

அனர்த்தம் மற்றும் அச்ச
சூழ்நிலையில் இருந்து
மாணவர்களை மீட்டெடுப்பதற்காக
வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத்
தீட்டமீடல்

ஆசிரியர்களுக்கான வழிகாட்டி

ஜெஸார் ஜவ்பர்

TEACHMORE
www.teachmore.lk

**அனர்த்த அச்ச சூழலில்ருந்து
மீண்டெழுவதற்காக வகுப்பறைச்
செயற்பாடுகளைத் தீட்டமடுதல்**

**ஆசிரியர்களுக்கான
வழிகாட்டல்கள்**

ஜெஸார் ஜவ்பர்

www.teachmore.lk

இலங்கையில் ஏற்பட்ட டித்வா சூறாவளி மற்றும் வெள்ள அனர்த்தத்தின் தாக்கத்தின் பின்னணியில், கல்வி அமைச்சின் வழிகாட்டலின்படி, பாடசாலைகளை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் நடவடிக்கைகள் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வெள்ளத்தால் ஏற்பட்ட இடப்பெயர்வு, உடமைகள் இழப்பு, மற்றும் பாதுகாப்பற்ற சூழல் காரணமாக மாணவர்கள் அனைவரும் உடல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் பெரும் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகியுள்ளனர். அவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட சூழலில் இருக்கலாம். அல்லது அவற்றை பார்த்த அல்லது கேள்விப்பட்ட ஒருவராக இருக்கலாம்.

இந்தச் சூழலில், மாணவர்களின் கல்விச் செயற்பாடுகளை நேரடியாக ஆரம்பிப்பதற்குப் பதிலாக, அவர்களின் மனநலனை மீட்டெடுப்பதற்கும், சமூக-உணர்ச்சித் திறன்களை வளர்ப்பதற்கும் (Psycho-Social and Socio-Emotional Development) முக்கியத்துவம் அளிக்கும் ஒரு அணுகுமுறை அவசியமாகிறது. இதனை கல்வி அமைச்சு வலியுறுத்தியுள்ளது.

அதற்கான வழிகாட்டல் ஒன்றை விரிவாக இங்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன. வழிகாட்டல், ஆரம்பப் பிரிவு முதல் உயர் தரப் பிரிவு வரையிலான அனைத்து மாணவர்களுக்கும், அவர்களின் வயதுக்கேற்ப, குழுச் செயற்பாடுகளை வடிவமைத்துச் செயல்படுத்த ஆசிரியர்களுக்கு உதவும். இதனை மாதிரியாக்கக் கொண்டு புதிய செயற்பாடுகளையும் திட்டமிட முடியும்.

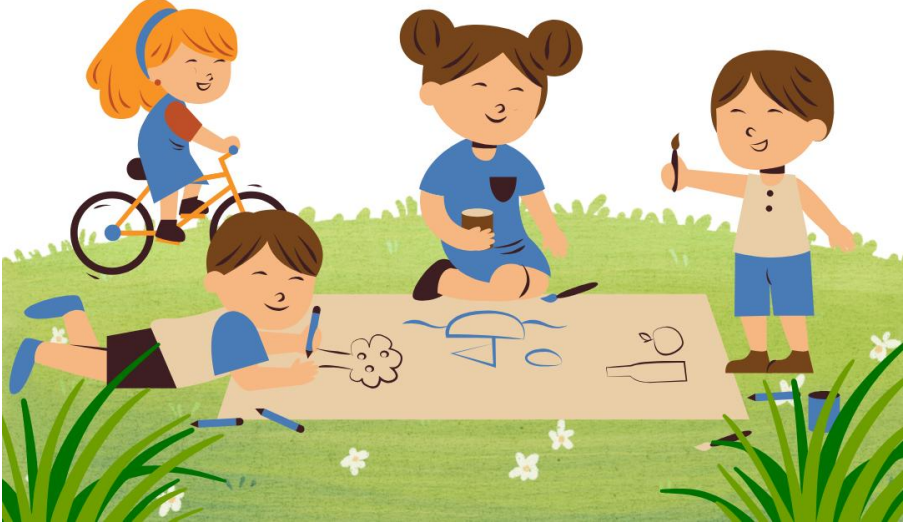
இது, மாணவர்களின் மனதை ஆற்றுப்படுத்துவதற்கான ஒரு சமூக அடிப்படையிலான சிகிச்சை அணுகுமுறை ஆகும்.

உள்ளடக்கம்

1. அறிமுகம்
2. ஆரம்பப் பரிவு மாணவர்களுக்கான வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான வழிகாட்டல்கள்
3. இடைநிலை வகுப்பு மாணவர்களுக்கான வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான வழிகாட்டல்கள்
4. தரம் 10-11 ஆகிவற்றின் மாணவர்களுக்கான வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான வழிகாட்டல்கள்
5. உயர் தர மாணவர்களுக்கான வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான வழிகாட்டல்கள்
6. வெள்ள அனர்த்தத்தின் பிந்திய மன நலச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல் : ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்
7. முடிவுரை

அலகு : I

ஆரம்பப் பிரிவு மாணவர்களுக்கான வகுப்பறை செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல்



ஆரம்பப் பிரிவு (தரம் 1-5) மாணவர்களுக்கான குழுச் செயற்பாடுகளுக்கான வழிகாட்டல்

இச் செயற்பாடுகள், மாணவர்களிடையே பாதுகாப்பு உணர்வு (Sense of Security), நம்பிக்கை (Hope), ஒத்துழைப்பு (Cooperation), மற்றும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடு (Emotional Expression) ஆகியவற்றை ஊக்குவிப்பதை இலக்காகக் கொண்டவை.

பகுதி 1: செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கான பொது வழிகாட்டல்

- கால அளவு – ஒரு செயற்பாட்டுக்கு 45-60 நிமிடங்கள் (தேவைக்கேற்ப நீடிக்கலாம்).

- குழு அமைப்பு – ஒவ்வொரு குழுவிலும் 5 முதல் 8 மாணவர்கள் வரை இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் பங்கு– செயற்பாட்டைக் கவனித்தல், மாணவர்களை உற்சாகப்படுத்துதல், அவர்களின் உணர்வுகளை அங்கீகரித்தல், எவரையும் கட்டாயப்படுத்தாமை.
- பாதுகாப்பு – மாணவர்கள் அனைவரும் வசதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணரும் ஒரு சூழலை வகுப்பறையில் உருவாக்குதல்.

பகுதி 2: தரம் 1-2 மாணவர்களுக்கான குழுச் செயற்பாடுகள்

இந்தச் செயற்பாடுகள் இலகுவானதும், விளையாட்டு மற்றும் கலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதும் ஆகும்.

1. "பாதுகாப்பான இடம்" வரைதல் செயற்பாடு (My Safe Place)

நோக்கம்: பாதுகாப்பான உணர்வைப் பற்றி சிந்திக்க வைத்தல் மற்றும் உணர்வுகளைக் கலை மூலம் வெளிப்படுத்துதல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைக் குழுவாக அமர்த்தி, "நீங்கள் மிகவும் பாதுகாப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், பயமில்லாமலும் உணரும் ஒரு இடம்" பற்றி ஒரு நிமிடம் சிந்திக்க வழிப்படுத்தல்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் கடதாசி, வர்ணங்கள் வழங்கவும்.
- அவர்கள் மனதில் உள்ள அந்த இடத்தை குழுவாகத் தீர்மானித்துப் படமாக வரைய ஊக்குவிக்கவும்.
- பின்னர், ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் ஒரு மாணவர் தாங்கள் வரைந்த இடத்தைப் பற்றி சில வார்த்தைகள் சொல்ல ஊக்கப்படுத்தலாம் (கட்டாயமில்லை).
- ஆசிரியர் குறிப்பு: "அந்த இடத்தைப் பார்க்கும்போது உங்கள் மனதுக்கு எப்படி இருக்கிறது?" என்று கேட்கலாம்.

2. "நன்றிச் சங்கிலி" விளையாட்டு (Gratitude Chain)

நோக்கம்: நேர்மறை உணர்வுகளை வளர்த்தல் மற்றும் ஒத்துழைப்பை ஊக்குவித்தல்.

செயன்முறை:

- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் நிறக் கடதாசிப் பட்டைகள் (நீளமான அட்டைகள் பொருத்தமானவை) மற்றும் ஒட்டுப் பசை/Stapler வழங்கவும்.
- ஒவ்வொரு மாணவரும் வெள்ள அனர்த்தத்தின் பின்னர் தாங்கள் பெற்ற உதவியை (உதாரணம்: தாய் கொடுத்த உணவு, அண்ணனின் அணைப்பு, ஆசிரியர் காட்டிய அன்பு) அல்லது தான் கண்ட காட்சியில் நன்றி சொல்ல விரும்பும் ஒரு விடயத்தை ஒரு கடதாசிப் பட்டியில் எழுத அல்லது வரைய வழிப்படுத்தவும்.
- அதன் பின்னர், ஒரு குழுவில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களின் பட்டைகளையும் இணைத்து ஒரு நீண்ட சங்கிலியை உருவாக்க வழிப்படுத்தவும்.
- ஆசிரியர் குறிப்பு: "நாமெல்லாரும் சேர்ந்து இந்தச் சங்கிலியை உருவாக்கியது போல, இக்கட்டான சூழ்நிலையில் ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருந்தோம்" என்று விளக்கலாம்.

பகுதி 3: தரம் 3 - 3 மாணவர்களுக்கான குழுச் செயற்பாடுகள்

இந்தச் செயற்பாடுகள் கலந்துரையாடல், கூட்டுச் சிந்தனை மற்றும் கதை சொல்லுதல் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டவை.

1. "எதிர்காலப் பாலம்" கதை சொல்லல் (The Future Bridge)

நோக்கம்: சவால்களை எதிர்கொள்வது பற்றிய நம்பிக்கை மற்றும் மீண்டெழும் திறனை (Resilience) வளர்த்தல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, ஒரு பொதுவான சவால் பற்றிச் சிந்திக்கச் சொல்லவும் (வெள்ளப் பாதிப்பை நேரடியாக குறிப்பிடாமல், பொதுவான ஒரு “கடினமான பயணம்” என்று குறிப்பிடலாம்).
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு தலைப்பை வழங்கவும்: “நாங்கள் எப்படி ஒரு பெரிய காட்டைக் கடந்து சென்றோம்?”.
- ஒவ்வொரு குழுவும் அந்தக் கடினமான பயணத்தை எவ்வாறு ஒன்றாகச் சேர்ந்து திட்டமிட்டார்கள், ஒருவருக்கொருவர் எப்படி உதவினார்கள், இறுதியில் எப்படி இலக்கை அடைந்தார்கள் என்று ஒரு கற்பனையான சிறுகதையை உருவாக்கச் சொல்லவும்.
- குழுவில் உள்ள அனைவரும் கதை எழுதுவதிலோ அல்லது வரைவதிலோ பங்களிக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் குறிப்பு: கதையின் முடிவில், “நாம் ஒன்றாக இருந்தால் எந்தச் சவாலையும் கடக்கலாம்” என்ற செய்தியை வலியுறுத்தவும்.

2. “உணர்ச்சிப் பலூன்” கலந்துரையாடல் (The Emotion Balloon)

நோக்கம்: உணர்வுகளைப் பாதுகாப்பாக வெளிப்படுத்தவும், உணர்வுகள் கடந்து செல்லும் தன்மையைப் புரிந்துகொள்ளவும் உதவுதல்.

செயன்முறை:

- ஆசிரியர் பல வண்ண பலூன்களை மேசையில் வைக்கவும்.
- ஒவ்வொரு வண்ண பலூனுக்கும் ஒரு உணர்வை வரையறுக்கவும்
- (உதாரணம்: சிகப்பு – கோபம், நீலம் – பயம், மஞ்சள் – சந்தோஷம், பச்சை – அமைதி).
- மாணவர்களைக் குழுவாகச் சந்தித்துக் கலந்துரையாடச் சொல்லவும்: “வெள்ளம் வந்தபோது உங்கள் மனதில் எந்த நிறப் பலூன்கள் பெரிதாக இருந்தது? இப்போது எந்த நிறப் பலூன் பெரிதாக இருக்கிறது?”.
- ஆசிரியர் குழுக்களுக்குச் சென்று, தாங்கள் உணரும் உணர்வுகளைப் பலூன்களின் வடிவத்தில் வெளிப்படுத்த உணக்குவிக்கலாம்.

- ஆசிரியர் குறிப்பு: "எல்லா உணர்ச்சிகளும் பலூன் போல்தான் அது பெரிதாகும், பின் மெதுவாகக் காற்று நீங்கிச் சிறுத்துவிடும். இது சாதாரணமானது." என்று விளக்கலாம். எவரையும் பேசுமாறு வற்புறுத்த வேண்டாம்.



பகுதி 4: வழிகாட்டலை நிறைவு செய்தல்

- பாராட்டு: அனைத்துக் குழுக்களின் பங்களிப்பையும் மனதாரப் பாராட்டவும்.
- உறுதிப்படுத்தல்: "நீங்கள் அனைவரும் மிகத் திறமையானவர்கள், தைரியமானவர்கள். நாங்கள் உங்களுடன் எப்போதும் இருக்கிறோம்." என்று மாணவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டவும்.
- தொடர்தல்: அடுத்த நாட்களில், மாணவர்களின் செயற்பாடுகளைப் பற்றித் தனித்தனியாகக் கவனம் செலுத்துவதாகவும், தேவைப்பட்டால் பாடசாலை ஆலோசகரை அணுகுவதாகவும் தெரிவிக்கவும்.

**இடைநிலைப் பிரிவு மாணவர்களுக்கான
வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல்
(தரம் 6-9)**



இந்த மாணவர் பிரிவினர் ஆரம்பப் பிரிவினரை விடச் சவால்களையும் இழப்புகளையும் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளும் திறன் கொண்டவர்கள் என்பதால், செயற்பாடுகள் கலந்துரையாடல், பிரச்சினை தீர்க்கும் திறன், மற்றும் பொறுப்புணர்வு ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இச் செயற்பாடுகள், மாணவர்களிடையே கலந்துரையாடல் (Dialogue), சிக்கல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்தல் (Problem Analysis), ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பு வழங்கல் (Peer Support), மற்றும் தலைமைத்துவப் பண்புகளை (Leadership Qualities) வளர்ப்பதை இலக்காகக் கொண்டவை.

பகுதி 1: செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கான வழிகாட்டல்

- கால அளவு- ஒரு செயற்பாட்டுக்கு 60 - 75 நிமிடங்கள்.
- குழு அமைப்பு- ஒவ்வொரு குழுவிலும் 7 முதல் 10 மாணவர்கள் வரை இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் பங்கு- வழிகாட்டியாகச் செயற்படுதல், ஆரோக்கியமான கலந்துரையாடலை உறுதி செய்தல், உணர்வுகளை நியாயப்படுத்துதல், தீர்வுகள் மாணவர்களிடமிருந்தே வருவதை ஊக்குவித்தல்.
- சூழல்- மாணவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பு அளிக்கப்பட்டு, யாரும் கேலி செய்யப்படாத ஒரு நம்பிக்கைச் சூழலை (வுசரளவ நுட்பமொன்றை) உருவாக்குதல்.

பகுதி 2: பிரச்சினை தீர்க்கும் மற்றும் குழுப்பணிச் செயற்பாடுகள்

இந்தச் செயற்பாடுகள் ஒத்துழைப்பு, பகுத்தறிவுச் சிந்தனை மற்றும் செயலில் ஈடுபடுதல் ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கின்றன.

1. "சவாலும் தீர்வும்" - முன் மாதிரி உருவாக்கச் செயற்பாடு (Challenge and Solution Model)

நோக்கம்: வெள்ள அனர்த்தத்தால் ஏற்பட்ட சவால்களை அடையாளம் காணுதல் மற்றும் அவற்றை எதிர்கொள்வதற்கான ஆக்கபூர்வமான தீர்வுகளைக் காணுதல்.

செயன்முறை

மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, அனர்த்தத்தின் பின்னர் தங்கள் பாடசாலை, வீடு அல்லது சமூகம் எதிர்கொள்ளும் மிகப் பெரிய 3 சவால்களை (உதாரணம்: உடைந்து போன மேசைகள், குடிநீர் இல்லாமை, பாடப் புத்தகங்களை இழந்தமை) பட்டியலிடச் சொல்லவும்.

ஒவ்வொரு சவாலுக்கும், இப்போதைக்கு நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய ஒரு எளிய தீர்வை (உதாரணம்: உடைந்த மேசைகளை இலகுவாகச் சரிசெய்ய ஒரு திட்டம்) உருவாக்கச் சொல்லவும்.

கடதாசி அட்டை (Cardboard), கழிவுப் பொருட்கள் (Recyclable materials), பேனாக்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி அச் சவாலையும் தீர்வைப் பெற்ற விதத்தையும் காட்சிப்படுத்த ஒரு சிறிய மாதிரி/விளக்கப்படம்/சுவரொட்டியை (Model/Poster) உருவாக்கச் சொல்லவும்.

இறுதியாக, ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் திட்டத்தை மற்றவர்களுக்கு முன்வைக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: **"நாமும் எமது சமூகத்தை மீட்டெடுக்க உதவ முடியும்" என்ற பொறுப்புணர்வை வலியுறுத்தவும்.**

2. "சமூகத்தின் வீரோக்கள்" கதைப் பகிர்வு (Community Heroes Story Sharing)

நோக்கம்: நம்பிக்கையை மீட்டெடுத்தல், நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்துதல், மற்றும் பிறரைக் கவனிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்தல்.

செய்முறை

மாணவர்களைக் குழுவாக அமர்த்தி, வெள்ளத்தின் போது அல்லது அதற்குப் பின்னர், தங்களுக்குப் பழக்கப்பட்ட அல்லது தெரியாத ஒருவர் செய்த வீரச் செயல் அல்லது உதவி (Heroic Act of Kindness) பற்றிக் கலந்துரையாடச் சொல்லவும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் அந்தக் கதையைச் சுருக்கமாக ஒரு நாடக வடிவிலோ, கவிதையாகவோ, அல்லது கதைச்சுருக்கமாகவோ (யேசயவளைந) தயார் செய்ய வேண்டும்.

குழுவின் ஒரு மாணவர் அதை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: "கடினமான காலங்களில் ஒருவருக்கொருவர் உதவுவது தான் மனிதநேயத்தின் அடிப்படை. நீங்களும் ஒரு வீரோவாக இருக்கலாம்" என்று உணர்த்தலாம்.

பகுதி 3: உணர்ச்சி வெளிப்பாடு மற்றும் ஒத்துழைப்புச் செயற்பாடுகள்

இந்தச் செயற்பாடுகள் மன அழுத்தத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், உணர்வுகளை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

1. "உணர்ச்சிக் கையெழுத்து" (Emotional Signature)

நோக்கம்: கடினமான சூழ்நிலைகளில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளை அடையாளம் காணுதல் மற்றும் அவற்றைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகளைப் பகிர்தல்.

செயன்முறை

- வெள்ள அனர்த்தத்தின் போது அல்லது இப்போது, மாணவர்கள் குழுவாக இருந்து தாங்கள் உணரும் அல்லது பார்க்கும் 4 முக்கிய உணர்ச்சிகளை (உதாரணம்: கவலை, தூக்கமின்மை, தனிமை, அமைதி)ப் பட்டியலிட வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு உணர்ச்சிக்கும், அவற்றைக் கடந்து வர ஒரு குழுவான செயல்பாடு அல்லது வழிமுறையை (Coping Mechanism) உருவாக்க வேண்டும் (உதாரணம்: கவலை – ஒரு நண்பருடன் பேசுதல் தூக்கமின்மை – புத்தகங்களைப் படித்தல்).
- இறுதியாக, அந்த உணர்வுகளையும் அவற்றைக் கையாள்வதற்கான வழிகளையும் ஒரு பெரிய கடதாசியில் வரைந்து, ஒவ்வொரு மாணவரும் அதற்குக் கீழே தங்கள் "கையெழுத்தை" இருவதன் மூலம், "நாமெல்லாரும் ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக இருப்போம்" என்று உறுதிமொழி எடுக்கலாம்.
- ஆசிரியர் குறிப்பு: **"உணர்ச்சிகளைப் பற்றிப் பேசுவது பலவீனம் அல்ல, அது தைரியத்தின் அடையாளம்"** என்று வலியுறுத்தவும்.

2. "நான் விரும்பும் உலகம்" (The World I Want)

நோக்கம்: இழப்புகளிலிருந்து மீண்டு, எதிர்காலத்தில் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் நேர்மறையான இலக்குகளை அமைத்தல்.

செய்முறை

- மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, "இந்த வெள்ளப் பாதிப்பிலிருந்து நாங்கள் கற்றுக்கொண்ட பாடங்களைக் கொண்டு, எமது பாடசாலைச் சூழலை அல்லது வகுப்பறையை இன்னும் எப்படிச் சிறப்பாக மாற்றலாம்?" என்று சிந்திக்கச் சொல்லவும்.
- அவர்களின் கற்பனையில், "இனிமேல் இப்படி ஒரு அனர்த்தம் வந்தால், எமது வகுப்பறை எப்படித் தயாராக இருக்க வேண்டும்?" என்று ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கச் சொல்லவும். ஒவ்வொரு குழுவும் அதற்கான இலக்குகளை (SMART Goals) நிர்ணயித்து (உதாரணம்: வெள்ளம் வராத இடத்தில் முக்கியமான புத்தகங்களை வைத்தல், ஒரு நண்பன் துணையாக இருத்தல்), அதனை ஒரு விளக்கப்படமாக (Flow Chart) வரையவும்.
- ஆசிரியர் குறிப்பு: இழந்தவற்றில் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, எஞ்சியவற்றில் இருந்தும் அனுபவத்திலிருந்தும் நாம் கற்றுக் கொண்டு முன்னேற முடியும் என்ற செய்தியை ஆழமாகப் பதிக்கும் வகையில் உரையாடலாம்.



பகுதி 4- வழிகாட்டலை நிறைவு செய்தல்

- பின்னணர்வுக் கட்டம் (Debriefing): அனைத்துக் குழுக்களின் செயற்பாடுகளையும் சுருக்கமாகப் பாராட்டவும்.
- அங்கீகாரம்: மாணவர்களின் பங்களிப்பு பாடசாலைச் சமூகத்தை மீட்டெடுப்பதில் முக்கியமானது என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- தொடர் உதவி: மாணவர்கள் தொடர்ந்தும் தங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசலாம் என்றும், பாடசாலை நிர்வாகமும் ஆசிரியர்களும் உதவத் தயாராக இருக்கிறார்கள் என்றும் உறுதி கூறவும்.

இந்த வழிகாட்டல் இடை நிலைப் பிரிவு மாணவர்களை உணர்வு ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பலப்படுத்துவதோடு, அவர்களின் மீட்புப் பணியை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்ய உறுதுணையாக இருக்கும்

அலகு : 3

தரம் 10 -11 மாணவர்களுக்கான வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல்



இந்த மாணவர்கள் சாதாரண தரப் பரீட்சை போன்ற முக்கியப் பரீட்சை அழுத்தத்தில் இருப்பதனால், இவர்களுக்கான செயற்பாடுகள் ஆலோசனை, திட்டமிடல், எதிர்காலம் குறித்த நம்பிக்கை, மற்றும் சமூகப் பங்களிப்பு ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தரம் 10-11 மாணவர்களுக்கான குழுச் செயற்பாடுகள் வழிகாட்டல்

இச் செயற்பாடுகள், மாணவர்களிடையே பகுத்தறிவுச் சிந்தனை, சமூகப் பொறுப்புணர்வு, மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் திறன் (Stress Management), மற்றும்

நேர்மறையான கண்ணோட்டம் (Positive Outlook) ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதை இலக்காகக் கொண்டவை.

பகுதி 1: செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கான வழிகாட்டல்

- கால அளவு – ஒரு செயற்பாட்டுக்கு 75–90 நிமிடங்கள்.
- குழு அமைப்பு– ஒவ்வொரு குழுவிலும் 8 முதல் 12 மாணவர்கள் வரை இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் பங்கு – நெறியாளராகச் செயற்படுதல் (Facilitator), மாணவர்கள் உணர்வுப்பூர்வமாகப் பாதிக்கப்படாமல் ஆழமான கலந்துரையாடலை வழிநடத்துதல், யதார்த்தமான தீர்வுகளை நோக்கித் திருப்ப்தல்.
- முக்கியத்துவம்– இந்தப் பிரிவு மாணவர்களுக்குப் பரீட்சை சார்ந்த கவலைகள் இருக்கும் என்பதால், “**பரீட்சையைத் தாண்டி மனநலன் முக்கியம்**” என்பதை வலியுறுத்துதல்.

பகுதி 2: பிரச்சினை தீர்க்கும் மற்றும் சமூகப் பங்களிப்புச் செயற்பாடுகள்

இந்தச் செயற்பாடுகள் மாணவர்கள் சமூகத்தில் ஓர் அங்கமாகத் தாங்கள் ஆக்கப்பூர்வமாகப் பங்களிக்க முடியும் என்ற உணர்வை அளிக்கின்றன.

1. "எதிர்காலத்தை மீட்டெடுத்தல்" –

திட்டமிடல் முன்மொழிவு (Restoring the Future - Project Proposal)

நோக்கம்: வெள்ள அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தின் (பாடசாலை அல்லது குடியிருப்புப் பகுதி) தேவைகளைப் பகுப்பாய்வு செய்து, மாணவர்களால் செயல்படுத்தக்கூடிய ஒரு குறுகிய காலத் திட்டத்தை (Short-term Project) வடிவமைத்தல்.

செய்முறை:

மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பாடசாலையைச் சுத்தப்படுத்துவது/ மீட்டெடுப்பது தொடர்பாக ஒரு யதார்த்தமான பிரச்சினையைத் தெரிவு செய்யச் சொல்லவும் (உதாரணம்: நாற்காலிகளை சுத்தம் செய்து தயார்படுத்தல், நூலகப் புத்தகங்களை காயவைத்தல்).

ஒவ்வொரு குழுவும் அந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் வகையில் ஒரு திட்ட முன்மொழிவை (Project Proposal) உருவாக்க வேண்டும். அதில் பின்வருவன உள்ளடங்க வேண்டும்:

- இலக்கு (Goal)
- தேவையான வளங்கள் (Resources)
- கால அட்டவணை (Timeframe – 1 வாரம்)
- குழுப் பொறுப்புகள் (Team Roles)

சிறந்த திட்ட முன்மொழிவுகளை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்தி, அவற்றிலிருந்து ஒன்றைத் தெரிவு செய்து, அதனை உண்மையிலேயே நடைமுறைப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு-

இது வெறும் கற்பனைச் செயற்பாடு அல்ல இது தலைமைத்துவத்தையும், நெருக்கடி நிர்வாகத்தையும் (Crisis Management) வளர்க்கும் ஒரு பயிற்சி என்று உணர்த்தவும்.

2. "ஊடகக் கண்ணாடியில் நான்" – விமர்சனப் பகுப்பாய்வு (Me in the Media Mirror)

நோக்கம்: ஊடகங்களில் (சமூக ஊடகங்கள் உட்பட) வெள்ளத்தைப் பற்றிய செய்திகள் பரப்பப்படுவதை விமர்சனக் கண்ணுடன் அணுகுதல், மற்றும் வதந்திகளின் தாக்கத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, வெள்ளத்தின்போது சமூக ஊடகங்களில் வந்த ஒரு செய்தி அல்லது வதந்தி பற்றி விவாதிக்கச் சொல்லவும் (வதந்திகள் பற்றி மட்டும் கவனமாகப் பேசவும்). உதாரணமாக, அணைக்கட்டு ஒன்று உடைந்ததாகப் பரவிய வதந்தி

- ஒவ்வொரு குழுவும் அச்செய்தியைப் பகுப்பாய்வு செய்து, பின்வரும் வினாக்களுக்குப் பதிலளிக்க வேண்டும்
 - +செய்தியின் உண்மைத்தன்மை (Verification) எவ்வளவு?
 - +அவ்வறான செய்தி ஒன்றின் உண்மைத் தன்மையை உறுதிப்படுத்துவதற்கு நாம் கையாள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவை?
 - +இத்தகைய செய்திகள் சமூகத்தின் மனநிலையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் என்ன?
 - +வெள்ள போன்ற அனர்த்த காலத்தில் ஒரு பொறுப்புள்ள இளைஞனாக/இளைவியாக நாங்கள் எப்படித் தகவல்களைப் பகிர் வேண்டும்?
- ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் பகுப்பாய்வு முடிவுகளை விவாத வடிவில்; (Panel Discussion) வகுப்பில் முன்வைக்கலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

தவறான தகவல்களை நம்புவதால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைப் பற்றிப் பேசவும். **"உண்மைச் செய்தி மட்டுமே உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தும்"** என்பதை வலியுறுத்தவும். செய்திகளை உறுதிப்படுத்தும் முறையை விளக்கலாம்.

பகுதி 3: மன அழுத்த நிர்வாகம் மற்றும் தன்னம்பிக்கைச் செயற்பாடுகள்

இந்தப் பிரிவு பரீட்சை அழுத்தம் மற்றும் அனர்த்தத்தின் பின் விளைவுகளைச் சமாளிக்க உதவுகிறது.

1. "வெள்ளத்தின் பின் வரும் பாடம்" – அனுபவப் பகிர்தல் (Lesson After the Flood - Experience Sharing)

நோக்கம்: இழப்பை ஏற்றுக்கொள்வது, சவால்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்வது, மற்றும் மனதின் மீளொழும திறனைப் (Resilience) மேம்படுத்துதல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, வெள்ளத்தின் போது இழந்த/பாதிக்கப்பட்ட மிக முக்கியமான ஒரு பொருள் அல்லது அனுபவத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கச் சொல்லவும்.
- பின்னர், அந்த இழப்பால் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட ஒரு முக்கியமான வாழ்க்கைப்பாடம் என்ன (உதாரணம்: பணம் அல்ல, உறவுகளே முக்கியம் நேரத்தின் மதிப்பை உணர்தல்) என்று பகிர்ந்து கொள்ளவும்.
- குழுவின் விவாதத்தின் முடிவுகளை ஒரு சுருக்க அறிக்கையாக (Summary Report) தயார் செய்து, ஒவ்வொரு குழுவும் தங்களுடைய மிக முக்கியமான பாடம் என்ன என்று வகுப்பிற்குப் பகிரலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

இழந்தவற்றைப் பற்றி நீண்ட நேரம் பேச அனுமதிக்காமல், அந்த அனுபவம் தற்போதைய வாழ்க்கைக்கு எப்படிப் பலம் சேர்க்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்தச் செய்ய வேண்டும்.

2. "மன அழுத்தப் பாதுகாப்பு உத்தி" – வழிகாட்டல் ஆவணம் (Stress Shield Strategy - Guide Document)

நோக்கம்: பரீட்சை அழுத்தம் மற்றும் அனர்த்தத்தின் பிந்திய அழுத்தத்தை ஆரோக்கியமான வழியில் எதிர்கொள்வதற்கான வழிகளை உருவாக்குதல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, வெள்ளம் மற்றும் பரீட்சை ஆகிய இரண்டு அழுத்தங்களின் போது ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகளைப் பட்டியலிடச் சொல்லவும் (உதாரணம்: படிப்பில் கவனம் இல்லாமை, எரிச்சல், எதிர்கால பயம்).
- ஒவ்வொரு குழுவும் அந்த அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவும் 5 ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளை (5 Healthy Coping Activities) உள்ளடக்கிய ஒரு கையடக்க வழிகாட்டலை (Handout) வடிவமைக்க வேண்டும் (உதாரணம்: 15 நிமிடங்கள் மூச்சுப் பயிற்சி, நண்பருடன் உரையாடுதல், சமூகச் சேவை).
- இந்தக் கையடக்க வழிகாட்டல், தரம் 9 அல்லது 10 மாணவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தை அவர்கள் மட்டுமே எதிர்கொள்ள வேண்டியதில்லை, ஆசிரியர்களும் ஆலோசகர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

பகுதி 4: வழிகாட்டலை நிறைவு செய்தல்

நிறைவு உறுதிமொழி: "சவாலான சூழ்நிலைகளிலும் நாம் ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருந்து, பரீட்சைக்குத் தயாராவோம், சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவோம்." என்று ஒரு குழு உறுதிமொழி எடுக்கலாம்.

தொடர் உதவிச் சேவை: பாடசாலையில் உள்ள ஆலோசகர் அல்லது ஆசிரியரிடம் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் குறித்து ஆலோசனை பெறலாம் என்ற தகவலை மாணவர்களுக்கு வழங்கவும்.

இந்த விரிவான வழிகாட்டல், தரம் 10-11 மாணவர்களின் உடனடி மனநலத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதுடன், அவர்களின் தலைமைத்துவப் பண்புகளையும் எதிர்காலத்தை எதிர்கொள்ளும் திறனையும் வலுப்படுத்தும்.

அலகு : 4

உயர் தரம் 12 -13 மாணவர்களுக்கான வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல்



இந்த மாணவர்கள் உயர்தரப் பரீட்சை எனும் பிரதான பரீட்சைக்குத் தயாராவோர் என்பதால், இவர்களுக்கான செயற்பாடுகள் நிகழ்வுகளின் தர்க்கரீதியான பகுப்பாய்வு,

பரீட்சை அழுத்தத்தைக் கையாளுதல், தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல், மற்றும் வழிகாட்டியாகச் செயற்படல் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இச் செயற்பாடுகள், மாணவர்களிடையே பகுப்பாய்வுத் திறன் (Analytical Skills), மன அழுத்த நிர்வாகம் (Stress Management), தலைமைத்துவப் பண்புகள் (Leadership Qualities), மற்றும் சமூக மீட்புக்குப் பங்களித்தல் (Contributing to Social Recovery) ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதை இலக்காகக் கொண்டவை.

பகுதி 1: செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கான வழிகாட்டல்

- கால அளவு – ஒரு செயற்பாட்டுக்கு 90 - 120 நிமிடங்கள்.
- குழு அமைப்பு – ஒவ்வொரு குழுவிலும் 8 முதல் 12 மாணவர்கள் வரை இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் பங்கு – நெறியாளராகச் செயற்படுதல், உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டைப் பேணுதல், கலந்துரையாடலை அனர்த்த நிர்வாகம் மற்றும் பரீட்சை அழுத்த நிர்வாகம் ஆகிய யதார்த்தமான விடயங்களை நோக்கித் திருப்புதல்.

அழுத்தத்தை குறைத்தல்

பரீட்சைக்கான தயாரிப்பை விட, இந்த ஒரு வாரம் மனநல மேம்பாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு முக்கியம் என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெளிவாக எடுத்துரைத்தல்.

பகுதி 2: பகுப்பாய்வு மற்றும் சமூகப் பொறுப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள்

இந்தச் செயற்பாடுகள், மாணவர்கள் அனர்த்தத்தை ஒரு சமூகப் பிரச்சினையாகப் பகுப்பாய்வு செய்து, ஆக்கபூர்வமான வழிகளில் பங்களிப்பதன் மூலம் தன்னம்பிக்கையைப் பெற உதவுகின்றன.

1. "பாடம் தரும் அனர்த்தம்" – ஆய்வுக் கலந்துரையாடல் (The Disaster as a Lesson - Research Dialogue)

நோக்கம்

அனர்த்தத்தின் பின்னரான கற்றல் செயற்பாடுகள் – ஆசிரியர் வழிகாட்டி | www.teachmore.lk

வெள்ள அனர்த்தம் தொடர்பான நிர்வாக, சமூக, மற்றும் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளை ஆழமாகப் பகுப்பாய்வு செய்தல் மற்றும் எதிர்காலத் தீர்வுகள் குறித்து விவாதித்தல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் அனர்த்தம் தொடர்பான ஒரு பிரதான தலைப்பை வழங்கவும்:
 - நிர்வாகம்: வெள்ள அபாய எச்சரிக்கை மற்றும் இடர் முகாமைத்துவம்.
 - சமூகம்: வெள்ளத்திற்குப் பிந்திய உளவியல் மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகள் (உதாரணம்: வதந்திகள், உதவிப் பகிர்வு).
 - பொருளாதாரம்: வெள்ளத்தால் ஏற்பட்ட இழப்பு மற்றும் மீட்டிக்கான வழிமுறைகள்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் தலைப்பில் உள்ள சவால்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து, அரசாங்க மட்டத்தில் அல்லது பாடசாலை மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய 3 சீர்திருத்தங்களை முன்வைக்க வேண்டும்.
- குழுக்கள் தங்கள் கண்டுபிடிப்புகளைச் சுருக்கமான அறிக்கை வடிவில் (Report Format) வகுப்பில் முன்வைக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

"வெள்ளம் ஒரு சவால், ஆனால் இது எதிர்காலத் தலைவர்களான நீங்கள் தீர்வு காண வேண்டிய ஒரு சமூகப் பிரச்சினை" என்று உணர்த்தலாம்.

2. "வழிகாட்டிச் சேவை (The Peer Mentor Project)

நோக்கம்: இளைய மாணவர்களுக்கு (தரம் 6-9) வெள்ள அனர்த்த அழுத்தத்தைக் கையாள உதவுவதன் மூலம், உயர் தர மாணவர்கள் தங்கள் தலைமைத்துவ மற்றும் பொறுப்புணர்ச்சித் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

செயன்முறை:

உயர் தர மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து, இடைநிலை மாணவர்களைச் சந்திப்பதற்கான ஒரு எளிய வழிகாட்டிச் செயற்பாட்டுத் திட்டத்தை (Mentorship Activity Plan) வடிவமைக்கச் சொல்லவும்.

இத்திட்டத்தில் பின்வருவன உள்ளடங்க வேண்டும்:

- 10 நிமிட விளையாட்டுச் செயற்பாடு (Icebreaker).
- 15 நிமிட கலந்துரையாடல் தலைப்பு (பாடப் புத்தகங்களை இழந்தாலும் நம்பிக்கையை இழக்கக் கூடாது).
- இளைய மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஒரு நடைமுறை உதவிக்குறிப்பு.

இந்தத் திட்டத்தை அவர்கள் உண்மையாகவே இளைய மாணவர் குழுவிடம் எடுத்துச் செல்ல உணக்குவிக்கலாம் (ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில்).

ஆசிரியர் குறிப்பு

பிறருக்கு உதவுவதன் மூலம் கிடைக்கும் மனத்திருப்தி, தங்கள் பரீட்சை அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஒரு சிறந்த உளவியல் சிகிச்சை என்பதை எடுத்துரைக்கவும்.



பகுதி 3: மன அழுத்த நிர்வாகம் மற்றும் தன்னம்பிக்கைச் செயற்பாடுகள்

இந்தப் பிரிவு பரீட்சை அழுத்தம் மற்றும் அனர்த்தத்தின் பிந்திய கால சவால்களை விஞ்ஞான ரீதியிலும் நடைமுறை ரீதியிலும் சமாளிக்க உதவுகிறது.

1. "மீண்டெழும் தலைமுறை" – மீள்-திட்டமிடல் (The Resilient Generation - Re-Planning)

நோக்கம்: வெள்ள அனர்த்தத்தால் ஏற்பட்ட நேர இழப்பைக் கணக்கில் கொண்டு, யதார்த்தமான பரீட்சைத் தயாரிப்புத் திட்டத்தை மீள்-வடிவமைத்தல் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையைக் கையாளுதல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைப் பிரிவுகளின் (கணிதம்/ விஞ்ஞானம் / வர்த்தகம் / கலை) அடிப்படையில் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அல்லது பாடங்களின் அடிப்படையில் பிரிக்கவும்.
- வெள்ளத்தால் தாங்கள் இழந்த பாட நேரத்தையும், அதற்கு ஈடாக இனிமேல் எப்படிப் பரீட்சைக்குத் தயாராகலாம் என்றும் ஒரு யதார்த்தமான மீள்-திட்டமிடலை (Realistic Re-Planning) மேற்கொள்ளச் சொல்லவும்.

- இந்த மீள்-திட்டமிடலில், பாடங்கள் மட்டுமல்லாமல், மன அழுத்தத்தைக் கையாள வாரத்திற்கு சில மணி நேரம் ஒதுக்குவது பற்றிய ஆலோசனையையும் சேர்க்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு குழுவும், இக்கட்டான சூழ்நிலையிலும் பரீட்சையை எதிர்கொள்ளும் தன்னம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தும் ஒரு தொடக்கம் அல்லது இலக்கை (Motto/Goal) உருவாக்கலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

"தவணைப் பரீட்சை ஒத்திவைக்கப்பட்டாலும் அல்லது திட்டமிட்டபடி நடந்தாலும், உங்கள் மனநலன் தான் மிக முக்கியம்" என்பதை வலியுறுத்தவும்.

2. "உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டுக் கூடம்" – கலை மற்றும் உரையாடல் (The Emotional Expression Forum)

நோக்கம்: தரம் 12 மற்றும் 13 மாணவர்கள் தங்கள் ஆழமான கவலைகள், பயங்கள், மற்றும் எதிர்கால நம்பிக்கைகளை ஆக்கபூர்வமான வழியில் வெளிப்படுத்துதல்.

செயன்முறை:

- மாணவர்களைக் குழுக்களாக அமர்த்தி, வெள்ளத்தால் ஏற்பட்ட மிகவும் தனிப்பட்ட உணர்வுரீதியான பாதிப்பை (உதாரணம்: நண்பனை இழந்த கவலை, பரீட்சைக்கு படிக்க முடியாது போன விரக்தி) ஒரு கவிதை, சிறுகதை, பாடல், அல்லது சுருக்கமான சித்திரம் (Sketch) மூலம் வெளிப்படுத்தச் சொல்லவும்.
- வெளிப்படுத்திய படைப்புகளைப் பகிர அவர்கள் விரும்பினால் மட்டுமே பகிர ஊக்குவிக்கலாம்.
- ஆசிரியர் அல்லது ஒரு ஆலோசகர் கலந்துரையாடலின் முடிவில், "இழப்பு மற்றும் துயரம் உணர்வது சாதாரணமானது, உங்கள் உணர்வுகளைப் பேசவும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் பாடசாலை, ஆசிரியர்கள் உங்களுக்குத் துணையாக இருப்பர்" என்று உறுதிப்படுத்தலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

இது ஆழமான உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டிற்கான இடம் என்பதால், ஆசிரியர் மிகக் கவனத்துடனும், ஒத்துணர்வுடனும் (Empathy) செயற்பட வேண்டும்.

பகுதி 4: வழிகாட்டலை நிறைவு செய்தல்

- **நிறைவு உரை**

மாணவர்களின் தன்னம்பிக்கை மற்றும் தலைமைத்துவப் பண்புகளைப் பாராட்டி, அவர்கள் சாதாரண மாணவர்களை விடச் சவால்களைச் சந்தித்ததனால், எதிர்காலத்தில் மேலும் பலம் பெறுவார்கள் என்று நம்பிக்கை ஊட்டவும்.

- **உதவிக்கான தொடர்பு**

பாடசாலை ஆலோசகர் அல்லது சமூகத்தில் உள்ள உளநல ஆதரவுச் சேவைகள் பற்றிய தொடர்புத் தகவல்களை மாணவர்களுக்கு வழங்குதல்.

அலகு : 5

வெள்ள அனர்த்தத்தின் பிந்திய மன நலச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல் :
ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்



1. செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் (முன் தயாரிப்பு)

- உங்கள் மனநிலையை உறுதிப்படுத்துதல்: மாணவர்கள் முன் அமைதியாக, நம்பிக்கையுடன் காண்ப்படுங்கள். உங்களின் சொந்த உணர்ச்சி அழுத்தங்களைச் சமாளித்த பின்னரே வகுப்பறைக்குள் நுழையவும்.
- பாதுகாப்புச் சூழல்நம்பிக்கையை உருவாக்குதல்
- வகுப்பறையை இலகுவான மற்றும் வசதியான சூழலாக மாற்றவும்.
- இது பாடங்கள் கற்பிக்கும் வகுப்பறை அல்ல, இது பாதுகாப்பாக உணர்வுகளைப் பகிரும் இடம் என்பதை வலியுறுத்தவும்.

செயற்பாட்டுத் தெரிவு

- மாணவரின் வயது மற்றும் உணர்ச்சி நிலை
நீங்கள் தெரிவு செய்த செயற்பாடுகள் (ஆரம்ப, இடைநிலை, உயர்
தரத்திற்கானவை) மாணவரின் வயதுக்கும், அனர்த்தத்தின் மூலம் அவர்கள்
எதிர்கொண்ட பாதிப்புக்கும் பொருத்தமானதாக இருக்கிறதா என்பதை
உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- தொடர்பாடல்
தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள்: ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் நோக்கம் மற்றும்
அதனை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகவும்,
சுருக்கமாகவும் விளக்கவும்.

2. செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது (கலந்துரையாடல் வழிகாட்டி)

A. வகுப்பறையில் உணர்வுகளை நிர்வகித்தல்

- **உணர்ச்சிப் பகிர்தலை ஊக்கப்படுத்தல்**
 - மாணவர்களின் எல்லா உணர்வுகளையும் (பயம், கோபம், வருத்தம்,
சந்தோஷம்) அங்கீகரிக்கவும். "நீங்கள் பயப்படுவது சரியே" அல்லது
"இந்த உணர்வு எல்லோருக்கும் வருவது சகஜம்" என்று கூறுங்கள்.
 - உணர்வுகளைத் தீர்ப்புச் சொல்லாமல், நியாயப்படுத்துங்கள்
(Validate).
- **மாணவர்களை வற்புறுத்தாமை**
எந்தவொரு மாணவரும் பேசுவதற்கோ, குழுவில் பங்கேற்பதற்கோ
கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. பங்குபற்ற விரும்பாதவர்களுக்குச்
செயற்பாடுகளைக் கவனிப்பதற்கு வாய்ப்பு அளியுங்கள்.

இது உளவியல் ஆதரவுக் கட்டம், புள்ளிகளுக்கானது அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- **கவனச்சிதறலைக் கையாளுதல்**

மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் இல்லாமல், ஒழுங்கீனமாகச் செயற்பட்டால், அமைதியாகக் குழுக்களை அணுகி, அவர்களின் கவனத்தை மெதுவாகச் செயற்பாட்டை நோக்கித் திருப்புங்கள்.

தேவைப்பட்டால், ஒரு சில நிமிடங்கள் அமைதியான மூச்சுப் பயிற்சி (Mindful Breathing) செய்யச் சொல்லி, வகுப்பறையின் மனநிலையை மீட்டெடுக்கலாம்.

B. குழுக்களை வழிநடத்துதல் மற்றும் கவனித்தல்

- **ஆசிரியர் ஒரு வழிகாட்டி**

கலந்துரையாடலில் நீங்கள் நேரடியாகப் பங்கெடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். மாணவர்கள் தங்கள் கருத்துகளை ஒருவருக்கொருவர் பேசட்டும். நீங்கள் குழுக்களிடையே சென்று, கேள்விகள் கேட்டு (உதாரணம்: "இந்தத் தீர்வு எப்படிச் சமூகம் பயன்படும்?"), ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையைத் தூண்டவும்.

- **சரியான எல்லைகளைப் பேணுதல்**

மாணவர்கள் ஒருவரையொருவர் கேலி செய்யவோ, விமர்சிக்கவோ, அல்லது தீங்கு விளைவிக்கவோ அனுமதிக்கக் கூடாது. வகுப்பறைச் சூழல் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.

மிகவும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான அல்லது அதிர்ச்சியூட்டும் தனிப்பட்ட கதைகளைப் பகிரும் மாணவர்கள் இருந்தால், உரையாடலை மெதுவாகப் பொதுவான விடயங்களை நோக்கித் திருப்புங்கள்.

C. அனர்த்தம் குறித்துக் கையாள்வது

- **நம்பிக்கையையும் மீட்பையும் வலியுறுத்துதல்**

உரையாடலை எப்போதும் நம்பிக்கை மற்றும் மீண்டெழும் திறன் (சுநளடைநநெரு) நோக்கி வழிநடத்துங்கள். "இழப்பு இருந்தாலும், நம்மால் மீண்டும் கட்டியெழுப்ப முடியும்" என்ற செய்தியைத் தொடர்ந்து வலியுறுத்துங்கள்.

- **நேர்மறையான கவனம்**

அனர்த்தத்தால் ஏற்பட்ட இழப்புகளைப் பற்றிப் பேசுவதை விட, ஒருவருக்கொருவர் அளித்த உதவிகள், சமூகத்தின் ஒற்றுமை, மற்றும் கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் ஆகியவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள்.

3. செயற்பாடுகளை நிறைவு செய்தல் (பின்னூட்டலும் ஆதரவும்)

- நிறைவுப் பாராட்டு (Debriefing)

செயற்பாட்டின் முடிவில், அனைத்து மாணவர்களின் முயற்சிக்கும், பங்களிப்புக்கும் உண்மையான பாராட்டு (Sincere Appreciation) தெரிவிக்கவும்.

- ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் நோக்கம் என்ன என்பதைச் சுருக்கமாக மீண்டும் கூறி, அவர்கள் எதைக் கற்றுக்கொண்டார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

- சுயப் பரிசோதனை (Check-in): செயற்பாடுகளின் முடிவில், "இப்போது உங்கள் மனது எப்படி இருக்கிறது?" என்று கேட்கவும். பதிலளிக்கக் கட்டாயப்படுத்தாமல், ஒட்டுமொத்த வகுப்பறையின் மனநிலையை அறியுங்கள்.

- தனிப்பட்ட கவனம்: சில மாணவர்கள் குழுவில் அசௌகரியமாகவோ, அல்லது அதிகளவில் உணர்ச்சிவசப்பட்டோ காணப்பட்டால், வகுப்பு முடிந்த பின் அவர்களை தனிப்பட்ட முறையில் சந்தித்து உரையாட ஒரு வாய்ப்பை வழங்கவும்.

- அவர்களிடம் "நான் உங்களுக்காக ஏதாவது செய்ய முடியுமா? நீங்கள் பாடசாலை ஆலோசகரிடம் பேச விரும்புகிறீர்களா?" என்று இரக்கத்துடன் கேட்கலாம்.

4. தொடர் நடவடிக்கை மற்றும் ஒத்துழைப்பு

- **ஆலோசகருடன் ஒருங்கிணைத்தல்**

வகுப்பறையில் நீங்கள் கண்டறிந்த, ஆழமான மனநல ஆதரவு தேவைப்படும் மாணவர்களை (அதிக மௌனம், திரும்பத் திரும்பப் பயத்தைப் பற்றிப் பேசுதல், அத்தீத கோபம்) உடனடியாகப் பாடசாலை ஆலோசகர் அல்லது உளநல ஆதரவு சேவை வழங்குபவரிடம் பரிந்துரை செய்யவும்.

- **சக ஆசிரியர்களுடன் பகிர்வு**

உங்கள் வகுப்பறையில் நடந்த விடயங்களைப் பற்றி மற்ற ஆசிரியர்களுடன் ஆரோக்கியமான முறையில் (மாணவரின் தனிப்பட்ட தகவல்களைப் பகிராமல்) உரையாடி, நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

இந்த வழிகாட்டல்கள் ஆசிரியர்கள் மனநல ஆதரவுச் செயற்பாடுகளை உணர்வுப்பூர்வமாகவும், தொழில் ரீதியாகவும், பாதுகாப்பான முறையிலும் முன்னெடுக்க உதவும்.

முடிவுரை

இலங்கையில் வெள்ள அனர்த்தத்திற்குப் பின்னர், மாணவர்களின் மனநலனை மீட்டெடுப்பதற்கான இந்தச் சமூக-உணர்ச்சி மேம்பாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிறைவு செய்வதன் மூலம், பாடசாலைச் சமூகம் இயல்பு நிலையை நோக்கிப் பெரும் பாய்ச்சலை மேற்கொண்டுள்ளும் என நம்புகிறோம்.

வெள்ளத்தின் பாதிப்புகளுக்கு மத்தியில், நம்பிக்கையின் ஒளியாகச் செயற்படும் ஆசிரியர்களின் பங்கு அளப்பரியது. ஆசிரியர்கள், வெறும் பாடங்களை கற்பிக்கும் பணியைத் தாண்டி, இந்தச் சவாலான காலகட்டத்தில் வழிகாட்டியாகவும், நம்பிக்கையூட்டுபவராகவும், உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவு வழங்குபவராகவும் (Pillar of Emotional Support) திகழ்ந்துள்ளனர். ஒவ்வொரு பிரிவு மாணவர்களுக்கும் ஏற்றவாறு வடிவமைக்கப்பட்ட குழுச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்துகின்ற ஆசிரியர்களின் அர்ப்பணிப்பும் ஈடுபாடும் அளப்பரியன.

இந்தக் குழுச் செயற்பாடுகளின் விளைவாக, மாணவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளைப் பாதுகாப்பாகப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், சக நண்பர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றவும், எதிர்காலம் குறித்த நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளவும் முடிந்துள்ளது. தற்போது மனதளவில் பலமடைந்துள்ள மாணவர்கள், விரைவில் தங்கள் கல்விச் செயற்பாடுகளிலும் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்துவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

மாணவர்களின் மனநலனை உறுதிப்படுத்துவதே, அவர்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவதற்கான மிகச் சிறந்த அடித்தளமாகும். இந்த அரும்பணியை முன்னின்று நடத்திய அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் எமது உளமார்ந்த பாராட்டுக்களையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்

வெளியீடு

