

வளரிளம் பருவத்தினர், குறிப்பாக வளரிளம் பெண் குழந்தைகளைத் தன்னுரிமையுள்ளவர்களாக்க வேண்டும் என்பதுதான் நமது அரசின் குறிக்கோள். இந்த நிலையில், வளரிளம் பருவத்தினரை தன்னுரிமையுடையவர்களுக்கு வதற்கு வாழ்க்கைத் திறன்கள் அவசியம். வளரிளம் பருவத்தினர், வாழ்க்கையில் எத்தகையச் சூழலையும் நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ளவும், பிரச்சினைகளைத் தெரிந்து கொண்டு தகுந்த முடிவுகளை எடுக்கவும் தேவையான பல்வேறு திறன்களையே வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்கிறோம். இதுகுறித்து தகுந்த தகவல்களை அளித்துப் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம், வளரிளம் பருவத்தினரை ஆக்கபூர்வமான நடைமுறைகளை கையாளும்படி ஊக்குவிக்க முடியும். வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் பிரச்சினைகள் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு தேவைகளைக் கவனமாகக் கருத்தில் கொண்டே இப்பயிற்சிக் கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இனாடிதென்டி

குழந்தைத் திருமணத்தை
முடிவுக்குக் கொண்டு வருவோம்!

இனாடிதென்டி

வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின்
தன்னுரிமை மேம்பாடு:
வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சிக் கையேடு



unicef
for every child



வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும்
பெண்களின் தன்னுரிமை மேம்பாடு
வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சிக் கையேடு

இனியொருவன்

வளரிளம் பருவத்தினரின்
தன்னுரிமை மேம்பாடு மற்றும் குழந்தைத் திருமணத்தை
முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் திட்டத்துக்கான கருத்துப் பெட்டகம்

unicef 
for every child



வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் தன்னுரிமை மேம்பாடு: வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சிக் கையேடு

Training Toolkit - Life Skills Curriculum for Empowering Adolescent Boys & Girls

முதல் பதிப்பு: மார்ச், 2020

First Edition: March, 2020

வெளியீடு :

மாநில கருவூல மையம், சென்னை - 600 020.

State Resource Centre, Chennai - 600 020.

Email: sbtamilnadusrc@gmail.com

044-24914147

வடிவமைப்பு:

THY Designers & Computers

Triplicane, Chennai - 600 005

044-42113807

நன்றி:

வளரிளம் பருவத்தினரின் தன்னுரிமை மேம்பாட்டுக்காக யுனிசெஃப் (UNICEF) அமைப்பும் பிரேக் த்ரூ (Break Through, New Delhi) நிறுவனமும் இணைந்து ஆங்கிலத்தில் உருவாக்கிய கருத்துப் புத்தகத்தின் தமிழ் வடிவம்.

தமிழ் வடிவம்: மாநில கருவூல மையம்

தொடர்புக்கு: sbtamilnadusrc@gmail.com

அறிமுகம்

உலகிலேயே மிகப் பெரிய ஜனநாயக நாடாக நமது நாடு இருந்தாலும், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதிலும், முன்னேற்றுவதிலும் பல சவால்களைச் சந்தித்து வருகிறது. சமூகம் இன்றைக்கு எதிர்கொள்கின்ற குழந்தைத் திருமணம், வரதட்சணைப் பிரச்சினை, பாலியல் பலாத்காரம், பாலியல் சீண்டல்கள் போன்ற பல்வேறு வன்முறைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் நம் சமூகம் ஆணையும் பெண்ணையும் வெவ்வேறு மதிப்பீடுகளோடு அணுகுவதுதான். வளரிளம் பருவத்தினர், குறிப்பாக வளரிளம் பெண் குழந்தைகளைத் தன்னுரிமை உள்ளவர்களாக்க வேண்டும் என்பதுதான் நமது அரசின் குறிக்கோள். இந்த நிலையில், வளரிளம் பருவத்தினரை தன்னுரிமை உடையவர்களாக்குவதற்கு வாழ்க்கைத் திறன்கள் அவசியம்.

வளரிளம் பருவத்தினர், வாழ்க்கையில் எத்தகையச் சூழலையும் நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ளவும், பிரச்சினைகளைத் தெரிந்து கொண்டு தகுந்த முடிவுகளை எடுக்கவும் தேவையான பல்வேறு திறன்களையே வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்கிறோம். இதுகுறித்து தகுந்த தகவல்களை அளித்துப் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம், வளரிளம் பருவத்தினரை ஆக்கப்பூர்வமான நடைமுறைகளைக் கையாளும்படி ஊக்குவிக்க முடியும்.

வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் பிரச்சினைகள் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு தேவைகளைக் கவனமாகக் கருத்தில் கொண்டே இப்பயிற்சிக் கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மாதிரிச் சம்பவங்கள், குழுவாகக் கலந்துரையாடல், சிந்தனையைத் தூண்டல், குழுவாக விளக்கிக் கூறுதல், பங்கேற்று நடத்தல் போன்று பங்கேற்று பயிலும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அமர்வுகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருமே பெரும்பாலான செயல்பாடுகளிலும் இணைந்து பங்கேற்கும் வகையிலும் சில அமர்வுகளில் ஆண்கள் அல்லது பெண்கள் மட்டுமே பங்கேற்கும் வகையிலும் அமர்வுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. வாழ்க்கைத் திறன் பற்றிய இதற்கான அமர்வுகள் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை, சுரண்டல்கள், பள்ளி இடைநிற்றல் போன்ற பிரச்சினைகளை ஆக்கப்பூர்வமாக எதிர்கொள்ள உதவும்.

வளரிளம் பருவத்தினரின் தன்னுரிமை மேம்பாட்டுக்காக யுனிசெஃப், பிரேக் த்ரு ஆகிய அமைப்புகள் ஆங்கிலத்தில் உருவாக்கிய இந்தக் கருத்துப் புத்தகத்துக்கு மாநில கருவூல மையம் தமிழ் வடிவம் கொடுத்துள்ளது. இந்த முயற்சிக்குத் துணை நிற்கும் தமிழக அரசின் சமூக நலத் துறை, யுனிசெஃப் அமைப்பு ஆகியவை தரும் ஒத்துழைப்பையும் நன்றியுடன் நினைவு கொள்கிறோம்.

நமது நோக்கம் குழந்தைத் திருமணத்தை முடிவுக்குக் கொண்டு வருதல். அனைத்துத் தரப்பினரும் இணைந்து செயல்பட்டால்தான் குழந்தைத் திருமணத்தை முடிவுக்குக் கொண்டு வரமுடியும். இந்த முயற்சியில் அனைவரும் ஒன்றிணைவோம்!

பொருளடக்கம்

வ.எண்	தலைப்பு	பக்கம்
1	வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் தன்னுரிமை மேம்பாடு அடைவதற்கான வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சிக் கையேடு	1
2	வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சித் திட்டத்தின் அமர்வுகளைத் திட்டமிடல்	11
3	அமர்வு - 1 - அடிப்படை விதிகளை/ நடத்தைகளை உருவாக்குதல்	12
4	கட்டகம் - 1 : மனதோடு கவனம் கொள்ளுதல் - சுயத்தைக் கண்டறிதல்	15
5	அமர்வு - 2 - என்னுடைய பலம்	16
6	அமர்வு - 3 - இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்	19
7	அமர்வு - 4 - சமூகப் பாலினம் பற்றிய நிலைப்பாட்டை எடுத்தல்	23
8	கட்டகம் - 2 : சிந்தனையோடு கவனம் கொள்ளல் - இரு நபர்களுக்கிடையிலான நல்லுறவு மற்றும் கூராய்வுச் சிந்தனைத் திறன்கள்	27
9	அமர்வு - 5 - தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமதிப்பீடு	28
10	அமர்வு - 6 - தொடர்பு கொள்ளுதல்	32
11	அமர்வு - 7 - உறுதியாக நின்றல்	35
12	அமர்வு - 8 - நம்பகத்தன்மையை கட்டமைத்தல்	40
13	அமர்வு - 9 - மோதல்களைத் தீர்த்தல்	43
14	அமர்வு - 10 - குழுக்களைக் கட்டமைத்தல்	49
15	அமர்வு - 11 - தலைமைத்துவப் பண்பை வளர்த்தல்	52
16	அமர்வு - 12 - முடிவுகள் எடுத்தல்	55
17	அமர்வு - 13 - நிதி மேலாண்மை	59
18	கட்டகம் - 3 : செயல்களில் கவனம் கொள்ளல் குழு நடவடிக்கைகள் மற்றும் செயல்பாடுகள்	64
19	அமர்வு - 14 - தலைமுறைகளுக்கு இடையிலான உரையாடல்	65
20	அமர்வு - 15 - பாலினங்களுக்கு இடையிலான உரையாடல்	68
21	அமர்வு - 16 - குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகளின் ஆற்றல்	72
22	அமர்வு - 17 - செயல்பாடு - பங்காளர்களிடம் ஆதரவுப் பிரச்சாரம் மற்றும் ஆதரித்து வழக்காடுதல்	77

23	கட்டகம் 4 : உடல் நலம் மற்றும் வன்முறையைத் தடுத்தல் மீது கவனம் கொள்ளல்	84
25	அமர்வு - 18 - ஊட்டச்சத்து, உடல் நலம் மற்றும் சுத்தம்	85
26	அமர்வு - 19 - மாதவிடாய் - அடிப்படைத் தகவல்கள் மற்றும் மாயைகளைத் தகர்த்தல்	89
27	அமர்வு - 20 - பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க நல உரிமைகள்	93
28	அமர்வு - 21 - பாலியல் வன்முறை, மோசமாக நடத்துதல் மற்றும் பேரதிர்ச்சியான சம்பவங்கள் நிகழும் முறை	99
29	அமர்வு - 22 - வளரிளம் பருவத்தினரிடையே எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நடத்தைகள்	109





**வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும்
பெண்கள் தன்னுரிமை மேம்பாடு
அடைவதற்கான வாழ்க்கைத்திறன்
பயிற்சிக் கையேடு**

அறிமுகம்

வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்றால் என்ன?

வளரிளம் பருவத்தினர், வாழ்க்கையை நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ள, தெரிந்துணர்ந்து முடிவுகள் எடுக்க, சிறப்பாக தொடர்புகொள்ள, எத்தகைய சூழலுக்கும் ஈடுகொடுக்க, ஆரோக்கியமாக ஆற்றலுடன் தங்களை நிர்வகிக்கத் தேவைப்படும் பல்வேறு உளவியல் மற்றும் தொடர்புத் திறன்களையே வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்கிறோம். இவைதான் வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படியான பட்டியல் இல்லை. ஒருவரின் வயது, வாழ்க்கைச் சூழல், கலாச்சாரம், நம்பிக்கை, வாழுமிடம் ஆகியவற்றை ஒட்டி வாழ்க்கைத் திறன் பற்றிய கவனம் மாறலாம்.

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான பாடத்திட்டத்தை உருவாக்குவதில் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட அம்சங்கள் என்னென்ன?

யுனிசெஃப் (UNICEF) மற்றும் பிரேக் த்ரூ (Break Through) நிறுவனங்கள் வளர்ச்சியை கருத்தில் கொண்டு நடத்திய ஆய்வுகள், பல வருடங்களாக வளரிளம் பருவத்தினருடன் வேலை பார்த்ததால் கிடைத்த அனுபவங்கள் ஆகியவை வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் பிரச்சினைகள் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டுத் தேவைகளைக் கண்டறிய உதவியன. இந்த ஆய்வறிக்கைகளிலிருந்து தொகுத்த முடிவுகள் யுனிசெஃப்புடன் விரிவாக ஆலோசிக்கப்பட்டுள்ளன.

வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் பிரச்சினைகள் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு தேவைகளைக் கவனமாகக் கருத்தில் கொண்டே இப்பயிற்சிக் கையேட்டின் அமர்வுகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

- ⊙ வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு தங்கள் மீதான மதிப்பு, சுயமரியாதை, தன்னம்பிக்கை போன்றவை குறைவாக உள்ளன.
- ⊙ தங்கள் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கக் கூடியவற்றைப் பற்றி வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் முடிவெடுக்கும் திறன் அவர்களுடைய தன்னுரிமை மேம்பாட்டின் முக்கிய அம்சமாகும்.
- ⊙ பெண்கள் சமூகரீதியாக ஒதுக்கப்படுவதோடு, கல்வி, வாழ்வாதாரம், தனக்குரிய துணையைத் தேர்ந்தெடுத்தல், குழந்தைப் பேறு, வீட்டின் செலவினங்களைச் சமாளிப்பது போன்ற விஷயங்கள் பற்றி முடிவெடுப்பதில் குறைவான அதிகாரமும், ஆற்றலும் தான் பெற்றுள்ளனர்.

- ⊙ எவ்வித விருப்பத் தெரிவுகளோ, கருத்துச் சொல்லும் உரிமையோ இல்லாததால் குழந்தைத் திருமணம், வரதட்சணை, பாலினப் பாகுபாடு போன்ற பழமைவாதப் பழக்கங்களுக்கு பெண்கள் உட்படுத்தப்படுகிறார்கள்.
- ⊙ ஆண் என்றால் எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம் என்கின்ற எதிர்மறை சித்தாந்தத்தின் அடிப்படையில் போதைப்பொருள் பயன்பாடு, பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவு, சிக்கலான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, உடல் ரீதியாக, பாலியல் ரீதியாக வன்முறையாக நடந்துகொள்வது போன்ற பிரச்சினைகளில் வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மாட்டிக்கொள்கிறார்கள்.
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினருக்கு தங்கள் வாழ்க்கை தொடர்பான பிரச்சினைகளைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கும், அபிப்பிராயங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் பாதுகாப்பான இடம் இல்லை.
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினரின் வாழ்க்கையை பாதிக்கும் விஷயங்கள் குறித்து, பெரியவர்களுக்கும் இளையோருக்கும் அவற்றை எப்படிப் பார்ப்பது (அ) அணுகுவது என்பது பற்றி ஒரே சிந்தனை இல்லாததால் அவர்களிடையே தலைமுறை இடைவெளி உள்ளது.

வளரிளம் பருவ ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் வாழ்க்கைத் திறன்கள் ஏன் தேவை?

வளரிளம் பருவத்தினருக்கு தங்கள் வாழ்க்கை, குடும்பம், பள்ளிச்சூழல், சமூகத்தில் உள்ள விஷயங்கள் என எல்லாவற்றையும் பற்றி வலுவான உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் உள்ளன. அவர்களுடைய தேவைகளை வெளிப்படுத்தவும் சமூகப் பிரச்சினைகளான பாலினப் பாகுபாடு, வன்முறை, சுரண்டல் போன்ற விஷயங்களில் தீர்வு காணவும் சந்தர்ப்பம் தேடி வளரிளம் பருவத்தினர் ஏங்குகிறார்கள்.

வளரிளம் பருவத்தினருடன் வேலை பார்க்கும் நிறுவனங்கள் அவர்கள் வாழ்வை பாதிக்கும் விஷயங்களில் முடிவு எடுப்பதற்கு ஏதுவான, பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்கித் தருதல் மிக அவசியமாகும். வளரிளம் பருவத்தினருக்கான திட்டங்கள், இரு பாலினரும் வெளியிடங்களில் நடமாடுவதற்கான அவர்களுடைய உரிமையைப் பயன்படுத்தும்படி சூழலை அமைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். பாலின ரீதியான வன்முறையைத் தடுக்கவும் எதிர்க்கவும்; கல்வி, படிப்பு, உடல் நலம், பொருளாதாரம், திருமணம் போன்ற விஷயங்களில் முடிவுகள் எடுப்பதற்கான உரிமையை பயன்படுத்த ஏதுவானதாகவும் திட்டங்கள் இருக்கவேண்டும். தகுந்த தகவல் அறிவை கொடுப்பதன் மூலம், வளரிளம் பருவத்தினர் ஆரோக்கியமான நடைமுறைகளைக் கையாளும்படி அவர்களை ஆற்றல்படுத்த முடியும். தற்காப்பு, உடல்நலச் சிகிச்சை, பாதுகாப்புத் தேவைகளைப் பெற உதவ முடியும். அவர்கள் திறன்களை வளர்க்கவும், சமூகத்தில் பங்கேற்கச் செய்யவும் முடியும்.

வளரிளம் பருவத்தினருக்கென்று அடையாளம் காணப்பட்ட முக்கிய வாழ்க்கைத் திறன்கள் எவை?

பதினான்கு முதல் இருபது வயது வரை உள்ள வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான வாழ்க்கைத் திறன் திட்டம் மூன்று களங்களில் செயல்படுகிறது.

முதல் கட்டம் : மனதோடு கவனம் கொள்ளல் : தனக்குள்ளான தேடுதல் - தன்னைத்தானே அறிதல், மேம்பட்ட எதிர்காலத்திற்கான புது அடையாளங்கள் மற்றும் அபிவிருத்திகளை உருவாக்கி கொள்வதற்கு தன்னுடைய மதிப்பீடுகள், இலக்குகள், பலம் பற்றி கண்டறிதல்.

இரண்டாம் கட்டம் : சிந்தனையோடு கவனம் கொள்ளல் : உறவாடும் மற்றும் கூராய்வுச் சிந்தனைத் திறன்கள் - வாழ்க்கைத் திறன் திட்டத்தில் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பான உறவுகள் மற்றும் நட்பு மூலம் பொதுவான பலம் மற்றும் புது நடத்தைகளை உருவாக்கிக் கொள்ள தொடர்பு கொள்ளல், உறுதியாக நின்றல், மோதல்களுக்குத் தீர்வுகாணல், நம்பிக்கையை கட்டமைத்தல், முடிவுகள் எடுத்தல், பண விஷயங்களைக் கையாளுதல், தலைமைத்துவத் திறன்கள் போன்றவற்றைப் பெறுதல்.

மூன்றாம் கட்டம்: செயல்பாடுகளில் கவனம் செலுத்துதல்: வளரிளம் பருவத்தினர், குழு நடவடிக்கை மற்றும் செயல்பாடுகள் மூலம் தலைமுறைகள் மற்றும் பாலினங்களுக்கு இடையேயான பேச்சுவார்த்தைகளில் ஈடுபடல்; அவர்களுடைய குழுத் தொடர்புத் திறன்கள், உந்துதல் திறன்களை கட்டமைத்தல்; பாலின அடிப்படையில் அமைந்த பாகுபாடு மற்றும் வன்முறைகளைப் பற்றி பேசுவதற்கு ஊடகங்களுடன் செயல்புரிதல்.

நான்காம் கட்டம்: உடல்நலத்தின் மீது கவனம் கொள்ளுதல்: வன்முறை, துன்புறுத்தல்கள், எச்.ஐ.வி. மற்றும் அதிர்ச்சியான விஷயங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றுக்கு ஈடு கொடுக்க முடிதல்.

வாழ்க்கைத் திறன் பற்றிய இந்த அமர்வுகள் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை, சுரண்டல்கள், பள்ளி இடைநிற்றல் போன்ற பிரச்சினைகளில் ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுத்து அவற்றிற்கு எதிராக செயல்பட வளரிளம் பருவத்தினருக்கு உதவும். வளரிளம் பருவத்தினரின் திறன் வளர்ப்புத் தேவைகள் கண்டறியப்பட்டு அமர்வுகளாக வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

வாழ்க்கைத் திறன் அமர்வுகளைக் கற்பிக்கும் முறை மற்றும் கால அளவு என்ன?

இத்திறன் மேம்பாட்டுக் கட்டகம், மொத்தம் 24 மணி நேரப் பயிற்சியை 22 அமர்வுகளாக நடத்தும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு பயிற்றுநர், இறுக்கமற்ற வகுப்பறை சூழலில், 20-25 வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் அடங்கிய சிறு குழுக்களை வழி நடத்துவார்.

வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருமே பெரும்பாலான செயல்பாடுகளில் இணைந்து பங்கேற்கும் வகையில் அமர்வுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. சில அமர்வுகளில் ஆண்கள் மட்டும் அல்லது பெண்கள் மட்டும் பங்கேற்க வேண்டும் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பங்கேற்றுப் பயிலும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அமர்வுகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இம்முறைகளில் மாதிரிச் சம்பவங்கள், குழுக் கலந்துரையாடல், சிந்தனைத் தூண்டல், குழுவாக விளக்கிக் கூறுதல் மற்றும் பங்கேற்று நடித்தல் ஆகியவை உள்ளடங்கும்.

இவ்வமர்வுகளை வழிநடத்துபவர்கள் உள்ளூர் தொண்டு நிறுவனங்களிலிருந்து வரும் பயிற்றுநர்களாக இருக்க வேண்டும் எனக் கருதப்படுகிறது. அவர்கள் அவ்வட்டாரத்தில் நிலவும் வளரிளம் பருவப் பிரச்சினைகளைப் பற்றித் தெரிந்தவர்களாகவும், பாலினம் சார்ந்த வன்முறை, சுரண்டல் மற்றும் குழந்தைத் திருமணம் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்குகெதிராகச் செயல்படும் இடையீடுகளில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும்.

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான இப்பயிற்சிக் கட்டகத்தில் உள்ள அமர்வுகளை எவ்வாறு நடத்துவது?

கீழ்க்காணும் எளிமையான படிகளைப் பின்பற்றி அமர்வுகளை நடத்தலாம்:

- ⊙ திட்டமிடப்பட்ட அமர்வுகளைப் பார்த்து அன்று நடத்த வேண்டிய அமர்வை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- ⊙ அமர்வின் நோக்கம், செயல்படுத்தும் விதம்/படிகள், விவாதத்திற்கான முக்கிய விவரங்கள், பயிற்றுநர்குறிப்புகள் ஆகியவற்றை நன்கு படித்துவிட்டு, புரிந்துவிட்டதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். இந்தக் கையேடு ஒரு வழிகாட்டிதான். நேரம், கற்பவரின் நிலை மற்றும் அந்தந்த பயிற்சிப் பின்னணிக்கு ஏற்ப இந்தக் கையேட்டை திருத்தியமைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ⊙ நடத்தும்போது பயிற்சியின் வெவ்வேறு படிகளை சிறு குறிப்பாக எழுதிக்கொள்வது, அமர்வை நடத்தும்போது விவாதத்திற்கான கருத்துக்களை வழங்க உதவும்.

- ⊙ வளரிளம் பருவக் குழுக்களோடு அமர்வுகளை நடத்துவதற்குத் தேவைப்படும் கற்பவருக்கான கைப்பிரதிகள், குழு செயல்பாட்டு உபகரணங்கள், சிறு பயிற்சிக் குறிப்பு ஆகியவற்றை எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.
- ⊙ இலக்குகள் பற்றியும் செய்யவேண்டியவை பற்றியும் விவாதியுங்கள். குழுவிற்கு ஏற்றாற்போல் செயல்பாடுகளையும், திட்டத்தையும் வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ⊙ இயல்பாக இருங்கள், அதே சமயத்தில் பயிலரங்கு அல்லது வகுப்பில் உள்ளவர்களின் தேவை மற்றும் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு உங்கள் திட்டத்தை மாற்றிக்கொள்வதில் தவறில்லை. எனினும், இப்படிச் செய்வது பயிலரங்கின் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட இலக்கை நோக்கி பயணிப்பதற்கு உதவி செய்யும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள், பயிலரங்கின் மூலம் எதைப் பெறவேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களோ; பயிற்றுநர்களும் திட்டமிட்டவர்களும் எதை சாதிக்க வேண்டும் எனத் தீர்மானிக்கிறார்களோ அதை ஆரம்பத்தில் இருந்தே தெளிவாக நிறுவுதல் அவசியம். ஒவ்வொரு அமர்வின் ஆரம்பத்திலும் அது பற்றி வெளிப்படையாகக் கூறுங்கள்.
- ⊙ உங்களுடைய சில இலக்குகளை அடையும்படியாக தயார்படுத்தும் செயல்பாடுகளை முதல் செயல்பாடாகத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- ⊙ பயிலரங்கில், எல்லா பங்கேற்பாளர்களையும் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- ⊙ பயிலரங்கின் முக்கிய கருத்தாக்கம் அல்லது முக்கிய கேள்வியை முன்வையுங்கள்.
- ⊙ முக்கிய கருத்தாக்கங்கள் பற்றிய புரிதலை கூர்மைப்படுத்துங்கள்.
- ⊙ ஒத்துழைப்பு மற்றும் பகிர்தலுக்கான சூழலை உருவாக்குங்கள்.
- ⊙ செய்திகளின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, அது பற்றி மேலும் கற்கும் ஆவலைத் தூண்டுங்கள்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் வாழ்வோடு பொருத்திப் பார்க்கும்படி அவர்களுடைய தனிப்பட்ட அனுபவங்கள்/பிரச்சினைகளை அலசுவதற்கு உதவும்படியாக போதுமான நேரத்தை உருவாக்குங்கள்.
- ⊙ இடைவேளைகளுக்குப் பிறகு திரும்பும்பொழுது உற்சாக விளையாட்டுக்களை நடத்துங்கள்.

- ⊙ பயிலரங்கை மதிப்பிடுவதில் பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். அவர்கள் கற்றவை மற்றும் கற்பதற்கு பயன்படுத்தப்பட்ட முறைகள் பற்றிய கருத்தைக் கேளுங்கள். இதைக் கேட்க உங்களின் மொத்தப் பயிற்சித் திட்டத்தின் இறுதிவரை காத்திருக்கத் தேவையில்லை. அவ்வப்பொழுது கேளுங்கள்.
- ⊙ பாராட்டுக்கும் விமர்சனத்துக்கும் இடமளியுங்கள். பயிலரங்கை மதிப்பிடுவது பல காரணங்களுக்கும் உபயோகமானது.
- ⊙ பயிற்றுநருக்கு உடனடியான நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறையான கருத்துக்களை வழங்குவது அப்போது நடைபெறும் பயிலரங்கையும் பின்னால் நடைபெறப்போகும் பயிலரங்குகளையும் மேம்படுத்த உதவுகிறது.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துக்கள் மதிக்கப்படுகின்றன என்பதை தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ⊙ இத்தகைய எதிர்வினைகள் பின்னால் நிகழ்ச்சிகளுக்கு நிதி ஆதாரம் திரட்ட உதவும் தகவல்களைத் தருகிறது.
- ⊙ பயிற்சி மதிப்பீடுகள் பற்றிய அனைத்து அறிக்கைகளையும் சேகரித்து வையுங்கள். அவற்றிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பை பங்கேற்பாளர்களுக்கு தருவது அவர்களுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், கருத்துக்கள் பற்றி தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. சில பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் கருத்துக்களை எழுத்துப்பூர்வமாகத் தரலாம். எழுத்து மற்றும் பேச்சு வடிவில் இல்லாத படம், நாடகம், பாடல், நடனம் மற்றும் பிற படைப்பாற்றல் மிகுந்த வழிகளின் மூலமாகவும் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ⊙ ஆலோசிக்கப்பட்ட அனைத்தையும் தொகுத்து அளியுங்கள். பகிரப்பட்ட விஷயங்கள் பற்றி பங்கேற்பாளர்கள் கவனித்தது, கற்றுக்கொண்டது, அதிலிருந்து அவர்கள் பெற்ற தகவல் அல்லது பார்வை, அதை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பது பற்றி பகிர சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள்.
- ⊙ சில தொடர் செயல்பாடுகளை நிறுவுவதன் மூலம் பங்கேற்பாளர்கள் பயிலரங்கிற்குப் பின்னரும் உற்சாகமாக தொடர்ந்து ஒருவொருக்கொருவர் ஆதாரமாக செயல்படுவதற்கு உதவுங்கள்.



**வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சித்
திட்டத்தின் அமர்வுகளைத்
திட்டமிடல்**



அமர்வு - 1

அடிப்படை விதிகளை/ நடத்தைகளை உருவாக்குதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்

- ⊙ குழுவிற்கான சில அடிப்படை நடத்தைகளை தீர்மானிப்பார்கள்.
- ⊙ அனைவரும் இவற்றிற்கு ஒத்துக்கொள்வதன் மூலம் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் பாதுகாப்பாகவும் மற்ற பங்கேற்பாளர்களோடு இணக்கமாகவும் உணர்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், மார்க்கர் பேனாக்கள், அட்டைப்பெட்டி, கேள்விப்பெட்டியில் போட துண்டுச் சீட்டுக்கள்.

நேரம் : 20 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்சியின் போது நுட்பமான விஷயங்களை விவாதிக்க இருப்பதால் அனைவரும் பாதுகாப்பாக உணரும் வகையில் குழுவாக சில அடிப்படை விதிகளை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை பங்கேற்பாளர்களுக்கு விவரிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள், தாங்கள் கடைபிடிக்க ஒத்துக்கொள்ளும் அடிப்படை விதிகளை அவர்களையே பட்டியலிடச் சொல்லவேண்டும். ஒரு சார்ட் தாளில் இவற்றை எழுத வேண்டும்.
- ⊙ ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால் பங்கேற்பாளர்களையே தெளிவுபடுத்தச் சொல்லி அனைவரும் அனைத்து விதிகளையும் புரிந்துகொண்டதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- ⊙ அமர்வில் சொல்லப்படாத, ஆனால் அடிப்படை விதிகளின் அம்சமாக இருக்கவேண்டும் என பயிற்றுநர் நினைக்கும் விதிகளைப் பட்டியலில் சேர்க்கும்படி பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஆலோசனை கூற வேண்டும் (கருத்துத் தாளைப் பார்க்கவும்).

- ⦿ அனைவரும் பார்க்கும்படியான இடத்தில் விதிகள் எழுதப்பட்ட சார்ட் தாளை வைக்க வேண்டும்.
- ⦿ அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் ஒத்துக்கொண்ட இவ்விதிகள் மீறப்படும்பொழுது சார்ட்டைப் பார்க்கும்படி கூற வேண்டும். ஒரு கட்டத்தில் குழு நடவடிக்கைக்கு எதிராக உள்ள நடத்தை தலைதூக்கும் பொழுது பங்கேற்பாளர்களே ஒருவருக்கொருவர் நினைவூட்டிக் கொள்வார்கள்.
- ⦿ வாழ்க்கைத் திறன் குறித்த இப்பயிற்சிக்கு இந்த அடிப்படை விதிகள் எப்படி உதவும் எனப் பயிற்றுநர் கேட்டு கலந்துரையாட வேண்டும்.
- ⦿ வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி முழுவதும் இவ்விதிகளைப் பின்பற்றவேண்டும் என பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறி அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

குழுவிற்கான அடிப்படை விதிகளை உருவாக்குதல்

கருத்துத் தாள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட அடிப்படை விதிகள் :

- ⊙ மரியாதை - ஒருவர் பேசும்பொழுது கவனம் அவரின் மீது மட்டுமே இருக்கவேண்டும்.
- ⊙ ரகசியத்தன்மை - குழுவில் விவாதிக்கப்பட்டது குழுவிற்குள் மட்டுமே இருக்கவேண்டும்.
- ⊙ வெளிப்படைத்தன்மை - நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நேர்மையாகவும் வெளிப்படைத் தன்மையோடும் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவுகவ்வளவு இருப்போம். ஆனால் அதற்காக மற்றவர்களின் (குடும்பம், அண்டை வீட்டார், நண்பர்கள்) தனிப்பட்ட வாழ்வு பற்றி பேசவும் மாட்டோம், யாரென்று கூறவும் மாட்டோம். பொதுவான உதாரணங்களாக குறிப்பிடலாமே தவிர, தனிப்பட்ட நபர்களின் பெயர்களையோ, அடையாளங்களையோ பயன்படுத்தமாட்டோம். உதாரணத்திற்கு, “என் சகோதரி....” என்று சொல்ல மாட்டோம்.
- ⊙ முன் தீர்மானங்கள் இல்லாத அணுகுமுறை - மற்றவர்களின் கருத்துடனோ, நடத்தையுடனோ நாம் ஒத்துப்போகாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அதற்காக அவர்களை மட்டம் தட்டுவதோ, அவர்கள் பற்றி முடிவுக்கு வருவதோ கூடாது.
- ⊙ வேறுபாடுகள் பற்றிய நுண்ணுணர்வு - வளரிளம் பருவ ஆண்களும், பெண்களும் பங்கேற்பாளர்களாக இருப்பதை நினைவில் வைக்க வேண்டும். பொறுப்பற்ற அல்லது உணர்ச்சியை மதிக்காத கருத்துகளைக் கூறக்கூடாது.
- ⊙ பேசாமல் கடத்தல் - ஏதாவது கருத்தையோ அல்லது அனுபவத்தையோ பகிர்வது பற்றி நீங்கள் சங்கடமாக உணர்ந்தால் பகிர்வதை தவிர்ப்பதில் தவறில்லை.
- ⊙ அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தாது இருத்தல் - பெயர் குறிப்பிடாமல் கேள்வி கேட்பதில் தவறில்லை (ஆலோசனை அல்லது விமர்சனக் கருத்துப் பெட்டி மூலம்). ஒருங்கிணைப்பாளர் அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிப்பார்.
- ⊙ ஏற்றுக்கொள்ளுதல் - தர்மசங்கடமாக உணர்வதில் தவறில்லை. தனிப்பட்ட விஷயங்கள், நுட்பமான விஷயங்கள் பற்றி பேசும்பொழுது சிறுவர்களோ, சிறுமிகளோ எல்லோருமே அசௌகரியமாக உணரக்கூடும்.
- ⊙ சந்தோஷமான பொழுதுகள்: இது வளரிளம் பருவ ஆண்களும், பெண்களும் ஒன்றுகூடி ஆரோக்கியமாக பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சி. ஒருவருடன் ஒருவர் சேர்ந்து கற்பதை மகிழ்ச்சியாக அனுபவியுங்கள்.

