

# **களப்பணியினைச் சிறப்பாக்க...**

**அறிய வேண்டியவைகளிற் சில**

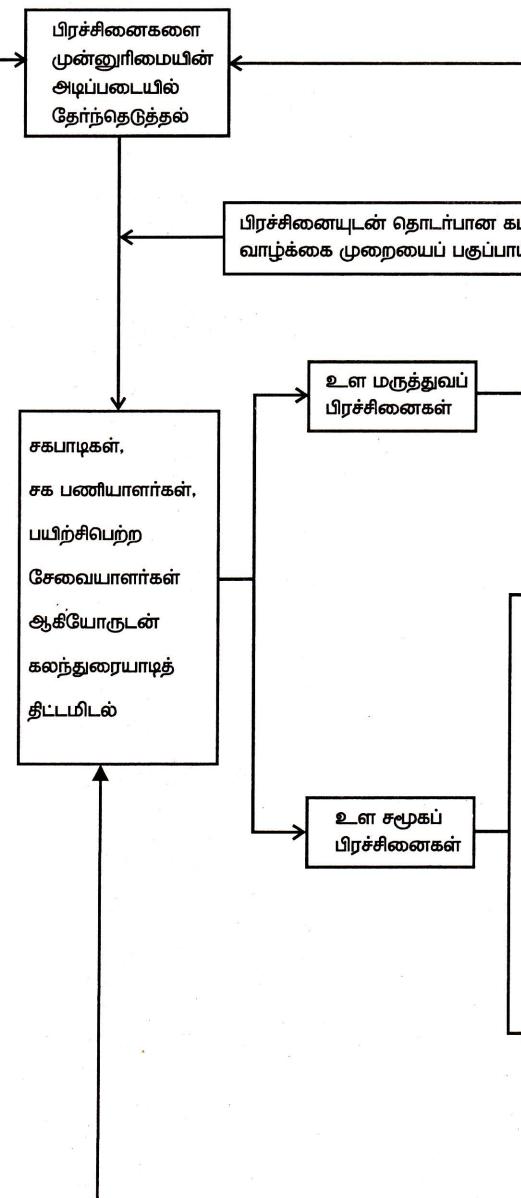
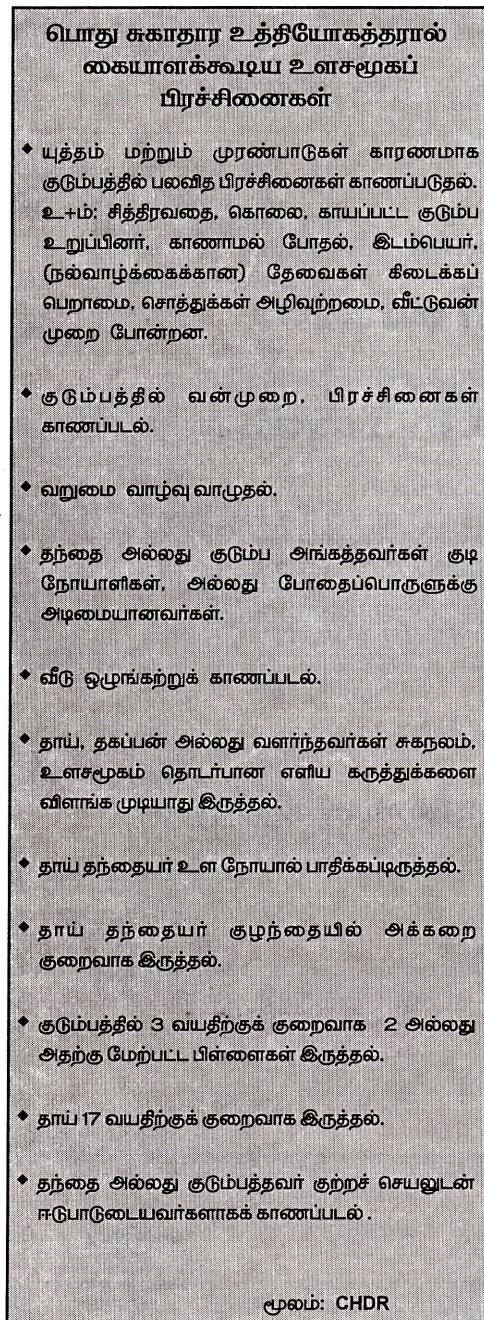


ரெந்திய கலாதார சேங்கார் பள்ளிப்பாளர் பள்ளியகம்,  
யாழ்ப்பாளை.



