‘‘கற்பனைக் கதைகளும் ஆழமான உண்மைகளும்’’

ஆக்கபூர்வமான பரிகாரங்கள் - கோட்பாடும் பயிற்சியும்

உபகரணக் கையேடு

லிண்டா ரோஸ்

பயிற்றுவிப்பாளரைப் பயிற்றுவிப்பதற்கான உளவியல் சமூகப் பயிற்சி

கற்பனைக் கதைகளும் ஆழமான உண்மைகளும்

உள்ளடக்கம்

இலக்குகளும் குறிக்கோள்களும்……3

முதலாம் பாகம்

ஆக்கபூர்வ பரிகாரக் கோட்பாடு……..4

அறிமுகம்……5

வரை விலக்கணங்கள்……6

ஆக்கபூர்வ கலை வடிவங்கள்……6

கடும் மன அழுத்தத்தின் பின்னுள்ள சீர்குலைவுகளும்

ஆக்கபூர்வ பதில்களும்……7

ஆக்கபூர்வ அனுபவங்களின் பயன்கள்……9

கடும் மன அழுத்த அனுபவங்களுக்கான ஆக்கபூர்வ

பிரதிபலிப்புக்கள்……..10

ஆக்கபூர்வ விளையாட்டின் சமசெயற்பாடுகள்……..11

அக்ஸ்லின் என்பவரின் வழிகாட்டப்படாத விளையாட்டுப் பரிகாரம் பற்றிய எட்டு அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்……..13

சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டமொன்றைத் திட்டமிடல்……14

கோபம் - கருப்பொருளுடைனான சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டமொன்றின் உதாரணம்…….....16

துயரம;/இழப்பு என்ற கருப்பொருளுடனான

நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் உதாரணம்……17

தனிநபர்களோடு ஆக்கச்சிகிச்சை பாவித்தல்……...19

இரண்டாம் பாகம்

தனிநபர்களோடு ஆக்கச்சிகிச்சை உபகரணங்கள்……20

அறிமுகம்……..21

மனப்பட வரைபு…….....21

வாழ்கை அளவீடு……23

ஜின்ஜர் ப்ரெட் நபர்……..24

வாழ்வு மலை.....25

உறவு அட்டவணை.....25

சுய கேடயம் 27

உங்கள் சொந்தப் பயிற்சிகளை உருவாக்குதல்.....28

மதுசார சம்பவக் கற்கைக்கான உதாரணம்.....28

மூன்றாம் பாகம்

குழு விளையாட்டுக்களும் பயிற்சிகளும்.....30

செயற்பாட்டு அட்டவணை.....31

தொம்பூட்டிகள்.....33

இலகுவான குழு விளையாட்டுக்கள்.....35

மத்திம/காத்திரமானதும் விரிவானதுமான விளையாட்டுக்கள்.....39

கல்விசார் விளையாட்டுக்கள்.....41

வட்ட கலந்துரையாடல்/ செயற்பாடுகள/ வரைதல்
விளையாட்டுக்கள்.....43

நம்பிக்கை விளையாட்டுக்கள்.....44

நெறிப்படுத்தப்பட்ட விசித்திரமான கற்பனைகள்.....53

வெளிச்சத்தில் சுவாசித்தல்.....55

மேகம் கவருவோன் 57

பறவைத் தூது.....58

கடல் முத்துக்கள்.....60

Bibilography and Resourees. கேட்டுப் பெறுக.

Tall lales and Truths Toolbox Manual Linda Rose

கற்பனைக் கதைகளும் ஆழமான உண்மைகளும்

ஆக்கபூர்வமாக பரிகாரம் - கோட்பாடும் பயிற்சியும்

இலக்குகளும் குறிக்கோள்களும்

கடினமான மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிறுவர்களுக்கு விளையாட்டு முறையில் பயனளிக்கும் ஆக்கபூர்வமான பாரிகார முறையினை பாவிப்பது பற்றி விளக்கிக் கொள்வதும் அதன் பேரில் திறன்களை வளர்த்தலும். (சுனாமியால் ஏற்பட்ட மன அழுத்தத்துக்கு மட்டுமல்ல)

- ❖ கடுமையான மன அழுத்த நோய்க் குறிகளால் எழுப்பப்படும் பிரச்சனைகளுக்கு எவ்வாறு ஆக்கபூர்வ விளையாட்டுக்கள் பதில் கொடுக்கும் என்பதை விளக்குதல்.
- ❖ ஆக்கபூர்வ விளையாட்டுக்களின் கோட்பாடுகளைக் கண்டறிதல். இருக்கும் வழிமுறை வகைகளையும் உபகரணங்களையும் கண்டறிதல்.
- ❖ இருக்க வேண்டிய திறன்களையும் மனப்பங்குகளையும் பார்த்தல்.
- ❖ விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஆக்கபூர்வ பரிகாரத்தில் பாவிக்கப்படுகின்ற உபகரணங்கள் மீதான திறமைகளையும் அனுபவத்தையும் பெறுதல்.

முதலாம் பாகம்

ஆக்கபூவ பரிகாரக் கோட்பாடு

கற்பனைக் கதைகளும் ஆழமான உண்மைகளும்

அறிமுகம்

வெறுமனே தகவல்களை சேமிப்பதற்கு எதிரான ஆனால் காத்திரமானதும் விரிவானதுமான விளக்கங்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கான அடிப்படை ஊடகமாக கதை கூறலானது. பண்டைய கலாச்சாரங்களில் மிக உயர்வாக மதிக்கப்பட்டு வந்திருக்கின்றது. பலர் மௌனமான அபிநய கூடிய தெய்வீகத்தன்மையுள்ள ஆக்கங்களை உயிரூட்டி உருவாக்கும் போது மேலும் பல பெயர் தெரியாத கவிஞர்களின் மென்மையான பாடல்களையும் ஆவலூட்டும் கதைகளையும் பரவசமூட்டும் இயல்பான நடைகளில் இயற்றியுள்ளனர்.

அதற்கு மேலாக ஒரு நல்ல கதை பொழுதுபோக்கானதாகவும் உபதேசம் தரக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றது. மேலும் பல்வேறு வழிகளில் இக்கதை மீள மீளச் சொல்லப்படலாம். வறியவர், செல்வந்தர், இளைஞர், வயோதிபர் என்ற அனைவராலும் அவரவர் பாராட்டு மட்டங்களுக்கு ஏற்ப ஒரு நல்ல கதை அனுபவித்துப் பாராட்டப்படுவதோடு மேற்படி கதைகள் மக்கள் மத்தியில் புரிந்துணர்வை வளர்க்கும் பாலமாகவும் பயன்படுகின்றது.

கற்பனை கதைகளும் ஆழமான உண்மைகளும்
கதிர்காம பக்தர்கள் நம்பிக்கையமைப்பு

வரைவிலக்கணங்கள்

கடுமையான மன அழுத்தம் (trauma)

1. நீண்ட கால தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய பவமான அதிர்ச்சி.
2. உடல் ரீதியான ஒரு காயம் அல்லது படுகாயம்.

Greek = wound என்பதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

ஆக்கபூர்வமானது

1. ஓற்றை ஆக்குவதற்கான திறன்.
2. மெய் எண்ணங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட இயல்புகள் கற்பனை உருவை கொண்டிருத்தலும் காட்டுதலும் A creative mind
3. கற்பனைத் திறன்களைத் தூண்டுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டவை. அல்லது வழங்கப்பட்டவை. ஆக்கபூர்வ விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஊசநயவளைந தழலள

பரிகாரம்:

உடல், உள மற்றும் சமூக ரீதியான சீர்குலைவுகளுக்கான பரிகாரம். Greek therapeia = attendance என்பதில் இருந்து எடுக்கப்பட்டது.

Collins Complete Dictionary

ஆக்கபூர்வ கலைவடிவங்கள்:

நாடகம், சித்திரம், கைவினை, நடனம், இசை, சிற்பம் போன்ற எல்லாம் ஆக்கபூர்வ வெளிப்பாடுகளாகும்.

புல தலைப்புக்கள்/ பயிற்சிகள் என்பன ஒரு கலைவடிவத்திலிருந்து மற்றொரு கலை வடிவத்திற்கு சந்தர்ப்பம் பொருத்தம் பார்த்து பயன்படுத்தப்பலாம்.

தாம் வெளிப்படுத்த விரும்பும் கலை வடிவங்களை பரிசோதனை செய்து அவற்றை வெளிப்படுத்த பிள்ளைகளை அனுமதிக்கவும்.

உதாரணமாக நாடகம் மிக நட்பரீதியானது ஆனால் சில பிள்ளைகளுக்கு அது பலவந்தமாக குற்றம் சாற்றுவதாக அமையலாம். நீங்கள் பாவிக்கின்ற கலை வடிவத்தில் மீது வளக் கையிருப்பு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். உங்களைச் சுற்றியுள்ள விடயங்களோடு நீங்கள் ஆக்கபூர்வமாக இருக்கவும். கைவினைப் பொருட்களுக்கும் கொலாஜ் மாதிரிகள் முதலியவற்றிற்கும் (இலைகள், கற்கள், சிறகுகள், பூக்கள் போன்ற) இயற்கை மூலவளங்களை பாவிப்பது கல்வி ரீதியாக மிகத் தாக்கமாக அமையலாம்.

கடும் மன அழுத்தத்தின் பின்னுள்ள சீர்குலைவுகளும் ஆக்கபூர்வ பதில்களும்

"ஒரு ஆன்மீகச் சீர்குலைவு"

Shiraldi (2000)

கடும் மன அழுத்தத்தின் பின்னுள்ள சீர்குலைவினால் (PTSD) துன்பப்படுவோர் பின்வரும் நோய்க்குறிகளைக் காட்டுவர்.

ஏக்கம் - Anxiety:

உடல் ரீதியானவை: மனக்கலவரம், சோர்வு, நடுக்கம், அருவருப்பு, வயிற்றுக் கோலாறுகள், அங்கலாய்ப்புள், மனமுறிவு.

உணர்வு ரீதியான சோர்வு: எரிச்சல், ஏகாந்தப் பார்வை, அச்சம், மிகை உணர்வு, தன்னம்பிக்கையின்னை.

உளச் சோர்வு: மனக் குழப்பம், ஞாபகப்படுத்தல் அல்லது தீர்மானம் எடுப்பதில் கவனம் செலுத்த முடியாமை.

ஆன்மீகச் சோர்வு: தைரியம், ஏமாற்றம், அவநம்பிக்கை.

சேராமை – Dissociation:

அனுபவங்கள் வெளிப்படுதல், உணர்வுகள் உறைந்து போதல்.

கடும் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு எப்போதும் புலனுணர்வுகளோடு அவர்களை இணைக்க உதவி தேவைப்படுகிறது.

மிக மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் அப்பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில், மீள வரைவிலக்கணம் செய்தல் அல்லது முன்னர் ஏற்பட்ட மன அழுத்தத்திலிருந்து மீளுதல் என்ற விடயத்தில் உள்ளுணர்வு ரீதியில் மிகக் கடின நிலைகளுக்கு உள்ளாவர். கடின மன அழுத்தங்களுக்கு உட்பட்டவர்கள் தம்மை விழிப்படையச் செய்வதில் அல்லது உணர்வுகளை மீட்டுவதில் அதிக சிரமத்தை காட்டும் நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம்.

இந்த இளைஞர்களை ஒரு அந்தத்தை அடையும் பொழுது அவர்கள் வெறுமைத் தன்மையையும் விழிப்பான கண்களையும் அல்லது ஒரு விடயத்தோடு தொடர்பு கொள்வதில் கஷ்டத்தையும் சாதகமான அனுபவங்களைப் பெறுவதில் பின்னடைவையும் பிரதிபலிப்புகளில் உறைவுத் தன்மையையும் தீங்குகளுக்கு ஆளாகக் கூடிய உள்ளாந்த நிலைமைகளை மற்றவர்கள் அறியமுடியாதபடி திரையிடப்பட்ட நிலைகளையும் வெளிக்காட்டுவர்.

இனம்புரியாத அச்சம், முன்னர் அனுபவித்த வருத்தங்கள் திரும்ப வரும் என்ற பயம் அதாவது ஒன்றுவிட்டு ஒன்று நிகழும் என்ற மன இழுத்த அனுபவம் ஒரு துஷ்பிரயோக சம்பவத்தில் போல பாதுகாக்க வேண்டியவரால் தொடர்ந்து காட்டிக் கொடுக்கப்படும் தீங்குகள் என்பவற்றால் மேற்படி நிலைமைகள் உருவாகலாம்.

ஒரு தனி நபரின் கடும் மன அழுத்தத்தில் வேறும் நடைமுறை நிலவரங்கள், கடுமையான வறுமை, நீண்ட நோய், ஒரு அன்புக்குரியவரின் இழப்பு, யுத்த நிலைமைகள், சமூகப்புறக்கணிப்பு என்பன பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

சிலர் ஏனையவர்களுக்கு தீங்கிளைக்கக் கூடிய சில நிலவரங்களோடு ஏன் தொடர்பு கொள்கிறார்கள் என்பது பற்றிய ஒரு பூரணமாக விளக்கம் இல்லை. தன்னம்பிக்கை ஒரு தீர்க்கமான பாத்திரத்தை பாத்திரத்தை வகிக்கின்றது.

எனின், ஆக்கபூர்வ செயற்பாடுகள் இவ்வாறான நோய்க் குறிகளுக்கு எவ்வாறு உதவுகின்றது. அவ்வுதவிகள் ஆன்மாவை எவ்வாறு சுகப்படுத்துகின்றது.

ஆக்கபூர்வ அனுபவங்களில் பயன்கள்

ஆக்கபூர்வ விளையாட்டின் இலக்குகள்:

- பிள்ளையின் உள்ளாந்த உலகத்தை வளர்த்தல்.
- கற்பனைத் திநனை ஊக்குவித்தல்.
- தன்னம்பிக்கையையும் உள்ளாந்த வளங்களையும் விருத்தி செய்தல்.
- வேறுபட்ட தீர்வுகளை உருவாக்கும் திறனை விருத்தி செய்தல்.
- பிரச்சனைகள் தீர்ப்பதில் தெரிவுகளை மேற்கொள்ளும் வகையில் பிள்ளைகளுக்கு திட்டவட்டமாக சிந்திக்கக் கற்றுக்கொடுத்தல்.
- உலகின் அழகையும் வளத்தையும் காணச்செய்தல்.
- ஆழத்தையும் மேற்பரப்பையும் வேற்றுமைகளையும் அறிவதற்காகக் கற்றல்.

ஆக்கபூர்வ பரிகாரத்தின் இலக்கு:

- ஊளச்சுகாதாரத்தை முன்னேற்றுதல்.
- முன்னர் கண்ட நோக்கங்களை நிறைவேற்றுதல்.
- கற்பனை மற்றும் அடையாளங்களுக்கான காரணங்களை விளக்குதல்.
- கருத்து வெளிப்பாட்டின் ஆழத்தை அறியச் செய்தல்.

ஆக்கபூர்வ விளையாட்டானது கற்பனை, ஆன்மா உயர்வு, ஆபத்தான உலகத்தையும் பாதுகாப்பான சூழலிலுள்ள இன்பம், பங்குபற்றுநர் மகிழ்ச்சி என்பவற்றை ஐம்புலன்களைத் தழுவிய வகையில் துண்டுவதோடு தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

அவரவர்களது போக்கில் பிள்ளைகள் செயற்படுவாராயின் ஆக்கத்தில் சிறிய பாதுகாப்பின்மைகள் இருக்கும். பாரதூரமான பிரச்சினைகளைக் கண்டறியும்படி பிள்ளைகளை வற்புறுத்தக் கூடாது.

சில பயன்கள்

- உற்சாகப்படுத்தல்.
- வலுவூட்டுதல்.
- சவால் விடுதல்.
- நட்புக் கொள்ளல்.
- அச்சுறுத்தாமை.
- பாதுகாப்பு.
- செல்லுபடியானதாக மாற்றல்.
- வெளிப்படுத்தக் கூடியதாக இருத்தல்.
- விநோதம் - நகைச்சுவை இது உடலினுள் சுகப்படுத்தும் நொதியங்களை (சுரப்பி) உற்பத்தி செய்கின்றது.
- பரிசோதனை ரீதியானதும் கண்டறியக்கூடியதும்.
- FREE THE SPIRH Unchained – ஆன்மாவை மாற்றமின்றி விட்டுவிடல்.
- சர்வாங்கச் சிகிச்சை.
- உங்களைப் பற்றிய உணர்வுகளை நெகிழ்த்துவதற்கும் உள்ளாந்த உணர்வுகளை மீளக் கண்டு பிடிப்பதற்கு இடமழித்தல்.
- விரிவாகக் கண்டறிதல், மீளபேச்சுவார்த்தை, சுய நம்பிக்கை.

கடும் மன அழுத்த அனுபவங்களுக்கான ஆக்கபூர்வ பிரதிபலிப்புக்கள்

கடும் மன அழுத்தம்		ஆக்கபூர்வ செயற்பாட்டின் பயன்	
01	ஆத்ம வெறுமை. தீங்குக்கு ஆளானவர் தமது எல்லா வளங்களும் அனுபவரீதியான அழுத்தங்களால் உணர்வர்.	01	ஊக்கம், உற்சாகம், தெம்பூட்டல் மற்றும் இளைப்பாற்று நுட்பங்கள். ஆக்கபூர்வ விளையாட்டு அச்சுறுத்தலற்றதோடு பிள்ளை அதிக காத்திரமானதும் விரிவானதுமான அனுபவம் பெறுவதற்காக தயாராக இருக்கும்வரை காத்திருக்கிறது.
02	பாதகமான வழியில் மீள அனுபவம் பெறும் நிலைமைகள்.	02	இயலுமான மாற்றுவழிப் பெறுபேறுகளோடு பாதுகாப்பான கண்டறிதல் நிலைமைகள்
03	கண் விழித்தல், பதட்டம், தூக்கமின்மை அத்தோடு இளைப்பாறும் திறன்கள்.	03	இளைப்பாற்று நுட்பங்களைப் பாவிக்கவும். மேலும் சேவை வழங்குநரால் பொருத்தமான கட்டங்களில் கொண்டு நடாத்தப்படும் சில இளைப்பாற்று நகர்த்தப்படும் நகர்வுகளை குறைந்தபட்சம் வீட்டில் செயற்படுத்தல்.
04	அளவுக்கதிகமான கவனம்	04	ஏனையவர்களுடனான நம்பிக்கைப் பயிற்சிகள்: ஏனையவர்களுடன் பாதுகாப்பான விளையாட்டுக்களை நோக்கி இளைப்பாறுவதற்காகக் கற்றல் மற்றும் இளைப்பறுவதற்காகக் கற்றல் மற்றும் இளைப்பாற்று நுட்பங்கள். மகிழ்ச்சிகரமான முடிவுகளையும் பயமான நிலைமைகளிலிருந்து தப்பிக் கொள்ள பயில்வதையும் சுயபாதுகாப்பு முறைகளை அறிவதையும் நோக்காகக் கொண்ட கற்றல் நுட்பங்கள் - அவற்றை நெகிழ்வோடு திறன்களோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் கற்றல்.
05	சுய பாதுப்பிற்கான தவிர்ப்பு, பிரிகை, உறைதல், உடல், உள விலகல் என்பன.	05	விளையாட்டு முறையில் ஐம்புலன்களைப் பாவித்து அடிப்படை விடயங்களுக்குத் திரும்பிச் செல்லல், உடலியற் செயற்பாடுகள் மூலம் உடலின் பழைய நிலைக்குத் திரும்புதல், கடும் மன அழுத்தத்தில் இழந்த உடல், உளத் தொடர்வை மீளக் கற்றல், உணர்ச்சிகளோடு தொடர்புகளை பாத்திர நடிப்பின் மூலம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளல். இது தம்மைத்தாம் விழிக்கச் செய்யும் ஒரு நடவடிக்கையாகும்.

ஆக்கபூர்வ சமசெயற்பாடுகள்	ஆக்கபூர்வ தூண்டலுக்கான தலைப்புக்கள்
இலகுவான மட்டம் வழிகாட்டலற்ற விளையாட்டு பிள்ளைமைய /ஆள்மையமானது	• பிள்ளையின் தற்போதைய விருப்புக்கள் /திரைப்படங்கள் விளையாட்டுப் பொருட்கள்/ தொலைக்காட்சி • மரபு ரீதியான கதைகள் • சஞ்சிகைகள் /செய்திப் பத்திரைகைகள். • நாட்டார் /ஆன்மீகக் கதைகள். • துியானக் கருத்துக்கள். • கவிதை.
மத்திய மட்டம் சில கட்டமைப்புகளும் திட்டங்களும் ஆனால் பிள்ளை தேடிக் கண்டறியவும் அவர்களுடைய தேவைகளை பெற்றுக் கொள்ளவும் சுதந்திரம் அளிக்கப்படுகின்றது.	• சமாந்தரக் கதைகள் ஒரே கருப்பொருள்களைக் கொண்டிருக்கும் ஆனால் பிள்ளைகள் அவர்களாக பங்குபற்ற மாட்டார்கள். உதாரணமாக: காணாமல் போன ஒரு நாய்க்குட்டியை தேடுதல் மூலம் இழப்பையும் துயரத்தையும் கண்டறிதல். பிள்ளை பகிரங்கமாக உணர்வுகளை அடையாளம் காணுவதை தெரிவு செய்யலாம் அல்லது விடலாம். • பிரச்சினைமீது பார்வை செலுத்தப்பட்ட செயற்பாடுகள். நேரடியாகவோ பிரச்சினையை நேக்கி. உ-ம் சுனாமி அச்சம், இழப்பு, நஷ்டம், துஷ்பிரயோகம், கோபம் முதலியன.
ஆழமான மட்டம் முழுமையாகவே நெறிப்படுத்தப்பட்ட நிகழ்ச்சித் திடட்ங்கள். பாடசாலை வகுப்புக்கள் அல்லது வழிகாட்டப்பட்ட கண்டறிதல்கள் போன்றன. அமர்வை வழிநடாத்துபர் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.	• நேராக தீக்கனவுகள், மன அழுத்த நிகழ்வுகள் என்பவற்றில் பார்வை செலுத்தி அவற்றை உருவாக்கள் அல்து வரைதல்.

தொடர்ச்சி... சமச்செயற்பாடுகள்

சிறப்பாக முதன்மைப்படுத்தப்பட்ட பிரச்சினைகளைப் பற்றி நேரடியாக ஆழ்ந்து சிந்திப்பதில் உள்ள ஆபத்தாவது பிள்ளை அதன்பேரில் தயாராயிருக்காததோடு உறைந்துள்ள நிலைமை பிள்ளையின் பயத்தை மேலும் பலமாக ஏற்படுத்தக்கூடும்.

பிள்ளையோடு ஆழமான உறவையும் நம்பிக்கையையும் வைத்துள்ள அதேவேளை பிள்ளைகள் இதற்குத் தயாராக இருக்கிறார்கள் என்பதையும் ஏனைய மட்டங்களைவிட இதுவே சிறந்த முறையென அறிந்தவர்களாயேமே இம்மட்டம் அணுகப்பட வேண்டும்.

இவ்வேலைமட்டம் பாவிக்கப்படாமலிருப்பதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் பிள்ளையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி ஒரு சாய்வுப் போக்கில் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிவதற்கு இது வாய்ப்புத் தருகின்றது. இதில் ஆழமான பிரச்சினைகளின் பயன்கள் என்னவெனப் பார்க்கப்படுகின்றது. சிலவேளை அது மூனறாம் நபரில் பார்க்கப்படுவதாக அமையலாம். பிள்ளை சுயநம்பிக்கையும் கடும் மன அழுத்த அனுபவத்தை நேரடியாக நிவராணப்படுத்தும் வகையில் உபாயங்களை இணைக்கவும் கற்றுக்கொள்ளும்.

பிள்ளை எழுப்பக்கூடிய எந்தவொன்றுக்கும் தயாராக இருக்கவும்.

ஒவ்வொரு இளைஞனும் வித்தியாசமான ஆளுமையைக் கொண்டுள்ளதோடு அவர்கள் வித்தியாசமான முறைகளில் மீளச் செயற்படுவார்கள்.

கடும் மன அழுத்த நிலைக்கு மீண்டும் தள்ளப்படப்படாது எனவும் அவ்வறான ஒன்றைத் தழுவுவது கஷ்டமானது எனவும் உறுதியாக இருப்பதால் பிள்ளையின் பக்கததை நோக்கி நகர்வது தீர்க்கமான விடயமாகும்.

பிள்ளை உணர்ச்சிபூர்வமாக இருக்க அனுமதிக்கவும்.

கோபம், கவளை, கண்ணீர், அன்புத் தேவை, சாதகமான மீள வலியுறுத்தல் என்பனவற்றை கருதி தயாராக இருக்கவும். அதுவே ஆக்கபூர்வ விளையாட்டின வரைவிலக்கணம். அது ஆச்சிரியமான திருப்பங்களைக் கொள்ளலாம். பாதுகாப்பான எல்லைகளுக்குள்ளேயே அதனோடு செயற்படவும்.

ஆச்சரியமூட்டக்கூடிய மகிழ்ச்சியானது சுகப்படுத்தல் நிகழும் பொழுது தோன்றும். சிறு கைவாளி துண்டங்கள் பிள்ளையின் மனதில் வைக்கப்படுவதுடன் அவர்கள் தம் நிலையை புதுக்கண்களால் பார்க்க முடியும்.

உறவுகளைக் கட்டியெழுப்புதல்:

உங்களுடைய சொந்த உணர்வுகளை அல்லது அதொழிற்றரங்களை இவ்வுறவுக்குள் அனுமதிக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய உறவு பிள்ளைக்கு பயன்தராதவிடத்து பதிலுறவுகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு ஏனையவர்களுக்கு இடம்கொடுக்கவும்.

சிறுவர்களோடு பரிகார முறைகளைக் கையாள்வதில் நம்பிக்கையும் வதியும் மிக முக்கிய காரணியாகும். பதிலாக அவர்களுடைய நம்பிக்கையை பெறமுடியாவிட்டால் உங்களுடைய தோல்வி உணர்வை வெளிக்காட்டக்கூடிய விடயமல்ல. உங்களால் விரும்பப்படாத அல்லது வெறுக்கப்படும் ஒருவரைப்பற்றி தம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடியது என்பதை இங்கு தானாகவே தென்படக்கூடும்.

நான் எப்பொழுதும் என்னுடைய சொந்த ஊழியர்களுக்கு சொல்லியிருப்பதாவது சந்தர்ப்பவசத்தால் நீங்கள் ஒரு பிள்ளையை அவரோடு பணிபுரியும் போது வெறுப்பதற்கு இடமிருக்கிறது. சிலவேளை அவர்கள் எங்களுக்குள்ளேயே எதிராக நடக்க இடமுண்டு.

பிள்ளைகளோடு ஆழமான வேலைகளில் இறங்காமலிருப்பது முக்கியம். அவ்வாறே அவர்களது உணர்வுகளை ஏற்று அடையாளம் காண்பதும் முக்கியம். இச்சம்பவத்தை சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொருவருக்கும் பரிமாரிக் கொள்வதால் ஓரளவு தரமான வேலையைச் சாதிக்கலாம்.

இந்நேர்மையில் வெட்கப்படத் தேவையில்லை. ஆளுமைகள் எவ்வயதோடும் மோதிக்கொள்ளலாம்.

அக்ஸ்லின் என்பவரின் வழகாட்டப்படாத விளையாட்டுப் பரிகாரம் பற்றிய எட்டு அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்

1. மிக விரைவில் பிள்ளையோடு நல்ல தொடர்பைக் கட்டியெழுப்பக்கூடிய நல்ல நற்பினை சிகிச்சையாளர் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
2. அவர் உண்மையாக எந்நிலையில் இருக்கிறான் என்பதை சிகிச்சையாளன் ஏற்றுக்கொள்வான்.
3. பிள்ளை முழுமையாகத் தம் உணர்வுகளை சுதந்திரமாக வெளியிடுவதற்கு இடமளிக்கக்கூடிய வகையில் சிகிச்சையாளன் ஏற்புடைமையை கட்டியெழுப்புவார்.
4. பிள்ளை நன் நடத்தையில் ஒரு உட்பார்வையைச் செலுத்தக்கூடிய வகையிலும் அவர்தம் உணர்வுகளை மீளப்பார்க்கக்கூடிய வகையிலும் பிள்ளையின் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளை அடையாளம் காண்பதில் சிகிச்சையாளன் விழிப்பாக இருப்பார்.
5. பிள்ளை தம் பிரச்சினைகளை தாமே தீர்த்துக் கொள்வதற்கு திறமை இருக்கிறது என்தைப் பொருத்து சிக்சையாளன் அத்திறமைமீது ஆழமான மறியாதை வைப்பான். தெரிவுகளை மேற்கொள்வதும் அவற்றை நிறுவனமயப்படுத்துவதும் பிள்ளையின் பொறுப்பாகும்.
6. எவ்வகையிலும் சிகிச்சையாளன் பிள்ளையின் நடவடிக்கைகளை அல்லது உரையாடல்களை நெறிப்படுத்துவதற்கு முயலமாட்டான். பிள்ளை தன்வழியே முன் செல்ல சிகிச்சையாளன் தொடர்வான்.
7. சிகிச்சை தொடர்ந்து அவசரப்படுத்தப்பட சிகிச்சையாளன் முயலமாட்டான். அதுவொரு படிப்படியான செயல்முறையாக இருப்பதோடு அதை அவன் ஏற்றுக்கொள்வான்.
8. யதார்த்த உலகை நோக்கியும் உறவில் பிள்ளை தன் பொறுப்பினை அறிந்துகொள்ளும் வகையிலும் சிகிச்சையாளன் வேண்டியவிடத்து வரையறைகளை மட்டும் வகுப்பான்.

Virginia M. Ax line, Play Therapy [1969] Random House, Inc, New York.

சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டமொன்றைத் திட்டமிடல்

அமர்வொன்று ஒரு மணித்தியால நேரத்தைக் கொண்டிருப்பினும் பின்வரும் அடிப்படைக் கட்டமைப்பு அதில் அடங்கியுள்ளதாவென உறுதி செய்துகொள்ளவும். ஒவ்வொரு அமர்விலும் இவ்வடிப்படை கட்டமைப்பைப் பின்பற்றவும். ஆனால் செயற்பாடுகளின் அளவு, நேரத்தைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படலாம்.

ஒவ்வொரு அமர்வும் உணர்ச்சி ரீதியில் முறையாகவும் ஆனால் எப்பொழுதும் உடல் ரீதியான பலமாகவும் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு அமர்வும் பிள்ளை யதார்த்தத்தில் உறுதியாக ஊன்றப்பட்டதாகவும் நம்பிக்கையோடு மன அமைதி பெற்றதாகவும் நிறைவடைய வேண்டும்.

1. ஊக்க விளையாட்டுக்கள் அறிமுகங்கள் என்பன மூலம் ஏனைய ஒவ்வொருவருடனும் மூத்தவர்களுடனும் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக பிள்ளை உணரும். அடிப்படை விதிகளை சேர்த்துக்கொள்ளவும் இதன் மூலம் அமர்வின் எல்லைகளை பிள்ளை தெரிந்து கொள்ளும். (உ-ம்: நேரம், நம்பகத்தன்மை, அச்சுறுத்தல் சகிக்கப்படாமை, நீங்கள் கடினம் என உணரும்பட்சத்தில் குழுவிலிருந்து நீங்கி பார்வையிடல் முதலியன)
2. நம்பிக்கை விளையாட்டுக்கள்/ பாதுகாப்புணர்வுகளையும் நம்பிக்கையையும் குழுவில் மேம்படுத்துவதற்கானது.
3. தெரிவு ரீதியான கற்பனை உருவாக்க ஊக்கிகள்.
4. பிரதான செயற்பாடு – குழு விதிகளை நினைவூட்டல் சம்பந்தப்பட்ட அல்லது இடறுக்குள்ளான பிள்ளையில் கவனம் செலுத்துதல்.
5. உள ரீதியான திரும்புகை – உடலியற் செலவென பொருள் கொள்ளக் கூடியது.
6. உடலியல் திரும்புகை தணிகை நுட்பங்கள், கதை நேரம், வழிகாட்டப்பட்ட கற்பனைகள்.

பிள்ளைகள் வெளியே அனுப்பப்பட முன்னர் அவர்கள் யதார்த்தத்தில் நிலைகொள்ளப்பட்டுள்ளனர் என்பதை உறுதி செய்க. ஒவ்வொரு தனிநபரும் குழுவுக்குமாக எல்லாப் பாத்திர நடிப்புகளும் தேவைப்படி பூர்த்தி செய்யப்பட்டனவா என கேட்கப்பட வேண்டும். எந்தவொரு பயிற்சியிலும் தேவையான விடயங்கள் கைவிடப்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்யும் வகையில் பிள்ளைகள் அவதானிக்கப்பட வேண்டும். பிள்ளைகள் உற்சாகத்தோடும் அக்கறையோடும் வெளியேற்றப்படுவதை இலக்காகக் கொண்ட ஒரு நேர்க்கணியக் குறிப்புடன் நிறைவு செய்க.

அடுத்த அமர்வில் பயனுள்ளபடி தொடர்வதற்கு என்ன கருப்பொருள்கள் வெளிக்கொணரப்பட்டன என ஏனையவர்களோடு கலந்துரையாடவும். இது கைவிடப்பட்டால் அது மறந்துவிட்டதெனவும் அபிவிருத்திக்கான இன்றியமையாச் சந்தர்ப்பங்கள் இழக்கப்பட்டன எனப் பொருள்கொள்ள வேண்டும்.

பணி தொடர்பில் நீண்ட நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் :-

ஆரம்ப அமர்வுகளில் ஒரு பிரதான செயற்பாட்டை பின்பற்றவோ செய்யவோ தேவையில்லை. நேரம் முன்னேறிச் செல்லும் பொழுது எவ்வகை கருப்பொருட்கள் கண்டறியப்பட வேண்டும் என்பது தெளிவாகத் தெரிந்து விடும். பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையை வெல்லுதல், அவர்களது ஆக்கத்திறன் அனுமதிக்கப்பட்டு பாதுகாப்பான சூழல் ஒன்று உருவாக்கப்படுகிறது என்ற விடயங்கள் மிக முக்கியமான அம்சங்களாகும்.

பாத்திர நடிப்பு நிறைவு பற்றித் தகவல் கோரல்:-

இது தீர்க்கமானதும் எளிமையானதுமான ஒரு செயன்முறை. ஒரு வட்டத்தில் பங்குபற்றுநர்கள் ‘‘ எனது பெயர்_____ : நான்_____ இல்லை ' நான் இன்று சிவப்பு சப்பாத்து அணிகிறேன் அல்லது எனது விருப்பமான நிறம் ஊதா’’ முதலான விடயங்களைச் சொல்வர். அவர்களை யதார்த்தத்தில் நிலைநிறுத்துவதற்கு இது எளிமையாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மீள் சுழற்சியினூடாக ஒவ்வொருவரும் சொன்னதை பிள்ளைகள் மீளச் சொல்ல அதை உங்களால் அறிந்து கொள்ளலாம். சில பாத்திரங்களில் உண்மையில் சில கேலிக்கைகள் இடம்பெறலாம். அவை பெருமளவுக்கு அந்நபர்களையோ அல்லது குழுவையோ பாதிக்கமாட்டா.

இந்த ஒவ்வொரு அமர்விலும் எந்தவொரு பிரச்சினையும் முன்வைக்கப்படலாம் என்பதால் அவற்றைச் சொல்லவும் செயற்படுத்தவும் குறைந்தபட்சம் இரு ஊழியர்களாவது இருக்க வேண்டும். இது ஒரு ஊழியர் அமர்வை நடத்திச் செல்வதோடு மற்றவர் ஒவ்வொரு தனிநபர் தேவைகளிலும் கவனம் செலுத்துவார் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காகும். மேலும் இது ஒரு ஊழியர் பிள்ளைகளை அவதானித்திருக்க மற்றவர் செயற்பாட்டோடு காரியமுசுவில் இருக்க உதவும். இரு ஊழியர்களும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டும். குழுவில் ஒரு நேரடிய அங்கத்தவராக பங்குபற்றாத ஆனால் அதை நின்று பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் தமக்கு ஒரு தடையென பிள்ளைகள் உணர்வர்.

முடிவுகள் :-

முன்னனுபவித்த வேதனைகளுடாக ஏற்பட்ட காயங்களைச் சுகப்படுத்தவும் அச்சத்தைக் குறைக்கவும் மட்டும் இச்சிகிச்சை முறை பணிபுரியும் என்பது நோக்கமல்ல. பதிலாக அப்பிள்ளைகள் தம் வாழ்வில் முன்னேறிச் செல்ல வழிவகுப்பதும் இங்கு நோக்காகும். சாதகமானதும் அக்கறையானதுமான ஒரு பாதையில் மாணவர்கள் இட்டுச்செல்லப்பட வேண்டும் என்பதும் இவ்வேலையில் நோக்காக இருக்கும்.

அவர்கள் தாம் பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு குறிப்பான வாழ்க்கைத்திட்டம் என்பதைவிட ஒன்றிணைத்து நம்பிக்கையோடும் சாதக உணர்வோடும் செய்வதற்கு இது குழு வேலையைவிட ஒரு தனிநபர் வேலை என்ற ரீதியில் இலகுவானதாகும்.

ஊழியர் பணிப்பாளராக இராமல் வசதிவழங்குநராக இருக்க வேண்டும். பிரச்சினைகளை வெளிசொல்லிவிட்ட மாத்திரத்தில் எல்லாம் சரியாகிவிட்டதாகவும் தம் பணி முடிந்துவிட்டதாகவும் நினைக்கக் கூடாது.

எதிர்காலப் பார்வையை முன்னிட்டு பிள்ளைக்கு வலுவூட்டக்கூடிய பல செயற்பாடுகள் இருக்கின்றன. குறிக்கோள்களை நோக்கிய விளையாட்டுக்கள், கனவுகள்: கலந்துரையாடல் அல்லது இருபது வருடத்தில் நீர் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்ற சித்திர வரைவு போன்ற தனிப்பட்ட செயற்பாடுகள், வாழக்கைப் பாதைகளை வரைதல், இருபது வயதுக்கப்பால் நீங்கள் ஏறி இருக்க வேண்டிய மேலதிகத்தூரம் - ஆனால் நீர் எவ்வாறு அதை அடைவீர்... அடுத்த நடவடிக்கை என்ன?

பிள்ளைகள் அவர்களுடைய எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஆரோக்கியமானதும் சாதகமானதுமான ஒரு பார்வையை கொள்ளும் வரை நாம் நமது பணியை நிறைவேற்றவில்லையெனவே நான் நம்புகிறேன்.

எது எப்படி இருப்பினும் மகிழ்ச்சி, சாதகமான ஆக்கபூர்வ அனுபவங்கள், நெறிப்படுத்தப்பட்ட அல்லது நெறிப்படுத்தப்படாத நடவடிக்கைகள் என்பன குறித்து பிள்ளைகள் சாதகமாக உணரக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

கோபம் :- கருப்பொருளுடனான சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டமொன்றின்

உதாரணம்

(ஒரு நீண்ட நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் பகுதி என்றபடி)

1) அறிமுகங்கள், பெயர் விளையாட்டுக்கள்.
2) வேடிக்கையான உடலியல் குழு ஊக்கச் செயற்பாடுகள்.
3) நம்பிக்கைப் பயிற்சிகள். ஊ-ம்: கண்மூடிய சோடிகள், பின்னோக்கி விழுதல்.
4) குழு அனுபவ விளையாட்டுக்கள். (மன அழுத்தமற்ற விளையாட்டுக்கள். உ-ம்: Adverb வினையடை விளையாட்டு)
5) ஆழமான பிரச்சினைகள்: ஜாலவித்தைத்தடி / வாழ்க்கைப் பயணம் / உம்மைக் கோபமூட்டிய ஒரு நேரம்.

