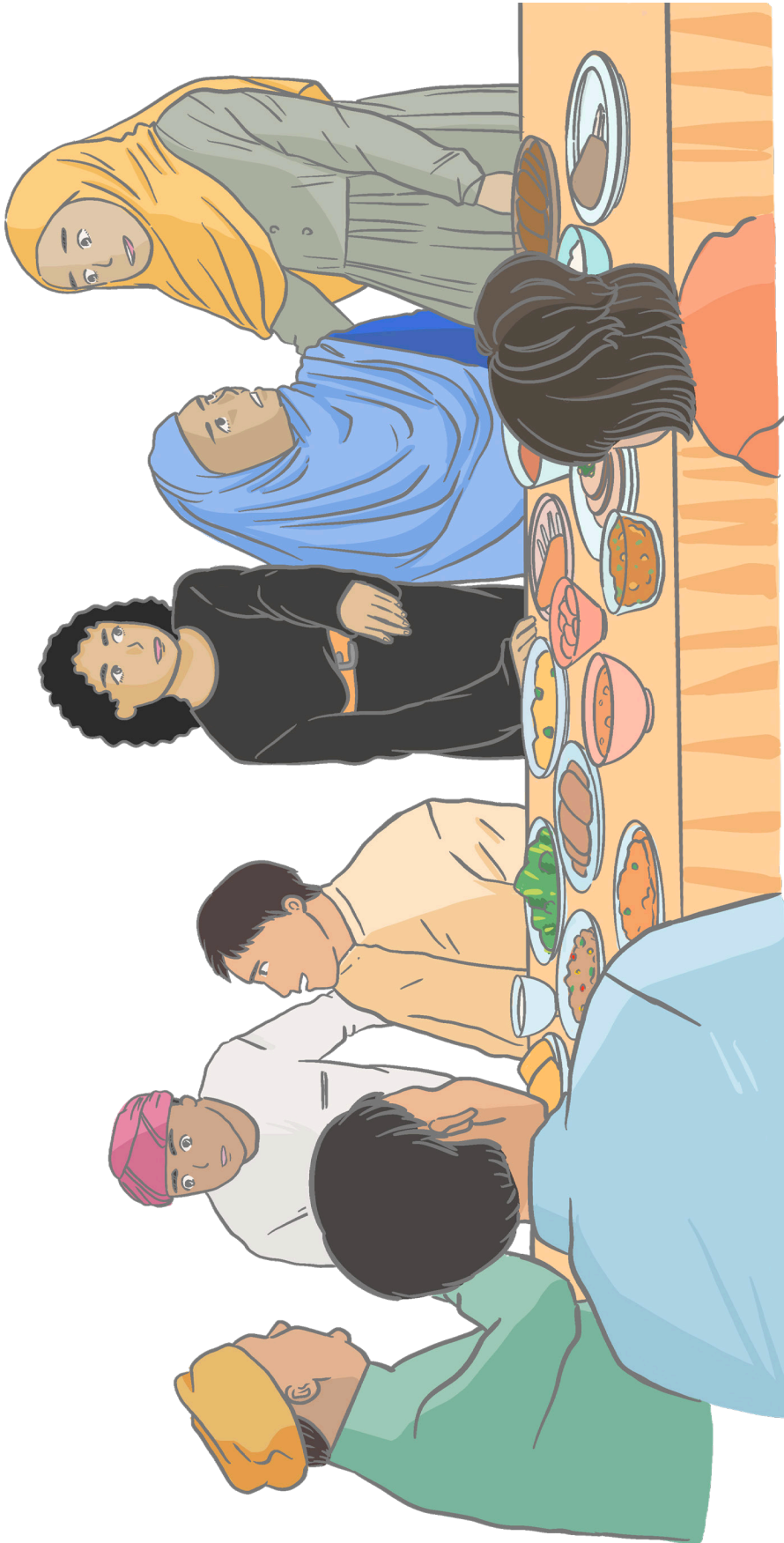


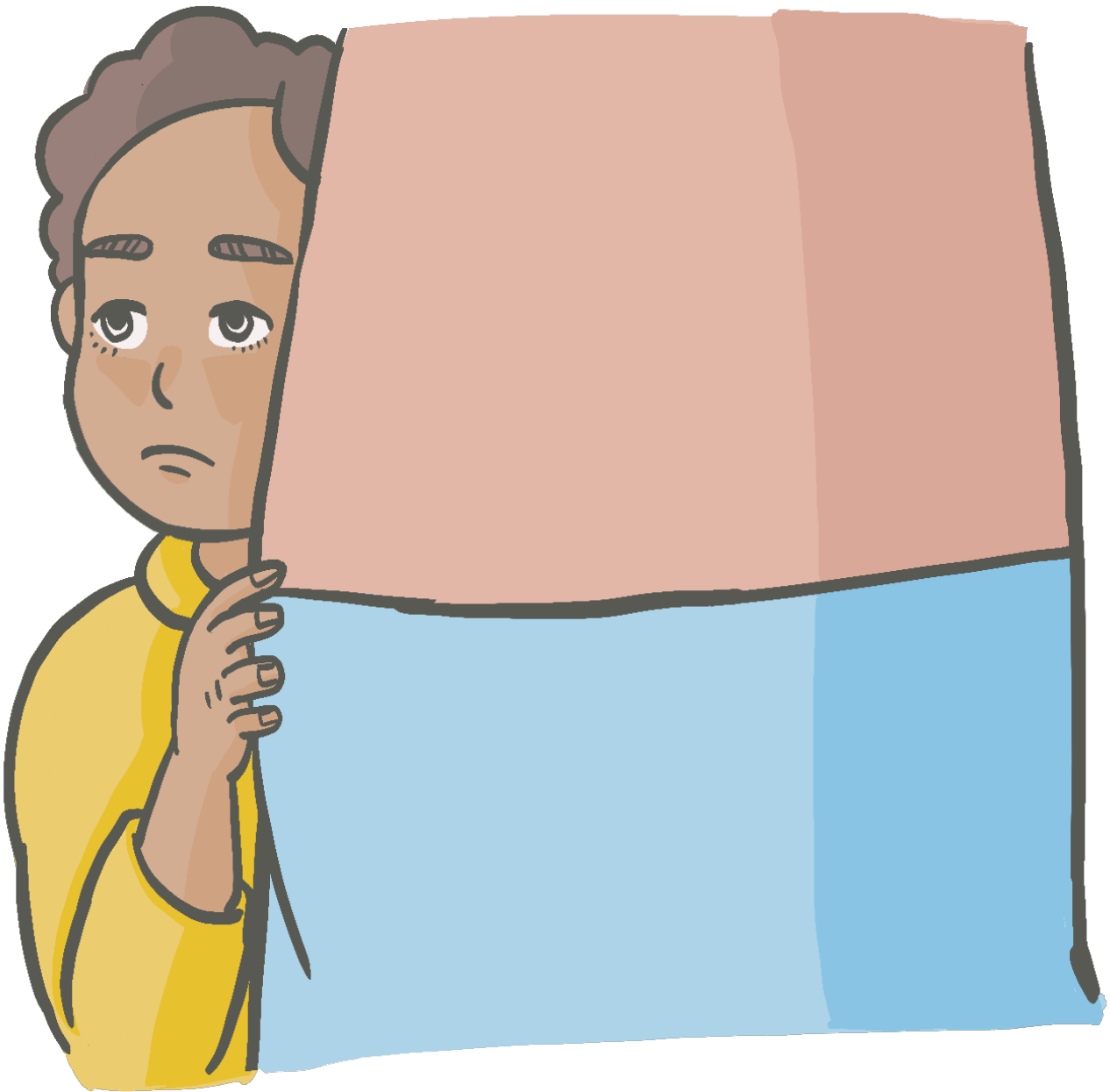


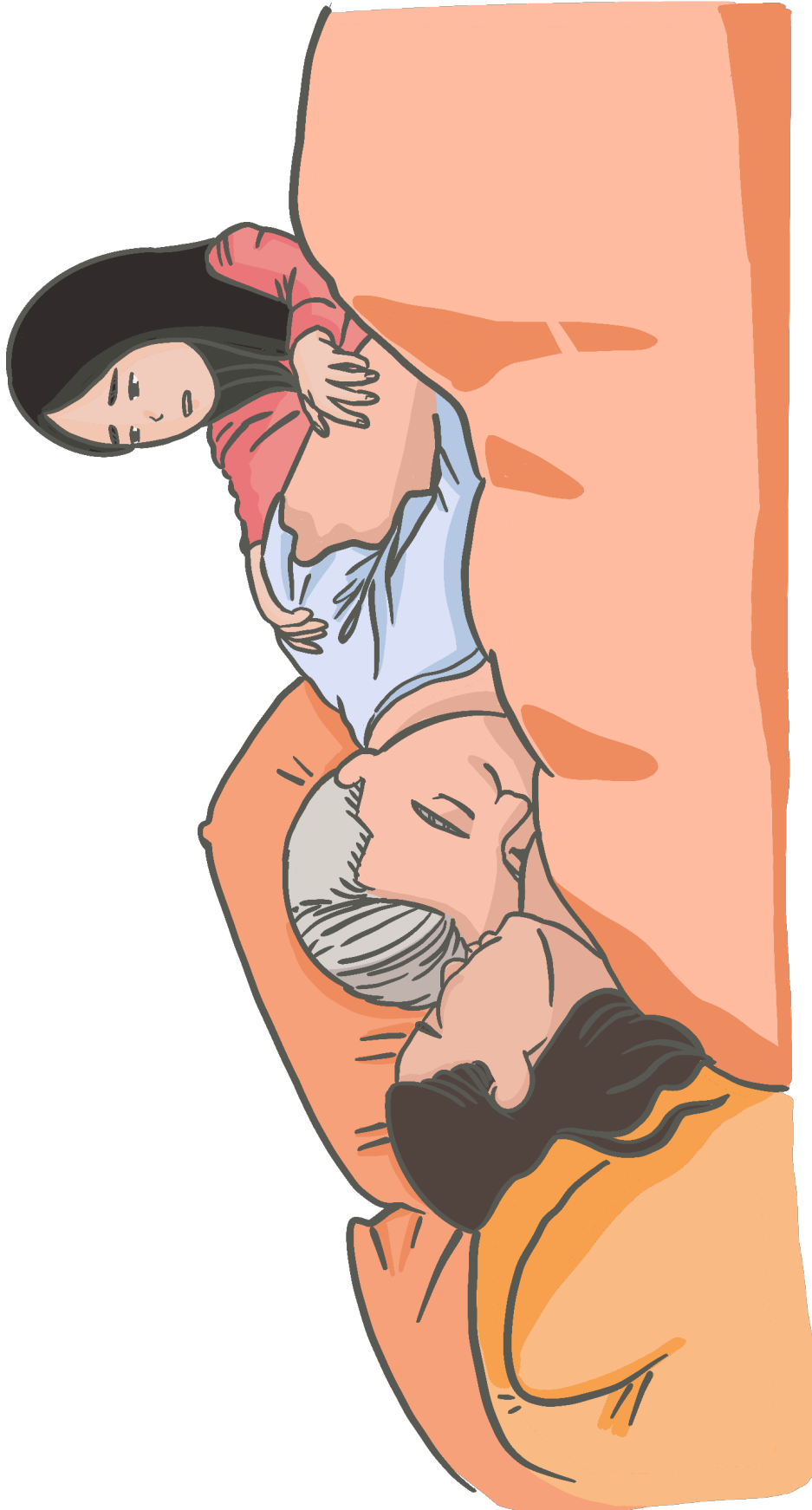














மனிதநேயத்திற்கான செயல்

ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (Australian Red Cross)
National Office
23-47 Villiers Street
North Melbourne VIC 3051

redcross.org.au