

ஓர் உறவு

கையாளுதல்



உளசமூகப்பணியாளர்களுக்கான கையேடு

நூற்தரவு

- நூல் : பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்
- நிதிப்பங்களிப்பு : 'கிளிநொச்சி மாவட்ட மக்கள் அமைப்பு'
- முதலாம் பதிப்பு : சாந்தியகம்
- இரண்டாம் பதிப்பு : தீரணியம், திறந்த பாடசாலை, பயிற்சி நிலையம், கோவிந்தன் வீதி, மட்டக்களப்பு.
- வடிவமைப்பு, அச்சுப்பதிப்பு : வணசிங்க அச்சகம், மட்டக்களப்பு.
- பக்கங்கள் : 260



முகவரை

நமது அன்றாட வாழ்வியலில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளாத மனிதர்கள் என எவரையும் கூறமுடியாது. பிரச்சினை மனிதனுடைய வாழ்வில் ஓர் அங்கமே. ஆனாலும், அண்மைக்கால இலங்கை வாழ் தமிழ்ச் சமூகம் சராசரி மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற நாளாந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு அப்பால் இயற்கை மற்றும் செயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேர்ந்துள்ளது. போர் 2009 இல் ஓய்ந்தாலும் அதன் உள்பாதிப்புகள் இன்னமும் ஓய்ந்தபாடில்லை. அவை சுலபமாக ஓயப்போவதில்லை.

எதிர்மறையான எண்ணப்பாடுகளை அவர்களது மனங்களிலிருந்து அகற்றுவதற்கும் செயற்படுத்தினைக் கூட்டுவதற்கும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட **பிரச்சினை முகாமைத்துவக் கூட்டு** என்ற எண்ணக்கரு கரம் கொடுக்கும் என நம்புகின்றோம். நிலைபேறான அபிவிருத்தி இலக்கை எட்டுவதற்கு உளநலம் நல்ல நிலைக்கு வந்து உற்சாகமும் ஊக்கமும் வரவேண்டும். ஏனெனில் மக்களினுடைய உளநன்னிலை மேம்படுத்தப்படாத நிலையில் இவ் அபிவிருத்தி இலக்கை அடைவது சவாலான ஒரு விடயமாகும்.

ஆகவே உளசமூகப் பணியாளர்கள், சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் சமூகத் தொண்டர்கள் என அனைவரும் சுலபமான முறையில் படித்துப் பயின்று சாதாரண மக்களுக்குப் பயன்கொடுக்கக் கூடிய வகையில் இலகுவாக விளங்கக்கூடிய வகையில் இந்தப் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** வடிவம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் என்பதற்கப்பால், சுலபமாகத் தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகளை எவ்வாறு கையாளுதல் மற்றும் நடத்தை சார்ந்த நுட்பங்கள் ஊடாகப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல் முதலிய அணுகு முறைகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளதால் இது **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** எனப் பெயர் பெறுகின்றது. இந்தக் கையேடு உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் - World Health Organization (WHO), பிரச்சினை முகாமைத்துவக் கூட்டு - Problem Management Plus (PM+) (2016), மற்றும் பிமு+ குழுக்களான வடிவம் - PM+ Group Format, அனுசரணையாளருக்கு வழிகாட்டி - Facilitator's Guide, பரீட்சார்த்த நகல் - Draft Version (2015) என்ற நூல்களைத் தழுவி தமிழ் கலாசாரத்துக்கு ஏற்ப உளசமூகத் துறைசார் அனுபவமுள்ளவர்களால் தமிழில்



இயைபாக்கப்பட்டுள்ளது. படங்களும், வரைவுகளும், அட்டவணைகளும் தமிழ்க் கலாசாரத்துக்கு மற்றும் கையேட்டின் தேவைக்கு அமைவாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன.

எமது முயற்சிக்கு மிகவும் ஒத்துழைத்த WHO உளநலப் பிரிவில் கடமையாற்றும் Mark Van Ommeren மற்றும் Edith Van'T Hof க்கு கடமைப்பட்டுள்ளோம். இவ்வாறு இந்த ஆக்கத்திற்குப் பல வழிகளிலும் தங்களது பெரும் பங்களிப்பை வழங்கி இதனுடன் பங்காளரான அனைவருக்கும் எமது நன்றிகள் (அட்டவணை 1'ஐ பார்க்கவும்). இதன் ஆரம்ப வரைவு போரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உளசமூகப்புனர்வாழ்வும் ஆதரவும் வழங்கும் முயற்சியாக, தேசிய ஒருமைப்பாட்டிற்கும் நல்லிணக்கத்திற்குமான அலுவலகத்தின் (ONUR: Office for National Unity and Reconciliation) உளசமூகப் பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சிநெறியில் உபயோகிக்கப்பட்டு பிறகு, அவர்களால் திருத்தப்பட்டது. இனி, உளசமூகப் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் இந்த நகலை அரசு, அரசு சார்பற்ற உளசமூகப் பணியாளர்கள், சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் சமூகத் தொண்டர்களினதும் பயிற்சிக்குப் பாவித்து அவர்கள் மூலம் மக்களுக்கு உதவ முயல்வார்கள்.

இரு வழித்தொடர்பாடல் போல உங்களின் காத்திரமான பின்னூட்டலே இந்த நகலைச் சீர்திருத்தி முழுமையாக்க எம்மை இன்னும் முன்னோக்கித் தள்ளும். ஆகவே ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களை அன்புடன் எதிர்பார்க்கின்றோம். ஆவலுடன் வரவேற்கின்றோம். இப்புத்தகத்தினை அச்சிட்டு வெளியீடு செய்வதற்கு நிதி அனுசரணை வழங்கிய Global Communities இன் சமூக ஒற்றுமை மற்றும் நல்லிணக்கச் செயற்பாட்டு திட்டத்திற்கு (USAID/SCORE: Social Cohesion and Reconciliation Activity) மனமார்ந்த நன்றிகள்.

நன்றி

எழுத்தாளர் குழு

உளசமூகப் பயிற்றுவிப்பாளர்கள்
சாந்திகம் உளவளத்துணை நிலையம்



கலாசார இயைபாக்கம்:

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்	-அத்தியாயம் -1
திரு. இரா. சந்திரசேகர சர்மா	-அத்தியாயம் -2
வைத்திய கலாநிதி யூடி. ஜெயக்குமார்	-அத்தியாயம் -3
திரு. இரா. சந்திரசேகர சர்மா	-அத்தியாயம் -4
வைத்திய கலாநிதி யூடி. ஜெயக்குமார்	-அத்தியாயம் -5
திரு. நா. நவராஜ்	-அத்தியாயம் -6
திரு. T. விஜயசங்கர்	-அத்தியாயம் -7
வைத்திய கலாநிதி முல்லை பரமேஸ்வரன்	-அத்தியாயம் -8
வைத்திய கலாநிதி ஹஷாந்தி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா மடோனா	-அத்தியாயம் - 9
வைத்திய கலாநிதி எல். சிவசுதன்	-அத்தியாயம் -10

அனுபந்தங்கள்:

வைத்திய கலாநிதி உமாகரன்
வைத்தியர் ச. பார்த்தீபன்
வைத்தியர் தி. ரசில்கரன்
திரு. T. T. மயூரன்

இணைப்பாளர்:

இரா. சந்திரசேகர சர்மா

மொழிமாற்ற செம்மையாக்கல்: அ. அஜந்தன், க. அருந்தாகரன், வே. வெற்றிச்செல்வி,
பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

ஒப்புநோக்காளர்கள்: ஜெ. தர்சினி, பா. சிவரஞ்சன், ரா. தியாகராஜா, ஜெ. சிவரூபி,
சி. கிரிசானினி, வே. வெற்றிச்செல்வி, சி. இராதாகிருஷ்ணன்,
கு. மேனகா, இ. சுதீபன், கதிர். கலைமாறன், பேராசிரியர்
தயா சோமசுந்தரம் மற்றும் ONUR உளசமூகப்
பயிற்றுவிப்பாளர்கள்

ஓவியங்கள்: ஓவியர் மா. சி. சிவதாசன் (கலைஞானச்சுடர்), திருமதி.
செ. கோமதிதேவி (கலாயூஷணம், கலைஞானச்சுடர்,
கலைமாமணி), கதிர். கலைமாறன் (ஆசிரியர்), செல்வி. செ.
ஜயந்திமதி (ஆசிரியர்)

கவிதைகள்: ஜெ. தர்சினி, பா. சிவரஞ்சன்
கணனிப் பதிவு: மு. யாழினி, பா. சிவரஞ்சன், செ. அனுஷா
வடிவமைப்பு: ஜெ. தர்சினி, கு. மேனகா, சி. இராதாகிருஷ்ணன்

பதிப்பு: 2020

வெளியீடு: சாந்திகம்



உள்ளடக்கம்

அத்தியாயம் 1	பின்னணிபக்கம் 5	
அத்தியாயம் 2	பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான தலையீடு	பக்கம் 17
அத்தியாயம் 3	உதவியளிப்பதற்கான அடிப்படைத் திறன்கள்	பக்கம் 29
அத்தியாயம் 4	பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான மதிப்பீடுகள்	பக்கம் 47
அத்தியாயம் 5	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் எதிர்நோக்கப்படும் சவால்களை விளக்கிக்கொள்ளுதல்	பக்கம் 57
அத்தியாயம் 6	நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்	பக்கம் 66
அத்தியாயம் 7	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்	பக்கம் 74
அத்தியாயம் 8	தொடங்குவோம் தொடருவோம்	பக்கம் 92
அத்தியாயம் 9	சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தல்	பக்கம் 107
அத்தியாயம் 10	தொடர்ந்து நலமாக இருத்தலும் முன்னோக்கிப் பார்த்தலும்	பக்கம் 116
அனுபந்தம் அ	மனப்பாதிப்புக்களைக் கையாளுதலின் முன்னரான மதிப்பீடு	பக்கம் 125
அனுபந்தம் ஆ	மனப்பாதிப்புக்களைக் கையாண்டு கொண்டிருக்கும் போதான மதிப்பீடு	பக்கம் 141
அனுபந்தம் இ	மனப்பாதிப்புக்களைக் கையாண்ட பின்னரான மதிப்பீடு	பக்கம் 146
அனுபந்தம் ஈ	பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் தற்கொலை எண்ணங்களைப் பரிசோதித்தலும் அவற்றுக்கான துலங்கலும்	பக்கம் 151
அனுபந்தம் உ	உதவிநாடகங்களுக்கான கையேடுகள்	பக்கம் 154
அனுபந்தம் ஊ	மற்றவர்களுக்கு உதவுவது எப்படி என்பதைக் கற்பனை செய்து கொள்ளல்	பக்கம் 159
அனுபந்தம் எ	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கான தலையீட்டு நெறிமுறை	பக்கம் 165



அத்தியாயம் 1

பின்னணி

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கான தலையீடு

வளர்ந்தோருக்கான இந்த உளசமூகத் தலையீடு, **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** என்ற அணுகுமுறையை விளக்குகிறது. பொதுவாக, மதிப்பீட்டிற்கான இரு சந்திப்புகளுடன் தலையீடு ஐந்து வாரங்களுக்கு, வாரத்திற்கு ஒரு தடவை நடைபெறும். சந்திப்புகளும் தலையீடுகளும் உதவிநாடியுடன் தனியாக அல்லது குழுக்களாக நடைபெறலாம். சாத்தியமாக இருந்தால் ஆதரவான குடும்ப அங்கத்தவரையும் நெருங்கிய நண்பர்களையும் இதில் கலந்து கொள்ளுமாறு கேட்கலாம். இந்த அணுகுமுறை, பிரச்சினை முகாமைத்துவத்துடன் தெரிவுசெய்யப்பட்ட நடத்தை உக்திகளை உள்ளடக்கியுள்ளதால் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு, இந்த உக்திகளை இணைப்பதால் இந்த அணுகுமுறை நெருக்கீடு, பயம், மனச்சோர்வு, கையறுநிலை போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகளுடன் வாழ்வாதாரப் பிரச்சினை, குடும்ப முரண்பாடு போன்றவற்றால் தோன்றும் அன்றாட உளசமூகப் பிரச்சினைகளையும் கையாள முற்படுகின்றது.

உதவிநாடி தமக்குக் கவலை தரும் பிரச்சினைகள் என்று அடையாளப் படுத்தியவற்றை **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** குறைக்க முற்படும். ஆயினும், குறுகியகாலத் தலையீடு என்ற காரணத்தினால், பாதிக்கப்பட்டவரின் முழுமையான துன்பங்களைக் கையாள முடியாமல் போகலாம். ஆகையால், இம்முறையை மற்றைய பொருத்தமான உதவிகளுடன் மேற்கொள்ள நேரிடலாம். உதாரணமாக, IASC – Inter Agency Standing Committee (2007) அமைப்பால் வெளியிடப்பட்ட “*அவசர காலங்களில் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் உளசமூக ஆதரவுக்கான வழிகாட்டி*”, போன்ற அவசர காலங்களில் வழங்கக்கூடிய மற்றைய உதவும் சேவைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் பலதரப்பட்ட உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவும். அது மனக் கோளாறுகளை நோய் நிர்ணயம் செய்யாது. ஆயினும், பதகளிப்பு (Anxiety) மற்றும் மனச்சோர்வு (Depression) போன்ற மிதமான மனநோய் இருப்பவருக்குப் பெரும்பாலும்



உதவும். (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் என்ற நூலில் நான்காவது அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்)

இந்தக் கையேட்டில் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் என்பதைத் தவிர்த்து பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்ற சொற்பதத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முக்கிய காரணம்: உதவிநாடி தீர்ப்பதற்குக் கஷ்டமான பல பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடலாம் என்பதாகும். அவர்களின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட பிரச்சினைகளை; போர், இன வன்முறை, தொடர்ச்சியான வறுமை போன்றவற்றை எதிர்கொள்ளவேண்டி வரலாம். கையாளுதல் என்ற பதத்தைப் பயன்படுத்துவதனால் உதவியாளரும் உதவிநாடியும் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியது என்னவெனில், பிரச்சினையைத் தீர்ப்பது சவாலாக இருந்தாலும் அதன் தாக்கத்திலிருந்து விமோசனம் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதையே ஆகும்.

மேற்பார்வையுடனான பயிற்சியின் போது உபயோகிக்கும் உசாத்துணைக் கையேடு இது. இக் கையேட்டில் உதவியாளர் தனது சந்திப்புகளில் காட்டும் தலையீட்டு நெறிமுறைகள் தொடர்பான (அனுபந்தம் ஊ) விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு உக்தியின் விபரமான விளக்கத் தையும் அவற்றை எவ்வாறு உதவிநாடிக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம் என்பதையும் அது கொண்டுள்ளது. ஆயினும் உக்திகளைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு இந்தக் கையேட்டை மாத்திரம் வாசிப்பது போதுமானதாக அமையாது. நடைமுறைப் பயிற்சியும் மேற்பார்வையும் உதவியாளராக இயங்குவதற்கு அவசியமானது.



உதவியாளருக்குத் தேவைப்படுவன

1. அடிப்படை உதவியளிக்கும் ஆற்றல்களுடன் (அத்தியாயம் - 3) பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் உக்திகளைக் கற்றல்.
2. இந்த ஆற்றல்களையும் உக்திகளையும் நடைமுறையில் செயற்படுத்த பழகுதல்.
3. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை உதவிநாடிகளுக்கு வழங்கும் பொழுது ஒழுங்கான மேற்பார்வையைப் பெறல்.



இந்த பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் கையேடு பின்வருபவர்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும்:

1. பலதரப்பட்ட துன்பங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சேவைஆற்றுவவர்கள்;
2. உதவிகள் தேவைப்படுபவர்களுக்குச் சேவை செய்யும் ஊக்குவிப்பாளர்கள் மற்றும் மக்களுடன் போதியளவு நேரம் செலவிடக்கூடிய வேலைத் தளத்தில் இருப்பவர்கள்;
3. **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** பிரயோகம் தொடர்பான பயிற்சி பெற்றவர்கள்;
4. தொடர்ந்து பயிற்சிபெற்ற மேற்பார்வையாளரின் ஆதரவும் கவனிப்பும் கிடைக்கக் கூடியவர்கள். (மேற்பார்வையாளர் அறிகைசார் நடத்தை சிகிச்சையில் [CBT - Cognitive Behavioral Therapy] பயிற்சி பெற்ற உளநல நிபுணராக இருத்தல் நல்லது. இல்லாவிட்டால் இந்தக் கையேட்டில் உபயோகிக்கப்படும் முறைகளிலும் மேற்பார்வையிலும் மேலதிக பயிற்சியும் செயற்பாட்டு அனுபவமும் பெற்றிருப்பவர்).

குழு அனுசரணையாளர்

ஒரு குழுவை வினைத்திறனான வகையில் நடத்துவதற்கு 8 அங்கத்தவருக்கு மேற்படாதிருத்தல் உகந்தது. கூடிய அங்கத்தவர் கொண்ட குழுவில் மேலதிக அனுசரணையாளரைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

1. குழு அனுசரணையாளரின் பொறுப்புகள்:
 - குழுவை **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** முறையில் முன்னெடுத்துச் செல்லுதல்.
 - **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தொடர்பாகக் கற்கும் தன் அங்கத் தவருக்கு ஆதரவளித்தல்.
2. இரு அனுசரணையாளர்கள் இருப்பின், ஒரு அனுசரணையாளர் குழுவுக்குத் தலைமை தாங்கி வழிநடத்த மற்றவர் நேரத்தைக் கவனித்து பிரச்சினைகளுடன் கூடிய அங்கத்தவருக்கு உதவலாம்:

குழு அனுசரணையாளர்களின் பண்புகள்:

- பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவுவதில் மிக உற்சாகமாக இருப்பார்.
- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தொடர்பாக நல்ல விளக்கமுள்ளவராக இருப்பார்.
- தகவல்களை எளிமையாக அர்த்தத்துடனும் மற்றும் ஆக்கத்திறனுடனும் கற்பிக்கக் கூடியவராக இருப்பார்.
- அடிப்படை உதவும் உக்திகளைக் கையாளுவதில் திறமைசாலியாக இருப்பார். பலரைக் கையாளுவதற்குத் தேவைப்படும் பக்குவத்தைக் கொண்டவராக இருப்பார்.



பயிற்சி

உளநல நிபுணர் அல்லாத உதவியாளருக்கு வகுப்பறைப் பாடங்களுடன் களப்பயிற்சியும் தேவைப்படும். வகுப்பறைப் பயிற்சி அதிகபட்சம் 80 மணித்தியாலங்களாக (10 முழு நாட்கள்) இருக்கவேண்டும். பயிற்றுவிப்பாளர் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில்** உள்ளடக்கப்பட்ட உக்திகளில் (உ-ம்: பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் முறை, நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல், நடத்தை இயக்கப்படுத்தல், சமூக ஆதரவு திரட்டல்) தேர்ச்சியும் அனுபவமும் பெற்றவராக இருத்தல் அவசியமானதாகும்.

வகுப்பறைப் பயிற்சியில் உள்ளடக்கப்படுவன:

- பொதுவான உளநலப் பிரச்சினைகள் (நெருக்கடி, பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு) பற்றிய தகவல்கள்
- உக்திகளுக்கான நியாயங்கள்
- அடிப்படை உதவும் திறன்கள்
- உக்திகளை வழங்குதல் மற்றும் அடிப்படை உதவும் ஆற்றல்களில் பங்கேற்று நடித்தல் (பயிற்சி வழங்குபவர் செய்து காண்பித்தல், பயிலுநர் பங்குபற்றுதல்)
- இறுதியில் பங்கேற்று நடித்தலுக்கு முழுநாள் ஒதுக்கப்படும்.
- சுய கவனிப்பு அல்லது பராமரிப்பு



களப்பயிற்சி அவசியமானது. **பிரச்சினை களைக் கையாளுதல்** கோட்பாடுகளைத் தெரிந்திருத்தல் மட்டும் போதாது, பயிற்சி தேவை. மேற்பார்வையுடனான நடைமுறைப் பயிற்சி உதவியாளரின் அறிவையும் ஆற்றலையும் பலப்படுத்துவதுடன் சுய நம்பிக்கையையும் கட்டியெழுப்புவதற்கு இன்றியமையாதது.



வகுப்பறைப் பயிற்சிக்குப் பின், குறைந்தது இரு உதவிநாடிகளுக்கு ஐந்து அமர்வுகள் செயற்படுத்த வேண்டும் (உ-ம்: 15 மணித்தியாலங்கள்). 5 அமர்வுகளும் குறைந்தது இரு வார காலத்தில் நடக்கலாம்.

களப்பயிற்சி அமர்வுகள், அதிகம் பாதிக்கப்படாத உதவிநாடியுடன் மேற்பார்வையாளரின் உதவியோடு நடத்துதல் நன்று. கிழமைக்கு 1-2 மேற்பார்வை அமர்வுகள் நடத்தல் உகந்தது. பயிற்சிக் காலத்துக்குப் பிறகு, **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** ஒழுங்கான மேற்பார்வையுடன் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். மேற்பார்வையின் கால ஒழுங்குமுறை (ஒன்று அல்லது இரண்டு கிழமைக்கு ஒரு முறை), உதவியாளரின் திறனில் தங்கியிருக்கும். அனுபவ காலத்துடன் கால இடைவெளியைக் கூட்டலாம். குழு அனுசரணையாளர் உளவியல் விடயங்களில் குழுக்களை நடத்தக்கூடிய தேர்ச்சி பெற்றவராக இருக்க வேண்டும்.

மேற்பார்வை

மேற்பார்வை அவசியமானது. குழு மேற்பார்வையாக (கிழமைக்கு 2-3 மணித் தியாலங்கள்) நடக்கலாம். ஒரு குழுவில் ஆகக்கூடியது 8 உதவியாளர்களை மட்டும் வைத்திருப்பது நல்லது. மேற்பார்வையாளர் உளநலப் பராமரிப்பில் அனுபவமுள்ளவராக இருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** பயிற்சியுடன் 2 நாட்கள் மேற்பார்வைப் பயிற்சியும் பூர்த்தி செய்திருத்தல் அவசியம். தாமாகவே **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** வழங்குவதில் அனுபவம் பெற்றவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

சகபாடிகளுடனான மேற்பார்வையும் தனித்துவ (ஒருவருக்கொருவர்) மேற்பார்வையும் (உதவிநாடியின் அவசர தேவை கருதி அல்லது நெருக்கீட்டில்) குழு மேற்பார்வையுடன் சேர்த்துக் கொள்ளப்படலாம்.

மேற்பார்வையின் பொழுது:

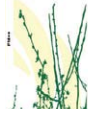
- உதவிநாடியின் முன்னேற்றம் பற்றி உரையாடுதல்.
- உதவிநாடியுடனான துன்பங்கள் பற்றிப் பேசுதல் அல்லது உக்திகளை வழங்கும் பொழுது எழும் தடைகள் பற்றி உரையாடுதல்.



- பிரச்சினைகளைக் கையாளுவது மற்றும் நடைமுறைத் திறன்கள் முதலிய வற்றைப் பங்கேற்று நடித்தல் (உதவியாளரின் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** ஆற்றல்களை மேம்படுத்துவதற்கு).
- உதவியாளரின் சுயகவனிப்புப் பற்றி அறிதல்.

பயிற்சி மற்றும் மேற்பார்வை பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு **“பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் உதவியாளர் பயிற்சி வழிகாட்டி”**யைப் பார்க்கவும் (தேவைப்படுமிடத்துப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்).





கையேட்டின் கட்டமைப்பு

கையேடு மூன்று முக்கிய பாகங்களைக் கொண்டுள்ளது.

1. முதற் பகுதி,

- பின்னணி (அத்தியாயம் 1)
- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தலையீடு (அத்தியாயம் 2)
- அடிப்படை உதவும் முறைகள் (அத்தியாயம் 3)

2. இரண்டாம் பகுதி தலையீட்டின் பிரதான பகுதிகளை விளக்குவது:

- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** மதிப்பீடுகள் (அத்தியாயம் 4)
- பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் எதிர்நோக்கப்படும் சவால்களை விளங்கிக்கொள்ளுதல் (அத்தியாயம் 5)
- நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (அத்தியாயம் 6)
- பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான படிமுறைகள் (அத்தியாயம் 7)
- தொடங்குவோம் தொடருவோம் (அத்தியாயம் 8).
- சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவது (அத்தியாயம் 9).
- தொடர்ந்து நலமாக இருத்தல் (அத்தியாயம் 10).

3. மூன்றாம் பகுதி அனுபந்தங்களைக் கொண்டுள்ளது.

- மதிப்பீட்டு உபகரணங்கள் (சம்மத முறைகள்; **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு** முன், **பிரச்சினைகளைக் கையாளும்** பொழுது, **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்குப்** பின்னரான மதிப்பீடுகள்) (அனுபந்தம் அ, ஆ, இ).
- தற்கொலை எண்ணங்களை மதிப்பிடுதலும் கவனித்தலும் (அனுபந்தம் ஈ).
- உதவிநாடிகளுக்கான கையேடுகள் (அனுபந்தம் உ).
- மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பதற்கான உதாரணங்கள் (அனுபந்தம் ஊ).
- தலையீட்டு நெறிமுறை (சந்திப்புகளின் போது படிப்படியான உதவும் செயற்பாட்டு விளக்கம்) (அனுபந்தம் ஏ).

தனி, குழுச் செயற்பாட்டுக்கான ஒவ்வொரு அமர்வு பற்றியும் முழுமையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அமர்வுக்குத் தேவையானவை முற்கூட்டியே பட்டியலிடப் பட்டுள்ளன. கையேடு, பாதிக்கப்பட்டவரின்



உதாரண சரிதை, குழுக் கலந்துரையாடல் மற்றும் செயற்பாடு எப்போது ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று கூறுகின்றது. **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உக்திகளை எவ்வாறு படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்துவது என்பதும் கூறப்பட வேண்டிய வேறு முக்கிய விடயங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. கலந்துரையாடல்களைத் தொடங்குவதற்கும் உக்திகளை விளக்கும் பொழுது ஏற்படும் தடைகளுக்கும் உபயோகிக்கக் கூடிய கேள்விகளும் உரையாடல்களும் *சாய்வு எழுத்துகளில்* பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

உதாரண உரையாடல்கள்

பதில்களின், கருத்துகளின் அல்லது விடயங்களின் உதாரணங்கள் கையேட்டில் காணப்படும். உதவிநாடி அல்லது குழுப் பங்காளர் என்ன செய்வார், கேட்பார் மற்றும் நீங்கள் என்ன பதில்களைக் கொடுக்கலாம் என்பவற்றுக்கு உதாரணங்கள் பட்டியலிடப்பட்டுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் வரும் எல்லாவற்றையும் கூறத்தேவையில்லை. அந்த நபருக்கோ, குழுவுக்கோ பொருத்தமானதை எடுத்துரைக்கலாம்.

உதாரணமாக, குழு அறிமுகச் செயற்பாட்டுக்கு: “அங்கத்தவரை இரட்டைகளாக அறிமுகப்படுத்தக் கேட்கவும். இரட்டைகள் தம்முள் 5 நிமிடங்கள் கதைக்க விடவும் (உ-ம்: பெயர், குடும்பம், ஊர் போன்றவை)”. இதில் பொருத்தமானவற்றை (அல்லது பட்டியலில் இல்லாத ஒன்றை) எடுத்து மற்றையவற்றை எடுக்காமல் விடலாம்.

உதாரண உரையாடல்கள் உள்ளூர்ச் சூழலுக்கேற்ப இருக்க வேண்டும். இயலுமான வரையில் கையேட்டில் உள்ளவற்றை நெருக்கமாகப் பின்பற்றவும். ஏனெனில், இங்கே கொடுக்கப்பட்டவை, உதவிநாடி தனக்கு உபயோகிக்கப்படும் உக்தியை விளங்குவதற்குத் தேவையான முழு விபரங்களையும் உள்ளடக்கி யுள்ளது. ஆயினும், உரையாடலை உதவிநாடிக்கு நேரே வாசிப்பது, அவர்களுடன் அந்நியோன்னிய உறவைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு உதவமாட்டாது.



நீங்கள் அந்த உக்தியை மிகவும் பொருத்தமான முறையில் விளக்கக்கூடியவர்களாக இருத்தல் நன்று. ஆகவே எழுதப்பட்டதிலிருந்து சற்று விலகிப் போகலாம். அதேபோல், ஒரு பொதுவான பிரச்சினையை (உதாரணமாக: கஷ்டங்களை விளங்குவதற்கு) விளக்கும் பொழுது,

பொருத்தமான உதாரணங்கள் மூலம் குறிப்பிட்ட உக்தியின் பயனைக்



காட்டலாம். (உதாரணமாக: நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதன் மூலம் பதகளிப்பைக் குறைப்பது) உதவிநாடிக்குப் பொருத்தமான, விளங்கக்கூடிய உதாரணங்களைப் பாவிப்பது நல்லது. ஒவ்வொரு தனி, அல்லது குழு அமர்வை நடத்துவதற்கான வழிகாட்டல் இந்தக் கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அமர்வில் நடக்கப்போவதைப் பற்றி முற்கூட்டியே பரிட்சயமாக இருத்தல் வேண்டும். மேலும், அமர்வை நடத்தும் பொழுது என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன கேள்விகள் கேட்கப்பட வேண்டும் என்று ரூபகப்படுத்துவதற்கும் ஊக்குவிக்கக் கூடிய வசனங்கள் மற்றும் உதாரண உரையாடல்கள் பார்ப்பதற்கும் இக்கையேட்டை உடன் வைத்திருக்கலாம்.

குழுவைத் தொடங்கும் முன் பாதிக்கப்பட்டவரின் சரிதையைப்பற்றிப் பரிட்சயமாக இருப்பதோடு, அது அந்தக் குழு அங்கத்தவருக்குப் பொருத்தமானதா என்பதையும் முற்கூட்டியே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

இந்தக் கையேடு பின்வருமாறு உதவியாளருக்கு அல்லது குழு அனுசரணையாளருக்கு உதவுகிறது:

- உக்திகளை விளக்குகிறது - பங்காளருக்குச் சொல்லவேண்டிய முக்கிய விடயங்களையும் விபரங்களையும் தருகின்றது.
- உக்திகளை எவ்வாறு உபயோகிப்பது என்று விளக்கி, பாதிக்கப்பட்டவரின் வாழ்க்கையில் அந்த உக்தி எவ்வாறு பிரச்சினைகளைக் கையாளும் என்று காட்டுகிறது.
- தனி அல்லது குழு உரையாடலை எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது என்பது தொடர்பான கேள்விகளையும் ஊக்கங்களையும் பரிந்துரைக்கின்றது.
- செய்கைக் கற்றலை எளிதாக்குவது மற்றும் தனி, குழுச் செயற்பாடுகளை எவ்வாறு முன்னெடுத்துச் செல்வது என்று கூறுகின்றது.
- நேர முகாமைத்துவம் தொடர்பாக ஒவ்வொரு அமர்வுக்குமான கால எல்லைகளை மதிப்பிடுகின்றது.



பெட்டிகளில் எழுதப்படுபவை சவாலான உதவிநாடியின் வெளிப்பாடுகள் (உ-ம்: பாலியல் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்) மற்றும் இடர்பாடான நிலைமைகளில் இருப்போர் (உ-ம்: போர்) பற்றி விபரிக்கின்றது. இவ்வாறான பாதிப்புகள் உள்ள இடங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளில் சேவை செய்ய முன்பாக இவ்விடயங்கள் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

கையேடுகள்

உதவிநாடிக்குக் கொடுக்கும் கையேடுகள் (அனுபந்தம் உ) உக்திகளை விளக்கும் பொழுது துணையாகப் பாவிக்கலாம். மற்றும் சந்திப்புகளில் கதைக்கப்பட்டவற்றை நினைவூட்ட உதவிநாடியிடம் கொடுக்கலாம். மேலும் செயற்பாட்டுத் திட்டங்களையும் செயற்பாடுகளையும் உதவிநாடி பதிந்து குறித்துக்கொள்வதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய நாட்காட்டியும் உள்ளது.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் யாருக்கு?

மேற் குறிப்பிட்டது போல, இடர்பாடுகளால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களில் வாழும் மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு மற்றும் நெருக்கடிக்கு உள்ளாகியவர்களுக்கு உரியதாகும்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் பின்வரும் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்குத் தயாரிக்கப்பட்டதல்ல.

1. தனது வாழ்க்கையை மாய்த்துக்கொள்ளும் திட்டத்திலுள்ளவர்கள்.
2. மன, நரம்பியல் மற்றும் போதைவஸ்துத் துர்ப்பாவனைக் கோளாறுகளால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (உ-ம்: உளமாய நோய், மது, போதை வஸ்துத் துர்ப்பாவனை, கடும் விவேகக் குறைபாடு, அறனை பெயர்தல்).

வன்முறையால் காயப்படக்கூடிய நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு உடனடித் தேவைகளையும் பாதுகாப்பையும் நிவர்த்தி செய்து, உளவியல் முதலுதவி கொடுக்கலாம். உளவியல் முதலுதவி கொடுக்க ஒரு நாள் பயிற்சி எடுத்திருக்க வேண்டும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (Wu;O) “உளவியல் முதலுதவி” என்ற கையேடு தமிழில் உள்ளது. இவர்களுக்குக் காலப்போக்கில் பொருத்தமாக இருந்தால் பிரச்சினைகளைக்



கையாளுதல் அளிக்கப்படலாம். நான்காம் அத்தியாயம், மதிப்பீடும் பொழுது **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்குப்** பொருத்தமற்றவர்களை அடையாளப்படுத்தும் விதி முறைகளையும் மேலதிக, அல்லது வேறு உதவிகளுக்குப் பொருத்தமான வழிகாட்டும் இடங்களையும் விளக்குகிறது.



தலையீடுகளின் முடிவில் பாதிக்கப்பட்டவர் முன்னேற்ற

மடையாது இருப்பின் பாதிக்கப்பட்டவரின் முன்னேற்றம் குறித்து மேற்பார்வையாளரோடு கலந்தாலோசிப்பதற்கு இக்கையேடு துணையாகும். நீங்களும் மேற்பார்வையாளரும், 5 அமர்வுகளுக்குப் பிறகு பாதிக்கப்பட்டவரின் மனோபாவம், பதகளிப்பு, நெருக்கீடு போன்ற உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகளில் மாற்றமில்லை என்று தீர்மானித்தால், அதன்பின் செய்ய வேண்டியவற்றுக்குப் பின்வரும் வழிகளை நாடலாம்:

1. மேற்பார்வையாளருடன் கலந்தாலோசித்து உதவிநாடியதை தொடர்ந்து **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உக்திகளைத் தாமாகக் கையாளுவதற்கு ஊக்குவிக்கலாம். எதிர்காலத்தில் (3 மாதங்களில்) அவர்களை மீளச் சந்திப்பதற்கு ஒழுங்கு செய்யவும். இவ்வாறு செய்வதற்கு உதவிநாடியின் குழப்பம் கடுமையற்றதாகவும் தற்கொலை எண்ணங்களற்றதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
2. மேற்பார்வையாளருடன் கலந்தாலோசித்த பின்னர், உதவிநாடியை உளநல நிபுணரிடம் மதிப்பீட்டிற்கும் தொடர் பராமரிப்பிற்கும் வழிகாட்டலாம். இவ்வாறு செய்வதற்கு உதவிநாடி கரும் குழப்பமுடையவராகக் காணப்பட்டால் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் திட்டங்கள் உடையவராக இருந்தால்; அல்லது ஒரு உதவிநாடி **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** எண்ணக்கருவை நன்றாகக் கடைப்பிடித்தும் அவரின் துயரநிலையில் மாற்றமில்லாமல் காணப்பட்டால் இவ்வாறு வழிகாட்டலாம்.
3. மேற்பார்வையாளருடன் கலந்தாலோசித்து இன்னும் அதே **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உக்திகளைக் கையாளுவதற்குக் கூடிய அமர்வுகளைக் கொடுக்கலாம். உதாரணமாக,



உதவிநாடி உங்களுடன் நம்பிக்கையான உறவை ஏற்படுத்துவதற்குக் காலம் எடுத்து பிந்திய அமர்வுகளில் முன்னேற்றம் காட்டத் தொடங்கியிருந்தால் கூடிய அமர்வுகளால் நன்மையைப் பெற்றுக்கொள்வார்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அமர்வுகள் முடிவுற்ற பின்னர் பெரும்பாலான உதவிநாடிகள் தொடர்ந்து சில மாதங்களுக்குத் தாமாகவே **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உக்திகளைப் பயிலுவது அவசியமானது. பெரும்பாலும், இக்காலப் பகுதியில் உதவிநாடியின் துயரத்திலும் கையாளுகையிலும் தலையீடுகளுக்குப் பின்னர் முன்னேற்றங்கள் காணப்படும். ஆகவே, உதவிநாடிகளைத் தொடர்ந்து **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உக்திகளை பயன்படுத்த உணக்குவிப்பது முக்கியமானது. அதே நேரம் உதவிநாடியைச் சில காலப்பகுதிக்குப் பிறகு (3 மாதம்) மீள்பார்வையிட ஒழுங்கு செய்யவும். அவர்கள் அப்போதும் அல்லற்பட்டால் அத்தருணத்தில் மேலதிக உதவி பெறலாம்.

எமது பண்பாடு மற்றும் உள்ளூர்ச் சூழ்நிலைக்கேற்ப இயைவுபடுத்தப்பட வேண்டும்.

➔ **“தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்” என்ற புத்தகத்தின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்)**

கையேட்டின் தற்போதைய வடிவம் பொதுவானதாகும். பல விடயங்களுக்கு அமைவாக இக்கையேடு உள்ளூர்ச் சூழலுக்கேற்ப பயன்படுத்தப்பட வேண்டிவரும்:

- விளங்கக் கூடியதும் சீரானதுமான தமிழில் உதவிநாடியுடன் உரையாடவும்.
- உள்ளூர்ப் பேச்சுவழக்குகளுக்கும், இலகுநடை, மொழி வெளிப்பாடுகளுக்கும் உருவகங்களுக்கும் மாற்றப்பட வேண்டும். நேரடியாகச் சில தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளைச் சுட்டிக்காட்டாமல் உவமைகளைப் பாவிக்கலாம்.
- உதவியளிக்கப்படும் முறையில் சமூக, கலாசார வித்தியாசங்கள் கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும் (உ-ம்: உதவிநாடியின் வீட்டில், அல்லது பராமரிப்பு மையத்தில்; உதவியாளருக்கும் உதவிநாடிக்கும் இடையில் பால் வேறுபாடு இருந்தால் என்ன செய்வது, எவ்வாறு சம்மதம் பெறுவது, குடும்ப அங்கத்தவரை பங்குகொள்ள வைப்பது எவ்வாறு: மற்றும் ஒடுக்கப்பட்ட அல்லது மறைக்கப்பட்ட, தனிப்பட்ட, சொந்த விடயங்களைப் பற்றி எப்படிக் கதைப்பது. உ-ம்: பாலியல் வன்முறை).
- உக்திகளின் பொருத்தப்பாடு தொடர்பாக மனிதநேய நெருக்கடியில் கையேட்டில் விபரிக்கப்பட்டவாறு உக்திகளின் சில பகுதிகளை



வழங்குவதில் தடைகள் ஏற்படலாம் (உ-ம்: 'தொடங்குங்கள், தொடர்ந்து செயற்படுங்கள்' என்ற பகுதியில் உள்ள செயற்பாடுகள் உதவிநாடியை ஆபத்துக்கு ஆளாக்கலாம்).

- சட்டரீதியாகத் தற்கொலை ஆபத்து மற்றும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தை முறைப்பாடு செய்வதில் வேறுபாடுகள் இருக்கலாம்.
- பாலியல் வன்முறை ஆபத்திலிருப்பவரைப் பாதுகாக்க உள்ளூரில் கிடைக்கப் பெறும் வளங்களில் வித்தியாசங்கள் இருக்கலாம் (உத்தியோக பூர்வமாகவோ முறைசாராததாகவோ இருக்கும் வளங்கள்).
- சமூக சேவைகளில் வித்தியாசங்கள் (உள, நரம்பியல், போதைவஸ்துத் துர்ப்பாவனைப் பிரச்சினைகளுக்கான விசேட, பொதுவான சேவைகள்).
- கையேட்டில் காணப்படும் படங்கள் மற்றும் உருவகங்கள் பிரயோகிக்கும் குழலுக்கு ஏற்றதாக அமைதல்.
- தனி அல்லது குழு இயக்கப்பாடு மற்றும் நிலைமைகளால் சில பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் உக்திகளைக் கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்ட விதத்தில் பின்பற்ற முடியாமல் போகலாம்.

அங்கத்தவர்கள் குழப்பமடைந்தால் நெருக்கடியைக் கையாளும் முறைகளைப் பொருத்தமான இடத்தில் அறிமுகப்படுத்த வேண்டிவரும்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை நடைமுறைப்படுத்தல்

சில முக்கிய தீர்மானங்களை நீங்கள் எடுக்க வேண்டிவரும்:

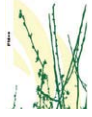
- பயிற்சியையும் மேற்பார்வையையும் எவ்வாறு ஒழுங்குபடுத்துவது?
- அமர்வுகள் எங்கே வழங்கப்படுவது?
- உதவி தேவைப்படுவரை எவ்வாறு அடையாளம் காணுவது?
- எவ்வாறு ஆரம்ப மற்றும் மீள் அமர்வுகளின் கால நேரங்களை ஒழுங்கு செய்வது?
- ஒழுங்கு செய்த அமர்வுகளுக்கு வருகை தராதவரை எவ்வாறு மீளத் தொடர்பு கொள்வது?
- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** செயற்படுகின்ற முறையை



எவ்வாறு கண்காணிப்பது?

- மேலதிக அல்லது வேறு தேவைகள் உள்ளவரை எவ்வாறு, எங்கே வழிகாட்டுவது?

வேருடன் அறுத்தெறி எதிர்மறை யோசனை!
உரம் இட்டு வளர்த்திடு நேர்மறை யோசனை!
சுக்கு நூறாகும் உன்னை நெருங்கும் சோதனை!
சுற்றத்தின் துணையுடன் தொடங்கும் உன் சாதனை!
உன்னிடம் உறைந்துள்ளது உயர்வான யோசனை!
உனக்கு எதற்கு மனவேதனை!



அத்தியாயம் 2

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான தலையீடு

கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?	அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்பு -பட்டுள்ளது?	செயற்பாட்டுத்தாள் எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?
<ul style="list-style-type: none">• பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் பற்றிய ஒரு பொதுக் கண்ணோட்டம் (உ-ம். தலையீட்டின் அமைப்பு, தந்திரோபாயங்களின் ஒழுங்கு முறை).• ஒவ்வொரு பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் தந்திரோபாயம் பற்றியும் ஓரளவு கற்றுக்கொள்ளுதல்.	<ul style="list-style-type: none">• முழுமையான தலையீடு	<ul style="list-style-type: none">• பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் உதவிநாடிகளுக்கான கையேடுகள் - அனுபந்தம் உ

இச்சுருக்கமான தலையீட்டிற்கான முழுமையான அணுகுமுறையை விளக்குவ தற்குரிய சொற்பதம் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** என்பதாகும். பிரச்சினை தீர்த்தல் பற்றி நன்கு அறியப்பட்ட தந்திரோபாயங்களுடன் சில நடத்தைத் தந்திரோபாயங்கள் இணைக்கப்படும். **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தொடர்பான முற்று முழுதான நோக்கம் உதவிநாடிகள் தமது உணர்ச்சிபூர்வமான வேதனைகளைத் தாமே சமாளித்துக் கொள்வதற்கு அவர்களின் ஆற்றலைக் கட்டியெழுப்புவது ஆகும். இயலுமானவரையில் அவர்களின் நடைமுறைப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதும் ஆகும்.



இக்காரணங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள மொழிநடையானது பயிற்சியளித்தல் அணுகுமுறைகளுக்கு ஒத்ததாகவே இருக்கின்றது. அத்தோடு பயிற்சியளித்தல் அணுகுமுறையில் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** ஆலோசனை வழங்குவதைத் தவிர்க்கிறது.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் தந்திரோபாயங்கள்

பின்வருவன பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் உள்ளடக்கப்பட்ட அனைத்து உள்வியல் தந்திரோபாயங்களினதும் சுருக்கமான விளக்கமாகும்:

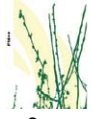
நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (அத்தியாயம் 6)

உதவிநாடிகளுக்கு நெருக்கீட்டைக் கையாளும் தந்திரோபாயத்தைக் கற்பித்தல், அவர்கள் நெருக்கீட்டையும், பதகளிப்பையும் நல்ல முறையில் கையாள உதவும். ஒவ்வொரு நாளும் சாந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்வது அதி உயர் நெருக்கீடு அல்லது பதகளிப்பு நிலைகளைத் தடுக்கும். மேலும் இது நெருக்கீட்டு நிலைகளில் ஒருவர் அமைதியடைவதற்கு உதவும். இதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட தந்திரோபாயம் சாந்த வழிமுறைகளாகும். அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் உச்சாடனம் அல்லது மெதுவான சுவாசம் போதுமானது. இவற்றைவிட வினைத்திறனுள்ள உள்ளூர் தளர்வுப் பயிற்சி முறைகளும் பயன்படுத்தலாம். நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தொடரின் ஆரம்பத்திலேயே அறிமுகப்படுத்தப்படும் (அமர்வு -1). அத்தோடு இது ஒவ்வொரு அமர்வின் முடிவிலும் பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும். நெருக்கீட்டைப் பற்றி மேலதிக விளக்கத்தைப் பெறுவதற்கு தமிழ்சமுதாயத்தில் உளநலம் புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் அத்தியாயம் - 3)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான படிமுறைகள் (அத்தியாயம் 7)

ஒரு உதவிநாடி வேலை இல்லாதிருத்தல், குடும்பத்தில் ஏற்படும் முரண்பாடு போன்ற நடைமுறைப் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஓர் தந்திரோபாயம் இதுவாகும். இந்தத் தந்திரோபாயத்தை நாம் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் எனக்



குறிப்பிடுவோம். இது இரண்டாவது அமர்வில் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. உதவிநாடிக்கு மிகக் கவலையைக் கொடுக்கின்ற பிரச்சினைக்குச் சாத்தியப்படக்கூடிய தீர்வுகளில் கவனமெடுப்பதற்கு நீங்களும் உங்கள் உதவிநாடிகளும் சேர்ந்து ஒன்றாக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

நீங்கள் இணைந்து பிரச்சினையில் பெரிதும் பயன்தரக்கூடிய தீர்வுகளைத் தெரிவு செய்யலாம். அதன் பின்னர், அந்தத் தீர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்த ஒரு தந்திரோபாயத்தைத் திட்டமிடலாம்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 16)

தொடங்குங்கள், செயற்பட்டுத் தொடருங்கள்

இந்தத் தந்திரோபாயம் உதவிநாடிகளின் செயற்பாட்டு மட்டத்தை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது (உ-ம்: சமூக செயற்பாடுகள் அல்லது தேவையான வேலைகளை அல்லது பணிகளைச் செய்தல்). தமது செயற்பாடுகளைக் குறைத்துக் கொண்ட பல உதவிநாடிகள் மனச்சோர்வு அடைந்துள்ளனர். மனச்சோர்வு வெவ்வேறு மனிதர்களில் வெவ்வேறு விதமாகத் தோற்றமளிக்கக் கூடும். ஆனால் பெரும்பாலும் எளிதாகக் களைப்படைதல், சக்தியும் ஊக்கமும் குறைவடைதல், தாழ்வான மனநிலை அல்லது உணர்ச்சிப் போக்கை உணர்தல், முன்னர் அனுபவித்த இன்பங்களை இப்போது அனுபவிக்காதிருத்தல், நம்பிக்கையற்றவராகவும் மதிப்பில்லாதவராகவும் உணர்தல் போன்றன இருக்கலாம். இது மட்டுமன்றி இவர்கள் அடிக்கடி வெவ்வேறு உடல் சார்ந்த தலையிடி அல்லது நாரிக்குத்து போன்ற வெளிப்பாடுகளை அனுபவிக்கவும் கூடும்.

மனச்சோர்வு உள்ளவர்கள், தாம் முன்னர் செய்தவற்றைப் பெரும்பாலும் செய்யாது நிறுத்திவிடுவர். '**தொடங்குங்கள், செயற்பட்டுத் தொடருங்கள்**' என்பது உதவிநாடிகளின் மனநிலைகள் மீது நேரடித் தாக்கத்தை உடையது, அவர்களின் செயற்பாட்டு மட்டங்களை உயர்த்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்தத் தந்திரோபாயம் முன்றாவது அமர்வில் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது.

சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் (அத்தியாயம் 9)

உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகள் உள்ள நபர்கள் ஆதரவு தருபவர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களிலிருந்தும் தனிமைப்படுத்தப்படலாம். ஒரு உதவிநாடியின் சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவதன் மூலம் நன்னிலையை மேம்படுத்தும் இந்தத் தந்திரோபாயம் நான்காவது அமர்வில் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. நம்பிக்கையுள்ள நண்பர்கள், குடும்பம், உடன் வேலை செய்வோர் அல்லது சமுதாய நிறுவனங்கள் என்பவையே இங்கு



குறிப்பிடப்படும் சமூக ஆதரவுத் தளங் களாகும். உதவிநாடி, நல்ல சமூக ஆதரவு உள்ளவராகவும் அவர்களுடன் நல்ல உறவாடல் உள்ளவராகவும் காணப்பட்டால், நீங்கள் அவருக்கு அதனையே தொடர்ந்து செய்யும்படி ஊக்குவிக்கலாம். இருப்பினும், மற்றைய உதவிநாடிகளுக்கு எவ்விதம் தமது சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்தலாம் எனக் கலந்துரையாடுவது மிகவும் சிறப்பானது. மேலும் அதிகமாக சமூக ஆதரவைப் பெறுவதற்கு ஒரு நடைமுறைத் திட்டத்தை உருவாக்குவதற்கும் உதவலாம்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 26 - 37)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அமைப்பு

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல், 90 நிமிடங்கள் உள்ள ஐந்து அமர்வுகளைக் கொண்டது. இந்த அமர்வுகளை வாரத்திற்கு ஒருமுறை நீங்கள் நடத்த வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், நீங்கள் உதவிநாடிகளை அவர்களின் தேவை கருதியோ அல்லது நிலைமைக்கேற்பவோ அடிக்கடியோ அல்லது இடையிடையோ பார்க்க வேண்டியிருக்கும். கீழே தரப்பட்டுள்ள படிவத்தில் முழு **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தலையீட்டையும், ஒவ்வொரு அமர்வின் முக்கிய பகுதிகளையும் காணலாம். அத்துடன் சராசரி அமர்வுக்குத் தேவைப்படும் நேரம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பொருத்தமான காரணமில்லாதவிடத்து ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தை முடிந்தளவு கடைப்பிடித்தால், அனைத்துத் தந்திரோபாயங்களையும் போதியளவு ஆழமாக, ஒவ்வொரு அமர்விலும் செய்து முடிக்கக் கூடியதாயிருக்கும்.

உங்களுக்கு விருப்பமான தந்திரோபாயங்களை எடுத்துக்கொண்டு மற்றவற்றைக் கவனிக்காது விடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், இதில் சிறிது நெகிழ்வுத் தன்மையும் உள்ளது. உதாரணமாக, ஒரு உதவிநாடி சில பிரச்சினைகளோடு இருந்தாலும் அவர் கடுமையான மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பதாக இருந்தால், அதனை விளங்கிக் கொள்வதற்கும் மேலும் செயற்பட்டுக் கொண்டிருப்பதற்கான திட்டமிடலை மேற்கொள்வதற்கும் அதிக நேரம் தேவைப்படும். எனவே தொடங்குங்கள், செயற்பட்டுத் தொடருங்கள் என்பவற்றிற்கு அதிக நேரம் செலவிடுவது பொருத்தமானதே.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை அளித்தல் உங்களுடைய மேற்பார்வையாளருடைய உதவியுடன் அமைக்கப்படும் போது உங்களுடைய உதவிநாடியின் முக்கிய பிரச்சினைகளுக்குப் பொருந்தக்கூடியதாக, நெகிழ்வுத் தன்மையைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.



பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அமர்வுகள்

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அறிமுகம்

1

- அறிமுகமும் இரகசியத் தன்மையும் (05 நிமிடங்கள்)
- தலையீட்டின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும், பொதுவான மீள்பார்வையும் (10 நிமிடங்கள்)
- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** என்றால் என்ன? (20 நிமிடங்கள்)
- இடர்பாடுகளை விளங்கிக்கொள்ளல் (30 நிமிடங்கள்)
- நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (20 நிமிடங்கள்)
- அமர்வை முடித்தல் (05 நிமிடங்கள்)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்

2

- பொதுவான மீள்பார்வையும் மனநலக்காட்டியும் (05 நிமிடங்கள்)
- பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளல் (70 நிமிடங்கள்)
- நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (10 நிமிடங்கள்)
- அமர்வை முடித்தல் (05 நிமிடங்கள்)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்

3

- பொதுவான மீள்பார்வையும் மனநலக்காட்டியும் (05 நிமிடங்கள்)
- பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளல் (35 நிமிடங்கள்)
- தொடங்குங்கள், செய்துகொண்டிருங்கள் (35 நிமிடங்கள்)
- நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (10 நிமிடங்கள்)
- அமர்வை முடித்தல் (05 நிமிடங்கள்)



4

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்

- பொதுவான மீள்பார்வையும் மனநலக்காட்டியும் (5 நிமிடங்கள்)
- பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் (20 நிமிடங்கள்)
- தொடங்குங்கள், செய்துகொண்டிருங்கள் (20 நிமிடங்கள்)
- சமுதாய ஆதரவை வலுப்படுத்துதல் (30 நிமிடங்கள்)
- நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (10 நிமிடங்கள்)
- அமர்வை முடித்தல் (05 நிமிடங்கள்)

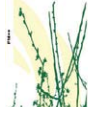
5

உதவி அமர்வுகளை நிறைவு செய்தல்

- பொதுவான மீள்பார்வை (20 நிமிடங்கள்)
- நலமாக இருத்தல் (30 நிமிடங்கள்)
- மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம் எனக் கற்பனை செய்தல் (20 நிமிடங்கள்)
- எதிர்காலத்தை நோக்கல் (15 நிமிடங்கள்)
- நிகழ்ச்சியை முடித்தல் (05 நிமிடங்கள்)

குழு அமர்வுகளின் கண்ணோட்டம்

அமர்வு	உள்ளடக்கம்	நேரம்	செயற்பாடுகள் அல்லது பொருட்கள்
வாசித்தல்பாடகசு ஐயுட்புஐயுட்பு ஐயுட்புஐயுட்பு வாசித்தல்பாடகசு ஐயுட்புஐயுட்பு ஐயுட்புஐயுட்புஐயுட்புஐயுட்புஐயுட்புஐயுட்பு	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு முன்னதான மதிப்பீடு (பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் குழுவை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் தனிப்பட்ட பாங்குபற்றுபவர்களுடன் நடத்துக)	60 நிமிடங்கள்	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு முன்னதான மதிப்பீடு (அனுபந்தம் அ)
	குழுவில் வந்து அமர்தல்	20 நிமிடங்கள்	சிற்றுண்டிகள்
	வரவேற்பும் அறிமுகமும் மதிப்பீடும்	20 நிமிடங்கள்	பெயர்ப்பட்டிகள் அல்லது நபர் அறிமுகம்
	குழுவிற்கான வழிகாட்டல்கள்	10 நிமிடங்கள்	பெரிய கடதாசியும் குறித்தல் கருவிகளும்
	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்றால் என்ன? தனிப்பட்ட இலக்குகள்	30 நிமிடங்கள்	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் சவரொட்டி- அனுக்லங்கள் பிரதிகுலங்கள் அட்டவணை, நாற்பந்து
	இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		
இடர்பாடு என்றால் என்ன?	30 நிமிடங்கள்	4 இடர்பாடு சவரொட்டிகள்	
நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்			பெரிய கடதாசியும் குறித்தல் கருவிகளும், நாற்பந்து, பலூன்கள்



ஸ்கூல்களில் கல்விக்கூட்டைக் கையாளுதல்		20 நிமிடங்கள்	சிறுநூல்கள்
குழுவில் வந்து அமர்தல்	20 நிமிடங்கள்	சிறுநூல்கள்	
வரவேற்பும் மனநலக் காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மீளாய்வும்	10 நிமிடங்கள்	பெயர்ப்பட்டிகள் அல்லது நபர் அறிமுகம்	
நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் தொடர்பான மீளாய்வு	15 நிமிடங்கள்		
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் - கல்வியூட்டல் உதாரணத்துடன்	30 நிமிடங்கள்	பிரச்சினையைக் கையாளுதல் தொடர்பான வரைபடம், பிரச்சினையைக் கையாளுதல் தொடர்பான சம்பவ உதாரணம்	
இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)			
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் - பங்குபற்றினரின் பிரச்சினைகள்	50 நிமிடங்கள்	பிரச்சினையைக் கையாளுதல் தொடர்பான வரைபடம்	
நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்	10 நிமிடங்கள்		

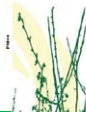




3 அகாடமிக்கு விருந்தினர் அகாடமிக்கு விருந்தினர்		குழுவில் வந்து அமர்தல்	20 நிமிடங்கள்	சிறுண்டிகள்
	வரவேற்பும் மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மீளாய்வு	10 நிமிடங்கள்	பெயர்ப்பட்டிகள்	
	நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் தொடர்பான மீளாய்வு	15 நிமிடங்கள்		
	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வு செய்தல் (இதனையே தொடர்தல் அல்லது புதிய பிரச்சினையைக் கையாளுதல்)	30 நிமிடங்கள்	பிரச்சினையைக் கையாளுதல் தொடர்பான வரைபடம்	
	தொடங்குங்கள், செயற்படுத்து தொடங்குங்கள் - கல்வியும் உதாரணமும்	20 நிமிடங்கள்	தொடங்குங்கள், செயற்படுத்து தொடங்குங்கள் - சம்பவ உதாரணம்	
இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)				
	தொடங்குங்கள், செயற்படுத்து தொடங்குங்கள் - பங்குபற்றினரின் செயற்பாடு	50 நிமிடங்கள்		
	நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்	10 நிமிடங்கள்		

4. சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல்	குழுவில் வந்து அமர்தல்	20 நிமிடங்கள்	சிற்பூண்டுகள்
	வரவேற்பும் மனைலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மனப்போக்கும்	10 நிமிடங்கள்	பெயர்ப்பட்டிகள் அல்லது நபர் அறிமுகம்
	நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் தொடர்பான மனப்போக்கு	15 நிமிடங்கள்	
	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மனப்போக்கு செய்தல் (இதனையே தொடர்தல் அல்லது புதிதாய் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்)	25 நிமிடங்கள்	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் தொடர்பான வரைபடம்
	தொடங்குங்கள் செயற்படுத்த தொடங்குங்கள் பற்றிய மனப்போக்கு (இதனையே தொடர்தல் அல்லது புதிதாய் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்)	25 நிமிடங்கள்	

4. (தொடர்ச்சி)	இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		
	சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் - கல்விபுறம் உதாரணம்	20 நிமிடங்கள்	சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் - சம்பவ உதாரணம்
	சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் - பங்குபற்றின ஆதரவு	25 நிமிடங்கள்	
	நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்	10 நிமிடங்கள்	





<p style="text-align: center;">செயற்பாட்டின் பின்னரான மதிப்பீடு குழுப் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் முடிந்த பின்னர் தனிப்பட்ட பங்குபற்றினர் நடத்துதல்.</p>	குழுவில் வந்து அமர்தல்	20 நிமிடங்கள்	சிறுநிண்டிகள்
	மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் வரவேற்பும் பொதுவான மீளாய்வும்	10 நிமிடங்கள்	பெயர்ப்பட்டிகள் அல்லது நபர் அறிமுகம்
	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வு செய்தல், பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல், தொடங்குங்கள் செயற்பாட்டுத் தொட்குங்கள், சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் வீட்டுப் பயிற்சி (தந்திரோபாயங்களைத் தொடர்வதற்கு ஆவன செய்தல்.	30 நிமிடங்கள்	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் வரையபடம்
	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மீளாய்வு	25 நிமிடங்கள்	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கான சம்பவங்கள், பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் தந்திரோபாயச் சுவரொட்டி
	இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		
நலமாக இருத்தல்	30 நிமிடங்கள்		
எதிர்பார்த்தல்	30 நிமிடங்கள்		ரூபகப்படுத்தும் அட்டைகளுக்கான பொருட்கள்
நிகழ்வை நிறைவு செய்தல்	45 நிமிடங்கள்		உணவு
செயற்பாட்டின் பின்னரான மதிப்பீடு குழுப் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் முடிந்த பின்னர் தனிப்பட்ட பங்குபற்றினர் நடத்துதல்.	40 நிமிடங்கள்		பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்குப் பின்னரான மதிப்பீடு (அனுபந்தம் இ)

செயற்பாட்டின் பின்னரான மதிப்பீடு
குழுப் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் முடிந்த பின்னர் தனிப்பட்ட பங்குபற்றினர் நடத்துதல்.

5



அமர்வுகளின் அமைப்பு

ஒவ்வொரு அமர்வின் ஆரம்பத்திலும், “**பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான மதிப்பீடு**” என்பதைப் பூர்த்தி செய்து தரும்படி உதவிநாடியைக் கேட்க வேண்டும் (அனுபந்தம் - ஆ). இந்த மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில், அவர்கள் முந்திய சந்திப்புக்குப் பின்னர் பொதுவாக எவ்வாறு இருக்கிறார்கள், நிலைமைகளைச் சமாளிக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம் (உ-ம்: சென்ற வாரத்தில்). இந்த மீள்பார்வையில் எவ்விதம் நிலைமைகள் இருந்தன என்பது பற்றி பொதுவாகக் கலந்துரையாடலாம். இது உதவிநாடிக்குச் சென்ற வாரத்தில் ஏற்பட்ட சாதகமான அனுபவங்களையோ அல்லது பாதகமான அனுபவங்களையோ பற்றிக் கதைப்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வழங்கக் கூடும்.

குறிப்பாக அவரது உணர்வுத் துயரங்களில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டதா அல்லது மோசமாகிவிட்டதா என்று அறியலாம், அமர்வுகளுக்கிடையில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிப் பணிகள் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம். அடைவுகள் பற்றியும், இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ததிலிருந்து என்ன கற்றுக் கொண்டார்கள் என்பது பற்றியும், வேறு ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருந்தால் அவை பற்றியும் கலந்துரையாடலாம்.

ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் மைய தந்திரோபாயங்களை அறிமுகப்படுத்தத் தொடங்குவதற்கு முன்னர், உதவிநாடி தனது வீட்டின் நாளாந்தச் செயற்பாடுகளின் போது எழுந்த ஏதாவது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கோ, கையாளுவதற்கோ உதவ சிறிது நேரம் செலவிடலாம். இதனைத் தொடர்ந்து, சுருக்கமான மீள்பார்வை இடம்பெறும். இன்றைய அமர்வில் எதனைப் பற்றி முக்கியமாகப் பார்க்கப் போகிறீர்கள் என்பது பற்றி உதவிநாடிக்கு நீங்கள் சுருக்கமாக விளக்கலாம் (உ-ம்: மீள்பார்வை செய்தல், பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல், அவர்களின் மனநிலையை மேம்படுத்த புதிய தந்திரோபாயம் ஒன்றை அறிமுகப்படுத்தல், அத்தோடு நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதற்குப் பயிற்சி எடுத்தல்).

ஒவ்வொரு அமர்வின் முடிவிலும், உதவிநாடி பூர்த்தி செய்யவேண்டிய, ஒத்துக்கொள்ளப்பட்ட பயிற்சிச் செயற்பாடுகளைப் பற்றிச் சுருக்கமாகக் கூறவும். அத்தோடு, இந்தப் பணிகளை அவர்கள் செய்வதற்கு உதவக்கூடிய வேலைப் பணித்தாள்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். எப்பொழுதும்



தங்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பதை உதவிநாடிகள் விளங்கிக் கொண்டார்களா? என்பதை சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இறுதியாக விடை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்த சந்திப்பு எப்போது, எங்கே என்பனவற்றையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு அமர்வும் எவ்வாறு இருக்கும் என்ற விரிவான விபரங்களை வரையறுக்கப்பட்ட தலையீட்டு விதிமுறைகள் (அனுபந்தம் - ஒ) உள்ளன.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அமர்வுகளில் குடும்பங்களோ, நண்பர்களோ பிரசன்னமாயிருத்தல்

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் செயற்பாட்டின்போது உதவிநாடி சில வேளைகளில் நம்பிக்கையான ஒரு நண்பரையோ அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினரையோ தம்மோடு இருப்பதை விரும்பக்கூடும். பல உதவிநாடிகளுக்கு, அமர்வுக்கு வெளியே தந்திரோபாயங்களை அவர்கள் செயற்படுத்தும் போது, இவர்கள் மிக உதவியாக இருக்கலாம். இருப்பினும், ஒரு அமர்வில் மேலதிக ஆட்களை வைத்திருப்பதும் சவாலுக்குரியதாகும். சிலர் அமர்வை ஆக்கிரமித்துத் தடையாக இருக்கக்கூடும் (உ-ம்: உதவிநாடியிடம் எதிர்மறையாகக் கதைப்பது, **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தந்திரோபாயங்களைக் குறை கூறுவது போன்றவை). மாறாக உதவியாகவும் இருக்கக்கூடும். வந்தவர்களின் பிரச்சினைகளில் கவனம் செலுத்தத் தேவையில்லை என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மற்றையவரின் பங்கு என்னவெனில் நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல், தொடங்குங்கள், செயற்பட்டுத் தொடருங்கள் போன்ற தந்திரோபாயங்களில் உங்கள் உதவிநாடிக்கு அனுசரணை வழங்குவது ஆகும்.

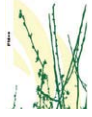
பொதுவில், ஒரு நம்பிக்கையான குடும்ப அங்கத்தவரோ அல்லது ஒரு நண்பரோ நெருக்கீட்டைக் கையாளும் தந்திரோபாயத்தையும் தலையீட்டையும் கற்றுக் கொள்ளும் பொருட்டு அனைத்து அமர்வுகளிலும் பங்குபற்றுவது மிகப் பொருத்தமானதாகும் (மனநலக்காட்டி மதிப்பீடு முடிவுற்றதன் பின்னர்). மேலும் நம்பிக்கையான ஒரு குடும்ப அங்கத்தவரோ அல்லது நண்பரோ தொடங்குங்கள், செயற்பட்டுத் தொடருங்கள் என்பவற்றைக் கற்றுக் கொள்ள மூன்றாவது அமர்வில் ஒரு பகுதிக்கு பங்குபற்ற அழைக்கப்படலாம். இந்த அமர்வுகளில் உங்களுடைய உதவிநாடியால் விரும்பப்படுபவர், குறிப்பிட்ட தந்திரோபாயங்களைக் கற்று வைத்திருத்தல், உதவிநாடிகள் எதிர்காலப்



பிரச்சினைகளை அல்லது குழப்பங்களை எதிர் கொள்ளும்போது உதவிநாடிக்கு உதவுவதற்குப் பொருத்தமாக இருக்கும். இருப்பினும், இவரை உதவிநாடிக்கு உதவி செய்பவராக நாம் எதிர்பார்க்கக்கூடாது. ஏனெனில், அப்படியிருப்பின் உதவிநாடி தன்னம்பிக்கை அற்றவராக இருப்பார். பொதுவாக குடும்ப அங்கத்தவர்களையும், நண்பர்களையும் பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் உள்ளடக்க வேண்டாம். ஏனெனில், உதவிநாடி தமது குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் பற்றி மற்றவர் அறையில் இருக்கும் போது பேச முடியாதிருக்கும் என எண்ணக்கூடும். எனவே உதவிநாடி தனது தனிப்பட்ட விடயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர்களையோ, நண்பர்களையோ வைத்திருப்பதன் நன்மை, தீமைகள் பற்றிக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 22

<p>இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்றவை</p>	<ul style="list-style-type: none">• பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் தலையீட்டின் ஒவ்வொரு தந்திரோபாயம் பற்றியும், பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அமர்வுகளின் அமைப்புப் பற்றியும் கற்றுள்ளீர்கள்.• நம்பிக்கையான குடும்ப அங்கத்தவர்களையோ நண்பர்களையோ எப்போது சேர்த்துக்கொள்வது என்பது தொடர்பாகவும் கற்றுள்ளீர்கள்.
---	--



அத்தியாயம் 3

உதவியளிப்பதற்கான அடிப்படைத் திறன்கள்

கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?	அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?	செயற்பாட்டுத்தாள் எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?
<ul style="list-style-type: none">நீங்கள் உங்கள் உதவிநாடியுடன் நம்பிக்கையுள்ள, நல்ல அணுகுமுறையுடன் வேலை செய்வதற்கு அடிப்படை உதவியளிக்கும் திறன்களை எவ்விதம் உபயோகிப்பீர்கள்?உதவிநாடி உதவியாளர் உறவுமுறையில் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?உதவிநாடி சிக்கலான பிரச்சினைகளை வெளிக்கொண்டும் போது எவ்வாறு அவற்றைக் கையாளுவீர்?	<ul style="list-style-type: none">நீங்கள் உங்கள் உதவிநாடியுடன் உறவாடும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் இந்தத் திறன்களை உபயோகிக்கவும்.	<ul style="list-style-type: none">பணியாளரின் பண்புகளை வளர்த்தல். ➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 4)



சிறப்புத் தேவைகளையுடைய பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு முறைகளைக் கையாளுவதற்கு முன்னதாக நாங்கள் அடிப்படை உதவியளிக்கும் முறைகள் பற்றி கலந்துரையாட வேண்டும். இது உதவிநாடியுடனான நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பும். உளவியல் ரீதியாக உதவியளிக்கும் போது உதவிநாடியுடன் சுமுகமான, நம்பிக்கையான, மதிப்பளிப்புடனான உறவுமுறை இன்றியமையாதது. இந்த அடிப்படை உதவியளிக்கும் விடயங்கள் பிரச்சினை களுக்கான தீர்வின் அத்திவாரம் ஆகும்.

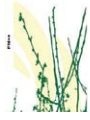
➔ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் முதலாம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்)

உதவிநாடிக்கு மதிப்பளித்தல்

உதவிநாடிக்கு உதவி செய்வதற்கு உங்களுக்கு உள்ளார்ந்தமான நேர்மை தேவைப்படுகின்றது. பாதிக்கப்பட்டவர் மனம் திறந்து தமது பிரச்சினைகளைக் கூறும்போது ஆர்வத்துடன் அவற்றை உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல் வேண்டும். மக்களை அணுகும் போது அவர்களைத் தன்மானத்துடன், கண்ணியத்துடன் நடத்துவதற்கு இனம், நிறம், பால், வயது, மொழி, மதம், அரசியல், கலாசாரம், சாதி, சமூக வகுப்புக்கள், ஏழை, பணக்காரன், பால்நிலை, பிறப்பு, உளவியல் குறைபாடுகள் போன்ற எந்தவொரு பாகுபாடும் காட்டப்படலாகாது. இந்த நற்பண்புகள் மக்களுடன் ஆரோக்கியமான உறவைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு அவசியமானவை. வலுவான நல்லுறவு உதவிநாடியுடன் ஏற்படாதவிடத்து நீங்கள் வழங்கும் தலையீடுகள் பயனளிக்கப் போவதில்லை.

கலாசார, பண்பாட்டு, பால்நிலை மற்றும் மொழியியல் தொடர்பான புரிந்துணர்வுகள்

உதவிநாடியைச் சந்திப்பதற்கு முன்னர் அவரின் பண்பாட்டுப் பின்னணிகளை நன்கு அறிந்து, ஏற்றுக்கொண்டு ஆரம்பிப்பது நல்லது. நீங்கள் உதவிநாடியின் சமூக, பண்பாட்டுப் பின்னணிகளைக் கொண்டவராயின் இவ்வகையான வேற்றுமைகள் எவ்விதத்திலும் தடைகளாக அமையாது, ஒத்துணர்வுக்கு வழி வகுக்கலாம். அவ்வாறு இல்லையாயின் ஊருக்கு ஊர், பிரதேசத்திற்குப்



பிரதேசம், சமூகத்திற்குச் சமூகம் அவர்களது பண்பாட்டு நடத்தைகள் வேறுபட்டவை ஆகலாம். நாங்கள் சேவையாற்றும் சமூகத்தில் பல்வேறு பின்னணிகளுடன், பல்வேறுபட்ட சிக்கலான பகுதியினர் காணப்படலாம். நீங்கள் அவ்வாறான பண்பாட்டுப் பின்னணிகளைப் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றில், பால்நிலை மனப்பான்மைகள், பொறுப்புகள், கடமைகள், எதிர்பார்ப்புகள்; மத ரீதியான வேறுபட்ட நம்பிக்கைகள் மற்றும் நடைமுறைப் பழக்கங்கள் போன்றன, அந்தந்த மக்களுக்கு உதவியளிக்க உங்களுக்கு அவசியமானவை; அத்துடன் ஒரு நபருடன் பணியாற்றுவதற்கு அவரிடத்திலுள்ள பண்பாட்டு ரீதியான நம்பிக்கைகள் குறித்தும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இவற்றைச் செய்வதற்கு உதவிநாடியுடன் நடைபெறுகின்ற உரையாடல்கள் மூலமும், கேள்விகள் மூலமும் அவர்களிடத்திலுள்ள பொதுவான நம்பிக்கைகள், பண்பாட்டுப் பின்னணிகள், மதநம்பிக்கைகள் என்பவற்றை அறிந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறாகக் கேள்வி கேட்கும் போது நீங்கள் அவற்றிற்குப் பூரண மரியாதை கொடுத்து ஆர்வத்துடன் செவிமடுக்கவும். இங்கே உதவிநாடி என்று பொதுவாகக் குறிப்பிட்டாலும் குழுக்களாகச் செயற்படும் போதும் ஒவ்வொரு அங்கத்தவருக்கும் இது பொருந்தும். அவர்கள் குறிப்பிடுகின்ற நம்பிக்கைகளிற்கு இடையிலான வேறுபாட்டை நன்கு உணர்ந்து அவர்கள் குறிப்பிடுகின்ற விடயங்கள் எவையென தவறவிடாது அவதானிக்க வேண்டும்.

சில நேரங்களில் (மேற்பார்வையாளருடன் கலந்தாலோசித்து) உதவிநாடியின் சில நம்பிக்கைகள், செயற்பாடுகளை அவர்களினூடாகவோ, குடும்பத்தவரினூடாகவோ மாற்றத்திற்கு உட்படுத்த வேண்டி ஏற்படலாம். உதாரணமாக, **“பாலியல் வன்முறைக்குட்படல் என்பது பாதிக்கப்பட்டவரின் தவறு”**, **“அசத்த ஆவிகளை ஓட்டிக் கலைப்பதன் மூலம் கடும் உளநோய்களைக் (உளமாய நோய்கள்) குணமாக்கலாம்”** போன்றவை. இவை வெளிப்படையாகவே ஆபத்தான அணுகுமுறைகள் ஆகும். இவற்றை நீங்கள் மிக அவதானமாகக் கையாள வேண்டும். இவற்றுடன் உதவிநாடியிடம் ஏனைய முறைகளையும் தலையீடுகளையும் செய்ய வேண்டியவரும். சில உதவிநாடிகள் தங்களது பால்நிலை சார்ந்தோருடன் மட்டுமே செயற்படுவதற்கு விரும்பலாம். அவ்வாறெனில், நீங்கள் அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் உதவிநாடியின் மொழிக்கும் முன்னுரிமை கொடுக்கவும்.



உதவியளிப்பதற்கான, உதவியாளருக்கான அடிப்படைத் திறன்கள்

உதவிநாடியுடன் ஆரோக்கியமான உறவைக் கட்டி வளர்ப்பதற்கு பல உயர் தகைமைகளும், உளவியல் திறமைகளும், விழிப்புணர்வும் தேவைப்படுவதோடு இவற்றை நீங்கள் வளர்ப்பதற்கு உங்களுக்குத் தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வும், இடைவிடாத முயற்சியும், பயிற்சியும், அனுபவமும் தேவைப்படுகின்றது. இவற்றைப்பற்றி இப்புத்தகத்தில் உள்ள அத்தியாயங்களை வாசிக்கும் போது கடந்த காலத்தில் உங்களது நெருங்கிய உறவினர், நண்பர்கள் போன்றோர் நீங்கள் கஷ்டப்படும் பொழுது உங்களுடன் கலந்துரையாடிய விதங்களைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். அவர்கள் அவ்வேளைகளில் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்ற பல்வேறு திறன்களைச் செவிமடுப்பதற்குப் பிரயோகித்திருப்பார்கள்.

இந்தத் திறன்கள் யாவற்றையும் எம்மிடத்தில் வளர்ப்பதோடு, அவையாவும் உதவிநாடியின் பிரச்சினையைச் செவிமடுப்பதற்கும் உதவி செய்வதற்கும் தேவைப்படும் என்றும் உணர வேண்டும்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 3,4)

அ. இரகசியம் காத்தல்

உங்களது உதவிநாடியுடன் வலுவான உறவை ஏற்படுத்த நம்பிக்கையும், இரகசியம் காத்தலும் பிரதானமானவை. உங்களது உதவிநாடிக்கு, தான் வெளிப்படையாகக் கூறும் விடயங்கள் வெளிவராதபடி பாதுகாக்கப்படும் என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக, பல்வேறு விதமான மனவடுக்களோடு வரும்போதும் நடந்த சம்பவம் தொடர்பான கூடுதலான களங்கம் இருக்கும் பொழுதும் உயிர்வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் உதவிநாடிகளின் இரகசியம் காத்தல் உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இடம்பெற வேண்டும். உதாரணமாக, பாலியல் வல்லுறுவு, பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். இருந்தபோதும், உதவிநாடியிடம் இந்த இரகசியம் பேணுவதற்கான சட்ட வரம்பெல்லைகளையும் கூறி வைத்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உதவிநாடி ஆபத்தான நிலையில் இருந்தால்; அதாவது, தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்யக்கூடிய நிலை அல்லது எவருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய ஆபத்திருந்தால் நாட்டின் சட்டத்திற்கும் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூகசேவைக் கட்டமைப்புக்கும் அமைவாகச் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் அறிவிக்க வேண்டும்.



உங்களது மேற்பார்வையாளருடன் உதவிநாடியின் பிரச்சினையையும் தலை யீட்டினூடான முன்னேற்றத்தையும் கலந்துரையாட வேண்டும். முடிந்தால், உதவிக்குழுவிடமும் கூறலாம். இரகசியம் காத்தலில், உதவிநாடி தொடர்பான தகவல்கள் முக்கியமானவை. உதவிநாடிகளைப் பற்றிய அவதானிப்புகள், பேறுகள், தனிப்பட்ட விடயங்கள் என்பவற்றை பாதுகாப்பாக, தனி ஆவணமாக, தாளிடப்பட்ட அலுமாரிகளில் வைக்கவும். உதவிநாடியின் முன்னைய நிலைமைகளை அறிந்து, தற்போதைய முன்னேற்றங்கள் குறித்து உதவி நாடியுடன் வாராந்தம் உரையாடுவதற்கும் இத்தகவல்கள் இன்றியமையாதவை.

➔ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 5, 18)

ஆ. கரிசனை காட்டுதல்

உதவிநாடியுடனான கரிசனையைக் காட்டுதல் மிக முக்கியமான திறன் ஆகும். உதவிநாடியின் உள்ளார்ந்த பிரச்சினைகள், உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள், சூழ்நிலைகள் என்பவற்றை சரியான முறையில் கரிசனையுடன் அறிந்து கொள்வதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும். மறுதலையாக, உதவிநாடி தெரிவிக்கும் விடயங்களை உதவியளிப்பவர் தனக்குள் உள்வாங்கி, அவை தனது பிரச்சினைகளாக எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்துவிடல் வேண்டும். அல்லாதுவிடின் பாதிக்கப்பட்டவரின் பிரச்சினைகள் உதவியளிப்பவருக்கு அதிக நெருக்கீட்டையும் மனச்சுமைகளையும் ஏற்படுத்தலாம்.

உதவியளிப்பவர் சொல்லக்கூடிய பதிலளிப்பு முறைகள்:

- உங்களது பிரச்சினைகள் மிகச் சவாலானவை அல்லது குழப்பத்தை அல்லது பயத்தை உங்களுக்குள் ஏற்படுத்துகின்றன.
- இந்தச் சம்பவங்கள் உங்களுக்குள் ஏற்படுத்தும் வலிகளை உங்கள் முகத்தில் இருந்தே அவதானிக்க முடிகிறது.
- நீங்கள் பல்வேறு விதமான நெருக்கீடுகளை அனுபவித்துள்ளீர்கள்.
- நீங்கள் நிறைய, கசப்பான அனுபவங்களை அனுபவித்துள்ளீர்கள்.
- இவை எவ்விதமான கவலைகளை அல்லது பயமுறுத்தல்களை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதை விளங்கிக்கொள்ள முடிகிறது.



இ. உடல்மொழித்திறன்

உதவிநாடியுடனான தொடர்பாடலில் முக பாவனை, உடல் அசைவுகள், உடல் மொழிகள் போன்றவற்றை அவதானிக்க, பயன்படுத்த முடியும். பொருத்தமான பார்வைத் தொடர்பு, தலை அசைவுகள், சீரான இருக்கை (சரியான இடைவெளி, முன்சாய்ந்திருத்தல், கால்கள் ஒடுக்கமாக அமைவது, கைகள் தொடைக்கு மேல், முகத்தில் கரிசனை போன்றவை) அவசியம். சரியான நேரத்தில் உதவிநாடியின் உணர்ச்சி மாற்றங்களுக்கேற்ப பிரதிபலித்து, உதவியளிப்பவர் தனது உணர்ச்சி மாற்றங்களையும் வெளிக்காட்டலாம். அதாவது அவர்கள் கவலைகளை வெளிக்காட்டும் போது நீங்கள் உங்கள் முகபாவனையில் அதற்குரிய உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டவும். அத்துடன் உதவியளிப்பவர் பொருத்தமான சொற்களையும் பாவிக்கலாம்: “உம்”, “அப்படியா”, “சரி”, “தூரதிஷ்டம்”.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 7).

ஈ. தட்டிக்கொடுத்தல், ஊக்கப்படுத்தல்

உதவிநாடி தமது மிக அந்தரங்கமான, இதுவரை கூறுவதற்கு மறைத்து வைத்திருந்த இரகசியங்களை வெளிக்கொணர்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தவும், சந்தர்ப்பத்தை வழங்கவும். அவ்வாறான நேரங்களில் அவரை நேர்முகமாகத் தட்டிக்கொடுத்து, உற்சாகப்படுத்த மறக்க வேண்டாம். உதவிநாடியுடனான தலையீடுகள் இருக்கும் வரைக்கும் இவற்றைச் செய்வதற்குப் பின்னடிக்கவோ, தயங்கவோ, தட்டிக்கழிக்கவோ வேண்டாம்.

தட்டிக்கொடுக்கும் முறைகள்:

- “நீங்கள் அவ்வாறான விடயங்களைத் தெரிவித்தமைக்கு மிக்க நன்றிகள்”.
- “நீங்கள் அவ்வாறான கசப்பான அனுபவங்களை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டதை நான் மனதாரப் பாராட்டுகிறேன்”
- “நீங்கள் இதுவரை என்னுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியாமல் உங்கள் மனதிற்குள் உறைந்துள்ள விடயங்களை வெளிக்கொணர்வது, நீங்கள் மீளெழுவதற்கு மிக முக்கியமானது”.



- “நீங்கள் தொடர்ச்சியாக நெருக்கீடுகளில் இருந்து மீள்வதற்கு முயற்சி செய்வதை நான் அவதானிக்கிறேன்”.
- சில பொருத்தமான பழமொழிகள், உவமைகள், உருவகத் தொடர்கள் என்பவற்றையும் கூறி அவற்றிற்கான விளக்கத்தையும் கூறலாம்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 14)

உ. அங்கீகரித்தல்

பொதுவாக உதவிநாடிகள் தமது தனிப்பட்ட விடயங்களை அறிமுகம் இல்லாதவர்களுடன் பகிர்வதற்குக் கூச்சப் படுவார்கள். தங்களது பிரச்சினையை கதைப்பது என்பது அவர்களது பலவீனமோ? மனநோய்களின் அறிகுறியோ? என்ற உணர்வுகளும் அவர்களில் இருக்கலாம். சில உதவிநாடிகள் தாங்கள் உணர்வதைக் குறித்து, தங்களைத் தாங்களே குற்றம் சுமத்தலாம். இவ்வாறான நம்பிக்கைகளைக் கைவிட உதவ வேண்டும். இது போன்றே மற்றவர்களும் அனுபவித்தார்கள் என்பதைப் புரியவைக்க வேண்டும். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மக்களிடம் உங்களின் கரிசனையைக் காட்டும். சிலர் உதவியளிப்பவர் கூறுவதை ஏற்றுக்கொள்ளாத மனநிலையிலும் இருக்கக்கூடும் என்பதையும் தெரிந்திருத்தல் நல்லது.



மதிப்பிட்டுப் பதிலளிக்கும் சில உதாரணங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

- நீங்கள் கடினமான அனுபவங்களை அனுபவித்துள்ளீர்கள். அந்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கு நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றது என்பது ஆச்சரியமானதல்ல.
- நீங்கள் சொன்ன உடல், உள மாற்றங்கள் இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பொதுவாக ஏற்படுகின்றன.
- உங்களைப் போன்ற பல நபர்களுடன் ஏற்கனவே உரையாடி இருப்பதனால் இதனை உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது.
- இந்த உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் விளங்கக்கூடியவை ஆகும்.



- நான் நீங்கள் பயப்படுவதைக் குறித்து அதிகமாக ஆச்சரியப்படவில்லை.

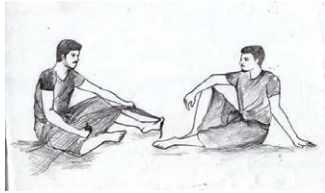
ஊ. உங்களது தனிப்பட்ட விழுமியங்களைத் தள்ளிவைத்தல்

உதவிநாடிக்கு உதவிசெய்யும் எல்லா வேளைகளிலும் அவர்களது விழுமியங்களுக்கும் அவர்களின் நம்பிக்கைகளுக்கும் மதிப்பளிப்பதற்கு நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட அடிப்படை உதவியளிக்கும் திறன்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உதவிநாடி கூறுகின்ற விடயங்களை வைத்து அவர்களைத் தீர்ப்பிட வேண்டாம். உதவிநாடியின் பிரச்சினைகளை ஆர்வமுடன் தீர்ப்பிடாது செவிமடுப்பதன் மூலமாக உதவிநாடி உதவியளிப்பவரை மனதார ஏற்றுக்கொண்டு உதவியளிப்பவரில் முழு நம்பிக்கைவைக்க வழிவகுக்கும். இதுவே உதவிநாடிக்கு உதவி செய்வதற்கு மிகப்பயன் தரக்கூடியது.

எ. ஆலோசனை வழங்குதல்

பொதுவாக ஆலோசனை கூறுவதைத் தவிர்க்கவும். இங்கே, ஆலோசனை வழங்குதல் என்பது உங்கள் உதவிநாடிக்கு முக்கிய அல்லது பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குதல் என்பதிலிருந்து வேறுபட்டதாகும். உதாரணமாக, சமூகசேவைக் கொடுப்பனவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறைகள், வீட்டுத் திட்டம் பெற்றுக்கொள்ளும் முறைகள் போன்றவற்றை பொருத்தமானால் கூறலாம். எவற்றைச் செய்ய வேண்டும், எவற்றைச் செய்யக்கூடாது என்று சொல்வதைத் தவிர்க்கவும். ஆனால் உரையாடுகையில் உதவிநாடி சில விடயங்களைக் கூறும், கேட்கும் போது அவ்விடத்தில் பொருத்தமான ஆலோசனை ஒன்றைக் கூறலாம்.

பொதுவாக உதவியளிக்கும் பணியாளர்கள், சிலவேளை மக்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதற்கு முற்படுவார்கள். இது பொதுவான செயற்பாடு ஆகும். உதவிநாடியும் தனது பிரச்சினைக்கான தீர்வு நீண்டு செல்வதை விரும்புவதில்லை. குறுகிய காலத்திலேயே அப்பிரச்சினையில்



இருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற மனநிலையுடனேயே உங்களை நாடி வருகின்றார்கள். அத்துடன் அவர்கள் எதிர்காலம் குறித்து எந்த எதிர்பார்ப்புகளும் இன்றி, மனச்சோர்வுடன் இருக்கும்போது, பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவத்தலையீடுகள் சவாலாக அமையும். இவ்வாறான வேளைகளில், உதவிநாடி தற்போதுள்ள பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு உடனடியாகச் செய்யக்கூடியவை எவை



என்பதைப் பற்றிய ஆலோசனைகளை வழங்குவது பொருத்தமற்றது. இத்தருணத்தில், ஆலோசனை கூறினால் உதவிநாடி உதவியளிப்பவரது ஆலோசனையிலும், உதவியளிப்பவரிலும் தங்கிவிடுவார். எதிர்காலத்தில் நீங்கள் உதவிநாடிக்கான முகாமைத்துவச் செயற்பாடுகளைச் செய்யமுடியாத ஒரு கையறுநிலை இதனால் ஏற்பட்டுவிடும்.

இவ்வாறான நேரங்களில் உதவியளிப்பவர் உதவிநாடியிடமே சில கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் உதவிநாடி தனது பிரச்சினை குறித்த ஆலோசனைகளைத் தானாகப் பெற்றுக்கொள்ள உதவலாம். **“நீங்கள் இப்போது இருக்கின்ற நிலைமை போல உங்கள் உறவினர், நண்பர் ஒருவர் இருந்தால் என்ன ஆலோசனை கூறுவீர்கள்?”** இவ்வாறான கேள்விகள் மூலம் தங்களது பதில் எவ்வாறு அமையும் என்பதை அறிந்து தமது நிலைமையைப் புரிந்துகொள்வர். தமது பிரச்சினையை வேறு கோணங்களிலிருந்து பார்த்து விடைகளைத் தேட ஊக்குவிக்கலாம். தாமே தமது பிரச்சினைக்குத் தீர்வைக் கண்டு பிடிக்க உதவலாம்.

ஆலோசனை வழங்குவதற்கான இரண்டு விதிவிலக்குகள்

1. பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ உதவியளித்தலின் போது உதவிநாடி உற்சாகத்துடன், சமூக ஆதரவைப் பெற்றுக்கொண்டு, நெருக்கீடுகளைத் தானாகக் கையாளும் வழிமுறைகள் என்பவற்றைக் கற்றுக் கொள்ள ஆலோசனை கூறப்படும்.
2. உதவிநாடியின் பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவச் செயற்பாடுகள் குறித்துக் கற்பிக்கும் போது உதவிநாடி தமது பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிமுறைகள் எவை என்பதைத் தாமே தீர்மானித்துக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வழங்க வேண்டும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உதவிநாடி உபயோகமற்ற முறைகள் எவை என்பதையும் அறிந்து கொள்ள உதவலாம். உதாரணமாக: சில தீர்வுகள் உதவிநாடியின் உணர்ச்சிகள், உடல் நலன் என்பவற்றையும் பாதிக்கலாம், சட்டவிரோதமானதாக, தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியதாக அமையலாம். நீங்கள் உதவிநாடிக்கு எந்தத் தீர்வுகள் நன்மையானவை? எவை தீமையானவை? என்பதை உணர்ந்து கொள்ள உதவலாம்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் பாதகமான வழிமுறைகள் எவை என்பதை உதவிநாடி உணர்ந்து கொள்வதற்கு ஏதுவாக அவர்களிடமே சில கேள்விகளைக் கேட்டு, அதற்கு அளிக்கப்படும் பதிலைக்கொண்டே உதவிநாடி அதனை உணர்ந்து



கொள்ள உதவ வேண்டும். உதாரணமாக, தமது பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட்டு, நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு மது பாவிப்பதால் வரும் போதையைப் பாவிக்க விரும்பலாம். அப்போது அதன் விளைவுகளைப் பற்றிக் கேட்டு, தீமைகளைச் சுட்டிக் காட்டலாம். இவ்வாறு கேட்கப்படும் கேள்வி களுக்கு உதவிநாடி அளிக்கும் பதிலைக்கொண்டே பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவத்தில் சரியான உதவியளிக்கும் முறைகள், பிழையான உதவியளிக்கும் முறைகள் என்பவற்றை அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ளும் வரைக்கும் தெளிவாக வழிகாட்ட வேண்டும். ஆனால் இது உங்கள் விழுமியம் சார்ந்ததாக இருக்கக் கூடாது.

உதவியாளர் - உதவிநாடி உறவு முறைகள்

அ. உதவியாளரின் வகிபாகம்

எமது பகுதிகளில் பல்வேறு வகையான உதவியளிக்கும் முறைகள் உள்ளன. பெரும்பாலும் உதவிநாடி தமது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை மற்றவர்களுடன் மனந்திறந்து முழுமையாகக் கதைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுவது இல்லை. பாரம்பரிய முறைக்கூடாக உதவியளிப்பவர்கள், சமயகுருமார், வாக்குச் சொல்லுபவர்கள் போன்றவர்கள் செய்யும் முறைகளுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறான முறைகளும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மீளெழுவதற்கு உதவி செய்கின்றன என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ உதவியளிப்பவர், மக்களின் பிரச்சினைகளை நன்றாக விளங்கி அவருக்கு ஏற்றாற்போல் உதவி செய்பவர் என்பதையும், உதவியளிப்பவரது வகிபாகத்தையும் தெளிவாக எடுத்துக் கூறுங்கள். இவ்வாறாக மக்களிடம் உங்களது வகிபாகத்தைப்பற்றி எடுத்துக்கூறும் போது, அதனை அவர்கள் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்வதற்கு ஏதுவாகச் சில உதாரணங்களைக் கொடுக்கலாம்:

ஒரு ஆசிரியர் வகுப்பறையில் மாணவருக்குப் பாடங்களைக் கற்பித்துக் கொடுப்பார். மாணவரது சந்தேகங்களுக்குப் பொருத்தமான விளக்கமளிப்பார். பரீட்சை, பரீட்சைகளுக்கான தயார்ப்படுத்தல், கல்வி கற்கும் முறைகள், கல்வி யின் முக்கியத்துவம் போன்ற விடயங்களையும் எடுத்துக்கூறுவார். ஆனால், மாணவருக்காக ஆசிரியர் பரீட்சை எழுத முடியாது. பரீட்சையை மாணவரே எழுத வேண்டும். கற்ற விடயங்களை மீளக்கற்று, பயிற்சி செய்வது, கடந்த கால பரீட்சை வினாக்களுக்கு விடை எழுதிப் பழகுவது போன்ற அனைத்துதையும் மாணவரே செய்ய வேண்டும்.



வகுப்பறையில் ஆசிரியர், மாணவர் உறவு எப்படி உள்ளதோ அவ்வாறே உதவியாளர் - உதவிநாடி உறவும், உதவியளிக்கும் முறைகளும் இருக்க வேண்டும். மேற்கூறிய உதாரணம் மூலம் மக்களுக்கு உங்களது வகிபாகத்தின் வரையறையை விளக்கி உதவியாளர், உதவிநாடி ஆகிய இருவரும் திறமைசாலிகள் என்பதை நிரூபிக்கவும். நீங்கள் உளம் சார்ந்த விடயங்கள், உளநலத்தை மீண்டும் கொண்டுவரும் வழிகள் பற்றித் தெரிந்திருப்பீர்கள். உதவிநாடி தனது சொந்த வாழ்க்கையில் நிறைந்த அனுபவசாலி. அதில் ஒரு சிறுபகுதியே உதவியளிப்பவருக்குத் தெரியும். இதுவரை தனது பிரச்சினைகளுடன் வாழ்ந்தது, அவற்றுக்கு முகங்கொடுத்தது போன்ற பல விடயங்களை உதவிநாடி செய்துள்ளார். இதனை ஏற்றுக் கொண்டு அதன் மூலமாக உதவி நாடியில் தன்னம்பிக்கையைக் கட்டி வளர்த்து, உதவி செய்ய ஆரம்பிப்பது உதவிநாடியின் பிரச்சினைகளை உதவியளிப்பவர் தீர்க்கப்போகின்றார் என்ற

தவறான எதிர்பார்ப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு ஏதுவாக அமையும். உதவியளிப்பவர் உதவிநாடியுடன் சேர்ந்து இருவரும் பிரச்சினையைக் கூட்டாக அணுகப் போகும் முறையே இதுவாகும்.

(➡ தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 1)

உதவியாளர் - உதவிநாடி உறவுமுறை எது என்பதைத் தெரிவிப்பதற்கான சில உதாரணங்கள்

வளர்ந்தோரின் கற்றல்

புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட விவசாய உபகரணம் ஒன்றின் பயன்பாடு குறித்து பொறியியல் வல்லுநர் விவசாயி ஒருவருக்கு விளங்கப்படுத்துகின்றார் என எடுத்துக் கொள்வோம். அதனை அறிந்து கொண்ட விவசாயி, பின்னர் தனது வயல் நிலத்தில் உபயோகிக்கும் போது அதனது பாவனை, தொழிநுட்பம், அணுகுமுறைகள் என்பவற்றை அனுபவத்தால் கற்றுக்கொள்ளலாம். இதற்குத் தொடர்ச்சியாக அந்தப் பொறியியல் வல்லுநர் உடனிருக்க வேண்டியது இல்லை.

மருத்துவ உபாயங்கள்

மருத்துவ உதவியை நாடியுள்ள நோயாளி ஒருவரின் நோய் நிர்ணயம், பாவிக்கும் மருந்துகள், பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள், நடைமுறை



வாழ்க்கை மாற்றம், உடற்பயிற்சிகள், தொடர் சிகிச்சை, மாதாந்தக் களத் தரிசிப்பு என்பவற்றை எடுத்துக் கூறும்போது அதனை விளங்கிக்கொண்ட நோயாளி அவ்வாறான ஆலோசனைகளைத் தானாகவே பின்பற்றி தனது உடல் நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவருதல் வேண்டும். இங்கு வைத்தியர் ஒவ்வொரு நாளும் உடனிருந்து உதவுவது இல்லை.

விளையாட்டுப் பயிற்றுவிப்பாளர் உபாயம்

தடகள வீரர் ஒருவருக்குப் பயிற்று விப்பாளர் - உடற்பயிற்சியைத் தயார்ப் படுத்துதல், ஆரம்பித்தல், முந்திச் செல்லுதல், முடிவுக்குக் கொண்டு வருதல், போட்டி போட்டு வெற்றி இலக்கை அடைதல் போன்ற செயற்பாடுகளை பயிற்சியாகவும், செயல்வடிவமாகவும் பயிலுநருக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தால் அதன்படி பயிலுநர் பயன் பெறுவார். இங்கு பயிற்றுநருக்காகப் பயிற்றுவிப்பாளர் ஓடுவதில்லை.



மேற்கூறிய உதாரணங்கள் மூலம் உதவிநாடி எவ்விதத்தில் நீங்கள் கூறுகின்ற உதவியளிக்கும் உபாயங்களைப் பின்பற்றித் தனது பிரச்சினையில் இருந்து மீளெழுவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதைச் சந்தேகமின்றி விளக்கிவிடும்.

ஆ. தயங்கும் உதவிநாடி

சில உதவிநாடிகள் உதவியாளருடன் பின்வரும் காரணங்களால் ஆரம்பத்தில் உரையாடத் தயங்கலாம்.

- நம்பிக்கையீனம்.
- உளநோய்களைக் குறித்த சமூகக் களங்கம்.
- உளவளத்துணை குறித்துத் தெரியாது இருத்தல்.
- பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ முறைகளைப் பற்றிச் சரியாகப் புரியாதிருத்தல்.
- நீங்கள் ஒரு உதவியாளர் என்ற வகிபாகத்தை அறியாதிருத்தல்.



- குடும்ப உறுப்பினர்களால், வலுக்கட்டாயத்தில் உங்களிடம் அழைத்து வந்திருத்தல்.
- தங்களது கடந்தகால அனுபவங்களை மீள வெளிக்கொணர்வதில் உள்ள பயம்.
- பால்நிலை வேறுபாடு - பெண் உதவிநாடிகள் ஆண் உதவியாளருடன் எப்படிக்கதைப்பது என்பதைப் பற்றிய பயம்.
- பாலியல் சார்ந்த விடயங்களைக் கதைப்பதற்கான வெட்கம்.

உங்களிடம் உதவி நாடிவரும் எல்லா மக்களும் ஒரே விதமாக இருப்பதில்லை. சிலர் இயல்பாகத் தங்களது பிரச்சினைகளைக் கதைக்க ஆரம்பிப்பார்கள். சிலர் தங்களது பிரச்சினைகளைக் கதைப்பதற்கு அதிகம் யோசிப்பார்கள். சரியான நம்பிக்கையை உதவிநாடியுடன் ஏற்படுத்தாத போது, அவர்கள் வெளிப்படையாகக் கதைக்க ஆரம்பிக்க மாட்டார்கள். இவ்வேளைகளில் உங்களது மேற்பார்வையாளருடன் இவற்றைப் பற்றிக் கலந்தாலோசித்து அவர்களது ஆலோசனைகள், வழிகாட்டல்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம். மாறாக, கதைக்க வைக்க நிர்ப்பந்திப்பது, நெருக்கீடு கொடுப்பது, கோரிப்பது போன்ற எதிர்மறையான செயல்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு உட்பட்ட மக்கள் உங்களிடத்தில் உதவிக்கு வருவார்கள். அவர்களில் பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு உட்பட்டவர்கள், சித்திரவதைக்கு உட்பட்டவர்கள், முன்னாள் போராளிகள், புலனாய்வுப் பிரிவினரால் தீவிர கண்காணிப்பில் உள்ளவர்கள்; குடும்பப் பிரச்சினைகள், பாலியல் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் போன்றோர் அடங்குவர். உங்களில்

நம்பிக்கை ஏற்படும் வரை அவர்களுக்கு, அழுத்தங்களைப் பிரயோகித்துக் கதைக்க வைப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். இலேசாக ஊக்குவித்துப் பார்க்கலாம். எப்பொழுதும் அவர்கள் தமது துயரங்களை, இரகசியங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பினால், அவற்றைச் செவிமடுக்கத் தயாராக இருப்பதை உணரவைக்கவும்.

உங்களில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு, அவர்களாகவே தங்களது பிரச்சினைகளை வெளிக்கொணரும் வரை, பொறுமைகாத்து, செவிமடுக்கவும். அவ்வப்போது அவர்களது உணர்ச்சி மாற்றங்களுக்கேற்ப சாந்த வழிமுறைகளைச் சொல்லிக் கொடுக்கவும். மக்கள் தங்களது பிரச்சினையை வெளிக்கொணர்வதற்கும்,



வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கும் அவர்களுக்கு உரிமையுண்டு என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். அவ்வாறான வேளைகளில், அவர்களது உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து அவர்களை ஏற்றுக் கொண்டு உதவியளியுங்கள்.

உதாரணம்

“நீங்கள் உங்களுக்குள்ள பிரச்சினைகளை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் கஷ்டம் உள்ளதை நான் உணர்ந்து கொள்கிறேன். இப்போது இல்லாவிட்டாலும் பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் கதைப்பதைச் செவிமடுப்பதற்கு ஆவலாக உள்ளேன் என்று கூறலாம்”. குறித்த ஒரு விடயத்தை உதவிநாடி மிகக்கூடிய கஷ்டத்துடன் கதைத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்தால், அவ்விடத்தில் உதவிநாடியிடம் “அவ்விடயம் குறித்துப் பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்தில் கதைத்துக் கொள்வோம். இப்போது ஏனைய விடயங்களைக் கதைப்போம்” எனக் கூறி; மெதுவாக, வேறு விடயத்திற்குள் செல்லலாம். அதேசமயம், சில மக்கள் சில விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்கும் பொழுது கஷ்டப்பட்டாலும் தொடர்ந்து அவற்றை வெளிக்கொணர முற்படுவார்கள். அவ்வாறான தருணங்களில், அவர்கள் விரும்பினால் நிறுத்தலாம் என்பதைச் சொல்லலாம். சில வேளைகளில், மக்கள் நீங்கள் கேட்பதை, சொல்பவற்றைக் கட்டாயம் முழுமையாகப் பின்பற்ற வேண்டும், எல்லாவற்றையும் சொல்ல வேண்டும் என்று தவறாக நினைக்கலாம்.

இ. தொடுகை

மக்களுடனான உரையாடல்களின் போது அவர்களை மெதுவாகத் தட்டிக்கொடுத்தல் எமது கலாசாரத்தில் உண்டு. இது உதவிநாடிக்கான கரிசனையைக் காட்டும். இருந்தபோதும் எதிர்ப் பால்நிலை, வயது வேறுபாடு, விருப்பமில்லாதவர்கள் போன்றவர்களுக்கு இதை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும். குறிப்பாக, ஆண் உதவியாளர்கள் எனின், உங்கள் உதவிநாடி பெண்ணாக இருந்தால் இதை முற்றாகத் தவிர்ந்துக் கொள்ளவும்.

ஈ. இட அமைவு

உதவிநாடியுடனான உரையாடலுக்குப் பொருத்தமான இட அமைவு தேவையானது. இடம் தனிப்பட்டதாகவும், அந்தரங்கமானதாகவும், ஓரளவு வசதியானதாகவும் அமைவது நல்லது.



நீங்கள் உதவிநாடி விரும்புகின்ற இடத்தைக் குறித்து கலந்தாலோசிக்கலாம். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, பிரத்தியேகமான அறையை அல்லது உதவிநாடியுடனான சம்மதத்துடன் இட அமைவைத் தேர்வு செய்வது, உதவிநாடி தனது பிரச்சினைகளைத் திறந்த மனதுடன் தயக்கமின்றிக் கதைப்பதற்கு உதவியாக அமையும்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 4)

உ. உங்களது நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல்

பல்வேறு விதமான பிரச்சினைகளுடன் உங்களிடம் வருபவர்களின் கதைகளைச் செவிமடுப்பது, கையாள்வதற்கான வழிமுறைகள் குறித்து கலந்தாலோசிப்பது என்பன உதவியாளராகிய உங்களில் நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தலாம். மீண்டும் மீண்டும் நாளாந்தம், இவ்வாறு பிரச்சினைகளை அணுகும் போது உங்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகள் ஒன்றும் உங்களுக்கு மட்டும் ஏற்படுகின்றவை அல்ல. பொதுவாக உதவியாளர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற ஒரு வேலைச்சுமை என்பதை மனதிற்கொள்க. உங்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற கோபம், பயம், மனச்சோர்வு, எதிர்பார்ப்பின்மை, நம்பிக்கை இழத்தல், எரிச்சல் போன்ற வேண்டத்தகாத அறிகுறிகளில் இருந்து உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள பின்வரும் உபாயங்களைக் கையாளலாம்:



- உங்களது சக பணியாளர்கள், மேற்பார்வையாளருடன் வழக்கமாக உரையாடலாம்.
- மக்களுடன் உரையாடும் வேளைகளிலேயே இடைவேளைகளைப் போதியளவு எடுத்து ஓய்வு, சாந்தப்படல், வெளிப்படுத்தல், கலை, விளையாட்டு, சுற்றுலா போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். தளர்வுப் பயிற்சிகளான மூச்சுப் பயிற்சி, தசைத் தளர்வு, சாந்தியாசனம், உச்சாடனம் என்பவற்றை நீங்களாகச் செய்து கொள்ளலாம்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் கூறிய விடயங்கள் மீண்டும் மீண்டும் உங்களுக்குள் நினைவாக வரும்போது அல்லது உங்களது நித்திரை குழம்பி, தூங்க



முடியாத போது என்ன செய்யலாம் என்பவற்றைக் குறித்து உங்களது மேற்பார்வையாளர்களுடன் கலந்துரையாடலாம்.

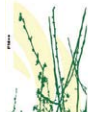
➔ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 2)

சவாலுக்குரிய சம்பவங்கள் அல்லது பிரச்சினைகள்

பாலியல் வல்லுறவு போன்ற நெருங்கிய நெருக்கீட்டு அனுபவங்கள், சித்திரவதை, பாரிய வீட்டுவன்முறை, கடுமையான உயிர் அச்சுறுத்தல் போன்ற பல்வேறு சம்பவங்களிலிருந்து தப்பிப்பிழைத்த நபர்களுடன் அவதானமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வாறானவர்களுடன் வேலை செய்யும் போது பின்வரும் விடயங்கள் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

1. பாதிக்கப்பட்டு உயிர் பிழைத்தவருக்கு இன்னும் பாதுகாப்புப் பிரச்சினைகள் தொடர்வதுடன் கடந்த அனுபவங்கள் மீள நடக்கவும் கூடும்.
2. பாதித்த சம்பவங்கள் மிகப் பயங்கர அச்சுறுத்தல் உள்ளவை. அந்தச் சம்பவங்களை மீள நினைவு கூறும்போது கூடியளவில் நெருக்கீடு, பதகளிப்பு என்பன ஏற்படுவதால் அவற்றை ஞாபகப்படுத்துவதைத் தவிர்க்க முற்படலாம்.
3. இச்சம்பவம் பொதுவாகத் தனிப்பட்ட விதத்திலோ, கலாசார ரீதியாகவோ தடை செய்யப்பட்டுள்ளதால், இதனைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ளவதோ உதவி பெறுவதோ கடினமானதாக இருக்கும்.
4. சம்பவம் வெளித்தெரிந்தால் குடும்பமும் சமூகமும் பாதிக்கப்பட்டவரை சமூகக் களங்கங்களுக்கு உட்படுத்துதல், புறந்தள்ளுதல் போன்றன ஏற்படும்.

வேறு சம்பவம் ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் தனது அனுபவங்களைப் பற்றிக் கதைக்கும்போது அவர்கள் உங்களிடமிருந்து அங்கீகாரம் பெறுவதை உணருவார், தமக்கு நெருக்கீடு நடந்துவிட்டது என்பதை நீங்கள் உறுதி செய்வீர்கள். ஆயினும், பாலியல் வல்லுறவு போன்ற மோசமான நெருக்கீடுகளிலிருந்து தப்பிப் பிழைத்தவர்கள் இவ்வாறான அங்கீகாரத்தைப் பெறமாட்டார்கள். ஏனெனில், பெரும்பாலும் அவர்கள் நடந்தவற்றைப் பற்றிக் கதைக்கமாட்டார்கள்; மௌனத்தைக் கடைப்பிடிக்க நிர்ப்பந்திக்கப்படுவர் அல்லது அவர்களை மற்றவர்கள் நம்பமாட்டார்கள். இதைவிட, அவர்களின்



தன்மானம் இன்னும் பாதிக்கப்படலாம். மற்றவர்கள் நடந்தவற்றைப் பற்றிக் கேலி செய்தால் அல்லது அவர்கள் நடந்தவற்றுக்கு நீதி கேட்டால், குடும்பத்தால் அல்லது சமூகத்தால் புறந்தள்ளப்பட்டு அவர்களுக்கு தனிமை, வறுமை போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம். மாறாக, குடும்பத்தில் ஒருவர் இவ்வாறு தாக்கப்படும் பொழுது முழுக் குடும்பமும் பாதிக்கப்படலாம். பயந்து ஒதுங்கி நடப்பது மட்டுமல்லாமல் அயலவர், சமூகம் அக்குடும்பத்தைப் புறந்தள்ளி, இழிவாக நடத்தலாம். சமூகத்தில் இவ்வாறான தாக்கங்கள் பரவலாக அல்லது விட்டுவிட்டு நடந்தால் முழுச் சமூகமும் ஒடுங்கிப்போய் செயல் இழக்கலாம். இவ்வாறான பயங்கரச் சூழ்நிலைகளில் குடும்ப மற்றும் சமூகமட்டத் தலையீடுகள், நடவடிக்கைகள் தேவைப்படும்.

தப்பிப் பிழைத்தவர் தனக்கு நடந்தவற்றைப் பற்றி வெளிப்படையாகக் கதைத்தால் அவர்களின் நிலைமை இன்னும் மோசமாகலாம். நடந்தவற்றைப் பற்றி உங்களுடன் கதைப்பதே மிகத்தைரியமான செயல். ஆகவே, அவர்களுடன் கூடிய அவதானமாக நடந்துகொள்ளவும். சொல்பவற்றை இரகசியமாகப் பேணவும்.

பாலியல் வல்லுறவு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சமூக, சட்ட, மருத்துவத் தேவைகளும் இருக்கலாம். அவ்வாறானவர்களுக்கு மேற்படி உதவிகளைப் பெற்றுக்கொடுக்க, வழிகாட்ட ஆவன செய்யவும்.

“**பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்**” என்கின்ற இந்த தலையீடு பாரிய உள நெருக்கீடுகளுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கான பிரத்தியேகமான உளவளத் துணை சார்ந்த அனைத்து விடயங்களையும் கொண்டிருக்கவில்லை. இருந்த போதும், இங்கே கொடுக்கப்பட்ட பொதுவான உதவியளிக்கும் முறைகள் ஓரளவுக்கு பிரயோசனமாக இருக்கும். உங்கள் பிரதேசத்தில் தப்பிப்பிழைத் தவருக்குப் பொருத்தமான, மேலதிக உதவிக்கு அனுப்பக்கூடிய அல்லது தொடர்பு கொள்ளக்கூடியவர்கள் பற்றிய விடயங்களை நீங்கள் அறிந்திருத்தல் நன்று.

நடந்த பாரிய சம்பவங்களைப் பற்றி உங்களுடன் உரையாடும், பாதிக்கப்பட்டு, உயிர்பிழைத்த நபர், நடந்த சம்பவத்திற்குத் தனது தவறுகளே காரணம் என்று கருதலாம் அல்லது அதற்கு உடந்தையாக இருந்தது, எதிர்க்கவில்லை போன்ற குற்றவுணர்வுகளுடன் காணப்படலாம். அல்லது மற்றவர்கள் பழிசுமத்தலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மிகப்பொருத்தமான அணுகுமுறைகளுடாக, அந்தச் செயலுக்குப் பாதிக்கப்பட்டவர் காரணமில்லை என்பதை உணர்த்த வேண்டும்.



இவ்வாறான கலந்துரையாடல்களின் போது அவர்கள் கூறுகின்ற விடயங்களுக்கு மதிப்பளித்து, பொறுமையாகச் செவிமடுத்து, அவரது உள்ளக் கிடக்கைகளை திறந்து விடுவதற்கு உதவவும். இங்கு தலையீடுகள் ஆரம்பிப்பதற்கு அவசரப்படத் தேவையில்லை.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 191, 199)

உங்களது உதவிநாடி பாலியல் வல்லுறவிற்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளார் என நீங்கள் உணரும்போது என்ன செய்வீர்கள்?

உங்களிடம் உதவிக்கு வந்துள்ள உதவிநாடி குறித்து ஏற்கெனவே உங்களது சமூகத்தில் கதைக்கப்படுகின்ற அல்லது உலவுகின்ற செய்திகளைப் பற்றி அறிந்துள்ளீர்கள் எனில், நீங்கள் உதவிநாடி அவ்வாறாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதான தீர்மானத்திற்கு வந்திருப்பீர்கள். உதவிநாடி உங்களுடன் தனது அனுபவத்தைப் பகிர்வதைத் தவிர்க்கலாம். உதவிநாடி குறித்து முற்கூட்டிய அனுமானத்திற்கு வருவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது மேற்பார்வையாளர்களது ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு தொடர்ந்து உதவிநாடியுடன் நல்லுறவுடன் வேலை செய்யுங்கள்.

பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் உரையாடும் போது, அவருக்குப் பாதுகாப்புக் கெடுபிடிகள் அல்லது அச்சுறுத்தல்கள் காணப்படுமிடத்து; இந்த யதார்த்த நிலை பற்றி உரையாடுவதுடன் குறிப்பிட்ட காலம் வரை பாதுகாப்பாக இருக்கக்கூடிய இடங்கள், குறிப்பாக மாவட்ட ரீதியாக உள்ள பாதிக்கப்பட்ட மகளீர் தங்கும் நிலையங்கள் குறித்தும் கலந்துரையாடலாம். அவ்வாறு தேவைப்படும் போது அவற்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க உதவலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் கூறும் பதில்கள், அவர்கள் அதனை நல்ல விதமாக ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் வகையில் உரையாடுவதன் மூலம் ஆதரவைக் கட்டியெழுப்பலாம்:

- “நீங்கள் கூறிய உங்கள் பாதிப்புக் குறித்துச் சில விடயங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.”
- “நீங்கள் கூறிய சம்பவம் எவ்விதத்திலும் வெளிவராமல் என்னால் இரகசியம் காக்கப்படும் இன்னும் அச்சுறுத்தல் இருப்பின் அதற்கான நடவடிக்கை எடுக்கலாம். பாதுகாப்பான இடங்களைத் தேடி பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தலாம்”.
- “நீங்கள் விரும்பும் சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும், உங்களது பிரச்சினைகளுக்கு



கான தலையீடுகள் குறித்து எனது மேலாளருடன் உரையாடுவேன் அல்லது அதுவும் தவிர்க்கப்படும்.”

- “உங்களுக்கு நடந்த சம்பவங்களைப் பற்றிக் கதைப்பதற்கான அல்லது கதைக்காமல் விடுவதற்கான உரிமை உங்களிடம் இருக்கிறது. அதற்காக நான் உங்களை வற்புறுத்தப் போவதில்லை.”
- “உங்களுக்கு நடந்த சம்பவம் போன்று பல பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் நடந்துள்ளது.”
- “இச்சம்பவம் உங்கள் தவறால் நடக்கவில்லை. நடந்த சம்பவத்தைக் குறித்து நான் ஒருபோதும் உங்களைத் தீர்ப்பிடப் போவதில்லை.”

நீண்டகாலத்திற்கு முன்னர் பாலியல் வல்லுறவுக்கு உட்பட்டுத் தற்போது பிறிதொரு பிரச்சினையுடன் வந்துள்ள உங்கள் உதவிநாடியுடன் தற்போதைய பிரச்சினை குறித்துக் கதைப்பதற்கே முன்னுரிமை கொடுங்கள். கடந்து போன பாலியல் வல்லுறவு குறித்துக் கதைப்பதற்கு பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்தை எடுக்கலாம். அத்துடன் உதவிநாடி இவ்விடயங்களை உங்களுடன் பயமின்றிப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும் என்பதையும் உணர்ந்து கொள்ளட்டும். பெயர்கள், நபர்கள், இடங்கள் என்பன தவிர்க்கப்பட்டு சில உதாரணங்களை கலந்து உரையாடலாம். இதன் மூலம் உதவிநாடி தனது பிரச்சினையை வெளிக் கொணர்வதற்கான நம்பிக்கையைப் பெற்றுக்கொள்வார். உடனடியாக அல்லாவிட்டாலும் காலப்போக்கில், தொடர்ந்து வருகின்ற சந்திப்புக்களில் அவர்கள் உங்களுடன் கதைப்பதற்கு முற்படலாம். இருந்த போதும், சிலர் தமது பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்த்தால், அதற்கு மதிப்பளித்து அவ்விடயத்தைப்பற்றிப் பேசுவதை தவிர்ப்பது மிகப் பொருத்தமானது.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 200)

முரண்பாடுகள்

சமூகங்களுக்கிடையில் மதக்குழுக்கள், வெவ்வேறு சாதிப்பிரிவுகள், இளைஞர் குழுக்களுக்கிடையில் முரண்பாடுகள் தோன்றும் போது அவர்கள் இராணுவம், காவல் துறை, ஆயுதக் குழுக்கள், எதிர்க்குழுக்கள் போன்றோர் குறித்த அச்சத்தை வெளிப்படுத்துவார்கள். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், சம்பவங்களினால் பாதிக்கப்பட்டு உங்களிடம் உதவிநாடி வந்தவர்கள், நீங்கள் யார் என்ற பயத்தைக் கொண்டிருக்கலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் யார்



என்பதைச் சரியாக வெளிப்படுத்துவதுடன் அவர்கள் கூறுகின்ற செய்திகள் குறித்து இரகசியம் காக்கப்படும் என்பதையும் உணர்வதற்கு உதவுங்கள்.

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதலுடன் அடிப்படை உதவி செய்யும் உபாயங்களைப் பிரயோகிக்கும் போது, ஒத்த பாதிப்பு உள்ள குழுக்களைச் சார்ந்தவர்கள் உதவுவது அவர்களிற்குப் பாதுகாப்பாகவும், தங்களது பிரச்சினையைப் பயமின்றி வெளிக்கொணரவும் உதவும். இதன்போது உங்களது மேற்பார்வையாளரது ஆலோசனைகள் இன்றியமையாதது.

இந்த
அத்தியாயத்தில்
நீங்கள் கற்றவை

- வெவ்வேறு கலாசார, பண்பாடு, மொழி மற்றும் வழக்குகளைக் கொண்ட மக்கள் உங்களிடம் உதவிநாடி வரலாம்.
- உதவியளிக்கும் அடிப்படை முறைகள், பலமான உறவை உங்களது உதவிநாடியுடன் ஏற்படுத்த உதவும்.
- வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளையும் கடினமான பிரச்சினைகளையும் கையாள்தல்.

கவலைகளைக் கைவிடு அது உனக்கு வாரிசு அல்ல.

சிலைகளைச் செதுக்கிடு அது உனக்கு பெரிய காரியமல்ல.

நெருப்பாற்றைக் கடந்திடு அது உனக்குப் புதிது அல்ல.

உள்ளங்கள் அமைதியடைய உழை அது உனக்கு கடினம் அல்ல.

அலைகள் ஓய்வதில்லை யாருக்கும் தெரியாதது அல்ல.

உலகில் யாரும் இல்லை உன்னை வெல்ல.



அத்தியாயம் 4

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மதிப்பீடுகள்

கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?	அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?	செயற்பாட்டுத்தாள எந்தச் செயற்பாட்டுத்தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?
<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறுபட்ட மதிப்பீடுகள் பற்றி • தேவையான மதிப்பீடுகளை எவ்வாறு செய்வது என்பது பற்றி • தற்கொலை எண்ணமுள்ள உதவி நாடிகளை எவ்வாறு மதிப்பீடு செய்வது, உதவுவது என்பது பற்றி 	<ul style="list-style-type: none"> • பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் தலையீட்டிற்கு முன்பும் பின்பும் ஒவ்வொரு அமர்வின் தொடக்கத்திலும் தலையீட்டின் போதும் • பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மதிப்பீட்டிற்கு முன் 60 நிமிடங்களும் மதிப்பீட்டின் போது 05 நிமிடங்களும் வழங்கலாம். 	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறுபட்ட மதிப்பீடுகள் • அனைத்து மதிப்பீட்டு நெறிமுறைகள் • அனுபந்தங்கள் அ, ஆ, இ • தற்கொலை எண்ணங்கள் - அனுபந்தம் ஈ

எப்போது நீங்கள் மதிப்பீட்டை செய்வீர்கள்?

மூன்று வகையான மதிப்பீடுகள் இருக்கின்றன.

1. ஆரம்ப பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மதிப்பீடு: ஒரு உதவிநாடியுடன் நீங்கள் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை தொடங்க முன்னர் (அனுபந்தம் அ).



2. ஒவ்வொரு **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** அமர்வின் தொடக்கத்திலும்: இது உதவிநாடியின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கும் ஒரு சுருக்கமான மதிப்பீடு ஆகும் (அனுபந்தம் ஆ).
2. **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்குப்** பின்னான மதிப்பீடு: இது உதவிநாடி **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** முடித்த பின்னர் சில வாரங்களினுள் நிகழும் (அனுபந்தம் இ).

உங்களது உதவிநாடி **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** முடித்து பல மாதங்களின் பின்னரும் நீங்கள் அவர்களைத் தொடர் கவனிப்புச் செய்வதற்கு ஒழுங்கு செய்யலாம். அவர்களின் முன்னேற்றத்தைச் சரிபார்க்க இதுவொரு நல்ல சந்தர்ப்பமாகும். நீங்கள் அனுபந்தம் “இ”ல் உள்ள அதே மதிப்பீட்டு வினாக்களையே இந்தத் தொடர் கவனிப்பை வழிநடத்த பயன்படுத்தலாம் அல்லது நீங்கள் ஒரு வழமையான சரிபார்த்தலையே விரும்பலாம்.

ஏன் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்?

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு முன்னர் ஒரு மதிப்பீடு செய்வது மிக முக்கியமானதாகும். இது உங்களுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தைத் தருகிறது:

- உதவிநாடியைச் சந்தித்தல்.
- உங்கள் உதவிநாடியின் கதையைச் செவிமடுத்தல்.
- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு** உதவிநாடி ஒருவர் பொருத்தமானவராகவும் ஆயத்தமானவராகவும் இருக்கிறாரா என்பதைத் தீர்மானித்தல்.
- அவர்களைப் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு** ஆயத்தப்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் பொருட்டு அவர்களின் நடைமுறைப் பிரச்சினைகள் பற்றியும் உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகள் பற்றியும் குறிப்பான தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொள்ளுதல்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதும் பின்னருமான மதிப்பீடுகளை முடித்துக்கொள்ளுதல், உங்களது உதவிநாடியின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதற்கும் அவர்களின் உணர்ச்சி மீளலுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் உதவியாக இருக்கும். உதவிநாடிகள் உடனேயே முன்னேறி விடமாட்டார்கள். ஒவ்வொரு அமர்வின் தொடக்கத்திலும் செய்யப்பட்ட மதிப்பீட்டிலிருந்து இதனை அறிந்திருப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் மேற்பார்வையாளருக்கும் உதவி நாடிக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கவனத்தை எவ்விதம் மேம்படுத்துவது என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு உதவும்.



எவ்வாறு ஒரு மதிப்பீட்டைச் செய்வது?

தேர்ச்சிபெற்ற மதிப்பீட்டாளர்கள் எப்பொழுதும் தமது அடிப்படை உதவும் திறனைப் பயன்படுத்துவார்கள். ஒரு மதிப்பீட்டைச் செய்யும் போது அத்தியாயம் மூன்றில் விளக்கப்பட்ட அடிப்படை உதவும் திறன்களைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் கவனித்துக் கொள்வதற்கு சில முக்கியமான விடயங்கள்:

- எளிமையான, தெளிவான மொழியைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.
- உதவிநாடியின் வயது, பால், கலாசாரம், மொழி என்பவற்றிற்கு ஏற்றவாறு கதைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- எல்லா நேரங்களிலும் நட்புரிமையுடனும் மரியாதையுடனும் தீர்ப்பிடாத வாறும் இருத்தல் வேண்டும்.
- பிரத்தியேகமானதும் துன்பம் தருவதுமான தகவல்களுக்கு புரிந்துணர்வுடன் அணுக வேண்டும் (உதாரணம்: பால்நிலைத் தாக்கம், தனக்குத் தானே தீங்கிளைத்தல்).

ஒரு மதிப்பீட்டை செய்வதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகள்

1. உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
 2. மதிப்பீட்டிற்கான காரணத்தை உதவிநாடிக்குச் சொல்லி என்ன நிகழும் என்பதையும் சொல்லுதல்.
- அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்:
 - அவர்களது பிரச்சினைகளை கண்டறிவதற்கே மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது.
 - அவர்களின் சில பிரச்சினைகள் பற்றிக் கதைக்கும்படி நீங்கள் அவர்களிடம் வினவுவீர்கள்.
 - அவர்களின் பிரச்சினைகள் பற்றியும் உணர்ச்சிகள் பற்றியும் நீங்கள் தெரிந்தெடுத்து சில வினாக்கள் கேட்பீர்கள்.
 - இதற்கு ஒரு மணித்தியாலயம் மட்டும் எடுக்கும்.
 - உதவிநாடிகளுக்கு சங்கடம் ஏற்படுமிடத்து அவர்கள் தமது தனிப்பட்ட தகவல்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள வற்புறுத்தப்படுவதாக உணரத்தேவை இல்லை என்று அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்:
 - நான் உங்களிடம் அதிக வினாக்கள் கேட்பேன். நீங்கள் எளிதாக விடையளிப்பீர்கள் என நம்புகிறேன்.
 - நான் கேட்பதில் சில விடயங்கள் பற்றி நீங்கள் சங்கடத்தை உணர்



வீர்களானால் எனக்குச் சொல்லுங்கள். தயவு செய்து உங்களுக்கு வேண்டியவைக்கு மட்டுமே பதிலளிக்கவும். உங்களது பிரச்சினைகள் பற்றியும் அனுபவங்கள் பற்றியும் ஒரு புதியவருடன் கதைப்பதிலுள்ள கஷ்டத்தை நான் உணர்கிறேன்.

3. இரகசியத்தன்மை பற்றிக் கூறவும்.

- தகவல்கள் இரகசியமாக வைக்கப்படும் என்பதையும் யாருடன் தகவல்கள் பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் என்பதையும் உதவிநாடிகள் விளங்கிக் கொண்டுள்ளார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- உதவிநாடிகள் தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு அனுமதி தந்தால் மட்டுமே வேறொருவருடன் பகிரலாம்.
- உதவிநாடிகள் நல்ல முறையில் நடத்தப்படுகிறார்களா என்பதையும் சிறந்த கவனிப்பைப் பெறுகிறார்களா என்பதையும் உறுதிப்படுத்துவதற்காக உங்கள் மேற்பார்வையாளருடன் அனைத்துத் தகவல்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.
- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** மதிப்பீட்டின் போது, உதவிநாடி விரும்பாத போதும் உரியவர்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டிய நிலைகள் வருமாறு:
 - தனது வாழ்வை முடித்துக் கொள்ளும் ஆபத்திலிருப்பதாக நம்பப்படும் போது
 - எவருக்காவது தீமை விளைவிக்கக்கூடியவராக இருந்தால்
 - சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் நடைபெறுவது பற்றி சொல்லுவாராக இருந்தால்

உதவிநாடியுடன் பின்வருமாறு உரையாடலாம் : “இந்த அமர்வில் கலந்துரை யாடப்படும் அனைத்தும் அந்தரங்கமாக வைக்கப்படும் என்பதை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்”.

“உங்கள் அனுமதியின்றி உங்கள் குடும்பத்தினருடனோ அல்லது





மற்றவர்களுடனோ உங்களைப் பற்றி அல்லது இந்த அமர்வில் என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி கதைக்கமாட்டேன்”.

“ஆயினும், இவ்வாறு அந்தரங் கமாக வைக்கப்படுதலுக்கும் ஒரு சில எல்லைகள் உண்டு என்பதை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகின்றேன். நீங்கள் உங்கள் வாழ்வை முடித்துக் கொள்ளப்போகின்றீர்கள் என்றோ அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கப் போகின்றீர்கள் என்றோ நான் விளங்கிக் கொண்டால், உங்களையும் மற்றவர்களையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கலாம் என்பது பற்றிய ஒரு திட்டத்துடன் உங்களுடன் கதைப் பேன்”.

“பெரும்பாலும், இது பற்றி நான் எனது மேற்பார்வையாளரோடு கதைக்க வேண்டியிருக்கும். உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த வகையான உதவியைத் தர முயற்சி செய்வேன். ஏனெனில், உங்கள் நன்மையையும் பாதுகாப்பையும் கவனிக்க வேண்டியது எனது கடமையாகும்”.

“உங்கள் முன்னேற்றம் பற்றி நான் ஒழுங்காக எனது மேற்பார்வையாளருடன் கதைத்துக்கொண்டே இருப்பேன். இந்த மேற்பார்வையாளர் உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகளுள்ள உதவிநாடிகளுக்கு உதவி செய்வதில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவராதலால், நான் உங்களுக்குச் சிறந்த கவனிப்பைத் தருகிறேனா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார். இது உங்களுக்குச் சரி எனப்படுகிறதா அல்லது உங்கள் இரகசியத்தன்மை பற்றி ஏதாவது வினாக்கள் உங்களிடம் இருக்கின்றனவா?”

4. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் பற்றி சுருக்கமான தகவல் கொடுக்கவும்

- உதவிநாடிகளுக்கான பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்பது:
 - வளர்ந்தவர்களின் உணர்வு பூர்வமான, யதார்த்தமான பிரச்சினைகளுக்கு உதவக்கூடியது.
 - இது ஒரு தனிப்பட்ட அல்லது குழுத் தலையீடு
 - ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறையாக ஐந்து வாரங்களுக்கு நிகழும்.
- பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்பது எவ்வாறு இருக்காது என்பதை உதவிநாடி அறிந்துள்ளாரா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்க.
 - உதவிநாடிகள் ஏதாவது பொருளோ, பணமோ, மருந்துகளோ பெறமாட்டார்கள்.



- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின்** மூலம் உதவிநாடி எவற்றைப் பெறுவார், எவற்றைப் பெறமாட்டார் என்பது பற்றி நேர்மையாக இருந்து கொள்ளுங்கள்.

5. மதிப்பீட்டைத் தொடங்குங்கள்

- **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** மதிப்பீட்டு நெறிமுறையில் எழுதியுள்ளவாறு எல்லா வினாக்களையும் (மனநலக்காட்டி - அனுபந்தம் அ) கேட்கவும்.

அமர்வின் தொடக்கத்தில் செய்யப்படும் மதிப்பீடுகள்

ஒவ்வொரு **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** தொடக்கத்திலும் மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டை (**அனுபந்தம் ஆ**) முடித்துவிட வேண்டும். இது உங்கள் உதவிநாடி எவ்வாறு முன்னேறுகிறார் என்பதைப்பற்றி உங்களுக்கு ஒரு கருத்தைத் தரும் சுருக்கமான நேர்காணல் ஆகும் (முடிப்பதற்கு 5-10 நிமிடங்கள் தேவைப்படுவதாகும்). மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டிற்கான

உதவிநாடியின் துலங்கல்களை முடிந்த வாரம் (அன்றைய அமர்விற்கும் அதற்கு முந்திய அமர்விற்கும் இடைப்பட்ட காலம்) பற்றியும் அவர்களின் வீட்டுச் செயற்பாடுகள் பற்றியும் கதைப்பதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒருவரின் தற்கொலைத் திட்டத்தைக் கண்காணித்தல்

வாராந்த மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டில், சில உதவிநாடிகளின் தற்கொலை எண்ணங்களையும் கண்காணிப்பீர்கள்.

1. **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** முன்னதான மதிப்பீட்டின்போது, தற்கொலை எண்ணம் இருப்பதை வெளிப்படுத்தும் உதவிநாடிகள்.
2. மனோநிலை மிகத்தாழ்வாக உள்ள உதவிநாடிகள் (மனநலக்காட்டி கூற்றின்போது 1.4 வினாவிற்கு 4 அல்லது 5 புள்ளி எடுப்பவர்கள்)



உதவிநாடிகளின் தற்கொலை எண்ணங்களைக் கண்காணிப்பதால் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் கவனிப்பை அவர்கள் பெறுவதற்கு உதவ முடியும். அண்மையில் தற்கொலை செய்துகொள்ளும் திட்டமுடையவராக இருப்பவருக்கு அவரைப் பாதுகாப்பாக வைப்பதற்கு அவசர கவனிப்பு தேவை. இவ்வாறான நேரத்தில் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** பொருத்தமற்றதாக இருக்கும். தலையீட்டின்போது தற்கொலை செய்ய முயன்றவருக்கு **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** போதுமானதாக இராது. ஏனெனில், அவர் நிபுணத்துவ உதவி தேவைப்படுபவராக இருப்பார். தற்கொலை எண்ணம் மட்டும் உடைய உதவிநாடிகள் (அதனைச் செய்ய திட்டமில்லாத போது) **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** மூலம் உதவலாம்.

தற்கொலை எண்ணங்களை மதிப்பீடு செய்தல்

மதிப்பீடு, தலையீடு என்பவற்றினுடாக நீங்கள் தற்கொலை எண்ணம் பற்றி உதவிநாடியிடம் நேரடியான வினாக்களைக் கேட்க வேண்டியிருக்கும். மதிப்பீட்டு வினாக்களை அவை எழுதப்பட்டவாறே பின்பற்ற வேண்டும். அண்மையில் உதவிநாடி தமது வாழ்வை முடித்துக் கொள்ளும் திட்டம் எதுவும் உள்ளவரா என்பதை நீங்கள் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அதற்கு ஏற்றவாறு இயங்க வேண்டும்.

தலையீடு முழுவதும், தற்கொலை எண்ணங்களைக் கண்காணித்து, அதற்கேற்றவாறு இயங்கி, அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவ வேண்டும். ஒருவர் துன்பம் தரும் தற்கொலை எண்ணங்களை உடையவராக

இருக்கின்றார் எனச் சந்தேகம் எழுந்த போதும், பலர் தற்கொலை பற்றி நேரடியான விளக்கங்களைக் கேட்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஏனெனில், பெரும்பாலும் தற்கொலை பற்றிப் பேசுவது மற்றவரின் மனதில் கருத்துக்களைத் தோற்றுவித்துவிடும் எனவும், அவர்கள் முன்னர் தற்கொலையைக் கவனத்தில் எடுக்காது விட்டிருந்தாலும் இப்போது செய்யக்கூடும் எனவும் அஞ்சுகிறார்கள். இது ஒரு பொதுவான, ஆனால், பிழையான நம்பிக்கையாகும். தற்கொலை பற்றி மௌனம் சாதிப்பதால் ஏற்படும் குழப்பமான விளைவுகளில் ஒன்றாக இது இருப்பதால், துரதிஷ்டவசமாக, இந்த எண்ணங்களால் துன்பப்படுபவர் ஆதரவின்றித் தனியே இருப்பர். எனவே, உதவுபவர் என்ற முறையில், நீங்கள் தற்கொலை பற்றி வெளிப்படையாகப்



பேசுவதற்கு ஆயத்தமாக இருத்தல் முக்கியம். அத்தோடு, நீங்கள் அவர்கள் சொல்லக்கூடிய எவற்றினாலும் திடுக்குற்று விடப்போவது இல்லை என்பதையும் உங்கள் உதவிநாடிக்குக் காட்ட வேண்டும்.

