பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கல்
School Counselling

பாலசுப்பிரமணியம் தனபாலன்
ஞானசக்தி கணேசநாதன்

370.024

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கல்

22/07/12

பாலசுப்பிரமணியம் தனபாலன்

BA(Cey), PGDE (merit) Dip in Guidance & counselling (Distinction)
M.Phil in Ed. Dip in Psy 1st class
Cert. in Vocational Guidance (singapore)

திருமதி ஞானசக்தி கணேசநாதன்

BA. PGDE (merit), Dipin Guidance & Counselling (Distinction)
Dip in Dance, M.A. in (Culture) M.Ed (merit).

வெளியீடு

லங்கா பதிப்பகம்

FL, 1 /14, டயஸ் பிளேஸ், குணசிங்கபுர
கொழும்பு - 12.

2012

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தலைப்பு	:	"பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கல்"
முதற்பதிப்பு	:	11.03.2012
பதிப்புரிமை	:	நூலாசிரியருக்கு
பக்கங்கள்	:	157
பிரதிகள்	:	2000
வெளியிடுவோர்:		லங்கா பதிப்பகம் FL, 1/14, டயஸ் பிளேஸ், குணசிங்கபுர, கொழும்பு – 12. T.P.0112341942
கணினி வடிவமைப்பு:		கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ், இல. 424, கே.கே.எஸ். வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
விலை	:	350/=

Title	:	"School Counseling"
Author	:	Mr. Balasubramaniam Thanabalan BA(Cey), PGDE (merit) Dip in Guidance & counselling (Distinction) M.Phil in Ed. Dip in Psy 1st class Cert. in Vocational Guidance (singapore) Mrs. G.Ganeshanathan BA. PGDE (merit), Dipin Guidance & Counselling (Distinction) Dip in Dance, M.A. in (Culture) M.Ed (merit).
First Edition	:	2012.03.11
Copy rights	:	Author
Printed and Publisher	:	Lanka Printers FL, 1/14, Daias Place, Gunasingapura, Colombo - 12

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அர்ப்பணம்

எமது மண்ணில் ஆசிரியர் கல்விக்காகத் தன்னை
அர்ப்பணித்து வழிகாட்டிவரும் **பேராசான்**
கலாநிதி தம்பிஐயா கலாமணி
(தலைவர் சட்டத்துறை, சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
கல்வியியல்துறை, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.
அவர்களுடைய
அறுபதாவது அகவைப் பூர்த்திவிழாவை முன்னிட்டு
இந்நூலை அவர்களுக்கு
அர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

பாலசுப்பிரமணியம் தனபாலன்,
ஞானசக்தி கணேசநாதன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முன்னுரை

ஒவ்வொரு மனிதர்களையும் உருவாக்கும் பணியில் வீட்டை அடுத்ததாகப் பாடசாலை முக்கியமானது. பாடசாலைகள் சமூக நீதியின் பிறப்பிடங்களாகவும், மனிதத்துவ ரீதியில் ஆளுமையை வழங்குகின்ற மையங்களாகவும், மாணவர்களின் இடர்களைக் களைகின்ற பரிகார நிலையங்களாகவும் செயலாற்ற வேண்டியுள்ளது. இதற்குப் பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர்களுக்கு வழிகாட்டல் ஆலோசனை தொடர்பான தேர்ச்சி அவசியமாகும். மிக முக்கியமாக எல்லா ஆசிரியர்களுக்கும் அவசியமாகும்.

யுத்தத்தினதும், இயற்கை அனர்த்தங்களினதும் மனிதத்துவ நெருக்கீடுகளாலும் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலிருக்கும் எம் இளவயதுப் பாடசாலைச் சிறுவர்களை முறையாக வழிப்படுத்த வேண்டிய தேவை இன்று பெரும் பொறுப்பாக எமக்கெல்லாம் உள்ளது. பாடசாலை மாணவர்களின் மனங்கள் அவை உருவாக்கப்படும் பருவத்தில் மென்மையானவை யாகவும் விருத்தியடைந்து கொண்டு வருபவையாக இருப்பதனால் நெருக்கீடுகளின் தாக்கம் நிரந்தரமாக மாறிவிடும். அத்துடன் இவர்களின் அறிவுசார், உணர்ச்சிசார், நடத்தைசார், உள இயக்கம்சார், தாக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்திவிடும்.

குறிப்பாகக் கடந்த நீண்ட கால வன்முறை மற்றும் முரண்பாடுகள் யுத்தங்களின் தாக்கமானது மிகுந்த கேடுகளை விளைவிக்கும் இயல்புடையது. அவர்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற அன்பு, ஆதரவு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு நிறைந்த சூழல் இல்லாமல் போகின்றபோது அவர்களது மனம் வன்மம் பெறுகின்றது. கற்றலுக்கான சூழல் இல்லாமல் போகின்றது. இலங்கையில் வடக்குக்கிழக்குப் பிரதேசம் மட்டுமல்ல எல்லாப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரதேசங்களிலும் மாணவர்கள் உளத்தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டுள்ளார்கள். இதிலிருந்து இவர்களை மீட்கவும், நலவாழ்வு வாழ வழிகாட்டவும் பாடசாலை ஆலோசனை வழிகாட்டல் சேவையை எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் முழுநிறைவாகப் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

இதற்கான பயிற்சிகள் பல்வேறு கட்டங்களில் பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும் இதற்கான ஆதார நூலாகவும், கல்வி மாணி, தேசியக்கல்வியியற் கல்லூரி, ஆசிரியகலா சாலை, பட்டப்பின் கல்வி டிப்ளோமா பாடநெறிகளைப் பின்பற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு உதவும் நோக்கிலும் இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. இந்நூலைச் சிறப்புற கணினிப்பதிப்பைச் செய்த கரிகணன் பிறிண்டேஸ் நிறுவனத்திற்கும், வெளியீடு செய்த ஸ்ரீலங்கா - லங்கா பதிப்பகத்தவர்களுக்கும் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றிகள்

திருமதி ஞானசக்தி கணேசநாதன்
528. பலாலி வீதி.
திருநெல்வேலி.

பாலசுப்பிரமணியம் தனபாலன்,
துவாரகை வீதி,
கோண்டாவில் வடக்கு,
கோண்டாவில்.
11.03.2012

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளே ...

	பக்கம்
பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கல்	01-28
பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கல்	29- 57
ஆலோசனை கூறுதற் பிரயோகங்கள்	58-72
மனித வாழ்வுக்கு வழிகாட்டல்	73-119
மாதிரி வினாத்தாள் விடைகளுடன்	120-138
மாதிரி வினாத்தாள் முதலாம்பகுதி	139-143
மேலதிக பயிற்சி	144-146

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கல்

உலகளாவிய ரீதியிற் சமகாலப் பாடசாலைகளில் முதன்மைத் தேவையாகவுள்ளது பாடசாலைகளை ஆதாரமாகக் கொண்ட வழிகாட்டலும், ஆலோசனை வழங்கலுமாகும். என யுனெஸ்கோ நிறுவனம் தனது அண்மைய அறிக்கையில் இயம்பி நிற்கின்றது. 1942ஆம் ஆண்டு கார்ல் ரோஜஸ் (Gr/Rogers) எழுதிய ஆலோசனையும், உளப் பரிகாரமும்" (Counseling and Psychotherapy) என்ற உலகப் புகழ்பெற்ற நூல் வெளிவந்ததைத் தொடர்ந்து இத்துறை பெரும் விருத்தி பெற்றது. இலங்கையில் இன்று "ஆசிரியர்களோ, ஆலோசகர்கள்" என்ற வகையில் எல்லா ஆசிரியர்களுக்கும்; ஆலோசனை வழிகாட்டல் தேர்ச்சிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. அத்துடன், ஆசிரியக் கல்விப் பாடநெறிகளில் மிக முக்கிய பாடமாகவும் இத்துறை வளர்ந் துள்ளது.

இலங்கையின் கல்வி வரலாற்றிற் பாரம்பரியமான குருகுலக்கல்வியில் மதத்தலைவர்களும், ஆசிரியர்களுமே, ஆலோசகர்களாக வழிகாட்டி வந்தனர். தொடர்ந்து பாடசாலை முறையிலும் பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர்கள் மிகுந்த அக்கறை யுடன் மாணவர்களுக்கு இச்சேவையை வழங்கிவந்தனர். ஆவண சான்றாதாரங்களின்படி 1950ஆம் ஆண்டிற் பாடசாலையிற் பயிலும் ஒவ்வொரு மாணவர் விபரங்கள் கொண்ட திரள் பதிவுகள் பேணப்பட்டன தொடர்ந்து இத்துறைசார் முன்மொழிவுகள் முன்வைக்கப்பட்டன. 1981 கல்வி வெள்ளை அறிக்கையிலும். தொடர்ந்து 1982இல் யொவுன் மித்துரோ ஆலோசனைச் சேவை களனி பல்கலைக்கழகத்திலும், சில பாடசாலைகளிலும், தேசிய இளைஞர் சேவை மன்றத்தினூடாகவும் ஆலோசனை வழிகாட்டற் சேவை விரிவுபெறலாயிற்று.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1992இல் தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு அறிக்கை மற்றும் 2003 தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு விதப்புரைகளுக்கு இணங்க இன்று எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் ஆலோசனை வழிகாட்டற் பொறுப்பாசிரியர் நியமிக்கப்பட்டு, அவர்களுக்குப் பயிற்சியளித்து நிலையங்கள் திறக்கப்பட்டு இச்சேவை விஸ்திகரிக்கப்பட்டுள்ளது. 2009ஆம் ஆண்டு இலங்கையின் பொதுக்கல்விக்கான புதிய கல்விச் சட்டம் முன்மொழிவுகளில் ஆசிரியர்கள் "அனைவருமே ஆலோசகர்கள்" என்ற நிலையிற் பயிற்சியளிக்கப்படவேண்டும் என எடுத்தியம்புகின்றது. மேலும் தற்போது நடைமுறைப்படுத்தப் பட்டுவரும் பாடசாலை மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டப்படி (PSI) இவ் ஆலோசனை வழிகாட்டற் சேவை; மாணவர்களுடன், பெற்றோர்களுக்கும், சமூகத்திற்கும் பாடசாலையினூடாக வழங்கப்பட வேண்டும் எனச் சிபார்சு செய்கின்றது. எனவே, ஆசிரியர்கள் மட்டுமல்லாமல்; பாடசாலை அதிபர்கள், முகாமைக்குழுவினர், கல்விப்பணிப்பாளர்களும் இத்துறை சார்ந்த தேர்ச்சியைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

இங்கு வழிகாட்டல் என்பது பொதுவானதாகவும், பரந்ததாகவும், ஆசிரியர்களால் வழங்கக் கூடியதாகவும் (பாடத்தெரிவு வழிகாட்டல், தொழில் வழிகாட்டல்) இருக்கின்ற அதேவேளை, ஆலோசனை வழங்கல், வழிகாட்டலின் ஒரு முக்கிய கூறாகவும், விசேடமானதாகவும், முறையான பயிற்சியைப் பெற்றுப் பிரயோகிக்க வேண்டியதாகவுமுள்ளது. பாடசாலை ஒரு சமூகத்தின் மாதிரி என்ற வகையிற் பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கல் என்ற தலைப்பில் இந்நூலில் வெளிவருகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனை வழங்கல்

வாழ்க்கையின் நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளினால், சிந்திக்கும் ஆற்றலை மறந்து செயற்படும், திறனை இழந்து தவிக்கும் நபர்களை, மீண்டும் வாழ்க்கை நீரோட்டத்தோடு இணைந்து வாழச்செய்யவேண்டியது அவசியம். எண்ணத்திலோ, உள்ளத்திலோ, ஆன்மாவிலோ காயப்பட்டவர்கள்; உணர்ச்சியிலிருந்து விடுபட்டு வெளிவர வழிதெரியாதபொழுது ஆலோசனை வழங்கல் அதிகம் தேவை. இன்றைய காலச் சூழ்நிலையைக் கண்திறந்து பார்த்தால் அநேகர் ஆலோசனை வழ்ங்குநர் (Counsellor) இன்றித் திசைமாறி அலைந்து திரிவதைக் காணமுடியும். காயப்பட்ட மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல; முழுமையாக வாழவிரும்புகிறவர் களுக்கும் ஆலோசனை தேவை. மனித ஆற்றலில் 30% மட்டுமே நாம் பயன்படுத்துவதாக உளவியலாளர் குறிப்பிடுகின்றனர். வாழ்வு பெறவும், அதுவும் முழுமையாகப் பெறவும் வழிகாட்ட விரும்பும் நாம் பலருக்கு வலியச்சென்று உதவவேண்டியது அவசியம். நம்முள்ளே மறைந்து கிடக்கும் மனித ஆற்றலை அடையாளம் கண்டு பயன்படுத்த முன்வந்தால் நாமும் சிறந்த நபர்களாக வெளிப்படலாம். எனவே, மனிதரின் திறமைகளை அடையாளம் கண்டு, புதிய சமுதாயம் படைக்கும் பணிக்குப் பயன்படுத்த விரும்புவதனால் இன்றும் பலதரப்பட்ட மனிதர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கல் தேவை.

ஆலோசனை வழங்குவதற்கு...............

01. கண் திறந்து பார்த்திடுங்கள்
02. அடுத்திருப்பவரைக் கவனியுங்கள்
03. தேவையை உணர்ந்திடுங்கள்
04. பேசச் சொல்லிக் கேட்டிடுங்கள்
05. கேட்டதைப் பிறரிடம் சொல்லிவிடாதீர்கள்.
06. திறமையை அடையாளம் காண உதவிடுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

07. வாழ வழிகாண சிந்திக்கச் செய்யுங்கள்.

08. சிந்தித்தவற்றைச் செயற்படுத்த ஊக்குவித்திடுங்கள்.

09. வாழத் தொடங்கியபின் சுதந்திரமாக விட்டுவிடுங்கள்.

இவ்வகையில்

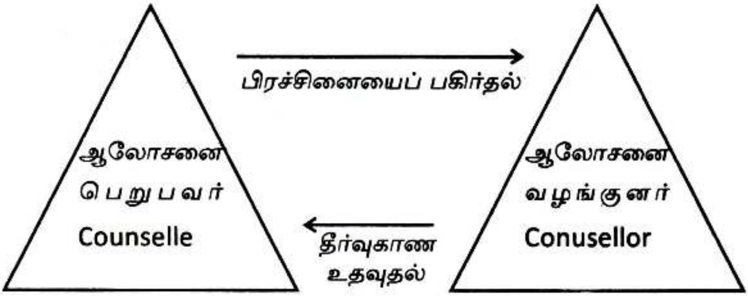
01. உதவி பெற வருபவர் - ஆலோசனை வழங்கப்படுநர் - (Counsellee)

உதவியாளர் - ஆலோசனைப்படுத்துநர் - (Counsellor)

உதவி செய்யும் முறை - ஆலோசனை வழங்குதல் - (Counselling)

இம்மூன்று சொற்களையும், அதன் பொருளையும் தெளிவு படுத்திய பிறகே தொடர்ந்து வாசியுங்கள்.

ஆலோசனை வழங்குதல்



ஆலோசனை வழங்குதலின் வகைகள்

ஆலோசனை வழங்க ஆர்வம் உள்ளவர்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தொழிற்கல்வி படித்த நிபுணர்கள் (Helping Professionals) இதிலே ஆலோசனை வழங்குநர் 'பட்டம் பெற்றவர்' உளவியலாளர், மனநோய் மருத்துவர், சமூக சேவையாளர் ஆகியோர் இது சம்பந்தமாகக் கல்விகற்று, தொழிலாக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதனைச் செய்பவரும் உண்டு. சேவையாக நினைத்து பணி செய்பவரும் உண்டு.

02. தன்னார்வமுள்ள ஆலோசனை வழங்குநர், உதவியாளர் **(Voluntary Conusellor, helper)**
ஆலோசனை வழங்கப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு; குடும்ப நலப்பணி, இளைஞர் வழிகாட்டி மையம், இதுபோன்ற தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களிற் பணிபுரிவோர்.

03. ஆலோசனை வழங்குதலையும், உதவுவதையும் பணியின் ஒரு பகுதியாகச் செய்பவர். **(Conuselling and helping as a part of their jop)**
ஆசிரியர், முகாமையாளர், மேற்பார்வையாளர், மத நிறுவனங்களில் மருத்துவ, பொருளாதார, சட்டத்துறையிற் பணிபுரிவோர், தொழிற்சங்கங்களில் வேலை செய்வோர் ஆகியோர் தங்களின் பணிகளில் ஒரு பகுதியாக ஆற்றுப்படுத்தலையும், உதவுவதையும் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இது அவர்கள் பணியைத் திறம்படச்செய்ய அவசியப்படும்.

04. முறைப்படியல்லாத ஆலோசனை வழங்குநர் **(Informal Counserllor)** எல்லா மனிதர்களும் தேவையின் அடிப்படையில் ஆலோசனை வழங்குநர் பணியைச் செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலைகள் ஏற்படும். அதற்கு நிபுணர்களாக இருக்கவேண்டியது அவசியமில்லை, வாழ்க்கைத்துணைவராக, பெற்றோராக, உற்றோராக, நண்பராக, உடன் பணிபுரிபவராக அல்லது உடன் பயணம் செய்பவராகச் சந்திப்பவர்களுக்கும் ஆலோசனைப்படுத்தவும், உதவிக்கரம் நீட்டவும், சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்போது அத்தகைய சூழ்நிலையில் ஆலோசனைப் படுத்த உதவவேண்டும் என்பதே இவ்வழிகாட்டி நூலின் நோக்கம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசப்படுத்துனர் சமுதாயத்தை நெறிப்படுத்த வேண்டும். சகமனிதரின் வாழ்வைச் சரிப்படுத்த வேண்டும் என்ற உள்ளுணர்வு, விழிப்புணர்வு முதலில் ஏற்படவேண்டும். முழுமனதோடு உதவிக்கரம் நீட்டக் காத்திருக்கவேண்டும். வாய்ப்புக்களைத் தேடிச்செல்ல வேண்டும். சுற்றிலுமுள்ள குப்பைகளை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் வெற்றிடச் சுத்தமாக்கும் கருவி (Vaclum cleaner)போல உடன் வாழ்பவர்களின் வாழ்க்கையின் நெறிகேடுகளை, குறைபாடுகளைச் சரி செய்யும் நோக்கத்தோடு அகன்ற பார்வை உடையவர்களாய், புலன்களால் உணரத்தக்கவர்களாய் நடைபோட ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.

ஆலோசனை வழங்கும் வாய்ப்புக்கள் ஆயிரமாயிரம் நம்மைத்தேடிவரும். தனிமனிதன் நலம்பெற உதவுவதோடு, கறைபட்டும், விழுந்து சரிந்தும் கிடக்கும் சமுதாயத்தையும் தட்டியெழுப்பும் சமூகப்பற்று உடையவர்களாய் உருமாற வேண்டும். விடியலைத் தேடும் வானம்போல புதிய விடியலுக்காய்க் காத்திருக்கும் சமுதாயத்திற்கான விடியல் இந்தத் தனிமனித மாற்றத்திலே ஆரம்பமாகட்டும். இத்தகைய பரந்த நோக்கத்தோடு ஆற்றுப்படுத்த முன்வரும் எந்த நபரும் இந்தப் பணியைச் செய்யும் அறிவையும், ஆற்றலையும் இந்நூல் தரும். விடியல் தரிசனத்தைத்தேடி, ஆர்வம் உதயமாகி எழுந்துவர, வெற்றிப் பணியை நோக்கி வீரநடை போடுவோம்.

ஆலோசனை வழங்குதல் அல்லது உதவுதல் என்றால் என்ன?

01. அது ஓர் உறவு முறை

உண்மையான, ஆனால் உரிமை பாராட்டாத அன்பு, உறவினால் உதவிபெற வருபவரின் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும், நுணுக்கமாகப் புரிந்து கொள்வது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

02. தேவைப்பட்ட திறமைகளை உள்ளடக்கியது

உதவிபெற வருபவரின் உணர்வு, எண்ணம், செயல் ஆகிய வற்றை மையப்படுத்தி மாற்றத்தைக் கொண்டுவர முயற்சி செய்வது.

03. சுய உதவியை வலியுறுத்துகிறது

தங்கள் பிரச்சினைகளுக்குத் தாங்களே பொறுப்பு என்ற உணர்வுடன் தாங்களே முழுமனதோடு தீர்வுகாணச் செய்வது.

04. தேர்ந்து கொள்வதை வற்புறுத்துகிறது

நல்லதையோ, கெட்டதையோ தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது. மகிழ்வும் நிறைவும் அதிகம் பெறும் படி நல்லதைத் தேர்ந்துகொள்ள அறியவேண்டும்.

05. வாழ்வின் பிரச்சினைகளை மையப்படுத்துகிறது.

வளர்ச்சிப் பணி, மாற்றத்திற்கான பணி, தனிநபரின் பணி போன்றவைகளால் எழும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பது.

06. இது ஒரு செய்முறை

உதவியாளரும், உதவிபெறுபவரும் ஒருவரைஒருவர் புரிந்து ஆரம்பமாகும் இந்தச் செயன்முறை; சுயஉதவி பெறுவதோடு நிறைவுபெறுகிறது.

ஆலோசனை வழங்குதலின் இலக்குகள் (Goals of Counselling)

ஆலோசனை வழங்குதலில் இறுதியாகச் செயற்படவேண்டிய இலக்கு: ஆலோசனைபடுத்துநர் மகிழ்வுடன், நிறைவாழ்வு வாழச்செய்யும் நல்ல மாற்றத்தை உருவாக்குவதுதான்.

01. ஆளுமை முழுமையாக்கம் பெற உதவுதல்

உதவி பெற வருபவர், தன் ஆளுமையிலே முழுமைபெறத் தேவையான கலந்துரையாடல் இடம்பெற வேண்டும். பயம், வெறுப்புப் போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிச் சிக்கலிலிருந்து விடுபட்டு தன்னம்பிக்கையோடு, துணிவுடன் வாழஉதவ வேண்டும்.

02. ஆதரவு அளித்தல்

நெருக்கடியான சூழ்நிலையைக் கடந்துசெல்ல ஆதரவு அளிக்கும் ஒன்றாக ஆலோசனைப்படுத்தல் உதவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

03. உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபடுதல்

வெளியேற்ற முடியாமல் அமுக்கிப் புதைத்துள்ள எதிர்மறை உணர்வுகள் வெளியேற ஆற்றுப்படுத்தல் உதவிசெய்யும்.

04. உள்ளுணர்வு தூண்டுதல்

சுயவிழிப்புணர்வும், சுயஏற்பும் ஏற்படுவதால், சிந்திக்கும் உள்ளுணர்வு ஆற்றல்பெறும். தெளிவுடன் சிந்திக்கவும்; ஆற்றல், ஆற்றல்தரும்.

மதிப்பீடு மாறுதல்

சுயநல நோக்கத்தோடு சிந்தித்து, குறுகிய மனப்பான்மையோடு இருப்பவர்கள்; பரந்த நோக்கத்தோடு சமுதாயக் கண்ணோட்டத்துடன் சிந்திக்க ஆரம்பிப்பதால் மதிப்பீடுகளில் மாறுதல் ஏற்படும்.

இன்னும் இலக்குகளை இவ்வாறு வரிசைப்படுத்தலாம்

01. பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாணும்படி செய்தல்.
02. கவலையை மாற்ற உதவுதல்.
03. முன்னேற ஆர்வம் உண்டாகச் செய்தல்.
04. குற்றஉணர்விலிருந்து விலக உதவுதல்.
05. உறவை நெறிப்படுத்த வழிமுறை அறிதல்.
06. நம்பிக்கையோடு எதிர்காலத்தைச் சந்திக்கச் செய்தல்.
07. இறைவனைப் பற்றிய உண்மையை அறிதல்.
08. பணிபுரிந்து சமுதாய மாற்றத்தின் கருவியாதல்.
09. நிறை வாழ்வை நோக்கி நடைபோடுதல்.
10. இலட்சியத்தைச் சென்றடைதல்.

ஆலோசனை வழங்குதலின் செய்முறை (Counselling Process)

ஆலோசனைப்படுத்தலின் ஆரம்பம், நேர்முகம் கண்டு அறிமுகமாதல்; ஆலோசனைப்படுத்துநருக்கும், ஆலோசனைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

படுத்தப்படுநருக்கும் இடையே முதலில் உறவை நிலைநாட்ட வேண்டும். உறவின் தன்மைக்கேற்ப ஆலாச னைப்படுத்தல் தொடருமா? இல்லையா? என்பது உறுதி செய்யப்படும். இந்த ஒத்த உணர்வு (empathy) மிக முக்கியமான ஒன்று. ஆலோசனைப் படுத்தப்படுநரின் உணர்வைப் புரிந்து, அவரோடு ஒன்றித்த மனநிலையோடு அமர்ந்து உரையாடுவதற்குச் செவி மடுக்க வேண்டும். ஆலோசனைப்படுத்துனர் தனது இலக்கு நோக்கிப் பயணம் செய்யப் பிரச்சனையைப் புரிந்து; புரிந்து கொண்டதைத் தெரியப்படுத்தி; உணர்வைப் புரிந்து கொண்டதை உறுதிப் படுத்தவும் வேண்டும். நிபந்தனையின்றி ஏற்றுக்கொள்ளப் பட்டது தெரியும்போது, உறவுதொடர வாய்ப்புண்டு.

சரியான சூழ்நிலையிற் சுட்டிக்காட்டி, தீர்வுக்கான வழிகளைச் சிந்திக்க உதவவேண்டும். தீர்வுகளில் இருந்து ஒன்றைத் தீர்மானம் செய்து, செயற்படுத்த உதவவேண்டும். தொடர்ந்து நம்பிக்கையோடு வாழ உதவ வேண்டும். இவற்றை வரிசைப்படுத்த விரும்பினால் இவ்வாறு செய்யலாம்.

01. உறவை நிலைநாட்டிய பிறகு பிரச்சனையைச் சொல்ல ஊக்குவித்தல்.
02. சுயமாகச் சிந்தித்துத் தன்னைப் பற்றியும், பிரச்சனை பற்றியும் அறிய உதவுதல்.
03. இழந்த நம்பிக்கையைத் திரும்பப்பெற உதவுதல்.
04. உணர்ச்சிகளை வெளியாக்க வழிகாட்டுதல்.
05. தெளிவான ஆலோசனைகளை அறியச் செய்தல்.
06. செயற்படுத்தவேண்டியதைத் தீர்மானிக்கச் செய்தல்.
07. தீர்மானத்தைச் செயற்படுத்த உதவுதல்.
08. திரும்பவும் ஊக்கத்துடன் வாழ வழிகாட்டுதல்.

இவ்வாறு பொதுவாக ஆலோசனைப்படுத்தலின் செயன் முறையை அறிமுகப்படுத்தினாலும், இவற்றில் முக்கியமான

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிலைகளையும், அவற்றைச் செயற்படுத்தும் முறைகளையும் பற்றிச் சற்று விரிவாகக் காணலாம்.

ஆலோசனைப்படுத்தல்

01. தயாரிப்பு நிலை:- அறிமுகமாதல் (introducing)
உறவை நிலைநாட்டுதல் - வரவேற்று அமரச் செய்து, அக்கறையோடு கவனம் செலுத்தி, சொல்லுவதைச் செவிமடுத்துக் கேட்கவேண்டும்.

02. முதல் நிலை:- புரிந்து கொள்ளுதல் (Understand)
பிரச்சினையைச் சொல்லுவதைப் புரிந்து கொண்டு; அதன் சுருக்கத்தைத் திரும்பச் சொல்லவேண்டும். தெளிவில்லாவிட்டாற் கேள்விகள் கேட்டுச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

03. இரண்டாம் நிலை:- சுய உதவி (Self-help)
பிரச்சினையைத் தனது சூழ்நிலையின் அடிப்படையிற் புரிந்துகொண்டு தீர்வுக்கான வழிகளை ஆலோசித்தல்.

04. மூன்றாவது நிலை:- தீர்மானம் செய்தல் (Decision - making)
செயற்படுத்த வேண்டிய தீர்மானத்தைத் தேர்ந்துகொண்டு செயற்படுத்த முடிவு செய்தல்.

05. நான்காவது நிலை:- திரும்பிப் பார்த்தல் (Re-Viewing)
செயற்படுத்த முடிந்த தீர்மானத்தாற் பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாண முடிந்ததா என்று

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திரும்பிப் பார்த்தல். தீர்வுகாண இயலாத நிலையில் மாற்று வழிகள் அறிதல்.

06. இறுதி நிலை:- விடைபெறுதல் (Taking - leave)
தீர்வுகாணும் நிலைவரும்போது இனிய உறவோடு விடைபெறல். இதிலே சில முக்கியமான ஆலோசனைகள் தேவைக்கு ஏற்பப் பின்வரும் பகுதிகளில் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

உரையாடலில் கவனம் செலுத்துதல்

(pay attention to conversation)

நல்ல ஒரு உரையாடலுக்கு அதிக மதிப்பு இருக்கிறது. அது உடனுள்ள மனிதருக்குப் பெரிய சேவையாக அமைகிறது. எனவே, பேசும் வார்த்தையைக் குறைவாக எடைபோட்டு விடாதே! வீணாகப் பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் கணக்குக் கொடுக்கவேண்டும் என்று அறிந்து; மிகக் கவனமுடன் பேசவேண்டும்.

நல்ல உரையாடலினால் நாம் ஞானம், உதவி, ஆறுதல், உற்சாகம் வாழ்விற்கான நம்பிக்கை பெறலாம்.

நல்ல உரையாடலின் பயன்கள்.

- நாம் ஆலோசனைப்படுத்த விரும்புகிறவர்கள் தங்களைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.
- நாம் பழகும் நபருடன் நன்கு அறிமுகப்படுத்த உதவும்
- தனிமை, சோக உணர்வுகளை மாற்ற உதவும்
- நல்ல தகவற்றொகுப்பு, புதிய கண்ணோக்குக் கொடுக்க முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்தத் தலைப்பில் எதிர்பார்க்கப்படுபவை:

01. தரமான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி இதமாக உரையாட அறிவது.
02. பிறரின் உரையாடலைக் கேட்டு அவர்களைப் புரிந்து கொள்வது.
03. உரையாடலைத் தொடர்ந்து வழிகாட்டுவது.

நல்ல உரையாடல் என்பது என்ன?

நல்ல உரையாடல் என்பது இரண்டு மனிதரிடையே உள்ள எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நோக்கங்களை பரிமாறிக் கொள்வது. தானாக மனமுவந்து பகிர முன்வந்தால் அது மனம் திறந்த உரையாடலாக அமையும்.

உரையாடலிற் இரண்டு முக்கிய பணிகள் உண்டு

01. ஆர்வமுடன் பேசுதல்
02. ஆர்வமுடன் செவிமடுத்தல்.

உரையாடலில் செவிமடுத்தல் மிகவும் முக்கியம் என்பதனாற்றானோ, என்னவோ; ஒரு வாயைப் படைத்த இறைவன், இரண்டு காதுகளைப் படைத்திருக்கிறார். ஆலோசனைப்படுத்த அவசியமுள்ளோரைத் தேடிச்செல்லும் நாம், கவனமுடன் கேட்போம். நல்ல உரையாடல் என்பது நீட்டப்பட்ட கரம் போன்றது. உறவை நிலைநாட்டவும், ஆர்வத்தையும், அக்கறையையும் காட்டக் கூடிய ஒன்றாக வெளிப்படுகிறது. நல்ல உரையாடல் வழியாக நாம் சொல்ல விரும்புவதை எளிதாகச் சொல்லிக்கொடுத்துவிடலாம். உளவியல், சமுதாய சம்பிரதாயங்களின் தடைகளை மீளச்செய்யவும் நல்ல உரையாடலால் முடியும்.

தேடிச் சென்று உரையாடுதல்

தேடிவருவோருடன் உரையாடுதல்

இந்த இரண்டு வகை உரையாடலிலும் உரையாடும் ஆற்றல் உடையவர் வெற்றிபெற முடியும். இயேசுவின் வாழ்விலே இத்தகைய உரையாடலைக் காணமுடிகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கவனமுடன் செவிமடுத்தல்

01. ஆலோசனைப்படுத்த விரும்பிகிறவரின் கண்களைக் கவனியுங்கள். கண் உடலுக்கு விளக்கு. கண்களை அக்கறையோடு பார்த்தல் நல்லது.

02. தேவைப்பட்டாற் கேள்வி கேட்கத் தயங்காதீர்கள்

அ) முற்றுப்பெற்ற கேள்வி

ஆ) திறந்த கேள்வி

இ) தொடர் கேள்வி

அ) முற்றுப்பெற்ற கேள்விகள்:-

யார்? எங்கே? எப்பொழுது? போன்றவற்றைக்கொண்டு தொடங்கும் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளைப்பற்றிய, கருத்துக் களின் உண்மைகளை மட்டும் கொண்டிருக்கும்.

ஆ) திறந்த கேள்விகள்:-

'என்ன?' 'ஏன்?' என்பனவற்றை வைத்துத் தொடங்குவதாற் பேச வேண்டியவையைப் பற்றி இன்றும் சொல்லத்தூண்டும் உங்கள் பணிகளைப்பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

இ) 1. தொடர் கேள்விகள்:-

தொடர்ந்து பேசவும், கருத்துக்களைப் பற்றி விவரமாகச் சொல்லவும் தூண்டலாம் அது பற்றி இன்னும் சொல்லு கிறீர்களா?

2. கேட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது இடைமறிக்காதீர்:-

பேசிக்கொண்டிருப்பவர்கள் பேசிமுடிக்கும்வரை காத்திருங் கள். இடைமறித்து தடைசெய்வதை யாரும் விரும்புவ தில்லை. நேரம் குறைவாக இருந்தால் முதலிலேயே சுருக்கமாகப் பேசச் சொல்லிக் கேட்கவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. **பேச்சின் தலைப்பினை மாற்றிவிட வேண்டாம்**

பேச்சை இடைமறிப்பது மோசமானது. ஆனால், தலைப்பை அறிந்தோ, அறியாமலோ திசைதிருப்பிவிடுவது மிகவும் கொடுமையானது.

4. **உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்**

சிலநேரம் சொல்லுவதைக் கேட்கும்போது கோபமோ, எரிச்சலோ உண்டாகலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் தங்கள் கருத்தைத் தெரிவிக்க உரிமையுண்டு. எனவே, அவர்கள் சொல்லுவதை உணர்ச்சி வசப்படாமல் நயமாகச் செவிமடுத்துக் கேட்க வேண்டும்.

5. **பதில் சொல்லத்தூண்டும்படி செவிமடுத்திருங்கள்**

ஆர்வமாய்ப் பதில் சொல்லத்தூண்டும்படி தலையசைத்து, தலையாட்டியோ இசைவைத் தெரிவிக்கும்வண்ணம் செவிமடுக்கவேண்டும்.

புரிந்து கொள்ளுதல்

உதவிபெற வந்தவர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்று, வசதியாக அமரச்செய்து, பிரச்சினையைப் பகிரத்தூண்டி; பகிர்தல் ஆரம்பமாகிறது. இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் வண்ணம் குறிப்பிட்ட இடைவெளியோடு, காற்றோட்டமாக, தனித்துவிடப் பட்ட சூழலிலே பகிர்ந்து, பிரச்சினையைக் கவனம் சிதறாமற் கேட்டலும், முழுவதும் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டதா என்பது மிகவும் முக்கியமானது.

பேச்சு இடையிலே நின்றுவிடும் சூழலில் 'ம்ம்' என்று தொடர அழைக்கும் குரலிலோ, தலையசைவிலோ தொடரத் தூண்டலாம். தேவையான சூழ்நிலையில் இது போன்ற வார்த்தைகளை உச்சரிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

'தயவு செய்து தொடருங்கள்' 'பிறகு', 'அப்படியா', 'சரி', 'புரிகிறது', 'இன்னும் சொல்லுங்கள்', 'மேலே தொடருங்கள்', 'உண்மையாக', 'ஆ', 'ஆம்', 'ஆகவே', 'மிக சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது'

இதுபோன்று தேவைக்கு ஏற்ற வார்த்தைகள் பிரச்சினையை முழுவதும் சொல்லிமுடிக்க உதவும்.

நம்பிக்கையை இழக்கச் செய்யும், அவநம்பிக்கைதரும் எந்தச் சொற்களையும் பயன்படுத்தவேகூடாது.

'ஐயோ' 'இப்படியா நடந்தது?' 'இது சரியல்லவே!' 'நீங்களா செய்தீர்கள்'? 'இது தவிக்க வேண்டிய' நான் இப்படி செய்திருக்கமாட்டேன்............

இப்படி வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவது மட்டுமல்ல; 'கொட்டாவி விடுவது', யன்னலுக்கு வெளியே பார்ப்பது? 'கவனத்தை வேறுபக்கம் திருப்புவது', 'தொலைபேசியுடன் செல்வது', ' சோம்பல் முறிப்பது', 'சுடக்கு விடுவது', 'கைகளைப் பிசைவது'............

.... இது போன்ற செயல்களையும் தவிர்க்கவேண்டும். இவை உதவி பெறுநர் தொடர்ந்து பகிர்வதைத் தடைசெய்யும்.

ஒத்த உணர்வோடு புரிந்துகொள்ளுதல்

ஒத்த உணர்வோடு புரிந்துகொள்ளுதல் என்பது கடினம். என்றாலும் அதை மூன்று நிலைகளாகப் பிரித்துப் புரிந்துகொள்ள லாம்.

01. உணர்ச்சி பூர்வமான பதிலிறுத்தல்

தொடக்கத்தில் இறுதிவரை உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்வ தோடு, உணர்ச்சி மாறும்போதும் அதையும் புரிந்துகொண்டும்;

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதை வெளிக்காட்டாமல், தொடர்ந்து பேச ஊக்கமளித்த வண்ணம் இருத்தலை 'உணர்ச்சி பூர்வமாகப் பதிலிறுத்தல்' எனலாம். இதிலே ஆள்மைய ஆற்றுப்படுத்தல் வலியுறுத்தப் படுகிறது.

02. புரிந்ததை வார்த்தையிற் பதிலிறுத்தல்

இவ்வாறு புரிந்துகொண்டதைத் தெளிவாக எடுத்துரைத்தல் அவசியம். வார்த்தைகளோடு தலையசைத்தல், உடற் பாவனை களையும் சேர்த்துக்கொண்டு நாம் புரிந்துகொண்டதைத் தெளிவுபடுத்துதல்.

03. எம்மாற்புரிந்து கொள்ளப்பட்டதை ஆலோசனைப்படுத்துநர் ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

தாங்கள் எப்படிப் புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்களோ; அப்படியே புரிந்துகொண்டதை ஏற்றுக் கொள்ளும்போது தான் ஒத்தஉணர்வோடு புரிந்து கொள்ளுதல் முழுமைபெறுகிறது.

உணர்ச்சியும், கருத்தும் சுருக்கிச் சொல்லுதலும்; புரிந்துகொள் ளல் என்பது மிக முக்கியமான ஒன்று. உணர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ளுதல் மட்டும் போதாது; பிரச்சினையின் பொருள் முழுவதையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆலோசனைப் படுத்துனர் சொல்லப்பட்ட பிரச்சினையின் பொருளைச் சுருக்கமாகச் சொல்லவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

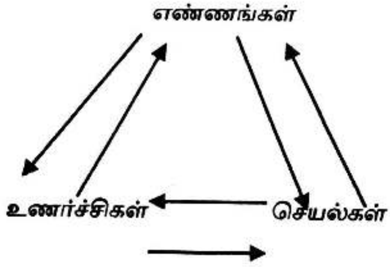
உணர்ச்சிகளை அறிதல்

	கோபம் (Anger)	மகிழ்ச்சி (Happiness)	துயரம் (Sadness)	கவலை, கலக்கம் (Anxiety)
வார்த்தையின் தொனி	கடுமை யானது	இதமானது கிளர்ச்சி யூட்டுவது	மென்மை யானது	தயக்கம் கோழைத்தனம்
குரலின் சத்தம்	உரத்தது	கேட்க எளிமை யானது குதூகல ஆர்ப்பரிப்பு	அமைதியானது	பதட்டமானது
கண் தொடர்பு	நேரானது	நேரானது	திரும்பியுள்ளது	தடுமாற்றம் அதிக இடைவெளி
முகபாவனை	அழுத்திப் பிடித்த பற்கள்	பல்லைக் காட்டிச் சிரித்தல்	கண்ணீர் நிறைந்தது தொங்கியவாய்	சோகம் பதற்றம்
தோற்றப் பங்கு தோரணை	கடுகடுப் பானது	தளர்ந்த நிலை	குனிதல்	விறைப்பான நிலை
சைகை, உடலசைவு	கை கிறுக்கப் பிடித்தல் விரல்சுட்டிக் காட்டுதல்	மேற்கையை உயர்த்துதல் குதித்தல்	தலையைக் கைகளில் தாங்குதல்	விரலை இலேசாகத் தட்டுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுய உதவி (self - help)

ஆலோசனைபடுத்துநர் சுயமாகச் செயற்படும் ஆற்றலைப் பெற; உதவியாளர் உதவிசெய்யவேண்டும். எந்தச் செயலும் உணர்ச்சியையும், எண்ணத்தையும் சார்ந்தது. எண்ணங்கள் உணர்ச்சியின் வெளிப்பாடு. நம்மைப்பற்றி ஆட்களை, சூழ்நிலைகளைப்பற்றி, எண்ணும் எண்ணங்களை மாற்றும்போது உணர்ச்சியை மாற்றிவிடலாம். எண்ணங்களும், செயல்களும்கூட ஒன்றைஒன்று சார்ந்தே இருக்கின்றன. எண்ணியதாற் செயற்படமுடியும். செயல்களானது எண்ணங்களை உருவாக்கமுடியும். அதுபோலவே; உணர்ச்சியும், செயலுமே ஒன்றைஒன்று பாதிக்கும். சுயமாக உணரவும், சிந்திக்கவும்; செயற்படவும் கற்றுக்கொள்ளும்போது; ஆலோசனைபடுத்தப் படுநர் பிரச்சினைகளையும், தீர்வுக்கான வழிகளையும் தீர்மானம் செய்யமுடியும்.



உணர்ச்சியிற் கவனம் செலுத்துங்கள்

பிரச்சினையோடு உதவிதேடி வருபவர்களுக்கு; உதவியாளர், உணர்ச்சியைப் பொறுத்தவகையில் ஐந்துமுறையில் உதவி செய்யலாம்.

01. உணர்ச்சியை அடையாளம் காண உதவுதல்.
02. ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்தல்.
03. சமாளிக்க வழிகாட்டுதல்.
04. வெளிக்கொணர உதவுதல்.
05. உணர்ச்சியால் மேற்கொள்ளப்படாதிருக்கச் செய்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவ்வாறு உணர்ச்சியைப்பற்றி அறிந்தபிறகு ஆலோசனைப் படுத்துனர் மூன்று பயன்களை அடையமுடியும்.

1) உணர்ச்சிகளை எளிதாய்ப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

2) சிரமமான உணர்ச்சிகளையும் எதிர்கொள்ள முடியும்.

3) நெருக்கடியான சூழ்நிலையைத் திறம்பட சமாளிக்கமுடியும்.

ஆலோசனைப்படுத்தப்படுநர் தங்களது உணர்ச்சி என்ன என்பதை அடையாளம் காண; அமைதியாக அமர்ந்து, உடல் என்ன உணர்கிறது என்று கண்டுகொள்ள முயலவேண்டும். மூச்சை இழுத்துவிட்ட வண்ணம் உடலின் அசைவிற் கவனம் செலுத்தி உணர முயற்சிசெய்யலாம். கோபம், கவலை, மகிழ்ச்சி, பயம்பற்றி உணர்ச்சிகள் உடலில் என்ன பாதிப்பை உருவாக்குகின்றன என்று உணரவேண்டும்.

இலக்கை நிர்ணயித்துச் செயற்படல்

ஆற்றுப்படுத்தலில் அதிகம் பேசப்படுகிறது. செயலிலே மாற்றம் மிகமெதுவாகவே ஏற்படுகிறது. இதுவரை நாம் சிந்தித்தவை செயலிலே மாற்றம் கொண்டு வருவதற்காகத்தான் ஆற்றுப்படுத்தப் படுநர் தங்கள் தேவையைச் சந்திக்கத் தேவையான செயல்களைச் செய்யப் பொறுப்பு எடுக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். எண்ணத்திலும், உணர்ச்சியிலும் கொண்டுவர விரும்பிய மாற்றம், நேரடியான செயல்மாற்றத்திற்காகத்தான் ஆலோசனை வழங்கப்படுநரையே தேர்ந்துகொள்கிறவர்களாக மாற்றும்போது; அவர்களே தங்கள் செயல்களையும் தேர்ந்து கொள்ளும் பொறுப்பெடுக்கிறார்கள். சிறந்த செயல்களை நிர்ணயிக்க எப்படி உதவமுடியும்? - என்று சிந்திப்போம்.

இலக்கை நிர்ணயம் செய்வதால்வரும் பயன்கள்

01. இலட்சியத் தெளிவு;

தெளிவாக நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலட்சியம், இலக்கை நோக்கிச் செல்லும் செயல்களை அடையாளம் காட்டுகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

02. அதிகமாகும் உந்து சக்தி;

செயற்படுத்துவதற்கான ஆற்றலைத் தருகிறது.

03. விடாமுயற்சியை அதிகப்படுத்துகிறது.

குறிப்பிட்ட நேரத்திவிட அதிகநேரம் உழைக்கவும்; தொடர்ந்து முன்னேறவும் தூண்டுகிறது.

04. திட்டமிட்டுச் செயற்படச் செய்கிறது

இலக்கைச் செயற்படுத்தத் திட்டமிடல் தேவைப்படும் செயல்மாற்றத்தோடு; திட்டமிட்டதை நிறைவேற்ற அழுத்தம் கொடுக்கிறது.

தவறாக நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலக்கு விளைவிக்கும் தீமைகள்:-

01. பிறரைச் சார்ந்திருக்கச் செய்யலாம்: -

நம்மாற் சென்றடைய முடியாது என்ற நிலைவரும்போது, யாருடைய உதவியையாவது கேட்டு, அவர்களைச் சார்ந்திருக்கச் செய்யலாம்.

02. இயந்திர வாழ்க்கையாகிவிடும்

உறவிலே நெரிசலை உண்டாக்கும் அளவு நெருக்கடியான நிலைமைக்குக் கொண்டு சென்றுவிடும்.

03. அதிக அழுத்தமான சூழ்நிலை: -

அளவுக்கு அதிகமான எதிர்பார்ப்பு உள்ள சூழ்நிலை பதற்றத்தையும், எதிர்பார்ப்பையும் உருவாக்கலாம்.

04. விரக்தி நிலை ஏற்படலாம்: -

சென்றடைய முடியாத இலக்கு என்றால்; இதனால் மனச்சோர்வும், பின்னடையும் ஏற்படலாம். இலக்கு என்பது வாழ்வதற்கு உதவவேண்டுமே தவிர, அதுவே வாழ்வதற்கு இடையூறாகி விடக்கூடாது. எனவே, இலக்கு நம்மைவிட உயர்ந்தது அல்ல. முடிந்தால் அடைய முயற்சிப்போம். இல்லைஎன்றாலும் அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல்வாழ; கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இலக்கு நிர்ணயிப்பதில் விரும்பத்தக்கவை

- 'நரகத்திற்குச் செல்லும் வழிகூட, நல்ல நோக்கத்துடன்தான் போடப்பட்டுள்ளது' என்பது ஒரு பழைய பழமொழி.
- இலக்கைச் செயல்களின் அடிப்படையில் அமைக்கவேண்டும்.
- தெளிவாகவும், அடையக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும்.
- உதவக்கூடியதும், யதார்த்தமானதாகவும் அமையவேண்டும்.
- அளவிடக்கூடியதாகவும், குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் அடைய வேண்டும் என்பதும், குறிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.
- தேவையின் அடிப்படையில் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றாக இருக்கவேண்டும்.
- வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப, காலத்திற்கு ஏற்ப, மாற்றங்கள் செய்யக்கூடியதாக அமைய வேண்டும்.

செயல் மாற்றத்திற்கு உதவும் காரணிகள்

ஆலோசனைப்படுத்தப்படுநரிற் செயன்மாற்றம் காண்பதற் காகச் சில வழிமுறைகளைக் கையாளலாம்.

- **ஒத்திகை பார்த்தல்:-** உதவியாளர் உடனிருந்து நாடகப் பாணியில் நடித்து மாற்றம் பெறஉதவலாம்.
- **பயிற்சி கொடுத்தல்:-** என்னென்ன செயல்களை, எப்போது? எப்படி செய்ய வேண்டும்? என்று பயிற்றுவிக்கலாம்.
- **உற்சாகமளித்தல்:-** சரியாகச் செய்யும்போது தட்டிக் கொடுத்தோ; பரிசு கொடுத்தோ உற்சாகமூட்டலாம்.
- **ஒழுங்காகச் செய்யத்தூண்டுதல்:-** எந்தச் செயலும் பழக்கமாக மாறவேண்டுமானால், தொடர்ந்து ஏழு வாரங்கள் செய்ய வேண்டும். நல்ல செயல்கள் பழக்கமாக மாற ஒழுங்காகச் செய்யச் சொல்லவேண்டும்.
- **சுய வெகுமதி அளித்தல்:-** இலக்கைச் சென்றடைய வெகுமதி கொடுப்பது ஊக்கம்தரும். ஆனால், சுயஉதவியோடு மாற்றம் காண முயற்சிசெய்வதாற் சுயமாக வெகுமதி கொடுக்கக் கற்றுக் கொடுப்பது வரவேற்கத்தக்கது. சுயவெகுமதி அளிக்கச் செய்யும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பயிற்சியை 'தன்னடக்கம் அல்லது சுயநிர்வாகம்' ஆகிய முறைகளில் நெறிப்படுத்தலாம்.

- இலக்கை நிர்ணயித்துச் செயற்படுவதனால்; இலக்கை நோக்கி முன்னேறும்போது தன்னையே பாராட்டிக் கொள்ளலாம். அதிலும் வெகுமதி இரண்டுவிதமாகக் கொடுக்கலாம். எப்படி என்றாலும் பாராட்டக்கூடிய வெகுமதியாகத்தான் இருக்கவேண்டும். தண்டனை கொடுப்பது விரும்பத்தக்கது அல்ல.

- **வெளி வெகுமதி:-** வெளிப்படையான பாராட்டுகளிற் சில பரிசுகள், சில சுவையான நிகழ்வுகளிற் பங்குபெறல் போன்ற வற்றால் ஊக்குவிக்கலாம்.
- **உள் வெகுமதி:-** தங்களைத் தாங்களே 'நன்றாகச் செய்துள்ளார்' 'மிகவும் சிறப்பு', 'செய்ததைப் பாராட்டுகிறேன்' என்று பாராட்டி; உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இப்போது நல்ல கருத்தரங்குகளிற் பங்குபெறுதல், நல்ல புத்தகங்கள் வாசித்தல் போன்றவை இலக்கைச் சென்றடைய உதவி செய்யும்.

உதவியாளர், தொடர்ந்துவரும் மாற்றங்களைப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்தலாம். ஆனால், சுயவெகுமதியே அதிகம் விரும்பத் தக்கது. எப்போதும் யாரையாவது சார்ந்திருந்து மாற்றம் காண்பதைவிட, தானாகவே முயன்று மாற்றம் காண்பதும், முன்னேறுவதும் நல்லது. அதிக பாராட்டுக்குரியது.

தீர்மானம் எடுத்தல் (Decision - making)

தீர்மானித்தல் என்பது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் உள்ளது. நான்கு வீதிகள் சந்திக்கும் இடத்திலிருந்து இடதுபக்கம் திரும்பவேண்டும் என்பதுகூட மனதில் எடுக்கும் தீர்மானத்தைப் பொறுத்ததுதான். எனவே, தீர்மானம்செய்ய அறிந்திருந்தால்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திரும்பிப் போகவோ; வீணாக நேரத்தை வீணாக்கவோ அவசியம் இருக்காது. மனிதனுக்குச் சுதந்திரமாகத் தீர்மானம்செய்ய உரிமையுண்டு. நல்லதைத் தேர்ந்து கொள்ளவும், மதிப்பீட்டின்படி வாழவும் தீர்மானம் செய்வது ஒவ்வொரு மனிதரைப் பொறுத்தது. ஆனால், தீர்மானத்தின் அடிப்படையிற்றான் வாழ்வு மகிழ்ச்சியாகவோ, சோகமாகவோ மாறுகிறது என்பதை நாம் அறிவதில்லை.

தீர்மானம் எடுத்தலிற் பலவகைகள்

01. மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் தீர்மானம் எடுத்தல்

மனிதன் தனது உயர் மதிப்பீடுகளால் ஏனைய படைப்புக் களைவிட உயர்ந்து நிற்கின்றான். எனவே, உயர் மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் தீர்மானம் செய்யும்போது உறுதியுடன் செயற்படுத்தும் மன ஆற்றல் கிடைக்கும்.

02. உணர்ச்சியின் அடிப்படையில் தீர்மானம் எடுத்தல்

உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் தீர்மானம் எடுப்பது சரியல்ல. சிந்தனைத் தெளிவின்றி உணர்ச்சியின் உந்துதலால் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் சரியானவையாக இருப்பதில்லை.

03. பொறுப்பற்ற தீர்மானம்

எது நடந்தாலும் நடக்கட்டும் என்று தீர்மானம் செய்வது; பொறுப்பில்லாமல் நடந்துகொள்வது; எல்லாம் விதிப்படியே நடக்கும் என்று சொல்லித் திரிவது; விதியையும் மதியால் வெல்லலாம் என்பதை இவர்கள் அறியாதவர்கள். பொறுப்புணர் வுடன் கூடிய எந்தநபரும் தீர்மானம் செய்யும் பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிப்பதில்லை.

04. திட்டமிட்டபடி தீர்மானித்தல்

நாம் எடுக்கும் முடிவு எத்தகைய பாதிப்புக்களை உருவாக்கும்? எதைத் தீர்மானிப்பது சிறந்தது? நமது திட்டத்திற்கு எந்தத் தீர்மானம் ஒத்திருக்கும்? என்று சிந்தித்துத் தீர்மானம் செய்வது சிறந்த முறை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

05. தீர்மானிப்பதைத் தள்ளிப்போடுதல்

குறிப்பிட்ட நேரத்திற் செய்யவேண்டிய தீர்மானம்; நேரம் கழித்துத் தீர்மானிக்கப்பட்டாலும், அதனால் ஒரு பயனும் இருக்காது. எனவே, தீர்மானம் செய்யவேண்டிய நேரத்தில் தீர்மானம் எடுத்துச் செயற்படுவது நல்லது.

06. முடிவெடுக்க வேதனைப்படுதல்

முடிவெடுக்கத் தெரியாமற் குழப்பத்துடன் வேதனையை அனுபவிப்பவரும் உண்டு. ஒன்றை எடுத்துச் சிறிது நேரம் கழித்து உடனே இன்னொன்றை மாற்றுவர். 'இதுதான் என்ன தீர்மானம்' என்று சொல்ல முடியாமல் தடுமாறும் இயல்பு ஏற்றது அல்ல.

07. தீர்மானம் செய்வதைப் பிறருக்கு விட்டுக்கொடுத்தல்

தன்வாழ்விற்குத் தானே பொறுப்பு எடுக்கவேண்டும். பிறரைத் தீர்மானிக்கச் சொன்னால், அதனால் ஏதாவது துன்பம் வந்தாலும் எப்போதும் பிறரைக் குறைசொல்லிக்கொண்டே வாழ நேரிடும். நல்வாழ்விற்கு நாமே தீர்மானம் செய்தல் சிறந்தது.

08. தீர்மானம் எடுக்க அறியாதிருத்தல்

தீர்மானம் எடுக்கத் தெரியாமல், தீர்மானம் எடுக்காமல் இருப்பதும் உண்டு. இவர்கள் முடமாக்கப்பட்டவர்கள் எனலாம். இவர்களால் தொடர்ந்து செயற்படுவது இயலாத ஒன்று. தீர்மானம் செய்யாமலே வாழும் இவர்களுக்கு வாழ்வின் இலட்சியம் என்றோ, சாதிக்க வேண்டியது என்றோ, ஒன்றும் இராது. எனவே, முடிவு எடுக்கத் தெரிந்திருப்பதும்; தீர்மானித்ததை நடைமுறைப்படுத்த அறிந்திருப்பதும் அவசியம்.

தீர்மானம் செய்ய முக்கியமாக அறிந்திருக்க வேண்டியவை

01. எதைக் குறித்துத் தீர்மானம் செய்வது என்று அறியவேண்டுமென்றால்; முன்னிருக்கும் அறைகூவலை அறியவேண்டும்.

02. மாற்று வழிகளைச் சோதித்து அறிந்து, எது நல்லவழி என்று சிந்தித்துத் தீர்மானம் செய்யவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

03. விளைவுகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்துத் தீர்மானம்செய்ய அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

04. தீர்மானம் செய்தபின் துணிந்து நிறைவேற்ற அர்ப்பணம் தேவை

05. செயற்படுத்திக்கொண்டிருக்கும்போது வருகின்ற வேதனைகளையும்; விமர்சனங்களையும்; மனதை வருத்துகின்ற சுட்டிக்காட்டுதல்களையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் தேவை.

06. தீர்மானித்துச் செயற்படுத்துவதை நிறைவேற்ற மனஉறுதி தேவை. தீர்மானத்திற்கு நாம்தானே பொறுப்பு எடுத்திருக்கிறோம் என்று உணர்ந்தால்; நாமே தீர்மானத்தை நிறைவேற்ற முயற்சி செய்வோம்.

தீர்மானம் செய்யவிடாமல் வரும் தடைகள்

01. உணர்ச்சிச் சிக்கல்- குழப்பமான மனநிலை.

02. சுய அறிவின்மை - யாரையாவது சார்ந்திருக்கும் இயல்பு

03. போதுமான அறிவின்மை - தீர்மானம் எடுக்கப்போவது பற்றிய தெளிவின்மை.

04. முக்கியத்துவத்தை உணராமை - உடனே தீர்மானம் எடுக்க வேண்டியது என்பதை அறியாமை.

05. இழகும் தன்மை - தீர்மானித்தபடி செய்ய மனமில்லாமல் உறுதியாகச் செயற்படாமை.

தீர்மானம் செய்யும் தன்மையை வலியுறுத்தாத உதவியாளர் சிறப்பாகச் செயற்படமுடியாது. தீர்மானிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றவன் தனது வாழ்க்கை வண்டியை ஓட்டும் ஆற்றல் பெற்றுவிடுகிறான்.

திரும்பிப் பார்த்தல்

ஆலோசனைப்படுதலின் இறுதி நிலையை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆலோசனைப்படுத்துநர் தானாகவே தனக்கு இலக்கை நிர்ணயிக்கவும், செயற்படுத்த வேண்டிய முடிவைத் தீர்மானம் செய்த பிறகு, இலக்கைச் சென்று அடைய முடிகிறதா என்பதை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மதிப்பீடு செய்து பார்க்கவேண்டும். கடந்துவந்த பாதைகளைத் திரும்பிப் பார்த்துச் செய்த தீர்மானம் சரியாகச் செயற்படுத்தப் படுகிறதா என்று உறுதி செய்வது இறுதி நிலை.

இலக்கைச் சென்று அடைய முடியாதிநிலை ஏற்படாமல் ஏதாவது திருத்தம் செய்யவும், மாற்று வழிகளைச் சிந்திக்கவும் உதவ வேண்டும். இந்த நிலையில் ஆலோசனைப்படுத்துநர் கற்றுக் கொண்ட எல்லாத் திறமைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டியும் வரலாம். அந்தச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப உடனடியாகச் செயற்படத் தூண்டியும், சுட்டிக்காட்டியும், மாற்று வழிகளை ஆராயவும் அவசியப்படலாம்.

இலக்கைச் சென்றடையக் கீழ்க்காணும் ஆலோசனைகள் உதவியாளருக்கு உதவி செய்யலாம்.

01. தனிப்பட்ட முறையில் அடைந்த நன்மைகளைச் சுட்டிக் காட்டிப் பாராட்டலாம்.

02. இன்றும் திறமையாகச் செயற்பட முடியும் என்ற அறைகூவலை முன் வைத்து இன்றும் முன்னேறத்தூண்டலாம்.

03. தானாக எடுத்த தீர்மானங்களிற் செய்துமுடித்த காரியங்களைக் குறித்துப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்தலாம். கவனக்குறைவாக விடுபட்டவற்றைச் சரிசெய்ய இதமாக எடுத்துரைக்கலாம்.

04. எதிர்பார்த்ததைவிட, அதிக திறமையோடு இலக்கை நெருங்குவது சிறப்பு என்று சொல்லி; தொடர்ந்து முடிக்கத் தொடர்ந்து வலியுறுத்தலாம்.

05. ஆலோசனைப்படுத்தப்படுநர் தானே தனது செயற்பாடு களையும், நிகழ்வுகளையும் திரும்பிப்பார்த்துச் சரி செய்யும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திவிடலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எப்போதும் ஒரு நிலையைச் சரியாக முடிந்த பிறகே அடுத்த நிலைக்குச் செல்வது நல்லது. ஒரே நேரத்தில் ஓரடி எடுத்து வைப்பது சுலபமானதும்கூட. தொடங்கியதை முடிக்கும்வரை தொடர்ந்து நிறைவுசெய்ய வேண்டிய பொறுப்பை உதவி யாளர் தெளிவாக உணர்த்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

முடிவுக்குக் கொண்டுவருதல் (Termination)

ஆலோசனைப்படுத்தலை எப்பொழுது? எப்படி முடிவுக்குக் கொண்டுவருவது என்பது முக்கியமான கேள்வி!

நல்ல இனிய உறவாக இருக்கிறது என்று தொடர வேண்டியது இல்லை. உதவிபெற வருகிறவர்தான் எப்போது நிறுத்தவேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்யவேண்டும்.

ஆலோசனைப்படுத்தலில் முடியாத நிலையிருந்தால், உதவியாளர் இன்றும் சந்திப்பைத் தொடர்வது நல்லது என்று சொல்லலாமே தவிர; காயப்படுத்தமுடியாத உதவி பெறுநர் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொண்டதை உணரும்போது நிறுத்திவிடலாம். நண்பர்கள் பிரிவதுபோல இதமாகப் பிரிந்து விடலாம். அதே சமயத்தில் உதவியாளர் உதவி தேவைப்படும்போது எப்போது வேண்டுமானாலும் வரலாம் என்று அழைப்பு விடுக்கலாம்.

சிலர் தொடர்ந்து உதவி பெறுவதை வலியுறுத்தலாம். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் ஆலோசனைப்படுத்துனர் தீர்மானம் செய்து. எப்போது நிறுத்துவது நல்லது என்று தோன்றுகிறதோ அப்போது நிறுத்திவிடவேண்டும். அப்படி நிறுத்தும்போது உறுதியோடு ஆனாலும், அன்போடு தெளிவாகச் சொல்லிச் சந்திப்பை முடிவுக்குக் கொண்டு வரலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனைப்படுத்தப்படுநரே, தாங்கள் தீர்மானம் செய்து செயற்படும் நிலைக்கு வந்துவிட்டதை எடுத்துச்சொல்லிப் பாராட்டி, நம்பிக்கையுடன் வாழச் செய்ய வேண்டும்.

இறக்கை முளைத்துப் பறக்கக் கற்றுக்கொண்ட பறவை, தொடர்ந்து தாய்ப் பறவையோடு தங்கவேண்டியது இல்லை. ஒவ்வொரு நிலையிலும் உள்ள அனுபவத்தை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவது அவசியம் என்பதை நாம் புரிந்துகொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

இரண்டு விதத்தடைகள் ஏற்படலாம்

01. உதவி பெறுபவர் உதவியாளரோடு ஒருவித ஆழ்ந்த உறவை உருவாக்கி இருக்கலாம்.

02. உதவியாளரே இந்த உறவை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதற்கும் பயப்படலாம். எந்தத் தடைகளையும் தாண்டி, ஆலோசனைப் படுத்தும் பணி நிறைவுக்கு வரவேண்டும். அதுவே சிறந்தது வரவேற்கத்தக்கது. உதவியாளர் தொடர்ந்து இப்பணியை வேறு நபர்களுக்குச் செய்ய இறைவன் வாய்ப்புத் தருவார் என்று நம்ப வேண்டும், நல்ல உள்ளத்தோடு, திறந்த மனதோடு வழிநடந் தால் ஏராளமான பேர் உதவிவேண்டி, கரம் நீட்டிக் கொண்டி ருப்பது புரியும். இறைவனே அழைத்தால் தொடங்கிய பணியை இறுதிவரை நடத்தி நிறைவுறச் செய்வார் என்று நம்பவேண்டும். இறுதிச் சந்திப்பின்போது இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தி விட்டுப் பிரிந்து செல்லலாம். தன்னம்பிக்கையும், இறை நம்பிக்கையும் இரு தூண் களைப் போன்று நம்மைத் தொடர்ந்து வழிநடத்தும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கல்வி வழிகாட்டலும் ஆலோசனை வழங்கலும்

கல்வி என்பது வழிகாட்டலாகும் - வழிகாட்டல் என்பது கல்வியாகும். சமகாலத்திற் கல்வியும் வழிகாட்டலும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போன்றன. கற்றல்கற்பித்தற் செயன்முறையில் ஈடுபடுவதற்கு ஆசிரியருக்கு மிகமுக்கியமாக வழிகாட்டல் ஆலோசனை வழங்கல் தொடர்பான தேர்ச்சி அவசியமானது.

மனித வரலாற்றின் தொடக்கத்தில் மனிதர்கள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்காகத் தமக்குள் இருந்த அறிவுடையோரின் உதவியையோ, சமயத் தாபனங்களைச் சேர்ந்தோரி னதோ உதவியைப் பெற்றனர். அது அக்கால எளிமையான சமூகத் துக்குப் பொருத்தமானதாக இருந்துள்ள தாகவும் தெரிகிறது. எனினும், பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் அமெரிக்க ஐக்கியக் குடியரசில் நிகழ்ந்த துரிதமான கைத்தொழில் மயமாக்கம் காரணமாக, அமெரிக்கச் சமூகத்தில் தொழில் வாய்ப்புக்களைத் தெரிவுசெய்துகொள்வதில் இளைஞர்கள் குடித்தொகை இடர்ப்பாடுகளை எதிர்கொண்ட மையால், தொழில் வழிகாட்டற் செயன்முறை தன்னை தொழிற் துறையுடன் இணைத்துக்கொண்டது. அதற்கமைய இளைஞர்களுக்குத் தொழிலொன்றைத் தெரிவுசெய்து கொள்வதற்கு உதவும் நோக்குடன் 1908இல் அமெரிக்கரான பிரான்க் பாசன் என்பார் பொஸ்டன் நகரில் தொழில் அலுவலகமொன்றினைத் தாபித்து, வழிகாட்டல் சேவையை அறிமுகஞ் செய்தார். அது தற்போது பல்வேறு துறைகளிற் பரம்பியுள்ளது. அதுவே வழிகாட்டற் சேவை வரலாற்றின் தொடக்கமாகக் கருதப்படுகின்றது.

பிரான்க் பாசன் முன்வைத்த தொழில் வழிகாட்டல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. தனியாள் பகுப்பாய்வு

ஆலோசனை வழங்குபவர், தொழிலை எதிர்பார்ப்பவரின் அதாவது ஆலோசனையைப் பெறுபவரின் பண்புக் கூறுகளை நோக்குதல் / விசாரணை செய்தல்.

2. தொழில்சார் பகுப்பாய்வு

ஆலோசனை வழங்குபவரின் உதவியுடன் தொழிலை எதிர்பார்த்தல், தாம் விரும்பும் வெவ்வேறு தொழிற்றுறைகளிற் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் அவற்றின் தன்மைபற்றி அறிந்துகொள்ளுதல்.

3. தனியாள் பகுப்பாய்வையும், தொழில்சார் பகுப்பாய்வையும் ஒப்பிடுதல்

ஆலோசனை வழங்குபவரும், வழிகாட்டுபவரும் சேர்ந்து மேற்படி இரண்டு பகுப்பாய்வுகளது இணக்கப்பாடுகள், இணக்கமின்மைகளைக் கலந்துரையாடல்.

அதன்மூலம் குறித்த ஆளுக்குப் பொருத்தமான தொழிலைத் தெரிவுசெய்து கொள்வதற்கு வழிகாட்டல் வழங்கப்படும்.

வழிகாட்டலானது

மாணவருக்கு, பாடசாலையுடன் இசைவடைவதற்கும்; கற்கைப் பரப்பைத் தெரிவுசெய்து கொள்வதற்கும் வழங்கப்படும் உதவிச் சேவையாகும்.

-டருமன் கெலி *(1914)*

மாணவனாற் பாடசாலையையும், வாழ்க்கையின் தாக்கங் களையும் வெற்றிகொள்வதற்காகப் பிரயோகிக்கப்படும் ஒரு தலை யீட்டுச் செயன்முறையாகும்.

- விலியம் பெரொக்டர் *(1925)*

அபிவிருத்தி சார்ந்த ஒரு செயன்முறையாகும். அது தனியாளின் தொழில்சார் கல்வி, தனிப்பட்ட சமூக அனுபவங்கள் தொடர்பாக வழங்கப்படுதலாகும்.

- ரொபட் மதிவ்சன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முதிர்ச்சியின் பால் செல்லும் தனியாள் அனைவரும் எதிர்நோக்கும் தெரிவுசெய்தல் மற்றும் தீர்மானமெடுத்தல், தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளின்போது பாடசாலையெங்கும் பரம்பிய ஓர் உதவிச் சேவையாகும்.

- கெனத் ஹோயிட்டு *(1962)*

தீர்மானமெடுப்பதற்கும், இசைவடைவதற்கும், பிரச்சினை தீர்ப்பதற்கும் தம்மிடத்தே உள்ள சக்தியை வெளிக்கொணரும் சுயவிருத்திச் செயன்முறையாகும்.

- ஆதர் ஜோன்ஸ், ஜோர்ஜ் -மயர்ஸ்-

தாம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினை நிலைமைகளை இனங்கண்டு, இவை தொடர்பாக வெற்றிகரமாகத் துலங்குவதற்காகத் தம்மிடத்தே உள்ள சக்தியை வெளிக்கொணர்ந்து, உறுதியான சுய எண்ணக் கருவின் முதிர்ச்சியை நோக்கிச் சொல்லுவதற்காக வழங்கப்படும் ஓர் உந்துகையாகும்.

- கால் ரொஜர்ஸ் *(1961)*

தன்னைப் பற்றிய விளக்கம், சுய எண்ணக்கரு தொடர்பான விருத்தியை ஏற்படுத்தித் அந்தந்த, தனியாளினது அபிவிருத்திக்கு உதவுதல் ஆகும்.

- இரிங் கெனாஸ் *(1962)*

ஒருவருக்கு, வாழ்க்கைக் காலத்துள் ஏற்படும் தீர்க்கமான சகல சந்தர்ப்பங்களையும் பொருத்தமானவாறு எதிர்கொள்ளும் சக்தியை அவரிடம் கட்டியெழுப்ப உதவும் செயன்முறை.

(ஆன் ஜோன்ஸ் *(1984)*

மேற்படி விடயங்களின்படி வழிகாட்டலும், ஆலோசனையும் எனும் இரண்டு எண்ணக்கருக்களினுள் அவற்றுக்கேயுரித்தான சில சிறப்பான நன்மைகள் உள்ளன என்பது தெளிவாகிறது.

வழிகாட்டல்

திசைமுகப்படுத்தல் + நிவாரணம் + அபிவிருத்தி + வழிப்படுத்தல் ஒருவனைப் பொருத்தமான திசையில் திசைமுகப்படுத்தல், பொருத்தமற்ற திசையிலிருந்து தவிர்த்தல்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருத்தமான நிலைமைகளை / நிபந்தனைகளை மேம்படுத்தல், தேவைக்கேற்பச் சிறப்பறிஞர் சேவையின்பால் வழிப்படுத்தல் ஆகிய படிமுறை களைக் கொண்டது.

ஆலோசனை வழங்கல்

நிவாரணம + அபிவிருத்தி + பரிகாரம் + வழிப்படுத்தல்

- ஆலோசனை வழங்கலானது வழிகாட்டலின் மிகமுக்கிய கூறாகும். பொருத்தப்பாட்டை மேம்படுத்த சிறப்பறிஞர் சேவைகளின்பால் வழிப்படுத்தல், மற்றும் பரிகார ரீதியான தலையீடுகளை நடைமுறைப்படுத்தல் ஆகிய பண்புகளைக் கொண்டது.
- ஒருவரின் தெரிவுசெய்யப்பட்ட சில நிலைமைகளுக்காக வழங்கப்படும் உதவி
- ஒருவரின் ஒட்டுமொத்த விருத்திக்கு முக்கியமானது.

இதற்கமைய வழிகாட்டற் செயன்முறையின் ஒரு கூறாக ஆலோசனை அமையும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கிறது. இந்த இரண்டு எண்ணக் கருக்களுக்குமுரிய செயன்முறைகள் கூட்டாக நிகழும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

வழிகாட்டலானது பெரும்பாலும் தீர்மானமெடுக்கும் தன்மையோ, சிந்தனையோ போதிய விருத்தி அடையாத நிலையில் உள்ள ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்கள், அவ்வாறான தன்மை யுடைய வயது வந்தோர், பல்வேறு ஆளுமையாதல்களுக்கு உள்ளானவர்கள் தொடர்பாக இது மிகப் பொருத்தமானது.

சிந்தனைச் செயன்முறையிற் குறிப்பிடத்தக்க அளவு பிரச்சினைகள் இல்லாத தம்மைப் பற்றித் தீர்மானமெடுக்கும் தன்மையற்ற, அதனூடாகத் தமது நடத்தையை மாற்றிக்கொள்ளும் சக்தியைத் தூண்டும் திறனைக்கொண்ட ஆட்கள் தொடர்பாக ஆலோசனைச் சேவை மிகப் பொருத்தமானது எனினும், குறித்த

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிபந்தனைகளின் கீழ் சமயோசிதமாக, அதாவது சந்தர்ப்பத்துக்குப் பொருத்தமான வகையிற் இந்த இரண்டு எண்ணக்கருக்களையும் இணைத்த வகையிற் கையாள்வதால் நல்ல பெறுபேற்றைப் பெறலாம். பாடசாலைத் தொகுதியிற் காணப்படும் குறிப்பான நிலைமை களின்போது வழிகாட்டல் மாத்திரம் போதுமானதாக மாட்டாது. எனவே, உளவியற் கல்வி வழங்கும் ஆலோசனைச் செயன்முறையும் பாடசாலைக்காகத் தற்போது நடைமுறையில் உள்ளது. அதனைப் பின்வரும் நான்கு பிரிவுகளின்கீழ் எடுத்துக்காட்டலாம்.

1. கல்விசார் வழிகாட்டலும், ஆலோசனையும்
2. தொழில்சார் வழிகாட்டலும், ஆலோசனையும்
3. தனியாள் உளவியல்சார் வழிகாட்டலும், ஆலோசனையும்
4. குடும்ப வழிகாட்டலும், ஆலோசனையும்

கல்வியியலில் வழிகாட்டலும், ஆலோசனை வழங்கலும்

கற்றல் கற்பித்தற் செயன்முறை சார்ந்ததாக ஆசிரியா - மாணவர் இரு தரப்பினரும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளின்போது உதவி புரிதலையே இது குறிக்கின்றது.

❖ **மாணவர் தொடர்பாக......**

- புலக்காட்சிக் குறைபாடுகள்
- பாடப் பிரிவுகளைத் தெரிவு செய்வதில் இடர்ப்பாடுகள்
- பாடப் பாண்டித்தியம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்
- கற்றலுக்கான சுயஊக்கல் குறைவாக இருத்தல்
- கவனத்தைச் செலுத்துவது தொடர்பான இடர்ப்பாடுகளும், பிளவும்

❖ **ஆசிரியர் தொடர்பாக.........**

- வெவ்வேறு கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவது தொடர்பான இடர்ப்பாடுகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- மாணவரின் பாட அடைவு குறைவாக இருத்தல்
- மாணவரிடத்தே ஆர்வத்தைப் பிறப்பிப்பதில் உள்ள இடர்ப்பாடுகள்
- மாணவரது கிரகிப்பு ஆற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்
- மாணவரது பல்வகைமையின்படி. பிரகார நடவடிக்கை களைத் திட்டமிடுவதிலுள்ள இடர்ப்பாடுகளும் பிறவும்.

தொழில்சார் வழிகாட்டல்

எதிர்கால வேலை உலகம் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்று, அசௌகரியங்களின்றியும், அர்த்தபுஷ்டியான வகையிலும், அதிற் பிரவேசிப்பதற்குத் தேவையான வழிகாட்டலை வழங்குதலையே இது குறிக்கின்றது.

காணப்படும் தொழில்வாய்ப்புகளும், அவற்றின் முக்கியத்துவம் விண்ணப்பம் கோரும் காலவரையறைகளும், விண்ணப்பம் தயாரிக்கும் விதமும்.

இருக்கவேண்டிய தகைமைகள், திறன்கள், ஆளுமைப் பண்புக் கூறுகள், தகைமைகளைப் பெறுவதில் முக்கியத்துவம் பெறும் கற்கைநெறிகளும், நிறுவனங்களும்.

ஆட்சேர்க்கும் திட்டமும், அது தொடர்பான ஒழுங்கு விதிகளும், ஆட்சேர்ந்த பின்னர் எதிர்கால தொழில் வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்கள்.

தனியாள் சார்ந்த வழிகாட்டல்

ஒருவருக்குத் தமது வலிவுகளையும், நலிவுகளையும் இனங்கண்டு, தன்னைப் பற்றிய தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற் கும் அதனூடாக நாளாந்த பணிகள், மற்றும் இருப்புத் தொடர்பான பிரதிகூலமாக அமையும் உளநிலைமை களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் உதவி செய்தலையே இது குறிக்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்கள் தொடர்பாக...

- வகுப்பறையிற் கவலையுடன் இருத்தல்
- பாடசாலைக்கு வருவதில் விருப்பம் காட்டாதிருத்தல்
- பாடசாலைச் சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைவாக நடந்து கொள்ள முடியாமை, மலசலம் வெளியேறுவதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது தொடர்பான பிரச்சினை.
- நட்புத் தொடர்புகளைப் பேணிவர முடியாமையும் பிறவும்

இடைநிலைப் பாடசாலை மாணவர்கள் தொடர்பாக....

- மனதை ஒரு குறிக்கோளின்பாற் செலுத்தி வனத்திருப்பதில் இடர்ப்பாடு
- பாடசாலை அல்லது ஆசிரியர்கள் தொடர்பாக அதிக அச்சம்
- சமூகத் திறன்கள் குறைவாக இருத்தல் தொடர்பான கவலை
- பெற்றோரின் செல்வாக்கு அதிகமாக இருத்தல்
- பாலியல்பு தொடர்பான பிரச்சினைகளும், பிறவும்

குடும்ப வழிகாட்டல்

- மாணவன் உள்ளாகியிருக்கும் பிரச்சினை நிலைமையை நீக்கு வதற்காகப் பெற்றோரின் உதவி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களது ஈடுபாட்டுடன் செய்யப்படும் உதவி புரிதலாகும்.

பெற்றோரின் உதவி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- வீட்டிற் சண்டை சச்சரவும், பெற்றோர் ஒற்றுமையின்மையும்
- பெற்றோரின் கட்டுப்பாடுகளும், வலுக்கட்டாயப்படுத்தல் களும் மிகுந்திருத்தல்
- போசணை தொடர்பான பிரச்சினைகள்
- சாதகமான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் இல்லாமை
- வீட்டிற் கணிப்பும், கவனிப்பும் குறைவாக இருத்தல்
- பிள்ளை வளர்ப்புச் சீரின்மை
- பாதகமான சமவயதுக் குழுவினருடன் பழகுதலும், பிளவும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோட்பாடுகள்

1. உளப்பகுப்புக் கோட்பாடு - Psycho Analytic Aproaches
2. நடத்தை வாதக் கோட்பாடு - Behavioural Approaches
3. புலக்காட்சிக் கோட்பாடு - Perceptual Approaches
4. நியாயித்தற் கோட்பாடு - Rational Emotive Approaches
5. இருத்தலியற் கோட்பாடு - Existential Approaches

உளப்பகுப்புக் கோட்பாடு

- சிக்மன் பிராய்ட், அட்லர், கால்யுவ், டட்டோ, ராங்க. போமடீன். சுலிவான் போன்ற உளவியலாளர்களின் கருத்து இதிற் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளது.

- மனதின் தன்மை, அதன் தொழிற்பாடு தொடர்பான நுணுக்கமான நடைமுறையான பகுப்பாய்வு அடிப்படையாகக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

- மனித மனதின் இயல்பான செல்வாக்குக் காரணமாகத் தோன்றும் தேவைகள் நிறைவேறாதபோது, அவ்வாறான நிறைவு பெறாத உணர்வுகள் கீழ்ச்சென்று நனவிலி நிலையை அடைந்து, பிற்காலத்தில் தாக்கம் விளைவிக்கும் என்பது நனவுநிலை, குறைநனவு நிலை, நனவிலி நிலை ஆகிய மூன்று நிலைகளில் ஆட்சிகளின் நனவு காணப்படுகின்றமை.

'இட்' (Id)அகம், (ஈகோ-Ego) அதியகம் (சுப்ப ஈகோ- Super Ego) என்றவாறாக மூன்று ஆளுமை அமைப்புக்களினால் ஆளுமை உருவாகியுள்ளது.

'இட்' ஆனது உள்ளத்தின் இயல்பான செல்வாக்குக் காரணமாக சுகவேதனைக் கோட்பாட்டின்படி நடந்துகொள்ளும் - (மிருக உணர்வு)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதியகமானது மனச்சாட்சி மற்றும் சமூக நியமங்களின்படி சென்று இலட்சியக் கோட்பாட்டின்படி நடந்துகொள்ளும்

(தெய்விக உணர்வு)

'அகம்'ஆனது இட், அதியகம் ஆகிய இரண்டையும் சமனிலைப்படுத்தியவாறு யதார்த்தக் கோட்பாட்டின்படி நடந்து கொள்ளும். (மனிதத்துவ உணர்வு)

வாய், குத, பாலுறுப்பு, மறை, வளர்பருவம் என உள - பால் விருத்திப் பருவங்களாக வேறுபடுத்திக் காட்டலாம்.

பிள்ளைப் பருவங்களிற் பெற்ற கசப்பான அனுபவங்கள் தொடர்பாக ஒடுக்கப்பட்டவை; பிற்காலத்தில் ஆளுமையிற் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றமை.