DRINK BREAK

6) உதாரணத்திற்கு முன்சொல்லப்பட்ட ஒரு கருப்பொருளைத் தெரிவு செய்யவும். (உ-ம்: கோபம்) கோபத்துடன் மூளை அலசல் உடல் உணர்வுகள், கோபமான ஒருவரை வரைதல் , கோபத்தின் நிறங்கள், களிமண்ணிலிருந்து ஒரு கோப மாதிரியைத் தயாரித்தல், ஆடல், கோப ஆடல், ஒரு குழுக் கதையைச் சொல்ல. கோபாவேசப்பட்ட ஒரு அரக்கனைப் பற்றிய ஒவ்வொரு வாக்கியம். வித்தியாசமான இரு அந்தங்களில் கோப உணர்வு பற்றி ஒரு கதை சொல்லல் என்பன செய்யப்படலாம் - ஒன்று பாதுகாப்பானது மற்றது பாதுகாப்பற்றது. பிரச்சினையை நடைமுறையில் பார்க்கவும். உதாரணம் பாதுகாப்பாக கோபத்தை எவ்வாறு களையலாம்? எந்தவொரு பிள்ளையும் அசௌகரியமாக அல்லது அவசரமாகவோ பின்னரோ ஒரு பிரச்சினையையிட்டு கவனம் தேவையாக இருக்கிறார் என்பதை அவதானிக்க. ஒருவர் ஒரு செயற்பாட்டிலிருந்து நீங்க நினைத்தால் அவரை வற்புறுத்த வேண்டாம்.
7) புகையைத் தவிர்ப்பதற்கு சுற்றியோடும் சப்த விளையாட்டு. உ-ம்: கடற்கொள்ளைக்காரர்கள்.
8) ஓய்வு நேரம்: அறைக்கு மீள வருவதனை உறுதி செய்யும் வகையில் அமைந்த இசை ஓய்வு, அமைதி, கதை நேரம், இளைப்பாற்று வேடிக்கைகள்.

***

பிள்ளைகள் களைப்படையும் பொழுது மெத்தையுடன்கூடிய பாதுகாப்பான ஒரு இடம் இருப்பதை உறுதிசெய்க. சில பாதுகாப்பான கோப முகாமைத்துவ கருவிகளை வழங்கவும். மீண்டும் கோப உணர்வுள்ளவர்களுக்கு மெத்தைகள் உதவும். இறுதியில் பிள்ளைகள் அமைதியடைந்துள்ளனர் என்பதையும் கோப மற்றும் அழுத்த உணர்வுகள் எதுவும் எஞ்சியிருக்கவில்லை என்பதையும் உறுதி செய்க.

துயரம், இழப்பு என்ற கருப்பொருளுடனான சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் உதாரணம்
அரைநாள் செயற்பாடு

1) அறிமுகம் / பெயர் விளையாட்டுக்கள்
2) சுற்றியோடும் விளையாட்டுக்கள்: பழக்கூடை விளையாட்டு.
3) கைகோர்த்தல் - சோடி அமைதல்.
4) நம்பிக்கை விளையாட்டுக்கள்: நிலைக்கண்ணாடிச் செயற்பாடு: சிற்பங்கள்.
5) கைகோர்ப்பு – நாளு பேர் இணைப்பு.
6) காணமல் போன நாயின் கதை: நடித்தற் கதை: நாயும் ஏனைய பாத்திரங்களும் எவ்வாறு உணர்ந்தன என்பது பற்றிய கலந்துரையாடல்.
7) குழுக்கயிறு இழுத்தல்.

DRINK BREAK

8) ‘‘நான் இழந்த ஒன்று’’ வரைக.
9) இழந்த உணர்வுகள் கலந்துரையாடல். நடித்தல் ∴ ஆடல் ∴ வரைதல் அல்லது கதைத்தல்.

நீர் அதைக் கண்டெடுத்தீரா? இல்லையா? ஒரு பதிலீட்டை எவ்வாறு எடுப்பீர்? இழந்த பொருளுக்கு எதைப் பதிலீடாக எடுக்கலாம். உண்மையில் இழந்த பொருள் என்ன? அது ஏற்படுத்தும் உணர்வுகள்.

ஒரு மலை மீட்பு வேலையில் செயற்படும் அல்லது ஒரு துயடடல டியடில / Gingerbread boady ஐ வரையும் ஒரு குழு அவ்வரைபில் இழந்த பொருளையும் அது அவர்களுக்கு எவ்வுணர்வுகளைத் தருகிறது என்பதையும் வெளிக்காட்டுவர்.

ஒருவருக்கொருவர் பரிசு வழங்கல் - அந்நபர் நல்லுணர்வு பெற என்ன உதவாலம் - நல்ல தொடர்பு உ-ம்: சிரிப்பு, பூ, அன்பு, சௌகரியம், அணைப்பு, பணம் முதலியன. அந்நபர் அவர்களுடைய பரிசுப் பொருட்களை சேர்த்து வைத்துக் கொள்கிறார். இதை ஒரு வட்டத்தில் நடிக்கலாம், எழுதலாம், களியால் செய்யலாம் அல்லது ஏனையோர் படங்களில் வரையலாம்.

10) குழு நடனம் அல்லது இசைப் பயிற்சி. உ-ம்: மழை வீழ்ச்சி.
11) தரையில் முறையில் இசையுடன் கற்பனைச் சாய்வு.

***

ஒருவருக்குக் கூடிய ஊழியர்கள் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளோடு இணைந்து கொள்கின்றனர் என்பதை இவ்வமர்வில் உறுதிசெய்க. எந்தவொரு குறிப்பான இழப்பையும் வெளியிடும்படி பிள்ளைகளை வற்புறுத்த வேண்டாம்.

மெத்தையோடு கூடிய ஒரு மூலையை எடுப்பது பொருத்தமானது. இங்கு வெளியேற விரும்பும் பிள்ளைகள் வசதியாக ஓய்வு பெறலாம். உணர்வுபூர்வமாக எழும் பிரச்சினைகளில் கவனம் கொள்ளலாம். கஷ்டத்துக்குள்ளான ஒரு குழுவிலிருந்து ஒருவரை நீக்குவது போன்றன இங்கு அமையும். ஏந்தவொரு பிள்ளையும் அசௌகரியமாக அறையிலிருந்து வெளியேறமாட்டார் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

தனி நபர்களோடு ஆக்கத்திறனைப் பாவித்தல்

ஒன்றுக்கொன்று அமர்வுகள்:

இளைஞர்கள் குறிப்பாக ஒன்றுகொன்றான ஆக்கபூர்வ முறைகளை பாவிப்பதை வரவேற்பர். ஏதாவதொன்றைச் செய்வதற்கு இருக்கும் போது மாணவர்கள் சௌகரியமாக இருப்பதாக உணர்வர். அதேவேளை எல்லா நேரங்களிலும் காத்திரமானதும் விரிவானதுமான பேச்சுவார்த்தையானது சௌகரியமான அனுபவமல்ல. இளைஞர்களும் அவர்களைப் போல மற்றவர்கள் மன அழுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுப்பதை அமர்வுகளில் காண்பர்.

நான் வீதிகளிலும் சிறைச்சாலைகளிலும் உள்ள இளைஞர்களோடும் பாடசாலையில் மற்றும் கழகங்ளில் மேலும் மரபு ரீதியான ஒன்றுக்கொன்றான அமைப்புக்களில் இருகருவிகளை பாவித்துள்ளேன்.

பெரிய வர்ணம் தீட்டப்பட்ட சித்திரங்களைப் பாவிப்பதால் எழுத்தறிவுப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். தேவைப்படுமிடத்து சிகிச்சையாளனின் எழுத்துக்களுடன் அப்பிரச்சினைகள் வெளிக்காட்டப்படும். ஆனால் பாடங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான தகவல்களைப் பெற்றுத் தருவதோடு இலகுவாக விளங்கவும் உதவுகிறது.

ஆலோசனை கூறுதல் அல்லது வாழ்க்கைத் திட்டமிடல் அமர்வுகளில் ஆக்கத்திறனை பயன்படுத்துவது தொடர்பில் பல வழிகள் உள்ளன. வேலை நேரத்திலும் ஒன்றுக்கொன்றான அமைப்புகளில் இருக்கும் போது தனிப்பட்டவர்களுக்காக பின்வரும் பயிற்சிகளைப் பாவிக்கவாம்.

ஆலோசனைகள்:

- முறைசார்ந்த ஆலோசனை அமர்வுகளில் பயன்படுத்துவதைவிட வித்தியாசமானதும் விநோதமானதுமான ஒன்றாக கனமான பெரிய அட்டைகளையும் முடிந்தால் வர்ணப் பேனாக்களையும் பாவிப்பதை பிள்ளைகள் விரும்புவதால் அம்முறையை முயற்சித்துப் பார்க்கவும்.
- ஆதிக நேரத்தை எடுத்தாலும்கூட முடிந்த பிள்ளைகள் எழுத விரும்பினால் அச்சந்தர்ப்பத்தை அவர்களுக்கு வழங்கவும்.
- இவ்வமர்வுகள் வேகம் குறைந்ததும் அதிக வேடிக்கையானதும் பேச்சு அமர்வுகளை விட விளைதிறன் கூடியதுமாக இருப்பதால் இவற்றிற்கு சற்று அதிக நேரத்தை வழங்கவும்.
- அவர்களுக்கிடையில் புலங்கிக் கொள்வது கட்டாயம் என்பதால் வித்தியாசமான அதிக பயிற்சிகளைப் பாவிக்கவும். சில 20 நிமிடங்களையும் ஏனைய சில கடைசி சில நிமிடங்களையும் ஒவ்வொரு தடையிலும் எடுக்கலாம்.
- சித்திரங்களை சேவைபெறுநரின் குறிப்புகளோடு வைக்கவும். எனவே அவற்றை உங்களுக்கு மீள பார்க்க முடிவதோடு ஒவ்வொரு அமர்விலும் அவை எடுக்கப்பட்டுள்ளனவா எனவும் கவனிக்கலாம். ஒரு பிள்ளை குறிப்பாக ஒரு சித்திரத்தை வைத்துக்கொள்ள விரும்பினால் அதன் விசேசமான ஒன்றை உருவாக்கவோ அல்லது அதன் பிரதி ஒன்றை வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லவோ அனுமதிக்கவும்.
- சம்பவக் குறிப்புக்களைப் போல இச்சித்திரங்களையும் நம்பிக்கையோடு பேணவும்.

இரண்டாம் பாகம்

தனிப்பட்ட ஆக்கச்சிகிச்சை உபகரணங்கள்

அறிமுகம்

மக்களோடு பாவிக்கத்தக்க நிச்சயிக்கப்பட்ட ஆக்கபூர்வ உபகரணங்கள் என ஒரு பட்டியல் இல்லை. பல்வேறு பிரச்சினைகள், நோக்கங்கள் தொடர்பில் பயிற்சிகள் கொண்ட பல புத்தகங்கள் உண்டு. நான் விரும்பும் சில பயிற்சிகளை இங்கு சேர்த்துள்ளேன்.

மனப்பட வரைபு

மனப்பட வரைபுபானது ஒரு சிறந்த மதிப்பீட்டுக் கருவியாகும். (கீலே காண்க)

கேள்விப் பட்டியல் ஒன்றைத் தொடுக்காமலே பிள்ளையின் பின்னணி பற்றியும் வாழ்கை முறை பற்றியும் வேண்டிய தகவல்களை இது பெற்றுக் கொள்ளும். ஒவ்வொரு அமர்விலும் இது ஒரு அந்தந்த நேரத்திற்குப் பொருத்தமான வகையிலும் அல்லது முன்னர் முன்வைக்கப்பட்ட குறிப்புக்களை சேர்க்கும் வகையிலும் பிள்ளை, பிரச்சினைகளை இனங்காணும் ஆரம்பத்தை இது பெற்றுத் தரும்.

ஒரு தாளில் மத்தியிலான வட்டத்தின் பிள்ளையின் பெயரை எழுதியோ அல்லது வரைந்தோ இம்மன வரைபுப்படம் ஆரம்பிக்கப்படும். இவ்வட்டத்திலிருந்து ஏனைய வட்டங்களுக்கு இணைப்பு ஏற்படும். இவை ஒருவர் வாழ்கையில் அடிப்படைப் பிரச்சினைகள் அல்லது உறவுகளாகக் காணப்படும்.

ஊழியர் இத்தாளை உற்றுநோக்கியவாறு இதிலுள்ள எவ்விடயங்கள் உமது வாழ்கைக்கு முக்கியமானதாகும். ஏன பிள்ளையிடம் கேட்பார். இம்மட்டத்தில் முக்கிய அம்சங்களில் கவனம் செலுத்த முயல்க. 'என் தாயாரின் நோய்' எனப் பிள்ளை பதில் தந்தால் குடும்பம் என்பதற்கு நீங்கள் ஒரு வட்டத்தை வரைவீர்கள். பினபு தாயார் என்பதற்கு மற்றொரு வட்டத்தை வரைவீர்கள். பின்னு நோய் தொடர்பில் ஒரு வட்டத்தை என்றபடி பிரச்சினை வட்டங்கள் பிரிக்கப்படும். 'உமக்கு முக்கியமானது ஏது? எவ்விடயங்களை நீர் செய்ய விரும்புகிறீர்? அல்லது உமக்குக் கவலை தரும் விடயங்கள் என்ன?' என முறையாகக் கேட்கவும். அவர்களுக்கு விடைகளைக் கூற சிறிது உதவலாம். நீங்கள் எந்நேரத்திலும் ஒரு விடயத்தை மீளக் பார்க்க முடிவது இம்மதிப்பட்டின் பயனாகும். எனவே இதை கைக்குள் வைத்திருப்பதோடு பின்புவரும் விடயங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு அடிப்படைப் பிரச்சினையில் உள்ளடக்கக்கூடியவை: குடும்பம், பாடசாலை, நண்பர்கள், தொழில், அச்சங்கள் முதலியன. பெரும் பிரச்சினைகளை காட்டுகின்ற எந்தவொரு விடயமும் இங்கு தாவிச் செல்லலாம். ஏனைய பிரச்சினைகளோடு தொடர்புபடும் வகையில் சுனாமி ஒரு பெரிய பிரச்சினையாக அல்லது அவ்வாறு அல்லாமல் அமையலாம். மேலும் பலவற்றிலிருக்கும் ஒரு பிரச்சினை பல தலைப்புகளிலிருந்து தாவிச் செல்லாம் எனின் இந்த ஒவ்வொரு வட்டமும் விருப்புக்கள் /பிரச்சினைகள் /உறவுகள் என்பவற்றின் மீது தாவிச்செல்லும். (நன்னையான தீங்கானது என்ற இரண்டும் பிள்ளைக்கு முக்கியம் என்பதால் ஒன்றின் பெறுமதியையோ தீர்ப்பையோ கூறலாம் இருக்கவும்) ஒரு குடும்பத்திலிருந்து வித்தியாசமான முக்கிய ஆட்கள் வெளித்தோன்றலாம் - நெருங்கிய குடும்பத்திலிருந்து வரவேண்டும் என்பதில்லை. ஒரு நல்ல அல்லது தீய செல்வாக்கில் மாமனார் போன்று ஒருவர் தீர்க்கமான காரணியாகும்.

பிள்ளை இதில் தலைமை தாங்க வேண்டும். ஒரே அமர்வில் முழுப் படத்தையும் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. 'எங்கு நீங்கள் இன்று ஆரம்பிக்கலாம்' என பிள்ளைகள் உசாவப்பட்டு ஒவ்வொரு கூட்டத்திலும் இந்த மனப்பட வரைபு மீளப் பார்க்கப்படுகின்றது என்பது உறுதிப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

வாழ்கை அளவீடு

நோக்கம்: அவர்கள் உணர்வது போல கீழ் மட்டத்தில் இல்லை என ஊக்குவித்தல். அவர்களது வாழ்வில் நடைமுறை முன்னேற்றங்களுக்கும் முன்னெடுப்புக்களக்குமான ஒரு திட்டத்தை வகுத்தல்

0 10

ஒரு தாளை ஊடறுத்த கோடொன்றை வரைக.

தூரத்து மூலையில் இலக்கம் 10 ஐ வரைக. வாழ்வில் இது மிகச் சிறந்த சந்தர்ப்பம் என சேவை பெறுநர் அவர்களுக்குச் சொல்லவும். பூச்சிய அவர் வாழ்வில் அனுபவித்த மிக மோசமான கட்டமாகும்.

இலக்கம் 10 என்னவாக இருக்கலாம்? இலக்கம் 10 இன கீழ் அவர்களது விடையை எழுதவும்.

எவ்விக்கத்தில் அவர்கள் இருப்பதாக உணர்கின்றனர் என்பதை கேட்கவும். அவ்விடையையும் எழுதவும்.

பூச்சியம் என்னவாக இருந்தது என்பதைக் கேட்கவும். அதாவது வாழ்வில் மோசமான கட்டம் இங்கு எழும் எவ்வகைப் பிரச்சினைகளையும் கலந்துரையாடவும்.

இலக்கம் 10 ஐ நோக்கி அடுத்த நடவடிக்கையாக என்ன அமையலாம் எனக் கேட்கவும் - அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் சிறந்த இடத்தை நோக்கியதாக ஒரு தனி விடயம் அவர்களை நகர்த்தலாம். நடைமுறைப் பிரச்சினைகள் இலக்கு வைக்க இலகுவானவை. சேவைபெறுநர்கள் தம் வாழ்வின் மோசமான நிலமையிலிருந்து எத்துாரம் கடந்து வந்துள்ளனர் என்பதை காட்டி அவர்களை ஊக்கிவிக்கவும்.

அவர்களுக்கு முன்னோக்கிய ஒரு வழிமுறையை கண்டறிய முடியாதவிடத்து அவர்களுடைய மோசமான நிலைமைகளைவிட சிறப்பான என்ன இருக்கிறது என்றும் அது எந்த அளவு முன்னேற்றப்படலாம் என்றும் கேட்கவும்

அவர்கள் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பின் அவர்களை ஊக்குவிப்பதற்காக நீங்கள் உங்கள் நேர்மையான உதவியை வழங்குவதன் பேரில் சொந்தக் கருத்துக்களைச் சொல்லவும். அது 'நீங்கள் இங்கு செய்தது ஒரு பெரிய காரியம். நீங்கள் பயணத்தைத் தொடர்ந்து ஒரு இடத்தைப் பெற்றிருக்கிறீர்கள். எங்கள் அழைப்பை ஏற்றிருக்கிறீர்கள்' என்ற ஒரு சிறு விடயம்கூட ஒரு சாதகமான முயற்சியாக அமையலாம். பின் மெதுவாக சாதகமாக விடயங்கள் நோக்கியும் அவர்களது தன்னம்பிக்கைக்குரிய பயிற்சிகளை நோக்கியும் மெதுவாக நகரலாம்.

அடுத்த சந்திப்பில் விடயங்கள் முன்னேறி இருக்கின்றனவா என இப்பயிற்சியுயூடே பின்னோக்கிப் பார்க்கவும். முன்னேற்றம் இல்லையேல் ஏன் என்பதும் இங்கு பார்க்கப்படும்.

மாற்றீடுகள்: அவர்களுடைய வாழ்வில் எழுச்சியையும் வீழ்ச்சியையும் பட வரைபில் காட்ட இதனை பயன்படுத்தலாம்.

Gingerbread Person

(கீழே பார்க்க)

பிள்ளைகள் அவர்களையே வெளிக்காட்டக்கூடிய Gingerbread / Balloon Person ஐ பெரிதாக வரைவது ஒரு சிறந்த தன்நம்பிக்கைப் பயிற்சியாகும். (ஒரு சுய உருவமைப்புள்ள சித்திரத்தை வரைவதற்கு நேரத்தை அவர்கள் செலவிடலாம்.)

