

ಇದು ನನ್ನ ಸಮಯ: ಯುವಜನತೆಗೆ ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪದ ಚಟುವಟಿಕೆ



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಾವೇ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



- ▶ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
- ▶ ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪ ಎಂದರೇನು?
- ▶ ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಏಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು?



- ▶ ವಯಸ್ಸು
- ▶ 10-18 ವರ್ಷ



- ▶ ಅವಶ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು
- ▶ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವ ವಾತಾವರಣ



ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗಮನ ವಹಿಸಿ

- ▶ ಪಪ್ಪಸ್ತುತ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ಸವಾಲು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗೆಂದು ತೀರಾ ಕಷ್ಟದ ಸವಾಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀವು ಸವಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಯಿತೇ?
- ▶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾ?
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಅನುಕಂಪ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?
- ▶ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದರೆ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?



- ▶ ಐಎಸ್‌ಟಿಇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಿಟಿಜನ್‌ಶಿಪ್ ಕಮಿಟಿ ಸಕ್ರಮತ

ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ವಿಷಯ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಿದ್ಧ. ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧ.



SUPPORT MATERIALS

Visit facebook.com/fbgetdigital to access resources for parents and young people that can complement the lesson students took on Wellness today.

Source: This lesson is being shared through collaboration with the Greater Good Science Center at UC Berkeley. For additional information and resources, please visit <https://ggie.berkeley.edu/>

ತರಗತಿ ಸಂವಹನ

- ▶ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ
- ▶ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ:

- ▶ ಸವಾಲು ಇರುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿಯಬಹುದು.
- ▶ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣ ಕೇಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ತೀರಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ▶ ಈ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದಾ?
- ▶ ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ಈ ಕ್ಷಣ ನನ್ನ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದೆ."
 - ▶ ಗಮನವಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.
 - ▶ ನೀವು ಹೀಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: "ಹೋ, ಇದು ಭಯಂಕರ" ಅಥವಾ "ಇದು ಒತ್ತಡ"
- ▶ ಈಗ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗ"
 - ▶ ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಸಹಜ ಅನುಭವ. ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಜನರು ಇದೇ ರೀತಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.
 - ▶ ನೀವು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: "ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ" ಅಥವಾ "ಈ ರೀತಿ ಅನಿಸುವುದು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ" ಅಥವಾ "ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನಂತೆಯೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ" ಅಥವಾ "ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ..."
- ▶ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ಅಥವಾ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೀಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಭಾವನೆ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಹದಿಹರೆಯದವರಾದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೊಸ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡಗಳು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬೇಕು.
- ▶ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ಈ ಕ್ಷಣ ನಾನು ಏನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ?" ಅಥವಾ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ನನ್ನ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತೆ/ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ/ಅವನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ?"
 - ▶ ನನಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಾನೇಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
 - ▶ ನಾನಿರುವಂತೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬಹುದೇ?
 - ▶ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

- ▶ ನಾನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದೇ?
- ▶ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬಹುದೇ?
- ▶ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದೇ?
- ▶ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದೇ?
- ▶ ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದೇ?
- ▶ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡಂತೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಹೀಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: "ನಾನಿರುವಂತೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ" ಅಥವಾ "ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ"
- ▶ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:

- ▶ ಈ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಎನಿಸಿತೆ?
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?
- ▶ ಈ ರೀತಿ ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಂದನ್ನು ನೀವು ಯೋಚಿಸಲು?
- ▶ ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಎನಿಸಿದ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ▶ ಗಮನವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ("ಇದು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯ.")
- ▶ ಸಹಜ ಅನುಭವ ("ಹೀಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವುದು ನಾನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ.")
- ▶ ಸ್ವಯಂ ಕರುಣೆ (ಹಿತವಾದ ಸ್ವರ್ಶದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನದ ದನಿಯಲ್ಲಿ: "ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು?")

ಕಾರ್ಯಾಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಳಿಕ ಗಮನಿಸಿ:

- ▶ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದೇನು? ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗ ಆಗದೇ ಇದ್ದುದು ಏನು? ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು? ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ▶ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು, ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆಯಾ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ▶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರ? ಹೇಗೆ?
- ▶ ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದರೆ?

ಆಕರ: ಮೇಕಿಂಗ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ವಿಡ್ ಯುವರ್ ಸೆಲ್ಫ್, ಕರೆನ್ ಬ್ಲತ್, ಪಿಎಚ್.ಡಿ
centerformsc.org/msc-teens-adults
karenbluth.com

ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens