

ഭൂരൻതാഘാതം:

ഒരു വലിയ ഭൂരൻതത്തിന്റ വൈകാരിക സമ്മർദ്ദതെ എങ്ങനെ നരേടാഢ



**Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.**

Facilitator: Prof. Dr. Sibnath Deb, Ph.D., D. Sc.

Director, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Translators:

Jojo Chako Eapen: Ph.D. Scholar, Department of Psychology,
Central University of Karnataka, Kalaburagi, Karnataka, India

Aleena Maria Sunny: Ph.D. Scholar, Department of Applied Psychology,
Pondicherry University, Puducherry, India

Anuja Mary Thomas: Project Coordinator,
VOSARD (Voluntary Organization for Social Action and Rural Development),
Kumily, Kerala, India

Reva Maria George: Former Faculty Member,
Department of Psychology (Self-financing),
K.E. College, Mannanam, Kottayam, Kerala, India

ദൂരന്താഘാതം:
ഒരു വലിയ ദൂരന്തത്തിന്റ
വകൈക സമർത്ഥത
എങ്ങനെ നരീടാം

ബ്യാൻ ജറോഡ്, പിഎച്ച്.ഡി., എമിഗി
ജിറാൾഡ്, പിഎച്ച്.ഡി.,
വലരീ ആപ്.പി.ശ്ശെൻ, എഡ്.ഡി., സുസയൻ
ഗിറാഡ്, എഡ്.ഡി.,
സയ്യ ലിൻവില്ല്യം ഷാഹർ, എഡ്.ഡി.

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ:

പ്രൊഫ. ഡോ. സിബ്നാഥ് ഡബ്ബിൾ, പിഎച്ച്.ഡി. ഡി. സി.
ഡയറക്ടർ, രാജീവ് ഗാന്ധി നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ഓഫ് യൂത്ത് ഡവലപ്മെന്റ്, യുവജനകാര്യ കായിക
മന്ത്രാലയം, ഇന്ത്യ ഗവൺമെന്റ്, ശ്രീപരമേശ്വരൻ,
തമിഴ്നാട്, ഇന്ത്യ

വിവർത്തനം:

ജേ റജേ റ ചാക്കേ റ ഇറപ്പൻ: പിഎച്ച്.ഡി.
സ്കേ റളർ, സക്കൈകേ റളജി വകുപ്പ്, സെൻട്രൽ
യൂണിവഴ്സിറ്റി ഓഫ് കർണാടക, കലബുരഗി,
കർണാടക, ഇന്ത്യ

അലീന മരിയ സണ്ണി, പിഎച്ച്.ഡി. സ്കേ റളർ,
ഡിപ്ലോമിക് മെൻ്റ് ഓഫ് അപ്ലൈഡ്
സക്കൈകേ റളജി, പേ റ്റീച്ചർ
യൂണിവഴ്സിറ്റി ഇന്ത്യ

അനുജ മരേരി തേ മസ്: പ്ലര റജക്ട്
കേ റർഡിനേറ്റർ, വി.ഓ.സ്.എ.ർ.ഡ് (വേ റളണ്സി
ഓർഗനസെഷൻ ഫേ റ്റേ സേ റ്റേയൽ ആക്ഷൻ
ആൻഡ് റൂറൽ ട്രൈബലേ റ്റേ മെൻ്റ്), കുമിളി, കരേളം,
ഇന്ത്യ

രവേ മരിയ ജേ റർജ്: മുൻ ഫാക്കൽറ്റി അംഗം,
സക്കൈകേ റളജി വകുപ്പ് (സ്വാശ്രയ), കെ.ഇ.
കേ റളജേ, മാന്നാനം, കേ റ്റേയം, കരേളം, ഇന്ത്യ
കൃതജ്ഞതാപ്ലരദർശനം: പ്ലര റഫ. റേ റ്റേമ
വി.ടി, റിട്ടേയേർഡ് ഹഡ്, ഓറിയന്റൽ ലാംഗർഗ്സ്
വകുപ്പ്, അസംപ്ഷൻ കേ റളജേ, ചണ്ണനാശ്ശരേരി,
കേ റ്റേയം, കരേളം, ഇന്ത്യ

Facilitator: Prof. Dr. Sibnath Deb, Ph.D., D. Sc.
Director, Rajiv Gandhi National Institute of Youth
Development, Ministry of Youth Affairs and Sports,
Government of India, Sriperumbudur, Tamil Nadu,
India

Translators:

Jojo Chako Eapen: Ph.D. Scholar, Department of
Psychology, Central Univeristy of Karnataka,
Kalaburagi, Karnataka, India

Aleena Maria Sunny: Ph.D. Scholar, Department of
Applied Psychology, Pondicherry Univeristy,
Puducherry, India

Anuja Mary Thomas: Project Coordinator,
VOSARD(Volunatry Orgnaization fro Social Action
and Rural Development), Kumily, Kerala, India

Reva Maria George: Former Faculty Member,
Department of Psychology (Self-financing), K.E.
College, Mannanam, Kottayam, Kerala, India

Acknowledgment for Proof-reading:

Prof. Rosamma V.T, Retired Head,
Department of Oriental Languages,
Assumption College, Changanacherry,
Kottayam, Kerala, India.

Selimma C Joseph, Senior Manager,
The South Indian Bank Ltd.,
Kaduthuruthy P.O., Kottayam, Kerla, India

Photo Credits

Forest fire photo by Jean Beaufort

Hands in circle: Adobe stock picture

Volcano photo by YoshGinzu

Covid-19 photo by Tedward Quinn

Hurricane photo by FEMA Photo Library

Flood Photo by Chris Gallagher

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

DISASTER SHOCK GLOBAL VOLUNTEER TEAM

As of this writing May 5, 2020 this 70-person team representing 22 different countries volunteered their time to translate Disastershock into 20 different languages and to help distribute Disastershock around the world during the 2020 Covid-19 pandemic. Our team is still growing, and other people are joining the team to expand the reach of this effort. Please continue our work by sharing Disastershock with others and check our website to see how you can help: www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi - Israel
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Iok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraud - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski - Argentina
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - USA
Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA

Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
David Paul - India
Emi David - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlfß - Germany/USA
Nihal Sahan - USA
Lucas Sahn - USA
Sue Linville Shaffer - USA
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danışmaz Sevin - Turkey
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang – Macau
Armin Touserkanian - USA
Raymond Vercrusysse- USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang – China
Ruoyun Zhu – China

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം

ഭാഗം 1: ദുരന്തസമർദ്ദിതനെ നരേടുന്ന്നതിനുള്ള പത്തു മാർഗ്ഗങ്ങൾ

രീതി 1: ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം

രീതി 2: ഹ്വസ്വപശ്ചിവിശ്വരമം

രീതി 3: സമർദ്ദിതന്

കാരണമാകുന്നവയയ്യും സമർദ്ദിതന്റേ അളവിനയ്യും മേ ാണിന്റേ ചയ്യയ്യുക.

രീതി 4: ചിന്ത നിർത്തൽ

രീതി 5: നീലബേലിംഗ്

രീതി 6: പേ ാസിന്റീവ് സലൈഫ് ടേ ാക്കിങ്

രീതി 7: പേ ാസിന്റീവ് ഇമജേനി

രീതി 8: യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങളുടെ വലിലുവിളിക്കുന്നൂ

രീതി 9: പേ ാസിന്റീവുകൾ പുനസ്ഥാപിക്കുക / നഗെന്റീവുകളെ കുറയ്ക്കുക

രീതി 10: പ്വരവർത്തനത്തിലൂടെ വരൈഗ്ദയം നടുക്ക

ഭാഗം 2: ദുരന്തഭീതിയെ ഫലപ്വരമായി

കരൈകാർയം ചയ്യയാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ

എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി സമർദ്ദിതനിലാകുമ്പേ ാൾ

എങ്ങനെ തിരിച് ചറിയാം?

നിങ്ങ്ളൂടെ കുട്ടിയിലെ എങ്ങ്നെ ധരൈയപ്പടുത്താം

നിങ്ങ്ളൂടെ കുട്ടി നിങ്ങ്ളോടു സംസാരിക്കാനായി, എങ്ങനെ നലിലെ ാരു ശ്വരേ ാതാവകാം?

സമർദ്ദിതനെ നരേടുന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയിലെ സഹായിക്കാൻ കല എങ്ങനെ

ഉപയേ ാഗിക്കാം

ശാന്തമാകാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം: പത്ത് രീതികൾ

രീതി 1: നിങ്ങൾ സ്വയം വിശ്വസിക്കുക

രീതി 2: ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക

രീതി 3: പശ്ചിമ വിശ്വരഥം

രീതി 4: നിങ്ങളുടെ പരിയപപെട്ട

പ്രവർത്തനം സങ്കല്പിക്കുക

രീതി 5: ചിന്ത നിർത്തലാക്കുക

രീതി 6: നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം

പരിശീലനം

രീതി 7: "അതെ ... പക്ഷേ" സാങ്കേതികത

രീതി 8: പരസ്പര കമ്പനപ്പരിചയം

രീതി 9: ധൈര്യത്തിനും ശാന്തതയ്ക്കും

പ്രതിഫലം

രീതി 10: ഭയം കൈമാറ്റം ചെയ്യാൻ

കൂടികൾക്കുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ

രീതി 11: രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

ഏർപ്പെടുന്നു

രീതി 12: കുടുംബയോഗം

ഭാഗം 3: അധിഷ്ഠിത ബുക്കുകൾ, വീഡിയോകൾ, ഇൻറർനെറ്റ് റിസോഴ്സുകൾ

ആമുഖം

പകർച്ചചവ്യാധികൾ, ഭീകരാക്രമണങ്ങൾ, ഭൂകമ്പങ്ങൾ, വെള്ളപ്പൊക്കം, ചുഴലിക്കാറ്റുകൾ, തീപിടുത്തങ്ങൾ, സഹോദരങ്ങൾ, അഗ്നിപർവ്വതങ്ങൾ, വലിയറേറ്റ തരംഗങ്ങൾ, വിമാനം അലലാളിയിൽ വാഹനാപകടങ്ങൾ, ട്രെയിൻ അപകടങ്ങൾ, കലാപാതകം മുതലായ എല്ലാ ദുരന്തങ്ങൾക്കും പൊതുവായ ഒരു കാര്യമുണ്ട്: ദുരന്താഘാതം (Disastershock). ഒരു ദുരന്തത്തെ തുടർന്ന് മുതിർന്നവരും കുട്ടികളും അനുഭവിക്കുന്ന വൈകാരിക സമ്മർദ്ദമാണ് ഡിസാസ്റ്റർഷോക്ക്.

ഒരു ദുരന്തത്തിൽ കലാലപപടുകയോ പരികകലേകുകയോ ചെയ്യുന്നവരും അവരുടെ കുടുംബങ്ങളും ഒരു ദുരന്തത്തിൽ ഇരകളാണ്. ഒരു ദുരന്തം പരോക്ഷമായി ബാധിക്കുന്നവരുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളും വളരെ വലുതാണ്. ദുരന്തത്തെ തുടർന്ന് വർഷങ്ങളോളം കൂടുതൽ ദുർബലരായ മുതിർന്നവരെയും കുട്ടികളെയും ആഘാതം ബാധിക്കുന്നതും നിങ്ങളിലും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിലും ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ നിങ്ങളുടെ സഹായിക്കുന്നതിനാണ് ഈ പുസ്തകം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ദുരന്ത സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പരമമുഴുരുഷമാനുവലാണിത്.

മികക ദുരന്തങ്ങളും ഒരു അപരതീക്ഷിത കർവരശക്തിയോടൊണ് സംഭവിക്കുന്നത്,

ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ അത് നാശവും ജീവഹാനിയും ഉണ്ടാകുന്നു. എന്തിനാണിത്? ചില ദുരന്തങ്ങൾ മനുഷ്യനിലാണ്, 2020 ലെ ആഗോള കോരോണ വൈറസ് പകർച്ചവ്യാധി പടലം, ഓരോ ദിവസവും, ആഴ്ചയും, മാസവും അനുബന്ധമായും മരണത്തിനും പുതിയ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ വരുന്നു. മനുഷ്യർ എത്ര ദയനീയരായിരിക്കുമെന്ന് ദുരന്തങ്ങൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ദുരന്തങ്ങൾ പല തലങ്ങളിൽ, ആഗോള തലത്തിൽ (2020 കോരോണ വൈറസ് പാൻഡെമിക്), ദേശീയ തലത്തിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു രാജ്യത്തെയും മുഴുവൻ ബാധിക്കുന്ന ഭീകരാക്രമണം), ഒരു സംസ്ഥാന അല്ലെങ്കിൽ നഗര തലത്തിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, വിമാനം തകർക്കുകയോ ഭൂകമ്പം ഒരു പ്ലേറ്റ്ഫോമിനെയോ ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ പ്ലേറ്റ്ഫോമിനെയോ ബാധിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ), ഒരു കമ്മ്യൂണിറ്റി തലത്തിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു അയൽക്കാരൻ കോലാപ്തപ്പെടുമ്പോൾ) അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിഗത തലത്തിൽ (ഒരു കുടുംബാംഗമോ സുഹൃത്തോ മരിക്കുമ്പോൾ) സംഭവിക്കാം. ദുരന്തം ദേശീയമോ വ്യക്തിപരമോ ആയിരിക്കട്ടെ, അത് ബാധിക്കുന്നവർ അതേ തുടർന്നുള്ള ആഘാതം അനുഭവിക്കുന്നു. ദുരന്തം എത്രമാത്രം ഭീകരത ഏറിയതോ അത്രമാത്രം ആളുകളെ അത് ബാധിക്കുന്നു. ഡിസാസ്റ്റർഷോക്കിന്റെ ചില സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

പരിഭ്രാന്തി, നടുക്കം (Jumpiness)
 പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പടുന്ന്നത്
 ഉറക്കുകുറവ്
 പടേസ് വപ്നങ്ങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന്നത്. (Having
 Nightmares)
 പെട്ടനെ നുള്ള ശബ്ദങ്ങളോ
 പ്റകമ്പനങ്ങളോ കാരണം
 അമ്പരന്നുപോകുന്ന്നത് (ഉദാ.
 കടന്നുപോകുന്ന്നട്രക്ക്)
 തനിച്ഛായിരിക്കാൻഭയപ്പടുന്ന്നത്
 മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളെക്കുറിച്ഛുള്ള
 ആശങ്ക
 കാര്യങ്ങളൾ മറകുന്ന്നത്
 ചറിയ അപകടങ്ങളൾ ഉണ്ടാകുന്ന്നത്
 എള്ളുപ്പത്തിൽ കരയുന്ന്നത്
 മരവിപ്പ് അനുഭവപ്പടുന്ന്നത്
 സാധാരണയേകാൾ വേഗത്തിൽ
 സംസാരിക്കുന്ന്നത്
 ഒരു ദൂരന്തമുണ്ടായതിനു സമാനമായ
 പ്റദേശങ്ങളെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട്
 ഒഴിവാക്കുന്ന്നത്
 ഉത്കണ്ഠതോന്നുന്ന്നത്
 ദഷ്ടയമോപ്റകോപനമോതോന്നുന്ന്നത്
 എന്തെങ്കിലും ഭീതിജനകമായതു സംഭവിക്കും
 എന്ന്നുള്ളതോന്നൽ
 നിസ്സഹായത അനുഭവപ്പടുന്ന്നത്
 ദൂരന്തത്തെ അതിജീവിച്ഛതിൽ കുറ്റബോധം
 തോന്നുന്ന്നത്
 മുൻപ് അനുഭവിച്ഛ ആഘാതം പിന്നീടും അതെ
 അളവിൽ അനുഭവപ്പടുന്ന്നത്

നിങ്ങളുടേ നീങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടേ മേൽപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാൽ അത് വളരെ സർവാഭാവികം മാത്രം, എന്താൽ പരിധിയിൽ കവിഞ്ഞ തോതിൽ, ഒരു ആഴ്ചയിൽ കൂടുതലോ മറ്റെോ ഇവ നിലനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ അവയ്ക്കു ശ്രദ്ധനൽകേണ്ടതാണ്.

ദുരന്താഘാതത്തെ നരേിടാൻ നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ഈ പുസ്തകംസഹായിക്കും.

ഭാഗം ഒന്ന് - സമർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഫലപ്രദമായ പത്ത് രീതികൾവിവരിക്കുന്നു.

ഭാഗം രണ്ട് - നിങ്ങൾക്കു കൂടികളുടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന സമർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള രീതികൾ ഇതിൽ വിവരിക്കുന്നു. ഭാഗം 2 പ്രാഥമികമായും മാതാപിതാക്കൾക്കായി എഴുതിയിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും, അയ്യപകർക്കും കൂടികളുമായി പ്പരവർത്തിക്കുന്ന മറ്റ് മുതിർന്നവർക്കും ഇതുപയോഗപ്രദമാകും.

ഈ മാനുവലിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന മിക്ക സമീപനങ്ങളും തളിവുകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. അതായത്, കൂടികളെയും മുതിർന്നവരെയും

സഹായിക്കുന്നതിൽ അവയുടെ ഫലപ്രാപ്തി വ്യക്തമാക്കുന്ന വിപുലമായ ഗവേഷണത്തെ ആസ്പദമാക്കി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്.

നിങ്ങളോടോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ആരാണ് കിലുമോ കടുത്ത സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, യോഗ്യതയുള്ള ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന (സെക്ടോളജിസ്റ്റ്, കൗൺസിലർ, ഫാമിലി തെറാപ്പിസ്റ്റ്, സെക്യാട്രിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സാമൂഹിക പരവർത്തകൻ പോലുള്ളവർ) ബന്ധപ്പെടാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ട്രെസ് കോപ്പിംഗ് രീതികൾ നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ (അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ) കുറയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പരായക സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്ത് കൂടുതൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി ഒരു യോഗ്യതയുള്ള മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കണം.

ഭാഗം 1: ദുരന്തസമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നതിനുള്ള പത്തു മാർഗ്ഗങ്ങൾ. (PART 1: TEN WAYS TO COPE WITH DISASTER SHOCK)

ആമുഖത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ഡിസാസ്റ്റർഷോക്ക് കിന്റ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങളാൽ നിങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നുവെങ്കിൽ, ഈ വിഭാഗത്തിൽ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പത്തു സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാകുന്ന ചില

രീതികളിൽ ചിലത് പരീക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചാൽ പരീക്ഷിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഏറ്റെടുക്കലും ആകർഷിക്കുന്ന രണ്ട് ഓരോ രീതികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും അവ ദിവസത്തിൽ പല തവണ പരിശീലിക്കാനും ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. സമർത്ഥം അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഈ രീതികൾ അവലംബിക്കാൻ പരിശീലിച്ചാൽ ഇവ ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

രീതി 1: ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസനം (Method 1: Deep Breathing)

മനോഗതിയിലും ആഴത്തിലുമുള്ള ശ്വാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ പിരിമുറുപ്പും കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പരീക്ഷണമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് പിരിമുറുപ്പുമോ ഉത്കണ്ഠയോ തോന്നുന്ന ഏത് സമയത്തും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു രീതിയാണ്. ഏകാഗ്രതയോടെ ആയിരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സമയത്ത് ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്. നിങ്ങൾക്ക് അസംവസ്ഥത തോന്നുന്ന പക്ഷം ഈ വായാമം നിർത്താവുന്നതാണ്. നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കാം.

രണ്ട് സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങളുടെ മുകളിലൂടെ മനോഗതിയിലുള്ള, ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസം എടുക്കുക: 1 - 2.

ശ്വാസം രണ്ട് സെക്കൻഡ് പിടിച്ഛുനിർത്തുക:
1 - 2 എന്റിട് നിങ്ങളുടെ മുകുകിലൂടെ അത്
പതിയെ പുറത്തേക്ക് വിടുക: 1-2.

ഇത് ആവർത്തിക്കുക, രണ്ട് സെക്കൻഡ്
ശ്വസിക്കുക: 1 - 2, രണ്ട് സെക്കൻഡ് ശ്വാസം
പിടിക്കുക: 1 - 2, രണ്ട് സെക്കൻഡ്
ശ്വസിക്കുക: 1-2.

ഇപ്പോൾ മൂന്ന് സെക്കൻഡിലേക്ക്
പോകുക: ശ്വസിക്കുക: 1-2-3. പിടിക്കുക: 1-2-
3. ശ്വസിക്കുക: 1 - 2 - 3. ഇപ്പോൾ
ആവർത്തിക്കുക: ശ്വസിക്കുക: 1 - 2 - 3.
പിടിക്കുക: 1 - 2 - 3. ശ്വസിക്കുക 1 - 2 - 3.
ഇപ്പോൾ ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം 3
സെക്കൻഡ് ഇടവളേയിൽ സുഖകരമാക
ുന്നതുവരെ തുടരുക.

നിങ്ങൾ 4 സെക്കൻഡ് ശ്വാസം ചെയ്യാനായി
തയ്യാറാകുമ്പോൾ. ശ്വസിക്കുക 1-2-3-
4. ശ്വാസം പിടിക്കുക 1-2-3-4. ശ്വസിക്കുക 1-2-
3 - 4. ഇപ്പോൾ ആവർത്തിക്കുക:
ശ്വസിക്കുക: 1 2-3-4. 1-2-3-4 പിടിക്കുക.
ശ്വസിക്കുക: 1-2-3-4. അത് മികച്ചതാണ്.

നിങ്ങൾ തയ്യാറാകുമ്പോൾ, 5 സെക്കൻഡ്
ശ്വസിക്കുക.

നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ സാവധാനത്തിലും
ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കണം. നിങ്ങൾ
ആഗ്രഹിക്കുന്നതുവരെയ്ക്കിൽ, നിങ്ങളുടെ
ശ്വസന ഇടവളേ 6, 7, 8, 9 അല്ലെങ്കിൽ 10
സെക്കൻഡ് വരെ നീട്ടാം. നിങ്ങൾക്ക്

എപ്പോഴും വേണ്ടിയിരിക്കുന്ന അസ്വസ്ഥത തടയാൻ നൂറുകണക്കിന് പരീതികൾ ഉണ്ട്. ഈ പരീതികൾ നിർമ്മിക്കാൻ ഓർമ്മിക്കുക. ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസനം കുറഞ്ഞത് 5 മിനിറ്റിനുള്ളിലും പരിശീലിക്കുക. തനിമയായിരിക്കുമ്പോഴോ പരസ്യമായിരിക്കുമ്പോഴോ നിങ്ങളുടെ ശരീരം പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴോ എല്ലാം നിങ്ങളുടെ ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കാം.

രീതി 2: ഹ്രസ്വ പേശി വിശ്രമം(Method 2: Brief Muscle Relaxation)

നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പര്യായ പേശി സംഘങ്ങളെയും ഒരസേമയം പത്ത് സെക്കൻഡ് നേരം പിരിമുറുക്കിക്കൊണ്ട് ഈ സമർദ്ദനിയന്ത്രണരീതി പരവർത്തിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഒന്നിടയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇത് പരിശീലിച്ചുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. വാഹനമോടിക്കുമ്പോൾ ഇത് പരിശീലിക്കരുത്.

നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കാം. നിങ്ങളുടെ സുഖമായി ഇരിക്കുകയാണോ? ശരി, ഇവിടെ തുടങ്ങുന്നു: നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് മുഷ്ടികൾ ഉണ്ടാക്കുക, നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ഒന്നിടയിൽ ഞെക്കുക... ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക... തുടയുടെ പുറംഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ മുഷ്ടി വയ്ക്കുക, അതിലേക്ക് തള്ളുക. തള്ളുക, തള്ളുക, തള്ളുക. ഇങ്ങനെ തള്ളുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ നിങ്ങളുടെ മുട്ടുകളുടെ തലമുട്ടിൽ ഞെരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ മൂറുക അടച്ച് ചുണ്ടുകൾ ഒന്നിച്ച് ഞെക്കുക. ശ്വാസം പിടിച്ച് വയർ ഉള്ളിലേക്ക് പിടിക്കുക, ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക....

ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടുകളും കാലുകളും ഒരുമിച്ച് കഴിയുന്നത്ര കഠിനമായി അമർത്തുക. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പേശികളെയും 5 സെക്കൻഡ് കൂടി മൂറുക പിടിക്കുക 1,2,3,4,5. ഇപ്പോൾ വിശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പേശികളും പൂർണ്ണമായും ദുർബലമാക്കട്ടെ. നിങ്ങൾ ഒരു തൂണിപ്പുറം പലായനം ചെയ്യാൻ. നിങ്ങളുടെ പേശികളിൽ എന്ത് മാർഗ്ഗം സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ശരീരത്തിൽ പടരുന്ന ഊഷ്മളതയും ശാന്തതയും ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഇപ്പോൾ ഇത് വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കറുത്ത് മുഷ്ടികൾ ഉണ്ടാക്കുക, നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ഒന്നിച്ച് ഞെക്കുക ... ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക.... തുടയുടെ പുറംഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ മുഷ്ടി വയ്ക്കുക, അതിലേക്ക് തള്ളുക. തള്ളുക, തള്ളുക, തള്ളുക. ഇങ്ങനെ തള്ളുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മുട്ടുകളുടെ തമിഴിൽ ഞെക്കുന്നു. പുഷ്, പുഷ്, പുഷ്.

നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ മൂറുക അടച്ച് ചുണ്ടുകൾ ഒന്നിച്ച് ഞെക്കുക. ശ്വാസം പിടിച്ച് വയർ ഉള്ളിലേക്ക് പിടിക്കുക, ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക....

അനുഭവികുന്ന് അളവിനെ ട്റാക്ക്
ചെയ്ത്സൂക്ഷിക്കുന്നതും ഈ രീതിയിൽ
ഉൾപ്പടുന്നൂ. നിങ്ങളുക് സ്ഥമർദ്ദം
അനുഭവപ്പടുന്നൂണ്ടനെന്
നിങ്ങളുക്കറിയില്പടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുട
സ്ഥമർദ്ദം കുറയ്കുന്നതിനുള്ള രീതികൾ
എപ്പടാൾ പരിശീലിപ്പിക്കുമനെന്
നിങ്ങളുക് അറിവുണ്ടാകില്പ.
അനുഭവപ്പടുന്ന സ്ഥമർദ്ദംതപ്പറി
കൃത്യമായി അറിയില്പടെങ്കിൽ, സ്റ്റെസ്-
റിഡക്ഷൻ രീതികൾ എവിടെ, എങ്ങനെ
പരിശീലിക്കണമെന്നുഅറിയാൻകഴിയില്പ.

സ്റ്റെസ്സറുകളിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കാം.
ദുരന്തങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ചില സാധാരണ
"സ്റ്റെസ്സറുകൾ" ഇവയാണ്:

രോഗികളോ മരണമടഞ്ഞ്വരോ ആയവരുട
എണ്ണം സംബന്ധിച്ചദനംദിന
റിപ്പടാർട്ടുകൾ.

വീട്സിൽ നിന്ന് മാറിനിൽകുന്നത്
സുരക്ഷിതത്വംഅല്പഎന്നുള്ളചിന്ത.

തകർന്നകട്ടിടങ്ങളുടെചിത്രങ്ങൾ.

രോഗികളുടെയും പരിക്കേറ്റ്വരുടെയും,
ആശുപത്രി, ആംബുലൻസ് എന്ന്നിവയുട
ചിത്രങ്ങൾ.

ആളുകൾഎങ്ങനെ മരിച്ചുവനെന്തിനക്കു
റിച്ചുവായിക്കുന്നത്.

വീടുകൾ തീ പിടികൂടുന്നതോ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതോകാണുന്നത്.

നിങ്ങളുടെ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലം സുരക്ഷിതമല്ല എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നത്.

മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ എവിടെയാണെന്ന് അറിയാത്തത്.

നിങ്ങളുടെ ബാധിച്ചുകേടാവുന്ന കുറച്ചു സ്മരണസ്മരണകൾ മാത്രമാണ് ഇവ. സ്മരണസ്മരണ ചിലപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാണുന്നതോ ചിന്തിക്കുന്നതോ ആകാം. അത് എന്തായാലും, ഇവ നിങ്ങളുടെ സ്മരണദർശനപരരേപിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ക്കപിരിമുറുകുകയോ ഉത്കണ്ഠയോ തോന്നുന്നവരുടെകിട, നിങ്ങളുടെ സ്മരണദർശനപരതികരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന സ്മരണസ്മരണനെതിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വാർത്തയിലൂടെ ദുരന്തത്തിൽ തകരുന്ന വീടിനെയോ മറ്റോ ചിത്രവും കണ്ടുവോ? ദുരന്തത്തിന്റെ ഇരകളെ ക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ചിന്തിക്കുകയാണോ?

നിങ്ങളുടെ സ്മരണദർശനത്തിന്റെ ഉറവിടം അറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ, അത് കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിർദ്ദിഷ്ട സ്മരണ-റിഡക്ഷൻരീതികൾ നടപ്പിലാക്കുകയോ.

അടുത്തതായി, നിങ്ങളുടെ എത്രമാത്രം സ്മരണദർശനത്തിലാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. അനുഭവപ്പെടുന്ന വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച്

അറിയില്ലെങ്കിൽ, സ്വന്തം പരമാർത്ഥം ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ മറയ്ക്കുന്നില്ലേ, പരകോപിതനായി കാണപ്പെടുന്നില്ലേ, ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നില്ലേ, അനങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ലേ?

ഇത് സമർത്ഥത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു അവലോചനം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക: നിങ്ങൾക്ക് മരവിപ്പ്, വിഷാദം, സങ്കടം, ഭയം, നിസ്സഹായത, ദേഷ്യം അല്ലെങ്കിൽ കുറവായ തോന്നുന്നില്ലേ? നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട സ്മരണയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമോയെന്ന് കാണുക (ഉദാഹരണത്തിന്, കടം കടപ്പാട് തിരിച്ചടയ്ക്കൽ). നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ പരോപേക്ഷിച്ച് സമർത്ഥങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

1 മുതൽ 10 സ്കെയിൽ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ടെൻഷൻ ലെവൽ അളക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഇതുവരെ അനുഭവപ്പെടാത്ത 10 ആകുക, 1 നിങ്ങൾക്ക് ഇതുവരെ അനുഭവപ്പെടാത്ത 10 ആകുക, 10 നിങ്ങൾക്ക് ഇതുവരെ അനുഭവപ്പെടാത്ത 10 ആകുക. നിങ്ങളുടെ ടെൻഷൻ റേറ്റിംഗ് എന്താണ്? പകൽ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ടെൻഷൻ

അളവ് നിരവധി തവണ റേറ്റ്‌റൂചയ്‌തുകെ ാങ്ങ്
നിങ്ങ്‌ളുടേ സമർദ്ദത്തിന്റേ അളവിനേ
ട്‌രാക്ക് ചയ്‌ത് സൂക്ഷിക്കുക. നിങ്ങ്‌ളുക്ക്
പിരിമുറുക്കം വർദ്ദിക്കുന്ന സമയങ്ങ്‌ൾ
ശ്‌രദ്ദിക്കുക, അത് കുറയ്‌ക്കുന്നതിന് സ്‌രബ്
റിഡക്ഷൻ രീതികൾ ഉപയേ ാഗിക്കുക.

രീതി 4: ചിന്ത നിർത്തൽ (Method 4: Thought Stopping)

അസുഖകരമായ ചിന്തകളും മനസ്സിൽ വരുന്ന
ചിന്തകളും അടച്ചുപൂട്ടുന്നതിനുള്ള ഒരു
രീതിയാണിത്. നിങ്ങ്‌ൾക്ക് അസുഖകരമായ
ചിന്തയേ ചിന്തമേ മനസ്സിൽ
ഉള്ളപ്പേളെ ാക്കെ നിങ്ങ്‌ൾക്ക് ഈ
സമീപനം ഉപയേ ാഗിക്കാൻ കഴിയും.
ഉദാഹരണത്തിന്, ആരങ്ങ്‌കിലും മരിച്ച ഒരു
സ്ഥലത്ത് ക്കുറിച്ച് നിങ്ങ്‌ൾ
ചിന്തിച്ചുകെ ാങ്ങ്‌ിരിക്കുന്നത് നിർത്താൻ
കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, ആ ചിന്തയിൽ നിന്ന്
പുറത്തുവരാൻ ഈ രീതിസഹായകരമാകും.
നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കാം.

നിങ്ങ്‌ളുടേ അസുഖകരമായ ചിന്തയേ
ചിന്തമേ നിങ്ങ്‌ളുടേ മനസ്സിൽ വരുപേൾ,
സ്വയം ലഘുവായി കയ്യിൽ പിച്ചുക.
ശേഷം 'സ്റ്റ്റ് പ്പ്' എന്ന് വാക്ക്
ചിന്തിക്കുക!

ഒരു ദീർഘനിശ്വാസം എടുക്കുക, ശ്വാസം
പതുക്കെ പുറത്തുപേകുപേൾ, CALM
എന്ന് വാക്ക് ചിന്തിക്കുകയും നിങ്ങ്‌ൾക്ക്
ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റ്റ്വം

സമാധാനപരമായ രംഗത്തിൽ സ്വയം സൺകൽപ്പിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക (ഉദാഹരണത്തിന്, കടൽത്തീരത്ത് കിടക്കുക, പർവതങ്ങളിലോ തടാകത്തിലോ വിശ്രമിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വീടുമുറ്റത്ത് വിശ്രമിക്കുന്നതായാ).

കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത സമാധാനപരമായ രംഗം കഴിയുന്നതു വിശദമായി സൺകൽപ്പിക്കുക.

ഈ മനോഹരമായ രംഗത്തിൽ കഴിയുന്നതു ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കുക.

സാധാരണതീലും ആഴതീലും ശ്വസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരം വിശ്രമിക്കുന്ന ഒരു വികാരം വളർത്തട്ടെ. (രീതി2: ആഴതീലുള്ള ശ്വസനം ചെയ്യുക.)

ഈ രീതി പരവർത്തികുന്നതിന്, നിങ്ങൾ ഇത് ഓരോ തവണയും ഉപയോഗിക്കണം, ആവർത്തിക്കുക: ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾ അനാവശ്യ ചിന്തയോ ചിന്തമോ അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. അസുഖകരമായ ചിന്തകളെയോ ചിന്തങ്ങളെയോ തടസ്സപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പാസിറ്റ്‌വ് ഇമേജുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ രീതി പരവർത്തികുന്നൂ.

നഗെറ്റ്‌വ് ലബേൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോഴെല്ലാം, പാസിറ്റ്‌വ് ഒരണ്ണം തിരയുക. തത്വം

ഇതാണ്: ഓരോ മഘേത്തിനും ഒരു വളളി വരയുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ തിരയുക!

രീതി 5: റീലബേലിംഗ് (Method 5: Relabeling)

നിങ്ങളുടെ നഗെറ്റ്‌റീവ് രീതിയിൽ ലബേൽ ചെയ്ത എന്തെങ്കിലും വിവരിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച് പദങ്ങളോട് ലബേലുകളോട് ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ് റീലബേലിംഗ്. "ഗ്ലാസ് പകുതി ശൂന്യമാണ്" എന്ന് പറയുന്നതിനുപകരം "ഗ്ലാസ് പകുതി നിറഞ്ഞു" എന്ന് പറയുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ പഠിപ്പിച്ച് വിവരങ്ങളെ തിരയുകയും അവയെപ്പറ്റി ഊന്നിപ്പറയുകയും ചെയ്യും. ഇത് നിങ്ങളുടെ സമർത്ഥം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു തകർന്ന കെട്ടിടത്തിന്റെ ചിത്രം നിങ്ങളുടെ കാണുകയാണെങ്കിൽ നഗെറ്റ്‌റീവ് ലബേലുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുപകരം:

"ഇത് അസഹനീയമാണ്."
"അവിടെ പലരും മരിച്ചു."
"ഇത് ഭയപ്പെടേണ്ടതാണ്."
പഠിപ്പിച്ച് ലബേലുകൾ ക്കായി തിരയുക:
"ധീരരായ ധാരാളം സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ അവിടെ ഉണ്ട്."

"ആദ്യം പ്രതീക്ഷിച്ചതിനേക്കാൾ ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടു."

"രക്ഷിക്കപ്പെട്ട നിരവധി ജീവിതങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക."

"നിരവധി വ്യക്തികളുടെ ധീരമായ രക്ഷാപ്രവർത്തനം."

അതുപോലെ, മൊത്തത്തിൽ ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, പൊസിറ്റീവ് ലബലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക:

"താരതമ്യേന പറ്റാത്ത, ഭയപ്പെടുന്നതിനേക്കാൾ കുറവാണ് മരണങ്ങൾ."

"മിക്ക കട്സിടങ്ങൾക്കും കടുപാടുകൾ സംഭവിച്ചിട്ടില്ല."

"ഈ ദുരന്തത്തിൽ നിന്ന് _____ നമുക്ക് പഠിക്കാം."

രീതി 6: പൊസിറ്റീവ് സെൽഫ് ടോക്സിങ് (Method 6: Positive Self-talking)

ഒരു സമ്മർദ്ദകാരണത്ത (Stressor) നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ അതിനു മുൻപോ ശേഷമോ, സമ്മർദ്ദത്തെയെ നിയന്ത്രിക്കാനായി പൊസിറ്റീവ് കോപ്പിംഗ് പ്രസ്താവനകൾ സ്വയം ചിന്തിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

ഇത് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന് ചുവടെ ചർച്ചചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ വളരെ അധികം സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആഴ്ത്താൻ കഴിവുള്ള എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾ കാണാൻ പഠിക്കുന്നുവെന്ന് കരുതുക - ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾക്കു കാർ ഓടിച്ചുവെന്നോ ജോലി സ്ഥലത്തു എത്താൻ, തകർന്നു വീഴും എന്ന്

നിങ്ങളൾ അകാരണമായി ചിന്തിക്കുന്നത് ഒരു പാലത്തിലൂടെ വേണം കടന്നുപോകാൻ പോസിറ്റ്‌വ് സെൽഫ് ടോക്സിന്റെ ഉപയോഗിക്കുന്നത്തിനായി നിങ്ങളൾക്ക് സ്വയം ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന ചില നല്ല കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക.

ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളൾ പാലത്തിലേക്ക് അടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളൾക്ക് ചിന്തിക്കാം:

"അവിടെ പാലമുണ്ട്, പക്ഷേ അതിലൂടെ പടിക്കാതെ എനിക്ക് കടന്നു പോകുവാൻ കഴിയും."

"എല്ലാം നല്ലരീതിയിൽ പര്യാപ്തമാക്കും."
"സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെ എനിക്ക് എന്റ സമർത്ഥനിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും."

"ഞാൻ ഇത് മുൻപ് വിജയകരമായി കൈകാര്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്."

നിങ്ങളൾ പാലത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളൾക്ക് ചിന്തിക്കാം:

"എനിക്കിതു കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും."
"ഇത് നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അവസാനിക്കും."
"ശാന്തമാവുകയും ആഴത്തിൽ ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക."

"എനിക്ക് ശാന്തനായിരിക്കാൻ കഴിയും."
"എല്ലാം ശരിയാകും."

നിങ്ങളുടെ പാലത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ ശേഷം, നിങ്ങളുടെ ചിന്തികാഠം:

"അഭിനന്ദനങ്ങൾ!"

"ഞാൻ ഒരു മികച്ച കാര്യം ചെയ്തു."

"ഞാൻ എന്റെ സമ്മർദ്ദം ശരിയായി നിയന്ത്രിച്ചു."

"ഞാൻ എന്റെ ശ്വസനം നന്നായി ചെയ്തു"

ഈ പഠനത്തിന്റെ പേര് കോപിംഗ് പ്ലാസ്റ്റിക്സ് തയ്യാറാക്കുകയും അവ മുൻകൂട്ടി ചിന്തിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്താൽ നിങ്ങളുടെ ഇത് സഹായകമാകും. ഒരു സ്മരണസ്മരണ നേരിടുന്ന 3 ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക: മുൻപും, സമയത്തും, ശേഷവും. നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ പഠിക്കാൻ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള നഗ്നീവ് ഇമജുകളുടെയും ചിന്തകളുടെയും ഒഴുക്ക് തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഈ രീതി ഫലപ്രദമായി പരവർത്തിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ഏതൊരു സ്മരണസ്മരണയും പഠനത്തിന്റെ സെൽഫ് ടോക് രീതി ഉപയോഗിക്കാം (ഉദാഹരണത്തിന്, ആരണകിലും മരിച്ച സ്മരണകളുടെ കടന്നുപോകേണ്ടി വരുകയോ അല്ലെങ്കിൽ പകർച്ചവ്യാധി സമയത്ത് മറ്റ് ആളുകളുടെ ഒരു പലചരക്ക് കടയിൽ പരവേശിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടിവരുക).

രീതി 7: പേ ാസിറ്റ്റീവ് ഇമജേറി (Method 7: Positive Imagery)

പേ ാസിറ്റ്റീവ് ഇമജേറി എന്ന് നൽ വളരെയെടുത്ത സുഖകരമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നത് സന്ദർശനം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനായാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് നിങ്ങളുടെ സ്മരണയും സൃഷ്ടിക്കുന്ന നഗ്നരീതി ചിത്രങ്ങളെയും ചിന്തകളെയും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. നിങ്ങളുടെ പേ ാതുവുമായ സ്മരണയും അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴാണ് സ്മരണകൾ, ഒരു മിനി-അവധി കാലം ആഘോഷിക്കുന്നതിനായി മനസ്സിൽ ചിന്തിക്കുക. (നിങ്ങളുടെ വാഹനമോടിക്കുക കയാണെങ്കിൽ ഇത് പരീക്ഷിക്കുക.)

നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പേരിൽ അധികാല സ്മരണകൾ അവധിയിലാണെന്ന് സന്ദർശനം നിങ്ങളുടെ കടൽ തീരത്തോടടുത്ത്, ചർമ്മത്തിൽ സൂര്യൻറെ ഊഷ്മളത അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴായി സന്ദർശനം, തീരത്തു നിങ്ങളുടെ വിരിച്ചു കിടക്കുന്ന സൗഖ്യത്തിന്റേ അടിയിലേ മണലിന്റേ ഊഷ്മളത മനസ്സിലാക്കുക, കാറ്റ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തോടടുത്ത് പേ ാകുന്നത് അനുഭവപ്പെടുക, തിരമാലകൾ സൗഖ്യമായി ഇരമ്പുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ഇൻ്ററിമെന്റുകളിലും ആ സ്മരണ അനുഭവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഏകദേശം 5 മിനിറ്റ് ഇത് തുടരുക.

നിങ്ങളുടെ കർമ്മങ്ങൾ ഒരു സർവ്വസംസ്കാരത്തിൽ കടന്നുപോകേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ (പാലം കടകുകയോ കടോയ കടംകൊടുക്കിയോ കടന്നുപോകുകയോ പലംകൊടുക്കുകയോ), ചലനം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മനോഹരമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതായി സ്വയം സങ്കല്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ജോഗിംഗ് ചെയ്യുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക; ഒരു ഫുട്ബോൾ വഹിക്കുന്നതും ഗോൾ ലൈനിൽ സൂപ്പർകുറുന്നതും ദൃഢവൽക്കരിക്കുക; മത്സരപാളികളിലൂടെ സ്കീയിംഗ് ചെയ്യുമ്പോൾ തിരികുന്ന മത്സരം ശ്രദ്ധിക്കുക.

മനോഹരമായ കാര്യങ്ങൾ ഭാവനയിലൂടെ അനുഭവിക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവ് കണ്ടുപിടിക്കുക. ഈ രീതി പരമ്പരയിലുണ്ട്.

രീതി 8: യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു (Method 8: Challenging Irrational Beliefs)

ഒരു ദുരന്തത്തെപ്പറ്റി യുക്തിരഹിതമെന്നു നിങ്ങളുടെ കരുതുന്ന വിശ്വാസങ്ങൾ എഴുതി (ചിലതു നിങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ വിശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ട്) അവയെ വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ട് യുക്തിസഹമായ വിശ്വാസങ്ങളെ കണ്ടെത്തുന്ന രീതിയാണിത്. നിങ്ങളുടെ ഉണ്ടായിരിക്കാവുന്ന ചില യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങൾ ഇവയാണ്:

"എന്റെ കുടുംബാംഗത്തിന് എന്തെങ്കിലും അസുഖം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് മരിക്കും"

"മേൽപ്രപാലം എന്റെ മേൽ വീഴാൻ പഠിക്കുന്നു."

"നാളെ മരണം രോഗമരണം സംഭവിക്കും."

"എന്റെ വീട് തകരാൻ പഠിക്കുന്നു."

"ഞാൻ കൈമാറ്റം ചെയ്യും."

"ഞാൻ ഭീതിയാൽ ചുറ്റും പെട്ടെന്ന് മരിക്കും"

ഇതെല്ലാം യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്, കാരണം അവ ഒരു നഗ്നനായ വീക്ഷണത്തിന് അമിതമായി പരാധാന്യം നൽകുകയും പഠിപ്പിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് നൂറ്കണക്കിന് മരണങ്ങൾക്ക് കാരണം.

മരണത്തിന് കൈമാറ്റം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും യുക്തിരഹിതമായ അമിതമായി നഗ്നനായ പഠിപ്പിക്കുന്ന ആണിന് നിങ്ങളുടെ കരുതുന്ന വിശ്വാസം തിരിച്ചറിയുക.

യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ശീർഷകത്തിന് കീഴിൽ ഒരു കടലാസിൽ ഇത് എഴുതുക.

വലതുവശത്ത് യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും തലക്കെട്ടിന് എഴുതുക.

യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ സാഹചര്യം കൈമാറ്റം ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ

ക്രിയാത്മകവും യുക്തിസഹവുമായ വിശ്വാസങ്ങൾ എഴുതാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഉദാഹരണത്തിന്,
പകരം: "എന്ന രെകുടുംബാംഗം രോഗബാധിതനായി മരിക്കും."

എഴുതുക: "എന്ന രെകുടുംബത്തിന് അസുഖം വന്നാൽ, അവർ സുഖം പ്രാപിക്കും."

ഇതിനുപകരമായി: "പാലം തകരാൻ പഠിക്കുന്നു."
എഴുതുക: "എന്ന രെകിഴി (അല്പഭക്തി ആരഭിക്കിലും) ഏതഭക്തിലും പാലം തകർക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വളരെ വിദൂരമാണ്, ദൂരന്തത്തിൽ ഒരു പാലം മാത്രമേ തകർന്നിട്ടുള്ളൂ."

ഇതിനുപകരമായി: "ഒരു വലിയ വള്ളപ്പൊക്കം (തീ, ഭൂകമ്പം മുതലായവ) നാളെ സംഭവിക്കും."

എഴുതുക: "ഒരു വലിയ വള്ളപ്പൊക്കം (തീ, ഭൂകമ്പം മുതലായവ) നാളെ ഉണ്ടാകാനിടയില്ല. ഇതുപോലുള്ള ഒരു ദൂരന്തം അവസാനമായി സംഭവിച്ചത് 20 വർഷം മുമ്പാണ്."

ഇതിനുപകരമായി: "ഞാൻ ഭീതിയാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു."

എഴുതുക: "പലരും മരിച്ചുവെന്നും ധാരാളം സ്വർത്തുക്കൾ തകർന്നുവെന്നും ശരിയാണ്; ഞാൻ ജീവിച്ചിരിപ്പുണ്ട്, അഭിനന്ദിക്കാൻ ഒരുപാട് ജീവിതമുണ്ട് എനനും ശരിയാണ്;

പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നതിൽ ധൈര്യവും സ്നേഹവുമെ ാകകളെള്ള ഒരു പ്രത്യകേ സമൂഹമാണിത്, അതിലെ പുരന്മാർ ഇങ്ങനെയൊന്നിൽ എനിക്ക് അഭിമാനിക്കാം."

ഈ രീതിയുടെ ഹൃദയം നിഷേധങ്ങളെ മറികടക്കുന്നതിലല്ല, മറിച്ച് സത്യം മനസിലാക്കുന്നതിലാണ്: വാസ്തവത്തിൽ ഏറ്റെടുക്കുന്നവരായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും അതിരുകളില്ലാത്തവയുണ്ട്.

മാർഗ്ഗം 9: അനുകൂലമനോഭാവങ്ങളെ പുനഃസ്ഥാപിക്കുകയും, പ്രതിലോമ ചിന്തകളെ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക (Method 9: Restoring Positives/ Reducing Negatives)

നാം ഒരു പ്രതിസന്ധിയെ നേടാനും അതിജീവിക്കാനും ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ സമർത്ഥതയെ കുറയ്ക്കുവാൻ അതുവരെ സ്വീകരിച്ചിരുന്ന സന്തോഷകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങളെ മറന്നുപോയേക്കാം. മുൻപ് നാം സന്തോഷം കണ്ടതിയിരുന്നവയിലേക്കു ഒരു തിരിച്ചുപോകൽ: പുറത്തുപോയി ആഹാരം കഴിക്കുക, സെനീസ് കളിക്കുക, പ്രകൃതി ഭംഗി ഹൃദയമായാസ്വദിക്കുക, ദൃശ്യമായമങ്ങളിലെ ഇഷ്ടപരിപാടികൾ ദർശിക്കുക, വളർത്തു മൃഗങ്ങളുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക, സംഗീതം ആസ്വദിക്കുക, ഫുട്ബോൾ; ബസ്ബോൾ തുടങ്ങിയ കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുക, സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി

ഉല്പന്നങ്ങൾക്കു തുടങ്ങി നിരവധി കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ സമനില വീണ്ടെടുക്കാൻ അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കും.

ദുരന്താനുഭവങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ പകർച്ചവ്യാധിയെ നമ്മുടെ അതിർത്തിയിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാൻ ഇവയെ ഓടിക്കൊണ്ടുപോകേണ്ടതുമാണ്. അനുഭവത്തിൽനിന്നു നന്നായിരിക്കണം. നമ്മുടെ സന്തോഷം പകർന്നു തന്നിരുന്ന ഇത്തരം പാവങ്ങൾ ഒന്നിടവിട്ട് തുടർച്ചയായി പുനർകർമ്മം ചെയ്യാൻ വർദ്ധിച്ചുവന്നുപോകുന്ന പാവങ്ങളുടെ മറികടക്കാൻ അത് സഹായിക്കാതിരിക്കേണ്ടതുമാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ മമിക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങളും ചിന്തകളും മാറ്റിനിർത്തുന്നതോടൊപ്പം, അവയെ ഉന്മീശിക്കുന്ന വാർത്തകളും ദൃശ്യങ്ങളും അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഈ അവസ്ഥ താൽക്കാലികമാണെന്നും ഇതിനെ അതിജീവിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയുമെന്നും മനസ്സിനെ ധൈര്യപ്പെടുത്തണം. ഒളിച്ചോടലല്ല; നേരിടാനുള്ള കരുതാണ് നമ്മുടെ കാവശ്യം. ദുരന്തങ്ങളും ദുരിതങ്ങളും ശാശ്വതമല്ല; ജീവിതത്തിലെ ഒരു ചരിയ ഭാഗം മാത്രം എന്ന് നമ്മുടെ മനസ്സിലെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

മാത്രമല്ല; മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങളെയും പാവങ്ങളെയും അതിജീവിക്കാൻ, മനസ്സിൽ ചേർത്തുനില്പിന്റെ ഊർജ്ജം നിയോഗിക്കണം. വിരമം വിരമം വിരമം ചിന്തകളും വാർത്തകളും, ദുരന്തത്തിന്റെ

തത്സമയസംപര്യക്ഷണങ്ങളും കാണാതിരിക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ സമതുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കും. നമ്മുടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവാത്ത വിപരീത ചിതകളും അനുഭവങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. നമ്മുടെ അപ്രിയരായ വ്യക്തികളെ, ജീവിതത്തിൽ നിന്നും അകറ്റിനിറുത്തുക. നമ്മളിൽ അനുകൂല പരതികരണങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാതെ, വിഷാദ ചിന്തകൾ നിറയ്ക്കുന്ന വ്യക്തികളും വസ്തുക്കളുമായുള്ള സമപര്യക്ഷരം താൽക്കാലികമായാണെങ്കിലും ഉപേക്ഷിക്കുക.

മാർഗം 10: പരവർത്തിയിലൂടെ എങ്ങനെ ആധികാരികമായ നിയന്ത്രണശക്തി വികസവരമാകാം (Method 10: Developing a Sense of Mastery through Action)

അവിചാരിതമായി ഉണ്ടാകുന്ന ദുരന്തം മൂലം മനുഷ്യനിൽ ഉണ്ടാകുന്ന നിസ്സഹായതയാണ് അവനിൽ സമർത്ഥം ഉള്ളവാക്കുന്നത്. മുന്നറിവില്ലാതെ പരയക്ഷപ്പടുന്ന ദുരന്തങ്ങളുടെമേൽ നമുക്ക് ഒരു നിയന്ത്രണവും കാണില്ല, അതായതു അവിചാരിതമായി എത്തുന്ന അപകടങ്ങളും ദുരന്തങ്ങളും നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാകണമെന്നില്ല. എന്താൽ നിസ്സഹായത മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന സമർത്ഥത നിയന്ത്രികാൻ ചില ചര്യകൾ വഴി നമ്മുടെ കാവും. ഈ പരവർത്തനങ്ങൾ വഴി ഒരു വിപരീത സമയത്തു നമ്മുടെ നമ്മുടെമേലും നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളുടെ മേലും ആധികാരികമായ

നിയന്ത്രണശക്തിവികസവരമാകാം.

ആദ്യമായിത്തന്നെ ഒരു വിപത്തിനെ നരേിടാൻ നാം തയാറടുക് കുമ്പോൾ; നമുടെ കുടുംബത്തിന് പാകമായിരിക്കും വിധം ഒരു കിറ്റ് (Disaster Preparedness Kit) സംവിധാനം ചെയേണുടതാണ് (അതായതു അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളും വരുൈയതിയും പെടാണു തടസപ്പടുമ്പോൾ). ഇതിലുൾപ്പടുന്തവ ജലം, ഭക്ഷണം, ബാറ്ററി ഉപയോഗിച്ചു പ്വർവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ, ഫ്ലാഷ്ലൈറ്റ്, പുതപ്പുകൾ, പ്വരമശ്ശുശ്ശുഷസഞ്ചി (First Aid Kit) എന്നിവയ്കകെ പ്പം കുടുംബാഗങ്ങളൾ വരേപെടടുപോയാൽ എങ്ങളനെ ബന്ധം പുലർത്താൻ കഴിയും എന്നതിന്റേ രവോചിത്തവും കരുതണം. ഇതിലൊന്ന് നിങ്ങളുടേ ഭവനത്തിലും മറ്റെന്ന് വാഹനത്തിലും സൂക്ഷിക്കണം. പകർച്ചവ്യാധിയായി മാറിയ 2020 ലെ കോറോണ വരൈസിൽ നിന്ന് നമുടേ കുടുംബാഗങ്ങളുടേ സംരക്ഷിക്കാൻ മാസ്ക്, അണുസംഹാരികൾ, സാനിറ്റൈസർ തുടങ്ങിയവ മുഖ്യമായും കരുതണം. ഇവയെ ക്കെ കരുതിയാൽ അത്യാഹിത കാലത്തേ നിസ്സഹായാവസ്ഥയെ കുറയ്കാൻ സാധിക്കും. ഇനിയും മറ്റൊരു ദൂരന്തം നരേിടേണുടിവരുമ്പോൾ മുകളിൽ വിവരിച്ച തയാറടുപ്പുകൾ നമ്മെയും കുടുംബാഗങ്ങളുടേയും സുരക്ഷിതരാക്കാൻ സഹായിക്കും.

രണുടാമതായി, നമുക് സവയം സന്ദധസവേകരായി മാറാനും,

ദുരന്തത്തിനിരയായവരെ സഹായിക്കാനും സാധിക്കും. വിടുകളിലാത്തവർക്താത്കാലികമായി താമസിക്കാൻ ഒരു മുറി നൽകാനും, റെയ് ക്രോസ് പാലുള്ള സംഘടനകൾ വഴി രക്തം ദാനം ചെയ്യാനും, വസ്ത്രം, ഭക്ഷണം, ധനസഹായം എണ്ണിവ സന്നദ്ധ സംഘാടകർ വഴി എത്തിച്ചെടുക്കാനും സാധിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള സന്നദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴി നിങ്ങൾ മറ്റ് ഉള്ളവരുടെ മനസ്സിലെ പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ (negative effects) കുറയ്ക്കാനും അതുവഴി ദുരന്തത്തിന്മേൽ ആധികാരികമായ നിയന്ത്രണശക്തി നേടാനും സാധിക്കും. കൂടുതൽ വ്യക്തിപരമായ രീതിയിൽ നമുക്ക് ബന്ധുക്കളേയും സ്നേഹിതരേയും ധൈര്യപ്പടുത്താനും പിന്തുണയ്ക്കാനും കഴിയും. ഫോൺ സന്ദേശങ്ങൾ, ഇമെയിൽ സന്ദേശങ്ങൾ, വീഡിയോ കോൺഫറൻസിങ് വഴി ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു ക്കാപ്പമുണ്ട് എന്ന് ധൈര്യം പകർന്നു ക്കാനും സാധിക്കും. മൂന്നാമതായി ദുരന്തം ക്കുറിച്ച് ചും അതിന്റേ അതിജീവനം ക്കുറിച്ച് ചും പഠിക്കുകയും വായിക്കുകയും ചെയ്താൽ, അതിലൊരു പ്രഗത്ഭനായി മാറുവാൻ നിങ്ങൾ ക്കു കഴിയും. ഉദാഹരണമായി 'ഭൂചലനത്തിന്റേ നാട്സിൽ മനസ്സമാധാനം' ('Piece of Mind in Earthquake Country') എന്ന് പുസ്തകം വായിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് എങ്ങനെ ഭൂചലനം നേരിടാൻ സാധിക്കും എന്ന് നറിയാൻ കഴിയും. ഒരു ഭൂചലനപ്രവണതയുള്ള പ്രദേശത്തു വസിക്കുപ്പോൾ ഭൂചലനം ക്കുറിച്ച്

അറിയുന്നതത് നിങ്ങളുടെ നിസഹായത കുറയ്ക്കും. ഉദാഹരണത്തിനുമായി ഭൂചലനം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നാം എവിടെയായിരിക്കണം, വീടിനകത്തോ പുറത്തോ?; ചുഴലിക്കാറ്റിനേ നേരിടാൻ ഏറ്റെടുക്കാനും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം ഏത് എന്ന് നിങ്ങളെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കു തരം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് നിങ്ങളുടെ ഈ വിഷയത്തിൽ പാണ്ഡിത്യം നേടുന്നതിന് സഹായിക്കും.

അവസാനമായി, സമർത്ഥത കുറയ്ക്കുന്നതിൽ ഒരു വിദഗ്ദ്ധനാകാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു, കാരണം അത് നിങ്ങളുടെ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയും പിരിമുറുക്കങ്ങളെയും മേൽ ഒരാധിപത്യം നേടാൻ സഹായിക്കും. സമർത്ഥത കുറയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന നിരവധി പുസ്തകങ്ങളുണ്ട്:

ബ്ലോണ, റിച്ചാർഡ്. (2011). മാറുന്ന ലോകത്ത് സമർത്ഥത നേരിടുന്നു(Coping with Stress in Changing World). ന്യൂയോർക്ക്, NY: മക്ഗ്രോ-ഹിൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ.

ബ്രൺസ്, ഡേവിഡ്. (2008). നല്ല അനുഭവം: പുതിയ മൂഡ് തെറാപ്പി (Feeling Good: The New Mood Therapy). ന്യൂയോർക്ക്, NY: ഹാർപ്പർ.

ചൺ, ഡേവിഡ്. (2016). സമർത്ഥത നിയന്ത്രണവും പ്രതിരോധവും: ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ(Stress management and Prevention: Applications to Daily Life).^{3rd} എഡിഷൻ. ന്യൂയോർക്ക്, NY: റൂട്ട്ലേജ്.

ഡവേീസ്, മാർത്ത്; എഷൽമാൻ, എലിസബത്ത്. മക്കയോം, മാത്യു (2008). വിശ്വരമവും സമർദ്ദവും കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വർക്കബുക്ക് (The Relaxation and Stress Reduction Workbook). ഓക്സ്ഫോർഡ്, CA: ന്യൂ ഹാർബിംഗർ പബ്ലിക്ഷൻസ്.

ഫ്രേക്കസ്, മേരി. (1999). മൈൻഡ്വാക്കുകൾ: സമർദ്ദം ലഘൂകരിക്കാനും പരമമായി തുടരാനും നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിനെ പഠിപ്പിക്കാനും 100 എളുപ്പവഴികൾ (Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul). കോബർഡ്ജ്, മാസ്: ലൈഫ് ലൈസൻസ്.

റീസ്, ജീൻ. (2014). കൂടുതൽ ആകൃഷ്ടം ~ സമർദ്ദം കുറവാൻ! - വർക്കബുക്ക്: നിങ്ങളുടെ പിരിമുറുക്കം മാർന്നിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ മികച്ച ജീവിതം സാക്ഷാത്കരിക്കുക (Be More~ Stress less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress). ന്യൂഡേപെർസ്പെക്റ്റീവ്സ്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സമർദ്ദം പരതികരണ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ പലതും ഒന്നോ അതികമോ പരാവശ്യം പരിക്ഷിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശചെയ്യുന്നു. ഇവയെ ന്നും നിങ്ങളുടെ പിരിമുറുക്കതേ കുറയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിലും നിങ്ങൾ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള സമർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, യോഗ്യതയുള്ള ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനിൽ നിന്ന് കൗൺസിലിംഗ് തേണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ശക്തമായി ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

ഭാഗം 2: ദുരന്തഭീതിയെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം(PART 2: HOW TO HELP YOUR CHILD WITH DISASTERSHOCK)

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി സമ്മർദ്ദത്തിലാകുമ്പോൾ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം?(How to Identify When Your Child Is Stressed)

എന്താണ് സമ്മർദ്ദം? അത് അസ്വസ്ഥതയുളവാകുന്ന അനുഭവങ്ങളോടുള്ള ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും പ്രതികരണമാകുന്നു. സമ്മർദ്ദത്തോടുള്ള വികാരങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും എല്ലാപ്രായക്കാർക്കും സമാനമാണ്. കുട്ടികളുടെ ദുരന്തത്തോടുള്ള സമ്മർദ്ദപ്രതികരണങ്ങൾ വളരെ നേർത്തതോ, വ്യക്തമായതോ ആവാം. കുട്ടികളിലെ ഇത്തരം പ്രതികരണങ്ങളെ വിവേചിച്ചറിയാനും, അതിനെ പരിഹരിക്കാനും പരത്യാകേശ്വര്യ ആവശ്യമാണ്.

സാധാരണമായി കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ദുരന്തപ്രതികരണം ഭീതിയും ഉത്കണ്ഠയുമാണ്. ഈ ദുരന്തം വീണ്ടുംവന്നുകേടാകാം എന്ന് അഭിമാനം അനുഭവിക്കാൻ. മറ്റെന്തെങ്കിലും സാധാരണഭയം, കുട്ടികൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കുടുംബാംഗത്തിന് വീണ്ടും സംഭവത്തിൽ പരിക്കേൽക്കാനാകുമെന്നതാണ്; അല്ലെങ്കിൽ ഇനി ഒരു ദുരന്തം മൂലം കുട്ടി കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് വേർപെട്ട് ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയേക്കാം എന്ന് ഭയവും അവനെ അലോസപ്പെടുത്താം. ഇതുപോലുള്ള ഒരു സമയത്ത് കുടുംബം ഒരുമിച്ച് നിൽക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

കുടുംബാംഗങ്ങൾ അവനു നഷ്ടപ്പെടുപോകാൻ എന്ന് ചിന്തയാണ് അവനെ ഭരിച്ചുകൊണ്ട് നൽകിയിരുന്നത്, പുറത്തുപോകുന്നതിനു മുൻപ് എന്തിന്, എവിടെ പോകുന്നതു എന്ന് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ അവനെ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കണം. അപ്പോൾ അവന്റെ അമിതമായ പരിഭ്രാന്തി ഇല്ലാതാകും. ദൂരസ്ഥിതരായ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സമീപപ്പെടാനും പുലർത്താൻ ഇൻറർനെറ്റ് (ഉദാ. ഫേസ്ബുക്ക്) പോലുള്ള മാധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമാണ്. ഇനിയൊരു ദൂരസ്ഥിതരായ ഉണ്ടായാൽ അതിനെ എങ്ങനെ നേരിടണം എന്ന് നന്നായി അവതരണം അവന്റെ സമർത്ഥത കുറയ്ക്കാൻ ഉപകരിക്കും. അതായത് കുടുംബം വീട്ടിൽ എടുക്കുന്ന ചില സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ എന്തൊക്കെയാണ്? കൂടീസ്കൂളിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ആണ് ദൂരസ്ഥിതരായ കുടുംബാംഗങ്ങൾ നൽകിയിരുന്ന പര്യാപ്തതയാകുക.

ഒരു ദൂരസ്ഥിത സമയത്ത്, മാതാപിതാക്കളും സമർത്ഥരായിരിക്കണം. മാതാപിതാക്കളുടെ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും കൂടിക്കൂടെയും സ്വാധീനിക്കും. മുതിർന്നവർക്ക് ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും ഉണ്ടാകില്ലെങ്കിലും സാഹചര്യം അനുസരിച്ച് അവയുമായി ചർച്ച ചെയ്തു പോകാൻ കൂടിക്കൂടെ സാധിക്കും. അതിനാൽ, കൂടീസ്കൂളിലെ വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടത് പര്യാപ്തമാണ്. ഭയം നിറയുന്ന കൂടീസ്കൂളിലെ ഉത്കണ്ഠ ഒരിക്കലും സ്വമധ്യേ മാറില്ല. കൂടീസ്കൂളിലെ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും വളരും

യഥാർത്ഥമാണെന്ന് അവരോടൊപ്പം മനസ്സിലാക്കിയാൽ മാത്രമേ അവരുടെ ഭീതി എന്തിനോടാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയൂ. ഇത് കണ്ടെത്താനുള്ള ഏക മാർഗം നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് സംസാരിക്കുക എന്നതാണ്.

കൂടിയുടെ ഉള്ളിൽ തടിയ ഭയം എന്താണെന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കണം. അവന്റെ വികാരങ്ങളുടെ കുറിച്ച് അവനുമായി സംസാരിക്കണം. എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടി കരുതുന്നത് കണ്ടെത്തുക. ടിവി, റേഡിയോ തുടങ്ങിയ ദൃശ്യശ്രാവ്യ മാധ്യമങ്ങൾ വഴി അവനു ലഭിച്ച ദുരന്തഭീകരത എത്രമാത്രം ശക്തമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അവനോടൊപ്പം ഇരുന്ന് ഇത്തരം ദുരന്തങ്ങളുടെ മറികടക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് സംസാരിക്കണം. ദുരന്താനുഭവങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥം അവനു മനസ്സിലാക്കി കെട്ടുകണം. തുടർച്ചയായി സംസാരിച്ചു അവന്റെ ഉള്ളിൽ അന്തർലീനമായ ഭയാശങ്കകളെ (ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട) അകറ്റാൻ ശ്രമിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കൂടിയോടു ചേർന്നുകഴിയുന്ന ഏറ്റെടുപ്പായാണപ്പോൾ പർതികരണങ്ങൾ എന്തെന്നാൽ; അവൻ പറയുന്നത് കേൾക്കുക, ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കൂടിയെ പരോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ആശ്ലേഷിച്ചു ധൈര്യപ്പെടുത്തുക, ശ്രദ്ധ എന്ന് നിവയോടൊക്കെ കൂടിയെ നിരന്തരം ഉറപ്പുനൽകുകയുമാണ്.

ദുരന്തത്തോടുള്ള പരതികരണങ്ങൾ, വിവിധ പരായകാരായ കുട്സികളിൽ സമാനമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഒരു ദുരന്തത്തെയും സർവ്വം ഉറക്കത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതയും രാത്രി ഭീകരതയും സാധാരണമാണ്. മറ്റ് കുട്സികൾക്കുവേണ്ടി സ്കൂളിൽ പഠിക്കാനുള്ള ഉത്സാഹം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഈ പരതികരണം ഒറ്റപ്പെട്ട പഠനപദ്ധതികളോടുകൂടി എന്ന് ഭയം കാരണമോ, സ്കൂൾ സുരക്ഷിതമല്ലെന്ന ഉതകണം, സമപരായകാരോടും സ്കൂൾ പരവർത്തനങ്ങളോടും ഉള്ള അലസമായ പരതികരണം എന്ന് നിവയാകും. സ്കൂൾ ഓൺലൈനിൽ മാത്രമുള്ളതും അധ്യാപകരുമായുള്ള ആശയവിനിമയം വീഡിയോയിലൂടെ മാത്രമോ അല്ലാതെയോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഇത് കൂടുതൽ വെല്ലുവിളിയായി വരുന്നു. എല്ലാ പരായത്തിലുമുള്ള കുട്സികളിൽ കാണുന്ന മറ്റൊരു പൊതുവായ പരതികരണമാണ് പിന്തിരിപ്പൻ പരമം; അവൻ അവന്റെ മുൻകാല പരമം രീതികളിലേക്ക് തിരിച്ചുപോവുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അത് അവനു കൂടുതൽ സുരക്ഷിതത്വവും സംരക്ഷണവും നൽകുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യം അവനെ അസ്വസ്ഥനാക്കുന്നത് കൊണ്ട് സുരക്ഷിതത്വം നൽകുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നത് കൂടുതൽ ആശ്വാസം നൽകുന്നു. ദുരന്തത്തോടുള്ള ഈ സമീപനം സർവ്വ സാധാരണം എങ്കിലും ഏകകാലം നിലനിർത്താൻ പാടില്ല.

വിവിധ പ്റായത്തിലുള്ള കുട്ഢികൾക് ക് ദുരന്തത്തേ ാടുള്ള സമ്മർദ്ദ പ്റതികരണം വ്യാത്യാസതമായിരിക്കും. 5 വയസുള്ള ഒരു കുട്ഢിയുടവെ പ്റതികരണം 14 വയസുള്ള കുട്ഢിയുടവേതിൽ നിന്റ വിഭിന്റനമായിരിക്കും. ഈ പുസ്തകത്തിന്റവെ ഉദ്ദേശ്യാത്തിനായി, കുട്ഢികളുടവെ പ്റായത്തിനനുസരിച്ഛു 4 വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ഛിരിക്കുന്റു: സ്കൂൾ പ്റായമത്തേതാത്തവർ (1-5 വയസ്); ശശവകാലം (5-11 വയസ്); പ്റീഡേ ാലസെന്റ് (വയസ്സ് 11 - 14); കൗമാരം (14 -18 വയസ്). വ്യാത്യാസത പ്റായക്കാർക്കുള്ള ഏറ്റവും സാധാരണമായ സമ്മർദ്ദ പ്റതികരണങ്ങളൾ പട്ഢിക-1-ൽ സംഗ്റഹിക്കുന്റു.

സ്കൂൾ പ്റായമത്തേതാത്ത കുട്ഢികളുടവെ (1 മുതൽ 5 വയസ്സ് വരവെ) സുരക്ഷിതമായ അന്തരീക്ഷം എല്ലുപ്പത്തിൽ തകർക്കപ്പടൊവുന്റതാണ്. അവരുടവെ വികസനം ഒരു ദുരന്തം മനസ്സിലാക്കാൻ തക്ക ആശയപരമായ ഒരു തലത്തിലത്തെയിട്ഢില്പ. ഈ പ്റായക്കാർക് അവരുടവെ ആശയങ്ങളും ഉത്കണ്ഠകളും വാക്കുകളിലുടവെ വിനിമയം നടത്താനുള്ള കഴിവുകൾ ഇല്പ. അതിനാൽ, അവരുടവെ പുറമെ കാണാവുന്റ പരൊമാറ്റങ്ങളുള്ളിൽ നിന്റ സമ്മർദ്ദം നന്റായി തിരിച്ഛറിയാവുന്റതാണ്. ഈ സ്വഭാവങ്ങളൾ പരോക്ഷമായിരിക്കാം, അതിനാൽ കുട്ഢിയുടവെ ആവശ്യാങ്ങളിൽ പ്റത്യാകേ ശ്റദ്യാ ഛലുത്തണ്ഢതാണ്. വിരൽകുടി, ഉറക്കത്തിൽ കിടക്കയിൽ മുത്റമെ ാഴിക്കുക എന്റുള്ള പിന്തിരിയൻ പ്റതികരണങ്ങളൾ (regressive responses)

സാധാരണമായി കണക്ട് കാക് കാവുന്തതാണ്. ഒരു 5 വയസ്സുകാരൻ 3 ആം വയസ്സിൽ പെരുവിരൽ കുടികുന്തത് നിർത്തിയെങ്കിലും സ്വയമേവ ഈ സ്വഭാവം വീണ്ടും ആരംഭിക്കുന്തും. ഇത് സാധാരണമാണെങ്കിലും അനിശ്ചിതമായി തുടരരുത്. മറ്റെൊരു പ്രതികരണം ഇരുട്ടിനോടുള്ള ഭയവും പേടി സ്വപ്നങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്തും. ദുരന്തതത്തേതുടർന്നു ഇത് ഉടനടി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്തും. ഇത് അവർ തനിച്ഛായിപോകുമോ എന്ന് ഭയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്തും, രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഈ ഭയം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്തും. പുറമെ കാണാവുന്ത മറ്റെൊരു പെരുമാറ്റ പ്രതികരണം എന്തെന്നാൽ മാതാപിതാക്കളോട് ഒട്ടിച്ഛരാനുള്ള അമിതാവശോമാകുന്തും.

പട്ടിക 1. ദുരന്തതോടുള്ള കുട്ടികളുടെ സർവസാധാരണമായ സമ്മർദ്ദപ്രതികരണം

- കുട്ടികളുടെ സർവസാധാരണമായ സമ്മർദ്ദപ്രതികരണം (എല്പാ പ്രായക്കാർകും)
- ദുരന്തം ആവർത്തിക്കുമോ എന്ന് ഭയം
- മുറിപ്പപ്പെടുമെന്ന ഭീതി (fear of injury)
- വേർപെരിന്റഭയം (fear of separation)
- ഒറ്റ്റ്പ്പെരിന്റഭീതി
- ഉറക്കത്തിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ
- രാത്രിഭീകരത (night terrors)
- സ്കൂളിനോടുള്ള വിപ്രതിപത്തി (loss of interest in school)
- സമപ്രായക്കാരോടുള്ള വിപ്രതിപത്തി
- പിന്തിരിപ്പൻ പെരുമാറ്റം (regressive behavior)

ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ (ഉദാഹരണം, തലവേദന)
ഏകാന്തത (ഐസലേഷൻ)
വിഷാദം

സ്കൂൾ പ്രായമെത്താത്ത കുട്ടികളുടെ
സമ്മർദ്ദപ്രതികരണങ്ങൾ (1-5 വയസ്സ്)
വിരൽകുടി

ഉറക്കത്തിൽ കിടക്കയിൽ മുതർമെ ഹിസ്റ്റോറിക്
ഇറുട്ടിനേ ടുളളഭയം
രാത്രിഭീകരത (night terrors)

ഒട്ടിച്ച് ചരോനുളള അമിതാവശ്യം (increased
clinging)

പറഞ്ഞു ഫലിപ്പിക്കാനുളള ഭാഷാവകൈല
യം (expressive language difficulties)
വിശപ്പില്ലായ്മ മൂത്രാശയത്തിനെയും
മലവിസർജനത്തിനെയും നിയന്ത്രണം
നഷ്ടം (Loss of bladder and bowel control)

ശൈശവകാലത്ത് സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണം
(പ്രായം 5 -11)(Stress responses of Early Childhood (age
5-11))

ചിന്തകൾ
പറ്റിച്ച് ചരേന്നു നില്ക്കുക (clinging)
വേർപിരിയൽ ഉത്കണ്ഠ
ഇറുട്ടിനേ ടുളളഭയം
പടീസ്വപ്നങ്ങൾ
സ്കൂളിനേ ടുളള ഉപക്ഷേപനം ടാവം
മോശപ്പെട്ട ഏകാന്തത
വർദ്ധിച്ച അകർമ്മണത

സമപ്രായകാരിൽ നിന്ന് പിൻവാങ്ങൽ

പ്രീഡേ ലൈസൻസിന്റെ സമർപ്പണ
പ്രതികരണങ്ങൾ (11-14 വയസ്സ്)

വിശപ്പ് സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
തലവേദന

ഉദരവേദന

സെക്സോട്രാമാറ്റിക് പരാതികൾ

ഉറക്ക സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ

പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ

സ്കൂളിനോടുള്ള വിപരീതിപരത

സമപ്രായകാരോടുള്ള വിപരീതിപരത

വീട്ടിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന അക്രമസ്വഭാവം

ആക്രമിക്കുന്ന സ്വഭാവം

കൗമാരകാരുടെ സമർപ്പണ പ്രതികരണങ്ങൾ
(പ്രായം 14-18)

തലവേദന

ഉദരവേദന

സെക്സോട്രാമാറ്റിക് പരാതികൾ

വിശപ്പ് സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ

ഉറക്ക സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ

ഊർജ്ജസ്വലതയുടെ നിമ്നാവസ്ഥ

“നിരുത്തരവാദിത്വമായ” സ്വഭാവം

മാതാപിതാക്കളെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുന്നു

സമപ്രായകാരിൽനിന്നുള്ള പിന്മാറ്റം

സ്കൂളിലെ പെരുപ്പങ്ങൾ

പ്രീസ്കൂളിന്റേ (1-5 വയസ്സ്) സമർപ്പണ പരതികരണങ്ങളിൽ, ദുരന്തം കുടിയുടേ വേർപിരിയൽ ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സംസാരത്തിലേ ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ് മറ്റെ െരു സമർപ്പണ ലക്ഷണം. ഭാഷ താരതമ്യേന പുതിയ ഒരു വികസന നാഴികക്കല്പാണ്, അതിനാൽ വികക്, ഇടർച്ച, വ്യക്തമായി പരകടിപ്പി ക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് തുടങ്ങിയവ അനുഭവമായേകും. അതുപോലെ തന്നെ വിശപ്പ് കുറയുന്നതും മറ്റെ െരു സമർപ്പണ സൂചനയാണ്. മൂത് രാശയത് തിന്റയും മലവിസർജനത് തിന്റയും നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ, പരയകേച്ഛ അല്പം മുതിർന്ന കുടികളിൽ (1 ഇന്നും 5 ഇന്നും ഇടയിൽ തന്നെ) പലപ്പോഴും സമർപ്പണ സൂചകമായേകും. ഈ പരയകാരിലെ അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുമോ അല്ലെങ്കിൽ തനിച്ഛാകുമോ എന്ന് ഭയം നിമിത്തമാണ്.

ശശവകാലത്തേ കുടികളുടേ (5 മുതൽ 11 വയസ്സ് വരെ) സമർപ്പണ പരതികരണങ്ങളു പെ െരുവെ സൂചിപ്പി ക്കുന്ന ത് പിന്തിരിപ്പൻ പരമാന്റങ്ങളിലുടേയാണ്. അമിതമായി ചിണ്ടുണ്ടുക, മാതാപിതാക്കളോട് പറ്റിനിൽക്കുക തുടങ്ങിയ പരമാന്റങ്ങളു സാധാരണമാണ്. ഈ വിഭാഗത് തിന് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് വേർപിരിയുമെന്ന് ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിച്ഛെന്തിരിക്കും, ഇത് ഒരു സ്കൂൾപരയമെന്താത്ത കുടിയുടേ സാധാരണ സ്വഭാവമാണ്. 5 മുതൽ 11 വയസ്സ് വരെ പരയമുള്ളവർക്ക് ഇരുടീനോടുള്ള ഭയവും

പട്രീസ് വപ്നങ്ങളും അനുഭവപ്പട്രീസ്
 തുടങ്ങും. ദുരന്തത്തിന്റ മൂൻകാല
 സംഭവങ്ങളുമായും, ഭാവി സംഭവങ്ങളു
 ക്കുറിച്ച്ചുള്ള ഭയവുമായും പട്രീസ് വപ
 ന്ങൾ ബന്ധിപ്പിക്കാം. സ്കൂളിലും പല
 സമർദ്ദി സ്വഭാവങ്ങൾ വളിപ്പട്രീസ്.
 കുട്സിക് സ്കൂൾ ഒഴിവാക്കാൻ
 താൽപ്പര്യമുണ്ടാകാം, സ്കൂളിൽ ചരോൻ
 പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചാലും താൽപ്പര്യം
 നഷ്ടപട്രീസ്കയും സ്കൂളിൽ താരതമ്യനേ
 ഏകാഗ്രതയുടേ കുറവും ഉണ്ടാകും. ഈ
 ലക്ഷണങ്ങൾ അധ്യാപകന്റ
 ശ്രദ്ധയിൽ പ്പട്രീസ്തണം, അതുവഴി
 മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും
 ഒരുമിച്ച്ച കുട്സിയുടേ സമർദ്ദിത
 ഫലപ്രദമായി പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. ഇത്
 ദുരന്തസമയത്തെ ഓൺ-ലൈൻ സ്കൂളിനും
 ബാധകമാണ്. വർദ്ധിച്ച അക്രമണോത്സുകത
 മുതൽ സൂഹൃത്ത്കളിൽ നിന്നും
 കുടുംബത്തിൽ നിന്നും പിന്നാറുന്ത
 വരയൊണ് മറ്റ് പരമാറ്റ് സൂചനകൾ. ഈ
 സമർദ്ദി സൂചനകൾ നിർണ്ണയിക്കാൻ,
 ദുരന്തത്തിന് മുപ് കുട്സിയുടേ സാധാരണ
 പരമാറ്റ് രീതികൾ എന്താണെന്
 ഓർമ്മിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രമിക്കണം.
 ഈ രീതിയിൽ മാനദണ്ഡത്തിൽ നിന്നുള്ള
 വ്യതിയാനം വിലയിരുത്താൻ കഴിയും, കാരണം
 ഓരോ കുട്സിയുടേയും "സാധാരണ" പരമാറ്റ്
 വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരു കുട്സിക് സമർദ്ദി
 സൂചകമായി കാണുന്ത അടുത്ത കുട്സിക്
 ശരിയായിരിക്കണമെന്തിലില.

പ്രീഡേ ലസെന്റിലെ (11 മുതൽ 14 വയസ്സ് വരെ) സമർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങളിൽ പരമാർദ്ദ വ്യത്യാസങ്ങളും ശാരീരിക പ്രതികരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു. തലവേദന, ഉദരവേദന, അവ്യക്തമായ വേദന, സെക്ടോസൊമാറ്റിക് പരാതികൾ എന്നിവയാണ് സമർദ്ദ ത്ത സൂചിപ്പിക്കുന്ന ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ. ഈ വിഭാഗത്തിലെ കുട്ടികൾ ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകയും പടീസ്വപ്നങ്ങളുമായി ഞെടി ഉണരുകയും ചെയ്യാം. മറ്റെരു ശാരീരിക ലക്ഷണം വിശപ്പ് കുറയുന്നതു എന്നതാണ്. ഒരു പ്രീഡേ ലസെന്റ് കുട്ടിയിൽ, ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ സ്കൂൾ പ്രശ്നങ്ങളോടൊപ്പം ഉണ്ടാകാം. കുട്ടിക്ക് രാവിലെ തലവേദനയുണ്ടെന്ന് പരാതിപ്പെടുകയും സ്കൂളിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇത് സ്കൂളിനോടുള്ള താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന്റേയും സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്ന് പിന്മാറുന്നതിന്റേയും ലക്ഷണമാകാം, ഇത് ഒരു സാധാരണ സമർദ്ദ പ്രതികരണമാണ്. മറ്റ് കുട്ടികൾ കൂടുതൽ വിനാശകരമായ രീതിയിൽ സമർദ്ദ സൂചനകൾ പ്രകടിപ്പിക്കും. ഈ പരമാർദ്ദങ്ങളിൽ വീട്ടിൽ കൂടുതൽ കലാപം സൃഷ്ടിക്കുകയും കുടുംബ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നതും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ വിഭാഗക്കാരുടെ സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് ചുറ്റുപ്രയാണമാണ്: ഒന്നുകിൽ അകരമാറിയാവുക അല്ലെങ്കിൽ അവരിൽ നിന്ന്

ഒളിച്ഛേടുക.ശാരീരികവും പരമാർത്ഥപരവുമായ പരതികരണങ്ങൾ സാധാരണമാണെന്നും മറ്റ് ആളുകൾ പരയുകേച്ഛേ, അവന്റെ അല്പമെങ്കിൽ അവളുടെ സമപ്രായകർ പങ്കിടുന്നവെന്നും സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിലൂടെ പരിധിയിലേക്കുവന്ന സഹായികളാൽ കഴിയും.

കുമാരകുമാരൻ (14 വയസ് മുതൽ 18 വയസ്സ് വരെ) സമർത്ഥ പരതികരണങ്ങളിൽ ശാരീരികവും പരമാർത്ഥപരവുമായ അടയാളങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. എന്താൽ ഈ പ്രായത്തിലുള്ളവരുടെ സമർത്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് പ്രധാന കാരണം ചിലപ്പോൾ അവരെ കുടുംബങ്ങളായും മറ്റുചിലപ്പോൾ സ്വന്തമായി എല്ലാം നേരിടാൻ കഴിയുന്ന മുതിർന്നവരായും പരിഗണിക്കുന്നതിനാലാണ്. കുമാരകുമാർ മുതിർന്നവരല്ല, മറ്റ് പ്രായകാര്യങ്ങളെ പരിശോധിക്കുന്ന പരയുകേ ആവശ്യങ്ങളുള്ള ഒരു മുതിർന്ന കുടുംബമാണ്.

ശാരീരിക പരതികരണങ്ങളിൽ തലവദന, വയറുവദന, സെക്ടോസെമാർട്ടിക് പരാതികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. വിശ്വസ്തിയും ഉറപ്പുതരിച്ചുള്ള അസ്വസ്ഥതയും സാധാരണമാണ്. ഒരിക്കൽ ഊർജ്ജവും ഉത്സാഹവുമുള്ള കുമാരകുമാരൻ നിസ്സംഗനും, മുഖ്യാത്മീകരമായ പരവർത്തനങ്ങളിൽ താല്പര്യമില്ലാത്തവനുമായിത്തീർന്ന ഊർജ്ജസ്വലതയുടെ നിമ്നാവസ്ഥയ്ക്ക് മറ്റെന്തെങ്കിലും കാരണം.

പരമമാർഗ്ഗത്തിലുള്ള സമർത്ഥ പരതികരണങ്ങൾ പലപ്പോഴും സമപ്രായകാരുമായുള്ള കൗമാരകാരുടെ ആശയവിനിമയത്തിൽ പരത്യക്ഷപ്പെടുന്ന്, കാരണം ഈ വികസന ഘട്ടത്തിൽ സമപ്രായകാർ മുഖ്യഘടകമാണ്. ദുരന്തം നിമിത്തമുള്ള നാശനഷ്ടങ്ങൾ കാരണം കുടിയുടെ സ്കൂൾ താൽക്കാലികമായി അല്ലെങ്കിൽ ശാശ്വതമായി അടച്ചിടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇത് ആഴത്തിലുള്ള സമർത്ഥ ഫലമുണ്ടാകും. അതിനാൽ അത് വേഗം തിരിച്ചറിയുകയും നേരിട് അഭിസംബോധന ചെയ്യുകയും വേണം. നിരൂത്തരവാദപരമായ പരമമാർഗ്ഗം - "ഒന്നും എന്ന് ബാധിക്കില്ല" എന്ന്മുള്ള മനോഭാവം, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെല്ലാവരെയും ആശ്രയിച്ചു കഴിയാൻ ഉള്ള പരവണത കൂടുതൽ ആവുന്നു, അതായത് കുടുംബത്തോട് കൂടുതൽ പറ്റിച്ചേർന്ന് നിൽക്കാൻ ഉള്ള ശ്രമം എന്ന്മിങ്ങനെയുള്ളവയാണ് മറ്റ് പരമമാർഗ്ഗ സമർത്ഥ പരതികരണങ്ങൾ. കൗമാരകാരുടെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവരോടു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും കുടിയെ അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ സമാനമായപ്രായകാരുമായി വീണ്ടും ബന്ധിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും പരധാനമാണ്.

ഏത് പ്രായത്തിലുമുള്ള കുടികളുടെ സമർത്ഥ പരതികരണങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കാനുള്ള പരധാനപ്രദ മാർഗ്ഗം, കുടിയുടെ ഭയവും ഉതകുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കുക എന്ന്താണ്. ഈ

ആശയങ്ങൾ മുതിർന്നവർക്ക് ബാലിശമോ
 നിസ്സാരമോ ആണെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും
 അവ കൂടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെയ
 മാർത്ഥമാണ്. നിങ്ങളുടെ കൂടി
 ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിൽ ലജ്ജിക്കുന്ന
 ആളാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ചർച്ച
 ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സമർത്ഥമുള്ളവകുന്ന
 ഒരു സാഹചര്യത്തെ നരോടൻ കൂടികളെ
 സഹായികുന്നതിനുള്ള പരധാന
 മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ
 ശ്രദ്ധയും, സ്നേഹവും, ആലിംഗനവും. ഒരു
 ദുരന്തം എന്നത് ശാശ്വതമായി
 അവസാനിച്ചുവെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല.
 മറ്റൊരു ദുരന്തത്തിന്റെ സാധ്യത
 കണ്ടുകൊണ്ടുവേണം നാം മുൻപോട്സുപ
 കേകേണ്ടത്. കൂടാതെ യമാർത്ഥ ദുരന്തത്തിന്റെ
 ആഘാതങ്ങൾക്കുപപംജീവിതം തുടരുക. ഒരു
 വിദ്യാലയം അടയ്ക്കുന്നതോ, വീടിന്റെ
 പുനർനിർമ്മാണമോ, ട്രാഫിക് പാർക്കുക
 കൂടെ വ്യതിയാനമോ ഇതിൽപ്പടാം. ഇവാ
 നൽകുന്ന പരത്യാഘാതങ്ങൾ ഉടനടി
 അപരത്യാക്ഷമാകില്ല.

ഒരു ദുരന്തത്തിന്റെ ഭയത്തെയും
 ഉത്കണ്ഠയെയും ഭൂരിപക്ഷം കൂടികളും
 നരോടുകയും മറികടകുകയും ചെയ്യും
 എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ചില
 കൂടികളുടെ ദുരിതം തുടർന്നുകൊണ്ടേ
 റിക്കുന്നൂ. ആഴ്ചകൾക്ക് ശേഷവും ശാരീരി
 കമോ പരമാർഗ്ഗപരമായ ആയ സമർത്ഥ
 ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയുന്നില്ലെങ്കിലോ
 ലക്ഷണങ്ങൾ വഷളാകുകയോ ചെയ്താൽ,

പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്. നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടിയുടെയും സമർത്ഥ പ്രതികരണങ്ങളുടെ നേരിടാൻ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധൻ സഹായിക്കാൻ കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ കുടിയെ എങ്ങനെ ധൈര്യപ്പടുത്താം (How to Reassure Your Child)

കുടികൾക്ക് കാര്യമായ ആഘാതമോ വലിയ നഷ്ടമോ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, അതീവ സാധാരണമായ നാനാതരം വികാരങ്ങളും പരമാർദ്ദങ്ങളും കാണിക്കാറുണ്ട്. ഇവ തരണം ചെയ്യാനും കുടികളെ പിന്തുണയ്ക്കാനും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അഭയസിക്കാവുന്ന പ്രത്യേക മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. പ്രകൃതി വിപത്തുകൾ മൂലമുള്ള ആഘാതങ്ങളോ; അതായതു തീപ്പിടുത്തം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, ഭൂകമ്പം, പകർച്ചവ്യാധി; അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലെ മരണം പോലുള്ള വ്യക്തിപരമായ നഷ്ടമാണോ ആഘാതത്തിനു കാരണമെങ്കിലും കുടികൾ പലപ്പോഴും മുതിർന്നവർ അനുഭവിക്കുന്ന സമാനമായ വികാരങ്ങൾ (ഭയം അല്ലെങ്കിൽ ഉത്കണ്ഠ പോലുള്ളവ) പ്രകടിപ്പിച്ചുകൊള്ളാം. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ അവരെ സ്നേഹിക്കുന്ന ആളുകളിൽ നിന്ന് അവർക്ക് അധിക പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്.

ഒരു കുടുംബമോ സമൂഹമോ വിനാശകരമായ ആഘാതം നേരിടുമ്പോൾ, പല മാതാപിതാക്കളും തങ്ങളെക്കുറിച്ച്

എന്നതിനകേകാൾ കൂടുതൽ കുട്സികളെ ഓർത്തുവിഷമിക്കുന്നൂ. പരിവർത്തനത് തിന്നെയും പുനഃകർമീകരണ ത്തിന്നെയും കാലഘട്സത്തിൽ, "എനിക്ക് അനുഭവപ്പടുന്ന അതേ രീതിയിൽ എന്ന്റെ കുട്സികൾക്കും സമർദ്ദം അനുഭവപ്പടുന്നൂണ്ടോ? സമീപകാലത്ത് ദുരന്തം പാലുള്ള അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ കുട്സികളുടെ പെരുമാറ്റരീതി എന്താണ്? ഈ അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ കുട്സികളെ സഹായിക്കാൻ എനിക്ക് എന്ത് പറയാൻ അല്പമെങ്കിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും? " പാലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ ചോദിച്ചുകേകാം.

രക്ഷകർത്താകൾക്ക് അവരുടെ കുട്സികളെ പറ്റോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും, വികാരങ്ങളും പർകടിപ്പിക്കുന്നതിനും, ആശങ്കകൾ പങ്ക്വയെക്കുന്നതിനും സഹായകരമാക്കുന്ന കുറച്ച മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളുണ്ട്.

ഒന്നാമതായി ഓർത്തിരിക്കേണ്ട പ്യാനകാര്യം, മുതിർന്നവരേകാൾ വ്യത്യസ്തമായ രീതികളിലായിരിക്കും കുട്സികൾ തങ്ങളുടെ നഷ്ടങ്ങളെ ഓർത്തു ദുഃഖിക്കുന്നതും സമർദ്ദത്തോട് പർതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. അവർ കവേലം മുതിർന്നവരുടെ ലഘുരൂപമല്ല ... അവരുടെ വികസന പ്യാനം, വ്യക്തിത്വം, സംഭവിച്ചതിന്നെ അപകടം എന്താത്മാണെന്ന് എണ്ണനെ

തിരിച്ചറിഞ്ഞു. എന്തിന്റെയെല്ലാം നിരവധി ഘടകങ്ങളുടെ ആശ്രയിച്ചിട്ടുള്ള അവർ വ്യത്യസ്തമായ കാര്യങ്ങൾ കാണുകയും ചിന്തിക്കുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ദുരന്തം അനുഭവിക്കുകയും ഒരു രക്ഷകർത്താവ് ഉടൻതന്നെ സംരക്ഷിക്കുകയും ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത ഒരു കുടുംബം ഭയചകിതനായ ഒരു കുടുംബം വളരെ വ്യത്യസ്തമായ പരിഭവങ്ങളിലൂടെയും രണ്ട് കുടുംബങ്ങളും പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത തലത്തിലുള്ളതും വ്യത്യസ്ത അളവിലുള്ള ആശ്വാസവും ആവശ്യമാണ്, കാരണം ഇരു കുടുംബങ്ങളും ധാരണകളും വീക്ഷണങ്ങളും വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്.

മറ്റൊരു ഉദാഹരണം, ഒരു ശിശു ദുരന്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല, മാത്രമല്ല ഈ പദത്തിന് അർത്ഥം എന്താണെന്ന് സങ്കല്പിക്കാനും അവൻ കഴിയില്ല. എന്താൽ കുടുംബം ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ വികാരങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനും, അവരുടെ മുഖത്ത് വിഷമം കാണാനും, നഷ്ടം മനസ്സിലാക്കാനും കഴിയും. ഒരു രക്ഷകർത്താവിൽ നിന്ന് കുടുംബം ഏറ്റെടുക്കുന്ന ആവശ്യമുള്ളത് സ്പർശനവും, ആലിംഗനവും, താഴ്മയുടേയും, ചേർത്ത് നിറുത്തൽ തുടങ്ങിയ പാരമ്പരിക മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഉറപ്പുനൽകുക എന്നതാണ്. മറുവശത്ത്, 5 നും 7 നും ഇടയിൽ പാരമ്പരിക ഒരു കുടുംബംകൂടിക്കാർയ്ക്കും മനസ്സിലാക്കുന്ന, പക്ഷേ സംഭവിച്ചതിന് പൂർണ്ണമായ മനസ്സിലാക്കാനും

ഇപ്പോഴും കഴിയുന്നില്ല. ഈ കുടുംബം കണ്ണൂർ, കോലം, അലപ്പാലിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും തരം ക്കുറിച്ച് ചുറ്റും ഭയം എന്തിനായിലൂടെ നേരിട് വികാരങ്ങൾ പരകടിപ്പിക്കാം, അലപ്പാലിൽ പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ, കോലംകുലത, ഇരുട്ടിനേ ഭയപ്പെടുക, സ്കൂളിൽ പാകാൻ വിമുഖത കാണിക്കുക, അലപ്പാലിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും രീതിയിൽ പരോക്ഷമായും വികാരങ്ങൾ പരകടിപ്പിക്കാം.

ഒരു രക്ഷകർത്താവ് കുടുംബം പരകടിപ്പിക്കുന്നതും വികാരങ്ങളും സാധാരണമാണെന്നും, അവൻ ഒരു പരാജയമല്ലെന്നും, മാറ്റവും സമർത്ഥമായ വികാരങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് എല്ലാവർക്കും വ്യത്യസ്തമാണെന്നും കുടുംബം ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. കുടുംബത്തിൽ സ്വതന്ത്ര ചിന്തകളും സ്വാഭാവികമായും രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ആദ്യപടിയായിട്ട്.

ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പങ്കുവെക്കുന്നത് ഒരു തുടക്കമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്: "ഇന്ന് ചില ആളുകൾ മറ്റെന്തെങ്കിലും തരം ക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് ഞാൻ കഴിയാതെയാണ്, ചിലപ്പോഴൊക്കെ അത് എന്തെയും വിഷമിപ്പിക്കും, നിങ്ങൾക്ക് എന്തുതോ

ന്നൂന്നുവെന്ന് ഞാൻ ആശ്ചര്യപ്പടുന്നൂ?
 നിനക്കുനെതു തോന്നുന്നൂ? നിങ്ങളുൾ
 വിഷമിക്കുന്നൂണ്ടോ? നിങ്ങളുൾ ഏർവു
 വലിയ വേലാതികളിലെന്ന് എന്താണ്?
 എങ്ങനെ, എന്ത്, എന്തുകൊണ്ട്,
 എപ്പോൾ, എവിടെ, എന്ന് ആരംഭിക്കുന്ന
 ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. "അതെ"
 അല്ലെങ്കിൽ "അല്ല" എന്ന് ഉത്തരം
 നൽകാവുന്ന ചോദ്യങ്ങളേക്കാൾ കൂടിയുൾ
 വികാരങ്ങളുൾ പര്യവേഷണം ചെയ്യാൻ
 പരോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നൂ ചോദ്യങ്ങൾ
 ചോദിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്:
 "ദൂരന്തമുണ്ടായപ്പോൾ നിങ്ങളുൾക്ക് എന്തു
 തോന്നി? എന്ത് സംഭവിച്ചു എന്താണ്
 നിങ്ങളുൾ കരുതുന്നത്? എന്തുകൊണ്ട് ഇത്
 സംഭവിച്ചത്? എപ്പോഴാണ് നിങ്ങളുൾ
 കൂടുതൽ വിഷമിച്ചത്?

ചില കൂടികൾ സംസാരിക്കാൻ ഉത്സുകരാകും,
 മറ്റുചിലരാകട്ടെ അവരുൾ വികാരങ്ങളുൾ
 വരച്ചുകൊടുക്കാനും പരകടിപ്പിക്കാനും
 തയാറാകും. ചില സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളുൾ
 കൂടുംബം എന്തു ചെയ്യുമെന്ന്
 "പരിശീലിക്കുന്നത്" അവർ നിരസിക്കുന്ന
 വികാരങ്ങളുൾമായി ബന്ധിപ്പടാൻ കൂടികളുൾ
 സഹായിക്കുന്നൂ. കൂടുംബം എങ്ങനെ
 സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളുൾ കണ്ടെത്തുകയും
 പരസ്പരം പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യു
 മെന്ന് കൂടികൾക്ക് കാടികൊടുക്കുന്നത്
 ആശ്വാസകരമാണ്, മാതൃമല്ല കൂടിയുൾ
 വികാരങ്ങളുൾ നിയന്ത്രിക്കാനും ഇത്
 പര്യവേഷണം. വരാൻ പൊകുന്ന ഒരു

ദുരന്തത (വെളുത്തപ്പൊക്കം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, അലലങ്ങകിൽ ഭൂകമ്പം) അതിജീവിക്കാൻ ഒരു ഫാമിലി കിറ്റ് തയാറാക്കുമ്പോൾ സഹായത്തിനായി കുടിയേക്കുന്നിടങ്ങളും ഫ്ലാഷ്ലൈറ്റുകൾ, ബാറ്ററികൾ, റേഡിയോ എൻറിവ എവിടെ സമാപിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് എല്ലാവർക്കും പറ്റിയ ഒരു നല്ല ചികിത്സാ രീതിയാണ്. ദുരന്തം ഒരു പകർച്ചവ്യാധി ആണെങ്കിൽ, മാതാപിതാക്കൾക്ക് സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്താനും പിന്തുണാ പ്ലാൻസുകൾ ഉണ്ടാക്കി പ്ലാൻ ചെയ്യാനും കഴിയും. ഏതു സാഹചര്യത്തിലും, മാതാപിതാക്കൾക്കും പരിചരകർക്കും അവരുടെ കുടുംബങ്ങളെ നന്നായി അറിയാം. മാതൃവുമല്ല അവർക്ക് സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്താനും പാട്സുപാടൽ, കളികളിൽ ഏർപ്പെടൽ, കഥകൾ പറയൽ പോലുള്ള പിന്തുണാ പ്ലാൻസുകൾ ഉണ്ടാക്കി പ്ലാൻ ചെയ്യാനും കഴിയും.

ചില കുടുംബങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ പ്ലാൻസാഹസം ലഭിച്ചാലും, അവരുടെ വികാരങ്ങൾ സംസാരിക്കാനോ പ്ലാൻ ചെയ്യാനോ തയ്യാറാവില്ല. ഇതും ശരിയാണ്. നിങ്ങളുടെ സംസാരിക്കണം എന്ന് പറയുന്ന ഒരു നിയമവുമില്ല ... സംസാരിക്കാനുള്ള വിമുഖത വികാരങ്ങളുടെ അഭാവം അർത്ഥമാകുന്നില്ല: ഇത് സമയത്തിന്റേ ആവശ്യകതയെ സൂചിപ്പിക്കാം.

നാമലൈലാവരും നമ്മുടൈ സ്വന്തം സമയകരമത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നൂ. കുട്ടിയെ പ്പരോത്സാഹിപ്പികുകയും അവർക്കു സംസാരിക്കാൻ അവസരം ഒരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഒരു സമ്മാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നല്ല രീതിയിൽ ആണ് വളർന്നു വരുന്നതും മികച്ച കുട്ടിയായെന്നുവെന്നും പറഞ്ഞു കുട്ടിയെ ധരൈയപ്പടുത്തുക. അവസാനം, ചില കുട്ടികൾ പൊട്ടിക്കരയുകയും, ചിലർ നിർവികാരരായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. സംസാരിക്കാൻ നിർബന്ധിതരായാൽ കുട്ടികൾ ആശയകുഴപ്പത്തിലാകുകയും തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികൾ ആവശ്യമുള്ളതുപോലെ തന്നെയാണ് അവർ പ്പരവർത്തികുന്നത് എന്ന് വിശ്വസിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ എന്തോടൊന്നുവെന്നു മനസിലാക്കാനുള്ള അവന്റെ ശ്രമം വളരെ മികച്ചത് തന്നെ എന്ന് ഉള്ളതിൽ തർക്കമില്ല.

കുട്ടികൾ, ആഘാതം അല്ലെങ്കിൽ നഷ്ടം പിന്തുടർന്ന് പലപ്പോഴും നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. പ്പരായോഗിക കാര്യങ്ങളെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയാവാം അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾ: "ഇവിടെ തന്നെയാകുമോ നാം താമസിക്കുക? നമ്മൾ വേർപിരിഞ്ഞാൽ എനിക്ക് നിങ്ങളെ കണ്ടെത്താനാകുമോ?" ചിലപ്പോൾ ജീവിതത്തെയും മരണത്തെയും കുറിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മികപ്പോഴും, ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ചുവടായി രണ്ടോ മൂന്നോ അടിസ്ഥാന

ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ട്: "ഞാൻ സുരക്ഷിതനാണോ? ഞാൻ അതിജീവിക്കുമോ? ഞങ്ങളുടെ കഴുപ്പമുണ്ടോ? "നിങ്ങളുടെ കൂടിയുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും നരേീടും സത്യസന്ധമായും ഉത്തരം നൽകുക എന്താണ് ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള കാര്യം." അതെ, ഞങ്ങൾ ഇവിടെ തുടരാൻ ശ്രമിക്കും. ഞങ്ങൾ വേർപിരിഞ്ഞാൽ നിങ്ങളുടെ സഹായികളായ ആരങ്ങളിലും ഉണ്ടാകും. എനിക്ക് കഴിയുന്നതും വേഗം ഞാൻ അവിടെയെത്തും". കൂടി സുരക്ഷിതനാണെന്നും പരശനങ്ങൾ ഉണ്ടാവില്ലെന്നും അവയെ ധരിപ്പിക്കുക പരധാനമാണ്. വാക്കുകൾ സ്വരം പാലം പരധാനമല്ല. നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടാൻ കാരണമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് കൂടി നിങ്ങളുടെ സ്വരത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കും.

ഒരു ആഘാതത്തെയും തുടർന്ന് കൂടികൾ സമർത്ഥതയോടെ നരേീടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പൊതു മാർഗ്ഗം, മുൻകാല പരമമാറ്റങ്ങളിലേക്കോ വികാരങ്ങളിലേക്കോ പിന്നോട്ട് പോകുക എന്താണ്. കൂടികൾ പിന്തിരിയുമ്പോൾ, അടുത്തിടെ നേടിയ അവരുടെ വികസന നേടും പലപ്പോഴും താൽകാലികമായി നഷ്ടപ്പെടും. ഉദാഹരണത്തിന്, അവർ അടുത്തിടെയാണ് വളർച്ചയെ ഉള്ളാതെ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങിയതെങ്കിൽ, അവർ ഭയപ്പെടുകയും രാത്രിയിൽ വളർച്ചയെ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ പരമമാറ്റം സൗമ്യമായി അംഗീകരിക്കുകയും ഇത് വീണ്ടും

ചയ്യയുന്തുകൊണ്ട് തെറ്റിലെ എന്ന് പറഞ്ഞു കൂടിയെ ധരെയപ്പെടുത്തുകയും ചയ്യയേണ്ടത് പരധാനമാണ് - "എല്ലാവരും വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ വിഷമിക്കുന്നൂ, താമസിക്കാതെ നിങ്ങളുടേ വീണ്ടും ഇരുട്ടിൽ ഉറങ്ങാൻ കഴിയും." നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കിടന്നുകാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പരധാന സന്ദേശം എന്തെന്നാൽ ദൂരന്തതെ നരേടാൻ മറ്റൊരുകൾക്കും കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കുന്നൂണ്ഡെന്റും അവർക്ക് ഒന്നും പരിഹരിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും പറഞ്ഞു ഉറപ്പുനൽകുക എന്താണ്: "ഈ പരശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളെ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല. കാര്യങ്ങൾ മികച്ചതാക്കാൻ കഠിനാധ്വാനികളായ, സമർത്ഥരായ ആളുകൾ ഒരുമിച്ച് പരവർത്തിക്കുന്നൂ. നമ്മുടെ കഴപ്പമുണ്ടാവില്ല".

അവസാനമായി, ഒരു വലിയ ദൂരന്തം പലുള്ള ആഘാതകരമായ സംഭവം കൂടിക്കിടക്കി അധിക പിന്തുണ നൽകുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ പരധാന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നൂ. പരിചരണം, സ്നഹം, സ്വീകാര്യത എന്തിവയുടെ ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ, മാറുന്ന പരിസ്ഥിതിയുമായിപൊരുത്ത പെടുപോകാനുള്ള അവരുടെകഴിവിനകെകുറിച്ച് നല്ലതുതോന്നി വളരുന്നതിനും കൂടിക്കിട പരപ്രരാവുകയാണ്. ഇതിനർത്ഥം കൂടിക്കിടക്കി ദൂരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഭയമോ ഉതകണ്ഠയോ അനുഭവപ്പെടുത്തില്ലെന്നല്ല. എന്തിരുന്താലും, കൂടിക്കിടക്ക

പരിപഠനം അടിസ്ഥാനപരമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഭിന്നി കൂറാണ്, അത് അവരെ അഭിപ്രായം യോഗ്യവും വിപരീതങ്ങളെ നേരിടാൻ പരാപ്രിയങ്ങളുമാകുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ക്രിയാത്മകമായ ഒരു കർമ്മകരണം നടത്തുന്നില്ലെന്ന് ഒരു രക്ഷകർത്താവ് എന്ന് നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് തുടർന്നും ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, സഹായം ചോദിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന മറ്റ് മാതാപിതാക്കളോട്, കുട്ടിയുടെ അധ്യാപകരോട്, ഒരുപക്ഷേ കുട്ടികളുടെ വികസനത്തിൽ വിദഗ്ധനായ ഒരു ഉപദേഷ്ടാവുമായി സംസാരിക്കുന്നതും, പുറത്തുനിന്നുള്ള സഹായം ആവശ്യമുള്ള ഒരു പരീക്ഷണമുണ്ടോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. നന്നായി പരിശീലനം ലഭിച്ച, സഹായിക്കാൻ ഉത്സുകരായ ധാരാളം സഹായമുള്ള ആളുകളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ മറ്റാരെക്കൊണ്ടും നന്നായി നിങ്ങൾക്കറിയാം; നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനും ആവശ്യമുള്ള ഇതിനകം ഉറപ്പിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ സഹജവാസനയെ വിശ്വസിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കാനായി, എങ്ങനെ നല്ലൊരു ശ്രമം താവാകാം?(How to Listen so That Your Child Will Talk to You)

ഒരുപക്ഷേ രക്ഷകർത്താവിന് കൈവശം വയ്ക്കാവുന്ന പരധാന വൈദഗ്ദ്ധ്യം - പരീക്ഷണകേൾപ്പ് ആഘാതകരമായ ഒരു

കാലഘട്ടത്തെയെ പിന്തുടർന്ന് - എന്ന് നൽകി
 ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള കഴിവാണിത്. നിങ്ങളുടെ കൂടിയ
 അവരുടെ അനുഭവത്തെയെ കുറിച്ചും,
 വികാരങ്ങളെയും, ആശങ്കകളെയും കുറിച്ചും
 സംസാരിക്കുകയോ നിങ്ങൾ അവരെ
 സഹായിക്കുകയാണ്. ഈ വിഭാഗത്തിൽ
 പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ
 സമീപനങ്ങളും, കാര്യങ്ങൾ സുഗമമായി
 നടക്കുകയോ മികച്ച മാതൃപിതാക്കളും
 അറിയുകയും പഠനോപദേശകളും
 ചെയ്യുന്നു. മുതിർന്നവരായ നമ്മൾ
 അസാധാരണമായ സമർത്ഥത
 തിരികെക്കൊണ്ടുവരും (ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള
 പ്രതിസന്ധികൾ, ആഘാതം, സമീപകാല
 ദുരന്തം) ചിലപ്പോൾ ഈ രീതികൾ
 മറ്റെന്തെങ്കിലും പതിവാണ്. നിങ്ങളുമായി
 സംസാരിക്കാൻ കൂടിയെ സഹായിക്കുന്നതിന്
 നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും
 പ്രധാനപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു
 ഹ്രസ്വ അവലോകനം ഈ വിഭാഗം വാഗ്ദാനം
 ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ഈ ഭാഗം
 വായിക്കുകയോ, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇത്
 നിങ്ങൾക്ക് പുതുതായൊരു തിരികെ
 എത്തിച്ചേരും. പ്രയാസകരമായ കാലയളവിൽ
 നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള
 പ്രധാനപ്പെട്ട ചില വഴികളെക്കുറിച്ചുള്ള
 ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ മാത്രമായി ഈ
 അവലോകനം ചേർക്കുക - ലിസ്റ്റ്
 ഉപയോഗിക്കാൻ ഞങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.
 നിങ്ങളുടെ കൂടിയുടെ ഭയാനകമായ ചിന്തകളും
 സമർത്ഥകരമായ വികാരങ്ങളും, നിങ്ങളുമായി
 പര്യവേഷണം ചെയ്യാനുള്ള സന്നദ്ധതയുടെ

അടിസ്ഥാനം എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം, നിങ്ങളുടെ സന്തോഷവും അവനെ സ്പ്രിംഗ് ക്ലബ്ബുകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വിശ്വാസവുമാണ്. നിങ്ങളുടെ അവനെ സന്തോഷ്കരവും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ അവനെ സജീവമായി അറിയിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ തരംകൊടുത്തിട്ട് സുഖം ഓർക്കുക. തീർച്ചയായും, "ഞാൻ നിന്നെ സന്തോഷ്കരനും", അല്ലെങ്കിൽ "നിന്നെ കൂടെ ആയിരിക്കുവാൻ എനിക്കിഷ്ടമാകുന്നു", എന്ന് നിങ്ങളുടെ ഉള്ള പരാമർശങ്ങൾ വഴി അവനെ ടൂട്ട് നിങ്ങളുടെ ബഹുമാനത്തോടുകൂടിയും ഇഷ്ടത ക്ലബ്ബിനും അറിയിക്കുന്നത് ഇതിലൂടെ പ്പെടുത്തുന്നു.

