

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்றுவிக்கும்
பயிற்சியாளர்களுக்கான
நான்கு - அலகுகள்



சதி பாசலா

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala





සති පාසල

உ.எ.விழிப்புணர்வு பரLசாலை
Sati Pasala

සති පාසල පදනම
297/2, අගයෝකාරාම පන්සල පාර, ඉහල
බෝමිඊය, කඩුවෙල
www.satipasala.org
coordinator@satipasala.org
077 35 98 513

பொருளடக்கம்

முதலாம் அலகு	5
முதலாம் அமர்வு	5
பயிற்சி திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துதல்	5
உளவிழிப்புணர்வை அறிமுகம் செய்தல்	6
உளவிழிப்புணர்வை அறிமுகம் செய்தல்	7
இரண்டாவது அமர்வு	9
உளவிழிப்புணர்வின் அளவை அறிந்துக் கொள்ளுதல் மற்றும் பயிற்சிகள்	9
முதல் அலகு தேர்ச்சி பற்றிய கருத்துக்கள்.	12
இரண்டாம் அலகு	14
முதலாம் அமர்வு	14
இக்கணப்பொழுதிற்கு உளவிழிப்புணர்வு அடைதல்	14
இரண்டாம் அமர்வு	17
உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி	17
இரண்டாவது அலகு தேர்ச்சிப்பெற்ற காரணிகள்	19
மூன்றாம் அலகு	21
முதலாம் அமர்வு	21
அமைதியாக கண்காணித்தல்	21
இரண்டாவது அமர்வு	23
சமூக நடத்தை மற்றும் தொடர்புகள்	23
மூன்றாம் அலகில் தேர்ச்சி பெற்ற காரணிகள்	26
நான்காவது அலகு	27
முதலாம் அமர்வு	27
வகுப்பிற்கு அப்பால்	27

இரண்டாம் அமர்வு	30
சமுதாயம் மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பாக கற்றல் (Social Emotional Learning _SEL)	30
நான்காவது அலகில் தேர்ச்சி பெற்ற காரணிகள்	31
தகவல்களை மீட்டெடுத்தல்	33
இணைப்பு	33
1 - இணைப்பு	37
படிப்படியாக சிறந்த முறையில் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் அசைக்கமுடியாத பதற்றமில்லா மனதை உருவாக்குதல்.	37
2 - இணைப்பு	38
சமுதாயம் மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பாக கற்றல் (Social Emotional Learning _SEL)	38

முதலாம் அலகு

முதலாம் அமர்வு



வீடியோக்கள் 5 (35 நிமிடம்) கலந்துரையாடலின் நேரம் (45 நிமிடம்)வினா விடைக்கான நேரம் (30நிமிடம்), பயிற்சி 1, வாசிப்பு 4

பயிற்சி திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துதல்

மாணவர்களுக்கு உளவிழிப்புணர்வை பாடசாலைகளில் எவ்வாறு சிறப்புடன் கற்பிக்க வேண்டும் என்பதை பயிற்றுவிக்க, பயிற்சியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பதே இப்பாட திட்டத்தின் நோக்கமாகும். நான்கு அலகுகளில் அடங்கியிருக்கும் இந்தத் திட்டமானது தொடர்ந்து நான்கு கிழமைகளுக்கு, கிழமைகளில் இரண்டு நாட்களுக்கு நான்கு மணி நேரம் ZOOM இணையத்தளத்தினூடாக நடைபெறும். இதில் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி அளிப்பதற்காக எல்லா பாட அமர்வுகளிலும் போதும் அறிவுரை வீடியோக்கள், கலந்துரையாடல் மற்றும் வினா விடை நேரம், பயிற்சி அளித்தல் மற்றும் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளுதல், வாசிப்பு என்பவை நடைபெறும்.



கலந்துரையாடலின் நேரம்

- இப்பயிற்சி திட்டத்தின் நோக்கமானது அனைத்து ஆசிரியர்களையும் மாணவர்களையும் (குரம் மற்றும் பாடம் தவிர்த்து) உளவிழிப்புணர்வை கற்பிக்க வேண்டும் என்பதே உளவிழிப்புணர்வை அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் இலகுவானது என்பதையும் அதன் முக்கியத்துவத்தை கற்றுக் கொடுத்தாலும் ஆகும்.

- *உளவிழிப்புணர்வின் அளவு என்பது வெறுமனே ஒரு நிவாரண தந்திரமாகும் என்பதே இங்கு பயிற்சிக்கப்படும் (மருந்தைவிட மருத்துவம் சிறந்தது)
- இங்கு கவனிக்கப்பட வேண்டியது என்னவெனில் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் பயிற்சி அளிக்கும் முன்பு பயிற்றுவிப்பாளர் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்றுவிக்கும் முறை மற்றும் அதன் அனுபவத்தை நிந்து கொள்ளுதல் அவசியம் என்பதாகும்.
- 1தொடக்கம் 8 வரையான பயிற்சி அமர்வுகளின் (4 அலகுகள் முழுவதும்) போது ஒரே பயிற்சியை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் படிப்படியாக பரிமாணம் நடைபெறும்.
- அனைத்து 8 பாட அமர்வுகளும் உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலையின் பாடப்புத்தகத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள கட்டுரைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பயிற்சி அமர்வுகள் அனைத்தும் பதிவு செய்யப்பட்டு பரிட்சித்தளுக்காக தேசிய கல்வி நிறுவனத்திலும், உளவிழிப்புணர்வு இணையத்தளத்திலும், மற்றும் சமூக இணையதளங்களிலும், வெளியிடப்படும்.
- ஒவ்வொரு பயிற்சி அமர்வுகளும் வழிகாட்டுதலுடன் உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி ஆரம்பித்து முடிவடையும்.

உளவிழிப்புணர்வை அறிமுகம் செய்தல்

உளவிழிப்புணர்வின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம்.



வீடியோ

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலையின் ஆரம்பம் (8 நிமிடம்)

You tube - <https://youtu.be/Uo7DEJPtMaw> -





வாசிப்பு

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை ஆசிரியர்களின் கையேடு - முதலாம் அத்தியாயம் (உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை இலங்கை)

உளவிழிப்புணர்வை அறிமுகம் செய்தல்

"சதி"என்பது ஒரு பாலி சொல் ஆகும். தமிழ் மொழியில் அது உளவிழிப்புணர்வு/ விழிப்புணர்வு அல்லது உணர்வு என்ற அடிப்படையில் அறிமுகப்படுத்தப் படுகின்றது. இதில் இலகுவாக கூறவருவது என்னவெனில் எங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கை நடைமுறைகளில் எல்லா கணப்பொழுதிலும் நாங்கள் செய்யும், சொல்லும், நினைக்கும் காரியங்கள் தொடர்பாக உளவிழிப்புணர்வுடன் அல்லது முழுமையான விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் ஆகும்.



வீடியோக்கள் 3

உளவிழிப்புணர்வை அறிமுகப்படுத்துதல் - (8 நிமிடம்)

You tube - <https://youtu.be/w9xOMGous7I> -



விழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் - (6 நிமிடம்)

You tube - <https://youtu.be/avR59QWB190> -



உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருத்தல் - (8நிமிடம்)

You tube - <https://youtu.be/sPM-Gyu298w> -





கலந்துரையாடல் நேரம்

- உளவிழிப்புணர்வு முக்கியமாவது ஏன்? இவ்வழிப்புணர்வு ஆசிரியர்களுக்கு கல்வியாளர்களுக்கு மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது? இது பாடசாலைக்கு கல்வி ரீதியாக அல்லது வேறு வழிகளில் முக்கியமாவது எப்படி? இது முழு நாட்டிற்கும் பயன்பாடுவது எப்படி?
- உளவிழிப்புணர்வு என்பது நம் அனைவரின் உள்ளுணர்வுக்குள்ளும் இருக்கின்ற ஒன்றாகும். அதனை முறையான பயிற்சியின் மூலம் நம் உள்ளார்ந்த திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்து கொண்டு அதனை வளர்த்துக் கொள்வோம்; ஊக்கமளிப்போம்.
- தசை வளர்ச்சியடைய செய்வதற்காக உடற்பயிற்சி மண்டபத்திற்கு (GYM) போவது போல, உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சிப்பதன் மூலம் நாம் நமது "மன தசைகளை" வளர்த்துக் கொள்வோம்.
- எவ்வித பயமும் இன்றி சிறு வயதிலிருந்தே உளவிழிப்புணர்வின் அளவை கற்றுக்கொண்டு குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவது முக்கியமானது ஏன்?
- இவைகளை பயிற்சி அளியுங்கள்; அமர்ந்திருக்கும் நிலையிலே 'இப்போது - இங்கே' அல்லது 'நான் இப்போது - இங்கே' என்பதை பயிற்சி அளியுங்கள்.
- உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் என்பது என்ன? உளவிழிப்புணர்வுடன் நடப்பது முக்கியமானது ஏன்? இதை கற்றுக் கொள்வதன் நன்மை என்ன?
- எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் என்பதைப் பற்றி சாதாரணமாக தெரிந்துக் கொள்ளுதல். விரும்பத்தக்க, விரும்பத்தகாத சம்பவங்களை உளவிழிப்புணர்வுடன் அனுபவித்தல். விரும்பத்தகாத சம்பவங்களின்போது ஆமை போன்று தன்னுடைய உடல் உறுப்புகளை சுருக்கி கொள்ளுதல்.

- "மெதுவாக, உளவிழிப்புணர்வுடன், அமைதியாக" (slowly-mindfully-silently-SMS) போன்ற கருத்துக்களை அறிமுகப்படுத்துகின்றது.



வாசித்தல்

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலையின் புத்தகம்-1 உளவிழிப்புணர்வு (கடிதம் 5)

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை ஆசிரியர்களின் கையேடு _ இரண்டாம் அத்தியாயம் (உளவிழிப்புணர்வு வரையறை)

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை ஆசிரியர்களின் கையேடு_ மூன்றாம் அத்தியாயம் (உளவிழிப்புணர்வு குணாதிசயங்கள்)



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி அளித்தல்

வழிக்காட்டுதலூடாக உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி.

இரண்டாவது அமர்வு



வீடியோக்கள் 4 (35 நிமிடம்), கலந்துரையாடல் நேரம் (30 நிமிடம்), வினாவிடைகான நேரம் (30நிமிடம்), வாசித்தல் 3, பயிற்சி 2

உளவிழிப்புணர்வின் அளவை அறிந்துக் கொள்ளுதல் மற்றும் பயிற்சிகள்

முதலாம் அமர்வில் அடையாளம் கண்டுகொண்ட உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் மற்றும் அமர்ந்து இருப்பதற்கு மேலும் பயிற்சித்தல். அன்றாட வாழ்க்கையின் செயற்பாடுகளுக்கு உள விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்.



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்றுவித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி



வீடியோக்கள் 4

உளவிழிப்புணர்வுடன் உட்கார்ந்திருத்தல்_(9 நிமிடம்)

You tube - <https://youtu.be/jZa5Xc6k8Uw>



உளவிழிப்புணர்வுடன் உணவருந்துதல்_(9 நிமிடம்)

You tube - <https://youtu.be/r8-SrARYoY4>



உளவிழிப்புணர்வுள்ள இடம்_(8 நிமிடம்)

You tube - <https://youtu.be/VZhRuBKhGtK>



கலந்துரையாடல் நேரம்

- முதல் அமர்வில் கலந்துரையாடப்பட்ட கருத்துக்களை மேலும் மேம்படுத்துதல், உளவிழிப்புணர்வு மூச்சை உள் வாங்குதல் மற்றும் மூச்சை வெளியிடுதல் பற்றிய அவதானத்துக்குள் ஈடுபடுத்துதல். அதன்பிறகு உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல், உட்காருதல், நின்றல், உறங்குதல் போன்ற செயல்பாடுகளுக்கு ஈடுபடுத்துதல்.
- உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்கின்றோமா என்பதை தெரிந்துகொள்ள "இந்த கணத்தில் இருப்பது" அனுபவத்தை பயன்படுத்துதல்.

உதாரணமாக; பல் துலக்குதல், உணவு அருந்துதல், போன்றவை மெதுவாக_ உளவிழிப்புணர்வுடன் அமைதியாக (slowly mindfully silently) செய்தல்.

- உடல் உணர்வுகள்_ பார்ப்பது, கேட்பது, சுவைத்தல், தொடுதல், வாசனை போன்றவற்றிற்கு உளவிழிப்புணர்வு அளகை பயன்படுத்துதல்.
- நம்பிக்கையான அணுகுமுறைகளின் முக்கியத்துவம். போலியான கதையைக் குறிப்பிடுவது அனாதையாக்கப்பட்ட ஒரு சிறிய பெண் பிள்ளையின் எல்லையற்ற நம்பிக்கையான அணுகுமுறை (Glad game)
- வகுப்பறையில் மற்றும் பாடசாலையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் மற்றும் பரீட்சை போன்ற நேரங்களில் இருக்கும் மன அழுத்த சூழ்நிலைகளின் போது இந்த பயிற்சியை பயன்படுத்துதல்.
- உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பதை அறிமுகப்படுத்தும் போது ஆக்கபூர்வமான தந்திரங்களை பயன்படுத்த ஆசிரியர்களை ஊக்குவித்தல். (உதாரணமாக; முதலாம் பாட வேலைக்கு 10 நிமிடத்திற்கு முன் நான் எப்படி வகுப்பறையில் உளவிழிப்புணர்வை அறிமுகப்படுத்துவேன்? என்னால் முடியுமா? மனச்சிந்தனையினூடாக (mind jar) அல்லது மணி ஒன்றை உபயோகிக்க முடியுமா? ஓய்வு நேரத்தின் பின்பு உளவிழிப்புணர்வுடன் நடந்து வகுப்பறைக்கு வருமாறு கூற முடியுமா? உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி அளிப்பதற்காக ஒரு வாரத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள 30 நிமிட நேரத்திற்குள் உணவருந்துதல், அல்லது உளவிழிப்புணர்வுடன் செவிமடுத்தல் என்பதை மாறி மாறி பயன்படுத்த முடியுமா?)

? வினா விடை நேரம்

வாசித்தல்

உளஉளவிழிப்புணர்வு பாடசாலையின் புத்தகம்_ 2 உளவிழிப்புணர்வு (கடிதம் 5)

உள்ள விழிப்புணர்வு பாடசாலை ஆசிரியர்களின் கையேடு அத்தியாயம்-4 (பாடசாலையில் "உளவிழிப்புணர்வு அளவு" பற்றிய கற்பித்தல்)

உளவிழிப்புணர்வின் சக்தி வலிமை_முதலாம் அத்தியாயம்.

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்றுவித்தல்

வழிகாட்டுதலூடாக உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி.

முதல் அலகு தேர்ச்சி பற்றிய கருத்துக்கள்.

