



గ్రామీణ యువతులకు జీవన నైపుణ్యాలపై శిక్షణా కరటిపిక్



సాంకేతిక నిపుణులు

డా. నశ్రీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త

కె.యశోద, రీసెర్చ్ అసోసియేట్

అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము

గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము

ప్రాథెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము

రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030

గ్రామీణ యువతులకు జీవన నైపుణ్యాలపై శిక్షణా కరటిపిక్



సాంకేతిక నిపుణులు

డా. నస్తీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త

కె.యశోద, రీసెర్చ్ అసోసియేట్

గ్రామీణ యువతులకు, జీవన నైపుణ్యాలపై శిక్షణా కరదీపిక - ముందుమాట (Preface)

భారత దేశ జనాభాలో యువతులు 22.8 శాతం ఉన్నారు. మారుతున్న సంస్కృతి, దృక్పథాల మధ్య సమతుల్యం కోసం యువతులు ఎన్నో సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ అంశాలను పరిశీలించడం, దీనికి కావల్సిన విజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను యువతులకు అందించడానికి కృషి జరుగుతుంది. గ్రామీణ యువతులకు నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలను వృద్ధిచేసుకోడానికి, అఖిలభారత సమన్వయ పరిశోధన కార్యక్రమము-గృహవిజ్ఞాన కళాశాల (Home Science) శిశుసంవర్ధన విభాగము వారు పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు.

గ్రామీణ యువతుల కొరకు రూపొందించబడిన జీవన నైపుణ్యాలకు సంబంధించిన ఈ కరదీపికలో స్వీయావగా హాస, భావ వ్యక్తీకరణ, వ్యక్తిత్వ వికాసం, పరస్పర సంబంధాలను పెంచుకోవడం, సృజనాత్మకత, సంక్లిష్ట ఆలోచన, సమస్య పరిష్కారం, ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల పై నియంత్రణ, నిర్ణయ ప్రక్రియ/ నిర్ణయాధికారత, తథాత్మకత వంటి ముఖ్యమైన అంశాలున్నాయి. ఈ కరదీపికలో నిత్యజీవితంలో జరిగే వాటిని ఉదాహరణంగా తీసుకొని జీవన నైపుణ్యాలను నేర్పించే ప్రయత్నం జరిగింది.

డా.క్విష్ణశ్రీనాథ్, ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్, డి.ఆర్.డబ్ల్యు.ఎ (D.R.W.A), డా.జూరి బారువా, శిశు సంవర్ధన సాంకేతిక కోఆర్డినేటరు, అస్సామ్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము, మరియు ఇతర రాష్ట్ర (తోమ్మిది) వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయాలలో పనిచేస్తున్న శాస్త్రజ్ఞుల బృందానికి, ఈ కరదీపికను రూపొందించడంలో వారివంతు సహకారానికి మా శుభాకాంక్షలు.

కృతజ్ఞత (Acknowledgements)

అఖిలభారత సమన్వయ పరిశోధన కార్యక్రమము-గృహవిజ్ఞాన కళాశాల(AICRP-H.Sc) శిశుసంవర్ధన విభాగము (Child Development) యొక్క సాంకేతిక కోఆర్డినేటర్ కు ఈ కరదీపిక తయారుచేయడంలో సహకరించిన శాస్త్రజ్ఞులందరికి మా కృతజ్ఞతలు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, అనుభవం మరియు దృక్పథాలు ఏవైతే అందరు పంచుకున్నారో, అవి గ్రామీణ యువతుల మీద ఒక సానుకూల ప్రభావం చూపే పనిముట్టులా తయారుచేసింది.

ఈ ప్రాజెక్టుకు ఆర్థిక సహాయమందించిన భారతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన కౌన్సిల్ (ICAR) కు మా కృతజ్ఞతలు. వీరి సహకారం లేనట్లైతే ఈ కరదీపికను తయారుచేయడం సాధ్యమయ్యేది కాదు. ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన సదుపాయాలు, సహకారాన్ని అందించిన అస్సామ్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయానికి (AAU) మా కృతజ్ఞతలు. ముఖ్యంగా డా.కృష్ణశ్రీనాథ్, ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్, సి.ఐ.డబ్ల్యూ.ఎ (CIWA) , కరదీపిక ముగింపు వరకు అందించిన ఉత్తమమైన సహాయానికి, ప్రోత్సాహానికి, పర్యవేక్షణకు మా వినయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. డైరెక్టర్ ఆఫ్ రిసర్చ్, ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్, అందించిన సాదరసహాయ సహకారానికి, విలువైన సలహాలకు మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. ఈ పది జీవన నైపుణ్యాలకు సంబంధించిన కరదీపికలను రూపొందించడానికి కృషిచేసిన తొమ్మిది రాష్ట్రవ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయాలకు మా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

ఈ కరదీపిక తయారచేయడంలో సహకరించిన మా రిసెర్చ్ అసోసియేట్ శ్రీమతి యశోదకు మరియు సమయానికి ముద్రించిన రామ్డిజి గ్రాఫిక్స్ కు మా ప్రశంసలు.

విషయసూచిక (Index)

క్రమసంఖ్య	విషయము	పేజీ
1.	జీవన నైపుణ్యాలు - పరిచయము	4 - 6
2.	సంక్షిప్త / సూక్ష్మమైన ఆలోచన (Critical thinking)	8 - 20
3.	సృజనాత్మక ఆలోచన (Creative thinking)	22 - 33
4.	నిర్ణయాధికారత (Decision making)	35 - 49
5.	సమస్య పరిష్కారం (Problem solving)	51 - 65
6.	సంభాషణ నైపుణ్యాలు / భావవ్యక్తీకరణ (Communication skills)	67 - 80
7.	స్వీయావగాహన (Self awareness)	82 - 93
8.	మానసిక తదాత్మకత / ఇతరుల అనుభవాలను, సమస్యలను అర్థం చేసుకొనుట (Empathy)	95 - 106
9.	వ్యక్తులతో సత్సంబంధాలు / పరస్పర అనుబంధాలను పెంపొందించే నైపుణ్యం (Interpersonal relationship)	108 - 122
10.	భావోద్వేగాలు మరియు ఒత్తిడిపై నియంత్రణ (Management of Emotions & Stress)	124 - 141

పరిచయము - Introduction

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO,997) నిర్వచనం ప్రకారము జీవననైపుణ్యాలనగా 'రోజువారి సమస్యలను, అవసరాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనగలిగే స్థిరమైన నైపుణ్యాలు' అని అర్థం. అవి ఏమనగా, నిశ్చితమైన మరియు విచక్షణ కలిగిన ప్రవర్తన, సమర్థవంతంగా సమస్య పరిష్కారము, విమర్శనాత్మక దృష్టి, స్వీయావగాహన, పరస్పర సంబంధాలు, నిర్ణయాధికారత మొదలగునవి.

UNICEF నిర్వచనం ప్రకారం, జీవననైపుణ్యాలనగా "విజ్ఞానము, అభిప్రాయము మరియు నైపుణ్యాలను సమతుల్యం చేయగలిగిన ప్రవర్తనా మార్పులు మరియు ప్రవర్తనాభివృద్ధి".

ప్రాథమికంగా జీవననైపుణ్యాలనగా మనలోని శక్తిసామర్థ్యాలను, మానసిక స్థితిని, మరియు ఆరోగ్యాన్ని, అభివృద్ధి చేసే నైపుణ్యాలు. చాలా మంది నిపుణుల ప్రకారం జీవననైపుణ్యాలనగా సామాజిక మరియు ఆరోగ్యపరంగా ప్రదర్శించే నైపుణ్యాలు. ఈ జీవననైపుణ్యాలను ఉపయోగించే కొన్ని పరిస్థితులు ఏమనగా - మత్తు పదార్థాలకు, లైంగిక ఆకృత్యాలకు, యుక్తవయస్సులో గర్భధారణ వంటి పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండటం, HIV/AIDS వంటి రోగాలు గురికాకుండాటం, అంతేకాక కొనుగోలు దారుల /విద్య, పరిసరాల విజ్ఞానము, సంపాదనా సామర్థ్యము మొదలగునవి కలిగి ఉండటము కూడ జీవననైపుణ్యాలని అనవచ్చు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే జీవన నైపుణ్యాలు యువతను తమను తాము కాపాడుకొవటమే కాక ఇతరులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు పెంపొందిస్తాయి.

జీవననైపుణ్యాలు బాగా సాధన చేయటం ద్వారా స్వయం ప్రతిపత్తి, సామాజిక స్పృహ, సహనము, శక్తిసామర్థ్యాలను, సాధించగలుగుతాము. అనగా జీవన నైపుణ్యాలు దైనందిన జీవనానికి అవసరమైన వృత్తి విద్యలు, ఆర్థిక నిర్వహణ, మరియు పారిశ్రామిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే జీవన నైపుణ్యాలన్నవి, మనిషిలో సమస్య పరిష్కారానికి, సమర్థవంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, సరైన భావప్రకటనకు, సృజనాత్మక మరియు విమర్శనాత్మక దృష్టి, ఆరోగ్యంగా,ఆనందమయంగా మలచుకోవటానికి అవసరయ్యే మానసిక మరియు సామాజిక శక్తి సామర్థ్యాలు.

దీన్ని బట్టి తెలుస్తున్నదేమనగా, గ్రామీణ యువతి/యువకులకు, బాలిక / బాలురకు వృత్తి విద్యతో పాటు జీవన నైపుణ్యాలు ఎంతైన అవసరము.

జీవన నైపుణ్య విద్య యొక్క ఉపయోగాలు:

- సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగల నైపుణ్యం, మన జీవితానికి కావల్సిన నిర్మాణాత్మక నిర్ణయాలను సమయానుకూలంగా తీసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- సమస్యను పరిష్కరించుకునే తత్వం, జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను నిర్మాణాత్మకంగా పరిష్కరించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- సృజనాత్మకమైన ఆలోచనన ద్వారా జరగబోయే దానిని ఊహించి, పరిస్థితులను సరైన దృక్పథంలో చూడగలము మరియు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలము.
- సూక్ష్మపరిశీలన ద్వారా మన వద్దనున్న సమాచారాన్ని విశ్లేషించగలము మరియు మన ఆలోచన రీతిని, ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే అంశాలను, తోటివారి వలన కలిగే ఒత్తిడిని, మాధ్యాల వంటి విషయాల గురించి, అంచనా వేయగలము.
- భావ వ్యక్తీకరణ ద్వారా, మన భావాలను, కోరికలను, అవసరాలను, భయాలను పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మాటల తోనో, చేతలతోనో వ్యక్తీకరించ గలుగుతాము.

- వ్యక్తులతో సత్సంబంధాలు ఏర్పరచుకొనే నైపుణ్యం, మనం నిత్యం కలుసుకునే మనుష్యులతో మంచి సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. దీని వలన మన మానసిక, సామాజిక శ్రేయస్సుకు కావల్సిన ఎంతో ముఖ్యమైన స్నేహ సంబంధాలు ఏర్పడతాయి.
- స్వీయావగాహన నైపుణ్యం వలన మన గురించి మనం పూర్తిగా తెలుసుకోగలుగుతాము. అంటే మన స్వభావము, మన బలాలు, మన బలహీనతలు, ఇష్టాయిష్టాలు, కోరికలను గుర్తించగలము. మంచి భావ వ్యక్తీకరణకు గానీవ్యక్తులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండడానికి, పరుల పట్ల సానుభూతి చూపడానికి స్వీయావగాహన చాలా అవసరం.
- ఎదుటివారి అనుభవాలను, పరిస్థితులను మనం మన జీవితంలో ఎదుర్కొనకపోయినా, ఊహించగలగడవే మానసిక తదాత్మకత. దీని వలన మనం ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకొని, సానుకూలతతో స్పందించి తద్వారా సత్సంబంధాలు పెంపొందించుకోవడం గలుగుతాము.
- భావోద్వేగాలపై నియంత్రణ అనగా, మన ప్రవర్తన మీద ఉద్దేశం ఎంత ప్రభావం చూపుతోందో తెలుసుకొని, మనలోని, ఇతరులలోని భావోద్వేగాన్ని గుర్తించి, అదుపులో ఉంచుకొని, దాని కనుగుణంగా మన ప్రవర్తనను మార్పు కోవడం.
- ఒత్తిడిపై నియంత్రణ అనగా మన జీవితంలో ఎదుర్కొనే ఒత్తిడికి కారణాలు గుర్తించి, మన మీద దాని యొక్క ప్రభావం ఏమిటో గుర్తించి, ఒత్తిడి భారాన్ని, ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవడం. అంటే మన జీవిత విధానాన్ని గానీ, మనచూట్టూ వున్న పరిస్థితులలోని మార్పును గమనించడం ద్వారా ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని కొంత వరకు తగ్గించుకో గలుగుతాము. అంతేకాకుండా, అనివార్యమైన ఒత్తిడి వలన కలిగే ఉద్రిక్తత మన ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపకుండా సడలింపును నేర్చుకోగలము.

బాధ్యతయుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ఒత్తిడిని ఎదుర్కొవడం, చెడు ప్రవర్తనను దరి చేరనీయక పోవడమే జీవన నైపుణ్యాల ముఖ్యోద్దేశం. జీవన నైపుణ్యాల వలన మంచి ఆలోచన, సమస్యకు పరిష్కారం, సరైన నిర్ణయం,వ్యక్తులతో సత్సంబంధాలు, ఉద్వేగాలు మరియు ఒత్తిడిపై నియంత్రణ, మంచి భావ వ్యక్తీకరణ, స్వీయావగాహన, మానసిక తదాత్మకత వంటి మంచి గుణాలు అలవడతాయి.

జీవన నైపుణ్య విద్య ఒక పారస్పరిక విద్యా విధానం. దీని వలన విజ్ఞానాన్ని పంచడంతో పాటు, యువతకు వారి లోనిదృక్పథాన్ని, భావాలను, అభిరుచి, విలువలను తెలుసుకోగలిగి, తద్వారా జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను

సమర్థవంతంగా జయించడానికి, మానసిక పరిపక్వతకు తోడ్పడుతుంది.

అందుకే జీవన నైపుణ్య విద్య అందరికీ, ముఖ్యంగా యువతలో ఆరోగ్యమైన అభివృద్ధికి, ఆత్మహత్యల సంఖ్య తగ్గించడానికి, సాంఘికరణకు మరియు మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితుల కనుగుణంగా తీర్చిదిద్దడానికి ఎంతో అవసరం. జీవన నైపుణ్యాలు మనలో నిగూఢమైన సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మన జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా, తృప్తిగా, విజయవంతంగా, ఫలవంతంగా జీవించడానికి కూడా సహకరిస్తాయి.

జీవన నైపుణ్యాల విద్యా కరదీపిక గురించి

ఐ.సి.ఎ.ఆర్, న్యూఢిల్లీ సహాయంతో, అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధన పథకం - గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రము యొక్క ఆధ్వర్యంలో తొమ్మిది భారతీయ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయాలలోని శిశు సంవర్ధన విభాగ సిబ్బంది నిర్వహించిన పరిశోధనల ఫలితమే ఈ జీవన నైపుణ్యాల విద్యా దీపిక.

ఈ దీపికలో గ్రామీణ యువతులకు (కొమార దశలోని బాలికలకు, యువతకు) సంబంధించిన 54 పాఠాలున్నాయి. ఈ పాఠాలన్ని గ్రామీణ యువతి, యువకుల వయస్సు, స్థానిక పరిస్థితులు, వారి భాషకు అనుగుణంగా సులభంగా అర్థమయ్యే సరళిలో రాయబడ్డాయి.

పాఠాలు జరిగేటప్పుడు విద్యార్థులు కూడా పాల్గొనేలాగా, చిన్ని నాటికలు, ఆటలు, ప్రహేళికలు (puzzles), సామూహికచర్చలు మొదలగు బోధనా పద్ధతులతో ఈ దీపిక రూపొందించబడినది. ఈ శిక్షణ కరదీపికను ఉపయోగించుకొనే ముందు శిక్షకులు / ఉపాధ్యాయులు దీని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకున్నట్లైతే, విద్యార్థుల అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యాకార్యక్రమాలను తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ పాఠాలను ఉపాధ్యాయులు ఒక క్రమంలో ప్రవేశపెట్టాలి. బోధన పారస్పరికంగా (interactive), సజీవంగా, ఉత్సాహభరితంగా ఉండటానికి కొన్ని ఆటలు, శక్తికారకాలు, ఉత్తేజపరిచే ఆటలను కూడా నిర్వహించాలి.

జీవన నైపుణ్యాలు ముఖ్యంగా, సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, ప్రతికూల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనడానికి, ప్రమాదకర ప్రవర్తన నుండి విముక్తి పొందడానికి మరియు మనలోని వైఖరిని, భావాలను, అభిప్రాయాలను, విలువలను వెలికి తీయడానికి కూడ సహాయపడుతుంది. తద్వారా సమర్థవంతంగా జీవితంయొక్క సవాళ్ళను ఎదుర్కోగల మానసిక సామర్థ్యాలను పెంపొందిస్తుంది.

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక
(Critical thinking)



సాంకేతిక నిపుణులు
డా.,నస్తీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద,రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధన విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



విమర్శనాత్మక ఆలోచన / సంక్లిష్ట ఆలోచన (Critical thinking)

పరిచయం

విమర్శనాత్మక ఆలోచన అనగా - ఏమిచేయాలో లేదా నమ్మాలో నిర్ణయించుకోడానికి సహకరించే సహేతుకమైన, పర్యాలోచనమైన / ప్రతిబింబించే, బాధ్యతయుతమైన మరియు నైపుణ్యంతో కూడిన ఆలోచన.

ఇది సేకరించబడిన లేదా అనుభవం ద్వారా, పరిశీలన ద్వారా, తార్కికం లేదా సంభాషణ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడ్డ సమాచారాన్ని విశ్లేషించే, సంశ్లేషించే మరియు మూల్యాంకనం చేసే తెలివైన, క్రమశిక్షణతో కూడిన, చురుకైన ప్రక్రియ.

విమర్శనాత్మక నైపుణ్యత కలిగిన వ్యక్తి, సరైన ప్రశ్నలను వేయగలరు; సరైన సమాచారాన్ని సేకరించగలరు; సమాచారాన్ని సమర్థవంతంగా, సృజనాత్మకంగా మూల్యాంకనం చేయగలరు; మరియు నమ్మకమైన / విశ్వసనీయమైన విలువైన ముగింపును చూపగలరు.

ఇది ప్రభావిత / భావోద్వేగమైన మరియు సంజ్ఞాత్మక నైపుణ్యాల కలయిక. ఇది మనకు కావల్సిన ఫలితం యొక్క సంభాష్యతను పెంచే సంజ్ఞాత్మక నైపుణ్యాలు లేదా వ్యూహాలు / విధానాలు.

ఉద్దేశించిన సమూహము	: గ్రామీణ యువతులు
పాల్గొనేవారి సంఖ్య	: 0-20
వ్యవధి	: 3 రోజులు (రోజుకి రెండు గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో విమర్శనాత్మక ఆలోచన పట్ల అవగాహనను పెంచడం
- విమర్శనాత్మక ఆలోచనను పెంచే వ్యూహాలు / విధానాలను నేర్పించడం

శిక్షణాంశాలు:

- విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క భావన, అర్థం
- విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క ఆవశ్యకత, ప్రాముఖ్యత
- విమర్శనాత్మక ఆలోచన పరుని గుణాలు
- విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు మెట్లు / క్రమం
- విమర్శనాత్మక ఆలోచనను అంచనా / బేరీజు వేయడం
- విమర్శనాత్మక ఆలోచనను పెంపొందించే పద్ధతులు

శిక్షణా కార్యక్రమ పట్టిక / సూచిక:

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
1	ఒక గంట	విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క భావన	కథ రూపం, సామూహిక చర్చలు	బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు
11	ఒక గంట	విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క అవశ్యకత, ప్రాముఖ్యత	కథ రూపం, సామూహిక చర్చలు, ప్రసంగము	
		రెండవరోజు		
111	ఒక గంట	విమర్శనాత్మక ఆలోచన పరుని గుణాలు	సామూహిక చర్చల ద్వారా, విజయవంతులైన వారి లక్షణాలను వివరించుట	బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు
1V	ఒక గంట	విమర్శనాత్మక విశ్లేషణకు మెట్లు/ క్రమం	వివిధ పరిస్థితులు / సంఘటనలను సామూహిక చర్చల ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించుట	సుద్ద ముక్కలు, పేపర్, పెన్సిల్, సంఘటనల పత్రము
		మూడవ రోజు		
V	ఒక గంట	విమర్శనాత్మక ఆలోచనను అంచనా వేయడం	వ్యక్తిగత క్రియ	మూల్యాంకన పట్టిక
V1	ఒక గంట	విమర్శనాత్మక ఆలోచనను పెంపొందించే పద్ధతులు	పరిస్థితులకు అనుగుణంగా చర్య చేపట్టడం	బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్కలు, పేపర్, పెన్సిల్

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో విమర్శనాత్మక ఆలోచన పట్ల అవగాహనను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- విమర్శనాత్మక ఆలోచన భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- కథ రూపం,
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డ్,
- సుద్ద ముక్కలు



మొదటి రోజు

సమావేశం - 1

కార్యక్రమం : 1 విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క భావన, అర్థం



కథా రూపం

కథను బృందానికి వివరించండి. యువతులను వృత్తాకారంలో కూర్చుండబెట్టి, కథను ప్రారంభించండి. ఒక గ్రామం మొత్తం వరదల వలన నిండిపోయింది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో పడవ నడిపే వాడితో ఒక జంతువు లేదా వస్తువు మాత్రమే పడవలో కూర్చోని నదిని దాటవచ్చు. నది ఒడ్డున ఒక మేక, పులి మరియు గడ్డిపర కున్నాయి. ఈ మూడింటిని పడవ నడిపే వాడు ఏ విధంగా నదిని దాటించగలడో సలహా ఇవ్వండి. కథను వివరించాక, అందరి ప్రతిస్పందనలను సేకరించి, బోర్డు మీద రాయండి. ఆ తరువాత నదిని దాటే విధానాన్ని గురించి చర్చించండి, మరియు సరైన నిర్ణయం తీసుకోకపోతే జరిగే అనర్థాలను కూడా చర్చించండి, నదిని దాటే పద్ధతి:

- మొదటిగా పడవ నడిపే వాడు, మేకను ఆవలి ఒడ్డుకు చేరుస్తాడు
- రెండవసారి పడవ నడిపే వాడు, గడ్డిని ఆవలి ఒడ్డుకు చేర్చి, మేకను తనతో పాటు తీసుకొస్తాడు, అలా జరగకపోతే మేక గడ్డిని మేసేయొచ్చు.
- మూడవసారి పడవ నడిపే వాడు, పులిని ఆవలి ఒడ్డుకు చేరుస్తాడు, ఎందుకంటే పులి గడ్డిని మేయదు కాబట్టి.
- చివరిసారిగా పడవ నడిపే వాడు, మేకను ఆవలి ఒడ్డుకు చేరుస్తాడు.

సహాయకులకు:

ఈ కథలో పడవ నడిపే వాడు, తన విమర్శనాత్మక ఆలోచన ద్వారా నదిని దాటగలిగాడు. ఒకవేళ గడ్డిని మాత్రమే తీసుకు వెళ్ళినట్లైతే, పులి మేకను తినేసేది. అదే విధంగా మేకను గడ్డితో వదిలినట్లైతే గడ్డిని మేసేసేది. విమర్శనాత్మక ఆలోచన అనగా, స్పష్టంగా మరియు తార్కికంగా ఆలోచించే సామర్థ్యత.

విమర్శనాత్మక ఆలోచన కలిగినవారు:

- ఆలోచనల మధ్య గల (న్యాయబద్ధమైన) తార్కిక సంబంధాలను అర్థం చేసుకోగలరు.
- తమ వాదనలను గుర్తించి నిర్మించి మూల్యనిర్ధారణ / అంచనా వేయగలరు.
- తమ ఉహాలలోని సాధారణ పొరపాట్లు మరియు అస్థిరతలను గుర్తించగలరు.
- సమస్యలను ఒక క్రమ పద్ధతిలో పరిష్కరించగలరు.
- తమ ఊహ / ఆలోచనల యొక్క ఆవశ్యకత మరియు ప్రాముఖ్యతను గుర్తించగలరు.
- తమ యొక్క నమ్మకాలను, విలువలను సమర్థించుకోగలరు.
- సంశయాన్ని అధిగమించి ప్రశ్నలు వేయగలుగుతారు.
- వారి తీర్పు సాక్ష్యాలను బట్టి / ఆధారంగా ఉంటాయి.
- వారు వివిధ అంశాల మధ్య సంబంధం కొరకు చూస్తారు.
- వారి ఆలోచనను సమతుల్యంగా ఉంచుకుంటారు.
- స్వతంత్ర ఆలోచన కలిగి ఉంటారు.
- సమస్యా పరిష్కారానికి, అవసరమైన సమాచారాన్ని సేకరించి, సరైన ముగింపు మరియు సమధానము కనుగొనగలరు.
- అందుబాటులో ఉన్న ప్రత్యామ్నాయాలను గుర్తించి, వాటి పరిణామాలు ప్రత్యక్షఫలితాలు అంచనా వేసి ఇతరులకు క్లిష్టమైన సమస్య నుండి బయటపడే మార్గాలు తెలియజేయగలరు.

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలకు విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క ఆవశ్యకత మరియు ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకొనుటకు సహాయం చేయుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క ఆవశ్యకత మరియు ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- కథ రూప
- సామూహిక చర్చలు
- ప్రసంగము

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్కలు



సభా సమావేశం II

కార్యక్రమం 2 : విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క ఆవశ్యకత, ప్రాముఖ్యత



కథారూపం:

సీతకు 13 సం॥ ఆమె 7 వ తరగతి చదువుతుంది. ఆమె తన తల్లిదండ్రుల మాటను జవదాటదు. ఆమె చాలా తెలివైనది, చదువులో మంచి మార్కులు తెచ్చుకునేది. కాని ఆమె తల్లిదండ్రులకు ఆమె చదువుపై శ్రద్ధ లేదు. ఆమె ప్రమేయం లేకుండానే, ఆమె పెళ్ళి 18 సం॥ యువకునితో నిశ్చయించారు. తల్లిదండ్రుల మాటకు ఎదురుచెప్పలేక, పెళ్ళి చేసుకుని సీత 5 సం॥ లకే గర్భం దాల్చి, ఒక అపరిణిత శిశువుకు జన్మనిచ్చింది. ఆ కాన్పు తరువాత, ఆమె ఆరోగ్యం దిగజారింది. చాలా కాలం అనారోగ్యంతో బాధపడి, చివరకు మరణించింది

యువతులకు ఈ క్రింది ప్రశ్నలు వేయండి.

1. పెళ్ళి చేసుకోవడానికి ఒప్పుకున్న సీత నిర్ణయం సరైనదేనా?
2. సరైనదైతే వివరించండి, కాకపోతే కూడా వివరించండి
3. ఇవ్వబడిన పరిస్థితులలో సీత విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించవలసిన అవసరముందా? అయితే సీత ఏమి చేసి ఉండవలసింది.
4. చిన్న వయస్సులో గర్భం దాల్చడం వలన కలిగే అనర్థాలేమిటి?

పైన ఇవ్వబడిన అంశాలపై చర్చించిన తరువాత, యువతుల అభిప్రాయాలను సేకరించి, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి చర్చించండి.

నిర్వహకులకు:

పెన పెర్కోన్న సంఘటనలో, సీత తన భవిష్యత్తు గురించి గానీ వృత్తి / ఉద్యోగం గురించి గాని ఆలోచించకుండా, పన్నతనంలోనే పెళ్ళికి ఒప్పుకుంది. దీని ఫలితంగా, చిన్న వయస్సులోనే గర్భం దాల్చి అపరిణిత శిశువుకు జన్మనిచ్చింది. చిన్న వయస్సులోపెళ్ళి చేసుకొని, గర్భం దాల్చడం వలన కలిగే పరిణామాలను ఆమె విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించలేదు.

విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క ప్రాముఖ్యత:

1 ప్రస్తుత విజ్ఞాన ప్రపంచంలో, విమర్శనాత్మక ఆలోచన ఎంతైనా అవసరం. సాంకేతిక సమాచారపరంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రపంచంలో, మార్పుల కనుగుణంగా వ్యవహరించ వలసి వస్తుంది. దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను మేధాశక్తి మరియు విజ్ఞానం ఆధారంగా పరిష్కరించు కోవలసివస్తుంది.

2. విమర్శనాత్మకతా సృజనాత్మకతను పెంపొందిస్తుంది: స్పష్టంగా మరియు క్రమపద్ధతిలో ఆలోచించడం ద్వారా మన ఆలోచనలు అమలుపరిచే విధానము మరియు గ్రహణ శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

3. విమర్శనాత్మకత స్వీయ అభివృద్ధికి అతి ప్రధానమైనది / కీలకమైనది. అర్థవంతమైన జీవనానికి మన నిర్ణయాలు, నమ్మకాలు నిరూపించుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. ఈ స్వీయనిర్ధారణలో విమర్శనాత్మకత ఉపయోగపడుతుంది. విమర్శనాత్మక ఆలోచన మన భాష, భావవ్యక్తీకరణను పెంపొందిస్తుంది: స్పష్టంగా ఒక పద్ధతిలో ఆలోచించడం వలన మన భావవ్యక్తీకరణ విధానం అభివృద్ధి చెందుతుంది. విశ్లేషణ మరియు గ్రహణ శక్తికూడా పెంపొందుతుంది.

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలకు విమర్శనాత్మక ఆలోచనను కలిగిన వ్యక్తులను పరిచయం చేయుట

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు అర్థం చేసుకోగలిగినవి:

- మంచి విమర్శనాత్మక ఆలోచన కలిగిన వారి లక్షణాలను గుర్తించగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చల ద్వారా, విజయవంతులైన వారి లక్షణాలను వివరించుట

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్కలు



రెండవ రోజు

సమావేశం : III

కార్యక్రమం: 3 మంచి విమర్శనాత్మక ఆలోచన కలిగిన వ్యక్తుల గుణాలు



యువతులను వలయాకారంలో కుర్చోబెట్టి, విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క గుణాలను రాయమనండి. అందరినుండి సమాచారం సేకరించి, ఒక జాబితా తయారు చేయండి. చక్కని ఉదాహరణల ద్వారా యువతులను విమర్శనాత్మక ఆలోచన గలవారి లక్షణాలను వివరించండి.

1. సర్ ఐజాక్ న్యూటన్: ఆంగ్ల దేశానికి చెందిన శాస్త్రవేత్త మరియు గణిత శాస్త్రజ్ఞుడైన న్యూటన్, భూమ్యాకర్షణ శక్తి గురించి చాలా శ్రద్ధ వహించారు. ఒక రోజు అతను యాపిల్ వృక్షం క్రింద కుర్చుండగా, ఆకస్మాత్తుగా నెత్తిపై యాపిల్ పడింది. ఆ సంఘటన ఆయన జీవితాన్నే మార్చేసింది. భూమ్యాకర్షణ శక్తి చెట్లకుండే పండ్లను కిందకు లాగింది, అదే విధంగా భూమ్యాకర్షణ చంద్రుణి తన కక్షలో వుంచుతోంది. అదే విధంగా సూర్యుని ఆకర్షణ శక్తి, వివిధ గ్రహాలను వాటి కక్షలో / మండలంలో వుంచుతోంది. విశ్వంలో స్థూల ద్రవ్యం ఆకర్షింపబడుతోందని న్యూటన్ సిద్ధాంతం తెలియజేసింది. చరిత్రలో మొదటిసారిగా అందరికీ భూమ్యాకర్షణ శక్తి గురించి సరైన అవగాహన కలిగింది. ఈ విధంగా న్యూటన్ తన విమర్శనాత్మక ఆలోచన ద్వారా భూమ్యాకర్షణ శక్తిని కనుగొన్నారు.

2. మహాత్మా గాంధీజీ: ఒకసారి గాంధీజీ రెండవ తరగతి భోగిలో టికెట్టు కొని కూర్చున్నారు. ప్రయాణం మధ్యలో రెలు అధికారి, ఒక అంగ్లీయుని కోసం గాంధీజీని పక్కభోగిలోకి వెళ్ళమన్నాడు. గాంధీజీ దానికి ససేమిరా ఒప్పుకోలేదు. దానితో ఆ రెలు అధికారికి కోపం వచ్చి, పోలీసు సహాయంతో ఆయనను, ఆయన సామాన్లను బలవంతంగా ప్లాట్‌ఫామ్ మీదకు తోసేసాడు. ఈ సంఘటన ఆయన జీవితాన్నే మార్చేసింది. ప్రపంచంలో భారతీయులకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని ఎదిరించడం కోసం 'జాతి వివక్షత' విరుద్ధంగా చలనం ప్రారంభించారు. గాంధీజీ దక్షిణ ఆఫ్రికాలో 2 సం॥ నివసిస్తూ జాతి వివక్షతకు గురైన భారతీయుల కొరకు సత్యాగ్రహ పద్ధతి ద్వారా పోరాడారు. చివరికి ఆఫ్రికా ప్రభుత్వం ఆయన అభ్యర్థనలను అంగీకరించింది. ఈ చర్యతో ప్రపంచ మొత్తంగా ఆయనను 'మహాత్మా' గా గుర్తించారు. ఆయన బలమైన ఆత్మ విశ్వాసంతో, విశాలమైన దృక్పథంతో మరియు సంజాత్యక పరిపక్వతతో తన సంకల్పాన్ని సాధించారు.

నిర్వహకులకు:

న్యూటన్ మరియు గాంధీజీ గారి గుణాలను అనగా: విశాల దృక్పథం, నిజాన్ని తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాసా, క్రమశిక్షణ, సంజాత్యక పరిపక్వత, బలమైన ఆత్మ విశ్వాసం మొదలగునవి. విమర్శనాత్మక ఆలోచన కలిగిన వారిలో కన్పిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు కలిగి యుండడం వలననే వీరు ప్రపంచంలో ప్రఖ్యాతి చెందారు. జీవితంలో ఎదురైన సమస్యలను విశాల దృక్పథంతో ఆలోచించి, వాటిని పరిష్కరించడానికి సరైన ప్రత్యామ్నాయాలను వెతకాలి.

విమర్శనాత్మక ఆలోచన కలిగిన వారి లక్షణాలు:

- నిజాన్ని వెంబడించడం
- విశాల దృక్పథం
- క్రమశిక్షణ
- దృఢమైన ఆత్మ విశ్వాసం
- జిజ్ఞాసా, తపన
- సంజాత్యక పరిపక్వత
- సంశ్లేషించడం
- విశ్లేషించడం
- అమలుపరచడం
- సమాచార మూల్యాంకనం
- తార్కిక ఆలోచన
- పర్యాలోచన

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలు విమర్శనాత్మక ఆలోచన యొక్క విశ్లేషణ క్రమాన్ని అర్థం చేసుకొనుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు అర్థం చేసుకోని గుర్తించదగినవి:

- క్లిష్ట పరిస్థితులలో వాడే ఇతర ప్రతికూల పద్ధతులు
- జీవితంలో చిరాకు, కృంగిపోవడం, ఓడిపోవడం మరియు ఒత్తిడిని తటుకునే పరిస్థితులను గుర్తించుట

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వివిధ పరిస్థితులు / సంఘటనలను సామూహిక చర్చల ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించుట
- ప్రసంగము మరియు చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్కలు,
- పేపర్, పెన్సిల్,
- సంఘటనల పత్రము



సభాసమావేశం IV

కార్యక్రమం: 4 విమర్శనాత్మక విశ్లేషణకు మెట్లు/ క్రమం:



కార్యక్రమం: 4 విమర్శనాత్మక విశ్లేషణకు మెట్లు/ క్రమం:

యువతులను వృత్తాకారంలో కుర్చోబెట్టి, దిగువు నివ్వబడిన రెండు సంఘటనలను వివరించండి.

సంఘటన:

అనీల్, వీణా మంచి స్నేహితులు. వారిద్దరు పదవ తరగతి ఒకే బడిలో చదువుతున్నారు. వారి స్నేహాన్ని ఓర్వలేని మధు వారిద్దరి స్నేహాం గురించి చెడుగా తరగతిలోని బోర్డుల మీద, గోడల మీద రాసాడు. ఇది చూసిన వీణా, చాలా సున్నిత మనస్కురాలవ్వడం వలన, కలత చెంది, ఇంటికి వెళ్లిపోతుంది. తన స్నేహాం మీద రగిలిన పుకార్లను తట్టుకోలేక ఆత్మ హత్య చేసుకుంటుంది. ఈ వార్త తెలిసిన అనీల్ తట్టుకోలేక విషం మింగే ప్రయత్నాన్ని, అతని అన్న గమనించి కాపాడతాడు.

సంఘటన: 2

తన తల్లిదండ్రులకు గీత ఒక్కతే కుమార్తె. తండ్రికి సంపాదన తక్కువ, ఖర్చులు ఎక్కువ. వీటితో పాటు వ్యసనాలు కూడా ఉండేవి. ఈ కారణంగా ఇంట్లో ఎప్పుడు తల్లిదండ్రుల మధ్య తరచు ఘర్షణ జరుగుతుండేది. రోజు రోజుకు ఎక్కువైతూన్న గొడవలను భరించలేక, తల్లిదండ్రులకు నచ్చ చెప్పలేక గీత ఆత్మహత్య చేసుకుంది.

విమర్శనాత్మక విశ్లేషణకు మెట్లు/ క్రమం:

- సమూహాన్ని 3 వర్గాలుగా విభజించండి. ఒక్కొక్క వర్గంలో 5 మంది యువతులుండేలా చూడండి. ప్రతివర్గానికి ఒక నాయకురాలిని ఎన్నుకొండి.
- అందరిని, వివరించిన సంఘటనలను గురించి విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించమని చెప్పండి.

- పది నిముషాల వ్యవధిలో, గ్రూపు లీడర్లను బోర్డు పై వారి గ్రూపు అనుసరించిన క్రమాన్ని రాయమనండి.
- అందరిని సభ్యులు వేసే ప్రశ్నలకు ప్రతిస్పందించమని చెప్పాలి.

యువతుల నుండి ఊహించగల ప్రతిస్పందనలు:

- ఒత్తిడికి గురైనపుడు, స్నేహితులతో గాని, సన్నిహితులతో గానీ సమస్య గురించి చర్చించినట్లైతే, పరిష్కార మార్గాలు దొరుకుతాయి.
- ఇటువంటి పరిస్థితిలో, సిగ్గుతో బ్రతికే కంటే మరణించడమే మంచిది.
- ఎవరో ఏదో అన్నారని, ఆత్మహత్య చేసుకోవడం తప్పు, పిరికితనం. ఆత్మహత్య ఎన్నడు సమస్యకు పరిష్కారం కాదు. సమస్యను ఆత్మవిశ్వాసంతో, విమర్శనాత్మక ఆలోచనతో సాధించాలి.
- సమస్యను అధిగమించడానికి ప్రయత్నించాలి గాని, దానికి బానిసవ్వకూడదు. మనకంటే సమస్య పెద్దది కాదు. మనకంటే దీన పరిస్థితిలో వున్నవారిని గుర్తుతెచ్చుకొని ధైర్యంతో ముందంజ వేయాలి.

నిర్వహకులకు వివరణ:

సమస్యను పరిష్కరించే మార్గాల కొరకు వెతికినట్లైతే, పై సంఘటనలోని ఇద్దరు వ్యక్తులు జీవించేవారు. జీవితంలో సుఖ:దుఃఖాలు, కష్టాలు, లాభాలు సహజం. జీవితంలోని ఒత్తిడులను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఉదా:పెద్దలతో/ సన్నిహితులతో చర్చించడం, వారి సహాయ సహకారాలు తీసుకోవడం, పరిస్థితిని సరైన దృక్పథంలో శాంతంగా ఆలోచించడం, ప్రశాంతతతో ఆలోచించడం చేయాలి. అంతేగానీ మనకు మనం హాని కలిగించుకోవడం వలన వచ్చే ప్రయోజనమేమీ లేదు.

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు కావలసిన సంజ్ఞాత్మక నైపుణ్యాలు:

1. అనువాదము (interpretation): వెవిధ్యతతో కూడిన అనుభవాలను, సంఘటనలను, సమాచారాన్ని, పరిస్థితులను, తీర్పులను, సంప్రదాయక నమ్మకాలను, నిబంధనలను, సూత్రాలను మరియు లక్షణాలను సరిగా అర్థం చేసుకోవడం మరియు వ్యక్తపరచడం.
2. విభజన (Analysis): సమాచారం, ప్రశ్నలు, భావనలు, వివరణ, నమ్మకాలు, తీర్పులు, అనుభవాలు, కారణాల మధ్యనున్న సంబంధాన్ని విశ్లేషించడం.
3. మూల్యాంకనం (Evaluation): సమాచారం, ప్రశ్నలు, భావనలు, వివరణ మరియు ఇతర రూపాల వర్ణన/ వృత్తాంతం / ప్రకటనల తార్కిక బలాలను అంచనా వేయడం.
4. ఊహింపదగిన (inference): సరైన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించడానికి; సమాచారం, సూత్రాలు, సాక్ష్యాలు, తీర్పులు, నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, ప్రశ్నలు, భావనలు, వివరణ మరియు ఇతర రూపాల ప్రకటనల ఆధారంగా ఊహింపదగిన ముగింపు నివ్వడం.
5. వివరణ (Explanation): సాక్షాల, భావనల, పద్ధతుల మరియు సందర్భ పరమైన తార్కిక వివరణను వెల్లడుచుడం, వాటిని సమర్థించడం.
6. స్వీయనియంత్రణ (Self regulation) విశ్లేషించడానికి సరైన నైపుణ్యాలను మరియు స్వీయతీర్పులను సమర్థించుకోవడం. తమ సంజ్ఞాత్మక క్రియలను, ఫలితాలను పర్యేక్షించుకోవడం.

1. ఉదా: అనీల్, వీణా మంచి స్నేహితులు మాత్రమే.
2. వారిద్దరు కలిసి సమయాన్ని గడిపారు. కాని వారిద్దరు ప్రేమికులు కారు.
3. అనీల్ తన స్నేహితునిలోని ఈర్ష్యను గుర్తించ లేదు. అది గమనించినట్లైతే, వెంటనే అడగాలి.
4. అనీల్, వీణా తమ తల్లిదండ్రులకు, స్నేహితులకు తమిద్దరి మధ్యనున్న స్వచ్ఛమైన స్నేహాన్ని, అనుబంధాన్ని వివరించ వచ్చింది. వారిద్దరి మీద లేచిన పుకార్లను ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కోవచ్చింది.
5. ఈర్ష్య అన్నది ఒక ఋణాత్మకమైన ఉద్వేగం. తార్కిక ఆలోచన ద్వారా ఈ ఉద్వేగాన్ని అరికట్టవచ్చు. స్నేహం ధనాత్మకమైన ఉద్వేగం. కాబట్టి అనీల్, వీణా యొక్క స్నేహితులు బాధ్యత తీసుకొనియుండవచ్చింది.
6. లోకమంతా విరుద్ధంగా ఉన్న, అనీల్, వీణా తమ స్వచ్ఛమైన స్నేహానికి విలువనిచ్చి పోరాడాల్సింది.

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలు తమ విమర్శనాత్మక ఆలోచనను అంచనా వేయుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
అర్థం చేసుకోదగినవి:

- తమ విమర్శనాత్మక స్థాయిని తెలుసుకోగలరు
సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వ్యక్తిగత క్రియ

కావల్సిన వస్తువులు:

- మూల్యాంకన పట్టిక



మూడవ రోజు

సభాసమావేశం V

కార్యక్రమం: 5 విమర్శనాత్మక ఆలోచన శైలిని అంచనా వేయడం



కార్యక్రమం: 5 విమర్శనాత్మక ఆలోచన శైలిని అంచనా వేయడం

కార్యక్రమ పత్రాలను అందరికీ పంచి, దానిని క్లుప్తంగా చదివి సమాధాన మివ్వమనండి.

1. మీరు ఒక పాడుబడిన ఇంటిలో, రాత్రి సమయంలో ఒంటరిగా వున్నారు. అక్కడ మీకు నూనె, దీప్తం, కొవ్వొత్తి మరియు కట్టెల కన్నుంచాయి. మీ దగ్గర ఒకే ఒక అగ్గిపుల్లుంది. ముందుగా మీరు ఏది వెలిగిస్తారు?
2. ఢీల్లిలో ఉన్న వ్యక్తిని యమునా నదికి పడమర దిశలో ఎందుకు దహనం చేయలేము?
3. 35 మంది ప్రయాణికులున్న బస్సు మీరు నడుపుతున్నారు. హంసిలో ఆరుగురు దిగారు, ఇద్దరు ఎక్కారు. రోటక్లో ముగ్గురు దిగారు, తొమ్మిదిమంది ఎక్కారు. బహోదూర్‌పూర్‌లో ముగ్గురు దిగారు. ఆ తరువాత 40 నిమిషాల్లో బస్సు ఢీల్లి చేరింది. డ్రైవరు పేరేమిటి?
4. అద్దాలు తుడిచే వ్యక్తి 25వ అంతస్తులో తుడుస్తున్నాడు. పొరపాటున కాలుజారి పడ్డాడు. అతను తలకు హెల్‌మెట్టు వేసుకోలేదు. అయినప్పటికీ అతనికి ఎటువంటి దెబ్బలు తగలలేదు. ఎందుకని?
5. ఒక విమానం ఇండియాకు లేదా పాకిస్తాన్ సరిహద్దులల్లో ఒరిగిపోయింది ప్రయాణికులను ఎక్కడ దహనం చేస్తారు?
6. గడియారంలో ముల్లు /60 వంతు మాత్రమే తిరుగుతుంది. గంటలో ఎన్నిసార్లు కదులుతుంది?

7. జాన్ తల్లికి ముగ్గురు పిల్లలున్నారు. ఒకరి పేరు 'ఏప్రిల్', మరోకరి పేరు 'మే', మూడవ వారి పేరేమిటి?
8. మీరు పరుగు పందెంలో పాల్గొన్నారు. పందెంలో మీరు రెండవ వ్యక్తిని దాటారు. ఇప్పుడు మీరేం స్థానంలో ఉన్నట్లు?
9. అదే పందెంలో మీరు చివరి మనిషిని దాటితే, అప్పుడు మీరేం స్థానంలో ఉన్నట్లు?
10. ఒక గదిలో మంటలున్నాయి, మరో గదిలో పులులున్నాయి. అవి మూడు సంవత్సరముల నుండి ఏమి తినలేదు. మూడవ గదిలో తూపాకిలతో తీవ్రవాదులున్నారు. మీరేగది ఎన్నుకుంటారు? ఎందుకు?
11. దిగువున మూడు గ్లాసులు ఆరెంజ్ జ్యూస్ తో, మిగతా మూడు గ్లాసులు ఖాళీగున్నాయి. ఒకే ఒక గ్లాసును కదిలించి, ఖాళీగ్లాసులను, నిండిన గ్లాసులతో సమానంగా అమర్చండి?



12. తొమ్మిది చుక్కలను పెన్ను లేదా పెన్సిల్ పైకెత్తకుండా కలిపి నాలుగు నిలువు గీతలను గీయాలి. ఒక గీతను ఒకసారే గీయాలి.

జవాబులు:

1. అగ్గిపెట్టె
2. ఎందుకంటే ఆ మనిషి ఇంకా బతికే ఉన్నాడు
3. నువ్వు డ్రైవర్ వి
4. లోపలి వెళ్ళు కిటికీలను తుడిచాడు
5. బతికిన వారిని దహనం చేయలేము
6. ఒకటి
7. జాన్
8. రెండవ వ్యక్తిని దాటినట్టే రెండవ స్థానంలో ఉంటారు.
9. పందెంలో చివరి వ్యక్తిని దాటలేరు.
10. రెండవ గది, పులులు మూడు సంవత్సరములు తినకుండా వుంటే చనిపోతాయి
11. జ్యూస్ ని రెండవ గ్లాస్ నుండి ఐదవ గ్లాస్ లోనికి పోయవలెను
12. ఒక సొల్యూషన్ వుంది, చతురస్రం యొక్క సరిహద్దు చివరి చుక్కలు కలపటం ద్వారా పరిష్కరించ వచ్చు.

విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- విమర్శనాత్మక ఆలోచనను వృద్ధిపరచుకునే విధానాలను తెలుసుకొనుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు అర్థం చేసుకోని గుర్తించదగినవి:

- విమర్శనాత్మక ఆలోచనను వృద్ధిపరచుకునే పద్ధతులను నేర్చుకొనుట

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

పరిస్థితులకు అనుగుణంగా చర్య చేపట్టడం

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్కలు
- పేపర్, పెన్సిల్



మూడవ రోజు

సభాసమావేశం VI

కార్యక్రమం: 6 విమర్శనాత్మక ఆలోచన శైలిని అంచనా వేయడం



కార్యక్రమం: 6 విమర్శనాత్మక ఆలోచనను పెంచే పద్ధతులు:

1. తీరిక సమయాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవడం: అందరికీ పేపరు, పెన్సిల్ ఇవ్వండి. ఆ రోజు నేర్చుకున్న విషయాల గురించి రాయమనండి. లేదా ఒక అంశాన్ని ఎన్నుకొని, దానికి కార్యక్రమాలను ఆలోచించమనండి.

2. చూసే దృక్పథాన్ని మార్చుకోవడం: అందరిని వారు తరచుగా అనుభవించే ఐదు ఋణాత్మక లేదా సంఘటనలను - అనగా కోపం, అసహాయత, దుఃఖం, దిగులు కలిగించిన సందర్భాల జాబితా తయారు చేయమనండి. వీటి యొక్క కారణాలను కనుగొనమనండి. ఋణాత్మక ఉద్వేగాలను, ధనాత్మకంగా చేసి చూడమనండి.

3. మీ జీవితంపై గ్రూపు యొక్క ప్రభావాన్ని విశ్లేషించడం: దిగువు నివ్వబడిన సంఘటనలను వివరించి, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో వారిపై ఇతరుల ప్రభావం ఎంతందో గుర్తించమనండి.

సంఘటన-1 : రెండు రోజుల్లో మీ సంవత్సరాదిక పరీక్షలు ప్రారంభమౌతాయి. మీ స్నేహితులు మిమ్మల్ని సినీమా కెళదామని బలవంతం చేస్తారు. మీరేం చేస్తారు?

సంఘటన 2: ఏ కంపెనీ టి.వి కొనాలో నిశ్చయించుకొని షాపుకెళ్ళారు. అక్కడ మీ స్నేహితులు కలిసారు. వారు వేరే ఇతర కంపెనీ టి.విల గురించి చెబుతారు. మీ నిర్ణయం మారుతుందా?

సంఘటన 3: హెచ్.ఐ.వి రోగి మీ పక్కన వచ్చి కూర్చున్నారు. మిగతా వారందరు లేచి వెళ్ళిపోతారు. మీరేం చేస్తారు?

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర చీపిక
(Creative thinking)



సాంకేతిక నిపుణులు
డా., నస్త్రీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద, రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



సృజనాత్మక ఆలోచన (Creative thinking)
పరిచయం

ఒక దేశం యొక్క అభివృద్ధి, ఆ దేశం యొక్క పౌరుల సృజనాత్మకత పరిధి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందు వలన ఆధునిక కాలంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలు తమ కొత్త తరాలలో సృజనాత్మకతను వృద్ధి చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. సృజనాత్మక ఆలోచన సంప్రదాయ రూపాలలో కాకుండా కొత్త ఆలోచనా రూపాలతో ఉంటుంది, సృజనాత్మక జిజ్ఞాస, ఊహ, పరిశోధన, కొత్తదనం, క్రొత్తకల్పన మొదలైన వాటితో ఉంటుంది. కనుక సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క నిర్వచనాలు ఏ అర్థాన్ని సూచిస్తాయంటే, స్వంతంగా ఆలోచించడం, కొత్త రకమైన సాంగత్యాలు, విభిన్నమైన ఆలోచనా విధానం మరియు ప్రవర్తన, పాత సమస్యలకు కొత్త పరిష్కారాలు సూచించడం.

ఉద్దేశించిన సమూహము : గ్రామీణ యువతులు
పాల్గొనేవారి సంఖ్య : 10-20
వ్యవధి : 3 రోజులు (రోజుకి రెండు గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం: గ్రామీణ యువతులలో సృజనాత్మక ఆలోచనను పెంపొందించడం

శిక్షణాంశాలు:

- సృజనాత్మకత - అర్థము, నిర్వచనము
- ఆలోచన - అర్థము, నిర్వచనము
- సృజనాత్మక ఆలోచన - అర్థము, భావము
- సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క ప్రాముఖ్యత
- సృజనాత్మక ఆలోచనను ఉపయోగించే మార్గాలు
- సృజనాత్మక ఆలోచనకు సాంకేతిక ప్రక్రియలు / పద్ధతులు

శిక్షణా కార్యక్రమ పట్టిక / సూచిక

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
I	ఒక గంట	సృజనాత్మకత అంటే ఏమిటి?	అభ్యాసం, సామూహిక చర్చలు, ఆలోచనను ఇతరులతో పంచుకోవడం.	కాగితం, బంక, అగ్గిపుల్లలు
II	ఒక గంట	ఆలోచన అనగా ఏమిటి?	ప్రత్యక్ష నిరూపణ, సామూహిక చర్చ	కాగితం, పెన్సిలు, రబ్బరు
	ఒక గంట	సృజనాత్మకత ఆలోచన	ప్రత్యేక నిరూపణ, పైడ్ ప్రదర్శన (దృశ్య మౌఖిక ప్రదర్శిని)	పైడు ప్రొజెక్టరు
		రెండవ రోజు		
III	30 నిమిషాలు	సృజనాత్మకత ఆలోచన యొక్క ప్రాముఖ్యత	సంఘటన విశ్లేషణ, చర్చలు	చార్ట్ పేపరు, జిగురు, కత్తెర
	30 నిమిషాలు	సృజనాత్మకత ఆలోచనను పెంచే మార్గాలు 1	ఆటలు, సామూహిక చర్చలు	
IV	30 నిమిషాలు	సృజనాత్మకత ఆలోచనను పెంచే మార్గాలు 2	ప్రత్యేక నిరూపణ, సామూహిక చర్చలు	కాగితం, పెన్సిలు, రబ్బరు
	30 నిమిషాలు	సృజనాత్మకత ఆలోచనను పెంచే మార్గాలు 3		చార్ట్ పేపరు, జిగురు, కత్తెర
		మూడవ రోజు		
V	ఒక గంట	సృజనాత్మకత ఆలోచనకు సాంకేతిక ప్రక్రియలు, పద్ధతులు	సామూహిక అభ్యాసము, మూల్యాంకనము మరియు చర్చ	కాగితం, పెన్సిలు, రబ్బరు, చార్ట్ పేపరు, మార్కర్స్
VI	ఒక గంట		ప్రతిబంధక నిరోధకం	

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కరదీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో సృజనాత్మకత భావన పట్ల అవగాహన కల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు

చేయగలిగినవి:

- సృజనాత్మకత భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- ఆలోచనను పంచుకోవడం
- ప్రసంగం

కావల్సిన వస్తువులు:

- పేపరు, జిగురు, అగ్గిపుల్లలు



మొదటి రోజు
సభా సమావేశం 1
కార్యక్రమం :1 సృజనాత్మకత భావం



కార్యక్రమం :1 సృజనాత్మకత భావం

శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొనే యువతులు ఒకరినొకరుపరిచయం చేసుకోవడంతో కార్యక్రమం ప్రారంభమౌతుంది. వారి దిన చర్య, ఇష్టాయిష్టాల గురించి అనధికారికంగా తెలుసుకోవాలి. కార్యక్రమం గురించి క్లుప్తంగా వివరిస్తూ దీని ద్వారా వారేనేర్చుకోబోతున్నారో తెలియజేయాలి.

సృజనాత్మకత అంటే ఏమిటి?

- ఒక్కొక్క యువతికి ఒక కాగితం, బంక, పది అగ్గి పుల్లలు పంచాలి.
- పది నిముషాలలో పది అగ్గి పుల్లలను ఉపయోగిస్తూ కాగితం మీద వారికి తోచిన ఆకృతిని పెట్టమని చెప్పాలి.
- ఒకరితో ఒకరు చర్చించుకోవడం గానీ, మాట్లాడం గానీ చెయ్యకూడదని చెప్పాలి. ఆకృతి కేవలం వారి స్వంత ఆలోచనతో సృష్టించిందే ఉండాలి.
- పది నిముషాల తరువాత వారు చేస్తున్న పనిని ఆపమని చెప్పి, వారు తయారుచేసిన దానిని గురించి వివరించమనాలి.

➤ అభ్యసన చివర్లో ఈ క్రింది ప్రశ్నలు క్లుప్తంగా చర్చించాలి.

- ఈ అభ్యసనం గురించి మీరెలా భావిస్తున్నారు?

- ఈ అభ్యసనం ద్వారా మీరేమి నేర్చుకున్నారు?

యువతుల ప్రతిస్పందన తెలుసుకున్న తరువాత సృజనాత్మకత గురించి వారికి కుణంగా వివరించాలి.

నిర్వహకులకు చివరణ: సృజనాత్మకత అంటే ఇంతకు ముందు లేని దానిని సృష్టించడం. అది ఒక పదార్థం కానీ, ఒక విదానం కానీ, లేక ఒక ఆలోచన కానీ కావచ్చు. నిజానికి మనం ప్రతిరోజు సృజనాత్మకతగానే ఉంటాము, ఎందుకంటే మనం ఈ ప్రపంచం గురించి ఏర్పరచుకున్న అభిప్రాయాలను నిరంతరం మార్చుకుంటునే ఉంటాము.

మీరు సృజనాత్మకతను కలిగి ఉన్నారని తెలుసుకోవడానికి నిదర్శనలు:

➤ ఇంతకు ముందు లేనిదేదైనా కనుగొనడం

➤ ఇంతకు ముందు ఎక్కడైనా ఉండి మీకు తెలియనిది కనుగొనడం

➤ ఇక పని చేయడానికి అనేక విధానాలు కనుగొనడం

➤ ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రక్రియ లేక ఉత్పత్తిని కొత్త లేక వైవిధ్యమైన విధంగా ప్రయోగించడం

➤ కొత్త ఆలోచనను ఉనికిలోనికి తీసుకురావడం

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో ఆలోచన భావన పట్ల అవగాహన కల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

ఆలోచన భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- ఆలోచనలను పంచుకోవడం
- ప్రసంగం

కావలసిన వస్తువులు:

- పేపర్, పెన్సిల్, రబ్బరు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం -2

కార్యక్రమం :2 ఆలోచన అంటే ఏమిటి?



కార్యక్రమం:2 ఆలోచన అంటే ఏమిటి?

అభ్యసన పత్రాన్ని ఒక పెన్సిల్ తో పాటు ప్రతి యువతికి ఇవ్వాలి పత్రాన్ని జాగ్రత్తగా చదివి సమాధానాలను ఇరవై నిముషాలలో ఇవ్వమని చెప్పాలి. దిగువునివ్వ బడిన ముగ్గురు ప్రభ్రాతి వహించిన వ్యక్తులను లేదా వస్తువులను పేర్కొనండి

దేశం కోసం పాటుపడిన -----

నల్లని జుట్టు కలిగిన -----

బాగా పాడగల -----

మిమ్మలిని నవ్వించగల -----

2. క్రింద పేర్కొన బడిన గుణం కలిగిన మూడు ప్రదేశాలను తెలియజేయండి.

బడి వదిలిన తరువాత వెళ్ళాలనిపించేది -----

ఎక్కువ మంది వెళ్ళే ప్రదేశం -----

చల్లని ప్రదేశాలు -----

శెలవలకు వెళ్ళేవి -----

3. క్రిందపేర్కొనబడిన మూడు పదాల తరువాత అదే క్రమంలో రాగలిగే నాల్గవ పదం

మిరపకాయ, ఆకు, చెట్టు, -----
 నిమ్మకాయ, అనాస, బత్తాయి, -----
 చలికాలం, వేసవి కాలం, వర్షాకాలం, -----

ఈ అభ్యసన తరువాత యువతులకు ఆలోచన గురించి వివరించాలి.

నిర్వహకులకు వివరణ:

ఆలోచన ప్రక్రియలోని దశలు:

- ఆసక్తి:** ఆలోచించగలిగే వ్యక్తి సమస్యను / పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా ఆసక్తి పుడుతుంది.
- శ్రద్ధ:** సమస్యను సూత్రీకరించి, దానికి సంబంధిత విషయాన్ని సేకరించి, పరిశీలించడం
- సలహాలు:** సాధ్యమైన పరిష్కారాలు దొరుకుతాయి.
- తర్కించడం:** సూచించిన ప్రతి పరిష్కారానికి గల పర్యవసానాలను బేరీజు వేసుకోవడం
- ముగింపు:** పూర్తి సంతృప్తికరమైన పరిష్కారాన్ని అవలంబించడం
- పరీక్ష:** అవలంబించాలనుకున్న పరిష్కారాన్ని పరీక్షించడం

ఆలోచించడం అంటే ఊహించడానికి, గుర్తుంచుకోవడానికి, మనసులో ముద్రించబడిన చిత్రాలను మరలా గుర్తుకుతెచ్చుకోవడం. ఆలోచించడం అంటే ఒక సమాచారాన్ని విడదీసి, విశ్లేషించి, పరీక్షించి, ఏదైనా మానసిక చర్యకు, తర్కించడానికి లేక నిశ్చయించుకోడానికి, గుర్తుకు తెచ్చుకోడానికి, ఆచరించడానికి మనసులో ఒక అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరుచుకోవడం.

ఆలోచించడం అంటే ఒక అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరుచుకోవడానికి, న్యాయనిర్ణయానికి, పరిగణించడానికి, స్వంత మేధస్సును అమలుచేయడానికి, ఏదైనా స్వంత ఆలోచనలను కేంద్రీకృతం చేయడానికి తర్కం ద్వారా భావాలను ఆలోచనలను కలిగి ఉండడం.

ఆలోచించడం అంటే వాస్తవ పరిజ్ఞానం లేక ఒక ఆధారం ద్వారా తర్కించడం. ఒక న్యాయమైన ముగింపుకు చేరడానికి ఊహించడం, సమాచారాన్ని పొందడం వంటి ప్రక్రియ కోసం మెదడును ఉపయోగించడమే ఆలోచించడమనవచ్చు. ఆలోచించడమనేది, ఇంతకు ముందు ఏ స్థాయిలో ఉన్నా కానీ, పరిష్కరించవలసిన సమస్య యొక్క ఉనికిని వాస్తవంగా గుర్తించి, మన ఇష్టానికి అనుగుణంగా నిర్దేశింపబడి, నియంత్రించబడే ఒక ప్రయోజనార్థకమైన చర్య.

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర
దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క భావన పట్ల అవగాహన కల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

సృజనాత్మక ఆలోచన భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- ప్రత్యేక ప్రదర్శన
- పైడ్ షో (దృశ్య మౌఖిక ప్రదర్శని) కావల్సిన వస్తువులు:
- పైడ్ ప్రోజెక్టర్



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం - 3 కార్యక్రమం : 3 సృజనాత్మక ఆలోచన

యొక్క భావము



పైడ్ ప్రదర్శన ద్వారా సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క భావాన్ని, అర్థాన్ని విపులంగా వివరించాలి.

నిర్వహకులకు వివరణ: సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క భావము, అర్థము సృజనాత్మక ఆలోచన అనేది మనకొక కొత్త భావం కలిగినప్పుడు ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఇది ముందెప్పుడూ చెయ్యనటువంటి భావాల విలీన ప్రక్రియ. మన మనసులో పాత భావాలను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా కొత్త భావాలు, ఆలోచనలు పుడతాయి.

సృజనాత్మక ఆలోచనా ప్రక్రియ ఎలా ఉంటుందంటే:

యాదృచ్ఛికం / అకస్మికత: ప్రత్యేక పద్ధతులు పాటించకుండానే ఒక్కొక్క సారి సృజనాత్మక ఆలోచన అకస్మికంగా జరుగుతుంది. అనుకోకుండా వచ్చిన ఒక అవకాశం, మిమ్మిల్ని ఒక దాని గురించి విభిన్నంగా ఆలోచింపచేయడం ద్వారా మీ రొక ఉపయోగకరమైన మార్పును కనుగొంటారు.

ఉద్దేశపూర్వక: ప్రత్యేక పద్ధతులు పాటిస్తూ కొత్త భావాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ఉద్దేశపూర్వక సృజనాత్మక ఆలోచనను ఉపయోగించవచ్చు. విస్తృత స్థాయిలో విలీనమవుతున్న భావాలనుండి కొత్త ఆలోచనలు, ప్రక్రియలు వెలిగి విధంగా ఈ ప్రత్యేక పద్ధతులు శక్తివంతము చేస్తాయి.

కొనసాగుతున్న / నిరంతర: నిరంతర సృజనాత్మక ఆలోచన అనేది విద్య, శిక్షణ మరియు స్వీయ అవగాహన వలన అభివృద్ధిచెందిన నిరంతర పరిశోధన, సందేహం లేని ఒక విశ్లేషణ. నిరంతర సృజనాత్మక ఆలోచనను పొందడానికి సమయం, సాధన అవసరం.

సృజనాత్మక ఆలోచన ఏ విధంగా పనిచేస్తుంది?

ఇంతకు ముందెప్పుడు కలవని రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ భావాలు విలీనమైనప్పుడు కొత్త భావాలు ఏర్పడతాయి. ఇది ముందుగా కలవని రెండు ఆలోచనలను, ఉత్పత్తులను, ప్రక్రియలను కలపడం వంటిది.

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన విధానాలు:

- కేవలం ఒక్కదాని కోసం కాకుండా సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ సమాధానాల కోసం చూడడం
- తెలివైన పరిష్కారాలతో పాటు విశృంఖలమైన, వెర్రిగా అనిపించే సలహాలను కూడా సృష్టించడం

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

• గ్రామీణ యువతులలో సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క ప్రాధాన్యత పట్ల అవగాహనకల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

• సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

• సామూహిక చర్చలు

• పరిస్థితుల విశ్లేషణ

కావల్సిన వస్తువులు:

• స్టైప్ ప్రోజెక్టర్



రెండవ రోజు

సభా సమావేశం - 4

కార్యక్రమం : 4 సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క ప్రాధాన్యత



సంఘటన:1

దీపావళి పండుగ సందర్భంగా, ఇంట్లోనే అందుబాటులో ఉన్న వస్తువులతో దీపావళి వేడుకల కోసం అన్ని సన్నాహాలు చేయాలి. బజారు నుండి ఏ వస్తువు కొనడానికి మీకు అనుమతి లేదు.

సంఘటన:2

అనుకోకుండా మీ ఇంటికి అతిథులు వచ్చినప్పుడు, వారికి మీరు భోజనం తయారు చేయాలి. కాని మీ వంటింట్లో కొన్ని సరుకులు మాత్రమే ఉన్నాయి. మీరేం చేస్తారు? పైన ఇవ్వబడిన సంఘటన గురించి విశ్లేషించడానికి మీకు ఇరవై నిమిషాల వ్యవధి ఇవ్వబడుతుంది. ఈ అభ్యాసం ద్వారా యువతులు ఏమి నేర్చుకున్నారు అడగాలి. వారికి నిత్య జీవితంలో సృజనాత్మక ఆలోచన యొక్క ప్రాధాన్యత గురించి వివరించాలి.

నిర్వహకులకు వివరణ: సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడం

విజయవంతంగా నేర్చుకోవడానికి, జయప్రదమైన జీవితానికి చాలా అవసరం పాఠ్య ప్రణాళికలో ప్రచారం చెయ్యడానికి నైపుణ్యాల పరిధి కలిగి ఉంటుంది. అన్ని జీవన ప్రాంతాలలో విలీనం చెయ్యవచ్చు.

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో సృజనాత్మక ఆలోచన కు ఉపయోగించే వివిధ మార్గాల పట్ల అవగాహన కల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- సృజనాత్మక ఆలోచనకు ఉపయోగించే వివిధ మార్గాలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- ఆటలు
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపరు, జిగురు, కత్తెర



రెండవ రోజు : సభా సమావేశం - 5

కార్యక్రమం : 5 సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడానికి ఉపయోగించే

మార్గాలు:



- పాల్గొనే యువతులను రెండు సమూహాలుగా చేయాలి
- వారిని ప్రకృతిలో దొరికే కొన్ని వస్తువులను తీసుకు రమ్మనాలి
- తెచ్చిన వస్తువులతో ఎదైనా తయారు చేయమని చెప్పాలి
- రెండు సమూహాలను వారు తయారు చేసిన వాటిని ప్రదర్శించమని చెప్పాలి
- తరువాత సృజనాత్మక ఆలోచనతో వారి భావాల యొక్క మౌలికత గురించి వివరించాలి

నిర్వహకులకు వివరణ:

సహజత్వం:

మీ స్వంతమైన కొత్త భావాలతో ముందుకు రావడం అసాధరణ, నూతన భావాలను తెలియజేస్తుంది. ఇది మెదడును బాగా పదును పెట్టి ముగింపులో బయటపడుతుంది

కార్యక్రమం:6 సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడానికి ఉపయోగించే

మార్గాలు: రెండు

ముందుగా ఇక చిన్న కథను ఎంచుకోవాలి.

- కథలోని వాక్యాలన్నింటినీ ముందుకీ వెనక్కి పేర్చాలి
- ఈ క్రమమలేని కథను బోర్డు మీద వ్రాయాలి.
- కథను జాగ్రత్తగా చదివి అర్థవంతమైన కథగా చేయమని యువతులకు చెప్పాలి

నిర్వహకులకు వివరణ:

ధారకత: అనగా సులభంగా, సరళంగా రాయడం లేదా మాట్లాడడం.

భావాలను, పరిష్కారాలను సృష్టించగల సామర్థ్యం.

కార్యక్రమం:7 సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడానికి ఉపయోగించే

మార్గాలు: మూడు

- యువతులను వృత్తాకారంలో కూర్చోమని చెప్పాలి. పాత వార్తా పత్రిక, మంచి నీళ్ళ గ్లాసు, తువ్వలు మొదలగు

వస్తువులను వృత్తం మధ్యలో పెట్టాలి.

- యువతులకు తెల్లకాగితం, పెన్సిలు ఇచ్చి, వృత్తం మధ్యలో పెట్టిన వస్తువుల ఉపయోగాలను రాయమని చెప్పాలి.
- వారి ప్రతిస్పందనను విశ్లేషించి, ఆ వస్తువు యొక్క అతి ఎక్కువ ఉపయోగాలను కనుగొనాలి.
- ఇప్పుడు సృజనాత్మక ఆలోచనను ఉపయోగించే మార్గాలలో ఒకటేన 'ఊహాత్మక దృష్టి' గురించి వివరించాలి.

నిర్వహకులకు వివరణ:

బాహ్యంగా మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేసే సంఘటనలు, ప్రవర్తనల యొక్క మానసిక చిత్రాలను ఉత్తేజంతో, ఉద్దేశ పూర్వకంగా మెదడు ఉపయోగించుకునే పద్ధతిని 'ఊహాత్మక దృష్టి' అంటారు. ఇది ప్రతి ఒక్కరు నేర్చుకొని సాధన ద్వారా అభివృద్ధి చేసుకోగల సామర్థ్యం.

సృజనాత్మక ఆలోచనకు సంబంధించిన కర దీపిక
శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో వివిధ సృజనాత్మక ఆలోచనా పద్ధతుల పట్ల అవగాహన కల్పించుట అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- వివిధ సృజనాత్మక ఆలోచనా పద్ధతులను తెలుసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- మూల్యాంకనం

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపరు, మార్కరు



మూడవ రోజు సభా సమావేశం - 6

కార్యక్రమం : 8 సృజనాత్మక ఆలోచనా పద్ధతులు



- యువతులను వృత్తాకారంలో కూర్చోమని చెప్పాలి. ప్రతి ఒక్కరికి ఒక అభ్యాస పత్రం మరియు పెన్సిల్ ఇవ్వాలి.
- ఇంటి నుండి బొమ్మ, బెల్లు, వార్త పత్రిక, టిఫిన్ బాక్సు, కాగితం, క్లిప్పు లాంటి 5 వస్తువులను యాదృచ్ఛికంగా సేకరించి తీసుకు రమ్మని చెప్పాలి.
- ఈ వస్తువులను వృత్తం మధ్యలో పెట్టి, వాటి ఉపయోగాలను రాయమని చెప్పాలి
- రాసిన ఉపయోగాలను బోర్డు మీద రాయాలి. సమూహంలో వారినందరిని చర్చించి మరిన్ని కొత్త ఉపయోగాలను కనుగొనమని చెప్పాలి.
- ఇప్పుడు 'మేధోమధనం' అంటే ఏమిటో తెలియజేయాలి.

నిర్వహకులకు వివరణ: 'మేధోమధనం' అనేది అందరికీ తెలిసిన అత్యంత శక్తివంతమైన సృజనాత్మక ఆలోచనా పద్ధతి.

దీని ముఖ్యోద్దేశ్యాలు:

- మనకు అలవాటైన ఆలోచన విధానం నుండి బయటకురప్పించడం
- మనకు అనువైన దాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడానికి వీలుగా కొన్ని భావాల సముదాయాన్ని ఉత్పత్తి చేయాలి.
- మేధోమధనం వ్యక్తిగతంగా కానీ లేక సమూహంలో గానీ జరపవచ్చు.

మేధోమధనం యొక్క ప్రాథమిక మార్గదర్శకాలు:

మేధోమధనం నిర్దిష్టమైన సమస్యలను ఎదుర్కొడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. ఎక్కడైతే మంచివి, తాజావి, కొత్త భావాలు సేకరించడం అవసరమో అక్కడ ఉపయోగపడుతుంది. ఈ క్రింది మార్గదర్శకాలు పాటించినట్లయితే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

1. తీర్పును నిలబడం: ఇది చాలా ముఖ్యమైన నియమం. భావాలను బయటకు తెచ్చినప్పుడు, విమర్శనాత్మక వ్యాఖ్యానాలు అంగీకరించబడవు. అన్నీ భావాలు రాయబడతాయి. మూల్యాంకనము చివరికి చేయబడుతుంది.
2. స్వేచ్ఛగా ఆలోచించడం: మిమ్మల్ని మీరు సాధారణ, సామాన్యమైన ఆలోచనా పరిధి నుండి బయటకు వచ్చినట్లైతే, తెలివైన కొత్త పరిష్కారాలు పైకి వస్తాయి. కొన్ని విశృంఖల భావాలు చివరికి చేయబడుతుంది.
3. జతచేర్చడం: ఇతరుల భావాలను మార్పు చేసి, అభివృద్ధి చేసి, వాటిపై నిర్మించే ప్రతిపాదించిన ఆలోచనలో గల మంచి ఏమిటి? దానిని ఏ విధంగా ఉపయోగించవచ్చు? ఏ మార్పులు చేయడం ద్వారా దీన్ని ఇంకా బాగా చేయవచ్చా?
4. భావాల సంఖ్య ముఖ్యమైనవి: సాధ్యమైనంత వరకు భావాలను అధిక సంఖ్యలో పుట్టించినట్లైతే, వాటిలో నుండి సమర్థవంతమైనవి ఎన్నుకోవచ్చు, అనుసరించవచ్చు, ఇంకా మిళితం చేసుకోవచ్చు,

ప్రయోగాత్మక విధానం:

సమోడు చేసే వ్యక్తిని ఎన్నుకోవడం: అన్ని భావాలను రాయడానికి ఒకరిని నియమించినట్లైతే, అందరి భావాలను సమీగ్రీకరించి బోర్డు మీద రాయడానికి వీలవుతుంది.

2. అస్తవ్యస్తతను నిర్వహించడం: మూడు లేక ఎక్కువ సమూహాలున్నట్లైతే, ఒక మధ్యవర్తిని ఎన్నుకుంటే ఒకరి తరువాతమరొకరు మాట్లాడడానికి అవకాశముంటుంది.
3. సమావేశాన్ని ఉల్లాసంగా ఉంచడం: పాల్గొనేవారు సడలింపుతో ఉండి వాళ్ళలో వారు ఆనందిస్తు, కొంటెతనంగా, ఉల్లాసంగా ఉండడానికి స్వేచ్ఛ ఉన్నట్లైతే, సృజనాత్మక రసాలు పారుతాయి.

కార్యక్రమం :9 సృజనాత్మక ఆలోచనా పద్ధతులు - ప్రతిబంధక నివారణ

అభ్యాసం: ప్రతి సభ్యురాలికి ఒక అభ్యసన పత్రం, పెన్సిల్ ఇవ్వాలి. వాటిని జాగ్రత్తగా చదివి 5 నిముషాలలో జవాబులునింపి ఇవ్వాలి.

అభ్యసన పత్రం: మనిషి-జంతువుకు మధ్యగల సారూప్య గుణాలను రాయాలి.

జవాబు: 5 నిముషాల తరువాత సభ్యులనుండి అభ్యసన పత్రాలను సేకరించాలి. అన్ని జవాబులను కాగితం మీద పట్టిక వెయ్యాలి. నిశ్చయమైన ఆలోచనా విధానం నుండి వెలుపలికొచ్చి ఆలోచించడానికి ఈ అభ్యాసం యువతులుకు ఏ విధంగా ఉపయోగపడిందో చర్చించాలి.

అభ్యాసం-2 పక్షిలాగా మనిషి ఎగిరితే ఏం జరుగుతుంది?

జవాబు: 5 నిముషాల తరువాత సభ్యులనుండి అభ్యసన పత్రాలను సేకరించాలి. అన్ని జవాబులను కాగితం మీద పట్టిక వెయ్యాలి. ఈ పద్ధతిలో ఒక ఊహాత్మక క్రియ ఉందని వివరించాలి.

నిర్వహకులకు వివరణ: ప్రతిబంధకం - ప్రతిబంధక వివరణ చాల మంది తాము సృజనాత్మకంగా లేమని, తమ సృజనాత్మకత అడ్డుకోబడిందని చెప్తారు. ఈ అడ్డును తొలిగించినట్లైతే ప్రతి ఒక్కరు తమ సృజనాత్మకతను హెచ్చు స్థాయిలో అభ్యసించగలుగుతారు.

ప్రతిబంధక వివరణ పద్ధతి: ఇది మానసిక ప్రేరేపణకు, ప్రయోగాత్మక వియోగానికి ఉపయోగపడే ఒక సాధారణ పద్ధతి.

నిశ్చయమైన ఆలోచనా విధానం నుండి వెలుపలికొచ్చి ఆలోచించడానికి ఇదొక అద్భుతమైన పనిముట్టు. ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించడానికి ముందుగా సాధారణ వస్తువు ఉదా: ఒక ఇటుక, పెన్సిలు, బక్లెట్టు మొ॥ వాటి గురించి ఆలోచించాలి. అనగ వాటియొక్క అధికమైన ఉపయోగాల గురించి ఆలోచించాలి

**నిర్ణయాధికారకు సంబంధించిన కర వీపిక
(Decision making)**



సాంకేతిక నిపుణులు
డా.,నస్రీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద, రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



నిర్ణయాధికారత (Decision making)

పరిచయం

ఒక సమస్యను పరిష్కరించడానికి మన ముందు రెండు అంతకంటే ఎక్కువ ప్రత్యామ్నాయాలున్నప్పుడు వాటినుండి ఒక సరైన మార్గాన్ని / విధానాన్ని ఎన్నుకోవడాన్ని 'నిర్ణయాధికారత' అంటారు. ప్రతి విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలో ఒక అంతిమ ఎంపిక ఉంటుంది. చివరకు నిర్ణయించేది, ఎంచుకున్న ఒక ప్రక్రియ కావచ్చు లేక ఒక అభిప్రాయము కావచ్చు. విధాన నిర్ణయానికి మేధస్సును ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు, దానికి మానసిక పరిపక్వతతో పాటు నైపుణ్యం మరియు అనుభవంతో కూడినశాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం అవసరం. అంతేకానీ ఏ నిర్ణయం దానంతట అది ముగింపుకు రాదు, ఆ విధంగా అయినట్లైతే అదిమరి కొన్ని సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. ఒక సమస్యను పరిష్కరించిన తరువాత మరో సమస్య ఉద్భవించడం సహజం. కాబట్టి విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియ ఎప్పటికీ కొనసాగుతూ, క్రియాశీలంగా మారుతుంది. విధాన నిర్ణయం, జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలను నిర్మాణాత్మకంగా తీసుకోడానికి సహాయపడుతుంది. యువత కనుక వారి ముందున్న వివిధ ప్రత్యామ్నాయాలను చురుకుగా అంచనా వేసుకుంటూ, తీసుకున్న నిర్ణయాల మీద వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఆలోచిస్తే 'విధాన నిర్ణయత' వ్యక్తిత్వం, కుటుంబం, సాంఘిక, విద్యా మరియు ఆరోగ్య సమస్యల వంటి అంశాలతో ముడిపడిందని అర్థమౌతుంది.

