



அலகு 4

நடத்தை மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கு
இடையிலான தொடர்பினை
அவதானித்தல்

அலகு 4: நடத்தை மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கு இடையிலான தொடர்பினை அவதானித்தல்

Module specifications அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:	<ul style="list-style-type: none">– 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது
Module objectives அலகின் நோக்கங்கள்:	<p>இந்த அலகின் இறுதியில் எம்மால் பின்வருவனவற்றை செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்:</p> <ul style="list-style-type: none">– எமது நடத்தையில் உணர்ச்சிகள் கணிசமான பங்கு வகிக்கின்றன என்பதை புரிந்துகொள்ளல்– எம்மை எதிர்பாராத விதமாக நடந்துகொள்ள வைக்க சில உணர்ச்சிகளுக்கு முடியும் என்பதை புரிந்துகொள்ளல்– பல சூழ்நிலைகளில், ஒரு சிறு நேர இடைவெளி எடுத்துக்கொள்வது அந்த சூழ்நிலைக்கு நாம் சிறப்பாக முகங்கொடுக்க உதவும்

அறிமுகம்



இன்று நாம் நடத்தை மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கு இடையிலான தொடர்பையும், நாம் யார் என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் அவை எவ்வாறு இணைந்து செயல்படுகின்றன என்பது பற்றியும் கலந்துரையாட போகின்றோம்.

சிறிய கதை ஒன்றுடன் ஆரம்பிக்கலாம்:



முன்னொரு காலத்தில் ஒரு சிறிய காட்டில் ஒரு மான் குடும்பம் வாழ்ந்து வந்தது. அப்பா மானின் பெயர் ஒலென், அம்மாவின் பெயர் செஸம். அவர்கள் முங்கி என்ற பெயருள்ள கீரி ஒன்றை செல்லப் பிராணியாக வளர்த்து வந்தனர். அவன் மிகவும் விளையாட்டுத்தனமானவன் அத்துடன் விசுவாசமானவன். அவன் வீட்டை பாதுகாத்ததோடு அவர்களது குழந்தையையும் பார்த்துக் கொண்டான்.



ஒரு நாள் இந்தப் பெற்றோர் நீர் அருந்துவதற்காக சற்று தூரத்திலிருந்த ஆற்றுக்கு சென்றனர். அந்த நேரத்தில் திறந்தவெளியில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த குழந்தையை முங்கி பார்த்துக்கொண்டான்.



சற்று நேரத்தில் ஒரு பெரிய பாம்பு குழந்தையின் அருகில் வந்ததை முங்கி கண்டான். ஒரு நீண்ட ஆக்ரோஷமான சண்டைக்குப் பின்னர் முங்கி அந்த பாம்பைக் கொன்றான்.



செஸம் மற்றும் ஒலென் வீடு திரும்பியபோது, அவர்களை நோக்கி முங்கி வேகமாக ஓடி வருவதைக் கண்டனர். அவன் வாய் முழுவதும் இரத்தமாக இருந்ததையும் அவர்கள் கவனித்தனர்.



அவர்களது பதட்டம், பெருகிய பயம் மற்றும் ஏமாற்றம் காரணமாக தம் குழந்தையை முங்கி கொன்றுவிட்டது என நினைத்தனர். கண நேரத்தில் ஆவேசமடைந்த அவர்கள் முங்கியை காலால் மிதித்து கொன்றுவிட்டனர். பின் அவர்கள் மிகுந்த கவலையோடு குழந்தை உறங்கிக் கொண்டிருந்த இடத்துக்கு விரைந்தனர். அங்கு குழந்தை அமைதியாக உறங்கிக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டு ஆசுவாசமடைந்தனர். குழந்தையின் அருகில் ஒரு பெரிய பாம்பு இறந்து கிடப்பதை பார்த்து மனவறுத்தல் அடைந்தனர். உண்மையில் முங்கி அவர்களது குழந்தையை பாதுகாத்திருக்கிறது, தாம் மிகப்பெரிய தவறு இழைத்துவிட்டோம் என்பதை உணர்ந்தனர். அவர்கள் கழிவிரக்கத்துடன் அழுது புலம்பினர். என்ன நடந்தது என்பதை அறிந்துகொள்ளாமல் தமது நம்பிக்கையான செல்லப்பிராணியை அவர்கள் கொன்றுவிட்டனர்.

செயல்பாடு

இந்தக் கதையை நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்கள் முன் வருவீர்களா?



கலந்துரையாடல்:

செஸம் மற்றும் ஒலென் வெளிப்படுத்திய மாறுபட்ட நடத்தைகள் என்ன?

பங்ஃபேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவர்கள் கீரியை நம்பினர். அதனாலேயே தம் குழந்தையை கீரியிடம் விட்டுச்சென்றனர்
- அவர்களிடம் எவ்வித கட்டுப்பாடும் இருக்கவில்லை
- அவர்கள் பீதி அடைந்திருந்தார்கள்
- மிகத்துரிதமாக என்ன நடந்திருக்கலாம் என அவர்கள் முடிவு செய்தனர்
- அவர்கள் தாம் செய்த தவறை உணர்ந்தபோது அழுதனர்

பங்ஃபேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ஆம். நம்பிக்கை என்பது மிக முக்கியமான ஒரு விடயம். அத்துடன் சில நேரங்களில் நம்பிக்கை வைப்பது மிகவும் சவாலானது
- ஆம். அவர்கள் தம் சிந்தனை மீதிருந்த கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட்டனர். ஏனெனில் குழந்தையை தனியாக விட்டுச் சென்றதால் குழந்தை ஆபத்தில் இருப்பதாக நினைத்தனர்
- அவர்கள் இரத்தத்தைக் கண்டு பதட்டமடைந்தனர். குழந்தை கொல்லப்பட்டிருக்கலாம் என நினைத்தனர்.
- அவர்கள் பரபரப்பாக செயற்பட்டனர். கீரி தமது குழந்தையை கொன்றுவிட்டது என நினைத்து அதைக் கொன்றனர்
- அவர்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட முடியாத ஒரு நிலையில் இருந்தனர்
- எமது மனங்களில் என்ன நடைபெறுகிறது என்பதை எமது நடத்தை வெளிப்படுத்துவதை நாம் காணலாம்.
- எதிர்வினையாற்ற ஒரு சில நிமிடங்களே அவர்களுக்கு எடுத்திருந்தாலும் மிக நீண்டகாலம் அது குறித்து அவர்கள் வருந்துவர்

மானின் பெற்றோர் அனுபவித்த உணர்ச்சிகள் என்ன?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- கவலை / துக்கம்
- வஞ்சனை
- ஆத்திரம்
- பயம்
- குற்றவுணர்வு
- பதட்டம்
- சீற்றம்
- மனவுறுத்தல்
- துக்கம்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அது உண்மை. அவர்கள் ஆத்திரத்தோடு இருந்தனர்
- தமது குழந்தையை இழந்துவிட்டோம் என்ற பயம் அவர்களிடம் இருந்தது
- அவர்கள் தமது குழந்தையை தனியே விட்டதற்காக கவலையும் குற்றவுணர்வும் கொண்டனர்
- இந்த குற்றவுணர்வு மற்றும் பயம் காரணமாக அவர்கள் பதட்டமடைந்தனர்
- கீரியை கொன்ற பிறகே உண்மையில் என்ன நடந்தது என்பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொண்டனர்
- கவலைக்கு காரணம் அதுவே.

அவர்கள் மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டவர்களாக இருந்ததோடு, குழந்தை மீதான கட்டுப்பாட்டை முழுமையாக இழந்து விட்டார்கள் என்பதை பார்க்க முடிகிறது

மான் பெற்றோரின் நடத்தைக்கும் அவர்களது உணர்ச்சிகளுக்கும் இடையில் ஏதாவது தொடர்பு இருந்ததா?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- தொடர்பு இருந்தது
- ஡ுதுவாக நாம் அத்தொடர்பினை கவனிப்பதில்லை

எமது நடத்தைகள் எமது உணர்ச்சிகளை பாதிக்கின்றன, அத்துடன் எமது உணர்ச்சிகளும் எமது நடத்தையை பாதிக்கின்றன.

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நீங்கள் சிந்திக்கின்ற / உணருகின்ற விதத்துக்கும் நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்துக்கும் இடையில் உறுதியான ஒரு இணைப்பு உள்ளது என்பதை நாம் கட்டாயமாக அவதானிக்க வேண்டும்
- எமது உணர்ச்சிகளும் சிந்தனையும் எப்பொழுதும் எமது நடத்தையில் பிரதிபலிக்கும்

செஸம் மற்றும் ஒலென் வேறு விதமாக என்ன செய்திருக்கலாம்

பங்பேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவர்கள் மனக்கிலேசத்துடன் இருந்திருந்தால் தம்மோடு குழந்தையையும் நீர் அருந்த அழைத்துச் சென்றிருக்கலாம்
- ஒரு முறைக்கு பெற்றோரில் ஒருவர் போயிருக்கலாம்
- தாம் கண்ட காட்சியைப் பற்றி சிந்திக்க அவர்கள் சற்று நேரம் எடுத்திருக்கலாம்
- குழந்தை பாதுகாப்பாக இருக்கிறதா என முதலில் பார்த்திருக்கலாம்
- என்ன நிகழ்ந்தது என கீரியிடம் கேட்டிருக்கலாம்

பங்பேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அது எவ்வகை உணர்ச்சியாக இருந்தாலும் (மகிழ்ச்சி, துக்கம், கோபம்) செயல்படுவதற்கு முன்பு சற்று நிதானிப்பது சிறந்தது

இவ்வாறான ஒரு நிகழ்வு உங்களுக்கு
நேர்ந்திருக்கிறதா? கீரியின் நிலை அல்லது மான்
பெற்றோரின் நிலையாக இருக்கலாம்

பங் பேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- இவ்வாறான இடங்களில் நடைபெற்ற
நிகழ்வுகளை நீங்கள் கருதலாம்:
- வீடு
- பாடசாலை / தொழில்
- சமூக சூழ்நிலைகள்
- வீதியில்

பங் பேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- எம்மில் பலர் தமது உணர்ச்சிகளுக்கு
பொருந்தாத விதமாக அவசரத்தோடு
செயல்பட்டிருக்கலாம்
- அத்துடன் தமது உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டு
செயற்படும் பிறரது செயற்பாடுகளுக்கு
முகங்கொடுப்பவர்களாகவும் நாம் இருக்கலாம்
- என்ன நடந்தது என்பதை சிந்திக்க சற்று நேரம்
எடுத்துக்கொள்வது பொருத்தமான முறையில்
அப்பொழுது நாம் நடந்துகொள்ள உதவும்

முடிவு:



- அனைத்து பங்கேற்பாளர்களையும் வட்டமாக நிற்க சொல்லுங்கள்
- ஒவ்வொருவரையும் ஏதேனுமொரு உணர்ச்சியைப் பற்றி நினைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள் (மகிழ்ச்சி, கோபம், இரக்கம்)
- உங்கள் உடலைக் கொண்டு அந்த உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துங்கள் (சிலை ஒன்றைப் போல)
- சில செக்கன்களின் பின்பு ஒருமுறை ஆழமாக மூச்செடுத்து உங்களைத் தளர்த்துங்கள்
- அனைத்து பங்கேற்பாளர்களையும் கைதட்டி பாராட்டுங்கள்
- அவர்களது துடிப்பான பங்களிப்புக்கு அனைவருக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள்