இவர்களது உருவ படத்துக்குள் அவர்களின் குண இயல்புகள், திறமைகள், சாதகமான உணர்வுகள் மற்றும் அவர்களை மேம்படுத்தத்தக்க சதகமான எதையும் வரையலாம்.

தன்நம்பிக்கை மிக வீழ்ச்சியடைந்திருக்கும் ஒருவரை ஊக்குவிப்பதற்கு இடைக்கிடை அத்தகையவர்களோடு இதை ஆரம்பிக்கலாம். சிறந்த ஆரோக்கியமான அட்டவணை வெளிக்கொணரப்படும்வரை நேர்க்கணியமான கருத்துக்களை நான் சேர்ப்பேன்.

முாற்றீடு : நன்மை எதிர் தீமை

இது தமக்கு நண்பர்கள் இல்லையெனவும் உலகம் தமக்குஎதிரானது எனவும் உணருகின்றவர்களுக்கானது. GingerbreadPerson இன் வெளிப்புறத்தைப் பாவித்து அவர்களுக்கு எதிரான விடயங்களை அல்லது ஆட்களை எழுதச் செய்யவும்.

படத்தினுள் அவர்களுக்குச் சார்பான அனைவரையும் எழுதவும். முக்கிய எனக் கருதப்படுபவர்களை பெரிதாக எழுதவும் அல்லது வரையவும். ஆட்கள் குறையுமிடத்து நீங்களாகவே அதைச் செய்யலாம்.

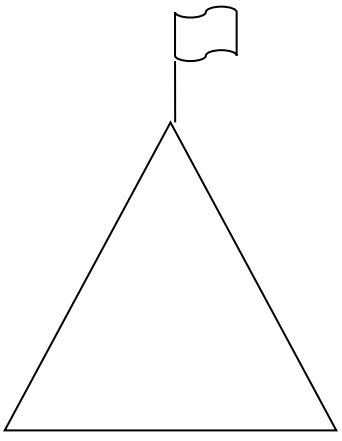
பிரச்சினைகளை மட்டும் கொண்டுள்ளவர்களின் விடயங்களைக் குறிப்பதற்கு இப்பயிற்சியைப் பாவிக்க வேண்டாம். ஆனால் அதிகமானவர்கள் தமக்கு உதவக் கூடியவர்களை விளங்காதிருக்கிறார்கள். அவர்களது நம்பிக்கையை வளர்க்கக்கூடிய அவரைத் தெரிந்தவர்கள் அல்லது அன்பர்கள் இருக்கலாம். மேலும் உருவத்துக்கு வெளிப்புறத்தில் இருக்கின்றவர்களின் முக்கியத்துவத்தையும் நீங்கள் பார்த்தறியலாம். அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்? அவர்கள் யார் என்பன இங்கு அவசியமில்லை.

வாழ்வு மலை

வாழ்கை அளவீட்டுப் பயிற்சி மீதான ஒரு மாற்றீடு பின்வருமாறு

இலக்கு : சில வெற்றிகளை அடையவும் முன்னேறிச் செல்லவும் சேவை பெறுநர் ஊக்குவிப்பது.

ஒரு மலையை வரைக.



20 அல்லது 30 வருட காலத்துள் விரும்பும் இடத்தை உச்சி குறிக்கிறது. சரியாக உச்சியில் நீர் யாராக இருக்க வேண்டும் என்றபடி ஒரு சிறிய கொடியை வரைக.

உமக்கு அது என்ன கருத்தைத் தருகிறது? நீர் எதைச் சாதிக்க வேண்டும்? உள்ளே எழுதுக.

நீர் இப்போது எங்கே இருக்கிறீர்? முலையின் எப்பாகத்தில் இருக்கிறீர்? அங்கு உம்மை வரைக.

உமது கனவை நெருங்குவதற்கான மிக அண்மித்த நடவடிக்கை என்ன?

எவ்வளவு தூரம் நீர் கடந்த வந்துள்ளீர்?

எவ்விடயங்கள் உமக்கு கஷ்டத்தைத் தந்தன? நீர் பெற்ற வெற்றிகள் என்ன?

உறவு அட்டவணை

(கீழே பார்க்க)

'நீர் யாரையும் அடையாளம் காண்கிறீரா?' மேலும் அவர்கள் சொற்களில் சொல்வதைவிட இதில் உறவு முறைகளைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடியுமா? என்ற கேள்விகளைக் கேட்பதற்கு இந்த ஒட்டப்பட்ட மக்கள் உறவு அட்டவணை மிகச் சிறப்பானதென நான் காண்கிறேன். அல்லது 'இம்மக்களில் நீங்கள் அல்லது உங்கள் தாயார் யார்? ஏன்ற குறிப்பான உறவினை இங்கு கேள்வி கேட்கலாம்.

சுய கேடயம்

நோக்கங்கள் : சேவைபெறுநர்கள் தம் வாழ்வில் முக்கியமான விடயம் என்பதைச் சிந்தித்து வெளிப்படுத்தவும் சேவைவழங்குநர்கள் அதை வலிதாகிக் கொடுத்துள்ள முறையையும் அறியச் செய்தல்.

இந்நபரின் வாழ்வில் எவ்விடயங்கள் **மையப்பட்டனவாக** உள்ளன என ஊழியர் விளக்கம் பெறல்.

மேலும் குழுவுக்கு முன்னூட்டம் செய்வதற்கான ஒரு அறிமுகச் செயற்பாடாக இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

- பின்வரும் மாதிரியில் ஒரு கேடயத்தை வரைந்து அல்லது பிரதி எடுத்து பெருப்பிக்கவும்.
- நான்கு பிரிவுகளாக கேடயத்தைப் பிரிக்கவும்.
- நான்கு முக்கிய விடயங்களை அவற்றுள் வரைக அல்லது எழுதுக. (உ-ம் : குடும்ப நண்பர்கள், பொழுதுபோக்குகள், சமயம், தொழில், வீடு முதலியன)
- அடியில் தொலைநோக்குக் குறிப்பை, நம்பிக்கை அல்லது நீர் எதைச் செய்கிறீர் என்ற சுருக்கம் என்பன எழுதப்படலாம். (உ-ம் : அன்பு அனைத்தையும் வெல்கிறது. வாழு வாழவடு போன்றது.)

உங்கள் சொந்த பயிற்சிகளை உருவாக்குதல்

உங்களது சொந்த பயிற்சியை உருவாக்குவதற்கு ஒரு பிரச்சினையை எடுத்து அது உங்களுக்கு என்ன விடயத்தை நினைவூட்டுகிறது என்பதை காட்சியாக சிந்தியுங்கள்.

உங்களுக்கு இவ்விடயம் தொடர்பில் உங்கள் மனதில் ஒரு படத்தை வருவிக்கலாம்? அப்படியாயின் இதுவே ஒரு கற்புலம் பயிற்சியை உருவாக்குவதன் அடிப்படையாகும்.

உதாரணமாக நம்பிக்கையின்மை ஒரு பெரிய ஓட்டையை அல்லது குழியை உணர்த்தும். ஒரு பெரிய தாளில் ஒரு பக்கத்தில் ஒரு ஆழமான ஓட்டைளையும் அதன் உச்சியில் புள்ளும் சில மலர்களும் இருப்பதையும் நீங்கள் அல்லது பிள்ளையைக் கொண்டு வரையச் செய்யவும்.

அச்சத்துக்குக் காரணமாகிய சில பிரச்சினைகளை அக்குழியின் அடிப்பாகத்தில் எழுதவும். இவை துன்பகரமாயின் இதை விட்டுவிட்டு அக்குழிக்கு மேலால் செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் மீது கவனம் செலுத்தவும்.

அக்குழிக்கு மேலால் எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொன்றையும் கலந்துரையாடவும். மேலும் அந்நபரின் வாழ்க்கையில் சிறிய நகர்வுகளையும் இவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பிரரச்சினை பாடசாலையில் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாவதாயின் இடத்தை மாற்றவோ அல்லது மூர்க்கமான வார்த்தைப் பிரயோகங்களை புறக்கணிக்கவோ வேண்டி இருக்கும். நீங்கள் இதை முதற்படியாக வரைவீர்கள். மேலும் அவ்வரைபை விட்டுவிடுவீர்கள். பின்பு அடுத்த விடயத்துக்கு நகருங்கள் அல்லது மேற்படி விடயத்தை மேலும் கலந்துரையாடலுக்கு நகருங்கள் அல்லது மேற்படி விடயத்தை மேலும் கலந்துரையாடலுக்கு உட்படுத்துங்கள்

சித்திர ரீதியாக சிந்திப்பதற்கு உங்களுக்குச் சொந்த திறமை உண்டு என நினைப்பதோடு அவ்வாறு முயற்சித்துப் பார்க்கவும் மீள நிகழக்கூடிய சில உதாரணங்கள் பற்றி சிந்திக்கவும் - அச்சங்களும் உறவுகளும் அவற்றை வெளிப்படுத்தக்கூடிய பொருத்தமான வழிகளையும் சிந்திக்கவும். பின்பு அவற்றை ஒரு இளைஞனின் கவளைகளோடு நீங்கள் எவ்வாறு பொருத்தலாம் என்பதையும் பார்க்கவும். இப்பொழுது குறிப்பான ஒரு நோக்கத்திற்காக நிர்மாணிக்கப்பட வேண்டிய ஒரு ஆக்கபூர்வ சிகிச்சை அமர்விற்குத் தேவையான உள்ளீடுகள் உங்களிடம் உண்டு.

ஆக்கபூர்வ திறன குறைந்த பரிசோதிக்கப்பட்ட பயிற்சிகளை விரும்புகின்றவர்களுக்கு தேவையான வளங்கள் இத்தொகுதியில் உண்டு. மேலும் செயற்பாட்டுப் பயிற்சிகளை எடுத்துக்கூறும் நூர்ல்களில் அட்டவணை ஒன்று இதன் பின்புறத்தில் தரப்பட்டுள்ளது.

மதுசார சம்பவக் கற்கைக்கான உதாரணம்

மதுசாரம் குடித்தலை கட்டுப்படுத்துவதில் கஷ்டப்படுகின்ற மதுசாரம் தொடர்பான குற்றங்களுக்கு சிறைத்தண்டனை அனுபவித்த ஒரு இளைஞருடன் நான் பெரியதொரு பியர் கிளாஸை வரைந்தேன்.

அவர் குடித்த மிகப் பெரிய அளவு 20 ஆண்டுகளாகும்.

அவர் குடித்தலில் என்னென்ன மட்டங்களை தாண்டி வந்தார் என்பதும் எக்கட்டத்தில் அவர் கட்டுப்பாடிழந்து கிளர்ச்சித் தன்மைக்கு உள்ளானார் என்பதையும் அவதானித்தோம்.

பின்பு நாங்கள் தாள்களைப் புரட்டி அவர் கிளர்ச்சித் தன்மைக்குள்ளான இடங்களையும் வித்தியாசமான மதுசார வகைகளையும் அவருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நபர்களையும் அதனூடாக அவதானித்தோம்.

பின்பு அவரை கட்டுபாடற்ற நிலையிலிருந்தும் தீங்கு விளைவிக்கும் நிலையிலிருந்தும் நிறுத்துவதில் இருக்கின்ற தடைகளின்பால் கவனத்தைச் செலுத்தினோம்.

இவை யதார்த்தபூர்வமான நடைமுறை விடயங்களாக இருக்க வேண்டியிருந்தது. 'நல்லது மதுசாரமானது இயற்கையாகவே உங்களுக்குள்ள பிரச்சினை என்பதால் அதிகம் குடிக்க வேண்டாம்' என்று சொல்வதில் கருத்தில்லாமலாயிற்று. அவர் என்னோடு எந்தத் தொடர்பையும் வைத்துக் கொள்ளாமல் தன நடவடிக்கையைத் தொடர்ந்திருக்கலாம். அவருடைய சொந்தத் தீர்வுகளை ஆராய்வதற்காக நீண்ட நேரம் காத்திருந்திருபேன். 'மதுசாரத்தின் செல்வாக்கால் பிரச்சினைகள் குழப்பிப் போய் தம் விருப்பங்களையும் கருத்துக்களையும் செல்ல விரும்பாதவர்களின் சொந்தத் தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அவருக்காக நீண்ட நேரம் நான் காத்திருந்திருப்பேன். அவர் ஒரு பொந்திலிருந்தவாறு ஒரு உதவிக்கரம் தேவைப்பட்டிருந்தால் அவருடைய சொந்தப் பாதையில் செயல்படவைக்கவும் செய்வது எனது வேலையாக இருந்தது. அவருக்கு அதைத் தனியாக செய்ய முடியாது இருந்தது.

அவர் ஆபத்தான விடயங்களை அறிந்திருப்பதற்கான ஒரு உபாயத்தை நாம் வகுத்தோம். சில மதுசாரங்களை கலப்பதைத் தவிர்ப்பதும், மக்களின் வாய்ப்புக்களைத் தவிர்ப்பதும் இச்சம்பவத்தில் இடம்பெற்றது. ஆனால் அவர் தீங்குக்குட்படக்கூடியவர் என அவரே உணரும் போது மாற்று வழிகளைத் தேடும் தேவை எங்களுக்கு ஏற்பட்டது.

இவ்வியைஞன் கிளர்ச்சித் தன்மையுள்ளவனாக இருந்தான். அவனது சகோதரனின் தலையின் ஒரு போத்தலை அடித்து காயப்படுத்தி இருந்தான். அவனுடைய சிறிய தாயார் மீது வனசெயல் புரிந்தான் ஆனால் ஒரு பியர் கிளாஸை வரைந்து கற்புல ரீதியாக பாதிப்புகளை அவனுக்குக் காட்டியவிடத்து அவற்றை அவன் அந்தந்த முக்கிய இடங்களில் விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது.

நாளு வருடங்களுக்குப் பின்னர் அவனைப் பார்த்த பொழுது வென் மீண்டும் சிறைக்குச் செல்லாமலும் பிரச்சினைகள் அற்று ஒரு தொழில் புரிந்து வாழ்வதாகவும் நன்கு கண்டுகொண்டேன்.

மூன்றாம் பாகம்

குழு விளையாட்டுக்களும் பயிற்சிகளும்

செயற்பாட்டு அட்டவணை

தெம்பூட்டிகள்

பழக்கூடை விளையாட்டு

பெயர் விளையாட்டுக்கள்

- பந்துகள்
- நூற்கயிறு
- ஒட்டிகள்
- சுய உருவமைப்பு
- நேர்காணல் .ன்யார் எவர் என்பது
- ர்ரஅயெ டீபைழ
- பெயர் அர்த்தங்கள்
- பெயர் குறுக்கெழுத்துப் போட்டி
- உண்மையும் பொய்யும்

இலகுவான குழு விளையாட்டுக்கள்

பத்திரிகைத் தீவுகள்

சிறப்பு வலுக்கள்

ஜாலவித்தை மேசை /தடி /கதவு

திறப்பு வைத்திருப்போர்

கயிறிழுத்தல்

குழு சிற்பம்

பொதி மாற்றம்

பரசூட் விளையாட்டுக்கள்

இசை மழை

இசைக்கச்சேரி நடாத்தல்

பிரம்புத் தந்திரம்

சதுப்பு நிலம் /குழி – வயல் தாண்டல்

வினையடை விளையாட்டு

காற்பந்து எறிதல்

அடிச்சுவடுகள்

பூச்சி நகரம்

வாழ்கை வலை

கடற்கொள்ளைக்காரர்கள்

மத்திய காத்திரமானதும் விரிவானதுமான விளையாட்டுக்கள்

இராட்சத பாம்புகளும் ஏணிகளும்
வாழ்க்கைப் பயணம்

நகரத்திட்டம் /தோப்புகள்

சுய காட்சி

பாத்திர நடிப்பு விளையாட்டுக்கள்

உயிர் வீரர்கள்

கட்டுக்கதைகள் /கிராமியக் கதைகள்

பரிட்சயக் கதைகளை நோக்கிய மாற்று முடிவுகள்

உ‘ணமான ஆசனம்

முகமூடிகள்

தேவ /அரக்க விவாதங்கள்

பிறந்ததின தேவைகள்

கல்விசார் விளையாட்டுக்கள்

புழடனகளைா பாத்திரப் பயிற்சி

உறையிலுள் என்ன இருக்கிறது?

பொதிக் கைமாற்றம்

அரிச்சுவடி பதாகை

சுற்றி ஓடுதல்

அபிப்பிராய விளையாட்டு

பகிரங்கக் கருத்துக் சுவர்

ABC ஆசனப் புதிர்

அஞ்சல் மாற்றப் புதிர்

உண்மை /பொய் விளையாட்டு

வாட்டக் கலந்துரையாடல் /செயற்பாடு /வரைதல் விளையாட்டுக்கள்

சிறப்பு வலுக்கள்

என்னிடம் பில்லியன் ரூபா இருந்திருந்தால்...

நான் உலகத் தலைவராக இருந்திருந்தால்...

என்னிடம் மூன்று வரங்கள் இருந்திருந்தால்...

எனக்கு உலகத்தில் ஒரு விடயத்தை மாற்றக் கூடியதாக இருந்திருந்தால்...

நான் ஒரு மிருகமாக இருந்திருந்தால்... இருந்திருப்பேன். ஏனெனில்....

ஒருவருக்கொருவர் பரிசு வழங்கள்.

தனிப்பட்ட பொதி

நம்பிக்கை விளையாட்டுக்கள்

கண்மூடிநடை /தடை நடவடிக்கை

பின்னோக்கி விழுதல்

வட்டமாக உட்காருதல்

ஆட்துாக்கி

குழுத்தொடுகை (உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்களைத் தொடக் கூடாது)

தெம்பூட்டிகள்

பழக்கூடை விளையாட்டு

பங்குபற்றுநர்கள் கதிரைகளில் வட்டமாக அமர்ந்திருப்பதோடு மத்தியில் ஒருவர் எழுந்து நிற்பார். 'கண்ணாடி அணிந்திருப்பவர்கள்' அல்லது 'இனிப்பு விரும்பிகள்' அல்லது 'இசை விரும்பிகள்' அல்லது 'காற்பந்து விரும்பிகள்' அல்லது 'மக்களை இணைக்கக் கூடிய முக்கிய விடயங்களை வாசகங்களாகச் சொல்வதன் மூலம் பங்குபற்றுவோரை நகர்த்தலாம். குறிப்பிட்ட வாசகங்களுக்கு உடன்படுவோர்கள் அவரவர் இடங்களை மாற்றிக் கொள்வர். ஆனால் அவரின் பழைய இடத்திற்கு திரும்ப முடியாது. ஒற்றையாக நிற்கும் ஒருவர் ஒருவரை மத்தியில் விட்டுவிட்டு தமக்கு ஒரு கதிரை பெற முயல வேண்டும் இது வேகமானதும் வெகுண்டதுமான விளையாட்டு. மாற்றீடுகள் - உடனோ – அன்றியோ ஒன்றை நபர் வெளிறுவர். ஒவ்வொருவரையும் ஒரு பழமாகப் பெயரிடுக. மூன்றிலிருந்து நாள்வரை மீள மீள அழைத்து அவர்களை பழப்பெயர்களைச் சொல்லி எழுந்து நிற்கச் செய்யவும். உங்களுக்கு குழம்பி நிற்க வேண்டிய பழக்கூடை என அழைக்க ஒவ்வொருவரும் நகர்தல் வேண்டும்.

பெயர் விளையாட்டுக்கள்

மக்களின் பெயர்களை அறியவும் மக்கள் மத்தியிலுள்ள தடைகளை முறிக்கவும் உதவுதல்.

பந்துகள் ஒரு வட்டத்தில் ஒருவருக்குப் பந்தை எறிந்து அவர்களது பெயரைக் கூறி அழையுங்கள். அவர்கள் பந்தை எறியும் பொழுது அவர்கள் பெயர்களைக் கூறுவதே இலகுவானது. இங்கு விளையாட்டைச் சிக்கலாக்குவதற்கு விநோதமாக்குவதற்கும் ஒரே தடவையில் பல மேலதிக பந்துகளைப் பாவிக்கவும்.

நூற் கயிறு ஒருவரின் பெயரை அழைத்து அவரை நோக்கி ஒரு நூற் கயிறை அல்லது மலகூடச் சுருளை தம் கையில் வைத்துக்கொண்டு அவர்களை நோக்கி எறியவும். அதைப் பெறும் ஒவ்வொருவரும் மற்றோர் பெயர்களை அழைத்து அவர்களை நோக்கி எறிவர். இறுதியில் அங்கு ஒரு கூட்டாக இணைந்திருப்பார்.

ஒட்டிகள் உங்களது சொந்த ஒட்டியை உங்கள் பெயரோடு தயாரித்து அதில் சில வினோத விடயங்களையும் எழுதி நீங்கள் யார் என்பதை அறிவியுங்கள்.

சுய உருவமைப்பு உங்கள் சொந்த உருவமைப்பை வரைந்தோ நிறந்தீட்டியோ அதில் பல விடயங்கள் உட்படும்படி உங்கள் பொழுதுபோக்குகளை அடையாளப்படுத்துங்கள். உ-ம் டென்னிஸ் தடி.

நேர்காணல் சோடிகளாக அமைந்து மற்றவரைப் பற்றிய எல்லா விடயங்களையும் அறிந்து பின்பு மற்றவர்களுக்கு அவரை அறிமுகப்படுத்தவும். இங்கு தாயரிக்கப்பட்ட வினாப்பட்டியலை வைத்து நிரப்பலாம். யார்? எவர்? என்ற வித்தியாசங்களை நிரப்பி சுவரிலே ஒட்டவும். ஒவ்வொருவரும் அவர் யார் என்பதை ஊகிக்க வேண்டும். (கீழே பார்க்க)

Human Bingo தேவைகள், தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புக்கள் முதலியன அடங்கிய பெட்டிகளுடனான ஓர் அட்டையைத் தயாரிக்கவும். உ-ம்: சிலர் பூனைகளை விரும்புவர், சிலருக்கு ஆஸ்மா நோய் இருக்கும், சிலர் காலை உணவை தவிர்ப்பர், போல்வன குழுவைச் சுற்றிச் சென்று பெட்டிகளில் வித்தியாசமானவர்களை கண்டுபிடிக்கவும்.(கீழே பார்க்க)

பெயர் அர்த்தங்கள் குறுக்கெழுத்துப் போட்டியாக செய்யலாம். எழுந்து நின்று உங்கள் பெயர் பற்றியும் அர்த்தங்கள் பற்றியும் ஏன் அது சூட்டப்பட்டது என்பது பற்றி அக்குழுவுக்குச் சொல்லவும்.

பெயர் குறுக்கெழுத்து வெள்ளத்தாளில் ஒவ்வொரு நபரும் தன் பெயரை எழுதுவர். ஆனால் அப்பெயரில் ஓரெழுத்தைக் கொண்டு மற்றொருவரின் பெயரோடு இணைவார். பல்வேறு வழிகளில் இணைப்பைக் காட்டும் வகையில் எல்லாப் பெயர்களும் ஒரு வகையில் இணைந்திருக்கும்.

உண்மையும் பொய்யும் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் அவரைப் பற்றி மூன்று விடயங்களைச் சொல்வார். அதில் ஒன்று பொய்யானது. அப்பொய் என்னவென ஏனையோர் பிரித்தறிய வேண்டும்.

இலகுவான குழு விளையாட்டுக்கள்

பத்திரிகைத் தீவுகள்

சங்கீதக் கதிரைகளைப் போல பத்திரிகைகளால் ஆன பெரிய தீவுகள் நிலத்தில் அங்குமிங்கும் பரப்பப்பட்டிருக்கும். சங்கீதம் நிறுத்தப்படும் போது ஒவ்வொருவரும் தீவுகளுக்குள் பாய வேண்டும். அல்லாவிடில் முதலை உங்களைத் தின்றுவிடும் / நீங்கள் சேத்துக்குள் மூழ்குவீர்கள். ஒவ்வொரு நிறுத்தலுக்கும் பின்னால் பத்திரிகைகள் அகற்றப்படும். எனவே அங்கு சிறிய குறைந்த தீவுகளே காணப்படும். படிப்படியாக மக்கள் சேத்துக்குள் விழுவர் அல்லது முதலைக்கு இரைவாவர். இவ்விளையாட்டு பிள்ளைகள் மற்றவர்களால் நிலத்தில் பிடித்து உதவப்படுவதற்கு துணை புரியும். பல தீவுகளை நீக்குவதன் மூலம் அவை மேலும் மேலும் சிறிதாக்கப்படும் வரை பத்திரிகைகள் நீக்கப்பட்டு சிறிய துண்டுகள் மட்டும் எஞ்சியிருக்கும். இறுதி ஆள்வரை இதை நடத்திச் செல்ல வேண்டும் என்ற தேவை இல்லை.

சிறப்பு வலுக்கள்

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தாம் விரும்பும் ஒரு சிறப்பு வலுவை பெயரிடுவர். அது எவ்வாறு பாவிப்பது என்றும் தீர்மானிப்பார். இது சில சிறிய காட்சிகளில் நடிக்கப்படலாம். அல்லது காட்சி நடிக்கப்பட்ட பின்னர் சிறப்பு வலு தீர்மானிக்கப்படும். ஏனையவர்கள் அது என்ன என்பதை ஊகிக்க வேண்டும்.

ஜாலவித்தை மேசை /தடி /கதவு

பல பொருட்கள் வைக்கப்பட்டுள்ள ஆனால் கண்ணில் தெரியாத ஒரு மேசையைப் பற்றி ஒரு மூத்தவர் விபரிப்பார். பிள்ளைகள் வந்து அதிலிருந்து ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அதை உருவகித்துக் காட்டுவர். ஏனையவர்கள் அது என்ன எனத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

ஜாலவித்தை கதவொன்றைப் பாவிப்பது மற்றொரு மாற்று நடவடிக்கையாகும். மற்றவர்கள் அது என்ன என ஊகிக்க வேண்டும். இது உணர்ச்சிகள், பாத்திரங்கள். வயது மட்டங்கள் என்பவற்றோடு பாவிக்கப்படலாம்.

அவர்கள் மாற்ற விரும்பும் **மாயாஜால தடி** பற்றி பேசப்படவோ அல்லது ஒரு காட்சியில் நடிக்கப்படவோ முடியம். ஒரு வேதளையான நிலைமையை மாற்றுவதற்கு சிகிச்சை ரீதியாகத் தேவைப்படும் இடங்களில் இதைப் பாவிக்கலாம். பிள்ளைகள் மற்றவர்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அல்லது என்ன செய்ய வேண்டுமெனச் சொல்லும் பாரதூரமான அல்லது அவ்வாறில்லாத நிலைமைகளில் இதை ஒரு சிலை விளையாட்டாகப் பாவிக்கலாம். கட்டுப்படுத்தும் பிள்ளை நிலைமையை மாற்றுவதற்கு ஒரு ஜாலவித்தையாக இதைப் பாவிக்க முடியும்.

திறப்பு வைத்திருப்போர்.

அமைதியான பிள்ளைகள் கீழே வைத்திருக்கும் ஒரு விளையாட்டு. ஒரு கண்கட்டியும் திறப்புக் கோர்வையும் தேவைப்படுகிறது. பிள்ளைகள் வட்டமாக அமர ஒருவர் கண்கட்டப்பட்ட நிலையில் அவர் முன்னிலையில் திறப்புக்கள் வைக்கப்பட்டு மத்தியில் உட்கார்ந்திருப்பார். அவர்களை திறப்பு வைத்திருப்போர் மற்றுமொரு பிள்ளை குறிக்கப்பட்டு அவர் எழுந்து நிற்க வேண்டும். மேலும் வட்டததைச் சுற்றி அமைதியாக நடந்து திறப்பு வைத்திருப்பவர் கேட்டோ அறிந்தோ கொள்ள முன்னர் அச்சாவிகளைத் திருடுவார். ஆடுகளாமானது ஒலி எழுப்பக்கூடிய தரையாக இருக்க வேண்டும். கார்பட், புல், மணல் போன்ற தரைகளாக இருக்கக் கூடாது.

கயிறிழுப்பு

இது இரு குழுக்களுக்கிடையில் ஒரு வகையான விளையாட்டாகும். ஒரு பெரிய கயிறும் இரண்டு ரிப்பன்களும் நிலத்தில் இரு அடையாங்களும் தேவைப்படுகிறது. இரண்டு குழுக்களும் கயிறை இழுக்க அக்கயிற்றிலுள்ள ரிப்பன் அடியிலுள்ள அடையாளத்தைத் தாண்டி தம் பக்கம் செல்லும். எல்லா பருமன் மற்றும் வயதினர் இதில் பங்குபற்றலாம். கயிற்றின் இறுதியில் பெரியவர்கள் இருக்க வேண்டும்.

பொதிக்கைமாற்றம்

இது ஒரு ஜனரன்சகமாக குழு விளையாட்டு. ஆனால் ஒவ்வொரு தாளிலும் வினாக்கள் இடப்பட்டு அல்லது சிறிய வேலைகள் குறிக்கப்பட்டிருந்தால் கல்வி சார்ந்த விளையாட்டாக இதைச் செய்யலாம். சிலவேளை மக்கள் இதையொரு சிறுபிள்ளைத்தனமான விளையாட்டாக நினைப்பினும் சுற்றுக்குள் ஒரு நல்ல விளையாட்டாகும். இசை நிறுத்தப்படும் பொழுது ஒரு பொவி அவிழ்க்கப்பட்டு அனேகமாக அதில் ஒரு இனிப்பும் அதனுடன் அபராதம் /வேலை /கேள்வி உள்ளடங்கியிருக்கும். என்னைப்பற்றி எல்லாம் என்ற அட்டைகள் இங்கு கலந்துரையாடலில் பாவிக்கப்படலாம். (பின்னர் காண்க)

பரசூட் விளையாட்டுக்கள்

பாரமற்ற ஒரு பெரிய பொருள். ஒரு பரசூட் போன்ற அமைப்பு விரும்பத்தக்கது. ஆனால் பெரிய கட்டில் விரிப்புக்களும் பாவிக்கப்படலாம். பிள்ளைகள் சுற்றிநின்று அதன் ஓரங்களைப் பிடித்து ஏந்தி நிற்பர். இதைப் பாவித்து பல விளையாட்டுக்கள் செய்யலாம். பல பாரமில்லாத பெரிய பந்துக்களைப் பாவித்து அங்குமிங்கும் எறிதல்: அதேவேளை அதன் அடியில் சிலர் அவற்றைப் பிடிக்கும்வரை இவ்விளையாட்டைத் தொடரலாம். எலியும் பூனையும் இதில் சிறப்பாகச் செய்யக்கூடியது. ஒரு பிள்ளை பரசூட்டுக்கு மேல் ஓடும் அல்லது தவழ்ந்து செல்லும் மற்றுமொரு பிள்ளை (எலி)

அதன் அடியில் ஓடும். அப்பரசூட்டை தாங்கி நிற்போர் அதை மெதுவாக அசைத்து எலி எங்கு இருக்கின்றது என்பதை தெரியச் செய்யாமல் பரசூட்டை அசைக்க வேண்டும். ஆனால் அது பிடிபடும்வரை பரசூட்டின் மேல் நிற்பவறால (பூனையால்) விரட்டப்படும். பல பரசூட் விளையாட்டுக்களை அறிய இணையத்தள முகவரியைப் பார்க்க.

இசை மழை

ஒரு வட்டத்தில் அமர்ந்து கொள்க. மணிக்கட்டின்மீது விரல்களைத் தட்டி ஓசை எழுப்பும் ஒரு தலைவரை மற்றப் பிள்ளைகள் பின்பற்றிச் செய்வார்கள். இவ்விசை மழைத்துளிகள் விழும் ஓசையை ஒத்தது. பின்பு அவர்கள் பல விரல்களைப் பாவித்து வேகமாகத் தட்டுவர். பிறகு கரகோசம் எழுப்புவர். பின்னர் மேலும் வேகமாகச் செய்வார். இவ்வாறு தட்டுவதால் இறுதியாக அவர்கள் பெரியதொரு சூறாவளி இடிமுழக்க வானிலையை ஏற்படுத்துவர். பின்பு படிப்படியாக மழைத்துளிகளின் மெதுவான சத்தம் கேட்கும் வரை ஓசையைக் குறைப்பர். துலைவரைப் பின்பற்றுவதற்கு மிகச் சிறந்தது. தலைமை தாங்கும் பிள்ளைகள் வலுவூட்டுகிறது. மேலும் அனைவரும் தம் உடலைக் கட்டுப்படுத்த முடிகின்றது.

பிரம்புத் தந்திரம்

ஒரு நீண்ட பிரம்பு தேவை. பிள்ளைகள் அவர்களின் சுட்டுவிரலில் அதைத் தாங்க வேண்டும். அவர்கள் தடியை சமநிலையில் கீழிறக்குமாறு கேட்கப்படுவர். அது கஷ்டமானது. அது விழந்துவிடப ்பார்க்குமென்பதால் அதை மேலே எழுப்புவர். இது பெரும் ஆனந்தத்தைத் தரும்.

சதுப்பு நிலம் /குழி – வயல் தாண்டல்

இதற்கு மூன்று பெரிய டயர்கள், மூன்று செம்மையான நீண்ட பலகைகள தேவை. இதன் நோக்கம் பிள்ளைகள் நிலத்தைத் தொடாமல் ஒரு சேற்று நிலத்தைத் தாண்டுவதும் பலகைகளும் நிலத்தைத் தொடக் கூடாது. முறாக டயர்கள் மீது அவர்கள் சமநிலை பேணல் அவர்களைப் பாதுகாக்கும்.

அனைவரும் டயர்கள் மீது வைக்கப்பட்ட பலகைகள் மீது எவ்வாறு கடப்பது என்ற புதிரோடு ஒரு குழுவாகச் செயற்பட வேண்டும்.

வினையடை விளையாட்டு

ஏனையவர்கள் ஒரு வினையடை கொடுக்கப்படும் பொழுது ஓரிரு பிள்ளைகள் வெளியே செல்வர். அவர்கள் மீண்டும் அழைக்கப்பட்டால் அவ்வினையடைக்கு ஏற்றதொரு செயற்பாட்டைச் செய்யும்படி கேட்கப்படுவர்.வெளியில் நின்று பார்ப்போர் அது என்னவென்று ஊகிக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு அது முடியாதவிடத்து மற்றுமொரு செயற்பாடு முன்மொழியப்படும்.

காற்பந்து எறிதல்

சிறு குச்சிகளைப் (Straw) பாவித்து ஒரு அழகான அல்லது சிறிய பாரமற்ற பந்து இதில் பாவிக்கப்படுகிறது. சுருள் செய்த தாளை பாவிப்பது இலகுவானது. ஒரு காற்பந்து ஆடுகளம் தேவைக்கேற்றபடி வரையப்படுவதுடன் கோள் புள்ளிகளைப் பெறும் நோக்கில் விளையாடுவோர் பந்தை எறிவர்.

அடிச்சுவடுகள்

இது வெளிக்களச் செயற்பாடு. தலைவர்களாக இருப்பவர்கள் குழுக்களின் ஏனையவர்கள் பின்பற்றக்கூடிய ஆலோசனைகள் /அம்புக்குறிகள் /குறியீடுகள/ வெள்ளை அடையாளங்கள்/ மோம்ப்பப் பொருட்கள் போன்றவற்றை சுவடுகளாகப் பதிக்கலாம்.

பூச்சு நகரம்

குழுவினர் ஒரு எறும்பாக இருந்தால் எனக் கேட்கப்பட்டால் - நீங்கள் எங்கு வாழ்வீர்கள்? ஊங்களது சுகாதாதைத்திற்கான ஆபத்துக்கள் என்ன? அவற்றை நீங்கள் எவ்வாறு வெல்வீர்கள்?.. இப்பிரச்சினைகளுக்கு விடை கூறும் வகையிலும் முடிந்தளவு கற்பனை செய்யக்கூடிய வகையிலும் ஒரு சூழல் உருவாக்கப்படும். இது நாடகம், தனிப்பட்ட செயற்பாடாகவோ செயற்ப்படலாம்.

வாழக்கை வலை

ஒரு நூற்பந்து தேவைப்படுகின்றது. ஒவ்வொருவருக்கும் மேலால் உள்ள உலகத்தின் நம்பகத்தன்மையை குழு நோக்குகிறது. சிலர் நூற்பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு மரமாகநிற்பது போலவும் அங்கு யார் வாழ்கிறார் என கேட்டுக் கொண்டும் அதிலிருந்து உணவு உட்கொண்டும் ஆரம்பிக்கும். நூற்பந்து கொடுக்கப்படும் அடுத்தவர் அழைக்கப்பட்டு கேள்வியானது மீளக் கேட்கப்படும். ஒவ்வொருவரிலும் தங்கியிருக்கும் நிலை வரும்வரை இது செய்யப்படும். இது ஒரு சூழலி ரீதியான கல்விக்கு அல்லது குழச் செயற்பாடாக செய்யப்பலாம். ஆவ்வாறே ஏனைய பிரச்சினைகளும் தொடுக்கப்படலாம்.

கடற்கொள்ளைக் காரர்கள்

வேடிக்கையானதும் வேகமானதுமான உடலியற் செயற்பாடு. ஒரு வெறுமையான அறையின் மத்தியில் பிள்ளைகள் நிற்பர். தலைவர் பின்பற்ற வேண்டும் அறிவுறுத்தல்களை வேகமாகச் சொல்வார்.

துறைமுகம்	Port = இடச்சுவரை நோக்கி ஓடுதல்.
கப்பலின் வலப்புறம்	Starboard = வலப்பக்கச் சுவர்.
விமானத்தின் பின்பாகம்	Stern = முன்பக்கச் சுவர்.
கப்பலின் பின்புறப்பகுதி	Aft = முன்பக்கச் சுவர்.
காகக்கூடு	Crows nest = ஏறுவது போல் பாசாங்கு செய்தல்.
கப்பலின் மேற்தளம்	Scrub the decks = தரையில் விழுந்து கப்பலின் மேற பரப்பிலிருந்து நீங்குதல்.
மாலுமியின் வருகை	Captaon's coming = நேர்த்தியாக எழுந்து நின்று மறியாதை செய்யவும்.

முற்றீடுகள்: பல்வேறுபட்ட வழிகாட்டல் Jungle theme போன்றன.

மத்திம காத்திரமானதும் விரிவானதுமான விளையாட்டுக்கள்

குழு சிற்பவேலைகள்

ஒரு பிள்ளை சிற்பியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டு கருப்பொருள் தீர்மானிக்கப்படும். சிற்பி ஒரு சித்திரத்தை உருவாக்கும் வகையில் கைகால்களை அசைக்கும் பொழுது ஏனையவர்கள் அதைப் பின்பற்றி மட்டும் செய்வர். கட்டுப்பாடும் அதிகாரமும் வழங்கப்படுவது நல்லது. தொடுவதை விரும்பாதவர்களின் தேவைகள் அவதானிக்கப்பட வேண்டும். அதேவேளை ஏனையவர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதால் பயனடையக்கூயவர்களையும் அவதானிக்க வேண்டும். (ஏனையவர்களை முத்தமிட சிலர் முயற்சிப்பதை நான் கண்டிருக்கிறேன்)

இராட்சத பாம்புகளும் ஏணிகளும்.

இவ்விளையாட்டு பலகையில் விளையாடப்படக்கூடியது. ஆனால் ஒரு பெரிய அளவில் பங்குபற்றுநர்கள் எதிர்த்து விளையாட முடிவது சிறப்பானது. பாம்புகளையும் ஏணிகளையும் சித்திரமாக வரைவது பொருத்தமானது. (பல்வேறு படிவுகளை ஊடறுத்ததாக பாம்புகளையும் ஏணிகளையும் கொண்ட 64 சதுரங்கள்) பெரிய துண்டமொன்றில் பாவிக்கப்படும் நன்று. இது ஒரு நிரந்தர வளமாக இருக்கும். இதற்கு உங்களுக்கு உரு அச்சு தேவை. பாம்புகள் கொடியவை. அவற்றின் தலைமீது நீங்கள் நிலைகொள்ளும் பொழுது அதன் வாலை நோக்கி வீழ்வீர்கள். நீங்கள் ஏணியின் அடியில் இருக்கும் பொழுது அவசரமாக இதன் உச்சிக்கு ஏறுவீர்கள். எனவே இவ்விளையாட்டை ஒருவருடைய வாழ்வில் அமையும் நன்மையான தீங்கான விடயங்களில் சமாந்தரமாகப் பாவிக்கலாம். 'உங்களுடைய கனவுகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் என்ன? அவைகளை அடைவதில் உங்களுக்கு இருக்கின்ற உதவிகளும் இடர்பாடுகளும் என்ன?' போன்ற அவர்கள் அப்பலகையில் மேலும் கீழும் நகர முன்னர் ஏதாவது பெயர் பொருட்களின் பெயர்களைக் கூறும்படி அவர்களைக் கேட்கலாம். இதை போதைப்பொருட்கள் விடயங்களில் பாவிக்கலாம்.

வாழ்க்கைப் பயணம்

ஒரு பலகையில ஆடக்கூடிய மற்றுமொரு செயற்பாடுகூடிய விளையாட்டு இது. பலகை பெரிதாக இருப்பது நல்லது.

பங்குபற்றுநர்கள் புவியியல் ரீதியாக பல பிரதேசங்கள் பாலைவனம், மலை, கடல், தீவு, கடற்கரை, சதுப்புநிலம், காடு மேலும் நீங்கள் சேர்க்க விரும்பும் எல்லா அம்சங்களையும் கொண்டிருக்கும். இப்பிரதேசங்கள் வாழ்வைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற பகுதியாகும். ஆச்சம், அதிகாரத்தை தைப்பற்றல் பலம், சோம்பேறித்தனம், தேங்கி நிற்கும் உணர்வு அல்லது பீதி. ஒரு குழு என்ற வகையில் வித்தியாசமான நேரங்களில் உங்கள் உணர்வுகளை விளக்க இப்பிரதேசங்களைப் பாவிக்கலாம். வளங்கள் என்ற வகையில் அட்டைகளை நீங்கள் பாவிக்கலாம். அல்லது சில கலந்துரையாடல் துணுக்குகளை இங்கு சேர்க்கலாம்.

நகரத்திட்டம் /தோப்புகள்

கலை /நாடகம் பயன்படுத்தக்கூடியது. ஒரு குழச்செயல்பாடாக ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு துண்டம் என்ற வகையில் ஒரு நகரத்தைத் திட்டமிடவும். ஓவ்வொவரும் அவாவர் சிறிய துண்டங்களை வடிவமைக்கலாம். ஒரு இனிய கற்பனை வீடு அல்லது ஒரு அழகான தோப்பின் தோற்றம் முதலியன. ஒவ்வொருவரும் வேலையை முடித்த பின்னர் அவரவர் துண்டங்களின் இயல்புகளை விளக்குவர்.

மாற்றீடு : ஒவ்வொரு பிள்ளையும் 'வீடுபுக பரிசுகளை' பரிமாறிக் கொள்வதற்காகத் தெரிவு செய்வர் /தோப்புக்கள் அவர்களது தேவைகள் அல்லது அவர்கள் சொற்களின் படி தீர்மானிக்கப்படும். சிரிப்பு, மகிழ்ச்சி, சமாதானம், புதிய ஆடை, ஒரு இஷ்ட தேவதை போன்ற அவர்கள் விரும்பும் எதுவாகவும் அமையலாம். அவை தோட்டத்தில் பூத்த மலர்களாக வரையப்படலாம். அல்லது வேறு எந்தவொரு கலையம்சம் ஊடாக அவர்களுக்கு வழங்கப்படலாம்.

தனிப்பட்ட உருவமைப்பு

வித்தியாசமான கட்டங்களில் கடந்து வந்த பாதைகளையும் காட்சிகளையும் ஒவ்வொருவரும் வரைவர் அல்லது நடித்துக் காட்டுவர் அல்லது அவர்கள் எங்கிருந்தார்கள் என்பதையும் இப்போது இருப்பதைவிட மோசமான நிலை – ஆனால் முன்பு அவரால் கண்டறியப்படாததை இங்கு கலந்துரையாடலுக்காக வரைவர்.

மாற்றீடு: நாடகம்: பல்வேறு உறவுகளையும் கருப் பொருள்களையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தக்கூடிய அவைகளை திருப்பு முனைகளில் உடைகளாக அணிந்தும் கலைந்தும் காட்டியும் பல்வேறு நிறமூட்டப்பட்ட பொருட்களை பாவித்து அவர்தம் வாழ்கைப் பாதையை வெளிக்காட்டுவர்.

நாடக விளையாட்டுக்கள்

எவ்வகைப் பாத்திரங்களும் பாவிக்கப்படலாம் - ஒரு உள்நாட்டு கதை அல்லது பிரசித்திவாய்ந்த கதை: கயெட்டுப் பாத்திரங்கள்: மக்களின சொந்தக் கதைகளை ஆழமாகவும் விரிவாகவும் பாவித்தல்.

பாத்திரங்களை ஒன்றுக்குப் பின்னால் மாற்றிவிடுக.

பாத்திர நடிப்பு விளையாட்டுக்கள்

சிறப்பு வீரர்கள்

கட்டுக்கதைகள் /கிராமியக் கதைகள்

பரிட்சயமான கதைகள் நோக்கி மாறிச் செல்லல்.

உஷ்ண ஆசனம்

ஒருவர் குழுவின் முன்னால் ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்திருந்து ஒரு பாத்திரத்தை ஏற்பார். ஏனையவர்கள் வேறும் பாத்திரங்களாக அமைந்து அவரிடம் கேள்வி கேட்பர். மேலும் விளையாட்டின் பின்னர் பணி நிறைவுற்றதா என உசாவுவர்

பாத்திரமானது தனிப்பட்ட ஒன்றாக அல்லது நாடகம் ஒன்றில் முன்னர் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு பாத்திரமாக இருக்கலாம். கவனமாக முகாமைத்துவம் செய்யப்பட்ட மக்களின் நடத்தை விடயங்களை வெளிக்கொணர ஒருவருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கக் கூடிய ஒருவரின் வாழ்வியற் பாத்திரமாக இது அமையலாம்.

முகமூடிகள்

பல வித்தியாசமான செயற்பாடுகள், உணர்வுகளைக் கண்டறிதல், பொதுவாக வெளிக்காட்டப்படுகின்ற எதிரான பாத்திரங்களைக் கண்டறிதல் இதில் அடங்கும்.

உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவதற்கும் பாத்திர மாதிரிகளுக்கு உதவுவதற்கும் இது சிறந்தது.

தேவ /அலக்க விவாதங்கள்

வித்தியாசமான அவதானக் குறிப்புக்களை வழங்கி ஆதரவாகவும் எதிராகவுமுள்ள காரணங்களை ஆழமாகக் கண்டறிவதற்கு இது சிறந்தது.

பிறந்ததினத் தேவைகள்:

இது உங்கள் பிறந்த தினம், நீங்களே பொறுப்பு, ஒவ்வொருவரும் நீங்கள் சொல்வதைச் செய்ய வேண்டும். தன்னம்பிக்கைக்கும் பலம் குறைந்தவர்களுக்கு பலமளிப்பதற்கும் இது சிறந்தது.

கல்விசார் விளையாட்டுக்கள்

நீங்கள் கண்டறியும் எந்தவொரு தலைப்பிற்கும் கல்விசார் விளையாட்டுக்களைப் பொருத்தலாம். பின்னரும் பொதியில் சில உதாரணங்கள் தரப்படுகின்றன.

Goldfish பாத்திரப் பயிற்சி

இரட்டை இக்கம் கொண்ட முதிய குழுவிற்கான முற்றும் சிறந்த சமத்துவக் கல்வி. குழுவை இரண்டாகப் பிரிக்கவும். அதில் ஒன்றை ஒரு வட்டமாக நிறுத்தி வெளிப்புறம் பார்க்கக் செய்யவும். ஆப்பொழுது ஒருவர் மற்றொரு பங்காளரை பார்த்து நிற்பார்.

ஒவ்வொரு வெளிவட்டமும் தீர்க்கப்பட வேண்டிய வித்தியசமான ஒரு பிரச்சிளையை அல்லது புதிரைக் கொண்டிக்கும். ஒருவர் தமது பங்காளரிடம் பிரச்சினையைக் கேட்பதோடு அதற்கு சிறந்த முறையில் விடை சொல்ல முயல்வார். வெளி வட்டம் விடைகள் பற்றி குறிப்பெடுப்பர். சில நிமிடங்களின் பின்பு வெளி வட்டத்தில் உள்ளோர் இடப்புறமாக உள்ள ஒரு இடம் நோக்கி நகர்வர். பிறகு அவர்கள் தம் புதிரை மீண்டும் முன்னைத்து சில விடைகள் எழுதுவர்.

குறைந்தபட்சம் ஆறு மாற்றங்களுக்குப் பின்பு குழு அப்புதிரையும் விடைகளையும் கலந்துரையாடும். இது உட்குழுவிற்கு கஷ்டமான ஒன்றாக இருக்கலாம். மேலும் விடையை மட்டும் வாசிப்பது அதிக பயனுள்ளதென அந்நபர் நினைப்பார்.

உறையில் என்ன இருக்கிறது?

உமது தலையங்கத்தோடு தொடர்பான பொருட்களை ஒரு புடவை உறையில் இடுக. அவ்வுறையை சுற்றியுள்ள பங்குபற்றுநர்களுக்கு கைமாற்றி ஒவ்வொரு பங்குபற்றுநரும் அதிலிருந்து எவையேனும் ஒன்றை எடுத்து உமது கலந்துரையாடலுக்குப் பொருத்தமாக கருத்துத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

பொதி கைமாற்றம்

மேற்கண்டவாறு ஒவ்வொரு தாளுக்கும் அல்லது வினாக்களுக்கும் மத்தியில் விடை கூறப்பட வேண்டிய அல்லது கலந்துரையாடப்பட வேண்டிய பொருட்களைக் கொண்டிருக்கும்.

ஆரிச்சுவடிப் பதாகை:

சுவர் நெடுகிலும் ஒரு பெரிய தாள் விரிப்பை இடுக. நெடுங்கணக்கெழுத்துக்களை ஒன்றுக்கொன்று பெரிய இடைவெளிவிட்டு எழுதுக. ஓவ்வொரு எழுத்தோடும் இணைந்த வகையில் உங்களது தலைப்புசார் சொற்களை எழுதுக. பிள்ளைகளின் அறிவு மட்டத்தை அளக்க இது பிரயோசனமானது.

சுற்றியோடுதல்

குழு புதிர் வினா – விடை விளையாட்டு அறையில் ஒரு கோடியில் A, B, C ஆகிய எழுத்துக்களை ஒட்டவும். குழு கேள்விகளுக்கு விடையளிக்க ஒருவரைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். பிள்ளைகள் விடைகளை யோசித்து முன்வைக்கும் வகையில் பல தெரிவு வினாக்களில் ஒரு வினாவை வாசிக்கவும். பின்பு அங்கு தனித்து நிற்பதா இல்லை நகர்வதா என சத்தமிட்டு சொல்வதற்கு குழுவினை அனுமதிக்கவும். இறுதியில் யார் சரி என்பதை தீர்மானிக்கவும் என்றபடி.

மாற்றீடுகள்:· A, B, C ஆசன வினா – விடை இது போட்டியற்றதும் எல்லோரும் சரியான விடை கூறக்கூடியதுமாகும். அல்லது போட்டி ரீதியானதும் முதலாவதும் விடை சொல்கின்ற ஒருவருக்கு ஒரு கதிரை கிடைக்கும் படியானதுமாக இருக்கலாம்.

அபிப்பிராயங்கள் விளையாட்டு (உதாரணங்களையும் கருவிகளையும் பின்னர் காண்க) இலகுவான அல்லது கடினமான, வேடிக்கையான அல்லது கல்வி ரீதியான எந்தவொரு தலைப்புக்களுக்கும் இவ்விளையாட்டை சிறப்பாக பாவிக்கலாம். உங்கள் சொந்த கருத்துறைகளை அவைகள் உண்மைப் பிரச்சினைகளை அல்லாமல் அபிப்பிராயங்களை மட்டும் பிரதிபலிப்பதாக உறுதிப்படுத்தி உங்கள் வாசகங்களை எளிமையாக எழுதவும்.

பெரிய அறையின் எதிரான அந்தங்களின் சுவர்களில் 'உடன்பாடு' 'உடன்பாடு இல்லை' என்ற சொற்களை ஒட்டவும். மத்திய பகுதி வெற்றாக இருக்கும்படி மேசைகளையும் கதிரைகளையும் அப்புறப்படுத்தவும். எங்கு சரியான அல்லது பிழையான விடைகள் என ஒன்றும் இல்லை என ஒவ்வொருவரும் நினைவூட்டவும். அவர்கள் தாம் வாசகங்களை வாசித்து அவைகளுக்கு உடன்படுவதாகவோ அ்லவோ என தெரிவு செய்ய வேண்டும் எனவும் அந்த அறையில் அந்தங்களில் எதில் தூரமாகவோ நெருக்கமாகவோ அவர்கள் இருப்பர் எனவும் செல்லிக் கொடுக்கவும். அவர்கள் இருமனப் போக்குடன் இருப்பின் மத்தியில் இருப்பார்.

வாசகங்களை வாசிப்பதுடன் அவர்களுக்கு சிந்திக்கவும் நகரவும் நேரத்தை வழங்கவும். விருப்பமான எவரிடமும் அவர் அங்கு ஏன்? இருக்கிறார்? அல்லது எங்கு இருக்கிறார்? என்பதைக் கேட்கவும். எவருக்கும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் அடுத்த வாசகத்திற்குத் தாவ முன்னர் இரு வித்தியாசமான கருத்துக்களை பெற முயலவும். அவர்களுக்கு சோர்வு எற்படும்படி அதிக நேரத்தை எடுக்க வேண்டாம். பங்குபற்றுநர்களின் மனப்பாங்கைப் பொருத்து எத்தனை வாசகங்களை வாசிக்க வேண்டுமென நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம்.

மாற்றீடுகள்:

இவ்விளையாட்டானது அட்டைகளில் எழுதப்பட முடிவதோடு மேசையின் ஒரு அந்தத்தில் உடன்பாடு அல்லது உடன்படவில்லை என வைப்புச் செய்யும் வகையில் சிறிய குழுக்களில் செய்யப்படலாம். அங்கு அட்டைகளை வைக்க வேண்டும் என்பது பற்றி எடன்பாட்டுக்கு வருவதற்கு குழு கலந்துரையாடல் செய்யப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஆறுக்கு மேற்படாதவர்கள் இடம்பெற வேண்டும்.

பகிரங்கச் சுவர்

அரிச்சுவடிப் பதாகையில் செய்யப்பட்டது போல ஆனால் ஒவ்வொரு இளைஞனுக்கும் சுதந்திரமாக கருத்துத் தெரிவிக்க அல்லது தம் பிரச்சினைகளை முன்வைக்க இதில் முடியும். மேற்பார்வை செய்யப்படாவிடின் மிக நன்று.

அஞ்சல் முறை வினா – விடை /உண்மை – பொய் விளையாட்டு

குழுக்களாக நிரலில் நிற்கவும். உண்மை, பொய் அல்லது A, B, C போன்ற அல்லது எழுத்தறிவு குறைந்தவர்களுக்கு மேல்நோக்கிய பெருவிரல் படங்களும் கீழ்நோக்கிய பெருவிரல் படங்களும் உள்ளடங்கிய விடைத் தெரிவுகள் உள்ள தாளை எதிர்ச் சுவரில் வைகடக. ஒரு தடைவ ஒருவர் என்ற முறையில் வினாக்கள் வாசிக்கப்படும் பொழுது குழுக்கள் தூர அந்தத்திற்கு ஓடிச்சென்று தம் விடைகளை ஒட்டுவர் விடய அறிவு வங்கி இருப்பது நல்லது. உதாரணம் : உடல் உறுப்புக்கள் போன்ற ன. அப்பொழுது பிள்ளைகள் தொடர்ச்சியாக ஓடி சரியான இடத்தில் தம் குறிப்புக்களை வைக்கலாம். குழு அங்கத்தவர்களின் பிழைகளைத் திருத்தும் வகையில் மற்றுமொரு சுற்றை நடத்தலாம்.

வட்டக் கலந்துரையாடல் /செயல்பாடு வரைதல் விளையாட்டுக்கள்:

குழுக்களுக்கான குறுகிய கலந்துரையாடல்களாக இவை அமையும். வட்டமாக உட்கார்ந்து அடுத்த வேலையின் தொடக்கத்தில் இதை ஒரு தெம்பூட்டியாகப் பாவிக்க உகந்தது. பிள்ளைகளின் கற்பனையைத் தூண்டுவதும் அவர்களிடம் தகவல்களைப் பெறுவதும் ஒவ்வொருவரும் எதிரெதிராக இருந்து பேசும் நம்பிக்கையை வழங்குவதும் இதன் நோக்கமாகும். சிலர் இதை விரும்புவர். சிலர் அஞ்சுவர்.

ஒருவருக்கொருவர் பரிசு வழங்கள்:

நீங்கள் என்ன பரிசுகளை வழங்க விரும்புவீர்கள் - ஆக்கபூர்வமாகச் செய்க. உதாரணம் புன்னகை, சிரிப்பு, சமாதானம், இஷ்டதேவதை, ஒரு நாய், ஒரு சொகுசான கட்டில், பணம், ஒரு நல்ல நண்பன் முதலியன வரையப்படலாம், உருவாக்கப்படலாம் மேலும் பேச அல்லது நடிக்கலாம்.

தனிப்பட்ட பொதி:

தீய பழக்கங்களிலிருந்தும் நினைவுகளிலிருந்தும் விடுபடுவதற்கான ஒரு வட்ட விளையாட்டாகும். நாங்கள் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் அழுக்கானதும் பாதகமானதுமானவற்றோடு என்ன செய்யலாம்? நாங்கள் பிறகு அவற்றை கோவையில் வைப்போம் அல்லது நிரந்தரமாக மூடிவிடுவோமா? இது வரைய, நடிக்க, உருவாக்க அல்லது பேசப்படலாம்.

விதைகள்:

சிறுவர்களுக்கான நாடகம். முழுங்காலை வளைத்து முன்பக்கமாகப் பணிந்து ஒரு விதைபோல் ஆகும். நீங்கள் நீரூற்றப்படும் பொழுது வளர்ந்து அழகான ஒரு மலராக மாறுவீர்கள். எவ்வகை மலர்? என்ன உணர்வு ஏற்படுகிறது? என்பதை செல்லவும் அல்லது காட்டவும். (இது ஒரு உருவக மலராக இருக்கலாம்.) என்னவாக இருக்க முடியும்? என்பது பற்றி பிள்ளை உருவகித்துக் கொள்ள அவருக்கு ஆற்றல் வழங்குக.

சிறப்புப் வலுக்கள்

எவ்வகை சிறிப்புப் வலுக்களைத் தெரிவு செய்து எவ்வாறு பாவிப்பீர்?

என்னிடம் பில்லியன் ரூபா இருந்திருந்தால்...

நான் ஒரு உலகத் தலைவராக இருந்திருந்தால்...

எனக்கு மூன்று வரங்கள் இருந்திருந்தால்...

எனக்கு உலகத்தில் ஒரு விடயத்தை மாற்ற முடிந்திருந்தால்...

நான் ஒரு மிருகமாக இருந்திருந்தால்... நான்.. ஆக இருப்பேன். ஏனெனில்

நம்பிக்கை விளையாட்டுக்கள்

(தொடும்போது உணர்ச்சிப்படுபவர்களுக்கு உகந்ததல்ல)

கண்கட்டு விளையாட்டு /தடைதாண்டி விளையாட்டு

சோடிகள் ஒன்றாக வேலை செய்வர். ஒருவர் கண் கட்டப்பட்டு இருக்க. அடுத்தவர் மற்றவர்களை அறைக்குள் அவரவர் இடங்களில் முறையாக வழிநடத்துவார். அவர்கள் ஒரு தடைக்கூடாக செல்லப்படலாம் அல்லது இலகுவான அறையை உணர்ந்து கொள்ளச் செய்யலாம். புலன்கள் தொடர்பில் இது மிகச் சிறந்த விளையாட்டு.

மாற்றீடு:

ஒரு சகா கண்மூடிய சகாவிற்கு அவரை வழிநடத்துவதைவிட ஆலோசனைகள் வழங்குவார்.

பின்னோக்கி விழுதல்:

ஒரு சகா பின்னாலுள்ள மற்ற சகாவின் கைகள்மீது பின்நோக்கி விழுவார்.

வட்டமாக அமர்ந்திருத்தல்:

சாதாரணமாக பெரிய வசதியான ஒரு குழு தேவைப்படும். அனைவரும் ஒரு வட்டத்துக்குள் நிற்பர். ஒவ்வொருவரும் பக்கவாட்டாக நிற்கும்வரை வட்டமானது நெருங்கி நெருங்கி வரவேண்டும். பின்பு அவர்கள் மத்தியை நோக்கி நகர உண்மையில் மிக நெருங்கி வருவர். பின்னர் மெதுவாக பின்னாலுள்ளவரின் முழங்கால்கள் மீது உட்காருவர். ஒருவரும் வாபஸ்பெராவிட்டால் குழுக்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவுவர். இது பலருக்கு அசௌகரியமானதாக இருக்கலாம்.

ஆட்தூக்கி இயந்திரம்:

ஒருவர் மத்தியிலிருக்க குறைந்தபட்சம் இதில் நான்கு பேர் இடம்பெறலாம். மத்தியைச் சுற்றி ஒவ்வொருவரும் நின்று கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்வர். கைகளின்மீது உட்காரும் நபரை ஏனையோர் மேலே தூக்குவர். இவர்கள் இரண்டாம் முறை அதைச் செய்யும் பொழுது எவ்வளவு இலகுவாகச் செய்யக் கூடியதாக இருக்கிறது என ஆச்சரியப்படுவர்.

குழுத்தொடுகை:

தொடப்படும் பொழுது எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்கிறது என உணர்வோருக்கு இது மிகப் பொருத்தமானது. ஒருவர் மத்தியிலே நின்று மற்றவர்களின் கண்களை மூடச் செய்வர். பெண்கள் அவர்கள் மார்புக்குக் குறுக்காக கைகளை வைத்துக் கொள்ளலாம். மற்றவர்கள் வேண்டாத இடங்களைத் தொடாதவாறு தலை உச்சியிலிருந்த கீழ்நோக்கி மெதுவாகத் தடவுவர்.

என்னைப்பற்றியவை	**நான் அதிகமாகச் சேர்த்து வைத்திருக்கும் கையிருப்பு**
பலகை விளையாட்டிலிருந்து பர்னடோஸ் மூலம்	
• வாசிக்கப்படக்கூடிய அட்டைகளிலும் அல்லது பொதிக் கைமாற்றத்திலும் பாவிக்கலாம்.	நான் மிக விரும்பும் விளையாட்டுக்கள்
எனது வேடிக்கை நகைச்சுவையானது	எனது விருப்பமான மிருகம்
எனது மிக விசேச ஞாபகம்	எனது விருப்பமான பொழுதுபோக்கு
எனது விருப்பமானது பள்ளிப் பாடம்	நான் படித்துள்ள மிக நல்ல நூல்
நான் பெற்றுக் கொண்ட மிக நல்ல வெகுமதி	எனது அதிஷ்ட இலக்கம்
தினத்தின் மிக நல்ல நேரம்	நான் மிக விரும்பி வளர்க்கக்கூடிய செல்லப் பிராணி
எனது விருப்பமான உணவு	நான் திறமை காட்டுவது
எனது விருப்பமான ஆடைகள்	நான் செய்த வியக்கத்தக்க விடயம்
நான் விரும்பும் வானிலை	நான் செய்துள்ள மிகப்பெரிய கஷ்டமான வேலை
நான் செய்த திகிலூட்டும் விடயம்	நோயுற்றிருக்கும் போது உள்ள சிறப்பான விடயம்
நான் தெரிவு செய்யக்கூடிய நானாக இருக்க வேண்டியவர்	இவ்வாண்டில் நடைபெற்ற மிகச்சிறந்த விடயம் எனது வாழ்வில் மிக மகிழ்ச்சியான நாள்
எனக்குத் தரக்கூடிய உண்மையான	எனது வாழ்வின் மகிழ்ச்சியான தினம்

உபசாரம்

என்னை மாற்றக்கூடிய ஒரு விடயம்

நான் உண்ண விரும்பாதது

எனது மிகச்சிறப்பான தோற்றம்

எனது இலட்சிய அறை

நான் பார்க்க விரும்பாதது

நான் உண்மையில் தாண்டிச் செல்வது

பாடசாலை விடுமுறையில் மிக நல்ல அம்சம்

நான் கவலையாக இருக்கும் நேரம்

நோயுற்றிருக்கும் போதான மோசமான அம்சம்

நான் கோபமுற்றிருக்கும் விடயம்

நான் நோயுற்றிருக்கும் போது விரும்புவது.

எனது கோபத்தில் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதது.

ஒரு நல்ல நண்பராக இருப்பவர்.

எனக்கு மிக எரிச்சலூட்டுவது

நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன் என்று நினைப்பது

என்னைச் சிரிப்பூட்டுவது

நான் தென்படாமல் இருந்த ஒரு தினத்தில்

நான் கோபமாக இருக்கும் பொழுது விரும்புவது.

நான் மாற்றக்கூடியதான ஒன்று

நான் மிகத் தயக்கப்படுவது.

யாருக்காவது கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த பரிசு

நான் சிறியளவில் கவலைப்படுவது

நானொரு இரகசியத்தை வைத்திருக்கும் பொழுது எப்பொழுதும் நம்பக்கூடியது.

நான் பயப்படுவது.

உதவி தேவைப்படும் பொழுது போகக் கூடிய இடம்.

நான் ஒரு நாளை உடன் கழிக்க விரும்புவது.

அபிப்பிராயங்கள் விளையாட்டு

(உதாரணங்கள்)

ஞாபகம் வைத்துக்கொள்க – கலந்துரையாடலைத் தூண்டுவது நோக்கம். சில பிரச்சினைகள் தெளிவற்றது!

உணர்ச்சிகள் மீது:

- எனது உணர்வுகளை என்னோடே வைத்துக் கொள்வேன்.
- நான் ஒரு உணர்ச்சிவசமான நபர்.
- எதையும்விட நீர் உம்மைப் பற்றி உணர்வது மிக முக்கியமானது.
- உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டுவது பலவீனப்பட்டுள்ளதைக் காட்டும்.
- அதிகாரம்படைத்தவர்கள் என்னைத் தடுமாறச் செய்வர்.
- எனது உணர்வுகளோடு தொட்டுக்கொண்டிருப்பது கஷ்டமானது.
- நான் எனது உணர்வுகளைப் பற்றி யோசிக்காமல் இருக்கும் போது அவை நீங்கிவிடும்.
- எனது உணர்வுகளைப் பற்றி என்னால் பேச முடியாது.
- மக்கள் என்னைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று அவர்கள் சொல்லாத போது நான் அதை வெறுக்கிறேன்.
- உணர்ச்சிகள் உங்களை மோசமாக நினைக்கச் சொய்யும்.
- நீங்கள் எவ்வாறு நினைக்கிறீர்கள் என்பதை சொல்லாமல் இருப்பது நேர்மையற்றது.
- உணர்ச்சிகள் வீட்டிலல்லாமல் பகிரங்கமாகக் காட்டப்படக் கூடாது.
- ஏனையவர்கள் நல்ல ஆலோசனைகளை வைக்கம் போது விவாதிப்பதற்கு நான் விட்டுக்கொடுக்கிறேன்.
- ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவதில் நான் அவ்வளவு நல்லதாக இல்லை.
- நான் ஏனையவர்களோடு பொதுவாக நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறேன்.

சிறுவர்களோடு வேலை செய்யும் போது (சிறப்பாக துயரம்சார்)

- பிள்ளைகள் வளர்ந்தோரைவிட மிக மீளும் தன்மையுள்ளவர்களாள இருப்பதோடு ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றை நோக்கி தாவிச் செல்வார்.
- மரணம் மூத்தோருக்குரிய விடயம் அல்லாது சிறுவர்களுக்குப் பொருத்தமற்றது.
- சிறுவர்கள் தம் துயர்ங்களை தேடிக்கண்டறிய வேண்டும்.
- துயரம் ஒரு தனிப்பட்ட விடயம், அது வெளியில் காட்டப்படக்கூடாது.
- சிறுவர்களைக் கற்பிக்கக் கூடிய மிகச் காத்திரமான முறை அவர்களுக்கு நிறையத் தகவல்களை வழங்குவது.
- நாங்கள் சிறுவர்களாக இருக்கும் பொழுது கொண்ட உணர்வுகளை ஞாகப்படுத்துவது முக்கியமானது.
- பிள்ளைகள் தேவையான உண்மைகளை அறிவதிலிருந்து தடுக்கப்படக் கூடாது.
- சிறுவர்களுக்கு எது உகற்ததென அவர்களைவிட மூத்தோர் அறிவர்.
- பிள்ளைகள் தம் துயரங்களை கண்டறிதல் வேண்டும்.
- கோபம் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாத ஒரு உணர்ச்சியாகும்.

- சிறுவர் ஊழியர்கள், சிறுவர்களின் உணர்ச்சிகளிலிருந்து நீங்கி நிற்றல் வேண்டும்.
- எல்லாப் பிள்ளைகளும் தொட்டுத் தழுவுவதை விரும்புவர்.
- சிறுவர்கள் தமக்குரிய இடத்தை அறிதல் வேண்டும்.
- எல்லாச் சிறுவர்களும் அடிப்படையில் உள்ளாந்த ரீதியில் நல்லவர்கள்

உடன்பாடு

உடன்படாமை

உண்மை

பொய்

யார் எவர்?

சுய உருவமைப்பு

விருப்பமான நிறம் ……..

விடுமுறையைக் கழிக்க கற்பனையில் விரும்பும் இடம் ……...

மிக விருப்பமான உணவு …….

நான் மிக வெறுப்பது (பீதி) …….

விரும்பும் இடம் ……

எப்பொழுதும் மிகச் சிறந்த திரைப்படம் ……..

மிக மோசமான பொப்பாடல் ……

எனது மாபெரும் குறிக்கோள் ……..

மிக விருப்பமான திரைப்பட நடிகர் (ஆண் /பெண்) ……

நான் ஒரு விலங்காக இருந்திருந்தால் …….

பெயர்

Human Bingo – மனித பிங்கோ

காலை உணவைத் தவிர்ப்போம்	வேலைக்குத் திரும்புவோர்	பிள்ளைகள் இருப்போர்
வழிபாட்டுத் தலம் ஒன்றைத் தரிசித்தவர்	இந்தியாவுக்கு எப்போதும் செல்லாதவர்	நீந்த இயலுமானவர்
இசைக்கருவி ஒன்றை வாசிக்கத் தெரிந்தவர்	செல்லப்பிராணி ஒன்றை வளர்ப்பவர்	வேற்று நாட்டி உறவினர் உள்ளவர்
சைக்கிள் ஓட்டுபவர்	திரைப்படம் பார்க்கும் இரசிகர்	இனிப்புணவுகளை விரும்புபவர்

Jelly Babies – மென் குழந்தைகள்

சிலர் எவ்வாறு உணர்கின்றனர் என்பவற்கான ஒரு மதிப்பீடாகவும் பயிற்சிக்கு முன்னர் அல்லது பின்னர் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கும் இதைப் பாவிக்கலாம்.

படம்

நெறிப்படுத்தப்பட்ட விசித்தரமான கற்பனைகள் - Fantysies

பயன்கள்

மன அமைதிக்காப் பயன்படுவது நெறிப்படுத்தப்பட்ட விசித்திரமான கற்பனைகளின் பிரதான பயனாகும். ஆக்கபூர்வ கருத்துத் தூண்டுதலுக்கும் இது பயன்படுத்தலாம். விடய அடிப்படையிலும் பிள்ளைகள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகளின் அடிப்படையிலும் நெறிப்படுத்தப்பட்ட கற்பனை வடிவங்கள் ஒரு பரிகார முறையாகலாம். ஆனால் ஒரு குழுவில் செய்யப்படும் பொழுது கவனமாக அவதானிக்கப்பட வேண்டும். அப்போது தனிநபர் எதிர்நடவடிக்கைகள் இழக்கப்படமாட்டா. ஒரு பிள்ளை பாதிக்கப்பட்ட கற்பனையில் அல்லது எழுதப்பட்ட கருத்துக்களில் ஆழமாக கற்பனை வடிவமைப்பின்பால் இட்டுச் செல்லப்படும் போது இது ஒரு பலமான எதிர்த்தாக்கலத்தை ஏற்படுத்தலாம். எனவே ஊழியர் சில பிள்ளைகள் உணர்ச்சி ரீதியாக பாதிக்கப்படுவர் என்பதை இனங்காண வேண்டும்.

கதிரையில் அமர்ந்த நிலையில் அதிக ஓய்வெடுத்துக் கொள்வது அவனுடைய உணர்வு நிலையையும் மற்றும் தொடர்புகளையும் அவனைவிட்டு விடுவிப்பதால் அனுபவத்தின் ஆழத்தைத் தொடுவதற்கு நாம் அவரை தரையில் படுக்கவைப்பதா அல்லவா என தீர்மானிக்க வேண்டும். எவ்வாறாயினும் தரையில் படுப்பது அசௌகரியம் எனவும் தாம் அதிகமாக வெளிக்காட்டப்படுவதாகவும் உணர்வதாயின் அது ஓய்வு பெறுவதைப் பாதிப்பதால் அப்பிரச்சினைகள் ஆழமாக கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

நடைமுறைத் துப்புகள்:

ஆழமும் விளக்கமுமுள்ள அனுபவம், மேலதிக ஆழத்துக்கான நடவடிக்கை, மேலெழுந்தவரியிலிருந்து உள் நோக்குதல் என்பவற்றிற்கான உள்ளீடுகள்.

- கண்களை மூடி வெளிச்சத்தில் அமர்ந்திருத்தல், இசை இருக்காது, இளைப்பாறல் இல்லை, கதை மட்டும்.
- இளைப்பாற்று நுட்பங்களையும் மூச்சுக் கட்டுப்பாட்டையும் சேர்க்கவும்.
- இசை சேர்க்கவும்.
- விளக்குகளைத் தனிக்கவும்.
- இசை, இளைப்பாற்று நுட்பங்கள், மூச்சுக் கட்டுப்பாடு என்பவற்றுடன் தரையில் கிடத்தல், முழு அனுபவத்தையும் பாவிப்பதாயின் முழுமையான நனவு நிலைக்கு முறையாக ஆட்கள் மீட்டெக்கப்பட வேண்டும்.

என்ன சொல்லப்பட்டது என்பதை மனங்கொள்வதற்கு அனுமதித்து மிக மெதுவாக கதை வாசிக்கப்பட வேண்டும்.

சம நேரத்தில் அமர்வுகளின் பின்னர் முன்னெடுக்கப்பட்ட எந்தவொரு பயணமும் அறைக்குள் முடிக்கப்பட வேண்டும். ஒரு கதை பாதியில் விடப்பட்டால் அல்லது ஒரு புதிய இடத்தில் விடப்பட்டால் பயன்பெறுநர்களுக்கு அசௌகரியத்தையும் கடும் மன அழுத்தத்தையும்கூட ஏற்படுத்தலாம். பயன்பெறுநர்களை மெதுவாகவும் முறையாகவும் வட்டத்தில் கொண்டு வரவும். எழுந்த உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கவும். வழமையாக – எந்தவொரு இளைப்பாற்றும் நன்மைபெறுகையும் இதில் அடங்கலாம்.

ஆனால் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் கையாளப்படும் போது அது எதிர்பாராத விதமாக (அல்லது வேண்டுமென்றே) கவலையைத் தரலாம்.

தேவையாயின் ஆட்களுக்கு இடம் கொடுக்கவும். அதிகமாக ஓய்வு பெருவதால் தசைகள் இறுகிப்போய் வேகமாக தூண்டப்பட முடியாததல் சில ஆட்கள் ஓய்வு பெறுகைக்குப் பின்னால் இலகுவாக நகர முடியாது இருப்பர். அவர்கள் நேரம் கொடுத்து அவசரப்படுத்தாமல் கவனத்தை ஈர்க்க அவரப்படுத்தாமலும் விட்டுவைக்கவும். தண்ணீர் பரிமாறுவது சிலருக்குப் பயன் பயக்கும்

எவரையும் அவர்கள்தம் அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுமாறு வற்புறுத்த வேண்டாம்.

அமர்வின் பின் பிரச்சினைகளை கண்டறிய அல்லது கதையை மனக்கண்முன் தோற்றுவிக்கத் தூண்டுவதற்கு கலை / கைவேலைகள் ஆக்கச் செயற்பாடுகள் தொடரப்படலாம்.

கற்புலக்காட்சி எதிர் அடையாளம் காணல்
கற்புலக்காட்சி என்பது கதையைத் திறந்த வகையில் பார்க்க அவர்களை ஊக்குவிப்பதாகும். அடையாளம் காணல் என்பது அவர்கள் கதையின் ஒரு அங்கமாக அமைதலாகும் - அதாவது ஒரு வழதையாக அல்லது நதியாக அமைவது ஆகும்.

இரண்டில் ஒன்று பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமாகும்.

வெளிச்சத்தில் சுவாசித்தல்
உங்கள் கண்களை மூடவும், சௌகரியமான ஒரு நிலைக்கு வரவும், பின்பு ஆழமாகவும் மெதுவாகவும் சுவாசிக்கவும், உங்களது சுவாசப்பையிலிருந்து மூச்சு வெளியேறுவதையும் உள்வாங்குவதையும் நீங்கள் உணர்வீர்கள் உங்கள் சுவாசம் மீது கவனம் செலுத்தவும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களைப் பற்றியும் கவனத்தோடு இருக்கவும்.

உங்களது அறையில் ஒரு தீப்பொறி இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரைச் சுற்றியும் பிரகாசமான தீப்பொறியைப் பார்க்கவும். வெளிச்சத்தில் பல்வேறு நிறங்கள் உண்டு. எந்த நிறத்தை உங்களுக்குத் தெரியும். வெளிச்சமானது ஒவ்வொருவர் மீதும் பாய்ந்து செல்லும், குழுவைச் சுற்றிக் கொள்ளும், இடைவெளியை நிரப்பும். நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் சௌகரியமாகவும் இருப்பதோடு பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள். உங்களுக்கு எதுவும் தீங்கு செய்ய முடியாது. எல்லா வகைக் கவலைகளும் உங்கள் மனதில் இருந்து நீங்குகின்றன. உங்களைத் தொடுவதற்கு வெளிச்சத்திற்கு இடமளிப்பதோடு அது உங்களை புத்துணர்வூட்டுகிறது. உங்கள் ஆன்மா நகர்வதோடு நீங்கள் அமைதியாகவும் மென்மையாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள். உங்கள் நெற்றி அமைதியடைகிறது. அங்கு சூழிகள் இல்லை. உங்கள் தசைகள் கெட்டியாகி நீங்கள் பாரத்தை உணர்கிறீர்கள். உங்கள் உடம்பு பராமாகி றீங்கள் மீண்டும் அமிழ்கிறீர்கள்.

வெளிச்சம் முறையாக சுழல்கிறது. அது சௌகரியமாக இருக்கிறது. இவ்வெளிச்சத்தில் சுவாசிப்பதாக கற்பனை செய்யவும் ஆழமாக சுவாசிக்கவும். வெளிச்சம் உங்கள் மார்புகளில் ஊடுறுவுவதால் உணரவும். மேலும் உங்கள் உடம்பில் பரவுவதாகவும் உணருங்கள்.

உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் அதை நீங்கள் உணரும் பொழுது வெளிச்சம் உங்கள் வேதனைகளையும் வருத்தங்களையும் சுகப்படுத்தவும் உங்களை சௌகரியப்படுத்தவும், உங்கள் தசைகளைத் தளர்க்கவும் உங்கள் மன

அழுத்தங்களை வெளியேற்றவும் இடமளிக்கவும். உங்கள் முன் கைகளில் அதை உணரவும், உங்கள் கைகளுக்கு வெளிச்சமானது உட்செலுத்தப்பட அனுமதித்து அது உங்கள் விரல்களில் ஊடுறுவும். அவை கஷ்டங்களிலிருந்து விடுபடுவதை உணரும். வெளிச்சம் மீண்டும் தொடரும். உங்கள் கால்களை அது கொஞ்சி பின்பு பாதங்களுக்குச் செல்லும். இப்பொழுது வெளிச்சம் உங்கள் பின்புறத்தின் ஒவ்வொரு பகுதிகளையும் தொடும். எல்லாவகை முடிச்சுகளும் தசை வலிகளும் அழுத்தங்களும் நீங்கிவிடும். நீங்கள் பாரத்தையும் அதிக அமைதிகையும் உணர்வீர்கள். உங்கள் சுவாசம் ஆழமாக இருக்கும். உங்கள் உடம்பின் அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் தொடும் அன்பு செலுத்தியும் சுகப்படுத்தியும் கெல்ல அனுமதியுங்கள்.

வெளிச்சமானது குழுவைச் சுற்றில் செல்லும். உடம்புகளுடாகவும் செல்லும். ஒவ்வொருவர் மீதும் வித்தியாசமான நிறங்களில் மின்னிக்கொண்டு செல்லும். வெளிச்சமானது ஒவ்வொருவரையும் ஒன்றாக இணைக்கும். மேலும் எங்கள் ஆன்மாக்களை ஒற்றுமையில் சேர்த்துவிடும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணர்வீர்கள். அமைதியாக இருப்பீர்கள். சொகுசாக இருப்பீர்கள். எதுவும் உங்களுக்கு தீங்கிழைக்க முடியாது. எதுவும் வெளிச்சத்தை உட்செலுத்த முடியாது.

வெளிச்சம் முறையாக மங்கும். அது தீப்பொறியிலிருந்து நீங்கள் இப்பொழுதும் சௌகரியத்தை உணர்வீர்கள். மேலும் நீங்கள் அமைதியாக இருப்பீர்கள்.

வெளிச்சம் மங்குகிறது. அறையில் நீங்கள் உங்கள் உடம்புக்குள் இருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொருவரிலிருந்தும் பிரிந்திருக்கிறீர்கள். மேலும் அமைதியாக ஒன்றுகூடி இருக்கிறீகள். நீங்கள் உட்பொருளை உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் சமாதானத்தில் இருக்கிறீர்கள். மேலும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒருவருக்குள் பலராக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இருக்குமிடத்தில் மேலும் இருந்த கொள்ளுங்கள்.

மெதுவாக சுவாசியுங்கள்.
உங்கள் கை விரல்களையும் கால் விரல்களையும் உணருங்கள்.
உங்கள் மூக்கினூடாக காற்று உட்சென்று சுவாசப்பைகளில் நிரம்புகின்றது.
உங்கள் நெஞ்சு மேலெழும்புவதையும் கீழிறங்குவதையும் உணருங்கள்.
அறையை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள சப்தங்களைக் கேளுங்கள்.
அமைதியாகவும் சமாதானமாகவும் இருந்து உங்கள் கண்களை மெதுவாகத் திறவுங்கள். பின்பு நீங்கள் முதலில் காண்போரைப் பார்த்து சிரியுங்கள்.

The Cloud Cateher – மேகம் கவருவோன்

கண்களை மூடி ஆழமாகவும் மெதுவாகவும் சுவாசிக்கவும்.
உட்சுவாசிக்கவும்... இரண்டு...மூன்று...நான்கு...வெளிச்சுவாசம் இரண்டு.. மூன்று... நான்கு...
உட்சுவாசம் ... இரண்டு... மூன்று... வெளிச்சுவாசம் இரண்டு... மூன்று... நான்கு..

உங்கள் உடலிலிருந்து உள்ளத்தை விடுவிக்கவும். அது அறையைச் சுற்றி வரட்டும்.

உங்களது கண்களை மூடிக்கொள்ளவும். உங்கள் மனம் உங்கள் தலைக்கு மேலே ஏறிச் செல்கின்றது. ஏனைய பிள்ளைகளின் தலைகளை உங்களது மனதில் பார்க்க முடியுமா? உங்கள் மனம் அறை முழுவதையும் பார்க்கிறது. உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டிருப்பதைக்கூடப் பார்க்கின்றது மேலே ஏறுகிறது. கூரையைத் தாண்டி நீங்கள் சொல்கிறீர்கள்.

உங்களுக்குக் கீழே இருக்கும் இடத்தை இப்பொழுது உங்களுக்குப் பார்க்க முடியும். உங்களது முகத்தில் காற்றை உணர்கிறீர். நீங்கள் மேகங்களை நோக்கி ஏறுகிறீர்கள். பூரமற்ற வெண்மேகங்களை நெருங்கவும். அவைகள் என்னவாகத் தென்படுகின்றன? ஊங்களுக்கு ஒன்றை பிடிக்க முடியுமா? அல்லது உங்களது விரல்களுக்கிடையே அவை நழுவிச் செல்கின்றனவா? ஆவை சூடாகவா அல்லது குளிராகவா இருக்கிறது?

நீங்கள் நகரத்தின் மீது கீழே பார்கிறீர்கள் - தூரத்தில் நீங்கள் எதைக் காண்கிறீர்கள்?

நீங்கள் பாரமற்றும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள். உங்கள் ஆன்மா சுதந்திரமாக இருக்கிறது. நீங்களும் உஷ்ணத்தை உணர்கிறீர். நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர். நீங்கள் சுதந்திரமாக இருக்கிறீர்கள். உலகத்தின் மேலே இருக்கிறீர்கள். மேகங்களில் விளையாடுகிறீர்கள். உலகம் அழகாக இருக்கிறது. நீங்கள் அதன் ஒரு அங்கமாக இருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஆலமாக சுவாசிக்கத் தொடங்குவதுடன் கீழ் நோக்கி மிதக்கிறீர்கள். நகரத்தையும் கட்டிடங்களையும் நோக்கி நெருங்கி நெருங்கி வருகிறீர்கள். நீங்கள் நேர்த்தியாக கீழ்நோக்கி மிதக்கிறீர்கள் மீண்டும் நீங்கள் அறையில் இருக்கறீர். நீங்கள் ஏனைய எல்லாச் சிறுவர்களும் கண் மூடியிருப்பதைப் பார்க்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்களையும் பார்ப்பதோடு மீண்டும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். இந்நிலையை அறிந்து கொள்வதும் திரும்ப வருவதும் நல்லது. நீங்கள் உங்களில் மீண்டும் மிதக்கிறீர்கள்.

அழமாக சுவாசிக்கவும். உங்களது சுவாசப்பைகள் பெரிதாக விரிவதை உணர்கிறீர்கள். காற்றை வெளியேற்றவும். காற்று உம் உதடுகளில் இருப்பதை உணர்கிறீர்கள். அது நீங்களாக இருப்பது நல்லது.

உங்களது உடம்புக்குள் நீங்கள் மீண்டும் நிலைகொண்டு மெதுவாக சுவாசிக்கவும். நீங்கள் தயாராக இருக்கும் பொழுது உங்களது கண்களைத் திறந்து ஒரு சிறுத்தைப் புலி போல நிமிருங்கள். முதலில் காண்போரோடு சிரியுங்கள்.

The Feathered Messenger – பறவைத் தூது

உங்களது கண்களை மூடிவும் ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும். உங்கள் சுவாசப்பைகள் காற்றால் நிரம்பி அது இயங்குவதை உணர்வீர்கள். ஊட்சுவாசிக்கவும் - வெளிவிடவும். உள் - வெளி

நீங்கள் ஒரு பசுமையான மலை உச்சியின் மீது அமர்ந்திருக்கிறீர்கள். அது அவ்வளவு சூடாக இல்லை. உமது தலைமயிர்களுக்கூடாக காற்று ஊடறுத்துக் செல்கின்றது. அதை நீங்கள் உணரவும், தலைமயிர் காற்றில் பறப்பதையும், முகத்தைத் தொட்டுச் செல்வதையும் உணர முடியுமா?

இன்று ஒரு பிரகாசமான நாள். ஆனால் எரிக்கவில்லை, நீங்கள் அதை சரியாக உணர்கிறீர்கள்.

ஆண்மையிலுள்ள மர இலைகளில் சலசலப்பை உங்களுக்குக் கேட்க முடியும். உங்களைச் சுற்றியுள்ள நிறங்கள் ஒளிமயமானவை. என்ன மலர்களை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்? பறவைகளின் ஒலிகளை உமக்குக் கேட்க முடியுமா? தூரத்தில் நிழல்களுக்கூடாக புள்ளியிடப்பட்ட சிறுத்தைப் புலிகள் பதுங்குவதை உங்களால் காண முடியுமா?

உலகம் அமைதியானது. உலகம் நேர்த்தியானது. நீங்கள் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள். உமது ஆன்மா இலகுவாக இருக்கிறது. நீய்கள் உலகத்துடன் இருக்கும் ஒருவராக இருக்கிறீர்கள். உங்களது கண்களில் நாங்கள் எழுந்து நின்று உயரமாகவும் பலமாவும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள். உம துகைகள காற்றினூடே நெருங்கிச் செல்கின்றது. நீங்கள் ஒரு மரத்தின் கிளைகள் போல இருக்கிறீர்கள். நீண்ட தென்னைமர ஓலைகள் விரிவதைப்போல உங்களது விரல்கள் விரிகின்றன.

தூரத்தில் அழகான பறவை ஒன்று பறப்பதை நீங்கள் காண்கறீர். அதன் நிறங்கள் எவ்வளவு அழகாக இருக்கின்றன? அது எவ்வளவு அழகாகத் தெரிகின்றது. அது நெருக்கமாகப் பறக்கிறது. சூரிய ஒளியில் அதன் ஒவ்வொரு சிறகையும் உங்களால் காண முடியும். அது கீழ் நோக்கி உங்களை நெருங்கி வருகின்றது. மேலும் அது உங்களது கைகளில் சிறகு விரித்து அமர்கின்றது.

பறவை உங்களது நண்பன். அது உங்களுக்கு அழகான பாடலைப் பாடுகிறது. அது உங்களை விரும்புகிறது. அது தூரத்தில் இருக்கின்ற ஒருவருக்கு ஒரு செய்தியை எடுத்துச் செல்கின்றது. ஒரு பறவை பறக்கக்கூடிய நீங்கள் நினைக்கும் எல்லா இடங்களுக்கும் அது பறக்க முடியும். அது ஒரு விசேஷமான மாயாஜலப் பறவை. நீங்கள் யாரும் ஒரு செய்தியை அனுப்ப விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் பிரிந்திருக்கும் யாரும் இருக்கிறார்களா? தூரத்தில் அல்லது அண்மையில் நீங்கள் விசேஷமாகச் செல்லக்கூடிய எவரும் இருக்கிறாரா? உங்கள் சார்பில் இப்பறவை செய்தி கொண்டு செல்லும்.

பறவையின் காதுகளில் செய்தியைச் சொல்லலும். அது விளங்கிக் கொள்ளும். சேதியை கொண்டு செல்ல அது விரும்புகிறது. உங்களது உள்ளம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. பறவை உங்களுக்கு பயணம் சொல்லி வாழ்த்துப் பாடுகிறது. அது

செல்வதைக் கண்டு நீங்கள் சற்று கவலைப்படுகிறீர்கள். ஆனால் அதன் கீதம் உங்களை மகிழ்விக்கிறது. உங்களது கண்ணெதிரே அது பல நிறங்கள் கொண்ட சிறகுகளை விரித்து பறக்கும் போது அங்கு ஒரு வானவில் தோன்றுகிறது. அதன் தொடுகை உங்கள் முகத்தில் கூச்சமூட்டுகின்றது.

உங்களது மனம் பறவையுடன் சேர்ந்து காற்றில் எழுந்து செல்கின்றது. பறவை நீல வானத்துக்கு எதிரே பறப்பதைக் காண்கிறீர்கள். அது உங்கள் செய்தியை எடுத்துச் செல்வீர் என நீங்கள் அறிவீர்கள். நீங்கள் மகிழ்கின்றீர்கள். அது நல்லது.

நாள் ரம்மியமானது, நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்.

நிலத்தில் உங்கள் கால்கள் படுவதாக உணர்கிறீர்கள். உங்கள் கால் விரல்கள் இரு பக்கமாக அசைகின்றன. இப்பொழுது உங்கள் கைவிரல்களும் அவ்வாறே அசைகின்றன. மீண்டும் நீங்கள் அநைக்குள்ளேயே இருக்கிறீர்கள். சூரியன் இன்னும் பிரகாசிக்கின்றது. உங்கள் மனம் நிறைந்து மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கின்றீர்கள். அழகான பறவையை நினைவூட்டவும். உங்கள் செய்தி கிடைத்திருக்கிறது. உங்கள் கால்களையும் கை விரல்களையும் இரு பக்கமாக அசைக்கவும் உங்களது உடம்பின் அந்தங்களில் அசைப்பதை ஆரம்பித்து அவை உங்களது கைகளிலும் நகர்ந்து சென்று உங்களது தலையையும் தோள்களையும் அசைக்கின்றன.

உங்கள் கண்களைத் திறந்து அசைகின்ற ஏனையவர்களைப் பார்த்து சிரிக்கவும். உங்கள் மகிழ்ச்சியை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளவும். இன்று ஒரு நல்ல நாள்.

கடல் முத்துக்கள்

உங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ளவும். மெதுவாக சுவாக்கவும்.

உங்கள் மார்பு மேலும் கீழும் அசைவதை உணரவும் .

உங்கள் சுவாசத்தின் சத்தத்தைக் கேட்கவும்.

சற்றுப் பலமாக சுவாசிக்கும் பொழுது சத்தத்தைக் கேட்கலாம்.

ஒவ்வொருவரும் சுவாசிக்கின்ற சத்தத்தைக் கேட்கவும்.

கடற்கறை அலைகள் மோதுவது போல சீரான சத்தம் கேட்கும்

முறையாக உள்ளும் வெளியும் சுவாசம் நிகழும்.

சுவாசம் உட்சென்று வெளியேறும்.

உள் - வெளி

உங்கள் கால் விரல்களுக்கு இடையில் மணற்பரப்பை உணர்வீர்கள். அது சூடானது ஆனால் சுட்டெரிக்காது. நீங்கள் குளிர்ச்சியாகவும் சுகமாகவும் இருக்கிறீர்கள்.

உங்கள் முழங்கால்வரை நீரைப்படுத்துகிறீர்கள். அது உங்களுக்கு புத்துூக்கம் அளிக்கிறது. நீரில் சூரியன் பிரகாசிக்கிறது. அது பொறிபோல் மின்னுவதைக் காண முடியுமா? அது ஒரு சிறு நீராவி போல ஆடுகின்றது. அது நீருக்கு மேல் ஆடுவதை உங்களால் காண முடியுமா? அவை மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றன. அவைகள் கொக்கரித்துச் சிரிக்கின்றன. மின்னுகின்ற மகிழ்ச்சியாக நீராவியைப் பின்பற்றுகிறீர்கள். ஆவை உங்கள் கையைப் பற்றிக் கொள்கின்றன. மேலும் அவற்றுடன் பாதுகாப்பாக நீங்கள் இருப்பதை அறிவீர்கள். ஆந்த நீராவிகள் உங்களுக்கு சுவாசிப்பதற்கு ஒரு மாயச் சிப்பியைத் தருகின்றது. நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகவும் அவை நீருக்குள் ஆழமாக பாய்வதை நீங்கள் பின்பற்றுவதாகவும் அறிவீர்கள். நீங்கள் ஒரு அழகான உலகத்துக்குள் நீந்தும் பொழுது அவை உங்களை பாதுகாப்பாகப் பற்றிக் கொள்ளும்.

மேலும் அழகான கடற்குதிரைகள். பிரகாசமான பவளங்கள், அழகான மீன் கூட்டங்கள் உங்களைச் சுற்றி இருப்பதைக் காண்பீர்கள். ஏன்ன நிறங்களை நீங்கள் காண்கறீர்கள்? நீரில் இருக்கும் செடிகள் உங்களுக்குக் கையசைத்து அழைப்பதைப் பார்க்க முடியுமா? நீரினூடே அவைகள் சூரிய ஒளியுடன் மின்னுகின்றன. அது ஒரு மகிழ்ச்சி நிறைந்த இடம். அனைத்தும் அழகாகவும் சுத்தமாகவும் ஒரு புதிய தோற்றமாகவும் காணப்படுகின்றன. நீராவிகள் உங்களைப் பார்த்து சிரிப்பதுடன் மீன்கள் உங்களைச் சுற்றி நீந்தும் பொழுது உங்களோடு நடனமாடுகின்றன. மேலும் மணற்பரப்பில் சிப்பிகள் அழகான வண்ணங்கள் அமைக்கின்றன. அது பல வண்ணங்களுடன்கூடிய அழகான இடமாகவும் வடிவங்களாகவும் தண்ணீரடியில் மின்னுகின்ற கவர்ச்சியான இரத்தினங்களாகவும் காணப்படுகின்றன. ஒரு பெரிய நீராவி உங்களுக்கு ஒரு பெரிய சிப்பியைத் தருகின்றது. அந்த சிப்பி திறக்க அதனுள்ளே என்றும் கண் காணாத ஒரு முத்தை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீராவி உங்களுக்கு ஒரு முத்தைத் தருகிறது. ஆனால் ஏனைய சிப்பிகளுடன் அது தங்கியிருப்பதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். அது அந்த இடத்திற்குரியது. எனவே அதைப் பிரிவதில் மகிழ்ச்சி அடைகறீர்கள். அது ஏனைய சிப்பிகளோடு சரியாகத் தென்படுகின்றது.

திரும்பிச் செல்வதற்கு இப்பொழுது நேரம் சரியாக இருக்கிறது. சுற்றிலும் சிரிக்கின்ற முகங்களையும் அழகான மீன்கள் மற்றும் சிப்பிகளையும் நீங்கள் காண்கிறீர்கள். மின்னுகின்ற நீராவி உங்கள் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு கரையை நோக்கிச் செல்கின்றது. நீங்கள் கையசைத்து பயணம் சொல்கிறீர்கள்.

கடலின் நேர்த்தியான ஓசையை உங்களால் கேட்க முடியாது. அது உள்ளும் புறமும் உதறுகின்றது. நீங்கள் கடற்கரையில் இருந்து கடலின் ஓசையைக் கேட்பதுடன் பறவைகள் ஒன்றையொன்று அழைப்பதையும் கேட்கிறீர்கள். குளிர்ந்த நீரில் உங்கள் கால்களை வாரி அடிக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு நீராவியின் சிரிப்பொழியைக் கேட்கலாம். மனதுக்குள்ளே மகிழ்ச்சி அடைக்கிறீர்கள். அது ஒரு சிறப்பான கண்டுபிடிப்பாக இருந்தது.

உங்கள் கண்களை மூடி உடம்பை நமிர்த்தி வைக்கவும். ஒரு சோம்பல் முறிக்கும் பூனையைப் போல நிமிர்த்தவும்.

நீங்கள் தயாராக இருக்கும் பொழுது கண்களைத் திறக்கவும். ஒவ்வொருவரையும் ஒரு புன்னகையோடு வரவேற்கவும்.