கட்டகம் - 1



**மனதோடு கவனம் கொள்ளுதல் -
சுயத்தைக் கண்டறிதல்**



அமர்வு - 2 என்னுடைய பலம்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்

- ⊙ அவர்களின் பலத்தை பட்டியல் இடுவதோடு அவை தங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதையும் பகிர்த்திருப்பார்கள்.
- ⊙ இரு நபர்களுக்கிடையிலான உறவில், ஒருவருக்கொருவர் தங்களைப் பற்றி பகிர்வது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை விவரிப்பார்கள்.
- ⊙ வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சித் திட்டத்திற்கு அவர்களுடைய பங்களிப்பை அடையாளம் காண்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், மார்க்கர் பேனாக்கள், அட்டைப்பெட்டி, பெயர் குறிப்பிடாமல் கேள்விப்பெட்டியில் போட துண்டுச் சீட்டுகள்

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் அவர்கள் யார், அவர்கள் வாழ்வில் அவர்களின் வெவ்வேறு பாத்திர வரையறைகள் என்ன என்பதைப் பகிருமாறு கூறவேண்டும்.
- ⊙ தங்களுடைய எந்த பண்பு நலன்கள் பற்றி அவர்கள் பெருமிதமாக உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்கள் தங்களுடைய நோட்டுப் புத்தகத்தில் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களை இருநபர் குழுக்களாக மாற்ற, மொத்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை 30 ஆக இருந்தால் 1 லிருந்து 15 வரை கூறும்படி சொல்ல வேண்டும். 15 சொன்னவுடன், அடுத்த பங்கேற்பாளரை 1 லிருந்து தொடர்ச் சொல்லவேண்டும். 1 என சொல்லியிருக்கும் இரண்டு பங்கேற்பாளர்களும் ஒன்றாக அமர்வார்கள். இதைப்போலவே ஒரே எண்ணைக் கூறிய இரண்டு பங்கேற்பாளர்கள் இணைந்து அமர்வார்கள்.
- ⊙ ஒரு பங்கேற்பாளரைப் பார்த்து மற்றவர், “நீ யார்?” என்ற கேள்வியை திரும்ப திரும்ப 5 நிமிடங்களுக்கு கேட்க வேண்டும். மற்றவர், தன்னிடம் ஒவ்வொரு முறை இந்தக் கேள்வி கேட்கப்படும்பொழுதும், தன்னுடைய வெவ்வேறு பலத்தைப் பற்றிக் கூற

வேண்டும். (உ.ம்) நல்ல நண்பர், நுண்ணுணர்வு உள்ள சிறுவன், தைரியமான பெண், பாடகர், அமைதிப் போராளி, புத்தகத்தை விரும்புபவர், குழுவாக செயல்படுபவர், நடனம் ஆடுபவர், தலைவர் போன்றவை.

- ⊙ அடுத்த பங்கேற்பாளரும் இப்படியே திரும்பச் செய்ய வேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு இருநபர்குழுவும் தங்களோடு இணைந்த சக பங்கேற்பாளரின் ஒவ்வொரு பலத்தையும் தனித்தனிச் சீட்டுகளில் எழுதவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் இந்த செயல்பாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது பயிற்றுநர் 4 பெரிய சார்ட் தாள்களை இணைத்து ஒரு பெரிய சார்ட் தாளை உருவாக்கவேண்டும். அதில் வாழ்க்கைத்திறன் திட்டத்தை குறிக்கும்படியான ஒரு பெரிய மரத்தை வரையவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் அவர்கள் பெயரை தனித்தனியாக துண்டுச்சீட்டில் எழுதி, மரத்தின் தடிமனான அடித்தண்டுப் பகுதியில் ஒட்டவேண்டும். பலம் குறித்து எழுதியதை மரத்தின் பசுமைப் பகுதியில் ஒட்டவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு, அனைவரும் தன்னுடன் இணைந்த சக பங்கேற்பாளரின் பலத்தைப் பற்றி ஒவ்வொருவராக பகிரவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் பகிர்ந்து முடித்த பிறகு, பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கேள்விகளைக் கேட்டு கலந்துரையாட வேண்டும்.
- ⊙ பிறகு கருத்துத்தாளின் உதவியோடு கருத்துக்களை தொகுத்து வழங்கி, பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.
- ⊙ அமர்வில் சொல்லப்படாத, ஆனால் அடிப்படை விதிகளின் அம்சமாக இருக்கவேண்டும் என பயிற்றுநர் நினைக்கும் விதிகளைப் பட்டியலில் சேர்க்கும்படி பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஆலோசனை கூற வேண்டும் (கருத்துத் தாளைப் பார்க்கவும்).

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள் :

1. இந்த பயிற்சியின்போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
2. வெவ்வேறு பலம் பற்றி யோசித்ததும், பகிர்ந்ததும் சுலபமாக/சௌகரியமாக இருந்ததா? ஏன்? ஏன் இல்லை?
3. உங்களைப் பற்றியும், உங்களுடன் இணைந்த சக பங்கேற்பாளரைப் பற்றியும் புதிதாக எதையாவது தெரிந்து கொண்டீர்களா?
4. வெளிவந்த பொதுவான அடையாளங்கள், குணாம்சங்கள் மற்றும் திறன்கள் எவை?
5. உங்களுடைய பல்வேறு பலம் மற்றும் திறன்களைக் கொண்டு வாழ்க்கைத் திறன் வளர்ச்சிக்கு உங்களால் எப்படி பங்களிக்க முடியும்?

என்னுடைய பலம்

கருத்துத் தாள்

ஒவ்வொருவருக்கும் பல்வேறு திறன்கள் உள்ளன. இவை சேர்ந்துதான் 'நாம்' என்பது உருவாகிறது. உங்களைப் பற்றி பகிர்தல் முக்கியம். இதன் மூலம் உங்கள் வயதொத்தவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்துகொள்ள இயலும். அவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான பல விஷயங்கள் இருக்கலாம். இது இருவருக்குமிடையேயான பிணைப்பை வலுப்படுத்த உதவும். உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விதமான பலமும் பண்புகளும் இருக்கலாம். குழுவாக வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது உங்கள் பலம் அனைத்தும் ஒன்றுகூடும். இது உங்கள் வாழ்விலும் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டு வர உதவும்.

அமர்வு - 3

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்

- ⊙ தங்களது இலக்குகளை கண்டறிந்திருப்பார்கள்.
- ⊙ இலக்குகளை அடைவதற்குத் தேவையான குறுகிய கால, இடைக்கால மற்றும் நீண்டகால திட்டத்தை வரையறுத்திருப்பார்கள்.
- ⊙ அவர்களுடைய சில இலக்குகளை வாழ்க்கைத் திறன் திட்டத்தில் இணைத்திருப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : குறிப்பேடுகள், டேப், மார்க்கர் பேனாக்கள், இலக்கை நிர்ணயிக்க உதவும் படிவம்

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும், நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினர் அடைய விரும்பும் ஒரு இலக்கை அடையாளம் காணும்படி பயிற்றுநர் சொல்ல வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள், தங்கள் இலக்கைக் கண்டறிவதற்கு வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளுமாறு பயிற்றுநர் சொல்ல வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர் குறிப்பு -1இல் உள்ள வெவ்வேறு இலக்குகள் பற்றி பயிற்றுநர் விளக்கவேண்டும்.
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினர் அவர்கள் இலக்குகளை கண்டறிந்த பிறகு அது அவர்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை எழுதி விளக்கும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ இலக்குகளை அடைவதால் அவர்கள் எதைப் பெறுகிறார்கள் என்று யோசித்தால் விடை கிடைக்கும் என்று பயிற்றுநர் கூற வேண்டும் .

- ⊙ இப்பொழுது பயிற்சித்தாளில் உள்ள இலக்குகளுக்கான மாதிரி வழிமுறை அட்டவணையைப்பங்கேற்பாளர்களிடையேவிநியோகிக்கவேண்டும். அவர்களுடைய இலக்குகளை, அடையக்கூடிய சிறு இலக்குகளாகப் பிரித்து அட்டவணையில் எழுதும்படி பயிற்றுநர் சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பு - 2இல் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் சொல்கின்ற கருத்துக்களோடு கருத்துத்தாளில் உள்ள கருத்துக்களையும் இணைத்துக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - 1: இலக்குகளின் வகைகள்

- ⊙ கலாச்சார இலக்குகள் - அவர்கள் நடனம், பாட்டு, நாடகம் ஆகியவற்றில் எதைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள்?
- ⊙ மனோபாவம் சார்ந்த இலக்குகள் - அவர்களுடைய எந்த மனப்பாங்கு அவர்களை முன்னேறவிடாமல் தடுக்கிறது?
- ⊙ நடத்தை சார்ந்த இலக்குகள் - அவர்களுடைய தனிப்பட்ட நடத்தை ஏதேனும் அவர்களை வருத்தமுறச் செய்கிறதா? அது தன்னம்பிக்கை குறைபாடாக இருக்கலாம்; போதைப் பொருள் பழக்கமாக இருக்கலாம்; பெண்களுக்கெதிரான பாகுபாடான நடத்தையாக இருக்கலாம்.
- ⊙ கல்வி - அவர்கள், மேலே கல்வி கற்க விரும்புகிறார்களா அல்லது ஏதாவது குறிப்பிட்ட அறிவைப் பெற விரும்புகிறார்களா?
- ⊙ சந்தோஷம் - வளரிளம் பருவத்தினர் எந்த வகையில் சந்தோஷமாக இருக்க விரும்புகிறார்கள்?
- ⊙ சமூக ரீதியானது - வளரிளம் பருவத்தினருக்கு, குழந்தைத் திருமணத்தை நிறுத்துதல்; தங்கள் சமூகத்திலுள்ள வரதட்சணை, பள்ளி இடைநிற்றல், பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் போன்றவற்றை தடுத்தல் போன்ற ஏதாவது சமுதாயம் சார்ந்த இலக்குகள் இருக்கின்றனவா?
- ⊙ உடல் ரீதியானது - அவர்கள் அடைய விரும்புகிற விளையாட்டு இலக்குகள் ஏதாவது உள்ளதா?
- ⊙ வேலை - அவர்கள் வளர்ந்தவுடன் எந்த மாதிரியான வேலையைத் தேர்ந்தெடுக்க விரும்புகிறார்கள்?

- ⊙ குடும்பம் – வளரிளம் பருவத்தினர் அவர்களுடைய குடும்பத்தால் எப்படி பார்க்கப்பட விரும்புகிறார்கள்?
- ⊙ பொருளாதாரம் – அவர்கள் எவ்வளவு சேமிக்க விரும்புகிறார்கள்? பொருளாதாரம் சார்ந்த விஷயங்களை எந்த அளவுக்கு தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள்?

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 2: கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ உங்கள் வாழ்க்கையின் ஆதார இலக்குகளைக் கண்டறிவது பற்றி எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
- ⊙ இந்த இலக்குகளை அடைவது உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த விதமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?
- ⊙ அனைவரும் வெளிப்படுத்திய பொதுவான சில இலக்குகள் எவை?
- ⊙ உங்களுடைய தனிப்பட்ட சில இலக்குகள் எப்படி வாழ்க்கைத் திறன் நிகழ்ச்சியின் ஒரு பகுதியாக முடியும்?

பயிற்சித்தாள் - இலக்குகளுக்கான மாதிரி வழிமுறை அட்டவணை

நீண்டகால இலக்கு				
குறுகிய கால இலக்கு	அடுத்த 2 வாரங்களில்	அடுத்த 3 வாரங்களில்	அடுத்த 4 வாரங்களில்	அடுத்த 5 வாரங்களில்

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்

கருத்துத் தாள்

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது என்பது ஆண், பெண் இருவர் வாழ்க்கையிலும் ஒரு முக்கியமான அம்சமாகும். இலக்குகள் இல்லாமல் வாழ்வதென்பது எந்தவித நோக்கங்களும் இன்றி உங்கள் திறமைகளையும், தகுதிகளையும் வீணடிப்பதாகும். உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைய தேவைப்படும் தீவிர நோக்கை கொடுக்க இலக்குகள் உதவும். உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் நீங்கள் எந்த அளவு முன்னேறி வருகிறீர்கள் என்பதை அளவிட இயலும். எந்த ஒரு நீண்டகால இலக்கை அடைய வேண்டுமென்றாலும் அதற்காக பல குறுகிய கால இலக்குகளை அடைய வேண்டியுள்ளது. அதுதான் உங்களை நீண்டகால இலக்கை நோக்கிச் செலுத்தும். இப்படி ஒரு இலக்கு அமைத்துக்கொள்வது உங்களுடைய தேவையற்ற கவனச் சிதறல்களை அகற்ற உதவும். உதாரணத்திற்கு, உங்களுடைய அடுத்த பரீட்சையில் 85% மதிப்பெண் வாங்க விரும்புவது அல்லது பள்ளி மேல் வகுப்பை முடிப்பதுதான் உங்கள் இலக்கு என்றால், நீங்கள் தொடர்ந்து படிப்பீர்கள். வகுப்புகளை தவறவிட மாட்டீர்கள். உங்கள் இலக்கில் இருந்து உங்களை திசைதிருப்பக்கூடிய புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களில் நண்பர்களோடு சேர்ந்து ஈடுபடுவதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும். இலக்குகள், எதையும் தள்ளிப்போட்டுச்செய்யும் பழக்கத்தை தவிர்க்கவைப்பதோடு, உங்கள் செயல்பாடுகளுக்கு உங்களை பொறுப்பாளியும் ஆக்கும்.

அமர்வு - 4

சமூகப் பாலினம் பற்றிய நிலைப்பாட்டை எடுத்தல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ◎ சமூகப் பாலினம் மற்றும் பாலினப் பாத்திரங்கள் பற்றி ஒரு நபர் கொண்டுள்ள புரிதல் மற்றும் ஒரே மாதிரியான பாத்திர வரையறைகளை அடையாளம் காண்பார்கள்.
- ◎ பயிற்றுநரின் மூலமாக விவாதிக்கவும் கலந்துரையாடவும் ஊக்கம் பெற்றிருப்பார்கள்.
- ◎ உடன்பாட்டை அடைவதற்கான பேச்சுவார்த்தை நடத்தும் உத்திகளைப் பயன்படுத்தி தங்களது விவாதங்களை எடுத்துவைப்பதற்கு ஊக்கம் பெற்றிருப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், மார்க்கர் பேனாக்கள்

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ◎ அமர்வின் தலைப்பையும், நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ◎ பயிற்றுநர், அமர்வை துவங்கும் முன்னர் பயிற்றுநர் குறிப்பு 1இல் உள்ள இந்த அமர்விற்கான அடிப்படை விதிகளை பங்கேற்பாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதை உறுதி செய்யவேண்டும்.
- ◎ இந்த அமர்வு, வளரிளம் பருவத்தினர் தங்களது தனிப்பட்ட புரிதலை வெளிப்படுத்தவும், பல்வேறு பார்வைக் கோணங்களை ஆய்வு செய்யவும் ஒரு வாய்ப்பாக அமையும் என்று பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ◎ அறையின் மூன்று மூலைகளில் “ஏற்கிறோம்”, “ஏற்கவில்லை”, “சரியாகச் சொல்ல முடியவில்லை” என்று சார்ட் தாளில் எழுதி ஒட்ட வேண்டும்.
- ◎ பயிற்றுநர், பயிற்சித்தால்-1இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வாக்கியங்களை ஒவ்வொன்றாகப் படித்துக் காட்ட வேண்டும்.. ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் படிக்கும்

போது, அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை கவனமாக எண்ணிப்பார்க்கும்படி சொல்லவேண்டும்.

- ⊙ பின்னர் அவற்றை ஏற்கிறார்களா, ஏற்கவில்லையா அல்லது அவ்வாக்கியத்தைப் பற்றி சரியாகச் சொல்லமுடியவில்லையா என்பதைப் பொறுத்து, ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் அந்தந்தப் பகுதிக்குச் செல்லும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பின்னர் எந்தக் காரணங்களால் பங்கேற்பாளர்கள் இந்த பதிலைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள் என்பதைக் கூறும்படி பயிற்றுநர் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ ஏதேனும் ஒரு மதிப்பீட்டின் மீது எந்த நிலைப்பாட்டையும் எடுக்காமல் இருப்பதற்கு பங்கேற்பாளர்களுக்கு உரிமை உண்டு என்பதை பயிற்றுநர் நிச்சயம் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களில் யாரேனும், குறிப்பிட்ட எந்தவொரு விஷயத்திற்கும் எந்நேரத்திலும் தாங்கள் கொண்டுள்ள நிலைப்பாட்டை மாற்றிக்கொள்ளலாம் என்று கூறவேண்டும். அவ்வாறு மாற்றிக்கொண்டால் ஏன் அவ்வாறு மாற்றிக்கொண்டார்கள் என்பதை விளங்கும்படி பயிற்றுநர் கூற வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது விளக்கக் கருத்துக்களை குழுவில் பகிர்ந்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- ⊙ பின்னர் பயிற்றுநர் குறிப்பு – 2இல் உள்ள கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்டு அவர்கள் கூறும் பதில்களோடு, கருத்துத்தாளில் உள்ள கருத்துக்களையும் இணைத்துக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 1: அடிப்படை விதிகள்

- ⊙ விவாதிக்கும் முன்னர் அனைவரும் மற்றவர்களின் கருத்தை கவனித்து கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் மட்டுமே பேச வேண்டும்.
- ⊙ சிறுமைப்படுத்தும் தனிப்பட்ட விமர்சனங்களை அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- ⊙ அனைவரும் தங்கள் கருத்தைக் கூற உரிமையுள்ளது. மாற்றுக் கருத்துள்ள யாரையும் மற்றவர்கள் சிறுமைப்படுத்தக்கூடாது.
- ⊙ மற்றவரின் கருத்தோடு ஒத்துப்போக முடியாதது பிரச்சினையில்லை. ஆனால் அதை வைத்து அவர்களை மதிப்பிடவோ சிறுமைப்படுத்தவோ கூடாது.

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 2: கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ இச்செயல்பாடு ஏன் நடத்தப்பட்டது என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- ⊙ இவ்வாசகங்கள் மீது எடுத்த நிலைப்பாட்டை நோக்கி உங்களைச் செலுத்தியது எது?
- ⊙ மற்றவரின் கருத்துக்களை ஏற்க முடியவில்லை என்பதை வெளிப்படுத்துவது கடினமாக இருந்ததா? ஏன்?
- ⊙ உங்கள் பார்வையை எடுத்துவைக்கும்போது நீங்கள் சங்கடப்பட்ட தருணங்கள் இருந்துள்ளனவா? ஆம் எனில், ஏன்?
- ⊙ உங்கள் கருத்தில் நீங்கள் உறுதியாக இருப்பதற்கு எது உதவியது?
- ⊙ மற்றவர்களின் கருத்துக்கள் உங்கள் மீது தாக்கம் ஏற்படுத்திய தருணங்கள் உள்ளனவா? எப்பொழுது மற்றும் ஏன்?
- ⊙ இந்நடவடிக்கைக்கு முன் இவ்வாக்கியங்களைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்களோ அவ்வாறே இப்பொழுதும் உணர்கிறீர்களா? ஏன்?
- ⊙ இந்நடவடிக்கை மூலம் சமூகப் பாலினம் மற்றும் பாலினப் பாத்திரங்கள் குறித்து நீங்கள் என்ன தெரிந்து கொண்டீர்கள்?
- ⊙ பாலின அடிப்படையில் ஆண் மற்றும் பெண் குழந்தைகளை வேறுபடுத்துவது நியாயமென்று நினைக்கிறீர்களா?

பயிற்சித்தாள் – 1 விவாதத்துக்கான வாசகங்கள்

- ⊙ ஒரு சிறுவன் அல்லது சிறுமி குறைவான பொருளாதார வசதி உடைய குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தால், சிறுவனின் கல்விக்காக மட்டுமே பணத்தை செலவழிக்க வேண்டும்.
- ⊙ வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளே செய்ய வேண்டும். வெளிவேலைகள் அனைத்தையும் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் செய்ய வேண்டும்.
- ⊙ ஒரு இளம்பெண் பாலியல் சீண்டலுக்கு உட்படுத்தப்படுவதற்கு அவளே காரணம்.
- ⊙ ஒரு பெண்ணுக்கு தன்னைப் பாதுகாப்பதற்கு ஒரு ஆண் தேவை.

சமூகப் பாலினத்தைப் பற்றிய நிலைப்பாட்டை எடுப்பது

கருத்துத்தாள்

இந்த அமர்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வாசகங்கள், சமூகப் பாலின பாத்திரங்கள் மற்றும் ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று சமூகம் விரும்புகிறது என்பதைப் பற்றிய பொதுவான புரிதலின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளன. பெரும்பாலான மக்களிடையே காணப்படும் உள்ளார்ந்த ஒரே மாதிரியான பாத்திர வரையறைகள் பங்கேற்பாளர்களிடம் எந்த அளவுக்கு உள்ளன என்பதை இந்நடவடிக்கை வெளிக்கொணரும். ஒவ்வொரு விவாதத்தின் முடிவிலும் பாலினப் பாகுபாடு எந்த வழிகளிலெல்லாம் தொடரப்படுகிறது என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளனரா என்பதை பயிற்றுநர் உறுதிசெய்ய வேண்டும். எதிரெதிர் கருத்துக்களைக் கொண்ட இவ்விவாதத்தில் சமூகப் பாலினம் குறித்த கருத்துருக்கள் பற்றி தெளிவிருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். இவ்விவாதத்தின்போது கேட்கப்பட வேண்டிய முக்கியமான கேள்வி என்னவெனில், ஒருவருக்கு சரியாக இருக்கும் விஷயம் ஏன் மற்றவருக்கு சரியானதாக இல்லை என்பதே (ஒரு பாலினத்துக்கு அனுமதிக்கப்படுவது மற்ற பாலினத்துக்கு அனுமதிக்கப்படுவது இல்லை). நாமும் சாதாரண மனிதர்கள் தான் என்பதால், சரியும் தவறும் சமமாக இருக்க வேண்டும்.

கட்டகம் - 2



சிந்தனையோடு கவனம் கொள்ளல்
- ஒரு நபர்களுக்கிடையிலான
நல்லுறவு மற்றும் கூராய்வுச்
சிந்தனைத் திறன்கள்



அமர்வு - 5

தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமதிப்பீடு

சுற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ தங்கள் உடல்மொழி, பேச்சு ஆகியவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு இருக்க வேண்டும் என்பதையும் அவை எவ்வாறு அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையில் பிரதிபலிக்கின்றது என்பதையும் பயிற்றுநர் மூலம் புரிந்துகொள்வார்கள்.
- ⊙ சமூகப் பாலினப்படுத்தப்படுவதால் எவ்வாறு இளம்பெண்கள் வெளியிடங்களுக்குச் சென்று வருவது கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள்

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினரை பயிற்சி அறைக்குள்ளேயே சுற்றி நடக்கும்படி பயிற்றுநர் சொல்ல வேண்டும். பயிற்றுநர் ஒவ்வொரு முறை கைத்தட்டும் போதும் அவர்கள் இன்னும் வேகமாக நடக்க வேண்டும்.
- ⊙ இரண்டாவது சுற்றில் பயிற்சி அறைக்குள்ளே நடக்கும்பொழுது பயிற்றுநர் கூறும் வெவ்வேறு பாத்திரங்களை ஏற்று பங்கேற்பாளர்கள் நடித்துக் காண்பித்து அந்த பாவங்களோடு உறைந்து நிற்க வேண்டும். (உதாரணமாக - ஒரு பெண், ஒரு நம்பிக்கை மிகுந்த இளம்பெண், சிறுவர்கள் குழு, உரை நிகழ்த்தும் ஒரு அரசியல்வாதி, ஆசிரியர், மருத்துவர், தொழிலாளி, ஒரு சிறுவன், ஒரு வெட்கப்படும் சிறுவன், ஒரு சிறுமி, ஒரு வேலைக்குப் போகும் ஆண்.)
- ⊙ ஒவ்வொரு பாத்திரமும் நடித்துக் காட்டப்பட்ட பிறகு, அப்பாத்திரங்கள் வெளிப்படுத்திய உடல்மொழி மற்றும் பேச்சு ஆகியவை எப்படியிருந்தது என்று பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.

- ⊙ எந்தெந்தப் பாத்திரங்களை நடித்துக் காட்டும் பொழுது தன்னம்பிக்கை மற்றும் பதட்டத்தை வெளிப்படுத்தினார்கள்?
- ⊙ எதனால் சிலர் தன்னம்பிக்கை மிகுந்து காணப்பட்டனர்?
- ⊙ சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கிடையில் நடித்துக் காட்டும் பொழுது ஏதேனும் வித்தியாசம் இருந்ததா?
- ⊙ ஏன் இளம்பெண்கள் எப்பொழுதுமே கூச்சத்துடனும் அடக்கத்துடனும் இருப்பதாகச் சித்தரிக்கப்படுகிறார்கள்? காணப்படுகிறார்கள்? இதற்கான காரணங்கள் எவை? என்று கேட்டு கலந்துரையாட வேண்டும்.
- ⊙ பின்னர் பயிற்றுநர், வெள்ளைப் பலகையில் தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர்கள், தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்கள் என்று இரு பகுதியாகப் பிரித்து, தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர்கள் பண்புகள் என்ன?, தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்கள் பண்புகள் என்ன? என்று கேட்டு கலந்துரையாட வேண்டும். பங்கேற்பாளர்கள் கூறும் கருத்துக்களை எழுதியபின் பயிற்றுநர் குறிப்பு - 1 இல் கூறியுள்ள கருத்துக்களையும் கூற வேண்டும்.
- ⊙ பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பு -2இல் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்டு பயிற்றுநர் பதில்களைப் பெறவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், கருத்துத்தாளில் உள்ள அனைத்துக் கருத்துக்களையும் பகிர்ந்து அமர்வை முடிக்கவேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - 1:

தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர்கள் மற்றும் தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்களின் பண்புநலன்கள்

தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர்கள்	தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்கள்
தேரியமான, நிமிர்ந்த தோற்றம், நேரடியாக கண்களைப் பார்த்து பேசுதல் தெளிவான பேச்சு, தன்னுறுதி மிக்க பாவனை	பதட்டம், படபடப்பு, நேரடியாக கண்களைப்பார்த்துப்பேசாத, கூன்போட்டு, தலை குனிந்த, கைகளைப் பிசைந்தவாறு இருப்பது
மற்றவர்கள் கேலி செய்தாலும் விமர்சித்தாலும் உங்களுக்கு எது சரி எனப்படுகிறதோ அதைச் செய்தல்	மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்பதன் அடிப்படையில் நடந்து கொள்வது
சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு அஞ்சாது சிறந்த பலன்களைப் பெற வழக்கத்தை விட கடினமாக உழைத்தல்	தோல்வி பயத்தால் சவால்களைத் தவிர்ந்து தனக்கு வசதியாக இருப்பதை மட்டுமே செய்தல்

தவறுகளை ஒப்புக்கொண்டு அவற்றிலிருந்து பாடம் கற்றல்	தவறுகளை மறைப்பதற்கு கடினமாக முயல்வது, எவரும் கவனிக்கும் முன்னர் அதை சரிசெய்துவிடலாம் என நம்புவது
உங்கள் சாதனைகளை மற்றவர்கள் வாழ்த்துவதற்காக காத்திருத்தல்	நீங்களே உங்கள் நற்பண்புகளை எவ்வளவு பேரிடம் கூற முடியுமோ எவ்வளவு முறை முடியுமோ அந்த அளவுக்கு உயர்வாகப் பேசுவது
பாராட்டுக்களை பெருந்தன்மையுடன் ஏற்றுக்கொள்வது. "நன்றி, அப்பணியை முடிக்க நான் கடினமாக உழைத்தேன். நீங்கள் என் முயற்சியை அங்கீகரித்தது எனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது."	பாராட்டுக்களை பொருட்படுத்தாமல் அலட்சியப்படுத்துதல் "அது ஒன்றுமேயில்லை. உண்மையாகப் பார்த்தால், யார் வேண்டுமானாலும் அதை செய்திருக்க முடியும்".

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 2 : கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ அவர்களுடைய உடல்மொழியும் பேச்சும் அவர்களைப் பற்றி மற்றவருக்கு என்ன சொல்கிறது?
- ⊙ மக்கள் தன்னம்பிகையின்றி இருக்கும்போது என்ன நடக்கும்? அவர்கள் மீது அது என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?
- ⊙ சிலர் தன்னம்பிக்கை மிக்கவர்களாக இருக்க எது காரணமாக இருந்தது?
- ⊙ உங்கள் தன்னம்பிக்கையை நீங்கள் எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம்?

தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமதிப்பீடு

கருத்துத் தாள்

நம் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் வெற்றி பெறுவதற்கு தன்னம்பிக்கை மிக அவசியம். இருப்பினும், பல வளரிளம் பருவத்தினர் தங்களின் ஆற்றல் மீதான சந்தேகத்துடனேயே இருக்கின்றனர், நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள போராடுகின்றனர். இது வளர்ச்சியின் மிக இயல்பான ஒரு பகுதி.

குறைவான தன்னம்பிக்கை என்பது தன்னைத் தானே அழித்துக் கொள்ளக்கூடியது. பல நேரங்களில் அது எதிர்மறை சிந்தனையாக வெளிப்படுகிறது. தன்னம்பிக்கை குறைவாக உள்ள இளம் ஆண்கள் கேலி கிண்டலுக்கு உள்ளாவதும் தன்னம்பிக்கை குறைந்த இளம் பெண்கள் பாலியல் சீண்டலுக்கு உள்ளாவதும் அடிக்கடி நடக்கும் ஒரு நிகழ்வு. ஏனெனில், கொடுஞ்செயலில் ஈடுபடுபவர்கள் சுலபமாகத் தப்பித்து விடலாம் என நினைக்கிறார்கள், ஆனால் இறுதியில் நீங்களே அதற்கு பழி ஏற்றுக்கொள்வதில் தான் இது போய் முடிகிறது. தன்னம்பிக்கை மிகுந்த இளம் ஆண்களும் பெண்களும் பொதுவாக மிகுந்த நேர்மறை சிந்தனை உடையவர்களாக இருப்பார்கள் - அவர்கள் தங்களின் மீதும் தங்களின் திறன்களின் மீதும் நம்பிக்கையுடையவர்களாக இருப்பார்கள், வன்முறை மற்றும் மோசமாக நடத்தும் செயலை எதிர்ப்பதிலும் மற்றும் அவற்றிற்கெதிராக நடவடிக்கை எடுப்பதிலும் நம்பிக்கை கொண்டவர்களாய் இருப்பார்கள்.

தன்னம்பிக்கை மேம்பாடு அல்லது குறைபாடு என்பது நீங்கள் எப்படி வளர்க்கப்படுகிறீர்கள் என்பதையும் சார்ந்தது. ஒரு இளம்பெண்ணாக உங்கள் நடமாட்டம், பேச்சு, உடை ஆகியன குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டால் அது நீங்கள் செயல்படுவதற்கோ அல்லது பணிந்து போவதற்கோ காரணமாக அமையும். இளம் பெண்கள் என்ற முறையில் நீங்கள் இத்தகைய தவறான கருத்துக்களை எதிர்க்க வேண்டும். இளம் ஆண்கள் தங்களின் பெண் நண்பர்கள், வகுப்பு நண்பர்கள் மற்றும் சகோதரி ஆகியோர் தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் போராட்டத்திற்கு துணை நிற்க வேண்டும்.

இதில் நற்செய்தி என்னவெனில், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் தன்னம்பிக்கையை கற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் பழகப்பழக உங்களின் பெரும்பாலான தயக்கங்களை வென்றுவிடலாம். தன்னம்பிக்கை மிகும்போது, சகவயதினர், ஆசிரியர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் சமூகத்தினர் ஆகியோரிடம் உள்ள பாலினம் சார் பாத்திர வரையறைகளை உங்களால் மாற்ற முடியும்.



அமர்வு - 6

தொடர்பு கொள்ளுதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ தொடர்பு கொள்ளுதலின் பல்வேறு வடிவங்களை அடையாளம் காண்பார்கள்.
- ⊙ காது கொடுத்து கேட்கப் பழகுதல், வாய்மொழி மற்றும் எழுத்து வழி தகவல் தொடர்பை பழகியிருப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள்

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.

செயல் - 1

- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை வட்டமாக அமர வைக்க வேண்டும். “காதில் ரகசியம் சொல்லும்” விளையாட்டோடு ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ⊙ ஒரு பங்கேற்பாளரை ஏதேனும் ஒரு சொற்றொடர் அல்லது வாக்கியத்தை நினைத்துக் கொள்ளும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும். தங்களுக்கு அடுத்து அமர்ந்திருப்பவரின் காதில் அதை மற்றவருக்கு கேட்காதவாறு முணுமுணுக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறவேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் தங்கள் காதில் விழுந்ததை தங்களுக்கு அடுத்து அமர்ந்திருப்பவரின் காதில் முணுமுணுப்பார்கள்.
- ⊙ கடைசி பங்கேற்பாளர் அச்சொற்றொடர் அல்லது வாக்கியத்தை உரக்கக் கூறுவார்.
- ⊙ இந்த விளையாட்டில், இறுதியாக கூறப்பட்ட வாக்கியம்தான் அவர் கூறியதா என்று பயிற்றுநர் முதல் பங்கேற்பாளரிடம் கேட்க வேண்டும். அல்லது கடைசி வாக்கியத்தில் ஏதேனும் மாறியிருந்ததா என்று கேட்க வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் மற்றவரோடு பகிர்ந்துகொண்டபோது, கூறப்பட்ட செய்தி மாற்றம் அடைந்து விட்டதா அல்லது அறவே சிதைந்துவிட்டதா என்று பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.

செயல்- 2

- இப்பொழுது பாடல்/திரைப்படத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் விளையாட்டை விளையாட வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்களை ஒவ்வொருவராக எழுந்து ஒரு திரைப்படப்பாடல் அல்லது படத்தின் தலைப்பை எந்தவொரு வார்த்தையும் ஒலியும் பயன்படுத்தாமல் நடித்துக்காட்டும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும். மற்றவர்கள் அப்பாடல் அல்லது படத்தின் தலைப்பை யூகிக்க வேண்டும்.
- அனைவரும் முடித்த பின்னர், பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்டு பயிற்றுநர் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்களுடைய குறிப்புப் புத்தகத்தில் இரண்டு விஷயங்களை எழுதுமாறு பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
 - தங்களுடைய தொடர்பு கொள்ளும் திறனில் அவர்கள் மேம்படுத்திக்கொள்ள விரும்பும் ஒரு அம்சம் எது?
 - அதைச் செய்வதற்கான செயல்திட்டம் என்ன?
- பிறகு பயிற்றுநர், கருத்துத்தாளில் உள்ள கருத்துக்களை பங்கேற்பாளர்களிடம் பகிர்ந்து அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- வார்த்தைகளை பயன்படுத்த முடியாதபோது (உதா: முகபாவனைகள், உடல் மொழி, சைகைகள்) தங்கள் தகவலை எவ்வாறு தெரிவித்தார்கள் என்று விளக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்க வேண்டும். மற்றவர்களால் யூகிக்க முடிந்ததா? தெரிவிக்கப்பட்ட செய்தி சிறப்பாக வெளிப்படுத்தப்பட்டதா?
- இரு விளையாட்டுக்களிலும் தகவல் திரிந்து போனதற்கு காரணமாக இருந்த தகவல் தொடர்பு தடைகள் எவை?
- சிறந்த தகவல் தொடர்பு நிகழ்வதற்கு தேவையான முக்கிய அம்சங்கள் எவை?

