



# Participant Handbook

on  
**Formalising Counselling Processes– Round two  
for Counselling Assistants & Officers**

Organised by  
**The National Institute of Social Development  
The Ministry of Social Services, Welfare and Livestock Development  
The Ministry of Women’s Affairs and  
The Asia Foundation**

Supported by:  
**The United States Agency for International Development**

July 2015





# Contents

PREFACE	v
ACKNOWLEDGEMENT	vii
Agenda for Trainers Workshop for MSSWLD and MWA Counsellors	1
1. INTRODUCTION FOR TRAINERS USING THIS MANUAL	3
2. Steps within the Counselling Process	4
3. Self Work – Self Worth	6
4. Egan’s Skilled Helper Model	8
5. Intervention Techniques When Facilitating Family	11
6. Case studies	13
7. Participant Resource Materials	15
8. Activity Sheets	19
1. මෙම අත්පොත භාවිතය පිළිබඳ පුහුණුවන්නන්ට හඳුන්වාදීමක්	34
2. උපදේශන ක්‍රියාවලියේ පියවර	36
3. ස්වයං කාර්ය - ස්වයං වටිනාකම	38
4. එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය (Egan’s Skilled Helper Model)	40
5. පවුලක් සඳහා පහසුකම් සැලසීමේදී මැදිහත්වීමේ ශිල්ප ක්‍රම	44
6. සිද්ධි අධ්‍යයන	46
7. සහභාගිවන්නන්ගේ සම්පත් ද්‍රව්‍ය	48
8. ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා	52
1. இக்கையேட்டினை பயன்படுத்தும் விதம் தொடர்பாக பங்குபற்றுனருக்கு அறிமுகப்படுத்துதல்.	67
2. உளவளத்துணை செயன்முறையின் படிமுறைகள்	69
3. சுய பணியினை மதித்தலும் - சுயத்தின் பெறுமதியும்	71
4. ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரி	73
4. குடும்பம் தொடர்பாக வசதிப்படுத்துவதற்கான இடையீட்டு நுட்பமுறை	77
5. விடய ஆய்வு	79
6. பங்குபற்றுனர்களின் பயிற்சி கருவிகள்	82
7. செயற்பாட்டுத்தாள் (Activity Sheets)	87
RESOURCES	100
ATTACHMENTS	101



# PREFACE

Counseling services in the country are offered by several Ministries and provided by counselors coming from different academic and cultural backgrounds, levels of training, and schools of thought. Currently each Ministry operates according to their own processes and emphasis. The need for a common/standardized approach that is accepted and utilized by all counselors regardless of their ministry has been felt for some time. The National Institute of Social Development embarked upon this noble task of bringing Ministry of Social Services, Welfare and Livestock Development (MSSWLD) and the Ministry of Women's Affairs (MWA) to a common platform with an accepted standardized set of processes in providing counseling which will be followed by their respective counselors. The first Phase of these trainings was successfully held to prepare a group of Counseling Officers and Assistants from both Ministries and NISD. During this Training of the second Phase, this manual introduces a practice model which is applicable to Sri Lankan context. This manual captures the essence of the 12 hour module and provides counseling skills to the Counseling Officers and Assistants in order to train all counselors in a commonly accepted, standardized set of processes across the ministries in our country.

**Dr. Riddley Jayasinghe**

Director General

National Institute of Social Development



# ACKNOWLEDGEMENT

I am indeed extremely pleased to express this short acknowledgement for the Manual of continuing professional development for counselling officers and counselling assistants attached to the Ministry of Social Services, Welfare and Livestock Development and Ministry of Women's Affairs. This training manual is published as a guide to in – service training Phase 2 in Counselling programme for capacity building of state welfare service field officers.

The main responsibility of the Training Division entails the planning and conducting of the diploma programmes in counselling, social care, elder care and long term and short term training programmes in the fields of counselling, social work, welfare and social development to professionals and para- professionals, who are committed serve the citizens of this nation. This training manual will be one of the milestones of NISD for its responsibility to train counselling professionals.

At this juncture, I would like to thank the management and staff of The Asia Foundation (TAF) for providing the technical and financial support to conduct the in - service training programmes for Counselling Officers / Assistants attached to the Ministry of Social Service, Welfare and Livestock Development and Women Affairs.

The development of this comprehensive training manual (Phase 2) is an ongoing process and the result of collaboration between technical experts and Counselling trainers of the Ministry of Social Services, Welfare and Livestock Development and Women Affairs. The Training Division owes it progress to the sincere support extended by Mrs. D.K.R. Ekanayake, Secretary to the MSSWLD and the Chairperson of Governing Council of NISD, Mrs. Sudharma Karunaratne, Secretary to the MWA, Mr. W. H. Karunarathna, Additional Secretary (Development), MWA, Ms. Rasika Abeyadera, Director, Counselling Unit, MSSWLD, Ms. R.A. Chulananda, Director, Women's Bureau, MWA, Ms. G.I. Sajeewani Perera, Assistant Director, Women's Bureau, MWA, Free Lance Consultants Ms. Roshan Dammappala, Ms. Evangeline Ekanayake and Mr. Nilanga Abeysinghe, Members of the Technical Committee, Ms. Mihiri Ferdinando and Mr. Anjula Jayasundara of TAF. The support provided by Dr. Riddley Jayasinghe, Director General, NISD, Mr. Gamage Karunarathna, Additional Director General, Mr. M.S.M Asmiyas, Ms. Deepthi Niroshika, Mr.Ubaidulla and Ms. Rameeza Khan of NISD also noted with gratitude.

**Mrs. Varathagowry Vasudevan**

Director, Training

National Institute of Social Development





# Agenda for Trainers Workshop for MSSWLD and MWA Counsellors

## DAY 1 : 375 minutes (6.25 hours)

8.30-9.00 am		Registration & Opening Ceremony			
Session	Time	Module Title	Aims and objectives of the module	Duration	Methodology
1	8:30 -9:00	Introduction and overview of TOT objectives and themes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Self work and Self Worth of the counsellor.</li> <li>2 Introducing a Counselling Model (Egan's skilled helper model) to guide counselling process to develop the following skills:               <ol style="list-style-type: none"> <li>(a) Assessment</li> <li>(b) Goal setting skills</li> <li>(c) Intervention Planning</li> </ol> </li> <li>3 Using Genograms as an assessment and planning tool when working with families</li> </ol>	30 mins	Discussion
2	9:00 – 10:15	Self Work – Self Worth	Discuss the emotional engagement of the counsellor; triggers and barriers, challenges and available supports	75 mins	Individual work/ Reflective work
	10:15- 10:45	Tea			
3	10:45 -12:15	Egan's Skilled Helper Model to Guide Counselling process	Introduce Egan's Skilled Helper Model to guide Counselling Process using Assessment, Goal setting & intervention planning skills	90 mins	Lecture and power-point presentation; interactive
4	12:15- 1:00	Introduce case study 1 "Lakshika" Practice Counselling Model and process	Participants use Egan Model to work through case Study 1 "Lakshika" to develop questions for each stage (total of 9 questions – more if suitable)	90 mins	Participants use Assessment & formulation tools to map out the stages of the counselling process using Egan's Skilled Helper Model. This can be done in small groups – participants complete worksheets for Egan's model
	1:00 – 1:45	Lunch			
	1:45- 2:30	Introduce case study 1 "Lakshika" Practice Counselling Model and process	Continued)		
5	2:30 -3:30	Discussion of Group Work	Participants present using Egan's Skilled Helper Model and discuss questions they used for each stage.	60 mins	Group presentation/ discussion
6	3:30 -4:00	Role Play Egan's Model	Practice using questions in role play scenarios	30 mins	In pairs, all participants take turns to facilitate part of the counselling session using Egan's model using appropriate questions for each stage (see worksheet). Refine questions following feedback from the group.
7	4:00- 4:15	Day's Summary			
	4:15	Tea			
<b>4:15 End of Day</b>					

## DAY 2: 435 minutes (7.25 hours)

Session	Time	Module Title	Aims and objectives of the module	Duration	Methodology
8.	8.30-9.00	Recap and Questions	Questions and clarifications from previous day	30 mins	
9	9:00- 10:30	Introduce case study 2 "Kumari" Practice Counselling Model and process	Participants use steps of counselling process to work through the case using Assessment, Goal setting & intervention planning skills	90 mins	Participants use Assessment & formulation tools to map out the stages of the counselling process using Egan's Skilled Helper Model. This can be done in small groups – participants complete worksheets for Egan's model
	10:30-10:45	Tea			
10	10: 45 -11:30	Present group work	Participants present their assessment, formulation, and intervention plan (goals) using Egan's Skilled Helper Model;	45 mins	Group presentation/ discussion; Each group shares 2 sample questions from 1 stage or 1 question from each stage.
11	11:30 – 12:15	Intervention Plans	Developing Intervention plans using information from Egan's model	45 mins	In Small groups of 3 -4 participants work on 1 goal using the Goal setting and Interventions Worksheet & present to the whole group
12.	12:15 -1:15	Practice using questions in counselling process according to Egan model	Role plays using Egan's model	60 mins	In pairs or groups of 3 all participants take turns to facilitate part of the counselling session using Egan's model using appropriate questions for each stage (see worksheet). Refine questions following feedback from the group.
	1:15-2:00	Lunch			
13.	2:00 -2:45	Genograms	Presentation / explanation of common Genogram symbols	45 mins	
14.	2:45 -3:30	Group Work	Using Genograms as an assessment tool (mapping activity) and for intervention planning when working with families	45 mins	Use the Case Study 1 to map out the genogram of the family.
15	3:30- 4:15	Presentation of Group Work	Map out Genogram on flipchart or white board based on group work. Discuss how this can be used to understand family dynamics, communication patterns and opportunities for intervention/ goal setting	45 mins	Discussion and clarification on the use of genograms.
16	4:15 4:45	Summary of training Session		30 mins	
4:45 Afternoon tea and End of program			<b>Total teaching hours: ( 810 mins) = 13.5</b>		

# 1. INTRODUCTION FOR TRAINERS USING THIS MANUAL

## Introduction for the Participant Using this Handbook

This participant handbook provides Counselling Officers / Assistants with reading materials and worksheets to apply skills and competencies within a proposed counselling process or framework in an effort to build standards and service quality into the counselling services offered through the Ministry of Social Services and the Ministry of Women's Affairs.

The course content builds on the knowledge and frameworks introduced in preliminary two day training for all Counselling Assistants in early 2015. The objectives of this training are as follows:

1. To consolidate and standardise the process used by counsellors within the two Ministries of Social Services and Women's Affairs when responding to service users seeking counselling support
2. To provide a Model to guide the Helping Process (Egan's Skilled Helper Model) through which participants practice steps of the counselling process on provided case scenarios of issues which are commonly presented at their service. These steps are
  - c. To **Assess** the client's presenting issue/ problem and identify the key issues and needs for the client
  - d. To **Analyse** the problem so that both the counsellor and the client have a good understanding of the nature of the problem
  - e. To **plan Interventions** and identify goals and strategies which are relevant and in line with the client's key issues and needs.
  - f. Recognising the impact of this work on the counsellor's own wellbeing and taking responsibility for their **own self care and development**.

**NB:** It is not the objective of this training to equip participants with core knowledge and skills about counselling as it is assumed that knowledge is acquired from academic training and qualifications. However this handbook provides some contextual information related to counselling skills to help participants to link relevant knowledge and skills as they implement each step of the counselling process.

## Training Methodology for this Workshop

This intensive training program will take participants through two detailed case scenarios using the counselling process /framework. The case examples are based on real life examples presented to the counselling services in the two ministries. Some details have been modified for teaching purposes. All details which could identify the client have been removed to ensure privacy.

The case examples have been selected to highlight two prevalent issues which regularly present to counsellors within the two ministries. These are issues related to families (which include conflict, violence and relationship dynamics) and issues related to children (which include abuse,

exploitation and the psychosocial issues and threats encountered as more young people use media and technology). Due to time constraints and also the objective of consolidating the counselling process, this training has chosen this limit of examining only one theme. It is hoped that by spending more time on each case study, participants will gain mastery and confidence to implement each of the steps within a counselling process.

## 2. Steps within the Counselling Process

### STEP 1 : Welcome and Intake

- i. Filling in screening tools (if applicable)
- ii. Intake and Register
- iii. Opening a client file

### Step 2: Rapport Building

- i. Active listening
- ii. Empathy
- iii. Understanding
- iv. Building relationship and exploring

### STEP 3: Identify the problem (Assessment)

- i. Ask useful questions
- ii. Use assessment tools if available
- iii. Identify the core issues and needs for the client
- iv. Identify the areas of skills development for the client in relation to their problem
- v. Identify the existing resources, skills and supports available to the client
- vi. Identify what interventions have been tried before and their outcomes

### STEP 4: Analyse the Problem (Problem Formulation)

- i. based on the assessment,
- ii. identify factors that contribute to the problem
- iii. identify factors that maintain the problem
- iv. Seek to enhance understanding of the problem for your client and yourself

### STEP 5: Goal Setting and Intervention

Based on the assessment, formulation, counsellor and client factors (details further on in this handbook – see page 20)

- i. Identify goals / objectives for your counselling intervention and support; these could include the areas of skill development for the client in line with their expectations or goals. Eg: if a client says “I want to improve my relationship with ...” or I want to learn to manage my anger/ fear more effectively...” “I don’t like being in this situation and what to change it” identify specific skills with the client which they will need to develop to achieve these goals.

- ii. Identify suitable intervention with your client in line with these goals
- iii. Identify more than one option according to resources, skills, sustainability and context
- iv. Support your client to choose a suitable intervention
- v. Support the client to implement the intervention
- vi. Identify areas of need which may need referral to other services

#### **STEP 6: Follow –up, Review and Termination**

- i. Based on the assessment, formulation and client goals,
- ii. Review the client’s progress in implementing the intervention
- iii. Review the client’s capacity necessary support to sustain the intervention
- iv. Support the client to work through challenges encountered (if any) when implementing the intervention
- v. Identify issues or needs which may need further referral or follow up
- vi. Decide on on-going support required
- vii. Discuss termination if goals are met

### 3. Self Work – Self Worth

Participants can start this session by focussing on the emotions they experienced engaging with the case study. Participants can explore and identify reason for their emotions, how they respond when these emotions arise and what skills they need to develop to manage these emotions.

Self-care involves valuing own-work and caring for own-self. This is a very important personal and professional responsibility of a counsellor. It is a skill most counsellors advocate and preach to their clients, but fail to practice in own life. The profession of counselling emphasise on empathy and empathetic understanding. Thus, empathetic listening to an array of stressful life experiences and engaging with them during your sessions will eventually add pressure to your life and it becomes paramount that the counsellor has a healthy mechanism for self-care.

The failure to ensure own wellness will eventually lead to an incapacitated professional who is unable to tune into the needs of their clients. This will be harmful to the client, the counsellor and also the 'counselling profession' in the long-run. Thus, self-care should be emphasised as one of the most important personal and professional responsibilities of the professional counsellor.

Maintaining a reflective journal and using it for a self-check is an important step of self-care. This will enable the counselling professional to detect early signs (physical or mental) of stress.

Peer counselling or peer support group is another important aspect of self-care. This could be a group of 4 – 6 individuals who meet up on a regularly on a biweekly or monthly basis.

This could happen as part of continuing professional development and self-care that becomes part of the monthly schedule of the professional counsellor. These sessions will ideally include everyone bringing key issues (not necessarily problems) to share with the group and presenting them for other professionals' evaluations and comments. It will be important for the group to assign a facilitator for every session to ensure the group follows a particular set of guidelines of framework. The group will discuss, question and brainstorm on issues and that were discussed. It is important to note that the purpose of the peer support group is to be a **'safe, confidential, and supportive environment'** and by no means should it be a disciplinary or interrogation board. All members should be treated as peers irrespective of the hierarchies that may prevail outside of the peer group. If work place dynamics interfere with peer support group objectives, it is advisable to ensure that the group consists of members who will be considers 'peers'.

Personal therapy and/or clinical supervision are another important aspect of self-care and counsellor wellness. It can be challenging to receive or to provide supervision as professionals. It might be useful to consider these sessions as growth opportunities for the counsellor to understand the client's perspective of feeling vulnerable by stepping into a receiving role and talking about their own challenges.

Apart from the above, there are many important aspects of self-care and wellness in the counsellor's professional life as well as their personal life. These may include work-life balance, leisure activities and scheduled breaks from work routines, regular exercise and healthy food habits, positive diaries, being updated on new knowledge about advances in the science of counselling etc. Participants could use the WHEEL OF LIFE– FINDING BALANCE tool to make and assessment of their own life.

Trainers can start this session by focussing on the impact of the case scenario the trainees were engaged in during this programme.

Recognising and understanding own emotions helps to manage counter transference and basing interventions on the counsellor's emotions rather than what is best for the client's own growth and wellbeing. Invite participants to list down the possible emotions that they could have if they were working with this client and developing an intervention plan.

## 4. Egan's Skilled Helper Model

This session offers a simple step by step guide to using the Skilled Helper model to work through a counselling session. In reality it may take several sessions to work through these 3 stages.

The following are the 3 stages of Egan's Skilled Helper Model. The counsellor attempts to move the client through these stages at appropriate times once objectives of each stage are completed. The pace and progress is determined by the client.

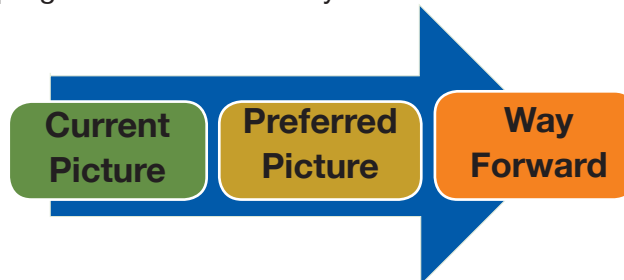


Figure 1 Egan's Skilled Helper Model

Each stage and its objectives are introduced in more depth below.

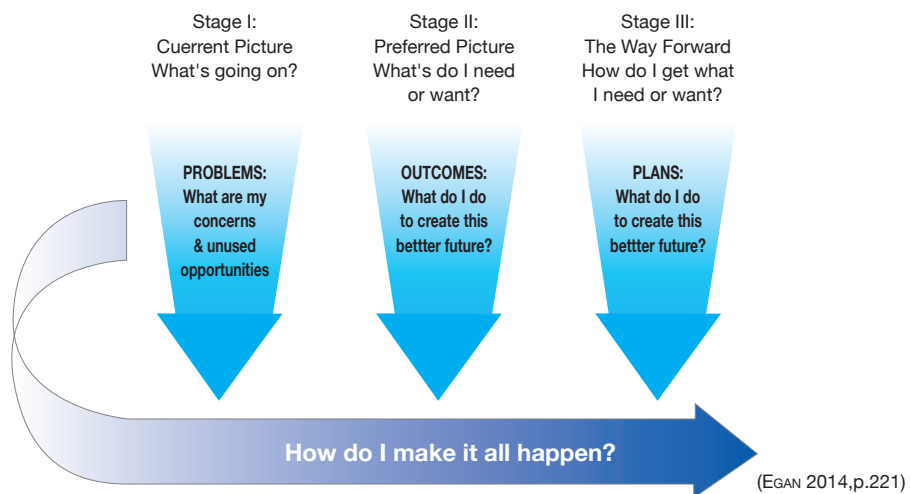


Figure 2: Egan's Four Key Problem Management Questions

### Stage 1: Current Picture -Help Clients Tell their Story and Explore their Concerns

- i. Problem Situation: Help clients tell their stories (*"What are the main concerns in my life?" "What are my main concerns?"*)
- ii. New perspectives: Help clients develop new perspectives that help them **reframe** their stories more constructively (*As I look closely, what's really going on in my life? What new perspectives will help me deal with mu concerns?"*)
- iii. Identifying key issues to work on: Help clients work on issues that make a difference (*"What should I be working on? Which issues if handled well, will make a real difference in my life?"*)



## Stage 2: Preferred Picture - Help Clients Identify Problem-Managing Strategies and Set Goals

- i. Possibilities: Help clients use their imaginations to explore possibilities for a better future
- ii. Goals & Outcomes: Help clients choose realistic & challenging goals that are real solutions to the key problems & unused opportunities identified in stage 1 (*What do I really want and need? What solutions are best for me?*)
- iii. Commitment: Help clients find the incentives that will help them commit themselves to their change agendas (*What am I willing to do, invest, do achieve my desired outcomes?*)

## Stage 3: The Way Forward - Help Clients Develop Strategies and Plans for Accomplishing Goals

- i. Possible Strategies: Help clients review possible pathways to achieve goals (*What are the possible paths to my goal? What kind of actions will help me get what I need and want? How do I move forward?*)
- ii. Best-fit Strategies: Help clients choose the strategies that best fit their resources
- iii. Plans to Accomplish Goals: Help clients pull chosen strategies together into a viable plan (*How do I organize my strategies, What do I do first, second, third?*)

(Egan, 2014, p 222 -223)

In reality this helping process may not follow this sequence or be this linear. However this helping model outlines key stages in the helping process which the counsellor should be able to recognise to guide the client towards their goals. Counsellors should not be too concerned in practice about the sequence of stages, but focus on exploring these stages with the client.

### The Skilled - Helper Model

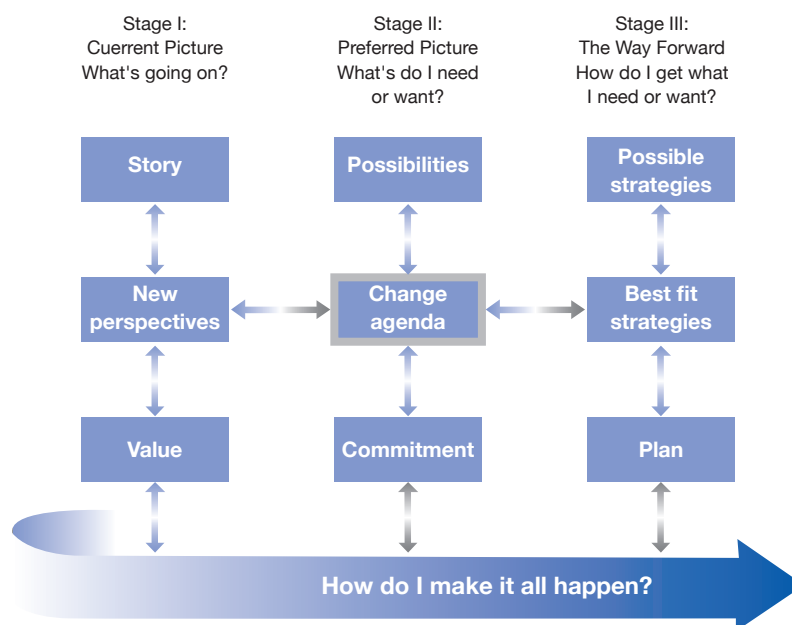


Figure 3 The Helping Model Showing Interactive Stages & Steps (Egan 2010, p.81)

## Applying Egan's Skilled Helper Model to Case Study 1

Participants must read through all the steps of the counselling process (included in their handbook). Once this is done, inform them that this training will predominantly focus on application of Steps 3, 4 and 5.

Participants must use the worksheets on Egan's Skilled Helper Model to to analyse the case study.

Each group discusses the case study and identifies information relevant to each of the stages of Egan's Model using worksheets provided.

- a). The client or family' present situation
- b). What is the client/ families preferred situation
- c). Ideas already presented to structure a way forward (an action or intervention plan).

In the last column of the Activity Sheet for Egan's Skilled Helper Model, they then structure useful questions they can ask at each stage to facilitate the discussion for each of the sub-stages.

Participants must also be encouraged to apply skills in Assessment and Formulation from previous workshop (Spider diagram, Loss Gain chart, Four Ps). Encourage them to choose the most useful tools to map out information from the case study, particularly to understand information which is missing or has not been gathered but is required to continue working with the client.

## Developing Intervention (Treatment) Plans

Link Egan's Skilled Helper Model with the Goal Setting and Intervention Planning Worksheet. Understand how each stage of Egan's Model fits in with one of the Intervention plan columns:

Stage 1 = Identifying Issues/ Needs

Stage 2 = Goal setting

Stage 3 = Identifying intervention strategies for the issues/ needs

Review and Follow Up describes home work and what the client will work on between sessions. It will also clarify for the client / counsellor the purpose of their next session.

## 5. Intervention Techniques When Facilitating Family

Based on the case study discussed on each day, this session will include a teaching component on 2 intervention technique when working with families which participants can use to facilitate group sessions in particular family sessions:

- Mapping a family's communication and relating patterns using a genogram and
- Using circular questions to identify new perspectives for both the family and the counsellor.

### Technique 1 -Genograms

**Purpose:** A genogram is a family diagram, which provides information on family structures similar to family trees. They also can show intergenerational patterns of relationships, communication, and other factors that influence families across up to 3 generations. They are also a useful tool for clients, especially for couples to understand each other's learned patterns for responding to stressful situations, handling intimacy or conflict.

#### Method:

Understanding the family is done in part by understanding family communication. Family communication shapes, and is shaped by family relationships. Eg: A child who has siblings who are much older than them may have to learn to interact on subjects which their peers are not often exposed to, such as conversations about a workplace, a romantic relationship going to university. While learning about genograms, keep this question in mind : "How might this affect the family's communication?"

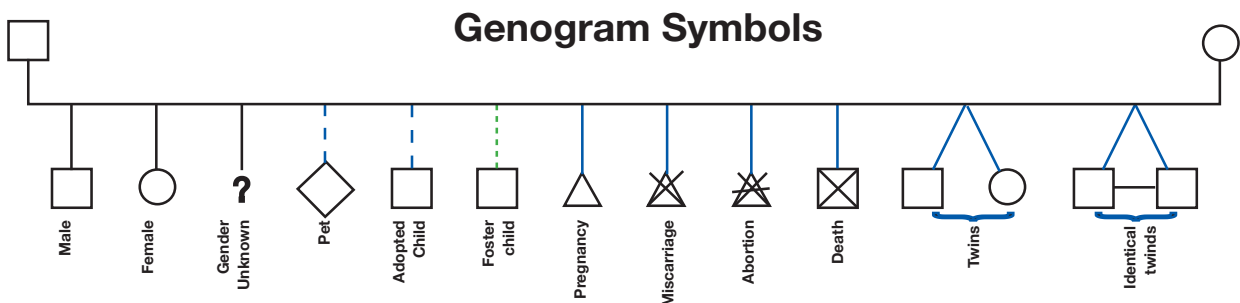


Image source: <http://en.wikipedia.org/wiki/Genogram>

#### Commonly used Relationship Symbols

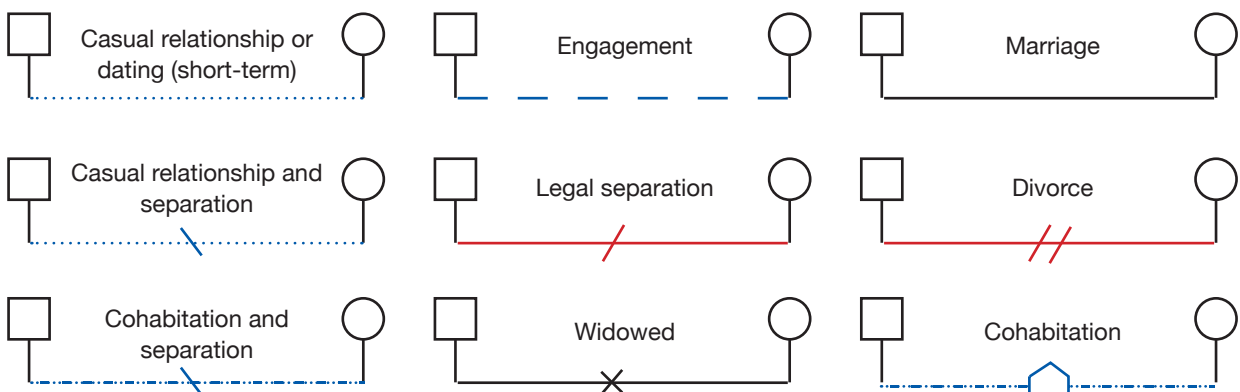
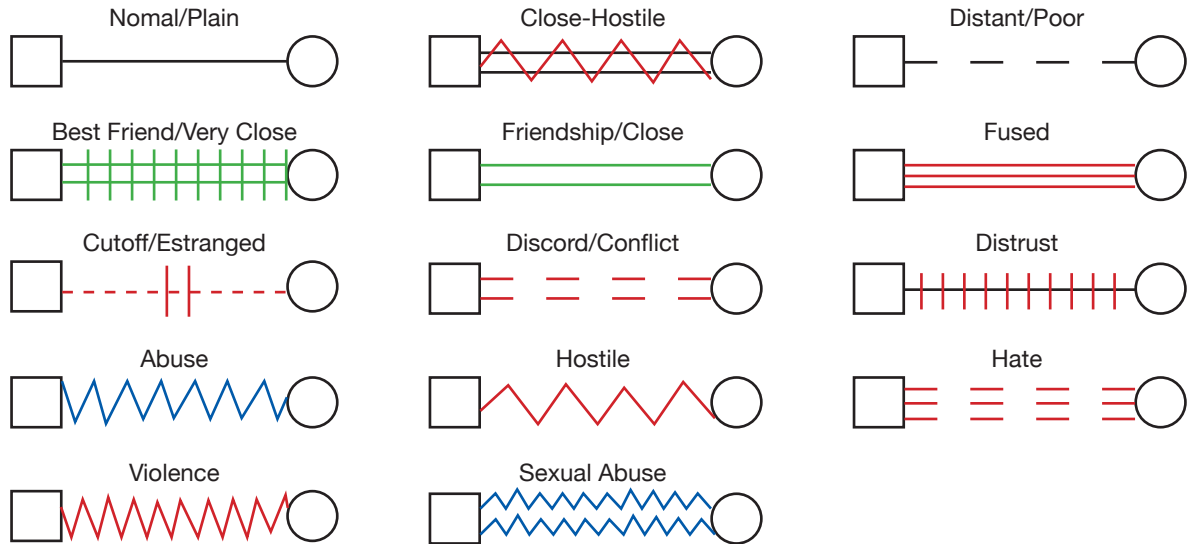


Image source: <http://www.genopro.com/genogram/family-relationships/>

## Symbols to Depict Emotions within Relationships



source: <http://www.genopro.com/genogram/emotional-relationships/>

### Activity: Draw your own Genogram

Using your own genogram can you identify any behaviour and communication patterns and relationship styles which you have inherited or which you have developed by belonging to your family system? OR

Map the genogram for the case study you are discussing.

## 6. Case studies

### Case Study 1

Lakshika is 24 years old, Unmarried, unemployed has not passed her O/Ls and living with her family. Having attempted suicide several times, she is currently under treatment for depression and had been referred for counselling by the Consultant psychiatrist of the Mental Health Unit of the District Hospital.

Her father has a history of serious alcohol abuse and has been regularly beating and harassing his wife and children. He has not been providing for or supporting his family financially. Lakshika's mother manages all the household expenses single handed by working as a domestic in various homes. She also spends to educate Lakshika's younger brother with the money she earns by working in homes.

Lakshika has two older brothers both of who are married and one of who lives with the family in the same house while the other lives in a rented home.

Lakshika has had a physical relationship with one of her older brothers married friends and has lost her virginity. Lakshika had shared this with a friend who she trusted. This friend had also shared this with Lakshika's brother's wife and Lakshika's mother. In a previous incident, Lakshika's second brother had attempted to molest Lakshika prior to getting married when he found her alone at home one day. In her attempts to keep Lakshika employed and not idling at home her mother has been persuading her to go to various houses for domestic work like she does. Pressurizing her to do domestic work has also become yet another form of harassment to Lakshika.

Currently her family is pressurizing her to get married. Lakshika knows that getting married is going to raise up issues due to her losing her virginity. She is also very afraid of marriage when she thinks of the past relationship she has had and her various abusive interactions with different men in her life.

### Case study 2

Kumari is a 14 yr old girl in year 10 and is brought to you by her mother (Madhushini) after attend an awareness raising workshops for parents which you conducted.

According to Kumari's mother about 3 months ago Kumari began to complain about a stomach ache which persisted. After some time, the stomach aches turned into fainting spells, and later she began to complain of chest pains. Medical tests revealed no physical cause for her condition. Now she is engaging in some behaviours which are placing her at risk and causing a lot of distress to her family.

According to the mother Kumari's behaviour has caused a great deal of concern for them over the past year and also led them to move her to a different school.

They were initially alerted to the problem when the principal at her former school informed them that Kumari had been found with Rs. 1000/- which belonged to a teacher. She was also found using a mobile during school session which the parents claim they never purchased for her.

After this incident the mother began to notice behaviours she had not noticed before: that Kumari would stay up very late, that money had gone missing from her purse –which she previously she thought she was losing at work. She continues to have mobile phones in her possession even though they are confiscated, and claims they are given to her by friends.

On one occasion she was brought back to the house by the police because they had found her in the company of 2 men trying to enter a guest house. She has also been found trying to leave the house late in the night when the family was asleep.

You meet with Kumari on her own. She tells you that 2 of the boys in her school smuggle mobile phones to her. She receives calls from various persons via these phones and they make arrangements to meet with her. She says that she has contact with numerous men via these mobile phones. Sometimes they just want to talk to her while she had met with 2 of them. She does not show an attachment to any of these men, but strongly defends this activity saying everyone finds fault with what she does, even though they are all imperfect and full of faults themselves. She says that her parents are a prime example.

Her father is taking medication for depression. He has a terrible temper when provoked but this is rare. Therefore she does not interact much with him. Her parents regularly argue. She believes her mother does not love her but cares about her siblings and is kind to her only when she needs Kumari to be responsible for the younger siblings. Kumari does not understand why her father is so withdrawn. She says *“maybe he does not care either, especially the way he talks to us when he is angry”*. She asks you to promise not to divulge details about her mobile phone activities to her parents.

In a follow up session you speak with Mudhu (a laboratory assistant in a health facility) and her husband, Ajith ( a mechanic working at a auto repair garage ).

