

தரம் 10 மாணவர்களுக்கானது.

உளநல ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்றாளர்களையும் நன்கு வாசித்து, அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் செயற்படுங்கள்.

செயற்றாளர் 1:

ஊக்கம் அல்லது உந்தல்

உந்துதல் என்பது குறிக்கோள் அல்லது கருத்துக்களைச் சாதிக்க நடவடிக்கை எடுக்கத் தயாராக உள்ளதையும், உற்சாகமாகச் செயற்படுவதற்கு உந்துசக்தியாக உணர்வதையும் குறிக்கின்றது. மற்றும், நாம் ஊக்கமளிக்காததாக உணரும்போது, அது காரியங்களைச் செய்வதிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கிறது.



உங்களுடைய எச்செயற்பாடுகள் ஊக்கமளிக்கப்படவில்லை என்று நினைக்கிறீர்கள்?

.....
.....

ஊக்கப்படுத்தல் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

.....
.....

நீங்கள் திடீரென்று உந்துதல் பெற்றால் என்ன நடக்கும்? விஷயங்கள் எவ்வாறு வித்தியாசமாக இருக்கும்?

.....
.....

மிகவும் கடினமாகச் சிந்தியுங்கள்! உங்கள் இலக்கை அடைய மிகவும் உற்சாகம் பெற நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

.....
.....

உங்கள் இலக்கை அடையும் வரை உற்சாகத்தைத் தொடர நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

.....
.....

நீங்கள் இப்போது என்ன செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்?

.....
.....

செயற்றாள் 2:

எனது கற்றல் திட்டம்

கற்றலுக்கான செயற்றிட்டத்தை உருவாக்க இந்தப் பணித்தாளைப் பயன்படுத்தவும்.

உங்களுக்கு வரவிருக்கும் வினாடி வினா அல்லது பரீட்சைக்கு நீங்கள் தயாராகிறீர்கள்!



நான் எதற்காகப் படிக்கிறேன்?

.....

வினாடி வினா அல்லது பரீட்சை எழுதுவதற்கு நான் எவ்வளவு தயாராக இருக்கிறேன்? (1- 10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

எந்தப் பகுதியில் நான் மிகவும் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறேன்?

.....

எந்தப் பகுதியை நான் உண்மையில் கவனத்துடன் படிக்க வேண்டும்?

.....

நான் படிப்பதற்குச் சிறந்த வழி எது? (குறிப்புகளை எடுத்தல், வரைபடமாக்குதல், காணொளியில் பார்த்தல், சகபாடி சொல்லக் கேட்டல். போன்றவை.)

.....

நான் எந்த நாட்களில் எந்த நேரங்களில் எந்தப்பாடத்தை விரும்பிப் படிக்க முடியும்?

திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு

பரீட்சைக்கு அல்லது வினாடி வினாவுக்கு நான் முழுமையாகத் தயாராக இருக்கிறேன் என்பதை நான் எப்படி அறிவேன்?

.....

.....

செயற்றாள் 3:

நடத்தைப் பிரதிபலிப்புத் தாள்

பெயர் :

திகதி :

நீங்கள் வகுப்பில் மோசமான தேர்வுகளைச் செய்கின்றீர்களா? தயவுசெய்து சிறிது நேரம் ஒதுக்கிக் கீழே உள்ள கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கும்போது அந்தத் தேர்வுகளைப்பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

1. நீங்கள் செய்த மோசமான தேர்வுகள் எவை?

.....
.....
.....

2. நீங்கள் ஏன் அவற்றைத் தேர்வு செய்தீர்கள்?

.....
.....
.....

3. நீங்கள் இவ்வாறு மோசமான தேர்வுகளைத் தொடர்ந்து செய்தால் அவற்றின் விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும்?

.....
.....
.....

தயவு செய்து இத்தாளில் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் கையொப்பமிட்டு மீண்டும் திருப்பி ஒப்படைக்கவும்.

