CSR ಉಪಕ್ರಮ:

BOSCH

unicef
for every child

ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ:

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವರು:

enfold

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಕಿರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸುಗಮಗಾರಿಕೆಯ ಕೈಪಿಡಿ.

ಏಪ್ರಿಲ್ 2026



© Enfold Proactive Health Trust
2026

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಕಿರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸುಗಮಗಾರಿಕೆಯ ಕೈಪಿಡಿ.

ಏಪ್ರಿಲ್ 2026

CSR ಉಪಕ್ರಮ:

BOSCH

unicef for every child

ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ:

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವರು:

enfold

© Enfold Proactive Health Trust 2025

© ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ 2026

ಈ ಸುಗಮಗಾರರ ಕೈಪಿಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಇಂಟಲೆಕ್ಚುಯಲ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟೀಸ್ ಹಕ್ಕುಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ("Enfold") ಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಲೈಸೆನ್ಸ್ (CC BY-NC-ND 4.0) ನಿಯಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ನೀಡಿದೆ, ಇದರ ವಿವರಗಳನ್ನು https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/ ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಪರವಾನಗಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಮರುಉತ್ಪಾದನೆಯು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದೆ. ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ತನ್ನ ಇಂಟಲೆಕ್ಚುಯಲ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟೀಸ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮೇಲಿನ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ, ಹಿಂಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ರದ್ದುಗೊಳಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಸಂಖ್ಯೆ 42, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ದೊಮ್ಮಲೂರು 2ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560071, ಭಾರತ.
+91 99000 94251
info@enfoldindia.org

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ;

- ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಸಕ್ಸೇನಾ, ಸಹ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು
- ಪುಷ್ಪಲತಾ ಎಂ, ನಿರ್ದೇಶಕರು - ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಪ್ರೊಗ್ರಾಮ್ಸ್
- ಕವಿತಾ ಜೆ. ವಿಕ್ಟರ್ - ಹಿರಿಯ ಸುಗಮಗಾರರು
- ಗುರುರಾಜ್ ಜಿಜಿ - ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ
- ಲಿಖಿತ್ ಆರ್ ಎಸ್ - ಸುಗಮಕಾರರು
- ಶಿವಶಂಕರಿ ರಾಮಮೂರ್ತಿ - ಹಿರಿಯ ಸುಗಮಗಾರರು
- ಸಂಜನಾ.ಎಸ್ - ಹಿರಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು
- ಲಿಯ ಜೋಸೆಫ್ - ಸುಗಮಗಾರರು
- ವಿಭಾ ಆಂಗ್ರೆ - ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸುಗಮಗಾರರು
- ಪವಿತ್ರ ಎಚ್ - ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸುಗಮಗಾರರು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಸಕ್ಸೇನಾ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ವಿಷಯ ವಿನ್ಯಾಸದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ವಿವರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರಿಗೂ ಸಹ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ:

- ಆರ್ಲಿನ್ ಮನೋಹರನ್ - ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
- ಸ್ವಾಗತ ರಾಹಾ - ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ವಿನ್ಯಾಸ: ರುಂಝುಮ್ ಗುಪ್ತಾ, ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ ವಿನ್ಯಾಸ ತಜ್ಞೆ

ಪರಿವಿಡಿ

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ 7

1.ಕೈಪಿಡಿಯ ಕುರಿತು 7

2. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಂಶಗಳ ಅವಲೋಕನ 10

3. CCI ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಾಗಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕುರಿತ ಸೆಷನ್ ಗಳ ರೂಪುರೇಷೆ 12

ಸೆಷನ್ 1: **ನಮ್ಮ ಬಹು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು.** 14

ಸೆಷನ್ 2: **ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ** 23

ಸೆಷನ್ 3: **ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು** 32

ಸೆಷನ್ 4: **ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು** 44

ಸೆಷನ್ 5: **ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.** 61

ಸೆಷನ್ 6: **ಲಿಂಗತ್ವ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ** 69

ಸೆಷನ್ 7: **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ** 81

ಸೆಷನ್ 8: **ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾನೂನುಗಳು** 97

ಅನುಬಂಧ 1: ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು 106

ಅನುಬಂಧ 2: ಚೈತನ್ಯ ವರ್ಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 111

ಅನುಬಂಧ 3: ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು 113

ಅನುಬಂಧ 4: ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ- ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳು 133

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ

ಡಾ. ಶೈಬ್ಯಾ ಸಲ್ದಾನ್ಹ ಮತ್ತು ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಸಕ್ಸೇನಾ, ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಾದ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೌನ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು 2001 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. (ಇದು 2002 ರಲ್ಲಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಆಗಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಯಿತು). ಹಾಗೆಯೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರ ವಿರುದ್ಧದ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ (1 ರಿಂದ 12 ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ) ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ತಂಡವು ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳು, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ತಂಡವು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪರಾಧ ನ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ನೆರವು ಒದಗಿಸಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯಿದೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ತಂಡವು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (CCI) ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಲಹೆಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡವು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಕೈಪಿಡಿಯ ಕುರಿತು

ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯಿದೆ, 2015 (JJA) ಮತ್ತು ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ) ಮಾದರಿ ನಿಯಮಗಳು, 2016 (JJ ನಿಯಮಗಳು) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (CCI) ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪುನರ್ ಏಕೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತಹ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.'[1] ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೇವೆಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.[2]

ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯಿದೆಯ, ಸೆಕ್ಷನ್ 3, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗೀದಾರರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು 'ಗೌರವ ಮತ್ತು ಘನತೆಯ ತತ್ವ - ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರನ್ನು ಸಮಾನ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು', ಮತ್ತು 'ಉತ್ತಮ ಆಸಕ್ತಿಯ ತತ್ವ - ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು', ಮತ್ತು 'ಸುರಕ್ಷತೆಯ ತತ್ವ - ಮಗುವು ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಅಥವಾ ದುರ್ವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.' ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಪಾಲಕರನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

[1] Preamble, Juvenile Justice (Care and Protection of Children) Act, 2015.
[2] JJ Act, 2015, Section 53(1)(v).

ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ CCI ಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಇತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧ್ಯಯನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳ ಸುಗಮಗಾರಿಕೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. CCI ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಂಚಿತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದವರು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಅಥವಾ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಮೌಲ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಲಿಂಗತ್ವ ಕುರಿತಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅವರ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿವೆ. .

2023-2024 ರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (CCIs) ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಗ್ರ, ಹಕ್ಕು-ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು.
ಎನ್‌ಫೋ
ಲ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ತಂಡವು ಆಯ್ದ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿ

ಆರು ಅಧಿವೇಶನಗಳ ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ, ಕೀಟಲೆ ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯ, ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮತ್ತು ಲಿಂಗಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಯಿತು. 2023 ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾದ (ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಾಲಮಂದಿರ, ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರ, ಆಕ್ಸಿಲಿಯಮ್ ನವಜೀವನ, ಮತ್ತು ಬಾಸ್ಕೊ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ) ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದಾಗ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಾನೂನುಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಷಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ದುರ್ಬಲ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ, ಬೆಂಬಲ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಕಾನೂನುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಸಿಸಿಐಗೆ ಏಕೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮರು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು CCI ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಎಂಟು ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ:

1. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ
2. ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು
3. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
4. ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
5. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳು
6. ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ
7. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ
8. ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ, 2012 ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾನೂನುಗಳು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು 8 ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ (ಸೆಷನ್) ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು, ಸುಗಮಗಾರರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು, ಅಧಿವೇಶನದ ಯೋಜನೆ (ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ) ಮತ್ತು ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಸಹ ಇವೆ.

CCI ಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸುಗಮಗಾರರು CCI ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ
ಪ್ರೊಫೈ
ಲ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಯಯುತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಯಾರು ಬಳಸಬಹುದು?
JJA ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ CCI ಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ/ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರು, ಅನಿರ್ಣಯ ನಿಲುವು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮತ್ತು ಈ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ತಜ್ಞತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಂಶಗಳ ಅವಲೋಕನ

2.1 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಯೋಜನೆ

ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು CCI ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ 14-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 12-15 ಮಕ್ಕಳ (ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವಗಳ) ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

2.2 ವಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರ

ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು CCI ಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಾಸ್ತವದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ, ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ತರಬೇತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗುಂಪಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೆಶನ್ಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಮಕ್ಕಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು CCI ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸುಗಮಗಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಸುಗಮಗಾರರ ತಯಾರಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಗಮಗಾರಿಕೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ಈ ಅಗತ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯುವ ಜನರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳು (ರೋಲ್-ಪ್ಲೇಗಳು ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ), ಪವರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸೆಶನ್ ಯೋಜನೆಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಆಟಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಢೀಕರಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಕುರಿತು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ, ಚೆಕ್-ಇನ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಚೆಕ್-ಔಟ್ಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಹ-ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜೀವನ ಪಾಠಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ **ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.**

2.3. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರಚನೆ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಆಯ್ದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬಳಸಬಹುದು, ಪ್ರತಿ ಸೆಶನ್ 90 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರಚನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸುಗಮಗಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸುಗಮಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು, ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಮೇಲಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಸೆಶನ್ ನಡುವೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತರವಿರಬಾರದು, ಅನುಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೆಷನ್ ಗಳ ನಡುವಿನ ದೀರ್ಘ ಅಂತರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

2.4. ಲಾಜಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್

ಸಿಸಿಐನ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ (ಸಿಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿ) ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಯಂತಹ ಇತರ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಮನ್ವಯದೊಂದಿಗೆ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗೀದಾರರು ಎಲ್ಲಾ ಸೆಷನ್ ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಧಿವೇಶನಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅವರ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವರು ಸಿಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿಯಿಂದ ವಿಚಾರಣೆಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಬೇಕಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬಾರದು. ಸೆಷನ್ ಗಳ ಅನುಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೆಷನ್ ಗಳ ನಡುವೆ ದೀರ್ಘ ಅಂತರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

2.5 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪರಿಕರಗಳಿಗಾಗಿ ಅನುಬಂಧ 2 ಅನ್ನು ನೋಡಿ. ತರಬೇತಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೂರ್ವ ಪರಿಕರವನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಯಾ ಸೆಷನ್ ಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಶನ್'ಗೂ ಎರಡು ಬಹು-ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಸುಗಮಗಾರರು ಇವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖ ಬಿಂದುವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಉತ್ತರಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈಗಾಗಲೇ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೂರ್ವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ ನಂತರದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ದೃಢೀಕರಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು, ಎಫ್.ಜಿ.ಡಿ ಅನ್ನು ಸೆಷನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕ್ಷರರಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸದೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬಹುದು. ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕೌಶಲ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸುಗಮಗಾರರು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಗು ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಬಹುದು. ಉತ್ತರಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆಧಾರಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

3. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (CCIs) ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಚೌಕಟ್ಟು

ಎಂಟು ಸೆಷನ್ ಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸೆಷನ್ 1

ನಮ್ಮ ಬಹು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು.



ಸೆಷನ್ 1: ನಮ್ಮ ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು.

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
2. ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು (ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು, ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು) ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಶ್ಲಾಘಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗುಣ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರು ಬದುಕಲು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಕು.
2. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ವಿಧದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳಿವೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಜನರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಶಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
3. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಅರ್ಹತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಬಹು- ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ:

ಹಾವರ್ಡ್ ಗಾರ್ಡ್ನರ್ ಅವರ ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ(1983)ವು[3] ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಂಟು ವಿಧದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು (ಒಂದು ಸಂಭಾವ್ಯ ಒಂಬತ್ತನೆಯದರ ಜೊತೆಗೆ) ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ[4]:

1. ಭಾಷಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ('ಪದಗಳ ಜಾಣ್ಮೆ')

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: :ಲೇಖಕರು, ಕವಿಗಳು, ಪತ್ರಕರ್ತರು, ವಕೀಲರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣಕಾರರು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು : ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು,ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು, ಹೊಸ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.

2. ತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ಗಣಿತದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ('ಸಂಖ್ಯೆ/ತಾರ್ಕಿಕ ಜಾಣ್ಮೆ')

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಬಲವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಗಣಿತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ಅಕೌಂಟೆಂಟ್‌ಗಳು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಶ್ಲೇಷಕರು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಒಗಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು, ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು, ಹೊಸ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.

3. ದೃಶ್ಯ-ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ('ಚಿತ್ರಗಳ ಜಾಣ್ಮೆ')

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ಗ್ರಾಫಿಕ್ ವಿನ್ಯಾಸಕರು, ಕಲಾವಿದರು, ವಿಮಾನ ಚಾಲಕರು, ಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಚೆಸ್ ಆಟಗಾರರು, ಒಳಾಂಗಣ ವಿನ್ಯಾಸಕರು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ನಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ರಚನೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚೆಸ್ ಆಡುವುದು.

4. ಸಂಗೀತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ಸಂಗೀತದ ಜಾಣ್ಮೆ")

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಶಬ್ದಗಳು, ಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಸಂಗೀತಗಾರರು, ಸಂಗೀತ ಸಂಯೋಜಕರು, ಗಾಯಕರು, ಸಂಗೀತ ನಿರ್ಮಾಪಕರು, ಡಿಜೆ.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಸುವುದು, ಸಂಗೀತ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು, ರಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

5. ದೇಹ ಚಲನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ದೇಹದ ಜಾಣ್ಮೆ")

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಸುವುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ನೃತ್ಯಗಾರರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ನಟರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಬಡಗಿ, ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್, ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು, ನಟನೆ ಮಾಡುವುದು, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

[3] Gardner, H. (1983) Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books, New York.
[4] Marenus, M. (2025) Gardner's Theory of Multiple Intelligences <https://www.simplypsychology.org/multiple-intelligences.html>

6. ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಲಹೆಗಾರರು, ಮಾರಾಟಗಾರರು, ನಾಯಕರು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ತಂಡದ ಕೆಲಸ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು, ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದು.

7.ಆಂತರಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಲೇಖಕರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಾಯಕರು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಡೈರಿ ಬರೆಯುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡುವುದು.

8. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜಾಣ್ಮೆ")
ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚುವುದು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ರೈತರು, ಪರಿಸರವಾದಿಗಳು, ಭೂವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಪಾದಯಾತ್ರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

9. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯ ಜಾಣ್ಮೆ") (ಸಂಭಾವ್ಯ ಸೇರ್ಪಡೆ)
ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಜೀವನದ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದೇವತಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಾಯಕರು.
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ನೈತಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು.

ಗುಣಗಳು

ಯಾವುದೇ ಗುಣ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ.

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದಯೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕೋಪ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಗುಣವು ಸಹಜವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣವೂ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಸಾಧನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣವೂ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು, ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣವೂ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

- ಕೋಪವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಅನ್ಯಾಯ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು ಮೀರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಬಹುದು.
- ಭಯವು ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, **"ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ!"**
- ದುಃಖವು ನಷ್ಟವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ನಾಜೂಕುತನದ ಮೂಲಕ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, **"ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು!"**
- ಸ್ವಾರ್ಥದಂತಹ ಗುಣಗಳೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಯಂ-ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಅವು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗುಣಗಳ ಜಾಗೃತ ಬಳಕೆ

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗುಣವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ:

- ಈ ಗುಣವು ನನಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನವು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಿದೆಯೇ?

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಣವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಬೇಕು.

ಜೀವನವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ನಮಗೆ ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ:

- ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ
- ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ವಿನಮ್ರತೆ

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಬದಲು, ಆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಾವು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಗುಣವೂ ಸ್ವತಃ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ.

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಧ್ಯಾನ (5 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿ:

ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ. ಒಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ.

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಆಧಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೆಲೆಯೂರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ.

ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಲೆಯು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ... ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ... ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ... ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ... ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ... ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲಿ... ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಭಾವನೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ... ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳವರೆಗೆ ಹರಿಯಲಿ. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಇದೀಗ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹಗುರವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಈಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೋಣೆ ಒಳಗೆ ಮರಳಿ ತನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ. ಒಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿ. ನೀವು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

ಐಸ್-ಬ್ರೇಕರ್: ಸಂಗೀತ, ಹೆಸರಿನ ಕಾರ್ಡ್ ತಯಾರಿಕೆ: (10 ನಿಮಿಷಗಳು)

ವೃತ್ತದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ (5 ನಿಮಿಷಗಳು):
ವೃತ್ತದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್ (15 ನಿಮಿಷಗಳು):
ಇಂದು ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು 1 ರಿಂದ 10 ರವರೆಗೆ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರತಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ 1 ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು 10 ಎಂದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಶ್ನೆ (15 ನಿಮಿಷಗಳು):
ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೂಪರ್‌ಪವರ್ (ಮಹತ್ತರ ಶಕ್ತಿ) ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಏನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:
ವೃತ್ತದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ - ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು (15 ನಿಮಿಷಗಳು):
ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳು, ಕನಸುಗಳು, ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ದುಃಖದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ನಂಬುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಆರಾಮದಾಯಕ ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಸುಗಮಗಾರರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮತವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಲು ಅಥವಾ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಸ್ಥಳದ ಸಹ-ಮಾಲೀಕರಾಗಿರಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಳ ಅನಾನುಕೂಲ/ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ1: ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ 3 ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು). ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ 2: ನನ್ನ ಭಾವಚಿತ್ರ
ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ, ಕೆಲವು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಾವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ:

1. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ/ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ನಾನು ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ..... ಆಗಿದ್ದೇನೆ.
2. ನಾನು ..... ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿತು.
3. ನಾನು ..... ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.
4. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ನನಗೆ ..... ಗಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದರು.
5. ನಾನು ..... ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
6. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಹೊಸದೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ, ಅದು ..... ಆಗಿದೆ.
7. ನಾನು ..... ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಮೊದಲ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಸುತ್ತು ಮೊದಲ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸುಗಮಗಾರರು ಗುಂಪಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಂಚಿಕೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಅಥವಾ ಸುತ್ತುಗಳಂತೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ಗುಂಪಲ್ಲಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಇದುವರೆಗಿನ ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸುಗಮಗಾರರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂಬತ್ತು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ (ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ವಿಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ). ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ 3: ನಾವು ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ?

ಸುಗಮಗಾರರು ಗುಂಪು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು: ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುವುದು, ಹಾಡುಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಹೊಸ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು, ತೋಟಗಾರಿಕೆ - ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.

ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ತ್ವರಿತ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು:

1. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇದೆಯೇ?
2. ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆಯೇ ಅಥವಾ ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದೇ?
3. ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದರೂ, ಅದ್ಭುತ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರೇ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೇ?

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಜನರು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಮಾನದಂಡವಿಲ್ಲ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ವೇಗವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅರಿವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ-ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ದೃಢೀಕರಣಗಳು: ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.

“ನಾನು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ದಯಾಪರನಾಗಿದ್ದೇನೆ/ಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅನನ್ಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ/ಅನನ್ಯಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.”

ಚಿಂತನೆ ಪ್ರಶ್ನೆ: “ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಕಲಿಯಲು ಅಥವಾ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವ ಎರಡು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು

ಸೆಷನ್ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಹೀಗೆ ಕೇಳಿ:

- ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಏನು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಾಯ: ಶಕ್ತಿಗಳ ಬೀಜ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ, ಆ ಕಾಗದವನ್ನು ಬೀಜದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ನಂತರ, ಅವರನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಮಡಚಿದ ಕಾಗದವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಹೇಳಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಕೇಳಿ:

"ಒಂದು ಬೀಜವು ಬೆಳೆಯಲು ಹೇಗೆ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನೊಳಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ ಬೇಕು. ನಾನು ಈ ಬೀಜವನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗ ವಿರೋಧ ಅಥವಾ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೂ, ನನ್ನೊಳಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬೀಜದಂತೆ, ನಾನು ಮತ್ತೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ."

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಈ ಮೊದಲ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಕೆಲವು ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ (energisers) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ.
- ಕಥೆ ಹೇಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಿ, ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ನೋಡಲು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು, ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಒಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ (Talking Piece) ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ, ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ರೀತಿ ಏಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
- ಓದಲು ಅಥವಾ ಬರೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ.
- ತಮ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ *ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ*ವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಧೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಸೂಕ್ತವಾದಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ.

ಸೆಷನ್ 2:

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ



ಸೆಷನ್ 2: ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಂದ ನಾನು ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದರೂ, ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.
2. ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಯಾವುದೇ ಗುಣವು ಸ್ವತಃ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಪಾತ್ರವಿದೆ.
4. ಜನರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ನೋಟಕ್ಕಾಗಿಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗಾಗಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಎಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಬಲವಾದ ಸ್ವಮೌಲ್ಯವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಜನರ ಜನ್ಮಜಾತ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಗೌರವವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದು, ತನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರಿಗಿಂತ ತಾನು ಕೀಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮೂರ್ಖ, ದಪ್ಪ, ಕೊಳಕು ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅನರ್ಹ ಎಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ:

ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಇರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಇದರರ್ಥ, ನೀವು ಯಾರೆಂದು, ನಿಮಗೆ ಏನಾಗಬೇಕು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ನೀವು ಏಕೆ ಆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುವು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಪ್ರಗತಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೋರುವುದು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ದೇಹ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವರ ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ. ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೇಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು, ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾನದಂಡಗಳು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಿಳಿ ಚರ್ಮ, ಎತ್ತರದ ನಿಲುವು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೇಹ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅತೃಪ್ತಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ, ಇತರರ ತೀರ್ಪುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದವರು. ರೂಪದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವ ಜನರು ನಿಜವಾದ ಗುಣಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಹ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೌಖ್ಯವು ಆಳವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ತಿಳಿದಿರುವ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ, ಹಚ್ಚೆಗಳು, ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು - ಸ್ವಯಂ ಗೌರವದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಲ್ಲ; ನಗು, ದಯೆ ಮತ್ತು ಭಾವಭಂಗಿಗಳಂತಹ ಗುಣಗಳು ಸಹ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯದ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಮರೂಪತೆ ಮತ್ತು ಅನುಪಾತದ ಸಹಜ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಆನುವಂಶಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಗುರುತು, ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಆನುವಂಶಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗಮನಾರ್ಹ ಅಸಮರೂಪತೆ ಇರುತ್ತದೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣು (ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಸೆದಿರುತ್ತವೆ). ಕೆಲವು ಜನರು ಬಹಳ ಸಮರೂಪ ಮತ್ತು ಅನುಪಾತದ ಮುಖಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ - ಇದು ಅವರನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರೂಪದ ಮುಖಗಳಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು.

ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಭಾವ

ಮಾಧ್ಯಮದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು (ಟಿವಿ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ, ಪ್ರಭಾವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (influencers), ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಆಕಾರ, ನಡಿಗೆ, ಕೂದಲಿನ ಇರುವಿಕೆ/ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಸುಳ್ಳು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.
ಫಿಲ್ಟ
ರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ಎಡಿಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ರಚಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕವಲ್ಲದ ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರ

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:

ದೇಹ ಚಿತ್ರಣವು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ನೀವು ಈ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ದೇಹ ಚಿತ್ರಣದ ಕುರಿತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಉಲ್ಲೇಖಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಮೀಕ್ಷಾ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶ ಕೋಷ್ಟಕ: ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು (ಭಾರತ)			
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶ	**ಪ್ರಮುಖ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು**	**ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾದರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ**	**ಒಳನೋಟ**
ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ	ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ, 77.6% ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 34% ಯುವಕರು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅತೃಪ್ತಿಯು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.	ಕೋಯಂಬತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ 18-19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗಿಯರ ಮತ್ತು ಯುವಕರ ತಂಡದ ಅಧ್ಯಯನ.	ದೇಹದ ಅತೃಪ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವತಿಯರು ಮತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕಳಪೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.
ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಸಂಬಂಧಗಳು	ಮೇಘಾಲಯದ ಪದವಿಪೂರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ (18–24 ವರ್ಷ) ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿನ 15.1% ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದವು (p = .001).	ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್, ಮೇಘಾಲಯದ 358 ಪದವಿಪೂರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ	ಆತಂಕವು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಕಳಪೆ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ನಡುವಿನ ನೇರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೀತಿ + ಖಿನ್ನತೆ	ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಾಂಗ್ಲಿಯ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ, 23.3% ರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಆತಂಕ, 19.4% ರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೀತಿ, ಮತ್ತು 32.7% ರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ತು. ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೀತಿ ಎರಡೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಊಹಿಸಿದವು (OR ಕ್ರಮವಾಗಿ 1.85 ಮತ್ತು 4.58).	ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಗ್ರಾಮ ಸಾಂಗ್ಲಿಯ ಹದಿಹರೆಯದವರು	ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೀತಿಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರಿ.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ : ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1ನೋಡಿ

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದೆ ಕೂಡ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ, ನೀವು ಯಾರು ಆಗಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು (15 ನಿಮಿಷಗಳು): ಸೆಷನ್ 1 ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹ-ನಿರ್ಮಿತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ದೃಶ್ಯ ಅಥವಾ ಮೌಖಿಕ ಒಮ್ಮತವನ್ನು ಕೇಳಿ. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಜಾಗದ ಸಹ-ಮಾಲೀಕತ್ವ ಇದೆ ಎಂದು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈ ಜಾಗವು ಅಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾದರೆ, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಸಹ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಸೆಷನ್ 1 ರ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.*

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಪ್ರತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಮಾನದಂಡವಿಲ್ಲ - ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುವುದು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಅರಿವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವ-ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ 1. ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ಸೂಚನೆ: ಸುಗಮಗಾರರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದರೂ, ಅದು ಸೆಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸೂಚನೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿದ್ದರೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ 2: ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ? ಅದು ಅವರ ರೂಪಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ? ಅವರ ರೂಪ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:

1. ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು?
2. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಹೂವುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಏಕೆ ಬೇಕು?
3. ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತು?
4. ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತು?
5. ದ್ರೌಪದಿ ಮುರ್ಮು ಯಾರು? ಅವರು ಏಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು?
6. ವಿರಾಟ್ ಕೊಹ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಿ.ವಿ. ಸಿಂಧು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು?
7. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ರಜನಿಕಾಂತ್, ಸಾಧು ಕೋಕಿಲ, ಜಗ್ಗೇಶ್ ಗೊತ್ತಿದೆ?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು : *ಸುಗಮಕಾರರು ಅವರ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಇತರ ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪ, ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಗುಣಗಳ ಕುರಿತು ನೀಡಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಸುಗಮಕಾರರು ದೇಹ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.*

ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ : *ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು 'ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೃಪ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನಾವು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.*

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.. ನಮ್ಮ ರೂಪದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳಿಗೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೌರವವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು, ಇದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ 3: ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏಕೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು?

ಸುಗಮಕಾರರು, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಗು, ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಆಟವಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ದೇಹವು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಹಿಂದಿನ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಯಂ-ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮೇಲೂ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ 4: ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದು?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು : *ಸುಗಮಕಾರರು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಗು, ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಆಟವಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ದೇಹವು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಹಿಂದಿನ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಯಂ-ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮೇಲೂ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಶ್ನೆ 5: ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ, ನೀವು ಏನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು : *ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸೇರಿವೆ. ನಂತರ ಸುಗಮಕಾರರು ಆ ಭಾವನೆ ಏಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಾವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಏಕೆ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ನಮ್ಮ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರೂಪಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಇದು ಜೀವಿಗಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸುಗಮಕಾರರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.. ವಿವಿಧ ಹೂವುಗಳು, ಮರಗಳು, ಎಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಉದ್ಯಾನವನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.*

ಪ್ರಶ್ನೆ 6: ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್

ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೈ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಲು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ? ತಮ್ಮ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು : *ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲರನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಸುಗಮಕಾರರು ಅಂಗವಿಕಲರು ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆನಪಿಸಬಹುದು. ನಿಕ್ ವುಜಿಕ್ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ ಇತರ ಭಾರತೀಯ ಅಂಗವಿಕಲರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬರ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ನೋವು ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅವರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸುಗಮಕಾರರು ಹೇಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.*

“ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾದ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಇತರರಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಶಿಷ್ಟರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನುಭವಗಳು, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ರೂಪ, ಮತ್ತು ನಾವು ಬಂದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಯಾರು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರರಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಮರ್ಶೆ ಅಥವಾ ಅಸಮ್ಮತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ಹೌದು, ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆ.
ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಹಂತಗಳಾಗಿವೆ

ದೃಢೀಕರಣಗಳು: ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.

“ನಾನು ಇರುವಂತೆಯೇ ನನ್ನ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಈ ತೃಪ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ/ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.”

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಮುಂದಿನ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ಗುರಿಗಳು' ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿರಂತರತೆ ತರಲು, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಮನೆಕೆಲಸವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ.*

ಚಿಂತನೆ ಪ್ರಶ್ನೆ: "ಇವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ನೀವು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುವ ಎರಡು ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಕೆಲಸವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಯಾಗಿರಬಹುದು."

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು

ಸೆಷನ್‌ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿ:

ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸೆಷನ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಏನು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಾಯ: ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ - ‘ನಿಮ್ಮ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ನೀವು ಮೆಚ್ಚುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಹೀಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ’.

ಸೆಷನ್ 3

ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು



ಸೆಷನ್ 3: ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
2. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಅಭಿರುಚಿಗಳು, ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
3. ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
2. ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
4. ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಪ್ರಯಾಣದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
5. ಸಣ್ಣ ಯಶಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಬಹುದು.
6. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು?

ಗುರಿ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯ. ಗುರಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು, ಕೆಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಒಂದು ನಿರ್ದೇಶನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪಯಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಂತದ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳು ಯಾವುವು?

1. **ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:** ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಗುರಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಸಮಯದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಇದೇ ರೀತಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದವರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಯಾರಿ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದು.
2. **ಗುರಿಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ:** ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ, ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವುದು ಗಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹಂತವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
3. **ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ:** ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸುಸಂಘಟಿತ ಯೋಜನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯೋಜನೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬೇಕು, ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಂತಗಳು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. **ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಿ:** ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಗುರಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು ಅನುಭವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು, ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.
5. **ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ (ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ):** ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದೊಳಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಆವೇಗವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಪ್ರಗತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
6. **ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರಿ:** ಮೂಲ ಯೋಜನೆಯು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಪರ್ಯಾಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದು ಪ್ರಗತಿಯು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರಿ ಚಕ್ರ (ಗೋಲ್ ವೀಲ್)

ಗುರಿ-ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುವ ಈ ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಹರಿಸಲು, ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ:

ಗುರಿ-ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ

https://youtu.be/XrsERz952qM?si=rCMEzwPF5eJTbMlN

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್: ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: 1 ರಿಂದ 10 ರವರೆಗಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ (1 ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು 10 ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ)?

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಚಲನಚಿತ್ರ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏನು ಇಷ್ಟವಾಯಿತು?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಸೆಷನ್ ಒಂದರಂತೆಯೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ-ರಚಿಸಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಗೋಚರ/ಮೌಖಿಕ ಒಮ್ಮತವನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಸೆಷನ್ನಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಗೌರವ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಬದ್ಧತೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಸಮಯದ ಲಭ್ಯತೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಸುಗಮಗಾರರು ಹಿಂದಿನ ಸೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬಹುದು*

ಪ್ರಶ್ನೆ 1: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಏನು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಗಳಿಗೆ ತೆರಳುವ ಮೊದಲು, ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಸುಗಮಕಾರರು PPT **ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.**

ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮತ್ತು ದೂರವಾಗಿ ಅನಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗುರಿಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಚಿಕ್ಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಸಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, "ಹೌದು, ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು" ಎಂದು ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

1. **ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು:** ಇವು ನಾವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು, ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸುವುದು, ಈ ತಿಂಗಳು ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಹೊಸ ಹಾಡನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹಂತಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ.
2. **ಮಧ್ಯಮಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು:** ಇವುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು. ಮಧ್ಯಮಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಶಾಲಾ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಈಜುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ತಂಡವನ್ನು ಸೇರಲು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು. ಈ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.
3. **ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು:** ಇವು ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವೈದ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಕ, ಎಂಜಿನಿಯರ್, ಕಲಾವಿದನಾಗುವುದು ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು (business) ಹೊಂದುವುದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕನಸು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಗುರಿಗಳು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ತಲುಪಲು ಹಲವು ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಾವು ಬಯಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗುವುದಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಧ್ಯಮಾವಧಿಯ ಗುರಿ ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಕನಸಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತದೆ.

ಸುಗಮಕಾರರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೆಷನ್ಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಸುಗಮಕಾರರು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗುರಿಗಳ ವಿಧಗಳು

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳು
ಇವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

2. ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳು
ಇವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಯಸುವ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತದ್ದಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಶಿಕ್ಷಕ, ವೈದ್ಯ, ಕಲಾವಿದನಾಗಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.

3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರಿಗಳು
ಇವು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ದಯೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿರುವುದು.

4. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳ
ಇವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

5. ಆರೋಗ್ಯ ಗುರಿಗಳು
ಇವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಕುರಿತು ಇರುವಂತದ್ದಾಗಿವೆ.
ಉದಾಹರಣೆ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

6. ಬೌದ್ಧಿಕ ಗುರಿಗಳು
ಇವು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.
ಉದಾಹರಣೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಗಣಿತವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರುವುದು.

7. ಕುಟುಂಬದ ಗುರಿಗಳು
ಇವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.

8. ಹಣಕಾಸಿನ ಗುರಿಗಳು
ಇವು ಹಣವನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕುರಿತಾಗಿರುತ್ತವೆ.
ಉದಾಹರಣೆ: ನೀವು ಬಯಸುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜಿಸುವುದು.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ (SMART) ಗುರಿಗಳು
ಸುಗಮಕಾರರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಗುರಿಗಳ ಸರಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ
https://youtu.be/yA53yhiOe04?si=1NotT3QL3Rn4wwe6

ಸಮಯದ ಲಭ್ಯತೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

ಆಟ: "ನಾನು ಯಾರು?" – ವೃತ್ತಿ ಊಹಿಸುವ ಆಟ

ಉದ್ದೇಶ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳು, ಅವರ ಪಾತ್ರಗಳು, ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ವೃತ್ತಿ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು (ಶಿಕ್ಷಕ, ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ, ರೈತ, ನರ್ಸ್, ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಎಂಜಿನಿಯರ್, ಟೈಲರ್, ಚಾಲಕ, ಕಲಾವಿದ, ಅಡುಗೆಯವರು, ನಿರ್ಮಾಣ ಕೆಲಸಗಾರ, ಗುಮಾಸ್ತ), ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್/ವೈಟ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕರ್ (ಐಚ್ಛಿಕ)

ಆಟವಾಡುವುದು ಹೇಗೆ: ಅದನ್ನು ನಟಿಸಿ

1. ಮಗುವೊಂದು ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮೌನವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಟನೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಗುಂಪು ಅದು ಯಾವ ವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಊಹಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಉತ್ತರವನ್ನು ಊಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಸುಗಮಗಾರರು ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಕ್ಷಪಾತಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಬಗೆಗಿನ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು (ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು) ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಒಬ್ಬರ ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಕನಸಿನ ಚಿತ್ರಣ
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕಾಗದ, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಅವರು ಬರೆದ ಚಿತ್ರದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ವಯಂ ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ:

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಒಂದು ಗುರಿ ಅಥವಾ ಕನಸು ಬೇಕೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಏಕೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥವೇನು ? ಅದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ಏನು?
- ಈ ಗುರಿಯತ್ತ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ?

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

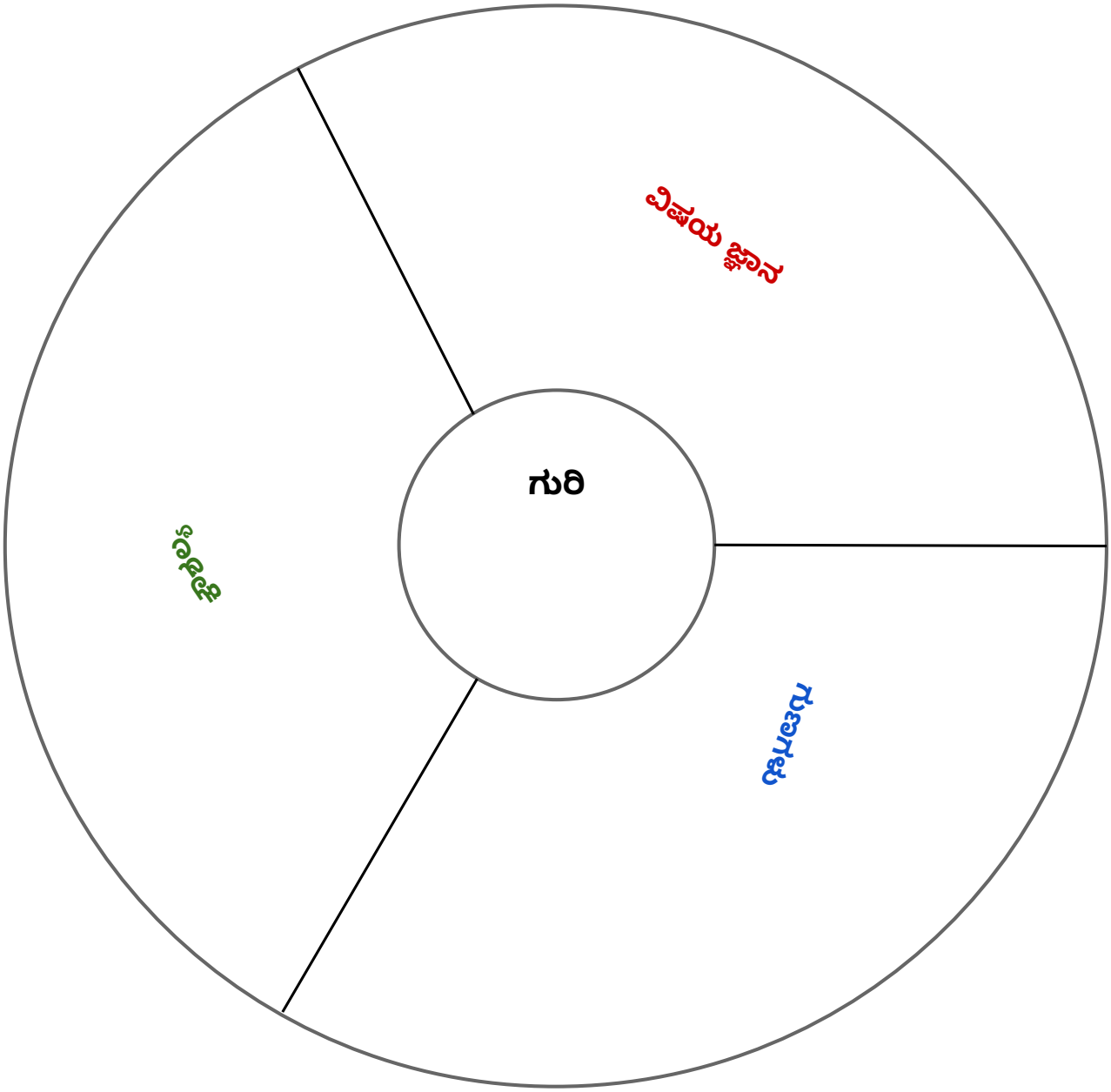
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು? CCI **ನಲ್ಲಿ ಜನರು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು?**
ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸುಗಮಗಾರರು ವಿವರಿಸಬಹುದು.

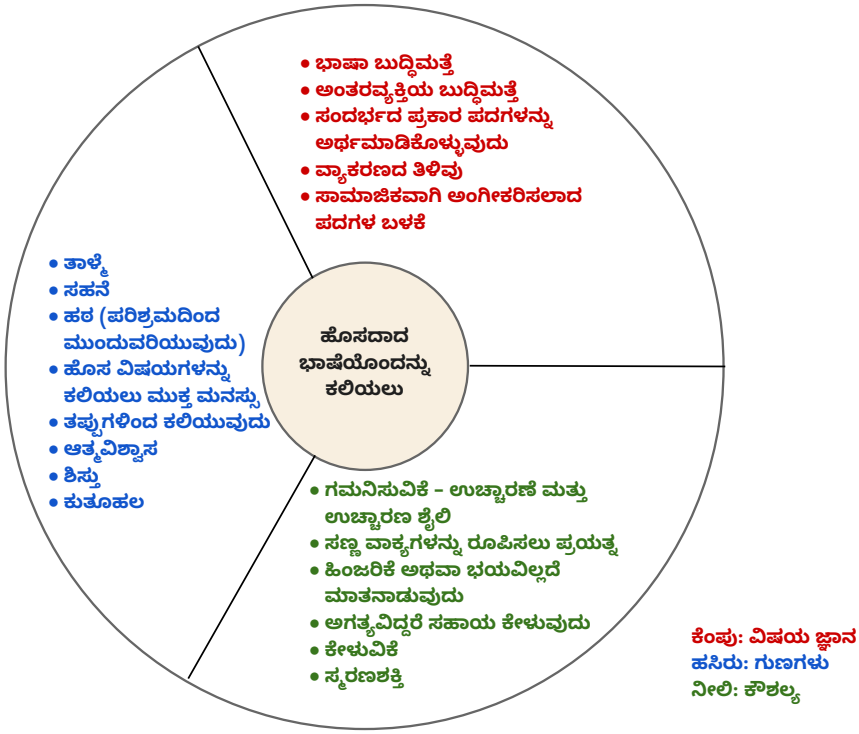
ಮೊದಲಿಗೆ, ಎರಡು ಗುರಿಗಳನ್ನು (ಭವಿಷ್ಯದ ವೃತ್ತಿ/ಉದ್ಯೋಗ) ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮತ್ತು ಯಾವ ಗುಣಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಕೆಳಗಿನ ಗೋಲ್ ವೀಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ, ಗೋಲ್ ವೀಲ್‌ನ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅವಶ್ಯಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ಗುರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಗುರಿ ಚಕ್ರವನ್ನು (Goal Wheel**) ಬಳಸುವುದು**

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಮಟ್ಟದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಗುರಿ ಚಕ್ರದ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ. ಸಮಯದ ಅಭಾವವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಲು ಗುರಿ ಚಕ್ರದ ಮೂಲ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಬಹುದು.*





ಹಂತ 1: ಗುರಿ ಚಕ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. **ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ:** ನೀವು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದು.
2. **ಗುರಿಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಗುರಿಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣ - ನೀವು ಬೆಳೆದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. **ಸಹಾಯಕ ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:** ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ವಿಷಯಗಳು ಕಠಿಣವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
4. **ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ:**
    - ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.
    - ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
    - **ಉದಾಹರಣೆಗಳು:**
        1. **ಪೈಲಟ್:** ತಾಳ್ಮೆ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವು, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಗಣಿತ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಕೆಲಸದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
        2. **ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್ (ಸೈಕಲ್ ಸವಾರ):** ಸಮತೋಲನ, ತಾಳ್ಮೆ, ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ, ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ತ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
        3. **ನರ್ಸ್:** ಮಾನವ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ, ದಯೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವಿವರಗಳಿಗೆ ಗಮನ, ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಹಂತ 2 : ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತಿಸಿ:
ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಚಕ್ರವನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಚಕ್ರದಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಗುರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ .
- ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.
- ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಸಮಯ ಅನುಮತಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ: ನೀವು ಗಾಯಕ, ನರ್ತಕಿ, ಶಿಕ್ಷಕ, ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ / ವೃತ್ತ ಮಾಡಿ.*

ಹಂತ 3: ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಇತರ ಜನರ ಪಾತ್ರ - ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ನಮಗೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವವರು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಾವು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ - ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ / ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು!*
ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೇಳಿ.
ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಗುರಿಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದೇ? ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನಿರಬಹುದು?
ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳ ವಾಸ್ತವತೆಗಳನ್ನು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. (ಅಡೆತಡೆಗಳು, ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಆಸಕ್ತಿ). ವಿಫಲವಾದ ಗುರಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪರ್ಯಾಯ ಗುರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಜನೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲು, ಗುರಿಗಳು ಬದಲಾದರೂ, ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಗುರಿಯತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೋಲ್ ವೀಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯವರೆಗೆ ಸೆಷನ್ ಯೋಜಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯದಿರಬಹುದು. ಗುರಿಗಳ ಕುರಿತು ಸೆಷನಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು CCI ಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಮೀರಿ ಏನನ್ನೂ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಅವರು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಆಗಲೂ ಅವರ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದಾಗಿ, ಅವರು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.*

CCI **ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು?**

ಗುರಿ ಅಥವಾ ಕನಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದಾಗ. (ಉದಾಹರಣೆ: CCI ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಕನಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ), ಸುಗಮಗಾರರು ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಕಥೆ ಹೇಳುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:
ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಂದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕನಸಿನತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ CCI ಯ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ಅನುಭವ/ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. **ಸುಗಮಗಾರರು** ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಇಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

1. CCI ಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಒಂದು ಮಗು ಈಗ ಪೇಪರ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಕಪ್ ತಯಾರಿಕಾ ಘಟಕವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.
2. CCI ಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಒಂದು ಮಗು ಗಾಯಕನಾಗುವ ಕನಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ರಿಯಾಲಿಟಿ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಟ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಶೋನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿತು.
3. CCI ಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಓದು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗುವ ಕನಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ.
4. CCI ಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಟೈಲರಿಂಗ್ ಕಲಿತು ನಂತರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಡಿಸೈನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿದ್ದು, ಈಗ ತನ್ನದೇ ಸಣ್ಣ ಟೈಲರಿಂಗ್ ಘಟಕವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ದೃಢೀಕರಣಗಳು:

1. ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ!
2. ನನ್ನ ಗುರಿಗಳತ್ತ ನಾನು ಇಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ.
3. ನಾನು ನನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳಾಗಿ, ಗುರಿಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.
4. ನಾನು ಸಮರ್ಥ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಂಬಿಕೆ ಇಡುತ್ತೇನೆ.
5. ನಾನು ಇಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ನನ್ನ ಗುರಿಯತ್ತ ನನ್ನ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ನಾನು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ನಾನು ಈ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇನೆ.
7. ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ನಾನು ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.
8. ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ!

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು
ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಕೇಳಿ:

1. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ?
2. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಖರವಾದ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹತ್ತಿರ ತಲುಪಲು ನೀವು ಇಂದಿನಿಂದ ಏನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?
3. ಇಂದಿನ ಸೆಷನ್ ಇಂದ ನಿಮಗಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕೆ ಏನು?

ಮುಕ್ತಾಯ: ಕೆಳಗಿನ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ:
https://www.youtube.com/watch?v=yWd4mzGqQYo

ಮುಕ್ತಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯ್ಕೆ:
https://youtu.be/Bi-7pho5XB8?si=bQG8JPDjlmru80v3

ಸೂಪರ್-ವುಮನ್/ಮ್ಯಾನ್ ಭಂಗಿ: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ. ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ದೂರ ದೂರವಿಟ್ಟು, ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ - ಸೂಪರ್- ವುಮನ್/ಮ್ಯಾನ್ ನಿಂತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ, ಚಿತ್ರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೆ ನಿಂತು, ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಬಹುದು.

ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

- ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.
- ಗುರಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಸುಗಮಗಾರರು ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಮಾನ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- CCI ಯಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ/ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಭಾವಬೀರುವ ಕಥೆಗಳು

- ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಕನಸು ಕಂಡನು. ಅವನಿಗೆ ಓದುವ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನು CCI ಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತನ್ನ ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದನು.

- ಒಂದು ಮಗು ಆಟೋಮೊಬೈಲ್ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿತ್ತು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಅವನ ತಾಯಿ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಧನರಾದರು. ಅವನ ಗುರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಈಗ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

- ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆಯಂತೆಯೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಚಾಲಕನಾಗಲು ಬಯಸಿತು. ಅವನಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು, ಅವನು KSRTC (ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ರಸ್ತೆ ಸಾರಿಗೆ ಸಹಕಾರ) ದ ಹಚ್ಚೆ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಗೇರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನು. KSRTC ಬಸ್ ಚಾಲಕನಾಗುವ ತನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವನು ಗೋಲ್ ವೀಲ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದನು.

ಸೆಷನ್ 4:

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು



ಸೆಷನ್ 4: ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು/ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
2. ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
3. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ಅದರ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಆತಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು

1. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಹುದು, ತೆಳ್ಳಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ದೃಢವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.
2. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೇಹ ರಚನೆ ಅಥವಾ ರೂಪವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ತಮ್ಮ ಅನನ್ಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ಪರಿಸರ, ಪೋಷಣೆ, ಮತ್ತು ಇತರ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮಹಿಳಾ ಸುಗಮಕಾರರಿಗಿಂತ ಪುರುಷ ಸುಗಮಕಾರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರೂ ಇದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮುಜುಗರ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸುಗಮಕಾರರು ಇದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.*

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರತಿ ಹಂತವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಿಗೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅವು ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್ಗಳು, ಇತರ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು - ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತಗಳು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು, ಗೆಳೆಯರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸೆಳೆತ, ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ, ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವರು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರು ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ.

ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:
ಈಗ ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಥವಾ, "ಅಯ್ಯೋ, ನನ್ನ ದೇಹ ಇತರರಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದಿವೆಯೇ?

ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆನುವಂಶಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಒಂದೇ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅನನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸುಗಮಕಾರರು ಫ್ಲಿಪ್‌ಚಾರ್ಟ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ (ಇಂಟರ್ಸೆಕ್ಸ್) ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಅನೇಕ ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ). ಇಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅಂಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದರೂ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಕೆಲವು ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಹುದು. ಮಂಗಳಮುಖಿ/ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಜೆಂಡರ್ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಅವರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವುಗಳ ಆರಂಭ, ಬದಲಾವಣೆಯ ದರ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಲಿಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ: ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುವುದು (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಶ್ರೋಣಿ ಅಗಲವಾಗುವುದು (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ), ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆಪಲ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ದೇಹದ ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೊಡವೆ (ಇದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು), ದೇಹ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಕೂದಲು (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು

ಜನನಾಂಗಗಳು - ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜನನಾಂಗಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:

- **ವೃಷಣಕೋಶ:** ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಚೀಲದಂತಹ ರಚನೆ. ವೃಷಣಕೋಶವು ವೃಷಣಗಳ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಕೋಶದ ತಾಪಮಾನವು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು 1 ರಿಂದ 2 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲವಾಗಿ, ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಮದ ಪ್ರದೇಶವು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಕೋಶವು ಶಾಖವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಕೋಶದ ಒಂದು ಸ್ನಾಯು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ವೃಷಣಗಳು:** ವೃಷಣಗಳು ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಶಿಶ್ನದ ಹಿಂದೆ ನೇತಾಡುವ ವೃಷಣಕೋಶ ಎಂಬ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚೀಲದಂತಹ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವೃಷಣಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕೋಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಶಿಶ್ನ:** ಶಿಶ್ನವು ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಶಿಶ್ನೋತ್ಥಾನ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರನಾಳ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ: ಒಂದು, ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ, ಅಂದರೆ ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ, ತಲುಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇದರ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಗಾತ್ರ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನವು ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿ 5-7 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಒಂದೂವರೆ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

- **ವಾಸ್ ಡಿಫರೆನ್ಸ್ /ವೀರ್ಯನಾಳ:** ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಂತರ, ಅವು 'ವಾಸ್ ಡಿಫರೆನ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಎರಡು ತೆಳುವಾದ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಳಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.
- **ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್ಸ್:** ಇವು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶುಕ್ರ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ನಾಳಗಳು ವಾಸ್
ಡಿಫರೆನ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಶುಕ್ರ ಸ್ಖಲನಾ ನಾಳವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.
- **ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ :** ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರ ಸ್ಖಲನಾ ನಾಳಗಳು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ನಾಳಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- **ಕೌಪರ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿ:** ಬಲ್ಬೊಯುರೆಥ್ರಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇವು, ಶಿಶ್ನದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಎರಡು ಬಟಾಣಿ ಆಕಾರದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಸ್ಖಲನದ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಿಳಿ, ಲೋಳೆಯಂತಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷಾರೀಯ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯು ಸ್ಖಲನವಾದ ವೀರ್ಯದ 5% ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು 'ಪ್ರೀ-ಇಜಾಕ್ಯುಲೇಟ್' ಅಥವಾ 'ಪ್ರೀ-ಕಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಈ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಸೋರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು.
- **ಮೂತ್ರನಾಳ:** ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಹಾದುಹೋಗಲು ಇದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಹ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ವೀರ್ಯಾಣು:** ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕೀಯ ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೋಶಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಖಲನವಾದ ಒಟ್ಟು ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವು ಕೇವಲ ಎರಡು ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಂಡಾಣುಗಿಂತ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವೀರ್ಯಾಣುವೂ ಒಂದು ತಲೆ, ಒಂದು ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಬಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 22 ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು X ಅಥವಾ Y ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. X ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣು(ಯಾವಾಗಲೂ X ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ) ವನ್ನು ಫಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ Y ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು

- **ಅಂಡಾಶಯಗಳು:** ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಾದಾಮಿ ಆಕಾರದ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇವುಗಳ ಅಳತೆ ಸುಮಾರು 1cm x 2cm x 3cm ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಪಕ್ವ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು
ಹೈಪೋಥಲಮಸ್‌ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈ ಅಪಕ್ವ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು **ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್** ಹಾಗೂ **ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್** ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.
- **ಅಂಡನಾಳಗಳು:** ಇವು ಸುಮಾರು 10cm ಉದ್ದದ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ನಾಳಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬದಿಗಳಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ, ಈ ನಾಳಗಳು ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯಿಂದ ಗರ್ಭಕಂಠ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೂಲಕ ಈ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ **ಫಲೀಕರಣ** ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
- **ಗರ್ಭಾಶಯ :** ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು 'ಗರ್ಭಕೋಶ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದರೊಳಗೆ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವು ಬೆಳೆದು ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಎರಡು ಇಂಚು ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ.
- **ಗರ್ಭಕಂಠ :** ಗರ್ಭಾಶಯವು ಕೆಳಗೆ ಕಿರಿದಾಗಿ **ಗರ್ಭಕಂಠ**ವನ್ನು (ಕತ್ತಿನ ಭಾಗ) ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಂಠವು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವಾಗಿದೆ.
- **ಯೋನಿ:** ಯೋನಿಯು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಟೊಳ್ಳಾದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗೋಡೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಟ್ಯಾಂಪೂನ್, ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲವು.

- **ಚಂದ್ರನಾಡಿ :** ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗದ ಒಂದು ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ (ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳಿಂದ ಇದು ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- **ಗರ್ಭಾಶಯ :** ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು 'ಗರ್ಭಕೋಶ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದರೊಳಗೆ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವು ಬೆಳೆದು ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಎರಡು ಇಂಚು ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ.
- **ಗರ್ಭಕಂಠ :** ಗರ್ಭಾಶಯವು ಕೆಳಗೆ ಕಿರಿದಾಗಿ **ಗರ್ಭಕಂಠ**ವನ್ನು (ಕತ್ತಿನ ಭಾಗ) ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಂಠವು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವಾಗಿದೆ.
- **ಯೋನಿಪಟಲ (ಕನ್ಯಾಪೊರೆ):** ಇದು ಯೋನಿಯ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತ ಹೊರಹೋಗಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಪಟಲದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೊರೆಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರದ ಗಾತ್ರವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯೋನಿಪಟಲವು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- **ಲೆಬಿಯಾ :** ಚಂದ್ರನಾಡಿ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯು ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿವೆ - ಅವು **ಲೆಬಿಯಾ ಮಿನೋರಾ** (ಒಳ ತುಟಿಗಳು) ಮತ್ತು **ಲೆಬಿಯಾ ಮೇಜೋರಾ** (ಹೊರ ತುಟಿಗಳು). ಲೆಬಿಯಾ ಮಿನೋರಾ ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಲೆಬಿಯಾ ಮೇಜೋರಾ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಫೆರೋಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- **ಬಾರ್ತೋಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು :** ಇವು ಯೋನಿಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಇವುಗಳ ನಾಳಗಳು ಲೆಬಿಯಾ ಮಿನೋರಾ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ನಡುವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಲೋಳೆಯು ಈ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯನ್ನು **ನಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆ**ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ: ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನಗಳು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ಸ್ಖಲನಗಳು (nocturnal emissions), ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗಳು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ನಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀರ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ನಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕನಸುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹ ಆಗಬಹುದು.

ನಿಮಿರುವಿಕೆ:ನಿಮಿರುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ತುದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ, ಚಂದ್ರನಾಡಿ, ಅಥವಾ ಇತರ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿತನವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಒಳಹೊಗುವಿಕೆ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ಉದ್ರೇಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಸಹ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಪುರುಷರ ಉದ್ರೇಕದಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ: ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಂತ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಉಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ನೇವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಋತುಸ್ರಾವ: ಮುಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ, ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗಿನ ಪದರದಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹೊರಬರುವ ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಮೂಲಕ ಹಾದು, ಯೋನಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಮುಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಆವೃತ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಋತುಬಂಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.[5]

ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯಗಳು:

1. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವು ಅಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ.
2. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.
3. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
4. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಅಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
5. ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.
6. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.
7. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
8. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡಬಾರದು.
9. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯಗಳು:

1. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಾರದ ಒಂದು ವಿಷಯ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ.
2. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೂ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಲ್ಲರಂತೆ ತದನಂತರ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ
3. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ.
4. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ.
5. ಮೊಡವೆಗಳು ಕೇವಲ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ.
6. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು:

(ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸುವಾಗ ಬಳಸಲು)

1. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಾರದು.
2. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ (ಮಾಸ್ಟರ್ಬೇಷನ್) ಪಾಪ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.
4. ಲಿಂಗದ ಉದ್ದವು ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಉದ್ದದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.
6. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡದ ಪುರುಷನು ನಿಜವಾದ ಪುರುಷನಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.
8. ಒಂದು ಹನಿ ವೀರ್ಯವು 40 ಹನಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ; ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.

[5] ENFOLD PROACTIVE HEALTH TRUST. Demystifying Sexuality Reference Book, 2021 <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2021/07/Demystifying-Sexuality-Reference-Book-by-Enfold-2021.pdf>

ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಂಕಲನ:

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ/ ಋತುಸ್ರಾವ

1. ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಸುಗಮಗಾರರು “ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು (ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು) ಬಳಸಬಹುದು.

2. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

3. ವೀರ್ಯವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲು, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣು (ಮೊಟ್ಟೆ) ಸಂಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾದ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ (ಇದನ್ನು ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ನೆಲೆಸಬೇಕು. ವೀರ್ಯವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೂಲಕ ಅಂಡನಾಳಗಳ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಇದ್ದರೆ, ವೀರ್ಯಗಳು ಅದನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ವೀರ್ಯವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು (ಝೈಗೋಟ್) ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಡಾಣು ಫಲವತ್ತಾದರೆ, ಅದು ಸುಮಾರು 4-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡನಾಳದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಮ್ ಒಳಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮಗು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಜರಾಯು / ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿ (ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ 9 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಡಾಣು ಫಲವತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಅದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಸುಮಾರು 14 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವೂ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಅಥವಾ 'ಋತುಸ್ರಾವ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಯಾವಾಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗ ಬೇಕು ಎಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?

ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಬರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೈಪೋಥಲಮಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿನ
ಫಾಲಿಕ
ಲ್‌ಗಳ (ಅಂಡಾಣುಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಚೀಲಗಳು) ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ವತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾದಾಗ,

ಸೂಚನೆ: *ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಗಮಗಾರರು ಉತ್ತರವನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು.*

5. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ ಏಕೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ?

6. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ ಏಕೆ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ? ಋತುಸ್ರಾವ ಅವಧಿ ತಡವಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಇನ್ನೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮೆದುಳು ಈ
ಹಾರ್ಮೋ
ನ್‌ಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪ

ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು **ಋತುಸ್ರಾವ ತಡವಾಗುವುದು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ
ಹಾರ್ಮೋ
ನ್‌ಗಳು, ಒತ್ತಡ, ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ

7. PCOD **ಎಂದರೇನು?**

PCOD (Polycystic Ovarian Disease) ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಅವು ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಣ್ಣ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ (cysts) ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು, ಮೊಡವೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. PCOD ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಅನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದಾದರೂ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ PCOD ಇರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಸಂತೋಷಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ!

8. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ?

9. ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮುಟ್ಟು ಏಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ? ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆಯೇ?

10. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು #8, #9, ಮತ್ತು #10 ಕ್ಕೆ ಸುಗಮಕಾರರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು:
ಋತುಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 9 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು ಸುಮಾರು 12 ಅಥವಾ 13. ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ **ಮೆನಾರ್ಕ್** (menarche) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಋತುಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವಳು **ಋತುಬಂಧ** (menopause) ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಾಸರಿ ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಇದು ಮೊದಲೇ ಅಥವಾ ನಂತರವೂ ಆಗಬಹುದು. ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇರುವ ಸಮಯವನ್ನು **ಪೆರಿಮೆನೋಪಾಸ್** (perimenopause) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲು, ಸುಮಾರು 45 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಬಿಸಿ ಸೆಕೆಗಳು (hot flashes) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

11. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಮೈಕೈ ನೋವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ (ಒತ್ತುತ್ತವೆ). ಇದು ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

12. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ?

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಅನಾನುಕೂಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು - ಅದು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವರು ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ (tampon) ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

13. ಋತುಸ್ರಾವದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವೇ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧವೇ?

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ (ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಮ್) ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ರಕ್ತವು, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ರಕ್ತದಷ್ಟೇ **'ಶುದ್ಧ'** ವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ

14. ಮುಟ್ಟಿನ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

15. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯಗಳು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು #14 ಮತ್ತು #15 ಕ್ಕೆ ಸುಗಮಕಾರರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು: ಗುಂಪಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಮಿಥ್ಯದ ಹಿಂದಿನ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ತರ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದರ ಮೂಲಕ, ಆ ಮಿಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪು ಮರುಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಈ ಚರ್ಚೆಗೆ ಸುಗಮಕಾರರು "ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯಗಳು" ಎಂಬ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು.

16. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಏನು?

ಸುಗಮಕಾರರು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು , ನಂತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ **6-8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ** ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಇದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು. ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ **6-8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ** ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು **8-10 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ** ಬಳಸಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕಠಿಣ ಸೋಪುಗಳು ಅಥವಾ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕದಡಬಹುದು. ಹತ್ತಿಯ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು (cotton underwear) ಆರಿಸಿ. ಇದು ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಆಕೆಯ ದೇಹವು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪದರವು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ ಪೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮುಟ್ಟು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಮುಟ್ಟು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಮುಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ (ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ). ಆದರೆ ಇದರ ಸಮಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯಾದ 6-8 ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ ಮುಟ್ಟು ಪುನರಾರಂಭಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. ಮಗುವಿನ ಜೀವಕೋಶವು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ?

ಮಗುವಿನ ಜೀವಕೋಶವು (ಜೈಗೋಟ್) ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ **ಜರಾಯು** (placenta) ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ರಚನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ ನಂತರ, ಮಗು ಜರಾಯುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜರಾಯು ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು **ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯ** ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯು ಜರಾಯುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜರಾಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಏಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು, ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ, ಫಲವಂತಿಕೆ, ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ
ಹಾರ್ಮೋ
ನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು PCOD ಯಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟದಂತಹ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವ

5. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು? ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಎಂದರೇನು? ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಸುಗಮಕಾರರು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳ ನಡುವೆ ಗೊಂದಲವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗೊಂದಲವಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಪುರುಷರ ಕಾಂಡೋಮ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

ಸುಗಮಕಾರರು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು: *ಕಾಂಡೋಮ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ? ಅವುಗಳ ವಿಫಲತೆಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯದ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು? ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸುಗಮಕಾರರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ (STI) ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು.*

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ:

1. ವೃಷಣಗಳು ಏಕೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತವೆ?

2. ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

3. ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಬಿಳಿ ದ್ರವ ಯಾವುದು?

4. ವೀರ್ಯಾಣು ಎಂದರೇನು?

ಸೂಚನೆ: *ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 1 ರಿಂದ 4 ಕ್ಕೆ, ಸುಗಮಕಾರರು* ***"ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು: ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು"*** *ವಿಭಾಗವನ್ನು, ಮತ್ತು ವೃಷಣಕೋಶ, ನಿಮಿರುವಿಕೆ, ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್ಸ್, ವೀರ್ಯಾಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು.*

5. ನಾವು ಹುಡುಗರ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು?

ವೃಷಣಗಳು ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ಅವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು **ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್** ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ **ವೃಷಣಕೋಶ** ಎಂಬ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇತರ ಅಂಗಗಳಂತೆ ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ಯಾವುದೇ ಮೂಳೆ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಘಾತವಾದರೆ ಆ ಆಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

6. ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ನೀರು ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಫೋರ್ಸ್ಕಿನ್ (foreskin) ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸಡಿಲವಾದ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ಖಲನವಾದ ದ್ರವ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೆ **ಸ್ಮೆಗ್ಮಾ** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಬಲವಾದ ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಟ್ಟೆ, ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ
ಪೇಪ
ರ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಬಹುದು. ವೀರ್ಯವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಡದಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಕಲೆಗಳನ್ನು

7. ಎಲ್ಲರ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಜನರ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಗಾತ್ರದಂತಹ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕೂದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಶಿಶ್ನ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

8.ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು?

ಯಾವುದೇ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. **ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ** ಎನ್ನುವವರು ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು.

9. ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆಯೇ? ಏಕೆ?

ಇಲ್ಲ, ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು (sphincter) ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

10. ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳದ ವೃಷಣಗಳು (undescended testes**) ಎಂದರೇನು?**

ಇದು ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ವೃಷಣಗಳು ವೃಷಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ (premature babies) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ವೃಷಣಗಳು ವೃಷಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ 6 ತಿಂಗಳಾದರೂ ವೃಷಣಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು hCG ಯೊಂದಿಗಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ವೃಷಣಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ, **ವೃಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್** ಬರುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ವೃಷಣಗಳು ವೃಷಣಕೋಶದಲ್ಲಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ನೃತ್ಯ ಚಲನೆ
ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿ. ನೀವು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಹೊಸ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಆ ಹಕ್ಕಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದೆ? ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುತ್ತಾ, ಬಾತುಕೋಳಿಯಂತೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಕುಕ್ಕುವಂತೆ ಚಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಎತ್ತರ ನಿಂತು, ಇನ್ನೂ ನಡೆಯುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ಕುಕ್ಕುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ನೀವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಹಕ್ಕಿ. ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿ ಬಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ದಣಿಯುವವರೆಗೆ ಬಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಹಕ್ಕಿ ಈಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಇಳಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ (TP**):** ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಸೆಷನ್ 1 ರಲ್ಲಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟ/ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.

ವೃತ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಶೈಲಿ)

ಸುಗಮಗಾರರ ಗಮನಕ್ಕೆ: ಸಮಯ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು ಹಿಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿನ್ನೆಲೆ ನೀಡಿ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ತಮಗೆ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸುಗಮಗಾರರು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಇದೊಂದು ಅವಕಾಶ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ)

1. ನಿಮ್ಮ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ.

ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ದೇಹದ ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು (outline) ಬಿಡಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ/ಚಿತ್ರಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಸುಗಮಗಾರರು ಮಾನವ ದೇಹದ ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ಮುದ್ರಿತ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕೇವಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಡುಗರು ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು

ಸುಗಮಗಾರರು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಯಾವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮುಜುಗರವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಮುಜುಗರ ಅಥವಾ ಅಸಹಜತೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸುಗಮಗಾರರು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಈ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೌಪ್ಯ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರಪಡುವ ವಿಷಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಮುಜುಗರದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಮಾನವ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಖರತೆಯಿಂದ ಹೆಸರಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹೆಜ್ಜೆ.

2. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿದ ಕೆಲವು ಮಿಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿದರೆ, ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಕೆಲವು ಮಿಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯಗಳು" ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

3. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ನೀವು ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಹುದು. ಗುಂಪಿನ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನವಾಗಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮಾನವ ದೇಹದ ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು (ಜನನಾಂಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ) ಹೆಸರಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವಾಗ ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳು, ಸಾದೃಶ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವದಿಂದ ಹೆಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಲಿಂಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ಸಹಜ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯ, ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದೇಹಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಅವಧಿ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು ಋತುಚಕ್ರ, ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಕಲಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಾಗಿ "ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ" ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

4. ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ - ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲ ಭಾಗಗಳು, ನಿಮಿರುವಿಕೆ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ದೃಢೀಕರಣಗಳು

1. ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಕು!
2. ನನ್ನ ದೇಹವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ.

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು

ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಕೇಳಿ:

ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಗಮನಹರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದು?

ಮುಕ್ತಾಯ: ಬಲೂನ್ ಚಟುವಟಿಕೆ:
ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಒಂದು ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಊದಿ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ. ಸುಗಮಗಾರರು ಪ್ರತಿ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಕರೆದಂತೆ, ನೀವು ಆ ದೇಹದ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ, ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭುಜವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಲೂನ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರವನ್ನು ಮೊದಲು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಮಿಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಾಗ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳಂತಹ ದೃಶ್ಯ ಸಾಧನಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಪ್ರಭಾವಬೀರುವ ಕಥೆಗಳು

ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಒಂದು ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹುಳಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು. ಸುಗಮಗಾರರಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸವಾಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರ, ಆ ಮಗು ಕೊನೆಗೆ ಚೆಕ್-ಔಟ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, "ಸರಿ, ನಾನು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಹಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತೇನೆ," ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಕುರಿತ ಮತ್ತೊಂದು ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ, "ಅಮ್ಮಾ, ನೀನು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಅಶುದ್ಧಳಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ? ನೀನು ನಿನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಅದೇ ರಕ್ತವಿದೆಯಲ್ಲವೇ?" ಎಂದು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದಳು.

ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ, "ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ನಂತರ, ನನ್ನ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು (ತುರಿಕೆ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು) ನಮ್ಮ ಹೌಸ್ ಫಾದರ್ ರೊಂದಿಗೆ (house father) ಚರ್ಚಿಸಲು ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬಂತು. ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಇದ್ದ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ," ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಹೇಳಿಕೆ:
“ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ನಾವು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಕಲಿತುಕೊಂಡೆವು. ನಾನು ಬದಲಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಈಗ ನಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.” - ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರದ ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ.

ಅಧಿವೇಶನ: 5

ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಸೆಷನ್ 5: ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಹದಿಹರೆಯದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
2. ಆಕರ್ಷಣೆ, ಋತುಸ್ರಾವ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ, ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ, ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಹಕ್ಕಿದೆ - ಇದು ಬೇರೆಯವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಬ್ಬರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯು ತಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬರು ಸ್ವತಂತ್ರರು. ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಬಲೀಕರಣ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಯಾವುದೇ ಅಂತರ್ಗತ ಹಾನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ - ಸಂದರ್ಭವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ, ಯಾರೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತು ಏಕೆ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗೌಪ್ಯತೆ, ಘನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
3. ಮೂಲಭೂತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಬ್ಬರ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಇತರರ ದೇಹಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ, ಮತ್ತು ಲಿಂಗ, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಗುರುತುಗಳಲ್ಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು:

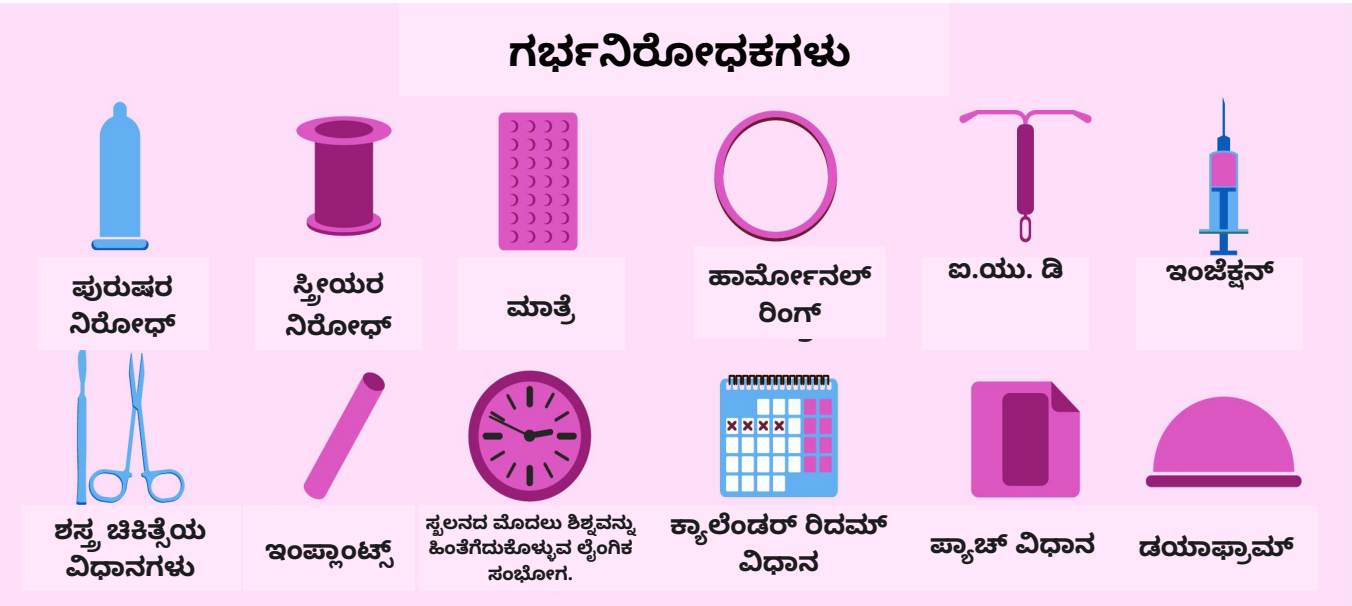
ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಒಬ್ಬರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಈಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೂ, ವಯಸ್ಕ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು - ಅವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ದೈಹಿಕ (ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ), ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯ್ದೆಯ (POCSO Act) ಪ್ರಕಾರ, 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಮ್ಮತಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ - ಅದು ತಮ್ಮದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಪಕ್ಷಗಳು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೂ ಸಹ. ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಬ್ಬರು ಯಾವುದೇ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು - ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಯಸ್ಕರಾಗುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತವೆ - ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಇತರ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವುದು - ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ತನಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳ (STIs) ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು, ಹೆ*
ಚ್ಐವಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗು



ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಎಂದರೇನು?

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಒಂದು ಸಾಧನ, ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

1. **ಕಾಂಡೋಮ್:** ಇದು
   ಲ್ಯಾಟೆ
   ಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ - ಒಂದು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಬಳಸಿದ

2. **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಥವಾ ಐಯುಸಿಡಿ :** ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಇರಿಸುವ ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ. ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಭ್ರೂಣ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 100 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1 ಗರ್ಭಧಾರಣೆ.

3. **ಮೌಖಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು:** ಇವು ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ, ಇದರ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 100 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು, ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯ ನಂತರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. **ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು:** ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ (72 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ 0.5% ರಿಂದ 48% ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಕೆಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನದ ಮೌಖಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮಿತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು

5. **ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ:** ಇದು ಒಬ್ಬರ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಿನಗಳು 'ಸುರಕ್ಷಿತ' ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇದು ಹಿಂದಿನ ಋತುಚಕ್ರದ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, 28 ದಿನಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಚಕ್ರದ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ 7 ದಿನಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ 14 ದಿನಗಳನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 19 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲಮೈಡಿಯಾ, ಗೊನೊರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್,
ಹೆ
ಚ್‌ಐವಿ, ಜನನಾಂಗದ ಹರ್ಪಿಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮಾವೈರಸ್ (HPV) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹ

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಎಂದರೇನು? ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಎಂದರೆ **ಮಾನವ ಇಮ್ಯುನೊ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್**. ಇದು ಮಾನವನ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವೈರಸ್. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಈ ವೈರಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ವೈರಸ್ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ; ಸರಿಯಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇತರರಿಗೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು.

ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, HIV ವೈರಸ್ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಂತಹ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ, ಅದನ್ನು AIDS ಅಥವಾ **ಅಕ್ವೈರ್ಡ್ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಐವಿ (HIV) ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಹೆಚ್ಐವಿ ವೀರ್ಯ, ರಕ್ತ, ಯೋನಿಯ ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.[1] ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ದ್ರವಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ದುಗ್ಧರಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೆ
ಚ[illegible]ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಎಚ್ಐವಿ (HIV) ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಥವಾ ಅದು ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ?

ಕೆಮ್ಮುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಉಗುಳುವುದು, ಕೈಕುಲುಕುವುದು, ಅಳುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆ, ಚಮಚ, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಎಚ್ಐವಿ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ:

ಅಧಿವೇಶನ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ

ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಆರಾಮ ಅನಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯೋಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಈಗ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ... (ವಿರಾಮ). ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡಿ... (ವಿರಾಮ). ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ, ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ... (ವಿರಾಮ), ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಿ... ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಿ... (ವಿರಾಮ). ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ಈ ಶಾಂತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ, ಆಕೃತಿ, ಅಥವಾ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದು ದಿನ ನೀವು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ, ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಸೆಷನ್ 1 ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಸಹ-ರಚಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೃಶ್ಯ/ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.

ವೃತ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದಾದ **ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು** - ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಭಾವನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಶೈಲಿ):

1. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಅಥವಾ ಗಮನಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ.

ಅವರು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು: ಆಕರ್ಷಣೆ, ಕೋಪ, ಭಯ/ಆತಂಕ, ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ/ಗುರುತು ನಿರ್ಮಾಣ) ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಭಾವ.

2. ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ, ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಸುಗಮಗಾರರು ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ*
ಹಾರ್ಮೋ
ನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು, ಆಕರ್ಷಣೆಯು ಒಂದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರ

ಪ್ರಮುಖ ಚರ್ಚಾ ವಿಷಯಗಳು:

1. ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

- ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಾಗ, ಆ ಆಕರ್ಷಣೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು?
- ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು?
- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅದು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ?
- ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಉದಾ. ಬೆಂಕಿ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು)?
- ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು?
- ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಮೇಲೂ ನಾವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದೇ, ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?
- ನಾವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

2. ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಕೋಪದಿಂದ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ ಏನು? ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬೇರೆ ದಾರಿಗಳಿವೆಯೇ? ಅವುಗಳು ಯಾವುವು ಆಗಿರಬಹುದು? ನಾವು ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಥವಾ ನಾವು ಯಾರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೋಯಿಸದೆ ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

3. ಆರೋಗ್ಯ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ

- ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? (ಪೋಷಣೆ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.)
- ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ?

4. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಂಶಗಳು

- ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ.
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೇಳಿದರೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು, ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ (STIs) ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿ.

ಈ ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದು ಪಾಪವೇ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿನ ವಿಷಯವೇ?
ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಸುಗಮಗಾರರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ "ಸುಗಮಗಾರರ ವಿಷಯ" ವಿಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳ (STI) ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ): ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು,
ಹೆ
ಚ್ಐವಿ (HIV), ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಉತ್ತರಗ

ಕೇಳಿ:

- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಎಂದರೇನು?
- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಯಾವುವು?
- ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು (STI) ಎಂದರೇನು?
- ಹೆಚ್ಐವಿ (HIV) ಎಂದರೇನು?
- ಏಡ್ಸ್ (AIDS) ಎಂದರೇನು?

ದೃಢೀಕರಣಗಳು:
ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು

- ಸೆಷನ್ ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:
- ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು?

ಮುಕ್ತಾಯ:
'ವಿಸ್ಪರ್ ಪ್ರೆಸೆಂಟ್ಸ್: ದಿ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಚಾಪ್ಟರ್ - ಫಾರ್ ಮಾಮ್ಸ್ | ಕೀಪ್ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಇನ್ ಸ್ಕೂಲ್' (ಹಿಂದಿ)
https://www.youtube.com/watch?v=L1fWVHHB_rw

ಅಧಿವೇಶನ 6:

ಲಿಂಗತ್ವ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮತೆ



ಅಧಿವೇಶನ 6: ಲಿಂಗತ್ವ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮತೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಲಿಂಗತ್ವ, ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳಲ್ಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
2. ಲಿಂಗತ್ವದ ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು

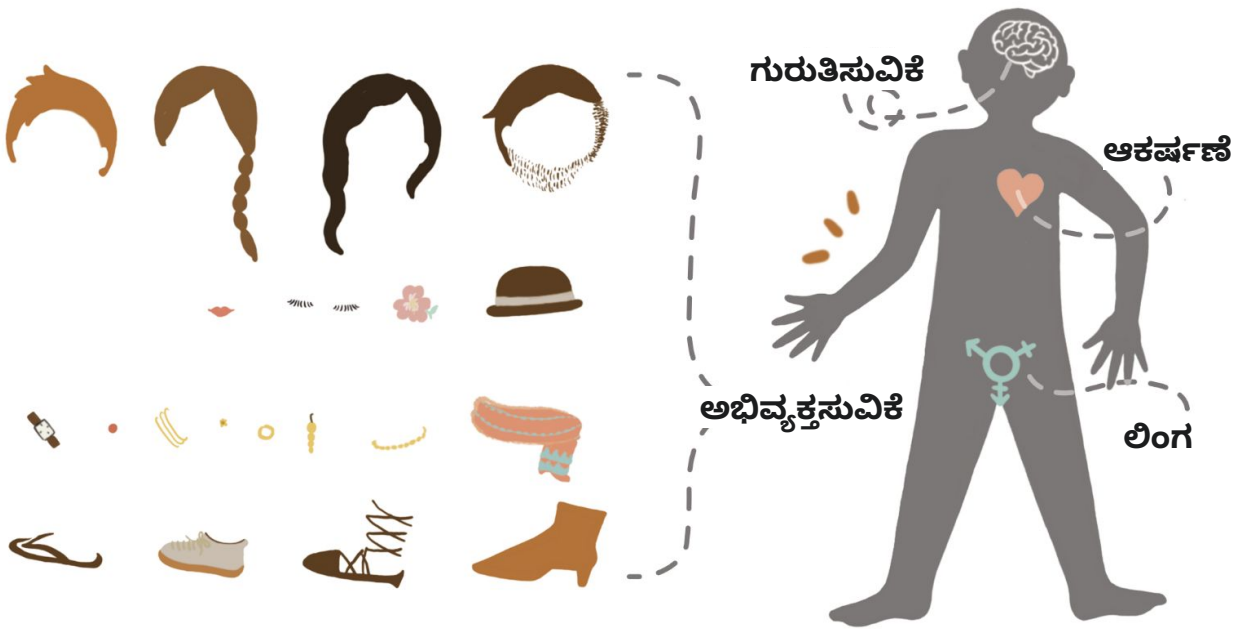
ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಮಾನವಾದ ಮನುಷ್ಯರು.
2. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು.
3. ಸಕ್ರಿಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

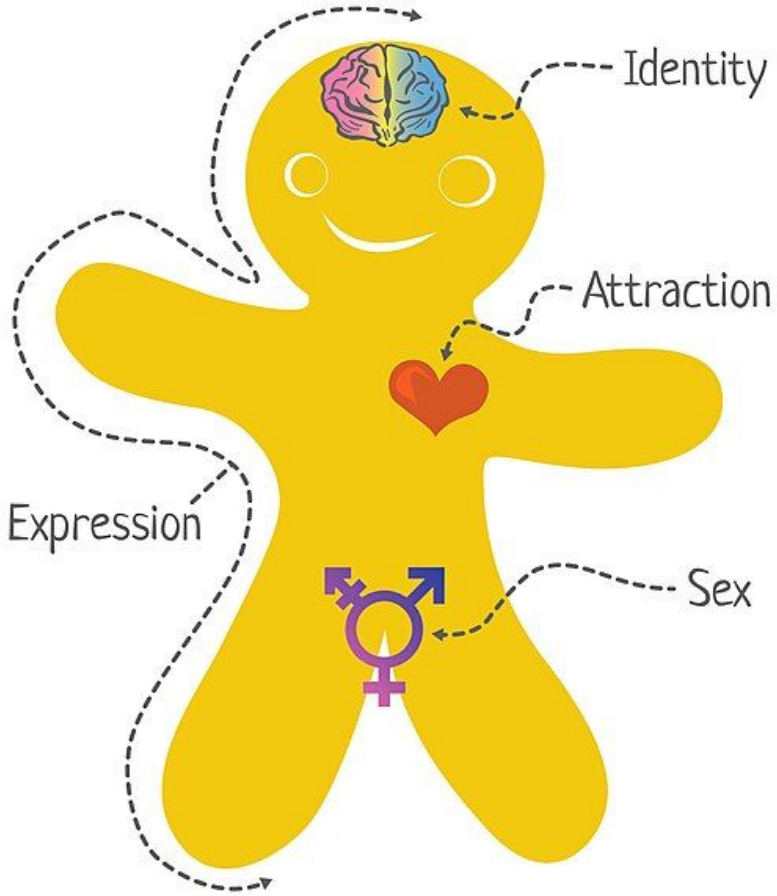
ಲಿಂಗ

ಲಿಂಗವು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಜೈವಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು, ವರ್ಣತಂತುಗಳು / ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳು) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



The Genderbread Person v4

by it's pronounced METROsexual .com



⊘ means a lack of what's on the right side

Gender Identity
- ⊘ → Woman-ness
- ⊘ → Man-ness

Gender Expression
- ⊘ → Femininity
- ⊘ → Masculinity

Anatomical Sex
- ⊘ → Female-ness
- ⊘ → Male-ness

Identity ≠ Expression ≠ Sex
Gender ≠ Sexual Orientation

Sex Assigned At Birth
☐ Female ☐ Intersex ☐ Male

Sexually Attracted to... and/or (a/o)
- ⊘ → Women a/o Feminine a/o Female People
- ⊘ → Men a/o Masculine a/o Male People

Romantically Attracted to...
- ⊘ → Women a/o Feminine a/o Female People
- ⊘ → Men a/o Masculine a/o Male People

Genderbread Person Version 4 created and uncopyrighted 2017 by Sam Killermann

For a bigger bite, read more at www.genderbread.org

ಅಂತರಲಿಂಗಿ (ಇಂಟರ್ ಸೆಕ್ಸ್): ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗರಚನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರು, ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ವಂದ್ವ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ದೈಹಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ (ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗೋನಾಡ್‌ಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾದರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಮಾದರಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ) ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ (UNFE Fact Sheet, 2015).

ಹೀಗಾಗಿ, ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಎಂಬುದು ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ವರ್ಗವಾಗಿದೆ (ಲಿಂಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲ). ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳು ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಿಶುವು ಗೋನಾಡಲ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ (gonadal tumors) ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೇವಲ ಲಿಂಗ ನಿಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳು ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಿಂಗತ್ವ

ಲಿಂಗತ್ವ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹುಡುಗಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಹುಡುಗರು, ಪುರುಷರು,
ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್‌ಗಳು, ನಾನ್-ಬೈನರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಂಗತ್ವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತ ಪಾತ್ರಗಳು, ನಡವಳಿಕೆ

ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್: ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಲಿಂಗದೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರ ಜನನಾಂಗ ಹಾಗೂ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 'ಹೆಣ್ಣು' ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು, ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಭಾವನೆಯು, ಸಮಾಜವು ಅವರಿಗೆ (ಅವರ ಲಿಂಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ) ನೀಡಿರುವ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಪ್ರಣಯ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಹಲವು ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯ. ಈ ಸ್ವ-ಶೋಧನೆ ಒಂದು ಜೀವಮಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- **ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ:** ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯರು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಲಿಂಗದವರ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಪುರುಷ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಪುರುಷರಲ್ಲದವರ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾದರೆ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಿಂಗಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಬೈಸಕ್ಷುವಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾನ್‌ಸಕ್ಷುವಲ್ ನಂತಹ ಬೇರೆ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- **ಸಲಿಂಗಿ :** ಸಲಿಂಗೀಯರು ತಮ್ಮದೇ ಲಿಂಗದ ಜನರ ಕಡೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವವರು ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಂಗಗಳ ಜನರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಣಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಲಿಂಗದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಣಯ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ, ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಮಲಿಂಗೀಯರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಹೋಮೋರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **ಬೈಸೆಕ್ಸುವಲ್:** ಬೈಸೆಕ್ಸುವಲ್ ಅಥವಾ ಉಭಯಲಿಂಗಿ ಎಂದರೆ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಬ್ಬರ ಕಡೆಗೂ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ಇಲ್ಲ

- **ಅಲೈಂಗಿಕ:** ಅಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದವರು. ಅಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ಅವರು ಪ್ರಣಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **ಪ್ಯಾನ್ ಸೆಕ್ಷುಯಲ್:** ಸರ್ವಲಿಂಗಿ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಸರ್ವಲಿಂಗತ್ವವು ಯಾರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವು ಒಂದು ಅಂಶವಲ್ಲ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗ ಗುರುತುಗಳ ಜನರ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಬಹುದು

- **ಡೆಮಿ ಸೆಕ್ಷುಯಲ್ :** ಅರ್ಧಲಿಂಗಿ ಎಂದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಆಳವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅರ್ಧಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವದ ರೂಢಿಗಳು : ಲಿಂಗತ್ವದ ರೂಢಿಗಳು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡುಗರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು,
ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಜನರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಅ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಲಿಂಗತ್ವದ ರೂಢಿಗಳು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು, ಅಥವಾ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲದ ಇತರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಗುಣಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹುಡುಗರು ಅಳಬಾರದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿರಬಾರದು; ಹುಡುಗಿಯರು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ, ದೃಢ ಮತ್ತು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗಬಾರದು) ತಪ್ಪು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಧ ಮಾನವರನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವದ ಪಾತ್ರಗಳು

ಲಿಂಗತ್ವದ ಪಾತ್ರಗಳು ಎಂದರೆ, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರೂಢಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅಥವಾ ಅಸೂಕ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕೇವಲ ದ್ವಂದ್ವ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು (ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು) ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಅವರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳು

ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಅನುಭವ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ, ಪುರುಷನಾಗಿ, ಎರಡೂ ಆಗಿ, ಯಾವುದೂ ಆಗದೆ, ಕ್ವೀರ್ (queer) ಆಗಿ, ಅಥವಾ ಇತರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳಾಗಿರುವುದರ ಅವರದೇ ಆದ ಭಾವನೆ.
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಆನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕೀಕರಣದ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು, ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾದ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಸಮಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು **ಸಿಸ್-ಜೆಂಡರ್** ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಅದು ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು **ಟ್ರಾನ್ಸ್-ಜೆಂಡರ್** ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳು ಲಿಂಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವು ಸಾಂಸ್ಥಿಕವಾಗಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ

ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ಎಂದರೆ, ಲಿಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧ. ಇದು ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡುಗರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಪುರುಷರು,
ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದ

ಸಕ್ರಿಯ ವೀಕ್ಷಕರು /ಸಹಾಯ ನೀಡುವವರು

ವೀಕ್ಷಕ ಎಂದರೆ ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವವರು, ಮತ್ತು ಅವರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅವರು **ಸಕ್ರಿಯ ವೀಕ್ಷಕರು** ಆಗುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಕರನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೂ, ಅವರು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೂಢಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ವೀಕ್ಷಕರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಿವೇಶನ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಕಲೆ: ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಗದ, ಕ್ರಯಾನ್‌ಗಳು, ಜೇಡಿಮಣ್ಣು, ಹೂವುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಾ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿರಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು 5-7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬಹುದು.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್: ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿ

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಒಬ್ಬ ಇತಿಹಾಸದ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಲದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅವರು ಯಾರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರ ಜೊತೆ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ವಿಭಾಗ 4.7 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಅಧಿವೇಶನ 1 ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಸಹ-ರಚಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೃಶ್ಯ/ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ. ಈ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು - **ಗೌರವ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ದಯೆ, ಸ್ವೀಕಾರ.**

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಶೈಲಿ)

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಸುಗಮಗಾರರು ಹಿಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದ ಪುನರಾವಲೋಕನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ವಿಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ*

1. **ಒಂದು ನವಜಾತ ಶಿಶು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ? ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗ ಇದೆಯೇ?**

   ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. "ಲಿಂಗ" (Sex) ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಶಿಶುವಿನ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೇಗೆ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ವಿಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. "ಅಂತರಲಿಂಗಿ" (Intersex) ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂತರಲಿಂಗದ ಹಿಂದಿನ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಮತ್ತು
   ಟ್ರಾ
   ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವು ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಪದಗಳು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಬಗ್ಗೆ ವ

ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ - ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಅಥವಾ ಅಂತರಲಿಂಗಿ - ಗೌರವ ಮತ್ತು ಘನತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು.

- ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಹುದೇ?
- ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ?

2. ಲಿಂಗತ್ವ ಎಂದರೇನು? ಲಿಂಗ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಲಿಂಗತ್ವ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ?

ಲಿಂಗತ್ವ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿ. ಇದು ಜೈವಿಕ ಲಿಂಗದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಜೈವಿಕ ಲಿಂಗವು ದೇಹದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ವರ್ಣತಂತುಗಳಂತಹ ಭೌತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಲಿಂಗತ್ವದ ಪಾತ್ರಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಲಿಂಗತ್ವದ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ವಿವಿಧ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಜೈವಿಕ ಲಿಂಗದಂತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ಮಿತೆಗಾಗಿ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸುಗಮಗಾರರು ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು.

3. ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಎಂದರೇನು? ಜನರು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ (ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು, ಎರಡೂ, ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ). ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವ್ಯಾರು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತು ರಚನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮೂದಿಸುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯ.

ಲಿಂಗತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ, ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ.

ಸುಗಮಗಾರರು ಹುಡುಗಿ/ಮಹಿಳೆ, ಹುಡುಗ/ಪುರುಷ ಮತ್ತು
ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಜೈವಿಕ ಲಿಂಗದೊಂದಿಗೆ (ಪುರುಷ, ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಅಂತರಲಿಂಗಿ) ಗೊಂದ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂಚಿನಲ್ಲಿಡುವ ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ. ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಗಮಗಾರರು ಯಶಸ್ವಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಗೇ ಮತ್ತು ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ನಂತಹ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಬಳಸುವ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ನೀಡಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

4. **ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆ: ಬೆಳೆಯುವಾಗ ನೀವು ಕೇಳಿದ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಲಿಂಗತ್ವದ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳು ಯಾವುವು? ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?**
    - ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳು
    - ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳು
    - ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳು

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ..*

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ, ಸುಗಮಗಾರರು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗದ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ಜೈವಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರುವುದು, ಹೆರಿಗೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ) ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳು ಸಮಾಜವು ಒಬ್ಬರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇರಿದ
ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈ
ಪ್‌ಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ 1

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಗುಂಪು ಹುಡುಗರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಅನ್ನು ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀ

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದು ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಮುಖ್ಯ.. ಇಲ್ಲಿ ಸುಗಮಗಾರರು ಸಕ್ರಿಯ ವೀಕ್ಷಕತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯ ವೀಕ್ಷಕರಾಗಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಸುಗಮಗಾರರ ಪಾತ್ರವೆಂದರೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ/ವಿಧಾನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಪಕ್ಷಪಾತರಹಿತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.*

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ 2

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಉದ್ದ ಕೂದಲು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲಿಂಗದವರು ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಇರುವ ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸರಿಯೇ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಕಾಣಲು ಮತ್ತು ಉಡುಗೆ ತೊಡಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸುಗಮಗಾರರು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು.*

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ 3

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ಕೆಲಸ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಮನೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಇಲ್ಲಿ ಸುಗಮಕಾರರು ಲಿಂಗತ್ವದ ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಕಲಿಯಲು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಅನುಮತಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.*

ವೀಡಿಯೋಗಳು:

The Other Side | Kannada Short Film | 2018
https://www.youtube.com/watch?v=QmX1z6rI8yE

Gender Identity Short Film
https://www.youtube.com/watch?v=Mvxd-28ULlU

Independence Day - #FreeTheRoads
https://www.youtube.com/watch?v=RJdM2mvEFEs

ದೃಢೀಕರಣಗಳು:

1. ನಾನು ನನಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ!
2. ಸಮಾನತೆಗೆ ಲಿಂಗತ್ವವಿಲ್ಲ.
3. ಯಾವುದೇ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಗಳಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರು.

ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದು ದಿನ ನಿಮಗೆ ಸೂಪರ್ ಪವರ್ ಸಿಕ್ಕರೆ, ನಿಮ್ಮ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತಿನ ಹೊರತಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಧಿವೇಶನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಏನು?

ಮುಕ್ತಾಯ: ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Run Like a Girl
https://youtu.be/4Ct2bCfPpD8?si=aGcYXUuWzbyqZOmH

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಕ್ಕಾಗಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:
Enfold Proactive Health Trust, (2020) Facilitation of Life Skills in Child Care Institutions in Times of Covid-19 and Beyond <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2020/10/Life-Skills-in-CCIs-during-COVID-27-Sept-2020.pdf>
Enfold Proactive Health Trust, (2021), Handbook for Facilitation of Restorative Practices in Child Care Institutions, <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2019/06/Restorative-Circle-Handbook-for-CCI.pdf>

ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಸುಗಮಕಾರರು **ಲಿಂಗ** ಮತ್ತು **ಲಿಂಗತ್ವ** ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಡಬೇಕು.
- ಲಿಂಗತ್ವದ ಪಕ್ಷಪಾತ, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದು, ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರನ್ನೂ ಗೇಲಿ ಮಾಡದೆ, ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಕಥೆಗಳು

"ನನಗೆ ದುಃಖವಾದಾಗ ಅಳುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ," - ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ, ಬೆಂಗಳೂರು.

"ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಜನರು ಸಂಚಾರ ಪೊಲೀಸ್, ವೈದ್ಯರಂತಹ ಯಶಸ್ವಿ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನೌಕಾಪಡೆಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾ

ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾತು

"ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಇತರರಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ನಾನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ." - ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅಧಿವೇಶನ 7

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ



ಅಧಿವೇಶನ 7 : ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
2. ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು.
3. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಳಗೊಳಿಸುವುದು.
4. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
5. ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವರದಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ವಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ವಲಯವಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.
2. ಇತರರು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನನ್ನ ಅನುಮತಿ ಬೇಕು, ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ವಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನನಗೂ ಅವರ ಅನುಮತಿ ಬೇಕು.
3. ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಇವೆ.
4. ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ನನಗಿದೆ.
5. ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ಅಸಹಜವೆನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾನು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
6. ನಾನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, "ಬೇಡ," "ಹೋಗಿ," ಅಥವಾ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು.
7. ನನಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ, ಅಸಹಜ, ದುಃಖ, ಗೊಂದಲ, ಅಥವಾ ಭಯವಾದರೆ, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.
8. ನನ್ನ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ; ಅವರ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಅವರು ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ/ಜಾಗ/ವಲಯ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಭೌತಿಕ ಪ್ರದೇಶ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರೂಢಿಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು

ನಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವೆನಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಈ ಗಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ನಿಕಟವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ಗಡಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಸಹ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಪರಸ್ಪರರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಥವಾ ದೇಶದ ಗಡಿಗಳ ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬೇಲಿ, ಮಿತಿಗಳು, ತಡೆಗೋಡೆಯಂತಹ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಕನ್ನಡ ,ಹಿಂದಿ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಭಾಷೆಗಳ ಪದಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.*

ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ ಅಪಾಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ, ಬಟ್ಟೆ, ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಒತ್ತಿಹೇಳಬಹುದು. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ, ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು

ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವಯಸ್ಕರು. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರು, ಒಬ್ಬರ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯ ರಹಿತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಾತು ಆಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಯಾರಾದರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಊಹಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಳ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.*

ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ

ಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವರ್ತನೆ. ಯಾವುದೇ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರು ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ - ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡರೆ- ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಮಗುವಿನ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು: *ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು "ಬೇಡ," "ಹೋಗಿ," ಅಥವಾ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು*

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು (ಶಾಲೆ, ಮನೆ, ಬಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ) ನೀಡಬಹುದು.

ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಧಗಳು

1. **ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು, ಕೂದಲು ಎಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಸಹ ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.
2. **ಮೌಖಿಕ (ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ) ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಭಾಷೆ, ಅವಮಾನಿಸುವ ಅಥವಾ ಅವಹೇಳನಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.
3. **ಭಾವನಾತ್ಮಕ/ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡುವುದು, ಬೆದರಿಸುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಟೀಕಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಮೌಲ್ಯ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ: ಈ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಳಜಿ ಸುರಕ್ಷತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ದೈಹಿಕ, ಮೌಖಿಕ, ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ (ದೃಶ್ಯ) ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಇದರ ವಿಧಗಳು :

1. **ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ನೇವರಿಸುವುದು, ಮೈ ಮುಟ್ಟಿಸುವುದು, ನೆಕ್ಕುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬಲವಂತಪಡಿಸುವುದು.

2. **ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ತೂರಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಚಾರ:** ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಬಲವಂತಪಡಿಸುವುದು.

3. **ಬಲವಂತ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆ:** ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು.

4. **ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಅಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು.

5. **ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ಲೈಂಗಿಕ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದು.

6. **ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳ:** ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು, ಸೈಬರ್ ಸ್ಟಾಕಿಂಗ್ (ಆನ್ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು), ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಗತ್ಯ ಗಮನ.

ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳು : ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮುದ್ರಿತ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತು.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು:

- ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಕ್ಷೇಪದಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವ್ಯಸನವಾಗಲು ಬಿಡದಿರಬಹುದು - ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಸನವಾದರೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವೆನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಮನೋಭಾವ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಅಶ್ಲೀಲತೆ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳು ಜನರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಜನರು ಸಂಭೋಗ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅಶ್ಲೀಲತೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ನಿಷಿದ್ಧವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರು ಬೈಯಬಹುದು ಎಂದು ಯುವಕರು ಹೆದರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಇತರರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಅಶ್ಲೀಲತೆ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಇತರರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಮನರಂಜನೆಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಶ್ಲೀಲತೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ನೋಡುವವರು ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ವೀಡಿಯೊಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ನೋಡುವವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ, ಅವರು ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಬಹುದು - ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನೋಡದಿದ್ದರೆ ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಅವರು ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ವಿಚಲಿತರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳಪೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು (ಅವರು ಅಶ್ಲೀಲತೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ/ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ/ಕ್ರೀಡೆ/ಕುಟುಂಬದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು). ಅವರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸರಗೊಂಡು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ (ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ) ಹೀಗಾದಾಗ, ಅವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇತರರಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು - ಆದರೂ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸಬಹುದು - ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಇತರರ ಟೀಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯ ಏನೂ ಇಲ್ಲ - ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಒಬ್ಬರು ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸುವುದು ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಷಯ.

ಈ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ನೋಡುವುದು ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಜನರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಲಿಂಗಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಂತ ದೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಾಸ್ತವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ - ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರಿಸಲು ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಶಾಟ್‌ಗಳು/ಟೇಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ನೋಡುವವರಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು, ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ (ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು), ಮತ್ತು ಈ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರಂತೆ ಅವರು ಕಾಣದಿದ್ದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಬಹುದು.

ಅಶ್ಲೀಲತೆಯ ಉದ್ಯಮವು ಸಹ ಶೋಷಣೆಯ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜನರ ಅಸಹಾಯಕತೆ/ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಈ ಅನೇಕ ನಟರು ಬಡವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇದು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಆದಾಯದ ಏಕೈಕ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅವರು ಇತರ ಕಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇತರ ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಸಿಗದಿರಬಹುದು, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅಶ್ಲೀಲತೆ ನೋಡುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ

ಅಧಿವೇಶನ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಧ್ಯಾನ.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ (TP): ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.
ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅದು ಯಾವುದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವಲಯದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.)

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಸೆಷನ್ ಒಂದರಂತೆಯೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ-ರಚಿಸಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಗೋಚರ/ಮೌಖಿಕ ಒಮ್ಮತವನ್ನು ಕೇಳಿ. ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು **ಗೌರವ, ಅನುಭೂತಿ, ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು**.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚನೆ: *ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅಧಿವೇಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸಿ.ಸಿ.ಐ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆ) ಯಲ್ಲೇ ಇರಲಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಎಂದರೆ ಯಾರು ಎಂದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೌಖಿಕ, ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದು.*

ಅಧಿವೇಶನದ ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಯಾರೇ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಗಾರರ ಬಳಿ ಬಂದರೆ, ಸುಗಮಗಾರರು ಅವರನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ (ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಿಂದ) ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ವಿಮರ್ಶೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು, ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಯ ಹಿರಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಮಗುವಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಶೈಲಿ)

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಸುಗಮಗಾರರು ಹಿಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.*

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳು

1. **ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಎಂದರೆ ಏನು?**
   [ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ನಂತರ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.]
2. **ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೀರಿ?**
   [ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು: ಮನೆ, ದೇಶ, ಭೂಮಿ, ಕ್ರಿಕೆಟ್. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಟಗಳು ಗೆರೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಖೋ ಖೋ, ಕ್ರಿಕೆಟ್. ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಗೋಡೆಗಳು, ಬೇಲಿಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವಿದೆ.]

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ

ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿರುವವರನ್ನು ಜೋಡಿಯಾಗಿರಲು ಹೇಳಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಎ' (A) ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಬಿ' (B) ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಎ' ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಎ' ಅವರು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಬಿ' ಅವರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 3-4 ಜೋಡಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1. **ಕೆಲವು ಜನರನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಏಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತೇವೆ?**
   ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು: ಒಂದೇ ಲಿಂಗ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಂಬಂಧ, ರಕ್ತಸಂಬಂಧ, ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವವರು, ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಜನರು, ನಾವು ಗೌರವಿಸುವ ಜನರು. ರಕ್ತಸಂಬಂಧವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.
2. **ನಾವು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ? ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳದೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?**
   ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತತ್ವವನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಪರಸ್ಪರರ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾರನ್ನು ಅನುಮತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾರನ್ನು ಅನುಮತಿಸಬಾರದು ಎಂದು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ.

   ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.

3. **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಾಹನದಲ್ಲಿ?**
4. **ಯಾವುದಾದರೂ ತಿಳಿದ ಹಿರಿಯರು/ವಯಸ್ಸಾದವರು ನಮಗೆ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**
   ಸುಗಮಗಾರರು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು - 'ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು' ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಟಿಸಲು ಕೇಳಿ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಜನರ ಕೆಲವು ಅತಿಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?

1. ಒಬ್ಬ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೈದು, ಜಗಳವಾಡಿ, ಅವಮಾನಕರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ.
3. ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಬಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
4. ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ನೀವು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
5. ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
6. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು, 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ 'ಬೇಡ - ಹೋಗು - ಹೇಳು' (No-Go-Tell) ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು.*

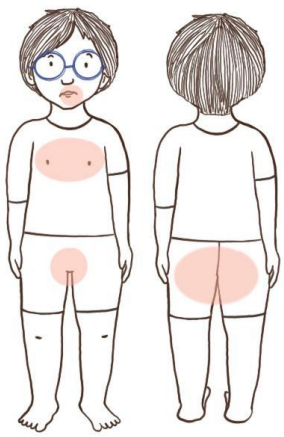
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು

ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಲಿತರು? ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಸುಗಮಕಾರರು ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಪೆನ್ಸಿಲ್/ಕಾಗದದ ಮೂಲಕ, ಬಾಯಿ, ಎದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠ/ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ನಾವು ಖಾಸಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿ.*

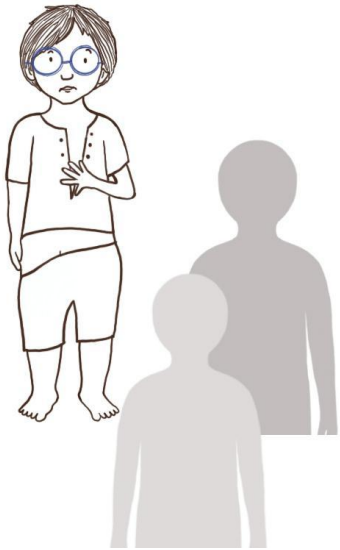
ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ನಿಯಮ:

- ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಾನುಕೂಲತೆ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗುದದ್ವಾರ/ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.



ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರು ನಟಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ನಿಯಮ:

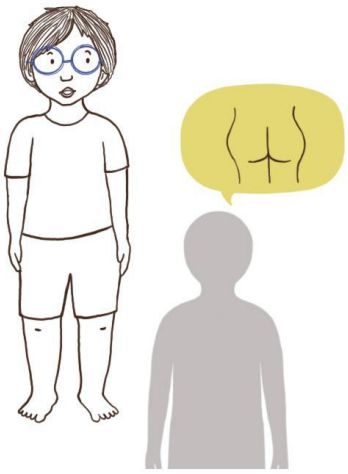


- ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು (ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ) ಇತರರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ/ದುಃಖ/ಗೊಂದಲ/ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸುಗಮಕಾರರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ: ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಯಾರಾದರೂ ಅವರ ಮುಂದೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಆ ಮಗು ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬಹುದು; ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಅವರನ್ನು ನೋಡಬಾರದು.*

A. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ?
B. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
C. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಅದೇ ಲಿಂಗದ ವಯಸ್ಕರ ಮುಂದೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೇ?
D. ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಡಾರ್ಮಿಟರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಜಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಟ್ಟೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು (ಇತರರ ಮುಂದೆ ತಿರುಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಟವೆಲ್ ಬಳಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ). ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಬಾರದು - ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ನೀಡಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮ:



- ಇತರರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ/ದುಃಖ/ಗೊಂದಲ/ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರ ದೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಮ್ಮ ಎದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗುದದ್ವಾರ/ಪೃಷ್ಠದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ.[6]

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಕೇಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಗೌರವದ ಬಗ್ಗೆ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ.*

A. ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಜನರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?
B. ಅನುಚಿತ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಜನರು ನಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಅವರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು?

[6] 2021, Enfold Proactive Health Trust

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಪಿ.ಎಸ್.ಇ (PSE) (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ) ದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.*

A. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಯಾರು?
B. ಯಾರಾದರೂ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
C. *ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ - ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ - ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ (ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು).*

ಚಟುವಟಿಕೆ 3:

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಲುಪಬಹುದಾದ 5 ಜನರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಎಳೆಯಲಾದ ಪ್ರತಿ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಜನರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ: ಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವರ್ತನೆ. ಯಾವುದೇ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ - ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಮಗುವಿನ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು: ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು "ಬೇಡ," "ಹೋಗಿ," ಅಥವಾ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. 1098 ಮತ್ತು 112 ರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4: ಅನುಮತಿ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆ - ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಜನರ ಕೆಲವು ಅತಿಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?

1. ಒಬ್ಬ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮ ಡೈರಿಯನ್ನು ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಖಾಸಗಿ ಸಂದೇಶಗಳು, ಫೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಅವರ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಯಾರೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅವರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅರವ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅವರಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು).

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಗಮನಿಸಬಹುದು, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸರಳವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.*

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷತೆ:

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದು ಬರುವ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 5: ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿನ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಯಾರನ್ನು ಸಹಾಯ ಕೇಳುವಿರಿ?

ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳು:

1. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬರ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ವೀಡಿಯೊ ವೈರಲ್ ಆಗಿದೆ.
2. ಶಬ್ನಮ್ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬನೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದನು. ಅವನು ಯಾರು ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಖಚಿತವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವಳು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವನು ಅವಳು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಅವಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಲವಂತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಅವಳು ಹೆದರುತ್ತಾಳೆ.
3. ಕ್ರಿಸ್ಟೀನಾ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಅವಳು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವಳು ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖಿ (introverted). ಅವಳ ಇಬ್ಬರು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ಅನೇಕ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಕ್ರಿಸ್ಟೀನಾಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. [ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಂತೆ ಇದನ್ನು ಕಿರುಕುಳದ ಪ್ರಕರಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ].
4. ಮಂಜುಲ್‌ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಆ ಸ್ನೇಹಿತ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಈ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ತನ್ನ ಪೋಷಕರು ಮಲಗಲು ಕಾಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ನೋಡಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಂಜುಲ್ ಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಭಾಗವಾಗಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಕೈಫೋನ್ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?
2. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?
3. ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
4. ನಾವು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು?
5. ಅಶ್ಲೀಲತೆ ಎಂದರೇನು? ಜನರು ಅದನ್ನು ಏಕೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ?
6. ಅಶ್ಲೀಲತೆ ನೋಡುವುದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?
7. ಮಕ್ಕಳು ಅದರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವದ್ದೇ?

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ - ಸ್ಪರ್ಶ ನಿರಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಾದ ಫೋಟೋ ಮಾರ್ಫಿಂಗ್, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಬಯಲಾಗುವಿಕೆ, ದ್ವೇಷದ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು, ಟ್ರೋಲಿಂಗ್, ಸುಳ್ಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ವಂಚಿಸುವುದು (ಕ್ಯಾ ಟ್‌ಫಿಶಿಂಗ್) ಮತ್ತು ನಕಲಿ ಖಾತೆಗಳು. ಅಶ್ಲೀಲತೆ ನೋಡುವುದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಶ್ಲೀಲತೆ ನೆ*

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಯೋಜಿಸಿದಂತೆ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಯಾರಾದರೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅಶ್ಲೀಲತೆ ನೋಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಆದರೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಅಶ್ಲೀಲತೆ ಅವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ ಚಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಚರ್ಚೆ: ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು/ಓಡುವುದು/ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಸಹ ಚಟವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತು ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ನಾವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಅಲ್ಲೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅಳಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಯಾವುದು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ?.

ಚಿಂತನೆ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನಿಸುತ್ತದೆ? ಇದು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ದೃಢೀಕರಣಗಳು:

1. ನನ್ನ ದೇಹವು ನನ್ನದೇ. ಬೇರೆಯವರು ಅಪ್ಪುಗೆ, ಕಚಗುಳಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ.
2. ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕು ನನಗಿದೆ.
3. ನನಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಘನತೆಯ ಹಕ್ಕಿದೆ.
4. ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮುಖ್ಯ.

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಏನು?

ಮುಕ್ತಾಯ:

1. **ಚಟುವಟಿಕೆ - 'ಶೇಕ್-ಇಟ್-ಆಫ್':** ಸುಗಮಗಾರರು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆತಂಕವನ್ನು ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕ ದೂರಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಮಕ್ಕಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಬಹುದು.
2. **ಸ್ವಯಂ-ಅಪ್ಪುಗೆ:** ಸುಗಮಗಾರರು ಶಾಂತವಾದ ವಾದ್ಯಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಹಾಡನ್ನು ಪ್ಲೇ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸುಗಮಗಾರರಿಗಾಗಿ 'ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ' ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

- **ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ:** ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರ ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿ.
- **ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:** ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ.
- **ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ:** ಮನೆ, ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಅಥವಾ ಬೇರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಯಾರು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ/ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲು ಅವರು ನಂಬಬಹುದಾದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.
- **'ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ' ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:** ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಎಂದರೆ ಅವರು ನಂಬುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಮೌಖಿಕ, ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.
- **ಅಧಿವೇಶನದ ನಂತರ ಲಭ್ಯವಿರಿ:** ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧಿವೇಶನದ ನಂತರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಗೌಪ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಖಾಸಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- **ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ:** ಒಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ (ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಿಂದ) ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸಿ.ಸಿ.ಐ ನಲ್ಲಿರುವ ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ಹಿರಿಯ ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಡಬಾರದ ವಿಷಯಗಳು

- **ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಸರ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ:** ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮಾತನಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- **ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಬೇಡಿ:** ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯ ಯಾವುದೇ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬೇಡಿ.
- **ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಬೇಡಿ:** ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ, ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರರಿಂದ ಹಾನಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- **ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ:** ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಧುಮುಕದೆ, ಮಗು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- **ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಬೇಡಿ:** ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಕ್ಷಣದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ವಿಷಯವನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.

ಸುಗಮಗಾರಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

- ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ವಿಮರ್ಶೆ ಅಥವಾ ಟೀಕೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ, ತೀರ್ಪಿಲ್ಲದ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯುಳ್ಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು.
- ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು.
- ಸುಗಮಗಾರರು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಅನುಮತಿ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಬಹುದು, ಆ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಗೌರವವನ್ನು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಭಾವಬೀರುವ ಕಥೆಗಳು

“ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಸಿನ್ಸ್ (ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿ) ಎಲ್ಲರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.”- ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಹೋಮ್‌ನ ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ.

ಎಫ್.ಜಿ.ಡಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹೇಳಿಕೆಗಳು

"ನಾನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಯಾರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಯಸಬಾರದು." - ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರದ ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ.

"ಪೋಕ್ಸೊ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶದ ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದವು." - ಬೋಸ್ಕೊ ಲೈಫ್ ಸ್ಕಿಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ.

"ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಕಲಿತೆ." - ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರದ ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ.

ಅಧಿವೇಶನ 8:

ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾನೂನುಗಳು



ಅಧಿವೇಶನ 8: ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾನೂನುಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಸುರಕ್ಷತಾ ಜಾಲಗಳ/ನೆಟ್ವರ್ಕ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
2. ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
3. ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಗತ್ಯ; ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ.
2. ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಇರುವ ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.
3. ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಏನ್ ಜಿ ಓಗಳು ಅಗತ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಲುಪಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.
4. ನೀವು ಅಸುರಕ್ಷಿತರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಧೈರ್ಯದ ಕೆಲಸ — ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಲು ಎಂದಿಗೂ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ, 2012 (POCSO)

- ಪೋಕ್ಸೋ (POCSO) ಕಾಯ್ದೆ ಎಂದರೇನು? ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ?
- ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ?
- ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇನು?
- ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯ್ದೆ ಎಂದರೇನು? ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಇದೆ?

ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆ, 2012, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾನೂನಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ?
ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಶೋಷಣೆ.

1. ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಯೋನಿ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ, ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರಾದರೂ, ಸಶಸ್ತ್ರ ಪಡೆಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಗುವು ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಕೃತ್ಯವು ಮಗುವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ನೋಯಿಸಿದರೆ, ಮಗು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗು 12 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ಕಾಯ್ದೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ: ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಅಶ್ಲೀಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಅಶ್ಲೀಲತೆ: ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ (ದೂರದರ್ಶನ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರೂಪ ಅಥವಾ ಮುದ್ರಿತ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಜಾಹೀರಾತು ಸೇರಿದಂತೆ, ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಜಾಹೀರಾತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ) ಮಗುವನ್ನು ಬಳಸುವವರು.

6. ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಯತ್ನ: ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು, ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಪರಾಧದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸೈಬರ್ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಅಶ್ಲೀಲತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕಾಯ್ದೆ, 2000, ಸೈಬರ್ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ವಯಸ್ಕರ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇನು?

ಈ ಕಾಯ್ದೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರಿಗೂ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ವಯಸ್ಕ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ವೈದ್ಯರು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋಕ್ಸೋ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಯಾರು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು?

- ಬಾಧಿತ ಮಗು, ಆಕೆಯ ಪೋಷಕರು, ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಯಾರಾದರೂ.
- ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ.
- ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಎನ್‌ಜಿಒ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು
- ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ.

ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿದ ನಂತರದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ:

ಕಾಯ್ದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಭಯ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವಾಗ ಮಗುವು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಚಾರಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು, ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ, ಈ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಔಪಚಾರಿಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುವುದು, ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಯುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಆಸನಗಳಂತಹ ಆರಾಮದಾಯಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆ (in-camera trails) ನಡೆಯುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕರಣದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ವಕೀಲರು, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಘಾತಗೊಳಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಜಾಮೀನು ರಹಿತವಾಗಿವೆ, ಅಂದರೆ ಆರೋಪಿಗೆ ಜಾಮೀನು ಪಡೆಯುವ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆರೋಪಿಯು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಿಂದ ಜಾಮೀನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ವಿವೇಚನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಅಪರಾಧಗಳು ಕಠಿಣ ಕಾನೂನು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಜಾಮೀನು ರಹಿತ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸೇರಿವೆ.

ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು:

2020 ರ POCSO ನಿಯಮಗಳ ನಿಯಮ 4(7) ರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಯು POCSO ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತನಿಖೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಬಹುದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಗು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರ ಬಳಿ ಹೋಗಬಹುದು?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ 3 ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

1. ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ. ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ.
2. ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ನಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ಮಗುವು ನೇರವಾಗಿ ಪೊಲೀಸರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಶಿಕ್ಷೆ

ಕನಿಷ್ಠ ಶಿಕ್ಷೆ 7 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷಗಳ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ಶಿಕ್ಷೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮರಣದಂಡನೆ.

ಪರಿಹಾರ ಹಕ್ಕುಗಳು

POCSO ಕಾಯ್ದೆ, 2012 ಮತ್ತು POCSO ನಿಯಮಗಳು, 2020 ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. POCSO ಕಾಯ್ದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ 33(8) ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅಪರಾಧದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಿಶೇಷ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಆದೇಶಿಸಬಹುದು. POCSO ನಿಯಮಗಳ ನಿಯಮ 9 ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ:

ಮಧ್ಯಂತರ ಪರಿಹಾರ (ನಿಯಮ 9(1)): ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ (CWC) ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಶಿಫಾರಸುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ತಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಂತಹವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಿಚಾರಣೆಯ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರ (ನಿಯಮ 9(2)): ತೀರ್ಪಿನ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಾನಿ, ಆಘಾತ ಅಥವಾ ನಷ್ಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವಿಚಾರಣೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಆದೇಶದ 30 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ (ನಿಯಮ 9(5)) ಬಾಧಿತ ಪರಿಹಾರ ನಿಧಿಯಿಂದ (ಸೆಕ್ಷನ್ 357A CrPC ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಈಗ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಂಹಿತಾ, 2023 ರ ಸೆಕ್ಷನ್ 396) ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಇದನ್ನು ವಿತರಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಬಾಲಾ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2015, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೆಕ್ಷನ್ 2(14) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಜೆಜೆ ಕಾಯ್ದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ 39, ಹಣಕಾಸಿನ ಬೆಂಬಲ ಸೇರಿದಂತೆ ಪುನರ್ವಸತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜೆಜೆ ಮಾದರಿ ನಿಯಮಗಳು, 2016 ರ ನಿಯಮ 23(16) ಒಂದು ಮಗು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಗೆ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಧಿವೇಶನದ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ಗುಂಪು ಪಠಣ
ನೀವು ನೀರಿನ ಮೂಲವೊಂದರ ಬಳಿ ನಿಂತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಕೇಳುವ ವಿಭಿನ್ನ ಶಬ್ದಗಳು ಯಾವುವು? ನೀರು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲೆಗಳು ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಗಾಳಿ. ತಂಗಾಳಿ. ಮರಗಳು. ಏನಾದರೂ. ಸುಗಮಗಾರರು ವಿಭಿನ್ನ ಶಬ್ದಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ವನಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನಡುವೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಶಬ್ದಗಳು ಜೋರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ನೀವು ಮುಗಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಪಠಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಕೊಠಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ (TP**):** ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಇಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? 1-10 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (1 ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು 10 ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ)

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ವಿಷಯ/ಅಂಶವನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದು ಯಾವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಇದರ ನಂತರ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ಕೋರಲು ಇರುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾನೂನುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ 'ಯಾವಾಗಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬಂತಹ ಅತಿರೇಕದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸನ್ನಿವೇಶ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಕೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.*

ಗೊಂಬೆ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಬಳಸದ ಒಂದು ತಮಾಷೆಯ ಹೆಸರು (XYZ) ಕೊಡಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಗೊಂಬೆ ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.

XYZ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ 16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹಿತ ರಾಜು ಅವಳ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು ಮತ್ತು ನಂತರ ಚಿತ್ರಗಳು ನಗ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಮಾರ್ಫ್ ಮಾಡಿದನು. ನಂತರ ಅವಳು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಆ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಅವನು ಅವಳನ್ನು ಬೆದರಿಸಿದನು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ XYZ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದಳು?
2. ರಾಜು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?
3. ಇದು ಅವಳಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು XYZ ಳ ತಪ್ಪು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? - ಈ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಕಾನೂನು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ? ಏಕೆ?
4. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ XYZ ಯಾರ ಬಳಿ ಹೋಗಬಹುದು?

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸುಗಮಗಾರರು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.*[7] *ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಫ್ಲರ್ಟಿಂ ಗ್‌ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸಬಲೀಕರಣದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಮತ್ತು ವ*

ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿದ ನಂತರ ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವಾಗ ಪೋಕ್ಸೊ ಕಾಯ್ದೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

2. PCMA ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ

ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಮದುವೆಗೆ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮದುವೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಕಾನೂನಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು "ರದ್ದು ಪಡಿಸಬಹುದಾದ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಮದುವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಾಗಿದ್ದ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದ 2 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಸನದ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವು "ವಾಯ್ಡ್ ಅಬ್ ಇನಿಶಿಯೋ" ಅಂದರೆ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ.[8]

ಕಾಯ್ದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವು ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, 21 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನ ಅಥವಾ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

[7] Self-Generated Child Sexual Abuse Material: Attitudes and Experiences, <https://info.thorn.org/hubfs/Research/08112020_SG-CSAM_AttitudesExperiences-Report_2019.pdf>

[8] Clause 2, < https://dpal.karnataka.gov.in/storage/pdf-files/26of2017.pdf>

ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಏಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ?

1. **ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ:** ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಆರೋಗ್ಯ ತೊಡಕುಗಳು:** ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಾಹವು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಶಿಶು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

3. **ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೊರೆ:** ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬಹುದು.

4. **ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುವುದು:** ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಲವಂತದ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

1. **ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಮಗುವೊಂದು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಅವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ವಯಸ್ಕ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಬೇರೆಯವರಂತಹ ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

2. **ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿ:** ಮಕ್ಕಳು
ಚೈ
ಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎನ್‌ಜಿಒಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಪ

ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭ ಅಥವಾ ವಿವಾಹ ನಿಶ್ಚಯ:

ಯಾವುದೇ ಮಗು ಅಥವಾ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಮದುವೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಈ ಕಾನೂನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಮದುವೆಯ ಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಚಯದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಷವು ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹರು.

ವಿವಾಹ ರದ್ದತಿ ವಿಧಾನ

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಮೊದಲು ವಿವಾಹ ರದ್ದತಿ ಕೋರಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಧಿವೇಶನ ಯೋಜನೆ

ಗೊಂಬೆ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಇನ್ನೊಂದು ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ತಮಾಷೆಯ ಹೆಸರನ್ನು (ABC) ಕೊಡಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಗೊಂಬೆ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಗು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.

ABC15 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಒಂದು ದಿನ ಅವಳ ಹೆತ್ತವರು ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ಮದುವೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅವಳು ಕೇಳಿದಳು. ABC ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚುರುಕು ಮತ್ತು ವಕೀಲಳಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಈಗ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

ಪರ್ಯಾಯ: ಈ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಹೇಳಿ.
https://www.youtube.com/watch?v=KNV0pkBjg3U

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1. ABCಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿರಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
2. ಅವಳ ಪೋಷಕರು ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬಹುದೇ?
3. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅವಳು ಕಾನೂನು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದೇ?
4. ಅವಳು ಯಾರ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಬಹುದು?
1. ಭಯದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ABCಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅವಳು ತನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನನಸಾಗಿಸಬಹುದು?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಸುಗಮಕಾರರು PCMA ಕಾಯ್ದೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಶ್ನೆ:

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಹಕ್ಕಿದೆಯೇ?
2. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಅನುಮತಿ ಬೇಕೇ?
3. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯ ಅನುಮತಿ ಬೇಕೇ?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಸುಗಮಕಾರರು ಅಧ್ಯಾಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಪತಿ ಅನುಮತಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ವಯಸ್ಕರಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಹಕ್ಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಒದಗಿಸಲಾದ ಕಾನೂನಿನ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸುಗಮಕಾರರು 24 ವಾರಗಳವರೆಗಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.*

ಗುಂಪು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲಾಗಿದೆ?

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ: *ಅಧ್ಯಾಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು POCSO ಮತ್ತು PCMA ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು (ಮಧ್ಯಂತರ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಅಂತಿಮ) ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು.*

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ಇಂದಿನ ಸರ್ಕಲ್ ನಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತದ್ದೇನು?

ಮುಕ್ತಾಯ: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ, ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಯಾವ ಗುಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿ.

ಅಂತಿಮ ಚಟುವಟಿಕೆ: ನೃತ್ಯ ಚೈನೀಸ್ ವಿಸ್ಪರ್
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ನೃತ್ಯದ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಮಗುವಿನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಜ್ಜೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎರಡನೇ ಮಗು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮುಂದೆ ಇರುವ ಮಗುವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇರುವ ಮಗು ನಂತರ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂಲ ನೃತ್ಯದ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಷ್ಟು ಸನ್ನಿವೇಶವು ಭಾರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- CCI ನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗು ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ. ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಯವಿಟ್ಟು ಸೆಷನ್'ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೊನೆಯ ಸೆಷನ್ ಮತ್ತು ಗಹನವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಸೆಷನ್ ನಂತರ ವಯಸ್ಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

FGD **ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು**

"POCSO, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶದ ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು." -ಬಾಸ್ಕೊ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ

ಅನುಬಂಧ 1: ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು

ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯ, ಕೇಂದ್ರ, ಚೆಕ್-ಇನ್, ಚೆಕ್-ಔಟ್, ಸುತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಟೇಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು "... ಇತರರಿಂದ ದೂರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಖವಾಡಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ."[9] ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೃತ್ತದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತೀಕರಿಸುವುದು ಆರ್ಪಿ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತ ಸುಗಮಗಾರರು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವಾಗ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ತರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ - ಟಾಕಿಂಗ್
ಪೀಸ್ಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತು, ಕೇಂದ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಹೂವುಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಅಂಶಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೀಪರ್ಗಳು ಮತ್ತು ಸಹ-ಕೀಪರ್ಗಳು

ವೃತ್ತ ನಡೆಸುವವರು (ಸರ್ಕಲ್ ಕೀಪರ್ಗಳು) ಮತ್ತು ಸಹ-ಕೀಪರ್ಗಳು (ಸುಗಮಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಹ-ಸುಗಮಗಾರರು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ), ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೃತ್ತದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಜ್ಞರಲ್ಲ, ಸಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು, ಮತ್ತು ಅವರು ವೃತ್ತವನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸುತ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅವರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನ ಅನುಭವದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರಂಭವು ವೃತ್ತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ವರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದ ಉದ್ದೇಶವು ಕೀಪರ್ಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವೃತ್ತದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಮತ್ತು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ದಿನದ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ 'ಸಂಪೂರ್ಣ' ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೃತ್ತದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತರಲು ಗಮನಹರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳು, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತದ ಜಾಗದ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾವಧಾನತೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆರಂಭವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು ಅಥವಾ ವೃತ್ತದ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಹಾಡುಗಳು;
- ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು;
- ವಾದ್ಯ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಸಂಗೀತ;
- ಧ್ಯಾನ ಮೌನದ ಕ್ಷಣಗಳು.

ಕೇಂದ್ರ

ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರವು ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವೃತ್ತದ ಕೇಂದ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದು ಆನ್ಲೈನ್ನಲ್ಲಿ ಸಹ-ರಚಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರವು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ವೃತ್ತದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು (ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಆನ್ಲೈನ್ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು) ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇಂದ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಇತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ
ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಭಾರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಕರ ಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

[9] Pranis, K. (2015). Little book of circle processes: A new/old approach to peacemaking. Simon and Schuster; 26

ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಅದು ಹೀಗಿರಬಹುದು:

- ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ದುಪಟ್ಟಾ;
- ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳು;
- ದೀಪಗಳು;
- ಇದು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುಗಳು/ಬಟ್ಟೆ/ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾದ ಚಿತ್ರಗಳ ಕೊಲಾಜ್ ಮೂಲಕ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಎಂದರೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತು, ಅಥವಾ ಸುಗಮಗಾರರು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ಪ್ರತಿ ವೃತ್ತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು. ವಸ್ತುವನ್ನು ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಆಗಿ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು, ಸುಗಮಗಾರರು ಅದು ಯಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆಯೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ವಸ್ತುವು ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅವರ ಜೀವನದಿಂದ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ವಸ್ತುವನ್ನು ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಾತನಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇತರರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೌನವಾಗಿ ರವಾನಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು "ಸಂಭಾಷಣೆಯ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ..."[10]

ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ರವಾನಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು

ವೃತ್ತಗಳ ಮೂಲವು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ಒಪ್ಪುವ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೃದಯದಿಂದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಮೌಲ್ಯ" ಎಂಬ ಪದವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಬಹುದು ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರಬಹುದು.

ವೃತ್ತದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು, ರಹಸ್ಯಗಳು, ಆಸೆಗಳು, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಕೇಳಬಹುದು! ಮಕ್ಕಳು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ ನಂತರ, "ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಸುಗಮಗಾರರು, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

[10] Pranis, K. (2015). Little book of circle processes: A new/old approach to peacemaking. Simon and Schuster; 30

ಸುಗಮಗಾರರು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ-ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಗಮಗಾರರು (ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಹ) ವೃತ್ತದ ಜಾಗದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮರುಪರಿಶೀಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತದ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಗೌರವ ತೋರುತ್ತಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಯಾವುದೇ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ/ಕೀಟಲೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ CCI ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನಡುವಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನಶೀಲತೆಗಾಗಿ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ಜಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸುಗಮಗಾರರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಚೆಕ್-ಇನ್

ಚೆಕ್-

ಇ

ನ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಗುಂಪನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು" ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸ
ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈಗಾಗಲೇ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದಿನದ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸುಗಮಗಾರರು (Keeper) ಆಳವಾದ ಚೆಕ್-ಇನ್ ಅನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
ಸಮಯದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ವಿಷಯ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಚೆಕ್-ಇನ್‌ಗಳು ದೀರ್ಘ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು, ಹಗುರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಳವಾಗಿರಬಹುದು. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಏನು ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಚೆಕ್-

ಇ

ನ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಂತರ ನಡೆಯುವ ಹಂಚಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಸಮಯ

ಚೆಕ್-ಇನ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ಇಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ?
- ಇಂದು ನೀವು ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗುಂಪಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಏನಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಇದೆಯೇ?
- ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನೀವು ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ?
- ದಯವಿಟ್ಟು ಹೃದಯದ ರೂಪರೇಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಈಗ, ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ.
- ಇಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನೀವು ಯಾರೆಂದು ಮತ್ತು ಜೀವನದಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಹಾಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತೀರಾ?

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಸುತ್ತು

ವಿಶ್ವಾಸ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾರೂ ಅವರನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತೀರ್ಪು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ನಟ/ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಯಾರು? ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದೇನು?
- ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸೂಪರ್ ಪವರ್ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ದಿನ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಯಾರೂ ಸೂಚನೆ ನೀಡದೆ ಸಿಕ್ಕರೆ, ನೀವು ಆ ದಿನ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಚಲನಚಿತ್ರ ಯಾವುದು? ಅದನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಸುತ್ತುಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಸುತ್ತುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವೃತ್ತದ ಕೇಂದ್ರ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಹ್ವಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅವು ನಿಜ ಜೀವನದ ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ. ಇವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಂತನಶೀಲ ಹೇಳಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸುಗಮಗಾರರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಗುರುತಿಸಲಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಗಮಗಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ವೃತ್ತದ ಆಳ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಸುಗಮಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಹ-ಸುಗಮಗಾರರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ವಿಷಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸುತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸುತ್ತಿಗೆ ಅವರು ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.

ಚೆಕ್-ಔಟ್

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ವೃತ್ತ ಸುಗಮಗಾರರು ಚೆಕ್-ಔಟ್ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ನಂತರ ಸುಗಮಗಾರರು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತದಿಂದ ಪಡೆದ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು, ಇದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ರಚಿಸಲಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚೆಕ್-ಔಟ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು:

- ವೃತ್ತದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ?
- ಒಂದು ಪದದಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ?
- ಈ ವೃತ್ತದ ಅನುಭವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಲಿತ ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಹಂಚಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತ ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇಂದಿನ ವೃತ್ತದಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಕೆಲವು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಈಗ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಏನನ್ನಾದರೂ ಚಿತ್ರಿಸಿ.

ಮುಕ್ತಾಯ

ವೃತ್ತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದ ಸಮಯದ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು "ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ."[11] ಇದು ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಉನ್ನತಿಗೇರಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ - ಮತ್ತು ದೃಢೀಕರಣಗಳು, ಜಾತ್ಯತೀತ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ದೈಹಿಕ ಚಲನೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಕವಿತೆ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಡಿದ ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಡಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಕ್ತಾಯಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಕ್ತಾಯವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ವೃತ್ತದ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಪ್ರಮುಖ ಒಳನೋಟಗಳು / ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಅಥವಾ ಸಾರಾಂಶ ಮಾಡುವ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು, ಹಾಡುಗಳು ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೊ ತುಣುಕುಗಳು;
- ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ;
- ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಾಣ ವ್ಯಾಯಾಮ;
- ಸಹಯೋಗದ ಕಲೆ, ಒರಿಗಮಿ, ಸ್ಕ್ವ್ಯಾಷ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಕಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

---

[11] Pranis, K. (2015). Little book of circle processes: A new/old approach to peacemaking. Simon and Schuster; 30

ಅನುಬಂಧ 2: ಚೈತನ್ಯ ವರ್ಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಎನರ್ಜೈಸರ್‌ಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಿದ್ದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದಣಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ, ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಎನರ್ಜೈಸರ್‌ಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

1. **ಜಿಪ್-ಝ್ಯಾಪ್:** ಸುಗಮಕಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಅವರು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಟವನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ "ಜಿಪ್" ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೆಂಡ್ ಆಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ "ಝ್ಯಾಪ್" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. "ಝ್ಯಾಪ್" ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದವರು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. "ಜಿಪ್" ಮತ್ತು "ಝ್ಯಾಪ್" ಪದಗಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಮೋಜಿನ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ದಮ್" ಮತ್ತು "ಧಮಾಲ್" ಮತ್ತು ಅಂತಹುದೇ.

2. **50 ಅನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು**: (1 ರಿಂದ 50 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, 5 ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳುವ ಬದಲು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮತ್ತೆ 1 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಉದಾ: “1, 2, 3, 4, ಚಪ್ಪಾಳೆ, 6, 7,8, 9,10, 11, 12, 13, 14 ಚಪ್ಪಾಳೆ,...”)

3. **ಸೈಮನ್ ಸೇಯ್ಸ್:** ಇಲ್ಲಿ ಸುಗಮಕಾರರು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಆಟಗಾರರು "ಸೈಮನ್ ಸೇಯ್ಸ್" ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಸುವುದು, ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಲು ಕೇಳಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು 'ಸರಿಪಡಿಸಲು' ಅವರು ಯಾವ ಸರಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ಸರಳ ಕ್ರಿಯೆಯು - 'ಜಪ್ಪಿ'ಯಂತಿರಬಹುದು. "ಸೈಮನ್ ಸೇಯ್ಸ್" ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು - ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಆಟಗಾರರು ನಟಿಸುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಠಾತ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

4. **ರೆಡ್ ಲೈಟ್, ಗ್ರೀನ್ ಲೈಟ್**: ಸುಗಮಕಾರರು "ರೆಡ್ ಲೈಟ್" ಎಂದು ಕರೆದಾಗ ಆಟಗಾರರು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು "ಗ್ರೀನ್ ಲೈಟ್" ಎಂದು ಕರೆಯುವಾಗ ನಡೆಯಬೇಕು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.

5. **ಫ್ರೀಜ್ ಟ್ಯಾಗ್**: ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಟಗಾರರು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ತಬ್ಧರಾಗಬೇಕು, ಅವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

5. **ಹಾಟ್ ಪೊಟಾಟೊ**: ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರು ವೇಗವಾಗಿ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಿ. ಸಂಗೀತ ನಿಂತಾಗ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾವು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅಥವಾ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - "ಊಟದ ನಂತರ ನನ್ನ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾನೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

6. **ಸೇಮ್ ಅಂಡ್ ಡಿಫರೆಂಟ್ /ಒಂದೇ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ**: ವೃತ್ತದ ಆಟ: ಎಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. "ನಿಮಗೆ ಜಾಮೂನ್ ಇಷ್ಟವಾದರೆ ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ" - "ನೀವು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ" - "ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ" - "ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೆ ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ" - ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯ ನಂತರ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ: "ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ." ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಹೋಲುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದಯೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಅನುಬಂಧ 3: ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯು ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ- ಜೆಜೆ ಕಾಯ್ದೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಂತೆ (ವಿಭಾಗ 2(14)), ಈ ಕಾಯಿದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (ಸಿಸಿಐ) ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದವರು ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಕಷ್ಟಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಗಮನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಇದು ಶಾಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆಯಿಂದ ಪಾರಾದವರು / ಬದುಕುಳಿದವರು ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯು ಸಮಗ್ರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಸಿಸಿಐಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆಕರ್ಷಕ, ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:

ಎ) ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತಗಳು
ಬಿ) ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
ಸಿ) ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ತತ್ವಗಳು
ಡಿ) ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಾಗ ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಿಧಾನಗಳು
ಈ) ಪ್ರತಿ ಸೆಷನ್ ಗೂ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ತಯಾರಿ
ಎಫ್) ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ/ಸಂಘಟನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
ಜಿ) ಅಗೌರವ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
ಹೆಚ್) ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಬಹು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು
ಐ) ಕಷ್ಟಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪಾಕೆಟ್ ಪರಿಕರಗಳು
ಜೆ) ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳು.

ಎ: ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತಗಳು

ಈ ಸುಗಮಗಾರಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು CCI ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ (ಇದು ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಲಿಂಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಧಾರಿತ ವಿಧಾನ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಮತಿಯ ಕುರಿತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ) ಪೂರ್ವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರು, ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡದವರು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

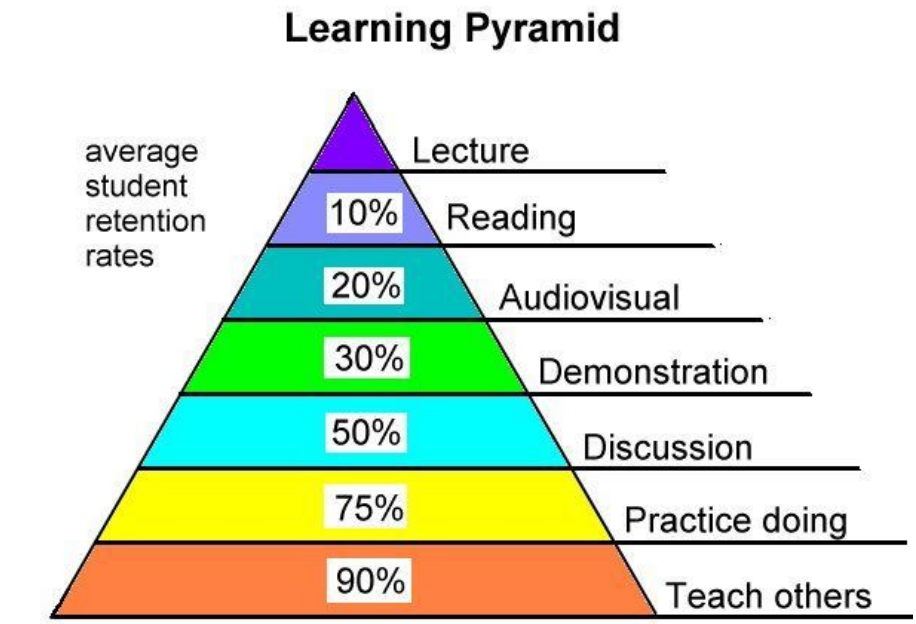
ಸುಗಮಗಾರರು CNCP ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಕ್ಕಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ (ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಂದವರು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಧಾರಿತ ವಿಧಾನ, ಮನೋ ಆಘಾತ-ಮಾಹಿತಿ ಅರಿವು ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾನೂನುಗಳಾದ ಜೆಜೆ ಕಾಯ್ದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ, (POCSO) 2012, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಕ್ತಾಯ ಕಾಯ್ದೆ, 1971, ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಕಾರ್ಮಿಕ (ನಿಷೇಧ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ) ಕಾಯ್ದೆ, 1986, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಬಿ: ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಎಂಬ ಪದವು ಫ್ರೆಂಚ್ ಪದವಾದ ಫೆಸಿಲಿಟರ್, ಇಟಾಲಿಯನ್ ಪದವಾದ ಫೆಸಿಲಿಟೇರ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಪದವಾದ ಫೆಸಿಲಿಸ್ ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದರರ್ಥ 'ಸುಗಮ'. ಮೂಲತಃ ಎಂದರೆ, ತೋರಿಸುವುದು, ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು. "ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವವರು ಸಮಾನತಾವಾದಿ (ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ) ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ - ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಸಿಂಧುತ್ವ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವವರ ಅಧಿಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೂಗಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯು ಬೋಧನೆಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆ	**ಬೋಧನೆ**
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ.	ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಸಂರಚಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಷಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ.
ಓಪನ್ ಎಂಡೆಡ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು - ಭಾಗೀದಾರರಿಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ	ಬಹುತೇಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ವಾದದ ಸಂಭಾವನೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.
ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅದನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.	ಸಂರಚಿತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಪಠ್ಯವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.
ಕಲಿಕೆಯ ಎರಡು ದಿಕ್ಕು ಅಥವಾ ಬಹು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಜ್ಞಾನ ಹರಿವಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.	ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕನಿಂದ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಹರಿವಿದೆ, ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.
ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ, ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವಂತಂತಹ ವಿವಿಧ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ.	ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಸುಗಮಗಾರರಾಗಿ, ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅವರು ಒಪ್ಪುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ - ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಳಗೊಳಿಸಲು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಿಕೆಯ ಪಿರಮಿಡ್ ಅನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ - ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾತ್ರ 'ಉಪನ್ಯಾಸ' ಮೋಡ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ!



Source: National Training Laboratories, Bethel, Maine

ಸಿ: ಸೆಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ತತ್ವಗಳು.

1. ಆರೈಕೆಯ ಕರ್ತವ್ಯ - ಕಲಿಕೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು:

- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಘನತೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. CCI ನ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ನೀತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾನಿ/ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಸಮರ್ಥಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅನುಮೋದಿಸಬೇಡಿ.
- ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ). ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಒಪ್ಪುವ ಇತರ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೆಷನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. ಇದು ಅವರ ಅನುಕೂಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಅಧಿವೇಶನಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಲಿಂಗ ಗುರುತುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಅಂತರ್ಗತ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆ; ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ಅಳಬೇಡಿ - ಬದಲಿಗೆ 'ನೀವು ದುಃಖಿತರಾದಾಗ ಅಳುವುದು ಸರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಹುಡುಗನಂತೆ ಹಾರಬೇಡಿ - ಬದಲಿಗೆ 'ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ, ಆಟವಾಡುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಡಿ - ಬದಲಿಗೆ 'ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ನೀವು ಮಾತನಾಡಬಹುದು/ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು ಮಕ್ಕಳಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

2. ಗೌಪ್ಯತೆ

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಹಕ್ಕಿನ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸುಗಮಗಾರರು,[12] ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಈ ಚರ್ಚೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದೇ ಎಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅದೇ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಇತರ CCI ಗಳಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಘಟನೆಯು 'ಒಳ್ಳೆಯದು' ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಜನರ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಇದು ಮುರಿಯಬಹುದು.

3. "ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ"

'ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 'ಮಾನವೀಯ, ಪರಿಗಣನಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ನಡವಳಿಕೆ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ವರ್ತನೆ, ಪರಿಸರ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.[13] ಅಂತೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ವಿಷಯವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು CCI ಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಕಾಳಜಿಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ವಿಷಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗೀಯ ಮೂಲ, ಭಾಷೆ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ, ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

5. ಲಭ್ಯತೆ:

ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸವು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

[12] See JJ Act, Section 3(ix)
[13] JJ Act, 2015, Section 2(15)

6. ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅಥವಾ ಹಾಸ್ಯಮಯವಾಗಿರಲು ಅಥವಾ ಸುಗಮಗಾರರನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡುಮಾಡಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ದಾಟುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಒಬ್ಬರು ಬದ್ಧರಲ್ಲ. "ನಾನು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅಥವಾ ಆ ಹೇಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿದೆ / ಈ ಚರ್ಚೆಗೆ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ." ಅಥವಾ "ನಾವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ."
- ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾದ ಅವಧಿಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹ-ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಂದಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದು, ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.
- ವಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು.

7. ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಆಳವಾದ ಆಲಿಸುವಿಕೆ:

ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳಂತೆಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಆಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವ ಸದಸ್ಯರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸುಗಮಗಾರರ ಪಾತ್ರವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು, ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಇದು ತಜ್ಞರಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ 'ಕಲಿಸುವುದು' ಅಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸಿದಾಗ, ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ, ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿಗೆ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಾಗ ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಿಧಾನಗಳು

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಾಗ ಸುಗಮಗಾರರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ:

1. ಆಘಾತವನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಪದಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ವೀಡಿಯೊಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೋವಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಗಾರರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮರು-ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು CCI ನಲ್ಲಿ ಮನೋ ಆಘಾತದ ಅರಿವು ವಿಧಾನ ಸೌಲಭ್ಯವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ನಂಬಿಕೆ, ಸ್ವೀಕಾರ, ಗೌಪ್ಯತೆ, ನಿರ್ಣಯಿಸದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ನೀವು ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವರ್ಗ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಸುಗಮಗಾರರಾಗಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಮಗುವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ, ಅವರು ಆರಾಮದಾಯಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ, ಊಹೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಪೋಷಕರು, ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ, ಅವರ ಹಿಂದಿನ ನಿಂದನೆ, ಅವರು ಇಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಇದ್ದಾರೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೇಳಬೇಡಿ). CCI ನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಆಘಾತ ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಅ . ಆಘಾತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- **ಆಘಾತದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ :** ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಆಘಾತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
- **ಆಘಾತದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ :** ಆಘಾತವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೊರತೆ (emotional dysregulation), ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಇರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.
- **"ಆಘಾತ ಜ್ಞಾಪಿಸುವ ಸೂತ್ರ " ತಿಳಿದಿರಬೇಕು :** ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಜನರು ಆಘಾತಕಾರಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಸವಾಲಿನ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಅದರ ಜ್ಞಾಪಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆಗಾರರ (counselors) ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಿ . ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು:

- **ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :** ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ, ಊಹಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭೀತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ-ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಇದು ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ :** ಮಕ್ಕಳ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ಆಘಾತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- **ಕೆರಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮರು-ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ :** ಸಂಭಾವ್ಯ ಕೆರಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಿ. ಪ್ರಬಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು:

- **ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ:** ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅನುಭೂತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ.
- **ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ :** ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಕಾಳಜಿ, ಸ್ಪಂದಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- **ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಿ :** ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಲಿಸಿ.

ಡಿ. ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಬಲೀಕರಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

- **ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :** ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.[14] ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಇದು ಅಧಿವೇಶನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು:** ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧಿವೇಶನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- **ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು:** ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮನೋ ಆಘಾತ ಅರಿವು ವಿಧಾನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
- **ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ:** ಅಧಿವೇಶನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಯ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳು , ವೀಡಿಯೊ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

[14] See the fundamental Principle of participation in Section 3 (iii) , JJA, 2015 which states - 'Every child shall have a right to be heard and to participate in all processes and decisions affecting his interest and the child's views shall be taken into consideration with due regard to the age and maturity of the child'.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ನಿಂದನೆ, ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆಯಂತಹ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗಾಯಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಈ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು:

- **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೊರತೆ :** ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೋಪದ ಆವೇಗಗಳು, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಅಥವಾ ಹಿಂಜರಿಕೆ.
- **ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ :** ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು.
- **ನಂಬಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:** ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಭಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು.
- **ಬದುಕಲು ಬಳಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳು :** ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳು.
- **ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುವುದು:** ಶಿಸ್ತು ಅಥವಾ ಗಡಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು.