Ajith tells you that they are very worried about their eldest daughter. They have 2 other children: a younger daughter (10) and a son (4). Kumari’s behaviour is affecting their entire family. She regularly argues with her parents and often says very hurtful things in her defence. Eg: she had told her mother *“why did you marry him if you dislike him”* and to her father *“you only care about yourself?”*. He says *“these children don’t understand life. If only they had to grow up with the hardships that I had to face ... but there is no point talking about the past now. I have tried to protect them from such suffering ...but it seems I have failed”*. (Ajith becomes tearful)

Madhu remains quiet and then says: Kumari’s main problem is that she is disorganised and cannot take care of her own chores such as washing her own clothes and attending to her school work. They have hired a maid to help out with household chores as a result. Kumari enjoys sports and prefers to stay back at school till very late. She is not interested in her school work and spends time with similar students. She continues to have mobile phones in her possession.

After the incident with the police, Madhu sent their 2nd daughter to stay with her sister and family and she attends school from there. Now they are concerned that their 4 yr old son is showing similar behaviours of rudeness and aggression in his interactions with them.

Both parents are out of the house at work during the day. The mother returns by 4.30 and the father by 6 pm. Kumari used to be responsible for her siblings when they come home from school. But now both younger children stay with the aunt after school till the mother is able to pick up the son. Kumari comes home from school on her own and is usually home between 5 -6 pm after her school activities.

# 7. Participant Resource Materials

Participants are encouraged to read the following materials between Days 1 and 2

## Essential Counselling Skills and Competencies to Work Through Steps in the Counselling Process

### I. Assessment

#### What is the Purpose of Assessment

- To build a picture according to the client's perception of his/her situation & needs (To understand client's internal frame of reference).
- To compare client's functioning in relation to the norm
- To identify priority issues/-- needs of your client
- To facilitate learning and discovery for the client
- To raise awareness and uncover hidden knowledge
- The client discovers options & pathways to proceed (finds 'leverage for the problem' – Nelson-Jones, 2005)

#### The Client's Role in Assessment

- Encourage clients to form their own hypotheses.
- Explore client's hypotheses and encourage clients to test these (seeking evidence for and against)
- Share knowledge in the use of self assessment tools
- If they are active in assessment & shared analyses, clients are more likely to own new learning
- Active participation in the assessment process is the most effective way of learning new skills for future self help.

#### What to Assess:

##### a) Emotions

- Nature of feelings (suppressed, conflicted, displaced, unclear, intensity, appropriateness in relation to events)
- Emotional responsiveness (the ability to experience feelings)
- Origins of feelings
- Feelings about self (self esteem)
- Awareness & ownership of own feelings
- Skills and ability to express feelings

#### ***Feelings can also be reflected through***

- Behaviour
- Physical (somatic) symptoms

## b) Thought Processes

- How thoughts influence feelings & behaviour
- The client's *interpretation* of information, events, interactions.
- Thought processes behind identified feelings
- How the client's thought processes influence their wellbeing, communication and relationships

## c) Communication and Behaviour

- How does the client communicate with counsellor
- Explore client's examples and descriptions of relating to others (Use role plays, enactments of events)
- Explore thoughts and feeling that may be influencing communication & behaviour
- Identify conflicting verbal and non-verbal messages

## II. Formulation:

Problem formulation or analysis involves clearly identifying what is contributing to and what is perpetuating a problem. The purpose of problem formulation or analysis to

- help the both the counsellor and the client to understand the nature of the problem accurately
- plan interventions which are relevant and effective.

### A Good Formulation or Analyses

- shows clear relationship to information provided by client
- is evidenced by statements / information provided by the client
- is formulated together with the client
- relates to a problem(s) which is of importance/ priority to the client
- is stated as a hypothesis using positive language (*this means the counsellor accepts that this analysis may possibly change or not be entirely accurate*)
- is perceived by the client as relevant and allows ownership of his/her self discoveries
- contributes to setting helpful and realistic goals. (Nelson-Jones, 2005, p.215)

## III. Intervention planning

### Things to consider in discussing intervention plans

Interventions mean 'change strategies' (Cormier and Nurius, 2002) or techniques. This means it is not a solution to the problem, but a method or process by which change can be achieved. Interventions can be counsellor-centred or client-centred.

- Counsellor-centred interventions involve the counsellor doing something *for* the client but giving information or connecting them to other relevant supports/ services.
- Client-centred interventions involve the counsellor helping the client to develop their own skills/ capacities to intervene in their own problem.



**NB:** the objective of both approaches should be to develop the client's capacity to cope and resolve their problem situation so that they experience growth (change) to manage similar issues in the future.

Because human problems are so diverse, counsellors may eventually chose to develop skills relevant to some specialist areas depending on the frequency of particular issues presented in their practice. Eg: children, families, addictions etc. for this reason also, it is not possible to "teach" interventions packages to counsellors as each client experiencing similar problems such as family conflict may have different backgrounds, resources, priorities and needs.

Therefore this session will focus on equipping counsellors to design interventions using several criteria to guide them. A good intervention must be developed with the client as a partner and must be regularly reviewed for progress, relevance and effectiveness through follow up sessions and modified in order to meet the objectives/ goals identified with the client the onset of counselling. Interventions must also consider ethical issues, the role, competencies and skills of the counsellor and sustainability by the client and their support systems.

Intervention plans is sometimes referred to as 'treatment' plan borrowing from a medical approach where there are prescribed medications and actions related to the restoration of physical health. Treatment plans risks implying that the plan is counsellor-centred. Whatever the terminology, a good treatment or intervention plan, is flexible and is developed together with the client with consideration for the following:

- i. **Evidence for relevance** of the intervention in line with the client's problem (you need to read up about your intervention so you know how it has been applied to build the skills or responses which you are trying to support your client with. Eg: if you decide to use a relaxation technique for a child with a behavioural problem or ADD, first read up and find out the efficacy of this application. You may learn that there are more effective interventions for this problem. Make sure your intervention is targeting the skills and outcomes targeted by you and your client.
- ii. **Sustainability** of the intervention - If the intervention you design has evidence for being very effective but is not sustainable in the long term due to resources, support, commitment of the client, then you must consider how you will manage these limitations in your planning discussion with the client.
- iii. **Counsellor competence** to implement the intervention. First make sure you are competent to guide the client through an intervention. Competence is not the same as feeling Confident. Competence means you have worked through the steps, understood the purpose of it, understood the goals of the intervention and the challenges that clients generally encounter when implementing it, how you will support the client in the event of challenges and how you and your client will regularly evaluate the progress and outcomes of the intervention.

#### **IV. Client considerations:**

- a) Mental state (eg: Does the client have interfering symptoms of anxiety, psychosis etc which need to be addressed first?)
- b) Motivation and willingness to take responsibility for their situation (Eg: feelings of helplessness and the client's perception of their situation may need to be addressed first)

- c) Expectations: Are the client's expectations of the counselling process / intervention and the counsellor realistic or not? These need to be addressed in the initial stage when setting goals with the client.
- d) Age and maturity – Can the client work independently with you? Do they need support? Can they make decisions alone (legally and based on their competence). Decide whom they want to involve in the counselling process
- e) Ability to comprehend intervention method in order to master skills. A client needs to understand the purpose of the intervention and how it will help them work through their current problem.
- f) Other practical considerations (ease of accessing service..etc)

(Nelson-Jones 2005, p.235)

## V. Goal Setting

When supporting a client to identify goals or 'preferred situations' as Egan (2014) describes it, it is useful to consider some of the following:

- Values: Clients' goals should reflect what they consider to be worthwhile in life.
- Realistic: Clients' goals need to be realistic. This means, the goal is formed with consideration for the resources and constraints within which the client functions.
- Time frames: Goals can be short-term, medium term, or long-term. Vague intentions are insufficient. Assist clients in stating a realistic time frame for attaining goals

Once goals are stated, counselling trainees may need to work with clients to identify information, skills (social, communication, vocational), self esteem and confidence required to attain them.

When assisting vulnerable clients to identify future plans or goals they may sometimes lack a clear sense of their identity and what they want. The counsellor may need to help them to first identify their feelings, wants and wishes. They may also need to advise clients against making major decisions until they are less anxious.

(Nelson-Jones 2005)

## 8. Activity Sheets

**Self Care Activity Sheets (SCAS):** Reflective Work for counsellors to observe own feelings. (Complete this activity sheet based on case study) **SCAS: 1**

Counsellor's Feeling(s)	Reason(s) for this feeling
I felt....	Because .....
I felt....	Because .....
I felt....	Because .....

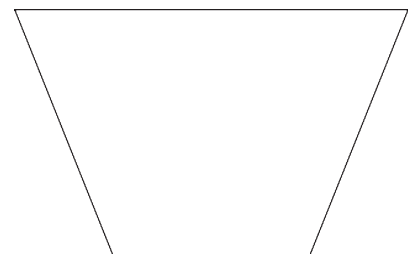
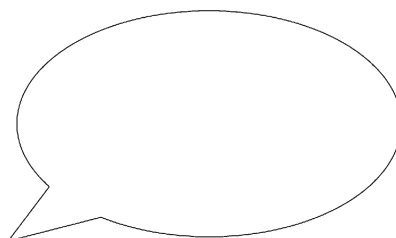
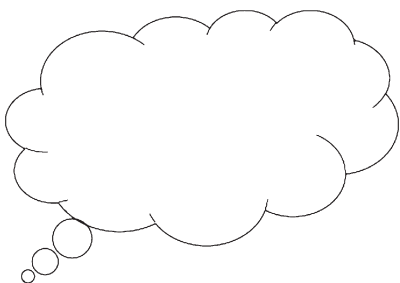
### SCAS: 2

Reflect on your own methods of managing or coping with an emotionally difficult session or day? Make use of this space to identify yourself better and keep one step ahead in becoming a better counsellor and a better person.

**What I feel**

**What I actually say or do when I feel this way**

**What I really need when I Feel this way**



How could I change my response to address my need: .....

.....

.....

## Self Care Activity Sheet: Achieving and sustaining a positive work-life balance.

What are the barriers to achieving a good work-life balance for counsellors? Identify skills which need to be developed to overcome barriers to this. Eg: asking for help, Allocating time for own needs and priorities, Recognising when to stop working and step into other roles such as parent, spouse, off spring and especially roles in which one is not always a care taker of others. Use the following table for this activity and notice how Egan's model could be used for protecting and nourishing own self.

### SCAS. 3

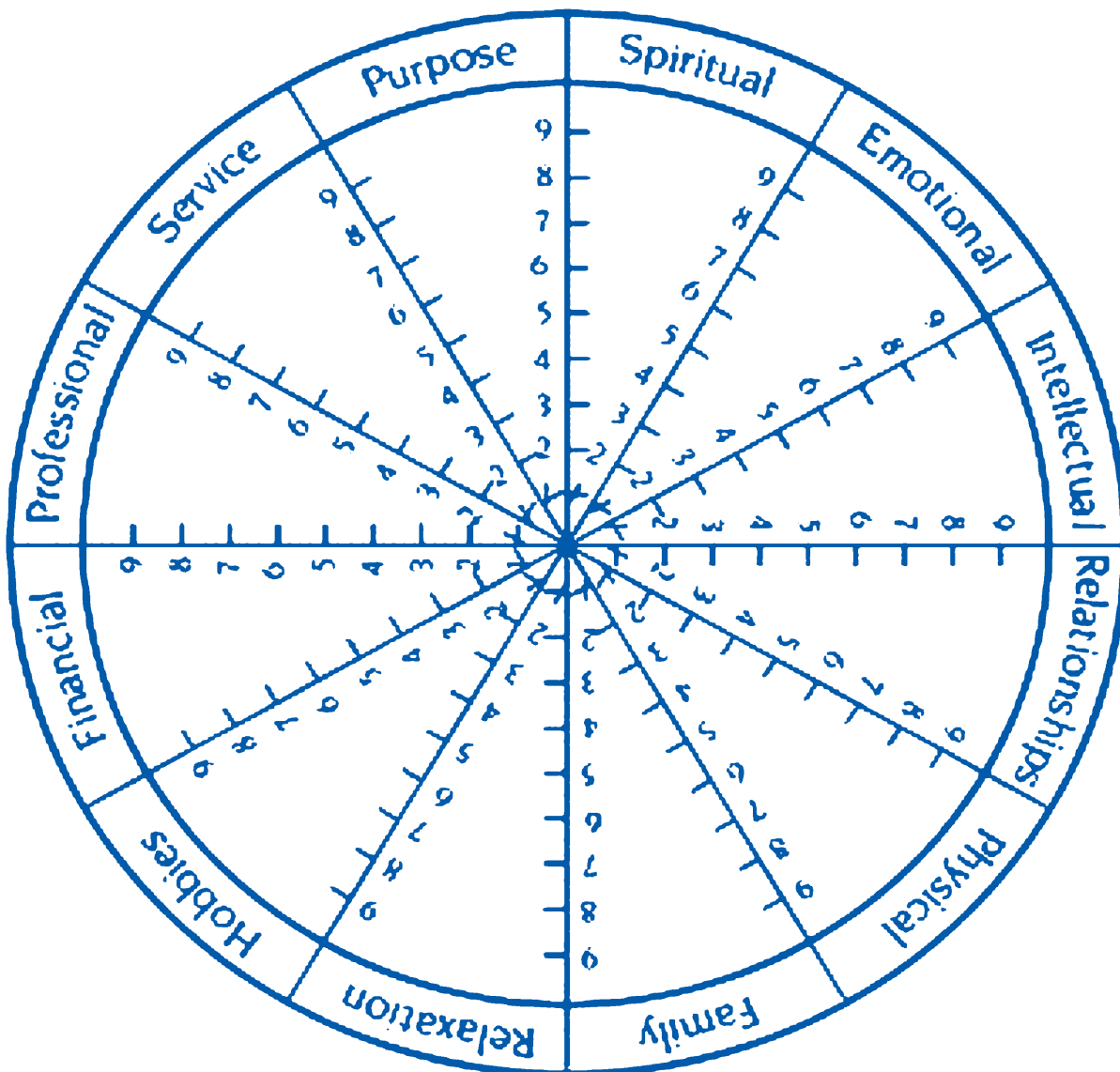
<b>What are the barriers to work-life balance?</b> <i>(Your current status)</i>	<b>What changes do you want to see regarding this status?</b> <i>(I want to be)</i>	<b>How could you make this happen?</b> <i>(Road map)</i>

## Self Care Worksheet - Wheel of Life- Finding Balance

Indicate where you are at present in terms of each of the following aspects on the wheel below by colouring in how 'complete' or fulfilled you feel each of these aspects are for you. Please note that you are free to either add, remove or change categories to the wheel as long as they collectively represent the key aspects of your life.

1- would indicate that you are very unsatisfied or unfulfilled with that aspect of life, and

9 - would indicate complete satisfaction or fulfilment.



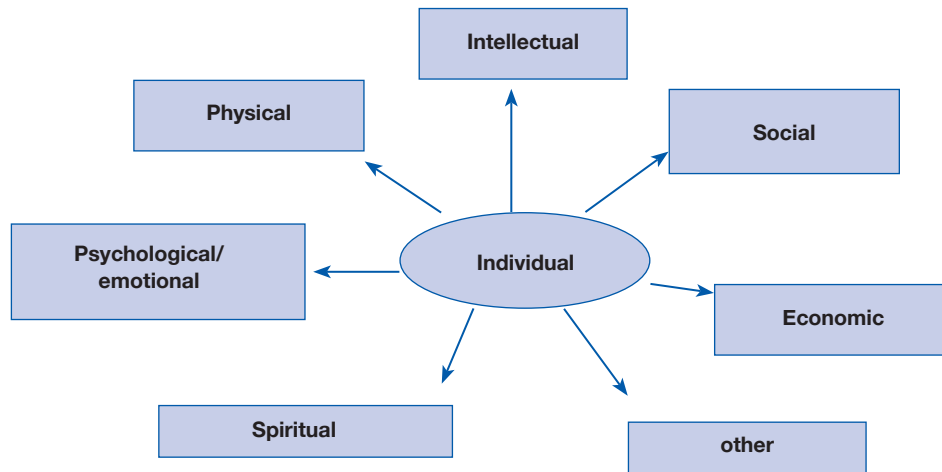
<b>Egan's Skilled Helper Model</b>  <b>Stage 1</b>	<b>Information/ ideas given by the client</b>	<b>Counsellor's question to guide the client through this stage and draw out missing information</b>
<b>Telling their story</b>	Key issues:	
<b>Blind spots</b>  (Perspectives which the client has not considered)		
<b>Value:</b> Identifying key issues to work on: Help clients work on issues that will make a difference		

<b>Egan's Skilled Helper Model</b>  <b>Stage 2</b>	<b>Information/ ideas given by the client</b>	<b>Counsellor's question to guide the client through this stage and draw out missing information</b>
<b>Possibilities:</b>	Key issues:	
<b>Goals &amp; Outcomes</b>		
<b>Commitment:</b>		

<b>Egan's Skilled Helper Model</b>  <b>Stage 3</b>	<b>Information/ ideas given by the client</b>	<b>Counsellor's question to guide the client through this stage and draw out missing information</b>
<b>Possible Strategies</b>	Key issues:	
<b>Best-fit Strategies</b>		
<b>Plans to Accomplish Goals:</b>		



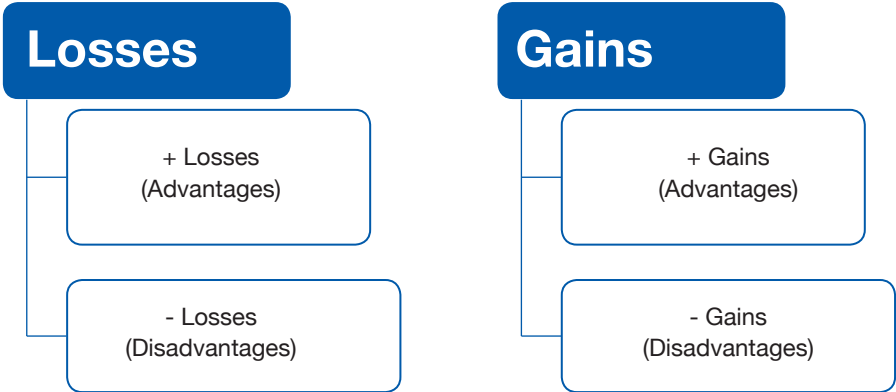
## Spidergram Worksheet to identify needs (and possible goals)



*Classification of needs or strengths using the spidergram*

<b>1. Spiritual</b>	
<b>2. Psychological/ Emotional</b>	
<b>3. Physical</b>	
<b>4. Intellectual</b>	
<b>5. Social</b>	
<b>6. Economic</b>	
<b>7. Other</b>	

**Loss-Gain Worksheet**



**Analysis of Losses and Gains**

<p><b>1. Losses (Advantages)</b></p>	
<p><b>2. Losses (disadvantages)</b></p>	
<p><b>3. Gains (Advantages)</b></p>	
<p><b>4. Gains (Disadvantages)</b></p>	

## The SWOT Analysis Worksheet

The SWOT can be used as a tool in helping a client :

- 1 To analyse his/her current situation, personality, or relationship
- 2 To consider the varied options available and their positives and negatives
- 3 To identify and increase strengths, to utilise opportunities,
- 4 To become aware of and avoid threats and to work on developing weaknesses

<p style="text-align: center;"><b>Strengths</b></p> <p>Positive and strong aspects or good qualities which are Internal or already apart of the person, situation, relationship</p>	<p style="text-align: center;"><b>Weaknesses</b></p> <p>Negative and damaging weak or dangerous aspects which are within part of the person, situation relationship</p>
<p style="text-align: center;"><b>Opportunities</b></p> <p>Possibilities and resources openings which are around ( outside) the person, situation or relationship which can be used to support help or strengthen</p>	<p style="text-align: center;"><b>Threats</b></p> <p>Potentially dangerous, damaging, factors in the persons environment or around the relationship or situation which can hinder destroy or negatively affect</p>

## Risk Assessment Worksheet

A counsellor should be able to identify the immediate and potential risks related to each case they work with as this will help them to prioritise their interventions and the urgency to respond. It will also provide them with evidence when mobilising support from other services.

### What to Assess:

Signs of a mental illness which is poorly managed or neglected

- Signs of unmanaged substance misuse
- Incidents in which the client or others related to the case have breached the law
- Threats of harm towards the client / others
- Actual harm towards the client / others
- Threats of harm made by the client / others
- Actual harm made by the client / others
- Other:

1.
2.
3.

**ACTION:** *Prioritise for immediate action and discuss next steps of intervention with a supervisor or specialist*

1.
2.
3.

## Four Ps Worksheet to map out the formulation problem

<p><b>Predisposing factors</b></p> <p>Factors that pre-dispose the client or make the client vulnerable towards a difficulty or suffering. These predisposing factors could be biological (e.g. genetics) or psychosocial (e.g. early childhood experiences).</p>	
<p><b>Precipitating factors</b></p> <p>Factors that immediately preceded the suffering or problem that the client is concerned about. (e.g. a break up, failing an exam, physical violence)</p>	
<p><b>Perpetuating factors</b></p> <p>Factors that contributes to the continuation of the problems or the suffering (e.g. a stressful job situation, low income)</p>	
<p><b>Protecting factors</b></p> <p>Factors that contribute to protect the client from further suffering or worsening of the condition (e.g. a helpful friend or family member, social services)</p>	

## Goal Setting & Interventions Work-Sheet

- a) Identify the core issues/ needs of the client
- b) Help the client identify a goal in relation to their need/ issue.
- c) Identify an intervention/ activity, which can enable the client develop each of these skills. This could be a skill, knowledge, support system which the client needs to develop in order to work with this problem more effectively. It should be based on your assessment of emotions, thoughts, communication and behaviour (Note: you may need to teach a skill to a client or demonstrate through role plays etc before a client can effectively practice skills within the context of their problem. (Nelson-Jones 2005).

Need/ Issue	<b>Intervention Goal Objective (Long / short term)</b> <i>Help the client to identify a goal in relation to their need/ issue</i>	<b>Intervention:</b> <i>Describe the intervention which would enable the client to reach their goal. This could be development of a skill, knowledge, support system etc</i>	<b>Review &amp; Follow up:</b> <i>this column could capture a time line for review, progress, barriers and challenges the client experiences in moving towards their goal during follow up sessions</i>

<p><b>Need/ Issue</b></p>	<p><b>Intervention Goal Objective (Long / short term)</b> <i>Help the client to identify a goal in relation to their need/ issue</i></p>	<p><b>Intervention:</b> <i>Describe the intervention which would enable the client to reach their goal. This could be development of a skill, knowledge, support system etc</i></p>	<p><b>Review &amp; Follow up:</b> <i>this column could capture a time line for review, progress, barriers and challenges the client experiences in moving towards their goal during follow up sessions</i></p>







# පුහුණු අත්පොත

සමාජ සේවා, සුභසාධන හා පශු සම්පත් සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය හා  
කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශයට අනුයුක්ත  
උපදේශන සහකාර නිලධාරීන් සහ උපදේශන නිලධාරීන් සඳහා  
උපදේශන ක්‍රියාවලිය විධිමත් කිරීම පිළිබඳ  
පුහුණු වැඩසටහන - දෙවන අදියර

සංවිධානය කිරීම

ජාතික සමාජ සංවර්ධන ආයතනය  
සමාජ සේවා, සුභසාධන හා පශු සම්පත් සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය  
කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශය  
සහ  
ආසියානු පදනම

අනුග්‍රහය

ජාත්‍යන්තර සංවර්ධනය සඳහා වූ එක්සත් ජනපද නියෝජිතායතනය(USAID)

2015 ජූලි



# 1. මෙම අත්පොත භාවිතය පිළිබඳ පුහුණුවන්නන්ට හඳුන්වාදීමක්

මෙම සහභාගිවන්නන්ගේ අත්පොත තුළින් උපදේශන නිලධාරීන් සහ උපදේශන සහකාර නිලධාරීන් සඳහා යෝජිත උපදේශන ක්‍රියාවලියක් හෝ රාමුවක් තුළ කුසලතා/නිපුණතා යොදා ගැනීමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ ලබාදීම සඳහා කියවීමේ මූලාශ්‍ර සහ කාර්ය පත්‍රිකා ලබාදීමට අපේක්ෂිතය. මෙම අත්පොත තුළින් සමාජ සේවා, සුභසාධන හා පශුසම්පත් සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය හා කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශය මගින් සපයන උපදේශන සේවාවල ගුණාත්මක බව හා ප්‍රමිතිය වර්ධනය කිරීමේ ප්‍රයත්නයක නිරත වෙයි.

මෙම විෂය අන්තර්ගතය 2015 වර්ෂයේ දී උපදේශන නිලධාරීන්, උපදේශන සහකාර නිලධාරීන් වෙත ලබාදුන් දින 02 ක පුහුණුවේ දැනුම හා උපදේශන රාමුව මත ගොඩනැගී ඇත.

## මෙම පුහුණුවේ අරමුණු පහත පරිදි වේ.

1. සමාජ සේවා සුභසාධන හා පශුසම්පත් සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය හා කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශය වෙතින් උපදේශන සේවාවන් අපේක්ෂා කරන සේවාවලාභීන් හට සේවා සපයන උපදේශකවරුන් විසින් යොදාගන්නා උපදේශන ක්‍රියාවලිය සම්පිණ්ඩනය සහ ප්‍රමිතිකරණය කිරීම.
2. සේවා සැපයීමේ දී උපදේශකවරුන් විසින් පොදුවේ මුහුණ පාන ගැටලු සඳහා සිද්ධි අධ්‍යයන තුළින් උපදේශන ක්‍රියාවලියේ පියවරවල් පිළිබඳ පුහුණුව ලබාගත හැකි “එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා, (Egans Skilled helper Model) උපකාරක ක්‍රියාවලිය සඳහා මාර්ගෝපදේශ සපයන ආකෘතියක් ඉදිරිපත් කිරීම.

එම පියවරවල් නම්

- a. සේවා ලාභියා විසින් ඉදිරිපත් කරන ගැටලුව/ප්‍රශ්නය තක්සේරුකරණය සහ සේවාවලාභියාගේ මූලික ගැටලු හා අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම.
- b. උපදේශකවරයා හා සේවාවලාභියා හට ප්‍රශ්නවල ස්වභාවය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වන පරිදි ගැටලුව විශ්ලේෂණය.
- c. සේවාවලාභියාගේ මූලික ගැටලු හා අවශ්‍යතා සමග සමගාමීවන අයුරින් ගැලපෙන අරමුණු හා ක්‍රමෝපායන් හඳුනා ගැනීම සහ මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීම.
- d. මෙම කාර්ය උපදේශකවරයාගේ යහපැවැත්ම මත ඇතිකරන බලපෑම් හඳුනාගැනීම හා තමාගේම ස්වයං රැකවරණය හා සංවර්ධනය පිළිබඳ වගකීම දැරීම

සැ.යු. මෙම පුහුණුවේ අරමුණ සහභාගිවන්නන් තුළ උපදේශනය පිළිබඳ හර දැනුම හා කුසලතා වර්ධනය කිරීම නොවන අතර අවශ්‍ය දැනුම හා කුසලතා විෂයානු බද්ධ පුහුණුව හා වෘත්තීය සුදුසුකම් තුළින් ලබාගෙන ඇති බව අනුමාන කෙරේ. කෙසේවුවද මෙම අත්පොත මගින් සහභාගිවන්නන්ට උපදේශන ක්‍රියාවලියේ එක් එක් පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අදාළ දැනුම හා කුසලතා සම්බන්ධකරගැනීමට අවශ්‍ය උපදේශනය හා අදාළ සංදර්භාත්මක තොරතුරු සපයනු ලැබේ.

## මෙම වැඩමුළුවේ පුහුණු ක්‍රමවේදය.

මෙම කඩිනම් වැඩසටහන තුළින් සහභාගිවන්නන්ට උපදේශන ක්‍රියාවලිය/රාමුව යොදා ගනිමින් සවිස්තරාත්මක සිද්ධි අධ්‍යයන දෙකක් හරහා ගෙනයාමට උත්සාහ දරයි. මෙම සිද්ධි උදාහරණ අමාත්‍යාංශ දෙකෙහි උපදේශකවරුන් වෙත යොමුවූ සත්‍ය සිද්ධි පදනම් කරගත් උපදේශන උදාහරණ වන අතර ඒවායේ සමහර අංග ඉගෙනුම් අරමුණු සඳහා සංශෝධනය කර සකසා ඇත. මෙහිදී අදාළ සේවාවලාභීන් හඳුනා ගත හැකි සියලුම සාක්ෂි මවුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය හා තොරතුරුවල රහස්‍යභාවය සුරක්ෂිත වන පරිදි ඉවත් කර ඇත.

අමාත්‍යාංශ දෙකෙහි උපදේශකවරුන් වෙත නිතර යොමුවන ආකාරයේ සිද්ධි උදාහරණ දෙකක් මේ සඳහා තෝරාගෙන ඇත. මේවා පවුල් සම්බන්ධව ඇති ප්‍රශ්න (ගැටුම්, ප්‍රවණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධතා ගතිකයන්) හා ළමුන් සම්බන්ධව (ළමා අපයෝජනය, සුරාකෑම සහ ළමුන් වඩවඩා මාධ්‍ය හා තාක්ෂණය භාවිතා කිරීමට

යොමුවීම නිසා ඇතිවන මනෝ සාමාජීය ගැටලු හා අවදානම්) ආදියට සම්බන්ධ තත්ත්වයන් වේ. කාලය සීමා සහිත වීම හා උපදේශන ක්‍රියාවලිය සම්පිණ්ඩනය කිරීමේ අරමුණ ඇතිව පුහුණුව සඳහා මෙම තේමා දෙක පමණක් අධ්‍යයනය කිරීමට තෝරා ගෙන ඇත. මෙමගින් එක් එක් සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා වැඩිපුර කාලයක් ගත කිරීමෙන් සහභාගීවන්නන් උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ එක් එක් පියවරවල් විශ්වාසයෙන් යුතුව හා නිපුණතාවයෙන් යුතුව පරිචයේ යෙදීම අපේක්ෂා කෙරේ.

## 2. උපදේශන ක්‍රියාවලියේ පියවර

### පියවර 1 :- පිළිගැනීම සහ ඇතුළත් කර ගැනීම

- i. නිවාරණ මෙවලම් පිරවීම (screening)(අදාළ නම් පමණි.)
- ii. ඇතුළත් කර ගැනීම හා ලියාපදිංචිය (සේවාලාභී අංකයක් ලබාදීම.)
- iii. සේවාලාභියා සඳහා ගොනුවක් විවෘත කිරීම.

### පියවර 2 :- සබඳතා ගොඩනැගීම

- i. ක්‍රියාකාරී සවන්දීම
- ii. සහකම්පනය
- iii. තේරුම් ගැනීම
- iv. සබඳතා ගොඩනැගීම හා ගවේශනය.

### පියවර 3 :- ගැටළුව හඳුනාගැනීම (තක්සේරු කරණය)

- i. ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රශ්න ඇසීම
- ii. තිබේ නම් සුදුසු තක්සේරුකරණ මෙවලම් යොදා ගැනීම.
- iii. සේවාලාභියාගේ හර ගැටලු හා අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම.
- iv. සේවාලාභීන්ගේ ගැටලුවලට අදාළව කුසලතා සංවර්ධනය කරගත යුතු අංශ හඳුනා ගැනීම
- v. සේවාලාභියා සතුව දැනට පවත්නා සම්පත්, කුසලතා හා උපකාරක හඳුනා ගැනීම.
- vi. මීට පෙර උත්සාහ කර ඇති මැදිහත්වීම් හා ඒවායේ ප්‍රතිඵල අවබෝධ කර ගැනීම.

### පියවර 4 :- ප්‍රශ්නය විශ්ලේෂණය (ප්‍රශ්නය සූත්‍රකරණය)

- i. ප්‍රශ්නයට තුඩු දිය හැකි තක්සේරුකරණය මත පදනම් වූ හේතු කාරක හඳුනාගැනීම.
- ii. ප්‍රශ්නය පැවතීමට හේතුවන කාරක හඳුනාගැනීම.
- iii. ඔබගේ සේවාලාභියාට හා ඔබට, ප්‍රශ්නය පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීම.

### පියවර 5 :- ඉලක්ක සැකසීම (Goal Setting) හා මැදිහත්වීම.

තක්සේරුව, සූත්‍රකරණය, උපදේශකවරයා හා සේවාලාභියා මත පදනම් වූ කරුණු (මේ පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර සඳහා පිටු අංක 56 බලන්න)

- i. ඔබගේ මැදිහත්වීමට හා උපකාරී වීම සඳහා ඉලක්ක/අරමුණු හඳුනාගැනීම. මේ සඳහා සේවාලාභියාගේ අපේක්ෂා හෝ ඉලක්ක අනුව කුසලතා සංවර්ධන ඇතුළත් වේ. උදා. සේවාලාභියෙකු “මට ..... සමඟ ඇති සබඳතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍යයි., හෝ “මට මාගේ කේන්ද්‍රීය/ බිය වඩා හොඳින් කළමනාකරණය කර ගැනීමට ඉගෙන ගැනීම අවශ්‍යයි., හෝ “මම මේ තත්ත්වයේ සිටීමට කැමති නැ. මට එය වෙනස් කිරීමට අවශ්‍යයි., ..... යනුවෙන් පැවසුව හොත් සේවාලාභියාට ඉහත ඉලක්ක කරා යාමට තමා සතු සංවර්ධනය කර ගත යුතු කුසලතා හඳුනාගැනීම.
- ii. සේවාලාභියාගේ ඉලක්ක අනුව ඔවුන් හට සුදුසු මැදිහත්වීම් හඳුනාගැනීම.
- iii. සම්පත්, කුසලතා හා ඵලදායීතාවය සහ අවස්ථාව අනුව විකල්ප එකකට වඩා හඳුනාගැනීම.
- iv. ඔබගේ සේවාලාභියාට සුදුසු මැදිහත්වීමක් තෝරා ගැනීමට උපකාර කිරීම.

- v. සේවලාභියාට මැදිහත්වීම ක්‍රියාත්මක කිරීමට උදව් කිරීම.
- vi. වෙනත් සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීමක් අවශ්‍ය වන අවශ්‍යතා කෙරෙහි හඳුනාගැනීම.

**පියවර 6 :- පසු විපරම - සමාලෝචනය හා අවසන් කිරීම.**

තක්සේරුව, සුත්‍රකරණය හා සේවලාභියාගේ ඉලක්ක මත පදනම්ව

- i. මැදිහත්වීම ක්‍රියාත්මක කිරීමට සේවලාභියාගේ ප්‍රගතිය සමාලෝචනය කිරීම.
- ii. මැදිහත්වීම පවත්වා ගැනීම සඳහා සේවලාභියාගේ ධාරිතාවය හා අවශ්‍ය උපකාර සමාලෝචනය
- iii. මැදිහත්වීම ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී සේවලාභියා මුහුණපාන අභියෝග ජයගැනීමට අවශ්‍ය උපකාර ලබාදීම.
- iv. තවදුරටත් යොමු කිරීම් හා පසු විපරම් අවශ්‍ය තත්ත්වයන් හා අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම.
- v. දැනට ලබාදීමට අවශ්‍ය උපකාර පිළිබඳ තීරණය කිරීම.
- i. ඉලක්ක සපුරා ගෙන ඇත්නම් උපදේශනය අවසන් කිරීමට සාකච්ඡා කිරීම.

### 3. ස්වයං කාර්ය - ස්වයං වටිනාකම

සිද්ධි අධ්‍යයනයෙහි නිරත වීමේදී පුහුණුවන්නන් විසින් අත්දකින ලද විත්තවේග වෙත ඉලක්ක ගතවෙමින් මෙම සැසිය ආරම්භ කළ හැකිය. තවද සහභාගීවන්නන්ට තමාගේ විත්තවේග ගවේශණය සහ ඒවා සඳහා හේතූන්, එම විත්තවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වන ආකාර සහ එම විත්තවේග කළමනාකරණය සඳහා කුමන කුසලතා සංවර්ධනය කරගැනීම අවශ්‍යද යන්න පිළිබඳ අවබෝධය ලබාගත හැකිය.

ස්වයං රැකවරණය යනු තමාගේ කාර්යයන් තක්සේරු කරමින්, අගයමින් තමාගේ ස්වයං රැකවරණය සලසා ගැනීමයි. මෙය උපදේශක වරයෙකු සතු ඉතා වැදගත් පෞද්ගලික හා වෘත්තීය වගකීමකි. බොහෝ උපදේශකවරුන් තම සේවලාභීන්ට කුසලතා සංවර්ධනය කර ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන අතර, එය ස්වකීය ජීවිතයට අදාළ කරගැනීමට අපොහොසත් වේ.

උපදේශන වෘත්තීය සහකම්පනය හා සහකම්පිත අවබෝධය පිළිබඳ සේවලාභීන්ගේ ක්ලමට සහගත අත්දැකීම් සමුදායකට උපදේශන සැසිවලදී සහකම්පිත සවන්දීම නිසා එය උපදේශකවරයාගේ ජීවිතයට පීඩාකාරී ලෙස බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. එනිසා ස්වයං රැකවරණය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමේ හොඳ යාන්ත්‍රණයක් සකසා ගැනීම උපදේශකවරයාට අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

තමාගේ යහපැවැත්ම සුරක්ෂිත කර ගැනීමට අපොහොසත් වන උපදේශකවරයා ක්‍රමයෙන් සේවලාභීන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා සංවේදී වීමට නොහැකි ධාරිතාවයක් නොමැති වෘත්තීයයෙකු බවට පත්විය හැකිය. මේ තත්ත්වය සේවලාභියාට, උපදේශකවරයාට හා පොදුවේ උපදේශන වෘත්තීයට හානිකර ලෙස බලපෑ හැකිය. එනිසා ස්වයං රැකවරණය වෘත්තීය උපදේශකවරයෙකු සතු ඉතාමත්ම වැදගත් පෞද්ගලික හා වෘත්තීයමය වගකීමක් ලෙස අවධාරණය කළ හැකිය.

ස්වයං රැකවරණයේදී පරාවර්තිත සටහන් තැබීම (Reflective Journal) සහ එය යොදා ගනිමින් ස්වයං පරීක්ෂාවක යෙදීම වැදගත් වේ. මෙමගින් උපදේශන වෘත්තීයයාට කල්මටයේ පූර්ව සංඥා (කායික හා මානසික) හඳුනා ගැනීමට ඉවහල් වේ.

මිතුරු උපදේශකවරුන්ගේ උපදේශනයට භාජනය වීම හෝ එවැනි කණ්ඩායමක සභාය ලබාගැනීම ස්වයං රැකවරණය සලසා ගැනීමේදී වැදගත් වේ. මෙය සති දෙකකට හෝ මාසයකට වරක් අඛණ්ඩව රැස්වන උපදේශකවරුන් 4 හෝ 6 දෙනෙකු (සහවර උපදේශකවරුන්) සමඟ සිදුකළ හැකිය. මෙය වෘත්තීය උපදේශකවරයෙකුගේ අඛණ්ඩ වෘත්තීය සංවර්ධනයේ සහ ස්වයං රැකවරණයේ කොටසක් ලෙස මාසික සැලසුමක් අනුව සිදුකළ හැකිය.

මෙම සැසිවලදී සියළුම දෙනා තමන් මුහුණ දුන් මූලික ගැටලු (සේවලාභී ප්‍රශ්න නොව), ගෙනහැර දක්වමින් ඒවා වෙනත් උපදේශන වෘත්තීයයන් සමඟ බෙදා හදා ගනිමින්, ඇගයීම් කරමින් හා විමසමින් කටයුතු කිරීම සිදුවේ. මෙම සැසිවලදී පහසුකාරකයෙකු පත්කර ගැනීම කණ්ඩායම යම් මාර්ගෝපදේශයන් අනුගමනය කරමින් රාමුවක් තුළ ක්‍රියා කිරීම තහවුරු වේ. කණ්ඩායම ගැටලු සාකච්ඡා කරමින්, බුද්ධි කලමනාකරණය කරමින් සාකච්ඡා කරයි. මෙවැනි සහවර උපදේශකවරුන් කණ්ඩායමක් සමඟ වැඩකිරීමේ පරමාර්ථය ආරක්ෂාකාරී, රහස්‍ය සහ උපකාරී වාතාවරණයක් ගොඩනැගීම මිස එය විනයානුකූලව කටයුතු කරන හෝ ප්‍රශ්න කරමින් කටයුතු කරන මණ්ඩලයක් නොවන බව අවබෝධ කරගත යුතුයි. සියලුම සහවර උපදේශකයින් හට සමානාත්මක ලෙස සැලකිය යුතු අතර ඔවුන් කණ්ඩායමෙන් පිට දරන තනතුරු හෝ වෙනත් තත්ත්වයන් පිළිබඳ නොසැලකිය යුතුයි. සහවර කණ්ඩායමේ අරමුණු සහ තම සේවා ස්ථානවල ක්‍රියාකලාපය අතර ගැටුම් ඇතිවන අවස්ථා වලදී එසේ ප්‍රශ්න ඇති නොවන ආකාරයේ සහවර කණ්ඩායමක් සමඟ වැඩ කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

උපදේශකවරයාගේ ස්වයං රැකවරණයේ හා යහපැවැත්මේ තවත් ඉතා වැදගත් අංගයක් නම් පුද්ගල විකිත්සාව සහ/හෝ සායනික අදීක්ෂණයයි. වෘත්තීයයන් ලෙස අදීක්ෂණය සැපයීම හෝ ලබාගැනීම අභියෝගාත්මක විය හැකිය. මෙවැනි සැසි සංවර්ධනය සඳහා ලැබෙන අවස්ථා ලෙස සැලකීම ප්‍රයෝජනවත් වන අතර එමගින් උපදේශකවරයාට සේවලාභියාගේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් ඔහුගේ හැඟීම් අවබෝධ කර ගැනීම හා තමා මුහුණ දෙන අභියෝග පිළිබඳ කතා කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.

ඉහත සඳහන් කළ ඒවා හැරුණු විට උපදේශකවරයාගේ පුද්ගලික හා වෘත්තීය ජීවිතයේදී ස්වයං රැකවරණය හා යහ පැවැත්ම වැදගත් වේ. වෘත්තීය හා පෞද්ගලික ජීවිතය අතර සමතුලිතතාවය පවත්වාගැනීම, විනෝදාංශ ක්‍රියාකාරකම් සහ දෛනික කාර්ය රටාවෙන් මිදී විවේකය ලබාගැනීම, නීතිපතා ව්‍යායාම හා හොඳ ආහාර

පුරුදු ධනාත්මක දිනපොත්, උපදේශන වෘත්තියේ නව දැනුම පිළිබඳ යාවත්කාලීන වීම ආදිය එවැනි වැදගත් අංශ වේ. මෙහිදී සහභාගීවන්නන්ට 'ජීවන රෝදය - සමබරතාවය සෙවීම යන ආකෘතිය තම ජීවිතය පිළිබඳ ඇගයීමක් කිරීමට යොදාගත හැකිය.

මෙම වැඩසටහනේ පුහුණු වන්නන් නියැලුණු සිද්ධි අධ්‍යයනය වෙත ඉලක්ක කර ගනිමින් මෙම සැසිය ආරම්භ කළ හැකිය.

ස්වකීය විත්තවේග හඳුනා ගැනීම හා අවබෝධ කර ගැනීම ප්‍රති ප්‍රවානුමිතිය (Counter transference) සහ මැදිහත්වීම් කළමනාකරණයට උදව්වන අතර සේවාලාභියාගේ යහපැවත්මට පෙර තම විත්තවේග සඳහා මැදිහත්විය යුත්තේ කෙසේද යන්න උපදේශකවරයා විසින් අවබෝධකර ගත යුතුය. මෙහිදී මෙම සේවාලාභියා සමඟ කටයුතු කිරීමේදී හා මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීමේදී තමාට ඇතිවිය හැකි යයි සිතන විත්තවේග ලැයිස්තු ගත කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට ආරාධනා කරන්න.

# 4. එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය (Egan's Skilled Helper Model)

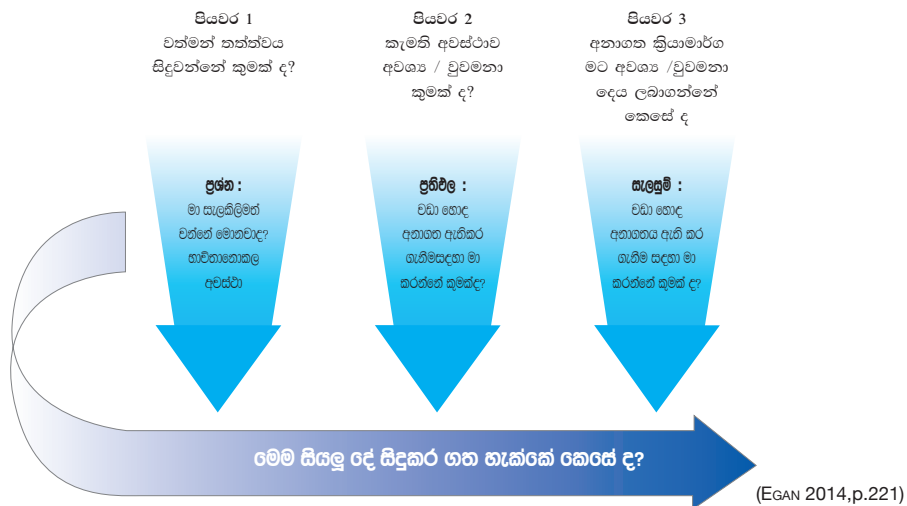
මෙම සැසිය මඟින් එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය යොදා ගනිමින් උපදේශන ක්‍රියාවලිය අවබෝධකර ගැනීමට සරල පියවරෙන් පියවර මාර්ගෝපදේශ සපයයි. සත්‍ය වශයෙන් නම්, මෙම පියවර තුන පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම සැසි කීපයක් තුළින් සිදුවිය යුතුයි.

පහත ඇත්තේ එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතියේ පියවර 03 යි. එක් එක් පියවරෙහි අරමුණු අත්කර ගැනීමත් සමඟ උපදේශකවරයා විසින් තම සේවාවලාභියා මෙම පියවර තුන ඔස්සේ සුදුසු කාලය අනුව රැගෙන යනු ලැබේ. යායුතු වේගය හා ප්‍රගතිය සේවාවලාභියා විසින් නිර්ණය කරනු ලැබේ.



1 වන රූපසටහන - එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය

එක් එක් පියවර හා ඒවායේ අරමුණු ගැඹුරින් පහත හඳුන්වාදී ඇත.



2වන රූපසටහන: එගන්ස්ගේ සිව් වැදෑරුම් ගැටලුකළමනාකරණ ප්‍රශ්න (Egans 2014 page 221)

**පළමු පියවර :- වර්තමාන තත්ත්වය - සේවාවලාභීන්ට ඔවුන්ගේ කතන්දර කීමට හා ඔවුන්ගේ අදහස් ගවේෂණයට උදව් කිරීම.**

- i. ගැටළුකාරී අවස්ථාව : සේවාවලාභීන්ට තමන්ගේ කතන්දර කීමට උපකාර වීම. (,මාගේ ජීවිතයේ ප්‍රධානතම වුවමනාවල් මොනවාද?,ණීමාගේ ප්‍රධාන වුවමනාවල් මොනවාද?,)
- ii. නව දෘෂ්ටි කෝණයන්:- සේවාවලාභීන්ට වඩාත් ඵලදායී ලෙස තම කතන්දර ප්‍රතිරාමුගත කිරීමට උපකාරී



වන නව දෘෂ්ටිකෝණයන් වර්ධනය කර ගැනීමට උදව් වේ. (මා වඩාත් සම්පව බැලූවොත් මාගේ ජීවිතයේ ඇත්තටම සිදුවන්නේ කුමක්ද? කවර නව දෘෂ්ටි මාගේ මේ තත්ත්වය සමඟ කටයුතු කිරීමට මට උදව් වේද?.)

iii. ක්‍රියාකළ යුතු ප්‍රධාන කරුණු හඳුනාගනී: වෙනසක් ඇති කිරීමට තුඩු දෙන කරුණු ඔස්සේ ක්‍රියාකිරීමට සේවාවලාභියාට උදව් කරයි.

(මා කුමක් මත ක්‍රියාකළ යුතුද? හොඳින් යොදාගතහොත් මාගේ ජීවිතයේ සත්‍ය වෙනසක් ඇති කිරීමට කුමන කරුණු හේතුවේද? )

### දෙවන අදියර - කැමති අවස්ථාව

ප්‍රශ්නය හඳුනා ගැනීමට - ක්‍රමවේද කළමනාකරණයට හා ඉලක්ක සැකසීමට සේවාවලාභියාට උදව් වේ.

- i. ගණනාවන්:- වඩාත් හොඳ අනාගතයක් සඳහා තම මනංකල්පිතයන් යොදා ගනිමින් ගවේෂණය කිරීමට සේවාවලාභියාට උදව්කිරීම.
- ii. ඉලක්ක හා ප්‍රතිඵල:- පළමු අදියරේදී හඳුනාගන්නා ලද මූලික ප්‍රශ්න හා යොදා නොගත් අවස්ථා සඳහා විසඳුම් ලබාදෙන යතාර්ථවාදී සහ අභියෝගාත්මක ඉලක්ක තෝරා ගැනීමට සේවාවලාභීන්ට උදව් කිරීම. (මට සත්‍ය වශයෙන්ම අවශ්‍ය/ච්ඡේදනා මොනවාද? මට වඩාත්ම හොඳ විසඳුම් මොනවාද?)
- iii. කැපවීම :- සේවාවලාභීන්ගේ න්‍යාය පත්‍රයන් වෙනස් කිරීමට කැපවීම සඳහා අවශ්‍ය දිරිගැන්වීම් සෙවීමට උදව් කිරීම. (මාගේ අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය අත්කර ගැනීම සඳහා මා කරන්නට කැමති, ආයෝජනය කරන්නේ කුමක්ද?)

### අදියර 3 - ඉදිරි ක්‍රියාමාර්ග

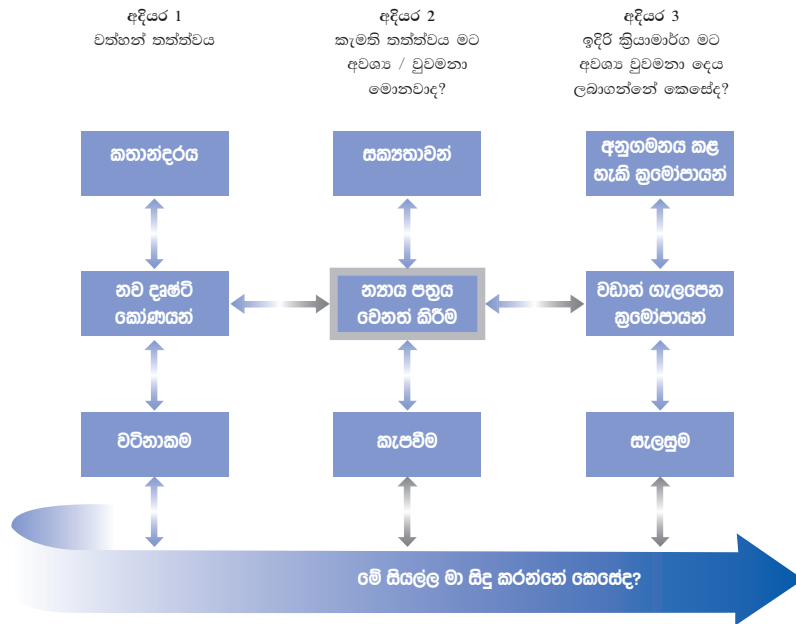
සේවාවලාභීන්ට ඉලක්ක ළඟා කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රමෝපායන් හා සැලසුම් සංවර්ධනය කිරීමට උදව් කිරීම.

- i. අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රමෝපායයන් - තම ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට ඇති මාර්ග සමාලෝචනයට උදව් කිරීම. (මාගේ ඉලක්ක ළඟා කර ගැනීමට ඇති මාර්ග මොනවාද? මට අවශ්‍ය /ච්ඡේදනා දේවල් ලබාගැනීම සඳහා කුමන ක්‍රියා උපකාරී වේද?)
- ii. වඩාත් සුදුසු ක්‍රමෝපායයන් - සේවාවලාභීන්ගේ සම්පත් සමඟ වඩාත් හොඳින් ගැලපෙන ක්‍රමෝපායයන් තෝරා ගැනීමට උදව් වේ.
- iii. ඉලක්ක සපුරා ගැනීමේ සැලසුම් - සේවාවලාභීන්ට තෝරාගත් ක්‍රමෝපායන් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි සැලසුමකට ක්‍රියාත්මක කිරීමට උදව් කරයි. (මම කෙසේ මාගේ ක්‍රමෝපායයන් සංවිධානය කරන්නේද? මම මූලිකව දෙවනුව හා තෙවනුව කුමක් කළ යුතුද?).

(Egan, 2014, p 222-223)

සත්‍ය ජීවිතයේදී මෙම උපකාරක ක්‍රියාවලිය මෙම අනුපිළිවෙල අනුව සිදු නොවන්නට පුළුවන. කෙසේ වෙතත් තම සේවාවලාභියාට තම ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට උපකාර කිරීමේදී උපදේශක වරයා විසින් හඳුනා ගත යුතු මූලික අදියරයන් මෙම උපකාර ආකෘතියෙන් දක්වා ඇත. උපදේශකවරුන් පරිච්ඡේද දී මෙම අදියර අනුපිළිවෙල පිළිබඳ ප්‍රමාණයට වඩා උනන්දුවීම නොකළ යුතු නමුත් තම සේවාවලාභියා සමඟ මෙම අදියරයන් ගවේෂණය සඳහා යොමුවිය යුතුයි.

### The Skilled - Helper Model



(Egan 2010, p.81)

3 වන රූපසටහන: අන්තර් ක්‍රියාකාරී අදියරයන් හා පියවරවල් දක්වන උපකාරක ආකෘතිය

### එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය පළමු සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා යොදා ගැනීම

සහභාගීවන්නන් උපදේශන ක්‍රියාවලියෙහි සියලුම පියවරවල් හොඳින් කියවිය යුතුය. (ඒවාද සහභාගීවන්නන්ගේ අත්පොතෙහි ඇතුළත් කර ඇත.) මෙය කර අවසන් වූ පසු මෙම පුහුණුව 3 වන 4 වන හා 5 වන පියවර යොදා ගැනීම කෙරෙහි ප්‍රධාන වශයෙන්ම ඉලක්ක ගත වන බව සහභාගීවන්නන්ට දැනුම් දෙන්න.

සහභාගීවන්නන් විසින් සිද්ධි අධ්‍යයනය විශ්ලේෂණය කිරීම සඳහා එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය පිළිබඳ කාර්ය පත්‍රිකාව යොදා ගත යුතුය.

එක් එක් කණ්ඩායම දී ඇති කාර්ය පත්‍රිකා යොදාගනිමින් සිද්ධි අධ්‍යයනය සාකච්ඡා කරමින් එගන්ස්ගේ ආකෘතියේ එක් එක් අදියරවල් සඳහා අදාළ තොරතුරු හඳුනාගනී.

- a) සේවාලාභියා හෝ පවුලේ තත්ත්වය ඉදිරිපත් කරයි.
- b) සේවාලාභියා හෝ පවුල වඩා කැමති තත්ත්වය කුමක්ද?
- c) ඉදිරි ක්‍රියාමාර්ග ව්‍යුහගත කිරීම සඳහා අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම. (ක්‍රියාමාර්ගයක් හෝ මැදිහත්වීමේ සැලසුමක්)

එගන්ස්ගේ කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතියේ ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාවේ අවසාන තීරයේ එක් එක් උප පියවරවලට සාකච්ඡාව පහසුකරණය කිරීමට ඇසිය හැකි ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රශ්න සහභාගීවන්නන් විසින් ව්‍යුහගත කරනී.

තවද සහභාගීවන්නන්ව මීට පෙර වැඩමුළුවේ යොදාගත් කුසලතා එනම් (මකුළු සටහන, හිමි අහිමි සටහන සිව්වැදැරුම P ආකෘතිය) තක්සේරුකරණය හා සුනුකරණය සඳහා යොදා ගැනීමට දිරිගැන්වේ. තවද සේවාලාභියා සමඟ තවදුරටත් කටයුතු කිරීමේදී අවශ්‍ය වන නමුත් මෙතෙක් ලබාගෙන නොමැති තොරතුරු අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය වඩාත්ම ප්‍රයෝජනවත් මෙවලම් යොදා ගැනීමට සහභාගී වන්නන් දිරි ගන්වන්න.

## මැදිහත්වීම් සැලසුම්කරණය (ප්‍රතිකාර) සැලසුම්

ඉලක්ක සැකසීමේ හා මැදිහත්වීම් සැලසුම්කරණ කාර්ය පත්‍රිකාව එගන්ස්ගේ කුසලතා පුර්ණ උදව්කරුවා අකෘතිය හා සම්බන්ධ කිරීම.

එක් එක් මැදිහත්වීම් සැලසුම්කරණ තීරයන් සමග එගන්ස් අකෘතියේ එක් එක් පියවරවල ගැලපීම් අවබෝධ කරගැනීම.

අදියර 1 - ගැටලු/අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම

අදියර 2 - ඉලක්ක සැකසීම

අදියර 3 - ගැටලු/අවශ්‍යතා සඳහා අවශ්‍ය මැදිහත්වීමේ ක්‍රමෝපායන් හඳුනා ගැනීම

සමාලෝචනය හා පසුපරම් මගින් සැසිය අතර තුර සේවාවලාභියා විසින් නිරතවිය යුතු ගෙදර වැඩ (Home Work) පිළිබඳ විස්තර කෙරේ. තවද මෙමගින් සේවාවලාභියා / උපදේශකවරයා සඳහා ඔවුන්ගේ ඊළඟ සැසියේ අරමුණ පැහැදිලි කරයි.

# 5. පවුලක් සඳහා පහසුකම් සැලසීමේදී මැදිහත්වීමේ ශිල්ප ක්‍රම

එක් එක් දිනයන්හිදී සාකච්ඡා කරන සිද්ධි අධ්‍යයනය මත පදනම්ව පවුල් සමඟ වැඩකිරීමේදී සහභාගීවන්නන් විසින් කණ්ඩායම් සැසියක් පහසුකරණය සඳහා යොදා ගත හැකිය. මැදිහත්වීමේ ක්‍රමෝපායක් පිළිබඳ ඉගෙනුම් අංශයක් මෙම සැසියේ ඇතුළත් වේ.

- a) ජීනෝග්‍රෑමයක් යෙදා ගෙන පවුලක සන්නිවේදනය හ සම්බන්ධතා රටා හඳුනා ගැනීම.
- b) පවුල හා උපදේශකවරයා යන දෙදෙනාටම වක්‍රාකාර ප්‍රශ්න යොදා ගනිමින් නව දෘෂ්ටි කෝණයක් අවබෝධ කර ගැනීමට සැලසීම.

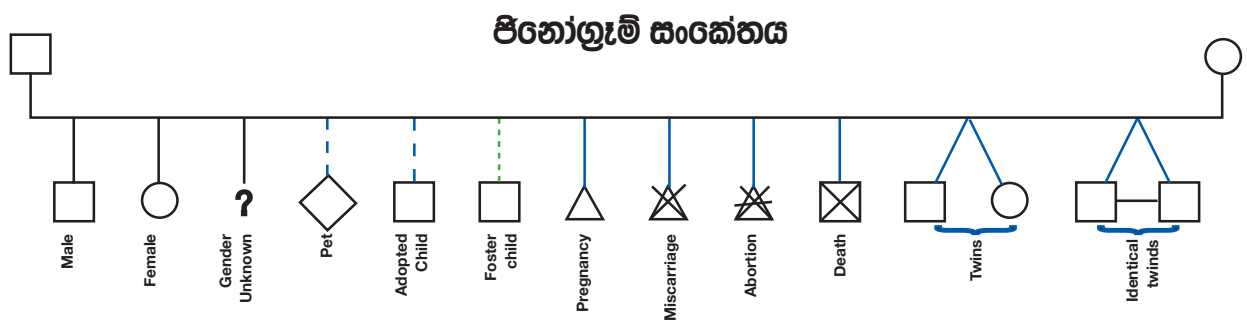
## ශිල්ප ක්‍රම 1 - ජීනෝග්‍රෑම

අරමුණ - ජීනෝග්‍රෑමය යනු පවුල් ගසට සමාන පවුල් ව්‍යුහය පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දෙන පවුල් සටහනකි. මෙමඟින් පවුල්වල අන්තර් පාරම්පරික සම්බන්ධතා රටා සහ පරම්පරා 3 ක් පමණ පුරාවට පවුල්වලට බලපෑම් ඇති කළ හැකි සන්නිවේදන හා වෙනත් හේතු සාධක පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදෙයි. තවද මේවා මෙම ශිල්ප ක්‍රම විශේෂයෙන්ම විවාහක යුවල් සඳහා එකිනෙකා ක්ලමට සහගත අවස්ථා සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හුරුවී ඇති ක්‍රම සහ සම්පත්වය හා ගැටුම් වලදී ක්‍රියාකරන අයුරු අවබෝධ කර ගැනීමට සේවලාභිතව ප්‍රයෝජනවත් වේ.

### ක්‍රමය

පවුල් කුළ ඇති සන්නිවේදනය අවබෝධ කරගැනීම හරහා පවුල් සබඳතා අවබෝධ කරගැනීම. උදා. සමහර විට තමාට වඩා වයසින් වැඩි සහෝදර සහෝදරියන් සිටින දරුවෙක් තමාගේ සම වයස් කණ්ඩායම්වල ළමුන්ට හුරු පුරුදු නැති මාතෘකා එනම් රැකියා ස්ථාන පෙම් සබඳතා, විශ්ව විද්‍යාලයට යාම වැනි මාතෘකා පිළිබඳ කතා කිරීමට පෙළවීම.

ජීනෝග්‍රෑම පිළිබඳ ඔබ අධ්‍යයනය කරන අතර මෙය කෙසේ පවුලේ සන්නිවේදනය සඳහා බලපායිද යන්න සිත්හි තබා ගන්න.



**බහුලවශයෙන් සම්බන්ධතා ඇගවීම සඳහා භාවිතකරන සංකේතය**

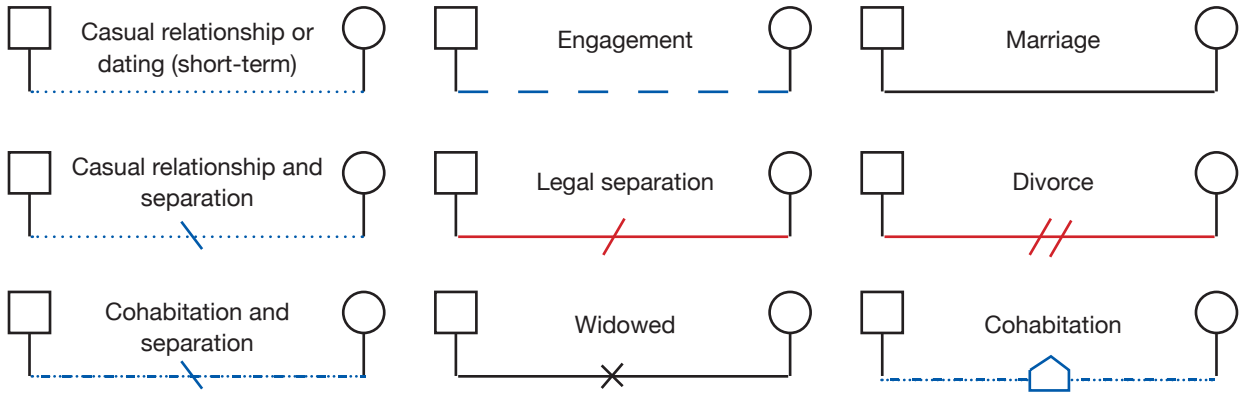
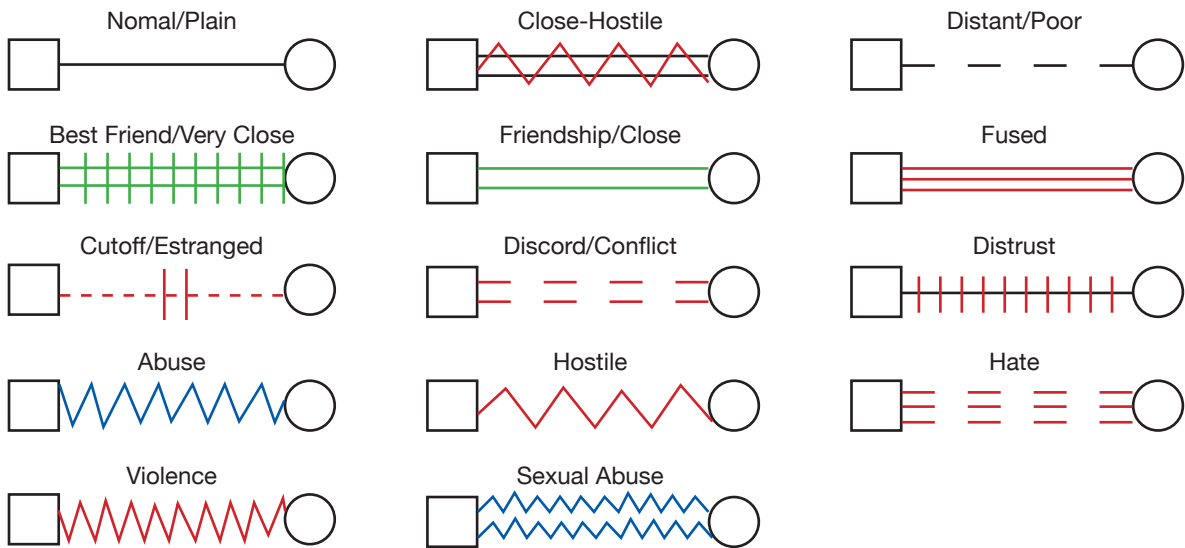


Image source: <http://www.genopro.com/genogram/family-relationships/>

**සම්බන්ධතාවලදී විත්තවේග ඇගවීම සඳහා භාවිතකරන සංකේත**



<http://www.genopro.com/genogram/emotional-relationships/>

**ක්‍රියාකාරකම - තමාගේම ජීනෝග්‍රෑමය අදින්න.**

තමාගේම ජීනෝග්‍රෑමය යොදා ගනිමින් ඔබ ඔබගේ පවුල් පද්ධතියට අයත්වීම තුළින් හෝ පවුලේ ආරයෙන් ඇතිකරගත් යම්කිසි හැසිරීමක් හෝ සන්නිවේදන රටාවක් හෝ සබඳතා රටාවක් හඳුනා ගත හැකිද? හෝ

ඔබ සාකච්ඡා කරන සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා ජීනෝග්‍රෑමය ගලපන්න.