ఉద్దేశింపబడిన సమూహం: గ్రామీణ యువతులు

సంఖ్య : 15-20

కాలపరిమితి : 3 రోజులు (రోజుకి 2 గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం: గ్రామీణ యువతులలో నిర్ణయాధికారత నైపుణ్యం పెంపొందించడం శిక్షణాంశాలు:

1. నిర్ణయాధికారత యొక్క భావన
2. నిర్ణయాధికారతకి ముందు చేసుకోవల్సిన ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యత
3. నిర్ణయాధికారతను ప్రభావితం చేసే అంశాలు
4. నిర్ణయాధికారతలో మెట్లు
5. నిర్ణయాధికారతలో పద్ధతులు
6. నిర్ణయాధికారతను అంచన వేయడం

శిక్షణా కార్యక్రమాల సూచిక / పట్టిక

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
1	అర గంట	విధాన నిర్ణయం యొక్క భావన	సంఘటన ద్వారా వివరణ, సామూహిక చర్చ ఇతరులతో పంచుకోవడం.	చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్నులు, బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు
11	అర గంట	విధాన నిర్ణయం యొక్క ప్రాముఖ్యత		
111	ఒక గంట	విధాన నిర్ణయాన్ని పభావితం చేసే అంశాలు		
		రెండవ రోజు		
1V	ఒక గంట	విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలో మెట్లు	పాత్రాభినయం, సామూహిక చర్చ	బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు, సంఘటన పత్రాలు
V	ఒక గంట	విధాన నిర్ణయంలో పద్ధతులు	వివిధ పరిస్థితులను విశ్లేషించడం, సామూహిక చర్చ	
		మూడవ రోజు		
V1	రెండు గంటలు	విధాన నిర్ణయ నెపుణ్యాలను అంచనవేయడం	వ్యక్తిగత క్రియ	విధాన నిర్ణయ నెపుణ్యాలను అంచనవేసే ప్రశ్నావళి, బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు

నిర్ణయాధికారతకు సంబంధించిన
కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో విధాన నిర్ణయం యొక్క భావం పట్ల అవగాహన కల్పించడం

అభ్యాసన ముఖ్యద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- విధాన నిర్ణయం యొక్క భావం అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సంఘటనల వివరణ
- సమూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్నులు
- బ్ల్యాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు సభా సమావేశం 1



ఈ శిక్షణా కార్యక్రమ ఆరంభంలో, యువతులను ఒకరి చేయి ఒకరు పట్టుకుని వృత్తాకారంలో రెండు లేదా మూడు సార్లు తిరిగి, తరువాత వృత్తాకారంలో కూర్చోమని చెప్పాలి. కార్యక్రమంలో పాల్గొనే యువతులను తమ గురించి సభకు పరిచయం చేసుకోమని చెప్పాలి, అనగా తమ నామధేయము, విధ్యార్హత, వారి దినచర్య, ఇష్టా అయిష్టాలు మొదలగునవి. ఈ శిక్షణా కార్య క్రమం గురించి వారికి క్లుప్తంగా వివరించి, దీన్నుండి వారేం నేర్చుకోగలరో వివరించాలి.

- యువతులను వారు రోజు చేసే కార్యక్రమాలను అడిగి తెలుసుకొని, ఈ శీర్షికను పరిచయం చేయాలి.
- దిన చర్యలో వారు నిర్ణయాలు తీసుకోవలసిన పరిస్థితులను వివరంగా రాయమని చెప్పి, వాటి గురించి చర్చించాలి.
- ఏదైన ఒక సంఘటనను వివరించి వారి ప్రతిస్పందనలను ఆహ్వానించాలి

సంఘటన:

కమల పద్దెనిమిదేళ్ల యువతి. ఆమె తల్లి గృహిణి, తండ్రి ఒక వ్యవసాయదారుడు. కమలకు ఒక చెల్లి, ఒక తమ్ముడున్నారు. కమల తన గ్రామంలో వృత్తి విద్యా బోధన పూర్తి చేసి, డిగ్రీ చదవడానికి అదే గ్రామంలో ప్రవేశ పరీక్ష రాసింది. పరీక్ష ఫలితాలురాక మునుపే ఉద్యోగం కోసం దరఖాస్తులు పెట్టుకోవడం మొదలుపెట్టింది. ఈ లోపల ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమెకు పెళ్ళి సంబంధాలు చూడడం మొదలుపెట్టారు. ఇంతలో ఒక రోజు ఆమెకు పట్టణంలో ఒక ప్రభుత్వోద్యోగానికి రావల్సిందిగా ఒక ఉత్తరం వచ్చింది. అదే సమయానికి కంప్యూటర్ శాస్త్రంలో డిగ్రీ చదవడానికి అర్హత లభించింది. తల్లిదండ్రులు ఆమెకు మంచి పెళ్ళి సంబంధాన్ని చూశారు. పెళ్ళికొడుకు ధనవంతుడే కాక పట్నంలో మంచి ఉద్యోగం

ఈ క్రింది ప్రశ్నలతో చర్చను ప్రారంభించాలి:

1. ఏదైన నిర్ణయం తీసుకునే ముందు కమల ఏమి చేయాలి?
 2. కమల ఏ ఎంపికను / ప్రత్యామ్నాయాన్ని పరిగణించాలి?
 3. ఒక్కొక్క ఎంపికలో గల పరిణామాలేంటి?
 4. ఒక్కొక్క ఎంపికలో గల లాభ నష్టాలేంటి?
- అంశాలను పద్ధతిగా, తేలికగా, ఆసక్తికరంగా వివరించాలి.
 - అవసరమైన చోట ఉదాహరణల ద్వారా వివరించాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ:

- ఈ సంఘటనలో యువతులు ఏమి నేర్చుకున్నారో అడగాలి. వారిలో ఎవరైన విధాననిర్ణయతను నిర్వచించ గలరేమో కనుక్కోవాలి. చివరకు విధాననిర్ణయత యొక్క భావనను వివరించి, వారి అనుమానాలను నివృత్తి చేయాలి. యువతులందరూ చర్చలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి.
- ఈ కార్యక్రమం గురించి క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే విధాననిర్ణయం సులభమైన ప్రక్రియ కాదని గుర్తించాలి. విధాన నిర్ణయానికి, వ్యక్తిగత విలువలు ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తాయి.
- విధాననిర్ణయ మనేది అందుబాటులో ఉన్న వాటినుండి ఎంపిక చేసుకునే ఒక మేధో ప్రక్రియ. ఇది వ్యక్తిగత విలువలు మరియు విధాన నిర్ణయాధికారత యొక్క ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, వాటి ఆధారంగా ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంపిక చేసుకోవడం
- ఇది అందుబాటులో ఉన్న ఎంపికలను ఆంచనా వేసుకుంటూ, వివిధ నిర్ణయాల యొక్క పరిణామాలను ఊహించగల సామర్థ్యం
- ఇది అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని బట్టి ప్రతి అంశానికి గల లాభనష్టాలను విశ్లేషించగల సామర్థ్యం

నిర్వాహకులకు చిట్కాలు:

- ప్రతీ ఒక్కరూ చర్చలో చురుకుగా పాల్గొనేట్లు ప్రోత్సహించాలి.
- అంశాలను పద్ధతిగా, తేలికగా, ఆసక్తికరంగా వివరించాలి.
- అవసరమైన చోట ఉదాహరణల ద్వారా వివరించాలి.
- అంశాలను పద్ధతిగా, తేలికగా, ఆసక్తికరంగా వివరించాలి.
- అవసరమైన చోట ఉదాహరణల ద్వారా వివరించాలి.

నిర్ణయాధికారతకు సంబంధించిన
కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో విధాన నిర్ణయానికి ముందు తయారుచేసుకోవల్సిన ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యత పట్ల అవగాహన కల్పించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- విధాన నిర్ణయానికి ముందు తయారుచేసుకోవల్సిన ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సంఘటనల వివరణ
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్నులు
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు సభా సమావేశం 11

కార్యక్రమం 2 : విధాన నిర్ణయానికి ముందు తయారుచేసుకోవల్సిన ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యత



కార్యక్రమం 2 : విధాన నిర్ణయానికి ముందు తయారుచేసుకోవల్సిన ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యత

సంఘటన వివరణ: లక్ష్మి, ఆమె భర్త వారి భవిష్యత్తు గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారు. వారికొక రెండేళ్ళ పాప ఉంది. కాని లక్ష్మి భర్తకు ఒక కొడుకు కావాలనుంది. మొదటి కాన్పుకు లక్ష్మి చాలా కష్టాలు పడింది (పెద్ద అపరేషన్). ఆమె తీవ్రమైన రక్త హీనతతో బాధపడుతోంది.

ఈ క్రింది ప్రశ్నలతో చర్చను ప్రారంభించాలి:

1. ఏదైన నిర్ణయం తీసుకునే ముందు లక్ష్మి ఏమి చెయ్యాలి?
2. ఒక నిర్ణయం తీసుకునే ముందు ఏదైన ప్రణాళిక తయారుచేసుకోవడం అవసరమా? ఒకవేళ 'ఔను' అయితే
3. ఈ సంఘటనలో నిర్ణయానికి ముందుగా ప్రణాళికను తయారుచేసుకోవడం వలన గల లాభ మేమిటి?
4. ఈ సంఘటనలో నిర్ణయానికి ముందు సరైన ప్రణాళిక లేనట్లైతే లక్ష్మి ఎటువంటి సమస్యలు ఎదుర్కో వలసి వస్తుంది?

నిర్వాహకుల వివరణ:

అందుబాటులో ఉన్న ప్రత్యామ్నాయాలలో ఏవి ఎంపిక చేసుకోవాలో నిర్ణయించుకోవడానికి ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయడమే ఈ కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్యోద్దేశం. నిర్వాహకులు విధాన నిర్ణయానికి ముందు చేసుకోవల్సిన ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ ఈ సమావేశాన్ని ముగించాలి.

సమర్థవంతమైన విధాన నిర్ణయానికి ముందస్తు ప్రణాళిక వలన లాభాలు: దీని వలన

- ఒక నిర్ణయాన్ని తీసుకోవడానికి కావల్సిన సమాచారాన్ని పొందడానికి సహాయపడుతుంది
- సమర్థవంతమైన నిర్ణయానికి కావల్సిన సమాచారాన్ని గుర్తించి, వాటినుండి ఉన్నతమైన వాటిని ఎంచుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది
- రోజువారీ ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటూ, సమర్థవంతమైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది
- మనం తీసుకునే నిర్ణయాల యొక్క పరిణామాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది
- మన గత అనుభవాల ఆధారంగా తీసుకున్న నిర్ణయాలలో మార్పులు చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది

ప్రతి ఒక్కరు వారి జీవిత విధానాన్ని సుఖమయంగా మార్చుకోవడానికి తీసుకోవల్సిన ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు ఉంటాయి. కనుక ముందస్తు ప్రణాళికతో నిర్ణయాలు తీసుకుంటే ఆ తీసుకున్న నిర్ణయం విజయవంతమవుతూనే ఎక్కువ అవకాశాలుంటాయి.

నిర్ణయాధికారతకు సంబంధించిన
కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే అంశాల పట్ల అవగాహన కల్పించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే అంశాలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణాపద్ధతి:

- సంఘటనల వివరణ
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్లు
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు సభా సమావేశం 3
కార్యక్రమం : 3 విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియను ప్రభావితం
చేసే అంశాలు



సంఘటన వివరణ: ఒక గ్రామంలో తొమ్మిదవ తరగతి చదువుతున్న అఖిల్ మరియు నిఖిల్ మంచి స్నేహితులు అఖిల్ తండ్రి ఒక కర్మాగారంలో కూలిగా పని చేస్తున్నాడు. ఆయన బద్ధకస్తుడే కాక మధ్యపానానికి బానిసయ్యాడు నిఖిల్ తండ్రి వద్రంగి, ఆయన కష్టపడి పనిచేస్తు, నియమబద్ధంగా ఉంటాడు. ఒక రోజు స్నేహితులిద్దరు (అఖిల్ మరియు నిఖిల్) బడినుండి ఇంటికి తిరిగి వస్తుండగా, వారికి దారిలో ఒక పర్సు దొరికింది. అందులో ఐదువేల రూపాయలున్నాయి. అఖిల్ ఆ డబ్బుతో ఒక క్రికెట్ సెట్ కొని వేసవి సెలవుల్లో ఆడుకోవచ్చని చెబుతాడు, కాని నిఖిల్ మాత్రం ఆ డబ్బుని, పర్సు స్వంతదారునికి ఇచ్చేయాలని చెబుతాడు. ఎందుకంటే నిఖిల్ కు, పర్సుపోగొట్టుకున్న వ్యక్తికి ఆ డబ్బు అత్యవసరమయ్యి వుండవచ్చనిపించింది

యువతులను ఈ క్రింది ప్రశ్నలు అడగాలి:

1. అఖిల్ ఆ విధమైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఆతన్ని ప్రేరేపించిన అంశాలేమిటి ? - (కోరిక/ అవసరాలు/ వయస్సు/ మానసిక పరిస్థితి/ విలువలు/ భావోద్వేగ స్థితి/ ఇంటి వాతావరణం మొదలగునవి)
2. నిఖిల్ ఆ విధమైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఆతన్ని ప్రేరేపించిన అంశాలేమిటి ? - (విలువల వ్యవస్థ/ నమ్మకం/ మానసిక పరిస్థితి/విశ్వాసము/ఇంటి వాతావరణం మొదలగునవి)
3. రెండింటిలో ఏ నిర్ణయం సరైనదని మీరనుకుంటున్నారు? ఎందుకు?

సభా సమావేశం 3

యువతులను, వారి వ్యక్తిగత జీవితంలో నిర్ణయాలు తీసుకునే సమయంలో ఏ అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకున్నారో వివరించమని చెప్పాలి. నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, ప్రభావితం చేసే కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను వివరించిన తరువాత, ఈ కార్యక్రమాన్ని ముగించాలి.

నిర్వాహకులకు వివరణ: విధాననిర్ణయాన్ని ప్రభావితం చేసే కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు దిగువు నియ్యబడ్డాయి. చాలా సందర్భాలలో కొన్ని అంశాల కలయిక వలన మనం సరైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవచ్చు.

- వాతావరణం - (పట్టణ/ గ్రామీణ)
- మానసిక స్థితి
- లాభ నష్టాలు/ మంచి, చెడులను ఎదుర్కునే సహనం
- అనుభవాలు
- ఆలోచన (అశాదం / నిరాశవాదం)
- సంస్కృతి - సంస్కృతిని బట్టి కొన్ని నిర్ణయాలు సరితూగేవిగా, మరికొన్ని సరిపడనివిగా ఉండవచ్చు
- హేతు బద్ధత (తర్కంతో కూడినది)
- విధానము (వయస్సు, జాతి/ లింగము)
- ప్రాముఖ్యతలు (ఇతర సమస్యల ఆందోళనలతో పోల్చుకుంటు)
- వివిధ ఫలితాల కొరకు చూడడం (సానుకూల / ప్రతికూల)
- విలువలు (సాంఘిక / వ్యక్తిగత)
- నమ్మకం / మతము
- అంచనాలు
- ఆశలు, ఆకాంక్షలు
- స్నేహితులు, బంధువులు, ఇతర సభ్యుల నుండి ఒత్తిడి
- అందుబాటులో ఉన్న వనరులు
- వ్యక్తిగత ఆస్తులు, బలాలు/ లోపాలు

నిర్ణయాధికారతకు సంబంధించిన
కరటిపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలోని మెట్ల యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయుట
- అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:
కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి
- గ్రామీణ యువతులలో విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలోని మెట్ల యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సంఘటనల వివరణ
- సామూహిక చర్చలు
- పాత్రాభినయం,

కావల్సిన పస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్నులు
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు
- సంఘటన పత్రాలు



రెండవ రోజు

సభా సమావేశం 1V

కార్యక్రమం: 4 విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలో మెట్లు



పాత్ర పోషణకు కొన్ని సంఘటనలు:

1. మీ తమ్ముళ్ళు, చెల్లెళ్ళ పరిరక్షణ కోసం, మిమల్ని మీ తల్లిదండ్రులు బడి మానివేసి ఇంట్లో ఉండమంటారు. మీకు చదువు మీద చాలా శ్రద్ధ, ఇష్టం ఉన్నాయి. మీరెం చేస్తారు?
2. మీకు ఈ మధ్యనే వివాహం జరిగింది. మీ వయస్సు 22 సం.,లు. మీరు డిగ్రీ పూర్తి చేసారు. మీకొక ప్రైవేటు సంస్థనుండి ఉద్యోగంలో చేరమని ఉత్తరం వచ్చింది. కాని మీ భర్త, అత్తమామలను చూసుకోవడం కోసం ఉద్యోగాన్ని వదులుకోమని చెప్పారు. మీరెం చేస్తారు?

పాత్ర పోషణ:

- నలుగురు లేక ఐదుగురు సభ్యులు గుంపుగా సమాహాన్ని విభజించాలి.
- రెండు గుంపులను ముందుకొచ్చి పై రెండు సంఘటనలను నటించమని చెప్పాలి.
- పాత్రను పోషించే ముందు క్రమాన్ని/ విధానాన్ని సరిగ్గా ఆలోచించుకోమని చెప్పాలి.

పాత్ర పోషణ పూర్తైన తరువాత అందరినీ ఈ క్రింది ప్రశ్నలను అడగాలి.

1. పాత్ర పోషణలో నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో ఆ గ్రూపు వారు అనుసరించిన కొన్ని మెట్లు / విధాన క్రమాన్ని వివరించమనాలి.
2. విధాన నిర్ణయానికి అన్ని రకాల ప్రత్యామ్నాయాల గురించి వారు ఆలోచించమని అనుకుంటున్నారా?

3. విధాన నిర్ణయానికి ఇంకేవైన అంశాలను పరిగణించాలని మీలో ఎవరైన ఆలోచించారా?

4. పె రెండు సంఘటనలకు / సందర్భాలలో విధాన నిర్ణయానికి అందుబాటులో ఉన్న వనరులు మరియు ప్రత్యామ్నాయాలు ఏమిటి?

ఈ సామూహిక ప్రదర్శనలో లోపించిన అంశాలను వివరిస్తూ ఈ సమావేశాన్ని ముగించాలి. నిర్వాహకులకు వివరణ:

విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలో అవసరమైన మెట్లు / అంశాలు:

1. సమస్యను నిర్వచించడం
2. సమాచారాన్ని సేకరించడం
3. ప్రత్యామ్నాయాలను ఆలోచించడం
3. ప్రత్యామ్నాయాలను అంచనావేయడం
4. నిర్ణయాన్ని ఆచరించడం
5. నిర్ణయ పర్యవేక్షణ

1. సమస్యను నిర్వచించడం: విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలో మొదటి అడుగు సమస్యను నిర్వచించుకోవడం, సమస్యను అర్థం చేసుకోవడానికి తగినంత సమయం కేటాయించాలి.

2. సమాచారాన్ని సేకరించడం: సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి, సమస్యకు సంబంధించిన ప్రతి సమాచారాన్ని సేకరించాలి

3. ప్రత్యామ్నాయాలను ఆలోచించడం: సమస్యను నిర్వచించి, సమస్యకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సేకరించాక, పరిస్థితికి అనుగుణంగా అందుబాటులో ఉన్న ప్రత్యామ్నాయాలను ఆలోచించాలి. వివిధ ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనడంలో మీ నైపుణ్యాలను ఉపయోగించాలి.

4. ప్రత్యామ్నాయాలను అంచనా వేయడం: మీరు ఆలోచించిన ప్రత్యామ్నాయాలను విశ్లేషించడమే ఈ మెట్టులో మనం చేయాల్సింది. ఉత్తమమైన ప్రత్యామ్నయాన్ని నిర్ధారించాలి.

5. నిర్ణయాన్ని ఆచరించడం: ఇది చాలా ముఖ్యమైన అడుగు. దీన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి ముందు మనం తీసుకునే నిర్ణయం యొక్క ఫలితాలను కూడా ఆలోచించాలి.

6. నిర్ణయ పర్యవేక్షణ: తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని అమలు చేయడంతో విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియ పూర్తికాదు. సత్యలితాలు పొందడం కోసం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించాలి. అంతేకాకుండా, నిర్ణయం యొక్క ఫలితాలను, పరిణామాలను కూడా అంచనా వేసి తగు చర్యలను తీసుకోవాలి. మొదట్లో ఈ అడుగులన్నీ నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రక్రియలో కష్టంగా అనిపించవచ్చు. కాని నిరంతర సాధన, మన వ్యక్తిగత జీవితంలో గాని, ఉద్యోగరీత్యా గానీ సరైన మరియు సమర్థవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

నిర్ణయాధికారతకు సంబంధించిన
కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో వివిధ విధాన నిర్ణయ పద్ధతుల పట్ల అవగాహన కల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- గ్రామీణ యువతులలో వివిధ విధాన నిర్ణయ పద్ధతులను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వివిధ పరిస్థితులను విశ్లేషించడం,
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్నులు
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు

- YES
- NO
- MAYBE



రెండవ రోజు సభాసమావేశం V
కార్యక్రమం: 5 విధాన నిర్ణయంలో పద్ధతులు
1 అనుకూల - ప్రతికూల పద్ధతి



అనుకూల (లాభాలు)	మార్కులు	ప్రతికూల (నష్టాలు)	మార్కులు
మంచి సౌకర్యం	3	ఖరీదు పరంగా త్యాగం చెయ్యాలి	5
ఇందన ఖర్చు తక్కువ	3	భీమా రేటు ఎక్కువ	3
సేవలు/ మరమ్మత్తు ఖర్చు తక్కువ	4	ఎంచుకొని కొనడానికి పట్టే సమయం	2
వ్యవసాయానికి మెరుగైనది	5	పాత ట్రాక్టరు అమ్మేయడం	2
నమ్మకం ఎక్కువ	5	పెద్ద నిర్ణయాలు భయాన్ని, ఆందోళనను కలిగిస్తాయి	4
అనుకూలాల మొత్తం	20	ప్రతి కూలాల మొత్తం	16

పెన చూపిన ఉదాహరణలో అనుకూల-ప్రతికూలాలకు కేటాయించిన మార్కుల ఆధారంగా, సంఖ్యాపరంగా స్పష్టమవుతున్న దేమిటంటే, క్రొత్త ట్రాక్టరు కొనడానికి ముందుకెళ్ళాలన్న నిర్ణయమే లాభదాయకమని. మీరేం చేసినా స్పష్టత కోసం ప్రయత్నించండి. ప్రణాళికబద్ధంగా ఉంటే నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ఆచరించడం సులభ మవుతుంది మరియు మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

విధాన నిర్ణయ పద్ధతి -2

కార్యక్రమం: 6 పవర్ పద్ధతి (Power method)

పి (P)- తీసుకునే నిర్ణయం సరిగ్గా గుర్తించడం - సమస్యను స్పష్టతతో గుర్తించడం

ఒ (O)-మనకున్న ప్రత్యామ్నాయాలను పరీక్షించడం - వీలెంతే ఇంకా కొన్ని ఎంపికలను సృష్టించాలి

డబ్ల్యు (W)- ఒక్కొక్క ప్రత్యామ్నయాన్ని తూచండి - ప్రతి ప్రత్యామ్నయానికి గల సంభావ్య పరిణామాల వెపు దృష్టి పెట్టండి (సానుకూల మరియు ప్రతికూల). ఒక్కొక్క ఎంపిక మీ వ్యక్తిగత విలువలను, నమ్మకాలను చూపిస్తాయి.

ఇ (E)-మంచి ఎంపికను ఎంచుకొని ఆచరించండి. సంభావ్య ఫలితాలనుండి మెరుగైన మొదటి మరియు రెండవ ఎంపికను ఎంచుకోండి.

ఆర్ (R)- మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం యొక్క పరిణామాలను సమీక్షించండి

పరిస్థితులు:

1. మీరొక స్నేహితురాలితో బండి మీద వెళ్ళుతుండగా ఒక ప్రమాదం జరిగింది. మీ స్నేహితురాలికి బాగా దెబ్బలు తగిలి రక్తం కారుతోంది. మీరేం చేస్తారు?
2. మీ స్నేహితురాలు ఒక దుకాణంలో తినుబండారాలను దొంగిలించ వచ్చనే ఉద్దేశ్యంతో దుకాణ దారుడి దృష్టిని మరల్చమని మిమ్మల్నిని కోరింది. మీరేం చేస్తారు?

3. రాజీవ్‌కి భాషా పరిజ్ఞానం ఎక్కువ, కాని అతని తల్లిదండ్రులు మాత్రం అతనొక ఇంజనీరు కావాలని కోరుకొంటారు. రాజీవ్ ఏం చెయ్యాలి?

4. మీ కుటుంబంలో అకస్మాత్తుగా ఆర్థిక సమస్యలు సంభవించాయి. మీరు పదినెలలుగా ఎదురు చూస్తున్న వీడ్కాలు విందు మీ బడిలో ఏర్పాబేంది? మీరేం చేస్తారు?

పద్ధతి:

1. ఒక్కొక్క గుంపులో ఐదుగురు ఉండేలా తరగతిని చిన్నచిన్న గుంపులుగా విడగొట్టాలి.
2. యువతులను పవర్ పద్ధతిని పెన చెప్పిన సంఘటనలకు ఉపయోగించమని చెప్పాలి.
3. ప్రదర్శించిన పద్ధతుల్లో మెరుగైన, ప్రభావవంతమైన పద్ధతి మీద వారి ప్రతిస్పందనను తీసుకోవాలి.

నిర్వాహకులకు వివరణ:

- మూడు రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమంలో చెప్పిన విషయాల సారాంశాన్ని మరొక్కసారి నెమరువేయాలి.
- ఉపయోగకరంగా అనిపించిన అంశాలేమిటో యువతులను అడగాలి.
- ఏ అంశాలకు మరికొంత స్పష్టత అవసరమో అడగండి.
- విధాననిర్ణయ నైపుణ్యాలను తరచు సాధన చేస్తుండాలని గుర్తుచేయండి.

జీవన నైపుణ్యాలలో విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియ చాలా ముఖ్యమైనది. జీవిత కాలంలో వయస్సు, లింగ, భౌగోళిక నేపథ్యం వంటి వాటికి సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు ఏదో ఒక సందర్భంలో నిర్ణయం తీసుకోవల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియ అనేది ఒక నైపుణ్యం, కనుక దీన్ని నిరంతరం సాధన చేస్తూ, వ్యక్తిగత అనుభవాలను బట్టి మెరుగు పర్చుకోవాలి. నిర్ణయాలు ఫలవంతంగా, విజయవంతంగా ఉండాలంటే సమర్థవంతమైన వ్యూహాలను అలవర్చుకోవాలి.

**నిర్ణయాధికారతకు సంబంధించిన
కర టీపిక్**

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులు తమ విధాన నిర్ణయ నైపుణ్యాన్ని అంచనా వెయ్యడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- గ్రామీణ యువతులు తమ విధాన నిర్ణయ నైపుణ్య స్థాయిని తెలుసుకోగలరు
సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వ్యక్తిగత క్రియ

కావల్సిన వస్తువులు:

- విధాన నిర్ణయ నైపుణ్యాలను అంచనా వేసే ప్రశావళి,
■ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మూడవరోజు

సభా సమావేశం VI

కార్యక్రమం: 6 విధాన నిర్ణయ నైపుణ్యాన్ని అంచనా వెయ్యడం



- యువతులను వృతాకారంగా నేలమీద కూర్చోబెట్టి, విధాన నిర్ణయ నైపుణ్యాన్ని అంచనా వేసే పట్టికను వారికివ్వాలి.
- పట్టికలో గల ప్రశ్నలకు ప్రతిస్పందనను అడగాలి
- వారి అనుమానాలను నివృత్తి చేయాలి
- వారి విధాన నిర్ణయ నైపుణ్యాలను చర్చించాలి

విధాన నిర్ణయ నైపుణ్యాన్ని అంచనా వేసే పట్టికను ఉపయోగించడానికి సూచనలు:

ప్రతి సమాచారానికి, మీకు సంతృప్తికరంగా అనిపించిన సోర్స్ కి ఎదురుగా 'టిక్కు' పెట్టండి. ప్రశ్నావళి పూర్తిచేసిన తరువాత మార్కులను కూడగా వచ్చిన మొత్తాన్ని రాయండి. మార్కులు తక్కువ వచ్చినందుకు ఆందోళన పడవద్దు.

సంఖ్య	వాక్యం/ సమాచారం	కానేకాదు (1)	చాలా తక్కువ సార్లు(2)	కొన్ని సార్లు (3)	తరచుగా (4)	ఎల్లప్పుడు (5)
1	ఒక నిర్ణయం తీసుకునే ముందు అందు బాటులో ఉన్న ప్రత్యామ్నాయాలను నేను పరిగణిస్తాను					
2	ఒకసారి నిర్ణయం తీసుకున్న తరువాత మళ్ళీ తనిఖీ చేసుకోను					
3	నిర్ణయం తీసుకునే ముందు నిజమైన సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడానికే ప్రయత్నిస్తాను					
4	ఒక నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, నా స్వంత అనుభవం మీద పూర్తిగా ఆధారపడతాను					
5	విధాన నిర్ణయానికి నా లోపలి భావాల మీద ఆధారపడతాను					
6	ఒక్కొక్కసారి నా స్వంత నిర్ణయాల పరిణామాలను చూసి ఆశ్చర్యపోతాను					
7	విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియను నేను పద్ధతి ప్రకారం పాటిస్తాను					
8	విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియలో ఇతరుల జోక్యం, సమస్యను ఇంకా జటిలం చేస్తుందని నేను భావిస్తాను					
9	నేను తీసుకున్న నిర్ణయం మీద నాకు ఏదైనా అనుమానాలుంటే, కనుక నేను తీసుకున్న అడుగులను తిరిగి తనిఖీ చేసుకుంటాను					
10	ఒక నిర్ణయం తీసుకోడానికి నేను అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తిస్తాను					

స్కోర్ యొక్క అనువాదం:

మార్కులు	స్కోర్ యొక్క వివరణ
10-23	మీ విధాన నిర్ణయంలో పూర్తి పరిపక్వత లేదు. మీకు తగినంత లక్ష్యం లేదు. ఆత్మవిశ్వాసం కంటే మీరు ఎక్కువగా అధృష్టం మీద ఆధారపడతారు. కాబట్టి మీరు నిర్ణయానికి దారితీసే ప్రక్రియ మీద ఎక్కువ దృష్టి సాదించి, విధాన నిర్ణయ నైపుణ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలి.
23-36	మీ విధాన నిర్ణయ ప్రక్రియ బాగానే ఉంది. ప్రాథమిక అంశాల మీద మీకు మంచి అవగాహన ఉంది. కాని మీ ప్రక్రియను మెరుగు పరుచుకుంటూ, క్రియాశీలకంగా ఉండాలి. ఎక్కువ ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనడం మీద దృష్టి పెట్టాలి. మీరు ఎంత బాగా విశ్లేషిస్తే, మీరు తీసుకునే నిర్ణయం అంత సమర్థవంతంగా ఉంటుంది.
36-50	విధాన నిర్ణయానికి మీరు ఒక అద్భుతమైన పద్ధతిని అనుసరిస్తారు. ప్రక్రియను తయారుచేసుకొని, సమర్థవంతమైన పరిష్కారాలు ఉత్పత్తి చేయడం మీకు బాగా తెలుసు. ఎంపికలను బాగా విశ్లేషించి, సాధ్యమైనంత మంచి నిర్ణయాలను తీసుకోగలరు.

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర దీపిక
(Problem Solving)



సాంకేతిక నిపుణులు
డా.,నర్రీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద,రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



సమస్య పరిష్కారము (Problem Solving)
పరిచయం

కౌమారదశ అనేది వివిధ రకాల అంశాలు, అవకాశాలు మరియు బాధ్యతలు మరియు సాధించవలసిన సమస్యల మధ్య ఊగిసలాడుతూ వుంటుంది. ఇటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, మంచి నిర్ణయాన్ని తీసుకునే నైపుణ్యం లేకపోతే సరైన నిర్ణయం తీసుకోలేము.

‘సమస్య సాధన’ అనేది ప్రస్తుత పరిస్థితులు మరియు సాధించవలసిన లక్ష్యాల నడుమగల అంతరంగాలను సరిగ్గా అర్థంచేసుకొని సమస్యను సాధించే ప్రక్రియ. అన్ని రకాల అవాంతరాలను దాటుకొని సమస్యను సాధించడం. సమస్య సాధన అనేది వివిధ ప్రత్యామ్నాయాల నుండి సరైన ఎంపిక చేసుకొని సమస్యను ఎదుర్కొనే నైపుణ్యం.

ఉద్దేశించబడిన గ్రూపు : గ్రామీణ కిశోర బాలికలు

శిక్షణ పొందేవారి సంఖ్య : 0-5

శిక్షణకాలపరిమితి : 3 రోజులు (రోజుకి రెండు గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం: గ్రామీణ కిశోర బాలికలలో సమస్య సాధన నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించడం.

శిక్షణాంశాలు:

- 1.. సమస్య సాధన అంటే ఏమిటి? దాని ప్రాముఖ్యత
2. కిశోర బాలికలు ఎదుర్కొనే సాధారణమైన సమస్యలు
3. సమస్యసాధన ప్రక్రియలో వివిధ అంశాలు
4. సమస్యను సాధించే వివిధ మార్గాలు
5. సమస్యసాధన నైపుణ్యాన్ని అంచనా వేయడం/ పరీక్షించడం

శిక్షణా కార్యక్రమాల సూచిక / పట్టిక

సమావేశము	సమయం	అంశం	శిక్షణ నిచ్చే పద్ధతి	కావలసిన వస్తువులు
		మొదటి రోజు		
1	1 గంట	సమస్య సాధన భావన	సామూహిక చర్చలు, ఆలోచనను ఇతరులతో పంచుకోవడం, ప్రసంగం	పజిల్స్, పేపరు, పెన్సిల్, బ్లాక్ బోర్డు, చాక్ పీసు
11	1గంట	కిశోర బాలికలు ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్యలు		బంతి, బ్లాక్ బోర్డు, చాక్ పీసు
		రెండవ రోజు		
111	1గంట	సమస్యసాధన ప్రక్రియలో వివిధ అంశాలు	ఆలోచనను ఇతరులతో పంచుకోవడం, ప్రసంగం	బ్లాక్ బోర్డు, చాక్ పీసు,
1 V	1గంట	సమస్యను సాధించే మార్గాలు	బృంద చర్చలు, బృంద కార్య క్రమాలు ఆలోచనను ఇతరులతోపంచు కోవడం,	బ్లాక్ బోర్డు, చాక్ పీసు, పేపర్లు, పెన్నులు
		మూడవ రోజు		
V	1గంట	సమస్యసాధన నెపుణ్యాన్ని అంచనా వేయడం/ పరీక్షించడం	వ్యక్తిగత కార్యక్రమాలు	రేటింగ్ షీటులు

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర
దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో సమస్య పరిష్కారణ భావన పట్ల అవగాహన కల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- సమస్య పరిష్కారణ భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- ప్రసంగం
- ఆలోచనను పంచుకోవడం

కావల్సిన వస్తువులు:

- పజిల్స్
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం 1

క్రియాశీలత / కార్యక్రమం: 1 సమస్య పరిష్కారణ భావన



శిక్షణ ఉద్దేశ్యము: కిశోర బాలికలలో సమస్య పరిష్కార మార్గాల గురించి సరైన అవగాహన కల్పించడం

నేర్చుకోవలసిన అంశాలు: ఈ అంశంపై శిక్షణ అనంతరం, పాల్గొన్నవారు

- సమస్య గురించి సరైన అవగాహన కలియుంటారు
- నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించడంపై పూర్తి అవగాహన కలియుంటారు

సమయము: 30 నిమిషాలు

శిక్షణా పద్ధతులు: సాధారణ చర్చలు; బృంద చర్చలు; బోధనా పద్ధతి, పరస్పర అభిప్రాయాలను పంచుకోవడం

కావలసిన వస్తువులు: పజిల్ కార్డులు; బొమ్మలు, బ్లాక్ బోర్డు, చాక్పీసు

- బృందాన్ని చిన్నచిన్న గ్రూపులుగా విభజించాలి. ఒక్కొక్క గ్రూపులో 5 కిశోర బాలికలు ఉండేటట్లు చూడాలి
- ప్రతి గ్రూపుకి పజిల్ కార్డు ఇచ్చి, వాటిని సరిగ్గా అమర్చి బొమ్మ వచ్చేటట్లు చేయాలి
- సందర్భానుసారంగా ప్రశ్నలు వేస్తూ, బృంద చర్చలు ప్రారంభించాలి.
- బ్లాక్ బోర్డు మరియు చాక్పీసును ఉపయోగించి సమస్య మరియు పరిష్కారము యొక్క నిర్వచనాలను వారి నుంచి రాబట్టాలి.

➤ ప్రతి గ్రూపుని, సమస్య పరిష్కారణ గురించి వారికి అర్థమైన విషయాలను విశదీకరించమని చెప్పాలి. ఆ విషయాల ను ఆ గ్రూపులోని ఒక వ్యక్తి బ్లాక్ బోర్డు పై చాక్ పీసుతో రాయాలి.

➤ చివరిగా, అందరి విషయాలను, అభిప్రాయాలను క్రోడీకరించి సమస్య పరిష్కారణ యొక్క సరైన నిర్వచనాన్ని రాయాలి.

శిక్షకులకు సూచన: మనమంతా ప్రతిరోజు మన సమస్యలతో పోరాడుతునే వుంటాము. చాలా వరకు మనం, మన సమస్యలను బాగా ఆలోచించి, గతానుభవంతో పరిష్కరించుకొంటాము. 'సమస్యసాధన' అనేది ఒక క్రమబద్ధమైన / నిర్దిష్టమైన ప్రక్రియ. సమస్యను గుర్తించి, దానిని అవకాశంగా తీసుకొని, వ్యక్తిగానీ బృందంగా గానీ ఆ సమస్య పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించి, సరైన పరిష్కారాన్ని అమలుపరచాలి.

➤ అంశాలను పద్ధతిగా, తేలికగా, ఆసక్తికరంగా వివరించాలి.

➤ అవసరమైన చోట ఉదాహరణల ద్వారా వివరించాలి.

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర
దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

• గ్రామీణ యువతులలో సమస్యసాధన
కొరకు సంసిద్ధత యొక్క అవసరాన్ని
తెలియపరచుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
చేయగలిగినవి

• సమస్యసాధన కొరకు సంసిద్ధత యొక్క
అవసరాన్ని అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

• సామూహిక చర్చలు

• ప్రసంగం

• ఆలోచనను పంచుకోవడం

• మేదోపదనం

కావల్సిన పస్తువులు:

• క్రియా పత్రాలు

• బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం 2

క్రియాశీలత / కార్యక్రమం 2 సమస్యసాధన కొరకు సంసిద్ధత



- సమస్యసాధన సంసిద్ధత పై బోధన
- కిశోర బాలికలందరికీ పేపర్లు పంచి పెట్టాలి
- సమస్యసాధనలో గల అడ్డంకులు / అవరోధాలను ఆలోచించి
రాయమని చెప్పాలి
- బోర్డు మీద అందరి అభిప్రాయాలను రాసి చర్చించాలి

శిక్షకులకు సూచన:

ఒక సమస్యను పరిష్కరించడానికి ముందు, కొన్ని విషయాల గురించి
తెలుసుకోవాలి. అసలు సమస్య అనేది ఉందా?. ఈ ప్రశ్నప్రతి ఒక్కరు
సమస్యను పరిష్కరించే ముందు వేసుకోవాలి. ప్రస్తుతం ఆ సమస్య ఇంకా
వేధిస్తుందా? ఈ సమస్యను ఏ విధంగా నియంత్రించవచ్చు?