ಗ್ಯಾಬರ್ ಮೇಟ್ ಪ್ರಕಾರ,[15] ಬಾಲ್ಯದ ಆಘಾತ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗಿನ ನಿರಾಕರಣೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಆರಂಭಿಕ ಸಂಬಂಧಿತ ಗಾಯಗಳು ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಮೌಲ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನಿಯಂತ್ರಣ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಘಾತವನ್ನು ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮಗುವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮೇಟ್ ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಅಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ತೀರ್ಪು ನೀಡದ /ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡದ / ಟೀಕೆ ಮಾಡದ ಮನೋಭಾವದ ಅರ್ಥವೇನು?

ಒಬ್ಬ ಸುಗಮಗಾರನಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮೌಲ್ಯಯುತರು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ತೀರ್ಪು ನೀಡದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಾನವೀಯ ಮತ್ತು ಮನೋಆಘಾತ ಅರಿವು ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಮೌಲ್ಯದ ಸ್ಥಿರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.[16]

ತೀರ್ಪು ನೀಡದ ಮನೋಭಾವವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಟೀಕೆ, ದೂಷಣೆ ಅಥವಾ ಲೇಬ
ಲ್‌ಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಡವಳಿಕೆಗಳು. ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ

[15] Mate, G. (2021). The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture. Avery.
[16] Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook (3rd ed.). Basic Books.

ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗೌರವ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗೌರವ (UPR) ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.[17] ಕಷ್ಟಕರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು "ಚೆನ್ನಾಗಿ" ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ಅನುಮೋದನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. UPR ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವರು ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು ಎಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಇದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಣಯಿಸದಿರಲು, ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಲು, ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದರೆ ಆಯೋಜಕರು ಸೆಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು ಎಂದಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದು, ಮಗುವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸದೆ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಗು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ, ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಮಾದರಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ .

---

[17] Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103. https://doi.org/10.1037/h0045357

S.A.F.E. C.A.R.E. -
ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಆಘಾತ-ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ಆರೈಕೆ ತಂತ್ರಗಳು

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು - ಏನನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು

S- **ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸಿ** (UPR)
ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
"ನೀವು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

A - **ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಿ**
ತೀರ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
"ನೀವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿರುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುವಿರಾ?" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

F - **ಸುರಕ್ಷಿತ, ಶಾಂತ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ**
ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮಾದರಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ.
"ನಾನು ಇಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಇದರ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

E - **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ**
ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಹೊಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
"ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಟಿಕೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕರುಣೆಯನ್ನು ತೋರಿತು" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

C - **ಸ್ಥಿರವಾದ ಗಡಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ**
ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ದಯೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ.
"ನೀವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

A- **ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ**
ಸನ್ನಿಹಿತರಾಗಿರಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಕೇಳುವದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ.
"ನೀವು ಕೇಳದಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ?" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು

R - **ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿ**
ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
"ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು

E- **ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ**
ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರುವುದು ಸರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ.
"ನಾನು ಇಂದು ಆಟವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇನೆ, ನಾಳೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ತರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

- ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಬೇಡಿ: ಮಕ್ಕಳನ್ನು "ಕೆಟ್ಟವರು" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- "ನೀವು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವರು! ನೀವು ಏಕೆ ವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ?" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ
- "ನೀವು ಈಗ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಏನು ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡೋಣ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಜಾಗೊಳಿಸಬೇಡಿ: "ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳು ಮೌನವಾಗುತ್ತವೆ.
- "ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ.
- "ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ: ಸಂಬಂಧಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- "ನೀವು ನಿಯಮವನ್ನು ಮುರಿದ ಕಾರಣ, ಆಟಕ್ಕೆ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ.
- "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಸೆದ ಕಾರಣ, ಮತ್ತೆ ಆಡುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು. (ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಣಾಮ: ಕಲಿಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.)
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ: ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.
- "ಮಾಲಾ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆಂದು ನೋಡಿ, ನೀವು ಅವಳಂತೆ ಏಕೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ?" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ.
- "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡೋಣ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.
- ವ್ಯಂಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅಪಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ದಯೆ ಬೇಕು.
- "ಓಹ್ ವಾವ್, ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ! ಅದೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ.
- "ನಿಮಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಬೇಕು ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡೋಣ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಡಿ: ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೈಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ.
- "ನೀವು ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರೆಗೂ ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬೇಡಿ.
- "ನಾನು ಏನೇ ಇರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ: ತಪ್ಪುಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- "ಅಂತಹ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು!" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬೇಡಿ.
- "ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ! ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇದರಿಂದ ನಾವು ಏನು ಕಲಿಯಬಹುದು?" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಕ್ಷಮೆಯಾಚನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ: ಪದಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- "ಈಗಲೇ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತೀರಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. "ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕಠಿಣ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಗಮನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದಯೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಜಾಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಆರೈಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ - ಇದು ಸುಗಮಗಾರರಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸೆಷನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮನೋಆಘಾತ ಅರಿವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು/ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಓದಿ.

ಚರ್ಚೆ:
ಸನ್ನಿವೇಶ 2 ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶ 1 ರಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಿದರು?
ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ?
i) ಸನ್ನಿವೇಶ 1; ಸನ್ನಿವೇಶ 2 ರಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು/ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಕರಣದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು:
ಮನೋಆಘಾತ ಅರಿವು vs. **ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ**

ಸನ್ನಿವೇಶ 1:	**ಸನ್ನಿವೇಶ 2:**
ಮಗು: ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ! ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಇರಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ! ನಾನು ನನ್ನ ಬೀದಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ...! ಆರೈಕೆದಾರ: ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗಬಹುದು, ಬೀದಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬಹುದು, ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೆಟ್ಟ ಜೀವನಕ್ಕೆ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಯಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿಲ್ಲ. ಮಗು: ನನಗೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ತುಂಬಾ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಆರೈಕೆದಾರ: ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೋಣೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.	ಮಗು: ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ! ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಇರಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ! ನಾನು ನನ್ನ ಬೀದಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ...! ಆರೈಕೆದಾರ: ಹೌದು, ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು... ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ತರಿಸಬಹುದು. ಮಗು: ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ... ಇದು ಭಯಾನಕ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆದಾರ: ಇಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಏನು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ?

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು

ಸನ್ನಿವೇಶ 1:	**ಸನ್ನಿವೇಶ 2:**
ಮಗು: (ಒಂದು ಆಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೋಣೆಯಾದ್ಯಂತ ಎಸೆದು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ) ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ! ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ! ಆರೈಕೆದಾರ: ಈಗಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ! ನೀನು ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗ! ಮಗು: ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ! ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಆರೈಕೆದಾರ: ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೋಗಿ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.	ಮಗು: (ಕೋಣೆಯಾದ್ಯಂತ ಆಟಿಕೆ ಎಸೆದು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ) ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ! ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ! ಆರೈಕೆದಾರ: ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗುಳಿದ ಭಾವನೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು: ಹೌದು! ಇದು ನ್ಯಾಯಯುತವಲ್ಲ! ಆರೈಕೆದಾರ: ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿ. ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಾವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಬಹುಶಃ ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಮಾತನಾಡಬಹುದು? ಮಗು: ಹೌದು, ನಾವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು!

ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಲೇಬಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಬದಲು, ಸುಗಮಗಾರರು ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಮಕ್ಕಳ ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನ

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಚರ್ಚಾ ಅಂಶಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜಿಸಲಾದ ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಣ್ಣ ವೀಡಿಯೊಗಳು (ಮೇಲಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ), ಕಥೆ ಹೇಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಟಗಳು.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯದ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಂತನಶೀಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಐಚ್ಛಿಕಗೊಳಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಅವರು ಭಯಪಡುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಜುಗರಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದದ್ದನ್ನು ಮೀರಿ ಏನನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ

3. ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವಿಧಾನ:

CCI ಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆ/ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರು. ಅವರ ಆಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳು, ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ, ನಂಬುವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಸುಗಮೀಕರಣ ಶೈಲಿಯು ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು, ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ದುರ್ಬಲತೆಗಳು, ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇ: ಪ್ರತಿ ಸೆಷನ್ ಗೂ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು

CCI ನಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ತಯಾರಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿರುವ ಸೆಷನ್ ಆದರೂ ಸರಿ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬಾಹ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬದಲಾಗಿರಬಹುದು, ಗುಂಪಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಬದಲಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ಸೆಷನ್ನಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬರು ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಪರೂಪ. ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ಸೇರಿವೆ;

- CCI ಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಪ್ರೊಫೈಲ್, ಅವರ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳು, ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.

- ಸೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸೆಷನ್ ಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು (ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಪೂರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು, ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ನೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಇತರ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು - ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸೈನ್ ಅಪ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂದರ್ಭ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುದ್ದಿ ಮತ್ತು ವರದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು - ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು, ತಿಳಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮೀಸಲಾತಿ ಅಥವಾ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತೀರ್ಪು ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು - ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಅವರು ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡಿಜಿಟಲ್ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ತೋರಿಸುವುದು (ವೀಡಿಯೊಗಳು, ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು, ಬ್ಲಾಗ್‌ಗಳು) - ಇದು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಕೋರ್ಸ್ ವಿಷಯದ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮೀರಿದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಸೆಷನ್ ಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ. ಅಗತ್ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸವಾಲುಗಳು, ಅವರ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಅವರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಎಫ್ : ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ/ಸಂಘಟನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ - ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಏನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು/ಹೊರಹಾಕಲು ಅದನ್ನು ಮೊಟಕು ಮಾಡುವುದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಅಥವಾ ಆತುರಪಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯದ ವೇಗ ಅಥವಾ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಮುಳುಗಬಾರದು ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಒಂದು ಸೆಷನ್ ಗೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಯೋಜನೆ ಇದ್ದಾಗ, ಸುಗಮಗಾರರು ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸವಾಲುಗಳೆಂದರೆ, ಒಂದು ವಿಷಯವು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅಡಚಣೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ (ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕರೆಯುವುದು, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಡಿತ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯಾತನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಗಮನ ಬೇಕು, ಗುಂಪು ಚಲನಶೀಲತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ). ಇದಕ್ಕೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಯಾವ ವಿಚಲನಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಡುವೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಸ್ವತಃ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಜಿ: ಅಗೌರವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

- ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸಹಜ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಹಜ. ಅವು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸಬಹುದು . ಒಬ್ಬ ಸುಗಮಗಾರರು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬಾರದು - ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಮಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.
- ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂದು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವು ಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗದ ಭಾವನೆ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಕಲಿಯುವವರು/ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಬಹುದು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅಥವಾ ಜನರ ಗುಂಪು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚೆಯು ಸುಗಮಗಾರರ ಮೇಲಿನ ದಾಳಿಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗೌರವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲವಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಡೀ ಗುಂಪಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ.
- ಇತರರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡದೆ ಅಥವಾ ಅವಮಾನಿಸದೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೃಢವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ವಾದ ಅಥವಾ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ (ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪದಗಳಲ್ಲಿ) ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ, ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

- ವಿಷಯದ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇವು ನಾವು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯುವಾಗ, ನಾವು ಹೊಸ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಬದಲಾಗುವ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸತ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಯು ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನೈತಿಕ ತೀರ್ಪುಗಳಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನವು ಅನೈತಿಕವಾಗಿದೆ.
- ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಾಳಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರಲ್ಲ!
- ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು 'ಸರಿ' 'ಮಾನ್ಯ' 'ವೈಜ್ಞಾನಿಕ' 'ಸಮಂಜಸ' 'ಸರಿಯಾದ' ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಜನರಿರುವಷ್ಟು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು, ಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಿಂದ ಉಪಾಖ್ಯಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಅದು ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ - ಅದು ಅವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ತಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ - ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಈ ಪ್ರಯಾಣವು ಸೆಷನ್ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ತಾವು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು 'ಕೇಳಲು' ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಾಧಾನಪಡಬಹುದು! ಅದು ಒಂದು ದಿನ, ಎಲ್ಲೋ - ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು - ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ!

ಹೆಚ್ : ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ

ಜನರೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಬಹು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು (ಹೊವಾರ್ಡ್ ಗಾರ್ಡ್ನರ್ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಂತೆ) ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸುಗಮಗಾರರಾಗಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಒಲವು ತೋರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇತರರು ಹೆಚ್ಚು ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಅತಿಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

1. ಭಾಷಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ:

- ಶಬ್ದಕೋಶವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ

2. ತಾರ್ಕಿಕ-ಗಣಿತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ:

- ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ/ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ/ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನೀಡಲಾದ ಕಾರಣಗಳು.
- ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು
- ತಾರ್ಕಿಕ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾದ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯ

3. ದೃಶ್ಯ-ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ:

- ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು, ಪರಿಕರಗಳ ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ
- ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ಬರವಣಿಗೆ ಫಲಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಬಳಕೆ

4. ದೇಹ ಚಲನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

- ಮುಕ್ತ, ಸುಲಭ, ಸ್ನೇಹಪರ ಮತ್ತು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ದೇಹ ಭಾಷೆ,
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆಗಳು
- ಚಲನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ

5. ಸಂಗೀತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ (ಸಂಗೀತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ)

- ಸೆಷನ್ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು (ಕೆಲವೇ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಇದ್ದರೂ ಸಹ).
- ಸೆಷನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದುಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸೆಷನ್ ಪೂರ್ತಿ ವಿಷಯದ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಹರಡಿ. ವಿಷಯವನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಆತುರಪಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಸೆಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ, ಹಂಚಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಅಧಿವೇಶನ

6. ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

- ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಧ್ವನಿಯ ಸ್ವರ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ - ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಊಹೆ, ಪಕ್ಷಪಾತಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ (ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ) ಮತ್ತು ಅವರು ಪಡೆದ ಹೊಸ ಇನ್‌ಪುಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಮಯ ನೀಡಿ.
- ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳ, ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ, ಅದನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ನೋಡಿ, ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಆದರೆ ದೃಢವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. "ನಾನು - ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಬಲ್ ಹಾಕದೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.
- ಹಾಸ್ಯದ ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ
- ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಳಿಸಲಾಗದ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಿ, ಅವರು ಅಷ್ಟೊಂದು ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿಸದಿರಬಹುದು, ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳು, ಕಾಳಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

7. ಆಂತರ್ಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ:

- ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಒಬ್ಬರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ
- ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ವಿಷಯವು ಸ್ವತಃ ಮತ್ತು ಸೆಷನ್ಗಳಲ್ಲಿನ ಹಂಚಿಕೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಅದು ಅವರು ಇತರರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ವೃತ್ತಿಪರ ಗಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬರು ಉತ್ತರಿಸುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ

8. ನೈಸರ್ಗಿಕಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ:

- ಕೊಡಲಾದ ವಿಷಯವು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ - ವಿಕಾಸ, ಇತರ ಜೀವ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ.

9. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ:

- ಕೊಡಲಾದ ವಿಷಯವು ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ,
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಲಿಂಗ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಐ: ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕಷ್ಟಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಪಾಕೆಟ್ ಪರಿಕರಗಳು.

ಈ ಸೆಷನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಕಷ್ಟಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇವುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ

1. **ಸುಟ್ಟುಬಿಡಿ:** ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಹರಿದು ಹಾಕಬಹುದು.

2. **ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆ:** ಹಿಂದೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಐದು ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು 100 ರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆ ಎಣಿಸಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಬಹುದು.

3. **ಚೌಕದ ಉಸಿರಾಟ:** ಇದು ನಾಲ್ಕು-ಹಂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಸಿರಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಎಣಿಕೆಗಾಗಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೆಟ್ ಎಣಿಕೆ 4 ಆಗಿದ್ದರೆ, 4 ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಿ, 4 ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, 4 ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು 4 ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು 6-8 ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು.

4. **ಚಿಟ್ಟೆ ಅಪ್ಪುಗೆ:** ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಚಿಟ್ಟೆಯ ರೆಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಲಘುವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ, "ಅಪ್ಪುಗೆ" ಅನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ನಿಧಾನ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ. ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಚಿಟ್ಟೆಯ ಅಪ್ಪುಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿರಬಹುದು, ಚಿಟ್ಟೆಯ ರೆಕ್ಕೆಗಳಂತೆಯೇ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ನೀವು ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

5. **ಸ್ವಯಂ ಅಪ್ಪುಗೆ:** ಸ್ವಯಂ-ಅಪ್ಪುಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನಕಾರಿ ಸ್ವಯಂ-ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಆರಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ನಿಯಮಿತ ಅಪ್ಪುಗೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದಾಟುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು, ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಭುಜ ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈ ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಭುಜ ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಿಂದ ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ. ನೀವು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ, ಹಿತವಾದ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಅಪ್ಪುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಸ್ವಯಂ-ಅಪ್ಪುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿ. ನೀವು ಸ್ವಯಂ ಅಪ್ಪುಗೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

6. **ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿ:** ತಿರಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ, ಕಾಗದವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆಯುವ ದೀರ್ಘ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಜೆ. ಸುಗಮಗಾರರು ಪರಿಗಣನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ವಿಷಯಗಳು

ಸುಗಮಗಾರರು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಸರಳ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ

ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು

- ಸೆಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕನಿಷ್ಠ 1 ವಾರದ ಮೊದಲು ಅಗತ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್‌ಪುಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಸೆಷನ್ ನ ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಗುಂಪು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.
- ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ಮೋಜಿನ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ರಚಿಸಲು, ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳು, ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ-ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಸೆಷನ್ ನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಟಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಲು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸನ್ನಿವೇಶ ಆಧಾರಿತ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ನಡೆಸುವ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಾಷೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಆಡುಮಾತಿನದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
- ಸೆಷನ್ ನ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಚೆಕ್-ಔಟ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿದ್ದರೆ, ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮ ಚೆಕ್-ಔಟ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವಿಭಿನ್ನ ವಯೋಮಾನದವರು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಮತ್ತು ರೂಪಿಸಿ.
- ಪಾತ್ರಾಭಿನಯವು ಆಳವಾದ ಚರ್ಚೆ ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉಲ್ಬಣವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಆಯೋಜಕರು ಕೆಲವು ಸಾಧನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಬಹುದು.

ಮಾಡಬಾರದು

- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಂಬಂಧಿಸಲಾಗದ ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಸೀಮಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತವಾದವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದ ನೆನಪು ಯಾವುದು?" ಎಂದು ಕೇಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಬದಲು, ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅನುಬಂಧ ೪: ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ನಂತರ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಧನಗಳು.

ಹೆಸರು: _____
ವಯಸ್ಸು: _____
ಸಂಸ್ಥೆ: _____

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಸ್ವೈಚ್ಛಿಕ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಬಯಸಿದಾಗ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ನೀವು ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು Enfold ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ?
a. ಹೌದು
b. ಇಲ್ಲ

ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು

1. ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ರಮೇಶ್ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಕಾವ್ಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ರಮೇಶ್ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ರಮೇಶ್ ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ? (ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ)

a. ಕಾವ್ಯ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ.
b. ರಮೇಶ್ ಬುದ್ಧಿವಂತ.
c. ರಮೇಶ್ ಬುದ್ಧಿವಂತನಲ್ಲ.
d. ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ರಮೇಶ್ ಇಬ್ಬರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರು

2. ನಾನು ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

a. ಬಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
c. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
d. ಬಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ

3. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಿಚಾರಗಳು ಯಾವುವು?

4. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ನೀವು 'ನೋಡಲು ಹೀಗೇ ಕಾಣಬೇಕು' ಎಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ?? (ದಯವಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ)

a. ಬಹಳಷ್ಟು ಒತ್ತಡ
b. ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ
c. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ

5.ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಹಜ (ದಯವಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ)

a. ಬಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
c. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
d. ಬಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ

ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವಿಕೆ

6. ನಾನು ಬೆಳೆದಂತೆ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ದಯವಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ)

a. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
c. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

7. ನಾನು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ : ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ .

a. ನಾನು ಸವಾಲುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ
b. ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇನೆ
c. ನಾನು ಸ್ನೇಹಿತರು / ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತೇನ

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ-ಹದಿಹರೆದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಜಾಂಶಗಳು

8. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ)

a. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
b. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
c. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ
d. ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಭಾವನೆಗಳು
e. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು
f. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ

9. ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

a. ಹೌದು, ನನಗೆ ಗೊತ್ತು
b. ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತಿದೆ
c. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ಲಿಂಗತ್ವ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮತೆ

10. ಪುರುಷ : (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ)

a. ಅಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು
b. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಷ್ಟು ಸದೃಢನಾಗಿರಬೇಕು
c. ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ.
d. ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು

11. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ/ಮಹಿಳೆ : (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ)

a. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
b. ಯಾವಾಗಲೂ ದಯೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯಳಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಾರದು
c. ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
d. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರಳಾಗಿರಬೇಕು
e. ಅವಳ ಕುಟುಂಬವು ಅವಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬೇಕು

12. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು:

a. ಶ್ರೇಷ್ಠ/ಮೇಲು
b. ಕೆಳಮಟ್ಟ/ಕೀಳು
c. ಹೋಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ

13. ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರ ಆಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ, ನಾನು: (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ.)

a. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ
b. ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ
c. ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತೇನೆ ಮತ್ತು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ (ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ)
d. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ
e. ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ

14. ನಿಮಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸುಲಭ? (ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ.)

a. ಬಹಳ ಸುಲಭ
b. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರ
c. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರ

15. ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿ ಮತ್ತು 21 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನ ವಿವಾಹವು ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮಾನ್ಯವಲ್ಲ.

a. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
c. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

16. ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದು ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ

a. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
c. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

17.ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು:

a. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
c. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

18. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ? ದಯವಿಟ್ಟು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಸಂಖ್ಯೆ 42, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ದೊಮ್ಮಲೂರು 2ನೇ
ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560071, ಭಾರತ.
+91 99000 94251
info@enfoldindia.org

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ

ಎನ್ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ 2001 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಧಾರಿತ, ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, www.enfoldindia.org ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: info@enfoldindia.org