# 6. සිද්ධි අධ්‍යයන

## සිද්ධි අධ්‍යයනය 1

ලක්ෂිකා වයස අවුරුදු 24 ක, අවිවාහක රැකියා විසුකත් අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ අසමත් ගැහැණු ළමයෙකු වන අතර ඇය තම පවුල සමඟ ජීවත් වේ. කීප වරක් සිය දිවි නසා ගැනීමේ උත්සාහයන්වල නිරත වූ ඇය වර්තමානයේ විශාදය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන අතර දිස්ත්‍රික් රෝහලේ මානසික වෛද්‍ය ඒකකයේ මානසික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා විසින් උපදේශනය වෙත යොමු කර ඇත. ඇගේ පියාට බරපතලව මත්පැන් වලට ඇබ්බැහි වීමේ ඉතිහාසයක් පවතින අතර නිරන්තරයෙන් තම බිරිඳට හා දරුවන්ට පහර දෙමින් හිංසනයේ නිරත වූ අයෙකි. ඔහු පවුලට ආර්ථික ලෙස උපකාර නොකල අතර ඇගේ මව විසින් නිවෙස්වල මෙහෙකාර සේවයෙන් උපයා ගත් මුදලින් නිවසේ සියලු කටයුතු කළාය. ඇය නිවෙස්වල වැඩ කර උපයා ගන්නා මුදලින් ලක්ෂිකාගේ බාල සොහොයුරාට පාසැල් අධ්‍යාපනය ලබාදීමටද සිදු කළාය.

ලක්ෂිකාට විවාහක වැඩිමහල් සොහොයුරන් දෙදෙනෙකු සිටින අතර ඉන් එක් අයෙක් ලක්ෂිකාගේ නිවසේ තම පවුල සමඟ ජීවත් වේ. අනෙක් සහෝදරයා කුලී නිවසක ජීවත් වෙයි.

ලක්ෂිකා තම වැඩිමහල් සොහොයුරාගේ විවාහක මිතුරෙකු සමඟ ඇති කරගත් කායික සබඳතාවයක් නිසා කන්‍යාභාවය අහිමිකර ගන්නාය. මේ සිද්ධිය ඇගේ විශ්වාසවන්ත මිතුරියක සමඟ පවසා ඇති අතර ඇය විසින් මෙය ලක්ෂිකාගේ සොහොයුරාගේ බිරිඳ හා ලක්ෂිකාගේ මව සමඟ පවසා ඇත. මීට පෙර අවස්ථාවකදී ලක්ෂිකාගේ දෙවන වැඩිමහල් සොහොයුරා විසින් ඔහු විවාහ වීමට පෙර යම් අවස්ථාවක ඇය තනිව නිවසේ සිටින විට ඇයට අතවර කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත. ලක්ෂිකා තනිව නිවසේ සිටීම වළක්වා ඇය යම් කාර්යක නිරත කර වීමට ඇගේ මව විසින් ඇය මෙන්ම නිවසේවල වැඩට යන ලෙස ලක්ෂිකාට බල කරයි. මෙසේ නිවසේවල වැඩට යාමට බල කිරීමටද ඇයට තවත් හිරිහැරයක් වී ඇත.

දැන් ඇගේ පවුලේ අය ඇයට විවාහ වන ලෙස බලපෑම් කරයි. කන්‍යාභාවය නැතිවීම නිසා විවාහය තවත් ප්‍රශ්න ඇති කරන බව ඇය විශ්වාස කරයි. තවද ඇගේ ජීවිතයේ විවිධ පුද්ගලයන් සමඟ ඇතිවූ ලිංගික අපයෝජන සබඳතා පිළිබඳ සිතන විට ඇය විවාහ වීමට ඉතා බියකින් පසුවේ.

## සිද්ධි අධ්‍යයනය 2

ඔබ විසින් පවත්වනු ලැබූ දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළුවකට සහභාගිවීමෙන් අනතුරුව මදුශානී නම් මව ඇගේ 14 හැවිරිදි 10 ශ්‍රේණියේ අධ්‍යාපනය ලබන කුමාරි නම් දියණිය ඔබ වෙත රැගෙන එයි.

කුමාරිගේ මව පවසන අයුරු මාස 03 කට පමණ පෙර සිට ඇය දිගින් දිගටම පවතින බඩේ අමාරුවක් පිළිබඳ පැමිණිලි කරන්නීය. ටික කාලයක් ගතවූ පසු බඩේ අමාරුව නිසා ඇය ක්ලාන්ත වන්නට පටන් ගත් අතර පපුවේ වේදනාවක් පිළිබඳ පැමිණිලි කිරීමටද පටන් ගන්නාය. වෛද්‍ය පරීක්ෂණ කළද කිසිදු ශාරීරික හේතුවක් සොයාගත නොහැකි විය. දැන් ඇය අවදානම් සහිත හැසිරීමක් ප්‍රදර්ශනය කරන අතර එම හැසිරීම නිසා පවුලේ අය මහත් කනස්සල්ලෙන් පසුවේ.

කුමාරිගේ මව පවසන අයුරු පසුගිය වසර තුළම ඇගේ හැසිරීම නිසා පවුලේ සාමාජිකයන් මහත් පීඩාවට පත්වූ අතර ඒ අනුව ඇය වෙනත් පාසලකට ඇතුළත් කිරීමට පවා සිදුවිය.

කුමාරි පෙර සිටි පාසලේ විදුහල්පති විසින් දිනක් ගුරුවරියකට අයත් රු. 1000/- ක් කුමාරි ළඟ තිබී සොයාගත් බවත්, පාසැල් වේලාව තුළදී ඇය ජංගම දුරකථනයක් පාවිච්චි කරමින් සිට අසු වූ බවත් දන්වා ඇත. නමුත් කිසිදිනක ඇයට ජංගම දුරකථනයක් ලබා නොදුන් බව දෙමාපියන් පවසයි.

මෙම සිද්ධියෙන් පසු කුමාරිගේ මව කුමාරි වෙතින් වෙනදා නොදුටු හැසිරීම් එනම් බොහෝ රැ වෙනතුරු අවදියෙන් සිටීම, ඇගේ මුදල් පසුම්බියේ තිබූ මුදල් නැතිවීම ආදිය දිස්වන්නට විය. මුලදී කුමාරිගේ මව සිතුවේ ඇගේ සේවා ස්ථානයේදී මුදල් නැති වන්නට ඇති බවයි. පාසැලේදී ජංගම දුරකථනය පාසල බාරයට ගත්තද කුමාරි දිගින් දිගටම ජංගම දුරකථන ළඟ තබාගත් අතරල විමසුවට ඒවා යාළුවන් විසින් දුන් බව පැවසුවාය.

එක් අවස්ථාවක පිරිමින් දෙදෙනෙකු සමඟ ලැගුම්හලකට යාමට උත්සාහ කර ඇති අවස්ථාවක දී පොලීසියට

අසුවී පොලීසිය විසින් ඇය නිවසට රැගෙන එනු ලැබීය. තවද ඇය පවුලේ අය නිදා ගත් පසු ගෙදරින් පිටවීමට ගොස් අසුවී ඇත.

ඔබ කුමාරි සමඟ තනිව කතා කරයි. කුමාරිගේ පාසැලේ පිරිමි ළමුන් 02 නෙකු ඇයට ජංගම දුරකථන සොරකම් කර ලබාදෙන බව පවසයි. ඇයට මේ දුරකථන හරහා විවිධ පුද්ගලයන්ගෙන් ඇමතූම් ලැබෙන අතර ඔවුන් ඇයව හමු වීමට ක්‍රම යොදා ගනී. ඇය විවිධ පුද්ගලයන් සමඟ දුරකථනය මඟින් සබඳතා පවත්වන බව ඇය කියයි.

සමහර විට ඔවුන්ට ඇය සමඟ කතා කිරීමට අවශ්‍ය අතර ඔවුන් 02 දෙනෙකු හමුවීද ඇත. ඇය මේ පුද්ගලයන් කිසිවෙකුට කිසිදු බැඳීමක් නොදක්වන අතර ඇගේ මේ ක්‍රියාකලාපය සැමවිටම සාධාරණීකරණය කළේ හැමෝම තම තමන්ගේ බොහෝ වැරදි තිබුණත් ඇගේ වැරදි සොයන බවත් පවසමිනි. ඇය තම දෙමව්පියන් එයට මූලික උදාහරණය ලෙස දක්වන්නීය. ඇගේ පියා විශාදය සඳහා බෙහෙත් පාවිච්චි කරන අතර ඔහුට එම තත්ත්වය උත්සන්න වූ විට තදින් කේන්ති යන අතර එය නිතර සිදු නොවේ. එම නිසා ඇය ඔහු සමඟ වැඩිපුර සබඳතාවයක් නැත. ඇගේ දෙමව්පියන් නීතිපතා වාද විවාද වල පැටලේ. ඇගේ මව ඇයට ආදරය නැතිබව ඇය විශ්වාස කරන අතර ඇයට කරුණාව දක්වන්නේ බාල සහෝදර සහෝදරියන් රැකබලා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විටක පමණක් බව ඇය සිතයි. ඇගේ පියා එසේ පැත්තකට වී සිටින්නේ ඇයි දැයි ඇයට අවබෝධයක් නැත. 'සමහර විට එයාටත් ගාතක් නැතිව ඇති විශේෂයෙන් එයා තරහ ගියාම අපට කතා කරන හැටියට' යනුවෙන් පවසයි. ඇය ජංගම දුරකථන පිළිබඳ සඳහන් කළ කිසිවක් ඇගේ දෙමාපියන්ට නොපවසන බව පොරොන්දු වන ලෙස ඇය ඔබෙන් ඉල්ලා සිටියි.

පසු විපරම් සැසියකදී ඔබ කුමාරිගේ මව වන මදුශානි (ඇය වෛද්‍ය පර්යේෂණාගාරයක පර්යේෂණාගාර සහකාරවරියකි.) සහ ඇගේ ස්වාමීපුරුෂයා වන අජිත් (වාහන අළුත්වැඩියා කරන ගරාජයක කාර්මිකයෙකි.) සමඟ කතා කරයි. අජිත් පවසන්නේ ඔවුන් තමන්ගේ වැඩිමහල් දියණිය පිළිබඳ ඉතා කනස්සල්ලෙන් පසුවන බවයි. ඔවුන්ට තවත් දරුවන් දෙදෙනෙකු සිටින අතර (අවුරුදු 10 ක බාල දියණියක් හා අවුරුදු 4 ක පුතෙක්) කුමාරිගේ හැසිරීම ඔවුන්ගේ මුළු පවුලටම බලපෑම් ඇති කර ඇති බව පවසයි. උදා. 'ඔයා එයාට අකමැති නම් එයාව බැන්දේ මොකටද' යනුවෙන් මවගෙන් අසා ඇති අතර 'ඔයා බලන්නේ ඔයා ගැන විතරයි' යනුවෙන් පියාට පවසා ඇත.

කුමාරිගේ පියා 'මේ ළමයින්ට ජීවිතේ ගැන තේරෙන්නේ නෑ. ඒ අය මම වගේ අමාරුකම් වලට මුහුණ දීලා නෑ. නමුත් දැන් ඉතින් අතීතය ගැන කතා කරලා වැඩක් නෑ. මම සැමවිටම බැලුවේ දරුවන්ට දුක් නොදී බලාගන්නා නමුත් ඒවායින් දැන් වැඩක් නෑ වගේ' යනුවෙන් කඳුළු පිරි දෙනෙතින් පවසයි.

මදුශානි නිශ්ශබ්දව සිට මෙසේ පැවසුවාය. කුමාරිගේ ලොකුම පුත්‍රයා තමා එයා එයාගේ වැඩ කරගන්නේ නැති එක, එයා එයාගේ ඇඳුම් සෝදාගන්නේවත් ඉස්කෝලේ වැඩ කරගන්නේ වත් නෑ. එයා හරි අපිලිවෙලයි. මේ නිසා ගෙදර වැඩට උදව්කාරියක් පවා සොයා ගෙන ඇත. කුමාරි ක්‍රීඩා කටයුතු කැමැත්තෙන් කරන අතර ප්‍රමාද වන කුරු පාසලේ රැදී සිටීමට කැමති බවද මව පවසයි. පාසැලේ කටයුතු සඳහා උනන්දුවක් නොදක්වන බවත් එවැනි සිසුන් සමඟ කාලය ගත කරන බවත් පවසයි. තවද කුමාරි දිගින් දිගටම ජංගම දුරකථන ළඟ තබා ගන්නාය.

පොලීසිය සමඟ ඇතිවූ සිද්ධියෙන් පසු තම දෙවන දියණිය තම සහෝදරියගේ නිවසේ නතර කර එහි සිට පාසැල් යැවීමට සැලැස්වූවාය. දැන් දැන් ඔවුන්ගේ 4 හැවිරිදි පුත්‍රයාද තද කලහකාරී හැසිරීම් දක්වන බවද ඔවුන් පවසයි.

දෙමාපියන් දෙදෙනාම දිවා කාලයේ නිවසින් බැහැරව රැකියාවේ නිරත වන අතර මව සවස 4.30 පමණ වන විටද පියා හවස 6.00 පමණ වන විටද ආපසු නිවසට එයි. මීට පෙර මව එනකුරු කුමාරි සහෝදරිය හා සහෝදරයා බලාගත් අතර දැන් පාසැල ඇරී ඔවුන් තම පුංචි අම්මා ළඟ සිටියි. මදුශානි වැඩ ඇරී නිවසට එනවිට පුතාව රැගෙන එන අතර කුමාරි සුපුරුදු ලෙස සවස 5-6 අතර පාසලේ ක්‍රියාකාරකම් අවසන් වී තනිව ගෙදර එයි.

# 7. සහභාගිවන්නන්ගේ සම්පත් ද්‍රව්‍ය

පළමු හා දෙවන දිනය අතර පහත ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍ය කියවීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කෙරේ.

## උපදේශන ක්‍රියාවලිය හරහා කටයුතු කිරීමට අත්‍යාවශ්‍ය උපදේශන කුසලතා හා නිපුණතා

### 1. තක්සේරුකරණය

තක්සේරුකරණයේ පරමාර්ථය කුමක්ද?

- සේවලාභියාගේ තත්ත්වය හා අවශ්‍යතා පිළිබඳ ඔහුගේ/ඇයගේ සංජානනය අනුව රූපයක් ගොඩ නගා ගැනීම (සේවලාභියාගේ අභ්‍යන්තර විමර්ශන රාමුව තේරුම් කර ගැනීමට)
- ප්‍රතිමාන අනුව සේවලාභියාගේ පැවැත්ම සංසන්දනය කිරීමට
- මූලිකත්වය දීය යුතු කරුණු හඳුනා ගැනීම - සේවලාභියාගේ අවශ්‍යතා
- සේවලාභියාට ඉගෙනුම හා අවබෝධයට පහසුකම් සැලසීම.
- දැනුවත් භාවය ඇතිකර සැගවුණු දැනුම නිරාවරණය
- තවදුරටත් ඉදිරියට යාමට අවශ්‍ය විකල්ප සහ මාර්ග සේවලාභියා සොයා ගනී. (ගැටළුව සඳහා ලිවරණයක් සොයාගනී) Nelson – Jones 2005

තක්සේරුකරණයෙහිලා සේවලාභියාගේ භූමිකාව

- සේවලාභීන්ට තමාගේම උපකල්පන ඇතිකර ගැනීමට දිරිමත් කිරීම.
- සේවලාභියාගේ උපකල්පන ගවේෂණය හා ඒවා පරීක්ෂා කිරීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීම. (පක්ෂව හා විරුද්ධව සාක්ෂි සෙවීම.)
- ස්වයං තක්සේරු මෙවලම් භාවිතය පිළිබඳ දැනුම හුවමාරු කර ගැනීම.
- ඔවුන් තක්සේරු කරණයේ හා විශ්ලේෂණයේ සක්‍රීය නම් සේවලාභීන්ට නව දැනුම ලබාගැනීමේ හැකියාවක් පවතී.
- අනාගත ස්වයං උපකාර සඳහා වඩාත්ම ඵලදායී ඉගෙනුම් ක්‍රමය වන්නේ තක්සේරුකරණ ක්‍රියාවලියේ සක්‍රීය සහභාගීත්වයයි.

තක්සේරුකරණය කළ යුත්තේ කුමක්ද?

a) විත්තවේග

- හැඟීම්වල ස්වභාවය (පීඩිත, ගැටුම්සහගත, අවතැන්වූ, අපැහැදිලි, තීව්‍ර සිද්ධිවලට අනුව උචිත බව)
- විත්තවේගී ප්‍රතිචාර දැක්වීම (හැඟීම් අත්දැකීමට ඇති හැකියාව)
- හැඟීම්වල මූලාරම්භය
- ස්වකීයත්වය පිළිබඳ හැඟීම් (ආත්ම අභිමානය)
- තමාගේ හැඟීම් පිළිබඳ අවදියෙන් සිටීම හා ඒවායේ අයිතිය
- හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට ඇති කුසලතා හා හැකියාව.

හැඟීම් පරාවර්ථනය කිරීම.

- හැසිරීම තුළින්
- කායික (ශාරීරික) රෝග ලක්ෂණ තුළින් සිදු කළ හැකිය.



b) සිතුවිලි ක්‍රියාවලිය.

- සිතුවිලි කෙසේ හැඟීම් හා වර්යාව සඳහා බලපායිද?
- තොරතුරු සිද්ධි හා අන්තර් ක්‍රියා පිළිබඳ සේවලාභියාගේ නිර්වචන
- හඳුනාගත් හැඟීම් පසුපස ඇති සිතුවිලි ක්‍රියාවලිය
- සේවලාභීන්ගේ සිතුවිලි ක්‍රියාවලිය ඔවුන්ගේ යහ පැවැත්මට සන්නිවේදනයට හා සබඳතා වලට බලපාන්නේ කෙසේද?

c) සන්නිවේදනය හා වර්යාව

- සේවලාභියා උපදේශකවරයා සමඟ සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද?
- වෙනත් අය සම්බන්ධව සේවලාභියාගේ උදාහරණ හා විස්තර කිරීම් ගවේෂණය (භූමිකා රංගන හා සිද්ධි රඟ දැක්වීම).
- සන්නිවේදනය සහ වර්යාවට බලපෑ හැකි සිතුවිලි හා හැඟීම් ගවේෂණය.
- ගැටුම්කාරී වාචික හා වාචික නොවන පණිවිඩ හඳුනා ගනී.

## 2. සූත්‍රකරණය

ගැටලුව සූත්‍රකරණය හා විශ්ලේෂණයේ ඇතුළත් වන්නේ ප්‍රශ්නය ඇතිවීමට හා ප්‍රශ්නය පැවැතීමට තුඩුදෙන තත්ව පැහැදිලිව හඳුනා ගැනීමයි. ප්‍රශ්නය සූත්‍රකරණයේ හා විශ්ලේෂණයේ පරමාර්ථය නම්,

1. සේවලාභියා හා උපදේශකවරයා යන දෙදෙනාටම ප්‍රශ්නයේ ස්වභාවය නිවැරදිව අවබෝධ කර ගැනීමට උදව්වීම.
2. අදාළ හා ඵලදායී මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීම.

## හොඳ සූත්‍රකරණයක් හෝ විශ්ලේෂණයක්

- සේවලාභියා ලබාදුන් තොරතුරු වලට පැහැදිලි සබඳතාවයක් දක්වයි.
- සේවලාභියා විසින් ලබාදුන් තොරතුරු හෝ වගන්ති වලින් සාක්ෂි ලෙස පෙන්වුම් කරයි.
- සේවලාභියාට වැදගත්/මූලික විය හැකි ප්‍රශ්නවලට සම්බන්ධ වේ.
- ධනාත්මක භාෂාව යොදා ගනිමින් කරන උපකල්පනයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකිය. (එනම් උපදේශකවරයා මේ විශ්ලේෂණය වෙනස් වන්නට පුළුවන් යයි හෝ පූර්ණ වශයෙන් නිවැරදි යයි පිළිගන්නා බවයි.
- සේවලාභියා විසින් අදාළ යයි සංජානනය කරන අතර ඔහුගේ/ඇයගේ ස්වයං සොයා ගැනීම් වල අයිතිය සඳහා ඉඩදේ.
- ප්‍රයෝජනවත් හා යථාර්ථවාදී ඉලක්ක සැකසීමට දායක වේ.

(Nelson-Jones, 2005, p.215)

## 3. මැදිහත්වීම් සැලසුම්කරණය

මැදිහත්වීම් සැලසුම්කරණයේදී සැලකිය යුතු කරුණු

මැදිහත්වීම් යනු “වෙනස් කිරීමේ ක්‍රමෝපායන්” හෝ “ශිල්ප ක්‍රම වේ.” (Cormier and Nuriñ , 2002) මෙමගින් අදහස් වන්නේ එය ප්‍රශ්නයට විසඳුමක් නොවන නමුත් වෙනසක් අත්කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රමයක් හෝ ක්‍රියාවලියකි. මැදිහත්වීම් උපදේශකවරයා මධ්‍යගත වී හෝ සේවලාභියා මධ්‍යගතවී සිදුවිය හැකිය.

1. උපදේශකවරයා මධ්‍යගත වූ මැදිහත්වීම්වලදී උපදේශකවරයා සේවලාභියාට යමක් ලබානොදෙන නමුත් සේවලාභීන් වෙනත් අදාළ උපකාරක/සම්පත් සමඟ සම්බන්ධ කිරීමට තොරතුරු ලබාදීම ද සිදුකෙරේ.

2. සේවාලාභියා මධ්‍යගත වූ මැදිහත්වීම්වලදී උපදේශකවරයා සේවාලාභියාට තමාගේම කුසලතා/ධාරිතා සංවර්ධනය කර ගෙන තමාගේ ප්‍රශ්න සඳහා ඔවුන්ට මැදිහත්වීමට අවශ්‍ය උපකාර ලබාදේ.

**සැ.යූ.**

මෙම ප්‍රවේශ දෙකේම අරමුණ විය යුත්තේ ගැටලුව සමඟ කටයුතු කිරීමට හෝ එය විසඳා ගැනීමට හා නැවත අනාගතයේදී එවැනිම ගැටලුවකට මුහුණ දුන් විට එය කළමනාකරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය ධාරිතා වර්ධනය කිරීමයි.

මානව ගැටලු ඉතාමත්ම විවිධත්වයකින් යුක්ත බැවින් තම පරිච්ඡේදී නිතර ඉදිරිපත් වන විශේෂිත වූ ක්‍ෂේත්‍ර වලට අදාළව කුසලතා සංවර්ධනයක් ඇතිකර ගැනීමට උපදේශකවරයා පෙළඹිය හැකිය. (උදා:- ළමුන්, පවුල් හෝ ඇබ්බැහිවූවන් ආදීන් සම්බන්ධ ගැටළු) මෙම හේතුව නිසා උපදේශකයන්ට එම විශේෂිත වූ ක්‍ෂේත්‍ර වලට අදාළ මැදිහත්වීම් කුසලතා සමුදායක් පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදීම වැදගත් වේ. මෙයට හේතුව වන්නේ විශේෂිත ක්‍ෂේත්‍රවලදී එක් එක් සේවාලාභියා විවිධ පසුබිම් මත පදනම් වූ පවුල් ගැටුම්, සම්පත් හා අවශ්‍යතා අනුව සමාන වූ ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට හැකි නිසාය.

එම නිසා මෙම සැසිය ඉලක්ක ගත වන්නේ මඟපෙන්වීම සඳහා විවිධ ප්‍රතිමාන යොදාගනිමින් මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීමට උපදේශකවරුන්ට අවශ්‍ය කුසලතා ලබාදීමටයි. උපදේශනය මූලාරම්භයේදීම සේවාලාභියා හා එක්ව හඳුනාගත් අරමුණු හා ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා නීතිපතා ප්‍රගතිය, අදාළත්වය හා ඵලදායීතාව ප්‍රතිපෝෂණ සැසි මගින් සමාලෝචනය කරමින් සේවාලාභියා ක්‍රියාවලියේ කොටස්කරුවෙකු ලෙස සලකමින් ඔහු සමඟ එක්ව හොඳ මැදිහත්වීමක් සැලසුම් කළ යුතුයි. තවද මැදිහත්වීම්වලදී ආචාරධර්මය ගැටළු, භූමිකා, උපදේශකවරයාගේ නිපුණතා හා කුසලතා සහ සේවාලාභියාගේ සහ ඔහුගේ උපකාර පද්ධතීන් සැලකිල්ලට ගත යුතුයි.

මැදිහත්වීම් සැලසුමක් සමහර විට වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පැත්තෙන් ප්‍රතිකාර සැලසීමක් ලෙසද හැඳින්විය හැකිය. එනම්, කායික රෝගයකදී නම් නිර්දේශිත ඖෂධ හා සුවවීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම හා සමාන වේ. මැදිහත්වීම් සැලසුමක් උපදේශකවරයා මධ්‍යගත වූ විට එය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අවධානමක් පවතී. කුමන නමකින් හැඳින්වුවද හොඳ ප්‍රතිකාර හෝ මැදිහත්වීමේ සැලසුමක් නම්‍යශීලී වන අතර සේවාලාභියා හා එක්ව පහත කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන සැලසුම් කළ යුතුයි.

1. සේවාලාභියාගේ ගැටලුව අනුව මැදිහත්වීමේ අදාළත්වය පිළිබඳ සාක්ෂි (සේවාලාභියාගේ ගැටලුව විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය ඔහුගේ කුසලතා හෝ ප්‍රතිචාර දියුණු කිරීම සඳහා මැදිහත්වීම කෙසේ යොදාගත හැකිද යන්න අවබෝධ කර ගැනීමට එය හොඳින් කියවීම අවශ්‍ය වේ.)

උදා:- ඔබ ළමයෙකුගේ වර්‍යාමය ගැටලුවක් හෝ අවධානය හීන වූ අක්‍රමතාවයෙන් පෙළෙන (Attention Deficit Disorder) අවස්ථාවක් සඳහා ශිල්පීය ක්‍රමයක් යොදා ගැනීමට තීරණය කළ හොත් පළමුව හොඳින් කියවා එය යොදා ගැනීමේ ඵලදායීතාවය අවබෝධකරගත යුතුයි. මේ ගැටළුව සඳහා තවත් ඵලදායී මැදිහත්වීම් තිබෙන බව ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. ඔබගේ හා ඔබේ සේවාලාභියාගේ ඉලක්ක කරගත් කුසලතා හා අපේක්ෂිත ඵල මෙම මැදිහත්වීම තුළින් ඉලක්ක වෙනවාද කියා තහවුරු කර ගන්න.

2. මැදිහත්වීමේ තීරණය බව - ඔබගේ මැදිහත්වීම ඵලදායී බවට සාක්ෂි ඇති නමුත් සම්පත්, උපකාර, සේවාලාභියාගේ කැපවීම ආදියේ ඇති ගැටලු නිසා දීර්ඝ කාලීනව ස්ථිර සාර නොවන්නට පුළුවන. එවිට ඔබ සේවාලාභියා සමඟ සැලසුම්කරණ සාකච්ඡාවේදී මෙම සීමාවල් කළමනාකරණය කර ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

3. මැදිහත්වීම ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදේශක වරයාගේ නිපුණතාව.

පළමුව ඔබට මැදිහත්වීම හරහා සේවාලාභියාට මඟපෙන්වීමට අවශ්‍ය නිපුණතාවය ඇත්දැයි තහවුරු කරගන්න. නිපුණතාවය යනු යමක් කිරීමට හැකි යයි තමා තුළ ඇති විශ්වාසයම නොවේ. නිපුණතාවය යනු මෙම පියවරවල් ඔස්සේ ක්‍රියාකර, එහි පරමාර්ථය, එම සැලසුම ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී ඇතිවන අභියෝග සහ මැදිහත්වීමේ ඉලක්ක අවබෝධ කර ගෙන ඔබ සේවාලාභියාට එම අභියෝග පිටුදැකීමට උපකාර වන්නේ කෙසේද සහ මැදිහත්වීමේ ප්‍රගතිය සහ අපේක්ෂිත ඵල සේවාලාභියා විසින් නීතිපතා ඇගයීමට ලක් කරවීමට ඇති හැකියාවයි.

4. සේවලාභීන් පිළිබඳ සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු

- a) මානසික තත්ත්වය (උදා. සේවලාභියා බාධාකාරී කාංසා ලක්ෂණ, මානසික රෝග තත්ත්ව ආදී මූලික පිළියම් යෙදිය යුතු තත්වයන්ගෙන් පෙළෙද්?)
- b) සේවලාභියාට තමන් මුහුණ දී ඇති අවස්ථාව පිළිබඳ වගකීම දැරීමට අවශ්‍ය අභිප්‍රේරණය හා කැමැත්ත තිබේද?
- c) අපේක්ෂා: සේවලාභියා තුළ උපදේශන ක්‍රියාවලිය /මැදිහත්වීම සහ උපදේශකවරයා පිළිබඳ ඇති අපේක්ෂා යථාර්ථවාදීද නැත්ද?
- d) වයස හා මුහුකුරා ගිය බව :- ඔබත් සමඟ සේවලාභියාට ස්වාදීනව වැඩ කළ හැකිද? ඔවුන්ට උදව් අවශ්‍යද? ඔවුන්ට තනිව තීරණ ගත හැකිද? (නීතිමය වශයෙන් හෝ ඔවුන්ගේ නිපුණතාවය මත පාදකව)
- e) කුසලතා පිළිබඳ නිපුණත්වය ලැබීම සඳහා මැදිහත්වීමේ ක්‍රම අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව සේවලාභියා මැදිහත්වීමක අරමුණ හා එය ඔවුන්ගේ වත්මන් ප්‍රශ්නය පිළිබඳ ක්‍රියා කිරීමට කෙසේ උදව්වේද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ.
- f) වෙනත් ප්‍රායෝගිකව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු (සේවා සඳහා ළඟාවීමේ පහසුව ආදී)

(Nelson –jones 2005 – P 235)

4. ඉලක්ක ගොඩනැගීම.

සේවලාභියෙකුට ඉලක්ක හඳුනා ගැනීමකට උදව් කිරීමේදී හෝ ඔවුන් කැමති තත්ත්වය හඳුනාගැනීමට උපකාර වීමේදී එගන්ස් (2014) විස්තර කරන ආකාරයට පහත කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

- වටිනාකම් :- සේවලාභියාගේ ඉලක්ක ඔහුගේ ජීවිතයේ වටිනාකම් පරාවර්ථනය කළ යුතුයි.
- යතාර්ථවාදීවීම:- සේවලාභියාගේ ඉලක්ක යතාර්ථවාදී විය යුතුයි. මෙමඟින් අදහස් වන්නේ සේවලාභියා හට තිබෙන සම්පත් හා සීමාවන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ඉලක්ක ගොඩනගා ගත යුතු බවයි.
- කාල රාමු:- ඉලක්ක කෙටි කාලීන, මධ්‍ය කාලීන හෝ දිගු කාලීන විය හැක. අපැහැදිලි අරමුණු ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඉලක්ක ළඟාකර ගැනීම සඳහා යථාර්ථවාදී කාල රාමු වෙත යොමුවීමට සේවලාභීන්ට උපකාර කරන්න.

ඉලක්ක සඳහන් කළ පසු උපදේශන පුහුණු වන්නන් සේවලාභීන්ගේ තොරතුරු, කුසලතා, ආත්ම අභිමානයන්, ආත්ම ශක්තිය ආදිය හඳුනා ගැනීමට සේවලාභීන් සමඟ කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

අවධානයකට ලක්වූ සේවලාභීන්ට ඔවුන්ගේ අනාගත සැලසුම් හෝ ඉලක්ක හඳුනා ගැනීමට උපකාර වන අවස්ථාවලදී අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඔවුන් තුළ නොමැති විය හැක. උපදේශකවරයා මූලිකවම ඔවුන්ගේ හැඟීම්, අවශ්‍යතා හා ප්‍රාර්ථනා හඳුනාගැනීමට උදව් කළ යුතුයි. තවද ඔවුන්ගේ කාංසා තත්ත්වය අඩුවන තුරු ප්‍රධාන තීරණ ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට උපදෙස් ලබාදීමටද අවශ්‍ය විය

අවදානම් සහිත සේවලාභීන්ට තම අනාගත සැලසුම් හෝ ඉලක්ක ළඟා කර ගැනීමට උදව් කිරීමේදී ඔවුන් සමහර විට තමාට අවශ්‍ය මොනවාද යන්න සහ ඔවුන්ගේම අනන්‍යතාව පිළිබඳ පැහැදිලි ලෙස හඳුනාගෙන නොමැති විය හැකිය. ප්‍රථමයෙන් ඔවුන්ගේ හැඟීම්, අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා හඳුනාගැනීමට උපදේශකවරයා උදව් කළ යුතුයි. තවද උපදේශකවරයා සේවලාභියාගේ කාංසා තත්ත්වය අඩුවන තුරු ඔවුන්ට ප්‍රධාන තීරණ ගැනීම පිළිබඳ උපදෙස් දීම අවශ්‍ය විය හැකිය.

(Nelson – Jones 2005)

## 8. ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා

ස්වයං රැකවරණ ක්‍රියාකාරකම් කාර්ය පත්‍රිකා: උපදේශකවරුන්ට තම හැඟීම් නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පරාවර්තිත වැඩ (මෙම කාර්ය පත්‍රිකාව සිද්ධි අධ්‍යයන පදනම් කරගෙන සම්පූර්ණ කරන්න.

### කාර්ය පත්‍රිකා 1

උපදේශකවරයාගේ හැඟීම්	මෙම හැඟීම්/හැඟීම්වලට හේතුව/හේතු
මට ..... හැඟුණි	මක් නිසාද .....
මට ..... හැඟුණි	මක් නිසාද .....
මට ..... හැඟුණි	මක් නිසාද .....

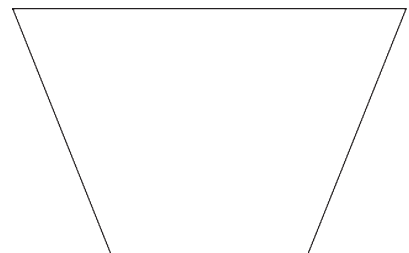
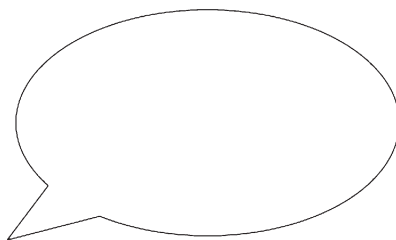
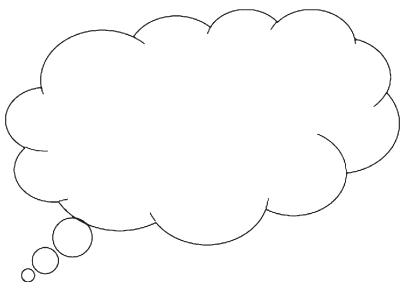
### කාර්ය පත්‍රිකා 2

චිත්තවේගී වශයෙන් අපහසු සැසියක් හෝ දිනයක් ඔබ කළමනාකරණයට හෝ එයට මුහුණ දීමට ඔබ යොදා ගන්නා ක්‍රම පිළිබඳ නැවත වතාවක් සිතා බලන්න. වඩාත් හොඳ පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම සඳහා මෙම තත්වය ඔබ විසින් හඳුනා ගැනීම සඳහා මෙම අවකාශය භාවිත කරන්න

මට සිතෙන්නේ....

මට එසේ හැඟෙන විට මා සත්‍ය වශයෙන්ම පවසන්නේ හෝ

මට මෙසේ හැඟුණ විට මට ඇත්තම අවශ්‍ය වන්නේ



මාගේ අවශ්‍යතාවයට ආමන්ත්‍රණය කිරීමට මාගේ ප්‍රතිචාරය වෙනස් කර ගත යුත්තේ කෙසේද?: .....

.....

.....

**ස්වයං රැකවරණ ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව :-**

ධනාත්මක වෘත්තීය - පෞද්ගලික ජීවිතය සමබරතාවයක් ස්ථිරසාර ලෙස උපදේශකවරයෙකුට වෘත්තීය - පෞද්ගලික ජීවිතය අතර සමබරතාවය පවත්වාගැනීමට සංවර්ධනය කර ගත යුතු කුසලතා හඳුනා ගැනීම. උදා. උදව් ලබාගැනීම, තමාගේම අවශ්‍යතා හා ප්‍රමුඛතා සඳහා කාලය වෙන්කර ගැනීම, වෘත්තීය කටයුතු නතර කළ යුතු වේලාව හා තමාගේ වෙනත් භූමිකා සඳහා යොමුවිය යුතු වේලාව පිළිබඳ පැහැදිලිව හඳුනාගනී. උදා. දෙමාපිය ස්වාමි පුරුෂ/භාර්යාව /දරුවෙකු ආදී විශේෂයෙන් කෙනෙකුගේ රැකවරණය සලසන්නා නොවන භූමිකා මේ සඳහා පහත එගන්ස් ආකෘතිය යොදා ගනිමින් එය තමාගේ සුරක්ෂිත භාවයට හා පෝෂණය සඳහා යොදා ගත හැක්කේ කෙසේද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම.

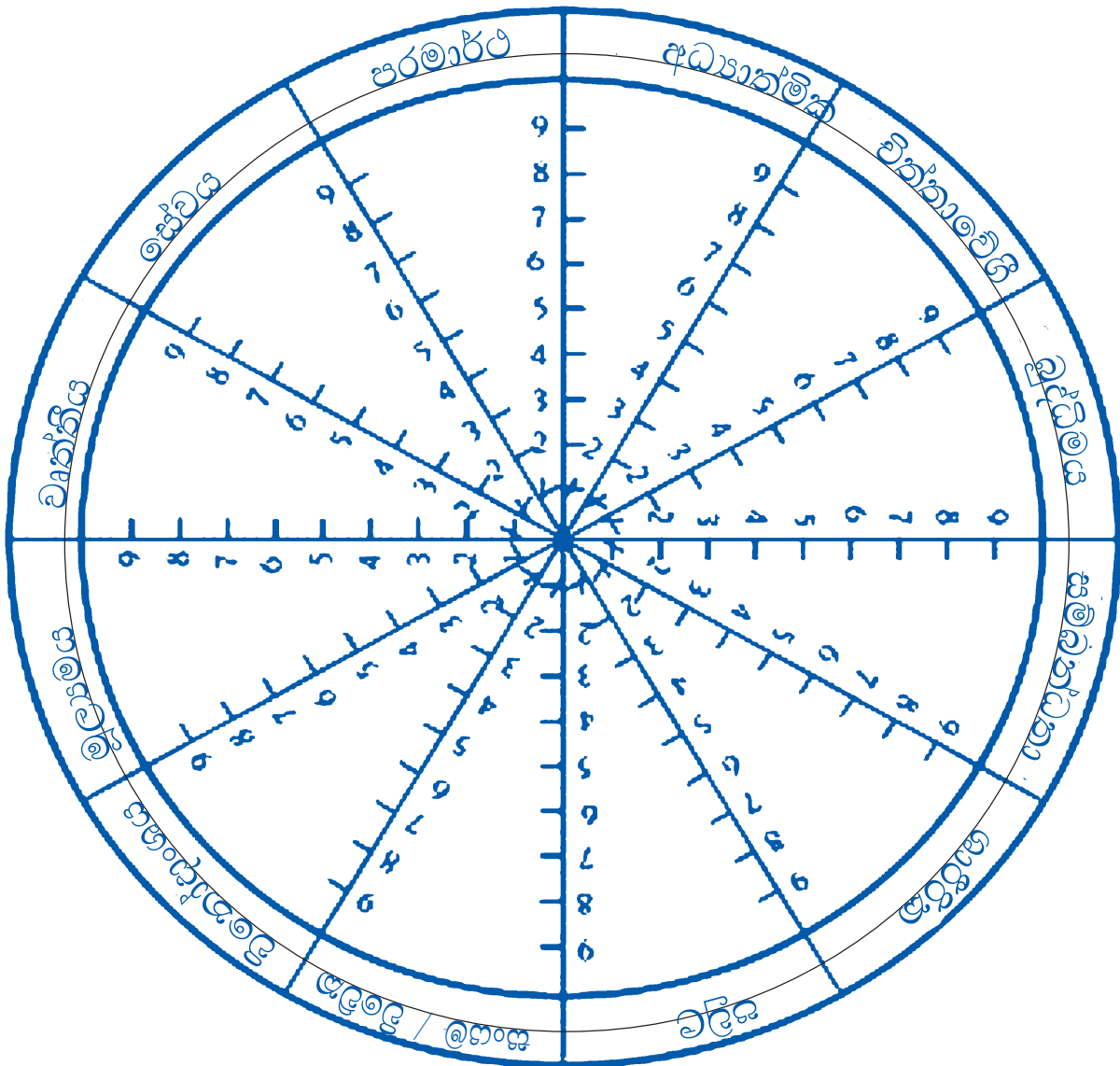
**කාර්ය පත්‍රිකා - 3**

<p>වෘත්තීය - පෞද්ගලික ජීවිතය අතර සමබරතාවයට ඇති බාධා මොනවාද? (ඔබගේ වත්මන් තත්ත්වය)</p>	<p>මෙම තත්ත්වයන්ට අදාළව ඔබට දැකීමට අවශ්‍ය වෙනස්කම් මොනවාද? (මට අවශ්‍ය වන්නේ .....)</p>	<p>ඔබට මෙය ලගා කර ගැනීමට හැක්කේ කෙසේද? (මාර්ග සිතියම)</p>

**ස්වයං රැකවරණ කාර්ය පත්‍රිකාව - ජීවනරෝදය - සමබරතාව සෙවීම.**

පහත දැක්වෙන රෝදයේ අඩංගු අංශවලට අදාළව ඔබ වර්තමානයේ සිටින ස්ථානය ඔබට සිතෙන අයුරින් වර්ණ ගන්වන්න. රෝදයේ ඇති අංශ ඔබට අදාළ පරිදි එකතු කිරීමට, ඉවත් කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට ඔබට අවස්ථාව ඇත.

- 1 න් සංකේතවත් වන්නේ ඔබගේ ජීවිතයේ එම අංශය පිළිබඳ ඔබ කිසිසේත් සැහිමකට පත් නොවන/සතුටට පත් නොවන බවයි.
- 9 න් සංකේතවත් වන්නේ ඔබ එම අංශය ගැන ඉතා සැහිමකට පත්වන/සතුටුවන බවයි.



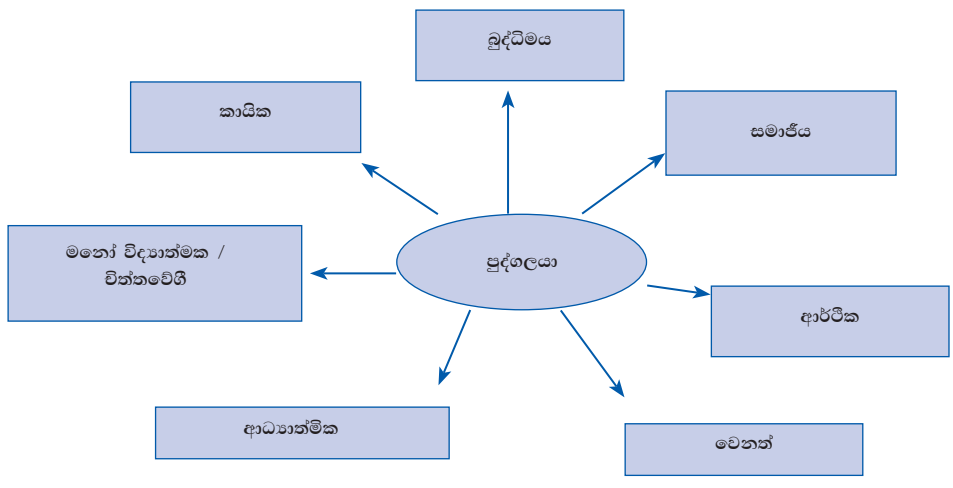
<p>එගන්ස් කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය අදියර 1</p>	<p>සේවාවලාභියා විසින් දෙන ලද තොරතුරු / අදහස්</p>	<p>මෙම අදියර ඔස්සේ සේවාවලාභියාට මඟපෙන්වීමට උපදේශකයාගේ ප්‍රශ්නය සහ නැති තොරතුරු ලබාගැනීම.</p>
<p>ඔවුන්ගේ කතන්දරය කීම</p>	<p>මූලික කරුණු</p>	
<p>අන්ද බන්දු  (සේවාවලාභියා සැලකිල්ලට ගෙන නැති දෘෂ්ටි කෝණ)</p>		
<p>වටිනාකම  ක්‍රියාකිරීමට අවශ්‍ය මූලික ගැටලු හඳුනා ගැනීම: වෙනසක් ඇතිකිරීමට සමත් ගැටලු පිළිබඳ ක්‍රියාකිරීමට සේවාවලාභීන්ට උදවු කිරීම.</p>		

<p>එගන්ස් කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය අදියර 2</p>	<p>සේවාවලාභියා විසින් දෙන ලද තොරතුරු / අදහස්</p>	<p>මෙම අදියර ඔස්සේ සේවාවලාභියාට මඟපෙන්වීමට උපදේශකයාගේ ප්‍රශ්නය සහ නැති තොරතුරු ලබාගැනීම.</p>
<p>විය හැකි අවස්ථා</p>	<p>ප්‍රධාන ගැටලු</p>	
<p>ඉලක්ක හා අපේක්ෂිත ඵල</p>		
<p>කැපවීම</p>		



එගන්ස් කුසලතා පූර්ණ උදව්කරුවා ආකෘතිය අදියර 3	සේවාවලාභියා විසින් දෙන ලද තොරතුරු / අදහස්	මෙම අදියර ඔස්සේ සේවාවලාභියාට මගපෙන්වීමට උපදේශකයාගේ ප්‍රශ්නය සහ නැති තොරතුරු ලබාගැනීම.
යෙදිය හැකි ක්‍රමෝපායන්	ප්‍රධාන ගැටළු	
ඉතාමත්ම සුදුසු ක්‍රමෝපායන්		
ඉලක්ක ළඟාකර ගැනීමට සැලසුම්		

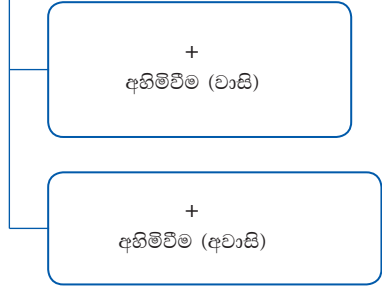
අවශ්‍යතා හා ඉලක්ක හඳුනාගැනීම සඳහා වන මකුළු සටහන් කාර්ය පත්‍රිකාව



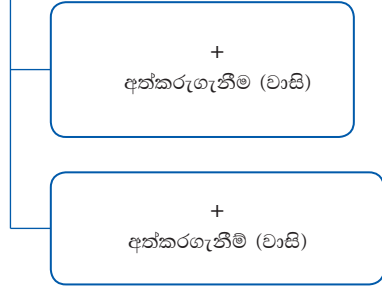
මකුළු සටහන භාවිතයෙන් වර්ගීකරණය

1. අධ්‍යාත්මික	
2. මනෝවිද්‍යාත්මක / චිත්තවේගීය	
3. කායික	
4. බුද්ධිමය	
5. සාමාජීය	
6. ආර්ථික	
7. වෙනත්	

## අභිමිච්ච



## අත්කරගැනීම



*හිමි අභිමි කාර්ය පත්‍රිකාව*

1. අභිමිච්ච (වාසි)	
2. අභිමිච්ච (අවාසි)	
3. අත්කරගැනීම (වාසි)	
4. අත්කර ගැනීම (අවාසි)	

## ශක්තීන් දුර්වලතා අවස්ථා හා තර්ජන SWOT විශ්ලේෂණ කාර්ය පත්‍රිකාව

**SWOT විශ්ලේෂණය සේවාවලාභියාට උපකාරී විය හැකි මෙවලමක් ලෙස යොදාගත හැකිය.**

1. ඔහුගේ/ඇයගේ වත්මන් තත්ත්වය/පෞරුෂය හෝ සබඳතා විශ්ලේෂණය කිරීමට
2. දැනට ඇති විවිධ විකල්ප මාර්ග සලකා බැලීම හා ඒවායේ ධනාත්මක හා සෘණාත්මක පිළිබඳ අවබෝධය
3. අවස්ථා නිසි පරිදි යොදා ගැනීම සඳහා ශක්තීන් හඳුනා ගැනීම හා වර්ධනය
4. දුර්වලතා සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා තර්ජන පිළිබඳ දැනුවත් වීම හා ඒවා පිටුදැකීම.

<p style="text-align: center;"><b>ශක්තීන්</b></p> <p>පුද්ගලයා තුළ පවත්නා අවස්ථාවන්, සබඳතාවයන් ධනාත්මක හා ශක්තිමත් ලක්ෂණ හෝ හොඳගති.</p>	<p style="text-align: center;"><b>දුර්වලතා</b></p> <p>පුද්ගලයා, අවස්ථාව හෝ සබඳතාවය තුළ ඇති සෘණාත්මක, හානිකර, දුර්වල හෝ හයානක ලක්ෂණ</p>
<p style="text-align: center;"><b>අවස්ථා</b></p> <p>පුද්ගලයාගෙන් පරිබාහිරව පවත්නා, සබඳතාවය ශක්තිමත් කිරීමට යොදා ගත හැකි අවස්ථා හෝ සම්පත්</p>	<p style="text-align: center;"><b>තර්ජන (අභියෝග)</b></p> <p>පුද්ගලයාට, සබඳතාවයට හෝ අවස්ථාවට අනතුරක්, තර්ජනයක් හෝ සෘණාත්මක ලෙස බලපෑම් ඇති කිරීමට හැකි පුද්ගලයාගේ පරිසරය තුළ ඇති හේතු කාරක</p>

## අවධානම් තක්සේරු කිරීමේ කාර්ය පත්‍රිකාව

උපදේශකවරයා විසින් එක් එක් සිද්ධිය හා අදාළ ආසන්නතම හා ඇතිවීමට ඉඩඇති අවදානම් සඳහා ගෙන තම මැදිහත්වීම්වල ප්‍රධානත්වය දිය යුතු හා ඉක්මනින් නිරත විය යුතු තත්ව සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම කළ යුතුයි. වෙනත් සේවාවලින් උපකාර සප්විකරණය කිරීමේදී ඔවුන්ට සාක්ෂි ලබාදීමද සිදුවේ.

### කුමක් තක්සේරු කළ යුතුද?

දුර්වල ලෙස කළමනාකරණය කළ හෝ නොසලකා හැර ඇති මානසික රෝග තත්වයන්වල ලක්ෂණ

- කළමනාකරණය නොකළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ලක්ෂණ
- සේවලාභියා හෝ සිද්ධියට අදාළ වෙනත් පුද්ගලයන් නීතියට පටහැනිව ක්‍රියාකර ඇති අවස්ථා
- සේවලාභියාට/වෙනත් අයට ඇති තර්ජන
- සේවලාභියාට/වෙනත් අයට සිදුවිය හැකි සත්‍ය හානිය.
- සේවලාභියා/වෙනත් අය විසින් අන් අයට ඇතිකර ඇති තර්ජන/හානි
- සේවලාභියා/වෙනත් අය විසින් කර ඇති සත්‍ය හානිය.
- වෙනත්

1.	
2.	
3.	

ක්‍රියාමාර්ගය :ආසන්නතම ක්‍රියාමාර්ගය සහ මැදිහත්වීමේ ඊළඟ පියවරවල් පිළිබඳ අධීක්ෂකවරයෙකු හෝ විශේෂඥයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීම.

1.	
2.	
3.	

**ගැටලුව සූත්‍රකරණය සඳහා යොදා ගත හැකි සිව්වැදෑරුම් P ආකෘති කාර්ය පත්‍රිකාව**

<p><b>Predisposing factors</b></p> <p>7. පූර්ව සාධක</p> <p>සේවාලාභියෙකු අපහසුතාවයට හෝ ගැටලුවකට යොමු කිරීමට හෝ යොමු වීමට තුඩු දෙන සාධක වේ. මෙවැනි පූර්ව සාධක ජීව විද්‍යාත්මක (උදා. ජානමය) හෝ මනෝවිද්‍යාත්මක (උදා. පූර්ව ළමා වියේ අත්දැකීම්) විය හැක.</p>	
<p><b>Precipitating factors</b></p> <p>උත්තේජක සාධක</p> <p>යම්කිසි ගැටලු සහගත තත්ත්වයකට හෝ තැවීමකට හේතු විය හැකි සිදුවීම් (උදා. වියෝවීමක්, විභාගයක් අසමත්වීම, ශාරීරික වධ හිංසාවකට ලක්වීම.)</p>	
<p><b>Perpetuating factors</b></p> <p>නඩත්තු කිරීමේ සාධක</p> <p>ගැටලු සහගත තත්ත්වය තවදුරටත් පැවතීමට තුඩු දෙන සාධක (උදා. රැකියාවේ ඇති මානසික පීඩාකාරී තත්ත්වය, ආර්ථික දුෂ්කරතා)</p>	
<p><b>Protecting factors</b></p> <p>ආරක්ෂක සාධක</p> <p>ගැටලු සහගත තත්ත්වය තවදුරටත් උග්‍රවීම හෝ තත්ත්වය වටාද නරක අතට හැරීම වළක්වා ගැනීමට සේවාලාභියාට උපකාරී වන සාධක (උදා. මිතුරෙකු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකු, සමාජ සේවාවන්)</p>	

## ඉලක්ක සැකසීම සහ මැදිහත්වීම් කාර්ය පත්‍රිකාව

- a) සේවලාභියාගේ හර ගැටලු - අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම
- b) සේවලාභියාගේ අවශ්‍යතාවය/ගැටලුව හා අදාළ ඉලක්කයක් හඳුනා ගැනීමට සේවලාභියාට උදවු කිරීම
- c) සේවලාභියාට එක් එක් කුසලතාවය සංවර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය මැදිහත්වීමක් / ක්‍රියාකාරකමක් හඳුනා ගැනීම. මෙය සේවලාභියාට ගැටලුව සමග වඩාත් ඵලදායී ලෙස ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍යවන කුසලතාවයක්, දැනුම හෝ උපකාරක පද්ධතියක් විය හැකිය. මෙය ඔබගේ විත්තවේග, සිතුවිලි, සන්නිවේදනය හා වර්ගව මත පදනම් විය යුතුය. (සැ.යු. සේවලාභියාට ගැටලුව ඇති සංදර්භය තුළ ඵලදායී ලෙස මෙම කුසලතා යොදා ගැනීමට ඒවා ඉගැන්වීම හෝ භූමිකා රංගන ආදිය තුළින් රඟ දක්වා පෙන්වීම අවශ්‍ය විය හැකිය.) Nelson Jones 2005

අවශ්‍යතා/ගැටලු	සැලසුම්කරණ ඉලක්ක / අරමුණු (දීර්ඝ කාලීන කෙටි කාලීන) සේවලාභියාගේ අවශ්‍යතාවය/ගැටලුව හා අදාළව ඉලක්කයක් හඳුනා ගැනීමට උදවු කිරීම	මැදිහත්වීම් සේවලාභියාට තමාගේ ඉලක්ක ළඟා කරගැනීම සඳහා ඇත මැදිහත්වීමක විස්තර කරන්න. මෙය කුසලතාවයක් සංවර්ධනය, දැනුම හෝ උපකාරක පද්ධතියක් විය හැකිය.	සමාලෝචනය හා පසු විපරම මෙම තීරුව සේවලාභියා පසු විපරම සැසිය තළ ඔවුන්ගේ ඉලක්ක කරා යාමේදී අත්දකින ප්‍රගතිය, බාධා සහ අභියෝග පිළිබඳ සමාලෝචනය කිරීම සඳහා කාල රාමුවක් ලෙස යොදා ගත හැකිය

<p>අවශ්‍යතා/ගැටලු</p>	<p>සැලසුම්කරණ ඉලක්ක/ අරමුණු</p> <p>(දිර්ඝ කාලීන කෙටි කාලීන)</p> <p>සේවාවලින් අවශ්‍යතාවය/ගැටලුව හා අදාළව ඉලක්කයක් හඳුනා ගැනීමට උදව් කිරීම</p>	<p>මැදිහත්වීම්</p> <p>සේවාවලින් නමාගේ ඉලක්ක ප්‍රගා කරගැනීම සඳහා ඇත මැදිහත්වීමක විස්තර කරන්න. මෙය කුසලතාවයක් සංවර්ධනය, දැනුම හෝ උපකාරක පද්ධතියක් විය හැකිය.</p>	<p>සමාලෝචනය හා පසු විපරම</p> <p>මෙම තීරුව සේවාවලින් පසු විපරම සැසිය තළ ඔවුන්ගේ ඉලක්ක කරා යාමේදී අත්දකින ප්‍රගතිය, බාධා සහ අභියෝග පිළිබඳ සමාලෝචනය කිරීම සඳහා කාල රාමුවක් ලෙස යොදා ගත හැකිය</p>





## பங்குபற்றுனர்களுக்கான கைநூல்

சமூக சேவைகள், நலன்புரி மற்றும் கால்நடை வளர்ப்பு அபிவிருத்தி அமைச்சு  
மற்றும் மகளிர் விவகார அமைச்சின்

உளவளத்துணையாளர்கள் மற்றும் உளவளத்துணை உதவியாளர்களின்  
உளவளத்துணை செயன்முறையினை முறைமையாக்கல் - 2ம் கட்டம்

ஒழுங்கமைப்பு

தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்

சமூக சேவைகள், நலன்புரி மற்றும் கால்நடை வளர்ப்பு அபிவிருத்தி அமைச்சு  
மகளிர் விவகார அமைச்சு மற்றும்  
ஆசிய மன்றம்

அணுசரணை:

சர்வதேச அபிவிருத்திக்கான ஐக்கிய அமெரிக்க நிறுவனம் (USAID)

ஜூலை 2015





# 1. இக்கையேட்டினை பயன்படுத்தும் விதம் தொடர்பாக பங்குபற்றினருக்கு அறிமுகப்படுத்துதல்.

சமூக சேவைகள் அமைச்சு மற்றும் மகளிர் விவகார அமைச்சு என்பனவற்றின் ஊடாக வழங்கப்படும் உளவளத்துணைச் சேவையின் தரத்தினையும் மற்றும் நலனையும் அதிகரிப்பதற்காக பங்குபற்றினர்களுக்கு முன்மொழியப்பட்ட உளவளத்துணை செயன்முறை அல்லது கட்டமைப்பினுள் உளவளத்துணை உத்தியோகத்தர்களும் உளவளத்துணை உதவியாளர்களும் தமது திறன் மற்றும் ஆற்றல்களை பயன்படுத்திக்கொள்வதற்கு தேவையான வழிகாட்டலினை பெற்றுக்கொடுப்பதற்காக வாசிப்பு மூலங்கள் மற்றும் செயற்பாட்டுத் தாளினை வழங்குவதனையும் பங்குபற்றினர் கைநூலின் ஊடாக எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

பாடநெறி உள்ளடக்கமானது 2015ம் ஆண்டு ஆரம்ப காலப்பகுதியில் உளவளத்துணை உத்தியோகத்தர்கள் உதவியாளர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட 2 நாள் பயிற்சியினதும் உளவளத்துணை கட்டமைப்பின் அடிப்படையிலும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பயிற்சியின் நோக்கம் பின்வருமாறு:

1. சமூக சேவைகள் அமைச்சு மற்றும் மகளிர் விவகார அமைச்சினால் உளவளத்துணை சேவையினை எதிர்பார்க்கும் சேவைநாடிகளுக்கு சேவை வழங்கும் உளவளத்துணையாளர்களினால் பயன்படுத்தும் உளவளத்துணை செயன்முறையினை மேம்படுத்துதலாகும்.
2. சேவை வழங்கும்போது உளவளத்துணையாளர்களினால் பொதுவாக எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் தொடர்பான சம்பவக் கற்கைகள் ஊடாக உளவளத்துணை செயன்முறையில் படிமுறைகள் தொடர்பான பயிற்சியினை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவாறு மாதிரியினை “**ஈகன்ஸ் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரி**” பயன்படுத்துதல்.

அதன் படிமுறைகள்,

- a) சேவைநாடியின் ஊடாக முன்வைக்கப்படும் பிரச்சினைகளை மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் சேவைநாடியின் அடிப்படை பிரச்சினைகள் மற்றும் தேவைகளை **மதிப்பீடுதல்**.
- b) உளவளத்துணையாளர் மற்றும் சேவைநாடி தமது பிரச்சினையின் தன்மை தொடர்பாக சிறந்த தெளிவினை பெற்றுக்கொள்ளும் வகையில் பிரச்சினையை **பகுப்பாய்வு செய்தல்**
- c) சேவைநாடியின் பிரதான பிரச்சினை மற்றும் தேவைகளுக்கு பொருத்தமான **இடையீடுகளை திட்டமிடுவதோடு** இலக்குகளையும் உத்திகளையும் அடையாளம் காணல்.
- d) உளவளத்துணை சேவையில் ஈடுபடுகின்றபோது தமது நலனுக்கு ஏற்படக்கூடிய தாக்கம் தொடர்பாகவும் **தமது சுய பாதுகாப்பு மற்றும் அபிவிருத்தி** தொடர்பான பொறுப்பினை அடையாளம் காணல்.

**குறிப்பு:** பங்குபற்றினர்கள் மத்தியில் உளவளத்துணை தொடர்பான அறிவு மற்றும் திறன்களை விருத்தி செய்வது இப்பயிற்சியின் நோக்கம் அல்ல. மாறாக திறன் அடிப்படையாகக் கொண்ட பயிற்சி மற்றும் தொழில்வாண்மையான தகுதி என்பவற்றின் ஊடாக தேவையான அறிவினை பெற்றுக்கொண்டிருப்பதாக கருத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. எவ்வாறாயினும் இக்கைநூலானது உளவளத்துணை செயன்முறையின் படிமுறைகளை செயற்படுத்தும்போது உளவளத்துணையாளர்களிடம் காணப்படும் அறிவு மற்றும் திறன்களை சந்தர்ப்பதிற்கேற்றவாறு பயன்படுத்துவதற்காக உளவளத்துணை திறன்களுடன் தொடர்பான அடிப்படைத் தகவல்களை வழங்குகிறது.

## இப்பயிற்சி பட்டறையின் பயிற்சி முறையியல்

இத் துரித பயிற்சிநெறியின் ஊடாக உளவளத்துணை செயன்முறை / கட்டமைப்பினை பயன்படுத்தி பயிற்றுவிப்பதற்கு தேவையான மிக விளக்கமாக சம்பவக் கற்கைகள் இரண்டின் ஊடாக பங்குபற்றினர்கள் முன்கொண்டு செல்லப்படுவர். இச்சம்பவங்கள் இரண்டு அமைச்சுக்களின் உளவளத்துணையாளர்கள் கையாண்ட உண்மையான சம்பவங்களை அடியொட்டி கற்பித்தல் நோக்கத்திற்காக திருத்தங்கள் மேற்கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தகவல்களின் இரகசியத்தன்மை பாதுகாக்கப்பதற்காக சேவைநாடியினை அடையாளம் காணக்கூடிய தகவல்கள் நீக்கப்பட்டுள்ளன.

அமைச்சுக்களில் உள்ளவர்களுக்கு பெருமளவு வரக்கூடியவாரான சம்பவங்களை எடுத்துக்காட்டும் வகையில் உதாரணங்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளன. இவை குடும்பம் தொடர்பாக உள்ள பிரச்சினைகள் (மோதல், வன்முறை மற்றும் தொடர்புகள்) மற்றும் பிள்ளைகள் (சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், சுரண்டல் மற்றும் ஊடகங்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப பயன்பாட்டின் மூலம் ஏற்படுகின்ற உளவியல் பிரச்சினைகள் மற்றும் அச்சுறுத்தல்கள்) என்பவற்றுடன் தொடர்பான சம்பங்கள் ஆகும். காலம் வரையறுக்கப்பட்டது என்பதனாலும் உளவளத்துணை செயன்முறையை உள்வாங்குதற்காக (consolidate) இவை இரண்டினை மாத்திரம் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளன. இதன் ஊடாக ஒவ்வொரு விடய ஆய்வினை பகுப்பாய்வு செய்வதற்கு பெருமளவு நேரத்தினை ஒதுக்குவதன் ஊடாக பங்குபற்றுனர்கள் உளவளத்துணை செயன்முறையினுள் ஒவ்வொரு படிமுறையினையும் நம்பிக்கையுடன் மற்றும் ஆற்றலுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

## 2. உளவளத்துணை செயன்முறையின் படிமுறைகள்

### படிமுறை 1: வரவேற்றலும் உள்வாங்களும்

- தேர்வுப் பத்திரத்தை நிரப்பதல் (Filling in screening tools) (பொருத்தமாயின்)
- பதிவும் உள்வாங்களும் (சேவைநாடிக்கு சேவைநாடி இலக்கங்களை வழங்குதல்)
- சேவைநாடிக்காக கோவையினை ஆரம்பித்தல்

### படிமுறை 2: தொழில்வாண்மையான தொடர்பினை கட்டியெழுப்பதல் Rapport Building

- உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல்
- ஒத்துணர்வு Empathy
- புரிந்துகொள்ளுதல் Understanding
- உறவினை கட்டியெழுப்பலும் ஆழமாக ஆராய்தலும் Building relationship and exploring

### படிமுறை 3: பிரச்சினையை அடையாளம் காணல் (மதிப்பீடு)

- பயனுள்ள வினாக்களை கேட்டல்
- பொருத்தமான மதிப்பீடு செய்கின்ற கருவிகள் இருப்பின் அவற்றை பயன்படுத்தல்
- அடிப்படை பிரச்சினையையும் சேவைநாடியின் தேவையினையும் அடையாளம் காணல்
- சேவைநாடியின் பிரச்சினையுடன் தொடர்புபட்ட அவர்களால் விருத்தி செய்துகொள்ளப்பட வேண்டிய திறனை அடையாளம் காணல்
- வளங்கள், ஆற்றல்கள் மற்றும் சேவைநாடிக்கு கிடைக்கும் உதவிகள் போன்றவற்றை அடையாளம் காணல்
- இதற்கு முன்னர் பயன்படுத்திய இடையீடுகள் மற்றும் அவற்றின் பிரதிபலன்கள் என்பவற்றை அடையாளம் காணல்

### படிமுறை 4: பிரச்சினையை பகுப்பாய்வு செய்தல் (பிரச்சினையை வடிவமைத்தல்)

- பகுப்பாய்வினை அடிப்படையாக வைத்து,
- பிரச்சினை உருவாக காரணமாக அமைந்த காரணிகளை அடையாளம் காணல்
- பிரச்சினையை நிலைபெறச்செய்கின்ற காரணிகளை அடையாளம் காணல்
- தங்களுக்காகவும் தங்களின் சேவைநாடிக்காகவும் பிரச்சினையை விரிவான முறையில் விளங்கிக்கொள்ள எதிர்பார்த்தல்

### படிமுறை 5: இலக்கு உருவாக்கல் மற்றும் இடையீடு

மதிப்பீடு, வடிவமைத்தல், உளவளத்துணையாளர் மற்றும் சேவைநாடி எனும் காரணிகளின் அடிப்படையில் (இது தொடர்பான மேலதிக விபரங்களுக்கு 92ம் பக்கத்தினை பார்க்கவும்)

- தங்களின் இடையீட்டிற்கும் உதவிசெய்தவதற்கும் தேவையான இலக்குஃநோக்கங்களை அடையாளம் காணல். அதற்கு சேவைநாடியின் திறன் அபிவிருத்தி என்பதும் உள்ளடங்கும். உதா. சேவைநாடி ஒருவர் “எனக்கு... உடன் உள்ள உறவினை விருத்தி செய்துகொள்வது அவசியம்”. அல்லது “எனக்கு எனது கோபத்தினை பயத்தினை சிறந்தமுறையில் முகாமைத்துவப்படுத்திக்கொள்வதற்கு கற்றல் அவசியமானதாகும்”. அல்லது “நான் இந்த நிலையில் இருப்பதற்கு விருப்பமில்லை. எனக்கு அதனை மாற்ற வேண்டும்”. எனக் கூறினால் சேவைநாடி மேற்குறித்த இலக்கினை

நோக்கி செல்வதற்கு தாம் அபிவிருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய தமது திறன்களை அடையாளம் காணல்.

- ii. சேவைநாடியின் இவ்விலக்குகளுக்கேற்ப பொருத்தமான இடையீடுகளை திட்டமிடுதல்
- iii. வளங்கள், திறன்கள் மற்றும் செயற்திறன்மிக்க மற்றும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மாற்று வழிகளை அடையாளம் காணல்.
- iv. தங்களின் சேவைநாடிக்கு பொருத்தமான இடையீட்டினை தெரிவுசெய்வதற்கு உதவுதல்
- v. சேவைநாடிக்கு இடையீட்டினை செயற்படுத்த உதவுதல்
- vi. ஏனைய சேவைகளுக்கு சிபாரிசு செய்யக்கூடிய பகுதிகளை அடையாளம் காணல்

### **படிமுறை 6: மீளாய்வு,பின்தொடர்தல் மற்றும் முடிவுறுத்தல்**

மதிப்பீடு, வடிவமைத்தல் மற்றும் சேவைநாடியின் இலக்கு என்பவற்றை அடிப்படையாகக்கொண்டு,

- i. இடையீட்டினை நடைமுறைப்படுத்தும்போது சேவைநாடியின் முன்னேற்றத்தினை மீளாய்வு செய்யவும்.
- ii. இடையீட்டினை நிலையாக வைத்துக்கொள்வதற்கு சேவைநாடிக்கு தேவையான ஒத்துழைப்பு மற்றும் திறன்களை மீளாய்வுசெய்தல்.
- iii. இடையீட்டினை மேற்கொள்ளும்போது சேவைநாடி எதிர்கொள்ளும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள தேவையான வழிகாட்டலை வழங்குதல்.
- iv. சிபாரிசுசெய்தல் அல்லது பின்தொடர்தலுக்கு தேவைப்படக்கூடிய நிலைமைகள் மற்றும் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணல்.
- v. தொடர்ச்சியாக வழங்க தேவைப்படுகின்ற ஒத்துழைப்புக்களை தீர்மானித்தல்.
- vi. இலக்குகள் அடையப்பட்டால் முடிவுறுத்தல்களை கலந்துரையாடவும்.

### 3. சுய பணியினை மதித்தலும் - சுயத்தின் பெறுமதியும்

விடய ஆய்வுடன் செயற்படும்போது பங்குபற்றுனர்கள் பெற்றுக்கொண்ட மனவெழுச்சிசார் அனுபவங்கள் மீது கவனம் செலுத்துவதன் ஊடாக இவ்வமர்வினை ஆரம்பிக்கலாம். தமது மனவெழுச்சிக்கான காரணங்களை அடையாளம் காண்பதற்கும், அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் எவ்வாறு செயற்பட்டார்கள், அத்தகைய மனவெழுச்சிமிகுந்த சந்தர்ப்பங்களை சமாளிப்பதற்கு எத்தகைய திறன்கள் அவர்களுக்கு தேவை என்பது தொடர்பாக ஆராயலாம்.

சுய பராமரிப்பு என்பது தமது பணியினை மதித்தவாறு தம்மையும் பராமரித்துக்கொள்வதாகும். இது உளவளத்துணையாளரிடம் காணப்படும் மிகவும் முக்கியமான தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்வாண்மையான பொறுப்பாகும். பெரும்பாலான உளவளத்துணையாளர்கள் தமது சேவைநாடிக்கு தமது திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ளுமாறு ஆலோசனை வழங்குவதுடன் அதனை தமது சொந்த வாழ்க்கைக்கு பயன்படுத்திக்கொள்ள தவறிவிடுகின்றனர். உளவளத்துணை தொழில்வாண்மையானது ஒத்துணர்வு மற்றும் தெளிவு என்பதற்கு அழுத்தம் கொடுக்கின்றது. எனவே சேவைநாடியின் நெருக்கீடான அனுபவங்கள் பலவற்றுக்கு உளவளத்துணை அமர்வுகளில் ஒத்துணர்வு செவிமடுத்தல் காரணமாக அது உளவளத்துணையாளரின் வாழ்க்கைக்கு அழுத்தத்தினை வழங்கும். அதனால் சுய பராமரிப்பு தொடர்பான விளக்கத்துடன் செயற்படும்போது சிறந்த பொறிமுறையினை ஒழுங்கு செய்துகொள்வது உளவளத்துணையாளருக்கு அத்தியாவசியமானது.

தமது நலனை பாதுகாக்க தவறும் உளவளத்துணையாளர் படிப்படியாக சேவைநாடியின் தேவையை நிறைவேற்ற முடியாத திறனற்ற ஒரு தொழில்வாண்மையாளராக மாறுவார். இது சேவைநாடியினையும், உளவளத்துணையாளரையும் உளவளத்துணை தொழில்வாண்மையினையும் கூட காலப்போக்கில் பாதிப்பதாக அமையும். எனவே சுய பராமரிப்பு என்பது தொழில்வாண்மையான உளவளத்துணையில் மிக முக்கியமான தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்வாண்மையான பொறுப்புக்களில் ஒன்றாக அழுத்திக் கூறப்படுகின்றது.

Reflective journal ஒன்றை பயன்படுத்திவருவதும் அதனை பயன்படுத்தி சுயபரிட்சயம் செய்துபார்ப்பதும் முக்கியமானது. இதன் மூலம் (உடலியல் அல்லது உளம்சார்) நெருக்கீட்டின் அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே அடையாளம்காண உதவியாக அமையும்.

நண்பர்களின் உளவளத்துணை அல்லது அத்தகைய குழுவின் ஒத்துழைப்பினை பெற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது சுய பராமரிப்பின் மற்றுமொரு பகுதியாகும். இது இரு கிழமைகளுக்கு அல்லது மாதம் ஒருமுறையாவது தொடர்ந்து சந்திக்கும் உளவளத்துணையாளர்கள் 4 அல்லது 6 பேருடன் (சக உளவளத்துணையாளர்கள்) சேர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும்.

இத் தொழில்வாண்மையானது உளவளத்துணையாளரின் தொடர்ச்சியான தொழில்வாண்மையான அபிவிருத்தியிலும் சுய பராமரிப்பிலும் ஒரு பகுதியாக மாதாந்த திட்டத்திற்கேற்ப மேற்கொள்ள முடியும். இவ்வமர்வுகளில் அனைவரும் தாம் எதிர்நோக்கிய அடிப்படை பிரச்சினையை (கட்டாயம் பிரச்சினையாக இருக்கவேண்டியதில்லை) குறிப்பிட்டுக்காட்டியவாறும் அவை வேறு உளவளத்துணை தொழில்வாண்மையாளர்களுடன் பகிர்ந்துகொண்டும் மதிப்பீடு செய்து விமர்சித்தவாறும் மேற்கொள்ளப்படும். குழுவானது யாதாயினும் வழிகாட்டலை பின்பற்றி ஒரு கட்டமைப்பிற்குள் இருந்து செயற்படுவதனை உறுதிசெய்துகொள்வதற்காக இவ்வமர்வுகளில் வசதியளிப்பதற்கு ஒருவரை நியமித்துக்கொள்வது சிறந்தது. கலந்துரையாடிய பிரச்சினைகள் தொடர்பாக மூலைச்சலவை செய்து, வினாவெழுப்பி கலந்துரையாடவும். இவ்வாறு நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பினை பெறுவதன் நோக்கம் 'பாதுகாப்பு, இரகசியமான மற்றும் ஆதரவான சூழலை உருவாக்கிக்கொள்வது என்பதே தவிர அது ஒழுக்கமாக செயற்படுவதற்கு அல்லது கேள்விகேட்பதற்காக செயற்படுகின்ற குழு இல்லை என்பதனை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். குழுவிற்கு வெளியில் அவர்களின் பதவி மற்றும் வேறு நிலைகள் தொடர்பாக கருத்திற்கொள்ளாது குழுவிலுள்ள ஒவ்வொரு நபரையும் ஒரே தரத்தில் வைத்து பார்க்கப்படுதல் வேண்டும். பணிபுரியும் இடத்தின் செயற்பாடுகள் மற்றும் குழுவின் நோக்கங்கள் வேறுபட்டு அமையும் சந்தர்ப்பங்களின்போது அவ்வாறு பிரச்சினை ஏற்படாதவாறான நண்பர்களை குழுவில் உள்ளடக்கிக்கொள்ள முயற்சிக்கலாம்.

மேற்குறித்தவை தவிர தனியார் சிகிச்சை மற்றும் அல்லது சிகிச்சை மேற்பார்வை என்பது சுய பராமரிப்பு மற்றும் உளவளத்துணையாளர் நலனின் மற்றுமொரு பகுதியாகும். தொழில்வாண்மையாளர்கள் என்றவகையில் மேற்பார்வை செய்வது அல்லது பெற்றுக்கொள்வது சவாலாக அமையலாம். இத்தகைய

அமர்வுகள் அபிவிருத்திக்காக பெறப்படும் சந்தர்ப்பமாக கருதுவது பிரயோசனமாக அமைவதோடு அதனூடாக உளவளவளத்துணையாளருக்கு சேவைநாடியின் கண்ணேட்டத்தில் அவரின் உணர்வினை புரிந்துகொண்டு தாம் எதிர்நோக்கும் சவால்கள் தொடர்பாக பேசுவதற்கு வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

மேலே குறிப்பிட்டவை தவிர உளவளத்துணையாளர் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்வாண்மையான நலன் மற்றும் சுய பராமரிப்பில் இன்னும் முக்கியமான அம்சங்கள் காணப்படுகின்றன. தொழில் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை சமமாக கொண்டு நடாத்துதல், ஓய்வூதிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், தமது அன்றாட வழமையான செயற்பாடுகளிலிருந்து ஓய்வெடுத்தல், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, சிறந்த உணவு பழக்கம், நேர்மறையான நாளேடு, தொழில்வாண்மைக்கு தேவையான அறிவினை புதுப்பித்துக்கொள்ளல் என்பன அத்தகைய முக்கியமான அங்கங்களாகும். இங்கு பங்குபற்றுனர்கள் **வாழ்க்கைச் சக்கரம் - சமநிலையை தேடுதல்** எனும் கட்டமைப்பின் தமது சொந்த வாழ்க்கையை மதிப்பீடு செய்வதற்காக பயன்படுத்துவர்.

இப்பயிற்சினெறியில் பயிற்சிபெறுபவர்கள் சம்பவக்கற்கையின் தாக்கத்தினை அடிப்படையாகக்கொண்டு இவ்வமர்வினை ஆரம்பிக்கமுடியும்.

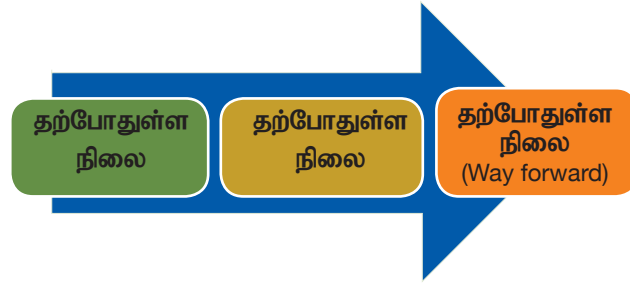
சுய மனவெழுச்சிகளை அடையாளம் காண்தல் மற்றும் புரிந்துகொள்ளுதல் என்பன இடையீட்டினை முகாமைத்துவப்படுத்திக்கொள்ள உதவுவதோடு சேவைநாடியின் நலன் மற்றும் விருத்திக்கு எது சிறந்தது என்பதற்கு மாறாக உளவளத்துணையாளரின் மனவெழுச்சிக்கேற்ப எவ்வாறு இடையீடு செய்யலாம் என்பதனை புரிந்துகொள்ள உதவும். இங்கு இச்சேவைநாடியுடன் செயற்படும்போது மற்றும் இடையீட்டினை திட்டமிடும்போது தமக்கு ஏற்படக்கூடியதென நினைக்கின்ற மனவெழுச்சிகளை பட்டியல்படுத்த பங்குபற்றுனர்களை அழைக்கலாம்.



## 4. ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரி

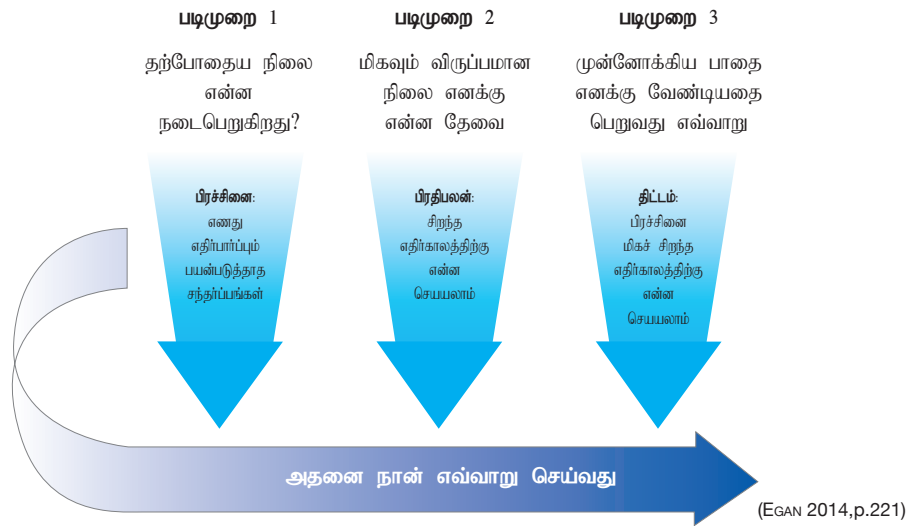
மாதிரியில் இணைக்கப்பட்டுள்ள வாசிப்புக்களை பயிற்றுவிப்பாளர்கள் வாசித்தல் வேண்டும். இவ்வாசிப்பினூடாக மேற்குறித்த மாதிரியை நன்றாக புரிந்துகொள்வதற்கும் விளக்கமளிப்பதற்குமாகும். பயிற்றுவிப்பாளர்களினால் வாசிப்புக்களின் சாராம்சத்தினை வழங்குவதற்காக இவ்வமர்வினை பயன்படுத்தக் கூடாது. இவ்வமர்வின்மூலம் உளவளத்துணை செயன்முறையினூடாக ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரியினை பயன்படுத்துவதற்காக படிப்படியாக வழிகாட்டப்படும். உண்மையாக இம் 3 படிமுறைகள் தொடர்பாக விளங்கிக்கொள்வதற்கு பல்வேறு அமர்வுகள் தேவைப்படும்.

ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரியின் படிமுறைகள் 3 பின்வருமாறு. ஒவ்வொரு படிமுறையினதும் இலக்கு அடையப்படும்போது தமது சேவைநாடியினை இப்படிமுறைகள் 3ன் ஊடாக பொருத்தமான நேரத்திற்கேற்ப நகர்த்திச்செல்ல உளவளத்துணையாளர் முயற்சிப்பார். செல்லவேண்டிய வேகம் மற்றும் முன்னேற்றம் தொடர்பாக சேவைநாடியினால் தீர்மானிக்கப்படும்.



உரு 1: ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரி

ஒவ்வொரு படிமுறையும் நோக்கமும் ஆழமாக கீழே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.



உரு 2: ஈகனின் 4 பிரதான பிரச்சினை முகாமைத்துவப்படுத்தும் வினாக்கள்

**படிமுறை 1: தற்போதைய நிலை - சேவைநாடிகளின் பிரச்சினைகளை கூறுதலும் அவற்றை அவர்களாகவே ஆராய உதவுதலும்.**

- பிரச்சினைக்குரிய நிலை: சேவைநாடி தமது பிரச்சினையை கூற உதவுதல் (“எனது வாழ்க்கையிலுள்ள பிரதான பிரச்சினை எனக்கு யாது?” எனது பிரதான பிரச்சினைகள் யாது?”)

ii. புதிய நோக்கு: தமது கதையினை மேலும் பயனுள்ளதாக மீள வடிவமைத்துக்கொள்வதற்கு உதவக்கூடிய நோக்கினை கட்டியெழுப்புவதற்கு சேவைநாடிக்கு உதவுதல் (நெருக்கமாக இருந்து பார்க்கும்போது எனது வாழ்க்கையில் என்ன நடந்துகொண்டிருக்கின்றது? எனது பிரச்சினையினை கையாள்வதற்கு எப்புதிய நோக்குகள் எனக்கு உதவும்?)

iii. பணிபுரிவதற்கு தேவையான பிரதான பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண்தல்: மாற்றம் ஒன்றினை ஏற்படுத்துகின்ற பிரச்சினைகள் தொடர்பாக செயற்படுவதற்கு சேவைநாடிக்கு உதவுதல். (எது தொடர்பாக நான் வேலைசெய்ய வேண்டும்? எப்பிரச்சினையை சிறந்த முறையில் கையாள்வதன் மூலம் உண்மையான மாற்றத்தினை எனது வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்த முடியும்?)

## படிமுறை 2: மிகவும் விருப்பமான நிலை - பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண சேவைநாடிக்கு உதவுதல் உத்திகளை முகாமைத்துவப்படுத்தலும் இலக்குகளை வடிவமைத்தலும்.

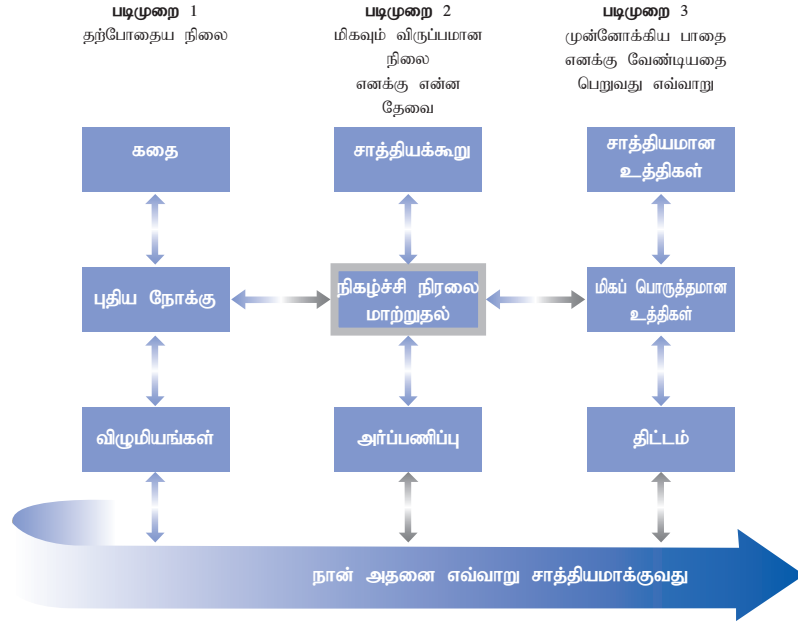
- சாத்தியப்பாடு: மிகச்சிறந்த வாழ்க்கைக்கான சாத்தியப்பாடுகளை ஆராய்வதற்கு தமது கற்பனையை பயன்படுத்துவதற்கு சேவைநாடிக்கு உதவுதல்.
- இலக்கு மற்றும் வெளியீடுகள்: முதலாம் படிமுறையில் அடையாளம் காணப்பட்ட பிரதான பிரச்சினைக்கான மற்றும் பயன்படுத்தப்படாத சந்தர்ப்பங்களுக்கு தீர்வினை பெற்றுக்கொடுக்கும் உண்மையான மற்றும் சவால்மிக்க இலக்குகளை தெரிவுசெய்வதற்கும் சேவைநாடிக்கு உதவுதல். (எனக்கு உண்மையாக எது தேவையாக உள்ளது? எனக்கு சிறந்த தீர்வு என்ன?)
- அர்ப்பணிப்பு: சேவைநாடிகளின் நிகழ்ச்சிநிரலை மாற்றுவதற்கு அர்ப்பணிப்பதற்கு தேவையான ஊக்கப்படுத்தல்களை தேடுவதற்கு உதவுதல். (நான் என்ன செய்ய விருப்பம்? நான் எதிர்பார்க்கும் பிரதிபலன்களை அடைந்துகொள்வதற்கு நான் செய்யவேண்டிய முதலீடு என்ன?)

## படிமுறை 3: முன்னோக்கிய பாதை - இலக்கினை அடைந்துகொள்வதற்கு திட்டம் மற்றும் உத்திகளை தயாரித்துக்கொள்ள சேவைநாடிக்கு உதவுதல்

- சாத்தியமான உத்திகள்: இலக்கினை அடைந்துகொள்வதற்கான சாத்தியமான வழிமுறையினை மீளாய்வுசெய்வதற்கு சேவைநாடிக்கு உதவுதல். (எனது இலக்கிற்கான சாத்தியமான வழிமுறைகள் யாவை?" "எத்தகைய செயற்பாடுகள் எனக்கு தேவையானவற்றை அடைந்துகொள்ள உதவும்? "நான் எவ்வாறு முன்னோக்கி செல்வது?")
- மிகப்பொருத்தமான உத்திகள்: தமது வளங்களுக்கு மிகவும் உகந்தமுறையில் பொருந்தும் உத்திகளை தெரிவுசெய்ய சேவைநாடிக்கு உதவுதல்.
- இலக்கினை அடைந்துகொள்வதற்கான திட்டம்: பொருத்தமான திட்டத்திற்காக தெரிவுசெய்த உத்திகளை ஒன்றாக சேர்த்தெடுப்பதற்கு சேவைநாடிக்கு உதவுதல். ("நான் எவ்வாறு எனது உத்திகளை ஒழுங்குசெய்துகொள்வது, நான் முதலில் என்ன செய்வது, இரண்டாவது, மூன்றாவது?")

(Egan, 2014, p 222 -223)

உண்மையான வாழ்க்கையில் இந்த உதவும் செயன்முறையானது இம்முறையின்படியே நடக்காது விடலாம். எவ்வாறாயினும் தமது சேவைநாடிக்கு அவரது இலக்கினை அடைந்துகொள்வதற்கு உதவும்போது உளவளத்துணையாளரினால் அடையாளம் காணப்படவேண்டிய பிரதான படிமுறைகள் இந்த உதவும் மாதிரியில் காட்டப்பட்டுள்ளது. உளவளத்துணையாளர்கள் தமது பணியினை மேற்கொள்ளும்போது இப்படிமுறைகள் தொடர்பாக அளவுக்கதிகம் நுணுக்கமாக கவனம் செலுத்தத் தேவையில்லை என்றாலும் தமது சேவைநாடியுடன் இப்படிமுறைகளை ஆராய்ந்து பார்க்கலாம்.



(Egan 2010, p.81)

உரு 3: இடைத்தொடர்பு படிமுறைகள் மற்றும் படிநிலைகளை காட்டும் உதவும் மாதிரி

### ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரியினை விடய ஆய்வு 1ல் பிரயோகித்தல்

பங்குபற்றினார்கள் உளவளத்துணை செயன்முறையின் அனைத்து படிமுறைகளையும் வாசித்தல் வேண்டும். (அதுவும் கையேட்டில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.) இது முடிந்தவுடன் இப்பயிற்சியில் 3, 4 மற்றும் 5ம் படிமுறைகளில் பிரயோகித்து பார்ப்பதனையே பிரதானமாக எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது எனக் கூறவும்.

பங்குபற்றினார்கள் ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரியினை பயன்படுத்தி விடய ஆய்வினை பகுப்பாய்வு செய்து பார்ப்பதற்காக செயற்பாட்டுத்தாளினை பயன்படுத்தவும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் விடய ஆய்வு தொடர்பாக கலந்துரையாடுவதுடன் வழங்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுத்தாளினை பயன்படுத்தி ஈகனின் மாதிரியின் ஒவ்வொரு படிமுறைக்கும் பொருத்தமான தகவல்களை அடையாளம் காண்பர்.

- சேவைநாடியின் அல்லது குடும்பத்தின் தற்போதைய நிலை
- சேவைநாடி அல்லது குடும்பத்தினருக்கு மிக விருப்பமான நிலை எது?
- எதிர்கால நடவடிக்கைகளை கட்டமைப்பதற்கு முன்வைக்கப்பட்ட கருத்துக்கள் (செயற்திட்டம் அல்லது இடையீட்டுத் திட்டம்)

ஒவ்வொரு படிமுறையிலும் உப படிமுறைகளில் கலந்துரையாடல்களை வசதிப்படுத்துவதற்காக கேட்கக்கூடிய பயனுள்ள வினாக்களை ஈகனின் மாதிரிக்கான செயற்பாட்டுத்தாளில் இறுதி நிரலில் அவர்கள் வடிவமைப்பர்.

முன்னைய பயிற்சிப்பட்டறையின் மூலம் பெறப்பட்ட பகுப்பாய்வு மற்றும் வடிவமைத்தல் திறன்களை பிரயோகித்துப்பார்ப்பதற்கு பங்குபற்றினர்களை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். (சிலந்தி வரைபடம், பெறுதல் இழத்தல் அட்டவனை, 4<sup>o</sup> பகுப்பாய்வு முறை என்பன). விடய ஆய்விலிருந்து தகவல்களை ஒழுங்குசெய்துகொள்வதற்கு மிகப் பொருத்தமான கருவிகளை தெரிவுசெய்ய அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். குறிப்பாக விடுபட்ட அல்ல சேர்த்துக்கொள்ளப்படாத தகவல்கள் எனினும் சேவைநாடியுடன் பணிபுரியத் தேவையான தகவல்கள் தொடர்பாக விளங்கிக்கொள்வதற்கு ஊக்குவிக்கவும்.

## இடையீட்டுத் (சிகிச்சை) திட்டத்தினை தயாரித்தல்.

ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளர் மாதிரியில் இலக்கினை தயாரித்து தலையீட்டுத்திட்ட செயற்பாட்டுத்தாளுடன் இணைக்கவும். ஈகன் மாதிரியின் ஒவ்வொரு படிமுறையும் இடையீட்டு திட்ட நிரல் ஒன்றுடன் எவ்வாறு பொருந்துகின்றது என்பதனை விளங்கிக்கொள்ளவும்.

படிமுறை 1 – பிரச்சினைகள் தேவைகளை அடையாளம் காணல்

படிமுறை 2 – இலக்கு தயாரித்தல்

படிமுறை 3 – தேவைகள், பிரச்சினைகளுக்கான இடையீட்டு உபாயங்களை அடையாளம்காணல்

மீளாய்வும் பின்தொடர்தலும் சேவைநாடி அமர்வுகளுக்கு இடையில் செய்ய வேண்டும் என்பதனையும் வீட்டு வேலையை (ர்ழஅந றுழசம) குறிப்பிடுகிறது. அது சேவைநாடிஃஉளவளத்துணையாளருக்கு அடுத்த அமர்வின் நோக்கத்தினை தெளிவுபடுத்தும்.

## 4. குடும்பம் தொடர்பாக வசதிப்படுத்துவதற்கான இடையீட்டு நுட்பமுறை

ஒவ்வொரு நாளும் கலந்துரையாடும் விடய ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இவ்வமர்வில் குடும்பங்களுடன் பணிபுரியும்போது தேவைப்படுகின்ற இரண்டு நுட்பமுறைகள் இப்பகுதியில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இதனை குறித்த குடும்ப அமர்வின்போது பங்குபற்றுனர்களினால் பயன்படுத்த முடியும்.

- குடும்ப தொடர்பாடல் மற்றும் குடும்ப வரைபடத்திற்கான குறியீடுகளை பயன்படுத்தி உறவுமுறை வடிவங்களை வரைபடமாக்குதல்
- குடும்பத்தவர் மற்றும் சேவைநாடி ஆகிய இருவருக்குமான புதிய நோக்குகளை அடையாளம் காண்பதற்கு சுழற்சி வினாக்களை பயன்படுத்துதல்

### நுட்பமுறை 1: வம்சாவழி குடும்ப வரைபடம் Genograms

**நோக்கம்:** இது ஒரு குடும்ப வரைபடமாகும். இது குடும்ப மரம் போலவே குடும்ப கட்டமைப்பு தொடர்பாக தகவல்களை வழங்கும். மேலும் அவை உறவுமுறை, தொடர்பாடல் மற்றும் 3 தலைமுறை வரையான குடும்பங்கள் மீது தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடிய தொடர்பாடல் மற்றும் காரணிகள் தொடர்பாக விளக்கமளிக்கும். மேலும் இவை நெருங்கியதன்மை (ஐவ்வெலையுடல்) அல்லது முரண்பாடு, நெருக்கீடான நிலை என்பவற்றிற்கு பதில்வினை காட்டுவதற்கு பழகியிருக்கும் விதத்தினை சேவைநாடிகள் குறிப்பாக தம்பதியினர் விளங்கிக்கொள்வதற்கு இக்கருவி பயனுள்ளதாகும்.

### முறையியல்:

குடும்ப தொடர்பாடலை புரிந்துகொள்வதன் ஊடாக குடும்பத்தினை புரிந்துகொள்வதன் ஒரு பகுதி நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது. குடும்ப தொடர்பாடலானது குடும்ப உறவுகளை வடிவமைப்பதுடன் குடும்ப உறவுகளால் வடிவமைக்கப்படுகின்றது. உதாரணம்: தம்மைவிட வயது அதிகமான உடன்பிறப்புக்களைக் கொண்ட ஒரு பிள்ளை தமது நண்பர்கள் மத்தியில் பழக்கமற்ற காதல், தொழில் புரியும் இடம், பல்கலைக்கழகம் செல்லல் போன்றன தொடர்பாக கதைக்க கற்றுக்கொள்கின்றது. வம்சாவழி குடும்ப வரைபடம் தொடர்பாக கற்றுக்கொள்ளும் போது இவ்வினாவினை மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். “இது எவ்வாறு குடும்ப உறவுமுறையினை பாதிக்கும்?”

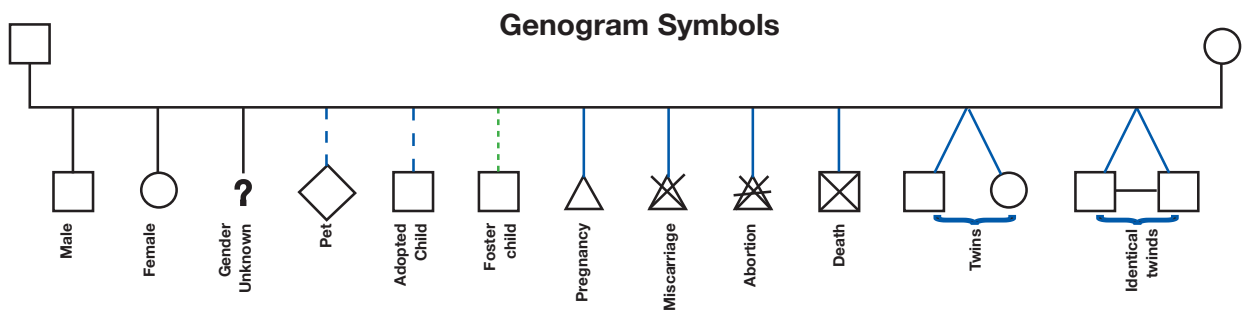


Image source: <http://en.wikipedia.org/wiki/Genogram>

## பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் உறவுமுறை குறியீடுகள் Commonly used Relationship Symbols

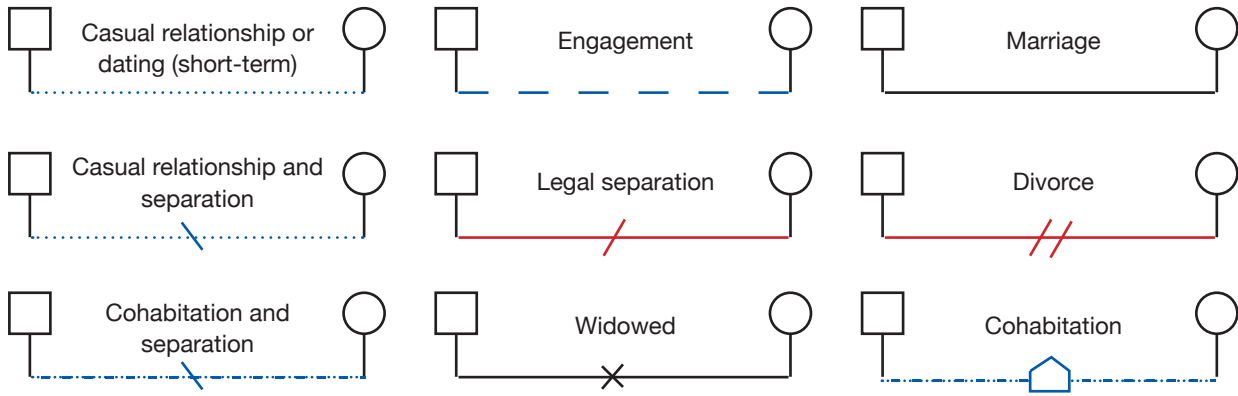


Image source: <http://www.genopro.com/genogram/family-relationships/>

## உறவுமுறையில் காணப்படும் மனவெழுச்சிகளை விளக்கும் குறியீடுகள் Symbols to Depict Emotions within Relationships

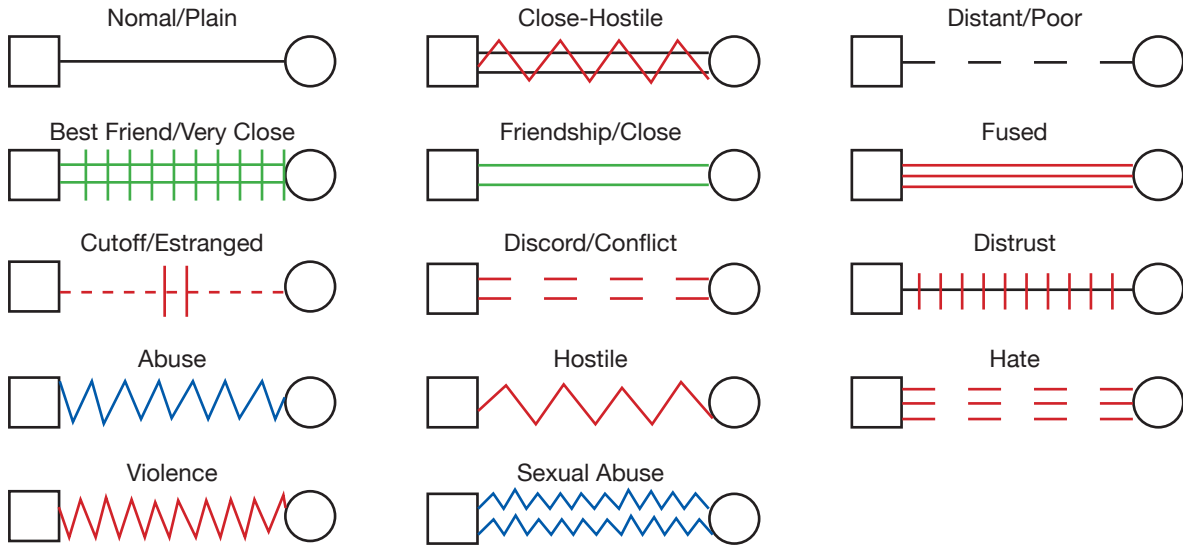


IMAGE SOURCE: [HTTP://WWW.GENOPRO.COM/GENOGRAM/EMOTIONAL-RELATIONSHIPS/](http://www.genopro.com/genogram/emotional-relationships/)

செயற்பாடு: தங்களின் குடும்ப வரைபடத்தினை வரையவும் :

தங்களின் குடும்ப வரைபடத்தினை பயன்படுத்தி தங்களின் குடும்ப முறைமைக்கு சொந்தமாக இருப்பதனால் நீங்கள் வளர்த்துக்கொண்ட அல்லது உள்வாங்கிக்கொண்ட உறவுமுறை முறைமைகள் அல்லது தொடர்பாடல் முறைகள் அல்லது நடத்தைகளை தங்களின் சுய வம்சாவழி குடும்ப வரைபடத்தை பயன்படுத்தி அடையாளம் காண முடியுமா?