సమస్యసాధనలో గల అడ్డంకులు / అవరోధాలు:

మార్పుకు స్వాగతించకపోవడం: - మనుషులు తాము చేస్తున్న పనులను
చేసే విధానాన్ని మార్చుకోవడాని సుముఖత చూపరు. వీరు కొత్త విధా
నాలను పాటించరు మరియు అవకాశాలను వాడుకోరు, సమస్యను
పరిష్కరించ లేరు.

అలవాట్లు - మన అలవాట్లు సమస్యను పరిష్కరించడానికి అవరోధంగా
మారతాయి. మన అలవాట్లను మనం గుర్తించలేము. ఉదా: ఒక
రిసెప్షనిస్టు తన పనిని సకాలంలో పూర్తిచేయలేక పోతుంది. అంటే, తాను
ఎక్కువ సమయం తన వ్యక్తిగత పనులకు కేటాయిస్తుంది. ఆ విషయం
ఆమె గుర్తించలేదు.

వ్యక్తిగత అభద్రతా భావం - వ్యక్తిగత అభద్రతా భావం కలిగిన వ్యక్తులు
ఏదైనా సాహసోపేతమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకొనడానికి వెనుకాడతారు. ఈ
భావం గత అనుభవం వలన గానీ, ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం వలన
గానీ కలుగుతుంది.

గత చరిత్ర: ఏదైన ఒక సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు గానీ, ఒక నిర్ణయం తీసుకునే ముందు కానీ, మనం మన యొక్క గత అనుభవంతో ఆలోచిస్తాము. ఇంతకు ముందు ఏమి జరిగింది, ఇప్పుడు ఏం చేస్తే బాగుంటుందన్నవిషయాలు మన పూర్వానుభవంతో ముడిపడి ఉంటాయి. ఏదైనా కొత్త విధానాలు, నిర్ణయాలు తీసుకోవాలంటే మనం ఆలోచిస్తాము, మార్పును త్వరగా స్వాగతించము.

గెలుపు/ఓటమి గురించి భయం: ఇది సమస్యను పరిష్కరించడానికి అవరోధంగా మారుతుంది.

త్వరగా అభిప్రాయాలను ఏర్పరచుకోవడం: ఏదైనా ఒక సమస్యను పరిష్కరించడానికి లేదా నిర్ణయం తీసుకునేముందు, త్వరగా ఒక అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకున్నట్లైతే విలువైన అవకాశాలు కోల్పోవలసి వస్తుంది.



సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలకు తమ నిత్య జీవితంలో ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్యల పట్ల అవగాహన కలిగించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- తమ నిత్య జీవితంలో ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్యలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చల
- ప్రసంగం
- ఆలోచనను పంచుకోవడం

కావల్సిన వస్తువులు:

- బంతి, పోస్టర్లు
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం 3

కార్యక్రమము - 3 కిశోర బాలికలు ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్యలు



కిశోర బాలికలందరిని గుండ్రగా నుంచోబెట్టి, బంతిని ఒకరి నుండి మరోకరికి అందించునాలి. బంతిని అందిస్తున్నప్పుడు ఒక పాటను మొదలుపెట్టాలి. పాట ఆగిపోగానే బంతి ఎవరి చేతిలో వుందో, ఆ అమ్మాయి ఎదుర్కొనే సమస్యను చెప్పాలి. ఈ విధంగా వారి దగ్గరి నుండి సమస్యలను రాబట్టాలి.

శిక్షకులకు సూచన: కిశోర బాలికలు ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్యలను విపులంగా చర్చించాలి.

మానసిక సమస్యలు: తమకంటూ ఒక వ్యక్తిత్వాన్ని ఏర్పరచుకోవడం, భావాలను నియంత్రించుకోవడం, సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం, తోటి స్నేహితుల వత్తిడిని అధిగమించడం వంటివి.

ఆరోగ్య పరమైన సమస్యలు: పెరుగుదలను ఆర్థం చేసుకోవడం, ప్రత్యుత్పత్తి మరియు సెక్స్ గురించి లైంగిక విజ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడం, ఆలస్య వివాహము, ఇష్టం లేకుండా గర్భం దాల్చడాన్ని నివారించడం మొదలగునవి.

చెడు అలవాట్లకు త్వరగా ఆకర్షితులవ్వడం / లోబడడం:

యుక్తవయస్సులో బాలబాలికలు త్వరగా ఆకర్షితులై లైంగిక వ్యాధులు ఎచ్. ఐ. వి/ఎయిడ్స్ వంటి రోగాల బారిన పడతున్నారు. అంతేకాక చిన్న వయస్సులో గర్భం దాల్చడం కూడ జరుగుతుంది.

లైంగిక విధ్వంసాన్ని అరికట్టడం. లింగ పరమైన హింసాత్మకతను నిర్మూలించడం / లింగ వివేకతపై చర్చ తీసుకోవడం: చాలా వరకు లైంగిక నేరాలు / అత్యచారాల గురించి ఫిర్యాదు చేయడం గానీ, చర్యలు తీసుకొని నేరం చేసిన వారిని శిక్షించడం గానీ జరగడం తక్కువ. ఎందుకంటే అత్యచారాలకు గురైన వారినుండి శారీరక, మానసిక బాధల పట్ల సరైన సాక్ష్యాధారాలు లభించక పోవడం.

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలకు సమస్యసాధన ప్రక్రియ పట్ల అవగాహన కలిగించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- సమస్యసాధనలోని ప్రక్రియను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- ప్రసంగం
- ఆలోచనను పంచుకోవడం

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



రెండవ రోజు

సభా సమావేశం 4

కార్యక్రమము -4 సమస్యసాధన ప్రక్రియ



- 10 నిముషాలపాటు సమస్యపరిష్కారాన్ని గురించి చర్చించాలి
- రకరకాల సమస్యలను, పరిస్థితులను చిన్నచిన్న పేపర్లలో రాయాలి
- ప్రతి గ్రూపుకి 20 నిముషాలు ఇవ్వబడిన సమస్య గురించి నటించమని చెప్పాలి
- నటనలోనే పరిష్కార మార్గాలను వివరించమనండి
- అందరి అభిప్రాయాలు సేకరించి, సమస్యను పరిష్కరించడం ఎలాగో చర్చించండి

శిక్షకులకు సూచన: ఏదైనా సమస్యను మనం పరిష్కరించ లేకపోతే, అది మన ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. సమస్యసాధన వలన, ఇంట్లో, బయట, పనిచేసే చోట వ్యక్తులతో, స్నేహితులతో మంచి సంబంధ బాంధవ్యాలు కలిగియుంటాము. అంతేకాక మనకు తృప్తి మరియు జీవితం పట్ల సానుకూల దృక్పథం ఏర్పడుతుంది. చాలా వరకు సమస్యను సాధించే విధానాలు 4 దశలలో ఉంటాయి.

1. సమస్యను గుర్తించి, అర్థం చేసుకొని, పరిష్కరించే దిశగా ప్రయత్నం చేయడం
2. విశదీకరించే దశ - వివిధ ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను గుర్తించి, మూల్యాంకనం చేసి, పరిష్కారాన్ని కనుగొనడం
3. వెల్లడిచేసే దశ - కార్యచరణ ప్రణాళికను తయారుచేసి, వాటిని అమలుపరచడం
4. మూల్యాంకన దశ - మనం ఎంచుకున్న పరిష్కార మార్గం సరైనదా, కాదా అని నిర్ధారించుకొని, అవసరమైతే మార్పులు చేర్పులు చేయడం

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలు బృందంలో సమస్యను పరిష్కరించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- బృందంలో సమస్యను పరిష్కరించడం

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- పాత్రాభినయం
- ప్రసంగం
- ఆలోచనను పంచుకోవడం

కావల్సిన వస్తువులు:

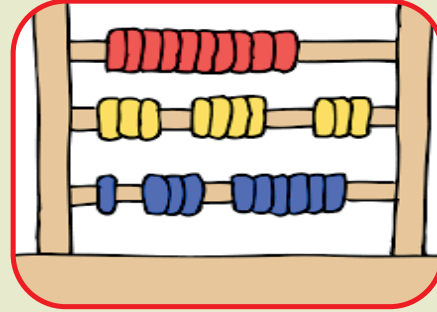
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు
- కాగితం, పెన్నులు



రెండవ రోజు

సభా సమావేశం 6

కార్యక్రమము - 6 బృందంలో సమస్యను పరిష్కరించడం



- బృందాన్ని 5 మందికి ఒక్కొక్క జట్టులో ఉండేటట్లు విడకొట్టాలి
- ఒక్కొక్క జట్టుకి ఒక పేపరు, మార్కరు పెన్ను ఇవ్వాలి. ఒక సందర్భాన్ని వారికి వివరించాలి.

ఉదా: మీ ఇంటి దగ్గర ఒక యువతుల క్లబ్ వుంది. రాత్రి పూట అక్కడే జరిగే వినోద కార్యక్రమాల వలన ఆ చుట్టు పక్కలవారి చదువుకు ఆటంకం కలుగుతుంది.

- అన్ని జట్టుల సభ్యులకు ఈ సమస్య గురించి బాగా చర్చించి, సమస్యను పరిష్కరించే మార్గాలను కనగొన మని చెప్పాలి
- అందరి సభ్యులకు ఈ సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు ఎదురైన కష్టాలను, లాభాల గురించి రాయమని చెప్పాలి
- 20 నిమిషాలలో వారిని, వారికిచ్చిన చార్టు పేపరు మీద రాయమని చెప్పాలి
- ప్రతి జట్టుకి ఒక నాయకురాలిని ఎన్నుకొని, వారి జట్టుకి కనుగొన్న పరిష్కరణ మార్గాలను అందరికీ వివరించాలి
- బోర్డు మీద అందరి జట్టుల చార్టును అతికించాలి
- చివరిగా, అందరి అభిప్రాయాలను క్రోడీకరించి, సమస్యకు సరైన పరిష్కార మార్గాన్ని రాయాలి
- బ్లాక్ బోర్డు మీద పరిష్కార మార్గ విధానాలు, లాభ-నష్టాలు రాయాలి ఒక జట్టులో ఉన్నప్పుడు సమస్యను పరిష్కరించాలంటే ఈ

క్రింది దశలు సూచించాలి:

- ముందుగా పరిష్కరించడానికి సమస్య నిజంగా వుందా? లేదా? అన్నది గమనించాలి
- సమస్యను గుర్తించి, పూర్తిగా వివరించాలి
- అనువైన పరిష్కార మార్గాన్ని తెలపాలి, ఎంచుకోవాలి
- ఎంచుకున్న పరిష్కార మార్గాన్ని అమలుపరచాలి
- చివరిగా మూల్యాంకనం చేసి, సమస్య పరిష్కార మయిందా లేదా గమనించాలి

బృందలో/జట్టులో సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు ఎదురయ్యే లాభ-నష్టాలు:

నష్టాలు ఏమనగా-

పోటీ - జట్టులో సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు, జట్టులో సభ్యులు సృజనాత్మకంగా ఆలోచించకుండా, పోటీతత్వం అలవరచు కుంటారు. తమకు తెలియకుండానే తమ భావాలను వ్యక్తపరుస్తారు. ఇతరులు ఇచ్చే సలహాలను పట్టించుకోరు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో మన సమస్యకు సరైన పరిష్కారం లభించదు. మెప్పుపొందడం కోసం- జట్టులో సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు, జట్టులో సభ్యులందరు ఇతరుల మెప్పుపొందడానికి, గుర్తింపు రావడానికి త్వరగా ఏకాభిప్రాయానికి వస్తారు. దీని వలన సమస్య గురించి అన్ని కోణాలలో ఆలోచించలేరు. సరైన నాయకత్వం లోపించడం - చాలా మటుకు బృంద చర్యలు ఒక సరైన దిశలో ఉండవు. వీటికి సమర్థవంతమైన నాయకురాలు అవసరం, లేక పోతే సభ్యులు ఒక నిర్దిష్టదిశలో ఆలోచించలేరు. సమయభావము - సాధారణంగా జట్టులో సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు చాలా సమయం వృధా అవుతుంటుంది. అందరు ఒక అభిప్రాయానికి రాకపోవచ్చు, త్వరగా ముగించేయాలనే ధోరణిలో ఉండవచ్చు.

లాభాలు -

మంచి పరిష్కారం - బృందంలో అనుభవం, జ్ఞానం కలిగిన అనేక మంది ఉండడం వలన, వారిచ్చే సలహాలు మంచి పరిష్కారాన్ని చూపించవచ్చు.

పరస్పర సహాయం - బృందంలో అందరు, సలహాలను, అభిప్రాయాలను ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం వలన వినూత్నంగా ఆలోచించ గలుగుతారు.

నిష్పక్షపాతం - బృందంలో వివిధ రకాలైన వ్యక్తులిచ్చే సలహాలు, అభిప్రాయాలు, సూచనలు పొటించడం వలన అనూహ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతాము. ఏకపక్షంగా ఆలోచించక, నిష్పక్షపాతంగా ఆలోచించి సరైన పరిష్కార మార్గాలు ఎన్నుకోగలుగుతాము.

సాహెసాసోపేత నిర్ణయాలు - అందరు కలిసి కట్టుగా ఆలోచించి తీసుకునే నిర్ణయాలు సాహెసోపేతంగా ఉంటాయి. మొదట్లో కొంచెం కష్టతరంగా ఉన్నా, అందరు కలిసి తీసుకునే నిర్ణయాలు సమంజసంగా ఉంటాయి.

బాధ్యతతో కూడిన నిర్ణయాలు - అందరు కలిసి తీసుకునే నిర్ణయాలు అమలుపరిచేటప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యతయుతంగా వ్యవహరిస్తారు.

సంభాషణ మెరుగుపడుతుంది - సమస్య గురించి బాధ పడేవారు, పరిష్కారాన్ని అమలు పరచేసిన వారు అందరు కలిసి సమస్యను సాధించగలరు. కాబట్టి అందరు కలిసి చర్చించుకోవడం వలన సంభాషణ వైపుణ్యాలు మెరుగుపడతాయి.

సరైన పరిష్కారం - అందరు కలిసి పరిష్కార మార్గాలు కనుకొనడం కోసం చర్చించుకోవడం వలన, అనేకరకాల అభిప్రాయాలు, విజ్ఞానం, నైపుణ్యాలు తెలుసుకునే అవకాశం కలుగుతుంది మరియు సరైన పరిష్కారం తీసుకునే అవకాశముంటుంది

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలు పరిధిని దాటి ఆలోచించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- పరిధిని దాటి ఆలోచించడం

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- మేధోమధనం

కావల్సిన వస్తువులు:

- క్రియా పత్రాలు
- కాగితం, పెన్నలు
- బోర్డు, సుద్దముక్కలు



రెండవ రోజు
సభా సమావేశం 7

కార్యక్రమం-7: పరిధిని దాటి ఆలోచించడం



- కిశోర బాలికలందరికి పేపరు, పెన్సిలు, రబ్బరు ఇవ్వాలి
- వారిని పేపరు మీద ఇవ్వబడిన 9 చుక్కలను నాలుగు లైన్లలో కలపాలని చెప్పాలి
- ఈ కార్యక్రమం 5 నిమిషాల్లో ముగించాలని చెప్పాలి.
- బ్లాక్ బోర్డు మీద ఈ సమస్యను సాధించే క్రమాన్ని చర్చించాలి

శిక్షకులకు సూచన: చాలామంది, ఈ సమస్యను సాధించేందుకు తమ పరిధిలో గిరిగీసుకొని ఆలోచిస్తారు. ఆచుక్కల పరిధిలోనే ఆలోచిస్తారు. దీని వలన సమస్యను సాధించలేరు. పరిధిని దాటి ఆలోచిస్తే సమస్యను సాధించగలము.

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

• కిశోర బాలికలు సమస్య సాధనకు మార్గాలను తెలియజేయడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

• సమస్య సాధనకు మార్గాలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

• మేధోమదనం

• సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు :

• క్రియా పత్రాలు

• కాగితం, పెన్నులు

• పోస్టర్లు



మూడవ రోజు

సభా సమావేశం 8

కార్యక్రమము - 8.1 సమస్య సాధనకు మార్గాలు:



- కిశోర బాలికలకు 'స్టార్' నమూనా చూపించి, వారు ఈ మధ్య కాలంలో ఎదుర్కొన్న సమస్యల గురించి ఆలోచించమని చెప్పాలి.
- వారికి మేధోమదనం జరిగేలా కొన్ని ప్రశ్నలు చేయాలి.
- వారికి 'స్టార్' నమూనా నిచ్చి సమస్యను సాధించమని చెప్పాలి.

సమస్యల సందర్భాలు:

1. మీకు బాగా చదువుకోవాలని వుంది. కానీ మీ తల్లితండ్రులు మీకు సంబంధాలు చూస్తున్నారు. అప్పుడు మీరెం చేస్తారు?
2. ఒక యువకుడు మిమ్మల్నిని ప్రేమిస్తున్నానని వెంటపడుతున్నాడు. కానీ మీరు ఇంకా బడిలో చదువుతున్నారు. మీరు కూడ అతని పట్ల ఆకర్షితులౌతున్నారు. కాని ఈ వయస్సు సరికాదని మీకు తెలుసు. అప్పుడు మీరెం చేస్తారు?
3. మీకు బడిలో మార్కులు సరిగా రాని కారణంగా, ఎవరు మీతో స్నేహం చేయడం లేదు. అప్పుడు మీరెం చేస్తారు?
4. మీ తల్లితండ్రులు దబ్బు గురించి, మీకంటే వయస్సులో పెద్దవాడితో పెళ్ళిచేయాలని ఆలోచిస్తున్నారు? అప్పుడు మీరెం చేస్తారు? పెన తెలిపిన ఎదో ఒక సందర్భాన్ని ఎంచుకొని, ఆ సమస్య మీదిగా భావిస్తు 'స్టార్' నమూనాను ఉపయోగించి సమస్యను సాధించండి.

శిక్షకులకు సూచన:

కిశోర బాలికలకు 'స్టార్' నమూనాను ఉపయోగించి సమస్యను సాధించమని చెప్పండి. నెమ్మదిగా సమస్యను గుర్తించు - సమస్య గురించి నెమ్మదిగా ఆలోచించి, సమస్యను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఆలోచించి సంభాషించు - మీ సమస్య గురించి ఇతరులతో సంభాషించే ముందు, మీ యొక్క అభిప్రాయాలు, విలువల గురించి ఆలోచించి సంభాషించాలి.

కార్యాచరణ - సరైన సందర్భాన్ని ఎన్నుకొని, వాటిని కార్యాచరణ రూపం దాల్చాలి.

మూల్యాంకనం - జరగబోయే పర్యవసానాలను గుర్తించాలి. ఒకవేళ మీరు సంతృప్తి చెందక పోతే, మళ్ళీ మొదటి దశకు వెళ్ళి ఆలోచించాలి.

కార్యక్రమము - 8.2 సమస్య పరిష్కార విధానాలు: పేపర్లను కిశోర బాలికలకు పంచాలి. వారిని ప్రతి రోజు, నిత్య జీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలలో ఒక దానిని ఎన్నుకొని, దశలవారీగా వాటిని పరిష్కరించే విధానాన్ని వివరించి, రాయమని చెప్పాలి.

ఉదా: నా స్నేహితులు నన్ను సినిమాకు పిలవకుంటే

ఒకవేళ నేను మార్కెట్లో డబ్బు పోగొట్టుకున్న విషయాన్ని, నాన్నకు తెలిసిపోతే

శిక్షకులకు సూచన: నిత్య జీవితంలో మనం ప్రతి రోజు సమస్యలను ఎదుర్కొంటు వుంటాము. మనం ఆ సమస్య గురించి భయపడక, దానిని ఒక అవకాశంగా భావించి, పరిష్కార మార్గాలు వెతకాలి.

సమస్యను పరిష్కరించగలిగే నైపుణ్యం అలవరచుకోవాలంటే ఏం చేయాలి?

సమస్య యొక్క పరిష్కరం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి - సమస్య పై కాదు: సమస్య పై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే, మన ఆలోచనలు చెదిరి, పరిష్కారాన్ని వెతకటంలో విఫలమౌతాము. ఎందుకనగా, ఈ ఆలోచనలు మన సమస్య సాధనకు అడ్డుపడతాయి.

ఋణం దృక్పథంతో ఆలోచించాలి: సమస్య సాధనకు అనేక రకాలైన ప్రత్యామ్నాయ సమాధానాలను మనం స్వాగతించాలి. మొదట్లో అవి వ్యర్థమనిపించిన, అందరి సలహాలను తీసుకోవడం వలన సరైన పరిష్కార మార్గాన్ని తెలుసుకునే అవకాశముంది

అన్ని కోణాలలో ఆలోచించాలి: సరైన పరిష్కార మార్గానికి, సమస్యను అన్నీవైపుల నుండి ఆలోచించాలి. సమస్యను ఒక

సవాలుగా చూడాలి: సమస్యను భయంతో చూసినట్లైతే, సమస్యకు సరైన పరిష్కార మార్గానివెతికే అవకాశాన్ని పొగొట్టుకుంటాము. అలాకాకుండా, సమస్యను ఒక సవాలుగా చూసినట్లైతే, సమస్యకు సరైన పరిష్కార మార్గాని వెతికే నైపుణ్యత పెరుగుతుంది.

సమస్య పరిష్కారణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- కిశోర బాలికలు తమ సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యతను అంచనా వేయుట

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- తమ సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యతను తెలుసుకోగలరు

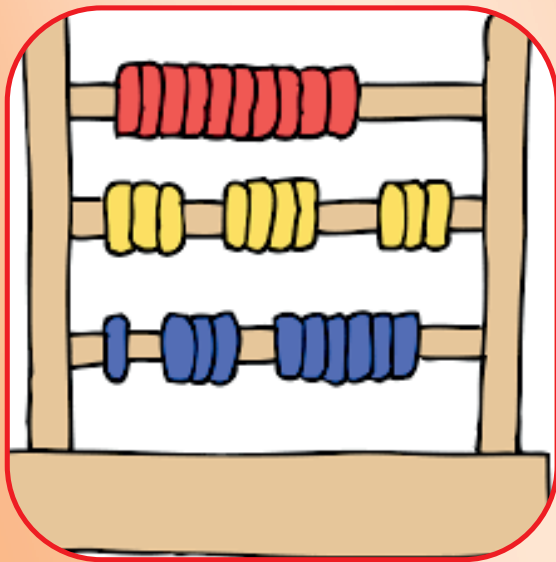
సమయం: అర గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

వ్యక్తిగత క్రియ

కావల్సిన వస్తువులు:

- సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యతను అంచనా వేసే పత్రాలు



మూడవ రోజు

సభా సమావేశం 9

కార్యక్రమము - 9 సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యతను అంచనా వేయుట:



సంఖ్య	సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు	ఎల్లప్పుడు (4)	అప్పుడప్పుడు (3)	ఎప్పుడైనా (2)	తెలియదు (1)
1.	సమస్యను పరిష్కరించే ముందు ఆ సమస్య గురించి పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తాను / తెలుసుకుంటాను				
2	సమస్య గురించి పూర్తి వివరాల కొరకు నిపుణులు, పెద్దవారిని సంప్రదిస్తాను				
3	సమస్యను పరిష్కరించే ముందు, ముద్రించిన, దృశ్యవనరులు, పుస్తకాలను చదువుతాను				
4	సమస్యను పరిష్కార విధానాన్ని నిర్ణయించే ముందు అన్ని రకాల ప్రత్యామ్నాయాల గురించి ఆలోచిస్తాను				
5	తీసుకున్న నిర్ణయము ఎంతవరకు, సమస్యను పరిష్కరించ గలదో ముందుగానే అంచనా వేస్తాను				
6	సమస్యను పరిష్కరించే ముందు, సురక్షిత మార్గాలు, హెచ్చరికలు గుర్తిస్తాను				
7	సమస్యపరిష్కార మార్గాన్ని అమలుపరచే ముందు, ప్రయోగాత్మకంగా చూస్తాను				
8	సమస్యపరిష్కార మార్గాన్ని అమలుపరచే ముందు, సమస్యకు మరియు పరిష్కారం యొక్క కష్ట - నష్టాలను, లాభాలను ఆలోచిస్తాను				

ఈ ప్రశ్నావళి ప్రతి ప్రశ్నకు ముందు, మీకు ఏ సమాధానం సరిపోతుందో చూసుకొని ఎన్నుకోవాలి. దీని ద్వారా మన యొక్క సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యతను తెలుసుకోవచ్చు

తక్కువ	మధ్యస్థం	హెచ్చు
> 10	10-20	20-30

సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తీకరణకు సంబంధించిన కర దీపిక
(Communication skills)



సాంకేతిక నిపుణులు
డా.,నసీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద,రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తీకరణ (Communication skills)
పరిచయం

భావవ్యక్తీకరణ ద్వారా భావాలు, ఆలోచనలు, అనుభవాలు ఒకరినుండి మరొకరికి మార్చుకోబడతాయి. జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే ప్రతి వ్యక్తి భావప్రసారణ, సాంఘిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవాలి. మంచి భావప్రసారణ నైపుణ్యం గల వ్యక్తులు సంఘంలో అందరి ప్రశంసలను పొందుతారు. అంతేకాక ఒక వ్యక్తికి తన వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి కూడ భావవ్యక్తీకరణ ఎంతో అవసరం. కానీ దురదృష్ట మేమిటంటే మన సంఘంలో చాలా మందికి దీని ప్రాముఖ్యత తెలియదు. కాబట్టి ప్రతి వ్యక్తి భావవ్యక్తీకరణ యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

ఉద్దేశింపబడిన సమూహం : గ్రామీణ యువతులు
సంఖ్య : 10-20
కాలపరిమితి : 3 రోజులు (రోజుకి 2 గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం: గ్రామీణ యువతులలో భావ ప్రసారణ నైపుణ్యం పెంపొందించడం
శిక్షణాంశాలు:

1. భావ ప్రసారణ యొక్క ఉద్దేశ్యం
2. భావ ప్రసారణలో రకాలు
3. భావ ప్రసారణలో భావాన్ని వ్యక్తపరిచే వారి పాత్ర
4. ప్రధానమైన భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలు
5. మంచి భావ ప్రసారణకు కావల్సిన గుణాలు
6. భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలను బేరీజు వేసుకోవడం

శిక్షణా కార్యక్రమాల సూచిక

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
1	1గంట	సంభాషణ నైపుణ్యం యొక్క భావన	పాత్రాభినయం, సామూహిక చర్చ	బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్క పేపరు, పెన్సిలు,
11	1గంట	సంభాషణ నైపుణ్యం లోని రకాలు	భాగస్వాములుగా పాల్గొనటం	పేపరు, పెన్సిలు, కరపత్రాలు
111	1గంట	భోధకుని యొక్క పాత్ర	కథను వివరించుట	ఫ్లాష్ కార్డులు
1V	1గంట	ప్రాథమిక సంభాషణ నైపుణ్యాలు	మేధోమధనం	బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్క
		మూడవ రోజు		
V	1గంట	సమర్థవంతమైన భావ వ్యక్తీకరణకు అవసరమైన లక్షణాలు	పజిల్స్ ద్వారా చూపించుట	పజిల్స్
V1	1గంట	భావ వ్యక్తీకరణను అంచన వేయుట	వ్యక్తిగత కార్యక్రమం	భావ వ్యక్తీకరణను అంచనవేయు ప్రశ్నావళి

సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తీకరణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో భావ ప్రసారణ యొక్క భావన పట్ల అవగాహన కల్పించడం
- అభ్యాసముఖ్యోద్దేశ్యం:
- కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి
- భావ ప్రసారణ యొక్క భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

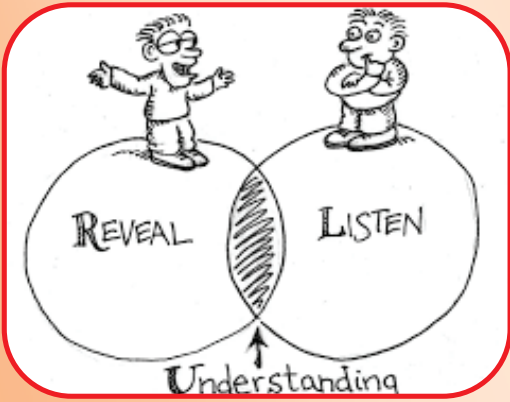
సమయం: ఒక గంట

శిక్షణాపద్ధతి:

పాత్రాభినయం, సామూహిక చర్చ

కావల్సిన పస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్నులు
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం 1

క్రియాశీలత / కార్యక్రమం 1 భావ ప్రసారణ యొక్క భావన



- కిశోర బాలికలను అర్థబంధాకారంలో కూర్చోమనాలి.
- ఒక కాగితం మీద ఒక సందేశాన్ని రాసి, వరుసలో మొదటి బాలికకు అందించాలి.
- ఇవ్వబడిన సందేశాన్ని ఉదా: 'చాచాజీ ఆజ్మీర్ వెళ్ళారు', మనసులో చదువుకొని, తన పక్కన అమ్మాయిలరహస్యంగా చెవిలో చెప్పాలి. ఆమె తన పక్కన అమ్మాయికి చెప్పాలి. అలా ఒకరినుండి మరొకరికి చివరి వ్యక్తి వరకు సందేశం చేరాలి.
- సరిగ్గ వినిపించక పోయిన, సరిగ్గ అర్థం కాక పోయిన మరో సారి సందేశాన్ని చెప్పమని అడగకూడదు.
- చివరి బాలిక తాను విన్న సందేశాన్ని పెద్దగా చెప్పాలి. ఆ సందేశం ఈ విధంగా మారవచ్చు 'చాచాజీ ఆగ్రా వెళ్ళారు'

నిర్వాహకుల వివరణ:

భావ ప్రసారణ అనేది ఒక విషయాన్ని, ఆలోచనలు, సందేశాలను మాటల ద్వారా లేక దృశ్య పరికరాల ద్వారా లేక సెగల ద్వారా లేక రాయడం ద్వారా లేక ప్రవర్తన ద్వారా ఒకరి నుండి మరొకరికి ప్రసారం చేయడం. ఈ ప్రసారం పంపించడానికి ఒకరు, ప్రసారాన్ని అందుకొనే వారోకరుండాని మరియు పంపించిన ప్రసారం అర్థం చేసుకోగలగాలి. మీరు పంపాలనుకున్న సందేశం స్పష్టంగా ఇతరులకు చేరడమే భావ ప్రసారం యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం. ఇందులో సందేశం పంపే వారి, మరియు స్వీకరించే వారిద్దరి ప్రయత్నము ఉండాలి. ఒక్కొక్కసారి స్వీకరించే వారు సందేశాన్ని తప్పుగా అర్థంచేసుకోవడం వలన వార్త తప్పుగా ప్రసారం చేయబడుతుంది. ఈ తప్పును గుర్తించక పోతే ఈ తత్తర పాటు లేక తారు మారు కావడానికి, వృధా శ్రమకు, అవకాశాన్ని జారవిడుచుకోడానికి కారణం కావచ్చు. వాస్తవానికి సందేశం పంపేవారు, అందుకొనేవారు విషయాన్ని ఒకే విధంగా అర్థం చేసుకున్నప్పుడే భావ ప్రసారం విజయవంత మౌతుంది. మీ సందేశాన్ని విజయవంతంగా

సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తికరణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో భావ ప్రసారణలోని రకాలను తెలియపర్చుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- భావ ప్రసారణలోని రకాలను తెలుసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణాపద్ధతి: సామూహిక చర్చ

కావల్సిన వస్తువులు:

- సంఘటనల పత్రం



మొదటి రోజు
సభా సమావేశం 2
కార్యక్రమం: 2 భావ ప్రసారణలో రకాలు



- కిశోర బాలికలను 3 సమూహాలుగా విభజించాలి.
- ఒక్కొక్క సమూహంలో ఒక్కొక్కరిని ముందుకు వచ్చి, వారి జీవితంలో ఎదుర్కొన్న సంతోషకరమైన మరియు బాధాకరమైన సంఘటనలను వివరించమనండి.
- వివరణను కూడ భావప్రకటన ద్వారా వివరించమనండి, ఉదా: సైగలు మరియు నటన ద్వారా
- మిగిలిన బాలికలను వారేం పరిశీలించారో వివరించమనండి.

నిర్వాహకుల వివరణ:

భావ ప్రసారణలో రకాలు:

1. వ్యక్తిగత భావ ప్రసార నైపుణ్యం: ఇది వ్యక్తిగత ఆలోచన, ధ్యానం ఉదా: అతీతమైన యోగస్థితి, అనుభవజ్ఞులు చెప్పిన దాని ప్రకారం, ఈ స్థితిలో ప్రార్థనలు, ఇంకా ఇతర మత పరమైన లేక ఆచార పరమైన క్రియల ద్వారా దైవంతోనూ, ఆత్మతోనూ అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది.

2. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య భావ ప్రసార నైపుణ్యం: ఇది ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ముఖాముఖి ఏర్పడే భావప్రసారం. ఇది ముఖ్యంగా ఇద్దరు లేక అంతకంటే ఎక్కువ మంది మధ్య జరిగే సంభాషణ.

3. సమూహ భావ ప్రసార నైపుణ్యం: ఒకేసారి ఎక్కువ మందికి సందేశాన్ని అందజేయడాన్ని 'సమూహ భావ ప్రసారం' అంటారు, దీనికి పుస్తకాలు, సినిమా, దూరదర్శన్, రేడియో వంటి ఆధునిక మాధ్యమాలు అవసరం.

భావ ప్రసారంలోని పద్ధతులు:

భావ ప్రసారం పదాలతో, పదరహితంగా (nonverbal) కూడ జరపవచ్చు. పదాలతో ప్రసారం చేసేటప్పుడు ఇవ్వాలిసిన సందేశం పదాలతో నిండి ఉంటుంది. వుస్తకాలలో, పత్రికలలో ఉండేది మాటల పద్ధతే. దీని ఆధారం గానే ఎంతో మంది రచయితలు, కవులు, చరిత్రకారులు, వార్తాహారులు ప్రపంచానికి పరిచయ మయ్యారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో ఈ మాధ్యమంలో నైపుణ్యం ఉన్న వారి అవసరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వుంది. ఇక పదరహిత (nonverbal) పద్ధతిలో సందేశం శరీర కదలికల (bodylanguage) ద్వారా పంపబడుతుంది.



సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తీకరణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో సందేశం పంపించే వారి పాత్రను తెలియపర్చుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యంలు:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- సందేశం పంపించే వారి పాత్రను తెలుసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- కథ వివరణ

కావల్సిన వస్తువులు:

- ప్లాష్ కార్డులు



రెండవ రోజు

సభా సమావేశం 3

కార్యక్రమం: 3 సందేశం పంపించే వారి పాత్ర



బాలికలను వృత్తాకారంలో కూర్చోమని ఈ కథను వివరించాలి.

కథ:

సల్మా అని ఒక వ్యవసాయం చేసుకునే స్త్రీ ఉండేది. ఒక రోజు ఆమె ఇంట్లో నుండి బయటికి వచ్చి పెద్దగా ఏడ్వడం మొదలుపెట్టింది. ఆమె గోడు విని చుట్టు పక్కల వాళ్ళు బయటికొచ్చారు. అందరూ అడిగిన మీదట ఆమె 'బుజ్జి తప్పి పోయాడని' చెప్పి మళ్ళీ పెద్దగా ఏడ్వడం మొదలుపెట్టింది. ఇరుగు పొరుగువారిలో ఒకరు తప్పి పోయిన బుజ్జి గురించి ఫిర్యాదు చేయాడానికి పోలీస్ స్టేషన్ వెళ్ళారు. కొంత సేపటికి సల్మా ఇంటికి పోలీసులోచ్చి బుజ్జి ఫోటో ఏదైన ఉంటే ఇమ్మని అడిగారు. అప్పుడామె బుజ్జితో తాను తీయించుకున్న ఫోటోను పోలీసులకు చూపించింది. ఫోటో చూడగానే పోలీసులకు 'బుజ్జి' అంటే ఆమె కొడుకు కాదని, మేక పిల్లని అర్థమైంది. 'దీనికింత రాద్ధంతం ఎందుకు చేస్తున్నావు?' అని పోలీసులడిగారు. దానికి సల్మా ఆ మేక పిల్లని, తన తల్లి ఆమెకు బహుమతిగా ఇచ్చిందని, అది తనకెంతో విలువైనదని, సమాధానమిచ్చింది. ఇదంతా విన్న తరువాత పోలీసులు, పొరుగు వారు నవ్వుకుంటూ వెళ్ళిపోయారు.

నిర్వాహకుల వివరణ:

మెరుగైన భావ ప్రసారంలో సందేశం పంపించే వారి పాత్ర:

సందేశం స్వీకరించే వారికి సందేశం యొక్క సారాంశమంతా స్పష్టంగా అర్థమయ్యేలా చెయ్యడమే సందేశం పంపించే వారి ముఖ్యమైన బాధ్యత.

సరైన పదాలు వాడటం: సందేశం అర్థవంతంగా ఉండాలంటే ముందుగా సరైన మాటలను, వాక్యాలను ఉపయోగించాలి. వార్తనందుకునే వారు ఏ విధంగా ఆలోచిస్తారో తెలుసుకోవడం సాధ్యం కాదు కాబట్టి, సందేశం పంపేవారు వివిధ సంస్కృతుల గురించి, పదాలకు వివిధ ప్రాంతాలలో ఉండే వివిధ భావార్థాల గురించి తెలిసి ఉండటం అవసరం.

సామాన్యమైన పదాలు, వాక్యాలు వాడటం: కలవర పరిచేవి, ద్వందార్థాలు వచ్చే మాటలు, పక్కదారి పట్టించే మాటలు, అర్థాన్ని వక్రీకరించే మాటల వాడుక వలన భావప్రసార క్రమం తెగిపోయే ప్రమాదముంది.

సందేశం స్వీకరించే వారిని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి: సందేశాన్ని తయారు చేసేటప్పుడు, వాటిలో ఉపయోగించే మాటలను, వాక్యాలను స్వీకరించే వారిని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి, వారు సందేశం ఏ స్థాయిలో వుంటే అర్థం చేసుకోగలరో తెలుసుకోవాలి.

స్వీకరించే వారిని తెలుసుకోవడం: ఒక సందేశాన్ని అర్థవంతంగా తయారు చేసేటప్పుడు, ఆ సందేశం అందుకొనేది / స్వీకరించేది ఒక వ్యక్త లేక ఒక సమూహమా అని ఆలోచించాలి. భావ ప్రకటన నెపుణ్యం మెరుగు పరచుకోవాలనుకుంటే ప్రసార క్రమానికి ఉన్న రెండు వైపులనూ తెలుసుకోవాలి. అంటే సందేశాన్ని పంపేవారు, దాన్ని స్వీకరించేవారు ఎటువంటి భాషను అర్థం చేసుకోగలరో తెలుసుకొని సంసాలి.



సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తీకరణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

గ్రామీణ యువతులలో ప్రధానమైన భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాల పట్ల అవగాహన కల్పించడం

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- ప్రధానమైన భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలను తెలుసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- మేధోమధనం

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



రెండవ రోజు

సభా సమావేశం 4

కార్యక్రమం: 4 ప్రధానమైన భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలు



- బాలికలను వృత్తాకారంలో కూర్చోమనాలి.
- ఇంట్లో గానీ లేక పాఠశాలలో గానీ, వారు స్నేహితులతో చిన్నపుడు, కొత్తవారి మధ్య, పెద్దవారితో, ఒక సమూహంతో ఉన్నపుడు వారితో మాట్లాడడంలో ఎదురైన ఇబ్బంది, కొన్ని కష్టాలను, ఆలోచించి గుర్తించమనాలి.
- వాటిని బోర్డు మీద రాయమనాలి. రాసిన వాటి ఆధారంగా భావప్రసార నైపుణ్యాలను గుర్తించాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ:

బాలికలకు ముఖ్యంగా నేర్పాల్సినవి:

- వారు ఒకరినొకరు సరిగ్గా పరిచయం చేసుకోవడం
- సంభాషణ ఏ విధంగా మొదలు పెట్టాలి
- వివిధ వ్యక్తులతో ఎట్లా మెలగాలి
- ఎలా సమావేశ పరచాలి, సత్సంబంధాలు ఎలా కలిగి ఉండాలి
- జన సమూహం ముందు ధైర్యంగా, స్థైర్యంతో ఎలా నిలబడాలి, మంచి సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం, నమ్మకం, గౌరవం ఏర్పరచుకోవడం నేర్చుకోవాలి

ఫలితం: ఎవరికైనా ఎదురు పడినపుడు ముందుగా మనల్ని మనం ఒక కరచాలనం ద్వారానో, మంచి పద్ధతిలో వారి దృష్టి నాకర్పించో ఎలా పరిచయం చేసుకుంటామనేది ముఖ్యమైన నైపుణ్యం.

ఉన్నతమైన భాష: మీరు చేసే పరిచయ వాక్యం మీ స్నేహితులకు గానీ, మీ సహచరులకు గానీ, మీపే ఉద్యోగికిగాని మీరేంటి, మీరేం చేస్తారో తెలిపేలా ఉండాలి. మాటల ద్వారా భావ ప్రకటన చేయడానికి ఇది

మాటలు: మాట్లాడేటప్పుడు ఉపయోగించే పదాలకూ, విజయానికీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. దీనిద్వారా కొత్త కొత్త పదాలు నేర్చుకోవడమే కాదు, వాటిని సమయానుకూలంగా ప్రయోగించగలగాలి.

వినడం: మనం మాట్లాడేటప్పుడు కాక ఎదుటి వారు చెప్పే దాన్ని శ్రద్ధగా, చురుకుగా వినడం కూడా భావ ప్రసారంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఈ విషయాన్ని విస్మరిస్తూ ఉంటారు. ఊరికే వినడమే కాక ఎదుట వారి మాటలయందు గౌరవం కనబరచాలి, గౌరవించాలి కూడా.

పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైనవి: 'ధన్యవాదం', 'దయచేసి', 'నన్ను క్షమించండి', లాంటి చిన్న పదాలను అవసరాన్ని బట్టి వాడడం మొదలు పెట్టాలి. ఎదుటి వారు మాట్లాడుతుంటే మధ్యలో ఖండించకూడదు.

భయాన్ని వదులుకోవాలి: బహిరంగంగా మాట్లాడాల్సిన అవసరం వచ్చినప్పుడు, బాలికలు భయాన్ని పోగొట్టే పద్ధతులను

ముందుగానే నేర్చుకోవాలి. ఉదా: ఉపశమన ప్రక్రియలు (relaxing exercises).

కావల్సిన దాన్ని అడిగే పద్ధతి: మన నిత్య జీవితంలో ఇతరులను ఏదో ఒకటి అడగాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఎంతో వినయంగా, మర్యాదగా అడగాలి.

అందరితో మంచితనంతో ఉండడం: ఉద్యోగాల కోసం మౌఖిక పరీక్షకు వెళితే, ఇతర విషయాలలో అభ్యర్థులంతా సమానంగా ఉండి ఉంటే, చూడగానే నచ్చేలా వున్నవారిని యజమానులు ఎన్నుకుంటారని పరిశోధనలో తేలింది.

పరిచయాలు ఏర్పరచుకోవడం (social networking): ఎక్కువ మందితో పరిచయాలు ఏర్పరచుకొని పరిచయపరిధిని పెంచుకోవడం అనేది ఎంతో అనుభవం ఉన్న భావ ప్రసారులకు కూడా కష్టమైన పని. ఎలా పనిచేయాలి, పరిచయాలు ఏ విధంగా ఏర్పరచుకోవాలి, వాటిని ఎలా కాపాడుకోవాలన్న నైపుణ్యం ఉంటే విజయం సాధించవచ్చు.

సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తికరణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో మంచి భావప్రసారణకు కావల్సిన గుణాల పట్ల ఆవగాహనకల్పించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- మంచి భావప్రసారణకు కావల్సిన గుణాలను తెలుసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణాపద్ధతి:

- పజిల్స్ ద్వారా వివరించుట

కావల్సిన వస్తువులు:

- పజిల్స్



మూడవ రోజు

సభా సమావేశం 5

కార్యక్రమం: 5 మంచి భావప్రసారణకు కావల్సిన గుణాలు



బాలికలను చిన్న సమూహాలుగా విభజించి, కవరులో పెట్టిన పజిల్ను, చెప్పినపుడు మాత్రమే తీసి అమర్చమనాలి.

మొదటి ఆవృతం: ఈ ఆవృతంలో బాలికలెవరిని ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడకూడదని, ప్రశ్నలు అడగకూడదని చెప్పాలి. పజిల్ను పూర్తి చేసిన తరువాత సమూహంలో ఎన్నుకొనబడిన వాలంటీర్ను వెనక్కి తిరిగి నిల్చుని చెప్పమనాలి.

రెండవ ఆవృతం: ఈ ఆవృతంలో బాలికలను ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడవచ్చని, ప్రశ్నలు అడగవచ్చని చెప్పాలి. పజిల్ను పూర్తి చేసిన తరువాత సమూహంలో ఎన్నుకొనబడిన వాలంటీర్ను బాలికల వైపు తిరిగి చెప్పమనాలి.

మూడవ ఆవృతం: ఈ ఆవృతంలో బాలికలను పూర్తి స్వేచ్ఛతో ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడవచ్చని, ఎటువంటి బెరుకు లేకుండా ప్రశ్నలు అడగవచ్చని చెప్పాలి. సమూహంలో ఎన్నుకొనబడిన వాలంటీర్ గదిలో అటు ఇటు స్వేచ్ఛగా తిరగవచ్చు, బాలికల ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వవచ్చు, ప్రతి ఒక్కరి సలహా తీసుకుంటూ పజిల్ను విజయవంతంగా పూర్తి చెయ్యవచ్చు.

నిర్వాహకుల వివరణ:

మొదటి ఆవృతం: ఇందులో బాలికలు ఎదుర్కొన సమస్యలను వివరించమనాలి. ఉదా: పజిల్ను పూర్తి చెయ్యడానికి గల కష్టం, ఎందుకు పూర్తి చేయలేకపోయారు, విసుగు చెందారా, ఏం చేస్తే పజిల్ను పూర్తి చేయగలిగి ఉండొచ్చు, ఎటువంటి అనుభూతి పొందారు మొదలగునవి.

పై ప్రశ్నలకు సమాధానాలు క్రింది విధంగా ఉండవచ్చు:

- అడగడానికి, మాట్లాడటానికి అవకాశం
- వాలంటీర్ మా వంక చూడలేదు, కనీసం మా వైపు తిరగలేదు
- వాలంటీర్ ఎదురు బడలేదు, ప్రోత్సహించలేదు
- వాలంటీర్ చెప్పిన సూచనలేమి అర్థం కాలేదు
- ప్రశ్నలనడిగాం కానీ వాలంటీర్ పట్టించుకోలేదు
- వాలంటీర్ మాకు సహాయం చెయ్యలేదు

రెండవ ఆవృతం:

- అడగడానికి, మాట్లాడటానికి అవకాశముండింది
- వాలంటీర్ మా వంక చూసారు, మా వైపు తిరిగారు
- వాలంటీర్ మాకు ప్రోత్సహించారు
- వాలంటీర్ మా ప్రశ్నలకు ప్రత్యుత్తర మిచ్చారు
- స్వచ్ఛంద కార్యకర్త (వాలంటీర్) మాతో స్నేహపూర్వకంగా, సహాయకారిగా ఉన్నట్లనిపించింది
- మేము ఒకరికొకరం సహాయపడగలిగాము
- కాకపోతే పజిల్ను పూర్తి చెయ్యలేక పోయాము

మూడవ ఆవృతం:

- అడగడానికి, మాట్లాడటానికి అవకాశముండింది
- వాలంటీర్ మాతో ఎంతో స్నేహపూర్వకంగా, సహాయకారిగా ఉన్నారు
- వాలంటీర్ మమ్మల్ని చాలా ప్రోత్సహించారు, అనగా మాటలతోనే కాదు తన భావ ప్రకటన ద్వారా, మంచిముఖవైఖరి ద్వారా మా ప్రశ్నలకు ప్రత్యుత్తరమిస్తూ ప్రోత్సహించారు
- మేము కూడ మా వాలంటీర్లను అనుకరిస్తూ ఒకరికొకరం సహాయపడ్డాము
- పజిల్ను పూర్తి చేస్తాము

ఈ విధంగా వచ్చిన అభిప్రాయాల ఆధారంగా, మంచి భావప్రసారానికి కావల్సిన గుణాలను నిర్వాహకులు బాలికలకు వివరించాలి.

మనసులో మాటను పైకి వ్యక్తపరచడం: సంభాషణలో పాల్గొనగలనన్న ధైర్యం కలిగి ఉండాలి. సమయం తీసుకుని ఖచ్చితమైన అభిప్రాయాలు, అనుభవాలను ఏర్పరచుకుంటే, వాటిని అందరి ముందు ధైర్యంగా, వివరంగా చెప్పగలుగుతారు.

అభ్యాసము: చిన్నచిన్న పరిచయాలతో మొదలుపెట్టిన నెపుణ్యం పరిణితి చెంది భావప్రసార నెపుణ్యంగా మారుతుంది. రోజు అభ్యాసం చేస్తే సాంఘిక పరిచయాలతో మొదలై వృత్తి పరమైన నెపుణ్యాలుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఎదుటివారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి దృష్టిని ఆకట్టుకోవడం: సంభాషణ జరిగేటప్పుడు, మీరు వింటున్నారేక మాట్లాడుతున్నారే, ఎదుటివారి కళ్ళలోకి చూస్తూ మాట్లాడితే ఆ సంభాషణ ఎంతో విజయవంతమౌతుంది. ఈవిధంగా చేయడం వలన మీరు ఎదుటి వారికి వారి సంభాషణ పట్ల ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారని తెలుస్తుంది, దీనివలన ఎదుటి వ్యక్తికూడా మీ పట్ల ఆసక్తి కనబరచడానికి ప్రోత్సాహం వస్తుంది.

సానుభూతి: అనగా ఇతరుల మనోభావాలను, వారు ఎటువంటి పరిస్థితిలో ఉన్నారో గుర్తించడం.

మిత్రమ సందేశాలను పంపవద్దు: ఉపయోగించే మాటలు, సైగలు లేక అభినయం, ముఖకవళికలు, స్వరం అన్నీ కూడా ఒకే అర్థాన్నివ్వాలి.

మీ శరీర కదలికలను గమనించాలి (bodylanguage): మనం నోటితో మాట్లాడే ముందు మన శరీరకదలికలు ఎన్నో సందేశాలను అందజేస్తాయి. ఉదా: చేతులు వదులుగా వదిలేసి నిల్చుంటే, మీరు అందరి మాటలు వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని, మీ వద్దకు జంకు లేకుండా రావచ్చనీ ఎదుటివారు అర్థం చేసుకుంటారు. అలాకాకుండా, చేతులు కట్టుకుని గూనిగా నిల్చుంటే, మీకు సంభాషణలో ఆసక్తి లేదని, ఎటువంటి భావప్రసారణకు మీరు సిద్ధంగాలేరనే అర్థం వస్తుంది.

నిర్మాణాత్మకమైన తీరును, సమ్మతాన్ని కనబరచాలి: సంభాషణ పట్ల మీరు కనబరిచే తీరు, ఆసక్తి, మీరుకూర్చోనే భంగిమ, ఇతరులతో మీరు వ్యవహరించే తీరు ఇతరులపై చాలా ప్రభావం చూపుతాయి. మీ భాష శైలి, తీరు నిర్మాణా త్మకంగా ఉంటే భావప్రసారం ఆసక్తికరంగా, ఉత్సాహంగా సాగుతుంది.

శ్రద్ధగా వినడం: మన మొక్కరమే అందంగా మాట్లాడితే సరిపోదు. ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పేది కూడా మనం శ్రద్ధగా వినడం అలవాటు చేసుకుంటేనే సంభాషణ అర్థవంతంగా సాగుతుంది.

ఉచ్చరణ స్పష్టంగా ఉండాలి: సంభాషించేటప్పుడు మీరు వాడే పదాలను బట్టి, ఉచ్చరణను బట్టి మీరెంత బాగా సంభాషించగలరో, సందేశాన్ని పంపగలరో ఎదుటివారు నిర్ధారించుకుంటారు.

సరైన మాటలను వాడడం: సంధర్భానుసారంగా సరైన మాటలను ఉపయోగిస్తే సంభాషణ బాగుండి అర్థవంతంగా ఉంటుంది, లేకపోతే చెప్పాల్సిన సందేశం యొక్క అర్థం మారిపోతుంది.

నెమ్మదిగా మాట్లాడాలి: గబ గబ మాట్లాడడం వలన మీరు కంగారు పడుతున్నట్లు, మీ మీద మీకు నమ్మకం లేనట్లు ఎదుటివారు అర్థం చేసుకుంటారు.

స్వరంలో వైవిధ్యత చూపాలి (voice modulation): సంభాషణ మొదలు నుంచి చివరి వరకు ఒకే స్థాయిలో /రీతిలో మాట్లాడకుండా, భావాన్ని బట్టి స్వరంలో హెచ్చు తగ్గులు చూపిస్తే భాష అందంగా ఉండడమే కాకుండా భావం ఎదుటివారి హృదయాల్లో చొచ్చుకుపోతుంది.

స్వర స్థాయి: వినేవారి సంఖ్యను బట్టి, వారికీ మీకు మధ్య గల దూరాన్ని బట్టి మీ స్వర స్థాయిని ఉపయోగించాలి.

సంభాషణ నైపుణ్యం/ భావవ్యక్తీకరణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులు తమ భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలను బేరీజు వేసుకోవడం

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- తమ భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాల స్థాయిని తెలుసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వ్యక్తిగత క్రియ

కావల్సిన వస్తువులు:

- భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాల స్థాయిని బేరీజు వేసే సాధనం



మూడవ రోజు
సభా సమావేశం 5



భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలను బేరీజు వేసుకోవడం: భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలను కొలిచే సాంకేతిక పద్ధతిని నిర్వాహకులు వివరించాలి. ఈ పద్ధతికను బాలికలందరికీయివ్వాలి. సూచనలను పెద్దగా చదివి విస్పించాలి. పద్ధతికను పూర్తిగా చదివిన పిదప వారి అభిప్రాయాలను గుర్తించమనాలి. పద్ధతిక ద్వారా వచ్చిన మార్పులను లెక్కించి, వాటి ఆధారంగా ఒక్కొక్కరూ ఏ ఏ స్థాయిలో ఉన్నారో వివరించాలి.

నిర్వాహకులు ఐవరణ: బాలికలు, యివ్వబడిన పద్ధతికనునిపదానికి అనువుగా సూచనలన్నింటిని పెద్దగాచదివి విస్పించాలి.

ఉదా:

- ప్రతి ఒక్కరికి పది నిముషాల సమయం ఇవ్వబడుతుంది
- మీ మార్కులు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి
- బాగా ఆలోచించి సమాధానాలను గుర్తించండి
- ఒకరితో ఒకరు చర్చించుకోవద్దు

భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలను బేరీజు వేసుకునే పట్టిక

సంఖ్య	వాక్యాలు	పూర్తిగానిజం 1	కొంతనిజం 2	దాదాపుగా నిజం3	దాదాపుగా అబద్ధం4	పూర్తిగా అబద్ధం5
1 -	నేను చెప్పేది ఇతరులకు అర్థం కాదు					
2 -	నా భావాలను ఇతరులకు తెలియ జేయడానికి నేను చాలా కష్టపడతాను					
3 -	వినేవారి ప్రతిస్పందన నేను తెలుసు కోలేకపోవడం వలన చెప్పేటప్పుడు మధ్యలో ఆగుతుంటాను					
4-	ఎదుటివారు ఏం చెప్పబోతున్నారో నాకు తెలుస్తే, నేనే ముందుగా వారి వాక్యాన్ని పూర్తిచేస్తాను.					
5-	ఇతరుల జోక్యం లేకుండా నా అభిప్రాయాన్ని నేను వ్యక్తీకరించలేను					
6 -	ఎదుటివారి వివరణ మొదటిసారి నాకు అర్థం కాదు, కానీ మళ్ళీ చెప్పమని అడగడానికి మొహమాట పడతాను					
7 -	నా కిష్టం లేని సంభాషణ జరుగుతున్నప్పుడు దాన్ని అక్కడితో ఆపేయడానికి లేక వేరే విషయానికి మళ్ళించడానికి ప్రయత్నిస్తాను					
8 -	వివిధ విషయాలను ఇతరుల దృక్కోణంలో చూడడం నాకు తేలికనిపిస్తుంది					
9 -	నేనెవరితోనైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు నేను వారి కోణంలో ఆలోచిస్తాను					
10	నా భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకుంటు నేను నా సమస్యలను పరిష్కరించు కుంటాను					

- వ్యతిరేక వాక్యం

+ సరైన వాక్యం

తక్కువ	మధ్యస్థం	ఎక్కువ
< 16	16-33	33-50

ఈ పరీక్షను ఉపయోగించుకున్న తరువాత బాలికలు వారి భావ ప్రసారణ నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోగలుగుతారు.

స్వీయావగాహన (Self Awareness)

పరిచయం

స్వీయావగాహన వలన మనలోని వ్యక్తిత్వాన్ని, విలువలను, నమ్మకాలను, ప్రకృతి సిద్ధమైన కోరికలను మరియు ధోరణులను వెలికి తీయగలుగుతాము. ఒక విషయానికి లేక పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందించడంలో గాని, లేక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో గాని ఏ ఒక్కరి ఆలోచనా కలవడు. అందుకే మనల్ని మనం బాగా తెలుసుకోవడానికి అప్పుడప్పుడూ స్వీయావగాహన చేసుకొంటూవుండాలి. మనల్ని మనం బాగా తెలుసుకున్నప్పుడే మన బలాలను ధృఢపరచుకోవడం గాని, వాటిని మెరుగు పరచుకోవడం గాని, చేయగలం. కనుక స్వీయావగాహన ఎంతో ముఖ్యం.

ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోడానికి స్వీయావగాహన మొదటి మెట్టు. స్వీయావగాహనను అలవాటు చేసుకున్నట్లైతేమన ఆలోచనను, మనసులో ఏర్పరచుకున్న అభిప్రాయాలను అవసరానికి అనుగుణంగా మార్పు చేసుకోగల శక్తి అలవడుతుంది. విజయ సాధనకు, మంచి భావ స్పందనకు స్వీయావగాహన ఒక ముఖ్యకారకం. మనల్ని మనం వివిధ కోణాల్లో అర్థం చేసుకోడానికి స్వీయావగాహన ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విధమైన స్వీయావగాహన, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోడానికి, ప్రాముఖ్యతలు గుర్తించడానికి, కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోడానికి మరియు ఇతర వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచుకోడానికి తోడ్పడుతుంది.

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం : గ్రామీణ యువతులలో స్వీయావగాహనను పెంపొందించడం.

శిక్షణాంశాలు:

1. స్వీయావగాహన యొక్క భావం
2. స్వీయావగాహన యొక్క విలువ, నమ్మకాలు
3. స్వీయావగాహన విశ్లేషణ (SWOT analysis)
4. స్వీయావగాహనను మెరుగుపరచుకునే పద్ధతులు
5. ఆత్మస్థైర్యాని నిర్మించుకోవడం
6. స్వీయావగాహనను బేరీజు / అంచనా వేయడం

శిక్షణా కార్యక్రమాల సూచిక

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
1	ఒక గంట	స్వీయావగాహన యొక్క భావన	సామూహిక చర్చ చర్చలు, ప్రసంగం	చార్టు పేపర్లు, మార్కర్స్ పెన్ను / పెన్సిల్
11	ఒక గంట	స్వీయావగాహన యొక్క విలువ, నమ్మకాలు	కథ, సామూహిక చర్చలు,	
		రెండవ రోజు		
111	ఒక గంట	స్వీయావగాహన విశ్లేషణ	సామూహిక చర్చ	చార్టు పేపర్లు, మార్కర్స్ పెన్నులు
1V	ఒక గంట	స్వీయావగాహనను మెరుగుపరచుకునే పద్ధతులు	ఉపన్యాసము, ప్రత్యేక నిరూపణ	బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు, ఫ్లాష్ కార్డులు
		మూడవ రోజు		
V	ఒక గంట	ఆత్మస్థైర్యాని నిర్మించుకోవడం	కథ	ఫ్లాష్ కార్డులు
V1	ఒక గంట	స్వీయావగాహనను బేరీజు వేయడం	వ్యక్తిగత క్రియ	ప్రశ్నావళి

స్వీయావగాహనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో స్వీయావగాహన పట్ల అవగాహనను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- స్వీయావగాహన భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- పాల్గొనడం
- ప్రసంగం
- సమూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, మార్కర్స్



మొదటి రోజు
సభా సమావేశం 1 భావన



ఈ విద్యలో పాల్గొనే యువతులు ఒకరినొకరు పరిచయాలు చేసుకోవడం, సాన్నిహిత్యం ఏర్పరచుకోవడంతో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమౌతుంది. కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే యువతులందరు ఒకరినొకరు, మరియు కార్యక్రమ నిర్వాహకులకు పరిచయం చేసుకోమని తెలియజేయాలి.

కార్యక్రమం 1: స్వీయావగాహన యొక్క భావం

1. యువతులందరిని సౌకర్యకరంగా కూర్చోబెట్టాలి.
2. ఒక్కొక్క యువతికి ఒక కాగితం, పెన్సిల్ అందజేయాలి.
3. ఆకాగితం మీద వారి బలహీనతలు, నెపుణ్యాలను రాయమనాలి.
4. ఏదైనా సందేహం వుంటే వెంటనే నివృత్తి చేయాలి.
5. జీవితంలో వారి అనుభూతులను/ అనుభవాలను పంచుకోమని చెప్పాలి.

పె విధంగా రాయడం పూర్తి చేసాక, ఒక్కొక్కరిని ముందుకొచ్చి వారి గురించి వారు రాసిన దాన్ని బిగ్గరగా అందరికి అర్థమయ్యేలా చదవమని చెప్పాలి. వారి అనుభూతులను/ అనుభవాలను ఆధారంగా తీసుకుంటూ స్వీయావగాహన గురించి వివరించాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ: స్వీయావగాహనలో మీ వ్యక్తిత్వం అనగా మీ బలాలు, బలహీనతలు, నెపుణ్యాలు, నమ్మకాలు, ఆలోచనలు, ప్రేరణ, భావోద్వేగం గురించి తెలుస్తుంది. దీని వలన మనం ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడమే కాకుండా, ఇతరులు మనల్ని ఏ విధంగా స్వీకరిస్తున్నారో, వారి పట్ల మన ప్రవర్తన, అభిప్రాయం ఎలావుందో కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

స్వీయావగాహనకు
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో స్వీయావగాహన యొక్క విలువ, నమ్మకాల పట్ల అవగాహనను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- స్వీయావగాహన విలువ, నమ్మకాలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- కథ
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం
- పెన్ను
- చార్టు పేపర్లు, మార్కర్స్



సభా సమావేశం 2

కార్యక్రమం 2: స్వీయావగాహన యొక్క విలువ,
నమ్మకాలు



స్వీయావగాహన యొక్క విలువ, నమ్మకాలు

1. యువతులందరిని వృత్తాకారంలో కూర్చోబెట్టాలి.
2. నిర్వాహకులు, అందరికి విన్పించేలా సూచనల నివ్వాలి.
3. బోమ్మల కార్డుల సహాయంతో వారికి కథను వివరించాలి.
4. ప్రశ్నలతో వారిని సామూహిక చర్చలో పాల్గొనడాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ, జీవితంలోని విలువలు, నమ్మకాల యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించాలి.

కథ: ఒక పాల వ్యాపారి మోసాలు చేస్తూ ధనవంతుడవుతాడు. అతను పట్టణానికి వెళ్ళి వ్యాపారం చేయడానికి ప్రతి రోజు నదిని దాటుకుని వెళ్ళాలి. లాభం కోసం, రోజు నదిని దాటుతున్నప్పుడు పాలలో, నదిలో నీటిని కావల్సినంత కలిపేవాడు. ఒక రోజు అందరి దగ్గర బాకీలు వసూలు చెయ్యడానికి బయల్దేరాడు. వచ్చిన డబ్బులతో మంచి ఖరీదైన బట్టలు, నగలు కొని, తిరుగు ప్రయాణంలో నదిని దాటుతుండగా, పడవ తీవ్రమైన గాలికి తిరగ బడడంతో, ఖరీదైన బట్టలు, నగలు మునిగిపోతాయి. అనుకోని ఈ పరిణామానికి నోటమాటారాలేదు వ్యాపారికి. కొంత సమయం తరువాత తేరుకొని, భోరు భోరున ఏడ్వడం మొదలు పెట్టాడు. అంతలో నదిలో నుండి అతని కొక స్వరం వినపడింది 'ఏడ్వకు, నువ్వు అందర్ని మోసంచేసి పొందిన లాభాలను మాత్రమే పోగోట్టుకున్నావు'.

ఈక్రింది ప్రశ్నలను గుతూ కథ గురించి చర్చించాలి.

1. పాల వ్యాపారి నిజాయితీగా ఎందుకు లేడు?
2. మోసంచేసి డబ్బు సంపాదించడం మంచిదేనా?
3. పాల వ్యాపారి చివరికి ఏమి తెలుసుకున్నాడు?

నిర్వాహకుల వివరణ:

'నమ్మకం' అనేది ఎటువంటి సాక్ష్యాలు, ఆధారాలు లేకుండానే నిజమనుకునే ఒక విశ్వాసం. ఇది ఎక్కువగా మతంతో ముడిపడి వుంటాయి. సామాన్యంగా మత సంబంధమైన నమ్మకాలు ఎలా ఉంటాయంటే, దేవుడు ఏడు రోజుల్లో ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించాడనో లేక దేవుని నమ్మినవారు మాత్రమే స్వర్గానికి వెళతారని. మత సంబంధం లేని నమ్మకాలు ఎలా ఉంటాయంటే, సృష్టిలో మానవులందరూ సమానమని, మానవులందరిని జాతి, మత, లింగ,వయో బేధాలు, విద్యా, ఆర్థిక స్థితిగతుల తేడా లేకుండా సమానంగా గౌరవించాలని. నమ్మకాలు ప్రాథమికంగా మన భావాలు. వీటి నుండే జీవితం పట్ల మన విలువలు బయటికొస్తాయి. సమానత్వం, నిజాయితీ, విద్య, స్థిరత్వం, సద్భక్తి, విశ్వాసం వంటి ఎన్నో భావాలే విలువలంటే. మనం చూసేవి, వినేవి, అనుభవించేవి, చదివేవి మరియు ఆలోచించే అంశాలనుండే నమ్మకాలు పుడతాయి. వీటి నుండి మన మొక్క అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకొని, అవే నిజమని ఆ సమయంలో నమ్ముతాము. అంతే కాదు, ఆధారాలతో పోల్చినపుడు అవి తప్పినా, ఒప్పైన సరే అవే నిజమని అనుకుంటాము, నమ్ముతాము. సంధార్శాలను బట్టి ఎవరి నమ్మకాలు, విలువలను వారు అంచనా వేసుకోవచ్చు. ఆ సంధర్భం వారి నమ్మకాలకు, విలువలకు ఎంత దగ్గరగా వుందో ఎవరికి వారు ప్రశ్నించుకోవాలి. ఈ పద్ధతిని ప్రతి ఒక్కరు జీవితంలో ప్రతి సంధర్భంలోనూ అనుసరిస్తే, మన జీవితాన్ని, జీవిత విలువలను తప్పకుండా అనుసంధింప బడతాయి. సంధర్భం మారినప్పుడల్లా మన విలువలను మార్చుకుంటూండాలి. విజయం సాధిస్తూ, గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి, జీవితంలో వస్తున్న మార్పుల కనుగుణంగా మనం అలవాటు పడడం ఎంతో ముఖ్యం.

స్వీయావగాహనకు
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో వారి యొక్క బలాలను, బలహీనతలను గుర్తింప చేయడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- SWOT యొక్క భావనను అర్థం చేసుకోగలరు
- వారి యొక్క బలాలను, బలహీనతలను గుర్తించ గలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్ను,
- చార్ట్ పేపరు, మార్కర్స్



రెండవ రోజు
సభా సమావేశం 3
కార్యక్రమం 3 : SWOT విశ్లేషణ:



- యువతులను ఒక వరుసలో కూర్చోమని చెప్పాలి.
- వారికి కాగితం, రంగు పెన్నులు పంచాలి.
- వేరు వేరు రంగులు ఉపయోగిస్తూ ఒక్కొక్కరిని వారి బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు మరియు భయాల గురించి రాయ మనాలి.
- ఆ తరువాత SWOT విశ్లేషణ చేయించాలి.

సామూహిక చర్చల ద్వారా యువతులు తమ గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవడమే ఈ కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం.

నిర్వాహకులు యువతులను ఈ క్రింది ప్రశ్నలనడగాలి

1. వారి బలాలను ఏ విధంగా అభివృద్ధి పరచుకోగలరు?
2. బలహీనతలను ఎట్లా పోగొట్టుకోవాలి?
3. అవకాశాలను ఏ విధంగా అంది పుచ్చుకోవాలి?
4. వారి వ్యక్తిత్వం మీద స్వాట్ (SWOT) విశ్లేషణ యొక్క ప్రభావం ఏమిటి? ఏ విధంగా వృద్ధి/మెరుగు పరుచు కోవచ్చు?
5. భయాలను ఎలా గుర్తించవచ్చు?

నిర్వాహకుల వివరణ:

- స్వాట్ (SWOT) అంటే బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, భయాలు
- బలాలు, బలహీనతలు స్వాట్ లో (SWOT) అంతర్గత అంశాలు, మరియు అవకాశాలు, భయాలు స్వాట్ లో బహిర్గత అంశాలు
- బలం, అవకాశ మనేది ధనాత్మకమైన (positive) అంశం, మరియు బలహీనత, భయాలు బుణాత్మకమైన (negative) అంశాలు.
- మన బలహీనతలను బలాలుగా, భయాలను అవకాశాలుగా మార్చుకోవడమే స్వాట్ యొక్క ఉద్దేశ్యం.

మన నెపుణ్యాలను పూర్తి స్థాయిలో ఉపయోగించినట్లైతే జీవితంలో మనం విజయం సాధిస్తాము. అలాగే మన బలహీనతలను తెలుసు కొని, వాటిని అధిగమించడానికి ప్రయత్నించాలి. కాబట్టి మన బలాలు, బలహీనతల ను మనం ఎలా గుర్తించగలం? అవకాశాలను ఎలా వాడుకోవాలి? భయాలను ఎలా ఎదుర్కోవాలి? వీటన్నిటికి కావల్సింది స్వాట్ విశ్లేషణ పద్ధతి.

స్వీయావగాహనకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో స్వీయావగాహనను మెరుగు పరచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- స్వీయావగాహనను మెరుగు పరిచే వివిధ పద్ధతులను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- ఉపన్యాసము,
- ప్రత్యేక నిరూపణ

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్క
- ఫ్లాష్ కార్డులు,



సభా సమావేశం 4

కార్యక్రమం 4: స్వీయావగాహనను మెరుగుపరిచే పద్ధతులు



స్వీయావగాహనను మెరుగుపరిచే పద్ధతులు:

1. యువతులను వరుసలో కూర్చోబెట్టి, ఒక కాగితం పెన్సిల్ అందరికీ పంచాలి.
2. యువతులను వారు నమ్మే విలువలను ఎంతశాతం పరిగణిస్తారో (100%, 75%, 50%) రాయమనాలి.
3. చివరికి అందరు రాసిన శాతాలను పట్టిక రూపంలో బోర్డు మీద రాయాలి.
4. స్వీయావగాహనను మెరుగుపరచుకునే పద్ధతులను వివరించాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ: ఉత్తమమైన నాలుగు పద్ధతులను వివరించండి.

సరిపోల్చుకోకపోవడం: ఇతరులతో మనల్ని పోల్చుకోక పోవడం గురించి యువతులకు వివరించండి. మన బలాలను, మన బలహీనతలతో పోల్చుకోవాలి, అలాగే మన అభివృద్ధిని మనమే సరిపోల్చుకోవాలి.

మిమ్మల్నిని మీరు కించపరుచుకోవద్దు: మీరు మార్చుకోలేని వాటిని గురించి బాధ పడవద్దు. అలాగే ఇతరులు మార్చుకోలేని వాటిని మీరు అంగీకరించండి.

మీ గురించి ఇతరులకు మంచి భావన కల్పించండి: ఇతరులకు మీ గురించి వ్యతిరేకంగా చెప్పొద్దు. మిమ్మల్ని మీరు ఎల్లప్పుడూ మెచ్చుకుంటూండాలి, ఆత్మనూన్యత ఉండకూడదు.

సహకరించే వారి సాంగత్యం: మీకు ఆధారంగా వుంటూ, మీ స్వీయావగాహనను మెరుగుపరచుకోడానికి దోహదపడే మనుష్యులను, పుస్తకాలను, వీడియోలను / దృశ్యపరికరాలను, ఆడియోలను / శ్రవణపరికరాలను, దూరదర్శన్ కార్యక్రమాల సాంగత్యంలో ఉంటే మంచిది.

స్వీయావగాహనకు
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:
గ్రామీణ యువతులలో ఆత్మస్థైర్యాని
పెంపొందించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:
కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
చేయగలిగినవి
ఆత్మస్థైర్యాని మెరుగు పరిచే వివిధ పద్ధతులను
అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి

• కథ

కావల్సిన వస్తువులు:

• ప్లాష్ కార్డులు,



మూడవ రోజు

సభా సమావేశం 5

కార్యక్రమం 5: ఆత్మస్థైర్యాని నిర్మించుకోవడం



ఆత్మస్థైర్యాని నిర్మించుకోవడం:

- 1) విద్యార్థులను అర్థచంద్రాకారంలో కూర్చోమని చెప్పాలి.
- 2) ఉపాధ్యాయుడు వాళ్ళ కెదురుగా, ప్రతీ యొక్క విద్యార్థిని కనపడేలా, తను చెప్పేది వినపడే విధంగా కూర్చోవాలి.
- 3) బొమ్మకార్డుల ద్వారా విద్యార్థులకు కథను వివరించాలి.
- 4) ఆత్మ స్థైర్యాన్ని నిర్మించుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను చర్చించాలి.

కథ:

ఒక గ్రామంలో ఒకాయన ఉండేవాడు. అతను రోజంతా ఏ పని చేయకుండా ఊర్కనే కూర్చుని ఉండేవాడు. తాను ఏ పనికి పనికి రాడనీ, ఏ పని చేసినా ఓడిపోతాడని అనుకునేవాడు. ఒక రోజు ఆరుబయట ఒంటరిగా కూర్చుని ఉండగా ఒక పక్షి వచ్చి పక్క గోడ మీద వాలింది. ఆ పక్షి ఎందుకు నువ్వు ఎప్పుడు ఏ పని చెయ్యకుండా రోజంతా ఉట్టిగా కూర్చుంటావు? అని అతన్ని అడిగింది. దానికి అతను 'నేనొక విఫలుడిని, నేను ఏ పని చేయాలనుకున్నా ఓడిపోతుంటాను. దేనికి పనికి రాని వాణ్ణి. అందుకే నేను ఏ పని ప్రయత్నించకూడదనుకుంటాను' అన్నాడు. ఆ పక్షి అతనికి సహాయం చేయాలనుకుని, అతనితో ఇట్లా అంది. "ముందుగా నువ్వు చెయ్యగలననుకున్న మూడు విషయాలను ఆలోచించు. అప్పుడు మొదటి పనిని చేయడం మొదలు పెట్టు. ఒక వేళ ఓడిపోతే ఒక తెల్ల కాగితం తీసుకుని దాని మీద ఒక పక్కన నువ్వు ప్రయత్నించిన పనేంటో రాసి దాని పక్కన 'నేనీ పనిని చేయలేను' అని రాసి. అప్పుడు రెండవ పనిని ప్రయత్నించు. అందులో కూడా ఓడిపోతే మళ్ళీ తెల్లకాగితం మీద నువ్వు రెండోసారి ప్రయత్నించిన పనేంటో రాసి దాని పక్కన 'నేను దీన్ని చెయ్యలేను' అని రాసి. అలాగే మూడవ సారి కూడా చెయ్యి. నువ్వు కుర్చీలో కూర్చుంటే కనపడేలాగ ఆ కాగితాన్ని ఎదురుగా గోడకి తగిలించు. ఈ విధంగా చెయ్యగలవు కదా?"

“ ఈ ఆలోచన బాగుంది. ఓడిపోవడమేగా నేను చేయాల్సింది, ఇది నాకు చాలా తేలికైనపని ” అన్నాడతను.

“ అంతే వెళ్ళి త్వరగా ఆ పని చెయ్యి ” అంటూ పక్షి ఎగిరి పోయింది.

పక్షి సలహాకు అతను చలించాడు. మొదటి పని చేయడానికి ప్రయత్నించి ఓడిపోయాడు. వెంటనే ఒక తెల్ల కాగితం, తీసుకుని మొదలు పెట్టిన పనేంటో రాసి దాని పక్కకు “ నేనీ పనిని చేయలేను ” అని రాసాడు. వెంటనే రెండవ పనిని మొదలు పెట్టి అందులోను ఓడిపోయాడు. కాగితం మీద మళ్ళీ మొదటి సారి రాసినట్లే రాసాడు. మూడవ సారి కూడా ఓడిపోయి అదే విధంగా రాసాడు. ఆ కాగితాన్ని గోడమీద అంటించి, దాని ఎదురుగా కూర్చుని, తనలా మళ్ళీ మళ్ళీ ఓడిపోయాడో పక్షికి వివరించాలని పక్షి రాక కోసం ఎదురు చూస్తు న్నాడు. రోజూ కుర్చీలో కూర్చుని ఎదురుగా గోడ మీదున్న ఆ కాగితాన్ని చూస్తుండేవాడు. ఒక రోజు ఉన్నట్టుండి ఆ కాగితాన్ని చూడగానే తనకి చాలా కోపం వచ్చింది. “నేనే పని చెయ్యగలనో లేక చెయ్యలేనో ఈ కాగితం ఎలా చెప్పగలుగుతుంది? అని తనలో తాననుకుని, కుర్చీలోనుండి లేచి ఆ కాగితాన్ని తీసుకుని ఆ పనులను మళ్ళీ చేయడానికి ప్రయత్నించాడు. మొదటి పని మొదలెట్టగానే ఓడిపోయాడు. “ నేనీ పనిని చెయ్యగలను, ఓడిపోతే మాత్రం ఏమవుతుంది ” ? అనుకుంటూ మళ్ళీ ప్రయత్నించి మళ్ళీ తప్పు చేసాడు. అట్లా అతను చాలా సార్లు ప్రయత్నించి మళ్ళీ తప్పు చేసాడు. అట్లా అతను చాలా సార్లు ప్రయత్నించి ఓడిపోతూనే ఉన్నాడు. చివరిసారిగా అతను ఇంకొకసారి ప్రయత్నించినప్పుడు మొత్తానికి సాధించాడు సరైన పద్ధతిలో చేయగలిగాడు. ఆ విజయానికి అతనెంతో సంతోషపడి, ఆనందంతో గెంతి “నేను సాధించాను ! నేను చేసాను” అంటూ అరిచాడు. అతను కాగితంమీద మొదటి పని కెదురుగా అతను రాసిన “నేను చెయ్యలేను ” అక్షరాలను చెరిపేసి “నేను చేయగలను” అంటూ పెద్ద పెద్ద అక్షరాలతో రాసాడు. ‘మొదటి పనిని చెయ్యగలిగినప్పుడు, ఏమో ! రెండవది కూడా చెయ్యగలనేమో ’ అని తనలో తాననుకుని రెండవ పనిని ప్రయత్నించాడు. తప్పు చేసాడు. మొదటి పనిని చాలా సార్లు ప్రయత్నించాక గెలిచాడన్న విషయాన్ని అతను గుర్తుంచుకుని మళ్ళీ ప్రయత్నించి చివరికి రెండవ పనిని కూడా సాధించాడు. మళ్ళీ ఆనందంతో ‘నేను చేసాను ! నేను చేసాను’ అంటూ అరిచాడు. మళ్ళీ కాగితం మీద రెండవ పనికి ఎదురుగా “ నేనీ పనిని చెయ్యలేను ” అన్న పదాలను చెరిపేసి “నేను చేయగలను ” అని పెద్ద అక్షరాలు రాసాడు. అట్లాగే మూడవ పనిని కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించి గెలుపు సాధించాడు.

ఈ క్రింది ప్రశ్నలు విద్యార్థులను అడగాలి:

- 1) పక్షి రాకమునుపు ఆ మనిషి ఏమాలోచించాడు ?
- 2) పక్షి రాక కోసం అతను ఎందుకు ఎదురు చూసాడు?
- 3) ఈ కథ నుండి మీరేం నేర్చుకున్నారు?

నిర్వాహకుల వివరణ: ఆత్మస్థైర్యాని పొందడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన సూచనలు

1. మంచి దుస్తులతో అందంగా కనిపించు. ధైర్యంగా ఉండు : మీ గురించి మీరు మంచిగా భావించడం ఎంతో ముఖ్యం. బయటికి బాగా కనిపిస్తే, అది మిమ్మల్ని మీరు ఉన్నతంగా భావించడానికి సహాయపడుతుంది. అది ఆత్మస్థైర్యానికి దారితీస్తుంది.

2. మంచి తీరు: మంచి స్థితిలో ఉంటే ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతుంది. అదేమీ అంత కష్టం కాదు. ఒక సారి అలా ఉండటం అలవాటైతే అనాలోచితంగా మంచి రీతిలోనే ఉండాలని ప్రయత్నిస్తారు.

3. ఒక వ్యక్తిని ఆదర్శంగా పెట్టుకోవాలి: మీరెక్కువగా ఎవరిని గౌరవిస్తారు? మీరు ఎవరిలాగా ఉండాలని అనుకుంటున్నారు? మీరెక్కువగా ఇష్టపడే వ్యక్తిని, మీరు ఉదాహరణగా తీసుకునే వ్యక్తిని, మీరెవరిలా ఉండాలని మనసులో ఊహించుకుంటారో, అలాంటి వ్యక్తిని ఎప్పుడూ ఆదర్శంగా ఉంచుకోవాలి.

4. పరులను మెచ్చుకోవడం: మనమేదైనా మంచి పనిని చేసినప్పుడు దాన్నుండి మెప్పును కోరుకుంటాము. అలా ఎవరో మెచ్చుకోవాలని ఎదురు చూసే బదులు, ఒకరినొకరు మెచ్చుకునే సంస్కృతిని తయారు చేస్తే బాగుంటుంది కదా? అంటే ఎదుటి వారిని మెచ్చుకోవడంతో ఇది మొదలవుతుంది. ఇలా చేయడం వలననువ్వు పొందే మెప్పు వాళ్ల సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. తద్వారా పని చేసే చోట వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది.

5. పైకి మాట్లాడం,బోక్సం చేసుకోవడం : ఆలోచనలను మనసులో దాచుకోకుండా, బయటకు చెప్పడం వలన అందరితో కలసి మెలసి ,అన్నింటిలో పాలు పంచుకున్న భావన కలుగుతుంది. మనం పని చేసేచోటఎంత ఎక్కువగా కలసి మెలసి ఉంటే అంత ఎక్కువగా ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతుంది.

6. దృఢమైన శరీరం, మంచి ఆరోగ్యం ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచుతాయి : మీకు మంచి ఆరోగ్యం,మంచి శరీరాకృతి ఉంటే ఆత్మస్థైర్యం మరింత పెరుగుతుంది.

7. లోకం కోసం వెళ్ళించడం : దాన దర్మాలు చేయడం, ఆపదలో ఉన్న వారిని ఆదుకోవడం లాంటివి చేస్తే మీ ఆత్మగౌరవం పెరిగి ఏదో సాధించామన్న భావన కలుగుతుంది.

8) మంచి విమర్శలను స్వీకరించు : నీ గురించి వచ్చిన విమర్శలన్నింటినీ స్వీకరించి ఒప్పుకోవవసరం లేదు. నీకు ముఖ్యం అనిపించిన వాటిని, ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలిని వాటిని ఎంచుకుని, వాటి ద్వారా నిన్ను నువ్వు తీర్చి దిద్దుకో.

9) అపాయాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండు: అపాయాన్ని లేక సమస్యలు లేకుండా జీవితంలో ఏదీ సాధించలేము. వాటిని అధిగమిస్తు వెళ్తుంటే దైర్యంతో పాటు ఆత్మస్థైర్యం కూడా పెరుగుతుంది.

10) నిజాయితీగా ఉండటం : ఆత్మస్థైర్యం ఉన్నట్లుగా నటించవద్దు. మంచి దృక్పథం, సరైన పనుల వలన ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతుందే తప్ప మనల్ని మనం మోసం చేసుకోవడం వల్ల ఏమి జరగదు.

6: ఆత్మస్థైర్యాని పెంచుకోడానికి కొన్ని మెట్లు : ఒక నిజమైన గెలుపు నుండి స్థైర్యం అనేది పెంపొందుతుంది.దాన్ని నీ నుండి ఎవరూ తీసుకెళ్ళలేరు.

ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచడానికి ఈ క్రింది మూడు మెట్లను గమనించండి.

మొదటి మెట్టు - నీ ప్రయాణాన్ని సిద్ధం చేసుకోవడం : ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచుకునే ప్రయాణానికి సిద్ధం కావడమే మొదటి మెట్టు. నువ్వు ఎక్కడికెళ్ళాలో మొదటగా నిర్ణయించుకుని, దానికి సరైన మానసిక దృక్పథాన్ని ఏర్పరచుకుని , దాన్ని సాధించడానికి నిన్ను సిద్ధం చేసుకుని దాంతోనే జీవించడం. ఈ ప్రయాణానికి సిద్ధం కావడానికి క్రింద చెప్పినవి ఆచరించాలి.

- అప్పటి వరకు నువ్వేం సాధించావో చూసుకో.
- ఒక సారి నీ జీవితాన్ని వెనక్కి చూసుకుని, అందులో నువ్వు సాధించిన పది విషయాలను లెక్కించుకో
- నీ బలాల గురించి ఆలోచించు.
- నీకు ముఖ్యమైన విషయాలేంటి, ఇంకా జీవితంలో నువ్వేం సాధించాలనుకుంటున్నావో ఆలోచించు. గమ్యాన్ని ఏర్పరచుకోవడం, దాన్ని చేరుకోవడం అనేది ఎంతో ముఖ్యం. నిజమైన ఆత్మస్థైర్యం దాన్నుండే వస్తుంది.నీకు నువ్వు గురిని పెట్టుకుని వాటిని విజయవంతంగా చేదించడమే గమ్యం ఏర్పరచుకోవడమంటే.

రెండవ మెట్టు- మెదడుకు పదును పెట్టడం మొదలు పెట్టు : ఈ స్థితిలో నీ మెదణ్ణి నిఖాయించుకోవడం మొదలు పెట్టాలి. ఈ మనసులోని వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలను గుర్తించి, నీ ఆత్మస్థైర్యాన్ని కృంగదీసే అటువంటి చెడు ఆలోచనలను పారద్రోలి నీ మనసు మీద గెలుపు సాధించు.

మూడవ మెట్టు - గెలుపు సాధించడం కోసం నిబద్ధత ఏర్పరచుకోవడం : చివరగా ‘ఈ ప్రయాణానికి నిబద్ధతతో ఉంటాను, నా శక్తి మేరకు గెలుపుకు ప్రయత్నిస్తానని’ నీకు నువ్వు స్పష్టంగా,అసందిగ్ధమైన ప్రమాణాన్ని చేసుకోవాలి.

స్వీయావగాహనకు
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:
గ్రామీణ యువతులు తమ స్వీయావగాహన
స్థాయిని తెలుసుకోవడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:
కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
చేయగలిగినవి
తమ స్వీయావగాహన స్థాయిని
తెలుసుకోగలుగుతారు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- స్వీయావగాహన స్థాయిని అంచనా వేసే
సాధనము

కావల్సిన వస్తువులు:

- పెన్ను, పేపరు
- ప్రశ్నావళి



సభా సమావేశం 6

కార్యక్రమం 6: స్వీయావగాహనను బేరిజువేసుకోవడం



సభా సమావేశం 6

కార్యక్రమం 6 : స్వీయాపగాహనను బేరీజు వేసుకోవడం

- 1) యువతులకు సాధారణ బేరీజు పత్రాన్ని, పెన్సిల్, రబ్బర్ ను పంచాలి. విధ్యార్థినులను ఒక్కొక్క వివరణను చదివి, అర్థంచేసుకుని, వారికి సరియైన వరుసలో గుర్తు పెట్టమనాలి.
- 2) ఆత్మ పరిశీలన గురించి ఏం తెలుసా ఒకసారి పునర్విమర్శ చేసుకోవాలి.

సాధారణ బేరీజు పత్రం

పేరు : -----

తేది : -----

సంఖ్య	అంశము	ఒప్పుకుంటాను (1)	నిర్ణయించు కోలేదు (2)	ఒప్పుకోను (3)
1	నేను అబ్బాయితో బాగా కలసి మెలగ గలను.			
2	నేను అమ్మాయిలతో బాగా కలసి మెలగ గలను.			
3	నేను పాఠశాల పనిని సరైన సమయానికి పూర్తి చేస్తాను			
4	నా కోపాన్ని నేను అణచు కోగలను			
5	ఇతరులకు సహాయపడడానికి తయారుగా ఉంటాను			
6	నా మీద నాకు నమ్మకముంది			
7	ఉపాధ్యాయుల దగ్గరి నుండి ఆజ్ఞలను తీసుకోగలను.			
8	నేను ఏకాగ్రతతో ఉండగలను.			
9	నేను మంచి మర్యాదలతో ఉంటాను.			
10	జీవితంలో నేను మంచి ఆనందాన్ని పొందుతాను.			
11	నేను కష్టపడి చదువుతాను కాలాన్ని వృధా చేయను.			
12	ఒక్కొక్కసారి ఇతరులు చెప్పినట్లు వింటాను.			
13	ప్రతీదీ లోపరహితంగా ఉండాలని నేననుకోను.			
14	నేను ఆట పాటలలో హుషారుగా ఉంటాను.			
15	నావి సరి క్రొత్త మరియు స్వంత ఆలోచనలు			
16	ఇతరులు నాతో సులభంగా కలసిపోయేలా నేను చూసుకుంటాను.			
17	పనులు స్వతంత్రంగా చెయ్యడానికి నేను ఇష్టపడతాను.			
18	బయటికెళ్ళడం నా కిష్టం.			

మీ గురించి మీ కెంత తెలుసు? మీ గురించి మీరు తెలుసుకోడానికి ఈ సాధారణ బేరీజు పత్రాన్ని ఉపయోగించండి. ఒక్కొక్క వాక్యం చదివి మీకు సరిపోతుందనుకున్న దగ్గర గుర్తు పెట్టండి.

ఒప్పుకుంటాను = 3, నిర్ణయించు కోలేదు = 2 , ఒప్పుకోను = 1

ఆత్మపరిశీలన స్థాయి : తక్కువ : 8-30, మధ్యస్థం : 3-42, ఎక్కువ : 43 - 54.

మానసిక తధాత్మకత / భావ సాదృశ్యానికి సంబందించిన కర దీపిక
(Empathy)



సాంకేతిక నిపుణులు
డా.,నసీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద,రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



మానసిక తథాత్మకత / భావ సాదృశ్యం (Empathy)
పరిచయం

ఇతరుల మానసిక స్థితిని, భావోద్వేగాలను గుర్తించి, అర్థం చేసుకోగలిగే సామర్థ్యాన్ని 'తథాత్మకత' అంటారు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే 'ఇతరులున్న పరిస్థితిలో మనల్ని ఊహించుకోవడం', లేదా ఇతరుల దృష్టితో చూడటం, వారి ఉద్వేగాలను మనం అనుభవిస్తున్నట్లు భావించడం.

ఇతరుల భావాలను, దృక్పథాలను గుర్తించి, వారికి అనుకూలంగా స్పందించడం. కనుక తథాత్మకత అనేది ఇతరుల భావాలను గుర్తించడంతో మొదలవుతుంది. ఒకసారి ఇతరుల భావాలను తెలుసుకున్న తరువాత, మన భావోద్వేగాల ద్వారా వారిపట్ల సానుభూతిని కనబరచాలి. ఈ విధంగా ఇతరుల భావాలను తెలుసుకోవడం వలన, యువతులు మంచి వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు కలిగి మెరుగైన జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారు.

ఉద్దేశింపబడిన వర్గం / సమూహం : గ్రామీణ యువతులు
సంఖ్య : 10-20
కాలపరిమితి : 3 రోజులు (రోజుకు 2 గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం: గ్రామీణ యువతులలో తథాత్మకతను పెంపొందించడం
శిక్షణాంశాలు:

1. తథాత్మకత ఉద్దేశ్యం మరియు భావం
2. తథాత్మకత యొక్క ప్రాముఖ్యత
3. తథాత్మకతలో రకాలు (మాటలతో)
4. తథాత్మకత రకాలు (పదరహిత)
5. తథాత్మకతను చూపించడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలు
6. తథాత్మకత స్థాయిని అంచనా వేయడం

శిక్షణా కార్యక్రమాల సూచిక

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
1	ఒక గంట	తథాత్మకత భావన	కథను చెప్పడం, సామూహిక చర్చలు	బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు
11	ఒక గంట	తథాత్మకత యొక్క ప్రాముఖ్యత	సంఘటనలను సామూహిక చర్చలద్వారా వివరించుట	పేపరు, పెన్సిల్ బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు
		రెండవ రోజు		
111	ఒక గంట	తథాత్మకతలో రకాలు (మాటలతో)	వాఖ్యాలను పూరించడం, సామూహిక చర్చలు	కరపత్రాలు, బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు
1 V	ఒక గంట	తథాత్మకతలో రకాలు (పదరహిత)	పాత్రాభినయానికి సంఘటనలు, సామూహిక చర్చలు	చార్టు పేపర్లు, మార్కర్స్
		మూడవ రోజు		
V	ఒక గంట	తథాత్మకతను చూపించడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలు / గుణాలు	సంఘటనలను సామూహిక చర్చలద్వారా వివరించుట	కాగితం, పెన్ను
V1	ఒక గంట	తథాత్మకత స్థాయిని అంచనా వేయడం	వ్యక్తిగత క్రియ	ప్రశ్నావళి, బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు

మానసిక తథాత్మకత / భావ సాధ్యశ్యానికి సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో మానసిక తథాత్మకత పట్ల అవగాహన కల్పించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- మానసిక తథాత్మకత భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

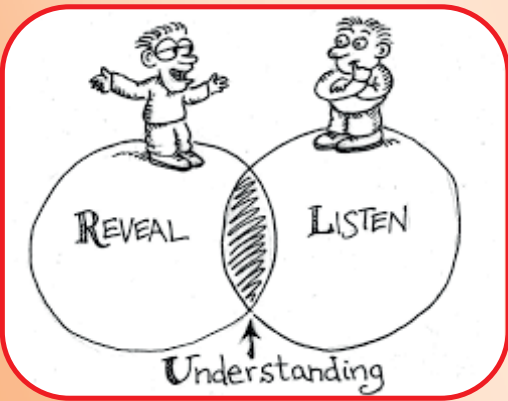
సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- కథను చెప్పడం,
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టు పేపర్లు, రంగు పెన్నులు
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం 1

క్రియాశీలత / కార్యక్రమం 1: మానసిక తథాత్మకత భావాన్ని



క్రియాశీలత/కార్యక్రమం1:మానసిక తథాత్మకత భావాన్ని పరిచయం చేయడం యువతులను అర్థవృత్తాకారంగా కూర్చోబెట్టి, దిగువునివ్వ బడిన కథను వివరించాలి.

కథ:

ఒక ఉమ్మడి కుటుంబంలో మీనా అనే 36 సంవత్సరాల వయస్సు గల స్త్రీ ఉండేది. ఆమె భర్త ఒక కూలి. ఒక రోజు పనిచేసే చోట అతను ప్రమాదానికి గురై, కొంతకాలం పాటు మంచంలోనే ఉండాల్సి వచ్చింది. ఇది వారి కుటుంబానికి ఒక పెద్ద దెబ్బ. ముఖ్యంగా మీనాకి ఇద్దరు పిల్లల్ని చూసుకోవడం, జబ్బుతో మరియు వృద్ధాప్యంలో ఉన్న అత్తమామల్ని చూసుకోవడంతో పాటు, భర్తకూడ మంచాన పడడంతో పెద్ద ఆపదే వచ్చింది. భర్త సంపాదన తప్ప వేరే రాబడి ఏమీ లేదు. ఇటువంటి కష్టసమయంలోవారి పొరుగుగింట్లో ఉన్న శ్యామ ఎంతో సహాయం చేసింది, అండగా నిల్చింది. మీన కుటుంబం పట్ల ఎంతో సానుభూతి చూపింది. మీనాను, వారి అత్తగారిని శ్యామ మృదువైన మాటలతో ఓదార్చేది. దయతో సలహాలివ్వడమే కాక మీనాకు ఒక ఉద్యోగం కూడా చూపింది. మీనా ఆమె భర్తను చూసుకునే సమయంలో శ్యామ, మీనా పిల్లలను జాగ్రత్తగా చూసుకునేది.

కథను వివరించిన తరువాత క్రింది ప్రశ్నలను చర్చించాలి.

1. మీనా కుటుంబానికి శ్యామ ఎందుకు సహాయం చేసిందని మీర నుకుంటున్నారు?
2. శ్యామ ప్రవర్తన ఏమి సూచిస్తుంది?
3. శ్యామ స్థానంలో మీరుంటే, మీరేం చేస్తారు?

నిర్వాహకుల వివరణ: జరిగే సంఘటన మనకు తెలియనప్పటికి అక్కడున్న వ్యక్తి జీవితం ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోవడమే 'తథాత్మకత'. ఇది మన ప్రవర్తనకు పూర్తిగా భిన్నంగా ఉన్న వ్యక్తుల ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. 'తథాత్మకత', ఇతరుల భావావేశ స్థితిని మనం ఎంత వరకు అర్థం చేసుకొని, వారితో అంగీకరిస్తున్నామో తెలియజేస్తుంది.

మానసిక తథాత్మకత యొక్క నిర్వచనాలు:

1. ఇతరులు అనుభవించేదాన్ని గౌరవప్రదంగా అర్థం చేసుకోవడం
2. ఇతరులను వారి ప్రమాణాలతో విచారించడం
3. ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకుని, వారి గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడం
4. బేధాలు లేకుండా అందరి మంచిని, క్షేమాన్ని కోరడం
5. ఇతరుల భావాలను, బాధలను పంచుకోవడం
6. ఇతరుల వ్యక్తిగత మనోప్రపంచంలోకి చొరబడి, వారి ధృక్పథం నుండి ఆలోచించడం
7. ఇతరుల వ్యక్తిగత జీవితాన్ని మనదిగా ఆలోచించి అనుభవించ గలగడం
8. ఇతరుల పరిస్థితిని, అవస్థను ఊహించి, వారితో సమానమైన భావావేశం కలిగి ఉండడం
9. ఇతరుల వ్యక్తిగత భావాలను అర్థం చేసుకోవడం
10. ఇతరులను అర్థం చేసుకుని అభిమానం చూపడం
11. ఇతరుల కష్టాలను మనవిగా భావించడం
12. ఇతరులను మనతో సరిసమానంగా పోల్చుకోవడం

సభా సమావేశం 2 : క్రియాశీలత / కార్యక్రమం 2 : మానసిక తథాత్మకతను వ్యక్తపరచడం: తథాత్మకతను వ్యక్తపరచడం అనగా ఇతరుల భావాలను, అనుభూతిని గుర్తించడం. ఇది భావావేశ పరంగా మనల్ని ఇంకొకరి స్థానంలో ఉంచడం. మనం ఇతరుల భావాలను ఎంతగా మనవిగా భావిస్తామో, అంత తథాత్మకతను కలిగియున్నామని అర్థం. తథాత్మకతను వ్యక్తపరచాలంటే ముందుగా మన భావాలను మనం అనుభవించగలగాలి.

మానసిక తథాత్మకతను వ్యక్తపరచే విధానాలు:

1. ఎదుటివారు చెప్పేది వినటానికి తగినంత సమయం కేటాయించాలి.
2. ఇతరుల సంభాషణను శ్రద్ధగా వినాలి.
3. చురుకైన శ్రవణ నెపుణ్యాలను ఉపయోగించాలి.
4. అవతలి వారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వింటున్నట్లు తెలియజేయాలి.
5. ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, అడ్డుపడకుండా, ఓపిక వహించాలి.
6. ఇతరుల సంభాషణను మీరు శ్రద్ధగా వింటున్నట్లు తెలియజేయడానికి అప్పుడప్పుడు మధ్య మధ్యలో ప్రశ్నిస్తూండాలి, అంతే గాని మౌనంగా ఉండకూడదు.
7. నిర్లక్ష్యాన్ని తెలిపే భాషను వాడకూడదు.
8. ఇతరుల బాధను అర్థం చేసుకుంటున్నట్లు తెలియజేయడానికి అప్పుడప్పుడు చిన్న చిన్నవాక్యాలను వాడాలి.
ఉదా: మీ బాధను నేను అర్థం చేసుకోగలను మీ స్థితిలో నేనున్న ఇలాగే భావించేదాన్ని మీలాగే నేనుకూడ నిరాశచెందుతాను
9. ప్రతి ఒక్కరు వారు చెప్పేది అవతలి వారు వినాలని ఆశిస్తారు. కాబట్టి అవతలివారు చెప్పేది వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలుపండి.
10. ఇతరులు కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు, 'నీది', 'నువ్వు', అని సంభోదించేకంటే, 'మనం', 'మనది' అనే పదాలు వాడితే మంచిది.
11. ఇతరులకు తగినంత గౌరవాన్నివ్వాలి.

తథాత్మకతను వివిధ రకాలుగా వ్యక్తపరచవచ్చు:

ప్రత్యేక తథాత్మకత: దీని ద్వారా ఎదుటి వ్యక్తి భావాలను గుర్తించవచ్చు

ఉద్యోగ పూరిత తథాత్మకత: దీని ద్వారా ఎదుటి వ్యక్తి భావాలను మనవిగా అనుభూతి పొందవచ్చు

మానసిక తదాత్మకత / భావ సాదృశ్యానికి సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో మానసికతదాత్మక యొక్క ప్రాముఖ్యత పట్ల అవగాహన కల్పించడం

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున క్రిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- మానసిక తదాత్మకత యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సంఘటనలను సాముహిక చర్చల ద్వారా వివరించుట

కావల్సిన వస్తువులు:

- పేపరు, పెన్సిల్
బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం 3

క్రీయాశీలత / కార్యక్రమం 3 : తదాత్మకత యొక్క ప్రాముఖ్యత



యువతులకు ఒక కాగితం, పెన్సిల్ ఇచ్చి, ఒక సంఘటనను వివరించి దానికి వారు ఏ విధంగా ప్రతిస్పందిస్తారో రాయమనాలి.

సంఘటన:

మంజు, అంజలి మంచి స్నేహితులు, చాలా సన్నిహితంగా ఉంటారు. వారి అభిరుచులు, ఆసక్తులు ఒకటే వారి భావాలు, అభిప్రాయాలు, సమస్యలు ఒకరితో ఒకరు పంచుకుంటారు. వీరి స్నేహం చూసి, ఈర్ష్యతో కొందరు వారిద్దరి మధ్య విభేదాలు సృష్టించారు. ఈ విభేదాల వలన వారిద్దరి మధ్య పెద్ద వివాదం జరిగింది. ఒకరితో ఒకరు కోపంగా అరుచుకున్నారు. మంజు అహం భావంతో, అంజలి చెంప మీద కొట్టింది. అంజలి ఏడ్చుకుంటూ మీ దగ్గరికి వచ్చి, జరిగినదంతా చెప్పి, మంజుతో మాట్లాడ వద్దని కోరుతుంది. పై సంఘటనకు సంబంధించిన ప్రతిస్పందనలను అందరి దగ్గరి నుండి సేకరించి, వాటి గురించి చర్చించండి. సాధారణంగా ఈ ప్రతిస్పందనలు మూడు వర్గాలుగా ఉంటాయి.

- ఈ సంఘటనలో అంజలి మీ దగ్గరకు వచ్చినపుడు మీరు కూడ అంజలి చెప్పినట్లు ఒప్పుకొని మంజుతో మాట్లాడడం మానేస్తారు.
- ఈ సంఘటనలో అంజలి మీ దగ్గరకు వచ్చినపుడు, మీరు ఆమెను ఉపేక్షించి 'దీని గురించి నేనేమి చేయలేను, నువ్వు కూడ అంజలి చెప్పినట్లు ఒప్పుకొని మంజుతో మాట్లాడడం మానేయాలనుకొంటే అది నీ ఇష్టం' అని చెబుతారు.

- ఈ సంఘటనలో అంజలి మీ దగ్గరకు వచ్చినపుడు, మీరు ఆమె చెప్పినదంతా జాగ్రత్తగా విని, ముందుగా ఆమెను కోపం తగ్గించుకోమని చెప్పి, ఆమెను శాంతపరచి, సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సమావేశం చివరలో ప్రతిస్పందనలను చర్చించి, ఇటువంటి విభేదాలను ఆపడానికి ముందుగా తథా త్మకతతో వినడం ముఖ్యమని యువతులకు తెలియజేయాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ:

- తథాత్మకత అనే పదాన్ని సానుభూతిగా భ్రమపడతారు. దీనిని ఎదుటి వారి పరిస్థితిని, భావాలను, ప్రేరేపణలను గుర్తించడం మరియు అర్థం చేసుకోవడంగా చెప్తారు.
- సానుభూతి అంటే మనుష్యులతో గాని, జంతువులతో గాని ఉండే బాంధవ్యంలో ఒకరిని ప్రభావితం చేసేదికాని తథాత్మకత తీవ్రమైనది / బలమైనదిగా గుర్తించాలి.

మానసిక తథాత్మకత / భావ సాదృశ్యానికి సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:
గ్రామీణ యువతులలో మానసిక తథాత్మకతను పదాలతో వ్యక్తపరిచే విధానాన్ని తెలియపరచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:
కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- మానసిక తథాత్మకత పదాలతో వ్యక్తపరచ గలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వాఖ్యాలను పూరించడం, సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు
- కరపత్రాలు



రెండవ రోజు
సభా సమావేశం 4



పదాలతో తథాత్మకత యువతులకు ఒక కాగితం, పెన్సిల్ ఇచ్చి, ఒక సంఘటనను వివరించి దానికి వారు ఏ విధంగా ప్రతిస్పందిస్తారో రాయమనాలి.

సంఘటన:

మీన వదిన గర్భవతి. ఈ విషయం తెలిసి ఇంట్లో అందరు సంతోషంగా ఉన్నారు. కానీ మీన తల్లి మాత్రం మగబిడ్డే పుట్టాలన్న బలమైన కోరికను వదినతో చెప్పమని, ఒకవేళ అలా కాకపోతే గర్భస్రావం చేయించు కోవలసి వస్తుందని తెలియజేయ మంటుంది. అది విన్న మీనా వదిన చాలా బాధపడుతుంది. కానీ మీనా, వదినను తథాత్మకతతో ఆమెను ఊరడించడానికి ప్రయత్నించదు.

రెండు సంవత్సరాల తరువాత మీనాకు వివాహం జరిగి, గర్భవతౌవు తుంది. అప్పుడు ఆమె అత్తగారు కూడ, మీన తల్లిలాగా మగబిడ్డే పుట్టాలని ఖచ్చితంగా చెబుతుంది. వెంటనే మీనాకు తన వదిన గుర్తుకొచ్చి ఆమె ఎంత మనోవేదన అనుభవించిందో అర్థం చేసుకుంటుంది.

పె సంఘటనకు సంబంధించిన ప్రతిస్పందనలను అందరి దగ్గరి నుండి సేకరించి, వాటి గురించి చర్చించండి.

నిర్వాహకుల వివరణ: పదాలతో తథాత్మకత ఐదు రకాలుగా చెప్పవచ్చు.

ప్రతిఫలింప చేసేటది: మొదట్లో ఆచరించడానికి / అభ్యసించడానికి ఇది సులభమైనది. ఉదా: 'ఓహ్--- ఓహ్' లేక 'నువ్వు' దీని గురించి బాధగా ఉన్నట్లున్నావు.

చట్టబద్ధమైనది: ఇతరుల స్థానంలో మనల్ని ఉంచడం. ఉదా: మీరెండుకు బాధ పడుతున్నారో నేనర్థంచేసుకోగలను.

మద్దతునిచ్చేటది: మీరు నిర్మాణాత్మకమైన సహాయం చేయాలనుకుంటున్నట్లు సూచిస్తుంది. ఉదా: నీకెటువంటి సహాయం కావాలన్న నేనున్నాను.

భాగస్వామ్యం పెంచేటది: సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఇష్టపడుతున్నారని సూచిస్తుంది. ఉదా: పనిని ఉన్నతంగా చేయడానికి మనమందరం కలసికట్టుగా చేద్దాం.

గౌరవనీయమైనది: ఇతరులు క్షిప్తపరిస్థితిలో ఎలా వ్యవహరిస్తున్నారో, వారి పట్ల మనం ఎలాంటి భావం కలిగి యున్నామో తెలుపుతుంది. ఉదా: మీరు క్షిప్తపరిస్థితిలో చాలా బాగా వ్యవహరించారు

మానసిక తథాత్మకత / భావ సాదృశ్యానికి సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

గ్రామీణ యువతులలో పదరహిత

తథాత్మకత పట్ల అవగాహన కల్పించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- వివిధ పదరహిత తథాత్మకతను గురించి తెలుసుకుంటారు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- పాత్రాభినయానికి సంఘటనలు,
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- చార్టులు, కర పత్రాలు



రెండవ రోజు
సభా సమావేశం 5



యువతులకు ఒక సంఘటనను వివరించి దానికి పాత్రాభినయం ద్వారా వారి స్పందనలను వ్యక్తపరచమనాలి

సంఘటన:

మాయ, గీత మంచి స్నేహితులు. మాయ బాగా చదువుకుంది, తెలివైనది. డాక్టరు కావాలన్నది ఆమె కోరిక. ఇంతలో ఆమె కుటుంబంలో ఒక విపత్తు సంభవించింది. ఆమె తండ్రి కారు ప్రమాదంలో చనిపోయారు, ఆ వార్త తట్టుకోలేక గుండె పోటుతో తల్లి మంచం పట్టింది. మాయకి ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు, ఒక తమ్ముడు ఉన్నారు. ఆమె మేనమామ ఆమె ఇష్టం లేకుండా ఒక వ్యాపారస్తునికిచ్చి వివాహం చేసాడు. పెళ్ళి జరిగిన కొన్ని రోజులకే అత్త, మామ కట్నం కోసం ఆమెను నానా అవస్థ పెట్టి, దెబ్బలు కొట్టి పుట్టింటికి పంపించేసారు. గీత ఆమెను చూడాలని వచ్చినప్పుడు, ఆమె జరిగినదంతా గీతకు వివరించింది.

నిర్వాహకుల వివరణ:

తథాత్మకతను పదరహితంగా వ్యక్తపరచడానికి మూడు ముఖ్యమైన అంశాలు దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి

స్వర స్థాయి: తక్కువ స్థాయిలో, సానుభూతితో

ముఖకవళికలు: ఆందోళనతో, పట్టించుకుంటు

స్వర్య: మన చేతిని ఇతర వ్యక్తి చేతి మీద లేక భుజం మీద పెట్టడం

వివరణ: ఈ నైపుణ్యాలను సాధన చేయవచ్చు. కాకపోతే తథాత్మకతను మన దైన రీతిలో, మన వ్యక్తిత్వానికి సరిపడే మాటలతో, ప్రవర్తనతో వ్యక్తపరచాలి.

మానసిక తథాత్మకత / భావ సాదృశ్యానికి సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:
గ్రామీణ యువతులలో తథాత్మకతను పొందడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుట

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:
కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- తథాత్మకతను పొందడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలను తెలుసుకుంటారు
- సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సంఘటనలను సామూహికచర్చలద్వారా వివరించుట

కావల్సిన వస్తువులు:

- పేపరు, పెన్నులు



మూడవ రోజు

సభా సమావేశం 6

క్రియాశీలత / కార్యక్రమం 6: తథాత్మకతను పొందడానికి

కావల్సిన నైపుణ్యాలు



యువతులకు ఒక కాగితం, పెన్సిల్ ఇచ్చి, ఒక సంఘటనను వివరించి దానికి వారు ఏ విధంగా ప్రతిస్పందిస్తారో రాయమనాలి. సంఘటన: గ్రూపును రెండుగా విభజించి, మొదటి గ్రూపును వికలాంగుల వలె, రెండవ గ్రూపును సామాన్య ప్రజల్లాగా నటించమని చెప్పాలి. అదే విధంగా ఈ సారి రెండవ గ్రూపును వికలాంగుల వలె, మొదటి గ్రూపును సామాన్య ప్రజల్లాగా నటించమని చెప్పాలి. పాత్రపోషణ ముగిసిన తరువాత, ఈ క్రింది ప్రశ్నల ద్వారా సామూహిక చర్చను జరిపించాలి.

- వికలాంగుల వలె నటించినపుడు మీ అనుభూతులేమిటి?
- అవతలి వారు వికలాంగుల వలె నటించినపుడు మీ అనుభూతులేమిటి?
- నిజ జీవితంలో వికలాంగులు తటస్థ పడితే మీరేలా స్పందిస్తారు?
- నిజ జీవితంలో వికలాంగులు తటస్థ పడితే మీరేలాంటి సహాయం చేస్తారు?

వికలాంగుల వలె మరియు సామాన్య ప్రజల్లాగా నటించినపుడు, గ్రూపుల ఉద్రేకాలను, భావాలను, స్పందనలను, సలహాలను, సూచనలను ఒక చార్టు మీద గాని, బోర్డు మీద గాని రాసి, వాటి గురించి వివరంగా చర్చించాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ:

తథాత్మకత స్థాయిని మెరుగుపరచుకోవడానికి మార్గాలు/సూచనలు:

1. ఇతరులు మాట్లాడేది శ్రద్ధగా వినడం: ఇతరులు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారు, ఎలా భావిస్తున్నారో తెలుసుకోవడానికి అతి నమ్మకమైన మార్గం అవతలి వారు చెప్పేది వినడమే. ఎంత తక్కువగా మాట్లాడితే, అంత ఎక్కువగా వినగలరు, మరియు తథాత్మకతను పెంపొందించుకోగలరు

2. ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు అడ్డుపడవద్దు: ఇతరులు వారి అభిప్రాయాలను వెల్లడించడానికి కావల్సినంత స్వేచ్ఛ ఇచ్చిన పుడే వారిని మనం పూర్తిగా అర్థంచేసుకోగలం

3. ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి వాక్యాలను పూరింపవద్దు: సామాన్యంగా ఎదుటివారు చెప్పేది తెలిసినపుడు ఆ వాక్యాన్ని ఖండించడానికి గాని, వారి వాక్యాలను పూరించడానికి గాని ప్రయత్నించి నట్లైతే, ఇది తథాత్మకతకు అడ్డుపడవచ్చు.

4. ఉచిత సలహాలివ్వవద్దు: ఎదుటివారు వారి సమస్యలను మనతో పంచుకున్నప్పుడు, వెంటనే సలహా ఇవ్వాలన్న కోరికను లేదా కుతూహలాన్ని తమాయింపుకోడానికి ప్రయత్నించాలి

5. మంచి ప్రశ్నలను అడగాలి: అడిగే ప్రశ్నలు తేలికైనవి, సమాధానం లభించేవి గాను ఉండాలి. అనుమానంతో విషయం రాబట్టడానికి ప్రశ్నించకూడదు. మీరు వేచి ఉంటే అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలుంటాయి.

6. శ్రద్ధ వహించాలి: ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు పూర్తిగా శ్రద్ధ వహించాలి. వారి దేహ భాషను గమనించాలి. చూపులు కలపడానికి ప్రయత్నించాలి. మీరు ఉత్సాహంగా వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని సూచించేలా మీ దేహ భాషను ప్రదర్శించాలి.

7. నెమ్మదిగా ఉండాలి: తొందరపాటు మాని, ఇతరులతో శాంతంగా, సమాధానంతో ఉండాలి.

8. మీ స్వంత భావాలను గుర్తించాలి: మనం మన భావాలను క్షణంగా అర్థం చేసుకుంటే, ఇతరులు భావాలను కూడ అర్థం చేసుకోగలము.

9. ఇతరుల సంరక్షణ: ఇతరుల గురించి మనం నిజంగా ఆలోచిస్తే, అది బయటకు వెల్లడౌతుంది. తథాత్మకతను నటించలేము.

10. మంచి కథలను చదవాలి: మంచి కథల పుస్తకాలు చదివినట్లైతే, మనకు భిన్నంగా ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించడం సులభమౌతుంది.

11. సంస్కృతిపై అవగాహన: ఇతరుల సంస్కృతి పట్ల సరైన అవగాహన కలిగి ఉన్నట్లైతే ఇతరులను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

12. ఇతరుల భావాలను అడిగి తెలుసుకోవడం: ఇతరులను, వారేమి ఆలోచిస్తున్నారో, ఏ విధంగా భావిస్తున్నారో అడిగి తెలుసుకోవాలి. దీని వలన మనం భావాలను గుర్తించగలం.

13. పసిపిల్లల మరియు జంతువుల సంరక్షణ: పసిపిల్లల మరియు జంతువులు మాత్రమే పదరహిత సైగల ద్వారా స్పందిస్తారు. ఆ సైగలను అనువదించినపుడే వారికేం కావాలో మనకు అర్థమౌతుంది.

14. పరస్పర సంబంధాలు కలిగి ఉండడం: ఇతరులతో మంచి పరస్పర సంబంధాలు కలిగి ఉండనట్లైతే మనం వారిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

మానసిక తథాత్మకత / భావ సాదృశ్యానికి
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

గ్రామీణ యువతులు తమ తథాత్మకతను
అంచనా వేయడం

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
చేయగలిగినవి

- తమ తథాత్మకత స్థాయిని తెలుసుకుంటారు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వ్యక్తిగత క్రియ

కావల్సిన వస్తువులు:

- తథాత్మకత స్థాయిని అంచనా వేసే ప్రశావలి

మూడవ రోజు

సభా సమావేశం 7

క్రియాశీలత / కార్యక్రమం 7: తథాత్మకత స్థాయిని

అంచనా వేయడం:



సభా సమావేశం 7

క్రియాశీలత / కార్యక్రమం 7 : తథాత్మకత స్థాయిని అంచనా వేయడం:

- యువతులకు తథాత్మకత స్థాయిని అంచనా వేసే ప్రశ్నావళిని ఇవ్వాలి
- ప్రశ్నావళిని నింపిన తదుపరి వారి అభిప్రాయాలను ఆహ్వానించాలి
- వారి స్పందనలను గమనించాలి
- వారిలోని లోపాలను వివరించాలి
- వారి అనుమానాలను నివృత్తి చేయాలి
- తథాత్మకత స్థాయిని మెరుగు పరచుకోవడానికి రోజు సాధన చేయమని చెప్పాలి

తథాత్మకత స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే ప్రశ్నావళి

సంఖ్య	వాక్యాలు	ఔను(2)	కాదు (1)
1	తథాత్మకత అనగా ఎదుటి వారి భావాలను తెలుసుకోవడం		
2	తథాత్మకత అంటే ఎదుటి వ్యక్తియొక్క భావావేశ స్థితిని అర్థం చేసుకోవడం		
3	తథాత్మకత అంటే ఎదుటి వ్యక్తియొక్క మానసిక స్థితిని విస్మరించడం		
4	ప్రత్యేక తథాత్మకత అంటే ఎదుటి వ్యక్తియొక్క భావాలను నిజంగా భావించడం		
5	తథాత్మకత మరియు సానుభూతి ఒకటే		
6	సానుభూతిలో ఎదుటి వ్యక్తియొక్క భావనలలో నిజంగా పాల్గొంటారు		
7	ఉదాసీనత అంటే పట్టించుకోక పోవడం, విస్మరించడం		
8	ఆనందం మరియు ఉల్లాసం వ్యతిరేక భావావేశాలు / ప్రతికూల భావోద్దేశాలు		
9	ఆత్మగౌరవం అనేది ఒక సానుకూల భావోద్దేశం		
10	ప్రకోపం అనేది ఒక ప్రతికూల భావోద్దేశం		
11	గౌరవప్రదమైన ప్రతిస్పందనలో సమస్యను కలిసికట్టుగా పరిష్కరిస్తారు		
12	మద్దతునిచ్చే ప్రతిస్పందన ఒక పదసహిత తథాత్మకతా స్పందన		
13	ముఖకవళికలతో వ్యక్తం చేయడం ఒక పదరహిత తథాత్మకతా స్పందన		

గమనిక:

- ప్రశ్నావళి నింపడానికి 15 నిముషాలనివ్వండి
- ప్రశ్నావళిని నింపే విధానాన్ని వివరించాలి
- నిర్వాహకులు యువతుల ప్రశ్నలకు జవాబివ్వాలి
- చర్చలన్నీ నిష్కపటంగా ఉండాలి
- అనుమానాలుంటే నివృత్తి చేయాలి
- అవసరమైనపుడు ప్రశ్నించాలి

తక్కువ	మధ్యస్థం	ఎక్కువ
< 9	9-18	18-26

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలకు సంబంధించిన కర దీపిక
(Interpersonal relationship)



సాంకేతిక నిపుణులు
డా.,నస్రీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద,రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు (Interpersonal relationship)
పరిచయం

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు, సంఘంలో ఇతరులతో కలిసి మెలిసి మెలగడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఎటువంటి సందేహం లేకుండా అర్థవంతమైన భావ ప్రసారానికి కావల్సిన ప్రవర్తన సరళి ఇది. కుటుంబ సభ్యులతో గానీ, సంఘంలో ఇతర వ్యక్తులతో గానీ సరైన, బాధ్యతాయుతమైన మరియు మర్యాదక పూర్వకమైన సంబంధాలు ఏర్పరచుకోడానికి కావల్సిన తెలివితేటల్ని, నైపుణ్యాలను, తీరును, ప్రవర్తనను ఈ నైపుణ్యాలు అందజేస్తాయి.

ఈ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటే సభ్యులతో, సహోద్యోగులతో, సరైన దృక్పథంలో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోడానికి సహాయపడతాయి. మనందరిలోను నిగూఢంగా ఉన్న ప్రవర్తనలు, భావాలే ఈ నైపుణ్యాలు అనగా - మౌనం, భోళాతనం, సిగ్గుపడే తత్వం, ఎదిరించే తత్వం, సహాయం చేసే స్వభావం మొదలగునవి. ఆరోగ్యకరమైన ఈ వ్యక్తిత్వ నైపుణ్యాలు మానసిక సంఘర్షణను, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి, సన్నిహిత్యాన్ని మరియు భావ సౌమర్య్యాన్ని పెంచుతాయి.

ఉద్దేశింపబడిన సమూహం : గ్రామీణ యువతులు
సంఖ్య : 10-20
కాలపరిమితి : 3 రోజులు (రోజుకి 2 గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం: గ్రామీణ యువతులలో సరైన వ్యక్తిత్వ నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం

శిక్షణాంశాలు:

1. పరస్పర వ్యక్తిత్వ సంబంధాల అర్థం, ఆవశ్యకత
2. పరస్పర వ్యక్తిత్వ సంబంధాలలో రకాలు
3. తల్లిదండ్రులతో పరస్పర వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు
4. స్నేహితులతో పరస్పర వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు
5. పరస్పర వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు పటిష్టం చేసుకోడానికి కావల్సిన గుణాలు
6. పరస్పర వ్యక్తిత్వ నైపుణ్యాలను బేరీజు వేసుకోవడం

శిక్షణా కార్యక్రమాల సూచిక / పట్టిక

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
1	ఒక గంట	వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు యొక్క భావన	కథ ద్వారా, సామూహిక చర్చ	ఫ్లాష్ కార్డులు, పేపర్, పెన్సిల్
11	ఒక గంట	వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు - రకాలు	సామూహిక చర్చ, ప్రత్యేక నిరూపణ	బొమ్మకార్డులు, పేపర్, పెన్సిల్,
		రెండో రోజు		
111	ఒక గంట	తల్లి తండ్రులతో పరస్పర సంబంధాలు	సామూహిక చర్చ, ప్రత్యేక నిరూపణ	పేపర్, పెన్సిల్, బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్క, కార్డ్ బోర్డ్ బాక్స్ లు
1V	ఒక గంట	స్నేహితులతో పరస్పర సంబంధాలు		
		మూడో రోజు		
V	ఒక గంట	సమర్థవంతమైన పరస్పర సంబంధాలు పెంపొందించు నైపుణ్యాలు	ప్రసంగం, పాత్రాభినయం, సామూహిక చర్చ	పేపర్, పెన్సిల్, బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్క
V1	ఒక గంట	వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర	వ్యక్తిగత కార్యాక్రమం	అంచనా వేయు

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాల పట్ల అవగాహనను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

వ్యక్తుల మధ్యనున్న వివిధ పరస్పర సంబంధాలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- పాల్గొనడం
- ప్రసంగం
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్ను
- బొమ్మల కార్డులు
- ఫ్లైష్ కార్డులు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం: 1

కార్యక్రమం: 1వ్యక్తిత్వ సంబంధాల భావం



యువతులను అర్థవృత్తాకారంగా కూర్చోబెట్టి, దిగువునివ్వబడిన కథను వివరించాలి.

సింహము - ఎలుక కథ:

ఒక దట్టమైన అడవిలో ఒక సింహం నివసించేది. మిగిలిన జంతువులన్నీ దాన్ని చూసి భయపడుతుండేవి. సింహం ఆ అడవికి రాజులా ఉండటమే కాకుండా, మిగిలిన జంతువులు చూపుతున్న గౌరవాన్ని ఎంతో ఇష్టపడేది. సగం రోజంతా వేటలో మునిగి, మిగతా రోజంతా నిద్రలో ఉండేది. ఇతర జంతువులు దాని గుహ సమీపానికి వెళ్ళడానికి కూడ భయపడేవి.

ఒక రోజు, ఒక చిట్టేలుక సింహం గుహ ఎలావుంటుందో చూడాలన్న కుతూహలంతో, గుహను చేరింది. సింహం పడుకోని ఉండడం చూసి, మెల్లగా గుహలోపలికెళ్ళింది. ఆ గుహ చాలా పెద్దగా, చీకటిగా వుంది. ఎలుక తిరిగి వెళ్ళిపోదామనుకుంటే, సింహం గుహ ముఖ ద్వారానికి అడ్డంగా పడుకుంది. ఎలుక చప్పుడు చేయకుండా బయటకు పారిపోవాలని చూసింది, కాని ఎంత ప్రయత్నించిన, చివరికి సింహాన్ని దాటుకొని వెళ్ళేంతలో ఎలుక, తోక సింహం కాలుకి చిక్కుకొని, సింహానికి నిద్రభంగం కలిగి, వెంటనే నిద్ర లేచింది.

సింహం కోపంతో, కాలి పంజాను ఎలుక తోక మీద నొక్కిపెట్టి, పెద్దగా గాండ్రించింది. దానికి ఎలుక వణికిపోతూ, భయంతో గజగజలాడుతూ, 'ఓ రాజా! నన్ను క్షమించు, నీ నిద్రభంగం చేయాలని నా ఉద్దేశ్యం కాదు. నీ గుహ చూడాలన్న కుతూహలంతో లోపలికి వచ్చాను. ఈ సారికి నన్ను క్షమించి బయటకు వెళ్ళనీయ్! నీ మేలు ఎప్పటికీ మర్చిపోను. నా అదృష్టం బాగుంటే నీ కష్ట సమయంలో సహాయపడగలను', అని ప్రార్థించింది. ఆ మాటలకు, సింహం పెద్దగా నవ్వి, 'నువ్వు నాకు సహాయపడతావా?' అని వదిలేసింది. ఎలుక దాని అదృష్టానికి ఆనందపడి, వెంటనే అక్కడినుండి పారిపోయింది. కొన్ని రోజుల తరువాత, సింహం అనుకోకుండా వేటగాడి వలలో చిక్కుకుంది. వలను తెంపుకొని బయటకు రావడానికి ఎంతో ప్రయత్నించింది, కాని బయటకు రాలేకపోయింది. కోపంతో, నిస్సహాయంగా బిగ్గరగా గర్జించింది. ఆ గర్జనకు అడవంతా వణికిపోయింది. ఆ అరుపు విన్న ఎలుక, 'అయ్యో! అడవి రాజు కష్టాల్లోవుంది, తనకు సహాయపడటం ఇప్పుడు నావంతు' అనుకుంటూ గర్జన వినబడుతున్న వెపుకు పరిగెత్తింది. సింహాన్ని చేరి, ఒక్క నిమిషం కూడా వృధా చేయకుండా తన పదునైన పళ్ళతో వలను కొరికి సింహాన్ని రక్షించింది. సింహం ఎంతో కృతజ్ఞతా భావంతో ఎలుక సహాయానికి ప్రశంసించింది. ఆ రోజు నుండి అవి రెండు మంచి స్నేహితులుగా కలసి జీవించాయి.

యువతులను ఈ ప్రశ్నలు అడగండి:

1. సింహానికి కోపమెందుకొచ్చింది?
2. సింహాన్ని ఎలుక ఏమని మనవి చేసుకుంది?
3. సింహం ఎలుకను ఎందుకు వదిలేసింది?
4. సింహం ఎందుకు బిగ్గరగా గర్జించింది?
5. ఎలుక సింహానికి ఏ విధంగా సహాయపడింది?
6. చివరికి ఏం జరిగింది?

నిర్వాహకుల వివరణ:

ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్యనున్న మంచి సంబంధాలతో పరస్పర సహాయం చేసుకోవచ్చు. ఇద్దరు వేర్వేరు వ్యక్తులకు వేరువేరు బలమైన అవసరాలుండి, ఒకరికొకరు సహాయపడితే వారి మధ్య సంబంధం మరింత పటిష్టమౌతుంది. అలా కాకుండా బలహీనమైన అవసరాలుండి, ఒకరికొకరు సహాయపడితే వారి మధ్య సంబంధం బలంగా వుండదు. ఇద్దరూ, ఒకరికే బలమైన అవసరముండి అది తీరనప్పుడు, వారి మధ్య సంబంధం మరింత బలహీనమౌతుంది. దీన్ని బట్టి, వ్యక్తుల మధ్య బాంధవ్యం -బలహీనంగానా, మధ్యస్థంగానా లేక పటిష్టంగా వుందో అర్థమౌతుంది. ఎదుటి వ్యక్తి అవసరాలను గుర్తించలేని, లేక పట్టించుకోని వ్యక్తి మంచి సంబంధాలు కలిగి యుండలేదు. కాబట్టి సత్సంబంధాలు నిలబెట్టుకోడానికి మొదటిమెట్టు అవతలి వ్యక్తి అవసరాలను గుర్తించడం.

- పరస్పర సత్సంబంధాలు నెలకొల్పుకోడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అవతలి వ్యక్తితో సన్నిహితం పెంచుకోడానికి, నమ్మకమేర్పరచుకోడానికి కొంత సమయం పడుతుంది.
- అవతలి వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోడానికి, బాంధవాన్ని పెంచుకోడానికి, సహనముండాలి.
- పరస్పర సత్సంబంధాలు పెంచుకోవాలంటే అసూయ, ద్వేషం, అహంకారాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- మన ప్రవర్తన, మాట్లాడే తీరు, పద్ధతి మన పరస్పర సత్సంబంధాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. సాధారణంగా ఆనందంగా, ఆత్మస్థైర్యంతో ఉండే వ్యక్తులు ఎక్కువగా ఆకర్షింపబడతారు.
- సర్దుబాట్లు చేసుకోవడమనేది పరస్పర సత్సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవడంలో ఒక భాగం.

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలలోని వ్యత్యాసాల పట్ల అవగాహనను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- వ్యక్తుల మధ్యనున్న వివిధ పరస్పర సంబంధాలలోని వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- పాల్గొనడం
- ప్రసంగం
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్ను
- బొమ్మల కార్డులు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం 11

కార్యక్రమం 2: పరస్పర వ్యక్తిత్వ సంబంధాలలో రకాలు



నాలుగు బొమ్మల కార్డులను చూపించి, బాలికలను కార్డులోని సంఘటనను వారెలా అర్థం చేసుకున్నారో వివరించమనాలి.

బొమ్మల కార్డులు:

1. తల్లిదండ్రులు - పిల్లలు
2. భార్యభర్తలు
3. స్నేహితులు
4. యజమాని - పనివాడు

అందరి అభిప్రాయాలను పెద్దగా చదువుతూ వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాల గురించి వివరించాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ:

వ్యక్తుల మధ్య సంబంధం - వారు కలిసిన సందర్భాన్ని బట్టి, మర్యాద పూర్వకమైన సత్సంబంధం కోసం ఎదుటి వారి నుండి ఏం ఆశిస్తున్నారో దాన్ని బట్టి, వివిధ రకాలుగా చెప్పచ్చు. మీకు ముఖ్యులైన వారి గురించి ఆలోచించండి - మీ తల్లిదండ్రులు, భార్య, భర్త, పిల్లలు, అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళు, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు, సహోద్యోగులు, యజమానులు. వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలను నాలుగు వర్గాలుగా చెప్పొచ్చు - అవి స్నేహం, చుట్టరికం, ఉద్యోగ బంధం, ప్రేమ బంధం. తల్లి, పిల్లలకు కావలసిన ఆహారం, నీడ, ప్రేమ వంటివి అందిస్తుంది కనుక వారి మధ్య బలమైన సంబంధ ముంటుంది. పిల్లలు పెరిగే కొద్ది వారి అవసరాలు మారతూంటాయి. ఈ మార్పును తల్లి గమనించ గలుగుతుంది. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ఆకర్షణ వారిని దగ్గరకు చేరుస్తుంది. దీని వలన వారిద్దరి మధ్య పటిష్టమైన సంబంధ మేర్పడుతుంది.

వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు: ఈ సంబంధాలు క్రింద నుదహరించిన ఏ ఇద్దరి మధ్యనైనా ఏర్పడవచ్చు.

- ఒకే సంస్థలో పనిచేసే వ్యక్తుల మధ్య
- ఒకే జట్టులో పనిచేసే వ్యక్తుల మధ్య
- స్త్రీ-పురుషుల మధ్య (ప్రేమ, పెళ్ళి)
- కుటుంబ సభ్యుల మధ్య
- పిల్లలకు -తల్లిదండ్రులకు మధ్య
- స్నేహితుల మధ్య
- ఒక సమూహంలోని సభ్యుల మధ్య అనగా విద్యార్థి - ఉపాధ్యాయుల మధ్య, మతగురు -శిష్యుల మధ్య

పనిచేసే చోటవ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు:

వృత్తి: ఒకే సంస్థలో కలిసి పనిచేసే వారు, వృత్తి సంబంధమైన బంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు. అవి

- కార్య నిర్వాహకులు - యజమానుల మధ్య
- సహోద్యోగుల మధ్య
- ఖాతా దారు - వినియోగ దారుల మధ్య
- వ్యక్తిగత జీవితంలో సంబంధాలు

స్నేహం:

మన స్నేహసంబంధాల నుండి మనమెన్నో కోరుకుంటాము - ఆనందం, సహవాసం, చేయూత, ఇతర ఇష్టాలే స్నేహసంబంధాలను నడిపిస్తాయి. స్నేహసంబంధాలను వ్యక్తులు తమకు ఇష్టమైన వారితో ఏర్పరచుకుంటారు. ఈ స్నేహసంబంధాలలో వ్యక్తులు ఎటువంటి లాంఛనాలు, మర్యాదలు పాటించకుండా ఒకరి సమక్షాన్ని ఇంకొకరు ఆనందిస్తారు. ఈ స్నేహం - స్త్రీ పురుషుల మధ్య కానీ, ఇద్దరు స్త్రీల మధ్య కానీ, ఇద్దరు పురుషుల మధ్య కానీ ఉండొచ్చు.

చుట్టలికాలు: వ్యక్తులు రక్తం పంచుకోవడం వలనో లేక వివాహం వలనో బంధం ఏర్పడితే దాన్ని 'కుటుంబం' అంటారు. ఆనందం కోసం లేదా ఆధారం కోసం లేదా సంఘంలో గుర్తింపు కోసం బాంధవ్యాలు కావాలనుకుంటాము. వివాహం అనేది ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకరినొకరు తెలుసుకొని వైవాహిక జీవితంలో కలిసి బ్రతకాలని నిర్ణయించుకునే ఒకచట్టబద్ధమైన బాంధవ్యం. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం, ప్రేమ, ఇష్టం, దగ్గరితనం, గౌరవం, నమ్మకం వివాహ బంధాన్ని పటిష్టం చేస్తాయి.

ప్రేమసంబంధాలు: ప్రేమ, ఇష్టం, ఆధారం, దగ్గరితనం, భావోద్దేశాలను పంచుకోవడం కోసం ప్రేమసంబంధాలు కావాలనుకుంటాము. ఈ బాంధవ్యంలో

- ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ఒకరిమీద ఒకరికి నమ్మకం ఉండాలి.
- ఒకరిమీద ఒకరికి గౌరవం, ప్రేమ, ఇష్టం ఉండటం ముఖ్యం.
- ఈ బాంధవ్యం ఎక్కువ కాలం నిలిచియుండాలంటే ఒకరి భావాలను మరొకరు గౌరవించాలి.

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలకు
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో తల్లిదండ్రులతో పరస్పర సంబంధాలను పెంచడం

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- తల్లిదండ్రులతో ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందదాయక మైన సంబంధాలను పెంచుకోగలరు
- సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- ప్రత్యేక నిరూపణ

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్ను
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు
- రెండు కార్డు బోర్డు డబ్బాలు



రెండవ రోజు

సభా సమావేశం 3

కార్యక్రమం : 3 తల్లిదండ్రులతో పరస్పర సంబంధాలు



ఒక కాగితం, పెన్సిలు అందరికీవ్వాలి. బాలికలను వారి తల్లిదండ్రులతో ఏ విషయంలో సంతోషంగా వున్నారో, అలాగే తల్లిదండ్రులు ఏ విషయంలో వారితో సంతోషంగా వున్నారో రాయమనాలి. తరువాత వారిని, వారిని అమితంగా బాధపెడుతున్న విషయాలను, అలాగే తల్లిదండ్రులకు వారి గురించి బాధపెడుతున్న విషయాలనుకూడ రాయమనాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ: తల్లిదండ్రులతో ఆరోగ్యకరమైన పరస్పర సంబంధాలు ఏర్పరచుకోడానికి పాటించవలసిన సూచనలను వివరించాలి.

నమ్మకం ఏర్పరచుకోవడం: ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందదాయక బంధానికి, నమ్మకం వునాది వంటింది. ఒకసారి నమ్మకం పోయాక, తిరిగి నిర్మించుకోవడం చాలా కష్టతరమైన పని. మనం ఇతరులకు ఇచ్చిన ప్రమాణాలను నిలబెట్టుకున్నప్పుడే మనపై అవతలి వారికి నమ్మకమేర్పడుతుంది.

బాధ్యతలను స్వీకరించడం: బాంధవ్యం నిలబడాలంటే మనం, బాధ్యతలను స్వీకరించాలి మరియు చక్కగా నిర్వహించాలి.

శ్రద్ధగా వినడం: అవతలి వారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, శ్రద్ధగా వినకపోయినట్లైతే, వారిలో కోపాన్ని రెకెత్తించిన వార మౌతాము. కాబట్టి మంచి శ్రోతగా మారి ఎదుటివారు చెప్పేది జాగ్రత్తగా వినడం నేర్చుకోవాలి

నిబంధించకుండా ఉండటం: ఎవరైన తప్పు చేసినప్పుడు, వారిని అదే పనిగా నిందించే బదులు, సున్నితంగా వారి తప్పులను వారే తెలుసుకునేలా చేయాలి.

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో స్నేహితులతో వ్యక్తి త్వ సంబంధాలను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- స్నేహితులతో ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందదాయక మైన సంబంధాలు సాధించుటకు పెంచుకోగలరు
- సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- ప్రత్యేక నిరూపణ

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్ను
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు
- రెండు కార్డు బోర్డు డబ్బాలు



రెండవ రోజు
సభా సమావేశం IV
కార్యక్రమం : 4 స్నేహితులతో వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు

ఒక కాగితం, పెన్నిలు అందరికీ పంచి, ఒక్కొక్కరిని వారి స్నేహితుల గురించి ఆలోచించి, వారిలో నచ్చిన రెండు గుణాలను రాయమనాలి. పిదప, వారి ఆభిప్రాయంలో ఒక మంచి స్నేహితురాలికి ఉండవలసిన గుణాలేంటో చెప్ప మనాలి. గ్రూపును రెండుగా విభజించి, సగం మందిని వారు వారి స్నేహితులకు సహాయపడిన సంఘటనను వివరించ మనాలి. మిగతా వారిని వారి స్నేహితులతో గల ఒక చేదు నిజాన్ని / అనుభవాన్ని వివరించ మనాలి. ఆ తరువాత, ఈ అనుభవాల ఆధారంగా మంచి బాంధవ్యానికి సహకరించిన గుణాలు మరియు చెడిపోడానికి దోహదం చేసిన గుణాలను చర్చించాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ: స్నేహానికి తప్పనిసరిగా ఉండాలినవి:

- మంచి స్నేహానికి పారదర్శకత చాలా ముఖ్యం. స్నేహితుల వద్ద విషయాలను దాచకూడదు.
- స్నేహితులు ఒకరితో ఒకరు నిజాయితీగా ఉండాలి.
- అవసర సమయంలో స్నేహితులకు అండగా ఉండాలి.
- స్నేహితులను విమర్శించడం, వేళకోళం చేయడం చేయకూడదు.
- స్నేహంలో అహంభావాం, అసూయ, కోపం, ద్వేషం వంటి భావాలుండ కూడదు.
- స్నేహితులకు తప్పు సలహాలిచ్చి తప్పు దారిని పట్టించకూడదు.
- స్నేహితుల బావాలను, ఆలోచనను గౌరవించాలి.

చిరునవ్వు: ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండేవారిని స్నేహితులిష్ట పడతారు. కాబట్టి ఎల్లప్పుడు నవ్వుతూఉండాలి.

ప్రశంసించడం: మనతో కలిసి ఉన్నవారితో అనగా - భార్య, భర్త, పిల్లలు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, సహోద్యోగులు - వారు చేసిన మంచి పనిని హృదయపూర్వకంగా మెచ్చుకోవాలి. ఎవరైన సహాయం చేసినపుడు, మనం కృతజ్ఞతను వ్యక్తపరచాలి. దీని వలన ఎదుటి వారు మరింత ఉత్సాహంతో సహాయపడడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఇతరుల మీద ధ్యాస ఉంచడం: మన చుట్టూ పక్కల ఏం జరుగుతుందో గమనిస్తూండాలి. ఇతరుల జీవితంలోకి దృష్టి సారించి, వారి విజయాలను గుర్తుచేయడం, వారు కష్టాల్లో వున్నపుడు ఆదుకోవడం లేదా సానుభూతి చూపడం,వారిని పేరు పెట్టి పిలవడం చేస్తే, వారి మీద మన ధ్యాస ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది.

మీ తప్పును ఒప్పుకోవడం: మన తప్పును మనం ఒప్పుకున్నట్లైతే ఎదుటి వారికి మనమీద గౌరవం పెరుగుతుంది, లేకపోతే వారికి మనపై కోపం రావడమే కాకుండా, మన మీద నమ్మకం కూడా పోతుంది.

మంచి శ్రోతగా ఉండడం: మనం ఎక్కువ మాట్లాడటం తగ్గించి, అవతలి వారు చెప్పేది వినడం అలవాటు చేసుకుంటే, మనకు ఎదుటి వారి సమస్యలను అర్థం చేసుకునే అవకాశముంటుంది, మరియు మంచి బంధాన్ని ఏర్పరచుకోగలుగుతాము.

ఇతరుల దృష్టితో చూడటం: ఎప్పుడూ మన దృక్పదంతో ఆలోచించకుండా, ఎదుటివారి దృష్టితో చూసినట్లయితే వారిని మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకోగలము.

ఇతరులను విమర్శించడం, ఖండించడం, ఫిర్యాదులు మొదలగునవి చెయ్యకుండా ఉండడం: తప్పులెన్నవారు తమతప్పులెరుగరన్న సామెత నూటికి నూరూ పాళ్ళు నిజం. ఎదుటివారి తప్పును ఎత్తి చూపేకంటే వారికి ఉపయోగపడేలా ప్రత్యామ్నాయాన్నిచూపడం మంచిది

ఇతరుల పట్ల నిజమైన ఆసక్తిని చూపడం: ఇతరుల పట్ల నిజమైన ఆసక్తిని చూపడం ద్వారా ఎక్కువ మంది స్నేహితులను పొందగలుగుతాము. మన గురించి ఎక్కువ మాట్లాడకుండా ఎదుటివారి విషయాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా వారి మీద మనకున్న ఆసక్తి బయటపడుతుంది మరియు స్నేహం మరింత పటిష్టమౌతుంది.

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో సమర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలను పెంచడం

అభ్యాస ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- సమర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలను పెంచుకోగలరు
- వ్యక్తుల మధ్య విభేదాలను తొలగించే సరైన పద్ధతులను తెలుసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- సామూహిక చర్చలు
- ప్రసంగం,
- పాత్రాభినయం,

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్ను
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు



మూడవ రోజు

సభాసమావేశం V

కార్యక్రమం: 5 సమర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలు



బాలికలను సమర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి కావల్సిన నైపుణ్యాలు, వారికున్న నైపుణ్యాల ను కాగితం మీద రాయించి, వాటి గురించి చర్చించండి.

నిర్వాహకుల వివరణ: సమర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వ సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి

- మన సందేశం పటిష్టంగా ఉంచుకోవాలి.
- నూన్యత లేకుండా దయతో మాట్లాడాలి.
- ఇతరులను నిందించవద్దు.
- తక్కువ మాట్లాడుతూ, ఎక్కువగా వినాలి.
- వినే వారితో వాదనకు దిగవద్దు.
- సంభాషణలో ఆధిక్యత చూపవద్దు.
- నిజాయితీగా ఉండాలి.
- క్షమాగుణం ఉండాలి.
- మూఖాముఖి సంబంధాలుండాలి.
- మాట్లాడేవారి మీద ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి.
- ఎదుటి వారిలోని ప్రావీణ్యతను గుర్తించాలి.
- ఎదుటి వారి అనుభవాల నుండి పాఠాలు నేర్చుకోవాలి.

కార్యక్రమం: 6 విభేదాన్ని పోగొట్టడం:

విభేదమంటే ఏమిటో యువతులకు వివరించాలి. తరువాత దిగువునివ్వ బడిన అంశాలకు పూర్తివాక్యాలను పూరించమని చెప్పాలి.

1. భార్య భర్తల మధ్య విభేదాలు ఎప్పుడొస్తాయంటే

ఎ)

బి)

2. తోడబుట్టిన వారి మధ్య విభేదాలు ఎప్పుడొస్తాయంటే

ఎ)

బి)

3. మెట్టినింటి వారితో విభేదాలు ఎప్పుడొస్తాయంటే

ఎ)

బి)

4. తల్లిదండ్రులతో విభేదాలు ఎప్పుడొస్తాయంటే

ఎ)

బి)

5. ఇరుగుపొరుగు వారితో విభేదాలు ఎప్పుడొస్తాయంటే

ఎ)

బి)

6. మతపరమైన విభేదాలు ఎప్పుడొస్తాయంటే

ఎ)

బి)

7. బహిరంగ ప్రదేశాలలో అనగా బస్స్టాపు, థియేటర్లో విభేదాలు ఎప్పుడొస్తాయంటే

ఎ)

బి)

బాలికలను రెండు గ్రూపులుగా విభజించి, మొదటి గ్రూపును ఒక విభేదం ఏర్పడడం సంఘటనను నటించమని చెప్పాలి. రెండవ గ్రూపును ఆ నటనను నిశితంగా గమనించి, విభేదం ఎలా సర్దుమణిగిందో వివరిస్తూ, వారి అభిప్రాయాన్ని తెలియజేయాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ: బాలికలు పైన పేర్కొన్న సమాధానాల ఆధారంగా వాటిని చర్చించాలి.

విభేదాలలో రకాలు:

బంధువుల మధ్య విభేదాలు: ఋణాత్మకమైన భావాల వలన, అపార్థాల వలన, భావప్రసారం సరిగ్గా లేనందున లేక తప్పుగా ప్రసారం చేయడం వలన బంధువుల మధ్య విభేదాలు ఏర్పడతాయి.

సమాచార విభేదాలు: సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి కావల్సినంత సమాచారం లేకపోవడం, తప్పు సమాచారం వలన, సమాచారాన్ని వేరుగా అన్వయించుకోవడం వలన, విభేదాలు ఏర్పడతాయి. సరైన భావప్రసారం లేకపోవడం వలన ఇవి ఏర్పడతాయి.

అభిరుచి - విభేదం: మన అవసరాలు తీర్చుకోడానికి ఎదుటి వారి అభిరుచిని త్యాగం చేయాలనుకుంటే విభేదం ఏర్పడుతుంది. ఈ విభేదాలు వస్తుపరమైన అంశాలపై (డబ్బు, సమయం, ఇతర భౌతిక మూలాలు) వ్యవహారపరమైన అంశాలపై, మానసిక పరమైన అంశాలు (నమ్మకం, నిజాయితీ, గౌరవం) పై ఏర్పడుతుంది.

నిర్మాణాత్మకమైన విభేదాలు: భౌతిక మూలాలు తక్కువగా ఉండటం, భౌగోళిక ఇబ్బందులు (దూరం, సమీపం), కాలం (చాలా తక్కువ లేక చాలా ఎక్కువ), నిర్మాణాత్మక మార్పులు మొదలుగునవి నిర్మాణాత్మక విభేదాలను పుట్టిస్తాయి. బాహ్య శక్తుల ద్వారా ఈ లోపాలను సరిదిద్ది విభేదాలను తొలగించవచ్చు.

విలువలకు సంబంధించిన విభేదాలు: అపోహల వలన లేక సరితూగని నమ్మకాల వలన విభేదాలు తలెత్తుతాయి. విలువలంటే జీవితానికి ఒక అర్థానిచ్చే నమ్మకాలే. విలువలు తప్పోప్పులను, మంచి చెడులను, న్యాయన్యాయాలను, వివరిస్తాయి. ఎప్పుడైతే ఒకరి నమ్మకాలను, విలువలను బలవంతంగా మరొకరిపై రుద్దాలని ప్రయత్నించి నపుడు విభేదాలు తలెత్తుతాయి.

విభేదాలను తొలగించడానికి సరైన పద్ధతిన అవలంబించాలి: అభిప్రాయ భేదాలను ప్రశాంతంగా తోలగించడమే విభేదాలను నిర్మూలించడం అనవచ్చు. ప్రతి సంఘటనలోనూ మన వంతు పనికి మనం బాధ్యులమే. విభేదాలు జరిగినపుడు ఒక్కొక్కరి స్పందన ఒక్కొక్క రీతిలో ఉంటుంది. కనుక విభేదాలను తొలగించడానికి ఆ సంఘటనను బట్టి సరైన పద్ధతిన పాటించాలి.

విభేదాలు - యాజమాన్య పద్ధతులు: సమర్థవంతమైన ఐదు రకాల పద్ధతులు దిగువునివ్వబడ్డాయి.

1. సమిష్టిగా సమస్యను పరిష్కరించుకోవడం: విభేదించే వ్యక్తులు కలిసికట్టుగా సమస్యను గుర్తించి, పరిష్కారం ఎన్నుకోవాలి.

2. సర్దుకుపోవడం: విభేదించే వ్యక్తికి విలువనిచ్చి మనం వెనక్కి తగ్గడం.

3. పోటీపడటం: ఎదుటి వ్యక్తి కంటే మనకి ప్రాముఖ్యత నిచ్చుకొని గెలవడం.

4. వదిలించుకోవడం: విభేదం నుండి మౌనంగా బయటపడటం.

5. రాజీపడటం: విభేదించే వ్యక్తులలో, ఎవరు ఎక్కువ కాదు, తక్కువ కాదు అనే భావనతో ఇచ్చిపుచ్చుకొని రాజీపడటం.

విభేదాల నిర్మూలనకు కొన్ని సూచనలు:

- చెప్పే విషయం సరళంగా, సూటిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఎదుటి వ్యక్తి కోపంలో ఉన్నప్పుడు, ఆ మాటలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకూడదు.
- తీవ్రమైన వాదనలు జరుగుతున్నప్పుడు, వెంటనే మీ భావాలను వెలిబుచ్చకుండా, వేరే సమయంలో వ్యక్త పరచాలి.
- దేనికైనా తొందరపడకూడదు.
- మీరు స్నేహపూర్వకంగా సమస్యను పరస్పరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని ఎదుటి వారికి తెలియపరచాలి.
- ఎదుటి వారి మనస్సును బాధ పెట్టినట్లైతే, వెంటనే క్షమాపణ కోరాలి.
- ఎదుటి వారి దృక్పథంలో ఆలోచించాలి.
- ఎదుటి వారిని సంప్రదించక ముందే ఒక అభిప్రాయానికి రావద్దు.
- ఎదుటి వారు ఇబ్బంది పడేలా ప్రవర్తించవద్దు.
- మీరు నిల్చున్న తీరుగానీ, ముఖకవళికలు గానీ, స్వరం గానీ తీవ్రతతో ఉండకూడదు.
- విభేదం వచ్చినపుడు, అందరి సమక్షంలో కాకుండా వేరుగా కూర్చోని చర్చించుకుంటే మంచిది.

వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలకు
సంబంధించిన కర టీపిక్

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులు తమ వ్యక్తిత్వ
సంబంధాల స్థాయిని అంచనా వేయడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
చేయగలిగినవి:

తమ వ్యక్తిత్వ సంబంధాల స్థాయిని అంచనా
వేసి తెలుసుకోగలరు

- వ్యక్తుల మధ్య విభేదాలను తొలగించే సరైన
పద్ధతులను తెలుసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- అంచనా వేయు పట్టికను పంచుట

కావల్సిన వస్తువులు:

కాగితం, పెన్ను, బ్లాక్ బోర్డు, సుద్దముక్కలు



మూడవ రోజు
సభాసమావేశం V



సభాసమావేశం V11

కార్యక్రమం: 7 వ్యక్తిత్వ సంబంధాలను అంచనా వేయడం:

నిర్వాహకులకు సూచనలు:

- నిర్వాహకులు వ్యక్తిత్వ సంబంధాలను అంచనా వేసే పద్ధతిని వివరించాలి
- దానికి సంబంధించిన కాగితాలను బాలికలకు పంచాలి.
- ప్రశ్న పత్రాన్ని నింపేటప్పుడు ఒకరితో ఒకరు సంప్రదించ కూడదని చెప్పాలి
- ప్రశ్న పత్రాన్ని నింపడానికి పాటించవలసిన సూచనలను చదివి విన్పించాలి.
- ప్రశ్న పత్రంలో ఇవ్వబడిన ప్రశ్నలకు వారి సమాధానాన్ని గుర్తించమని చెప్పాలి ప్రశ్న పత్రం నింపిన తరువాత వచ్చిన మార్కులను కూడి, వారేస్థాయిలో వున్నారో నిర్వాహకులు తెలియజేయాలి.

వ్యక్తిత్వ సంబంధాలను అంచనా వేసే ప్రశ్న పత్రం:

తల్లిదండ్రులతో:

సంఖ్య	ప్రశ్నలు	ఔను	కాదు
1	నా తల్లి / తండ్రి నా చిన్న తప్పును కూడ భరించలేరు. *		
2	నా తల్లిదండ్రులు నేను చేపట్టే పనులయందు ఆసక్తి కనబరిచి, ప్రోత్సహిస్తారు.		
3	నా తల్లిదండ్రులు కొన్ని నిభందనలు పెట్టి వాటిని తప్పని సరిగా పాటించ మంటారు.		
4	నా తల్లిదండ్రులు ప్రతి విషయంలోను ప్రకృవారి కంటే మెరుగ్గా ఉండాలని బలవంత పెడతారు. *		
5	నా తల్లిదండ్రులు నా భావాలను లెక్క చేయక భోదిస్తారు. *		
6	నా తల్లిదండ్రులు వారి స్నేహితుల ముందు, నా తోటివారి ముందు నన్ను బాగా మెచ్చుకుంటారు.		
7	నా తల్లిదండ్రులు నేను తప్పు చేసినపుడు నన్ను శిక్షిస్తారు. *		
8	నా తల్లిదండ్రులు మా అందరిని (తోడ పుట్టిన వాళ్ళను) సమానంగా చూడరు. *		
9	నా తల్లిదండ్రులు కుటుంబ విషయాలు నాతో చర్చిస్తారు.		

తోడబుట్టిన వారితో:

సంఖ్య	ప్రశ్నలు	ఔను	కాదు
1	నాకు నా తోడబుట్టిన వారితో ప్రేమపూర్వక సంబంధాలున్నాయి.		
2	నా తోడబుట్టిన వారికి నా ఇష్టాలు, అభిరుచులు ఇష్టపడరు. *		
3	నా తోడబుట్టిన వారికి అవసరమైనపుడు, చదువు విషయంలో, ఇంటి పనులలో సహాయపడతాను.		

స్నేహితులతో:

సంఖ్య	ప్రశ్నలు	ఔను	కాదు
1	నాతో ఆడటానికి నా స్నేహితులు ఇష్టపడతారు.		
2	నా స్నేహితులు నన్ను నమ్ముతారు.		
3	నా స్నేహితులు కష్టం వచ్చినపుడు మార్గదర్శకంగా ఉంటారు.		
4	నా స్నేహితులు నా ప్రయత్నాలను ప్రోత్సహిస్తూ, ఆదరిస్తారు		

ఇరుగుపొరుగు వారితో:

సంఖ్య	ప్రశ్నలు	ఔను	కాదు
1	నేను నా ఇరుగుపొరుగు వారితో స్నేహంగా ఉంటాను.		
2	నేను మా ఇరుగుపొరుగు వారు కలిసి పండుగలు, సమావేశాలు కలిసి జరుపుకుంటాము.		
3	నేను మా ఇరుగుపొరుగు వారు ఏదైన సదుపాయం పొందడానికి ఏకగ్రీవ నిర్ణయాలు తీసుకుంటాము		
4	మాకు మా ఇరుగుపొరుగు వారు అవసరంలో సహాయపడతారు.		
5	ఉమ్మడి వ్యవహారాలకు మేమందరం కలిసి పై అధికారులను కలుస్తాము.		

