

എനിക്കായി ഒരു നിമിഷം: കൗമാരക്കാർക്ക് ആത്മാനുകമ്പ കാണിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ബ്രേക്ക്



പാഠത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം

വിദ്യാർത്ഥികൾ കഷ്ടത്തിലായ ഒരു ഉറസുഹൃത്തിനോട് (തങ്ങളോടു കാണിക്കുന്നതുമായി തട്ടിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ) പ്രതികരിക്കുന്ന രീതികളെ താരതമ്യത്തിനും വിപരീത താരതമ്യത്തിനും വിധേയമാക്കി പ്രയാസപ്പെടുമ്പോൾ സ്വയം പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ അവർ എങ്ങനെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയേക്കാമെന്ന് കണക്കിലെടുക്കും.



- ▶ അവശ്യ ചോദ്യങ്ങൾ
- ▶ എന്താണ് ആത്മാനുകമ്പ?
- ▶ ഞാൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് ആത്മാനുകമ്പ ശീലിക്കേണ്ടത്?



- ▶ പ്രായം
- ▶ 10-18 വയസ്സ്



- ▶ മെറ്റീരിയലുകൾ
- ▶ പരിശീലനത്തിനുള്ള ശാന്തമായ ഒരു സ്ഥലം



പരിശീലനത്തിന് മുമ്പുള്ള പര്യാലോചന

▶ തയ്യാറെടുപ്പ്

- ▶ വ്യക്തിഗത തലത്തിലോ പ്രൊഫഷണൽ തലത്തിലോ നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു വെല്ലുവിളി ഉപയോഗിച്ച് ഈ പരിശീലനം സ്വയം പരീക്ഷിച്ചുനോക്കൂ. അമിതമായ ഒന്നിനു പകരം സൗമ്യമോ മിതമോ ആയ എന്തെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഈ പരിശീലനം വെല്ലുവിളിയെക്കുറിച്ചോ നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുതന്നെ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്ന രീതിക്കോ മാറ്റം വരുത്തുകയുണ്ടായോ?
- ▶ നൂളിലും പുറത്തുമുള്ള നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ജീവിതത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആത്മാനുകമ്പ പ്രസക്തമാണെന്ന് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കരുതുന്നു? അവർ സമ്മതിക്കുമോ?
- ▶ ഈ പരിശീലനം നിങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങൾക്ക് അവരുടേതിനെക്കാൾ മൂല്യമുണ്ടെന്ന് ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ കാണാൻ ഇടയാക്കുന്നുണ്ടോ? ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളോട് കഠിനമായി പെരുമാറുന്നതിനെക്കാൾ ദയയോടെ പെരുമാറുന്നത് കൂടുതൽ പ്രചോദനാത്മകമാണെന്ന് നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ, നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളും മാതാപിതാക്കളും അങ്ങനെ കരുതുന്നില്ല എങ്കിൽ പോലും?
- ▶ നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണെങ്കിൽ, ഒന്നിനെയും ഒരു കുറവുള്ള ലെൻസിലൂടെ നോക്കിക്കാണുന്നതിന് പകരം, ഈ വ്യത്യാസങ്ങളെ മാനിക്കുക സാധ്യമാണോ?



- ▶ ISTE DIGCITCOMMIT യോഗ്യത
- സമഗ്രത: വ്യത്യസ്ത വീക്ഷണങ്ങൾ കേട്ട് ബഹുമാനപൂർവ്വം തിരിച്ചറിയാൻ ഞാൻ തയ്യാറാണ്, ഞാൻ ഓൺലൈനിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുന്നത് ബഹുമാനത്തോടും സഹാനുഭൂതിയോടും കൂടെയാണ്.



പിന്തുണയ്ക്കുന്ന മെറ്റീരിയലുകൾ

ഇന്ന് വെൽനെസിനെ കുറിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾ പഠിച്ച പാഠത്തിന് അനുബന്ധമായ വിവേദങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യുന്നതിന് മാതാപിതാക്കൾക്കും യുവജനങ്ങൾക്കും facebook.com/fbgetdigital സന്ദർശിക്കുക.

ഉറവിടം: യു.സി. ബെർക്ലിയിലെ ഗ്ലോറിയ ഗുഡ് സയൻസ് സെന്ററുമായി സഹകരിച്ചാണ് ഈ പാഠം പങ്ക്വെക്കുന്നത്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും ഉറവിടങ്ങൾക്കും, <https://ggie.berkeley.edu/> യോടായി സന്ദർശിക്കുക

ക്ലാസ്സിലെ ആശയവിനിമയങ്ങൾ

- ▶ ഈ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ഏതാനും തവണ ആഴത്തിൽ ശ്വാസം എടുക്കുക.
- ▶ പങ്കെടുക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവർക്ക് അതിനുള്ള ബാധ്യത ഇല്ല എന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. (പങ്കെടുക്കേണ്ടെന്ന് തീരുമാനിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് നിശബ്ദമായി ഇരിക്കാൻ സാധിക്കും.)

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളോട് പറയുക

- ▶ ഒരു വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് നാം മനഃപൂർവ്വം നമ്മുടെ മനസ്സിലും ശരീരത്തിലും ചെറിയൊരു പിരിമുറുക്കമോ സമ്മർദ്ദമോ സൃഷ്ടിക്കും, അങ്ങനെ ആത്മാനുകമ്പ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കിയേക്കാം.
- ▶ നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ഓഡിയോ റെക്കോർഡിംഗ് പ്ലേ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ക്രിപ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ഈ പരിശീലനത്തിലൂടെ അവരെ നയിക്കുക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ ഒരു സാഹചര്യത്തെ കുറിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മോശമോ ദുഷ്കരമോ ആയ അവസരമല്ല, മറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് കുറച്ചൊക്കെ അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കുന്ന ഒരു തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ▶ ഈ സാഹചര്യത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട്—നെഞ്ച് ഒന്ന് ഇറുകുന്നതുപോലെ അല്ലെങ്കിൽ വയറിൽ കൊളുത്തിപ്പിടിക്കുന്നത് പോലെ ഉള്ള ഒരു അസ്വസ്ഥത — നിങ്ങൾക്ക് ഫീൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?
- ▶ ഇപ്പോൾ സ്വയം ഇങ്ങനെ പറയുക: “ഈ നിമിഷം, എന്റെ ഒരു ഭാഗം കഷ്ടപ്പെടുകയാണ്.”
 - ▶ ഇതാണ് ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ.
 - ▶ “ഓ, ഇത് ഭയങ്കരമായി തോന്നുന്നു,” അല്ലെങ്കിൽ “ഇത് മോശമാണ്,” അതുമല്ലെങ്കിൽ “ഇത് സമ്മർദ്ദമാണ്” എന്ന് ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ പറഞ്ഞേക്കാം.
- ▶ ഇപ്പോൾ സ്വയം പറയുക: “ഇത്തരത്തിലുള്ള പോരാട്ടം ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ്.”
 - ▶ ഇത് പൊതുവായ മനുഷ്യത്വമാണ്. ധാരാളം ആളുകൾ ഇതേ രീതിയിൽ പെടാറുണ്ട് പെടുന്നു.
 - ▶ “നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും, “മറ്റു കുട്ടികൾക്കും ഈ രീതിയിൽ തോന്നുന്നു,” അല്ലെങ്കിൽ “വികാരത്തിൽ ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്കല്ല,” അല്ലെങ്കിൽ “ഇത് ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ ഭാഗമാണ്, മറ്റു പല കുട്ടികളും എന്നെപ്പോലെ തന്നെ പോരാടുന്നു.” അല്ലെങ്കിൽ “എല്ലാ കൗമാരക്കാർക്കും ഇത് എപ്പോഴെങ്കിലും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്...”
- ▶ ഇപ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ദയയും ആശ്വാസവും പിന്തുണയും തോന്നുന്ന വിധത്തിൽ സ്വയമൊന്നു സൂർശിക്കുക — ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഗത്ത് ഒരു കൈ വെക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന മറ്റൊരു ആംഗ്യം സ്വീകരിക്കാം. നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽനിന്ന് ശരീരത്തിലേക്ക് പടരുന്ന ഊഷ്മളത അനുഭവിച്ചറിയുക.
- ▶ ഇപ്പോൾ, ‘ഞാൻ എന്നോട് തന്നെ ദയ കാണിക്കട്ടെ.’ കൗമാരക്കാരായ നിങ്ങൾ വളരെയധികം മാറ്റങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നുവെന്ന് ഓർമ്മിക്കണം — നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു, ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ ഒരു പുതിയ സ്കൂളിൽ ആയിരിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ കോളേജിൽ ചേരുന്നതിനെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയാകാം, ഒട്ടുവളരെ സമ്മർദ്ദങ്ങളും അനവധി മാറ്റങ്ങളും. അതിനാൽ നിങ്ങളോട് സൗമ്യത കാണിക്കുക.
- ▶ കൂടുതൽ വ്യക്തിഗത ഭാഷയ്ക്കായി, “എനിക്ക് ഇപ്പോൾ എന്താണ് കേൾക്കേണ്ടത്?” എന്ന് ചോദിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ പറയാനുള്ള വാക്കുകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, സ്വയം ചോദിക്കുക: “ഇത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിനോട് ഞാൻ എന്തു പറയും?” ആ വാക്കുകൾ എനിക്ക് എന്നോട് തന്നെ പറയാൻ കഴിയുമോ?”