ஏந்திக்  
உ\_எவங்குதங்கள் நிலங்கம்,  
யாழ்ப்பாளை.

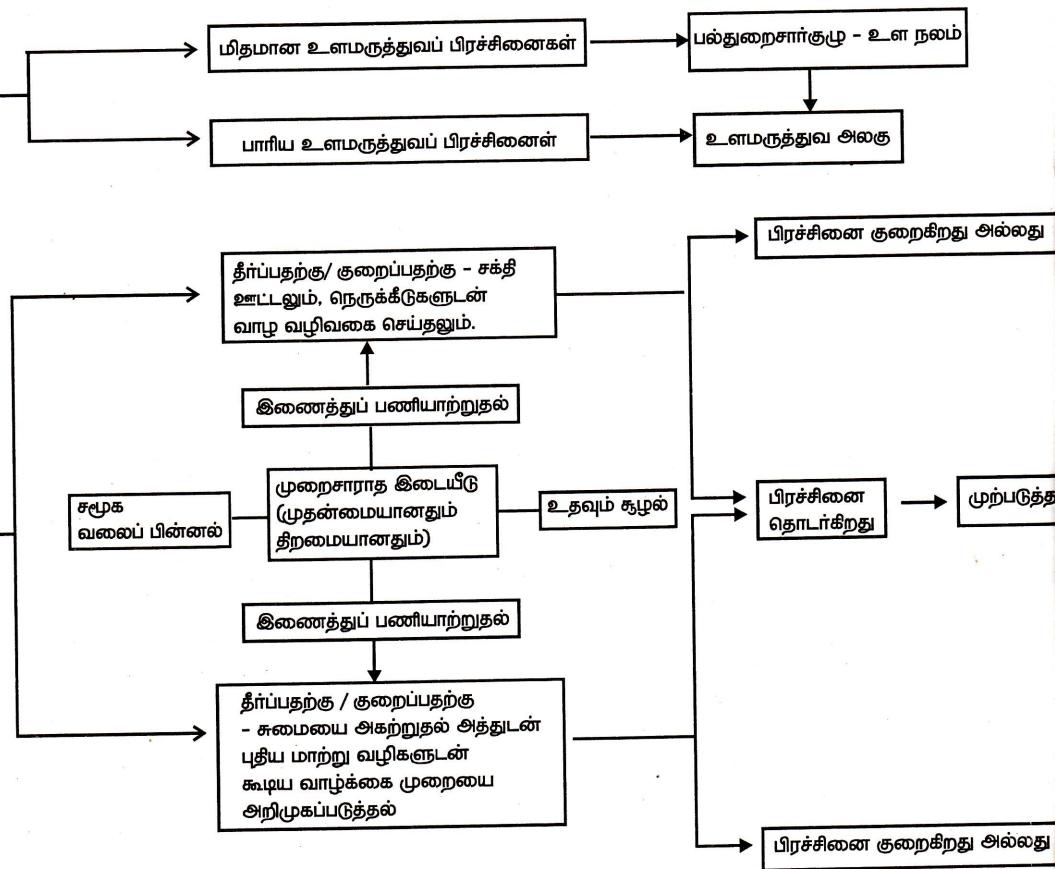
# அடையாளம் க



# ஊணப்பாட்ட பிரச்சினைகளை முற்படுத்தும் அமை

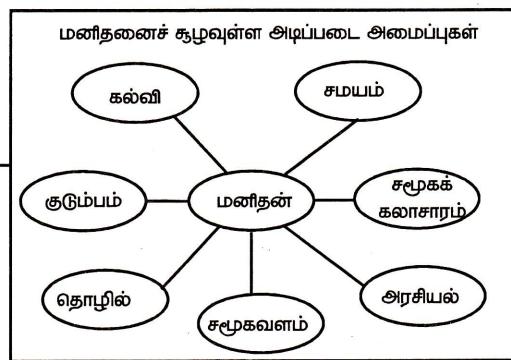
தீர்க்கவேண்டிய உடனடிப் பிரச்சினையை இணைத்துப்பார்த்தல்

கடந்தகால  
நாம்வு செய்தல்

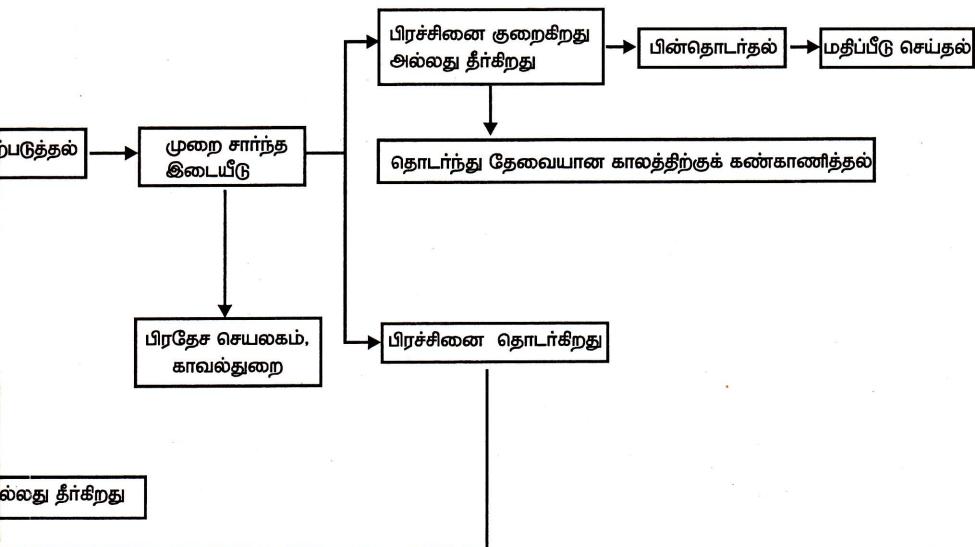


மீனத்திட்டமிடல்

# கமெப்பு / நூட்பம்

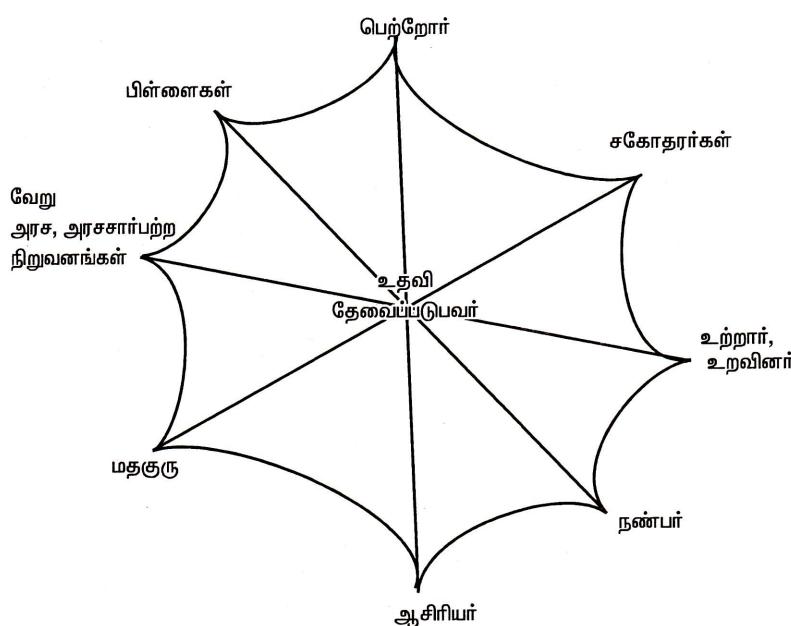


இல்லது தீர்க்கிறது

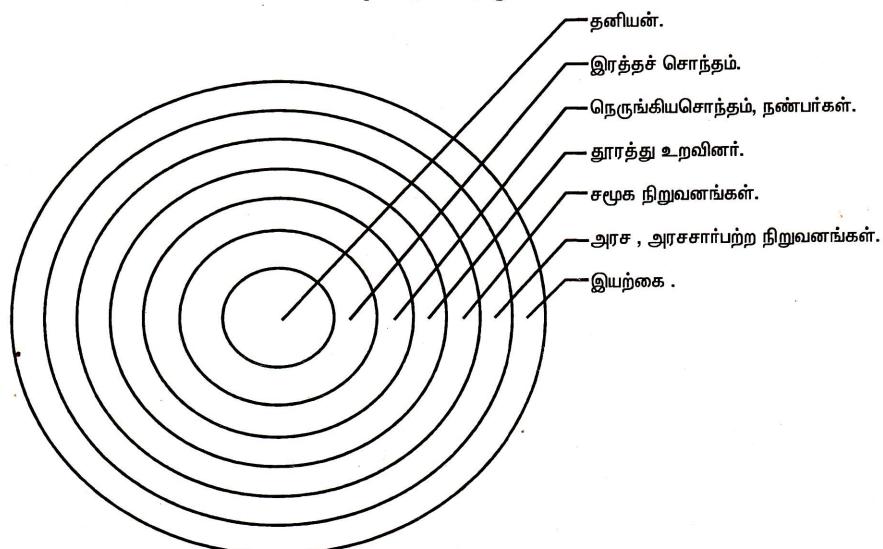


இல்லது தீர்க்கிறது

## சமூக வகைப்பின்னல்



## உதவும் குழுல்



## சமுதாயத்தில் நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம்.

- சாதாரண இரவு நிதித்திரயை வழுமைக்கு மீளாக கொண்டதல். பகற்பொழுதை பயனுள்ளதாகவும் மகிழ்ச்சிக்குரியதாகவும் மாற்றுதல்.
- நெருக்கீட்டை சாதகமான வகையில் எதிர்கொள்ளக் கற்பித்தல்.
- சாந்த வழிமுறைகள் நெருக்கீட்டைக் குறைக்கும். திதற்குப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன. வாசித்தல், பாடுதல், இசைகேட்டல், விளையாடுதல், உல்லாசம் பயணம், தொலைக்காட்சி பார்த்தல் (அமைதியான படங்கள்), நண்பர்களுடன் உரையாடல், தீயானம், ஓய்வு முதலியன.
- தனிமையை உணர்பவர்களுக்கு மற்றவர்களுடனான தொடர்புகளை, உறவுகளை ஏற்படுத்த முயலவும். மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து சிறியளவிலாயினும் பயனுள்ள வேலைகளைச் செய்ய ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.
- சிலர் தமக்கு நம்பிக்கையானவர்களிடம் தம் பிரச்சினைகளைக் கூறுவதன் மூலம் நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர்.