தற்கொலை ஓர் உணர்ச்சிபூர்வமான விடயமாக இருக்கும் என்பதால் நீங்கள் தற்கொலை பற்றிய தனிப்பட்ட, பிழையான நம்பிக்கைகளைத் தள்ளி வைத்து விடுவது முக்கியமாகும். உங்கள் உதவிநாடிக்கு அவர்களின் எண்ணங்கள், திட்டங்கள் அல்லது முன்முயற்சிகள் பற்றி தீர்ப்பிடப்போவது இல்லை என்பதை மிகத் தெளிவாகத் தெரிவித்து விடுங்கள்.

உதவிநாடிகளில் தற்கொலை எண்ணங்களை மதிப்பிடும்போது உள்ள வினாக்களைக் கேட்கவும்:

- மதிப்பீட்டில் உள்ள வினாக்களைக் கேட்கவும்.
- தற்கொலை பற்றி வினாக்களைக் கேட்கும் பொழுது தவறான புரிதலை உண்டாக்கக்கூடிய குறைந்த, நேரடிச் சொற்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- வினாக்கள், உதவிநாடிகள் தாங்கள் தற்கொலை எண்ணம் அல்லது திட்டமுடையவராய் இருப்பதையோ முன்னர் முயன்றவராய் இருப்பதையோ பற்றி தீர்ப்பிடவில்லை என உணர்வதற்கு உதவுகின்றன.
- சிலர் தற்கொலை பற்றி உங்களுடன் பேசுவதற்குத் தயங்கினால் நீங்கள் அவர்களுக்கு அவர்களின் பாதுகாப்பு மட்டத்தைத் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்வது உங்களுக்கு முக்கியம் என்பதைச் சொல்லலாம். அவர்கள் முன்னர் இது பற்றி எண்ணியிருக்காவிடின், தற்கொலை பற்றி வினாக்கள் கேட்கும்போது ஒருவரின் மனதில் வாழ்வை முடித்துக் கொள்ளும் கருத்துக்களை அவை விதைத்து விடமாட்டாது.



தற்கொலைத் திட்டமுடைய ஓர் உதவிநாடியை அணுகுதல்

- எப்பொழுதும் உங்கள் மேற்பார்வையாளருடன் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளல்.
- பாதுகாப்பான ஆதரவான ஒரு சுற்றாடலை உண்டாக்குக.
- முடியுமானால், தனக்குத்தானே தீங்கினைக்கும் வழிவகைகளை அகற்றுக்க.
- அவரைத் தனியே விட்டுவிட வேண்டாம். எல்லா நேரமும் அவரோடு கவனிப்பாளர்களை அல்லது உத்தியோகத்தர்களை இருக்க விடுங்கள்.
- முடியுமானால், காத்திருக்கும் போது பிரத்தியேகமான, அமைதியான ஓர் அறையைக் கொடுக்கவும்.
- உங்கள் அடிப்படை உதவும் திறனைக் கொண்டு அவரின் மனநிலை யையும் உணர்ச்சித் துன்பத்தையும் கவனிக்கவும்.

➔ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 125)

மதிப்பீட்டின்போது வரும் சவால்கள்

மதிப்பீட்டின் போது, மேலதிக கவனிப்பு தேவையுள்ள மக்களை கையாள்வதற்கு பின்வரும் குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவும்.

1. உதவிநாடி தகவல்களைப் பரிமாறிக்கொள்ள வெட்கப்படும் போதோ அல்லது பின்னிற்கும் போதோ

எல்லா நேரங்களிலும் உதவிநாடியை மதிப்பது முக்கியமாகும். அவர்கள் உணர்ச்சிமயமாகவோ, தகவல்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளத் தயக்கமாகவோ காணப்பட்டால், தனிப்பட்ட தகவல்களைச் சொல்லும்படி அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்.

ஆரம்பத்திலேயே, உதவிநாடிக்கு உங்கள் வினாக்களுக்குக் கட்டாயம் விடைசொல்லத் தேவையில்லை என அறியச் செய்வது உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் அமர்வின் பொறுப்பாளர் என உணர்வது உதவிநாடிக்கு முக்கியமாகும். தகவல்களைத் தருவதற்கு வற்புறுத்தப்படுவதாக



உணரத் தேவையில்லை. அப்படி அவர்கள் விருப்பமில்லாவிட்டால், அதற்கு விடையளிக்கத் தேவையில்லை என்பதைக் கூறுங்கள்.

2. உங்கள் உதவிநாடி கதைப்பதை நீங்கள் நிறுத்த வேண்டி வரும்போது

மதிப்பீட்டிற்குப் பொருத்தமில்லாத விடயங்கள் பற்றி மிக அதிகமாகப் பேசும் பொழுதோ அல்லது வேறு தகவலை நீங்கள் பெறவேண்டிய தேவை ஏற்படும் போதோ உதவிநாடியை திசைதிருப்ப வேண்டி இருக்கலாம். உதவிநாடியை மேற்செல்லுமாறு தூண்டும் போது நீங்கள் கனிவாக நடந்து கொள்வது முக்கியம்.

பின்வரும் உரையாடல், நீங்கள் எவ்வாறு சாதாரியமாக விடயத்தை மாற்றலாம் என்பதற்கு ஓர் ஆலோசனை ஆகும்.



நீங்கள் இப்போது பல கஷ்டங்களுக்கு முகம் கொடுப்பது போல் தெரிகின்றது. அவற்றைப் பற்றிச் செவிமடுப்பதில் நான் மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளேன். இருப்பினும் (தற்போது வினாவைக் கேளுங்கள்).

சிலவேளைகளில் நீங்கள் ஒரு உதவிநாடியுடன் சற்று உறுதியாக இருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். பெரும்பாலும் உங்கள் நேரம் குறைந்து கொண்டிருந்தால், அப்பொழுது இதனைச் செய்யும் போது உங்கள் அர்ப்பணிப்பையும் அன்பையும் தெரிவிப்பது முக்கியமாகும்.

உதாரணமாக,



இது பற்றிச் செவிமடுப்பதற்கு நான் மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளேன். ஆனால் நேரம் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இன்னும் நான் உங்களிடம் கேட்க வேண்டிய பல வினாக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை இப்போது பார்ப்பது சரியாக இருக்குமா, பின்னர் இருக்கும் நேரத்தில் மற்றைய விடயங்கள் பற்றிக் கதைக்கலாமா?



<p>இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்றவை</p>	<ul style="list-style-type: none">• நீங்கள் நடத்தவேண்டிய ஒவ்வொரு வெவ்வேறான மதிப்பீடுகள்.• உளவியல் மதிப்பீட்டை எவ்வாறு நடாத்துவது.• அண்மையில் தமது வாழ்வை முடித்துக் கொள்ளும் எண்ணமுள்ள உதவிநாடிகளை எவ்வாறு கண்காணித்துச் செயற்படல்.
---	---

நாதியற்றுக் கிடக்கும் நிலை வேண்டாம் தெருவோரம்
நம்பிக்கையுடன் எழு கண்ணீர் வேண்டாம் இனி உன் விழியோரம்.
நெருக்கடி நிறைந்த உலகில் வெளிப்படுத்து யாரிடமாவது
உன் உணர்வை,
சோர்வுகளும் சோகங்களும் பறந்தோடும் தொலைதூரம்
தூரத் தெரியும் உன் இலக்குகளை அடைந்துவிடு முடிவில்.

அத்தியாயம் 5

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் எதிர்நோக்கப்படும்
சவால்களை
விளங்கிக் கொள்ளுதல்

<p>கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?</p>	<p>அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?</p>	<p>செயற்பாட்டுத்தாள் எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • உங்களது உதவிநாடி எவ்விதத்தில் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகள் குறித்த தலையீடுகளில் பங்கெடுக்க ஊக்கப்படுத்துவீர்? • பாதகமான நிலைமைகளில் பொதுவான எதிர்வினை தொடர்பான தகவல்களை எவ்வாறு உங்கள் உதவிநாடிக்கு வழங்குவீர்கள்? 	<ul style="list-style-type: none"> • அமர்வு – 5 • “பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்றால் என்ன” என்பது குறித்து கலந்துரையாட 20 நிமிடங்கள் ஒதுக்கிக் கொள்ளவும். பாதகமான நிலைமைகள் பற்றிய அறிவூட்டல்கள் 30 நிமிடங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • அனுசூலங்கள் பிரதிகூலங்கள் அட்டவணை

உதவிநாடிக்கு உதவியளிக்கும் முறைகள் குறித்து
விளங்கிக் கொள்ள உதவுதல்

பிரச்சினைகளைக் கையாளும் வழிமுறைகள் பற்றி உதவிநாடிகள் விளங்கிக் கொள்வதற்கு உதவ வேண்டும். தங்கள் பெறுமதியான நேரம், வேலைகள் எல்லாவற்றையும் புறம் ஒதுக்கி, உங்களை நாடிவந்துள்ள

உதவிநாடி அந்த நேரத்தைச் சரிவர பயன்படுத்தித் தங்களது பிரச்சினை களுக்கான தலையீடுகளைச் சரிவர ஏற்றுக்கொள்ள உதவி செய்யுங்கள்.



“பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ முறைகள் ஊடாக நாங்கள் இணைந்து, செயற்படுவோம். நீங்கள் கூறுகின்ற பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டு, மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதற்கான மூல உபாயங்கள் குறித்து இன்று நாங்கள் கலந்து உரையாடலாம்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்காக இன்று போல் ஐந்து தடவைகள் தொடர்ந்தும் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்”.

“சந்திப்புகள் ஒவ்வொரு வாரமும் உங்களுக்குப் பொருத்தமான நாட்களிலும், பொருத்தமான நேரத்திலும் நடைபெறலாம். ஒரு அமர்வு 90 நிமிடங்களிற்கு மேற்படாது. இவ்வேளையில், உங்களின் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கான உக்தியைத் தேர்ந்து, அதனை எவ்வாறு நடைமுறைப் படுத்துவது என்பதைப் பற்றி இருவருமாக ஆலோசிக்கலாம். இந்தச் சந்திப்புகளின் மூலமாக நாங்கள் இருவருமாக உங்கள் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு, அவற்றைக் கையாளும் வழிமுறைகளைக் கண்டுபிடித்து, அதனை நடைமுறைப்படுத்தலாம். அதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட்டு உங்கள் பிரச்சினைகளை கையாளுவதற்கு நீங்களாக உங்களுக்கு உதவலாம் என்பதை உணர முடியும்”.

“நான் உங்களுக்குக் கற்றுத்தந்த முகாமைத்துவ முறைகள் குறித்த உக்தி எவ்வாறு உங்களுக்குப் பயன்பட்டது என்பதைக் குறித்து நீங்கள் சொல்லு வீர்கள் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது. உங்களுக்கு ஏற்படும் நடைமுறை சார்ந்த சவால்களைக் கையாளுதல், நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை சரிவரச் செய்வதற்கான வழிமுறைகள், நெருக்கீடுகளைக் குறைத்தல், பதகளிப்பு களைக் கையாளுதல், அத்துடன் எவ்வாறு குடும்ப மற்றும் சமூக ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் என்பது தொடர்பான உக்திகளையும் கற்றுக்கொள்ள முடியும். இவை உங்களைப் போன்ற ஒத்த பிரச்சினையுடைய நபர்களின் பிரச்சினைகளைக் கையாண்டு, அதில் இருந்து விடுபடுவ தற்காகப் பயன்படுகின்ற பொதுவான உக்திகள் ஆகும். நீங்கள்



தொடர்ச்சியாக வருவதற்கு சில வேளைகளில் உடல்நலக் குறைவு, குடும்ப பொறுப்புகள் தடையாக அமையலாம். இந்தத் தடைகள் குறித்து வெளிப்படையாகக் கதைப்பதன் மூலம் எங்கள் இருவரிலும் தொடர்ச்சியான சந்திப்புகளை உறுதிப்படுத்த முடியும். மேற்கூறிய இந்த விடயங்கள் உங்களிற்கு

ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கின்றதா? நீங்கள் தொடர்ச்சியாக ஐந்து சந்திப்புகளுக்கும் வருவதில் தடைகள் ஏதேனும் உண்டா என அறிந்துகொள்ள முடியும்”. இவ்வாறாக தடைகள் ஏதும் இருப்பதைக் கண்டறிந்தால் உதவிநாடியுடன் பொருத்தமான நேரம், இடம், காலம் என்பவற்றைக் குறித்து இன்னும் கூடுதலாகக் கலந்துரையாடவும்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் முறைகளில் இணைவதற்கான சிறந்த அல்லது பிரதிகூல காரணங்கள்

உங்கள் உதவிநாடியுடன் கீழுள்ள அட்டவணை குறித்து இரண்டொரு கேள்விகளைக் கேட்கலாம். இதன் மூலமாக உங்கள் உதவிநாடி பிரச்சினைகளுக்கான தலையீடுகளில் பங்கெடுத்தலுக்கான காரணங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்க உதவும். இதற்காக நீங்கள் 10 - 15 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது உதவிநாடி எழுத மற்றும் வாசிக்கக் கூடியவ ராயின் அவராக கீழுள்ள அட்டவணையின் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க உற்சாகப்படுத்தலாம். உங்களது உதவிநாடி எழுத, வாசிக்க, முடியாதவராயின் நீங்களாக விளக்கி, பொருத்தமான கேள்விகளுக்குப் பதில்களை வைத்துக் கொண்டு உங்கள் மேற்பார்வையாளருடன் கலந்துரையாடலாம். கேள்விகளைக் கேட்டு, அவற்றின் சாராம்சம் கூறி உதவிநாடியின் ஒப்புதலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது பிரச்சினைகளுக்கான தலையீடுகள் எவ்வாறு பயனாளிக்கு உதவப்போகிறது என்பதைக் குறித்து எடுத்துக் கூறவும்.

உங்களது உதவிநாடி இன்னும் பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையில் இல்லாதவிடத்து, மேலும் நேரத்தைக் கொடுப்பதோடு, அவர்கள் எதனை விரும்புகிறார்கள் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம். அவர்கள் கூறுகின்ற சில காரணங்கள் ஆதாரமற்றவை என்பதை உதவிநாடியுடன் உரையாடுவதன் மூலமாக அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்ய முடியும். சில உதவிநாடிகளின் பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ முறைகள் அவர்களுக்கு இன்னும் நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பதையும் மனதிற் கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக, மற்றவர்கள் இவற்றைக் குறித்து விமர்சித்தல், தமது பிள்ளைகள் குடும்பத்துக்கான நேரத்தைக் கொடுக்க முடியாமை, சமூக செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாமை போன்ற நெருக்கீடுகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

**பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் இணைவதற்கான
அணுகுலங்கள் பிரதிகுலங்கள்**

அணுகுலங்கள் (சாதக நிலை)	பிரதிகுலங்கள் (பாதக நிலை)
<ul style="list-style-type: none"> •பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ உதவிகளைப் பெறுவது குறித்து நீங்கள் தனிப்பட்ட ரீதியில் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? •பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதால், உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன பயன்கள் அல்லது முன்னேற்றங்கள் கிடைக்கலாம்? •தற்போது உங்களால் செய்யக் கூடிய அல்லது செய்ய முடியாத விடயங்கள் எவை எனச் சிந்திக்க முடிகிறதா? <ul style="list-style-type: none"> - சுத்தம் செய்தல், சமைத்தல் போன்ற வீட்டு வேலைகள் - படுக்கையால் எழுதல், குளித்தல், தற்சுத்தம், உடை அணிதல் போன்ற சுயபராமரிப்பு - நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல், தையல், வீட்டுத் தோட்டம் என்பவற்றைச் செய்தல், கால்நடை வளர்ப்பு போன்ற பயனுடைய பொழுது போக்குகள் • உங்களது சங்கடங்கள் குறைவது எந்த விதத்தில் உங்கள் வாழ்வின் ஏனைய விடயங்களில் பயன் தரும்? அதாவது ஏனையவர்களுடனான உறவுமுறை, உங்களது வேலை, பொறுப்புகள் உணர்வு பூர்வமான நன்னிலை மேம்பட்டிருந்தால் உங்களது நாளாந்த வாழ்வு எப்படி இருக்கும்? 	<ul style="list-style-type: none"> • தலையீட்டில் இணைந்து கொள்வதில் உள்ள பிரச்சினைகள் எவை? • பிரச்சினைகளிற்கான முகாமைத்துவ உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது, எவற்றை வாழ்க்கையில் விட்டுக் கொடுக்க நேரிடும்? • உங்கள் குடும்பத்துடன் செலவிடும் நேரத்தை, பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ முறைகள் குறைக்குமா? • ஏனைய கடமைகளைச் செய்வதற்கான நேரத்தைப் பிரச்சினைகளுக்கான உதவியளிக்கும் அணுகு முறைகள் பாதிக்குமா? <p>உதாரணம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • வீட்டு வேலைகளைச் செய்து முடிக்க முடியாமை • பிள்ளைகளுக்கான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாமை • நாளாந்த வேலைகளைச் செய்ய முடியாமை • உங்களிற்கான சுயநேரத்தை ஒதுக்க முடியாமை • நீண்ட தொலைவு சென்றே பிரச்சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ உதவியளிக்கும் முறைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்ற நிலை காணப்படல்.

அனுகூலங்கள் பிரதிகூலங்கள் தொடர்பான அட்டவணையின் பயன்பாடு:

உதாரணம்: தற்கொலை எண்ணத்தில் இருப்போருக்கு உபயோகிக்கலாம்.

பிரச் சினைகளுக்கான முகாமைத்துவ உதவியளிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் சில உதவிநாடிகளில் தற்கொலை எண்ணங்கள் காணப்படலாம். ஆனால், அவர்களில் பலருக்கு எதிர்காலத்தில் அவ்வாறு செயற்படுவதற்குரிய திட்டங்கள் இருக்க மாட்டாது. அனுகூலங்கள் பிரதிகூலங்கள் தொடர்பான அட்டவணை தற்கொலை எண்ணங்களுடன் இருப்பவர்களை அவ்வெண்ணங்களில் இருந்து விடுவித்து, உயிர் வாழவைக்க மிகப் பயனுடையது. மேற்கூறிய அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி உதவிநாடிக்கு உதவியளிக்கும் போது உயிர்வாழ்வதற்கான தேவைகள், காரணங்கள் என்பவற்றைக் குறித்து கலந்துரையாடவும். அத்துடன் தற்கொலை செய்வதற்கான முடிவுக்குரிய காரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கும் உதவி அளிக்கவும்.

உதாரணமாக, அவர்களில் உள்ள மனச்சோர்வு மாற்ற முடியாதமையால் தற்கொலை செய்வது சிறப்பானது என எண்ணத் தோன்றலாம். ஆனால் மனச்சோர்வில் இருந்து விடுபடலாம் எனக் கூறுவதோடு, அதற்குரிய தலையீடுகளுக்குச் சம்மதிக்க உதவவும்.

அவர்கள் தற்கொலை செய்து மரணிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இருந்தால், அதற்கான காரணங்களை அவர்களுடாகக் கண்டறிந்து, உயிர் வாழ்வதற்கான தேவைகள், காரணங்கள் குறித்துக் கலந்துரையாடவும்.

பின்வரும் கேள்விகளை நீங்கள் கேட்கலாம்:

1. தற்போது உயிர் வாழ்வதற்கான காரணங்கள் எவை?
2. நீங்கள் உயிர் வாழ்வதற்குக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் தான் காரணமா?
3. உங்கள் வாழ்வில் இன்பகரமான விடயங்கள் உள்ளனவா? அண்மையில்? நீண்டகாலங்களுக்கு முன்?
4. பொதுவாக நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு என்ன செய்கிறீர்கள்?

எதிர்காலம் தொடர்பான உங்களிடமுள்ள சில நம்பிக்கைகள் எவை? (அவர்களின் நடைமுறைப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாண சிந்திப்பதற்கும், உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கும் அவர்களுக்கு உதவுங்கள்)

- தற்பொழுது நீங்கள் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கவில்லை என்றால் வாழ்வதில்லை என்ற உங்கள் சிந்தனையை மாற்றலாமா?
- தற்போது உங்கள் சிந்தனையில் உள்ள உயிர்வாழ்தல் குறித்த எதிர்மறையான சிந்தனைகள் எவை? அந்தச் சிந்தனைகள் இனிமேல் இருந்து பிரயோசனம் இல்லை என்று அடிக்கடி கூறுகின்றனவா?
- பிரச்சினைகளுக்கான கையாளும் முறைகள் உங்களது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் குறைப்பதற்கும் உதவும். நீங்கள் நீண்டகாலம் சிறப்பான உளநலத்தோடு வாழ்வதற்கும் உதவும். இந்தப் பிரச்சினைகள் குறைவது, தற்பொழுது நீங்கள் உயிர் வாழ்வதற்கான ஒரு நல்ல காரணியாக அமையுமா?

உங்கள் உதவிநாடியின் பிரச்சினைகளைச் செவிமடுத்த பின் அவர் உயிர் வாழ்வதற்கும், இறப்பதற்குமான பிரதான காரணங்களைத் தொடுத்துப் பார்க்கவும். உயிர் வாழ்வதற்கான காரணங்களை அழுத்திக் கூறவும். மீண்டும் பிரச்சினைகளுக்கான கையாளும் முறைகள் எவ்வாறு அவர்களுக்கு உதவும் என எடுத்துக் கூறவும். இந்த ஆலோசனைகள் மூலம் மீண்டும் ஒரு தடவை எதிர்காலத்தில் தற்கொலை முயற்சி செய்வதற்கான எண்ணங்கள் இல்லாமல் போக உதவ வேண்டும். அவ்வாறு இருந்த போதிலும் இன்னும் தற்கொலை எண்ணங்கள் இருக்கின்ற உதவிநாடிக்கு அவசரமாக உதவ வேண்டி ஏற்படும். உங்கள் மேற்பார்வையாளரை காலம் தாமதிக்காது, தொடர்பு கொண்டு, உதவிநாடியின் பிரச்சினைகளைக் கூறி, ஆலோசனை பெறவும்.

பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்படுத்துவதோடு, தற்கொலைக்கு பயன்படுத்தக் கூடிய பொருட்களில் இருந்து விலக்கி வைக்கவும். அவரை தனியே விட்டுவிட வேண்டாம், எப்போதும் உறவினர் அல்லது யாரோ ஒருவர் அருகிலிருப்பதே நல்லது. உதவிநாடியின் மனநிலை, உணர்ச்சி மாற்றங்களை உங்களது அடிப்படை உதவு திறன்களைக் கொண்டு பார்க்கவும்.

இடர்பாடுகளை விளங்கிக் கொள்ளுதல்

இந்த அமர்வின் ஓர் பகுதியானது ஒரு சமூகத்தில் வாழும் மக்களுடைய கஷ்டகாலங்களில் வெளிப்படும் பொதுவான எதிர்வினைகளைப் பற்றி உதவிநாடி அறிந்து கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கின்றது. உதவிநாடியின்

எதிர்வினைகளை சாதாரணப்படுத்துவதையும் வலியுறுத்துகிறது. அதாவது, அவர்கள் என்ன விதமான கஷ்ட சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதை விளங்கிக் கொள்வதோடு இவை அவர்களை மனநோய் நிலைமைகளுக்குக் கொண்டு செல்லக்கூடிய அறிகுறிகள் அல்ல, அவர்களைப் பலவீனப்படுத்துபவையாக அமையாது என்பதையும் எடுத்தியம்பவும். உங்கள் உதவிநாடிக்கு அவர் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் குறித்து தகவல்களை கொடுக்கும் போது நீங்கள் அதற்குப் பொருத்தமான உதாரணங்களை தேர்ந்தெடுப்பது பொருத்தமானது. நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உதாரணங்கள் தற்போதைய பயனாளியின் பிரச்சினை போன்று ஏற்கனவே அதே விதமான பிரச்சினையுடன் உங்களிடம் உதவி பெற்று அதன் மூலம் நன்மை அடைந்தவர்கள் சம்பந்தமாக அமையும் எனில்

அது மிகப் பொருத்தமானது. அல்லது உங்களது அறிவுக்கு எட்டியளவில் உள்ள பொதுவான பிரச்சினைகளையும் அந்தப் பிரச்சினையுடைய நபர்களை ஆற்றுப்படுத்துவதற்கு கையாண்ட முறைகளையும் அதனால் ஏற்பட்ட பலாபலன் களையும் கலந்துரையாடலாம். இங்கு நபர்களின் பெயர்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.



“உங்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவதற்கு ஆவலாய் உள்ளேன், இந்த நேரத்தில் உங்கள் பிரச்சினையை வெளிக்கொணர்ந்து, அதற்கான தீர்வுகள் குறித்து நாங்கள் கலந்தாலோசிப்பதால், பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்தியுள்ள நெருக்கீடுகளிலிருந்து மேலெழுவதற்கு உங்களுக்கு உதவியாக அமையும்.”

“கடினமான பிரச்சினைகள், அதனால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகளுடன் வாழுகின்ற உதவிநாடிகளில் சம்பவங்கள் குறித்த எண்ணங்கள், நெருக்கீடுகள், பயம், இழுவிரக்கம், கவலை, எதிர்காலம் குறித்த நம்பிக்கையினங்கள் காணப்படலாம். சிலபேர் இவ்வாறான பயங்கர அனுபவங்களுக்கு முகங்கொடுத்த போதும் அவர்களின் உணர்வுகள் மழுங்கடிக்கப்பட்டு, மரத்துப்போன நிலைமைகளும் காணப்படலாம்”.

“இவ்வாறாக, வெவ்வேறு நபர்கள் பல்வேறுவிதமான உணர்ச்சி, நடத்தை வெளிப்பாடுகளை வெளிக்காட்டுவதற்கு காரணங்கள் உள்ளன. எங்கள் உடல் பயங்கரமான ஆபத்தான

சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டு தப்பிப்பிழைப்பதற்கு ஏற்றவிதமாகவே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மிகப் பயங்கரமான சூழ்நிலையில் உள்ளோம் என்பதை உணரும் போது அதற்கு ஏற்றாற் போல் எங்கள் உடல் உடனடியாக அந்தச் சூழ்நிலையை எதிர் கொள்வதற்கான நிலைமைக்கு திருப்பப்படுகின்றது அல்லது அவசர நிலைமைக்கு ஆயத்தப்படுத்துகின்றது. இதன் மூலமே அந்தச் சூழ்நிலையை எதிர் கொண்டு, அதில் இருந்து எம்மைத் தற்காக்க முடிகிறது. இந்த வேளையில், எங்களது இதயம் மிக வேகமாக துடிப்பதை உணர்கிறோம். விரைவான சுவாசம், உடல் முழுவதும் இறுக்கமான நிலை, நடுக்கம், வியர்வை போன்ற பல அறிகுறிகளை எம்மால் உணர முடியும். எனவே, அந்தச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப விரைவாக அந்த இடத்திலிருந்து அகல அல்லது அதனை உடல் வலிமையால் எதிர்கொள்ள முடிகிறது”.

“இந்தச் சூழ்நிலைக்குப் பின்னர், அநேகரில் விரைவாக மேற்கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் நீங்கி, அவர்கள் பழைய இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பி விடுவார்கள். ஆனால், சிலரில் அந்த அறிகுறிகள் தொடர்ந்து நீடிக்கலாம். இவ்வாறானவர்கள் தங்களது நாளாந்த வேலைகள், கல்வி, தமக்குரிய கடமைகள், அலுவலகக் கடமைகள் போன்றவற்றைச் செய்வதில் கஷ்டங்களை அனுபவிக்கலாம். நீண்ட காலமாக இழுவிரக்கத்துடன் இருக்கும் ஒரு நபர் தனது குடும்பம், நண்பர்கள், சமூகம் என்பவற்றில் இருந்து விடுபட்டு, தனிமையில் இருக்கலாம். எதிர்காலம் குறித்த நம்பிக்கையினத்துடன் இருக்கும் நபரொருவர், தன்னை அறிந்து கொள்ள முடியாமல், உயிரைக்கூட மாய்த்துக் கொள்ளலாம்”.

மேற்கூறிய உதாரணங்களைக் கூறுவது உங்களிடம் உதவி நாடிவந்துள்ள நபர் தனது நிலைமைகளை, பிரச்சினைகளை விளங்கிக்கொள்ள ஏதுவாக அமையும். மேற்கூறிய எடுத்துக்காட்டல்கள், உதாரணங்கள் உங்களது உதவி நாடியுடனான முதலாவது சந்திப்பிலேயே, அவர் தனது பிரச்சினைகள் எது என்பதை விளங்கிக் கொள்ள ஏதுவாக அமைவதோடு, அந்தப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்திய உடல், உள அறிகுறிகள் யாவும் அவரது பலவீனத்தால் ஏற்பட்ட ஒன்றல்ல என்ற மனநிலையையும் உருவாக்கும். அத்துடன், இவை குறித்து தமக்குள் தாங்களாக ஏற்படுத்திக் கொண்ட எதிர்மறையான எண்ணங்களை மாற்றியமைக்கவும் உதவியாக அமையும். உதவிநாடி தனது

அனுபவங்கள், அதனால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளைக் குறித்து இதுவரை மனந்திறந்து கதைக்காத விடயங்களை தற்போது வெளியிடுவது, அவரின் மனச்சுமைகளை இறக்கி வைப்பதற்கு உதவியாக அமையும்.

பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்திய உடல், உளத் தாக்கங்களுடன் வாழுகின்ற உங்கள் உதவிநாடி மதிப்பிற்குரியவர். இவற்றுடன், அவர் வாழ்வதைத் தட்டிக்கொடுத்து ஊக்கப்படுத்தவும். அத்துடன், அவர் தனக்காக, தனது குடும்பத்திற்காக, சமூகத்திற்காக வாழ வேண்டும் என்பதைக் கூறவும். இதுவரை அவரால் கிடைக்கப்பெற்ற நன்மைகளையும் நற்செயல்களையும் குறித்துக் கலந்துரையாடி, அவர் எவ்விதத்திலும் ஏனையவர்களுக்குச் சமையாக அல்லாமல் பயன்படுவதாக இருந்தார் என்பதையும் உங்கள் உதவிநாடி உணர்ந்து கொள்ள உதவலாம்.

<p>இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்றவை</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பாதிக்கப்பட்ட நபரிடம் உள்ள மீளெழும் ஆற்றல் களைப் பரிசீலித்து அவற்றை எவ்வாறு ஊக்கப்படுத்தி, வளப்படுத்தி முகாமைத்துவ உதவியளிப்பில் பயன்படுத்துவது. • அனுகூலங்கள் பிரதிகூலங்கள் என்ற அட்டவணையை உதவியளிக்கும் செயற்பாட்டில் பயன்படுத்துவது. • பிரச்சினைகள் அல்லது நெருக்கீடுகளின் போது உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை உதவிநாடி விளங்கிக் கொள்வதோடு அவரைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருதல்.
--	---

அத்தியாயம் - 6

நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்

கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறீர்கள்?	அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?	செயற்பாட்டுத்தாள்கள் எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?
<ul style="list-style-type: none"> • நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதன் நோக்கம். • நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதற்குரிய நுட்பங்கள். உதாரணம்: சுவாசப்பயிற்சி • சுவாசப்பயிற்சி நுட்பங்கள் பற்றிய தகவல்களை உதவிநாடிக்கு வழங்கும் வழிகள். • சுவாசப்பயிற்சியை உதவிநாடிக்குக் கற்பிக்கும் முறைகள். 	<ul style="list-style-type: none"> • அமர்வுகள் 1 – 4 • 20 நிமிடங்கள் இந்த உக்தியை அறிமுகம் செய்வதற்குப் பயன்படுத்தலாம் • 2- 4 அமர்வுகளின் முடிவில், 10 நிமிடங்கள், இந்த உக்தியை பயிற்சி செய்விக்கலாம். 	<ul style="list-style-type: none"> • நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் கையேடு - பின்னிணைப்பு உ

அறிமுகம்

நெருக்கீட்டு மற்றும் பதகளிப்பு ஆகியவற்றில் இருந்து விடுபடுவதற்கும் மன அமைதியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் சாந்த வழிமுறைகளில் அடிப்படையான பயிற்சியாக சுவாசப்

பயிற்சியினைக் குறிப்பிடலாம். நாம் நெருக்கீட்டை அல்லது பதகளிப்பை உடல் ரீதியாக வெளிப்படுத்தும் போது எமது இயல்பான செயற்பாடாக விரைவாக மூச்சு விடுதல் மற்றும் ஆழமற்று மூச்சு விடுதல்

போன்றன காணப்படுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் மிக நுண்ணியதாக, அவதானிக்கும் அளவிற்கு வெளிப்படையாகத் தெரியாமலும் போகலாம். ஆனால், நாம் இத்தகையை மூச்சுவாங்கலுக்குப் பின் விளைவுகளை தலைவலி, நெஞ்சுவலி, களைப்பு, தலைச்சுற்று போன்றவற்றின் மூலம் அவதானிக்க முடியும்.

இச் சுவாசப்பயிற்சியினை மேலோட்டமாக, நெஞ்சுப் பகுதியைப் பாவித்துச் செய்யாமல், மெல்ல மெல்ல வயிற்றுப் பகுதியைப் பாவித்துச் செய்யப் பழகுவதன் மூலம் எமது மூளைக்கு நாம் நெருக்கீட்டில் இருந்து விடுபட்டு விட்டோம், அமைதியாகி விட்டோம் என்ற செய்தியை அனுப்புகின்றோம். மூளை அதனை உள்வாங்கி உடலின் பிற பகுதிகளுக்கு அறிவிக்கின்றது. உடல் முழுவதும் தளர்வடையும்படி இதயத்திற்கும் தசைநார்களுக்கும் மூளை செய்தி அனுப்புகின்றது. இதனால் ஓரளவுக்கு அமைதியும் நெருக்கீடு குறைந்த உணர்வும் உருவாகின்றது. இது ஒரு முக்கியமான நிலை, அதில் நிலைத்திருப்பது அவசியம். அத்தகையை அமைதி உதவிநாடி கஷ்டமான நிலைமைகளையோ, சந்தர்ப்பங்களையோ எதிர்நோக்கும் போது முக்கியமான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

குடும்பத்தவர்களை அல்லது நண்பர்களை உள்ளடக்குதல்

உதவிநாடிக்கு நம்பிக்கைக்குரிய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லது நண்பர்கள் யாராவது இருந்தால், அவர்கள் அமர்வுக்கு வந்திருந்தால், நீங்கள் நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் பற்றி கூறும்போது அவர்களையும் அமர்வில் இருக்கச் செய்யலாம்.

எளிமையான சுவாசப்பயிற்சி பற்றிய அறிவுறுத்தல்கள்

உங்கள் உதவிநாடிக்கு எளிமையான சுவாசப்பயிற்சி பற்றிய விளக்கத்தினை அளிக்கும்போது, பின்வரும் உரையாடல்கள் உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்.

உங்களுக்கு வாய்ப்பான நேரங்களில் , உதவிநாடிக்கு தற்போதுள்ள பிரச்சினைக்கு உதவக்கூடிய செய்திகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, தாங்கள் கொண்டுள்ள குறித்த சில உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் பற்றி முன்வைத்துக் கதைத்தால், கடுமையான நெருக்கீட்டை அனுபவித்தல், பதகளிப்புக்கு உள்ளாதல் போன்ற நிலைகள் பற்றிக் கூறினால், அவற்றை முன்னிலைப்படுத்தி, ஒத்துணர்வுடன் கதைத்தல் நன்று. இவை உதவிநாடிக்கு கூடிய கருத்தாழம் மிக்கதாக அமையும்.



உதவிநாடி தம் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கு முன் அவரது உடலை சிறிதளவு தளர்வு நிலைக்குக் கொண்டுவரும்படி செய்யவும். இதன் போது உதவிநாடி அந்தர்ப்படுவதாக, பதகளிப்படைவதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், அவர்களுக்கு இன்னும் அதிகமாக உதவி செய்து, அவர்களது முன் கைகளையும் கால்களையும் வேகமாக அசைக்கும் படி கூறி, பின் அவர்களது உடலை அல்லது தசை நார்களை இறுக்கத்தில் இருந்து தளர்த்தி படுக்க அல்லது இருக்க வைக்கலாம்.

இதற்கு தோள்களைப் பின் புறமாகச் சுழற்றுவது, தலையை இரு பக்கங்களுக்கும் சுழற்றி எடுப்பது போன்ற செயற்பாடுகளையும் பயன்படுத்தலாம். இவ்விடத்தில் சுவாசப்பயிற்சியின் போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடலாம். இதன் பின்னர், நீங்கள் உதவிநாடியை ஒரு நிமிடத்திற்கு 10 - 12 தடவைகள் மூச்சினை இழுத்துவிடச் செய்யலாம். இதற்காக 3 விநாடிகள் மூச்சினை உள் இழுத்தல், 3 விநாடிகள் மூச்சினை வெளிவிடுதல் என்ற அடிப்படையான எண்ணும் வழிமுறையினை பயன்படுத்தலாம். ஆனால், சரியாக இந்த எண்ணிக்கை முறையினை மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என உதவிநாடியை வற்புறுத்தக் கூடாது. அவ்வாறு வற்புறுத்தும் போது உதவிநாடி நெருக்கீட்டுக்கு உட்படக் கூடும், பதகளிப்பு அடயக்கூடும். ஆகையால், உதவிநாடியை மெல்ல ஆறுதலாக மூச்சுவிடுவதற்கு உற்சாகப்படுத்தலாம்.



“எம்மில் பலர் கஷ்டங்கள், ஆபத்துகள், நெருக்கீடுகள் போன்ற அழுத்தம் மிக்க வாழ்வியல் சம்பவங்களுக்கு

உட்படுகின்ற போது அவர்கள் தாம் நெருக்கீடுகளால், பதகளிப்புகளால் முழுமையான அளவில் பாதிக்கப்பட்டு அவற்றுக்குள் முழக்கிக் கிடப்பதாக உணரக்கூடும். சிலருக்கு இவை இடைவிடாது அழுத்தம் தரும் சிந்தனைகளை முளைக்குள், தலைக்குள் உருவாக்கிக் கொண்டிருப்பவையாகத் தோன்றக்கூடும். வேறு சிலர் வெறுமனே உடல் சார்ந்த அழுத்தத்தையும் அந்தரப்படுதலையும் உணரலாம். சிலர், எந்த நேரமும் அந்தரப்படும் நிலையில் இருப்பதாக உணர்வதோடு மூச்சுவிடுதல் வழக்கத்துக்கு மாறாக விரைவாக நடைபெறுவதையும் அனுபவிக்கலாம்”.

“இப்படியான உணர்ச்சிகளையும் அனுபவங்களையும் உணர்ந்தால், உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான ஒரு செயற்பாட்டிற்காகவே உங்களது உடல் இத்தகைய தயார்ப்படுத்தல்களை மேற்கொள்கின்றது என்பதனை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உண்மையில் உங்கள் உடல் இதற்கு ஏற்ற வகையிலேயே

வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களது உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் ஓர் அச்சுறுத்தல் நிகழும்போது, இத்தகைய உடல்சார் செயற்பாடுகள் தோற்றம் பெறுகின்றன. அப்போது, உங்களுக்கு வரும் ஆபத்தில் இருந்து நீங்கள் தப்பி ஓட முயற்சி செய்ய அல்லது அதனை எதிர்த்து நீங்கள் போராட உதவும். ஆனால், துரதிஷ்டவசமாக உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அன்றி மற்றைய வேளைகளில் இந்த வெளிப்பாடுகள் அவசியம் அற்றவையாக இருப்பதோடு உங்களுக்கு அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன”.

“உயிருக்கு அச்சுறுத்தலான வேளைகளில், அவை ஓர் இரும்புச் சுருளைப் போல (ஸ்பிரிங்) உதவுகின்றன. காலம் செல்லச் செல்ல, அந்த ஸ்பிரிங் இறுக்கம் அடைந்து விடுவதோடு, அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இன்று நான் உங்களுக்குக் கற்பிக்கப் போகும் இந்த எளிமையான சுவாச வழிமுறையானது, இறுக்கமான ஸ்பிரிங்கை தளர்வானதாக்க உதவும். இப்பயிற்சி உடனடியாகச் சில நிமிடங்களில் தனது பலனைத்தருமென கூறமாட்டேன். ஆனால், பலமுறை இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் உள்ளே உள்ள ஸ்பிரிங் படிப்படியாகச் சுருள் விரியும். நீங்கள் அதிகமான தளர்வினையும் மன அமைதியினையும் பெறுவீர்கள்”.

“சுவாசிப்பதன் மூலம் எப்படி உடலையும் உள்ளத்தையும் தளர்வடையச் செய்யலாம் என்பதைக் கற்பிக்கப் போகின்றேன். நீங்கள் அதனைக் கொஞ்சக் காலம் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே அதனால் ஏற்படும் உண்மையான நன்மைகளை உணரமுடியும். நாங்கள் ஒவ்வொரு அமர்வின் முடிவிலும் இப்பயிற்சியைச் செய்வோம்”.

“நாம் நெருக்கீட்டுக்கு உட்படுகின்ற போது எமது சுவாசத்திலும் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. அது ஒன்றில் குறுகியதாக அல்லது விரைவானதாக மாறிவிடுகின்றது. இது அமைதி குறைந்த உணர்வுகளையோ பதற்றத்தையோ கொண்டுவரும். ஆகவே, பதற்றம் போன்ற உணர்வுகளை மாற்ற வேண்டும் என்றால் உடனே சுவாசத்தை மாற்றுவது முக்கியம். ஆதலால், இந்த வழிமுறை சுவாசப்பயிற்சியில் அதிக கவனம் செலுத்துகின்றது”.

“நான் இப்பயிற்சியைச் செய்யத் தொடங்கும் முன்னர் உங்கள் உடலைச் சிறிது தளர்வடையச் செய்ய முயற்சி செய்கின்றேன். உங்கள் உட்கைகளையும் கால்களையும் அசையுங்கள். அவற்றை இறுக்கம் இல்லாமல் தளர்வடையச் செய்யுங்கள். உங்கள் தோள்களை சற்று பின் நோக்கிச் சுற்றுங்கள், ஆறுதலாக உங்கள் தலையை ஒருபக்கமாக - பின் மறுபக்கமாக அசையுங்கள்”.

“இப்பொழுது உங்கள் கைகளை வயிற்றின் மீது வைப்புகள். கையைவைத்தபடி உங்களை ஒரு கற்பனைக்குள் இப்பொழுது அழைத்துச் செல்லப்போகின்றேன்,

உங்கள் வயிற்றுக்குள் ஒரு பலூன் இருக்கின்றது. நீங்கள் உள்ளே மூச்சை இழுக்கும் போது நீங்கள் அந்தப் பலூனை ஊதிப் பெருப்பிக்கப் போகின்றீர்கள். அதனால் உங்கள் வயிறு விரிவடைகின்றது. நீங்கள் மூச்சை வெளிவிடுகின்ற போது காற்று பலூனுக்குள் இருந்து வெளியே போகின்றது. அதனால், உங்கள் வயிறு சுருங்கி விடுகின்றது. முதலில் என்னைக் கவனியுங்கள் நான் இதனைச் செய்து காட்டுகின்றேன். எனது வயிற்றிலிருந்து முழுக் காற்றையும் வெளியேற்றுகின்றேன்” (பயிற்சி வழங்குபவர், மூச்சை வெளியேற்றுவது போலச் செய்து, உள்ளே வெளியே, என ஐந்து முறை மூச்சினை உள்வாங்கி, வெளியே விடுவதனைச் செய்து காட்டலாம்).

“இப்போது நீங்கள் உங்கள் வயிற்றுக்குள் இருந்து காற்றை நான் செய்வது போல என்னுடன் சேர்ந்து வெளியேற்றுங்கள். ஞாபகம் வைத்திருங்கள், நாங்கள் வயிற்றுக்குள் இருந்து காற்றை வெளியேற்றும் போது முழுக்காற்றும் வெளியேறும் அளவுக்கு முயற்சி செய்து வெளியேற்றுங்கள். பிறகு உள்ளே இழுங்கள். உங்களால் முடியுமானால் மூக்கினூடாகக் காற்றினை உள்ளே இழுத்து, வாயினூடாகக் காற்றினை வெளியே விடுங்கள்” (இதனை உதவிநாடி யுடன் இரண்டு நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யலாம்).

“நல்லது இப்பொழுது நாங்கள் இப்பயிற்சியின் இரண்டாவது படிமுறைக்குச் செல்லலாம். சுவாசப்பயிற்சியை செய்யும்போது நாங்கள் மெதுவாக ஒரு எண்ணிக்கையை பயன்படுத்திச் செய்யலாம். மூச்சை உள்ளேடுப்பதற்கு மூன்று விநாடிகளையும் மூச்சை வெளிவிடுவதற்கு மூன்று விநாடிகளையும் பயன்படுத்தலாம். உங்களுக்காக நான் எண்ணுகின்றேன்”.

மூச்சை உள்ளே இழுங்கள் - ஒன்று, இரண்டு, மூன்று. மூச்சை வெளிவிடுங்கள் - ஒன்று, இரண்டு, மூன்று. எப்படி மெதுவாக எண்ணிக்கையோடு இதனைச் செய்கின்றேன் என்பதை அவதானியுங்கள் (இரண்டு நிமிடங்கள் இதனைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்).

“நல்லது, இப்பொழுது நீங்கள் சுயமாக இதனைப் பயிற்சி செய்யும் போது மூன்று விநாடி மூச்சை உள்ளேடுத்தல் வெளிவிடுதல் என்பதில் அதிக அக்கறைகாட்ட வேண்டாம். சுமமா மூச்சை உள்ளிழுத்தல், வெளிவிடுதல் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஞாபகம் வைத்திருங்கள், இதனைச் செய்வதில் அதிக அழுத்தத்தை உணர்ந்தால், நீங்கள் இப்பயிற்சியின் போது மூச்சினை வேகமாக வெளியேற்றி உள்ளிழுப்பீர்கள். அடுத்த சில நிமிடங் களுக்கு நீங்கள் சுயமாக இதனைச் செய்யுங்கள்”.

உதவிநாடியை சுயமாக, குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்களுக்கு இதனைப் பயிற்சி செய்ய அனுமதிக்கலாம். அனுமதித்து, அவர்கள் வேகமாகச் செய்கின்றார்களா? அல்லது வேகம் குறைத்துச் செய்கின்றார்களா? என்பதனை அவதானிக்கலாம். அவர்கள் சுயமாகச் செய்யும்போது ஏற்பட்ட கஷ்டங்களை விளங்கிக்கொண்டு அவர்களுடன் அது பற்றிக் கதைக்கலாம்:



“நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியை சுயமாகச் செய்யும்போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? சுவாச வீதத்தை குறைந்தளவில் பேண முயற்சிக்கும் போது அதிக கஷ்டமாக இருந்ததா?”

இந்தப் பயிற்சியை நாளாந்த வாழ்க்கையில் தொடர்ச்சியாகச் செய்வதற்கு உதவிநாடியை ஊக்கப்படுத்தலாம். குறிப்பாக பதகளிப்பு அல்லது நெருக்கீட்டை உணரும் வேளைகளிலும் இப்பயிற்சியை செய்வதற்கு வழிப்படுத்த வேண்டும். நெருக்கீட்டைக் கையாளும் அமர்வுகள் ஒவ்வொன்றிலும் இந்தப் பயிற்சியைப் பயன்படுத்தலாம். உங்களது உதவிநாடி, அமர்வுகளில் பதகளிப்பாக அல்லது நெருக்கீடாக உணர்கின்றார் என்பதை நீங்கள் அவதானித்தாலும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

உதவிநாடிக்கு நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் தொடர்பான கையேடுகளைக் கொடுக்கலாம்.

➡ (தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பக்கம் 75)

எளிமையான சுவாசப்பயிற்சியினைச் செய்யும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

உதவிநாடிகள் சுயமாக சுவாசப்பயிற்சியினைச் செய்யும் போது பல பிரச்சினைகள் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். கீழே அவர்கள் சந்திக்கக் கூடிய பொதுவான பிரச்சினைகளை வரிசைப்படுத்தித் தருகின்றோம்:

பிரச்சினை

உதவிநாடி மூச்சுவிடுதல் பற்றி கூடிய அக்கறை செலுத்தலாம். உதாரணம், வயிற்றில் இருந்து உள்ளேயும் வெளியேயும் முறையே மூன்று விநாடிகள் உள்மூச்சு வெளிமூச்சு விடுதல்.

தீர்வு



வழிகாட்டல்களை சரியாகச் செய்ய முடியவில்லை எனக் கவலைப்படத் தேவையில்லை என்று உதவிநாடிக்கு கூறலாம். எளிமையான சுவாசப் பயிற்சியினைத் தத்தமக்கு ஏற்ற வகையில் செய்தல் போதும் என்றும், மூன்று விநாடி என்ற கணக்கைக் கட்டாயம் கைக்கொள்ள

வேண்டிய அவசியமில்லை என்றும், வயிற்றில் இருந்தே மூச்சினை வெளிவிடவும் உள்ளிழுக்கவும் என்பதை இறுக்கமாகப் பின்பற்றத் தேவையில்லை என்றும் கூறலாம். இந்த சுவாசப்பயிற்சி தொடர்பான விடயங்களை முழுதாகப் புரிந்து கொள்ளச் செய்தல் வேண்டும்.

பிரச்சினை

உதவிநாடிகள் பதகளிப்பின் அல்லது நெருக்கீட்டின் உச்சத்தில் இருக்கும் போது சுவாசப் பயிற்சியினைச் செய்து நல்ல பலனைப் பெறமுடியாது.

தீர்வு

இதனை நேரடியாகச் செய்வது கடினமானது என்று உதவிநாடியிடம் கூறுங்கள். உதவிநாடி நெருக்கீடுகள், பதகளிப்புகள் போன்றன தோன்றப்போகின்றன என்பதை முதலில் அவர் அடையாளங்கண்டு அதற்கு முன்னரே எளிமையான சுவாசப்பயிற்சியினைச் செய்ய வழிப்படுத்தலாம். இது மிகக் கஷ்டமாக இருந்தால் உதவிநாடிக்கு பொருத்தமான நேரத்தை தெரிவு செய்து, அந்த நேரங்களில் இதனைத் தொடர்ச்சியாகப் பயிற்சி செய்யும்படி வழிப்படுத்தலாம்.

பிரச்சினை

மூச்சுவிடுதலில் கவனம் செலுத்துவது உதவிநாடி மூச்சுவிடுவதைத் துரிதப் படுத்தி மேலும் பதகளிப்பான நிலைமையை உருவாக்கலாம்.

தீர்வு

உதவிநாடி மூச்சு விடுதலில் கவனம் செலுத்துவது மட்டுமன்றி, கடிகாரத்தின் டிக் டிக் ஒலியை அவதானித்து, அந்த ஒலிக்கு ஏற்ப மூச்சுவிடுவதைப் பழகலாம். ஒரு பாடலின் ரிதத்திற்கு அமையவும் செய்யலாம்.

பிரச்சினை

உதவிநாடிகள் சில சமயம் வேதனையையோ, தலைப்பாரத்தையோ, தலைச் சுற்றையோ அல்லது தாங்கள் சுயகட்டுப்பாட்டையோ இழக்கின்றோம் என்றோ உணரலாம்.

தீர்வு

மேற்படி உணர்வுகள் விளங்கக்கூடியன என்றும் அவர்கள் தங்கள் சுய கட்டுப்பாட்டை இழக்கவில்லை என்றும் நினைவூட்டுங்கள்.

சுவாசத்தினை வெளியேற்றுவதில் மட்டும் கவனம் செலுத்தும்படியும், உள்ளே மூச்சினை இழுத்தலை இயல்பாகவே தானாகவே உள்ளே செல்வதற்கு அனுமதிக்கும் படியும் சொல்லலாம். இதன் பின் அவர்கள் சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்தல் வெளியே விடுதல் என்பதில் கூர்மையான கவனத்தை செலுத்த முடியும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்றவை	<ul style="list-style-type: none">• ஏன் நெருக்கீட்டைக் கையாள சாந்த வழிமுறை முக்கியமானது.• இந்தச் சாந்தவழிமுறைச் செயற்பாட்டால் யார் நன்மை பெறுவார்.• உதவிநாடிக்கு எளிமையான சுவாசப்பயிற்சி பற்றிய தகவல்களை எப்படி வழங்க வேண்டும்.• நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் பற்றி எப்படிக்கற்பிக்க வேண்டும்.
---	---

நெருக்கடிகள் வருவது சாதாரணமே
அதனை நீ சமாளித்தால் சாதனையே
அமைதியான செயல் நம் மூலதனமே
மூன்று முறை மூச்சையும் இழுத்துவிடு நீ தினமே
உனை என்றும் நாடாது மன வேதனையே!

அத்தியாயம் 7

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கான படிமுறைகள்

<p>கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?</p>	<p>அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?</p>	<p>செயற்பாட்டுத்தாள்கள் எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?</p>
<ul style="list-style-type: none"> இந்தத் தந்திரோபாயம் எவ்வகையான பிரச்சினைகளுக்குப் பயன்படுத்தப் படுகிறது? பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் செய்வதற்கான ஒரு சம்பவ உதாரணத்துடனான படிமுறைகள் எவை? உதவியற்ற தீர்வுகளை முன்வைக்கும் உதவிநாடிகள், நம்பிக்கை இன்மையை உணரும் உதவிநாடிகள், ஆலோசனை வழங்குவதைத் தவிர்ப்பவர்கள் என்போருடன் வேலை செய்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> அமர்வுகள் 2 - 4 தந்திரோபாயத்தை அறிமுகம் செய்வதற்கு அமர்வு இரண்டிற்கு 70 நிமிடங்கள் ஒதுக்குக. அமர்வுகளை மீளாய்வு செய்வதற்கு 20 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 35 நிமிடங்கள் வரையில் கொடுத்தல் (குறிப்பான நேரங்களுக்கு பாய்வுப் படத்தைப் [Flow chart] பார்க்கவும்). 	<ul style="list-style-type: none"> பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் பற்றிய கையேடுகள் - அனுபந்தம் ௨ செயற்பாடுகள் பற்றிய நாட்காட்டி அனுபந்தம் ௨

பின்னணி

இன்னல்கள் ஒருவருடைய நடைமுறைப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வ தற்கான தாங்கும் சக்தியைக் குறைக்கும். அவர் நம்பிக்கையின்மையை உணரக்கூடும் அல்லது தமது பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் நம்பிக்கையற்றவர்களாக இருக்கக்கூடும். நாளாந்த வாழ்வில் ஏற்படும் பதகளிப்பு, இழுவிரக்கம் போன்றவை நடைமுறைப் பிரச்சினைகளை திறமையாக எதிர் கொள்வதற்கு தடையாக அமையலாம். பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்பது ஒரு ஒழுங்கமைப்பு முறையான தந்திரோபாயமாகும். இது உதவிநாடிகளின் பிரச்சினைகளைக் கையாண்டு தீர்வு காண்பதற்குரிய திறனை மேம்படுத்துகிறது. 70 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு அமர்வுகளில் இந்தத் தந்திரோபாயத்தை உதவிநாடிக்கு கற்பிக்கலாம்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்குரிய படிமுறைகள்

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் பல படிமுறைகளை உடையது. ஒவ்வொரு படிமுறையையும் இனங்காணப்பட்ட பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு உதவும் முறையில் மிக ஆழமாக விளக்குக. பிரச்சினைகளைக் கையாளுவது பற்றிய கையேடுகளை காண்பிப்பது இந்தக் கலந்துரையாடலுக்கு உதவும்.

1. பிரச்சினைகளைப் பட்டியலிடல்

உளரீதியிலான மனநலக்காட்டி (PSYCU;LOPS)மதிப்பீட்டில் உங்களுடைய உதவிநாடியிடம் அவருக்கு மனக்கவலையை ஏற்படுத்தும் இரண்டு விடயங்களைக் கூறும்படி கேட்க வேண்டும். பிரச்சினைகளை முகாமைத்தும் செய்வதன் முதற்படி, இவற்றை மீள் பரிசீலனை செய்வதை உள்ளடக்குகின்றது.



அதேவேளை அவருக்கு வேறு பிரச்சினைகள் உள்ளதா? தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினைகள் உள்ளதா?, தீர்க்கமுடியாத அல்லது முக்கியத்துவம் இல்லாத பிரச்சினைகள் உள்ளதா? அதில் எது முக்கியமானதும் தீர்க்கக்கூடியதும் என்று கலந்துரையாட வேண்டும்.

உதவிநாடியால் பிரச்சினையை அல்லது அதன் ஒரு பகுதியை தீர்ப்பதற்கு முயற்சி எடுக்க முடியுமா? உங்களுடைய உதவிநாடி நம்பிக்கையற்ற தன்மையை உணர்ந்தால்; அவர்கள், தங்களுடைய எந்தப் பிரச்சினையும்

தீர்க்க முடியாது என நினைப்பார்கள். ஆகவே, நீங்கள் அவரிடம் கேட்க வேண்டும், “அந்தப் பிரச்சினை உண்மையில் தீர்க்கப்பட முடியாது என்று ஏன் நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?”

தீர்க்க முடியாத பிரச்சினையின் ஒரு பகுதி சிலவேளைகளில் தீர்க்கப்பட முடியும். இது உதவிநாடி பிரச்சினையை எப்படிப் பார்க்கின்றார் என்பதிலேயே தங்கியுள்ளது. உதாரணமாக, புற்றுநோயாளி ஒருவரின் நோயை மாற்றமுடியாமல் போகலாம். ஆனால், மருத்துவ உதவி பெறுவதால் வலிக்கோ, வேதனைக்கோ உதவமுடியுமென்று சொல்லலாம். ஒரு உதவியாளராக உங்களுடைய உதவிநாடியுடன் சேர்ந்து அவருடைய பிரச்சினையில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் மாற்றத்தை கொண்டுவர முடியுமா? எனப் பார்க்க வேண்டும். இறுதியாக, உங்களுடைய உதவிநாடி கருதும் பிரச்சினைகளை பட்டியல்படுத்த வேண்டும். பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்பது ஒரு தந்திரோபாயமாக இருக்கிறது. இதனை ஒரு பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட அல்லது சிக்கலை சரிசெய்ய அல்லது தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க பயன்படுத்த முடியும் என்பதை உதவிநாடிக்கு விளங்கப்படுத்தவும்.

2. ஒரு பிரச்சினையைத் தெரிவு செய்தல்

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதன் இரண்டாம் படிமுறையானது, எந்தப் பிரச்சினையை உங்களுடைய உதவிநாடி முதலில் கவனம் செலுத்த விரும்புகின்றார்? மதிப்பீட்டின் போது சொன்ன பிரச்சினையாக இருக்கத் தேவையில்லை. முதலில் ஒரு இலகுவான பிரச்சினையைத் தெரிவு செய்யும்படி கூறுங்கள். இது அவர்களுக்கு ஒரு பிரச்சினையிலிருந்து உடனடியாக வெற்றி கண்ட அனுபவத்தைக் கொடுக்கும். பின் நீங்கள் உங்களது உதவிநாடியோடு பெரிய அல்லது சிக்கல் வாய்ந்த பிரச்சினையைக் கையாளுவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால், உங்களுடைய உதவிநாடிக்கு உங்களுடைய ஆதரவின்றி ஒரு பிரச்சினையை சரியான முறையில் கையாளுதல் என்பது மிகவும் சவால் நிறைந்ததாகக் காணப்படும். சில உதவிநாடிகளுக்கு இதுவொரு பொருத்தமற்ற முடிவாகவோ,

நம்பிக்கை யற்ற நிலைக்கு உட்படுத்துமாகவோ இருந்தால், உங்கள் மேற்பார்வை யாளருடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

3. பிரச்சினையை வரையறுத்தல்

உதவிநாடி தன்னுடைய பிரச்சினையை வரையறை செய்ய உங்களால் முடிந்தவரை உதவலாம். இந்தத் தருணத்தில், பிரச்சினையின் எந்தப் பகுதி தீர்ப்பதற்குரிய நடைமுறையில் சாத்தியமானதும் பொருத்தமானதும் என்பதை

முடிவெடுப்பதே ஒரு உதவியாளராக உங்களது இலக்காகும். வரையறுக்கப் பட்ட பிரச்சினையானது தீர்க்கக்கூடிய அல்லது கட்டுப்படுத்தக் கூடிய மூலகங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒரு உதவிநாடி தான் ஒரு பெறுமதி இல்லாதவராக, பயனில்லாதவராக உணர்வதாக சொல்லக்கூடும். இது அவர்கள் மாற்றவேண்டிய ஒரு பிரச்சினையாகும். ஆனால் இப்பிரச்சினை மிகப் பெரிதாகவும் விளக்கமில்லாமலும் இருக்கிறது. அதை மேலும் விசேடமாகவும் நடைமுறைக்குச் சாத்தியமாகவும் மாற்ற உதவிநாடிக்கு உதவ வேண்டும். குறிப்பாகவும் நடைமுறைச் சாத்தியமாகவும் தயார்ப்படுத்துவதற்கு பின்வரும் வினாக்களைக் கேட்கலாம்:

- எப்பொழுது இது உங்களுக்கு பிரச்சினையாகிறது? எந்தச் சூழ்நிலையில் இது நடைபெறுகின்றது?
- இப்பிரச்சினை எப்படித் தோற்றமளிக்கிறது?
- இந்தப் பிரச்சினை நிகழும்போது நான் உங்களைக் கண்டிருப்பேனானால் நான் எதனைக் காண்பேன். அப்பொழுது என்ன நினைத்திருப்பீர்கள்? அப்போது நீங்கள் எப்படிக் காட்சியளித்திருப்பீர்கள்? நீங்கள் என்ன செய்துகொண்டு இருந்திருப்பீர்கள் அல்லது செய்யாதிருந்திருப்பீர்கள்?
- இந்தப் பிரச்சினையை அனுபவிக்காது இருந்தால் உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கை எப்படி இருந்திருக்கும்?

ஒரு உதவியாளருக்கு பிரச்சினையை விபரிப்பது சவால் நிறைந்த படி முறையாக இருக்கும். அதுபோல் மிகுதியான தந்திரோபாயங்களை எப்படிக் கற்றுக்கொடுப்பது என்பதற்கு இதுவொரு அவசியமான படிமுறையாகும். உதவிநாடி தனது மதிப்பீட்டின்போது அடையாளங்கண்ட சில பிரச்சினைகளை விபரிக்கவே நாங்கள் உங்களைத் தயாராக

இருக்க ஊக்கப்படுத்துகின்றோம். மேற்பார்வையின் போது இது மிகவும் பயனுள்ள கலந்துரையாடலாக இருக்கும்.

4. ஆராய்தல்

பிரச்சினை ஒன்று வரையறுக்கப்பட்ட பின், உங்கள் உதவிநாடியை அப் பிரச்சினையை ஆராய ஊக்கப்படுத்தி அதைத் தீர்க்கப் பல வழிமுறைகளை கண்டுபிடிக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். ஒரு தாளில் இத்தீர்வுகளை ஒழுங்காக எழுதினால், எல்லாவற்றையும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க முடியும். ஏற்கெனவே இருக்கும் பலங்களோடு, வளங்களோடு அல்லது உதவியோடு இருக்கக்கூடிய தீர்வுகளையும் உள்ளடக்கிக்கொள்வது பற்றிக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

இது ஆலோசனை வழங்குவதல்ல

அதிகமான உதவிநாடிகளிடம், குறிப்பாக அவர்கள் அதிகமாக நம்பிக்கை அற்றிருக்கும்போது, நீங்கள் பொறுமை இழந்துவிட்டால், உங்களுக்கு வேறு தீர்வுகளைக் கூறவேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படக்கூடும். எனினும், **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** ஒரு பயிற்சித் திட்டமாக இருப்பதால், உதவிநாடி அநேகமாக குறிப்பிட்ட தீர்வுகளைப்பற்றி எண்ண உதவக்கூடியதாக, நீங்கள் பொதுவான கருத்துகளோடு வழிநடத்தலாம். உதாரணமாக, பாலியல் துன்புறுத்தல் போன்ற மனதை புண்படுத்தக்கூடிய, அளவு கடந்த முறையில் நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளாகியிருக்கும் உதவிநாடிக்கு, இந்தப் பிரச்சினை பற்றி அவருக்கு நம்பிக்கையான ஒருவருடன் கதைக்கலாம் என்று ஊக்கப்படுத்தலாம். இது குறிப்பிட்டவருடன் கதைப்பதென்பது விரும்பத்தக்க முறையாக அமைகிறது. இதன் நோக்கம் என்னவெனில் உதவிநாடிகள் தமது சொந்தக் கருத்துகளோடு முன்வருவதற்கு உதவுவதாகும்.

தனிப்பட்ட விழுமியங்கள் பற்றி அறிந்திருங்கள். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் உங்கள் சொந்த விழுமியங்கள் குறுக்கிடாமலிருப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உதாரணமாக, உங்களுடைய உதவிநாடி கவனத்தில் எடுக்கும் தீர்வுகளின் விழுமியங்களுடன் நீங்கள் உடன்படாதிருக்கக்கூடும். அல்லது நீங்கள் உங்கள் விழுமியங்களுக்கு உகந்த ஒரு தீர்வினை முன்வைக்கக் கூடும் (உ-ம்: ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தலைவரோடு கதைத்தல்). **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** அமர்வுகளில் உங்களுடைய தனிப்பட்ட விழுமியங்களைப்

புறந்தள்ளிவிட்டு, உங்கள் உதவிநாடிக்கு அவரின் தனிப்பட்ட, சொந்த விழுமியங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு தீர்மானம் எடுப்பதற்கு உதவ வேண்டும். இது எல்லா வகையான உதவியாளர்களுக்கும் கஷ்டமாக இருக்கக்கூடும். எனினும், உங்கள் உதவிநாடியை மதிப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

முழுப் பிரச்சினையையும் தீர்ப்பதற்கான தீர்வுகள்

உதவிநாடி பிரச்சினையை முழுமையாக தீர்ப்பதற்கான தீர்வுகளை மட்டும் கொண்டு வருவது முக்கியமில்லை. இவ்விடத்தில்தான் உதவிநாடிகள் தாங்களாகவே பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முற்படும்போது தடைப்பட்டு விடுகிறார்கள். இந்நிலையில், நோக்கம் என்னவெனில், ஏதாவது தீர்வுகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதாகும். இந்தக் கருத்தை விளக்க நீங்கள் ஒரு நகைச்சுவையை பயன்படுத்தலாம். உதவிநாடிக்கு நினைவுபடுத்த வேண்டுவது என்ன வெனில், தீர்வுகளில் பயனுள்ளவை பற்றியும் அல்லது சிலவற்றை நிராகரிப்பது பற்றியும் அவர்கள் விவாதிக்க முற்பட்டால், அவற்றை மதிப்பீடு செய்யாமல், அவர்கள் எவ்வளவு முடியுமோ, சும்மா தீர்வுகளை மட்டும் முன்வைக்க வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.



நம்பிக்கையற்ற உணர்வு

மனச்சோர்வுடனோ, நம்பிக்கையின்றியோ இருக்கும் உதவிநாடிகள் தமது பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குரிய யோசனைகளைக் காண்பதில் கஷ்டப்படு வார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் தமது நிலைமையை மாற்றுவதில் தமக்குள்ள திறமைகள் பற்றி நம்பிக்கை அற்றவர்களாக இருப்பதோடு, பெரும்பாலும் எதுவும் சரிவராது என எண்ணுவதாகும். நீங்கள் பல வினாக்களின் வாயிலாக உதவிநாடியின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கும் அவர்கள் தமது நிலையை மாற்றுவதற்கும் ஊக்கப்படுத்தலாம்.

- இதே விதமான நிலையிலுள்ள, மனச்சோர்வுக்குட்படாத, அவர்களின் நண்பர் ஒருவருக்கு, பொருந்தக்கூடிய யோசனைகளை எண்ணும்படி கேட்டுக் கொள்ளலாம்.
- முன்னர் முயற்சி செய்ய முடிந்தவை பற்றி உதவிநாடியிடம்

வினவலாம் (அது பயனுடையதாக அமைந்ததா? இல்லையா? என்று பொருட்படுத்த வேண்டாம்).

- பரந்த யோசனைகளை கொடுக்கலாம். உதாரணமாக, “மற்றவர்களோடு கதைப்பது உதவியாக இருக்கும் என்று சிலர் கண்டுள்ளனர். இது நீங்கள் பயன்படுத்தக் கூடியதா? இதனையாரோடு கதைக்கலாம்?”