- உளவிழிப்புணர்வின் அளவு தொடர்பான தெளிவு அது நம் அனைவருக்கும் வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய, பயிற்சி அளிக்கக்கூடிய, தனிமையில் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய, மனதார்ந்த பயிற்சி மற்றும் ஒரு நிபுணத்துவம் ஆகும். அது நம் அனைவருக்குள்ளும் பிறப்பிலேயே இருப்பது ஆனாலும் செயல்படுத்த வேண்டிய குணமாகும். பயிற்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட கற்பித்தல் பயிற்சி(practice oriented teaching) எம்முடைய செயற்பாடுகளின் மூலம் உளவிழிப்புணர்வு அளவை மற்றவர்களுக்கும் கற்பிப்பதற்கு முடியும்
- ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளுக்கு இந்தக் கருத்துக்களை விளக்கும் அளவுக்கு தேர்ச்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். உளவிழிப்புணர்வு அளவு சிறிதேனும் இல்லை எனில், அவ்வாறான உளவிழிப்புணர்வு என்பது என்ன? நான் உளவிழிப்புணர்வை கற்றுக்கொள்வது எப்படி? அன்றாட

செயற்பாடுகளில் உளவிழிப்புணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளை ஆக்கபூர்வமாகவும், வினோதமாகவும் பயன்படுத்திக் கொள்வது எப்படி?

- உளவிழிப்புணர்வு அடைந்த பழக்கவழக்கங்களில் முக்கியத்துவத்தை புரிந்து கொள்வதற்கும், உளவிழிப்புணர்வின் அளவை அதாவது உளவிழிப்புணர்வுடைய மூளை, மனது, உடம்பு மற்றும் சாதாரண நடத்தை மீதீன் மேல் உள்ள தாக்கத்தை பற்றியதான எளிமையாக விளக்குவதற்கு ஆசிரியர்கள் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.
- உளவிழிப்புணர்வு அளவை புரிந்துகொள்ளுதல் பயன்படுத்த பயிற்சி செய்தல்; மூச்சு (மூக்கின் மூலமாக உள் மூச்சு எவ்வாறு வெளியேறுகின்றது என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். சுவாசத்தின் போது வயிற்றுத் தசை உள்ளிழுக்கப்பட்டு வெளியில் வருவதை அவதானியுங்கள்.
- இச் செயற்பாடுகளை மாணவர்களுக்கு கற்பிக்கும் போது ஆசிரியர்கள் எளிய பயிற்சிகளை கொடுக்க வேண்டும். (உதாரணமாக : தரையில் அல்லது கதிரையில் உள்ள விழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருத்தல், மிகவும் சிறிய பிள்ளைகளுக்கு என்றால் மூச்சை எடுத்து வெளியிடும் போது அத்தோடு சேர்த்து வயிற்றுப்பகுதி உள்ளே போய் வெளியில் வருவதை இனங்காட்டி, மென்மையான விளையாட்டுப் பொருட்களை உபயோகித்தல். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இடத்தில் உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல், உளவிழிப்புணர்வுடன் திராட்சை பழம் அல்லது ஜூஜூப்ஸ் உண்ணுதல். மணி ஒழிப்பதற்கு உளவிழிப்புணர்வுடன் செவிமடுத்தல். இப் பயிற்சியின் போது மனச் சிந்தனை தடுமாறி விட்டால் அந்த நிலையை உணர்ந்து மீண்டும் மனம் சரியான நிலைக்கு வருவதை அவதானித்தல்.
- உளவிழிப்புணர்வு ஆசிரியர்களுக்கு பயிற்சி வைப்பதற்கு செயற்பாடுகளை பயன்படுத்தும் விதத்தினை தீர்மானிக்க முடியும்

- 1) நாளின் தொடக்கத்தில் (முதலாவது நேரத்திற்கு முன் பத்து நிமிடத்தில்) மற்றும் இடைவேளைக்குப் பிறகு (5 நிமிடம்) பயன்படுத்தப்படும் எளிய செயற்பாடுகள்
- 2) கிழமைகளில் 30 நிமிட நேரத்தில் பயன்படுத்தப்படும் செயற்பாடுகள்



[முதலாம் அலகு - முதலாம் அமர்வு](#)



[முதலாம் அலகு - இரண்டாவது அமர்வு](#)



இரண்டாம் அலகு

முதலாம் அமர்வு



வீடியோக்கள் 3 (35 நிமிடம்), கலந்துரையாடல் (30நிமிடம்), வினா-விடை நேரம் (30 நிமிடம்), பயிற்சித்தல் நேரம் 2, வாசித்தல் 1

இக்கணப்பொழுதிற்கு உளவிழிப்புணர்வு அடைதல்

உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல், அமர்தல் மற்றும் அன்றாட செயற்பாடுகளில் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் போன்றவை அனைத்தும் ஒரே பயிற்சி என்பதனை அறிந்துக் கொள்ளுதல் உளவிழிப்புணர்வின் அடித்தளத்திற்கு நுழைவுச் சீட்டை பெற்றுக் கொடுத்தல் உளவிழிப்புணர்வு அடைவதற்கு ஏற்படும் தடங்கள் மற்றும் உளவிழிப்புணர்வு இன்றி இருப்பதனையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிக்காட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி



வீடியோக்கள் 4

உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் ஏகாறோ1 - 6 நிமிடம்

YouTube - <https://youtu.be/6nbURDdIBps>



தினசரி நடவடிக்கைகளில் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் (8 நிமிடம்)

YouTube - <https://youtu.be/h2oP8pDgQRI>



உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் (9 நிமிடம்)

YouTube - <https://youtu.be/82dnGBjmWUQ>



விழிப்புணர்வுடன் அமர்தல் (9 நிமிடம்)

YouTube - <https://youtu.be/3k8DgOYVoP0>



கலந்துரையாடல் நேரம்

- முதலாம் அலகில் கலந்துரையாடப்பட்ட கருத்துக்களின் மூலம் தனக்கு கிடைத்த அனுபவங்கள் என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- பயிற்சியின் போது முகம்கொடுக்க நேர்ந்த தடைகள் என்ன? மனம் இறந்த காலத்திற்கு சென்றதா? எதிர்காலத்திற்கு சென்றதா? மூச்சு எடுத்து விடுவதற்கு அல்லது தான் இருக்கும் நிலையை ஏதாவது ஒன்றுக்கு உங்கள் மனதை செலுத்த முடிகிறதா?

- உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருத்தல் என்பதை பற்றி மிக ஆழமாக கலந்துரையாடுங்கள். படிப்படியாக, உங்கள் கவனத்தை மூச்சுக்கு செலுத்துங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்தையும் அனுபவியுங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் வகைகளையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் நம்முடைய உடலையும் மனதையும் ஒரு தொழில்மயமாக்கம் காரணியாகும். (charging our battery) எல்லா நேரமும் உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்வதற்கு முன்பு உளவிழிப்புணர்வுடன் நடப்பதில் ஈடுபடுங்கள்.
- உணவருந்தும் போது உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பது மிக முக்கியமாகும். அதைப் பயிற்சி செய்வது எப்படி?
- நாங்கள் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் உளவிழிப்புணர்வுடனும், அவதானத்துடனும் அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது எப்படி? எத்தனை முறை விரும்பத்தகாத சூழ்நிலைகளை எதிர் கொள்வீர்கள் என்று பாருங்கள். எத்தனை முறை நாங்கள் ஆமையை போன்று எங்களுடைய உறுப்புக்களை சுருக்கிக் கொண்டு அமைதியாக இருக்கின்றோம்?

வினா விடை நேரம்

வாசித்தல்

உள விழிப்புணர்வு பாடசாலை புத்தகம்_3 உளவிழிப்புணர்வு(கடிதம் 5)

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிக்காட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி.