- இரவிலும், நன்பகல் கடும் வெயிற் பொழுதிலும் ஓய்வெடுத்தல் முக்கியமானது. இரவு நேரங்களில் சத்தத்தைக் குறைக்க சமுதாயத்தையும், கடும்பத்தினரையும் ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.
- நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவர்கள் அதனைக் குறைக்கும் முகமாக மது அல்லது போதைப்பொருட்களை உள்ளிடுப்பதனைத் தடுப்பதற்கு வலுவான ஒரோசனைகள், பயனுள்ள மாற்று வழிகள் வழங்கப்பட வேண்டும். மதுவானது உண்மையில் நெருக்கீட்டை மேலும் தீவிரப்படுத்தும்.
- ஒருவரின் ஒளுமையை மாற்றுவது கடனமாகும். நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டுள்ள போது பல்வீனங்கள் வெளிப்படையாக நன்கு புலப்படும். நெருக்கீட்டை நீக்கி நன்கு ஓய்வெடுப்பின், பலம் மீண்டும் பெறப்படும். சிலர் நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டுப்போது மகிழ்ச்சியற்ற நிலையை அடைகின்றனர். மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியற்ற நிலைக்கு கிட்டுச்செல்வர். நெருக்கீடு காரணமாக மக்களிடையே முரண்பாடுகள் எழுலாம். இம்முரண்பாடுகளைப் போக்க ஓய்வு, அமைதி, வாக்குவாதத்தைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தல் என்பன உதவும்.