

# 4.5

## இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை நான் எப்படி கையாளுகிறேன்.

### இலக்கு

பல்பண்பாட்டுச் சூழல்களையும் உள்ளடக்கிய தாம் வாழும் இடத்தில் மாணவர்கள் எப்போதும் இக்கட்டான தொடர்பாடலை எதிர்கொள்கின்றனர். தற்போதைய பயிற்சி தம்முடைய மேம்பாட்டுக்கும் மற்றவர் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும் மிகவும் வேண்டிய செயற்பாட்டுக்கான மாணவர்களின் திறன்களுக்குத் துணைசெய்கிறது. இப் பயிற்சியின் இன்னொரு இலக்கு ஒரு பாலாரின் அடிப்படையான மதிநுட்பங்களைக் காட்டுவதாகும்.

வகுப்பு 4 - 9

45 மணித்துளிகள்



#### கருவிகள்:

வினாக்கொத்து (அடுத்த பக்கத்தில் முதன்மை நகல்) திருப்பு விளக்கப் படத்துக்கான பெரிய தாள்கள்

#### நடைமுறை:

- தலைப்புக்கான அறிமுகம்: இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை நாம் எப்படிக்கையாள்வோம் என்பது பற்றிச் எண்ணிப்பார்க்கவுள்ளோம். "இக்கட்டான சூழல்" என்னும் தொடர் பற்றிய விளக்கம் (எ.கா. உணர்ச்சிவயப்பட்டு மனவழுத்தச் சூழல், குடும்பத்துள் அல்லது அதற்கு அப்பால் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், பகைமை) மாணவர்கள் வகுப்பில் திட்டவட்டமான எடுத்துக்காட்டுக்களைத் திரட்டுவர்.
- ஆசிரியர் வினாக்கொத்தைப் பகிர்வார் (கீழே பார்க்க) தனித்தனியாக மாணவர்கள் ஒவ்வொரு கூற்றினையும் அவதானமாகப் படித்து இக்கட்டான நிலைமைகளில் தாம் எப்படி குறிப்பிட்ட நடத்தைகளைக் காட்டுகின்றனர் என்பதை எண்ணிப்பார்ப்பர். அதற்காக 1 முதல் 4 என்னும் அளவுத்திட்டத்தைப் பயன்படுத்துவர் (1 = நான் இந்த முறையில் ஒருபோதும் நடக்கவில்லை அல்லது மிக அருமையாகவே நடந்துள்ளேன், 2 = நான் இப்படிச் சிலவேளைகளில் நடப்பதுண்டு, 3 = அடிக்கடி, 4 = பல தடவை).
- பத்து மணித்துளிகளுக்குப் பின், விடைகள் முழு வகுப்பிலும் கலந்துரையாடப்படும். ஆண்கள் பெண்களுக்கிடையில் அமையக்கூடிய வேறுபாடுகள் பற்றிச் சிறப்பான கண்காணிப்புச் செலுத்தப்படும்.
- இறுதியாக, வகுப்பு மதிநுட்பங்களை பெரும் பிரிவுகளாக ஒழுங்குபடுத்த முயற்சிக்கும். (எ.கா. சிக்கலைத் தவிர்த்தல், பக்கத்துணை தேடல், சிக்கலை நேரடியாகத் தலையிட்டு தீர்க்க முற்படல், எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்) மாணவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட மதிநுட்பத்தின் மீள்திறனையும், ஆண்கள் பெண்களுக்கிடையே அதன் பகிர்வையும் ஆவணப்படுத்துவதற்காகப் பரிந்துரைகளைக் கோவைப்படுத்துவர்.

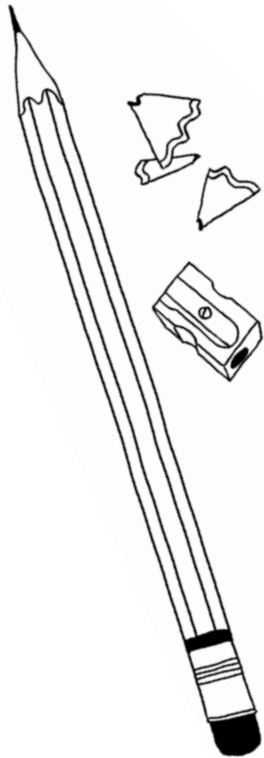
**1 = நான் இந்த முறையில் ஒருபோதும் நடக்கவில்லை அல்லது மிக அருமையாகவே நடந்துள்ளேன்**

**2 = நான் இப்படிச் சிலவேளைகளில் நடப்பதுண்டு**

**3 = நான் இப்படி அடிக்கடி நடப்பதுண்டு.**

**4 = நான் பல தடவை இப்படி நடப்பதுண்டு.**

பொருத்தமானதுக்கு X போட்டுக் காட்டவும்



	1	2	3	4
நான் விடுபட்டு ஒதுங்கித் தனிமையில் இருக்கப் போகின்றேன்.				
நான் வேறொன்று பற்றிச் சிந்திப்பேன்.				
நான் உரத்த இசை, உணவு, விளையாட்டு ஊடாக அழுத்தத்தைக் குறைக்க முயல்வேன்.				
நான் சினத்தைத் தணிக்க முயல்வேன்.				
நான் வேறு பணிகள் செய்வதாடாகச் சிக்கலை மறக்க முயல்வேன்.				
நான் இன்னொருவரைத் துணைக்கு வேண்டுவேன்.				
என்னால் சிக்கலைத் தவிர வேறு ஒன்றையும் சிந்திக்க முடியவில்லை.				
நான் மிக ஆறுதலான முறையிலே எதிர்வினை ஆற்றியிருக்கலாம் என நான் என்னையே சினந்துகொள்கிறேன்.				
நான் முதலில் பொறுமையாக இருப்பேன்.				
நான் உடனடியாகவே சிக்கலைக் கையாள முயல்வேன்.				
நான் எல்லாவற்றையும் அப்படியே விட்டுவிடுகிறேன்.				
நான் ஒரு தீர்வை அடையப் பல வழிகளை எண்ணுவேன்.				
நான் சிக்கலின் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட பண்பு பற்றியும் எண்ணுகிறேன்.				
நான் மற்றவர்களிடமிருந்து ஒற்றுமையினையும் துணையினையும் வேண்டுகிறேன்.				
நான் சிக்கலை உடனடியாகத் தீர்ப்பேன்.				
நான் சிக்கலை முடியும்வரை அடக்கி வைக்க முயல்வேன்.				