இரண்டாம் அமர்வு



வீடியோக்கள் 2 (15 நிமிடம்) கலந்துரையாடல் (40 நிமிடம்)
வினா-விடை நேரம் (30நிமிடம்) பயிற்சி நேரம் 2 வாசிப்பு 3

உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி

அனுபவத்தின் மூலம் உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி என்பதை தெரிந்துகொள்வதற்கு பழகிக் கொள்ளுதல்.



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி அளித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி



வீடியோக்கள் 2

உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் ஏகாரோ 2 (6 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/Sx95LXjn6AQ>



உளவிழிப்புணர்வு விளையாட்டின் மூலம் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்_ (9 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/W7sWJHB2SRU>



கலந்துரையாடல் நேரம்

- நாம் நமது உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி பற்றி உளவிழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் மற்றவர்களின் உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி என்னவென்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு இலகுவாகுமா?

- வகுப்பறையில் மாணவர்களுடனும், ஆசிரியர்களுடனும், மற்றும் சக ஊழியர்களுடனும் அன்பாக /இரக்கத்துடன் மென்மையான மனதுடன் மற்றும் மரியாதையுடன் உங்களால் வேலை செய்ய முடியுமா?
- மாணவர்கள் மற்றும் கற்பித்தல் ஊழியர்களுடன் ஏற்படும் ஒரு கடினமான சூழ்நிலையில் அதை எப்படி கையாள்வது மற்றும் பாடசாலையில் இது போன்ற சூழ்நிலைகளை சமாளிக்கும் திறனை (resilience) பற்றி கலந்துரையாடவும். உளவிழிப்புணர்வுக்கு பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ளும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் உள்ளது.
- உணர்வுகளை எதிர்க்கும் திறன் (emotional resilience), உணர்ச்சிகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு (emotional literacy), உணர்ச்சிகள் பற்றியதான அறிவு(emotional intelligence), உணர்ச்சி பற்றிய அளவீடு(EQ emotional quotient)_ போன்றவை பெரும்பாலும் விழிப்புணர்வை தலைப்பாகக் கொண்டு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- நாளின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பது உணர்ச்சி திறனை வளர்ப்பதற்கு உதவுகின்றது. நாளின் வெவ்வேறு நேரங்களில் என்ன நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்தலாம்?
- உளவிழிப்புணர்வுடன் நடப்பது நமக்கு நிறைய அனுபவத்தை அளிக்கிறது என்பதைப் பற்றி விவாதித்தல். பயிற்சி பெறுபவர்கள் அடுத்த பயிற்சி நேரம் வரும் வரை ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறையேனும் உளவிழிப்புணர்வுடன் நடைபயிற்சி செய்வதற்கு ஊக்குவித்தல்.
- சுவாசத்தை இனிமையாக வைத்திருப்பதற்கு இணையாக SMS முறைக்கு வெறுமனே உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியை தினசரி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்



வினா விடைக்கான நேரம்



வாசித்தல்

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலையின் புத்தகம் - 4 உளவிழிப்புணர்வு (கடிதம் 5)

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை ஆசிரியர்களின் கையேடு - ஐந்தாம் அத்தியாயம் ("உள விழிப்புணர்வு அளவு பற்றிய கற்பித்தல்")

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை ஆசிரியர்களின் கையேடு_ஏழாம் அத்தியாயம் (தாங்கும் திறன்)



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி

இரண்டாவது அலகு தேர்ச்சிப்பெற்ற காரணிகள்

- முதலாம் அமர்வில் கற்பித்த உளவிழிப்புணர்வின் உடற்பயிற்சியை தினந்தோறும் பயிற்சியுங்கள்.
- ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு உளவிழிப்புணர்வு உடற்பயிற்சியை செய்ய ஊக்குவிப்பதால் மாணவர்களுக்கு அதில் ஒரு திறமை கிடைக்கப் பெறுகின்றது.
- கற்பித்தல் நடவடிக்கைகளிலும், ஓய்வு நேரங்களிலும் மற்றும் விளையாட்டு மைதானத்திலும் உளவிழிப்புணர்வுடன் செயற்படுவதற்கு மாணவர்களை ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.

- ஆசிரியர் தனது உணர்வுகளில் (உதாரணமாக சந்தோஷம், துக்கம், அலட்சியம்) உணர்ச்சிகளில் (கோபம், பொறாமை, வினோதம், அன்பு) உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் வேண்டும்.
- தன்னுடைய உணர்வுகளின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் இருக்கவும், மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றி தீர்ப்பிடாது இருக்கவும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.
- வகுப்பறையில் சத்தமான சூழ்நிலைகளில் பொறுமையாக, கருணையுடன் அவற்றிற்கு முகம் கொடுக்கவேண்டும்.
- பயிற்சியின் மூலம் ஆசிரியர் தனது உளவிழிப்புணர்வை வலுப்படுத்துவதுடன் அவரது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் உளவிழிப்புணர்வை பயன்படுத்துவதற்கு பழகிக் கொள்வார்.
- ஆசிரியர் பொறுமை உணர்திறன் மற்றும் இரக்கம் போன்றவற்றை பழகிக் கொள்வார் வகுப்பறையின் நிலையைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பார்.
- மாணவர்கள் வகுப்பறையில் அதிக சத்தம் போட்டாலும் அல்லது ஆசிரியர்களுக்கு அவர்கள் சவால் விட்டாலும் கூட தங்களுடைய உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளும் திறன் கிடைக்கப் பெறுகிறது.
- உளவிழிப்புணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டு நன்றியுணர்வு, கருணை, உணர்ச்சித் திறன், சுயநலமற்ற தன்மை, மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல், அனைவரையும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருத்தல், அனைவருடனும் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல் போன்ற நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- சிறுசிறு விடயங்களைக் கூடப் பாராட்டுவது, குடும்பத்தினர்களை மற்றும் நண்பர்களை பாராட்டுவது, போன்று இயற்கையை போற்றவும் அவற்றைப் பாதுகாக்கவும் தன்னாலும் மாணவர்களாலும் செய்ய இயலுமானதை செய்வதற்கு முயற்சி செய்தல்.

- உளவிழிப்புணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்த அனைத்து குணாதிசயங்களையும் தனக்குள் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.



[இரண்டாம் அலகு - முதலாம் அமர்வு](#)



[இரண்டாம் அலகு - இரண்டாம் அமர்வு](#)



மூன்றாம் அலகு

முதலாம் அமர்வு



வீடியோக்கள் 2 (20 நிமிடம்), கலந்துரையாடல் நேரம் (40 நிமிடம்), வினா விடை நேரம் (30 நிமிடம்), பயிற்சி நேரம் 2, வாசித்தல் 1

அமைதியாக கண்காணித்தல்

உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பதை விழிப்புணர்வுடன் அமைதியான முறையில் செயலை கண்காணித்தல்.



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்றுவித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி.



வீடியோக்கள் 2

உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் ஏகாரோ 3_(5 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/x9m1oCFch68>



அமைதியான பார்வையாளராக இருத்தல்_9 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/UH3IS5Bu5vo>



கலந்துரையாடல் நேரம்

- மனதில் அமைதியான இடத்தை உருவாக்குதல். இதற்காக நமக்கு உளவிழிப்புணர்வை பாவிக்க முடியுமா? பாடசாலையில் சவாலான சந்தர்ப்பங்களில் முகம் கொடுப்பதற்கு இவை உபயோகப்படுவது எப்படி?
- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் மனம் எதிர்வினை செய்யும்/ பதிலளிப்பதை கவனிப்பதன் மூலம் பொறுமையாக இருப்பதற்கு கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அந்த சந்தர்ப்பங்களில் உடனடியாக பதிலளிப்பது நல்லதா? அல்லது பொறுமையாக உளவிழிப்புணர்வுடன் பதிலளிப்பது நல்லதா? பாடசாலை, வகுப்பறை தொடர்பாக உதாரணத்தின் மூலமாக கலந்துரையாடுங்கள்.
- பாடசாலைக்கு அல்லது உறவினரின் வீட்டிற்கு செல்லும்போது, விஷேடமாக நீங்கள் பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தினால், வாகனத்திலுள்ள உளவிழிப்புணர்வுடன் பொறுமையாக செயலில் ஈடுபடுவது எப்படி? மற்றும் பாதையில் நடக்கும் போதும், கடைக்கு சென்று பணம் செலுத்த வரிசையில் காத்திருக்கும் போது பொறுமையாக செயலில் ஈடுபடுவது எப்படி?
- இந்த அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் உளவிழிப்புணர்வை பராமரித்தல் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும்போது இலகுவாகிறது. (உதாரணமாக: உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருத்தல், உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல், உளவிழிப்புணர்வுடன் செவிமடுத்தல், உளவிழிப்புணர்வுடன் உணவு அருந்துதல்/ சுவையை உணர்தல்)

- இருக்கும் நிலை பற்றி உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தல்: நம்முடைய இருக்கும் நிலையை மாற்றும் போது _உட்கார்ந்திருந்ததை தொடர்ந்து நிறறல், நிறறலை தொடர்ந்து நடத்தல், நடந்ததன் பின்பு உறங்குதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் முழுமையான தெளிவு மற்றும் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியுமா?

? வினா விடை நேரம்

வாசித்தல்

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை புத்தகம் _5 உளவிழிப்புணர்வு (கடிதம் 5)

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி.

இரண்டாவது அமர்வு



வீடியோக்கள் 3 (45 நிமிடம்), கலந்துரையாடல் நேரம் (30நிமிடம்), வினா விடை நேரம் (30 நிமிடம்) பயிற்சி வகுப்புகள் 2, வாசித்தல் 1.

சமூக நடத்தை மற்றும் தொடர்புகள்

அடிப்படை குணாதிசயங்களை அறிந்து கொள்ளுதல். மற்றும் இரக்க குணம், உணர்திறன்கொண்ட, பொறுமை, நன்றியுணர்வு போன்ற பெறுமதியான குணாதிசயங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி



வீடியோக்கள் 3

உளவிழிப்புணர்வு தொடர்பான அறிவியல் பண்புகள் (9 நிமிடம்)

YouTube – https://youtu.be/sKYvy_86-bU –



தங்களை மையப்படுத்தி கொள்ளுதல் (9 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/ET2SeIm5GSU>



சமுதாய எதிர்ப்புக்கு முகம் கொடுத்தல் (9 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/xwdCMr8hRbc>



கலந்துரையாடல் நேரம்

- வகுப்பறையில், ஆசிரியர் ஓய்வு அறையில், மற்றும் பாடசாலையில் மாணவர்களுக்கு மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு முகம் கொடுக்கவேண்டிய வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களை குறித்து கலந்துரையாடுங்கள். இந்த சந்தர்ப்பங்களில் உணர்வுகள் சம்பந்தமாக கற்றலையும் (Emotional Learning) ஈடுபடுத்த முடியுமா? நாம் அவ்வாறு செய்தால் பாடசாலை மிகவும் சிறந்த இடமாக உருவாக்க முடியுமா? அப்படியானால், அது எவ்வாறு?
- இரக்க குணம், உணர்திறன், பொறுமை, நன்றியுணர்வு போன்ற உயர்ந்த குணங்கள் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்பவருக்குள் வளர்ச்சி அடையும். இது எவ்வாறு நடைபெறும்?

- உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சிப்பதன் மூலம் பயிற்றுவிப்பாளர்களின் அடிப்படை நரம்புகளின் மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள். அமிக்டலா மற்றும் ஹிப்போகெம்பஸ் மூளை மேற்பட்டை (reptilian brain) மற்றும் "போரிடுதல் _ நகர்தல் _ அமைதியின் எதிர்வினை" (fight _ flight _ freeze reaction) பற்றி கற்றுக் கொடுங்கள். இந்த பயிற்சியாளர்களுக்கு மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு ஆரோக்கியம் மற்றும் வடிவமைக்கும் திறன் (வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை) (Neuro plasticity) மற்றும் நரம்பின் உற்பத்தி தொடர்பாக (Neuro Genesis) ஒரு அடிப்படை புரிதல் இருக்க வேண்டும்.
- [1 இணைப்பு](#) _ படிப்படியாக உளவிழிப்புணர்வை முறையாக பயிற்சிப்பதன் மூலம் அசைக்க முடியாத மனதை உருவாக்குவது பற்றி, குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் மனநல மருத்துவ நிபுணர் திரு. ராசித பெரேரா அவர்களின் குறிப்பை பார்க்கவும்.

வினா-விடை நேரம்

வாசிப்பு

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை புத்தகம் _6 உளவிழிப்புணர்வு (கடிதம் 5)

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி.

மூன்றாம் அலகில் தேர்ச்சி பெற்ற காரணிகள்

- வகுப்பறையில் பொதுவான சவால்களில் இருக்கும் நிலையை மனதால் அறிந்து கொள்ளுதல் (உதாரணமாக: போதுவான அளவு இடவசதி இல்லாத வகுப்பறையில் அமைதியற்ற நடத்தைகளால் கவலையை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக குழப்பமான, முரட்டுத்தனமான நடத்தை இருக்கும் அல்லது மற்ற மாணவர்களுக்கு தொல்லை கொடுக்கும் மாணவர்களோடு வேலை செய்யும் போதும்.) மேலும் மேலும் ஆசிரியர்கள் ஓய்வு அறை அல்லது பாடசாலை அமைப்புக்கு உரித்தான சூழலை (உதாரணமாக: மற்ற ஆசிரியர்களுடன் மோதல் ஏற்படும் சூழ்நிலைகளில் அதிபர் அல்லது பாடசாலை நிர்வாகிகளுடன் கருத்து வேறுபாடு அல்லது மன அழுத்த முரண்பாடு ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் என்பனவாகும்)
- மாணவர்கள் அல்லது மற்றைய ஆசிரியர்களுடன் வேலை செய்யும் போது எதிர்வினை செய்ய அல்லது துடிப்பான நடத்தைக்கு பதிலாக பொறுமை, உணர்திறன் ஆகிய குணாதிசய மதிப்பு அடிப்படையிலான நடத்தைகளை செயற்படுத்தும்.
- உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியின் விளைவாக/ எதிர்வினையாற்ற அல்ல பதிலளிக்க பழகிக் கொள்வர். குழுவாக வேலை செய்வது, முழுமையான தீர்மானத்திலிருந்து விலகி இருத்தல், மற்றும் அவசர முடிவுகளை எடுப்பதைத் தவிர்த்தல். கதைப்பதற்கு முன் இருமுறை யோசித்தல் ஆகிய குணாதிசயங்களை பழகிக் கொள்ளுதல். (உதாரணமாக: முரட்டுத்தனமான கதைகள்? மனம் வருந்தும் கதைகள்? உணர்வற்ற கதைகள்?) கதைப்பதற்கு முன் ஒரு நபரின் மனதை புண்படுத்தும் கதைகளை தடுப்பதற்காக இடைவெளி ஒன்றை எடுத்து உளவிழிப்புணர்வுடன் பிரதிபலித்தல், மற்றும் கடினமான, முரட்டுத்தனமான மனதை புண்படுத்தும் உணர்ச்சியற்ற கதைகளை தவிர்த்துக் கொண்டு உங்கள் ஒழுக்கமான நடத்தையை மற்றவர்களுக்கு கற்பிக்கவும் அவற்றை உதாரணத்தின் மூலம் எடுத்து காட்டுவதற்கும் முடியுமாகிறது.

- வகுப்பு மிகவும் பயனுள்ள அறிவார்ந்த இடமாக உருவாக்குவதற்கும். அனைத்து மாணவர்களும் சிரித்த முகத்துடன் வகுப்பறைக்கு வருவதற்கும் தேவையான செயற்பாடுகளை மற்றும் பின்னணியை வழங்குதல். எந்த ஒரு மாணவனுக்கும் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வேற்றுமை செய்யாது பார்த்து நடந்து கொள்ளவேண்டும்.



[மூன்றாம் அலகு - முதலாம் அமர்வு](#)



[மூன்றாம் அலகு - இரண்டாம் அமர்வு](#)



நான்காவது அலகு

முதலாம் அமர்வு



வீடியோக்கள் 3 (30 நிமிடம்), கலந்துரையாடல் நேரம் (30 நிமிடம்), வினா விடை நேரம் (40 நிமிடம்), பயிற்சி காலம் 2, வாசித்தல் 1

வகுப்பிற்கு அப்பால்

உளவிழிப்புணர்வு மற்றும் விழிப்புணர்வு சம்பசஞ்சூய மனதை வலிமையாக்கி கொண்டு மோதலை குறைப்பதற்கான தெளிவான பாதையை வெளிப்படுத்துகின்றது.



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான விழிப்புணர்வு பயிற்சி



வீடியோக்கள் 3

உளவிழிப்புணர்வுடன் உணவருந்துதல்_(9நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/r8-SrARYoY4>



உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்_(9 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/uaNJ6T6TI0k>



உளவிழிப்புணர்வு சம்பசஞ்சூய_(9 நிமிடம்)

YouTube – <https://youtu.be/kWEI13UxXxg>



கலந்துரையாடல் நேரம்

- எம்மை பற்றி புரிந்துக்கொள்ளுதல் மற்றும் நம்முடைய மனதை புரிந்து கொள்வதன் மூலமாக மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- கடந்த சில வாரங்களுக்குள் நாம் கற்ற விடயங்களை நம் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும், சமூகத்தில் மற்றவர்களுடனோ, சுற்றுச் சூழலுடனோ ஒருவருக்கொருவர் இடையில் உள்ள உறவுகளின் தொடர்பு மூலம் பயன்படுத்த முடியும்.
- காலநிலை பிரச்சனைகளைப் பற்றி கலந்துரையாடவும்_ உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சிப்பதன் மூலம் இந்த பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வை முன்வைக்க முடியுமா? உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் அனைத்து தருணத்திலும் வெளியிடப்படும் நேர்மறை மன சக்தி சுற்றுப்புற சூழலை அமைதிப்படுத்தும்: காலநிலையைப் பாதுகாக்கும்.

- தினசரி பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை மீண்டும் வலியுறுத்துங்கள் _ நடத்தல், உணவு அருந்துதல், மனதை அமைதிப்படுத்தும்.
- ஆசிரியர்களை ஊக்குவிக்க வகுப்பில் பயன்படுத்தக் கூடிய சில எளிய கருவிகளைப் பரிந்துரை செய்யவும். (உதாரணமாக:முதல் 10 நிமிட காலத்துக்குள், மன குடுவை(mind jar/Glitter jar) பயன்படுத்தி துண்டுகள் அனைத்தும் கீழே விழுவதை அவதானிக்க முடியும். அல்லது ஏதாவது ஒரு ஒளி கிண்ணம்/ காங்கருவி(gong) பயன்படுத்தி அதனை இறுதிவரை செவிமடுக்க முட்படுத்த முடியும்.
- உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி பெற்ற மனதுக்கு சமூகம் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான படிப்பினையை (Social Emotional Learning SEL) புரிந்து கொள்வதற்கு மற்றும் தொடர்பு படுத்திக் கொள்ள மிக சிறந்து விளங்குவது என்னவென்று கலந்துரையாடுங்கள். இது வெற்றிகரமாக கற்பிப்பதற்காக உளவிழிப்புணர்வை புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் பயிற்சி பெறுதல் மிக முக்கியமானதாகும். SEL என்று வேறு ஒரு பாடத்தை "கற்பித்தல்" ஆகும். ஆனாலும் உளவிழிப்புணர்வு "பயிற்சித்தல்" என்பது பகிர்ந்து கொள்ளுதல் ஆகும்.

வினா விடை நேரம்

வாசிப்பு

உளவிழிப்புணர்வு புத்தகம் _7 உளவிழிப்புணர்வு (கடிதம் 5)

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்றுவித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி

இரண்டாம் அமர்வு



வீடியோக்கள் 2 (20 நிமிடம்), கலந்துரையாடல் நேரம் (40 நிமிடம்), வினா விடை நேரம் (30 நிமிடம்), பயிற்சி வகுப்பு 2, வாசித்தல் 1

சமுதாயம் மற்றும் உணர்வுகள்

தொடர்பாக கற்றல் (Social Emotional Learning _SEL)

சமுதாய தொடர்புகளை தொடர்தல்



உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி



வீடியோக்கள் 3

மனதை வலுப்படுத்துதல் _9 நிமிடம்

YouTube – <https://youtu.be/k20CJg1RItE>



அன்றாட செயற்பாடுகளில் உளவிழிப்புணர்வு அடைதல் _9 நிமிடம்

YouTube – <https://youtu.be/tnrm1iVGdv0>



கலந்துரையாடலின் நேரம்

- கடந்த கால அமர்வுகளில் கற்றுக்கொண்ட அனைத்தையும் சுருக்கமாக விமர்சனம் செய்யுங்கள். வினா மற்றும் விடைக்காக போதுமான அளவுக்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.

- உளவிழிப்புணர்வு மற்றும் SELக்கு அதன் பொருத்தம் தெளிவாக புரிந்துள்ளதா என்று கலந்துரையாடுங்கள்.
- [2 இணைப்பு](#) _சமுதாயம் மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பாக கற்றலை (Social Emotional Learning _SEL) பாருங்கள்.
- உளவிழிப்புணர்வு மற்றும் தர்மத்தின் நெறிமுறைகளின் முக்கியத்துவம்: அவை கல்வி மற்றும் சமூகத் தொடர்புகளை நடாத்திக் கொண்டு போவதற்கு அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் முறை.
- மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு அனைவரையும் உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

வினா-விடை நேரம்

வாசிப்பு

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை புத்தகம் - 8 உளவிழிப்புணர்வு (கடிதம் 5)

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சித்தல்

வழிகாட்டுதலுடனான உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி

நான்காவது அலகில் தேர்ச்சி பெற்ற காரணிகள்

- 1_3 (வரை) அலகுகளின் அனைத்து படிப்பினைகளையும் மீண்டும் சுருக்கமாக பார்த்தல்.

- 1_3 வரையான அலகுகளில் கற்றுக்கொண்ட பாடங்களின் சுருக்கத்தை வகுப்பறையில் தான் பெற்ற அனுபவத்தை எடுத்துக்காட்டாக பாவித்து பாடசாலையில் உள்ள ஏனைய ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
- பாடசாலையில் உள்ள ஏனைய ஆசிரியர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும், மற்றும் குடும்பத்தவர்களும் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சியளிப்பதற்காக ஒளி கிண்ணம் /காங்கருவி (Gong) முந்திரிப்பழம் / ஜூஜூப்ஸ் என்பவற்றை எடுத்துக்கொண்டு பரிசோதனை செய்து பார்த்தல். சிந்தனை (mind jar) போன்றவற்றை பயன்படுத்துதல்.
- ஆசிரியர்களுக்கு பாடசாலைக்கு வெளியில் மற்றும் பலவிதமான சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சி வேலைத்திட்டம் தொடர்பாக "சமுதாயம் மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பாக கற்பித்தல்" என்ற பயிற்சி அலகை பயன்படுத்தி செய்ய முடியும்.
- மற்றவர்களுக்காக "சமுதாயம் மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பாக கற்றல்" தொடர்பாக விசேட வேலைத் திட்டத்தை ஏற்பாடு செய்வதற்கு பொருத்தமான கருவிகள் மற்றும் வீடியோக்களை பயன்படுத்துங்கள்.



[நான்காவது அலகு - முதலாம் அமர்வு](#)



[நான்காவது அலகு - இரண்டாம் அமர்வு](#)



தகவல்களை மீட்டெடுத்தல்



Feedback and Reflection Reporting









Please use the form below to submit your feedback about the session, reflections, and any questions. Include your name, location and email.









<https://forms.gle/QYfbzrv5bVLULN27>







இணைப்பு

#	File Name	Content
---	-----------	---------

1	How Sati Pasala started		<ul style="list-style-type: none"> • How SP came into being
2	Introduction to mindfulness		<ul style="list-style-type: none"> • Introduction – word ‘sati’ • Advantages of sati • Sati mathraya • SMS – Slowly Mindfully Silently • Parents, Teachers
3	Introduction mindful sitting		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful sitting • Posture adjustments • Past – Future: monkey mind
4	Introduction mindful walking		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful walking • Few advantages
5	Mindfulness in daily activities		<ul style="list-style-type: none"> • Daily activities • Listening to sounds coming from ourselves • Brushing teeth
6	Mindful games		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful Games • Benefits of Mindful Games • When someone agitate, can we settle as a tortoise
7	Reflection writing		<ul style="list-style-type: none"> • Writing about what is mindfulness • Here – Now - I am • Letting go of Past and Future • Not necessary to have accuracy at the beginning • Himansā’s report – having mindfulness in every activity
8	Mindful sitting		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful sitting • Posture adjustments • After waking up sit few minutes • How one knows that one is sitting – touching points • Just recognize the breath • No need to hurry

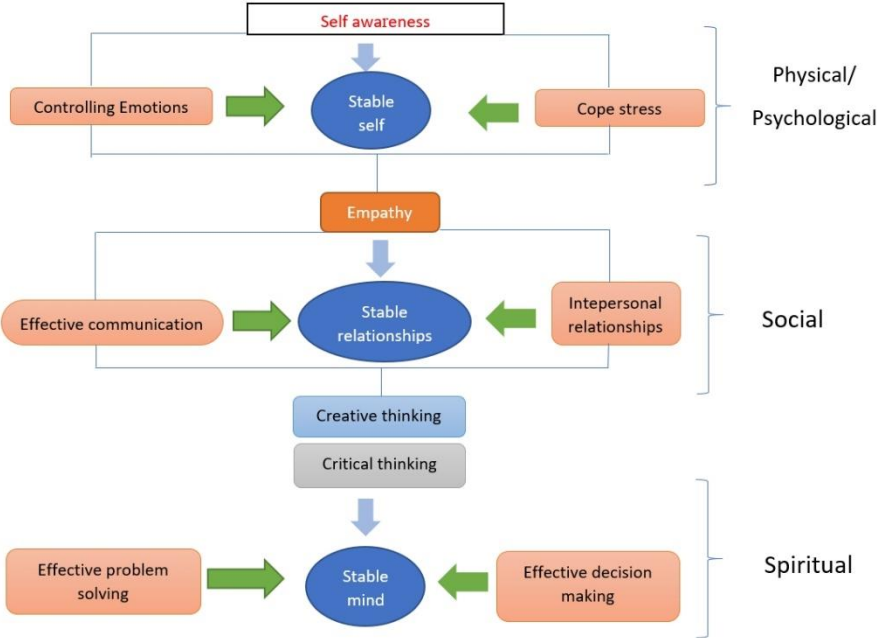
9	<u>Mindful walking</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful Walking • Both legs are not equal, • Different textures • Massaging, Reflexology • Slowly introducing Clear Comprehension
10	<u>Mindful listening</u>		<ul style="list-style-type: none"> • SMS • Washing a dish with SMS • One thing at a time • Listen to sounds which comes out from you • Others too will be mindful when you are mindful
11	<u>Understanding feelings</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful games • Innocent, not to win, to increase friendship, team work • Understanding one's feelings and understanding others' feelings • When angry take the mind inside
12	<u>Wakefulness and Diligence</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Here – Now – I am • SMS • Wakefulness, Diligence • Active not drowsy • Can listen mindfully, patiently
13	<u>Taking the mind inside</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful sitting • Takes the mind inside • What you feel - Heart vibration, how thoughts come, how cloths touch • Polyana book - Be glad at any circumstances • Various element characteristics
14	<u>Benefits of mindful walking</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful walking • Benefits
15	<u>Mindful eating</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful eating • Be an example when maintaining Mindfulness
16	<u>Resistance arising</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful Games • Understand resistance arising in the mind

			<ul style="list-style-type: none"> • குருட்டு விளையாட்டு, ஊமை விளையாட்டு, ஆமை விளையாட்டு • Restraint of senses
17	Acting after reflection		<ul style="list-style-type: none"> • ஆட்சேப்பனை இல்லாதிருத்தல் • Do acts after reflection – வெற்றிகரமான உளவிழிப்புணர்வின் கிடைக்கப்பெறும் ஞானம்
18	Strengthening the mind		<ul style="list-style-type: none"> • Sitting comfortably for Mindful sitting • Being aware of the body • Allowing strength of the mind
19	Clear comprehension		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful walking • More details to improve clear comprehension
20	Mindfulness in your life		<ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness in daily activities • Slowly; Mindfully; Silently – SMS • Doing things whole heartedly • Avoiding impulsive behaviour

1 – இணைப்பு

படிப்படியாக சிறந்த முறையில்
உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி
அளிப்பதன் மூலம்
அசைக்கமுடியாத பதற்றமில்லா
மனதை உருவாக்குதல்.

ஆதாரம் ; குழந்தை மற்றும் இளம்பருவ மன நல மருத்துவர் திரு ராசிட
பெரேரா அவர்கள்.



<https://www.youtube.com/watch?v=eU-Kyxf6XS4>



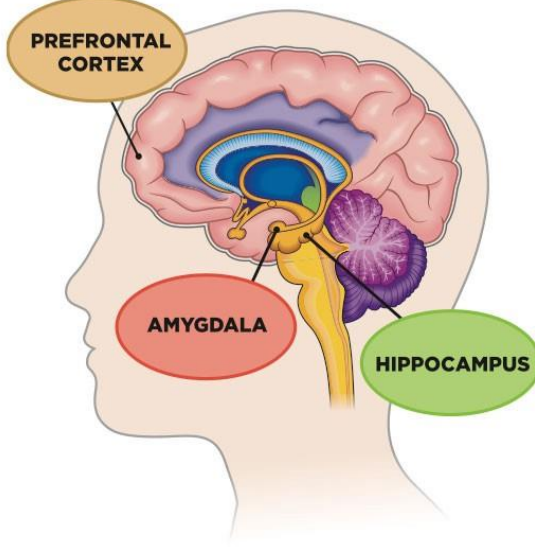
2 - இணைப்பு

சமுதாயம் மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பாக கற்றல் (Social Emotional Learning _SEL)