5. தீர்மானிப்பதும் தேர்ந்தெடுத்தலும்

சாதகமான எல்லாத் தீர்வுகளையும் உதவிநாடியோடு மதிப்பிட வேண்டும். உதவிநாடிக்கு பிரச்சினையைக் கையாளக்கூடிய தந்திரோபாயங்களை மட்டும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு நீங்கள் உதவி செய்யலாம்.

குறுகியகால, நீண்டகால விளைவுகள்

தீர்வுகளை மதிப்பீடு செய்யும் பொழுது வெவ்வேறு தீர்மானங்களின் குறுகிய கால, நீண்டகால பின் விளைவுகள் இரண்டையும் கவனத்திலெடுப்பது உதவியாக இருக்கும். உதாரணமாக, அதிக குடியினால் இறந்த அன்புக்குரிய ஒருவரின் கஷ்டமான நினைவுகளைக் கவனிக்க முற்படும் உதவிநாடி, குறுகிய காலத்தில் அவர்களது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவியாக இருக்கும்.

எனினும், இது வேறு பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும் என்பதால் இது ஒரு உதவியற்ற நீண்டகாலத் தீர்வாகும். எனவே உதவிநாடி தெரிவு செய்யக்கூடிய ஒரு நல்ல தீர்வாக இருக்க முடியாது.

பயனில்லாத தீர்வுகள்

உதவியற்ற ஒரு தீர்வை உதவிநாடி தெரிவு செய்யும்போது நீங்கள் நேரடியாக அதனைக் கூறலாம், உதவியற்ற ஒரு தீர்வு அவருடைய நண்பர்களுக்கும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் அவர்களது வேலைகளிலோ, சமூக வாழ்விலோ அவர்களது உடல் ரீதியானதும், உளரீதியானதுமான நன்னிலையில் குறிப்பிடத்தக்க பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் என்று.

உதாரணமாக, இழுவிரக்கத்தை கையாளுவதற்கு எப்போதும் குடிப்பதை

எடுத்துக்கொள்வோம். குறுகிய காலத்தில் இது வினைத்திறன் உடையதாக இருக்கலாம். ஆனால், நீண்ட காலத்தில் அதிக மதுபாவனை உதவிநாடியின் உள நன்னிலையில் மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஈரல், சிறுநீரகப் பிரச்சினை களுக்கு வழிவகுத்து உடல் நன்னிலையிலும் கஷ்டங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். குடும்பத்தையும் நண்பர்களையும் குழப்பிவிடக்கூடும். உதவிநாடியின் வேலை செய்யும் திறனைப் பாதிக்கும். குடியினால் காலையில் ஏற்படும் மந்தநிலை, வேலைகளில் மன ஒருநிலைப்படுத்தல் குறைவை ஏற்படுத்தி, பல நாட்கள் விடுமுறை எடுக்கவைக்கும். உதவியற்ற தீர்வுகளுக்கு வேறு உதாரணமாக, ஆக்ரோஷம் அடைதல், போதைப்பொருள் பாவனை, சட்டவிரோதமான அபாயகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

அடையக்கூடிய தீர்வுகள்

ஒவ்வொரு தீர்வையும் நடைமுறைப்படுத்தும் போது அது எவ்வளவிற்கு அடையக்கூடியதாக இருக்கிறது என்பதனை உதவிநாடி கவனிப்பதற்கு நீங்கள் உதவ வேண்டும். ஒரு கருத்து வினைத்திறனுள்ளதாக இருக்கக்கூடும். ஆனால், உதவிநாடி வளங்களின் குறைபாட்டால் அதனைச் செயற்படுத்த முடியா விட்டால், அது எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய நல்ல தீர்வாக இருக்கப் போவதில்லை.

உதாரணமாக, தனது பாரிய பிரச்சினையாக தனது வேலையின்மையை இனங்கண்டு கொள்ளக்கூடும். உதவியாளர் ஒரு குறிப்பிட்ட தீர்வை எட்டுவதற்கு உதவியாளர் அவரோடு வேலை செய்தார். இந்தக் கலந்துரையாலில் உதவிநாடி தனக்கொரு நல்ல சம்பளமுள்ள வேலை அண்மையில் தரப்பட்டதாகக் குறிப்பிட்டார். இது அவரது பிரச்சினைக்கு நல்ல தீர்வாக அமைந்திருந்த போதிலும், மேலும் உரையாடிய போது, உதவிநாடி அந்த வேலை உண்மையில் அதிக இடரானது என்பதை உணர்ந்தார். இரவிலே நகரத்தில் மிக அபாயகரமான பகுதியில் அவர் வேலை செய்ய வேண்டி இருக்கும்.

உதவிநாடி தனது குடும்பம் இளம் குடும்பமாக இருப்பதால், அந்த வேலையை எடுக்காமல், தனது வாழ்வில் இடர் அடையாமல் இருக்கத் தீர்மானித்தார். இதனால், குறிப்பிட்ட வேலை தனது பிரச்சினைக்கு உதவியற்ற ஒரு தீர்வாகும் என அவர் தீர்மானித்தார்.

இருப்பினும், உதவியாளரும் உதவிநாடியும் முகாமையாளருடன் கதைத்து நகரத்தில் அபாயம் குறைந்த பகுதிகளில் வேறு ஏதாவது வேலைகள் இருக்கின்றனவா எனக் கேட்கலாம் என்று தீர்மானித்தனர். இவ்வாறு உதவிநாடி தனது பிரச்சினைக்கு நல்ல ஒரு தீர்வை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

6. செயற்றிட்டம்

உதவிநாடி தான் தேர்ந்தெடுத்த தீர்வை நடைமுறைப்படுத்த ஒரு திட்டத்தை வடிவமைக்க அவருக்கு உதவி செய்வதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும் என்பது முக்கியமானதாகும். இது பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்:



- தீர்வை சிறிய படிமுறைகளாக பிரித்துக் கொள்ளுதல் (உ-ம்: வேலை தேடுதலில் எவ்வகையான வேலைகள் இருக்கின்றன என்னும் தகவலை அறிதல், ஒவ்வொரு வேலைகளுக்கும் என்னென்ன தேவை என்பதை அறிதல், மீளாய்வு செய்தல், சில வேலைகளுக்கு சிபாரிசுக் கடிதங்கள் போன்றவற்றை ஆயத்தம் செய்தல், அனுப்புதல்).
- உதவிநாடிகள் ஒவ்வொரு பணியையும் செய்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நாளையும் நேரத்தையும் ஒதுக்குவது அவற்றை நிறைவேற்றுவதில் வெற்றி காண்பதற்கு உதவும். நீங்கள் நாட்காட்டியை (அனுபந்தம் உ) பயன்படுத்தி செயற்றிட்ட படிமுறைகளை நிறைவேற்ற பயன்படுத்தலாம்.
- உதவிநாடி விருப்பப்பட்ட ஒரு பணியை முடிப்பதற்கு ஞாபகமூட்டல் முறைகளை முன்வைக்கலாம் (உ-ம்: தொலைபேசியில் “அலாம்” வைத்தல், ஒரு நண்பரையோ, ஒரு குடும்ப அங்கத்தவரையோ ஞாபகப்படுத்துவதற்கு வைத்துக் கொள்ளுதல்).

ஒரு தீர்வு, வேறு சிலரோடு கதைக்கவேண்டியதாக இருக்கும்போது, உதவிநாடி நம்பிக்கையற்றவராக இருந்தால், அவரிடம் ஊக்கம் ஏற்படுவதற்கு பங்கேற்று நடித்தல் பயன்படுத்தலாம். ஒருவரோடு கதைப்பதை அல்லது ஒன்றைக் கேட்பதை அவருடைய திட்டம் உள்ளடக்குமானால், இது அவர்களுக்கு உதவும் ஒரு நல்ல பயிற்சி முறையாக அமையும். இது அவருடைய தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு திட்டத்தை அவர்கள் நடைமுறைப்படுத்தவும் உதவும்.

7. மீளாய்வு

அடுத்த அமர்வில் திட்டமிடப்பட்ட வேலைகள் எவ்வாறு நிறைவு பெற்றன என்பதைப் பற்றி மீளாய்வு செய்வதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவீர்கள். வேலைகளை முடிப்பதில் வந்த கஷ்டங்கள் பற்றி கலந்துரையாடி, உதவிநாடி அடுத்த கிழமையில் விரும்பிய வேலையை செய்ய உதவியாக இருக்கும். திட்டமிடலை உதவிநாடி முடித்துவிட்டால், அவர் பிரச்சினையைக் கையாளுவதைத் தொடர்வதற்கு என்னென்ன படிமுறைகளை எடுக்க வேண்டும் என்பது பற்றி அவரோடு கதைக்கலாம். உதவிநாடியின் தன்னம்பிக்கையை உயர்த்துவதற்கு மீளாய்வும் முக்கியமானதாகும். இந்த வேலையை முடிப்பது முக்கியமானதென நீங்கள் நம்புவதாகவும் உதவிநாடி அதனைச் செய்து முடிப்பார் என நீங்கள் கவனமெடுப்பதாகவும் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும். இது உறவுகளைக் கட்டியெழுப்பவும் உதவிநாடியை தமது நேரத்தில் தந்திரோபாயங்களைச் செயற்படுத்த முயற்சி எடுப்பதற்கும் உதவுகிறது.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் படிமுறைகள் கண்ணோட்டம்

படிமுறைகள்	விளக்கம்
1. பிரச்சினைகளைப் பட்டியலிடல் 	<ul style="list-style-type: none"> தீர்க்கக்கூடியவை அல்லது மாற்றக்கூடியவை, தீர்க்கமுடியாதவை எனப் பிரச்சினைகளைப் பட்டியலிடல்.
2. ஒரு பிரச்சினையைத் தெரிவு செய்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ஆரம்பத்தில் தீர்க்கக்கூடியதான ஒரு பிரச்சினையைத் தெரிவு செய்தல்.

3. வரையறுத்தல்



- நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய, ஓரளவு கட்டுப்படுத்தக்கூடியதும் தீர்க்கக்கூடியதுமான பிரச்சினையின் கூறுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
- பிரச்சினையின் விளக்கத்தை முடிந்தளவு குறிப்பாகவும் சுருக்கமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுதல்.
- ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட பிரச்சினையை உள்ளடக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- ஒரு பிரச்சினை பல பகுதிகளைக் கொண்டதாக இருப்பின், அவற்றைப் பிரித்து ஒவ்வொரு பகுதியையும் வெவ்வேறாகக் கையாளுதல்.

4. ஆராய்தல்



- முதலாவதாக பிரச்சினைக்குப் பல தீர்வுகளை முடிந்தளவு சொல்லும்படி உதவிநாடியை ஊக்கப்படுத்துதல். இந்த மட்டத்தில் தீர்வுகள் நல்லவையோ அல்லது கூடாதவையோ என்பது பற்றிக் கவலை கொள்ள வேண்டாம்.
- உதவிநாடி தாமாகவே எவற்றைச் செய்யக்கூடும் என்பதைப் பற்றியும் பிரச்சினையின் பகுதிகளைக் கையாளுவதற்கு உதவக்கூடியவர்கள் பற்றியும் யோசித்தல்.
- இருக்கும் தனிப்பட்ட பலங்கள், வளங்கள், ஆதரவுகள் பற்றியும் கவனமெடுத்தல்.
- உதவிநாடிகளுக்கு தீர்வுகளை நேரடியாகக் கொடுப்பதைவிட தமது எண்ணங்களை முன்வைக்கும்படி அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கலாம் (உதவிநாடி நண்பருக்கு முதலில் என்ன சொல்லுவார் என்று கேட்கும் தந்திரோபாயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்).

5. உதவக்கூடிய, பயனுள்ள தந்தி ரோபாயங்களை தீர்மானித்து தெரிந்தெடுத்தல்



•பொருத்தமான தீர்வுப் பட்டியலிலிருந்து பிரச்சினை யைத் தீர்ப்பதற்கு மிகவும் உதவியாகவுள்ளதைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

•உதவியான தந்திரோபாயங்கள் உதவிநாடிக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ மிகக் குறைந்த பிரதி கூலங்களே உடையன.

•உதவியான தந்திரோபாயங்களை செயற்படுத்தலாம் (உ-ம் : தீர்வை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய பொருளாதாரம், வேறு வளங்கள் அல்லது திறமை போன்றவற்றை அந்நபர் கொண்டிருப்பார்).

•நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தீர்வுகளைத் தெரிவு செய்யலாம்.

6. செயற்பாட்டுத் திட்டம்



- உதவிநாடி தீர்வுகளை எவ்வாறு, எப்போது நடை முறைப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்கு விரிவான திட்டம் ஒன்றினை விருத்தி செய்தல்.
- இதனை எத்தினத்தில், எந்நேரத்தில் அவர்கள் செய்வார்கள் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவுதல்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தீர்வுகள் இருக்குமானால் முதலில் எந்தத் தீர்வைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள் என்பதற்கு உதவுதல்.
- திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த பணம், போக்கு வரத்து போன்ற எவ்விதமான வளங்கள் வேண்டும் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.
- உதவிநாடி திட்டத்தை நடை முறைப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய உபகரணங்கள் பற்றி ஞாபகப்படுத்துதல்: அதாவது குறிப்புகள், நாட்காட்டி; செயற்பாடுகளை வழமையான நிகழ்ச்சிகள், உணவு நேரம் போன்றவற்றோடு பொருந்தக் கூடியவாறு திட்டமிடுதல்.

7. மீளாய்வு



- உதவிநாடி திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த முயற்சித்த பின்னர் அடுத்த அமர்வில் இந்தப் படிமுறை நிகழும்.
- அவர்கள் என்ன செய்தார்கள் என்பதைப் பற்றியும் அது முன்னைய பிரச்சினை மீது என்ன விளைவை ஏற்படுத்தியது என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுதல்.
- திட்டத்தின்படி செயற்படும் போது எந்தக் கஷ்டங்களை எதிர்கொண்டார்கள் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.
- முன்னைய வாரத்தில் செய்தவற்றின் அடிப்படையில் அடுத்த வாரம் தொடர்ந்து பிரச்சினையைக் கையாளுவதற்கு கலந்துரையாடித் திட்டமிடுதல்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை அறிமுகப்படுத்துதல்



“உங்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்று நீங்கள் சொன்ன பிரச்சினையுடன் இன்று தொடங்கவுள்ளோம் (குறிப்பிட்டு இந்தப் பிரச்சினை பற்றி உதவிநாடி இன்றும் வேலை செய்ய விரும்புகிறாரா என்பதைச் சரிபார்த்துக்கொள்க). எந்தப் பிரச்சினையிலும் எமது ஆரம்பப்பள்ளி என்னவெனில் அதன் எந்தப் பகுதி செயற்படுத்த முடியும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதாகும் (முதலில் நீங்கள் உதவிநாடிக்கு எந்தப் பகுதிகள் செயற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கும் என்பதை சொல்ல வேண்டியிருக்கும்)”.

“இன்றைய தந்திரோபாயம், உங்களுடைய பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்கு செயற்படுத்தக்கூடிய பகுதிகளுக்கு உதவுதலாகும். இது பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் எனப்படும். எங்களுடைய நோக்கம் பிரச்சினையின் எந்தக்



கூறுகள் நீங்கள் தீர்க்கக்கூடியது என்பதைப் பார்த்தலாகும். நீங்கள் முழுப் பிரச்சினையையும் தீர்க்க முடியாதிருக்கும். ஆனால் அந்தப்

பிரச்சினைக்கு எவ்வாறு முகங்கொடுக்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றுவதாகும். இது எதிர் மறையான உணர்வுகளைக் குறைப்பதற்கு உதவும்” (உதவிநாடியின் எதிர் மறையான உணர்வுகளைக் குறிப்பிடுதல்). ஒவ்வொரு பிரச்சினையையும் கையாளும் படிமுறைகளை உதவிநாடியுடன் விளக்கமாகப் பார்த்துக்கொள்க. ஒவ்வொரு படிமுறையையும் தெளிவாக விளக்குவதில் உறுதியாக இருக்கவும். (பிரச்சினைகளைக் கையாளுவது தொடர்பான கையேடுகளைப் பயன்படுத்தவும்).

உதாரணமாக, படிமுறை 3 சம்பந்தமாக பின்வருவனவற்றை நீங்கள் சொல்லலாம்:



“இவ்விடத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை என்னவெனில் உங்களால் முடிந்தளவு அதிகமான தீர்வுகளை இந்தப் பிரச்சினைக்காக முன்வைக்கலாம். அவை நல்ல கருத்துகளோ அல்லது கூடாத கருத்துகளோ என்பது பொருட்டல்ல. அடுத்த படியில் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதில் எந்தெந்தத் தீர்வுகள் மிகவும் உதவி யானவை என்பதை நீங்கள் தீர்மானிப்பீர்கள்”.

நடைமுறையிலுள்ள இடர்பாடுகள் அல்லது அச்சுறுத்தல்கள்

உதவிநாடிகளில் பலர் இடர்பாடுகள் அல்லது அச்சுறுத்தல்களான நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இந்நிலைமை அவர்களின் பிரச்சினைகளைக் கையாளும் திறன்களுக்கு எதிராக இருக்கக்கூடும். குறிப்பிட்ட தீர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதில் பாதுகாப்பில்லாமல் இருக்கக்கூடும். இவ்வாறான சமயங்களில், உதவிநாடிகள் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருப்பதில் நீங்கள் கவனமெடுக்க வேண்டும். அதேவேளை, அவர்கள் தமது பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்குரிய வழிமுறைகளைக் காண்பதில் உதவி செய்தல் வேண்டும். இப்போதுள்ள நிலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சினையைத் தீர்க்கமுடியாது என்பதை நீங்களும் உதவிநாடியும் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிலைமையும் ஏற்படலாம். அதாவது முரண்பாடான இடங்களில் இருத்தல்.

சம்பவ உதாரணம்

மலர் 34 வயதுடைய பெண். தனக்கு தனது கணவனுடனான உறவில் முக்கிய பிரச்சினை இருப்பதாக முறைப்பாடு செய்கிறார். தனது கணவன் அண்மையில் வேலையை இழந்துவிட்டார் என்றும் அந்த நேரத்திலிருந்து அவர் நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளாகிறார், கோபப்படுகிறார் என்றும் சொல்லியுள்ளார். இது அவர்களின் உறவுக்கு அதிக அழுத்தத்தை கொடுத்துள்ளதால் மலர் மிகவும் நம்பிக்கையற்றவராய் இருக்கின்றார். ஒவ்வொரு நாளும் பெரும்பாலும் அவர்கள் சண்டை பிடிக்கிறார்கள். இது தனது மனநிலையை பெரிதும் பாதிக்கிறது என்றும் பெரும்பாலான நாட்களில் தான் கவலையுடனேயே இருப்பதாகவும் தான் வழமையாகச் செய்யும் வேலைகளைச் செய்வதில் அதிக கஷ்டப்படுவதாகவும் சொல்கிறார். குறிப்பாக அவர் அண்மையில் அவரது நண்பர்களைச் சந்திக்கவில்லை, அதை எண்ணிப் பார்க்கவும் இல்லை. அத்தோடு தனக்குள்ள பிரச்சினைகள் பற்றி சங்கடப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

மலரும் உதவியாளரும் கலந்துரையாடியதில் அவர் கணவருடன் எந்நேரமும் சண்டை பிடித்துக்கொண்டிருந்ததல் மிக முக்கியமான பிரச்சினையாக இருப்பதோடு, அதுவே தீர்க்கக்கூடியதாக இருப்பதையும் கண்டுகொண்டனர். இதுவே அவருக்கு அதிக கஷ்டங்களைக் கொடுப்பதால், இந்தப் பிரச்சினையையே அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டார்கள்.

தீர்க்க முடியாதவையாகக் காணப்பட்டது அவரது கணவர் ஒரு புதிய வேலையைப் பெற்றுக்கொள்வது. தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினைகளாக அவர் கோபமடைவதையும் நெருக்கீட்டுக்குள்ளாவதையும் குறைப்பதாகும். எந்தப் பிரச்சினையும் முக்கியமல்ல என்பதை அவர் நம்பவில்லை.

ஆரம்பத்தில் மலர் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில், பொருத்தமான தீர்வுகளைக் காண்பதில் கஷ்டப்பட்டிருந்தாலும் அவர் தனது உதவியாளருடன் பிரச்சினைகளைக் கையாளும் தந்திரோபாயத்தைச் செயற்படுத்தினார். அவரும் அவருடைய உதவியாளரும் இணைந்து வேலை செய்தார்கள். பிரச்சினைகளைக் கையாளும் முறைகள் பற்றிய நிரப்பப்பட்ட வேலைப் படிவத்தை கீழே பார்க்கலாம்.

தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினைகள்	தீர்க்கமுடியாத பிரச்சினைகள்
எனது கணவருடன் சண்டையிடுவதைக் குறைத்தல், சாதகமான மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்	எனது கணவருக்கு ஒரு தொழிலைப் பெற்று அவரது கோபத்தைக் குறைத்தல்

தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல்: ஒவ்வொரு நாளும் எனது கணவருடன் சண்டையிடுதல்
பிரச்சினையை வரையறுத்தல்: எனது கணவருடன் நான் வைத்துக்கொள்ளும் விவாதங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க விரும்புகிறேன்.
பிரச்சினையைக் கையாளக் கூடிய சாதகமான வழிகள்: <ul style="list-style-type: none"> • ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம் - அவர் ஒரு வேலை பெறும் வரைக்கும் பொறுத்திருந்து அதில் முன்னேற்றம் இருக்கின்றதா எனப் பார்க்கவும். • உதவிக்காக அவர் ஒரு சமூகப் பெரியவரைக் காண வேண்டும் என்பதை அவருக்குச் சொல்க. • ஒரு வேலையைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு கடுமையாக முயற்சிக்கும் படி அவருக்குச் சொல்க. • நான் பணம் சம்பாதிக்க ஒரு வழியைக் காண்பேன். • எனது நண்பர்களுடன் இந்தப் பிரச்சினையைப் பற்றிக் கதைத்து அவர்களுடைய ஆலோசனையைத் தரும்படி கேட்பேன். • எனது தாயாரிடம் ஆலோசனை கேட்பேன். • நான் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதை எனது கணவரிடம் சொல்வேன். • அவரை விட்டு விடலாம்.
பயனுள்ள தீர்வுகள்: <ul style="list-style-type: none"> • இப்பிரச்சினை பற்றி நம்பிக்கையான நண்பி மீனாவுடன் கதைத்தல். அவரும் இதேபோன்ற பிரச்சினையை அவருடைய கணவருடன் எதிர்கொண்டவர். அதனால் தீர்வை கூடுதலாக விளங்கிக்கொள்ள முடியும். • எனது தாயாரிடம் ஆலோசனை கேட்பேன். சுருக்கமாகப் பிரச்சினையை விளக்கி அவர் என்ன செய்வார் என்று கேட்க. • நான் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதை எனது கணவரிடம் சொல்வேன்.

திட்டம் (தேர்ந்தெடுத்த தீர்வை எவ்வாறு செய்வது):

- செவ்வாய்க்கிழமை: பிள்ளைகளை பாடசாலையில் விட்ட பின்னர் காலை 10.00 மணிக்கு மீனாவிடம் செல்தல். எனது கணவருடன் சண்டையிடும் பிரச்சினை பற்றி அவருடன் கதைத்தல்.
- செவ்வாய்க்கிழமை: எனது தாயாரிடம் செல்லும் பொழுது எனது கணவருடன் எனக்குப் பிரச்சினையுள்ளது என்பதைக் குறிப்பிடுதல். எனது நிலையில் அவர் என்ன செய்வார் என்று அவரிடம் கேட்பேன்.
- சனிக்கிழமை: காலை கணவர் வீட்டில் இருப்பார். அவரிடம், நாம் அதிகமாக சண்டையிடுவதால் நான் மிகவும் துன்பப்படுகிறேன் என்று சொல்வேன். அவரது பதிலை எதிர்பார்ப்பேன்.

(திட்டம் முடிந்த பின்னர்) மீளாய்வு:

- மீனா மிகவும் ஆதரவாக இருந்தார். அவருக்குப் புதிய ஆலோசனைகள் எவையும் கொடுக்காவிட்டாலும் அவருடன் கதைத்தது உதவியாக இருந்தது. அதன் பின்னர் நான் நன்றாக இருப்பதாக உணர்ந்ததோடு எனது மனோநிலையும் ஓரளவு முன்னேற்றம் அடைந்தது.

மலர் தனது திட்டத்தை அடுத்த வாரம் முடிப்பதற்கு ஞாபகப்படுத்தக் கூடிய சில குறிப்புகளை எழுதிக் கொண்டார். பின்வரும் மீளாய்வை அவர் தந்துள்ளார்.

(திட்டம் முடிந்த பின்னர்) மீளாய்வு:

- கணவருடன் நான் கதைக்க வேண்டும் என்று எனது தாயார் சொன்னார். ஆயினும், அவரது விரக்தியை விளங்கிக்கொள்வதோடு அவரது தொழிலை இழந்ததற்கு அவரைக் குற்றஞ்சாட்ட வேண்டாம் என்றும் சொன்னார். நான் எவ்வாறு அவருடன் கதைக்க வேண்டும் என்பதற்கு உதவி செய்தார். எனவே நான் அதிக தன்னம்பிக்கை கொண்டேன்.
- அதனால் எனது கணவரை அணுகுவதில் தன்னம்பிக்கை அடைந்தமையால், அன்று மாலையே அவருடன் கதைத்தேன். அவர் என்னோடு உடன்பட்டார். ஆனாலும், அது பற்றி என்ன செய்வது என்று இன்னும் எங்களுக்குத் தெளிவில்லை.
- இந்த வாரம் நாம் இரண்டு சண்டைகள் பிடித்தோம். ஆனாலும், முன்னரை விட இவை சிறியவைதான். முன்னரே கதைத்திருந்தமையால், பின்னர் பிரச்சினைகள் பற்றி கலந்துரையாடக்கூடியதாக இருந்தோம்.

இந்த உதாரணத்தில் மலர் தனது சண்டையிடுதல் எனும் பிரச்சினையை முற்றாகத் தீர்த்துக் கொள்ளவில்லை. எனினும், குறைத்துக்கொண்டார். அவரது செயற்பாடுகள் பிரச்சினையின் விளைவுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. அதாவது, ஒரு நம்பிக்கையான நண்பருடன் உரையாடி தனது மனோநிலையை அவர் மேம்படுத்திக் கொண்டார்.

அதே அமர்வில், உதவியாளர் இந்தத் தகவலைப் பயன்படுத்தி தொடங்குங்கள், செயற்பட்டுத் தொடருங்கள் என்பதன் அடிப்படைக் கோட்பாட்டை அழுத்திச் சொல்வதற்குப் பயன்படுத்தினார் (அத்தியாயம் 8'ப் பார்க்கவும்). இது மலருக்கு தான் நிறுத்திய செயற்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்குவதற்கு மிகவும் உதவியது. அவரின் மனோநிலையையும் மேலும் மேம்படுத்த உதவியது.

அதே அமர்வில் மலரும் அவருடைய உதவியாளரும் கணவருடனான பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு எவ்வாறு தொடர்ந்து முயற்சிக்கலாம் என்று கலந்துரையாடினர். முன்னைய தீர்வுகள் உதவியாக இருக்குமா என்பதை மீளாய்வு செய்தார்கள். மேலும் அடுத்துவரும் வாரத்தில் மலர் தனது கணவருடன் சண்டையிடுதல் பற்றிக் கதைக்க வேண்டும் என்றும் தீர்மானிக்கப்பட்டது. அவர் தனது கணவருடன் சேர்ந்து பிரச்சினையைக் கையாளும் தந்திரோபாயங்களை ஒன்றாக செயன்முறைப்படுத்துவது

நல்ல விடயமாகும் எனத் தீர்மானித்தார். இவ்வாறே பிரச்சினையை மலர் தானாகவே கையாளுவதைக் கற்றுக்கொண்டார்.

இந்த
அத்தியாயத்தில்
நீங்கள் கற்றவை

- இந்தத் தந்திரோபாயம் எவ்வகையான பிரச்சினை களுக்குப் பொருத்தமானது.
- பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்குரிய படிநிலைகள்.
- எவ்வாறு உங்களுடைய உதவிநாடிக்கு, பிரச்சினை களைக் கையாளுதல் என்பதை அறிமுகப்படுத்தலாம்.
- இந்தத் தந்திரோபாயத்துடன் வரும் குறிப்பிட்ட கஷ்டங்களை எவ்வாறு கையாளலாம்.

அத்தியாயம் 8

தொடங்குவோம் தொடருவோம்

<p>கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?</p>	<p>அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?</p>	<p>செயற்பாட்டுத்தாள்கள் எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • எந்த வகையான பிரச்சினைகள் இந்தக் கோட்பாடுகளுக்குப் பொருந்தும். • எப்படித் தொடங்குதலையும் தொடருதலையும் அறிமுகப்படுத்தலாம். • உதவிநாடியை பங்குகொள்ள ஊக்குவிப்பதற்கான உதாரணங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • அமர்வு - 3, 4 • 35 நிமிடங்கள் கோட்பாட்டு அறிமுகத்திற்காக மூன்றாவது அமர்வில் செலவிடவும். • மேற்படி கோட்பாட்டின் செயற்பாட்டினை மீளாய்வு செய்வதற்காக நான்காவது அமர்வில் 20 நிமிடங்களைச் செலவிடவும். 	<ul style="list-style-type: none"> • தயார்ப்படுத்தலும் செயற்படுத்தலும் வழிகாட்டி - அனுபந்தம் ௨ • செயற்பாட்டுக் கால அட்டவணை - அனுபந்தம் ௨

பின்புலம்

பின்னடைவுகள் ஏற்படும் பொழுதும் மற்றும் இழப்புகளுக்குப் பிறகும் பல மக்கள் மனச்சோர்வை அனுபவிக்கின்றனர். இவை வெவ்வேறு அளவுகளில் வெவ்வேறுபட்ட மனிதர்களில் காணப்படலாம். ஆனாலும், பொதுவாக மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகளான இலகுவில் களைப்படாதல்,

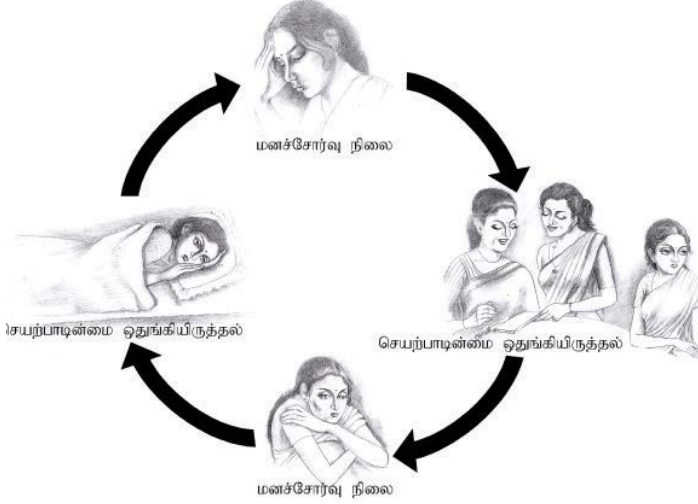
நம்பிக்கை யின்மை, அநேகமான நேரங்களில் மனம் சோர்ந்த நிலை, செயற்படுவதற்கான உந்துணர்வற்ற நிலை, அவருக்கு வழக்கமாக மகிழ்ச்சியூட்டும் விடயங்களில் ஆர்வமின்மை என்பன காணப்படும். அத்துடன், அதிகளவிலான உடல் சார்ந்த முறைப்பாடுகளையும் கூறிக்கொள்வர். காலப்போக்கில், பல மனிதர்கள் அவர்களுடைய நாளாந்தச் செயற்பாடுகளிலிருந்தும் விலகியிருப்பர். இக்குணங்குறிகள் நெருக்கீட்டிற்குப் பின்னரான மனவடு (PTSD) உள்ளவர் களிலும்; இழவிரக்கம் (Grief) - அன்புடையவரின் இறப்பு, வேலையிழப்பு, பெறுமதியாக உணரப்படும் பொருட்களின் இழப்பு என்பவற்றை அனுபவிப்

பவர்களிடமும் காணப்படலாம். பொதுவாக இவர்கள் நிறுத்திக் கொள்ளும் அல்லது குறைத்துக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள்:

- வழக்கமாக மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் செயற்பாடுகள்.
- சமூக நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளாதல்.
- நாளாந்தச் செயற்பாடுகள் - வீட்டைத் துப்புரவுபடுத்தல், ஒழுங்குபடுத்தல், சந்தைக்குச் செல்லுதல், உணவு தயாரித்தல், குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் போன்ற கடமைகள், கருமங்கள் வீட்டுப் பணிகளாகும்.
 - வேலைத்தள பணிகள்
 - படுக்கையிலிருந்து எழுதல், குளித்தல், ஆடை மாற்றுதல், உணவு உட்கொள்ளல் போன்ற தற்கவனிப்பு

காலப்போக்கில் இவர்களில் செயற்பாடின்மை மனச்சோர்வு விஷவட்டத்தினை உருவாக்குகின்றது. ஏனெனில், மனம் சோர்ந்த நிலையில் உதவிநாடி கூறுகின்றார், “எனக்கு விருப்பமான பொழுது நான் அவற்றைச் செய்வேன்” என்று, ஆனால் செய்வதில்லை. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இச்செயற்பாடுகளிலிருந்து விலகியிருத்தல் மனச் சோர்வு நிலை தொடர்வதற்கான காரணமாகிவிடுகின்றது. மனச்சோர்வு அதிகரிக்க, மீளவும் மகிழ்ச்சியான செயற்பாடுகளைத் தொடங்குவது கடினமாகின்றது.

செயற்பாடின்மை விஷவட்டம்



தொடங்குதல், தொடருதலின் நோக்கமானது, இவ் விஷவட்டத்தினை உடைத்து, உதவிநாடியின் உணர்வினை உற்சாக நிலைக்கு ஊக்குவிப்பதாகும். இதனை, அவர்களை மகிழ்ச்சியான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வைப்பதன் மூலமும், குறித்த செயற்பாட்டினைச் செய்வதற்கு ஊக்குவிப்பதன் மூலமும் செயற்படுத்தலாம். நீங்கள் அவர்களுக்கு சொல்ல வேண்டும், “முதலில் செய்யுங்கள், ஊக்கமும் மகிழ்ச்சியும் தொடர்ந்து வரும் - நீங்கள் ஊக்கம் வருவதற்குப் பார்த்திருக்காமல், செயற்பட்டு மகிழ்ச்சியையும் ஊக்கத்தினையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்”.

உதவிநாடி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாதென்று உணர்ந்தால், நீங்கள் சிறிய இலக்கினை நிர்ணயித்து, உதவிநாடி அடையக்கூடியதைத் திட்டமிடலாம். இக்கோட்பாடானது, ஒரு வேலையின் சிறிய பகுதியாக இருந்தாலும் உதவி நாடியின் உணர்வு நிலையை உயர்த்தவும், நம்பிக்கையைக் கூட்டவும், திருப்தியை உணரவும் வைக்கின்றது. ஆகவே, வெற்றிகரமாகச் செய்யக்கூடிய வேலையை நிர்ணயிப்பது உங்கள் கடமை ஆகும். எளிமையான செயற் பாட்டினை எடுத்து, சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றாகச் செய்து முடிக்கவைத்தல் வெற்றியினை உறுதி செய்யும்.

சம்பவ உதாரணம்

உதவிநாடி முன்னர் விருப்பத்துடன் கலந்து மகிழ்ந்து கொண்ட சமூக நிகழ்வில் பங்குபற்றாது இருந்தார். அந்நிகழ்வானது கிழமைக்கு மூன்று மாலை நேரங்களில் நடைபெறும். உதவியாளர் கூறலாம், “நீங்கள் உங்கள் நண்பருடன் ஒரு நிகழ்வுக்குப் போய் நிகழ்வில் பங்குபற்றத் தேவையில்லை, பார்த்துவிட்டு வாருங்கள்” என்று. உதவிநாடி, சிறிது சிறிதாக நிகழ்வுக்குப் போகத் தொடங்குவதையும், நிகழ்வில் பங்குபற்றத் தொடங்குவதையும் அவதானிக்கலாம்.

கடுமையான செயற்பாடினமை அல்லது மனச்சோர்வு நிலையில் இருப்பவர்களுக்குச் செயற்பாட்டினை மிகவும் சிறிய சிறிய பகுதிகளாகப் பிரித்தல் நன்று. ஏனெனில், உதவிநாடிகளுக்குச் செயற்பாட்டினைத் தொடங்குவது தான் மிகவும் கடினமான பணியாக இருக்கும். தொடங்கிவிட்டால், திட்டமிட்டதை விட விரைவாகவும் சிறப்பாகவும் செய்து முடித்து விடுவார்கள். இந்தக் காரணத்தால், எப்பொழுதும் தொடங்கும் செயற்பாட்டுப் பகுதியானது மிக எளிமையானதும் இலகுவானதுமானதாகத் திட்டமிடல், உதவிநாடியின் செயற்படுத்தினைத் தூண்டுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

சம்பவ உதாரணம்:

ஒரு உதவிநாடி தீர்மானித்தார், அடுத்த கிழமை ஆடைகளைக் கழுவுவதற்கு. ஆனால், அவர் மிகவும் களைப்பாகவும், கவலையாகவும், இருந்தார். இவ்வேலையானது மிகவும் சிரமம் என்றும் நினைத்தார். இதன் விளைவாக அவர் எதனையும் கழுவவில்லை. உதவியாளர் அவ்வேலையைப் பின்வருமாறு பிரித்துக் கொடுத்தார்: கழுவவேண்டிய அழுக்குத் துணிகளைச் சேகரிக்க ஒரு நாளும், அவற்றை வகைப்படுத்திப் பிரிக்க ஒரு நாளும், ஒருவகையினைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதிலிருந்து ஒரு ஆடையை ஒரு நாளுக்குக் கழுவுதல் என்ற வகையில் திட்டமிட்டார்.

- குழுப் பங்குபற்றுனர்களை அழைத்து மனச்சோர்வு நிலை அடைந்த கதையையும் இதனால் உந்துதல் அற்ற நிலையை அடைந்ததையும் இச்செயற்பாடினமை விஷவட்டத்தினுள் அகப்பட்டதையும் விளங்க வையுங்கள்.
- குழுப் பங்குபற்றுனர்களை அழைத்து எவ்வாறு இவ் விஷ வட்டத்தினை உடைக்கலாம் என்ற யோசனைகளை விளக்கவும்.

குழக் கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

“யாராவது ஏதாவது யோசனைகளை இச்செயற்பாடினமை விஷவட்டத்தினை உடைப்பதற்கு முன்வைக்கின்றீர்களா?”

“யாராவது இச்செயற்பாடினமை விஷவட்டத்தினுள் அகப்பட்டுப் பின்னர் அதனை உடைக்க முடிந்ததா?”

“அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் யாராவது இவ் விஷவட்டத்தினுள் அகப்பட்டுள்ளனரா?”

மீராவும் உதவியாளரும் இணைந்து களைப்பு, தலையிடி காரணமாகத் தற்பொழுது மீரா நிறுத்திக் கொண்ட சில செயற்பாடுகள் பற்றிப் பேசிக் கொண்டார்கள். மீரா தனது செயற்பாடுகளை அட்டவணைப்படுத்தினாள். அது பின்வருமாறு: துணியில் பூப்போடுதல், முதிய அயலவர்களைப் போய்ப் பார்ப்பது, தனது பிள்ளைகளுடன் நடந்து பாடசாலைக்குச் சென்று வருவது, மற்றும் கணவருக்கான மதிய உணவை ஒவ்வொரு நாளும் தயாரித்தல். உதவியாளர், மீராவின் மகிழ்ச்சி தரும் செயற்பாடுகளைப் பற்றியும் சிந்திக்குமாறு கூறினார். அதற்கு அவள் பாட்டுப்பாடுதல், அயலவருடன் தேநீர் அருந்துதல், நண்பர்களைப் பார்க்கச் செல்லுதல் போன்றவை நீண்டகாலமாகச் செய்யப்படவில்லை என்பதைக் குறிப்பிட்டாள்.

அமர்வு 3'ல் நாம் மகிழ்ச்சியான செயற்பாடு ஒன்றை முதலில் தேர்வு செய்வோம் என்று கூறலாம். மீரா குறைந்த முயற்சியுடன் செயற்படுத்தக் கூடியதும் தலைவலியை ஏற்படுத்தாததுமான ஒரு செயற்பாட்டினைத் தெரிவு செய்தாள். முதலில் வீட்டில் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் நிறைய இருக்கும் பொழுது தன்னால் மகிழ்ச்சியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபட முடியாது என்று மீரா நம்பினாள். அவளுடைய உதவியாளர் விளங்கப்படுத்தினார், அமர்வு 4'ல் அவ்வாறான ஒரு வீட்டுவேலையைத் தெரிவு செய்யலாம் என்றும், இச் செயற்பாட்டினை செய்வதற்கு முதல் மனமகிழ்ச்சியைச் சிறிது கூட்டிக்கொள்ளல் நன்று. மீரா உடன்பட்டார். இது பற்றி மீராவின் கணவர் விசனமடைந்தால், அவருடன் உதவியாளர் பேசுவார் என்று இருவரும் உடன்பட்டனர்.

மீரா மற்றவர்களுடனான தொடர்பினை அவ்வளவாக விரும்பவில்லை. அதனால், அவர்கள் தீர்மானித்தார்கள், முதலில் மீரா தனக்கான ஒரு தேநீரைத் தயாரித்துக்கொண்டு போய், வீட்டின் பின்புறம் உட்கார்ந்துகொண்டு குடித்தபடி கிராமத்தில் எழும் ஒலிகளைச் செவிமடுப்பதென்று. இது தனக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடியதும் தன்னால் செய்ய முடியும் என்றும் அவள் நினைத்தாள்.

மனம் சோர்ந்து, ஊக்கமற்ற நிலையில் இருக்கும் போது, நேரத்தை அட்டவணைப்படுத்தி நாளாந்தச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல் பயனளிக்கும். நேரத்தையும் நாளையும் (உ-ம்: காலையில் குழந்தைகள் பாடசாலைக்குச் சென்ற பின்பு) இனங்காண உதவி செய்யுங்கள். செயற்பாட்டு அட்டையானது (அனுபந்தம் உ) உதவிநாடிக்கு இச்செயற்பாட்டைக் குறித்துக்கொள்ள உதவும். அத்துடன், ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கு ஞாபகமுட்டும் உக்திகள் உதவும்.

உதாரணமாக, தொலைபேசி மூலம் நினைவூட்டல்; சமூகச் செயற்பாடுகள் மற்றும் உணவு நேரங்களுடன் தொடர்புபடுத்தி ஞாபகமுட்டல்; நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் மூலம் நல்ல வழியில் ஞாபகமுட்டிச் செயற்பாடுகளை முடிக்க உதவுதல்.

தொடங்குதல் தொடருதலை உதவிநாடிக்கு விளங்கப்படுத்தல்

நீங்கள் அறிமுகப்படுத்திய எல்லா உக்திகளுடனும் தொடங்குதல் தொடருதலின் முக்கியத்துவத்தையும், இது மன உற்சாகத்திற்கு அத்தியாவசியமானது என்பதனையும் தெரிவியுங்கள். குறிப்பாக உதவிநாடி ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டுத் தோற்றிருந்தால், அதை மீளச் செய்விக்கக் கால அவகாசம் தேவைப்படலாம். அநேகமாக, உதவிநாடியின் இலக்கானது கடினமானதாகவும், செயற்படுத்துவதில், முடிப்பதில் சிக்கலிருப்பதாகவும் இருக்கலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தை விளங்கப்படுத்தும் பொழுது, நீங்கள் அவர்களுடைய இலக்கைப் புரிந்துகொள்வதை வெளிப்படுத்த வேண்டும். உதவிநாடியின் திட்டத்தில் உங்களுக்கு நம்பிக்கையினம் இருப்பினும்; செயற்பாடுகளை அதிகரிப்பதனால் அவர்கள் எதையும் இழக்கப் போவதில்லை என்று உணர வைக்கவும்.

குடும்பத்தினை அல்லது நண்பர்களை உள்வாங்குதல்

நீங்கள் தொடங்குங்கள் தொடருதல் என்பதை அறிமுகப்படுத்தும் பொழுது உதவிநாடி நம்பிக்கை கொண்டுள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களையோ அல்லது நண்பர்களையோ தன்னுடன் வைத்திருக்க விரும்பினால், நீங்கள் அதை அனுமதிக்க வேண்டும். இது உதவியாகவும் அமையும். ஏனெனில், அவர்கள் உதவிநாடி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட உதவிபுரிவர்.

1. செயற்பாடினமை விஷ வட்டத்தினை அறிமுகப்படுத்தல்

தொடங்குதல் தொடருதலுக்கான அறிமுகம் செய்யும் பொழுது பொதுவான

தகவல்களை உதவிநாடியின் குறிப்பிட்ட பிரச்சினைக்குப் பொருத்தமாக வழங்க வேண்டும். உதாரணமாக, நீங்கள் உதவிநாடியின் குறிப்பிட்ட பிரச்சினை எவ்வாறு செயற்பாடுகளிலிருந்து ஒதுங்கியிருந்ததில் பங்களிக்கின்றது என்பதை விளக்கவும். உதவிநாடிக்குத் தொடங்குதல் - தொடருதல் (அனுபந்தம் உ) வழிகாட்டியினை பயன்படுத்தி செயற்பாடின்மை விஷவட்டத்தினை விளக்கவும்.

கீழ்க்குறிப்பிட்ட அறிமுகம் பொதுவானதாகும். உதவிநாடியுடன் தொடர்புபட்ட, குறிப்பான பிரச்சினையையும், குணங்குறிகளையும் அல்லது நீங்கள் முக்கிய மென்று மதிப்பிட்ட விடயத்தினையும் வட்டத்தினை அறிமுகப்படுத்தியவுடன் புகுத்தலாம்.

உதாரணமாக, “நீங்கள் நிறுத்திய செயற்பாடு பிரச்சினையுடன் தொடர்புபட்டு இருக்கிறது என்று நீங்கள் கூறியதிலிருந்து விளங்கிக் கொண்டேன்”.



“பொதுவாக நெருக்கீட்டு நிலைகளுக்கு முகங்கொடுத்து மக்கள் மன உணர்வு மாற்றத்தினையும்; இலகுவில் களைப்படையும் தன்மையினையும் அனுபவிப்பார்கள். காலப்போக்கில், இயங்கு திறனற்று, முன்னர் இலகுவாகச் செயற்படும் விடயங்களில் ஊக்கமற்றுக் காணப்பட்டால்; வழமையாக மகிழ்ச்சியுடனும் விடயங்களில் மகிழ்ச்சியற்றுக் காணப்பட்டால், இவ்விடத்தில் செயற்பாடற்ற விஷ வட்டம் ஆரம்பிக்கின்றது”.

“முன் குறிப்பிட்ட செயற்பாடற்ற விஷ வட்டத்தினை வரைந்து, உதவிநாடிக்கு விளக்கவும். நாம் இவ் விஷவட்டத்தினைச் செயற்பாடின்மை விஷவட்டம் என்கிறோம். கெட்ட நேரமாக, இச்செயற்பாடின்மை விஷ வட்டம் உங்களை மனச்சோர்வு நிலையில் வைத்திருக்கின்றது. அநேகமா நினைக்கின்றார்கள் ‘நான் நன்றாக வந்தவுடன் இதனைச் செயற்படுத்துவேன்’ என்று; அல்லது ‘உற்சாகமடைந்தவுடன் செயற்படலாம்’ என்று. ஆனால் உண்மையில் செயற்படுதல்தான் உற்சாகத்தினைக் கொடுக்கின்றது. எனவே பல பேர் மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உணர்வதில்லை” (செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்கும் வரைக்கும் நாம் இவ்வட்டத்தினை செயற்பாடற்ற விஷவட்டம் என்கிறோம்).

“எனவே, இவ் விஷ வட்டத்தினை உடைத்தால் மட்டுமே மீளவும் உங்களால் செயற்பட முடியும். நீங்கள் இவ்வாறு நினைக்காத விட்டாலும், செயற்பாடாதவரைக்கும் யாரும் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க

முடியாது என மீளவும் ஞாபகம் வைத்திருங்கள்”.

“பலருக்குச் செயற்பாட்டினை ஆரம்பிப்பது மிகவும் கடினமான விடயமாகும். ஆனால், நீங்கள் செயற்பட ஆரம்பித்ததும் செய்யு முடிப்பது இலகுவாக இருக்கும் என்று உறுதிபடக் கூறமுடியும்”.

சில இடங்களில் நீங்கள் உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, காரினைத் தள்ளி இயக்கியதும் மின்கலம் தொடர்ந்து இயங்குவதனைக் கூறலாம்.

உதாரணம்:

ஒரு உதவிநாடி வேலையில்லாப் பிரச்சினை, வறுமை, மற்றும் அதிகரித்த வன்முறை அவரது சமூகத்தில் காணப்பட்டதையிட்டு நம்பிக்கையின்மீது கொண்டிருந்தார். இது அவருடைய குடும்பத்திற்குப் பாதுகாப்பற்ற நிலையை ஏற்படுத்தி, வீட்டிலிருந்து வெளியேறு முடியாத நிலையை உருவாக்கியது. “வாழ்க்கைத்தரம் ஒருபொழுதும் வளராது, என்னால் இதனை மாற்ற எதுவும் செய்ய முடியவில்லை; எனது குழந்தைகள் வறுமையில் வளரவேண்டியுள்ளது. என்னால் எதனையும் மாற்ற முடியாது” என்று அடிக்கடி கூறுவார். அவர் குடும்பத்திலிருந்து தனிமைப்பட்டு ஒதுங்கியிருந்தார். வாழ்க்கையை உயர்த்த முடியவில்லை என்ற குற்ற உணர்வினாலும்; தான் பிரயோசனமற்றவன் என்னும் எண்ணத்தினாலும் அவ்வாறிருந்தார்.

அவருடைய உதவியாளர் கூறினார், “இந்த நிலைவரம் உங்களுக்கு உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் கடுமையானதாகவுள்ளது. நான் நினைக்கின்றேன், இவ்விடயம் உங்களுக்கு நம்பிக்கையினத்தினையும்; பிள்ளைகளைப் பாதிக்கும் என்ற எண்ணத்தினால் மனம் குழம்பிய நிலையையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. இவ்வுணர்வுகள் உங்களைச் செயற்பட முடியாது வைத்திருக்கின்ற அளவுக்குப் பலமானவையாக உள்ளன”.

“வறுமையால் வருமீ எல்லாப் பிரச்சினைகளையும், வன்முறைகளையும் மாற்ற முடியாதென்றாலும், நிச்சயமாக நீங்கள் செய்யும் சில விடயங்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளைக் குறைக்கவும், உங்களை உற்சாகமடையவும் செய்யும்”.

2. உதவிநாடியினால் இலகுவாக, மீளவும் செயற்படுத்தக் கூடியவற்றை இனங்காணல்

இதற்குக் கீழ்க் குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டுக் கட்டங்களில் காணப்படும் உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம். குறைந்தது ஒரு மகிழ்ச்சியான செயற்பாட்டைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஏதாவதொரு செயற்பாட்டை முதல் மூன்று பெட்டிகளிலிருந்தும் ஏதாவதொரு செயற்பாட்டினை இறுதிப் பெட்டிகளிலிருந்தும் தெரிவு செய்க. மகிழ்ச்சியான செயற்பாடு, வழமையாக உதவிநாடி மகிழ்வுடன் முன்னர் ஈடுபட்டதாகவும் தற்பொழுது நிறுத்தியுள்ளதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

உதாரணமாக, குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல். முக்கியமான செயற்பாடு களாவன: நாளாந்த வாழ்க்கைக்குத் தேவையான கொடுப்பனவுகளைச் செலுத்துதல், கடைகளுக்குச் செல்லுதல், கழுவுதல், உணவு உட்கொள்ளல் போன்றவையாகும். அவர்களுடைய மகிழ்ச்சிக்கான செயற்பாட்டுக்கும், அடைவு மட்டத்தினைக் கூட்டுவதற்குமான செயற்பாட்டுக்கும் இடையில் ஒரு சமநிலை பேணப்படும் பொழுது மட்டுமே உதவிநாடியின் உணர்வு மட்டத்தினை உயர்த்துவதற்கு உதவியாக இருக்கும். இச்சமநிலை பேணலில் மிகவும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். அதாவது உதவிநாடி தனியே மகிழ்ச்சியான செயற்பாட்டில் மட்டும் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்து, நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் சிரமமின்றி செயற்பட்டால் மட்டும் ஊக்குவியுங்கள்.

பல உதவிநாடிகள் மீளவும் எந்தச் செயற்பாட்டில் ஈடுபட விருப்பமென்று தாங்களாகவே, தங்களது சொந்த யோசனைகளைக் கூறுவார்கள். இச்செயற்பாடுகளானவை, அவர்களது மகிழ்ச்சி நிலைக்கவும் அமைதிக்கும் வழிவகுக்கும், அவர்களுடைய துன்ப உணர்வுகளைக் குறைப்பனவாகவும் இருப்பதுடன், அவர்களுக்கு வெற்றிகரமாகச் செயற்பட்ட உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். எது எவ்வாறாயினும், உதவிநாடி செயற்பாடுகளை இனங்காண்பதற்கு சில உதவிகள் தேவைப்படலாம். எனவே சில உதாரணங்களை குறிப்பிட்ட பெட்டிகளிலிருந்து எடுத்து விளக்குவதுடன்; நீங்கள் உதவிநாடிக்குப் பொருத்தமென்று உணரும் செயற்பாட்டினை உதாரணமாகக் கூறலாம்.

எத்தனை செயற்பாடுகளை உதவிநாடியினால் கையாள முடியும் என்பது உங்களிலும் உங்களது உதவிநாடியிலும் தங்கியுள்ளது. ஆனாலும், உதவி நாடி தேர்ந்த, செயற்பாடு வெற்றியை அளிக்கக் கூடியதாகவும், நம்பிக்கை மட்டத்தை அதிகரிக்கக் கூடியதாகவும்

இருத்தலை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கு நீங்கள் மட்டுமே பொறுப்பானவர். மகிழ்ச்சியான அல்லது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை உதவிநாடியினால் கையாள முடியாதிருந்தால் செய்யக்கூடிய ஒன்றைத் தேர்வு செய்க. அது அவர்களுக்கு மாற்றத்தை உருவாக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இது உதவிநாடியால் தீர்மானிக்கப் படலாம். அவை அவருக்குக் கட்டாயம் மீளவும் ஆரம்பிக்கப்பட்டு ஒழுங்காகச் செயற்பட வேண்டியதாக இருக்கும்; அல்லது நீங்கள் நம்புகின்ற செயற்பாடு, உதவிநாடியின் உணர்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது அல்லது அது அவர்களின் நாளாந்தச் செயற்பாட்டில் அவசியமானது. உதாரணமாக, குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல். குழந்தைகள் தங்களின் கவனிப்பை வேண்டி நிற்கிறார்கள் என்ற செய்தியை உதவிநாடிக்கு உணரவைக்க முடியும்.

உதவிநாடி தெரிவு செய்யும் சில செயற்பாடுகள் வேறு அனுகூலங்களைக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம். உதாரணமாக, நண்பர்களிடம் செல்லுதல் (சமூக உதவிகளை வலுப்படுத்தல் கோட்பாடு) அல்லது ஆழமாக, ஆறுதலாக மூச்செடுத்து விடுதல் (நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல் கோட்பாடு). ஆகவே இவையும் உதவியாக இருக்க முடியும்.

“இந்த மாதிரியான சோர்வு உணர்வு வருவதற்கு முன்னர் நீங்கள் வழமையாகச் செய்த செயற்பாடுகளை நினைத்துப் பாருங்கள், எந்தவொரு மகிழ்ச்சியான செயற்பாட்டையும் உங்களால் மீளவும் ஆரம்பிக்க முடியும் அல்லது அதிகரிக்க முடியும்? யோசித்துப் பாருங்கள், நீங்கள் நன்றாக உணரும் பொழுது, எந்த வேலை வீட்டிலோ அலுவலகத்திலோ முன்னர் ஒழுங்காகச் செய்தது, தற்பொழுது அரிதாகச் செய்வது அல்லது செய்வதேயில்லை? நன்று! நாம் இப்பொழுது இவ் வேலையினைச் சிறு செயற்பாடுகளாக, உங்களுக்கு அட்டவணைப்படுத்துவதுடன், வருகின்ற கிழமை நீங்கள் அவற்றை ஆரம்பித்து செயற்படுத்துவதற்காகத் திட்டமிடுவோம்”.



3. செயற்பாடுகளைப் படிக்காக வகுத்தல்

மனச்சோர்வு நிலை, செயல்திறன் அற்ற நிலை அல்லது இழவிர்க்க நிலையிலுள்ள உதவிநாடிக்கு ஒரு வேலையைச் சிறுசிறு பகுதிகளாகவும், கையாளக்கூடிய பகுதிகளாகவும் வகுத்துக் கொடுத்தல் அவசியம். இது உதவிநாடி வேலையைச் சமையாக உணராமல் இருக்கவும், இறுதியாக முழுமையாகச் செய்து முடித்த வெற்றியை உணரவும் வைக்கின்றது என்பதை ஞாபகம் வைத்திருங்கள். இது அவர்களின் தன்னம்பிக்கையினைக் கூட்டுவதுடன் அவர்களின் உணர்வினையும் கையாளுகின்றது.

உதாரணமாக, வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல் ஒரு பெரிய வேலையாக அமையலாம். இதனைச் சிறுசிறு பகுதிகளாக, ஒவ்வொரு நாளும் தூய்மைப்படுத்தல் இலகுவாகும்: சமையலறை, படுக்கை அறை என்று இது உதவிநாடியினால் இலகுவாகச் செய்து முடிக்கவும் கையாளக்கூடியதாகவும் அமையும்.

4. வேலைகளை அட்டவணைப்படுத்தல்

உதவிநாடியுடன் மிகவும் குறிப்பாக இருங்கள். குறித்த நாளையும் நேரத்தையும் செயற்பாடு செய்வதற்கான திட்டமிடலின் பொழுது **தயார்ப்படுத்தலும் செயற்படுத்தலுக்குமான செயற்பாட்டு** அட்டவணையில் குறிக்கவும். நீங்கள் சிறு இலக்குகளை நிர்ணயித்து ஒரு கிழமைக்கு ஒரு தடவை செயற்படுத்தலாம். ஞாபகப்படுத்தல்களைப் பயன்படுத்தல் கொடுக்கப்பட்ட வேலையைச் செய்து முடிக்க உதவி செய்யும். உதாரணமாக, தொலைபேசியில் அலாம் வைத்தல்; சமூகச் செயற்பாட்டுடன் இணைத்துக் காலம் குறித்தல், சாப்பாட்டு நேரத்துடன் இணைத்தல், குடும்ப உறுப்பினர்களை அல்லது நண்பர்களை ஞாபகப்படுத்தக் கூறுதல் என்பன அமையும். நீங்கள் வேலைப்படிக்கொண்ட தொடர்ப்பட்ட கால அட்டவணையினை உதவிநாடிக்குக் கொடுத்தல், இது அவ்வேலையைச் செய்து முடிக்க அவருக்கு உதவும்.

தொடங்குதல் - தொடருதல் அறிவுறுத்தல்கள்

உங்களுக்கான நேரம்

- விருப்பமான உணவை உட்கொள்ளுங்கள்
- புத்தகம் வாசியுங்கள்
- தளர்வுப் பயிற்சியிலும் தியானத்திலும் ஈடுபடுங்கள்
- பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்
- சமையுங்கள்
- பாட்டு இசையினைக் கேளுங்கள்
- பாடுங்கள் அல்லது இசைக்கருவியினைக் கையாளுங்கள்
- ஆடுங்கள்
- சித்திரம் வரையுங்கள் (கீறுதல் அல்லது வர்ணம் தீட்டல்)
- நாளிதழ்களையும் நாளேடுகளையும் வாசியுங்கள்
- பூப்பறித்தல் - மாலை கட்டலில் ஈடுபடுங்கள்
- கவிதை, கட்டுரை, கதை எழுதுங்கள்
- மனதுக்கு ரம்மியமான இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்
- பழைய புகைப்படங்களைப் பார்த்து மகிழுங்கள்
- நெசவு நெய்யுங்கள், பின்னல் வேலைகளில் ஈடுபடுங்கள்



இணைப்புகளை விருத்தி செய்தல்

- நண்பரிடம் அல்லது குடும்ப உறவினரிடம் செல்லுங்கள் (உறவாடலுக்கு, உணவுக்கு அல்லது செயற்பாட்டுக்காக)
- கோவில் அல்லது தேவாலயம் அல்லது பள்ளிவாசல் செல்லுங்கள்
- உரையாடுங்கள்
- அயலவரைத் தேநீர் விருந்துக்கு அல்லது உணவுக்கு அழையுங்கள்
- பரிசுப் பொருளொன்றைப் பிடித்தவருக்காகத் தயாரியுங்கள், வழங்குங்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் அல்லது அயலவருடன் விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்

சுயகவனிப்பு

- படுக்கையிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் முந்தி எழுந்த நேரம் எழுப்புங்கள்.
- குளியுங்கள்.
- ஆடைகளை மாற்றுங்கள்.
- தலையைச் சீவுங்கள்.

செயற்படுத்தல்

- நடைப்பயிற்சி தனியாகவோ, நண்பர்களுடனோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடனோ மேற்கொள்ளுங்கள்.
- முன்னர் செய்யாத புதுச் செயற்பாடு ஒன்றினைச் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.
- வழமையாக நீங்கள் இறங்கும் பேருந்து தரிப்பிடத்துக்கு ஒரு தரிப்பிடம் முன்னதாக இறங்கி நடவுங்கள்.
- பாடுங்கள்.
- குழந்தைகளுடன் விளையாட்டுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

வேலைகளைச் செய்து முடித்தல்

- ஆடைகளைக் கழுவுங்கள்
- நிலத்தைக் கூட்டுங்கள்
- படுக்கையைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்
- தேவைகளுக்காகக் கடைக்குப் போய் வாருங்கள்
- வீட்டின் ஒரு பகுதியினை அழகுபடுத்துங்கள்
- உணவொன்றைத் தயாரியுங்கள்
- குழந்தைகளைக் கவனியுங்கள் (செயற்பாடுகளை விபரமாகக் கொடுங்கள்)
- ஆடைகளின் கிழியல்களைத் தையுங்கள்
- கட்டண அறவீடுகளைச் செலுத்துங்கள்
- கடிதங்களை வாசியுங்கள்
- தோட்ட வேலையில் ஈடுபடுங்கள்
- பிள்ளைகளின் பாடசாலை, வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்யுங்கள்
- தளபாடங்களை அல்லது உடைந்த கட்டடப் பகுதியைத் திருத்துங்கள்
- வேலைக் கடமைகளைச் செய்யுங்கள் (விபரம் கொடுக்கவும்).
- சமூக அமைப்புகளுடன் இணைந்து செயற்படுங்கள் (விபரம் கொடுக்கவும்).

இழுவிரக்கம்

இழுவிரக்கம் என்பது ஒரு பொது அனுபவம். மக்கள், அன்பானவர்களின் இறப்புடனோ அல்லது வேறு பெறுமதியான இழப்புகளுடனோ (வீடு, வேலை, உடைமைகள் போன்ற இழப்புகளுடனோ) வெவ்வேறு விதமான, வெவ்வேறு கால அளவுகளில், இழுவிரக்கத்திற்கு உட்படுகின்றார்கள். பொதுவான உணர்வுச் சிக்கல்களை மக்கள் இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டில் உணர்ந்துள்ளதாகக் கூறுகிறார்கள். குறிப்பாக, அன்புக்குரியவரின் இழப்பின் பின்னரான நிலையில்; பொதுவாக, எல்லா உதவிநாடிகளும் மன உளைச்சல், மனச்சோர்வு, வழமையான மன மகிழ்ச்சி தரும் செயற்பாடுகளில் ஆர்வமின்மை, ஒதுங்கியிருத்தல் அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படல், உற்சாகமற்ற நிலை என்பன காணப்படுவதாகக் கூறுவர்.

அநேகமானவர்களுக்கு இப்பிரச்சினைகள், குறிப்பிட்ட காலத்துடன் மறைந்து விடும். சில சமூகங்களில், மக்கள் ஒரு மாதத்திலேயே இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பி விடுவார்கள். சில சமூகங்களில் இது ஒரு வருடத்திற்குச் செல்கிறது. தமிழ் பாரம்பரியக் கிரியைகளும் அவ்வாறு வகுக்கின்றது. பல சந்தர்ப்பங்களில், மக்கள் தங்களுடைய முந்திய இயல்பு நிலையை இழப்பின் பின்னரான முதல் ஆறு மாதங்களில் மீண்டு விடுகிறார்கள். அவர்கள் இழுவிரக்கத்திலிருந்து மீண்டு விட்டார்கள் என்று கூற முடியாது. ஆனால் அவர்களின் நெருக்கீடுகள் நாளாந்தத் தொழிற்பாட்டினைப் பாதிக்கவில்லை என்று எண்ணிக் கொள்ளலாம். வேலைக்குப் போதல், சமூக நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்ளல் சில மக்களுக்குப் பிரச்சினையாகவே தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

தொடங்குங்கள் தொடருங்களுடன் சமூக உதவிகளை வலுப்படுத்தலும் மிக அவசியமாகின்றது. இது இழுவிரக்கத்தில் உதவிநாடியை மன அழுத்த நிலை, செயற்பாடற்ற நிலை, பங்கு பற்றாத நிலை என்பவற்றிலிருந்து மீட்பதற்கு உதவும். எப்படியாயினும், சமூகக் கலாசார ரீதியான ஒதுங்கியிருத்தல் பொருத்தமான சில காலத்திற்காயின், அவற்றில் நீங்கள் தலையீடு செய்யத் தேவையில்லை.

இந்த
அத்தியாயத்தில்
நீங்கள்
கற்றவை

- எந்த வகையான பிரச்சினைகளுக்குத் தொடங்குவோம் தொடருவோம் கோட்பாடு உதவி செய்யும்.
- எவ்வாறு இதனை உதவிநாடிக்கு அறிமுகப்படுத்துவது.
- எவ்வாறு பெரிய செயற்பாடுகளை உதவிநாடியுடன் இணைந்து சிறிது சிறிதாக வகுத்துக் கொள்வது.

அத்தியாயம் 9

சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தல்

கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?	அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?	செயற்பாட்டுத்தாள எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?
<ul style="list-style-type: none"> • சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தல் என்பதன் மூலம் நீங்கள் விளங்கிக் கொள்வது என்ன? • இந்த உக்தியை உதவிநாடிகளுக்கு எவ்வாறு அறிமுகப் படுத்துவது? • பங்குபற்றுபவர்களின் சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்துவதை எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது? 	<ul style="list-style-type: none"> • அமர்வு 4 • இந்த உக்தியை அறிவிக்க 30 நிமிடங்களை ஒதுக்கவும். 	<ul style="list-style-type: none"> • சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தும் கையேடு - அனுபந்தம் - 2 • செயற்பாட்டு நாட்காட்டி - அனுபந்தம் - 2

பின்னணி

மக்கள் தம்மிடையே சிறந்த சமூக ஆதரவு வலைப்பின்னலை நண்பர்களுடாகவோ, குடும்ப அங்கத்தவர்களுடாகவோ, சமூக மற்றும் சமயக் குழுக்களுடாகவோ, உளநல ஆதரவுக் குழுக்களுடாகவோ உருவாக்கும் போது அவர்கள் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைச் சிறப்பாக எதிர் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலைப் பெறுகின்றனர். ஒருவருக்கு பல சமூக ஆதரவுகள் கிடைக்கப் பெறுவதை விட அவருக்கு உதவும் வகையில் யாராவது ஒரு சிலராவது இருப்பது அத்தியாவசியம் ஆகின்றது.

உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகள் சமூக ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் திறன்களைப் பாதிக்கலாம். மிக நெருங்கிய, அன்புக்குரிய ஒருவரின் இழப்பு (Grief), ஒருவரை தனிமைப்படுத்தக்கூடிய பொதுவானதொரு சந்தர்ப்பம் ஆகும். இந்த வகையில் கவலையில் ஆழ்ந்துள்ளோர் தனது அன்புக்குரியவர் அற்ற நிலையில் மற்றவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது அர்த்தம் அற்றது எனவும் தன்னுடைய அனுபவங்களை, உணர்வுகளை வேறுயாரும் விளங்கிக் கொள்ளமாட்டார்கள் எனவும் எண்ணுவர். இறந்தவரைப் பற்றி தொடர்ச்சியாக எண்ணிக் கொண்டிருப்பார்கள். இவர்கள் காலப்போக்கில் மனச்சோர்வுடன், கவலையாக, சக்தியற்ற நிலையில், விரும்பிய செயற்பாடுகளில் மகிழ்ச்சியை காணமுடியாதவர்களாகக் காணப்பட வாய்ப்பு உண்டு.

தனிமைப்படுத்தப்படல், உளநலத்தில் காலப்போக்கில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இவ்வகையில் பாதிக்கப்பட்டோரின் சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தலில் கணிசமான நேரத்தை ஒதுக்குவது, அவர்களது உளநலத்திலும் செயற்றிறன் மேம்பாட்டிலும் பாரிய விளைவை உண்டாக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தல் என்ற பதத்தின் மூலம், பலர் பல வகையான கருத்துகளைக் கொண்டிருப்பர். சமூக ஆதரவின் வகைகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருவருடைய கருத்துகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளித்து அக்கறை காட்டும் நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்கள்.
2. உதவிகளையும் தேவையான, பொருத்தமானதுமான தகவல்களையும் வழங்கக்கூடிய நிறுவனங்களுடன் தொடர்புபடுத்தல்.
3. கடினமான பணியை நிறைவேற்றக் கூடிய உதவியை மற்றவர்கள் வழங்குதல்.
4. நேரத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல் (உ-ம்: உணவைப் பகிர்ந்து உண்ணுதல்).
5. மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்

உதவிநாடிக்கு சமூக ஆதரவு இல்லாத போது, நம்பகத்தன்மையுடைய நண்பரோடோ, குடும்ப அங்கத்தவரோடோ, சமூக சேவை நிறுவனங்களுடனோ அவர்களை இணைப்பதன் மூலம் உதவ வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் சமூக ஆதரவை வழங்கக்கூடிய வலைப்பின்னல் காணப்படலாம். அவர்கள் அதைப் பயன்படுத்தாத நிலையில் அவற்றை எவ்வாறு வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்துவது என்பது பற்றி நீங்கள் அவர்களுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

உதாரணமாக, பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் தன்னுடைய சமூகத்திலுள்ள பெண்கள் ஆதரவுக் குழுவுடன் இணைந்து செயற்பட்டு, அங்கு செல்ல விருப்பமற்ற நிலையில் இருப்பின்; அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்து மீண்டும் அக்குழுவுடன் இணைய ஊக்குவிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில், நம்பகத்தன்மையுடைய நண்பரைத் தொடர்புகொள்ள, அவர்களைத் தட்டிக் கொடுக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

இறுதியாக பாதிக்கப்பட்டோருடைய சமூக ஆதரவு வலைப்பின்னல் பயனற்றதாக இருக்கும் போது, அவர்களுடன் கலந்துரையாடி, அதிகம் உதவக்கூடிய புதிய அல்லது வித்தியாசமான வலைப்பின்னலைத் தேர்ந்து எடுக்க வழிகாட்ட வேண்டும். உதாரணமாக, பாதிக்கப்பட்டவருடைய பிரச்சினை தங்களுடைய பிரச்சினையை விட அவ்வளவு பெரியது அல்ல என ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் கூறக்கூடும். இவ்வகையானவருடன் தன்னுடைய தகவல்களைப் பகிர்வதைக் காட்டிலும் பாதிக்கப்பட்டவரின் உணர்வை மதிக்கக் கூடிய ஒருவருடன் கதைப்பது பிரயோசனமானது என்பதை விளக்கிக் கூறி, அவரை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

கௌரி என்பவர் நாள் முழுவதும் நெருக்கீட்டை அனுபவிக்கின்றார். உதாரணமாக, காலையில் பாடசாலைக்குப் பிள்ளைகள் புறப்படும் போதும், வீட்டிற்கு பிள்ளைகள் திரும்பி வரும் போதும் அவரது கணவன் விரக்தியாக இருக்கும் போதும் அவர் கூடுதலாக மன அழுத்தத்தை உணர்கிறார். ஆனால் கடந்த வாரம் அவரது பிரச்சினையை குழுவாகக் கதைத்ததன் பின்னர், அவர் கோப்பபடும் அளவு குறைந்து உள்ளது. நன்றாக நித்திரை கொள்கிறார். தலையிடி பெருமளவு முன்னைய நாட்களை விடக் குறைந்து உள்ளது.

குழுச் செயற்பாடு:

கடந்தவாரம் நெருக்கீட்டைக் குறைக்க முயன்ற விதத்தை குழுவாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு செய்யும் போது, அவர்கள் எதிர் கொண்ட சவால்களைப் பகிர்ந்து கொள்கையில், அவற்றை எதிர் கொள்ளக்கூடிய உக்திகளை வழங்குமாறு குழுவினரின் உறுப்பினர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

அவர்களுடைய உண்மையான பிரச்சினையைக் கண்டறிய உதவுங்கள்.

பங்குபற்றுபவர்களது அனுபவங்களைக் கேட்கமுன், வீட்டில் தீர்வுகளை செயற்படுத்துவதில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை எடுத்துரைக்கட்டும்:

1. தீர்வுத் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக செயற்படுத்துதல்.
2. தீர்வுத் திட்டத்தை செயற்படுத்த முயன்ற போது தோல்வியடைதல்.
3. தீர்வுத் திட்டத்தை செயற்படுத்த முடியாமை.

மேற்படி எல்லா வகையான அனுபவங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டி யவையே ஆகும். எனவே அவற்றைக் குழுவோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுடைய அனுபவங்களினூடாக குழுவில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ஒவ்வொருவரும் தம்முடைய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் வழங்கவும். குழுவில் அதிகமானவர்கள் காணப்படின் சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து அல்லது இருவராக சேர்த்து மேற்படி செயன்முறையை மேற்கொள்ளலாம்.

குழு 1: பழைய பிரச்சினையை எதிர்கொள்ள விரும்புவோர்.

குழு 2: புதுப் பிரச்சினையை எதிர்கொள்ள விரும்புவோர் (இவர்கள் முதற் பிரச்சினையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டோர் அல்லது முதற் பிரச்சினையை சமாளிக்க முடியாது என எண்ணுவோர்)

- குழுவில் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுடைய பிரச்சினையைக் கூறச்செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு கூறுகையில் அவர் தன்னுடைய பிரச்சினையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய மனநிலையில் உள்ளாரா என உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- கடந்த வாரத்தில் மேற்கொண்ட தீர்வுகள் எவற்றையாவது பயன்படுத்த தலாமா எனக் கேட்கவும்.
- பின்பு அவரைப் பல புதுத் தீர்வுகளை முன்வைக்க ஊக்கப்படுத்தவும்.
- இவற்றுள் மிகவும் பயனுள்ள நடைமுறைச் சாத்தியமுடைய தீர்வைக் கண்டறியவும்.
- இதை உபயோகித்து, அடுத்த வாரத்துக்கு அவர் மேற்கொள்ள வேண்டிய படிமுறைகளை உருவாக்க உதவவும்.

அடுத்த வாரம் மேற்படி செயன்முறையை நடைமுறைப்படுத்துகையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களைக் குழுவோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்துவதன் நோக்கங்கள்

- கஷ்டமான காலப்பகுதிகளை எதிர் கொள்வதில் நல்ல சமூக ஆதரவு காணப்படுவது உதவி புரியும்.
- நெருக்கீடு, மனச்சோர்வு வராது இருக்க உதவும்.
- நடைமுறைப் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள உதவும்.
- அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் அவர்கள் மட்டும் எதிர்கொள்வது அல்ல, மாறாக பலர் அவ்வாறான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றனர் என்ற உணர்வு பிரச்சினைகளுக்கு வெற்றிகரமாக, சேர்ந்து முகங்கொடுக்க உதவும்.
 - சமூக ஆதரவு என்றால் என்ன என்று கூறவும்.
 - உதாரணம் கூறவும்
 - சமூக ஆதரவைக் கூட்டுதல் பற்றிக் கூறவும்.
 - சமூக ஆதரவு எவ்வாறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள உதவி புரியும் என விளக்குக.
- ஏதாவது நிறுவனங்களினூடாக உதவி பெற்ற சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படின் பகிரந்து கொள்ளவும்.
- இந்தக் குழுவில் உங்களுடைய பிரச்சினையைப் பகிரந்து கொண்ட தினூடாக நீங்கள் நன்மை அடைந்துள்ளீர்களா? அது எவ்வாறு? என்று கலந்துரையாடவும்.

சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்துவதில் உள்ள தடைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.

- தனி நபருடைய உணர்வுகள் - வெட்கம், தயக்கம், மகிழ்ச்சி இன்மை, பதகளிப்பு, கவலை
- நேர்மறையான எதிர்பார்ப்புகள் - நான் மற்றவர்களுக்குப் பாரமாக இருப்பேன், நான் செய்வது சரியாக வராது, இதில் பயனில்லை.
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டமை, உதவிபெற வேறு நபர்கள் இல்லாமை.
- மற்றவர்களை நம்புவதிலுள்ள பிரச்சினைகள் - பெரும்பாலும் பிற நபர்களால் ஏமாற்றப்பட்டோர் (கூடுதலாக பாலியல் வல்லுறவுக்கு உட்பட்டோரில்)



மற்றையவர்களுடன் கலந்துரையாடி சமூக ஆதரவை எவ்வாறு வலுப்படுத்தலாம் என ஆராய வேண்டும். இதை நடைமுறைப்படுத்த கையாளக் கூடிய சிறிய படிமுறைகளாகப் பிரித்து இந்த உக்தியை செயற்படுத்தவும். இதை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது என்பதை நாடகம் போல பரீட்சித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

நம்பகத் தன்மை

பாதிக்கப்பட்டோரின் பிரச்சினைகளைப் பகிர ஊக்குவிக்கும் போது நம்பிக்கை மிக்க ஒருவர் அல்லது ஒரு நிறுவனத்திடமிருந்து சமூக ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்வது என்பது பிரதானமான உக்தி ஆகும்.

நம்பகத்தன்மையை கட்டியெழுப்புவதற்கு, நீங்கள் முதலாவதாக உங்களைப் பற்றிக் கூறலாம். பின்பு ஒவ்வொரு முறையும் அவரைச் சந்தித்துக் கதைக்கும் போதும் சற்றுக் கூடுதலாக உங்களைப் பற்றிப் பகிர வாய்ப்புகள் உண்டு.

நீங்கள் உதவிநாடியை அறியாத போது அவருடன் அதிகமாக உங்களைப் பற்றிய விடயங்களை, பிரச்சினைகளை, உணர்வுகளைப் பரிமாறிக் கொள்ளாது சிறிதளவு முக்கியமற்ற தகவல்களைப் பகிர்வது நன்மை பயக்கும். இரகசியம் காக்காத தன்மை உள்ள நபரை நம்பினால் பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஒருவரிடம் முதலில் சிறிய கோரிக்கையை முன் வைப்பது சிறந்தது.

பாலியல் வன்முறைகள்

பாலியல் வன்முறைகளுக்கு உட்பட்டோர் வேறு வகையான உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகளை அனுபவித்ததனால் மற்றவர்களை நம்புவது என்பது ஒரு கடினமான விடயமாகும். பாதிக்கப்பட்டோரது சமூக ஆதரவை மேம்படுத்துகையில், மேற்கூறப்பட்ட விடயத்தையும் கருத்திற் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

இவ்வகையில் பாதிக்கப்பட்டோரது துன்பகரமான அனுபவங்களை அவர்களுக்கு சௌகரியமற்ற, பழக்கமற்ற ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளாக்குவது ஆரோக்கியமானது அல்ல. காயம்மிக்க அனுபவம் பகிரப்படும் நபர் சில வேளைகளில் இரகசியம் பேணாமல் அதைப் பிறருடன் பகிரக்கூடும். மேலும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட வடுவைக் கூட்டக் கூடும். பாதிக்கப்பட்டவரை நம்பாமல் அவரை நிராகரித்து அல்லது பிழை பிடிப்போருடன் அனுபவங்களைப் பகிர ஊக்கப்படுத்தாதிருப்பது சிறந்தது. பாலியல் வன்முறையால் பாதிக்கப் பட்டோரைக் கையாளுவதில் உள்ள சிக்கல்கள் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை அத்தியாயம் 3'ல் பார்க்கவும்.

மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களால் பாதிப்புற்ற நபர் தனது அனுபவங்களைப் பகிர்வதற்கு தனக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் முதலில் பாலியல் வன்முறை சாராத தனது விடயங்களைப் பகிரலாம். உதாரணமாக, தமது வேலையில் உள்ள பிரச்சினைகள் போன்ற வேறு நடைமுறைப் பிரச்சினை பற்றிக் கதைக்கலாம், அல்லது ஒரு பணியைச் செய்து முடிப்பதற்கான உதவியைப் பெறலாம். முதலில் இலகுவாகப் பகிரக்கூடிய சிறிய பிரச்சினைகளைப் பகிர்வதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர் சமூக ஆதரவு வலைப்பின்னலை உருவாக்குவதில் அதிக சௌகரியத்தைப் பெறுவார். இவ்வகையான செயற்பாடு, ஒரு நபரை அறிந்து அவரின் நம்பகத்தன்மையைப் பரீட்சிப்பதற்கு உரிய சந்தர்ப்பமாகும்.

இறுதியில், பாதிப்புற்றவர் தனது பாலியல் வல்லுறவு பற்றிய அனுபவத்தைப் பகிர விரும்பாத பட்சத்தில் அவரின் முடிவை ஏற்கப் பழக வேண்டும். சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தல் என்பது தன்னுடைய பிரச்சினைகளை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவது மட்டுமல்ல மாறாக, பாதிக்கப்பட்டவருடன் வெறுமனே தமது பொழுதைக் கழித்து அவரை மகிழ்ச்சிப்படுத்தலாம். அவர்கள் தமது அனுபவத்தைப் பகிர்வது உங்களுடன் மட்டுமாகக் காணப்படினும், அவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து சமூக ஆதரவை வேண்டி நிற்கக்கூடும்.

சமூக ஆதரவை உதவிநாடுபவருக்கு அறிமுகப்படுத்தல்

நீங்கள் உங்களிடம் உதவி நாடிவந்தவரிடம் சமூக ஆதரவை மேம்படுத்துவதற்கான உக்திகளை விளங்கப்படுத்தும் போது சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தும் கையேட்டைக் (அனுபந்தம் - ஊ) காண்பிக்கலாம்.



சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தலானது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விடயத்தைச் சுட்டிக்காட்டி நிற்கலாம். சிலருக்கு அது தம்முடைய உணர்வுகளையும் கஷ்டங்களையும் மற்றையவர்களுடன் பகிர்வதாகும் அல்லது பிரச்சினையை பற்றி அலட்டிக் கொள்ளாமல் தம்முடைய நேரத்தை நண்பர்களுடனும் குடும்பத்துடனும் பகிர்வதாகும். மற்றையவர்களுக்கு நம்பிக்கைக்கு உரியோரிடமிருந்து வளங்களை அதாவது பொருட்களையோ, அறிவையோ பெற்று தமது தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதாகும். சிலருக்கு ஆதரவளிக்கும் சமூக நிறுவனங்களுடன் தொடர்புபடுத்துவது ஆகும். மேற்படி சமூக ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்வதானது, கஷ்டங்களையும் துன்பங்களையும் குறைத்துக் கொள்ள மிகவும் பயன் மிக்க, சக்தி வாய்ந்த வழிமுறை ஆகும். இதனை விட நீங்கள் வேறு ஏதாவது வழியில் சமூக ஆதரவை மேம்படுத்த முடியும் என எண்ணுகிறீர்களா? எனக் கேட்கலாம். உதவிநாடுபவருக்கு சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்துவதில் நிச்சயமற்ற தன்மை காணப்படும் போது அதைப் பற்றி மேலதிகமாகக் கலந்துரையாட வேண்டும்.



“நிறையப் பேருக்கு தமது பிரச்சினை பற்றி மற்றவர்களுடன் வெளிப்படையாகக் கதைக்கவோ உதவிநாடவோ தயக்க முண்டு. ஏனெனில் தாம் மற்றவர்களுக்குப் பாரமாகி விடுவோமோ என அவர்கள் கவலை கொள்கிறார்கள். இவ்வெண்ணம் பெரும்பாலான வேளைகளில் உண்மை ஆகாது. உங்கள் பிரச்சினையை வெளிப்படையாகக் கதைக்கும் போது தாமும் தம்முடைய பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வர் அல்லது பதிலுக்கு உதவிகொடுவர். தனக்கு மட்டுமே பிரச்சினை உண்டு என எண்ணியவர் தன்னுடைய நண்பரும் தன்னைப் போலவே பிரச்சினை களுடன் வாழ்கின்றார் என்பதனை அறியும் போது தன்னுடைய பிரச்சினையைப் பார்க்கும் விதம் மாறுபடுவதால் அவர் பிரச்சினையை எதிர் கொள்ளக்கூடிய நிலையை அடைவார்”.

மற்றவர்களில் நம்பிக்கையற்ற தன்மையினால் பிறரின் ஆதரவைப் பெற முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது. நீங்கள் நம்புவதற்கு யாருமே இல்லை எனில், நாங்கள் நம்பிக்கையானவரைக் கண்டு பிடிப்பதைப் பற்றிச் சேர்ந்து கலந்துரையாடுவோம்.

உங்களுடைய உதவிநாடியுடன் அவர்களுக்கு சௌகரியமாகக் கிடைக்கக் கூடிய உதவியாளர்கள் அல்லது பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சேவைகள் பற்றிக் கதையுங்கள்.

அவர்கள் உதவியாளரை அல்லது சேவை வழங்கும் நிறுவனங்களைக் கண்டுபிடித்தவுடன் பின்வருமாறு உதவி செய்யலாம்.

- அவர்கள் உண்மையாகவே என்ன செய்யப் போகிறார்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கலாம். உதவியளிக்க முன்வந்தவரைக் கண்டு கதைக்கலாம். இந்த உதவியளிக்கும் செயன்முறையைச் சிறிய, கையாளக்கூடிய படிமுறைகளாக மாற்றி அமைக்கவும்.
- எந்த நாளில் இதைச் செய்யப் போகின்றார்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கவும்.
- உதவிநாடி, உதவியாளர் நபரிடமோ அல்லது சேவை நிறுவனத்திடமோ என்ன சொல்ல வேண்டும் என்பதை ஒத்திகை பார்க்க நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

உதவிநாடிக்குரிய செயற்பாடுகளை முடிப்பதை உறுதிப்படுத்த, ஞாபகம் ஊட்டும் உக்திகளைக் கையாளுவது சிறந்தது. உதாரணமாக, கைத் தொலைபேசியில் அலாரம் வைப்பது, சாப்பாட்டு வேளைகளுடன் சமூகப் பணியைச் சேர்த்து யோசித்து வைப்பது, மேற்படி செயற்பாடுகளுக்குப் பொறுப்பாக நண்பரை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவரை நியமிப்பது நல்ல வழிமுறைகள் ஆகும்.

கடுமையாக சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படல்

சிலர் தம்மை மற்றவர்களிடமிருந்து நீண்ட காலத்திற்கு தனிமைப்படுத்தி வைத்திருப்பார்கள். அவர்களிடம் சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தலைப் பற்றிக் கதைப்பது அவர்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவர்கள் மற்றவர்களுடன் பழக, தங்களுடைய அந்தரங்கமான தகவல்களைப் பகிர, மற்றவர்களிடம் உதவி கேட்க அல்லது மற்றவர்களுடன் நேரத்தைப் பகிர தயார் அற்றவர்களாக இருப்பார்கள். இந்த நிலைமையில், அவர்களை மற்றவர்களுடன் தொடர்புபடுத்த உதவும் சிறிய செயற்பாடுகளைத் தொடங்குவது உகந்தது. உதாரணமாக, அவர்கள் தமக்கு பரிட்சயமானவர்களைப் பார்த்துச் சிரிப்பதற்கு, அவர்களுடைய கண்களைப் பார்ப்பதற்கு, அவர்களுடைய அயலவருக்கு வணக்கம் கூறவதற்கு குடும்ப அங்கத்தவரிடம் உணவு கேட்பதற்கு ஊக்குவிக்கலாம். இம்முறையால் அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பி, சமூக ஆதரவைப் படிப்படியாக மேம்படுத்தலாம்.

இந்த அத்தியாயத்தில்
நீங்கள் கற்றவை

- சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?
- அவர்களது சமூக வலைப்பின்னலை வலுப்படுத்துவது

அத்தியாயம் 10

தொடர்ந்து நலமாக இருத்தலும் முன்னோக்கிப் பார்த்தலும்

<p>கற்றல் இந்த அத்தியாயத்தில் எவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்?</p>	<p>அமர்வு எந்த அமர்வுகளுடன் இந்த அத்தியாயம் தொடர்புபட்டுள்ளது?</p>	<p>செயற்பாட்டுத்தாள்கள் எந்தச் செயற்பாட்டுத் தாள்கள் இந்த அத்தியாயத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளன?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • உணர்வுப் பிரச்சினைகளில் இருந்து குணமாதல் • உதவிநாடிகள் தொடர்ந்தும் நலத்துடன் நீடித்திருப்பது • தலையீட்டின் பின்னான மதிப்பீட்டினை செய்வது • அமர்வினையும் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலையும் நிறைவு செய்வது 	<ul style="list-style-type: none"> • அமர்வு 5 • நலமாக இருத்தலுக்கு 30 நிமிடங்களைத் தொடர்ந்து ஒதுக்குங்கள் • எவ்வாறு மற்றவர்களுக்கு உதவுவது என்று கற்பனை செய்ய 20 நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள் • முன்னோக்கிப் பார்த்தலுக்கு 15 நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • எவ்வாறு மற்றவர்களுக்கு உதவுவது என்ற சம்பவக் கற்கை உதாரணங்கள்- அனுபந்தம் ஊ • தலையீட்டின் பின்னான மதிப்பீடு- அனுபந்தம் இ

தேறுதலும் தொடர்ந்து நலமாக இருத்தலும்

சாதாரணமாக, உடல் நோய்கள் அல்லது காயங்கள் ஏற்படுகையில் மக்கள் தகுந்த சிகிச்சை ஒன்றினைப் பெறுவதன் மூலம்

குணமடைகின்றார்கள். இதன் போது குணமடைதலானது ஒரே சீரான முறையில் அமைவது இல்லை. இக்குணமாதலின் போது வலியானது நாளுக்கு நாள் வேறுபட்ட அளவுகளில் உணரப்படுவதை அவதானிக்க முடியும். சில நாட்கள் கடினமானவையாகவும் சில நாட்கள் சுகமானவையாகவும் உணரப்படுகின்றன. பொதுவாக மருத்துவர் அல்லது தாதியின் முறையான வழிகாட்டலைப் பின்பற்றும் மக்கள், ஏனைய

வர்களிலும் பார்க்க இலகுவாகக் குணமடைவதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறான செயல்முறையே மனரீதியான நோய்கள் மற்றும் உணர்வுப் பிரச்சினைகளிலிருந்து குணமாதலின் போதும் ஏற்படுகின்றது. உடல் நோய் ஒன்றின் குணமாதலில் ஏற்படுவது போன்றே மனரீதியான குணமாதலின் போதும் மக்கள் உணர்வு நிலையில் ஏற்ற இறக்கங்களை அனுபவிக்கின்றார்கள்.



உளப்பிரச்சினைகளுக்கு உடனடித் தலையீடான நிவர்த்தி முறைகளை மேற்கொண்ட பின்பு கற்றுக் கொண்ட உபாயங்களைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வர வேண்டும். இது எதிர்காலத்தில் தொடர்ந்து

நலமாக நீடித்திருப்பதற்கு முக்கியமானதாகும். தொடர்ந்து பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது இரண்டு விதங்களில் உதவிநாடிகளுக்கு நன்மை தருகின்றது. ஒன்று இவ்வாறான பிரச்சினைகள் எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் போது முழு அளவிலான தாக்கம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும். இரண்டாவதாக, உபாயங்களை பயிற்சி செய்வதில் உதவிநாடிகளுக்கான தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும். உதவிநாடிகள் திரும்பவும் அவர்களின் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கும் போது, அவர்கள் தாங்கள் கற்ற உபாயங்களைக் கையாண்டு அதை எதிர்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

உதவிநாடிகள் அன்புக்குரியவரின் மரணம், வேலை இழப்பு, நோய்கள், சமூக வன்முறை போன்ற ஒரு புதிய துயரத்தைச் சந்திக்கும் பொழுது அவர்கள் துக்கம், கோபம், வருத்தம், இரங்கல் போன்ற மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வு நிலைக்குச் செல்வது இயல்பானதாகும்.

இம்மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வு நிலைகளினால் அவர்களது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் பாதிப்பு ஏற்படவில்லை எனில் அவை இயல்பானவை என்றும் பெரிதாகக் குழப்பமடையத் தேவையில்லை என்றும் உதவிநாடிகளிடம் தெரிவியுங்கள்.

ஆனால் ஒரு உதவிநாடி தாங்கமுடியாத நெருக்கீட்டை உணர்ந்து, அது வேலைக்குப் போதல், பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் போன்ற அவரின் நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை இடையூறு செய்யுமாயின், அவர் உடனடியாக

பயிற்சி பெற்ற **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உபாயம் ஒன்றைப்பாவித்து, அந்தப் பிரச்சினையை எதிர்கொள்வது அவசியமாகும். அதாவது, **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை** செயற்பட ஆரம்பித்தல், தொடர்ந்து செய்தல், சமூக ஆதரவை வலுப்படுத்தல், நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் போன்றன.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை வழிகாட்டிக் குறிப்புக்களை வாசித்து அவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ளவற்றுள் பொருத்தமான வழிமுறையைப் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று உதவிநாடிக்குத் தெரிவியுங்கள்.

தொடர்ந்து நலமாக இருத்தலை அறிமுகம் செய்தல்

5' அமர்வும் இறுதி அமர்வுமான “**தொடர்ந்து நலமாக இருத்தலை**” உதவிநாடிக்கு அறிமுகம் செய்வீர்கள். இதுவரை நீங்கள் கற்பித்துள்ள எல்லாவிதமான உபாயங்களிலும் உதவிநாடியின் முன்னேற்றத்தை மீட்டல் செய்ததன் பின்பாக இந்தக் கட்டத்திற்கு வருகின்றீர்கள். இதற்கு ஏறத்தாழ 30 நிமிடங்கள் தேவைப்படும்.

தலையீட்டின் பின்னான மதிப்பீட்டினை மேற்கொள்ளும் முன்பாக, உதவி நாடியுடன் தொடர்ந்து நலமாக இருத்தலை கலந்துரையாடுவதற்கு 30 நிமிடங்கள் இருக்கின்றது.



இந்த அமர்வானது சீரானதாக இருக்க வேண்டும். இந்த **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில்** பங்கெடுப்பதை உதவிநாடியை வாழ்த்துவதுடன் ஆரம்பியுங்கள்.

அவர்கள் இதில் எவ்வளவு முன்னேற்றம் கண்டிருக்கின்றார்கள்? அல்லது முன்னேற்றம் காணவில்லையா? என்ற அவர்களின் அபிப்பிராயத்தைக் கேட்டு அறியுங்கள். இயலுமானால், உதவிநாடிகள் எப்பொழுது முக்கியமான நன்மைகளைப் பெற்றார்கள் என்றும் அவர்களின் முயற்சியை, துணிச்சலை எப்பொழுது வெளிக்காட்டினார்கள் என்றும் உதாரணங்களைக் காட்டுங்கள். பயத்தினை எதிர் கொண்டதை, யாருடனாவது நம்பிக்கையான உறவை உருவாக்கிக் கொண்டதைப் பற்றியதாக இருக்கலாம். இவை உதவிநாடிகள் இந்த உபாயங்களை அவர்களாகவே பயிற்சி செய்வதை, அவர்களின் உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகளை அவர்களாகவே கையாள்வதையும் ஊக்குவிக்கும்.

உதாரணமாக:

“இன்றுதான் நமது இறுதி அமர்வு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இந்தப் படிநிலை வரைக்கும் நீங்கள் வந்ததையிட்டு எனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். சில கடினமான பிரச்சினைகளைப் பற்றி நீங்கள் கலந்துரையாடியுள்ளீர்கள். அவற்றை முகங்கொடுப்பதில் உங்கள் துணிச்சலையும் முயற்சியையும் வெளிக்காட்டியுள்ளீர்கள். இந்த அமர்வுகளைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள். இந்தப் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை** ஆரம்பித்தது முதல் நீங்கள் உங்களில் முன்னேற்றம் கண்ட பகுதிகள் ஏதாவது உள்ளனவா? விருத்தி செய்யாமல் விட்ட பகுதிகள் ஏதாவது உள்ளனவா? அவற்றை விருத்தி செய்வதற்கு நீங்கள் ஏதாவது யோசனைகள் வைத்திருக்கிறீர்களா?”



இரண்டாவதாக, உதவிநாடியானவர் தொடர்ந்து இந்தச் செயற்பாடுகளைத் தாமாகப் பயிற்சி செய்வதற்கு ஊக்குவியுங்கள். அவர்கள் தங்கள் கையேடுகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தொடர்ந்து இந்தச் செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதனை வலியுறுத்துங்கள்.

உதாரணமாக:

“இந்த **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை** நிறைவு செய்தபின் நலமாகத் தொடர்ந்திருத்தலை எப்படிச் செய்ய முடியும் என்பது பற்றி இப்பொழுது கதைப்போம். எப்படி நலமாகத் தொடர்ந் திருக்க முடியும் என்பதற்கு உங்களிடம் ஏதாவது யோசனைகள் இருக்கின்றனவா?”



உதவிநாடி நலமாகத் தொடர்ந்திருப்பதற்கு எவற்றைச் செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் உதாரணத்தைக்காட்டி புரிய வைக்கலாம்:

“நான் நினைக்கிறேன், **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** என்பது ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு ஒப்பானது. வாழ்வின் வேறுபட்ட பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்கு, சில உபாயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதில் உங்களுக்கு பயிற்சி தந்துள்ளேன். ஒரு புதிய மொழியில் தேர்ச்சி பெற வேண்டுமானால் நீங்கள் அதை தினமும் உபயோகித்துப் பழக வேண்டும். அது போன்றே, இந்தப் பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்து பழகினால், நீங்கள் நலமாகத் தொடர்ந்து நீடித்திருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். ஒழுங்காக பயிற்சி செய்திருப்பீர்களானால், எதிர்காலத்தில் ஒரு பிரச்சினையான தருணத்தை நீங்கள் சந்திக்கும்போது அதை வென்று கடந்து செல்ல முடியும்”

இதில் எந்தவிதமான மாயங்களும் இல்லை. நீங்கள் இதை முழுமையாகக் கற்றிருக்கிறீர்கள். அதை உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்களே பிரயோகிக்க முடியும். நீங்களே உங்களுக்கு உதவுபவராக மாறிவிட்டீர்கள். ஏதாவது உபாயங்களை மீள நினைவுபடுத்திக் கொள்வதற்கு விரும்பினால் உங்களுக்கான கையேட்டினைப் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். இதிலுள்ள குறிப்புகளை வீட்டில் ஒட்டிவைப்பதன் மூலம் நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட

விடயங்களை நினைவுபடுத்தலாம். பயிற்சி பெற்ற பலர் தங்கள் வீட்டுச் சுவர்களில் கையேட்டின் குறிப்புக்களை ஒட்டிவைப்பதன் மூலம் கற்ற உபாயங்களை ஞாபகப்படுத்துகிறார்கள்.

தாம் எதிர்காலத்தில் ஒரு எதிர்மறையான உணர்வுக்கு உட்பட்டால் அல்லது பாரதூரமான நெருக்கீடு தரும் நிகழ்வினை எதிர்கொண்டால் உதவிநாடியானவர் விசேடமாக என்ன செய்வார் என்பது பற்றி உரையாடுவதற்குக் குறிப்பிட்ட அளவு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். அவர்கள் முதலில் எதனைச் செய்வார்கள் என்பதைக் கூற வாய்ப்பு வழங்குங்கள். அதை அவர்கள் விளக்கமாகவும் விரிவாகவும் விபரிப்பதற்கு உதவி செய்யுங்கள். உதாரணமாக, **“நான் எனது சமூக ஆதரவைப் பெருக்குவேன்”** என்று சாதாரணமாக சொல்வதற்குப் பதிலாக, குறிப்பாக எவ்வாறான வழிகளில் அவர்கள் தமது சமூக ஆதரவைப் பெருக்கிக் கொள்ள முடியும் என்று கேளுங்கள்.



“நீங்கள் எதிர்காலத்தில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன. நீங்கள் மறுபடியும் ஒரு கடினமான பிரச்சினையான சந்தர்ப்பத்தை எதிர்கொண்டு, எதிர்மறையான எண்ணத்திற்கு உட்பட்டால் என்ன செய்வீர்கள்? வேலையை இழந்தால், வாழ்க்கைத் துணையுடன் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் பொழுது, நெருக்கீட் டினை உணரும் போது எவ்வாறு எதிர்கொள்வீர்கள்?”

குறிப்பிட உபாயங்களைப் பற்றி கதைப்பதற்கு அல்லது அவர்களின் சொந்தத் திட்டங்களைக் கண்டறிவதற்கான வாய்ப்பை உதவிநாடிக்கு வழங்குங்கள். **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** என்ன விடயங்கள் அவர்களுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் பயனுள்ளவையாக இருந்தன என்று, யோசித்துக் கூறச்சொல்லுங்கள். எந்த விடயங்கள் அவர்களின் உணர்வுப் பிரச்சினைகளிலிருந்து மீள உதவியாக இருந்தன என்று கேளுங்கள்.

இந்தக் கலந்துரையாடலில், எதிர்காலப் பிரச்சினைகளினை முகங்கொடுப்பதற்கு உதவியாக **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை** பயிற்சி செய்வதில் அவர்களின் ஆர்வத்தையும் முயற்சியையும் ஊக்குவியுங்கள். தங்கள் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதில் வெற்றி பெறவில்லை, உபாயங்களைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தும் உணர்வுப் பிரச்சினைகளைத் தொடர்ச்சியாக அனுபவிக்கின்றார்கள் என்றால், அவர்களுக்கு வேறுபட்ட வழிமுறைகள் உள்ளன என்று தெரிவியுங்கள். இவை உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய வளங்களையும் உங்கள் சூழ்நிலையும் பொறுத்து வேறுபடும். அவற்றுள் மேலதிக அமர்வுகளை ஏற்படுத்தல், விசேட நிபுணருடன் தொடர்பு கொள்ள்தல் போன்ற வழிமுறைகள் உள்ளடங்கலாம்.



மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவி செய்வது என்பதைக் கற்பனை செய்தல்

கற்ற உபாயங்களை உதவிநாடிகள் விளங்கிக் கொண்டுள்ளார்களா? என்பதை மீள உறுதி செய்வது பெரும்பாலான உதவிநாடிகளுக்கு உதவியாக இருக்கும். **அனுபந்தம் ஊ**’ல் உள்ள சம்பவக் கற்கை உதாரணங்களை உபயோகிப்பதற்கு 20 நிமிடங்களைச் செலவு செய்யுங்கள். சம்பவக் கற்கை உதாரணங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள ஒவ்வொருவரும் தனது நெருங்கிய

நண்பர்களில் ஒருவராகக் கற்பனை செய்யுமாறு உதவிநாடியிடம் சொல்லுங்கள். ஒவ்வொரு உதாரணங்களிலும் எந்தவிதமான உபாயங்களை அந்த நண்பர்கள் பயிற்சி செய்ய வேண்டுமென்ப பரிந்துரை செய்வீர்கள் என்று கேளுங்கள். இந்த வேலையானது உதவிநாடிக்குச் சிரமமாக அமைந்தால், எந்த உபாயங்கள் எந்தப் பிரச்சினைக்குப் பொருத்தமானதாக அமையும் என்று அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள். உதவிநாடிகள் தமது உண்மையான நண்பர்களின் பிரச்சினையைப் பற்றி கதைக்க விரும்பினால், அவர்களின் சொந்த உதாரணங்களைப் பாவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

“நாம் இப்பொழுது உதவியாளராகச் செயற்படப் போகிறோம். பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் உபாயங்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்றும் எப்பொழுது அவற்றைப் பாவிப்பது எனத் தெரிந்துள்ளீர்கள் என்றும் தன்னம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். என்னிடம் சில மனிதர்களின் உதாரணங்கள் உள்ளன. அவர்களை உங்களது நண்பர்களில் ஒருவராக அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களில் ஒருவராகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நான் உதாரணங்களை வாசித்து முடித்ததும் அவர்களின் பிரச்சினைகளை நாம் கற்றுள்ள உபாயங்களைப் பாவித்து எப்படித் தீர்க்கலாம் என்று கலந்துரையாடுவோம்”



(அனுபந்தம் ஊ'ல் உள்ள முதலாவது உதாரணத்தை வாசியுங்கள்) “நீங்கள் கற்றுள்ள உபாயங்களில் எவை இவர்களுக்கு உதவிகரமானதாக இருக்கும் என்று பரிந்துரை செய்கிறீர்கள்?”

எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்தல்

உதவிநாடிகள் எந்தவகையான இலக்குகளை எதிர்காலத்துக்கு வைத்திருக்கிறார்கள் என்று கலந்துரையாடுவது சிலவேளைகளில் பயனுள்ளதாக அமையும் (15 நிமிடங்கள்). இது அவர்கள் எப்படி இந்த உபாயங்களைப் பயிற்சி செய்யப் போகின்றார்கள் என்று தீர்மானிப்பதற்கு உதவியாக அமையும். உதாரணமாக, பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலைப் பயன்படுத்தி அவர்களது

பிற பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல். ஒருமுறை உதவிநாடியானவர் அவரது இலக்கினை அல்லது சில இலக்குகளை அடையாளம் கண்டு கொண்டால், அவர்கள் எவ்வாறு இந்த இலக்குகளை அடைவார்கள் என்று கலந்துரையாடவும். உதாரணமாக, எந்த விடயத்தை அவர்கள் முதன் முதலாகச் செய்யப் போகின்றார்கள்? இன்னும் சில நாட்களில், அடுத்துவரும் வாரங்களில், அடுத்த மாதம் அவர்கள் என்ன செய்ய இருக்கின்றார்கள்? என்றவாறாக. இலக்குகள் மிகவும் தனித்துவமானதாக, உறுதியானதாக அமையும் பொழுது, அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்வது இலகுவானதாக இருக்கும்.

இலக்குகளை அடைவதற்கு **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உபாயங்களை நீங்கள் எவ்வாறு தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யப் போகின்றீர்கள் என்று கதைப்பதற்கு நேரத்தை ஒதுக்க விரும்புகின்றேன். குறைந்த காலப்பகுதியில் இந்த உபாயங்களைப் பாவித்துத் தீர்க்கக் கூடிய பிரச்சினைகள் ஏதாவது இப்பொழுது உள்ளனவா? உதவிநாடிகள் தங்கள் பிரச்சினைகள் அல்லது இலக்குகளைக் கண்டறிவதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கினால், மதிப்பீட்டில் பெறப்பட்ட தீர்க்கப்படாத பிரச்சினைகளின் பட்டியலை அவர்களுக்கு வாசிக்கத்தரலாம்.

“இந்தப் பிரச்சினையைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள், இந்தப்பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எந்த உபாயத்தை முதலாவதாக ஆரம்பிக்கப்போகின்றீர்கள்? எப்பொழுது இதை நீங்கள் செய்யப் போகின்றீர்கள்?”

தலையீட்டின் பின்னான மதிப்பீடு

“நேரம் போதுமானதாக இருக்குமாயின், அமர்வின் இறுதியில், தலையீட்டின் பின்னான மதிப்பீட்டினை நிறைவு செய்யலாம்; அல்லாவிட்டால் செய்வதற்கு அடுத்த 1-2 வாரங்களில் உதவியளிப்பவர் அவர்களைத் தொடர்பு கொள்வீர்கள் என்று உதவிநாடிக்கு நினைவூட்டுங்கள்”.

மதிப்பீட்டினை எவ்வாறு நடாத்துவது என அறிய நான்காவது அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

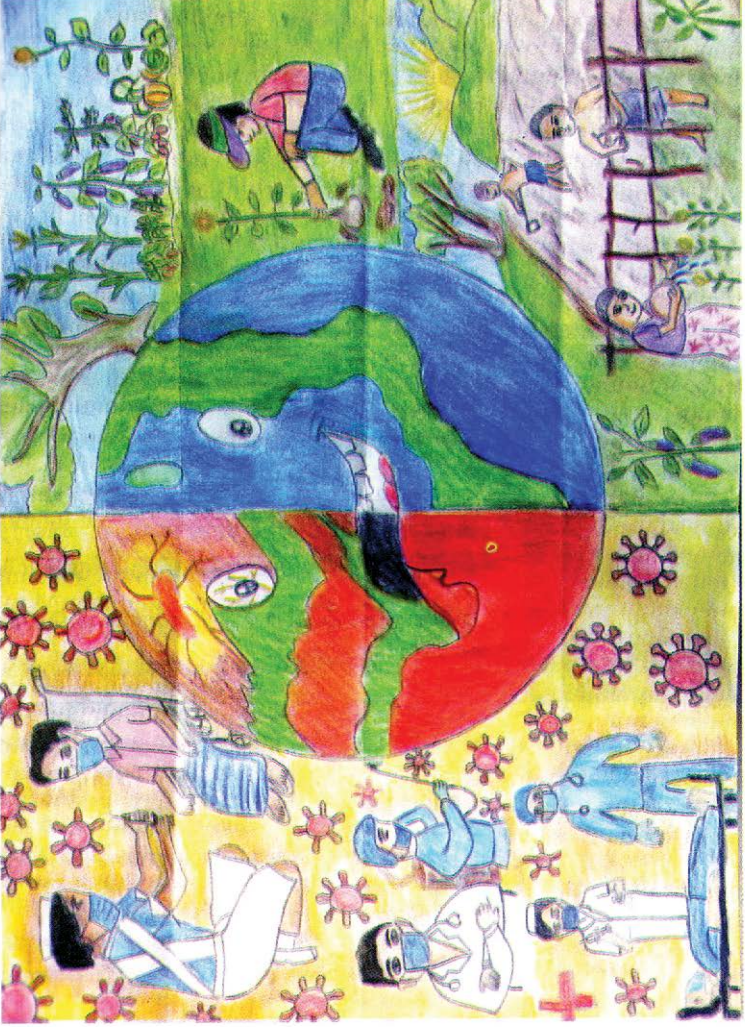
ஐந்தாவது அமர்வையும் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலையும்

நிறைவு செய்தல்

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் முறைமையை நிறைவு செய்யும் பொழுது, மீளவும் உதவிநாடியை நன்றி சொல்லி வாழ்த்துங்கள். அவர்களின் குணமடைதலுக்கு வாழ்த்துங்கள். உபாயங்களைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கச் சொல்லி நினைவூட்டுங்கள். அவர்களின் முன்னேற்றத்தைச் சோதிப்பதற்காக தொடர்ந்து வரும் சில மாதங்களுக்கு அவர்களைச் சந்தித்துக் கொள்வது நல்லது என்று நாம் பரிந்துரை செய்கின்றோம். உதவிநாடி தனது இருப்பிடத்தை மாற்றிக் கொள்ள விரும்புகிறாரா அல்லது அந்தப் பகுதியை விட்டு வெளியேறப் போகின்றாரா என்பதை இந்த வேளையில் கேட்டறிந்து கொள்வது உதவிகரமானதாக அமையும்.

<p style="text-align: center;">இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்றவை</p>	<ul style="list-style-type: none">• பெரும் பாலான உதவிநாடிகளில் எவ்விதமான உணர்வு ரீதியான மீளுகைகள் காணப்படுகின்றன.• எவ்வாறு உதவிநாடிகள் தொடர்ச்சியாக ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும் மற்றும் முழுமையாக உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகளுக்குத் திரும்பாது தடுக்க முடியும்.• எவ்வாறு தலையீட்டிற்கு பின்னரான மதிப்பீட்டினை பூரணப்படுத்த முடியும்.
--	--

அமைதியான பூமியில் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்



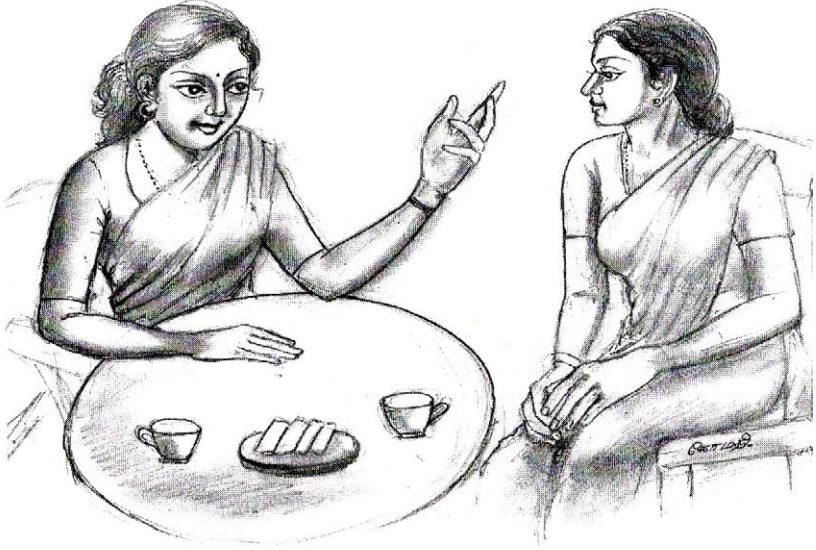
நிறைவாக...

எல்லா மனிதர்களும் அவர்களின் வாழ்நாளில் எந்தவொரு கட்டத்திலும் உளசமூக பிரச்சினைகளுக்கு முகம்கொடுத்து மன நெருக்கீடுகளுக்கும் செயற்பாட்டுக் குறைபாடுகளுக்கும் ஆளாகலாம். இத்தகைய உளசமூகப் பிரச்சினைகளும் மனநெருக்கீடுகளும் மக்கள் தொகையில் இருபது சதவீதமானோருக்கு மேல், அதாவது குறைந்தது ஐந்தில் ஒருவருக்கு, நித்திரைக் குழப்பம், எதிலும் ஆர்வமின்மை, சோகம், ஒதுங்கியிருத்தல், செயற்பாட்டுத்திறன் குன்றல் என்று பல அறிகுறிகளுடன் வெளிப்படலாம். இவைதவிரச் சிலரில், பதற்றம், அச்சம், உறவாடுதலில் சிக்கல், கோபம், சிடுசிடுப்பு, ஆவேசம், சந்தேகம், விரக்தி என பல கோலங்களிலும் தோன்றலாம். முக்கியமாக, இத்தகைய நிலைமைகள், சுனாமி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களினாலும் போர் முதலிய செயற்கை அனர்த்தங்களினாலும் மற்றும் வறுமை, பட்டினி, தீராத நோய்த்தொற்று போன்ற நிலைமைகளினால் ஏற்படும் கசப்பான அனுபவங்களினாலும் உருவாகலாம்.

தற்போது கொரோனா போன்ற உலகளாவிய தொற்றுநோய் பரவலினால் பயப்பீதி, வைரஸ் தொடர்பான அச்சம், எண்ணச் செயற்கட்டாயத் தன்மை, ஒதுக்குதல், சோர்வு, வெறுப்பு, சமூகஒதுங்கல், வீட்டு வன்முறை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், மது துர்ப்பாவனை, போதைப்பொருள் பாவனை போன்றவற்றோடு கடுமையான கொரோனா தாக்கத்திற்கு உள்ளாகி அவசரசிகிச்சைக்கு உட்பட்டு கடந்துவந்த கசப்பான அனுபவத்தினால் ஏற்பட்ட மனவடு அதிகாரிகளினால் மனிதாபிமானமற்ற முறையில் கையாளப்பட்டமையால் அடைந்த மனவுளைச்சல் நீண்டகாலக் களைப்பு, இயலாமை, சோர்வு, ஊக்கக் குறைவு சமூக களங்கத்தினால் ஏற்படும் புறக்கணிப்பு முதலிய உளசமூக விளைவுகள் அதிகரித்துள்ளது.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்ற இந்த கையேடு இத்தகைய நெருக்கடிகளால் தோன்றும் உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்குத் தனிமனித மட்டத்திலும் (ஒரே விதமான பாதிப்புக்குட்பட்டவர்களைக் கொண்ட)

குழு மட்டத்திலும் உதவ முற்படுகிறது. இதனடிப்படையில், உதவி நாடிகள் தமது பிரச்சினைகள் என்று அடையாளம் காண்பவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான, அல்லது குறைந்தபட்சம் கையாள்வதற்கான, வழிமுறைகளை அவர்களுடன் சேர்ந்து தேடி, நடைமுறைச் சாத்தியமானதைத் தேர்ந்தெடுத்து, குறிப்பிடப்பட்ட படிமுறையில் அதனை நிறைவேற்ற உற்சாகப்படுத்தியும், மனச்சோர்வாகல் மனமுடைந்து இயலாத தன்மையில் சிக்குண்டு நம்பிக்கை இழந்து தவிப்பவருக்குக் கைகொடுத்து, சமூக ஆதரவை ஒருங்குதிரட்டி, சுலபமான பதற்றம், ஏக்கம், மெய்ப்பாடு, மனஉளைச்சல் போன்ற மனதைக் குழப்பும் உள இயக்கப்பாடுகளுக்கு எமது கலாசாரத்துக்கு ஏற்றமுறையில் சாந்த வழிமுறைகளை உபயோகிக்கின்றது. இதற்காக தேவையான நுட்பங்களை, யுக்திகளை, உதாரணங்களுடனும் தகுந்த மாதிரி உரையாடல்கள் மூலமும் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக்கு இயைபாக விளக்குகின்றது. அத்தோடு உதவிநாடிகள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய தகவல்கள், பிரசுரங்கள் மற்றும் உளமதிப்பீட்டு வினாக்கொத்துக்கள் முதலியவற்றை அனுபந்தங்களில் உள்ளடக்கியும் உள்ளது. இவற்றால் நம்பிக்கையிழந்தவர்கள் சிறிது சிறிதாக உற்சாகப்படுத்தப் பெற்று, செயற்பட்டு, தாமாக, சொந்த முயற்சியால் இலக்குகளையடைந்து நம்பிக்கைபெற்று, மன நிறைவடைந்து உள்பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடுவதாக உளகளாவிய ஆராய்ச்சிகள் குறிப்பிடுகின்றன. ஆகவே, இவற்றைத் திறம்படக் கற்று, பயிற்சி பெற்று உளசமூக ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு நன்மை செய்வோமாக.



பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அனுபந்தங்கள்

அனுபந்தம் அ	மனப்பாதிப்புக்களைக் கையாளுதலின் முன்னரான மதிப்பீடு	பக்கம் 141
அனுபந்தம் ஆ	மனப்பாதிப்புக்களைக் கையாண்டு கொண்டிருக்கும் போதான மதிப்பீடு	பக்கம் 161
அனுபந்தம் இ	மனப்பாதிப்புக்களைக் கையாண்ட பின்னரான மதிப்பீடு	பக்கம் 166
அனுபந்தம் ஈ	பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் தற்கொலை எண்ணங்களைப் பரிசோதித்தலும் அவற்றுக்கான துலங்களும்	பக்கம் 172
அனுபந்தம் உ	உதவிநாடிகளுக்கான கையேடுகள்	பக்கம் 176
அனுபந்தம் ஊ	மற்றவர்களுக்கு உதவுவது எப்படி என்பதைக் கற்பனை செய்துகொள்ளல்	பக்கம் 181
அனுபந்தம் எ	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கான தலையீட்டு நெறிமுறை	பக்கம் 188

அனுபந்தம் : அ

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் முன்னான மதிப்பீடு

குறிப்பு: முன் மதிப்பீடானது பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் அமர்வுகளுக்கு 1-2 வாரங்கள் முன்னதாக ஒரு தனி அமர்வாகச் செய்யப்படவேண்டும்.

உதவியாளரின் பெயர் :.....
இன்றைய திகதி :..... உதவிநாடியின் பெயர்:.....
உதவிநாடியின் விலாசம் மற்றும்
.....
.....

பகுதி	உள்ளடக்கம்
1	அறிமுகம் மற்றும் வாய்மூல ஒப்புதல்
2	அடிப்படைத் தரவுகள்
3	மனநலக்காட்டி (பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு முன்னான அளவீடு)
4	செயற்பாட்டுக் காட்டி (WHODAS 2.0)
5	உணர்ச்சிக் காட்டி (DASS 21)
6	தற்கொலை எண்ணங்களைப் பற்றிய மதிப்பீடு
7	கடுமையான மனநல, நரம்பியல், அல்லது போதைப் பொருள் துர்ப்பாவனை காரணமான நலிவுகள்
8	சாராம்சம் மற்றும் பின்னூட்டம்

குறிப்பு: சாய்வு எழுத்தில் எழுதப்பட்டுள்ள அறிமுகப் பகுதிகள் உதவிநாடிக்கு வாசித்துக் காட்டப்பட வேண்டும்.

1. அறிமுகம் மற்றும் வாய்மூல ஒப்புதல்



“வணக்கம். என்னுடைய பெயர்

..... நான்

எனும் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த ஊழியர். உங்களுக்குப் பிரச்சினை இருப்பதை அறிந்து உதவி செய்வதற்காகவே வந்திருக்கின்றேன். என்ன விதமான உதவிகள் உங்களுக்கு வழங்க முடியும் என்பதை விபரித்துச் சொல்வேன். அதன்பின், இந்த சேவை உங்களுக்குப் பொருத்தமானதா, உதவியாக அமையுமா என்பது போன்ற தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளலாம்.

மக்களில் சிலர் மன அழுத்தத்தையோ வேறுவிதமான நெருக்கடியையோ அனுபவிக்கின்றார்கள். இவை அவர்களுடைய நாளாந்தக் கருமங்களை ஆற்றுவதில் இடர்பாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை போன்ற நெருக்கடிகளைக் கையாளுவதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள உதவும் பொறிமுறை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பொறிமுறையை, நீங்கள் விரும்புமிடத்து, உங்களுக்குக் கற்றுத் தருவேன்.

இந்தக் கற்றல் செயற்பாடு 5 வாரங்களுக்கு இடம்பெறும்.

இந்தக் கற்றலின் முடிவிலே நீங்கள் உங்களுடைய நெருக்கடிகளைக் கையாள்வதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன். இந்தச் செயற்றிட்டம் உங்களுக்கு பண உதவியைத் தருவதற்கானது அல்ல. இந்தக் கற்றல் பொறிமுறை மீது உங்களுக்கு ஆர்வம் இருக்குமிடத்து, இது உங்களுக்குப் பொருத்தமானதா இல்லையா என்பதை முடிவு செய்வதற்கான நேர்காணலை இப்போது செய்வேன்.

நீங்கள் தெரிவிக்கும் விபரங்களை என்னுடைய மேற்பார்வையாளராக இருக்கும் அலுவலரைத் தவிர வேறு எவருக்கும் தெரியப்படுத்தப் போவதில்லை என்பதை உறுதியாகத் தெரிவிக்கின்றேன். உங்களுக்கு மேலதிக சேவைகள் தேவைப்படுமிடத்து, உங்களுடைய ஒப்புதலுடன் மட்டுமே, தேவையான விபரங்கள் மட்டும் ஒரு மருத்துவரிடமோ அல்லது வேறு வகையான சுகாதார சேவை வழங்குநரிடமோ தெரியப்படுத்தப்படும் என்பதையும் உறுதியாகக் கூறுகின்றேன்.

நேர்காணலின் போது நீங்கள் தெரிவிக்கும் விபரங்கள் என்னால் எழுத்து வடிவில் தொகுக்கப்பட்டு, என்னுடைய நிறுவனத்தில்/வைத்தியசாலை அடுத்தவர்களுடைய கைகளுக்கு எட்டாத வகையில் கவனமாக வைத்திருக்கப்படும்.

நீங்கள் உங்களை மாய்த்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு அல்லது அடுத்தவர்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் அளவிற்கு மனம் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கின்றீர்கள் என்று மதிப்பீடு கொள்ளப்படுமிடத்து, உங்களுடைய ஒப்புதல் இல்லாமலே, உங்களையோ அல்லது அடுத்தவர்களையோ பாதுகாக்கும் பொருட்டு, அது பற்றிய விபரங்கள் என்னால் மேலதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்கப்படும். இப்படி ஒரு நிலைமை நேருமாயின் நான் அது பற்றி முதலில் உங்களிடம் கலந்தாலோசித்து விட்டே என்னுடைய மேலதிகாரியைத் தொடர்பு கொள்வேன் என்பதையும் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கின்றேன். என்னுடைய மேலதிகாரி தற்கொலை எண்ணங்களால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களைக் காப்பாற்றுவதில் விசேட தேர்ச்சி பெற்ற ஒருவராவார்.

இந்தச் செயற்றிட்டத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான ஆர்வம் உங்களிடம் இருக்கின்றதா?

2. அடிப்படைத் தரவுகள்

“செயற்றிட்டத்தின் முன்னதாக நேர்காணலுக்கு இணங்கியமைக்கு நன்றி. சில கேள்விகள் கேட்கப்போகின்றேன். இந்தக் கேள்விகளுக்கான சரியான பதில்கள் என்று எதுவுமில்லை. உங்கள் மனதிற்குச் சரியென்று படுகின்ற பதில்களைக் கூறுங்கள்.”

1	பால்நிலை	பெண்	1	ஆண்	2
2	வயது				
3	கல்வி (பாடசாலை, பல்கலைக்கழகம் அடங்கலாக)				

4	திருமணம் (பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்யவும்)	திருமணம் ஆகவில்லை	1	விவாகரத்தானவர்	4
		திருமணமானவர்	2	மனைவியை/ கணவனை இழந்தவர்	5
		பிரிந்து வாழ்பவர்	3	திருமணமாகாமல் சேர்ந்து வாழ்பவர்	6
5.1	தொழில் (பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்யவும்)	சம்பளம் பெறும் தொழில்	1	குடும்பத்தைப் பராமரித்துக் கொண்டு வீட்டில் இருப்பவர்	5
		சுயதொழில்	2	ஓய்வு பெற்றவர்	6
		தொண்டராகப் பணிபுரிபவர்	3	வேலை செய்யாதவர் (உடல் நிலை காரணமாக)	7
		மாணவன்	4	வேலை செய்யாதவர் (வேறு காரணங்களால்)	8
		வேறு (குறிப்பிடவும்)			9
5.2	சம்பளம் பெறும்/ சுயதொழில் உள்ள வரையின் உங்கள் தொழில் என்ன?				

3. மனநலக்காட்டி (பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு முன்னதான)

குறிப்பு : சாய்வு எழுத்தில் எழுதப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களை உதவி நாடிக்கு வாசித்துக் காட்டவும்.



“பின்வரும் கேள்விக்கொத்தானது உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றியதாகும். முதலாவதாக, நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் முகம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற பிரச்சினைகளைப் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்கப்போகிறேன். சிறியதோ, பெரியதோ சிந்தித்துப் பதில்களைத் தாருங்கள்.

கேள்வி 1:

1. “உங்களை மிகவும் துன்புறுத்திக் கொண்டிருக்கின்ற பிரச்சினை என்ன? அது பற்றி விபரிக்க முடியுமா?” (உதவிநாடியின் பிரச்சினையின் சாராம்சத்தை பெட்டியுள் எழுதவும்)

--

2. “இந்தப் பிரச்சினை எவ்வளவு தூரம் கடந்த ஒரு வாரத்தில் உங்களைப் பாதித்திருக்கிறது?” (கீழேயுள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அடையாளமிடவும்)

பாதிக்கவில்லை	0	1	2	3	4	5	மிகக்கடுமையாகப் பாதித்தது
---------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------

கேள்வி 2:

1. “இதற்கு அடுத்ததாக உங்களைப் பாதித்துக் கொண்டிருக்கின்ற பிரச்சினை என்ன? அது பற்றி விபரிக்க முடியுமா?” (உதவிநாடியின் பிரச்சினையின் சாராம்சத்தைக் கூட்டில் எழுதவும்.)

--

2. “இந்தப் பிரச்சினை எவ்வளவு தூரம் கடந்த ஒரு வாரத்தில் உங்களைப் பாதித்திருக்கின்றது?” (கீழேயுள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்)

பாதிக்கவில்லை	0	1	2	3	4	5	மிகக்கடுமையாகப் பாதித்தது
---------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------

கேள்வி 3:

1. “உங்கள் பிரச்சினைகள் காரணமாக உங்களால் செய்ய இயலாமல் போன அல்லது உங்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கின்ற கடமை அல்லது செயற்பாடு என்ன?” (கூட்டில் எழுதவும்)

--

2. “உங்களுடைய இந்த இயலாமை அல்லது கடினத்தன்மை கடந்த வாரத்தில் எவ்வளவு தூரம் பாரதூரமாக இருந்தது?” (கீழேயுள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்)

இருக்கவில்லை	0	1	2	3	4	5	மிகவும் பாரதூரமாக இருந்தது
--------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------

கேள்வி 4:

1. “கடந்த வாரம் உங்களுடைய மனநிலை அல்லது உணர்வுநிலை எப்படிப்பட்டதாக இருந்தது?” (கீழேயுள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்)

மிகவும் நன்றாக	0	1	2	3	4	5	மிகவும் நலிவாக
----------------	---	---	---	---	---	---	----------------

மனநலக்காட்டி மதிப்பீடு:

- மனநலக்காட்டி, மனநல முன்னேற்றத்தைக் காட்டும் அளவீடாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மனநலக்காட்டி, செயற்றிட்டத்தின் முன்பாக, நடுப்பகுதியில், மற்றும் முடிவில் மதிப்பிடப்பட்டு, மதிப்பெண்கள் ஒப்பீடு செய்து பார்க்கப்படும்.
- மனநலக்காட்டியில் உதவிநாடியின் பதில்கள் 6 அலகுகளில் (0-5) மதிப்பிடப்படும். உயர் மதிப்பெண்கள் உதவிநாடி கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதைப் பிரதிபலிக்கின்றன.
- மனநலக்காட்டியின் எல்லாக் கேள்விகளும் மதிப்பெண் இடப்படுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. கேள்விகளில் பிரச்சினை சார்ந்தவையில் 1.2 மற்றும் 2.2 (பிரச்சினைகள்), 3.2 (செயற்றிறன்) மற்றும் நன்னிலை கேள்விகளில் 4 (ஆரோக்கியம்) ஆகிய கேள்விகளே மதிப்பீட்டிற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- மனநலக்காட்டியின் ஏனைய கேள்விகள் பிரயோசனமான தகவல்களைப் பெற்று கொள்வதற்காகவே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவை புள்ளிகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தப் போவதில்லை.
- பிரச்சினைகள், செயற்பாட்டுத்திறன், மற்றும் ஆரோக்கியச் செழுமை ஆகிய பிரிவுகளிலுள்ள 4 கேள்விகள் மனநலக்காட்டியில் மதிப்பெண் இடப்படுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- மனநலக்காட்டியின் அதிகபட்சமாக பெறக்கூடிய புள்ளிகள் 20 ஆகும்.
- மனநலக்காட்டியின் ஒவ்வொரு கேள்வியும் வழங்கக்கூடிய அதிகபட்ச புள்ளிகள் 5 ஆகும்.
- கேள்விகள் 1.2, 2.2 ஆகியன பதிலளிக்கப்பட்டால் உதவிநாடி பெறுகின்ற மொத்தப் புள்ளிகள் பின்வருமாறு கணிக்கப்பட வேண்டும். $1.2+2.2+3.2+4$
- கேள்விகள் 1.2 பதிலளிக்கப்பட்டு, கேள்வி 2.2 பதிலளிக்கப்படாவிட்டால் உதவிநாடி பெறுகின்ற மொத்தப் புள்ளிகள் பின்வருமாறு கணிக்கப்பட வேண்டும்: $(1.2 \times 2) + 3.2 + 4$ விளக்கமாகக் கூறுவதானால் கேள்வி 1.2 இன் புள்ளிகள் இரட்டிப்பாக்கப்பட்டுக் கூட்டப்படுகின்றன. இம்முறையானது மனநலக்காட்டியின் மொத்தப் புள்ளிகள் 20 என்பதை உறுதிசெய்கின்றது.

பயிற்றுவிப்பின் முன்னதான மனநலக்காட்டியின் மொத்தப் புள்ளிகள்:

.....

4. செயற்பாட்டுக்காட்டி (WHODAD 2.0)

நேர்காணலைச் செய்வருக்குரிய அறிவுறுத்தல்கள் அடிக்கோடிட்ட, தடித்த எழுத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளன. இவை உதவிநாடிக்கு வாசித்துக் காட்டப்பட வேண்டியதில்லை. உதவிநாடிக்குரிய பகுதிகள் சாய்வு எழுத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளன. இவை உதவிநாடிக்கு வாசித்துக் காட்டப்பட வேண்டும்.



பிரச்சினைகளை இனங்காண்பதற்கு இந்த நேர்காணல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நேர்காணல் 5 -10 நிமிடங்களுக்கு இடம்பெறலாம். நீங்கள் பூரண ஆரோக்கியத்துடனும் பிரச்சினைகள் இல்லாமலும் இருந்தாலும் இந்த மதிப்பீட்டைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் விடைதரவும். இந்த நேர்காணல் உளசமூகப் பிரச்சினைகள் சம்பந்தமானது என்பதை நினைவிற் கொள்க.

பதில் தருநருக்கான தகவல் அட்டை இலக்கம் 1



“நான், ஆரோக்கிய ரீதியாகக் குறுகிய அல்லது நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கின்ற நோய்களை அல்லது வேறு ஆரோக்கியம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை; உள் பிரச்சினைகள், உணர்வுக் குழப்பங்கள், போதையூட்டும் பொருட் பாவனைகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடுகின்றேன்.”

“கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கும் போது உங்களுடைய ஆரோக்கியம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு வேலையைச் செய்யும் போது எவ்வளவு இயலாமையை உணர்கின்றீர்கள் என்று கேட்கும் போது பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று பொருந்துகின்றதா என்று பார்க்கவும்.”

தகவல் அட்டையைச் சுட்டிக் காட்டவும்

- அதிக முயற்சி செய்கின்றேன்.
 - வலி அல்லது அசௌகரியத்தை உணர்கின்றேன்.
 - மிக மெதுவாகச் செய்கின்றேன்.
 - வழமைபோல் என்னால் அந்த வேலையைச் செய்ய முடியவில்லை.
- “விடையளிக்கும் போது, கடந்த ஒரு மாதகாலமாக உங்கள் செயற்பாடுகளையும் வேலைகளையும் செய்வதற்கு எவ்வளவு கடினமாக இருந்தது என்பதை நினைவுபடுத்தி விடைதரவும்.”

பதில் தருநருக்கான தகவல் அட்டை இலக்கம் 2

“விடையளிக்கும்போது இந்த அட்டையை உபயோகப்படுத்தி விடைதரவும்.”

அளவீடுகளை உதவிநாடிக்கு வாசித்துக் காட்டவும்.

“இல்லை, சாதாரணமானதாக, நடுத்தரமானதாக, கடுமையானதாக, மிகக் கடுமையானதாக அல்லது செய்யவே முடியாத அளவிற்கு.”

தகவல் அட்டை 1 மற்றும் 2'ஐ நேர்காணல் நடைபெறும் போது பதில் தருநர் நன்றாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் பார்வையிடுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.

பகுதி 4 : அடிப்படைக் கேள்விகள்
தகவல் அட்டை 2ஐ காண்பிக்கவும்

கடந்த ஒரு மாத காலத்தில் எவ்வளவு கடினமாக இருந்தது?		இல்லை	சாதாரணமாக	நடுத்தரமாக	கடுமையாக	மிக கடுமையாக செய்யவே முடியவில்லை	
S1	30 நிமிடம் அல்லது அதற்கு மேல் நின்றல்	1	2	3	4	5	
S2	உங்களுடைய குடும்ப கடமைகளை அல்லது வீட்டுக் கடமைகளை ஆற்றாதல்.	1	2	3	4	5	
S3	புதிய ஒரு விடயத்தை கற்றுக் கொள்ளதல் உ-ம்: ஒரு புதிய இடத்திற்கு போய் வருவதற்கான வழியைக் கிரகித்து கொள்ளல்.	1	2	3	4	5	
S4	சமூகமயமாக இருப்பதில் எவ்வளவு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றீர்கள்? உ-ம்: கொண்டாட்டங்களில் பங்குகொள்ளல்	1	2	3	4	5	
S5	உங்களுடைய ஆரோக்கியம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் உங்களுடைய மனதை எவ்வளவு தூரம் பாதித்துள்ளன?	1	2	3	4	5	
S6	குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்காவது மனதை ஒருமுகப்படுத்தல்	1	2	3	4	5	
S7	குறைந்தது ஒரு மைல் தூரம் நடத்தல்	1	2	3	4	5	
S8	குளித்தல்	1	2	3	4	5	
S9	ஆடையணிதல்	1	2	3	4	5	
S10	நீங்கள் அறியாத ஒருவருடன் உறவாடுதல்	1	2	3	4	5	
S11	நட்பைப் பேணுதல்	1	2	3	4	5	
S12	உங்களுடைய நாளாந்த கருமங்களைச் செய்தல்	1	2	3	4	5	
H1	கடந்த 30 நாட்களில் எத்தனை நாட்கள் இந்தப் பிரச்சினைகள் உங்களை பாதித்திருந்தன?						நாட்கள்

H2	கடந்த 30 நாட்களில் எத்தனை நாட்கள் உடல் நலக் குறைவு காரணமாக உங்களுடைய நாளாந்தக் கடமைகளைச் செய்ய முடியாதவாறு முழுவதுமாகப் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தீர்கள்?	நாட்கள்
H3	கடந்த 30 நாட்களில் நீங்கள் முழுமையாக உங்களுடைய கடமைகளைச் செய்ய முடியாதவாறு பாதிக்கப்பட்டிருந்த நாட்களைத் தவிர்த்து, உடல் நலக் குறைவு காரணமாக எத்தனை நாட்கள் உங்களுடைய கடமைகளைச் செய்வதை குறைத்துக் கொண்டிருந்தீர்கள்?	நாட்கள்

செயற்பாட்டுக்காட்டி (WHODAS 2.0) இன் மொத்த மதிப்பெண்கள்: (மொத்த மதிப்பெண்கள் S1 தொடக்கம் S12 வரை கூட்டப்பட்டு கணிக்கப்பட வேண்டும்)	
--	--

செயற்பாட்டுக் காட்டி (WHODAS 2.0): தகவல் அட்டை - 1

ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள்:

- நோய்கள், நோய் நிலைமைகள்
- காயங்கள்
- உளநல அல்லது உணர்வுப்பிரச்சினைகள்
- மதுபாவனை
- போதைப் பொருட்பாவனை

ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்கு கடினமாக இருத்தல் என்பது பின்வருவனவற்றில் ஒன்றாக அமையலாம்:

- வழமையை விட அதிக பிரயாசை தேவைப்படுதல்
- வலி அல்லது அசௌகரியம்
- வழமையை விட மெதுவாக செய்தல்
- காரியத்தைச் செய்வதில் வழமையை விட வேறு எதாவது வித்தியாசங்கள் அல்லது மாற்றங்கள் இருத்தல்.

கடந்த ஒரு மாத காலத்தை நினைவுபடுத்தி இந்த கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கவும்.

செயற்பாட்டுக்காட்டி (WHODAS 2.0): தகவல் அட்டை 2

1	2	3	4	5
இல்லை	சாதாரணமாக	நடுத்தரம்	கடுமை	மிககடுமை

5. உணர்ச்சிக்காட்டி

உணர்ச்சி ரீதியான உளநெருக்கீட்டை அளவிடுவதற்கென அளவீடு ஒன்று பயன்படுத்தப்படலாம். எந்த அளவீட்டைப் பயன்படுத்தப் போகிறோம் என்பது எந்த அளவீடுகள் அந்தச் சமூகத்தில் தராதரப்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பதை பொறுத்து அமையும்.

இதற்கு DASS21 உதவி நாடி சுயமாகவே பூர்த்திசெய்யக் கூடிய வகையில் அமைந்த வினாக்கொத்து பயன்படுத்தப்படும்.

DASS21

(மனசோர்வு, பதகளிப்பு, நெருக்கீடு என்பவற்றை மதிப்பிடும் அளவீடு)

பெயர்:..... திகதி:.....

தயவுசெய்து கீழே தரப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் வாசித்து கடந்த வாரத்தில் அது எவ்வளவு தூரம் உங்களுக்குப் பொருத்தமாய் இருந்தது என்பதை காட்டும் வகையில் (0, 1, 2, 3 ஆகிய இலக்கங்களில் பொருத்தமானதைச் சுற்றி வட்டமிடவும். இவற்றில் சரி அல்லது பிழையான பதில் என்று எதவுமில்லை. எந்த ஒரு வாக்கியத்திலும் மிக அதிகளவு நேரத்தை செலவிட வேண்டாம்.

மதிப்பிடும் அளவீடு பின்வருமாறு அமையும் :

- 0 - ஒரு போதுமே எனக்கு பொருத்தமாக இல்லை - ஒரு போதும் இல்லை
- 1 - ஓரளவிற்கு அல்லது சில சமயங்களில் எனக்கு பொருத்தமாக இருந்தது - சிலவேளை
- 2 - குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு அல்லது அதிகமான வேலைகளில் பொருத்தமாக இருந்தது - அடிக்கடி
- 3 - எனக்கு அனேகமான வேளைகளில் அல்லது முற்றிலும் பொருத்தமாக இருந்தது.

					D	A	S
1.	எனக்கு சாதாரண நிலைக்கு மீளுவது கடினமாக இருந்தது.	0	1	2	3		
2.	எனது வாய் காய்ந்திருப்பதை உணரக்கூடியதாக இருந்தது.	0	1	2	3		
3.	எனக்கு நல்ல உணர்வு எதையும் அனுபவிக்க முடியவில்லை.	0	1	2	3		
4.	சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருப்பதை உணர்ந்தேன். (உ-ம்: மூச்சு வாங்குதல், உடல் களைப்பற்ற நிலையிலும் சுவாசிப்பதற்கு சிரமப்படுதல், அடிக்கடி பெருமூச்சு விடுவதல்.)	0	1	2	3		
5.	எந்த ஒரு விடயத்தையும் தொடங்கிச் செய்வதற்குரிய ஊக்கம் இல்லாமலிருந்தது.	0	1	2	3		
6.	சில சூழ்நிலைகளில் அளவுக்கதிகமாக உணர்ச்சிவசப்பட்டேன்.	0	1	2	3		
7.	நடுக்கம் ஏற்படுவதாக உணர்ந்தேன். (உ-ம்: கைகளில்)	0	1	2	3		
8.	நான் அதிக மனகஷ்டம் ஏற்படுவதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3		
9.	நான் அதிக பீதியடைந்து மற்றவர்களின் முன்னிலையில் கட்டுப்பாடு இழந்துவிடுவேன் என்று கவலைப்பட்டேன்.	0	1	2	3		
10.	எனக்கு வாழ்கையில் எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை என்பது போல உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3		

11.	நான் அந்தரப்படுவதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3			
12.	என் மனதை அமைதிப்படுத்துவது கடினமாக இருந்தது.	0	1	2	3			
13.	நான் மனச்சோர்வுடனும் விரக்தியுடனும் இருப்பதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3			
14.	நான் செய்கின்ற விடயத்தில் வரும் எந்த ஒரு சிறிய தடையையும் என்னால் சகித்துக் கொள்ளமுடியாமல் இருந்தது.	0	1	2	3			
15.	நான் பீதி (அதிக பயநிலையை) அண்மித்து விட்டதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3			
16.	எந்தவொரு விடயத்திலும் எனக்கு ஆர்வமாக ஈடுபட இயலாதிருந்தது.	0	1	2	3			
17.	நான் ஒன்றுக்கும் பெறுமதி இல்லாத மனிதனாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3			
18.	நான் இலகுவில் மனதளவில் காயப்படுவதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3			
19.	நான் ஓய்வாய் இருக்கும் பொழுதும் அதிகரித்த இதயத்துடிப்பினை உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3			
20.	பொருத்தமான காரணமெதுவுமின்றி எனக்கு பயம் ஏற்பட்டது.	0	1	2	3			
21.	வாழ்க்கை அர்த்தமற்றது என்று உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3			
மொத்தம்								

6. தற்கொலை எண்ணங்கள் பற்றிய மதிப்பீடு



“உளரீதியாக அனுபவிக்கக்கூடிய பிரச்சினைகளைப் பற்றிக் கதைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். சில வேளைகளில் இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கடுமையாக மனச்சோர்வை உணரும் போது அல்லது வாழ்க்கை மீதான நம்பிக்கையை இழக்கின்ற போது

இறந்து போவதைப் பற்றியோ அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கோ யோசிக்கின்றார்கள். இவ்வகையான எண்ணங்கள் இது போன்ற பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பொதுவாக ஏற்படும் ஒன்றாகும். எனவே, இது போன்ற எண்ணங்கள் உங்களிடம் காணப்படுமாயின், நீங்கள் அது பற்றி தெரிவிப்பதற்கு வெட்கம் அடைய தேவையில்லை. பின்வரும் கேள்விகள் இப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் பற்றியதே.

இந்தக் கேள்விகள் கேட்கப்படுவது உங்களுக்குப் சௌகரியமானதாக இருக்குமா? இந்த கேள்விகளைக் கேட்பதன் ஊடாக இந்த நேர்காணலை தொடரலாமா?”

<p>1. கடந்த ஒருமாத காலத்தில் வலுவான தற்கொலை அல்லது இறந்து போவது குறித்த எண்ணங்கள் ஏற்பட்டதா?</p>	ஆம்	இல்லை
<p>2. உங்களுடைய வாழ்க்கையை மாய்த்துக் கொள்வதற்காக என்னவெல்லாம் செய்தீர்கள்?</p>	<p>(ஆம் எனில் உதவிநாடியை அந்த எண்ணங்களை விபரித்து கூறுமாறு கேட்டு இந்தக் கூட்டில் எழுதவும். உதவிநாடி இந்தக் கேள்விக்கு இல்லை என்று பதில் கூறுவாராயின் நன்றி கூறி இந்தப் பகுதியை முடித்து அடுத்த பகுதிக்கு போகவும்.)</p> <p>(விபரங்களைக் கேட்டு இந்தக் கூட்டில் எழுதவும்.)</p>	

3. இனிவரும் 2 கிழமைக்குள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை மாய்த்துக்கொள்ளும் எண்ணம் உள்ளதா?	ஆம்	இல்லை	தெரியாது
	(ஆம் அல்லது தெரியாது எனில் என்ன வகையான நடவடிக்கை அல்லது நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள உள்ளார் என்று கேட்ட இந்தக் கூட்டில் எழுதவும்.)		
<p><u>உதவிநாடி 3ம் கேள்விக்கு “ஆம்” என்று விடை தருவாராயின் அவர் கூடிய விரைவில் தற்கொலை செய்யவுள்ளார் என்பதை அறிக. எனவே உதவி தருனர் உடனடியாக மேலதிகாரியை தொடர்பு கொண்டு இதுபற்றி அறியத்தரவும். இந்த நடவடிக்கையை செய்கின்ற போது உதவிதருனர் உதவிநாடியுடனேயே இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். (உதவிநாடியுடன் இது பற்றி எவ்வாறு கதைப்பது என்பது கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.)</u></p> <p><u>உதவிநாடி “தெரியாது” என்ற பதிலை அளிப்பாராயின் உங்கள் மேலதிகாரியைத் தொடர்பு கொண்டு இது பற்றி கதைப்பதற்காக உங்களுடைய விருப்பத்தை உதவிநாடியிடம் தெரிவிக்கவும். அதன் பிறகு இந்த விடயம் குறித்து மேலதிக கேள்விகளைக் கேட்பதற்கான விருப்பத்தை உதவிநாடியிடம் தெரிவிக்கவும்.</u></p>			

“நீங்கள் சொல்லிய விபரங்கள் உங்களுடைய பாதுகாப்புப் பற்றி என்னை கரிசனை கொள்ளச் செய்கிறது. இந்த நேர்காணலின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டது போன்று, நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை மாய்த்துக்கொள்ளும் முடிவில் இருக்கிறீர்கள் என்று நான் அறியவரும்போது, நான் எனது மேலதிகாரியைத் தொடர்பு கொண்டு இது பற்றிச் சொல்வது அவசியமாகின்றது.

இதன் மூலமாக நாங்கள் உங்களுடைய பிரச்சினைகளுக்கான அதிகபட்ச அல்லது சிறந்த உதவிகளை விரைவாகப் பெற்றுக்கொள்ள வழிவகை செய்வோம். இப்போது எனது மேலதிகாரியைத் தொடர்பு கொள்ளப் போகிறேன். உங்களுக்கு சம்மதமா?”

7. கடுமையான மனநல, நரம்பியல், அல்லது போதைமருந்து துர்ப்பாவனை காரணமான நலிவுகள்.

பின்வரும் கேள்விகள் உதவிநாடியின் நடத்தை பற்றிய அவதானம் மற்றும் முடிவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. உதவிநாடியிடம் எந்தக் கேள்வியும் இவ்விடத்தில் கேட்க வேண்டாம். உங்களுடைய அவதானத்தை அல்லது முடிவுகளைப் பொறுத்து “ஆம்” அல்லது “இல்லை” என்பவற்றில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து வட்பமிடவும். மேலதிக விளக்கங்களை தேவை ஏற்படின் கூட்டில் விடப்பட்டுள்ள பகுதியில் எழுதவும்.

நடத்தை		விபரங்கள்	
1.	உதவிநாடி நீங்கள் என்ன கதைக்கிறீர்கள் என்று விளங்கிக் கொள்கின்றாரா?	ஆம்	இல்லை
		விபரம்	
2.	நீங்கள் இந்த நேர்காணலில் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் (மதிப்பீடு) என்று, குறைந்தபட்ச அளவிலாவது, உதவிநாடி விளங்கிக் கொள்கின்றாரா? (நீங்கள் யார், நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், என்ன விடயங்கள் கதைக்கப்பட்டன, ஏன் இந்த மதிப்பீட்டை செய்கிறீர்கள் போன்றன பற்றிய தெளிவு உதவிநாடியிடம் உள்ளதா? குழப்பமான மனநிலை, போதைமருந்து பாவித்தநிலை, அதீத மனவெழுச்சி நிலை போன்றன, உதவிநாடியால் என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்வதைத் தடுக்கும் அல்லது நலிவடைய செய்யும் என்பதை கவனத்திற் கொள்க.)	ஆம்	இல்லை
		விபரம்	

3.	உதவிநாடியின் பதில்கள் குழப்பமானதாகவும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பற்றதாகவும் உள்ளனவா? (அர்த்தமில்லாத சொற்களைக் கூறுதல், பதில் சொல்லாமல் வெறித்துப் பார்த்து கொண்டிருத்தல், தனக்குத்தானே கதைத்துக்கொண்டிருத்தல், வினோதமான வசனங்கள் அல்லது தகவல்கள் கூறுதல் போன்றன.)	ஆம்	இல்லை
		விபரம்	
4.	உதவிநாடியின் நடத்தை மற்றும் பதில்கள் அவர் யதார்த்த அல்லது நடைமுறை உலகத்தில் இருந்து துண்டிக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறார் அல்லது அச்சமயம் என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்ற உண்மையை விளக்கிக் கொள்ள முடியாத கதைகள், நடைமுறைகளுடன் இருக்கின்றார் என்ற உணர்வை உங்களுக்குத் தருகின்றனவா? (உ-ம்: போலி அல்லது வினோதமான நம்பிக்கைகள், சந்தேகங்கள், சாத்தியங்கள் இல்லாத விபரங்கள் போன்றன.)	ஆம்	இல்லை
		விபரம்	

8. சாராம்சப் படிவம் மற்றும் பின்னூட்டம்

தராதரம்	பதில் / மதிப்பெண்	உள்ளடக்கப் படாதவர்கள் (எதாவது ஒரு கேள்விக்காக பதில் ஆம் எனில் ✓ அடையாளமிடுக)	உள்ளடக்கப் படாதவர் களுக்கான பிரதிபலிப்பு	தரவுப் பதிவு (கையெழுத்து/ திகதி)
மனநலக் காட்டியின் மொத்த மதிப்பெண்கள்				

<p>செயற் பாட்டுக் காட்டியின் மொத்த மதிப் பெண்கள்²¹ (WHODAS 2.0)</p>			<p>இந்த இரண்டு அளவீடுகளி லும் ஏதாவது ஒன்றில் குறைந்த மதிப் பெண்கள் எனின் அதன் அர்த்தம் பிரச்சினை களைக் கையாளுதல்.</p>	
<p>உணர்ச்சி நெருக்கீ ட்டுக் காட்டி யின் மொத்த மதிப் பெண்கள்²²</p>			<p>உதவி நாடிக்கு தேவையற்றது என்பதாகும்.</p>	
<p>உதவி நாடி 18 வயதிற்கு உட்பட்ட வரா?</p>	<p>ஆம்/ இல்லை</p>		<p>18 வயதிற்கு உட்பட்ட ஒருவர் உளநலம் அல்லது உளசமூகப் பிரச்சினை களுக்குரிய அறிகுறிகளைக் காட்டுவாரா யின் அவரை பொருத்தமான சேவைகளுக்கு அனுப்பவும்.</p>	

<p>உதவிநாடி இனிவரும் 2 கிழமைக் குள் தன்னு டைய வாழ்க்கை யை முடித்துக் கொள்ளும் முனைப் பில் இருக் கிறாரா?</p>	<p>ஆம்/ இல்லை</p>		<p>பொருத்தமான சேவை களுக்கு அனுப்பவும்</p>	
<p>உதவிநாடி கடுமை யான உள நோய், நரம்பியல், அல்லது போதை மருந்துப் பாவனை காரணமாக பிரச்சினை களைக் கொண்டி ருப்பதற் கான சாத்தியங் களை கொண்டு ள்ளாரா?</p>	<p>ஆம்/ இல்லை</p>		<p>பொருத்தமான சேவை வழங்கும் நிறுவனங்க ளுக்கு அனுப்பவும்.</p>	

21 உதவிநாடி செயற்பாட்டுக்காட்டி (WHODAS 2.0) அளவீட்டில் ஆகக் குறைந்தது 17 மதிப்பெண்களைப் பெற்றால் தான் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் எனும் பயிற்சிக்கு உள்வாங்கப்படுவார்.

22 DAS 21 அளவீட்டில் மனச்சோர்வு (0-4), பதகளிப்பு(0-3), நெருக்கீடு(0-7) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மதிப்பெண்களைக் பெற்றால்தான் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் எனும் பயிற்சிக்கு உள்வாங்கப்படுவார்.

மேற்கொண்ட சாராம்ச படிவத்திலுள்ள விபரங்களைக் கருத்திற் கொண்டு பின்வரும் முடிவுகளில் பொருத்தமான ஒன்றினைத் தெரிவு செய்து வட்டமிடுக.

உள்ளடக்கப்படுகின்றார்	உள்ளடக்கப்படவில்லை
(பின்னூட்டம் தரவும், அவசியமான தகவல்கள் அடுத்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.)	(பின்னூட்டம் தரவும் மற்றும் பொருத்தமான சேவைகளுக்கு உதவிநாடியை, அவசியமெனின், அனுப்பவும்)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் எனும் பயிற்சிக்கு உள்வாங்கப்படாதவர்களுக்கான பின்னூட்டம்.

1. மதிப்பீட்டில் நடுனிலையில் இருப்பவராக காணப்பட்டால் உள்வாங்கப்படாதவர்கள்.

இந்த மதிப்பீட்டில் பங்கு பற்றியதற்கு நன்றி, நீங்கள் உங்களுடைய பிரச்சினைகளுக்கு சரியான முறையில் ஈடுகொடுப்பதைக் காட்டுகிறீர். எனவே இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்கு அவசியமில்லாதது. இந்த மதிப்பீட்டிற்கென நீங்கள் வழங்கிய ஒத்துழைப்பிற்கும், ஒதுக்கிய நேரமும், நீங்கள் வழங்கிய நேர்மையான பதில்களும் மிக பெறுமதியானவை. எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு உளநல உதவி ஒன்றுக்கான தேவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தொடர்புகொள்ளுங்கள். அச்சந்தர்ப்பத்தில். தேவையான உதவியைச் செய்வதற்கு முற்படுவேன்.

2. கடுமையான மனநல, நரம்பியல், அல்லது போதை மருந்துப் பாவனை காரணமான பிரச்சினைகளால் உள்வாங்கப்படாதவர்கள்.

“இந்த மதிப்பீட்டில் பற்கு பற்றியதற்கும் உங்களுடைய நேர்மையான பதில்களுக்கும் நன்றி. உங்களுடைய பிரச்சினைகள் தீவிரமானவை (பிரச்சினையைக் குறிப்பிடவும்). எனவே இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்குப் போதுமான தீர்வைப் பெற்றுத்தரப் போவதில்லை. உங்களுடைய பிரச்சினைக்குரிய பொருத்தமான சேவைக்கு உங்களை அனுப்புவதே நல்ல தீர்வைப் பெற்றுத்தரும். உங்களுக்கு இந்த ஏற்பாட்டில் சம்மதமா? நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதை தெளிவாக உதவிநாடிக்கு கூறவும். உதாரணமாக, பொருத்தமான சேவை வழங்கள் நிறுவனத்தைத் தொடர்பு கொள்ளல். உங்கள் மேலதிகாரியுடன் கதைத்தல், சேவை வழங்குவதற்காக பிறிதொரு சமயத்தில் உதவிநாடியை தொடர்பு கொள்ளல். அனுபந்தம் ஈ’ல் இனிவரும் கிழமைகளுக்குள் தங்கள் வாழ்க்கையை மாய்த்துக் கொள்ளும் முனைப்பில் இருப்பவர்களுக்கு என்ன தகவல் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பது குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் எனும் பயிற்சிக்கு உள்வாங்கப்பட்டவர்களுக்கான பின்னுட்டம்



“உங்களுடைய பதில்களுக்கு நன்றி. உங்களுடைய பதில்கள் உங்களுடைய பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் போதுமான அளவில் ஈடு கொடுக்கவில்லை என்பதைக் காட்டுகின்றன.” (என்ன பிரச்சினையை உதவிநாடி குறிப்பிட்டார் என்பதை சொல்லவும்.)

“உங்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி உதவிகரமானதாக அமையலாம். நான் இந்தப் பயிற்சி பற்றி விரிவாகச் சொல்வேன். அதன் பிறகு நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகின்றீர்களா இல்லையா என்பதை முடிவு செய்யலாம்.”

“உங்களுக்கு இதில் சம்மதமா?” (உதவிநாடி சம்மதம் தெரிவித்தால் தொடரவும்.)

“இந்தப் பயிற்சி கிழமைக்கு ஒருமுறை சந்தித்தல் என்றளவில், 5 கிழமைகளுக்கு இடம்பெறும் ஒவ்வொரு சந்திப்பும் ஏறத்தாழ 1 - 1.30 மணித்தியாலங்கள் நடைபெறும். இந்தப் பயிற்சியின் முடிவில் உங்களுடைய பிரச்சினைகளுக்கு ஈடுகொடுப்பதற்கான திறன்களை நீங்கள் விருத்திசெய்து கொண்டிருப்பீர்கள் என்று எதிர் பார்க்கிறேன். இந்தப் பயிற்சி பொருள் அல்லது பணரீதியான உதவி வழங்குவதற்கானது அல்ல. இது உங்களுக்கு அவசியமான திறன்களை விருத்தி செய்ய வைப்பதற்கான பயிற்சியென்ற ஆகும்.”

“இந்தப் பயிற்சியைப் பெற்றுக்கொள்வதை பற்றி நீங்கள் சுதந்திரமாக முடிவு எடுக்கலாம். அத்துடன் பயிற்சி நடைபெறும் காலத்தில், விருப்பமில்லாதவிடத்து எந்த நிலையிலும் நீங்கள் பயிற்சியை விட்டு வெளியேற முடியும் அல்லது இடைநிறுத்திக் கொள்ள முடியும். நேர் காணலின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டது போல, பயிற்சி நடைபெறும் காலத்தில் நீங்கள் குறிப்பிடும் அனைத்தும் மிகவும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.”

அனுபந்தம் : ஆ

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான மதிப்பீடு

குறிப்பு : ஒவ்வொரு சந்திப்பின் முன்னதாக இந்த மதிப்பீடானது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

உதவியாளர் பெயர்:.....
இன்றைய திகதி:..... உதவிநாடியின் பெயர்:
உதவிநாடியின் விலாசம் மற்றும் விபரம்:
.....
.....

மனநலக் காட்டி

“பின்வரும் வினாக்கொத்து உங்களையும் உங்கள் உணர்வுகளையும் பற்றியதாகும்.”

1.1 நான் உங்களிடம் முதன் முதலில் கேட்ட போது பின்வரும் பிரச்சினை உங்களை மிகவும் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குவதாக குறிப்பிட்டீர்கள். (உதவியாளர் பிரச்சினைகளை கீழே உள்ள கூட்டில் முன்பாகவே எழுதிவைக்கவும்.)

--

1.2 “இந்தப் பிரச்சினை கடந்த வாரம் உங்களை எவ்வளவு தூரம் பாதித்தது?” (கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்.)

பாதிக்கவில்லை	1	2	3	4	5	மிகவும் கடுமையாக பாதித்தது
---------------	---	---	---	---	---	----------------------------

2.1 “நான் உங்களிடம் முதன்முறை கேட்டபோது உங்களுக்கு இரண்டாவதாக அதிக துன்பத்தை தரும் பிரச்சினையாக பின்வரும் பிரச்சினையைத்தான் குறிப்பிட்டீர்கள்.”

(உதவியாளர், உதவிநாடி, பயிற்சியின் முன்னதாக மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டின்போது தனக்கு அதிக துன்பத்தை தரும் இரண்டாவது அல்லது அடுத்த பிரச்சினையாகக் குறிப்பிட்ட பிரச்சினையைக் கீழே உள்ள கூட்டில் முன்பாகவே எழுதிவைக்கவும்.)

--

2.2 “இந்தப் பிரச்சினை கடந்த வாரம் உங்களை எவ்வளவு தூரம் பாதித்தது?” (கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்.)

பாதிக்கவில்லை	1	2	3	4	5	மிகவும் கடுமையாக பாதித்தது
---------------	---	---	---	---	---	----------------------------

3.1 “நான் உங்களிடம் முதன்முறை கேட்டபோது செய்வதற்கு மிக கடினமாக இருக்கின்ற செயற்பாடாக பின்வரும் செயற்பாட்டைக் குறிப்பிட்டீர்கள்.” (உதவியாளர் செயற்பாடு எது என்பதை கீழேயுள்ள கூட்டில் எழுதிவைக்கவும்.)

--

3.2 “இந்தச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு கடந்த வாரம் எவ்வளவு இயலாமை இருந்தது?”

(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்.)

இருக்கவில்லை	1	2	3	4	5	மிகவும் கடுமையாக இருந்தது
--------------	---	---	---	---	---	---------------------------

4.1 “கடந்த வாரம் உங்களுடைய உணர்வுநிலை எப்படிப்பட்டதாக இருந்தது?”

(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்.)

மிகவும் நன்றாக	1	2	3	4	5	மிகவும் நலிவு
----------------	---	---	---	---	---	---------------

4.2 “தற்கொலை எண்ணங்கள் பற்றிய மதிப்பீடு”

குறிப்பு: உதவிநாடி பகுதி 4.1' ற்கு 4.5, அல்லது மிகவும் நலிவு என்ற பதிலைத் தந்திருப்பார் எனின் அல்லது அவரிடம் தற்கொலை செய்வதற்கான திட்டம் ஒன்று காணப்படுகின்றதாயின் மட்டும் தற்கொலை எண்ணங்கள் பற்றிய இந்த மதிப்பீட்டை பூர்த்தி செய்யவும். அவ்வாறு இல்லை எனின் நேரடியாக 5'ம் கேள்விக்கு செல்லவும்.

உங்களது பாதுகாப்புப் பற்றிய சில கேள்விகளை இப்போது கேட்கப் போகிறேன்.

1	கடந்த வாரத்தில் உங்களுடைய வாழ்கையை மாய்த்துக் கொள்வதற்கான அல்லது தற்கொலை செய்வதற்கான எண்ணங்கள் தோன்றியனவா?	ஆம்	இல்லை
		("ஆம்" எனின் அது பற்றிய விபரங்களைக் கேட்டு இந்தக் கூட்டில் எழுதவும்.)	
	உதவிநாடி “இல்லை” என்ற பதிலை சொல்வாராயின் இந்தப் பகுதி மதிப்பீட்டை முடிவுக்கு கொண்டுவரவும்.		
	உதவிநாடி “ஆம்” என்ற பதிலை சொல்வாராயின் இந்தப் பகுதி மதிப்பீட்டைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.		

2	உங்களுடைய வாழ்வையையே மாய்த்துக் கொள்வதற்கு என்ன நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டீர்கள்?	(விபரங்களைக் கேட்டு இந்தக் கூட்டில் எழுதவும்.)	
3	எதிர்வரும் 2 வாரங்களுக்குள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை அழித்துக்கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபடுவீர்களா?	ஆம்	இல்லை
		("ஆம்" அல்லது "தெரியாது" எனில் உதவி நாடியிடம் அவருடைய திட்டங்களை பற்றி விபரிக்கச் சொல்லி அவற்றை இந்தக் கூட்டில் எழுதவும்.)	

உதவிநாடி "ஆம்" என்ற பதிலை 3வது கேள்விக்கு பதிலாக தருவாராயின் அவர் தற்கொலை செய்யும் ஆபத்தில் இருக்கிறார் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும். எனவே உதவியாளர் இது பற்றி உடனடியாக மேலதிகாரிக்குத் தெரியப்படுத்தவும். உதவிநாடி "தெரியாது" என்ற பதிலைத் தருவாராயின் நீங்கள் உங்களுடைய மேலதிகாரியைத் தொடர்புகொண்டு அது பற்றிக் கதைக்க விரும்புவதாக உதவிநாடியிடம் கூறவும். மேலும் உதவிநாடியினுடைய வாழ்க்கையை மாய்த்துக் கொள்வதற்கான அல்லது தற்கொலை செய்வதற்கான எண்ணங்கள், திட்டங்கள் பற்றி விபரமாக தெரிந்து கொள்வதற்கான மேலதிக கேள்விகளைக் கேட்க விரும்புவதையும் தெரிவிக்கவும்.

5.1 "நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நேரத்தில் உங்களுடைய மனதிற்கு அசௌகரியத்தை தந்து கொண்டிருக்கும் வேறு சில பிரச்சினைகளையும் நீங்கள் அடையாளம் கண்டு கொண்டிருக்கக்கூடும். அப்படியான பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனவா? அப்படி அடையாளம் கண்டிருப்பீர்களாயின். அந்தப் பிரச்சினைகளில் எது உங்களை மிகவும் துன்பப்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கூறவும்."

5. 2 “இந்தப் பிரச்சினைகள் கடந்த வாரம் உங்களை எவ்வளவு தூரம் பாதித்தன?”

(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளமிடவும்.)

பாதிக்கவில்லை	1	2	3	4	5	மிகக் கடுமையாகப் பாதித்தன
---------------	---	---	---	---	---	------------------------------

உதவிநாடி பற்றிய உதவியாளரின் அபிப்பிராயங்கள்.

(உதவிநாடி பற்றிய உங்கள் அபிப்பிராயங்களைக் கீழே உள்ள இடத்தில் எழுதவும்.)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் மனநலக்காட்டியின் மொத்த மதிப்பெண்கள்.

கேள்வி 1 மற்றும் கேள்வி 2 பதில் தரப்பட்டிருக்குமானால் மொத்த மதிப்பெண்கள் பின்வருமாறு கணிப்பிடப்பட வேண்டும்.

$$1.2+2.2+3.3+4$$

கேள்வி 1 பதிலளிக்கப்பட்டு, கேள்வி 2 பதிலளிக்கப்பட்டிருக்காவிடின் மொத்த மதிப்பெண்கள் பின்வருமாறு கணிப்பிடப்பட வேண்டும்.

$$(1.2 \times 2) + 3.2 + 4$$

அனுபந்தம் : இ

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் பின்னரான மதிப்பீடு

குறிப்பு : இந்த மதிப்பீடு உதவிநாடி பயிற்சியை நிறைவு செய்து சில வாரங்களுக்குள் பிரச்சினைகளைக் கையாலுதல் அனுகுமுறை உதவிநாடிக்கு எவ்வளவு தூரம் பிரயோசனத்தைத் தந்துகொண்டிருக்கின்றது. என்பதை அறிவதற்காகச் செயற்பட வேண்டும். சில வாரங்கள் அல்லது பல மாதங்கள் கழித்தும் இந்த மதிப்பீடு ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவைகள் செய்யப்பட முடியும்.

உதவியாளர் பெயர்:.....
இன்றைய திகதி:..... உதவிநாடியின் பெயர்:
உதவிநாடியின் விலாசம் மற்றும் விபரம்:
.....
.....

பகுதி	உள்ளடக்கம்
1	அறிமுகம்
2	மனநலக்காட்டி (பயிற்றுவிப்பின் பின்னதான மதிப்பீடு)
3	செயற்பாட்டுக் காட்டி
4	உணர்ச்சிக் காட்டி
5	மதிப்பெண் சாராம்சப் படிவம்

1. அறிமுகம்

அ. மதிப்பீட்டிற்கான காரணம்:



“என்னுடன் இருந்து உரையாடுவதற்கு நன்றி, நான் உங்களிடம் கேட்கப்போகும் கேள்விகள் உங்களுக்கு பரிச்சயமானவைதான். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு கேட்ட கேள்விகள். ஆனால் இன்றைக்கு இந்தக் கேட்பதற்கு காரணம்,

இந்தப் பயிற்சியின் பின் உங்களிடம் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றங்களை கண்டறிவதற்காகும்.

ஆ. இரகசியம் பேணுதல்



“இதற்கு முந்தைய மதிப்பீட்டின் போது உத்தரவாதம் அளித்ததைப் போலவே இந்த முறையும் கூறுகிறேன். நீங்கள் தெரிவிக்கும் விபரங்கள் அனைத்தும் என்னிடமும் எனது மேலதிகாரியிடமும் மட்டுமே இருக்கும். அவை வேறு எவருக்கும் தெரியப்படுத்தப்பட போவதில்லை. ஒரு வேளை, நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை நீங்களே மாய்த்துக்கொள்ளும் ஆபத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்று நான் தீர்மானித்தால் அது பற்றி எனது மேலதிகாரிக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும். அவரும் நானும் சேர்ந்து உங்களைக் காப்பாற்றுவதற்கான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோம். மற்றும் பொருத்தமான உதவியாளரிடம் உங்களைக் கொண்டு சேர்ப்போம் அல்லது அனுப்புவோம். இது உங்களைக் காப்பாற்றுவதற்கான என்னுடைய கடமையாகும். உங்களால் இந்த விடயத்தை விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றதா?”

2. மனநலக்காட்டி (பயிற்சியின் பின்னரான மதிப்பீடு)

“சாய்வு எழுத்தில் எழுதப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்கள் உதவிநாடிக்கு வாசித்துக் காட்டப்பட வேண்டும். ஏனைய அடிக்கோட்ட எழுத்திலுள்ள அறிவுறுத்தல்கள் உதவியாளருக்கானது.

“பின்வரும் வினாக்கொத்து உங்களையும் உங்கள் உணர்வுகளையும் பற்றியதாகும்.”

1.1 “நான் உங்களிடம் முதல் முறை கேட்ட போது பின்வரும் பிரச்சினை உங்களை மிகவும் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குவதாகக் குறிப்பிட்டீர்கள்?” (பயிற்சியின் முன்னதாக மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டின் போது தன்னை மிகவும் பாதிப்பதாகக் குறிப்பிட்ட பிரச்சினையைக் கீழே உள்ள கூட்டில் எழுதவும்.)

--

1.2 “இந்தப் பிரச்சினை கடந்தவாரம் உங்களை எவ்வளவு தூரம் பாதித்தது?”
(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து
அடையாளமிடவும்)

பாதிக்கவில்லை	1	2	3	4	5	மிகக் கடுமையாகப் பாதித்தது
---------------	---	---	---	---	---	----------------------------

2.1 “உங்களிடம் முதன்முறையாகக் கேட்டபோது, உங்களுக்கு
இரண்டாவதாக அதிக துன்பத்தைத் தரும் பிரச்சினையாகப் பின்வரும்
பிரச்சினையைத்தான் குறிப்பிட்டீர்கள்?”

(பயிற்சியின் முன்னதாக மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டின் போது தனக்கு
அதிக துன்பத்தைத் தரும் இரண்டாவது அல்லது அடுத்த பிரச்சினையாகக்
குறிப்பிட்ட பிரச்சினையைக் கீழே உள்ள கூட்டில் எழுதவும்.)

--

2.2 “இந்தப் பிரச்சினை கடந்தவாரம் உங்களை எவ்வளவு தூரம் பாதித்தது?”
(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து
அடையாளமிடவும்)

பாதிக்கவில்லை	0	1	2	3	4	5	மிகக் கடுமையாகப் பாதித்தது
---------------	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

3.1 “நான் உங்களிடம் முதல் முறை கேட்ட போது செய்வதற்கு மிகக்
கடினமாக இருக்கின்ற செயற்பாடாகப் பின்வரும் செயற்பாட்டைக்
குறிப்பிட்டீர்கள்?”

(உதவிநாடி, பயிற்சியின் முன்னதாக மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டின்
போது தனக்கு செய்ய இயலாமல் இருப்பதாகக் குறிப்பிட்ட
செயற்பாட்டைக் கீழே உள்ள கூட்டில் எழுதவும்.)

--

3.2 “இந்தச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு கடந்த வாரம் எவ்வளவு இயலாமை இருந்தது?”

(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அடையாளமிடவும்)

இருக்கவில்லை	1	2	3	4	5	மிகவும் நலிவு
--------------	---	---	---	---	---	---------------

4. “கடந்த வாரம் உங்களுடைய மனநிலை அல்லது உணர்வு நிலை எப்படிப்பட்டதாக இருந்தது?”

(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அடையாளமிடவும்)

மிகவும் நன்றாக	1	2	3	4	5	மிகவும் நலிவு
----------------	---	---	---	---	---	---------------

5. “பயிற்சியின்போது நீங்கள் உங்களுடைய வேறு பிரச்சினைகளை அடையாளம் கண்டு கொண்டிருக்கக்கூடும். அப்படி அடையாளம் கண்டிருப்பீர்களாயின், கடந்த வாரம் எவ்வளவு தூரம் இந்தப் பிரச்சினைகள் உங்களைப் பாதித்திருந்தன என்று கூறுங்கள்?”

(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அடையாளமிடவும். வேறு பிரச்சினைகள் இனங்காணப்பட்டிருக்காவிட்டால் அடையாளம் இடப்படத் தேவையில்லை)

பாதிக்கவில்லை	0	1	2	3	4	5	மிகக் கடுமையாகப் பாதித்தன
---------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------

6. “உங்களுடைய பயிற்சியைத் தொடருவதற்கு முன்னிருந்த உங்களுடைய மனநிலையோடு ஒப்பிட்டுச் சொல்லுங்கள். இப்போது உங்களுடைய மனநிலை எப்படிப்பட்டதாக இருக்கிறது?”

(கீழே உள்ள கூடுகளில் பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அடையாளமிடவும்.)

மிகவும் நன்றாக	நன்றாக	சிறிதளவு முன்னேற்றம்	அதே மாதிரியாக	மோசமாக உள்ளது	மிகவும் மோசமாகியுள்ளது
1	2	3	4	5	6

பயிற்சியின் பின்னதாக மனநலக்காட்டியின் மொத்த மதிப்பெண்கள்:

.....

3. செயற்பாட்டுக் காட்டி

(WHODAS : 2.0 - உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வல்லமைக் குறைவு மதிப்பீட்டிற்கான அளவீடு : 2ம் பதிப்பு)

பயிற்சியின் முன், செயற்பாட்டுத்திறனை மதிப்பிடுவதற்கு எந்த அளவீடு பயன்படுத்தப்பட்டதோ, அதே அளவீடு பயிற்சியின் பின்னரான உணர்வு மதிப்பீட்டிற்கும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

4. உணர்ச்சிக் காட்டி

பயிற்சியின் முன், உணர்வு நெருக்கீட்டை மதிப்பிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்பட்ட அளவீடு (DAS 21) பயிற்சியின் பின்னரான மதிப்பீட்டிற்கும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

5. மதிப்பெண் சாராம்சப் படிவம்

உதவியாளர் அனைத்து பயிற்சி அலகுகளையும் பூர்த்தி செய்தாரா என்பதைச் சரிபார்ப்பதற்கான பட்டியல்.

அளவீடு	மதிப்பெண்	தரவுப்பதிவு (கையெழுத்து/ திகதி)
மனநலக் காட்டி மொத்த மதிப்பெண்கள்		
செயற்பாட்டுக் காட்டி மொத்த மதிப்பெண்கள்		
உணர்ச்சி காட்டி மொத்த மதிப்பெண்கள்		

கேள்வி 1 மற்றும் கேள்வி 2 பதில் தரப்பட்டிருக்குமானால் மொத்த மதிப்பெண்கள் பின்வருமாறு கணிக்கப்பட வேண்டும்.

$$1.2 + 2.2 + 3.2 + 4$$

கேள்வி 1 பதிலளிக்கப்பட்டு கேள்வி 2 பதிலளிக்கப்பட்டிருக்காவிடின் மொத்த மதிப்பெண்கள் பின்வருமாறு கணிக்கப்பட வேண்டும்.

$$(1.2 \times 2) \times 3.2 + 4$$

விளக்கமாகக் கூறுவதனால், கேள்வி 1.21ன் மதிப்பெண்கள் இரட்டிப்பாக்கப்பட்டு கூட்டப்பட வேண்டும்.

அனுபந்தம் : ஈ

பிரச்சினையைக் கையாளுதலில் தற்கொலை எண்ணங்களை மதிப்பிடுதலும் அவற்றுக்கான பதில்களும்

கீழ்வரும் பக்கங்கள் தற்கொலை ஆபத்துப் பற்றிய தகவல்களை உள்ளடக்குகின்றன. இந்த வழிகாட்டி கைநூலில் இருந்து மீள உருவாக்கப்பட்டது. இதை நீங்கள் தற்கொலை சம்மந்தப்பட்ட உதவிநாடிகளை மதிப்பிடுவதற்காகவும் எதிர்கொள்வதற்காகவும் பாவிப்பதை ஊக்குவிக்கிறோம்.

வழிகாட்டல் - தற்கொலை எண்ணங்களை உதவிநாடிகளில் மதிப்பிடுதல் தொடர்பானது.

1. இரு வகையான தற்கொலை ஆபத்துக்கள்

- கிட்டிய எதிர்காலத்தில் தங்கள் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ளத் திட்டமிட்டிருப்பவர்கள்.

இவர்கள் பிரச்சினையைக் கையாளுதலில் உள்ளடங்கப்பட மாட்டார்கள். அவர்கள் உடனடியாக நிபுணத்துவ பராமரிப்பின் கீழ் கொண்டுவரப்பட வேண்டும்.

- தங்கள் வாழ்க்கையைக் கிட்டிய எதிர்காலத்தில் முடித்துக்கொள்ளத் திட்டமிடாதவர்கள். எனினும், தற்கொலை எண்ணங்களை வைத்திருப்பவர்கள்.

இவர்கள் தற்கொலை தொடர்பான எண்ணங்களை வைத்திருக்கலாம். எனினும், அதற்கான நடவடிக்கைகளை கிட்டிய எதிர்காலத்தில் நடைமுறைப்படுத்த திட்டமிடாதவர்கள். இவர்கள் முந்திய தற்கொலை முயற்சிகள். திட்டங்கள், எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களாகவோ இல்லாதவர்களாகவோ இருக்கலாம். இவர்கள் பிரச்சினையைக் கையாளுதலில் உள்ளடக்கப்பட முடியும். உங்களால் தெளிவாகத் தீர்மானிக்க முடியாதிருந்தால் மேற்பார்வையாளரை அணுகவும்.

2. எவ்வாறு வினாக்களைக் கேட்க வேண்டும்.

- தற்கொலை தொடர்பான வினாக்கள், வாழ்க்கை மீது எதிர்பார்ப்பு அற்றவர்கள் மற்றும் தற்சமயம் உதவிநாடிகள் எல்லோரிடமும் கேட்கப்பட வேண்டும்.
- நேரடியாக சொற்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் அவை உதவிநாடிகளால் தவறாக விளங்கப்படலாம்.
- கேட்கும்போது, உதவிநாடிகள் உணர்ச்சி வசப்படும் சந்தர்ப்பத்தில், அவர்களுக்கு, “உங்களுடைய வாழ்க்கையின் ஆபத்தின் அளவை அறிந்து கொள்ள இந்தக் கேள்விகள் ஒவ்வொருவரிடமும் கேட்கப்பட வேண்டும்.” என்பதைத் தெரிவியுங்கள்.

3. கிட்டிய எதிர்காலத்தில் வாழ்கையை முடித்துக்கொள்ள திட்டமிட்டிருக்கும் உதவிநாடிகளுக்கான பதில்கள்.

- எப்பொழுதும் மேற்பார்வையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- பாதுகாப்பு மற்றும் அரவணைப்பு உள்ள ஒரு சூழலை உருவாக்கலாம்.
- தன்னைத்தானே தீங்கிழைக்கும் உந்துதலை முடியுமாயின் அகற்றவும்.
- அந்த நபரைத் தனியே விடவேண்டாம். பராமரிப்பாளரை அல்லது ஊழியரை அந்த நபருடன் எப்பொழுதும் வைத்திருக்கவும்.
- முடியுமாயின் அமைதியான, தனியான அறையை வழங்கவும்.
- உதவிநாடியின் மனநிலையையும் உணர்ச்சிக் குழம்பலையும் கையாளவும். (அடிப்படை உதவியளிக்கும் திறன்களைப் பாவிக்கலாம்.)

பிரச்சினையைக் கையாளுதலில் தற்கொலை எண்ணங்களுடனான உதவிநாடியை எதிர்கொள்ளல்

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போது சில உதவிநாடிகள் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வது தொடர்பான எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால், அவர்கள் அதைக் கிட்டிய எதிர்காலத்தில் நடைமுறைப்படுத்துவது தொடர்பான திட்டங்களை வைத்திருப்பதில்லை.

இவ்வாறான உதவிநாடிகளின் எண்ணங்களைக் கையாளவும் வாழ்வதற்கான காரணங்களை யோசிக்கவும் உதவுவதற்கு இது நல்ல ஒரு வழியாக உள்ளது. இங்கே மையக்கருத்தாக, வாழ்வதற்கும் இறப்பதற்குமான காரணங்கள் பற்றிய கலந்துரையாடல் இருக்கவேண்டும்.

உங்களுடைய இலக்கு, உதவிநாடிகளை வாழ்வதற்கான காரணங்களை நோக்கி மெதுவாக நகர்த்துவதும், அவர்களுக்குச் சாவதற்கான காரணங்கள் தற்காலிகமானவை என்று தெரியப்படுத்துதலுமாகும். (உதாரணம் : அவர்களின் மனச்சோர்வு நிலையானது இறப்பதற்கான அவாவை உண்டுபண்ணுமாயினும் குணப்படுத்த முடியும்.)

இறந்தால் நல்லது என்று யோசிப்பதற்கான காரணங்களைக் கேட்க ஆரம்பிக்கவும். பின்பு, அவர்கள் வாழ்வதற்கான காரணங்களைக் கண்டறியவும்.

உதாரணமான வினாக்கள்



- “இந்தக் கணத்தில் உங்களை உயிருடன் வைத்திருப்பது எது?”
- “நீங்கள் உயிருடன் இருப்பதற்கு நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் காரணமாக இருக்கிறார்களா?”
- “உங்களுடைய வாழ்கையில் சந்தோசமாக அனுபவித்தவைகள் என்று உள்ளனவா? அண்மையிலா? நீண்டகாலத்திற்கு முன்னரா?”
- “நீங்கள் எப்பொழுதும் அந்த வகையில் தான் உணர்கிறீர்களா? இல்லை எனின், சந்தோசமான வாழ்கைக்காக நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?”
- “உங்கள் எதிர்காலப்பிரச்சினைக்காக நீங்கள் வைத்திருக்கும் சில எதிர்பார்ப்புக்கள் யாவை?” (செய்முறைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது, உணர்ச்சிவசப்பாட்டின் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பது தொடர்பான யோசனைகளுக்கு உதவுதல்.)
- “இந்தத் தருணத்தில் நீங்கள் உணரும் பிரச்சினை இல்லை என்றால், நீங்கள் வாழாமல் போவதற்கான எண்ணத்தை மாற்றுமா?”

- “**பிரச்சினையைக் கையாளுதல்** உங்களுடைய பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கும் முகங் பொடுப்பதற்கும் உதவுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டது. நீங்கள் இந்தச் செயன்முறையில் ஈடுபட்டு பிரச்சினைகள் குறைந்திருந்தால் உயிருடன் இருப்பதற்கான நல்ல காரணமாக கருதமுடியுமா?”

உதவிநாடியின் பதில்களைக் கேட்டபின், வாழ்வதற்கும் வாழாமல் போவதற்குமான காரணத்தைத் தொகுக்கவும், வாழ்வதற்கான காரணங்களை முதன்மைப்படுத்தலாம். ஆரம்பத்தில் **பிரச்சினையைக் கையாளுதலில்** சேர உதவிநாடி கொடுத்த காரணங்களை நினைவூட்டலாம். இந்தப் பூரணப்படுத்தப்பட்ட அட்டவணையை **பிரச்சினையைக் கையாளுதல்** உடன் இணைக்க முடியும், பிரச்சினையைக் கையாளுதல் செயன்முறையில் இந்த அட்டவணை எந்நேரமும் குறிப்பிடலாம்.

அனுபந்தம் : ௨

உதவிநாடிகளுக்கான கையேடு

கீழ்வரும் பக்கங்கள் *பிரச்சினையைக் கையாளுதலின்* ஒவ்வொரு பிரிவுகளுக்குமான கையேடுகளை உள்ளடக்குகின்றன.

- நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்.
- பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்.
- செய்வதை ஆரம்பித்தல்.
- சமூக ஆதரவை பலப்படுத்தல்.
- வார நாட்காட்டி.

இவற்றை உதவிநாடிகளின் புதிய உத்திகள் பற்றி கற்பிக்கும் போது பாவிக்க முடியும். உதாரணமாக, பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போது அதற்கான கையேட்டைக் காட்டவும். உதவிநாடியால் தீர்மானிக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளைப் பதிவு செய்ய நாட்காட்டியை பாவிக்க முடியும். உதவிநாடிகள் கையேடு பெறுவதை ஒவ்வொரு பயிற்சி முடிவிலும் உறுதிப்படுத்துக. அவர்கள் அவற்றை *பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதலின்* நினைவுபடுத்தலுக்காக பாவிக்க முடியும்.

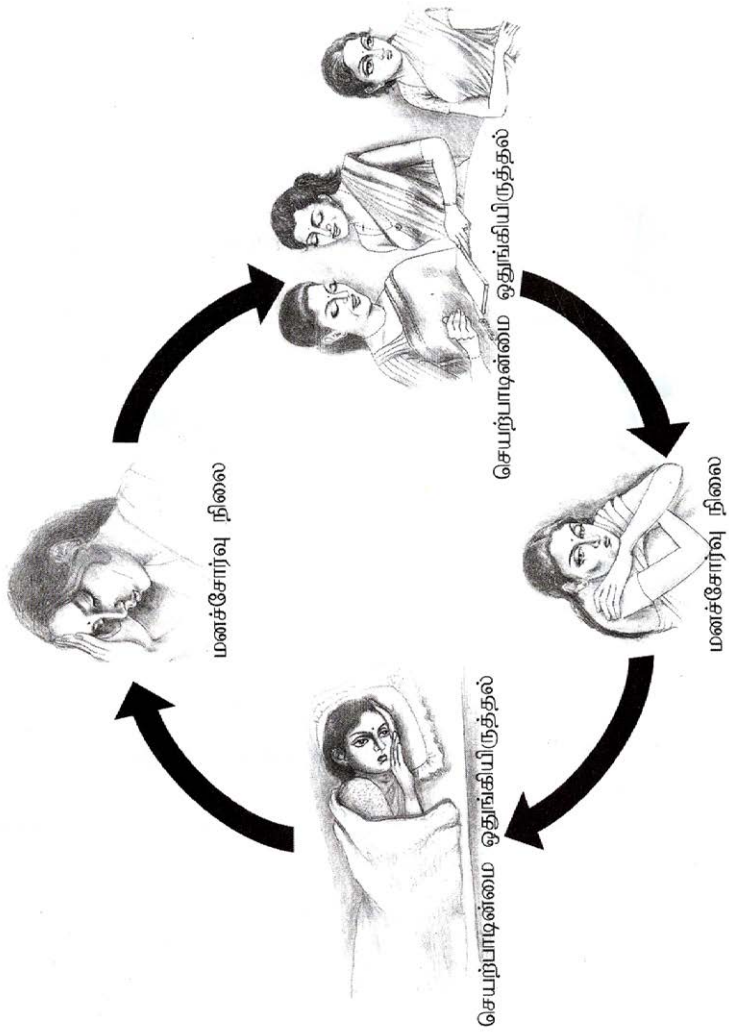
நெருக்கீட்டைக் கையாளுதலைக் கடைபிடித்தல்.



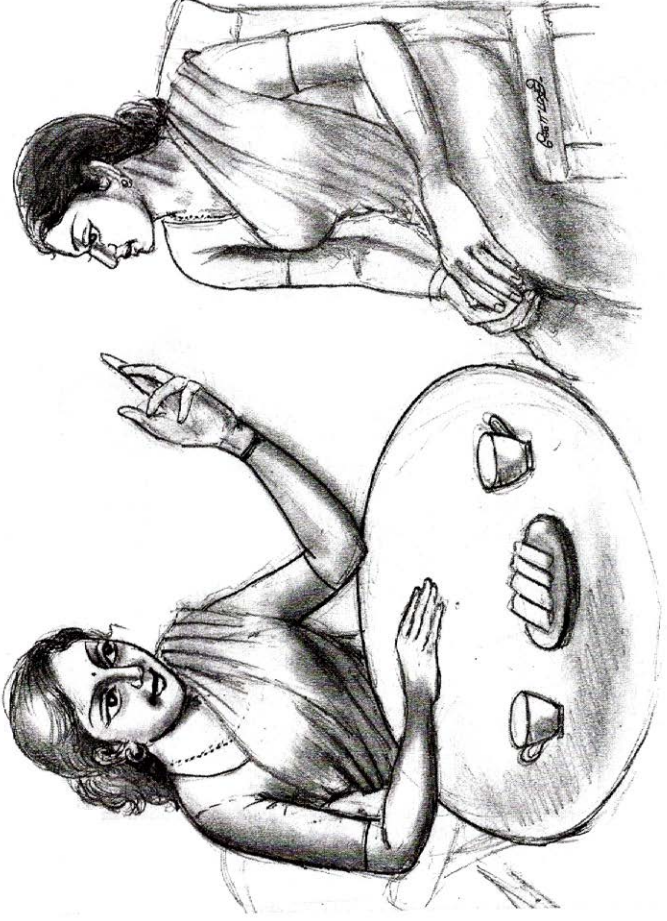
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் படிகள்

	<p>பிரச்சினைகளை நிரற்படுத்தல்</p>
	<p>ஒரு பிரச்சினையைத் தெரிவு செய்தல்</p>
	<p>பிரச்சினையை வரையறுத்தல்</p>
	<p>தீர்வுகளை யோசித்தல்</p>
	<p>ஒரு தீர்வைத் தெரிவு செய்தல்</p>
	<p>திட்டத்தைச் செயற்படுத்தல்</p>
	<p>மீளப் பார்த்தல்</p>







தொடங்குவோம் தொடருவோம் செயற்பாடினமை விடிவட்டம்



சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல்



வாரநாட்காட்டி

நேரம்	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
 காலை மு.ப.7 - மு.ப.10							
 முற்பகல் மு.ப.10 - மு.ப.12							
 மதியம் பி.ப.12 - பி.ப.2							
 பிற்பகல் பி.ப.2 - பி.ப.5							
 முன்திரவு பி.ப.5 - பி.ப.8							
 இரவு பி.ப.8 - பி.ப.11							

அனுபந்தம் : ஊ

மற்றவர்களுக்கு உதவுவது எப்படி என்பதை கற்பனை செய்து கொள்ளல்

உதாரணங்கள்

பின்வருவன மற்றவர்களுக்கு உதவுதல் எப்படி என்பதற்கான, அமர்வு 5'ல் பயன்படுத்துவதற்குரிய உதாரணங்களாகும். இது போன்ற உங்கள் வேறு உதாரணங்களையும் பயன்படுத்தலாம். அவை, உதவிநாடியினுடைய அனுபவத்தினூடாகப் பெற்றதாக இருக்கலாம்.

உதாரணம் 1

ராஜா என்பவர் 30 வயதுடைய மிகவும் ஆபத்தான கிராமத்தில் வாழ்கின்ற ஒரு மனிதர். அவருடைய மனைவி 6 மாதங்களுக்கு முன்னர் கொல்லப்பட்டுவிட்டார். இதனால் அவர் தனது 3 பிள்ளைகளையும் சரியாகக் கவனிப்பதுமில்லை, வீட்டைவிட்டு எங்கும் செல்வதும் இல்லை. அவருடைய அம்மா இந்த நிலைமைகளைக் கருத்திற்கொண்டு அவருடனே இருப்பதற்கு வந்துவிட்டார். அவர் தனது நண்பர்களையும் இப்போது சந்திப்பதில்லை. பெரும்பாலான நாட்களை அவர் படுக்கையிலேயே கழித்தார். இதனால் அவர் மெலிவடைந்து, தனிமையிலேயே இருந்தார். அத்துடன் இந்நிலமையை எப்படிக்கையாளுவது என்று அவர் அறிந்திருக்கவில்லை.

மிகவும் உதவிசெய்யக்கூடிய உத்திகளாவன

1. தொடங்குதல் தொடருதல்

இது, மனநிலை வெறுப்படைந்திருந்தல், மிகவும் களைப்படைந்து இருத்தல், வேலை செய்யாமலிருத்தல் போன்ற பிரச்சினைகளைத் தீர்பதற்கான ஓர் உக்தி என்பதை உதவிநாடிக்கு ஞாபகப்படுத்தவும். தனிமை உணர்வு, அடிக்கடி அழுதல், பின்வாங்குதல், ஒழுங்காக சாப்பிடாமலிருத்தல், பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதில் தயக்கம் போன்ற

பிரச்சினைகளை அனுபவிப்பதனால் அவருக்கு “தொடங்குதல் தொடருதல்” என்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும். இந்த உக்திகளைப் பற்றி, தெரிந்தவற்றைக் கூறும்படி உதவிநாடியிடம் கேட்டு பின்வருவனவற்றை செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.

- ஏற்கனவே அவர் செய்கின்ற வேலைகளையும் புதிய வேலைகளையும் கூறி, அவற்றை அதிகமாக செய்து செயற்பாடுகளை அதிகரித்தல்.
- வெவ்வேறுபட்ட செயற்பாடுகள் - மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடியதாக அமைதல்.
- வெவ்வேறுபட்ட செயற்பாடுகளுக்கான உதாரணங்கள் கூறுதல்.
- செயற்பாடுகளைச் சிறு சிறு வேலைகளாகப் பிரித்து இலகுவாகச் சமாளிக்கக் கூடியதாக இருத்தல்.
- ஒன்றிரண்டு செயற்பாடுகளை ஆரம்பித்து, அந்தச் செயற்பாடுகளைச் தொடர்ச்சியாக கட்டியெழுப்புதல்.

மேற்கூறப்பட்டவற்றை அவர்கள் கருதவில்லையாயின், அவர்களை வீட்டு வேலைகள் முழுவதையுமோ அல்லது சிறிய செயற்பாட்டையோ செய்ய ஊக்கப்படுத்த முயற்சிக்கவும்.

2. சமுதாய ஆதரவை வலுப்படுத்துதல்

இது மிகவும் உதவக்கூடிய உக்தி என்று உங்களால் யோசித்து பார்க்க முடியிறதா என்று உங்கள் உதவிநாடியிடம் கேட்கவும்.

உங்கள் உதவிநாடியிடம் உக்திகள் சம்மதப்பட்ட. அவரால் செய்யக்கூடிய விடயங்களைச் சொல்லும்படி கேட்கவும். பின்வருவனவற்றை நீங்கள் குறிப்பிடலாம்:

- பிரச்சினைகளை மற்றவர்களுடன் கலந்தாலோசித்தல்.
- நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய உதவிகளைக் கேட்டல்.
- உதவி செய்யக்கூடிய, தகவல் வழங்கக்கூடிய ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளல், மற்றவர்களுடன் நேரத்தைக் கழித்தல் போன்ற பல்வேறு வகையான ஆதரவுகள்.

- நம்பிக்கையானவர்களைத் தெரிவு செய்தல்.
- சிறிய தகவல்களை முதலில் பரிமாறுவதன் மூலம் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்ப்தல்.

உதாரணம் 2

ராணி என்பவர் 30 வயதுடைய பெண். தன்னுடைய மாமியாருடன் வேலைகலைப் பங்கீடு செய்வது சம்பந்தமாக சண்டை என்று முறைப்பாடு செய்கிறார். இந்த முரண்பாடு பாரதூரமாகி, தன்னுடைய திருமணத்தில் பிரச்சினை ஏற்படுமோ என்று பயப்படுகின்றார். அவர் தன்னுடைய உடல் முழுவதும் வலி இருப்பதாகவும், இதனால் தூங்க முடியவில்லை என்றும் கூறுகின்றார். தான் இந்தப் பிரச்சினை பற்றி சிந்திக்க முடியாமல் இருப்பதாகவும் இதற்கு என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் இருப்பதாகவும் சொல்கின்றார்.

மிகவும் உதவிசெய்யக்கூடிய உத்திகளாவன:

1. பிரச்சினைகளைச் சமாளித்தல்

ராணி என்பவருக்கு இந்த உக்தி ஏன் உதவிசெய்யக்கூடியது என்று கலந்துரையாடி உதவிநாடியை ஊக்கப்படுத்தவும்.

“அந்தப் பெண் நடைமுறைப் பிரச்சினை ஒன்றை எதிர்கொள்கிறார். பிரச்சினையைச் சமாளிப்பது ஒரு உக்தியாக உள்ளது.” போன்றவற்றை முன்வைக்கலாம்.

உக்தியை விளக்கமாக கூறும்படி கேட்டு, பின்வருவனவற்றை முன்வைக்கலாம்.

- பிரச்சினை தீர்க்கக்கூடியதா, தீர்க்கமுடியாததா, முக்கியமற்றதா எனத் தீர்மானித்தல்.
- முடிந்தவரை பிரச்சினையை வரையறுத்தல்.
- செயற்படுத்தக்கூடியன பற்றி யோசித்தல்.
- மிகவும் உதவிசெய்யக்கூடிய தீர்வை யோசித்தல்.
- என்ன செய்வதென்று திட்டமிடுதல்.

- தெரிவு செய்யப்பட்ட தீர்வு பிரயோசனமானதா என மதிப்பிடுதலும் தீர்வுத்திட்ட படிகளினூடாக ஆராய்தல்.

2. நெருக்கீட்டைச் சமாளித்தல்

ஏன் இந்த உக்தி உதவிமிக்கது என்று கேட்டு உதவிநாடியை ஊக்கப்படுத்தல்.

“அந்தப் பெண் நெருக்கீட்டையும் உடல் உபாதையையும் எதிர்கொள்வதால், இந்த உக்திகள் நோய் அறிகுறிகளைச் சமாளிப்பதற்கு உதவிசெய்யும்” போன்றவற்றை முன்வைக்கலாம்.

உதவிநாடியிடம் இந்த உக்திகள் சம்மந்தமாக விளக்கிக் கூறும்படி கேட்டு பின்வருவனவற்றை முன்வைக்கலாம்.

- உடல் பதற்றமாக இருந்தால், உடலைத் தளர்த்துதல் (கை, கால்கலை உதறுதல், தோள் மூட்டைச் சுழற்றுதல், மெதுவாகத் தலையை பக்கவாட்டாக அசைத்தல்)
- வயிற்றினால் சுவாசித்தல். (சுவாசிக்கும் போது வயிற்றை உள்ளே இழுத்தலும், வெளியே தள்ளுதலும்)
- சுவாச வீதத்தை குறைத்தல் (3 செக்கனுக்கு உள்ளெடுத்தல், 3 செக்கனுக்கு வெளிவிடல்)
- உக்திகளை ஒழுங்காக பயிற்சி செய்தலும், உடல் உபாதைகளோ, நெருக்கீட்டு அறிகுறிகளோ வரும்போது இதனைச் செய்தலும்.

உதாரணம் 3

லீலா என்பவர் 50 வயதுடைய பெண், தன்னுடைய வயதான அம்மாவைச் சந்திக்கச் சென்றபோது, ஒரு இளைஞர் குழுவினால் தாக்கப்பட்டார். வன்முறை இந்தப் பிரதேசத்தில் மிகக் குறைவு என்றும் இச்செயல் துரதிஷ்டவசமானது என்றும் பொலிஸார் கூறினர். எப்படியோ அந்தப் பெண், திரும்பவும் தாக்கப்படுவேனோ என்ற அச்சத்தினால், கடந்த மாதம் தன் அம்மாவைப் பார்க்க செல்லவில்லை. அத்துடன், அவர் தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்தியதுடன், தன் நண்பர்களைச் சந்திப்பதையும் தவிர்த்துக்கொண்டார்.

மிகவும் உதவிசெய்யக்கூடிய உத்திகளாவன:

1. சமுதாய ஆதரவை வலுப்படுத்தல்

இந்த உக்தி உதவிசெய்யக்கூடியது என்று யோசித்துப் பார்க்கும்படி உங்கள் உதவிநாடியிடம் கேட்கவும்.

“லீலா தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்துவதனால் சமுதாய ஆதரவை வலுப்படுத்துவதும் ஒரு உதவிமிக்க உக்தி” என்பதை முன்வைக்கலாம்.

செயற்படுத்தக்கூடிய உக்திகள் பற்றிய தகல்களைக் கூறும்படி உதவிநாடியிடம் கேட்டு பின்னர் பின்வருவனவற்றை முன்வைக்கலாம்:

- பிரச்சினைகளை மற்றவர்களுடன் கலந்தாலோசித்தல், நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய உதவிகளைக் கேட்டல்: உதவிசெய்யக்கூடிய, தகவல் வழங்கக்கூடிய ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளல், மற்றவர்களுடன் நேரத்தைக் கழித்தல் போன்ற பல்வேறு வகையான ஆதரவுகள்.
- நம்பிக்கையானவர்களை தெரிவு செய்தல்.
- சிறிய தகவல்களை முதலில் பரிமாறுதல் மூலம் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்.

2. பிரச்சினைகளைச் சமாளித்தல்.

இது லீலா தன் தாயாரின் வீட்டுக்குச் செல்வதில் உள்ள பிரச்சினைகளை விளங்குவதற்கும் உதவும். பின்வரும் படிமுறைகளை இணங்காண்பதற்கு உதவிநாடியை ஊக்கப்படுத்தவும்.

- பிரச்சினை தீர்க்கக்கூடியதா, தீர்க்முடியாததா, முக்கியமற்றதா எனத் தீர்மானித்தல்.
- முடிந்தவரை பிரச்சினையை வரையறுத்தல்.
- செயற்படுத்தக்கூடியன பற்றி யோசித்தல்.
- மிகவும் உதவிசெய்யக்கூடிய தீர்வை யோசித்தல்.
- என்ன செய்வதென்று திட்டமிடுதல்.
- தெரிவு செய்யப்பட்ட தீர்வு பிரயோசனமானதா என மதிப்பிடுதலும் தீர்வுத்திட்ட படிகளினூடாக ஆராய்தலும்

அவருடைய தாயாரின் வீட்டுக்குச் செல்வதிலுள்ள பிரச்சினை சம்பந்தப்பட்ட கலந்துரையாடலில் போன்று, உதவிநாடி சமுதாய ஆதரவை வலுப்படுத்துவது தொடர்பில் ஆலோசனை வழங்கலாம் (நம்பிக்கையான நண்பர்களுடன் அம்மா வீட்டுக்கு சென்று வருதல் பற்றி) இது உதவிநாடியை உக்திகள் பற்றி விளங்கச் செய்வதற்கு மிகவும் உதவும்.

3. நெருக்கீட்டை சமாளித்தல்

இது லீலாவக்கு மீண்டும் வெளியே செல்லத் துவங்குவதில் உதவிபுரியும். அல்லது தனது பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதிலும், திட்டமிடுவதிலும் உதவும். இவை நெருக்கீடு உள்ள சந்தர்பத்தில் அமைதியாக இருப்பதற்கு உதவி செய்யும்.

பின்வரும் படிமுறைகளை இணங்காண்பதற்கு உதவிநாடியை ஊக்கப்படுத்தவும்.

- உடல் பதற்றமாக இருந்தால், உடலைத் தளர்த்துதல் (கை, கால்கலை உதறுதல், தோள் மூட்டைச் சுழற்றுதல், மெதுவாகத் தலையை பக்கவாட்டாக அசைத்தல்)
- வயிற்றினால் சுவாசித்தல். (சுவாசிக்கும் போது வயிற்றை உள்ளே இழுத்தலும், வெளியே தள்ளுதலும்)
- சுவாச வீதத்தை குறைத்தல் (3 செக்கனுக்கு உள்ளெடுத்தல், 3 செக்கனுக்கு வெளிவிடல்)
- உக்திகளை ஒழுங்காக பயிற்சி செய்தலும், உடல் உபாதைகளோ, நெருக்கீட்டு அறிகுறிகளோ வரும்போது இதனைச் செய்தலும்.

உதாரணம் 4

வாணி என்பவர் ஒரு இளம் பெண். அவருடைய கணவர் சிறையில் பல வருடங்களாக இருந்தார். இதனால் கணவருடைய மனநிலை மோசமடைந்திருந்தது. அவர் கவலையினால் வேலைக்கு போவதற்கு கடினப்பட்டார். இது அவரின் மனைவிக்கு நெருக்கீட்டைக் கொடுத்தது. அவர் தன் கணவருடனோ நண்பர்களுடனோ நேரத்தைச் செலவழிக்க தயங்கினார். அவர் கோழிகளைப் பராமரித்தல், நடைப்பயிற்சிக்கு செல்லுதல் போன்ற வழமையான வேலைகளில்

ஈடுபடுவதை விரும்பவில்லை. அவர், தன்னிலும் தன் கணவர் நிலையிலும் நம்பிக்கை இழந்து, என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் இருந்தார்.

மிகவும் உதவிசெய்யக்கூடிய உத்திகளாவன

1. தொடங்குதல், தொடருதல்

இவருடைய பிரச்சினைக்கு இது ஒரு பொருத்தமான உக்தி என்பதை நீங்களும் உங்களுடைய உதவிநாடியும் அறிந்து கொள்வீர்கள். இது ஏன் பயனுள்ளது என்று அவர்களைக் கேட்டு; அநேகமான நாட்களில் கவலையாக இருப்பது, மிகவும் களைத்திருப்பது, வேலைக்குச் செல்லுதல் நெருக்கீட்டை அல்லது மகிழ்ச்சியான வேலைகளில் ஈடுபடல் போன்றவற்றைச் செய்யமுடியாமல் இருத்தல். போன்ற பிரச்சினைகளைத் தீர்பதற்கு இந்த உக்தி உதவும் என்னும் பதிலை எதிர்பார்க்கவும்.

வீட்டு வேலைகள் முழுவதையுமோ அல்லது சிறிய செயற்பாட்டையோ செய்யக்கூறி ஆரம்பிக்கலாமே என்று வாணியை ஊக்கப்படுத்தலாம் என கலந்துரையாடல்.

2. சமுதாய ஆதரவை வலுப்படுத்துதல்

இது கூட வாணியின் பிரச்சினைகளைத் தீர்பதற்கு உதவும். இந்த உக்தி ஏன் பயனுள்ளது என்று உதவிநாடியிடம் கேட்கவும். உங்களால் இயன்றவரை சமுதாய ஆதரவை வலுப்படுத்துவது தொடர்பாகக் கூறும்படி உதவிநாடியிடம் கேட்டு, பின்வருவனவற்றை முன்வைக்கலாம்;

- பிரச்சினைகளை மற்றவர்களுடன் கலந்தாலோசித்தல், நடைமுறைப் படுத்தக்கூடிய உதவிகளைக் கேட்டல், உதவி செய்யக்கூடிய தகவல் வழங்கக்கூடிய ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளல், மற்றவர்களுடன் நேரத்தைக் கழித்தல் போன்ற பல்வேறு வகையான ஆதரவுகள்.
- நம்பிக்கையானவர்களைத் தெரிவு செய்தல்.
- சிறிய தகவல்களை முதலில் பரிமாறுவதன் மூலம் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்.

இவ்வாறு வாணி தன்னுடைய பிரச்சினைகளைச் சமாளித்து செல்ல ஆரம்பிப்பதை நீங்கள் இனங்காண முடியும். அத்துடன் அவர் தனது கணவருக்கு ஆதரவளித்து உதவக் கூடியதாயிருக்கும்.

அனுபந்தம் : ௭

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் தலையீட்டு நெறிமுறை

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் தலையீட்டு நெறிமுறை உதவியாளர் உதவிநாடியுடன் அமர்வின் போது உபயோகிக்க கூடிய தொடர் அமர்வுகளுக்கான வழிகாட்டி, செய்வதற்கான அனைத்து தகவல்களையும் உள்ளடக்கியது. உதாரணமாக, ஒவ்வொரு உக்தியையும் கலந்துரையாடுவாற்கான முக்கிய குறிப்புக்கள், உரையாடல்களை, உக்திகளைக் கற்பிப்பதற்கான விளக்கங்களை உள்ளடக்கியது. இவ் உரையாடல்களில் உள்ளவற்றை அப்படியே கூறாவிட்டாலும் அவற்றை ஒருங்கிணைந்து செல்வது உதவிநாடி உக்திகளை விளக்கிக் கொள்வதற்கு உதவியாக அமையும்.

குறிப்பு : பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலுக்கு முன்னரான மதிப்பீடானது முதல் அமர்விற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னமே முடிந்திருத்தல் வேண்டும்.

அமர்வு 1

குழு அமர்வு 1 : பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை விளங்குதலும் நெருக்கீட்டைக் கையாளுதலும்		
விடயம்	நேரம் (நிமிடங்கள்)	பயன்படு பொருட்கள்
வருதலும் குழு-வாக அமர்தலும்	20	சிற்றாண்டிகள்
வரவேற்றலும் அறிமுகங்களும்	5	பெயர் அட்டைகள்
குழு வழிமுறைகள்	10	பெரிய தாளும் எழுதுகோல்களும்
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்றால் என்ன? தனிப்பட்ட இலக்குகள்	20	“பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்றால் என்ன?” சுவரொட்டி, அனுகூலங்கள், பிரதிகூலங்கள் அட்டவணை, உதாரணங்கள், படங்கள்

இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		
இடர்பாடுகள் என்றால் என்ன?	30	இடர்பாடுகள் பற்றிய 4 சுவரொட்டிகள்
நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல்	30	பெரிய தாளும் எழுதுகோல் களும், பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள்
அமர்வை முடித்தல்	10	

அமர்வின் நோக்கம்

1. அறிமுகமும் இரகசியத் தன்மையும் (5 நிமிடங்கள்)
2. தலையீட்டின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மதிப்பாய்வும். (10 நிமிடங்கள்)
3. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்றால் என்ன? (20 நிமிடங்கள்)
4. பாதகமான தன்மையை உணருதல் (30 நிமிடங்கள்)
5. நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல் (20 நிமிடங்கள்)
6. பயிற்சிக்கான பணிகளை நியமித்தலும் நிறைவு செய்தலும் (5 நிமிடங்கள்)

1. அறிமுகமும் இரகசியத் தன்மையும் (5 நிமிடங்கள்)

இரகசியத்தன்மை குறித்து ஞாபகப்படுத்துக

கீழ் குறிப்பிட்டவாறு ஆரம்பிக்கலாம்:

“எனது பெயர் வதனி, நான் (உங்கள் பதவியைத் தெரிவிக்க), நான் உங்களுடன் இணைந்து இத்தலையீட்டில் செயற்படப்போகிறேன். நாம் இவ் அமர்வினை ஆரம்பிக்கும் முன்னர் நாம் கலந்துரையாடும் அனைத்து விடயங்களும் இரகசியத்தன்மையுடன் பேணப்படும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறேன். தாங்கள் கூறும் விடயங்களை உங்களது குடும்ப அங்கத்தவருக்கும் கூட என்னால் தெரிவிக்க முடியாது.

உங்களைப் பற்றிய தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரே நபர் எனது மேற்பார்வையாளராக மட்டுமே இருப்பார். மேற்பார்வையாளர் எனப்படுவார் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் சேவையின் உச்ச பயன்பாட்டை

நீங்கள் பெறுகின்றீர்களா என்பதை உறுதி செய்பவராக, அதற்காக விசேடமாகப் பயிற்றப்பட்டவர் ஆவார். மேலும் உங்களுடைய பிரச்சினை தீவிரதன்மை அடையும் சந்தர்பங்களிலும், நீங்கள் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ள எண்ணும் சந்தர்பங்களிலும் உங்களுடைய பாதுகாப்பைக் கருத்திற் கொண்டு மேற்பார்வையாளரின் உதவி நாடப்படும்.

உதவிநாடியின் குறிப்பிட்ட கேள்விகளுக்கான கூடுதல் பதில் சம்பாசனைகள்

தலையீடு என்றால் என்ன என்பது பற்றிய விளக்கம் (என்ன பிரச்சினைகளை இவை உன்னடக்கும்.)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்பது நம்பிக்கையற்ற தன்மை, பயம், சோகம் போன்ற சூழ்நிலையில் வாழும் மக்களின் பொதுப் பிரச்சினைகளையும் வேலையின்மை, அயலவர்களுடனான இணக்கமின்மை போன்ற நடைமுறைப் பிரச்சினைகளையும் கையாளத்தக்க சுருக்கமான கையேடாகும்.

- இவர்களில் எதிர்பார்க்கப்படுபவை யாவை?

மதிப்பீடு, (உதாரணங்கள் முன்னான, பின்னான மற்றும் தொடர் மதிப்பீடு), 5 அமர்வுகளில் பங்குபற்றுதல், வீட்டில் பயிற்சி செய்வதற்குரிய பணிகள் (அமர்வுகளுக்கு இடையில் உக்திகளைக் பயிற்சி செய்தல்.) எங்களுடைய ஆர்வம் அனைத்தும் எவ்வாறு நடைமுறைப் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் உணர்ச்சி பூர்வமான பிரச்சினைகளில் இருந்தும் உங்களைப் பூரணமாக மீட்பதற்காக கற்பித்தலே.

- இந்த அமர்வில் பங்குகொள்வதன் மூலம் எந்த ஒரு இழப்பீட்டை பெற முடியாது என்பதை தெளிவாக விளங்கவும்

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மூலமாக நீங்கள் என்னிடமிருந்து உங்கள் மனநிலை மற்றும் நடைமுறைப் பிரச்சினைகளிற்கான தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலமாக பணத்தையோ, வேறு எந்த இழப்பீட்டையோ ஏற்க நேரிடாது, தொடர்ந்து **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில்** ஈடுபடத் தயாரா?

2. தலையீட்டின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மீளாய்வும் (அனுபந்தம் ஆ) (10 நிமிடம்)

3. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்றால் என்ன? (20 நிமிடங்கள்)

பிரதானமாக உள்ளடங்க வேண்டிய விடயங்கள்

- பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் என்பது நம்பிக்கையற்ற தன்மை, பயம், சோகம் போன்ற சூழ்நிலையில் வாழும் மக்களின் பொதுப் பிரச்சினைகளையும் வேலையின்மை, அயலவர்களுடனான இணக்கமின்மை போன்ற நடைமுறைப் பிரச்சினைகளையும் கையாளத்தக்க சுருக்கமான கையேடாகும்.
- 5 வார அமர்வு.
- ஒவ்வொரு அமர்வும் 90 நிமிடங்களை உள்ளடக்கியது.
- உக்திகள் கற்பிக்கப்படும்.
- உதவிநாடி ஒவ்வொரு அமர்வையும் வினைத்திறனாக நிறைவு செய்யும் பொழுது, இச் செயற்பாட்டின் உச்ச பலனைப் பெறலாம்.

“நீங்கள் எடுத்துரைத்த பிரச்சினைகளிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு சில உக்திகளைச் சேர்த்துப் பயில்வோம். இன்றைய அமர்வுடன் சேர்த்து 5 அமர்வுகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு அமர்வும் கிழமைக்கு ஒரு நாள் வீதம் அமைவது மட்டுமில்லாமல் 90 நிமிடங்கள் வரை நீளும். இவ்வமர்வில் வேறுபட்ட உக்திகளைப் பயின்று

அதில் பயிற்சிபெற முடியும். நம்மிருவருடைய சந்திப்பில் உக்திகளைப் பயிற்சி பெறுவதற்காக உங்களை ஊக்குவிப்பேன். இதன் மூலம் உங்கள் பிரச்சினைகளில் நீங்கள் முன்னேற்றத்தைக் ஏற்படுத்தத் தொடங்கலாம். நீங்கள் குறிப்பிட்ட நெருக்கீட்டின் காரணமாக இருக்கும் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவும், கையாளவும் உக்திகள் உதவியாய் அமையும்.

(உதவிநாடியின் பிரச்சினையைக் குறிப்பாகச் சொல்லவும்.)

“கற்பிக்கவிருக்கும் உக்திகள் பின்வரும் பயன்களைத் தருவதாக அமையும். நடைமுறைச் சிக்கல்களைக் கையாளுதல், செயன்முறை நடவடிக்கைகளைக் கையாளுதல், நெருக்கீட்டையும் மனச்சோர்வையும்

குறைத்தல், பலத்தைக் கூட்டுதல், உங்களைப் போன்ற பிரச்சினைகளை உடையவர்களுக்கு இவ்வாறான உக்திகள் உதவியாய் இருக்கின்றன. தொடர்ந்து வரும் அமர்வுகளுக்கு நீங்கள் வருவதன் மூலம் நன்மை கிடைக்கும்.”

“தொடர் அமர்வுகளுக்கு வருவது கடினமானதாக இருக்கலாம் என உணர்கின்றோம். நெருக்கீடு, விரக்தி, பதற்றம் அல்லது உடல் சுகமீனம் மற்றும் சமூகக் குடும்பப் பொறுப்புக்கள், ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியவை. முன் கூட்டிய அறிவித்தல் இன்றி அமர்வுகளைக் புறக்கணித்ததைத் தவிர்ப்பது தொடர்பாக நீங்கள் என்னிடத்தில் ஓர் ஒப்பந்தத்தை கைச்சாத்திடுவது விரும்பத்தக்கது. உங்களுடைய நேரத்தைச் செலவிடுவதன் உச்ச பயன்பாட்டைப் பெறுவதை ஒவ்வொரு தடவையும் உறுதி செய்துகொள்வது அவசியமானதாகும். நீங்கள் எந்தவித தயக்கமும் இன்றி அமர்வின் வருகை பற்றி பகிரந்து கொள்ளலாம். அது எந்த விதத்திலும் என்னைத் தாக்காது. மேற்கூறியவற்றில் ஏதாவது புரிதல் இன்மை உள்ளதா? அமர்வுகளின் வருகையில் ஏதாவது கடினங்கள் உள்ளனவா?”

உதவிநாடிக்கு அமர்வின் வருகை பற்றி பிரச்சினைகள் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்குமாயின் மாற்று வழிகளை இனங்காண வழிகாட்டவும்.

உதாரணமாக நேரம், இடம் என்பவற்றைத் தகுந்தபடி தெரிவு செய்தல். உதவிநாடிக்கு ஏற்றபடி நம்மை இயைபுபடுத்திக்கொள்வது அவசியமாகும். உதாரணமாக, உதவிநாடி தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ள இயலாத சந்தர்ப்பத்தில் வேறு வழிமுறைகளை அணுகுதல்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுகையில் இணைவதற்கான அனுசூலங்கள் மற்றும் பிரதிகூலங்கள்

பின்வரும் வினாக்களை வினாவுவதன் மூலம் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதனால்** ஏற்படும் அனுசூலங்கள் மற்றும் பிரதிகூலங்களைத் தெரிவு செய்க.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதனால் ஏற்படும் அனுசூலங்கள்	பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதனால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள்
“தலையீட்டின் மூலம் பல்வேறுபட்ட நபர்கள் பயனை அடைந்துள்ளனர்.”	“சிலர் இச் செயற்பாட்டில் இணைவதில் சவால்களை எதிர்கொண்டுள்ளனர்.”
“இச் செயல் நெறியீட்டின் மூலம் நீங்கள் என்ன பெற்றுக்கொள்ளலாம் என எண்ணுகிறீர்கள்?”	“பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் இணைவதற்கு எவ்வாறான பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுப்பீர்கள்?”
“நீங்கள் இப்போது செய்ய முடியாத வேலையை இனி செய்ய எதிர்பார்க்கிறீர்களா?” உதாரணமாக, வீட்டு வேலைகள், சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் சுய சுத்தம், மகிழ்ச்சி பயக்கும் செயற்பாடுகள்.	“பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் இணைவதால் நீங்கள் எவற்றை இழக்க நேரிடும்?”
“உங்களின் உணர்வு பூர்வமான பிரச்சினைகள் குறைக்கப்படுமிடத்து வாழ்வின் எந்தப் பாகங்களுக்கு நன்மை பயக்கும் என நம்புகிறீர்கள்?” உதாரணமாக: உங்களின் உறவு முறைகள், உங்களின் வேலை, உங்களின் வேறு கடமைகள்.	“பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் உங்களுடைய குடும்பத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் நேரத்தை குறைத்துவிடும் என நம்புகிறீர்களா?”
“உணர்வுகள் சீராக முன்னேற்றம் அடையுமானால் உங்களுடைய நாளாந்த வாழ்வு எவ்வாறு இருக்கும் என நம்புகிறீர்கள்?”	“பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவது வேறு முக்கியமான கடமையில் ஈடுபடுவதில் இருந்து விலகவைக்கின்றனவா?” உதாரணம்: வீட்டு வேலைக்கான நேரம் போதாமை, பிள்ளைகளின் கடமைகளில் ஈடுபடுதல், சாதாரண வேலையில் ஈடுபடுதல், தனிப்பட்ட நேரத்தை ஒதுக்குதல், வெகுதூரம் பயணம் மேற்கொள்ள வேண்டியிருத்தல்.

அனுசூலங்களையும், பிரதிகூலங்களையும் சுருக்கமாக கூறுதல்.

பட்டியல் இடப்பட்ட காரணங்களைக் கொண்டு உதவிநாடியிடம் வினவியதில் இருந்து, “அனுசூலங்களை கூடுதலாக காணப்படுகின்றன. இதன் மூலம் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில்** ஈடுபடுவது மிகப்



பொருத்தமான முடிவாக அமையலாம் அல்லவா? இப்பொழுது இச் செயற்பாட்டைப் பற்றி சிறிய விளக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும் என நம்புகின்றேன். இன்றே இதில் நீங்கள் இணைவதை உறுதி செய்ய முடியும். உங்களின் சொந்த விருப்பத்தின் பெயரில் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில்** இணையலாம்.

விரும்பாவிட்டால் **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின்** எப்பகுதியிலும் நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.”

4. இடர்பாடுகளை விளக்கிக் கொள்ளுதல் (30 நிமிடங்கள்)

நோக்கம்

1. இடர்பாடுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளை விளக்கவும்.
2. உதவிநாடியின் பிரச்சினை, இடர்பாடான சூழலைக் கருத்திற் கொண்டு விளக்கிக்கொள்ளலாம். (உதவிநாடி தங்களின் செயற்பாடு பலவீனத்திற்கான அடையாளம் என எண்ணி வருந்துவார் அல்லது தான் மனநோய் வாய்ப்பட்டுள்ளதாக கற்பனை செய்வார்.)
3. பயன் விளைவிக்கக்கூடிய உக்திகளைப் பயிலுவதன் மூலம் பிரச்சினைகளைக் கையாண்டு, வெளிவர உதவும் வகையில் எவ்வாறு **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என உதவிநாடியுடன் கலந்துரையாவும்.

உள்ளடக்க வேண்டிய முக்கிய தகவல்கள்

- கடினமான வாழ்க்கை அனுபவங்களும் நெருக்கீடு தருபவையுமே இடர்பாடுகள் எனக் குறிப்பிடப்படுபவை:
 - » வறுமையில் வாழ்தல், மிகவும் நெருக்கமான உறவுகள் நோய் வாய்ப்படுதல் அல்லது இறத்தல், இயற்கை அனர்த்தத்தால் அல்லது போரால் பாதிப்படைதல் சில உதாரணங்களாகும்.
- மக்கள் அனுபவிக்கும் இடர்பாடுகளின் உள விளைவுகள் வேறுபட்டவை:
 - » தீவிர பயம், நம்பிக்கையற்ற தன்மை, கடும் துயர், சோர்வு, கடுமையான தலைவலி.
- இவ்வாறான உள விளைவுகள் மற்றும் உணர்வுகள் மக்கள் வாழ்வில் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்.
 - » உதாரணமாக : படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்க முடியாமை, தினசரி வேலைகளைச் செய்வதில் கடினத்தன்மையை உணருதல், குடும்ப உறவினர்களுடன் வெளியீடங்களுக்குச் செல்லாமல் தன்னை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- பொதுவாக இவ்வாறான பிரச்சினைகள் நேரத்துடன் குறைந்துவிடும்.
- ஆனால் சிலருக்கு இது கடினமானதாக, உணர்ச்சிகளில் சிக்கல் தன்மை ஏற்படும்.
- உக்திகளைப் பின்பற்றுதல் இவ்வாறான உணர்ச்சிகளைக் கையான உதவி புரியும்.



“நாம் இதுவரை இத்தலையீடு வாயிலாக எவ் விதத்தில் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடலாம் என்பதை விபரித்தோம். இப்பொழுது இந்தப் பிரச்சினைகளை நீங்கள் எதற்காக அனுபவிக்க வேண்டும். என்பதை ஆராய்வோம்.”

“பல வித்தியாசமான சூழ்நிலைகளில் வாழும் மக்கள் நெருக்கீடு மிகுந்த நிகழ்வுகளை சந்திக்க நேரிடும், பொதுவாக பல்தரப்பட்ட உணர்வுகளை அனுபவிக்க வேண்டி இருக்கும். உதாரணமாக தீவிர பயம், துக்கம். பாரிய துயரம், அதிக நம்பிக்கையற்ற தன்மை. சிலர் இவற்றில் எந்த உணர்வுமே

இல்லாமல் இருப்பதாகவும் அல்லது உணர்வில்லாத் தன்மையையும் விபரிக்கின்றனர்.”

மக்கள் நடந்து கொள்ளும் விதங்களுக்கு பொதுவான காரணங்கள் உள்ளன. எமது உடலானது, அச்சுறுத்தும் வகையிலான வேளைகளில் எம்மை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே நாம் ஆபத்தை உணரும் சந்தர்பங்களில், தீவிர எச்சரிக்கையாக இருக்கும் எமது உடல், சந்தர்பங்களிற்கு ஏற்றாற் போல் செயற்படலாம்.

“பெரும்பாலான மக்களுக்கு இவ்வாறான பிரச்சினைகளும் அதன் தாக்கங்களும் காலத்தின் போக்கில் இல்லாமல் போய்விடும். ஆனால், சிலருக்கு இவ் உணர்வுகள் தொடரும். அவ்வாறானவர்கள் அவர்களது அன்றாட வாழ்கையில் நடக்க வேண்டிய சில விடயங்களை கூட செய்ய முடியாமல் தவிப்பர். அவர்களது வேலைத்தளங்களில், வீடுகளில் தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிப்பர். நம்பிக்கையற்ற தன்மை, அவர்களின் ஜீவாதார வேலைகளை செய்வதில் கூட தயக்கம் காட்டச் செய்யலாம்.”

உங்களால் முடியுமாயின், உதவிநாடியின் வாழ்வில் நடந்த சில சம்பவங்கள் அவரது வாழ்வினை எவ்வாறு பாதித்துள்ளது என விளக்குக.



“இங்குள்ள உதாரணங்கள் அனைத்தும் காலத்துடனான மாற்றங்கள் எவ்வாறு ஒருவரின் வாழ்வில் தடைகளை உண்டாக்குகின்றன என்பதை தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில் நாம் வரும் சில வாரங்களில் கற்பிக்கும் இந்த உக்திகள் நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் பெற்ற கசப்பான அனுபவங்களை மறந்து உங்களை நீங்கள் சிறப்பாக உணர வழிவகுக்கும்.”

“முதலில் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விடயமானது உங்களது இந்நிலை இங்கு பலருக்கு உள்ளது. அவர்களும் உணர்வுகள் மற்றும் நடைமுறைப் பிரச்சினைகளை எதிர்ப்போக்குகின்றனர். நீங்கள் எதிர்ப்போக்கும் இப்பிரச்சினைகள் நீங்கள் பலவீனமாக இருப்பதை உணர்த்துவன அல்ல என்பதுடன் நடக்கும் எந்தப் பிரச்சினைக்கும் நீங்கள் பொறுப்பல்ல. உண்மையில் நீங்கள் இவ்வளவு பிரச்சினைகளையும் எதிர்ப்போக்கி, இவ்வளவு நாள் வாழ்ந்த வாழ்கை, நீங்கள் எந்த

அளவுக்கு தைரியமானவர் என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. அத்துடன் நீங்கள் உங்கள் பிரச்சினையை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் அளவிற்கு தைரியமானவர். **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்** உங்களைப் பலப்படுத்துவது மட்டுமன்றி, உங்கள் குடும்பம் மற்றும் சமூகம் போன்றவர்களையும் பலப்படுத்தும்.”

முழுதாக **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலில்** பங்கெடுப்பதன் மூலம் உங்கள் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்துடனான வாழ்கை இப்போது இருப்பதை விட சிறப்பாக அமையும்.

5. நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (20 நிமிடங்கள்)

குறிக்கோள்கள்

1. உதவிநாடி விருப்பப்படுவாராயின், அவரது குடும்ப உறுப்பினரையோ அல்லது நண்பரையோ அழைத்துச் கொள்ளலாம்.
2. நெருக்கீட்டைக் கையாளுதலின் முக்கியத்துவத்தை விபரிக்குக.
3. உதவிநாடியின் பிரச்சினைக்கான காரணங்களைத் தொடர்புபடுத்துக.
4. மெதுவாகச் சுவாசப் பயிற்சிக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குக.
5. உதவிநாடியைப் பயிற்சி பெற விடவும்.



‘மக்கள் தற்பொழுது பல இன்னல்கள், ஆபத்துக்கள், நெருக்கீடு மற்றும் பதற்றத்தால் நசுக்கப்பட்ட நெருக்கீடான சம்பவங்களுக்கு உள்வாங்கப்பட்டள்ளனர். சிலருக்கு தொடர்ச்சியான நெருக்கீடான நினைவுகள் மனதை நிரப்புகின்றன. மற்றும் பலர் பதற்றநிலையை உடலில் அனுபவிப்பார்கள். இவர்கள் எப்பொழுதும் இறுக்கமாகவும் சுருங்கியும் தம்மை உணர்வார்கள். இதனால், வேகமாக சுவாசித்தலும், இதயத்துடிப்பு அதிகமாகவும் இருக்கும். உண்மையில், உங்களது உடலானது இதனைச் செய்வதற்கு ஏற்றவாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுடைய வாழ்வில் ஏதேனும் அச்சுறுத்தல் இருக்குமாயின் இவ்வடலியல் எதிர்வினைகள் உங்களுக்கு உதவும். வேறு விதமாகக் கூறினால், நீங்கள் அச்சுறுத்தல்கலை விலக்கி வேகமாக ஓடலாம் அல்லது இதனை எதிர்த்துப் போராடலாம்.

ஆனால், தூரதிஷ்டவசமாக, நீங்கள் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் இல்லாத சந்தர்பங்களில் இவ்வடல் உணர்வுகள் உங்களுக்கு சங்கடமாக இருக்கும். இவ்வணர்வுகள் சுருள்களைப் போன்றது. காலப்போக்கில் இச்சுருள்கள் இறுக்கமடையும்: சங்கடமான உணர்வினை அளிக்கும். இன்று நான் கற்றுத்தரப்போகும் அத்தியாயமானது. இறுக்கமான சுருளை இலகுவாக்க உதவும். இலகுவாக்குவது ஒரே நாளில் நடக்காது: தொடர்ச்சியான பயிற்சி மூலம் இச்சுருளை மெதுவாக இளக்கி, அமைதியினை உணரச் செய்யும்.”

“அமைதியினை உணரச் செய்யும் ஒரு மூச்சுப் பயிற்சியை, இன்றைய அமர்வின் இறுதியில் கற்றுத்தரப் போகின்றேன். இது மெதுவாக உங்கள் இறுக்க நிலையைத் தளர்த்தும்.”



“நெருக்கீட்டை உணரும்போது எமது சுவாசம் குறுகியும்: வேகமாகவும் காணப்படும். எனவே, சுவாசப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நெருக்கீட்டு நிலையை மாற்றி அமைதியை உணருவீர்கள்.”

“இதனை ஆரம்பிப்பதற்கு முன், உங்களது உடலைத் தளர்த்தி, கைகளையும் கால்களையும் உலுக்குங்கள், தோள்பட்டையைச் சுழற்றுங்கள், தலையையும் இருபுறமும் அசைத்து, தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

“உங்கள் கையை வயிற்றின் மேல் வைத்து மூச்சை உள்வாங்கும் போது வயிற்றை விரித்தும் மூச்சினை வெளியேற்றும் போது வயிற்றினைச் சுருக்கியும் பயிற்சி செய்க. இதனைச் செய்து காட்டுகிறேன். தொடர்ந்து நீங்கள் அதனைப் பயிற்சி செய்யலாம்.”

“இப்பொழுது செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்! காற்றினை முழுதாக வாயின் மூலம் வெளியேற்றுக, தொடர்ந்து மூக்கின் மூலம் மூச்சினை உள்ளெடுக்க (இதனை 2 நிமிடங்களுக்கு தொடர்ந்து செய்க)

‘மிக நன்று! இப்பொழுது மூச்சினை மெதுவாக்கி, 3 வினாடிகள் உள்ளெடுத்தும், 3 வினாடிகள் வெளியேற்றியும் பயிற்சி செய்க. உங்களுக்காக மூன்று வரை எண்ணுகின்றேன்.’

‘இப்பொழுது 1, 2, 3 உள்ளெடுங்கள். 1, 2, 3 வெளியேற்றுங்கள். இதனைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்க’ (2 நிமிடங்களுக்கு தொடர்ந்து செய்க)

‘இதனைத் தொடர்ந்து செய்யும் போது, 3 வினாடிகளுக்குள் மட்டுப்படுத்துவதில் கவனம் வெலுத்த வேண்டாம்..’

‘இதனைச் செய்வதில் உங்களுக்கு ஏதும் சிரமங்கள் உள்ளதா? சுவாசத்தை மெதுவாக்குவதில் ஏதும் சிரமங்கள் உள்ளனவா?’ நெருக்கீட்டைக் கையாளுகை செய்வதற்கான குறிப்புகள்

உதவிநாடி மெதுவான சுவாசப் பயிற்சி செய்யும் போது, பலதரப்பட்ட வித்தியாசமான பிரச்சினைகளைக் கொண்டுவரக்கூடும். அவர்கள் பொதுவாகக் கூறக்கூடிய பிரச்சினைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. எப்பொழுதும், உங்கள் மேற்பார்வையாளருடன் உதவிநாடியின் பிரச்சினைகள் குறித்து கலந்துரையாடுக.

பிரச்சினைகள்	தீர்வுகள்
<p>உதவிநாடி இதனைச் சரியாக செய்வதில் கூடுதல் கவனமாக இருத்தல். (உதாரணம்: உள், வெளிச் சுவாசங்களை 3 வினாடிகளுக்கு நீடிப்பதை கவனித்தல்)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • அறிவுறுத்தல் களை அப்படியே பின்பற்றத் தேவையில்லை. அவற்றுடன் ஒருங்கே சென்றால் போதுமானது என்பதை விளக்குக. • சுவாசத்தினை மெதுவாக்குவதே இப்பயிற்சியின் நோக்கம். அதனை எவ்விதத்தில் அடைய முடியுமாயினும் அது சரியானதே. ஆகவே சுவாசம் 3 வினாடிகள் நீடிப்பதையும் வயிற்றினால் சுவாசிப்பதையும் கூட அப்படியே செய்யத் தேவையில்லை. • இப்பயிற்சியில் சிறப்பாகத் தேறிய பின்னர், சுவாச எண்ணிக்கையிலும், வயிற்றால் சுவாசிப்பதனையும் கவனத்திற் கொள்ளவாம்.

<p>உதவிநாடி அதிக நெருக்கீட்டில் இருக்கும் போது சுவாசத்தைக் கட்டப்படுத்த முடியாமை.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இவ்வாறான சந்தர்பங்களில் உதவியாளருக்குக் கூட இது கடினமானது என்பதை எடுத்துரைக்க. • நெருக்கீட்டை உதவிநாடி உணரும் முன்னரே அதற்கான அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்து, சுவாசத்தை மெதுவாக்குவதை ஆரம்பத்திலேயே தொடங்குங்கள். • இது மிகக் கடினமாக இருந்தால், குறிப்பிட்ட நேரத்தைப் பயிற்சிக்காக ஒதுக்கி, தினமும் பயிற்சி செய்து வந்தால், நெருக்கீடு ஆரம்பிக்கும் முன்னரே சுவாசத்தை மெதுவாக்கலாம்.
<p>சுவாசத்தின் மீதான கூடுதல் கவனமே அதனை மேலும் வேகமாக்கவும் நெருக்கீட்டை அதிகப்படுத்தவும் செய்தல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவதை விட பாடல் ஒன்றில் தமது கவனத்தைச் செலுத்துவதை ஊக்குவியுங்கள்
<p>தலை சுற்றும் உணர்வு, மயக்க உணர்வு அல்லது கட்டுப்பாட்டை இழக்கும் உணர்வினை உதவிநாடி உணரக்கூடும்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இவ்வுணர்வுகள் சாதாரணமானவை எனவும் அவர்கள் கட்டுப்பாட்டை இழக்கவில்லை எனவும் உதவிநாடிக்கு ஆற்றுப்படுத்துக. • மூச்சினை முற்றிலும் வெளியேற்றித் தானாக மூச்சு உட்செல்லும் முறையினை ஊக்கப்படுத்துக. • தொடர்ந்து உள் மற்றும் வெளிச் சுவாசத்தின் முழுச்செயற்பாட்டிலும் கவனம் செலுத்தலாம்.

6. பயிற்சிக்கான பணியை நியமித்தலும் நிறைவு செய்தலும் (5 நிமிடங்கள்)

முடிந்தவரை உதவிநாடி மெதுவாகச் சுவாசிப்பதற்கான பயிற்சியைத் தொடர்ச்சியாக செய்ய ஊக்குவியுங்கள். பயிற்சிக்கான உகந்த நேரத்தை அவரிடமே கேட்டு கலந்துரையாடுக. உதாரணமாக, கவனக்குழப்பம் மற்றும் இடர்பாடுகள் இல்லாத நேரத்தைத் தெரிவு செய்தல்.

உதவிநாடி எவ்வாறு சுவாசப் பயிற்சிக்கான நினைவுபடுத்தல் முறைகளைக் கையாளலாம் என்று கலந்துரையாடுக. சில குறிப்புகள் கீழே தரப்பட்டள்ளன:

- கையடக்கத் தொலைபேசியில் எச்சரிக்கை ஒலிகளை உபயோகிக்கலாம். (phone alerts)
- உணவு நேரத்திற்கு தொடர்பான நேரப் பட்டியலைத் தயாரித்தல்.
- குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் அல்லது நண்பர் ஒருவர் இதனை நினைவுபடுத்தலாம்.

அமர்வு 02

குழு அமர்வு 3 பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்		
விடயம்	நேரம் (நிமிடங்கள்)	பயன்படு பொருட்கள்
வருதலும் குழுவாக அமர்தலும்	20	சிற்றூண்டிகள்
வரவேற்றலும் மீளாய்வும்	5	பெயர் அட்டைகள்
நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதலை மீட்டல்	10	பாதிக்கப்பட்டவர் களின் உதாரணங்கள், படங்கள்
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் (கற்றல் மற்றும் உதாரணம்)	35	பாதிக்கப்பட்டவர் களின் உதாரணங்கள், படங்கள்
இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல். பங்காளர்களின் பிரச்சினைகள்	50	தாளும் எழுது கோல்களும்
நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல்	10	
அமர்வை முடித்தல்	10	

அமர்வின் நோக்கம்

1. தலையீட்டின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மீளாய்வும் (5 நிமிடங்கள்)
2. உதவிநாடிக்கு பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை அறிமுகம் செய்தலும் அவரின் முதன்மைப் பிரச்சினையை எதிர்கொள்ளலும். (70 நிமிடங்கள்)

3. நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்).
4. பயிற்சிப் பணிகளைத் தொகுத்தலும் அமர்வினை நிறைவு செய்தலும் (5 நிமிடங்கள்).

1. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மீளாய்வும் (5 நிமிடங்கள்)

உதவிநாடிக்கு மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டைக் கொடுக்கவும் (பிரச்சினையைக் கையாளுதலின் போது, அனுபந்தம் ஆ) அவர்களுடைய பதிலில் இருந்து, சில நிமிடங்களுக்கு, முன்னைய வாரத்தினை மீள்பார்க்கவும். அத்துடன் மெதுவான சுவாசப்பயிற்சி தொடர்பாக ஆராய்ந்தறிக. இந்த மூலோபாயம் குறித்தும் அதில் காணப்படும் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் முறைகள் குறித்தும் விபரியுங்கள்.

முன்னைய அமர்வைப் பற்றி மீளாய்வுதலும், எதாவது அறியாமை இருப்பின் கலந்துரையாடலும்.

2. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் (70 நிமிடங்கள்)

நோக்கம்

1. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் எவ்விதத்திலும் உபயோகமானது என்பது பற்றி தகவல்களைக் கொடுக்க.
2. உபாயத்தின் படிகளைக் கற்பிக்குக.
3. மதிப்பீட்டின் போது மிக முக்கிய பிரச்சினையாக இனங்காணப்பட்ட பிரச்சினைக்கு உபாத்தைப் பயன்படுத்தல் (அனுபந்தம் உ;ல் தரப்பட்ட கையேட்டினை உபயோகிக்க).
4. இவ்வாரத்திற்கான பிரச்சினைகளைக் கையாளும் முறை குறித்த படிகளைத் திட்டமிடுக. (அனுபந்தம் உ;ல் தரப்பட்ட நூற்காட்டிக் கையேட்டினை உபயோகிக்கவும்).

படிகள்	விளக்கம்
பிரச்சினைகளைப் பட்டியலிடல்	<ul style="list-style-type: none"> தீர்க்கக் கூடிய (தாக்கம் செலுத்தக்கூடிய மாற்றக்கூடிய), தீர்க்க முடியாத (தாக்கம் செலுத்த முடியாத, மாற்ற முடியாதவற்றை) பிரச்சினைகள் எனப் பட்டியலிடல்.
பிரச்சினைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> இலகுவாகத் தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினை ஒன்றைத் தொடக்கத்தில் தேர்ந்தெடுத்தல்.
விபரித்தல்	<ul style="list-style-type: none"> நடைமுறையில் தாக்கம் செலுத்தக்கூடிய அல்லது கட்டுப்படுத்தக்கூடிய பிரச்சினை ஒன்றின் மூலக்கூற்றினைத் தேர்ந்தெடுக்க. விளக்கத்தை சுருக்கமாகவும் குறிப்பிட்ட வகையிலும் கூறுக. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரச்சினைகளை உள்ளடக்கவேண்டாம். ஒரு பிரச்சினை, பல பாகங்களை உடையதாயின், பாகங்களைப் பிரித்துக் கையாளுக.
உள்ளோக்கம்	<ul style="list-style-type: none"> இயலுமானவரை பிரச்சினைகளுக்கான தேர்வுகள் என உதவிநாடி கருதக்கூடிய அனைத்துத் தீர்வுகளையும் அவர்களிடமே கேட்டறிக. இந்நிலையில் தீர்வுகள் எப்படிப்பட்டவை என்பது முக்கியமில்லை. பிரச்சினைகள் குறித்து அவர்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பது பற்றியும் அவருக்கு உதவக்கூடிய நபர்கள் பற்றியும் அவரிடம் கேட்டறிக. தனிப்பட்ட பலம், வளங்கள் அல்லது உதவிகள் பற்றிக் கருத்திற் கொள்க. அவரிடமே இப் பிரச்சினைக்கான தீர்வுகளை (உதாரணமாக அவர்களது நண்பர்களின் பிரச்சினையாகக் கருதி அவர் வழங்கும் அறிவுரைகளைக்) கேட்டறிக
உபயோகமான மூலோபாயத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> பிரச்சினையில் அதிக பயன் தரக்கூடிய, மிக உபயோகமான தீர்வொன்றினைத் தேர்ந்தெடுக்க. இத்தீர்வுகள் உதவிநாடிக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மிகக் குறைந்தளவு பிரதிசூலங்களைக் கொண்டவையாக வேண்டும். இவை நடைமுறையில் செயற்படுத்தப்படலாம். இங்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தீர்வுகளை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

செயற்றிட்டம்	<ul style="list-style-type: none"> • தீர்வினை உதவிநாடி எவ்வாறு, எப்பொழுது செயற்படுத்தப் போகிறார். என்பது பற்றிய விபரக்குறிப்பினைத் தயார் செய்ய்க. • நேரத்தையும் நாளையும் தெரிவு செய்ய அவருக்கு உதவுங்கள். • ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தீர்வுகள் இருக்குமாயின் அவற்றில் எது முதலில் செயற்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க அவருக்கு உதவுக. • இதற்கு எவ்விதமான வளங்கள் தேவைப்படும் என்பதைக் கலந்துரையாடுக (உதாரணமாக: பணம், போக்குவரத்து). • திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு நினைவூட்டத் தேவையான உதவிகளைப் பரிந்துரை செய்ய்க.
மீளாய்வு	<ul style="list-style-type: none"> • இந்தப் படியானது உதவிநாடி திட்டத்தைச் செயற்படுத்த தொடங்கியவுடன் அடுத்த அமர்வில் ஆரம்பிக்கும். • என்ன நடந்தது என்பது பற்றியும் அதனது விளைவு பற்றியும் கலந்துரையாடுக. • அடுத்த வாரம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றியும் பிரச்சினையில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்திக் கையாளமுடியும் என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் அறிமுகம்



‘நீங்கள் மிகவும் கவனம் செலுத்துவதாகத் தெரிவித்த பிரச்சினையை இன்றுநாம் கையாளலாம்.’ (பிரச்சினையைக் கூறி உதவிநாடி இன்னும் அந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க விரும்புகின்றாரா, என்று கேட்டறிக).

உங்கள் பிரச்சினையைக் கையாள ஆரம்பிக்கும் முன், அதன் நடைமுறையில் சாத்தியமான பாகத்தை முடிவு செய்வது முக்கியமானது (பிரச்சினையின் எந்தப் பாகம் நடைமுறைச் சாத்தியமானது என உதவிநாடிக்கு எடுத்துரைக்கலாம்).

இன்று கற்றுக்கொடுக்கும் உக்தியானது உங்கள் பிரச்சினையின் நடைமுறைப் பாகத்தைக் கையாள உதவும். எங்கள் முதல் நோக்கம் பிரச்சினையின் எக்கூறு கையாளத்தக்கது அல்லது தாக்கம் செலுத்தக் கூடியது எனக் கண்டறிவதாகும். உங்களது அனைத்தப் பிரச்சினைகளையும் முற்றிலும் தீர்க்க முடியாவிட்டாலும், நீங்கள் அதற்கான உங்கள் உள

பிரதிபலிப்புக்களை எதிர்மறையான செயலைச் செய்வதை மாற்ற முடியும் (உதவிநாடியின் எதிர்மறை எண்ணங்களைச் சுட்டிக்காட்டலாம்).

3. நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (10 நிமிடங்கள்)

உதவிநாடியுடன் மெதுவான சுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்க. அதனைத் தொடர்ந்து, உதவிநாடி மெதுவான சுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்யும் போது ஏதும் இடர்கள் இருந்தால் அவற்றிற்கு உதவுக.

4. அமர்வுக்குப் பிறகு உக்திகளைப் பயிற்சி செய்தலும், இந்த அமர்வை நிறைவு செய்தலும் (5 நிமிடங்கள்)

உதவிநாடி பிரச்சினையைத் கையாளத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்ய அவரை ஊக்கப்படுத்துக. பிரச்சினையைக் கையாள்வதற்கான கையேட்டினையும் (அனுபந்தம் உ), நாட்காட்டிக்கான கையேட்டினையும் (அனுபந்தம் உ) அவருக்கு வழங்குக. அடுத்த வாரத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதனையும் நினைவுபடுத்துக.

அமர்வு 03

அமர்வின் நோக்கம்

1. தலையீட்டின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மீளாய்வும் (5 நிமிடங்கள்)
2. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வு செய்தல். (35 நிமிடங்கள்)
3. தொடங்குவோம் தொடருவோம் (35 நிமிடங்கள்)
4. நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் (10 நிமிடங்கள்).
5. அமர்வுகளுக்கு இடையில் உக்திகளைப் பயிற்சி செய்தலும், அமர்வினை நிறைவு செய்தலும் (5 நிமிடங்கள்).

1. பிரச்சினையைக் கையாளுதல் தலையீட்டின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் மீளாய்வும் (5 நிமிடங்கள்)

உதவிநாடிக்கு மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டைக் கொடுக்கவும் (பிரச்சினையைக் கையாளுதலின் போதான, அனுபந்தம் ஆ)

அவர்களுடைய பதிலில் இருந்து, சில நிமிடங்களுக்கு, முன்னைய வாரத்தினை மீள்பார்க்கவும். உத்திகளின் நடைமுறை பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

முன்னைய அமர்வைப் பற்றி மீளாய்தலும், ஏதாவது அறியாமை இருப்பின் கலந்துரையாடலும்.

நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் பற்றி முன்னைய வார அனுபவத்தினை மீள்பார்த்தலும் கையாளுதலும். அமர்வு ஒன்றில் உதவி அட்டவணையிலுள்ள சிக்கல்களுக்கு பதிலளித்தலை உபயோகிக்கலாம்.

இந்த அமர்வின் கூடுதலான பாகம் உதவிநாடியை மீள்பார்த்து மதிப்பிடுவது, அவரின் பிரச்சினையைக் கையாளுவதின் முயற்சியைப் பற்றிய திட்டமே ஆகும். (35 நிமிடங்கள்) மற்றும் தொடங்குவோம் தொடருவோம் என்பதை அறிமுகப்படுத்துவதுமே ஆகும்.

2. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வு செய்தல். (35 நிமிடங்கள்)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வு செய்யும் போது பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற் கொள்ளவும்.

- உதவிநாடி தமது செயற்றிட்டத்தை நிறைவு செய்யாவிடத்து, எவ்வாறான காரணிகள் அவர்கள் செய்வதைத் தடுக்கிறது என ஆராயவும். அச் சிக்கல்களில் இருந்து மீண்டு வருவதற்கு வழியமைத்துக் கொடுக்கவும். அடுத்த வாரத்தின் பணிகளை நிறைவு செய்யவும் (உதாரணமாக பணிகளை முடிப்பதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குதல் நம்பிக்கையான நபரின் உதவியுடன் திட்டமிடல், பணிகளை நிறைவு செய்வதற்கான வேறு நடைமுறையில் செயற்படுத்தக்கூடிய தீர்வுகளைக் காணல்) உதவுதல்.
- செயற்றிட்டத்தை பாதிக்கவோ அல்லது முழுமையாகவோ நிறைவு செய்ய, உதவிநாடியால் உணரக்கூடிய பலன்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும். எவ்வாறு இப்பலன்கள் அல்லது விளைவுகள் உண்மைப் பிரச்சினையை மாற்றியுள்ளன என உரையாடவும்.

- பிரச்சினையை ஆராய்ந்து மீள்பார்வையிட்டு பிரச்சினையைக் கையாளுதல் எனும் உக்தியை வேறு பலனளிக்க கூடிய முடிவுகளைத் தீர்மானிக்கவும்.
- உதவிநாடி அனுபவித்து வரும் வேறு பிரச்சினைகளுக்கு இவ்வுக்தியைப் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவும். அவர்களின் சொந்த முயற்சியில் பிரச்சினையைக் கையாளும் ஏழு படிமுறைகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதற்கு உதவவும்.

3. தொடங்குவோம் தொடருவோம் (35 நிமிடங்கள்)

நோக்கம்

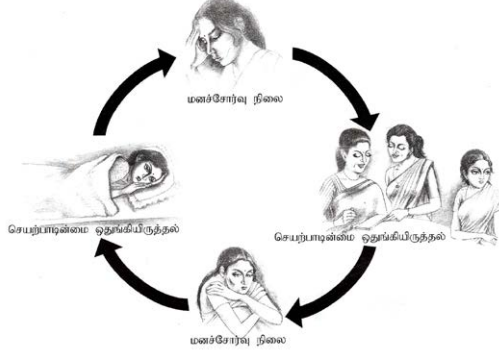
- இடர்பாடுகள் மக்களின் மனநிலையில் பாரிய பின்னடைவை உண்டாக்கும். அது குறைந்த மனநிலையை உண்டாக்கி செயற்பட விடாமல், மனச்சோர்வு விஷ வட்டத்தினை உருவாக்கும்.
- உதவிநாடியின் மந்தமான மனநிலையும் செயற்படாத் தன்மையும் பொதுவானதல்ல என்பதனை மீள் உறுதி செய்து கொள்க.
- தொடங்குவோம் தொடருவோம் உக்தியானது, மந்தமான மனநிலை மற்றும் செயற்படாத் தன்மையின் விஷ வட்டத்தை உடைக்கத்தக்கது. என்பதனை உதவிநாடிக்கு கற்பிக்கவும். (அனுபந்தம் உ-உதவிநாடிகளுக்கான செயற்பாடின்மை விஷ வட்ட பட கையேட்டைக் கொடுக்கலாம்).
- தொடங்குவோம் தொடருவோம் உக்தியானது, மனநிலையை மேம்படுத்த உதவுவதுடன், விஷவட்டத்தினை உடைத்து, நாளாந்த வேலைகளைச் செய்வதற்கான உத்வேகத்தை அளிக்கிறது.

மக்கள் மந்தமான மனநிலையில் இருக்கும் போது ஈடுபடத் தயங்கும் சில செயற்பாடுகள் அல்லது நிகழ்வுகளுக்கான உதாரணங்கள்.

- மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகள்
- சமூக நிகழ்வுகள்
- நாளாந்த வாழ்விற்குத் தேவையான முக்கியமான செயற்பாடுகள்.
 - » வீட்டு வேலைகள்
 - » வேலைத்தள வேலைகள்
 - » சுய சுத்தம் மற்றும் சுகாதார வேலைகள்

இந்த உக்தியின் இலக்குகள் யாவை?

இதன் முக்கியமான இலக்கானது செயற்பாடின்மை விஷவட்டத்தின் மூலமாக மக்கள் அடையும் செயற்படாத் தன்மையை நீக்குவதாகும். இச் செயற்படாத் தன்மையானது மந்த மனநிலையைத் தொடர்ச்சியாக நிலைக்கவும், செயற்பாடுகளிலும் நிகழ்வுகளிலும் பங்கு பெறுவதைத் தடுக்கவும் காரணமாக அமைகின்றது.



நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

தொடங்குவோம் தொடருவோம் என்னும் உக்தியின் நோக்கம், செயற்படாத் தன்மையை உடைத்தலும் உதவிநாடியின் பணி சம்பந்தமான செயற்பாட்டில் அமர்த்திவிட்டு, மனநிலையைச் சீராக்க பராமரித்தல் ஆகும்.

குறிப்புகள்

- உதவிநாடியை செயற்பாட்டில் ஈடுபட வைப்பதற்காக, ஊக்குவிப்பும் பக்க பலமும் வழங்குவதற்காக அவரின் அனுமதியுடன் குடும்ப அங்கத்தவரையோ அல்லது நண்பரையோ செயற்பாட்டின் போது ஒத்தழைப்பு வழங்க அழைத்தல்.
- அடுத்த வாரத்திற்கான குறித்த செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதை மையமாகக் கொண்டிருத்தல் அவசியமானதாகும்.
- உதவிநாடிக்கான மிகச் சிறிய இலக்குகளை அடைவதற்கு தொகுத்துக் கொடுத்து வழிகாட்டுதல் (சுய ஒழுக்கமும், சுய மதிப்பீடும் மிகக் குறைவாகக் காணப்படுவதனால், அவர்களின் குறித்த இலக்கை அடைவதற்கு வழியமைத்துக் கொடுத்தல் அவசியமானதாகும்)

- தேவைப்படும் சந்தர்பங்களில் பட்டியலிடப்பட்ட செயற்பாடுகளை பயன்படுத்துவது அவசியமாகின்றது.
- உதவிநாடிக்கு பொருத்தமான, சோர்வு ஏற்படாத, நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவி புரிதல் முக்கியமாகின்றது (உதாரணமாக, பிள்ளைகள் பள்ளிக்கு சென்ற பின்பு).
- நாற்காட்டிக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தல் (அனுபந்தம் உ).
- வேறு நினைவூட்டல் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
- உதவிநாடியிடம் கையடக்கத் தொலைபேசி இருப்பின், அலாம் வைத்து நினைவூட்டலாம், தினசரி உணவு வேளைகளிற்கும் ஒத்திருக்கச் செய்யலாம். அவ்வாறில்லாத சந்தர்பத்தில் அயலவர்கள், நண்பர்களின் உதவியுடன் நல்ல முறையில் செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு உதவலாம்.
- வினைத்திறனான பயனைப் பெறுவதற்கு அவர்களை நடைமுறை ஒழுங்கிற்குக் கொண்டு வருதல் அவசியமாகின்றது.
- இந்த உக்தியானது வெறும் குறிப்பிட்ட நபரைச் சந்தோசப்படுத்துவதற்கான செயற்பாடு என்னும் நம்பிக்கையை விடுதல் வேண்டும். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் பல்வேறு சாதக அனுபவங்களைத் தரவல்லது.
- ‘தொடங்குவோம் தொடருவோம்’ எனும் கையேட்டை உதவிநாடிக்கு வழங்கவும் (அனுபந்தம் உ)

உள்ளடங்க வேண்டிய முக்கிய தகவல்கள்

- இடர்பாடுகள் மக்களின் மனதை மாற்றுவதற்கான காரணங்களாகும். அவர்களால் சோகத்தை, நம்பிக்கையற்ற தன்மையை உணர வைக்கும்.
- காலத்தோடு மனநிலை மாறாமலிருக்கும் சந்தர்பத்தில், மக்கள் தம்மிடமுள்ள ஊக்கமும், சக்தியும் குறைவடைவதை உணருவார்கள்.
- வழமையாக மகிழ்ச்சி அனுபவிக்கும் விடயங்களில் சந்தோசத்தை உணர மாட்டார்கள்.
- இது ஒரு விஷவட்டமான செயற்பாடு, இதை செயற்பாடின்மை விஷவட்டம் என அழைப்பார்கள்.

தொடங்குவோம் தொடருவோம் என்பதை அறிமுகப்படுத்தல்

‘தொடங்குவோம் தொடருவோம்’ என்பதன் பின்னான பகுத்தறிவை அடிப்படையாகக் கொண்ட கண்ணோட்டத்துடன் உதவிநாடியின் குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளையும் பொதுத் தகவல்களையும் ஒன்றிணைக்க மறக்க வேண்டாம். உங்கள் கண்ணோட்டத்தில் உதவிநாடியின் பிரச்சினைகள், அவர் சில செயற்பாடுகளில் இருந்து விலகுவதற்கு எவ்வாறு சாதகமாக அமைகின்றன என்பதை விளக்குக. அத்துடன், உதவிநாடிக்கு இவ்வக்தியின் விஷவட்டம் அடங்கிய கையேட்டினை வழங்கவும்.

பின்வருவன ஒரு மதிப்பளவிலான அறிமுகம், இத்துடன் உதவிநாடிக்கு பொருத்தமான சில தகவல்களை இணைக்க வேண்டும். அவ்வாறு இணைத்த பின்னர், மேலும் சில குறிப்பிட்ட தகவல்களை இணைக்க எத்தனிக்கலாம். உதாரணம், “தாங்கள் கூறிய சில விடயங்களில் இருந்து நீங்கள் செய்வதிலிருந்து விலகி உள்ளீர்கள்.....”

“கடினமான இடமான சூழ்நிலையில் இருக்கும் எந்த ஒரு நபரும், மனநிலை மாற்றத்திற்கு உள்ளாவதும் எளிதில் களைப்படைவதும் பொதுவான செயற்பாடாகும். காலப்போக்கில். இம் மனநிலை தொடருமாயின், அந்நபர் சக்தி குறைவாகவும், செய்து வந்த காரியங்களைச் செய்வதற்கு ஊக்கமின்றியும் காணப்படுவார். அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்த சில செயற்பாடுகளையே அவர்கள். புறக்கணிக்கத் தொடங்குவார்கள். இது ஒரு விஷவட்டமாகத் தொடர்ந்து, மனநிலை குன்றி மேலும் பல செயற்பாடுகளிலிருந்து விலக்கிக் கொள்ள ஆரம்பிப்பார்.

‘மேலே காட்டப்பட்ட செயற்பாடற்ற தன்மையின் விஷவட்டத்தை உதவிநாடிக்கு வரைந்து காட்டவும். நாம் இதனை ‘செயற்பாடின்மை விஷவட்டம்’ என அழைப்போம். ஆனால், துரதிஷ்ட வசமாக செயற்பாடத் தன்மையின் விஷவட்டமானது உங்களை மந்தமான மனநிலையிலும் சோகத்திலும் மாட்டிவிடும்.”

‘பெரும்பாலான சமயங்களில் மக்கள் ‘நான் நன்றாக உணரும் போது இதைச் செய்ய ஆரம்பிப்பேன்.’ எனச் சிந்திப்பார்கள்.”

‘அல்லது தாங்கள் ஆற்றல் உள்ளவர்களாக உணரும் போது செயற்பாடலாம் என எண்ணுவர். அனால், உண்மையில் செயற்பாடும் தன்மையே சக்தியைப்

பிறப்பிக்கின்றது. பொதுவாக, எவரும் செயற்பட ஆரம்பிக்கும் முன்னர், சக்தி வாய்ந்ததாக உணரமாட்டார். இந் விஷயத்ததை முறிக்க நீங்கள், செய்வதனை ஆரம்பித்திடல் வேண்டும்.”

‘ஆகவே நீங்கள் சக்தி வாய்ந்தவராக உணருவதற்கு விடயங்களை செய்ய ஆரம்பித்திடல் வேண்டும். விடயங்களை செய்ய ஆரம்பிக்கும் வரை நீங்கள் சக்தி வாய்ந்தவராக உணரப்போவதில்லை. பெரும்பாலான மக்களுக்கு செயல்களைச் செய்ய ஆரம்பிப்பது கடினமாயினும், செயற்பாடுகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தவுடன், அவற்றைத் தொடர்ந்து செய்வது இலகுவாகத்தெரியலாம். செயற்படாததன்மையை உணருவதற்கு முன்னர் நீங்கள் அடிக்கடி செய்த செயற்பாட்டினை நினைவு கூறுக. அத்தடன், தாங்கள் வேலைத் தளத்திலும் வீட்டிலும் செய்யும் போத நன்றாக உணர்ந்த செயற்பாட்டினை நினைவு கூறுக. இச்செயற்பாடுகளைக் கொண்டு பட்டியலிட்டு, விருப்பமான செயல்களை மீண்டும் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்.

தொடங்குவோம் தொடருவோம் உக்தியை செய்வதற்கான படிகள்

1. உதவிநாடி விரும்பத்தக்க ஒரு செயற்பாட்டை அடுத்த வாரத்தில் செய்வதற்கு உதவுக.
2. அச் செயற்பாடுகளைத் செயற்படுத்தத்தக்க சிறு கூறுகளாக மாற்றிக் கொள்ள அவர்களுக்கு உதவுக.
3. அடுத்த வாரத்தின் செயல் நிரலை எந்த நாளில் செய்து முடிக்கலாம் என்பதனை திட்டமிடுவதற்கு உதவுக.
4. அவர்களது செயற்பாடுகளுக்கான நினைவூட்டல் முறைகளைக் கலந்துரையாடுக.

4. நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் பயிற்சி (10 நிமிடம்)

சுயமாக இதனைப் பயிற்சி செய்யும் போது அவர்களுக்கு ஏற்படும் இடர்பாடுகளை தவிர்ப்பதற்கு உதவுக.

5. அமர்வுகளுக்கு இடையில் உக்திகளைச் செய்தலும், அமர்வினை நிறைவு செய்தலும் (5 நிமிடங்கள்)

உதவிநாடியினால் தெரிவு செய்யப்பட்ட செயற்பாட்டினை அமர்விற்கு பின் செய்ய, அவரை ஊக்குவியுங்கள். நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல், பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மற்றும் 'தொடங்குவோம் தொடருவோம்' போன்றவற்றின் கையேடுகள் அவரிடம் உள்ளதை உறுதி செய்க.

குழு அமர்வு 3: தொடங்குவோம் தொடருவோம் – நேர விபரம்

விடயம்	நேரம் (நிமிடங்கள்)	பயன்படு பொருட்கள்
வருதலும் குழுவாக அமர்தலும்	20 (நிமிடங்கள்)	சிறுநூண்டிகள்
வரவேற்றலும் பொதுவான மீளாய்வு	5 (நிமிடங்கள்)	பெயர் அறிமுகம்
நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதலை மீட்டல்	15 (நிமிடங்கள்)	விளக்கப்பட உதாரணங்கள்
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீட்டல் (தொடர்ந்த பழையதைக் கையாளுதல் அல்லது புதிய பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல்)	30 (நிமிடங்கள்)	விளக்கப்பட உதாரணங்கள், பிரச்சினையைக் கையாளுதல் அட்டவணை
சம்பவ உதாரணங்களு டனான தயார்ப்படுத்தலும் செயற்படுத்தலும் பொறிமுறையை அறிவூட்டல்	20 (நிமிடங்கள்)	உதாரண விளக்கப்படம், பெரிய காகிதம் மற்றும் எழுதுகருவி செயற்பாடின்மை விஷவட்டம்
இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		
தொடங்குவோம் தொடருவோம் பங்குபற்றினர் செயற்பாடு	50 (நிமிடங்கள்)	

நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல் (செயற்பாடு)	10 (நிமிடங்கள்)	
--	--------------------	--

குழு அமர்வு 3 இற்குத் தயார்ப்படுத்தல்

- கடந்த அமர்வில் தயாரித்த குழு பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினை அட்டவணை.
- பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்கு உதவியான உக்திகளை வாசித்தல் (அனுபந்தம் உ - பக்கம் 118).
- சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒருவரையொருவர் இடையூறு செய்யாதவாறு பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வு செய்விக்க முடிவெடுத்தல்.
- செயற்பாடின்மை விஷவட்டம் விளக்கப்பட அட்டை (Postor).
- தொடங்குவோம் தொடருவோம் கலந்தரையாடலுக்கான குழுக்களின் எண்ணிக்கையத் தீர்மானித்தல்.

குழு வரவேற்பு

05 நிமிடங்கள்

1. மீளவும் குழுக்களை வரவேற்று அமர்த்துதல்.
2. அமர்வின் திட்டம் பற்றி குழுப் பங்கு பற்றுனருக்குக் கூறுதல்.
 - நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் பற்றி மீட்டல்.
 - கையாளும் பிரச்சினைகளைப் பற்றிய மீட்டலும் அதனைத் தொடர்ந்து கதைத்தல் அல்லது புதிய பிரச்சினையை ஆய்வு செய்தல்.
 - அடுத்து பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் கோட்பாட்டினுள் உணர்வுப் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் பற்றி அறிமுகப்படுத்தல்.
 - அமர்வின் இறுதியாக நெருக்கீட்டைக் கையாளும் செயன்முறை.

நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல் பற்றி மீட்டல் (15 நிமிடங்கள்)

1. பின்வரும் உதாரணத்தை வாசித்து ஆரம்பிக்கவும்.

சம்பவ உதாரணம்

மேரி நெருக்கீட்டைக் கையாளும் செயன்முறையை நித்திரைக்குச் செல்லும் முன் நினைவூட்டிப் பார்த்தால். சில இரவுகள் அது விரைவாக உறக்கத்தினுள் செல்வதற்கு உதவியதை உணர்ந்தாள். அனால் அது நடக்காத பொழுதுகளிலும் மிகவும் தளர்வாக இருப்பதை உணர்ந்தாள். தான் வயிற்றிலிருந்து மூச்சு விடுவதையும் அவள் அவதானித்தாள்.

தலையிடி அல்லது நெருக்கீட்டில் இருப்பது போன்று உணர்ந்த போதெல்லாம் நெருக்கீட்டைக் கையாளும் பொறிமுறையை முயற்சி செய்திருந்தாள். மிகவும் நெருக்கடியான நிலையை உணரும் பொழுது, மூச்சு வீதத்தைக் குறைப்பது மிகவும் சிரமமாக இருந்தது. ஆனாலும் நெருக்கீட்டு நிலைமையை கையாளும் பயிற்சியில் முன்னரே ஈடுபட்டதால், வழமையாக ஏற்படும் நெருக்கீட்டின் கடுமைத் தன்மை உணரப்படவில்லை என்றும் கூறினாள்.

முந்திப் பல நாட்களாக இறுக்கமான நிலையினை உணர்வதாக (Tension) அவதானித்திருந்தாள். ஆனால் இப்பொழுது. உடலை தளர்வு நிலையில் நாள் முழுக்கப் பேணியதால் அவளுக்கு நல்ல மனநிலையைப் பெற்றுக் கொள்ள அது உதவியது. அதனால் தனது குழந்தைகளுக்கும் நெருக்கீட்டைக் கையாளும் செயன்முறையைக் கற்பித்தாள். விரக்தியும் குழப்பமும் அடைந்த நிலையில், செயற்படுதல் எப்படி என்று கூறினாள்.

2. நெருக்கீட்டைக் கையாளும் பொறிமுறை - வீட்டில் செயற்பட்டதற்கான மீட்டல்

- குழப் பங்குபற்றியவர்களை அழைத்து கடந்த வாரம் நெருக்கீட்டைக் கையாளும் செயன்முறையின் அனுபவத்தை பகிரவிடவும்.

- இக்கலந்தரையாடல் பெரிய குழுவாகவோ, சிறுசிறு குழுக்களாகவோ அல்லது சோடியாகவோ அமையலாம்.

3. குழுப் பங்குபற்றுனர் நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதில் உள்ள பிரச்சினைகளைச் செவிமடுத்தலும் ஜீரணித்தலும்.

குறிப்பு : உங்களுக்குத் தரப்பட்ட நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதற்கு உதவிய உக்திகளைப் பார்க்கவும். (அனுபந்தம் - உ)

- குழுவின் ஏனைய உறுப்பினர்களுக்கு இப்பிரச்சினையைக் கையாளுவதற்கான யோசனைகளை முன்வைப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.



பிரச்சினைகளைக் கையாளவதற்கு ‘யாராவது, ஏதாவது யோசனைகளை முன்வைத்தார்களா?’
‘வேறு யாராவது இதுமாதிரியான ஒத்த பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருந்தார்களா? நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?’

பிரச்சினையைக் கையாளுவதற்கான மீட்டல் 30 நிமிடங்கள்

1. சம்பவ உதாரணத்தை வாசிக்கவும்.

சம்பவ உதாரணம்

“மேரி கணவருடன் சண்டையிடுதல் தொடர்பான பிரச்சினையை முழுமையாக தீர்க்கவில்லை. எவ்வாறாயினும், அவள் அப் பிரச்சினையினை ஓரளவு குறைத்துக் கொண்டாள். அவளால் கணவருடன் திட்டமிட்டபடி கதைக்க முடிந்தது. அவர் சொல்லி யிருந்தார், தனக்கும் அவளுடன் விவாதம் செய்வதில் விருப்பமில்லை என்று. அவர்கள் எப்படி தங்கள் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பது என்று பேசிக்கொள்ளவில்லை. தனது சிறிய தாயாருடன் கதைப்பது மனதுக்கு இதமாக இருப்பதுடன், நெருக்கடியைக் குறைப்பதாகவும் இருக்கிறது என்று புரிந்து கொண்டாள்.

அதே அமர்வில் மேரியும் பிரச்சினையைக் கையாளுதல் உதவியாளரும் இணைந்து அவள் எவ்வாறு கணவருடனான முரண்பாட்டைக் கையாளலாம் என்று கலந்துரையாடினர்.

பிரச்சினையைக் கையாளுதல் முறை 4ன் தீர்வினைப் பயன்படுத்த யோசித்தார்கள். கணவருடன் சண்டையைப் பற்றிக் கதைப்பது என்று தீர்மானித்தாள். கணவரும் தானும் இணைந்து பிரச்சினையைக் கையாளுதல் கோட்பாட்டினைச் செயற்படுத்தலாம், இருவரும் சேர்ந்து எல்லா வகையான தீர்வுகளையும் யோசிக்கலாம். அவர்களுடைய அளவுக்கதிகமான விவாதப் பிரச்சினைக்கு: இந்த விதமாக அவர்களுடைய பிரச்சினை பகிரப்படுவதுடன், மேரி தனித்தப் பிரச்சினையைக் கையாள்வது தவிர்க்கப்பட்டது. வரும் கிழமைகளில் எப்போது செய்வது என்று அவள் திட்டமிட்டாள்.”

குறிப்பு: கடந்த கிழமை கொடுக்கப்பட்ட பிரச்சினைகளைக் கையாளாதவர்களிடம் கவனம் செலுத்த மறக்க வேண்டாம். அவர்களுடன் தனியாக இணைந்து பிரச்சினையைக் கையாளலாம் அல்லது பெரிய குழுவாக இணைந்து செய்யலாம்.

2. பிரச்சினையைக் கையாளுதல் செயற்பாட்டினை இந்தக் கிழமை முடித்துக் கொண்ட குழுப் பங்குபற்றுனர்களை அழைத்து அவர்களது அனுபவத்தைப் பகிர வைக்கவும்.

- அனுபவத்தைப் பற்றிக் கேட்பதற்கு முதல், குழுப் பங்கு பற்றுனர்களை வீட்டில் செயற்படுதலைப் பற்றி அறிவூட்டவும்.
- ★ மூன்று விதமான மக்களை வீட்டுச் செயன்முறையில் இனங்காணலாம்.
 1. வெற்றிகரமாகத் தாங்கள் திட்டமிட்ட செயற்பாடுகளை செய்து முடித்தார்கள்.
 2. திட்டமிட்ட செயற்பாடுகளை முயற்சித்தார்கள். ஆனால் முடிக்க முடியவில்லை.
 3. திட்டத்தைச் செய்ய முடியவில்லை.
- ★ மூன்று விதமான அனுபவங்களும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியவை, அத்துடன் கட்டாயமாகப் பகிரப்பட வேண்டியவை (குறிப்பாக 2ஆம், 3ஆம் வகையினரும் சாதாரணமான மனிதர் என்பதைக் குறிப்பிடவும்).
- ★ ஒவ்வொருவரும் மற்றைய குழுப் பங்கு பற்றுனரின் அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- முடிந்தால் 3 குழுப் பங்குபற்றுனரின் செயற்றிட்டத்தை பெரிய குழுவில் மீட்டுப்பார்க்கலாம்.



“இந்தக் கிழமையில் யாராவது உங்கள் பிரச்சினைகளைப் பகுதியாகவே அல்லது முழுமையாகவே கையாண்டுள்ளீர்களா?” உங்களில் பிரச்சினையைக் கையாண்டு முடித்தவர்கள் என்ன செய்தீர்கள் என்றது பகிர முடியுமா?”

நேரத்தைக் கவனிப்பதை தவறாதீர்கள். பங்குபற்றுனர்கள் தங்கள் கதையை சுருக்கமாக கூறச் சொல்லுங்கள். இதனால் ஒவ்வொருவருக்கும் பகிரும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

3. குழுப்பங்குபற்றுனர்செயற்படதலிலுள்ள கஷ்டங்களை அறிதலும் அதனைச் சீர் செய்வதற்கான செயற்பாடும்.

- பிரச்சினைகளைக் கையாளும் உக்தியைப் பார்க்கவும் (அனுபந்தம் உ - பக்கம் 151):



“இப்பொழுது உங்களால் உங்கள் பிரச்சினைகளையும் கையாளும் திட்டத்தையும் ஒன்றுசேர்ப்பார்க்க முடிகிறது. சில சமயம் உங்கள் பிரச்சினைகளைக் கையாளும் செயற்பாடு வெற்றி அளிக்காவிட்டாலும் அல்லது உங்கள் செயற்பாட்டினைச் செயற்படுத்த முடியாது இருப்பினும் இந்த அனுபவங்களும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடியவையே ஆகும். இதனால் நீங்கள் தோற்றுவிட்டீர்கள் என்பது இல்லை. எங்கள் எல்லோருக்குமே இந்த அனுபவங்கள் ஒரு பாடம் கற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பமாக அமைந்தன. ஆகவே யாருக்காவது செயற்படுவதில் சிரமங்கள் ஏதாவது கடந்த வாரம் இருந்ததா?”

“என்ன வகையான சிக்கல்கள் அவர்களின் பிரச்சினையைக் கையாளும் செயற்பாடுகளில் கடந்த வாரம் காணப்பட்டன? அவற்றுள் யாருக்குச் சிக்கல்கள் இருந்ததோ அதனை எங்களுடன் பகிர்ந்துகொண்டால் நாம் குழுவாக அதனை ஆராய்ந்து பார்க்கலாம்?”

4. சிறுகுழுக்கள் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலைத் தொடர்தல்.

- இப்பகுதியைச் செயற்படுத்த நீங்கள் இரண்டு தேர்வுகளைச் செய்யலாம்: குழுவை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம் அல்லது சோடியாகப் பிரிக்கலாம்.
- பிரச்சினைகளைக் கையாளும் அட்டையை குழுப் பங்குபற்றுனர்செயற்பாட்டின் பார்வையில் படக்கூடியதாக காட்டவும்.

A. குழுவினை இரண்டாகப் பிரித்தல்:

- ஒவ்வொரு குழுவும் ஒருவரையொருவர் குழப்பாமல், எங்கெங்கே அமரலாம் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.
- ★ இரண்டு உதவி வழிப்படத்துனர் இருப்பின், ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு குழுவினை நெறிப்படுத்தலாம்.

- குழு பெரிதாக இருந்தால் அவர்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தல்களை ஒன்று சேர வழங்கிய பின்னர் 3 அல்லது 4 பேர் கொண்ட சிறு குழுக்கலாகப் பிரிக்கலாம்.
- நேரத்தைப் பற்றிக் கவனமாக இருங்கள். ஏனெனில் குழுப்பங்கு பற்றுனர்ர்கள் சிறு குழுக்களாகப் அமைந்தால் ஆறுதலாகச் செயற்படுவார்கள்.
 1. குழு 1 - முன்னரே கொடுக்கப்பட்ட பிரச்சினைகளைத் தொடர்ந்து கையாள விரும்பும் பங்குபற்றுனர் குழு.
 2. குழு 2 - புதியதொரு பிரச்சினையைக் கையாள விரும்பும் குழு (அதாவது அவர்களின் முதற்பிரச்சினை கையாளப்பட்டது அல்லத தீர்க்கப்பட்டு விட்டது அல்லது பங்குபற்றுனர் முதலாவது பிரச்சினை தீர்க்க முடியாது என்று உணர்ந்தால்).

பேசக்கூடிய விடயம்:



“நாங்கள் இப்பொழுது நிறு குழுக்களாக வேலை செய்யப் போகிறோம். கடந்த வாரம் கையாண்ட பிரச்சினையைத் தொடர விரும்பும் குழுவினர் இங்கே அமரவும் (ஒரு இடத்தைக் காட்டவும்). புதிய பிரச்சினையைக் கையாள விரும்புவர்கள் அங்கே அமரவும். தயவு செய்து உங்களுக்கு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு விரைவாகச் சென்று அமர்ந்து நேராகவே வேலையை ஆரம்பிக்கவும்.”

B. சோடிகள்

மாற்றீடாக நீங்கள் சோடியாகப் பிரிக்கலாம். ஒருவரின் செயற்றிட்டம் பெரிய குழுவில் விவாதிக்கப்பட்டதும், மற்றவரின் செயற்றிட்டம் இன்னமும் விவாதிக்கப்படாததும், முதலாவது நபர் மற்றவரின் செயற்றிட்டத்தை மீட்பதில், உதவி செய்வதுடன், அதே பிரச்சினையை ஆராயலாம் அல்லது இருவரும் புதிய பிரச்சினையை கையாளத் திட்டமிடலாம்.

5. பின்வருமாறு ஒவ்வொரு குழுவினையும் அல்லது சோடியினையும் வழிநடத்தவும்:

குழு 1: கடந்த வாரப் பிரச்சினைகளைத் தொடர்ந்து கையாளுபவர்கள்.

பங்குபற்றுனர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள், இப் பிரச்சினையைக் கையாளுவதற்கு படி 2, 3ஐ மீளாய்வு செய்து ஆரம்பிக்கவும்.

- ஒவ்வொருவரையும் அவர்கள் தீர்வு காணத் தேர்ந்தெடுத்த பிரச்சினையினை சத்தமாக கூற வையுங்கள்.
- நீங்கள் கடந்த வாரமே இவற்றை எழுதி வைத்திருக்கின்றீர்கள் என்பதை ஞாபகம் வைத்திருங்கள்.
- பங்குபற்றுனர்களின் பதில்கள் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கின்றதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.
- இப்பிரச்சினைகள் இன்னமும் தீர்க்கப்படக் கூடியவையா என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

படி 4ஐ ஆரம்பித்தல்.

- முதலில் ஒரு பங்குபற்றுனரைத் தேர்வு செய்து அவரைப் பிரச்சினையினைப் பேச வையுங்கள்: அவர் தனது பிரச்சினையினைக் குழுவில் பேச தயக்கம் காட்டவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஏதாவது தீர்வு கடந்த கிழமையில் கிடைக்கப்பெற்றதா என்பதனையும் பங்குபற்றுனரைக் கேளுங்கள்.
- பல புதிய தீர்வுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்குமாறு கூறுங்கள்.
- மேலும் சாதகமான தீர்வுகளை முன்வைக்குமாறு குழுவினருக்குக் கூறுங்கள்.
- சில பழைய தீர்வுகளும் (கடந்த கிழமை) முன்வைக்கப்படலாம், சில புதிய தீர்வுகளும் சேர்க்கப்படலாம்.

படி 5ஐக் குறித்த பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினையுடனேயே தொடருங்கள்.

- பங்குபற்றுனரைக் கேளுங்கள், 'எதிர்த் தீர்வுகள் நடைமுறைச் சாத்தியமானதும் மிகவும் பொருத்தமானதும்' என்று.

படி 6ஐக் குறித்த பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினையுடன்

- பிரச்சினைக்கான அடுத்த கிழமை செயற்றிட்டத்தினைத் திட்டமிடுவதற்கு பங்கு பற்றுனருக்கு உதவுங்கள்.

இப்பிரச்சினைக்கான தீர்வை அடைவதற்கு எது முதற்படியாகும்?



“உங்களுடைய பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொண்டதாக கண்ணை மூடிக் கற்பனையில் உருவகித்துப்பாருங்கள். ஒவ்வொரு படிமுறையிலும் எப்படித் தீர்வை அடைந்தீர்கள் என்பதனை விபரமாகக் கூறுங்கள்.”

- மீளவும் படி 2-4 வரை அடுத்தடுத்த பங்குபற்றுனர்களின் பிரச்சினையினைச் செயற்படுத்துங்கள்.

குழு 2: புதிய பிரச்சினையைக் கையாளுபவர்கள்

பிரச்சினையைக் கையாளும் பொறிமுறையை ஆரம்பத்திலிருந்து வாசியுங்கள்.

1. படி 1'ல் ஆரம்பிக்கவும் மீளாய்வு செய்யவும். அவர்கள் கடந்த கிழமை வகுத்தவற்றையும் இவற்றுடன் அல்லது புதிய பிரச்சினைகள் சேர்க்கப்பட்ட அட்டவணையினை மீளாய்வு செய்யவும்.
2. படி 2'க்குச் செல்லுங்கள் - தெரிவு செய்யும் பிரச்சினையைச் சத்தமாகக் கூறுமாறு கேளுங்கள்.
 - அடுத்த பங்குபற்றுனரிடம் செல்ல முன் ஒவ்வொருவருக்கும் படி 3'ஐ செய்வதற்கு உதவி செய்யுங்கள் (பிரச்சினையை குறிப்பாக வரையறைப்படுத்தவும்)
 - ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினையையும் எழுதிக்கொள்வதனையும்: அதனால், குறித்த பிரச்சினை ஞாபகத்திலிருக்கும் என்பதனையும் கருத்தில் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.

3. ஒரு பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினையைத் தேர்வு செய்து குழுவாக வேலை செய்யுங்கள். அவர் குழுவில் தன் பிரச்சினையினைத் தெரிவிக்கத் தயக்கம் காட்டவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
4. தொடர்ந்து படி 4'ற்குச் செல்லுங்கள்.
 - முதலில் பல சாதகமான தீர்வுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்குமாறு பங்குபற்றுனர்களைக் கேளுங்கள்.
 - மேலும் சாதகமான தீர்வுகளை முன்வைக்குமாறு குழுவினரிடம் கேளுங்கள்.
5. அடுத்த படிக்குச் செல்ல முன் பங்குபற்றுனர்களைக் கேளுங்கள், 'அடுத்த படி எது என்று' (உ-ம்: சரி, நாங்கள் தெரிவு செய்த பிரச்சினை படி 2;ல் உள்ளது, அடுத்த படி எதுவாகும்)?
 - இது ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனருக்குமான பிரச்சினைகளைக் கையாளும் படிமுறைகளைத் தொடர்தலை விளங்கிக் கொள்ள உதவும்.
6. படி 5- குறித்த பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினையுடன் தொடரவும்.
 - முதலில் பங்குபற்றுனரைக் கேளுங்கள், 'எப்படியான தீர்வுகள் நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான பிரச்சினையைத் தீர்க்கவும் உதவி செய்யும்?' என்று.
7. படி 6;ஐ குறித்த பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினையுடன் தொடரவும்.
 - பங்குபற்றுனருக்கு வரும் கிழமைக்கான செயற்றிட்டத்தினைத் தீட்டுவதற்கு உதவிபுரியுங்கள்.

இப்பிரச்சினைக்கான தீர்வை அடைவதற்கு எது முதற்படியாகும்?



“கண்ணை மூடிக்கற்பனையில் உருவகித்தப்பாருங்கள், உங்களுடைய பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொண்டதாக, ஒவ்வொரு படிமுறையையும் விபரமாக பயன்படுத்தி எப்படித் தீர்வை அடைந்தீர்கள் என்பதை இப்பொழுது கூறுங்கள்.”

8. அடுத்த பங்குபற்றுனரின் பிரச்சினையுடன் படி 2-4 வரை மீளவும் செய்யவும்.

தொடங்குவோம் தொடருவோம்: அறிவூட்டலும் சம்பவ உதாரணமும் 20 நிமிடங்கள்

தொடங்குவோம் தொடருவோமின் நோக்கங்கள்

- இடையூறுகள், மக்களை மனச்சோர்வு நிலையிலும் செயற்பாடற்ற நிலையிலும் நிறுத்திவிடும் என்பதை குழும் பங்குபற்றினருக்குத் தெளிவுபடுத்துக.
- இச்செயற்பாடின்பமையும் சோர்வு நிலையும் சாதாரணமானது (ஆபத்தான நிலை அல்ல) என்பதை குழும் பங்குபற்றினருக்குத் தெளிவூட்டுங்கள்.
- தயார்ப்படுத்தலும், செயற்படுத்தலும் செயற்பாடின்பம் விஷ வட்டத்தினை உடைத்து செயற்படு நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது என்பதைப் பங்குபற்றினருக்குக் கற்பியுங்கள்.
- தொடங்குவோம் தொடருவோமில் மக்களின் உற்சாக நிலையைக் கூட்டவதுடன் அவர்களின் பிரச்சினையைக் கையாளும் தன்னம்பிக்கையையும் கூட்டுகின்றது.

தொடங்குவோம் தொடருவோமிற்கான படிகள்

1. சம்பவ உதாரணத்தை வாசிக்கவும்

சம்பவ உதாரணம்

“தாயார் இறந்ததிலிருந்து மீனா சோர்ந்து போனாள். வழமையாக அவள் மகிழ்ச்சியாக, நட்பான சமூகப் பழக்கங்களைக் கொண்டவள். கிராமத்திலுள்ள நண்பர்களைப் போய் பார்ப்பாள்.”

“அவளுக்கு, துணியில் பூப்போடும் வேலையும் பிள்ளைகளுடன் நேரம் செலவிடுவதும் பிடிக்கும். வீட்ட வேலைகள் எல்லாவற்றையும் செய்து முடிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைவாள். அவளுடைய தாயார் இறந்தவுடன் அவள் இவ்வேலைகளைச் செய்வதை நிறுத்திவிட்டாள். ஒரு வருடம் கடந்தும் அவளின் மனச்சோர்வு நிலை மோசமடைந்ததுடன் அவளுக்கு இவ் வேலைகளைச் செய்வதெல்லாம் கடினமாகப் பட்டது. அவள் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும் என்ற வேலைகளை மட்டும் செய்து கொண்டிருந்தாள். ஆனாலும் சில சமயங்களில் இதுவுமே

கடினம் என்று உணர்ந்தாள். உதாரணமாக: குளிப்பது, பாத்திரம் கழுவுவது, வீடு துப்பரவாக்குவது போன்றவை கூட கஷ்டமாக இருந்தன.

மீனா ஆரம்பத்தில் மீளவும் மகிழ்ச்சியைப் பெறுவது முடியாது என்று நம்பியிருந்தாள்.

2. தொடங்குவோம் தொடருவோம் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளல் பிரச்சினையைக் கையாளுதல் - 3'ம் கோட்பாட்டினை அறிமுகப்படுத்தல்.

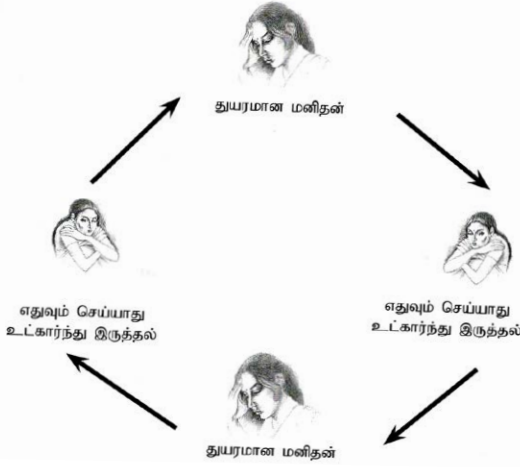
கவனத்தில் எடுக்கவேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்:

- இடையூறு நிலை மக்களின் உணர்வினைத் துன்ப நிலைக்குக் கொண்டு செல்வதுடன் நம்பிக்கையினத்திற்கும் உட்படுத்தும்.
- காலப்போக்கில், இவ்வுணர்வு நிலை முன்னேறாதுவிட்டால், மக்கள் சக்தியற்ற நிலையினையும், வேலை செய்வதற்கு உந்துதல் தேவைப்படுவதையும் உணர்வார்கள்.
- வழமையாக மகிழ்ச்சியான விடயமாக உணரும் விடயங்களை மகிழ்ந்து அனுபவிக்க முடியாதிருப்பர்.
- இதுவொரு சுழற்சி விஷவட்டத்தினை ஆரம்பிக்க முடியும். அதனை செயற்பாடினமை விஷவட்டம் என அழைக்கலாம்.

செயற்பாடினமை விஷவட்டத்தினைக் காட்டி விளங்கப்படுத்தவும்.

- ஒரு பெரிய செயற்பாடினமை விஷவட்டத்தினை முழுமையாக ஓரிடத்தில் ஓட்டவும்.
- ஆறுதலாக விளங்கப்படுத்தவும். ஒவ்வொரு பகுதியையும் குறிப்பிட்டுக் காட்டவும். மனச்சோர்வு, வழமையாக வேலை செய்வதை நிறுத்துகிறது. அது மீண்டும் மனச்சோர்வு நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. இது மீண்டும் வேலையைக் கடினமாக்குகின்றது. இதனால் மேலும் ஒதுங்கியிருக்க வைக்கிறது.
- சம்பவ உதாரணத்தினூடாகச் செயற்பாடினமை விஷவட்டத்தினை மேலோட்டமாக அறிமுகப்படுத்தவும்.

செயற்பாடின்மை விஷவட்டம்



இங்கு குறிப்பிட்ட விஷ வட்டம் அல்லது நான் குறிப்பிட்டதுபற்றி (சம்பவ உதாரணத்தைப் பெயரிடவும்). உங்களில் யாருக்காவது நன்றாகத் தெரிந்திருந்ததா? யாராவது இன்ப துன்பமான மனவணர்வினை ஏற்படுத்திய அனுபவத்தினையும் செயற்படாத நிலையினையும் எங்களுடன் பகிர முடியுமா?

செயற்பாடின்மை விஷவட்டத்தினை விளங்கிக் கொள்வதற்காக அவர்களுடைய கதையில் கேட்கவேண்டிய தூண்டற் கேள்விகள்:



“அதனால் எப்பொழுது துன்பமாக உணர்ந்தீர்கள்? எந்தக் குறிப்பிட்ட செயற்பாடு செய்யக் கடினமானதாகவோ அல்லது அதைச் செய்வதால் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க முடியாமலோ இருந்தது?”

“இந்த மாதிரியாக உணரும் போது உங்களால் வீட்டு வேலைகளை முடிக்கக் கூடியதாக உள்ளதா? நண்பர்களைப் பார்க்கவோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பார்க்கவோ முடிகின்றதா?”

“நீங்கள் இவ்வாறு செயற்பாடுகளை நிறுத்தியவுடன் உங்கள் மனநிலைக்கு என்ன நடந்தது?”

4. எவ்வாறு செயற்பாடினமை விஷவட்டம் உடைக்கப்படுகின்றது என்று கலந்துரையாடவும்.

- குழுப்பங்குபற்றுனர்களின் கதைகளிலிருந்த பொதுவான விடயங்களையும் முக்கிய கருத்துக்களையும் தொகுத்தக் கொள்ளுங்கள். பின்வரும் கருத்துக்களை மீள வலியுறுத்துங்கள்.
 - ✧ மனம் சோர்ந்த நிலையில் செயற்படுவது கடினமான விடயமாகும்.
 - ✧ மனம் சோர்ந்த நிலையில் மகிழ்ச்சியான விடயங்களை அனுபவிக்க மாட்டார்கள்.
 - ✧ ‘நீங்கள் முக்கியமான வேலைகளிலும் மகிழ்ச்சியான செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாத பொழுது உங்கள் உணர்வு முன்னேற்றம் அடையவில்லையா? (முன்னரைவிட மோசமடைந்ததா?)’
- பங்குபற்றுரைக்குக் கூறுங்கள், இவ் விஷவட்டத்தினை உடைப்பதில் முனைப்புடன் செயற்பட வேண்டுமென்று.

முன்மொழியப்படும் உரையாடல்



“அனேகமாக பலர் நினைக்கின்றார்கள் நன்றாக உணர்கின்ற போது செயற்பட ஆரம்பிப்பேன் என்று. அல்லது நான் சக்தியுடையவனாக வரும்போது என்னால் செயற்பட முடியும் என்று. உண்மையில் மறுதலைதான் உண்மையானது. செயற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால்தான் ஒருவரை சக்தியுடையவனாக உணர வைக்க முடியும். இதனால் தான் பலர் நன்றாக உணர்வதில்லை. அவர்கள் செயற்படும் நிலை அடையும் வரை இவ்வட்டத்தினை உடைப்பதற்கு நீங்கள் நன்றாக உணராவிட்டாலும் மீளவும் செயற்பட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.”

5. சம்பவ உதாரணத்தை வாசியுங்கள்

சம்பவ உதாரணம்:

“கலா - தயார்ப்படுத்தலும் செயற்படுத்தலும் என்பதைக் கேட்டவுடன் தான் செயற்பாடின்மை விஷவட்டத்தினுள் அகப்பட்டுள்ளதை தெரிந்து கொண்டாள். எல்லா நேரங்களிலும் களைப்பாக உணர்வுதால் எவ்வாறு செயற்பட ஆரம்பிக்க முடியும் என்று தெரியாதிருந்தாள். மேலும் அவளது தலைவலி ஏதாவது செய்யும் பொழுது உணரப்படவில்லை என்பதனையும் அறிந்து கொண்டாள்.”

இடைவேளை

20 நிமிடங்கள்

தொடங்குவோம் தொடருவோமை ஆரம்பிக்கும் முன்னர், கடந்த அமர்வுகளின் தொகுப்பினைக் கூறவும்.

- நெருக்கடியைக் கையாளுதல் மீட்கப்பட்டது.
- பிரச்சினையைக் கையாளுதல் மீட்கப்பட்டது - (முக்கிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்)
- தொடங்குவோம் தொடருவோம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
- தொடங்குவோம் தொடருவோம் பற்றிய குழுப் பங்குபற்றுனரின் அறிவை கேள்வி மூலம் பரீட்சித்து பாருங்கள்.

“தொடங்குவோம் தொடருவோம்” குழுப் பங்குபற்றுனர் செயற்பாடு
50 நிமிடங்கள்

1. சுருக்கமாகத் தயார்ப்படுத்தலுக்கும் செயற்படுத்தலுக்குமான அறிவூட்டலை மீட்கவும்.
- சம்பவ உதாரணத்தை உதவிக்கு பயன்படுத்தவும்

கருத்தில் கொள்ளவேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்:

- தயார்ப்படுத்தலும் செயற்படுத்தலும், மீளவும் செயற்படவைக்க உதவுகின்றது.
- செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கூட்டும்.
- நாம் குழுப் பங்குபற்றுனர் மீளவும் செய்ய விரும்பும் ஒரு எளிமையான செயற்பாட்டினை தெரிவு செய்வோம்.
- இந்தக் கிழமை இந்தச் செயற்பாடு மகிழ்ச்சிக்குரியதாகும்.
- அடுத்த அமர்வில் ஒரு முக்கியமான வேலையினைத் தேர்ந்து கொள்வோம்.

2. பெரிய குழு விவாதம்: குழுப்பங்குபற்றுனர் தமக்கு மகிழ்ச்சியான செயற்பாட்டினைத் தேர்வு செய்வதற்கு உதவவும்.

- குழுப் பங்குபற்றுனர்களை அழைத்து ஒரு மகிழ்ச்சியான செயற்பாடு ஆரம்பிக்க நினைப்பதை கூறவைக்கவும்.
 - பங்குபற்றுனர்களுக்கு நேரமளித்து தமது செயற்பாட்டினை தீர்மானித்துவிட்டு அவர்களில் குழுவில் தமது எண்ணத்தைக் கூறத் தயாரானவர்களின் கைகளை உயர்த்தக் கேட்கவும்.
 - தெரிவு செய்ய ஆரம்பியுங்கள், செயற்படுவதற்கு பங்குபற்றுனர்களின் தேர்வுகளிலிருந்து தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - என்ன செய்வதென்று தெரியாத பங்குபற்றுனர்களின் தேர்வுகளுக்கு உதவியளியுங்கள்.



“மற்றவர்கள் தெரிவு செய்ததொன்றை நீங்களும் தெரிவு செய்ய விரும்புகின்றீர்களா?”

“ஒரு வருடத்திற்கு முன்னர் நீங்கள் மகிழ்ந்த விடயத்தினைக் கூறுங்கள்.”

- இறுதியாக, ஒவ்வொருவராக அழைத்து, குழுப் பங்குபற்றுனர் மகிழ்ச்சியடையும் உதாரணங்களைக் கூறவிடவும். பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறுங்கள், இவ்விடயங்களைப் பற்றி யோசித்துக் கலந்துரையாடிய

பின் மீண்டும் வரவும் என்று. ஒவ்வொருவரும் ஒரு செயற்பாட்டினை தீர்மானிக்க விடவும்.

முன்வைக்கப்படும் உரையாடல்:



“நீங்கள் செய்தவற்றை யோசித்துப்பாருங்கள், என்ன மகிழ்ச்சியான விடயம் ஒன்றை மீளவும் ஆரம்பிக்கலாம் அல்லது மேலும் கூட்டலாம் என்று”

உதாரணமாக, இடைவேளையில் மற்றவருடன் பேச்சுக் கொடுத்தல், அயலில் வசிக்கும் பங்குபற்றினருடன் இணைந்து குழுவிற்குச் செல்லுதல், இன்னொரு பங்குபற்றினரை அழைத்தக் கொண்டு தேனீர் அருந்தச் செல்லுதல் போன்றவை.

சம்பவ உதாரணத்தில் உள்ளது போன்று ஒரு செயற்பாட்டினை ஆரம்பியுங்கள். அது மிக எளிமையானதாகவும் இலகுவாகச் செய்து முடிக்கக்கூடியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

- குழு இச் செயற்பாட்டினை முடிப்பதற்கு எல்லாப் படிமுறைகளையும் பங்குபற்றினரிடம் கேளுங்கள். உதாரணமாக

நண்பரைச் சந்திப்பது என்பது புறப்படுதல், நடந்து சென்று அவரைச் சந்தித்தல் எனப் பல செயற்பாடுகளைக் கொண்ட வேலையாகும். மனச்சோர்வடைந்தவருக்குச் இதனை முதலாவது செயற்பாடாகத் தெரிவு செய்தால், இது கடனமான ஒன்றாக உணரப்படும்.

- எளிமையான செயற்பாடு என்பது வீட்டில் செய்யக்கூடியதாகவும் அதிகளவான வளங்களோ, மனிதர்களோ தேவைப்படாததாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

உதாரணமாக பாடுதல், நடனமாடுதல், குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல், அயலவர்களுடன் போய் வருதல், இயற்கையை இரசித்தல். குளித்தல், ஒருவரின் முடியை வாரிவிடுதல் போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

3. பங்குபற்றுனருக்கு உதவியளியுங்கள், தெரிவுசெய்த செயற்பாடுகளை சிறிதாக, கையாளக்கூடிய படிமுறைகளாக வகுத்துக் கொள்வதற்கு.
- இந்த வகுத்தல் பெரிய குழுவாகவும் செயற்படலாம் அல்லது போதுமான உதவியாளர்கள் இருப்பின், சிறு குழுக்களாகவும் செயற்படலாம்.

பயன்படுத்த முன்வைக்கப்படும் கேள்விகள்:



“இப் படிமுறைகள் உங்கள் செயற்பாட்டினை முடிப்பதற்கானவையாக அமைந்திருக்கும். கண்களை முடிக்கொண்டு கற்பனையில் நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் எப்பொழுது இறுதியாக இச் செயற்பாட்டினைச் செய்தீர்கள் என்று. நான் எழுதுகிறேன், நீங்கள் அச் செயற்பாட்டினை விபரமாகக் கூறமுடியுமா?”

உதவியாளரின் குறிப்பு: தொடங்குவோம் தொடருவோமில்

கொடுக்கப்பட்ட பங்குபற்றுனர் மனச்சோர்வாகவும், செயற்பாடற்றும், இழுவிரக்கத்துடனும் காணப்படுவாராயின், எல்லா வேலைகளும் மிகச் சிறிதாகவும் செயற்படுத்தக்கூடியதாகவும் பிரிக்கப்படல் முக்கியமாகும். ஏனெனில், பங்குபற்றுனர் வேலையைச் சுமையாக உணராதிருக்கும் செயற்பாட்களில் வெற்றியை உணர்ந்துகொள்வதற்கும் உதவியளிக்கும். தன்னம்பிக்கையைக் கூட்டவதுடன், மனமகிழ்ச்சியையும் உணரவைக்கும்.

உதாரணமாக, துணியில் பூப்போடுதல் என்பது மிகவும் சுமையான வேலையாகப் பங்குபற்றுனர் உணரலாம். அதனால் இவ்வேலையை பின்வரும் படிகளாகப் பிரிக்கலாம். தேவையான பொருட்களைச் சேகரித்தல். அவற்றைப் பூப்போடும் வேலை செய்வதற்கு வசதியான ஓரிடத்தில் வைத்தல், இன்னொரு நாள் ஒரு 10 நிமிடங்கள் மட்டும் பூப்போடும் வேலையைச் செய்யுங்கள். இதிலிருந்த வேலையைத் தொடர்ந்து செய்து முடிக்கலாம். அடுத்த உதாரணம் வேலையுடன் கூடியது: வீட்டைத் துப்பரவு செய்தல், சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்துச்

செயற்படுத்துதல் (உ-ம் சமயலறை, படுக்கையறை) அதிகம் கையாளக்கூடியதும் செயற்படுத்தி முடிக்கக் கூடியதுமாக அமையும்.

4. பங்குபற்றுனர்களுக்கு செயற்பாடுகளைப் படிமுறையில் ஒழுங்குபடுத்த உதவுங்கள்.

- கலந்துரையாடுங்கள்: ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனரும் எந்த நாள். எந்த நேரம் இதைச் செய்யப் போகிறார்கள் என்பதை அவர்களையே முடிந்தவரைக்கும் தீர்மானிக்கவிடவும்.
✧ இத்திட்டங்களை எழுதுவதன் மூலம் அடுத்த அமர்வில் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.
- வரும் கிழமை, பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை எவ்வாறு பங்குபற்றுனர் தாமாகவே ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டு படிமுறைகளைச் செய்து முடித்தார்கள் என்று கலந்துரையாடவும்.

5. செயற்பட ஆரம்பிப்பது என்பது சிரமமாக இருக்கலாம் என்று ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

- அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லாவிட்டாலும், செயற்பாடுகளைச் செய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- மனம் லேசாக உற்சாகமடையாதென்றும் நீங்கள் செயற்பட்டுக் கொண்டிருங்கள் அது நடக்குமென்றும் தெரியப்படுத்துங்கள்.



“பல பேருக்குச் செயற்படுவது என்பது மிகவும் கடினமானதொன்றாகும். ஆனால் பல பேருக்குச் செயற்படத் துவங்கியதும், தொடர்ந்து செயற்படுவது இலகுவானதாக இருக்கின்றதென்று என்னால் நம்பிக்கை தரமுடியும்.”

பயன்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடு: முழங்காலில் தட்டதல், கைதட்டுதல். விரல்களால் சுண்டுதல். இந்த விளையாட்டானது எவ்வாறு ஒரு செயற்பாட்டினை ஆரம்பிப்பது சிரமமானது என்பதனையும் ஆரம்பித்தவுடன் இலகுவாகச் செயற்பட முடியும் என்பதனையும் விளங்கப்படுத்துகின்றது.

படி 1. கைதட்டும் விளையாட்டானது பின்வரும் செயற்பாட்டு ஒழுங்குமுறையில் அமைய வேண்டும்.

1. முழங்காலை இரு கைகளாலும் தட்டுதல்.
2. கை இரண்டையும் தட்டுதல்.
3. வலது கையின் விரல்களால் சுண்டுதல்.
4. இடது கையின் விரல்களால் சுண்டுதல்.
5. முழுக்குழுவினரும் இவ்விளையாட்டைத் தொடரும் வரை செய்யவும்.

படி II. 1. பயிற்சி உதவியாளர் ஒருவர் இவ்விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

2. தங்கள் வலது கையைச் சுண்டும் பொழுது தமது பெயரையும், இடது கையைச் சுண்டும் பொழுது குழு உறுப்பினர் ஒருவரின் பெயரினையும் கூற வேண்டும்.
3. இன்னொருவரின் பெயரை எழுமாறாகக் கூப்பிடவும்.
4. இவ்வாறு தொடர்ந்து பெயர்களைக் கூப்பிட வேண்டும் (வலது கை தனது பெயர் இடது கை வேறு ஒருவரின் பெயர்).
5. இச்செயற்பாடு தவறு ஏற்படும் வரை தொடர்ந்து செய்யப்பட வேண்டும். மீண்டும் சிறித நேரத்திற்கு ஒரு புதிய விளையாட்டினை அரம்பித்து பெயர்கள் கூப்பிடவும்.

விளையாட்டினை நிறைவு செய்யும் பொழுது தொடங்குதலும் செயற்படுத்தலும் படி 5 உடன் தொடர்புபடுத்திக் கதையுங்கள்.

ஒரு செயற்பாட்டினை ஆரம்பிப்பது என்பது மனச்சோர்வு நிலையினையோ அல்லது சக்தியற்ற நிலையினையோ நீங்கள் உணரும் பொழுதுமிகவும் சவாலான விடயமாகும். செயற்பாட்டினை சிறுசிறு படிகளாக்கி. இலகுவான படியில் ஆரம்பித்து, அடுத்தடுத்த படிகளுக்கு போகலாமென்று உணரும் போது, மற்றய படிகளை அதிகரித்துக் கொண்டு போவது உதவியாக இருக்கும். இங்கு இந்த விளையாட்டில் நாம் செய்ததை போன்று அதாவது விளையாட்டைச் சரியாகப் பின்பற்றியதும் தொடர்ந்து இடையூரின்றிச் செயற்படக்கூடியதாக அமைந்தது. தொடங்குதலும் தொடருதலும் இது போன்ற பொறிமுறையே.

நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்

10 நிமிடங்கள்

1. ஏன் இந்த தந்திரோபாயங்கள் உதவியாக இருக்கும் என பங்கு பற்றுனர்ர்களுக்கு ஞாபகமூட்டுங்கள். இந்த தந்திரோபாயங்கள் உடலை தளர்வடையச் செய்து நெருக்கீடு குறைவாக உள்ளதென்ற உணர்வை ஏற்படுத்துவதுடன் இறுக்கங்களை தளர்வடையச் செய்யும் என்பதை பங்கு பற்றுனர்ர்களுக்கு ஞாபகமூட்டுங்கள்.
2. நெருக்கீட்டைக் கையாளுகை செய்வதற்கு குழுவை வழிப்படுத்தல்.
3. படிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்:
 1. பங்குபற்றுனர்ர்கள் அவர்களது உடலைத் தளர்வடையச் செய்தல். (கைகளையும், கால்களையும் அசைத்தல், தலையை இரு பக்கங்களுக்கும் அசைத்தல், தோள்பட்டையை பின்பக்கமாக சுற்றுதல்).
 2. பங்குபற்றுனர்ர்களை அவர்களுடைய வயிற்றினூடாக சுவாசிப்பதற்கு அறிவுறுத்தல் (வயிற்றில் பலூன் இருப்பது போன்று).
 3. அனைவரும் மேற்குறித்த படி 2'ல் பரீட்சயமானதும் உட்சுவாசத்தை 3 செக்கன்களுக்கும் வெளிச்சுவாசத்தை 3 செக்கன்களுக்கும் ஆக ஒரு நிமிடம் வரை தொடர்தல்.
 4. பயிற்றுவிப்பாளர் செக்கன்களை எண்ணுவதற்குப் பதிலாக பங்குபற்றுனர்ர்கள் தாமாகவே எண்ணிச் சுவாசிப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்தவும். அல்லது மெதுவாக சுவாச ஒழுங்கை தொடர்தல் (மணிக்கூடு இருக்கும் பட்சத்தில் 'ரிக் ரிக்' ஒலியைப் பின்பற்றி செக்கன்களுக்கேற்ப மெதுவாகத் தொடர்தல்).
 5. பல நிமிடங்களுக்கு இவ்வாறு தொடர்தல்.

அமர்வு முடிவு

05 நிமிடங்கள்

1. அமர்வில் பயனுள்ளதாக கற்றுக்கொண்ட ஒரு விடயத்தைக் கூறுமாறு பங்குபற்றுனர்ரைக் கேளுங்கள்.

- நீங்கள் சுருக்கமான தொகுப்பினைச் செய்யுங்கள்.
2. நெருக்கீட்டைக் கையாளும் செயன்முறையை ஒழுங்காகச் செயற்படுத்துமாறு பங்குபற்றுனருக்கு ஞாபகமூட்டுங்கள்.
 3. பிரச்சினையைக் கையாளும் திட்டத்தினை முழுமையாகச் செயற்படுத்தவும் அடுத்த அமர்வில் இது பார்க்கப்படும் என்றும் பங்கு பற்றுனருக்கு நினைவுறுத்துங்கள்.
 4. அடுத்த அமர்வின் இடத்தினையும் நேரத்தினையும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

அமர்வு 04

குழு அமர்வு 4 : சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்தல்		
விடயம்	நேரம் (நிமிடங்கள்)	பயன்படு பொருட்கள்
வருதலும் குழுவாக அமர்தலும்	20 (நிமிடங்கள்)	சிற்றூண்டிகள்
வரவேற்றலும் பொதுவான மீளாய்வும்	5 (நிமிடங்கள்)	பெயர் அட்டைகள்
நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதலை மீட்டல்	15 (நிமிடங்கள்)	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள்
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீட்டல்	35 (நிமிடங்கள்)	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள்
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வும் (பழைய புதிய பிரச்சினைகளுடன் தொடர்தல்)	25 (நிமிடங்கள்)	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள்
தொடங்குவோம் தொடருவோம் மீளாய்வும் (பழைய புதிய செயற்பாடுடன் தொடர்தல்)	30 (நிமிடங்கள்)	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள், செயற்பாடின்மை விஷுவட்ட விளக்கப்படம்

இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		
சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் - சுற்றல் மற்றும் உதாரணம்	20 (நிமிடங்கள்)	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள்
சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் - பங்காளர் திட்டமிடல்	30 (நிமிடங்கள்)	
நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல்	5 (நிமிடங்கள்)	
அமர்வை முடித்தல்	10 (நிமிடங்கள்)	

அமர்வின் குறிக்கோள்

1. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மீளாய்வும் (5 நிமிடங்கள்)
2. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்வு (20 நிமிடங்கள்)
3. தொடங்குவோம் தொடருவோம் மீளாய்வு செய்தல் (20 நிமிடங்கள்)
4. சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் (30 நிமிடங்கள்)
5. நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல் (10 நிமிடங்கள்)
6. அமர்வுகளுக்கு இடையில் உத்திகளைப் பாவித்தலும் 4;ம் அமர்வினை நிறைவு செய்தலும் (5 நிமிடங்கள்)

1. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான மீளாய்வு (5 நிமிடங்கள்)

உதவிநாடிக்கு மனநலக்காட்டி மதிப்பீட்டை வழங்குக. அவர்களின் பதிவை அடிப்படையாகக் கொண்டு கடந்த வாரத்தின் மீளாய்விற்கான விமர்சனத்தை முதல் 5 நிமிடத்திற்கு செய்க. எந்த உத்தியினதும் முன்னேற்றத்தினை கலந்துரையாடுக. அவர்களின் கேள்விகள் அனைத்திற்கும் பதிலளிக்குக.

2. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை மீளாய்விடுதல் (20 நிமிடங்கள்)
 மூன்றாம் அமர்வில் தரப்பட்ட குறிப்புக்களை இம் அமர்விற்கும் பயன்படுத்துக.

3. தொடங்குவோம் தொடருவோம் என்பவற்றை மீளாய்விடுதல் (20 நிமிடங்கள்)

- கடந்த வாரத்திற்கான செயற்பாடுகளை உதவிநாடியால் முடிக்க முடியாமல் போயிருந்தால், அவற்றிற்கான காரணத்தினையும், அவற்றை தீர்க்கக் கூடிய வழிமுறைகளையும் கலந்துரையாடுக.
- செயற்பாடுகளை நிறைவு செய்யக்கூடியவாறு நேரத்தை ஒதுக்குவதற்கு திட்டமிடுதல், பக்கபலமான நபரை ஒழுங்கு செய்தல், செயற்பாடுகளைச் செய்து முடிக்கும் வரையில் மற்றைய குடும்ப அங்கத்தவர்களை ஒழுங்கு செய்தல்.
- செயற்பாட்டைச் செய்து முடிப்பதற்கான தடைகள் அல்லது சிரமங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.
- செயற்பாடுகளை நிறைவு செய்த நபர்களின் நன்மைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும். அது எவ்வாறு தன்னம்பிக்கையையும், நல்ல மனநிலையையும் செயற்பாட்டையும் விளைவிக்கின்றது.
- ‘தொடங்குவோம் தொடருவோம்’ உக்தியில் கடந்தவார அனுபவத்தை ஆய்வு செய்க. அடுத்தவாரப் பயிற்சிக்கு மேலும் புதிய பணிகளை சிந்தித்தல், அல்லது செய்து கொண்டிருந்த பணியை எண்ணிக்கையில் அதிகரித்தல்.
- வேறுபட்ட பல பணிகளைச் செய்ய அவர்களைத் தூண்டவும். சுய பராமரிப்பு பணிகளில் மட்டும் கவனம் செலுத்தக் கூடாது.
- “தொடங்குவோம் தொடருவோம்” உக்தியின் கையேட்டின் பிரதி அவரிடத் இருக்கின்றதா எனக் கேட்டறிக.

4. சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதல் (30 நிமிடங்கள்)

நோக்கம்

- நல்ல சமூக ஆதரவைப் பெற்றிருப்பது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பது பற்றி விளக்கமளியுங்கள்.

- குறைந்தது ஒரு நபரையோ அல்லது ஒரு நிறுவனத்தையோ உதவி நாடக்கூடிய வகையில் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உதவிநாடிக்கு உதவுக.
- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நபரின் அல்லது நிறுவனத்தின் உதவியை எவ்வாறு பலப்படுத்தலாம் என்பது பற்றித் திட்டமிடுதல்.

உள்ளடங்க வேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள்

- பல்வேறு வகையான சமூக உதவிகள் காணப்படுகின்றன.
 - ✧ உதவிநாடியின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கக் கூடிய, அவர் மேல் அக்கரை செலுத்தக்கூடிய நண்பரையோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினரையோ வைத்திருத்தல்.
 - ✧ உதவிநாடிக்கு தேவையான போது தேவையான தகவல்களை வழங்குவதற்காக ஒரு முகவருடன் தொடர்புபடுத்தல்.
 - ✧ அவரிடமிருந்து இரவலாக ஏதும் பெற்றுக்கொள்ளாதல் அல்லது எங்கேனும் அழைத்துச் செல்லுதல் போன்றவை.
 - ✧ வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக மற்றவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல். உதாரணமாக, உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
 - ✧ பிறருக்கு உதவுதல், தன்னைப் பற்றிய கவனத்துடன் செய்தல்.
- மக்கள் ஆதரவுடன் இருக்கும் போது பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் நம்பிக்கை மற்றும் உறுதியானவர்களாக உணர்கின்றனர்.
- மக்கள் சுற்றியுள்ள போது பிரச்சினைகளைக் கையாள்வது இலகுவாக இருத்தல்.
- மற்றவர்களுடன் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது மனப்பாரம் குறைவாக உணர உதவும்.
- மற்றவர்களின் பிரச்சினைகளைக் கேட்டறிவது தனக்கு மட்டுமே அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் எனும் உணர்வினைத் தவிர்க்க உதவும்.
- அவருடைய பிரச்சினையுடன் தொடர்புடைய பழமொழிகளை அவருக்குக் கூறுதல்.

சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவதற்கான அறிமுகம்

உதவிநாடிக்கு சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவது தொடர்பாக விளக்கமளிக்கும் போது அதற்கான கையேட்டினை வழங்கலாம்.

சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவது என்பதனுடாக பலர் பல்வேறு கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கக் கூடும்: பிரச்சினைகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது, தம் நண்பர்களுடனோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களுடனோ நேரத்தைச் செலவிடுதல், நம்பிக்கைக்குரிய வரிடமிருந்து எதையும் செய்து முடிப்பதற்கான கருவிகளை அல்லது அது தொடர்பான அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், முகவர்களுடனோ அல்லது நிறுவனங்களுடனோ தொடர்பினை ஏற்படுத்தி உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல். இவ்வகையான பலதரப்பட்ட சமூக உதவிகள் இவர்களின் நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கு ஆதாரமாக அமையும். இவையன்றி வேறு எதேனும் சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்தும் முறைகளை நீங்கள் அறிவீர்களா?

எவ்வகையிலும் சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்த வேண்டும் என்பது குறித்து முடிவு செய்ய உதவிநாடிக்கு உதவுக.

சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்த வேண்டும் என எண்ணும் ஒரு நபர், சமூக ஆதரவு குறித்து எவ்வித கருத்தும் இல்லாமல் இருப்பாராயின், இது குறித்து தொடர்ந்து அவருடன் கலந்துரையாடுக.

“பலர் தமது பிரச்சினை குறித்த மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதிலும், மற்றவர்களிடம் உதவி கோருவதிலும் தயக்கம் காட்டலாம். இதற்கான ஒரு காரணமாக தமது பிரச்சினை மற்றவர்களைப் பாதித்து விடுமோ என எண்ணலாம். இது வழமையானாலும் உண்மையற்றது. மக்கள் வழமையாக, அவர்களது நண்பர் அவரது பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடும் போது, இவர்களும் தமது பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடுவார் அல்லது உதவி செய்வார்கள்.”

‘இது, அவர்களது நண்பர்களும் ஒரே விதமான பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கும் போது வழமையாக நடக்கின்றது. ஒருவர் மட்டுமே அவர்களது பிரச்சினைகளைக் கூறுதலும் உதவிகளைக் கோருதலும் மிக அரிதாகவே நடக்கின்றது. மற்றவர்களின் பிரச்சினைகளைக்

கேட்டறிதல், உங்களது பிரச்சினைகளின் மீதான ஓர் கண்ணொட்டத்தை மாற்ற உதவும். முக்கியமாக நீங்கள் மட்டுமே பிரச்சினைகளைச் சந்திப்பதாக எண்ணுதல் குறையலாம்.

பெரும்பாலும் பலர் நம்பிக்கைக்குரிய நபர் இல்லாத காரணத்தினால் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடுவதைத் தவிர்கின்றனர். அவ்வாறு யாருமற்றவர்களாக உங்களைக் கருதுவீர்களாயின், ஆதரவைத் தரக்கூடிய ஒருவரை அடையாளங்காண எத்தணிப்போம்.

உதவிநாடி சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவது தொடர்பில் திட்டமிடுதல்

உதவிநாடி குறைந்தது ஒரு நபரையோ, நிறுவனத்தையோ, உதவும் முகவரையோ அடையாளங் கண்ட பின், பின்வரும் படிகளில் உதவுக:

- என்ன செய்யப் போகிறார்கள் என்பது குறித்துத் திட்டமிடுக.
- எந்நாளில் இதனைச் செய்வார்கள் என்பது குறித்துத் தீர்மானித்தல்.
- முகவரிடம் அல்லது நபரிடம் அல்லது நிறுவனத்திடம் அவர்கள் என்ன சொல்வார்கள் என்பது பற்றிக் கேட்டறிதல்.

உதாரணமாக, நடைமுறைச் சிக்கல்கள் பற்றி பேசுக. அத்துடன் அது அவர்களை எவ்வாறு உணரச் செய்கின்றது என்பது பற்றியும் பேசுக. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மற்றும் இந்த அமர்வில் முக்கியமாக கையாளும் பிரச்சினை குறித்தும் கலந்துரையாடுக. இவர்கள் எவ்வாறு ஒரு நிறுவனத்துடன் அல்லது ஒரு நபரிடம் பேசப்போகின்றார்கள் என்பதற்கான முன்னோட்டத்தினையும் பார்க்கலாம்.

5. நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதற்கான பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

மெதுவாக சுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்தலும், சுயமாக இதைப் பயிற்சி செய்யும் போது எதேனும் பிரச்சினைகள் இருப்பின் தீர்க்க உதவும்.

6. அமர்விற்கு உக்திகளைப் பயிற்சி செய்தலும் அமர்வினை முடித்தலும் (5 நிமிடங்கள்)

பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான திட்டமிடுதல், தொடங்குவோம் தொடருவோம் மற்றும் சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவதற்கான

திட்டங்கள் போன்றவற்றை ஊக்கப்படுத்தல். இவ்வுக்திகளைக் கையாள்வதற்கான கையேடுகளும் திட்டங்களை நடைமுறைப் படுத்துவதற்கான திகதி நாட்காட்டியும் அவர்கள் வசம் இருப்பதனை உறுதி செய்க.

அமர்வு 05

குழு அமர்வு 5 : தொடர்ந்து நலமாக இருத்தலும் முன்னோக்கிப் பார்த்தலும்		
விடயம்	நேரம் (நிமிடங்கள்)	பயன்படு பொருட்கள்
வருதலும் குழுவாக அமர்தலும்	20 (நிமிடங்கள்)	சிறுறாண்டுகள்
வரவேற்றலும் மீளாய்வும்	5 (நிமிடங்கள்)	பெயர் அட்டைகள்
நெருக்கீடுகளைக் கையாளுதல், பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல், தொடங்குவோம் தொடருவோம், மற்றும் சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துதலை மீட்டல் (உக்திகளைத் தொடர்ந்து கைபிடிக்க உதவுதல்)	30 (நிமிடங்கள்)	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் விளக்கப்படம் செயற்பாடிண்மை விஷுவட்ட விளக்கப்படம்
பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மீளாய்வு	25 (நிமிடங்கள்)	பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் மூலம் மற்றவர்களுக்கு உதவும் உதாரணங்கள்
இடைவேளை (20 நிமிடங்கள்)		

நலமாக இருத்தல்	30 (நிமிடங்கள்)	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உதாரணங்கள், படங்கள் பிரச்சினைகளைக் கையாளுதல் நினைவூட்டிகள்
முன்னோக்கிப் பார்த்தல்	30 (நிமிடங்கள்)	
முடிக்கும் வைப்பவம்	45 (நிமிடங்கள்)	உணவு அல்லது வேறு ஒழுங்கு

அமர்வின் நோக்கம்

1. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மதிப்பாய்வும் (20 நிமிடங்கள்)
2. எவ்வாறு நன்றாக இருப்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுதலும், கற்பித்தலும் (30 நிமிடங்கள்)
3. பிறருக்கு உதவி செய்வதைப் பற்றிச் சிந்தித்தல் (20 நிமிடங்கள்)
4. எதிர்காலம் பற்றிச் சிந்தித்தல் (15 நிமிடங்கள்)
5. 5'ம் அமர்வினையும் திட்டத்தினையும் நிறைவு செய்தல் (5 நிமிடங்கள்)

1. பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான மனநலக்காட்டி மதிப்பீடும் பொதுவான மதிப்பாய்வும் (20 நிமிடங்கள்)

உதவிநாடிக்கு மனநலக்காட்டி மதிப்பாய்வை வழங்குதல் (பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலின் போதான - அனுபந்தம் ஆ). அவர்களின் பதில்களின் அடிப்படையில் கடந்த காலத்திற்கான மீளாய்வை மேற்கொள்க.

அனைத்து உக்திகளுக்குமான செயல் அனுபவத்தினை கலந்துரையாடுக. சமூக ஆதரவைப் பலப்படுத்துவது தொடர்பான கலந்துரையாடலில் அதிக நேரத்தை செலவிடுவதை உறுதி செய்க.

கேள்விகள் சந்தேகங்கள் அனைத்தையும் தெளிவு படுத்துக.

2. நன்றாக இருப்பது பற்றி அறிமுகம் செய்தல் (30 நிமிடங்கள்)

பிரச்சினையைக் கையாளுதல் அமர்வுகளில் பங்குபற்றி முயற்சித்ததற்காக உதவிநாடியை வாழ்த்துக் கூறுங்கள் .



“இவ்வளவு தூரம், அனைத்து அமர்வுகளிலும் நீங்கள் பங்குபற்றியமைக்கு எமதுபாராட்டுக்கள். இது உங்களது கடைசி அமர்வு என்பது உங்களுக்கு தெரியும். இதுவரை மிக கடினமான உங்கள் வாழ்வின் அத்தியாயங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டமைக்கும் அவற்றைக் கையாண்டமைக்கும் வாழ்த்துக்கள். கடைசி அமர்வில் இருப்பது உங்களுக்கு எவ்வாறு உள்ளது? பிரச்சினைகளைக் கையாளுகை செய்வதன் ஆரம்பத்திலிருந்து இதுவரை ஏதாவது மாற்றங்கள் உணர்கின்றீர்களா? மாற்றமடையாத பகுதிகளைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? மாற்றமடையாத பகுதிகளை முன்னேற்றுவதற்கு உங்களிடம் ஏதாவது கருத்துக்கள் உள்ளனவா?”

உள்ளடங்க வேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள்

- பிரச்சினையைக் கையாளுதல் ஆனது புதிய மொழியைக் கற்பது போன்றது. இதில் திறமை கொள்வதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் பயிற்சி செய்தல் அவசியமாகும்.
- இவ்வாறான உக்திகளை எவ்வளவு தூரம் நீங்கள் பயிற்சி செய்கின்றீர்களோ, அவ்வளவு தூரம் அவை உங்களுக்கு நன்மை பயப்பவனவாக இருக்கும்.
- உக்திகளை நீங்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தால், எதிர் காலத்தில் நீங்கள் கடினமான நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரும் சந்தர்பத்தில், அவற்றைத் தகுந்த முறையில் எதிர்கொள்ள முடியும்.
- பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான அனைத்துக் கையேடுகளும் உதவிநாடியிடம் இருப்பதை உறுதி செய்க.
- உதவிநாடியினுடைய வீட்டில் பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான நினைவூட்டல்களை வைத்திருப்பது அவசியமானது.
- பல உதவிநாடிகள் வருங்காலத்தில் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ளலாம்.

நன்றாக வாழ்வதற்கான உக்திகளை தொடர்ச்சியாக பயிற்சி செய்வதற்கு, உதவிநாடியை ஊக்கப்படுத்தவும். நன்றாக வாழ்வதற்கு என்ன செய்யலாம் என்பதை உதவிநாடியிடமே கேட்டு அமர்வினை ஆரம்பிக்கலாம். உதவிநாடியிடம் கையேடுகள் இருப்பதனையும் வலியுறுத்துங்கள். இது இவ்வுக்திகளை ஞாபகப்படுத்துவதற்கு உதவியாக அமையும் (அனுபந்தம் உ).

உதாரணமாக இத்தலையீட்டினை முடித்த பிறகு எவ்வாறு நன்றாக வாழலாம் என்பது பற்றி இனிப் பேசலாம். “நன்றாக வாழ்வது பற்றி உங்களுக்கு ஏதும் யோசனைகள் உள்ளனவா?”



நன்றாக வாழ்வதற்கு என்ன செய்யலாம் என்பதற்கான உதாரணம்

“இத்தலையீடானது ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக் கொள்ளுதல் போன்றது. இது வரை உங்கள் வாழ்வில் வரும் சில பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்கு சில உக்திகளைக் கற்றுத் தந்தேன். புதிய மொழியைச் சிறப்பாகப் பேசுவதற்கு, தினம்தோறும் பயிற்சி செய்வதைப் போன்று, இவ்வுக்திகளையும் பயிற்சி செய்வதனால், நமது வாழ்வில் மேலும் சிறப்பாக வாழ சந்தர்ப்பங்கள் அமையும். அத்துடன், இதுபோன்ற பிரச்சினைகள் வருங்காலத்தில் இருக்குமாயின், அவற்றை சிறப்பாக சமாளிக்கலாம். இதுவரை கற்ற அனைத்த உக்திகளும் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் பயன்படுத்தக் கூடியன. இவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்ற சந்தேகம் இருப்பின், இக் கையேடுகளை உபயோகிக்கலாம்.”



“உங்கள் வீட்டில் இவை தொடர்பான படங்களையோ, வாசகங்களையோ வைத்திருப்பதன் மூலம் இவற்றினை நினைவில் வைத்திருக்கலாம். பலர், இவ்வுக்திகள் தொடர்பான சிறு குறிப்புக்களை அவர்கள் அடிக்கடி காணும் வீட்டின் ஒரு பகுதியில் வைப்பதன் மூலம் அவற்றை மறவாதிருக்கின்றனர்.”

எதிர்காலங்களில், கடினமான நெருக்கீடான சூழ்நிலைகளை எதிர் கொண்டால், அவற்றை எவ்வாறு சமாளிக்கலாம் என்பது பற்றிக் கலந்துயைட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். முதலில் உதவிநாடி என்ன செய்வார் என்பது பற்றிக் கேட்டறிக.

அதன்போது அவர் செயன்முறையை விளக்குவதை விரிவுபடுத்த இயன்றவரை உதவுங்கள். உதாரணமாக, உதவிநாடி தனியே நான் சமூக உதவியைப் பலப்படுத்துவேன் என்று கூறுவதிலும் பார்க்க, அதனை எவ்வாறு செய்யப் போகிறார் என்பதனை மேலும் விளக்கமாக கேட்டறிக.

“எதிர் காலத்தில் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்வது வழமையானதே, இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் வரும்பொழுது அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வீர்? “ என்று கேட்டு உதாரணங்களை வழங்குங்கள் (உதாரணங்கள் - தொழில் இழப்பு, பங்குபற்றுனருடனான பிரச்சினைகள், அதியுயர் நெருக்கீட்டை எதிர்நோக்குதல் போன்றவை).

3. பிறருக்கு உதவுதல் பற்றிக் கற்பனை செய்தல் (20 நிமிடங்கள்)

பல உதவிநாடிகளுக்கு கற்ற உக்திகள் அனைத்தும் அவர்களுக்குப் புரிந்தது என அறிந்து கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும். அனுபந்தம் ஊல் தரப்பட்ட உதாரணத்தில் காணப்படுவர்: தனது நண்பராகக் கருதி, அவருக்கு எவ்வாறான உக்திகள் பொருத்தமானவை எனக் கேட்டறிக. இதனைக் கண்டறிவது அவருக்குக் கடினமாக இருப்பின், எந்தப் பிரச்சினைக்கு எந்த உக்தி கையாளலாம் என்பதனைக் கற்பிக்க, இதனை ஒரு சந்தர்ப்பமாக எடுத்துக் கொள்க.

உதாரணங்களுக்குப் பதிலாக உதவிநாடி அவரது உண்மையான நண்பர் ஒருவரின் கதையைப் பேச நினைப்பாராயின், அவரது கதையை உபயோகியுங்கள்.



“இப்பொழுது, நாமிருவருமே உதவியாளராகச் செயற்படுவதன் மூலம் எவ்வுக்தி எந்தப் பிரச்சினைக்கு பொருந்தும் என இலகுவாகக் கண்டறியலாம். ஆகவே, என்னிடம் சில உதாரணங்கள் உள்ளன. அவற்றை நீங்கள் உங்களது குடும்ப அங்கத்தினராகவோ அல்லது உங்கள் நெருங்கிய நண்பராகவோ நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணங்களை நான் கூறிய பின்பு, நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட உக்தியில் எது அவர்களுக்குப் பொருத்தமானது என்பதுபற்றிக் கலந்துரையாடுவோம்.” அனுபந்தம் ஊ 'இனை வாசிக்குக.

“இந்த உதாரணத்திற்கு எவ்வாறான உக்திகளை நீங்கள் முன்மொழிவீர்கள்?”

4. எதிர்காலம் பற்றிச் சிந்தித்தல் (15 நிமிடம்)

நோக்கம்

- உதவிநாடி எதிர்காலத்திற்கு தம்மைத் தயார் செய்வதற்கு உதவுக.
- பிரச்சினையைக் கையாளுதலில் முடிக்கப்படாத இலக்குகளையும் முன்னேற்றம் இல்லாத பிரச்சினைகளையும் பற்றி மீளாய்வு செய்க.
- எவ்வழியில் மேலும் முன்னேற்றகரமான பிரச்சினைகளைக் கையாளலாம் என்பதை சிந்திக்க உதவுக.

இறுதியாக இலக்குகளை அடையத் தேவையான உக்திகளை எவ்வாறு பயன்படுத்தப் போகிறார்கள் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாட சில நிமிடங்களைக் செலவிடலாம்: “**இவ்வுக்தியைப் பயன்படுத்தி கையாளத்தக்க நடைமுறைப் பிரச்சினைகள் எதேனும் உள்ளனவா?**” உதவிநாடிக்குப் பிரச்சினையை இனங்காண்பதில் ஏதும் பிரச்சினைகள் இருப்பின், முந்தைய மதிப்பாய்வின் போது, அவர் தந்த பிரச்சினையின் பட்டியலை நினைவு படுத்துங்கள்.



“எனவே, இந்தப் பிரச்சினைகள் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். இதன் பாதிப்பினைக் குறைப்பதற்கு எவ்வாறான உக்திகளை நீங்கள் கையாள்வீர்கள்? எப்போது கையாள் வீர்கள்?” உன்று உதவிநாடியினது நல்வாழ்வுக்கும் பிரச்சினையைக் கையாள்வதற்கும் எவ்வாறான செயற்றிட்டத்தினை மேற்கொள்ளப்போகிறார் என்பதனைக் கேட்டு உதவுக.

5. அமர்வினையும் திட்டத்தினையும் நிறைவு செய்தல் (5 நிமிடங்கள்)

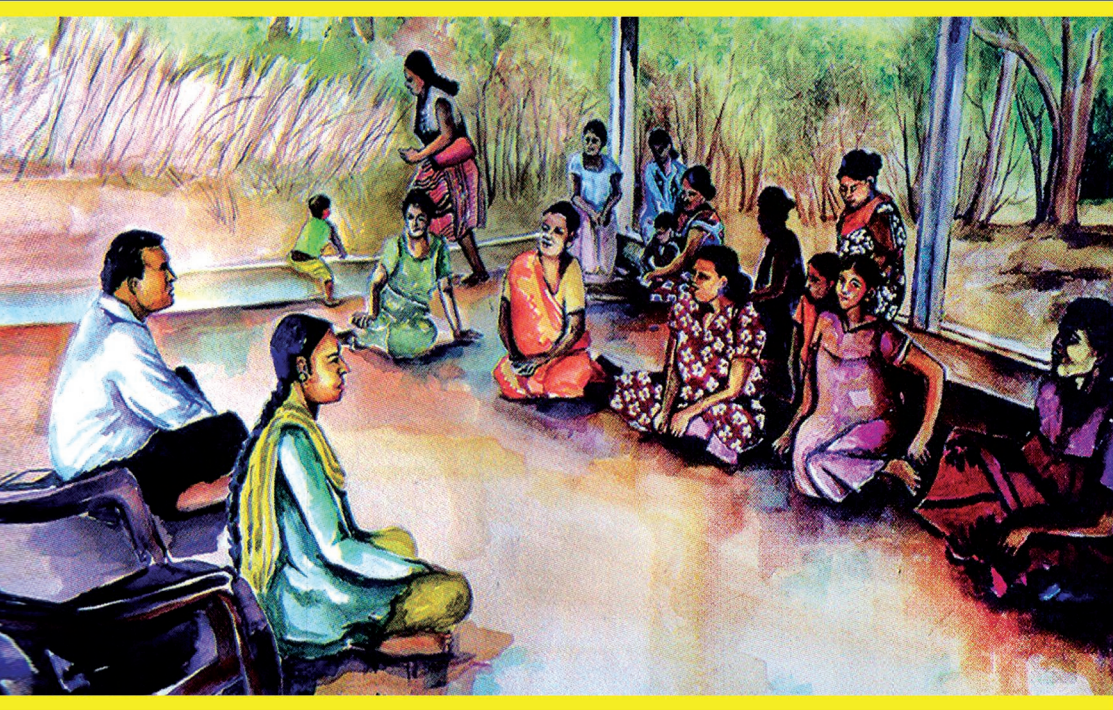
அமர்வினை முடிப்பதற்கு உதவிநாடியைப் பாராட்டி, நன்றிகளைத் தெரிவியுங்கள். பிரச்சினைகளில் இருந்து மீள்வதற்கும், உக்திகளைத் தொடர்ச்சியாக செய்வதற்கும் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவியுங்கள்.

உதவிநாடியின் வளர்ச்சியைத் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணிப்பதற்கு, இன்னும் சில மாதங்களுக்கு சந்திப்புக்களைத் தொடர்ச்சியாக பேணுக.

பிரச்சினையைக் கையாளுதல் தலையீட்டின் முடிவில் எவ்வித முன்னேற்றத்தையும் காட்டாத பட்சத்தில் உங்கள் மேற்பார்வையாளருடன் உதவிநாடியின் முன்னேற்றம் பற்றி கலந்துரையாடுக. நெருக்கீடு, மனப்பிறழ்வு போன்ற உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகளில் சிறிது அல்லது முன்னேற்றமே அற்ற நிலை 5 ஆவது அமர்விலும் காணப்பட்டால், கீழே தரப்பட்ட சில வேறு உத்திகளைக் கையாளலாம். 4 ஆவது, 5 ஆவது அமர்வுகளுக்கு இடையில் அல்லது 5 ஆவது அமர்வின் முடிவில், நீங்களும் மேற்பார்வையாளரும் சேர்ந்து முடிவு செய்யலாம்.

1. மேற்பார்வையாளருடனான கலந்துரையாடலின் அடிப்படையில், **பிரச்சினைகளைக் கையாளுதலை** உதவிநாடி தொடர்ச்சியாகக் பயிற்சி செய்யலாம். 5 ஆவது அமர்வின் பின், 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அவரை சந்திப்பதை உறுதி செய்க. இது உதவிநாடி, தற்கொலை செய்யும் எண்ணத்திலோ அல்லது மிகக் கடுமையான நெருக்கீட்டிலோ இல்லாத சந்தர்பங்களிலே சாத்தியமானது.
2. மேற்பார்வையாளரினுடனான கலந்துரையாடலின் அடிப்படையில், உதவிநாடியை உள மருத்துவ உதவியாளரிடம் அனுப்பலாம். இது கடுமையான நெருக்கீட்டில் இருப்பவருக்கும், தற்கொலை எண்ணத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் பயன் பெறக் கூடியது. இது **பிரச்சினையைக் கையாளும்** பயிற்சியின் பின்னரும் முன்னேற்றம் இன்றி காணப்படும் நபர்களுக்குப் பொருந்தும்.
3. மேற்பார்வையாளருடனான கலந்துரையாடலின் அடிப்படையில், **பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கான** மேலதிக அமர்வினை வழங்குதல். இது உங்களை உதவியாளராக நம்புவதற்கும் கூடிய நேரத்தை எடுத்தவர்களுக்கும் அமர்வின் இறுதி நிலைகளில் முன்னேற்றத்தைக் காட்ட ஆரம்பித்தவர்களுக்கும் உதவியாக அமையும்.

இக்கையேடு மக்களுக்கு ஏற்பட்ட உள, சமூக, பொருளாதார
பிரச்சினைகளிலிருந்து மீண்டுவருவதற்கான
சுலபமான வழிமுறைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது.



இந்த இலவச இரண்டாவது பதிப்பை கிளிநொச்சி
மாவட்ட மக்கள் அமைப்பு - லண்டன் நிதி பாங்களிப்புடன்
“தீர்ணியம்” வெளியீடு செய்கிறது.

Sponsored by : KILIPeOPLE, UK



SHANTHIHAM
Association for Health & Counselling



ISBN: 978-624-98963-4-5



9 786249 896345

Design & Print : Wanasinghe Printers, Batticaloa. 065-2227170