

எனக்காக ஒரு தருணம்: வளர்பருவத்தினருக்கு ஒரு சுய-இரக்க இடைவெளி



பாடத்தின் நோக்கம்

மாணவர்கள் துன்பத்தில் இருக்கும் நெருக்கமான நண்பர்களிடம்(தங்களுக்கு எதிராக) அவர்கள் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பார்கள் மற்றும் அவர்கள் துன்பப்படும்போது தங்களுக்குத் தாமே சொல்லிக்கொள்வதை எண்ணிப்பார்ப்பார்கள்



- ▶ **முக்கிய கேள்விகள்**
 - ▶ சுய இரக்கம் என்றால் என்ன?
 - ▶ நான் ஏன் சுய இரக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும்?



- ▶ **வயது**
 - ▶ 10-18 வயது



- ▶ **பொருட்கள்**
 - ▶ பயிற்சி செய்ய ஒரு அமைதியான இடம்



பயிற்சிக்கு முன் தயார் செய்தல்

- ▶ **தயார் செய்தல்**
 - ▶ நீங்கள் தற்போது எதிர்கொண்டிருக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட அல்லது தொழில்சார் சவாலைப் பயன்படுத்தி இந்த பயிற்சியை நீங்களே முயற்சி செய்யுங்கள். மிகப்பெரிய சவாலைக்காட்டிலும் சாதாரண ஒன்றை அல்லது மிதமான ஒன்றைத் தேர்வு செய்க. இந்தப் பயிற்சி இந்த சவாலைப் பற்றியும் உங்களைப் பற்றியுமான உங்கள் உணர்வுகளை மாற்றியதா?
 - ▶ பள்ளிக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் இந்த சுய-பரிவுணர்ச்சி உங்கள் மாணவர்களின் வாழ்விற்கு எப்படிப் பொருந்தும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? அவர்கள் சம்மதிப்பார்களா?
 - ▶ இந்த பயிற்சி அவர்களின் மதிப்பீடுகளை விட உங்கள் மதிப்பீடுகளுக்கு எந்த வகையிலும் சிறப்புரிமை அளிக்கிறதா? உதாரணமாக, உங்களிடம் நீங்களே கருணை காட்டுவது, உங்களிடம் நீங்கள் கடுமையாக இருப்பதை விட அதிக உந்துதல் தரும் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? ஆனால் மாணவர்களும், பெற்றோர்களும் அப்படி நினைக்க மாட்டார்கள்
 - ▶ உங்கள் நம்பிக்கைகள் மாறுபட்டால் அவற்றை ஒரு குறைபாடான நோக்கில் பார்க்காமல் அந்த மாறுபாடுகளுக்கு மதிப்பு கொடுக்க இயலுமா?



- ▶ **ISTE DIGCITCOMMIT போட்டி**
 - ▶ உள்ளடக்கியது: பல்வேறு கண்ணாட்டங்களை மரியாதையுடன் அங்கீகரிக்கவும் கவனிக்கவும் நான் திறந்த மனதுடன் இருக்கிறேன் மற்றும் மற்றவர்களுடன் ஆன்லைனில் நான் மரியாதையுடனும் பரிவுடனும் நடந்து கொள்வேன்.



ஆதரவு அம்சங்கள்

மாணவர்கள் நல்வாழ்வு குறித்து இன்று கற்றுக்கொண்ட பாடத்திற்கு வலுவூட்டி, பெற்றோர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் தேவையான ஆதாரங்களுக்கு இங்கு செல்லவும்: facebook.com/fbgetdigital

ஆதாரம்: இந்த பாடம் யுசி பர்க்கிளேயில் உள்ள Greater Good Science Center இன் ஒருங்கிணைப்புடன் உங்களுக்குப் பகிரப்படுகிறது. கூடுதலான தகவல் மற்றும் ஆதாரங்களுக்கு இங்கு செல்லவும்: <https://ggie.berkeley.edu/>

வகுப்பு அளவளாவல்

- ▶ இந்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன், ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விடவும்
- ▶ அவர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை மாணவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள் ஆனால் பங்கேற்க தேவையில்லை.(அவர்கள் பங்கேற்க வேண்டாம் என்று தேர்வு செய்தால் அமைதியாக உட்கார்ந்து கொள்ள அவர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.)

