ChildFund
Because we need each other.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ

1 – 17

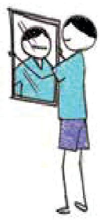
ಪಾಠ 1	:	ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು
ಪಾಠ 2	:	ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪಾಠ 3	:	ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಇರುವುದು
ಪಾಠ 4	:	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಲಿಸುವುದು : ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ
ಪಾಠ 5	:	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಶಕ್ತಿ
ಪಾಠ 6	:	ಗುರಿ ನಿರ್ಧಾರ : ಜೀವನದ ಕನಸನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು
ಪಾಠ 7	:	ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ
ಪಾಠ 8	:	ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವದ ಧನಾತ್ಮಕತೆ
ಪಾಠ 9	:	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ – ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
ಪಾಠ 10	:	ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪಾಠ 11	:	ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು (ಸ್ವಯಂ) ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು
ಪಾಠ 12	:	ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರುವುದು
ಪಾಠ 13	:	ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ನಿಲ್ಲಿ : 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ
ಪಾಠ 14	:	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಿರಿ
ಪಾಠ 15	:	ಸಾಧಕ ಆಗುವುದು – ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು
ಪಾಠ 16	:	ಪ್ರೇರಣೆ
ಪಾಠ 17	:	ನಾಯಕತ್ವ

ChildFund Because we need each other.

CAPUCHIN KRISHIK SEVA KENDRA®
Vimukti, Koyyur Cross
Laila Post-574 214
Belthangady Taluk, D.K District,
Karnataka, India

Email: capchildfund@yahoo.com
Website:www.capuchinksk.org

ಪಾಠ 1



ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು

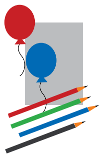
ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

10–12 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	25–30 ನಿಮಿಷಗಳು	15–20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚರ್ಚೆ



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನ

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ನಮಗೆ ನಾವೇ ಏಕೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

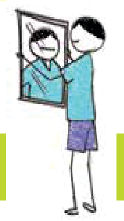
ಜೀವನದ ಏರಿಳಿತಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾವು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಎದುರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ – ನಾನು ಯಾರು? ನಾನು ಯಾಕೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ? ಇದು ನನಗೇಕೆ ಆಗಬೇಕು? ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನು ಏಕೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಇಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವಿಕೆಗಳು, ಭಯಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಾನು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಮಗೆ ಅರಿವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಮ್ಮ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳತ್ತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಡಿಪಾಯದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪಾಠವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ನೀವು ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಅವರು ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಅರಿವು ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

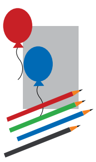
ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವರನ್ನು, ಅವರವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಐಸ್ ಬ್ರೇಕರ್

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಭಾಗವಹಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು,
- ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕಲಿತು ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದು,
- ಭಾಗವಹಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.



ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಲು/ಪ್ಲೇ ಮಾಡಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನ

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಕೆಲವು ಜಾನಪದ ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಆನಂದ ಪಡುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸಂಗೀತ ಹಾಕಿರುವ ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ಸುಮಾರು 1 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಜೋಡಿಯಾಗಲು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಹೆಸರು, ಅವರ ಜೀವನದ ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ – ಅವರ ಗುರಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು. 1 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಾಕಿ/ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಲು ಹೇಳುವುದು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೋಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಆಯೋಜಕರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 3–4 ಬಾರಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

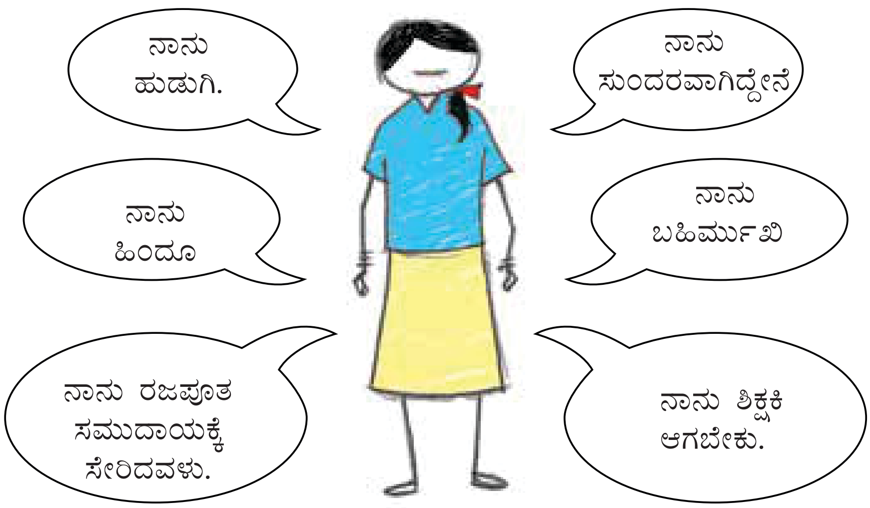
- ಗುಂಪಿನ ಸಂಗಡಿಗರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆಯೇ?
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿತ ಹೊಸ ವಿµಯಗಳೇನು?
- ಗುಂಪಿನ ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಉತ್ತರಗಳ ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ಏಕೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಯಾರು? ಸ್ವಯಂ/ ತನ್ನದೇ

ನೀವು ಅಥವಾ "ಸ್ವಯಂ/ತನ್ನದೇ" ಅನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿ ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ "ಸ್ವಯಂ" ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವನು? ನಾನು ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬಾರದು? ನಾನು ಯಾಕೆ ವಿಚಲಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

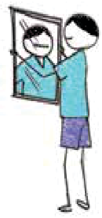
ರಮಾ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ:



ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ರಮಾ ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ? ಈ ಕೆಲವು ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆಯೇ? ಈ ಕೆಲವು ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಅವಳು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ 'ಹೌದು" ಎಂದಾದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ರಮಾಳ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಆಸೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: 'ಸ್ವಯಂ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸ್ವಯಂ–ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾತುಗಾರಿಕೆಯ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ–ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪೂರಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಇರುವಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ–ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಸುಗಮಕಾರರು/ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯರೇಖೆಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬರೆದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯರೇಖೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಇಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಚರ್ಚೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯೋಜಕರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಅವಳ/ಅವನ ಸ್ವಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ, ಅವರ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಕೇಳಬಹುದು: ಒಂದು ಹಂತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಬದಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಮಾತಾಡುವ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಅವರು ಯೋಚಿಸಲಿ.

ವಿಸ್ತರಣೆ: ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ನಂತರ, ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಕೇಳಿ. ಆಯೋಜಕರು ನಿಗದಿತ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಇದರಿಂದ ಅವರು ಬಯಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಕೋಷ್ಟಕದ ಪ್ರಕಾರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ:

ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು	ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳು	ಬದಲಾಗಿದೆ / ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ	ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದಿರಲು ಕಾರಣ

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? ನೀವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದೀರಾ?
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಬಹುದೇ? ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು?
- ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆಯೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆಯೇ, ಏನೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವಿರಾ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದಾದರು ವಿಷಯವಿದೆಯೇ?
- ನೀವು ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು

ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕಲಿಕೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು:

- ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೀಳು ಅಥವಾ ಮೇಲು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ಗಮನವಹಿಸಿ ಆಯೋಜಕರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಗುಂಪನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಬದಲು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದ್ದು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ–ವಿಕಸನಗೊಂಡು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಎದುರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾ. ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಡಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಖ ಶೌರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಬದಲು ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಳ/ಅವನ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿರಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ–ಅರಿವು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮ್ಮ ನೆರಳು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದ್ದಿದರು ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬಹುದು.

Case study

ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ

ರಮಾ 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ 16 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ. ಆಕೆ ಉದಯಪುರದ ಝಡೋಲ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ ಮಾನ್‌ಪುರ ಗ್ರಾಮದ ನಿವಾಸಿ. ಅವಳು ಗರಾಸಿಯಾದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಬಂದವಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ತಂದೆ ರೈತ. ಅವಳು ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯಳು. ಅವಳು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ನಿರ್ಣಯವು ಅನುಕರಣೀಯವಾಗಿದೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಢೋಲಕ್ ನುಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಅವಳು ಝಾಡೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಉದಯಪುರದಲ್ಲಿ ಓದಿರುವ ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವರು ಅವಳ ಮಾದರಿ ಪ್ರತೀಕ. ಆಕೆಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ.

ಅವಳು ತನ್ನ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಉದಾ: ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳು – ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವು ಕಡಿಮೆ.

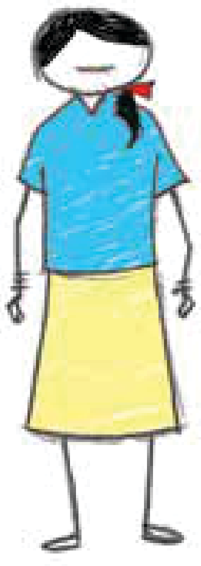
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಡುಗರಿಂದ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಅವಳು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ದೂರು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಅವರನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಾಳೆ ಅಥವಾ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ.

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

(ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕ ಓದಿದ ನಂತರ)

ಯಾವುವು ರಮಾಳಿಗೆ ಬಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಅವಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೇನು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?



ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎದುರಾಗಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದೇ?

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
ನಡೆದ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 2

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳವುದು,
- ಕಲಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 110 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 3	ಚಟುವಟಿಕೆ 3 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಗಾಗಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು, ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು, ಸಂಗೀತ ಹಾಕಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳು.

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮದೇ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮಗೆ ನೋವಾದಾಗ, ನಾವು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಾಗೆ ಅತ್ತಾಗ, ನಾವು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯ ವಿನಂತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೂ ಸಹ ಭಾವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ, ಅವರ ಪೋಷಕರು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರಾ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ನೋಡಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಜಗಳವಾಡಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೋಡದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಾಗ ಮಬ್ಬುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸುಂದರವಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಅಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಧನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೂರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೊದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನೀವು ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಖರೀದಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಒಳಪಡುತ್ತೇವೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುವು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪೇನೆಂದರೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅವರು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾವನೆಗಳು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಭಾವನೆಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳ ಸಂಯೋಜಕ ಸಾರವಾಗಿದೆ, ನಾವು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಹೇಳಿ. ಈಗಷ್ಟೇ ಅವರಿಗೆ 50,000 ಲಾಟರಿ ವಿಜೇತರಾಗಿದ್ದಿರಿ ಎಂದು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಈ ಹಣವನ್ನು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ನೀವು ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆ ಹಣದಿಂದ ನೀವು ಏನೇನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂತೋಷವು ಒಂದು ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣವು ನಿಮ್ಮ ಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಖರೀದಿಸಲು ಕಾದಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಲವನ್ನು ಮರುಪಾವತಿಸಲು ಈ ಹಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಇರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕೋಪದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಪುರುಷರು ದೈಹಿಕ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಮುಖಭಾವ, ಸ್ವರ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: 'ಸ್ವಯಂ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

METHOD **ವಿಧಾನ**

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕನಸುಗಳು ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಬಯಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಈ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಕನಸಿನ ಬಟ್ಟಲು ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು.

ನಂತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರು ಹೊಸ ನಗರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿರುಗಲು ಯಾವುದೇ ಹಣ ಅಥವಾ ಫೋನ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರೆಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಳಾಗಿರುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಈ ರೀತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಬಟ್ಟಲು ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೂ ಯಾವುದಾದರು ಬೌಲ್‌ನಿಂದ ಒಂದು ಚೀಟಿ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ನಟನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವರು ರೂಪಿಸಿ ನಟಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೂಖ ನಟನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಅದರೊಳಗಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು. ನಟನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶಕೊಡಬಾರದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ನಟಿಸಿದ ನಂತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು ಆ ನಟನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ನಟನೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ನಟನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ?
- ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಭಯದ ನಟನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೇ?
- ಸಂಭಾಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ನಟನೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಊಹಿಸಿದಿರಿ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುವೆವು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು.

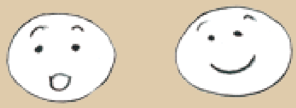
ನಟಿಸಿದ ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಾದುಹೋಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಕೆಟ್ಟ ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಕನಸಿನ ಬಟ್ಟಲಿಗಿಂತ ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಬಟ್ಟಲಿನ ಚೀಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಚೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಚೀಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ದೂರವಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವುದು.

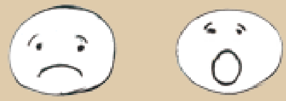
ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಆಯೋಜಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಹ್ಲಾದ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಸಂತೋಷ



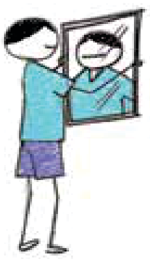
ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ. ಭಯ, ದುಃಖ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಹತಾಶತೆ.



ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭಯವು ನಮಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಯದ ಕಾರಣ ನೀವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಬಲ್ಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆಗ ನಾವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸುವುದು?

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಲು ಅಥವಾ ಇಡೀ ದಿನ ನಗುತ್ತಿರಲು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು:



ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ, ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬನದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ :ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯೊಳಗೊಂಡ ಧನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ನಿರಂತರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು, ನಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವು ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಅದು ನಿಮಗೆ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಮೋಡಕವಿದಂತೆ ಮಬ್ಬಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಓದಲು ನೀವು ಹೊಸ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಉಪಾಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳುಹಿಸದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಭಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವೆ ಹಾಗೂ ಜನಗಳೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆನಂತರ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನವು ಮಂಕಾಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ನೇಹಿತರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ: ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಇತರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲ ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸರಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

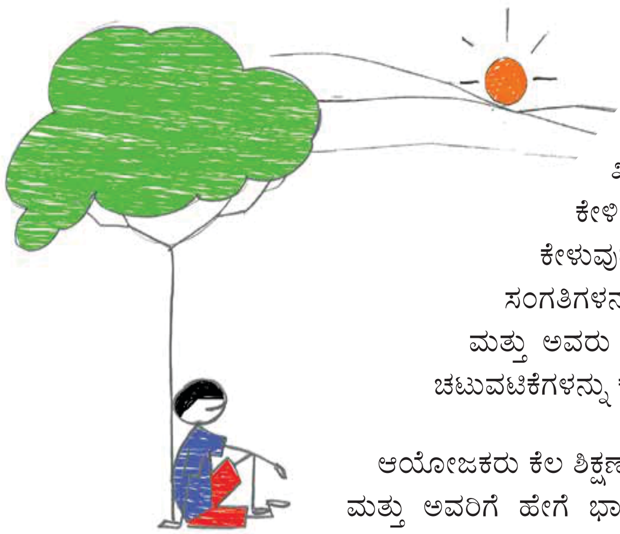
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಚಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಹಲವಾರು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಯಂ–ಸಬಲೀಕರಣದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ :



ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಚುರುಕಾಗಿಸಲು ಅವರು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಖುಷಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಘವಿಡದೆ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡು ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಇತರೆ ಮುಂತಾದ ಸರಳ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಆ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಕೆಲ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಅವರು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಸಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಭಾವವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಇಷ್ಟಪಡುವಂತಹದನ್ನೇ ಅಂದರೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಹಾಡಲು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸಿ ತೋರಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ನೀಡಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಆಯೋಜಕರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಶಕ್ತಿಯ ಹಲವು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು.
- ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ಕೇಳುವುದು.
- ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡರು ಎಂದು ಕೇಳುವುದು.

ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ಕೋಪವು ಒಂದು ಭಾವನೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅವರವರ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಬೈಯ್ಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಹೊಡೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅವರ ಕೋಪದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಬ್ಬುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳಂತೆ ಕೋಪವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಾವು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕೋಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೊದಲು ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ →

ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಡೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುವು) →

ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಇತರ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುವುದು.

ಕೋಪವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

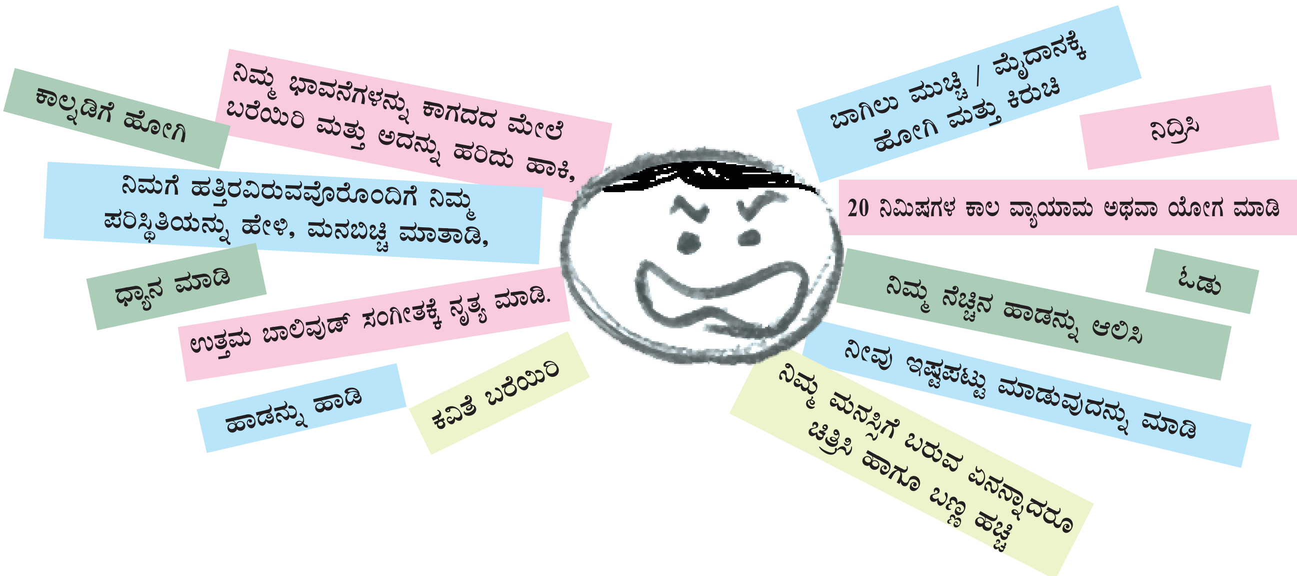
ಹೀಗಾಗಿ, ನಾವು ಕೋಪವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು:

ಹಂತ 1: ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನೋಡದೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇತರ ಜನರಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಆರೋಪಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ-ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಂತ 2: ನೀವು ಈಗ ಕೋಪದ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಈ ಮೂಲಕ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ..

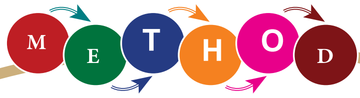


ನೀವು ಎರಡೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಿರಿ, ಹಂತ 1ರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಹಂತ 2ರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಜೀವನದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಕರಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.

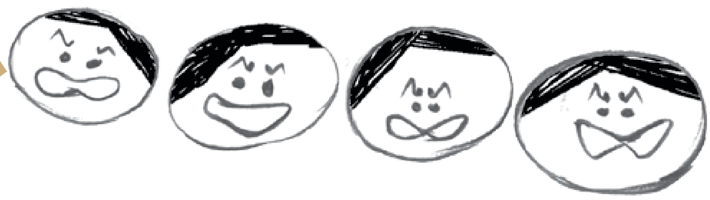


ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 4–5 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದಂತಹ ಒಂದು ಕೋಪದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದರು ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳುವುದು. ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ಬಂದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಈಗ ಎರಡೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಅವರು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಬಹುದು, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಅದರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಎರಡೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಮನುಷ್ಯ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಅಥವಾ ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅನರ್ಹ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಕೆಲವೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಅಂಶವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಜನರು ಹೊಂದಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಆತಂಕ, ಭಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿ ಭಾವನೆಯ ಎರಡೂ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೋಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಐದು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಮತ್ತು ಆ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವರು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಬಂದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸ ನಗರಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುವ ನಿಜ ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ಹೇಗೆ ಆತಂಕವನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆತಂಕದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 3

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಇರುವುದು

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಾಗುವ ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಅವಧಿ: 85 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	25 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ/ಪೆನ್ನುಗಳು

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

"ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು" ಎಂಬುದು ನಾವು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕೇಳಿರುವ ವಾಕ್ಯ ಅಥವಾ ಹೇಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಏನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ? ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೇನು? ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅದರ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ, ಅದು ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ತೋರುತ್ತದೆ. ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವುದು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ನೀತಿಯ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವಹಿಸಲಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಧರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭ/ನಿಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಆ ಸಂದರ್ಭವು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗೆ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯಲ್ಲಿರುವವರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪ್ರಯೋಜನದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಅವರವರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಿಂದ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆರೆಹೊರೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬ ನಾಗರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯವು ನಮ್ಮಿಂದ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೆಲಸವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1– ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತೊಡಗುವಂತಹ ತರಬೇತಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು
- ಜನರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭ ಗುರುತಿಸುವುದು.

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಂತೆ ವಿಂಗಡಣೆಯಾಗಲು ಹೇಳುವುದು, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಆ ಗುಂಪುಗಳು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೂ ಆ ಗುಂಪಿಗೆ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕೆಲಸ ಏನು ಮತ್ತು ಅದೇ ರೀತಿ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳುವುದು.

ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ:

1) ನೀವು ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ, ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
2) ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ/ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಆಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯ ಬರೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?
3) ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಹೊರಟ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
4) ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ಅವಧಿಯ ತರಗತಿಗೆ ಬರದೆ, ಆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡದಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಏನು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ?
5) ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಆದರೆ ನೀವು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಈಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

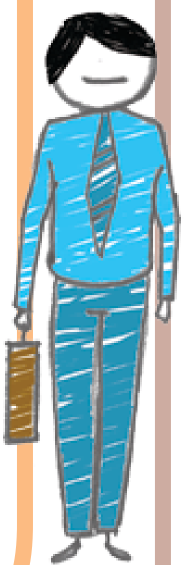
- ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪುನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೈತಿಕ ಅಥವಾ ರೂಢಿಗತ ಉತ್ತರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಬದಲು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕ್ರಮ ಏನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಂತೆ ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ.
- ಪ್ರತಿಪ್ರಕರಣದ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿ,
- ಅವರ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅವರಿಗ ಏನದಾರೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವಂತಹುದು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಗಿರುವ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿರುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಯಾವುವು?

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ – ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಿದ ಭಾವನೆ ಅವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.
2. ನಂಬಿಕೆ – ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ,
3. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ – ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿದಿರದಿರುವ ತಮ್ಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ,



ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

1. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಭಯಾನಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗಬಹುದು – ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುವುದು – ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಚಾಲನೆ, ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಜೀವನವೆ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು.
2. ನಂಬಿಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು – ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಹಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನೀವು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ – ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಅನಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2– ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತೊಡಗುವಂತಹ ತರಬೇತಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು
- ಜನರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭ ಗುರುತಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಕೋಷ್ಟಕದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ

ಸಂದರ್ಭ ಸ್ಥಳ	ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭ	ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸಿದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭ	ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು/ ಯಾವುದು ಗುರಿ
ಕುಟುಂಬ			
ಸ್ನೇಹಿತರು			
ಶಾಲೆ/ಕಾಲೇಜು/ ಕೆಲಸ			
ಆರೋಗ್ಯ			

ಓದಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಬಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಲು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಕೋಷ್ಟಕದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಅವರು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಸುಲಭವೇ?
- ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೇ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೊತೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿ ಯಾರು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿ ಇರಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ,

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀಡದೆ ಅವರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಉದಾ

1 ನೇತೃತ್ವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನೇತೃತ್ವ ತೋರಿಸುವುದು. ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಜನರು ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸ ನಂಬಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು

2 ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೀವು ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಭಾಗದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಂಡದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

3 ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ

ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸರದಿಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಇರುವಿರಿ.

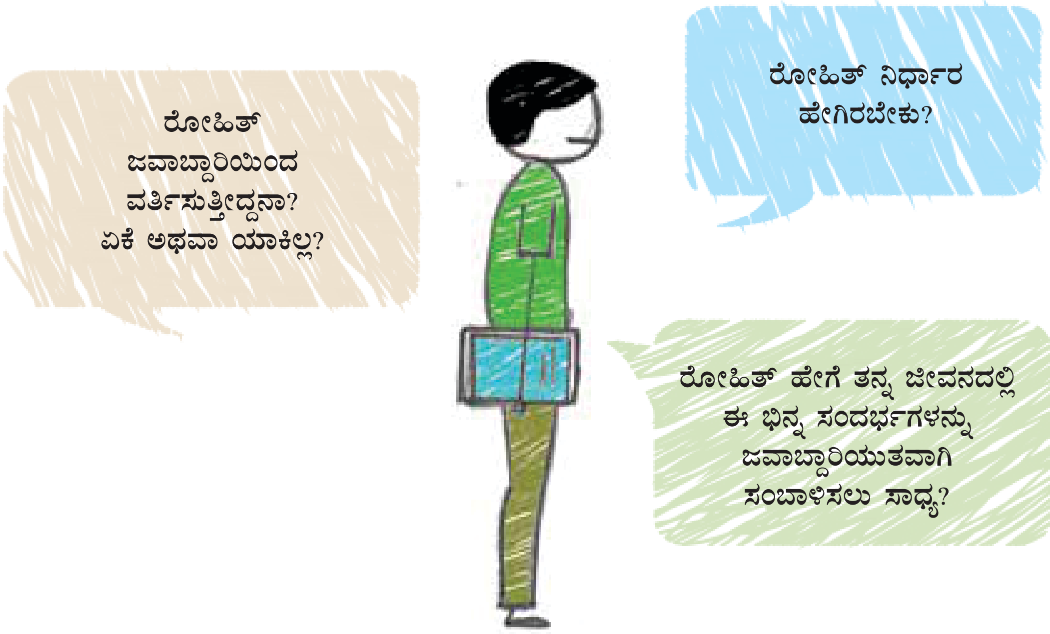
4 ಮನ್ನಿಸಬೇಡಿ

ಅಪೂರ್ಣ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ, ಪೂರೈಸದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಕೊರತೆಗಾಗಿ ಮನ್ನಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವಿಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಯಾರೂ ನಿಮಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಖಚಿತವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ

ರೋಹಿತ್ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ 18 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ಅವನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮನಾದರೂ ಓದುವುದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರಿಯರು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರ ಇರುವರು. ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಅವನ ಓದುವ ಜೊತೆಗೆ ಅರೆಕಾಲಿಕ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವನ ಪೋಷಕರು ಅವನನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನು ತನ್ನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇರಲು ಸಮಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು
(ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)



ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕೆಲಸ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು/ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 4

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಲಿಸುವುದು : ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು

ಅವಧಿ: 75 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	25 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ/ಪೆನ್ನುಗಳು

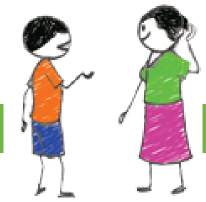
ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಆಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೇಳುವುದು ಸಂವಹನದ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದ ಹೊರತು ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅವು ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವುದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಾತನಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೇಳುಗನಾಗದೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾತನ್ನು ಆಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಏನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಾವು ಏನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯು ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ನಾವು ಆಲಿಸುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅದು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಉದಾ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಕರೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರೇ, ಆದರೆ ನೀವು ಕೇಳುವುದು ಅವಳು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ, ಆಕೆ ಬೈಯ್ಯಲು ಕರೆಯುತ್ತಿರುವರೆ ಅಥವಾ ಆಕೆಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕರೆಯುತ್ತಿರುವರೆ ಅಥವಾ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಕೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ ಎಂಬ ನಾನಾ ಅರ್ಥಗಳು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇಳುವಿಕೆಯು ಸರಳವಾಗಿದೆ, ಕೇಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ನೀವು ಕೇಳುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಶಬ್ದದ ಆಧಾರವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವು ಕಾರ್ಯವಹಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:

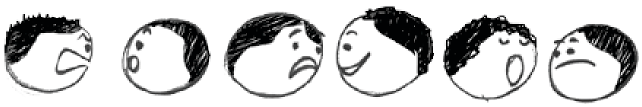


ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಲಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ. ಆಯೋಜಕರು ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ "ನಾನು ಈಗ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ಕೋಪದಿಂದ ಈ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಹಪಾಠಿಯು ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಹಪಾಠಿ ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಆ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಗುಂಪಿನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಆ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಬೇಕೆನಿಸುವ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಅವಳು/ಅವನು ಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಸಾಲನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಸಾಲನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದರೂ, ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಅರ್ಥಗಳು ಸಿಕ್ಕಿವೆ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವರು ಕೇಳುವ ಬದಲು ಅವರು ಏನು ಆಲಿಸಿ ಗ್ರಹಿಸುವರು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ನಾವು ಮಾತನಾಡುವವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಗಮನ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ, ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ಮಾತುಗಾರನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಅಂದರೆ ನಾವು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅವನ / ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವನನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಂಬುವುದು ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರು ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರು ಹೀಗೆ ಮಾತುಗಳು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವವು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

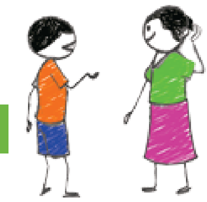
ಸಕ್ರಿಯ ಕೇಳುಗನಾಗಲು ನಾವು ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಸಕ್ರಿಯ ಕೇಳುಗನು ಆಲಿಸುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಾತುಗಾರನು ಹೇಳುವ ಸಂದೇಶದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಬಿಡದೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ

- ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೇಳಿ. ಏನು ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸದೆ ಅವನ/ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಮಾತುಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಊಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಇದು ಮಾತುಗಾರನನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಅವನು/ಅವಳು ಏನನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಮಾತುಗಾರರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬೇಡಿ. ಅವನು/ಅವಳು ಹೇಳಲು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಲಿ. ಇದು ಮಾತುಗಾರರ ಗೌರವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಾತನಾಡುವವರ/ಸ್ಪೀಕರ್ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಾತುಗಾರರು ಹೇಳ ಹೊರಟಿರುವ ವಿಷಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ಆಲಿಸುತ್ತೀದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಮೌಖಿಕ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ತೂಗುವುದು ಅಥವಾ ಹುಂ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಈ ಎಲ್ಲ ಆಂಗಿಕಾವು ಮಾತುಗಾರರಿಗೆ ಅವನು/ಅವಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮಾತುಗಾರನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ನೀವು ನಂತರ ಮಾತನಾಡುವಿರ ಎಂದು ನಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ

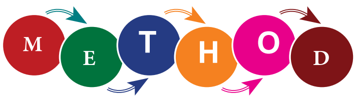
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಲಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಲಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.



ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಟಿಸಲು ಹೇಳಿ. ವಿಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಲು ಹೇಳಿ. ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳನ್ನು ನೆಡೆಸಿ.