எதிர்த்தல் / போரிடல், பிரதியீடு செய்தல், தப்பித்துச் செல்லல். வழிகளான மூன்று வகையான தற்காப்பு உத்திகளை (Deference Mechanism)

ஒவ்வொருக்கும் தனது கருத்தைக் கொண்டிருக்க உரிமை உண்டு. ஒவ்வொருவரதும் அந்தஸ்தும், வாழ்க்கையுடன் சமமான பெறுமானமுடையவை. ஒவ்வொருவரும் நல்ல நம்பகமான, ஆக்க பூர்வமான, ஒருவர் ஆவார். ஒருவர் யாதேனுமொரு விதத்தில் நடந்து கொள்வதற்கான காரணம். அவருக்கு அதில் அர்த்த புஷ்டியான நோக்கம் இருக்கின்றமையாகும். மிகைப்படுத்தி மதிப்பிடல் அல்லது குறைவாக மதிப்பிடல் காரணமாக ஏற்படும் சுய எண்ணக் கருவின் தகைமைக்கேற்ப உளநெருக்கடிகள் தோன்றும் தலையீடு களின்போது, தாம் திருப்திப்படக்கூடிய ஓர் அடிப்படையின்மீது இலக்குகளைக் கட்டியெழுப்பிக்கொள்ளத் தேவையான உளச் சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். உன்னிப்பான (உயிரோட்டமான) செவிமடுத்தல், வரவேற்றல் மற்றும் இதய பூர்வமான ஆலோசனை வழங்கல் தொடர்புகளின் ஊடாக, தனியாள் மீது நிபந்தனை கலந்தவகையிற் கவனிப்பு வழங்குதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வேண்டும். தனியாளை ஜனநாயக ரீதியில் நோக்கி அவர் புலங்கண்டுள்ள உலகத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். காணப்படும் வலிவுகளைப் பாராட்டி, சுய எண்ணக் கருவிவுக்கு மேலும் வலுவூட்டுதல் வேண்டும். சுய எண்ணக் கருவை மேலும் விருத்தி செய்துகொள்ள உதவி புரிவதாகும். பிரச்சினைகளைத் தரமாகத் தீர்த்துக்கொள்ளத்தக்க சக்தி ஆளிடத்தே வளர்ச்சி யடையும். தமது உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை இனங்கண்டு தாம் அடையத்தக்க உச்ச மட்டத்தை (தன்னிறைவுப் பேற்றை) அடைய உதவிபுரிதல் பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைத் தீர்வுக்கும் இக் கொள்கை வழிகாட்டும்.

நியாயித்தல் அல்லது காரணகாரியக் கோட்பாடு

விலியம்கன், அல்ட் எலிஸ், கோள், ட்டோரி துரோன் ஆகிய உளவிய லாளர்களின் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. காரண மின்றிய தர்க்க ரீதிக்கு அமைவாகவே இத்தனை காரணமாக தனியாள் கவலைக்கும், மனவெழுச்சிக் குழப்பத்துக்கும் ஆளாகின் றமை; நலிவான குடும்பப் பின்னணி, பிள்ளைப் பருவத்தில் தோல்வி அனுபவங்கள் வளர்ந்தோரின் காரணமற்ற எண்ணங்கள் போன்றவை இச்சிந்தனைக் கோலத்தின்மீது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றமை, காரணமின்றிச் சிந்திக்கும் ஒருவர் தமக்கு எப்போதும் பாதகமே நிகழ்கின்றது என நினைக்கின்றமை, தர்க்க ரீதியான தன்மை இல்லாமையாற் போதுமான சான்றுகள் இல்லாத நிலையில் முடிவெடுக்கின்றமை, தெரிவுசெய்துகொண்ட ஒரு சிறிய மாத்திரம் கருத்திற்கொண்டு செயற்படுகின்றமை.

நாம் எதிர்கொள்ளும் சம்பவங்கள் தொடர்பாகத் தர்க்க ரீதியானவையல்லாத முடிவுகளை முன்கூட்டியே எடுத்து, அதனைத் தாமாகக் கொண்டு நோக்குவதால் உள நெருக்கிடைகளுக்கு ஆளாகின்றமை, காரணத்துக் அமைவாகச் சிந்திக்காதோர், சகல விடயங்களும் மிக நன்றாக, சரியாக நிகழவேண்டுமென நினைக் கின்றமை, தாம் ஏனையோரை மாத்திரமன்றி தம்மையும் மறுதலிக்கும் நிலை ஏற்பட இடமுண்டு என்பது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தாம் செய்துகொண்டிருப்பவற்றைவிட்டு மாத்திரமன்றி; தமது வாழ்க்கையைவிட்டும் பிரிந்துசெல்லும் எண்ணம் தோன்றுகின்றமை.

தலையிட்டுச் செயற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் மனவெழுச்சிக் குழப்பங்களுக்கும் உட்பட்டிருப்பதால் ஏற்படும் அனுகூலங்களையும், பிரதிகூலங்களையும் நோக்குவதினால் வழிப்படுத்தலாம்.

தர்க்கரீதியிலான சிந்தனையின்பால் வழிப்படுத்துவதற்காகப் பின்வரும் கோட்பாடுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

A - தாம் எதிர்கொண்ட சம்பவம்

B - காரணமற்ற எண்ணங்கள்

C - கவலைக்கு அல்லது மனவெழுச்சிக் குழப்பங்களுக்கு ஆளாவதன் விளைவுகள்

D - சம்பவம் தொடர்பாகக் காரணத்துடன் நோக்கும் திறனை வழங்குதல்

E - காரணத்துடன் நோக்குதல்

F - சௌகரிய உணர்வு ஏற்படல்

தாம் எதிர்கொள்ளும் சம்பவங்கள் தொடர்பாகப் பிறிதொரு விதமாக நோக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

உதாரணமாக: யாதேனுமொரு விடயம் தொடர்பாக, தாம்மீது சுட்டப்பட்ட குற்றச்சாட்டு தமது வாழ்க்கையிற் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதாக எண்ணி, அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாகி இருக்கும் ஒரு மாணவனுக்கு அந்நிலைமை ஏற்படக் காரணமாக அமைந்த விடயங்களைக் கருத்திற்கொண்டு இயல்புநிலையை அடையும் திறனை வழங்குதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புலக்காட்சிக் கோட்பாடு:

மனிதத்துவ ரீதியில் புலக்காட்சிக் கோட்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தால் ஒருவரது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கலாம் என இக்கோட்பாட்டை சிறுவிய கால்ரோஜஸ் எடுத்தியம்புகின்றார். சம காலத்தில் இக்கோட்பாமே புகழ்பெற்றது. ஒருவரது ஆளுமை அவரது உயிரியல் புலக்காட்சி - சுய எண்ணக்கரு ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ளது. உள நெருக்கீட்டிற்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம் ஒருவர் தனது அனுபவங்களைப் பிழையாகப் புலக்காட்சி காண்பதேயாகும். ஆலோசனை நாடி தனது சுய எண்ணக்கரு, புலக்காட்சி ஆகியவற்றைத் திருத்தமாக மாற்றி அமைத்து பிரச்சினையைத் தீர்க்க ஆலோசகர் செய்யும் உதவியையே இக்கோட்பாடு எடுத்து விளக்குகின்றது.

பிரச்சினையுடையவரின் புலக்காட்சி உலகிற்கும் யதார்த்த உண்மை உலகிற்கும் சமநிலை ஏற்படுத்தல், அவரது சுய எண்ணக்கருவுக்கும் இலட்சியத்திற்குமிடையே சமநிலையை ஏற்படுத்தலே இங்கு ஆலோசனை வழங்குகின்றது. இப்புலக்காட்சி யின் கோட்பாட்டு ஆலோசனை வழங்கலில் ஆலோசகர் பொறுமை, ஈடுபாடு, புரிந்துணர்வு, ஒத்த உணர்வு ஆகியவற்றுடன் ஆலோசனை நாடி சொல்வதை உன்னிப்பாகச் செவிமடுத்தல் மிக முக்கியமானது. அனுதாபத்துடன் செவிமடுக்கும்போது ஒருவரின் உளச்சுமை நீங்கி துன்பம் பெருமளவு தணியும். இம்முறையில் செவிமடுத்தல் ஒரு முழுமையான பரிகார முறையாக அமைகின்றது. அத்துடன் மனிதத்துவ ரீதியில் அணுகி எல்லோருடைய பிரச்சினைகளையும் தீர்க்க முடியும் எனவும் இக்கொள்கை இயம்புகின்றது.

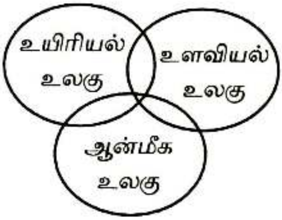
இருத்தலியல் கொள்ளை (சுயநோக்குக் கோட்பாடு) பிரான்கல்

பொஸ், மே, சாத்ரே, பிரான்கல் போன்றோரின் கருத்துக்களாற் போசிக்கப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தனியாளிடத்தே, தமது வாழ்க்கை தொடர்பான பொறுப்பு; தம்மைப் பற்றிய விளக்கம்; தமது அண்மிய நிகழ்கால நிலைமை ஆகிய விடயங்களுக்கு இடையே சீரான இணக்கப்பாடு இல்லாமையால் உளநெருக்கடிகள் தோன்றுகின்றமை.

ஒவ்வொருவரும் உயிரியல்
உலகு, உளவியல் உலகு
ஆன்மீக உலகு என்றவாறாக;
மூன்று உலகங்களில்
வாழ்கின்றமை



தாம் வாழும் மேற்படி மூன்று உலகங்களின் நிலைமைகளுக்குப் பொருத்தப்பாடின்மை தோன்றுமாயின் அது பிரச்சினை நிலைமையை உருவாக்கும்.

புறத்தே தெரியாதபோதிலும் ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ்க்கை தொடர்பான பொறுப்புடன் இருக்கின்றமை. ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ்க்கை நிலையற்றது; நித்தியமற்றது என்பதை அறிந்தவர்களாகையால், இல்லாதிருக்கை எனும் அறைகூவலை எதிர்நோக்கும் பாரிய தேவையுடன் காணப்படுகின்றமை.

"இல்லாதிருக்கை" எனும் அறைகூவலை எதிர்கொள்ளும் சக்தியைக் கூடுதலாக குறைவாகப் பெற்றிருப்பதால் தனிமை விரக்தி சுயஅனுதாபம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்பட்டுக் கவலைக்கு உள்ளாகின்றமை.

தனியாளின் "ஆன்மிக மதிப்பு" பிரச்சினைக்கு உள்ளாகும்போது தமது வாழ்க்கையின் உட்கிடை, பெறுமானம் என்பன தொடர்பாக குறைத்து மதிப்பிடல் தலையீட்டின்போது தம்மைப் பற்றியும், தமது வலிவுகள் பற்றியும் தம்மாற் செய்யக்கூடியவை பற்றியும் விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொடுத்து, தாம் வாழும் வர்த்தமானத் துக்குப் பொருத்தமானவாராக இருப்பதற்கு உதவிபுரிதல் தாம், ஆற்ற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வேண்டிய பொறுப்புக்கள் தொடர்பாக அறிந்திருக்க வழிகாட்டுதல் வேண்டும்.

தனிமை, சுயதோல்வியுணர்வு, சுய அனுதாப உணர்வு போன்ற உணர்வுகள் உலகப் பொதுவானவை என்பது:

கல்வி வழிகாட்டல் ஆலோசனை கூறுதல் சேவையுடன் தொடர் புடைய கொள்கைகள் பல உள்ளன. அககொள்கைகள் உளவியல், சமூகவியல் / உளமருத்துவவியல் ஆகியவற்றின் பங்களிப்புடன் வளர்ச்சியடைந்தன. சிக்மன்ட் பிராய்டின் உளப்பகுப்பாய்வுக் கொள்கை, கார்ள் றொஜஸின் புலக்காட்சி நிகழ்வுக்கொள்கை ஆகியன ஆலோசனை கூறுதற் சேவையை விருத்திபெறச் செய்தன. உளப்பகுப்பாய்வுக் கொள்கையின்படி குழந்தையின் தேவைகள் பலகோணங்களிற் கவனிக்கப்பட்டுப் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். நரம்பு நோய்களுக்கும், நடத்தைப் பிறழ்வுகளுக்கும் குழந்தைப் பருவத்திலே ஏற்பட்ட பாதிப்புகளே காரணம். பிராய்டின் உளப்பகுப்புக் கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஏ.எஸ். போடீன்; "பாலியல் உந்தலுக்கும்; சமூகக் கணிப்புக்கும் இடையே ஏற்படும் முரண்பாடுகள் பிரச்சினையைத் தோற்றுவிக்கும்" என்றார். "ஒருவன் தனது புலக்காட்சிக்கு ஏற்பவே தான் வாழும் சூழலை விளங்கிக் கொள்கின்றான். அதுபோலவே உலகத்தையும் நோக்குகிறான்" எனக் கார்ஸ் றொஜஸ் கூறினார். அவரவர் அனுபவத்துக்கு ஏற்ப உலகிற் சஞ்சரிக்கும்போது பிழையான புலக்காட்சி விளக்கங்கள் தோன்றும். அவை ஒருவனைப் பாதிக்கும். சமநிலையடைவது சாலச் சிறந்தது. எனினும், ஒத்த சமநிலையை எப்பொழுதும் எதிர்பார்க்கமுடியாது. ஒத்த சமநிலையடையாதவன் ஆளுமைக் குறைபாடுகளைப் பெறவும் வாய்ப்புண்டு. பிரட்ரிக்பேர்ள், கெஸ்ரோல்ட் கொள்கையாளர்கள் "தேவைகள் பூர்த்தியடையாத விடத்து உளநோயாளிகவும் கூடும்" என்றனர். மேலும் கெஸ்ரோல்ட் உருவத்துக்கும், பின்னணிக்கு மிடையேயுள்ள

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நெருங்கிய தொடர்பைக் காட்டினார். அவர் பயன்படுத்திய முக்கிய வாசகம் " இவ்விடத்தில் இப்பொழுதே" என்பதாகும். 20ஆம் நூற்றாண்டில் எழுந்த; இருத்தலியற் கொள்கை "தத்தமது வாழ்வுக்குத் தாமே பொறுப்பு" என்கின்றது. உளப்பகுப் பியலாய்வுக்கு முக்கியம் கொடுக்காது, ஒருவனது வாழ்வில் இன்றைய நிலைக்கு முக்கியம் கொடுக்க வேண்டும் எனக் கூறுகிறது. ஆலோசனை என்பது தன்னைத்தானே உணரச் செய்தலுடன் உயிரியல், உளவியல் ஆகிய உலகங்களை ஒன்றிணைத்துக் கைகொடுப்பதே ஆலோசனை கூறுதல் என்கின்றார் பிராங்கன். இது "லோகோ தெரபிக்குச்" சமமான முறை என்று கூறினார். பகுத் தறிவுவாதத்தின்படி; ஒருவன் தன் பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தாத விடத்துத் துன்பத்துக்கு ஆளாவான் எனக் கூறுகிறது. நடத்தை வாதிகள் நிபந்தனைப் பாட்டையும், மீளவலியுறுத்தலையும் அடிப் படையாகக் கொண்டு நல்ல நடத்தைகளை உருவாக்கலாம் என்கின் றார். ஸ்கின்னருடைய இக்கொள்கை மனித நடத்தையை உருவாக் கும் விஞ்ஞானக் கொள்கையாக இருக்கிறது. சமூகக் கற்றற் கொள்கையாளர்கள் மீளவலியுறுத்தலின்றியே, சில உதாரண புருஷர்களைப் பின்பற்றியே நல்ல நடத்தைகளை உருவாக்கலாம் என விளக்கியுள்ளார்கள்.

தனியாளுக்குத் தமது உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை இனங்காண உதவி புரிவதால்; சகல பிரச்சினைகளையும், அறைகூவல்களையும் தனியே வெற்றிகொண்டு வாழ்க்கையின் உண்மையான அர்த்தத்தை விளங்கிக் கொள்ளத்தக்க ஒருவராக மாற்றலாம் என்பது.

உதாரணமாக: பெற்றோரை இழந்தமையாற் கவலைக்குள்ளாகி; பாடசாலை செல்வதை நிறுத்தி; என்றும் கட்டிளமைப் பருவப் பிள்ளைக்கு, தமக்குத் தாம் தொடர்பாகவும் தமது குடும்பம் தொடர்பாகவும் உள்ள பொறுப்பை எடுத்துக்காட்டி; பாட சாலைக்கு வருகைதருவதிலும், கற்றலிலும் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலை வழிகாட்டற் செயன்முறை

பாடசாலை வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனைச் சேவைச் செயன் முறையானது; வழிகாட்டல் தேவையான மாணவர்க்கே யுரியதாகும். அதற்காக , அவர்க்காக அவர்கள் எதிர்நோக்கியுள்ள கல்வி, நடத்தை, உள, உளவெழுச்சி என்றவாறான எந்தப் பிரச்சினை நிலைமையாயினும் அதனை நன்கு வியாக்கியானஞ் செய்து கொள்வது முதன்மையான தேவையானது எனவே, தகவல் சேகரிக்கும் முறைகள், நுட்பங்கள், அவற்றின் தன்மை, பயன்படுத்தும் விதம், பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப் பங்களை அணுகிடும் சட்டங்கள், பிரதி கூலங்கள் தொடர்பான விளக்கம், பயன்படுத்துவது தொடர்பான சரியான செயன்முறைத் திறன்கள் ஆகியவற்றை ஆசிரியர் பெற்றிருப்பது பயனுடையதாகும்.

ஆலோசனைச் சேவை, நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதாற் கிடைக்கும் பயன்கள்

பிரச்சினையின் பின்னணி, காரணங்கள், தன்மை ஆகியவற்றைக் கண்டறியத் தக்கதாக இருத்தல், அறிவுறுத்தல் பெறுபவரின் பண்புகள், கூறுகள், இயலுமைகள், ஊக்கங்கள், நலிவுகள். வலிவுகள். பழக்கங்கள், மனப்பாங்குகள். எதிர்பார்ப்புக்கள் போன்றவற்றை இனங்காணக்கூடியதாக இருத்தல்.

ஆலோசனை பெறுபவருக்கும், ஆலோசனை வழங்குபவருக்கும் இடையே யாதேனும் ஒரு வகையில் அறிமுகத்தை, தொடர்பைக் கட்டியெழுப்பிக்கொள்வதற்காக அடிப்படையைக் கட்டியெழுப்புதல்.

ஆலோசனை பெறுபவர் யாதேனுமொன்றினை விளங்கிக் கொள்ளத்தக்க நிலையில் உள்ளாரெனின், தம்மைப் பற்றியும், தமது பிரச்சினையைப் பற்றியும் அறிவூட்டத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

ஒழுங்காகக் கண்டறியப்படும் தகவல்களின்படி பொருத்தமான தலையீட்டு வேலைத்திட்டமொன்றினைத் தீர்மானித்து நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனை வழங்கற் செயன் முறையின்போது, அதன் திட்டமிடப்பட்ட தன்மை, வினைத்திறன் ஆகியன பற்றிய கருத்துக்கள் பரம்பிச் செல்வதால் உதவி தேவைப்படுவோர், சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதிலும் ஆர்வம் காட்டடல்.

சோதனையில்லாத முறைகள்

நேர்காணல், அவதானிப்பு, குறுகிய தகவல் அறிக்கைகள், மதிப்பீட்டு அளவுத்திட்டங்கள், வினாக் கொத்துக்கள், தனியாள் ஆய்வு அறிக்கை, வாழ்கைச் சரித அறிக்கைகள் போன்றவை இவ்வகையில் அடங்கும்.

நேர்காணல்

ஆலோசனைக்கும், ஆலோசனை வழங்குபவருக்கும் இடையே நெருக்கமான விளக்கத்தினூடாக நடைமுறைப்படுத்தப் படுகின்ற மிக நம்பகமான தகவல் பெறத்தக்க ஒரு முறையாகும். மேலும், பிரச்சினை நிலைமையிலிருந்து விடுபடுவதற்காக எதிர்வரும் பரிகாரத் தலையீடுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குத் தேவையான வாறு ஆலோசனை வழங்குபவருக்கும் ஆலோசனை பெறுபவ ருக்கும் இடையே தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்வதற் கும் துணையாக அமையும்.

கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்

நேர்காணலின் குறிக்கோள்களை நடைமுறைப்படுத்தும் விதம், பொருத்தமான இடம், நேரம் போன்றவை தொடர்பாக நேரகாலத்துடனே திட்டமொன்றினைத் தயாரித்துக்கொள்ளல்.

ஆலோசனை பெறுபவரை நட்புடன் வரவேற்று; கலந்துரையாடல் முடிவு வரை அந்நிலையைத் தொடர்ந்தும் பேணி வருதல்.

நம்பகத்தன்மை உச்ச மட்டத்திற் பேணப்படுகிறது எனும் உணர்வை ஏற்படுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனை பெறுபவரின்பால் உச்ச அளவு செவிமடுத்திருக்கின்றமை உணரப்படும் வகையிற் கண்ணோடு கண் தொடர்பையும், மெய்நிலையையும் வைத்திருத்தல், கலந்துரையாடலின்போது ஆலோசனை பெறுபவருக்கே முக்கிய இடம் உரித்தாகும்.

தகவல் சேகரிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய முறைகள்

பிரதானமாக இவை இரண்டு வகைப்படும்.

1. சோதனை முறைகள்
2. சோதனையல்லாத முறைகள்

சோதனை முறைகள்

நுண்மதிச் சோதனை, அடைவுச் சோதனை, திறன் சோதனை, உளச்சார்புச் சோதனை, சுகாதாரச் சோதனை போன்றவை இவ்வகையில் அடங்கும். கல்விசார் ஆற்றல்கள், பாட அடைவு மட்டம், அறிவாற்றல்கள், செயன்முறைத் திறன்கள், உடல் நிலைமைகள், முன்னேற்ற மட்டம் போன்றவை பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறுவதற்காக இச் சோதனைகளைப் பயன் படுத்தலாம்.

குரோம்பாக் என்பார் சோதனை முறையைப் பயன்படுத்தி அடையத் தக்க குறிக்கோள்களைப் பின்வருமாறு காட்டியுள்ளார்.

1. எதிர்வு கூறல் - யாதேனுமொரு விடயம் தொடர்பாக முன் கூட்டியே கருத்துத் தெரிவித்தல்.
2. தெரிவு செய்தல் - யாதேனுமொன்றுக்குப் பொருத்தமானது எனக் கண்டறிந்து தெரிவு செய்தல்.
   வகைப்படுத்தல் - யாதேனுமொன்று தொடர்பாகக் காணப் படும் நிலைமையின்படி குழுக்களைப் பிரித்து வேறாக்கல்.
   மதிப்பீடு செய்தல்- யாதேனுமொரு விடயம் தொடர்பாக முன்னேற்றத்தை அளத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவரது பாட அடைவு மற்றும் செயன்முறைத் திறன்கள் தொடர்பாக நடத்தப்படும் கல்வி வழிகாட்டலின்போது சோதனை முறை பெரிதும் துணையாகும் என்பதை உணர்த்தி; பொருளுள்ள வகையில் தேவையான இலக்குகளின்பாற் கலந்துரையாடலை நடத்துதல்.

7. ஆலோசனை பெறுபவருக்குச் சௌகரியம் ஏற்படத்தக்க வகையில் அங்கீகரித்தல், ஊக்கமளித்தல், பொறுப்பாக்கல் போன்றவற்றின் ஊடாக கருத்து வெளிப்பாட்டுக்குச் சந்தர்ப்பமளித்தல்

உதாரணம்:- ஆமாம்.......... / அப்புறம்..... / அது குறித்து நீங்கள் அதிக கவலையுடன் இருக்கிறீர்கள்.... என்றவாறாக தூங்கல்களை வழங்குதல்.

8. முக்கியமான விடயங்கள் மறந்துவிட முன்னர் கலந்துரையாடல், முடிவடைந்த உடனேயே அவற்றைப் பதிவுசெய்து கொள்ளல்.

நேர்காணல் முறையின் அனுகூலங்கள்

1. ஆலோசனை வழங்குபவரதும், ஆலோசனை பெறுபவரதும் நெருக்கமான தொடர்கள்மூலம், மிக நம்பகமான தகவல்களைக் கண்டறியலாம்.

பொருத்தமான வினாக்கள் மற்றும் வழிப்படுத்தல்கள் மூலம் பிரச்சினைகளின் மறைவான அம்சங்களை வெளிக்கொணரலாம். வெளியிடப்படாத கருத்துக்கள், மனவெழுச்சிகள் ஆகிய தொடர் பான விளக்கத்தை ஆலோசனை பெறுபவரின் வாய் மூலமல்லாத தொடர்பாடல்மூலம் பெறலாம்.

வேறு முறைகள்மூலம் சேகரிக்கும் தகவல்களின் செம்மையைச் சோதிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரச்சினையை எதிர்நோக்கியுள்ளவரின் கூற்றுக்குச் செவி மடுத்தல் மற்றும் அவருக்குக் கருத்துத் தெரிவிக்கச் சந்தர்ப்பமளித்த லானது பிரச்சினை நிலைமை நீங்குவதற்குப் பொருத்தமான பரிகாரமாக அமைதல்.

அவதானிப்பு / கூர்ந்து நோக்குகை (Observation)

அவதானிப்புக்கு உள்ளாகுபவர் வெளிக்காட்டும் தன்மைகள் மற்றும் நடத்தைகளைக் கண்டு தகவல் பெறத்தக்க வலிமைமிக்க ஒரு முறையாகும். இதுதொடர்பாகப் போதிய பயிற்சியுடைய ஓர் ஆசிரியருக்கு; தாம் நேரடியாகக் காணும் நம்பகமான தரவுகளை அவதானிப்புமூலம் பெறமுடியும்.

கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள்

1. திட்டவட்டமான ஒரு நடத்தையை மாத்திரம் தெரிவுசெய்து கொள்ளல்.

அவதானிப்பின் குறிக்கோள்கள், நடைமுறைப்படுத்தும் விதம், கால/நேர வரையறை ஆகியன தொடர்பாகத் திட்டத்தை நேரகாலத் துடன் தயாரித்துக்கொள்ளல் தெரிவுசெய்து கொண்ட நடத்தைக் குரிய நிலைமைகளைக் குறிப்பாகவும், திட்டவட்ட மாகவும், உப பகுதிகளாகவும் பிரித்து; சிறிய கூற்றுக்களாக அல்லது வினாக்களாக உள்ளடக்கி அவதானிப்புப் பத்திரத்தைத் தயாரித்துக் கொள்ளல்.

தெரிவு செய்துகொண்ட நடத்தையை அவதானிக்க; வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களையும், இடங்களையும் வெவ்வேறாக இனங்காணல்.

உதாரணம்:

வகுப்பறையில் வெவ்வேறு பாடங்கள் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் (கணிதம், அழகியல் மொழி, விஞ்ஞானம்) வெளிக்களத்தில் வெவ்வேறு செயற்பாடுகள் இடம்பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் (விளையாட்டுத்திடல், கல்விச் சுற்றுலாக்கள், சிரமதானம்.... போன்றவை. பாடசாலைக்கு வருகை தரல், பாட

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாலை முடிவடைந்து செல்லல், இடைவேளை.... போன்ற சந்தர்ப்பங்கள்)

அவதானிப்புக்கு உட்படுத்தும் சந்தர்ப்பம் நாள் முழுவதிலும் பரம்பியிருக்குமாறு முற்பகல். பிற்பகல் என்றவாறு பயன்படுத்தல்.

ஒரு தடவையில் ஒரு மாணவனை / மாணவியை மாத்திரம் அவதானித்தல்.

அவதானிப்பு மிகச் செம்மையாக அமைவதற்காக ஒரு குறித்த மாணவனை / மாணவியை அவதானிப்பாளர்கள் இருவர் அவதானித்தல் அகவயமாகவன்றி, புறவயமாகத் தரவு பெறுதல்த் குழு நடத்தையொன்றினை அவதானிப்பதாயின் சில அவதானிப் பாளர்களை ஈடுபடுத்துதல்.

அவதானிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பதிவு செய்வதை (எழுதிக் கொள்வதைத்) தவிர்த்தல்.

அவதானிப்பு முடிவடைத்ந உடனேயே விடயங்களை மறந்து விடமுன்னர், தரவுகளைப் பதிவு செய்து கொள்ளல்.

வசதியிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் அவதானிப்புக்கு உள்ளாகு பவரின் கௌரவத்துக்கோ; நடத்தைக்கோ தடங்கல் ஏற்படாத வகையில் அவரது நடத்தைகளையும், கூற்றுக்களையும், மின் / இலத் திரனியல் முறையில் ஒலிப்பதிவு - ஒலி ஒளிப்பதிவு செய்து கொள்ளல்.

அவதானிப்பு முறையின் அனுகூலங்கள்

அவதானிப்புக்கு உள்ளாகுபவரின் நடத்தைகள், தன்மைகளின் சிறப்பம்சங்களை அந்தந்தச் சந்தர்ப்பத்திலேயே ஆய்வு செய்யலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சொல் சார்ந்த தொடர்பாடல் மூலமும், சொல்சார் தொடர் பாடல் மூலமாகவும் வெளிப்படுத்தப்படும் நிலைமைகளை இனங் காண முடியும்.

வேறு முறைகளிற் சேகரித்த தகவல்களை உண்மையானவையா? இல்லையா? என்பதை அதாவது நம்பகத்தன்மையை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

போதுமான கால வரையறையினுள், வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங் களிற் பெற்ற அவதானிப்புக்கள் மூலம் பிரச்சினை தொடர்பாக தெளிவான மனப்படத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

அவதானிப்பு முறையினால் ஏற்படக்கூடிய பிரதி கூலங்கள்

ஒரு தடவையில் அவதானிப்பதற்காக ஒரு குறித்த நடத்தையை மாத்திரம் தெரிவுசெய்துகொள்ள வேண்டியுள்ளமையால் முழுமை யான அவதானிப்புக்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படல்.

நனவிலி நிலையில் ஏற்படத்தக்க அகவயத் தன்மைமீது நிலை கொண்ட தீர்மானமெடுக்க இடமுண்டு. சுருக்கமாகக் குறித்துக் கொண்ட விடயங்களைப் பிள்ளை வியாக்கினம் செய்யமுடியாத நிலை ஏற்படுகின்றமை.

பதிவு செய்த குறிப்புகளின் சிக்கல் தன்மை காரணமாகத் தவறான முடிவுகளை எடுத்தல்.

ஆலோசனைச் சேவை ஒழுக்கக் கோவை (Ethics)

உதவி நாடிவரும் மாணவர்களுக்கு உதவி புரியும்போது; உதவி நாடுபவரதும், ஆலோசனைச் சேவையினதும் கௌரவமும், பாதுகாப்பும் பேணப்படும் வகையிற் செயற்படும் திறன் அத்தியா வசியமான ஓர் அம்சமாகும். அதனை உறுதிப்படுத்துவதற்காகக் குறித்த வசதிகளை வழங்கும் வாண்மைத்துவ ஆலோசனைகளை வழங்குவோருக்காக அந்தந்த நாடுகளில் வாண்மைத்துவ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனை வழங்குவோரின் தேசிய நிறுவனம்மூலம் அவ்வாறான ஒழுக்கக்கோவையொன்று அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றுட் சில வருமாறு:

1. சேவை பெறுபவரது சகல தகவல்களினதும் அந்தரங்கத் தன்மையைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
2. சேவை பெறுபவரது அனுமதி இன்றி, எந்தவொரு தனியாளுக்கோ, நிறுவனத்துக்கோ அவரைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குதல் ஆகாது.
3. சேவை பெறுபவர் பொருத்தமான மனநிலையிற் காணப்படுவாராயின், ஆலோசனைக்கான தலையீடாகப் பின்பற்றும் வேலைத்திட்டம் தொடர்பாக அறிவூட்டம் செய்து இணக்கப்பாட்டுக்கு வருதல் வேண்டும்.
4. சேவை பெறுபவர் தனக்கோ, ஏனையோருக்கோ ஆபத்து விளைவிக்கத்தக்க நிலையில் உள்ளாராயின், பொருத்தமானவாறு பொறுப்பு வாய்ந்தோருக்கு அறிவித்தல் வேண்டும்.
5. சேவை பெறுபவர் ஏற்கனவே பிறிதொரு, வாண்மையாளரின் (ஆலோசனை வழங்குபவரின்) Professional Counsellor சேவையைப் பெற்றுவரும் ஒருவராக இருப்பின், தாம் சேவையை ஆரம்பிக்கமுன்னர் அவ்வாண்மையாளரின் அனுமதியைப் பெறுதல் வேண்டும்.
6. தமது சேவை பெறுபவர் தொடர்பாகச் சேவை வழங்குவது கடினமானது எனத் தோன்றுமிடத்து தமது சேவையை இடைநிறுத்தி, பொருத்தமான வாண்மைத்துவ ஆலோசனைச் சிறப்பறிஞர் ஒருவரின்பால் வழிப்படுத்தல் வேண்டும்.
7. தாம் சேவை வழங்கிக்கொண்டிருக்கும் வேளையிலேயே தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில், வாண்மைச் சிறப்பறிஞர்களின் ஆலோசனைச் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.
8. தமது சேவையைப் பிரபல்யப்படுத்துவதற்காக வாண்மைத் தரங்களுக்கு அமைவாகவேசெயற்பட வேண்டுமேயன்றி வணிக முறைகளைப் பின்பற்றுதலாகாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

9. ஆலோசனை வழங்கற் சேவையின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும் வகையில் தமது இருப்பை இசைவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
10. யாதேனும் ஆலோசனைச் சேவை நிறுவனத்துடன் இணைந்து அல்லது தனிப்பட்ட வகையிற் கட்டணம் பெறுவதாயின் அல்லது இனாமாகச் சேவை வழங்குவதாயின், எவ்வித இலாபத்தையும் எதிர்பாராது, சேவை பெறுபவருக்குச் சேவை வழங்குதல்வேண்டும்.

வழிகாட்டலும், ஆலோசனை வழங்கலும் தொடர்பான விளக்கத் துடன் பாடசாலையிற் பணியாற்றும் ஆசிரியர்கள், மேற்படி அம்சங்கள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துவது அவசியமாகும். உதவி தேவையெனும் மாணவர்களால் வெளியிடப்பட்ட தகவல் கள் தொடர்பாகப் பாரதூரமான பொறுப்பை வகிக்கும் ஆசிரியர் உபதேசச் சேவை, ஒழுக்கச் சேவை தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தத் தவறுதலானது, சேவை பெறுபவரின் நிலைமையை மேலும் நெருக்கிடைக்குள்ளாக்க வாகாது.

பண்புகள்

ஆலோசனை வழங்குபவராகவும், வழிகாட்டுபவராகவும் செயற்படும்போது அவற்றுக்குரிய பண்புக்கூறுகள் மற்றும் நடத்தைகள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பதன்மூலம் உங்களது தொழில்சார் வாழ்க்கையுடன் அவற்றைப் பொருத்தியமைத்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வீர்கள்.

ஆலோசனை வழங்குபவர்/ வழிகாட்டுபவர் தமது நடத்தையின் ஊடாகப் பிள்ளைகளிடத்தே பின்வரும் பண்புகள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள உதவி புரிவர்.

சுயவிளக்கம் (Self understanding)

பிள்ளை (மாணவன் / மாணவி) தன்னைப் பற்றிய முழுமையான விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதை "சுய விளக்கம்" என வியாக்கி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யானப்படுத்தலாம். தமது இயலுமைகள் இயலாமைகள் வலிவுகள். நலிவுகள், தாம் எதிர்நோக்கும் அழுத்தங்கள், அறை கூவல்கள். அச்சுறுத்தல்கள் பற்றிய அறிவூட்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்.

தன் மதிப்பு (Self Esteem)

பிள்ளையிடத்தே தன்னைப்பற்றிக் காணப்படும் சுயமதிப்பு, ஏனையோர் தொடர்பாக அவரிடத்தே காணப்படும் மதிப்பு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதே தன்மதிப்பு என வியாக்கியானப் படுத்தலாம். தம்மைப் பற்றிய நேர்மையான (+) உடன்பாடான உணர்வை ஏற்படுத்திக்கொள்வதோடு; ஏனையோருக்காகவும், சமூகத்துக்காகவும் சேவைசெய்வது தனது பொறுப்பு எனவும் எண்ணுவார். மாஸ்லோவின் தேவை அடுக்கமைப்பின் உயர மட்டத்தை சேர்ந்த ஒரு தேவையே தன்மதிப்பு எனக் கருதப் படுகிறது.

தன்னம்பிக்கை (self confidence)

பிள்ளை (மாணவன் / மாணவி) தமது இயலுமைகள் தொடர்பாக, தாம் கொண்டிருக்கும் கருத்து / அபிப்பிராயம் தொடர்பாகவும் திட்ட வட்டமான ஒரு கருத்துடன் செயற் படுதலானது அப்பிள்ளை தன்னம்பிக்கையுடன் செயற் படுகின்றமையைக் காட்டுகின்றது. உயர்மட்ட ஆற்றல்கள் தொடர்பாக உறுதியான நம்பிக்கையைப் பெற்றிருத்தல் தன்னம்பிக்கையைக் காட்டும் ஓர் இயல்பாகும்.

சுய எண்ணக்கரு (Self Concept)

கால் ரோஜாஸ் (Rogers) என்பாரின் கருத்துப்படி; சுய எண்ணக்கரு என்பது ஒருவர் தம்மைப்பற்றி எண்ணும் விதமும், காணும் விதமும் ஆகும். அதன்மூலம் தனியாளின் ஆளுமை உருவாகுமெனவும், அதற்கமையத் தனியாளின் நடத்தை தீர்மானிக் கப்படும் எனவும் ரோஜாஸ் கூறுகிறார். தாம் இவ்வாறான இருவர் என மாணவன் தன்னைப் பற்றி எண்ணியிருக்கும் விதமே அம்மாண வரது சுய எண்ணக்கரு ஆகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தன்னிறைவுப்பேறு (Self Realization)

பிள்ளை தம்மைப்பற்றி எண்ணியிருக்கும் விதத்தை அப்பிள்ளை யினது சுய எண்ணக்கரு எனக் குறிப்பிடலாம். அப்பிள்ளை தம்மைப் பற்றி எண்ணியிருக்கும் விதம் அப்பிள்ளை யின் நிஜவாழ்க்கை அனுபவங்களினூடாக உறுதிபெற அல்லது சிதைவடைய இடமுண்டு.

தம்மைப்பற்றி தெள்ளத் தெளிவாக அறிந்துகொள்வதே அது வாகும். ஒருவர் தம்மால் ஓடமுடியும் என எண்ணியிருந்த போதிலும், ஒட்டப்போட்டியின்போது தோல்வியடைகின்றார். அதன்மூலம் அவர் தமது ஓட்டத் திறனைத் தெள்ளத் தெளிவாக வெளிப்படையாக அறிந்துகொள்கின்றார்.

ஆலோசனை வழங்குவது நடத்தைகளின் ஊடாக மேற்குறிப் பிட்டவாறாக மாணவரிடத்தே தன்னைப் பற்றிய முழுமையான விளக்கம் உருவாகுமாயின் அவர் தமக்கேயுரிய ஒரு வழியில் (Self Direction) விருத்தியடையும் ஆற்றலைப் பெறுவார்.

மாணவரது பிரச்சினை தொடர்பாகச் சிறப்பான உதவிச் சேவையின் அவசியம்

நாம் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ள நிலைமைகள் அல்லது நடத்தவுள்ள வாழ்க்கையின் பால் அசௌகரியமின்றித் துலங்கல் / எதிர்வினை காட்ட முடியாமற் போகுமிடத்து தனியாளிடத்தே பிரச்சினை நிலைமை உருவாகும். அவ்வாறான அசௌகரியத்தி லிருந்து வருவதற்கு அதாவது எதிர்நோக்கும் நிலைமையுடன் இசைவாக்கமடைவதில் உள்ள குறைபாடுகள் காரணமாகத் தனியாளிடதே பிரச்சினைகள் உருவாகும். இதனைத் தீர்ப்பதே உதவிச் சேவையாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனை வழங்குபவருக்குரிய திறன்கள்

செவிமடுத்தல் (Listening)

பிள்ளையை உன்னிப்பாகச் செவிமடுத்து (நிஜமாகவே) அப்பிள்ளையினது பிரச்சினையை இனங்காண்பது ஆலோசனை வழங்குபவரின் பொறுப்பாகும். அதனிடையே பிள்ளையின் நடத்தையினை அவதானித்தல் போன்றவற்றின் ஊடாகப் பிள்ளை பற்றிய சரியான விளக்கத்தைப் பெறலாம்.

துலங்கல் எதிர்வினை காட்டல் (Responding)

ஆலோசனை வழங்கற் சேவையின்போது; சேவை பெறுபவர் (மாணவன் / மாணவி) தமது பிரச்சினையை வெளியிடும்போது, ஆலோசனைச் சேவை வழங்குபவர் அது தொடர்பாக எதிர்வினை காட்டுதலானது, பிள்ளை தமது கருத்துக்களை வெளியிடுவதற்கு உந்தலாக அமையும். அத்தோடு ஆலோசனைச் சேவை வழங்குபவர் தொடர்பாக நம்பிக்கை மற்றும் விளக்கமும்; அதனூடாக உறுதி பெறும் எதிர்வினைகள் சொல்சார்ந்ததாகவோ, மெய்ப்பாடு சார்ந்ததாகவோ அமையலாம்.

உதாரணம்: ம்ம்......./ ஆமாம்....../ அப்புறம்....../ இச்சந்தர்ப்பத்திற் பரிவுடன் எதிர்வினைகாட்டுவது முக்கியமானது.

விளங்கிக்கொள்ளல் (understanding)

ஆலோசனை வழங்குவதற்குப் பிள்ளையின் பிரச்சினையைச் சமனிலையாகவும், ஒட்டுமொத்தமாகவும் விளங்கிக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்வேண்டும். பிள்ளை தெரிவிக்கும் கருத்துக் களும் பிள்ளையின் உணர்வுகளும், நடத்தைகளும் பிரச்சினையை ஒட்டுமொத்தமாக விளங்கிக்கொள்ளத் துணையாக அமையும்.

