

**നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത
കൂട്ടികളുടെ കൂടുംബജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ -
സഹർദ്ദന്തങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ**

പ്രവർത്തി വിവരണ ഫോകൾ

ഭാഗം 2



NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH AND NEURO SCIENCES
(Institute of National Importance)
Bengaluru-560 029

പ്രവർത്തി വിവരണ ഏടുകൾ

പ്രസാധനം:

നിംഫാൻസ്, ബൊംഗലുരു

സാമ്പത്തിക സഹായം:

സാമുഹിക നീതിവകുപ്പ്, തിരുവനന്തപുരം, കേരളം

അച്ചടിസ്ഥാപനം:

നാഷണൽ പ്രിൻ്റിംഗ് പ്രസ്സ്, ബൊംഗലുരു

ആദ്യപ്രസാധന വർഷം: 2017

പകർപ്പുവകാശം © :

നിംഫാൻസ്, ബൊംഗലുരു-29

www.nimhans.kar.nic.in.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:

ഡോ. കെ. ശൈവൻ

ദ്രോഹസർ

ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്യാടിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം

നിംഫാൻസ്, ബൊംഗലുരു-29

ഫോൺ: 080 - 2699 5335 (ഓഫീസ്), 080 - 2685 0191 (വീട്)

മൊബൈൽ: 0-98452 14397

e-mail: sekar@nimhans.kar.nic.in, sekarkasi@gmail.com

ഈ പ്രവർത്തി വിവരണ ഏടുകൾ രണ്ട് ഭാഗങ്ങൾ ആയാണ് രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ഒന്നാം ഭാഗം: ‘നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കൂട്ടികൾക്കായുള്ള മാനസിക-സാമുഹിക സംരക്ഷണം’

രണ്ടാം ഭാഗം: ‘കൂടുംബജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ’.

പരിശീലന സമയത്ത് കുറിപ്പുകൾ എഴുതുന്നതിനായി ഈ പ്രവർത്തി വിവരണ ഏടുകൾ പരിശീലനം നേടുന്നവർക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. മറ്റുള്ളവർക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നതിനും കൂട്ടികൾക്ക് വേണ്ട സഹായം നൽകുന്നതിനും ഈത് ഉപകരിക്കും. ഈ ‘പ്രവർത്തി വിവരണ ഏടുകൾ’ സ്വത്ത്രമായി ഉപയോഗിക്കുകയും വേണ്ട രീതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതുമാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുകയും വേണ്ട രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നോൾ ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ പ്രസാധകരെ അറിയിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

തയ്യാറാക്കിയത്:

ഡോ. കെ. ശൈവൻ M.A. Ph.D., ഡോ. കവിത. പി. M.S.W., M.Phil Ph.D.,

ഉള്ളടക്കം

1.	പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ വിവരങ്ങൾ	ii - vii
2.	കുടുംബം?	W.S. 58
3.	കുടുംബത്തിന്റെ കർത്തവ്യം	W.S. 59
4.	നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കുട്ടികളുടെ കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ	W.S. 60
5.	കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും കാലാനുസ്ഥതമായി വന്ന മാറ്റം	W.S. 61
6.	കുടുംബത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ	W.S. 62
7.	വിവിധരം കുടുംബങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കൽ	W.S. 63
8.	കുടുംബത്തിന്റെ ഘടന (ജീനോഗ്രാം)	W.S. 64
9.	കുടുംബത്തിലെ അതിർത്തിയും ഉപവ്യവസ്ഥയും	W.S. 65
10.	കുടുംബജീവിതചക്രം	W.S. 66
11.	കുടുംബനേതൃത്വം, കർത്തവ്യം, ഉത്തരവാദിത്തം	W.S. 67
12.	കർത്തവ്യങ്ങളുടെ ആധിക്യം	W.S. 68.
13.	കുടുംബത്തിനുള്ളിലെ കർത്തവ്യ നിർവ്വഹണം	W.S. 69
14.	കുടുംബത്തിലെ വ്യക്തികൾ തമിലുള്ള സന്ധർക്കം	W.S. 70
15.	കുടുംബത്തിനകത്തെ ആശയവിനിമയവും വികാര പ്രകടനവും	W.S. 71
16.	കുടുംബപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതികൾ	W.S. 72
17.	പ്രോത്സാഹനം	W.S. 73
18.	അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ	W.S. 74
19.	കുടുംബാംശങ്ങളുമായി ഗുണപരമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക	W.S. 75
20.	വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ള കുടുംബ സഹായം	W.S. 76
21.	കുടുംബത്തിനായുള്ള സേവന ശൃംഖല	W.S. 77
22.	കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ	W.S. 78
23.	കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ	W.S. 79
24.	കത്മാരകകാരുടെ ചില പ്രത്യേക സഭാവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിധം	W.S. 80
25.	നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്നതിനായിരക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ	W.S. 81
26.	കുട്ടികളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി രക്ഷിതാക്കളെ സജ്ജമാക്കാനുള്ള ശൃംഖല വർക്ക്	W.S. 82
27.	മെച്ചപ്പെട്ട കുടുംബം	W.S. 83
28.	ഒരു കുടുംബവുമായി ജോലി ചെയ്യുന്നോൾ പാലിക്കേണ്ട ധാർമ്മികത്വം	W.S. 84
29.	സമർപ്പങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക	W.S. 85
30.	സമർപ്പം മുലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ	W.S. 86
31.	സമർപ്പം മുലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ	W.S. 87
32.	സമർപ്പനേതാവ് പ്രതികരിക്കുന്ന രീതി	W.S. 88
33.	സമർപ്പം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ	W.S. 89
34.	കുടുംബ ജീവിതചക്രത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സമർപ്പങ്ങൾ	W.S. 90
35.	നിത്യജീവിതത്തിലെ സമർപ്പങ്ങൾ	W.S. 91
36.	എൻ്റെ കുടുംബസമർപ്പം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്	W.S. 92
37.	ജോലിയിലെ സമർപ്പം	W.S. 93
38.	കത്തെഴുതൽ	W.S. 94
39.	ഓൺലൈൻ ജോലിയിൽ എർപ്പെടുക/ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുക	W.S. 95
40.	സമർപ്പങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുക	W.S. 96
41.	ജോലി വിവരം കൃത്യമായി ശേഖരിക്കൽ/ സഹപ്രവർത്തകരെ മാനസികമായി പിന്തുണയ്ക്കുക	W.S. 97
42.	സമയ നിശ്ചം അജക്കുന്നതിനുള്ള ചാർട്ട്	W.S. 98
43.	നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുവാൻ അവലുംബിക്കേണ്ട രീതികൾ/ഭേദ്യം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ	W.S. 99
44.	മത്സരങ്ങൾ /സമർപ്പം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി രൂഡ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുക	W.S. 100
45.	എൻഡേന്റു തീരുന്ന അവസ്ഥ	W.S. 101
46.	നിലനിൽപ്പിന്റെ വൃക്ഷം	W.S. 102
47.	സമഗ്രമായ ജീവിതം	W.S. 103
48.	റിലാക്സേഷൻ എക്സർസെസസ്	W.S. 104
49.	സമർപ്പം തകർക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ	W.S. 105
50.	നമ്മുടെ ധർമ്മം	106

പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ വിവരങ്ങൾ

1. പേര്: 2. വയസ്സ്:
3. സ്ത്രീ / പുരുഷൻ 4. ദൈവാഹികാവസ്ഥ :
5. വിദ്യാഭ്യാസം: 6. തൊഴിൽ:
7. തസ്തിക: 8. മതം (ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ, മുസ്ലിം, മറ്റൊള്ളവർ)
9. കൂടുംബത്തിന്റെ തരം (അണുകൂടുംബം, കൂടുകൂടുംബം, ഒറ്റയ്ക്കു താമസിക്കുന്നു.)
10. കൂടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം: 11. കൂടുംബത്തിന്റെ ഒരു മാസത്തെ വരുമാനം:
12. മേൽവിലാസം :
-
.....

ഫോൺ (വീട്) (Mob)

ഓഫീസ് :

ഫോൺ (Off) (Mob)

13. ജോലിയിൽ എത്രവർഷത്തെ പരിചയം ഉണ്ട്:

14. നിങ്ങൾ ഇതിനു മുമ്പ് കൂടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? എങ്കിൽ വിശദാംശങ്ങൾ:

.....
.....

15. കൂടുംബജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, കൂടുംബ കാണ്സിലിംഗ് എന്ന വിഷയത്തിൽ നിങ്ങൾ മുൻപ് എന്തെങ്കിലും പരിശീലന പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ വിശദാംശങ്ങൾ :

.....
.....

16. ഈ പരിശീലനപരിപാടിയിലൂടെ നിങ്ങൾ എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്?

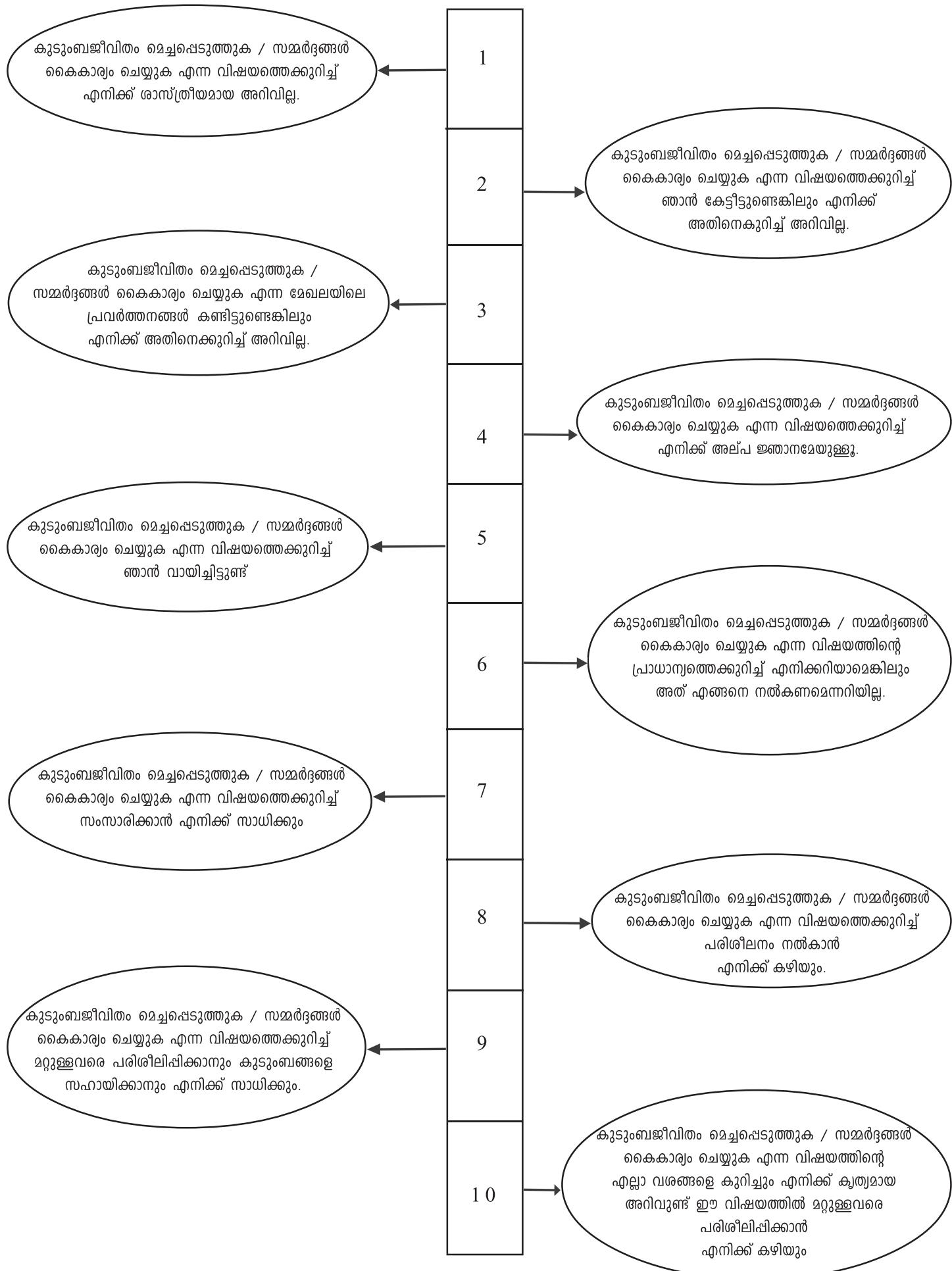
.....
.....

തീയതി:

ഒപ്പ്:

കുടുംബജീവിതം മെച്ചപ്പടുത്തുക / സമർദ്ദങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുക എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഉള്ള അറിവ്

ക്രമനമ്പൽ: പേര്: വിശകലനം (പരിശീലനത്തിന് മുമ്പ് / ശേഷം): തീയതി:



നിയമവും പൊരുത്തപ്പടാത്ത കൂട്ടികളുടെ കുടുംബജീവിതം മച്ചപ്പട്ടത്തുക/ സമർദ്ദങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുക എന്ന വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച് പരിശീലന പരിപാടിയിൽ പങ്കാളികളാകുന്നവരുടെ അറിവ് അളക്കുന്നതിനുള്ള ചോദ്യാവലി

ക്രമനമ്പ്: പേര്: വിശകലനം (പരിശീലനത്തിന് മുമ്പ് / ശേഷം): തീയതി:

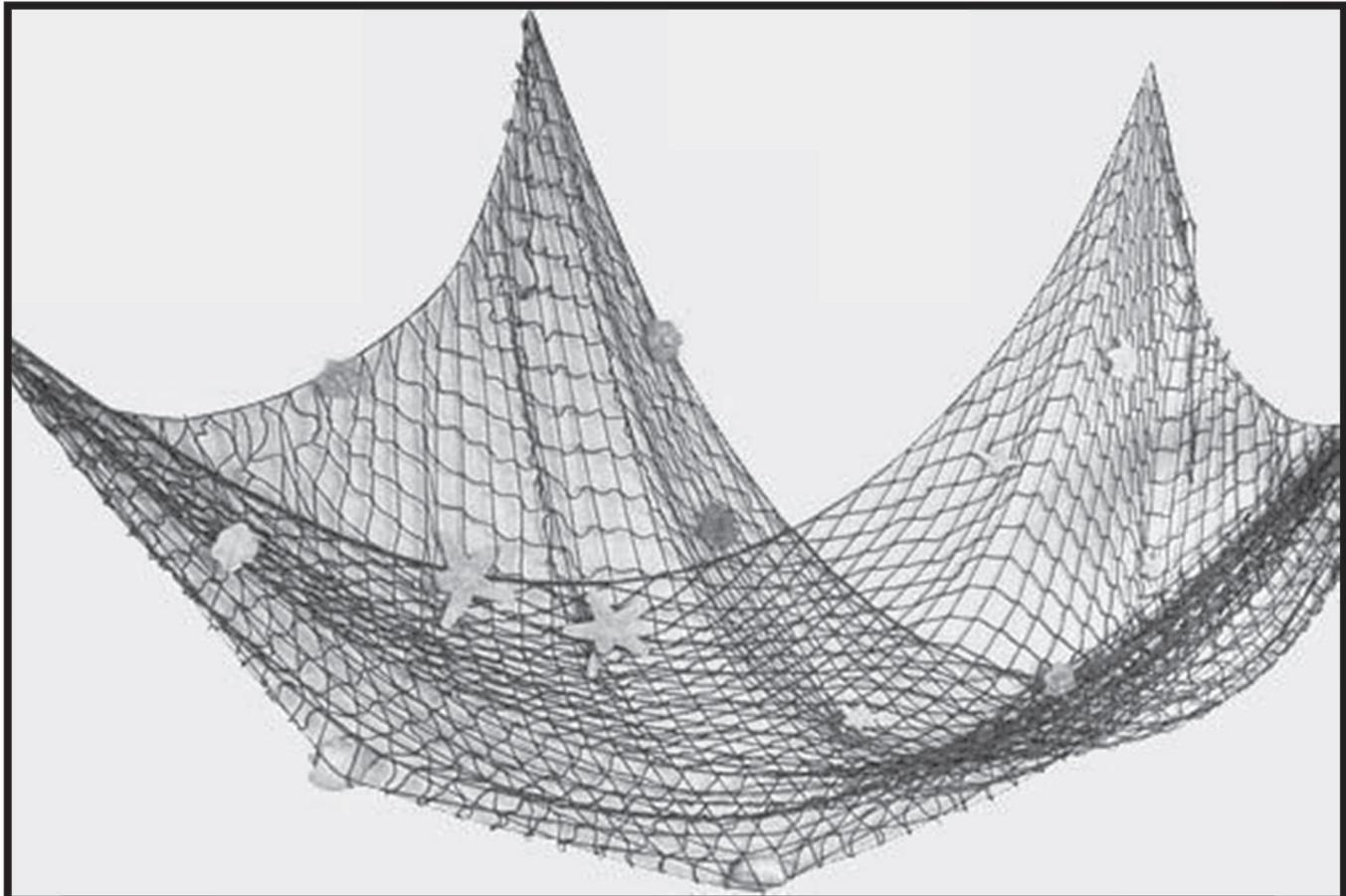
1. കുടുംബം എന്നാൽ?
 - a) രക്ഷിതാക്കളും കൂട്ടികളും ഒരു വീടിൽ ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കുന്നത്
 - b) രക്ത ബന്ധം വിവാഹം എന്നിവയിലൂടെ ഉണ്ടായ ബന്ധങ്ങളുടെ വില
 - c) രക്തബന്ധത്തിലൂള്ളവർ ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കുന്നത്
 - d) ബന്ധങ്ങളുടെ വില
2. കുടുംബത്തിന്റെ കർത്തവ്യം?
 - a) കുടുംബാംഗങ്ങളെ പരിപാലിക്കുക
 - b) കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവും ആയ സഹായം നൽകുക
 - c) കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു ശാരീരികമായ സഹായം നൽകുക
 - d) കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു ശാരീരിക, മാനസികം സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും ആയ സഹായം നൽകുക
3. കുടുംബഘടന, കുടുംബത്തിലെ അധികാരം, കുടുംബത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവയെ കുറിച്ച് തെറ്റായ പ്രസ്താവന ഏത്?
 - a) കുടുംബത്തിലെ അനുസരിച്ചു കുടുംബഘടന, കുടുംബത്തിലെ അധികാരം, കുടുംബത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവയിൽ മാറ്റം വരുന്നു
 - b) കുടുംബത്തിലെ അനുസരിച്ചു കുടുംബഘടന, കുടുംബത്തിലെ അധികാരം, കുടുംബത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവയിൽ മാറ്റം വരുന്നില്ല
 - c) സംസ്കാരം മാറുന്നതനുസരിച്ചു കുടുംബഘടന, കുടുംബത്തിലെ അധികാരം, കുടുംബത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവയിൽ മാറ്റം വരുന്നു
 - d) എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളിലും ഒരു പരിധി വരെ അധികാരം നിക്ഷിപ്തമാണ്.
4. കുടുംബഘടനയിൽ നിന്നും നമുക്ക് മനസിലാകുന്നതെന്ത്?
 - a) കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം
 - b) കുടുംബത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിയെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ
 - c) കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ
 - d) കുടുംബത്തിലെ സംവിധാനങ്ങളും, സമർക്കങ്ങളും ബന്ധങ്ങളും
5. ഡ്യൂവൽ (1977) റേഖ കുടുംബജീവചക്ര പ്രകാരം ഒരു കുടുംബത്തിൽ എത്ര ഘട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട്
 - a) 6 ഘട്ടങ്ങൾ
 - b) 8 ഘട്ടങ്ങൾ
 - c) 5 ഘട്ടങ്ങൾ
 - d) 4 ഘട്ടങ്ങൾ
6. കൗമാരകാരായ കൂട്ടികൾ ഉള്ള കുടുംബം, കുടുംബ ജീവചക്ര പ്രകാരം എത്രാമതെത്ത ഘട്ടത്തിൽ നിൽക്കുന്നു?
 - a) 4-ാം ഘട്ടത്തിൽ
 - b) 5-ാം ഘട്ടത്തിൽ
 - c) 6-ാം ഘട്ടത്തിൽ
 - d) 3-ാം ഘട്ടത്തിൽ
7. കുടുംബ ജീവിതത്തിലെ സംഭവങ്ങൾ?
 - a) ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും സംഭവിക്കുന്നതാണ്
 - b) ജീവിതത്തിലെ സമർദ്ദങ്ങളെ ആണ് കുടുംബ ജീവിതത്തിലെ സംഭവങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്
 - c) കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് തരണം ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം
 - d) കുടുംബത്തിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്ന സംഭവങ്ങളെല്ലാം കുടുംബ ജീവിതത്തിലെ സംഭവങ്ങൾ

8. ചുവടെ കൊടുത്തതിൽ തെറ്റായ വാക്യം എത് : കുടുംബത്തിലെ സമർക്കങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസിലാക്കുക വഴി
- കുടുംബത്തിനകത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ /ചലനങ്ങൾ എന്നിവ മനസിലാക്കാം
 - കുടുംബാധികാരിക്കമായ ഇടപെടലുകൾ മനസിലാക്കാൻ കഴിയും
 - കുടുംബത്തിനകത്തെ സംഘർഷങ്ങൾ മനസിലാക്കാം d) കുടുംബത്തിലെ സമർക്കങ്ങൾ ഒരേ ദിശയിലുള്ളതാണ്
9. കുട്ടിയുടെ മേൽ അയൽക്കാർക്കു അപ്പോന്ത്മമാരേക്കാൾ സ്വാധീനം ഉണ്ട്. ഈ കുടുംബത്തിൽ കാണുന്ന അതിൽ ഏതു തരത്തിലാണ്?
- വളരെ ശക്തമായ അതിർത്തി
 - സാധാരണ നിലയിൽ ഉള്ള അതിർത്തി
 - ശോഷിച്ച അതിർത്തി
 - അതിർത്തി ഇല്ല
10. ഗൃഹനാമർക്ക് കുടുംബത്തെ കുറിച്ച് വളരെ അധികം ഉത്കണ്ടപ്പെടുന്നതിനാൽ കുടുംബത്തിൽ താൻ അറിയാതെയോ തന്റെ സമ്മതം ഇല്ലാതെയോ എന്നും നടക്കരുത് എന്ന് ശരിക്കുന്നു. ഏതു തരം കുടുംബനേതൃത്വം ആണ് ഇവിടെ പ്രകടമാവുന്നത്?
- പ്രകാശിപത്യം
 - ജനാധിപത്യം
 - ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള നേതൃത്വം
 - നിഷ്ക്രിയനായ നേതൃത്വം
11. ഒരു ഗൃഹനാമർക്ക്/ നാമധ്യാട നേതൃത്വം കുടുംബാധികാരിക്കപ്പെടുന്നത് അധികാരിക്കപ്പെടുന്നത് അധികാരി ഏതുതരത്തിലുള്ള നേതൃത്വം കാണിക്കുന്നോൾ ആണ്
- നാമമാത്രമായ നേതൃത്വം
 - കുടുംബ കാര്യങ്ങൾ കൂടുതുമായി ചെയ്യുന്നോൾ
 - അധികാര സഭാവം കാണിക്കുന്നോൾ
 - ജനാധിപത്യപരമായി കുടുംബ കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നോൾ
12. കർത്തവ്യങ്ങളുടെ ആധിക്യം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?
- എല്ലാ കുടുംബാധികാരിക്കുന്നും കൂടി ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നോൾ
 - കുടുംബത്തിലെ ഒരു അംഗം കുടുതൽ കർത്തവ്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നോൾ
 - കുടുംബത്തിൽ കർത്തവ്യ വിഭജനം നടക്കുന്നോൾ
 - കുടുംബത്തിലെ പല അംഗങ്ങൾ പലതരം ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ
13. കുടുംബത്തിലെ ആശയവിനിമയത്തെ കുറിച്ച് തെറ്റായ പ്രസ്താവന എത്?
- കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾ തമിലും ആശയവിനിമയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ട്
 - നേരയുള്ളതല്ലാത്ത ആശയവിനിമയം എന്നാൽ മറ്റാരാൾ വഴി തനിക്ക് പരിയാനുള്ളതു പറയുക എന്നതാണ്
 - നേരയുള്ളതല്ലാത്തആശയവിനിമയം എന്നാൽ അവ്യക്തവും അനിശ്ചിതവും ആയ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങളെ പറയുക എന്നതാണ്
 - വൈകാരികമായ ആശയവിനിമയം എന്നാൽ കുടുംബത്തിലെ വൈകാരികവും അനുകൂല നിരന്തരതുമായ സംഭാഷണം
14. കുടുംബത്തിൽ പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത്?
- സമൂഹത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട രീതിയിൽ ഉള്ള സഭാവം കുടുംബാധികാരിക്കുന്നതിനായി
 - കുടുംബത്തിലെ സ്വന്നഹബസിം ഉള്ളിട്ടുറപ്പിക്കുന്നതിനായി
 - കുടുംബാധികാരിക്കുന്നതിനായി
 - കുടുംബാധികാരിക്കുന്നതിൽ ഉള്ള സഹകരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി
15. ശിക്ഷിക്കുക, സമാനങ്ങൾ നൽകാതിരിക്കുക. ഒരു വ്യക്തിയോക് സംസാരിക്കാതിരിക്കുക ഇവരെല്ലാം എന്നാണ്?
- ശിക്ഷ (Punishment)
 - പ്രോത്സാഹനം എടുത്തുമാറ്റൽ (negative reinforcement)
 - പ്രോത്സാഹനം (reinforcement)
 - കുട്ടികളുടെ തെറ്റു തിരുത്തുന്ന രീതി (Changing child's behaviour)

16. ‘അമ്മ മകനോട് പരിക്കാൻ പറയുന്നു എന്നാൽ അച്ചൻ കൂട്ടിക്ക് കുടുകാതൊന്തു സിനിമയ്ക്കു പോകാൻ അനുവാദം നൽകുന്നു. ഏതു തരം പരിപാലന രീതിയാണ് നിങ്ങൾ ഇവിടെ കാണുന്നത്?
- a) രക്ഷിതാക്കൾ പരസ്പര വിരുദ്ധമായി കൂട്ടിക്കളെ വളർത്തുന്ന രീതി
b) രക്ഷിതാക്കളുടെ പരിപാലനത്തിൽ ഉള്ള അഭാവം
c) പ്രവർത്തനക്ഷമത ഇല്ലാത്ത രീതിയിലുള്ള പരിപാലനം
d) ശരിയായ രീതിയിൽ ഉള്ള പരിപാലനം
17. കമ്മാരകാർക്ക് നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്നേം രക്ഷിതാക്കൾ ചെയ്തിരിക്കേണ്ടത്?
- a) കൂട്ടിയുമായി നിയന്ത്രണം സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതില്ല
b) രക്ഷിതാക്കൾ വളരെ കർശനമായി കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യണം
c) നിയന്ത്രണത്തെ കുറിച്ച് കൂട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു ഉത്തരം നൽകേണ്ടതില്ല
d) നിയന്ത്രണത്തെ കുറിച്ച് കൂട്ടികൾക്കു കൃത്യമായി ബോധവൽക്കരണം നടത്തണം
18. കൂട്ടികളിലെ അംഗീകരിക്കപ്പെടാത്ത സാഭാവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി രക്ഷിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്?
- a) കൂട്ടികളുടെ ശാംപ്രദായം അംഗീകരിച്ചു കൊടുക്കുക b) കൂട്ടിയ്ക്ക് നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക
c) കൂട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കുക d) കൂട്ടിയെ അവഗണിക്കുക
19. കുടുംബത്തിൽ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് വഴി
- a) കുടുംബത്തിലെ യോജിപ്പ് ഉള്ള ഉറപ്പിക്കപ്പെടുന്നു
b) കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു
c) കുടുംബത്തിലെ വ്യക്തികൾ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റുകൂടുന്നു
d) കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കിടയിലെ മതവിശ്വാസം ഉള്ള ഉറപ്പിക്കപ്പെടുന്നു
20. കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നപരിഹാരം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?
- a) കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു പരിഹാരം കണ്ണുപിടിക്കുന്നതിനായി അവരെ സഹായിക്കുക
b) പ്രശ്നങ്ങൾ വിവിധ തലങ്ങളിൽ പരിശോധിച്ച് അവ പരിഹരിക്കുന്നതിനായി കൃത്യമായ തീരുമാനം എടുക്കുന്നത്
c) കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ കത്യമായി മനസിലാക്കി അവ പരിഹരിക്കുന്നത്
d) കുടുംബത്തിൽ പൊതുവായുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനായി കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഓൺച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നത്
21. കുടുംബങ്ങളുമായി ഗുണപരമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?
- a) കുടുംബത്തിലെ ദിനചര്യ/ ചിട്ടകൾ കൃത്യതയോടെ പാലിക്കുക
b) ഒഴിവുസമയം കുടുംബത്തിൽ ചിലവഴിക്കുക
c) കുടുംബവന്യങ്ങൾ ഉള്ള ഉറപ്പിക്കുന്നതിന് പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുകൊണ്ട് കുടുംബത്തിൽ സമയം ക്രമീകരിക്കുന്നത്
d) കുടുംബാംഗങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നതും ഓൺച്ചു ജോലിചെയ്യുന്നതും
22. കൂട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെകുറിച്ച് രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള പരിപാടി എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?
- a) കൂട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് അറിവ് നൽകുക
b) കൂട്ടികളുടെ സാഭാവങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെകുറിച്ച് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് അറിവ് നൽകുക
c) കൂട്ടികൾക്ക് നേരായ മാർഗം പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നതിനായുള്ള കഴിവ് രക്ഷിതാക്കളിൽ ഉണ്ടാക്കുക
d) ശരിയായ രീതിയിൽ കൂട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിനായുള്ള അറിവും കഴിവുകളും രക്ഷിതാക്കൾക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുക.
23. കുടുംബത്തിന് വേണ്ട സാമൂഹികമായ പിന്തുണ എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്നാണ്?
- a) കുടുംബത്തിലെ സമർപ്പങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനായി സമൂഹത്തിലെ ഒപ്പചാരികവും, അന്തപ്പചാരികവുമായി ശ്രദ്ധാത്മകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക
b) കുടുംബാംഗങ്ങളെയും കുടുകാരുംകളും പിന്തുണ തേടുക
c) ആശുപ്രതികൾ, സന്നദ്ധസംഘടനകൾ, ഗവൺമെന്റ് ഐജൻസികൾ, മതസ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പിന്തുണ
d) സമൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള പിന്തുണ

24. കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നോൾ ഒരു കൗൺസിലർ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ?
- കുടുംബത്തിന് വേണ്ട തീരുമാനങ്ങൾ കൗൺസിലർ തന്നെ എടുക്കണം
 - കുടുംബത്തിലെ വ്യക്തികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മാത്രം കൈകാര്യം ചെയ്താൽ മതി
 - നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കുടുംബം പോലെ കരുതുക
 - സത്യസന്ധമായും വാസ്തവത്തിനു നിരക്കുന്നതും ആയ റീതിയിലും കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുക
25. കുടുംബത്തിൽ ശരിയായ റീതിയിൽ സമർപ്പങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയാണ് എങ്കിൽ?
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ക്ഷേമം ഉറപ്പിക്കാം
 - കുടുംബത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമം ഉറപ്പിക്കാം
 - കുടുംബകലഹം കുറയ്ക്കാം
 - കുടുംബത്തിലെ സമർപ്പങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം.
26. സമർപ്പങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയെ ബാധിക്കുന്നതെങ്ങനെ?
- മാനസികമായി ബാധിക്കുന്നു
 - സ്വഭാവത്തെയും മറ്റൊളവരുമായി യോജിച്ചു പോകുന്നതിനെയും ബാധിക്കുന്നു.
 - ശാരീരികമായും മാനസികമായും കാര്യാവബോധത്തെയും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും ബാധിക്കുന്നു
 - പ്രവർത്തനത്തെയും ഉത്തരവാദത്തെയും ബാധിക്കുന്നു
27. സമർപ്പം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതു സംബന്ധിച്ച് തെറ്റായ പ്രസ്താവന ഏത്?
- സമർപ്പമുലം ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മനസിലാക്കുകയും ചെയ്യുക
 - സമർപ്പം ഉണ്ടായതിൽ നിങ്ങൾക്കുള്ള പങ്കും സമർപ്പം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്കുള്ള കഴിവും മനസിലാക്കുക
 - ലക്ഷ്യത്തെ മുന്നിൽക്കണ്ടു കൊണ്ട് കൃത്യമായ നീക്കങ്ങൾ നടത്തുക
 - സമർപ്പം മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് എന്നു കരുതി വിട്ടുകളയുക. പ്രശ്നങ്ങൾ തനിയെ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടു.
28. സമർപ്പത്തെ കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ പ്രസ്താവന ഏത്?
- സമർപ്പം ഒരു വ്യക്തിയുടെ സുവമായ ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കുന്നില്ല
 - സമർപ്പം അനുഭവിക്കുന്നോളും ഓരോൾക്ക് തന്റെ ദിനചര്യയും കർത്തവ്യങ്ങളും ശരിയായ റീതിയിൽ കൊണ്ടു പോകാൻ കഴിയും
 - പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളിൽ എത്രക്കുക വഴി ഓരോൾക്ക് തന്റെ പ്രവർത്തനികൾ കൃത്യമായി ചെയ്യാൻ കഴിയും
 - ശരിയായ റീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ സമർപ്പം മുലം ഓരോൾ എത്രിന്നു തീരുന്ന അവസ്ഥയിലേ ക്കുത്തു
29. ദ്രോശത്തുള്ള പെരുമാറ്റം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്ത്?
- കൃത്യതയോടെയും സത്യസന്ധവും ആയുള്ള പെരുമാറ്റം/സംസാരം
 - നിങ്ങളാൽ ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത കാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല എന്ന് ഉറച്ചു പറയുക
 - മറ്റൊളവർ എന്നു വിചാരിക്കും അല്ലെങ്കിൽ അവർക്കു എങ്ങിനെ അനുഭവപ്പെട്ടും എന്ന് ചിന്തിക്കാതെ തനിക്കു ശരി എന്ന് തോന്നുന്നത് ചെയ്യുക
 - നിഷ്പയിക്കേണ്ടിട്ടു സമ്മതം നല്കാതിരിക്കൽ
30. ജീവിതത്തിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുക എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?
- സമഗ്രമായ റീതിയിൽ ജീവിക്കുക (ഹോളിസ്റ്റിക് ലിവിംഗ്)
 - സമർപ്പം ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുക
 - സന്തോഷത്തോടെയും ഉന്നേഷത്തോടെയും ജീവിക്കുക

കുടുംബം?



1. ഈ പരിപാടിയിൽ പക്കടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം/ചീതകൾ (മീൻ/വല)
2. മീൻ അനുഭവിച്ച ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ. ആ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തരണം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിച്ച് മാർഗ്ഗങ്ങൾ.
3. മീനിനെ പിടിക്കാനായി വല ഉപയോഗിച്ച് തന്റങ്ങൾ.
4. ഈ പരിപാടിയിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയത്

കുടുംബത്തിന്റെ കർത്തവ്യം

ഹാരീരികം

മാനസികം

സാമ്പൂഹികം

സാമ്പത്തികം

നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കൂട്ടികളുടെ കൂടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ

നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കൂട്ടികളുടെ കൂടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കൂട്ടി കൂടുംബത്തിൽ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണം എന്തല്ലാം?

.....

.....

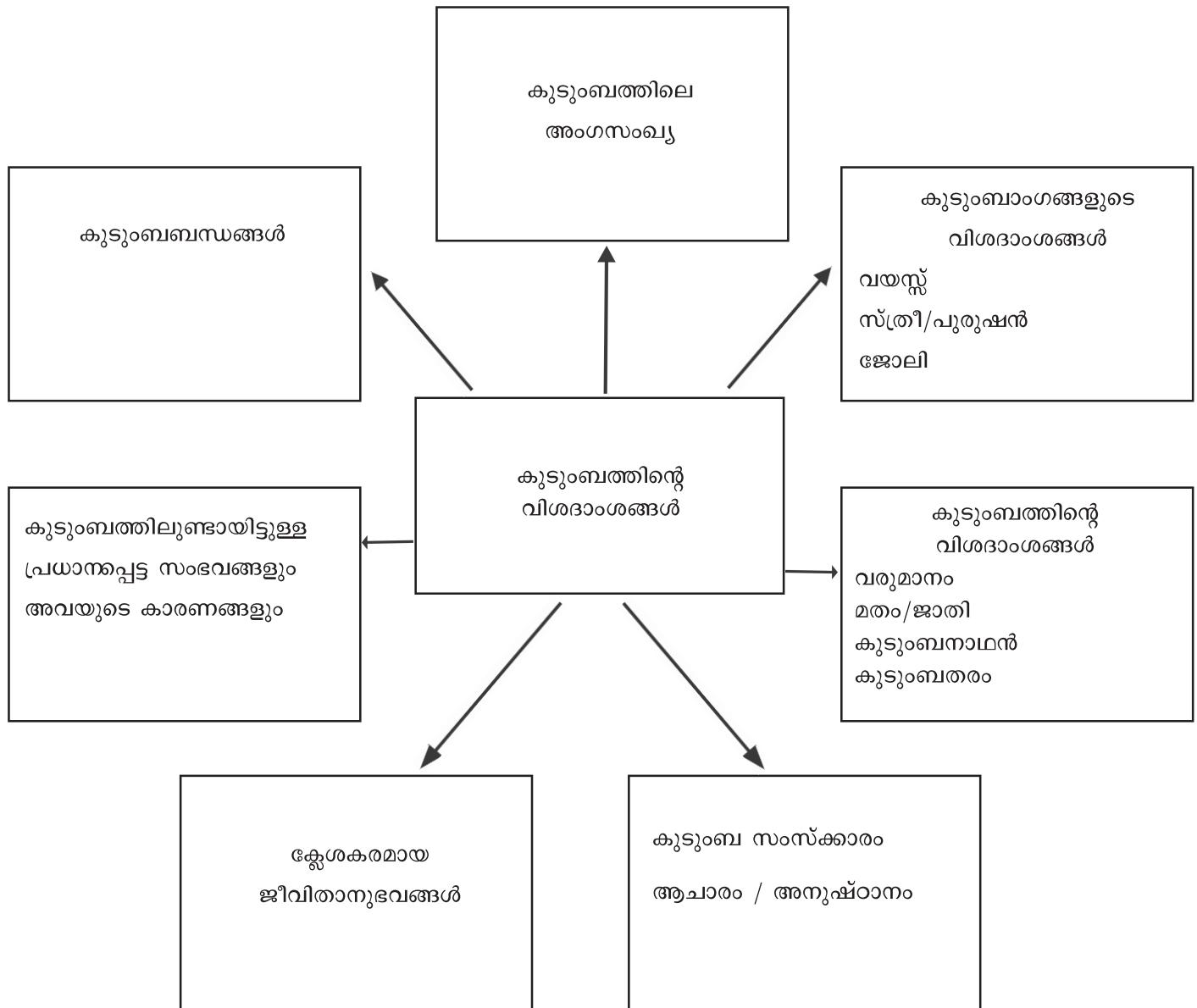
.....

.....

കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും കാലാനുസ്ഥതമായി വന്ന മാറ്റം

കാലാല്പദ്ധം	എത്രുതരം കുടുംബം	അധികാരം	കടമ	മുപ്പെട്ടൾ
കാർഷിക കാലാല്പദ്ധം				
വ്യാവസായിക കാലാല്പദ്ധം				
ആധുനിക കാലാല്പദ്ധം				

കുടുംബത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ



വിവിധരം കുടുംബങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കൽ

	<p>കുടുംബം</p> <p>എടന</p> <p>അധികാരം</p> <p>ഉത്തരവാദിത്തം</p>
	<p>ദ്രോഗ്ര താമസിക്കുന്നവർ</p> <p>എടന</p> <p>അധികാരം</p> <p>ഉത്തരവാദിത്തം</p>
	<p>അണുകുടുംബം</p> <p>എടന</p> <p>അധികാരം</p> <p>ഉത്തരവാദിത്തം</p>
	<p>രാജാ രക്ഷിതാവ് മാത്രമുള്ള കുടുംബം</p> <p>എടന</p> <p>അധികാരം</p> <p>ഉത്തരവാദിത്തം</p>

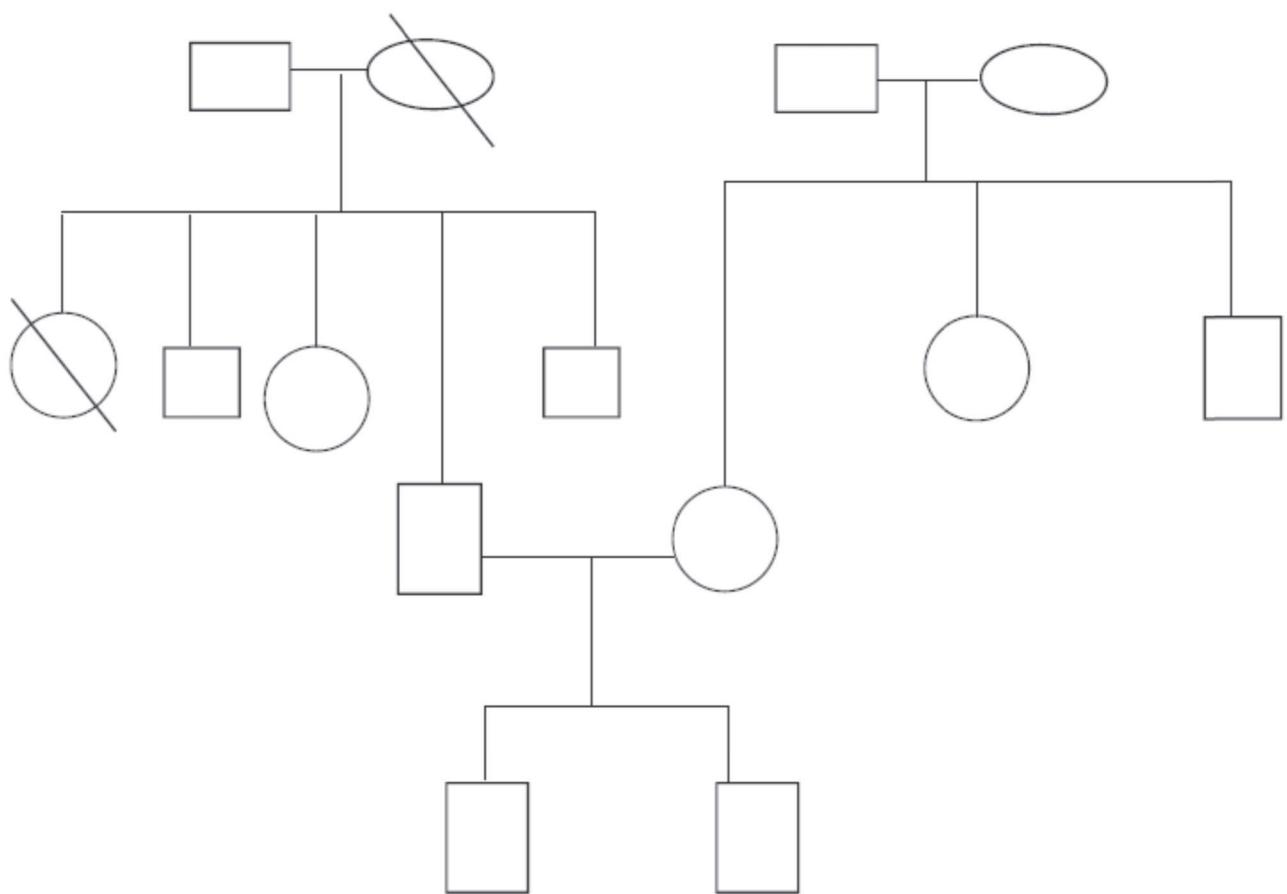
ഈ നാലുതരം കുടുംബങ്ങളിലുള്ള എടന, അധികാരം, ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവയിൽ നിങ്ങൾ കാണുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ?

.....

.....

.....

കാറ്റുംബത്തിന്റെ ഘടന (ജീനോഗ്രാഫ്)



കുടുംബത്തിലെ അതിർത്തിയും ഉപവ്യവസ്ഥയും

സാധാരണ നിലയിലുള്ള അതിർ



വളരെ ശക്തമായ അതിർ



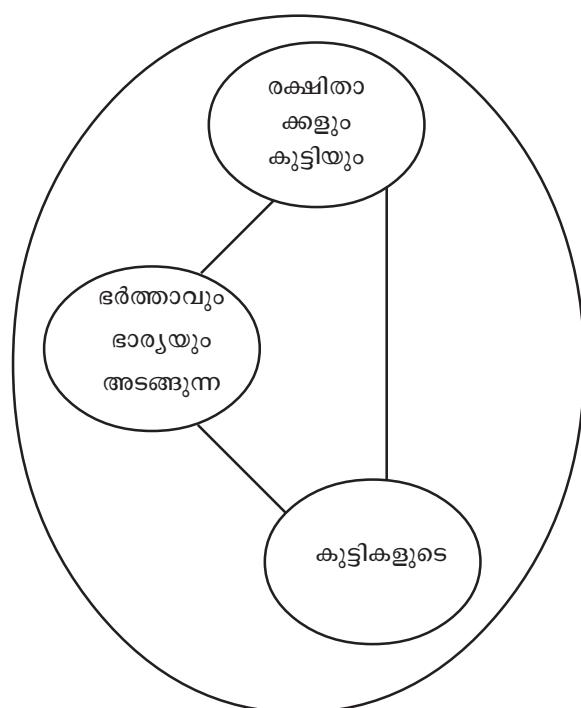
ശോഷിപ്പ് അതിർ



വിവിധ തരം കുടുംബാതിർത്തികളും ഉപവ്യവസ്ഥകളും

ഉപവ്യവസ്ഥ

നിങ്ങളുടെ കുടുംബ വിശകലനം



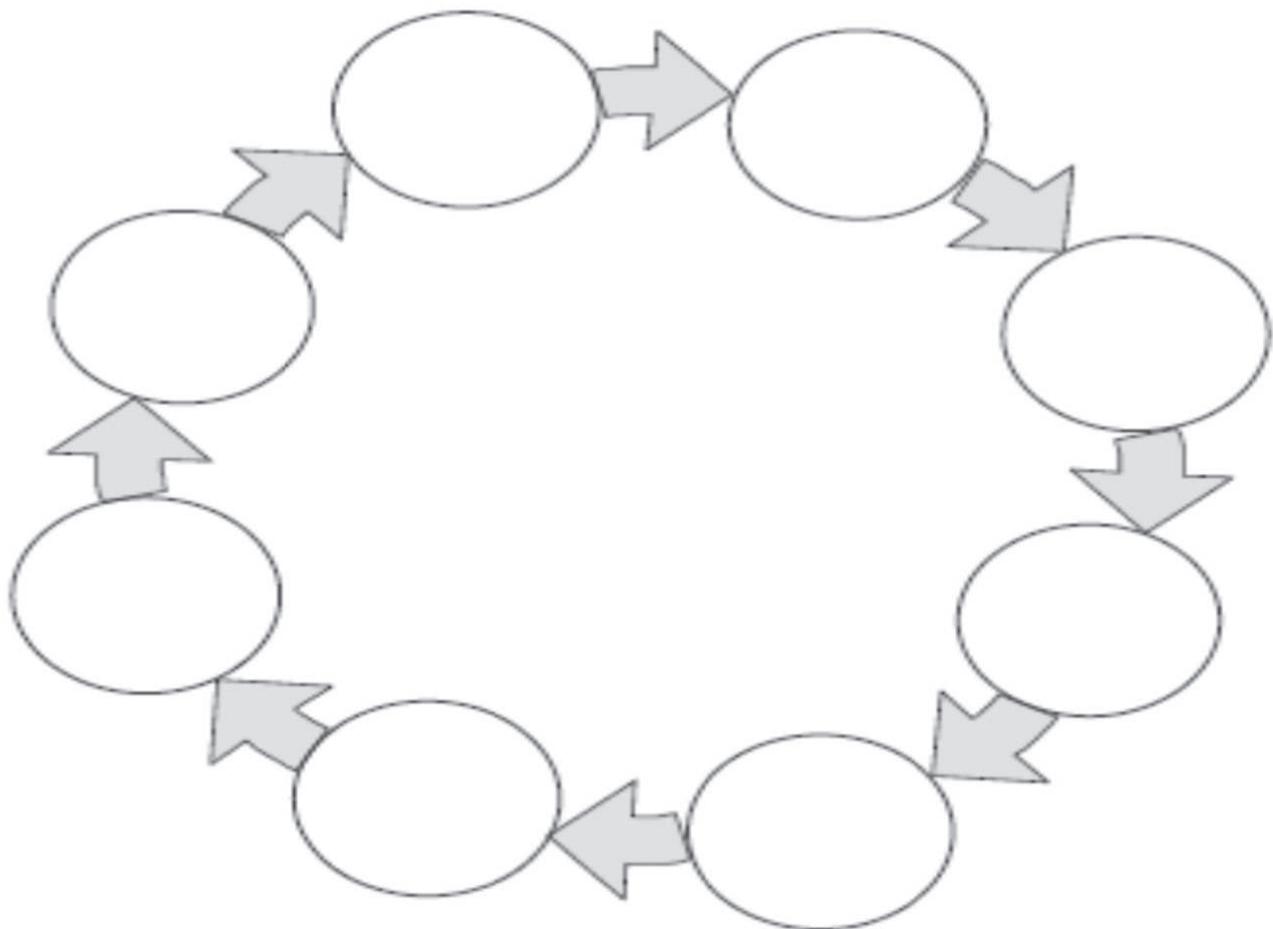
കുടുംബ ഐക്യം

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

അതികരിതമായ
ബന്ധങ്ങൾ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

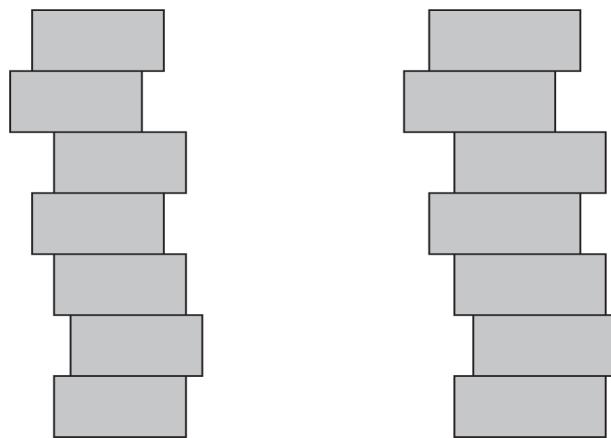
കുടുംബജീവിതചക്രം



- ഘട്ടം - 1
- ഘട്ടം - 2
- ഘട്ടം - 3
- ഘട്ടം - 4
- ഘട്ടം - 5
- ഘട്ടം - 6
- ഘട്ടം - 7
- ഘട്ടം - 8

1. കുടുംബ ജീവിതചക്രത്തിൽ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നടക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ/പാരിതോഷികങ്ങൾ/വെള്ളുവിളികൾ എന്തെല്ലാം?
2. കുടുംബജീവിതചക്രത്തെ തകർക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? കുടുംബ ജീവിതചക്രം തകർന്നാൽ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു?
3. നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കുട്ടിയുടെ കുടുംബ ജീവിതചക്രത്തിൽ കാണുന്ന സംഭവങ്ങൾ/പാരിതോഷികങ്ങൾ/വെള്ളുവിളികൾ എന്തെല്ലാം?

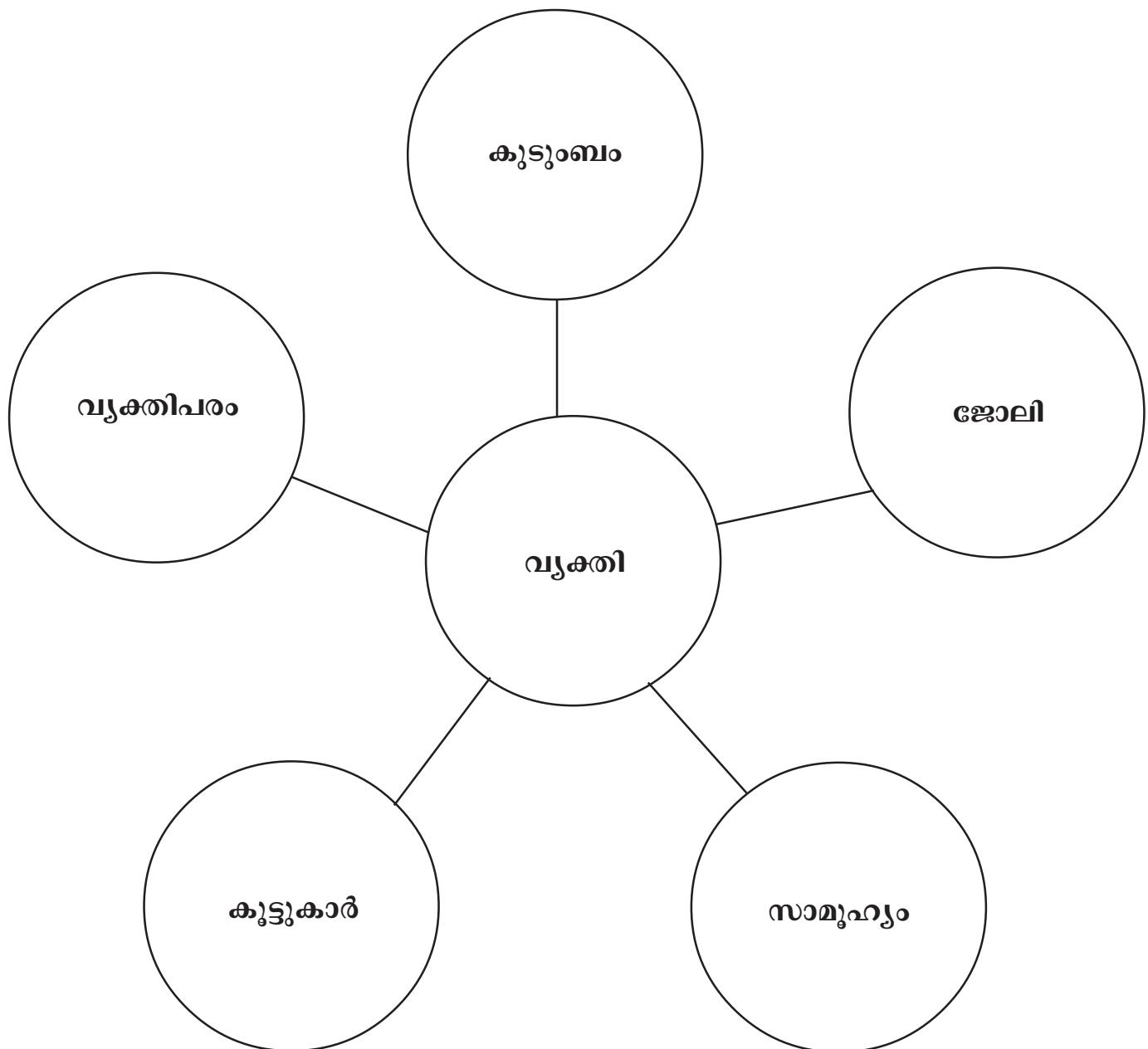
കുടുംബനേതൃത്വം, കർത്തവ്യം, ഉത്തരവാദിത്തം



1. ഒരു നല്ല കുടുംബനാമരീ സവിശേഷതകൾ?
 2. ചുവടെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള നേതൃത്വത്തിൽ കാണുന്ന സവിശേഷതകൾ?
- a) ഏകാധിപത്യം b) ജനാധിപത്യം c) നിസ്സംഗത
3. ഈ മുന്നു തരം കുടുംബ നേതൃത്വത്തിലെ അധികാരവിക്രൈകരണത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
 4. ഈ മുന്നുതരം കുടുംബനേതൃത്വങ്ങളിലുള്ള തീരുമാനമെടുക്കൽ പ്രക്രിയ എങ്ങനെയാണ്?
 5. ഈ മുന്നുതരം കുടുംബനേതൃത്വത്തിന്റെ അംഗീകാരത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക?

നേതൃത്വരം	ഏകാധിപത്യം	ജനാധിപത്യം	നിസ്സംഗത
സവിശേഷ ഗുണങ്ങൾ			
അധികാരം			
തീരുമാനം എടുക്കൽ			
നേതൃത്വ അംഗീകാരം			

കർത്തവ്യങ്ങളുടെ അധിക്യം



കർത്തവ്യങ്ങളുടെ അധിക്യം എന്നാലെന്ത്?

.....

പരിപൂരകം എന്നാൽ എന്ത്?

.....

കൂടുംബത്തിലെ കർത്തവ്യങ്ങളുടെ അധിക്യം എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയതെന്ത്?

.....

.....

കുടുംബത്തിനുള്ളിലെ കർത്തവ്യ നിർവ്വഹണം

ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക: 1. പ്രവൃത്തികളും പ്രവൃത്തി നിർവ്വഹണവും, 2. പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായഭിന്നത് - പ്രവൃത്തി വിസ്തരണവും വ്യക്തതയില്ലായ്മയും, 3. നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട പ്രവൃത്തി. അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട പ്രവൃത്തി, അടിച്ചേല്പിക്കപ്പെട്ട പ്രവൃത്തി, 4. പ്രവൃത്തിയിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്തവും അംഗീകരിക്കലും, 5. പ്രകടമായ പ്രവൃത്തി

നം.	കുടുംബത്തിലെ അംഗം	അംഗത്തിൽനിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന കർത്തവ്യം	ചെയ്യുന്ന കർത്തവ്യം	കർത്തവ്യം അംഗീകരിക്കൽ	നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയത്
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

കുടുംബത്തിലെ വ്യക്തികൾ

തമിലുള്ള സന്പർക്കം

ദാപതികൾ തമിലുള്ള സന്പർക്കം

ദാപതികൾ രക്ഷിതാക്കൾ എന്ന നിലയിലുള്ള
സന്പർക്കം

രക്ഷിതാക്കളും കൂട്ടികളും തമിലുള്ള സന്പർക്കം

കൂട്ടികൾ തമിലുള്ള സന്പർക്കം

കുടുംബത്തിനകത്തെ ആശയവിനിമയവും വികാര പ്രകടനവും

കുടുംബത്തിൽ കാണുന്ന ആശയവിനിമയങ്ങൾ അഭിനയിച്ചു കാണിക്കുക

- അമ്മ മകൻ വീടിൽ വൈകി വരുന്നതിനെക്കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പുടുന്നു (ആംഗ്യഭാഷയിലും)
- അച്ചനും മകനും തമ്മിൽ ആശയപരമായ വ്യത്യാസം (മറ്റാരാൾ വഴിയുള്ള ആശയവിനിമയം)
- കുമാരക്കാരനായ മകനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുനു അമ്മ (ദയാർത്ഥ ആശയവിനിമയം)
- പരാശ്രയമില്ലാത്ത അമ്മ കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളുംകുറിച്ച് വേവലാതിപ്പുടുന്നു (വൈകാരികമായ ആശയവിനിമയം)
- കുട്ടിയുടെ ദുഃഖാവൃത്തകുറിച്ച് അച്ചനും അമ്മയും വേവലാതിപ്പുടുന്നു. (ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ആശയവിനിമയം)

- ആശയംവിനിമയം എന്നാൽ എന്ത്?
- നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കുട്ടിയുടെ കുടുംബത്തിൽ കാണുന്ന വിവിധതരം ആശയവിനിമയരീതികൾ എന്തെല്ലാം?
- കുടുംബത്തിനുള്ളിലെ ആശയവിനിമയത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- കുടുംബത്തിനുള്ളിലുണ്ടാകുന്ന ആശയവിനിമയ പ്രശ്നങ്ങളെ എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യാം?

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം

ചെയ്യുന്ന റീതികൾ

- * കുട്ടികൾ തമിലുള്ള വഴക്ക്
- * കുട്ടി കൊലക്കേസിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു
- * കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടിയുടെ പ്രേമബന്ധം
- * കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള ആൺകുട്ടിയുടെ ലഹരി ഉപയോഗം
- * അച്ചൻ മരണംമുലം വീടിലുണ്ടായ സാമ്പത്തിക ബാധ്യത
- * കൗമാരക്കാരനായ മകന് അപകടം സംഭവിക്കുന്നു
- * അച്ചൻ ഉപേക്ഷിച്ചുപോകുന്നു

പ്രശ്ന പരിഹാരണം	പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവിധം	സാമൂഹിക പിന്തുണ ഉപയോഗപ്പെടുത്തൽ

നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കുട്ടിയുടെ കുടുംബത്തിൽ കാണുന്ന പ്രശ്നപരിഹാരണം, പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിധം, സാമൂഹിക പിന്തുണ ഉപയോഗിക്കൽ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക?

.....

.....

.....

.....

പ്രോത്സാഹനം



ശരിയായ രീതിയിലുള്ള പ്രോത്സാഹനം

നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തൽ

പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ/നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കൽ

1. കൂടുംബത്തിലെ അള്ളുകാളെ പ്രോത്സാഹനപ്പെടുത്തുന്ന രീതികൾ എന്തെല്ലാം?

മുത്തമുറി, മുത്തമുറി/ അച്ചാർ, അമ്മ/ മകൻ

2. പ്രോത്സാഹനം കൊണ്ട് കൂടുംബത്തിലുണ്ടാകുന്ന നേടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

.....

.....

.....

.....

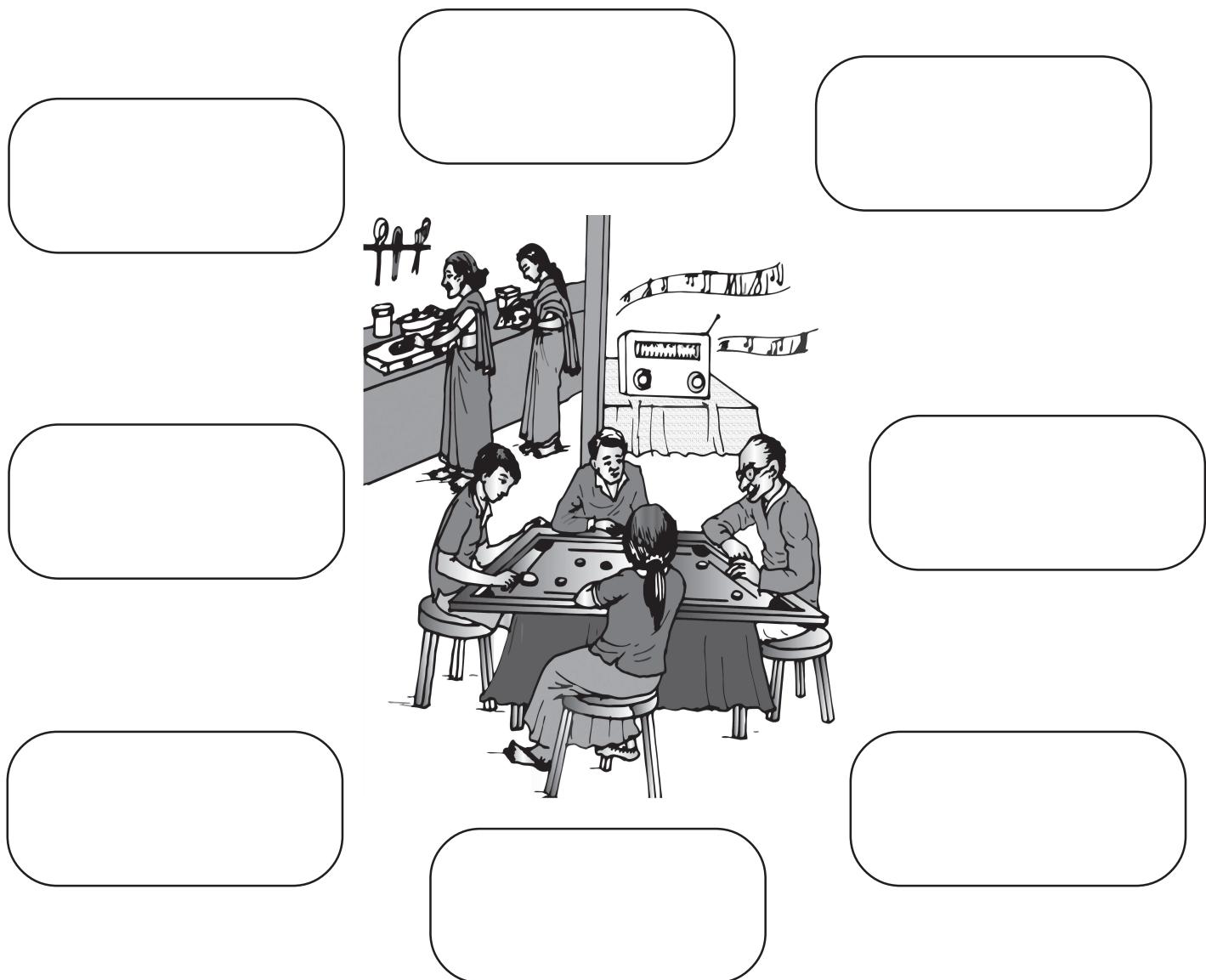
അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ

കൂടുംബത്തിലെ വിവിധതരം അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

കൂടുംബത്തിലെ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ആചരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതകൾ

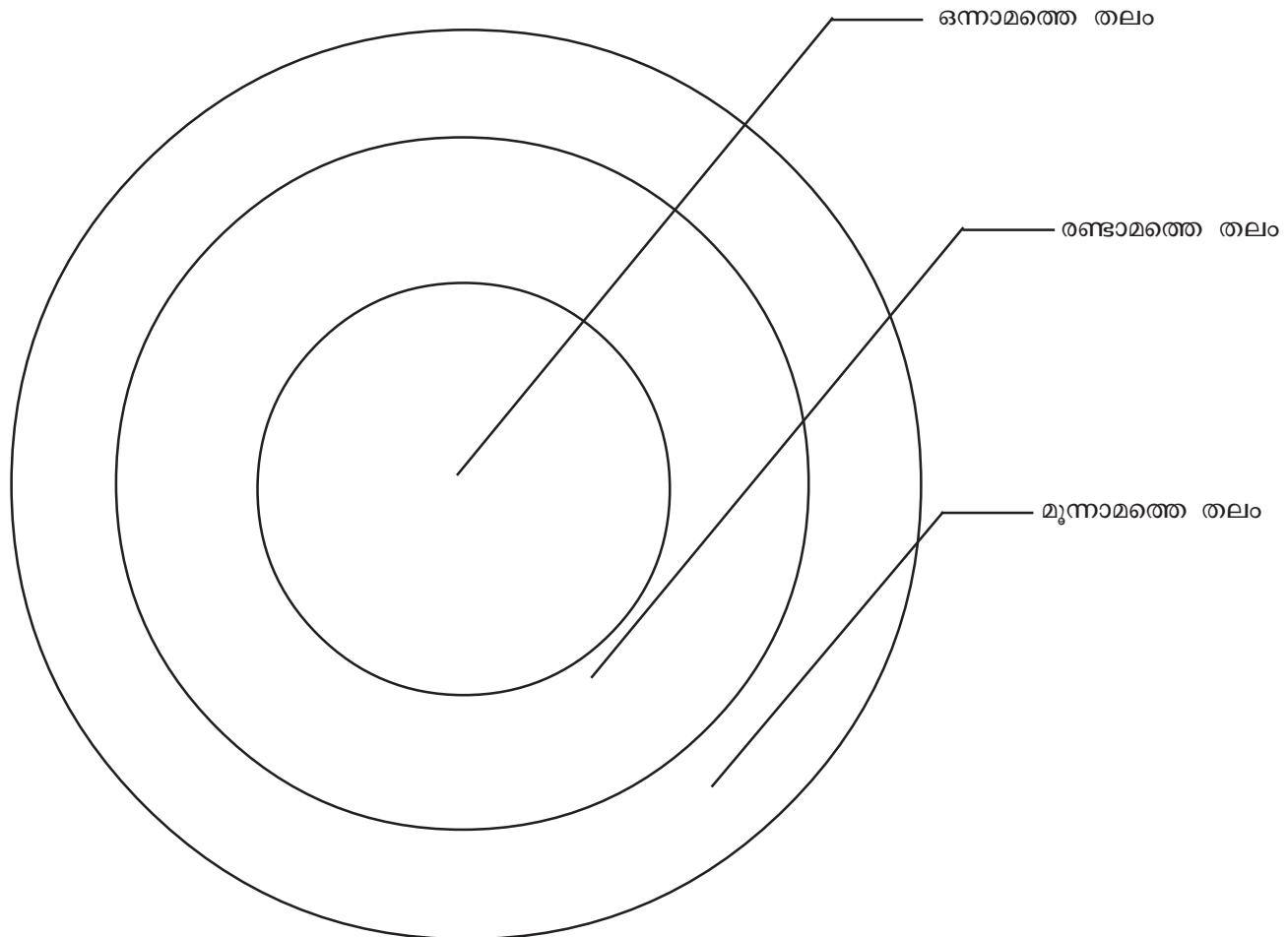
അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ട രീതി

കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി ഗുണപരമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക

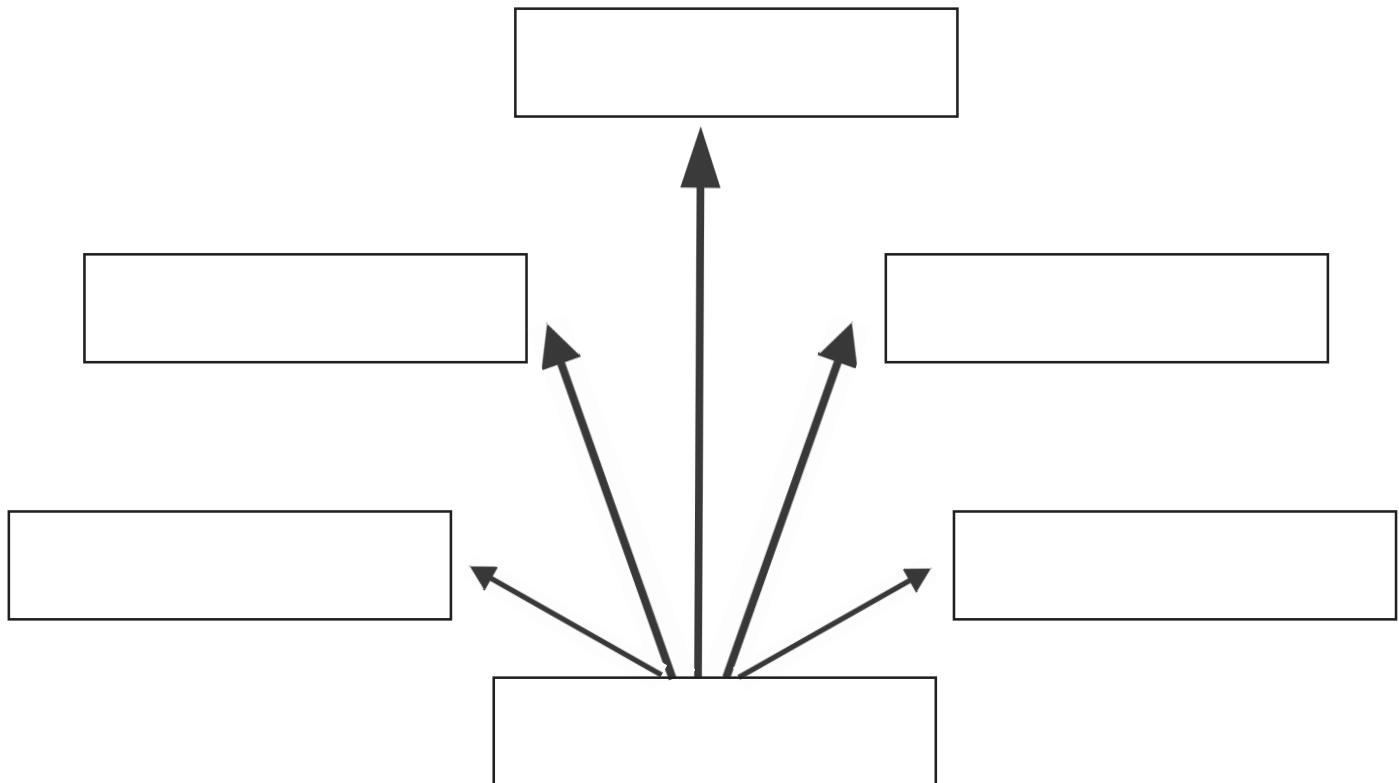


1. കുടുംബത്തിൽ ഗുണപരമായി സമയം ചിലവഴിക്കുന്ന രീതികൾ എന്തെല്ലാം?
2. കുടുംബത്തിൽ ഗുണപരമായി സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതുമുലമുണ്ടാകുന്ന നമ്മകൾ എന്തെല്ലാം?

വിവിധ തലങ്ങളുള്ള കൂടുംബ സഹായം



കൂടുംബത്തിനായുള്ള സേവന ശൃംഖല



നിങ്ങളുടെ ജീല്ലയിലുള്ള സേവന ശൃംഖല കണ്ടുപിടിക്കുക

കൂടുംബ മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രം.....

കൂടികൾക്കും കൂടുംബത്തിനുമായുള്ള മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രം.....

കൂടുംബ കഹണ്സിലിംഗ് സെൻ്റർ /സാമൂഹിക കേഷമ വകുപ്പ് പരിപാടികൾ.....

സന്നദ്ധസംഘടന.....

കൂടികൾക്കായുള്ള സഹായവാൺ.....

വനിതാ സഹായവാൺ.....

ആര്യമഹത്യ തടയുന്നതിനുള്ള സഹായവാൺ.....

ആശുപത്രി.....

ലഹരിവിരുദ്ധ കേന്ദ്രങ്ങൾ.....

കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

പ്രശ്നങ്ങൾ

	നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണം	ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ
കുടുംബത്തിലെ വ്യക്തികൾ തമിലുള്ള സമർക്കരീതി		
അതിരുകളും ഉപവ്യവസ്ഥകളും		
എത്രതരം നേതൃത്വം		
കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ കർത്തവ്യനിർവ്വഹണം.		
കുടുംബത്തിലുള്ള ആശയ വിനിമയം		
പ്രോത്സാഹനം		
അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ		
പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി		
ഇപ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന സാമൂഹിക സഹായം		

കുടുംബത്തിനുവേണ്ടുന്ന മറ്റു സഹായങ്ങൾ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

മറ്റു സഹായങ്ങൾക്കായി അയയ്ക്കുക.....

കുടികളെ വളർത്തുന്നതിലുള്ള പ്രാഥിമുട്ടുകൾ

<p>അച്ചന്മാരിൽ ഒരാൾ ദേയ്ക്കു കുടിയെ വളർത്തുന്നത്. (SingleParenting)</p>	<p>രക്ഷിതാക്കൾ അനോധാ വിരുദ്ധമായി കുടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി (Inconsistent Parenting)</p>
<p>രക്ഷിതാക്കളുടെ അസാന്നിധ്യം (Absent Parenting)</p>	<p>കാര്യക്ഷമമല്ലാതെ കുടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി (Dysfunctional Parenting)</p>

നല്ലരീതിയിൽ കുടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

കൗമാരകാരുടെ പില പ്രത്യേക സ്വഭാവങ്ങൾ

കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിധം

അക്കമപരമായ സ്വഭാവം

യിക്കാരപരമായ/അനുസരണയില്ലാത്ത സ്വഭാവം

കുടുകാരുടെ സ്വാധീനം

ലഹരിവസ്തുകളുടെ ഉപയോഗം

പ്രണയം

ഒളിച്ചേപ്പം

സ്കൂളിൽപ്പോകാൻ വിമുഖത/ കൊഴിഞ്ഞു പോക്ക്

നിയമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കൂട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്നതിനായി രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ

ദ്രോതാഹനം	
നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തൽ	
സുഖപരമായ രീതിയിൽ സമയം ചിലവഴിക്കൽ	
കൂടുംബത്തിലെ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ/ചടങ്ങുകൾ	
ഉത്തരവാദിത്വം പങ്കുവയ്ക്കുക	
സ്വപ്നമായ ആശയവിനിമയം	
പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കൽ	
കഴിവ് വളർത്തൽ	

കുട്ടികളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി രക്ഷിതാക്കലെ സജ്ജമാക്കാനുള്ള ശൃംഗ് വർക്ക്

കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കൽ

കുടുംബത്തിൽ സ്വപ്നവും ശരിയായ റീതിയിലുമുള്ള ആശയവിനിമയങ്ങളും
വികാരങ്ങളെ ശരിയായ റീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക

കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്നതിന് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുക.

പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രാപ്തി രക്ഷിതാക്കളിൽ ഉണ്ടാക്കുക.

സമൂഹത്തിലുള്ള ദ്രോതസ്യുകളെക്കുറിച്ച് അറിയുക

മാനസിക പിരിമുറുകങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്ത്

മെച്ചപ്പെട്ട കുടുംബം

ഒരു കുടുംബം.....

- ❖ കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള ഐക്യം, ഒന്നിച്ച് അവധിസമയം ചെലവഴിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ❖ കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളെ കുടുംബത്തിനകത്തും പുറത്തും സഹായിക്കുക
- ❖ കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ നല്ല വിശ്വാസം ഉണ്ടായിരിക്കുക
- ❖ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കാൻ എല്ലാ അംഗങ്ങളും സഹായിക്കുക
- ❖ പ്രോത്സാഹനം വേണ്ടരീതിയിൽ വേണ്ട സമയത്ത് നൽകുക
- ❖ കുടുംബംഗങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക
- ❖ നല്ല മുല്യങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ആചാരങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക

ഒരു കൂടുംബവുമായി ജോലി ചെയ്യുന്നോൾ പാലിക്കേണ്ട ധാർമ്മികത്വം

ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ❖ സത്യസന്ധത പാലിക്കുക
- ❖ കൂടുംബാംഗങ്ങളെ എപ്പോഴും സഹായിക്കുക
- ❖ കൂടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയം കൂട്ടുക
- ❖ കർത്തവ്യങ്ങളിലും ഉത്തരവാദിത്ത നിർവ്വഹണത്തിലും കൂടുംബാംഗങ്ങളുടെ സഹകരണം ഉറപ്പാക്കുക
- ❖ ഓരോ കൂടുംബാംഗത്തെയും മാനിക്കുക
- ❖ കൂടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് മുല്യങ്ങളും ആത്മാധ്യാത്മകയും നൽകുക
- ❖ ഫലിതങ്ങൾ ആസ്പദിക്കാനും വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും സമയം കണ്ടെത്തുക
- ❖ നല്ല പ്രവൃത്തികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക
- ❖ കൂടുംബത്തിൽ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നടത്തുക
- ❖ മറ്റു കൂടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് എതാൻ സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക
- ❖ പരസ്പര വിശ്വാസവും ദൈര്ଘ്യവും കൂടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഉറട്ടിയുറപ്പിക്കുക
- ❖ മറ്റു കൂടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സഹായം വാങ്ങുവാനും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ചെയ്യുതാത്ത കാര്യങ്ങൾ

- ❖ മുൻ ധാരണകൾ അരുത്
- ❖ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ മുല്യങ്ങളും ചിത്കളും മറ്റുള്ളവർക്ക് അടിച്ചേരിപ്പിക്കരുത്.
- ❖ കൂടുംബത്തിനുവേണ്ടി നിങ്ങൾ തീരുമാനം എടുക്കരുത്.
- ❖ കൂടുംബത്തിലെ വ്യക്തികളെ അധികേഷപ്പിക്കരുത്
- ❖ കുറിപ്പിക്കുന്ന വിരോധത്തോടെ പെരുമാറുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.

സമർദ്ദങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക

- * സമർദ്ദം മനുഷ്യ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഒഴിച്ചുകൂടാൻ കഴിയാത്തതാണ്.
- * എല്ലാവരും കുറച്ചെങ്കിലും സമർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്.
- * ഒരു വലിയ ശതമാനം ശാരീരിക പ്രശ്നം സമർദ്ദം മുലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.
- * ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും ഭേദഗതികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സമർദ്ദം ബാധിക്കുന്നു.

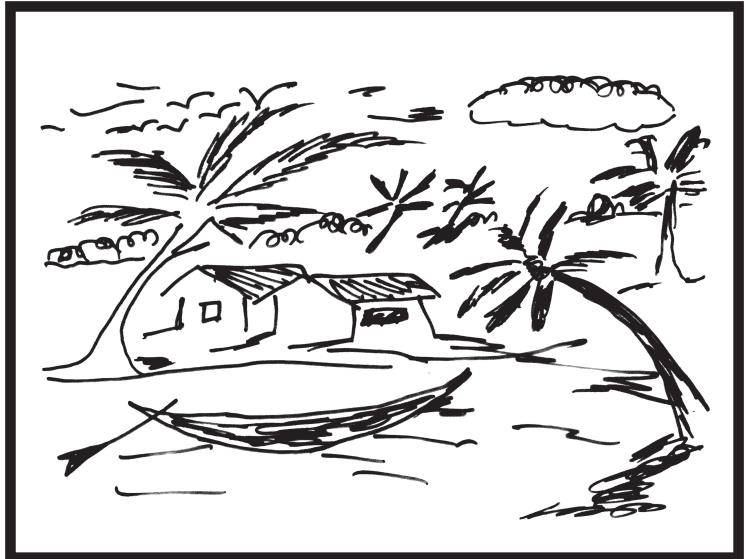
സമർപ്പം മുലമുണ്ടാക്കുന്ന ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ



- * ജോലിഭാരം മുലമുള്ള ശാരീരിക തളർച്ച
- * ശാരീരിക തളർച്ച കറിനാഭവാനം ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്നും വ്യക്തികളെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നു.
- * ശാരീരിക തളർച്ച കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതുവഴി വ്യക്തികൾക്ക് അവർ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൾ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമതയോടെ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.
- * നല്ല വിശ്രമം, വേണ്ട അനുപാതത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം, വേണ്ട രീതിയിൽ വിനോദങ്ങളിൽ എർപ്പുടൽ എന്നിവ ശാരീരിക തളർച്ച കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അനിവാര്യമാണ്.

സമർദ്ദം മുലമുണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ

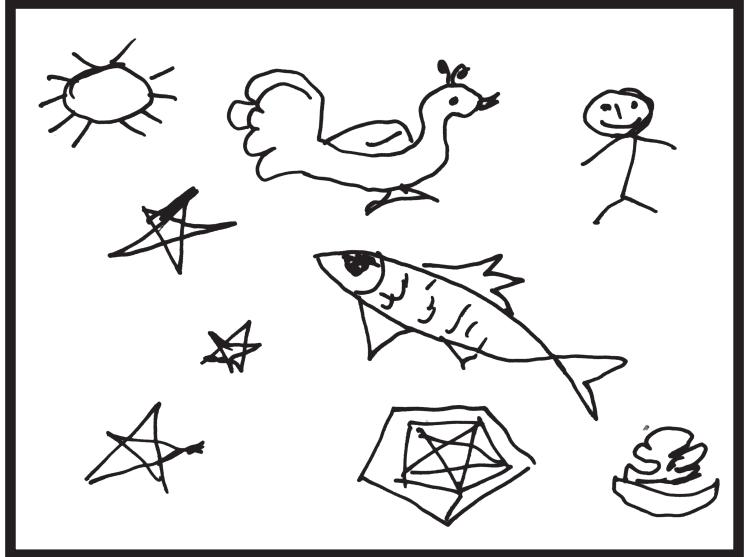
പ്രോത്സാഹനമുള്ള ചുറ്റുപാടിൽ ഉള്ള ജോലി



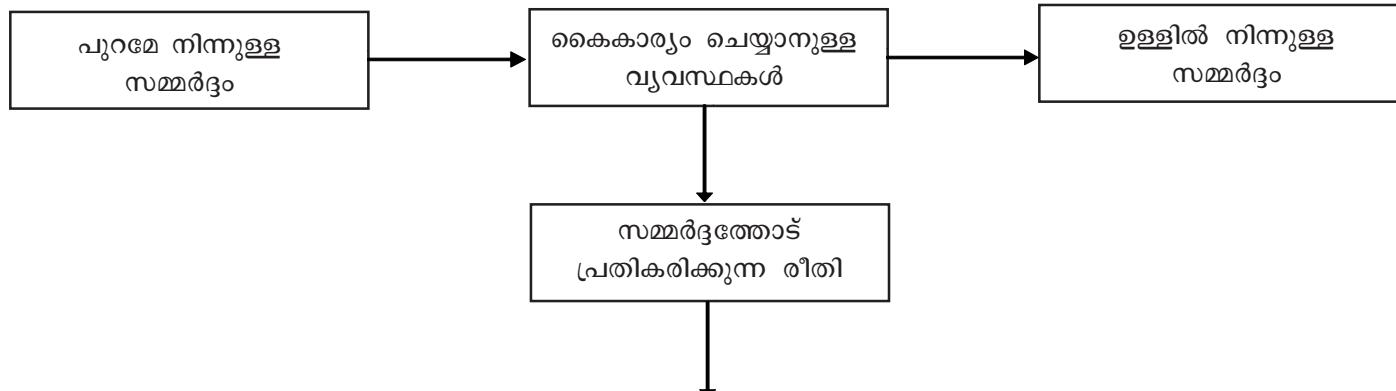
പ്രോത്സാഹനമില്ലാത്ത ചുറ്റുപാടിൽ ജോലി ചെയ്യൽ



നിന്നുംഗമായ ചുറ്റുപാടിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നത്



സമർദ്ദത്തോട് പ്രതികരിക്കുന്ന രീതി



സ്വഭാവം	സംഖ്യകങ്ങൾ	വൈകാരികം
ഭൗതികം	വൈഹാരികം	വ്യക്തിബന്ധം

സമർദ്ദം ജോലികളിൽ തീർച്ചയായും ഉണ്ടാകും. നിങ്ങൾ എത്ര തരത്തിലാണ് സമർദ്ദത്തോട് പ്രതികരിക്കുന്നത്?

സമർദ്ദം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

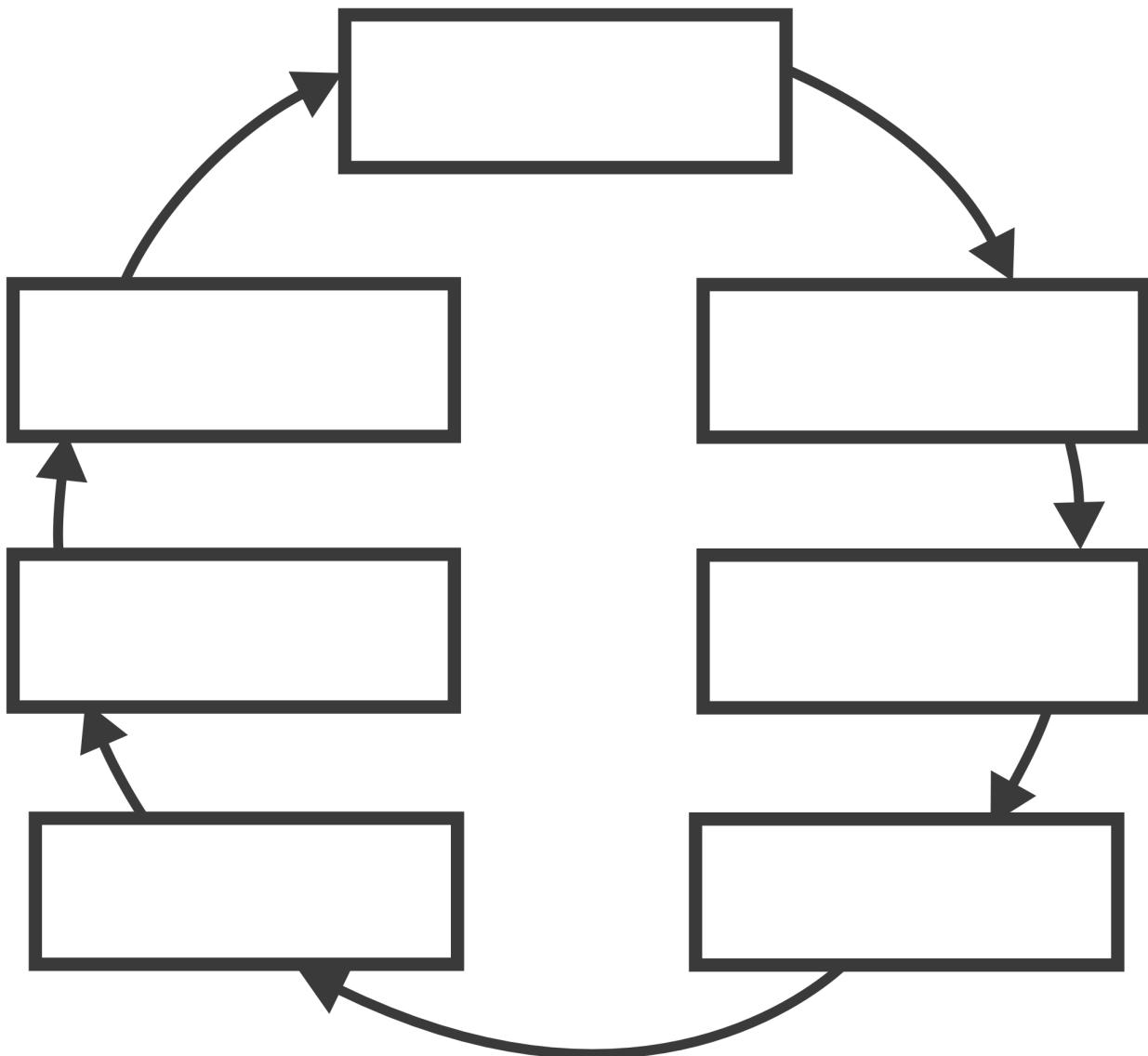
ചെയ്യേണ്ടവ്:

- * സമർദ്ദത്തിന്റെ ഉറവിടം കണ്ണുപിടിക്കുക.
- * നിങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക.
- * സമർദ്ദം ഉണ്ടായതിൽ നിങ്ങളുടെ പങ്ക് മനസ്സിലാക്കുക.
- * നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളും പോരായ്മകളും മനസ്സിലാക്കുക.
- * നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം മനസ്സിലാക്കി അതിനായി പ്രവർത്തിക്കുക.
- * നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്തെന്നു മനസ്സിലാക്കുക.
- * സമർദ്ദം എല്ലാവരുടേയും ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് എന്നും, അത് ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതാണ് എന്നും മനസ്സിലാക്കുക.
- * ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാം എന്ന് നിങ്ങൾ സ്വയം തീരുമാനമെടുത്ത് അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുക.

ചെയ്യുതാത്തവ:

- * ഒരു കാര്യത്തിലും വൈകാരികമായി ഉൾപ്പെടാതിരിക്കുക.
- * നിങ്ങളുടെ തെറ്റിന് മറ്റൊളവരെ പഴിക്കാതിരിക്കുക.
- * അശുദ്ധ പ്രതീക്ഷ വച്ചുപൂശ്രതാത്തിരിക്കുക.
- * കർക്കണ്ണ സ്വഭാവം വച്ചുപൂശ്രതാത്തിരിക്കുക.
- * ദേഹം, അഭിപ്രായവ്യത്യാസം എന്നിവ വൃക്തിപരമായികാണാതിരിക്കുക.
- * മറ്റൊളവരെ നിങ്ങളുടെമേൽ സമർദ്ദം ചെലുത്താൻ അനുവദിക്കരുത്.
- * പ്രശ്നപതിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ കാണാതിരിക്കരുത്.
- * കുറ്റപ്പട്ടതലുകൾ കുറയ്ക്കുക.
- * രോഗം വരുന്നോൾ സ്വയം ചികിത്സിക്കരുത്.

കുടുംബ ജീവിതചക്രത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സമർദ്ദങ്ങൾ



- * കുടുംബ ജീവിതചക്രത്തിൽ എല്ലാ ഘട്ടത്തിലും സവിശേഷ സമർദ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും.
- * നിത്യജീവിതത്തിൽ ഒരു വ്യക്തി പലതരത്തിലുള്ള ജീവിത സംഭവങ്ങളിലുടെ കടന്നുപോകുന്നു.
- * ജീവിത ചക്രത്തിലെ സംഭവങ്ങളും അതുണ്ടാക്കുന്ന സമർദ്ദവും മനസ്സിലാക്കുക വഴി ഒരു വ്യക്തിക്ക് കുടുംബജീവിതത്തിലെ സമർദ്ദങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ തടയാൻ കഴിയും.
- * ജീവിതചക്രത്തിൽ അസ്വാഭാവികമായി പെട്ടനുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ സമർദ്ദത്തിൽ കലാശിക്കും.

നിത്യജീവിതത്തിലെ സമർദ്ദങ്ങൾ

കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലുമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

ജോലിസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ

വിവാഹപ്രശ്നങ്ങളും ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളും

ആരോഗ്യപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

വിഭാഗം

വിദ്യാഭ്യാസം

നിയമപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

മറ്റൊള്ളവ

എൻ്റ് കുടുംബസമർപ്പം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്

എൻ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ? കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ? അവരുടെ പെരുമാറ്റം? എല്ലാവരുമായുള്ള എൻ്റ് ബന്ധം

കടമകൾ	എൻ്റ് കുടുംബത്തിൽ കടമ എങ്ങനെ നിവേദപ്പെടുന്നു	ഉത്തമമായി എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതെന്ത്?
ആരാൺ പ്രധാന മായും തീരുമാനം എടുക്കുന്നത്?		
കുടുംബത്തിലെ നാമകൾ ആരാൺ?		
കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും കൃത്യമായി കടമകൾ നിവേദ്യുന്നുണ്ടോ?		
കുടുംബത്തിലെ ആശയ വിനിമയം		
കുടുംബത്തിലെ ഒത്തൊരുമ		
കുടുംബത്തിലെ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ		
കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള പ്രൊത്സാഹനം		
കുടുംബത്തിന് ലഭിക്കുന്ന സാമൂഹിക പിന്തും		

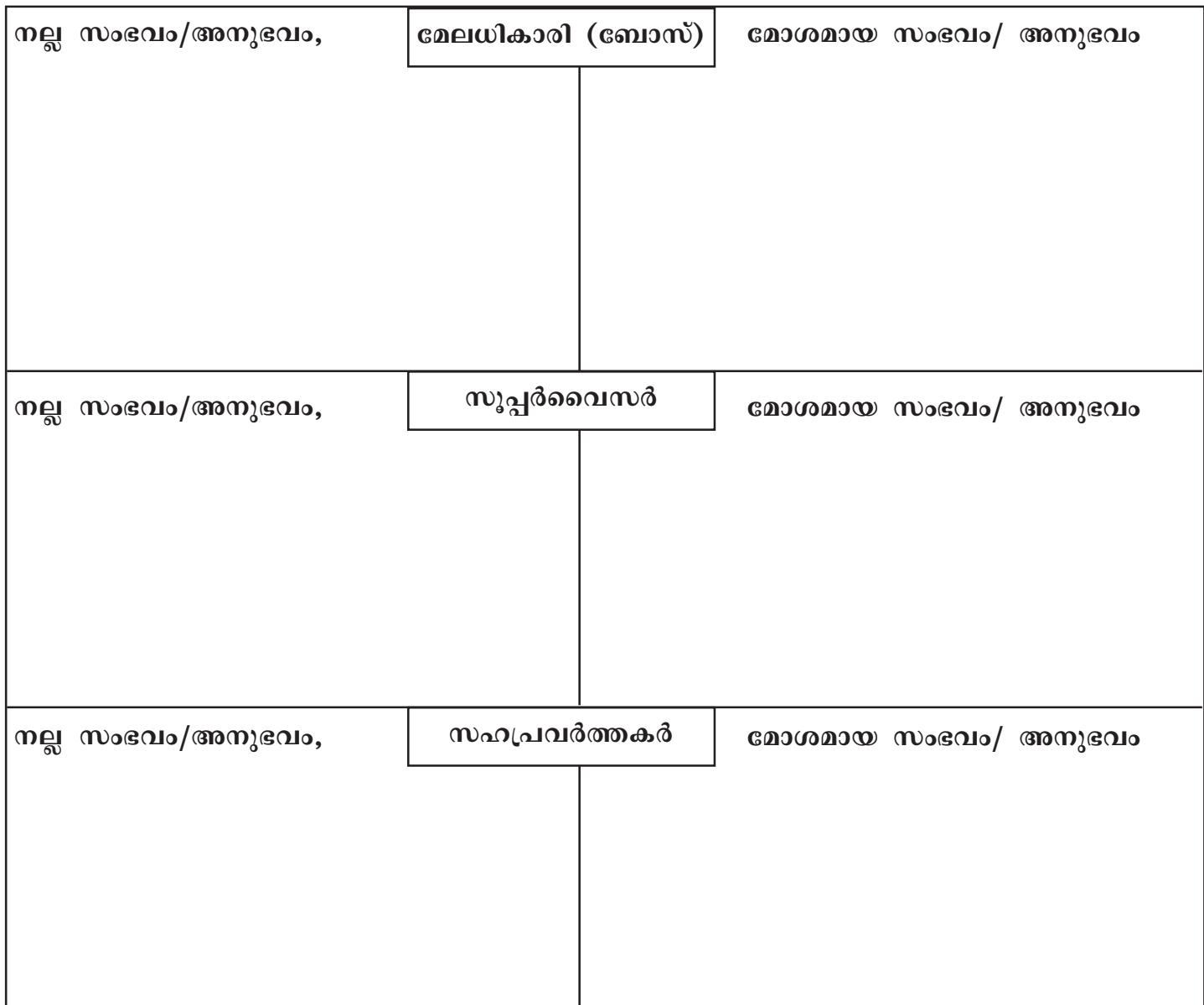
ജോലിയിലെ സമർദ്ദം

ജോലിസ്ഥലത്ത് സമർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ	മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ
സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ	സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ

ക�യുത്ത്

ജോലിസമാലത്തിലെ സഹർദ്ദേശങ്ങളിലെ പൊരുത്തപ്പെടൽ



- * നിങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയം കൃത്യവും തുറന്നതും ആക്കുക
- * നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങളും സംഭവങ്ങളും ജോലിസമാലത്തുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക
- * മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ കൃത്യമായി പറഞ്ഞു തീർക്കുക.
- * ആരോഗ്യകരമായ സംവാദങ്ങളും വിമർശനങ്ങളും നല്ല മാറ്റങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുക.
- * തുറന്ന ചർച്ചകളും കൃത്യമായൊരു ജോലി വിവരം ശേഖരിക്കലും.
- * ജോലിസമാലത്തു നല്ല കൂടുകാരെ ഉണ്ടാക്കുക.
- * വിയോജിപ്പുകൾ തുറന്ന സംവാദത്തിലും അനുരഞ്ജനത്തിലും തീർക്കുക.

ഒന്നിൽക്കൂടുതൽ ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടുക / ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുക

മേൽനോട്ടം

വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

വിവരശേഖരണം

രേഖ/വിവരം/കുറിപ്പ് എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുക

പ്രവർത്തന മേഖലകൾ സന്ദർശിക്കുക

കുടികളുമായി ജോലി സംബന്ധമായി സംവദിക്കുക

കുടുംബങ്ങളുമായി ജോലി സംബന്ധമായി സംവദിക്കുക

ഗവൺമെൻ്റ് ജീവനക്കാരുമായി ജോലി സംബന്ധമായി സംവദിക്കുക

മേലധികാരികളുമായി ജോലി സംബന്ധമായി സംവദിക്കുക

കുടികളുമായി ഉള്ള കുടിക്കാഴ്ച

കുടികളുമായുള്ള ശൃംഖലകൾ

കുടുംബങ്ങളുമായുള്ള കുടിക്കാഴ്ച

സമൂഹത്തിൽ ജനങ്ങളുമായുള്ള കുടിക്കാഴ്ചകൾ

രിപ്പോർട്ട്

* ഒരേ സമയം വിവിധ ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ടതായി വരുന്നു

* നിങ്ങളുടെ കർത്തവ്യങ്ങളുണ്ടോ? കൂട്ടുമായ അറിവുണ്ടായിരിക്കുക

* നിങ്ങളുടെ ജോലി കൂട്ടുമായി ചെയ്യുന്നതിന് വേണ്ട കഴിവും അറിവും വളർത്തുക

* നിങ്ങളുടെ ജോലി, ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവ തമിൽ കൂട്ടുമായ സന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുക

സമർദ്ദങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുക

ശരിയായ രീതി	പുരുഷനാർ	തെറ്റായ രീതി
ശരിയായ രീതി	സ്ത്രീകൾ	തെറ്റായ രീതി

- * ജീവിതശൈലിയും സമർദ്ദങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യലും സമർദ്ദത്തെ കുറയ്ക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- * തെറ്റായ രീതിയിൽ സമർദ്ദങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതും തെറ്റായ ജീവിതശൈലികളും കൂടുംബജീവിതത്തെയും ജോലിയെയും ബാധിക്കുന്നു.
- * ശരിയായ രീതിയിലുള്ള സമർദ്ദങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്ത് നല്ല ആരോഗ്യവും സൗഖ്യവും നൽകുന്നു.

ജോലി വിവരം കൃത്യമായി ശേഖരിക്കൽ

- * കൃത്യമായ കാലയളവിൽ ജോലി വിവരം ശേഖരിക്കുക
 - * എല്ലാ ആളുകൾക്കും അവരുടെ ജോലിയെക്കുറിച്ചും ബുദ്ധിമുട്ടുകളുക്കുറിച്ചും തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ അവസരം നൽകുക
 - * പ്രശ്നങ്ങളും തർക്കങ്ങളും പരിഹരിക്കുക. സമർദ്ദങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക
-
-
-
-

സഹപ്രവർത്തകരുമായി മാനസികമായി പിന്തുണയ്ക്കുക

- * സഹപ്രവർത്തകരുമായി സ്ഥിരമായി സംസാരിക്കുക. അവർക്കുവേണ്ടി മാനസിക പിന്തുണ നൽകുക
 - * ജോലിസ്ഥലത്തെ എല്ലാവരും തമ്മിൽ സ്ഥിരമായി സംബന്ധിക്കാനും മാനസിക പിന്തുണ നൽകാനും ഉള്ള സംവിധാനം ഉണ്ടാക്കുക
 - * പരിപൂർക്ണങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുക, മത്സരം വെടിയുക.
 - * ജോലിസ്ഥലത്ത് ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കിടയിൽ സഹകരണ സംവിധാനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുക
-
-
-
-

സമയ നിഷ്പം അളക്കുന്നതിനുള്ള ചാർട്ട്

നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യകൾക്ക് കൃത്യമായ നിറങ്ങൾ കൊടുക്കുക.

ജോലി

കുടുംബം

സമൂഹം

വ്യക്തി

സമയം	തികച്ച	ചൊല്ല	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി	ഞായർ
6.00 a.m.							
7.00 a.m.							
8.00 a.m.							
9.00 a.m.							
10.00 a.m.							
11.00 a.m.							
12.00 Noon							
1.00 p.m.							
2.00 p.m.							
3.00 p.m.							
4.00 p.m.							
5.00 p.m.							
6.00 p.m.							
7.00 p.m.							
8.00 p.m.							
9.00 p.m.							
10.00 p.m.							
11.00 p.m.							
12.00 Night							
1.00 a.m.							
2.00 a.m.							
3.00 a.m.							
4.00 a.m.							
5.00 a.m.							

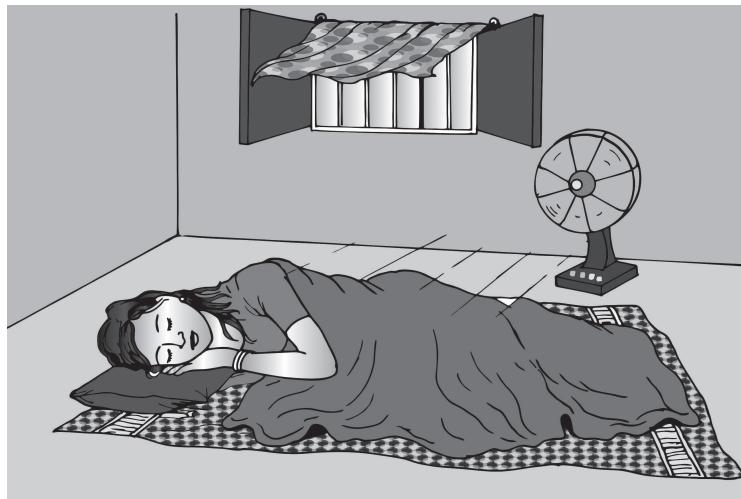
Powell, J.R. (1994) The working women's guides to managing stress. Prentice Hall, Paramus

* സമയം കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കാൻ നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു പദ്ധതി ഉണ്ടാക്കുക.

* എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും തുല്യ പ്രാധാന്യം നൽകുക.

* എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും കൃത്യമായി സമയം നീക്കി വെച്ചാൽ സമർദ്ദം ഉണ്ടാക്കാം

നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുവാൻ അവലംബിക്കേണ്ട രീതികൾ



- * നിങ്ങൾക്കു ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ ഈ രീതികൾ സ്വീകരിക്കാം
- * പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെ ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് സ്വീകരിക്കുക
- * പുസ്തകവായന
- * അന്നന് നടക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ അന്നന് ധയറിയിൽ എഴുതുക
- * നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന വിഷമങ്ങൾ, സംഭവങ്ങൾ വിശദം ചെയ്യാൻ പകുവയ്ക്കുക
- * വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ചെറുതായി നടക്കാൻ പോവുക
- * ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പായി പ്രാർത്ഥിക്കുക

ദേഹ്യം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- * നിങ്ങൾക്കു ദേഹ്യം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുബെഡ്കിൽ ഈ രീതികൾ പരീക്ഷിക്കാം
- * വിശസ്തൻ/ത ആയ രോഗങ്ങളായി നിങ്ങൾക്കു ദേഹ്യം വരുത്തുന്ന കാര്യത്തെ കുറിച്ച് തുറന്നു സംസാരിക്കുക
- * നിങ്ങളെ അലോസരപ്പട്ടത്തുന്ന വിഷയത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി ബദൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നോക്കുക.
- * ദിവസവും ശാരീരിക വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക നിങ്ങളുടെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും
- * നിത്യവും പ്രാർത്ഥിക്കുക
- * നിങ്ങൾക്കു പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങിയാൽ അതിദേഹ്യത്തിലേക്കു നയിക്കും എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക
- * പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നോൾ രൂനിമിഷം ചിന്തിക്കുക. ആ സമലതയിനിന്നും മാറി ദീർഘനിശ്ചാസം എടുക്കുക.
- * ആരോഗ്യപരമായി ദേഹ്യം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരുമായി സംസാരിച്ചു അവർ കൈക്കൊള്ളുന്ന രീതികൾ മനസ്സിലാക്കുക.

മത്സരങ്ങൾ

മദ്ധ്യാധുള ആനയും രാജാവും



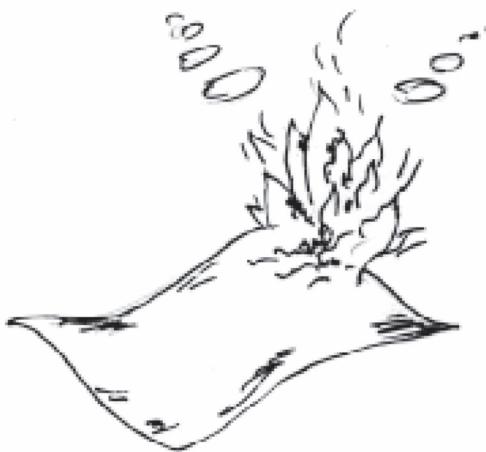
- * മത്സരങ്ങൾ സംഘർഷങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു
- * മത്സരങ്ങൾ ആളുകൾക്കിടയിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകുന്നു
- * സാമൂഹിക സേവനരംഗത്ത് മത്സരങ്ങൾ മറ്റ് ഉത്തരവാദപ്പെട്ട അധികാരികളുമായി/ അവർക്കിടയിൽ സഹകരണം ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
- * മത്സരത്തിന് പകരം പരസ്പരം സഹകരിക്കുക

സമർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി ദൃശ്യതയോടെ പ്രവർത്തിക്കുക



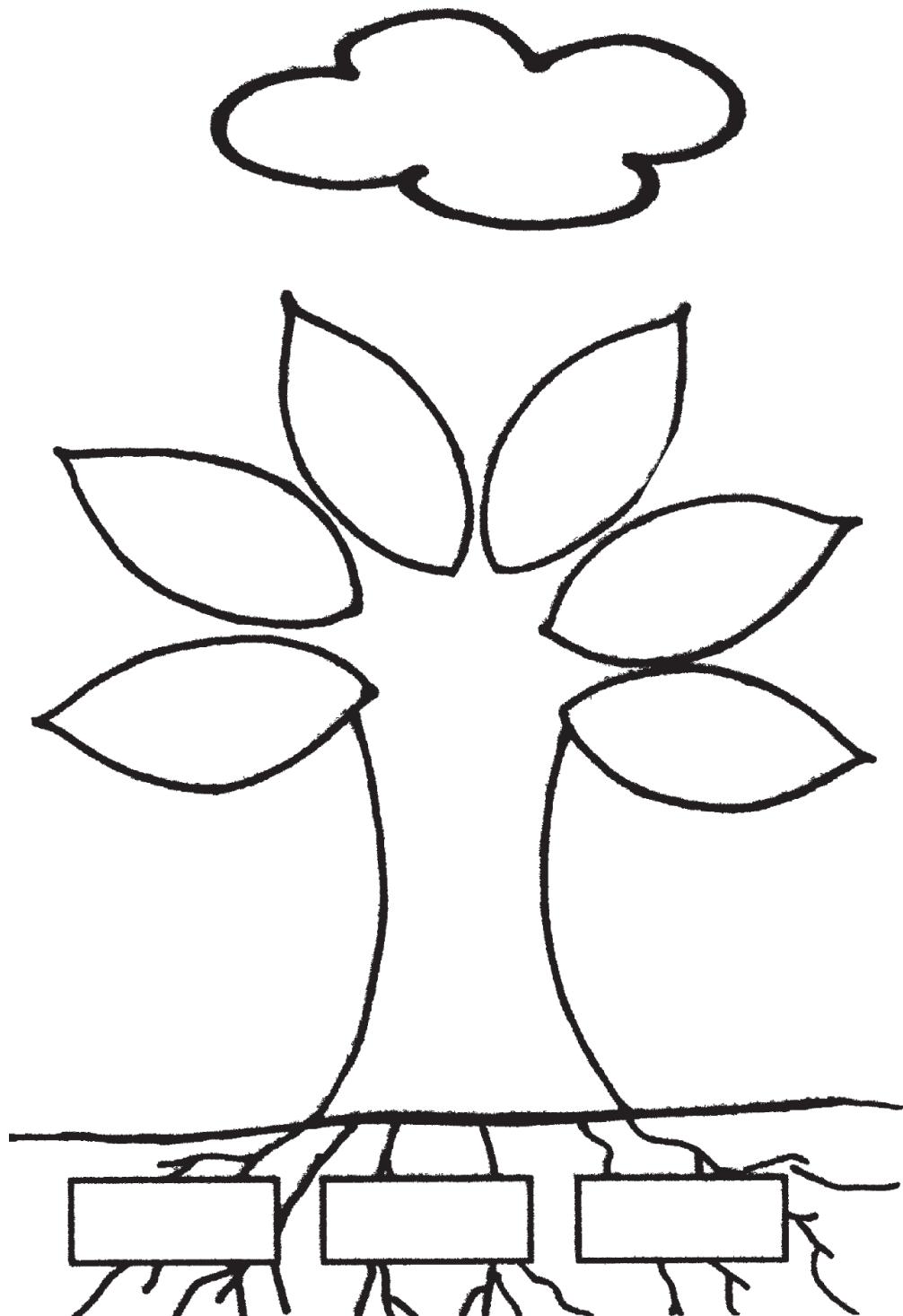
- * നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത കാര്യം ഏറ്റുടക്കരുത്
- * കഴിയില്ല എന്ന് പറയേണ്ടിട്ടു കഴിയും എന്ന് പറയാതിരിക്കുക
- * സ്വന്തം കഴിവുകളെ കുറിച്ച് ബോധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുക
- * ദൃശ്യതയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനം എന്നാൽ കൂത്യുതയോടും സത്യസന്ധിവും ആയുള്ള പെരുമാറ്റം/സംസാരം
- * മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ പരിഗണിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വവും അഭിമാനവും നിലനിർത്തുക

എരിഞ്ഞു തീരുന്ന അവസ്ഥ



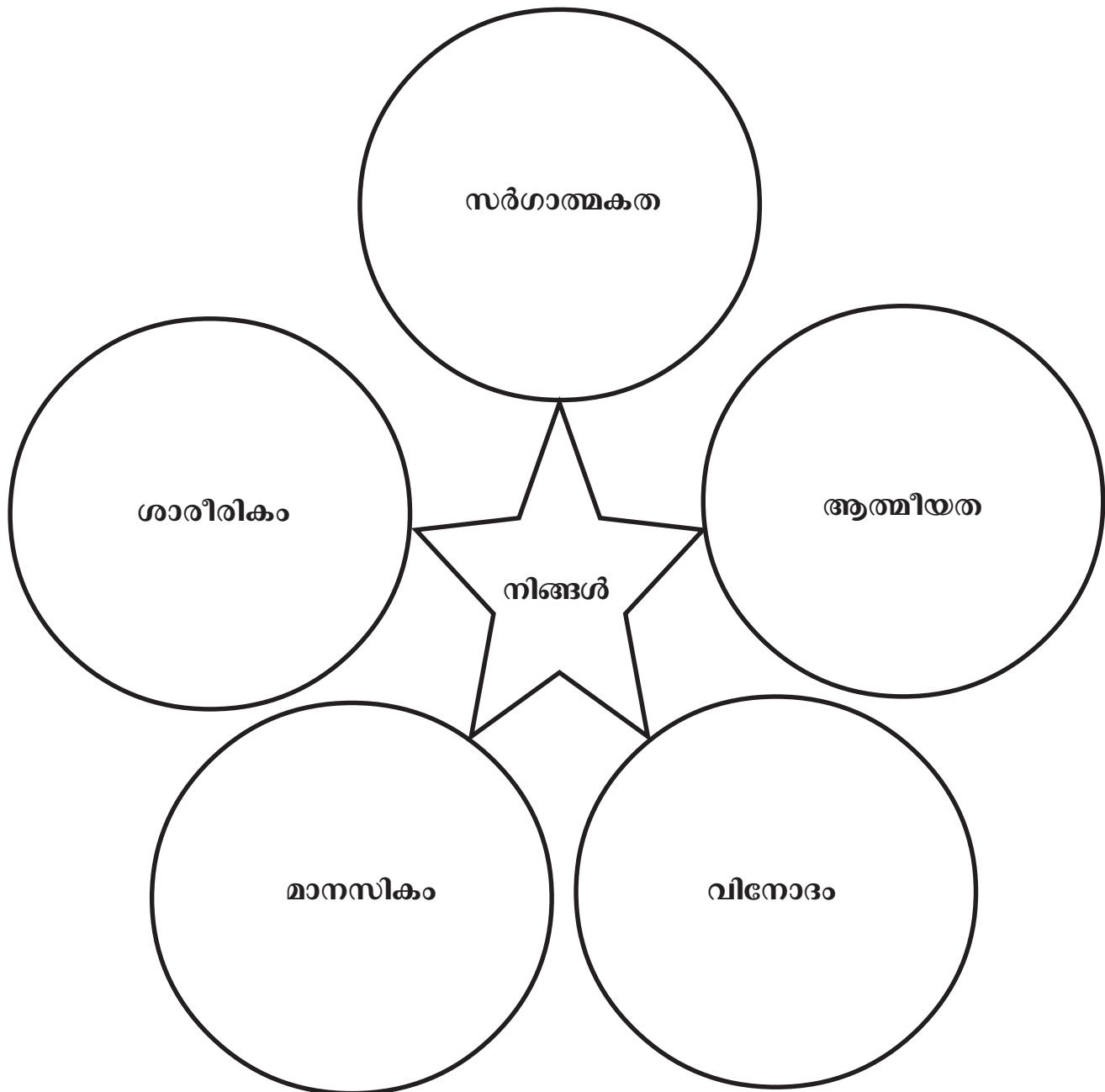
- * നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കുക.
- * സമർപ്പണങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തരണം ചെയ്യുന്നതിനും പ്രയാസനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും കുറയ്ക്കുന്നതിനും ആയുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക.
- * നല്ല ശീലങ്ങൾ/നല്ല രീതിയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുക എന്നത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗം ആക്കുക
- * ആളുകളുമായി നല്ല ബന്ധം ഉണ്ടാക്കുക
- * നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയുടെ മേൽ/കർത്തവ്യങ്ങളുടെ മേൽ നിങ്ങൾക്കു നിയന്ത്രണം ഉണ്ടാകണം. സന്ദർഭങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക, അറിവ് സന്ധാരിക്കുക, നല്ല മനോഭാവവും, വിശ്വാസ്യതയും വളർത്തി എടുക്കുക, കാര്യക്ഷമമായി ഇടപെടുക
- * ഉദ്യോഗത്തിലും നിത്യജീവിതത്തിലും ഉള്ള വെല്ലുവിളികൾ അംഗീകരിക്കുക.
- * വെല്ലുവിളികൾ തരണം ചെയ്യുന്നതിനായി കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ജോലി ക്രമീകരിക്കുക, വെല്ലുവിളികൾ അംഗീകരിച്ചു അവ കൃത്യമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുക
- * ജോലിയിലും നിങ്ങളുടെ കർത്തവ്യങ്ങളിലും പ്രതിബദ്ധത ഉണ്ടായിരിക്കുക. നിങ്ങൾക്കാവശ്യമായ വസ്തുകൾ കൃത്യസ്ഥലങ്ങളിൽ വയ്ക്കുക. മാത്രകാപരമായി പ്രവർത്തിക്കുക.

നിലനിൽപ്പിന്റെ വ്യക്ഷം



- * നിങ്ങളുടെ സംരക്ഷണ വലയം ശക്തമാക്കുക
- * നിങ്ങളുടെ കഴിവിവ്യ സ്വയം വിശ്വസിക്കുക
- * നിങ്ങളുടെ പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കി അവ തരണം ചെയ്യുക
- * നിങ്ങൾക്കു സന്തോഷം തരുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുക
- * മറ്റൊളവരെ സഹായിക്കുക

സമഗ്രമായ ജീവിതം



* ജീവിതത്തിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ കൊണ്ടുവരുക അതു നിലനിർത്തുക

* ഓരോ പ്രവർത്തിയിലും വേണ്ടതു സമയം ചിലവഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

റിലാക്സേഷൻ എക്സർസൈസ്

സിംഹിൾ ബൈത്തിംഗ് എക്സർസൈസ്

- * നിങ്ങൾക്ക് സൗകര്യമുള്ള രീതിയിൽ സത്വനരായിരിക്കുക.
- * ദീർഘശാസം 1, 2, 3, 4, 5 എന്ന് മനസ്സിൽ എന്നിക്കൊണ്ട് ഉള്ളിലേയ്ക്ക് എടുക്കുക.
- * ശാസം ഉള്ളിൽത്തന്നെ രേഖനിമിഷം നിർത്തുക.
- * മെല്ല 1, 2, 3, 4, 5 എന്ന് മനസ്സിൽ എന്നിക്കൊണ്ട് ശാസം പുറതേയ്ക്ക് വിടുക.
- * ഒരു ദിവസത്തിൽ 5 പ്രാവശ്യം നിങ്ങൾക്ക് സൗകര്യമുള്ളപ്പോൾ ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുക.



അബ്യോമിനൽ ബൈത്തിംഗ് എക്സർസൈസ്

- * നിങ്ങൾക്ക് സൗകര്യമുള്ള രീതിയിൽ സത്വനമായി ഇരിക്കുക.
- * നിങ്ങളുടെ ശ്രസനരിതി ശ്രദ്ധിക്കുക.
- * വലതു കൈ നിങ്ങളുടെ വയറിനു മുകളിലായി വച്ചു ശാസം ശ്രദ്ധിക്കുക
- * നിങ്ങൾക്കു ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്ത രീതിയിൽ നല്ലപോലെ ശാസം ഉള്ളിലേയ്ക്ക് എടുക്കുക. (വയറിൽ വല്ലാതെ സമർദ്ദം ഉണ്ടാകരുത്)
- * മെല്ല ശാസം പുറതേയ്ക്ക് വിടുക
- * കുറച്ചുനേരം ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുക
- * ഒരു ദിവസം 10 മുതൽ 15 തവണ ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുക

പാസ്റ്റിവ് റിലാക്സേഷൻ

- * നിങ്ങൾക്ക് സൗകര്യമുള്ള രീതിയിൽ സത്വനമായി ഇരിക്കുക.
- * കണ്ണടച്ച് ശാസം ശ്രദ്ധിക്കുക
- * നിങ്ങൾ നിങ്ങളിലേയ്ക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുക. മനസ്സിൽനിന്നും എല്ലാ ചിന്തകളേയും അസന്ധിതകളേയും അകറ്റുക
- * നേറ്റിയിൽ നിന്നും മെല്ല മെല്ല ദേഹത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തേയ്ക്കും കാൽവിരലുകൾ വരെ അയവുണ്ടാക്കുക
- * നിങ്ങൾ വിശ്രമിക്കുകയാണ് എന്ന് മനസ്സിൽ പറയുക
- * ഒരു ദീർഘശാസം എടുക്കുക. കണ്ണ് തുറക്കുക. കൈകാലുകളും ദേഹവും നല്ലപോലെ നീട്ടുക



ആക്ഷിവ് പ്രോഗസ്റ്റിവ് റിലാക്സേഷൻ

- * നിങ്ങൾക്ക് സൗകര്യമുള്ള രീതിയിൽ സത്വനമായി കണ്ണടച്ച് ഇരിക്കുക.
- * നിങ്ങളുടെ ദേഹത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാത്രം ഒരു നേരത്തു ശ്രദ്ധിക്കുക. ആ ഭാഗത്തു കുറച്ചു നിമിഷത്തേക്ക് മുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുത്തുക (6-8 സെകന്റ്)
- * നിങ്ങളുടെ കൈകൾ അയയ്ക്കുക. തോൾ, കഴുത്, താടി, നേറ്റി, വയർ, തുടകൾ, കാലുകൾ, കാൽപാദം തുടർച്ചയോശി സാധാരണ രീതിയിൽ ശസ്ത്രിക്കൊണ്ടിരിക്കുക
- * ദേഹം മുഴുവൻ സുക്ഷ്മതയോടെ ശ്രദ്ധിക്കുക, നിരീക്ഷിക്കുക. വിശ്രമം അനുഭവിക്കുക
- * ഒരു ദീർഘശാസം എടുത്ത് മെല്ല കണ്ണ് തുറക്കുക

സമർപ്പം തകർക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

മാനസികവും ശാരീരികവുമായി സമർപ്പങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- * ധ്യാനം/വിശ്രമം എന്നിവ ശീലിക്കുക
- * നല്ല ഭക്ഷണം, നല്ല വിശ്രമം എന്നിവ ശീലിക്കുക
- * നടക്കുക, ഓടുക
- * കയറുചാട്ടം (സ്കിപ്പിംഗ്), സൈക്കിൾ ചവിട്ടുക
- * ബാധ്യമിന്റെ
- * പഠകൾ
- * കൃഷി

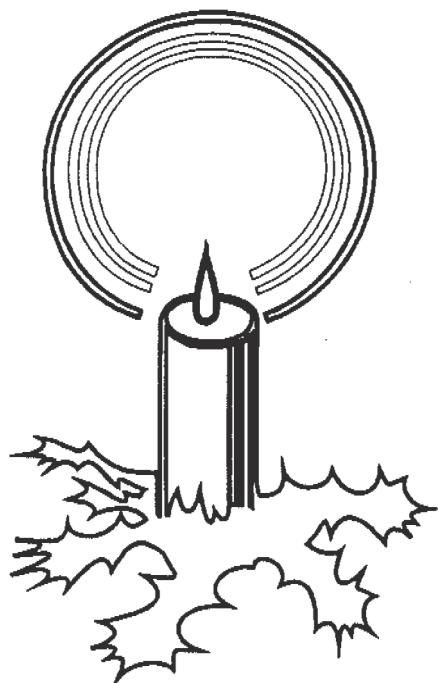
വൈവാഹികവും മാനസികവുമായ രീതിയിൽ സമർപ്പം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

- * നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള പുസ്തകം വായിക്കുക
- * ദിവസവും ഡയറി എഴുതുക
- * നിങ്ങൾക്കു ഇഷ്ടമുള്ള വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് എഴുതുക
- * നിങ്ങളിൽ സമർപ്പം ഉണ്ടാകുന്ന വിഷയങ്ങളെ കുറിച്ചേഴുതുക
- * സർവ്വാത്മകമായി എഴുതുക
- * പാടുപാടുക
- * സമയം നല്ലതുപോലെ ഉപയോഗിക്കുക

ആദ്യാത്മികവും സാമൂഹികവുമായ രീതിയിൽ സമർപ്പങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

- * ദിവസവും നാമം ചൊല്ലുക/പ്രാർത്ഥിക്കുക/നിസ്കരിക്കുക
- * കൂടുകാരെ കാണുക, അവരുമായി സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ അവരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുക
- * കൂടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക

നമ്മുടെ ധർമ്മം



- * തങ്ങൾ സയം പരിപാലിക്കും
- * തങ്ങളുടെ കുടെ ജോലി ചെയ്യുന്നവരുമായി സഹകരിക്കും
- * തങ്ങൾ പരസ്പരം സഹായിക്കും
- * തങ്ങൾ തമ്മിൽ ശക്തമായ ബന്ധം നിലനിർത്തും
- * തങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ തങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്തു പരിഹരിക്കും
- * വിഷമിക്കുന്നോൾ തങ്ങൾ സഹായം തേടും
- * തങ്ങൾ എപ്പോഴും പ്രസന്നവദനരായി പുണ്ണിരിക്കും

കുതാളം

കേരള സാമൂഹിക നീതി വകുപ്പ്

സംയോജിത ശിശു സംരക്ഷണ പദ്ധതി (കേരളം)

ജുവനെൽ ജൂലീസ് ബോർഡ്, തിരുവനന്തപുരം, പാലക്കാട്, കൊഴിക്കോട്
സ്വപ്നജുവനെൽ പോലീസ് യൂണിറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം, പാലക്കാട്, കൊഴിക്കോട്
ജില്ലാ ശിശു സംരക്ഷണ കേന്ദ്രം, തിരുവനന്തപുരം, പാലക്കാട്, കൊഴിക്കോട്

നോഡൽ ഓഫീസർ

ശ്രീ. സുരേഷ് കെ.കെ., ഡി.സി.പി.ഒ. തിരുവനന്തപുരം

സന്നദ്ധ സംഘടനകൾ

മാനുഷ സ്കൂൾ ഓഫ് സോഷ്യൽ റിസൈർച്ച് & എച്ച്.ആർ.ഡി., കൊഴിക്കോട്

സെന്റർ ഫോർ ഓവറോൾ ഡവലപ്മെന്റ്, താമരയേരി, കൊഴിക്കോട്

അമ്പലം റൂട്ട് ഡവലപ്മെന്റ് സൊസൈറ്റി, കൊല്ലംകോട്, പാലക്കാട്

മിത്ര ഇൻസിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ബിഹോവിയൽ സയൻസ്, ഷാർഡാർ, പാലക്കാട്

പ്രഭാസേഖൻ ഫോർ ഡവലപ്പേഗ്രൂ ആക്ഷൻ, തിരുവനന്തപുരം

ശാന്തിഗ്രാം പുല്ലുവിള, തിരുവനന്തപുരം

ഒ ബുഡ് പോയിൻ്റ് ഓർഗ്ഗൂം, തിരുവനന്തപുരം



Dept. of Social Justice
Govt. of Kerala