ಪಾತ್ರ 1:

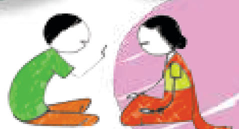
ರಾಕೇಶ್ ಶಂಕರ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ರಾಕೇಶ್ ತನ್ನ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಂಕರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಶಂಕರ್ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದು, ರಾಕೇಶ್ ಮಾತಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾತ್ರ 2:

ಶೀಲಾ ತನ್ನ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ ಆದರೆ ಮಾತಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ತಾಯಿ ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪಾತ್ರ 3:

ಹುಸೇನ್ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಅವರ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಸಹೋದರಿ ಸಫೀನಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಸಫೀನಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಹುಸೇನ್ ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಏಕೆ?
- ನೀವು ಇತರರ ಮಾತನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನ-ಹರಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೇಳುವಾಗ ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
- ಆಲಿಸುವಾಗ ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಆಲಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅವರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಡೆದ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂರು ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 5

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಶಕ್ತಿ

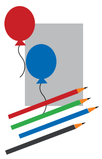
ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವವರನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು,
- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 75 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

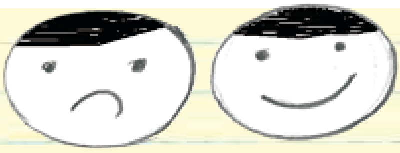
15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	25 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ/ಪೆನ್ನುಗಳು, 004 ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ, ಮಿಠಾಯಿ ಚೀಲ, ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ ಕಟ್ಟಲು ಹಗ್ಗ.

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

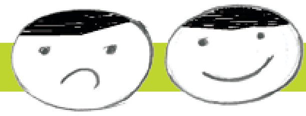


ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಬದುಕಿಗೂ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದ ಮಹಾನ್ ನಾಯಕರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಯಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವರ ಜೀವನ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಪ್ರತಿ ಕಷ್ಟದಲ್ಲೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮೋಡದಲ್ಲಿನ ಬೆಳ್ಳಿ ರೇಖೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸಕರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಸಕರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದಲೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ, ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಚೀಲವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು "ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೊಟ್ಟಿಲುಳ್ಳವರು (ಕ್ರಿಬ್ಬರ್ – cribber)" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುತ್ತಿರುವವರು ಮತ್ತು ಏನೇ ಆದರೂ ನಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು 'ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು (energizers)' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎನರ್ಜೈಸರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ ಹೊರತು ಕ್ರಿಬ್ಬರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲ, ನಾವೇ ಕ್ರಿಬ್ಬರ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಬ್ಬರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತೇವೆ.

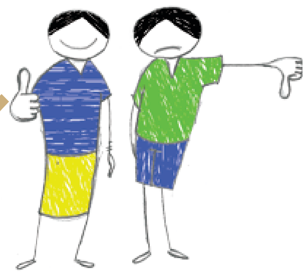
ಆಯೋಜಕರು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.



ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರಕಲೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ತೋರಿಸುವುದು. ಗುಂಪು 1ರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ರೇಖಾಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಟೀಕಿಸಬೇಕು, ಗುಂಪು 2ರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು. ಗುಂಪು 1ರ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಂತರ ಗುಂಪು 2ರ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪಿನ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹೊಗಳಿದ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಕೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೋಡಲು ಹೇಳುವುದು.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಗಳುವುದು ಸುಲಭವೇ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವೇ? ಚಿತ್ರಕಲೆಯನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹೊಗಳಿದ ನಂತರ ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಅದೇ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ಹೊಗಳಿಕೆಯನ್ನು ಎದುರಿನ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಜನರನ್ನು, ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಎದುರುನೋಡುತ್ತೇವೆ ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಅವರ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಹೊಗಳಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅದು ಹೇಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ
- ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯು ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರೆಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಧನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯ ಆಳವಡಿಕೆಗೆ ಒದಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಹತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು. ಈ ಹತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಮೊದಲಿನ ಗುಂಪಿನವರು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಿಠಾಯಿಯನ್ನು ಒಡೆಯದೆ ಹೊರತೆಗೆಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಿಠಾಯಿಯನ್ನು ಒಡೆಯದೆ ಹೊರತೆಗೆಯುವಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಹುರಿದುಂಬಿಸುವುದು. ಅವರು ಆಡಿದ ನಂತರ, ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಹೇಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಇವರು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಂಡಿರುವರು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನಂತೆ ಇವರು ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವುದು. ಅವರು ಆಟ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಆಟ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪುಗಳು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿರುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು ಅಥವಾ ಟೀಕಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಟೀಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೊಗಳುವುದು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ / ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ನೀವು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಏಕೆ?
- ಒಂದು ಗುಂಪು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪನ್ನು ಟೀಕಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗಾನಿಸಿತು?
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿದಾಗ/ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಆಟವಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯು ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯು ಹೇಗೆ ಬಿಂಬಿತವಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವಳು/ಅವನು ಸಕರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕ್ರಿಬ್ಬಿಂಗ್ (cribbing) ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ಮುಂಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಅಥವಾ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕ್ರಿಬ್ಬಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಇತರ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ನಿರ್ದಶನವನ್ನು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಐದು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಮತ್ತು ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಧನಾತ್ಮಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ನಂತರ ಅವರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯ ಬದಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.

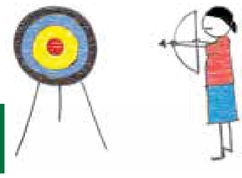
ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 6

ಗುರಿ ನಿರ್ಧಾರ : ಜೀವನದ ಕನಸನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು



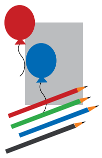
ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗುರಿ–ಆಧಾರಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 80 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	25 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

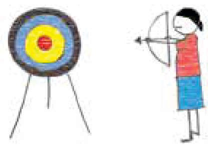
ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ/ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು.

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ, ಸರ್ದಾರ್ ಪಟೇಲ್, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೋರ್, ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ, ಧೀರೂಭಾಯಿ ಅಂಬಾನಿ, ಎ.ಪಿ.ಜೆ. ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಂ ಮುಂತಾದ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಒಂದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿದವರು. ಅವರನ್ನು ನಾಯಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಣವೆಂದರೆ ಅವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು, ಏನಾದರೂ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬ ಅವರ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅವರು ತಮಗಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಜನರಿಗಾಗಿ, ತಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗುರಿಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವರ ಹಾಗೂ ಇತರರ ನಡುವಿನ ಏಕೈಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಯಶಸ್ವಿ ಜನರು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಯೋಜಕರು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರದೇ ಆದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಿಸಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಮೂರು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ಗುರುತು ಹಾಕುವುದು. ಆ ಗುರುತಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ಗುರುತಿಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೇಳುವುದು:

1
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಯಾವುದೇ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಿಳಿಸದೆ ಮೊದಲ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.

2
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು ಗುರುತಿನ ದಿಕ್ಕನು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಈ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆತನು ಗುರಿಯಕಡೆಗೆ ಎರಡನೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.

3
ಮೂರನೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚದೆ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಎಸೆಯಲು ತಿಳಿಸುವುದು,

ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ವಿಮರ್ಶಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಆಯೋಜಕರು

ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮೊದಲ ಸನ್ನಿವೇಶದಂತೆ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಸಾಧಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ, ಇರುವ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಸುಳಿವು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಂತಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಎರಡನೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ದೂರದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ, ಅದು ಇತರರಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೂರದ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಇತರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಮೂರನೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಂತೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಉನ್ನತ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವರು ಆ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ವೃತ್ತದ ಗುರುತಿಗೆ ಗುರಿ ಇಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಗುರಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ 10,000 ಸಂಪಾದಿಸುವಂತಹುದು, ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವಂತಹುದು ಅಥವಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಹುದು, ಇತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಗುರಿ ನಿರ್ಧಾರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ನಿಮಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?

ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರುತಿಗೆ ಎಸೆಯುವುದು ಸುಲಭ? ಹಾಗೂ ಏಕೆ?

ಗುರುತಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ನಡುವೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೋಲಿಕೆ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸವಾಲಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಸವಾಲಿನ ಗುರಿ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು?

ಯಶಸ್ವಿ ಜನರು ಉನ್ನತ, ಸವಾಲಿನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಮತ್ತು ಅವರು ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ, ತಮ್ಮ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಆ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಆಯೋಜಕರು ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವರು ಏಕೆ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ಕೇಳಿ. ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಗುರಿಯು **SMART** ಆಗಿರಬೇಕು.

SMART

1) **ನಿರ್ದಿಷ್ಟ (Specific)** – ಒಂದು ಗುರಿಯು ಮುಕ್ತವಾದ ಹೇಳಿಕೆಯಾಗಿರಬಾರದು, ಬದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ ಇರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು 10,000 ರೂ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾದರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಾನು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

2) **ಅಳೆಯುವಿಕೆ (Measurable)** – ಒಂದು ಗುರಿಯು ಅಳತೆಗೆ ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ನಾವು ಸಾಧಿಸಲು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ಸಿಗಬೇಕು.

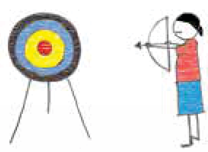
3) **ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ (Achievable)** – ಗುರಿಯು ಸವಾಲು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವಂತದಾಗಿರಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಗುರಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀವು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಳತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

4) **ಸಂಬಂಧಿತ (Relevant)** – ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಗುರಿಯು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದರೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

5) **ಸಮಯ ಮಿತಿ (Time bound)** – ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದ ಜೊತೆಗೆ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಹಾಗೂ ಗುರಿಯತ್ತ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸಾಗುವ ದಿನದ ಕನಸಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಗುರಿಗಳತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆರಾಮಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿನಮ್ರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇನ್ನು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಅವರು ಎಲ್ಲಿ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು, ಅವರು ಆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ SMART ಗುರಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅವರಿಗೆ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ, ಅವರು ನೋಡಿದ ಕನಸಿನ ಗುರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಇದು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯೋಜಕರು, ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ ಅವರವರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಕೇಳಿ. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕನಸಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ಇರುವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರ ಗುರಿಯ ಹಂತ ಏನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕನಸಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಚಿಕ್ಕ ಹಂತದ ಗುರಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಕನಸಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತರೆ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

- ಅವರವರ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೇಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗುರಿಯತ್ತ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಅವರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಚಿಂತನಮಂಥನ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೂ ಅವರವರ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕನಸಿನ ಗುರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಗುರಿಗಳ ಹಂತವನ್ನು ತೊರ್ಪಡಿಸುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ, ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಅವರು ಆ ಕನಸಿನ ಗುರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಆ ಗುರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲುಗಳು ಬೇಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಮಾಡಿ, ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ, ಮತ್ತು ಇರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅವರ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 7

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ

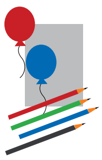
ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು, ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಯಾಗಲು ತಡೆಯುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅವಧಿ: 80 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

30 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು/ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್, ಸ್ಕೆಚ್ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇದು ತಕ್ಷಣದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವು ವಿವರಿಸಲಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿವೆ, ಅವು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇವೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

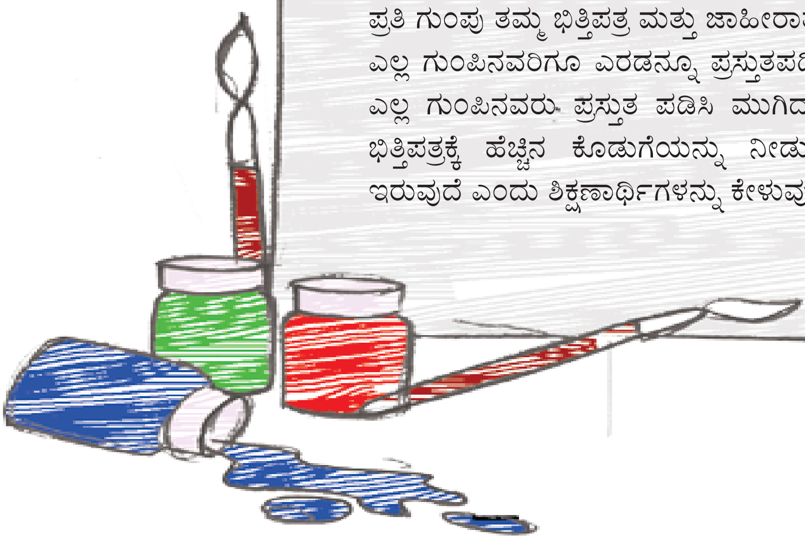
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತೊಡಗಿರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಲು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ / ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಅನುಸಾರ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಂತೆ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಹಾಗೂ ಅವರು ಆ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು 2–3 ನಿಮಿಷಗಳ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು:

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
- ಮನೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
- ನೆರೆಹೊರೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ತಮ್ಮ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ ಮತ್ತು ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಗುಂಪಿನವರಿಗೂ ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಎಲ್ಲ ಗುಂಪಿನವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಗುಂಪಿನ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಏನಾದರೂ ಇರುವುದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು.



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ತಾವು ಬಂದ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
- ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾದ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೇಳುವುದು
- ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಕೆಟ್ಟ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ನಿದರ್ಶನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದುನ್ನು ಕೇಳುವುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊರಗೆ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಮೂಲಭೂತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ನೆನೆಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

- ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಉತ್ತಮ/ಒಗೆದ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು.
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು

ಮನೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಿಡದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಿ
- ಒಗೆಯದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಲು ಬಿಡದೆ ಜೋಡಿಸಿಡಿ.
- ಬೂಟುಗಳಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ

ನೆರೆಹೊರೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

- ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕಸವನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ
- ಸೋರುತ್ತಿರುವ/ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಪೈಪ್‌ಗಳು/ಒಳಚರಂಡಿಗಳ ಬಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವರದಿಮಾಡಿ ಸರಿಯಾದುದರ ಬಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:
- ಚರಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು:
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಒಂದು ವಿಷಯದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿಗೆ ಆ ವಿಷಯಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದುವುದು. ಪ್ರಕರಣ ಹೀಗಿದೆ:

ಅರುಣ್ 22 ವರ್ಷದ ಯುವಕನಾಗಿದ್ದು, ನಗರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಡೇಟಾ ಎಂಟ್ರಿ ಆಪರೇಟರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಚೇರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತಡವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅವನ ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕೆಲಸದ ಜಾಗವು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರುಣ್‌ನ ಕೆಲಸವು ಇಡೀ ದಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ಎದ್ದು ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ.

ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಅರುಣ್ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಮೊದಲ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬನೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಥವಾ

ಮೊಹ್ಸಿನ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಕೇವಲ 16 ವರ್ಷ. ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಶಾಲೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾ ಬೀಡಿ ಸೇದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತಡರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಆದ್ದರಿಂದ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಊಟವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಚಿಕನ್ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರುಣ್ ಅಥವಾ ಮೊಹ್ಸಿನ್ ಅವರ "ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ" ಕೆಳಗೆ ಗೆರೆ ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಕೇಳುವುದು. ಅವರು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅರುಣ್ ಅಥವಾ ಮೊಹ್ಸಿನ್ರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- **ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೇಗಿತ್ತು?**
- **ವಿಷಯಪ್ರತಿ ಓದಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನಿಸಿತು? ಬಂದಂತಹ ಮೊದಲ ಆಲೋಚನೆಗಳೇನು?**
- **ಅರುಣ್/ಮೊಹ್ಸಿನ್ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?**
- **ಅರುಣ್/ಮೊಹ್ಸಿನ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತೀರಿ?**

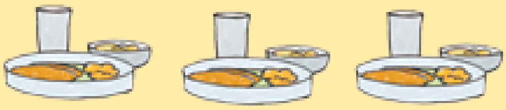
ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರು, ಚರ್ಚಿಸಿ

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

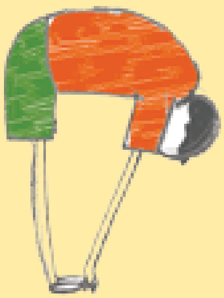
ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ? ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?



ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ – ಮೂರು ಬಾರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಮೂಲ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರವು ದಿನದ ಪ್ರಮುಖ ಊಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು (metabolism) ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರು, ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್-ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದರ ಮೂಲಕ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗರು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಫಿಟ್ (Fit) ಆಗಿರಲು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ – ಹದಿಹರೆಯದವರು 6–8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಂಗಾಂಶ ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ತಯಾರಿಕೆಯು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

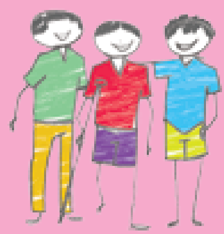


ಆಸಕ್ತಿ/ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ – ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಆನಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಎದುರುನೋಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ – ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದ ನೀವು ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ – ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮತ್ತು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಲಿಫ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು, ಕಛೇರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುವುದು, ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ – ಮಾನವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಆನಂದದಾಯಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ಕೇವಲ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಡಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೀವು ಆರಾಮಗಿರುವಿರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಸ್ನೇಹಿತರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಯಂ-ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು – ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಅದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಲಹೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ 5 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಇಂದು ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ 5 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 8

ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವದ ಧನಾತ್ಮಕತೆ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕದ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 85 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಗಂಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ	35 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು/ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್, ಸ್ಕೆಚ್ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರುವ ವಾಕ್ಯ "ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯೆ ಕೊನೆಯ ಅನಿಸಿಕೆ" ಎಂದು. ಅವನ/ಅವಳ ನೋಟ, ಉಡುಗೆ, ದೇಹ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಮುಖಭಾವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲು ನಾವು ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವರು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯು ಬೀರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಮಾಡಿಸಿ.

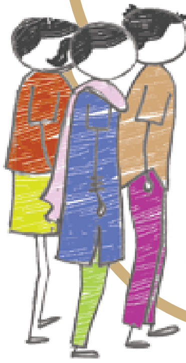
ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಐಸ್ ಬ್ರೇಕರ್

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ



ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ಕೇಶಶೃಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಹಲವು ಜನರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಚಿತ್ರದ ನಂತರ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವನು/ಅವಳು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ? ಅವನು/ಅವಳು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರ? ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರೆಯೇ? ಇತ್ಯಾದಿ

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು
ಆಯೋಜಕರು

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಹೇಗೆ ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯು ರೂಪಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳುವುದು.

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಧನಾತ್ಮಕತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಸಂದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನೀವು ನಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅನಿಸಿಕೆಯು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು.

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಅವಳು/ಅವನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನಿಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿತವಾಗುವುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಗಮನಿಸಿ.

- ಕೆಲವು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸದಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

- ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಧನಾತ್ಮಕದ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವದ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:
- ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ: ಜನರು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಗುಣಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದರೂ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಯಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದು ನಾವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೂಟ್ ಅಥವಾ ಸೀರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಔಪಚಾರಿಕ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಜೀನ್ಸ್‌ನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ ಇದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೂದಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಜನರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಲು ದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ.
- ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದು ಧನಾತ್ಮಕತೆಯ ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ.
- ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿರಳಾವಾಗಿರಿ, ಇತರ ಜನರಿಂದ ಬರುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಎದರಬೇಡಿ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಳವಾಗಿದಷ್ಟು, ಬರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ನೀವಾಗಿರಿ. ನೀವು ಬೇರೊಬ್ಬರಂತೆ ನಟಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮತನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವವರೆಗೆ ನೀವು ಏನಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಇರಿ.
- ಸಣ್ಣ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು
- ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿ. ನೀವು ಕೊರಗುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಲು ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ನಕರಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಅದರಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು,
- ಸಭ್ಯ ಮತ್ತು ವಿನಯಶೀಲರಾಗಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಯವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಸಭ್ಯ ಮತ್ತು ವಿನಯಶೀಲರಾಗಿರಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ದಯವಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ ಮಾತಾಡಿ, ನಯವಾಗಿ ಹಾರೈಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಅಸಭ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಅದೇ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಧನಾತ್ಮಕ ದೇಹ ಭಾಷೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ. ನಿಂತಿರುವುದು, ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಆತಂಕವನ್ನು ಇವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಬೇಡಿ ಬದಲಿಗೆ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕೂಡ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟು ಮಾತಡಾಬೇಡಿ. ನೀವು ತೋರ್ಪಡಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರೇ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಂತಾಗಬೇಕು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೀವು ನೀವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಎದುರುನೋಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಬಳಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:

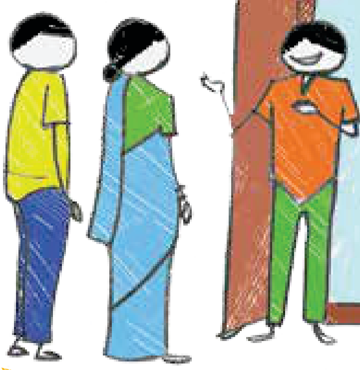
ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಬರಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಟಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಒಮ್ಮೆ ಅವರವರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಒಳಬಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು/ಅವಳು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು
ಆಯೋಜಕರು

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಧನಾತ್ಮಕ ಮೊದಲ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮರುಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಬದಲು ಅವರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

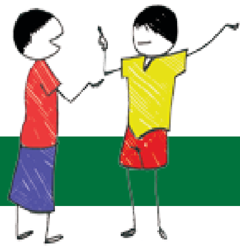
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ 5 ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 9

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ – ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಅವಧಿ: 135 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	30 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 3	ಚಟುವಟಿಕೆ 3ರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ/ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು,

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಂವಹನವು ಈ ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸಂವಹನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಲು, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ಇತರರ ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

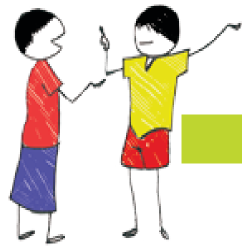
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಚನೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು. ಇದು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಮೌಖಿಕ ಅಥವಾ ಅಮೌಖಿಕ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸಂವಹನವು ನಿರಂತರ, ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಘಟಕಗಳ ನಡುವೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಂವಹನವು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಅಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಸಂವಹನ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬನೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಅಂದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ನಡುವಿನ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ನಡುವಿನ ಸಂವಹನ, ಪರಸ್ಪರ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಾತುಗಾರನು (ಸ್ಪೀಕರ್) ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಔಪಚಾರಿಕ ಅಥವಾ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಎಂದು ಸಂವಹನವು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿದೆ, ಉದಾ. ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತ ಔಪಚಾರಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆ ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಿನ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆ.

ನಾವು ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಶಿಶು ತನ್ನ ಹಸಿವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಭಾಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸದೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಂವಹನವು ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೌಖಿಕ ಎರಡೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:



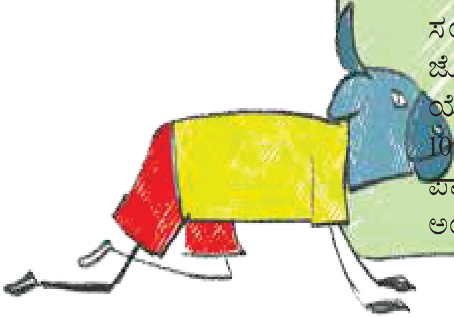
ಉದ್ದೇಶಗಳು

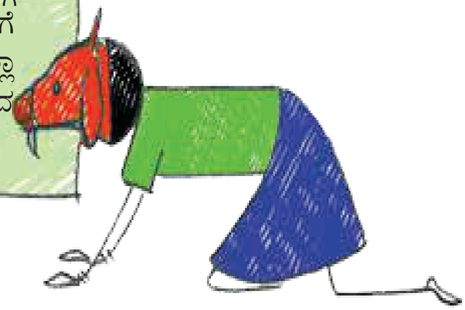
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೌಖಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮತ್ತು ಕೇಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

METHOD

ವಿಧಾನ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅವರು ವಿವಿಧ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಸಜೀವಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಂವಾದವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ರೂಪಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹಸುವು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಮೇಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಯು ಬಾಗಿಲುಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ. ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಆಯೋಜಕರು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅವರನ್ನು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.





ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

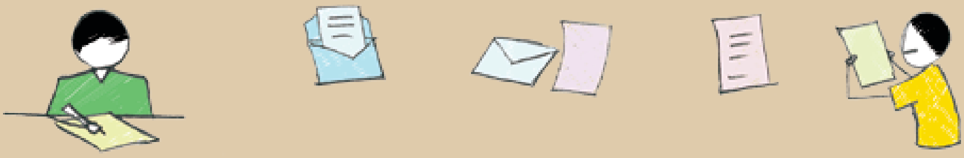
ಆಯೋಜಕರು

- ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಭಾಷೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಭಾಷೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಷೆಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂವಹನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂವಹನ ಏಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಅವರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ಕೇಳುಗರಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಂವಹನವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಉದಾ: ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಬೈಯುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದ್ದದು, ಆದರೆ ಅದೇ ಶಿಕ್ಷಕನು ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಗದರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ.
- ಸನ್ನೆಗಳು, ಸ್ವರ, ಭಾವಭಂಗಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮುಂತಾದ ಮೌಖಿಕ ಭಾಷೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾತಾನಡಲು ಬಳಸುವ ಪದಗಳಿಗಿಂತ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸನ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೌಖಿಕ ಅಂಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಂವಹನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಹಂತ ಹಂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿ:



ಸ್ಪೀಕರ್ –> ಸಂದೇಶ –> ಚಾನೆಲ್/ಮಾಧ್ಯಮ –> ಸಂದೇಶ –> ಕೇಳುಗ –> ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಸ್ಪೀಕರ್ (ಭಾಷಣಕಾರರು) – ಸ್ಪೀಕರ್ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರ ವರ್ತನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳು (ಶಬ್ಧ ಸಾಧನ), ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಂತವು ಸಂದೇಶವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮತ್ತು ರವಾನಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಂದೇಶ: ಸಂದೇಶವು ಭಾಷಣಕಾರರು ಮೌಖಿಕವಾಗಿ, ಅಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ನಿಜವಾದ ವಿಷಯ.

ಚಾನೆಲ್/ ಮಾಧ್ಯಮ – ಮಾಧ್ಯಮ/ಚಾನೆಲ್ ಎನ್ನುವುದು ಸಂವಹನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ, ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ.

ಕೇಳುಗ: ಕೇಳುಗನು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ಪೀಕರ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈತ ಮಾತನಾಡುವವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿಸುವನು. ಕೇಳುಗರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ವರ್ತನೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಅವರು ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

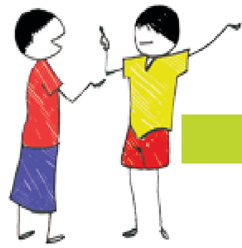
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಇದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಂವಹನವು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನೀವು ಮಾತನಾಡುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂವಹನವು ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸದೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಿರಿ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂವಹನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ನಮ್ಮ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

1 ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರುವವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ
2. ಮಾತಾಡುವವರು/ಭಾಷಣಕಾರರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಪಷ್ಟ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ,
3. ಸಂದೇಶವು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮುಂದೆ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತಾಡಿ.
5. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಂಬಿರಿ.
6. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಬದಲು ಮಾತಾಡಿ
7. ನಿಮ್ಮ ಕೇಳುಗರಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ
8. ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವನ್ನು ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
9. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ.
10. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನೀವು ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಕರು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

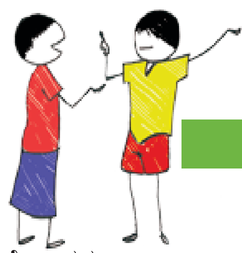
ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೂ ಅವರು ಮಾತನಾಡಲು ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಮತ್ತು ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಏನನ್ನು ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಬಣ್ಣಗಳು, ಆಹಾರ, ಆಟಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಗ್ರಾಮ, ಅವರ ಕನಸು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾತನಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಾಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಆಯೋಜಕರು ಸಮಂಜಸ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಒಬ್ಬರು ತನ್ನ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಾವು ಗುಂಪನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿವರಿಸಲು ನಾವು ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಅನೇಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊಂದಿದ್ದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತಡೆಯಾಗುವಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಜನರ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಾಗ ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಂಬಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3:



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಾನಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಅರ್ಧವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ನೀಡುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ :– "ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೇ ಉತ್ತಮ ನೀತಿಯೇ?", "ನನ್ನ ಗ್ರಾಮ ಎಂದಾದರೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬಹುದೇ?", "ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನಗರೀಕರಣವೊಂದೇ ದಾರಿಯೇ?" ಆಯೋಜಕರು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವರವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವೆಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಐದು ನಿಮಿಷವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಚಿಸಲು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಅವರು 15–20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡವುದು.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರೇ ಮಾತನಾಡಲು ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಾವು ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ. ಇತರರನ್ನು ಸಹ ಆಲಿಸಿ.
- ಗುಂಪು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ (group discussion) ಗಳು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲು ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ. ಕೆಲವು ಕಾಲೇಜುಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರವೇಶ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯ

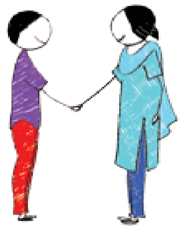
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಐದು ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಅವರು ಬಳಸುವ ಸನ್ನೆಗಳು, ಸ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 10

ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಇತರರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 135 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ/ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಸೆಲ್ಲೋ ಟೇಪ್, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನ.

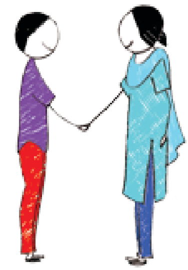
ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಅಥವಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಅಥವಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ದೊಡ್ಡವರು ಸಹ ನಮ್ಮ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕುಸಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನವು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಅವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು.

METHOD ವಿಧಾನ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕ(ಟೇಬಲ್)ವನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದು.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳು	ನಿಮಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳು

- ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ ಅನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಟೇಬಲ್ ಒಳಗೆ ಸ್ವತಃ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಟೇಬಲ್ ತೋರಿಸಲು ಕೇಳುವುದು.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

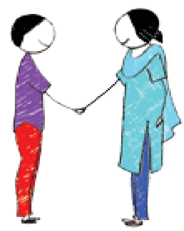
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಎರಡನೇ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದು ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೇಗೆ ಅವರಿಗೆ ತೋರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅವರು ಇದರಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಾಗ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದನ್ನು ಬರೆಯದೆ, ನಿಜ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿರುವಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿ:

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಬಯಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಇತರ ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಸಹಾಯಕರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ನಡೆಸಿ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರಶಂಶಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಶ್ಲಾಘಿಸುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಆಯೋಜಕರು ಆ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಸೆಲ್ಲೋ-ಟೇಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ. ಆಯೋಜಕರು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಸಂಗೀತವು ಹಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿರುವ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಮೃದುವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಬರೆದ ನಂತರ, ಆ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬರೆದಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತ ವಿಷಯುವನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ.

ಬದಲಾವಣೆ: ದಯವಿಟ್ಟು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವ ಐದು ಜನರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ.