வினாக் கேட்டல் (Using Questions)

ஆலோசனைச் சேவையின்போது சேவை பெறுபவரின் பிரச்சினையை விளக்கிக் கொள்வதற்கு வினாக் கேட்டல் இன்றி யமையாதது ஆகும். திறந்தவகை வினாக்களையும், மூடிய வகை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வினாக்களையும் பயன்படுத்தலாம். விவரமான தகவல்களைப் பெறுவதற்கு திறந்த வகை வினாக்கள் துணையாகும்.

எதிர்வாதம் (Confrontation)

சேவை பெறுபவருடன் (பிள்ளையுடன) பேசும்போது சில வேளைகளிற் பிள்ளையிடத்தே பல்வேறு காரணமற்ற, மற்றும் மறைத்துக் கிடக்கின்ற கருத்துக்கள் காணப்படலாம். அக்கருத்து களை முறிக்கும் நோக்குடன் ஆலோசனை வழங்குபவர்; சேவை பெறுபவருடன் எதிர்வாதம் புரிவார்.

தகவல் வழங்குதல் (Giving Information)

சேவை பெறுபவருக்குத் தமது ஆளுமையை விருத்திசெய்து கொள்வதற்குத் தேவையான தகவல்களைத் ஆலோசனைகளை, சேவை வழங்குபவர் சில சேவைகளில் வழங்குவார்.

உதாரணம்: பல்வேறு கற்கைநெறிகள் தொடர்பாக சுகாதாரத் தகவல்கள்

ஆலோசனை வழங்கல் திறன்களுக்குரிய செயற்பாடுகள்

ஆலோசனைத் திறன்கள்	செயற்பாடுகள்
1. செவிமடுத்தல் (Listeaning)	❍ முறைப்பான முகபாவங்களைப் பேணுதல் ❍ கண்ணோடுகண் தொடர்பைப் பேணுதல் ❍ சேவை பெறுபவரின் நடத்தைகளை அவதானித்தல் (அங்க அசைவுகள் போன்ற) ❍ நிதானமாகச் செவிமடுத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. எதிர்வனை காட்டல் / துலங்குதல் (Responding)

- வாய்மொழிமூலம் எதிர்வினை காட்டல். ஆம் / அப்புறம் / பின்பு...../
- நடத்தை சார்ந்த துலங்கள் காட்டுதல் (தலையை அசைத்தல் / சேவை பெறுபவரின்பால் முனைப்புக் காட்டல் / முகத்தினால் உணர்வுகளைக் காட்டுதல்)

3. வினாக்கேட்டல் (Using Question)

- திறந்த வகை வினாக்கள் கேட்டல் (உதாரணம்: தாயாரின் மரணத்தின் பின்னர் நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்?)
- மூடிய வகை வினாக்கள் கேட்டல் (உதாரணம்: பரீட்சையிற் சித்தியடைந்தீர்களா?)
- தகவல் பெறுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனை கூறுதற் பிரயோகங்கள்

ஆலோசனை என்பது ஒருவர் தானாகவே சிறந்த தேர்வு களையும், நல்ல முடிவுகளையும் எடுக்க உதவிசெய்யும் ஒரு தொடர்பாகும்.

இது மக்கள் மனம்திறந்து கதைப்பதன்மூலமும், மாற்று வழிமுறைகளைப் பரிசீலனை செய்வதன்மூலமும், பிரச்சினை களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது ஒருவரை நியாயம் தீர்க்காது அனுசரணையுடன் கேட்பதன்மூலமும், அவர்கள் தமக்கென ஒரு நல்ல வாழ்வைத் தெரிவுசெய்து கொடுக்கப்படும் ஒரு சந்தர்ப்ப மாகும்.

ஆலோசனை என்பது ஒருவரைத் தாங்கி அவருக்கு நம்பிக்கை யளிக்கும் உறவுமுறையைக் கட்டியெழுப்புவதாகும். ஆலோசனை என்பது ஆலோசனை பெறுபவரை மையப்படுத்தியதேயன்றி, பிரச்சினையை மையப்படுத்தியதொன்றல்ல.

ஆலோசனை வழங்கலிற் செவிமடுத்தல் முறைகள்

1. அணுகுமுறை
   கண்களை நோக்குதல்; ஆனால் முறைக்கக் கூடாது.
   சரளமாய் அமர்ந்திருத்தல்.
   அமைதியான அங்க அசைவுகள்.
   மறுமொழிகளை ஆமோதித்தல்.
2. **சொல்வதை மீண்டும் கூறுதலும், சோதித்துப் பார்த்தலும்**
   சொல்வதை மீண்டும் கூறுதல் "நீங்கள் கூறுவது என்னவென் றால்" உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்று கூறுவதில் தவறில்லை அல்லவா?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. **பிரதிபலிக்கும் உணர்வுகள்**

இந்நிலையில் உங்கள் உணர்வை விபரிக்க முடியுமா? "நீங்கள் கோபத்தோடிருப்பதாக உணர்கின்றேன்" அச்சம்பவம் உங்களை கவலைக்குள் ஆழ்த்துகின்றதா?

சொந்த உணர்வுகளை உபயோகித்தல்" அது கோபத்துக்குள்ளாக் கின்றதாக உணர்கின்றேன்"

4. **கேள்விகளை உபயோகித்தல்**

திறந்த கேள்விகளை உபயோகித்தல்

அடுத்தாக என்ன நடந்தது?

கூடுதலாகக் கூறமுடியுமா?

ஏன் அவ்வாறு நடந்தது என்று எண்ணுகின்றீர்கள்?

அந்நேரம் உங்களது நிலை என்ன?

நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?

எப்போது நடந்ததென்று எண்ணுகின்றீர்கள்?

5. **அமைதியின் உபயோகம்**

ஒரு சிறிய நேர அமைதி வேளையை ஆலோசனை பெறுப வருக்குக் கொடுப்பது நன்று.

6. **சாராம்சம்**

இறுதியாகப் பேசிப் பகிர்ந்துகொண்ட விடயங்களைச் சுருக்கி ஒரு சாராம்சமாகக் கூறுவது நல்லது.

1) **எமது நிலைப்பாடுகளைச் சோதித்துப் பார்த்தல்**

சிறுபிள்ளையைப்போல் நடத்துபவராகவோ, அடக்குபவ ராகவோ, மிகவும் தாழ்மையானவராகவோ அல்லது குழந்தைத் தனம் உடையவராகவோ இருக்கக்கூடாது.

வளர்ச்சி அடைந்தவராகச் செயற்படல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) பயனற்ற மறுமொழிகள்

இடை மறித்துப் பேசுதல்.
உரையாடலை வேறு திசைக்குத் திருப்புதல்.
உடனடித் தீர்வுகளையும், விடைகளையும் கூறுதல்.
அவர்களை வசதியற்ற நிலைக்குத் தள்ளுதல்.
தீர்ப்பளிப்பவராக இருத்தல்.
சோர்ந்து காணப்படல்.
பொறுமை இழந்து காணப்படல்.
பொருத்தமற்ற உடல் அசைவுகள்.
மூடிய கேள்விகளைக் கேட்டல்.

தன்னைப் பற்றியும், தம் பிரச்சினைகளைப் பற்றியும் பேசுதல் ஆகியவற்றை நீக்கி, ஆலாசனை நாடி வருபவர் கூறுபவற்றை அக்கறையுடன் செவிமடுக்கும்போதே அவருடைய பல பிரச்சினைகளுக்கு இலகுவான தீர்வு வருவதுடன் அவரது மனப்பாரமும் குறைகின்றது.

ஆலோசனை கூறுவதிற் காணப்படும் எல்லைகள்

நேரம்

(நேரத்தை ஏற்படுத்தல், முடித்தல், சீராக்கல், உடன்படுதல்)

இடம்

(தனிப்பட்டதாக, இரகசியமானதாக, பாதுகாப்பானதாக)

இரகசியத் தன்மை

(சட்டத்திற்கு உடன்பட்டதாக இருத்தல்)

ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நடத்தை

(பலாத்தாரமற்ற, மதுபானம் அருந்தாத, போதைவஸ்து உட்கொள்ளாத நடத்தை)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமூக உறவு

(நண்பர், ஊழியர், ஆலாசகர் என்ற வித்தியாசம்)

பாலியல் உறவு

(உடல் ரீதியாகத் தொடுகை இருக்கக்கூடாது)

தொடுதல்

(கலாச்சாரத்திற்கு எது ஏற்றது என ஆராய்தல்)

எல்லைகள்

(எல்லைகளை அறிந்திருத்தல், தேர்ச்சியாளர் ஒருவரை நாட வழிவகுத்தல்)

ஒப்பந்தங்கள்

(எல்லைகளுக்கு உடன்படல், குறிப்பு எடுத்தல், எது ஆலோசனை கூறுவதிற் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது என ஆராய்தல், ஒத்துக்கொள்ளல்)

ஆலோசனை கூறுபவரான உளவளத்துணையாளர் ஆலோசனை வழங்கும்போது; மேற்கூறிய எல்லைகளைச் சரியாக உணர்ந்து செயற்படும்போது; ஆலோசனை கூறுதற் செயன்முறை இலகுவாக வெற்றியடையும் செயன்முறையாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலாசனை வழங்கலுக்குப் பயன்படும் உளவியற் பிரயோகங்கள்

எரிக் எரிக்சனின் மனித வாழ்க்கைக் காலப் பருவங்கள்

Erik Erikson - 1902 - 1994

வயது	முரண்பாடு	உறவு	வெளிப்பாடு
0-1 பிறப்பிலிருந்து 1வயது வரை	அடிப்படை நம்பிக்கையும் நம்பிக்கையினைக் கற்றல்	தாயும், தொடக்கப் பராமரிப்பாளரும்	நம்பிக்கை. நல்லமுறையிற் கையாளப்பட்டுப் பராமரிக்கப்பட்டு, அன்பு செலுத்தப்பட்டிருப்பின்; நம்பிக்கையும், விசுவாசமும் கட்டியெழுப்பப்படும் அல்லது அவநம்பிக் கையும்பாதுகாப்பின்மையுமே ஏற்படும்.
18 மாதம் 3 வயது	தன்னாட்சி வெட்கம் குறித்து பெற்றோர் கற்றல்	பெற்றோர்	விருப்பம் சுயகட்டுப்பாடு குறித்த உணர்வு 'இல்லை' என்கிற பருவத்தில்; நன்கு பராமரிக்கப்பட்டிருந்தால் தம்மைக் குறித்து நம்பிக்கை ஏற்படும். அல்லது சுய சந்தேகமும், பயமும் ஏற்படும்.
3 -5 வயது	தைரியமும், குற்ற உணர்வும் குறித்துக் கற்றல்.	குடும்பம்	ஒன்றாகக்கூடி விளையாடுவதன்மூலம் வழிநடத்தும் தன்மையும், ஒரு நோக்கமும் ஏற்படும். அல்லது குழுக்களைக்கண்டு பயப்படல், பெற்றோரைச் சார்ந்திருத்தல் போன்றவை ஏற்படும்.
6 - 11 வயது	உழைப்பும், தாழ்வு மனப் பான்மையும் குறித்துக் கற்றல்.	அயலவர் பாடசாலை	போட்டி சமூகத்திறமைகளையும், வாழ்க்கைத் திறமைகளையும் முன்னேற்றல். சமனானவர்களுடனும், தலைவர்களுடனும், குழுவோடும், சேர்ந்து வேலைசெய்து குற்றவுணர்வும், வெட்கமும், தாழ்வுமனப்பான்மையும் ஏற்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலாசனை வழங்கலுக்குப் பயன்படும் உளவியற் பிரயோகங்கள்

எரிக் எரிச்சனின் மனித வாழ்க்கைக் காலப் பருவங்கள்

Erik Erikson - 1902 - 1994

வயது	முரண்பாடு	உறவு	வெளிப்பாடு
12 - 20	இனம் கண்டு கொள்ளும் குழப்பமடைதல் குறித்துக் கற்றல்.	சமனானவர்கள் தலைமைத்துவ மாதிரிகள்.	நேர்மை தான் யார் என்பது குறித்து உறுதியாயிருத்தல், அல்லது தன்னைக் குறித்துக் கூடுதலாகச் சிந்தித்தல். மற்றும் சுயசந்தேகம் ஏற்படும்.
ஆரம்ப வயதெய்தும் பருவம் (20 பின்)	நெருக்கமான நட்பும் தனிமையும் குறித்துக் கற்றல்.	பெற்றோர், போட்டியாளர்கள் இணைவர்கள்	அன்பு திருமணம், அன்பு, நெருங்கிய நட்புக்குறித்து நேர் கோணத்தில் நோக்கல் அல்லது தனிமை குறித்துப் போராடல்.
நடுநிலைப் பருவம் (40 பின்)	உற்பத்தித் திறனும், சுயஉட்கிரகிப்பின்மை குறித்துக் கற்றல்.	பெற்றோரோடும் குடும்பத்தோடும் பகிரப்பட்ட வேலை	பராமரிப்பு வேலையில் உற்பத்தித் திறனும், ஆக்கல் திறனும் அல்லது உட்கிரகிப்பின்மை ஏற்படும்.
வயோதிபப் பருவம் (60 பின்)	மேன்மை நம்பிக்கையின்மை குறித்துக் கற்றல்	மனித இனம் என்னினம்	ஞானம் கிலேசமோ, குற்ற உணர்வோ இல்லை, அல்லது காரியங்கள் சரியாகத் தீர்மானிக்கப்படவில்லை. மற்றும் நம்பிக்கையின்மை ஏற்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஜீன் பியாஜே
(Jean Piaget) 1986 - 1960

வயது	பாத்திரங்களின் நடத்தை
0-24 மாதம் புலன் இயக்கப் பருவம்	அனிக்கையான செயற்பாடு, கிரகித்துக் கொள்ளல், உறுஞ்சுதல். மூடி திறத்தல். எட்டி இழுத்தல்
2 -7 வயது ஆரம்ப காலச் சிந்தனைப்பருவம்	பேச்சு உருவெடுத்தல், பொருள் இல்லாமலே அதைக் குறித்துச் சிந்தனை செய்தல், சமூகப்பேச்சு உருவெடுத்தல், தான் என்ற எண்ண நிலை காணப் படமாட்டாது, சில கருத்துக்களைச் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். நியாயப்படுத்தலானது அறியும் சக்திமூலம் ஆளப்படுகின்றது. உதாரணம்: பார்த்த வற்றிற்கூடாக, செய்ய வேண்டிய - செய்யக் கூடாத காரியங்கள் குறித்துத் தலைமை தாங்கல்.
7 - 11 வயது	தர்க்க ரீதியான சிந்தனைகள், பிரச்சினைகள் தீர்ப்பதில் திறமையைக் காட்டல் 3+4=7 7-4=3
12 - 15 வயது நியமசிந்தனைப் பருவம்	சிந்தனையில் உறுதியாய் இருத்தலும், கருத்துக் களைப் பிரிந்தெடுத்தலும்

இந்நிலைகளைச் சரியாக உணர்ந்து, சிறார்களுக்கான ஆலோசனைகளை வழங்கும்போது ஆலோசனைச் செயன்முறை இலகுவானதாகும். இதிலிருந்து ஆலோசனை கூறுதல் இலக்குகளை வரையறுத்துக்கொள்ள முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளுக்கு ஆலோசனை கூறுவதிற் காணப்படும் இலக்குகள் என்ன?

மட்டம் 1: பொதுவான இலக்குகள்:

- வருத்தமான உணர்வுகளின்போது பிள்ளைக்கு உதவி செய்தல்.
- பிள்ளை தன்னைக்குறித்து நல்ல உணர்வைப் பெற உதவி செய்தல்
- தேவையில்லாத நடத்தை, சிந்தனைகளை மாற்றியமைத்தல்.
- குடும்பம், சமூக உறவுகளிற் பிள்ளைக்கு உதவி செய்தல்.

மட்டம் 2: பெற்றோரின் இலக்குகள்:

தமக்கு ஏற்ற வகையிற் பிள்ளைகளின் நடத்தையில் மாற்றத்தைக் காணப் பெற்றோர் தமது தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சி நிரலோடு வருதல்.

மட்டம் 3: ஆலோசகரின் இலக்குகள்:

- ஆலோசகர் எப்பொழுதும் ஆலோசனை பெறுபவரை மதிப்பீடு செய்து, சிகிச்சை முறைகளைத் தீர்மானித்து முடிவுகளை எடுப்பார்கள். அதைத் தவிர்ந்த மேலும் பல இலக்குகள் இருப்பின், அவற்றையும் சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

மட்டம் 4: பிள்ளையின் இலக்கு:

- வளர்ச்சிபெற்ற ஒருவர் பார்க்கும் கோணத்தைவிட; பிள்ளை பார்க்கும் கோணமானது வித்தியாசமானதாக இருக்கும். உதாரணமாக: ஒரு பிள்ளை தனது தகப்பனாற் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளா யிருப்பின் ஆலோசகர் பிள்ளையின் பாதுகாப்புக் குறித்தும், பிள்ளையின் சுயநல்லெண்ணத்தை வளர்க்கும் வகையில் முயற்சிகளை எடுக்கவேண்டும். ஆனால், பிள்ளையின் இலக்கானது தனது அருமையான தகப்பனை இழந்ததைக் குறித்துப் பேசுவதாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாத்திரமாய் மாறுதல்

சில சமயம் பிள்ளைகளோடு உறவை ஏற்படுத்தும்போது அவர்கள் எம்மை ஒரு தாயாக; தகப்பனாக அல்லது சம்பந்தப்பட்ட ஒருவராகப் பார்க்க விளைவார்கள்.

எதிரடைப் பாத்திரமாகச் செயற்படல்

சில சமயம் ஆலோசனை பெறுபவரை, ஆலோசகர் பிரயோசனமற்ற முறையிற் பார்க்கலாம். ஒரு பிள்ளை தன்னை ஒரு தாயாகப் பார்க்க விளையும்போது, அவரும் அப்பாத்திரத்தை ஏற்று அப்பிள்ளையை அரவணைத்து அனைத்தையும் கொடுத்தல். இது எதிரடைப் பாத்திரமாகச் செயற்படல் எனக் கூறப்படும்.

இருவிதமான பாத்திரமாகவும் செயற்படல்

- ஆலோசனையின்போது உணர்வுகளை இனங்கண்டு திறந்த மனப்பான்மையோடு செயற்படல்.
- பெற்றோர் என்ற பாத்திரத்தை எதிர்த்து, அதே பாத்திரமாக இருக்க முயற்சித்தல்
- பிள்ளையின் நடத்தையை அதற்கு அறியச் செய்தல். 'நீங்கள் என்னை உங்களது தாயாகப் பார்க்கின்றதுபோல் தெரிகின்றது. அல்லது நீங்கள் என்னை உங்கள் தாயாகப் பார்ப்பதனால் என்னில் உங்களுக்குக் கோபம் வருகின்றதுபோல் உணர்கின்றேன்.'
- அச்சந்தர்ப்பத்தை உபயோகித்து வீட்டில் தாய், பிள்ளை உறவை எவ்வாறு பிள்ளை அனுபவிக்கின்றது என்பதை ஆராயவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளும் குடும்பமும்

குடும்பத்தை ஈடுபடுத்துவதிற் காணப்படும் தெரிவு

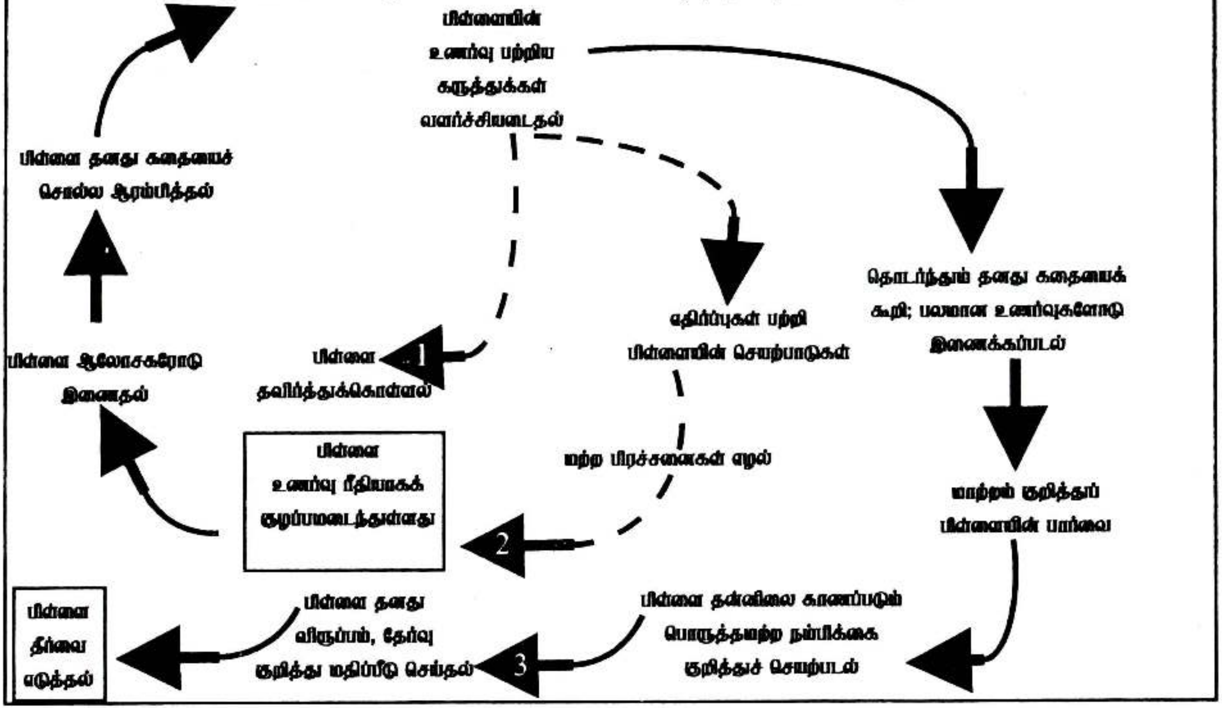
- பிள்ளையைத் தனிப்பட்ட ரீதியாகச் சந்தித்துப் பொதுவான முன்னேற்றம் குறித்துப் பெற்றோருக்கு அறிவிப்பதோடு, பிள்ளைக்கு இரகசியத் தன்மை, இடைவெளி குறித்துப் பிள்ளைக்கு உறுதிப்படுத்தல்.
- மேலே குறிப்பிட்டதைப் போன்று பிள்ளை சில குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளோடு செயற்பட உடன்பட்டவுடன் குடும்பத்தைச் சந்தித்தல்.
- குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்களைத் தனித்தனியாகச் சந்திக்க அழைப்பு விடுத்தல் (இன்னொருவரை நாடல்)
- முழுக்குடும்பமாகச் சந்திக்க அழைப்புவிடுத்தல் (இன்னொருவரை நாடல்)

குடும்பங்களைக் குணப்படுத்தும் முறையிற் சம்பந்தப்பட்டவை எவை?

- பொதுவாகக் குடும்ப மாதிரிகளை இனங்காணவும்.
- குடும்பத்துக்குள்ளே காணப்படும் மாதிரிகளை இனங்காணவும். குடும்பத்தில் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரையும் அழைத்துக் குடும்பத்தில் என்ன நடைபெறுகின்றது என அவதானிக்கவும்.
- திறனாய்வுகளைக் கொடுக்கவும் - ஆலோசகர், தான் குடும்பத்தைக் குறித்து உணர்வதை மேலதிக திறனாய்வுகளோடு விளங்கப்படுதல்.
- அவர்கள் அதைக் குறித்து அறிந்தவுடன் காரியங்களைத் தாங்கள் எவ்வாறு மாற்றியமைக்க விரும்புகின்றனர். என வெளிப்படுத்த இடமளிக்கவும். குணப்படுத்தும் முறையானது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனை மூலம் பிள்ளையின் மாற்றத்தைக் காட்டும் வட்டம்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பழைய மாதிரிகளை எவ்வாறு புதிய மாதிரிகளாக மாற்றலாம் என்பதிற் பரிசீலனை செய்யலாம்.

வெளிவரக்கூடிய மூன்று விளைவுகள்

01. ஆலோசனையின்போது பிள்ளை மனம் திறக்கும் பின்னர் பின்வாங்கிக் கொண்டு மீண்டும் முன்னால் செல்ல இடமளிக்காது

02. ஆலோசனையின்போது பிள்ளை மனம் திறக்கும் மற்றப் பிரச்சினைகள் எழும்போது உணர்வு ரீதியாக குழப்பமடைந்து பின்வாங்கிக் கொள்ளும்

03. ஆலோசனையின்போது பிள்ளை மனத் திறக்கும் அதே வண்ணம் மேலும் பல பிரச்சினைகள் எழுவதையோ உணர்வு ரீதியாக குழப்பமடைவதையோ விரும்பாது பின் ஏதோ ஒரு வகையில் பிரச்சிகைக்கு தீர்வு காணமுறப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

படிமுறைகள், தலையீடுகள், பிள்ளையின் மாற்றம்

மாற்றத்தின் தொடர்ச்சி	தலையீடுகள்	பிள்ளையின் மாற்றம்
பிள்ளை ஆலோசகருடன் இணைந்து தனது கதையைக் கூறுதல்.	✦ நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பல் ✦ பிள்ளைகளுக்கான செவிமடுப்புத் திறமைகள் உபயோகித்தல்	பிள்ளை சிறிது நன்றாகவும் பாதுகாப்பையும், நம்பிக்கையையும் உணரும்
பிள்ளை ஆழமாகத் தனது கதையைக் கூறல் ✦ சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினையை எழுப்பல். ✦ உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவுதல். ✦ எதிர்த்தல் பிரச்சினைகள் அல்லது மீண்டும் மன அதிர்ச்சிக்குட்படல்	✦ செயற்பாடுகள் மூலமும், கல்வி மூலமும் அறிவுறுத்தல் உதாரணம்: சிறுவர் உரிமை, துஷ்பிரயோகம் ✦ வெளி ரீதியான செயற்பாடுகள் மூலம் உணர்த்தல். ✦ எதிர்த்தலோடு செயற்படல் அல்லது ஆலோசனை கேட்டல்	எழும் பிரச்சினை களையும் காரியங்களையும் குறைந்த குழப்பத்தோடு இனம் கண்டு கொள்ளல். காரியங்கள் பலவற்றைப் புலப்படுத்தல். பலத்த உணர்வுகள் வெளிப்படுவதன் மூலம் ஆறுதலைப் பெறல்
பல கோணங்கள் எழல்	✦ கதை மூலம் குணப்படுத்தும் முறை ✦ செயற்பாடுகளை ஆக்கல்	பிள்ளை தான் பிரச்சினையிலிருந்து வெளிப்பட முயற்சித்தல்.
தேவையற்ற நம்பிக்கைகள் எழல் புதிய விருப்பங்களும், தெரிவுகளும்.	✦ பிரச்சினைக்குத்தீர்வு காண CBTயைப் பாவித்தல். ✦ சிந்தித்துச் செயற்பட்டுத் தீர்வுபெறல்	தன்னைக் குறித்த ஒரு நல்ல உணர்வை ஏற்படுத்தி நடத்தையில் மாற்றத்தைக் காட்டல்.
உண்மையான மாற்றம்	✦ செயற்றிட்டம் ✦ பரிசோதனைகள், ஒத்திகை விமர்சனங்கள்	தன்னம்பிக்கை கட்டியெழுப்பப்படல் மாற்றம் நிலைநிறுத்தப்படல், கைவிடலைத் தவிர்த்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோபத்தின் முகக்குறிப்பு

எண்ணங்கள்
மற்றவர்கள் பயமுறுத்து வார்கள், வேதனைப்படுத்துகின்றவர்கள் விதிமுறைகள் எல்லை மீறப் படும். பின்னர் என்னை நேர்மையற்ற "முறையில் நடத்து கிறார்கள்"

பௌதிக மாறுதல்கள்
இறுக்கமான தசைகள்
இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும், இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும் விறைப்பு.

நடத்தை
பாதுகாத்தல், எதிர்த்து நிற்றல், தாக்குதல், கோபம் பின் வாங்குதல் (தண்டித்தல் அல்லது காப்பாற்றல்)

மனநிலை
எரிச்சல், கோபம்.
கோபமூட்டடல்.

மன அழுத்ததிற்கான முகக்குறிப்பு

எண்ணங்கள்
எதிர்காலம் குறித்த எதிர்பார்ப் பின்மை.
மற்றவர்கள் என்னை ஏமாற்று கிறார்கள்.
வாழ்வில் மாற்றமில்லை, நாங் கள் தோற்றவர், பிரயோசன மற்றவர்.

பௌதிக மாறுதல்கள்
சோர்வு, பலமிழத்தல், பசியின்மை, ஆசையின்மை, கவனக்குறைவு. கோபமான மனநிலை

நடத்தை
பின்வாங்குதல், குறைந்த செயற்பாடு, உறங்கும் நிலை யில் மாற்றம், தற்கொலை முயற்சி

மனநிலை
கவலை, எதிர்பார்ப்பின்மை, சுயகுறைபாடு, குற்றஉணர்ச்சி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மன விசாரத்துக்கான முகக்குறிப்பு

எண்ணங்கள்
ஆபத்தைக் குறித்த அதிக மதிப்பீடு. முயற்சியிற் குறைந்த மதிப்பீடு. உதவும் தன்மையில் குறைந்த மதிப்பீடு பயங்கர சிந்தனைகள்.

நடத்தை
மனவிசாரம் நேரிடும்போது சூழ்நிலை மறுக்கப்படும்.

ஆரம்பிக்கும்போது சூழ்நிலை தவறவிடப்படும். திறமாகச் செயற்பட முயற்சித்தல்.

ஆபத்தைத் தவிர்க்கும் கட்டுப் பாடு தொடர்பான எண்ணம்.

பௌதீக மாற்றம்
வியர்த்த கைகள், தசை தளர்ச்சி, ஒடுக்கம், படபடக் கும் இதயம், வேகமான பேச்சு, இலேசான கவலையும்.

மனநிலை
கூச்சல், மன விசாரம், எரிச்சல், கோபம். காரணமில்லா குழப்பம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனித வாழ்வுக்கு வழிகாட்டல்

மனநோய்

இன்றைய சூழ்நிலையில் மனநோயினாற் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது அத்தகைய நபர்களோடு வாழவேண்டியவர்கள் உதவிதேடி வருவது உண்டு. உதவியாளர் என்ற முறையில் மனநோய்க்கு மருத்துவம் பார்க்க இயலாது என்றாலும், ஆன்மிக, உளவியல் ரீதியாக உதவி செய்யலாம். நோயின் தன்மை புரிந்தால் மருத்துவரிடம் செல்ல வழிநடத்தலாம்.

பொதுவான காரணங்கள்

மனநோய்க்கு இரண்டு பொதுவான காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று: சூழ்நிலை காரணமாகத் தூண்டப்பட்டு உண்டாவது. பெற்றோர் அன்பு கிடைக்காததாலோ, காதலிலே தோல்வி அடைந்தாலோ, பேரிழப்பைத் தாங்க முடியாததாலோ யுத்த தாக்கங்கள் ஏற்படலாம். உடலமைப்புக் காரணமாகத் தொடக்கத்திலுள்ள குறை; பெற்றோரின் இரத்தத்திலுள்ள அணுக்களில் உள்ள குறைபாடு அல்லது சரியான அமிலம் சுரக்காததால் ஏற்படலாம், மரபு வழிவரும் நோயாக இருக்கலாம்.

உளவியல் அடிப்படையில் ஏற்படும் பாதிப்பிற் பெற்றோரின் கண்டிப்பு, அதிகப்படியான புறக்கணிப்பு, குற்ற உணர்வுகள், மன அழுத்தங்கள், பயங்கர அதிர்ச்சிகள் போன்ற வையும்; சமுதாயச் சூழ்நிலையில் வறுமை, வேலையில்லாமை, சரியான கல்வியறிவு இல்லாமை, சரியான மதிப்பீடு இல்லாமை போன்றவையும் காரணமாகலாம். காரணங்களின் அடிப்படையில் மனநோயைப் பலவகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

மனநோய்களின் வகைகள்

மனநோயை நோயாளியின் செயல்முறைகளை வைத்தே அடையாளம் காணமுடியும். உடலமைப்பின் காரணமாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மனநோய் மருத்துவர் வழியாகச் சிகிச்சை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெறுவது நல்லது. மூளையிற் பாதிக்கப்பட்டு உறக்கமின்மை, மனச்சோர்வு போன்றவை ஏற்படும்போது மருத்துவர் உதவி தேவை. சூழ்நிலைகளினாற் செயல்களால் உள்ள பாதிப்புக்களுக்கு ஆரம்ப நிலையில் என்றால் ஆலோசனைப்படுத்தல் உதவி செய்யலாம்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

அளவுக்கு அதிகமான கவலையும், கலக்கமும் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படக் காரணமாகலாம். உண்மையான பிரச்சினையின் அடிப் படையில் எழுந்ததாக இருந்தால் மனஉறுதியுடன், மதிப்பீட்டு, உருவாக்கத்தின் பேரில் உதவி செய்யலாம். நிரந்தர மாக, அவசிய மில்லாமற் கவலைப்படுத்துவதனால்; சிரமம், இறைவன் மீதுள்ள அளவுகடந்த நம்பிக்கை கவலையைவிட்டு வெளிவர உதவும். இதில் வெளிப்படும் அடையாளங்கள்:

01. உறக்கமின்மை
02. உடல்நடுக்கம், வலி
03. ஜீரணக் கோளாறு போன்றவை

அடையாளங்களின் பாதிப்பு அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவர் உதவியை உடனே நாடவேண்டும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி நோயை 5 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

01. பதற்ற நோய் (Anxiety Neurosis)
02. ஹிஸ்டீரியா (Historical Neurosis)
03. ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணம் (Obessive compulsive Neurosis)
04. அச்சநோய் (Pnobic Neurosis)
05. மனத்தளர்ச்சி (Depressive Neurosis)

பதற்றமான சூழ்நிலை காரணமாக உண்டான நோய் சூழ்நிலை மாற்றத்தினாற் சரியாகலாம். தொடர்ந்து அழுத்தும் பயங்களினால்வரும் பாதிப்பு - உண்மையான பயம் வேறு;

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கற்பனைப் பயம்வேறு. இதனால்வரும் பாதிப்புகள் நீண்டகால உதவி தேவைப்படுவதனால் நிபுணர்களிடம் வழிநடத்திவிடலாம். அடுத்து; மனதின் பாதிப்பு உடல் நோயாக மாறிவிடும் நிலை, பேச இயலாமை, மயக்கம், முறுக்கேறிய நிலை, வாந்தி எடுத்தல் போன்ற அடையாளங்கள் வெளிப்படும்போது மிகக்கவனமாகக் கையாள வேண்டும். நிபுணர்களிடம் வழிநடத்துவது வரவேற்கத்தக்கது.

கட்டுப்படுத்த முடியாத எண்ணங்கள், அளவுக்கு அதிக மான கனவுகள், காட்சிகள் இவற்றால்வரும் பாதிப்புக்கள் போன்ற வையும் மருத்துவர் உதவியுடன் கையாளுதல் அவசியம். கடந்த காலத்தின் பாதிப்புகளால் ஏற்படும் மனத்தளர்ச்சி ஏமாற்றங்களை மேற்கொள்ளும்போது சரியாகும் மனத்தளர்ச்சி நோயாளிகளுக்குத் தற்கொலை எண்ணங்கள் இருக்கிறதா என்று சோதித்து அறிய வேண்டும். இன்று மனநோய் பற்றிய பாதிப்பு அதிமாக இருப்பதால் அவற்றைப் பற்றிய நுணுக்கமான அறிவு அவசியப்படலாம். இவற்றை வாசிப்பது மிகக் கடினமாகத் தோன்றினால் இவற்றைத் தாண்டிச் செல்லலாம்.

01. நரம்பு சம்பந்தமான பாதிப்புக்கள்பற்றி விரிவாகப் பார்த்தோம். அடுத்தது மூளையின் பாதிப்பினால்வரும் முதிர்ந்த மனநோய்கள் இவை:

1) ஜன்னி (Acilte Brain syndrome)
2) வலிப்பு நோய் (Epilepsy)
3) வெகுநாளான மூளைப் பாதிப்பு நோய் (Chronic Brain syndrome)
4) சிறிது நாட்பட்ட மூளைப் பாதிப்பு நோய் (sub - acute Brain syndrome).

02. அடுத்தாக எண்ணம் சார்ந்த மன முதிர்வு நோய்கள் (Psychoses)

1) மிதமான மனச்சிதைவு நோய் (simple schizophrenia)
2) குமரப்பருவ மனச்சிதைவு (Hebephrenia)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) விறைப்புச் சார்ந்த மனச்சிதைவுநோய் (Catatonic Schizophrenia)

4) சந்தேகம் சார்ந்த மனச்சிதைவு நோய் (Raranoid Schizophrenia)

03. பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் மனமுதிர் நோய்கள் (Affective Paychosis)

1) முதிர் மனத்தளர்ச்சி நோய் (Psychotic depression)

2) மிதமான மனவெழுச்சி நோய் (Hypomonia)

3) மிதமிஞ்சிய மனஎழுச்சி நோய் (mania)

4) மிதமிஞ்சிய மனஎழுச்சி தளர்ச்சி நோய் (Mania Depressive Paychosis)

04. மனநலக்குறைவால்வரும் நோய்கள் (Psychosomatic Disorder)

மனநலக்குறைவாற் பலநோய் அடையாளங்கள் காணப்படுகின்றன. சுவாச நோய்கள், சீரண மண்டல நோய்கள், தோல் நோய்கள், மூட்டு நோய்கள், நாளமில்லாச் சுரப்பி நோய்கள், இதய இரத்த நாளநோய்கள், மாதவிடாய் சார்ந்த நோய்கள், கர்ப்பம் சார்ந்த நோய், பொய்க் கர்ப்பம் முதலியன மனநலக் குறைவால் உருவாகின்றன என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

05. ஆளுமை வளர்ச்சியிற் பாதிப்பு (Faulty Personality Development)

பல்வேறு பாதிப்புக்கள் ஆளுமையின் பாதிப்பினால் உருவாகின்றன. உதவிதேடி வருபவரின் ஆளுமைக்கோளாறு பற்றித் தெரிந்தால் உதவியாளருக்கு எளிதாக இருக்கும். எனவே, இவற்றை நிறுத்தி நிதானித்து வாசிக்கவும்.

1) சந்தேக ஆளுமை (Paranoid Personality)

2) உணர்வுமிக்க ஆளுமை (Cyclothymic Personality)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) சிதைந்த ஆளுமை (Split Personality)

4) ஆட்டிப்படைக்கும் ஆளுமை (Obsecive Compulsive Persondity)

5) உணர்வுமிகை ஆளுமை (Maric Personality)

6) ஹிஸ்டீரியா ஆளுமை (Hystarical Personality)

7) அமைதியான கொடுமையான ஆளுமை (Possive Agressive Personality)

8) சமூகவிரோத ஆளுமை (Antisocial Personality)

9) பிறர்சார்பு ஆளுமை (Dependent - Personality)

10) உணர்வு கட்டுப்பாட்டை இழக்கும் ஆளுமை (Explosive Personality)

இது போன்ற பல தரப்பட்டுள்ள ஆளுமைகள் உண்டு. ஆட்டிப்படைக்கும், தாழ்வு மனமுடைய, அடங்கிப் போகும் இயல்புகளும் குறிப்பிடத் தக்கவை, உதவி பெறுநரின், ஆளுமை பற்றித் தேர்வுமுறையிற் கண்டுகொள்ளச்செய்த சுய அறிவு விழிப் புணர்வு கொடுப்பது வரவேற்கத்தக்கது.

இவ்வாறு வேறுபட்ட ஆளுமை உருவாகப் பல காரணங்கள் உண்டு.

01. ஆளுமையின் வளர்ச்சியில் ஏற்பட்ட உறவுகள் (Fixations)

02. பாதுகாப்பற்ற உணர்வு, பெற்றோரின் கரிசனக் குறைவு, வளர்ப்பு முறையில் தெளிவின்மை.

03. எவ்விதத்திலும் நிராகரிக்கப்பட்ட உணர்வு.

04. சமூக அந்தஸ்திற் குறைபாடு.

05. ஏழ்மை, வறுமை, பற்றாக்குறை.

06. ஏற்கப்படாமை, புறக்கணிக்கப்படுதல், பழிசுமத்தப்படுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முதலியன இவற்றிலே நோய்களுக்கு மருத்துவ உதவிபெற உடனே வழிநடத்த வேண்டும். இதிலே ஏற்படும் தாமதத் தினால் உருவாகும் பாதிப்புக்கள் தவிர்க்க முடியாதவை யாகிவிடும்.

உடல் நோய்களுக்கு மருத்துகள் தருவதில் தவறில்லை. அவசியமில்லாத மனநோய்களுக்கு மருந்தை ஆரம்பித்துவிட்டு விறைப்பு, மனஇறுக்கம், கோழை வடிதல் போன்ற பலவிதப் பின் விளைவுகளைக் காணும்போது அதிக வேதனை தருகிறது. மனநோய்க்கு என்று மருந்து ஆரம்பித்துவிட்டால் எளிதில் நிறுத்த முடியாத பின்விளைவுகள் இல்லாமல் உள்ள மருந்துகள் மிகக் குறைவு. எனவே, மனநோயாளிகளின் தன்மையைப் பொறுத்து அவர்களுக்கு மிகக் கவனமாக மருத்துவமோ, உளநல உதவியோ வழங்கப்பட வேண்டும்.