பெற்றோர் ஒப்பம் :

செயற்றாள் 4:

பதகளிப்பு அறிகுறிகள்

சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

நான் பதகளிப்பை உணரும்போது.....

- என் இதயம் மிகவும் வேகமாக துடிக்கிறது.
- எனக்கு பயமாக இருக்கிறது
- எனக்கு சுவாசிப்பதில் சிக்கல் உள்ளது
- தவறாக விடயங்கள் பற்றிய எண்ணங்கள் என்னிடம் உள்ளன
- எனக்கு பேசுவதில் சிக்கல் உள்ளது அல்லது என் குரல் நடுங்குகிறது
- எனக்கு நிறைய வியர்க்க ஆரம்பிக்கிறது.
- என் வயிறு அல்லது தலையில் வலிக்கத் தொடங்குகிறது
- நான் ஓடி வருவதைப் போல உணர்கிறேன்
- என் மனம் மிகவும் வேகமாக செயற்படுகிறது.
- பயங்கரமான ஒன்று நடக்கப்போகிறது என்று நினைக்கிறேன்
- நான் ஓடிப்போய் அல்லது நானாக இருப்பது போல் உணர்கிறேன்
- என் மார்பு இறுக்கமாக உணரத் தொடங்குகிறது
- நான் கட்டுப்பாட்டை இழக்கிறேன்
- நான் கவனத்தை இழக்கிறேன்
- எனக்கு நடுங்க ஆரம்பிக்கிறது.
- நான் மயக்கம் அடைகிறேன் அல்லது மயக்கம் அடையப்போவதாக உணர்கிறேன்

- மேற்காட்டப்பட்ட சரிபார்ப்புப் பட்டியலில் உள்ள பெரும்பாலான விடயங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளனவா?
- ஆம் எனில், அப்பதகளிப்பைப் போக்குவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். உளவிழிப்புப் பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சி மற்றும் உதர்வுப் பயிற்சிகள் இதற்கு உதவும்.
- உங்கள் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியரிடம் பகிருங்கள்.
- தேவையெனின், உள மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

செயற்றாள் 5:

பதகளிப்பை முடிவுறுத்தல்

எனது பதகளிப்பைத் தூண்டுவது எது?

.....
.....

என்னிடம் இருக்கும் சில எண்ணங்கள் எவை?



எனது உடல் அதனை எவ்வாறு பிரதிபலிக்கின்றது?

.....
.....

நடக்கக் கூடிய மோசமான விடயம் என்ன?

.....
.....

என்னால் முடிந்த எதனைச் செய்வதன் மூலம் இது நடக்காமல் கட்டுப்படுத்தலாம்?

.....
.....

எனது மனதை அமைதிப்படுத்த உதவும் நேர்மயமான எண்ணங்கள் யாவை?



பதகளிப்பைக் கையாள்வது எப்படி?

வழமை

ஒரு ஊட்டமளிக்கும் வழக்கத்தை உருவாக்குங்கள். பதகளிப்பு, குழப்பம் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையை வளர்க்கின்றது. பதற்றத்தைக் குறைப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழக்கமான செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். அது உங்கள் பதகளிப்பைக் குறைக்க நிறையவே உதவும்.

பேசு

உங்கள் பதகளிப்பைப் பற்றிப் பேசப் பயப்பட வேண்டாம். ஒரு நல்ல ஆதரவளிக்கும் அமைப்பு முறையைக் கண்டறியுங்கள். களங்கத்தை உடைத்துச் சிகிச்சை பெற முயலுங்கள்.