தொடர்பு கொள்ளுதல்

கருத்துத் தாள்

நாம் வார்த்தைகளை பயன்படுத்துகிறோமோ இல்லையோ, நாள் முழுவதும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்கிறோம். நம் முகபாவனைகள், உடல்மொழி, சைகைகள், எழுத்து மற்றும் பொதுவான நடைஉடைபாவனை மூலம் மற்றவர்கள் செய்திகளை புரிந்து கொள்கிறார்கள். செய்திகளைத் தெளிவாக, வேறுவிதமாக புரிந்துகொள்ளாத வகையில் மற்றவர்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பதே தகவல் தொடர்பின் நோக்கம்.

சில சமயங்களில், சிந்தனைக்கும் அதை வெளிப்படுத்துவதற்குமான இடைவெளியில் செய்தியின் உண்மையான பொருள் சிதைந்துவிடுகிறது. கூறப்பட்ட தகவல் திரியும்போது வதந்திகள் மற்றும் வீண் வம்பில் கூட முடியலாம்.

தெளிவான சுருக்கமான தகவல் தொடர்பு என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவில் பழகக்கூடிய முக்கியமான வாழ்க்கைத் திறன் ஆகும். சிறப்பாக தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் வளரிளம் பருவத்தினர் ஆரோக்கியமான உறவுகளைப் பேணமுடியும், கருத்து வேறுபாடுகளை அமைதியாகக் களையமுடியும், பள்ளியில் சிறந்து விளங்கமுடியும் மற்றும் இதனால் வேலைவாய்ப்பை பெற்று அதைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

அமர்வு - 7

உறுதியாக நின்றல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ உறுதியான, ஆவேசமான மற்றும் பணிந்து போகிற நடத்தையை இனங்கண்டு விளக்குவார்கள்.
- ⊙ உறுதியான நடத்தைக்கு தேவைப்படும் திறன்களை தெரிந்துகொள்வார்கள்.
- ⊙ உறுதியாக நிற்கும் திறனை பழகிப் பார்த்திருப்பார்கள் (தேவைப்படும்போது, வளரிளம் பருவத்தினர் 'இல்லை' அல்லது 'ஆம்' என்று கூறுவதற்கு).
- ⊙ உறுதியான நடத்தை மற்றும் இருநபர்களுக்கிடையிலான உறவுகளின் சாதகங்களை பட்டியலிடுவார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப்பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள், பாவனை நாடகங்களுக்கான மாதிரி சூழல்கள்.

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் பயிற்சித்தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒரு பாவனை நாடகச் சூழலை கொடுக்கவேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நாடகத்தை தயாரிக்க 10 நிமிடங்கள் அவகாசம் தர வேண்டும். ஒவ்வொரு நாடகத்திலும் நடிக்கும் கதாபாத்திரங்கள் முதலில் ஆவேசமான நடத்தையையும் பிறகு பணிவான நடத்தையையும் நடித்துக் காட்டும்படி பயிற்றுநர் சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், இவ்விரு நடத்தைகளைத் தவிர மூன்றாவது வழி ஒன்று உள்ளதா என்று பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்டு அதை விவரிக்கும்படி கூறவேண்டும்.

- ⊙ பிறகு, மூன்றாவது நடத்தையான உறுதியாக நிற்கும் நடத்தையை நடித்துக் காட்டும்படி பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறவேண்டும்.
- ⊙ நடித்து முடித்த பிறகு, பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்டு பயிற்றுநர் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் கூறும் கருத்துக்களை ஆவேசமான, அடிபணிந்த மற்றும் உறுதியான என்ற தலைப்புகளின் கீழ் பிரித்து, பயிற்றுநர் பலகையில் எழுதலாம்.
- ⊙ ஆவேசமாக அல்லது அடிபணிந்து நடக்கக்கூடிய சூழ்நிலைகளில் உறுதியாக நிற்கும் நடத்தையைப் பழகுவதற்கு ஒரு செயல்திட்டத்தை தீட்டும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் சொல்லவேண்டும். அவர்கள் என்ன கூறுவார்கள் மற்றும் அதை எப்படி கூறுவார்கள் என்பதையும் எழுதச் சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துக்களை தொகுத்து அளிப்பதோடு, கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களையும் சேர்த்துக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ உங்களால் ஆவேசமான ஒரு நபர், மிகவும் பணிந்து நடக்கக்கூடிய ஒரு நபர் மற்றும் உறுதியான ஒரு நபரை அடையாளம் காண முடியுமா? (இது ஒரு புத்தகம் அல்லது திரைப்படத்தில் உள்ள கதாப்பாத்திரமாகவோ நிஜ வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களாகவோ இருக்கலாம்).
- ⊙ ஒரு ஆவேசமான நபர், அடிபணியும் நபர் மற்றும் உறுதியாக நிற்கும் நபர் ஆகியோரின் பண்புகள், நடத்தை மற்றும் மனப்பாங்கை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ ஆவேசமான, அடிபணியும் மற்றும் உறுதி மிக்க நபர்கள் அவர்கள் நடத்தைகளை எதிர்கொள்பவர்கள் மீது என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறார்கள்?
- ⊙ ஏன் மக்கள் ஆவேசமான, அடிபணிந்த மற்றும் உறுதியான முறையில் நடந்து கொள்கிறார்கள்?
- ⊙ இது பற்றி மக்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்?

பயிற்சித்தாள் - பாவனை நாடகத்திற்கான சூழல்கள்

சூழல்: 1 – போதை உபயோகத்தை மறுத்தல்

- ⊙ பள்ளியில் உங்கள் நண்பரோடு உணவருந்துகிறீர்கள். அவர்/அவள் தனிமையாகக் காணப்படும் மேல்தளத்திற்கு தன்னுடன் வரும்படி கூறுகிறார், நீங்கள் கேட்கிறீர்கள், “எதற்காக”? அவன்/அவள் கூறுகிறார், “என்னிடம் கொஞ்சம் போதை மருந்து இருக்கிறது. நாம் புகைபிடிக்க முயன்று பார்க்கலாம். வேடிக்கையாக இருக்கும்” என்கிறார்.

சூழல் – 2 - போதை உபயோகத்தை மறுத்தல்

- ⊙ பள்ளியில் உங்கள் நண்பரோடு உணவருந்துகிறீர்கள். உங்களிடம் போதை மருந்து நிரம்பிய சிகரெட்டு உள்ளதால் புகைப்பிடிக்க விரும்புகிறீர்கள். தனியாக உள்ள மேல்தளத்திற்கு வரும்படி உங்கள் நண்பரை அழைக்கிறீர்கள். அவள்/அவர்கேட்கிறார், “எதற்காக”? நீங்கள் கூறுகிறீர்கள், “என்னிடம் போதை நிரம்பிய சிகரெட்டு உள்ளது. நாம் புகைப்பிடித்துப் பார்க்கலாம். வேடிக்கையாக இருக்கும்” என்கிறீர்கள்.

சூழல் 3 – பாலியல் சீண்டலை மறுத்தல்

- ⊙ பள்ளி முடிந்த பிறகு பேருந்து நிறுத்தத்தை நோக்கிச் செல்கிறீர்கள். பள்ளி வாயிலுக்கு வெளியே இரு சிறுவர்கள் “ஏய் ஸ்வீட்டீ! எங்களுடன் வெளியே வர விரும்புகிறாயா?” என்று கிண்டல் செய்வதைப் பார்க்கிறீர்கள்.

சூழல் 4 - பாலியல் சீண்டலை மறுத்தல்

- ⊙ நீங்களும் உங்கள் நண்பன் அமீரும் ஒரு பெண்கள் பள்ளிக்கு வெளியே நின்று வழியில் செல்லும் பெண்களைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். ஒரு இளம்பெண் நடந்து செல்வதைப் பார்த்து, “ஏய் ஸ்வீட்டீ! எங்களுடன் வெளியே வருகிறாயா” என கூச்சலிடுகிறீர்கள்.

உறுதியாக நின்றல்

கருத்துத் தாள்

ஆவேசமாக இருப்பது என்றால் மற்ற நபரை தண்டிக்கும் அல்லது பயமுறுத்தும் விதமாக உங்களை வெளிப்படுத்துவது என்று பொருள். ஆவேசமாக நடந்து கொள்பவர் மற்ற நபரின் உணர்வுகளைப் பற்றிக்கவலைப்படுவதில்லை. ஆவேசத்தை நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ வெளிப்படுத்துவார்கள்.

அடிபணிந்து நடப்பது என்றால் ஒரு சூழலில் நீங்கள் நினைத்ததை வெளிப்படுத்துவது தவறு என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள், உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் அல்லது தேவை என்று அடுத்தவரிடம் கூறமாட்டீர்கள். உதாரணமாக, உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாவிட்டாலும் பாலியல் சீண்டல் செய்யப்படுவதற்கோ அல்லது போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதற்கோ அல்லது பள்ளிக்குச் செல்லாமல் இருப்பதற்கோ சம்மதிப்பது. நீங்கள் அடிபணிபவராக இருந்தால், பெரும்பாலும் அடுத்தவரின் கண்களைப் பார்த்து பேசமாட்டீர்கள், தயங்கிய பேச்சு அல்லது பதட்டமான உடல் அசைவுகளைக் கொண்டவர்களாக இருப்பீர்கள்.

உறுதியாக நின்றல் என்பது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள், உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் அல்லது தேவை என்பனவற்றை யாரிடமும் பயமுறுத்தாத, தண்டிக்காத, சிறுமைப்படுத்தாத விதத்தில் கூற முடிவது. பதட்டமும் பயமுமின்றி உங்களை வெளிப்படுத்த முடிவது. உறுதியாக நின்றல் என்பது ஒரு திறன். அதாவது, நாம் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்று, பிறக்கும்போதே இருக்கும் ஒரு விஷயம் அல்ல என்று பொருள்.

உறுதியாக நின்றல் என்பது நபர்களிடையே நேரடியாக மற்றும் நேர்மையாக தொடர்பு கொள்ளுதல் என்று பொருள். உங்கள் மனதில் என்ன உள்ளது என்பதை அவர்களே தெரிந்து கொள்ளட்டும் என்பதல்ல. அடுத்த நபர் நீங்கள் சொல்வதை ஏற்க வேண்டும், ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது நீங்கள் செய்வதையே செய்யவேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால் அடுத்தவரின் உணர்வுகள் பாதிக்காமல் நீங்கள் நினைத்ததையும் வெளிப்படுத்தி விட்டீர்கள் என திருப்தி அடையலாம்.

பங்கேற்பாளர்களை நண்பர்களுடன் சேர்ந்து இதைப் பழகும்படி கூறவேண்டும். கீழ்வரும் உத்திகளை பயன்படுத்துவது சில சூழ்நிலைகளில் உதவும் என்பதையும் கூறவேண்டும்:

1. ஏன் என்பதற்கான காரணத்தை இப்படிச் கூறவேண்டும் :

எனக்கு சிக்கலை ஏற்படுத்தும், என் கொள்கைக்கு எதிரானது, என்னுடைய உடல்நலத்திற்கு தீங்கானது என்ற காரணங்களால் நான் புகைப்பிடிக்கவிரும்பவில்லை.

2. இது என்ன செயல் என்பதைக் கூறவேண்டும் :

“நீங்கள் செய்வது பாலியல் சீண்டல் என்பது உங்களுக்கு தெரிகிறதா, இதை நீங்கள் என்னிடம் செய்வதை நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்”

3. அழுத்தத்தை திருப்புங்கள் :

அந்நபர் செய்வதை நிறுத்தவில்லை எனில் உங்களுக்கு அவர் தரும் அழுத்தத்தை அவர் பக்கமே திருப்புங்கள். “என்னுடைய உண்மையான நண்பராக இருந்தால், இதைச் செய்யும்படி நீங்கள் என்னை நிர்ப்பந்திக்க மாட்டீர்கள்” என்று கூறுங்கள்.

4. பேச்சை மாற்றுங்கள் :

“இது வேடிக்கை அல்ல, நாம் வேறு ஏதேனும் செய்யலாம்”.

5. அந்நபரை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஆனால் அவர் நடத்தையை மறுத்துவிடுங்கள் :

உறவைத் தொடர வேண்டுமெனில் இது உங்களுக்கு உதவும். “என்னை விட்டுவிடுங்கள், நீங்கள் வேறு ஏதேனும் செய்வதாக இருந்தால், நானும் உங்களுடன் சேர்ந்து கொள்கிறேன்”.

6. வெளியேறுங்கள் :

செய்யமாட்டேன் என்று சொல்லிக்கொண்டே அங்கிருந்து வெளியேறுங்கள்.



அமர்வு - 8

நம்பகத்தன்மையை கட்டமைத்தல்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ தங்கள் குழுவில் நம்பகத்தன்மையை உருவாக்கியிருப்பார்கள்.
- ⊙ மற்றவர்களுடன் இணைந்து பங்கேற்பதில் ஒருவருக்கொருவர் உடல் மற்றும் மன ரீதியாக இணக்கமாக உணர்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள்

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ இந்த அமர்வை வளரிளம் பருவ ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியே நடத்த வேண்டும்.
- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் பயிற்றுநர் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ அன்பு, பாதுகாப்பு மற்றும் அக்கறை தங்களைச் சூழ்ந்துள்ளதாக கற்பனை செய்யும்படி குழுவினரிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும். அனைவரும் ஒன்றாக இருக்கும் உணர்வை உருவாக்குவதற்கு முயலும்படி கூறவேண்டும்.
- ⊙ குழுவினர் அனைவரும் கைகளை முன்னே நீட்டியபடி தோளுக்கு தோள் நின்று நெருக்கமான ஒரு வட்டத்தை உருவாக்கும்படி பயிற்றுநர் சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ நம்பகத்தன்மை செயல்பாட்டைச் செய்ய ஒரு தன்னார்வலர் மட்டும் வட்டத்தின் நடுவில் இருப்பார்.
- ⊙ தன்னார்வலர் சரியான நிலைக்கு வர கீழே அமர்ந்து தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்வார் - மார்பின் குறுக்கே கைகளைக் கட்டி, கண்களை மூடி, கால்கள் நீட்டி, முழங்கால்களைப் பின்னி, சமநிலை இழக்கும் தருணம் வரை எந்த திசையிலேனும் மெதுவாகச் சாய ஆரம்பிப்பார். மிகவும் வெளியே சாய்வதற்கு முன் வட்டத்தில்

உள்ளவர்கள் வட்டத்தின் வேறொரு பக்கம் நோக்கி மெதுவாகத் தள்ளிவிடும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.

- ⊙ அவரைத் தாங்கிப்பிடிப்பவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி எந்த திசையிலேனும் அவரை நகர்த்திக் கொண்டே இருக்கவேண்டும், அவர் மீதுள்ள பிடியை விட்டுவிடக்கூடாது என பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ விழுபவர் இளைப்பாறுகிறார் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரியும் வரை (ஆனால் உறுதியாக இருக்கிறார்) அவர் தங்கள் அருகே வரும்போது அவருடைய உடல் எடையைத் தாங்கிப் பிடிப்பதற்கான தங்களின் ஒருங்கிணைந்த திறன் மீது பங்கேற்பாளர்களுக்கு நம்பிக்கை வரும் வரை இந்த வீழ்தல்-பிடித்தல்-மாற்றிவிடுதல் சுழற்சி மெதுவான முறையில் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் என பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ அனைவருக்கும் வாய்ப்பு வரும் வரை நடுவில் உள்ளவர்களை மாற்றிக்கொண்டே இருக்குமாறு பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு, பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் சொல்லும் கருத்துக்களோடு கருத்துத்தாளில் உள்ள கருத்துக்களையும் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ நடுவிலுள்ள தன்னார்வலராக இருக்கும் போது எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?
- ⊙ ஆதரவாளர்கள் சூழ நடுவில் நிற்கும்போது எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?
- ⊙ நடுவில் நிற்பவருக்கு எது சவாலாக இருந்தது?
- ⊙ எவ்வாறு ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொண்டீர்கள்?
- ⊙ உங்கள் திறன் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பாக உங்கள் மனதில் எழுந்த எண்ணங்கள் யாவை?
- ⊙ நிஜ வாழ்க்கையில் நீங்கள் அதிகமாக நம்பும் நபர் யார்?
- ⊙ நபர்களுக்கிடையிலான நம்பகத்தன்மைக்குத் தேவையான முக்கிய அம்சங்கள் என்ன?
- ⊙ ஒரு வளரிளம் பருவக் குழுவின்ரிடையே நம்பகத்தன்மை இல்லாமையால் ஏற்படும் தாக்கம் என்ன?

நம்பகத்தன்மையை கட்டமைத்தல்

கருத்துத் தாள்கள்

ஆரோக்கியமான உறவுகளுக்கான அடித்தளம் பெரும்பாலும் நம்பகத்தன்மையே ஆகும். நம்பகத்தன்மையை ஏற்படுத்த வாழ்நாள் முழுவதும் கூட தேவைப்படலாம். ஆனால் ஒரு சிறிய நகர்வு அதை ஒட்டுமொத்தமாக தகர்த்துவிடும். எனினும் நீங்கள் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருந்தால் அதை தகர்ப்பது எந்த அளவு சுலபமோ அதே அளவு அதை வளர்ப்பதும் சுலபமே.

உங்கள் பெற்றோர் உங்களைச் சந்தேகிப்பது மற்றும் பெற்றோர் அல்லது ஆசிரியரிடம் நீங்கள் வெளிப்படையாகப் பேச பயப்படுவது ஆகியவை நம்பகத்தன்மையில் பிரச்சினை உள்ளதற்கு அடையாளம். பள்ளியில் சக வகுப்பினர் உங்களைப் பற்றி புரளி பேசுவார்கள் என நீங்கள் நினைத்தால் நம்பகத்தன்மை பிரச்சினை உள்ளது என்று பொருள். நம்பகத்தன்மை என்பது இருவழிப்பாதை. மற்றவர்கள் உங்களை நம்புவதற்கு சில வழிகள் உள்ளன - சொல்வதைச் செய்வது, வாக்கைக் காப்பாற்றுவது, நேர்மையாக இருப்பது.

பல சமயங்களில் தங்கள் சுயபிம்பத்தை தூக்கிப்பிடிப்பதற்காக, நண்பரைக் காப்பாற்றுவதற்காக, இக்கட்டான சூழ்நிலையிலிருந்து தப்பிப்பதற்காக நபர்கள் பொய் சொல்வார்கள். ஆனால் பொய்கள் எப்பொழுதுமே ஏதோ ஒரு வழியில் உங்களிடமே திரும்பி வரும். அது, நீங்கள் பிடிபடும்போது தப்பிப்பதற்காக அடுக்கடுக்கான பொய்கள் கூறுவதில் சென்று முடியும். நேர்மை உங்கள் வாழ்வில் அமைதி நிலவுவதை உறுதிசெய்யும். திறந்த மனதுடன் தொடர்பு கொள்ளத் தயாராக இருங்கள், பேசாமல் இறுக்கமாக இருப்பதோ அல்லது தகவல்களை மறைப்பதோ மீண்டும் திரும்பி உங்களையே தாக்கும். மேலும் மற்றவர்கள் உங்களிடம் ஒரு ரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டால் அதைப் பாதுகாக்க வேண்டும். வேண்டுமென்றோ அல்லது தெரியாமலோ தனிப்பட்ட தகவல்களை வெளிப்படுத்தி விட்டீர்கள் எனில் அதை ஒப்புக்கொண்டு, ஏன் அப்படிச் செய்தீர்கள் என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

அமர்வு - 9

மோதல்களை தீர்த்தல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ பிரச்சினைகளை அமைதியாக தீர்க்கும் வழிகளைக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.
- ⊙ கருத்து வேறுபாடுகள் அல்லது பதட்டத்துக்கு தீர்வு காண்பதில் உள்ள விருப்பத் தெரிவுகள் மற்றும் பின்விளைவுகளை ஆராய்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள், மாதிரி சம்பவங்களின் பிரதிகள்.

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களுக்கு, யாருடனாவது ஏதேனும் பிரச்சினையில் சம்பந்தப்பட்டிருந்த அனுபவமிருந்தால், கைகளை உயர்த்தும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும் (உதாரணமாக: ஒரு கருத்து வேறுபாடு அல்லது சண்டை).
- ⊙ பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைச் சிந்திக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களை பயிற்றுநர் தூண்டவேண்டும். (உதாரணமாக: அடாவடித்தனம், புரளி பேசுதல், பொறாமை, பாரபட்சம், பிரிந்த நட்பு, பிரிந்த காதல், உடமைகள், வெவ்வேறு அபிப்பிராயங்கள்).
- ⊙ ஒரு பிரச்சினையின் நடுவே இருக்கும்போது ஏற்படும் உணர்வுகளையும் சிந்திக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களை பயிற்றுநர் தூண்டவேண்டும் (உதா: கோபம், பொறாமை, தனிமை, பயம், குழப்பம், ஏமாற்றம், கவலை மற்றும் சோகம்). வளரிளம் பருவத்தினர் இவ்வுணர்வுகளை சொல்லும்போது அவற்றை வெள்ளைப் பலகையில் எழுத வேண்டும்.
- ⊙ நாம் ஏதேனும் பிரச்சினையில் அல்லது கருத்து வேறுபாட்டில் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், தேர்ந்தெடுப்பதற்கான விருப்பத் தெரிவுகள் உள்ளன என்பதையும் நாம் செய்யும்

ஒவ்வொரு தெரிவுக்கும் ஒரு பின்விளைவு உண்டு என்பதையும் பயிற்றுநர் விளக்க வேண்டும்.

- ⊙ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண்பது பற்றி கற்றுக் கொள்வது அல்லது சண்டை போடாமலும் ஓடிப்போகாமலும் தங்கள் நம்பிக்கைகளுக்கு எதிராகச் செயல்படாமல் எப்படி அமைதியாக தீர்வு காண்பது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வது ஆகிய முயற்சிகள் அவர்களை வன்முறையிலிருந்து பாதுகாக்கும் என்பதையும் மற்றவர்களை மதித்து நடக்க உதவும் என்பதையும் பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் விளக்கிக் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் வழிமுறையை விளக்குவதற்கு நடித்துக் காட்டும் செயல்பாட்டை பயிற்றுநர் நடத்தவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்சித்தாளில் உள்ள கற்பனை நிகழ்வுகளை நடித்துக் காட்டுவதற்கு தன்னார்வம் மிக்கவர்களை அழைக்க வேண்டும் அல்லது நடிப்பவர்களை பயிற்றுநரே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்சித்தாளில் உள்ள மாதிரிக் காட்சிகளையோ அல்லது சொந்தக் கற்பனையில் உதித்தவற்றையோகூட பயிற்றுநர்கள் பயன்படுத்தலாம் .
- ⊙ ஒரு கற்பனைக் காட்சியை படித்துக் காண்பித்த பிறகு பங்கேற்பாளர்களை நடிக்கச் சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் நடித்த பிறகு, அக்காட்சியைப் பார்வையிட்ட மற்றவர்களிலிருந்து தன்னார்வம் மிக்க ஒருவரை அழைத்து அப்பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ ஆலோசனைகளை வழங்க, பயிற்றுநர் அவ்வப்போது இடைமறிக்கலாம்.
- ⊙ அமைதியாகப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண உதவும் வார்த்தைகளைச் சொல்லி நடிக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும். இதனால் அவ்வார்த்தைகளை மற்ற பங்கேற்பாளர்களும் பேசிப் பழகுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.
- ⊙ இதைப்போல ஒவ்வொரு கற்பனைக் காட்சியையும், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண்பதையும் பங்கேற்பாளர்கள் நடிப்பதன் மூலம் பயிற்றுநர் செயல்விளக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- ⊙ மேலும் ஏதேனும் கேள்விகள் உள்ளனவா என்று பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.

- ⊙ அப்பிரச்சினைக்கு எத்தகைய விருப்பத் தெரிவுகள் உள்ளன என்பதையும் அவற்றின் பின்விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றியும் பங்கேற்பாளர்களின் சிந்தனையை பயிற்றுநர் தூண்ட வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்சித்தாளில் உள்ள 2 மாதிரி காட்சிகளில் முதல் காட்சிக்கு பல விருப்பத் தெரிவுகளும் அதன் பின்விளைவுகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இரண்டாவது காட்சியில் பிரச்சினை மட்டுமே அளிக்கப்பட்டுள்ளது. பயிற்றுநர், அப்பிரச்சினைக்கான விருப்பத் தெரிவுகளும் அதன் பின்விளைவுகளும் என்னவாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களின் சிந்தனையை தூண்டலாம்.
- ⊙ பிரச்சினையையும், அதில் தொடர்புடைய உணர்வுகளையும் இனங்கண்டு, விருப்பத் தெரிவுகளையும் அவற்றின் பின்விளைவுகளையும் பட்டியலிடும்படி குழுவினரிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ ஒரு பிரச்சினைக்கு ஆரோக்கியமான முறையில் தீர்வு கண்ட தனிப்பட்ட நிகழ்வு ஏதேனும் உள்ளதா, அதில் அவர்கள் எவ்வாறு சம்பந்தப்பட்டிருந்தார்கள் என்பதை பகிர்ந்துகொள்ளும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு, பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளை பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ இறுதியாக கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களை விளக்கிக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ கற்பனைக் காட்சிகள், வளரிளம் பருவத்தினர் தங்கள் வாழ்க்கையில் சந்திக்கக்கூடிய நிஜமான சூழ்நிலைகளை பிரதிபலிப்பவையாக இருந்தனவா?
- ⊙ நடித்துக்காட்டிய நிகழ்வின் போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
- ⊙ எத்தகைய விருப்பத் தெரிவுகள் அந்நிகழ்வை சரியாக்க முடியும் அல்லது மேலும் மோசமாக்க முடியும்?
- ⊙ எத்தகைய விருப்பத் தெரிவுகள் பிரச்சினையை சுமுகமாகத் தீர்த்து வைக்கும் அல்லது மேலும் சிறப்பாக மாற்றும்?
- ⊙ இந்நிகழ்வை ஒரேடியாக நடக்காமல் தடுப்பதற்கு எத்தகைய விருப்பத் தெரிவுகளை செய்திருக்கலாம்?

- ⊙ எத்தகைய சூழலில் வேறொருவரிடம் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு உதவி கோரலாம் (ஒரு ஆசிரியர், நண்பர், பெற்றோர், ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய நபர்)
- ⊙ அண்மைக்காலத்தில் நீங்கள் சம்பந்தப்பட்டிருந்த, சுமுகமாகத் தீர்க்கமுடியாத ஒரு பிரச்சினையை விவரியுங்கள். உங்களால் அத்தருணத்திற்கு திரும்பிப் போக முடியும் பட்சத்தில் அதை எப்படி மாற்றி அமைப்பீர்கள்?

பயிற்சித்தாள் – மாதிரிக் காட்சிகள்

கற்பனைக் காட்சி	பிரச்சினை	விருப்பத் தெரிவுகள்	பின்விளைவுகள்
ஒரு சிறுவர் குழு தான் அணிந்திருந்த உடையைப் பற்றிக் கேலி பேசுவதை அமீனா செவிமடுக்கிறாள். தன் உடைகளைப் பற்றி ஏற்கனவே கேலி பேசிய நவீன் என்ற பையன் அக்குழுவில் இருப்பதைக் கவனிக்கிறாள். அமீனா அவமானமாகவும் கோபமாகவும் உணர்கிறாள்.	“நீ என்னைப் பற்றி உன் நண்பர்களிடம் கேலி பேசியது என் காதில் விழுந்தது” (பிரச்சினை: வம்பு பேசுதல், கேலி செய்தல், அடாவடித்தனம்)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ அவர்களை நோக்கி சத்தம் போடலாம் ⊙ நவீனை அறையலாம் ⊙ ஓடி விடலாம் ⊙ இதைப்போன்று இன்னொரு முறை நடக்காது என்று நம்பி விட்டு விடலாம் 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ யாரேனும் ஒருவர் புண்படுகிறார் ⊙ எல்லோரும் பிரச்சினைக்கு உள்ளாகிறார்கள் ⊙ நவீன் கேலி பேசுவதைத் தொடர்கிறான் ⊙ அமீனா தொடர்ந்து கோபப்படுகிறாள்
		<ul style="list-style-type: none"> ⊙ அமீனா அவர்களிடம் சென்று அவர்களுடைய கேலிப்பேச்சு தன் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தையும் அவளை எவ்வாறு உணர வைக்கிறது என்பதையும் கூறி தன் உண்மையான நிலையை வெளிப்படுத்தும் வழியை தேர்ந்தெடுக்கிறாள். 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ நவீன் மற்றும் குழுவினர் மன்னிப்பு கேட்கிறார்கள்

		<p>⦿ அமீனா அக்குழுவை எதிர்கொள்ள ஒரு ஆசிரியரை உதவிக்கு அழைத்து வருகிறாள்.</p>	<p>⦿ நவீனும் குழுவும் அமீனாவை தொடர்ந்து கேலி செய்கிறார்கள்</p>
<p>ரவியும் மீனாவும் நல்ல நண்பர்கள். இடைவேளைகளின் போது எப்பொழுதுமே ஒன்றாக இருப்பார்கள். ஒரு நாள் ரவி மீனாவிடம் ஒரு சிகப்பு ரோஜாவை கொடுத்து அவளை மிகவும் விரும்புவதாகக் கூறினான். ரவி தன்னுடைய நம்பிக்கையை உடைத்துவிட்டதாகக் கருதி மீனா அவளை புறக்கணிக்க ஆரம்பித்தாள். ஒரு நாள், வகுப்பு இடைவேளையின் போது ரவி மீனாவிடம் சென்று ஹலோ எனக் கூற, மீனா அவளை வேண்டுமென்றே தவிர்த்து விட்டு அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேறுகிறாள்.</p>	<p>“நாம் நண்பர்கள் என்பதால் நீ என்னை விரும்புவாய் என நினைத்தேன்” (பிரச்சினை: அமைதி காத்தல், வெளியேறுதல்)</p>		

மோதல்களைத் தீர்த்தல்

கருத்துத் தாள்கள்

மோதலுக்குத் தீர்வு காணல் என்பது ஒரு பிரச்சினை அல்லது கருத்து வேறுபாட்டை சண்டையிடாமல், ஓடிப்போகாமல் அல்லது உங்கள் உணர்வுகளுக்கு எதிராகச் செயல்படாமல் சுமுகமாகத் தீர்த்துக்கொள்வதே ஆகும். மோதல்களை ஆரோக்கியமான வழியில் கையாளத் தெரிந்திருப்பது நபர்களை வன்முறையிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும், தங்களைப் பற்றிய நிறைவான உணர்வை அளிக்கும், மற்றவர்களை மதித்து நடக்க உதவும். உடல் ரீதியான வன்முறை, பெயரிட்டு கேலி செய்வது, அச்சுறுத்தல், பாலியல் சீண்டல், கேலி செய்தல் மற்றும் வேறு வடிவங்களிலான எதிர்மறை தொடர்பு கொள்ளும் நடத்தைகள் அடிக்கடி மோதல்களை உண்டாக்கும். உடலில் காயங்கள், குறைந்த சுய மதிப்பு, கசந்த உறவுகள் மற்றும் தண்டனை உள்ளிட்ட மோசமான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். உன்னிப்பாக கவனித்தல், சீர் தூக்கிப் பார்த்தல், மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல், ஒன்றுகூடி தீர்வுகளை ஆலோசித்தல், பதட்டம் நிறைந்த சூழ்நிலைகளில் உடலையும் மனதையும் அமைதியாக வைத்திருக்க தெரிந்திருத்தல் ஆகியன சிறந்த தகவல் தொடர்பில் உள்ளடங்கும். இத்தகைய ஆரோக்கியமான தொடர்பு கொள்ளும் திறன்களைப் பழகினால், பதட்டமான சூழ்நிலைகளில் பொறுப்பான விருப்பத் தெரிவுகளைப் பயன்படுத்தி வன்முறை மற்றும் இதர பிரச்சனைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு அது உதவும்.

அமர்வு - 10

குழுக்களைக் கட்டமைத்தல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ குழுவாகப் பணிபுரிதலின் முக்கியத்துவத்தைக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.
- ⊙ குழுவாகப் பணிபுரிய பழகியிருப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : குண்டுசிகள், உறிஞ்சு குழல்கள்

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை ஐந்து நபர் கொண்ட சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் குண்டுசிகள் மற்றும் உறிஞ்சு குழல்கள் (Straw) நிரம்பிய பொட்டலத்தை பயிற்றுநர் வழங்க வேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு குழு உறுப்பினர்களும் ஒன்றுசேர்ந்து அந்தக் குண்டுசிகள் மற்றும் உறிஞ்சு குழல்களை பயன்படுத்தி உயரமான கோபுரம் ஒன்றை வடிவமைக்கும் போட்டியில் பங்குபெறுமாறு பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ இந்நடவடிக்கையின் விதி என்னவெனில், குண்டுசிகளும் உறிஞ்சு குழல்களும் ஒவ்வொரு குழுவினும் சமமான அளவில் இருக்க வேண்டும். கோபுரம் கட்டி முடிக்கும் வரை உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பேசிக்கொள்ளக் கூடாது. குழுவில் பேசிக்கொள்ளாமல் தங்களுக்கு வேண்டிய குண்டுசி, உறிஞ்சிக்குழல்களை மாற்றிக்கொள்ளலாம். விதிகளை மீறும் குழு பங்கேற்கும் தகுதியை இழக்கிறது என்று பயிற்றுநர் கூற வேண்டும்.

- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவினரும் ஒரு பார்வையாளரை பயிற்றுநர் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.
- ⊙ இப்பொழுது குழுக்களிடம் கோபுரம் போன்ற கட்டமைப்பை உருவாக்கும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ அனைவரும் கோபுரங்களை கட்டிமுடித்த பின், இருப்பதிலேயே உயரமான கோபுரத்தைக் கட்டிய குழுவினரை பயிற்றுநர் வெற்றியாளராகத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், கைகளைத் தட்டி அனைவரையும் பாராட்டிவிட்டு பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ இறுதியாக, கருத்துத்தாளில் உள்ள கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ குழுவாகப் பணிபுரியும் அனுபவம் எப்படி இருந்தது?
- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவினரும் என்ன நடந்தது?
- ⊙ ஒன்றாகப் பணிபுரியும்போது நீங்கள் எதிர்கொண்ட சவால்கள் என்ன?
- ⊙ குழு உறுப்பினர்கள் குண்டுசியையும் உறிஞ்சு குழல்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளவில்லையெனில் என்ன நடந்திருக்கும்?
- ⊙ கோபுரம் போன்ற கட்டமைப்பை உருவாக்க என்ன உத்தியை பயன்படுத்தினீர்கள்?
- ⊙ குழுவில் தானாகவே ஒரு தலைவர் உருவானாரா?
- ⊙ ஒவ்வொரு உறுப்பினரின் பங்கும் எவ்வளவு முக்கியமானதாக இருந்தது?

குழுக்களைக் கட்டமைத்தல்

கருத்துத் தாள்

குழுக்களைக் கட்டமைக்கும் நடவடிக்கைகள், குழு உறுப்பினர்களின் பங்களிப்பை மதித்து ஊக்குவிக்கக் கூடியவை. பிரச்சினையைத் தீர்த்தல், பணித்திறன் மற்றும் குழுவின் நோக்கத்தை அடைய அனைத்து ஆதார வளங்களையும் இயன்ற அளவுக்கு பயன்படுத்துதல் ஆகியவற்றை நோக்கி குழுவின் ஒட்டுமொத்த ஆற்றலை உறுதிப்படுத்துவதே குழுவின் நோக்கம். குழுவைக் கட்டமைத்தல் என்பது இரு நபர்களுக்கிடையிலான உறவுகள் மற்றும் சமூகக் கலந்துரையாடல்களுக்கும் கூட மிகவும் அவசியம். இது காலப்போக்கில் விளைவுகளை எட்டுதல், நோக்கங்களை அடைதல் மற்றும் பணிகளை செய்து முடித்தல் என்பவற்றையும் உள்ளடக்கியதாக மேம்பட்டுள்ளது.

குழு உறுப்பினர்கள் ஒரு பணியைச் செய்வதில் ஒருவரையொருவர் மிகவும் சார்ந்திருக்கும்போதும், முடிக்கவேண்டிய பணியைப் பற்றிய அதிக அனுபவ அறிவு கொண்டிருக்கும்போதும், நிறுவனத் தலைமையானது குழுவை நிறுவி ஆதரிக்கும்போதும் தான் மிகச்சிறப்பான குழு கட்டமைக்கும் முயற்சிகள் நடைபெறுகின்றன என்று பொருள். செயல்திறம் மிக்க குழு கட்டமைத்தல் என்பது பணியின் இறுதி நோக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். கற்றலின் நோக்கங்கள், பாத்திரங்கள் மற்றும் நடைமுறைகளை உருவாக்க குழுக்கள் பணியாற்றினால்தான் அவற்றை வெற்றிகரமாக அடையமுடியும். குழு கட்டமைக்கும் முயற்சிகளின்போது, பணிகள் மற்றும் உறவுகள் ஆகிய இரண்டையுமே நினைவில் கொள்ளவேண்டும். செயல்திறம் மிக்கதாக இருக்க வேண்டுமெனில், குழு முயற்சிகள் கீழ்க்காணும் நான்கு அம்சங்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்.

1. குறிக்கோள் அமைத்தல் (நோக்கங்களை ஒட்டி அமைத்தல்)
2. இரு நபர்களுக்கிடையிலான உறவைப் பராமரித்தல் (செயல்திறம் மிக்க பணி சார்ந்த உறவுகளை வளர்த்தல்)
3. அவரவர் பாத்திரத்தை தெளிவுபடுத்துதல்
4. பிரச்சினையைத் தீர்த்தல்



அமர்வு - 11

தலைமைத்துவப் பண்பை வளர்த்தல்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ ஒரு தலைவரின் பாத்திரம் மற்றும் பொறுப்புகளைப் பட்டியலிடுவார்கள்.
- ⊙ சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகள் இருபாலருமே தங்கள் தலைமைப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என அறிந்துகொள்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள், கண்களைக் கட்டுவதற்கு கருப்புத் துணி, தடைகளை ஏற்படுத்துவதற்கு மேசைகள் மற்றும் நாற்காலிகள்.

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினரை பயிற்சி அறைக்கு வெளியே சென்று அவர்களிடையே இரண்டு தலைவர்களை (ஒரு பெண் மற்றும் ஒரு ஆண்) தேர்ந்தெடுக்கும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பயிற்சி நடைபெறும் இடத்தில் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை தடைகள் நிறைந்த ஒரு பாதையை உருவாக்கவேண்டும். அப்பாதையில் ஆங்காங்கே மேசைகள் மற்றும் நாற்காலிகளை ஒழுங்கற்ற முறையில் போட வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், தலைவர்களை உள்ளே வருமாறு கூறவேண்டும். ஆண் தலைவர் ஆண் பங்கேற்பாளர்களையும் பெண் தலைவர் பெண் பங்கேற்பாளர்களையும் தடைகள் நிறைந்த அப்பாதையில் ஆரம்பம் முதல் இறுதிவரை வழிநடத்திச் செல்லும்படி கூறவேண்டும். யாரும் தடைகளைத் தொட்டுவிடாதபடி தலைவர்கள் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- ⊙ பயிற்றுநர், தலைவரைத் தவிர மற்றவர்கள் அனைவரின் கண்களையும் கட்டிவிடவேண்டும்.
- ⊙ குழுவினர் அனைவரும் அவரவர் தலைவரின் பின்னால் ஒரே வரிசையாக அணிவகுக்கும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் முன்னால் இருப்பவரின் தோள்களை பற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ குழுவினர் அனைவரும் தடைகளை கடந்த பின், கண்கட்டை அகற்றிவிட்டு அமரும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ கண்களைக் கட்டிக்கொண்டு தடைகள் நிறைந்த பாதையில் நடந்தபோது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
- ⊙ எத்தனை பேர் ஒரு தடையின் மீது மோதிக் கொண்டீர்கள் அல்லது தடுமாறி விழுந்தீர்கள்?
- ⊙ தடுமாறி விழாமல் தடைகள் நிறைந்த பாதையைக் கடக்க முடிந்ததா?
- ⊙ இச்செயல்முறை எவ்வாறு நடந்தது?
- ⊙ தலைவர் மற்றும் குழுவினரிடையே பரஸ்பர நம்பிக்கை இருந்ததா?
- ⊙ ஒரு தலைவராக இச்செயல்பாட்டில் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?
- ⊙ தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது பயன்படுத்திய தேர்வு முறை மற்றும் அடிப்படைத் தகுதி என்ன?
- ⊙ அந்தப் பெண்ணும் ஆணும் வழிநடத்திய போது குழு எவ்வாறு இருந்தது?
- ⊙ நீங்கள் வியக்கும் சில தலைவர்களின் பெயர்களைச் சொல்லுங்கள். அவர்களிடம் நீங்கள் வியக்கும் பண்புகள் எவை?
- ⊙ உங்களின் தலைமைப் பண்புகளை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம்?

தலைமைத்துவப் பண்பை வளர்த்தல்

கருத்துத் தாள்கள்

தலைமைத்துவம் என்பது ஒரு பொறுப்பான பணி. சரியான பயிற்சி மற்றும் வழிகாட்டுதல் இருந்தால் உங்களால் அதை மேம்படுத்திக்கொள்ள முடியும்:

- ⊙ உங்களைப் பற்றிய சுயஅலசலில் ஈடுபடுங்கள். மற்றவர்கள் மீது நீங்கள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் குறித்த விழிப்புணர்வு உள்ளவராக இருங்கள். உங்கள் உணர்வுகளை திறமையாகக் கையாளுங்கள், உங்கள் பலங்களை பயன்படுத்துங்கள், உங்கள் பலவீனங்களைக் களைய முயலுங்கள்.
- ⊙ உங்கள் பார்வையை விசாலப்படுத்துங்கள். உங்கள் அருகேயுள்ள விஷயங்களுக்கு அப்பால் வெளியே நிலவும் சூழல்களைத் தெரிந்துகொள்ள குறுகிய பார்வையைத் தாண்டி நோக்குங்கள்.
- ⊙ குழுவின்ருக்கான பொதுவான தொலைநோக்குப் பார்வையை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு சிறந்த எதிர்காலத்தைப் பற்றிய தொலைநோக்கை உருவாக்க மற்றவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள். உங்கள் அனைத்து முயற்சிகளையும் இத்தொலைநோக்கின் மீது செலுத்துங்கள். நோக்கம் மற்றும் முன்னுரிமை தர வேண்டியவற்றை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- ⊙ உங்களின் மதிப்பீடுகள் எவை, மிக அவசியமாக அடைய வேண்டியவை எவை என்பதை தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ⊙ மற்றவர்களுடனான தகவல் தொடர்பை செயல்திறமிக்கதாக மாற்றுங்கள். விளைவுகளைக் குறிவைக்கும் உரையாடல்களை நிகழ்த்துங்கள், ஆதரித்து வழக்காடுதலையும் விசாரித்து அறிவதையும் சமன்படுத்துங்கள். உங்களுடைய மற்றும் மற்றவர்களின் யுகங்கள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் உணர்வுகளை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- ⊙ அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய குழுக்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள். காலப்போக்கில் நிலைத்து நிற்கக்கூடிய சிறந்த செயல்பாட்டுக்கு வழிவகுக்கும் தெளிவு, நம்பகத்தன்மை மற்றும் பாராட்டு ஆகியவற்றை உருவாக்குங்கள்.
- ⊙ மோதல்களைக் கையாளுங்கள். இரு தரப்பினரும் பயன்பெறும் வகையில் ஒப்பந்தங்களை உருவாக்குங்கள். மாற்றத்தை வழிநடத்துபவராக இருங்கள். சவால்களை ஏற்று, பங்களாளர்களின் ஆதரவைக் கோரி, நிலையற்ற சூழ்நிலைகளைக் கடக்கும் ஆற்றலை உங்கள் பணிக்குழுவினரிடம் உருவாக்குங்கள்.

அமர்வு - 12

முடிவுகள் எடுத்தல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ விருப்பத்தெரிவுகளையும் வெவ்வேறு முடிவுகளின் தாக்கத்தையும் பட்டியலிடுவார்கள்.
- ⊙ சாதக பாதகங்களை அலசி அதன் அடிப்படையில் முடிவெடுப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள், மாதிரிப் பிரச்சினைகளைக் குறிக்கும் பயிற்சித்தாள் பிரதிகள், முடிவுகளைத் தீர்மானிக்க உதவும் படிகளின் பிரதிகள்

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் பயிற்சித்தாள் - 1இல் உள்ள ஏதேனும் பிரச்சினை ஒன்றை கொடுக்க வேண்டும்.
- ⊙ பிரச்சினையில் இடம் பெற்றுள்ள கைலாஷ், ராஜ் மற்றும் ரம்யா ஆகியோர் பங்கேற்பாளர்களின் ஒத்த வயதினர் என்பதை பயிற்றுநர் கூறவேண்டும். அவர்கள் மூவரும் பிரச்சினையைப் பற்றி ஆலோசிக்கும்போது நண்பர்கள் என்ற முறையில் அவர்கள் முடிவெடுப்பதற்கு எவ்வாறு உதவுவார்கள் என்பதை யோசிக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் சொல்ல வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், ஒரு பிரச்சினைக்கு முடிவெடுக்கும் பொழுது கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை கையாள வேண்டும் என்று கூறி பயிற்சித்தாள்-2இன் பிரதிகளை பங்கேற்பாளர்களுக்கு விநியோகிக்க வேண்டும்.

- ⊙ அவரவர் குழுக்களில், பயிற்சித்தாள் - 2இல் குறிப்பிட்டுள்ள படிகளைப் பின்பற்றி பிரச்சினையைக் கலந்தாலோசித்து அதன் அடிப்படையில் தங்கள் கருத்துக்களைப் பொது அமர்வில் பகிர வேண்டும் என்று பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ குறிப்பிட்ட மாற்று முடிவை ஏன் தேர்ந்தெடுத்தார்கள் மற்றும் அதை தேர்ந்தெடுப்பதற்கு பயன்படுத்திய செயல்முறை என்ன என்பதை விளக்குமாறு பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கேள்விகளை பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ இறுதியாக, கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ குழுவில் என்ன நடந்தது?
- ⊙ எடுத்த முடிவில் கருத்தொற்றுமை இருந்ததா?
- ⊙ கலந்தாலோசிக்கப்பட்ட மாற்றுத் தீர்வுகள் எவை மற்றும் ஏன் சில தீர்வுகள் பற்றி தொடர்ந்து ஆலோசிக்கப்பட்டன?
- ⊙ இச்செயல்முறை எவ்வாறு இருந்தது, இது முடிவெடுத்தலின் மீது என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்?
- ⊙ எப்பொழுதெல்லாம் நீங்கள் தனித்து முடிவெடுப்பீர்கள்?
- ⊙ இப்பொழுது தானாகவே முடிவெடுக்கக்கூடிய திறன் தங்களிடம் மேம்பட்டுள்ளதாக அனைவரும் நினைக்கிறார்களா?

பயிற்சித்தாள்-1: மாதிரிப் பிரச்சினைகள்

1. கைலாஷ் பள்ளியிலிருந்து நின்றுவிட வேண்டும் என விரும்புகிறான்.
2. ராஜ் தன்னுடைய நண்பர்கள் செய்வதுபோல் தானும் குடிக்கவேண்டும் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்படுத்த வேண்டும் என விரும்புகிறான்.
3. ரம்யா தன்னுடைய ஆண் தோழனுடன் ஓடிப்போக நினைக்கும் அளவிற்கு அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறாள்.

பயிற்சித்தாள்-2: முடிவெடுத்தலின் படிகள்

- ⊙ வாக்கியத்தில் அமைத்து எழுதவேண்டும்
- ⊙ பிரச்சினை பற்றிய தகவல்களை சேகரியுங்கள்.
- ⊙ பிரச்சினையின் சாதக பாதகங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
- ⊙ மாற்றுத் தீர்வுகளை உருவாக்குங்கள்.
- ⊙ மாற்றுத் தீர்வுகளை ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- ⊙ உங்கள் நண்பர் மற்றும் அவரின் சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தவாறு முடிவெடுங்கள் (மாற்றுத் தீர்வை தேர்ந்தெடுங்கள்).
- ⊙ முடிவைச் செயல்படுத்துங்கள்
- ⊙ மதிப்பிடுங்கள்.

முடிவுகள் எடுத்தல்

கருத்துத் தாள்கள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் அனைவருமே முடிவுகள் எடுக்க வேண்டியுள்ளது. சில முடிவுகள் உ அல்லது காபி குடிக்கலாமா என்பதை போன்ற எளிய முடிவுகள். எனினும் சில முடிவுகள் அமர்வின்போது நாம் விவாதித்ததைப் போன்ற சிக்கலான பிரச்சினைகளை ஒட்டியது .

முடிவெடுக்கும் நிலை மூன்று வகைப்படும்:

1. முடிவெடுக்காமல் செயலற்று இருக்கும் நிலை
2. பிரச்சினையின் அழுத்தத்தில் சிந்திக்காமல் உடனடியாக முடிவெடுக்கும் நிலை
3. பின்விளைவுகளைத் தீர ஆலோசித்து முடிவெடுக்கும் நிலை

முடிவெடுக்காமல் செயலற்று இருக்கும் நிலையை பின்பற்றுபவர் எந்தவொரு விருப்பத்தையும் தெரிவு செய்யாதவர். இந்தப் நிலையை பின்பற்றும் வளரிளம் முடிவெடுக்க முடியாததால் பிரச்சினையை தள்ளிப் போட்டுக்கொண்டே இருப்பார். காலப்போக்கில், ஒரு தேர்வு தானாகவே செயல்பட ஆரம்பிக்கும். இந்தப் நிலையை பின்பற்றும் வளரிளம் பருவத்தினர் தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்த சிரமப்படுவார்கள். தங்கள் விதியை மாற்ற முடியாது என நினைப்பார்கள்.

பிரச்சினையின் அழுத்தத்தில் சிந்திக்காமல் உடனடியாக முடிவெடுக்கும் நிலையை பின்பற்றுபவர், தன் முடிவுகளை ஒத்த வயதினர், உடன் பிறந்தோர் மற்றும் பெற்றோர் போன்றவர்களே எடுக்கவேண்டும் எனநினைப்பார். இப்பநிலையைப் பின்பற்றும் வளரிளம் பருவத்தினர் மற்றவர்களின் எண்ணம், செயல் மற்றும் ஆலோசனையின் ஆதிக்கத்திற்கு, எளிமையாக ஆட்பட்டுவிடுவார்கள். இவர்கள் மிக எளிதாக சக வயதினரின் அழுத்தத்திற்கு ஆட்பட்டு விடுவார்கள், எதிர்மறையான சுயமதிப்பை வளர்த்துக்கொள்வார்கள் மற்றும் பிறருக்குத் தங்களைப் பிடிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார்கள்.

பின்விளைவுகளைத் தீர ஆலோசித்து முடிவெடுக்கும் நிலையை பின்பற்றுபவர், முடிவெடுத்தலின் படிக்களைப் பின்பற்றி பின்விளைவுகளுக்கு பொறுப்பேற்பார். இவ்வகைப் நிலையில், மற்றவர்களின் பேச்சைக் கேட்பதோ அல்லது சூழ்நிலைக் காரணிகளால் உந்தப்படுவதோ அல்லாமல் வளரிளம் பருவத்தினர் தங்கள் முடிவுகளுக்கு தாங்களே பொறுப்பேற்றுக் கொள்வார்கள். இத்தகைய நிலையைப் பயன்படுத்தி முடிவெடுப்போர், தங்கள் விதி தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது என அறிந்தவர்களாக இருப்பதால் பெரும்பாலும் தன்னுரிமை மேம்பாடு அடைந்தவர்களாக எழுச்சியுற்றவர்களாக உணர்வார்கள்.

அமர்வு - 13

நீதி மேலாண்மை



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ குறுகியகால, நடுத்தர கால, நீண்ட கால பொருளாதார இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்வார்கள்.
- ⊙ பொருளாதார இலக்குகளை அடைவதற்கான படிக்களைப் பட்டியலிடுவார்கள்.
- ⊙ பொருளாதார இலக்குகளை அடைவதற்கு குறுக்கே நிற்கும் பொதுவான தடைகளைக் கையாளத் தயாராக இருப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள், வளரிளம் பருவத்தினருக்கான நிதி திட்டமிடும் செயல்பாட்டுத்தாள்கள், குறிப்பெழுதும் புத்தகங்கள்

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

செயல்-1:

- ⊙ தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், தாங்கள் அடைய நினைக்கும் இலக்குகளை நோட்டுப் புத்தகத்தில் பட்டியலிடும்படி வளரிளம் பருவத்தினரிடம் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், அவர்கள் எழுதியதை பகிர்ந்து கொள்ளும்படி பங்கேற்பாளர்களை அழைக்க வேண்டும். அவற்றில் தெளிவான பொருளாதார அம்சம் உடைய சிலவற்றை வெள்ளைப் பலகையில் எழுத வேண்டும் (உ.ம். தொழிற்கல்வி கல்லூரியில் பயில வேண்டும்).
- ⊙ பயிற்றுநர், பலகையில் எழுதிய குறிக்கோள்களில் பொதுவாக உள்ள அம்சம் என்ன என்று பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்க வேண்டும்.

- ⊙ இவற்றில் சில குறிக்கோள்களை அடைய பணம் எவ்வாறு உதவும் என்பதை பயிற்றுநர் விவாதிக்க வேண்டும்.
- ⊙ அடுத்து எந்தக் குறிக்கோள்களை மிக விரைவில் அடையமுடியும்? ஏன்? என்பதையும் பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் விவாதிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பயிற்சித்தாள்-1 இல் உள்ளதுபோல் குறிக்கோள்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பொருளாதார குறிக்கோள்களை நீண்டகால, நடுத்தர கால மற்றும் குறுகிய காலமுடையனவாக வகைப்படுத்துவதற்கு பயன்பட்ட சில காரணிகளை பயிற்றுநர் விவாதிக்க வேண்டும்.
- ⊙ குறிக்கோள்களை, நாம் வாழ்க்கையின் எந்தக் கட்டத்தில் அவற்றை அடைய முடியும் என்பதை வைத்தும் வகைப்படுத்தலாம் என்று பயிற்றுநர் விளக்க வேண்டும் (குறைவான பணம் தேவைப்படும் குறிக்கோள்களை குறைவான நேரத்தில் அடையக்கூடும்).
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினர் பகிர்ந்து கொண்ட பொருளாதார குறிக்கோள்களில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை அடைவதற்கான சாத்தியக்கூறுள்ள முயற்சிகளை விவாதிக்கும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ கருத்துத்தாளில், செயல்-1-க்காக குறிப்பிடப்பட்ட கருத்துக்களைப் பார்த்து தேவைக்கும், விருப்பத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் விளக்கவேண்டும்.
- ⊙ அண்மையில் வாங்கிய பொருட்கள் மற்றும் செய்த முதலீடுகள், அவர்களுக்கு அவசியமாகத் தேவைப்பட்டவையா அல்லது விரும்பியவையா என்று பங்கேற்பாளர்களை கலந்துரையாடும்படி கூறி அவசியத் தேவைகள் மற்றும் விருப்பத்திற்கிடையே உள்ள வித்தியாசத்தை அவர்கள் உணர பயிற்றுநர் உதவ வேண்டும்.

செயல்-2 :

- ⊙ பங்கேற்பாளர்களுக்கு நிதி திட்டமிடும் செயல்பாட்டுத் தாளை (பயிற்சித்தாள்-2) வழங்க வேண்டும்.
- ⊙ அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஏதேனும் ஒரு குறுகிய கால குறிக்கோளை அடைவதற்கு எப்படி சேமிக்க வேண்டும் என்ற திட்டத்தை உருவாக்கும்படி பயிற்றுநர்

பங்கேற்பாளர்களிடம் விளக்க வேண்டும். இதைச் செய்து முடிக்க 20 நிமிட அவகாசம் அளிக்கவேண்டும்.

- ⊙ தன்னார்வமுள்ள பங்கேற்பாளர்களை அழைத்து, குறிப்பிட்ட குறிக்கோள்களை அடைவதற்காக நிதியைச் சேமிப்பதற்கு அவர்கள் பின்பற்றக்கூடிய படிகள் மற்றும் எந்தெந்த செலவுகளைக் குறைப்பார்கள் என்பது குறித்து பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு பயிற்றுநர் ஊக்குவிக்க வேண்டும். அதேபோல் நடுத்தரக் காலக் குறிக்கோள், நீண்டகாலக் குறிக்கோள்களையும் நேரம் இருப்பின் பங்கேற்பாளர்களைச் செய்து பார்க்கச் சொல்லலாம்.
- ⊙ பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ இறுதியாக கருத்துத் தாளில் குறிப்பிட்டது போல் செயல் -1 மற்றும் செயல் -2 க்கான கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ இந்த பயிற்சியைச் செய்யும்பொழுது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
- ⊙ உங்கள் குறிக்கோள்களை அடைய நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய கூடுதல் முயற்சிகள் என்ன?
- ⊙ நீங்கள் அடைவதற்கு முயல விரும்பும் வேறு குறிக்கோள்கள் உள்ளனவா?
- ⊙ தற்போதைய குறிக்கோள் நிர்ணயிக்கும் முயற்சிகள் உங்களுடைய எதிர்கால பொருளாதார வாழ்வில் எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என நினைக்கிறீர்கள்?

பயிற்சித்தாள் - 1: கால அடிப்படையிலான இலக்குகள்

குறுகிய காலம்	அடைவதற்கு 6 மாத காலத்திற்கும் குறைவாகவே தேவைப்படும்
நடுத்தர காலம்	ஒரு வருடத்திற்கும் குறைவாக
நீண்ட காலம்	ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக

பயிற்சித்தாள் -2:

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான நிதி திட்டமிடும் செயல்பாட்டுத் தாள்கள்

முன்னுரிமை தரப்பட வேண்டியது	குறுகிய கால குறிக்கோள்	மதிப்பிடப் பட்ட செலவு	சேமித்த தொகை	திரட்டப்பட வேண்டிய தொகை	கூடுதலாகத் தேவைப்படும் தொகையை எவ்வாறு திரட்டுவது- பாட வகுப்புகள் நடத்துவது, வெளியே சாப்பிடும் செலவைக் குறைப்பது போன்றவை
முன்னுரிமை தரப்பட வேண்டியது	நடுத்தர கால குறிக்கோள்	மதிப்பிடப் பட்ட செலவு	சேமித்த தொகை	திரட்டப்பட வேண்டிய தொகை	கூடுதலாகத் தேவைப்படும் தொகையை எவ்வாறு திரட்டுவது- பாட வகுப்புகள் நடத்துவது, வெளியே சாப்பிடும் செலவைக் குறைப்பது போன்றவை
முன்னுரிமை தரப்பட வேண்டியது	நீண்ட கால குறிக்கோள்	மதிப்பிடப் பட்ட செலவு	சேமித்த தொகை	திரட்டப்பட வேண்டிய தொகை	கூடுதலாகத் தேவைப்படும் தொகையை எவ்வாறு திரட்டுவது- பாட வகுப்புகள் நடத்துவது, வெளியே சாப்பிடும் செலவைக் குறைப்பது போன்றவை

நிதி மேலாண்மை

கருத்துத் தாள்

செயல் - 1

- ⊙ உடை, இடைநிலைக் கல்வி மற்றும் உணவு போன்றவற்றை “தேவைகளாகவும்” ஸ்மார்ட் அலைபேசி மற்றும் நவீன ஜீன்ஸ் உடை போன்றவற்றை “விருப்பங்களாகவும்” பிரித்து இனங்காணுங்கள்.
- ⊙ தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் எவ்வாறு ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு விருப்பமான பொருட்களை வாங்குவதிலேயே அனைத்து பணத்தையும் செலவிட்டால் என்ன நடக்கும்? எதிர்பாராத அவசியத் “தேவை” உங்கள் “விருப்பமான” ஒன்றை வாங்குவதற்கு சேமிப்பதை தடுத்தால் என்னவாகும்? இரண்டையும் சமமாகக் கையாள்வதற்கான உத்திகளை உங்களால் யோசித்துக் கூறமுடியுமா? (உ.ம்.செலவு வகையினங்கள் அடங்கிய வரவுசெலவுத் திட்டத்தை உருவாக்குவது)

செயல் - 2

உங்கள் பொருளாதார நிலைமையைக் கட்டுக்குள் வைப்பது உங்கள் குறிக்கோள்களை அடைவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது, உலக நடைமுறைகளை நன்கு அறிந்துள்ளீர்கள் என்பதை உறுதி செய்யவும் உதவுகிறது. உங்கள் பொருளாதாரத்தை நீங்கள் கட்டுக்குள் வைத்தால் உங்களால் விருப்பத் தெரிவுகள் மற்றும் முடிவுகளை எடுக்க முடியும். முக்கியமாக, அவற்றை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதும் தெரியும். உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள், பணமிருப்பவர்கள் மற்றும் அப்பணத்தைப் பற்றி முடிவெடுக்கும் திறனுள்ளவர்கள் மதிக்கப்படுவதையும் உயர்வாகப் பார்க்கப்படுவதையும் காண்பீர்கள். அவர்களால் தங்கள் எண்ணப்படி வாழ முடிகிறது. பொருளாதார நிலைமையை உயர்த்துவதற்கு உழைத்து சம்பாதிப்பது ஒரு வழி என்றாலும் உழைத்தக் காசை சேமிப்பது என்பது இன்றியமைததாகும்.

கட்டகம் - 3



செயல்களில் கவனம் கொள்ளல்
குழு நடவடிக்கைகள் மற்றும்
செயல்பாடுகள்

அமர்வு - 14

தலைமுறைகளுக்கு இடையிலான உரையாடல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ◎ பெற்றோர் மற்றும் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு இடையில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண்பார்கள்.
- ◎ பெற்றோருடன் எப்படிப் பேச்சுவார்த்தை நடத்துவது என்பதைப் புரிந்துகொண்டிருப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள்

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ◎ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ◎ வளரிளம் பருவத்தினரின் வாழ்க்கையில் அவர்களும் பெற்றோரும் வெவ்வேறு வழியில் சிந்திக்கும் தருணங்கள் எவை என்பதைக் கண்டறியும்படி பயிற்றுநர் சொல்ல வேண்டும். உதாரணத்திற்கு, வெளியே சென்று வருவது, படிப்பு போன்றவைகளாக இருக்கலாம்.
- ◎ பங்கேற்பாளர்கள் சொல்வதை பயிற்றுநர் பலகையில் வரிசையாக எழுதிக் கொண்டே வேண்டும். (உதாரணம்: பத்தாம் வகுப்பிற்குப் பின் எந்தப் பாடத்தை தேர்ந்தெடுப்பது அல்லது பாதுகாப்பு காரணங்களைக் கருதி பெண்களை மேல் படிப்பிற்கு அனுமதிக்காதது.)
- ◎ மேற்கூறிய விவாதத்தின் போது பலகையில் எழுதப்பட்ட ஏதேனும் ஒரு பிரச்சினையை வளரிளம் பருவத்தினரின் முன் வைக்கவேண்டும். அத்தகைய ஒரு பிரச்சினையை அவர்கள் வாழ்வில் சந்தித்தால் அவர்கள் எப்படி நடந்து கொள்வார்கள் என பயிற்றுநர் கேட்க வேண்டும்.

- ⊙ பயிற்றுநர் என்ற முறையில் பெற்றோரின் பாத்திரத்தை நீங்கள் தரித்துக் கொண்டு தன்னார்வமுள்ள வளரிளம் பருவத்தினர் சிலரை அப்பிரச்சினை பற்றி உங்களிடம் பேச்சுவார்த்தை நடத்தும்படி கூறவேண்டும்.
- ⊙ பேச்சுவார்த்தையை பார்வையிட்ட மற்ற பங்கேற்பாளர்களிடம் எவை சரியாக நடந்தேறின மற்றும் எவை சரியாக நடக்கவில்லை என்பதைச் சுட்டிக்காட்டும்படி பயிற்றுநர் சொல்லவேண்டும். அதற்கான காரணத்தையும் கூறும்படி பயிற்றுநர் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு, பெற்றோரிடம் பேசித் தீர்க்கக்கூடிய ஒரு விஷயத்தை யோசித்து சுட்டிக்காட்டும்படி பயிற்றுநர் கேட்கவேண்டும். அதைப்பற்றி வீட்டில் பேசிப் பார்த்து, அத்திறனை வளர்த்துக்கொள்ளும்படி பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு கருத்துத்தாளில் குறிப்பிட்டுள்ள கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

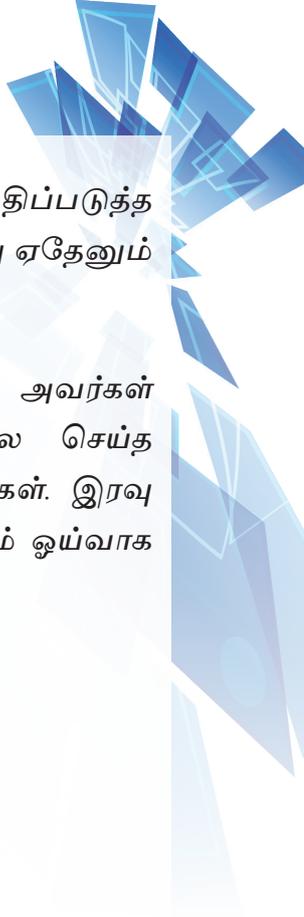
- ⊙ நீங்களும் உங்கள் பெற்றோரும் எந்த விஷயங்களில் ஏன் வெவ்வேறு விதமாக யோசிக்கிறீர்கள்?
- ⊙ இவ்வேறுபாடுகளை உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதிர்கொண்டதுண்டா?
- ⊙ பெற்றோருடன் பேசும் பொழுது எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் என்ன?
- ⊙ இச்சவால்களை நீங்கள் எப்படி வெல்லலாம்?

தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான உரையாடல்

கருத்துத் தாள்

பெற்றோருடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்த உதவும் சில குறிப்புகள்:

- ◎ நீங்களே பேச விரும்பியவற்றில் முதன்மையானதை தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் பெற்றோரிடம் பேசுங்கள். சிறிய விஷயங்களுக்கெல்லாம் அடம்பிடிப்பதை, பிடிவாதம் பிடிப்பதை விட உங்களுக்கு எது மிக அவசியம் என்று யோசியுங்கள்.
- ◎ நீங்கள் பேசுவதற்கு முயலும் முன் அவர்கள் கூறுவதை இடைமறிக்காமல் கவனமாகக் கேளுங்கள். செயல் ஈடுபாட்டுடன் கவனித்து, அவர்களுடைய கருத்துக்களை நீங்கள் புரிந்து கொண்டீர்கள் என்பதைக் காட்டும்படியான சமிக்ஞைகளை/ வெளிப்படுத்துங்கள். அவர்கள் காரணத்தோடு எடுத்துக்கூறும் மையக்கருத்தை நீங்கள் மீண்டும் கூறுங்கள். உதாரணமாக, “என் பாதுகாப்பு குறித்த அக்கறையால் நான் 3 மணிக்கு வீடு திரும்ப வேண்டும் என விரும்புகிறீர்கள் என்பது எனக்கு புரிகிறது”. இதனால் அவர்களின் நிலைப்பாட்டை நீங்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள் என்பது உறுதி செய்யப்படுகிறது, அவர்களின் கவலைகளை வெளிப்படுத்த ஒரு வாய்ப்பாகவும் அமைகிறது.
- ◎ என்ன செய்தால் உங்கள் வழியை அவர்களால் இணக்கமாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியும் என்று கேட்டு உங்கள் பெற்றோருடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்துங்கள். வேறு மாற்று வழி ஏதும் இல்லையெனில் நீங்கள் உங்கள் ஆலோசனைகளை வழங்கலாம். உதாரணமாக, குழந்தைத் திருமணத்தை நிறுத்துவதற்கு, “படிப்பை முடித்துவிட்டு என் சொந்தக்காலில் நின்ற பிறகு நீங்கள் கூறியபடி திருமணம் செய்து கொள்கிறேன்” என்று சொல்லலாம்.
- ◎ பெரிய அளவிலான மாற்றங்களை ஏற்படுத்த பெற்றோரிடம் பேச்சுவார்த்தை நடத்துவதற்கு முன் நீங்கள் பொறுப்பான மற்றும் நம்பத்தகுந்தவர் என்பதைக் காட்டுங்கள். நீங்கள் உங்கள் மதிப்பெண்களை, நேரம் தவறாமையை அல்லது வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது போன்றவற்றை மேம்படுத்த வேண்டுமா என்று யோசியுங்கள். பெற்றோர், பொதுவாக முடிவுகளை எடுக்கும்போது ஒட்டுமொத்த செயல்திறன் மற்றும் நடத்தைகளையே பெரும்பாலும் மதிப்பிடுவர். நம்பகத்தன்மை ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தால், முதலில் சிறிய மாற்றங்களுக்காக பெற்றோரிடம் பேசுங்கள். பிறகு உங்கள் தொடர் நடத்தைகள் மூலம் நம்பகத்தன்மையை ஏற்படுத்துங்கள்.