உறக்கமில்லாமையாற் பாதிக்கப்பட்டு, மனம் சார்ந்த முதிர்ந்துவிட்ட நோய்களுக்குக் கட்டாயம் மருத்துவ உதவி தேவை. உறங்கவைத்துத்தான் மருத்துவமே ஆரம்பிக்க வேண்டியிருக்கும். இத்தகையோருக்கு அதிக சத்தம்போட்டுச் செபிக்கும் சூழல், அதிக நெருக்கடியான சூழ்நிலை, நோயை அதிகப்படுத்திவிடும். எந்த நோய்க்கு எந்தவித சூழ்நிலை பொருந்தும் என்று அறிந்து செயற்பட வேண்டும்.

மனநோயினாற் பாதிக்கப்பட்டுவரும் நோயாளிக்கு மருத்துவத்தால் முழுமையான குணம்தர முடியும் என்று சொல்லு வதற்கில்லை. ஆனாலும் மருந்தை உடனே நிறுத்திவிடவேகூடாது. நோயின் பாதிப்பை அறிந்த உளநல நிபுணர்களிடமோ, மனநோய் மருத்துவரிடமோ உதவி பெறுவதில் அவசியம். உதவியாளர் இத்தகைய பிரச்சினைகளைக் கையாளத் தெரியாவிட்டாலும், யாரி டம்? எப்படி வழிநடத்த வேண்டும்? - என்று அறிந்திருக்கவேண்டும் என்பதால், இது முதலாவதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. உதவி யாளர் மட்டுமே உதவிசெய்து ஆற்றுப்படுத்தி நலம்பெறச் செய்யும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பல சூழ்நிலைகள் உண்டு என்பதால், தொடர்ந்து வாசிக்க அன்போடு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறீர்கள். தொடர்ந்து வாசி யுங்கள். சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப உதவி செய்யப் பல வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும்.

திருமண வாழ்விற்கு ஆலோசனைப்படுத்தல்

இளைஞர்களின் இதயத்தைக் கவரும் இன்னொன்று திருமணத்திற்குத் தயாரிப்பாக ஆலோசனைப்படுத்துவது. இளமை வயதிலே பாலுணர்வு நெருக்கடியான சூழலிற் பலவித பலவீனங் களில் மாட்டிக்கொண்டவர்களும், தங்களுக்கென்று மனைவி, பிள்ளைகள் என்று வந்தபிறகு நல்லமுறையில் வாழ்வதையே விரும்புகின்றனர். எனவே, திருமண வாழ்விற்கு ஆலோசனைப் படுத்தும் பணி மிக மேலான பணி.

வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தேர்ந்துகொள்வது

இளமைக் கனவுகள் விரியும்போது மனதிற்கு ஏற்றதுணை என்று மனம் விரும்பும் சில இயல்புகள், தோற்றம் உள்ள நபரை மனம்தேடி அலைகிறது. இதனாற்றான் மனம் தன்வாழ்விற்கு உரிய துணை இப்படி இருக்கவேண்டும் என்று வரம்பை நிர்ணயிக்கிறது. சிலநேரம் ஏற்றத்துணையைக் கண்டுகொண்டதாக நினைத்து 'காதல்' என்ற பெயரில் மயங்கி, வாழ்வின் முக்கியமான இளமைப் பருவத்தை வீணாக்குவோர் பலர், ஆண்களின் இயல்புப்படி 'காதல்' வசப்படும்போது உணர்ச்சியின் தாக்கத்தால் காதலியைக் காணவும், பேசவும், தொடவும், உறவுகொண்டாடவும் ஏங்கி மனம் அலை பாய்கிறது. அதனாற் படிப்பை இடையில் நிறுத்தி, வாழ்க்கைச் சக்கரமே உருளாமல் நின்று போனதுபோல பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப்படுவோரும் உண்டு. 'காதல்' பண்ண ஒரு நபருண்டு என்ற உணர்வு, போதும்என்ற நிறைவுடன் பெண்களிற் பலர் படித்து முன்னேறி உயர்ந்து விடுபவர்களும் உண்டு. காதல் என்பது பலருக்கு வீழ்ச்சியாகவோ, சிலருக்கு உயர்வுக்குக் காரணமாக அமைந்தாலும்; அந்த அத்தியாயம் திருமணம்வரை பலருக்குத் தொடர்வதில்லை. இந்தச் சூழ்நிலையில் திருமணம் செய்யத் துணைதேடும்போது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசனைப்படுத்தல் தேவைப்படும். துணை தேர்ந்து கொள்வதில் மனம்விட்டுப்பேசித் தனது இயல்புக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தேர்ந்துகொள்ளச் செய்வது மிக மிக்கியமான பணி.

திருமண வாழ்விற்கான அன்பு என்பது வெறும் உணர்ச்சி யின் அடிப்படையில் அமைவது மட்டுமல்ல. அது ஒரு தீர்மானம். அறிவு பூர்வமாகத் தனது வாழ்க்கைத் துணைவரை அன்பு செய்ய எடுக் கும் தீர்மானம் அது. இளமைக் காதலின் அன்பும், பக்குவப்பட்ட முழுவளர்ச்சி அடைந்த அன்பும் வேறு. திரைப்படக் காதலை உண்மையான அன்பு என்று மயங்குவதும் உண்டு. உண்மையான அன்பிற்குக் கீழ்க்காணும் பண்புகள் இருக்க வேண்டும்.

01. நாம் அன்பு செய்பவரின் வாழ்வு, வளர்ச்சி பற்றி உண்மையான அக்கறை.
02. உடலளவு, உணர்ச்சியளவு துணைவரின் தேவைக்கான பொறுப்புணர்வு.
03. முழுநபராகப் பார்த்து மதித்துத் தனித்தன்மையுடன் நடத்தும் பண்பு.
04. தன்னைப் பற்றிய, துணைவரைப் பற்றிய அறிவு, அன்பின் இயல்பு பற்றிய அறிவு.

இத்தகைய அன்பிலே கொடுக்கவும் பெற்றுக் கொள்ளவும் இடமுண்டு. திருமண அன்பிற்கு ஒரு தனித்தன்மை உண்டு. ஆளுமைக்குறைவை நிறைவு செய்யவும்; குடும்ப- சமூகப் பிரச்சனை களுக்குத் தீர்வு காணவும், பெற்றோரின் அன்புக் குறைவால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு மாறவும், போரடிக்கும் நிலைமாறி வாழ்வில் அவை ஏற்பட வும் உதவி செய்யும். எனவே, இத்தகைய திருமண அன்பின் தன்மை அறிந்து திருமணத்தில் இணையவேண்டும் மென்றால் ஆலோசனைப்படுத்தல் உதவி செய்யும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருமணத்திற் கிடைக்கும் வாழ்க்கைத் துணைவர் 'இறைவன் தரும்கொடை' என்ற உணர்வுடன் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கடந்த காலத்தின் எந்தப் பாதிப்பும் திருமண வாழ்வில் நுழைய விடாமற் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கடந்துசென்றுவிட்ட ஒன்றால், திரும்பிவர முடியாத ஒன்றால், ஒரு பயனும் இல்லை என்ற உணர்வுடன் புறப்பட்டுவிட்ட நமது வாகனத்தில் இறைவன் நமக்குத் தந்த வாழ்க்கைத் துணைவரோடு இணைந்த வாழ்வைத் தொடரவேண்டும்.

திருமணத்திற் பாலுணர்வு

பாலுறவு என்றாலே அருவருப்பானது என்ற எண்ணம் இன்றும் மாறவில்லை. அதிலே உள்ள புனிதத்தன்மையும், தெய்வீகத் தன்மையும் அதை மதிக்கச்செய்ய வேண்டும். தலைமுறை தொடர வழித்தோன்றலைக் காணச்செய்யும் உன்னதமான கருவி அது. அதிலே ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தேவையில் மாறுபட்ட இயல்புண்டு. ஓரிரு குழந்தைகள் பெறும்வரை அதை வரவேற்கும் பெண்கள், பிறகு வெறுத்து ஒதுக்கிவிடுவது உண்டு. கணவரின் தேவை அறிந்து புரிந்து இணைந்து வாழவேண்டியது அவசியம். ஆண்களுக்கு உடலுறவு முடிந்த உடன், கிடைத்த நிறைவுடன் எழும்பிவிடுவது உண்டு. பெண்களுக்கு அதன்பிறகும் அணைப்பும், அன்பைத்தொடரவும் தேவைப்படும் என்பது ஆண்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அதைப் பெண்களும் தெரியப்படுத்துவதில்லை. எனவே, கணவன் மனைவி இடையே தேவை அறிந்து, பேசித்தெளிவு செய்வது நல்லது. இந்தத் தேவை சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும். எனவே, இதிலே வாழ்வின் இறுதிவரை வயதாகிவிட்ட பிறகும் இணைந்த செல்லக் கற்றுக்கொண்டால் வாழ்க்கைச் சக்கரம் அதிக உரசலின்றி ஓடும். இதுபற்றித் திருமணத் தயாரிப்பின்போது ஆலோசனைப்படுத்தல் அவசியப்படும். 'மணவாழ்வில் மனம் மகிழ' போன்ற நூல் இதற்கு உதவி செய்யும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருமணத்தின் இலக்கு

திருமணம் என்பதே அர்ப்பணம். திருமணத்தின் இலக்கு: குடும்பம் உருவாக்குதல், உற்றதுணையாக இருத்தல், பாலுறவுத் தேவையை நிறைவு செய்தல் போன்றவை. இலக்குப் பற்றித் தெளிவில்லாததால் திருமணமான புதிதில் விட்டுக்கொடுக்க முடியாமற் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதுண்டு. மதிப்பீட்டு முரண்பாடு, வசதிகளின் வேற்றுமை, வாழ்வின் இலட்சியத்தில் வேறுபாடு போன்ற பல வேறுபாடுகள் இருந்தாலும், தங்கள் திருமணம் பற்றித் தெளிவான இலக்கை நிர்ணயித்துச் செயற்பட்டாற் பிரச்சினையைச் சமாளிக்கலாம்.

இதில் ஆலோசனைப்படுத்தும் பணி பெரிதும் உதவும். உறவினர் இடைப்பட்டுப் பிரிப்பதற்குப் பதிலாக, உதவியாளர் மிகச் சிறந்த முறையில் உதவி செய்யலாம்.

மதுநோயாளரை ஆலோசனைப்படுத்தல்

குடிப்பது என்பது செல்வந்தர்களின் அந்தஸ்து வெளிப் பாடாகவும், இளைஞர்களின் மகிழ்ச்சிக் கொண்டாட்டங்களின் அடையாளமாகவும், உழைத்துக் களைத்த தொழிலாளிகளின் உடல்வலி நீக்க உதவும் அருமருந்தாகவும் அறிமுகமாகிறது. ஆனால், தொடர்ந்து குடிப்பதன் காரணமாகவும், அளவு மீறிக் குடிப்பதன் காரணமாகவும், வாழ்வின் முக்கியமான செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படும்போது குடி; நோயாக மாற ஆரம்பிக்கிறது. குடி என்பது ஒரே நாளில் அது, குடிநோயாக மாறுவது இல்லை. ஆனால், எப்போது மாறுகிறது என்பது குடிப்பவருக்குக் கூடத் தெரியாது என்பதுதான் வேதனை "நான் விரும்பினால் நாளைக் குக் குடியை நிறுத்துவேன்" என்றுதான் எந்தக் குடிகாரனும் அறைகூவல் விடுவான். ஆனால், எப்போது அவன் குடிக்கு அடிமையாகிறான் என்பது அவனுக்கே தெரிந்தாற்றானே? குடிக்க இல்லாதபோது கை, கால் நடுங்குவதும், வெறித்தனமான கோபம் வருவதும் குடிப்பேயின் கரத்தில் சிக்கிவிட்டதற்கு அடையாளம். தொடர்ந்த குடிப்பதால் நினைவு மங்க உதவியாளர் குடிநோயாளியோடு, அவர் குடும்பத் தாரையும் ஆலோசனைப்படுத்த வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போதையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

01. உடலின் சகிப்புத்தன்மை

ஆரம்ப நிலையிற் சிறிது போதைப்பொருள் எடுத்தாலும் போதை உண்டாகும்; நிலைமாறி; காலப்போக்கில் அதைவிட அதிகமாக எடுக்கவேண்டிய தேவைகூடிக் கொண்டே போகும். உடலின் உறுப்புக்கள் போதைப் பொருளுக்குப் பழகிவிடும். சாராயம் போன்றவை எடுத்தால் அந்த நிலைக்குவர வெகு நாளாகலாம். ஆனால், ஹெராயின் போன்ற போதைப் பொருள்கள் எடுத்தால் ஒரு மாதத்திற்குள்ளாக அந்த நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

02. கட்டுப்படுத்தும் தன்மை இழுந்துபோதல்

சில நாட்களுக்குப் பிறகு போதைப் பொருட்கள் கிடைக்கும் வரை பொறுத்திருக்க முடியாது. வெறித்தனமாகச் செயற்பட்டு எப்படியாகிலும் கைப்பற்றிக்கொள்ள முயலுவார். எந்தத் தடையையும் மீறி அதைப் பயன்படுத்த முன்வருவர்.

03. பின்வாங்கும் அடையாளம் (With - drawal symÉoms)

போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தப் பழக்கப்பட்டவர்: தொடர்ந்த பயன்படுத்தாமல் இருந்தால், சிலமணி நேரத்திற்குள்ளாகப் பின்வாங்கும் அடையாளங்கள் (with- drawal symptoms) வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். அதன் கொடுமை என்னவென்றால் வலி, வேதனை, வலிப்பு, மயக்கம், வாந்தி, நடுக்கம், எரிச்சல், அளவுக்கதிகமாக வியர்த்தல் போன்ற அடையாளங்கள் அநேக நாட்கள் நீடிக்கும். எப்படியாகிலும் திரும்ப அந்தப் போதைப்பொருளைப் பெற்றுக்கொள்ள வெறித்தனமாக முயலுவர். கிடைக்காத சூழ்நிலையில் திருடவும், கொலை செய்யவும் தயங்கமாட்டார்கள். மதிப்பு, மரியாதை என்ற நல்லுணர்வே இருக்காது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

04. வாழ்க்கைப்பாணி உடைதல்

போதைக்கு அடிமைப்பட்டவர்கள் தங்கள் சமுதாயக் கடமைகளைச் செய்யவும். தொடர்ந்த வேலை செய்யவும் இயலாதவர்களாகவும், குடும்பப் பொறுப்பு ஏற்க முடியாத வர்களாகவும் மாறி விடுகிறார்கள். மிகச்சிறிய பொறுப்பைக் கூட ஏற்க முடியாதபடி ஆளுமையிலே சிதைவு ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கை உடைந்து சின்னா பின்னமாகி விடுகிறது.

போதையின் அனுபவங்கள்:

போதைப்பொருள் மாத்திரை

போதைப்பொருள் மாத்திரை வழியாக ஊசி, பொடி, புகைபிடித்தல் என்று பல வகையில் உடலினுட் செலுத்தப் பட்டாலும், அவற்றிற் பொதுவான சில அனுபவங்கள் உண்டு. எல்லாவற்றிலும் பொதுவான ஒன்று தொடக்க நிலையில் உள்ள இன்பமான அனுபவம். கவலையை மறந்துமிதக்கின்ற ஓர் அனுப வம். இந்த அனுபவத்தை நாடித்தான் போதைப்பொருள்களை எடுக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். ஆனால், காலை வைத்தபின் எடுக்க முடியாத 'புதைமணல்' என்பது அநேகருக்குத் தெரியாது. விட்டுவிட விரும்பினாலும் விடமுடியாது.

இன்ப அனுபவத்தைத் தொடர்ந்து, பின்னேற்படும் துன்ப அனுபவங்களை விபரிக்கமுடியாது. மனதை ஒன்றுபடுத்திச் சிந்திக்க முடியாது. உணர்ச்சியின்மை, ஆர்வமின்மை, அக்கறையின்மை, எரிச்சல், கிளர்ச்சி உண்டாக்குதல் இவ்வாறு ஆரம்பிக்கும் அடையாளங்கள் அன்றாட செயற்பாடுகளிலிருந்த ஒதுங்கச் செய்யும். பேசுவது, நினைப்பது, தீர்மானம் எடுப்பது, செயற்படுவது எல்லாம் குறைந்துவிடும். இந்த நிலை தொடரும்போது பசியின்மை, உறக்கமின்மை, எதிர்ப்புச் சக்தியின்மை, பாலுணர்வு ஆற்றலின்மை, இப்படியாக எல்லாச் செயற்பாடுகளுமே குறையும்நிலை ஏற்படு கிறது. போதையின் அபாயத்தைச் சிறார்களுக்கும், இளைஞர் களுக்கும் சொல்லிக்கொடுத்து விழிப்புணர்வுபெறச் செய்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவசியம். போதையின் கோரப்பிடியிற் சிக்கும்முன்; பாதுகாப்பது மிகமிக அவசியம்.

போதைக்கு அடிமையாவதன் காரணங்கள்

01. சமுதாயத்தாற் புறக்கணிக்கப்பட்ட நிலை.
02. ஏமாற்றம், தோல்வியின் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட விரும்புதல்.
03. எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையற்ற விரக்தி நிலையிலிருந்து.
04. தனிமை, வாழ்வின் அர்த்தமற்ற நிலையிலிருத்தல்.
05. ஒத்த குழுவின் நெருக்கடியால் இளையோர் பாதிக்கப்படுதல்.
06. தொழில்கல்வி பயிலும் மேற்பிரிவினர் கேலிசெய்யும் நாட்களில் ஜூனியருக்குப் ஆரம்பப் பிரிவினர்க்குப் பழக்கப் படுத்தல்.
07. சிறார்களுக்கு, இளைஞர்களுக்குப் பெற்றோரின் ஆதரவின்மை.
08. இளைஞர்கள் விரக்தி, கோபம். பற்றற்ற நிலைக்குத் தள்ளப் படுதல்.

தாழ்வு மனத்திலிருப்பவரை ஆலோசனைப்படுத்தல்

தங்கள் உடலின் உறுப்புக்களை, அதன் அமைப்புகளை, நிறத்தை, உயரத்தை, அந்தஸ்தை ஏற்றுக்கொள்ளாதவர்களுக்கு தாழ்வு மனம் ஏற்படலாம். உடலில் ஊனமுற்றவர்களுக்கு, ஊனமுற்றவர்களுடன் வாழுகிறவர்களுக்குத் தாழ்வு மனம் ஏற்படுவது எளிது. அதை அகற்றுவது மிகக்கடினம். இந்த உணர்ச்சி; தேங்கிவிட்ட சாக்கடை நீரைப்போல உள்ளிருந்து, பாதிக்கப் பட்டவர்களை அதிக வேதனைப்படுத்தும். பார்வையற்றநிலை, நடக்க முடியாத நிலை, நொண்டி நடத்தல், செவிடு. தாழ்ந்த சாதியிற் பிறந்ததால் தாழ்வு மனம், பணம் இல்லாமையினால் ஏற்படும் தாழ்வுமனம் என்று பல காரணங்களால் தாழ்வுமனம் ஏற்படலாம். உடலளவில், உணர்ச்சி அளவில், ஆன்மிக அளவில், மனத்தளவில் தாழ்வுமனம் ஏற்படலாம். உடல் ஊனத்தைவிட மிகப் பாதிப்பை உருவாக்கும் ஊனம் மனதின் ஊனந்தான். எனவே, தாழ்வு மனம் எதனால் வந்தாலும் அதனால் வரும் பாதிப்பிலிருந்து வெளிக்கொணர ஆலோசனைப்படுத்தல் அதிகம் தேவைப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனதின் ஊனம்

நான் 'இலாயக்கற்றவன்' என்ற எண்ணத்துடன் எதைப் பேசவும், எதைச் செய்யவும் தயங்குவர். எந்தக் காரியத்தையும் செய்யத் தன்னார்வத்துடன் முன்வருவதில்லை. எந்தத் தேர்விலும் முடிவு வருமுன்னே தோற்றுவிடுமோ என்று பயப்படுவர். தன்னம்பிக்கை இழந்தநிலையில் தடுமாறுவர். தனது குறையை மறைக்க அடுத்தவர் மீது எரிந்துவிழுவர். அளவுக்கு அதிகமாகக் கோபப்படுவர். தலைமைத்துவ இயல்பு இருப்பதில்லை. நீங்கள் தான் இதைச் செய்ய முடியும் என்று ஊக்குவித்துப் பாராட்டினால் எளிதாகத் தாழ்வு மனத்திலிருந்து வெளிவந்துவிடுவர். பாராட்டித் தட்டிக்கொடுக்க ஒரே ஒரு உள்ளம் கிடைத்தாலும் வாழ்வே மாறிவிடும். உதவியாளர் இப்பணியைச் செய்தாற்போதும். எளிதாக உதவி செய்துவிடலாம்.

ஆன்மிக ஊனம்

இறைவன், மக்கள், சாட்சியம், வாழ்வு, சாவு என்ற எதைக் குறித்து பயமிருந்தால், இவர்களது ஆன்மா ஊனப்பட்டிருக்கும். குற்றவுணர்வு ஆன்மாவை அதிக ஊனமாக்கிவிடும். அச்ச நடுக் கங்கள், தாழ்வு மனதின் தாக்கங்கள் போன்றவையும் ஆன்மிக ஊனத் தின் வெளி அடையாளங்களே! அந்த ஊனத்தை மறைக்க விரும்பும் சிலர், பெருமை, அலங்காரம், ஆணவம் போன்ற உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டிக் கொள்வர், எனவே, அவையும் ஆன்மிக ஊனத்தின் அடையாளங்களே! எதில் ஊனம் அடைந்தாலும் எளிதிற் சரி செய்யலாம். ஆனால், ஆன்மிக ஊனத்தைச் சரிசெய்ய இறையருள் இருந்தால் மட்டுமே முடியும்.

ஊனமுற்றவர்களால் ஊனமுறுதல்

ஊனமுற்ற பிள்ளைகளையுடைய பெற்றோர், வாழ்விற் பாரப்பட்டு, நம்பிக்கை இழந்து தவிப்பர். ஊனமுள்ள நபரைத் திருமணம் செய்தவர்கள் மிகவும் பலவீனப்பட்டு, பாதிக்கப்பட்ட இயல்பு உடையவராய் இருப்பர். குருடரைத் திருமணம் செய்தவர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தங்கள் வாழ்க்கைத்துணைமீது சந்தேகப்படுவது எளிது. சந்தேகம் என்பது மிகப்பெரிய ஊனம். அவசியமில்லாமல் ஏற்படும்.

நம்பிக்கைக் குறைவினால் ஏற்படும் சந்தேகம் அநேகக் குடும்பங்களைச் சீரழித்துவிடும். ஊனமுற்றநிலையில் வாழ்பவர், நல்ல நிலையில் இருப்பவரைத் திருமணம் செய்தால், எங்கே அவர்கள் விட்டு விட்டு ஓடிவிடுவாரோ என்ற பயம் ஏற்படும். இப்படி ஊனமுற்றவர் களைத் திருமணம் செய்பவர்களுக்கும், உடன் வாழுபவர்களுக்கும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும். அவர்களுக்கும் ஆலோசனைப்படுத்தல் தேவைப்படும்.

ஊனமுற்றவர்களின் சாதனை:

ஊனமுற்றவர்கள் பலர் தங்கள் வாழ்விலே, பல விதங்களிற் சாதனைபுரிந்ததை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். ஹேலன்ஹெல்லர் போன்றவர்கள் தங்கள் ஊனத்தை ஏற்றுச் சாதனை படைத்து வாழ்ந்து சென்றுள்ளார்கள்.

ரஷியாவிலுள்ள ஒரு நோயாளி ஒரு விரலைக்கொண்டே நூலை மொழிபெயர்த்து எழுதியுள்ளார். காலில்லாமல் நடனமாடிப் பாராட்டைப் பெற்றுள்ளனர். கால் ஊனமான நிலையிலே காரை ஓட்டும் சிறப்புப் பெற்றிருக்கின்றார். இந்தியன் வங்கியில் வேலை செய்யும் மாசில்லாமணி என்பவர் கண்ணில்லாத நிலையிலும் எல்லோரையும் மனந்திரும்பும் அளவு மனதுருகும் வகையில் பேசியோ இசைத்துப் பாடுவார். சிரில் என்பவர். வரலாற்றிலும், நாம் வாழும் காலங்களிலும் ஊனமுற்றவர்கள் சாதனை புரிந்து வாழ்ந்து காட்டியுள்ளனர்.

தற்கொலை எண்ணத்திலிருப்பவர்களை ஆலோசனைப்படுத்தல்

தற்கொலை என்பது இந்த நவநாகரிக உலகின் கண்டு பிடிப்பு அல்ல. வரலாற்றின் தொடக்கத்திலிருந்தே தற்கொலைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இருந்து வந்திருக்கின்றன. செனோ (Zeno) ஸ்டாயிக் தத்துவஞானி (Stoic Philosopher) தனது 98ஆவது வயதில் தூக்குப்போட்டுச் செத்துப்போனார். இயேசுவோடு மூன்று ஆண்டுகள் உடன் வாழ்ந்து பொருளாளராய்ப் பணியாற்றிய யூதாஸ் இஸ்காரியோத்து இயேசுவைக் காட்டிக்கொடுத்து அவரைக் கொலை செய்யக் காரணமாயிருந்த குற்றஉணர்வினால் நான்றுகொண்டு நின்று, வயிறு வெடித்துச் செத்துப்போனான். கிரேக்க ரோமானிய நாகரிகங்களில் தங்கள் உயிரைத் தாங்களே எடுப்பது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. இந்துமதத்தில் 'சதி' எனும் உடன்கட்டை ஏறும் வழக்கம் சமீப காலம்வரை பழக்கத்தில் இருந்திருக்கிறது. இன்றும் தற்கொலை பண்ணுகிறவர்களைத் தடுக்கமுடியவில்லை. தேர்வில் தோல்வி, காதலில் தோல்வி, எதிர்பார்த்த வாழ்வு கிடைக்கவில்லை, வேலை கிடைக்கவில்லை, மதிப்பெண் கிடைக்கவில்லை என்று பலவிதமாகத் தங்கள் உயிர்களைத் தாங்களே அழித்துக்கொள்வதைத் தினசரி செய்தித் தாள்களில் அதிகம் பார்க்கமுடிகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனம் உலக இறப்பிலே தற்கொலை 8ஆவது காரணமாக இருக்கிறது என்று சொல்லுகிறது. தற்கொலை செய்வதிற் பலர் ஆண்கள். ஆனால் தற்கொலைக்கான முயற்சி செய்வதிற் பலர் பெண்கள். தற்கொலை செய்து இறப்பவர்களிற் பெரும்பாலானோர் 18-30 வயதைச் சேர்ந்தவர்கள். அடுத்தது 30-50 வரையுள்ள வயதினர். இப்போது எடுத்த புள்ளியியற்படி இளைஞர்கள் தற்கொலை செய்வதே அதிகரித்து வருகிறது. எனவே, ஏன் தற்கொலை செய்ய முன்வருகின்றனர்? இத்தகையோருக்கு எப்படி ஆலோசனைப்படுத்துவது என்பதை அறிந்திருப்பது அவசியமாகிறது.

தற்கொலையின் காரணங்கள்

தற்கொலைக்குப் பின்னால் தனிப்பட்ட சமுதாயக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு மனிதன் சமுதாயத்தோடு கொண்டுள்ள உறவு மிகவும் முக்கியமானது. ஒரு தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சி மட்டும் காரணமல்ல; அதனால், சமுதாயத்தில் என்னென்ன பாதிப்புக்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உண்டாகும் என்பதே காரணமாகின்றது. ஒரு மனிதன் சமுதாயத்தோடு நல்ல உறவோடு வாழ்ந்தால் தற்கொலைக்கு அதிக வாய்ப்பில்லை. சரியான உறவோடு வாழத் தெரியாதவர்கள்தான் பெரும்பாலும் தற்கொலை செய்கிறார்கள். திருமணம் செய்யாதவர்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைவிட்டு விவாகரத்துச் செய்தவர்கள், தற்கொலை செய்வது அதிகமாக இருக்கிறது. குடும்பம் சிதைந்தபின் தனிமையைச் சந்திக்கவும், தனியாக வாழ்வைத் தொடரவும் தைரியமில்லாமல்; இறப்பதுமேல் என்று நினைக்கிறார்கள். கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை முறை ஆதரிக்கப்பட்டு வந்த இந்தியாவில் நுழைந்துள்ள கலாச்சார மாற்றம் முதியோர்களை முதியோர் இல்லத்திற்குத் தள்ளிவிடுகின்றன. குழந்தைகளை வளர்க்க ஆளில்லாமல், ஏதாவது பிரச்சினை வந்தாலும் சமாளிக்க முடியாமல் திணறுகின்றனர். சாதாரண நடுத்தரக் குடும்பத்தினரின் நுகர்வோர் கலாச்சாரம் ஏற்படுத்திய பாதிப்பினால் தகுதிக்குமேல் கடன் வாங்கிப் பொருள்களை வாங்கிக் குவிப்பது, அதிக கடன் வாங்கி வீடுகட்டுவது, திருமணம் செய்துவைப்பது இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் வருமானம் தடைப்பட்டுப் போனால் ஏற்படும் தடுமாற்றம் நெருக்கடியான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்போது தற்கொலையை நாடுகின்றனர்.

இன்னொரு காரணம் மதத்தின்மீது உண்மையான பற்றின்மை, முன்பு மதம் என்பது இறைவனோடு இணைந்து நம்பிக்கையோடு வாழ உதவியது. ஆனால், இன்று அது வெறும் திருவிழாக்களும், ஆடம்பர வழிபாடுகளும், சடங்குகளும் மட்டும் அடங்கியதாக மாறிவிட்டது. அது இதயத்தைத் தொடுவதில்லை. இறைவனோடு நெருக்கமான உறவுகொள்ள வழிகாட்டுவதில்லை. நிலைபேற்று வாழ்வைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டி வாழவேண்டும் என்ற உணர்வும், ஏக்கமும் இல்லை. காணும் இந்த உலகமே நிஜம் என்ற எண்ணம் இவ்வுலக வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்த நிலை ஏற்படும் போது தற்கொலை ஒன்றுதான் வழி என்று நம்பச்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செய்கிறது.

முக்கியமான இன்னொரு காரணம் தொலைத்தொடர்புச் சாதனங்கள், இன்றைய திரைப்படங்கள், நாடகத் தொடர்கள் தற்கொலை பண்ணுவதைப் பல பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாகக் காட்டுகிறது. தற்கொலை எண்ணம் தீமை என்ற உணர்வே மாறிவிட்டது. மிகவும் வேதனைக்குரியது சாவைத்தவிர வேறு வழி என்ன என்று சொல்லும் அளவு நம்பிக்கையின் சாரம் குறுகிவிட்டதே. என்ன செய்வது?

வறுமையின் காரணமாக, வறட்சியின் காரணமாக தற்கொலை பண்ணும் நெசவாளிகள், விவசாயிகள் எண்ணிக்கை அதிகமாகி வருகிறது. இது தவிர; தற்கொலைக்கான காரணங்கள் பற்றிச் செய்திகளில் வரும் காரணங்கள்:

01. சீதனக் கொடுமை
02. மாமனார் - மாமியார் கொடுமை
03. பாலியல் பலாத்காரம்
04. திருமணத்திற்கு முன்பு கர்ப்பம்
05. திருமணத்திற்கு வெளியே தவறான உறவு
06. சண்டையிடுதல்
07. குடும்பத் தகராறு, பிளவுகள்
08. சொத்துத் தகராறு
09. பயங்கரமான நோய்
10. வேலையின்மை
11. பொருளாதார இழப்பு
12. அளவுக்கு அதிகமான கடன்
13. வழக்கில் தோல்வி
14. பதவி இழப்பு
15. நெருக்கமான உறவினரின் இறப்பு

எந்தக் காரணத்தைச் சொல்லித்தான் தற்கொலை செய்ய வில்லை என்றுதான் கண்டு கொள்வது சிரமம் போலிருக்கிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எனவே, இத்தகைய சூழ்நிலையில், மனநிலையில் இருப்பவர்களுக்கு ஆலோசனைப்படுத்தல் அவசியம். எவ்வளவுதான் முயன்றாலும் தற்கொலை எண்ணம் உடையவர்களை நாமாக அடையாளம் காண முடியாது. அவர்களாகத்தான் உதவி தேடிவர வேண்டும் அல்லது யார் வழியாகவாவது கேள்விப்பட்டு உதவி செய்யச் சொல்லலாம். சிலர் தற்கொலை செய்வதற்கான நிர்ப்பந்தமான சூழ்நிலையில் இருப்பதைக் காணலாம்.

01. எப்போதும் தற்கொலை செய்யும் எண்ணத்தோடிருப்பவர்கள்
02. மனச்சோர்வு, உறக்கமின்மை, குடிபோதைக்கு அடிமைப் பட்டவர்கள்.
03. குடும்பத்திற் பலர் தற்கொலை செய்து இறந்த சூழ்நிலை
04. தனிமையில், விரக்தியுற்ற நிலையில், சமுதாயத்தில் உறவின்றி இருப்பவர்கள்.

தற்கொலை எண்ணமுடையவரை ஆலோசனைப்படுத்துவது எவ்வாறு?

தற்கொலை எண்ணத்தோடு இருப்பவர் உதவிதேடி அலையும்போது உதவிக் கரம் நீட்ட யாராவது இருந்தால் அதிலிருந்து வெளிவர வாய்ப்பு உண்டு. தற்கொலை செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வின் உச்சநிலை மிகச்சொற்பநேரமே நீடிக்கும். அந்த உணர்ச்சி நிலையைத் தாண்டிவிட்டால், எளிதாகக் கடந்துவிடமுடியும். தற்கொலை பண்ண விரும்புகிறவர்கள் பெரும்பாலும் வாழ விரும்பாமல் இருப்பதில்லை. அந்த நெருக்கடி நிலையைச் சந்திக்க முடியாமல் இருப்பர். எனவே, அந்த நெருக்கடியான சூழ்நிலையைத் தாண்டிவரவோ, அல்லது சந்தித்து ஏற்றுக்கொள்ளவோ முடிந்தாலே பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். மனச்சோர்வுடையவருக்கும், தற்கொலையையே தியானித்துக் கொண்டு இருப்பவர்களுக்கும் நியாயமான மாற்றுச் சிந்தனை பெறச்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செய்வது கடினம்.

முக்கியமாகக் கவனம் செலுத்தவேண்டியவை இவை:

01. குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தொடர்ந்து சந்திப்பது

02. அதிக மனக்கவலையினால் மாற்றுவழிகளைச் சிந்தித்துத் தேர்ந்து எடுக்க இயலாமல் இருப்பதை உணர்த்துவது

03. பிரச்சினையைச் சந்திக்க வேறு வழிகள் இருப்பதைப் புரியவைப்பது.

வீட்டாரின் அன்பும் அரவணைப்பும் கிடைக்கச் செய்யலாம். அதிக மனச்சோர்வுடன் காணப்படுகின்றவர்களுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை வழங்க ஏற்பாடு செய்யலாம். உறங்க வைத்தோ, தளர்நிலைக்கு வரச்செய்தோ தொடர்ந்து வழிநடத்தலாம். 'துன்பமும் வாழ்வின் ஒரு பகுதி' என்பதைப் புரியச்செய்ய வேண்டும். தேவைப்பட்டாற் செப உதவிசெய்த இறைநம்பிக்கை பெற வழிகாட்டலாம்.

தனித்து வாழ்பவர்களிடம் காணப்படும் குறைகள் எவை?

01. கருத்துப் பரிமாற யாரும் இருப்பதில்லை

02. பாதுகாப்பின்மை

03. தவறுகளைத் திருத்த யாருமில்லை

04. பாராட்டி, தட்டிக் கொடுப்பாரும் இல்லை

05. கவனம் செலுத்த யாருமே இல்லை

06. இன்னாருக்குச் சொந்தம் என்று உரிமை பாராட்ட யாருமே இல்லை.

தனித்து இருக்கும் தனிநபர் ஏதாவது குடும்பங்களில் நுழைந்தால், பலருக்குச் சூழ்நிலையை ஏற்றுவாழத் தெரிவதில்லை. விவாகரத்தினால் தனித்து வாழவேண்டியவர்கள் அனுபவிக்கும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சூழ்நிலை பல செயற்பாடுகளாய் வெளிப்படும்.

01. இலட்சிய நோக்கு இல்லாத நிலை
எல்லாமே நின்றுவிட்டது போன்ற உணர்வு
எதிலுமே ஆர்வமற்றநிலை
வெறுமை, தனிமை, நெருக்கும் சூழ்நிலை
குழப்பமான சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட உணர்வு
எல்லாமே தூண்டிக்கப்பட்ட அனுபவம்
வாழ்வதற்கு என்று எந்தக் காரணமுமே இல்லை என்னும் நிலை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளை அவதானித்தல் பின்வரும் விடயங்களை ஆலோசகர் அவதானித்துப் பிள்ளைக்கான ஆலோசனை வழங்கும் செயன்முறையைத் தொடரலாம்

- பொதுவான தோற்றம்:
  பிள்ளை எவ்வாறு உடையணிந்துள்ளது? விழிப்போடு இருக்கின்றனரா?

- நடத்தை
  (அமைதி ? கவனமா ? சத்தமா ? அவதானிக்கின்னரா ? அபாயத்தைத் தேடிக்கொள்கின்றனரா ? பிரியமுடையவர்களா ? தற்பாதுகாப்புடையவர்களா ? எல்லைகளை வைத்துக் கொள்கின்றனரா ?

- பிள்ளையின் மன நிலை
  (பிள்ளையின் மன நிலை எவ்வாறு உள்ளது ?)

- பிள்ளையின் அறிவு, சிந்திக்கும் ஆற்றல்

- பேச்சும், மொழியும்
  எவ்வாறு வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது ? பேச்சுத்திறமை எப்படி ?

- இயங்கும் திறமைகள்
  (எந்நேரமும் அமர்ந்திருத்தல், குதித்தல், சுதந்திரமான அல்லது வரையறைக்குட்பட்ட உடல் ரீதியான செயற்பாடுகள்)

- விளையாட்டு.

- ஆலோசகருடன் பிள்ளையின் உறவு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடய ஆய்வுப் பயிற்சி

வசந்தி தனது சகோதரனோடு வாழ்ந்து வந்தார் அவளுக்கு 10 வயது அவளது சகோதரனுக்கு 20வயது தனது பெற்றோரோடு வாழ்ந்து வந்த இருவரும் தனது தாயின் மரணத்தின் பின் தகப்பனோடு வாழ்ந்தனர். ஆனால் தகப்பனோ தாயின் மரணத்தின் பின் குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகி வசந்தியை பல்வேறு வகையாக துன் புறுத்த முயற்சி செய்து மன விசாரத்திற்கும், கோபத்திற்கும் ஆளானார். அவளது சகோதரன் ஒரு வங்கியில் வேலை செய்து வந்ததால் ஒரு வீட்டை வாடகைக்கு எடுத்து வசந்தியை அங்கு குடியமர்த்தினார். வசந்தி தனது தாயின் இழப்பைக் கூடுதலாக உணர்ந்ததோடு தனது தகப்பனைப் பார்க்காததை இட்டுக் கவலை கொண்டாள். அவள் குற்ற உணர்வோடும், கவலையோடும் இருப்பதனால் பாடசாலையிலும் கவனம் செலுத்த முடியாது இருக்கின்றாள்.

(1) வசந்தியின் பிரச்சினை என்ன?

(2) அவளுக்கு எவ்வாறு வழிகாட்டல் ஆலோசனை வழங்கலாம்.

(3) வசந்திக்கு ஆலோசனை வழிகாட்டல் சேவை கிடைக்காத சந்தர்ப்பத்தில் அவள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் எவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழு - தனி - ஆலோசனை சிறார்களுக்குான வழிகாட்டல் விருத்திக்குப் பின்வரும் விளையாட்டுச் செயற்பாட்டு உத்திகள் பெரிதும் பயன்படுவதுடன் மறைமுகமாகச் சிறார்களைக் கற்றுக் கொள்ளவும் அவர்களைக் கற்கச் செய்யவும் இவை வழிகாட்டுகின்றன.

குறும் மிருகங்கள்

மிருகங்களுடன் விளையாடுவதும் அவற்றைப் பற்றிக் கதைகள் சொல்வதும் பிள்ளைகளுக்கு உதவியாக இருப்பது மட்டுமல்லாது உறவு முறைகளுடன் தமது வாழ்வைப் பரிசீலனை செய்யக் கூடியதாக இருக்கும்.

உதாரணங்கள்:-

- "உங்கள் குணங்களைக் கொண்ட ஒரு மிருகத்தைத் தெரிவு செய்யவும்" சிங்கத்தைப் பற்றி எனக்குச் சொல்லுங்கள் (உங்களைப் பற்றியல்ல)" "சிங்கம் தனக்குள்ளே எவ்வாறான மிருகம் என்பதை அறிய விரும்புகின்றேன்?

குறிப்பு:

எப்பொழுதும் மிருகத்தைப் பற்றியே கதைக்க வேண்டும் பிள்ளையைப் பற்றியல்ல எதிர்மாறான உணர்வுகளை ஏற்க ஆயத்தமில்லாத குழந்தைக்கு இது இலகுவாக இருக்கும்.

- குடும்பத்தைப் பிரதி நிதிப்படுத்த மிருகங்களைத் தெரிவு செய்யவும் "ஒரு படத்தை உருவாக்கும் வகையில் மிருகங்களை ஒழுங்கு படுத்தவும்"

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தலையீடுக்கான உதாரணங்கள்:-

- கவனித்தல் திறமைகளைப் பாவிக்கவும் "நீங்கள் குரங்கையும் ஆட்டையும் ஒன்றாக வைத்த போது சந்தோசமாக இருந்ததைக் கவனித்தேன்.
- கூற்றுகளைப் பாவிக்கவும் : "கோழி காண்டாமிருகத்திடமிருந்து மிக அப்பால் இருப்பதை அவதானித்தேன்."
- திறந்த கேள்விகளைப் பாவிக்கவும்: இராட்சத பல்லியின் முன்னால் இருக்கும்போது அது எவ்வாறு இருக்கும் ?