பகுத்தறிவு

பதகளிப்பு மிக மோசமான சம்பவக் காட்சியை வெளியேற்ற விரும்புகின்றது. நீங்கள் நன்றாக இருக்கின்றீர்கள் என உங்களை நீங்களே பலமுறை ஆய்ந்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அட்டவணை

ஏதேனும் விடயங்கள் உங்களது பதகளிப்பைத் தூண்டினால், அதை உங்கள் வாரத்தில் திட்டமிட முயற்சியுங்கள். அவ்விடயங்களைக் கால வரையறையின்றித் தள்ளி வைக்க வேண்டாம்.






உள விழிப்பு

தற்போதைய தருணத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். நிகழ்காலத்தில் இருங்கள். சுயஆற்றலை மேம்படுத்தவதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

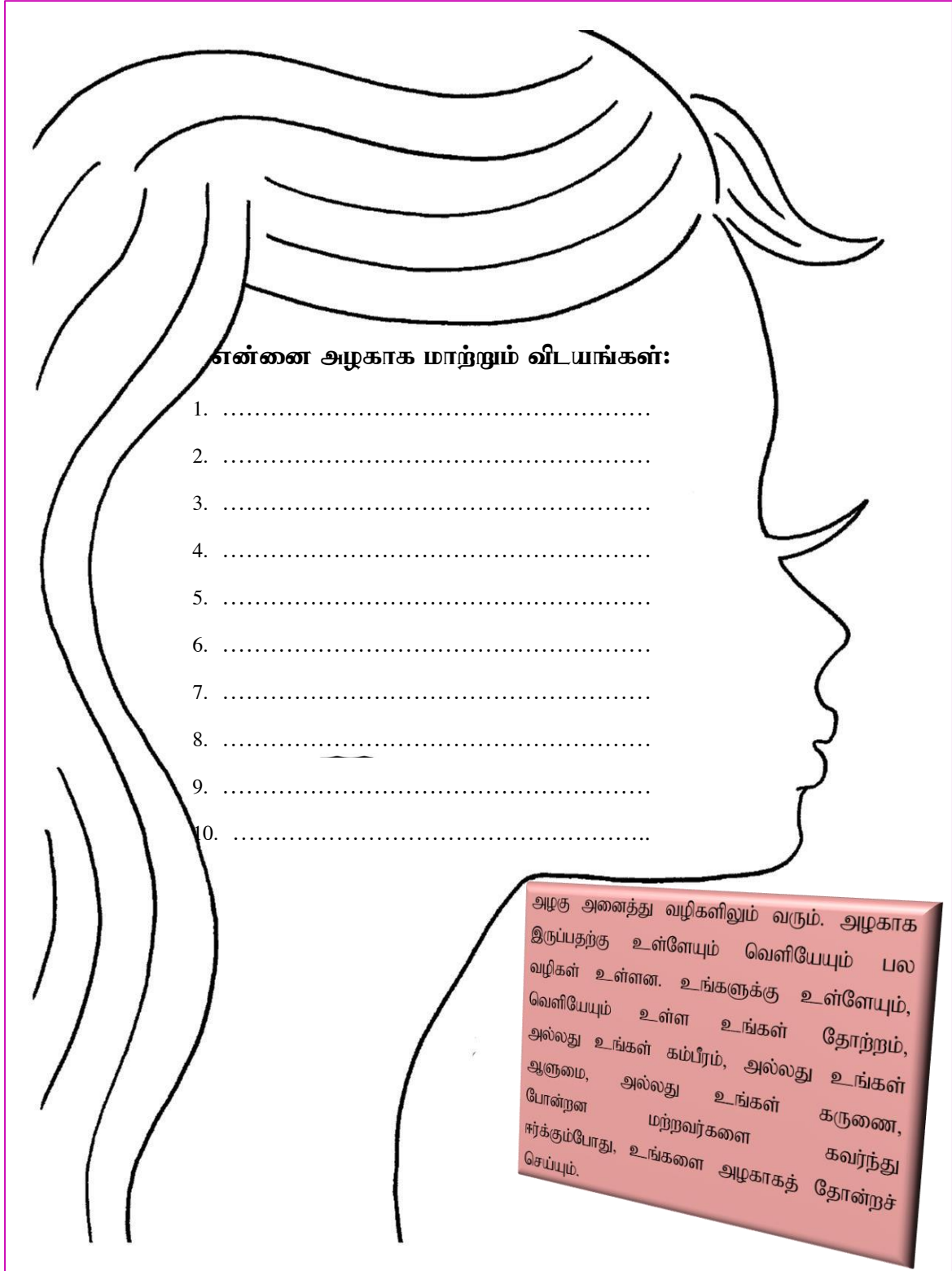
செயற்றாள் 7:

கோப ஏணி வரையடம்

கோபத்தின் வெவ்வேறு நிலைகள்

ஏணி	உணர்வு	எப்படி உணர்கின்றேன்.
	சீற்றம்	<p>மனம்: என் முழு கோபம். நான் அதை வெளிப்படுத்த வேண்டும்!</p> <p>என்னை அல்லது மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றை நான் சொல்லலாம் அல்லது செய்யலாம்.</p> <p>உடல்: என் உடல் முழுவதும் சூடாக இருக்கிறது. நான் வேண்டுமானால் கத்தியும், அழுதும் அல்லது என் உடலைப் பயன்படுத்தியும் என் கோபத்தை வெளிப்படுத்தலாம்.</p>
	கோபம்	<p>மனம்: நான் மிகவும் சங்கடமாக உணர்கிறேன். இது மிகவும் வலி நிறைந்தது. தெளிவாக சிந்திப்பது கடினம். எனக்கு நான் எப்படி உணர்கிறேன் என்பதை வெளிப்படுத்த வேண்டும்</p> <p>உடல்: என் இதயம் வேகமாக துடிக்கிறது. பதற்றத்தால் என் முஷ்டியும் என் தாடையும் இறுகியுள்ளன.</p>
	விரக்தி	<p>மனம்: நான் விரும்புவதைப் பெறவில்லை. நான் சங்கடமாக உணர்கிறேன். நான் செய்ய முயற்சித்தால், நான் விட்டுக்கொடுப்பது போல் உணர்கிறேன்.</p> <p>உடல்: என் முகமும் உடலும் சூடாகிறது. என் உடல் நான் விரக்தியடைவதைக் காட்டுகிறது.</p>
	வருத்தம்	<p>மனம்: சில விஷயங்களால் நான் உண்மையில் மகிழ்ச்சி அடையவில்லை. ஏதோ நானும் ஏமாற்றம் மற்றும் சோகம் அடையக் கூடும்.</p> <p>உடல்: என் முகமும் தொனியும் நான் வருத்தமாக உள்ளதைக் காட்டுகிறது. என் உடல் தொடர்ந்து அமைதியாக இல்லை.</p>
	எரிச்சல்	<p>மனம்: ஏதோ என்னை தொந்தரவு செய்கிறது. அது நிறுத்தப்படாவிட்டால் நான் மேலும் கோபப்பட முடியும்.</p> <p>உடல்: என் முகம் சூடாக இருக்கிறது, என் தொனி மாறியிருக்கிறது.</p>
	அமைதி	<p>நான் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் உணர்கிறேன்.</p>

செயற்றாள் 8:

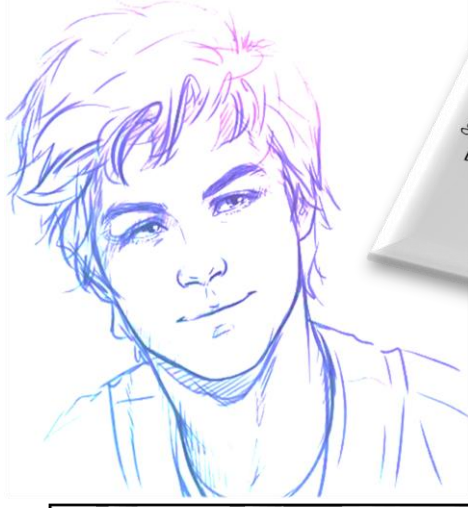


என்னை அழகாக மாற்றும் விடயங்கள்:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