### அல்லது

நீங்கள் கலந்துரையாடும் விடயஆய்வினை வைத்து வம்சாவளி குடும்ப வரைபடத்தினை தயாரிக்கவும்.

## 5. விடய ஆய்வு

### விடய ஆய்வு 1

24 வயதுடைய லக்ஷிக்கா கா.பொ.த. சாதாரண தரம் சித்தியடையாத தொழில் ஏதும் புரியாத திருமணமாகாதவள். அவள் தமது பெற்றோருடன் வாழ்ந்துவருகிறாள். பல தடவைகள் தற்கொலைமுயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளதான் மனச்சோர்வுக்கான சிகிச்சையும் பெற்று வருகிறாள். அவள் தற்போது மாவட்ட வைத்தியசாலையின் மனநல பிரிவினால் உள்வளத்துணைக்காக சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளாள்.

அவளது தந்தை மதுவுக்கு கடுமையாக அடிமைப்பட்டுள்ளதான் தொடர்ச்சியாக மனைவி மக்களை அடித்து துன்புறுத்திவருகின்றார். அவர் வீட்டிற்கு பராமரிப்புச் செலவுகள் கொடுப்பதில்லை. லக்ஷிக்காவின் தாய் வீடு வீடாக சென்று வேலை செய்து கிடைக்கும் பணத்திலிருந்தே தமது குடும்ப செலவுகளை சமாளித்துவருகிறாள். அவளின் உழைப்பிலிருந்தே லக்ஷிக்காவின் இளைய சகோதரனது படிப்புச் செலவையும் கவனித்து வருகின்றாள். லக்ஷிக்காவுக்கு இரு மூத்த சகோதரர்களும் உள்ளனர். அவர்கள் இருவரும் திருமணம் முடித்தவர்கள். அவர்களில் ஒருவர் குடும்பத்துடன் லக்ஷிக்காவின் வீட்டிலேயே வாழ்ந்துவருகின்றனர்.

லக்ஷிக்கா அவளின் மூத்த சகோதரர் ஒருவரின் திருமணம் முடித்த நண்பர் ஒருவருடன் பாலியல் தொடர்பினை வைத்திருந்ததான் கண்ணித்தன்மையை இழந்துள்ளாள். இதனை லக்ஷிக்காவின் நெருங்கிய நண்பி ஒருவரிடம் தெரிவித்திருக்கிறாள். அந்நண்பி அதனை லக்ஷிக்காவின் தாயுடனும் அண்ணியுடனும் பகிர்ந்துகொண்டுள்ளாள். இதற்கு முன்னர் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் லக்ஷிக்காவின் இரண்டாவது சகோதரர் திருமணம் முடிக்க முன்னர் வீட்டில் யாரும் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் லக்ஷிக்காவை பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்ய முயற்சிசெய்திருக்கிறாள். லக்ஷிக்காவினை வீட்டில் தனியாக வைக்க விரும்பாத தாய் லக்ஷிக்காவையும் தன்னைப்போல வீடு வீடாக சென்று வேலை செய்ய அணுப்ப முயற்சி செய்துவந்திருக்கிறார். இவ்வாறு தாய் வீட்டு வேலைகளை செய்ய அழுத்தம் கொடுப்பதும் ஒரு வகையில் அவளை துன்புறுத்துவதாக அமைந்துள்ளது.

இதேவேளை அவளது வீட்டார் அவளை திருமணம் முடிக்குமாறு வற்புறுத்துகின்றனர். என்றாலும் தனது நிலை காரணமாக திருமணம் முடித்தால் அது மேலும் பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம் என அவளுக்கு தெரியும். அவ்வாறே அவளது முன்னைய தொடர்பு மற்றும் பல்வேறு ஆண்களின் துஷ்பிரயோக முயற்சிகள் காரணமாக திருமணம் தொடர்பான பயம் அவளிடம் காணப்பட்டது.

### விடய ஆய்வு 2

பெற்றோருக்காக நீங்கள் நடத்திய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்ட மதுசினி, 14 வயதுடைய 10ம் ஆண்டில் கல்விகற்கும் அவளது மகளான குமாரியை உங்களிடம் அழைத்து வருகின்றாள்.

குமாரியின் தாய் கூறியபடி குமாரி கடந்த 3 மாதங்களுக்கு முன்னர் தொடர்ச்சியாக இருந்துவரும் வயிற்றுவலி தொடர்பாக தாயிடம் முறையிட்டிருக்கிறாள். சில காலங்களின் பின்னர், வயிற்றுவலி காரணமாக மயக்கமுறுவதுடன் நெஞ்சுவலி தொடர்பாகவும் முறையிட்டுள்ளாள். வைத்திய அறிக்கைகள் உடல்ரீதியாக எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை என்பதாக குறிப்பிடுகிறது. தற்போது அவளை ஆபத்தில் வீழ்த்துகின்ற சில நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதோடு அதனால் குடும்பத்தினர் பெருமளவு பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

அம்மாவின் கருத்துப்படி கடந்த ஒரு வருடமாக அவளது நடத்தை காரணமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளதான் அதனால் அவளை வேறு பாடசாலைக்கு மாற்றவேண்டிய சூழ்நிலையும் ஏற்பட்டது.

ஆசிரியர் ஒருவரின் 1000 ரூபா பணம் குமாரியிடம் இருந்து கண்டெடுக்கப்பட்டதாக அதிபர் பெற்றோருக்கு அறிவித்தபோதே முதன்முதலில் இப்பிரச்சினை தொடர்பாக பெற்றோர் அறிந்துகொண்டனர். அவ்வாறே பாடசாலை நேரங்களில் கையடக்கதொலைபேசி பயன்படுத்துவதாகவும் அறியவந்ததுள்ளதுடன் அது பெற்றோரால் வாங்கிக்கொடுக்கப்படவில்லை என பெற்றோர் குறிப்பிடுகின்றனர்.

இச்சம்பவங்களை தொடர்ந்து குமாரியின் தாய், நேரம் பிந்தி நித்திரைக்கு செல்லுதல் போன்ற அவளிடம் முன்னர் காணப்படாத பல நடத்தைகளை அவதானிக்கத் தொடங்கியதுடன் தாயின் பணப்பையிலிருந்து

பணம் காணாமல் போவதனையும் அவதானித்தார். இதற்கு முன்னர் தாம் தமது வேலைத்தளத்தில் பணத்தினை விட்டுவிட்டு வந்ததாகவே எண்ணியிருந்தார். பெற்றோர் கையடக்கத் தொலைபேசிகளை எடுத்துக்கொண்டாலும் கூட தொடர்ந்தும் அவள் வசம் கையடக்கத் தொலைபேசிகள் இருந்தே வந்ததுடன் அவை அவளது நண்பர்களால் வழங்கப்பட்டதாக கூறிக்கொண்டுவந்தாள்.

ஒரு முறை இரண்டு ஆண்களுடன் விடுதியொன்றிற்கு செல்ல முற்படும்போது பொலிசாரினால் வீட்டிற்கு அழைத்துவரப்பட்டாள். மேலும் பெற்றோர் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் வேளையில் நள்ளிரவில் வீட்டைவிட்டு வெளியேற பலமுறை முயற்சிசெய்துள்ளாள்.

நீங்கள் குமாரியை தனியாக சந்திக்கின்றீர்கள். அவளது பாடசாலையில் இருக்கும் இரண்டு ஆண்பிள்ளைகள் தமக்கு கையடக்கத் தொலைபேசிகளை கொண்டுவந்து தருவதாக அவள் உங்களுக்கு கூறுகிறாள். இத்தொலைபேசி ஊடாக பல்வேறு ஆண்களிடமிருந்து தொலைபேசி அழைப்புக்கள் அவளுக்கு வருவதுடன் அவர்கள் இவளை சந்திக்க நேரம் ஒதுக்குகின்றனர். அவள் இத்தொலைபேசி ஊடாக பல்வேறு ஆண்களுடன் தொடர்புகொண்டுள்ளதாக உங்களுக்கு குறிப்பிடுகிறாள். அவர்களில் இருவரை இவள் சந்தித்திருந்தாலும் அவர்கள் இவளுடன் கதைப்பதற்காக மாத்திரமே சந்தித்திருந்தனர். அவ்வெந்தவொரு ஆணுடனும் அவள் நெருங்கிய உறவினை வைத்திருப்பதாக தெரியவில்லை. என்றாலும் அனைவரும் தம்மிடம் பிழைகளை வைத்துக்கொண்டு அவளது செயற்பாடுகளில் குறைகாண்பதாகக் கூறி இச்செயற்பாடுகளை அவள் உறுதியாக நியாயித்துவந்தாள். அதற்கு அவளது பெற்றோரே சிறந்த உதாரணம் எனவும் குறிப்பிட்டாள்.

அவளது தந்தை மனச்சோர்வுக்காக சிகிச்சை பெற்றுவருகிறார். தூண்டப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பயங்கரமாக கோபப்படுகிறார். எனினும் மிகவும் அரிதாகவே அவ்வாறு நடந்துகொள்கின்றார். அதனால் அவள் அவருடன் பழகுவதிலிருந்து தவிர்ந்து இருந்தாள். அவளது பெற்றோர் தொடர்ந்தும் விவாதித்து வந்தனர். அவளது பெற்றோர் அவள்மீது அன்பு காட்டுவதில்லை மாறாக அவளது உடன் பிறப்புக்கள் மீதே அன்பு வைத்துள்ளதெனவும் உடன்பிறப்புக்களை பார்த்துக்கொள்ளவேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால் மாத்திரம் தாய் குமாரி மீது அன்பாக நடந்துகொள்வதாகவும் அவள் நம்புகிறாள். ஏன் தந்தை விலகியிருக்கிறார் என்பது குமாரிக்கு புரியவில்லை. “சில சமயம் அவரும் கவனிப்பதில்லை அவர் கோபப்படும் நேரங்களில் அவர் கதைக்கும் வித்திலேயே அது தெரிகிறது” என அவள் குறிப்பிடுகிறாள். அவளது கையடக்கத் தொலைபேசி விடயத்தினை தனது பெற்றோருக்கு கூறமாட்டேன் என சத்தியம் செய்யுமாறு அவள் உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்கிறாள்.

அடுத்த அமர்வில் நீங்கள் மது மற்றும் (சுகாதாரப் பிரிவில் இரத்த பரிசோதனை உதவியாளர்) அவளது கணவர் அஜித்துடன் (முச்சக்கரவண்டி திருத்தும் பட்டறையில் இயந்திர திருத்தும் பணியாளர்) கதைக்கிறீர்கள்.

அவர்கள் தமது மூத்த மகள் தொடர்பாக மிகவும் கவலையாக இருப்பதாக அவர்கள் தங்களுக்கு கூறுகின்றனர். அவர்களுக்கு இன்னும் இரு பிள்ளைகள் இருக்கின்றனர். இருவரும் இவளுக்கு இளையவர்கள். இளைய மகளின் வயது 10 மற்றும் மகளின் வயது 4. குமாரியின் நடத்தையானது முழுக் குடும்பத்தினையும் வெகுவாக பாதித்துள்ளது. அவள் தொடர்ந்தும் பெற்றோருடன் வாதித்து வருவதன் அவளை பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக மனம் நோகடிக்கும் விடயங்களையும் கூறுவதுண்டு. உதா: “அவரை உங்களுக்கு பிடிக்காவிட்டால் நீங்கள் ஏன் அவரை திருமணம் செய்தீர்கள்” என தாயிடம் கேட்பதோடு “நீங்கள் உங்களைப்பற்றி மாத்திரமே நினைக்கின்றீர்கள்” என தந்தையிடம் கேட்பாள். “இந்தப் பிள்ளைகளுக்கு வாழ்க்கையைப் பற்றி தெரியாது” என அப்பா கூறுகிறார். நான் பட்ட கஷ்டங்களோடு அவர்கள் வாழ்ந்திருந்தால் அவர்களுக்கு அது புரியும். இப்போது அதைப்பற்றி பேசுவதில் அர்த்தமில்லை. அந்தவகையான பிரச்சினைகளிலிருந்து அவர்களை பாதுகாக்க நான் கஷ்டப்படுகிறேன். என்றாலும் நான் தோற்றுப்போய்விட்டேன். (அஜித் கண் கலங்குகிறார்)

மது மெளனமாக இருக்கிறாள். குமாரியின் எதனையும் நேர்த்தியாக செய்வதில்லை. துணி கழுவுவதிலிருந்து, பாடசாலை வேலைகளை செய்வது வரை அவளது வேலைகளைக்கூட எதுவும் அவள் செய்துகொள்வதில்லை. இதன்காரணமாக வீட்டு வேலைகளை பராமரிப்பதற்காக ஒரு பெண்ணையும் தற்போது வேலைக்கமர்த்தியுள்ளார்கள். குமாரி விளையாட்டில் அதிகம் ஆர்வம் காட்டுவதுடன் பாடசாலையில் அதிகநேரம் தங்க விரும்புகிறாள். அவளது பாடசாலை வேலைகளில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை என்பதோடு அதேமாதிரியான மாணவர்களுடன் சேர்ந்திருக்க விரும்புகிறாள். அவளிடம் தொடர்ந்து கையடக்கத் தொலைபேசிகள் இருந்து வருகின்றன என தாய் கூறுகிறாள்.



பொலிஸில் நடைபெற்ற சம்பவத்தின் பின்னர் அவளது 2 வது மகளை சகோதரியின் வீட்டிற்கு அனுப்பிவிட்டுள்ளதான் அவள் அங்கிருந்து பாடசாலைக்கு சென்றுவருகிறாள். தற்போது தமது 4 வயது மகனும் அதேவாறான பிடிவாதம், ஆவேசமமைதல் போன்ற நடத்தையினையே வெளிக்காட்டுகின்றான்.

பகற்பொழுதில் பெற்றோர் இருவரும் வீட்டில் இல்லை. தாய் பி.ப 4.30 மணியளவில் வீட்டை வந்தடைவதோடு தந்தை வரும்போது 6 மணியாகின்றது. பாடசாலையிலிருந்து தம்பி தங்கை வந்ததிலிருந்து அவர்களுக்கு குமாரியே பொறுப்பானவள். ஆனால் தாய் வந்து மகனை அழைக்கும் வரை தற்போது அவர்கள் அத்தையின் வீட்டில் தங்குகிறார்கள். சாதாரணமாக 5 – 6 மணியளவில் பாடசாலை செயற்பாடுகள் முடிவடைந்த பின் பாடசாலையிலிருந்து அவள் தனியாகவே வீட்டிற்கு வருகிறாள்.

1.

## 6. பங்குபற்றுனர்களின் பயிற்சி கருவிகள்

பங்குபற்றுனர்கள் பின்வரும் வாசிப்பு சாதனங்களை 1ம் 2ம் நாட்களில் வாசித்தல் வேண்டும்.

**உளவளத்துணை செயன்முறையின் படிமுறைகள் ஊடாக பணிபுரிவதற்கு அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய உளவளத்துணை திறன் மற்றும் திறன்கள்**

### I. மதிப்பீடு

#### மதிப்பீட்டின் நோக்கம்

- சேவைநாடியின் பிரச்சினை மற்றும் தேவைகள் தொடர்பான சேவைநாடியின் புலக்காட்சியின் அடிப்படையில் படத்தினை கட்டியெழுப்புவதற்கு (சேவைநாடியின் உள்ளக ஆய்வு கட்டமைப்பினை புரிந்துகொள்வதற்கு)
- சேவைநாடியின் செயற்பாடுகளை நியமங்களுடன் ஒப்பிட்டு பார்த்தல்
- முன்னுரிமையான பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணல் - சேவைநாடியின் தேவை
- சேவைநாடிக்கான கற்றல் மற்றும் தேடல்களை வசதிப்படுத்தல்
- விளிப்புனர்வூட்டலும் மறைந்துள்ள அறிவினை வெளியில் கொண்டுவருதலும்
- சேவைநாடி முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான மாற்றீடுகளையும் வழிகளையும் அடையாளம் காண்தல் (பிரச்சினைக்கான மூலசக்திகளை கண்டுபிடித்தல்.) (Finds leverage for the problem' – Nelson-Jones, 2005)

#### மதிப்பீட்டில் சேவைநாடியின் வகிபங்கு

- சேவைநாடிகள் தமது கருதுகோலை கட்டியெழுப்ப ஊக்குவிக்கவும்
- சேவைநாடியின் கருதுகோலை ஆரய்ந்து அதனை பரிசோதித்து பார்ப்பதற்கு ஊக்குவிக்கவும் (சார்பாகவும் எதிராகவும் ஆதாரங்களைதேடுதல்)
- சுய மதிப்பீட்டு கருவிகளை பயன்படுத்துவது தொடர்பான அறிவினை பகிர்ந்துகொள்ளல்
- அவர்கள் ஆர்வமாக மதிப்பீட்டினை செய்து பகுப்பாய்வினை முன்வைப்பார்களாயின் மிக விரைவில் அவர்களுக்கு புதிய அறிவினை பெற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் உள்ளது.
- மதிப்பீட்டு செயன்முறையில் ஆர்வமாக பங்கேற்பதே எதிர்கால சுய ஆதரவிற்கு தேவையான புதிய திறன்களை கற்றுக்கொள்வற்கான மிகவும் செயற்திறன்மிக்க வழியாகும்.

### What to Assess: எதனை மதிப்பீடு செய்வது?

#### a) மனவெழுச்சி

- உணர்வின் தன்மை (அடக்கப்பட்ட, பிரச்சினையான, இடம்பெயர்ந்த, தெளிவற்ற நிகழ்வுகளுக்கேற்றவாறான அதன் பொருத்தப்பாடு)
- மனவெழுச்சி ரீதியான பதில்வினை (உணவுகளின் அனுபவங்களை பெறுவதற்கான ஆற்றல்)
- உணர்வுகளின் உருவாக்கம் Origins of feelings
- தன்னைப்பற்றிய உணர்வு (சுய கணிப்பீடு) Feelings about self (self esteem)
- தனது உணர்வு தொடர்பான விளிப்புனர்வு மற்றும் அவற்றின் உரிமை
- உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான திறன் மற்றும் ஆற்றல் Skills and ability to express feelings

## உணர்வுகள் பின்வருவற்றின் ஊடாக பிரதிபலிக்கப்படும்

- நடத்தை
- உடலியல்சார் அறிகுறிகள் Physical (somatic) symptoms

### b) எண்ணச் செயன்முறை Thought Processes

- எண்ணங்கள் எவ்வாறு உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகள் மீது தாக்கம் செலுத்துகின்றன.
- தகவல், சம்பவம், இடைத்தொடர்புகள் பற்றிய சேவைநாடியின் விளக்கம்
- அடையாளம் காணப்பட்ட எண்ணங்களின் பின்னாலுள்ள எண்ணச் செயன்முறை
- சேவைநாடியின் எண்ணச்செயன்முறை எவ்வாறு அவர்களின் நலன், தொடர்பாடல் மற்றும் உறவுமுறையில் தாக்கம் செலுத்துகின்றது?

### c) தொடர்பாடலும் நடத்தையும் Communication and Behaviour

- சேவைநாடி எவ்வாறு உளவளத்துணையாளருடன் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளுகிறார்?
- அடுத்தவர்கள் தொடர்பாக சேவைநாடியின் உதாரணங்கள் மற்றும் விளக்கம் தொடர்பாக ஆராய்தல் (பாத்திரமேற்று நடத்தல், சம்பவத்தை நடத்துக்காட்டல்)
- தொடர்பாடல் மற்றும் நடத்தைமீது செல்வாக்கு செலுத்தக்கூடிய உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்களை ஆராய்தல்

## II. Formulation: வடிவமைத்தல்

பிரச்சினைகளை வடிவமைத்தல் மற்றும் பகுப்பாய்வுகள் பிரச்சினை உருவாவதற்கும் அப்பிரச்சினை தொடர்வதற்குமான காரணத்தை தெளிவாக அடையாளம்காண வைக்கின்றது. பிரச்சினைகளை வடிவமைத்தல் மற்றும் பகுப்பாய்வின் நோக்கம்:

- i. பிரச்சினையின் தன்மையை சரியானமுறையில் புரிந்துகொள்ள உளவளத்துணையாளருக்கும் சேவைநாடிக்கும் உதவுதல்.
- ii. பொருத்தமான பயனுள்ள இடையீடுகளை திட்டமிடுதல்

### ஒரு சிறந்த வடிவமைப்ப அல்லது பகுப்பாய்வு

- சேவைநாடியினால் வழங்கப்பட்ட தகவல்களுக்கான தெளிவான தொடர்பினை காட்டும்
- சேவைநாடி வழங்கிய தகவல்ஃவாய்முலத்திற்கான தடயம்
- சேவைநாடியுடன் சேர்ந்து வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும்
- சேவைநாடியின் பிரதானமான முக்கிய பிரச்சினையுடன் தொடர்புபட்டிருக்கும்
- நேர்மறையான மொழியினை பயன்படுத்திய கருதுகோளாக குறிப்பிட்டிருக்கும் (அதாவது இப்பகுப்பாய்வானது மாற்றமடையலாம் அல்லது முற்றுமுழுதாக சரியானதாக இருக்கமுடியாது என உளவளத்துணையாளர் ஏற்றுக்கொண்டிருப்பார்.)
- சேவைநாடியினால் பொருத்தமானது என அடையாளம் காணப்படுவதோடு அவனதுஃஅவளது தேடல்களுக்கான உரிமையினையும் வழங்கும்.
- பிரயோசமான யதார்த்தபூர்வமான இலக்கினை உருவாக்க பங்களிப்பு செய்யும்.

(Nelson-Jones, 2005, p.215)

### III. இடையீட்டுத் திட்டமிடல்

#### இடையீட்டுத் திட்டமிடலின்போது கவனிக்க வேண்டியது.

இடையீடு என்பது மாற்றுவதற்கான உத்திகள் (Cormier and Nurius, 2002) அல்லது நுட்பமுறை. அதாவது அது பிரச்சினைக்கான தீர்வாக அமையாது. எனினும் மாற்றத்தினை அடையாளம் காண்பதற்கான முறை அல்லது செயல்முறையாகும். இடையீடு என்பது உளவளத்துணையாளரை மையப்படுத்தியது அல்லது சேவைநாடியினை மையப்படுத்திய வகைகளாக இருக்கமுடியும்.

- உளவளத்துணையாளரை மையப்படுத்திய இடையீட்டின்போது உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடிக்கான (for the Client) தகவல்கள் சேவைகளை அல்லது உதவிகளை பெற தொடர்புபடுத்திவிடுவதற்கான தகவல்களை வழங்குவார்.
- சேவைநாடியினை மையப்படுத்திய இடையீட்டின்போது சேவைநாடி தமது ஆற்றல், திறன் என்பவற்றை அபிவிருத்தி செய்து தமது பிரச்சினையில் தாமாகவே இடையீடு செய்வதற்கு தேவையான உதவியினை வழங்குவார்.

#### குறிப்பு:

இவ்விரு அணுகுமுறைகளினதும் நோக்கம் சேவைநாடி தமது பிரச்சினையான சூழ்நிலையுடன் சமாளித்து செல்வதற்கும் அதனை தீர்த்துகொள்வதற்கும் சேவைநாடியின் திறனை முன்னேற்றுவதாக இருத்தல் வேண்டும். அதனால் எதிர்காலத்தில் வரும் பிரச்சினைகளை தீர்த்துகொள்ளவதற்கு அவர்களின் அனுபவத்தினை வளர்த்துக்கொள்கின்றனர்.

மனிதனது பிரச்சினைகள் வித்தியாசமானவை என்பதனால் தாம் சேவை வழங்கும்போது அதிகமாக வருகின்ற விசேட துறைகளுக்கு ஏற்றவாறு ஆற்றல்களை முன்னேற்றிக்கொள்ள முயற்சிக்கலாம். உதாரணமாக சிறுவர்கள், குடும்பம், அடிமையாகுதல் போன்ற. இதனால் உளவளத்துணையாளருக்கு அவ்விசேட துறைகள் தொடர்பான இடையீட்டு திறன்கள் பொதியினை (package) கற்பிக்க முடியாது. ஏனெனில் சேவைநாடிகள் குடும்ப பிரச்சினைகள் போன்ற ஒரே பிரச்சினையை எதிர்நோக்கினாலும் அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினையின் பின்னணி, வளம், மற்றும் தேவைகள் வேறுபட்டதாக அமையலாம் என்பதனாலாகும்.

அதனால் இவ்வமர்வின்போது வழிநடாத்துவதற்காக பல்வேறு அளவீடுகளை (criteria) பயன்படுத்தி இடையீடுகளை திட்டமிடுவதற்கு உளவளத்துணையாளர்களுக்கு தேவையான திறன்களை வழங்குவதற்கு கவனம் செலுத்தும். உளவளத்துணையின் ஆரம்பத்திலேயே சேவைநாடியுடன் சேர்ந்து அடையாளம் கண்ட நோக்கம் மற்றும் இலக்குகள் என்பவற்றை அடைந்துகொள்வதற்கு தினமும், முன்னேற்றம், பொருத்தப்பாடு, செயற்திறன் என்பவற்றை தொடர்ச்சியான அமர்வுகளின்போது மீளாய்வு செய்வதன் ஊடாக சேவைநாடியை செயன்முறையின் பங்களாராக கருதி அவருடன் இணைந்து சிறந்த இடையீட்டினை திட்டமிடுதல் வேண்டும். மேலும் இடையீட்டின்போது உளவளத்துணையாளரின் நெறிமுறை சார்ந்த பிரச்சினை, வகிப்பங்கு, திறன் என்பவற்றையும் சேவைநாடியினதும் அவர்களின் உதவும் முறைமை தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இடையீட்டு திட்டமானது சிலநேரம் சிகிச்சை திட்டமாக கருதப்படும். இது மருத்துவ அணுகுமுறையிலிருந்து பெறப்பட்டது. இதில் உடல் ஆரோக்கியத்தினை சீரமைக்க மருத்துவ ரீதியான மதிப்பீடுகளையும் செயற்பாடுகளையும் கொண்டது. சிகிச்சை திட்டமிடலானது ஒரு உளவளத்துணையாளரை மையப்படுத்தியதாக வெளிப்படுகின்றது. எந்தவிதமான சொற்பிரயோகம் பயன்படுத்தினாலும், சிறந்த சிகிச்சை அல்லது இடையீட்டு திட்டமானது நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்டதாகவும் சேவைநாடியுடன் ஒன்றுசேர்ந்து பின்வருவதற்கு மீது கவனம் செலுத்தி உருவாக்கியதாக இருத்தல் வேண்டும்

- சேவைநாடியின் பிரச்சினைக்கேற்ப இடையீட்டின் பொருத்தப்பாடு தொடர்பான ஆதாரம். (சேவைநாடியின் பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்கு தேவையான அவரின் ஆற்றல் அல்லது பதில்வினையினை எவ்வாறு பயன்படுத்தமுடியும் என்பதனை விளங்கிக்கொள்வதற்கு உங்களின் இடையீட்டினை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.) உதாரணமாக: நடத்தைக்கோளாறு அல்லது கவனக் குறைபாடு (யுனு) உள்ள பிள்ளைக்கு தளர்வு நுட்பத்தினை பயன்படுத்த தீர்மானித்தால் முதலில் இதனை பிரயோகப்பதிலுள்ள செயற்திறன்மிக்க தன்மை தொடர்பாக வாசித்து அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

இப்பிரச்சினைக்கு பல செயற்திறன்மிக்க இடையீடுகள் இருப்பதனை நீங்கள் அடையாளம் காணலாம். உங்களின் இடையீடானது உங்களதும் சேவைநாடியினதும் திறன்மீதும் வெளியீடுகள் மீதும் கவனம் செலுத்துகின்றது என்பதனை உறுதிசெய்துகொள்ளவும்.

- ii. **இடையீட்டின் நிலையானதன்மை:** நீங்கள் தயாரிக்கும் இடையீடானது செயற்திறன்மிக்கது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் இருப்பினும் அது சேவைநாடியின் வளங்கள், ஆதரவு, அர்ப்பணிப்பு காரணமாக நீண்டகாலரீதியில் நிலைத்திருக்காவிட்டால், சேவைநாடியுடனான திட்டமிடல் கலந்துரையாடலின்போது இவ்வாறான மட்டுப்பாடுகளை எவ்வாறு முகாமைத்துவப்படுத்துவீர் என்பதனை கருத்தில் எடுக்கவேண்டும்.
- iii. இடையீட்டினை நடைமுறைப்படுத்துவற்கான **உளவளத்துணையாளரின் ஆற்றல்:** முதலில் இடையீட்டின் ஊடாக சேவைநாடியினை வழிநடாத்தக்கூடிய ஆற்றல் உள்ளதா என முதலில் உறுதி செய்துகொள்ளவும். ஆற்றல் என்பது தன்நம்பிக்கை போன்றதல்ல. ஆற்றல் என்பது நீங்கள் படிமுறைகள் ஊடாக செயற்பட்டு, அதன் நோக்கத்தினை அறிந்து, இலக்கினையும் நடைமுறைப்படுத்தும்போது பொதுவாக சேவைநாடி எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளையும் அறிந்து சவால்கள் ஏற்படும்போது சேவைநாடிக்கு எவ்வாறு உதவுவீர் மற்றும் நீங்களும் உங்கள் சேவைநாடியும் இணைந்து தொடர்ச்சியாக எவ்வாறு இடையீட்டின் முன்னேற்றம் மற்றும் வெளியீடு தொடர்பாக மதிப்பீடு செய்வீர்கள் என்பவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்.
- iv. சேவைநாடி தொடர்பான நிலை Client consideration:
  - a) மனோநிலை: (உதா: முதலில் அணுகவேண்டிய இடையூறுசெய்யும் உளவியல், பதகளிப்பு போன்றன தொடர்பான அறிஞரிகள் சேவைநாடியிடம் காணப்படுகின்றதா?)
  - b) அவர்களது நிலைமையை பொறுப்பேற்கக்கூடிய ஊக்கம் மற்றும் விருப்பம் காணப்படுகின்றதா? (உதாரணம்: உதவ யாருமில்லை என்ற உணர்வு மற்றும் சேவைநாடியின் நிலை தொடர்பாக அவர்களின் புலக்காட்சி என்பன முதலில் அனுகுதல் வேண்டும்.)
  - c) எதிர்பார்ப்பு: உளவளத்துணை செயன்முறை இடையீடு மற்றும் உளவளத்துணையாளர் தொடர்பான எதிர்பார்ப்பு யதார்த்தபூர்வமானதா இல்லையா? இவை சேவைநாடியுடன் சேர்ந்து இலக்கினை கட்டியெழுப்பும் முதலாம் கட்டத்தில் அனுகுதல் வேண்டும்.)
  - d) வயதும் முதிர்ச்சியும்: சேவைநாடியினால் தனியாக உங்களுடன் செயற்படமுடியுமா? அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகின்றதா? அவர்களால் தனியாக தீர்மானம் எடுக்கமுடியுமா? (சட்டரீதியாகவும் அவர்களின் திறமையின் அடிப்படையிலும்) உளவளத்துணை செயன்முறையில் அவர் யாரை சம்பந்தப்படுத்த விரும்புகிறார் என்பதனை அறிய வேண்டும்.
  - e) திறனை கையாள்வதற்கு இடையீட்டினை புரிந்துகொள்ளக்கூடிய தன்மை: சேவைநாடி இடையீட்டின் நோக்கத்தினையும் தமது தற்போதைய பிரச்சினையை கையாள்வதற்கு அது எவ்வாறு உதவும் என்பதனையும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.
  - f) ஏனைய நடைமுறைசார் விடயங்கள் (சேவையை பெற்றுக்கொள்வதற்கான எளிய முறைகள் போன்ற) (Nelson-Jones 2005, p.235)

### III. இலக்கு அமைத்துக்கொள்ளல் Goal Setting

ஈகன் (2014) குறிப்பிடுமாறு மிகவிருப்பமான நிலையை அல்லது இலக்கினை அடையாளம் காண்பதற்கு சேவைநாடியொருவருக்கு உதவும் போது பின்வருவனவற்றையும் கவனித்தல் வேண்டும்.