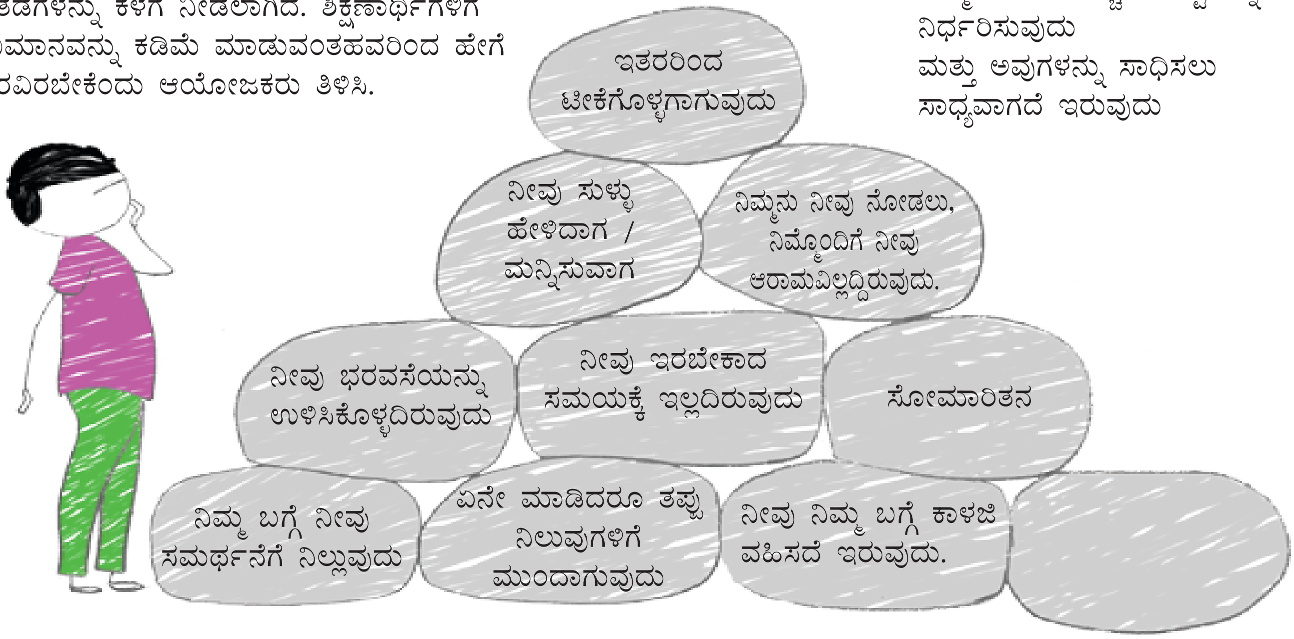
ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

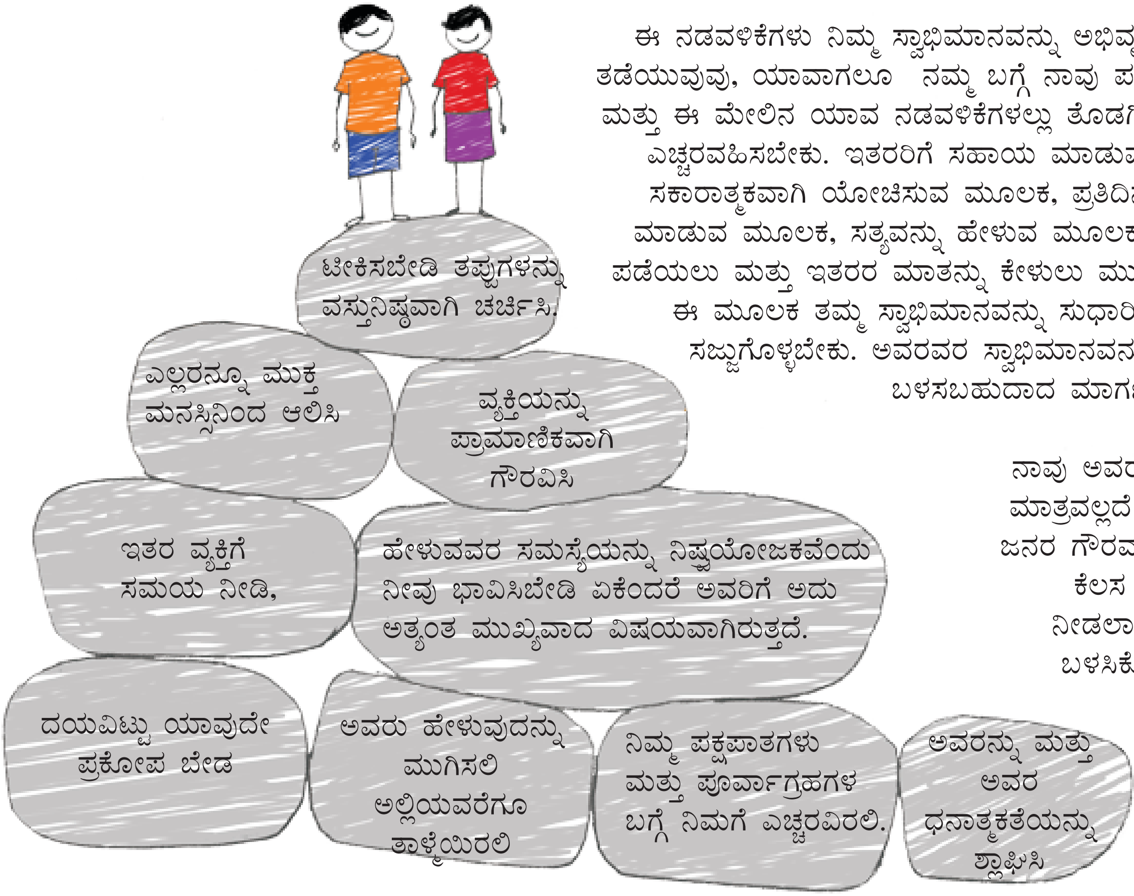
ಆಯೋಜಕರು

- ನೀವು ಪಡೆದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭಿನಂದನೆ ಯಾವುದು?
- ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?
- ಜನರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೆಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನ ಮೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ? ಇನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೇ?

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹವರಿಂದ ಹೇಗೆ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದು ಆಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸಿ.





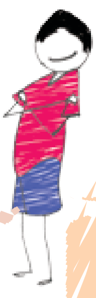
ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವುವು, ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಗಿದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಇತರರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುಲು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು, ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅವರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಅವರವರ ಸ್ವಂತ ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನ ಇತರ ಜನರ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಡುವ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಇತರ ಜನರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಅವರು ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಗೊಳಿಸಲು ಅವರು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರನಿಗೆ 19 ವರ್ಷ. ಅವನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಪಾಠದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಶಾಂತತೆ, ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅವನು ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಸಬ್-ಇನ್ಸ್ಪೆಕ್ಟರ್ ಆಗುವ ಆಸೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಆಗುವ ತಯಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಅವನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
(ಪ್ರಕರಣ ಓದಿದ ನಂತರ)



ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಚಂದ್ರಶೇಖರನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೇ? ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ಇತರರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಅವನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು?

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

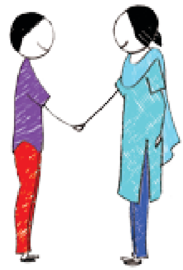
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಐದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕ್ಷಣಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕೇಳಿರಿ. ಅವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತಹ ಸರಳ ಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 11

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು (ಸ್ವಯಂ) ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ಅವಧಿ: 75 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	25 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನು/ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಸ್ಕೆಚ್ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಸ್ಟೀಲ್ ಲೋಟಗಳು, ಹಳೆಯ ಬಳೆಗಳು, ಹಗ್ಗ, ಚಮಚಗಳು

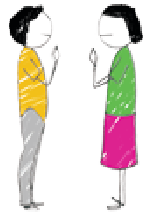
ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಆತ್ಮಗೌರವವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಘನತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬದುಕಲು ಆಧಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವದಿಂದರಲೂ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯದಂತೆ ಕಾಣುವ ಗೌರವದ ವಿಷಯವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇತರರಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಃ ನಮಗೂ ಸಹ ಗೌರವ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಭಾವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

"ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಏಕೆ ಗೌರವಿಸಬೇಕು?" ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗೌರವಿಸುವ ಐದು ಜನರ ಹೆಸರು ಹೇಳಲು ನಿಮ್ಮನು ಕೇಳಿದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಾವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಗೌರವವು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಆತ್ಮಗೌರವವಿಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಯೋಜಕರು ಆತ್ಮಗೌರವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮಗೆ ತಾವು ಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಆಯೋಜಕರು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಗೌರವದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ದೃಷ್ಟೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ "ನೀವು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು. ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಖುಷಿಪಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ನೀವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ನೋಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆ ಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ," ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸರಳಗೊಳಿಸಿ.

"ಗೌರವದ ನಡಿಗೆ" ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರು ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಭಾವಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಅವರಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ನಂತರ ಅವರು ಈಗ ಹೊಂದಿರುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಇದು ಅವರಿಗೆ ಅನನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

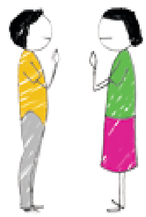
- ನೀವು ಏನಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಏನನ್ನು ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಅಗೌರವಿಸಬಾರದು ಒಂದು ದಿನ ನಮಗೆ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಧನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಒಬ್ಬರ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ.
- ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆಯ ವರ್ತನೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗೌರವವಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಹಣವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜನರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವವು ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಮ್ಮ ಘನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹ ಆತ್ಮಗೌರವವು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುಣವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನಾಗಿದ್ದರೋ ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಅವರು ಯಾರೇಯಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಯಾವ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದರೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದು ಮಾನವನ ನಡುವಿನ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಳಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವನು ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅವನು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಹಕ್ಕು ಇದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಯೋಜಕರು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಉದ್ದೇಶಗಳು

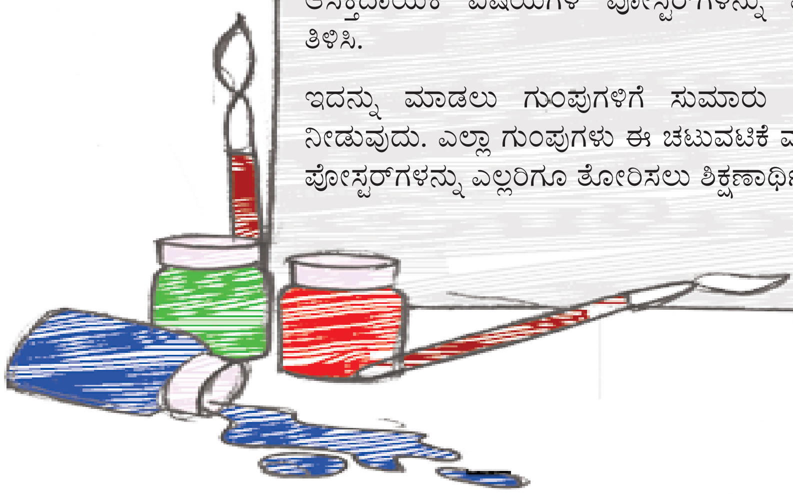
- •ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರವರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಏಕೆ ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗೌರವವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸನ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೌರವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 4–5 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಷಯಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 20–25 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೋರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದು.



ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಎಳೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾಠದೊಂದಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಭಂದಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು

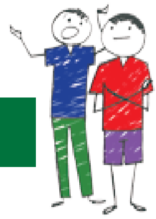
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಐದು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಇತರರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಕ್ಕಿಡದೆ ಅವರಿಗೆಅವರೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿರುವ ಘಟನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 12



ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರುವುದು

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾದರಿಗಳಾದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ, ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ದೃಢವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
- ಅನುಕೂಲಮಾಡುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ದೃಢವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೃಢತೆಯ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 85 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಗಂಡಣೆ

20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	25 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನು /ಸೀಮೆಸುಣ್ಣಗಳು

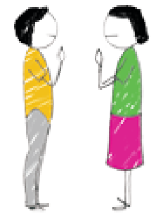
ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಆಗದೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ದೂರಸರಿದಿದ್ದೇವೆ? ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ/ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳಲು ಬಯಸಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ? ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ? ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇತರರಿಂದ ಗೌರವ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೃಢತೆಯ ಸಮರ್ಥನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು. ದೃಢತೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ, ಇತರರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಗತ್ಯ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೋಡುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧೃಡತ್ವದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ "ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಕೇಳಬಾರದು" ಅಥವಾ "ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕವರು" ಅಥವಾ "ನೀವು ನನಗೋಸ್ಕರ ಅಂತಹ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?" ಹಾಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಯಾವುದೇ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಪ್ರಸ್ತುತವೆಂದು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಂತೋಷಿಸಲು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಲೈಸುವುದು ಸ್ವಾರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತಾಶೆ ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಢೀತ್ವದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಬ್ಬರನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 – ಪಟಾಕಿ ಚಟುವಟಿಕೆ

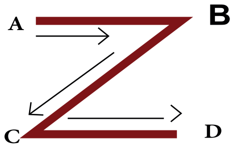


ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ.

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಗುಂಪುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರುಬದರು ಎರಡು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ತಿಳಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವರ ಎದುರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಜೊತೆಗಾರರು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಅಂದರೆ, ಎ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, 'ಎ'ಗೆ 'ಬಿ'ಯು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, 'ಬಿ'ಗೆ 'ಸಿ'ಯು ಮತ್ತು 'ಸಿ'ಗೆ 'ಡಿ'ಯು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು. ಅವರುಗಳು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯ ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸದೆ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.



ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ:

1) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯದ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಅದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೀವು ಪ್ರಯಾಸಪಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

2) ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವಿರಿ.

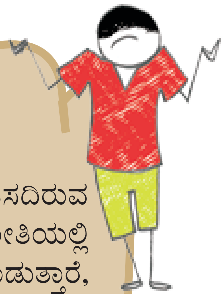
3) ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ನೀವು ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ನೀವು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

4) ನೀವು ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಓದಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಅನುಮತಿ ಬೇಕು ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.
- ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ, ದೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಎಂದು ಒತ್ತಿತೋರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಧ್ವನಿಯ ಸ್ವರ, ದೇಹ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊದಲ ನಿದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸವು ಇರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಿರಿ. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗದೆ ಅಥವಾ ಮನ್ನಿಸದೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ದೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ.

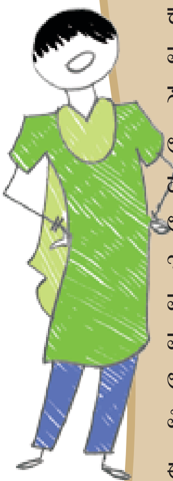


ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ/ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿರುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲು ಇತರರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುವಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಂಜುಬುರುಕವಾಗಿರುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕೆಳಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ನಡುವೆ ತಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತರೆ.

ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, "ನನ್ನನ್ನು ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ" "ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ನಿಮ್ಮಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಜನರನ್ನು ನಿರಾಸೆಗೊಳಿಸಲು ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ." ಜನರು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಸಮಂಜಸ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲುಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇರುವ ಒತ್ತಡವು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರೂ, ಅವರು ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತರೆ ಮತ್ತು ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.



ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಇತರರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಜನರು ಇತರ ಜನರನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜೋರಾಗಿ, ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ, ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಠೋರವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ..." ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಂತೆಯೇ ಅದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಂಬದ ಜನರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದು, ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು, ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು, ಕೆರಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮೂದಲಿಸುವುದು, ದವಡೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ನಾನು ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ", "ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ನನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ" ಅಥವಾ "ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು". ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇತರರನ್ನು ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಹಾಗೂ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಜನರು ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕಷ್ಟಪಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಾಗಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಅವಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು

ದೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯ ನಡವಳಿಕೆ: ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೂ ಗೌರವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೆಲವು ಹಿಂಜರಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಸ್ವರವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ನಾನು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಾನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೃಢವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೃಢವಾದ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಯಾವುದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು?

1 **ಪರಿಚಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು** – ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಇದುವರೆಗೂ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಧೃಢವಲ್ಲದ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು, ನೀವು ಬದಲಾಗಿ ಧೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡಬಹುದು.