- 
- ⦿ நீங்கள் முன்வைக்கும் கோரிக்கைகள் நியாயமானவையா என்பதை உறுதிப்படுத்த மீண்டும் சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்கள் வேண்டுகோளை நிராகரிக்க வேறு ஏதேனும் காரணங்கள் இருக்குமா என்று யோசியுங்கள்.
 - ⦿ உங்கள் பெற்றோருடன் பேச நல்லதொரு நேரத்தை தேர்ந்தெடுங்கள். அவர்கள் முக்கியமான வேலையில் இருக்கும்போது, கடுமையான வேலை செய்த பிறகு அல்லது வேறு பெரிய கவலைகள் இருக்கும்போது பேசாதீர்கள். இரவு உணவின்போதோ அதற்கு பின்னரோ அவர்கள் மன நிறைவுடன் மற்றும் ஓய்வாக இருக்கும் நேரத்திலோ பேசலாம்.



அமர்வு - 15

பாலினங்களுக்கு இடையிலான உரையாடல்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ கவனமாகக் கையாள வேண்டிய நுட்பமான பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் நோக்கில் எதிர்பாலினத்தவரிடம் பேச்சுவார்த்தை நடத்துவது பற்றி தெரிந்து கொள்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருட்கள் : வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள், பாவனை நாடகங்களுக்கான சூழல் பிரதிகள்

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை மூன்று குழுவினராகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிடமும் பயிற்சித்தாளிலிருந்து ஒரு பாவனை நாடகத்திற்கான சூழலைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவிற்கும், நாடகத்தைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்க 10 நிமிடங்கள் அளிக்க வேண்டும்.
- ⊙ தன்னார்வம் உள்ளவர்கள் கதாபாத்திரங்களை ஏற்க வேண்டும். குழுவினரில் மற்றவர்கள், இச்செயல்பாடு எவ்வாறு நடக்க வேண்டும் என்பதை ஆலோசிக்குமாறு பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர் குறிப்பு-1இல் உள்ள படிகளை பங்கேற்பாளர்களுக்கு எடுத்துக் கூறி நடக்கும் பொழுது இதனைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும் என்று பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.



- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவாக வந்து நடித்துக்காட்டும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ எல்லாக் குழுக்களும் நடித்து முடித்த பிறகு, பயிற்றுநர் குறிப்பு -இ2ல் உள்ள கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு கருத்துத் தாளில் குறிப்பிட்டுள்ள கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு-1: நடித்துக் காட்டும் செயல்பாட்டின் படிகள்

- ⊙ குறிப்பாக எது உங்களைப் பாதிக்கிறது மற்றும் ஏன் பாதிக்கிறது என்பதை எதிர்பாலினத்தவரிடம் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- ⊙ நீங்கள் கூறியவற்றைப் பற்றி அந்நபர் எவ்வாறு உணர்கிறார் என்பதைக் கேட்டறிய வேண்டும்.
- ⊙ இறுதியாக நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து என்ன செய்யப்போகிறீர்கள் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு-2: கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ நடித்துக்காட்டலில் உண்மையான பேச்சுவார்த்தை நடந்ததா அல்லது ஒரு பாலினத்தவர் மற்ற பாலினத்தவருக்கு விட்டுக்கொடுத்தார்களா?
- ⊙ பெண்கள் அவர்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறார்களா? ஆண்கள் அவர்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்களா?
- ⊙ பாலினங்களுக்கு இடையிலான உரையாடல் எந்த விஷயங்களில் அவசியமாகிறது?
- ⊙ பாலினங்களுக்கு இடையிலான உரையாடல் வன்முறை மற்றும் மோசமாக நடத்துதலை தடுக்க எவ்வாறு உதவுகிறது?

பயிற்சித்தாள் – பாவனை நாடகத்திற்கான சூழல்கள்

சூழல்-1:

- ⊙ 15 வயது சிவாவும் 14 வயது கல்பனாவும் உடன்பிறந்தவர்கள். சிவாபள்ளி முடிந்த பிறகு, தன் நண்பர்களுடன் விளையாடுவதிலேயே மொத்த நேரத்தையும் செலவிடுகிறான். கல்பனா பள்ளி முடிந்த பிறகு வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதால் விளையாட நேரம் கிடைப்பதில்லை. ஒரு நாள் சிவா விளையாடிவிட்டுத் திரும்பியபோது தனக்கு தேநீர்

தயார் செய்து தரும்படி கல்பனாவிடம் கேட்கிறான். அவனுடைய இந்நடத்தையாலும் தன்னால் விளையாட முடியவில்லை என்பதாலும் கல்பனா வருத்தமடைகிறான்.

சூழல்-2:

- ⊙ ரவியும், சந்தியாவும் நெருங்கிப் பழகுகிறார்கள். சந்தியா எப்பொழுதும் தன் அலைபேசியை வேவு பார்ப்பதாக ரவி வருத்தமடைகிறான். ரவி எப்பொழுதும் அலைபேசியிலேயே நேரத்தைக் கழிப்பதாகவும் மற்ற பெண்களை ஈர்க்க முயல்வதாகவும் சந்தியா நினைக்கிறாள். ஆனால் ரவி இதை மறுக்கிறான், சந்தியா தன்னை நம்பவில்லை என்பது பற்றி மோசமாக உணர்கிறான்.

சூழல்-3:

- ⊙ நவீனும் ஷில்பாவும் உடன் பிறந்தவர்கள். ஷில்பா ஒரு பையனிடம் தன் பாடக்குறிப்புகளை பகிர்ந்துகொள்வதை நவீன் கவனிக்கிறான். இதனால் கோபமடைந்த நவீன் அவளை பள்ளியை விட்டு நிறுத்திவிடும்படி பெற்றோரிடம் கூறப்போவதாக அச்சுறுத்துகிறான்.

பாலினங்களுக்கிடையிலான உரையாடல்

கருத்துத் தாள்

ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கிடையே கருத்து வேறுபாடு மற்றும் மோதல் உருவாகும் காரணங்களுள் ஒன்று நாம் ஒருவருக்கொருவர் போதுமான வகையில் பேசிக்கொள்ளாதது மற்றும் தொடர்பு கொள்ளாததே ஆகும். ஏனெனில், உறவு கெட்டுவிடுமோ என்ற பயத்தில், எப்படி பேசுவது, என்ன பேசுவது என்பது தெரியாமல் இருப்பதினால், பெரும்பாலான நேரங்களில் நாம் பொறுப்பேற்க வேண்டாத விஷயங்களுக்குக் கூட நாம்தான் காரணம் என்று உள்ளுக்குள் எண்ணி பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறோம். உதாரணமாக, சமூகமயமாக்கல் காரணமாக அனைத்து வீட்டு வேலைகளும் தங்களின் பொறுப்பு என்று இளம்பெண்கள் நினைக்கக்கூடும். இது அவளை சஞ்சலப்படுத்தினாலும் அதைக் கேள்வி கேட்காமல் அல்லது அதைப் பற்றி எதுவுமே பேசாமல் கூட இருக்கக்கூடும்.

குறிப்பாக இளம்பெண்கள், தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்கோ பகிர்ந்து கொள்வதற்கோ மிகச் சிறிய அளவிலான வாய்ப்பே அளிக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலும் எதிர்பாலினத்தவரின் தேவைகளுக்கு விட்டுக்கொடுக்கும் விதமாகத்தான் சமூகம் பெண்களை வளர்த்தெடுக்கிறது. இதைப்போலவே ஆண்களும் தங்கள் உரிமைகளுக்காக பேச்சுவார்த்தையில் ஈடுபடுவதை விட, யார் சொல்வதையும் கவனிக்காமல், தங்கள் விவாதத்தைவலுக்கட்டாயமாக மற்றவர்கள்மேல்திணிக்கும்படி அல்லது வன்முறையைக் கூட பயன்படுத்தும்படிதான் சமூக ரீதியாக வளர்க்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் ஒரு இளம் ஆணாக இருந்தாலும் சரி இளம் பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் உரிமைகளுக்காக உறுதியாக நிற்க வேண்டியதன் அவசியத்தை புரிந்து கொள்ளவேண்டும். யாரேனும் உங்களை எப்பொழுதுமே தவறாகப் பயன்படுத்துவதா கவோ, புண்படுத்துவதாகவோ, வருத்தப்பட வைப்பதாகவோ உணர்ந்தால் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள நீங்கள் முயற்சியெடுக்க வேண்டும்.



அமர்வு - 16

குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகளின் ஆற்றல்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளக்கூடிய குழந்தைத் திருமணம் தொடர்பான சிக்கலான சூழல்கள் மற்றும் பாலினம் சார்ந்த வன்முறை ஆகியவற்றைக் கையாள்வதில் பேச்சுவார்த்தையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்வார்கள்.
- ⊙ குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகளை அமைப்பதன் மூலம் தீர்வுக்கான பேச்சுவார்த்தையை மேலும் சிறப்பாக நடத்துவதற்கு பங்கேற்பாளர்கள் ஊக்கம் பெறுவார்கள்.
- ⊙ குழந்தைத் திருமணம், பாரபட்சமான பாலினத் தெரிவு, வரதட்சணை, மகளிர் மற்றும் இளம்பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை மற்றும் மோசமாக நடத்துதல் ஆகியவற்றை ஒழிக்கும் வகையில் பங்கேற்பாளர்கள் உறுதிமொழி ஏற்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் பேப்பர், மார்க்கர் பேனாக்கள், பங்கேற்பாளர்கள் ஏற்கவிருக்கும் உறுதிமொழி அடங்கிய தாள்கள்.

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

செயல் - 1:

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பு மற்றும் கற்றலின் நோக்கங்களை அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களிடம் கீழுள்ளவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ வரதட்சணை உள்ளிட்ட குடும்ப வன்முறை மற்றும் குழந்தைத் திருமணம் போன்ற ஆழமாக வேரூன்றிய சமூகப் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வது கடினம்.

- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினர் மட்டுமே தனியாக இப்பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண முடியாது. இதற்கு சமூகக் குழுக்கள் மற்றும் பரந்த சமூக அமைப்பிலுள்ள பல்வேறு பங்காளர்களின் பங்கேற்பு தேவைப்படுகிறது.
- ⊙ சமூகக் குழுக்கள், முன்னணிக் களப்பணியாளர்கள் மற்றும் பள்ளிகள் போன்ற பங்காளர்கள் சமூகப் பிரச்சினைகளுக்காகப் பணிபுரிவதில் உள்ள ஆபத்துக்களை வாதாடக்கூடும். பெரும்பாலும், அவர்களைத் தனியாகச் சமாளிப்பது பலனளிக்காது. அதே நேரத்தில் குழுக்களாகவோ கூட்டமைப்புகளாகவோ அணுகி நம் கருத்துக்களை முன்வைத்து சாதகமாகப் பணிபுரியும்படி கூறினால் அவர்களை ஊக்குவிப்பதும் விவாதிப்பதும் சுலபமாகிவிடும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து பயிற்சித்தாள்-1இல் உள்ள கேள்விகளைக் கலந்துரையாடச் சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ குழுக்கள் தங்கள் கருத்துக்களை பொது அமர்வில் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.

செயல் - 2 :

- ⊙ பயிற்றுநர், 'குழந்தைத் திருமணம்' என்ற பிரச்சினையை எடுத்துக்கொண்டு, பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்தி குழுக்களாக இணைதல் மற்றும் பணிபுரிதலில் உள்ள முக்கியமான படிகள் பற்றி பங்கேற்பாளர்களிடம் விவரிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்சியின் இப்பகுதி முழுவதும் சிறப்பாக பங்கேற்றதற்காக பங்கேற்பாளர்களுக்கு நன்றி கூறி, உறுதிமொழிப் பிரதிகளை பயிற்றுநர் விநியோகிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பிறகு குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகளாக இயங்குவதன்பலம் பற்றி கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களைப் பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களுக்கு எடுத்துக் கூறவேண்டும்.

செயல் - 3 :

- ⊙ குழந்தைத் திருமணம், பாகுபாடான பாலினத் தெரிவு, வரதட்சணை, மகளிர் மற்றும் இளம்பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை மற்றும் மோசமாக நடத்துதல் ஆகியவற்றை ஒழிப்பதற்கு பங்கேற்பாளர்களை பயிற்றுநர் உறுதியேற்கச் செய்ய வேண்டும் (பயிற்சித்தாள் - 2).
- ⊙ பயிற்றுநர் உறுதிமொழியை வாசித்து தன்னைப் பின்பற்றிக் கூறும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் சொல்லவேண்டும்.

- ⊙ பயிற்றுநர், உறுதிமொழிப் பிரதிகளில் கையொப்பம் இடும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறவேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - குழுக் அமைப்பதற்கான படிகள்

- ⊙ குழுவின் நோக்கம் என்ன?
- ⊙ எந்தப் பிரச்சினைகளையெல்லாம் கையிலெடுப்பீர்கள்?
- ⊙ குழுவில் யாரெல்லாம் இருப்பார்கள்?
- ⊙ அதன் பெயர் என்னவாக இருக்கும்?
- ⊙ குழுவின் ஓர் அங்கமாக நீங்கள் எந்தச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவீர்கள்?
- ⊙ உங்கள் செயல் திட்ட அட்டவணை எவ்வாறு தோற்றமளிக்கும்?
- ⊙ எங்கு சந்திப்பீர்கள்?

பயிற்சித்தாள் - 1: குழு கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ குழந்தைத் திருமணம், பாகுபாடான பாலினத் தெரிவு, வரதட்சணை, மகளிர் மற்றும் இளம்பெண்களுக்கு எதிரான மோசமாக நடத்துதல்/வன்முறை ஆகிய பிரச்சினைகளைக் கையாள வளரிளம் பருவத்தினர் ஏன் குழுக்கள் அல்லது கூட்டமைப்புகளை உருவாக்க வேண்டும்?
- ⊙ குழுக்களாகப் பணிபுரிவதால் கிடைக்கும் பலன்கள் என்ன? பஞ்சாயத்து, ஆசிரியர்கள், மதத் தலைவர்கள், காவல்துறையினர் போன்ற பல்வேறு பங்காளர்களுடன் பணிபுரிவதினால் வளரிளம் பருவத்தினரின் சமரசப் பேச்சுவார்த்தை திறன் மற்றும் திறமைகள் மீது ஏற்படும் தாக்கம் என்ன?
- ⊙ உங்கள் பகுதியிலுள்ள இளைஞர் மன்றங்கள் அல்லது மகளிர் குழுக்கள் பற்றி ஏதேனும் தெரியுமா? அவர்கள் செய்துவரும் பல்வேறு பணிகள் என்னென்ன?
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினர் என்ற முறையில், உங்கள் பகுதியில் எவ்வாறு குழுக்கள் அமைக்க முடியும்?
- ⊙ குழந்தைத் திருமணம், பாகுபாடான பாலினத் தெரிவு, வரதட்சணை, மகளிர் மற்றும் இளம்பெண்களுக்கெதிரான மோசமாக நடத்துதல்/வன்முறை போன்றவற்றை ஒழிப்பதற்காக எவ்வாறு பணியாற்றுவீர்கள்?

பயிற்சித்தாள் - 2: உறுதிமொழி ஏற்பு

[குழந்தைத் திருமணம், பாரபட்சமான பாலினத் தெரிவு, வரதட்சணை, மகளிர் மற்றும் இளம்பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை, மோசமாக நடத்துதல் ஆகியவற்றை ஒழிப்பதை நோக்கி]

நான், இந்தியக் குடிமகன் என்ற வகையில் எடுக்கும் உறுதிமொழி, என்னவெனில்:

- ⊙ நான் சட்டப்பூர்வமான வயதை அடைந்த பின்னர்தான் திருமணம் செய்துகொள்வேன் (ஆண்களுக்கு 21 வயது முடிந்தவுடன் பெண்களுக்கு 18 வயது முடிந்தவுடன்).
- ⊙ சட்டப்பூர்வமான வயதை அடையும் முன்னர் திருமணம் செய்து கொள்ளும் யாருடைய திருமண நிகழ்ச்சியிலும் நான் பங்கேற்கமாட்டேன்.
- ⊙ என் பெற்றோர், உறவினர்கள் மற்றும் சமூகக் குழுவினருக்கு எடுத்துக்கூறி அவர்கள் இதைப் போலச் செய்யாமலிருப்பதற்கு சம்மதம் வாங்குவேன்.
- ⊙ பாலியல் சீண்டல், குழந்தைத் திருமணம், வரதட்சணை மற்றும் பாலினம் சார்ந்த வன்முறைக்கு எதிராக நிற்பதற்கு என் நண்பர்களை இணங்கச் செய்வேன். அவர்களின் குடும்பத்தாரிடம் இதைப்பற்றி பேசுவதற்கு உதவுவேன்.
- ⊙ நான் பெண்களின் உரிமைகளுக்காகப் பேசுவேன், மற்றும் பணிபுரிவேன்.
- ⊙ பெண்களுக்குச் சொத்தில் சம பங்கு, சிறந்த கல்வி, ஊட்டச்சத்து மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவை கிடைப்பதற்கு உதவுவேன்.
- ⊙ நான் வரதட்சணை வாங்கவோ கொடுக்கவோ மாட்டேன்.
- ⊙ அனைத்து குழந்தைகளையும் உடல்ரீதியான, உணர்வுரீதியான அல்லது எவ்வகையிலான புறக்கணிப்பாக இருந்தாலும் வன்முறை மற்றும் மோசமாக நடத்தப்படுவதிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு என் சக்திக்கு உட்பட்ட அனைத்தையும் செய்வேன்.

குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகளாக இயங்குவதன் பலம்

கருத்துத் தாள்

குழு உறுப்பினர்கள் ஒன்றாகப் பணிபுரிவதால் கீழ்க்காணும் பலன்களை அடைவார்கள்

- ◎ **பாதுகாப்பு** - உடல் ரீதியாக, உள ரீதியாக, பொருளாதார ரீதியாக, சமூக ரீதியாக
- ◎ **சமூக அந்தஸ்து** - வெற்றிகரமான உறுப்பினர்கள் பயனுள்ள நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டிருப்பார்கள்
- ◎ **சுய மதிப்பீடு** - அதிக சுயமதிப்பு
- ◎ **இணைந்து பணியாற்றாதல்** - மதித்து ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு குழுவின் அங்கமாக இருப்பதில் உண்டாகும் பெருமை
- ◎ **செல்வாக்கு** - உறுப்பினர்களை பெரும்பான்மையினராகக் கருதி, அவர்கள் கூறுவதை பங்காளர்கள் மதிப்புடன் கவனித்து உதவக்கூடிய நிலை
- ◎ **குறிக்கோள்களை அடைதல்** - சிந்திக்கும் பல மனங்கள், செயல் ஊக்கத்துடன் பல கரங்கள் ஒரே நோக்கத்துடன் செயல்படுவது

வளரிளம் பருவக் குழுக்களின் பங்கை குறைத்து மதிப்பிட இயலாது. அவர்களால் கல்வி, உடல்நலம், சுகாதாரம் மற்றும் மகளிர் உரிமைகளை ஊக்குவிக்கும் திட்டங்கள் பற்றிய தகவல்களை சமூகத்தில் பரப்ப, பஞ்சாயத்து நிறுவனங்களுடன் பணிபுரிய முடியும். உள்ளூர் காவல் துறை அல்லது பாதுகாப்பு அலுவலர்களுடன் (PO) இணைந்து தொடர்பு குழுக்களை உருவாக்கி அவர்கள் பகுதியிலுள்ள குழந்தைத் திருமணம், குடும்ப வன்முறை மற்றும் பாலியல் சீண்டல் குறித்த அம்சங்களையும் பிரச்சினைகளையும் விவாதிக்கலாம். ஒரு குழுவாக, நடக்கவிருக்கும் சாத்தியமுள்ள குழந்தைத் திருமணங்களைப் பற்றி பல்வேறு அதிகாரிகளிடம் தகவல் தெரிவிக்கலாம். சிவில் சமூக அமைப்பு உறுப்பினர்கள், அங்கன்வாடிப் பணியாளர்கள், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பஞ்சாயத்து உறுப்பினர்கள், காவல்துறையினர் மற்றும் இதர பங்காளர் குழுக்களிலுள்ள ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களுடன் கூட்டு சேர்ந்து சமூகப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளலாம். குழந்தைத் திருமணம், பாலியல் சீண்டல், உடல் நலம் மற்றும் சுத்தம் சுகாதாரம் குறித்த பிரச்சினைகளைப் பற்றி சமூகத்தினர் உணரும் வகையில் வீதி நாடகக் குழுக்களை அமைக்கலாம். ஆசிரியர்களுடன் இணைந்து பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கிடையில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் பயிற்சிகளை நடத்துவதற்கு பெரிய அளவில் உதவலாம்.

அமர்வு - 17

செயல்பாடு - பங்காளர்களிடம் ஆதரவுப் பிரச்சாரம் மற்றும் ஆதரித்து வழக்காடுதல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ உரிமைகள் பாதுகாக்கப்படக்கூடியவை என்பதை புரிந்துகொள்வார்கள்.
- ⊙ உரிமைகளின் அடிப்படையிலான செயல்பாடு மற்றும் விருப்பத் தெரிவுகளுக்கான யோசனைகளை தெரிந்துகொள்வார்கள்.
- ⊙ விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்களின் செயல்பாடுகளை நடத்துவதற்கு கடிதம் எழுதுதல், மனுக்கள், ஆதரவு திரட்டுதல் மற்றும் தொடர்புக் குழுக்களை உருவாக்குதல் போன்ற வழிகளை எவ்வாறு திட்டமிடவேண்டும் என்பதற்கான உத்திகளை தெரிந்து கொள்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், வெள்ளைப் பலகை, வரைவதற்கான மார்க்கர் பேனாக்கள், கத்தரிக்கோல், பசை

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பள்ளியின் நுழைவு வாயிலுக்கு வெளியே பாலியல் சீண்டல் நிகழ்வுகள் நடப்பதால், இளம்பெண்கள் பள்ளியிலிருந்து இடைநிற்கும்படியான சம்பவங்கள் பற்றி வளரிளம் பருவத்தினரிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள், தாங்கள் ஒரு குழுவாக இப்பிரச்சினை குறித்து சஞ்சலமடைந்து இருக்கும்போது இதையொட்டிய ஆதரித்து வழக்காடும் பிரச்சாரத்தை எப்படி நடத்த விரும்புவார்கள் என்று விவாதிக்கும்படி பயிற்றுநர் சொல்லவேண்டும்.

- ⊙ ஒரு பிரச்சினை குறித்து ஆதரித்து வழக்காடுதலுக்கான பிரச்சாரத்தைத் திட்டமிடும்பொழுது என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை பயிற்றுநர் குறிப்பு -1 இன் உதவியோடு பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் விவரிக்க வேண்டும்.
- ⊙ இப்பொழுது பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவையும் பயிற்சித்தாளில் உள்ள தலைப்புகளுக்கு ஏற்றவாறு பிரச்சாரத்தை ஆதரித்து வழக்காடுவதற்கு திட்டமிடுமாறு பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ தேவைப்பட்டால், செலவுத்திட்டம், காலக்கெடு, குறிப்பிட்டகாலஇடைவெளியிலான மதிப்பீடுகளுடன் கூடிய செயல்திட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்றும் அப்பொழுதுதான் இடையில் தேவைப்படும் திருத்தங்களை சேர்த்துக்கொள்ள முடியும். மேலும் சம்பந்தப்பட்ட பங்காளர்களுக்கு தேவைப்படும் கூடுதல் விவரங்களை அளிப்பதன் மூலம் நோக்கம் நிறைவேறும் வரை பிரச்சாரத்தை உயிர்ப்புடன் வைக்க முடியும் என்பதை பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் எடுத்துக்கூற வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள், பொது அமர்வில் தங்கள் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொண்ட பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பு -2 இல் உள்ள கேள்விகளைக் கேட்டு பயிற்றுநர் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- ⊙ பிறகு கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - 1: ஆதரித்து வழக்காடும் குழுவினர் பின்பற்ற வேண்டிய படிநிலைகள்

- ⊙ பிரச்சினையை அடையாளம் காண வேண்டும்.
- ⊙ பிரச்சாரத்தின் நோக்கம் மற்றும் அடைய நினைக்கும் விளைவைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.
- ⊙ நீங்கள் பேசுவதற்கு விரும்பும் பங்காளர்கள் யார் என முடிவு செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக, பள்ளி முதல்வர், பள்ளி மேலாண்மைக் குழு உறுப்பினர்கள், பஞ்சாயத்து, பெற்றோர், காவல்துறையினர்.
- ⊙ பிரச்சாரம் மேற்கொள்ளும்போது, பங்காளர்கள் உதவிகரமான வகையில் செயல்பட; இந்நிகழ்வுக்கு தங்கள் ஒத்துணர்வு மற்றும் ஆதரவை வெளிப்படுத்த; விதிமீறல்களை குறைப்பதற்காக நடவடிக்கை எடுக்கும்படி அதிகாரிகளுக்கு அழுத்தம் தர தெளிவான செயல்திட்டக் கோரிக்கையை உருவாக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 2: கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ பிரச்சாரத்தை வடிவமைக்கும் அனுபவம் எப்படி இருந்தது?
- ⊙ எது பலனளித்தது மற்றும் எது பலனளிக்கவில்லை? தேவைகள் தெளிவாகக் கண்டறியப்பட்டனவா? ஒரு தெளிவான தேடுதல் இருந்ததா, தகவல்கள் தெளிவாக இருந்தனவா?
- ⊙ ஒரே ஒரு வகையான உத்தி மட்டுமே நோக்கங்களை அடைய போதுமானதாக இருந்ததா?
- ⊙ மேலும் சில உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது அவசியமென நினைக்கிறீர்களா?
- ⊙ பரப்புரைக்கு வேறெந்த உத்திகளைப் பயன்படுத்தலாம்?

பயிற்சித்தாள் - பிரச்சார உத்திகள்

குழு 1 - மனு ஒன்றைத் தாக்கல் செய்ய வேண்டும்

குழு 2 - ஊடகத்துக்கு கடிதம் எழுத வேண்டும்

குழு 3 - ஆதரவு திரட்டுதல்

குழு 4 - தொடர்புக் குழுவை உருவாக்குதல்

செயல்பாடு - பங்காளர்களிடம் ஆதரவுப் பிரச்சாரம் மற்றும் ஆதரித்து வழக்காடுதல்

கருத்துத் தாள்

பரப்புரை சாதனங்களுக்கான ஆலோசனை குறிப்புகள்

I. கடிதம் எழுதுதல் :

செல்வாக்குள்ளவர்கள், பொதுமக்கள் மற்றும் அரசு அதிகாரிகளை ஈர்க்க கடிதம் எழுதும் உத்தியைப் பயன்படுத்தலாம். இவ்வழியானது திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்துவதற்கு எளிது. இதற்கு ஆகும் செலவு குறைவுதான் மற்றும் பலவிதமான பார்வையாளர்களையும் ஈர்க்கக்கூடும். இது ஆதரவு திரட்டுவதற்கும் உதவும், ஆனால் வழக்கமாக வேறு வழிகள் மூலமும் தொடர் நடவடிக்கை தேவைப்படும். இந்த உத்தியை மட்டுமே பயன்படுத்தி எப்பொழுதுமே வெற்றி பெறுவதென்பது சாத்தியமில்லை.

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள் :

பிரச்சாரத்திற்காக கடிதங்களை பயன்படுத்தும் போது :

- ◎ பிரச்சினை/நிகழ்வு பற்றிய தகவலை ஒரு பத்தியில் வழங்கவேண்டும்.
- ◎ பிரச்சினையுடன் தொடர்புடைய மனித உரிமைச் சூழல் பற்றி தகவல் அளிக்க வேண்டும்.
- ◎ கடிதத்தை வடிவமைக்கும்போது வாசகர்களை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், இதைப் பொறுத்துத் தான் கடிதத்தின் தொனி, பொருளடக்கம், எழுத்தோட்டம் அமையும். ஒன்றிணைவதற்கான ஈர்ப்பும் இதைப் பொறுத்தே அமையும். உதாரணமாக, அரசு பிரதிநிதிகள், உள்ளூர் அதிகாரிகள், ஊடகம், சிவில் சமூக அமைப்புகள் மற்றும்/அல்லது தனிநபர்கள் இக்கடிதத்தின் பெறுநர்களாக இருக்கக்கூடும். இதே கடிதம் அனைத்துவிதமான பார்வையாளர்களுக்கும் சரிவராது. உதாரணமாக, தரவுகள், தகவல்கள், புள்ளிவிவரங்கள் மற்றும் வாசிப்பவர்களுக்கான வேண்டுகோள்களை இலக்கு மக்களுக்கு ஏற்றவாறு எளிமைப்படுத்தலாம் அல்லது கூடுதல் விவரங்களைச் சேர்க்கலாம்.

கடிதம் எழுதுதல் மூலம் பிரச்சாரத்திற்கான செயல் உத்திகளை வடிவமைப்பதில் உள்ள படிகள் :

- ◎ யாருக்காக இக்கடிதம்? கடிதத்தின் நோக்கம் என்ன?

- ⊙ கடிதத்தை வடிவமைக்கும்போது மற்றவர்களின் கூட்டுமுயற்சி தேவைப்படுகிறதா?
- ⊙ மொழி, தொனி எவ்வாறிருக்க வேண்டும்? தகவலை எந்த முறையில் வழங்க வேண்டும்?

II. மனுக்கள் :

மனுக்கள் என்பவை நடைபெற்ற அல்லது நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் விதிமீறல்களுக்கு எதிராக நடவடிக்கை கோரும் சுருக்கமான மற்றும் எளிமையான வேண்டுகோள் வாக்கியங்கள் நிரம்பியவை. இவை தனிநபர்கள் மற்றும் குழுக்களின் கையொப்பங்களை பெறக்கூடிய வகையிலான அறிவிப்பு வாசகங்களாக வடிவமைக்கப்பட்டவை. கையொப்பங்கள் பெற்ற பிறகு, விதிமீறல்களுக்கு காரணமான குழுக்களிடம் அளிக்க வேண்டும்.

ஒரு மனுவை எழுதும் போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள் :

- ⊙ கருத்து தெளிவாக, சுருக்கமாக, எளிமையாக, ஐந்து வாக்கியங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- ⊙ என்ன நடவடிக்கை கோரப்படுகிறது மற்றும் யாரிடமிருந்து என்பது பற்றி தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.
- ⊙ மனுவில், கடிதம் யாருக்குச் சென்று சேர வேண்டும் மற்றும் எப்படி சேர்ப்பிக்கப்படும் என்பதைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்க வேண்டும்.
- ⊙ விருப்பமுள்ள நபர்கள் சந்தேகங்களைப் பற்றி தெளிவு பெறும் வகையில், பெயர், முகவரி மற்றும் மனுதாரரின் தொலைபேசி எண் ஆகிய தொடர்பு கொள்ளும் தகவல்களை வழங்க வேண்டும்.
- ⊙ ஆதரவளிப்பவர்களிடம் மனுவின் தற்போதைய நிலை பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதற்காக மட்டும் அவர்களுடைய தொடர்புத் தகவல்களைக் கோர வேண்டும்.
- ⊙ கையொப்பமிட்டவர்களின் கருத்துக்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளைக் கோர வேண்டும்.
- ⊙ மனுவிற்காகத் திரட்டப்படும் கையொப்பங்களின் எண்ணிக்கை, விளைவின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- ⊙ உங்கள் ஆதரவாளர்களிடம் மனுவின் விளைவை பற்றிய அண்மைத் தகவல்களை மட்டுமே தெரிவிக்க வேண்டும். மின்னஞ்சல் மற்றும்/அல்லது தொலைபேசி

அழைப்புகள் மூலம் அவர்களை அடிக்கடி தொடர்புகொள்வது தொந்தரவாக இருக்கக்கூடும், தொடர் ஆதரவை ஊக்கமிழக்கச் செய்யும்.

- ⊙ அதிக ஆதரவை திரட்டும் வகையில் பரவலாக சென்றடைவதற்கு வேறு வழிகள் உள்ளனவா?

மனுவை பயன்படுத்துவதில் உள்ள படிக்கல்கள் :

- ⊙ யாருடைய கையெழுத்து மனுவின் மீது அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?
- ⊙ பல இடங்களிலிருந்து கையொப்பங்களை சேகரிக்க மற்றவர்களுடன் இணைந்து கூட்டாகச் செயல்பட வேண்டும்.
- ⊙ நடவடிக்கை எடுக்கும் பொறுப்பு யாரிடம் உள்ளது? அவர்கள் எவ்வாறு மனுவை பெற்றுக் கொள்வார்கள்?
- ⊙ மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கை எவ்வாறு தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படும்? இந்தக் கட்டத்தில் ஊடகங்களும் பங்குபெற முடியுமா?

III. ஆதரவு திரட்டுதல் :

ஆதரவு திரட்டுதல் என்பதை ஒரு பூங்காவில் அமர்ந்தோ அல்லது வீதியில் ஊர்வலம் சென்றோ கூட செய்யலாம். இவை கோஷங்கள் அல்லது கோரிக்கைகள் நிரம்பிய சத்தமான நிகழ்வுகளாக இருக்கலாம். மக்கள் பதாகைகள், போஸ்டர்கள் ஏந்தி பிரச்சார வாசகங்கள் அடங்கிய உடைகள் அணிந்து ஆதரவு திரட்டலாம். அமைதியான நிகழ்வுகளாகவும் இருக்கலாம். ஆதரவு திரட்டுவோர் பலரும் கையேடுகள், கடிதங்கள் மற்றும் விதி மீறுபவர்களிடம் மனுக்களை விநியோகிப்பார்கள்.

ஆதரவு திரட்ட திட்டமிடும்போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள் :

- ⊙ இயல்பு வாழ்க்கை முடங்காத வகையில் சில நிர்ணயிக்கப்பட்ட இடங்களில் மட்டுமே போராட்டங்கள் மற்றும் ஊர்வலங்கள் அனுமதிக்கப்படும்.
- ⊙ ஆதரவு திரட்டுவதற்கு முன் அனுமதி வாங்க வேண்டியது அவசியம். வன்முறையிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனில் இரு வாரங்களுக்கு முன்பாகவே சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் வேண்டுகோள் கடிதம் அளிக்க வேண்டும்.

- ⊙ போராட்டத் தேதிக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு முன்னரே நோக்கம், தேவைப்படும் பொருள்கள், நடைபெறக்கூடிய பாணி, நேரம், கால அவகாசம் மற்றும் இடம் பற்றிய தகவல்களை பார்வையாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள், விளம்பரக் கொடிகள், சுவரொட்டிகள், கையேடுகள் போன்றவற்றை கொண்டு வர வேண்டுமென்றால் அவற்றின் முன்வரைவை தயாரித்து அவர்களின் பார்வைக்கு அனுப்பி போராட்டத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு முன்னர் அவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கோர வேண்டும்.
- ⊙ பொறுப்பளிக்கப்பட்ட நபர்களிடம் போதுமான அளவிற்கு ஊடகத்திற்கான பிரதிகள் உள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

ஆதரவு திரட்ட திட்டமிடுதலில் உள்ள படிகள் :

- ⊙ நோக்கத்தின் அடிப்படையில், எவ்வகையான ஆதரவு திரட்டுதல் பயன்படுத்தப்படும்? அமைதியாக அமர்தலா அல்லது எதிர்ப்பு ஊர்வலமா?
- ⊙ வாசக முழுக்கங்கள், துண்டு வெளியீடுகள், விளம்பரப் பதாகைகள் அல்லது கடிதங்கள் இருக்குமா? ஒலி பெருக்கிகள் தேவைப்படுமா?
- ⊙ பணிபுரிபவர்கள் இருந்தால், அவர்களால் பங்களிக்க முடியுமா? ஆம் எனில், எவ்வகையான பங்களிப்பு தேவைப்படுகிறது மற்றும் யாரால் பங்களிக்க முடியும்?
- ⊙ ஆதரவு திரட்டுவது எங்கு, எப்பொழுது, எவ்வளவு நேரத்திற்கு நடைபெறும்?
- ⊙ அனுமதி மற்றும் பாதுகாப்பு தேவைப்படுமா?
- ⊙ உணவு வழங்குதல், குடிநீர், உட்காரும் வசதிகள், மாற்றுத் திறனுடையவர்கள் மற்றும் உடல் நலப்பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கான ஏற்பாடுகள் போன்ற குறிப்பிட்ட ஏற்பாடுகள் ஏதும் தேவைப்படுமா?
- ⊙ ஊடகங்களுக்கு அறிக்கை அளிக்க வேண்டுமெனில், அதை ஏற்பாடு செய்யும் பொறுப்பும் ஊடகத்திடம் பேசும் பொறுப்பும் யாருடையது? ஊடகவியலாளர்களிடம் வழங்கவேண்டிய கருத்துக்கள் எவை?

கட்டகம் - 4



உடல் நலம் மற்றும்
வன்முறையைத் தடுத்தல் மீது
கவனம் கொள்ளல்

அமர்வு - 18

ஊட்டச்சத்து, உடல் நலம் மற்றும் சுத்தம்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினரின் ஊட்டச்சத்து, உடல்நலம் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான தேவைகளை அடையாளம் காண்பார்கள்.
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தினரின் ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல் நலத் தேவைகளின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை அடையாளம் காண்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், வெள்ளைப் பலகை, மார்க்கர் பேனாக்கள், வினாடிவினா தாள்கள்.

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.

செயல் - 1 :

- ⊙ பயிற்றுநர், கீழ்க்காணும் கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்டு அவர்கள் கூறும் கருத்துக்களைப் வெள்ளைப் பலகையில் எழுதவேண்டும்:
 - ஊட்டச்சத்து என்றால் என்ன?
 - ஊட்டச்சத்து ஏன் அவசியம்? ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவம் என்ன?
 - வளரிளம் பருவ ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பிரத்யேகமான ஊட்டச்சத்து தேவைகள் உள்ளனவா?

செயல் - 2 :

- ⊙ கேள்விகளைக் கேட்டு பதில்களை எழுதிய பிறகு, பயிற்றுநர், குழுவினரை இரண்டாகப் பிரிக்க வேண்டும். அவர்களிடம் வினாடி வினா போட்டி ஒன்று நடக்கப்போவதாக கூறவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பயிற்சித்தாளில் உள்ள கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் ஆம் அல்லது இல்லை என்ற பதில் இருக்கும். எந்தக் குழு முதலில் கையை உயர்த்துகிறார்களோ அவர்கள் முதலில் பதில் கூறலாம்.
- ⊙ ஆம் என்றோ, இல்லை என்றோ ஏன் கூறினார்கள் என்பதை விளக்கும்படி பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்க வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் சரியாகப் பதில் சொல்கிறார்களா என்பதைப் பார்த்து, இல்லையெனில் அவர்களுக்கு சரியான தகவல் கிடைப்பதை பயிற்றுநர் உறுதி செய்யவேண்டும்.
- ⊙ காலம் காலமாக நிலவிவரும் பழக்கங்களை (Stereotypic Practices) ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் பங்கேற்பாளர்கள் பதில் கூறினால், பயிற்றுநர் அவற்றை மறுத்து சரியான விளக்கத்தை அளிக்கவேண்டும்.

செயல் - 3 :

- ⊙ பயிற்றுநர், தங்கள் சக வயதினரிடையே அன்றாட வாழ்வில் உடல்நலம் பேணுவது குறித்த விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் ஒன்றை நடத்துவது பற்றி பங்கேற்பாளர்களை யோசிக்கச் சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ அப்பிரச்சாரத்தில் அவர்கள் பகிரக்கூடிய முக்கிய கருத்துக்கள் என்ன? அன்றாட வாழ்வில் என்னபழக்கவழக்கங்களைபின்பற்றுவார்கள்? எனப்பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள், பொது அமர்வில் தங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்துகொண்ட பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கேள்விகளைக் கேட்டு பயிற்றுநர் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- ⊙ பிறகு கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ அமர்விலிருந்து நீங்கள் எடுத்துக்கொண்ட முக்கிய கருத்துக்கள் என்னென்ன?
- ⊙ வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல்நலத் தேவைகள் என வரும்போது எவ்வாறு பாகுபாடு வெளிப்படுகிறது?
- ⊙ வளரிளம் பருவத்தில் கவனம் செலுத்தவேண்டிய முக்கியமான ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல்நலத் தேவைகள் யாவை?

பயிற்சித்தாள் - வினாடி வினா வாசகங்கள்

- ⊙ வளரிளம் பருவத்தில் உண்ணும் உணவின் அளவும், தரமும் பிந்தைய வாழ்விலும் உதவும்.
- ⊙ அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடும் இளம் பெண்கள் அதிக ஆரோக்கியத்துடன் வளர்வார்கள்.
- ⊙ வறுத்து சமைத்த உணவுகள், ஊட்டச்சத்து மிக்கவை மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.
- ⊙ இரத்த சோகையுள்ள சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகளின் வளர்ச்சி மோசமாக இருக்கும்.
- ⊙ மகளிர் மற்றும் இளம்பெண்கள், வீட்டிலுள்ள ஆண்கள் அனைவரும் உண்ட பிறகே உண்ண வேண்டும்.
- ⊙ உணவு உண்பதற்கு முன்பும், சமைப்பதற்கு முன்பும் கைகளைக் கழுவுவது மிகவும் அவசியம்.
- ⊙ சிறுவர்களை விட சிறுமிகளே ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் அதிகம் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புள்ளது.
- ⊙ சிறுமிகளை விட சிறுவர்களுக்குத்தான் அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு தேவைப்படுகிறது.
- ⊙ காலை உணவைத் தவிர்ப்பது நல்ல பழக்கம்.

ஊட்டச்சத்து, உடல் நலம் மற்றும் சுத்தம்

கருத்துத் தாள்

வளரிளம் பருவம் என்பது ஒரு நபரின் உடல் ரீதியான, உணர்வு ரீதியான மற்றும் நடத்தை ரீதியான ஒழுங்கு முறைகளில் நிலையான வளர்ச்சி மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய காலக்கட்டம். வளரிளம் பருவத்தின்போது தெரிந்துகொள்ளும் அல்லது ஏற்றுப் பயன்படுத்தும் நடத்தைகளும் வாழ்க்கை முறைகளும் ஒரு நபரின் நிகழ்கால மற்றும் எதிர்கால ஆரோக்கியத்தின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். வளரிளம் பருவத்தின்போது புகையிலைப் பழக்கம் ஏற்பட்டால் நோய்கள் வரும். பிற்காலத்தில் மரணத்துக்கு கூட வழிவகுக்கும். இதைப்போலவே வளரிளம் பருவத்தின்போது ஏற்படும் பற்றாக்குறையான ஊட்டச்சத்து, இனப்பெருக்க வயதிலும் அதற்குப் பின்னரும் மோசமான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஏனெனில், போதுமான ஊட்டச்சத்து, நல்ல ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டிற்கு மிக அவசியம். வளரிளம் பருவ ஆரோக்கியம் மற்றும் மேம்பாட்டின் பலன்கள், அவர்கள் பெரியவர்கள் ஆகும் போது கிடைப்பதோடல்லாமல் எதிர்கால சந்ததியினருக்கும் கிடைக்கும். வளரிளம் பருவத்தில் ஆரோக்கியமாக இருப்பவர் தான் வயது வந்த பிறகும் ஆரோக்கியமாக இருப்பார். வளரிளம் பருவ ஆரோக்கியத்தில் முதலீடு செய்வது, இந்தப் பருவத்திலும் பிந்தைய வாழ்விலும் நோய்களினால் உண்டாகும் பாரத்தைக் குறைத்து எதிர்கால உடல்நலச் செலவுகளையும் தவிர்க்கும்.

அமர்வு - 19

மாதவிடாய் - அடிப்படைத் தகவல்கள் மற்றும் மாயைகளைத் தகர்த்தல்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ மாதவிடாய் மற்றும் தன் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்வார்கள்.
- ⊙ மாதவிடாயை ஒட்டிய பொதுவான மாயைகள் மற்றும் தவறான நம்பிக்கைகளுக்கு சரியான விளக்கத்தை தெரிந்து கொள்வார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், வெள்ளைப் பலகை, வரைவதற்கான மார்க்கர் பேனாக்கள், கத்தரிக்கோல், பசை

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

செயல் 1:

- ⊙ இந்த அமர்வு இரு பகுதிகளாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. முதல் பகுதி மாதவிடாய் சுழற்சியைப் பற்றிய தகவல்களை அளிக்கிறது. இரண்டாம் பகுதி, மாதவிடாய் தொடர்பாக இளம்பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் தவறான நம்பிக்கைகள், பதட்டங்கள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றிப் பேசும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- ⊙ பயிற்றுநர் குறிப்பு -1இல் உள்ள ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி பயிற்றுநர் இந்த அமர்வை நடத்த வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களை, பொதுவெளியில் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு சங்கடப்படக்கூடிய மாதவிடாய் தொடர்பான கேள்விகளை சிறிய துண்டுச்சீட்டில் எழுதும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ இக்கேள்விகளைப் பெயர் குறிப்பிடாமல் எழுதி, பயிற்றுநரிடம் கொடுக்கும்படி கூறவேண்டும்.

- ⊙ அமர்வின் ஒரு பகுதியாக, பயிற்றுநர் இக்கேள்விகளை தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், மாதவிடாய் தொடர்பான அடிப்படைக் கருத்துக்களை விரிவாக விளக்கி அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் புரிகிறதா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- ⊙ மாதவிடாயின்போது சுத்தமாக இருப்பதன் அவசியத்தை பங்கேற்பாளர்களுக்கு பயிற்றுநர் விளக்க வேண்டும்.

செயல்-2 :

- ⊙ பங்கேற்பாளர்களை மாதவிடாய் ஓட்டிய பொதுவான மாயைகளை பட்டியலிடும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும். மாதவிடாயின் போது கோவிலுக்குச் செல்லக்கூடாது, ஊறுகாயைத் தொடக்கூடாது போன்ற உதாரணங்களைக் கூற வேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்களிடம் மாயைகளை விவாதித்து பயிற்றுநர் அவற்றை தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர் குறிப்பு -1இல் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்டு பயிற்றுநர் விவாதிக்க வேண்டும்.
- ⊙ பிறகு கருத்துத்தாளில் உள்ள கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 1: அமர்வை நடத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்

- ⊙ ஆரம்பத்தில் பங்கேற்பாளர்கள் மாதவிடாய் மற்றும் பருவம் எய்துவதைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு வெட்கப்பட்டால் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்.
- ⊙ அவர்களின் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான அவகாசத்தை அனுமதிக்க வேண்டும், ஆனால் அமர்வை நோக்கி மீண்டும் கவனம் திரும்புவதை உறுதி செய்யவேண்டும்.
- ⊙ அவர்களுடைய அசௌகரியத்தை புறக்கணிக்கக்கூடாது, அதற்கு மாறாக அதைப்பற்றிப் பேச வேண்டும். இது இயல்பானது மற்றும் எதிர்பார்க்கக்கூடியது தான் என்று கூறவேண்டும்.
- ⊙ இத்தகைய விவாதங்கள் அரிது என்பதாலும் பெரும்பாலும் முகச்சுளிப்பை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கும் என்பதாலும், சில பெண்கள் மனம் திறப்பதற்கு சிறிது நேரமாகலாம். இதனால் இளம்பெண்கள் தாங்கள் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு பாதுகாப்பான இடமாக உணரும் வகையில் நேயமான சூழலை உருவாக்க முயல வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 2 : கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது பெண்கள் குறிப்பிட்ட விஷயங்களைச் செய்யக்கூடாது எனத் தடுக்க வேண்டுமா? ஏன் அல்லது ஏன் கூடாது?
- ⊙ மாதவிடாயை ஒட்டிய விஷயங்களைப் பேசுவதற்கு சமூகத்தில் நிலவும் மௌனம் எங்கிருந்து எழுகிறது? இது சமூகப் பாலினப்படுத்துதல் மற்றும் பாலியலுடன் எந்த வகையிலாவது தொடர்புடையது என நினைக்கிறீர்களா?
- ⊙ மாதவிடாயின் போது பெண்களுக்கு ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சனைகள் என்ன? (உதாரணமாக - சுத்தமான துணி அல்லது நாப்கின்கள் கிடைப்பது, நாப்கின் மாற்றுவதற்கு தனி இடம், அவ்விடம் சுத்தமாக இருத்தல், வலி, அசௌகரியம் போன்றன)
- ⊙ இளம்பெண்கள் எவ்விதமான மாதவிடாய் பிரச்சனைகளுக்காக மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்?
- ⊙ நம் சமுதாயத்தில் இளம்பெண்களுக்கு இப்பிரச்சனைகளைப் பற்றி என்ன (அல்லது எவ்வளவு) தெரியும் என நினைக்கிறீர்கள்?
- ⊙ தங்கள் உடலைப் பற்றியும் அதை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது பற்றியும் தெரிந்துகொள்வதற்கு பெண்கள் சரியான வயதை அடையவேண்டும் என நினைக்கிறீர்களா?
- ⊙ யார் இதைப்பற்றிய தகவலை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள்? தகவல் பரிமாற்றத்தில் பெற்றோர் மற்றும் பள்ளிகளின் பங்கு என்னவாக இருக்கவேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள்? ஏன்?

உடல் ரீதியான பருவமாற்றங்கள்

கருத்துத் தாள்

10 வயது முதல் 19 வயது வரை உள்ள பருவமே வளர் இளம் பருவமாகும்.

இப்பருவத்தில் உடல்சார்ந்த, அறிவு சார்ந்த, சமூக மன எழுச்சி சார்ந்த பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

வளர் இளம் பருவத்தில் உடல் சார்ந்த வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

7 முதல் 9 ஆண்டுக் காலக் கட்டத்திற்குள் சிறுவர், சிறுமியர் இளம் பருவ வளர்ச்சியடைகின்றனர். சுருங்கக் கூறின் ஓரிரு ஆண்டுகளில் 'வளர்ச்சி வேகம்' அதிகமாக உள்ளது.

வளர் இளம் பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சியும் உடல் எடையும் கூடுகின்றன. ஆண்களைவிடப் பெண்களின் உடல் வளர்ச்சியின் வேகம் இரண்டு ஆண்டுகள் முன்பாகவே ஏற்பட்டு விடுகின்றது. ஆனால் ஆண்களின் வளர்ச்சி வேகம் அதிக வருடங்கள் நீடிக்கிறது.

சராசரி இந்திய சிறுமிகளின் இளம் பருவ வளர்ச்சி வேகம் 10 வயது முதல் 13 வயது வரையும், சிறுவர்களின் வளர்ச்சி வேகம் 12 வயது முதல் 17 வயது வரையும் இருக்கின்றன.

9 ஆண்டுகளுக்குள் சிறுமிகள் சராசரியாக 24 செ.மீ. உயரமும், 21 கி.கி. எடையும் அதிகரிக்கின்றனர்.

இது போன்றே சிறுவர்கள் 36 செ.மீ. உயரமும், 25 கி.கி. எடையும் அதிகரிக்கின்றனர். இந்த அளவுகள் யாவும் சராசரியானதே ஆகும். இந்த அளவுகளில் வேறுபாடுகள் இருப்பின் அதனை இயல்பற்ற தன்மை எனக் கருதுதல் கூடாது.

உடல் வளர்ச்சி :

உயரம் மற்றும் எடை கூடுதலில் ஏற்படும் வேகமான மாற்றத்தினால் உடலில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இதனோடு சேர்ந்த உருவ அமைப்பிலும் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. வளர்ச்சிக் காலத்தில் உடலின் ஒரு சில பாகங்கள் விரைவாகவும், ஒரு சில பாகங்கள் மெதுவாகவும் வளர்ச்சியடைகின்றன.

வளர் இளம் பருவத்தில் கால்களும் கைகளும் முழு வளர்ச்சியடைவதற்கு முன்பாக உள்ளங்கைகளும், கால்பாதங்களும் பெரியவர்கள் போல வளர்ச்சி அடைந்து விடுகின்றன.

பெண்களின் இடுப்புப்பகுதி, தோள்பட்டைகளை விடவும் அகலமடைகின்றது.

முகத் தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

முகத் தோற்றத்திலும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. தாடையும் மூக்கும் அகலமாகின்றன.

அதே சமயம் வாய் அகலமாகவும், முகவாய்க்கட்டை தெளிவாகவும் உருப்பெறுகின்றன.

தசை மற்றும் கொழுப்புத்திசுவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

பெண்களும், ஆண்களும் உயரமாக வளரும்போது அவர்களின் தசைகளும் வேகமாக வளர்ச்சி அடைகின்றன. பெண்களைவிட ஆண் ஆண்களின் தசைத்திசுக்கள் வேகமாக வளர்ச்சி அடைகின்றன. ஆகையால்தான் ஆண்கள் பெண்களைக் காட்டிலும் தசை திரண்டவர்களாக உள்ளனர்.

வளர் இளம் பருவத்தில் கொழுப்புத் திசுக்களின் வளர்ச்சியைக் காட்டிலும் தசைத் திசுக்களின் வளர்ச்சியே அதிகமாக உள்ளது. பெண்களைக் காட்டிலும் ஆண்களிடம் இந்த மாற்றம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

பெண்களிடம் இப்பருவத்தில் கொழுப்புத் திசுக்கள் கைகளின் மேல்பகுதியிலும், கால்களிலும், இடுப்பிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

ஆண்களிடம், குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்த கொழுப்புத் திசுக்கள் மறைவதால் அவர்கள் ஒல்லியாகவும், உயரமாகவும் தசைத் திரட்சியுள்ளவர்களாகவும் வளர்ச்சி அடைகின்றனர்.

வளர்இளம் பருவத்தில் பால் உணர்வினால் ஏற்படும் உந்துதலின் உடனடி வெளிப்பாடுகள்

- ⊙ எதிர் பாலரிடம் ஏற்படும் இனக்கவர்ச்சி
- ⊙ குறிப்பிட்டவரிடம் ஏற்படும் இளநிலைக்காதல் அல்லது இணக்கம்.
- ⊙ பால் உணர்வுகளைப் பூர்த்தி செய்யும் அவசியம்.
- ⊙ உணர்வுப் பூர்வமான உறவுகளின் தேடல்

வளர் இளம் பருவத்தில் நண்பர்கள் மிகவும் முக்கியமானவர்களாக கருதப்படுவர். ஒத்த வயதுடையவர் தங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுதலையும் அவர்களிடையே புகழோடு இருத்தலையுமே முக்கியமாகக் கருதுகின்றனர். ஒத்த வயதுடைய குழுவினர் ஒருவரை யொருவர் ஏற்றுக் கொள்வதற்காகத் தங்களுடைய நடத்தையினை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். இதனைச் சில நடவடிக்கைகள் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

எடுத்துக்காட்டாக கொச்சையாகப் பேசுதல், புதிய சிகை அலங்காரத்தினால் தன் உருவத்தில் மாற்றம் ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் முனைப்பாக இருத்தல், புதிய வகை ஆடைகளை அணிதல் போன்றவையாகும்.

அவர்களுடைய தோற்றமும், குரலும், குழுந்தையைப் போன்றும் இல்லாமல், பெரியோரைப் போன்றும் இல்லாமல் வித்தியாசமாக இருக்கும், தான் என்ற உணர்வு வளர் இளம் பருவத்தில் மேலோங்குவதால் சுதந்திரமான போக்கை அதிகமாக விரும்புகின்றனர் தமக்கென ஓர் அடையாளம் தேவை என்று எண்ணுகின்றனர்.

பருவம் அடையும் போது ஆண் பெண் இருவரிடமும் கீழ்க்கண்ட வரிசை முறைப்படி மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

பெண்கள்	ஆண்கள்
வளர் இளம் பருவத்தில் மார்க்கங்கள் உருப்பெருக்கம் நடைபெறுகிறது. தொடர்ந்து	விந்தகங்கள் வளர்ச்சி அதிகமாகிறது விந்தகப்பை சுருக்கமடைகிறது.
பிறப்புறுப்பைச் சுற்றி முடிகள் தோன்றுகின்றன	பிறப்புறுப்பைச் சுற்றி முடிகள் தோன்றுகின்றன.
பிறப்புறுப்பு மற்றும் கருப்பை வளர்ச்சியடைகின்றது.	ஆண்குறி அளவில் வளர்ச்சி அடைகின்றது. இவ்வளர்ச்சியானது இரண்டாண்டுகள் தொடர்ச்சியாக நடைபெறுகின்றது.
பெண்களின் பிறப்புறுப்புப் பகுதிகளாகிய பேரிதழ் (லேபியா) கிளிட்டோரிஸ் போன்ற பகுதிகள் வளர்ச்சியடைகின்றன.	பிராஸ்ட்ரேட் சுரப்பி மற்றும் செமினல் வெசிக்கிள்ஸ் போன்றவை வளர்ச்சியடைகின்றன. (இவற்றில் சுரக்கும் திரவத்தில் விந்தணுக்கள் மூழ்குகின்றன)
முதல் மாதவிடாய் நிகழ்ச்சியை பூப்படைவதாக எல்லோரும் கருதுகின்றனர். ஆனால் பூப்படைதல் தொடர்நிகழ்ச்சி இறுதிவரைக்கும் நடக்கும் நிகழ்வாகும். இந்தியப் பெண்களிடம் பூப்படைதல் 11 வயது முதல் 15 வயதிற்குள் சராசரியாக 13 வயதில் நிகழும். இந்நிகழ்ச்சியின் போது பிசுபிசுப்பான இரத்தம் சிறிதளவு பிறப்புறுப்புப் குழாய் மூலம் வெளியேறுகிறது.	மீசை, தாடி வளர்தல் முதல் விந்து வெளியேற்றுவது வரை தன்னிச்சையாக, அவர்கள் அறியாமலேயே தூக்கத்தின் போது ஆண்குறி மூலமாக நடைபெறுகிறது. கால்களிலும், மார்பிலும் முடி வளர்கின்றன.
பூப்பெய்திய சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அண்டகத்தில்ருந்து அண்டம் சினைக் குழாய்க்குள் விடுவிக்கப்படுகிறது. இடுப்பு அகலமாகிறது.	குரல் உடைவது குரல்வளை வளர்ச்சியடைவதாலும் குரல் நாண்களின் நீளம் அதிகரிப்பதாலும் நடக்கிறது. இதன் காரணமாக அவர்கள் குரலின் சுருதி குறைந்து குரல் கனமாக மாறுகின்றது.

பருவமடைதல்

பெண்கள் :

குழந்தையாக இருக்கும் ஒரு பெண், பொதுவாக 12 அல்லது 13 ஆவது வயதில் பூப்படைகிறாள். பெண்கள் 11 வயது முதல் 16 ஆவது வயதுக்குள் பூப்படைவது இயல்பானதேயாகும். பூப்படையும் இக்காலகட்டத்தில் பெண்களின் உடலிலும், மன நிலையிலும் உணர்ச்சிகளிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

மாதவிடாய் தொடங்குவது என்பது பெண் முதிர்ச்சியடைந்துவிட்டாள் என்பதற்கான கால அறிகுறியாகும். இந்த நேரத்தில் பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் இருந்து வெளிவரும் ஹார்மோன், இரத்தத்துடன் கலந்து இனவிருத்தி உறுப்புகளை முக்கியமாக, கருப்பை மற்றும் கருப்பையின் இரு புறங்களிலும் உள்ள சினைக் குழாய்கள் மூலம் இணைக்கப்பட்டுள்ள சினைப்பை போன்றவற்றைச் செயல்படு மாறு தூண்டுகின்றது. சினைப்பையில் முழு வளர்ச்சி பெறாத கரு முட்டைகள் இருக்கின்றன.

பூப்படையும்போது, ஹார்மோன்களின் உதவியால் இந்தக் கரு முட்டைகள் வளர்ந்து முதிர்வடைகின்றன. ஒவ்வொரு மாதமும் இத்தகைய கரு முட்டை ஒன்று (சினைப் பையில் இருந்து வெளியேறி) சினைக்குழாய் வழியே கருப்பையை நோக்கிச் செல்கின்றது. கருமுட்டை 24 மணி நேரத்திற்குள் ஆண் விந்தணுவுடன் இணையா விட்டால் செயலிழந்து பிறப்பு உறப்பு வழியாக வெளியேற்றப்படும்.

பெண் உயிரணு கருவாக மாறாமல் இறந்துவிடும்பொழுது கருப்பையின் உட்சுவரில் தோன்றிய மெல்லிய தசையானது பலவீனமடைந்து சிதைந்து விடுகிறது. இதனால் யோனித் துவாரம் வழியாக இரத்தப் போக்கு வெளியேறுகிறது. இதனை மாதவிலக்கு அல்லது மாதவிடாய் என்று அழைக்கிறோம்.

முதல் மாதவிலக்கு சுமார் 10 வயதிலும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு இந்நிகழ்வு சில ஆண்டுகளுக்குப் பின்னரும் ஏற்படலாம். சுமார் ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது. இந்த இடைவெளி 26 நாட்கள் முதல் 32 நாட்கள் வரை இருக்கலாம்.

12 – 13 ஆவது வயதில் பெண்ணுக்கு உடல் வளர்ச்சியும், இன விருத்தித் தகுதியும் ஏற்பட்டாலும்கூட, ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சி பல ஆண்டுகளுக்குத் தொடர்கிறது. பெண்ணின் அடிவயிற்று எலும்புப் பகுதி, கருப்பை முதலியன பெண்ணின் 21 வயது வாக்கில்தான் முழு வளர்ச்சி அடைகின்றன.

மாதவிடாய் காலத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள்:

தினமும் இரு முறை குளிர்ந்த நீரில் நீராட வேண்டும்.

மாதவிடாயின்பொழுது, உடலிலிருந்து வெளியேறும் இரத்தப் போக்கில் வெளிக் காற்று படும் பொழுது, ஒரு வித நாற்றம் உண்டாகும். எனவே மாதவிடாய் காலத்தில் பிறப்பு உறுப்புகளை சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் அன்றாட உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் உட்கொள்வதால் மலம் கழிப்பதில் பிரச்சினைகள் இருக்காது. மாதவிடாயின் பொழுது மலச் சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுத்தமான துணி அல்லது நாப்கின்களை உபயோகிக்க வேண்டும். இரத்தப் போக்கு ஏற்படுவதால் துர்நாற்றம் இருக்கும். எனவே துணியை தினமும் மாற்ற வேண்டும். ரத்தப் போக்கும் வியர்வையும் அதிகமாக இருந்தால் ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை துணியை மாற்ற வேண்டும்.

தொடைகள் ஒன்றோடு ஒன்று உராய்வதால் மாதவிடாயின்பொழுது வெளியேறும் இரத்தப்போக்கு தொடைகளில் பட்டுக் காயத்தை உண்டாக்கும். நடக்கும்பொழுது எரிச்சல் உண்டாகும். எனவே தொடைப்பகுதிகளைச் சுத்தமான துணியினால் ஈரம் போகத் துடைத்து. உலர்ந்ததாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாதவிடாய் எந்த நாட்களில் வரும் என்பதை அறிந்திருப்பதால் அதற்கு முன் தினங்களில் வெளியில் போகுபொழுது முன்னேற்பாடாக துணியோ அல்லது நாப்கின் ஒன்றையோ எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் குறைவான உடற்பயிற்சியும், போதுமான ஓய்வும் தேவை.

மாதவிடாயின் பொழுது உபயோகித்த நாப்கின்களை தண்ணீரில் அலசிய பிறகு காகிதத்தில் மடித்து, குப்பைத் தொட்டியில் போட வேண்டும். துணியை சோப்புப் போட்டு துவைத்து வெயிலில் காய வைத்த பின் தான் மறுபடியும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

மாதவிடாய் நாட்களில் பயன்படுத்தும் துணிகளை மாதவிடாய் நாட்கள் முடிந்தவுடன் சோப்புப் போட்டு நன்றாக அலசி, வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். காய வைத்த துணிகளை மடித்த ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டுத் துணிப்பையில் பத்திரமாக வைக்க வேண்டும். துணிப் பைக்குள் வேப்ப இலைகளைப் போட்டு வைக்கவும். வேப்ப இலை “கிருமிநாசினியாதும்” பூச்சிகள் வராது.

மாதவிடாய் நேரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சில சிக்கல்கள்:

இடுப்புப் பகுதிகளில் வலி.

அதிகமான ரத்தப் போக்கு.

முதுகு, புட்டம் – உறுப்புகளில் வலி.

சிடுசிடுப்பு, எரிச்சல், இயலாமை போன்ற உணர்வு.

உடல் கனத்தல் போன்ற உணர்வு.

சுளுக்குப் பிடிப்பு, தசைகளில் ஏற்படும் தளர்ச்சி (அல்லது) பிடிப்பு.

பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகள்:

கர்ப்பப்பை சுருங்கி விரிவதால் உடல் உபாதை ஏற்படுவது இயற்கை. வலி அதிகமாக இருந்தால் இடுப்புப் பகுதியில் சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

நீச்சல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் மிகவும் நல்லது.

தசைகளில் பிடிப்பு ஏற்படாமல் இருக்க மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உடல் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

வலி மிக அதிகமாக இருப்பின் மருத்துவரின் உதவியுடன் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்.

ஆண்கள்:

ஆண்களுக்கு இதுபோன்ற வெளிப்படையான மாற்றம் ஏதும் தெரிவதில்லை. சுமார் 12 அல்லது 13 வயதாகும்பொழுது பிட்யூட்டர் சுரப்பியின் தூண்டுதலால் விரைகள் விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.

இந்த விந்தணுக்கள் விரைவில் 'எபிடிடிமில்' எனும் பகுதியில் தங்கி, முதிர்ச்சி, நகரும் ஆற்றல், கருவுறச் செய்யும் வலிமையைப் பெறுகின்றன. செமினல் பைகள், புராஸ்டேட்-ஆகியவற்றில் சுரக்கும் திரவத்துடன் சேர்ந்து விந்தணுக்கள் வெளிவருகின்றன.

பருவம் எய்திய பிறகு விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்வது விந்து அணுப்பையின் இயற்கையான வேலை. ஒருவனது விந்துப்பை விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்யத் தொடங்கியதும் முதிர்ச்சியடைந்த விந்தணுக்குழாய் வழியாக விந்துப்பையில் சேமித்து வைக்கப் படுகின்றன. இந்தப் பை முழுவதும் நிரப்பப்பட்டவுடன் இயல்பாகவே வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

உடலுறவுச் செயலில் ஈடுபடும்போது இதுதான் நிகழ்கிறது. ஆனால் திருமணமாகாது நிலையில் இதை வெளியேற்றுவதற்கு இயற்கை ஒரு வழிமுறையை வகுத்திருக்கிறது.

இரவு வேளைகளில் இந்த விந்தணுக்களை வெளியேற்றுவதற்கு உரிய முறையில் ஆண் குறியை விறைக்க வைத்து அதன் வழியாக வெளியேற்றுகிறது. இரவு வேளையில் தானாகவே விந்து வெளியேறும் நிலை முதன்முதலாக ஏற்படுகின்றபொழுதுதான் ஆண்மகன் ஒருவன் பருவம் அடைகின்றான் என்பது தெளிவாகின்றது. இது 10 அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தானாகவே ஏற்படுகின்ற இயற்கைச் செயல்.

இவ்வாறு விந்து வெளி யேறுவதை நினைத்து யாரும் அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை. இது இயற்கைக்கு ஒத்த செயல் என்பதை ஆண்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அமர்வு - 20

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க நல உரிமைகள்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க உரிமைகளைப் பெறுவதில் மக்கள் எவ்வகையான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதை அடையாளம் காண்பார்கள்.
- ⊙ பாலியல் உரிமை மீறல்களின் பின்விளைவுகள் மற்றும் அவை எப்படி ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதை தெரிந்து கொள்வார்கள்.

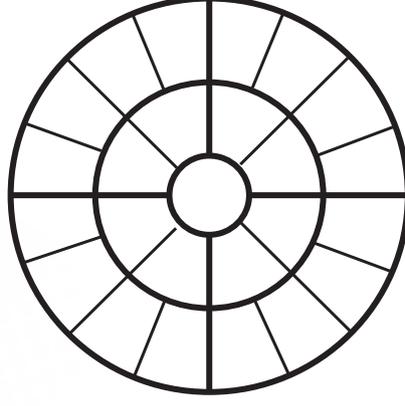
தேவைப்படும் பொருள்கள்: சார்ட் தாள்கள், வெள்ளைப் பலகை, வரைவதற்கான பொருள்கள், மார்க்கர் பேனாக்கள், கத்தரிக்கோல், பசை

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை அவர்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க நல உரிமைகள் தொடர்பான குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணும்படி சொல்லவேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர் குறிப்பு -1இல் உள்ளது போல் பிரச்சினைகளை கேள்விகளாக வடிவமைக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் கூறும் அவ்வாக்கியங்களை பயிற்றுநர் வெள்ளைப் பலகையில் எழுதி அப்பட்டியலுக்கு 'பிரச்சினைகள் பற்றிய வாக்கியங்கள்' எனத் தலைப்பிட வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை 5 - 6 நபர்கள் கொண்ட சிறிய குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு குழுவையும் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் படத்தில் உள்ளது போல மூன்று அடுக்கடுக்கான வட்டங்களை அமைக்கும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.



- பயிற்றுநர், ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு பிரச்சினை வாசகத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- நடுவிலுள்ள வட்டத்தில் வாசகத்தை எழுதி அதற்குத் தொடர்புடைய விளைவுகளைப் பற்றி குழுவில் விவாதித்து எழுதும்படி பயிற்றுநர் சொல்லவேண்டும்.
- பயிற்சியை எப்படி செய்ய வேண்டும் எனப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழிகாட்ட, பயிற்றுநர் ஒரு உதாரணத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்காண்பனவாறு விளக்க வேண்டும்:

நடுவில் உள்ள வாசகத்தை முழுமையாக்குவதற்கு வெவ்வேறு வழிகளை யோசிக்க வேண்டும். முதன்மையானதை முதல் உள் வட்டத்திலும் அடுத்ததை இரண்டாம் வட்டத்திலும் என வெளிப்பக்கமாக எழுதிக்கொண்டு போக வேண்டும். உதாரணமாக, “ஒரு சிறுவன் அல்லது சிறுமியாக நீங்கள் பாலியல் உறவு கொள்ள மிரட்டப்பட்டால், அப்பொழுது...” என்ற கேள்விக்கு விடையாக கீழ்க்காண்பவை சில முதல் நிலை விளைவுகளாக இருக்கக்கூடும்.

- நீங்கள் உடல் ரீதியாக, உள ரீதியாக மற்றும் பாலியல் ரீதியாக மோசமாக நடத்தப்படலாம்.
- ஆணுறை உள்ளிட்ட பாதுகாப்பான உடலுறவு அல்லது இதர கருத்தடை சாதனங்களின் பயன்பாட்டைப் பற்றிப் பேசித் தீர்வு காண இயலாது.

இப்பொழுது முதல் நிலை விளைவுகளை இரண்டாம் நிலை விளைவுகளுக்கு விரிவுப்படுத்த வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள் (அடுத்த வட்டம்). உதாரணமாக, மேற்கூறும் இரு விளைவுகளால் அலை அலையாக ஏற்படும் மற்ற விளைவுகள் கீழ்க்காணும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்:

- ⊙ நீங்கள் விரும்பாமலே கர்ப்பமுறும் ஆபத்து மற்றும் எச்.ஐ.வி/எய்ட்சு உள்ளிட்ட பாலியல் தொற்றுக்களுக்கு எளிதில் வயப்படும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.
- ⊙ நீங்கள் பேரதிர்ச்சிக்கு பிந்தைய மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படக்கூடும்.
- ⊙ உங்களை மோசமாக நடத்தியவர், இத்தகு மோசமான பாலியல் நடத்தை மற்றும் வன்முறையை எவ்வித பின்விளைவும் இன்றி தொடரலாம் என நினைக்கக்கூடும்.

இரண்டாவது வட்டத்தை வைத்து மூன்றாம் வட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும்.
உதாரணமாக,

- ⊙ பேரதிர்ச்சி/நோய் காரணமாக உங்களால் படிக்கவோ வேலை செய்யவோ முடியாமல் போகலாம். இதனால் நீங்கள் பொருளாதார ரீதியான சவால்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும், மற்றவர்களைச் சார்ந்திருக்க நேரிடும்.
- ⊙ சமூகப் பாலின விதிமுறைகள் (ஆண்கள் பாலியல் ரீதியான மூர்க்கத்துடன் இருத்தல் மற்றும் பெண்கள் எதிர்வினை புரியாமல் இருத்தல் போன்றவை) மீண்டும் வலுப்பெறும்.
- ⊙ வன்முறையில்லாமல் வாழ்வதற்கான உங்களின் உரிமை, பணி செய்வதற்கான உரிமை, பாலியல் சுதந்திரத்திற்கான உரிமை, பாலியல் நேர்மை மற்றும் பாதுகாப்பு அத்துமீறலுக்கு உள்ளாகும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் கருத்துக்களை மற்ற குழுக்களில் முன்வைப்பதற்கு ஒரு செய்தித் தொடர்பாளரை தேர்ந்தெடுக்கும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ ஒவ்வொரு வாசகமும் பல்வேறு விதமான மனித உரிமைகள் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை அடையாளம் காணும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ எல்லாக் குழுக்களும் தங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்த பிறகு பயிற்றுநர் குறிப்பு -2இல் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ பங்கேற்பாளர்கள் வேறு ஏதேனும் கேட்க விரும்புகிறார்களா என்பதைக் கேட்டறிந்து அதைப் பற்றியும் பயிற்றுநர் பேசவேண்டும்.
- ⊙ பிறகு கருத்துத் தாளின் உதவியோடு கருத்துக்களை தொகுத்துக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 1: பாலியல் நலம் தொடர்பான மாதிரிப் பிரச்சினைகள்

- ⊙ ஒரு சிறுவன் அல்லது சிறுமியாக நீங்கள் பாலியல் உறவு கொள்ள மிரட்டப்பட்டால், அப்பொழுது...
- ⊙ பாலியல் நலம் குறித்த தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லையெனில், அப்பொழுது...
- ⊙ உங்கள் மருத்துவரிடம் உங்கள் பாலியல் நடத்தை குறித்து நேர்மையாகப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியவில்லையெனில், அப்பொழுது...

பயிற்றுநர் குறிப்பு – 2: கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ பாலியல் உரிமை என்றால் என்ன?
- ⊙ நம் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க நல உரிமைகள் நிறைவேற்றவில்லை எனில் அது வேறெந்த உரிமைகளின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?
- ⊙ ஒரு நபர் தன்னுடைய பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க நல உரிமைகளைப் பயன்படுத்த முடியவில்லையெனில், அவர் பாலியல் தொற்றுகள் மற்றும் எச்.ஐ.வி/எய்ட்சுக்கு எளிதில் ஆளாகும் வாய்ப்பு அதிகமா?
- ⊙ பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க உரிமைகளைப் பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க நல உரிமைகள்

கருத்துத் தாள்

அனைத்து மனிதர்களின் அடிப்படை உரிமைகளான சுதந்திரம், கௌரவம் மற்றும் சமத்துவத்தின் அடிப்படையில் அமைந்த பாலியல் உரிமைகள் உலகளாவிய மனித உரிமைகள் ஆகும். உடல்நலம் என்பது அடிப்படை மனித உரிமைகள் ஆகும். உடல்நலம் என்பது அடிப்படை மனித உரிமை என்பதால் பாலியல் நல உரிமையும் அடிப்படை மனித உரிமையாகத்தான் இருக்க வேண்டும். மனிதர்கள் மற்றும் சமூகங்கள் ஆரோக்கியமான பாலியலை உருவாக்குவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டுமெனில் கீழ்க்காணும் பாலியல் உரிமைகள் அடையாளம் காணப்பட வேண்டும். அனைத்து சமூகங்களாலும் அனைத்து வழிகளிலும் ஊக்கப்படுத்தப்பட்டு, மதிக்கப்பட்டு, பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். பாலியல் நலம் என்பது கீழ்க்காணும் பாலியல் உரிமைகளை ஏற்றுக்கொண்டு மதித்து பயன்படுத்தும் சூழல் ஆகும்.

- ⊙ **பாலியல் சுதந்திரத்துக்கான உரிமை:** பாலியல் சுதந்திரம் என்பது நபர்கள் தங்கள் முழுமையான பாலியல் ஆற்றலை/திறனை உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பை உள்ளிட்டது. எனினும், இது வாழ்க்கையின் எந்நேரத்திலும் எந்தச் சூழ்நிலையிலும், பாலியல் வற்புறுத்தலின் அனைத்து வடிவங்கள், சுரண்டல் மற்றும் மோசமாகப் பயன்படுத்துதலை முற்றிலும் தவிர்க்கக்கூடிய ஒன்றாகும்.
- ⊙ **பாலியல் சுதந்திரம், பாலியல் நேர்மை மற்றும் பாலியல் ரீதியான உடற்பாதுகாப்பிற்கான உரிமை:** இவ்வுரிமை, ஒருவரின் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக அறங்களைப் பொறுத்து சுதந்திரமாக முடிவுகள் எடுக்கும் திறனைப் பயன்படுத்துவது ஆகும். இது சித்திரவதை, சிதைத்தல் மற்றும் எவ்விதமான வன்முறையும் இல்லாமல் நம் சொந்த உடலின் மீது நாம் செலுத்த இயலும் கட்டுப்பாடு மற்றும் அதனால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை உள்ளடக்கியது.
- ⊙ **பாலியல் அந்தரங்கத்தைக் காத்தலுக்கான உரிமை:** இது மற்றவர்களின் பாலியல் உரிமைகளில் தடையிடாத வண்ணம் நெருக்கமான உறவுகளைப் பற்றிய தனிப்பட்ட முடிவுகள் எடுத்தல் மற்றும் நடத்தைகளில் ஈடுபடுதலுக்கான உரிமையை உள்ளடக்கியது.
- ⊙ **பாலின சமத்துவத்துக்கான உரிமை:** இது பாலினம், சமூகப்பாலினம், பாலியல் ஈர்ப்பு நிலை (Sexual Orientation), வயது, இனம், சமூக வர்க்கம், மதம் அல்லது உடல் ரீதியான மற்றும் உணர்வு ரீதியான இயலாமை என அனைத்து பாகுபாடுகளிலும் இருந்து விடுதலையடைதலைக் குறிக்கிறது.
- ⊙ **பாலியல் இன்பத்திற்கான உரிமை:** பாலியல் இன்பம் என்பது உடல் ரீதியான, உள

ரீதியான, அறிவு ரீதியான மற்றும் ஆன்ம ரீதியான நலவாழ்விற்கும் நலனுக்கும் ஆதாரமாக விளங்குகிறது.

- ⊙ **உணர்வு ரீதியான பாலியல் வெளிப்பாட்டுக்கான உரிமை:** பாலியல் வெளிப்பாடு என்பது இன்பம் அல்லது பாலியல் நடத்தைகளுக்கும் மேலான ஒன்று. தங்களின் பாலியலைப் பேசுதல், தொடுதல், உணர்வுரீதியாக வெளிப்படுத்துதல் மற்றும் அன்பின் மூலம் வெளிப்படுத்தும் உரிமை அனைவருக்கும் உண்டு.
- ⊙ **பாலியல் ரீதியான பிணைப்புகளை அமைத்துக் கொள்வதற்கான உரிமை:** இது திருமணம் செய்துகொள்வது அல்லது செய்து கொள்ளாமலிருப்பது, விவாகரத்து செய்வது மற்றும் வேறு வகைகளான பொறுப்பான பாலியல் பிணைப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது போன்றவற்றிற்கான வாய்ப்புகளைக் குறிக்கும்.
- ⊙ **சுதந்திரமான மற்றும் பொறுப்பான இனப்பெருக்கத் தெரிவுகளைச் செய்வதற்கான உரிமை:** இது குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாமா வேண்டாமா, குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் குழந்தைகளுக்கிடையிலான இடைவெளி, கர்ப்பத்தை நெறிப்படுத்துவதற்கான வழிகளை முழுமையாகப் பெறுதல் போன்றவற்றிற்கான உரிமையை உள்ளடக்கியது.
- ⊙ **அறிவியல் ஆய்வுகளின் அடிப்படையிலான பாலியல் தகவல்களைப் பெறும் உரிமை:** இவ்வுரிமை, எவ்வித குறுக்கீடும் இல்லாத ஆனால் அறிவியல் நெறிமுறைகளுக்கு உட்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம் பாலியல் தகவல்கள் உருவாக்கப்பட்டு சரியான வழிகளில் சமூகத்தின் அனைத்து தரப்பு மக்களுக்கும் பரப்பப்பட வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கிறது.
- ⊙ **முழுமையான பாலியல் கல்விக்கான உரிமை:** இது பிறப்பு முதல் வாழ்க்கை சுழற்சி முழுவதும் தொடரும் செயல்பாடு ஆகும். இதில் அனைத்து சமூக நிறுவனங்களையும் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.
- ⊙ **பாலியல் நலப் பராமரிப்புக்கான உரிமை:** அனைத்து விதமான பாலியல் பிரச்சினைகள் மற்றும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் சிகிச்சை பெறுவதற்கும் பாலியல் நலப் பராமரிப்பு கிடைக்கப்பெற வேண்டும்.

அமர்வு - 21

பாலியல் வன்முறை, மோசமாக நடத்துதல் மற்றும் பேரதிர்ச்சியான சம்பவங்கள் நிகழும் முறை



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ◎ பாலியல் வன்முறைகள் நிகழும் முறை மற்றும் சூழலையும் இவை பாலியல் வன்முறை குறித்து புகார் தெரிவிக்கும் திறனை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும் ஆய்வு செய்திருப்பார்கள்.
- ◎ நம்தனிப்பட்ட எல்லைகளை வரையறுத்தல் மற்றும் அத்துமீறல் நிகழ்வுகள் எப்போது நடக்கின்றன என்பதைக் கண்டறிந்திருப்பார்கள்.
- ◎ பாலியல் வன்முறை குறித்து பேசுவதற்கு திட்டவாட்டமான வழிகளை அடையாளம் கண்டிருப்பார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், மார்க்கர் பேனாக்கள், மாதிரிச் சம்பவங்களின் பிரதிகள்

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ◎ அமர்வின் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ◎ பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- ◎ பயிற்றுநர், முதல் இரண்டு குழுக்களுக்கு பயிற்சித்தாளில் உள்ள மாதிரிச் சம்பவம் - 1யும் மற்ற இரு குழுக்களுக்கு மாதிரிச் சம்பவம் -2யும் தர வேண்டும்.
- ◎ மாதிரி சம்பவத்தைப் படித்துப் பார்த்து அதற்கு கீழே உள்ள கேள்விகளின் அடிப்படையில் அவரவர் குழுவில் கலந்துரையாடும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.

- ⊙ ஒவ்வொரு குழுவையும் தாங்கள் கலந்துரையாடியதை பொது அமர்வில் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி பயிற்றுநர் கூறவேண்டும்.
- ⊙ பின்னர் பயிற்றுநர் குறிப்பில் உள்ள கலந்துரையாடலுக்கானக் கேள்விகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கவேண்டும்.
- ⊙ கருத்துத் தாளில் உள்ள பாலியல் பலாத்காரம் மற்றும் பாலியல் தாக்குதலைப் பற்றிய தகவல்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள் :

- ⊙ ராகுலுடன் ஒப்பிடும்போது சீதா மேல் சிலர் ஏன் அதிகமாகப் பழிபோடக்கூடும்?
- ⊙ பாலியல் தாக்குதலைத் தானே விரும்பி வரவேற்றதாகக் குற்றம்சாட்டப்படும் நபருக்கு ஏற்படும் தாக்கம் என்ன?
- ⊙ நீங்கள் எப்பொழுதாவது துன்புறுத்தப்பட்டு உள்ளீர்களா, அதற்காக நீங்கள் தான் பழியேற்க வேண்டும் என எண்ணுகிறீர்களா?
- ⊙ அது பற்றி நீங்கள் யாரிடமேனும் கூறும் பட்சத்தில் உங்களைப் பழிகூறுவார்கள் என பயந்தீர்களா?
- ⊙ பாலியல் வன்முறையைப் பற்றி வெளியில் தெரிவிக்காமல் அமைதி காப்பதற்கு களங்கம் கற்பித்தல் எப்படி காரணமாகிறது?
- ⊙ வன்செயல்களை நிகழ்த்துபவர்கள், மற்றவர்களுக்குத் தீங்கிழைப்பதைத் தொடர்வதற்கு துணைபுரிவதில் இந்த அமைதி எவ்வாறு பங்களிக்கிறது?
- ⊙ இத்தகைய பாலியல் உரிமை மீறல்கள் மோசமாக நடத்தப்பட்ட நபரின் மீது ஏற்படுத்தும் விளைவு என்னவாக இருக்கக்கூடும்?
- ⊙ பாலியல் பலாத்காரம் அல்லது பாலியல் தாக்குதல் நடைபெறும் சூழலில் அது மீண்டும் நடக்காமல் இருப்பதற்கோ முற்றிலும் தடுப்பதற்கோ எடுக்கக்கூடிய திட்டவட்டமான நடவடிக்கை என்ன?
- ⊙ ஒரு தாக்குதல் நடைபெறும் பட்சத்தில், ஒருவர் செய்யவேண்டிய படிப்படியான முயற்சிகள் என்ன?
- ⊙ இதைப்போன்று பாதிக்கப்பட்டவர் யாரையேனும் உங்களுக்குத் தெரிந்தால் அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்க உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

பயிற்சித்தாள்

மாதிரிச் சம்பவம் -1:

சீதாவுக்கு 17 வயது. விமல் என்ற ஒரு பையனை அவளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ஒரு நாள் மாலை தன் நண்பர்களுடன் திரைப்படத்திற்குச் செல்வதாக பெற்றோரிடம் கூறுகிறாள். கையில்லாத சட்டையும், பேண்ட்டு சட்டையும், அதன் மேல் ஒரு குர்த்தாவையும் அணிந்து கொள்கிறாள். பெற்றோர் கையில்லாத சட்டை அணிவதை விரும்பமாட்டார்கள் என்பதால் வெளியே சென்றவுடன் குர்த்தாவை கழட்டிவிட திட்டமிடுகிறாள். கிளம்புவதற்கு முன் தன் கைப்பையில் ஒப்பனைப் பொருட்களை வைத்துக்கொள்கிறாள். திரையரங்கத்தைச் சென்றடைந்த பின், திரைப்படத்தை தவிர்த்துவிட்டு பூங்காவிற் குச் செல்லலாம் என விமல் கூறுகிறான். சீதாவுக்கு விமலை மிகவும் பிடிக்கும் என்பதால் அவன் தன்னுடன் நேரம் செலவழிக்க விரும்புவதை எண்ணி மகிழ்கிறாள். பூங்காவிற் கு நடக்கும்போது நண்பர்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். பெற்றோரிடம் பொய் கூறிவிட்டு வந்ததைப் பற்றி சீதா விமலிடம் கூறுகிறாள். பூங்காவிற் குச் சென்ற பின் புல்தரையில் அமர்கின்றனர். விமல் சீதாவை முத்தமிட முயல்கிறான். மிகவும் சங்கடமாக உணர்ந்த சீதா தனக்கு முத்தமிட விருப்பம் இல்லை என்று கூறுகிறாள். அவள் சொல்வதைக் கேட்காமல், விமல் மேலும் மூர்க்கமாகி அவளைத் தீமே தள்ளிவிடுகிறான். அவளை முத்தமிட்டுக் கொண்டே அவளுடைய மார்க்கங்கள் மற்றும் கால்களைத் தொடத் தொடங்குகிறான். சீதாவின் பேண்ட்டுக்குள் கையை விடுகிறான். சீதா மிகவும் பதட்டத்துடன் அச்சமடைகிறாள். விமலை தள்ளிவிட்டு பூங்காவிலிருந்து வெளியேறி அழுதுகொண்டே வீட்டுக்கு ஓடுகிறாள். சீதா, விமல் தன்னை ஏமாற்றிவிட்டதாக நினைக்கிறாள். பெற்றோரிடம் இதைப்பற்றிக் கூறினால், தங்களிடம் பொய் கூறியதற்காக கோபப்படுவார்கள் என்று நினைத்து கவலையடைகிறாள். நண்பர்களிடம் விமல் தன்னைப் பற்றி என்ன கூறுவான் என எண்ணி பதட்டமடைகிறாள். தன்னுடைய நண்பர்களிடம் கூறினால் அவர்கள் தன்னை பழி கூறுவார்கள் என அஞ்சுகிறாள்.

- ⊙ என்ன நடந்தது மற்றும் ஏன் நடந்தது? அச்சம்பவத்தில் பாலியல் உரிமைகள் ஏதேனும் மீறப்பட்டனவா என்று அடையாளம் காணும்படி சொல்ல வேண்டும்.
- ⊙ இச்சூழ்நிலைக்கு யார் பொறுப்பு?
- ⊙ அச்சம்பவத்தில் வெளிப்படும் அதிகாரப்பின்புலம் என்ன?

மாதிரிச் சம்பவம் -2 :

ராகுல் 9 வயது சிறுவன். ஒவ்வொரு நாளும் பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்பிய பின்னர் வீட்டில் கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுகள் ஆடுவதை விரும்புவான். ஒரு நாள் வீட்டு வேலை செய்வரைத் தவிர வீட்டில் யாருமில்லாதபோது ராகுலின் மாமா வருகிறார். கம்ப்யூட்டர்

விளையாட்டை பார்க்க விரும்புவதாகக் கூறி ராகுலை படுக்கையறைக்குள் அழைத்துச் செல்கிறார். அவர் அடிக்கடி வீட்டுக்கு வந்து செல்பவர் என்பதால் வேலை செய்யும் பெண்மணி அதைப் பற்றி எதுவும் நினைக்கவில்லை. அடுத்த நாள், மீண்டும் ராகுல் தனியாக இருக்க, மாமா வருகிறார். ராகுல் வேகமாக ஓடி ஒளிந்துகொண்டு தான் வீட்டில் இல்லை எனக் கூறும்படி வீட்டு வேலை செய்பவரிடம் வேண்டுகிறான். அவன் கூறியபடி செய்த வேலை செய்யும் பெண் ஏன் இவ்வாறு விநோதமாக நடந்து கொள்கிறான் எனக் கேட்கிறார். முந்தைய நாளன்று அவர் தன்னிடம் தவறாக நடந்துகொண்டார் என ராகுல் கூறுகிறான். வேலை செய்யும் பெண் அதிர்ச்சியடைகிறார். ராகுல் பாலியல் ரீதியாக மோசமாக நடத்தப்பட்டதை தெரிந்துகொண்ட பின்னரும் நடந்ததை யாரிடமும் கூறவேண்டாமென கூறுகிறார். இதனால் குடும்பத்தில் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும் என கூறுகிறார். ராகுல் கோபமாக, வருத்தமாக உணர்கிறான். தனக்கு மிக மோசமான ஏதோ ஒன்று நடந்துள்ளதாக நினைத்து இதை யாரிடமாவது கூறவேண்டுமென விரும்புகிறான். தன் மனநிலை சீரடைய என்ன செய்யவேண்டும் என்று ராகுலுக்குத் தெரியவில்லை.

- ⊙ என்ன நடந்தது மற்றும் ஏன் நடந்தது? அச்சம்பவத்தில் பாலியல் உரிமைகள் ஏதேனும் மீறப்பட்டனவா என்று அடையாளம் காணச் சொல்ல வேண்டும் .
- ⊙ இச்சூழ்நிலைக்கு யார் பொறுப்பு?
- ⊙ அச்சம்பவத்தில் வெளிப்படும் அதிகாரப் பின்புலம் என்ன?

பாலியல் வன்முறை, மோசமாக நடத்துதல் மற்றும் பேரதிர்ச்சியான சம்பவங்கள் நிகழும் முறை

கருத்துத் தாள்

பாலியல் பலாத்காரம் என்றால் என்ன?

ஒரு நபரின் சம்மதமில்லாமல் அல்லது உடல் ரீதியாகக் கட்டாயப்படுத்தி அல்லது தாக்கிவிடுவதாக மிரட்டி வைத்துக்கொள்ளும் எவ்விதமான உடலுறவும் பாலியல் பலாத்காரம் ஆகும் (பெண்ணுறுப்பு வழியாக, வாய்வழியாக அல்லது மலத்துவாரம் வழியாக). பாதிக்கப்பட்டவர் போதையில் இருந்தாலோ அல்லது சுயநினைவின்றி இருந்தாலோமற்றும் சம்மதமளிக்கும் நிலையில் இல்லாமலிருந்தாலோ அதுவும் பாலியல் பலாத்காரம் என்றே கருதப்படும். பாலியல் பலாத்காரம் மற்றும் தாக்குதல் என்பது பாலியல் இச்சையைப் பற்றியது அல்ல; இவை அதிகாரம் மற்றும் அடக்கியாளுதலைப் பற்றியது.

பாலியல் தாக்குதல் என்றால் என்ன?

பாலியல் தாக்குதல் என்பது பாலியல் பலாத்காரத்திற்கான சட்டப்பூர்வமான சொல், ஆனால் இது கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட உடலுறவைத் தாண்டி வேறு நடத்தைகளையும் உள்ளடக்கியது. பாலியல் தாக்குதல் என்பது தேவையில்லாத எந்த விதமான பாலியல் தொடர்பாகவும் இருக்கலாம். இதை அச்சுறுத்தியோ, கட்டாயப்படுத்தியோ, ஒரு நபரால் சம்மதம் தெரிவிக்க முடியாத போதையில் இருப்பது போன்ற சூழ்நிலைகளை சாதகமாக்கிக் கொண்டோ நிகழ்த்தலாம். பாலியல் தாக்குதல் என்பது தேவையின்றி தொடுதல், தடவுதல் அல்லது பாலுறவு தொடர்பான உடல் அங்கங்களை இறுகப்பிடித்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

மாயை	:	வழக்கமாக பெண்கள் மட்டுமே பாலியல் தாக்குதல் மற்றும் பலாத்காரத்துக்கு உள்ளாவர்கள். ஆண்களால் மட்டுமே இது நிகழ்த்தப்படுகிறது.
உண்மைத் தகவல்	:	ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருமே பாலியல் தாக்குதல் மற்றும் பலாத்காரத்திற்கு உள்ளாகலாம், தாக்குதல் நடத்துபவர்கள் ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ எவ்விதமான பாலின ஈர்ப்பு நிலை கொண்டவராகவோ இருக்கலாம்.
மாயை	:	குடித்துக் கொண்டிருக்கும் போதோ குடித்த பிறகோ பாலியல் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகும் எவரும் குறைந்தபட்சம் ஓரளவாவது பழிக்கு உரியவர்கள்.

உண்மைத் தகவல்	: எது எப்படியிருந்தாலும், எவ்வளவு மது அருந்தியிருந்தாலும், பாலியல் தாக்குதலில் பாதிக்கப்பட்டவர் அதற்கு பொறுப்பேற்க வேண்டியவர் அல்ல. தாக்குதல் நடத்தியவரிடமே முழுப்பொறுப்பும் உள்ளது, எக்காலத்திலும் தாக்குதல் நடத்தியவரின் நடத்தைக்கு பாதிக்கப்பட்டவர் பொறுப்பாக மாட்டார். மது, பாலியல் தாக்குதல் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடும் மற்றும் ஒருவரை சம்மதம் தெரிவிக்க இயலாத நிலைக்கு அல்லது தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாத நிலைக்குத் தள்ளும், ஆனால் அதை தாக்குதலுக்கான காரணமாக்க முடியாது.
மாயை	: சம்பந்தப்பட்ட இருவரும் காதல் உறவில் இருந்தாலோ மணமானவர்களாக இருந்தாலோ அது பாலியல் பலாத்காரம் அல்ல.
உண்மைத் தகவல்	: எந்த ஒரு உறவிலும் தேவையற்ற பாலியல் நடவடிக்கை நிகழ்ந்தால் அது பாலியல் தாக்குதல் ஆகும்.
மாயை	: பெரும்பாலான பாதிக்கப்பட்டவர்கள், பரிச்சயமற்ற இடங்களில் அல்லது இருள் சூழ்ந்த இரவுகளில் மட்டுமே அறிமுகமில்லாதவர்களால் பலாத்காரத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.
உண்மைத் தகவல்	: 80-85% பலாத்காரத்தில் ஈடுபடுபவர்கள், அவர்கள் தாக்கும் நபர்களுக்குத் தெரிந்தவர்களாகவே இருக்கிறார்கள் என்று உத்தேசமாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. ஒரு நண்பர், புதிதாக அறிமுகமானவர் அல்லது உடன் பணிபுரிபவர்களால் நடத்தப்படும் “தெரிந்தவர்களால் பாலியல் பலாத்காரம்” (Acquaintance Rape) என்பது அடிக்கடி நடக்கும் நிகழ்வு, குறிப்பாக, தனியாக வாழும் இளவயதுப் பெண்களுக்கு நடக்கும் நிகழ்வு. 50 சதவிகித பாலியல் தாக்குதல்கள் ஒரு பெண்ணின் வீட்டில் அல்லது வீட்டைச் சுற்றி நடக்கிறது, 50 சதவிகிதம் பகல் நேரத்தில் நடக்கிறது என புள்ளிவிவரங்கள் காட்டுகின்றன.
மாயை	: பெண்கள், அடிக்கடி ஆண்களின் மீது பொய்யான பாலியல் பலாத்காரப் பழியை சுமத்துகிறார்கள் (உதாரணமாக, அவர்களைப் பழி வாங்குவதற்கு அல்லது அவர்கள் வருந்துவதால் அல்லது பாலுறவு கொள்வதைப் பற்றிய குற்ற உணர்வால்)

உண்மைத் தகவல்	: கிட்டத்தட்ட அனைத்து பாலியல் பலாத்காரங்களும் உண்மை மாறாமல் தெரிவிக்கப்படுகின்றன. உண்மையில் பார்க்கப் போனால், பெருமளவிலான பாலியல் பலாத்காரங்கள் வெளியே தெரிவிக்கப்படுவதில்லை.
மாயை	: பாலியல் பலாத்காரம் என்பது பாலுறவு மற்றும் தீவிர விருப்பவுணர்வைச் சார்ந்தது.
உண்மைத் தகவல்	: பாலியல் பலாத்காரம் என்பது நபர்களுக்கிடையிலான வன்முறையுடன் தொடர்புடையது
மாயை	: பாலியல் பலாத்காரம் செய்பவர்களுக்கு உள ரீதியான பிரச்சினைகள் இருக்கும்.
உண்மைத் தகவல்	: தாக்குதல் நடத்தும் ஆண்களில் பெரும்பாலும் முன்னெப்போதும் மன ரீதியான பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்படாதவர்கள்.
மாயை	: பாலியல் தாக்குதல் நடத்துபவர்கள் பெருமளவில் குறிப்பிட்ட இனங்கள் அல்லது பின்னணியிலிருந்து வருபவர்கள்.
உண்மைத் தகவல்	: தாக்குதல் நடத்துபவர்களிடையே அனைத்து விதமான இனங்கள், இனக்குழுக்கள், வயது, பாலின ஈர்ப்பு நிலை (Sexual Orientation), பொருளாதார மற்றும் சமூகப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்த ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் உள்ளார்கள்.
மாயை	: உங்கள் சம்மதம் இல்லாமல் உங்களை பாலியல் ரீதியாகத் தாக்க முடியாது.
உண்மைத் தகவல்	: தாக்குதல் நடத்துபவர்கள், தங்களால் பாதிக்கப்படுபவரை தாக்கிவிடுவதாகக் கூறி அச்சுறுத்தியோ உண்மையாகவே வன்முறை நிகழ்த்தியோ வலிமையுடன் அடக்கிவிடுகிறார்கள். ஓரளவு அறிமுகமானவர் அல்லது உறவினரே பலாத்காரம் செய்யும் பொழுது, தன் மீதுள்ள நம்பகத்தன்மையைப் பயன்படுத்தி பாதிக்கப்பட்டவரைத் தனிமைப்படுத்துகிறார்.
மாயை	: உண்மையாகவே தாக்குதலுக்கு உள்ளான நபர் கட்டுக்கடங்காத உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துபவராக இருப்பார்.
உண்மைத் தகவல்	: பாதிக்கப்பட்டவர்கள், பாலியல் தாக்குதலை ஒட்டி பல்வேறு விதமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்: அமைதி, மிகை உணர்ச்சி, சிரிப்பு, குற்ற உணர்வு, கோபம், உணர்ச்சியின்மை, அதிர்ச்சி. பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் தாக்குதலின் பேரதிர்ச்சிக்கு வெவ்வேறு விதத்தில் ஈடுகொடுப்பார்கள்.

மாயை	: பாலியல் தாக்குதல் என்பது உணர்ச்சிவயப்பட்டு திடீரென்று நடத்தும் ஒரு செயல்.
உண்மைத் தகவல்	: 75 சதவீத தாக்குதல்கள் முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படுகின்றன. மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் தாக்குதலில் ஈடுபட்டிருந்தால், 90 சதவீதம் திட்டமிடப்பட்ட ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். இருவர் மட்டுமே தாக்குதலில் ஈடுபட்டிருந்தால், 83 சதவீதமும், ஒருவரென்றால் 58 சதவீதம் திட்டமிட்ட செயலாகும்.
மாயை	: கவர்ச்சியாக உடையணியும் அல்லது நடந்துகொள்ளும் நபர்கள் பாலியல் தாக்குதலை தாங்களே வரவழைத்துக் கொள்கிறார்கள்.
உண்மைத் தகவல்	: தண்டிக்கப்பட்ட பாலியல் தாக்குதல் குற்றவாளிகள் பலருக்கும், தங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எப்படி தோற்றமளித்தார்கள் அல்லது என்ன அணிந்திருந்தார்கள் என்பதை நினைவுகூற முடியவில்லை.
மாயை	: அழகான இளம்பெண்கள் மட்டுமே தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.
உண்மைத் தகவல்	: "பாதிக்கப்பட்டவர் இப்படித்தான் இருப்பார்" என்று எதுவுமில்லை. ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருமே இருபாலராலும் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறார்கள். புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகள் முதல் 100 வயதான நபர்கள் வரை பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
மாயை	: நீங்கள் போராடவில்லையெனில் அல்லது மறுப்பு தெரிவிக்கும் வகையில் உடல் வலிமையை பயன்படுத்தவில்லையெனில், நீங்கள் பாலியல் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகவில்லை என்று பொருள்.
உண்மைத் தகவல்	: உங்கள் சம்மதமின்றி நீங்கள் உடலுறவு வைத்துக்கொள்ள கட்டாயப்படுத்தப்பட்டால், நீங்கள் போராடவில்லையென்றாலும் தாக்குதலுக்கு உள்ளானீர்கள் என்று தான் பொருள்.

தாக்குதலுக்கு ஆளானால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ⊙ உங்களை நம்புங்கள். உங்களைத் தாக்கியவரை நீங்கள் காதலித்திருந்தாலும், நீங்கள் நண்பர்களாக இருந்திருந்தாலும் ஓரளவு அறிமுகமானவர்கள் அல்லது அறிமுகமில்லாதவர்களாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு நடந்தது தவறுதான்.

- ⊙ உங்கள் உள்ளூர்வை நம்புங்கள் - உங்களின் பொறுப்புணர்வு முதலில் உங்களை நோக்கித்தான் இருக்க வேண்டும்.
- ⊙ உள் மற்றும் வெளிக்காயங்கள், பால்வினை தொற்று நோய்கள் மற்றும் கர்ப்பம் ஏற்பட்டிருந்தால் உடனே மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும். காவல்துறையிடம் தகவல் தெரிவிக்க நினைத்தாலும் இல்லையென்றாலும் சான்றாதாரங்களைச் சேகரிக்க வேண்டும்.
- ⊙ யாரிடமாவது கூற வேண்டும். இது “சாட்சி” சொல்வதற்கு உதவும்.
- ⊙ பாலியல் பலாத்காரத்தைப் பற்றி காவல்துறை அல்லது நிறுவன அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்க வேண்டுமா என்பதை யோசிக்க வேண்டும். இந்த முடிவை நீங்கள் தான் எடுக்க முடியும். புகார் மனு தாக்கல் செய்வது உங்கள் ஆளுமையை மேம்படுத்தும். இல்லையெனில், உங்களைத் தாக்கியவர் வேறொருவரையும் பலாத்காரம் செய்யும் வாய்ப்புள்ளது.
- ⊙ ஒரு தொடர்புக்குமுனை உருவாக்குதல்
- ⊙ ஒரு தொடர்புக்குமுனை என்பது சரியான நேரத்தில் ஆதரவளிப்பதற்கும், அழுத்தத்தை உருவாக்குவதற்கும், பொருட்கள் மற்றும் வளங்களை மேலும் திறமையாக நிர்வகிப்பதற்கும் உதவுகிறது.
- ⊙ ஒரு தொடர்புக்குமுனை உருவாக்குவதற்கு நினைவில் கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள்:
 - தொடர்புக்குமுனைகள் ஏதேனும் உங்கள் பகுதியில் உள்ளனவா என்று கண்டறிந்து அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்ற முடியுமா என்று பாருங்கள். இல்லையெனில் மனித உரிமைகளில் அல்லது பிரச்சாரத்தின் நோக்கத்தில் ஆர்வமுள்ள நபர்கள் அல்லது நிறுவனங்களை அடையாளம் காணுங்கள். இவர்கள் ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களாக இருக்கலாம் அல்லது தெரிந்தவர்களுடன் தொடர்புடையவர்களாக இருக்கலாம். இது செயல்திறமிக்க பிரச்சாரத்தை நடத்தும் வகையில் திட்டமிடுவதற்கும் இணைந்து பணியாற்றுவதற்கும் உதவும்.
 - பிரச்சாரத்தில் கையாளவிருக்கும் பிரச்சினை தொடர்பாக உங்கள் உள்ளூர் அதிகாரிகளைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அரசின் கொள்கைகளையும் சட்டங்களையும் கண்டறிந்து அலசி ஆராய வேண்டும். இதைச் செய்வதற்கும், இவை செயல்திறமிக்க வகையில் அமல்படுத்தப்படுவதை உறுதி செய்யும் வகையில் அழுத்தத்தை உருவாக்குவதற்கும் உங்கள் தொடர்புக்குமுனை உதவ முடியும்.

- எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் மற்றும் தோல்வியுற்ற நடவடிக்கைகள் உள்பட பிரச்சாரம் செய்யப்படும் பிரச்சினை குறித்து ஏற்கனவே உள்ள தகவல் தொடர்பு பொருட்களைக் கண்டறிந்து ஆய்வு செய்யவேண்டும். இது மற்றவர்களின் அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்வதற்கும் பிரச்சார உத்திகளுக்கான யோசனைகள் கிடைப்பதற்கும் உதவும். உங்கள் இலக்கு மக்கள் புரிந்துகொண்டு பிரச்சாரத்திற்கு ஆதரவளிக்க உதவும் வகையில் ஒரு பக்க அளவில் உண்மை சம்பவங்கள்/மாதிரிச் சம்பவங்களின் துண்டுப் பிரசுரங்களை உருவாக்குங்கள்.
- உங்கள் பகுதியிலுள்ள மற்ற நிறுவனங்கள் அல்லது குழுக்கள் வேறு பிரச்சினைகளுக்காகப் பணிபுரியும் அமைப்புகள் ஆகியவர்களுடன் தொடர்பை உருவாக்கிக்கொள்வது பிரச்சாரத்தைப் பற்றி புரிந்து கொண்டு உத்திகளை வடிவமைத்து அதை மேலும் வலிமைப்படுத்த உதவக்கூடும். எனினும், உங்கள் பிரச்சாரத்தின் எல்லைகளைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். ஏனெனில் ஒவ்வொரு மனித உரிமையையும் நீங்கள் அப்பிரச்சாரத்தில் சேர்க்க முடியாது அல்லது சில பிரச்சினைகள் பிரச்சாரத்தின் பேசுபொருளுடன் நேரடி தொடர்பு இல்லாதவையாக இருக்கலாம்.
- தொடர்புக் குழுக்கள் நிதி திரட்டுவதற்கும் உதவும். தனி நபராக நிதி வேண்டுவதை விட தொடர்புக் குழுவாக கேட்கும்பொழுது நம்பகத்தன்மையை அதிகரிக்கும். நிதி ஆதாரங்கள் பிரச்சாரத்தின் அளவையும் தாக்கத்தையும் அதிகரிக்க முடியும்.

ஒரு தொடர்புக்குழுவை உருவாக்குவதில் உள்ள படிகள் :

- ⊙ ஏற்கனவே உள்ள தொடர்புக் குழுக்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களுடன் இணைந்து செயல்பட வேண்டும்.
- ⊙ உங்கள் தொடர்புக் குழுவை உருவாக்க அல்லது மேம்படுத்த உதவக்கூடிய நபர்கள் மற்றும் அமைப்புகளுக்கு வேண்டுகோள் விடுக்கவேண்டும்.
 - ஆர்வமுள்ள அமைப்புகள் மற்றும் நபர்கள் யாரேனும் உங்களுக்குத் தெரியுமா?
 - அக்கம்பக்கத்தில் உங்களுக்குத் தொடர்புகள் உண்டா?
 - நீங்கள் தொடர்பு ஏற்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய குழுக்கள், மன்றங்கள், சங்கங்கள் ஏதேனும் உள்ளனவா?
 - உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரிடம் தங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களையும் தொடர்பு கொள்ளும்படி வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ உங்கள் பிரச்சாரத்தைப் பற்றிய செய்திகளை வெளியிட ஊடகங்களை ஈடுபடுத்தலாமா என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும்.

அமர்வு - 22

வளரிளம் பருவத்தினரிடையே எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நடத்தைகள்



கற்றலின் நோக்கங்கள் :

இந்த அமர்வின் இறுதியில், பங்கேற்பாளர்கள்,

- ⊙ எச்.ஐ.வி பரவும் வழிகள் மற்றும் தொடர்புடைய அபாயங்களின் அளவுகளை அடையாளம் காண்பார்கள்.
- ⊙ எச்.ஐ.வி மற்றும் பாலியல் போன்ற தலைப்புகளில் சரியான தகவலைப் பெறும் வகையில் கேள்விகள் கேட்க வளரிளம் பருவத்தினர் ஊக்கம் பெறுவார்கள்.
- ⊙ ஆரோக்கியமற்ற மற்றும் ஆபத்தான நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதிலிருந்து தடுக்கும் வகையில் அறிவுறுத்தப்படுவார்கள்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் : சார்ட் தாள்கள், மார்க்கர் பேனாக்கள்

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- ⊙ பயிற்றுனர், பங்கேற்பாளர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து பயிற்சித் தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணனையைக் கொடுத்து கலந்துரையாடி பதில் எழுதச் சொல்ல வேண்டும்
- ⊙ குழுவில் கலந்துரையாடி எழுதியக் கருத்துக்களை பொது அமர்வில் ஒவ்வொரு குழுவாகக் கூற வேண்டும். அவ்வாறு கூறும் பொழுது, எதற்காக அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள் என்ற காரணத்தைக் கூறி விளக்க வேண்டும்.
- ⊙ தேவைப்படும் நேரத்தில் பயிற்றுநர் இடைமறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்குச் சரியான தகவலை அளிக்க வேண்டும்.

- ⊙ எச். ஐ. வி. பரவுதல் பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் இருப்பின் அதனை துண்டுச்சீட்டுகளில் எழுதி பங்கேற்பாளர்கள் கொடுக்கலாம் என்று பயிற்றுநர் கூற வேண்டும்.
- ⊙ பின்னர் பங்கேற்பாளர்களின் கேள்விகளைப் படித்து பயிற்றுநர் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
- ⊙ பயிற்றுநர் குறிப்பில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகளைக் கேட்டுப் பயிற்றுநர் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- ⊙ இறுதியாக, கருத்துத் தாளில் உள்ள பாலியல் பலாத்காரம் மற்றும் பாலியல் தாக்குதலைப் பற்றிய தகவல்களைக் கூறி பயிற்றுநர் அமர்வை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறிப்பு - கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- ⊙ எச்.ஐ.வி என்றால் என்ன, வளரிளம் பருவ ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஆபத்தான நடத்தைகள் குறித்து தெரிந்துகொள்வது ஏன் அவசியம்?
- ⊙ எச்.ஐ.வி பரவும் வழிகள் எவை?
- ⊙ “கண்டிப்பாக ஆபத்தான நடவடிக்கைகள்” மூலம் எச்.ஐ.வி பரவும் அபாயத்தை எவ்வாறு குறைப்பது?
- ⊙ ஆபத்தின் வாய்ப்பு நிச்சயமில்லாததாக இருந்தால், அந்நடத்தையில் ஈடுபடலாமா வேண்டாமா என்பதை அந்நபர் எப்படி முடிவு செய்ய வேண்டும்?
- ⊙ எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் மட்டும் தான் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரே பால்வினை நோயா?
- ⊙ பாலியல் உரிமைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஆபத்தான நடத்தையை எவ்வாறு குறைக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும்?

பயிற்சித்தாள் - அபாயமானது - அபாயமில்லாதது அட்டவணை

நடத்தை	கண்டிப்பாக ஆபத்தானது	ஆபத்தில்லாமல் இருக்கக்கூடும்	கண்டிப்பாக ஆபத்தில்லை
உடலுறவு இல்லை			
போதைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் தங்களுக்குள் ஊசிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதல்			
அணுறை பயன்படுத்தாத உடலுறவு			

முத்தமிடுதல்			
இரத்தம் பெறுதல்			
இரத்த தானம் கொடுத்தல்			
பொதுக் கழிப்பிடத்தை பயன்படுத்துதல்			
வழுவழுப்புடன் கூடிய ஆணுறையைப் பயன்படுத்தாது மலத்துவாரம் வழி உட்செலுத்துதல்			
எய்ட்ஸ் தொற்றுள்ளவர்களுடன் கைகுலுக்குதல்			
ஆணுறையைப் பயன்படுத்தி வாய்வழி உடலுறவு			
எய்ட்ஸ் தொற்றுள்ளவர்களை கட்டியணைத்தல்.			
எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளவர்கள் அருகே வந்து இருமுதல்			
எய்ட்ஸ்-உடன் வாழ்பவர்களுடன் பணிக்குச் செல்லுதல்			
எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ள தாய்க்கு பிறத்தல்			
நீச்சல் குளத்தில் நீந்துதல்			
கொசு அல்லது பூச்சிக் கடித்தல்			
சூய இன்பப் பழக்கம்			
ஆணுறையைச் சரியாகப் பயன்படுத்தி உடலுறவு			

வளரிளம் பருவத்தினரிடையே எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நடத்தைகள்

கருத்துத் தாள்

எய்ட்ஸ் என்றால் என்ன?

எய்ட்ஸ் (AIDS - Acquired Immuno Deficiency Syndrome) என்பது ஹியூமன் இம்யூனோ டிஃபிஷியன்ஸி வைரஸால் (Human Immuno Deficiency Virus -HIV) உருவாகும் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு குறைபாடு அல்லது வலுவிழந்த தற்காப்பு அமைப்பு ஆகும்.

இதன் பொருள் என்னவெனில், எய்ட்ஸ் என்பது ஒரு தனி நோய் அல்ல. தொற்றுடைய நபர் பொதுவான மற்றும் தீவிரமான தொற்றுக்களுக்கு எளிதில் வயப்படும் வாய்ப்பு அல்லது அதை எதிர்க்கும் ஆற்றல் இல்லாமல் இருக்கும் நிலை. எய்ட்ஸ் உள்ளவர்கள் பொதுவாக நான்கு விதமான நோய்களால் அவதியுறக்கூடும். புற்றுநோய், பூஞ்சைக் காளான் தொற்றுக்கள், நுரையீரல் அழற்சி மற்றும் வைரஸ் தொற்றுக்கள்.

எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்-க்கு இடையே உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

எய்ட்ஸ்-ஐ உண்டாக்கும் வைரஸ் கிருமி தான் ஹியூமன் இம்யூனோ டிஃபிஷியன்ஸி வைரஸ் (HIV) ஆகும். எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளவர்களுக்கு எவ்வித அறிகுறியும் இல்லாமலிருக்கலாம், உடல்நலக் குறைவு ஏற்படாமல் இருக்கலாம், ஆனாலும் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு அல்லது சுத்தம் செய்யப்படாத ஊசிகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் மூலம் மற்றவர்களுக்கும் தொற்றைப் பரப்பலாம். எச்.ஐ.வி கிருமி, நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பில் தொற்றை உருவாக்கி அதை வலுவிழக்கச் செய்கிறது. தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாத அளவிற்கு நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி எச்.ஐ.வியால் வலுவிழக்கும்போது உருவாகும் நோய்களின் தொகுதிதான் எய்ட்ஸ் ஆகும். எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளவர்கள் நாளடைவில் எய்ட்ஸ் ஆல் பாதிக்கப்படுவார்கள். சரியான சிகிச்சை மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்பு இருந்தால் பாதிப்பு வர பத்து வருடங்கள் அல்லது அதற்கு மேலும் ஆகக்கூடும்.

ஆன்ட்டி ரெட்ரோவைரல் தெரப்பி (ART - Antiretroviral Therapy) சிகிச்சையில்லை எனில், சிலருக்கு 2-3 வருடங்களில் அல்லது அதற்கும் குறைவான காலத்திலேயே எய்ட்ஸ் உருவாகும். எச்.ஐ.வி வைரஸின் இறுதிகட்ட தொற்றுநிலை தான் எய்ட்ஸ்.

ஒருவருக்கு எச்.ஐ.வி எவ்வாறு தொற்றுகிறது?

எச்.ஐ.வி தொற்றுடையவர்களின் ரத்தம், விந்து அல்லது பெண்ணுறுப்பின் திரவப்போக்கு உங்கள் உடலுக்குள் புகுந்தால் உங்களுக்கும் தொற்று ஏற்படும்.

பரவும் வழிகள்:

- ⊙ ஆணுறையை சரியாகவும் தவறாமலும் பயன்படுத்தாமல் எச்.ஐ.வி உள்ள நபருடன் உடலுறவு (வாய்வழி மற்றும் மலத்துவார வழி உள்ளிட்டவை) கொள்ளாதல்.
- ⊙ எச்.ஐ.வி கிருமி படிந்த ஊசிகள் மூலம் போதை மருந்துகளை உட்செலுத்துதல்.
- ⊙ எச்.ஐ.வி கிருமி படிந்த அல்லது சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசிகள், சவரக் கத்திகள் அல்லது வேறு கூர்மையான பொருட்களால் காயம் ஏற்படுதல், உடல் பாகங்களில் அணிகலன்களைக் குத்துதல் அல்லது பச்சை குத்துதல்.
- ⊙ அறுவை சிகிச்சைகள் அல்லது சிகிச்சை தேவைப்படும் அவசர காலத்தின் போது சரியாகப் பரிசோதிக்காத எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ள ரத்தத்தை செலுத்துதல்.
- ⊙ கூடுதலாக, தாய்மார்களுக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்று இருந்தால், கருவிலோ, பிரசவத்தின் போதோ அல்லது பாலூட்டும் போதோ குழந்தைகளுக்கு தொற்று ஏற்படலாம்.

தொற்றுள்ள நபர்களை சாதாரணமாகத் தொடுவதால் ஒருவருக்கு எச்.ஐ.வி வருமா?

- ⊙ வராது. ஒரே உணவகத்திற்குச் செல்வதால், ஒரே கழிவறையை பயன்படுத்துவதால், ஒரே குவளையில் நீர் அருந்துவதால் அல்லது தொற்றுள்ளவர்களுடைய ரத்தம், விந்து மற்றும் பெண்ணுறுப்பு திரவங்கள் உங்கள் உடலில் புகுவதற்கு சம்பந்தமில்லாத எந்தச் செயலையும் செய்வதால் எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.
- ⊙ தொற்றுள்ள நபரின் இரத்தம் ஆறாத வெட்டுக்காயங்கள் அல்லது புண்கள் மூலம் உட்செல்லாத பட்சத்தில் தொற்றுள்ள நபரை முத்தமிடுவதால் தொற்று ஏற்படாது.
- ⊙ சுத்தமாக இருந்தாலும் அசுத்தமாக இருந்தாலும் தனிப்பட்ட அல்லது பொதுக் கழிவறைகளிலிருந்து தொற்று ஏற்படாது. எச்.ஐ.வி தொற்று, உடல் திரவங்களுக்கு வெளியே அல்லது திறந்த வெளிகளில் அதிக நேரம் உயிர்ப்புடன் இருக்காது. காற்றில் வெளிப்பட்ட 2 - 6 நிமிடங்களுக்குள் செயலிழந்துவிடும்.
- ⊙ கொசுக்கள் மற்றும் பேன்கள், உண்ணிகள், மூட்டைப் பூச்சிகள் போன்ற இதர பூச்சிகள் எச்.ஐ.வியை பரப்பாது. இவை இரத்தத்தை உறிஞ்சும், ஆனால் உட்செலுத்த முடியாது, முக்கியமாக எச்.ஐ.வி வைரஸால் ஒரு பூச்சியின் உடம்பில் உயிர்த்திருக்க முடியாது.

இரத்த தானம் செய்வதால் எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதா?

இரத்த தானம் செய்யும்போது, இரத்தம் உடலுக்கு வெளியே செல்கிறது, உட்செலுத்தப்படவில்லை. தொற்றுள்ள இரத்தம் உங்கள் உடலுள் புகாத வரையில் எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். தயவு செய்து இரத்த தானம் செய்யுங்கள், ஆனால் அவ்வாறு செய்யும்போது உபயோகப்படுத்தி தூக்கியெறியக்கூடிய, சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஊசிகள் வேண்டுமென்று வலியுறுத்த வேண்டும்.

ஒருவரின் தோற்றத்தை வைத்தே அவருக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ளது என்பதைக் கூறமுடியுமா?

பொதுவாக, எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளவர்களுக்கு சில காலத்துக்கு, வருடங்களுக்கு கூட, அறிகுறிகள் இருக்காது, எனினும், தொற்றுள்ள நபர் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு, இரத்ததானம் போன்றவை மூலம் வைரலை மற்றவர்களுக்கு பரப்ப முடியும். ஒருவருக்கு தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதை இரத்தப் பரிசோதனை மூலமாகத்தான் கூறமுடியும். எச்.ஐ.வி தொற்றுடன் வாழ்பவர்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம், ஆனால் எச்.ஐ.வி இல்லாதவர்களுக்கும் கூட அவை ஏற்படக்கூடும்.

எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் மற்றும் பால்வினை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள மருந்துகள் அல்லது தடுப்பூசிகள் ஏதேனும் உள்ளனவா?

ஹெர்ப்பஸ் (Herpes) மற்றும் ஹியூமன் பேப்பிலோமா வைரஸ் (Human Papilloma Virus) ஆகியன வைரஸால் ஏற்படும் பால்வினை நோய்கள். இவை இரண்டையும் குணப்படுத்துவதற்கு இன்றைய காலத்தில் மருந்து கிடையாது. ஆய்வுகள் நடைபெறுகின்றன, ஆனால் இன்று வரை மருத்துவர்களால் எச்.ஐ.விக்கு எதிரான தடுப்பூசிகள் எதையும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. தற்பொழுது, (ஏ.ஆர்.டி) போன்ற அலோபதி மருந்துகள் வேறு மருந்துகளுடன் சேர்ந்து பிரதான சிகிச்சையாக அளிக்கப்படுகின்றன. சந்தர்ப்பவாத நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பது எச்.ஐ.வியை கட்டுக்குள் வைத்து வாழ்நாளை நீட்டிக்கும். எச்.ஐ.வி தொற்றுடையவர்கள் தங்கள் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க ஹோமியோபதி மற்றும் ஆயுர்வேதம் உதவிகரமாக இருப்பதாகக் கருதுகிறார்கள்.

எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் சிலிருந்து முழுமையாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ள நூறு சதவீதம் செயல்திறன் வாய்ந்த வழி ஏதேனும் உள்ளதா?

ஆம். நீங்கள் கீழுள்ளவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் எச்.ஐ.வி தொற்றைத் தடுத்துவிடலாம்:

- உடல்உறவு கொள்வதை அடியோடு தவிர்க்க வேண்டும், அல்லது நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் மட்டுமே உறவு கொள்ள வேண்டும். இருவரில் எவருக்கும்

எச்.ஐ.வி தொற்று இல்லை என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கும் உங்கள் துணைவருக்கும் எச்.ஐ.வி தொற்று இல்லை என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளும் ஒரே வழி இருவரும் சேர்ந்து எச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்துகொண்டு, இருவரும் சேர்ந்தே பரிசோதனை முடிவுகளைத் தெரிந்து கொள்வதே ஆகும்.

- ⊙ ஆணுறையை தவறாமலும் சரியாகவும் பயன்படுத்தி பாதுகாப்பான உடலுறவு கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ உங்களுக்கு இரத்தம் தேவைப்பட்டால் எச்.ஐ.வி இல்லாத இரத்தம் கிடைக்க வலியுறுத்த வேண்டும்.
- ⊙ பயன்படுத்தி தூக்கியெறியும் ஊசிகள் மற்றும் உறிஞ்சு குழல்களை (Straws) வலியுறுத்த வேண்டும்.
- ⊙ உடல் பாகங்களில் அணிகலன்களைக் குத்திக் கொள்வதற்கோ அல்லது பச்சைக் குத்திக் கொள்வதற்கோ மற்றவர்கள் பயன்படுத்தி சுத்திகரிக்காத ஊசிகள், சவரக் கத்திகள் அல்லது வேறு கூர்மையான பொருட்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

எப்பொழுதெல்லாம் ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும்?

கிட்டத்தட்ட 85 சதவிகித எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கள் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மூலமாகவே பரவுகிறது. தொற்றுள்ள நபருடன் வைத்துக்கொள்ளும் பாதுகாப்பற்ற ஓர் உடலுறவுச் செயல் கூட எச்.ஐ.வி தொற்று அபாயத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

உங்கள் பாலியல் துணைவரின் எச்.ஐ.வி நிலை குறித்து சரியாகத் தெரியவில்லையெனில், நீங்கள் எப்பொழுதுமே ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஆணுறைகள் எச்.ஐ.வி தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்குமா?

ஆம். பால்வினை நோய்கள் மற்றும் எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படும் அபாயத்தை தடுக்க ஆணுறை அல்லது பெண்ணுறையை ஒவ்வொரு பாலியல் நடத்தையின் போதும் (நீங்கள் முதல் முறையாக உடலுறவு கொள்ளும் போது உள்பட) சரியாகப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் என்பது, எச்.ஐ.வி தொற்று மற்றும் பிற பால்வினை நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தையும் தடுக்கும். ஆணுறைகளின் மற்றொரு பலன் என்னவெனில், அவை வேண்டாத கர்ப்பத்தையும் தடுக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் தரமான ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் அவசியம். உடலுறவின் போது ஆணுறைகள் கிழியாமல் நழுவாமல் இருக்கும் வகையில் சரியாகப் பயன்படுத்துவது அவசியம். ஆணுறைகளை தவறாமலும் சரியாகவும் பயன்படுத்தாததால் பலரும் எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

உடலுறவு துணைவர் ஆணுறையை பயன்படுத்த விரும்பினால் அவருக்கு எச்.ஐ.வி இருக்கிறது என்ற பொருளா அல்லது மற்றவருக்கும் இருக்கக்கூடும் என நினைக்கிறாரா?

இல்லை. ஆணுறை பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பான உடலுறவு வைத்துக்கொள்ள உதவும் என்பதால் நிறைய பேர் அதைப் பயன்படுத்துகின்றனர். உண்மையாகப் பார்த்தால் ஆணுறை மட்டுமே இரட்டைப் பாதுகாப்பு வழங்கும் ஒரே கருத்தடை முறை ஆகும். அதாவது, இது எச்.ஐ.வி மற்றும் பால்வினை தொற்றுக்கள் ஆகிய இரண்டிலிருந்தும் பாதுகாத்து, கர்ப்பத்தையும் தடுக்கிறது. சிலபேர் எச்.ஐ.வி அபாயத்தை தடுக்க ஆணுறையும் கர்ப்பத்திலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள கூடுதலாக இன்னொரு கருத்தடை முறையையும் சேர்த்து பயன்படுத்த விரும்புவர்.

எனக்கு எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் தொற்று இருந்து நான் எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் உள்ள இன்னொரு நபருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொண்டாலோ அல்லது ஊசிகளை மாற்றிப் பயன்படுத்திக் கொண்டாலோ என்ன நடக்கும்?

உங்கள் இருவருக்குமே எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் இருக்கும். இன்னும் பார்க்கப்போனால், நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் அதிகமான வைரஸ் பரிமாற்றம் செய்து கொள்வதால் உங்கள் உடல்நிலை மோசமடையக்கூடும்.

எச்.ஐ.வி இல்லை என்பதை எப்படி உறுதி செய்து கொள்வது?

நீங்கள் எச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம். எச்.ஐ.வி பரிசோதனையில் மட்டுமே அதற்கான நோய் எதிர்ப்பு பொருட்களைக் கண்டறிய முடியும். வைரஸ் அல்லது பாக்டீரியா இருந்தால் மட்டுமே நம் உடல் இதை உற்பத்தி செய்யும். பொதுவாக எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கு ஆட்பட்டு 3-6 மாதங்கள் ஆனபிறகு தான் இந்த நோய் எதிர்ப்பு பொருட்களைக் (Antibodies) கண்டறிய முடியும். உடல்நல மருத்துவமனைகள் மற்றும் வேறு உடல்நல பராமரிப்பு சேவைகளில் பலவிதமான எச்.ஐ.வி பரிசோதனைகள் உள்ளன. அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் பரிசோதனைகளுக்கு ரத்தம், சிறுநீர் அல்லது உட்கன்னத்திலுள்ள செல்களின் மாதிரிகள் தேவைப்படும். ஒரு எச்.ஐ.வி பரிசோதனை, ஒரு தொழில் முறை உடல்நல ஆலோசகருடனான ஆற்றுப்படுத்தும் சந்திப்பையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். பரிசோதனைக்கு முன்னும் பின்னும் அவரை சந்திப்பது பரிசோதனை மற்றும் அதன் முடிவுகளை புரிந்துகொள்ளவும் உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதில் கூறவும் உதவும்.

எப்பொழுது எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்?

பல உடலுறவுத் துணைவர்கள் இருத்தல், ஆணுறை இல்லாமல் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது போதை ஊசிகளை பயன்படுத்துதல் போன்ற எச்.ஐ.வி

தொற்றின் ஆபத்துள்ள நடத்தைகளில் தற்போது ஈடுபட்டிருந்தாலோ அல்லது முன்னர் ஈடுபட்டிருந்தாலோ பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.

எச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டிய குறிப்பிட்ட தருணங்கள் :

- ◎ நீங்கள் யாருடனோ பாலுறவு வைத்துக்கொள்ள முடிவு செய்யும்போது மற்றும் நீங்களிருவருமே எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கான அபாயமில்லை என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள விரும்பும் போது.
- ◎ நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் குழந்தை பெற விரும்புகிறீர்கள். கர்ப்பகாலத்தின் போது, பிரசவத்தின் போது அல்லது பாலூட்டும் போது குழந்தை எச்.ஐ.வி அபாயத்தை எதிர்கொள்ளாது என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள விரும்புகிறீர்கள்.
- ◎ ஓர் உடலுறவு துணைவரோ அல்லது நீங்கள் ஊசிகளைப் பகிர்ந்துகொண்ட ஒருவர் மோசமாக உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது அப்போது தான் இறந்திருந்தால், நீங்கள் எய்ட்ஸ் தொற்றியிருக்கலாம் என சந்தேகப்பட்டால், உங்கள் எச்.ஐ.வி நிலையை உறுதி செய்துகொள்ள விரும்புகிறீர்கள்.

எச்.ஐ.வி பரிசோதனையின் முடிவுகள் எப்படி இருக்கக்கூடும்?

ஒரு பரிசோதனை முடிவு எச்.ஐ.வி நெகட்டிவ்வாக (தொற்று இல்லை) அல்லது எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ்வாக (தொற்று இருக்கிறது) அல்லது கண்டறிய முடியவில்லை என்று இருக்கலாம். உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்று இல்லை என வந்தால், உங்களுக்குத் தொற்று இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் எச்.ஐ.விக்கு ஆட்பட்ட பிறகு நோயெதிர்ப்பு பொருட்கள் (Antibodies) உருவாகும் காலத்திற்குள்ளாகவே நீங்கள் பரிசோதனை செய்திருக்க வாய்ப்புள்ளது. எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் என முடிவு வந்தால் பெரும்பாலும் உங்களுக்குத் தொற்று உள்ளது என்று பொருள். ஒரு எச்.ஐ.வி பரிசோதனையின் முடிவுகள் தவறாக இருப்பதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவு. ஒரு நிச்சயமற்ற முடிவு என்றால் உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி. உள்ளதா இல்லையா என்பது தெளிவாகவில்லை எனப் பொருள். இச்சூழலில் நீங்கள் மீண்டும் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். முடிவுகள் எதுவாக இருந்தாலும், சில சமயங்களில் மீண்டும் பரிசோதனை செய்து முடிவை உறுதி செய்யும்படி கூறப்படலாம்.

என்னுடைய எச்.ஐ.வி நிலை என்ன என்பதை நான் யாரிடமாவது கூறவேண்டுமா?

இந்த முடிவை நீங்கள் தான் எடுக்க முடியும். இம்முடிவை எடுப்பதற்கு ஒரு ஆற்றுப்படுத்துநர் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

எச்.ஐ.வி/எய்ட்சை எப்படி சமாளிக்க முடியும்?/எவ்வாறு சமாளிப்பது?

எச்.ஐ.வி தொற்று இருப்பதாக முடிவுகள் வருவது பேரதிர்ச்சியான உணர்வாக இருக்கும். அதே வேளையில் அதை சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்வது அவசியம். நெருங்கிய நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் உங்கள் பயத்தையும் பதட்டத்தையும் பகிர்ந்து கொள்வது உதவிகரமாக இருக்கும். எனினும், நீங்கள் யாரிடமும் கூறும் முன்னர், உங்கள் எச்.ஐ.வி நிலை குறித்து உள ரீதியான உறுதியுடன் இருக்கவேண்டும். மற்றவர்களிடம் கூறும்போது அச்சம், கோபம், பரிவு, மற்றும் புரிதல் போன்ற உணர்வுகளைக் கையாளத் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு எச்.ஐ.வி ஆலோசகர் அல்லது உடல்நலப் பணியாளரை சந்தித்து அவர்களுடைய ஆலோசனைகள் அல்லது அறிவுரையைப் பெற விரும்பக்கூடும்.

- ⊙ நீங்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும். சத்தான, சரிவிகித உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ உங்கள் மற்றும் உங்கள் உடலுறவு துணைவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை மிகமிக அவசியம். ஆணுறைகள் கூட, சரியாகவும் தவறாமலும், பயன்படுத்தப்படவில்லையெனில் நூறு சதவீதம் பாதுகாப்பானதல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- ⊙ ஒரு எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ள பெண்கர்ப்பமுறுவதில் உள்ள அபாயத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ⊙ எதிர்காலத்திற்கான பொருளாதாரத்தை திட்டமிடுதல் அமுத்தத்தைக் குறைக்கலாம்.

பாதுகாப்பான உடலுறவு என்றால் என்ன?

பாதுகாப்பான உடலுறவு என்றால் இயன்றவரை எச்.ஐ.வி தொற்றை குறைக்க வேண்டும் எனப் பொருள். நீங்கள் யாருடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை, எவ்வகை உடலுறவு என்பது தான் முக்கியம். பாதுகாப்பான உடலுறவு என்பது விந்து, இரத்தம் அல்லது பெண்ணுறுப்பு திரவங்கள் இன்னொருவரின் உடலுக்குள் புகாத வகையில் உள்ள பாலியல் பழக்கங்களை உள்ளடக்கியது. இத்திரவங்கள் இன்னொருவரின் உடலுக்குள் புகாத வரை எச்.ஐ.வி பரவும் அபாயமில்லை. இதன் பொருள் என்னவெனில் உட்செலுத்தி உறவு கொள்ளும் போது (பெண்ணுறுப்பு வழி அல்லது மலத்துவார வழி) எப்பொழுதுமே ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும் அல்லது உட்செலுத்தாது உறவு கொள்ள வேண்டும்.