மணற்தட்டு

மணற் பலகையானது ஒரு குழந்தை அடையாளங்கள் மூலம் தனது கதையைக் கூற ஒரு சிறந்த முறையாகும்.

உதாரணங்கள்:

- இப் பொருட்களைப் பாவித்து மணலில் ஒரு படத்தை உருவாக்க விரும்புகின்றேன்.

- "உங்களுக்குத் தெரிந்த மக்களைக் குறித்த ஒரு படத்தை உருவாக்கவும்".

- உங்களைப் பயத்துக்குள்ளாக்கும் காரியங்களைக் குறித்த ஒரு படத்தை உருவாக்கவும்.

குறிப்பு:- குழந்தை பயத்தை உருவாக்கும் காரியத்தை உருவாக்கி அதைப் புதைத்து விடலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தலையீட்டுக்கான உதாரணங்கள்

- கவனித்தலை உபயோகிக்கவும். குழந்தை உபயோகிக்கும் அடையாளங்களை அவதானித்து அவற்றிற்கு அது வழங்கும் குணங்களையும், விளக்கங்களையும் இனம் காணவும். மற்றும் அவற்றை வைக்கும் இடம், இடைவெளி, அல்லது அவற்றைப் புதைக்கின்றதா ? ஒன்று மற்றொன்றை அடக்குகின்ற நிலைகளில் இருக்கின்றதா ? என அவதானிக்கவும்

- கூற்றுக்களைப் பாவித்தல் அனால் குழப்பத்தை உருபாக்குபவை அல்ல.

- திறந்த கேள்விகளைப் பாவித்தல்
  உங்கள் படத்தைக் குறித்துச் சொல்ல முடியுமா ?
  இந்த இடத்தில் என்ன நடைபெறுகின்றது.
  இது பெரிதாகவும், பலமாகவும் காணப்படுகின்றது
  எப்பொழுதாவது நீங்கள் அவ்வாறு உணர்ந்திருக்கிறீர்களா ?

களி

பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை வெளிவாரியாக உணர்த்த களியானது உதவி செய்கின்றது. உணர்வுகளை இனம் கண்டு கொள்ள உதவுகின்றது. களியோடு வேலைசெய்கின்றபோது எதையோ ஒன்றைச் செய்து முடித்த திருப்தி காணப்படும்

உதாரணங்கள் :

- களியோடு விளையாடிக் களியை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- இப்பொழுது உணர்கின்ற விதத்தில் ஒரு உருவத்தை வரைந்து கொள்ளல்
- உங்களைப் போன்ற ஒரு பொருளை வரைந்து கொள்ளல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- உங்கள் மாமியோடு வாழ்கின்ற போது உங்களைப் போன்ற ஒரு பொருளை வரைந்து கொள்ளவும்.
- பாடசாலையில் உங்களைக் கேலி செய்கின்றபோது உங்கள் முகம் காணப்படும் விதத்தை வரைந்து கொள்ளவும்.

தலையீட்டுக்கான உதாரணங்கள்

- ஆலோசகர் தாமகவே பல உரு மாதிரிகளைச் செய்து பிள்ளைக்குத் தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்க தான் என்ன செய்தார் என்பதைப் பற்றிக் கதைத்தல் - bumps and spikas மாதிரிகளை நிறையச் செய்து "நான் இப்பொழுது வேலையாக இருக்கிறேன்" எனக் கூறலாம்

- என்ன செய்யப்பட்டிருக்கிறது எனக் கதைக்கும் முன்
- கூற்றுக்களைப் பாவித்தல் "நீங்கள் நீண்ட நேரம் எடுத்ததை நான் கவனித்தேன்" "அந்த உருவததைச் செய்தபோது உங்கள் முகம் மிகவும் கவலையாகக் காணப்பட்டது.

திறைந்த கேள்விகளைப் பாவித்தல் "அந்த உருவம் நீங்கள் என கற்பனை செய்யுங்கள் அந்த bumps இருப்பதை நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்..........
அல்லது சிறியதாக இருப்பது ?

- பிள்ளைகள் உருவங்களைச் சுற்றி வந்து வெவ்வேறு கோணங்களிலிருந்து அவற்றைப் பார்க்கலாம்.
- தன்னைப் பிரதிநிதிப்படுத்த ஒரு உருவத்தைச் செய்த பின்பு இன்னுமொருவரை அடையாளப்படுத்தும் வகையில் அதற்கருகில் இன்னுமொன்றைச் செய்து வைக்கலாம். பின்பு அவ்வுருவங்களுடன் ஒரு உரையாடலை ஆரம்பிக்கலாம். "நீங்கள் அவ்வுருவம் எனக் கற்பனை செய்து கொள்ளவும் அப்படியானால் நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள் ?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உதாரணங்கள்:

- உணர்ச்சி மிக்க விளையாட்டுக்களான "விரட்டல் விளையாட்டு" அதாவது ஆலோசகர் பிள்ளையின் கோட்டிற்குப் பின்னால் அவரும் கோட்டால் விரட்டுதல் இருவரும் சேர்ந்து வரையப்பட்ட விளையாட்டை இரசித்தல்.
- உணர்ச்சி மிக்க விளையாட்டுக்கள் பிள்ளைகளுக்கான தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும்.
- அவர்களின் உணர்வுகளோடு இணைவதற்குப் பதிலாக அவர்களின் கண்ணை மூடச் சொல்லி அவர்களின் உடல் எவ்வாறு உணர்கின்றது. என்பதைக் கவனிக்கச் சொல்லவும். உதாரணமாக: இறுக்கமான தோற்பாட்டை, தலைவலி அல்லது தளர்வாகக் காணப்படுகின்றார்களா ? அவர்களின் பாதங்களை இறுக்கச் சொல்லி எவ்வாறு உணர்கின்றார்கள் என்பதற்கூடாக அவர்களை வழிநடத்தல், பாரமாக ? இலகுவாக ? வழியாக ? வளர்வாகப் பிறகு உங்கள் பாதங்களின் படத்தை நிலத்தில் வரையவும்
- இன்னுமொரு வழி பிள்ளைகளை உணர்வுகளோடு இணைத்தல் உரை: வானம் வரை எட்டுதல்
  நின்றுகொண்டிருக்கும் அல்லது எட்டிக் கொண்டிருக்கும் உணர்வை எனக்கு வரைந்து காட்டுங்கள்.
- இப்பொழுது உணர்கின்றதை வரைந்து காட்டுங்கள் நீங்கள் நினைக்கின்ற உலகத்தில் உள்ள மக்கள், இடங்கள், பொருட்களை கோடுகள், உருவங்கள், நிறம் மூலம் முழுத்தாளையும் பாவித்துக் காட்டுங்கள்.
- உங்கள் குடும்ப அங்கத்தினர்களை ஒரு உருவத்தினால், ஒரு கோட்டினால் அல்லது நிறத்தினால் வரைந்து காட்டுங்கள்.
- உங்களை ஒரு மரம் என்று கற்பனை செய்து உங்களை வரையுங்கள். நீங்கள் அம்மனாக நடித்தால் அது எவ்வாறு இருக்கும் ? அது எவ்வாறு உணரும் ?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- தலைவலி, கோபம் வருத்தத்தோடு உங்களை ஒரு படத்தில் வரையுங்கள். நீங்கள் ஒரு மந்திரியாக இருக்க விரும்பினால் எங்கே இருப்பீர்கள் என வரையுங்கள்.
- உங்கள் கனவைப் படமாக வரையுங்கள், நீங்கள் குழந்தையாக இருந்த போது பயங்கரக் கனவு.
- பிள்ளை பிழைவிடப் பயந்தால் விரல் நிறத்தைப் பயன்படுத் தவும், பிள்ளைக்குப் படங்கள் மூலம் தங்கள் உணர்வை வெளிப்படுத்துவது இலகு.
- வரைபானது பலவித நெசவுகளைப் பாவிக்க உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் அந்த மணற்தாளாக இருந்தால் எவ்வாறு உணர்வீர்கள். சுயமாக ஒரு வரைபை ஏற்படுத்தல்.

தலையீட்டுக்கான உதாரணங்கள்

- கவனித்தலைப் பாவித்தல் : உருவங்கள், விளக்கங்கள், நிறங்கள், உறவு முறைகளைக் கவனித்தல்.
- திறந்த கேள்விகளைப் பாவித்தல் : அம்மரத்தைப் போலிருப்பது எவ்வாறிருக்கும் ?
- கூற்றுக்களைப் பாவித்தல் : பிழைவரும்போது உங்களைக் குறித்துக் கடினப்படுவதை உணர்தல் காரியங்கள் நடை பெறாதபோது இலகுவாக அதை விட்டு விடப் பார்க்கின்றீர்கள்.

புத்தகங்களும் கதைகளும்

மற்றவர்களின் கதைகளும் அல்லது நம்பக்கூடிய கதைகளும் பிள்ளைகளின் சூழ்நிலையைப் பிரதிபலிக்க உதவிசெய்கின்றது. அதேமட்டத்திற் காணப்படும் மற்றவர்களின் அனுபவங்கள் சிந்தனைகள், நடத்தை மூலம் பிள்ளைகள் தங்களது அனுபவங்கள் உணர்வுகளைக் கதையில் காணப்படும் பாத்திரங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்த முயல்கின்றனர். மற்றவர்களின் உணர்வுகளை அடையாளப்படுத்தும் போது இவர்களின் உணர்வுகளை இனம் கண்டு கொள்ள முடியும் மற்றும் அவர்கள் மாற்றவழிகளைக் கண்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிடித்து கதைகள் மூலம் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண முடியும். மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது காரியங்கள் சுலபமாகத் தோன்றும் தளம்புகள் குறைவடையும்.

உதாரணங்கள்:

- இருவரும் சேர்ந்து கதைப் புத்தகங்களை வாசித்து அதைப் பற்றிக் கதைக்கவும்.
- கல்வி புகட்டும் பல்வேறுபட்ட விஷயங்களின் கீழ் கதைகளை வாசிக்கவும். சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், கோபம், பலாத்காரம்..................
- புத்தகங்களைப் பாவித்து அல்லது தலைப்புகளின் கீழ்க் கதைகள் எழுதுதல், நண்பர்களை ஏற்படுத்தல், குடும்பம், புறக்கணிப்பு மாயாஜாலங்கள், அரக்கர்கள், தேவதைக்கதைகள், கட்டுக் கதைகள்.
- இருவரும் சேர்ந்து கதை சொல்லுதல், ஆலோசகரும் பிள்ளையும் மாறி, மாறிக் கூறுதல்

  ஆலோசகர்: ஒரு காலத்தில் ஒரு ராஜா இருந்தார் அவர்

  பிள்ளை: குதிரையில் ஏறி நாட்டைச் சுற்றி வருவார்

  ஆலோசகர்: அவர் நாட்டைச் சுற்ற வரும் போது இவ்வாறு உணர்ந்தார்.
- மாறிமாறிச் சொல்வதற்குப் பதிலாக நிறையப் பொருட்கள் உள்ள ஒரு பையைக் கொண்டு வந்து கதையைச் சொல்லும் அதே வேளை பையில் உள்ள பொருட்களைக் கையில் பாவித்தல்.
- தானாகவே ஒரு கதை எழுத பிள்ளையை உக்குவித்தல்.

தலையீட்டுகான உதாரணங்கள்:

- திறந்த கேள்விகளைப் பாவித்தல்: இக் கதையில் யாராக இருக்க விரும்புகிறீர்கள் ? என்ன செய்திருப்பீர்கள் ?
- உங்களுடைய கற்பனைத் திறமையைப் பாவித்து அதில் பங்கு கொள்ளல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொம்மைகளும் மென் விளையாட்டுப் பொருட்களும்.

இவை பாலர் வகுப்பு மாணவர்களுக்கும் தொடக்கப் பள்ளி மாணவர்களுக்கும் உதவியளிக்கக் கூடியது. அவர்களைப் பாத்திரமாக வைத்துக் கொண்டு இவ்வாறான விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடுவது வழக்கம். பொம்மைக் கரடி ஒன்றைத் தனது இளைய சகோதரியாக வைத்துக்கொண்டு விளையாடுவார்கள் குழந்தைகள் இவ்வாறான விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடுவதால் தமது எண்ணங்களை அந்த விளையாட்டுப் பொருட்களுக்குள்ளேயே சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது. இவ் விளையாட்டுப் பொருட்கள் அவர்களது கற்பனையை வியாபிக்கக் கூடிய ஒரு வெளியீட்டு ஊடகமாக உள்ளது.

உதாரணங்கள்:

- குழந்தைகள் தன்னிச்சையாகவே பாவைகளைப் பாவிக்கின்றார்கள்.

- குழந்தைகளாகவே தயாரித்துத் தாமாகவே ஒரு பொம்மலாட்டம் ஒன்றை நடத்தப் பிள்ளைக்கு அழைப்புவிடுத்தல். ஆலோசகருடன் உரையாடலை ஏற்படுத்தப் பொம்மைகளைப் பாவித்தல்.

- நன்றாகத் தெரிந்த கதை ஒன்றைச் சொல்ல பொம்மைகளை உபயோகித்தல்.

- ஒரு உரையாடலை ஏற்படுத்தும் முன் பொம்மைக்கு வெள்ளைநிற காலுறையும் கறுப்பு நிறப் பேனையையும் பாவிக்கக் கொடுத்தல்.

தலையீட்டுக்கான உதாரணங்கள்.

- விளையாடும் போது திறந்த கேள்விகளைப் பாவித்தல் ஹெலோ சேம்: இன்று விளையாட வந்திருக்கிறீரா ? விளையாட்டிலுள்ள

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாத்திரங்களை எனக்குக் காட்ட முடியுமா ? கதையின் எந்தப் பகுதியில் நீங்கள் இருக்க விரும்புகின்றீர்கள் ? நீங்கள் கதையில் எப்பாத்திரம் ?

- இருவரும் சேர்ந்து விளையாட்டைச் செய்யப்போகின்றோம் உங்களுடைய பாத்திரத்தை நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம் ஒரு பாத்திரம் பயந்த சுபாவமும் உறுதியற்றதுமாக இருக்கும் இன்னொன்று அதிகாரத்தோடு கூடிய சக்தியும் பலமும் வாய்ந்தது. இன்னும் மூன்று பாத்திரங்கள் இருக்கின்றது. அதிலொன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க விருப்பமா ?

- விளையாடும் போது ஆலோசகர் குறுக்கிட்டு நேரடியாகப் பாத்திரங்களோடு பேசலாம். - வெளியே தனியாகத் தள்ளப்பட்டு பாட்டிக்குப் போகாததற்கான காரணம் என்ன ? இதற்குச் செல்ல முடியாதென்றும் அதில் பங்கு பற்ற தயங்குவதும் எதனால் ? உணர்வுகளை உணருவார்.

- ஆலோசகர் விளையாட்டின் போது திசையை மாற்றியமைத்து நேரடியாக விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். மந்திரம் செய்வதினால் அது பயனளிக்கும் என நினைக்கவில்லை. உங்களுக்குப் பயனளிக்கக் கூடிய வேறு எதை உங்களாற் செய்ய முடியும்.

- டெடிக்குச் சிலநேரம் தெரியும் பிள்ளைகள் என்ன சிந்திக்கிறார்கள் என அது உங்கள் மடியில் அமர்ந்தாற் சில நேரம் அதனாற் சொல்ல முடியும். உங்களை என்ன காரியங்கள் பிரச்சினைகளுக்குள்ளாகின்றது என.

- டெடியே அனுவிற்குப் பிரச்சினை இருக்கிறது. உனக்கு அதுபற்றி தெரியுமென நினைக்கிறேன். (இவ்வாறு செய்வது பிள்ளைக்கு அசௌகரியமாக இருப்பின் டெடியை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலோசகரின்) காதுக்கருவிற் கொண்டு சென்று டெடி அவரின் காதில் முனுமுனுப்பது போல்ச் செய்யலாம்) "டெடி நினைக்கின்றது உங்களுடைய பிரச்சினை பாடசாலைக்குச் செல்வதாக இருக்கும் என்று.

- அமைதிக்கு இடம் கொடுக்கவும்.

கற்பனாசக்தி மிக்க பாவனை விளையாட்டு

விளையாட்டுக்கள் மூலம் புதிய நடத்தைகள் ஏற்படும் என நம்பப்படுகின்றது. குறைந்த வயதுப் பிள்ளைகளுக்கு இது மிகவும் பொருத்தமானது.

உதாரணங்கள்.

- ஆலோசகருடன் சமாந்தரமான விளையாட்டு - "கதிரைகளை இங்கே வைக்கப்போகின்றேன் அப்பொழுது அம்மாவிற்கும் அப்பாவிற்கும் தொலைக்காட்சியைப் பார்க்க முடியும்."

- ஆலோசகருடன் இணைந்து விளையாடல்: ஆலோசகர் பிள்ளையுடன் விளையாட்டில் இணைந்து கொள்ளல் - "இப்பொழுது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? பாவை தனது உணவை அருந்தி இல்லை எனவே நான் இங்கு இருக்கிறேன் பெரிய அக்கா."

தலையீட்டுக்கான உதாரணங்கள்.

- கற்பனா சக்தியைப் பாவித்து நேரடியாக ஈடுபடல்
- அமைதியையும் கவனித்தல் திறமைகளையும் பாவித்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விளையாட்டுக்கள்

விளையாட்டுக்கள் செய்வதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு வினோதத்தையும் நல்லதொரு உறவையும் ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாது ஆலோசனைத் தொடர்பையும் ஏற்படுத்த உதவியாக உள்ளது.

உதாரணங்கள்:

- Snap memory Game, *(ஞாபக விளையாட்டுக்கள்)* Carom போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடல்
(4-7வயது)
- சமூக திறமைகளைக் கட்டியெழுப்பிப் பிள்ளைகளை விளை யாட்டில் ஈடுபடுத்தல்.
- விளையாட்டுக்கள் மூலம் வாழ்வின சில பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க உதவுதல். - தோல்வி, சட்டங்களைக் கடைப்பிடித்தல், ஏமாற்றுதல், வாய்ப்புகளைப் பெறல், வாய்ப்புகளை இழத்தல், வெளியே தள்ளி வைக்கப்படல்.
- சீட்டு, போட்டி விளையாட்டுக்கள், பேள்வகை போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடவும் *(7-11வயது)*

தலையீட்டுக்கான உதாரணங்கள்:

- கூற்றுக்களை உபயோதித்தல்! முடிந்தளவு விளையாட்டைத் திறமையாகச் செய்ய முடியவில்லை என்கின்ற போது மனவிசாரமாகக் காணப்படலாம்.
- திறந்த கேள்விகளைப் பாவித்தல்: விளையாட்டில் தோல்வி ஏற்பட்டால் அது உங்களுக்கு எவ்வாறு இருக்கும்? கல்வி புகட்ட விளையாட்டுக்களைப் பாவித்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- வயதிற் கூடிய சிறுவர்களுக்குப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் விளையாட்டுக்களை விளையாடவிடல்.

பயிற்சித்தாள்கள்

இவை பாட நெறிகளின் தொடக்கத்தில் பிரயோஜனமாக இருப்பது மட்டுமல்லாது ஏற்கனவே செய்த வேலைகளைப் பலப்படுத்த உதவுகின்றது.

உதாரணங்கள்:

- பிள்ளைகளின் மதிப்பீட்டை உயர்த்தும் வகையிற் கீழ்க் காணும் பயிற்சித் தாள்களைப் பிரயோஜனப்படுத்தவும்

தலையீட்டுக்கான உதாரணங்கள்:

பயிற்சித்தாளில் காணப்படும் குறிப்புக்களை உபயோகித்து பிரச்சினைகளைப் பரிசீலனை செய்யவும்.
திறந்த கேள்விகளையும் கூற்றுக்களையும் உபயோகிப்பதன் மூலம் மேலும் தொடர்ந்து பயிற்சித் தாள்களைப் பாவிக்க முயற்சித்தல்.

விளையாடுவதற்கான குறிப்புகள்

பின்வருவனவற்றைத் துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கவும்.

சிறியளவிலான மிருகங்கள்

- உங்களைப் போன்ற ஒரு மிருகத்தைத் தெரிவு செய்யவும்
- மிருகம் உங்களில் எதைப் போன்றது எனக் கதைக்கவும்
- மிருகம் உள்ளே எதைப் போன்றது.
- உங்களது குடும்பத்தைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்த மிருகங்களைப் பாவிக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மணல் தட்டு

- அடையாளங்களைப் பயன்படுத்தி உங்களையும் உங்களுக்குத் தெரிந்த மக்களைக் குறித்த ஒரு படத்தையும் உருவாக்கவும்.

களி

- உங்களைப் போன்ற ஒரு உருவத்தை வரையவும்
- நீங்கள் கண்டு பயப்படும் ஒருவரின் உருவத்தை வரையவும்
- இரண்டு உருவங்களையும் கொண்டு ஒரு உரையாடலை ஏற்படுத்தவும்.

- **கதைகள்**

உங்கள் கூட்டாளியோடு மந்திர பை ஒன்றைப் பாவித்து அதிலிருந்து ஒன்றொன்றாகப் பொருட்களை வெளியே எடுத்துக் கதையை ஆரம்பிக்கவும். "ஒரு காலத்தில் துக்கத்துடன் ஒரு இளவரசன் காணப்பட்டான்........" நீங்கள் பையிலிருந்து எடுக்கும் பொருட்கள் அடுத்ததாகச் சொல்லும் கதையின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.

பாவைகள்

சொக்ஸ் ஒன்றில் நீங்கள் இன்று எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள் என வரையவும்.

அப்பாவைக்கு ஒரு பெயரைச் சூட்டி நீங்கள் உணர்கின்றதைக் குறித்துப் பேச அதைப்பாவிக்கவும்.

வரைதல்

நீங்கள் ஒரு மந்திரமாக இருந்தால் எங்கே இருக்க விரும்புகின்றீர்கள் என ஒரு படத்தை வரையவும். அல்லது ஒரு பயிற்சித் தாளை தெரிவு செய்யவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கதைமூலம் குணமாக்கும் முறை:

சொல்லப்படும் அல்லது எழுதப்படும் கதைகள் எப்படிப் பிள்ளையின் வாழ்க்கைப் பிரச்சினையுடன் எப்படிச் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது என்பதாக இருக்க வேண்டும்.

பிறகு இக்கதைகள் பிள்ளையின் விருப்பப்படி மாற்றுக் கதைகளாக உருவாக்க மீண்டும் கூற வேண்டும்.

இப் புதுக்கதையின் தோற்றமானது பிள்ளை அப் புதுக்கதையைப் பற்றி அதனுடன் தொடர்ந்தும் இணைந்திருக்க உதவ முக்கியமானதாகும்.

வேறு பொருட்களை உபயோகிப்பதன் மூலம் இப்புதுக்கதையை அழகு படுத்தவும் பலப்படுத்தவும் முடியும்.

கதைமூலம் குணப்படுத்தும் முறையானது வாடிக்கையாளர் பழைய கதையை ஒழித்துத் தமது விருப்பப்படி தம்மையும் தமது வாழ்வையும் பற்றி நிர்மானித்தல்.

பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல்

1. எப்போதும் பிரச்சினையைக் குறிப்பிடவும்.

உதாரணமாக: யாராவது "அவனது அல்லது அவளது தாய் கையாளும்" விதத்திற் கூறலாம். உண்மையாகவே சரியான பிரச்சனையைக் குறிக்கப்படுவதற்கான கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டும். அவர்கள் அதிகமாக ஆதிக்கத்தைச் செலுத்துகின்றார் களா? அவர்கள் சுகயீனமாக உள்ளார்களா? அவர்கள் மிகவும் குறை கூறுகிறவர்களாக இருக்கிறார்களா? அவர்கள் அவர்களை இழுக்கிறார்களா?

2. ஏற்றதான அனைத்துத் தீர்வுகளைப் பற்றியும் சிந்திக்கவும், சரியானதும் தவறானதுமானவைகள் அனைத்தும் உதாரணமாக:

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தாயை முதியோர் இல்லத்தில் விடவதா இல்லையா என்பது பிரச்சினையாக இருக்கலாம். சரியானதும் தவறானதுமான பிரச்சினையாக இருக்கக் கூடியவை a) அவளை முதியோர் இல்லத்தில் விடவும். b) அவளை வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். c) அவளை வைத்துக் கொள்ளுமாறு சகோதரனிடம் கேட்கவும். d) தவணை முறையில் வைத்துக் கொள்ளவும் அப்போது சகோதரன் பார்த்துக் கொள்வான் e) அவளின் சொந்தச் சொத்தை அவளிடமிருந்து பெற்று ஒரு தாதியை நியமிக்கவும்.

3. முடியாது எனக் கருதும் பிரச்சினையை வெட்டிவிடவும்

உதாரணமாக: இக் குடும்பம் சிறிய நிதிப்பரிபாலனமும் தெரிந்தெடுக்கும் தன்மையும் உடையது. இப்போது வேலை செய்வதில்லை.

4. தீர்வுக்கு நன்மையானதும் தீமையானதுமான காரியங்களைப் பட்டியலிட்டு எழுதவும்.

இது நேரமெடுக்கும் காரியமாக்க இருப்பினும் மக்களின் சிந்தனையைக் கூர்மையாக உதவும். ஆலோசகர் ஆலோசனைகளை வழங்கலாம்.

5. எல்லாத் தீர்வுகளையும் பார்த்த ஒன்றைத் தெரிவு செய்யவும்

அவர்கள் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அதை முயற்சிக்க ஊக்குவிக்கலாம் அத்தோடு எப்போனதும் ஒன்று சரியாக வராதவிடத்து இன்னுமொன்றை முயற்சிக்கவும்.

6. சுறுசுறுப்பான திட்டத்தையும் நேர அட்டவணையையும் தயாரிக்கவும்.

ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு நேரத்தை ஒப்புவித்து முதலாவது படிமுறையை அல்லது படிமுறைகளைப் பாவித்துத் தெரிவு செய்யப்பட்ட தீர்வின் படி என்ன படிமுறைகளைக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பதை அடையாளப்படுத்த உதவவும்.

உதாரணமாக: தாயை முதியோர் இல்லததுக்கு அனுப்புவது தீர்வாயின் அவர்கள் இவ்வில்லத்துடனும் சகோதரனுடனும் தொடர்பு கொண்டு சந்திக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட வேண்டும். எத்தினத்தில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் எத்தினத்தில் சந்திக்க வேண்டும் என்பதைக் கலந்துரையாடவும்.

4. எதிர்வாதம். (ontrontation)

சேவை பெறுவரிடத்தே காணப்படும் காரணமற்ற மறைந்து கிடக்கின்ற (எண்ணங்கள் / கருத்துக்களை விளங்கிக்கொள்ளல்)

அவ்வாறன கருத்துக்களை முறியடிப்பதற்கான எதிர்வாதம் புரிதல் (உதாரணம்: எப்படி எங்கே எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அதனை எப்படி நிரூபிப்பது?)

5 தகவல் வழங்குதல் (Giving in formation)

- தவவற் கோவைகளைப் பேணிவருதல் (உதாரணம் கற்கை நெறிகள் தொடர்பாக / தொழில் வாய்ப்புகள் தொடர்பானவை)

- தகவல்களை வகைப்படுத்தி வைத்திருத்தல் (கல்வி, ஆரோக்கியம் என்றவாறாக)

- மாணவர் கோரும் சந்தர்ப்பங்களிற் தகவல் வழங்குதல்.

பாடசாலையிற் காணப்படும்

- நிருவாகிகள்: பௌதீகவழங்களை வழங்குதல்
- அதிபர்: அனுமதி வழங்குதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- பிரிவுத்தலைவர்கள்: மேற்பார்வை செய்தல்
- பிரிவுத்தலைவர்கள்: (இணைப்பாக்கஞ்செய்தல் பாடசாலைத் தலைவர்கள்: அறிவூட்டஞ்செய்தல். வளங்கள் தொடர்பான தகவல்களைத் தேடியறிதல்)

- பாடச்சிறப்பறிஞர்கள்: தமது பாடப்பரப்புகளில் மேலதிகம் கற்பித்தலுக்கு உதவுதல் தகவல்கள் வழங்குதல்.

- வகுப்புப் பொறுப்பாசிரியர்: உதவி தேவைப்படும் மாணவரை இனங்காணல் அம்மாணவரை வழப்படுத்தல், இணைப்பாக்கஞ் செய்தல்..

- கல்வி சாராப் பணியணியினர்: பாடசாலை நிருவாகிகளும் ஆசிரியர்களும் உதவிச் சேவைகளுக்காகத் துணைபுரிதல்.

- மாணவர் தலைவர்கள்:

- சகோதரக்குழுக்கள்:

- விசேட திறமைகளைக் கொண்ட மாணவர்கள்: (மாணவருடன் தொடர்புகளைப் பேணி வருதல். பௌதீகத் தேவைகளுக்காக இயலுமான சந்தர்ப்பங்களில் உதவிபுரிதல் கற்றற் செயன்முறைக்கு உதவிபுரிதல். தகவல்களையும் அறிவையும் பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்ளல்.)

மாணவரது பிரச்சினைகள் உதவிச் சேவைகள்

ஒரு மனிதன் தான் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ள நிலைமைகள் அல்லது நடத்தவுள்ள வாழ்கையின் பால் அசௌகரியமின்றித் துலங்கள் / எதிர்வினைக் காட்டமுடியாமற் போகுமிடத்து தனியாளிடத்தே பிரச்சினை நிலைமை உருவாகும். அவ்வாறான அசௌகரியத்திலிருந்து வருவதற்கு அதாவது அதனை வெற்றி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொள்வதற்கு உதவி பெற வேண்டுமென்பதை அவர் உணருவாராயின் அல்லது அவருக்கு உதவி புரிதல் வேண்டும் என எவரேனும் உணருவாராயின் அல்லது காண்பாராயின் அதற்கான ஆயத்தத்துடன் ஒருவர் இருத்தலானது ஒரு பெரும் பாக்கியமாக அமையும். எனினும் தமக்கு உதவி தேவை என்பதை உணர முடியாத வயது மட்டத்தைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் காணப்படுகின்றமையும் பாரதூரமான நிலைமைகளாகும். எனவே, பாடசாலை மாணவருக்காக ஆலோசனை வழங்கல் மற்றும் வழிகாட்டற் சேவை தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தைக் கொண்ட ஆசிரியர்கள் பாடசாலையில் இருப்பது முக்கியமானதாகும். எதிர் நோக்கும் நிலைமையுடன் இசைவாக்க மடைவதில் உள்ள குறைபாடுகள் காரணமாகத் தனியாரிடத்தே பிரச்சினைகள் உருவாகும். இசைவாக்கமடையும் செயன் முறையின்பால் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரதானமான காரணி அத்தனியாள்விருக்கும் பல்வேறு கோரிக்கைகளாகும். அக்கோரிக்கைகள் பிரதானமாக 2 வகைப்படும்.

தனியார் ஊடாக விடுக்கப்படும் கோரிக்கைகள்

- உயிரியல்த் தேவைகள்.

உணவு, வெதுவெதுப்பு, ஓய்வு, நித்திரை, உடற்பயிற்சி, மருந்துகள், பல்வேறு உடல் ஊனங்கள் தொடர்பான அசௌகரியங்கள்.

- உளவியல்த் தேவைகள்.

அன்பு, பாதுகாப்பு, கணிப்பு, மதிப்பு, வரவேற்பு, பாராட்டு, அறிமுகம், அழகியல், நயப்புப் போன்றவை.

2. சமூகத்தினால் விடுக்கப்படும் கோரிக்கைகள்.

ஆளிடத் தொடர்புகள் சார்ந்த செல்வாக்குகள்

- பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளிடம் எதிர்பார் நடத்தைக் கோலங்கள், பண்புக்கூறுகள், கற்றல் நடத்தைகள்.
- உறவினர்களும் ஏனைய வெவ்வேறு வளர்ந்தோர் குழுக்களும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளிடத்தே எதிர்பார்க்கும் பண்புக் கூறுகள் நடத்தைக் கோலங்கள் ஈடுபாடு போன்றவை.

இவ்வாறான பல்வேறு கோரிக்கைகளைச் சகிக்கும் தன்மையின் பேரில் மாணவன் தனது மகிழ்ச்சியையும் சௌகரியத்தையும் பேணியவாறு இசைவாக்கமடையும் ஆற்றலைப் பெறுவார்.

- சமூகத்தினூடாக.
- இயல்பாக.
- சூழலினூடாக.

இந்த ஆற்றல்களை இயல்பாகவே அல்லது பிறப்பாலேயே பெற்ற தனியாருக்குக் கூட சூழலினூடாக அதனை மேம்படுத்திக் கொள்ள முடியுமாயின் அது மிக முக்கியமானதாக அமையும். விசேட திறமையுடைய மாணவருக்கு மேலும் வலுவூட்டுவதற்கான அது பெரிதும் துணையாக அமையும். அது தவிர இயல்பிலேயே அவ்வாற்றல்களைக் குறைவாகக் கொண்டுள்ள மாணவருக்கு சூழலினூடாக அவற்றை அனுபவிக்க இடமளிப்பது கட்டாய மானதாகும். பிள்ளையின் முதன்மையான சூழல் அலகாகிய குடும்பமே அதில் முன்னின்று செயற்பட வேண்டும். குறிப்பாக எந்தவொரு பெற்றாரினதும் ஒரேஎதிர் பார்ப்பு தனது பிள்ளையை சமூகத்தின் பெறுமதி மிக்க ஒருவராக உருவாக்குவதாகும். எனினும் அக்குறிக் கோள்களை நிறைவு செய்வதற்காக தற்காலக் குடும்ப அமைப்பு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகின்றதா என்பதும் அது போதுமான விளக்கத்தைக் கொண்ட ஓர் அமைப்பாகச் செயற்படுகின்றதா என்பதும் கேள்விக்குறிகளாகவே உள்ளன.

தற்கால குடும்ப அமைப்பில் சாதகமற்ற நிலைகள்

தாய், தந்தை, ஆகிய இருவரும் தொழில் பார்த்தல். பெற்றோர், பொறுப்பு வாய்ந்த வேலைப் பளு மிக்க இல்லாத தொழில்களில் ஈடுபடுதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெற்றோர், வேலை நேர முறையில் (Shift) தொழில் பார்த்தல்.

பெற்றோர் இருவரும் அல்லது ஒருவர் தூரப் பிரதேசத்தில் அல்லது வெளிநாட்டில் தொழில்பார்த்தல்.

கடத்திச் செல்லப்பட்டமை காரணமாக அல்லது மரணம் காரணமாகப் பெற்றோர் இருவரையும் இழந்திருத்தல்.

கடத்திச் செல்லப்பட்டமை காரணமாக அல்லது, மரணம் காரணமாகப், பெற்றோரில் ஒருவரை இழந்திருத்தல், பெற்றோர் அனர்த்த பூர்வமான அனுபவங்களோடு காயத்துக்கு ள்ளாகி யிருத்தல், அல்லது மரணித்திருத்தல், பெற்றோர் பிரிந்திருத்தல், அல்லது விவாகரத்தாக இருத்தல், பெற்றோர் இருவரும் அல்லது அவர்களுள் ஒருவர் புற காதல்த் தொடர்புகளை வைத்திருத்தல், பெற்றோருக்கு இடையே சண்டை, சச்சரவு, ஒற்றுமையின்மையும் அதிகரித்தல், பெற்றோர் குடும்ப உறவினருடனும், ஏனை யோருடனும், நித்தமும் சண்டை, சச்சரவுகளிலும், வழக்குகளிலும் சிக்குண்டிருத்தல், (தந்தை துர்நடத்தையுடையவராக இருத்தல். வறுமை, அறியாமை அல்லது வேறு காரணங்களால் பெற்றோர் சட்டவிரோதமான வருமானமீட்டும் வழிகளில் ஈடுபட்டிருத்தல்.) பெற்றோர் இருவருமோ அவரகளுள் ஒருவரோ உடல் நோய்களுக்கு ஆளாகியிருத்தல், பெற்றோர் இருவருமோ அவர்களுள் ஒருவரோ உள நோய்களுக்கு ஆளாகியிருத்தல். பெற்றோர் இருவருமோ அவர்களுள் ஒருவரோ இறுக்கமான சட்ட திட்டங்களை நெகிழாத தன்மையைக் கொண்டிருத்தல். பெற்றோரின் பெறுமானத் தொகுதிகள் தாழ்ந்த மட்டத்திற் காணப்படும். பெற்றோரிடத்தோ பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுத்தல் தொடர்பான உளவியல் சார்ந்த விளக்கம் போதுமானதாக இல்லாமை. பிள்ளைகள் தொடர்பாகப் பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பு மட்டம் தாழ்ந்த மட்டத்திலக் காணப்படும். பெற்றோர் சமூகத்திறன்கள் குறைவானவராக நலிவான ஆளுமையைக் கொண்டோராக இருத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமகால மாணவர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினை

பிள்ளைகளிடத்தே தனது அகத்திலிருந்து தோன்றும் நிலைமைகளுக்கு அல்லது சிறு பருவம் தொடக்கம் இசைவடைந்த வாதத்திற்கு அடைய உருவாகிய நிலைமைகளாக இருக்க இடமுண்டு, உளப்பகுப்புக் கொள்கையின்படி இவை நனவிலிக் காரணமின்றிய சிந்தனை போன்ற அறிவாற்றல் சார்ந்த காரணிகள் காரணமாக அல்லது வேறு காரணிகள் காரணமாக ஏற்படலாம்.

1. சுய ஊக்கம் குறைவாக இருத்தல்
2. புலக்காட்சி மற்றும் கிரகித்தற் குறைபாடுகள்
3. ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க முடியாமை தொடர்பான பிரச்சினை.
4. கவனஞ் செலுத்துதல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் பதகளிப்பினால் அவதியுறுதல்.

அதிக மனக்கவர்ச்சி
மிகைத் தொழிற்பாடு
சமூகஇசைவாக்கக் குறைவு
பயங்களைக் கொண்டிருத்தல்
வெவ்வேறு உடற் கோளாறுகளைக் கொண்டிருத்தல்

குடும்பம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

பெற்றோரின் பிள்ளைகள் தொடர்பாகத் தேடியறிய முடியாமையால் ஏற்படும் நிலைமைகள் தொடர்பாக ஏற்கனவே எடுத்துக் காட்டிய விடயங்களும் பொருத்தமுடையனவாகும். அதற்கமையப் பிள்ளை எதிர்நோக்கும் பல்வேறு பிரச்சினைகள் உள்ளன.

1. பெற்றோரின் அன்பும் பாதுகாப்பும் குறைவடைதல் அல்லது அற்றுப்போதல்.
2. போசனையும் ஆரோக்கியமும் சீர்குலைதல்.
3. கணிப்பு, மதிப்பு, பொறுப்பேற்றல் போன்றவை அற்றுப்போதல்.
4. ஆர்வமூட்டக்கூடிய கற்றற் சூழல் காணப்படாமை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5. கடுமையான சட்ட திட்டங்கள், கட்டுப்பாடுகள், வலுக்கட்டாயப்படுத்தல்களுக்குக் கட்டுப்பட்டு இருக்க வேண்டியேற்படல்.
6. பாடசாலையில் நாளாந்தத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவது தவறிப்போதல்.
7. வீட்டில் அத்தியாவசியமான அடிப்படைத்தேவைகள் இன்மை.
8. பெற்றோர் தவிர இரக்கம் காட்டத்தக்க வேறு எவரும் இல்லாமை.
9. மகிழ்ச்சியுடனும் களிப்புடனும் இருக்கக் குடும்பத்தில் வாய்ப்பு இன்மை.

பாடசாலை சார்ந்த பிரச்சினைகள்

பாடசாலை நிருவாகம், ஆசிரியரது நடத்தை, கலைத்திட்டம் (பாடவிதானம்) ஆகியன இதிலடங்கும் பிரதான காரணிகளாகும்.

1. கற்றல் கற்பித்தல் முறைகள் கவர்ச்சியற்றவையாக இருத்தல்
2. விடய உள்ளடக்கம் மிக எளிமையானதாக அல்லது மிகச் சிக்கலானதாக இருத்தல்.

கோட்பாட்டு விடயங்கள் கூடுதலாகவும் செயன்முறை சார்ந்த விடயங்கள் குறைவாகவும் அடங்கியுள்ள கலைத்திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்படுதல்.

மதிப்பீட்டு முறைகள், அதிக பரீட்சை மையத்தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்.

1. ஆசிரியரது அதிபத்தியத்தை சகிக்க முடியாமை
2. பாடசாலையில் சட்ட திட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுதல்
3. பாடசாலையில் சட்டதிட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுதல்.
4. நெரிசல்மிக்க வகுப்பறையில் கற்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமூக பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்

நுகர்வுச் சமூகம் மற்றும் உலக மயமாக்கல் காரணமாகச் சமூகப் பெறுமானங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். இவ்வாறான பிரச்சினைகளின் உச்சத் தன்மையை அதிகரிப்பனவாக உள்ளன.

1. சமவயதுடையோருடன் சமாதானமாக இருப்பதற்குத் தேவையான பொருளாதார நிலை இல்லாமை.
2. எனையோரின் சமூக அந்தஸ்துக்கு ஒப்பான சமூக அந்தஸ்து தனது குடும்பத்துக்கு இல்லாமை.
3. வெவ்வேறு சமூக ஈடுபாடுகளுக்குத் தேவையான சமூகத்திறன்கள் குறைவாக இருத்தல்.
4. எதிர்ப்பாலருடன் பழகுதல் தொடர்பாகக் காணப்படும் ஊக்கமளித்தல் மற்றும் தடைசெய்தல் காரணமாகக் குழம்பிப்போதல்.
5. குடும்பத்தின் பெறுமானத் தொகுதிகளுக்கு நாம் அடங்கி யிருக்கும் சமூகம் குழுக்களின் பெறுமானத் தொகுதிகளுக்கும் இடையிலான இடைவெளி காரணமாக நெருக்கீடுகள் ஏற்படல்.

இவ்வாறாக மனித வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் எல்லோருக்கும் ஏதொ ஒரு வகையில் வழிகாட்டலும் ஆலொசனை வழங்கலும் அவசியமாகின்றது. குறிப்பாக மனித வாழ்க்கைக் காலத்தில் மாணவர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வின்றித் தவிக்கின்றார்கள். இவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் இதயபூர்வமாக இச்சேவையை வழங்குதல் காலத்தின் கட்டாயமாகும். எல்லா ஆசிரியர்களுமே இத்துறைசார் பயிற்சியைப் பெறுதல் மிக அவசியமாகும். இதற்கு இந்நூல் இலகுவாக வழி காட்டுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாதிரி வினாத்தாள் விடைகளுடன்

1. பூரணஆளுமை விருத்தி பல்வேறு விதங்களில் வரையறுக்கப் படுகின்றது. அதில் வலியுறுத்தப்படும் **ஆறு** துறைகளைக் குறிப்பிடுக.

   (i) உடலியல்

   (ii) உளவியல்

   (iii) மனவெழுச்சி

   (iv) சமூக வியல்பு

   (v) சமயம்

   (vi) அழகியல்

2. 'ஆசிரியர் மாணவர்களின் ஆளடையாளத்திலும் பல் வகைமையிலும்கவனஞ்செலுத்தவேண்டும். 'இக்கூற்றுப் பற்றிய உமது அபிப்பிராயத்தை நிறுவுவதற்கான **இரு** காரணங்களை எடுத்துரைக்க.

   (i) • மனவெழுச்சி சூழ்நிலையை உருவாக்கல்,
   • ஆசிரிய மாணவ உறவுகளை மேம்படுத்தல்

   (ii) • சிறுவர் உரிமையைப் பேணல்

3. மாஸ்லோவின் தேவைக் கொள்கைக்கேற்பப் பிள்ளைகள் தொடர்பாக நிறைவேற்ற வேண்டிய **நான்கு** தேவைகளைக் காட்டுக.

   (i) உடலியல் தேவை /காப்புத் தேவை

   (ii) அன்புத் தேவை

   (iii) கணிப்புத் தேவை

   (iv) சுயதிறனியல் தேவை

4. நலிவடைந்த குடும்பச் சூழல் காரணமாக ஆரம்ப வயதில் பிள்ளைகளின் உடல் சுகாதாரத்தில் ஏற்படத்தக்க **இரு** பாதக விளைவுகளை எழுதுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(i) • உணவுப் போசாக்கின்மையால் உடல்நிலை பாதிக்கப்படல்

• சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் பேணப்படாமை.

(ii) • உரிய நேரத்தில் தேவையான (அத்தியாவசிய) வைத்திய சிசிக்சை அளிக்கப்படாமை

5. பெற்றோர்- பிள்ளைகள் தொடர்பின் இயல்பு மீது கட்டிளமைப் பருவப்பிள்ளைகளிடம் ஏற்படத்தக்க **இரு** உளவியல் பிரச்சினைகளை எடுத்துரைக்க.

(i) • பெற்றோரின் ஆதிக்கத்தால் கட்டிளமைப்பருவத்தில் சுதந்திரம் கட்டுப்படுத்தல்

• பாலியல் உணர்ச்சிகளை பரிமாறிக் கொள்ள முடியாமை

(ii) • தேவைகளை நிறைவு செய்யப் பெற்றோர் தடையாய் இருத்தல்

வளர்ந்தோரால் சுய ஆக்கங்கள் அங்கீகரிக்கப்படாமை.

6. மீச்செயற்பாடு என்பதை ஓர் உதாரணத்தின் மூலம் விளக்குக.

(i) • விரைவாக சரியான முடிவுகளை மேற்கொள்ள முடியாத பதகளிப்பு நிலை காணப்படல்

(ii) • விரைவாக வேலைகளைச் செய்து கொள்ள எத்தனித்தல்

• குழம்பிய நிலையில் உளச்செயற்பாடுகள் காணப்படல்

7. தற்கொலை புரியும் நாட்டமுள்ள ஒருவரிடம் வெளிக் காணப்படத்தக்க இயல்புகளைச் சுருக்கமாகக் காட்டுக.

• மிகவும் மௌனமாக ஒதுக்கியிருத்தல்

• எதிலும் விரும்பமின்றிய நிலையில் இருத்தல்

• தான்வாழ்வதில் அர்த்தமில்லை எனும் மனக் குழப்பத்தில் இருத்தல்.

• விரக்தி நிலையில் இருத்தல்

8. தரம்1 தொடக்கம் தரம் 13 வரையுள்ள பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்காக **மூன்று** பிரதான பருவங்களின் கீழ் தொழில் வழிகாட்டலை வழங்கலாமென இனங்காணப்பட்டுள்ளது. அத்தரங்களை வேறுபடுத்தலுடன் அதில் செய்யப்படும் **மூன்று** பணிகளைக் குறிப்பிடுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(i) • *1-5* வயது வரை தொழில் விழிப்புணர்ச்சிப் பருவ மாயிருத்தல்

(ii) •*6-9* வயது வரை தொழில்களை இணங்காணும் பருவம்

(iii •*10-13*வயது வரை தொழிலுக்கு ஆயத்தமாகும் பருவம்

9. நேருக்கு நேரான சந்திப்பு (confrontation) என்பது ஒரு போதனைப் திறனாகும். இதன் கருத்து யாது?

- ஆலோசகர், ஆலோசனை நாடி நேரடிச்சந்திப்பு ஏற்படுவதன் மூலம்தமது கருத்துக்களை வெளிப் படுத்துவதற்கும், பரஸ்பர உறவுகளை ஏற்படுத்தவும், ஆலோசனை நாடிச்சிறந்த தீர்வுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் வாய்ப்பளிக்கும். சந்தர்ப்பமாக இது காணப்படும்.
- ஆலோசகரும் ஆலோசனை நாடியும் தமது அனுபவங்கை நேரடியாகப் பரிமாறிக் கொள்ளக்கூடிய சந்தர்ப்பமாக காணப்படும்.

10. போதனை இடையீடு நடைபெறுவதற்கு ஓர்ஆசிரியருக்கு அகன்ற தத்துவ(மெய்யியல்), அறிமுறை அடிப்படை அவசியமாக இருப்பதற்கு **இரு** காரணங்களைக் காட்டுக.

(i) • பிறர் தலையீடின்றியும், சொந்தக்கருத்திலும், தன்னம்பிக்கையடிப்படையிலும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்.

- விஞ்ஞான அடிப்படையிலும் கருத்துப் பரிமாற்றமும், தலையீடும் இடம்பெறுதல்.

(ii) ஆலோசனை நாடியை முழுமையாக விளங்கிக் கொள்ளவும் அதற்கேற்ப ஆலோசனை வழங்க முடியுமாயிருத்தல்

பகுதி II

1. பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்காக வழிகாட்டல் போதனை உதவிச் சேவையின் தேவை கடுமையாக உணரப்படுகின்றது என்பதும் அதற்குப் பல்வேறு சமூக, கலாசார இயற்கைக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காரணங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என்பதும் தற்காலச் சமூகத்தில் நிலவும் கருத்தாகும்.

i நீர்கருதுகின்றவாறு பிள்ளைகளைப்பிரச்சினை நிலைமைக்கு இட்டுச்செல்லும் நான்கு சமூக, கலாசார, இயற்கைக் காரணங்களை எழுதுக.

a. விரைவாக மாறும் சமூககலாச்சார விஞ்ஞான மாற்றங்களுக்கேற்ப மாணவர்களும் மாற்றமடைய வேண்டியிருத்தல்.

b. வீட்டுச் சூழல், ஏனைய சூழலுக்குப் பொருந்தாதிருத்தல்

c. குடும்ப உறவு நலிவுற்றிருத்தல்.

d. இயற்கை அனர்த்தத்தினால் உளப்பாதிப்பிற் குட்பட்டிருத்தல் (மறதி, பயம், மனக்குழப்பம்)

e. இயற்கை அனர்த்தத்தினால் உளநோய்களுக்குட்படல்

நான்கு விடயங்களுக்கு 02 புள்ளிகள்

ii. உதவிச் சேவையாக வழிகாட்டல், போதனை என்னும் இரு எண்ணக்கருக்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாட்டைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

- வழிகாட்டல் எல்லாப் பகுதினருக்கும், எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், எல்லோருக்கும் வழங்கப்படும் ஒரு உதவிச் சேவையாகும்.
- ஆலோசனை எனப்படுவது ஒரு பிரச்சினை உடைய உதவி நாடி, அப்பிரச்சினையால் மேலும் பலவீன மடையாமல் எதிர்காலத்தில் வெற்றிகரமான தீர்வினை மேற்கொள்வதற்கு ஆலோசகரால் வழங்கப்படும் ஒரு செயற்பாடாகும்.

iii. பாடசலைலைப் பிள்ளைகளின் உளவளர்ச்சியை இலக்காகக் கொண்டு அமைக்கப்படத்தக்க போதனைச் சேவையின் **மூன்று** நோக்கங்களைக் காட்டி அவற்றை நிறை வேற்றுவதன் மூலம் மாணவர் சமுதாயத்திற்குக் கிடைக்கும் பயன்களை விபரிக்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- சுய எண்ணக்கரு விருத்தி
- தனியாள் விருத்தி
- பிரச்சினையை இணங்கண்டு வெற்றிகரமான தீர்வைப் பெறுதல்
- சுயதிறன்களை விருத்தி செய்தல்
- சாதகமான சிந்தனைகளை உருவாக்குதல்.

மூன்று விடயங்களுக்கு 06 புள்ளிகள்

2. பின்வரும் கலந்துரையாடலை வாசிக்க.

ஆசிரியர் : மோகன் உனக்கு என்ன நடந்துள்ளது? இவ்வாறு சென்றால் பாடப்புள்ளிகள் பற்றி நம்பிக்கை இருக்கமாட்டாது.

மோகன் : (மெதுவாக) நான் சொல்கின்றேன் சேர். எனக்கு இப்போது வீடு வேண்டாம் போலிருக்கின்றது. அவர்களுடைய வாத விவாதம் தான் எல்லாப் பக்கங்களிலும்.

ஆசிரியர் : உனக்கு அவை தேவையில்லை அவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் நீ படிக்கவேண்டும்.

பெற்றோரின் ஒற்றுமையின்மை பற்றி இதற்கு முன்னரும் மோகன் அந்தஆசிரியரிடம் கூறியுள்ளான் எனினும் பயனில்லை

i. தரம் 10 இல் உள்ள மோகனின் பிரச்சினை தொடர்பாக உதவுவதற்கான ஆற்றல் அவ்வாசிரியரிடம் இல்லா திருக்கலாம். எனினும் அவர் மோகன் தொடர்பாகப் பின்பற்ற வேண்டியுள்ள மிக முக்கிய ஆலோசனைச் சேவை ஒழுக்கவியல் யாது?

பொருத்தமான / தகுதியான ஆலோசகரிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்கு உதவிபுரிதல்.

ii. மோகனின் பிரச்சினை நிலைமையை வெளிப்படுத்துவதற்கு அவ்வாசிரியரிடம் இருக்க வேண்டுமென நீர் தெரிவிக்கும் இருதிறன்களை அவை பிரயோகிக்கப்படத்தக்க விதத்துடன் காட்டுக.

a. கேட்கும் /செவிமடுக்கும் திறன்.

b. வினாக் கேட்கும் திறன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

c. பொறுப்புணர்ச்சித் திறன்

d. புரிந்துணர்வுத்திறன்

e. ஒத்துணர்வு/ ஒட்டுணர்வுத்திறன்

இரு திறன்களின் பிரயோகம் எழுதப்பட்டிருப்பின் 04 புள்ளிகள்

iii. எந்த இடையீடும் இல்லாவிட்டால் மோகன் அடையத்தக்க மூன்று நிலமைகளைக் கருதி அவற்றின் மூலம் ஏற்படத்தக்க விளைவுகளை விபரிக்க.

- பாடசாலையில் கல்வியைத் தொடராது இடைவிலகல்.
- பெற்றோருடன் முரண்படுதல்
- குடும்பப்பராமரிப்பின்மையால் பிழையான, சீரின்றிய நடத்தைக்குட்படல்.
- தற்கொலைக்கான மனப்பான்மையை வெளிப்படல்
- சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளாதபடி நடத்தைக் கோலத்தை வெளிப்படுத்தல்.

மூன்று விபரிக்கப்படின் 06 புள்ளிகள்

3. மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினை நிலைமைகளைச் சிற்சில பாகுபாடுகளின் கீழ் வேறுபடுத்திக் காட்டினாலும் அவை தெளிவான வரையறைகளினுள்ளே நடைபெறுதல் கடினமாகும். அவற்றின் இயல்வைக் கருதும் போது அவற்றுக்கிடையே பல தம்முள்தொடர்புடைமைகள் இருப்ப தாகத் தெரிகின்றது. இறுதியாக அவற்றில் பொரும்பாலானவை மாணவர்களின் கற்றலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரச்சினைகளாக மாறியுள்ளன.

i. மாணவர்களிடம் இருக்கத்தக்க **நான்கு** உடல் பிரச்சினைகளை எழுதுக.

a. போசாக்கின்மையால் உடல் நலிவுறுதல்.

b. பல்வேறு நோய்த்தாக்கத்திற்குட்படல்

c. உடற்குறைபாடேற்படல்

d. நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் காணப்படாமை.

நான்கு காரணிகளுக்கு 02 புள்ளிகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ii. மனவெழுச்சிப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தத்தக்க பாடசாலைகளுடன் தொடர்புபட்ட **நான்கு** காரணிகளைச் சுருக்கமாக எடுத்துரைக்க.

a. பாடசாலை சூழல் பொருந்தாதிருத்தல்

b. விருப்பமற்ற கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு

c. கற்பதற்கு ஊக்கமின்றி இருத்தல்

d. சமவயதுக் குழுக்களால் புறக்கணிக்கப்படல்

e. அளவுக்கதிகமான வேலைச்சுமை ஆசிரியரால் வழங்கப்படல்.

நான்கு விடயங்களுக்கு 04 புள்ளிகள்

iii. மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உடல், மனவெழுச்சிப் பிரச்சினைகள் இறுதியில் கல்விப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதில் செல்வாக்கு செலுத்தத்தக்க விதத்தை **மூன்று** உதாரணங்களுடன் ஆராய்க.

a. கற்றலில் ஈடுபட /கவனம் செலுத்தமுடியாமை

b. ஞாபகமதி

c. புறக்கணிக்ப்படல்

d. பாடங்களைப்புரிந்து கொள்வதில் இடர்படல்/ கற்றல் இடர்பாடு

மூன்று விடயங்களை கூறினால் 06 புள்ளிகள்

4. 'சில பிள்ளைகள் பாடநூல் பணிகளில் நலிவடைந்தாலும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும் கைகால் முயற்சிப் பணிகளில் திறமையானவர்கள். அவ்வாறு வாய்ப்புகள் கிடைத்தால் நீர் பிள்ளைகளின் நெருக்கடியைக் குறைத்து ஆசையுடன் பாடசாலைக்கு வருவீர். பாடசாலையிலிருந்து விலகினாலும் அது எதிர்காலத்திற்கு மிகவும் பயன்படும் இது தொழில் வழிகாட்டல் தொடர்பாக ஆசிரியர்களுக்கு அறிவுறுத்து வதற்கான ஒரு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் நடைபெற்ற கருத்துப் பரிமாற்றத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

i. தொழில் வழிகாட்டலுக்கான தகவல்கள் பெறப்படத்தக்க **நான்கு** நிறுவகங்களைக் குறிப்பிடுக.

a. தொழில் பயிற்சி நிலையங்கள்.

b. தொழில் நுட்பக் கல்லூரிகள்

c. தொழில் முன் பயிற்சி நிலையங்கள்

d. சிறுகைத்தொழில்த் திணைக்களம்

e. NAITA நிறுவகம்.

f. ஹோட்டல் கூட்டுத்தாபனம்

நான்கு விடயங்களுக்கு 02 புள்ளிகள்

ii. தொழில் வழிகாட்டல் சேவையின் மூலம் நிறை வேற்றுவதற்கு எதிர்பார்க்கும் **இரு** பிரதான நோக்கங்களை உட்படுத்தித் தொழில் வழிகாட்டலை வரையறுக்க.

வினைத்திறனுடைய தொழிலாளர்களை உருவாக்கு வதுடன், சமூகப் பயனுள்ளதும், சிறந்த குடிமகனை உருவாக்குவதற்கும், சுயதிறன்களைவிருத்தி செய்து உலகத்திற்குப் பொருத்தமானதும், கேள்வி நிலையிலுள்ள தொழிலைப் பெறுவதற்கு உதவும் செயற்பாடு தொழில் வழிகாட்டலாகும்.

04 புள்ளிகள்

iii. ஆரம்பப் பாடசாலை வயதிலிருந்தே தொழில் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் மூலம் அனுபவங்களைப்பெற்ற ஒரு மாணவனுக்குப் பாடசாலையில் கிடைக்கும் வழிகாட்டலிலிருந்து கூடுதலான பயனைப்பெறுதல் எளிதாகும். இதனைப் பற்றிய உமது கருத்துகளை **மூன்று** விடயங்களைக் கொண்டு விவரிக்க.

a. ஆரம்ப நிலையில் தொழில் பற்றியஅறிமுகமும், விழிப் புணர்வுத் தூண்டலும் கிடைக்கப் பெறுகின்றது.

இடை நிலையில் அத்தொழிலை அடைவதற்கான ஆற்றலை விருத்தி செய்து கொள்ள முடிகின்றது.

b. ஆரம்ப நிலையில் எழிதான தொழிற்திறன்களை அறிந்து கொள்வர். இடைநிலையில் அத்தொழிலை அடைவதற் கான தொழிற் திறன்களை விருத்தி செய்வர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

c. ஆரம்பநிலையில் ஒழுக்கற்ற முறையில் வேலைத் திறன்கள் காணப்படும். இடைநிலையில் ஒழுங்கு முறைப்படி தொழிற்திறன்களைக் கற்றுக் கொள்வர்.

d. ஆரம்ப நிலையில் தொடர்பற்ற நிலையிலான வேலை (திட்டமிடப்படாத வேலை) அமைப்புக்கள் காணப்படும். இடைநிலையில் திட்டமிடப்பட்ட வேலைகளுடன், கிரமமானதும் பங்கேற்புடையதுமான தொழிற்திறன்கள் காணப்படும்.

மூன்று காரணி விளக்கங்களுடன் இருப்பின் 06 புள்ளிகள்

5. புதிதாக நியமனம் பெற்ற ஆசிரியர் ஒருவர் தமது வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களைப் பற்றிப் பின்வருமாறு சிந்திக்கின்றார். "காலம் முழுவதும் வளரும் விதம்... சத்தம்போடும் விதம்... நேரத்தை வீணாக்குகிறார்கள்... இவர்களுக்கு வகுப்பு வேலைகளுக்கு முன்வருவதற்கு விருப்பமில்லை. மறை கிறார்கள். சொல்பவற்றையும் விளங்காமல் இல்லை. கருத்துக் களைத் தெரிவிக்கச் சோம்பல் ...பிள்ளைகளின் இந்நடத்தை களை உருவாக்கலாமென நான் நினைக்கின்றேன். சில உளவியல் ஆய்வுகளில் விலங்குகளை மாற்ற முடியுமெனின், சிந்திக்கும் ஆற்றல் உள்ள பிள்ளைகளை மாற்றுதல் முடியாததல்ல."

i. இங்கு குறிப்பிடப்படும் உளவியல் ஆய்வுகளிலிருந்து உருவாக்கப்பட்ட கொள்கையையும் அதற்கு முன்னோடி யாக இருந்த ஓர் உளவியலாளரையும் குறிப்பிடுக.

நடத்தை வாதக் கொள்கை

- தோண்டைக்
- வோற்சன்
- பவ்லோ
- ஸ்கினர்
- பண்டூரா

ii. இங்கு குறிப்பிடப்படும் நடத்தையை உருவாக்குவதற்கான நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் இருக்கவேண்டிய ஒழுங்கு முறையைப் படிமுறைகளாகக் காட்டுக.

a. ஒரு விஷேட நடத்தையைத் தெரிவு செய்தல்.

b. பொருத்தமான மீள வலியுறுத்தலைத் தெரிவு செய்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

c. பொருத்தமான நடத்தைகளை இனங்காணல்

d. சிறுபடிமுறைகளைக் கட்டியெழுப்புதல்

e. பொருத்தமானநடத்தைக்கு பொருத்தமான மீளவலியுறுத்தல்களை மேற்கொள்ளல்.

f. குறுகிய காலப்பகுதியில் நடத்தை முன்னேற்றத்தை அவதானித்தல்

g. மேலும் தேவையான மீளவலியுறுத்தல்களை வழங்குதல்

நான்கு படிமுறைகளுக்கு 04 புள்ளிகள்

iii. இம்மாணவனின் உள நிலைமையைப் பலப்படுத்துவதற்குத் தனியாள் மையப் பிரவேசத்துடன் தொடர்புபட்ட பரிகார நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை **மூன்று** படிமுறைகளில் விவரிக்க.

a. கற்றல் நடவடிக்கைகளை திட்டமிடலும், கலந்துரையாடலும்.

EX.விவாதம், நடித்தல், நடனம் போன்ற நுட்பமுறைகளினூடாக கற்றலை ஊக்கப்படுத்தல்.

b. மாணவர்கள் பொருத்தமான நுட்பமுறைகளைத் தெரிவு செய்தலும், அவற்றைப் பின்பற்றலும்.

c. கற்பித்தல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி மாணவர்களின் சுயதிறன்களை விருத்தி செய்ய உதவுதல்.

d. ஆசிரிய மாணவர் நல்லுறவுகளினூடு அவர்களின் கருத்துக்களை வெளிக்கொணர உதவுதல்.

மூன்று விடயங்களுக்கு 06 புள்ளிகள்

6. "நான் என்ன செய்தாலும் ஒருகுறை இருக்கு. நான் சிறு வயதிலிருந்து அப்படித்தான். எனக்கு இது மிகக்கரைச்சல். கடந்த தவணைப் பரீட்சையில் புள்ளிகள்அவ்வளவு நல்லாயில்லை. எனக்கு மிகப்பயமாயிருக்கு பரீட்சையில் சித்தியடைய முடியாதென்று" இது தரம் 11இன் மாணவனின் எண்ணக் குவியலாகும்.

i. தனியாள் மையக் கொள்கைக்கேற்ப இம்மாணவனுக்கு உள்ள பிரச்சினை யாது?

சுய எண்ணக்கரு வளர்ச்சியில்லாமை /தாழ்வு மனப்பான்மை

02 புள்ளிகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ii. இத்தகைய தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தியிருப்பதாக நீர் ஊக்குவிக்கும்இரு பின்னணிக் காரணிகளை உதாரணங்களுடன் விளக்கு.

a. குடும்ப அங்கத்தவரால் வேலை/ திறன்களைக் குறைவாக மதிப்பிடல்

b. குடும்ப சூழல், ஏனைய சூழலுடன் ஒவ்வாதிருத்தல்.

c. பாடசாலை சூழலில் புறக்கணிக்கப்படல்/ குறைவாக க்கப்படல்

d. ஆசிரியரின் வகுப்பறை முகாமைத்துவ நுட்பம் ஏற்புடையதின்றிருத்தல்.

இரண்டு விடயங்களுக்கு 04 புள்ளிகள்

iii. இம்மாணவனின் உளநிலமையைப் பலப்படுத்துவதற்குப் தனியாள் மையப்பிரவேசத்துடன் தொடர்புபட்ட பரிகார நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை **மூன்று** படிமுறைகளில் விவரிக்க.

படி *1:* Interactive (ஆளிடை தொடர்பு நிலை)

- கலந்துரையாடல் மூலம் உளக்குழப்பநிலையை அறிந்து கொள்ளல்.

படி *2 :* Reflective (பிரதிபலிப்பு நிலை)

- பிரதிபலிக்கத்தக்க படிமுறைகளைக் கையாளல். அதாவது உதவிநாடி தான் ஒத்தநிலையில் உள்ளார் என்பதை அவராகப் புரிந்து கொள்ளச் செய்யும் நிலை.

படிiii: Reconstructing self Concept(சுய எண்ணக்கரு மீள் கட்டமைப்பு நிலை)

- சுயஎண்ணக்கரு விருத்தி செய்தலும் பிரச்சினை யிலிருந்து விடுபடும் நிலைக்குத் திரும்புதலும்.

மூன்று விடயங்களுக்கு 06 புள்ளிகள்

7. பூ மொட்டுக்கள் போன்ற குற்றமற்ற பிள்ளைகள் பெற்றோரின் பிள்ளைகளாவர். சில இடங்களில் பெற்றோர் அல்லாதவர்கள் ஏனைய பெற்றோரின் பிள்ளைகளைத் தொல்லைப் படுத்துகின்றனர். வேறுசில இடங்களில் பெற்றோராக மாறியவர்கள் தமது பிள்ளைகளையன்றி வேறு பெற்றோரின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளைத் தொல்லைப்படுத்துகின்றனர். அது மாத்திர மன்று; சொந்தப்பெற்றோரும் தமது பிள்ளைகளைத் தொல்லைப்படுத்துகின்றனர்.

i. இக்குறிப்பில் கூறப்படும் எண்ணக்கருவைக் குறிப்பிட்டு, அதற்குப் பொருத்தமான வரைவிலக்கணத்தைத் தருக.
சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்

ii. மேற்குறித்த எண்ணக்கருவிற்கேற்பப் பிள்ளைகள் தொந்தரவுக்கு உட்படும் **நான்கு** விதங்களை உதார ணங்களுடன் எடுத்துரைக்க.

- உடலியல் தண்டனை
- மனவெழுச்சித் துன்புறுத்தல்
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம்.
- சிறுவர்களை வேலைக்கு அமர்த்துதல்
- சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடவைத்தல்

நான்கு விடயங்களுக்கு 04 புள்ளிகள்

iii. இத் தொந்தரவு நிலைமையிலிருந்து பிள்ளைகளை விடுவிப்பதற்குப் பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தும் கூட்டத்தில் வலியுறுத்தத்தக்க விடயங்களை **மூன்று** கருப் பொருள்களின் கீழ் விவரிக்க.

a. சிறுவர் உரிமை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்
b. சிறுவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை பூரணமாக நிறைவு செய்தல்.
c. தவறான நடத்தைச் செயற்பாடு பற்றி அறிவூட்டுதல்.
d. மாணவர் சீராக நடத்தையில் அக்கறை செலுத்துதல்

மூன்று வியடங்களுக்கு 06 புள்ளிகள்

8. பாடசாலை வழிகாட்டல், ஆலோசனைச்சேவை அப்பாட சாலையின் ஒட்டுமொத்தமான கலைத்திட்டச் செயற் பாட்டுக்கு ஒருங்கமைய நடைபெற வேண்டும். இதற்காக முறைமை, முறைமையற்ற, முறைசாரா என்னும் கலைத் திட்டங்கள் போலப் பாடசாலையின் உள்ளக, வெளிவாரிச் சமுதாயக் குழுக்கள் ஆகிய எல்லோரும் ஒருமிக்கச் செல்ல வேண்டும். எல்லாத் துறைகளிலிருந்தும் பிள்ளை நேயப் பாடசாலைச் சுற்றாடலை உருவாக்கல் பின்னர் எளிதாகும்.

i. பாடசாலை வழிகாட்டல், ஆலோசனைச் சேவைகளுக்காக உதவி பெறப்படத்தக்க **நான்கு** வெளிவாரிச் சமுதாயக் குழுக்களைக் குறிப்பிடுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- சுகாதார சேவையாளர்கள்
- மதகுருக்கள்
- சமூக சேவையாளர்கள்
- தொழில்சார் அனுபவங்கள்

ii. நீர் குறிப்பிட்ட வெளிவாரிச் சமுதாயக் குழுக்களிடமிருந்து பெறத்தக்க நான்கு சேவைகளை விளக்குக.

a. சுகாதார வழிகாட்டல் (போதைப் பொருள், சுற்றாடல் etc.)

b. உளஅமைதிக்கான சமயத்தலைவர்களின் கருத்தரங்கு களை ஏற்படுத்துதல்.

c. பாடசாலைச் சூழலை கற்றலுக்கு விருப்பமுள்ள மகிழ்ச்சிகரமானதாக மாற்றி அமைத்தல்.

d. பாடசாலைச் சூழலுக்கு வெளியே களப்பயணங்களை மேற்கொள்ளல்.

e. தொழில்சார் அனுபவமுடையோரிடமிருந்து தொழில்த்திறன்கள் பற்றிஅறிந்து கொள்ளவும் வேலை உலகுடன் இணைத்தலும்.

நான்கு சேவைகளுக்கு 04 புள்ளிகள்

iii. **மூன்று** முறைமைசாராக் கலைத்திட்டச் செயற்பாடுகளைக் காட்டி, பிள்ளை நேயப் பாடசாலைச் சுற்றாடலை உருவாக்குமாறு நீர் அவற்றைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்தும் விதத்தைத் தெரிவிக்க.

- துணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளுடன் ஈடுபடுத்தல். (Sport, Scourts, Guiding, சமய செயற்பாடு, சுற்றுலா etc)
- மாணவர்கள் நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றத்தக்கதான சூழல்களை ஏற்படுத்தல்.
- மாவணவர்களின் சிறந்த செயற்பாடுகளை அங்கீகரித்தல்
- மாணவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குதல்
- மாணவர்களின் திறன் விருத்தியில் கவனம் செலுத்துதல்.

மூன்று விடயங்களுக்கு 06 புள்ளிகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாதிரி வினாத்தாள்

முதலாம்பகுதி

1. பின்வரும் கூற்றுக்களின் கருத்தை எடுத்துக் காட்டுவதற்கான மிகவும் பொருத்தமானஆலோசனைக் கோட்பாட்டுப் பிரவேசத்தைக் காட்டுக.

(i) "வெற்றிகரமான ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேண ஒருவர் பொறுப்புக்கள் குறித்து நம்பிக்கையை நிலைநாட்டுதல் முக்கியம் என்பதுடன், சுய எண்ணக்கருவை விருத்தி செய்ய உதவ வேண்டும்"

(ii) "ஒரு அசாதாரண நடத்தை கூடகற்றலின் பெறுபேறாக உருவாக முடியும் என்று எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது"

(iii) "ஒருவரது உள்ளகப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதில் சுதந்திர மோதல் முறையை ஒரு நுட்ப முறையாகப் பயன்படுத்த முடியும்"

(iv) "A,B,C,D,E,F முறை மூலம் ஒவ்வொருவரும் யதார்த்த வாதவாழ்வியல் கோட்பாட்டைக் கட்டியெழுப்புவதற் கான பலம் கிடைக்கும் "

(V) "உயிரியல், உளவியல், ஆன்மீகவியல் என்ற மூன்று உலகங்களில் வாழும் மனிதனுக்கு இவ்வுலகங்களிடையே ஏற்படும் சவால்கள் பிரச்சினைகள் என்று கூறலாம்"

(1x5=5 புள்ளிகள்)

02. பின்வரும் கூற்றுக்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான உளப் பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிடுக.

(i) சுரேஷ் தரம் 9இல் கல்வி கற்கும் ஒரு மாணவன் ஆசிரியர் மேசையின் மீதுள்ள ஆசிரியரின் கைப்பையைக் காணும் போதெல்லாம் அதனைத் திறந்து பணம் திருடலாம் என்று அவனுக்குத் தோன்றும். தான் ஒரு பாவி என்றும் தன்னிடத்திலும் ஏனைய அனைத்துப் பிள்ளைகளிடத் திலும் மிகவும் அன்பாக இருக்கும் ஆசிரியரின் பணத்தைத் திருடுவது எவ்வளவு கெட்ட பழக்கம் என்றும் நினைத்து மனக்கிலேசத்துக்குட்பட்டு தனக்குத்தானே குறைகூறிக் கொண்டு விரக்தி அடைந்துள்ளான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(ii) யானையின் மீது சவாரி செய்வதைப் பொழுதுபோக்காக கொண்டுள்ள ரவி திடீரென ஒரு கரப்பான் பூச்சியைக் கண்டுவிட்டால் ,குழப்பமடைந்து இருக்கும் இடத்தை மறந்து பதறிக் கொண்டு ஓடுவதுடன், பத்திரிகைகளில் அல்லது தொலைக்காட்சிகளில் கரப்பான் பூச்சி காட்டப்படும் போதும் குழப்பமடைந்து அழுது கொண்டே இடத்தை விட்டோடுவதை நடத்தைக் கோலமாகக் கொண்டுள்ளான்.

(iii)தரம் 12இல் கற்கும் வாசுகி கடந்த ஒரு வாரமாகப் பாடசாலை வரவில்லை. கடந்த மாதம் அவளது தாயார் அவள் முன்னிலையிலேயேதிடீர்விபத்தில் காலமாகியதில் இருந்து அவளது ஒரு கை உயிர்ப்பற்றதாகக் காணப்படுவதாகவும் கூறுகின்றாள்.

03. பின்வரும் உளவியலாளர்களினால் விருத்தியடைந்த ஆலோசனை தொடர்பான கோட்பாட்டுடப பிரவேசங்களைக் குறிப்பிடுக.

(i) ஸிக்மன் புரொய்ட்
(ii) ஜே. பி. வொட்சன்
(iii)கால ரொஜார்ஸ்
(iv) விக்றர் பிராவ்கர்
(v) அல்பட் எவிஸ்

04. பாடசாலையில் ஆலோசனை அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்கள் **ஐந்தினைக்** குறிப்பிடுக.

(05புள்ளிகள்)

05. பாடசாலையில் சிரேஷ்ட , இடைநிலை வகுப்புக்களில் தொழில் வழிகாட்டல் வேலைத் திட்டத்தை உட்படுத்த நீங்கள் முன்வைக்கும் **ஐந்து** பிரேரணைகளைத் தருக.

06. ஆலோசனையில் ஈடுபடும் போது சேவைபெறுவோரின் (clint) பிரச்சினையை இனங்கண்டு கொள்வதற்காக ஒரு நுட்ப முறையாக அவதானிப்பின் முக்கியத்துவத்தை சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.

(05புள்ளிகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

07. மீத்திறனுடைய (Gifted) பிள்ளைகளுக்கு உதவுவதில் ஆசிரியர் என்றவகையில் மேற்கொள்ள வேண்டிய **ஐந்து** நடவடிக்கை களைத் தருக.

(05புள்ளிகள்)

08. பிள்ளைகளுக்கு வீட்டில் எவ்வாறு உதவி செய்ய வேண்டும். என்ற தொனிப் பொருளில் ஓர் ஆலோசகர் என்ற வகையில் பெற்றோர்கள் முன் உரையாற்ற வேண்டியேற்படின் நீங்கள் முக்கியமாக வலியுறுத்தும் **ஐந்து** விடயங்கள் எவை?

(05புள்ளிகள்)

(iv) தரம் 5இல் கல்வி பயிலும் உதயன் தினமும் 20 கிலோமீற்றர் தூரத்தைக் கடந்து செல்கிறான். வார நாட்கள் ஐந்திலும் மேலதிக வகுப்புக்களில் கலந்து கொள்ளும் உதயன் வீடு திரும்பும் போது மாலை 6.00மணியை எட்டும். இரவில் பாடசாலையில் கொடுத்த வீட்டு வேலைகளிலும் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடும் அவன் இரவு 11.00மணியளவில் நித்திரைக்குச் செல்வான். உறவினர் வீடுகளுக்குச் செல்லும் போதும் தெரிந்தவர்கள், அயலவர்களுடன் உரையாடும் போதும் எத்தனையாம் வகுப்பு என்று கேட்பது சாதாரண நிகழ்வாகும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அவன் 5ஆம் வகுப்பு என்று குறிப்பிடும் போது ஆ.. புலமைப்பரிசில் வகுப்பு என்று அவர்கள் கூறுவது வழக்கமாகி விட்டது. சிறிது காலமாக உதயன் அமைதியற்றுக் காணப்படுகின்றான். ஸ்கொலசிப் , ஸ்கொலசிப் இது பெரிய கர்மம் என்று கூறும் அவன் பாதித்தூக்கத்தில் பயந்து விழித்தெழுகின்றான்.

(v) பாலனும்,வேலனும் சகோதரர்கள். 5ஆம் ஆண்டுப் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து நகரத்தின் தேசிய பாடசாலையில் அனுமதிபெற்ற பாலன் பாடசாலையில் திறமைகளைக் காட்டியுள்ளதுடன், அண்மையில் மாணவர் தலைவனாகவும் நியமிக்கப்பட்டுள்ளான். ஆசிரியர்களின் ஏகோபித்த அன்பைப் பெற்ற பாலன்,கல்விப் பொதுத் தராதர உயர்தரப் பரீட்சையில் மிகவும் திறமையாகத் தேறி வைத்தியக் கல்லூரிக்கு அனுமதி பெற்றுள்ளான். பாலனின் சகோதரரான

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வேலனும் புலமைப் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து அதே பாடசாலைக்கு வந்தவன் தான் வாகனங்கள் தொடர்பாக மிகவும் ஆர்வம் காட்டும் அவன், அவற்றின் உதிரிப்பாகங்களின் செயற்பாடு பற்றிய ஆர்வமும், ஆற்றலும் கொண்டுள்ளான். வகுப்பறைக் கருமங்களின் போது"அண்ணன் போல இல்லை இப்படியா வேலை செய்கிறது"போன்ற ஒப்பிட்டு ரீதியான கருத்துக்கள் ஆசிரியர்களிடம் இருந்து வரும். வகுப்பு நண்பர்களின்கேலிகளின் போதும் வேலன் கோபித்துக் கொண்டு சண்டைபிடிப்பான். வீட்டிலும் பெற்றோரின் குற்றச் சாட்டுக்களுக்கு ஆளாகும். வேலன், நான் அண்ணன் அல்ல என்று கூறுவதுடன், அண்ணனின் திறமைகளை மதிப்பான். கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரண தரப் பரீட்சையில் தோல்வியடையும் வேலன், இப்போதெல்லாம் முன்கோபக்கார னாகி எவ்வித ஒழுக்கமுமின்றி சுத்தமின்றிக் கருமமாற்றும் நிலைக்கு வந்துள்ளான். அவனுக்குச் சரியாக நித்திரை வருவதும் இல்லை. வாழ்வதை விட மரணிப்பதே மேல் என்று கருதி தற்கொலை முயற்சியில் கூட ஈடுபட்டு அரும் பொட்டில் உயிர் தப்பினான்.

மேற்குறிப்பிட்ட இரு பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

(2x5=10 புள்ளிகள்)

இரண்டாம் பகுதி

01. (i) ஆலோசனை என்பதனால் கருதப்படுவது யாது?

(08புள்ளிகள்)

(ii) மாணவர்களின் பல்வேறு பிரச்சினைகள் குறித்துத் தலையிடும் போது ஓர் ஆலோசகர் என்ற வகையில் உங்களிடம் விருத்தியடைந்திருக்க வேண்டிய ஆளுமைப் பண்புகள் எவை?

(06புள்ளிகள்)

(iii) ஆலோசனைச் செயலொழுங்கை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக ஓர் ஆலோசகர் பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுங்குகள் எவை?

(06புள்ளிகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

02. (i) பாடசாலை ஆலோசனை சேவையை ஒழுங்கமைக்கும் போது எழும் பிரச்சினைகளை எடுத்துக் கூறுக.

(08புள்ளிகள்)

(ii) நீங்கள் குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளில் ஒன்றை தீர்ப்பதற்காக முன்வைக்கும் பிரேரணைகள் எவை?

(12புள்ளிகள்)

03. பின்வரும் எண்ணக்கருக்களை உதாரணங்கள் மூலம் விளக்குக.

(i) அபிவிருத்திக்கான ஆலோசனை

(ii) தடுப்புக்கான ஆலோசனை

(iii) பின்னூட்டலுக்கான ஆலோசனை

(iv) வழிப்படுத்தலுக்கான ஆலோசனை

(20புள்ளிகள்)

04. (i) தெரிவு செய்த ஒரு ஆலோசனைக் கோட்பாட்டினூடாக ஒருவருக்குப் பிரச்சினை ஏற்படும் விதத்தை விளக்குக.

(10புள்ளிகள்)

(ii) ஆலோசனைச் சேவை வழங்கும் போது மேற்படி கோட்பாட்டைச் செயல் ரீதியாகப் பயன்படுத்தக் கூடிய விதத்தை விளக்குக.

(10புள்ளிகள்)

05.(i) இயற்கை அனர்த்தங்கள் ஐந்து குறிப்பிடுக.

(05புள்ளிகள்)

(ii)திடீர் அனர்த்தங்களுக்கான முன்னாயத்தங்கள் மேற் கொள்ளப்பட வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை விபரிக்குக.

(iii) பின்னனர்த்த பதகளிப்புக் கோளாறு (Post Traumatic Stress Disorders) உள்ள ஒரு மாணவன் தொடர்பாக ஈடுபடும் போது பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகள் எவை?

(08புள்ளிகள்)

06. (i) சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பதை உதாரணம் காட்டி விளக்குக.

(10புள்ளிகள்)

(ii) சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக பாட சாலையினால் மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் காட்டுக.

(10புள்ளிகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேலதிக பயிற்சி

01. (i) இலங்கைப் பாடசாலைகளில் ஆலோசனை, வழிகாட்டல் சேவை ஆரம்பிக்கப்படுவதில் பங்களிப்புச் செய்த நான்கு காணங்களை எழுதுக.

(02புள்ளிகள்)

(ii) ஆலோசனைச் சேவைக்கும் வழிகாட்டல் சேவைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை விளக்குக.

(04புள்ளிகள்)

(iii) இலங்கைப் பாடசாலைகளில் ஆலோசனை, வழிகாட்டல் சேவைகளைத் தாபிப்பதற்காக இதுவரையில் எடுக்கப் பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளை மதிப்பிடுக.

(09புள்ளிகள்)

02. (i) பாடசாலை ஆலோசகரின் பிரதான வகிபாகங்களைக் குறிப்பிடுக.

(02புள்ளிகள்)

(ii) "ஆலோசனை வகிபாகம்" என்பதை விளக்குக. (04புள்ளிகள்)

(iii) விளைதிறனான கற்றல்- கற்பித்தல் சந்தர்ப்பங்களைத் திட்டமிட்டு முன்வைப்பதற்காக ஆசிரியராகிய நீங்கள் ஆலோசகராகவும் வழிகாட்டல் வழங்குபவராகவும் செயற்படுவதன் அவசியத்தை விளக்குக.

(09புள்ளிகள்)

03. (i) தனியாள் ஆலோசனைச் சேவை நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தக்கூடிய இரண்டு சந்தர்ப்பங்களையும் வெவ்வேறாக எழுதுக. (02புள்ளிகள்)

(ii) தனியாள் ஆலோசனைச் சேவை நுட்பமுறைக்கும் குழு ஆலோசகர் சேவை நுட்பமுறைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைவிவரிக்குக.

(09புள்ளிகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(iii) நீங்கள் உங்களது பாடசாலையில் ஆலோசகராக நியமிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கருதுங்கள். உங்களது பாடசாலையில் ஆலோசனைச் சேவையை ஆரம்பிக்கும் போது தெரிவு செய்து கொள்ளும் ஆலோசனைச்சேவை நுட்பமுறையைக் குறிப்பிட்டு, பாடசாலையில் ஆலோசனைச் சேவையை பிரபல்யப்படுத்துவதற்காக அவ்வாலோசனைச் சேவை நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்துவதை துணையாகக் கொள்ளும் விதத்தை விளக்குக.

04. (i) தொழில் வழிகாட்டல் கொள்கை **நான்கினைக்** குறிப்பிடுக.
(02புள்ளிகள்)

(ii) அவற்றுள் நீங்கள் விரும்பும் ஒரு கொள்கையைத் தெரிவு செய்து விவரிக்குக.
(04புள்ளிகள்)

(iii) இடைநிலைப் பாடசாலையில் தொழில் வழிகாட்டல் சேவையொன்றினை ஆரம்பிக்கும் பொறுப்பு உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் அப்பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்த எதிர்பார்க்கும் தொழில் வழிகாட்டல் வேலைத் திட்டத்தையும் அதன் கோட்பாட்டு அடிப்படையையும் விவரிக்குக.
(09புள்ளிகள்)

05. (i) ஆலோசனைச் சேவைக் கோட்பாடுகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.
(02புள்ளிகள்)

(ii) ஆலோசனைச் சேவைக் கோட்பாடுகளுக்கும் கொள்கைகளுக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை விளக்குக.
(04புள்ளிகள்)

(iii) சேவை பெறுபவரின் பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு அவருக்குச் சேவைக் கோட்பாடுகளையும் கொள்கைகளையும் துணையாகக் கொள்ளும் விதத்தை விளக்குக.
(09புள்ளிகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

06. (i) பாடசலையொன்றில் ஆலோசனைச் சேவையை ஆரம்பிக்கும் போது தோன்றக்கூடிய நான்கு பிரச்சினை களைக் குறிப்பிடுக.

(02புள்ளிகள்)

(ii) ஆலோசனைச் சேவை யொன்றினை ஆரம்பித்து நடத்திச் செல்வதில், அப்பிரச்சினைகள் தடையாக அமையும் விதத்தை விளக்குக.

(04 புள்ளிகள்)

(iii) பாடசாலை ஆலோசகராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டால், பாடசாலையில் ஆலோசனைச் சேவையை ஆரம்பித்து நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக நீங்கள் பின்பற்றும் வேலைத்திட்டத்தை விவரிக்குக.

(09புள்ளிகள்)

07. (i) உளப்பகுப்பு ஆலோசனைக்கோட்பாட்டை விருத்தி செய்வதில் பங்களிப்புச்செய்த மூவரைக் குறிப்பிடுக.

(02புள்ளிகள்)

(ii) உளப்பகுப்பு ஆலோசனைக் கொள்கையினூடாக எடுத்துக் காட்டப்படும் வாழ்க்கைத் தத்துவத்தைச் சுருக்கமாக விவரிக்குக.

(iii) ஆலோசகர் என்ற வகையில் நீங்கள் சேவை பெறுபவரொருவராக, உளப்பகுப்பு ஆலோசனை அணுகு முறையைப் பயன்படுத்தும் விதத்தைப் படிமுறையாக விவரிக்குக.

(09புள்ளிகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கல்விமாணிப்பட்டக் கற்கைநெறி

01. பின்வரும் வினாக்களுக்குச் சுருக்க விடை தருக.

i) ஆலோசனை வழங்கலின் பிரதானமான பரப்புக்கள் யாவை?

ii) உன்னிப்பான செவிமடுத்தலின் பிரதானமான இயல்புகள் யாவை?

iii) 'குழுநிலை ஆலோசனை வழங்கல்' என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

iv) ஆளுமைக் குறைபாட்டிற் செல்வாக்குச் செலுத்தத்தக்க காரணிகள் யாவை?

v) நேர்காணல் முறையின் அனுகூலங்களையும் பிரதிகூலங் களையும் பட்டியற்படுத்துக.

vi) 'தனியாளின் நடத்தைகள் கற்றலின் பெறுபேறாகும்' இக்கூற்றை உறுதிப்படுத்துக.

vii) ஆலோசனை வழங்கற் செயன்முறையின்போது 'மாற்று வழிகளைத் தேடியறிதல்' என்பதாற் கருதப்படுவது யாது?

viii) சமூக ரீதியிற் சமனிலையான ஆளுமையுடைய ஒருவரி டத்தே காணப்படத்தக்க இயல்புகள் யாவை?

ix) 'கட்டிளமைப்பருவத்தினர், சாராதிருக்கும் நிலைக்கும் சார்ந் திருக்கும் நிலைக்கும் இடையே அலைவர்' இக்கூற்றை உறுதிப்படுத்துக.

x) இலங்கைப் பாடசாலைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கற் செயன்முறை ஏன் தேவைப்படுகின்றது?

02) i) ஆலோசனை வழங்கல், வழிகாட்டல் ஆகிய பதங்களை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.

ii) 'ஆசிரியரது வகிபாகத்துடன், ஆலோசனையிலும் பார்க்க மிக நெருக்கமாக அமைவது வழிகாட்டலாகும்' இக்கூற்றை உறுதிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

iii) ஆரம்பப் பாடசாலையொன்றிலும், இடைநிலைப் பாடசாலையொன்றிலும் ஆலோசனை வழங்கற் சேவையை நடைமுறைப்படுத்தும்போது பின்பற்ற வேண்டிய வழிவகைகள் எவை என விவரிக்குக.

03) i) ஆலோசனை வழங்கலுக்கும், பாடசாலை ஆலோசனை வழங்கலுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு யாது?

ii) பாடசாலை தொழில்சார் வழிகாட்டற் சேவையினால் நிறைவேற்றிக் கொள்ளத்தக்க பணிகள் யாவை என விபரிக்குக.

iii) பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க தொழில்சார் வழிகாட்டல் வேலைத்திட்டமொன்றினை உதாரணங் காட்டி விளக்குக.

04) i) பாடசாலை ஆலோசனை வேலைத்திட்டமொன்றினைத் திட்டமிடும்போது தேவைப்பகுப்பாய்வின் முக்கியத்துவம் யாது?

ii) உங்களது பாடசாலையில் ஆலோசனை வேலைத்திட்டமொன்றுக்கு அமைவாக, பணி, குறிக்கோள், சிறப்புக் குறிக்கோள்களைத் தருக.

iii) அவ்வேலைத்திட்டத்தின் மதிப்பீட்டு நுட்ப முறைகளை விவரித்து வேலைத்திட்டத்திற் பின்தொடர் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் விதத்தைத் தருக.

05) 'தனியாள்கள், உயிரியல், உளவியல், ஆன்மிகம் என மூன்று விதமான உலகங்களில் வாழ்கின்றனர்'

i) இம்மூன்று விதமான உலகங்களையும் விபரிக்குக.

ii) மேற்படி கூற்றை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கின்றீர்களா? காரணம் காட்டுக.

iii) 'இம்மூன்று வகையான உலகங்களுக்கு இடையே உருவாகும் நெருக்கடிகள் மற்றும் அச்சுறுத்தல்கள் காரணமாகப் பல்வேறு பிரச்சினைகள் உருவாவதுண்டு' இக்கூற்றை உறுதிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

06) i) ஆலோசனைச் சேவையொன்றின் நோக்கத்தையும், குறிக்கோள்களையும் (Purpose and goals) தருக.

ii) ஆலோசனைச் சேவையொன்றின்போது சமூக, சுற்றாடற் சவால்களாக இனங்காணக்கூடிய விடயங்கள் யாவை?

iii) ஓர் ஆசிரியர், ஓர் ஆலோசகராகச் செயற்படும்போது கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள் எவை என விளக்குக.

07 'ஒருவரிடத்தே காணப்படும் பாதகமான நடத்தைகள்கூட, கற்றலின் பெறுபேறுகளாக இருக்க இடமுண்டு'

i) இக்கூற்றை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கின்றீர்களா? நீங்கள் கற்ற ஆலோசனைக் கோட்பாட்டு அணுகுமுறைகள் தொடர்பான அறிவைப் பயன்படுத்தி உங்களது விடையைக் கட்டியெழுப்புக.

ii) ஆலோசனைப் பணியொன்றின்போது சேவை பெறுபவரின் தேவைகளை இனங்காணும் ஒரு நுட்ப முறையாக 'அவதானிப்பு' நுட்ப முறையைப் பயன்படுத்துவதாயின், அதற்காகப் பயன்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான அவதானிப்புப் பத்திரமொன்றினைத் தயாரிக்குக.

iii) நடத்தைகளை இனங்காணப்தற்கான ஒரு நுட்பமுறை என்ற வகையில் 'அவதானிப்பு' முறையின் முக்கியத்துவத்தைப் பகுத்தாய்க.

08. சரவணன், யானைகளுடன் செல்லம் கொஞ்சுவதிலும், யானை மீது சவாரி செய்வதிலும் அதிக விருப்பம் காட்டுகிறான். எனினும், எலியொன்றினைக் கண்டவுடன் கலவரப்பட்டுக் கூச்சலிட்டவாறு ஓடி ஒளிந்து கொள்கிறான்.

i) இந்த நிலை ஏற்படுவதற்குரிய உளப் பிரச்சினை நிலைமை யாது என விளக்குக.

ii) அவ்வாறான நிலை ஏற்படுவதிற் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் யாவை என விளக்குக.

iii) ஆலோசனைச் சேவைக்காக சரவணன் உங்களிடம் அனுப்பப்பட்டுள்ளானாயின், ஓர் ஆலோசனை வழங்குபவர் என்ற வகையில் நீங்கள் மேற்கொள்ளத்தக்க வழிவகைகள் யாவை எனப் பகுத்தாய்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பின்னிணைப்பு

1) உள-சமூக இடையீடு மற்றும், ஆலோசனை வழங்கல் Psychosocial Intervention and Counselling

உள-சமூகம் எனப்படுவது, ஒரு மனிதனுடைய அனுபவத்தின் உளவியல் ரீதியான எண்ணம், உணர்ச்சி, நடத்தை போன்ற அம்சங்களுக்கும், குடும்பம் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகள், பாரம் பரியங்கள், கலாசாரம், சூழல் போன்றவற்றுக்கும் இடையே நெருக்கமான தொடர்பை வலியுறுத்துவதற்காக விசேடமாக உருவாக்கப்பட்டட எண்ணக்கரு ரீதியான ஒரு சொல்லாகும்.

1977ஆம் ஆண்டின் பொதுக் கல்விச் சீர்திருத்தங்களின் 13வது பிரிவின்கீழ் ஆலோசனை வழங்கல் மற்றும் தொழில் வழி காட்டல் அலாகானது கல்வி அமைச்சின்கீழ் உருவாக்கப் பட்டது. எனினும், 1957ஆம் ஆண்டின் 10ஆம் இலக்கச் சுற்றுநிருபத்தின்மூலம் பாடசாலைகளிற் பிள்ளைகளின் நலன்கருதிய செயற்பாடுகளைப் பதிவு செய்வதற்கும், சீர்மியந் தொடர்பான படக் காட்சிகளைப் பெற்றோருக்கும், மாண வருக்கும் காண்பித்தல்வேண்டும் என்பதாகவும், தொழில் பற்றிய வழிகாட்டல்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகின்றது. 1957ஆம் ஆண்டின் 10ஆம் இலக்கமும் 1957.02.16ஆம் திகதியுங் கொண்ட சுற்றுநிருபம் - கலாசார அமைச்சு, மலாய் வீதி, கொழும்பு 2. 1960ஆம் ஆண்டின் 65ஆம் இலக்கச் சுற்றுநிருபம், 25ஆம் இலக்கச் சுற்றுநிருபம் - தொழில் முறை வழிகாட்டுகை - ஆசிரிய ஆலோசகரின் வேலை தொடர்பாகவும், 1967-11-06 ஆம் திகதி 40ஆம் இலக்க சுற்று நிருபம் பிள்ளைகளின் வரலாற்றுக் குறிப்புக்களைத் தயாரித்து வைத்தல் தொடர்பாகவும், கல்வி கலாசார அலுவல்கள் அமைச் சினால் வெளியிடப்பட்டது.

பின்னர் 2001.06.20ஆம் திகதி கொண்ட 2001/16ஆம் சுற்று நிருபம் வழிகாட்டல் ஆலோசனை தொடர்பாக மிகத் தெளிவான விளக்கங்களுடன் சகல பாடசாலைகளுக்கும் அறிவுறுத்தல்களை வழங்கியிருந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2005ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஜனாதிபதி செயலணியின் பரிந்துரைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக உள-சமூக இடையீடு மற்றும், ஆலோசனை வழங்கல் அலகு என்ற உப அலகுடன் கல்வியமைச்சிற் செயற்பட்டு வருகின்றது. தேசிய திட்டம் பற்றிய அறிக்கை - 2007 - கல்வி அமைச்சு பின்வரும் விடயங்களைக் கொண்டுள்ளது.

தூரநோக்கும் பணிக்கூற்றும்

சகல பிள்ளைகளும் உய்யவும், மேம்பாடடையவும், தங்களின் உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களைப் பூரணமாக வளர்த்துக் கொள்ளவும் இடமளிக்கக் கூடிய ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலிற் கற்பதற்குரிய வாய்ப்பை, ஒவ்வொரு சிறுவனும் சிறுமியும் கொண்டிருப்பார்கள்.

எமது பணி

பாடசாலைச் செயற்பாடுகள், நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் என்பவற்றினூடாகச் சகல மாணவர்களினதும் உளவியல் ரீதியான, சமூக ரீதியான, உணர்ச்சி ரீதியான நலனுக்கு ஆதரவு வழங்குமாறு பணிக்கப்பட்டுள்ளது.

நோக்கம்

மாணவர்களின் நலனையும், விருத்தியையும் மேம்பாடடையச் செய்யும் உள-சமூக அணுகுமுறைகளையும், செயற்பாடுகளையும் ஒன்றுசேர்த்தல் உள்ளடங்கலான, சிறுவர் நட்பு ரீதியான கற்றற் சூழல்களைப் பாடசாலைகளில் உருவாக்குவதையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இது அடுத்த சந்ததியைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள் உடல், உணர்ச்சி, உள, சமூக ரீதியாக மேலும் கூடுதலான பலம் வாய்ந்தவர்களாக இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளும்.

இலக்கு

- கல்வி முறைமையானது மாணவர்களினதும், ஆசிரியர்களினதும் உள, சமூக நலனைக் கவனத்திற் கொள்ளுவதற்குச் சகல பாடசாலைகளக்கும் அதிகாரத்தை வழங்குகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறிக்கோள்

- பாடசாலைத் தொகுதியினுள் உள-சமூக நிகழ்ச்சித் திட்டத்தைப் பொதுவானதாக்கி ஒன்றிணைத்துக் கொள்ளல்.

செயற்பாடுகள்

- சுற்றுநிருபம் 2001/6இற்கு அமைவாக வழிகாட்டல் ஆசிரியர்களை நியமித்தல்.
- 300க்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளைக் கொண்ட 1A,B மற்றும் 1C பாடசாலைகள் ஒரு முழுநேரப் பாடசாலை ஆசிரியரையும், 300இற்கும் குறைவான 1A,B மற்றும் 1C பாடசாலைகள் பகுநேர ஆலோசகர் ஒருவரையும் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

மாணவர்களுக்குத் தொழில்பற்றிய ஆலோசனையையும், வழிகாட்டலையும் வழங்குதல்.

- வீடு, பாடசாலை, சமூகம், வேலைவாய்ப்புக்கள் என்பவற்றுக்கு இடையிலான தொடர்புகள் பற்றிய புரிந்துணர்வை அதிகரிக்கச் செய்தல்.
- பாடசாலையில் மாணவர்களின் பயனுறுதிமிக்க கற்றலுக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் மனப்பாங்கு, அறிவு, திறன்கள் என்பவற்றின் விருத்திக்கு ஆதரவு வழங்கல்.
- தொடர் கல்வி வாய்ப்புக்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு
- பாடசாலைக்கும், சாத்திய வளத்தைக்கொண்ட தொழிற் பயிற்சி வாய்ப்புக்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பை முன்னேற்றுதல்.
- தொழில், மற்றும் திறன்கள் என்பவற்றை அடியொற்றிய பண்புகளை மாணவர்கள் அங்கீரிப்பதை அதிகரிக்கச் செய்தல்.
- தொழில் வாய்ப்புக்கள் பற்றி நன்கு புரிந்துகொள்ளப்பட்ட தீர்மானங்களை எடுக்கும் மாணவர்களின் செயலாற்றுத் திறனை முன்னேற்றுதல்.

உபகரணப் பொதிகள், சாதனங்கள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சியளித்தல்

- பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலை மேம்படுத்தல்.
- நடத்தை மாற்றத்தை இலகுவாக்குவதில் ஆசிரியர்களுக்கு உதவி வழங்குதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- தேசிய திட்டத்தின்கீழ் விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ள, ஆதரவு வழங்கப்பட்டுள்ள வளங்களைப் பாடசாலை முகாமைத்துவத்து டனும், ஆசிரியர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளலும், மேம் படுத்தலும்.
- பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், இயல்பு நிலையை மீள அடைவதற்கு ஆதர வளிப்பதற்குமான வாய்ப்புக்களை ஆசிரியர்களுக்கு வழங்குதல்.
- ஆசிரியர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கும் செயற்பாடுகளினூடாகத் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில் சார்ந்த கடமைகள் நிறைவேற்றப் படுவதை மேம்படுத்தல்.

வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களின் கடமைகள்

- தொழில் சார்ந்த சேவைகள் தேவைப்படும் பிள்ளைகளை மதிப்பீடு செய்து, ஆதரவு வழங்கி ஆலோசனை பெறுவதற்கு அனுப்புதல்.
- நடத்தை மாற்றத்துக்கான செயற்றிட்டங்களை உருவாக்குதல்.
- அ) விசேட கல்விச் சேவைகள்
  ஆ) உடல் ரீதியான குறைபாடு உடையவர்களுக்கான சேவைகள்
  இ) மனநலத்துக்கு வேண்டிய சிகிச்சை
  ஈ) கிளர்ச்சியூட்டும் பதார்த்தத்துக்கான சிகிச்சை
  உ) குடும்ப சேவைகள்
  ஆகியன தேவைப்படும் சிறுவர்களை ஆலோசனை பெற அனுப்புதல்

வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களின் கடமைகள்... மாணவர் களுக்கு வாழ்க்கைத் திறன்கள் பற்றிய பயிற்சிகளை வழங்குதல்

- சுய மற்றும் தனிப்பட்ட சிறப்பியல்புகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கச் செய்தல்.
- சமாளித்தல் மற்றும் சுய கட்டுப்பாட்டு திறன்கள் (நெருக்கீடு களைக் குறைத்தல், கோபத்தைக் கையாளுதல்)
- தீர்மானம் எடுத்தலும், விமர்சன ரீதியான சிந்தித்தல் திறன்களும் (பிரச்சினை விடுவித்தல்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடலையும், நபர்களுக்கிடையேயான திறன்களையும் மேம்படுத்தல்.

சுனாமி அனர்த்தம்

2004ஆம் ஆண்டு சுனாமி அனர்த்தப் பாதுகாப்பு இடையீட்டுக்காகக் கல்வி அமைச்சின், உள-சமூக இடையீட்டுப் பிரிவானது நாடு முழுவதிலும் ஏற்கனவே பயிற்சிபெற்ற உள-சமூக சேவையாளர்களை உடனடியாக உள்வாங்கியது. இவர்களை 6-மாதகாலம் களத்தில் சேவையாற்றப் பணித்தனர். அனர்த்த முகாமைத்துவம் தொடர்பாக நாடு முழுவதும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துமுகமாக 600 முதன்மைப் பயிலுநர்களைத் தெரிவுசெய்து ஒவ்வொரு 2 மாதங்களிலும் 4 நாள் பயிற்சியுடன் தேவையான பின்னூட்டல்களையும் வழங்கியது. இவர்கள்மூலம் நாடு முழுவதிலுமுள்ள தலைமைப் பயிற்றுநர்களுக்கும் இவர்கள் ஊடாகப் பாடசாலைகளிலும் நடைமுறைப்படுத்தியது.

உள-சமூகத் தலையீட்டு ஆலோசனை நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் கல்வி அமைச்சு யுனிசெவ் நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் சுனாமி அனர்த்த விழிப்புணர்வுக்கான சுவரொட்டிகள், ஆசிரியர் பயிற்சிக் கைந்நூல், ஆசிரியர் மூலவளப்புத்தகம், ஆசிரியர் செயற்பாட்டுப் புத்தகம், தீர்மானம் எடுத்தற் பயிற்சிகளுக்கான 10 தேர்வு அட்டைகள் என்பவற்றை அறிமுகம் செய்தது.

தொடர்ந்து இச்சேவையின் மகத்துவத்தை உணர்ந்த அரசு மகிந்த சிந்தனையின்கீழ் இந்நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை முனைப்புடன் முன்னெடுப்பதற்கான காரியங்களில் இறங்கியது. அவ்வகையில் நாடுமுழுவதிலுமுள்ள வலயங்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக்கான சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர்களை நியமிக்குமாறு மாகாணக் கல்வியமைச்சிடம் பணித்தது. இதற்கு அமைவாக 2005.08.11ஆம் திகதிய வடகிழக்கு மாகாணக் கல்விச் செயலாளரின் கடிதமூலம் 2005.09.11 தொடக்கம் சேவையாற்று மாறு இந்நியமனத்தினை வழங்கியது. இவர்களுக்கான பயிற்சி களைக் கல்வியமைச்சு வழங்கியதுடன் இவர்களது சேவையை ஊக்குவிப்பதற்கு என மோட்டார்சைக்கிள் வழங்கியது. அத்துடன், இவர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

களது மாதாந்த வேலைத்திட்டம், அறிக்கை என்பவற்றை நேரடியாகக் கல்வியமைச்சு தனது நேடிக் கண்காணிப்பின்கீழ் போக்குவரத்துப்படி ரூபா 4000/= என வழங்குவதற்கு 2007 நவம்பர் வரை ஆரம்பித்தது. பின்னர் 2010 செப்ரெம்பர் மாதத்தில் இருந்து ஏனைய வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்கள்போல வலயங்களில் தமது கொடுப்பனவுகளைப் பெறுவதற்கான சுற்றுநிருபத்தைக் கல்வி அமைச்சுக்கு வழங்கியது. இவர்களில் இருந்து தெரிவு செய்யப்பட்ட 25 பேரை 6 மாதகால வெளிநாட்டுப் பயிற்சிக்கென அனுப்பி வைத்தது.

அடுத்து கல்வியமைச்சு தேசிய கல்விநிறுவகத்தில் தலைமை உள-சமூக வளநிலையத்தையும், ஒவ்வொரு மாகாணங்களிலும் உதவி உள-சமூக வளநிலையங்களையும் உடனடியாக உருவாக்குமாறும், அவற்றுக்கு இரு முகாமையாளர்களை நியமிக்குமாறும் பணித்தது. இவ்வகையில் மாகாண உதவி உள-சமூக வளநிலையங்கள் பின்வரும் இடங்களில் 2007.01.01இலிருந்து இயங்கத் தொடங்கின.

- மேல் மாகாணம் - வலயக் கல்வித் திணைக்களம், கம்பஹா
- மத்திய மாகாணம் - வலயக் கல்வித் திணைக்களம், கண்டி.
- தென் மாகாணம் - கா/ உஸ்வத்துன் ஹஷானா மகா வித். காலி
- வட மாகாணம் - வலயக் கல்வித் திணைக்களம், வலிகாமம்
- கிழக்கு மாகாணம் - மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், திருகோணமலை
- கிழக்கு மாகாணம் - வலயக் கல்வித் திணைக்களம், அம்பாறை
- வடமேற்கு மாகாணம் - வலயக் கல்வித் திணைக்களம், குருநாகல்
- வடமத்திய மாகாணம் - மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், அநுராதபுரம்
- ஊவா மாகாணம் - மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், பண்டாரவளை
- சப்பிரகமுவ மாகாணம் - மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
- வட மாகாணம் - வலயக் கல்வித் திணைக்களம், வவுனியா

தடைகள்

கல்வி அமைச்சு மட்டம்

போக்குவரத்துத் தடை - அழைப்புக் கடிதங்கள் - தாமதம் பயிற்சிபெறமுறையாமை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கல்வி அதிகாரிகளின் அசமந்தப் போக்கு - அக்கறையின்மை

மாகாண, வலய, பாடசாலைமட்ட ஆலோசனைக்குழு செயற்படாமை

உள-சமூக வளநிலையத்திற்கான இடமும், வளங்களும் வழங்கப்படாமை

கல்வி மற்றும் தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர் நியமனம் வழங்காமை

வலய மற்றும் பாடசாலைகளின் நிருவாகத்தினரின் ஒத்துழைப்பின்மை

1. வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களது விடுவிப்பு
2. பொருத்தமற்ற வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்
3. பயிற்சி வழங்கப்பட்டுப் பொறுப்பளிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களது இடமாற்றம்
4. பயிற்சி பெற்றோரின் வெளியேற்றம் அல்லது பதவி மாறுதல்
5. வலயக் கல்விப் பணிப்பாளரது விளக்கமின்மையும், அனுமதி இன்மை, குழுக்கலந்துரையாடல், மாணவர் மகிழ்வூட்டும் செயற்பாடு

உசாத்துணை

- 1957ஆம் ஆண்டின் 10ஆம் இலக்கமும், 1957.02.16ஆம் திகதியுங் கொண்ட சுற்றுநிருபம் - கலாசார அமைச்சு, மலாய் வீதி, கொழும்பு - 2.
- 1958ஆம் ஆண்டின் 1959ஆம் ஆண்டின் 43ஆம் இலக்க சுற்றுநிருபங்கள்
- 1960ஆம் ஆண்டின் 65ஆம் இலக்க சுற்றுநிருபம், 25ஆம் இலக்க சுற்றுநிருபங்கள்
- 1967.11.06ஆம் திகதி 40ஆம் இலக்கம் - கல்வி கலாசார அலுவல்கள் அமைச்சு
- 2001/16ஆம் இலக்க சுற்றுநிருபம் - கல்வியமைச்சு
- 2005.08.11ஆம் திகதிய வடகிழக்கு மாகாணக் கல்விச் செயலாளரின் கடிதம்
- உதயகலா .சி- 'பாடசாலைகளில் உள-சமூக இடையீடு மற்றும் ஆலோசனை வழங்கல் அலகு' பக்கம் 327 - 334 நடராஜ சன்மார்க்கம் மணிவிழா மலர் 2009

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமாகாணம்

உள-சமூக இடையீடு மற்றும், உள-சமூக ஆதரவு வழங்கல் நிகழ்ச்சித் திட்டம். 2011 அனுசரணை - Unicef

தொலைநோக்கு

சகல பாடசாலைகளிலும் உள்ள மாணவர்களதும், ஆசிரியர்களினதும் உள-சமூக நன்னிலையை மேம்படுத்தல்.

பணிக்கூற்று

வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் சேவையினரின் வாண்மைத் தரத்தினை உயர்த்துதலூடாக, தமக்கும், தமது பிரதேசத்துக்கும் பயன்தரக் கூடிய வகையில் உள-சமூக நன்னிலைக்கான உள-சமூக ஆதரவு வழங்குதலும், பாடசாலையின் கலைத்திட்ட முறைமைக்குள் இச்சேவையினை உள்ளீர்த்தலும்.

எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற வெளியீடு

- பயிற்சியின்மூலம் தரம் வாய்ந்த உள-சமூக உதவியாளர்களாகச் செயற்படுவர்.
- தத்தம் பாடசாலைகளிலுள்ள மாணவர், ஆசிரியர் மற்றும் பாடசாலைச் சமூகத்துக்கான உள-சமூக உதவியினை வழங்குவர்.
- மாணவர்களுக்கான கல்வி மற்றும் தொழிலுக்கான வழி காட்டலை மேற்கொள்ளுவர்.
- உள-சமூக ஆதரவுக் குழுக்களாக இணைந்து தத்தமது தேவைகளையும், பிரச்சினைகளையும் இனங்கண்டு அவற்றுக்கான தீர்வுகளைத் தாமே கையாளக் கூடியவர்களாகச் செயற்படுவர்.
- உள-சமூக உதவி வழங்குகின்ற சூழலை வலைப்பின்னலூடாக ஏற்படுத்துவர், பரிந்துரை செய்வர்.
- கல்வித்திணைக்களத்தின் முறைமையான கட்டமைப்புடன் செயலாற்றுவர்.
- ஆவணப்படுத்துதல், அறிக்கைப்படுத்துதல், மதிப்பீடும் கண்காணிப்பும், தொடர் உள-சமூக ஆதரவு என்பவற்றைத தொடர்ச்சியாகப் பேணுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வடமாகாண உள-சமூக வளநிலையத்தின் பொறுப்புக்களும் கடமை களும்

- உள-சமூக இடையீட்டு ஆலோசனை நிகழ்ச்சித்திட்டச் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தலும், ஒத்தாசை நல்குதலும், மாவட்ட, மாகாண, தேசிய மட்டங்களில்
- வழிகாட்டற் செயற்பாடுகள் - உள வழிகாட்டல்
- உள-சமூகச் செயற்பாடுகளுக்கான ஆய்வுகளை மேகொள்ளல், பாடசாலை, சமூக, வலய மட்டங்களிற் பயிற்சிகளை ஒழுங் கமைத்தல். - வ.ஆ. ஆசிரியர்களுக்கு
- வழிப்படுத்தற் செயற்பாடுகள் - வ.ஆ. ஆசிரியர்களுக்கு
- சமகால உள-சமூகத் தேவைகளை இனங்காணலும், அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான நடவடிக்கைகளை முன்னெ டுத்தலும் - வளர்ந்தோர், பிள்ளைகள்
- விசேட செயற்றிட்டங்களை முன்னெடுத்தல்.
- கல்வி அமைச்சின் அனுமதி பெற்று அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களுடனான உள-சமூகச் செயற்றிட்டங்கள்.
- பயிற்றுநர்களை ஒன்றிணைத்துப் பயிற்சி வழங்கும் செயற் பாடுகளை விஸ்தரித்தல்-உதவி, சிரேஷ்ட வளவாளர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள் அனைவரும்.
- தே. உ. வளநிலையத்துடன் தொடர்புகளைப் பேணித் தரவு களைப் பெறுதலும், தகவல்களை வழங்கலும்.
- மாகாண/மேலதிக மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்களினாற் குறித்தொதுக்கப்படும் ஏனைய கடமைகள்.

சகல மாணவர்களினதும் நலனைக் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளும் வகுப்பறை மட்ட உள-சமூகச் செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்து வதற்கான ஆசிரியரின் மேம்பட்ட செயலாற்றுத்திறன்

- ஆசிரியர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கும் குழுக்களை ஒழுங்கமைத்தல் பா.ஆலோ.சபை
- வழிகாட்டல் ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தல்
- 100 சிரேஷ்ட வளவாளர்
- 600 உதவி வளவாளர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விசேட உதவி தேவைப்படும் மாணவர்களின் தேவைகளில் ஆசிரியர் கள் சிறப்பான கவனம் செலுத்துதல். பா.ஆலா.ச

- வகுப்பறை மட்டத்தில் உள-சமூகச் செயற்பாடுகள்.
- ஆலோசனை வழங்கல் தொகுதி ஒன்றை விருத்தி செய்தல்.
- இரகசியமான உரையாடல்களுக்குப் பாதுகாப்பான இட மொன்றை இனங்காணுதல்.

மாணவர்கள் தமது சொந்த உள-சமூகத் திறமைகளை விருத்தி செய்வதற்கு வலுவூட்டுதல்

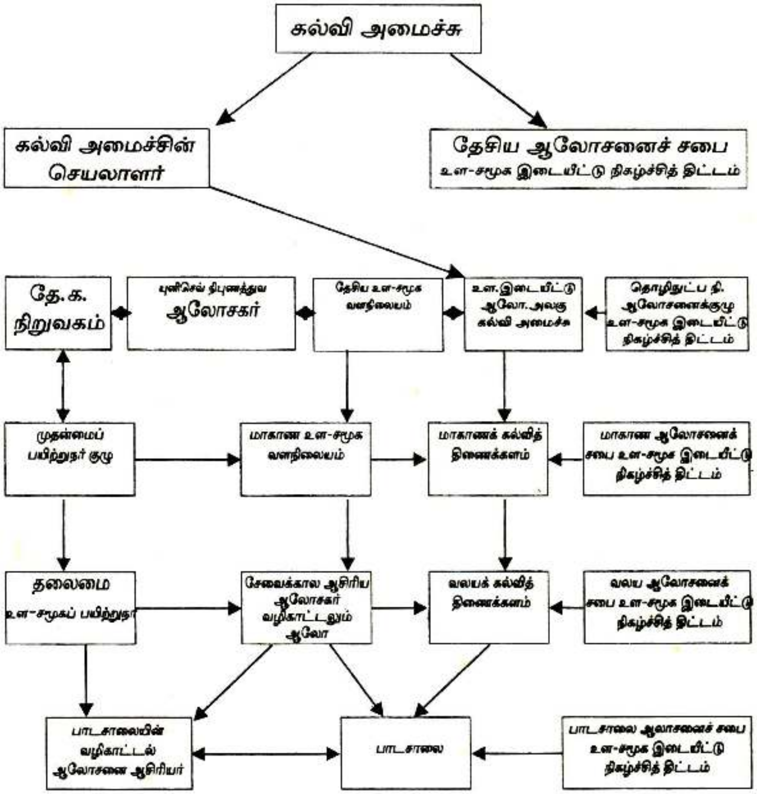
- தேசிய உள-சமூக வளநிலையத்தினாற் சாதனங்கள் பரிசுரிக் கப்படல்.
- மாணவர்களின் பூர்வாங்க முயற்சிகள் பற்றிய உள-சமூக வளநிலையத்தின் ஊடக வெளியீடுகள்.
- மாணவர்களினால் ஆரம்பிக்கப்படும் வகுப்பறை/பாடசாலை மட்ட உள-சமூகச் செயற்பாடுகள்.

மாணவர்களின் நலனைக் கவனத்திற்கொள்ளும் சேவைகள் கிடைக்கப்பெறுவதை முன்னேற்றுதல்.

- பாடசாலை மட்ட வழிகாட்டல் ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை சேவைக்கு அனுப்புதல்.
- தொழில் சார், கல்விசார் வழிகாட்டல் நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- பாடசாலைச் சிறுவர் மற்றும் இளவயதினர் குழுக்கள்/ கழகங்களை நிறுவுதலும், ஆதரவு வழங்குதலும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள-சமூக இடையீடு மற்றும் வழிகாட்டல் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் தேசிய மட்டக் கட்டமைப்பு



நடைமுறைப்படுத்துகின்ற திகதிகளை இணைப்பாளர்களுடாக வழங்கியிருக்கும் பட்சத்திற் பொருத்தமான இடத்தில் உள-சமூக நிபுணத்துவ ஆலோசகர் பற்றீசியன் பிரான்ஸிஸ் அவர்களும், இணைப்பாளர்களும் மேற்பார்வைக்காக வருகை தருவார்கள்.

மாதத்தில் ஒரு தடவை 10 ஆசிரியர்கள் கொண்ட 2 குழுக்களாகக் கூடி சகபாடி ஆதரவுக் குழு மேற்பார்வையினை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு 2 வளவாளர்கள் ஈடுபடுவர். இதனைப் பாடசாலைகளில் தொடர் கடமையாக மேற்கொள்ளவேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள-சமூக இடையீட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினுள் அதிபர்களின் வகிபங்கு

- உள-சமூகச் செயற்றிட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு ஆதரவு வழங்குதல்.
- பொறுப்பளிக்கப்பட்ட ஆசிரியரது சேவைக்கான ஒத்துழைப்பையும், தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்தல்.
- பயிற்சிபெற்ற ஆசிரியர்களாக ஏனைய ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் வழங்குவதற்கான திட்டங்களை உருவாக்கி நடைமுறைப்படுத்தல்.
- பாடசாலையினுள் வழிகாட்டல் ஆலோசனை சேவையினை நடாத்துவதற்கான தந்திரோபாயங்களை நடைமுறைப் படுத்துதல்.
- பொறுப்பளிக்கப்பட்ட ஆசிரியருக்கு நேரசூசிகையினுள் இதனை ஒரு பாடமாக உள்வாங்கி நடைமுறைப்படுத்துதல்.
- ஆரம்பக் கல்வி - விருப்புக் கலைத்திட்டம், இணைக்கலைத் திட்டம்
- இடைநிலைக் கல்வி-ஒதுக்கப்படாத பாடவேளை
- அறிக்கைப்படுத்துதல், ஆவணப்படுத்துதலைப் பாதுகாப்பாகப் பேணுவதற்கான அலுமாரி வழங்குதல்.
- செயற்பாட்டிற்குரிய இடத்தினை ஒதுக்குதல்.
- குடும்ப உள-சமூக ஆதரவு தேவைப்படின் அனுமதித்தல்.
- ஆசிரியர் மற்றும், மாணவர்களது மனவெழுச்சிகளைக் கவனமாகக் கையாளுதல்.
- விடுவிக்கப்பட்ட ரூபாய் 25.000- பிள்ளைகள் தாமே பங்குபற்றிச் செயற்படுவதனூடாக மகிழ்ச்சியினைப் பெறுதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூலாசிரியர்கள் பற்றி...

திரு. பாலசுப்பிரமணியம் தனபாலன் அவர்கள் நீண்டகாலமாக ஆலோசனை வழிகாட்டல், கல்வி உளவியல், கல்வியியல் பாடங்களைக் கற்பித்து வருகின்றார். இத்துறைசார்ந்த ஆய்வுகளையும், ஆய்வுக்கட்டுரைகள் நூல்களையும் எழுதி வருகின்றார். அத்துடன் ஆலோசனை வழங்குநராகவும் சேவையாற்றி வருகின்றார். கோப்பாய் ஆசிரியர்கலாசாலை, தேசிய கல்வி நிறுவகம், யாழ்பல்கலைக் கழகம், யாழ் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள், மாகாணக் கல்வியமைச்சு ஆகிய நிறுவனங்களில் ஆலோசனை வழிகாட்டல் பாடநெறி வளவாளராகச் சிறந்த முறையில் கடமையாற்றி வருகின்றார். சமகாலத்தில் ஆலோசனை வழிகாட்டல் சார்ந்த துறை விரைவாக வளர்க்கப்பட வேண்டியதாவுள்ளது. அதற்கு இந்நூலாக்கம் சிறந்த வரப்பிரசாதமாகும்.

திருமதி. ஞானசக்தி கணேசநாதன் அவர்கள், ஆலோசனை வழிகாட்டல், பாடத்துறையை நீண்ட காலமாகக் கற்பித்துவருகின்றார். எமது கல்லூரி மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழிகாட்டல் சேவையை வழ்ங்குநராகவும் கடமையாற்றுகின்றார். இத்துறை சார்ந்த ஆக்கங்களை வெளியிட்டு வருவதுடன் வளவாளராக இருந்து இத்துறைசார்ந்த செயலமர்வுகளைப் பாடசாலைகளில் நடாத்திவருபவர் மாணவர்களின் உணர்வுகளுடன் சங்கமமாகி, அவர்களுடைய பிரச்சினைகளை இனம்கண்டு சரியான தீர்வுகளையும் வழிகாட்டல்களையும் வழங்கும் சிறப்புத் தேர்ச்சியுடையவர். மாணவர்கள் விரும்பும் நல்லாசிரியர். இவ்வகையில் சம காலத்தில் பாடசாலைகளில் ஆலோசனை வழிகாட்டலை வழங்கும் ஆசிரியர்களுக்கு மிகுந்த பயனுடைய இந்நூலை எழுதியமைக்காகப் பாராட்டுகின்றேன்.

S.K. யோகநாதன் (பீடாதிபதி)
யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org