அழகு அனைத்து வழிகளிலும் வரும். அழகாக இருப்பதற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் பல வழிகள் உள்ளன. உங்களுக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் உள்ள உங்கள் தோற்றம், அல்லது உங்கள் கம்பீரம், அல்லது உங்கள் ஆளுமை, அல்லது உங்கள் கருணை, போன்றன மற்றவர்களை கவர்ந்து ஈர்க்கும்போது, உங்களை அழகாகத் தோன்றச் செய்யும்.

செயற்றாள் 8:



உங்களைக் கம்பீரமாகத் தோன்றச் செய்வதில்,
உங்கள் ஆழ்மன எண்ணங்களும்,
தன்னம்பிக்கையான செயல்களும், உணர்வுகளும்
நேர்மய நடத்தைகளும் செல்வாக்குச்
செலுத்துகின்றன. இவை உங்களின்
ஆளுமையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். இவை
மற்றவர்களைக் ஈர்க்கும்போது, உங்களைக்
கம்பீரமாகத் தோன்றச் செய்யும்.

என்னைக் கம்பீரமாக மாற்றும் விடயங்கள்

என்னை அழகாக மாற்றும் விடயங்கள்:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

செயற்றாள் 9:



**ஊரடங்கின்போதிருந்த உங்கள்
நிலைமையைக் கதையாக
எழுதுங்கள்**



பின்வரும் குறிப்புக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு

கதையின் கதைக்கரு

இக்கதை தொடங்கிய நாள், இடம், காலம், ஆரம்பித்த விதம்

கதையில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் மற்றும் பிரதான பாத்திரம்

இக்கதையின் முக்கிய அம்சம் அல்லது பிரச்சினை

பிரதான கதாபாத்திரத்தின் எண்ணம், நடத்தை, உணர்வு

அந்நடத்தையின் விளைவுகள்

சிலரின் உதவியுடன் அந்தப்பிரச்சினை, முக்கிய அம்சம் முற்றுப்பெறுதல்.

இக்கதை கூறும் படிப்பினை

சரி, மேலே நீங்கள் எழுதிய குறிப்புக்களைக் கொண்டு உங்கள் கதையை ஒரு புதிய தாளில் எழுத ஆரம்பியுங்கள். இக்கதைக்குப் பொருத்தமான தலைப்பை எழுதுங்கள். கதையில் ஆங்காங்கே பொருந்தக் கூடிய படங்களை வரையுங்கள். அல்லது பத்திரிகை அல்லது சஞ்சிகைகளிலிருந்து வெட்டி ஒட்டுங்கள். கதையைச் சுற்றி சட்டகத் அமைத்து அழகுபடுத்துங்கள். ம்.ம்.... மிகவும் அருமை.

உளவழிப்புக்காக ஒரு நிமிடம்

09 எளிமையான செயற்பாடுகள்



1. சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துதல்.
2. உங்கள் மனதை வெறுமையாக வைத்திருத்தல்.
3. புன்னகைத்தல்.
4. இயற்கையிடம் செல்லல்
5. ஊக்கமுட்டும் பொன்மொழிகளை வாசித்தல்.
6. கவனத்துடன் நடத்தல். (நடப்பதற்குக் காலெடுப்பதையும் பூமியில் பதிவதையும், பாதங்கள் தரையில் படும் தொடு உணர்ச்சியையும் கவனத்தில் எடுத்தல்)
7. உளவழிப்புடன் தேநீர் அல்லது கோப்பி குடித்தலுக்கான நிமிடம்
8. ஒரு மந்திர உச்சாடனத்தைக் கேட்டல்.
9. நாளாந்தம் தியானிப்பதை வழக்கமாக்குதல்.