உங்கள் மாணவர்களிடம் சொல்லுங்கள்

- ▶ சுய பரிவுணர்ச்சியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை நாம் கற்றுக்கொள்ள, ஒரு சவாலான சூழ்நிலையை நினைக்க வைத்து நம் மனதிலும் உடலிலும் நாங்கள் வேண்டுமென்றே ஒரு சிறிய பதற்றம் அல்லது மன அழுத்தத்தை உருவாக்குவோம்.
- ▶ உங்கள் மாணவர்களுக்கு ஆடியோ பதிவை பிளே செய்யுங்கள் அல்லது கீழே உள்ளவற்றை பயிற்சி செய்ய அவர்களுக்கு வழிகாட்டுங்கள்
- ▶ உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு கடுமையானதாக இருக்கும் அல்லது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். மிக மோசமான அல்லது கடினமான சூழ்நிலை இல்லாமல் ஆனால் உங்களுக்கு அசௌகரியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலையைத் தேர்வு செய்யவும்.
- ▶ இந்த சூழ்நிலையைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்துப் பார்க்கும்போது, உங்கள் உடலில் அதன் அனுபவத்தை உணர முடிகிறதா, அதாவது உங்கள் மார்பு இறுக்கமாக இருப்பதையோ அல்லது வயிற்றில் பிடிப்பது போன்ற அனுபவத்தையோ உணர முடிகிறதா?
- ▶ இப்போது, உங்களுக்குள் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்: "இந்த தருணத்தில், என்னில் ஒரு பகுதி போராடுகிறது."
- ▶ இது மனந்தெளி நிலை.
- ▶ நீங்கள் இப்படியும் சொல்லலாம்: "ஓ, இது மோசமாக இருக்கிறது" அல்லது "இது ஏமாற்றமளிக்கிறது" அல்லது "இது மன அழுத்தத்தைத் தருகிறது".
- ▶ இப்போது உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்: "இது போன்ற போராட்டம் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகும்"
- ▶ இது பொதுவான மனித வாழ்க்கை. பெரும்பாலான பலர் இதே போன்ற போராட்டத்தை எதிர் கொள்ளுகிறார்கள். நீங்கள் இவற்றை தேர்வு செய்யலாம்.
- ▶ "இதர சூழ்நிலைகளும் இதே போன்று உணர்கிறார்கள்", அல்லது "இதே உணர்வுடன் இருப்பது நான் மட்டுமல்ல" அல்லது "இது வளர்பருவத்தின் ஒரு பகுதியாகும் மற்றும் வேறு சில சூழ்நிலைகளும் என்னைப் போன்றே சிரமப்படுகிறார்கள்" அல்லது "எல்லா வளர்பருவத்தினரும் இன்றிலையெனில் வேறொரு நாள் இதே போன்று சிரமப்படுவார்கள்"
- ▶ இப்போது உங்களுக்கான ஆறுதலை நீங்களே கொடுத்துக் கொள்ளலாம் - உங்கள் கையை மார்பின் மீது வைத்து ஆசுவாசப்படுத்தலாம் இல்லையெனில் வேறு ஏதாவது உங்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் சைகைகளை செய்யலாம். உங்கள் கைகளின் வெம்மை உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவுவதை உணருங்கள்.
- ▶ "இப்போது உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்: "எனக்கு நானே அன்பாக இருப்பேனா?" வளர்பருவத்தில் நீங்கள் பல மாற்றங்களை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும் - உங்கள் மூளை மாறுகிறது, உங்கள் உடல் மாறுதலடைகிறது, நீங்கள் ஒரு புதிய பள்ளிக்குப் போகலாம் அல்லது கல்லூரியைப் பற்றி நினைக்கலாம், பல்வேறு அழுத்தங்கள் மற்றும் பல்வேறு மாற்றங்கள். எனவே உங்களுக்கு நீங்கள் அன்பாக இருங்கள்.
- ▶ இன்னும் சற்று தனிப்பட்ட மொழியைப்பெற "நான் இப்போது எதைக் கேட்க வேண்டும்" என்று நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். சரியான வார்த்தைகளைப் பெறுவதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், "இதே போன்ற பிரச்சனை உள்ள ஒரு நல்ல நண்பனுக்கு நான் என்ன ஆறுதல் வார்த்தைகள் சொல்வேன்? அந்த வார்த்தைகளையே எனக்குச் சொல்லிக் கொள்ள முடியுமா" என்று உங்களுக்கு நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- ▶ எனக்குத் தேவையான பரிவுணர்வை எனக்கு நானே கொடுப்பேனாக.
- ▶ நான் எப்படி இருக்கிறேனோ அப்படியே என்னை ஏற்றுக்கொள்வேனாக.

- ▶ நான் எப்படி இருக்கிறேனோ அப்படியே என்னை ஏற்க கற்றுக்கொள்வேனாக.
- ▶ என்னை நானே மன்னிப்பேனாக.
- ▶ நான் வலுவடன் இருப்பேனாக.
- ▶ நான் பாதுகாப்பாக இருப்பேனாக.
- ▶ நான் அமைதியாக இருப்பேனாக.
- ▶ நான் அன்பிற்குத் தகுதியானவன் என்பதை அறிவேனாக.

- ▶ "என்னை நான்" எனும் வார்த்தை நீங்களே உங்களிடம் அனுமதி கேட்பது போல் அல்லது உங்களுக்கு வித்தியாசமாகத் தோன்றினால் நீங்கள் அந்த சொற்களை விட்டு விட்டு "நான் என்னை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன்" என்று சொல்லிப் பாருங்கள். அல்லது "வலுவானவனாக இருக்க விரும்புகிறேன்" அல்லது "என்னை நானே ஏற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன்"
- ▶ என்று சொல்லி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

உங்கள் மாணவர்களைக் கேளுங்கள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவைகளை உங்கள் மாணவர்களிடம் கேளுங்கள்

- ▶ இப்படி உங்களை நீங்களே ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதில் எப்படி உணர்கிறீர்கள்? நீங்கள் சிரமப்படுவதைப் பார்த்து உங்களுக்கு நீங்களே அன்பாக ஆறுதல் அளித்துக்கொள்வதை உங்களால் உணர முடிகிறதா? உங்கள் கைகளை உங்கள் இதயத்தின் மேல் வைக்கும்போது ஏதாவது மாற்றம் தெரிகிறதா?
- ▶ உங்களை நீங்களே அன்பாக நடத்த முடியும் என்பதை உணரும்போது எப்படி இருக்கிறது?
- ▶ இது உங்களுக்கு பயன்படும் விதத்தில் ஏதாவது நிகழ்வை உங்களால் யோசிக்க முடிகிறதா?
- ▶ உங்களுக்கு மிக முக்கியமாகவும், ஏற்றுக்கொள்ளும்படியும் இருக்கும் சுய பரிவுணர்ச்சி குறித்த மூன்று கூறுகளைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள்
- ▶ மனந்தெளி நிலை ("இதுதான் துன்பத்தின் தருணம்")
- ▶ பொது மனிதத்தன்மை ("நான் என் துன்பத்தில் தனியாக இல்லை")
- ▶ சுய-அன்பு (அன்பான தொடுதல் அல்லது ஆறுதல் அளிக்கும் குரல்; "நான் என்னிடம் அன்பாக இருப்பேனாக")

பயிற்சிப்பாடம்

பயிற்சிக்குப்பின் அதன் விளைவுகள்

- ▶ இந்தப் பயிற்சியை செய்ததில் உங்களுக்கு எது வேலை செய்தது அல்லது எது வேலை செய்யவில்லை? இந்தப் பயிற்சிக்கு மாணவர்கள் எப்படி ஒத்துழைத்தனர்? அடுத்த முறை பயிற்சி செய்யும்போது ஏதாவது மாற்றம் செய்வீர்களா?
- ▶ இந்த பயிற்சியில் பங்கு பெற்ற பிறகு மாணவர்கள் தங்களின் தவறுகள் அல்லது தோல்விகள் அல்லது வாழ்க்கையின் இதர சவால்களுக்கு எதிர்வினை செய்யும் அணுகுமுறையில் மாற்றம் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தீர்களா?
- ▶ "மாணவர்கள் மற்றும் குடும்பத்தார்களிடம் இருந்து பெற்ற உள்ளீட்டை வைத்து பயிற்சியில் என்ன விதமான மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டன? அவை எப்படி பலனளித்தன?
- ▶ "அவர்கள் வாழ்க்கையில் இந்த பயிற்சியை சம்பந்தப்படுத்த முடியும் அல்லது உதவியாக இருக்கும் அல்லது இருக்காது என்பதை மாணவர்கள் விவாதித்தார்களா?"

ஆதாரம்: உங்களிடமே நட்பு பாராட்டவது, Karen Bluth, Ph.D.
centerformsc.org/msc-teens-adults
karenbluth.com

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