- விழுமியங்கள்: வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமானது என சேவைநாடிகள் கருதுபவற்றை இலக்கு பிரதிபலிக்க வேண்டும்.
- யதார்த்தபூர்வமான: சேவைநாடியின் இலக்கு யதார்த்தபூர்வமானதாக இருத்தல் வேண்டும். அதாவது சேவைநாடிக்குள்ள வளங்கள் தடைகள் என்பவற்றை கருத்திற்கொண்டே இலக்கு உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
- கால வரையறை கள் இலக்குகள் குறுகிய கால, நடுத்தர, அல்லது நீண்டகாலமானதாக

இருக்கலாம். வரையறுக்கப்படாத எண்ணங்கள் போதுமானதாக இல்லை. இலக்கினை அடையக்கூடியவாறான கால வரையறையை கூறுவதற்கு சேவைநாடிக்கு உதவவும்.

இலக்கு குறிப்பிடப்பட்டபின்னர் உளவளத்துணை பயிற்சியாளர்கள் சேவைநாடிகளுடன் அவற்றை அடைந்துகொள்வதற்கு தேவையான தகவல்கள், ஆற்றல்கள் (சமூக, தொடர்பாடல், தொழில்சார்), சுயமதிப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கை என்பவற்றை அடையாளம் காண உதவவேண்டும்.

அபாயநிலையிலுள்ள சேவைநாடியொருவருக்கு எதிர்கால திட்டம் அல்லது இலக்கினை அடையாளம்காண உதவும்போது அவர்கள் அவர்களது அடையாளம் தொடர்பாகவும் அவர்களுக்கு என்ன தேவையாக உள்ளது என்பது தொடர்பாகவும் தெளிவில்லாமல் இருப்பார்கள். எனவே உளவளத்துணையாளர் அவர்களது உணர்வுகள், தேவைகள், விருப்பங்கள் என்பவற்றை அடையாளம் காண உதவவேண்டும். பதகளிப்பு குறையும் வரை பாரிய தீர்வுகளை எடுக்காமல் இருக்குமாறு சேவைநாடிக்கு ஆலோசனை வழங்குதல் வேண்டும்.

(Nelson-Jones 2005)

## 7.

## செயற்பாட்டுத்தாள் (Activity Sheets)

சுய பராமரிப்பு செயற்பாட்டுத் தாள் (SCAS): தமது சொந்த உணர்வுகளை அவதானிப்பதற்கான பிரதிபலிப்பு செயற்பாடுகள் (இச் செயற்பாட்டுத்தாளினை விட ஆய்வினை அடிப்படையாக வைத்து நிரப்பவும்)

### SCAS: 1

உளவளத்துணையாளரின் உணர்வு(கள்)	இவ்வுணர்வு(களு)க்கான காரணம்
..... என நான் உணர்ந்தேன்	காரணம் .....
..... என நான் உணர்ந்தேன்	காரணம் .....
..... என நான் உணர்ந்தேன்	காரணம் .....

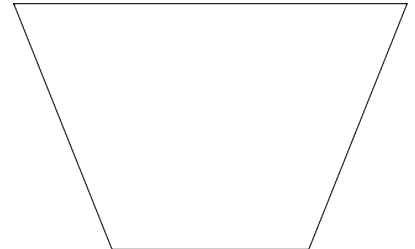
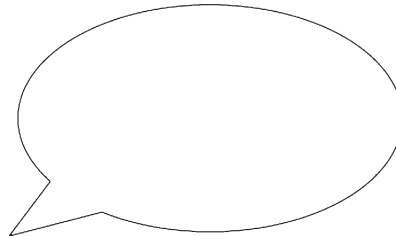
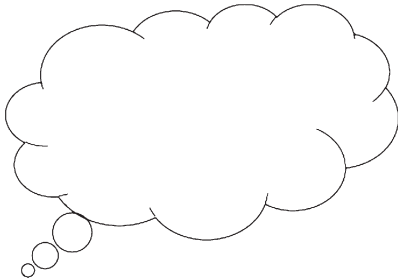
### SCAS: 2

மனவெழுச்சிரீதியான கடினமான அமர்வுகள்/நாட்களை சமாளித்துக்கொண்ட அல்லது கையாண்ட உங்கள் சொந்த முறையினை விபரிக்கவும். உங்களை சிறந்தமுறையில் அடையாளம் காண்பதற்கும் சிறந்த நபர் மற்றும் சிறந்த உளவளத்துணையாளர் என்றவகையில் ஒரு அடியினை முன்னோக்கி எடுத்துவைப்பதற்கு இவ்வாய்ப்பினை பயன்படுத்தவும்.

நான் உணர்வது

நான் இவ்வாறு உணரும்போது  
உண்மையாகவே நான் கூறுவது அல்லது  
செய்வது

நான் இவ்வாறு உணரும்போது  
எனக்கு உண்மையாகவே  
தேவைப்படுவது



எனது தேவைகளை வெளிப்படுத்த எவ்வாறு நான் எனது பதில்வினைகளை மாற்றலாம்? .....

.....

.....

**சுய பராமரிப்பு செயற்பாட்டுத்தாள்: நேர்மறையான தொழில்-வாழ்க்கைச் சமநிலையை அடைந்துகொள்ளல் மற்றும் நிலையாக வைத்திருத்தல்**

உளவளத்துணையாளர் சமநிலையான தொழில் - சொந்த வாழ்க்கை என்பதனை அடைந்துகொள்வதில் உள்ள தடைகள் எவை? இத்தடைகளை மீறுவதற்கு விருத்தி செய்துகொள்ளவேண்டிய திறன்களை அடையாளம் காண்க. உதா: உதவியை நாடல், தமது சொந்த தேவைகள் மற்றும் முதன்மைத்தேவைகளுக்கு நேரத்தினை ஒதுக்குதல், எப்போது வேலை செய்வதனை நிறுத்தவேண்டும் மற்றும் ஏனைய வகிபங்குகளில் எப்போது ஈடுபடவேண்டும் என்பதனை தெளிவாக புரிந்துகொள்ளல். உதா பெற்றோராக, வாழ்க்கைத்துணையாக, பிள்ளையாக குறிப்பாக எப்போதும் அடுத்தவரை பராமரிக்காத வகிபங்குகள். இதற்காக பின்வரும் அட்டவணையை பயன்படுத்தவும். அத்தோடு பின்வரும் அட்டவணையை பயன்படுத்துவதோடு தம்மை பாதுகாக்கவும் வளர்த்துக்கொள்ளவும் எவ்வாறு ஈகன் மாதிரியை பயன்படுத்தலாம் எனவும் அவதானிக்கவும்.

**SCAS. 3**

<p>தொழில் - சொந்த வாழ்க்கையில் சமநிலையை பேண முடிமைக்கான தடைகள் எவை? (உங்களது தற்போதைய நிலை)</p>	<p>இந்நிலை தொடர்பாக நீங்கள் காண விரும்பும் மாற்றங்கள் எவை? (நான் இருக்க வேண்டிய நிலை) <i>(I want to be)</i></p>	<p>இதனை நான் எவ்வாறு அடைந்துகொள்வது, (வழிகாட்டி) <i>How could you make this happen?</i> <i>(Road map)</i></p>

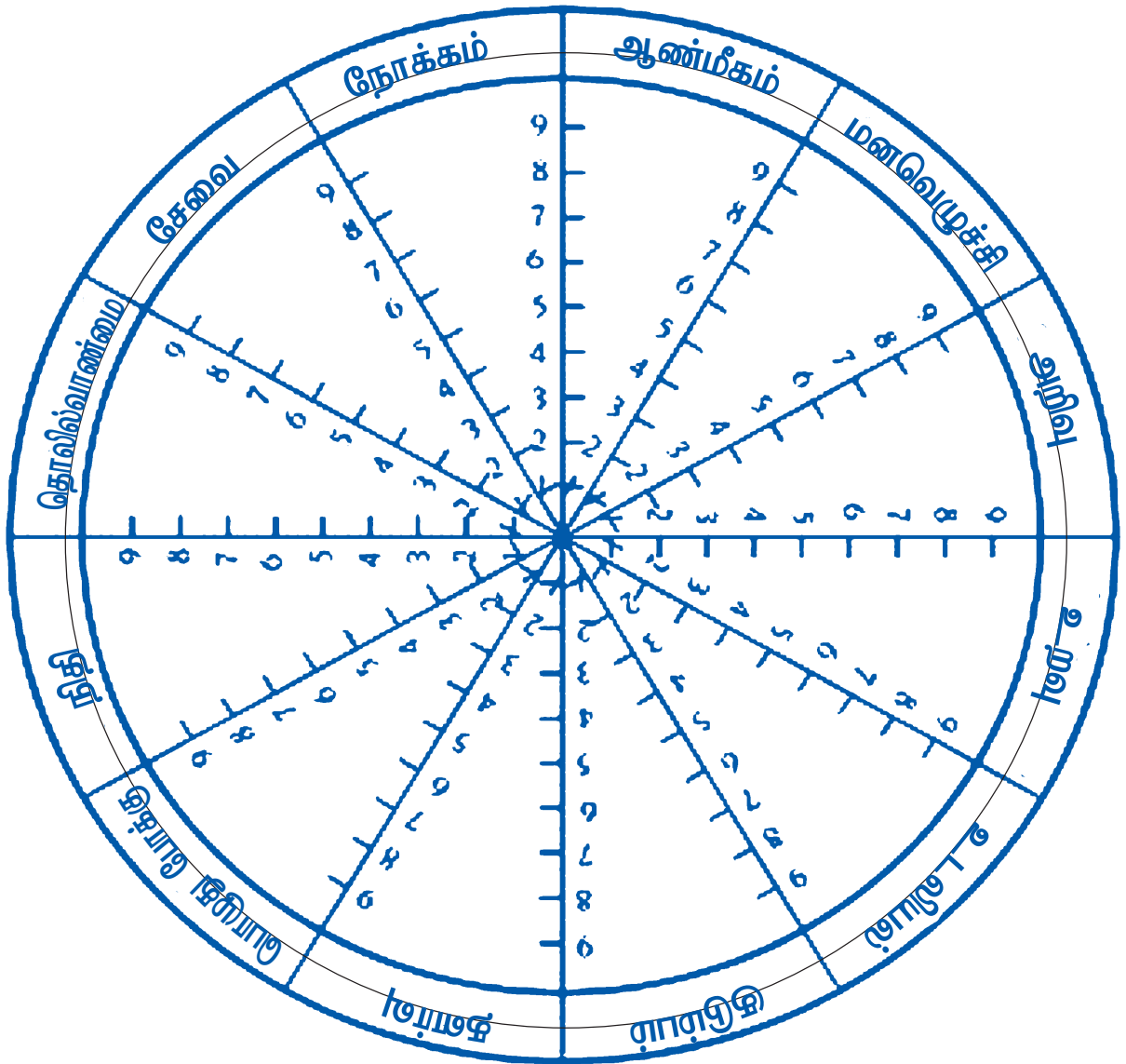


## சுய பராமரிப்பு செயற்பாட்டுத்தாள் - வாழ்க்கைச் சக்கரம் - சமநிலையை தேடுதல்- Wheel of Life- Finding Balance

உங்களுடைய தற்போதைய நிலையை கீழே உள்ள சக்கரத்தில் உள்ளடங்கியுள்ள விடயங்களுக்கேற்ப எந்தளவுக்கு 'பூர்த்தியாகியுள்ளது' அல்லது 'நிறைவேறியுள்ளது' என உங்கள் கணிப்பிற்கேற்ப அடையாளம் கண்டு நிறந்தீட்டுக. உங்கள் வாழ்க்கையின் பிரதான நோக்குகளை பிரதிபலிக்கக்கூடியவாறு இதிலுள்ள அம்சங்களை நீக்கவோ புதிதாக சேர்த்துக்கொள்ளவோ முடியும்.

- 1 - என்பது நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கு தொடர்பாக மிகவும் அதிருப்தியடைந்துள்ளீர்கள் அல்லது நிறைவேற்றப்படவில்லை என்பதனையும்
- 9 - என்பது பூரணமான திருப்தி அல்லது நிறைவேற்றப்படுதல் என்பதனை எடுத்துக்காட்டும்.

### சுய பராமரிப்பு செயற்பாட்டுத் தாள்

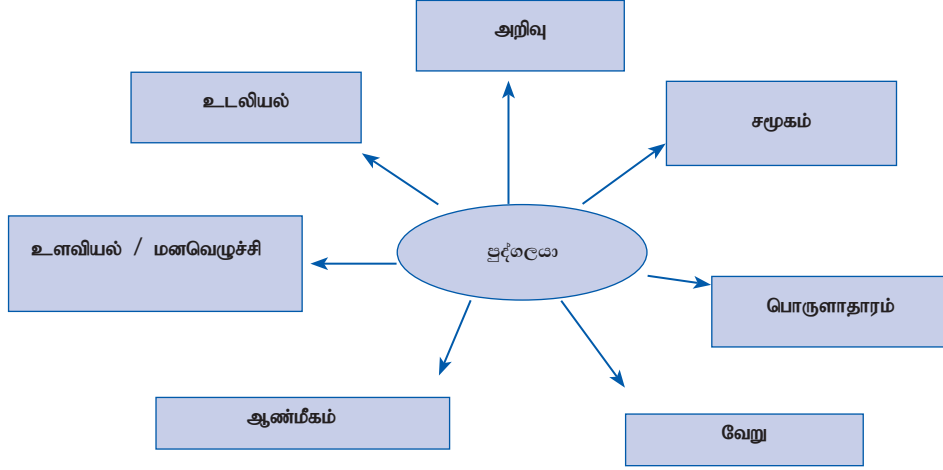


<p>ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளன் மாதிரி படிமுறை 1</p>	<p>சேவைநாடியினால் வழங்கப்பட்ட தகவல்கள்: கருத்துக்கள்</p>	<p>இப்படிமுறை ஊடாக சேவைநாடியினை வழிப்படுத்துவதற்கும் மற்றும் விடுபட்ட தகவல்களை பெற்றுக்கொள்வதற்குமான உளவளத்துணையாளரின் வினாக்கள்</p>
<p>அவர்களின் கதையை கூறுதல்</p>	<p>Key issues: பிரதான பிரச்சினைகள்</p>	
<p><b>Blind spots</b></p> <p>இருட்டான புள்ளிகள் (சேவைநாடியினால் கருத்தில் எடுக்கப்படாத நோக்குகள்)</p>		
<p><b>Values</b> பெறுமதி: செயற்படவேண்டிய பிரதான பிரச்சினையை அடையாளம் காணல்: மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடிய பிரச்சினை தொடர்பாக செயற்பட சேவைநாடிக்கு உதவுதல்</p>		

<p>ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளன் மாதிரி படிமுறை 2</p>	<p>சேவைநாடியினால் வழங்கப்பட்ட தகவல்கள்: கருத்துக்கள்</p>	<p>இப்படிமுறை ஊடாக சேவைநாடியினை வழிப்படுத்துவதற்கும் மற்றும் விடுபட்ட தகவல்களை பெற்றுக்கொள்வதற்குமான உளவளத்துணையாளரின் வினாக்கள்</p>
<p><b>Possibilities:</b> சாத்தியங்கள்</p>	<p>Key issues: பிரதான பிரச்சினைகள்</p>	
<p><b>Goals &amp; Outcomes</b> இலக்குகளும் வெளியீடுகளும்</p>		
<p><b>Commitment:</b> அர்ப்பணிப்பு</p>		

<p>ஈகனின் திறன்மிக்க உதவியாளன் மாதிரி படிமுறை 3</p>	<p>சேவைநாடியினால் வழங்கப்பட்ட தகவல்கள்: கருத்துக்கள்</p>	<p>இப்படிமுறை ஊடாக சேவைநாடியினை வழிப்படுத்துவதற்கும் மற்றும் விடுபட்ட தகவல்களை பெற்றுக்கொள்வதற்குமான உளவளத்துணையாளரின் வினாக்கள்</p>
<p><b>Possible Strategies</b> சாத்தியமான உத்திகள்</p>	<p>Key issues: பிரதான பிரச்சினைகள்</p>	
<p><b>Best-fit Strategies</b> சிறந்த முறையில் பொருந்தும் உத்திகள்</p>		
<p><b>Plans to Accomplish Goals:</b> இலக்கினை அடைந்துகொள்வதற்கான திட்டமிடல்</p>		

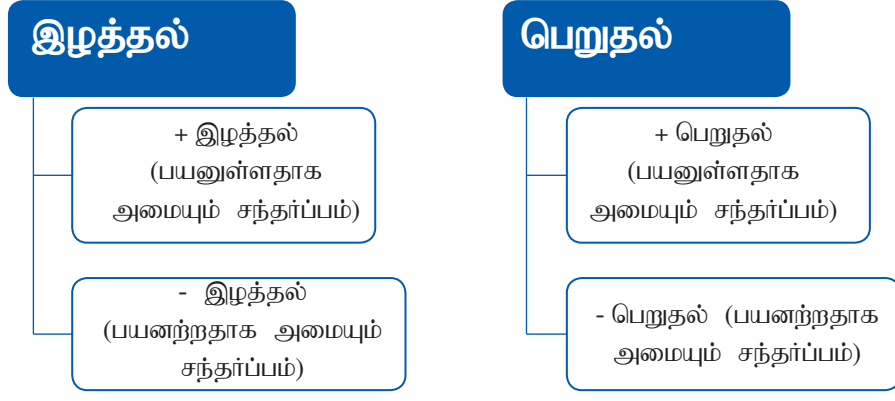
தேவைகளை அடையாளம் காண்பதற்கான சிலந்தி வரைபடம் (மற்றும் சாத்தியமான இலக்குகள்)



சிலந்தி வரைபினை பயன்படுத்தி வகைப்பாடு செய்தல்

1. ஆண்மீகம்	
2. உளவியல்/ மனவெழுச்சி	
3. உடலியல்	
4. அறிவுசார்	
5. சமூக	
5. பொருளாதார	
6. வேறு	

## பெறுகை-இழப்பு அட்டவணை (Lost Gain Chart)



- பெறுதல் (பயனற்றதாக அமையும் சந்தர்ப்பம்)

1. இழத்தல் (பயனுள்ளதாக அமையும் சந்தர்ப்பம்)	
2. இழத்தல் (பயனற்றதாக அமையும் சந்தர்ப்பம்)	
3. பெறுதல் (பயனுள்ளதாக அமையும் சந்தர்ப்பம்)	
4. பெறுதல் (பயனற்றதாக அமையும் சந்தர்ப்பம்)	

## SWOT பகுப்பாய்வு செயற்பாட்டுத்தாள்

சேவைநாடிக்கு உதவுவதற்கான கருவியாக ஞாநுமுவு பகுப்பாய்வினை பயன்படுத்தலாம்

1. அவன்/அவளது தற்போதைய நிலை, ஆளுமை அல்லது உறவு தொடர்பாக பகுப்பாய்வு செய்வதற்கு
2. இருக்கக்கூடிய பல்வேறுபட்ட தெரிவுகள் மற்றும் அவற்றின் நேர்மறை, எதிர்மறையான தன்மைகள் என்பவற்றை கவனத்தில் எடுப்பதற்கு
3. சந்தர்ப்பங்களை பயன்படுத்துவதற்காக வலிமையை அடையாளம் கண்டு அதிகரித்துக்கொள்வதற்கு
4. அச்சுறுத்தல்கள் தொடர்பாக விளிப்பாக இருப்பதற்கும் அவற்றை தவிர்ந்துகொள்வதற்கும் மற்றும் பலவீனங்களை முன்னேற்றிக்கொள்வதற்காக செயற்படுவதற்கு

<p style="text-align: center;"><b>வலிமை</b></p> <p>ஒரு நபரின் அல்லது நிலைமையின் அல்லது உறவின் உள்ளார்ந்த அல்லது ஏலவே ஒரு பகுதியாக உள்ள நேர்மறையான மற்றும் வலிமையான நோக்குகள் அல்லது சிறந்த பண்புகள்</p>	<p style="text-align: center;"><b>பலவீனம்</b></p> <p>ஒரு நபரின் அல்லது நிலைமையின் அல்லது உறவின் ஒரு பகுதிக்குள் உள்ள எதிர்மறையான மற்றும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்ற பலவீனங்கள் அல்லது அபாயகரமான நோக்குகள்</p>
<p style="text-align: center;"><b>சந்தர்ப்பங்கள்</b></p> <p>உதவுவதற்கு, ஒத்துழைப்பு வழங்குவதற்கு அல்லது வலுப்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு நபரின் அல்லது நிலைமையின் அல்லது உறவினைச் சுற்றியுள்ள சாத்தியக்கூறுகள் மற்றும் வளங்கள் கிடைக்கப்பெறும் தன்மை</p>	<p style="text-align: center;"><b>அச்சுறுத்தல்கள்</b></p> <p>துன்பம் விளைவிக்கின்ற, அழிக்கின்ற அல்லது எதிர்மறையான தாக்கத்தினை வழங்கும் ஒரு நபரின் சூழல் அல்லது நிலைமையின் அல்லது உறவினைச் சுற்றியுள்ள ஆற்றல்மிக்க அபாயகரமான, பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகள்</p>

## ஆபத்து மதிப்பீட்டு செயற்பாட்டுத்தாள் RISK ASSESSMENT WORKSHEET

ஒரு உளவளத்துணையாளர் தாம் கையாளும் சேவைநாடிகள் ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்படும் உடனடியான, ஆபத்தான நிலைமை தென்பட்டால் அவற்றினை அடையாளம் காணக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும் இதனால் இடையீட்டில் முன்னுரிமைப்படுத்தி உடனடியாக பிரதிபலிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். அத்துடன் இந்த ஆபத்திற்கான இடையீட்டில் ஏனைய சேவைகளின் ஆதரவினை திரட்டப்படவேண்டியதற்கான ஆதாரமாகவும் இந்த ஆபத்து மதிப்பீடும் இடையீடும் அமையும்.

### எதனை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்:

- கவனிக்காது விடப்பட்ட அல்லது மோசமான ரீதியில் கையாளப்பட்ட உள நோய்களின் அடையாளங்கள்
- கையாளமுடியாத போதைப்பொருள் பாவனையின் அடையாளங்கள்
- சேவைநாடி அல்லது சம்பவத்துடன் தொடர்பானவர்கள் சட்டத்தினை மீறிய சந்தர்ப்பங்கள்
- சேவைநாடி/ஏனையோருக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடியவாறான அச்சுறுத்தல்கள்
- சேவைநாடி/ஏனையோருக்குள்ள உண்மையான பாதிப்பு
- சேவைநாடி/ஏனையோரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடியவாறான அச்சுறுத்தல்கள்
- சேவைநாடி/ஏனையோரால் ஏற்படுத்தப்பட உண்மையான பாதிப்பு
- வேறு

1.

2.

3.

### செயற்பாடு:

உடனடி நடவடிக்கைகளுக்கான முதன்மைப்படுத்தல்கள் மற்றும் மேற்பார்வையாளர் அல்லது தேர்ச்சிபெற்றவர் ஒருவருடன் இடையீட்டினை மேற்கொள்வதற்கான அடுத்த படிமுறையை கலந்துரையாடுதல்

1.

2.

3.



**பிரச்சினையை வடிவமைத்துக்கொள்வதற்கான நான்கு P செயற்பாட்டுத்தாள்**

<p><b>Predisposing factors</b></p> <p>சேவைநாடியின் பிரச்சினைக்கு அல்லது துன்பப்படுத்தும் நிலைக்கு தள்ளும் காரணி. இது உயிரியல் (உதா: மரபணு தொடர்பான) காரணியாக அல்லது உளவியல் (உதா: முன்பிள்ளைப்பருவ அனுபவம்) காரணியாக இருக்கலாம்.</p>	
<p><b>Precipitating factors</b></p> <p>(ஊக்குவிக்கும் காரணி):</p> <p>சேவைநாடியின் பிரச்சினையை அல்லது துன்பத்தினை உடனடியாக உருவாக்கிய சம்பவம் (உதா: முறிவு, பரீட்சையில் தோல்வி, உடல்சார் வன்முறைகள்)</p>	
<p><b>Perpetuating factors</b></p> <p>நிலைபெறச்செய்யும் காரணி:</p> <p>பிரச்சினை அல்லது துன்பகரமான நிலை தொடர்வதற்கு பங்களிப்பு செய்கின்ற காரணி (உதா: நெருக்கீடுமிக்க தொழில் சூழல், குறைந்த வருமானம்)</p>	
<p><b>Protecting factors</b> பாதுகாக்கும் காரணி: சேவைநாடியை பிரச்சினை அல்லது துன்பத்திலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு அல்லது பாதிப்புக்குள்ளாக்குவதற்கு பங்களிப்பு செய்கின்ற காரணி (உதா: உதவக்கூடிய நண்பர், குடும்ப அங்கத்தவர், சமூக சேவைகள்)</p>	

## இலக்கினை கட்டியெழுப்பதலும் இடையீட்டு செயற்பாட்டுத்தாள் - Goal Setting & Interventions Work-Sheet

- a) சேவைநாடியின் பிரதான பிரச்சினைஃதேவைகளை அடையாளம் காணல்
- b) சேவைநாடியின் பிரதான பிரச்சினைஃதேவைகளுடன் தொடர்பான இலக்குகளை அடையாளம் காண அவர்களுக்கு உதவவும்.
- c) இவ் ஒவ்வொரு திறனையும் சேவைநாடி விருத்திசெய்துகொள்வதனை சாத்தியப்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுஃஇடையீடுகளை அடையாளம் காணவும். இது இப்பிரச்சினை தொடர்பாக மிகவும் செயற்திறன்மிக்க முறையில் செயற்படுவதற்கு சேவைநாடி விருத்திசெய்துகொள்ள வேண்டிய திறன், அறிவு மற்றும் உதவும் மாதிரி போன்றவையாக இருக்கலாம். இது மனவெழுச்சி, எண்ணம், தொடர்பாடல் மற்றும் நடத்தை போன்றன தொடர்பான தங்களின் மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் அமைதல் வேண்டும். (குறிப்பு: சேவைநாடியின் பிரச்சினை நிலைமையை தீர்ப்பதற்கான திறன் ஒன்றினை எடுத்துகாட்டல் வேண்டும் அல்லது பாத்திரம் ஏற்று நடத்தல் ஊடாக அத்திறனை கற்பிக்கமுடியும்.) (Nelson-Jones 2005).

தேவை/பிரச்சினை	இடையீட்டிற்கான இலக்குஃ நோக்கம்: (நீண்டஃ குறுகிய காலம்) பிரச்சினை/ தேவையுடன் தொடர்பான ஒரு இலக்கினை அடையாளம் காண சேவைநாடிக்கு உதவவும்	இடையீடு: தமது இலக்கினை அடைந்துகொள்ள விருத்திசெய்து கொள்ளவேண்டிய இடையீடுகளை விளக்கவும். இது திறனாகவோ, அறிவாகவோ உதவும் மாதிரிகளாகவோ இருக்கலாம்	மீளாய்வும் பின் தொடர்தலும்: இந்நிரலில் பின்தொடர் அமர்வுகளில் சேவைநாடியின் இலக்கினை நோக்கி நகரும்போது அவர்கள் அனுபவிக்கும் முன்னேற்றம், தடைகள் மற்றும் சவால்களை மீளாய்வு செய்வதற்கான கால கட்டமைப்பாக பயன்படுத்தலாம்

<p>தேவை: பிரச்சினை</p>	<p>இடையீட்டிற்கான இலக்கு/ நோக்கம்: (நீண்ட/ குறுகிய காலம்) பிரச்சினை/ தேவையுடன் தொடர்பான ஒரு இலக்கினை அடையாளம் காண சேவைநாடிக்கு உதவவும்</p>	<p>இடையீடு: தமது இலக்கினை அடைந்துகொள்ள விருத்திசெய்து கொள்ளவேண்டிய இடையீடுகளை விளக்கவும். இது திறனாகவோ, அறிவாகவோ உதவும் மாதிரிகளாகவோ இருக்கலாம்</p>	<p>மீளாய்வும் பின் தொடர்தலும்: இந்நிரலில் பின்தொடர் அமர்வுகளில் சேவைநாடியின் இலக்கினை நோக்கி நகரும்போது அவர்கள் அனுபவிக்கும் முன்னேற்றம், தடைகள் மற்றும் சவால்களை மீளாய்வு செய்வதற்கான கால கட்டமைப்பாக பயன்படுத்தலாம்</p>

# RESOURCES

## Assessment tools:

<http://teenmentalhealth.org/toolbox/>

<http://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/screening-tools>

<http://www.hsapress.co.uk/posters-and-templates/person-centred-thinking-tools-.aspx>

## Genograms

<http://www.genopro.com/genogram/symbols/>

## REFERENCES

1. Cormier, S. and Nurius, P. S. (2002) *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive-Behavioral Interventions* (5th edn). Belmont, CA: Wadsworth.
2. Nelson-Jones, R. (2005). *Practical Counselling and Helping Skills*, SAGE publications, New Delhi
3. Francis, F.T & van derVeer,G (2011) Field report: Peer support supervision as a procedure for learning from practical experience in a mental health setting; *Intervention*, Volume 9, Number 2, Page 154 – 158
4. Gibbs, G. (1998) *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. London: Further Education Unit.
5. Richardson, D. (2012). What is Circular Questioning? The Marple Cross Centre Website. <http://www.marplecrosscentre.com/2012/04/07/brief-introduction-to-circular-questions/>
6. Brown, J. (1997) "Circular Questioning: An Introductory Guide" *A.N.Z.J. Family Therapy*. Vol. 18, No. 2, pp 109-114

# ATTACHMENTS

## **Technical Committee Members**

1. Mrs. D.K.R. Ekanayake  
B.Sc. (University of Sri Jayawardanapura)  
Licentiate Sri Lanka Institute of Chartered Accountancy  
Chairperson/Governing Council, NISD &  
Secretary, Ministry of Social Services, Welfare and Livestock Development
2. Ms. Ashoka Alawatte, SLAS  
BCom (Hons), (University of Kelaniya), MPM (SLIDA)  
Additional Secretary,  
Ministry of Women's Affairs
3. Dr. Riddely Jayasinghe  
B.A., PgDip. in Counselling (University of Colombo), MSW (University of Mumbai, India),  
Ph.D. (University of Ruhuna)  
Director General, National Institute of Social Development
4. Prof. Gameela Samarasinghe  
MSc. Clinical Psychology (University of Paris Sorbonne, France)  
PhD. Psychology (Universite de Bretagne Occidentale, Brest, France)  
Associate Professor, Department of Sociology, Faculty of Arts, University of Colombo
5. Mr. Gamage Karunarathna  
B.A. (University of Kelaniya), PgDip. in C.D. (University of Colombo),  
PgDip. C.R. (University of Colombo), MSSc. (University of Kelaniya)  
Additional Director General, National Institute of Social Development
6. Mrs. Gowry Vasudevan  
B.A (Hons) (University of Jaffna),  
MA in Social Work (Tata Institute of Social Sciences, India)  
Director, Training Division, National Institute of Social Development
7. Ms. R.A Choolananthe, SLAS  
B.A, (University of Sri Jayawardhanapura), PgDip.in BM, (University of Rajarata),  
MPA (University of Sri Jayawardhanapura),  
Director, Women's Bureau of Sri Lanka  
Ministry of Women's Affairs
8. Ms. Rasika Abeydeera, SLAS  
BSc. in Business Administration, MPM, (SLIDA)  
Director (Counseling),  
Ministry of Social Services, Welfare and Livestock Development
9. Ms. LK Pushpakanthi  
B.A. (University of Kelaniya), PgDip. in Educational and Career Counselling (University of Colombo), M.A. (University of Kelaniya), MSW (NISD)  
Director, Administration and Finance (Act.), National Institute of Social Development

10. Ms. Evangeline S Ekanayake  
BA (Hons.) Psychology (Peradeniya), MSc. Mental Health (Kings College London)  
Visiting lecturer, Faculty of Graduate Studies, University of Colombo
11. Ms. Roshan Dhammapala  
BSc. (Hons) Psychology, MSc. Clinical Psychology  
Visiting Lecturer, Faculty of Graduate Studies, University of Colombo,
12. Mr. Nilanga Abeysinghe  
BA. (Hons) Psychology, MSc. in Psychology University of Worcester, UK  
Senior Lecturer in Psychology, Department of Psychology and Medical Psychology  
Faculty of Medicine, South Asian Institute of Technology and Medicine (SAITM)
13. Ms. Mihiri Ferdinando  
B.A. (Hons), MPhil. Sociology  
Senior Program Manager  
The Asia Foundation
14. Mr. A.N. Jayasundara  
B.Sc (Hons) Statistics (University of Colombo),  
MSc.Financial Mathematics (University of Moratuwa),  
Program Officer  
The Asia Foundation
15. Mr. M.S.M. Asmiyas  
B.A. (University of Peradeniya), MSW (University of Bharathiyar, India)  
Senior Training Officer (Act.), Training Division, National Institute of Social Development
16. Ms. Deepthi Niroshika  
B.A. (Hon) (University of Kelaniya), MSSc. (Research Based) (University of Kelaniya),  
MSW (National Institute of Social Development)  
Senior Training Officer (cov.), Training Division, National Institute of Social Development
17. Mr. D.G.S. Vijayakumara  
B.A. (Hons.) Psychology (University of Peradeniya),  
Counseling Assistant  
Ministry of Social Services, Welfare and Livestock Development
18. Ms. T.V Chandrasekara  
B.A. Psychology, (University of Peradeniya),  
Counseling Officer  
Ministry of Women's Affairs
19. Ms. Renuka Jayarathne  
B.A. Psychology, (University of Peradeniya),  
PGD in Counseling (University of Colombo)  
Counseling Officer  
Ministry of Women's Affairs