సమూహంలో వున్నపుడు:

సంఖ్య	ప్రశ్నలు	ఔను	కాదు
1	సమూహం యొక్క ఏకగ్రీవ నిర్ణయానికి నేను కట్టుబడి ఉంటాను		
2	సమూహంలో నిర్ణయం తీసుకునే ముందు అందరి అభిప్రాయాలకు విలువనిస్తాను		
3	సమూహంలో డబ్బుకు సంబంధించిన లావాదేవీలు నావి చాలా పారదర్శకంగా ఉంటాయి		
4	సమూహానికి నా కన్న అభిప్రాయ బేధాలను వెంటనే స్పష్టపరుస్తాను		

* గుర్తున్న ప్రశ్నకు తక్కువ మార్కులివ్వాలి. 'ఔను' కు '2' మార్కులు, 'కాదు' కు '1' మార్కు.

26-34 మార్కులు - మంచి పరస్పర సంబంధాలు లేనట్లు

35-42 మార్కులు - పరస్పర సంబంధాలు మధ్యస్థంగా వున్నట్లు

43-52 మార్కులు - మంచి పరస్పర సంబంధాలున్నట్లు

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల పై నియంత్రణకు సంబంధించిన కరదీపిక
(Management of stress & Emotions)



సాంకేతిక నిపుణులు
డా.,,నస్రీన్ బాను, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త
కె.యశోద, రీసెర్చ్ అసోసియేట్



అఖిల భారత సమన్వయ పరిశోధనా పథకము
గృహ విజ్ఞానము, శిశు సంవర్ధనా విభాగము
ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయము
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ - 500 030



ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణ / యాజమాన్యం
(Management of stress & Emotions)

భావోద్వేగం అనేది ఆనందం, బాధ, కోపం, మరియు భయం వంటి ఎన్నో మానసిక పరిస్థితుల సమ్మేళనం. భావోద్వేగాలనేవి మన చుట్టూ జరుగుతున్న ఎన్నో సంఘటనలకు మనం ఎలా స్పందిస్తున్నాం అనేది కొలవగలిగే సాధనం. మనకు వివిధ రకాల భావోద్వేగాల వలన మన శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు జరుగుతాయి (ముఖ్యంగా గుండె దడ, అధికంగా చెమటపట్టడం వంటివి). మనం సాధారణంగా దేనినైనా చూసి లేదా ఆలోచించి భావోద్వేగానికి గురౌతాము. మన ముఖకవళికల ద్వారా, శారీరక భాష ద్వారా భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరుస్తాము. మన సంతోషకరమైన జీవితానికి భావోద్వేగాల నియంత్రణ / యాజమాన్యత ఎంతైనా అవసరం. దీని కోసం మానసిక పరిణితి కూడ ఎంతో ముఖ్యం. మన భావోద్వేగాలను నియంత్రించు కోవడం వలన మనకు ఎంతో స్థిరత్వం వస్తుంది లేక పోతే ఒత్తిడికి గురౌతాము.

ఒత్తిడి అనేది మన జీవితంలో అంతర్భాగం. ఒత్తిడి మన జీవితంలో ఎంతగా ఏకమయ్యిందంటే మనలో చాలా మంది ఒత్తిడితో జీవితాన్ని గడుపుతున్నా మన్న సంగతి కూడ మర్చిపోతున్నారు. జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి మన మందరము ఒత్తిడికి గురౌతుంటాము. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు, ఆఫీసులో పని ఒత్తిడి, సంబంధికులు చేసే డిమాండులు, మనలో ఒత్తిడిని కలుగజేస్తాయి. ఈ ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవడానికి మనమందరము సరైన మార్గాలు తెలుసుకోవాలి.

ఉద్దేశింపబడిన సమూహం	: గ్రామీణ యువతులు
సంఖ్య	: 10-20
కాలపరిమితి	: 3 రోజులు (రోజుకి 2 గంటలు)

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం: గ్రామీణ యువతులలో ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణ / యాజమాన్యత పెంపొందించడం

శిక్షణాంశాలు:

1. భావోద్వేగం మరియు ఒత్తిడి యొక్క అర్థం
2. సహజమైన భావోద్వేగాలు, వాటి ప్రాముఖ్యత
3. ఒత్తిడి యొక్క లక్షణాలు
4. ఒత్తిడికి గల కారణాలు
5. ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణకు సంబంధించిన పద్ధతులు
6. ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణను బేరీజు / అంచనా వేసుకోవడం

శిక్షణా కార్యక్రమాల సూచిక / పట్టిక

సమావేశము	సమయం	అంశము	పద్ధతి	కావల్సినవి
		మొదటి రోజు		
1	ఒక గంట	ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల పరిచయం	ప్రసంగం, కథ, సామూహిక చర్చలు	బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్కలు
11	ఒక గంట	భావోద్వేగాల యొక్క ప్రాముఖ్యత		చార్ట్, మార్కర్స్
		రెండో రోజు		
1	ఒక గంట	ఒత్తిడి లక్షణాలు మరియు కారకాలు	ప్రసంగం, కథ, సామూహిక చర్చలు	బ్లాక్ బోర్డ్, సుద్ద ముక్క
11	ఒక గంట	ఉద్వేగాలపై నియంత్రణ	వ్యక్తిగత కార్యాక్రమాలు, ప్రారంభ ఆటలు	చార్ట్, మార్కర్స్, కర పత్రాలు
		మూడో రోజు		
1	ఒక గంట	ఒత్తిడి పై నియంత్రణ పద్ధతులు	ప్రసంగం, వ్యాయామము, యోగ	సరైన వాతావరణం
11	ఒక గంట	ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణ అంచన	వ్యక్తిగత కార్యాక్రమం	ఒత్తిడి (చెక్లిస్టు)

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో ఒత్తిడి
- మరియు భావోద్వేగాల పట్ల అవగాహనను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల భావనను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- పాల్గొనడం
- ప్రసంగం
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్ను
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం: 1

కార్యక్రమం: 1 ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల పరిచయం భావన

- కిశోర బాలికలను అర్థచంద్రాకారంలో కూర్చోమనాలి.
- అందరిని వారి ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాలగురించి వివరించమనాలి.
- దిగువున ఇవ్వబడిన సంఘటనను / కథను వర్ణించాలి

సంఘటన/కథ:

గీత ఎంతో మంచి అమ్మాయి. తాను సంతోషంగా వుంటూ, అందరికి సహాయ పడుతుంటుంది. అందువలన ఆమెను ఇంటిలో వారు, పొరుగు వారు పొగుడుతుంటారు. కాకపోతే అనుకోని కారాణం వలన గీత ఇంటర్ పరిక్ష ఫెయిల్ అయ్యింది. అప్పటి నుండి ఆమెలో చాలా మార్పువచ్చింది. ఇంతకు ముందు పెద్దలతో, పొరుగువారితో పద్దతితో నడుచుకునే ఆమ్మాయి, ఎవరి మాట వినకుండా, ఎవరితో మాట్లాడకుండా ఉండటం మొదలుపెట్టింది.

కిశోర బాలికలను దిగువున ఇవ్వబడిన ప్రశ్నలనడగాలి:

ప్రశ్న 1: గీత ఎందుకిలా చేస్తుంది?

ప్రశ్న 2: గీత ప్రవర్తన చాలా సాధారణంగా అనిపిస్తుందా?

ప్రశ్న 3: గీత ప్రవర్తన లోని ఈ మార్పు ఏమి తెలియజేస్తోంది?

నిర్వాహకుల వివరణ:

భావోద్వేగం అంటే ఒక మానసిక పరిస్థితి. మన ఆలోచనలు, చర్చలు, భావాలన్ని భావోద్వేగాలుగా పరిగణిస్తాం. ప్రేమ, కోపం, సంతోషం, బాధ, భయం, దుఃఖం కూడా భావోద్వేగాల కోవలోనికే వస్తాయి. ఇవన్నీ మన మానసిక పరిస్థితిని తెలియజేస్తాయి. వీటిలో సంతోషం, భయం, దుఃఖం, విసుగు వంటివి ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి, మిగతా వన్నీ స్వల్పకాలికమే.

ముఖ్యమైన భావోద్వేగాలు:

1. సంతోషం: చిన్నతనం నుండి వృద్ధాప్యం వరకు సంతోషం అనేది, జీవితంలో ఆనందకరమైన ఆలోచన. ఇది మనిషిని ఇతరులను ప్రేమించేలా చేస్తుంది, ఆత్మస్వైర్యం కలిగిస్తుంది.
2. కోపం: ఎవరైనా మనల్ని అవమానించి నప్పుడు, మన భావాలకు విలువనివ్వనప్పుడు, మనం అనుకున్న విధంగా జరగనప్పుడు మనకు సర్వసాధారణంగా కోపం వస్తుంది. కోపం వచ్చినప్పుడు, మనం దానికి కారణమయిన వారి మీద కోపం ప్రదర్శిస్తాం.
3. భయం: భయమన్నది ఒక భయంకరమైన భావోద్వేగం. గుండె బలహీనత కలిగిన వారు భయానికి మరణించవచ్చు. భయం కలిగినప్పుడు, కళ్ళు వెడల్పాడం, ఏడుపు, బెరుకు, వణకడం, దాక్కోడం, వసుప్తవ్వనైన లేక మనిషినైన గట్టిగా పట్టుకోవడం చేస్తారు.

ఒత్తిడి: మన దగ్గర ఉండే వనరులు తక్కువ వున్నప్పుడు, ఎదుటి నుండి ఎక్కువ డిమాండ్ వున్నప్పుడు, ఒత్తిడి కలుగుతుంది. భౌతిక, రసాయన భావోద్వేగాలకు సంబంధించిన ఏ అంశమైనా మనలో అలజడి కలుగజేస్తే దానిని ఒత్తిడి అంటారు. కొద్ది పాటి ఒత్తిడి మన సామర్థ్యాలను పెంచుతుంది, కాని ఎక్కువ ఒత్తిడి అనర్ధానికి దారి తీస్తుంది. కాని ఒత్తిడి వలన కొన్ని లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. ఒత్తిడి వలన మనిషికి శక్తి వస్తుంది. దీని వలన మనలో పని చేసే శక్తి, ఆసక్తి, సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది, ఇది మన ఆశావాదాన్ని పెంచి, చైతన్య పరుస్తుంది.

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

- గ్రామీణ యువతులలో భావోద్వేగాల ప్రాముఖ్యత పట్ల అవగాహనను పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి

- భావోద్వేగాల ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోగలరు
- సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- ప్రదర్శన
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన వస్తువులు:

- కాగితం, పెన్సు; మార్కర్
- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు



మొదటి రోజు

సభా సమావేశం: 2

కార్యక్రమం: 2 భావోద్వేగాల ప్రాముఖ్యత

- కిశోర బాలికలను అర్థచంద్రాకారంలో కూర్చోమనాలి.
- అందరిని వివిధ రకాల ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల గురించి మరియు వాటి ప్రాముఖ్యత గురించి వివరించ మనాలి.
- అవసరమైన చోట ఉదాహరణలతో వివరించమనాలి.

నిర్వాహకుల వివరణ: భావోద్వేగాల ప్రాముఖ్యత:

బ్రతకడానికి: భావోద్వేగాలు లేకపోతే మనిషి జీవితం నిర్జీవమౌతుంది. ప్రతీ భావోద్వేగం మనిషిలో వుండే ఎన్నో రకాల ప్రక్రియలను తెలుపు తుంది. మనకు ఒంటరితనంగా అనిపిస్తే మనకు ఇతరులతో పంచుకో వాలనే కోరిక తీరడం లేదని అర్థం. మనకు భయం వేస్తే మనం అభద్రతా భావంతో వున్నామని అర్థం. మనం నిరాదరణకు లోనైతే మనల్ని అందరు నిర్లక్ష్యం చేస్తూన్నారని అనుకుంటాము. అంటే ప్రతీ భావోద్వేగా నికి ఒక మూలకారణ ముంటుంది. అందువలన మన భావోద్వేగాలు మన జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తాయి.

నిర్ణయాలు తీసుకోడానికి: భావోద్వేగాలనేవి సమాచార సేకరణకు ఉపయోగపడతాయి. సరైన మానసిక పరిస్థితి లేనివారు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరని ఎన్నో అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి.

లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకోవడానికి: లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకోవడానికి మన భావోద్వేగాలు మనకు ఉపకరిస్తాయి. మన భావోద్వేగాల పె మనకు నమ్మకం ఉంటే మనం ఇతరుల భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోగలము.

సంభాషించడానికి: సరైన రీతిలో సంభాషించడానికి భావోద్వేగాలు చాలా అవసరం. మనం చాలా మటుకు భావోద్వేగాలను మన ముఖక వలికలతో వ్యక్త పరుస్తాము. ఇతరుల మానసిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోగ లిగితే అందరితో సక్రమంగా పనిచేయడానికి అవకాశముం టుంది.

సంతోషానికి: మనం ఎల్లప్పుడు సంతోషంగా వుండటానికి ప్రయత్నిం చాలి. మనలో ఎంతో మంది అన్ని సౌకర్యాలున్నప్పటికి సంతోషంగా లేకపోవచ్చు. మనల్ని మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటే మనం సంతో షంగా లేకపోవడానికి కారణం తెలుసుకోవచ్చు.

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణకు
సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

గ్రామీణ యువతులలో ఒత్తిడి యొక్క ముఖ్య
లక్షణాలు మరియు కారకాల పట్ల అవగాహన
పెంచడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
చేయగలిగినవి

- ఒత్తిడి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు మరియు
కారకాలను అర్థం చేసుకోగలరు

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- కథ, ప్రసంగం
- సామూహిక చర్చలు

కావల్సిన పస్తువులు:

- బ్లాక్ బోర్డు, సుద్ద ముక్కలు



రెండో రోజు

సభా సమావేశం: 3

కార్యక్రమం: 3 ఒత్తిడి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు మరియు కారకాలు



- కిశోర బాలికలను అర్థవంతంగా కారకాలలో కూర్చోమనాలి.
- వారిని రెండువర్గాలుగా విభజించి, వారికి చార్టు, మార్కర్ పెన్నులివ్వాలి.
- మొదటి గ్రూపుకు ఒత్తిడి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలను, రెండవ గ్రూపుకు
ఒత్తిడిని కలిగించే కారకాలను రాయమని చెప్పాలి.
- ఆ తరువాత వారిని వారు రాసినవి ఉదాహరణలతో వివరించమనాలి.

కిశోర బాలికలను దిగువను ఇవ్వబడిన ప్రశ్నలనడగాలి

1. వారిలో ఎంతమంది, ఒత్తిడి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలను
బాహ్యంగా గుర్తించవచ్చని నమ్ముతారు?
2. ఒత్తిడిని కలిగించే సాధారణ కారకా లేమిటి?
3. ఒత్తిడి యొక్క లక్షణాలు మనిషిని బట్టి మారుతుంటాయా?
4. ఈ విభేదాలకు గల కారణమేమిటి?
5. ఒత్తిడికి మనిషి ఏ విధంగా ప్రభావితమౌతాడు?

నిర్వాహకుల వివరణ:

ఒత్తిడి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు మరియు కారణాలు దిగువునివ్వ బడ్డాయి.

ఒత్తిడి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు		
మానసిక లక్షణాలు	భావోద్వేగా లక్షణాలు	
<p>జ్ఞాపకశక్తి మందిగించడం ఏకాగ్రత లోపించడం సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేక పోవడం నిరాశవాద దృక్పథం ఆందోళన నిరాసక్తత ఇతరుల నుండి అతిగా ఆశించడం</p>	<p>ప్రతి దానికి అతిగా బాధ పడడం కోపం దుఃఖం ఎక్కువ సంతోషం బాధ అభద్రతా భావం ఏ రకమైన అధికారం లేనట్లు భావించడం</p>	
భౌతిక లక్షణాలు	ప్రవర్తనా లక్షణాలు	
<p>వంటి నొప్పులు విరోచనాలు / మలబద్దం వాంతులు గుండె దడ నరాల బలహీనత తలనొప్పి తరుచు జలుబు అలసట చమట పట్టడం విశ్రాంతి లేకపోవడం</p>	<p>అతి ఎక్కువ లేదా అతి తక్కువ తినడం అతిగా నిద్రపోవడం ఒంటరిగా ఉండడం పొగ త్రాగడం, మద్యపానం సేవించడం గోళ్ళు కోరుకోవడం అధికంగా పనిచేయడం</p>	
ఒత్తిడికి కారణాలు:		
భౌతిక	మానసిక	సాంఘిక
<p>అధిక శ్రమ ప్రయాణాలు కాలుష్యం</p> <p>అధిక జన సాంద్రత స్థలం మార్పు సరైన గాలి వెలుతురు లోపించడం</p>	<p>భయపెట్టడం సన్నిహితుల మరణం విడాకులు</p> <p>పోటీపడడం భయం గడువులు అభద్రతా భావం</p>	<p>సంబంధాల మధ్య సమస్యలు సహోదరుల ఒత్తిడి తల్లిదండ్రులతో, స్నేహితులతో, ఇతరులతో కలహాలు</p>

ఆరోగ్యంపై ఒత్తిడి ప్రభావం:

- రోగాలు / జబ్బులు
- నొప్పులు
- హృద్రోగాలు
- అధిక బరువు
- అధిక రక్త పీడన
- నిద్ర సమస్యలు
- జీర్ణానికి సంబంధించిన సమస్యలు
- మానసికంగా క్రుంగిపోవడం
- చింత, ఆందోళన
- చిరాకు, మర్చిపోవడం
- 50-80% అనారోగ్యం ఒత్తిడి వలనే కలుగుతుంది.

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణకు
సంబంధించిన కర చీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యద్దేశ్యం:

గ్రామీణ యువతులలో భావోద్వేగాల పై
యాజమాన్యతలోని పద్ధతుల పట్ల అవగాహన
కల్పించడం

అభ్యాసన ముఖ్యద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు
చేయగలిగినవి

- తమ భావోద్వేగాల పై యాజమాన్యతను
పోందడం

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణాపద్ధతి:

- వ్యక్తిగత క్రియ
- ప్రత్యేక నిరూపణ

కావల్సిన వస్తువులు:

- కార్డ్స్, చార్ట్,
- మార్కర్స్,



రెండో రోజు

సభా సమావేశం: 4

కార్యక్రమం: 4 భావోద్వేగాల పై యాజమాన్యత



కార్యక్రమం: 4 భావోద్వేగాల పై యాజమాన్యత:

- కిశోర బాలికలను అర్థచంద్రాకారంలో కూర్చోమనాలి.
- వారిని ఐదు వర్గాలుగా విభజించి, వారికి భావోద్వేగాల చార్టునిచ్చి, ఇవ్వబడిన ప్రశ్నలకు ఆలోచించి సమాధానాలు రాయమనండి.

భావోద్వేగాల చార్టు:

సంఖ్య	ప్రశ్న	సమాధానము/ జవాబు
1	నేను ఎప్పుడు, ఎక్కువ సంతోషగా వుంటానంటే.....	
2	నేను ఎప్పుడు, ఎక్కువ దుఖం పడతానంటే.....	
3	నేను ఎప్పుడు, ఎక్కువ ద్వేష పడతానంటే.....	
4	నేను ఎప్పుడు, ఎక్కువ భయ పడతానంటే.....	
5	నేను చాలా సంతోషగా వున్నప్పుడు, నేను	
6	నేను చాలా దుఖంగా వున్నప్పుడు, నేను	
7	నేను చాలా కోపంగా వున్నప్పుడు, నేను	
8	నేను చాలా భయపడినప్పుడు, నేను	
9	ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు నేను	

పైన ఇవ్వబడిన ప్రశ్నలకు సంబంధించిన భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించమనండి. ప్రతి వర్గంలో ఒకరిని భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించమనండి.

నిర్వాహకుల వివరణ:

భావోద్వేగాల యాజమాన్యం ద్వారా జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవచ్చు. దీని ద్వారా మనిషికి స్థిరత్వం వస్తుంది మొదటగా మనం మన భావోద్వేగాలను స్థిరీకరించుకోవాలి. తరువాత ఇతరుల భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవచ్చు. భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవడం మంటే వాటిని నొక్కిపట్టడమని కాదు, సరైన సమయంలో సరైన భావోద్వేగాలను కలిగియుండటం. మన భావాలను సంఘంలో ఆమోద యోగ్యంగా ఉండేటట్లు మలచుకోవడమే ఒత్తిడి పై యాజమాన్యత.

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

గ్రామీణ యువతులలో ఒత్తిడి పై యాజమాన్యతలోని పద్ధతుల పట్ల అవగాహన కల్పించడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- తమ ఒత్తిడి పై యాజమాన్యతను పోషించడం

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వ్యక్తిగత క్రియ
- ప్రత్యేక నిరూపణ
- యోగా

కావల్సిన పస్తువులు:

- సరైన వాతావరణం



మూడో రోజు
సభా సమావేశం: 5
కార్యక్రమం: 5 ఒత్తిడి పై యాజమాన్యత



- కిశోర బాలికలను అర్థచంద్రాకారంలో కూర్చోమనాలి.
- వారిని ఐదు వర్గాలుగా విభజించి, వారిని ఒత్తిడిని తగ్గించు కోవడానికి వారు అవలంబించే లేదా తెలిసిన పద్ధతులను చెప్పమనండి
- ఆ పద్ధతులను చేసి చూపమనండి. ఆ తరువాత కొత్త పద్ధతులను పరిచయం చేయండి

సత్సంభందాలు పెంచుకోవడం: కుటుంబంలో సభ్యులతో, స్నేహితులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు పెంచుకోవడం వలన ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

మానసిక స్థైర్యం పెంచుకోవడం: మానసిక స్థైర్యం పెంచుకోవడం వలన ఒత్తిడిని జయించగలం.

దృక్పథాన్ని మార్చుకోవడం: ఆశావాద దృక్పథాన్ని పెంచుకోవడం వలన ఒత్తిడిని నివారించుకోగలం.

మన భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవడం: భావోద్వేగాల నియంత్రించుకొంటే ఒత్తిడి తగ్గు తుంది.

ఒత్తిడి గురించి తెలుసుకోవడం: ఒత్తిడి కలుగజేసే కారణాలు, ఎంతసే పుంటుంది, ఎలా నియంత్రించు కోవడం వంటివిషయాలను గురించి సరైన అవగాహన వుంటే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

మూడవ రోజు
సభా సమావేశం 5

నిర్వాహకుల వివరణ: ఒత్తిడి అనేది అంతర్గత మరియు బహిర్గత విషయాలపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఒత్తిడిని జయించడానికి వివిధ పద్ధతులున్నాయి. కాని ప్రాముఖ్యత వహించినవి ఏవనగా

వ్యాయామం: రోజు వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

సమయపాలన: ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మంచి మార్గం. ప్రాముఖ్యత ప్రకారం పనులను ప్రణాళిక బద్ధంగా చేసుకోవడం చాలా అవసరం. అధికంగా పనులు ఒప్పుకోవడం మన కాలాన్ని/సమయాన్ని దృష్టినియోగం చేసుకోవడం.

ప్రతీది క్రమంలో పెట్టుకోవడం: మన డెస్క్, ఆఫీస్, ఇల్లు సరిగ్గా సర్దుకొని ఒక క్రమంలో పెట్టుకోవడం వలన సమయం వృధా కాకుండా ఉంటుంది.

మంచి సంబంధ బాంధవ్యాలు కలిగియుండటం: బంధువులు, స్నేహితులు, పొరుగువారు, సహోద్యోగులతో సరైన సత్సంబంధాలు కలిగియుండటం వలన ఒత్తిడిని జయించవచ్చు.

మసాజ్: శారీర కసరత్తు వలన శరీరంలోని ప్రతి కండరానికి రిలాక్సేషన్ / విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

మానసిక రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు: శరీరానికి విశ్రాంతి ఎంత అవసరమో, అదే విధంగా మనస్సుకు కూడ విశ్రాంతి అవసరం. చాలాసార్లు మనం వివిధ రకాల ఆలోచనలతో మానసికంగా ఆందోళన చెందుతాము. రిలాక్సేషన్ పద్ధతుల వలన మెదడుకు మంచి ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. కాబట్టి మానసిక ప్రశాంతతకు మనం రోజు రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు పాటించాలి.

దీర్ఘశ్వాస: దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవడం సులువైన యాజమాన్య పద్ధతి. ఇది మిగతా పద్ధతులతో అనగా యోగ, రిలాక్సేషన్ పాటు చేయవచ్చు. దీర్ఘశ్వాస తీసుకొని, వదలడం ద్వారా రిలాక్సేషన్ / విశ్రాంతి పొందవచ్చు. శ్వాసపై దృష్టి పెట్టి, సులభతరమైన యోగ పద్ధతులు అవలంబించడం ద్వారా చేయవచ్చు. మనం ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన శ్వాసను, ఆలోచనను ఒకే విషయంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను పొందవచ్చు.

చేసే పద్ధతి:

- ముందుగా భూజాలను, వెన్నెముకను నిటారుగుంచి, సుఖాసనంలో కూర్చోమనాలి.
- ఒకచేతిని పొట్టపై, మరొక చేతిని ఛాతీపైనుంచి, దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవాలి.
- నోటిద్వారా గాలిని వదులుతు పొట్టకండరాలను సంకోచపరచాలి.
- ముక్కుతో గాలిని పీలుస్తూ, నోటితో గాలిని వదులుతూ, పొట్టకండరాలను క్రమ పద్ధతిలో బిగపట్టడం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత పొందవచ్చు.
- కూర్చోని చేయడానికి సమయంలేనప్పుడు, బోర్లా పడుకొని, పొట్టపై పుసకాన్నుంచి, దీర్ఘశ్వాస తీసుకుంటూ మానసిక ప్రశాంతత పొందవచ్చు.

క్రమమైన పద్ధతిలో కండరాలను సడలించ చేయడం (Progressive Muscle Relaxation):

ఈ పద్ధతిలో ముందుగా శారీరకండరాలన్నింటిని బిగపట్టి, కొద్దిసేపు తరువాత వదులు చేయాలి. దీని ద్వారా కండరాలకు రిలాక్సేషన్ లభిస్తుంది. దీనికి ఎటువంటి శిక్షణ లేకుండా చేయవచ్చు. ఈ పద్ధతికి ముందుగా

- మన దుస్తులను వదులు చేసుకోవాలి.
- కొన్ని సెకనుల పాటు, నెమ్మదిగా గాలి పీలుస్తూ, వదులుతూ విశ్రాంతి పొందాలి.
- ఇప్పుడు మీ శరీరంలో ప్రతి భాగంపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. ముందుగా కుడి పాదంపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలి తరువాత కుడి పాదం యొక్క కండరాలను బిగపట్టాలి. తరువాత వదులు చేయాలి.
- తరువాత ఎడమ పాదంపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలి, తరువాత ఎడమ పాదం యొక్క కండరాలను బిగపట్టాలి. తరువాత వదులు చేయాలి.
- ఈ విధంగా శరీరంలోని ప్రతి భాగం యొక్క కండరాలు సడలింప చేయడం వలన శరీరానికి, మనస్సుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది మరియు కండరాలు సేదతీరుతాయి.

యోగా: యోగ ఆనేది ఒక అధ్యుతమైన ఒత్తిడిని నివారించే మార్గం. ఇది మనస్సు మరియు శరీరాన్ని శాంత పరిచే అధ్యుతమైన సాధనం. రకరకాల శ్వాస పద్ధతుల కలయిక ఈ యోగ. ఆసనాలనేవి యోగాలో ఉండే శక్తివంతమైన సాధనాలు. క్రమ పద్ధతిలో యోగ సాధన చేయడం వలన మనస్సు మరియు శరీరం ఆరోగ్యకరంగా ఉండి నూతన తేజస్సు పొందుతాయి.

ప్రాణాయామము: ప్రాణాయామ అనగా శ్వాసను క్రమబద్ధీకరించడం. సంస్కృతభాషలో 'ప్రాణ' అనగా శ్వాస మరియు 'అయుమ్' అనగా 'ఆసనం' అని అర్థం.

ప్రాణాయామము చేస్తున్నప్పుడు పాటించవలసిన నియమాలు:

- యోగాసనాలను సరైన పద్ధతిలో చేయాలి.
- ఆరోగ్య సమస్యలున్న వారు వైద్యుల సలహాతో యోగాసనాలు చేయవచ్చు.
- కష్టతరమైన వ్యాయామము యోగా తరువాత చేయకూడదు.
- మంచి గాలి, వెలుతురు ధారాళంగా ఉండే ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో యోగాసనాలు చేయాలి.
- ఉదయం, సాయంత్ర సమయం యోగాసనాలు చేయుటకు అనుకూలమైనది.
- యోగాసనాలను పాటించే వారు - టీ, కాఫీ, మధ్యపానం, ధుమపానం, స్వీట్లు, పాన్, మసాలా నూనేలో వేయించిన పదార్థాలు సేవించకూడదు.
- నిర్ణీత సమయంలోనే యోగాసనాలు చేయాలి.
- యోగాసనాలను మొదటిసారిగా పాటిస్తున్నపుడు, కండరాలు బిగుతుగా ఉండి ఇబ్బంది కలిగినా, క్రమేణా శరీరం అలవాటు పడి ఇబ్బంది మటుమాయమౌతుంది.
- యోగాసనాలను, యోగా చాప / తీవ్రవాచి మీద లేదా కఠిక నేల మీద చేయాలి, అంతేకాని సోఫా మీద లేదా పరుపుల మీద కాదు.

ధ్యానం: ఇది చాలా ప్రాముఖ్యత పొందిన పద్ధతి. ధ్యానంలో మన ఆలోచనను ఒకేదానిపై దృష్టిని కేంద్రీకృతం చేయడం ద్వారా ప్రశాంతత పొందగలం. రోజూ ధ్యానం చేయడం వలన అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. దీని వలన మనకు నిత్య జీవితంలో కలిగే చికాకులు, ఇబ్బందులు, సమస్యలు ప్రక్కకు పెట్టి, మనసును ఆనందకరంగా, ప్రశాంతంగా పెట్టుకోగలము.

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు పాటించవలసిన నియమాలు:

- ముందుగా సౌకర్యంగా ఉండే ఆసనాన్ని ఎన్నుకోవాలి.
- నిపుణుల పర్యవేక్షణలో శిక్షణ పొందిన తరువాత ధ్యానం పాటించాలి.
- అనుకూలమైన దుస్తులను ధరించాలి.
- క్రమబద్ధమైన ఆసనాలను ఎంపికచేసుకోవాలి.
- మార్కెట్టులో ధ్యానానికి సంబంధించిన సి.డి లను (శ్రవణ / దృష్టి పరమైన) పెట్టుకొని వింటూ లేద చూస్తూ ధ్యానం చేయవచ్చు.

ఇమేజిటి: మనకు నచ్చిన అంశాలు, పాటలు, సంగీతం, ప్రదేశం, ధ్వనులు, దృశ్యాలు, వాసనలు, ఆలోచనల పై మనస్సును కేంద్రీకరించడం ద్వారా ఈ పద్ధతిని అవలంబించవచ్చు.

స్వల్పంగా సేదతీరడం: ఒక వేళ తగినంత సమయం లేనపుడు, పడుకోవడానికి వీలుకానపుడు చేయవచ్చు. (ఉదా., లైబ్రరీలో, ఇంటర్వ్యూకి వేచి వున్నపుడు) మొదట సరిగ్గా కుదురుగా కూర్చోవాలి. కళ్ళు మూసుకోవాలి. నిటారుగా కూర్చుని, చేతులను తొడలపై వుంచాలి. రెండు పాదాలు నేల మీద ఆనించాలి. ఇప్పుడు శ్వాసను నెమ్మదిగా బయట కు వదలాలి. తరువాత నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చాలి మళ్ళీ నెమ్మదిగా వదిలివేయాలి. ఈ విధంగా మీలోని ఆందోళన తగ్గే వరకు ఈ విధంగా చేస్తుండాలి.

మంచి అభిప్రాయాలను కలిగి ఉండటం : మీకు ఏమి అవసరమో అది మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి. మీ గురించి మీరు మంచి భావాలను కలిగి వుండాలి. ప్రతీరోజు ఈ వాక్యాలను ఉచ్చరిస్తూండాలి. ఉదా,

- నేను ఆరోగ్యంగా ఉంటాను.
- అన్ని రకాల వ్యక్తులతో కలిసి నేను పని చేయగలను.
- నన్ను ప్రేమించే స్నేహితులు చాలా వున్నారు.
- నేను కష్టపడి పని చేస్తాను.
- నేను ఒక మంచి కొడుకుని/కూతురుని మొ,,నవి.

ఇతర పద్ధతులు:

మూడు గొప్ప/మంచి పనులను గుర్తుతెచ్చుకోవడం: ప్రతీ రోజు మీరు చేసిన మూడు గొప్ప / మంచి పనులను గుర్తుతెచ్చుకోండి. అవి పెద్దగా గొప్పవి కాకపోవచ్చు. ఉదా,,కు ఉదయాన్నే వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేయడం, మీ తోటివారికి సహాయపడం, మీ అమ్మగారిని లేదా అక్క / తమ్ముడుని వాటేసుకొని 'నిన్ను ప్రేమిస్తున్నా' నని చెప్పడం, ఆహ్లాదకరమైన సూర్యోదయం మొ,,నవి. కొద్దిసేపు వీటిని తలచుకొని, ఆనందించవచ్చు.

మీకు చాలా బాగా అనిపించిన మూడు విషయాలు గుర్తుచేసుకోవడం: రోజు వారీ పనులను గుర్తుతెచ్చుకుంటు, మీకుచాలా బాగా అనిపించిన మూడు విషయాలు గుర్తుంచేసుకోవడం. ఉదా,,మీకు ఇష్టంలేని పనిని 'నేను చేయను' అని ఖచ్చితంగా చెప్పడం, వ్యాయామం మరియు సేద తీరడానికి కొంత సమయం కేటాయించడం, చాలా రోజులుగావాయిదా వేస్తున్న పనిని పూర్తి చేయగలడం, మీ ఇష్టమైన వ్యక్తికి సహాయపడటం మొ,,నవి. ఈ అనుభవాల్ని నెమరే సుకుని ఆనందించవచ్చు.

ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల నియంత్రణకు సంబంధించిన కర దీపిక

శిక్షణ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం:

గ్రామీణ యువతులు తమ ఒత్తిడి స్థాయిని మరియు భావోద్వేగాల పరిపక్వతను అంచనా వేయడం

అభ్యాసన ముఖ్యోద్దేశ్యం:

కార్యక్రమం ముగింపున కిశోర బాలికలు చేయగలిగినవి:

- తమ ఒత్తిడి స్థాయిని మరియు భావోద్వేగాల పరిపక్వతను తెలుసుకోవడం

సమయం: ఒక గంట

శిక్షణా పద్ధతి:

- వ్యక్తిగత క్రియ
- ప్రత్యేక నిరూపణ
- యోగా

కావల్సిన వస్తువులు:

- ఒత్తిడి (చెక్‌లిస్టు)



మూడో రోజు

సభా సమావేశం: 6

కార్యక్రమం: 6 ఒత్తిడి మరియు భావోద్వేగాల పరిపక్వతను

అంచనా వేయడం



- కిశోర బాలికలను అర్థచంద్రాకారంలో కూర్చోమనాలి.
- వారికి ఒత్తిడిని కనుగొనేందుకు వాడే పత్రాన్ని(స్కేలు) గురించి వివరించాలి.
- వారికి పత్రాన్ని చదివి విస్పించాలి.
- వారి సంశయాలకు సరైన జవాబివ్వాలి. వారిని ఇవ్వబడిన పత్రాన్ని ఆలోచించి సమాధానం రాయమనాలి.



ఒత్తిడిని కనుగొనే సాధనం:

క్రింది ప్రశ్నలకు అవును/ కాదు అని సమాధానం తెలపండి

- 1) నీవు భవిష్యత్తు గురించి తలచుకుని భయపడతావా?
- 2) నీకు నిద్రపట్టడంలో సమస్యలు ఉన్నాయా?
- 3) నీవు ఒత్తిడిలో, ఆందోళనలో వున్నప్పుడు సిగరెట్టు/ మద్యం మత్తు పదార్థాలను తీసుకుంటావా?
- 5) నీకు వుండవలసిన శక్తి కన్నా తక్కువగా వుందా?
- 6) నీవు చేయవలసిన పనులు చాలా వుండి, సమయం సరి పోవట్లేదా?
- 7) నీకు తరచు తలనొప్పి, లేక కడుపునొప్పి సమస్యలున్నాయా?
- 8) ఏదైనా పని చేసేటప్పుడు నీవు ఒత్తిడికి లోనవుతావా?
- 9) నిన్ను అందరు మెచ్చుకోవాలని, నీవు ఎప్పుడు విజయం సాధించాలని కోరుకుంటావా?
- 10) నిన్ను నీవు సంతృప్తి పరచుకోవడానికి నీవు తగిన కృషి చేస్తున్నావా?
- 11) జీవితంలోని చిన్న చిన్న ఆనందాలను, సంతోష సంఘటనలను నీవు పూర్తిగా ఆస్వాదిస్తున్నావా?
- 12) నీవు పూర్తిగా ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా జీవిస్తున్నావా?

మార్కులు - 1 నుండి 9 ప్రశ్నలకు 'అవును' సమాధానం అయితే ఒక మార్కు

10 - 12 ప్రశ్నలకు 'కాదు' సమాధానం అయితే ఒక మార్కు

నీ స్కోరు 4 లేదా ఎక్కువగా వుంటే, నీవు ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్లు లెక్క. నీవు ఒత్తిడిని అధిగమించే పద్ధతులను పాటించాలి.

ఒత్తిడిపై యాజమాన్యత - చెక్‌లిస్ట్

ఒత్తిడి పై యాజమాన్యత - ప్రశ్న పత్రం

సంఖ్య	ప్రశ్న	ఎల్లపుడు (3)	కొన్నిసార్లు (2)	ఎప్పుడూలేదు (1)
1)	నేను నా సమయాన్ని చక్కగా వినియోగించుకుంటాను			
2)	నేను మత్తు పదార్థాలు, పొగాకు వంటివి తీసుకోను			
3)	నేను చేయవలసిన పనులను క్రమపద్ధతిలో చేస్తాను			
4)	నేను యోగా అభ్యసిస్తాను			
5)	ప్రతీ విషయం ఇతరులకు తెలియజేస్తాను			
6)	నేను శారీరక మరియు మానసిక విశ్రాంతి కొరకు ధ్యానం చేస్తాను			
7)	నేను ప్రాణాయామం చేస్తాను			
8)	నేను శారీరక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోడానికి మసాజ్ చేయించుకుంటాను			
9)	వ్యాయామం చేస్తాను			
10)	ఆరోగ్యాన్ని పెంచే ఆహారాన్ని తీసుకుంటాను			
11)	సరైన సమయంలో, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకుంటాను			
12)	చదువుతున్నప్పుడు, పని మధ్యలో విరామం తీసుకుంటాను			
13)	అనుకున్న పనిని, తగిన సమయంలో పూర్తి చేస్తాను			
14)	సాధించగలిగే లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకుంటాను			
15)	అవసరమున్నప్పుడు ఇతరులకు సహాయపడతాను			
16)	నాకు ఇష్టమైన వారితో సమయాన్ని గడుపుతాను			
17)	స్నేహితులతో, ఇతరులతో సరదాగా వుంటాను			
18)	నా భావాలను సూటిగా వ్యక్తపరుస్తాను			
19)	ఒత్తిడి కలిగించే భాంధవ్యాలను పటిష్టపరచడానికి ప్రయత్నిస్తాను			
20)	ఖచ్చితంగా 'వద్దని' చెప్పగలను			

21)	ఒత్తిడిని తగ్గించుకోడానికి కాఫీ,టీ, కొకోకోలా తాగుతాను			
22)	అవ్లదకరమైన పరిస్థితులను వూహించుకుంటాను			
23)	అందోళనను, చిరాకులను తగ్గించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తాను			
24)	మంచి ఆలోచనను ఎక్కువగా ఊహిస్తాను			
25)	నా సమస్యలను, సన్నిహితులతో పంచుకుంటాను			
26)	ఒత్తిడిని తగ్గించే మందు కొరకు డాక్టరును సంప్రదిస్తాను			
27)	ఆటలలో, సాహిత్య కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటాను			
28)	వినోద కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటాను			
29)	మతపరమైన, సంప్రదాయక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటాను			
30)	కథల పుస్తకాలను, పత్రికలను చదువుతాను			