நீண்ட காலம் தொட்டு சமூகம் மற்றும் உணர்வுகள் பற்றி கற்றல் என்பது கல்வி பாடத்திட்டத்தில் முன்னணியில் உள்ளது. அதில் முக்கிய பாகங்கள் அதாவது, தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, தன்னைத்தானே கையாளுதல், மற்றவர்களை குறித்து விழிப்புணர்வு அடைந்திருத்தல், ஒருவருக்கொருவர் இடையே இருக்கும் உறவுகள், பொறுப்பான முடிவுகளை எடுத்தல் போன்ற அனைத்தும் ஒருவருக்குள் நிகழ்கின்ற நடத்தை மாற்றங்கள் ஆகும். இதனால் SEL கற்றல் என்பது வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு திறமை ஆகும். இவற்றை இன்னும் ஆழமாக புரிந்து கொள்ளும்போது எம்மால் புரிந்துகொள்ள கூடிய காரணம் என்னவெனில் அதாவது ஆளுமையில் அல்லது நடத்தையில் ஏற்படும் இந்த மாற்றங்கள் முக்கியமாக உளவிழிப்புணர்வின் அடிப்படைப் பயிற்சியை பொருத்து தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. மேலும் தொடர்ந்தும் உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி செய்வதனால் இவை மிகவும் ஆழமாக வளர்ச்சி அடையும் என்பதேயாகும்.

உளவிழிப்புணர்வு அடைதல் மூலம் மனிதனின் மூளைக்கு ஏற்படும் மாற்றங்களை தெரிந்து கொள்வோம். இந்த நடத்தை முறைகளை தர்க்க ரீதியாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் புரிந்து கொள்வதற்கு நமக்கு உதவியாக இருக்கும். உளவிழிப்புணர்வானது மூளையின் பிரதானமான மூன்று பகுதிகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது அவையாதெனில்,

- மூளை மேற்பட்டாய் (the prefrontal cortex)
- எமிக்டலா (the amygdala)
- ஹிப்பாகெம்பஸ் (the hippocampus)



Source: <https://medium.com/@rohanpoosala/build-that-prefrontal-lobe-up-c72434186dfd>



1. அமிக்டலா:- (the amygdala)

இது அச்சுறுத்தல் தொடர்பான மூளையின் ரெடார் அமைப்பாகும். நமது இயந்திரத்தின் மூலம் அதற்கு செய்திகள் கிடைத்ததும் அது இங்கே ஏதேனும் அச்சுறுத்தல்கள் இருக்கின்றனவா என்று கட்டாயமாக தேடிப்

பார்க்கும். பிறகு எட்ரினலின், கோட்சோல் ஆகிய மேலாண்மை அழுத்த ஹோர்மோன்களை சுருக்கிக் கொண்டு "சண்டையில், தப்பி ஓடல், கல்லாகுதல் போன்ற எதிர்வினைகளை உடனடியாக உருவாக்கும். இதனால் இந்த இடத்தில் அந்த நபரின் செயற்பாடு உடனடி தீர்மானம்/ பெரும் மன அழுத்தம், பெரும்பாலும் பொருத்தமற்றதாகவோ அல்லது ஆபத்தானதாகவோ இருக்கலாம். இது சாதாரணமாக "முழங்கால் நடுங்குதல்" என்பது எதிர்வினையாக அடையாளம் காட்டப்படுகின்றது. உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் இந்த எதிர்வினை கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. எமில்கடா அமைதி அடையும். மனக்கிளர்ச்சியின் செயற்பாடுகள் அறவே இல்லாது போகும்.

2. மூளை மேற்பட்டாய் (the prefrontal cortex)

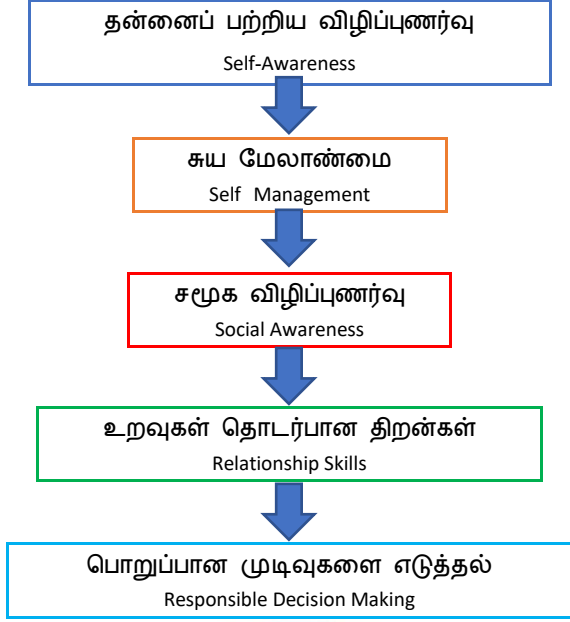
இது மூளையின் மிக முக்கியமான பகுதியாவதோடு, நெற்றியின் முன்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இது மூளையின் நிர்வாக கிளை என்று கருதப்படும் தர்க்கரீதியான ஒரு சிந்தனையாலும். அறிவார்ந்த முடிவெடுத்தல் மற்றும் பொறுப்புடன் நடத்தல் போன்ற சிக்கலான அறிவார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதலில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கும். உளவிழிப்புணர்வானது இந்தப் பகுதியின் செயல்திறன் மற்றும் செயல்முறையை வளர்ச்சி அடைய செய்யும். மேலும் எமிக்டலா செயல்பாட்டை சிறந்த முறையில் கையாளும்.

3. ஹிப்போகெம்பஸ் (the hippocampus)

இது ஞாபக சக்தி, தகவல்கள் சேர்த்து வைத்தல் மற்றும் மீண்டும் அவற்றை பெற்றுக் கொள்வது என்பது தொடர்பாக பொறுப்புள்ள பகுதி இதுவாகும். மேலும் இந்தப்பகுதி உணர்ச்சிகளை கையாளுதலிலும் ஈடுபடும். உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஹிப்போகெம்பஸ் பகுதியின் செயல்திறன் மற்றும் செயல்முறை வளர்ச்சியடையும்.

உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சிப்பதன் மூலம் SEL ஐ அறிந்து கொள்வதனால் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் கல்வி பொறுப்புகளை மிகுந்த திறமையுடன் உருவாக்க முடியும். இறுதியில் அவர்கள் தீர்மானம்

எடுப்பதில் அவசரப்படாது, நிதானமாக சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பதில் தேர்ச்சி அடைந்த பொறுப்புள்ள நபர்களாக மாறுவார்கள். வகுப்பறைக்குள் மற்றும் வகுப்புக்கு வெளியில் ஏற்படும் பலவிதமான சவால்களுக்கு சிறப்பாக முகம் கொடுக்கக்கூடிய திறனானது வளர்ச்சி அடையும். மேலும் மற்றவர்கள் மீது அனுதாப்படல் மற்றும் மற்றவர்களை குறித்து அக்கறை காட்டல், ஆகிய குணங்கள் வளர்ச்சி அடைவதோடு அவர்கள் சமுதாயத்தின் பயனுள்ள குடிமக்களாவதற்கு தேவையான மதிப்பீடுகளை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.



Source: <https://www.clarksonchs.wa.edu.au/index.php/main-mnu/special-programs/social-emotional-learning-sel>



உளவிழிப்புணர்வு

நிறுவன பாடசாலை

297 / 2 அஹோகாராம பன்சல் வீதி

மேல் போம்பிரிய, கடுவலை

www.satipasala.org

coordinato@satipala.org

0773598513



சதி பாசல

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

சதி பாசல படிம

297/2, அஹோகாராம பன்சல பார், ஓவல

வெர்மீட, கடிவலை

www.satipasala.org

coordinator@satipasala.org

077 35 98 513