ഈ പര്യാപ്തപ്പെട്ട വികാരങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിനുള്ള ലളിതവും ശക്തവുമായ മാർഗ്ഗം കൂടിയാണ് സ്പ്രിംഗ്. ആലിംഗനം, പാർട്ടിംഗ്, സ്പ്രിംഗ് ക്ലബ്ബിംഗ് എന്ന് വിളിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ അവൻ നിങ്ങളുടെ ക്ലബ്ബിംഗ് എന്താൽ പര്യാപ്തപ്പെട്ടതാകുന്നു എന്ന് അറിയിക്കുന്നതിനുള്ള വിലപിടിച്ച മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

സർവ്വമായ ശ്രദ്ധണം ആരംഭിക്കുന്നത് ക്ലബ്ബിനോട് ഉള്ള ആത്മാർത്ഥമായ താല്പര്യത്തോടുകൂടിയാണ്. ആത്മാർത്ഥമായ ഈ താല്പര്യത്തിൽ നിന്ന്, നിങ്ങളുടെ അവനെ ക്ലബ്ബിനോട് ആഗ്രഹിക്കുന്നതുവരെ കൂടികളെ അറിയിക്കാം; അവരുടെ അനുഭവത്തിലും, ചിന്തകളിലും, വികാരങ്ങളിലും ഉള്ള

വാക്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക...

നാലാമത്:

നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച പറയാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ അവരുടേതായ രീതിയിൽ, അവരുടേതായ വാക്യങ്ങളിൽ, അവരുടേതായ സമയം എടുത്ത് പറയുവാൻ അനുവദിക്കുക...

നിങ്ങൾക്ക് സഹായകരമായ കേന്ദ്രം മറ്റ് മൂന്ന് പേരായിരുന്നു കൂടി: കാത്തിരിപ്പ് സമയം (wait -time) ഉപയോഗിക്കുക, "ഞാൻ" സന്ദേശങ്ങൾ ("I" messages) ഉപയോഗിക്കുക, പരസ്യം ചെയ്ത പരകേന്ദ്രം ചോദ്യങ്ങൾ (defense provoking questions) ഒഴിവാക്കുക. ഇവ എന്തെങ്കിലും ചുരുക്കത്തിൽ അവലോകനം ചെയ്യാം:

നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ആ ചോദ്യം വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ അവളോട് മറു ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, അതും അല്ലെങ്കിൽ കുറേ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് മുമ്പ്, ഒരു ഉത്തരത്തിനായി നിങ്ങൾ എത്തുന്നതോടുകൂടി. കാത്തിരിപ്പ് സമയം (wait -time), അതിനുള്ള സൂചിപ്പിക്കുന്ന പേലേ, നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചതിന് ശേഷം നിങ്ങൾ ഉത്തരത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്ന സമയത്താണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ള മാതാപിതാക്കളെപ്പോലെ തന്നെയോണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം പറയാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച വളരെ കുറച്ച് സമയം മാത്രമേ അനുവദിക്കാൻ

ഇടയുള്ള് - ചിലപ്പോൾ ഒരു സെക്ടർ മാത്രം. അതിനു ശേഷം, ഒരു കൂട്ടി പരതികരിച്ചു കഴിഞ്ഞാലും, കൂട്ടി പറഞ്ഞ കാര്യം ആവർത്തിക്കാനോ, അത് മറുവാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വ്യക്തമായി അവതരിപ്പിക്കാനോ (rephrase) മാതാപിതാക്കൾ സമയം കണ്ടെത്താറില്ല. ചില സമയങ്ങളിൽ എങ്ങിലും ഇത് നിങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും ശരിയാണെന്നു കരുതുന്നവരിൽ, നിങ്ങളുടെ കാത്തിരിപ്പ് സമയം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതു പരീക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചുകേക്കാം. നിങ്ങൾ ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ സാധാരണതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം ഉത്തരത്തിനായി കാത്തിരിക്കുക. അത് മൂതൽ പ്ലേഴ്സെക്ടർ വരകാത്തിരിക്കുന്ന പലും ചിലപ്പോൾ കൂട്ടിയുടെ ഉത്തരത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയുകേക്കാം. "ഒരു -1000, രണ്ട് -1000, മൂന്ന് -1000, നാല് -1000" എന്ന് നിങ്ങളെ എണ്ണുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കാത്തിരിപ്പ് സമയം കണക്കാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതും, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടി പരതികരിക്കുവാൻ എത്ര സമയം കൊടുക്കുന്നു എന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുവാനും സാധിക്കും.

മറു ചോദ്യമോ അഭിപ്രായമോ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾ തിടുക്കത്തിൽ പോകുന്നില്ലെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടി മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ, അവൻ തന്നെ ഉത്തരം കൂടുതൽ വിപുലീകരിക്കുന്നതും, സ്വന്തം ചിന്തകളെയും വകൈരിക അനുഭവങ്ങളെയും കുറിച്ചു കൂടുതൽ പറയവേണ്ടുന്ന സമയം നടുത്തുന്ന് കാണുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

"ഞാൻ" സന്ദേശങ്ങൾ ("I" messages) ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൂടിയുമായി നിങ്ങളുടെ കുറിച്യുള്ള കാര്യങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതും കൂടുംബ ആശയവിനിമയം സമപുഷ്ടമാക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റെടുപ്പും ഉപയോഗപ്രദമായ മാർഗമാണ്. "ഞാൻ" എന്ന് പറഞ്ഞു കൊണ്ട് ആരംഭിക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വികാരങ്ങളുടെയും ആനിമിഷൻ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അനുഭവത്തിനെയും യഥാർത്ഥ ആവിഷ്കാരം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമാണ് ഈ മാർഗം. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളുടെ കൂടി "അച്ഛാ, നിങ്ങളുടെ ടൈപ്പിംഗ് ആയിരിക്കാൻ ഞാൻ ശരിക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു" എന്ന് പറയുമ്പോൾ. "അത് കൊള്ളാം മകനേ" എന്ന് പ്രതികരിക്കുന്നതിനുപകരം. "ഞാൻ നന്നായിരിക്കുന്നുവെന്ന് നീ പറയുന്നത് കേൾക്കുമ്പോൾ, നിനെയെ ടൈപ്പിംഗ് ആയിരിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് അങ്ങനെയൊന്നും തന്നെ തോന്നുന്നു." എന്ന് പറയാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ പ്രതിരോധത്തിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക എന്ന്താണ് അവസാനത്തെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ. "എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ അങ്ങനെയെന്തെന്ന്?" അല്ലെങ്കിൽ "നിങ്ങൾ എന്തിനാണ് അവിടെ പോയത്? പോലുള്ള "എന്തുകൊണ്ട്" ചോദ്യങ്ങൾ ("why" questions) മാത്രം ചോദിക്കാനുള്ള ഒരു തെറ്റായ പ്രവണതയിലേക്ക് വഴുതി വീഴാനുള്ള സാധ്യത സാധാരണയായാണ്. "എന്തുകൊണ്ട്" ചോദ്യങ്ങൾ സാധാരണയായി നമ്മിൽ മിക്കവരെയും കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചോ വിശദീകരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചോദിക്കാൻ

പ് രേരിപ് പിക് കു ക യും , വ ഗേ ത് തിൽ പ് രതിരേ ധത്തിലാക് കു ക യും,

അ ങ്ങ നെ ന മ് മൂ ടെ ആ ശ യ വി നി മ യം അവ സാ നി പ് പി ക് കു ക യും ച യേ യു ന്നു . ന മ് മൂ ടെ കൂ ട് ടി ക്കി ലും ഇ ത് ബ ധ ക മാ ണ് . കൂ ടു തൽ സ വ ത ന് ത ര മാ യി സ ങ് സാ രി ക് കാ ന് നി ങ്ങ ളു ടെ കൂ ട് ടി യെ സ ഹാ യി ക് കു ന് ന തി നു ള്ള ഒ രു മാ ര് ഗ് ഗം , ഈ ച റേ യ ങ്ങ ളെ മൂ ടു വാ യ തും സൂ ക് ഷ മ മാ യി മ ന സി ലാ ക് കു വാ ന് പ റ്റു ന് ന തു മാ യ രീ തി യിൽ തി രു ത് തു ക (rephrase) എ ന് ന താ ണ് . "എ ന് തു ക റേ ടാ ണ് നീ അ ങ്ങ നെ ച യേ ത് ത്?" എ ന് ന തി ന് പ ക രം "നീ അ ങ്ങ നെ ച യേ യു മ് പ റേ ശ് എ ന് താ ണ് ചി ന് തി ച് ചി രു ന് ന ത് എ ന് ന തി നെ ക് കു റി ച് ച് കൂ ടു തൽ പ റ യു ക ..." എ ന് ന രീ തി യിൽ ച റേ ടി ക് കാം . അ ത് പ റേ ലെ "നീ ഇ പ് പ റേ ടു മ് ഭ യ പ് പ ടെ ന് ന ത് എ ന് തു ക റേ ടാ ണ് ?" എ ന് ന തി ന് പ ക രം "തി (വ റെ ള്ള പ് പ റേ ക് കം മു ത ലാ യ വ) സ ങ് ബ ന് ധി ച് ചു ള്ള തിൽ ഇ പ് പ റേ ശ് നി ന ക് ക് ഏ റ്റ വും ഭ യ പ് പ ടെ ന് തു ന് ന കാ ര് യ ങ്ങ ളെ എ ന് ത റേ ക് ക യെ ണ് ?" എ ന് ന രീ തി യിൽ ച റേ ടി ക് കാം

ശ് ര ട് ധി ക് കു ന് ന തി നു ആ വ ശ് യ മാ യ ഈ കാ ര് യ ങ്ങ ളെ പാ ലി ക് കു ന് ന ത് നി ങ്ങ ളെ ക് കു മ് നി ങ്ങ ളു ടെ കൂ ട് ടി ക് കു മ് ന ല് ല റേ റു പ് ര തി ഫ ലം ന ത് കു മ് . ഒ രു ദു ര ന് ത ത് ത ത് തു ടെ ന് ന് നി ങ്ങ ളു ടെ കൂ ട് ടി യു മാ യി ശ ക് ത മാ യ , ന ല് ല റേ റു ബ ന് ധം സ മ പാ പി ക് കു ന് ന തി നു ള്ള ഏ റ്റ വും പ് ര ധാ ന പ് പ ടെ ട മാ ര് ഗ മാ ണ് ശ് ര ട് ധാ പൂ ര് വ് വം ശ് ര വി ക് കു ക എ ന് ന ത് .

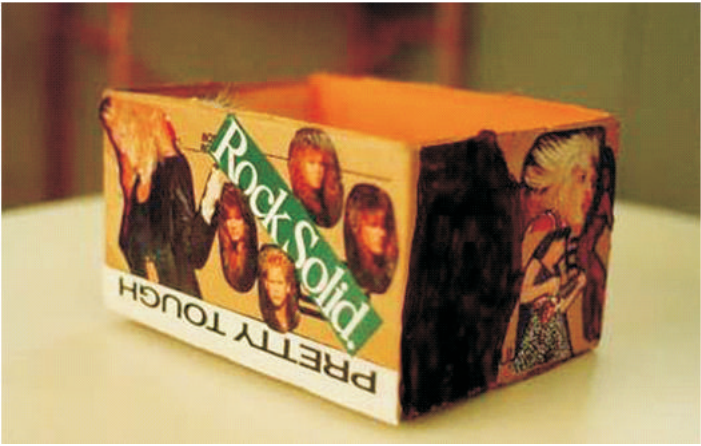
ക് രി യാ ത് മ ക വും സ മ് മ ര് ദ് ദ ര ഹി ത വു മാ യ വ ഷി ക്കി ത് സ വ യം ശ് ര ട് ധി ക് കാ നു ള്ള അവ സ ര വും ഇ ത് ത ര ത് തി ലു ള്ള ശ് ര വ ണം വ ഷി

നിങ്ങളുടെ കുടുംബം ലഭിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ അവളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന രീതി, അവളുടെ ആന്തരിക ശബ്ദങ്ങളുടെ (inner voices) കൂടുതൽ സന്തോഷപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കുന്ന തരത്തിൽ വികസിപ്പിക്കാൻ അവളെ സഹായിക്കും, അത് അവളുടെ ദുരന്താനുഭവത്തെ ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സമർത്ഥത നേടാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബ സഹായികൾ കലപ്പിക്കുന്ന ഉപയോഗിക്കാം (How to Use Art to Help Your Child Cope with Stress)

ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമർത്ഥത നേടാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബ സഹായികളുടെ മികച്ച മാർഗ്ഗമാണ് കല. നിങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽ തന്നെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കുറച്ച് ലളിതമായ കലാപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുടുംബം സ്വതന്ത്രവും സൃഷ്ടിപരവുമായ സ്വാഭാവിക കഴിവ് ഉപയോഗിച്ച് കുടുംബം പൊതുവെ തള്ളിയിടാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ആശയം. ഇതിനായി ചില ലളിതമായ വസ്തുക്കൾ ആവശ്യമാണ്. "മി ബോക്സ് (Me Box)" (ചിത്രം 1 കാണുക) എന്ന ആദ്യപരോജ്ഞനായി, ചിലപഴയ മാഗസിനുകളും, പശയും, കർമ്മവും നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഒപ്പം നിങ്ങളുടെ കുടുംബം ആകർഷിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും വലുപ്പത്തിലുള്ള ഒരു പെട്ടിയും കണ്ടെത്തുക.

ഇത് ചെറുതോ വലുതോ ആകാം. വട്സത്തിലുള്ള പെട്രികൾ ഇതിനു കൂടുതൽ അനുയോഗ്യമാകാം. കുട്കളെ അവരുടെ ഉള്ളിലുള്ളവയെ പരതിനിധീകരിക്കുന്നത് ചിത്രങ്ങളും, ഒപ്പം പുറമെയുള്ള വികാരങ്ങളെയും അനുഭവങ്ങളെയും പരതിനിധീകരിക്കുന്നത് ചിത്രങ്ങളും മാസികയിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ അനുവദിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങൾ, രഹസ്യങ്ങൾ, സ്വകാര്യ ചിന്തകൾ അഥവാ സ്വപ്നങ്ങൾ എണ്ണി വേകുന്നിനുള്ളിൽ ഇടാം. പേകാൻ തോന്നുന്ന സമലങ്ങൾ, ചെയ്യാൻ തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പരയകീഴ് രസകരമായി തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ എണ്ണിന്റെ പുറമെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ വേകുന്നിന് പുറത്ത് ഇടാം.



ചിത്രം 1. "മീ ബോക്സ്" (Figure 1. The "Me Box")

ബോക്സിലേക്ക് ചരേക്കുന്നതിനായി വീടിന്റെ അകത്തും പുറത്തുമുള്ള വസ്തുക്കൾ കണ്ടെത്തുന്നതിന് ഒരു നിയമിത അന്വേഷണം (treasure hunt) നടത്തുക എന്നതാണ് "മി ബോക്സിന്റെ" മറ്റൊരു വശം. കുടുംബ പാരമ്പര്യം എന്നതാണ് തോന്നുന്ന ഫോട്ടോഗ്രാഫുകൾ, തൂണി കഷണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ സവിശേഷമായ കളി കളോപ്പുകൾ എന്നിവ ബോക്സിനുള്ളിൽ ഇടം. വീടിന്റെ പുറത്ത് പുനതോട് തീലോ തരേറുവിലോ കാണപ്പെടുന്ന പാരമ്പര്യം എന്നതാണ് വസ്തുക്കൾ ബോക്സിന് പുറത്തിടം. ഈ രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബം അകത്തും പുറത്തുമുള്ള ലോകത്തെ കാണിക്കുന്ന "മി ബോക്സ്" നിങ്ങളുടെ കുടുംബം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

അകത്തേ ചിത്രങ്ങളും പുറത്തേ ചിത്രങ്ങളും മടക്കിവെച്ച ഒരു കടലാസിൽ ഇടുക എന്നതാണ് "മി ബോക്സിന്റെ" വിപുലീകരിച്ച മറ്റൊരു ആശയം. മരുന്നു വിൽപനശാലകളിലും മറ്റും കാണാൻ കഴിയുന്ന 18" by 14" പാഡ്ഡ് പേപ്പർ ഇതിന് മികച്ചതായിരിക്കും. ബോക്സുകളിലോ പേപ്പറുകളിലോ ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുന്നതിന് മികകവാറും ഏത് പരായത്തിലുള്ള കുടുംബം ഇഷ്ടമാകും. ബോക്സ് അല്ലെങ്കിൽ പേപ്പർ കോളാഷ് പരോജക്റ്റ്, സവിശേഷവും ആവിഷ്കൃതവുമായി അലങ്കരിക്കുന്നതിനായി തിളക്കം, തൂവൽ, റിബൺ, മറ്റ് അലങ്കാര ഇനങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം.

നിങ്ങളുടെ വീടിന് ചുറ്റും കുറച്ചു ഡരോയിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ പെയിന്റിംഗ്

സാമഗ്രികൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള അല്പമെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ അവ എളുപ്പത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, "എവൺസ് അപ്പോൺ എട്സ് ഫെയറി ടെയിൽ ഡ്രോയിംഗ് ഓർ പെയിന്റിംഗ്" ("a once upon a time fairy tale drawing or painting") എന്ന് അടുത്ത പരോജക്റ്റ് നിങ്ങളുടെ പരീക്ഷിക്കാം (ചിത്രം 2 കാണുക). ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഇത് ചെയ്യാനായി മേശ പേലോളുള്ള ഒരു പരയകേ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ കൂടിയോട് പറയുക, കൂടാതെ കൂടി ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കലാ മാധ്യമവും (art medium) തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഈ പരോജക്റ്റ് ഒരു രാജ്യത്തുകെ കുറിച്ചാണെന്നു കൂടിയോട് പറയുന്നതിന് ശേഷം, ചുവടെ കോടുത്തിരിക്കുന്ന പേലേ നിർദ്ദേശിക്കുക. "പുണ്യോദികൾ, ഒരു രാജ്യത്തു ചുഴലിക്കാറ്റ് (വെള്ളപ്പൊക്കം, ഭൂകമ്പം മുതലായവ) ഉണ്ടായി". എന്ന് ഇത് ഈ രാജ്യത്ത് സംഭവിച്ചുവെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടി കരുതുന്നതിന്റെ ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചുകൊണ്ട് കഥയുടെ ബാക്കി ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കാൻ കൂടിയോട് അനുവദിക്കുക. ഈ ഡ്രോയിംഗിലോ പെയിന്റിംഗിലോ മുഗ്ങളെയും, സാങ്കല്പിക അഥവാ യഥാർത്ഥ കഥാപാത്രങ്ങളെയും ഉൾപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് പരോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



ചിത്രം 2. "എ വൺസ് അപ്പോൺ എ ടൈം ഫെയറിസെയിൽ ഡ്വരേ ടെയിംഗ് ഓർ പെയിന്റിംഗ്"
 (Figure 2. A Once Upon a Time Fairy Tale Drawing or Painting)

ചിത്രം ദുരന്തതകെകുറിച്ഛുള്ള കുടിയുടെ യഥാർത്ഥ അനുഭവത്വം പൂർത്തിയാക്കി കർമ്മം ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഇത് നിങ്ങളുടെ കുടികൾ ഭാവനയിലൂടെ (fantasy) അവനറെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ ആശങ്കകളെകുറിച്ച് സംസാരിക്കാനുള്ള ഒരു സുരക്ഷിത മാർഗ്ഗമാകുന്നു. ഇത് തരത്തിലൊരു ഭാവനാ രാജ്യം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, പേലീസുകാർ, രക്ഷകർത്താക്കൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ദുരന്തത്തിൽ സഹായകരമാകും എന്ന് നിങ്ങൾ

കരുതുന്ന ഫാന്റസി കഥാപാത്രങ്ങളെ കൂടിയോട് നിർദ്ദേശിക്കാം (ചിത്രം 3 കാണുക). ചിത്രങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാനുള്ള മറ്റെന്തെങ്കിലും മാർഗ്ഗം, നിറമുള്ള കടലാസ് കഷണങ്ങളോ മാഗസിനുകളോ കീറി ഒരു കടലാസിൽ ഒട്ടിച്ച ചിത്രങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക എന്നതാണ് (ചിത്രം 4 കാണുക). വൃത്തം അല്ലെങ്കിൽ ത്രികോണം പോലുള്ള ലളിതമായ ആകൃതികൾ ഉപയോഗിക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു 3-ഡി പ്ലേ ഡോ (play doh) അല്ലെങ്കിൽ പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ചു ഗാർഡിയൻ സ്പിരിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സംരക്ഷക രൂപം (guardian spirit/ protective character) ഉണ്ടാക്കാം (ചിത്രം 5 കാണുക).



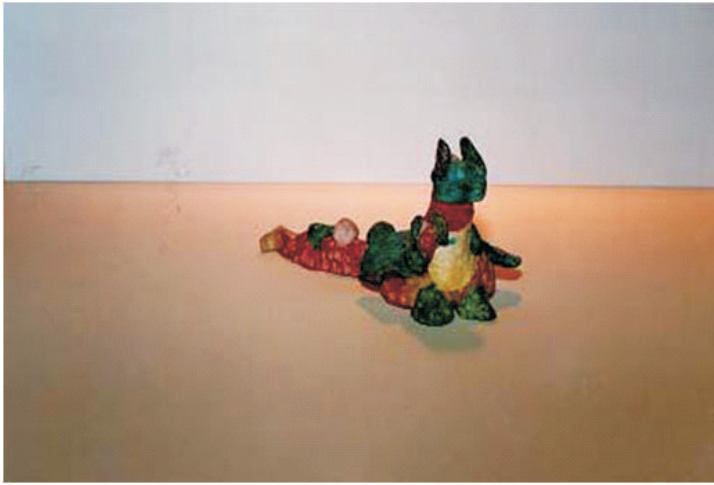
ചിത്രം 3. ഭാവനാ രാജ്യത്തിലെ സഹായകരമായ കഥാപാത്രങ്ങൾ (Figure 3. Helpful Characters in the Fantasy Kingdom)



ചിത്രം 4. പേപ്പർ കഷണങ്ങൾ കീറി ഒട്ടിച്ചു നിർമ്മിക്കുന്ന ഒരു ചിത്രം (Figure 4. Making a Picture by Tearing Up and Gluing Pieces of Paper)

ഈ കഥാപാത്രത്തിന്റെ ശരീര ആകൃതിയ്ക്കായി ഒരു ബലൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പേപ്പർ പൾപ്പ് ശില്പം നിർമ്മിക്കാം. വീർപ്പിച്ച ബലൂണിന്റെ വായ് കട്ഠിത ശേഷം, പശയിൽ മുക്കിയ പത്മരത്നങ്ങൾ ബലൂണിന്റെ മുകളിലേക്ക് ഇടുക, അങ്ങനെ ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാന രൂപം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം. പിന്നീട് പേപ്പർ പൾപ്പ് രൂപം ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ഒരു പിൻ ഉപയോഗിച്ച് ബലൂൺ പൊടിക്കാം. പശയിൽ മുക്കിയ ടിഷ്യൂ പേപ്പറിന്റെ ചെറിയ കഷണങ്ങളോ, പത്മരത്നത്തിന്റെ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളോ ചേർത്ത് നിങ്ങളുടെ കഥാപാത്രത്തിന്റെ ആകൃതിയും വസ്ത്രവും (ചിരകുകൾ, ഉടുപ്പുകൾ, മറ്റ് വിശദാംശങ്ങൾ എണ്ണിവ), മുഖം, കൈകൾ, പാദങ്ങൾ എണ്ണിവ നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും. ഈ പ്ലാജക്റ്റിൽ വിരലുകളും അതുപോലെ തന്നെ മേശയും

വ്യക്തികളോടുകൂടി സാധാരണ ഉള്ളതിനാൽ, ജോലിസ്ഥലം മുഴുവൻ പർവ്വ വിരിയുന്നതിനാൽ നല്ലതാകും, ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ കൂടിയ ഒരു മേൽവസ്ത്രവും ധരിപ്പിക്കുക. പേപ്പർ പൾപ്പിന്റെയും ഒരു രാത്രി ഉണങ്ങാൻ വെക്കുക. ഇത് ഉണങ്ങിയതിനുശേഷം, നിങ്ങളുടെ കൂടി അത് ചെയ്യാൻ ചെയ്യുകയും അലങ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് വഴി ഇത് നിങ്ങളുടെ കൂടിയുടെ സ്വന്തമാകും. നിങ്ങളുടെ കൂടി ഈ ശില്പകലയെ ഒരു സംരക്ഷക രക്ഷാകർതൃ രൂപത്തിന് പകരം ഒരു രാക്ഷസനായോ അല്ലെങ്കിൽ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു രൂപമാക്കി മാറ്റിയതായോ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയേക്കാം. തങ്ങളുടെ ഭയത്തെ കല സാമഗ്രികൾ ഉണ്ടാകുന്നതിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ അവയുമായി കളിക്കുന്നതിലൂടെയോ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നത്, സമർത്ഥം അനുഭവിക്കുന്ന കൂടികളുടെ സ്വാഭാവിക ചെറുത്തു നിൽപ്പിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ആശയത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കൂടിയുടെ വികാരങ്ങളെ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നതിനും, അത് സമയം സുരക്ഷിതമായി തുടരുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ പരോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഈ അവസരം ഉപയോഗിക്കുക, ഇങ്ങനെ കൂടിക്കാലത്ത് നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ച കഥാപാത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കുക. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന രാക്ഷസന്മാരയോ പേപ്പർ പൾപ്പിന്റെയോ ഓടിക്കാൻ വേണ്ടി 3-ഡി ശില്പത്തിലോ പേപ്പർ പൾപ്പിലോ ഉണ്ടാകുന്ന ആശ്വാസകരമായ കഥാപാത്രത്തെ കൂടിയുടെ മൂറിയിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ചുരുക്കത്തിൽ, അത് കൂടിയുടെ ഒരു ചങ്ങാതിയായി മാറും.



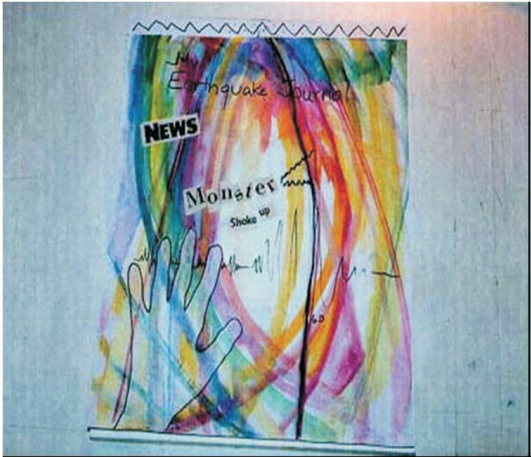
ചിത്രം 5. 3-ഡി ഗാർഡിയൻ സ്പിരിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സംരക്ഷക രൂപം (Figure 5. 3-D Guardian Spirit or Protective Figure)

കുടുംബികൾക്ക് അവരുടെ ലോകങ്ങളെക്കുറിച്ച് സ്വാഭാവികമായും ജിജ്ഞാസയുള്ളൂ. ഇതിനാൽ, ദൂരന്തതകെ കുറിച്ചുള്ള കൂട്ടിയുടമപരതയ്ക്കേ അനുഭവം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ഭൂമിപ (വെള്ളപ്പൊക്കം മുതലായവ) ആർട്ട് ജനേൽ നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കഴിയും (ചിത്രം 6 കാണുക). സ്വന്തം ബന്ധങ്ങളുള്ള ഒരു ആർട്ട് പാഡിൽ ഈ ജനേൽ നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും, ഇതിനുള്ളിൽ ദൂരന്തതകെ കുറിച്ചുള്ള യഥാർത്ഥ പരീക്ഷണങ്ങളും, വരച്ച ചിത്രങ്ങളും അല്ലെങ്കിൽ എഴുതിയ കവിതകളും പല വിഭാഗങ്ങളിലായി ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. മറ്റെന്തെങ്കിലും വിഭാഗത്തിൽ ലോകത്തെ ഒരു പാസിംഗ് ദിശയിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്ന വഴികൾ ഉൾപ്പെടുത്താം.

ഉദാഹരണത്തിന്, ആളുകൾ പരസ്പരം എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നുവെന്നും അവരുടെ കുടുംബത്തെയെ അലട്ടലുകളിൽ മറുപടിയെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന വഴികളെന്തിനാണെന്നും കൂടാതെ അനേകം ആശയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ആർട്ട് ജനലിന്റേ മറ്റൊരു വിഭാഗത്തെ "അഭിലാഷങ്ങൾ" എന്ന് വിളിക്കാം. കൂടാതെ തന്നെ കുറിച്ചാലോ, കുടുംബത്തിനോ കുറിച്ചാലോ, കൂടാതെ കൂടാതെ അറിയുന്നതോ ആയ മറ്റ് ആളുകളെ കുറിച്ചാലോ ഉള്ള ആശയങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളും പട്ടികയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം. വീടിന്റേ മാപ്പുകൾ അലട്ടലുകളിൽ സുരക്ഷാ റൂട്ടുകൾ, സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കാനുള്ള വഴികൾ, ദുരന്തം പൊലുള്ളൊരു സാഹചര്യത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി തുടരാൻ കഴിയുന്ന പദ്ധതികൾ എന്നിവ മറ്റൊരു വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഈ ആർട്ട് ജനലിന്റേ പുറം വശം അലട്ടലുകളിൽ കൂടാതെ പർവ്വതസാഹിത്യകൃതികൾ പർവ്വതപർവ്വതകാര്യമാണ്. ഭൂമിപറ്റിനു ശേഷം തങ്ങൾ സുരക്ഷിതർ ആണെന്നും, ഇത് അവർക്കു എങ്ങനെ ആയിരുന്നെന്ന് കാണിക്കുന്ന പെയിന്റിംഗ് അലട്ടലുകളിൽ പർവ്വതപർവ്വത വളരെ പർവ്വതപർവ്വതമാണ്. എല്ലാവരെയും ബാധിച്ച ഒരു ദുരന്തത്തിലൂടെ ജീവിക്കുന്നതിന് വഴി, തങ്ങൾ വിജയികളായെന്നും, ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ചവരാണെന്നും കൂടാതെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചരിത്രത്തിന്റെ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സാഹചര്യത്തിന്റേ ഭാഗമാകേണ്ടിവന്ന അവരുടെ വികാരം അവലോകനം ചെയ്യാൻ അവരെ അനുവദിക്കുക. വെർഗ്ഗിയം ആവശ്യമുള്ള സൃഷ്ടിപരമായ ഒരു കലാ പദ്ധതിയിൽ

പങ്ക്ട്രൈപ്പിംഗ് വഴി, ദുരന്തത്തെ കുറിച്ച് ചുറ്റും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പരകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗം കൂടിയാണ് ഈ ആർട്ട് ജേണൽ. നിങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങളുമായി ഈ പരോജക്റ്റിൽ ഒരുമിച്ച് പരവർത്തികളായി സന്തോഷകരമായ കേൾവിയും വാസ്തവത്തിൽ, മുഴുവൻ കുടുംബവും ഇതിൽ പങ്ക്ട്രൈപ്പിംഗ് വഴി, ഇത് ഒരു കുടുംബപരോജക്റ്റാകാം.



ചിത്രം 6. ഒരു ദുരന്തത്തെ കുറിച്ച് ചുറ്റും ആർട്ട് ജേണൽ (Figure 6. A Disaster Art Journal)

ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗപ്രദമാകുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു, ഒപ്പം ഈ ആശയങ്ങളുടെ നിങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങൾ അവരുടെ തനതായ സൃഷ്ടിപരമായ രീതിയിൽ വിപുലീകരിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. വികാരങ്ങൾ പരകടിപ്പിക്കുന്നതിനും അവ പുറത്തുടയ്ക്കുന്നതിനും മാർഗ്ഗമല്ല, സമർത്ഥം കറയ്ക്കുന്ന രീതിയിൽ മാധ്യമങ്ങളുടെ ഉപയോഗിച്ച് വികാരങ്ങളുടെ

പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിനും കല ഒരു ഉപയോഗപരമായ മാർഗമാണ്. കലയിലെ സജീവ പങ്ക്കാളിത്തം വ്യക്തിഗത അനുഭവത്തകെകുറിച്ച് ഒരു താൽക്കാലിക വീക്ഷണം നൽകാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ദുരന്തത്തകെകുറിച്ച് ചുളള ചിത്രകലാ എണ്ണത് മുൻകാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ ഒരു സംഭവത്തകെകുറിച്ച് ചാണെട്കിലും, വാസ്തവത്തിൽ സമർദ്ദപരമായ സ്ഥിതി അവസാനിച്ച് ചു എണ്ന് പര്യയക്ഷവും ദൃശ്യപരവുമായ രീതിയിൽ കാണാൻ ഇത് അവസരമൊരുക്കുന്നു. ഇപ്പോഴും ഭാവിയിലും ജീവിതം എങ്ങനെയായിരിക്കുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് കുട്കികളെ അനുവദിക്കുന്നു. കട്കിപ്പടുകകലും കീറിമുറിക്കകലും, നിർമ്മിക്കകലും പര്യവക്ഷണം നടത്തലും, കകെകളും കണ്ണുകളും ഉപയോഗിച്ച് വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നതും ഒക്കെ വഴിയായി, കലാമാധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്കികൾക്ക് അവരുടെ ശാരീരികവും വകൈകാരിക പരവുമായ ലോകത്ത് പരകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

കല ഒരു മികച്ച ആശയവും, വീട്കിൽ ഇരുന്ന് ചെയ്യാൻ എളുപ്പമുളളതുമാണ്. ഇത് വളരെയധികം രസകരമായിരിക്കുമെന്ന് നെങ്ങളൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ശാന്തമാകാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്കിയെ എങ്ങനെയെ സഹായിക്കാം: പത്ത് രീതികൾ (How to Help your Child to Relax: Ten Methods)

ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പട്കി പിരിമുറുക്കം, ഉത്കണ്ഠ അല്പമെട്കിൽ ഭയം എണ്ണിവയെ നരോടാനും, ശാന്തമായി ഇരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ

കൂടിയ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന 10 ഫലപ്രദമായ രീതികൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു.

രീതി 1: നിങ്ങൾ സ്വയം വിശ്രമിക്കുക (Method 1: Be Relaxed Yourself)

നിങ്ങളുടെ കൂടിയ സഹായികുന്നത്നതിനുള്ള ഏറ്റെടുക്കലും പര്യാപ്തപ്പെട്ട മാർഗ്ഗമാണിത്. നിങ്ങൾ സമർത്ഥതയിൽ ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കൂട്ടം മനസ്സിലാക്കുകയും, ഒപ്പം അവർക്ക് സമർത്ഥതയും അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യാം. നിങ്ങൾക്ക് ഉതകുന്നതും പിരിമുറുക്കവും തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കൂടിയ എങ്ങനെ ശാന്തമായിരിക്കുമെന്നു നിങ്ങൾക്ക് പരീക്ഷിക്കാം? സ്വയം ശാന്തമാകുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കൂട്ടം നിങ്ങൾ മനഃശാന്തിയുടെ മാതൃകയാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശാന്തമായ പെരുമാറ്റം നിങ്ങളുടെ കൂടിയപ്രകാരം സായുജ്യമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് വിശ്രമിക്കാൻ പഠിക്കാൻ, ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഒന്നാം ഭാഗത്തിൽ വിവരിച്ച ചിരികുന്നത്ന മുതിർന്നവർക്കായുള്ള 10 കോപ്പിംഗ് (coping) രീതികൾ പരീക്ഷിക്കാം.

രീതി 2: ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക (Method 2: Deep Breathing)

സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെയുള്ള വിശ്രമരീതിയാണിത്. സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കൂട്ടം കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. 2

സക്ടറൽ സമയം കോണ്ട് നിങ്ങളുടെ മുകളിലൂടെ ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുക, ശേഷം 2 സക്ടറൽ ശ്വാസം പിടിച്ചു വെക്കുക, തുടർന്ന്, സാവധാനം 2 സക്ടറൽ സമയം കോണ്ട് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇങ്ങനെ പലതവണ ആവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെ, ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നു നിങ്ങളുടെ കൂട്ടികക് മനസ്സിലാക്കുകയും, തുടർന്ന് നിങ്ങളുടേപ്പം ശ്വസിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക. ഓരോ തവണ ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോഴും നിശ്ചിതമായി അത് എണ്ണുവാൻ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയുടേ ആവശ്യപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയുടേപ്പം 20 തവണ ദീർഘനിശ്വാസം എടുക്കുകയും വിടുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനു ശേഷം, നിങ്ങളുടെ ഏതെങ്കിലും ശാന്തത തോന്നുന്നതുവെന്ന് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടികക് ഏകാന്തത ഉണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നതിന്, ഓരോ ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോഴും അത് എണ്ണുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കനേദരിക്കുകാൻ കൂട്ടിയുടേ ആവശ്യപ്പെടുക.

ദീർഘനിശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കനേദരിക്കുകാൻ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയുടെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റെന്തെങ്കിലും മാർഗ്ഗം, പരിശീലന സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയുടെ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക എന്നതാണ്. ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്ന സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടി ദീർഘനിശ്വാസം പരിശീലിക്കുന്നത്, ശാന്തമാകാൻ അവരെ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടികക് 10 വയസോ അതിൽ കുറവോ ആണെങ്കിൽ, വിശ്രമിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടി മാസ്റ്റ്, അല്പമെങ്കിൽ ഒരു നീന്തൽക്കാരൻ, അല്പമെങ്കിൽ ബഹിരാകാശയാത്രികൻ

ശ്വാസം എടുക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുകയാണ്, ദീർഘനിശ്വാസം പരിശീലിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു കളി ഉണ്ടാകുക. ദീർഘനിശ്വാസം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കിടപ്പ് എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, മറ്റൊരു രീതി പരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കിടപ്പ് ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസനം പരിശീലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം ദീർഘനിശ്വാസം പരിശീലിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് നിർദ്ദേശിക്കുക.

രീതി 3: പശ്ചിമവിശ്രമം (Method 3: Muscle Relaxation)

നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കിടപ്പ് അവളുടെ അലയുടെകിൽ അവൻറെ പശ്ചിമകളെ ശാന്തമാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വിശ്രമരീതിയാണിത്. നിങ്ങളുടെ പശ്ചിമകൾ ശാന്തമായിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കാൻ പര്യാസമാണ്.

പശ്ചിമകളിൽ അയവു വരുത്തി വിശ്രമിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ 2 വിധത്തിൽ പഠിപ്പിക്കാം. ആദ്യം, നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്ന സമയത്ത് "ശാന്തമാകുക" (relaxed) എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. പിന്നീട്, കുളി കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് "ശാന്തമാകുക" (relax) എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കാനും, അവൻ ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കിടക്കുന്നവനെ സങ്കല്പിക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുക. രണ്ടാമതായി, 5 സെക്കൻഡ് നരേം പശ്ചിമകളെ മുറുക്കിയതിനു ശേഷം, "ശാന്തമാകുക" (relax)

എന്ന വാക്ക് ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് പെട്ടെന്നെ അത്ഭുതപ്പെടുന്നതിലൂടെ എങ്ങനെ വിശ്വസിക്കാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കൂടെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങളും കാൽമുട്ടുകളും ചേർത്ത് വെച്ചു ഒരു കസരേയിൽ ഇരുന്ന്കൊണ്ട് ഇത് നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കൂടെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. തുടക്കമുള്ള വശങ്ങളിൽ കൈകൾ വെച്ചുകൊണ്ട്, നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടുകൾ ചേർത്ത് പിടിക്കുക. ഇപ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തപന സമർത്ഥം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ തുടരുന്ന കാലുകളും കാൽമുട്ടുകളും നീട്ടി പിടിക്കുക. 5 സെക്കൻഡ് നേരം മൂന്നോട് നീട്ടി പിടിക്കുക, തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തപന ദുർബലമാകാൻ അനുവദിക്കുക. പശ്ചാത്തപന അയക്കുന്നത് അനുസരിച്ചു "ശാന്തമാകുക" (relax) എന്ന ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഒരു തൂണിപാവയെപ്പോലെ വിശ്വസിക്കുന്നതായും ശാന്തമാകുന്നതായും സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തപന മൂറുകുന്നതും ശാന്തമാകുന്നതും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴും വേദന തോന്നുന്നതിനേക്കാൾ നിർത്തുക.

ഇനി, ഇത് നിങ്ങളുടെ കൂടിയുമായി ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുക. പശ്ചാത്തപന ശേഷം എത്താതെ ശാന്ത അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ കൂടിയോട് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കൂടെ പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴും, വീട്ടിലോ, ഒറ്റയ്ക്കോ ആയിരിക്കുമ്പോഴെല്ലാം പരീക്ഷിക്കാൻ ഇത് ഒരു നല്ല വിശ്വസനീയമാണ്.

രീതി 4: നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം സങ്കല്പിക്കുക (Method 4: Imagining Your Favorite Activity)

നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം, കൂടിക്കാഴ്ച പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തനത്തെ നൽകുക എന്ന ചിന്ത സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു വിശ്വരമ രീതിയാണിത്. നിങ്ങളുടെ കൂടിയുമായി ഇരുന്നൂ സുഖം പരിശീലിച്ചുകൊണ്ട് ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച കണ്ടുകൊടുക്കുക. ഇപ്രകാരം പറയുക: "ഒരു പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ട് വിശ്വരമിക്കാനുള്ള ഒരു നല്ല മാർഗം ഞാൻ കാണുകയാണെന്ന് പഠിക്കുകയാണ്. എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം ഇതാണ്..." (ഇവിടെ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം എന്താണെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് പറയണം. നിങ്ങൾക്ക് ഇത് കടൽത്തീരത്ത് കിടക്കുന്നതോ, നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പച്ചയോ നായയോടൊപ്പം ഇരിക്കുന്നതോ, പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു കായികവിനോദം കാണുന്നതോ, അങ്ങനെയെന്തെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ചിട്ട്, ഏകദേശം 30 സെക്കൻഡ് നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനത്തെ പറ്റി സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങൾ കണ്ണുതുറക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ സങ്കല്പിച്ചത് എന്താണെന്നും, അത് എത്രമാത്രം നിങ്ങളുടെ ശാന്തമാക്കിയെന്നും നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് പറയുക. അടുത്തതായി, നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് അവർ സങ്കല്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അവളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം എന്താണെന്ന് ചോദിക്കുക. അവളുടെ

കണ്ണുകൾ അടച്ച് 30 സെക്കൻഡ് അത് ഭാവനയിൽ കാണാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. 30 സെക്കൻഡ് കഴിയുമ്പോൾ, എന്താണ് അവൾ സന്ദർശിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നും, കൂടുതൽ ശാന്തത അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുക. അവൾ ഇത് എത്ര നന്നായി ചെയ്തുവെന്ന് അഭിനന്ദിക്കുക. ഇതിനുശേഷം, നിങ്ങളുടെ രണ്ടുപേരും ഒരുമിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പർവർത്തനം ഭാവനയിൽ കാണാൻ പരിശീലിക്കണം. 30 സെക്കൻഡിനുശേഷം, നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പർവർത്തനങ്ങൾ ഭാവനയിൽ കാണുന്നത് വഴി എത്ര മാത്രം ശാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു എന്ന് നതിനകം കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് അവൾക്ക് പിരിമുറുക്കം തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം അവളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പർവർത്തനം സന്ദർശിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പറയുക.

രീതി 5: ചിന്ത നിർത്തലാക്കുക (Thought-Stopping)

2, 3, 4 രീതികൾ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങളുടെ കൂടികൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വിശ്വരമരീതിയാണിത്. ദീർഘശ്വാസം എടുക്കൽ (Deep Breathing), പേശി വിശ്വരമം (Muscle Relaxation), നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പർവർത്തനം സന്ദർശിക്കൽ (Imagining Your Favorite Activity) എന്ന് ചിന്ത - നിർത്തലാക്കുന്ന മാർഗ്ഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. നിങ്ങളുടെ കൂടികൾ ദുരന്തതയെ കുറിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും മനനം കുറിച്ച് അപ്രിയകരമായ ഒരു ചിന്ത ഉണ്ടാകാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴെല്ലാം, ഈ മാർഗ്ഗം ഉപയോഗിച്ച് അവൻ അപ്രിയകരമായ ചിന്ത ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് പറയുക: "നിനക്ക് അപ്രിയകരമായ (unpleasant) ഒരു ചിന്ത ഉണ്ടാകുന്ന സമയത്ത്, 'നിർത്തുക' (STOP) എന്ന വാക്ക് ആരങ്ങിലും വിളിച്ചു പറയുന്നതുവെന്ന് സൂക്ഷ്മപഠിക്കുക. എന്നിട് സാവധാനത്തിൽ ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക, ശാന്തമാകുക (relax) എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കുക, നിങ്ങളുടെ പശ്ചികൾ ഒരു തൂണിപാവ പാലം ദുർബലമാക്കുക, ശേഷം നിങ്ങൾ സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു പർവർത്തനത്തെ ക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക." ഓരോ ഘട്ടവും നിങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, അത് ഉച്ചത്തിൽ വിവരിക്കുന്നതിലൂടെ ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ കാണിക്കുക. ഇങ്ങനെ പറയുക: "ചിന്ത-നിർത്തൽ (Thought Stopping) എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് ഞാൻ കാണിക്കാൻ പോകുന്നു. ശരി, തുടങ്ങാം. ആദ്യം, ഞാൻ ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് അപ്രിയകരമായ (unpleasant) ഒരു കാര്യം ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങുകയാണ്. ഇത് വളരെ അപ്രിയകരമായതിനാൽ, ചിന്ത-നിർത്തൽ ഉപയോഗിച്ച് ഇത് ഞാൻ ഒഴിവാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. രണ്ടാമതായി, ആരങ്ങിലും "നിർത്തുക" എന്ന് ഉറക്കെ പറയുന്നതായി ഞാൻ സൂക്ഷ്മപഠിക്കുന്നു: . മൂന്നാമത്, ഞാൻ സാവധാനത്തിൽ ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുന്നു (രക്ഷകർത്താവ്: സാവധാനത്തിലും അല്പം ശബ്ദത്തിലും ഉള്ളിലേക്കു ശ്വസിക്കുക, എന്നിട് വളളിയിലേക്ക് ശ്വാസം വിടുക). നാലാമതായി, "ശാന്തമാകുക" എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കുകയും, ശേഷം എന്റെ പശ്ചികളെ ദുർബലപ്പെടുത്താൻ

അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അഞ്ചാമത്, ഞാൻ പത്തു തവണ സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുമ്പോൾ, എന്റെ പരിയപ്പടെ പരവർത്തന ത്തെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നു." ഇത് നിങ്ങളുടെ പൂർത്തിയാക്കി കഴിയുമ്പോൾ, ഈ രീതി നിങ്ങളുടെ എത്തമാതരം ശാന്തത അനുഭവപ്പെടുത്തിയെന്നു നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് പറയുക. അടുത്തതായി, ചിന്ത നിർത്തലാക്കുന്നതിന്റെ 5 ഘട്ടങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് ചോദിക്കുക. എന്തെങ്കിലും തെറ്റുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തിരുത്തുക. നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കിട്ട് ഈ 5 ഘട്ടങ്ങൾ വിവരിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ, അവ ഓരോന്നും പരിശീലിച്ചു കൊണ്ട് അവയെ പറ്റി വിവരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഒരിക്കൽ കൂടി, അവൻ വരുത്തുന്ന തെറ്റുകൾ ശരിയാക്കുക. ശരിയായി ചെയ്യുന്ന ഓരോ ഘട്ടത്തിലും അവനെ അഭിനന്ദിക്കുക. ശേഷം, ചിന്ത നിർത്തുന്നതിന്റെ 5 ഘട്ടങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചതായി പരിശീലിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ വെച്ചു മൂന്നോ നാലോ തവണ ചിന്താ-നിർത്തൽ പരിശീലിപ്പിക്കുക (ഓരോ തവണയും ഒരു മിനിറ്റ് എങ്കിലും). ചിന്ത-നിർത്താൻ ശ്രമിച്ചതിന് ശേഷം കൂടിക്കിട്ട് എത്തമാതരം ആശ്വാസം തോന്നുന്നുവെന്ന് അവനോട് ചോദിക്കുക. പിരിമുറുക്കമോ ഭയമോ തോന്നിപ്പിക്കുന്ന അപ്രിയകരമായ ഒരു ചിന്ത ഉണ്ടാകുമ്പോഴെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു രീതിയാണ് ചിന്ത-നിർത്തൽ എന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് പറയുക.

രീതി 6: നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിശീലകനാകുക (Being Your Own Coach)

സ്വയം ചിന്തകളെ പറ്റോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതായി ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് വിശ്വസിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഒരു വലിയ ഗെയിമിന് മുൻപായി ഒരു ടീമിന്റേതാവശ്യമായ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു നല്ല പരിശീലകൻ "പെപ്പ് ടോക്ക്" (Pep Talk) നൽകുന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു "പെപ്പ് ടോക്ക്" നൽകുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് ഈ രീതിയിൽ സംസാരിക്കുക: "ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾക്ക് പിരിമുറുക്കമോ ഭയമോ തോന്നാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പരിയപ്പടെ ടീമിന്റേ പരിശീലകനാണെന്ന് നടിക്കുകയും സ്വയം സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതുപോലുള്ള പാസിംഗ് ചിന്തകൾ സ്വയം ചിന്തിക്കുക:

- "നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും."
- "വിശ്വസിക്കൂ, എല്ലാം ശരിയാകും."
- "ശാന്തത പാലിക്കുക."
- "എനിക്ക് ഇത് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും."
- "സാവധാനം ശ്വസിക്കുക, എല്ലാപ്പേരിൽ എടുക്കുക."
- "ഞാൻ മുൻപ് വിജയിച്ചു."
- "എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ എന്ന് കേൾക്കുന്നില്ല."

ഇത് സ്വയം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഇത് എങ്ങനെ
 ചെയ്യാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ
 കാണിക്കുക. "ഞാൻ ഇത് പരീക്ഷിക്കുന്നത
 നോക്കുക. ശരി, എനിക്ക് പിരിമുറുക്ക്
 അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. അതിനാൽ,
 ഞാനെൻറെ സ്വന്തം പരിശീലകനാകാൻ
 തുടങ്ങണമെന്ന് ഉള്ളതിന്റെ സൂചനയാണെന്ന്
 എനിക്കറിയാം. ഇതാ തുടങ്ങാം: "എനിക്ക് ഇത്
 കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും... വിശ്വസിക്കുക
 ... എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും
 സാവധാനം ശ്വസിക്കുകയും എളുപ്പത്തിൽ
 എടുക്കുകയും ചെയ്യുക ... ശാന്തത
 പാലിക്കുക ... ഞാൻ മുൻപ് വിജയിച്ചു
 എന്റെ കൂടുംബം എന്തെങ്കിലും
 അഭിമാനിക്കും ... ". നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം
 പരിശീലകനാകുന്നത് നിങ്ങളുടെ കൂടുതൽ
 ശാന്തനാകുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് നിങ്ങളുടെ
 കൂടിയുമായി പങ്കിടുക. അടുത്തതായി,
 നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിശീലകനാകാനുള്ള
 ഓരോ ഘട്ടവും നിങ്ങളുടെ മുൻപിൽ ഉറക്ക
 വിവരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട്
 ആവശ്യപ്പെടുക. ഏതെങ്കിലും പിശകുകൾ
 ശരിയാക്കി അവസാനമായി ചെയ്ത
 ഭാഗങ്ങളിൽ അവളെ അഭിനന്ദിക്കുക.
 അടുത്തതായി, നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് 2 മിനിറ്റ്
 നേരത്തേക്ക് തങ്ങളുടെ സ്വന്തം
 പരിശീലകനായി നിശ്ചയിച്ചായി പരിശീലിക്കാൻ
 ആവശ്യപ്പെടുക. അത് എങ്ങനെ ചെയ്തി
 എന്ന് തിനെങ്കിലും സംസാരിക്കുകയും
 അവൾ സ്വയം നൽകിയ പെപ്പ് ടോക്ക്
 സ്റ്റേറ്റ് മെന്റുകൾ എന്താണെന്ന്

ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരങ്ങൾക്കും ഒരു നല്ല പരിശീലനയായതിന് അവളെ അഭിനന്ദിക്കുക. അവൾക്ക് പിരിമുറുക്ക് കാര്യം തന്നെപ്പോലെ പഠിക്കാൻ ഇത് പരീക്ഷിക്കാൻ അവളോട് പറയുക. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടി ഉപയോഗിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില പഠനസാഹചര്യങ്ങൾ കോച്ചിംഗ് സെന്ററേറ്റ് മെന്ററുകൾ (Positive coaching statement) ഒരു ഉപയോഗ കാര്യമായി എഴുതാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ടോ. അവളുടെ പഠനസാഹചര്യങ്ങൾ കോച്ചിംഗ് സെന്ററേറ്റ് മെന്ററുകൾ എന്താണെന്നതിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ ആവശ്യമുള്ള പഠനസാഹചര്യം ഇത് ഒരു പാക്കറ്റിൽ കൈമാറ്റം ചെയ്യാനും വായിക്കാനും കഴിയുമെന്ന് അവളോട് പറയുക.

രീതി 7: "അതെ ... പക്ഷേ" സാങ്കേതികത (Method 7: The "Yes... But" Technique)

നഗരസഭയ്ക്ക് ആണെന്ന് കരുതുന്ന ഒരു സാഹചര്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയ പഠനസാഹചര്യം ആയി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതിനുള്ള വിശദമായ രീതിയാണിത്. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിപറഞ്ഞാൽ:

"നിങ്ങൾ കോളേജ് വിട്ടുപിടിച്ച് മരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നു", നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും: "എനിക്ക് കോളേജ് വിട്ടുപിടിക്കാൻ സാധ്യതയില്ല, കാരണം ഞാൻ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കോളേജ് വിട്ടുപിടിച്ച് ബാധിച്ചവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും

സുഖം പ്പരാപിക്കുന്നു. അതിനാൽ എനിക്ക് അസുഖം വന്നാൽ എനിക്ക് സുഖം പ്പരാപിക്കാനും സുഖമായിരിക്കാനും നല്ല്ലൊരു അവസരമുണ്സാകും."

"ഭൂകമ്പം (തീ മുതലായവ) ആളുകളെ കെ റ്റുന്നു" എന്ന് നിണ്ങളുടെ കുട്ടി പറണ്ണാൽ, നിണ്ങൾക് ഇണ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും: "അതെ, അത് ശരിയാണ്, പക്ഷേ പലരും കെ റ്ലല്ല്പപെട്ടിട്ടില്ല്, മിക്ക ആളുകൾക്കും ഒരു ഉപദ്രവവും വരുത്തിയിട്ടില്ല്."

"തീവ്വരവാദികൾ ഞണ്ങളുടെ നഗരത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ പെ റ്റാകുന്നു" എന്ന് നിണ്ങളുടെ കുട്ടി പറണ്ണാൽ, "തീവ്വരവാദികൾ ഒരു നഗരത്തെ ആക്രമിച്ച്ച്ചു, പക്ഷേ കൂടുതൽ ആക്രമണണ്ങളെ റ്റുന്നു ഉണ്സായിട്ടില്ല്, ഞണ്ങൾ ഇവിടെ സുരക്ഷിതരാണ്" എന്ന് നിണ്ങൾക് പറയാൻ കഴിയും.

"മറ്റ്റെ റ്റു വെള്ളപ്പെ റ്റാക്കം (ചുഴലിക്കാറ്റ് മുതലായവ) ഉണ്സാകുമെന്ന് ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നൂ, നിണ്ങളെ എവിടെ കണ്ടെത്തുമെന്ന് എനിക്കറിയില്ല്", പറയുക: "അതെ, മറ്റ്റെ റ്റു ദുരന്തമുണ്സാകാം, പക്ഷേ ഞണ്ങൾ ഉണ്സായിരുന്നെട്കിൽ പെ റ്റലും കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് വേർപിരിണ്ണാൽ, ഞണ്ങൾ നിണ്ങളെ കണ്ടെത്തുകയും ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുകയും ചെയ്യും." (തുടർന്ന് നിണ്ങൾ താൽക്കാലികമായി വേർപിരിണ്ണാൽ നിണ്ങൾ എല്ല്വാവരും എണ്ങനെ ഒത്തുചേരും എന്ന്തിനുള്ള് ഒരു കുടുംബ പദ്യതി ചർച്ച്ച് ചെയ്യാം).

ഈ "അതെ ... പക്ഷേ" സമീപനം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്, നിങ്ങളുടെ കൂടി വിവരിച്ച ഭയാനകമായ സംഭവം ഭാഗികമായി ശരിയാണെന്ന് നിങ്ങൾ

സമീപിക്കുന്നതു, തുടർന്ന് അദ്ദേഹം അവഗണിച്ചുപോയി എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും നിങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കൂടിക പരീക്ഷിക്കുകയും അവൻ പിരിയുകയും കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതു മാർഗമാണിത്.

രീതി 8: പരസ്പര കഥപറച്ചിൽ(Method 8: Mutual Storytelling)

10 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ഇത് വളരെ ഉപകാരപ്രദമാണ് ഒരു സമീപനമാണിത്. ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കഥ പറയാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. അവളുടെ കഥയ്ക്ക് ഭയാനകമായ ഒരു അന്ത്യമുണ്ടാക്കിയിട്ട്, നിങ്ങൾക്ക് കഥ വീണ്ടും പറയാൻ കഴിയും, പക്ഷേ അതിന് സന്തോഷകരമായ ഒരു അന്ത്യം നൽകുക. നിങ്ങളുടെ കൂടിയുടെ പരിയപ്പെടുന്ന നായകനെ കഥയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, വിജയകരമായി നേടാൻ നായകൻ നിങ്ങളുടെ കൂടിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് വിവരിക്കുക. ആൺകുട്ടികൾക്കായി നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞുകേൾക്കാം: "... ഒപ്പം സ്പെയർമാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടി മറ്റ് കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതമാക്കി വെട്ടിക്കൊല്ലുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ സ്പെയർമാൻ ഒരു ട്രെയിനിംഗ് ക്ലബ്ബിലേക്കു പോകുകയും നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളെ

ഫോൺ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന
 ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം മാനസികതയ്ക്കു
 പറയുന്നു: "നിങ്ങളുടെ വലിയ ധൈര്യമുണ്ട്.
 പണ്ടുകൂടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം
 നിങ്ങളുടെ ഇടനാലിനെ പറ്റി കഴിയും:
 "വെണ്ടു വുമണിനെ പറ്റി നിങ്ങൾ സ്കൂൾ
 വിട്ട് വിട്ടിലേക്ക് നടക്കുന്നു. നിങ്ങൾ എത്ര
 ധൈര്യമുള്ളവരാണെന്നും നിങ്ങൾ
 വിട്ടിലിരുന്ന് വെണ്ടു വുമണി
 നിങ്ങളുടെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു, ഞങ്ങൾ
 എല്ലാവരും വെണ്ടു വുമണിനെ പറ്റി
 പഠിക്കുന്നു. അതിൽനിന്നു ക്കുന്നു." ഇത്
 നിങ്ങളുടെ ആശയം നൽകുന്നതിനുള്ള
 ഹൃദയം ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രമാണ്.
 നിങ്ങളുടെ കൂടിയുടെ നായകൻ സഹായികു
 ന്ന ദൈവീകമായ കഥകൾ നിങ്ങളുടെ
 സൃഷ്ടികാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ കൂടിയുടെ
 ധൈര്യത്തിനെ നിങ്ങൾ അഭിനന്ദനം ചെയ്യുന്നു.

രീതി 9: ധൈര്യത്തിനും ശാന്തതയ്ക്കും
 പരിമലം (Method 9: Rewarding Bravery and
 Calmness)

നിങ്ങളുടെ കൂടി ധൈര്യം ശാന്തതയ്ക്കു
 രീതിയിൽ പരിമലം തിരികെ പേഴ്
 പരിശോധിക്കുന്ന രീതിയാണ് ഇത്. നിങ്ങളുടെ
 കൂടി വളരെയധികം ഉത്കണ്ഠകുല
 യാണെങ്കിൽ, അവർ നിശ്ചയമായി ടിവി
 കാണുപേഴ് ഒരു നിമിഷം കാത്തിരിക്കുക
 (അല്ലെങ്കിൽ ശാന്തമായി മറുനടപടികളും
 പരിമലം ചെയ്യുന്നു) എന്ന് നിങ്ങൾ പറയുക:
 "നിങ്ങൾ എങ്ങനെ വിശ്വസിക്കുന്നു

വന്നതിൽ എനിക്ക് അതിയായ അഭിമാനമുണ്ട്." "അവൾ സ്കൂളിൽ പഠിക്കാൻ ഭയപ്പെടുകയും അതിനാൽ നിങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുകയും എന്ന് ഞങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്നു എന്ന് എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് അറിയാം. "നിങ്ങളുടെ ഇന്ന് സ്കൂളിൽ പഠിക്കാൻ ഞങ്ങൾ അഭിമാനപ്പെടുന്നു." നിങ്ങളുടെ വളരെയധികം ധൈര്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ കൂടെ പിരിയുകയോ ഉടകൾയോ ഭയമോ ഉള്ളതായി പരമാവധിയിൽ വലിയ കുഴപ്പമുണ്ടാകരുത്. ഈ വികാരങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണ്. നിങ്ങളുടെ കൂടെയുണ്ടാകാൻ തക്കതാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. "ഇന്ന് ഞങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ നിന്ന് ഇറക്കിവിട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾ കരയാതെ ഞങ്ങൾ അഭിമാനപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ വളരെയധികം പാർശ്വകൂടെയാണ്." നിങ്ങളുടെ കൂടെ നിങ്ങളുടെ പരസ്യ വില്പനകളും ധൈര്യത്തോടും ശാന്തതയോടും പരസ്യത്തിൽ കാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യും.

രീതി 10: ഭയം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കൂടെയുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ(Method 10: Books for Children on Dealing with Fear)

ഭയവും ഭയപ്പെടുത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്ന മറ്റ് കുട്ടികളെ കൂട്ടിച്ചേർത്തുള്ള കഥകളുള്ള ഒരു പുസ്തകമായി കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂടെയെ നൽകുകയാണ് വിശ്വസിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കാനാകും.

കുടുംബങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളുടെ പൊതുവായി കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുന്നത് കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ചില പുസ്തകങ്ങൾ ഇവയാണ്:

ക്രിസ്റ്റ്, ജയിംസ് ജെ. (2004). വാട്സ് ട്ടോ ദോ വ്തൻ യു ഏറെ സ്കർട്ട് ആൻഡ് വർറഡ്: എ ഗഡെ ഫോർ കീഡ്സ്. മിനിയോപൊളിസ്, മിസോറി സ്റ്റേറ്റ്: പബ്ലിഷിംഗ് (Crist, James J. (2004). What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

ഗ്വാൻസി, ആൻ മേരി (2007). ഡേവിഡ് ആൻഡ് ദി വറി ബീസ്റ്റ്: ഹെൽപ്പിങ് ചിൽഡ്രൻ കോപ്പ് വിത്ത് അൻസ്കിറ്റി. ഫാർ ഹിൽസ്, എൻജി: ഹൈസൺ പ്രസ്സ്. (Guanci, Anne Marie (2007). David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety. Far Hills, NJ: Horizon Press.)

മെംബ്ലിംഗ്, കാൾ & ജോൺസൺ, ജോൺ ഇ. (1971). വാട്സ് ഇൻ ഇൻ ദി ഡാർക്ക്? ന്യൂയോർക് ഫോർ പേർന്റ്സ്. (Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). What's in the Dark? New York, NY: Parents' Magazine Press.)

മറൈഡിത്ത്, ഡേവിഡ് (2014). 12 അനോയിയിംഗ് മോൺസ്റ്റേഴ്സ്: സെൽഫ്-ടാൾക് ഫോർ കീഡ്സ് വിത്ത് അൻസ്കിറ്റി. ഹാസൽബ്രൂക്ക്, എൻഎസ്: ഡേവിഡ്സ് (Meredith, Dawn (2014). 12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety. Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.)

മേട്രാസസ്, മലിസ & മാക് ഇറുച്ചർ, അലിസൺ (2015). അലക്സ് ആൻഡ് ദി സ്കര്യ തിങ്ങ്സ്: എസ്റ്റ്റേറി ട്റ്റ് ഹെല്പ് ചിൽഡ്രൻ വകൈകേ ഹാവ് സ്പീരിയൻസ്ഡ് സേമതീങ്ങ് സ്കാരി. ലണ്ടൻ, യുകെ: ജസീക്ക കിംഗ്സ്ലി പബ്ലിഷേഴ്സ് (Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary. London, UK: Jessica Kingsley Publishers)

വിയേർസ്റ്റ്, ജൂഡിത്ത് (1987). മൈ മമ സായ് ദേ ഏറേ നേട എനി സേമപിസ്, ഖേട്രസ്, വെപിറിസ്, ക്രീറ്റ്സ്, ഡമേൺസ്, മേൺസ്ട്രസ്, ഫ്രൈഡ്സ്, ഗേബിളിന്സ് ഓഫ് തിങ്ങ്സ്.ന്യൂയേർക്, എൻവര: സമെൻ & ഷസ്റ്റ് (Viorst, Judith (1987). My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things. New York, NY: Simon & Shuster)

മരണത്തകെ കുറിച്ച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ ഭയം കകൈയം ചയ്യുന്നരങ്ങ് പുസ്തകങ്ങ്ൾ ഇവയാങ്:

ബസ്കാഗ്ലിയ, ലിയോ (1982). ദി ഫാൾ ഓഫ് ഫ്രീഡി ദി ലീഫ്: എസ്റ്റ്റേറി ഓഫ് ലൈഫ് ഫേർ ഓൾ എജീസ്. തേറ്റേഫോറേ, എൻജേ: സ്ലാക്ക് ഇൻകേർപറേറ്റ്ഡ്. (Buscaglia, Leo (1982). The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.)

റോളണ്ട്, ജോവാന & ബേക്കർ, തിയ (2017). ദി മെമറി ബോക്സ്: എ ബുക്ക് എബൗട്ട് ഗ്ലീഫ്: സ്പാർക്ഹൗസ് ഫാമിലിപബ്ലിഷിംഗ്. (Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). The memory box: A book about grief. MN: Sparkhouse Family Publishing.)

തോമസ്, പാറ്റ് & ഹാർക്കർ, ലെസ്ലി (2001). ഐ മിസ് യൂ: എ ഫസ്റ്റ് ലുക്ക് അറ്റ് ഡേത്ത്. ബാരൺസ് എഡ്യൂക്കേഷണൽസീരീസ്. (Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). I Miss You: A First Look at Death. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.)

നിങ്ങളുടെ പുസ്തകങ്ങൾ വെബ്സൈറ്റ് റിലേറ്റീവ് പരാദേശിക പുസ്തകശാലയിലോ ലൈബ്രറിയിലോ നിങ്ങളുടെ കുടിയുടെ ഭയത്തേ നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്ന മറ്റ് നിരവധി പുസ്തകങ്ങളുണ്ടാകും. നിങ്ങളുടെ ലൈബ്രറിയൻ അല്ലെങ്കിൽ ബുക്ക്സ്റ്റാൾ മാനേജരോട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല, തുടർന്ന് അവ നിങ്ങളുടെ കുടികൾ അനുയോജ്യമാണോ എന്ന് കാണാൻ പുസ്തകങ്ങൾ സ്വയം വായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടിയെ വിശ്വസിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഈ രീതികളിൽ പലതും പരീക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചാൽ കോം. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റെടുക്കാനും ആത്മവിശ്വാസം തോന്നുന്നവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ആദ്യം ശ്രമിക്കുക. എന്താൽ ഏറ്റെടുക്കാനാവാത്ത പ്പെട്ടെന്ന് ഓർക്കുക: നിങ്ങൾ ആദ്യം സ്വയം വിശ്വസിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

രീതി 11: രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പടുന്നൂ(Method 11: Engaging in Fun Activities)

മിക്കപ്പോഴും ഒരു ദൂരന്ത സമയത്ത്, സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ എല്പാവരും വീട്സിൽ തന്നെ തുടരണേടത് പ്രധാനമാണ്. കററോണ വരൈസ് പാൻഡമിക് പ്പോലുള്ള ഒരു പാൻഡമിക് സമയത്ത് ഇത് പ്രത്യകേച്ഛും. വിരസതയെയും പുറന്തുപോകാനുള്ളകഴിവില്പായ്മയെയും നരേരിടാൻ കുട്സികളെ എണ്ണനെ സഹായിക്കാമണെന്ത് സംബന്ധിച്ഛ മാതാപിതാക്കൾ പലപ്പോഴും വിഷമത്തിലാണ്. കാരൻ വുഡ് പയെറ്റ്റൻ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒരു പുസ്തകം എഴുതി: ഫാമിലിസ് ഓൺ ദി ഹോം ഫ്രണ്ട്: ആക്ടിവിറ്റ്സ് ട്ടോ എൻകോജ് യുവർ ചരൈഡ്സ് വൈലോപ്മണെറ്റ്റ് ആൻഡ് ജിറൗത് ഡ്ഡൂറിങ് എ പാണ്ഡമിക്. ഈ പുസ്തകംആമസോണിൽ ലഭ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്സികളുമായി നിങ്ങളൾക്ക ചയെയാൻ കഴിയുന്ന നൂറിലധികം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ പുസ്തകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നൂ. പുസ്തകത്തറെ 9 വിഭാഗങ്ങളായിതിരിച്ഛിരിക്കുന്നൂ:

1. റീടിന് ചുറ്റുമുള്ള സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ/ Social Activities Around the Home (ഉദാ. ഒരു കുടുംബ ഗയെിറാത്രി; ഒരു കുടുംബ വസത്രാലങ്കാരം നടത്തുക).

2. ഴിസിനു ചുറ്റുമുള്ള മല ത്ത മേ ാട്സേ ാർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/ Gross Motor Activities Around the Home (ഉദാ. ഒരു ഫാമിലി സ്കാവഞ്ചർ വടേട; ഒരു കുടുംബ വ്യായാമം നടത്തുക).
3. ഴിസിനു ചുറ്റുമുള്ള മികച്ഛ മേ ാട്സേ ാർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/ Fine Motor Activities Around the Home (ഉദാ. ബുക് ാർഡ് ഗെയിമുകൾ പ്ലേ ചെയ്യുക; ബ്ലേ ാകുകുകളിൽ കളിക്കുക).
4. സകരമായ ഭക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/Fun Food Activities (ഉദാ. അന്യമായ രുചി പരീക്ഷിക്കുക; ഒരു അന്താരാഷ്ട്ര അത്താഴ രാത്രി ഹേ ാസുറുചെയ്യുക).
5. ാന സമയം/Learning Time (ഉദാ. ഒരു ഷേ ാസുറുചെയ്യുക; "മ്യൂസിയത്തിലേക്ക്" പേ ാകുക).
6. റെറുകൾ, ക്യാമറ, പ്രവർത്തന ാ!/Lights, Camera, Action! (ഉദാ. ഒരു ടാലന്റ് ഷോ ചെയ്യുക; പഴയ ഹേ ാം മൂവുകൾ കാണുക).
7. ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയും സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുക/Make and Create Activities (ഉദാ. ഒരു കേ ാട്സ പണിയുക; ഒരു പുസ്തകം നിർമ്മിക്കുക, ചിത്രീകരിക്കുക).
8. ട്ടഡേ ാർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/Outdoor Activities (ഉദാ. ഇലകൾ ശേഖരിക്കുക; ഫീസു ടാഗ് പ്ലേ ചെയ്യുക).

9. വയം പരിചരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/Self-Care Activities (ഉദാ. പഠനം, പാഠ്യം, ഉറക്കം; ശുചിത്വം; ഉറക്കം).

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പ്രയോജനം, അവയിൽ പലതും രസകരവും വിദ്യാഭ്യാസപരവും സമർത്ഥതയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാകുന്നതുമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതിൽ മുഴുവൻ കൂടുമ്പോൾ തയ്യാറെടുക്കേണ്ടതുമാണ്.

രീതി 12: കുടുംബയോഗം(Method 12: Family Meeting)

ഒരു കുടുംബത്തിൽ പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ കൂടിക്കൂടി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്. കുടുംബം പിരിമുറുക്കങ്ങളും വ്യത്യസ്തതകളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗമാണ് ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗ് നടത്തുന്നത്. , ഉദാ. എന്ത് ടിവി ഷോ കാണണമെന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങൾ വാദിക്കുന്നു; ഭക്ഷണത്തിനെക്കുറിച്ച് ചോദ്യം ഉറക്കസമയം എന്തിനെക്കുറിച്ച് ചോദ്യം ഉള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ; ഒരു കുടുംബാംഗം മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി വിയോജിപ്പുകുന്നതിൽ. ഒരു സർക്കിളിൽ ഇരിക്കുന്ന എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും പങ്കെടുക്കുന്ന മീറ്റിംഗാണ് ഫാമിലി മീറ്റിംഗ്. ഫാമിലി മീറ്റിംഗ് സാധാരണയായി ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ നടത്തുന്നു (അല്ലെങ്കിൽ അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ പതിവായി ഉണ്ടാകാതെ ഹ്രസ്വകാലയളവിൽ, ഉദാ. ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് തവണ) ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തേക്ക് (ഒരു വലിയ

കുടുംബത്തിന് 1 മണിക്കൂർ, ഒരു ചരനിയ കുടുംബത്തിന് 30 മിനിറ്റ്).

കുടുംബ മീറ്റിംഗിനായുള്ള അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങൾ വിവരിച്ച ചുരുക്കം ഓൺലൈൻ ഒരു രക്ഷകർത്താവ് ആരംഭിക്കുന്നു:

1. ല്ലാവർകുടുംബം സംസാരിക്കാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു.
2. റ്റേ വിളിക്കുകയോ ശപഥം ചെയ്യുകയോ ശബ്ദമുയർത്തുകയോ അനുവദനീയമല്ല.
3. റ്റേ കുടുംബാംഗത്തിനും ആശങ്കകളെക്കുറിച്ച് 2-3 മിനിറ്റ് സംസാരിക്കാൻ കഴിയും.
4. റ്റേ കുടുംബാംഗത്തിന്റേയും ആശങ്കകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പറ്റി പ്ലാൻസ് ചെയ്യാൻ പരിഹാരം കണ്ടെത്തുന്നതിനും ഹുൻ നൽകുന്നു.
5. റ്റേ ടേയ് അല്ലെങ്കിൽ പന്ത് പേലേ ഒരു സ്പീക്കറുടെ പെർമിറ്റ് (Speaking Permit) ഹുല്ലാവർകുടുംബം ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി സൂക്ഷിക്കാൻ സ്പീക്കറിന് അനുമതി നൽകുന്നു. അത് വസ്തു കവലമുള്ള വ്യക്തികൾ മാർമേ സംസാരിക്കാൻ അനുവാദമുള്ളൂ.

സ്പീക്കറുടെ പെർമിറ്റുള്ള കുടുംബാംഗം അവരുടെ ആശങ്ക പരമാവധി 3 മിനിറ്റ് പെർമിറ്റ് ശേഷം (ഒരു കുടുംബാംഗം സമയപരിപാലകനായിരിക്കണം), സ്പീക്കറുടെ പെർമിറ്റ് വലതുവശത്തുള്ള വ്യക്തികൾ കവലമുന്നു.

അവർക്ക് താൽപര്യമുണ്ടെങ്കിൽ 3 മിനിറ്റ് വരെയെ സംസാരിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ സ്പീക്കറുടെ അനുമതി അടുത്ത വ്യക്തിക്ക് വലതുകൈകളാൽ ഫാമിലി മീറ്റിംഗിനായി അനുവദിച്ച സമയം അവസാനിച്ച് നൂറുവരെയെ സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ളതു വഴി തിരിവ് തുടരുന്നില്ല. ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗിന്

ഉദാഹരണം: മകനും (വയസ്സ് 10) മകളും (വയസ്സ് 8) തമ്മിലുള്ള തർക്കം ചർച്ച ചെയ്യാൻ ഒരു അമ്മയും അച്ഛനും ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗിന് അഭയർത്ഥിച്ച ഒരു കുടുംബം.

അമ്മ: ഞങ്ങളുടെ കുടുംബയോഗം ആരംഭിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ദയവായി നിയമങ്ങൾ ഓർക്കുക: നാമെല്ലാവരും മൗനമായി സംസാരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അലർച്ചയോ പരസ്പരം ശപഥമോ ഇല്ല. ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിനും ആശങ്കകളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും കേൾക്കാനും ഏതെങ്കിലും പരസ്പരം നങ്ങളുൾക്കുള്ള പരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.

പിതാവ്: ഞങ്ങൾ ഒരു കുടുംബമാണ്, നമ്മിൽ ഒരാളെ ബാധിക്കുന്നത് നമ്മെല്ലാവരും ബാധിക്കുന്നു. സ്പീക്കറുടെ അനുമതി കൈവശമുള്ള വ്യക്തിയെ മാത്രം ഓർക്കുക. ഞങ്ങൾ ഈ പന്ത് ഉപയോഗിക്കും - സംസാരിക്കാൻ അനുമതിയുണ്ട് കൂടാതെ 3 മിനിറ്റ് വരെയെ സംസാരിക്കാൻ കഴിയും.

അമ്മ: (മകൾക്ക് പന്ത് കൈമാറുന്നു). ശരി, നിങ്ങളുടെ എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകളെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങളോട് പറയുക. മകൾ: (പന്ത് പിടിച്ചത്) ഞാൻ ടിവി കാണുമ്പോഴെല്ലാം അവൻ (സഹോദരനെയുണ്ട്) കണ്ടിട്ടുണ്ട്) വന്ന് ചാനൽ മാറുന്നു.

മകൻ: ഇല്ല, ഞാൻ അങ്ങനെയൊന്നും ചെയ്തിട്ടില്ല! അമ്മ: മകനേ, നിങ്ങളുടെ ഈശ്വരകാർത്തിരികളും. പന്ത് ഉള്ള വയസ്സിൽ മാത്രമേ സംസാരിക്കാൻ കഴിയൂ. മകളേ, ദയവായിരുടുക.

മകൾ: എന്റെ പരിയപ്പടെ ഷോ ബുധനാഴ്ച വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക്, ഇന്നലെ ഞാൻ അത് കാണുമ്പോൾ അവൻ ടിവി റിമോട് പിടിച്ചത് ചാനൽ മാറി ചില പേലീസ് ഷോ കാണാനായി. അത് തിരികെ മാറാൻ ഞാൻ അദ്ദേഹത്തോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു, അവൻ പേലീസ് എന്റെ ശകാരിച്ചു.

അമ്മ: നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പങ്കിടാതിന് നന്ദി. അത് നിങ്ങളുടെ അസ്വസ്ഥതയ്ക്കായിരിക്കണം. ഇപ്പോൾ പന്ത് നിങ്ങളുടെ സഹോദരന് കൈമാറുക. മകനേ, ഇപ്പോൾ സംസാരിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ അവസരമാണ് മകൻ: ഇത് ശരിയല്ല! അവൾ കാർട്ടൂണുകൾ കാണുന്നു. എന്റെ ഷോ സ്വേദിനകെക്കുറിച്ച് ഉള്ളതാണ്. അത് ഒരു സമയം ഓണാണ്, അത് കൂടുതൽ പര്യാപനമാണ്. ഞാനാണ് മുതിർന്നത്!

അമ്മ: നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പങ്ക്ിട്തിന് നന്ദി. പന്ത് പിതാവിന് കമൊറുക. ഇത് അദ്ദഹേത്തിൻറെഊഴമാണ്.

അച്ഛൻ: നിങ്ങൾ രണ്ടുപരേകും വണ്ടി പ്രവർത്തികുന്ന ഒരു പരിഹാരം ഞങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ഓരോ ആഴ്ചയും ഞങ്ങൾ രണ്ട് പ്രോഗ്രാമുകളും റെക്കോർഡുചെയ്യാൻ ഞാൻ ശുപാർശചെയ്യുന്നു,തുടർന്ന് നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്ത സമയത്ത് അത് പ്ലേ ചെയ്യാൻ കഴിയും. (പന്ത് അമ്മയ്ക്ക് കമൊറുന്നു).

അമ്മ: എനിക്ക് ഒരു പ്രശ്നം കാണാൻ കഴിയും: ഇരുവരും ഒരേ സമയം അവരുടെ പ്രോഗ്രാം പ്ലേ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വെണ്ടിയിൽ?(പന്ത് മകളിലേക്ക് കമൊറുന്നു).

മകൾ: ഞങ്ങൾ തിരിഞ്ഞാൽ? എനിക്ക് ഒരു ദിവസം എന്റെ ഷോ കാണാനും മറ്റെരു ദിവസം അവന്റേ ഷോ കാണാനും കഴിയും (പന്ത് സഹോദരന് കമൊറുന്നു).

മകൻ: എനിക്ക് ദിവസങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ എഴുതാനും വ്യത്യസ്ത ദിവസങ്ങളിൽ ഞങ്ങളുടെ പരേകൾ ഇടാനും കഴിയും,അതിനാൽ ഇത് ആരുടെ സമയമാണെന്ന് ഞങ്ങൾക്കറിയാം (പന്ത് അമ്മയ്ക്ക് കമൊറുന്നു).

അമ്മ: ഫാമിലി മീറ്റിംഗിനുള്ള നമ്മളുടെ സമയം ഏകദേശം കഴിഞ്ഞു. ഇത് ഒരു നല്ല പരിഹാരമായി തോന്നുന്നു! നമ്മൾ ഇത് പരീക്ഷിക്കുകയും മറ്റ് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നുണ്ടോ?

(എല്ലാവരും സമമതികുന്ന്നു). നമ്മളുടെ അടുത്ത കുടുംബയോടും നടക്കുമ്പോൾ അത് എങ്ങനെ പഠിച്ച് എന്തിനെയെങ്കിലും സംസാരിക്കാം.

ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗ് നടത്തുന്നതിന്റെ പര്യായം ജനം എന്തെന്നാൽ കുടുംബപരമായ പരസ്പരങ്ങൾ ഘടനാപരമായ രീതിയിൽ പങ്കിടാൻ ഇത് അനുവദിക്കുന്നു, അത് ഏതെങ്കിലും ഒരു കുടുംബാംഗത്തോടൊപ്പം കൂടെയൊരുങ്ങുന്നതിൽ നിന്ന് തടയുന്നു. ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗ് നടത്താൻ മറ്റ് വഴികളുണ്ട്. ഇത് തരത്തിലുള്ള കുടുംബ മീറ്റിംഗുകൾ നടത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉപയോഗപ്രദമായ പുസ്തകം: ഫാമിലി മീറ്റിംഗ് ഹാൻഡ്ബുക്ക്: ഹിയർ ഫോർ എച്ച് അദർ, ഹിയറിങ് എച്ച് അദർ.

ഭാഗം 3: അധിഷ്ഠിത ബുക്കുകൾ, വീഡിയോകൾ, ഇൻറർനെറ്റ് റിസോഴ്സുകൾ (PART 3: ADDITIONAL BOOKS, VIDEOS, AND INTERNET RESOURCES)

കുടുംബങ്ങളുടെ ആശയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ / രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള രണ്ട് പുസ്തകങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- 1) ചാൻസ്കി, തമർ ഇ. (2004). ഫ്രീയിംഗ് യൂവർ ചൈൽഡ് ഫ്രം അൺസ്കിറിംഗ്: പവർഫുൾ, പരാക്സികകൾ സെലക്ടീവ്ലി സൂഓവർകം യൂവർ ചൈൽഡ്സ് ഫ്രെയർസ്, വേറിംഗ് റൂൾസ് ഫോർ ബിയംഗ്. ന്യൂയോർക്ക്, എൻവൈ: ബ്രോഡ്വേ ബുക്സ്. (Chansky, Tamar E. (2004). Freeing Your

Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias. New York, NY: Broadway Books.)

- 2) ലെലോണി, ബ്രയാൻ & ഇംഗ്പെൻ, റോബർട്ട് (1983). ലിഫ്റ്റിംഗ്: ദി ബ്യൂട്ടിഫുൾ വേയ് ടു സ്പ്ലൈൻഡർലൈറ്റ് ടു ചിൽഡ്രൻ. മെൽബൺ, ഓസ്ട്രേലിയ: മിഷെൽ ആൻഡർസൺ പബ്ലിഷിംഗ്. (Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children. Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.)

മുതിർന്നവർക്ക് ഉള്ളത്

- 1) ത്യാൻസി-ലിച്ച്, മാർസിയ ഇ. & ഡോക്, കന്നൽ ജെ. (2003). കോപിംഗ് വിത്ത് പബ്ലിക് ട്രാജഡി (ലിവിംഗ് വിത്ത് ഗ്രീഫ്). ന്യൂയോർക്ക്, എൻവൈ: ഹോസ്പിസ ഫൗണ്ടേഷൻ ഓഫ് അമേരിക്ക. (Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). Coping With Public Tragedy (Living With Grief). New York, NY: Hospice Foundation of America.)
- 2) റി, സല്ലി (2005). ഫ്രീ ബ്ലൂ ട്വെന്റി റി ബ്ലൂ: കോപിംഗ് വിത്ത് ഡിസാസ്റ്റർ ആൻഡ് അക്യൂട്ട് ട്രൗമാസ്. ലണ്ടൻ, യു.കെ: ജെസിക് കിംഗ്സ്ലി പബ്ലിഷേഴ്സ്. (Saari, Salli (2005). A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.)

ഇന്റർനേറ്റ് ഉറവിടങ്ങൾ: വെബ്സൈറ്റുകളും വീഡിയോകളും സമർത്ഥത നേടാൻ കൂടികളെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ വിവരിക്കുന്ന ചില വെബ്സൈറ്റുകൾ ചുവടെ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു:

- 1) ലെപിങ് ചിൽഡ്രൻ തൂർ ക്രിസിസ്: ടിപ്പ്സ് ഫോർ പരൻ്റ്സ് ആൻഡ് കെയർ ഗിവേഴ്സ് മേഴ്സി കോർപ്പറേഷനിൽ നിന്ന്)/Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps) <https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

- 2) ലെപിങ് ചിൽഡ്രൻ കോപ്പിംഗ് വിത്ത് ക്രിസിസ്: ജസ്റ്റ് ഫോർ പരൻ്റ്സ് (യൂണിസ് കൺസൗൾ ഷർവർ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ചൈൽഡ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ഹ്യൂമൻ ഡെവലപ്മെന്റിൽ നിന്ന്). /Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development) https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

- 3) ലെപിങ് ക്വിഡ്സ് സ്കൂളിൻ്റെ ക്രിസിസ് (അമേരിക്കൻ സ്കൂൾ കൗൺസിലർ അസോസിയേഷനിൽ നിന്ന്). /Helping kids during crisis (from American School Counselor Association) <https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

- 4) സ്പോണ്ട് അടീൻ ടു എ ക്രിസിസ് (ലോസ് എഞ്ച് ഉൽ സിലെ കാലിഫോർണിയ സർവകലാശാലയിലെ സ്കൂൾ മാനസികാരോഗ്യ പദ്ധതിയിൽ നിന്ന്)/ Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles) <http://smhp.psych.ucla.edu>
- 5) ജനിലറേഡ് റീക്ഷൻസ് ടു എ ട്രാമാറ്റിക് എവെന്റ് (നാഷണൽ ഉൽഡ് ട്രാമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് നെറ്റ്വർക്കിൽ നിന്ന്)/ Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network) http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatic_event.pdf
- 6) സ്കൂൾ സേഫ്റ്റി ആൻഡ് ക്രിസിസ് (നാഷണൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് സ്കൂൾ സൈക്ലോജിസ്റ്റ്സിൽ നിന്ന്)/ School safety and crisis (from National Association of School Psychologists) <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>
- 7) റി ചിൽഡ് സുരവീവർ ഓഫ് ട്രാമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് /The child survivor of traumatic stress http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kid_surv.html

8) കേപിന്റെ വികാസം ഇമേഷൻസ് ആഫ്റ്റർ എ ഡിസാസ്റ്റർ/Coping with emotions after a disaster
<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>
 വീഡിയോകൾ

1) ലെപിന്റെ ചിൽഡ്രൻ കേപിംഗ് വികാസം ക്രിസിസിറ്റുവേഷൻസ് (സ്കൂൾ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻട്രെയ്നർ ഫ്രെയ്ൻഡ്സ് ചിൽഡ്രൻ കേപിംഗ്)/ Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations). <http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

2) ലെപിന്റെ യൂട്ട് ചൈൽഡ് കേപിംഗ് വികാസം മീഡിയ കേവേജ് ഓഫ് ഡിസാസ്റ്റർസ് (മിസോറി സർവകലാശാലയിലെ ദൂരസ്ത, കമ്മ്യൂണിറ്റി പ്രൊഫസർ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന്)/ Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri).

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

3) ലെപിന്റെ ചിൽഡ്രൻ കേപിംഗ് വികാസം എ നാച്യുറൽ ഡിസാസ്റ്റർ (ഡോ. റയാൻ ഡെന്നി, ലൈസൻസ്ഡ് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ, പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളെ നേരിടാൻ കുട്ടികളെ

എങ്ങനെ സഹായിക്കാമനെ നതിനകെ കുറിച്ചുള്ളു നുറുങ്ങുകൾ നൽകുന്നു/ Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw>

- 4) ചെങ്കിൻ ടു യുവർ കിഡ്സ് എബെ റുട് ഡിസാസ്ററർസ്, ഡരേത്ത്, ദയിൻ ആൻഡ് ട് രാജിക് ന് യൂസ് . (സീയാററിൽ ചിൽഡ് രൻസ് ഹേ റാസ് പിററലിലെ സരൈയാട്രിക് എമർജൻസി സർവീസസ് ഡയറക്ടർ ഡേ റബേ റാൻ ഹിൽസ്)/ Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4Zyirhls>

ഉപസംഹാരം

നിൻ ങ്ങളുടേ കുട് ടിയെ വിശ് രമിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഈ രീതികളിൽ പലതും പരീക്ഷിക്കാൻ നിൻങൾ ആഗ് രഹിച്ചക്കേകാം. നിൻങൾക്ക് ഏററവും ആത്മവിശ് വാസം തേ റന്നുന്നവ തിരഞ്ഞ് ഞടൈത്ത് ആദ്യം ശ് രമിക്കുക . എന് നാൽ ഏററവും പ് രധാനപ് പട് ടെ ഒന്ന് ഓർക്കുക: നിൻങൾ ആദ്യം സ്വയം വിശ് രമിക്കേന്ടതുന്ട്. ഈ പുസ്തകം വായിച്ച് അതിൽനിരവധി മാർഗ്ഗങൾ പരീക്ഷിച്ചതിന് ശേഷം, നിൻങൾ അല്പങെക്കിൽനിൻങളുടേ കുട് ടി

ഇപ്പോൾ ൨൦൧൭ വളരെ സമർത്ഥതയിലാണ് നിങ്ങളുടെ സിദ്ധി കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നതിൽ, നിങ്ങളുടെ സിദ്ധി കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നതിൽ, മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനായ മിഷിക്കാൻ ഞങ്ങളുടെ സഹായം തേടുന്നതിന് സഹായം ചെയ്യുന്നതിന്. രചയിതാക്കളെക്കുറിച്ച്

ഡോ. വലരീ അപ്പൽട്സ്

ഡോ. അപ്പൽട്സ് സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് വിദ്യാഭ്യാസ മനശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു എ.ഡി.എ. നേടി. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിലെ ചൈൽഡ് ആൻഡ് ഫാമിലി ഡവലപ്മെന്റ് കമ്മ്യൂണിറ്റി കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ആദ്യത്തെ ഡോക്ടറൽ ഇൻറേണുകളിൽ ഒരാളാണ്. ഡോ. അപ്പൽട്സ് വാഷിംഗ്ടണിലെ ചെന്നിയിലെ വാഷിംഗ്ടൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ പരമാധ്യാപനം ഡി.എ.എ. ആർട്ട് തെറാപ്പി പഠിപ്പിച്ചു. അവരുടെ അഭിപ്രായം അഭിപ്രായം പരസ്യം ചെയ്ത മറ്റ് നിരവധി ആർട്ട് തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾക്ക് അവർ ഒരു ഉപദേശിയായിരുന്നു. അവരുടെ പരസ്യങ്ങൾക്കിടയിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു. 'അവൻ യൂസ് ഓഫ് ഹോപ്പ്: ആർട്ട് തെറാപ്പി ആൻഡ് ദി റെസോൾഷൻ ഓഫ് ട്രൗമാ' (Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma), 'ആൻ ആർട്ട് തെറാപ്പി പരമാധ്യാപനം ഹോൾ ദി മെഡിക്കൽ ട്രൗമാ സെറ്റിംഗ്' (An art therapy protocol for the medical trauma setting), ടീം ബിൽഡിംഗ് ഇൻ

എഡ്യൂക്കേഷണൽ സെറ്റിംഗ്സ്' (Team building in educational settings) , സ്കൂൾ ക്രിസിസ് ഇന്റർവെന്ഷൻ: ബിൽഡിംഗ് എഫക്റ്റീവ് ക്രിസിസ് മാനേജ്മെന്റ് ടീംസ്' (School crisis intervention: Building effective crisis management teams) , യൂസിങ് ആർട്ട് ഇൻ ഗ്രൂപ്പ് കൗൺസിലിംഗ് വിത്ത് നേറ്റീവ് അമേരിക്കൻ യൂത്ത്' (Using art in group counselling with Native American youth). 2005-ൽ അദ്ദേഹം അന്തരിച്ചു. ഡിസാസ്റ്റർ ഷോക്ക് കൈകാര്യം (Disaster shock: How to cope with emotional stress of a major disaster) അത്യുജ്വലമായ ആർട്ട് തെറാപ്പി സംഭാവനയ്ക്ക് ഡോ. ആപ്പിൾബർഗിനോട് ഞങ്ങൾ നന്ദിയുണ്ട്.

ഡോ. ബ്രയാൻ ജെറാർഡ്

ഓസ്ട്രേലിയയിലെ സിഡ്നിയിലെ ന്യൂ സൗത്ത് വെയിൽസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും സോഷ്യൽ ജീവിത പിഎച്ച്ഡിയും ടെറാപ്പി സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് കൗൺസിലിംഗ് സൈക്സോളജിയിൽ പിഎച്ച്ഡിയും കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുള്ള ഡോ. ജെറാർഡ് സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിലെ എമെറിറ്റസ് പ്രൊഫസർ ആണ്. അവിടെ മാസ്റ്റർസ് എഫ്ഐടി (MFT) പരോഗ്യാം വികസിപ്പിക്കുകയും 14 വർഷം എഫ്ഐടി കോർഡിനേറ്ററായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്തു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഓറിയന്റേഷൻ കുടുംബ സംവിധാനങ്ങളുടെയും (family systems) പ്രശ്നപരിഹാര (problem-solving) സമീപനങ്ങളുടെയും

സമന്വയത്തിന് പ്യാധാന്യം നൽകുന്നു. പരിചയസമ്പന്നനായ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററായ അദ്ദേഹം മൂന്ന് തവണ യുഎസ് എഫ് കൗൺസിലിംഗ് സെക്ടറിലെ ഓജി വിഭാഗത്തിന്റേ ചയർമാൻ ആയി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിലവിൽ, സാൻഫ്രാൻസിസ്കോ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ചയർമാൻ ആഡ് ഫാമിലി ഡവലപ്മെന്റ് ബോർഡ് അംഗമാണ്. ഡോ. ജോർജ്ജ് സഹകരിച്ച സമാപിച്ച ഈ കണിട്രം യുഎസ് എയിൽ ഇതരത്തിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ സ്കൂൾ അഡിഷ്ണിത ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ് പ്യാഗ്വാം വർഷങ്ങളായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. 70 ലധികം ബേ ഏരിയ സ്കൂളുകളിലായി (Bay-area schools) 20,000 ത്തിലധികം കുട്ടികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ഇതിന്റേ മിഷൻ സായമായ പ്യാഗ്വാം സേവനം നൽകി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ സ്കൂൾ-ബസേഡ് ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ് ആൻഡ് സിമ്പോസിയം ചയർമാനും സ്കൂൾ അഡിഷ്ണിത ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗിലെ ഓക്സ്ഫോർഡ് സിമ്പോസിയത്തിന്റേ സിമ്പോസിയം ഡയറക്ടറുമാണ് ഡോ. ജോർജ്ജ്. നിലവിൽ, കാലിഫോർണിയയിലെ ബെർക്ലിയിലെ വെസ്റ്റേൺ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ സോഷ്യൽ റിസർച്ചിൽ ചീഫ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഓഫീസറും കോർ ഫാക്ടൽറി അംഗവുമാണ്. സ്കൂൾ അഡിഷ്ണിത ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ്: ഒരു ഇന്റർ ഡിസിപ്ലിനറി പ്യാക്ടീഷണഴ്സ് ഗഡൈ (റൂട്ട്ലെയ്ജ്, 2019) (School-based family counselling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide)

എന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ സീനിയർ എഡിറ്ററാണ് അദ്ദേഹം. ഭാര്യ ഒലിവിയെപ്പോലെ ബ്രയാൻ ഫിലോഡയിൽ താമസിക്കുന്നു.

ഡോ. സുസയൻഗിറാഡോ

കാലിഫോർണിയ പസഫിക് മെഡിക്കൽ സെന്ററിലെ കൽമാനോവിറ്റ്സ് ചെൽഡ് ഡവെലപ്മെന്റ് സെന്റർ പീഡിയാട്രിക്സ് ക്ലിനിക്കൽ ഡയറക്ടറാണ് സുസയൻഗിറാഡോ. കുടുംബങ്ങൾ എന്ന് വിവരമില്ലാത്ത പെർവർത്തികളായ ഒരു സെക്ഷനോടുകൂടിയാണ് ഡോ. ഗിറാഡോ. 25 വർഷത്തിലേറെയായി മെഡിക്കൽ സെന്ററിന്റെ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമുകളിൽ സജീവമാണ്. കൂടാതെ, സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോയിലെ ചിൽഡ്രൻ ആൻഡ് ഫാമിലി കമ്മ്യൂണിറ്റി 12 വർഷം സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു, നിലവിൽ സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ ഹെൽത്ത് കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗമാണ്. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ ഹെൽത്ത് പ്രോഫഷണലുകളുടെ ഉപദേശക സമിതിയിൽ അക്ടീവ് അംഗങ്ങളുടെ ട്രസ്റ്റിയായാണ്. ഡോ. ഗിറാഡോ ഹാമിൽട്ടൺ ഫാമിലി സെന്റർ, ഹോം എവേ ഫോം ഹോംലൈസ്സനൈസ്, കാത്ത്ലിക് ചാരിറ്റീസ്, കോൾമാൻ അഡ്വക്കേറ്റ്സ് തുടങ്ങി നിരവധി ലാഭമില്ലാത്ത ബോർഡുകളിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡോ. ഗിറാഡോ ഹാമിൽട്ടൺ ഫാമിലി സെന്റർ, ഹോം എവേ ഫോം ഹോംലൈസ്സനൈസ്, കാത്ത്ലിക്

ചാരിറ്റ്‌റീസ്, കോൾമാൻ അഡ്‌വർക്കേറ്റ്‌സ് തുടങ്ങി നിരവധി ലാഭമുണ്ടാക്കുന്നതിൽ സഹായം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, ശിശു വികസനം, മാനസിക / പെരുമാറ്റ ആരോഗ്യം എന്ന് നീമലകളിലെ ഗവേഷണങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തു. ബാങ്ക് ഓഫ് അമേരിക്ക ലോകൽ ഹീറോ അവാർഡ് (Bank of America Local Heroes Award), കാലിഫോർണിയ പബ്ലിക് മെഡിക്കൽ സെന്ററിന്റെ പ്ലാസ്മാറ്റിക് അവാർഡ് (The California Pacific Medical Center's Presidents Award), സംസ്ഥാന നിയമസഭ 12-ാമത് അസംബ്ലി ഡിസ്റ്റ്രിക്റ്റ് വുമൺ ഓഫ് ദ ഇയർ അവാർഡ് (State Legislature 12th Assembly District Woman of the Year Award) എന്ന് നീ അംഗീകാരങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡോ. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കൻ സർവ്വീസായ സുസെയ്ൻ ഭർത്താവിനോടൊപ്പം നഗരത്തിൽ താമസിക്കുന്നു.

ഡോ. എമിലി എസ് ഗിരാൾട്ട്

ഡോ. ഗിരാൾട്ടിന് സ്റ്റാൻഫോർഡ് സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ പിഎച്ച്ഡി (Ph.D. in Education) കരസ്ഥമാക്കി. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിലെ കൗൺസിലിംഗ് സെക്ടോറിലെ വിഭാഗത്തിലെ എമെറിറ്റ് ഫാക്യൂൽറ്റി അംഗമാണ്. ഗ്ലോബൽ കൗൺസിലിംഗ്, ഫാമിലി തെറാപ്പി, പ്ലാസ്മാറ്റിക്, മാരിറ്റൽ, ഫാമിലി തെറാപ്പി മീൽഡ് വർക്ക് എന്ന് നിലയിൽ കോഴ്സുകൾ പഠിപ്പിച്ചു. കൗൺസിലിംഗ് സെക്ടോറിലെ വിഭാഗം വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഡോ.

ജിറാൾഡ് പ്ലെയറുടെ പബ്ലിഷ്ഡ് ബുക്ക്. ഇദ്ദേഹം ന്യൂയോർക്ക് നഗരത്തിലെ ന്യൂയോർക്ക് സർവ്വകലാശാലയിലെ പാലോ ആൾട്ടോയിലെ ആയുർവ്വേദ ഓഫീഷ്യൽ വൈദ്യനായും, കുടുംബ തെറാപ്പി പ്ലെയറോളോജി (marital and family therapy) മറ്റ് 4 യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫീഷ്യൽ പ്ലെയറോളോജിക് മാതൃകയായി. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവ്വകലാശാലയുടെ ശിശു, കുടുംബ വികസന കൺസൾട്ടന്റും സഹസ്ഥാപകയും ആയിരുന്നു. യുഎസ്എയിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ സ്കൂൾ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ കൺസിൽറ്റിംഗ് പ്ലെയറോളോജി വർഷങ്ങളായി കൺസിൽറ്റിംഗ് നിയന്ത്രിച്ചിരുന്നു. 70 ലധികം ബേസ്ഡ് സ്കൂളുകളിലായി 20,000 ത്തിലധികം കുട്ടികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ മിഷൻ സായുജ്യമായ പ്ലെയറോളോജി സേവനം നൽകി. ഇൻസ്ട്രിക്ടർമാർക്ക് പ്ലെയറോളോജി സ്കൂൾ ബേസ്ഡ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ സഹായകരമായതിനും ഡോ. ഗിറാൾഡ്; സ്കൂൾ ബേസ്ഡ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ സഹായകരമായ വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്ലെയറോളോജി പബ്ലിഷ്ഡ് ബുക്ക്. അവരുടെ സഹ-രചയിതാവ് ലേഖനം "റിസോഴ്സ് പേഴ്സണൽ വർക്ക്ഷോപ്പ്: എട് അപ്ലൈഡ് സൂപ്പർവൈസർമാർക്ക് ക്ലൈംബിംഗ്" (Resource Personnel Workshops: A team Approach to Educational Change) സോഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ജനലിൽ പബ്ലിഷ്ഡ് ചെയ്തു. ഡോ. ഗിറാൾഡിന്റെ ഗവേഷണ താൽപ്പര്യങ്ങൾ സ്കൂൾ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ കൺസിൽറ്റിംഗ് (school-based family counselling), പ്ലെയറോളോജി

(reflective teaching), സൈക്കോളജിക്കൽ ടൈപ്പ് (psychological types (മിയഴേസ്-ബ്രിഗ്സ് ടൈപ്പ് ഇൻഡിക്കേറ്റർ-Myers-Brigg Type Indicator) എന്ന് നിലവിലാണ്.

ഡോക്ടറേറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഷാഹിദ്

ഡോക്ടറേറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഷാഹിദ് ഒരു എഡ്യൂക്കേഷണൽ സാൻഡ്ബോക്സ് സർവകലാശാലയിൽ നിന്നും കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജിയിൽ എഡ്.സി.കരസ്ഥമാക്കി. 1989 മുതൽ 2018 വരെ കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജിയിലെ ഗ്ലോബൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമിൽ സാൻഡ്ബോക്സ് സർവകലാശാലയിലെ അഡ്ജങ്ക്റ്റ് ഫാക്യൂൽറ്റി അംഗമായി പഠിപ്പിച്ചു. 1990 മുതൽ 2005 വരെ മിഡ്-പനീൻസുല പാത്ത്വേ ഹോസ്പിറ്റലിൽ കൺസൾട്ടന്റ്, ബ്രീവ് മെന്റ് സ്റ്റാഫ് യൂണിറ്റായി സ്വയം സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. കൂടാതെ ബേപ്പൂരിയയിലെ ആശുപത്രികൾക്കും നഴ്സിംഗ് സ്റ്റാഫുകൾക്കും സേവനത്തിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നു. കാലിഫോർണിയയിലെ പാലോ ആൾട്ടോയിലെ കൗൺസിലിംഗ് ഏജൻസിയായ കാരയിൽ 2006 മുതൽ സ്വയം ഒരു കൺസൾട്ടന്റും ക്ലിനിക്കൽ സ്റ്റാഫ് അംഗവുമായി. 2006 മുതൽ 2020 വരെ അവർ ഏജൻസിയുടെ ക്ലിനിക്കൽ സർവീസസ് ഡയറക്ടറായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. 2011 നും 2016 നും ഇടയിൽ സ്വയം അഡ്വാൻസ്ഡ് ക്രിട്ടീക്സിൽ ഇൻസിഡന്റ് സ്ട്രെസ് മാനേജ്മെന്റ് ടീം ബേപ്പൂരിയയിൽ (സി.എ.എസ്.എം) പങ്കെടുത്തു.

സ്കൂളുകൾ, ഏജൻസികൾ, ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവയുടെ വിവിധ കർമ്മകരണങ്ങളിൽ സംവാദങ്ങൾക്കും പരിശീലനങ്ങൾക്കും സഹായിച്ചു. 30 വർഷമായി സ്കൂളുകളിലും മറ്റ് സ്ഥലങ്ങളിലും പാർക്കുകളിൽ ഒരു ക്ലിനിക്കൽ സർവ്വീസ് പരിശീലനം നടത്തുന്നു. അവർ നിലവിൽ ചെറുപ്പക്കാർ, കുടുംബങ്ങൾ എന്നിവരോടൊപ്പം പരിശീലനം നൽകുന്നു, ഒപ്പം യുവ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി ഗ്രൂപ്പുകൾ, അദ്ധ്യക്ഷനായും അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ള പദ്ധതികൾ, ആഘാതം, സെക്യൂറിലിറ്റി നഷ്ടം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള രോഗശാന്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും സഹായം നൽകുന്നു.

വിസ്മയകരമായ കാര്യം: ഒരു വലിയ ദുരന്തത്തിന്റെ വൈകാരിക സമർപ്പണത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാം- നെ കൂറിച്ചെടുക്കുക എന്നീ ഫീഡ്ബാക്ക് നൽകാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല. ഡോ. ബെർണാർഡ് ജെറാർഡിന് gerrardb@usfca.edu എന്ന വിലാസത്തിൽ ഒരു ഇ-മെയിൽ അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്. പുസ്തകത്തിലെ ഏതൊക്കെ സമീപനങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിക്കൂടെയോ ഏറ്റെടുക്കാനോ സഹായിച്ചതെന്ന് ഞങ്ങളോട് പറയാനോ ക്ഷമിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സഹായം നൽകാൻ സഹായിക്കാൻ സഹായം നൽകുന്നു.

Bio-data of Translators

JojoChackoEapen is a full-time Ph.D. Scholar under the supervision of Dr.JeyavelSundaramoorthy at the Department of Psychology, Central University of Karnataka. He completed his MSc in Psychology from Central University of Karnataka and BSc from Kuriakose Elias College, Mannanam. Along with the clinical exposure, he has 2 years of teaching experience in both UG and PG levels. His research interests include the areas of health and clinical psychology

Aleena Maria Sunny is a Ph.D Scholar of Department of Applied Psychology, Pondicherry University (A Central University) under the supervision of Prof. Sibnath Deb (on leave). She completed M.A. in Applied Psychology (with specialisation in Clinical Psychology) from Tata Institute of Social Sciences and B.A. in Psychology Honours from Christ University, Bangalore. She has co-authored three books titled “Community Psychology: Theories and Applications” (Sage, In press), “Disadvantaged Children in India: Empirical Evidence, Policies and Actions” Springer Nature Singapore and “Childhood to Adolescence: Issues and Concerns” (Pearson) with Prof. Sibnath Deb. She has one-year teaching experience in UG and PG level Psychology. Her research interests include, social psychology, child development and gender minority.

Anuja Mary Thomas is working full time as Project Co-ordinator at Voluntary Organization for Social Justice and Rural Development (VOSARD), Kumily, Idukki District. She is currently working on a project titled “Enhancing quality of life of senior citizens to meet the emerging challenges of old age through Community Based Rehabilitation Strategy in

Kattappana Region of Idukki District, Kerala, India". She is specialised in using Expressive Arts Therapy, from Indian Institute of Psychodrama & WCC, Chennai. She completed her M.Sc. Applied Psychology from Womens Christian College, Chennai and B.Sc Psychology from Kuriakose Elias College, Mannanam, Kottayam. She has teaching one year teaching experience in UG and PG level in Psychology.

Reva Maria George is a former faculty at Department of Psychology (Self-Financing) Kuriakose Elias College, Mannanam, Kumily. She did M.Sc. Applied Psychology from Central University of Karnataka and Bachelors from Kuriakose Elias College Mannanam, Kottayam, Kerala.

BBB B B BB BB BB B:

B B BB B BB BBB B B BB BB BB B B BB BB

B BB BB BB B B B B B B B BB BB BB

Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D.,
Valerie Appleton, Ed.D., Suzanne Giraud, Ed.D., and
Sue Linville Shaffer, Ed.D.

ISBN: 978-1-952741-08-1