2 **ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಭಯಪಡುವಿರಿ** – ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇತರರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಸಿದರೆ, ದೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯವಾಗಿ ನೀವು ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನೀವು ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ, ಸವಾಲು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಮರುರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಇದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3 ಯಾವುದೇ ಖಚಿತ ಪ್ರತಿಫಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ – ದೃಢವಾಗಿದ್ದಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಖಚಿತವಿರದ ಹಾಗೂ ಆದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಇತರ ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಅನುಭವದ ಪರಿಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೃಢವಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಗುಂಪನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ 1 ಮತ್ತು 2 ಎಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕರೆಯುವುದು. ಗುಂಪು 1ರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಗುಂಪು 2ರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಹೊರಗಿನ ವೃತ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತವು ಹೊರಗಿನ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ನಿಂತಿರಲಿ, ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತದವರು ಅವರ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೆ 'ಹೌದು' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು, ಹೊರಗಿನ ವೃತ್ತದ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲಿ. ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವರಗಳು, ಶೈಲಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಭಾಷೆ (ಸೌಮ್ಯ, ಕೋಪ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಅಸಡ್ಡೆ) ಬಳಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ವೃತ್ತಗಳು ತಮ್ಮ ಪದವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಈಗ, ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತದವರು 'ಹೌದು' ಎಂದು ಹೇಳಲಿ, ಹೊರಗಿನ ವೃತ್ತದವರು "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಲಿ. 'ಹೌದು–ಇಲ್ಲ' ಸುತ್ತುಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ; ಹೊರಗಿನ ವೃತ್ತದವರು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಲಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆ ಜೊತೆಗಾರರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಬೇರೆ ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಸ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಈ ಬಾರಿ "ನೀವು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ನೋವಾಗಿದೆ–ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಹೇಳಿಸಿ. ಸುಮಾರು 3–4 ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಇಬ್ಬರು ಜೊತೆಗಾರರು ಈ ಎರಡೂ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು "ನನಗೆ ಇದು ಬೇಕು–ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಆದರೆ ನಾನು ಇದನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ", "ನೀವು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಿರಿ–ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ" ಎಂಬಂತಹ ವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಕೆಲವು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ನಂತರ, ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗಿತ್ತು?

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು?
- ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?
- ಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ? ಏಕೆ?
- ನೀವು ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸಾಲುಗಳಿವೆಯೇ?
- ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ನೀವು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಧೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಸಮರ್ಥನೀಯ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹಿಂಜರಿದ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದರು ಎಂಬುವ ಸಂದರ್ಭಗಳ ನಿಜ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳುವುದು
- ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಹೇಗೆ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು; ಅದರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ದೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾದರೆ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ದೃಢವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1) "ನಾನು/ನನ್ನ/ನನಗೆ" ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು – ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ನನಗೆ ಬೇಕು.", "ನನಗೆ ಅವಶ್ಯ." ಅಥವಾ "ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ." ಮೂಲಭೂತ ಧೃಢ ಸಮರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಎಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಪದೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಉದಾ: "ನೀವು ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ!" ಎನ್ನುವ ಬದಲಿಗೆ "ನೀವು ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ!"

2) ಪರಾನುಭೂತಿಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ – ಮೊದಲು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೇಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ: "ನೀವು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಇರಬಹುದು...."

3) ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕೇಳುವುದು – ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

4) ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು – ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಮಾತಾಡುವ ಭಾಷೆಯು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತಹ ಸರಳ ವಿಷಯಗಳು ಸಹ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. 'ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಬದಲಿಗೆ 'ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ' ಬಳಸುವುದು, 'ಅಗತ್ಯ' ಬದಲಿಗೆ 'ಅವಶ್ಯ' ಬಳಸುವುದು, 'ಬೇಕು' ಬದಲಿಗೆ 'ಆಯ್ಕೆ' ಬಳಸುವುದು, 'ಬೇಕು' ಬದಲಿಗೆ 'ಸಾಧ್ಯವ' ಬಳಸುವುದು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೃಢ ಸಮರ್ಥನೀಯವಾದ ವರ್ತನೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ನಿದರ್ಶನಗಳಾಗಿವೆ.

5) ದೃಢವಾದ ದೇಹಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ – ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊರದೂಡವ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ, ನೀವು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಆದರೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಅಳುಕಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಒರಟಾಗಿರಬಾರದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

6) ಕೈಬರಹ ಟಿಪ್ಪಣಿ – ಈ ಮಾರ್ಗವು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ: ಘಟನೆ – ನಿಖರವಾಗಿ ನೀವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು – ನೀವು ನಿಖರವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು– ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಅದನ್ನು ಇತರರು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಣೆ ಊಹಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು

1. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಶಕ್ತಿಹೀನ ಅಥವಾ ಬಲಿಪಶುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.
2. ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ನೀವು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವಾಗಿರಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೃಢ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಿಂಪಡೆದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 13

ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ನಿಲ್ಲಿ : ‘ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ತಮಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ‘ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ’ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಹಿತಕರ ಭಾವವನ್ನು ಪರಮಾರ್ಶಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 85 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಗಂಡಣೆ

20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	25 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನು/ಸೀಮೆಸುಣ್ಣಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು,

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಮುನ್ನುಡಿ

"ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ! ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ?" ಎಂದು ಜನರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ, ಇದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಇರಲಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ತಮಗಾಗಿ ತಾವು ನಿಲ್ಲಲು ನಮಗೆ ಕೆಲವುಸಲ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಾವು ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮರು–ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು "ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಚಿನ್ನದಂತಹ ಪದವನ್ನು ಹೇಳಲು ನಮ್ಮ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಲವಾರು ಬಾರಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ನಮ್ಮ ಅಸಮರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇರಲು ಬಯಸದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ಅದು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮನೆಪಾಠ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು, ಬಲವಂತವಾಗಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರ ಜೊತೆ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ನಾವು ಬಯಸದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳಿದ ಜನರ ವಿರುದ್ಧವೂ ನಾವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮಗಾಗಿ ನಾವು ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಬಯಸುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು/ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕರಪತ್ರ ಹಾಳೆಗಳು, ಪೆನ್ನು/ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪ್

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಕೊಡುವುದು, ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ 'ಬೇಡ/ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ				
ನಿಮ್ಮ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತವರಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ	ಅವರಿಗೆ ಬೇಡವಾದುದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಮೋಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ			
		ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ		
	ಅವಿವೇಕದ ವಿನಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯಗಲಿಲ್ಲ			
				ಏನ್ನನಾದರೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ತಮಗೊಸ್ಕರ ತಾವು ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕರಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ತಮ್ಮ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವರು "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಕೂಗುವುದು, ಮೊದಲ ಮೂರು ಜನರು ಸಂಪೂರ್ಣ ರೇಖೆಯನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ, ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಅಥವಾ ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಬರೆದಾಗ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳುವುದು.

ಓದಲು ಅಥವಾ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರು-ಬದುರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳುವುದು. ನಂತರ ಆಯೋಜಕರು ಎರಡು ಸಾಲಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಟೇಪ್‌ನಿಂದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಆಯೋಜಕರು ಕರಪತ್ರ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಕೇಳಿ, ಅಂತಹವರು ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳುವುದು.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

- ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕರಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ (ಅಥವಾ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ) ಕೆಲವು ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅವರಿಗೆ ಏಕೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ವಿಷಯ ಇದ್ದರೆ ಸೇರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ತಮಗಾಗಿ ತಾವು ನಿಲ್ಲುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಾವು ಏನು ನಂಬುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರುವ "ದೃಢ ಸಮರ್ಥನಿಯ" ನಿಯಮದ ವಿವಿಧ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಮಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಷ್ಟವೇ?

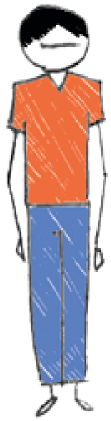
1)ಮುಖಾಮುಖಿ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು – ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಖಾಮುಖಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು, ಇದು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದು ತುಂಬಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಠಿಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಪತಿಯು ಹೊಡೆಯುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದು ತನ್ನ ಹಣೆಬರಹ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆಯೆಂದು ಸುಮ್ಮನಿರಬಹುದು.

2) ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಯಕೆ – ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಯಂ–ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಾವು ಅವರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

3) ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ – ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಅವಕಾಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೊಬ್ಬರ ವಿನಂತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಾಸ್, ಶಿಕ್ಷಕ ಇತರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

4) ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು– ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು 'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರಿಗೊಸ್ಕರ ಅವರು ನಿಲ್ಲಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



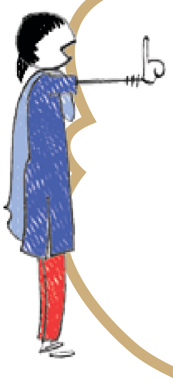
- ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳುವದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಸಹ ಮಾತನಾಡಿ – ಮೊದಲು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೇಳಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: "ನೀವು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಆದರೆ...."
- ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಿಕ ಭಾಷೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ – ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ನೋಡಿ ಮಾತಾಡಿ, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ತಪ್ಪು ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ, ನೀವು ನಗುಮುಖದ ಗಂಭೀರವಾದ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಇರಲಿ, ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಠಿಣವಾಗಿರಬಾರದು.
- ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿ – ನಿರಾಕರಿಸುವಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರ ಮಾತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಮಾತಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಮಾತಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಸವಾಲು ಮಾಡಿ – ನಾವು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅಥವಾ"ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ನಾನು ನಿಂತರೆ' ಇತರ ಜನರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಸಪಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಳಬಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು "ಏನು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಕೆಟ್ಟದು?" ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

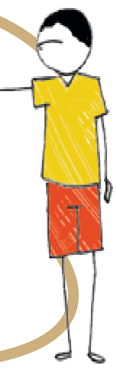
ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅವರಿಗಾಗಿ ಅವರು ನಿಲ್ಲುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡವುದು
- ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೌಖಿಕ ಎರಡರಲ್ಲೂ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿವುದು.

METHOD **ವಿಧಾನ:**



ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು, ಎರಡು ಗುಂಪು ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಗುಂಪು ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೂ ಸರದಿಯುಕ್ತ ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣಕಾರರಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಆದೇಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಆದರೆ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಆದೇಶಗಳಿಗೆ ನಿರಾಕರಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ನೀನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡು!' ಅಥವಾ 'ಈಗಲೇ ನನಗೆ ಕೊಡು!' ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಇದ್ದಾನೆಯೇ ಹಾಗೂ ಅವರು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರಯೇ; ಅವರು ಹಿಂಜರಿದರೇ; ಭಂಗಿ, ಸನ್ನೆಗಳು, ಸ್ವರ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಪರಿಮಾಣವು ಸಮರ್ಥನೀಯವಾಗಿತ್ತೇ, ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯೇ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೀಡುವುದು.



ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗಿತ್ತು?

ಅವರು ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು?"ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?

'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಯಾವುದು?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ವೀಕ್ಷಕರಾಗಲು ಸರದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಆರಾಮವಾಗಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಮರ್ಥರಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವರ ಅಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಕೇಳುವುದು (ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ರೀತಿ)
- 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ನಿಜ ಜೀವನದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಟಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಅವರು ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದಾಗ ಆ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುವಾದಿಸಿದರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿರಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವರಿಗಾಗಿ ಅವರು ನಿಲ್ಲಲು ಅಡೆತಡೆಗಳಾದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು, ಒಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರ ಪರವಾಗಿ ಅವರು ನಿಲ್ಲಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ

ರೋಹಿಣಿ 16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಅವಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುವ ಹುಡುಗಿ ಮತ್ತು 10 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮೆಚ್ಚುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಯಾರಿಗೂ 'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಳಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಕಾರಣ ಅವಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳಿಗೆ ಹಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
(ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕಾ ಓದಿದ ನಂತರ)

1. ರೋಹಿಣಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

2. ರೋಹಿಣಿಯು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದದಿರಬೇಕೇ?
3. ರೋಹಿಣಿಯು ತನಗಾಗಿ ತಾನೇ ನಿಲ್ಲಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ?

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಾಗಿ ಅವರು ನಿಲ್ಲಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕನಿಷ್ಟ 10 ವಾಕ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಹಾಗೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 14

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಿರಿ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 85 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	25 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಪೆನ್ನುಗಳು/ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಅಥವಾ ಸರಳವಾದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು

"ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅವನ ಉತ್ತರಗಳಿಗಿಂತ ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ" – ವೋಲ್ಟೇರ್

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸರಳ ವಾಕ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಇತರರು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಾವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ "ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು?" ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಭಾಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ "ಇನ್ನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?" ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬಳಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ – "ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು?" ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಹೇಗಾದರೂ, ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಯ ಬಹು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತೇವೆ (ಇದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ) ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. 30 ಮಕ್ಕಳಿರುವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 2–3 ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ 2–3 ಮಕ್ಕಳು 30 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೋಜಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು

ಸೂಚನೆಗಳು

- ನಾವು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಜೊತೆಗಾರ #1ರು ಜೊತೆಗಾರ #2ರಿಗೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದು. ಪಾಲುದಾರ #2 ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.
- ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳಿವೆ
  - i. ಜೊತೆಗಾರ 1 ಮತ್ತು 2 ಮುಖಾಮುಖಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು
  - ii. ಜೊತೆಗಾರ 1 ಚಿತ್ರದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ನೀಡಬೇಕು
  - iii. III ಜೊತೆಗಾರ 2ರು ಒಂದು ಸಲ ಚಿತ್ರದ ಕೇಳಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೋಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ಕೇಳುವಂತಿಲ್ಲ.
- ಎಲ್ಲರೂ ಜೋಡಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೊತೆಗಾರ 1ರಿಗೆ ಚಿತ್ರಿವಿರುವ ಕರಪತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಜೊತೆಗಾರ #2ರಿಗೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.
- ಜೊತೆಗಾರ #2ರಿಗೆ ಖಾಲಿ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕರ್ ಅನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಜೊತೆಗಾರ #1ರು ಜೊತೆಗಾರ #2ರಿಗೆ ಇರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು, ಇದರಿಂದ ಜೊತೆಗಾರ 2ರು ಆ ಚಿತ್ರದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ರಚಿಸುವುದು.
- ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ:
  - i. ಜೊತೆಗಾರ 1 ಮತ್ತು 2 ಮುಖಾಮುಖಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು
  - ii. ಜೊತೆಗಾರ 1 ಚಿತ್ರದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ನೀಡಬೇಕು
  - iii. ಜೊತೆಗಾರ 2ರು ಒಂದು ಸಲ ಚಿತ್ರದ ಕೇಳಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೋಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ಕೇಳುವಂತಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಿತ್ರದ ಕರಪತ್ರವನ್ನು ಜೊತೆಗಾರ #1ರಿಗೆ ನೀಡುವುದು.

ಜೊತೆಗಾರ 1ರಿಗೆ ಬೇರೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀಡಲು ಆಯೋಜಕರು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಚಿತ್ರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ ವೃತ್ತ ಅಥವಾ ತ್ರಿಕೋನವಲ್ಲ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯೋಜಕರು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಅವರುಗಳು ಚಿತ್ರ ಬರೆದ ನಂತರ, ಪರಸ್ಪರ ಬರೆದಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಕೇಳುವುದು. ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿಯು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಕೇಳುವುದು.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬರೀ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಳಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬಲವಂತದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತಲು ಆಗದ ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು? ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ತಡೆಯಾಗುವುದು ಯಾವುವು?

1) "ಮೂರ್ಖ"ತ್ವ ತೋರುವ ಭಯ" – ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ನಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು "ಮೂರ್ಖ" ಅಥವಾ "ಬಾಲಿಶ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುವರು ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ನಾವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವರು ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟು, ನಾವು ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

2) ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತುತ್ತಿಲ್ಲ – ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ, ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಬಯಸಬಹುದು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರು ಯಾರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ಕೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೋ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಂತರ ಮಾತನಾಡುವವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು.

3) ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಸಿಕೆ – ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು, ತಪ್ಪಾಗಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದಿದ್ದರು ಅದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

4) "ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು – ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಹುಚ್ಚು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ತಪ್ಪು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಲು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವರನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1) ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲಿಸಿ – ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಕೇಳುಗರಾಗಿರಿ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

2) ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ವರವನ್ನು ಬಳಸುವುದು – ಕಿರುಚುವುದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಪದಗಳನ್ನು ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಂತ ಮಾತನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕಬಹುದು.

3) ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಿ – ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ, ಇದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಯೋಚಿಸಿ.

4) ನಿಮ್ಮ ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ – ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿಯು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಇದು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿದೆ). ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರದೆ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ .

5) ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ – ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ, ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತಿರುವಿರಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಾರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಿರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ನಿಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಘೋಷಿಸಿ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಖರವಾಗಿ ಒಪ್ಪಬಾರದು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಗುಂಪುಗಳು ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಅದು ಗುಂಪಿನ "ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು" ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕೇಳುವುದು. ನಂತರ, ತಂಡದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು.
ಹಂತ 1: ಪ್ರತಿ ತಂಡವು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು 5–7 ನಿಮಿಷಗಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 2: ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಂತರ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು 3 ನಿಮಿಷಗಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು 3 ನಿಮಿಷಗಳು ಸಿಗುವುದು. ಜನರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೂ ಇದೇ ವಿಧಾನ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವುದು.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಸಮ್ಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ನಿಲುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರ ಜನರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬಹುದು:
1) ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ್ಲವರು
2) ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರು ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬೇಕು
3) ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೊಸ್ಕರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗಿತ್ತು?
- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಾಗೂ ಹೇಗನ್ನಿಸಿತು?
- ನಿಮ್ಮ ವಿರೋಧಿಗಳು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇದ್ದವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಧ್ವನಿ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಏಕೆ?
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆಯೇ?

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಭಾಷಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ನೋಡಲು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 15

ಸಾಧಕ ಆಗುವುದು – ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ-ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು

ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

10–15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	10 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

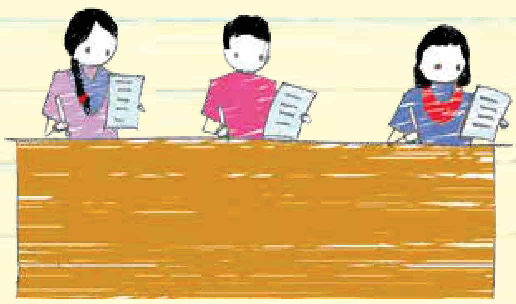
ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು/ಬಳಪಗಳು, 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಬಲೂನುಗಳು (ಕನಿಷ್ಠ 30), ಮತ್ತು ಅಣಕು ಪ್ರಶ್ನಾಪತ್ರಿಕೆ

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲ ಮಾತು ಪರೀಕ್ಷೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಓದುವ ತವಕಗಳು, ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಮತ್ತು ನಾವು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆಯೇ? ಅಥವಾ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆಯೇ? ಎಂಬುವ ಅಂಜಿಕೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳು. ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸೂಚ್ಯದೊದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅವರೇ ಸ್ವಯಂ-ತುಲನಾಕಾರರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಆಗದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿಧಾನವಾಗಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿ ನೋಡುವಂತೆ ಆಯೋಜಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸುಗಮಮಾಡಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

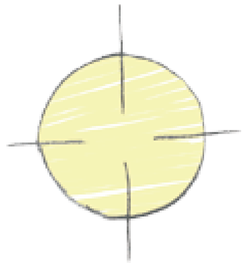
ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಜೀವನದ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ವಿಚಲಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು. ಶಾಲೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ನೀರಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿರಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಯೋಜಕರು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಧನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ

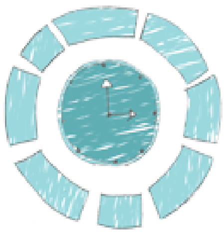


ಅಧ್ಯಯನದ ಕೌಶಲ್ಯ

ಬಹಳಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು: ಒಂದೊಂದು ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ಸವಾಲಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಕೈಮೀರುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು, ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು, ಅದು ಅವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಅದು ಸವಾಲಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.





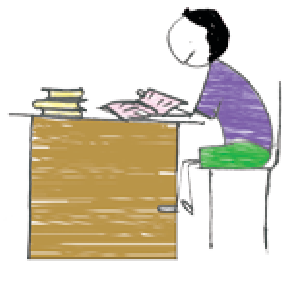
ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಯೋಜನೆ: ಗುರಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು, ಪ್ರತಿ ವಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಮ್ಮ ವರ್ಷವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು, ಇವು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತುಂಬ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಕ್ರಮ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ವಿರಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ನೀಡಿ. ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರಜಾದಿನಗಳು ನೆನಪಿರಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ.

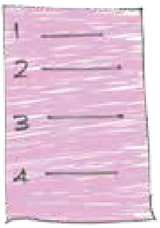
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ

ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಗುರಿ	ಕ್ರಮ ಯೋಜನೆಗಳು	ಪರಿಷ್ಕೃತ ಹಂತ
ತಿಂಗಳ ನಿರ್ಣಯಕ ಗುರಿ		
ವಾರದ ನಿರ್ಣಯಕ ಗುರಿ		

ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದ ನಿಗದಿ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಮತ್ತು ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಇವು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗಮನಹರಿಸಬಹುದಾದ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು – ಅದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯಾಗಿರಲಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಫಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ: ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೀವು ಸಣ್ಣ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೇ ಗುರಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೀವು ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನೀವು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಯಮಿತದಿಂದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



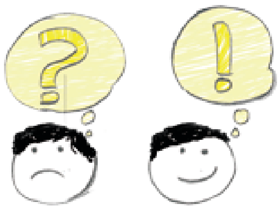


ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಿ : ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ನಾವು ಎಡವುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಸಣ್ಣ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ. ಶ್ಯಾಮ್ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವನು. ಸದ್ಯ 10ನೇ ತರಗತಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಚಲಿತನಾಗುವನು. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವನನ್ನು ಆಟವಾಡಲು ಅಥವಾ ಮಾತಾಡಲು ಕರೆದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅವನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಂತರ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಶ್ಯಾಮ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಹೊಸದಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ, ಶ್ಯಾಮ್ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು, ಅವನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿ ನಂತರ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು

ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ – ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಸುಮಾರು 45–60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿರಾಮವು 7–10 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು. ವಿರಾಮಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇದರಿಂದ ವಿರಾಮವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವ್ಯಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

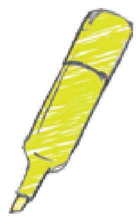
ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿರಿ : ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವು ಉಳಿಯುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯ ಚುಟುಕುಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಬ್ಯಾಗ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಕಪಾಟು ಆಗಿರಲಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



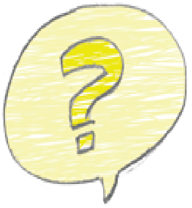
ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಹೇಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಶೈಲಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಅದು ನೋಡುವುದರಿಂದಲೂ (ದೃಷ್ಟಿ), ಕೇಳುವುದರಿಂದಲೂ (ಶ್ರವಣ) ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ (ಸ್ಪರ್ಶ). ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಲಿಕೆಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೂರು ಶೈಲಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ : ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸರಳ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಸಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕಾ ಚರ್ಚೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ನೀವು 4–5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಯದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅವರ ಜೀವನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ವ್ಯರ್ಥ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಅಧ್ಯಯನ ಗುಂಪಿನ ಮಾತುಕತೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ಮನೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವೇ ನಿಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

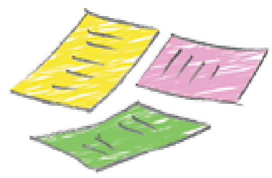


ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೈಲೈಟ್(ಒತ್ತಿ) ಮಾಡಿ: ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೈಲೈಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್ನ(ಪರಿಚ್ಛೇದ) ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ನೀವು ಹಾಳೆಯ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೀವು ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತೆ ನೋಡಿದಾಗ ಹೈಲೈಟ್‌ಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮಗೆ ವಿಷಯವು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಓದುಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ಓದಲು ಅಥವಾ ವಿವರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇದು ಇತಿಹಾಸದಿಂದ ಪಾಠವಾಗಿದ್ದರೆ ಪರಿಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಸ್ಯವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಮತ್ತು ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಕ್ಲೋರೊಫಿಲ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಊಹಿಸಬಹುದು. ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಕರ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪದ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಕಥೆಗಳು ಅಥವಾ ಭಿತ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು.

ನೀವು ಪ್ರತಿ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಬರೆಯಬಹುದು, ಇವು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ದೊಡ್ಡ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಂಕೇತಗಳ "ಫನ್ ಕೋಡ್‌ಗಳನ್ನು" ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. (ಆಯೋಜಕರು ಉದಾಹರಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸುವುದು).



ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಲು 4-ಹಂತದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು

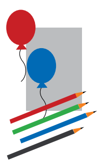
1. ವಿಷಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು (ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದು) ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದತಹ ತಿರುಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು.
2. ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದುವುದು
3. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಠ್ಯ ಓದುವಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು
4. ಅಂತಿಮ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.

ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಈ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ನೀವು ಬಹಳ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು/ಬಳಪಗಳು, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಬಲೂನುಗಳು (ಕನಿಷ್ಠ 30)

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದು ಚೀಟಿ ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಲೂನ್ ನೀಡುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು ಅದು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಜ್ಜಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಬಲೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಊದುವುದು, ಇಡೀ ಗುಂಪು ಅವರ ಬಲೂನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಅವರಿಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಉಳಿಸುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಸಹಭಾಗಿಯ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು, ಒಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರರ ಬಲೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದನಂತರ, ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಯೋಜಕರು ಎಲ್ಲಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳಿವುದು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಓದಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಕರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

ಆಯೋಜಕರು ನಂತರ ಆಯೋಜಕರ–ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಆಯೋಜಕರುಗಳು ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಕಲಿತ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?
- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುವ ಮೊದಲ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು?
- ನೀವು ಯಾವುದೇ ಐದು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಹೇಗೆ ಯೋಜಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಶ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ ಅಥವಾ ಏಕೆ ಇಲ್ಲ?
- ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು?

ಕಲಿಕೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು. ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿರಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪುಟ 2 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತರಗತಿಗೆ ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ತರಲು ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಜ್ಜಾಗಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದಕ್ಷತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, "ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರತ್ಮಕವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಪುನಾರವರ್ತಿಸಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ನೀವು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಪಠ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುನಾರವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ಕೊನೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪುನಾರವರ್ತಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸಲು ಇವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಭಾವಿಸಿ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನಾಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ನೀವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ನಿಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಭಯಪಡದೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ.
- ಪಠ್ಯವಿಷಯಯನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಪಠ್ಯವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪಠ್ಯವಿಷಯವನ್ನು ಓದುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪಠ್ಯವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪಠ್ಯವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬುದ್ಧಿಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪುನಾರವರ್ತನೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗೆರೆಹಾಕಲು (Underline) ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ನೀವು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಆಯ್ದ ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆಯ್ದ ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವನ ಅರಿವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವರು. ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಗಮನವು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತುಂಬಾ ಘನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ, ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಫಿಟ್ ಆಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಲಘು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಟಾಪ್ 10 ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತಂತ್ರಗಳು!

1. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಖಚಿತತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
2. ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರಿಸಿ.
3. ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಡಿ. ಸಮಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತರದ ವಿಷಯವು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಅಂಕಗಳಿಗೆ \ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಕಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಬಿಡಿ, ಆನಂತರ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಸಿ.
4. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಪ್ರಸ್ತುತಿಯು ನೀವು ಬರೆಯುವ ಉತ್ತರದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

5 ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಬರವಣಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

6 ಯಾವಾಗಲೂ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ

7 ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಅಂಡರ್‌ಲೈನ್(underline) ಮಾಡಿ.

8 ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ನೀವು ನಂತರ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ವಿರುತ್ತದೆ.

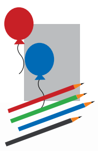
9 ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

10 ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಹತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ

ವಿಧಾನ

ಕೊಠಡಿಯು ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಾಲ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಹೇಳುವುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯೋಜಕರು ಸಣ್ಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಪರೀಕ್ಷಕರಂತೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೈಜವಾಗಿಸುಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಆಯೋಜಕರು ಸಮಯ ಮುಗಿದಿದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇಗ ಮುಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕೇಳಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಂತಹ ವಿವಿಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು? ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಯೋಜಕರು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು? ಎಂಬ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.

ಆಯೋಜಕರು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತಂತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಬಳಸಲು ಹೇಳುವುದು.

ವಿಸ್ತರಣೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹತ್ತು ತಂತ್ರಗಳ (ಟಾಪ್ 10) ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಡನ್ನು ರಚಿಸಿ ಹಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗೀತಮಯವಾಗಿರುವ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿದ ಗುಂಪು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಾಡನ್ನು ಯಾವುದೇ ಜಾನಪದ ಹಾಡು ಅಥವಾ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾವುದೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಾಡನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಚಿಸಿ ಹಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ:

- ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳೇನು?
- ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಈ ತಂತ್ರಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಕಲಿಕೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಓದುವ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದು.

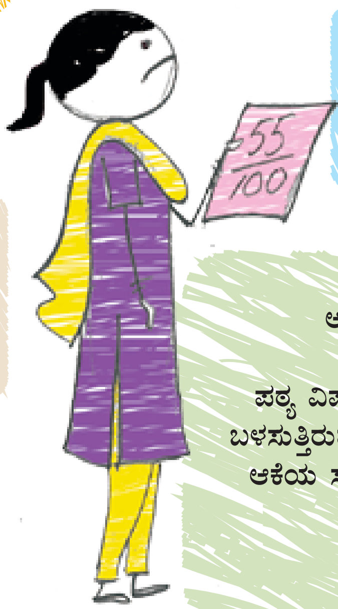
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಿವಿಧ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಸುವುದು ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅವರ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡಗಳಾಗಿ ತರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು NGO ಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಯೋಜಕರು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಟಾಪ್ ಟೆನ್ ಟ್ರಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ರಚಿಸಿದ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿರಿ.

ರಮಾ ಅವಳ 11ನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 55 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ 12 ನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮಿ ಹುಡುಗಿ ಆದರೆ ಬಹಳ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಓದುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ಪಠ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಳು ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಲು ಆತಂಕಗೊಂಡಳು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅವಳು ಇತಿಹಾಸ ಪಠ್ಯವು ನೀರಸವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ಅವಳು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣಳಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
(ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)



ಅವಳಿಗೆ ಇತಿಹಾಸ ಪಠ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಬರಲು ಆಕೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಅಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬರಲು ನೀವು ಆಕೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

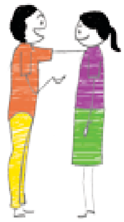
ಅವಳು ತನ್ನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೇ?
ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಿರ?

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 16



ಪ್ರೇರಣೆ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಕರಾಗುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರೇರಕರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು,
- ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು.

ಅವಧಿ: 55 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಗಂಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	30 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನು/ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಚಿಕ್ಕ ಸೆಣಬಿನ ಚೀಲ, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು

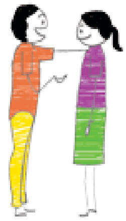
ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

"**ಪ್ರೇರಣೆ**" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸು ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆಚಲಿಸು ಎಂದು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಶ್ರಮಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು, ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಕನಸುಗಳಿವೆ. ಈ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ನಾವು ಬಲವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕನಸುಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೇರಣೆಯು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಜನರು ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದದ ಜನರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವನಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ 1000 ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವಂತಹ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಭಾವವಿರಬಹುದು, ಇದು ಅವನ ಮಾಸಿಕ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಭರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ರೀಚಾರ್ಜ್ ಅವನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಲವಾದ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ನೀವು ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಹ ನೀವು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು ಉದಾ: ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಗ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಹಾಡನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕಾರಣ ನೀವು ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಬಹುದು, ಹಾಗೂ ನೀವು ಹೊರಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೀರಿ **ಉದಾ:** ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಕೇವಲ ಅಂಕಗಳಿಗಾಗಿ ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಗುಡಿಗಳ ಚೀಲ



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಗುರುತುಗಳು/ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಚಿಕ್ಕ ಸೆಣಬಿನ ಚೀಲ, ೦೦4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಉಡುಗೊರೆ–ಚೀಲ(goddies bag)ದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಚಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಣಿತದಲ್ಲಿ 90% ಅಂಕಗಳು, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, 50 ರೂ. ಮೊಬೈಲ್ ರೀಚಾರ್ಜ್ ವೋಚರ್, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಪ್ಯಾಕೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಯೋಜಕರು A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಿದಂತೆ, ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅವರ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಉಂಜಜುಢ–ಛಚಿರನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ತಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರೆಯುವಂತೆ ಆಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವೇನು?
- ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವಾಗ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?
- ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೇ?
- ನಾವು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

- ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಮಗೆ ನಾವು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಕಾಯುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನೀವೇ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವೇ ಪ್ರಶಂಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಣ್ಣ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಂತಹ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣದ ರೇಖೆಯಂತಿರಬೇಕು.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಆಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಕರಾದ ನಾವು ಹಣ, ಖ್ಯಾತಿ ಅಥವಾ ಐಷಾರಾಮಿತನದಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.
- ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಬದಲು ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು. ಭೌತಿಕ ಲಾಭಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡ ನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಯಸುವ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುವ ಐದು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುವರು ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 17

ನಾಯಕತ್ವ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ನಾಯಕತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು
- ನಾಯಕನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಯಕರಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 140 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಗಂಡಣೆ

20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	25 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 3	3 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕ ಮತ್ತು ಅದರ ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನು/ಸೀಮೆಸುಣ್ಣಗಳು

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಾಯಕತ್ವವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೋರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಅದು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಇದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಜನರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹುಡುಕುವ ಒಂದು ಗುಣವಾಗಿದೆ. ನಾಯಕತ್ವವು ಸಹಜ ಗುಣವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಾಯಕತ್ವತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾಯಕರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ತಂಡಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು, ಗುಂಪಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡಲು ನಾಯಕರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಎಂ.ಎಸ್.ಧೋನಿ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ತರಗತಿಯು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವ ತರಗತಿಯ ಶಿಸ್ತುಪಾಲಕ (class monitor) ಆಗಿರಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ನಾಯಕನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು
- ನಾಯಕನ "ಒಳ್ಳೆಯದು" ಮತ್ತು "ಕೆಟ್ಟದು" ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನು/ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಚಿಕ್ಕ ಸೆಣಬಿನ ಚೀಲ, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಪಾಠದ ವಿಷಯ "ನಾಯಕತ್ವ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವುದು. ಅವರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕತ್ವದ ನಿದರ್ಶನಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಲು ಕೇಳುವುದು. ಅವರನ್ನು 4–5 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದು ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕತ್ವ ಎಂದು ಅವರು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕೇಳುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪಿಗೆ ನಾಯಕನಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆಯಾ ಎಂದು ಕೇಳುವುದು. ಈಗ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವರ ಅಂಕಣಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಯೋಜಕರು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವುದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಯಕ । ನಾನು ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕ

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು: ಆಯೋಜಕರು

- ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ನಾಯಕನಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.
- ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಟ್ಟ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ
- ನಾವು ನೋಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಲವು ತೋರುವುದು ಸಹ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು. ಗುಂಪುಗಳು ನಿರ್ದೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಾಯಕ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾಯಕನು ಹೊಂದಿರುವ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಒಬ್ಬ ನಾಯಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು?

1) **ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ** – ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಯಕ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವಂತಹ ನಾಯಕರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ನಾಯಕನು ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಂದ ಮರೆಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಯಕರು ಕೆಲವು ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾದರಿಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

2) **ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು** – ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನು ತನ್ನ ತಂಡವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮ ಕೇಳುಗನಾಗಿರಬೇಕು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತವನಾಗಿರಬೇಕು.

3) **ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ** – ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರದ ನಾಯಕನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಅವನನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

4) **ಬದ್ಧತೆ** – ಒಬ್ಬ ನಾಯಕ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು. ನಾಯಕನು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆ ಕೆಲಸ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಯಕನು ಅವನ ತಂಡಕ್ಕೆ 100% ಇರಬೇಕು.

5) **ಜವಾಬ್ದಾರಿ** – ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನು ಗುಂಪಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹೊಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ನಾಯಕರು ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು .

6) **ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ** – ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಯಕನು ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರಬಾರದು. ಗಟ್ಟಿತನವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

7) **ಪ್ರಾರಂಭ/ಮೊದಲ ಹಜ್ಜೆ** – ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಾಯಕನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಔಪಚಾರಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

8) **ನಿಶ್ಚಿತತೆ** – ಕೆಲವು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನಾಯಕರು ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ: ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಅನಗತ್ಯ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲಸವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ನಾಯಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು 5–6 ಜನರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಗುಂಪು ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದ ಸಂಧರ್ಭಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ತಂಡವು ನಾಯಕನನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಾಯಕನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬಹುದು:

1) **ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ** – ಗುಂಪಿನ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಂಗಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅವರು ಏನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಅವರು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು

2) **ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡವನ್ನು ರಚಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ** – ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ನೀವು ಹೇಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

3) ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಕಾರ್ಯಕರ್ಮದ ಉತ್ಸವ ಬರುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಉತ್ಸವವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಉತ್ಸವ ರದ್ದುಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲರು ಉತ್ಸವ ಇಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆ ಏನು?

ಗುಂಪುಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು 5–6 ಹಂತಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಏಕೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವೇ?
- ನಾಯಕನಿಗೆ – ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಏನು?
- ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ – ನಿಮ್ಮ ನಾಯಕ ಹೇಗಿದ್ದರು? ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದರಾ / ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೀರ? ನೀವು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ/ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಾಯಕರಿಂದ ಉತ್ತೇಜನ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು: ಆಯೋಜಕರು

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಾಯಕನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಲು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತಾಳೆ ಮಾಡಿ.

ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಾಳೆಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

ಮೊದಲ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು, ಎರಡನೇಯದು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೇಯದು ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನಾಗಿ ನಾವು ಕಾರ್ಯ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಯಾವುದನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ತಂಡವು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು, ನಾಯಕರು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ನಾಯಕನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಾರ್ಯ–ಆಧಾರಿತ ನಾಯಕ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧ–ಆಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಾಯಕನ ಪಾತ್ರವೇನು?

ಕಾರ್ಯ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದ ಪಾತ್ರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದಾಗ ನಾಯಕನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ಕಾರ್ಯ ಪಾತ್ರಗಳು/ಕಾರ್ಯಗಳು

- ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡುವವರು ಹಾಗೂ ಹುಡುಕುವವರು: ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನು/ಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಯಕರು ಸತ್ಯಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು, ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವರು.

- ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುವವರು: ಯಾವುದೇ ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕನು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುವ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಸಾರಾಂಶಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕ: ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನು ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಚಾರಗಳು ಅಥವಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶಿಸುತ್ತಾನೆ

- ಸಂಯೋಜಕ: ಕೆಲಸಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯೋಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಗುಂಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸುತ್ತಿರಲಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಜನರನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿ, ಗಡುವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿರಲಿ. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾಯಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಕಾರಣಗಳು : ಗುಂಪು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿನ ಅಡತಡೆಗಳ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯ ಕುಂಠಿತವನ್ನು ಸಹ ನಾಯಕನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾಯಕನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡತಡೆಗಳು ಏನೆಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದ ಕೊರತೆಯಿರಬಹುದು, ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಕೊರತೆಯಿರಬಹುದು.

- ವಾಸ್ತವತೆಯ ಪರೀಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕ: ನಾಯಕನು/ಳು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ನೈಜ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ನಾಯಕನು/ಳು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಬಂಧದ ಪಾತ್ರಗಳು/ಕಾರ್ಯಗಳು

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕರು : ಒಬ್ಬ ನಾಯಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವವನು, ಕೊಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವವನು, ಇತರರ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವವನು, ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪರ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುವವನು.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ: ನಾಯಕನು ಜಗಳಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವನು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವರು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುವರು, ಸದಸ್ಯರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವರು. ನಾಯಕನು/ಳು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹೂತು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂವಹನ ಸಹಾಯಕ: ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ನಾಯಕನು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಗುಂಪಿಗೆ ನಾಯಕನ/ಳ ಸ್ವಂತ ಸಂವಹನವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನು ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಯಕನು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಸಂವಹನವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವರು.

ಗುಂಪಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಗುಂಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನು/ಳು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವನು ಮತ್ತು ಅವನು/ಳು ಉಸ್ತುವಾರಿ ವಹಿಸಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲನಾಗಿರುವುದು.

ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ವೀಕ್ಷಕ: ಗುಂಪು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವೈಖರಿಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು. ನಾಯಕನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ನಾಯಕನು/ಳು ಗುಂಪಿನ ಲೆಕ್ಕಚಾರ(ಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್) ಅನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಗುಂಪಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮಾನದಂಡ ಮಟ್ಟ: ಗುಂಪಿನ ಮಾನದಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಿಸುವುದು, ಕೆಲಸದ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಗುಂಪಿನ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕೃತದಿಂದಿರುವುದು.

ನಂಬಿಕೆ ವೃದ್ಧಿ: ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದಾದ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು. ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕು ತೋರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ, ನಾಯಕರು ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3: ಕಥೆ ಏನು?

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ನಾಯಕರು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿತಗೊಂಡು ಇಂದು ನಾಯಕರಾಗಿರುವರು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು

METHOD ವಿಧಾನ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಯಕರ ಚಿತ್ರವು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ power-point slide/ ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆ ಪುಟವನ್ನು ಬಳಸಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ತೋರಿಸುವುದು:

1) ಮೋಹನ್ ದಾಸ್ ಕರಮಚಂದ ಗಾಂಧಿ
2) ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್
3) ಧೀರೂಭಾಯಿ ಅಂಬಾನಿ
4) ಎಂಎಸ್ ಧೋನಿ
5) ಮಲಾಲಾ ಯೂಸುಫ್‌ಜಾಯ್
6) ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೇಲಾ
7) ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ
8) ಅರವಿಂದ್ ಕೇಜ್ರಿವಾಲ್

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೆಂದು ಊಹಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಹಿಸಿದರೆ, ಆ ನಾಯಕನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಹಾಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಯೋಜಕರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಬಂದವರು ಮತ್ತು ಅವರು ವಿಶ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಮೊದಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರಿ.

ಈ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು, ಅದು ಅವರನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿತು, ಅಥವಾ ಜಗತ್ತು ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಯಕರಾದರು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮ ಸವಲತ್ತು ಪಡೆದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯವರಲ್ಲ. ಅವರುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ನಾಯಕರಾದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯದ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರು, ಮಲಾಲಾ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂಚನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋದರು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಅವಳ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಚ್ಚೆದೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದವು, ಆದರೂ ಅವಳು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ

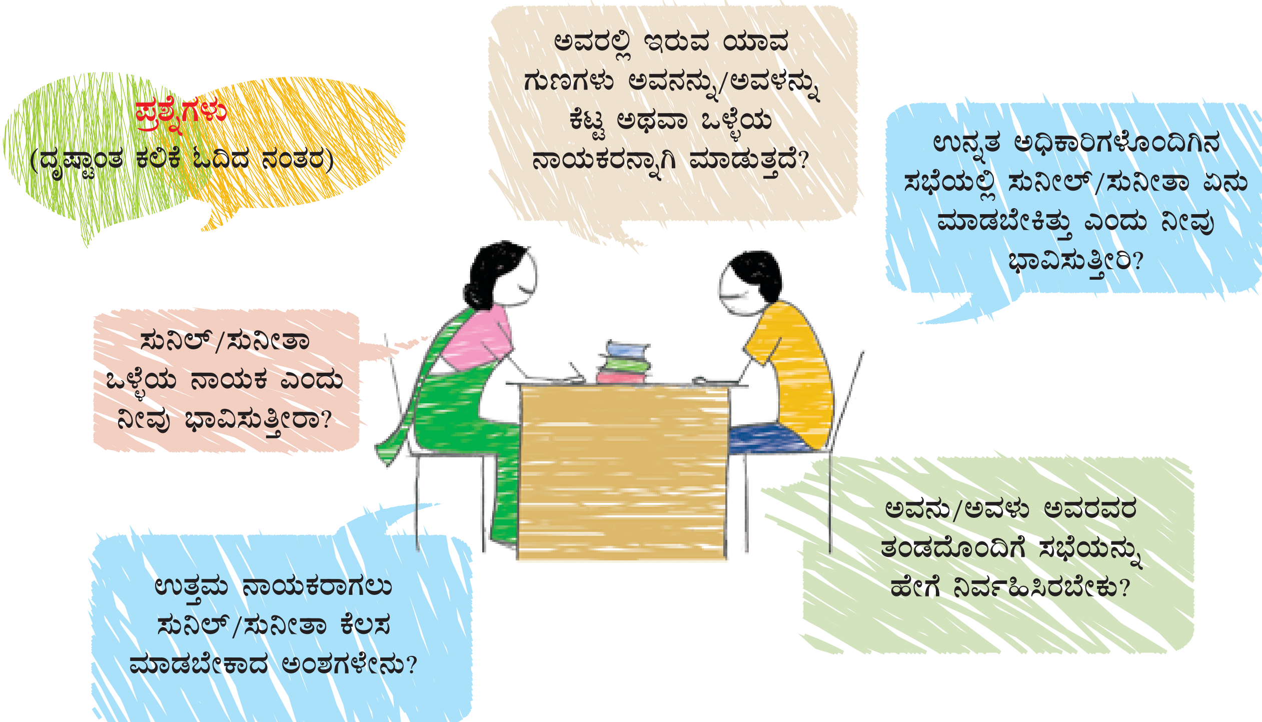
ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ಅರವಿಂದ್ ಕೇಜ್ರಿವಾಲ್ ಅವರು ನಂಬಿದ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ತಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರು.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ರೂಢಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಯಕನನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತಾದೆ:

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು, ಕನಿಷ್ಠ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾಯಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಅವರ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಗುರಿಯ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶ್ರಮಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಸುನಿಲ್/ಸುನೀತಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎನ್‌ಜಿಒದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅವರ ಯೋಜನೆಗಳ ನಾಯಕರು. ಇದು ಎನ್‌ಜಿಒ ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಹಾರದ ಯುವಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯ ಯುವಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು, ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು, ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೋಧನಾ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸುನೀಲ್/ಸುನೀತಾ ಯೋಜನೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಸುನೀಲ್/ಸುನೀತಾ ಅವರ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯು ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಸುನಿಲ್/ಸುನೀತಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆ, ನೇರವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಅವನ/ಅವಳ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಭೆಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತಂಡದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ, ಸುನಿಲ್/ಸುನೀತಾ 20 ಮಂದಿಯ ತಂಡವು ಬೇಕಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಟೀಕಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವನು/ಅವಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನು/ಅವಳು ಪ್ರಗತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಂಡದ ಮೇಲೆ ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ತಂಡವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುನೀಲ್/ಸುನೀತಾ ಸ್ವತಃ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ರಜೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು/ಅವಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವರು



ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಹೀಗೆ ಕೇಳುವುದು:

1. ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ನಂಬುವರು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳುವುದು.

2. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಂತವನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).