- ▶ എനിക്ക് ആവശ്യമുള്ള അനുകമ്പ ഞാൻ എന്നിക്കുതന്നെ നൽകട്ടെ.
- ▶ എങ്ങനെ ആയിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെതന്നെ ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ സ്വീകരിക്കട്ടെ.
- ▶ ഞാൻ എങ്ങനെ ആയിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെതന്നെ എന്നെ സ്വീകരിക്കാൻ ഞാൻ പഠിക്കട്ടെ.
- ▶ ഞാൻ എന്നോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കട്ടെ.
- ▶ ഞാൻ ശക്തനാകട്ടെ.
- ▶ ഞാൻ സുരക്ഷിതനാകട്ടെ.
- ▶ ഞാൻ സമാധാനമുള്ളവൻ ആകട്ടെ.
- ▶ ഞാൻ സ്നേഹത്തിന് അർഹനാണെന്ന് ഞാൻ അറിയട്ടെ
- ▶ ഇങ്ങനെ പറയുമ്പോൾ അനുമതി ചോദിക്കുന്നതുപോലെ വിചിത്രമായി നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങനെ പറയേണ്ട എന്ന് തീരുമാനിക്കാം; പകരം, “ഞാൻ എങ്ങനെയിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെതന്നെ എന്നെ സ്വീകരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു,” അല്ലെങ്കിൽ “കരുത്തുറ്റവൻ” അല്ലെങ്കിൽ “എന്നെത്തന്നെ അംഗീകരിക്കുക” എന്നു പറയാവുന്നതാണ്.
- ▶ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നു എന്ത് ശ്രദ്ധിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളോട് ചോദിക്കുക

- ഇനിപ്പറയുന്ന ഒന്നോ അതിലധികമോ ചോദ്യങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികളോട് ചോദിക്കുക
- ▶ ഈ രീതിയിൽ സ്വയം ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്? പ്രയാസത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അത് ശ്രദ്ധിച്ചു തുടങ്ങാനും ദയാപൂരസരമായ വാക്കുകൾ സ്വയം പറഞ്ഞുതുടങ്ങാനും കഴിയുമെന്നു ചിന്തിക്കുന്നത് എന്തുപോലെയാണ്?
 - ▶ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ കൈ വെച്ചപ്പോൾ എന്തിനെങ്കിലും മാറ്റം വന്നോ?
 - ▶ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം കൂടുതൽ ദയയോടെ പെരുമാറാൻ കഴിയുമെന്ന് അറിയുന്നതിന് എന്തു ഫലമാണ് ഉള്ളത്?
 - ▶ ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ഗുണം ചെയ്തേക്കാവുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാമോ?
 - ▶ ആത്മാനുകമ്പയുടെ മൂന്ന് ഘടകങ്ങൾ പരിഗണിക്കുക — നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അർത്ഥവത്തായതും അംഗീകരിക്കുന്നത് പ്രധാനവുമായിരുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏവ ആയിരുന്നു?
 - ▶ പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ (“ഇത് കഷ്ടതയുടെ ഒരു നിമിഷമാണ്.”)
 - ▶ പൊതുവായ മനുഷ്യത്വം (“എന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളിൽ ഞാൻ തനിച്ചല്ല.”)
 - ▶ ആത്മദയ (ശാരീരിക സ്പർശം അല്ലെങ്കിൽ ശാന്തമായ സ്വരം: “ഞാൻ എന്നോട് തന്നെ ദയ കാണിക്കട്ടെ.”)

നിയമനം

പരിശീലനത്തിന് ശേഷമുള്ള പര്യായോചന

- ▶ ഈ പരിശീലനത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഗുണം ചെയ്തതോ ഗുണം ചെയ്യാത്തതോ എന്താണ്? പരിശീലനത്തോട് വിദ്യാർത്ഥികൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിച്ചത്? നിങ്ങൾ അടുത്ത തവണ എന്തിനെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തുമോ?
- ▶ ഈ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷം വിദ്യാർത്ഥികൾ തെറ്റുകളോടോ പരാജയങ്ങളോടോ ജീവിതത്തിലെ മറ്റ് വെല്ലുവിളികളോടോ വ്യത്യസ്ത മനോഭാവത്തോടെ പ്രതികരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടോ?
- ▶ വിദ്യാർത്ഥികളിൽനിന്നും കൂടുംബങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ഫീഡ്ബാക്കിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി പരിശീലനത്തിൽ എന്ത് മാറ്റങ്ങളാണ് വരുത്തിയത്? അത് എങ്ങനെ ഉണ്ടായിരുന്നു?
- ▶ ഈ പരിശീലനം തങ്ങളെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിച്ചെക്കാം, എങ്ങനെ സഹായിച്ചെക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ സഹായിക്കാതിരുന്നേക്കാം എന്ന് വിദ്യാർത്ഥികൾ ചർച്ച ചെയ്തോ?

ഉറവിടം: നിങ്ങളെത്തന്നെ സുഹൃത്താക്കൽ, കാരൻ ബ്ലൂത്ത്, പിഎച്ച്.ഡി. centerformsc.org/msc-teens-adults karenbluth.com ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens