# Participant Handbook

## On

## Formalising Counselling Processes – Round Three

## *for* Counselling Assistants & Officers

**Organised by**

**The National Institute of Social Development**

**The Ministry of Social Empowerment and Welfare**

**The Ministry of Women and Child Affairs and**

**The Asia Foundation**

**Supported by:**

**The United States Agency for International Development**

**June 2016**

# 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 Empowerment and Welfare (MSEW) and the Ministry of Women and Child Affairs (MWCA) to a common platform with an accepted standardized set of processes in providing counseling which will be followed by their respective counselors. The first and Second Phases of these trainings were successfully held as a TOT to prepare a group of trainers from both Ministries and NISD. During thisTraining of Third Phase, they worked collaboratively to identify common processes and prepared this manual for 12 hours, introduce Engagement and Intervention Tools to work with Children & Adolescents and Couple Theraphy which is with highly necessitated and applicable to Sri Lankan context. This manual captures the essence of the 12 hour module and provides the Trainer with a guide to conduct the second Phase of the trainings which is a series of 13 training programs 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 Empowerment and Welfare and Ministry of Women and Child Affairs. This training manual is published as a guide to in – service training phase III 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 Empowerment and Welfare and the Ministry of Women and Child Affairs.

The development of this comprehensive training manual (Phase III) is an ongoing process and the result of collaboration between technical experts and counselling trainers of the Ministry of Social Empowerment and Welfare and the Ministry of Women and Child Affairs. The Training Division owes it progress to the sincere support extended by Mr. Mahinda Senevirathne, Secretary to the MSWW and the Chairperson of Governing Council of NISD, Mrs. Chandrani Senaratna, Secretary to the MWCA, Ms. Rasika Abeyadera, Former Director, Counselling Unit, MSEW, Ms. R.A. Chulananda, Former Director, Women's Bureau, MWCA, Ms. G.I. Sajeewani Perera, Additional Director, Women's Bureau, MWCA, Free Lance Consultants Ms. Roshan Dammapala, Dr. Asiri Rodrigo and Dr. Nisansala Liyanange, Members of the Technical Committee, Ms. Malkanthi Gamage, The Professional Translator, Ms. Mihiri Ferdinando and Mr. Anjula Jayasundara of TAF. The support provided by Dr. Riddley Jayasinghe, Director General, NISD, Mrs. Gowry Vasudevan, Director, Training Division, and the Officers of the project Ms. Deepthi Niroshika, Coordinator, Mr. Ubaidulla Assistant Coordinator, and Ms. Rameeza Khan, Documentation Officer of NISD also noted with gratitude.

Mrs. Varathagowry Vasudevan
Director, Training
National Institute of Social Development

# CONTENTS


PREFACE ..... i

ACKNOWLEDGEMENT ..... ii

AGENDA ..... 5

ENGAGEMENT AND INTERVENTION TOOLS TO WORK WITH CHILDREN & ADOLESCENTS ..... 9

- Engagement and Intervention Tools to Work with Children & Adolescents ..... 10
- Establishing Rapport with Children & Adolescents ..... 11
- Activities to work with Children and Adolescents ..... 16

MODULE ON COUPLES THERAPY ..... 29

- Professional conduct of couples therapist ..... 30
- Assessment ..... 31
- Goal Setting ..... 40
- Specific Treatment Strategies ..... 45

ANNEXURE ..... 67

- Annex 1: Worksheet ..... 67
- Annexure 2: Anger Thermometer ..... 70
- Annex 3: Emotion Wheel ..... 71
- Annex 4: What is Worry? ..... 72
- Annex 5: The Way I want it to be ..... 74

න්‍යාය පත්‍රය ..... 76

- ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීමේ දී යොදාගැනෙන නිරතවීමේ සහ මැදිහත්වීමේ මෙවලම් ..... 80
- ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම ..... 82
- ළමුන් හා යෞවනයන් සමග කටයුතු කිරීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ..... 89

යුවල චිකිත්සාව පිළිබඳ මොඩියුලය ..... 103

- යුවල උපදේශනයේ නිරත චිකිත්සකවරුන්ගේ වෘත්තීයමය හැසිරීම ..... 104
- ඇගයුම තක්සේරුකරණය ..... 104
- අරමුණු පිළියෙල කිරීම ..... 115
- විශේෂිත ප්‍රතිකාර උපාය මාර්ග ..... 120

ඇමුණුම් ..... 144

- ඇමුණුම 1: ..... 144
- ඇමුණුම 2: තරහ මැනීමේ මාපකය ..... 148
- ඇමුණුම 3: චිත්තවේග චක්‍රය ..... 149

ඇමුණුම 4: කනස්සල්ල යනු කුමක් ද?.................................................150
ඇමුණුම 5: මා ජීවත්වෙන්න කැමති විදිය .................................................152
நிகழ்ச்சி நிரல்.................................................154
இக் கையேட்டினை பயன்படுத்துவதற்கான பங்குபற்றுனர்களுக்கான அறிமுகம் .................................................156
சிறுவர்கள், கட்டிளம் பருவத்தினருடன் பணிபுரிவதற்கான பங்கேற்பு மற்றும் இடையீட்டு கருவிகள்........157
பிள்ளைகள்,கட்டிளம் பருவத்தினருடன் பணிபுரிவதற்கான பங்கேற்பு மற்றும் இடையீட்டுக் கருவிகள்..158
பிள்ளைகளுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் உறவினை கட்டியெழுப்பல் .................................................159
செயற்பாடுகள்சார் இடைவினை, உளவியற் கல்விமற்றும் மதிப்பீடு .................................................164
தம்பத்தியினருக்கான சிகிச்சை கைநூல்.................................................176
தம்பதிகளுக்கான சிகிச்சையளிப்பவர்களின் தொழில்வாண்மையான நடத்தை.................................................177
பகுப்பாய்வு .................................................178
இலக்கு அமைத்தல் .................................................188
நிச்சயிக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திறன்கள் .................................................193
பின்னிணைப்பு.................................................218
பின்னிணைப்பு 1: பயிற்சித்தாள் .................................................218
பின்னிணைப்பு 2: கோப வெப்பமாணி .................................................221
பின்னிணைப்பு 3: மனவெழுச்சி சக்கரம் .................................................222
பின்னிணைப்பு 4: கவலை என்றால் என்ன?.................................................223
பின்னிணைப்பு 5: நான் அதனை விரும்பும் வித்தில் .................................................225

# AGENDA

## Formalizing Counselling Process- Round III

### DAY ONE – ENGAGEMENT AND INTERVENTION TOOLS TO WORK WITH ADOLESCENTS AND CHILDREN

| Session No | Time | Session Title | Aims and objectives of the session | Methodology |
|---|---|---|---|---|
| | 8.30-9.00a.m | Pre test | | |
| 1 | 9.00-9.45a.m | - Introduce objectives of the module | - Participants will be informed of themes for the day<br>- Participants are oriented to considerations when using activities with children | Sensitisation Activity Presentation to group |
| **Tea break** | | | | |
| 2 | 10.00-11.45a.m | **Establishing Rapport with Children and Adolescents** | - Participants will gain awareness of the how the perspective of children and adolescents differ from theirs (adults)<br>- Participants will gain awareness of the how the reduce differences between the adult counsellor and their young clients | Sensitisation Activity using scenarios |
| 3 | 11.45 a.m-12.45p.m | ***Activates for working with children and adolescents based interaction and Assessment*** | Participants learn<br>- The purpose of using an activity (when and for what is it useful)<br>- The application or methodology of an activity<br>- The instructions in order to administer the activity to children and adolescentss | Presentation of activities, using powerpoint, demonstrations and pair work |
| LUNCH | | | | |
| 4 | 1.30-3.30P.M | ***Activates for working with children and adolescents based interaction and Assessment - (continued)*** | As above | As above |
| 5 | 3.30p.m-4.00p.m | Summary, questions and clarifications & post test | | |

## DAY TWO - COUPLES THERAPY

| Session No | Time | Session Title & Outline | Aims and objectives of the session/ methodology | Methodology for TOT |
|---|---|---|---|---|
| | 8.30-9.00a.m | Expressing expectations | | |
| 1 | 9.00-9.30a.m | Introduction to the therapy | What are the role and responsibilities of the couple therapy?<br>*How to do couple therapy without harming patients and undermining your personal life*<br><br>How to introduce the couple therapy to the clients?<br>*"Selling the therapy"* | **Role of the therapist-**<br>Our relationships are not perfect, so we tend to compare our relationships with clients'<br><br>Be impartial and appear as impartial<br><br>Should be able to discuss what we do during and after sessions with our clients during supervision / peer discussion- if we can't then we are doing something wrong.<br><br>**Introduce the therapy**<br>Index presentation may not be about relationship problems, it may transpire during a discussion about something else, take the opportunity and encourage them to seek help<br><br>At beginning many clients may not think couples therapy is useful or they will have ambivalence about it- address it<br><br>Limitation of the therapy / therapist should be explained to the clients. Medication may go hand in hand with the couples therapy |
| 2 | 9.30-10.30a.m | Assessment | • Importance of the assessment<br>*"Can I start with treatment straightway?"*<br>• Would they benefit from couple therapy?<br>*"Should I or shouldn't I?"* | Therapy without adequate assessment is likely to fail<br><br>Assessment includes various areas. There are more than one way of assessment. |
| **TEA Break** | | | | |
| | 10.45-11.30a.m | Assessment | • Areas and ways of assessment<br>"What should I ask and look for?"<br>• Areas of concern<br>"What could I miss?" | Therapist should actively look for common problems. |
| 3 | 11.30a.m-12.00p.m | Goal setting | Case conceptualisation and treatment planning<br>"What should I do with them?" | Relationship distress often have many contributory factors. Understanding them thereby addressing them will lead to better outcomes<br><br>Some of the factors may have started during childhood. Therapist need to identify them. |
| 4 | 12.00-12.30p.m | Treatment Strategies 1: Communication Skills | • Listening skills<br>• Expressing feelings directly<br>• Skills for sharing thoughts and emotions | Listening is a very important component of communication.<br><br>Active listening / demonstrating you are listening to the other person are very important.<br><br>Doing role plays or practising skills during therapy is far more effective than just giving them facts<br><br>Role plays will give clients know how in addition to know what/ know why<br><br>Role plays should be based on clients daily experience rather than foreign scenarios<br><br>Indirect communication leaves room for |

| Session No | Time | Session Title & Outline | Aims and objectives of the session/ methodology | Methodology for TOT |
|---|---|---|---|---|
| | | | | misinterpretation. Therefore direct communication should be used where relevant and appropriate<br><br>It is important to use more "I" statements rather than blaming other person |
| | 12.30-1.15p.m | Lunch | | |
| 5 | 1.15-2.00p.m | Treatment Strategies 1: Communication Skills | • Expressing a positive manner<br>• Negotiating for requests<br>• Communication sessions | Same things can be said in different ways and how you say it is more important than what you say<br><br>Good therapist will seize the opportunity to illustrate points<br><br>Emphasise the importance of assertive communication. However therapist should ensure nature of assertiveness should be appropriate to the couple.<br><br>It is very important for clients practice what they learn during sessions, in between sessions. Therapist should always check whether they were practicing those skills during each session and address any difficulties. |
| 6 | 2.00-2.45p.m | Treatment Strategies 1: Behavioural intervention | • Change their own behaviours<br>• Positive-negative behaviours<br>• Improving quality time spent with each other<br>• Problem solving | Do not wait for other person to change<br><br>Therapist may need to discuss about positive and negative behaviours with the couple as they may not be fully aware of them<br><br>Discuss the practical difficulties in spending time with each other and get them to agree on practical and concrete plan |
| 7 | 2.45-4.00p.m | Treatment Strategies 1: | • Identify negative patterns<br>• Changing the direction- de-escalate the conflicts<br>• Identify the correct emotions<br>• Recognising their impact of partner's emotions | Most of the time couples are going through same vicious cycle without realizing that it does not solve the problem but distance them more. So it is important for them to identify it and break the cycle by changing the direction<br><br>Similar negative patterns occur repeatedly in partners when they are in distress. Such negative patterns should be identified and remedied.<br><br>More than one emotion is experienced at a time. We tend to identify emotions we are comfortable with. But other more powerful yet uncomfortable emotions are not identified or communicated. Communication of such emotions would be helpful.<br><br>We are unable or unwilling to appreciate how our actions / emotions impact on our partners. Recognizing the impact will lead us to behave in more positive manner. |

# INTRODUCTION FOR PARTICIPANTS USING THIS HANDBOOK

This Participant Handbook provides information, and references to resources which will guide you in the use of materials and tools to add value to your counselling skills.

The modules continued in this handbook are the 3rd and final phase of capacity building on formalising counselling processes for Counselling Assistants in the Ministry of Social Empowerment and Welfare (MSEW), the Ministry of Women and Child Affairs (MWCA)

### The Overall Objective of this Training Program is:

To consolidate and standardise the process used by counsellors within the two Ministries of Social Empowerment and Welfare, and Women and Child Affairs when responding to service users seeking counselling support. This training assumes that all participants have gained at least a basic knowledge or exposure to working with clients who are children and clients who present themselves as couples with psychosocial and psychological problems. Module specific objectives have been included for each section.

**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. This training aims to equip participants with basic knowledge and skills to work with clients who are children and clients who present themselves as couples with psychosocial and psychological problems.

The participant's handbook for this 3rd phase of training provides information, some core reading and includes copies of the tools which will be introduced in this training. The trainer must be familiar with the rationale and purpose of session so that they can maintain focus on the objectives of each session during the facilitation of discussions.

### The Role of the consultants and the Technical Committee

A technical committee (TC) for this series of training workshops listens to proposed needs for training by the relevant ministry representatives, considers the feasibility of meeting these needs and identifies suitable resource person and considers feedback from its members including the nominated resource persons before finalising topics for the training program.

The TC also reviews proposed training content before materials are finalised for the program.

Members of the TC are as follows:

### Consultants:

Ms. Roshan Dhammapala
Dr. Asiri Rodrigo with Dr Nisansala Liyanage

### Institution Representatives:

| | |
|---|---|
| Dr. Riddley Jayasingha | Director General - NISD |
| Mrs. Gowry Vasudevan - | Director - NISD |
| Mrs. Rasika Abeydeera | Former Director, Counseling Unit - MSEW |
| Mrs. Sajeewani Perera | Deputy Director, Womens' Bureau - MWCA |
| Mrs. Mihiri Ferdinando | TAF |

**Coordinater:**

Mrs. Deepthi Niroshika - NISD

### Assistant coodinater:

Mr. A.H.Ubaidullah - NISD

### Documentation Officer

Ms. Rameeza H. Khan - NISD

# ENGAGEMENT AND INTERVENTION TOOLS TO WORK WITH CHILDREN & ADOLESCENTS

**Author-**

**Roshan Dhammapala, MSC**, Clinical Psychology

## Day 1: Engagement and Intervention Tools to Work with Children & Adolescents

**<u>Objectives of this Module "Tools to Work with Children and Adolescents"</u>**

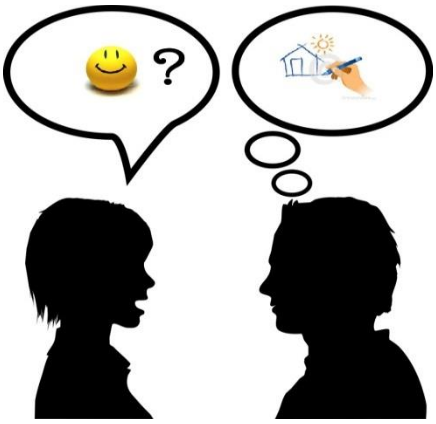
a) To build counselling competencies to establishing rapport with children & adolescents
b) To introduce and build competencies to use activity based methods to conduct basic assessments and psycho education for children and adolescents (related to emotion and thoughts)
c) To introduce and practice the use of selected activity based interventions which facilitate problem solving and coping strategies for children and adolescents

### I. Activity 1

This activity prepares the group for the theme of engaging and working with children and the need to be conscious of the barriers and blind spots they could miss if this relationship is not developed sensitively.

a) Each participant is asked to draws a picture to represent an experience which they feel comfortable to share. This experience should have some significance in their life and have a key emotion linked to it.
b) Next participants choose a person in the group whom they do not know well and they exchange their pictures.
c) The pair must now try to interpret the experience and the emotions which their partner has tried to convey through their picture.
d) Once this is attempted, the owner of each picture clarifies what their picture is about and the emotion they had tried to express. They compare the accuracy of their partner's interpretation.

*DRAW*



*INTERPRET*

*CLARIFY*

The purpose of the activity was to highlight that our personal interpretations and perceptions are not always accurate we cannot rely on these alone to understand other peoples subjective expressions of themselves. We could misinterpret creative expressions more accurately if we have other supportive evidence and are able to clarify information with the owner of the experience. When working with children who are less able to put their experiences and feelings into words we must make a greater effort to understand what they are trying to express.

## SESSION 2 :

**Establishing Rapport with Children & Adolescents (105 MINS)**

**I. Provide the following introduction for this session:**

Children are usually scared or confused about why an adult wants to talk with them. They rely on or have to comply with their parents' decisions and judgments. Therefore when children come or are brought to see you, take some time to put them at ease and give them an independent voice. Misconceptions need to be cleared before any trust can be built. It is good to ask children why they think they have been brought to see you without devaluing the parents' judgement.

The next activity is designed to help adults to step out of their 'competent adult word' and try to reconnect with the world of children and teenagers from which they have all travelled although their experiences may be diverse.

## ACTIVITY 2: WALKING IN THE SHOES OF THE CHILD: WHAT DOES THE CHILD SEE AND FEEL.

**6 year old Dinith's 1st day of school**

I wore my school uniform for the first time. I also had to tie my shoe laces. My father helped me with this. Finally today I joined my sister and my parents when they left in the morning. Before this, I used to stay with my grandmother and go the nursery. My father took me to my class. There were so many boys in the school. The new children came with parents. The older ones were on their own and I wondered how they knew their way through the school.

An Aunty in a saree came and spoke to my father and stretched out her hand towards me and smiled. I looked up at your father who said "*She is your teacher*". Suddenly I felt like going to the toilet but I felt shy to say this at that time.

Later the class began and there were lots of other boys in my class. A boy in front of me had been crying and his shoulders were still shaking a little. I wonder what happened to make him upset. He kept saying "amma"… I felt sad. Where was his mother? Why didn't she come!

Then the boy sitting next to me took my pencil and started drawing in his book. I told him it was my pencil. He shook his head and kept drawing. I looked for my father and could not see him. I stood up to look around outside the class and the teacher asked me to sit down. I felt angry about this boy, and then afraid because I could not see my father. What if he could not find me?

Suddenly I felt the need to go to the toilet again. I ran out of the class but I did not know where to go. While running out I felt the warmth of pee flowing down along my legs. I am never going back to the class now so I ran towards the gate. I wanted to go home. I am never coming back here.

a) ***If you were Dinith, how would you have handled this situation differently?***
b) ***What are the differences between you and Dinith?***
c) ***What can you do to reduce the distance caused by some of these differences when building rapport with a Dinith?***

## ACTIVITY 3: WALKING IN THE SHOES OF THE ADOLESCENT: HOW DOES THE ADOLESCENT PERCEIVE THE WORLD AND INTERPRET THEIR EXPERIENCES?

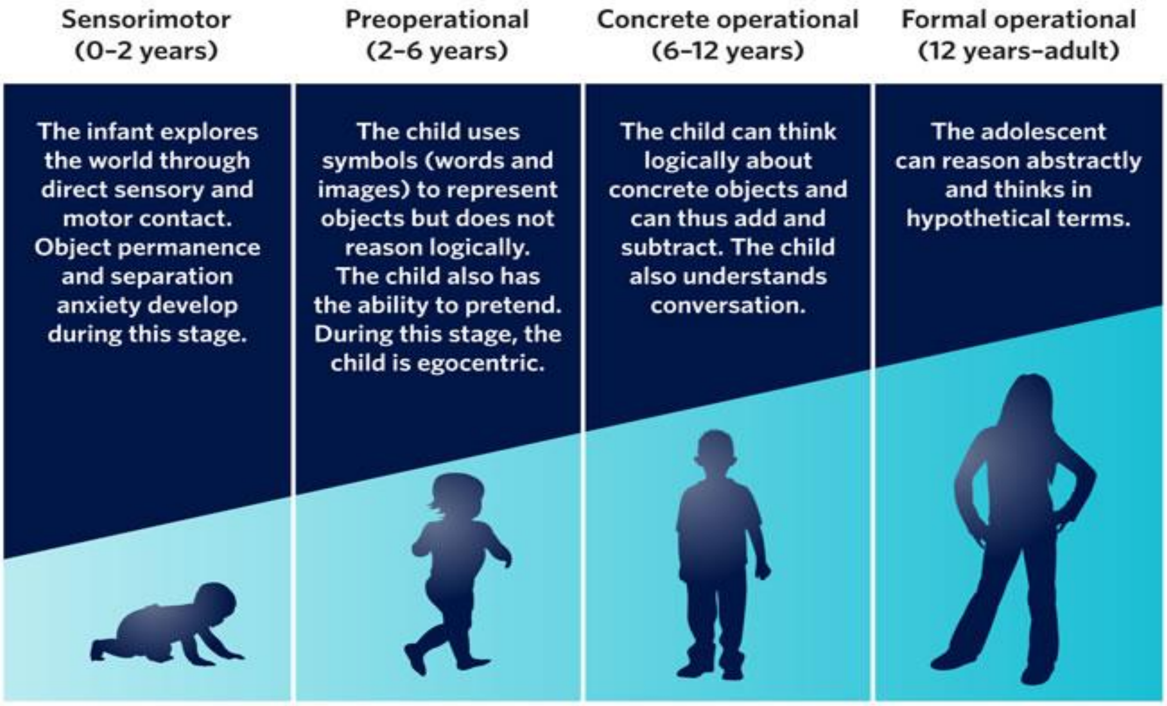
**16 year old Santhushi**

This year I was going to sit for my O/Ls. I was hoping to study arts subjects and oriental music for my A Levels because I want to be a professional musician one day. My parents supported me. They found a good music teacher who I helped me develop my talents. This is where I met him. He was a friend of my music teacher and would always talk to me. He was also a musician and would perform at events with my teacher. He would offer advice and even promised to help me to develop my career. We started a relationship. I really looked up to him and trusted him. I felt I could do anything for him. When you asked me why I felt so strongly for him.... I don't know. I think it is because he was such a good person, he would care for me, give me advice. Once when I had got late to pay my music school fees he paid my fees and did not take the money from me. He is the person who taught me about love and how to love. How can I ever think badly about him? I never thought he would do anything to harm me. Even now I think someone has poisoned him about me and that is why he does not want to see me. I am not even sure those bad messages were sent by him. It says he would share everything I have sent him with my music teacher and other people. Why should he do that? He was not like that. I want to meet him once more and talk to him just so that I can try and understand what happened. I can't believe someone would change like that.

a) ***If you were Santhushi, how would you have handled this situation differently?***
b) ***What are the differences between you and Santhushi?***
c) ***What can you do to reduce the distance caused by some of these differences when building rapport with Santhushi?***

Use the following information to understand the Dinith and Santhushi

## PIAGET'S COGNITIVE STAGES OF DEVELOPMENT



Use the following information to understand the Dinith and Santhushi

| | | Adult | Child |
|---|---|---|---|
| i. | ***Physical Size & strength*** | *Fairly self sufficient in daily tasks. Can dominate interactions with children without intention simply because of size and strength* | *Still developing and dependent in some areas of functioning. Can be overpowered by an adult simply because they lack a stronger physical "presence" or simply "feel smaller"* |
| ii. | ***Language skills*** | *uses and understand many word and understands how to express what they feel/ think using language* | *Uses and understands limited words; and is still unsure how to express what they feel/ think using language.* |
| iii. | ***Thinking & reasoning Skills*** | *Can think from many angles, concrete ad abstract* | *Thoughts are about what can be seen, felt and experienced. Abstract concepts are difficult to understand below the age of 12 Adolescents may use newly developing reasoning skills to make counter arguments against their parents. They may use this approach to excess not realising this excess might portray them as inconsiderate, rude and immature.* |
| iv. | ***Power, Control & security*** | *Has ability to exert power/ control to gain security; Has ability to make own decision if they choose* | *May not have much power or control; has to rely on others for security; May not have power to choose; May resort to destructive behaviours to express themselves when boundaries are not clear or when there are no opportunities for control.* |
| v. | ***Knowledge & understanding*** | *Able to gather new knowledge independently; May understand more situation* | *Still learning to gather new knowledge. May not understand situations without an explanation. Eg: people and situations outside of the norm* |
| vi. | ***Experience*** | *May have broad experiences of daily life and routines which help inform their decisions and ways of doing things.* | *Is learning and mastering new experiences – sometimes because they lack experiences ideas and plans may not be safe or practical. They may not realise or accept this. Some new experiences may be scary.* |
| vii. | ***Management of own Emotions*** | *May have learnt to postpone or regulate emotions; may be able to help others with emotions* | *Learning to understand and express own emotions. May need help to regulate their emotions when upset or excited; May not always be aware of the impact of their emotions on others. May be preoccupied only with their own emotions.* |

## POINTS FOR DISCUSSION

How can you create a safe environment or context for a child/ adolescent? Participants fill in the worksheet below in small groups

***Work Sheet (participant worksheet is blank). Use the information below to facilitate discussion. Do not deliver a lecture on this content.***

| | *Creating Child Friendly Spaces* |
|---|---|
| ***i. Physical Size & strength*** | |
| ***ii. Language skills*** | |
| ***iii. Thinking & reasoning Skills*** | |
| ***iv. Power, Control & security*** | . |
| ***v. Knowledge & understanding*** | |
| ***vi. Experience*** | |
| ***vii. Management of own Emotions*** | |
| ***viii. Other*** | |
| ***ix. Other*** | |

## Additional Reading: Working with Parents

All work with children and adolescents should ideally have the involvement of parents or adult caregivers if they are available. Counsellors must never ‘take over’ or undermine the role of a disempowered parent who is struggling to address a problem with their child. Sometimes a child or adolescent may have power and control over their parents due to their attitude or behaviour. Parents may feel guilty or helpless in their efforts to address the problem. Yet, children and adolescents, while entitles to care and protection from adults are most often not fully equipped to handle the consequences of their actions such as drug and alcohol use, sexual activity, behaviours which pose a risk of harm to themselves and others. Counsellors must work with families as much as possible where a child or adolescent has an emotional or behavioural problem and support and empower the parent along with their work with the child. Counsellors must also be aware of situations like drug use, abuse, risky sexual activity and criminal behaviour in which parents must be involved and supported to work with their child/ teenager. Maintaining confidentiality of a child who is actively taking risks with no considerations for consequences is harmful.

Explore communication patterns, methods of correcting behaviour and help parents to examine the outcomes of their strategies; using evidence based practice (behavioural theories, family systems theories) support parents to identify alternative strategies which will meet the desired outcomes they want for their children. Support children and adolescents to be involved in decision making processes in a responsible manner (this does not mean that children must simply be expected to obey their parents – because this is based either on respect or fear which may not be sustainable as new experiences arise). Sustainable behaviour change involves the child or adolescent engaging in a learning process by reflecting on situations and evaluating their responses and outcomes and identifying new ways of responding which address their feelings and needs in a constructive manner. Parents too have a right to expect reasonable (not idealistic) behaviour of their son or daughter and the child’s/ adolescent’s anger/ sadness doesn't give children the right to be verbally or physically abusive or self-harming.

Therefore the counsellor must try to maintain a balance in their assessment of situations to avoid supporting or having a bias towards one party alone. (Eg: parents *or* the child) unless there is a risk of danger of harm towards one party from the other. Then actions must primarily be taken to protect the persons who are at risk first before attending to the problematic behaviour of the persons causing harm.

Counsellors should also be mindful that their own parenting styles that work on their children may not always work with other children. Avoid imposing your own family values and practices on others as ach family system will have different power dimension, personalities, strengths and limitations.

## SESSION 3:

**Activities to work with Children and Adolescents (180 MINS)**

Children are not always able to or interested in sitting down and talking about something that worries them. They may also not know how to express their thoughts and feelings using words alone. Younger children especially use a mix of words, behaviour and their imagination to express themselves. This makes it difficult for adults to interpret and understand what children might be trying to communicate. Since we cannot expect children to use the exact words and expressions which adults need in order to be sure of their messages, adults need to step down their interactions to the functional level of children so that children feel confident and comfortable to participate in activities with them.

This handbook presents a sample of activities to help participants to think about ways in which they can modify their interactions with children to make it easier for children to participate in a counselling process. It also enables the counsellor assess and understand the situation of the child.

Note that with young children you may also have to involve parents in the sessions and provide explanations of your work to them also.

Some of the activities are also useful to identify strategies and ideas to change or cope with a situation. Counsellors need to be conscious of not stepping into the role of a parent who tells the child or adolescent what 'should be done'. Counsellors can also use some of these activities to support the child or young person to become actively involved in seeking solutions, strategies or building hope to move forward.

**Participants should gain understanding of each activity in terms of the following criteria**

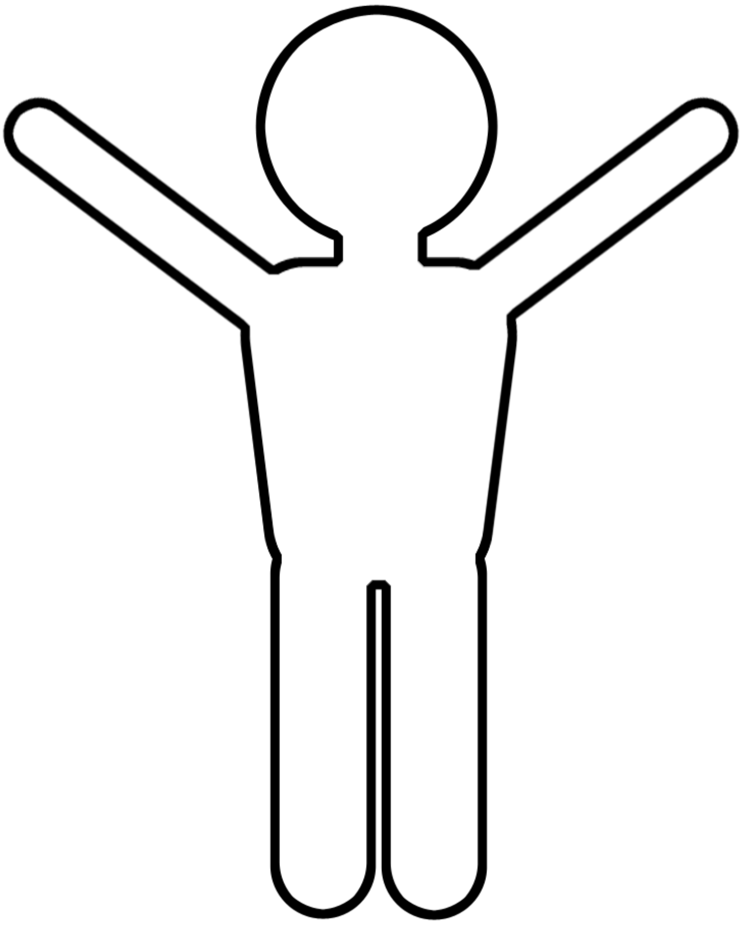
a) Objectives and purpose - *what situations is this tools more suitable, what does it enable the child and the counsellor to do or achieve*
b) Instructions to conduct the activity – *What is the best way to explain and conduct this activity for it to be effective (depending on age of client)*
c) Materials required: *The materials needed for these activities are the activity work sheets.*

**Once the purpose and instructions for activities have been given,** work in pairs or groups of 03 and disucuss how you will explain the activity to a child of different ages and identify what words you might use.

ACTIVITY 4

# Where Do I Feel?

**Purpose**: Helping children and adolescents who have difficulty expressing emotions to identify how they experience emotions and create ways for safe expression of emotions. (All age groups – especially for children who also present with regular somatic symptoms related to a psychosocial problem or stressor).



**Instructions**: Use the colours to identify different emotions your might be feeling. (personal choice). (The child can choose the colours they want to match their feelings). You can also add other emotions you think are important to you. Counsellors can use this activity to generate a conversation about situations which generate different emotions and how the person experiences that emotion, what they do when they feel the emotion. If children can't identify or name emotions, use the discussion to help the talk about and describe how they feel during difficult / stressful situations.

**Befriending my emotions:** If the emotion was a person what would it want from the client? This is also an opportunity to help clients to reframe an emotion in a constructive way (to see it from a different angle or perspective so that they can interact with it rather than suppress or avoid it. (Using the Case study of Dinith, get participants to work in pairs and practice how they would explain this activity to him)

| Name of emotion: | **Sadness** | **Happiness** | **Fear** | **Anger** | **Love** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Colour** | | | | | |

| Name of emotion: | **Guilt** | **Excitement** | **Doubt** | **Worry** | **Regret** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Colour** | | | | | |

| Name your own Emotions: | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Colour** | | | | | |

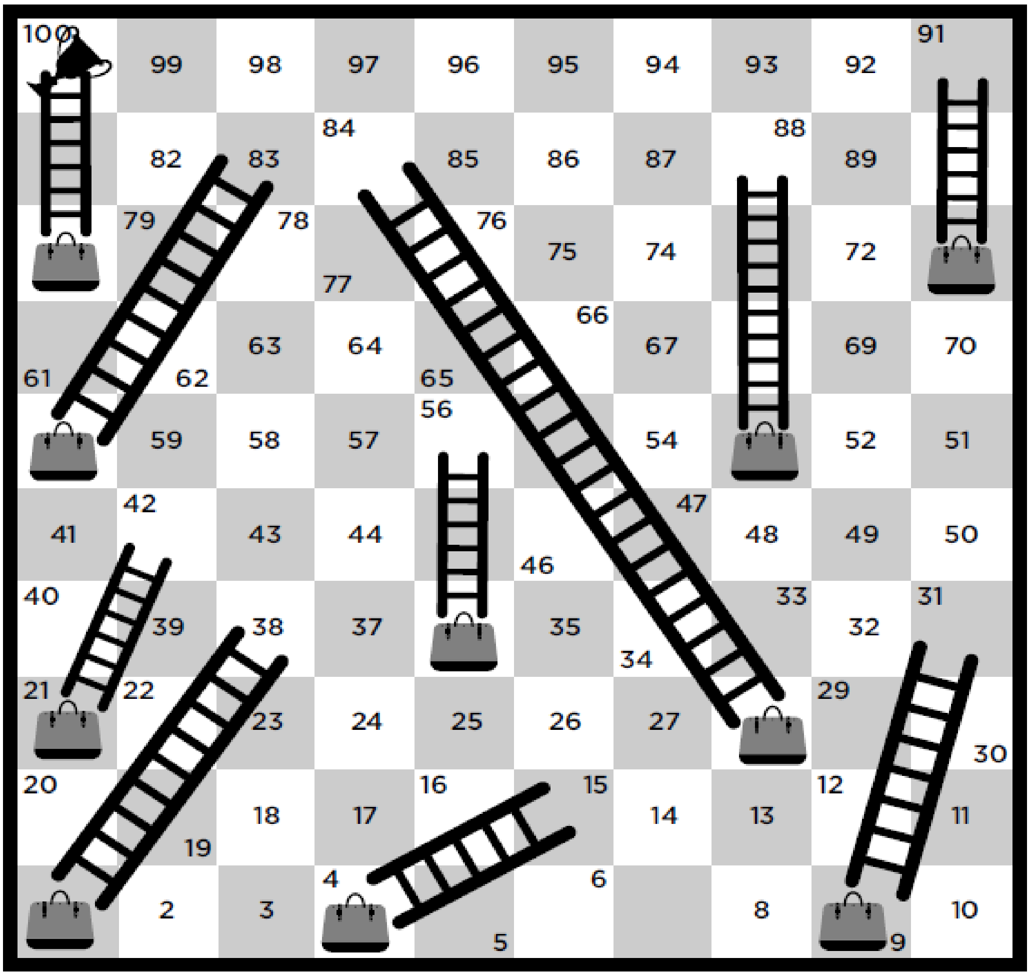
Provided by **TherapistAid.com** © 2012

## ACTIVITY 5 LADDERS AND TOOL BAGS

**Purpose**: This tool could be used at several stages of the solution-focused process such as focusing on strengths or moving toward the preferred future. It is also useful for children who have lost confidence of have low self esteem to identify skills and qualities which have value. The aim is to identify strengths rather than defining the child's hopes. The tool bags represent the skills and strengths the child knows about himself/ herself. Suitable for children aged 10 and above.

**Instructions**:

- Explain to the child that everyone has strengths and that you will help them to think about theirs.
- The child rolls dice and if they land on a tool bag, they describe one or more of their strengths. Then they can move up the ladder! If the child is old enough to understand, you can also use the concept of goal setting and use the ladders as steps which lead them to goals. Depending on the length of the ladder it could represent different things to the child. You can ask the child "*This big ladder could lead to bigger goals or ones that take longer to achieve. Do you have such a hope or a goal?*
- NB: While using dice to take turns, it does not matter how often a child's dice throw gets a ladder. If they get none, this is an opportunity to talk about times they might when we feel we do not have strengths. Afterwards you can ask the child to choose a few bags and explain a strengths or quality about them for each of these bags. You can also ask them about the hopes and goals these qualities and strengths will lead them to.



**ACTIVITY 6**

# The Cognitive Model

**Purpose**: Helping older children and adolescents to think about how they interpret situations and events and how these interpretations and thoughts affect how they feel and behave. This is the basis of Ellis' Rational Emotive Behaviour Therapy. It is useful to examine negative thinking patterns and help people who are anxious or depressed to examine the way they think about situations or themselves. (Suitable for children aged 12 and above)

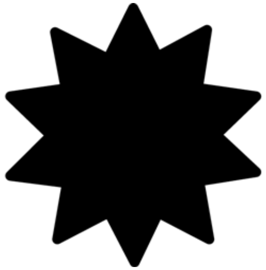
**Instructions**: Think of a situation which took place recently/ which upset you. Can you describe the situation? After this situation happened what kind of **thoughts** did you have about this situation (or how did you interpret this situation)? When you thought about the incident in that manner, how did you feel? What did your feelings make you want to do/react?

If behaviour or feelings are causing distress or problems for the person, they have to examine the thinking behind it:

i. Ask the person to identify evidence that supports their interpretation of the situation.
ii. Ask the person to identify evidence that does not support their interpretation of the situation.
iii. Based on the evidence they identify help them to construct a more realistic thought or interpretation of the event.

*Eg: 1. "Why did she look at me? Does she think I copied at the previous exam?"*
*Evidence for this belief: She looked at me while warning us that we will get zero is we are found copying*
*Evidence against this belief: (Were there any other reasons why she might have looked at you?) She could have looked at me because shehad a good relationship with me, she also looked at others in the class afterwards, she looks at me when she also has good things to say…. (etc)*

*Eg: 2. While waiting I wonder what has happened and whether I have done something to upset my friend.*
*Evidence for this belief: She is my good friend so normally she would reply soon – but this time she hasn't. Something must have gone wrong.*
*Evidence against this belief: She is my good friend and we have not had any disagreements. There could be other reasons other than a conflict between us that could have delayed her replying my message.*



## Situation

**Something happens**

*1. My teacher warns our class that anyone caught copying will be given 0%. She looks directly at me.*

---

*I send an sms to a friend to ask if they will come to my home to study with me this*

## Thought

**the situation is interpreted**

*Why did she look at me? Does she think I copied at the previous exam?*

---

*While waiting I wonder what has happened and whether I have done something to upset my friend.*

## Emotion

**a feeling occurs as a result of the thought**

*I feel worried and annoyed. Why would my teacher not trust me?*

---

*I feel sad and worried. Begin to feel friendships are so unreliable*

## Behaviour

**an action in response to the emotion**

*I find it difficult to concentrate on the exam. I feel my breath tighten in my chest.*

---

*I send my friend a text saying I am sorry for whatever wrong I might have done. My friend replies saying… sorry had not seen my message because the phone battery had died. My friend will come to my place on the weekends*

**TherapistAid.com** © 2015

# Mindfulness Exercises for Children

**Purpose**: Helping children to practice basic skills of mindfulness and relaxation. (Suitable for children aged 7 and above)

### The Feeling Exercise

Collect a number of interesting objects such as feathers, putty, stones, or anything else that might be interesting to hold. Give each child an object, and ask them to spend a minute just noticing what it feels like in their hand. They can feel the texture, if their object is hard or soft, and the shape. Afterwards, ask the children to describe what they felt. With bigger groups, pair children off to take turns completing the exercise together.

### Ocean Breathing

Have the children sit or lie down in a comfortable position. Ask everyone to slowly breathe in through their nose, and then out through their pursed lips (as if they are blowing through a straw). Point out that the slow and steady breathing sounds like ocean waves, gently crashing on shore. Let the children continue breathing and making the ocean sound for one to two minutes.

### The Power of Listening

Ring a bell, a wind chime, or anything else that creates a long trailing sound. Ask each child to listen, and silently raise their hand when they can no longer hear the sound. After the ringing ends, ask the children to continue listening to any other sounds they can hear for the next minute. When the minute ends, go around the room asking everyone to tell you what sounds they heard.

### The Five Senses Exercise

Take the children outside if the weather is nice, and have them lie silently in the grass. Begin to call out each of the five senses in turn (sight, smell, sound, taste, touch), and ask the children to notice everything they can with that particular sense, until you call out the next one. This exercise can also work well on walks, and in a number of other situations.

**The Body Squeezing Exercise**

Have the children sit or lie down in a comfortable position, and ask them to squeeze and relax each of the muscles in their body one-by-one. They should hold each squeeze for about five seconds. After releasing the squeeze, ask the kids to pay attention to how it feels when they relax. Children understand this exercise better if you help them visualize how they can squeeze a particular muscle using imagery, such as the following:

1. Curl your toes tight like you are picking up a pencil with your feet.
2. Tense your legs by pretending like you are standing on your tip-toes, trying to look over a fence.
3. Suck in your stomach as if you are trying to slide through a narrow opening.
4. Make fists with your hands and pretend like you are trying to squeeze all of the juice out of an orange.
5. Pretend like a bug landed on your nose, and you’re trying to get it off without using your hands. Try to scrunch your face and move your jaw to make it fly away

**TherapistAid.com** © 2015

## ACTIVITY 7 : A SOLUTION FOCUSED MODEL

*This section is an extract from the National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) Solution-focused practice: A toolkit for working with children and young people (pages, 5-8; 58-59)*

**What is the solution-focused approach?**

*"It seems quite clear that one cannot solve the problem with the same kind of thinking that has created the problem"* (Berg and de Shazer, 1993, p9).

The approach of solution-focused brief therapy distinguishes itself from other more traditional forms of interventions because the change that is sought is located in an imagined future. The task of solving problems is approached by seeking to move towards what is wanted instead of trying to move away from an unwanted problem.

In offering this support, the counsellor makes the assumption that the child or young person is the expert on their own life. In asking useful questions, the process enables the person to begin moving towards the future they want and to learn from their own existing skills, strategies and ideas of what could be done differently. Although the principle is simple, the delivery of the approach is often felt to be far from easy. Sometimes a child or young person may feel hopeless, unsupported, lacking any self esteem and will struggle to find positive thoughts about their future. The counsellor should recognise when a child is struggling to find answers and instead move to support them with their feelings, self esteem and anxieties instead. It is only after this work is done that children can begin to hold hopeful thoughts about their future.

**Purpose**: The solution-focused approach poses questions to children (suitable for children aged 10 and above)

- ***identify*** what they want from the work, understand what is within their capacity,
- ***explore*** what they are doing to move towards this.

The process will identify instances when their desired goal or outcome may already be happening by identifying their strengths, day –to-day achievements and how the child can do more of what is working. Their previous experiences of help may have been more 'problem-focused', leading them to expect a particular approach. Therefore, it can be useful to explain the solution-focused approach and how it can be experienced as 'different'. This will help the child to gain some understanding of the process so as not to be left sitting 'on guard' when different questions are being used.

**Instructions**:

**Imaging Preferred Futures[1]**

Ask the young person to:

Imagine tomorrow is a very good day. Describe it in detail, starting with when you wake up.
What would be happening differently to the present?
What do you see yourself doing which is different?
How might you be doing this?
How will others know that you are having a really good day?
(e.g. parents, teachers, friends)

[1] *This is similar to Egan's Skilled Helper Model which is also a problem solving model helping people to move from 'Current Situation' to their ' Preferred Situation'.*

What will others be doing differently when you are having a good day?

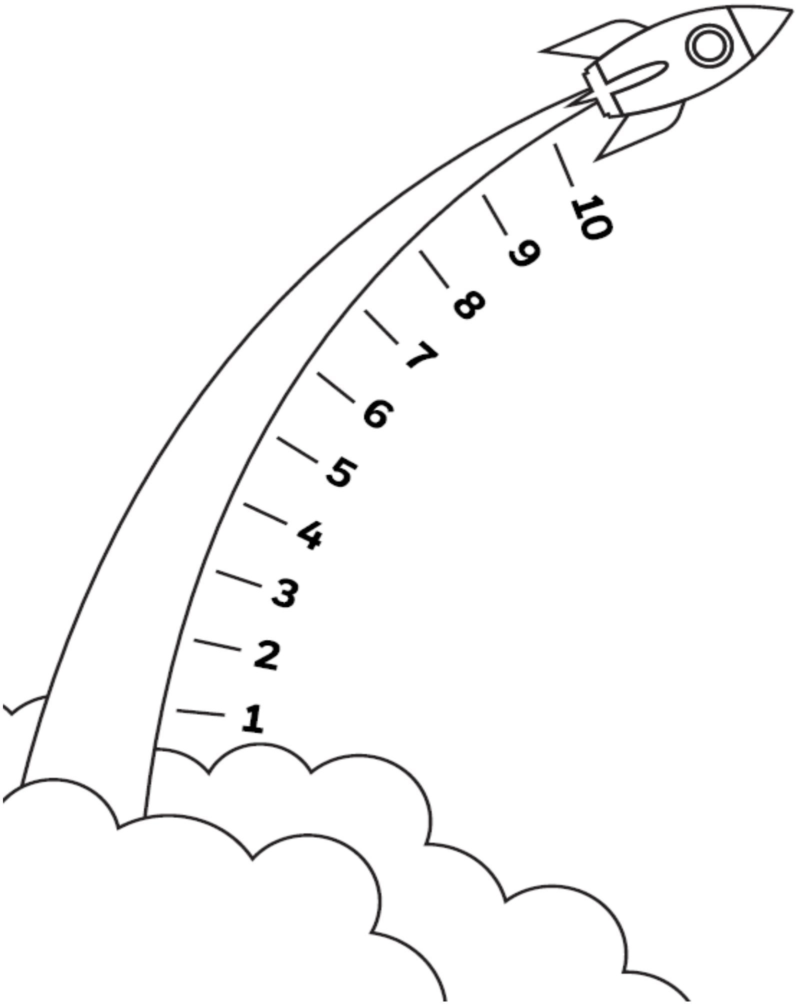
**Using Scaled questions to explore thoughts, perceptions and a way forward**

Scaling questions are useful to draw out examples where exceptions to the norm take place. During this stage you are looking for any differ
future are already happening.



In doing this it is useful to introduce a scaling activity; making the top of the scale the child or young person's preferred future and the bottom of the scale as far from the preferred future as possible. Then the child or young person chooses a value on the scale to represent where they feel they are now in relation to their preferred future. The counsellor does not use the number to assess the child. The number only becomes meaningful when the detail is shared by the child or young person of *what the number means for them* and what it says about what is already taking place.

- what the person believes is "ideal"
- where they feel they are at the moment
- what would be good enough for them



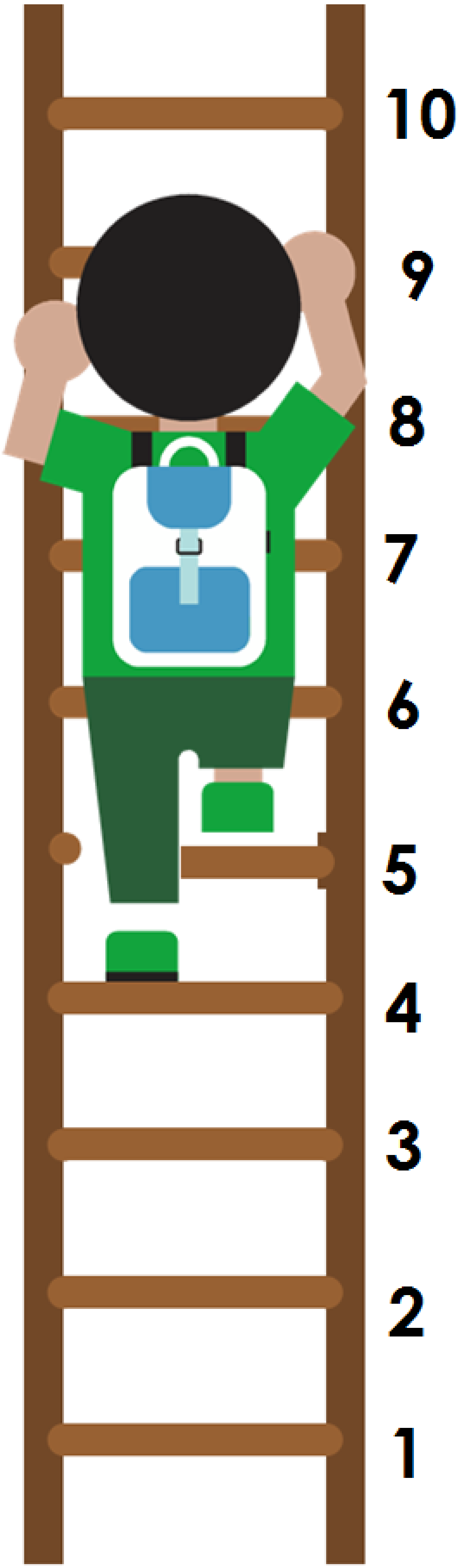
**Scaling questions** are used to break down the preferred future into small actions/steps, by asking the child or young person to describe what one step on the scale looks like and what a step up the scale would look like.

It is important not to move up the scale too quickly, and to draw out a lot of detail about what the child is doing to be at the point they have reached on the scale (this is one of the hardest aspects of practising the approach).

By focusing on what the child is already doing that is working, the child will be better able to do more of this, to find other strategies and try new ideas, and sometimes even to realise that they are already further up the scale than they thought.

**Eg: Where are you on this ladder?**

- The top step means you have got to where you want to be.
- The bottom step means you are far away from reaching what you want.
- Zero out of 10 is below the first rung on the ladder – you have not started yet.
- If the child or young person is currently at step three on the ladder, you could ask them *"What are you doing to be at step three rather than two or one?"*



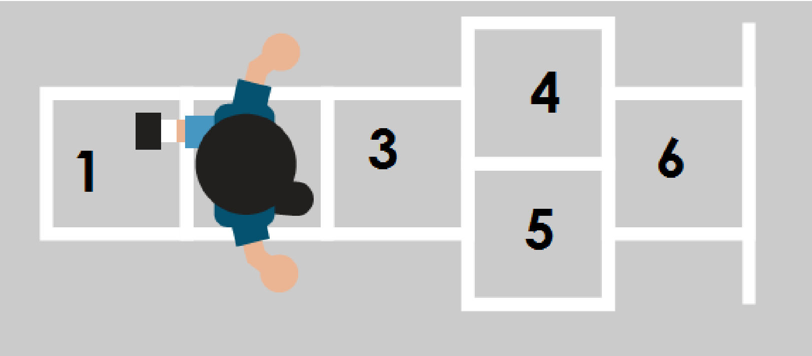

**Exploring strengths**

If the child's preferred future/ goal is 7:

- How would you know when you were at a step 7?
- Who would notice when you are at a step 7?
- Has there ever been a time when things were like they would be at step 7?
- What was different about those times?
- What were you doing differently?
- What were others doing differently?
- *Remember to turn their NEGATIVES into POSITIVES.*
- *E.g. If you ask "What would they notice?" and the student answers "I wouldn't be crying all the time", you can then ask "What would you be doing instead?"*

**Exploring growth and possibilities:**

- *What would be different if you were at step 4?*
- *Who would notice that you were at step 4?*
- *What would tell them that you were at step 4*




Solution-focused practice: An NSPCC toolkit for working with children and young people

**Self-assessment – tracking own progress**

- *Where they are now on the ladder/scale?*
- *The skills/qualities needed to get there*
- *Whether they are satisfied with their progress on that goal*
- *Useful strategies that they can use again*
- *What else needs to happen for progress to be made*

**Coping with situations which are not likely to change**

- *If you were coping better with this situation, what would be happening differently?* (Useful for identifying avenues of support (within family, at school, among friends). Also useful to identify helpful/unhelpful *thinking and reactions.*

# Worksheet – Climbing the Ladder

*Where are you now?*

*Where do you want to be?*

*What would it feel like to be where you want to be?*

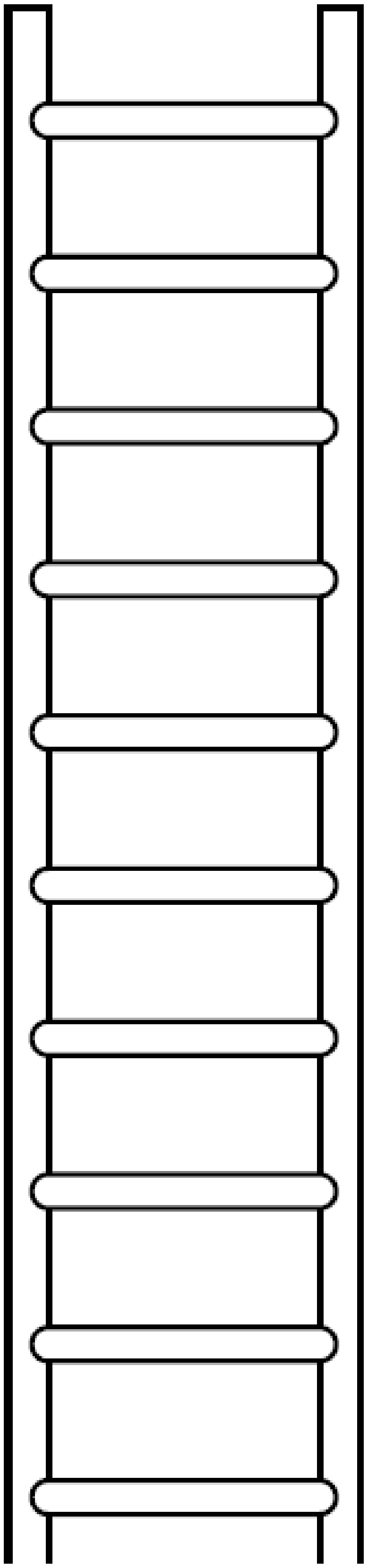
*The skills/qualities needed to get there*

*What would be different if you were on the step before?*

*What would different if you were on the step above?*

*Useful strategies that they can use again to move up to the next step.*

*What else needs to happen for progress to be made*



## Resources

**Assessment tools:**

Berg, I. K. & deShazer, S. (1993). Making numbers talk. In Friedman, S. The New Language of Change: Constructive Collaboration in Psychotherapy. New York: Guilford Press.

**Lowenstein (2002) Creative Play Therapy Interventions for Children and Families**
http://www.lianalowenstein.com/article_journals.pdf

**Worksheets for Children**
http://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/none/children/1

**National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) Solution-focused practice:** An NSPCC toolkit for working with children and young people
https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/publications/solution-focused-practice-toolkit.pdf

# MODULE ON COUPLES THERAPY


**Authors**

**Dr Asiri Rodrigo** MBBS, MD (Psych), MRCPsyh (UK), FRANZCP (Aus), Cert Pscyh Psychotherapies (Aus)

**Dr Nisansala Liyanage** MBBS

# Section 1

### Professional conduct of couples therapist

Counsellor or therapist doing couples therapy like any counsellor or therapist is bound by professional ethics. Success of the therapy is based on sound professional relationship with both partners. The therapist should not appear biased or partial towards one of the partners. Professional nature of the relationship and avoidance of boundary transgression are very important in couples therapy considering the nature of this treatment. At times one of the partners may be emotionally vulnerable and the therapist should be mindful of that and always emphasise his/her role and the limits of the relationship. Consequently, phone calls or contacts with partners out of the sessions should avoided as much as possible, especially if this is done without the knowledge of the partner. Occasional brief contacts are acceptable, particularly if the caller needs a reminder about how to enact new behaviors that the couple had agreed on during the previous therapy session. If the caller begins to complain about the partner or raise other issues that are appropriate for treatment, the therapist suggests that these concerns be voiced early in the next combined session. Just like in any other therapy or counselling regular supervision for the counsellors are extremely important and essential. If a therapist feels he or she cannot discuss any of his interactions with the supervisor or peer that may indicate that those are inappropriate. Such inappropriate interactions are not only detrimental towards the wellbeing of couple, it would be damaging for the therapist. Therefore it is advisable for professionals to avoid engaging in couples therapy if they feel they are not emotionally ready for same.

## Assessment

### Assessment and Treatment Planning

A comprehensive and structured assessment process provides the foundation for all future interventions. Unless couples enter therapy in a state of acute crisis, the first two sessions are devoted to assessment and evaluation. Couples are informed that the purpose of the initial evaluation is to identify their concerns about the relationship and the factors that influence their difficulties, as well as to determine whether therapy is the best course of action for them at the present time.

### Goals of the assessment -

(1) To determine the appropriateness of couple therapy

(2) To identify the concerns and potential areas of enrichment/growth for which a couple has sought assistance

(3) To clarify the factors associated with the two individuals, the couple as a dyad, and the couple's environment, that contribute to their presenting concerns

If the couple and therapist decide that therapy is not the optimal plan, they determine some alternative course of action (e.g., individual therapy for one or both partners to address factors that do not appear to be caused by conditions within the couple relationship).

Overall six primary questions guide the assessment phase and ensure that the therapist gathers information central to the development of the formulation:

1. How distressed is this couple?
2. How committed is this couple to the relationship?
3. What issues divide the partners?
4. Why are these issues such a problem for them?
5. What are the strengths holding them together?
6. What can treatment do to help them?

**Assessment Methods**

The initial assessment phase typically involves multiple strategies for information gathering,

1. Clinical interviews with the couple and
2. Clinical interview with the individual partners,
3. Direct observation of the couple's interaction patterns.

Questionnaires are used in assessment of couples therapy in other countries [Dyadic Adjustment Scale and the Marital Satisfaction Inventory]. However, there are no validated questionnaire for that purpose in Sri Lanka.

**Areas assessed in the Initial joint interviews**

- How they met
- What attracted them to each other?
- How they developed a deeper involvement and commitment
- What life events had significant positive or negative influences on their relationship
- Any prior experiences in couple or individual therapy
- Influences of ethnicity, religion
- Current relationship concerns, as well as individual, dyadic, and environmental factors that contribute to couple's' presenting issues.

Finally, the initial interview provides the therapist's first opportunity to establish a balanced and collaborative working relationship with both partners.

To inquire about relationship strengths, the therapist inquires about strengths present in the early phases of the relationship and asks what happens when things are going well. For instance, the therapist could ask,

"*What parts of your relationship worked well when you were first together?"*

*"What parts of your relationship were you proud of?"*

*"How is the relationship different now during times that you are getting along?"*

In addition, the therapist may want to focus on the couple's possible strengths and hopes for the future. It may be helpful to ask the partners how their relationship might be different if their current problems no longer existed.

Evidence of significant psychopathology in an individual client leads the therapist to pursue a more in-depth assessment of the individual's functioning and perhaps to make a referral for individual therapy.

**Example of checking their commitment-**

Therapist- *While we were discussing about behavioural strategies for the child. It became apparent that Supuni and Aloka have difference in opinion about how to manage the problem. I think it is very important we discuss about the problems you two may be having. Can you tell me more about the relationship between two of you.*

Supuni- *We have been married for 9 years and as you know we have two children 7 & 4. I am fed up with the marriage. He needs to change. I can't do this anymore.*

Aloka- *What do you think about. Do you think I am enjoying this? I too am fed up. I knew that you will tell the doctor I need to change and then everyone starts believing you. That's why I did not want to come for this.*

Supuni- *So you think it is my fault and as usual it is my fault after all. I hate this. (she starts crying)*

Aloka- *So this is what you do. You cry. Then everything is sorted. I can't take this anymore. (He gets agitated)*

Therapist- *What I am hearing is both of you think that current situation is undesirable and at times it is even unbearable. But there must be a good reason for you two to come here.*

Moment of silence. (Therapist waits till one of them talk)

Supuni- *I still love him. Otherwise I would not have put up with all those things for this long.*

Therapist- *What about you Aloka?*

Aloka- *Well, I am committed to this relationship. I love my kids. I don't want to see my children only in the weekends.*

Therapist- *So both of you wanted to continue in this relationship. But not in current form. Have I got it right?*

Supuni and Aloka (in unison)- *yes.*

Therapist- *So, both of you are happy to work towards that.*

Female and Male – *Yes*

At times problems in the relationship and consequently the need for couples therapy may become apparent during other interactions as illustrated in this conversation. Therapist should point out that there are relationship issues and they may benefit from relationship counselling. It is very important therapist check their commitment for marriage counselling before embarking on it. It is not unusual for some individuals to show considerable ambivalence regarding the relationship and therapist should help them to clarify their views before starting the counselling.

……………… Therapist- *What I am hearing is both of you think that current situation is undesirable and at times it is even unbearable. But there must be a good reason for you two to come here.*

Supuni- *I am not sure what I want. I love him. I want him to be around all the time for my kids. But I become bitter and bitter as a person with this marriage. I really don't know what I want whether I want to continue this relationship or end this relationship.*

Therapist- *I am glad that you brought out your conflict. It is not uncommon for people to have conflicts in their minds about this kind of situations. It is good that you are aware of the conflict and able to discuss about it. It is important you take a stock of what is important in your life. There are few ways of doing that- one is looking at advantages and disadvantages of each option. Looking it from various perspectives including from children's' perspective. Or thinking how you have spend your time only if you had 6 months to live.*

**Example of opening dialogue-**

**Therapist-** *I am Shanika, counselling officer attached to the Ministry of Social Empowerment and Welfare. I understand that you would like get some help with problems in your marriage. Can you tell me about yourselves first, such as name, age, what you do, whether you have children, whether anyone else lives with you?*

**Sidath-** *I am Sidath. I am 34 years old. I work as Teacher at the village school. We have been married for 7 years now and have a son who is 4. She is Sewwandi and …*

**Therapist-** *Thank you Sidath. Shall we let Sewwandi introduce herself?*

**Sidath-** *Ok*

**Therapist-** *Sewwandi. Do you want to tell us about yourself?*

**Sewwandi-** *Hmm… You know my name- Sewwandi. I am also 34 and I work at Telecom. His parents with us and they look after our daughter when we are away.*

**Therapist-** *Thank you. Let me tell you a bit about what we will do. We will try to figure out what the problems are during this meeting and perhaps we might need another meeting for the same purpose. Each of these meetings will last for about 45 minutes. During these meetings I will talk to two of you together and each one separately as well. Once we are clear about the problems and underlying issues we will discuss about the possible interventions and treatments. This may involve further meetings or sessions with me or if necessary I will refer you to someone else like a doctor for further treatment. So I won't be able to give you solutions at the end of this meeting. Is that OK with you?*

**Sidath-** *Yes that's alright. Do we have to go to a doctor?*

**Therapist-** *Well.. there are certain conditions best handled by a medical specialist or someone else. At times it would be joint treatment where you would be treated by more than one person. But I won't be able to tell you whether a referral is necessary before I understand what the problems are. Before I proceed with the assessment do you have any questions about the process?*

**Sidath-** No.

**Therapist**- Sewwandi?

**Sewwandi-** *I am clear about what you said. But I don't know whether this is the right thing for us. I am unsure of whether talking like this is going to fix the problems we have in the outside world.*

**Therapist-***That's a good point. Many people who start couples therapy are unsure whether that will help them or not. But they would be in better place to decide about it when we discuss about possible treatment options after the assessment. Does that make sense?*

**Sewwandi-** *Yes, I will able to see better after the first couple of sessions.*

At the begining, it is important for the therapist to socialize the couple to the treatment model, establish trust, and instil hope. To socialize couples, therapists should explain the structure of the therapy, focusing in particular on the distinction between the assessment and treatment phases of the model. It is important to help couples anticipate the sequence of the upcoming sessions and remind them that treatment goals and an overall agreement regarding therapy will be the focus of the feedback session. Often, carefully explaining the separation of the assessment and treatment phases of couples therapy is helpful for couples who have some hesitation about beginning treatment; therefore, the very structure of couples therapy helps to honor and respect what is often the very natural ambivalence that couples experience.

During this conversation the therapist explains to the couple about the assessment and ways of assessment. Therapist also makes a distinction between assessment and treatment and informs the possibility of further treatment by someone else. She also sets the tone by encouraging input from both partners.

## Areas of concern-

There are common individual factors that may contribute to relationship problems in Sri Lanka. Routine screening for such factors during initial assessment is important as many partners will not reveal those factors spontaneously. In our experience following areas should be routinely screened for in Sri Lankan couples;

- Morbid Jealousy
- Substance misuse
- Domestic Violence
- Depression
- Influence of extended family

### Morbid Jealousy-

Morbid jealousy is a mental illness in which a person is preoccupied with the thought that their spouse or sexual partner is being unfaithful based on unfounded evidence associated unacceptable or extreme behaviour related to this theme. The most common observed psychopathologies in this condition are delusions and obsessions.

Many partners don't want admit to this behaviour or other person discussing about it. Therefore it should be screened in a sensitive way. Features therapist should look for include

- Preoccupation of partner being unfaithful
- Repeatedly accusing partner for being unfaithful
- Incessant questioning of the partner's behavior.
- Repeated checking partner's whereabouts and following the partner. Restricting and controlling movements of the partner. Isolating partner from their family and friends.
- Checking the phone for call log and text messages and questioning of phone calls including "missed calls". Repeated scrutiny social media accounts, facebook, twitter. Not allowing partner use phone or any other communicating devices.
- Going through the partner's belongings. Checking bed linen and undergarments for evidence of sexual activity.
- Verbal and/or physical violence towards the partner, the individual whom is considered to be the rival, or both. Threatening to harm others or themselves.
- Denying the jealous behavior unless cornered.

Alcohol misuse, depression and sexual disorders may co-occur with morbid jealousy.

**Case history of morbid jealousy-**

Amal (37) and Sithari (33) came for counselling due to the problems in their relationship. Sithari was keener on counselling. During the assessment, Amal said "all these are not necessary" but refused to elaborate on it. While no comments were made about it in conjoint assessment, Sithari reluctantly revealed in the individual session that Amal has been suspicious of her having many sexual relationships with other men during their marriage. He accused Sithari of having sexual intercourse with a number of his family members, neighbours, as well as with many strangers. She denied these allegations, and no objective evidence could be found to support Amal's accusations of her infidelity. Amal had asked her not to go to work soon after marriage. He had been checking her phone regularly and questioned her incessantly if she had received a call from an unknown number. Amal phoned her repeatedly to check her whereabouts. He checked her undergarments to find whether there had been sexual activities. Amal had hit Sithari with his hands on a regular basis hoping to extract a confession from her. Amal drank alcohol heavily and regularly. While intoxicated, his hostility, paranoia, and jealousy increased substantially. When it was explored tactfully Amal mentioned that he is suspicious of some of Sithari's behaviours and identified this as the primary reason for their distress. Amal reluctantly agreed to meet a psychiatrist to get treatment for his suspicion. Along with psychiatric treatment for Amal's problem, couples therapy was continued. Amal's suspiciousness improved with treatment and their relationship too improved with counselling.

## Substance misuse

Alcohol is commonly used psychoactive substance in Sri Lanka and excessive use of it can have devastating impact on their marriage or relationship. Use of other substances such as cannabis, though relatively less frequent can have same negative consequences.

Many partners who are using substances unable or unwilling to consider it as a problem. Therapist can inquire about it tactful manner. There are many screening questionnaires. We have used AUDIT questionnaire developed by WHO for following questions.

- *How often do you have a drink containing alcohol?*
- *How much do you drink on a typical day when you are drinking?*
- *How often have you found that you were not able to stop drinking once you had started?*
- *How often have you failed to do what was normally expected from you because of drinking?*
- *How often have you needed an alcoholic drink in the morning to get yourself going?*
- *How often have you had a feeling of guilt or remorse after drinking?*
- *How often have you been unable to remember what happened the night before because you had been drinking?*

- *Have you or someone else been injured as a result of your drinking?*
- *Has a relative or friend or a doctor been concerned about your drinking or suggested you cut down?*
- *What is the impact of drinking on your relationship?*

**Case history of substance misuse**

Sugeesh and Nilmini came for couples therapy due to frequent arguments. While Sugeesh admitted he is consuming Alcohol, he played down the importance of it “I don’t drink that much and it is not a problem”. Nilmini said that “Sugeesh is very good when he does not drink”. Careful inquiry into his use of alcohol revealed that Sugeesh is drinks ½ bottle of arrack daily and develops tremors if goes without a drink. He has neglected alternative pleasures including his marriage due to drinking. Once this was pointed out to Sugeesh, he agreed to seek treatment for alcohol use. It was jointly decided that Alcohol was the main problem for marriage problems and reconsider couples therapy after treatment for alcohol issue. A follow-up appointment was made in one month’s time to review the progress. During that meeting it was learned Sugeesh has been abstinent of alcohol and consequently their relationship has improved remarkably. Therefore no further couples therapy intervention was offered.

**Domestic Violence**

Domestic violence is aggressive or abusive behaviour towards partner. This may include including physical, verbal, emotional, sexual or economic abuse. In any culture, particularly in Sri Lankan culture this will not be discussed openly. Therefore the screening about domestic violence should be done thoughtfully. Some of the questions therapist could ask are;

Does your partner…

- *Use intimidation or threats to gain compliance?*
- *Treat you roughly - grab, push, pinch, shove or hit you?*
- *Embarrass or make fun of you unjustifiably in front of your friends or family?*
- *Pressure you sexually for things you don't want to do?*
- *Prevent you from doing things you want - like spending time with your friends or family?*
- *Make you feel like there "is no way out" of the relationship?*

Do you…

- *Try not to do anything that would cause conflict or make your partner angry?*
- *Always do what your partner wants you to do instead of what you want?*
- *Sometimes feel scared of how your partner will act?*
- *Constantly make excuses to other people for your partner's behavior?*
- *Believe that you can help your partner change if only you changed something about yourself?*

Alcohol misuse, depression, anger management issues or morbid jealousy may be associated with domestic violence.

**Depression**

Depression is common mental illness and frequently associated with relationship issues. It may be a cause or result of relationship problem. Whether depression is a cause or result it may perpetuate the relationship problem. Depression may take different forms and in Sri Lanka it is not uncommon for them to present with unexplained physical symptoms.

*Do you feel sad, down or irritable most of the time?*

*Do you get tired easily?*

*Have you lost interest in doing day to day activities?*

*Do you enjoy things life as much as you used to?*

*Do you have trouble sleeping or do you sleep too much?*

*Do you have poor appetite or overeating?*

*Do you feel bad about yourself?*

*Do you have trouble concentrating on things?*

*Do you have thoughts such as you would be better off dead?*

*Do you have an unexplained persistent or repeated physical symptoms such as headache?*

Considering the frequent co- occurrence of individual psychopathology and relationship problems, it is common for one or both members of a couple to have individual treatment while having couples therapy. However, it is very important that the use of medication and/or individual therapy not result in that member of the couple being defined as the sole source of problems in the relationship.

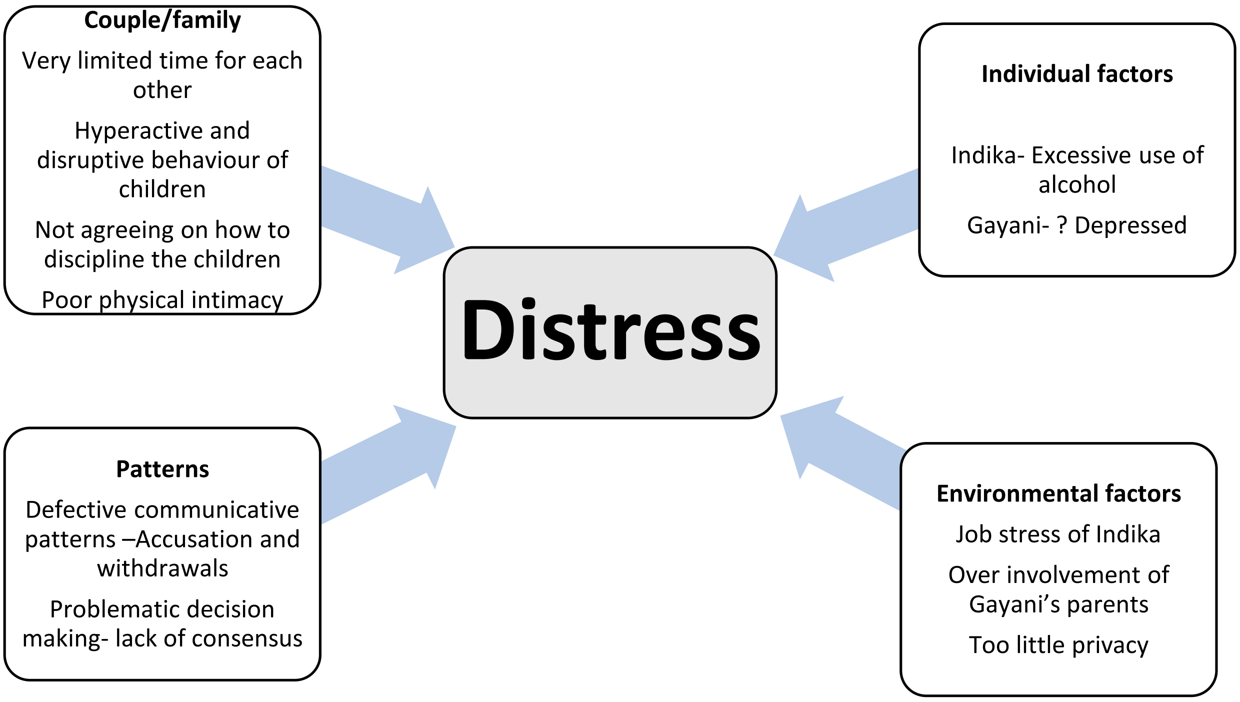
# Section 2

## Goal Setting

After completing the initial assessment, the therapist meets with the couple to provide treatment recommendations. The therapist will discuss with the couple about his conceptualisation of their distress including factors impacting on their relationship. These factors may be related to the couple such as too little time with each other, family such as difficult behaviour of children or intrusions of in-laws, individual such as substance misuse of husband and environmental factors such as financial problems. The therapist also will discuss repetitive negative interactional, behavioral, cognitive, and affective response patterns which may maintain the relationship difficulties. This conceptualisation should be non-biased, realistic and should lead to treatment.

**Conceptualisation: Example-**

*Indika, a 38 year old garment factory manager and Gayani, a 35 year old teacher has been married for 11 years. They have 4 year old twin sons and four of them live at Gayani's parent's house with her parents and unmarried brother. They presents with the relationship difficulties over the last 2 years.*



It is very important therapist checks with the couple whether his conceptualisation resonates with the couple's understanding of their problem. The therapist then work together with the couple in identifying modifiable problems and translating those into treatment goals.

**Example: Translating problems in to treatment goals**

This would be based on above conceptualisation.

- Limited time together- Increasing intimacy in our relationship by increasing time together
- Defective communication- Re-establishing better communication between two of us
- Problematic decision making- Better liaison and consensus in decision making
- Hyperactive behaviour of children- Consider consulting a medical professional their behavioural issues
- ? Depression in Gayani- Have in depth assessment for depression
- Excessive Alcohol use in Indika- Open discussion on how to reduce alcohol intake

Previous or childhood experience may explain why some couples have their current problems. It is important for the therapist inquire about the childhood experience and how it colours current problems.

**Therapist:** Sometimes it is important us to look at the childhood experience of individuals to understand the current problems in relationship because they develop the role expectations of how husband and wife should behave at least partly through their childhood experience. Understanding relevant childhood experience may in turn help us to change the current situation. Can I start with you Supuni? Do you have emotionally strong memories in your child about your parents and how they interacted?

**Supuni-** Where should I start? My father was a lovely person, he provided us with everything. Took us on holidays and made sure we did our school work and helped us when we had any problems. But at the same time those days he was very strict. Perhaps he had to be because he had three daughters and he wanted to make sure we did the right thing. He punished us even for the smallest things. We did not like it. We were scared of him. I can remember the feeling we had when he came home. Perhaps I should admit we did not like him when we were small. He is changed man now, he is very nice. But those days, my mother was also scared of him. He will shout at my mother if she had not done something she was supposed to do. I don't think they were very close. I can remember my mother crying with us when he shouted. They are happy now.

**Therapist-** Thank you for sharing. Do you think this experience and memories are relevant to your current situation in anyway?

**Supuni** - Well….. it is hard to say…. But come to think of it, I guess I see lot of it in our relationship. It is interesting there are similarities between my father and Aloka.

**Therapist**- I know, it is difficult to make direct comparisons and connections. I was wondering whether you were interpreting some of the current experiences through your childhood experiences. Perhaps for example why you don't like certain behaviours of Aloka because it reminds you how you felt as child towards your father.

**Supuni** - I was thinking the same thing as you were saying. Yes at times I have a dreadful feeling I used to have as a child when father comes home when I am about to discuss something with Aloka. I may have started the discussion in a mood because of that. Sorry Aloka if I did. (Looking at Aloka)

**Aloka**- That's ok. I did not know how you felt. I do feel for you. You have not told me this before.

**Supuni** How can I tell you, you never listen to me for long enough to tell you something emotional as this?

**Aloka** Look at this doctor, now again...

**Therapist-** Ok Aloka, do you want to tell us about your childhood.

**Aloka** - Well, my father passed away when were small, my mother did everything for us. She was the father and the mother. She did everything, cooking, cleaning, going to a job. She was very strong, I have never seen her crying.

**Therapist**- You adore your mother, don't you?

**Aloka**- very much so. Everyone does. Supuni also likes her. Yes?

**Supuni** Yes she is a very efficient woman.

**Therapist**- Would you say she is an emotional lady?

**Aloka** No, she did not have time for those trivial things.

**Therapist**- I wonder whether that gave you an impression that emotions do not have any utility value.

**Aloka** - Well….. sort of…… aren't they useless?

**Therapist**- So, how does that make you feel when Supuni discusses her emotions with you?

**Aloka** -I can see where you are going. Yes, perhaps my childhood experience may have had something to do with how I react to Supuni now.

It is important to have a firm agreement on goals as the success of the therapy depends on couple's commitment to achieving these goals. If both partners are unable to agree on certain goal it should be discussed further. These goals should be realistic, practical and achievable during therapy. For example, while living with Gayani's parents may be problematic for their relationship, living in a separate place poses various problems including affordability and child care arrangement making it an almost impractical solution. Individual problems and goals should be seen in the context of relationship such as what can be done to address Gayani's depression and Indika's alcohol problem as a couple.

The therapist will then describe specific appropriate intervention techniques to achieve these goals. Therapist will get the fullest cooperation of both partners in treatment planning so they will be able to have ownership in treatment and will create hope.

**Therapist**- *It is good that both of you are committed to the relationship and you want to work on your relationship to make it better. So can you please tell me what you expect to achieve from therapy for your relationship- couples therapy, if you were to have couples therapy.*

**Supuni**- *I want him to show more affection, emotions and that he cares. He should not be spend so much of time with friends over the weekends. He should be spending time with us. It is so frustrating and irritating. If he changes his ways we would be happy again.*

**Aloka**- *Everything boils down to my ways, my problems. What do you expect from a male? Why did you marry me knowing I am a male? You want more of everything. You want me show more emotion, more affection, spend more time with you… You don't see how hard it is on me. You don't see how your demands are ruining our marriage.*

**Supuni**- *Can I tell about my problems to anyone else other than you? Can I share my joy, sorrow and pain with anyone else other than you? But you shut me out. You don't share your things with me. I would love to hear about them. You are very cold at times. Whenever I try to discuss this you get angry and you walk off.*

**Aloka**- *Why can't you get this? I come home from office for a quiet time. I have had enough pressure at work. Then I have to put up with your drama. You want everything to be high drama. I want her get her problems sorted out with this therapy.*

**Supuni** *–Look at this, I am sure you see how unreasonable he is. Tell him that he needs to change a lot.*

**Therapist**-*Ok. Rather than focusing on individual problems of you each of you I think it is important we look at goals which are relevant your relationship. If I understand you right, there are problem in communication between two of you and both of you can be more flexible. Shall we identify those as the initial goals for the time being? We can add and change goals as we go along.*

In this example the therapist get them to identify the problems and then he/she points out how they would be able to address those problems through identifying treatment goals. Thereby the therapist ensures they have the ownership in treatment.

**Exercise**

Use following scenarios to formulate case conceptualisations and treatment goals. It should be noted that there is limited information in each case scenario and therefore imaginative speculation is necessary for a comprehensive conceptualisation.

- *Satheesh, a 28 year driver attached to the AGA office married Sakunthala, a 25 year old housewife two years ago. After marriage they lived with Satheesh's parents. His parents are disappointed that they don't have children two years after marriage. Sakunthala left Satheesh's parents home due to frequent argument with his parents. They presented to you for couple therapy.*

- *Prasanna, a 42 year old baker presented with his wife for couples therapy after she got know about him having an extra marital relationship. He admits to having the relationship. However Prasanna complains that his wife has not been showing interest in him for the last few years.*

# Section 3

## Specific Treatment Strategies

## Communication Skills

Poor communication has been identified as a major problem for relationship problems. Therapist should assesses for such problems and help couple to develop better communication skills.

### Teaching Communication Skills

Therapist generally begins the treatment with training in communication skills by defining effective communication as “message intended (by speaker) equals message received (by listener)” and emphasizing the need to learn both “listening” and “speaking” skills. Therapist can expand this definition further including factors in each person that can impede communication.

Teaching couples communication skills of listening and speaking and how to use planned communication sessions are essential prerequisites for negotiating desired behavior changes.

Therapist could start this training with non-problem areas that are positive or neutral and move to problem areas and emotionally charged issues only after each skill has been practiced on easier topics.

### Listening Skills

Good listening helps each spouse to feel understood and supported and to slow down couple interactions to prevent quick escalation of aversive exchanges. Instruct spouses to repeat both the words and the feelings of the speaker’s message and to check to see if the message they received was the message intended by their partner (“What I heard you say was …. Is that right?”). When the listener has understood the speaker’s message, roles change and the first listener then speaks. Teaching a partner to communicate support and understanding by summarizing the spouse’s message and checking the accuracy of the received message before stating his or her own position is often a major accomplishment that has to be achieved gradually. A partner’s failure to separate understanding the spouse’s position from agreement with it often is an obstacle that must be overcome.

Skills for listening to your partner.

Ways to respond while your partner is speaking

- Show that you understand your partner's statements and accept his or her right to have those thoughts and feelings. Demonstrate this acceptance through your tone of voice, facial expressions, and posture.
- Try to put yourself in your partner's place and look at the situation from his or her perspective to determine how your partner feels and thinks about the issue.

**Therapist:** *Listening to one's partner is an important way of improving a relationship and showing that you really care about the other person. Shall we imagine a situation where you, Aloka has had a stressful day at work because one of your colleagues had taken ill and was absent, but one of your colleague's customers were annoyed about a delay in the service from your company and had come to your office and scolded you as you were the only person around. You try to tell this to Supuni when you come home, but Supuni has had her share of bad luck for the day too.*

**Aloka:** *Yes, I can relate to that. I experienced a very similar situation recently where I was reprimanded by a customer for no fault of mine and when I tried to tell this to her (looking at Supuni) she didn't even bother to listen to the whole story and just said 'Do you think you are the only one who has problems?'*

**Supuni:** *But I had a flat tyre when I went to pick up the kids from school that day in the middle of the school traffic and when I called him (looking at Aloka) to ask him to come and help me he didn't even answer the phone.*

**Aloka:** *How could I answer when I was getting scolded by that customer, for no good reason.*

**Supuni:** *I don't know about that, but family should come first and you should have at least called back.*

**Therapist:** *Now shall we try to see whether this situation could have been handled by both of you in a better manner, in a way it would not damage your relationship. For example Aloka even if you could not answer the phone immediately you could have called back as soon as possible and Supuni, once Aloka got home you could empathise with his predicament in the morning after listening to his story and then appreciate each other for their concern. Shall we try to handle this situation in such a manner now. Aloka, shall we start from the point you received the phone call.*

**Aloka:** *Supuni I am really sorry I could not answer the phone a short while ago as I was tied up with an irritated customer, is it something urgent?*

**Supuni:** *I am so relieved you called back. I was in a fix as I just had a flat tyre in the middle of the traffic jam – but now I have managed to pull over and some passersby are helping me to replace it. I didn't know what to do that is why I called.*

**Aloka:** *That is good that you have found help. Tell me exactly where you are – I can come now.*

**Supuni:** *No, you sort out your customer - the spare tyre is almost fixed now;*

**Aloka:** *Ok I will sort out this problem in the office and we will go and get the punctured tyre fixed as soon as I come home.*

**Therapist:** *How did that feel? I know it is artificial, but tell me Supuni, what went through your mind?*

**Supuni:** *Yes,it was artificial but the moment Aloka apologised for not answering the phone my irritation subsided and my willingness to listen to his problem increased when he listened to my issue.*

**Therapist:** *What about you Aloka? What did you feel?*

**Aloka:** *Something similar, as I felt that Supuni had listened to me adequately to have been willing to let me solve the customer's issues.*

This example illustrates how the therapist can use a scenario / role play to demonstrate how to improve listening skills and show its impact on their relationship

**Expressing Feelings Directly**

Expressing both positive and negative feelings directly is an alternative to the blaming, hostile, and indirect responsibility-avoiding communication behaviors that characterize many ~~substance abusers'~~ dysfunctional relationships. Emphasize that when the speaker expresses feelings directly, there is a greater chance that he or she will be heard because the speaker says these are his or her feelings, his or her point of view, and not some objective fact about the other person. The speaker takes responsibility for his or her own feelings and does not blame the other person for how he or she feels. This reduces listener defensiveness and makes it easier for the listener to receive the intended message. Present examples of differences between direct expressions of feelings and indirect and ineffective or hurtful expressions. The use of statements beginning with "I" rather than "you" is emphasized. After presenting the rationale and instructions, model correct and incorrect ways of expressing feelings and elicit the couple's reactions to these modeled scenes. Then have the couple role-play a communication session in which spouses take turns being speaker and listener, with the speaker expressing feelings directly and the listener using the listening response. During this role-playing, coach the couple as they practice reflecting the direct expressions of feelings. Assign for homework similar communication sessions, 10 to 15 minutes each three to four times weekly. Subsequent therapy sessions involve more practice with role-playing, both during the sessions and for homework. Increase in difficulty each week the topics on which the couple practices.

Skills for sharing thoughts and emotions

- State your views subjectively, as your own feelings and thoughts, not as absolute truths. Also, speak for yourself, what you think and feel, not what your partner thinks and feels.
- Express your emotions or feelings; not just your ideas.
- When talking about your partner, state your feelings about your partner, not just about an event or a situation.
- When expressing negative emotions or concerns, also include any positive feelings you have about the person or situation.
- Make your statement as specific as possible, both in terms of specific emotions and thoughts.
- Speak in "paragraphs"; that is, express one main idea with some elaboration, then allow your partner to respond. Speaking for a long time period without a break makes it hard for your partner to listen.
- Express your feelings and thoughts with tact and timing, so that your partner can listen to what you are saying without becoming defensive.

Ways to respond after your partner finishes speaking

- After your partner finishes speaking, summarize and restate his or her most important feelings, desires, conflicts, and thoughts. This is called a reflection.
- While in the listener role, do not:
  - ask questions, except for clarification.
  - express your own viewpoint or opinion.
  - interpret or change the meaning of your partner's statements.
  - offer solutions or attempt to solve a problem, if one exists.
  - make judgments or evaluate what your partner has said.

**Therapist:** *Good, I think you have identified doing daily chores as a problems and you want to develop a plan for how to accomplish household chores, given that you are busy with taking care of two young children. Before you start discussing solutions for this problem, it would be very valuable for each of you to discuss how you want to address this. Ama, we discussed about how easy it is for you to listen to what Kanchana wants and typically go along with it. So I think it might be important for you to think about what is important to you in terms of getting the chores done and discuss that with Kanchana. Then we will ask Kanchana to do the same thing. OK?*

**Ama:** *I don't know whether I think the right way* or not

**Therapist:** *There's not really a right way to think about it. The important thing is to share what you think about it.*

**Ama:** *Well, I'm not sure. I just need some help getting things done around the house. There is just too much with the children, and I can't keep up. We can't find to help us at the moment. Kanchana, I need for you to do some of it, not only to get it done, but feel like we're working together as a team. It is not only the children and I have become a family. But I don't know whether this is right or I am seeing it that way because I am upset.*

**Therapist:** *I think you actually did a good job of expressing your views. What was it like for you saying that to Kanchna?*

**Ama:** *I don't know, it was not easy. I'm worried about how it might have come across to Kanchana. I guess what I am trying to say is that he is so busy with his job and has a lot of pressure. I don't know whether it is right to asking him to do more.*

**Therapist-** *We discussed that we will try not to do mind reading and not to guess what Kanchana wants or how will react. I want you to be open about how you feel and think. And Kanachana can do the same. So misunderstanding and frustrations would be less. So Kanchana it is your turn now to tell what you think about it.*

**Kanchana-** *Well, I don't fully agree with you regarding what you said about chores. But it is always good to know your thoughts and feelings. Yes I agree often I feel like I'm trying to guess what you think and feel, even when I ask your opinion I don't get it most of the time. Then, I say what I think or what I want and we usually go along with that. Yes, it is good to have my preference, but there are times I want to do what you want. I would like to be a husband who would like to make my wife happy when I can provided I know how to make you happy*

**Therapist-** *Ama, was not that interesting? Kanachana would like to know your point of view and will try to do what you want at times. What are your thoughts about it?*

Through such communication exercises the therapist assist couple to correct some of the cognitive distortions by behavioural experiment. In above instance Ama made strong predictions that Kanchana would not value what she wanted and would either get angry or ignore if she expressed her wishes and needs. However, Kanchana was responsive to her wishes and at least at times wanted to do what would make her happy. Thereby Ama learned that her predictions were wrong.

**Expressing in a positive manner**

"What matters the most is not what you say but how you say it"

Same information can be expressed different ways. It can be positive, negative, productive or counterproductive. When negative and counterproductive communication strategies are used repeatedly it causes significant damage to a relationship. The therapist should encourage them to use positive communication styles.

**Aloka**: *You asked me to praise her regularly. I wish I can praise Supuni everyday, but the house is a mess and she doesn't cook much. It is very frustrating anf irritating to see the house in that condition because a wife should keep the house neat and tidy.*

**Supuni:** *Is that right Aloka? (Angrily) . What to do you think I am doing whole day – so you think I am sleeping?*

Supuni holds her head in her hands and starts crying.

**Therapist:** *You look upset Supuni. Can you tell us exactly how that made you feel?*

**Supuni:** *Well I am terribly hurt. I tis as if I do not measure upto his expectations of a good wife. And he doesn't understand the situation I am in; It si just a blame game.*

**Therapist:** *So you felt very bad after hearing the comment, now shall we see how we can tell the same thing in a non hurtful manner. Perhaps Aloka if you could tell how you feel when you see the house in that condition that may be better. For example you can say ' Supuni, I feel sad and upset when I see the house in that condition. Then you can mention what can be done to remedy the situation while keeping in mind, other persons difficulties. For example 'We may be able to get some home help from a person who will come in the morning and go in the afternoon'. So Aloka, now, can you please turn towards Supuni and tell that to Supuni. Se how she will feel this time.*

**Aloka:** (*hesitatingly) Supuni, I feel sad when I see the house untidy; perhaps we might be able to get some home help considering how busy you are with the kids. What do you think about that?*

**Supuni:** *I know, I don't like it either. I will try to find some time to clear the house; if I can't do it even after trying then we will get some home help. Is that ok?*

**Aloka:** *I will also help after coming home. Then both of us can do it.*

**Therapist:** *How did that go?*

**Supuni:** *Perhaps it was a bit artificial – but I did not feel hurt this time. I did not feel he was finding fault with me, but it was with the situation, which is justifiable.*

**Therapist:** *I agree – what we are practicing here is not very natural. But there are many things to be learnt. But if we can incorporate many of these principles to your day to day life it may go a long way. As you mentioned Supuni, if we can be more open, curious, less defensive and learn to remain calm internally when listening to the other person, thinking that they are telling me their experience of me, but they are not talking about me.*

**Negotiating for Requests**

Learning to make positive specific requests and to negotiate and compromise can lead to agreements to resolve such issues. Positive specific requests are an alternative to the all-too-frequent practice of couples complaining in vague and unclear terms and trying to coerce, browbeat, and force the other partner to change. For homework each partner lists at least five requests. Negotiation and compromise comes next. Spouses share their lists of requests, starting with the most specific and positive items. Give feedback on the requests presented and help rewrite items as needed. Then explain that negotiating and compromising can help couples reach an agreement in which each partner will do one thing requested by the other. After giving instructions and examples, coach a couple while they have a communication session in which requests are made in a positive specific form, heard by each partner, and translated into a mutually satisfactory, realistic agreement for the upcoming week. Finally, record the agreement on a homework sheet that the couple knows you will review with them during the next session. Such agreements can be a major focus of a number of BCT sessions.

**Therapist:** *Resolution of day to day problems requires not only active listening by one party, but also assertive presentation of the issue by the other. Shall we think of a situation where Supuni is having a concern about your son's school performance but Aloka has been too busy with work commitments to listen to the concerns. Increased non-irritating persistence is required to grab the attention.*

**Supuni:** *I have something to talk to you about Aloka.*

**Aloka:** *Can't you see I am busy trying to finish off this report today; don't keep hassling me.*

**Supuni:** *It is about Janidu.*

**Aloka:** *Janidu is a small kid - he can't be having anything much wrong which you can't sort out.*

**Therapist:** *Usually Supuni gives up at this point thinking it is her inadequacy to deal with problems. However now we will see how gentle persistence can break through barriers. Supuni why don't you try?*

**Supuni:** *Aloka, I can understand that you have lot of deadlines to meet and work to complete related to your office work but I think I need your assistance in helping Janidu who is not doing too well at school. If we don't help him now he will be a nervous wreck later on in life.*

**Aloka:** *Ok, Ok; what is it? But try to make it short.*

**Supuni:** *You know how Janidu is a bit overweight and his classmates have recently been bullying him about this. Earlier he didn't mind very much but now the PT teacher has also reprimanded him and he is refusing to go to school.*

**Aloka:** *That is not fair – we should speak to the prinicpal and also probably encourage better eating habits and exercises*

**Supuni:** *I think it will be better received by Janidu if the dietary restrictions were laid down by you.*

**Aloka:** *Ok I will sort it out and next week I will somehow find a time to go and speak to the principal.*

**Supuni:** *Thank you Aloka – I am so relieved*

**Therapist:** *This scenario highlights the importance of acknowledging other's commitments – but at the same time being persistent enough to get what is best done.*

**Communication Sessions**

These are planned, structured discussions in which spouses talk privately, face-to-face, without distractions, and with each spouse taking turns expressing his or her point of view without interruptions. Communication sessions can be introduced for 2-5 minutes daily when couples first practice acknowledging caring behaviors. In later weeks when the couple discusses current relationship problems or concerns, communication sessions typically are assigned for 10-to 15-minutes three to four times a week. Discuss with the couple the time and place that they plan to have their assigned communication practice sessions. Assess the success of this plan at the next session, and suggest any needed changes. Just establishing a communication session as a method for discussing feelings, events, and problems can be very helpful for many couples.

Encourage couples to ask each other for a communication session when they want to discuss an issue or problem, keeping in mind the ground rules of behavior that characterize such a session.

## Guided Behaviour Change

To strengthen this further the therapist can use a focused, guided behaviour change exercise in which Kanchana and Ama will write down and bring to the following session a couple of things they had seen each other do in between sessions that they valued or appreciated. These would include small things, such as how well Ama has packed his lunch or how Kanchana responded when the child started crying. The task was not only a strategy to help each other see that they were valued by other but each other to stay focus on other person as an individual and her contributions to their family. Kanchana acknowledged that he frequently became absorbed, thinking about his work while at home and in conversation with Ama. Thus, this task will help Kanchana to engage and focus on Ama when he is at home.

### Change in their own behaviours

"Be the change that you wish to see in the world." – Mahathma Gandhi

In a distressed couple, each partner may promptly point out the problematic behaviours of the other person and how other partner should change such behaviours. This may lead to further arguments rather than appreciable change in behaviours. Therefore, the therapist should show the importance of each person committing to constructive behaviour changes regardless of the other person's behaviour. Therapist may explain this intervention;

"*I would like each of you to think about how you would behave if you were being the kind of partner you truly want to be. What does that mean you would do and not do? Behaving in this manner will likely have two very positive consequences. First, your partner is likely to be much happier. Second, you are likely to feel better about yourself. One thing that frequently happens when couples become distressed is that partners stray from the kinds of behaviors in which they themselves like to engage. So, I want you to get back to being the kind of person you enjoy being in the relationship, that brings out the best in you as an individual. This should be done irrespective of other person's behaviour and when you change it is more likely other person will also change the way you want him/her to be*"

### Positive-negative behaviours

The therapist should encourage the couple take concrete and practical steps to reduce the rate and magnitude of interactions and behaviours detrimental to the relationship and to increase the frequency and magnitude of positive behaviours. These interventions involve each partner engaging in various positive behaviours to make the other person happier.

These may include small, day-to-day efforts such as helping partner with cooking or washing dishes, ironing their clothes, giving a phone call while at work find how other partner is doing and bringing in something partner likes. Above interventions are useful when the therapist beleive that the partners have stopped making much effort to be caring and loving toward each other, have allowed themselves to become preoccupied with other demands, and have treated their relationship as low priority.

At times more explicit interventions going beyond above efforts including "love days "and "caring days".

**<u>Increase positive interactions</u>**

**Therapist:** *So it is clear both of you want to continue this relationship and both of you mention that you adore and like each other. Why don't you tell each other why you like and adore eachother. (no one talks for a while)*

**Female:** (looking at the therapist) *Well….he is good at providing us with food, shelter, safety and other requirements. I should admit he is a good father.*

**Therapist:** *Now Supuni can you please look at Aloka in his eyes and tell what you said about him. You can start by saying 'I like you because…' and say what you said. Then Aloka I want you to repeat what Supuni is going to say by saying 'So you like me because…' what she is going to tell you. I want you to tell afterwards how it makes you feel as well.*

**Supuni:** *Turns towards Aloka directly facing him ..' I like you because you are a good father and you are good at providing us with all the materialistic things we require.'*

**Aloka:** (hesitantly)*So you like me because I am a good father and I provide you with food, security and whatever else you require. I feel proud to hear that .*

**Therapist:** *Now it is your turn Aloka. Can you tell why you like Supuni?*

**Aloka:** *I like her …….*

**Therapist:** *No Aloka I want you to look at Supuni and tell her in the same tense that Supuni used…. 'Supuni, I like you because….'*

**Aloka:** *I like you and I adore you because you are a hard working, generally kind hearted person and a good mother.*

**Supuni:** *So you like me because I am a kind person, a hard-worker and a good mother. I am pleased to hear you say that.*

**Therapist:** *Now can two of you tell me how that made you feel.*

**Aloka:** *I should say those were the nicest words I heard from Supuni for a long time. I kind of felt that we have turned our clock back; it is as if we were dating again.*

**Supuni:** *same here. That reminded me of our good old days; kind of sad why we can't be like that now.*

**Therapist:** *I am glad both of you found it useful. You don't have to be sad Supuni, because from now onwards both of you are going to do this everyday. At least once a day each person should say something nice about the other person. In turn other person should repeat or mirror the meaning or exact words told about them selves. Also you'll should tell each other how this statement makes you feel about each other.*

*You should be honest and genuine about the good things you tell about the other person. In addition I want you to catch the other person doing something good and comment about that: e.g. if Supuni has made a nice meal appreciate Supuni for doing that. If Aloka brings something special for the whole family to share and eat Supuni should appreciate that too.*

**Avoid negative interactions**

**Therapist-** *I want to do another similar exercise about guessing and mind reading. You may agree with me sometimes we try to read what is other person's mind in a negative way and ends up being a disaster. Can you give me an example?*

**Supuni:** *Yesterday I started a fight with Aloka because I thought he knew I wanted to go to my favourite restaurant for my birthday in 9 days time. As he had not made a booking I was very upset with him and we had huge fight.*

**Therapist:** *That is a very nice example. I think the two of you are getting the hang of it. Shall we do a guessing game in a positive way and see how it goes. Can each of you guess why the other person came to this session today? Like last time listener is going to mirror it or repeat it with admiration. Laoka, do you want to start this time?*

**Aloka:** *Let me think.*
(Turning towards Supuni) *I think you came to this session so the therapist can teach me how to be nice to you.*
**Supuni:** *So you think I came to therapy so you will learn how to be nice to me.*

**Therapist:** *Now Supuni it is your turn.*

**Supuni:** *I think you are here because you want our marriage to survive.*

**Aloka:** *It is true I am here to save our marriage.*

**Therapist:** *Was it better than yesterday's guessing game.*

**Aloka:** *Much better*

**Improving quality time spent with each other-**

Proximity and spending enjoyable and fulfilling time with each other are essential ingredients of a good relationship. Many distressed couples do not spend quality time with each other like they did when they had a better relationship

**Therapist:** *Both of you told me that two of you did not have time alone with each other since you had children. Usually if you can have quality time together you thought it will improve your relationship. It may be as a family, but you should not only be parents – but husband and wife too. If you feel that is going to work then you need to carve out some couple time from your busy schedules.*

**Aloka:** *Supuni would be very happy to hear that because she always wants to go for a dinner or a movie just like we did before marriage. But the problem is we can't find time.*

**Therapist:** *I agree it must be tough; however if you can make arrangements to look after your children – for example by your parents – you might be able to find some time.*

**Supuni:** *Yes, I can ask my parents to look after the children for one afternoon, but you (look towards Aloka) need to come home early on that day.*

**Aloka:** *How can I come home early? I don't know when my colleagues* want to go off early.; then I have to stay back. It is not that I come home late willingly.

**Therapist:** *I can understand your problem, but what if we make a definite time slot per week for example Wednesday afternoon so Supuni can ask her parents to keep that day free to look after the children and Aloka can discuss with his colleagues and ensure that he can come home early. Do you think this is doable?*

**Aloka:** *Should be ok*

In this example the therapist empathise with their difficulty in finding time to spend with each other, yet he/she helps the couple to find a practical solution. The partners agree on a concrete plan such as specific time and date and how to arrange that time.

# **Problem solving**

## Guidelines for decision- Making

Discuss possible solutions.

- Propose concrete, specific solutions that take your own and your partner's needs and preferences into account. Do not focus on solutions that meet only your individual needs.
- Focus on solutions for the present and the future. Do not dwell on the past or attempt to attribute blame for past difficulties.
- If you tend to focus on a single or a limited number of alternatives, consider "brainstorming" (generating a variety of possible solutions in a creative way).
- Decide on a solution that is feasible and agreeable to both of you.
    - If you cannot find a solution that pleases you both, suggest a compromise solution. If a compromise is not possible, agree to follow one person's preferences.
    - State your solution in clear, specific, behavioural terms.
    - After agreeing on a solution, have one partner restate the solution.
    - Do not accept a solution if you do not intend to follow through with it.
    - Do not accept a solution that will make you angry or resentful.
- Decide on a trial period to implement the solution if it is a situation that will occur more than once.
    - Allow for several attempts of the new solution.
    - Review the solution at the end of the trial period.
    - Revise the solution if needed, taking into account what you have learned thus far.

## For Reference:

**Cognitive Interventions**

Behaviours in relationship are important. Yet the interpretation of such behaviours are coloured by cognitive factors. For example, a husband might buy a valuable present for his wife, but whether she construes this as a positive or negative behaviour is likely to be influenced by her explanation for the behaviour. If she believes he is trying to be thoughtful and loving, she might experience buying a present as positive. However, if she concludes that he is attempting to bribe her by buying a present because he is planning to buy something expensive for him, she might feel manipulated and experience the same behaviour as negative.

- Selective attention—what each person notices about the partner and the relationship.
- Attributions— causal and responsibility inferences about marital events.
- Expectancies— predictions of what will occur in the relationship in the future.
- Assumptions—what each believes people and relationships actually are like.
- Standards—what each believes people and relationships should be like.

**<u>Emotionally Focused solutions in couples therapy</u>**

Sepalika is married to Anura. Anura works at a bank and Sepalika stopped working after they had kids. They have two kids who are now 3 and 5. Anura believes Sepalika should go back to work now for better financial stability and Sepalika wants to wait till both kids are going to school. They have arguments about that, but otherwise they are loving. Anura came to the Kitchen after work while Sepalika cooking dinner after settling down two children. She is making Malu Ambulthiyal, one of Anura's favourite curries and discussed how much he had to spend on daily groceries and how little they can save. Sepalika got increasingly impatient about what Anura said and knew it will end up with the fight on when to she should start working.

Sepalika – "*We are getting into a one of those dead-end fights. You are tired after work, I am tired after running behind our kids. Are we going to fight it out? You will tell me why I should go to work and how much we can save then. I will cry and withdraw. Both feel bad and hurt afterwards. Do we need to do it? Or can we discuss about something else?"*

Anura in a soft voice "*No fights, no crying" and then, "Malu ambulthiyal smells really good*."

He stroked Sepalika's head and left Kitchen saying "*I will go and see whether children are asleep*"

In above incident between Sepalika and Anura, they negotiated moments of emotional disconnection steered away from dangerous escalation and towards safety and security. In that moment of conflict and disconnection, they were able to recognize a negative repetitive pattern, stop fighting and re-establish an emotional connection. However, this is not easy for many couples and they go on to fight and feeling more and more emotionally distant. To stop this cycle, partners have to be able to take a step back, reflect on the pattern, deescalate the conflict, be responsible for their part in that pattern or conflict and create a basic emotional safety. They required to work together to limit damaging interactions and dialogues and to resolve their basic insecurities. Emotional Focused Couple Therapy will help the couples who are stuck in this situation.

**Theoretical perspective of Emotionally Focused solutions of Couple Therapy**

Along with Behavioural Couples Therapy, Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT) has been empirically tested for relationship problems. EFCT is a brief systematic therapy aims at modifying distressed couples' negative interaction patterns and emotional responses in order to a secure emotional bond. EFCT believes that main factors in relationship problems are the continuing negative emotional states and resultant damaging interactional patterns which in turn maintains this emotional state. EFCT uses combinations of psychodynamic approach to gain insights into intrapsychic inner experience and interpersonal systemic perspective with a focus on cyclical, self-reinforcing interactional responses. EFCT relies heavily on attachment theory which explains adult intimate relationship and love and

views couple's distress in terms of separation distress, insecure bond, schemas concerned with the dependability of others and the worth or lovableness of self.

In EFCT therapist will make couples identify the negative patterns in their interactions, demonstrate to them how to address those moments more constructively and encourage them to apply what they have learned in during therapy in daily life. Therapist could ask them to revisit contentious or turbulent moments and have the dialogue again during the therapy session. Therapist could interrupt the interaction asking partners questions such as "What just happened here?" thereby demonstrating them how it spirals out of control, how to deescalate the situation and what could be done to steer it on a more positive direction.

EFCT comprises of 3 phases and 9 steps.

**The nine steps of EFCT are as follows:**

**Cycle De-escalation**

Step 1. Assessment—building a trusting alliance and clarifying the key issues in the couple's distress using an attachment perspective.

Step 2. Recognising the negative interactional cycle which perpetuates attachment insecurity and relationship distress.

Step 3. Identifying the unrecognised emotions which drives the interactional positions.

Step 4. Reframe the problem in terms of the cycle, the underlying emotions, and attachment needs.

**Changing Interactional Positions.**

Step 5. Encouraging identification of unacknowledged needs and aspects of self and integrating these into relationship interactions.

Step 6. Encouraging acceptance of the partner's new construction of experience in the relationship and new responses.

Step 7. Promoting the expression of specific needs and wants and creating emotional engagement.

**Consolidation / Integration.**

Step 8. Facilitating the emergence of new solutions to old problematic relationship issues.

Step 9. Consolidating new positions and new cycles of attachment behavior.

**Some specific techniques of EFCT**

We will illustrate it using a hypothetical Sri Lankan couple who came for couple therapy.

Ama is stay-at-home mother who looks after 11-month old Nethum and 3 year old Dahami. She worked as receptionist till 3 years ago. Ama is married to Kanchana who works as a manager of local supermarket and four of them live in a rented house.

Therapist - *When was the last time two of you had an argument or fight?*

Kanchana- *Hmmm, can't remember.*

Ama- *Can't remember, why day before yesterday?*

Kanchana- *Ah, yes. It has become so frequent I don't even remember.*

Ama- *You may not remember, because it was your fault.*

Kanchana- *What was my fault?*

Ama- *I was running high temperature, you knew that I was having fever and was not feeling well, I called you to say that. Still you came home late, around 8 in the night, after I have done almost everything. When I asked you to do some chores you became angry. I don't know why I should tolerate this.*

Kanchana- *Tolerate this. You don't tolerate anything, Ama. You will make me feel bad for every little thing. You know very well this is Aurudu season and I can't leave the supermarket early these days. I have to work extra hard at my work place but when I come home you tell me how bad I am. You did not look like having fever when you shouted at me for not sweeping the kitchen.*

Ama- *Did you say every little thing, such as not talking to me for 2 days, not answering my phone calls for 4 days. You are abnormal you know that?*

Kanchana- *This abnormal husband does not feel like talking to perfectly normal yet angry wife*

Therapist- *Can I stop you two there? What do you think was happening? Do you think anyone was getting their point across?*

Kanchana- *I was trying to but……. I don't know whether she…. heard it. She was angry.*

Therapist- *Ama, did you get your point across?*

Ama- *I made it perfectly clear. But just like he said may be he did not hear it either… he just shut himself down as he usually does.*

Therapist- *So both of you agree that neither of you could actually convey the message. Ama, you said Kanchana shut himself down, as usual? Is that a pattern you recognise?*

Ama- *Pretty much. Whenever we have a heated discussion, he just walks away.*

Therapist- *Do you recognise this pattern Kanchana?*

Kanchana- *Yes, what else can I do? (Smiling).. Ama is good at shouting, so I just walk away.*

Therapist- *At the end how did you feel?*

Ama- *Don't get me wrong. I feel awful, hurt. I feel am drifting further away from him every time we fight. That's why we came for therapy.*

Kanchana- *I hate fighting. That's why I withdraw. I feel bad and distanced.*

Therapist- *Ok so whenever you two have conflicts, both argue initially but Kanchana withdraws later. This does not resolve the issue but also make you feel hurt and distanced.*

**Changing the direction-**

During their conflict Ama and Kanchana were totally trapped in the cycle of finding who is right and who is wrong or who is the perpetrator and who is the victim. They became rivals accusing each other of wrongdoing and mistakes. Ama accused Kanchana for not looking after her and threatened if he does not do a better job she will do without him. At that point if partners can see the futility of the interaction and use "we" for exclusive use of "I" and "you" it will change the direction of the interaction for better. Therapist should get them look at how to stop fighting and change the direction. Therapist can give suggestions initially. One of the main points is to view them as dyad rather focusing on their individual interests.

Therapist- "*For a change can we try to stop the fight before it get too heated and try to change the direction of the conversation. Why don't we try to use 'we' instead of 'I' or 'you'. For example, Kanchan you realise this is one of those fights and you are not going to get anywhere. Can you try to stop the fight and Ama you respond positively to that? Kanchana you start. It is like a role play between two of you"*

Kanachana- "*Ama, can we stop this? Niether of us wining in this, in fact both of us are losing"*

(He changed the pronoun to us)

Ama- "*Yes, we are do this every time. We both want to prove our point so we do that till we end up defeated, exhausted and even more apart"*

Therapeutic barriers- It may be difficult for partners to do it this spontaneously, then therapist should coach them word by word how to do it initially and they should do it spontaneously in the presence of therapist, so therapist can help them.

**Identifying your own patterns-**

Ama complained that Kanchna withdraws away without hearing her point during the conflict. Therapist will encourage each partner to identify their own negative patterns in the interactions and they should do so together. Therapist could help them to identify the patterns if they are unable to do so.

Therapist- "*We discussed about the repetitive patterns in your interactions during fights. Can each of you claim your own pattern? Don't comment about the other person, it is about you. This time Ama can start and then Kanchana can follow. Again you need to speak to each other, looking at each other"*

Ama- "*It started with me accusing you and getting very angry with you"*

Kanchana- "*I defended myself then attacked back,"*

Therapist- "*What happened afterwards? Ama, it is your turn"*

Ama- "*I got even angrier and accused you more, I guess I was objecting to you walking away from me."*

Kanchana- "*I can see withdrawing every time, stonewalling you every time can be frustrating. Talking to a wall is difficult"*

Therapist- "*Anything else anyone wants to add?"*

Ama- "*I can see how my anger leads to your hostility and your withdrawal"*

Kanchana- *"I know you try to say whatever you have to say before I walk away, that frustrates you"*

<u>Therapeutic barriers</u>-Partners may not only be unable to identify patterns, they would be unwilling to do so due to antagonism. Then therapist should revisit the objectives of the therapy and their commitment for therapy and relationship. It is important each partner identify their own pattern rather than resorting to point at each other. If this happens therapist should intervene and encourage them to focus on themselves. If they can't identify the patterns, therapist can name them and see whether they agree with him. Therapist should always do it impartially and without taking any partner's side.

**Identifying your own feelings.**

It is clear certain emotions drives the negative interactional style. Most of the time these emotions or affective states are not very clear cut, they are ambiguous. Some are very easy to identify and others are not so easy to access. For example it is clear Ama was angry but at the same time she feels vulnerable. The feeling vulnerable is not apparent and it is difficult for the partners to acknowledge those feelings as they are not comfortable with it. But identifying them and communicating their true feeling to other person will go a long way in establishing emotional connection.

Therapist has to play an active role in this as partners may not be able to identify deeper emotions easily. Therapist needs to explain to them emotions are ambiguous and all of us may have two polarising emotions at the same time. Therapist can introduce the concept of "part of me feels this and I guess other part feels that" will help them to contextualise it.

Therapist-"*We discussed before emotions are very important in understanding why we behave the way we behave. But the trouble is sometimes it is not easy for us to understand or identify the emotions we have, particularly when we have more than one conflicting emotions at the same time. Have you ever felt part of you feel one emotion but other part feels something else. For example how did Ama feel during the conflict?"*

Ama- "*there was a lot of anger"*

Therapist- "*yes you are correct. You felt angry. It was clear to you and clear to Kanchana you were angry. Did you have any other emotions?*

Ama- "*I don't know, I was angry, did I feel anything else?"*

Therapist- "*Did you feel very confident and self-assured when you told Kanchana you are going to do without him?*

Ama- "*No…. I guess I was far from it…….I think I felt vulnerable and shaky"*

Therapist-"*So, part of you were angry and part of you were shaky?"*

Ama- "*I never saw that, but now I can see it"*

Therapist- "*Kanchana what about you?"*

Kanchana- "*Now I have listened to Ama, I should say part of me was angry and numb or indifferent thinking you can't hurt me, but other part feeling pretty vulnerable or shaky"*

Ama- "*I never thought you felt that way. I am sorry for making you feel like that"*

Kanchana- "*You don't have to say sorry. I only saw your anger and did not see the vulnerability"*

Therapeutic Barrier- Some individuals find it very difficult to identify or name emotions. If therapist feel one of the partner is alexythymic this technique should not be used. When they are encouraged to explore uncomfortable and unacknowledged emotions they will feel rather vulnerable and therefore therapist should do this when they are reasonably accustomed to the therapy. Therapist should use this opportunity to elicit caring response from the other partner. Therapist should support them through the process, where appropriate.

**Recognising their impact of partner’s emotions-**

It is obvious when two people are in an intimate relationship each other has immense impact on each other’s emotions. But sometimes when partners are in heated conflicts they may lose sight of the impact they have on partner’s emotions. For example Ama may not recognise how her anger and accusations make Kanchana become defensive. Ama may not acknowledge very critical personal comments about Kanchana make him feel wanting to walk away. At the same time Kanchana may not realise his indifference make Ama even angrier. Therapist should promote recognising and acknowledging impact of their behaviour on partner’s emotions.

Therapist- “*Now you two are able to identify and talk about your emotions during fights. Now we should look at how each of you influence other person’s feelings. You will agree that each of you clearly influences how other persons feel. But during fights, we don’t acknowledge this fact. Now can each of you think how you made other person feel during the fight?”*

Ama- *“As I said before, my anger make you withdraw, is that right?”*

Kanchana- “*In these fights, I defend and then just don’t want to talk. That’s when my withdrawing or shutting down gets you more frustrated? I guess, you start to feel like talking to a wall or person who is not there with you. I withdraw, walk away or shut down. I don’t know what else to do. I just want to stop hearing about how angry you are with me”*

Ama- “*I guess whenever I mention that I am disappointed with you get mad”*

Kanchana- “*In the fight I think you are trying humiliate me. But now I think you are not just angry. Underneath the anger you are hurting. You are worried about being left and abandoned. I don’t want you to hurt. I guess, I used to just see you as a rival who is trying to prove who the better spouse or parent is. Now I get it is not the case”*

Therapeutic barriers- Due to antagonism or ignorance partners may fail to see their influence on each other. Even when they see it they would be reluctant to admit it as it is uncomfortable. Therapist need to tell them it is understandable they can have negative emotional influence on each other and it is important talk about it. Therapist should ensure that each partner should talk about how they make other person feel rather than how other person make them feel.

**Renewing the relationship**

Stop fighting, changing direction, identifying repetitive negative patterns, identifying their own and each other’s emotions and the influence they have on other person’s emotion will help to renew the relationship. Partners will see them as allies rather than rivals. They will not let fights and arguments o

out of hand which will widen the relationship rift. They will be learn why they behave the way they behave (due to attachment fears) and how it impacts on the other person.

Success of the therapy remains in their application in day to day life. Partners will not always be able to apply this knowledge, skills and the specific steps every time they disconnect or have a conflict. Practicing these skills by going over disturbing past interactions again and again until it they from each other will be extremely important. Therapist should promote them to practice these skills during sessions as much as possible. Once they have become proficient at that, they can begin to integrate these steps into the everyday rhythm of their relationship. When they have a conflict or feel distanced from each other, they can take a step back and ask, "*What's happening here?*"

This will not happen every time. Partners would be too engrossed at times. Therapist can review the reasons why they were not able to apply these steps in those incidents.

# ANNEXURE

**Annex 1: Worksheet**

Use the following information to understand the Dinith and Santhushi

| | ***Adult*** | ***Child*** |
|---|---|---|
| ***i. Physical Size & strength*** | *Fairly self sufficient in daily tasks. Can dominate interactions with children without intention simply because of size and strength* | *Still developing and dependent in some areas of functioning. Can be overpowered by an adult simply because they lack a stronger physical "presence" or simply "feel smaller"* |
| ***ii. Language skills*** | *uses and understand many word and understands how to express what they feel/ think using language* | *Uses and understands limited words; and is still unsure how to express what they feel/ think using language.* |
| ***iii. Thinking & reasoning Skills*** | *Can think from many angles, concrete ad abstract* | *Thoughts are about what can be seen, felt and experienced. Abstract concepts are difficult to understand below the age of 12 Adolescents may use newly developing reasoning skills to make counter arguments against their parents. They may use this approach to excess not realising this excess might portray them as inconsiderate, rude and immature.* |
| ***iv. Power, Control & security*** | *Has ability to exert power/ control to gain security; Has ability to make own decision if they choose* | *May not have much power or control; has to rely on others for security; May not have power to choose; May resort to destructive behaviours to express themselves when boundaries are not clear or when there are no opportunities for control.* |
| ***v. Knowledge & understanding*** | *Able to gather new knowledge independently; May understand more situation* | *Still learning to gather new knowledge. May not understand situations without an explanation. Eg: people and situations outside of the norm* |
| ***vi. Experience*** | *May have broad experiences of daily life and routines which help inform their decisions and ways of doing things.* | *Is learning and mastering new experiences – sometimes because they lack experiences ideas and plans may not be safe or practical. They may not realise or accept this. Some new experiences may be scary.* |
| ***vii. Management of own Emotions*** | *May have learnt to postpone or regulate emotions; may be able to help others with emotions* | *Learning to understand and express own emotions. May need help to regulate their emotions when upset or excited; May not always be aware of the impact of their emotions on others. May be preoccupied only with their own emotions.* |

## Points for Discussion

How can you create a safe environment or context for a child/ adolescent? Participants fill in the worksheet below in small groups

***Work Sheet (participant worksheet is blank). Use the information below to facilitate discussion. Do not deliver a lecture on this content.***

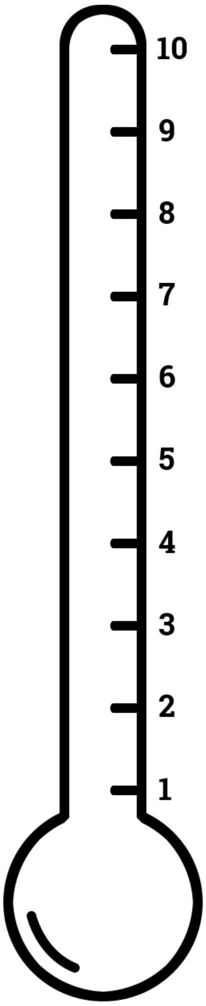
| | ***Creating Child Friendly Spaces*** |
|---|---|
| ***i. Physical Size & strength*** | *Adjust posture to enable eye contact; respect space and body as these may not be comfortable to all children; Keep in mind how they see you physically* |
| ***ii. Language skills*** | *Use language to match the child's knowledge level. Check if they have understood your message. Allow teenagers to use language they are comfortable with. You can also encourage mutual respect by asking teenagers to find other ways to express themselves instead of using swear words. Avoid anger and instead be curious about these words. Eg: "When you use this word "…" what exactly do you mean by it. Ok shall we try to say that in a way that we both understand how you feel".* |
| ***iii. Thinking & reasoning Skills*** | *Identify through conversation what level of understand a child has about a situation. (how they have interpreted a situation).*<br>*Identify areas which they may need support.* |
| ***iv. Power, Control & security*** | - *Increase their control and security by asking permission or inviting them to engage,*<br>- *reduce or avoid stating expectations before building trust.*<br>- *offer choices for decision making rather than giving instructions*<br>- *address actions of aggression or disrespect by remaining in control of your own feelings. Encourage the child to find another way to ask for what they want or express how they feel so that their needs will be met in a manner that is comfortable to them and the person they are appealing to.* |
| ***v. Knowledge & understanding*** | *Ask children what they know/ understand about a situation Give them time to ask questions. Where there are uncertainties ask if they would like further clarification or explanations / offer these.* |
| ***vi. Experience*** | *Be curious and interested in the experiences children and teenagers have had of particular situation. What did they learn from this experience? Share common experiences which help bridge the gap between you & the child/adolescent only if they could and increase connection.* |
| ***vii. Management of own Emotions*** | *Try to understand how children's feelings are linked to their ability to process information (Thought processes). Teenagers may go through a period of being highly emotional due to hormonal and cognitive developments which take place at this time. Provide support to the child and teenagers to recognise, understand, regulate and regain control of their own emotions. Don't take over control unless there is a threat to the child. Allow children and adolescents more time to manage their emotions – they are still learning how to master this skill. The most useful times to engage this development is by reflecting on recent or significant incidents in which they became very emotional.* |

| | |
|---|---|
| ***viii. Other*** | |
| ***ix. Other*** | |

**Annexure 2: Anger Thermometer**

**Purpose**: Helping children and adolescents to **recognise** the emotion of anger and **intensity** of anger felt in different situations. This tool can be the first step in helping a client to identify situations, values which generate to the emotion and intensity of anger and areas to work on in order to regulate/ manage anger. (All age groups).

**Instructions**:
Rank your experiences when you felt anger on a scale from 1 to 10. "10" should be the angriest you have ever felt and a "1" should be a situation or time you felt complete calm. Include a short description of what happened, how you reacted, how you felt afterwards, and what the consequences were. In the future how do you would you like to handle such a situation and what kind of outcome would you like to achieve? Anger is not a "bad" emotion. It is a normal part of human life. Everyone experiences anger in different ways, so your scale might not be the same as someone else's! Anger can be used positively and productively if you are in control of your emotions rather than the other way around.

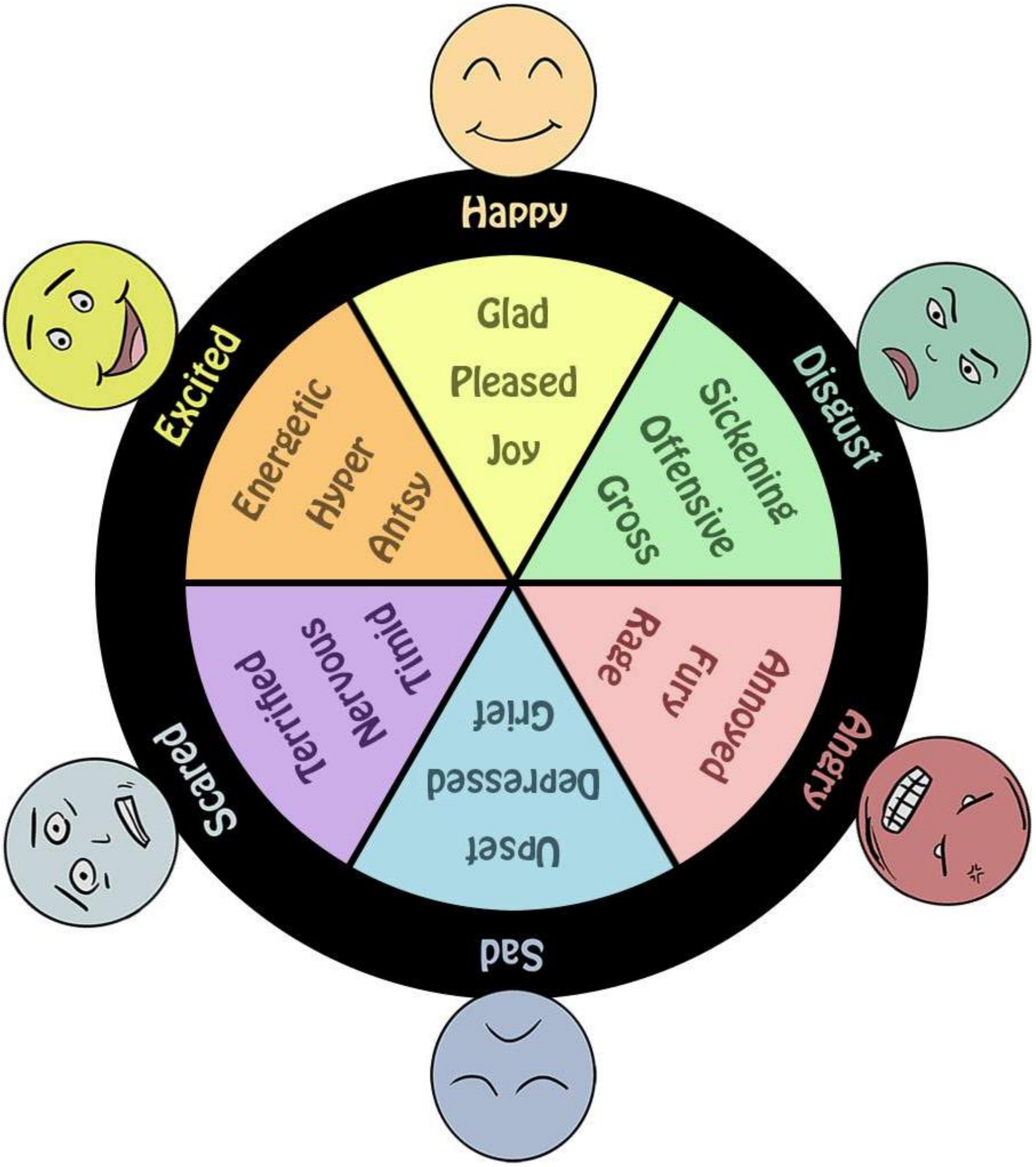



Provided by **TherapistAid.com** © 2012

**Annex 3: Emotion Wheel**

**Purpose**: Helping children and adolescents who have difficulty expressing emotions to identify how they experience emotions and creating ways for safe expression of emotions. This activity also helps children and adolescents to different feelings associated with an emotion. This activity may be suitable for children aged 5 -14.

**Instructions**: Use this activity as a support for Activity 5 if clients have difficulty naming and identifying what emotions .




*Provided by **TherapistAid.com** © 2015

**Annex 4: What is Worry?**

**Purpose**: Helping children and adolescents to understand sources of anxiety (what causes them to worry) and develop skills to interpret and manage these situations effectively. This is useful to explain how anxiety affects the body physically. Suitable for children aged 10 and above

**Instructions**: Give a short explanation about anxiety: "Worries are unpleasant thoughts that you can't get out of your head. They're like annoying insects that keep buzzing around and won't leave you alone. It's normal to have worries—everyone has them from time to time. It's only a problem when your worries get become a barrier to doing what is important for you each day, or if they make you unhappy. What do *you* worry about? **Circle your worries from the lists below or write your own:**

| **Family** | **School** | **Friends** | **Other** |
|---|---|---|---|
| Arguments or Fights | Following Rules | Being accepted | Getting Hurt |
| Upsetting Family | Exam performance | Making Friends | Being Embarrassed |
| Family's Safety | Completing homework | Being bullied | Appearance |
| Getting in Trouble | Punishments | Arguments or Fights | Money |
| Sick Family Member | | | Saying goodbye |

When you worry, your body goes through a number of changes. These changes can be uncomfortable, and for some people they're scary. **Circle each of the worry symptoms that you've experienced:**

**Fast Heartbeat** **Sweating** **Feeling Sick** **Shaking** **Feeling Hot**

The good news about worry is that it can't hurt you. Worrying might be uncomfortable, but you can learn to control it with a little practice. Is there anything you already do that helps you control your worry?

**To control my worry, I can / will**

________________________________________

________________________________________

Provided by **TherapistAid.com** © 2015

## **Life Story** -The Past, Present, and Future

**Purpose**: Helping older children and adolescents to generate hope and to help them process past experiences in terms of learning and growth. (Suitable for children aged 12 and above)

**Instructions**: This can be given as a reflective homework task which they can write or draw and explain to the counsellor. Depending on the key thoughts and ideas expressed in their stories, the counsellor can also ask the child with whom they want to share this story and what support they need to move forward. If the child does not wish to reflect on past experiences do not force them to do so. Work with the present and future stories.

**The Past:** Write the story of your past. Be sure to describe challenges you've overcome, and the personal strengths that allowed you to do so

**The Present:** Describe your life and who you are now. How are you now different from your past self? What are your strengths now? What challenges are you facing?

**The Future:** Write about your ideal future. How do you want your life be different from what it is now? How do *you* want to be different from what you are now?

**TherapistAid.com** © 20

## Annex 5: The Way I want it to be

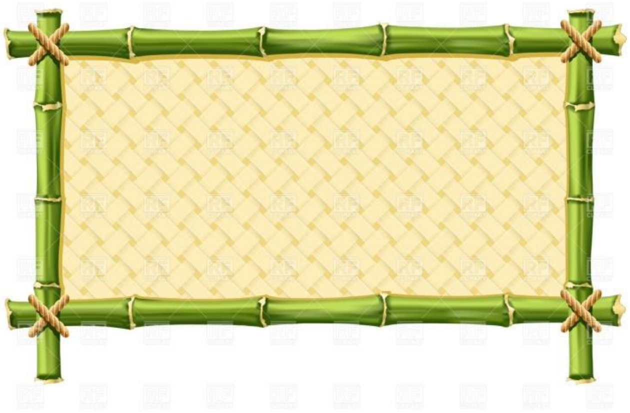
**Purpose**: This activity is valuable because it could give the young person clues about the future they are seeking to move towards, how they might get there and how this may affect them and other people around them in a positive way. (Suitable for children aged 12 and above)

**Instructions**:

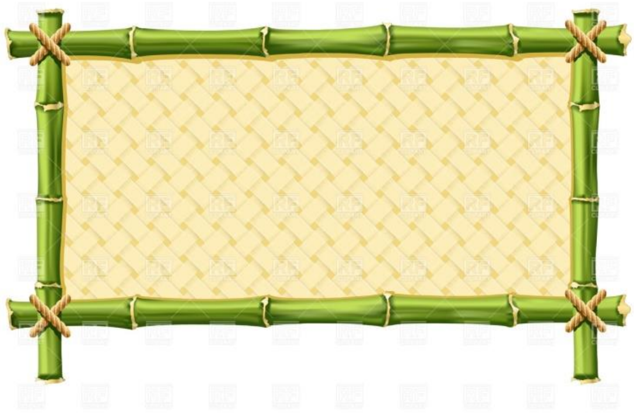
The child draws two pictures. The first sheet of paper is titled: *The Way My Life Is.* The second sheet of paper is titled *The Way I Want It To Be*. The client then discusses the two pictures. The counsellor can ask the following questions:

- *"How did you feel during the drawing activity?"*
- *"How are you going to get from the way it is to the way you want it to be?"*
- *"What do you need to do differently in order to get to the way you want it to be?"*
- *"How might therapy help you get to where you want to be?"*
- *"How will you feel when you get to where you want to be?"*

***The Way My Life Is***



***The Way I Want My Life to***



This can also be adapted when working with families by asking the family to draw two pictures. The first is titled: *The Way It Is in Our Family*. The second is titled: *The Way We Want It to Be in Our Family*. The counsellor follows the same process, but the questions are reworded to suit a family session. Suggested questions include the following:

- *"How did each person in the family feel during the drawing activity?"*
- *"How is your family going to get from the way it is to the way you want it to be?"*
- *"What does each member of the family need to do differently to help your family get to the way you want it to be?"*
- *"How might therapy help your family get to where you want to be?"*
- *"How will it feel to get to where you want it to be?* **owenstein, (2002)**

# සහභාගිවන්නන් සඳහා අත්පොත

## උපදේශන ක්‍රියාවලි විධිමත් කිරීම - තුන්වන අදියර
## උපදේශන නිලධාරීන් සහ උපදේශන සහකාර නිලධාරීන් සඳහා

**සංවිධානය:**

**ජාතික සමාජ සංවර්ධන ආයතනය**

**සමාජ සවිබලගැන්වීම් සහ සුබසාධන අමාත්‍යාංශය**

**කාන්තා සහ ළමාකටයුතු අමාත්‍යාංශය**

**ආසියා පදනම**

**මූල්‍ය දායකත්වය**

**ජාත්‍යන්තර සංවර්ධනය සඳහා වූ එක්සත් ජනපද නියෝජිතායතනය**

**2016 ජූනි**

## න්‍යාය පත්‍රය

### උපදේශන ක්‍රියාවලි විධිමත් කිරීම - තුන්වන අදියර

### 1 වන දිනය - ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීමේ දී යොදාගැනෙන නිරතවීමේ සහ මැදිහත්වීමේ මෙවලම්

| සැසි අංකය | වේලාව | සැසියේ මාතෘකාව | සැසියේ අරමුණු සහ පරමාර්ථ / ක්‍රමවේදය |
|---|---|---|---|
| | පෙරවරු 8.30-9.00 | වැඩමුළුවේ කටයුතු ආරම්භ කිරීම සහ පෙර පරීක්ෂණය | |
| | | | |
| 1 | පෙරවරු 9.00-9.45 | **පුහුණු කිරීමේ වැඩමුළුව හඳුන්වා දීම.** | ඉදිරිපත් කිරීම්<br>තුන්වන අදියරේ අරමුණු සහ පරමාර්ථ:<br>- මොඩියුලයේ අරමුණ- ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීම ස වැඩකිරීමේ දී යොදාගැනෙන නිරතවීමේ සහ මැදිහත්වීමේ මෙවලම්<br>- ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් සංවේදී කිරීම |
| තේ පැන් සංග්‍රහය | | | |
| 2 | පෙරවරු 10.00-11.45 | **ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමඟ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම** | නාට්‍යානුසාරයෙන් සංවේදිකරණ ක්‍රියාකාරකම්<br>- ළමයින් සහ යෞවනයන් අතර ඇති වෙනස්කම් ආවර්ජනය කිරීම: වැඩිහිටි සහ නවයෞවන දෘෂ්ටි කෝණයෙන්<br>- සැසි සැලසුම් කිරීම සහ සැසි පැවැත්වීම |
| 3 | පෙරවරු 11.45 - පස්වරු 12.45 | ***ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීම සඳහා උනන්දු කරවීම*** | ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම්. *කුඩා කණ්ඩායම් ඇසුරෙන් ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රගුණ කිරීම*<br>*- ඔවුනොවුන් අතර ක්‍රියාකාරී සාකච්ඡා සඳහා පහසුකම් සැලසීම, ගැටලු හඳුනාගැනීම සහ මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීම*<br>*- ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීම*<br>*- අරමුණ සහ ක්‍රියාවේ යෙදවීම හඳුන්වා දිම* |
| දිවා ආහාරය | | | |
| 4 | පස්වරු 1.30-3.30 | ***ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීම සඳහා උනන්දු කරවීම (එම සැසියම)*** | ***(එම සැසියම)*** |
| 5 | පස්වරු 3.30 - 4.00 | සාරාංශය, ප්‍රශ්න සහ පැහැදිලි කිරීම් සහ පසු පරීක්ෂාව | |
| පසු පරීක්ෂණය | | | |

## දෙවන දිනය - යුවල චිකිත්සාව

| සැසි අංකය | වේලාව | සැසියේ මාතෘකාව | සැසියේ අරමුණු සහ පරමාර්ථ |
|---|---|---|---|
| | | පෙර පරීක්ෂාව | |
| | 8.30-8.45 | පෙර පරීක්ෂාව | පෙර පරීක්ෂාව සඳහා වූ ප්‍රශ්නාවලිය සම්පූර්ණ කිරීම |
| 1 | 8.45-9.30 පෙරවරු | චිකිත්සාව යන්න හඳුන්වා දීම | යුවල චිකිත්සාවේ භූමිකාව සහ වගකීම් *සේවාලාභියාට හානියක් නොවන ආකාරයට සහ ඔබේ පෞද්ගලික ජීවිතයට පීඩාවක් නොවන ආකාරයට යුවල චිකිත්සාව සිදුකරන්නේ කෙසේ ද* සේවාලාභීන්ට චිකිත්සාව හඳුන්වා දෙන්නේ කෙසේ ද? *" චිකිත්සාව ප්‍රවර්ධනය "* |
| 2 | 9.30-11.30 පෙරවරු | ඇගයුම | • ඇගයුමෙහි ඇති වැදගත්කම *" ඉක්මනින්ම මට ප්‍රතිකාර පටන්ගන්න පුළුවන් ද ? "*<br>• යුවල චිකිත්සාවෙන් ඔවුන්ට යහපතක් සැලසේ ද? *"මට යහපතක් ළඟා කරගත හැකිද? හෝ නොහැකි ද ?"*<br>**විනාඩි 15 ක විරාමයක්**<br>• ඇගයුම සිදුකරන අංශ සහ ඇගයුම සිදුකරන විධි " මම විමසිලිමත් වෙමින් සොයා ගත යුත්තේ කුමක් ද ?"<br>• සැලකීමට ලක්කළ යුතු අංශ " මට කුමක් මගහැරෙන්න හැකි ද?" |
| 3 | 11.301 පෙරවරු 2.00 පස්වරු | අරමුණු ගොඩනැගීම | සිද්ධි සංකල්පකරණය සහ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම " ඔවුන් සමඟ මම කුමක් කළ යුතු ද?" |
| 4 | 12.00-12.30 පස්වරු | ප්‍රතිකාර උපායමාර්ග 1: සන්නිවේදන කුසලතා | • ඇහුම්කන් දීමේ කුසලතාව<br>• හැඟීම් සෘජුව ප්‍රකාශ කිරීම<br>• අදහස් සහ චිත්තවේග හුවමාරු කරගැනීමේ කුසලතා |
| | 12.30-1.15 පස්වරු | දිවා ආහාරය | |
| 5 | 1.15-2.00 පස්වරු | ප්‍රතිකාර උපායමාර්ග 1: සන්නිවේදන කුසලතා | • ධනාත්මක ලෙස ප්‍රකාශ කිරීම<br>• අවශ්‍යතාවයන් සඳහා සාකච්ඡා කිරීම<br>• සන්නිවේදන සැසිය |
| 6 | 2.00-2.45 පස්වරු | ප්‍රතිකාර උපායමාර්ග 1: චර්යාත්මක මැදිහත්වීම | • ඔවුන් තමන්ගේ හැසිරීම වෙනස් කිරීම<br>• ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක හැසිරීම්<br>• එකිනෙකා සමඟ සතුටින් ගතකරන කාලය වැඩිදියුණු කිරීම<br>• ගැටලු විසඳීම |
| 7 | 2.45-3.45 පස්වරු | ප්‍රතිකාර උපායමාර්ග 1: | • සෘණාත්මක රටාවන් හඳුනාගැනීම<br>• දිශාව වෙනස් කිරීම - ගැටුම් ඇතිවීම අඩුකිරීම<br>• නිවරිදි චිත්තවේග හඳුනාගැනීම<br>• සහකරු/සහකාරියගේ චිත්තවේග අනෙකා මත කරන බලපෑම හඳුනා ගැනීම |
| | 3.45-4.00 පස්වරු | පසු පරීක්ෂණය | පසු පරීක්ෂණ ප්‍රශ්නාවලිය සම්පූර්ණ කිරීම |

**සහභාගිවන්නන්ට මෙම අත්පොත භාවිතය පිළිබඳ හඳුන්වාදීම**
මෙම අත්පොත මගින් සහභාගිවන්නන් උපදේශන කුසලතා වර්ධනය කරගැනීමට අදාලවන පරිදි උපදේශන මෙවලම් (tools) හා විෂයානුබද්ධ කරුණු ඇතුලත් නිර්දෙශිතයන් හා තොරතුරු ලබා දේ. මෙම අත්පොතේ ඇතුළත් පුහුණු මොඩියුල, සමාජ සවිබලගැන්වීම් සහ සුභසාධන අමාත්‍යාංශය සහ කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශයට අනුබද්ධ උපදේශන සහායක නිලධාරීන් සඳහා, උපදේශන ක්‍රියාවලිය විධිමත් කිරීම පිළිබඳ ධාරිතා වර්ධනයේ තුන්වන සහ අවසාන අදියර වේ.

**මෙම පුහුණු වැඩසටහනේ සමස්ත පරමාර්ථ වන්නේ**
උපදේශන සේවා බලාපොරොත්තුවෙන් පැමිණෙන සේවාලාභීන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී සමාජ සජීවීකරණ සහ සුභසාධන අමාත්‍යාංශය සහ කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශයට අනුබද්ධ උපදේශන නිලධාරීන් විසින් භාවිතාකරන ක්‍රියාවලිය ඒකාබද්ධ කිරීම සහ ප්‍රමිතිගත කිරීම - ඒ, ඒ මොඩියුලය සඳහා අදාළ අරමුණු අදාළ කොටසෙහි ඇතුළත්කොට ඇත.

**සැලකිය යුතුයි:** සහභාගිවන්නන්ට උපදේශනය පිළිබඳ මූලික දැනුම සහ කුසලතාවන් ලබා දීම මෙම පුහුණුවේ අරමුණක් නොවන බව සැලකිය යුතුය. මන්ද එම දැනුම ශාස්ත්‍රීය පුහුණුව සහ සුදුසුකම්වලින් ඔවුන් ලබාගෙන ඇතැයි උපකල්පනය කෙරේ. සියලුම සහභාගිවන්නන් අඩුම වශයෙන් මූලික දැනුම ලබාගෙන ඇතැයි හෝ මනෝසමාජීය සහ මානසික ගැටලු ඇති සේවාලාභීන් හා වැඩ කිරීම සම්බන්ධයෙන් යම් අත්දැකීමක් ලබාගෙන ඇතැයි මෙම පුහුණුව උපකල්පනය කරයි.

පුහුණුවේ තුන්වන අදියර සඳහා පිළියෙල කරන ලද මෙම අත්පොතෙහි, කියවිය යුතු මූලික කරුණු සහ මෙම පුහුණුව තුළින් හඳුන්වාදෙන මෙවලම්වල අනුපිටපත් ඇතුළත් කොට ඇත. සාකච්ඡාව පවත්වන අතරතුර දී ඒ, ඒ සැසිය හා අදාළ අරමුණු කෙරෙහි සහභාගිවන්නන්ගේ අවධානය පවත්වා ගෙනයාම සඳහා පුහුණුකරුට සැසියේ තාර්කිකත්වය සහ අරමුණු පිළිබඳ මනා හුරුපුරුදුබවක් තිබිය යුතුය.

**සමුපදේශකවරුන් හා තාක්ෂණික කමිටුවේ භූමිකාව**
මෙම පුහුණු වැඩමුළු පෙළ සඳහා පත්කරන ලද තාක්ෂණික කමිටුව, අදාළ අමාත්‍යංශ නියොජිතයන් විසින් මෙම වැඩමුළු සඳහා යෝජනාකර ඇති අවශ්‍යතාවන්ට ඇහුම්කන් දෙන අතර එම අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමට ඔවුන්ට ඇති හැකියාව සහ යෝග්‍ය සම්පත්දායකයින් හඳුනාගැනීම පිළිබඳව සලකා බලයි. එමෙන්ම පුහුණුව සඳහා භාවිතා කරන තේමාවන් කවරේද යන්න අවසන් තීරණයට පැමිණීමට පෙර, තාක්ෂණික කමිටු සාමාජිකයන් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද ප්‍රතිචාර සහ නම් කරන ලද සම්පත්දායකයින් පිළිබඳ සලකා බැලිය යුතුය. වැඩසටහන සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් පිළිබඳ එකඟතාවයකට පැමිණීමට පෙර යෝජනා කරන ලද පුහුණුවෙහි ඇතුළත් කරුණු පිළිබඳව තාක්ෂණික කමිටුව විසින් සමාලෝචනයක් සිදුකරයුතුය.

**සමුපදේශකවරුන්**
රොෂාන් ධම්මපාල මහත්මිය
වෛද්‍ය ආසිරි රොඩ්රිගෝ මහතා සමග වෛද්‍ය නිසන්සලා ලියනගේ මහත්මිය

**තාක්ෂණික කමිටු සමාජිකයින්ගේ නම් පහත දැක්වේ**
ආචාර්ය. රිඩ්ලි ජයසිංහ මහතා : අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්, ජා.ස.ස.ආ
රසිකා අබේදීර මහත්මිය : අධ්‍යක්ෂ, උපදේශන අංශය, ස.ස.සු.අ
සජීවනී පෙරේරා මහත්මිය : නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, කාන්තා කාර්යයාංශය, කා.ළ.ක.අ
මිහිරි ෆඩිනැන්ඩු මහත්මිය : ආසියා පදනම
ගෞරි වාසුදේවන් මහත්මිය: අධ්‍යක්ෂ, ජා.ස.ස.ආ

**වැඩසටහන් සම්බන්ධීකාරක**
දීප්ති නිරෝෂිකා මහත්මිය - ජා.ස.ස.ආ

**සහකාර වැඩසටහන් සම්බන්ධීකාරක**
උබෙයිදුල්ලා හමීඩ් මහතා - ජා.ස.ස.ආ

**ප්‍රලේඛන නිළධාරී**
රමීශා එච් ඛාන් මෙනවිය - ජා.ස.ස.ආ

# ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීමේ දී යොදාගැනෙන නිරතවීමේ සහ මැදිහත්වීමේ මෙවලම්

**කර්තෘ**

**රොෂාන් ධම්මපාල -** **MSC**, Clinical Psychology

1 වන දිනය:

**ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩකිරීමේ දී යොදාගැනෙන නිරතවීමේ සහ මැදිහත්වීමේ මෙවලම්**

## 1 වන සැසිය : හැඳින්වීම

**මෙම මොඩියුලයේ අරමුණු "ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග වැඩ කිරීමේදී යොදා ගැනෙන මෙවලම්**

a) ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග සබඳතා ඇති කර ගැනීම සඳහා උපදේශනය හා අදාළ නිපුණත්වයන් ගොඩනැගීම.

b) ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සඳහා මූලික ඇගයීම් සිදුකිරීම සහ මානසික අධ්‍යාපනය ලබා දීම (චිත්තවේග සහ සිතුවිලිවලට අදාළ) සඳහා ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ ක්‍රමවේද භාවිතා කිරීමට නිපුණතා හඳුන්වාදීම සහ නිපුණතා ගොඩනැගීම.

c) ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සඳහා ගැටලු විසඳීමේ සහ හැසිරවීමේ උපාය මාර්ග සඳහා උපකාරවන තෝරාගත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ මැදිහත්වීම් හඳුන්වාදීම සහ ප්‍රගුණ කිරීම.

### 1 වන ක්‍රියාකාරකම්

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම පැහැදිලි කරන්න: මෙම ක්‍රියාකාරකම, ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග එකතුව වැඩකිරීමේ තේමාව සඳහාය. එමෙන්ම යම් හෙයකින් මෙම සම්බන්ධතාව සංවේදී ලෙස ගොඩනගා ගෙන නොමැතිවූ විට ඔවුන්ට හමුවිය හැකි බාධක සහ අනපේක්ෂිත ගැටලු පිළිබඳ අවදියෙන් සිටීමට මේ තුළින් කණ්ඩායම සූදානම් කරයි.

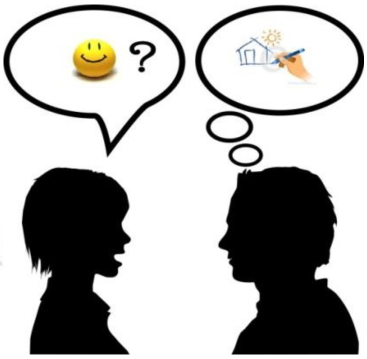
a) අන් අය සමඟ හුවමාරු කරගැනීමට පහසු යැයි හැඟෙන අත්දැකීමක් නිරූපණය වන ආකාරයේ චිත්‍රයක් අඳින ලෙස සෑම සහභාගිවන්නකුගෙන් ම ඉල්ලා සිටින්න. මෙම අත්දැකීම ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ යම් වැදගත්කමක් හඟවන අතර ඒ හා බැඳුන ප්‍රධාන චිත්තවේගයක් ඇත.

b) අනතුරුව සහභාගිවන්නන් තම කණ්ඩායමෙන් තමා හොඳින් නොදන්නා පුද්ගලයකු තෝරා ගතයුතු අතර, ඔවුන් දෙදෙනා තම තමන්ගේ චිත්‍ර එකිනෙකා සමග හුවමාරු කරගත යුතුය.

c) තමන්ගේ සහකරු ඔහුගේ චිත්‍රයෙන් ඒත්තු ගැන්වීමට උත්සාහගත් අත්දැකීම සහ චිත්තවේගය තේරුම් ගැනීමට දැන් ඔවුන් දෙදෙනා උත්සාහ ගත යුතුය,

d) මෙම වෑයමෙන් පසු චිත්‍රයේ නියම අයිතිකරු තමන්ගේ චිත්‍රය කුමන අත්දැකීමක් මුල් කරගෙන අඳිනු ලැබුවා ද යන්න සහ කුමන ආකාරයේ චිත්තවේගයක් ඒ තුළින් ප්‍රකාශ කරන්න උත්සාහ ගත්තා ද යන්න පැහැදිලි කළයුතුය. ඔවුන් තමන්ගේ සහකරු විසින් චිත්‍රය පිළිබඳ තේරුම් ගත් දෙයෙහි නිරවද්‍යතා සසඳා බැලිය යුතුය.

*චිත්‍රයට නැගීම*



*තේරුම් ගැනීම*

*පැහැදිලි කිරීම*

අප විසින් පුද්ගලිකව සිදුකරන අර්ථ නිරූපණයන් සහ අප තුළ ඇති අවබෝධයන් සියල්ල නිතරම නිවැරදි නොවන බව සහ අන් අයගේ ආත්මීය ප්‍රකාශන ඒ ආකාරයටම තේරුම් ගැනීමට, ඒ මත පමණක් විශ්වාසය තැබිය නොහැකි බව ඉස්මතුකර දැක්වීම මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ බව අප විසින් පැහැදිලි කළ යුතුය. වෙනත් උපකාරී සාක්ෂි අප වෙත වේ නම් සහ අත්දැකීමේ හිමිකරු සමඟ ඒ හා අදාළ තොරතුරු පැහැදිලි කර ගත හැකිනම් අපට නිර්මාණශීලි ප්‍රකාශන වඩාත් නිවැරදිව අර්ථ දැක්විය හැකිය. තමන්ගේ අත්දැකීම් සහ හැඟීම් වචනවලින් පැවසීමට අපොහොසත් ළමයින් සමග වැඩකරන විට ඔවුන් ප්‍රකාශ කිරීමට උත්සාහ ගන්නේ කුමක් ද යන්න තේරුම් ගැනීමට අප විශාල උත්සාහයක් දැරිය යුතුය.

2 වන සැසිය:

**ළමයින් සහ නව යෞවනයන් සමග සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම** (මිනිත්තු 105)

වැඩිහිටියෙකුට ඔවුන් සමඟ කතා කරන්නට අවශ්‍ය ඇයි ද යන්න ළමයින්ට සාමාන්‍යයෙන් බියක් හෝ ගැටලු සහගත බවක් දනවයි. ළමයින්, තමන්ගේ දෙමාපියන්ගේ තීරණ සහ විනිශ්චයන් පිළිබඳ විශ්වාසය තබයි. එසේත් නැත්නම් එම තීරණ හා විනිශ්චයන්ට එකඟ වීමට ඔවුන්ට සිදුවේ. එම නිසා ළමයින් ඔබ වෙත පැමිණි විට හෝ රැගෙන ආ විට ඔවුන්ට මනාප සේ හැසිරීමට ඉඩ සැලසීම සඳහා යම් කාල වේලාවක් ගත යුතු අතර ඔවුන්ගේ ස්වාධීන හඬට ඉඩ දිය යුතුය. යම් විශ්වාසයක් ගොඩනගා ගැනීමට පෙර යම් වැරදි වැටහීමක් වේ නම් එය පැහැදිලි කරගැනීම අවශ්‍යය. දෙමාපියන්ගේ තීරණය අවප්‍රමාණ නොකොට, ඔබ මුණ ගැසීමට ඔවුන් රැගෙන ආවේ ඇයි ද යන්න, ඔවුන් හිතන්නේ කුමක් ද යන්න ඔබ ළමයින්ගෙන් ඇසීම සුදුසුය.

ඊළඟ ක්‍රියාකාරකම සැලසුම් කොට ඇත්තේ වැඩිහිටියන්ට ඔවුන්ගේ 'පරිණත වැඩිහිටි ලෝකයෙන්' මිදී ඔවුන් සියලු දෙනාම එක්තරා කාලයක පහුකරගෙන ආ නමුත්, ඔවුන්ගේ කාලයේ ලැබූ අත්දැකීම්වලට වඩා වෙනස් වූ ළමයින් සහ නව යෞවනයන්ගේ ලෝකය සමග නැවත සම්බන්ධවීමට උත්සාහ ගැනීමට සහාය වීමටය.

## 2 වන ක්‍රියාකාරකම: ළමයින්ගේ සිතුම් පැතුම් තේරුම් ගැනීම. ළමයාට සිතෙන්නේ හා හැඟෙන්නේ කුමක් ද?

**හත් හැවිරිදි දිනිත් පාසල් යන මුල්ම දවස**

මම ජීවිතයේ ප්‍රථම වතාවට පාසල් නිල ඇඳුම් ඇඳ ගත්තෙමි. මම ම සපත්තුවේ ලේස් එක ගැට ගසා ගත්තෙමි. මගේ තාත්තා මට ඒ සඳහා උදව් විය. අවසානයේ, මගේ මව, පියා සහ සොහොයුරිය උදෑසන නිවසින් පිටත්වන විට ඔවුන් සමඟ එකතු විමි. මීට කලින් මා පුරුදුව සිටියේ ආච්චි අම්මා සමග නිවසේ රැඳී සිටින්නට සහ මොන්ටිසෝරියට යන්නටය. මගේ පියා ප්‍රථමයෙන්ම මා පංතියට රැගෙන ගියේය. පාසලේ බොහෝ පිරිමි ළමයි වූහ. අලුතින් පාසලට පැමිණ සිටි සියලුම ළමයින් පැමිණ සිටියේ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් සමගය. ලොකු පිරිමි ළමයි පාසලට පැමිණ සිටියේ තනියමය. ඔවුන් පාසලේ තනියම එහේ මෙහේ යන්නේ කෙසේ ද යන්න ගැන මට පුදුම සිතුනි.

සාරියක් ඇඳ සිටි නැන්දා කෙනෙක් පැමිණ මගේ පියා සමග කතා කළාය. ඇය මා දෙසට දෑත් දිගුකරමින් මා සමග ශිනා වුනාය. මම පියා දෙස බැලුවෙමි. "ඒ ඔයාගේ ටීචර්" යැයි ඔහු පැවසුවේය. එකපාරටම මට වැසිකිළියට යන්න ඕනෑ විය. නමුත් එය පැවසීමට මට ලැජ්ජ සිතුණි.

ටික වෙලාවකට පසු පංතිය ආරම්භ විය. මගේ පංතියේ තවත් බොහෝ පිරිමි ළමයි වූහ. මා ඉදිරිපස සිටි ළමයා අඬමින් සිටි අතර ඔහුගේ උරහිස් සැලෙමින් තිබුණි. ඔහුට අඬන්නට තරම් වූ කාරණාව කුමක් දැයි යන්න මට පුදුම සිතුණි. ඔහු " අම්මා" යැයි පවසමින් දිගින් දිගටම ඇඬුවේය. මට ඔහු ගැන වේදනාවක් හැඟුණි. ඔහුගේ අම්මා කොහිද? ඇය අද නාවේ මන්ද?

එවිට මා අසළ වාඩිවී සිටි ළමයා මගේ පැන්සල ගෙන ඔහුගේ පොතේ අඳින්න විය. මම ඔහුට එය මගේ පැන්සල යයි පැවසුවෙමි. ඔහු ඔළුව සොලවා දිගටම අඳින්නට විය. මම මගේ පියා කොහිදැයි බැලුවෙමි. ඔහු පෙනෙන්නට නොවීය. ඔහු කොහිදැයි බලන්නට මම නැගිට්ටෙමි. ගුරුතුමිය මට වාඩිවෙන්න යයි පැවසුවාය. මට මෙම ළමයා පිළිබඳ තරහක් ඇති විය. තාත්තා පෙනෙන්නට නොවූ හෙයින් මට බියක් ඇති විය. ඔහුට මා සොයා ගත නොහැකි වුවහොත් කුමක් විය හැකි ද?

සැනෙකින් නැවතත් මට වැසිකිළියට යාමට අවශ්‍යතාවක් ඇති විය. මම පංතියෙන් පිටතට දුව ආවෙමි. නමුත් යා යුත්තේ කොතනට ද යන්න මා දැන සිටියේ නැත. එළියට දුවයන විට මගේ දෙකකුල් අතරින් මුත්‍රා ගලා යන උණුසුම මට දැනිණ. දැන් මට නැවතත් පංතියට යා නොහැක. මම ගේට්ටුව දෙසට දුව ගියෙමි. මට නිවසට යාමට අවශ්‍ය විය. "මම ආයේ කවදාවත් මෙහේ එන්නේ නෑ" මම සිතීමි'.

a) ඔබ දිනිත් නම් මෙම අවස්ථාව වෙනස් ආකාරයකින් හසුරවන්නේ කෙසේ ද?

*b) ඔබ සහ දිනිත් අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවා ද?*

*c) දිනිත් සමග සබඳතා ගොඩනගා ගන්නා විට මෙම ඇතැම් වෙනස්කම් අතරින් කිහිපයක් නිසා සිදුවන දුරස්ථභාවය අඩුකර ගැනීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද?*

### 3 වන ක්‍රියාකාරකම: නව යෞවනයන්ගේ සිතුම් පැතුම් හඳුනා ගැනීම: නව යෞවනයන් ලෝකය තේරුම් ගන්නේ කෙසේ ද? ඔවුන් ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් අර්ථ කථනය කරන්නේ කෙසේ ද?

**16 වියැති සන්තුෂි**

මෙම වසරේ මම අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට මුහුණ දෙනවා. මම උසස් පෙළ විෂය ධාරාව ලෙස කලා විෂයන් සහ අපරදිග සංගීතය තෝරාගන්නට බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා. මොකද මගේ බලාපොරොත්තුව කවදහරි දවසක වෘත්තීය සංගීතඥයකු වෙන්න. මගේ දෙමාපියන් ඒ සඳහා මට උපකාර කළා. සංගීතය ඉගෙන ගන්න ඔවුන් මට හොඳ ගුරුවරයෙක් සොයාලා දුන්නා. ඒ ගුරුවරයා මට මගේ කුසලතා වැඩි දියුණු කර ගන්න ගොඩක් උපකාර කළා.

ඔහු මට මුණ ගැසුනේ එතනදි. ඔහු මගේ සංගීත ගුරුතුමාගේ යහළුවෙක්. මගෙත් එක්ක නිතර, නිතර කතා බහ කරා. ඔහු මට අවවාද කරා කොහොම ද ජීවත් වෙන්නේ කියලා. මගේ හැකියාව දියුණු කරගන්න උදව් වෙනවා කියලත් මට පොරොන්දු වුනා. අපි, අපේ ප්‍රේම සම්බන්ධය පටන් ගත්තා. මම ඔහු මුණ ගැහෙන්න ගියා. ඇත්තටම මම ඔහුව විශ්වාස කළා. ඔහුගේ වචනවලට ගරු කළා.

ඔහු වෙනුවෙන් ඕනෑම දෙයක් කරන්නට හැකිබව මට දැනුණා. ඔබ ඇහුවොත් ඇයි මම මේ තරම් ම ඔහුට ආදරේ කරේ කියලා ...... ඇත්තටම මම දන්නේ නෑ, ඇයි එහෙම වුනේ කියලා. මට හිතෙනවා ඔහු ඒ තරම් ම හොඳ කෙනෙක් නිසා වෙන්න ඇති. ඔහු නිතරම මා ගැන සැලකිලිමත් වුනා. මට අවවාද කළා. එක සැරයක් මම සංගීත පංතියේ ගාස්තුව ගෙවන්න ප්‍රමාද වුනාම ඔහු ඒ

මුදල් මා වෙනුවෙන් ගෙව්වා. නමුත් ඒ මුදල් මගෙන් ආපහු ඔහු ගත්තේ නෑ. ඔහු තමයි මට කියලා දුන්නේ ආදරය කියන්නේ මොකක් ද? ආදරය කරන්නේ කොහොමද කියලා.

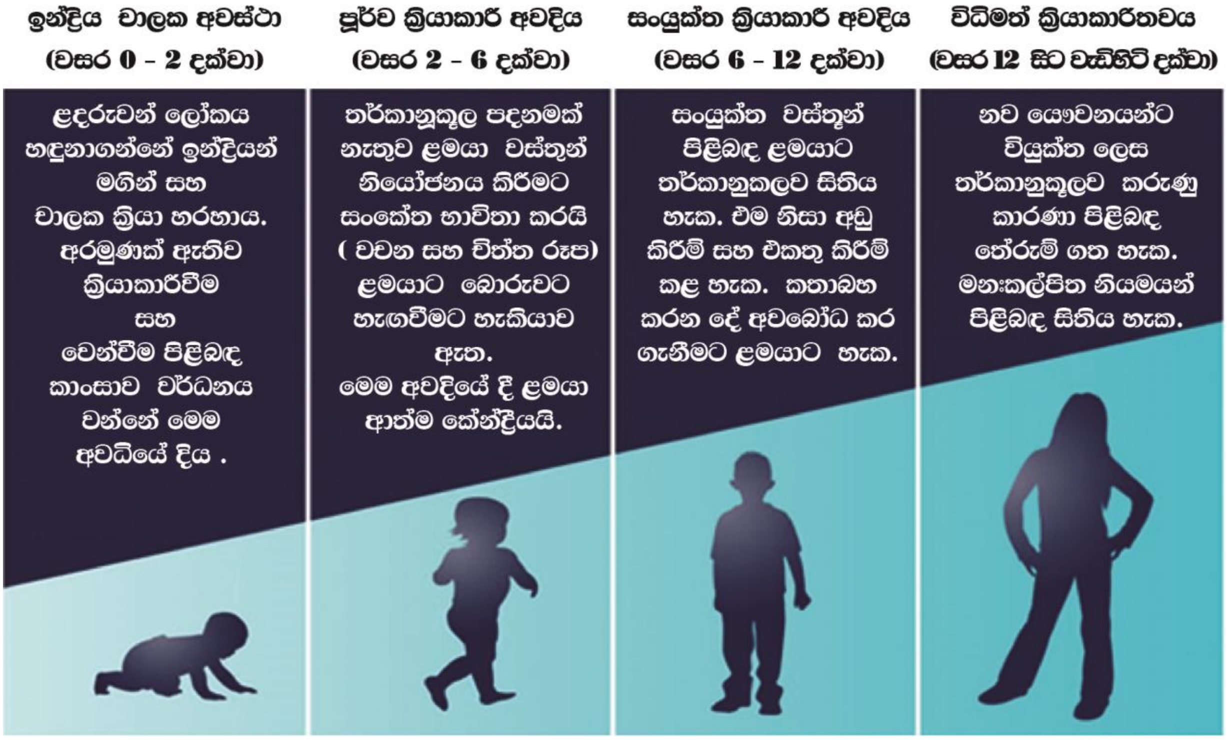
මම කොහොම ද එයා ගැන අහිතක් හිතන්නේ? මම කවදාවත් හිතුවේ නෑ ඔහු මට හානියක් වෙන දෙයක් කරාවි කියලා. තාමත් මට හිතෙනවා කවුරු හරි එයාට මම ගැන නරක දෙයක් කියන්න ඇති. ඒක තමයි එයාට මාව බලන්න එන්න උවමනාවක් නැත්තේ. මට ඇත්තටම විශ්වාස කරන්න අමාරුයි ඒ නරක කෙටි පණිවිඩ එව්වේ එයාමද කියලා. ඒ කෙටි පණිවිඩ වලින් එයා කියලා තිබුණා මම යවපු හැම දෙයක්ම සංගීත සර්ටයි අනිත් අයටයි පෙන්වනවා කියලා. ඇයි එයා එහෙම කළේ? එයා ඒ වගේ කෙනෙක් නෙමෙයි. ඇත්තටම එයාට මොකද වුනේ කියලා තේරුම් ගන්න මට තව එක සැරයක් එයා මුණගැහිලා කතා කරන්න ඕන. මට විශ්වාස කරන්න අමාරුයි වෙන කෙනෙක් එයාව ඒ විදියට වෙනස් කරා කියලා.

*a)* *ඔබ සන්තුෂි නම් මෙම අවස්ථාව වෙනස් ආකාරයකින් හසුරුවන්නේ කෙසේ ද?*

*b)* *ඔබ සහ සන්තුෂි අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවා ද?*

c) *සන්තුෂි සමඟ සබඳතා ගොඩනගා ගන්නා විට මෙම ඇතැම් වෙනස්කම් අතරින් කිහිපයක් නිසා සිදුවන දුරස්ථභාවය අඩුකර ගැනීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද?*

## පියාජේ අනුව ප්‍රජානන වර්ධනයේ අවස්ථා



දිනිත් සහ සන්තුෂි අවබෝධ කර ගැනීමට පහත සඳහන් තොරතුරු භාවිතා කරන්න

| | වැඩිහිටියා | ළමයා |
|---|---|---|
| i. සිරුරේ ප්‍රමාණය වර්ධනය සහ ශක්තිය | එදිනෙදා කටයුතු තරමක් දුරට තමන් විසින්ම කරගනී. ළමයින් සමග කටයුතු කිරීමේ දි හුදෙක් අරමුණක් නොමැතිව ශරීරයේ ප්‍රමාණය සහ ශක්තිය නිසා ළමයින්ට වඩා ඉහළින් සිටීමට උත්සාහ ගනී. | තවමත් වර්ධනය වෙමින් සිටින අතර සමහර කාර්‍යයන් කිරීමේ දී අන් අය මත යැපේ. වඩාත් ශක්තිමත් ශරීර " පෙනුමක්" නොමැති නිසා හෝ තමන් "කුඩා යැයි හැගෙන" බැවින් වැඩිහිටියකු විසින් පාලනය කරනු ලැබේ. |
| ii. භාෂා කුසලතා | බොහෝ වචන භාවිතා කරන අතර ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇත. එමෙන්ම ඔවුන්ට හැගෙන දේ හෝ හිතෙන දේ භාෂාව භාවිතා කරමින් ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න ඔවුන්ට අවබෝධයක් ඇත. | සීමිත වචන සංඛ්‍යාවක් භාවිතා කරන අතර අවබෝධය ඇත්තේ ද සීමිත වචන සංඛ්‍යාවක් ගැන පමණි. එමෙන්ම ඔවුන්ට හැගෙන දේ හෝ හිතෙන දේ භාෂාව භාවිතා කරමින් ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න තවමත් සැක සහිතය. |
| iii. සිතීමේ සහ තර්ක කිරීමේ කුසලතා | සංයුක්ත සහ වියුක්ත ලෙස විවිධ කෝණයන්ගෙන් සිතිය හැක. | ඔවුන්ගේ සිතුවිලි ඇත්තේ ඔවුන් දකින , හැගෙන සහ අත්විඳින දේ පිළිබඳවය. වයස අවුරුදු 12 ට අඩු ළමයින්ට වියුක්ත සංකල්ප තේරුම් ගැනීම අපහසුය. තමන්ගේ දෙමාපියන් සමග වාද විවාද කිරීම සඳහා නව යෞවනයන් අලුතින් ගොඩනැගී ගෙන එන තාර්කික කුසලතා භාවිතා කරයි. මේ තුළින් ඔවුන් පිළිබඳව ආත්මාර්ථකාමී , කුහක සහ නොමේරූ අය ලෙසින් රූපයක් මැවෙනවාය යන්න වටහා නොගෙන, ඔවුන් මෙම ප්‍රවේශය වැඩි, වැඩියෙන් භාවිතා කරයි. |
| iv. බලය, පාලනය සහ ආරක්ෂාව | බලය භාවිතා කිරීමට හැකියාව ඇත / ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමට පාලනය කරයි : ඔවුන්ට තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව දේ නම් තීරණ ගැනීමට ඔවුන්ට හැකියාව ඇත. | වැඩි බලයක් හෝ පාලනය කිරීමේ ශක්තියක් නොමැති විය හැක: තෝරා ගැනීමට බලයක් නොමැති විය හැක: ආරක්ෂාව සඳහා අන් අය මත විශ්වාසය තබයි: සීමාවන් පිළිබඳ පැහැදිළි බවක් නොමැති විට හෝ පාලනය කිරීමේ අවස්ථාවන් නොමැති විට ඔවුන් පිළිබඳ අදහස් පැවසීමට කලහකාරී හැසිරීම් විකල්පයක් විය හැක. |
| v. දැනුම සහ අවබෝධය | ස්වාධීනව නව දැනුම එකතු කිරීමේ හැකියාව : ඇත: උදා වී ඇති අවස්ථා පිළිබඳ වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගත හැක. | නව දැනුම එකතු කරගැනීමට තවමත් ඉගැනුම්වල නිරතවේ. පැහැදිලි කර දීමක් නොමැතිව අවස්ථා පිළිබඳ තේරුම් ගැනීම අපහසුය. උදා:මිනිසුන් සහ අවස්ථා ගැන සම්මතයට පිටින් තේරුම් ගැනීම. |

| | වැඩිහිටියා | ළමයා |
|---|---|---|
| **vi. අත්දැකීම්** | එදිනෙදා ජීවිතය පිළිබඳ සහ දිනචරියාව පිළිබඳව පුළුල් අත්දැකීම් ඇත. එය ඔවුන්ගේ තීරණ සහ කාර්යයන් සිදුකළ යුත්තේ කෙසේ ද යන්න දැනුම් දීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ. | අලුත් අත්දැකීම් ඉගෙන ගනිමින් සහ ජය ගනිමින් ඇත - මන්ද සමහර අවස්ථාවල ඔවුන් ට අත්දැකීම් හෝ අදහස්වල අඩුපාඩුවක් ඇත, සකස් කරන සැලසුම් ආරක්ෂිත හෝ ප්‍රායෝගික නොමැත. ඔවුන් මෙය අවබෝධකොට ගන්නේ හෝ පිළිගන්නේ නැත. සමහර නව අත්දැකීම් බිය උපදවන සුළුය. |
| **vii. තමන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය** | චිත්තවේග කල් දැමීමට හෝ පාලනය කිරීමට දැනගෙන සිටිය හැක : අන්අයගේ චිත්තවේග පිළිබඳ උපකාර කිරීමට ද හැකියාව තිබිය හැක. | තමන්ගේ චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ ගනිමින් සිටී . කලබල වූවිට හෝ ව්‍යාකූල වූවිට ඔවුන්ගේ චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට උපකාර අවශ්‍යය. ඔවුන්ගේ චිත්තවේග අන් අයට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ හැම මොහොතකම වැටහීමක් නැත. |

### සාකච්ඡාව සඳහා කරුණු

ළමයෙක්/ යෞවනයෙක් සඳහා ආරක්ෂිත පරිසරයක් හෝ පසුබිමක් නිර්මාණය කරන්නේ කෙසේ ද? කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස සහභාගිවන්නන් පහත සඳහන් වැඩ වාර්තා සටහන් පිරවිය යුතුය.

***වැඩ වාර්තා සටහන පහත සඳහන් තොරතුරු සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම සඳහා භාවිතා කරන්න. මෙහි අඩංගු කරුණු දේශනාවක් අකාරයට පැහැදිලි නොකරන්න***

| | ළමයාට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම |
|---|---|
| **i. සිරුරේ ප්‍රමාණය සහ ශක්තිය** | |
| **ii. භාෂා කුසලතාව** | |
| **iii. සිතීමේ සහ තාර්කික කුසලතා** | |
| **iv. බලය, පාලනය සහ ආරක්ෂාව** | - |
| **v. දැනුම සහ අවබෝධය** | |

| | ළමයාට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම |
|---|---|
| vi. අත්දැකීම් | |
| vii. තමන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය | |
| viii. අනෙකුත් | |
| ix. අනෙකුත් | |

### අතිරේක කියවීම් : දෙමාපියන් සමග වැඩ කිරීම

ළමයින් සහ යෞවනයන් සමග සිදුකරන සියලු කටයුතුවලදී, ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් හෝ වැඩිහිටි භාරකාරයන් වේ නම් ඔවුන් ද සම්බන්ධ කරගැනීම වඩාත් සුදුසුය. තමන්ගේ දරුවා මුහුණ දෙන ගැටලුවක් විසඳා ගැනීමට වෙහෙසෙන අසරණ තත්ත්වයේ (disempowered) සිටින දෙමාපියන්ගේ භූමිකාව අත්පත් කරගැනීම හෝ ඔවුන් පිඩාවට ලක් කිරීම උපදේශකවරුන් විසින් කිසි විටකත් නොකළ යුතුය.

සමහරවිට දෙමාපියන්ගේ ආකල්ප සහ හැසිරීම හේතු කොටගෙන තම දෙමාපියන් පාලනය කිරීමේ බලය ළමයා/ යෞවනයා තුළ තිබිය හැක. ගැටලුව විසඳීමට ඔවුන් ගන්නා වෑයම තුළ දෙමාපියන්ට තමන් යම් වරදක් කළ ඇති බවක් හෝ අසරණභාවයක් දැනෙන්නට හැක. තවද, වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්ෂාව හා රැකවරණය ලබන නමුත් මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන් භාවිතය, ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සහ තමන්ට සහ අන් අයට හිංසාවන් සිදුවන හැසිරීම් වැනි අහිතකර ක්‍රියාවන්හි නිරත ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට ඔවුන් විසින් සිදුකරන එම ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵල හැසිරවීමට බොහෝවිට හැකියාවක් නැත.

චිත්තවේගී හෝ හැසිරීමේ ගැටලු ඇති ළමයින් සහ යෞවනයන් සිටින පවුල් සමග උපදේශකවරුන් හැකි පමණ වැඩ කළ යුතුය. එහිදී ළමයින්ට අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් සිදුකරන අතරම, ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ට අවශ්‍ය උපකාර ලබා දීම මෙන්ම ඔවුන් බලාත්මක කිරීම සඳහා ද කටයුතු කළ යුතුය. එමෙන්ම උපදේශකවරුන්, ළමයා/යෞවනයා සමග වැඩකිරීමේදී ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් සම්බන්ධකර ගත යුතු සහ ඔවුන්ගේ සහයෝගය ලබා ගත යුතු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, අපචාර, අවදානම් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සහ නීතිවිරෝධි හැසිරීම් වැනි අවස්ථා පිළිබඳ දැනුවත්විය යුතුය. ප්‍රතිඵලයේ ඇති අහිතකර බව නොසලකා වැරදි ක්‍රියාවන් පිළිබඳව අවදානම භාරගන්නා ළමයින් පිළිබඳ රහස්‍යභාවය පවත්වාගෙනයාම හානිකරය.

සන්නිවේදනය කරන ආකාරය සහ හැසිරීම නිවැරදි කරගන්නා ක්‍රමවේද ගවේෂණය කරන අතරම ඔවුන් භාවිතා කළ උපායමාර්ගයන්හි ප්‍රතිඵල පරීක්ෂා කිරීමට දෙමාපියන්ට සහාය වන්න: සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතයන් භාවිතා කිරීමෙන් (හැසිරීමේ සිද්ධාන්ත, පවුල් සංස්ථාව හා අදාළ සිද්ධාන්ත) තම දරුවා වෙනුවෙන් ඔවුන් අපේක්ෂා කරන ප්‍රතිඵල ළඟා කරගත හැකි විකල්ප උපාය මාර්ග හඳුනා ගැනීමට දෙමාපියන්ට උපකාර කරන්න. වගකිව යුතු ආකාරයට තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධවීමට ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට උපකාර කරන්න. (හුදෙක් තමන්ගේ දෙමාපියන්ට කීකරු විය යුතුය යන්න ළමයින්ගෙන් බලාපොරොත්තුවන බවක් මෙයින් අදහස් නොවේ - මන්ද එම කීකරුබව පදනම් වී ඇත්තේ අලුත් අත්දැකීම්වලට මුහුණ දෙන විට අඛණ්ඩව පවත්වා ගෙන යා නොහැකි, බිය සහ ගෞරවය පදනම් කරගෙනය).

ස්ථිර ලෙස වෙනස් වීමකට භාජනය වූ හැසිරීම සහ අවස්ථා පිළිබඳ ආවර්ජනය කිරීමෙන් හා එහි ප්‍රතිචාර සහ ප්‍රතිඵල ඇගයීමෙන්, තමන්ගේ හැඟීම් වලට සහ අවශ්‍යතාවන්ට යෝග්‍ය වූ විසඳුම් සෙවීම සඳහා නව ක්‍රම හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරතවීමට ළමයාට හෝ යෞවනයාට හැකිවේ.

තමන්ගේ පුතා හෝ දුව පිළිබඳ සිහි නුවණින් යුතු හැසිරීමක් (පරමාදර්ශී හැසිරීමක් නොවේ) අපේක්ෂා කිරීමට දෙමාපියන්ටත් අයිතියක් ඇත. වචනයෙන් හෝ ශාරීරිකව පරිභව සහගත ලෙස කටයුතු කිරීමට හෝ තමන්ට හිංසා කර ගැනීමට, ළමයින් සහ යෞවනයන් තුළ ඇතිවන තරහ/දුක, ඔවුන්ට අයිතිය ලබා නොදේ.

එම නිසා උපදේශකවරයා එක් පාර්ශවයකට පමණක් පක්ෂපාති ලෙස හෝ සහයෝගය දැක්වීමෙන් වැළකී සිටීම සඳහා, එක් පාර්ශවයකගෙන් අනෙක් පාර්ශවයට (උදා: දෙමාපියන් හෝ ළමයා) අනතුරක් වේය යන අවදානම නොවේ නම්, අවස්ථාවන් පිළිබඳව ඔවුන් විසින් කරන ඇගයීම සමබරව පවත්වාගෙන යාමට උත්සාහ ගත යුතුය. ඉන්පසු හිංසා ඇති කරන පුද්ගලයාගේ ගැටලුකාරී හැසිරීමට පිළියම් සෙවීමට පෙර පළමුවෙන්ම අවදානම් සහිත පුද්ගලයා ආරක්ෂා කිරීමට පියවර ගත යුතුය.

එමෙන්ම උපදේශකවරුන් දෙමාපියන් ලෙස, තමන්ගේ ළමයින් සදහා භාවිතා කරන ඔවුන්ගේ ශෛලීන් අනෙක් දරුවන්ට නොගැළපිය හැකිබව තේරුම් ගත යුතුය. සෑම පවුල් පද්ධතියක් තුළම ඔවුන්ට ආවේණික වූ විවිධ හැකියාවන්, මිනුම්, පෞරුෂත්වයන්, ශක්තීන් සහ සීමාවන් ඇති බැවින් තමන්ගේ පවුලේ අගයන් සහ භාවිතයන් අන් අය මත ආරෝපණය කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

3 වන සැසිය :

**ළමුන් හා යෞවනයන් සමග කටයුතු කිරීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්** (මිනිත්තු 180)

ළමයින් සෑමවිටම ඔවුන්ට දුකක් ඇති කළ දෙයක් පිළිබඳව එක තැනක වාඩිවී කතා කිරීමට අසමත් හෝ එසේ කිරීමට උනන්දුවක් හෝ නොදක්වයි. එමෙන්ම වචන පමණක් භාවිතා කොට ඔවුන්ගේ සිතුවිලි සහ හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න ඔවුන් නොදනී. විශේෂයෙන්ම තරුණ ළමයින් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවන් පැවසීමට මිශ්‍ර වූ වචන සමුදායක්, හැසිරීම් සහ චිත්‍ර රූප භාවිතා කරයි.

මේ තුළින් ළමයින් කියන්න උත්සාහ ගන්නේ කුමක් ද යන්න තේරුම් ගැනීමට වැඩිහිටියන්ට අපහසු වේ. ඔවුන් කියන්න යන්නේ කුමක් ද යන්න වැඩිහිටියන්ට නිශ්චිතවම තේරුම්ගත හැකි ආකාරයට ළමයින් නිවැරදි වචන හෝ හැඟීම් භාවිතා කරයි යන්න අපට අපේක්ෂා කළ නොහැකි නිසා ළමයින් සමග සම්බන්ධවීමේදී ඔවුන්ගේ වැඩිහිටිකමින් මිදී ළමයකුගේ තත්ත්වයට වැඩිහිටියන් පත්විය යුතුය. එවිට ළමයාට, ඔබ විසින් සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවීමට ඔහු තුළ විශ්වාසයක් සහ පහසු බවක් දැනේ.

ළමයින් උපදේශන ක්‍රියාවලියට සහභාගි කර ගැනීම වඩාත් පහසුකර වීම සඳහා ළමයින් සමග ඔවුන්ගේ ඇති සම්බන්ධතාව වෙනස් කළ හැක්කේ කුමන ආකාරයකට ද යන්න සිතීමට, සහභාගිවන්නන්ට උදව්වන නිදර්ශන ක්‍රියාකාරකම් මෙම අත්පොතේ ඉදිරිපත් කර ඇත. එමෙන්ම එම ක්‍රියාකාරකම් ළමයාගේ තත්ත්වය පිළිබඳ ඇගයීමට සහ අවබෝධ කරගැනීමට උපදේශකවරයා තුළ හැකියාව ඇති කරවයි. තරුණ ළමයින් සමග කටයුතු කරයි නම් ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් ද මෙම සැසියට සම්බන්ධ කර ගැනීමට ඔබට සිදුවන අතර ඔබ විසින් කරන කාර්‍යයන් කවරේද යන්න ඔවුන්ටද පහදාදිය යුතුය. යම් අවස්ථාවක් වෙනස් කිරීමට හෝ එය හැසිරවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග සහ අදහස් හඳුනා ගැනීමට සමහර ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රයෝජනවත් වේ. ළමයා හෝ නව යෞවනයාට 'මේක කරන්න ඕන' ලෙසින් උපදෙස් දෙන දෙමාපියන්ගේ භූමිකාව වෙත නොයාමට උපදේශකවරු අවබෝධයෙන් සිටිය යුතුය. විසඳුම් සහ උපායමාර්ග සෙවීමට හෝ ඉදිරියට යෑමට ඔවුන් තුළ බලාපොරොත්තු ගොඩනැගීම සඳහා ක්‍රියාකාරීව ඔවුන් සම්බන්ධ කර ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට උපදේශකවරුන්ට මෙම ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් භාවිතා කළ හැක.

**සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ම පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ සහභාගිවන්නනට හඳුන්වා දෙන්න**

a. *අරමුණු සහ අභිමතාර්ථ - මෙම ක්‍රමෝපායන් වඩාත් සුදුසු වන්නේ කුමන අවස්ථා වලදී ද, කිරීමට සහ ළඟා කර ගැනීමට ළමයා සහ උපදේශකවරයා තුළ එම ක්‍රියාකාරකම විසින් ඇති කරන හැකියාවන් මොනවා ද.*

b. *ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීම සඳහා උපදෙස් - ප්‍රතිඵල වඩාත් ඵලදායී වීම සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කරන සහ සිදුකරන හොඳම ක්‍රමය කුමක් ද? (සේවාලාභියාගේ වයස මත තීරණය වේ)*

c. *අවශ්‍ය සම්පත් : මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ ක්‍රියාකාරකම් වාර්තා කිරීමට සහ ඉදිරිපත් කිරීමට අවශ්‍ය කඩදාසි.*

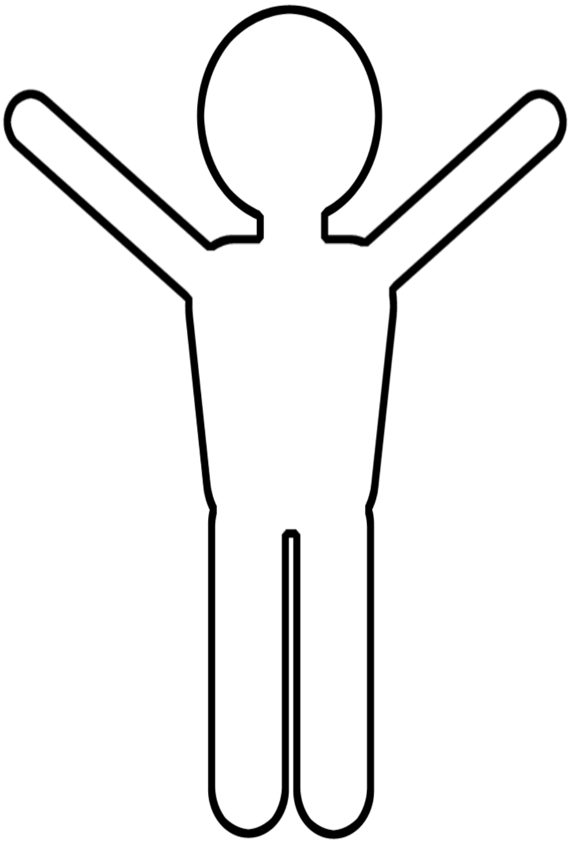
**ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ සහ එය සිදුකරන අකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ලබාදුන් පසු සහභාගිවන්නන්** යුවල වශයෙන් හෝ තුන් දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායම් ගත කර විවිධ වයස් කාණ්ඩවලට අයත් දරුවන්ට ක්‍රියාකාරකම පැහැදිලි කරන්නේ කෙසේ ද යන්න අභ්‍යස කරන ලෙස එමෙන්ම ඔබ භාවිතා කරන වචන මොනවාද යන්න හඳුනා ගන්න.

## 4 වන ක්‍රියාකාරකම **මට දැනෙන්නේ කෙසේ ද ?**

**අරමුණ:** චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමේ දුෂ්කරතාවන්ගෙන් පෙළෙන ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට තමන්ගේ චිත්තවේග අත්විඳින්නේ කෙසේ ද යන්න හඳුනා ගැනීමට උදව් වීම සහ සුරක්ෂිතව චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා මාර්ග නිර්මාණය කිරීම. (සියලුම වයස් කාණ්ඩයන්ට අයත් - විශේෂයෙන්ම ආතතිය හෝ මනෝසමාජීය ගැටලුවක් පිළිබඳ නිත්‍ය දේහික රෝග ලක්ෂණ ඉදිරිපත් කරන ළමයින් සඳහා සුදුසු ය).

**උපදෙස්**

ඔබට දැනෙන විවිධ චිත්තවේග හඳුනා ගැනීම සඳහා පාට භාවිත කරන්න (පුද්ගලික කැමැත්ත මත). (තමන්ගේ හැඟීම්වලට ගැලපෙන ආකාරයට අවශ්‍ය පාට ළමයාට තෝරාගත හැකිය).



ඔබට වැදගත් යැයි හැඟෙන අනෙකුත් චිත්තවේග ද එකතු කළ හැකිය. විවිධ චිත්තවේග ජනනය කරන අවස්ථා සහ එම පුද්ගලයා එකී චිත්තවේගය අත්දකින්නේ කෙසේ ද, එම හැඟීම දැනෙන විට ඔවුන් කරන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් ගොඩනගා ගැනීමට උපදේශකවරුන්ට මෙම ක්‍රියාකාරකම භාවිතා කළ හැක. ළමයින්ට තමන් තුළ ඇතිවන චිත්තවේග හඳුනා ගැනීමට හෝ නම් කිරීමට නොහැකිනම්, අසීරු/ආතතියට පත් අවස්ථාවලදී ඔවුන්ට එය දැනුනේ කෙසේද යන්න කථාබහ කිරීමට හෝ විස්තර කිරීමට ඔවුන්ට සහාය වීමට සාකච්ඡාව භාවිතා කරන්න.

**මගේ චිත්තවේග සමග මිතුරුවීම:** චිත්තවේග යම් පුද්ගලයෙක් නම් ඔහුට සේවාලාභියාගෙන් අවශ්‍ය කුමක් ද? තමන්ට හිතකර ලෙස චිත්තවේගයක් නැවත සකස් කර ගැනීම සඳහා මෙය සේවාලාභියාට හොඳ අවස්ථාවකි (වැළැක්වීමට හෝ මැඩපැවැත්වීමට වඩා ඒ හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා වෙනත් කෝණයකින් හෝ දෘෂ්ටියකින් ඒ දෙස බැලීම).

| **චිත්තවේගයේ නම :** | **ශෝකය** | **සතුට** | **බිය** | **තරහ** | **ආදරය** |
|---|---|---|---|---|---|
| **පාට** | | | | | |

| **චිත්තවේගයේ නම:** | **වරදකාරී හැඟීම** | **උද්වේගය** | **සැකය** | **කනස්සල්ල** | **පසුතැවිලිවීම** |
|---|---|---|---|---|---|
| **එාට** | | | | | |

**ඔබගේ චිත්තවේගයන් නම් කරන්න**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **පාට** | | | | | |

## 5 වන ක්‍රියාකාරකම

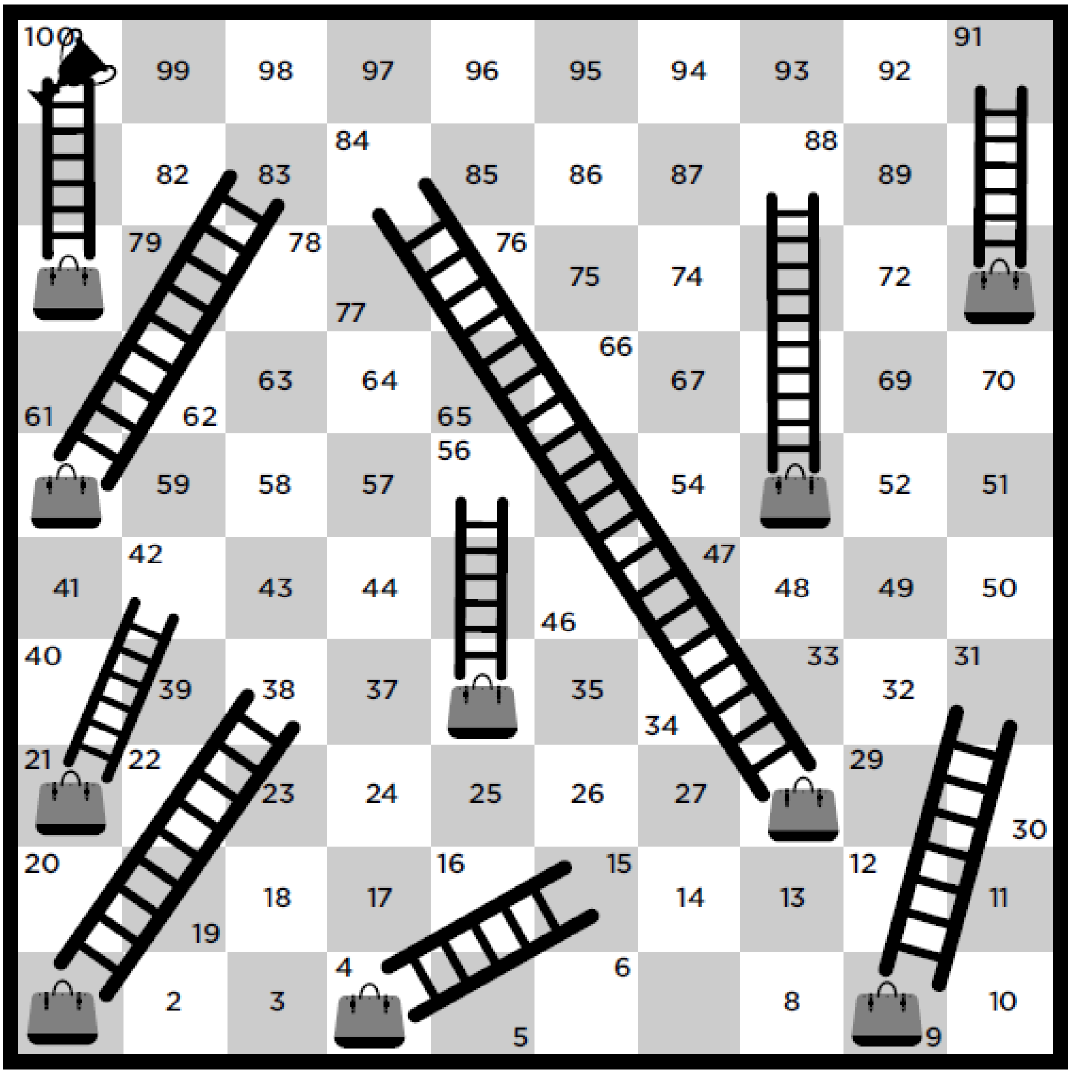
### ඉනිමං හා මෙවලම් මලු

**අරමුණ:** තමා තුළ ඇති ශක්තීන් හෝ වඩාත් කැමති අනාගතයක් දෙසට ගමන් කිරීම මත අවධානය යොමු කිරීම වැනි විසඳුම් ඉලක්ක කරගත් ක්‍රියාවලියක, අවස්ථා කිහිපයකදී මෙම ක්‍රමෝපාය භාවිතා කළහැකිය. ළමයාගේ බලාපොරොත්තු අර්ථ දක්වනවාට වඩා ශක්තීන් හඳුනා ගැනීම මෙහි අරමුණයි. වටිනාකමක් ඇති ගුණාංග සහ කුසලතා හඳුනා ගැනීමට ආත්ම විශ්වාස අහිමි සහ ආත්ම අභිමානය අඩු දරුවන් සඳහා මෙය ප්‍රයෝජනවත්ය. මෙවලම් මලු, ළමයා තමා තුළ ඇතැයි තමා දන්නා කුසලතා සහ ශක්තීන් නියෝජනය කරයි. වයස අවුරුදු 10 සහ ඉන් ඉහළ ළමයින් සඳහා මෙය සුදුසු ය.

**උපදෙස් :**

- සෑම කෙනෙක් තුළම ශක්තීන් ඇති බව සහ ඔවුන් තුළ ඇති එම ශක්තීන් පිළිබඳ සිතීමට ඔබට, ඔවුන්ට උදව් කළ හැකි බව ළමයාට පැහැදිලි කර දෙන්න.
- ළමයා දාදු කැටය පෙරළන අතර එය මෙවලම් බෑගය ළඟ නතර වුනි නම්, ඔහු තුළ ඇති ශක්තීන් එකක් හෝ දෙකක් ඔහු විස්තර කළ යුතුය. ඉන්පසු ඔවුන්ට ඉණිමගේ යා හැක. ළමයා යමක් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වයසක වේ නම් ඔබට අරමුණු පිළියෙල කිරීමේ සංකල්පයද භාවිතා කළ හැකි අතර ඉණිමං අරමුණු කරා ළඟා වීමට ඔවුන් මෙහෙයවන පියවර ලෙස භාවිතා කළ හැක. ඉණිමගේ දිග අනුව ළමයා සඳහා විවිධ දෑ නියෝජනය කළ හැක.
- මේ විශාල ඉණිමඟ වටිනා සහ ඉටුකර ගැනීමට කල්ගත වන අරමුණුවලට මඟ සකස් කරයි හෝ ඔබට එවැනි බලාපොරොත්තුවක් හෝ අරමුණක් වේද යන්න ඔබට ළමයාගෙන් ඇසිය හැක.
- සැලකිය යුතුයි: අවස්ථා ලබා ගැනීමට දාදුකැටයක් භාවිතා කරන අතර ඉණිමඟක් ලබා ගැනීම සඳහා කොපමණ වාර ගණනක් ළමයාගේ දාදු කැටය විසිකරනවාද යන්න අදාළ නොවේ.
- ඔවුන්ට කිසිවක් ලබා ගැනීමට නොහැකිවුනි නම් 'අපට ශක්තියක් නැතැයි' හැඟෙන අවස්ථාවන් පිළිබඳ කතා කිරීමට මෙය හොඳ වේලාවකි.

ඉන්පසු ළමයාට මලු කිහිපයක් තොරා ගන්නා ලෙස පවසන්න. ඒ එක් එක් මලු තුළ ඇති ශක්තියක් හෝ ගුණාංගයක් පැහැදිලි කරන්න. එමෙන්ම මෙම ගුණාංග සහ ශක්තීන් තුළින් ඔවුන්ට ළඟා විය හැකි අරමුණු සහ බලාපොරොත්තු කවරේ ද යන්න ඔවුන්ගෙන් අසන්න.


100 99 98 97 96 95 94 93 92 91
82 83 84 85 86 87 88 89
79 78 77 76 75 74 72
61 62 63 64 65 66 67 69 70
59 58 57 56 54 52 51
41 42 43 44 46 47 48 49 50
40 39 38 37 35 34 33 32 31
21 22 23 24 25 26 27 29 30
20 19 18 17 16 15 14 13 12 11
2 3 4 5 6 8 9 10

## 6 වන ක්‍රියාකාරකම ප්‍රජානන ආකෘතිය

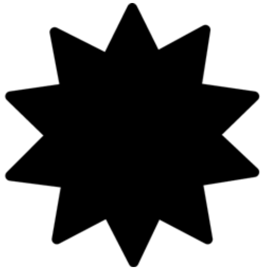
**අරමුණ:** මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ වන්නේ අවස්ථාවන් සහ සිද්ධීන් ඔවුන් අර්ථකථනය කරන්නේ කෙසේ ද සහ එම අර්ථකථනයන් සහ අදහස් ඔවුන්ගේ හැඟීම්වලට සහ හැසිරෙන ආකාරයට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න සිතීමට වැඩිමහල් දරුවන්ට සහ යෞවනයන්ට සහායවීමයි. එලිස්ගේ තාර්කික චිත්තවේගී හැසිරීම් චිකිත්සාවේ පදනම මෙයයි. (Ellis' Rational Emotive Behaviour Therapy) සෘණාත්මක සිතුවිලි රටාවන් පරීක්ෂා කිරීමට මෙන්ම කාන්සාවෙන් සහ පීඩාවෙන් සිටින පුද්ගලයින් තමන් මුහුණදෙන අවස්ථාවන් මෙන්ම තමන් පිළිබඳ සිතන ආකාරය පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීමට මෙය සහාය වේ. (වයස අවුරුදු 12 සහ ඉන් ඉහළ ළමයින් සඳහා මෙය සුදුසුය).

**උපදෙස්:** ඔබේ හිත වේදනාවට පත් කළ මෑතකදී සිදුවූ සිද්ධියක් ගැන සිතන්න. ඔබට එම සිද්ධිය විස්තර කළ හැකි ද? මෙම සිද්ධිය සිදුවීමෙන් පසු එම අවස්ථාව පිළිබඳ කුමන ආකාරයේ අදහස් ඔබ සිත තුළ ඇතිවුණි ද? (හෝ ඔබ මෙම සිද්ධිය අර්ථ දැක්වුවේ කෙසේ ද) ඒ ආකාරයට එම සිද්ධිය පිළිබඳ සිතන විට ඔබට හැඟුනේ මොනවා ද? කළ යුතු සහ ප්‍රතිචාර දක්වීමට ඔබ පෙළඹ වූ ඔබේ හැඟීම් මොනවාද?

චර්යා හෝ හැඟීම් පුද්ගලයකු පීඩාවට පත් කිරීමට හෝ ප්‍රශ්න ඇති කිරීමට හේතුවක් වේ නම් එයට හේතු වූ සිතුවිලි කවරේ ද යන්න පරීක්ෂා කිරීමට ඔවුන්ට සිදුවේ

i. තමන් මුහුණදුන් අවස්ථාව පිළිබඳ ඔවුන් විසින් කරන අර්ථ දැක්වීමට උපකාර වන සාක්ෂි හඳුනා ගැනීමට ඔවුන්ට පවසන්න
ii. එම අවස්ථාව පිළිබඳ ඔවුන් විසින් කරන ලද අර්ථ දැක්වීමට උපකාර නොවන සාක්ෂි හඳුනා ගැනීමට ඔවුන්ට පවසන්න
iii. ඔවුන් හඳුනාගත් සාක්ෂි පදනම් කරගෙන අවස්ථාව පිළිබඳව වඩාත් තාත්වික අදහසක් හෝ අර්ථ දැක්වීමක් කරන්න.

*උදා 1. "ඇයි ඇය මගේ දිහා බැලුවේ ? ඇය හිතුවද මම මීට කලින් තිබුණ විභාගෙදි කොපි කරා කියලා? "*
*මේ අකාරයට විශ්වාස කිරීම සඳහා වූ සාක්ෂිය: අපි කොපි කරලා අහුවුනොත් ලකුණු බිංදුවයි දෙන්නේ යනුවෙන් ඇය තරවටු කරනවිට මා දෙස බැලීම.*
*මෙම විශ්වාසයට පටහැනිව ඇති සාක්ෂිය: (ඇය ඔබ දෙස එසේ බැලීමට වෙනත් කාරණා තිබුණේ ද?) ඇය මා දෙස බලන්න ඇත්තේ ඇය මා සමඟ හොඳ සම්බන්ධතාවයක් තිබුණ නිසා වෙන්න පුළුවන්, එහෙම කිව්වට පස්සේ ඇය පංතියේ හිටපු අනිත් අය දිහාත් බැලුවා, ඇය සමාන්‍යයෙන් මා දිහා බලනවා, ඇයට යම් හොඳ දෙයක් කියන්න අවශ්‍ය වුනාම...*
*උදා 2. මම ඔහු එනකම් බලාගෙන ඉන්න අතරතුරේ මට හිතාගන්න බැරි වුනා මොකක්ද වුනේ කියලා, මගේ යාළුවට හිත රිදෙන දෙයක් මගේ අතින් වුනා ද?*
*මේ අකාරයට විශ්වාස කිරීම සඳහා වූ සාක්ෂිය: එයා මගේ හොඳ යාළුවෙක් සාමාන්‍යයෙන් එයා මට ඉක්මනට උත්තර දෙනවා - නමුත් මේ සැරේ එයා කතා කළේ නෑ. මොකකක් හරි වැරැද්දක් වෙලා තියනවා. මෙම විශ්වාසයට පටහැනිව ඇති සාක්ෂිය: ඇය මගේ හොඳ යාළුවෙක් අපි අතරේ කවදාවත්ම වෙනසක් තිබුණේ නෑ. මගේ කෙටි පණිවිඩයක් එකට උත්තරයක් නොඑවන්න අපි අතරේ හිත් රිදවීමක් ඇති වෙනවට වඩා දෙයක් තියෙන්න ඇති.*



**සිද්ධිය**

**යම් දෙයක් සිදුවිය**

*කවුරුහරි කොපි කරලා අහුවුනොත් ලකුණු සීයෙන් බිංදුවයි දෙන්නේ යැයි අපේ ගුරුතුමිය අපේ පංතියට තරවටු කළාය. ඉන්පසු ඇය කෙලින්ම මා දෙස බැලුවාය.*

---

*මගෙත් එක්ක මේ දේවල් ඉගෙන ගන්න අපේ ගෙදර එනවද කියලා අහලා මම මගේ යාළුවට SMS පණිවිඩයක් යැවීම.*

**සිතුවිල්ල**

**අවස්ථාවක් අර්ථ කථනය කිරීම**

*ඇයි ඇය මා දෙස බැලුවේ ? ඇය හිතනව ද මම ගියපාර විභාගේ දි කොපි කළා කියලා ?*

---

*මම ඔහු එනකම් බලාගෙන ඉන්න අතරතුරේ මට පුදුම හිතුනා මොකක් ද වුනේ කියලා , මගේ යාළුවට හිත රිදෙන දෙයක් මගේ අතින් වුනා ද*

**චිත්තවේගය**

**සිතුවිල්ලක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇති වුන හැඟිමක්**

*මට කණගාටුවක් සහ තරහක් දැනුනා. ඇයි මගේ ටීචර් මාව විශ්වාස නොකළේ ?*

---

*මට දුකක් සහ කනගාටුවක් දැනුනා. මිත්‍රකම් කියන්නේ කොයිතරම් විශ්වාස කරන්න බැරි දෙයක් ද කියන හැඟීම මට ඇති වුනා.*

**හැසිරීම**

**චිත්තවේගයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ක්‍රියාකාරකම**

*මට විභාගෙට පාඩම් කරන්න මගේ හිත හදා ගන්න අමාරුයි. මට දැනෙනවා හුස්ම මගේ පපුවේ හිරවෙනවා වගේ.*

---

*මම මගේ යාළුවට text message එකක් යැව්වා මගේ අතින් මොනයම් හරි වැරද්දක් වුනානම් සමාවෙන්න කියලා. මගේ යාළුවා පිළිතුරක් එව්වා. එයා මගේ message එක දැක්කේ නෑ phone එකේ බැටරි බැහැලා තිබුණ නිසා කියලා. එයා ඒ ගැන මගෙන් සමාව ඉල්ලලා තිබුණා. මගේ යාළුව සති අන්තේ අපේ ගෙදර ඒවී*

**ළමයින් සඳහා අවධානය පිළිබඳ අභ්‍යාස**

මෙම ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් උත්තේජනයන් සඳහා භාවිතා කරන්න. ළමයින් සමග කරන අයුරින් මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න

**අරමුණ:** අවධානය සහ ලිහිල් වීමේ මූලික කුසලතා හුරු කිරීමට ළමයින්ට සහාය වීම (වයස අවුරුදු 7 සහ ඉන් ඉහළ ළමයින් සඳහා සුදුසුය)

**හැඟීම් අභ්‍යාසය**

පිහාටු, පොටි, ගල් හෝ ළමයින් අල්ලාගෙන සිටීමට කැමති වෙනත් ඕනෑම ආකර්ෂණීය වස්තූන් කිහිපයක් එකතු කර ගන්න. සෑම ළමයෙකුටම එයින් එක් දෙයක් ඔවුන්ගේ අතට දෙන්න. මිනිත්තු කිහිපයක් පමණ කාලයක් වැය කොට එය ඔවුන්ගේ අතට දැනෙන්නේ කෙසේ ද යන්න නිරීක්ෂණය කරන්න යැයි ඔවුන්ට පවසන්න. ඔවුන් අතට පත් වූ වස්තුව තද හෝ මෘදු නම් සහ හැඩයක් වේ නම් එහි ස්වභාවය ඔවුන්ට දැනෙනු ඇත. ඉන්පසු ඔවුන්ට දැනෙන දෙය විස්තර කරන ලෙස ළමයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. විශාල කණ්ඩායමක් නම් ළමයින් යුවල ලෙස මෙම අභ්‍යාසයේ නිරතවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

**මුහුදේ රළ මෙන් හුස්ම ගැනීම**

සුදුසු ඉරියව්වකින් වාඩිවී හෝ වැතිරී සිටින සේ ළමයින්ට උපදෙස් දෙන්න. තමන්ගේ නාසයෙන් සෙමින් හුස්ම ගන්නා ලෙස සහ තොල් හකුලා කටින් හුස්ම පිටකරන ලෙස (බටයකට පිඹින ආකාරයට) ළමයින්ට උපදෙස් දෙන්න. සෙමින් සහ ක්‍රමානුකූලව හුස්ම ගන්නා විට එහි හඬ සෙමින් වෙරළ මත හදිසියේ පතිත වන මුහුදේ රළ මෙන් බව ඔවුන්ට පෙන්වා දෙන්න. මිනිත්තුවක් හෝ දෙකක් එසේ හුස්ම ගනිමින් මුහුදේ හඬ ඇති කිරීමට ළමයින්ට ඉඩ දෙන්න.

**ඇහුම්කන් දීමේ බලය**

දිගටම ඇදී යන හඬක් ඇති කළ හැකි සීනුවක් හෝ සීනුව වදින ඔරලෝසුවක් හෝ වෙන යම් දෙයක් නාද කරන්න. එයට ඇහුම්කන් දෙන ලෙස හා එම හඬ තවදුරටත් අසාගෙන සිටිය නොහැකි වන විට සෙමෙන් අත ඔසවන ලෙස ළමයින්ට පවසන්න. නාද කිරීම අවසන් වූ පසු තවත් මිනිත්තුවක පමණ කාලයක් අඛණ්ඩව ඔවුන්ට ඇහෙන වෙන ඕනෑම ශබ්දයකට සවන් දෙන ලෙස ළමයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. එම මිනිත්තුව අවසන් වූ පසු නැවතත් කාමරය වටා යමින් ඔවුන්ට ඇහුනේ කුමන ශබ්ද ද යන්න පවසන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

**පංච ඉන්ද්‍රියන් පිළිබඳ අභ්‍යාසය**

කාලගුණය යහපත් නම් ළමයින් එළියට රැගෙන යන්න. නිහඬව තණ පිට්ටනියේ වැතිරෙන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. පිළිවෙලින් පංච ඉන්ද්‍රියන් හඬ නගා කීමට පටන් ගන්න (රූපය. සුවඳ, ශබ්දය, රස, ස්පර්ශය) ඔබ එක් ඉන්ද්‍රියක් පවසා ඊළඟ ඉන්ද්‍රිය පවසන තුරු එකී ඉන්ද්‍රියට අදාළ ඔවුන්ට හැකි සෑම දෙයක්ම නිරීක්ෂණය කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. මෙම අභ්‍යාසය ඇවිදිමින් සහ වෙනත් ඕනෑම අකාරයකින් සිදු කළ හැකිය.

**සිරුර හිර කිරීමේ අභ්‍යාසය**

ළමයින් සුව පහසු ඉරියව්වකින් වාඩිවී හෝ වැතිරී සිටිනසේ තබන්න. ඔවුන්ගේ සිරුරේ සෑම මාංශ පේශියක්ම එකින් එක හිරකර නැවත ලිහිල් කරන ලෙස ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න. සෑම හිරකර ගැනීමක්ම තත්ත්පර පහක් රඳවාගෙන සිටිය යුතුය. හිර කරගෙන සිටීම නිදහස් කළ පසු එය ඔවුන්ට දැනෙන්නේ කුමන ආකාරයකටද යන්න පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන ලෙස ළමයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ඔබ, ළමයින්ට යම් විශේෂිත මාංශ පේශීන් හිර කරගන්නේ කෙසේ ද යන්න පහත සඳහන් ආකාරයේ සංකල්ප රූප භාවිතා කොට පෙන්වා දෙන්නේ නම් ළමයින් මෙම අභ්‍යාසය වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කරගනු ඇත:

1. ඔබ පාදයෙන් පැන්සලක් ඇහිදින ආකාරයට පා ඇඟිලි තදින් වකුටු කරන්න.
2. පා ඇඟිලි තුඩින් ඉස්සී වැටක් ඉහළින් එබී බලන්න උත්සාහ කරනවා සේ ඔබේ පා තද කරන්න
3. පටු දොරක් හරහා යන්න උත්සාහ ගන්නා සේ ඔබේ බඩ හකුලා ගන්න.
4. ඔබ දොඩම් ගෙඩියක ඇති සියලුම සාරය එළියට ගන්න උත්සාහ කරනවා සේ අතමිට මොළවන්න
5. ඔබේ නාසය මත මැස්සෙක් වසා ඇතැයි සිතා ඔබේ දෑත් භාවිතා නොකොට ඔහු එලවන්න උත්සාහ ගන්න. මැස්සාට ඉවතට පියඹායන්න ඉඩ සලසන ආකාරයට ඔබේ මුහුණ රැළි ගස්සවා හකු එහාට මෙහාට කරන්න.

## 7 වන ක්‍රියාකාරකම: **විසඳුම් ඉලක්ක කොටගත් ආදර්ශයක්**

*මෙම පරිච්ඡේදය,* ***විසඳුම් ඉලක්ක කොටගත් භාවිතයන්: ළමයින් සහ යෞවනයන් සමග වැඩකිරීම සඳහා මෙවලම් කට්ටලය*** - ළමයින්ට සිදුකරන වධ හිංසා වැළැක්වීම සඳහා වූ ජාතික සමාජය - නම් ග්‍රන්ථයෙන් උපුටා ගෙන ඇත (පිටු අංක 5- 8, 58- 59)

### විසඳුම් ඉලක්කකොට ගත් ප්‍රවේශය යනු කුමක් ද?

“යම් කෙනෙකුට ගැටලුව ඇති කළ චින්තනය අනුසාරයෙන්ම එම ගැටලුව විසඳිය නොහැකි බව ඉතා පැහැදිලිය” (Berg සහ de Shazer, 1993, පිටු අංක 09)

විසඳුම් ඉලක්ක කොටගත් කෙටි චිකිත්සාවන්, අනෙකුත් වඩාත් සාම්ප්‍රදායික ස්වරූපයේ මැදිහත්වීම් වලට වඩා වෙනස්ය. මන්ද බලාපොරොත්තුවන වෙනස පිහිටා ඇත්තේ සිතින් මවා ගත් අනාගතයක් තුළ නිසාය. අනවශ්‍ය ගැටලුවකින් ඉවත් වෙන්නට උත්සාහ දැරීම වෙනුවට අවශ්‍ය දෙය කිරීමට යොමුවීම ගැටලු විසඳීමේ කාර්‍යය වේ.

මෙම උපකාරය ලබා දීමේ දී ළමයා සහ තරුණයා තමන්ගේ ජීවිතය පිළිබඳ විශේෂඥයන් බව උපදේශකවරයා අනුමාන කරයි. ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් තමන් කැමති අනාගතයක් දෙසට ගමන් කිරීමට සහ ඔවුන් තුළ පවතින කුසලතා, උපාය මාර්ග සහ අදහස් තුළින් වෙනස් ආකාරයේ දෙයක් කිරීමට ඉගෙන ගැනීමට මෙම ක්‍රියාවලිය පුද්ගලයා තුළ හැකියාව ගොඩනගයි. සිද්ධාන්තය සරල වුවත්, ප්‍රවේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම බොහෝ විට පහසු නොවන බව හැඟේ. සමහරවිට ළමයා සහ තරුණයා තුළ බලාපොරොත්තු සුන්වීමක්, කවුරුත් මට උපකාර කරන්නේ නෑ යන හැඟීමක් හෝ ආත්ම අභිමානය

අභිමි වීමක් වැනි හැඟීමක් ඇතිවිය හැකි අතර, ඔවුන්ගේ ජීවිතය පිළිබඳ ධනාත්මක සිතුවිලි ඇති කර ගැනීමට වෙහෙසේ. ළමයා විසඳුම් සෙවීමට වෙහෙසෙන විට උපදේශකවරයා එය හඳුනාගත යුතු අතර ඔවුන්ගේ හැඟීම්, ආත්ම අභිමානය සහ සාංකාවන් ඇති වීමට ඉඩ දෙනවා වෙනුවට ඔහුට උපකාර කළ යුතුය. ළමයාට ඔහුගේ අනාගතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු සහගත සිතුවිලි ඇති කර ගත හැක්කේ මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීමෙන් පසුව පමණි.

**අරමුණ:** විසඳුම් ඉලක්ක කොට ගත් ප්‍රවේශය සඳහා සුදුසු ප්‍රශ්න ළමයින්ට ඉදිරිපත් කිරීම (වයස අවුරුදු 10 සහ ඉන් ඉහළ ළමයින්ට සුදුසුය)

- ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඔවුන්ට අවශ්‍ය කුමක් ද යන්න **හඳුනා ගැනීම** සහ ඔවුන්ගේ හැකියාව අනුව කළ හැකි මොනවාද යන්න අවබෝධ කරගැනීම,
- එතැනට ළඟාවීම සඳහා ඔවුන් කරන්නේ මොනවා ද යන්න **සොයා බැලීම**

ඔවුන්ගේ ශක්තීන්, එදිනෙදා ළඟා කරගත් ජයග්‍රහණ සහ හොඳින් සිදුවෙමින් පවතින දේවල් ළමයින් වැඩි වැඩියෙන් කරන්නේ කෙසේ ද යන්න හඳුනා ගැනීමෙන්, ඔවුන් අපේක්ෂාකරන අරමුණ හෝ ප්‍රතිඵලය දැනටමත් සිදුවෙමින් පවතින අවස්ථා මෙම ක්‍රියාවලිය තුළින් හඳුනා ගනී. සහාය වීම පිළිබඳ ඔවුන් පෙර ලබා ඇති අත්දැකීම් වඩාත් ගැටලු ඉලක්ක කොටගත් ඒවා විය හැක. ඒ අනුව යම් කිසි විශේෂ ප්‍රවේශයකට ඔවුන් යොමු වීමට ඉඩ ඇත. එමනිසා විසඳුම් ඉලක්ක කොටගත් ප්‍රවේශය සහ එය වෙනස් දෙයක් ලෙස අත්විඳින්නේ කෙසේ ද යන්න පැහැදිලි කිරීම ප්‍රයෝජනවත්ය. විවිධ ප්‍රශ්න නගන විට චකිතයකට පත්නොවී සිටීමට, එම ක්‍රියාවලිය යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට ළමයාට සහාය වේ.

**උපදෙස් :**
**තමන් ආසා කරන අනාගතය සිතේ මවා ගන්න**

පහත සඳහන් කාර්යයන් කරන ලෙස යෞවනයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න:

හෙට දවස සුභදායී දවසක් යැයි සිතේ මවා ගන්න. ඔබ උදෑසන අවදිවුන මොහොතින් පටන්ගෙන එය සවිස්තරාත්මකව විස්තර කරන්න.

වර්තමානයට වඩා වෙනස් ආකාරයට කුමක් සිදුවේවි ද?

වෙනස් දෙයක් කිරීම ඔබ දකින්නේ කෙසේ ද?

ඔබ එය කරන්නේ කෙසේ ද?

ඔබ ඇත්තටම හොඳ දවසක් ගත කරනවාය යන්න අන් අය දැනගන්නේ කෙසේ ද? (උදා: දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, යහළුවන්)

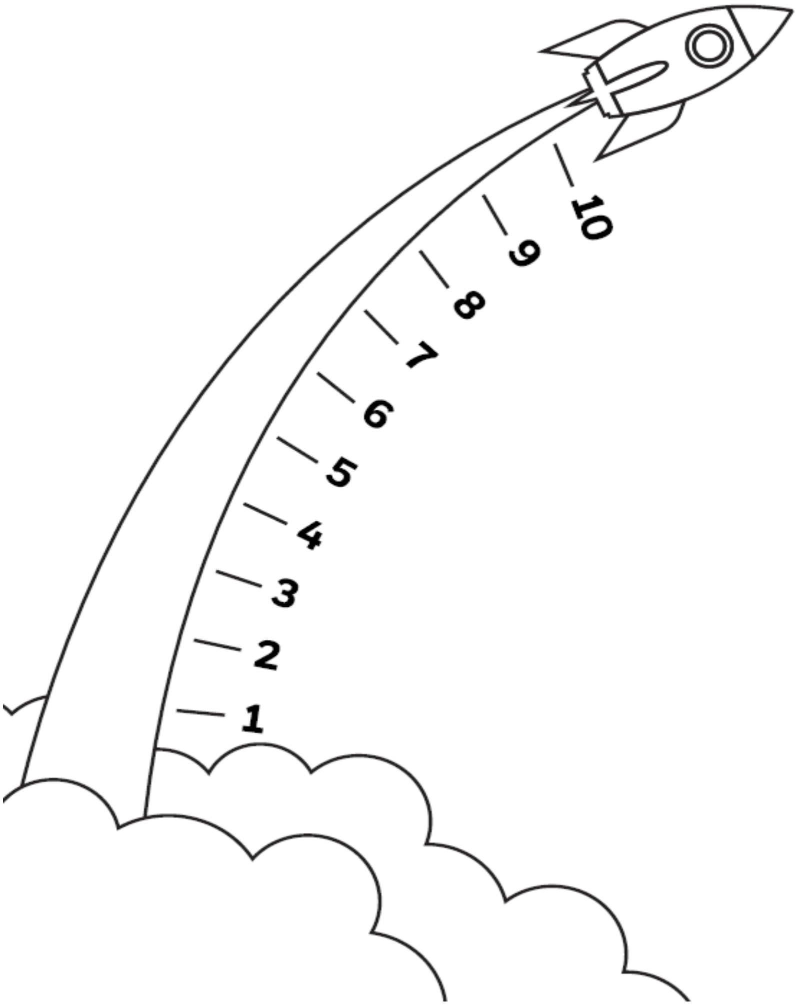
ඔබ හොඳ දවසක් ගතකරන විට අන් අය වෙනස් ආකාරයට කුමක් සිදුකරාවිද ?

**සිතුවිලි, අවබෝධය, සහ ඉදිරිගමන් මග පිළිබඳ සොයා බැලීම සඳහා පරිමාණ අනුව සකසන ලද ප්‍රශ්න භාවිතා කිරීම**

සම්මතයට පටහැනි ආකාරයට දේවල් සිදුවන අවස්ථාවල නිදර්ශන පිළියෙල කිරීම සඳහා පරිමාණ ප්‍රශ්න භාවිතා කිරීම සුදුසුය.

ඔබ දකින්නට කැමති අනාගතයට අයත් යම් යම් දේවල් මේ වන විටත් සිදුවෙමින් පවතින විට වත්මන් තත්ත්වයට වඩා වෙනසක් මෙම අවදියේ දී ඔබ බලාපොරොත්තු වේ. මෙය සිදුකිරීමේ දී පරිමාණ ක්‍රියාකාරකමක් හඳුන්වා දීම ප්‍රයෝජනවත්ය: පරිමාණයේ ඉහළම තැන ළමයා සහ යෞවනයා අපේක්ෂිත අනාගතය සහ පරිමාණයේ පහළම තැන අපේක්ෂිත අනාගතයේ සිට ඈත් දුර ලෙස ලකුණු කරන්න. අනතුරුව ළමයා/යෞවනයා ඔවුන් අපේක්ෂිත අනාගතය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනට සිටින්නේ කොතනද යන්න ඔහුට හැඟෙන දේ නියෝජනය කිරීම සඳහා පරිමාණයෙන් අගයක් තෝරා ගනී. උපදේශකවරයා ළමයා ඇගයීම සඳහා එම අගය <u>භාවිතා නොකරයි.</u> අගය තුළින් ඔවුන්ට අදහස් වන්නේ කුමක් ද යන්න සහ ඒ තුළ ඇතුළත් දැනටමත් සිදුවෙමින් පවතින දේවල් මොනවාද යන්න පිළිබඳ තොරතුරු ළමයා/යෞවනයා හුවමාරු ගන්නා විට පමණක් එම අගය වැදගත් වේ.

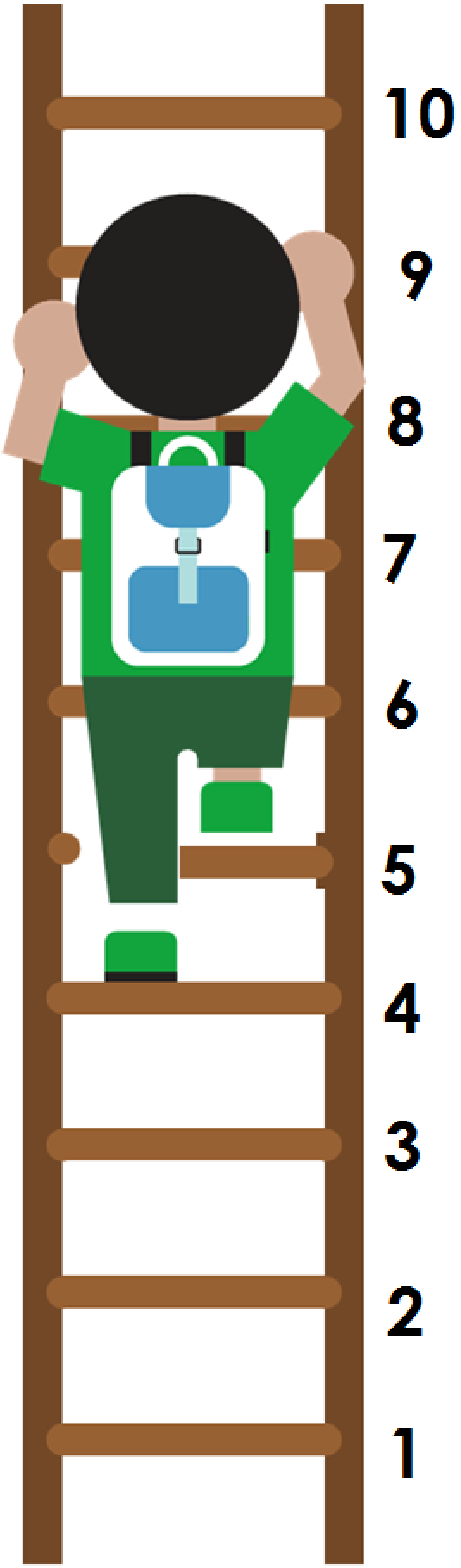
- "පුද්ගලයා විශ්වාස කරන දෙය "පරමාදර්ශයයි"
- මේ මොහොතේ ඔවුන් සිටින්නේ කොතනනද යන්න ඔවුන්ට හැඟෙනවා ද ?
- ඔවුන් සඳහා හොඳම දේ මොනවා ද?



පරිමාණයේ එක පියවරක් මොන ආකාරයේ විය යුතු ද සහ පරිමාණයේ ඉහළට පියවරක් මොන ආකාරයේ විය යුතු ද යන්න ළමයාට/යෞවනයාට විස්තර කරන ලෙස පැවසීමෙන් ඔවුන් අපේක්ෂා කරන අනාගතය කුඩා ක්‍රියාකාරකම්/ පියවරවලට කැඩීමට පරිමාණ **ප්‍රශ්න භාවිතා** කරනු ලැබේ.

පරිමාණයේ ඉක්මනින් ඉහළට නොයාම සහ පරිමාණයේ ඔවුන් ළඟා වී ඇති තැන සිටීමට ඔවුන් කරන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ විශාල වශයෙන් තොරතුරු ළමයා/යෞවනයාගෙන් ලබා නොගැනීම වැදගත්ය. (මෙය මෙම ප්‍රවේශය තුළ භාවිතා කිරීමට අපහසුම අංගයයි).

ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන දැනට ළමයා සිදුකරන දේ පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමෙන් ළමයාට එවැනි ක්‍රියා තව තවත් සිදුකිරීමට, අනෙකුත් උපාය මාර්ග සහ අලුත් අදහස් සෙවීමට සහ සමහරවිට ඔවුන් සිතුවාට වඩා දැනටමත් පරිමාණයේ වැඩිපුර ඉහළින් සිටිනවාය යන්න වටහා ගැනීමට වඩාත් හොඳින් හැකි වේ.




**උදා: මෙම ඉණිමගේ ඔබ සිටින්නේ කොතන ද?**

- ඉහළම පියවරෙන් අදහස් වන්නේ ඔබට යෑමට අවශ්‍ය තැනට ඔබ ගොස් ඇති බවයි .
- පහළ පියවරෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ සිටින්නේ ඔබට ළඟාවීමට අවශ්‍ය තැනට වඩා බොහෝ දුරින් බවයි.
- ඉණිමගේ පළමුවන පියවරට පහළින් ඇති බිංදුව අදහස් කරන්නේ ඔබ තවමත් ඔබේ ගමන් මඟ ආරම්භකොට නැති බවයි.
- *ළමයා හෝ යෞවනයා දැනට තුන්වන පියවරේ වේ නම් ඔබට ඔහුගෙන් "ඔබ දෙවන හෝ පළමු පියවරේ නොසිට තුන්වන පියවරේ සිටීමට ඔබ කරන්නේ මොනවා ද" යන්න ඇසිය හැක.*

**ශක්තීන් සොයා ගැනීම**

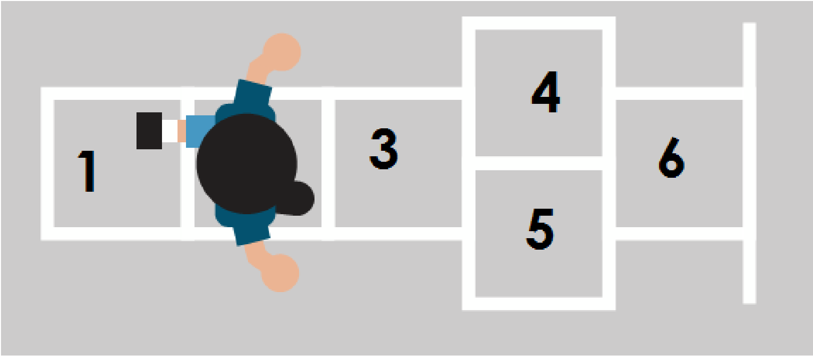
ළමයා අපේක්ෂා කරන අනාගතය / අභිමතාර්ථය වන්නේ 7 වන පියවර නම්:

- ඔබ කොහොමද දැන ගන්නේ ඔබ හත් වන පියවරේ ඉන්නවා කියලා ?
- ඔබ හත්වන පියවරට ඇවිත් කියලා කවුද ඒක නිරීක්ෂණය කරන්නේ ?
- යම් කාලයක් තිබුණ ද ඔබ 7 වන පියවරේ ඉන්නවා වගේ පෙනෙන්න තිබුණ?

- මොකක්ද ඒ කාලයේ තිබුණ වෙනස ?
- මොනවද ඔබ වෙනස් විදියට කරමින් සිටියේ ?
- මොනවද අනිත් අය වෙනස් විදියට කරමින් සිටියේ?
- *සෘණාත්මක දේවල් ධනාත්මක දේවල් බවට පත්කිරීමට මතක තබා ගතයුතුය.*
- *උදා: ඔබ ළමයා ගෙන් " ඔවුන් මොනවද නිරීක්ෂණ කළේ? යැයි ඇසුවොත්" එයට පිළිතුරක් ලෙස ළමයා " මම හැම වෙලාවෙම අඬ අඬා හිටියේ නෑ" යැයි පැවසුවහොත් " එවිට ඔබට ඔහුගෙන් " ඇඬුවේ නැත්නම් ඔබ ඒ වෙනුවට මොනවද කළේ " යැයි ඇසිය හැක.*

**වර්ධනය සහ විය හැකි දෑ ගවේෂණය :**

- *ඔබ 4 හතරවන පියවරේ හිටියා නම් වෙනස කුමක් ?*
- *ඔබ 4 වන පියවරේ සිටින විට එය නිරීක්ෂණය කරන්නේ කවුද ?*
- *ඔබ 4 පියවරේ සිටින බව පෙනෙන්නේ කෙසේ ද?*




**ස්වයං ඇගයීම - තමන්ගේ ප්‍රගතිය මැන බැලීම**

- *ඉණිමගේ/ පරිමාණයේ දැන් ඔවුන් සිටින්නේ කොහි ද?*
- *එතනට යාමට අවශ්‍ය කුසලතා /ගුණාංග*
- *එම අරමුණ මත ඔවුන්ගේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ ඔවුන් සෑහිමකට පත්වන්නේ ද?*
- *ඔවුන්ට නැවත භාවිතා කළ හැකි ප්‍රයෝජනවත් උපාය මාර්ග මොනවාද?*
- *ප්‍රගතිය ඇති කිරීම සඳහා තව සිදුවිය යුත්තේ මොනවා ද?*

**වෙනස් කිරීමට නොහැකි අවස්ථා සමග කටයුතු කිරීම (විඳ දරා ගැනීම)**

ඔබ මේ අවස්ථාව වඩාත් හොඳට කළමනාකරණය කළා නම් එහි මොන ආකාරයේ වෙනසක් සිදුවේවි ද? (උපකාර කරන මාර්ග හඳුනා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්ය( පවුල තුළ, පාසලේ, යහළුවන් අතර) එමෙන්ම ප්‍රයෝජනවත්/ප්‍රයෝජනවත් නොවන සිතුවිලි සහ ප්‍රතික්‍රියා හඳුනා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

## වැඩ වාර්තා සටහන - ඉණිමගේ නැගීම

දැන් ඔබ සිටින්නේ කොතන ද ?

ඔබට සිටීමට අවශ්‍ය කොතනද ?

ඔබ සිටීමට කැමති තැන පිළිබඳ ඔබට හැඟෙන්නේ කෙසේ ද ?

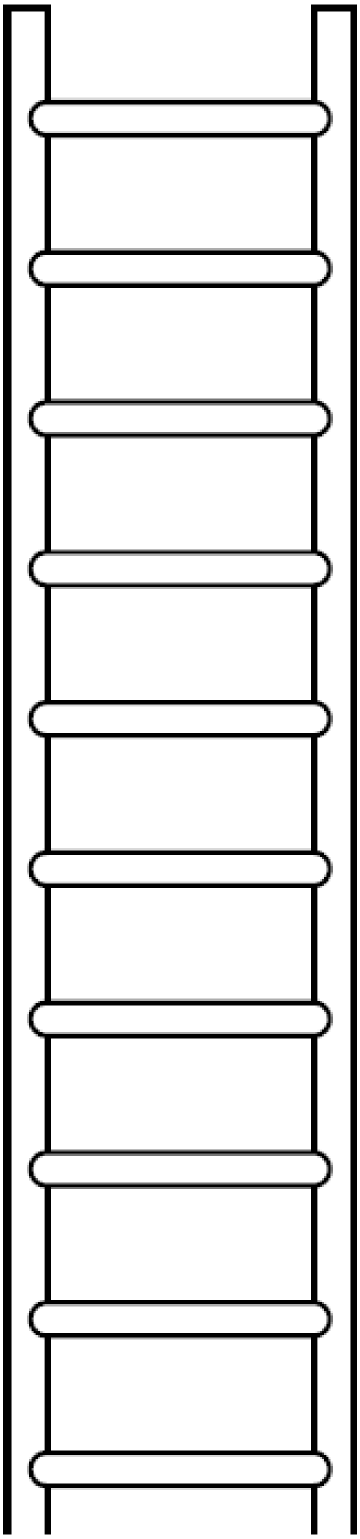
එතනට යාමට අවශ්‍ය කුසලතා / ගුණාංග මොනවා ද?

ඔබ පියවරක් පසු පස සිටි නම් වෙනස කුමක් විය හැකි ද ?

ඔබ පියවරක් ඉදිරියෙන් සිටී නම් වෙනස කුමක් විය හැකි ද?

ඊළඟ පියවර වෙත යාමට ඔබට නැවතත් භාවිතා කළ හැකි ප්‍රයෝජනවත් උපාය මාර්ග මොනවා ද?

ප්‍රගතිය ඇති කිරීම සඳහා තවත් සිදුවීමට අවශ්‍ය මොනවා ද?



## RESOURCES

**Assessment tools:**

Berg, I. K. & deShazer, S. (1993). Making numbers talk. In Friedman, S. The New Language of Change: Constructive Collaboration in Psychotherapy. New York: Guilford Press.

**Lowenstein (2002) Creative Play Therapy Interventions for Children and Families**
http://www.lianalowenstein.com/article_journals.pdf

**Worksheets for Children**
http://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/none/children/1

**National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) Solution-focused practice:** An NSPCC toolkit for working with children and young people
https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/publications/solution-focused-practice-toolkit.pdf

# යුවල චිකිත්සාව පිළිබඳ මොඩියුලය

කර්තෘන් -

විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ආසිරි රොඩ්රිගු MBBS, MD (Psych), MRCPsyh (UK), FRANZCP (Aus), Cert Pscyh Psychotherapies (Aus)

වෛද්‍ය, නිසංසලා ලියනගේ MBBS

## 1 වන කොටස

### යුවල උපදේශනයේ නිරත චිකිත්සකවරුන්ගේ වෘත්තීයමය හැසිරීම

යුවල උපදේශනය සිදුකරන උපදේශකවරුන් සහ චිකිත්සකවරුන්, අනෙකුත් උපදේශකවරුන් සහ චිකිත්සකවරුන් මෙන්ම වෘත්තීයමය ආචාරධර්මවලින් බැඳේ. චිකිත්සාවේ සාර්ථකත්වය පදනම් වී ඇත්තේ සහකරු/සහකාරිය සමඟ උපදේශකවරයා ඇති කරගන්නා වෘත්තීයමය සම්බන්ධතාව මතය. චිකිත්සකවරුන්, අඹුසැමියන්ගෙන් එක් අයකු වෙත පක්ෂපාතීබවක් දැක්වීම හෝ දක්වන බව පෙනෙන්නට නොතිබිය යුතුය. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ ස්වභාවය සලකා බලන විට වෘත්තීයමය සම්බන්ධතාවක් පවත්වාගෙන යාම සහ සීමාව අතික්‍රමණය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම ඔවුන් සඳහා සිදුකරන චිකිත්සකමය මැදිහත්වීම්වලදී ඉතාමත් වැදගත්ය.

සමහර අවස්ථාවලදී සහකරු/සහකාරිය තමන්ගේ චිත්තවේග හසුරුවා ගැනීමට අපහසු අවදානම් තත්ත්වයක සිටිය හැක. චිකිත්සකවරුන් ඒ පිළිබඳව විශේෂ අවධානය යොමුකළ යුතු අතර තමන්ගේ භූමිකාව සහ සහකරු/ සහකාරිය සමඟ පවත්වාගෙන යායුතු සම්බන්ධතාවයේ සීමාවන් පිළිබඳව නිතරම අවධාරණය කළ යුතුය. සැසිවලින් බැහැරව, විශේෂයෙන්ම එක් අයකු නොදැනුවත්ව, බිරිඳට හෝ සැමියාට දුරකතන ඇමතුම් ලබාදීමෙන් හෝ ඔවුන් හමුවීමට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. ඉදහිට සුළු වේලාවකට, විශේෂයෙන් මීට පෙර චිකිත්සකවරයා විසින් සිදුකරන ලද සැසිය අතරතුර යුවල විසින් එකඟවූ නව හැසිරීම් සිදුකළ යුත්තේ කෙසේ ද යන්න සිහිපත් කිරීමට චිකිත්සකවරයාට අවශ්‍යවේ නම් ඔවුන්ගෙන් එක් අයෙකු හා කතා කළ හැකිය. එහිදී එකී පුද්ගලයා, තමන්ගේ සහකරු/සහකාරිය පිළිබඳ පැමිණිලි කරන්නට හෝ ප්‍රතිකාර හා සම්බන්ධ අනෙකුත් ගැටලු ඉදිරිපත් කරන්නට සූදානම් වන්නේ නම් එකී ගැටලු දෙදෙනා සහභාගි වන ඊළඟ සැසියේ දී කතාබහ කරන ලෙස චිකිත්සකවරයාට යෝජනා කළ හැක. වෙනත් ඕනෑම චිකිත්සක සහ උපදේශන ක්‍රමෝපායන් මෙන්ම මෙහිදී ද උපදේශකවරයා සඳහා නිති අධීක්ෂණය ලබා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් මෙන්ම අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි. තමන් විසින් සිදුකරන ලද මැදිහත්වීම් පිළිබඳව තමන්ගේ අධීක්ෂක හෝ සමාන මට්ටමේ පුද්ගලයන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට නොහැකි යැයි චිකිත්සකවරයාට හැඟෙනවා නම් එයින් හැඟවෙන්නේ එවැනි මැදිහත්වීම් නුසුදුසු බවයි. එවැනි නුසුදුසු මැදිහත්වීම් රෝගීන්ගේ යහපැවැත්මට අනර්ථයක් වෙනවා පමණක් නොව එය චිකිත්සකවරයාගේ ප්‍රතිරූපයට ද හානිකර ලෙස බලපානු ඇත. එමනිසා චිකිත්සාව සඳහා මානසිකව සූදානම් නොමැති බව චිකිත්සකවරයාට හැඟෙන්නේ නම් ඔවුන් යුවල චිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබාදීමෙන් වැළකී සිටීම ඥානාන්විතය.

## ඇගයුම තක්සේරුකරණය

### තක්සේරුකරණය සහ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම

පුළුල් සහ හොඳින් පිළියෙල කරන ලද ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය, සියලුම අනාගත මැදිහත්වීම් සඳහා හොඳ පදනමක් සකස් කරදේ. අඹුසැමියන් චිකිත්සකමය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවන්නේ ඉතා හදිසි අර්බුදයක් හේතුකොට ගෙන නොවේ නම්, පළමුවන සැසිය හෝ දෙවන සැසිය වෙන් වන්නේ ඔවුන් පිළිබඳ ඇගයීමක් සිදුකිරීම සඳහාය. මූලික ඇගයීම සිදුකිරීමේ අරමුණ වන්නේ ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාව තුළ ඇති ගැටලු සහ ඔවුන් මුහුණදෙන අසීරුතාවන්ට බලපෑම් කරන සාධක හඳුනා ගැනීමට මෙන්ම ඔවුන් සඳහා ගතයුතු හොඳම පියවර චිකිත්සාවද යන්න තීරණය කිරීමටය.

**තක්සේරුකරණය අභිමතාර්ථ**

1. යුවල චිකිත්සාවේ යෝග්‍ය බව තීරණය කිරීම.
2. ගැටලු හඳුනා ගැනීම සහ යුවල බලාපොරොත්තුවන සහාය ලබා දීම සඳහා ඔවුන්ගේ ජීවිත තුළ ඇති සංවර්ධනය/ වර්ධනය කළ හැකි ශක්ති සම්පන්න අංශ හඳුනා ගැනීම.
3. සහකරු හෝ සහකාරිය තනි පුද්ගලයින් හෝ යුවලයක් ලෙස සහ ඔවුන් ජීවත්වන වටපිටාව ආශ්‍රිතව ඇති, ගැටලුව සඳහා දායකවූ සාධක පැහැදිලි කර ගැනීමට.

ඔවුන් සඳහා ඇති යෝග්‍යතම ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදය චිකිත්සාව නොවේ යයි යුවල සහ චිකිත්සකවරයා තීරණය කළහොත් ඔවුන් සඳහා වෙනත් විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග තීරණය කරනු ඇත (උදා:ගැටලුව දෙදෙනාගේ සම්බන්ධතාව හේතු කොට ඇතිවූ තත්ත්වයක් නොව තනි පුද්ගලයකුගේ ගැටලුවක් හේතු කොටගෙන නම්, එක් පුද්ගලයෙක් හෝ දෙදෙනාම සඳහා තනි පුද්ගල චිකිත්සාවන් / ප්‍රතිකාර ලබාදීම).

තමන්ගේ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම පිළියෙල කිරීමේදී ඒ සඳහා අවශ්‍ය සියලුම තොරතුරු එකතු කර ගන්නා බවට සහතික වීම සඳහා, ඇගයීමේ අදියරේ දී චිකිත්සකවරයාට භාවිතා කළ හැකි මූලික ප්‍රශ්න කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත :

1. මෙම අඹුසැමියන් කෙතරම් පීඩාවෙන් සිටිත් ද ?
2. ඔවුන් අතර ඇති සම්බන්ධතාව නොනැසී පවත්වා ගෙනයාම සඳහා අඹුසැමියන් කෙතරම් කැපවී ඇත් ද?
3. ඔවුන් දෙදෙනා වෙන් කිරීමට බලපා ඇති හේතු කාරණා මොනවා ද?
4. එම හේතු කාරණා ඔවුන්ට ඒ තරම් බරපතල ගැටලුවක් වූයේ මන් ද?
5. ඔවුන් එකට එක්කර තබන ශක්තීන් මොනවා ද?
6. ඔවුන්ට සහායවීමට ප්‍රතිකාරවලට කළ හැක්කේ කුමක් ද?

**තක්සේරුකරණය ක්‍රමවේද**

අඹුසැමියන් පිළිබඳ තොරතුරු එකතු කරගැනීම සඳහා මූලික ඇගයීමේ අදියරට උපායමාර්ග කිහිපයක් ඇතුළත් වේ,

1. යුවල සමග පවත්වන සායනික සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ
2. එක් එක් සහකරු සමඟ වෙන් වෙන් වශයෙන් පවත්වන සායනික සම්මුඛ සාකච්ඡා ,
3. ඔවුන් අන්නෝන්‍ය වශයෙන් ක්‍රියාකරන ස්වරූපය එක එල්ලේ නිරීක්ෂණය කිරීම.

අනෙකුත් බොහෝ රටවල්වල යුවල චිකිත්සාවේදී අඹුසැමියන් පිළිබඳ ඇගයුම සිදු කිරීමට ප්‍රශ්නාවලි භාවිතා කරනු ලැබේ (යුවල හැඩ ගැස්වීමේ පරිමාණය සහ විවාහයේ තෘප්තිමත්භාවය හඳුනා ගැනීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව). කෙසේ නමුත් එම කාර්යය සඳහා භාවිතා කිරීමට සකස් කරන ලද වලංගු ප්‍රශ්නාවලියක් තවමත් අප රටේ නොමැත.

**මූලික ඒකාබද්ධ සම්මුඛ සාකච්ඡාවන් පැවැත්වීමේදී ඇගයීමට ලක් කළ යුතු කරුණු**

- ඔවුන් දෙදෙනා මුණගැසුණේ කෙසේ ද?
- එකිනෙකා, එකිනෙකාට ආකර්ශනය වූයේ කුමන හේතූන් මතද.
- ඔවුන් ගැඹුරු සම්බන්ධතාවක් සහ බැඳීමක් ගොඩනගා ගත්තේ කෙසේ ද.
- ඔවුන්ගේ පවුල් ජීවිතයට සැලකිය යුතු බලපෑමක් කළ සෘණාත්මක සහ ධනාත්මක සිද්ධීන් මොනවාද.
- අඹුසැමියන් ලෙස හෝ තනි පුද්ගලයින් ලෙස චිකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් මීට පෙර ඔවුන් කිසියම් අත්දැකීමක් ලබා ඇත්ද.
- ජනවාර්ගිකත්වය සහ ආගම විසින් සිදුකරන බලපෑම්
- චිකිත්සකවරයා මුණගැසී ඔවුන්ගේ ගැටලු ඉදිරිපත් කිරීමට හේතු වූ ඔවුන් දෙදෙනා අතර පවතින ගැටලු සහ එක් එක් පුද්ගලයා, දෙදෙනාම සහ ඔවුන් ජීවත්වන වටපිටාව ආශ්‍රිත ගැටලු.

සැමියා සහ බිරිඳ සමඟ සමබර සහ සහයෝගිත්වයකින් යුත් වෘත්තීයමය සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගා ගැනීමට මෙම මූලික සම්මුඛ සාකච්ඡාව චිකිත්සකවරයාට අවස්ථාව උදාකර දෙයි.

දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයේ ශක්තිමත් බව විමසා බැලීම සඳහා ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිතයේ මුල් කාලයේ දෙදෙනා අතර පැවති යහපත් දේවල් පිළිබඳ චිකිත්සකවරයාට විමසිය හැකි අතර ඔවුන් හොඳින් ජීවත්ව සිටි කාලයේ සිදුවූ දේවල් පිළිබඳව ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කළ හැක. උදාහරණයක් ලෙස චිකිත්සකවරයාට,

- ඔය දෙදෙනා එකට ජීවත්වෙන්න පටන්ගත්ත මුල්කාලයේ සිදුවූ හොඳ දේවල් මොනවද?"
- ඔය දෙන්නා අතර තිබුණ සම්බන්ධතාවය ගැන බැලුවම ඔයාලට ආඩම්බර වෙන්න පුළුවන් දේවල් මොනවද?

*"දැන් ගතකරන ජීවිතය සහ ඔය දෙන්නා සතුටින් හිටපු කාලය සංසන්දනය කළොත් ඒ දෙක අතර තියන වෙනස මොකක් ද? "*

ඊට අමතරව දෙදෙනා තුළ තිබිය හැකි ශක්තීන් සහ අනාගත බලාපොරොත්තු පිළිබඳව චිකිත්සකවරයා තම අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍යවනු ඇත. ඔවුන් දැනට මුහුණ දෙමින් සිටින ගැටලු තවදුරටත් නොපවතිනම්, ඔවුන් අතර ඇති සම්බන්ධතාව කෙසේ විය හැකි ද යන්න යුවලගෙන් ඇසීම ප්‍රයෝජනවත් ය. සහකරු හෝ සහකාරිය තුළ විශේෂ මනෝ ව්‍යාධීන් පවතින බවට ඇති සාක්ෂි, ඔහු/ඇයගේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ වඩාත් ගැඹුරු ඇගයීම් දිගින් දිගටම සිදුකිරීමට චිකිත්සකවරයා යොමුකරවන අතර සමහරවිට ඔවුන් තනි පුද්ගල චිකිත්සාවන් සඳහා යොමු කිරීමට සිදුවනු ඇත.

**<u>ඔවුන් අතර ඇති බැඳීම පරීක්ෂා කිරීම සඳහා උදාහරණ</u>**

***චිකිත්සකවරයා*** - *"ඔබේ දරුවගේ හැසිරීම ගැන උපායමාර්ග සාකච්ඡා කරන විට, ගැටලුව පාලනය කිරීම ගැන සුපුනියි, අලෝකයි අතරේ ඒ ගැන වෙනස් මතයන් තියෙනවා කියලා අපිට පෙනුනා. ඔයාල දෙන්න අතරේ තියන ගැටලු සාකච්ඡා කලොත් හොඳයි කියලා මට හිතෙනවා. ඔය දෙන්නා අතර තියන සම්බන්ධතාවය ගැන තව ටිකක් පැහැදිලි කරන්න පුළුවන් ද?*

**සුපුනි :** *"අපි බැඳලා අවුරුදු 9 ක් වෙනවා. අපිට දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. එක්කෙනෙක් අවුරුදු 7 යි, අනිත් එක්කෙනා අවුරුදු 4 යි. මට මගේ කසාද ජීවිතේ එපා වෙලා තියෙන්නේ. එයා වෙනස් වෙන්න ඕන . මට මේක තවදුරටත් කරන්න බෑ".*

**අලෝක** - *"ඔයා මොනව ද මේ කියන්නේ ? ඔයා හිතනවද මම මේකෙන් ආස්වාදයක් ලබනවා කියලා ? මටත් එපා වෙලා තියෙන්නේ. මම දැනගෙන හිටියා ඔයා චිකිත්සකවරයාට කියාවි කියලා මම වෙනස් වෙන්න ඕන කියලා, එතකොට හැමෝම ඔයාව විශ්වාස කරන්න පටන් ගනීවි. ඒක තමයි මම මෙතනට එන්න කැමති වුනේ නැත්තේ".*

**සුපුනි** - *"ඉතිං ඔයා හිතනවා ඒක මගේ වැරැද්ද කියලා. කොහොම හරි හැමදාමත් වගේ ඒක මගේ වරැද්ද. මට මේක පිළිකුල් (ඇය හඬන්න පටන් ගත්තා)" .*

**ආලෝක** - *"මේක තමයි ඔයා කරන්නේ . අඬන්න . එතකොට ඔක්කොම ප්‍රශ්න විසඳේවි. මට මේක තව දුරටත් ගෙනියන්න බෑ ( ඔහුට තරහ යයි)".*

**චිකිත්සකවරයා** - *"මට තේරුන විදියට, ඔය දෙන්නම හිතනවා දැන් මේ ඇති වෙලා තියෙන තත්ත්වය අප්‍රසන්නයි කියලා. සමහර වෙලාවට ඒක දරාගන්න පවා අපහසුයි . නමුත් ඔය දෙන්නාට අද මෙහේ එන්න හොඳ හේතුවක් තියෙන්න ඕන".*

මොහොතක නිහැඬියාවක්. ( ඔවුන් දෙදෙනාගෙන් කෙනෙක් කතා කරන තුරු චිකිත්සකවරයා බලා සිටී.

**සුපුනි** - *" මම තාමත් එයාට ආදරෙයි. එහෙම නොවුනා නම් මම මේ තරම් කාලයක් මේ දේවල් ඉවසගෙන ඉන්නේ නෑ".*

**චිකිත්සකවරයා** - *"අලෝක, ඔයා මොනවද මේ දේවල් ගැන හිතන්නේ ? "*

**අලෝක** - *"ඇත්තටම, මම මේ සම්බන්ධතාවය එක්ක බැඳිලා ඉන්නේ. මම මගේ දරුවන්ට ආදරෙයි. මට මගේ දරුවන් සති අන්තෙදි විතරක් බලන්න අවශ්‍ය නෑ".*

**චිකිත්සකවරයා** - *"මට පේනවා ඇත්තටම ඔය දෙන්නටම මේ සම්බන්ධතාව දිගටම තියා ගන්න ඕන. නමුත් දැන් මේ තියන විදියට නෙමෙයි. මම හරි නේද?"*

**සුපුනි සහ ආලෝක** - ( එකවිටම) - *"ඔව් ".*

**චිකිත්සකවරයා** - *"ඉතිං ඔය දෙන්නම කැමතියි ඒ වෙනුවෙන් යමක් කරන්න".*

දෙදෙනාම - *"ඔව්"*

මෙම සංවාදය තුළින් පැහැදිලිකර දෙන අන්දමට සම්බන්ධතා තුළ ගැටලු තිබීම සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යුවල චිකිත්සාවේ අවශ්‍යතාව අනෙකුත් අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්වයන් අතරද පෙනෙන්ට තිබිය හැක. සම්බන්ධතා ආශ්‍රිතව ගැටලු තිබිය හැකි බව සහ ඒවා සම්බන්ධතා උපදේශනය ලබා දීම තුළින් විසඳිය හැකි බව චිකිත්සකවරයා පෙන්වා දිය යුතුය. විවාහ උපදේශනය ලබා ගැනීම සඳහා අඹුසැමියන් තුළ ඇති කැපවීම ආරම්භයේදීම චිකිත්සකවරයා විසින් පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය.

අඹුසැමි සම්බන්ධතාවල ප්‍රශ්න ඇතිවනවිට එම සම්බන්ධතාවය තවදුරටත් පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ දෙගිඩියාවක් ඔවුන් තුළ ඇතිවීම සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර චිකිත්සකවරයා විසින් උපදේශනය ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔවුන් තුළ ඇති එම අදහස් පැහැදිලි කර ගැනීමට සහාය විය යුතුය.

………………. **චිකිත්සකවරයා** - *"මට තේරුන විදියට, ඔය දෙන්නම හිතනවා දැන් මේ ඇති වෙලා තියෙන තත්ත්වය අප්‍රසන්නයි කියලා. සමහර වෙලාවට ඒක දරාගන්න පවා අපහසුයි. නමුත් ඔය දෙන්නාට අද මෙහේ එන්න හොඳ හේතුවක් තියෙන්න ඕන? "*

*සුපුනි - "ඇත්තටම තාමත් මම දන්නේ නෑ මට මොනවද ඕන කියලා. මම එයාට ආදරෙයි. මට ඕන එයා හැම නිතරම මගේ ළමයින් ළඟට වෙලා ඉන්නවා දකින්න. නමුත් පුද්ගලයෙක් විදියට මට මේ විවාහය තිත්ත වෙලා තියෙන්නේ. ඇත්තටම මම දන්නේ නෑ මට මොනවද ඕන කියලා. මේ සම්බන්ධතාවය දිගටම පවත්වගෙන යනවද නැත්නම් ඉවරකරලා දානව ද".*

*චිකිත්සකවරයා -- "මට ඇත්තටම සතුටුයි ඔයා ඔයාගේ ගැටලුව හෙළි කරපු එක ගැන. මේ වගේ අවස්ථාවලදී මිනිස්සුන්ගේ හිත්වල දෙගිඩියාවන් ඇතිවෙන එක අසමාන්‍ය දෙයක් නෙමෙයි. මේ දෙගිඩියාව ගැන දැනුවත්වෙලා හිටියා එක ගැන සහ ඒ ගැන ඔයාට සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන් වුණ එක ගැන සතුටුයි. ඒ වගේම ඔයාගේ ජීවිතයට අවශ්‍ය මොනවද කියන එක හිතන එකත් හරිම වැදගත්. ඒක කරන්න ක්‍රම කිහිපයක් තියනවා. එකක් තමයි හැම අදහසකම වාසි සහ අවාසි දිහා බලන එක. අනිත් එක තමයි ඒ දිහා විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන එක. විශේෂයෙන්ම ළමයින්ගේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන්. එහෙම නැත්නම් හිතන්න ඔයාට තව මාස 10 යි ඉතුරුවෙලා තියෙන්නේ ජීවත්වෙන්න. ඔයා කොහොමද මේ කාලය ගත කරන්නේ කියලා".*

<u>විවෘත සාකච්ඡාවක් පිළිබඳ නිදසුනක්</u>

**චිකිත්සකවරයා** - *"මම ශානිකා. මම වැඩ කරන්නේ සමාජ සජීවිකරණ සහ සුභසාධන අමාත්‍යාංශයේ. මට දැනගන්න ලබුණා ඔයගොල්ලන්ගේ විවාහය ගැන තියෙන ගැටලුවලට යම් උදව්වක් ගන්න ඔයාලා කැමත්තෙන් ඉන්නවා කියලා. මට මුලින්ම ඔය දෙන්නා ගැන පොඩි හැඳින්වීමක් කරනව ද? නම, වයස, දැනට මොනවද කරන්නේ, ළමයි ඉන්නව ද, ඔයාල එක්ක වෙන කවුද ජීවත්වෙන්නේ වගේ දෙවල් ".*

**සිදත් -** *"මගේ නම සිදත්. මට වයස අවුරුදු 34 යි. මම ගමේ ඉස්කෝලේ ගුරුවරයෙක් විදියට වැඩ කරනවා. අපි විවාහ වෙලා දැනට අවුරුදු 7 ක් වෙනවා. අපිට පුතෙක් ඉන්නවා. එයාට වයස අවුරුදු 4 යි. නෝනාගේ නම සෙව්වන්දි එයා ........*

**චිකිත්සකවරිය** - *බොහොම ස්තුතියි සිදත්. අපි සෙව්වන්දිටම කියමුද එයා ගැන පොඩි හැඳින්වීමක් කරන්න කියලා? "*

**සිදත් -** *"හොඳයි ".*

**චිකිත්සකවරිය** - *"සෙව්වන්දි ඔයාට පුළුවන් ද ඔයා ගැන අපිට පොඩි හැඳින්වීමක් කරන්න ? "*

**සෙව්වන්දි -** *"හ්ම්........ මගේ නම සෙව්වන්දි. මට වයස අවුරුදු 34 යි. මම ටෙලිකොම් එකේ වැඩ කරනවා. මගේ මහත්තයගේ දෙමාපියන් අපිත් එක්ක ජීවත්වෙනවා. අපි වැඩට ගියාම අපේ පුතා බලාගන්නේ ඒ ගොල්ලෝ ".*

**චිකිත්සකවරියා** - *"බොහොම ස්තුතියි. මට පොඩ්ඩක් ඉඩ දෙන්න අපි දැන් මේ මොනවද කරන්නේ කියලා ඔයාට පැහැදිලි කරලා දෙන්න. මේ සාකච්ඡාවට අපි කියනවා ඇගයීම කියලා. මෙතනදී අපි උත්සාහ ගන්නවා ඔයාලට තියෙන ප්‍රශ්න මොනවද කියලා හඳුනාගන්න. සමහරවිට අපිට මේ කාරණාව සඳහා තවත් සාකච්ඡාවක් අවශ්‍ය වේවි. මේ හැම සාකච්ඡාවකටම විනාඩි 45 ක් විතර ගතවේවි. ඇගයීමෙදී මම ඔය දෙන්නා එකට තියලා කතා කරනවා. ඒ වගේම ඔය දෙන්නට වෙන, වෙනමත් කතා කරනවා. ගැටලු සහ මූලික කාරණා ගැන අපිට පැහැදිලි වුනාම අපි සාකච්ඡා කරනවා අපිට ඒ ගැන කරන්න පුළුවන් මැදිහත්වීම් සහ ප්‍රතිකාර මොනවද කියන එක. මේ කටයුත්තෙදී මගේත් එක්ක කරන තව සාකච්ඡා කිහිපයකට හෝ සැසි කිහිපයකට ඔයාලට සම්බන්ධ වෙන්න සිද්ධවේවි. අවශ්‍ය වුනොත් වැඩිදුර ප්‍රතිකාර සඳහා මම ඔයාව දොස්තර කෙනෙකුට හෝ වෙනයම් කෙනෙකුට යොමු කරනවා. ඒක නිසා මේ ඇගයීම අවසානයෙදිම මට ඔයාලට විසඳුමක් දෙන්න පුළුවන් වෙන්නත් පුළුවන් බැරිවෙන්නත් පුළුවන්. ඒකට ඔය දෙන්නා එකඟ ද "?*

**සිදත් -** *"ඔව් අපි එකඟයි. අපිට දොස්තර කෙනෙක් ළඟට යන්න වේවි ද?"*

**චිකිත්සකවරිය -** *"..... සමහර තත්ත්වයන් තියනවා ඒවා වඩාත් හොඳින් පාලනය කරන්න උදව්වෙන්න හැකියාව තියෙන්නේ වෛද්‍ය විශේෂඥයකුට හෝ වෙන කෙනෙකුට විතරයි. සමහර වෙලාවට ඒ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය, එක පුද්ගලයකුට වඩා සම්බන්ධවෙන ඒකාබද්ධ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මට ඔයාලගේ ප්‍රශ්නය අවබෝධ කරගන්නකම් කියන්න බෑ එහෙම යොමු කිරීම් අවශ්‍ය ද නැද්ද කියන එක. මම ඔයාලත් එක්ක කරපු ඇගයිමත් එක්ක ඉස්සරහට යන්න කලින් මම කැමතියි දැනගන්න මේ ක්‍රියාවලිය ගැන ඔයාලට යම් ප්‍රශ්නයක් තියෙනව ද කියලා ?"*

**සිදත් -** *"නෑ "*

**චිකිත්සකවරිය** - *"සෙව්වන්දි ඔබට ?"*

**සෙව්වන්දි -** *"මට පැහැදිලියි ඔබ කියපු දේවල්. නමුත් මම දන්නේ ඇත්තටම මේක ද අපිට හරි දේ කියලා. මට හිතාගන්න අමාරුයි මේ විදියට කතා කරලා බාහිර ලෝකයේ අපිට තියන ගැටලු විසඳගන්න පුළුවන් ද කියන එක" .*

**චිකිත්සකවරයා** - *"ඒක හොඳ ප්‍රශ්නයක්. යුවල චිකිත්සාව පටන් ගන්න ගොඩාක් දෙනෙක්ට සැකයක් තියනවා ඒකෙන් ඇත්තටම ඒ අයට යහපතක් වේවිද නැද්ද කියලා. ඇගයීම සිද්ධකරාට පස්සේ ලබා දෙන්න පුළුවන් විකල්ප ප්‍රතිකාර ගැන අපි ඒ අයත් එක්ක සාකච්ඡා කරනකොට, ඒ ගැන තීරණයක් ගන්න වඩාත් හොඳ තැනක ඒ අය ඉන්නවා. ඒක පැහැදිලි ද?"*

ආරම්භයේ දී චිකිත්සකවරයා විසින් ලබා දෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රම, විශ්වාසය ගොඩනැගීම සහ බලාපොරොත්තු ඇති කිරීම යන කරුණු පිළිබඳව අඹුසැමියන් දැනුවත් කිරීම ඉතා වැදගත්ය. මෙම දැනුවත් කිරීමේ දි චික්ත්සකවරයා විසින් විශේෂයෙන්ම ඇගයීම සහ සැලැස්මේ ඇතුළත් ප්‍රතිකාර අවධීන් අතර ඇති වෙනස ඉලක්ක කොට ගනිමින් අකෘතිය පැහැදිලි කළයුතුය. ඉදිරියට පැවැත්වීමට නියමිත සැසිවල අනුපිළිවෙල පිළිබඳ අපේක්ෂාවෙන් සිටීමට අඹුසැමියන්ට සහාය වීමද ඉතා වැදගත්ය. එමෙන්ම ප්‍රතිකාර අරමුණු සහ චික්ත්සාව පිළිබඳ සමස්ත එකඟතා ඇගයීමේ සැසිය තුළ දි අවධානය යොමුකරන බව සිහිපත් කිරීමද

වැදගත්ය. ඇගයීම සහ යුවල චිකිත්සාවේ ප්‍රතිකාර අවස්ථාවන් පිළිබඳ සුපරීක්ෂාකාරී ලෙස පැහැදිලි කරදීම ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමට යම් දෙගිඩියාවක් ඇති අඹුසැමියන්ට බොහෝවිට ප්‍රයෝජනවත්ය.

මෙම සංවාදය අතරතුර දී චිකිත්සකවරයා විසින් ඇගයීම සහ ඇගයීමේ විධි පිළිබඳව සැමියාට සහ බිරිඳට පැහැදිලි කර දේ. එමෙන්ම ඇගයීම සහ ප්‍රතිකාර අතර වෙනස පෙන්වා දෙන අතර වෙනත් පාර්ශවයකගේ මැදිහත්වීම තුළින් තවදුරටත් ප්‍රතිකාර ලබා දීමට ඇති හැකියාවද දැනුම් දේ. එමෙන්ම සහකරු/සහකාරියගෙන් දායකත්වය ලබා ගැනීමට ධෛර්යමත් කරමින් අවශ්‍ය ගුණාත්මක බව පවත්වාගෙන යනු ඇත.

### සැලකිලිමත් විය යුතු අංශ

ශ්‍රී ලංකාව තුළ අඹුසැමි සම්බන්ධතා ගැටලුවලට දායකවන පොදු තනි පුද්ගල කාරණා කිහිපයක් ඇත. බොහෝ සහකරුවන් හෝ සහකාරියන් එවැනි කාරණා සිය කැමැත්තෙන් හෙළි නොකරන බැවින් මූලික ඇගයීම සිදුකරන අතරතුර එවැනි කාරණා පිළිබඳ සොයා බැලීම ඉතා වැදගත්ය. අපේ අත්දැකීම්වලට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ අඹුසැමියන් සම්බන්ධයෙන් අනිවාර්යයෙන්ම සොයා බැලිය යුතු කාරණා ලෙස පහත සඳහන් දෑ හඳුනාගෙන ඇත.

- ව්‍යාධි ඊර්ෂ්‍යාව
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ගෘහස්ථ හිංසනය
- විශාදය
- විස්තෘත පවුලේ බලපෑම

### ව්‍යාධි ඊර්ෂ්‍යාව (Mobid Jealoucy)

යම් පුද්ගලයෙක් පිළිගත නොහැකි අසත්‍ය සාක්ෂි පදනම් කරගෙන තමන්ගේ භාර්යාව/පුරුෂයා හෝ ලිංගික සහකරු/සහකාරිය තමන්ට ද්‍රෝහිවනවා යන සිතුවිල්ලෙන් පීඩාවිඳීම, ව්‍යාධි ඊර්ෂ්‍යව නම් වූ මානසික රෝගය ලෙස හැඳින්විය හැක. මෙම මානසික තත්ත්වය තුළ දක්නට හැකි වඩාත් පොදු ව්‍යාධීන් වන්නේ මයාව සහ ග්‍රස්තියයි.

බොහෝ අඹුසැමියන් ඔවුන්ගේ මෙම හැසිරීම පිළිගැනීමට හෝ අන් අය ඒ පිළිබඳ කතා කරනවාට අකැමතිය. එමනිසා ඔවුන්ගේ එම මානසික තත්ත්වය ඉතා සංවේදිව හඳුනා ගත යුතුය. මේ පිළිබඳ සොයා බැලීමේදී චිකිත්සකවරයකු විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු පහත දැක්වේ :

- සහකරු/සහකාරියට වෙනත් සම්බන්ධයක් ඇතැයි සිතා සිතින් පීඩා විඳීම.
- වෙනත් සම්බන්ධයක් ඇතැයි සහකරුට/සහකාරියට පුන පුනා චෝදනා කිරීම.
- සහකරු/සහකාරියගේ හැසිරීම නිරන්තර ප්‍රශ්න කිරීම.

- සහකරු/සහකාරිය සිටින්නේ කොහිද යන්න නැවත, නැවත පරීක්ෂා කිරීම සහ සහකරු/සහකාරිය පසුපස යෑම. සහකරු/සහකාරියගේ කටයුතු සීමා කිරීම හා පාලනය කිරීම. සහකරු/සහකාරිය ඔවුන්ගේ පවුලේ සමාජිකයන්ගෙන් සහ යහළුවන්ගෙන් වෙන් කර තැබීම.
- දුරකතන ඇමතුම් සහ කෙටි පණිවිඩ පිළිබඳ සොයා බැලීම සඳහා ජංගම දුරකතනය පරීක්ෂා කිරීම සහ මග හැරුණු ඇමතුම් (Missed Calls) ඇතුළුව අනිකුත් ඇමතුම් පිළිබඳ ප්‍රශ්න කිරීම. සමාජ මාධ්‍ය ගිනුම්, ෆේස් බුක්, ට්විටර් පණිවිඩ නිරතුරුවම නිරීක්ෂණය කිරීම. සහකරු/සහකාරිය ට දුරකථනයක් හෝ වෙනයම් සන්නිවේදන උපකරණයක් භාවිතා කිරීමට ඉඩනොදීම.
- සහකරු/සහකාරියගේ බඩුභාණ්ඩ පරීක්ෂා කිරීම. ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ යම් සාක්ෂියක් වේ ද යන්න සොයා බැලීමට ඇඳ ඇතිරිලි සහ යට ඇඳුම් පරීක්ෂා කිරීම
- සහකරුට/සහකාරියට හෝ අනියම් සම්බන්ධතාවය පවත්වනවා යැයි සැක කරන පුද්ගලයාට එරෙහිව වාචිකව සහ ශාරීරිකව සැහැසි ක්‍රියා සිදුකිරීම. අන් අයට සහ තමන්ට හානිකරගන්නා බවට තර්ජනය කිරීම.
- එය චෝදනාවක් නොවේ නම් ඊර්ෂ්‍යා සහගත හැසිරීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

ව්‍යාධි ඊර්ශ්‍යාව සමග මත්පැන් භාවිතය, විශාදය සහ ලිංගික අක්‍රමතා සිදුවිය හැක.

**ව්‍යාධි ඊර්ශ්‍යාව නිරූපණය කරන සිද්ධි අධ්‍යයනය -**

අමල් (37) සහ සිතාරි (33), ඔවුන් දෙදෙනාගේ විවාහ සම්බන්ධතාවයේ ගැටලු හේතු කොට ගෙන උපදේශනය සඳහා පැමිණියෝය. සිතාරි උපදේශනය සඳහා වැඩි උනන්දුවක් දැක්විය. ඇගයීම සිදුකරන අතරතුර "මේ ඔක්කොම අවශ්‍ය නෑ" යැයි අමල් පැවසුවේ ය. නමුත් එය කුමක් ද යන්න පැහැදිලි කිරීම ඔහු ප්‍රතික්ෂේප කළේය. දෙදෙනා සමඟ එක්ව සිදුකළ ඇගයීමේ දී ඒ පිළිබඳ කිසිවක් ඔවුන් නොපැවසූ අතර තනි පුද්ගල සැසියේ දී, අනෙකුත් පිරිමින් සමග ඇය ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන බවට අමල් සැක කරන බව සිතාරි අකමැත්තෙන් හෙළි කළාය.

තම පවුලේ සමාජිකයන් බොහෝමයක් සමඟ සහ අසල්වාසීන් මෙන්ම වෙනත් බාහිර පුද්ගලයින් සමග ඇය ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන බවට ඔහු සිතාරිට චෝදනා කරයි. ඇය මෙම චෝදනා ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර ඇය වැරදි ලෙස හැසිරෙන බවට අමල් නගන චෝදනාවට උපකාරවන ආකාරයේ කිසිම සාක්ෂියක් ඔහුට සොයාගැනීමට නොහැකි වූ බවද ඇය පැවසුවා ය.

විවාහ වූ විගසම ඇයට රැකියාවෙන් ඉවත්වීමට අමල් බලපෑම් කර ඇත. ඇයගේ දුරකතනය නිරතුරුවම පරීක්ෂාවට ලක් කරන අතර නාඳුනන දුරකථන අංකයකින් ඇමතුමක් ආවා ද යන්න නිරන්තරයෙන් ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කරයි. ඇය සිටින්නේ කොහේ ද යන්න පරීක්ෂා කිරීමට නිරතුරුවම ඇයට දුරකතනයෙන් කතා කරයි. ලිංගික ක්‍රියාකාරකමක නිරතවූවාද යන්න පරීක්ෂා කිරීමට ඇගේ යට ඇඳුම් පරීක්ෂා කරයි. ඇයගෙන් පාපෝච්චාරණයක් ලබා ගැනීමේ අරමුණින් අමල් ඇයට දිනපතා අතින් පහර දේ. එමෙන්ම දිනපතාම ඔහු අධික ලෙස මත්පැන් පානය කරයි. මත්පැන් පානය කළ විට ඔහුගේ වෛරය, පීඩනය සහ ඊර්ශ්‍යාව සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් වර්ධනය වේ. උපදේශකවරයා මේ පිළිබඳව උපායශීලීව සොයාබලන විට අමල් සඳහන් කර ඇත්තේ සිතාරිගේ යම් යම් හැසිරීම් පිළිබඳ ඔහු සැක පහළ කරන බවයි. ඔවුන් දෙදෙනා පෙළෙන පීඩනයේ මූලික හේතුව මෙය බව චිකිත්සකවරයා හඳුනාගන්නා ලදි. තමන් තුළ ඇති

මෙම සැකයට ප්‍රතිකාර ගැනීම සඳහා විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැසීමට අමල් නොකමැත්තෙන් එකඟ විය. අමල්ගේ ගැටලුවට මානසික ප්‍රතිකාර ලබාදෙන අතරතුර යුවල චිකිත්සාව ද අඛණ්ඩව ලබා දෙන ලදී. ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමත් සමඟ අමල් තුළ වූ සැකසහිත බව අඩුවූ අතර උපදේශනය ලබා දීමත් සමඟ ඔවුන් දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාව වැඩි දියුණු විය.

**මත්පැන් භාවිතය -**

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍යයෙන් පොදුවේ භාවිතාවන මනෝ ක්‍රියාකාරී පානය ඇල්කොහොල් වන අතර එය වැඩිපුර භාවිතා කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිතයට එසේත් නැතිනම් දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයට විනාශකාරී ලෙස බලපායි. කංසා වැනි අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සාපේක්ෂ වශයෙන් බහුලව භාවිතා නොකළත් ඒ හා සමාන අහිතකර බලපෑම් මේ තුළින් ද ඇතිකරවයි. මධ්‍යසාර භාවිතා කරන බෙහෝ සහකරුවන්ට එය ගැටලුවක් ලෙස සැලකීමට හැකියාවක් නැත. එසේත් නොමැතිනම් එය ගැටලුවක් ලෙස සැලකීමට කැමැත්තක් නැත. චිකිත්සවරයාට ඒ පිළිබඳව උපායශීලීව ඔවුන්ගෙන් විමසිය යුතුය. එය හඳුනාගැනීමේ බොහෝ ප්‍රශ්නාවලීන් ඇත.

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න ඇසීමට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ගොඩනගන ලද AUDIT නම් වූ ප්‍රශ්නාවලිය අප භාවිතා කොට ඇත.

- *කොපමණ කාලයකට වරක් ඔබ ඇල්කොහොල් ඇතුළත් පානයක් භාවිතා කරන්නේ ද ?*
- *සාමාන්‍ය දවසක ඔබ මත්පැන් පානය කරනවිට ඔබ කොයිතරම් ප්‍රමාණයක් පානය කරනවද?*
- *ඔබ බොන්න පටන් ගත්තාට පසු එය නතර කළ නොහැකි යැයි ඔබට නිතරම දැනෙනව ද, එසේනම් එලෙස දැනෙන්නේ කොපමණ කාලයකට වරක් ද ?*
- *ඔබ විසින් සාමන්‍යයෙන් කරන්න බලාපොරොත්තු වන දේවල් මත්පැන් පානය නිසා නිතරම සාර්ථක ලෙස කරගන්න බැරි වුනා ද ,එසේත් නොමැතිනම් එලෙස සිද්ධවෙන්නේ කොපමණ කාලයකට වාරයක් ද?*
- *උදෑසන දෛනික වැඩ කටයුතු ආරම්භ කිරීමට ඔබට නිතරම මත්පැන්පානය කිරීම අවශ්‍ය ද, එසේත් නොමැතිනම් එය අවශ්‍ය වෙන්නේ කොපමණ කාලයකට වරක් ද ?*
- *මත්පැන් භාවිතාකළ පසු වරදකාරී හැඟීමක් හෝ පසුතැවිල්ලක් ඔබට නිතරම දැනෙනවද , එසේත් නොමැතිනම් ඒ වැනි සිතුවිල්ලක් ඇති වෙන්නේ කොපමණ කාලයකට වරක් ද ?*
- *ඔබ බීමත්ව සිටි නිසා රාත්‍රියට පෙර සිද්ධවූයේ කුමක් ද යන්න මතක තබා ගැනීමට ඔබට නිතරම අපහසුවූවාද , එසේත් නොමැතිනම් එලෙස වන්නේ කොපමණ කාලයකට වරක් ද ?*
- *ඔබ මත්පැන් පානය කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔබ හෝ වෙනයම් කෙනෙක් තුවාල ලබා තියනවාද?*
- *ඥාතියෙක්,මිතුරෙක් හෝ වෛද්‍යවරයෙක් ඔබේ මත්පැන්පානය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වී හෝ මත්පැන් පානය අඩුකරන ලෙස ඔබට යෝජනා කර තිබේ ද?*
- *මත්පැන් පානය කිරීම හේතු කොට ගෙන ඔබේ සම්බන්ධතාවලට ඇතිවී ඇති බලපෑම කුමක් ද?*

**මත්පැන් භාවිතය පිළිබඳ සිද්ධි අධ්‍යනයක්**

සුගීෂ් සහ නිල්මිණී ඔවුන් දෙදෙනා අතර නිරතුරුවම ඇතිකර ගන්නා ආරවුල් හේතු කොට ගෙන යුවල චිකිත්සාව සඳහා පැමිණියහ. මත්පැන් පානය කරන බවට සුගීෂ් පිළිගත් නමුත් එහි ඇති වැදගත්කම සුළු කොට දක්වන ලදි. " මම ඒ තරම් බොන්නේ නෑ, ඒක නිසා ඒක ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි" යැයි සුගීෂ් පවසන විට එයට පිළිතුරු ලෙස නිල්මිණි " බොන්නේ නැති වෙලාවට සුගීෂ් හරිම හොඳයි " යැයි පැවසුවාය. මේ පිළිබඳව පරික්ෂාකාරී ලෙස විමසා බලනවිට හෙළිදරව් වූයේ ඔහු දිනකට අරක්කු බෝතල් භාගයක් පමණ පානය කරන බවත් යම් හෙකින් එය ගැනීමට අපොහොසත් වුවහොත් ඔහුගේ ඇග වෙවුලන්නට පටන්ගන්නා බවත් ය. මත්පැන් පානය නිසා ඔහුගේ විවාහය මෙන්ම ජීවිතයට සතුට ලබා දෙන වෙනත් විකල්ප මාර්ග ද ඔහු නොසලකා හැර තිබුණි. චිකිත්සකවරයා විසින් මෙය ඔහුට පෙන්වා දුන් පසු මත්පැන් භාවිතය සඳහා ප්‍රතිකාරවලට යොමුවීමට ඔහු එකඟ විය. ඔවුන්ගේ විවාහ ගැටලු සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධකය සුගීෂ්ගේ මත්පැන් පානය බව අනාවරණය විය. මත්පැන් පානය පිළිබඳ ගැටලුවට ප්‍රතිකාර ලබාදීමෙන් පසු යුවල චිකිත්සාව පිළිබඳ සලකා බැලීමට සියලුදෙනාම එක්ව තීරණය කරන ලදි. ප්‍රගතිය ඇගයීම සඳහා පසුවිපරම් හමුවීමට මාසයකට පසු දිනයක් යොදාගන්නා ලදි. එම හමුවීමේදී චිකිත්සකවරයාට දැනගන්නට ලැබුණේ සුගීෂ් මත්පැන් පානයෙන් වැළකී ඇති බව සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔවුන් අතර ඇති සම්බන්ධතාව සැලකිය යුතු ලෙස වර්ධනය වී ඇති බවය. එමනිසා ඔවුන්ට තවදුරටත් යුවල චිකිත්සාව ලබා දීමට අවශ්‍ය නොවීය.

**ගෘහස්ථ හිංසනය**

ගෘහස්ථ හිංසනය යනු තම සහකරු හෝ සහකාරිය සමඟ කලහකාරීව හෝ පරිභව සහගත ලෙස හැසිරීමයි. ශාරීරික. වාචික, භාවමය, ලිංගික හෝ ආර්ථික අපචාර මෙයට ඇතුළත්ය. ඕනෑම සංස්කෘතියක විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතිය තුළ මෙම ගැටලුව විවෘත ලෙස සාකච්ඡා නොකරයි. එමනිසා ගෘහස්ථ හිංසනය හඳුනාගැනීම කල්පනාකාරීව කළ යුතුව ඇත. මේ සඳහා චිකිත්සකවරයා විසින් ඇසිය හැකි ඇතැම් ප්‍රශ්න පහත දැක්වේ.

ඔබේ සහකරු /සහකාරිය ......

- *ඔබව යටත් කර ගැනීමට, තැති ගැන්වීම් සහ බිය ගැන්වීම් සිදු කරයි ද?*
- *ඔබට දරදඬු ලෙස සැලකීම - බලහත්කාරයෙන් ඇල්ලීම, තල්ලු කිරීම, කෙනිත්තීම, තල්ලු කිරීම හෝ පහර දීම වැනි දෑ සිදුකරයි ද?*
- *ඔබේ යහළුවන් සහ පවුල ඉදිරියේ ඔබව අසාධාරණ ලෙස ලැජ්ජාවට හෝ විහිළුවට ලක්කරයි ද? .*
- *ලිංගික වශයෙන් ඔබ කරන්නට අකැමැති දේවල් කිරීමට ඔබට බලපෑම් කරයි ද?*
- *යහළුවන් හෝ ඔබේ පවුලේ අය සමග ගතකරනවා වැනි ඔබට අවශ්‍ය දේවල් කිරීමෙන් ඔබව වළක්වයි ද?*
- *මේ සම්බන්ධතාවය පවත්වාගෙන යනවා හැරෙන්නට වෙන කරන්නට දෙයක් නැති බව යන හැඟීම ඔබ සිත තුළ ඇති කරනවාද ?*

**ඔබ ......**

- *ගැටුමක් ඇතිවෙන දෙයක් හෝ ඔබේ සහකරු තරහ ගන්වන කිසිවක් නොකරන්න උත්සාහ ගන්නවා ද?*
- *නිතරම ඔබට ඕනෑ දේ කරනවා වෙනුවට, ඔබේ සහකරු/ සහකාරියට පමණක් කැමති දේ ඔබ කරනවා ද?*
- *සමහරවිට ඔබේ සහකරු/ සහකාරිය කෙසේ ක්‍රියා කරයි ද යන්න පිළිබඳ බියෙන් පසුවේ ද?*
- *ඔබේ සහකරුගේ හැසිරීම පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් අන් අයගෙන් සමාව අයැද සිටිනවා ද?*
- *ඔබ තුළ, ඔබ යම් වෙනසක් කළොත් පමණක් ඔබේ සහකරු/ සහකාරියගේ හැසිරීම වෙනස් කළහැකි යයි ඔබ විශ්වාස කරනවා ද?*

මත්පැන් භාවිතය, විශාදය, කෝපය කළමනාකරණය කිරීමේ ගැටලු හෝ ව්‍යාධි ඊර්ෂ්‍යාව, ගෘහස්ථ හිංසනය ආශ්‍රිතව තිබිය හැක.

**විශාදය**

සම්බන්ධතා ගැටලු ආශ්‍රිතව නිරතුරුවම ඇතිවිය හැකි සාමාන්‍ය මානසික රෝගයකි විශාදය. එය සම්බන්ධතා ගැටලුවක හේතුවක් හෝ ප්‍රතිඵලයක් විය හැක. එය හේතුවක් හෝ ප්‍රතිඵලයක් වුවත් එය දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතා ගැටලුව දිගටම පවත්වාගෙන යයි. විශාදය විවිධ ස්වරූපයන් ගන්නා අතර ශ්‍රී ලංකාව තුළ එවා අපැහැදිලි ශාරිරික රෝග ලක්ෂණ සමග ඉදිරිපත්වීම අසාමාන්‍ය දෙයක් නොවේ.

*ඔබ බොහෝ වේලාවන්හිදි දුකින්, පසුබස්නා හෝ නුරුස්සනා ගතියකින් පෙළෙනවා ද?*
*ඔබ ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වෙනවාද ?*

*එදිනෙදා කටයුතු කිරීමට ඔබේ උනන්දුව හීන වී ඇත්ද?*

*පෙරසේම ඔබ ජීවිතයේ සතුට භුක්ති විඳිනවා ද?*

*ඔබට නින්ද සම්බන්ධ ගැටලු තිබේද එසේත් නොමැතිනම් ඔබ වැඩිපුර නිදා ගන්නවා ද?*

*ඔබට කෑම පිළිබඳ එතරම් රුචියක් නැද්ද? එසේත් නොමැතිනම් ඔබ වැඩියෙන් කෑම ගැනීම සිදුකරනවා ද?*

*ඔබ, ඔබ ගැන අසතුටින් සිටිනවාද?*

*සිත එකඟ කර ගැනීම ඔබට අපහසු ද?*

*"මීට වඩා හොඳයි මැරෙනවා නම්" වැනි සිතුවිලි ඔබ සිත තුළ ඇති වේ ද?*

*හිසරදය වැනි අඛණ්ඩව හෝ නිතර, නිතර ඇතිවන පැහැදිලි කිරීමට අපහසු රෝග ලක්ෂණ ඔබ තුළ වේ ද?*

නිරතුරුවම නැවත, නැවත ඇතිවන මානසික ව්‍යාධීන් සහ සම්බන්ධතා ගැටලු සලකා බලා, යුවල චිකිත්සාව ලබා දෙන අතරතුරම එක් සහකරුවෙකුට හෝ දෙදෙනොටම තනි පුද්ගල ප්‍රතිකාර ලබා දීම සාමාන්‍ය දෙයකි. කෙසේ නමුත් සහකරුට/සහකාරියට තනි පුද්ගල චිකිත්සාව/ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම තුළින්, දෙනෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතා ගැටලුවලට වගකිව යුත්තේ එකී පුද්ගලයා නොවන බව තේරුම් ගැනීම ඉතාමත් වැදගත්ය.

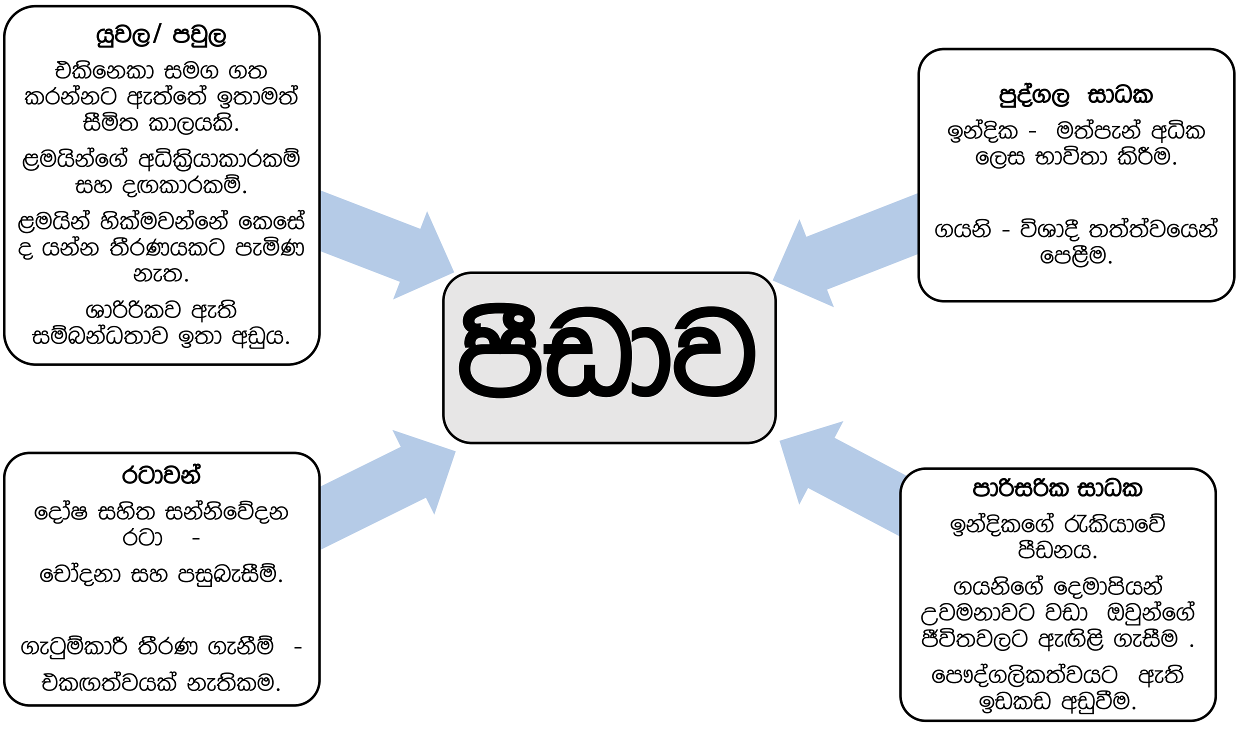
## 2 වන කොටස

### අරමුණු පිළියෙල කිරීම

මූලික ඇගයීම් සිදුකිරීමෙන් පසු ප්‍රතිකාර නිර්දේශ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා චිකිත්සකවරයා, යුවළ මුණගැසෙනු ඇත. ඔවුන් දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයට බලපාන සාධක ද ඇතුළුව, ඔවුන් තුළ ඇති පීඩනය පිළිබඳ තමන්ගේ සංකල්පගත කිරීම චිකිත්සකවරයා විසින් යුවල සමග සාකච්ඡා කරනු ඇත. අඹුසැමියන්ට එකිනෙකා සමග ගතකිරීමට කාලවේලාවක් නොමැතිවීම , ගැටලුකාරී හැසිරීම් ඇති ළමයකු සිටීම හෝ විවාහකයාගේ පවුලේ අයගෙන් වන අයුතු බලපෑම් හෝ සැමියාගේ මත්පැන් භාවිතය, මූල්‍යමය ගැටලු වැනි පාරිසරික සාධක එම පීඩනය හා අදාළ විය හැක.

එමෙන්ම චිකිත්සකවරයා විසින් සම්බන්ධතාව පවත්වාගෙන යාමට අපහසුවන්නාවූ සෘණාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වයන්, හැසීරීම්, ප්‍රජානන චර්යාවන් මෙන්ම උද්වේගකාරී ප්‍රතිචාර රටාවන් පිළිබඳ නැවත නැවත සාකච්ඡා කරනු ඇත . මෙම සංකල්පකරණය අපක්ෂපාතී, යථාර්තවාදී සහ ප්‍රතිකාර සඳහා මඟපෙන්වන්නක් විය යුතුය.

**සංකල්පකරණය : උදාහරණ** -
38 වන වියේ පසුවන ඉන්දික ඇඟළුම් කම්හලක කළමනාකාරවරයෙකු ලෙස සේවය කරන අතර 35 වන වියේ පසුවන ඔහුගේ බිරිඳ ගයනි, ගුරුවරියෙකි. ඔවුන් දෙදෙනා විවාහවී දැනට වසර 11 කි. ඔවුන්ට 4 හැවිරිදි නිවුන් පුතුන් සිටින අතර ඔවුන් ජීවත්වන්නේ ගයනිගේ දෙමාපියන්ගේ නිවසේය. ඇයගේ අවිවාහක සොහොයුරා ද පදිංචිව සිටින්නේ එම නිවසේ ය. වසර 2 ක් මුළුල්ලේ ඔවුන් විසින් අත්දකින, ඔවුන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා ගැටළු මෙසේ ඉදිරිපත් කරන ලදි.



චිකිත්සකවරයාගේ සංකල්පකරණය, තමන්ගේ ගැටලුව පිළිබඳ යුවලට ඇති අවබෝධය හා සමාන වෙනවාද යන්න චිකිත්සකවරයා විසින් යුවල සමග පරීක්ෂාකර බැලීම ඉතාමත් වැදගත්ය. එවිට චිකිත්සකවරයා විසඳුම් සෙවිය හැකි ගැටලු හඳුනා ගැනීමට සහ ඒවා ප්‍රතිකාර අරමුණු බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා යුවල හා එක්ව කටයුතු කරයි.

**ගැටලු, ප්‍රතිකාර අරමුණුවලට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා උදාහරණ**

මෙය සකස්කර ඇත්තේ ඉහත සංකල්පිකරණය පදනම් කොටගෙනය.

- අඹුසැමියන්ට එකට ගත කිරීමේ කාලය සීමාසහිත වීම - එකට සිටීමේ කාලය වැඩිකිරීම තුළින් අපේ සම්බන්ධතාව තුළ ඇති සමීපභාවය වර්ධනය කිරීම.
- දෝෂ සහිත සන්නිවේදනය - අප දෙදෙනා අතර වඩාත් හොඳ සන්නිවේදනයක් නැවත ගොඩනැගීම.
- ගැටලු සහගත තීරණ ගැනීම් - තීරණ ගැනීමේ දී වඩාත් හොඳ සබඳතාවක් සහ එකඟතාවන්ට පැමිණීම.
- ළමයින්ගේ අධි ක්‍රියාකාරි හැසිරීම - ඔවුන්ගේ හැසිරීමේ ගැටලු පිළිබඳ වෛද්‍ය වෘත්තිකයකුගෙන් අදහස් විමසීමට සැලකිලිමත් වීම.
- ගයනි විශාදයෙන් පෙළීම - විශාදය පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක ඇගයීමක් සිදුකිරීම.
- ඉන්දික ප්‍රමාණය ඉක්මවා මත්පැන් පානය කිරීම - මත්පැන් භාවිතය අඩුකරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ විවෘත සාකච්ඡාවක් ඇරඹීම

පෙර සහ ළමා කාලයේ අඹුසැමියන් ලැබූ අත්දැකීම්, ඔවුන් දැනට එවැනි ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දෙන්නේ ඇයි දැයි යන්න බොහෝවිට පැහැදිලි කරදෙයි. එමනිසා ළමා කාලයේ අත්දැකීම් සහ ඒවා දැනට ඇති ප්‍රශ්නවලට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න චිකිත්සකවරයා විසින් විමසීම වැදගත්ය.

**චිකිත්සකවරයා**: *"ඔය දෙන්නා අතර තියෙන ප්‍රශ්න අවබෝධ කර ගන්න සමහර වෙලාවට ඔය දෙන්නාගේ ළමාකාලයේ අත්දැකීම් දිහා බලන එක වැදගත්. මොකද සැමියා සහ බිරිඳ කොහොමද හැසිරෙන්නේ ඕන කියන ඔවුන් බලාපොරොත්තුවන භූමිකා බොහෝවිට ගොඩනගා ගන්නේ යම් ප්‍රමාණයක ඔවුන්ගේ ළමා කාලයේ අත්දැකීම් මත. ළමා කාලයේ අත්දැකීම් අවබෝධ කරගැනීම අපිට පෙරළා අපේ වත්මන් තත්ත්වය වෙනස් කරන්න උදව් වෙනවා. අපි සුපුනිගෙන් පටන් ගමු ද? ඔයාගේ ළමා කාලය ගැන, ඔයාගේ දෙමාපියන් සහ ඔවුන් ක්‍රියාකළ ආකාරය ගැන ඇතිවුණ දැඩි ආවේග ගැන ඔයාට මතක ද?"*

**සුපුනි**: *"මම කොතනින් ද පටන් ගන්නේ ? මගේ තාත්තා බොහොම ආදරණීය මනුස්සයෙක්. එයා අපිට ඕන හැම දෙයක්ම ලබලා දුන්නා. නිවාඩු කාලේ හැමදාම අපිව කොහේ හරි එක්කරගෙන ගියා. ඒ වගේම අපි, අපේ ඉස්කොලේ වැඩ කරනවද කියලා හැමතිස්සෙම සැලකිල්ලෙන් හිටියා. අපිට ගැටලුවක් තියෙන හැම වෙලාවෙම අපිට උදව් වුනා. ඒ වගේම ඒ දවස්වල තාත්තා හරිම සැරයි. සමහරවිට තාත්තා එහෙම වෙන්න ඕන. මොකද එයාට හිටියේ දුවලාම තුන්දෙනෙක්. අපි වැරදි විදියට හැසිරෙන්නේ නෑ කියලා තාත්තාට හරියටම දැනගන්න ඕන වුනා. පුංචි දේවල්වලට පවා තාත්තා අපිට දඬුවම් කරා. අපි තාත්තට හරිම බයයි. මට තාමත් මතකයි තාත්තා ගෙදර එනකොට අපිට මොන වගේ හැඟීමක් ද ඇතිවුනේ කියලා. ඇත්තටම අපි තාත්තට කැමැත්තෙන් නෙමෙයි හිටියේ. දැන් එයා ගොඩාක් වෙනස් වෙලා. ඇත්තටම දැන් තාත්තා හරිම හොඳයි. නමුත් ඒ දවස්වල මගේ අම්මත් හිටියේ තාත්තට හරිම බයෙන්. කරන්න තියෙන දෙයක්*

නොකර හිටියොත් තාත්තා අම්මට කෑගහනවා. මම හිතන්නේ නෑ ඒ දෙන්න ගොඩාක් සමීපව හිටියා කියලා. මට මතකයි තාත්තා බැන්නම අම්මා අපිත් එක්ක කියලා අඬනවා. ඒත් දැන් ඒ ගොල්ලන් සතුටින් ඉන්නවා."

**චිකිත්සකවරයා :** "බොහොම ස්තුතියි ඒ අත්දැකීම් අපිට කිව්වට. කොහොම නමුත් සුපුනි හිතනවද ඒ අත්දැකීම් සහ මතකය ඔබේ වර්තමාන තත්ත්වයට අදාළයි කියලා?"

**සුපුනි:** "ඇත්තටම ඒක කියන්න අමාරුයි. නමුත් ඒ ගැන හිතන කොට මම අනුමාන කරනවා ඒ දේවල්වලින් ගොඩාක් අපේ සම්බන්ධය තුළත් තියෙනවා කියලා. ඇත්තටම හරි පුදුමයි මගේ තාත්තා සහ ආලෝක අතරේ ගොඩාක් සමානකම් තියෙනවා."

**චිකිත්සකවරයා :** "මට තේරෙනවා සමානකම් සහ සම්බන්ධකම් තේරුම් ගන්න අමාරුයි. ඇත්තටම මට හිතෙනවා ඔයා, ඔයාගේ වත්මන් අත්දැකීම්වලින් සමහරක් අත්දැකීම් ළමා කාලයේ අත්දැකීම් හරහා අර්ථ දක්වනව ද කියලා. උදාහරණයක් විදියට කිව්වොත් ඇයි ඔයා ආලෝකගේ සමහර හැසිරීම්වලට කැමති නැත්තේ, ඒවා ඔයාට මතක් කරලා දෙනවා ද ඔයා ළමයෙක් විදියට තාත්තා ගැන ඔයාට දැනුනේ කොහොම ද කියලා?"

**සුපුනි:** "ඇත්තටම මටත් හිතුනේ ඔබ කියපු දේමයි. ඔව්, සමහර වෙලාවට මම ආලෝක එක්ක මොනවා හරි කතා කරන්න යනකොට මට පීඩාකාරී හැඟීමක් ඇතිවෙනවා ළමයෙක් හැටියට තාත්තා ගෙදර එනකොට මට දැනුන හැඟීමක් වගේ. සමහරවිට මම අපේ කතා බහ තරහින් පටන්ගන්න ඇත්තෙත් ඒක නිසා වෙන්න ඇති. මට සමාවෙන්න ආලෝක මම එහෙම කළා නම්."

**ආලෝක -** "ඒකට කමක් නෑ. මම දැනගෙන හිටියේ නෑ ඔයාගේ මානසික තත්ත්වය ගැන. ඔයා මට මේ ගැන කියලා තිබුණේ නැහැනේ කලින්."

**සුපුනි:** "මම කොහොමද ඒවා කියන්නේ, මේ වගේ හැඟීම්බර දෙයක් ඔයාට කියන්න තරම්වත් වෙලාවක් ඔයා මට ඇහුම්කන් දුන්නේ නෑ නේ."

**ආලෝක:** "චිකිත්සක මහත්තයා මේ බලන්නකෝ මෙයා ආයිත් රණ්ඩුවට එනවා .. ."

**චිකිත්සකවරයා :** "හොඳයි ආලෝක ඔයාට, ඔයාගේ ළමා කාලය ගැන අපට කියන්න පුළුවන් ද?"

**ආලෝක -** "ඇත්තටම ඔව්. අපි පොඩි කාලේම තමයි අපේ තාත්තා නැතිවුනේ. අපේ අම්මා තමයි අපි වෙනුවෙන් හැමදෙයක්ම කළේ. ඇය අපිට අම්මත් වුනා, තාත්තත් වුනා. අම්මා හැම දෙයක්ම කරා, ඉව්වා, ගෙවල් මිදුල් සුද්ද කළා රස්සාවටත් ගියා. අම්මා හරිම ශක්තිමත්. මම කවදාවත් දැකලා නෑ අම්මා අඬනවා."

**චිකිත්සකවරයා :** "ඔබ අම්මට ගෞරවා කරනවා, එහෙම නේ ද ?"

**ආලෝක -** "ඔව් ගොඩාක්. හැමෝම අම්මට ආදරෙයි. සුපුනිත් අපේ අම්මට ආදරෙයි."

**සුපුනි:** "**ඔව්** ඇත්තටම එයා හරිම කඩිසරයි."

**චිකිත්සකවරයා :** "ආලෝක හිතන්නේ ඇය හැඟීම්බර පුද්ගලයෙක් කියල ද?"

**ආලෝක -** "නෑ . ඒවාගේ නොවැදගත් දේවල් වෙනුවෙන් කාලය ගතකරන්න ඇයට වෙලාවක් නෑ. "

**චිකිත්සකවරයා** : *" මට දැනගන්න ඕන ආලෝක ඒකෙන් අදහස් කරේ හැඟීම්බර හැඟීම්වලට වටිනකමක් නෑ කියලා ද?"*

**ආලෝක** - *"ඔව් ඒ වගේ තමයි ..... ඒවා නිෂ්ප්‍රයෝජන දේවල් නෙමෙයි ද? "*

**චිකිත්සකවරයා** : *"සුපුනි ඔබත් එක්ක ඇගේ හැඟීම් ගැන කතා කරන කොට ඔබට ඒ ගැන මොනවද හැඟෙන්නේ? "*

**ආලෝක** - *"මට තේරෙනවා ඔබ මොකක් ද කියන්න හදන්නේ කියලා. සමහරවිට මගේ ළමා කාලයේ මම ලබපු අත්දැකීම් ඒක්ක මම දැන් සුපුනිට ප්‍රතිචාර දක්වන විදියේ යම් සම්බන්ධයක් ඇති. "*

චිකිත්සාවේ සාර්ථකත්වය මෙම අරමුණු ජයගැනීම සඳහා අඹුසැමියන් අතර ඇති කැපවීම මත රැඳෙන බැවින් අරමුණු පිළිබඳ ස්ථිර එකඟතාවක් තිබීම වැදගත්වේ. අඹුසැමියන් දෙදෙනාම ඇතැම් අරමුණු සඳහා එකඟවීමට නොහැකි නම් එය තවදුරටත් සාකච්ඡා කළ යුතුය.

මෙම අරමුණු යථාර්තවාදී, ප්‍රායෝගික සහ චිකිත්සාව සිදුකරන කාලය අතරතුර ළඟාකරගත හැකි ඒවා විය යුතුය. උදාහරණ ලෙස ගයනිගේ දෙමාපියන් සමග ජිවත්වීම ගැටලු සහගත වන අතර වෙනත් ස්ථානයකට යාමේදි ඒ සඳහා මුදල් වියදම් කරන්නට ඔවුන්ට ඇති හැකියාව සහ ළමයා රැකබලා ගැනීම වැනි විවිධ ගැටලු මතුකරන අතර එය වඩාත් ප්‍රායෝගික විසඳුමක් නොවේ. ගයානිගේ විශාදය රෝගය සුවපත් කිරීම සහ ඉන්දිකගේ මත්පැන් භාවිතය සඳහා කුමක් කළ හැකි ද? එවැනි තනි පුද්ගල ගැටලු අඹුසැමියන් ලෙස ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවය තුළ දක්නට තිබිය හැක.

එසේ වූ විට චිකිත්සකවරයා මෙම අරමුණු ළඟා කරගැනීම සඳහා යෝග්‍ය විශේෂිත මැදිහත්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම විස්තර කරනු ඇත. ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සඳහා චිකිත්සකවරයා අඹුසැමියන් දෙදෙනාගෙන්ම සම්පූර්ණ සහයෝගය ලබා ගන්නා අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම ඔවුන් වෙත පැවරිය හැක.

**චිකිත්සකවරයා** - *ඇත්තටම හොඳයි, ඔයාල දෙන්නම ඔය දෙන්නා අතර තියන සම්බන්ධතාවය ගැන වගකීමෙන් බැඳලා ඉන්නේ. ඒ වගේම මේ සම්බන්ධතාවය මීට වඩා හොඳ තත්ත්වයට ගෙනියන්න ඔය දෙන්නම වැඩ කරනවා. කරුණාකරලා මට කියන්න පුළුවන් ද ඔයගොල්ලන් යුවල චිකිත්සාව ලබාගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් ඒ දෙයින් මොනවගේ දෙයක් ද ළඟා කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. "*

**සුපුනි** - *"මට ඕන එයා ඉස්සරට වඩා වැඩියෙන් මට ආදරය පෙන්නනවට. එයා මාව සැලකිල්ලෙන් බලාගන්නවාට. සති අන්තයේ වැඩිකාලයක් යාළුවන් එක්ක ඉන්නේ නැතිව අපිත් එක්ක ගත කරනවට. ඇත්තටම ඒක මට හරිම නොරුස්සන දෙයක්. එයා, එයාගේ ජීවිතය වෙනස් කරගන්නවා නම් අපිට ආයිත් සතුටින් ඉන්න පුළුවන්. "*

**අලෝක** - *" මගේ විදිය, මගේ ප්‍රශ්න කියලා හැමදේම මගේ පිට දානවා. ඇත්තටම ඔයා පිරිමියෙක්ගෙන් මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? මම පිරිමියෙක් කියල දැනගෙන ඇයි ඔයා මාව කසාද බැන්දේ? ඔයාට හැමදෙයක්ම වැඩියෙන් ඕන. ඔයාට ඕන මම ඔයාට වැඩියෙන් ආදරය පෙන්නන්න, ඔයත් එක්ක වැඩියෙන් කාලය ගතකරන්න. ඔයාට තේරෙන්නේ නෑ ඒක මට කොයිතරම් අමාරු වැඩක් ද කියලා. ඔයාට ජේන්නේ නෑ ඔයාගේ ඉල්ලීම් කොහොමද අපේ විවාහය විනාශ කරන්නේ කියලා. "*

**සුපුනි** - *"ඔයාට ඇරෙන්න මට මගේ ප්‍රශ්න වෙන කාටහරි කියන්න පුළුවන් ද? ඔයා එක්ක ඇරෙන්න මට මගේ දුක, සැප, වේදනාව වෙනත් කෙනෙක් එක්ක බෙදා ගන්න පුළුවන් ද? නමුත් ඔයා කියනවා මට කතා කරන්න එපා කියලා. ඔයා, ඔයාගේ දේවල් මගෙත් එක්ක බෙදාගන්නේත් නෑ. මම ආසයි ඔයා කියන දේවල් අහගෙන ඉන්න. සමහර වෙලාවට ඔයා කිසිම හැඟීමක් නැති මිනිහෙක් වගේ ඉන්නවා. මම මේ දෙවල් ඔයා එක්ක කතා කරන්න උත්සාහ ගන්න හැම වෙලාවෙම ඔයාට තරහ යනවා. එහෙම නැත්නම් ඔයා පැත්තකට වෙනවා. "*

**ආලෝක** - *"ඇයි ඔයා මේක තේරුම් ගන්නේ නැත්තේ. ඔෆිස් එකේ ගොඩාක් වැඩකරලා මම ගෙදර එන්නේ ටිකක් නිදහසේ ඉන්න. වැඩත් එක්ක මම ඔෆිස් එකේ ඉන්නේ හරිම පීඩනයකින්. ඊළඟට මම ඔයාගේ තර්ක විතර්ක ඉවසන් ඉන්න ඕන. ඔයාට ඕන හැමදෙයක්ම ලොකු නාට්‍යක් වෙනවා දකින්න. මට ඕන මේ චිකිත්සාවෙන් එයා එයාගේ ප්‍රශ්න විසඳගන්න එක."*

**සුපුනි** - *"බලන්නකෝ , මට විශ්වාසයි ඔබට තේරුම් ගන්න පුළුවන් එයා කොයිතරම් අසාධාරණ ද කියලා. එයාට පැහැදිලි කරලා දෙන්න ඇත්තටම එයා ගොඩාක් වෙනස් වෙන්න ඕන කියලා ."*

චිකිත්සකවරයා - *"හොඳයි, තම තමන්ගේ පුද්ගලික ප්‍රශ්නවලට අවධානය යොමුකරනවට වඩා මට හිතෙනවා ඔය දෙන්නම ඔය දෙන්නාගේ සම්බන්ධතාවයට අදාළ අරමුණු දිහා බලන එක වැදගත් කියලා. මම තේරුම් ගත්ත විදියට නම් ඔය දෙන්න අතරේ සන්නිවේදනය සම්බන්ධ ගැටලු තියෙනවා. ඔය දෙන්නටම මීට වඩා නම්‍යශීලි වෙන්න පුළුවන්. දැනට අපි ඒවා මූලික අරමුණු හැටියට හඳුනාගමු ද? අපි ඉස්සරහට යනකොට අපිට ඒ අරමුණු වෙනස් කරන්න සහ ඒවාට තව එකතු කිරීම් කරන්න පුළුවන්."*

මෙම නිදසුන තුළින් චිකිත්සකවරයා ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න හඳුනාගැනීමට සහ හඳුනාගත් ප්‍රතිකාර අරමුණු හරහා එම ගැටලු විසඳාගන්නේ කෙසේ ද යන්න යුවලට පෙන්වා දෙන ලදි. ඒ අනුව චික්තසකවරයා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම තීරණය කිරීමට ඔවුන්ට ඇති අයිතිය සහතික කරන ලදි.

**අභ්‍යාසය** -

සිද්ධි සංකල්පකරණය සහ ප්‍රතිකාර අරමුණු සකස් කිරීම සඳහා පහත සඳහන් සිද්ධීන් භාවිතා කරන්න. සෑම සිද්ධියක් සඳහාම ඇත්තේ සීමාසහිත තොරතුරු ප්‍රමාණයක් බැවින් පුළුල් සංකල්පකරණයක් සඳහා නිර්මාණශීලී අනුමාන සිතුවිලි අවශ්‍ය බව තේරුම් ගත යුතුය.

- *28 හැවිරිදි වියේ පසුවන සුතීෂ් රියදුරකු ලෙස ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්‍යාලයේ සේවය කරන්නේය. ඔහු මීට වසර දෙකකට පෙර සකුන්තලා සමග විවාහ විය.ඇයට වයස අවුරුදු 25 කි. විවාහයෙන් පසු ඔවුන් සුතීෂ්ගේ දෙමාපියන් සමග ජීවත්විය. විවාහයෙන් පසු වසර දෙකක් ගතවුවත් ඔවුන්ට දරුවකු නොමැති වීම ගැන ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් පසුවුයේ මහත් වේදනාවකින්ය. නිරන්තරයෙන් ඇතිවන ආරවුල් හේතු කොට ගෙන සකුන්තලා සුතීෂ්ගේ දෙමාපියන්ගේ නිවසෙන් යන්නට ගියාය. යුවල චිකිත්සාව සඳහා ඔවුන් ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත.*
- *බේකරි හිමියකු වු 42 හැවිරිදි ප්‍රසන්න ඔහුගේ බිරිඳ සමග යුවල චිකිත්සාව සඳහා ඉදිරිපත් කර තිබුණි. ඔවුන්ගේ ගැටලුව වූයේ සැමියා අනියම් සම්බන්ධතාවක් පවත්වන බව බිරිඳට ආරංචි වීමයි. කෙසේ නමුත් ප්‍රසන්න චෝදනා කරන්නේ පසුගිය අවුරුදු කිහිපයක සිට ඔහුගේ බිරිඳ ඔහු පිළිබඳ කිසිම උනන්දුවක් නොදක්වන බවයි.*

## 3 වන කොටස

## විශේෂිත ප්‍රතිකාර උපාය මාර්ග

### සන්නිවේදන කුසලතා

සම්බන්ධතා ගැටලුවල ප්‍රධාන ගැටලුවක් ලෙස දුර්වල සන්නිවේදනය හඳුනාගෙන ඇත. චිකිත්සකවරුන් එවැනි ගැටලු ඇගයිය යුතු අතර ඔවුන් අතර වඩාත් හොඳ සන්නිවේදනයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා සහාය විය යුතුය.

**සන්නිවේදන කුසලතාව ඉගැන්වීම**

පලදායි සන්නිවේදනය යනු "අදහස් කළ පණිවිඩයට (කතා කරන්නා) සමාන පණිවිඩයක් ලැබීම (ඇහුම්කන් දෙන්නා)" ලෙස නිර්වචනය කරමින් සහ ඇහුම් කන්දීමේ සහ කතා කිරීමේ කුසලතාව ඉගෙන ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය අවධාරණය කරමින් සිදුකරන සන්නිවේදන පුහුණුවත් සමග චිකිත්සකවරු සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිකාර පටන් ගනිති. එමෙන්ම සෑම පුද්ගලයෙක් තුළම සන්නිවේදනයට බධාකරන සාධක ඇතිබව සඳහන් කිරීමෙන් චිකිත්සකවරයාට මෙම නිර්වචනය තවදුරටත් විග්‍රහ කළ හැක.

ඇහුම්කන් දීමේ සහ කතා කිරීමේ යුවල සන්නිවේදනය සහ සැලසුම් කළ සන්නිවේදන සැසි භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න ඉගැන්වීම අපේක්ෂා කරන හැසිරීමේ වෙනස්කම් සාකච්ඡා කිරීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය අවශ්‍යතාවක් වේ.

සන්නිවේදනය පිළිබඳ මෙම පුහුණුව මධ්‍යස්ථ හෝ ගැටලුවක් නැති තැනකින් චිකිත්සකවරයාට ආරම්භ කළහැකි අතර වඩාත් පහසු මාතෘකා යටතේ අදාළ සෑම කුසලතාවක්ම පුරුදු වූ පසු ගැටලුකාරී අංශ සහ චිත්තවේගාත්මක ගැටලු වෙත යා හැක.

**සවන්දීමේ කුසලතාව**

ක්ෂණිකව සිදුවන එකිනෙකාගේ සිත් රිදෙන වචන හුවමාරුවීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා සහ අඹුසැමියන් අතර සිදුවන අඩදබර අඩුකිරීම සඳහා එකිනෙකාට හොඳින් සවන්දීම උපකාර වේ.

කතාකරන්නා විසින් දුන් පණිවිඩයේ වචන මෙන්ම හැඟීම් ද නැවත කියන ලෙස ඇහුම්කන් දෙන්නාට පවසන්න. ඔහු/ඇය වටහාගත් පණිවිඩය කතාකරන්නා දීමට අපේක්ෂා කළ පණිවිඩය ද යන්න (ඔයා කිව්වේ මොකක් ද කියලා මට ඇහුනේ ..... ඒක හරි ද ?) පරීක්ෂා කර බැලීමට අඹුසැමියන්ට උපදෙස් දෙන්න. ඇහුම්කන් දෙන්නා කතා කළ පුද්ගලයාගේ පණිවිඩය අවබෝධ කරගත් පසු එකිනෙකා අතර භූමිකා දෙක මාරු කරගන්න. පළමුව ඇහුම්කන් දෙන්නා වු තැනැත්තා මෙවර කතා කරන්නා වන්න.

සන්නිවේදනය කරන ආකාරය සහ සහකරුගේ පණිවිඩයේ සාරය තේරුම් ගැනීමට සහ එය අවබෝධ කරගැනීමට ඔවුන්ට උදව්වන්න. ඔහු/ඇයගේ නියම පණිවිඩය ප්‍රකාශ කිරීමට පෙර ලැබුණ පණිවිඩයේ නිවරවද්‍යතාව පරීක්ෂා කිරීම බොහෝවිට ක්‍රමිකව ලබා ගත හැකි විශාල ජයග්‍රහනයක්ය.

**<u>ඔබගේ සහකරුට හෝ සහකාරියට ඇහුම්කන්දීමේ කුසලතාව</u>**

ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරිය කතාකරන විට ප්‍රතිචාර දක්වන විධි

- ඔබේ සහකරු/ සහකාරියගේ ප්‍රකාශය ඔබ අවබෝධ කරගත් බව පෙන්වන්න .එමෙන්ම එම අදහස් සහ හැඟීම් දැරීමට ඔහුට ඇති අයිතිය ද පිළිගන්න. ඔබේ හඬේ ස්වරය, මුහුණේ හැඟීම් සහ ඉරියව් තුළින් එය පිළිගත් බව හඟවන්න.
- මෙම ගැටලුව පිළිබඳ ඔබේ සහකරු/සහකාරිය සිතන්නේ කෙසේ ද යන්න තීරණය කිරීම සඳහා ඔබේ සහකරුගේ/ සහකාරියගේ තත්ත්වයට ආරොපණය වී අදාළ තත්ත්වය පිළිබඳ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බලන්න උත්සාහ ගන්න.

**චිකිත්සකවරයා** - *තමන්ගේ සහකරුට/සහකාරියට ඇහුම්කන්දීම වගේම අනෙකා ගැන සැලකිලිමත්වෙන බව හඟවන එක සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කරගන්න හොඳ විධියක්. අපි මෙහෙම අවස්ථාවක් ගැන හිතින් මවාගනිමුකෝ. අසනීප නිසා කාර්යාලයේ මිත්‍රයෙක් වැඩ අවේ නැති නිසා එදා දවසේ ආලෝක හිටියේ හරිම පීඩාවෙන්. ඒ අතරේ ඔයාගේ යාලුවෙකුගේ customer කෙනෙක් ඔයාලගේ සමාගමෙන් ලැබෙන්න ඕන සේවාවක් ප්‍රමාද වුනා කියලා තරහා ගිහින් කාර්යාලයට ඇවිත් ඔයාට බනිනවා. මොකද ඒ වෙලාවේ ජෙන්න හිටිය එකම පුද්ගලය ඔයා නිසා. ආලෝක මේ ගැන සුපුනිට කියන්න උත්සාහ ගන්නවා. නමුත් සුපුනිටත් එදා දවසේ වුන අසතුටුදායක දෙයක් ගැන ආලෝකට කියන්න තියෙනවා."*

**අලෝක** - *"ඔව් මට පුළුවන් ඒක කරන්න. ඇත්තටම මම මේ මෑතකදි ඒ විදියම ප්‍රශ්නෙකට මුහුණ දුන්නා. මම නොකරපු වරදකට customer කෙනෙක් ඇවිත් මට හොඳටම බැන්නා. මම ඒක සුපුනිට කියන්න උත්සාහ කරන කොට ඇත්තටම එයා මගේ කතාවට ඇහුම්කන් දෙන්න උත්සාහ ගත්තේවත් නෑ. එයා ඇහුවා ' ඔයා හිතන්නේ ඔයා විතරද මේ ලෝකේ ප්‍රශ්න තියෙන එකම පුද්ගලයා කියලා'*

**සුපුනි** - *"එදාම හරියට මම බබාලව ගන්න ඉස්කෝලෙට යනකොට හරියටම traffic එක මැද්දේ මගේ කාර් එකේ රෝදෙක හුලං ගියා. මම ආලෝකට call කළා (ආලෝක දෙස බලමින්) ඇවිත් මට උදව් කරන්න කියලා කියන්න . එයා මගේ call එකට answer කරේවත් නෑ."*

**ආලෝක :** *''මම කොහොමද answer කරන්නේ ඒ වෙලාවේ අර customer මට කිසිම හේතුවක් නැතිව බනින කොට .''*

**සුපුනි :** *''මම දන්නේ නෑ නේ ඒ ගැන. ඒත් පවුලනේ අංක එක වෙන්න ඕන. ඔයාට අඩු තරමින් ආයිත් මට කතා කරන්න තිබුණානේ''.*

**චිකිත්සකවරයා** - *දැන් අපි උත්සාහ කරලා බලමු ඔය දෙන්නාගේ සම්බන්ධතාවය පළුදු කරගන්නේ නැතිව මේ ප්‍රශ්නය ඔය දෙන්නට මීට වැඩිය හොඳ විදියට බේරගන්න තිබුණද කියලා. අලෝක ඔයාට තිබුණා ඒ වෙලාවේම කතා කරන්න බැරි වුනත් පස්සේ සුපුනිට කතා කරලා බලන්න. ඒ වගේම සුපුනිටත් තිබුණා අලෝක ගෙදර ආවම අලෝකට වුන කරදරය ගැන එයා කියන දෙයට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඒ වගේම එකිනෙකා ගැන සැලකිලිමත් වුන එක ගැන දෙන්නාට දෙන්නා අගය කරගන්න. දැන් අපි ඒ සිද්ධිය මම කියපු විදියට කරන්න බලමු ද?. අලෝක, අපි පටන් ගනිමු ඔයාට phone call එක ලැබුණ තැන ඉඳලා.''*

**අලෝක:** *"සුපුනි ඇත්තටම මට දුකයි ඔයාගේ call එකට answer කරන්න බැරි වුන එක ගැන මම ඒ වෙලාවෙ customer කෙනෙක් එක්ක පොඩි ප්‍රශ්නෙක හිරවෙලා හිටියේ . ඇයි මුකුත් හදිස්සියක් ද? "*

**සුපුනි :** *"ඔයා කතා කරපු එක මගේ හිතට හරිම සහනයක්. මම හිටියේ හරිම පටලැවිල්ලක. හරියටම traffic එකේදී කාර් එකේ රෝදෙක හුලං ගියා. කොහොම හරි මම කාර් එක පැත්තකට අරගත්තා. ඒ වෙලාවේ පාරේ ගිය මිනිස්සු කීපදෙනෙක් මට උදව් කරා ටයර් එක දා ගන්න. ඇත්තටම මට හිතා ගන්න බැරිවුනා මොකක්ද කරන්නේ කියලා .ඒකයි මම ඔයාට කතා කරේ."*

**ආලෝක** : *"ඒක හොඳයි මිනිස්සු ඔයාට උදව් කරපු එක. මට කියන්නකො හරියටම ඔයා ඉන්නේ කොහේ ද කියලා. මම දැන් එන්නම්."*

**සුපුනි :** *"නෑ. ....නෑ කමක් නෑ ඔයා Customer එක්ක තියෙන ප්‍රශ්නේ බේර ගන්නකෝ. වැඩිපුර තිබුණ ටයර් දැනටමත් හයි කරලා ඉවරයි."*

**අලෝක:** *"හොඳයි මම මගේ office එකේ ප්‍රශ්නේ විසඳගන්නම්කෝ. ගෙදර ආපු ගමන් අපි ගිහින් ටයර් එකේ puncture එක හදා ගමු . "*

**චිකිත්සකවරයා** : *"ඒ සංවාදය කොහොමද ඔය දෙන්නට දැනුනේ? මම දන්නවා ඒක කෘතිම සංවාදයක්, නමුත් සුපුනි මට කියන්න ඒක ඔයාගේ හිතට කොහොමද දැනුනේ කියලා?"*

**සුපුනි :** *"ඔව් ඒක කෘතිමයි. නමුත් අලෝක මගේ call එකට answer කරන්න බැරි වුන එක ගැන සමාව ඉල්ලන කොට මගේ හිතේ තිබුණ නොරුස්සන ගතිය යටපත් වුනා. ඒ වගේම එයා මගේ ප්‍රශ්නෙට ඇහුම්කන් දෙන කොට මටත් එයාගේ ප්‍රශ්නෙට ඇහුම් දෙන්න තියෙන ඕනකම් වැඩිවුනා."*

**චිකිත්සකවරයා** : *"අලෝකට ඒක දැනුනේ කොහොම ද? "*

**අලෝක :** *"ඒ වගේම දෙයක් තමයි මටත් වුනේ, සුපුනි මට හොඳට ඇහුම්කන් දුන්න එක, customer එක්ක තිබුණ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න මට මගේ මානසික තත්ත්වය හදාගන්න උදව් වුනා."*

ඇහුම්කන්දීමේ කුසලතාව වර්ධනය කරගැනීමට සහ ඔවුන් දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයට එහි ඇති බලපෑම පෙන්වා දීමට චිකිත්සකවරයා සිද්ධියක් / භූමිකා රංගනයක්, භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න මෙම නිදර්ශනය පැහැදිලි කරදේ .

**හැඟීම් සෘජුව ප්‍රකාශ කිරිම**

අඹුසැමි සම්බන්ධතා ගැටලු ඇති යුවලයන්ට අවේණික ලක්ෂණයන් වන දොස් පැවරීම, එදිරිවීම, කතා බහ කිරීමෙන් වැළකී සිටීම සහ වෙනත් වක්‍රාකාර ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා විකල්පයක් ලෙස සෘණාත්මක හෝ ධනාත්මක හැඟීම් සෘජුවම ප්‍රකාශ කිරීම හැඳින්විය හැක. කතාකරන්නා සෘජුවම හැඟීම් ප්‍රකාශ කරනවිට සහ මේ අදහස් වෙනත් පුද්ගලයකුගේ අදහස් නොව ඇගේ/ඔහුගේ සෘජු හැඟීම් සහ මත යැයි දැනෙනවිට ඔහු/ඇය වසන දෙය තේරුම් ගැනීමට වඩාත් පහසුබව අවධාරණය කරන්න. කතා කරන්නා තමන්ගේ හැඟීම් පිළිබඳ වගකීම ගන්නා අතර අනෙක් පුද්ගලයාට හැඟෙන දෙය පිළිබඳව බැන නොවදී.

මෙම තත්ත්වය  ඇහුම්කන් දෙන්නාට තමන්ගේ නිවරිදිතාවය වෙනුවෙන් පෙනී සිටිය යුතුයි යන හැඟීම අඩුකරන අතර අපේක්ෂිත ප්‍රණිවිඩය ලබා ගැනීමට වඩාත් පහසුකරයි. හැඟීම්වල ඇතුළත් සෘජු  සහ වක්‍ර ප්‍රකාශන  සහ අනර්ථකාරී හෝ වේදනාකාරී ප්‍රකාශන අතර  වෙනස සඳහා  නිදසුන් ඉදිරිපත් කරන්න. ඔබ'' යන්නෙන් පටන් ගන්නා ප්‍රකාශවලට වඩා "මම" යන්නෙන් පටන්ගන්නා ප්‍රකාශ භාවිතා කරන ලෙස අවධානය කරන්න. හේතු කාරණා පැහැදිලි කිරීමෙන් සහ උපදෙස් ලබා දීමෙන් පසු හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ  විධි තුළ පවත්නා වූ වැරදි නිවරිදි කිරීම් සිදුකළ යුතුය. ඉන්පසු මෙම ආදර්ශන රඟදැක්වීම් පිළිබඳ යුවලගේ ප්‍රතිචාර ලබාගත යුතුය. යුවල, කථාකරන්නා සහ ඇහුම්කන් දෙන්නා ලෙස මරුවෙන් මාරුවට භූමිකාව මාරුකරමින් සන්නිවේදන භූමිකා රංගනයේ යෙදිය යුතුය. මෙහිදී කථාකරන්නා සෘජුවම තම අදහස් ප්‍රකාශ කරන අතර ඇහුම්කන් දෙන්නා එයට සාවධානව ඇහුම්කන් දෙන බවට ඒත්තු ගැන්වෙන ආකාරයේ ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය.

මෙම භූමිකා රංගනයේ යෙදෙන අතරතුර  හැඟීම්වල සෘජු ප්‍රකාශන පිළිඹිබු වන ආකාරයට  අභ්‍යාසයේ යෙදෙන ලෙස යුවල පුහුණු කරන්න.  සතියකට හතර වතාවක්  පමණ මිනිත්තු 10 ක්  15 ක් අතර කාලයක් ඒ හා සමාන සන්නිවේදන සැසි  නිවසේ සිට පුරුදුවන ලෙස ඔවුන්ට පවරන්න.

සිතුවිලි හා චිත්තවේග අන් අය සමග බෙදා ගැනීමේ කුසලතා

- ඔබේ අදහස් සහ  හැඟීම්, සම්පූර්ණ සත්‍යය ලෙස නොව  ඔබේ අදහස් සහ  හැඟීම් ලෙස විෂය කේන්ද්‍රීයව  ප්‍රකාශ කරන්න. එමෙන්ම  ඔබ,  ඔබ ගැන කථා කරන්න.  ඔබේ සහකරු/සහකාරිය ට හිතෙන දේ නොව  ඔබට හිතෙන සහ හැඟෙන දේ ගැන කථා කරන්න.
- ඔබේ සාමාන්‍ය අදහස් නොව ඔබේ චිත්තවේග සහ හැඟීම් පිළිබඳව කථාකරන්න.
- ඔබ,  ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරිය ගැන කතා කරන විට ඔබේ සහකරු/සහකාරිය ගැන ඔබ තුළ ඇති හැඟීම් මිස,  සිද්ධියක්  හෝ අවස්ථාවක් පිළිබඳ කථා නොකරන්න.
- සෘණාත්මක චිත්තවේග සහ ගැටලු පිළිබඳ කථා කරන විට එකී පුද්ගලයා සහ සිද්ධිය පිළිබඳ ඔබ තුළ ඇති ධනාත්මක හැඟීම් ද ඇතුළත් කරන්න.
- විශේෂිත චිත්තවේග සහ අදහස් යන දෙකටම අදාළව ඔබේ ප්‍රකාශ හැකි පමණ විශේෂිත කරන්න.
- යම් පැහැදිළි කිරීමක් සමග, එක් ප්‍රධාන අදහසක් ප්‍රකාශ වන අකාරයට කොටස් වශයෙන්  කථා කරන්න.  එය ඇහුම්කන් දෙන්නාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉඩකඩ සකසා දේ.
- කලානුරූපව සහ උපායශීලිව  ඔබේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන්න. එවිට ඇහුම්කන් දෙන්නාට  විවෘත මනසකින්  ඔබ කියන දෙයට ඇහුම්කන් දිය හැක.

**ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරිය කථාකර  අවසන් වූ පසු ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය**

- ඔබේ සහකරු/සහකාරිය කථාකර අවසන්  වූ පසු ඒ තුළ වු  වඩාත් වැදගත් හැඟීම්, අභිලාෂයන් , ගැටුම්කාරී තත්ත්වයන් සහ සිතුවිලි සාරාංශ ගත කරන්න හෝ නැවත කියවන්න.  මෙය ආවර්ජනය ලෙසින් හැඳින්වේ.
- ඇහුම්කන් දෙන්නාගේ භූමිකාවේ සිටින විට, නොකළ යුතු දේවල්:
    - පැහැදිලි කිරීමකට හැර ප්‍රශ්න ඇසීම.
    - ඔබේ මතය සහ උපදේශය ප්‍රකාශ කිරීම.

- ඔබේ සහකරු/ සහකාරියගේ ප්‍රකාශ පිළිබඳව අර්ථකතනයන් ඉදිරිපත් කිරීම හෝ එහි අදහස වෙනස් කිරීම.
- එක් සහකරුවෙක් පමණක් සිටින විට විසඳුම් ඉදිරිපත් කිරීමට හෝ ගැටලුවක් විසඳා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.
- ඔබේ සහකරු/සහකාරිය පැවසූ දෙයක් පිළිබඳ විනිශ්චයක් ලබා දීම හෝ ඇගයීමකට ලක් කිරීම.

**චිකිත්සකවරයා** : *හොඳයි මට හිතෙනවා එදිනෙදා ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතු කරගෙන යාම ගැටලුවක් විදියට ඔබ හඳුනාගෙන තියෙනවා. ඒක නිසා ගෙදර දොරේ කටයුතු කරන්නේ කොහොම ද කියලා සැලැස්මක් හදාගන්න ඔබට අවශ්‍යයි. මොකද ඔබේ ළමයි දෙන්නාගේ කටයුතුත් එකක් ඔබ බොහොම කාර්යබහුලයි. මේ ප්‍රශ්නෙට විසඳමක් සාකච්ඡා කරන්න පටන් ගන්න කලින් මේ ගැටලුව විසඳගන්න ඕන කොහොම ද කියන එක ඔය දෙන්නා සාකච්ඡා කරන එක හරිම වටිනවා. අමා, අපි සාකච්ඡා කළා කාන්චනට මොනවද අවශ්‍ය කියන එකට ඇහුම්කන් දෙන්න සහ ඒ අනුව වැඩකරන්න ඔයාට කොයිතරම් පහසු ද කියලා. මට හිතෙනවා ගෙදර දොරේ වැඩ කිරීම සම්බන්ධව ඔයාට වැදගත් මොනවද කියලා ඔයා හිතන එක සහ ඒ ගැන කාංචනා එක්ක කථා කරන එක හරිම වැදගත් . ඊට පස්සේ අපි කාංචනට කියමු ඒ දේ ම කරන්න කියලා. එහෙම හොඳයි නේ ද?"*

**අමා**: *"මම දන්නේ නෑ මම හිතන විදිය හරිද වැරදිද කියලා."*

**චිකිත්සකවරයා** :*" හිතන්න හරි හෝ වැරදි විදියක් නෑ. වැදගත් වෙන්නේ ඔයා ඒ ගැන හිතන්නේ මොකක් ද කියන එක බෙදා ගන්න එක."*

**අමා**: *"මට තේරෙන්නේ නෑ. මට ඇත්තටම ගෙදර වැඩ කර ගන්න කාගේ හරි උදව්වක් ඕන. මොකද මට තනියම කරගන්න බැරි තරම් ළමයි දෙන්නාගේ වැඩ කටයුතු තියෙනවා. මේ වෙලාවේ අපිට උදව්වට කෙනෙක් සොයාගන්න බෑ. කාංචන මට ඕන ඒ වැඩවලින් කොටසක් ඔයා කරනවා දකින්න. හැබැයි ඒවා ඔයා ලවා කරවා ගන්න නෙමෙයි. අපි කණ්ඩයමක් වගේ වැඩ කරනවා කියලා අපිට දැනෙන්න ඕන. ළමයි විතරක් නෙමෙයි මම දැන් පවුලක් වෙලා . මම දන්නේ නෑ මේක හරිද වැරදි ද කියලා මම ඒක දකින්නේ ඒ විදියට. සමහරවෙලාවට මම හිතන්නේ මොකක් ද කියලා මම ම දන්නේ නෑ . "*

**චිකිත්සකවරයා** : *"ඔයාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම ඔයා හොඳට කරා කියලා ඇත්තටම මම හිතනවා. කාන්චනට ඒක කිව්ව එක ගැන ඔයාට මොනවගේද දැනෙන්නේ ? "*

**අමා**: *"මම දන්නේ නෑ, ඒක ලේසි නෑ. මට බය යි කාන්චනට ඒක දැනුනේ කොහොමද කියලා. මම හිතනවා මම කියන්න උත්සාහ ගත්තේ එයා, එයාගේ රැකියාවත් එක්ක ගොඩාක් කාර්යබහුලයි . එයාට රස්සාවේ ගොඩාක් පීඩන තියෙනවා. ඇත්තටම මම දන්නේ නෑ එයාට තවත් වැඩ කරන්න කියලා කියන එක හරි ද කියලා. "*

**චිකිත්සකවරයා** : *"අපි සාකච්ඡා කරා අපි හිත් කියවන්න උත්සාහ කරන්න හොඳ නෑ කියලා . ඒ හින්දා කාන්චනට මොනවද ඕන සහ ඔහු කොහොමද ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කියලා අනුමාන කරන්න ඕන නෑ. මට ඕන ඔයාට දැනෙන්නේ සහ හිතන්නේ කොහොමද කියන එක ගැන ඔයා විවෘතව කථා කරන එක. ඒ*

*වගේම කාන්චනටත් ඒ දේ කරන්න පුළුවන්. එතකොට වරදවා තේරුම් ගැනීම් සහ අසහනකාරී දේවල් සිද්ධ වෙනවා අඩුයි. ඉතිං කාන්චන දැන් ඔයාගේ වාරය. ඔයා ඒ ගැන මොනවද හිතන්නේ කියලා දැන් කියන්න."*

**කාන්චන** - "*හොඳයි, ඔයා ගෙදර වැඩ ගැන කිව්ව දේවල් ගැන මම ඔයත් එක්ක සම්පූර්ණ එකඟ නෑ. නමුත් ඇත්තටම හොඳයි ඔයාගේ හැඟීම් සහ සිතුවිලි දැන ගන්න ලැබුණ එක ගැන. මම එකඟයි ගොඩාක් වෙලාවට මම ඔයා හිතන්නේ මොනවද සහ ඔයාට දැනෙන්නේ මොනවද කියලා අනුමාන කරනවා. මම ඔයාගේ අදහස් අහන වෙලාවට පවා ගොඩාක් වෙලාවට මට ඒක දැනගන්න ලැබෙන්නේ නෑ. ඊට පස්සේ මම කියනවා මට හිතන සහ මට ඕන එක. සාමාන්‍යයෙන් ඒ අදහසත් එක්ක තමයි අපි වැඩ කරන්නේ. ඔව් ඒක හොඳයි මගේ කැමැත්ත ගැන බලන එක. නමුත් ඔයා කැමති දේ කරන්න මට අවශ්‍ය වුන වෙලාවලුත් තියනවා. මම කැමතියි මගේ බිරිඳ සතුටින් තියන්න කැමති සැමියෙක් වෙන්න. මට ඒකට ඉඩ දුන්නොත් මම දන්නවා ඔයා සතුටින් තියන්නේ කොහොමද කියලා"*

**චිකිත්සකවරයා** : "*අමා, ඒක ඔයාට සතුටක් නෙමෙයි ද? කාන්චන කැමතියි ඔයාගේ අදහස් දැන ගන්න සහ සමහර වෙලාවට ඔයාට අවශ්‍ය දේවල් කරන්න එයා උත්සාහ ගනීවි. ඔයා ඒ ගැන මොකද හිතන්නේ ?* "

එකිනෙකාගේ හැසිරීම පරීක්ෂණයට ලක් කිරීම තුළින්, සමහර ප්‍රජානන චර්යාවන් වැරදි ආකාරයට කියවීම නිවැරදි කර ගත හැකි බව සන්නිවේදනය පිළිබඳ සිදුකරන එවැනි අභ්‍යාසවලදී චිකිත්සකවරයාට අඹුසැමියන්ට පෙන්වාදිය හැක. ඉහත සිද්ධියේදී ඇගේ අවශ්‍යතාවන් පිළිබඳව කාන්චන කිසිදු සැලකිල්ලක් දක්වා නැතිබව සහ තමන් කැමති දේවල් සහ අවශ්‍යතාවන් පවසනවිට කාන්චන තරහා ගෙන හෝ එය නොසලකාහැරද නැති බව අමා පුරෝකථනයක් කර ඇත. කෙසේ නමුත් කාන්චන ඇයගේ අවශ්‍යතාවන්ට වහා අනුකූලතාවක් දැක්වූ අතර ඇයව සතුටු කිරීමට තමන්ට කළ හැකි දේ කිරීමට ඔහුට අවශ්‍ය විය. ඒ තුළින් තමාගේ පුරෝකතනයන් වැරදි බව අමා අවබෝධ කොට ගත්තාය.

**ධනාත්මක ලෙස අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම**

" වඩාත්ම වැදගත් කාරණය වන්නේ ඔබ කියන්නේ කුමක් යන්න නොව ඔබ එය කියන ආකාරයයි"

එකම තොරතුර විවිධාකාරව ප්‍රකාශ කළ හැක. එය සෘනාත්මක, ධනාත්මක,ඵලදායී හෝ ඵලදායී නොවන ආකාරයට විය හැක. සෘණාත්මක සහ ඵලදායී නොවන සන්නිවේදන උපායමාර්ග නැවත නැවත භාවිතා කරනවිට එය දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයට සැලකිය යුතු හානියක් සිදුකරයි. එමනිසා චිකිත්සකවරයා විසින් ධනාත්මක සන්නිවේදනය භාවිතා කිරීමට උනන්දු කරවිය යුතුය.

**අලෝක** : *"ඔබ මට කිව්වා සුපුනිගේ වැඩ ගැන නිතරම ප්‍රශංසා කරන්න කියලා. මම කැමතියි ඇත්තටම සුපුනිව හැමදාම ප්‍රශංසාවට ලක් කරන්න . ඒත් ගෙදර හරිම අපිළිවෙලයි. එයා හරියට උයන්නේ නෑ. ඇත්තටම ඒක ඔළුවට හරි පීඩාවක්. ඒ වගේම ගෙදර ඒ වගේ තත්ත්වයක තියෙනවා දකින කොට නොරුස්සනා ගතියක් එනවා . බිරිඳක් වුනාම ගෙදර දොර ලස්සනට පිළිවෙලට තියාගන්න ඕන."*

**සුපුනි :** *"ඔයා එහෙම කියන ඒක හරි ද ආලෝක (තරහින්) . මම මුළු දවසෙම මොනව කරනවා කියලා ද ඔයා හිත්නනේ - ඔයා හිතනවද මම නිදා ගන්නවා කියලා? " (සුපුනි ඇයගේ හිස අල්ලා ගනිමින් අඬන්න පටන් ගත්තා ය.)*

**චිකිත්සකවරයා :** *"ඔයාට හුඟක් දුක හිතුනා වගේ සුපුනි. ඔයාට හරියටම අපට කියන්න පුළුවන් ද ආලෝක එහෙම කිව්වට පස්සේ ඔයාට මොන වගේ හැඟීමක් ද ඇති වුනේ කියලා?"*

**සුපුනි :** *"ඇත්තටම මට හරිම තද වේදනාවක් ඇති වුනා. ඒක හරියට එයා බලාපොරොත්තු වන ආකාරයේ බිරිඳකගේ මට්ටමේ මම නෑ කියන එක වගේ නේ . ඒ වගේම එයා මම ඉන්න තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන නෑ. මේක හරියට එකිනෙකාට චෝදනා කරගැනීමේ තරඟයක් වගේ."*

**චිකිත්සකවරයා** *: "ආලෝකගේ කියමනෙන් පස්සේ ඔයාගේ හිත ගොඩක් රිදුනා වගේ. අපි දැන් බලමු ඒ දේම හිත රිදෙන්නේ නැති විදියට කොහොමද කියන්නේ කියලා. අලෝක, ඔයාට පුළුවන් වුනානම් ගෙදර ඒ විදියට තියෙනවා දැක්කාම ඔයාට මොනවද හිතුනේ කියලා කියන්න, මට හිතෙනවා ඒක ඊට වඩා හොඳ වෙන්න තිබුණා. උදාහරණයක් හැටියට ඔයාට පුළුවන් ' සුපුනි මේ විදියට ගෙදර තියෙනවා දැක්කම මට හරිම දුකයි ඒ වගේම මගේ හිත අවුල් වෙනවා' වගේ දෙයක් කියන්න . අනිත් පුද්ගලයාගේ අමාරුකම් ගැනත් හිතන අතරම ඔයාට පුළුවන් මේ තත්ත්වය නැති කරගන්න මොනවද කරන්න පුළුවන් කියන එකත් පැහැදිලි කරලා දෙන්න.උදාහරණයක් හැටියට ඔයාට පුළුවන් කියන්න'අපිට පුළුවන් උදේ ඇවිත් හවසට යන කෙනෙක් ගෙදර වැඩට ගන්න'. ඉතිං ආලෝක ඔයාට පුළුවන් ද සුපුනි පැත්තට හැරිලා ඒ දේ කියන්න. අපි බලමු සුපුනිට ඒක කොහොම දැනේවිද කියලා. "*

**අලෝක :** *"(දෙගඩියාවෙන්) සුපුනි , ගෙදර මේ විදියට අපිළිවෙලට තියෙන කොට මට ඇත්තටම හරිම කණගාටුයි : ඔයා ළමයින්ගේ වැඩවලට කොයිතරම් මහන්සිවෙනවද. ඒක නිසා අපි ගෙදර වැඩට උදව්වට කවුරු හරි ගමු ද? ඔයාට මොකද ඒ ගැන හිතෙන්නේ ? "*

**සුපුනි** *: " මම දන්නවා. මමත් ඇත්තටම කැමති නෑ ගෙදර මේ විදියට තියාගන්න. මම කොහොම හරි ගෙදර අස්කර ගන්න වේලාවක් සොයාගන්න බලන්නම් . එහෙමත් ඒ දේ කර ගන්න බැරි වුනොත් අපි ගෙදර වැඩට කවුරු හරි සොයා ගමු . එහෙම හොඳයි නේද?"*

**අලෝක :** *"ගෙදර ආවට පස්සේ මමත් උදව් කරන්නම් කෝ. එතකොට අපි දෙන්නටම ඒක කරන්න පුළුවන්. "*

**චිකිත්සකවරයා :** *"ඒ විදිය කොහොම ද? "*

**සුපුනි :** *"සමහරවිට ඒක ටිකක් කෘතිමයි වගේ. නමුත් මේ සැරේ මට ඒ තරම් දුකක් දැනුනේ නෑ. මට හිතෙන්නේ නෑ එයා මගේ වැරදි සොයනවා කියලා. ඇත්තටම ඒ වගේ අවස්ථාවක එයාට දුක හිතෙන එක සාධාරණයි. "*

**චිකිත්සකවරයා** *: "මම එකඟවෙනවා - ඇත්තටම අපි මෙතනදී පුරුදු කරන දේවල් ස්වාභාවික නෑ. නමුත් ඒ තුළින් අපිට ගොඩාක් දේවල් ඉගෙන ගන්න තියෙනවා. නමුත් අපිට පුළුවන් නම් මේ සිද්ධාන්ත වලින් බොහෝමයක් අපේ එදිනෙදා ජීවිතේට එකතු කර ගන්න, ඒක ගොඩාක් දුර ගමනක් යාවී. ඔයා කිව්වා වගේ සුපුනි අපිට පුළුවන් නම් අනෙක් පුද්ගලයට ඇහුම්කන් දෙනකොට ඒ අය කියන්නේ*

*මම ගැන ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් මිසක් ඒ ගොල්ලන් මම ගැන කථා කරනනේ නෑ කියලා හිතලා වඩාත් විවෘත වෙන්න, පරික්ෂාකාරී වෙන්න, සහ තමන් කියන දේ හරියි කියන හැඟීම නැති කරගන්න ගමන් ඇතුළතින් සංසුන් වෙලා ඉන්න ඒක හරිම වැදගත්."*

**ඉල්ලිම් සඳහා සාකච්ඡා කිරීම**

සාධනීය විශේෂිත ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් කිරීම, ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම සහ සම්මුතියකට පැමිණීම පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීම එවැනි ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා එකඟතාවන්ට පැමිණීමට මඟපෙන්වයි. අඹුසැමියන් නිරන්තරවම පුරුදුවී සිටින අනුමාන සහ අපැහැදිලි පැමිණළි කිරීම් සඳහා සහ අනෙක් සහකරු/සහකාරිය වෙනස් කිරීමට බලකිරීමට සහ බලපෑම් කිරීම සඳහා ගන්නා උත්සාහයන් සඳහා සාධනීය විශේෂිත ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් කිරීම හොඳ විකල්පයක් වේ.

ගෙදර දි අභ්‍යාස කිරීම සඳහා සහකරුට/ සහකාරියට ඉල්ලීම් 5 ක් ලැයිස්තුගත කිරීමට උපදෙස් දෙන්න . සාකච්ඡා කිරීම සහ සම්මුතියකට පැමිණීම එන්නේ ඉන් පසුවය. වඩාත් විශේෂ සහ සාධනීය ඉල්ලීමෙන් පටන් ගෙන අඹුසැමියන් ඔවුන්ගේ ඉල්ලීම් ලැයිස්තුව එකිනෙකා අතර බෙදා ගත යුතුය. ඔවුන් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද එම ඉල්ලීම් පිළිබඳ චිකිත්සකවරයා ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු අතර වඩාත් සුදුසු ආකාරයට ඒවා නැවත ලිවීමට ඔවුන්ට සහාය විය යුතුය. අනෙකා විසින් කරන ලද එක ඉල්ලීමක් ඉටුකිරීමට එකඟතාවයකට පැමිණීම සඳහා දෙදෙනා අතර පවත්වන සාකච්ඡා සහායවන බව චිකිත්සකවරයා විසින් පැහැදිලි කරදිය යුතුය.

නිදසුන් සමඟ උපදෙස් ලබා දුන් පසු, විශේෂ සාධනීය ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් කරන සන්නිවේදන සැසියක් පවත්වන අතරතුර, ඉදිරි සති සඳහා එක් එක් සහකරු විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද ඉල්ලීම්වලට, දෙදෙනා සෑහීමකට පත්වන පරිදි යථාර්ථවාදි එකඟතාවන්ට පැමිණීමට අඹුසැමියන් පුහුණු කරන්න. ඊළඟ සැසියේ දි ඔබ ඒවා ඇගයීමකට ලක් කරන බවට අඹුසැමියන්ට දැනගැනීම සඳහා එම එකඟතාවයන් අවසානයේ ඔවුන්ගේ අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න. එවැනි එකඟතාවයන් මූලික සන්නිවේදන ක්‍රම පිළිබඳ පවත්වන සැසි බොහෝමයකදී දැවැන්ත ඉලක්කයක් වනු ඇත.

**චිකිත්සකවරයා :** *"එදිනෙදා ප්‍රශ්න විසඳගන්න නම් එක් පාර්ශවයක් කියන දේට විතරක් හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන එක ප්‍රමාණවත් නෑ. ගැටලුව ගැන අනිත් කෙනා විසින් ප්‍රකාශ කරන දේවලුත් අවශ්‍ය වෙනවා. සුපුනිට පුතාගේ පාසල් වැඩ කටයුතු ගැන ගැටලුවක් තියෙනවා, නමුත් ආලෝකට එයාගේ රාජකාරී කටයුතු නිසා මේ ප්‍රශ්නයට ඇහුම්කන් දෙන්න වෙලාවක් නෑ. ඒ වගේ අවස්ථාවක් ගැන හිතුවොත් අවධානය ලබා ගන්න නොරිස්සුම් සහගත බවින් තොර මුරණ්ඩු බව අවශ්‍ය වෙනවා. "*

**සුපුනි :** *ආලෝක මට ඔයාට දෙයක් කියන්න තියෙනවා. "*

**අලෝක :** *"ඔයාට පේන්නෙ නැද්ද මම අද මගේ මේ රිපෝට් එක ඉවර කරන්න මහන්සි වෙනවා කියලා: මාව රණ්ඩුවලට පටලවා ගන්න එපා."*

**සුපුනි:** *"මේක ජනිදුගේ ප්‍රශ්නයක් "*

**අලෝක :** *"ජනිදු තාම පොඩි ළමයෙක් - ඔයාට තනියම විසඳන්න බැරි තරම් අමාරු ප්‍රශ්නයක් එයාට තියෙන්න බෑ "*

**චිකිත්සකවරයා :** *"සාමාන්‍යයෙන් සුපුනි මේ අවස්ථාවෙදි ආලෝක ඒ දේ කියන එක අත්හරිනවා. සුපුනි හිතනවා මේක එයා තනියම විඳගන්න ඕන ප්‍රශ්නයක් කියලා. කොහොම නමුත් අපි දැන් බලමු කොහොමද අලෝකගේ අවධානය මේකට ගන්නේ කියලා එයාව තරහ ගස්සනේ නැතිව ."*

**සුපුනි:** *"ආලෝක මට තේරුම් ගන්න පුළුවන් ඔයාට ඔයාගේ Office එකේ වැඩ ගොඩාක් තියෙනවා ඉවර කරන්න. ඒවා ඉවර කරන්න ඔයාට තියෙන වෙලාව මදියි කියලත් මම දන්නවා. එත් මට හිතෙනවා ජනිදුගේ ප්‍රශ්නෙදි මට ඔයාගේ උදව්ව ඕන. මොකද එයා ඉස්කෝලේ යන්න ආස නෑ. එයාට ප්‍රශ්නයක් තිවෙනවා. අපි එයාට උදව් කළේ නැති වුනොත් ජීවිතේ පස්සේ කාලෙකදී එයා මානසික රෝගියෙක් වේවි"*

**අලෝක :** *"හොඳයි ඒ මොකක් ද කියන්නකෝ ? පුළුවන් තරම් කෙටියෙන් කියන්න."*

සුපුනි: *"ඔයා දන්නවානේ ජනිදු ටිකක් මහතයි කියලා. ළඟකදි ඉදලා එයාගේ පංතියේ යාළුවෝ එයාට මේ ගැන විහිළු කරන්න පටන් අරගෙන. මුලින් එයා ඒ ගැන ඒ තරම් හිතලා නෑ. නමුත් මෑතකදි PT teacher ත් මේ ගැන එයාට තදින් තරවටු කරලා. දැන් එයා කියනවා ඉස්කොලේ යන්න බෑ කියලා. "*

**අලෝක :** *"ඒක ඇත්තටම හරිම අසාධාරණයි නේ - මම හිතන්නේ මේ ගැන අපි ප්‍රින්සිපල් එක්ක කතා කරන්න ඕන. ඒත් එක්කම තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කන්න සහ ව්‍යායාම කරන්න අපි ජනිදුව උනන්දු කරන්න ඕන. "*

**සුපුනි :** *"මට හිතෙනවා කෑම ගන්න විදිය ඔයා ජනිදු නියම කරොත් එයා ඒක වැඩිය හොඳට කරාවි. "*

**අලෝක :** *"හොඳයි මම ඒක විසඳන්නම් කෝ. මම කොහොම හරි ලබන සතියේ ගිහින් ප්‍රින්සිපල් එක්ක කථා කරනවා. "*

**සුපුනි :** *"Thank you ආලෝක - මට දැන් හිතට ලොකු සහනයක් දැනෙනවා."*

**චිකිත්සකවරයා :** *"ඇත්තටම අනිත් කෙනාගේ වගකීම්/ රාජකාරි ගැන කතාකරන එක කොයිතරම් වැදගත් ද කියලා මේ සිද්ධිය ඉස්මතු කරනවා. ඒ වගේම උත්සාහය අත්හරින්නේ නැතුව, අනිත්කෙනාගේ හිත රිදවන්නෙත් නැතිව එයාව සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් කියන එකත් පේනවා"* .

මෙය, සිද්ධියක්/භූමිකා රංගනයක් සන්නිවේදන කුසලතාව වර්ධනය කරගැනීමෙ සඳහා චිකිත්සකවරයා විසින් කෙසේ භාවිතා කරන්නේ ද යන්න පහදාදෙන තවත් නිදසුනකි .

**සන්නිවේදන සැසි**

අඹුසැමියන් පුද්ගලිකව සහ මුහුණට මුහුණ, බධාවකින් තොරව තමන්ගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථා ලබා දෙන, මනා ලෙස සැලසුම් කරන ලද, ආකෘතියකට අනුව සකස් කරන ලද සාකච්ඡාවන් සන්නිවේදන සැසි ලෙස හැඳින්වේ.

එකිනෙකා පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමට පළමුවෙන්ම අඹුසැමියන් පුරුදු පුහුණු වන විට දිනපතා මිනිත්තු 2- 5 ත් අතර වූ කාලයක් සඳහා භාවිතා කිරීමට සන්නිවේදන සැසි හඳුන්වාදිය හැක.

ඉන්පසු එළඹෙන සතිවලදී, අඹුසැමියන් ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවය තුළ ඇති වත්මන් ගැටලු සාකච්ඡා කරනවිට, සාමාන්‍යයෙන් සතියකට තුන් හතර වතාවක් මිනිත්තු 10 ත් 15 ත් අතර කාල වේලාවක් සන්නිවේදන සැසි කිරීම සිදුකිරීමට ඔවුනට පවරනු ඇත.

සන්නිවේදන සැසි පැවැත්වීමට සැලසුම් කර ඇති වේලාව් සහ ස්ථානය යුවල සමග සාකච්ඡා කළ යුතුය. මෙම සැලැස්මේ සාර්ථකත්වය ඊළඟ සැසියේ දී ඇගයීමට ලක් කළ යුතුය . එමෙන්ම අවශ්‍ය වෙනස්කම් යෝජනා කරන්න. තමන්ගේ හැඟීම්, මුහුණදෙන සිද්ධීන් සහ ගැටලු සාකච්ඡා කිරීමේ ක්‍රවේදයක් ලෙස සන්නිවේදන සැසි පැවැත්වීම බොහෝ අඹුසැමියන්ට විශාල යහපතක් සිදුකරයි .

ඔවුන්ට යම් කරුණක් හෝ ගැටලුවක් සාකච්ඡා කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට එකිනෙකාගෙන් සන්නිවේදන සැසියක් පැවත්වන ලෙස ඉල්ලීමට අඹුසැමි යුවළ ධෛර්‍යමත් කරන්න. එවැනි සැසිවලට අවේණික හැසිරීමේ ක්‍රමවේද පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය.

<u>**මඟපෙන්වීම තුළින් හැසිරීම වෙනස් කිරීම**</u>

මෙය තවදුරත් ශක්තිමත් කිරීම සඳහා චිකිත්සකවරයාට ඉලක්කගත, මඟපෙන්වීම තුළින් හැසිරීම වෙනස් කිරීම නම් වූ අභ්‍යාසය භාවිතා කළ හැක. මෙහිදි කාන්චන සහ අමා සැසි පවත්වන අතරතුර ඔවුන් එකිනෙකා විසින් සිදුකරන ලද, ඔවුන් අගය කොට සලකන සහ ඔවුන්ට වටිනාකමක් ඇති ක්‍රියාවන් කිහිපයක් ලියන අතර ඒවා ඊළඟ සැසියට රැගෙන ඒ. මෙම ක්‍රියාවන්ට බොහෝවිට ඇතුළත් වන්නේ අමා කාන්චනගේ දිවා ආහාරය කෙතරම් හොඳට ඇසුරුම් කළා ද සහ ළමයින් හඬනා විට කාන්චන කොතරම් හොඳට ඒ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වුවාද වැනි ඉතා කුඩා දේවල්ය. මෙය අනෙක් පුද්ගලයා විසින් තමන්ව අගය කරන්නේ දැයි සොයා බැලීම සඳහා සහායවන උපාය මාර්ගයක් මෙන්ම එකිනෙකා, එකිනෙකාට දක්වන සැලකිල්ල සහ එකිනෙකා විසින් පවුල ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා දක්වන දායකත්වය කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටීමේ උපාය මාර්ගයකි. නිවසේ සිටින විටදි සහ අමා සමඟ කථා බහ කරන විටදි තම කාර්‍යාලයේ වැඩ පිළිබඳ නිරතුරුව කල්පනාවේ නිමග්නව සිටින බව කාන්චන පිළිගත්තේය. නිවසේ සිටින විට අමා පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීමට සහ අමා හා එක්ව ගෙදර දොරේ කටයුතුවල නිරත වීමට මෙම අභ්‍යාසය කාන්චනට සහායවනු ඇත.

**ඔවුන්ගේ හැසිරීම වෙනස් කිරීම**

"මේ ලෝකයේ ඔබ දකින්න කැමති වෙනස වන්න" - මහත්මා ගාන්ධි

පීඩනයෙන් සිටින අඹුසැමි යුවලක් ඉක්මනින්ම දකින්නේ සහ පෙන්වා දෙන්නේ තම සැමියා/බිරිඳගේ ගැටලුකාරී හැසිරීම් සහ එකී සහකරු එම හැසිරීම් වෙනස් කරගත යුත්තේ කෙසේ ද යන්නය. මෙය අනිකාගේ හැසිරීම තුළ වෙනසක් ඇති කරනවා වෙනුවට දෙදෙනා අතර අඩදබර ඇතිවීම තවදුරටත් වර්ධනය කරයි. එමනිසා අනෙකාගේ හැසිරීම පිළිබඳ නොසලකා, එකිනෙකා තම තමන්ගේ හැසිරීම, අර්ථකාරී ලෙස වෙනස් කර ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම චිකිත්සකවරයා විසින් පෙන්වා දිය යුතුය. චිකිත්සකවරයාට ඒ සඳහා මෙම මැදිහත්වීම පැහැදිලි කළ හැක:

*"ඇත්තටම ඔබට වෙන්න අවශ්‍ය සහකරු/සහකාරිය ඔබ නම්, ඔබ කොහොමද හැසිරෙන්නේ කියලා ඔය දෙන්නම හිතනවා නම් මම කැමතියි. ඒ විදියට ඔබට හැසිරෙන්න පුළුවන්නම් ඒ තුළින් ධනාත්මක ප්‍රතිඵල දෙකක් ඇති කරන්න පුළුවන්. පළවෙනි එක තමයි ඔබේ සහකරු/සහකාරි ය ගොඩාක් සතුටින් ඉන්න පුළුවන්. දෙවෙනි එක තමයි තමන්ට, තමන් ගැන මීට වඩා තෘප්තිමත් හැඟීමක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. සැමියා සහ බිරිඳ පීඩනයට පත්වුනාම, නිතරම සිද්ධවෙන දෙයක් තමයි ඔවුන් නිරතවෙන්න කැමති වෙනත් හැසිරීමක ඔවුන් අතරමං වෙනවා. ඉතිං මට ඕන පුද්ගලයෙක් හැටියට ඔබ තුළින් හොඳම දේ ලබා ගන්න. ඒ වගේම විවාහ ජීවිතය පිළිබඳ සතුට ට පත්වෙන පුද්ගලයෙක් බවට ඔබ*

*නැවතත් පත්කරන්න. මේක කරන්න ඕන අනිත් පුද්ගලයා හැසිරෙන්නේ කොහොමද කියන එක ගැන නොසලකා. ඔබ වෙනස් වෙනකොට ගොඩාක් වෙලාවට අනිත් පුද්ගලයත් ඔබ ආස කරන විදියට වෙනස් වෙනවා "*

**ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක හැසිරීම්**

තමන්ගේ පවුල් සම්බන්ධතාවයට අනර්ථකාරී ලෙස බලපාන ක්‍රියාකාරීම්වල සහහැසිරීම්වල වේගවත්බව සහ ප්‍රමාණය අඩුකිරීමට සහ ධනාත්මක හැසිරීම්හි වේගවත්බව සහ ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා ස්ථිර සහ ප්‍රායෝගික පියවර ගැනීමට චිකිත්සකවරයා අඹුසැමියන් ධෛර්යමත් කළයුතුය . තම සහකරු/ සහකාරි ය වඩාත් සතුටින් තබා ගැනීමට එකිනෙකා විසින් කළයුතු විවිධ වූ ධනාත්මක හැසිරීම් මෙම මැදිහත්වීම්වලට අදාළ වේ.

කෑම පිසීමට උදව්වීම, භාජන සෝදා දීම, ඇඳුම් මැද දීම, සහකරු/සහකාරිය කෙසේ ද යන්න සොයා බැලීමට කාර්‍යාලයේ දී දුරකතන ඇමතුමක් ලබා දීම, ඇය/ඔහු කැමති දෙයක් රැගෙන ඒම වැනි එදිනෙදා සිදුකරන කුඩා උත්සාහයන් මෙයට ඇතුළත්ය. සහකරු/ සහකාරිය තමා පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීමට සහ තමාට ආදරය කිරීමට වැඩි උත්සාහයක් නොගන්නේ නම් සහ ඔහුගේ/ඇයගේ අවශ්‍යතාවන්ට පමණක් අවධානය යොමුකරයි නම් සහ දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයට අඩු වැදගත්කමක් ලබා දේ යැයි චිකිත්සකවරයාට වැටහෙනවා නම් ඉහත සඳහන් මැදිහත්වීම් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ඉහත සඳහන් කරන ලද උත්සාහයන්ගෙන් ඔබ්බට ගොස් "ආදරය කරන දවස " , "රැක බලාගැනීමේ දවස'' වැනි වඩාත් විශේෂිත මැදිහත්වීම් ද සමහර විට සිදුකළ හැක.

**ධනාත්මක සන්නිවේදනය ඉහළ නැංවීම**

**චිකිත්සකවරයා :** "*ඔය දෙන්නටම මේ සම්බන්ධය දිගටම ගෙනි යන්න ඕන කියන එක පැහැදිලියි. ඔය දෙන්නාම කිව්වා, ඔය දෙන්නා, දෙන්නට දෙන්නා කැමතියි සහ ආදරය කරනවා කියලා. ඇයි ඉතිං ඒ දේ ඔය දෙන්නා එකිනෙකාට කියා නොගන්නේ. (මොහෙතක නිහඬියාවක්)* "

**සුපුනි :** "*(චිකිත්සකවරයා දෙස බලා) හොඳයි ..... ඇත්තටම එයා අපට අවශ්‍ය කෑමබීම, ඉන්න තැන, ආරක්ෂාව සහ අපිට අවශ්‍ය අනිත් හැම දෙයක් ගැනම සොයලා බලනවා. ඒ අතින් එයා හොඳයි. මම පිළිගන්නවා එයා හොඳ තාත්තා කෙනෙක්."*

**චිකිත්සකවරයා :** "*සුපුනි කරුණාකරලා ආලෝකගේ ඇස් දෙක දිහා බලන්න. ඔයා දැන් කියපු දේවල් එයාට කියන්න. ඔයාට පුළුවන් ඒක මෙහෙම කියන්න පටන් ගන්න. - "අලෝක, මම ඔයාට කැමති ඔයා ..... ඊළඟට, සුපුනි ඔයා කලින් කියපු ටික කියන්න. ඊට පස්සේ සුපුනි, ආලෝක ගැන කියපු දේවල් මේ විදියට අයිත් ආලෝක කියන්න - "ඔයා මට කැමති මම ..... කියලා ඊට පස්සේ සුපුනි ඔයා ගැන කියපු දේවල් කියන්න. ඊට පස්සේ මට දැනගන්න ඕන ඒක කොහොමද ඔයාලට දැනෙන්නේ කියලා. ඔයාලට දැනුන දේත් අනිත් එක්කෙනාට කියන්න"*

**සුපුනි :** අලෝක දෙසට හැරී ඔහු දෙස කෙලින්ම බලමින් ..... *"මම ඔයාට කැමති ඔයා හොඳ තාත්තා කෙනෙක්. ඒ වගේම ඔයා අපිට අවශ්‍ය හැම සැප සම්පතක්ම ලබලා දෙනවා "*

**ආලෝක** : "(දෙගිඩියාවෙන්) ඔයා මට කැමති මම හොඳ තාත්තා කෙනෙක්. මම ඔගොල්ලන්ට කෑම බිම ආරක්ෂාව වගේම ඔයගොල්ලන්ට අවශ්‍ය හැම දෙයක්ම ලබලා දෙන නිසා. මට ඇත්තට ආඩම්බරයි ඒ ගැන අහන්න ලැබුණ එක."

**චිකිත්සකවරයා :** "දැන් ආලෝක ඔයාගේ අවස්ථාව. ඇයි ඔයා සුපුනිට කැමති කියලා ඔයා ට පුළුවන් ද කියන්න."

**ආලෝක** : "මම එයාට කැමති ....."

**චිකිත්සකවරයා :** "නෑ අලෝක මට ඕන ඔයා සුපුනි දිහා බලාගෙන, සුපුනි ඔයාට කිව්වා වගේම ඔයත් කියන්න. සුපුනි පටන් ගත්තේ මම ඔයාට කැමති ඔයා ....."

**ආලෝක** : "මම ඔයාට කැමතියි. මම ඔයාට ආදරෙයි. මොකද ඔයා ගොඩාක් මහන්සිවෙලා වැඩ කරනවා. සමාන්‍යයෙන් ඔයාට හොඳ කරුණාවන්ත හදවතක් තියෙනවා.ඔයා හොඳ අම්මා කෙනෙක් . "

**සුපුනි :** "ඔයා මට කැමති මම කරුණාවන්ත හදවතක් තියෙන කෙනෙක්. මම මහන්සිවෙලා වැඩ කරනවා. මම හොඳ අම්ම කෙනෙක්. ඔයා කියපු ඒ දේවල් ගැන ඇත්තටම මට සතුටුයි."

**චිකිත්සකවරයා :** "දැන් ඔය දෙන්නා මට කියන්න කොහොමද ඒක ඔය දෙන්නට දැනුනේ කියලා."

**ආලෝක** : "ඇත්තටම හුඟාක් කාලයකට පස්සේ සුපුනිගෙන් අහපු ලස්සනම වචන ටික තමයි ඒ. මට දැනුනා අපේ කාලය ආපස්සට ගියා වගේ කියලා. ඒක හරියට අපි ආයිත් ප්‍රේම සම්බන්ධයක් පටන් ගත්තා වගේ."

**සුපුනි :** "මටත් එහෙමයි. මට අපේ ලස්සන අතීතය මතක් වුනා. ඇත්තටම දුකකුත් දැනුනා. ඇයි අපට දැන් ඒ වගේ සතුටින් ඉන්න බැරි කියලා."

**චිකිත්සකවරයා :** "මට ඇත්තටම ඔය දෙන්නා ගැන සතුටුයි. ඔයා දුක්වෙන්න අවශ්‍ය නෑ සුපුනි මොකද අද ඉඳලා ඔය දෙන්නා හැමදාමත් මේ විදියට ඉන්නයි යන්නේ. අඩුතරමින් දවසට එක සැරයක්වත් ඔය දෙන්නම අනිත් එක්කෙනාගේ එක හොඳක් දෙයක් හරි කියන්න. පෙරලා අනිත් පුද්ගලයා ඒ කියපු දේවල්වල අදහස් ආයිත් කියන්න. එහෙම නැත්නම් තමන් ගැන කියපු ඒ වචන ටික ඒ විදියටම කියන්න. ඒ වගේම ඔයාල කියපු දේවල් ,එකිනෙකාට දැනුනේ කොහොමද කියලා එකිනෙකාට කියන්න. අනිත් පුද්ගලයා ගැන හොඳ දේවල් කියන කොට ඇත්තට ඔයගොල්ලෝ අවංක වෙන්න ඕන. ඒ හැරුනම අනිත්කෙනා හොඳ දෙයක් කරාම ඒක බලාගෙන ඉඳලා ඒ ගැන අදහසක් ඉදිරිපත් කරන්න උදාː සුපුනි රස කෑමක් හැදුවම ඒක ගැන අගය කරන්න. ඒ වගේම අලෝක ගෙදර අයට විශේෂ දෙයක් ගෙනාවොත් සුපුනි ඒක අගය කරන්න."

**සෘණාත්මක සන්නිවේදනය මගහැරීම**

**චිකිත්සකවරයා** : "මට ඕන තවත් ඒ වගේ අභ්‍යාසයක් කරන්න. මේක අනුමාන කිරීම් සහ සිත් කියවීම ගැන. සමහරවෙලාවට ඔයගොල්ලන් මගෙත් එක්ක එකඟවෙයි අපි ගොඩාක් වෙලාවට අනීත් අයගේ හිත් සෘණාත්මක විදියට කියවන්න උත්සාහ ගන්නවා. ඒක ඉවර වෙන්නේ ලොකු අර්බුදයකින්. ඔයගොල්ලන්ට පුළුවන් ද ඒ ගැන මට උදාහරණයක් දෙන්න."

**සුපුනි :** *"ඊයේ මම අලෝක එක්ක රණ්ඩු වුනා මොකද මම හිතුවා මගේ උපන්දිනේ දවසේ මම ආසම කරන restaurant එකට යන්න ඕන කියලා එයා දන්නවා ඇති කියලා. එයා එදා දවස ඒ වෙනුවෙන් වෙන්කලේ නැති නිසා මට දුක හිතුනා. අපි ලොකු රණ්ඩුවක් වුනා."*

**චිකිත්සකවරයා :** *ඒක හොඳ උදාහරණයක්. අපි ධනාත්මක විදියට අනුමාන කිරීම ගැන ක්‍රීඩාවක් කරලා බලමු ද කොහොම ඒක වැඩ කරන්නේ කියලා. ඔය දෙන්නට පුළුවන් ද අනුමාන කරන්න ඇයි අනිත් කෙනා අද මේ සැසියට ආවේ කියලා. පහුගිය අවස්ථාවේ වගේ ඇහුම්කන් දෙන්නා අනිත් කෙනා කියපු දේ අගය කිරීමක් එක්ක නැවත කියන්න. අලෝක ඔයාට ඕනද මේ පාර පටන් ගන්න."*

**ආලෝක**: *"ඒක ගැන පොඩ්ඩක් හිතන්න ඕන"*
*(සුපුනි දෙස හැරෙමින්) මම හිතන්නේ ඔයා මේ සැසියට ආවේ ඔයාට වඩාත් හොඳින් සලකන්නේ කොහොම ද කියලා චිකිත්සකවරයාට මට උගන්වන්න පුළුවන් නිසා.*

**සුපුනි:** *"ඔයා හිතන්නේ මම මේ සැසියට ආවේ මට හොඳින් සලකන්නේ කොහොමද කියලා ඔයා ඉගෙන ගන්න නිසා."*

**චිකිත්සකවරයා** : *"සුපුනි දැන් ඔයාගේ වාරේ."*

**සුපුනි:** *"මම හිතන්නේ ඔයා මෙහේ ආවේ අපේ විවාහය තවදුරටත් ගෙනියන්න ඔයාට ඕන නිසා ."*

**ආලෝක:** *"ඒක ඇත්ත මම අද මෙහේ ආවේ මගේ විවාහය ආරක්ෂා කරන්න. "*

**චිකිත්සකවරයා:** *"ඊයේ කරපු අනුමාන ක්‍රීඩාවට වඩා ඒක හොඳයි නේද ? "*

**ආලෝක**: *"ඇත්තටම ඔව් ගොඩක් හොඳයි."*

**අඹුසැමියන් එකිනෙකා සමග ගතකරන කාලයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ නැංවීම**

දෙදෙනා සමඟ වඩාත් සමීපව සුබදායී සහ තෘප්තිමත් ලෙස කාලය ගත කිරීම හොඳ සම්බන්ධතාවයක අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි. පීඩනයට පත්ව සිටින බොහෝ අඹුසැමියන් ඔවුන් හොඳින් එකට ජිවත්වූ කාලයේදී මෙන් එකිනෙකා සමග සතුටින් ගතකිරීමට කාලයක් වෙන් නොකරයි.

**චිකිත්සකවරයා :** *"ඔය දෙන්නම කිව්වා ඔයගොල්ලන්ට ළමයින් ඉන්න නිසා ඔය දෙන්නට, දෙන්න එක්ක එකට ගතකරන්න කාලයක් නෑ කියලා. සමාන්‍යයෙන් ඔය දෙන්නා හිතනවා, ඔය දෙන්නාට සතුටින් එකට ඉන්න යම් කාලයක් තියෙනවා නම් ඔය දෙන්නා අතර තියෙන සම්බන්ධතාවය මීට වඩා වැඩිවෙනවා කියලා. දෙමාපියන් හැටියට විතරක් නෙමෙයි සැමියෙක් සහ බිරිඳක් හැටියට වගේම පවුලක් විදියට. ඔයාලට දැනෙනවා නම් ඒක හොඳ දෙයක් කියලා ඔයාලාගේ කාර්‍යබහුල වෙලාවෙන් පොඩි කාලයක් ඒ වෙනුවෙන් වෙන්කරන්න."*

**ආලෝක** : *"සුපුනි නම් ඒක ගැන හරිම සතුටු වේවි මොකද එයාට නිතරම dinner එකකට හරි චිත්‍රපටයක් බලන්න හරි යන්න ඕන හරියට අපි බඳින්න කලින් කළා වගේ. නමුත් ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ වෙලාව සොයා ගන්න එක."*

**චිකිත්සකවරයා** : *"මමත් පිළිගන්නවා ඒක ටිකක් අමාරුයි: කෙහොම හරි ඔගොල්ලන්ට පුළුවන්නම් ඔයාලාගේ ළමයි බලාගන්න මොකක් හරි පිළිවෙලක් කරන්න - උදාහරණයක් විදියට ඔයගොල්ලන්ගේ*

*දෙමාපියන්ට කියලා හරි - මට හිතෙනවා ඔයගොල්ලන්ට යම් වෙලාවක් සොයා ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා."*

**සුපුනි:** *"ඔව් මට පුළුවන් මගේ අම්මටයි තාත්තටයි කියන්න එක හවස් වරුවක් අපේ ළමයි බලාගන්න කියලා. ඊත් ඔයාට ( අලෝක දෙස බලමින්)"*

**ආලෝක** : *"කොහොමද මම කලින් එන්නේ ? මම දන්නේ නෑ මගෙත් එක්ක වැඩකරන අනිත් අයට වේලාසනින් ගෙදර යන්න අවශ්‍ය වෙයි ද කියලා. එහෙම වුනොත් මට එන්න බැරිවේවි ."*

**චිකිත්සකවරයා :** *"මට ඔයාගේ ගැටලුව අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. නමුත් කොහොම හරි අපිට පුළුවන් නම් සතිය ඇතුලේ ස්ථිර වෙලාවක් හදා ගන්න උදාහරණයක් හැටියට බදාද හවස වගේ. එතකොට සුපුනිට පුළුවන් එයාගේ අම්මාට කියන්න ඒ දවස වෙන් කරලා තියාගන්න කියලා. ඒ වගේම ආලෝකට පුළුවන් Office එකේ අනිත් අයත් එක්ක කතා කරලා එදා හවසට නිශ්චිතවම ගෙදර එන්න. ඔයාල හිතනවද ඒක කරන්න පුළුවන් වේවි."*

**ආලෝක** : "මට හිතෙන්නේ ඒක කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා."

මෙම උදාහරණය තුළ චිකිත්සකවරයා, එකිනෙකා වෙනුවෙන් යම් කාලයක් ගත කිරීමේ ඔවුන්ට ඇති අපහසුතාව සහ ඒ සඳහා ප්‍රායෝගික විසඳුමක් සොයා ගැනීමට යුවලට සහාය වීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කොට ඇත. විශේෂ වේලාවක් සහ දිනයක් වෙන්කර ගැනීම සහ එම වෙලාව සඳහා සූදානම් වන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ දෙදෙනාම ස්ථිර එකඟතාවයකට පැමිණියහ.

<u>**ගැටලු විසඳීම**</u>

**තීරණ ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ**

ප්‍රායෝගික විසඳුම් සාකච්ඡා කිරීම

- තමන්ගේ සහ සහකරු/සහකාරියගේ අවශ්‍යතා සහ කැමැත්ත කෙරෙහි සැලිකිලිමත් වෙමින් සැබෑ, විශේෂිත විසඳුම් යෝජනා කිරීම. එක් පුද්ගලයෙක්ගේ පමණක් අවශ්‍යතාවන් ඉටුවන ආකාරයේ විසඳුම් කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකරන්න.
- වර්තමානය සහ අනාගතය සඳහා අවශ්‍ය විසඳුම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- එක විකල්පයක් හෝ සීමාසහිත විකල්පයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න ඔබ කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් සාමූහිකව විසඳුම් සෙවීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. (යොදා ගතහැකි විවිධ වූ ප්‍රායෝගික විසඳුම් නිර්මාණශීලී ආකාරයට ජනනය කරන්න)
- ප්‍රායෝගික සහ දෙදෙනාටම එකඟවිය හැකි විසඳුමක් යෝජනා කරන්න.
    - ඔබ දෙදෙනාටම සතුටු විය හැකි විසඳුමක් සොයා ගැනීමට අපහසු වූයේ නම් දෙදෙනා සාමූහිකව විසඳුමකට එන්න. එයද ප්‍රායෝගික නොවන බව හැඟේ නම් එක් පුද්ගලයකුගේ කැමැත්ත මත විසඳුමකට පැමිණෙන්න.
    - විශේෂිත කරුණු සහ හැසිරීමේ කොන්දේසි ඇතුළත්ව, ඔබේ විසඳුම පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කරන්න.
    - විසඳුමකට පැමිණි පසු එක් අයෙකු විසින් විසඳුම නැවත කියවන්න.

- විසඳුම ක්‍රියාත්මක කරන්න ඔබ අපේක්ෂා නොකරන්නේ නම් එවැනි විසඳුමක් භාරනොගන්න.
- නුරුස්සනා හැඟීම් ඇතිකරවන සහ තරහ ඇතිකරවන විසඳුමකට නොයන්න.

- එය එකවාරයකට වඩා සිදුවන තත්ත්වයක් නම් විසඳුම ක්‍රියාත්මක කිරීමට පිරික්සුම් කාලයක් තීරණය කරන්න
    - අලුත් විසඳුම සඳහා අවස්ථා කිහිපයක් උත්සාහ කර බලන්න.
    - පිරික්සුම් කාලය අවසානයේ විසඳුම අගය කිරීමට ලක් කරන්න.
    - මේතාක් ඔබ ඉගෙනගත් දේ සැලකිල්ලට ගෙන අවශ්‍ය නම් විසඳුම සංශෝධනය කරන්න.

## <u>කියවීම සඳහා පමණයි: ප්‍රජානන මැදිහත්වීම්</u>

අඹුසැමි සම්බන්ධතා තුළ ඇති හැසිරීම වැදගත්ය. තවමත් එවැනි හැසිරීම් පිළිබඳ අර්ථ නිරූපනයන් දක්වා ඇත්තේ ප්‍රජානන සාධක ලෙසය. උදාහරණ ලෙස සැමියා ඔහුගේ බිරිඳට වටිනා තෑග්ගක් මිළදී ගත හැක. නමුත් ඇය මෙය ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක හැසිරීමක් ලෙස වටහා ගත්තා ද යන්න රැඳී ඇත්තේ, එම ක්‍රියාව පිළිබඳ ඇගේ පැහැදිලි කිරීම මතය. ඇයට වටිනා තෑග්ගක් මිලදී ගැනීම තුළින් සැමියා උත්සාහ ගත්තේ තමා පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න හෝ තමාට ආදරය කරන්න යැයි ඇය විශ්වාස කරයි නම් තෑගි මිලදී ගැනීම ඇය ධනාත්මක දෙයක් ලෙස අත්දකී. කෙසේ නමුත් තෑගි මිලදී ගැනීම තුළින් සැමියා උත්සාහ ගන්නේ ඇයව සතුටුකොට ඔහුට අවශය යම් වටිනා දෙයක් මිලදී ගැනීමට යැයි ඇය සිතුවහොත්, ඇයව අයුතු ලෙස භාවිතා කරනවා යන හැඟීම ඇය තුළ ඇතිවන අතර එකම අත්දැකීම සෘණාත්මක ලෙස ඇය අත්දකී.

- වරණාත්මක අවධානය - අඹුසැමි සම්බන්ධතාව සහ අනෙක් සහකරු/සහකාරිය පිළිබඳව එකිනෙකා නිරීක්ෂණය කරන්නේ මොනවා ද ?
- ආරෝපණය - විවාහය හා සම්බන්ධ සිද්ධීන් පිළිබඳ හේතු සහගත බව සහ වගකීම්
- අපේක්ෂාවන් - සම්බන්ධතාව තුළ අනාගතයේ කුමක් සිදුවේවිද යන්න පුරෝකථනය කිරීම.
- උපකල්පන - මිනිසුන් සහ සම්බන්ධතාවන් සැබවින්ම මොනවගේ ද යන්න එකිනෙකා විශ්වාස කරන්නේ කුමක් ද.
- ප්‍රමිතීන් - මිනිස්සු සහ සම්බන්ධතාවන් කෙසේ විය යුතු ද යන්න එකිනෙකා විශ්වාස කරන්නේ කුමක් ද.

### <u>යුවල චිකිත්සාවේ චිත්තවේග ඉලක්ක කොටගත් විසඳුම්</u>

සේපාලිකා විවාහ වී සිටින්නේ අනුර සමගය. අනුර බැංකුවක සේවය කරන අතර දරුවන් ලැබීමෙන් පසු සේපාලිකා රැකියාවෙන් ඉවත්වීය. ඔවුන්ට වයස අවුරුදු තුනක සහ හතරක දරුවන් දෙදෙනෙක් සිටී. වඩාත් හොඳ ආර්ථික තත්ත්වයක් සඳහා සේපාලිකා නැවතත් රැකියාවට යෑම අනුර අපේක්ෂා කරන නමුත් සේපාලිකාට අවශ්‍ය වූයේ ළමයින් දෙදෙනාම පාසල් යනතුරු ගෙදර රැඳී සිටීමටය. ඒ පිළිබඳ ඔවුන් ආරවුල් ඇති කරගන්නා නමුත් සාමන්‍යය වශයෙන් ඔවුන් දෙදෙනා ආදරයෙන් සිටී. ළමයින් දෙදෙනාගේ වැඩ

අවසන් කර සේපාලිකා රාත්‍රී කෑම පිළියෙල කරමින් සිටින අතරතුර අනුර වැඩ ඇරී, ඇය වැඩ කරමින් සිටින තැනට පැමිණියේය. ඇය, අනුර වඩාත් ප්‍රියකරන මාළු ඇඹුල් තියල් පිළියෙල කරමින් සිටි අතර ඔවුන්ට එදිනෙදා අවශ්‍යතාවන් සඳහා කොපමණ වියදම් වෙනවාද සහ ඔවුන්ට ඉතිරි කළ හැක්කේ කොපමණ සුළු මුදලක් ද යන්න ඔහු සේපාලිකාගෙන් ප්‍රශ්න කළේය. අනුර පැවසූ දේයට සේපාලිකාට කේන්ති ගිය අතර නැවතත් ඇය රැකියාවට යා යුතුය යන තර්කයෙන් එම වාදය අවසන් වන බව ඇය දැන සිටියාය.

**සේපාලිකා** -" අපි ආපහු කවදාවත් විසඳුමක් එන්නේ නැති රණ්ඩුවක් පටන්ගන්නයි යන්නේ. office එකේ වැඩකරලා ඔයා ගෙදර ආවේ මහන්සිවෙලා. මට ළමයින්ගේ පස්සෙන් දුවලා මහන්සියි. අපි දැන් රණ්ඩු කරන්නද ඕන? ඔයා කියන්න ඇයි මම වැඩට යන්න ඕන කියලා ? එතකොට අපිට කියක් ඉතුරු කරගන්න පුළුවන් වෙයි කියල ද ඔයා හිතන්නේ?. මම අඬලා පැත්තනට වෙනවා. ඊටපස්සේ දෙන්නාගෙම හිත් හොඳ නැතිවෙනවා. අපි එහෙම කරන්න ද ඕනේ ? අපි වෙන දෙයක් ගැන කථා කරමු ද ?".

"රණ්ඩු වෙන්න ඕන නෑ අඬන්න ඕන නෑ, මාළු ඇඹුල්තියල් එකේ සුවඳ නම් මරුයි" යයි අනුර මෘදු ස්වරයෙන් පැවසුවේ ය.

ඔහු සේපාලිකාගේ හිස අතගා " මම ගිහින් බලන්නම් ළමයි නිදි ද කියලා" යැයි පවසමින් ඇය සිටි තැනින් ඉවතට ගියේ ය.

සේපාලිකා සහ අනුර අතර වූ ඉහත සිද්ධියේ දී, හැඟීම් උත්සන්න වූ අවස්ථා ගැන ඔවුහු වඩාත් විවෘතව සාකච්ඡා කොට අනතුරුදායක හැඟීම් වලින් ඉවත් වී ආරක්ෂිත තතත්වයක් වෙත ගමන් කළහ. ගැටුම් සිදුවන සහ සම්බන්ධතාවය බිඳී යන අවස්ථාවන්හිදි ඍණාත්මකව නැවත, නැවත සිදුවන හැසිරීමක් හඳුනා ගැනීමට සහ එය වළක්වා, නැවතත් ධනාත්මක සම්බන්ධතාවයකට යාමට ඔවුන්ට හැකිවිය.

කෙසේ නමුත් බොහෝ අඹුසැමියන්ට මෙය කිරීම පහසු දෙයක් නොවන අතර ඔවුන් දිගින් දිගටම ආරවුල් ඇති කරගනී. මේ තුළ ඔවුන් අතර ඇති භාවාත්මක සම්බන්ධතාව වඩ වඩාත් දුරස්වේ. මෙම චක්‍රය නතර කිරීම සඳහා අඹුසැමියන් තමා සිටින තැනින් අඩියක් පසුපසට ගොස් එය සිදුවන ආකාරය ආවර්ජනය කොට ගැටුමේ තීව්‍රතාව අඩුකොට, රටාවේ හෝ ගැටුමේ තමන් අතින් සිදුවන වරද පිළිබඳ වගකීම ගෙන චිත්තවේග ඇති නොව ආකාරයට මූලික පසුබිම සකස් කරගන්න. දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයට සිදුවන හානිය සීමා කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ මූලික අනාරක්ෂිතභාවයට පිළියම් සෙවීම සඳහා ඔවුන්ට එක්ව වැඩකිරීමට අවශ්‍යවේ. මෙවැනි තත්ත්වයන් තුළ හිරවී සිටින අඹුසැමියන්ට චිත්තවේග ඉලක්ක කොටගත් යුවල චිකිත්සාව ප්‍රයෝජනවත් වේ.

**යුවල චිකිත්සාවේ චිත්තවේග කේන්ද්‍ර කොටගත් විසඳුම් හි න්‍යායාත්මක දෘෂ්ටිකෝණය**

හැසිරීම පිළිබඳ යුවල චිකිත්සාව සමග චිත්තවේග කේන්ද්‍රකොටගත් යුවල චිකිත්සාව, සම්බන්ධතා ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා සාර්ථක ලෙස ප්‍රයෝගිකව අත්හදා බලා ඇත. චිත්තවේග ඉලක්ක කොටගත් යුවල චිකිත්සාව යනු භාවාත්මක බැඳීම ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා, පීඩාවට පත් අඹු සැමියන්ගේ ඍණාත්මක අන්තර් ක්‍රියා රටාවන් සහ භාවාත්මක ප්‍රතිචාර වෙනස් කිරීම ඉලක්ක කොටගත් කෙටි සහ විධිමත් චිකිත්සක ක්‍රමයකි.

අඛණ්ඩව පවතින සෘණාත්මක චිත්තවේගී තත්ත්වයන් සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පෙරලා මෙම චිත්තවේගී තත්ත්වයන් පවත්වාගෙන යන හානිකර අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්ව රටාවන්, අඹුසැමි සම්බන්ධතා ආශ්‍රිත ගැටලුවල ප්‍රධාන සාධක ලෙස චිත්තවේග ඉලක්කකොටගත් යුවල චිකිත්සාව විශ්වාස කරයි .

චිත්තවේග ඉලක්ක කොටගත් යුවල චිකිත්සාව, අභ්‍යන්තර මනෝභාව ඇතුළු භාවමය අත්දැකීම් සහ තමා ශක්තිමත් කරන ප්‍රතික්‍රියා ඉලක්ක කොට අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට මනෝගති විද්‍යා ප්‍රවේශයේ සංකලනයන් භාවිතා කරයි. චිත්තවේග ඉලක්ක කොටගත් යුවල චිකිත්සාව බොහෝවිට රැදී ඇත්තේ ආදරණීයබවේ සිද්ධාන්තය පදනම් කරගෙනය. පරිණත සමීප සම්බන්ධතා සහ ආදරය, යුවලගේ වෙන්වීමේ පීඩාව, අනාරක්ෂි බැඳීම, අනෙකා මත යැපීම පිළිබඳ අවබෝධය යන ආකාරයට අඹුසැමියන්ගේ වේදනාව දෙස බැලීම සහ තමා ආදරණීය වීමේ වටිනාකම මේ ඔස්සේ පැහැදිලි කර දේ.

චිත්තවේග ඉලක්ක කොටගත් යුවල චිකිත්සාව සිදුකරන චිකිත්සකවරු, අඹුසැමියන්ට ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවල ඇති සෘණාත්මක රටාවන් හඳුනා ගැනීමට සහ ඒම අවස්ථා වඩාත් ඵලදායී ලෙස විසඳා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පෙන්වා දීමට සහාය වේ. එමෙන්ම චිකිත්සාව සිදුකරන අතරතුර ඔවුන් ඉගෙනගත් දේ එදිනෙදා ජීවිතයේදි භාවිතා කිරීමට ඔවුන් උනන්දුකරවයි. අඹුසැමියන් මුහුණදුන් දරුණු අවස්ථා නැවත සිහිපත් කොට, චිකිත්සාව කරන අතරතුර නැවතත් ඒ ආකාරයට දෙබසක නිරතවීමට චිකිත්සකවරයාට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැක. "මොනවද මෙහේ සිද්ධවුනේ?" වැනි ප්‍රශ්නයක් චිකිත්සකවරයා විසින් අඹුසැමියන්ගෙන් ඇසීමෙන් ඔවුන්ගේ සංවාදයට බධා කළ හැක. ඒ තුළින් පාලනය කිරීමට බැරි තත්ත්වයකට පත්වෙන හැටි, තත්ත්වය උත්සන්න වීම සමනය කළහැක්කේ කෙසේ ද සහ එය වඩාත් ධනාත්මක දිශාවකට හැරවීම සඳහා කුමක් කළ හැකි ද යන්න ඔවුන්ට පෙන්වා දිය හැක. චිත්තවේග ඉලක්ක කොටගත් යුවල චිකිත්සාව අදියර 3 කින් සහ පියවර 9 කින් සමන්විත වේ.

**චිත්තවේග කේන්ද්‍ර කොටගත් යුවල චිකිත්සාවට අදාළ පියවර 9 පහත පරිදි වේ:**

**වේගය අඩුකිරීම**

1 වන පියවර: ඇගයීම - විශ්වාසවන්ත සබඳතාවක් ගොඩනගා ගැනීම සහ ලෙන්ගතුකම පදනම් කරමින් අඹුසැමියන්ගේ පීඩනය තුළ ඇතුළත් ප්‍රධාන කාරණා පැහැදිලි කරගැනීම.

2 වන පියවර: දෙදෙනා අතර ඇති ලෙන්ගතුකමේ ආනාරක්ෂිත බව සහ සබඳතාවල පීඩනයන් පවත්වා ගෙන යන නැවත නැවත සිදුවන සෘණාත්මක අන්තර් ක්‍රියා හඳුනා ගැනීම.

3 වන පියවර: දෙදෙනා අතර ඇති අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වයන් පාලනය කරන මෙතෙක් හඳුනානොගත් චිත්තවේග හඳුනා ගැනීම.

4 වන පියවර: ගැටලු චක්‍රය පසුබිමේ ඇති මූලික චිත්තවේග සහ දෙදෙනා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයේ අවශ්‍යතාව අනුව ගැටලුව නැවත සකස්කර ඉදිරිපත් කිරීම.

**අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්ව තත්ත්වයන් වෙනස් කිරීම**

5 වන පියවර : මෙතෙක් පිළි නොගත් තමා පිළිබඳ කරුණු සහ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීමට සහ දෙදෙනාගේ සම්බන්ධතාව හා අදාළ අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රියාවන් එකාබද්ධ කිරීමට ධෛර්යමත් කරන්න.

6 වන පියවර: සම්බන්ධතාව තුළ සහකරු/සහකාරියගේ අත්දැකීම්හි නව ගොඩනැගීම සහ නව ප්‍රතිචාර පිළිගැනීම ධෛර්‍යයමත් කිරීම.

7 වන පියවර : විශේෂ අවශ්‍යතා සහ උවමනාකම් ප්‍රකාශ කිරීමට සහ භාවාත්මක බැඳීමක නිරතවීමට උනන්දු කරවන්න.

**සම්පිණ්ඩනය/ඒකාබද්ධ කිරීම**

8 වන පියවර : පැරණි ගැටලු සහගත සම්බන්ධතා ගැටලු සඳහා නව විසඳුම් ලබාදීමට පහසුකම් සලසා දීම

9 වන පියවර: අලුතින් ලඟා කරගත් තත්ත්වයන් හා ලෙන්ගතුකම පිළිබඳ අලුත් ක්‍රියාදාමයන් ස්ථාවර කිරීම තහවුරු කිරීම.

**චිත්තවේග කේන්ද්‍ර කොටගත් යුවල චිකිත්සාව සඳහා විශේෂිත ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක්**

යුවල චිකිත්සාව ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණි මනංකල්පිත ශ්‍රී ලාංකික අඹුසැමි යුවලක් පාදකකොට ගෙන අපි එය පැහැදිලි කරමු.

අමා දරුවන් දෙදෙනෙකුගේ මවකි. ඇය රැකියාවක් නොකරයි. වැඩිමහල් දරුවාට වයස අවුරුදු 3 ක් වන අතර බාලයාට තවම මාස 11 කි. ඇය පිළිගැනීමේ නිලධාරිනියක ලෙස සේවය කළ අතර මීට අවුරුදු 3 කට පෙර රැකියාවෙන් සමුගත්තාය. අමාගේ සැමියා කාන්චන වන අතර ඔහු කළමනාකරුවකු ලෙස ප්‍රාදේශීය සුපිරි වෙළඳසැලක සේවය කරයි. ඔවුන් ජීවත්වන්නේ කුලී නිවසකය.

චිකිත්සකවරයා - *"කවද ද අන්තිමට ඔය දෙන්නා වාදෙකට පැටලුනේ එහෙම නැත්නම් රණ්ඩු වුනේ ?"*

**කාන්චන -** *"හ්ම්ම් ..... හරියට මතක නෑ."*

**අමා** - *"ඔයාට මතක නැද්ද? ඇයි පෙරේදා?"*

**කාන්චන -** *"ආහ් , ඔව්. ඒ වගේ දේවල් නිතරම වෙන නිසා මට ඒවා මතකත් නෑ."*

**අමා** - *"ඔයාට ඒවා මතක නැතුව ඇති 'මොකද ඒක ඔයාගේ වැරැද්දක්නේ."*

**කාන්චන** - *"මොකක් ද මගේ වැරැද්ද ?"*

**අමා** - *"මට උණ හැදිලා තිබුණා , ඔයා දැනගෙන හිටියා මම ගොඩක් අමාරුවෙන් හිටියේ කියලා. මම ඒක කියන්න ඔයාට කථා කරා. ඒත් ඔයා එදා ගෙදර ආවේ මම ගෙදර වැඩ ඔක්කොම ඉවරකළාට පස්සේ රෑ අටට විතර. මම ඔයාට ගෙදර වැඩ ටිකක් පැවරුවම ඔයාට තරහා ගියා. මම දන්නේ නෑ ඇයි මම මේ දේවල් ඉවසගෙන ඉන්නේ කියලා."*

**කාන්චන -** *"මේක අහන්න. ඔයා කිසි දෙයක් ඉවසන්නේ නෑ අමා. ඔයා පොඩි දේටත් මගේ හිත නරක් කරනවා. ඔයා දන්නවා මේ අවුරුදු කාලේ, ඒක නිසා මට සුපර්මාර්කට් එකෙන් වේලාසනින් ගෙදර එන්න බෑ කියලා. මට මේ දවස්වල වෙනදාට වඩා වැඩියෙන් වැඩ කරන්න සිද්ධවෙලා. එත් මම ගෙදර ආවම ඔයා කියනවා, මම කොච්චර නරක ද කියලා. ඔයාට උණ තිබුණ බවක් පෙනුනේ නෑ ඔයා මට කුස්සිය අතුගැවේ නෑ කියලා බනිනකොට."*

**අමා -** *"ඔයා හැමදෙයක්ම කිව්වේ නෑ නේ . ඔයා මගේත් එක්ක දවස් 2 ක් කතා කරේ නෑ, මම call කරාම ඒකට answer කරේ නෑ. ඇයි ඔයා ඒවා කිව්වේ නැත්තේ. ඔයා හරි අමුතු කෙනෙක්. ඔයා ඒක දන්නවද ?*

**කාන්චන -** *"මේ අමුතු සැමියාට හිතෙන්නේ නෑ අමුතු නැති එත් තරහ ගිය බිරිඳක් එක්ක කථා කරන්න "*

**චිකිත්සකවරයා -** *"මට පුළුවන් ද ඔයාල දෙන්නාගේ මේ කථාව නතර කරන්න? සිද්ධවුනේ මොකක් ද කියලා ඔයාල මොකක්ද හිතන්නේ? ඔය දෙන්නා හිතනවද ඔය දෙන්නාගෙන් එක්කෙනෙක් හරි ඔයගොල්ලන්ට එන්න අවශ්‍ය තැනට ආවා කියලා. "*

**කාන්චන -** *"මම උත්සාහ ගත්තා . ඒත් ..... මම දන්නේ නෑ අමා ට ඒක තේරුණා ද කියලා. එයා ඉන්නේ තරහින්."*

**චිකිත්සකවරයා -** *"අමා ඔයාගේ කාරණාවට ඔයා ආව ද? "*

**අමා -** *"මම ඒක හොඳින් පැහැදිලි කරා. එත් එයා කිව්ව විදියට එයාටත් ඒක තේරෙන්න නැතුව ඇති."*

**චිකිත්සකවරයා -** *" ඔය දෙන්නම පිළිගත්තා ඔය දෙන්නාගෙන් එක්කෙනෙකුටවත් පණිවිඩය ඒත්තු ගන්නන්න බැරිවුනා කියලා. අමා ඔයා කිව්වා කාන්චන කථා නොකර හිටියා කියලා. ඒක සමාන්‍යයෙන් ඔයා තේරුම් ගත්ත එයා ළඟ තියන පුරුද්දක් ද?"*

**අමා-** *"ගොඩාක් දුරට අපි අතරේ තදින් වචන හුවමාරු වෙනකොට එයා හෙමිහිට පැත්තකට වෙනවා. "*

**චිකිත්සකවරයා -** *"කාන්චන ඔයාගේ මේ පුරුද්ද ඔයා හඳුනා ගත්ත ද?"*

**කාන්චන -** *" ඔව් ඒ හැරෙන්න වෙන මොනවද මට කරන්න පුළුවන් (සිනාසෙමින්) ..... අමා කෑගහන්න හරිම දක්ෂයි. ඉතිං මම හෙමිහිට පැත්තකට වෙනවා."*

**චිකිත්සකවරයා -** *"දැන් ඔය දෙන්නටම කොහොමද දැනෙන්නේ? '*

**අමා-** *"මාව වැරදි විදියට තේරුම් ගන්න එපා. ඇත්තටම මට හරි අපහසුවක්, වේදනාවක් දැනෙනවා. අපි රණ්ඩුවෙන හැම වෙලාවකම මට දැනෙනවා මම එයාගෙන් තවත් ඈත් වෙනවා වගේ කියලා. ඒක තමයි අපි චිකිත්සාවට ආවේ. "*

**කාන්චන -** *"රණ්ඩු කරන එකට මම කැමතිම නෑ. ඒක තමයි මම හැම නිතරම පහුබහින්නේ. මගේ හිතට හරිම අමාරුයි. මටත් හරි දුරස්බවක් දැනෙනවා. "*

**දිශාව වෙනස් කිරීම**

ගැටුම අතරතුර, කවුද හරි, කවුද වැරදි හෝ කවුද අපරාධකාරයා, කවුද වින්දිතයා කියා සෙවීමේ කෙලවරක් නැති අවුලක අමා සහ කාන්චන සම්පූර්ණයෙන්ම පැටලී ඇත. සිදුකරන ලද වැරදි සහ ප්‍රමාද දෝෂයන් පිළිබඳ එකිනෙකාට චෝදනා කිරීම තුළ ඔවුන් ප්‍රතිවාදීන්වී ඇත. තමා හරියාකාරව බලානොගන්නා බවට අමා, කාන්චනට චෝදනා කළාය. ඔහු, තමන්ගේ වැරදි හදා නොගත්තොත් ඔහු නැතුව, ඇය, ඇයගේ ජීවිතය බලා ගන්නා බවට තර්ජනය කළාය. මෙම අවස්ථාවේදී අඹුසැමියන්ට ඔවුන්ගේ අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්වයේ නිශ්පලභාවය පෙනේ නම් සහ "මම" සහ "ඔබ" යන්න වැඩියෙන් භාවිතා කරනවා වෙනුවට "අපි" යන්න භාවිතා කරයි නම් එය අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්වයේ දිශාව හොඳ පැත්තකට යොමුකරනු ඇත.

රණ්ඩු කරගැනීම නතර කරගන්නේ කෙසේ ද යන්න පහදා දීම සහ දිශාව වෙනස් කිරීම වෙත ඔවුන් යොමුකිරීම චිකිත්සකවරයා විසින් කළයුතුය. පළමුවෙන්ම චිකිත්සකවරයාට යෝජනා ඉදිරිපත් කළ හැක. එක් එක් පුද්ගලයාගේ තනි කැමැත්තට අවධානය යොමු කරනවාට වඩා යුවලක් ලෙස ඔවුන් දෙස බැලීම ඉතා වැදගත්ය.

**චිකිත්සකවරයා** - *"වෙනසකටත් එක්ක අපිට බැරිද උත්සාහ කරලා බලන්න රණ්ඩුව තවත් දුරදිග යන්න කලින් ඒක නවත්වලා සංවාදයේ දිශාව වෙනස් කරන්න. ඇයි අපි උත්සාහ කරලා නොබලන්නේ "මම"හෝ " ඔයා" කියන වචනය වෙනුවට "අපි" කියන එක පාවිච්චි කරන්න. උදාහරණයක් හැටියට, කාන්චන ඔයා තේරුම් ගන්න ඇති මේක එක්තරා රණ්ඩුවක් ඔයා මගහැරලා යන්නේ නැතිව මුහුණදුන්න. ඔයාට පුළුවන්ද දැන් රණ්ඩුව නතර කරන්න? ඒ වගේම සුපුනි පුළුවන් ද ඒකට ධනාත්මකව ප්‍රතිචාර ඉදිරිපත් කරන්න. කාන්චන ඔයා පටන්ගන්න. ඒක හරියට ඔය දෙන්නා අතරේ තියන භූමිකා රංගනයක් වගේ."*

**කාන්චන** - *"අමා අපිට මේක නවත්වන්න බැරිද? අපි දෙන්නාගෙන් කවුරුවත් මේකෙන් දිනන්නේ නෑ. ඇත්තටම අපි දෙන්නම පරදිනවා."*

(කාන්චන අපි යන්න පාවිච්චි කරයි)

**අමා** - *"ඔව් , අපි හැම සැරේම මේක කරනවා. අපි දෙන්නටම ඕන අපි දෙන්නා හිතන දෙවල් ඔප්පු කරන්න. ඉතිං අපි පරදිනකම්, වෙහෙසට පත්වෙනකම් අපි දෙන්නා තව තවත් ඈත් වෙනකම් ඒක කරනවා"*

<u>**චිකිත්සකමය බාධාවන්**</u> - අඹුසැමියන්ට මෙය ස්වකැමැත්තෙන් කිරීම අපහසුවිය හැක. එවිට චිකිත්සකවරයා එය කළයුත්තේ කෙසේ ද යන්න වචනයෙන්, වචනය මුල් වතාවේ පුහුණු කළයුතුය. ඔවුන් චික්තසකවරයා ඉදිරියේ මෙය ස්වකැමැත්තෙන් සිදුකළ යුතුය. එවිට චිකිත්සකවරයාට ඔවුන්ට උදව් කළ හැක.

**ඔබට ආවේණික වූ හැසිරීම් රටාවන් හඳුනාගැනීම**

ගැටුම් සිදුවනවිට ඇගේ අදහසට සවන් නොදී කාන්චන ඉවත්ව යන බව අමා පැමිණිළි කළාය. දෙදෙනා අතර ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් පැනනගින විට තමන්ගේ සෘණාත්මක රටාවන් හඳුනා ගැනීමට චිකිත්සකවරයා අඹුසැමියන් දෙදෙනාම උනන්දු කළ යුතුය. එලෙසම ඔවුන් එය එක්ව කළ යුතුය. ඔවුන්ට එම රටා හඳුනා ගැනීමට නොහැකි නම් ඒවා හඳුනා ගැනීමට චිකිත්සකවරයාට ඔවුන්ට උදව් කළ හැක.

**චිකිත්සකවරයා** - *"රණ්ඩුව අතරතුර දී ඔයගොල්ලන්ගේ සම්බන්ධතාවය තුළ තියන නැවත, නැවත සිදුවන රටාවන් ගැන අපි සාකච්ඡා කළා. ඔය දෙන්නට පුළුවන් ද තම, තමන්ට අයිති රටාවන් පැහැදිලි කරන්න. මේපාර අමා පටන් ගන්න. කාන්චන ඒ අනුව උත්තර දෙන්න. ආයිත් ඔය දෙන්නා එකිනෙකා දිහා බලාගෙන එකිනෙකාට කථා කරන්න."*

**අමා:** *"මම තමයි ඔයාට චෝදනා කරන්නේ , ඔයත් එක්ක තරහ ගන්න පටන් ගන්නේ."*

**කාන්චන** - *"මමත් මගේ කථාව කියලා ඔයාට ආපහු රිද්දුවා. "*

**චිකිත්සකවරයා** - *"ඊට පස්සේ මොකද වුනේ ? අමා දැන් ඔබේ වාරය"*

**අමා** - *මට ඔයාටත් වඩා තරහා ගියා. මම හිතනවා මට තරහ ගියේ ඔයා අහකට ගිය නිසා වෙන්න ඇති කියලා."*

**කාන්චන** - *"මට පේනවා නිතරම මම අහකට යන එක, මගේ නිරුත්තරවීම ඔයාට පීඩාවක් කියලා. ඒක හරියට බිත්තියක් එක්ක කථා කරනවා වගේ අමාරු වැඩක්නේ ."*

**චිකිත්සකවරයා** - *"කාට හරි තව මොනවා හරි එකතු කරන්න පුළුවන් ද?"*

**අමා** - *"මට පේනවා මගේ තරහ කොහොමද ඔයාගේ හිතේ වෛරයක් සහ පසුබැස්මක් ඇති කරන්නේ කියලා."*

**කාන්චන** - *මම දන්නවා මම එතනින් අහකට යන්න කලින් ඔයාගේ හිතට වද දීපු, ඔයාට කියන්න තියන සේරම දේවල් කියන්න ඔයා උත්සාහ කරනවා කියලා."*

**චික්ත්සකමය බාධාවන්-** එදිරිවාදිකම් හේතුකොට ගෙන අඹුසැමියන්ට තමන්ගේ හැසිරීම් රටා හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වෙනවා පමණක් නොව ඔවුන් එය හඳුනා ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ ද නැත. එවැනි අවස්ථාවල චිකිත්සාවේ අරමුණු සහ චිකිත්සාව සහ ඔවුන්ගේ විවාහ සම්බන්ධතාව පිළිබඳ ඔවුන් තුළ ඇති කැපවීම දෙස නැවතත් ආපසු හැරීමට චිකිත්සකවරයාට සිදුවනු ඇත. අනිකාට ඇඟිල්ල දික්කිරීමට කාලය ගත කරනවාට වඩා, තමන්ගේ රටාවන් හඳුනා ගැනීමට සහකරු/සහකාරිය උත්සාහ ගැනීම වැදගත්ය. මෙය සිදු නොවුනහොත්, තමන් පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමට ධෛර්යමත් කිරීමට චිකිත්සකවරයා මැදිහත්විය යුතුය. ඔවුන්ට තමන්ගේ හැසිරීම් රටා හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වුනි නම්, එම රටා නම් කිරිම සහ ඒ හා ඔවුන් එකඟ ද යන්න සොයා බැලීම චිකිත්සකවරයාට කළ හැක. චිකිත්සකවරයා එක් අයෙකුගේ පැත්ත නොගෙන අපක්ෂපාතීව එය කළ යුතුය.

**ඔබේ හැඟීම් හඳුනාගැනීම**

සමහර චිත්තවේග සෘණාත්මක අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්ව ස්වරූපයන් ගන්නා බව පැහැදිලිය. බොහෝවිට මෙම චිත්තවේග, එසේත් නැත්නම් උද්වේගකාරී තත්ත්වයන් පැහැදිලි නැති අතර ඒවා සැක සහිතය. සමහර ඒවා හඳුනා ගැනීම පහසුවන අතර ඇතැම් ඒවා වෙත ළඟාවීමට නොහැකිය. උදාහරණ ලෙස අමා තරහින් සිටින බව පැහැදිලි නමුත් තවත් පැත්තකින් ඇයට වේදනාකාරී බවක් දැනේ. වේදනාකාරීබව පිළිබඳ හැඟීම පෙනෙන්නට නැත. එම හැඟීම හා පහසුබවක් නොදැනෙන බැවින් එම හැඟීම පිළිගැනීම අඹුසැමියන්ට අපහසුය. නමුත් ඒවා හඳුනා ගැනීම සහ තමන්ගේ නියම හැඟීම් අනෙකා සමග සන්නිවේදනය කිරීම භාවාත්මක සම්බන්ධතාවක් ගොඩනැගීමට බොහෝවිට උපකාරී වේ. තමන් තුළ ඇති ගැඹුරු හැඟීම් පහසුවෙන් හඳුනාගැනීමට අඹුසැමියන්ට නොහැකි බැවින් චිකිත්සකවරයාට මේ තුළ ක්‍රියාකාරී භූමිකාවක් ඉටු කිරීමට සිදුවේ. චිත්තවේග අපැහැදලි වන අතර අපි සැම තුළම එකවිට සමාන චිත්තවේග දෙකක් ඇතිවිය හැකි බව චිකිත්සකවරයා ඔවුන්ට පැහැදිලි කළ යුතුය.

" මට එක පැත්තකින් මෙලෙස දැනෙන අතර තවත් පැත්තකින් එලෙස දැනෙනු ඇතැයි මම අනුමාන කරමි" යන සංකල්පය චිකිත්සකවරයාට හඳුන්වා දියහැකි අතර එය ඔවුන්ට අවස්ථාව අනුව කටයුතු කිරීමට සහාය වේ.

**චිකිත්සකවරයා -** *"අපි හැසිරුන විදියට ඇයි අපි හැසිරුනේ කියන එක තේරුම් ගන්න චිත්තවේග ගොඩාක් වැදගත් වෙනවා කියලා අපි මීට කලිනුත් කතා කරා. නමුත් ගැටලුව තමයි සමහර අවස්ථාවල අපි ළඟ තියන මේ චිත්තවේග අවබෝධකර කරගන්න සහ හඳුනාගන්න පහසු නෑ. විශේෂයෙන්ම එකම මොහොතක ගැටුම්කාරී චිත්තවේග එකකට වඩා ඇති වෙන කොට. ඔබට කොයිවෙලාවක හරි දැනිලා තියෙනවද ඔබට එක පැත්තකින් එක හැඟීමක් ඔබට දැනෙනවා තවත් පැත්තකින් ඔබට තවත් හැඟීමක් දැනෙනවා. උදාහරණයක් හැටියට ගැටුම අතරතුරු අමාට කොහොමද දැනුනේ කියලා කියන්නකෝ "*

**අමා -** *" මම ගොඩාක් තරහින් හිටියේ"*

**චිකිත්සකවරයා -** *"ඔව් ඔයා හරි. ඔයාට තරහා දැනුනා. ඔයා තරහින් හිටියේ කියන එක ඔයාට සහ කාන්චනට පැහැදිලියි. ඒ හැරුනම වෙන චිත්තවේග ඔයා ළඟ තිබුණ ද?*

**අමා -** *"මම දන්නේ නෑ, මම තරහින් හිටියේ, ඒ හැරෙන්න මට වෙන දෙයක් දැනුන ද?*

**චිකිත්සකවරයා -** *"ඔබ කාන්චනට කියනකොට ඔහු නැතුව ඔබට මේ ගමන යන්න පුළුවන් කියලා, ඇත්තටම ඔබට තමන් ගැන ලොකු ආත්ම විශ්වාසයක් තියනවා වගේ හැඟීමක් දැනුන ද? "*

**අමා -** *"නෑ මම අනුමාන කරා. ඇත්තටම මම ඊට වඩා ගොඩාක් එහා යින් හිටියේ . මට හිතෙනවා මට වේදනාවක් සහ අසරණ බවක් දැනුනා කියලා "*

**චිකිත්සකවරයා -** *" එක පැත්තකින් බැලුවම ඔබට තරහක් දැනුනා අනිත්පැත්තෙන් බැලුවම ඔබට අසරණබවක් දැනුනා"*

**අමා -** *"මම ඇත්තටම ඒක කවදාවක් හඳුනගෙන තිබුණේ නෑ. නමුත් දැන් මට ඒක පේනවා"*

**චිකිත්සකවරයා -** *"කාන්චන ඔයා කොහෙමද හිතන්නේ "*

**කාන්චන -** *මම දැන් ආමාට ඇහුම්කන් දුන්නා. මට කියන්න තියෙන්නේ එක පැත්තකින් මට තරහක් සහ හිරිවැටීමක් දැනුනා එහෙමත් නැත්නම් ඔයාට මට රිද්දන්න බෑ කියන වෙනස් විදියක සිතුවිල්ලක් තිබුණා. අනිත් අතින් ඇත්තටම මටත් වේදනාවක් සහ අසරණ බවක් දැනුනා"*

**අමා -** *මම කවදාවත් හිතුවේ නෑ ඔයාට ඒ විදියට හිතේවි කියලා. මට සමාවෙන්න ඔයාට එහෙම හිතන්න සැලැස්සුවට.*

**කාන්චන -** *ඔයා සමාව ගන්න ඕන නෑ. මම ඔයාගේ තරහ විතරයි දැක්කේ, වේදනාකාරී බව දැක්කේ නෑ.*

<u>චිකිත්සකමය බාධාවන් -</u> සමහර පුද්ගලයින්ට චිත්තවේගයන් හඳුනා ගැනීමට හෝ ඒවා නම් කිරීමට අපහසුය. අඹුසැමියන් අතරින් එක් සහකරුවෙක් alexythymic කියවීමට බැරි අපහසුතාවයකින් පෙළෙනබව චිකිත්සකවරයාට හැඟෙන්නේ නම් මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා නොකළ යුතුය. අපහසු සහ පිළිගත නොහැකි චිත්තවේග පිළිබඳ සොයාබැලීමට, ඔවුන් ධෛර්යමත් කරනවිට ඔවුන්ට බොහෝවිට වේදනාකාරීබවක් දැනෙන්නට හැකි බැවින් චිකිත්සකවරයා මෙය කළයුත්තේ චිකිත්සාව ඔවුන්ට බොහෝ දුරට හුරුපුරුදු වූ විටය. චිකිත්සකවරයා මෙම අවස්ථාව භාවිතා කළ යුත්තේ අනෙක් සහකරු/සහකාරියගෙන් මෘදු ප්‍රතිචාර ලබාගැනීම සඳහාය. චිකිත්සකවරයා සුදුසු ස්ථානවලදි ක්‍රියාවලිය හරහා ඔවුන්ට උපකාර කළ යුතුය.

**සහකරු/සහකාරියගේ චිත්තවේග වේගයන්හි ඇති වන බලපෑම හඳුනා ගැනීම**

පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් සමීප සම්බන්ධතාවක් පවත්වන විට, එකිනෙකාගේ චිත්තවේග එකිනෙකා මත අතිවිශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. නමුත් ඇතැම්විට ඔවුන් උණුසුම් ගැටුම්වල සිටිනවිට තම සහකරු/සහකාරියගේ චිත්තවේග තුළින් ඔවුනට වන බලපෑම ඔවුන්ට දැකිය නොහැකි බවක් පෙනෙන්ට ඇත. උදාහරණයක් ලෙස අමාගේ තරහායාම සහ කාන්චනට එරෙහිව ඇය නැගූ චෝදනා, කාන්චන තුළ අසරණ හැඟීමක් ඇති කළේ කෙසේ ද යන්න ඔවුන්ට හඳුනාගත නොහැකි වී ඇත. කාන්චන පිළිබඳ ඇය කළ බරපතල ප්‍රකාශයන් ඔහුට එතැනින් ඉවත්වීමට හේතුවක් වූ බව අමා පිළි නොගත්තාය. එමෙන්ම ඔහුගේ ප්‍රතිචාරවල උදාසීනත්වය අමා වඩාත් තරහට පත් කළායැයි කාන්චන පිළි නොගත්තේය. තමන්ගේ හැසිරීම, තමන්ගේ සහකරුගේ චිත්තවේගවලට කරන බලපෑම හඳුනා ගැනීමට හා එය පිළි ගැනීමට චිකිත්සකවරයා විසින් ඔවුන් උනන්දු කළ යුතුය.

**චිකිත්සකවරයා** - *"දැන් ඔය දෙන්නට රණ්ඩු කරන වෙලාවට ඇතිවෙන චිත්තවේග හඳුනගන්න පුළුවන් සහ ඒ ගැන කථා කරන්න පුළුවන්. දැන් අපි බලන්න ඕන එක් අයෙක් අනිකාගේ හැඟීම්වලට බලපෑම් කරන්නේ කොහොමද කියලා. ඔය දෙන්නම එකඟවේවි ඔය දෙන්නම අනිත් පුද්ගලයාගේ හැඟීම්වලට පැහැදිලිවම බලපෑම් කරා කියලා. නමුත් රණ්ඩු කරන වෙලාවේ අපි මේ දේවල් පිළිගත්තේ නෑ. දැන් ඔය දෙන්නටම හිතන්න පුළුවන් ද රණ්ඩු කරන වෙලාවේ ඔය දෙන්නා කොහොමද අනිකා තුළ හැඟීම් ඇතිකළේ කියලා. "*

**අමා** - *" මම කලින් කියපු විදියට මගේ තරහා කාන්චනට නිහඬ වෙන්න හේතුවක් වුනා, ඒක හරි ද?*

**කාන්චන -** *"මේ රණ්ඩුවලදි මම මගේ කථාව කියන්නේ නැහැ. එතකොට මට කථාකරන්න අවශ්‍ය වුනේ නෑ. ඒ විදියට තමයි මගේ පසුබැස්ම සහ නිහඬවීම ඔයාව තවත් වේදනාවට පත්කරේ. මම අනුමාන කරනවා ඔයා ඊට පස්සේ හිතන්න පටන් ගත්තා, ඔයා හරියට බිත්තියක් එක්ක කථාකරනවා වගේ කියලා. මම පැත්තකට වුනා, එහෙම නැත්නම් කට පියාගත්තා. මම දන්නේ නෑ ඒ හැරෙන්න මොනවද කරන්නේ කියලා. මට ඕන වුනේ ඔයා තරහෙන් මට බනින දේවල් ඇහෙන්නේ නැති තැනකට යන්න."*

**අමා** *"මම ඉන්නේ ඔයා ගැන කලකිරිලා කියලා කොයි වෙලාවක හරි මම කිව්වාම ඔයාට හුඟක් තරහා යනවා කියලා මම අනුමාන කරනවා"*

**කාන්චන** - *"රණ්ඩු වෙනකොට මට හිතෙනවා ඔයා මට නින්දා කරන්න උත්සාහ ගන්නවා කියලා. දැන් මට හිතෙනවා ඔයා නිකම්ම තරහින් නෙමෙයි ඒ වෙලාවේ හිටියේ, තරහ ඇතුළේ දුකකුත් තිබුණා. ඔයා අතරමං වුනා, තනි වුනා කියලා ඔයා දුක්වුනා. මට ඇත්තටම ඔයාට රිද්දන්න ඕන කමක් තිබුණේ නෑ. මම ඔයා දිහා බලන්න පුරුදුවෙලා හිටියේ අපි දෙන්නාගෙන් වැඩිය හොඳ කෙනා ඔයා කියලා ඔප්පු කරන්න උත්සාහ කරන සතුරෙක් විදියට. දැන් මට තේරෙනවා ඒක නෙමෙයි කාරණාව කියලා "*

**චිකිත්සකමය බධාවන්** - එදිරිවාදිකම් හෝ නොදැනුවත්කම් හේතු කොට ගෙන එකිනෙකා එකිනෙකාට කරන බලපෑම් හඳුනා ගැනීමට අපහසු වේ. ඔවුන් ඒවා හඳුනා ගත්තත් එය ඔවුන්ට පීඩාවක් ගෙන දෙන බැවින් ඒවා පිළිගැනීමට අකමැති වේ.

එකිනෙකා කෙරෙහි, එකිනෙකාගේ චිත්තවේගවල සෘණාත්මක බලපෑම් තිබීම සත්‍යයක් බව සහ ඒ පිළිබඳ කතා කිරීම අවශ්‍ය බව චිකිත්සකවරයා ඔවුන්ට පැවසිය යුතුය. අනෙක් පුද්ගලයා හට එම චිත්තවේග

වේදනාවක් ගෙනදුන්නේ කෙසේ ද යන්නට වඩා, අනිත් පුද්ගලයා තුළ වේදනාකාරී හැඟීම් ඇති කළේ කෙසේ ද යන්න එකිනෙකා කථා කරන බවට චික්ත්සකවරයා සහතික විය යුතුය.

**සම්බන්ධතාව නැවත අලුත් කිරීම**

රණ්ඩු කිරීම නතර කිරීම, දිශාව වෙනස් කිරීම, නැවත නැවත සිදුවන සෘණාත්මක රටාවන් හඳුනාගැනීම, එකිනෙකාගේ චිත්තවේග එකිනෙකාගේ චිත්තවේගවලට කරන බලපෑම හඳුනා ගැනීම, සම්බන්ධතාවය අලුත් කර ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට සහාය වේ. සහකරු /සහකාරිය ඒවා දෙස සතුරුකාරී ලෙස බලනවාට වඩා මිතුරුකාරී ලෙස බලනු ඇත. රණ්ඩු සහ වාද විවාදවලට ඉඩ නොතබා ඒවා පාලනය කර ගතහොත් ඔවුන් අතර ඇති සම්බන්ධතාවය තව තවත් පුළුල්වනු ඇත. ඔවුන් එලෙස හැසිරුනේ ඇයි යන්න (එකිනෙකාට බැඳීම නිසා ඇතිවන බිය) සහ ඒ තුළ අනිකා කෙරෙහි එහි ඇති බලපෑම ඔවුන් ඉගෙන ගනී.

චිකිත්සාවේ සාර්ථකත්වය රැඳී ඇත්තේ ඔවුන්ගේ එදිනෙදා ජිවිතයේ ඇති භාවිතයන් තුළය. ඔවුන් අතර ඇති සම්බන්ධාවය බිඳී ගියවිට හෝ ගැටුමක් ඇති විටක අඹුසැමියන්ට මෙම දැනුම, කුසලතා සහ විශේෂිත ක්‍රියාකාරකම් නිතරම යොදා ගත හැක. ගැටලුකාරී අතීත අත්දැකීම් පිළිබඳ නැවත නැවත පරීක්ෂාවට ලක් කිරීමෙන්, එකිනෙකා, එකිනෙකා හා හොඳින් බැඳෙන තුරු මෙම කුසලතා පුරුදු කිරීම ඉතාමත් වැදගත්ය.

චික්ත්සකවරයා සැසි පවත්වන අතරතුර මෙම කුසලතා පුරුදු පුහුණු වීමට ඔවුන් ධෛර්‍යමත් කළ යුතුය. මේ පිළිබඳ විශේෂ දක්ෂතාවක් ලැබුණ පසු ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවේ එදිනෙදා කටයුතුවලට මෙම පියවරයන් ඇතුළත් කිරීමට පටන් ගත හැක. ඔවුන් අතර ගැටුමක් හෝ එකිනෙකා අතර දුරස්ථ බවක් ඇතැයි හැඟී ගියහොත් අඩියක් පිටුපසට විත් "මොනවද මේ වෙන්නේ. යැයි ඇසිය හැක.

මෙය සෑම වෙලාවකම සිදුවිය නොහැක. අඹුසැමියන් සමහරවිට යම් දෙයක දැඩිසේ නිරතවී සිටිය හැක. එවැනි සිදුවීම්වලදී මෙම පියවරයන් ඒ සඳහා භාවිතා කිරීමට නොහැකි වූයේ මන්ද යන්න චික්ත්සකවරයාට සොයා බැලිය හැක.

# ඇමුණුම්

## ඇමුණුම 1:

**දිනිත් සහ සන්තුෂි අවබෝධ කරගැනීමට පහත සඳහන් තොරතුරු භාවිතා කරන්න**

| | වැඩිහිටියා | ළමයා |
|---|---|---|
| **i. සිරුරේ ප්‍රමාණය වර්ධනය සහ ශක්තිය** | එදිනෙදා කටයුතු තරමක් දුරට තමන් විසින්ම කරගනී. ළමයින් සමග කටයුතු කිරීමේ දි හුදෙක් අරමුණක් නොමැතිව ශරීරයේ ප්‍රමාණය සහ ශක්තිය නිසා ළමයින්ට වඩා ඉහළින් සිටීමට උත්සාහ ගනී. | තවමත් වර්ධනය වෙමින් සිටින අතර සමහර කාර්‍යයන් කිරීමේ දී අන් අය මත යැපේ. වඩාත් ශක්තිමත් ශරීර " පෙනුමක්" නොමැති නිසා හෝ තමන් "කුඩා යැයි හැඟෙන" බැවින් වැඩිහිටියකු විසින් පාලනය කරනු ලැබේ. |
| **ii. භාෂා කුසලතා** | බොහෝ වචන භාවිතා කරන අතර ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇත. එමෙන්ම ඔවුන්ට හැඟෙන දේ හෝ හිතෙන දේ භාෂාව භාවිතා කරමින් ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න ඔවුන්ට අවබෝධයක් ඇත. | සීමිත වචන සංඛ්‍යාවක් භාවිතා කරන අතර අවබෝධය ඇත්තේ ද සීමිත වචන සංඛ්‍යාවක් ගැන පමණි. එමෙන්ම ඔවුන්ට හැඟෙන දේ හෝ හිතෙන දේ භාෂාව භාවිතා කරමින් ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න තවමත් සැක සහිතය. |
| **iii. සිතීමේ සහ තර්ක කිරීමේ කුසලතා** | සංයුක්ත සහ වියුක්ත ලෙස විවිධ කෝණයන්ගෙන් සිතිය හැක. | ඔවුන්ගේ සිතුවිලි ඇත්තේ ඔවුන් දකින , හැඟෙන සහ අත්විඳින දේ පිළිබඳවය. වයස අවුරුදු 12 ට අඩු ළමයින්ට වියුක්ත සංකල්ප තේරුම් ගැනීම අපහසුය. තමන්ගේ දෙමාපියන් සමග වාද විවාද කිරීම සඳහා නව යෞවනයන් අලුතින් ගොඩනැගී ගෙන එන තාර්කික කුසලතා භාවිතා කරයි. මේ තුළින් ඔවුන් පිළිබඳව ආත්මාර්ථකාමී , කුහක සහ නොමේරූ අය ලෙසින් රූපයක් මැවෙනවාය යන්න වටහා නොගෙන, ඔවුන් මෙම ප්‍රවේශය වැඩි, වැඩියෙන් භාවිතා කරයි. |
| **iv. බලය, පාලනය සහ ආරක්ෂාව** | බලය භාවිතා කිරීමට හැකියාව ඇත / ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමට පාලනය කරයි : ඔවුන්ට තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව දේ නම් තීරණ ගැනීමට ඔවුන්ට හැකියාව ඇත. | වැඩි බලයක් හෝ පාලනය කිරීමේ ශක්තියක් නොමැති විය හැක: තෝරා ගැනීමට බලයක් නොමැති විය හැක: ආරක්ෂාව සඳහා අන් අය මත විශ්වාසය තබයි: සීමාවන් පිළිබඳ පැහැදිළි බවක් නොමැති විට හෝ පාලනය කිරීමේ අවස්ථාවන් නොමැති විට ඔවුන් පිළිබඳ අදහස් පැවසීමට කලහකාරී හැසිරීම් විකල්පයක් විය හැක. |
| **v. දැනුම සහ අවබෝධය** | ස්වාධීනව නව දැනුම එකතු කිරීමේ හැකියාව : ඇත: උදා | නව දැනුම එකතු කරගැනීමට තවමත් ඉගැනුම්වල නිරතවේ. පැහැදිලි කර |

| | වැඩිහිටියා | ළමයා |
|---|---|---|
| | වී ඇති අවස්ථා පිළිබඳ වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගත හැක. | දීමක් නොමැතිව අවස්ථා පිළිබඳ තේරුම් ගැනීම අපහසුය. උදා:මිනිසුන් සහ අවස්ථා ගැන සම්මතයට පිටින් තේරුම් ගැනීම. |
| vi. **අත්දැකීම්** | එදිනෙදා ජීවිතය පිළිබඳ සහ දිනචරියාව පිළිබඳව පුළුල් අත්දැකීම් ඇත. එය ඔවුන්ගේ තීරණ සහ කාර්‍යයන් සිදුකළ යුත්තේ කෙසේ ද යන්න දැනුම් දීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ. | අලුත් අත්දැකීම් ඉගෙන ගනිමින් සහ ජය ගනිමින් ඇත - මන්ද සමහර අවස්ථාවල ඔවුන් ට අත්දැකීම් හෝ අදහස්වල අඩුපාඩුවක් ඇත, සකස් කරන සැලසුම් ආරක්ෂිත හෝ ප්‍රායෝගික නොමැත. ඔවුන් මෙය අවබෝධකොට ගන්නේ හෝ පිළිගන්නේ නැත. සමහර නව අත්දැකීම් බිය උපදවන සුළුය. |
| vii. **තමන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය** | චිත්තවේග කල් දැමීමට හෝ පාලනය කිරීමට දැනගෙන සිටිය හැක : අන්අයගේ චිත්තවේග පිළිබඳ උපකාර කිරීමට ද හැකියාව තිබිය හැක. | තමන්ගේ චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ ගනිමින් සිටී . කලබල වූවිට හෝ ව්‍යාකූල වූවිට ඔවුන්ගේ චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට උපකාර අවශ්‍යය. ඔවුන්ගේ චිත්තවේග අන් අයට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ හැම මොහොතකම වැටහීමක් නැත. |

### සාකච්ඡාව සඳහා කරුණු

ළමයෙක්/ යෞවනයෙක් සඳහා ආරක්ෂිත පරිසරයක් හෝ පසුබිමක් නිර්මාණය කරන්නේ කෙසේ ද? කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස සහභාගිවන්නන් පහත සඳහන් වැඩ වාර්තා සටහන් පිරවිය යුතුය.

***වැඩ වාර්තා සටහන: පහත සඳහන් තොරතුරු සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම සඳහා භාවිතා කරන්න. මෙහි අඩංගු කරුණු දේශනාවක් අකාරයට පැහැදිලි නොකරන්න***

| | ළමයාට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම |
|---|---|
| x. සිරුරේ ප්‍රමාණය සහ ශක්තිය | එකිනෙකාගේ ඇස් ගැටෙන අයුරින් ඉරියව්ව සකස් කරන්න: සියලුම ළමයින්ට සුවපහසු නොවන බැවින් ඉඩකඩ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙන්න. |
| xi. භාෂා කුසලතාව | ළමයාගේ දැනුම මට්ටමට ගැලපෙන ආකාරයට භාෂාව භාවිතා කරන්න. ඔවුන්, ඔබේ පණිවිඩය තේරුම් ගෙන ඇත්ද යන්න පරීක්ෂාකර බලන්න. යෞවනයන්ට ඔවුන්ට පහසු භාෂාවක් භාවිතා කරන්න ඉඩහරින්න. ඔවුන් පිළිබඳ කතාබහ කරන විට අසභ්‍ය වචන භාවිතා කරනවා වෙනුවට වෙනත් ආකාරයකට තම අදහස් ප්‍රකාශ කරන ලෙස යෞවනයන්ගෙන් ඉල්ලමින් එකිනෙකාට ගරු කිරීමට ඔවුන් උනන්දු කරවන්න. තරහා ගැනීමෙන් වළකින්න. ඒ වෙනුවට එම වචන පිළිබඳ විමසිලිමත් වන්න. උදා : " ඔයා මේ වචනය .... ...පාවිච්චි කරනකොට මොකක්ද ඇත්තටම ඒකෙන් අදහස් කරේ. හොඳයි අපි උත්සාහ කරලා බලමු ද අපි දෙන්නටම තේරෙන විදියට ඒ වචනය වෙන විදියකට කියන්න. |
| xii. සිතීමේ සහ තාර්කික කුසලතා | ළමයා සමග කතාබහ කිරීමෙන් යම්කිසි අවස්ථාවක් පිළිබඳ දරුවාට ඇති අවබෝධයේ මට්ටම හඳුනාගන්න. ( ඒ අවස්ථාව ඔවුන් අර්ථ දක්වා ඇත්තේ කෙසේ ද) ඔවුන්ට උපකාර අවශ්‍ය ක්ෂේත්‍ර කවරේ ද යන්න හඳුනාගන්න. |
| xiii. බලය, පාලනය සහ ආරක්ෂාව | - අවසර ගැනීමෙන් හෝ යමක යෙදීමට ආරධානා කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ හැසිරවීමේ හැකියාව සහ ආරක්ෂාව වර්ධනය කරන්න.<br>- විශ්වාසය ගොඩනැගීමට පෙර බලාපොරොත්තු පැවසීම අඩුකරන්න හෝ මගහරින්න.<br>- උපදෙස් දෙනවාට වඩා තීරණ ගැනීමට අවස්ථා සලසා දෙන්න.<br>- කළහකාරී ලෙස හැසිරෙනවිට සහ අනාදරය දක්වන අවස්ථාවල ඔබේ හැඟීම් පාලනය කිරීම තුළින් එවැනි ගැටලුවලට විසඳුම් සොයන්න. ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේවල් ලබා ගැනීමේදී හෝ ඔවුන්ගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කරනවිට දී , තමන්ගේ ඉල්ලීම් ඉටුවන ආකාරයට සහ ඔවුන් ඒවා කියා සිටින පුද්ගලයා ට පහසුවන ආකාරයට එම ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් කිරීමට වෙන ආකාරයේ ක්‍රමයක් භාවිතා කරන ලෙස ඔවුන් ධෛර්‍යමත් කරන්න. |
| xiv. දැනුම සහ අවබෝධය | අවස්ථාවක් පිළිබඳ ඔවුන් දන්නේ / අවබෝධ කරගෙන ඇත්තේ කුමක් ද යන්න ළමයින්ගෙන් අසන්න. ඔවුන්ට ප්‍රශ්න ඇසීමට කාලය ලබා දෙන්න. අවිනිශ්චිත බවක් ඇති තැන්වලදී ඔවුන්ට තවදුරටත් පැහැදිලි කිරීම් අවශ්‍ය ද යන්න ඔවුන්ගෙන් අසන්න. |
| xv. අත්දැකීම් | විශේෂ අවස්ථා පිළිබඳ ළමයින් සහ යෞවනයන් ලැබූ අත්දැකීම් පිළිබඳ උනන්දුවක් සහ කුතුහලයක් දක්වන්න. ළමයා/ යෞවනයා සහ ඔබ අතර ඇති හිඩැස පියවීම සඳහා උපකාරවන හුවමාරුකර ගතහැකි පොදු අත්දැකීම් හුවමාරුකර ගැනීම තුළින් සම්බන්ධතාව වර්ධනය කරගන්න. |

| | **ළමයාට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම** |
|---|---|
| xvi. **තමන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය** | *ළමයින්ගේ හැඟීම්, තොරතුරු තේරුම් ගැනීමට ඇති ඔවුන්ගේ හැකියාවන්ට සම්බන්ධවන්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න ( සිතුවිලි ක්‍රියාවලින් ). යෞවනයන් මෙම වයස් සීමාව තුළ ඔවුන් තුළ සිදුවන හෝමෝනයන් සහ ප්‍රජානන වර්ධනයන් හේතුකොට ගෙන දැඩි චිත්තවේගී බවක් පෙන්නුම් කරයි. තමන්ගේ චිත්තවේග හඳුනා ගැනීම , අවබෝධ කරගැනීමට සහ පාලනය කර ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර ලබාදියයුතුය. ළමයාට තර්ජනයක් නොමැතිබව හැඟෙන්නේ නම් ළමයා පාලනය නොකරන්න.*<br><br>*තමන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට වැඩිපුර කාලය ලබා දෙන්න. ඔවුන් තවමත් මෙම කුසලතාව වැඩිදියුණු කරගැනීමට ඉගෙන ගනිමින් සිටී. මෙම ප්‍රවර්ධනයෙහි නිරතවිය හැකි වඩාත් ඵලදායී කාලය වන්නේ ඔවුන් වඩාත් චිත්තවේගී තත්ත්වයකට පත්කළ මෑතකදි සිදුවූ විශේෂ අවස්ථාවක් සිහිපත් කිරීමෙන්ය.* |
| xvii. **අනෙකුත්** | |
| xviii. **අනෙකුත්** | |

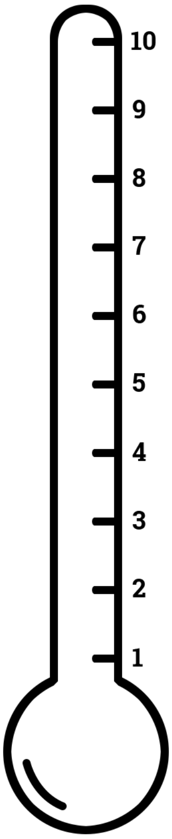
*සැලකිය යුතුයි : මෙම සටහනේ සම්පූර්ණ කරන ලද විස්තර සඳහා සම්බන්ධිතයන් වෙත යොමුවන ලෙස සහභාගිවන්නන්ට දන්වන්න*

## ඇමුණුම 2: තරහ මැනීමේ මාපකය

තරහ පිළිබඳ චිත්තවේගය හඳුනාගැනීමට සහ විවිධ අවස්ථාවල දැනෙන තරහේ තීව්‍රතාව හඳුනාගැනීමට යෞවනයන්ට සහ ළමයින්ට උදව් කිරීම. අවස්ථා හඳුනාගැනීම, චිත්තවේග උපදවන හරයන්, දැඩි ආවේග සහ කෝපයේ තීව්‍රතාව සහ එය පාලනය කිරීම/ කළමනාකරණය කිරීම සඳහා කුමන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම් කළයුතු ද යන්න හඳුනා ගැනීමට සේවාලාභියාට උදව් කරන පළමු පියවර මෙම ක්‍රමෝපාය විය හැක. (සියලුම වයස් කාණ්ඩ සඳහා සුදුසුය)

**උපදෙස් :**

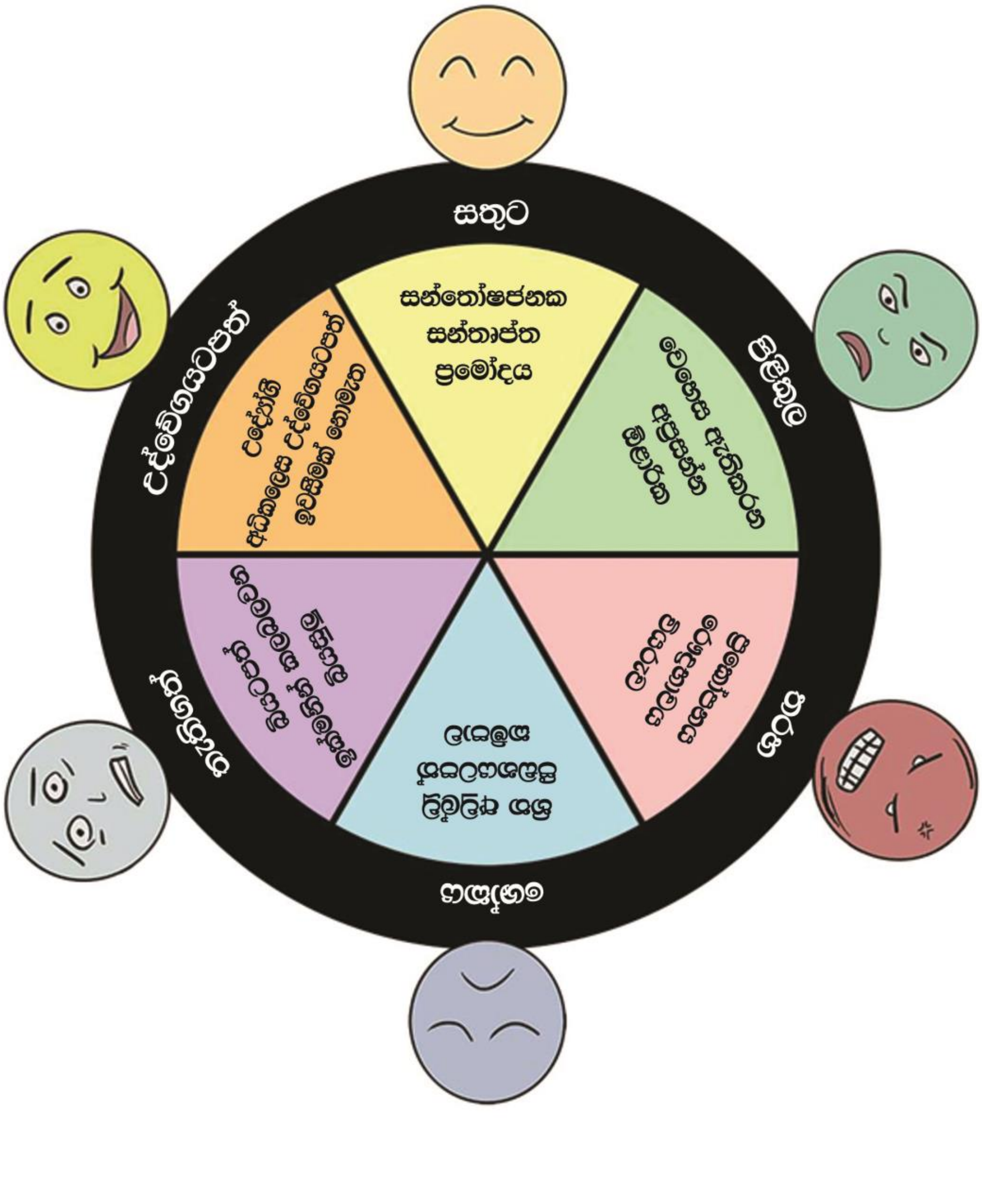
ඔබට තරහ ගියවිට ඔබේ අත්දැකීම් 1 සිට 10 දක්වා මිනුමක් තුළ ශ්‍රේණිගත කරන්න. ඔබට වැඩියෙන්ම තරහ ගිය අවස්ථාව "10" වන අතර අඩුවෙන්ම තරහා ගිය අවස්ථාව හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම සන්සුන් වූ වේලාව "1" විය යුතුය. කුමක් සිදුවී ද, ඔබ එයට ප්‍රතික්‍රියා කළේ කෙසේ ද, අනතුරුව ඔබට දැනුනේ කෙසේ ද සහ එහි ප්‍රතිඵල කවරේ ද යන්න පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් ඇතුළත් කරන්න. අනාගතයේ දී එවැනි තත්ත්වයන් හසුරුවන්නේ වන්නේ කෙසේ ද සහ කුමන ආකාරයේ ප්‍රතිඵල ළඟා කර ගැනීමට ඔබ අපේක්ෂා කරනවා ද? තරහ යනු "නරක" චිත්තවේගයක් නොවේ. එය මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ සාමාන්‍ය සංසිද්ධියකි. සෑම පුද්ගලයෙක්ම වෙනස් ,වෙනස් ආකාරයට එය අත්දකී. එබැවින් ඔබේ මිනුම අන් අයකුගේ මිනුම හා කිසිවිටකත් සමාන නොවේ. නිදහසට කරුණු කියනවා වෙනුවට ඔබ, ඔබේ චිත්තවේග පාලනයට නතු කරගෙන ඇත්නම් තරහ ධනාත්මක ලෙස සහ ඵලදායී ලෙස භාවිතා කළහැක.



## ඇමුණුම 3: චිත්තවේග චක්‍රය

**අරමුණ:** චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමේ දුෂ්කරතාවන්ගෙන් පෙළෙන ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට, චිත්තවේග අත්විඳින්නේ කෙසේ ද යන්න හඳුනාගැනීමට ඔවුන්ට උදව් වීම සහ සුරක්ෂිතව චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමේ මාර්ග නිර්මාණය කිරීම. එමෙන්ම මෙම ක්‍රියාකාරකම චිත්තවේග හා ආශ්‍රිත විවිධ හැඟීම් හඳුනාගැනීමට ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට සහාය වේ. මෙම ක්‍රියාකාරකම වයස අවුරුදු 5 ත් 14 ත් ළමයින් සඳහා සුදුසුය.

**උපදෙස් :** චිත්තවේගය නම් කිරීමට හෝ හඳුනාගැනීමට අපහසු සේවාලාභීන්ට, 5 වන ක්‍රියාකාරකමට උපකාරයක් ලෙස මෙම ක්‍රියාකාරකම භාවිතා කළ හැක.




*Provided by TherapistAid.com © 2015

## ඇමුණුම 4: කනස්සල්ල යනු කුමක් ද?

**අරමුණ** : කාන්සාව ඇතිකරන හේතූන් මොනවා ද යන්න අවබෝධ කරගැනීමට (ඔවුන් කනස්සල්ලට පත් කරන්නේ මොනවා ද) සහ මෙම තත්ත්වයන් ඵලදායී ලෙස අර්ථකතනය කර ගැනීමට සහ කලමනාකරණය කරගැනීමට කුසලතා ගොඩනගා ගැනීමට ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට සහායවීම. කාංසාව ශාරීරික වශයෙන් සිරුරට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පැහැදිලි කිරීමට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ. වයස අවුරුදු 10 සහ ඉන් ඉහළ ළමයින් සඳහා මෙය සුදුසු ය.

I උපදෙස්: කාන්සාව පිළිබඳ කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න: "කනස්සල්ල, ඔබට ඔබේ සිතින් ඉවත්කිරීමට අපහසු , අප්‍රසන්නකාරී සිතුවිල්ලකි. එවැනි සිතුවිලි බොහෝවිට ගුමු ගුමුගාමින් ඔබ වටා කැරකෙන සහ ඔබව අත්හැර නොයන කෘමීන් වැනිය. කනස්සල්ල සෑම කෙනෙකුටම පොදු දෙයකි. එවැනි තත්ත්වයන්ට සෑම කෙනෙක්ම වරින් වර මුහුණදෙයි. එය ඔබට ගැටලුවක් වන්නේ ඔබ විසින් එදිනෙදා සිදුකළ යුතු වැදගත් කාර්‍යයන් කිරීමේදී එය ඔබට බධාවක් වූ විටය. එසේත් නොමැති නම් එය ඔබව අසතුටට පත්කරන විටදීය. ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටින්නේ කුමක් නිසා ද? පහත සඳහන් ලැයිස්තුවේ ඇතුළත්, ඔබව කනස්සල්ලට පත්කරන දේවල් මත රවුමක් අඳින්න. එසේත් නොමැතිනම් ඔබේ කනස්සල්ල සඳහන් කරන්න.

### ඔබේ කනස්සල්ල

| පවුල | පාසල | යහළුවන් | අනෙකුත් |
|---|---|---|---|
| පීඩාවට පත් පවුල | නීති පිළිපැදීම | පිළිගනු ලැබීම | හිත් රිදීම් ඇතිවීම |
| | විභාග ප්‍රතිඵල | යහළුවන් ඇති කර ගැනීම | ලැජ්ජාවට පත්වීම |
| පවුලේ ආරක්ෂාව | ගෙදර අභ්‍යාස සම්පූර්ණ කිරීම | ළමයින්ගේ හිරිහැරයට ලක්වීම | බාහිර පෙනුම |
| කරදරවල පැටලැවීම | දඬුවම් | වාද විවාද සහ දබර | මුදල් |
| පවුලේ අසනීප වූ සාමාජිකයකු සිටීම | | | හිතමිතුරන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීම |

ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටින විට ඔබේ ශරීරය විවිධ වෙනස්කම්වලට ලක්වේ. මෙම වෙනස්කම් වේදනාකාරී වේ. සමහර පුද්ගලයින්ට ඒවා බිය උපදවන සුළුය. කනස්සල්ල පිළිබඳ ඔබ අත්විඳ ඇති සෑම ලක්ෂණයක්ම රවුම් කරන්න.

**හද ගැස්ම වැඩිවීම** **දහදිය දැමීම** **අසනීප ගතියක් දැනීම** **වෙව්ලීම** **ශරීරය රත්වෙන බවක් දැනීම**

**මගේ කනස්සල්ල පාලනය කිරීම මට පුළුවන්/ මම එය කරනවා**

Provided by TherapistAid.com © 2015

**ජීවිත කතා  -                    අතීතය, වර්තමානය සහ අනාගතය**

**අරමුණ:** වැඩිමහල්  ළමයින්ට සහ යෞවනයන්ට බලාපොරොත්තු ඇති කරගැනීමට සහායවීම සහ ඔවුන්ගේ අතීත අත්දැකීම් ජීවිතය පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට සහ ජීවිතය වැඩිදියුණු කරගැනීම සඳහා යොදා ගැනීමට  ඔවුන්ට උදව්වීම (වයස අවුරුදු 12 සහ ඉන් ඉහළ ළමයින් සඳහා සුදුසුය).

උපදෙස්: හොඳින් හිතාමතා  ගෙදරදී සිදුකරන අභ්‍යාසයක් ලෙස මෙම ක්‍රියාකාරකම ඔවුන්ට පැවරිය හැක.

ඔවුන්ට එය, චිත්‍රයක ස්වරූපයෙන් හෝ ලියා දැක්වීමෙන් පැහැදිලි කළ හැක. කතාන්දර තුළ ඔවුන් ප්‍රකාශ කර ඇති ප්‍රධාන සිතුවිලි  සහ අදහස් මත මෙම කතාන්දර කා සමග හුවමාරු කර ගැනීමට  ඔවුන්ට අවශ්‍ය ද යන්න උපදේශකවරයාට ඇසිය හැක. එමෙන්ම ඔවුන්ට ඉදිරියට යාම සඳහා කුමන ආකාරයේ උපකාර අවශ්‍ය ද යන්න උපදේශකවරයාට ළමයාගෙන් ඇසිය හැක. ළමයා අතීතය ආවර්ජනය කිරීමට කැමැත්තක් නොදක්වන්නේ නම් ඒ සඳහා ඔහුට බල නොකරන්න. එවැනි අවස්ථාවල වර්තමානය සහ අනාගතය පිළිබඳ ඔවුන් පවසන දෑ සමග පමණක් කටයුතු කරන්න.

**අතීතය :** ඔබේ අතීතය පිළිබඳ කතාව ලියන්න. ඔබ ජයගත් අභියෝග සහ එසේ ජයගැනීමට  ඔබ තුළ ඇති ශක්තීන් විස්තර කිරීමට අමතක නොකරන්න.

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

**වර්තමානය :** ඔබේ ජීවිතය සහ දැන් ඔබ කවුද යන්න පැහැදිලි කරන්න. ඔබේ පසුගිය කාලයට වඩා දැන් ඔබ වෙනස්වන්නේ කෙසේ ද? මේවනවිට ඔබ තුළ ඇති ශක්තීන් කවරේ ද? ඔබ මුහුණදෙන අභියෝග මොනවා ද?

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

අනාගතය:  ඔබ සිහින මවන  ඔබේ අනාගතය පිළිබඳ ලියන්න. ඔබ දැනට සිටින තත්ත්වයට වඩා ඔබේ ජීවිතය වෙනස් වියයුතු වන්නේ කෙසේ දැයි  ඔබ සිතන්නේ  කෙසේ ද? ඔබ දැනට සිටින තත්ත්වයට වඩා වෙනස්වීමට අවශ්‍යවන්නේ කෙසේ ද?

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

**TherapistAid.com** © 2015

## ඇමුණුම 5: මා ජීවත්වෙන්න කැමති විදිය

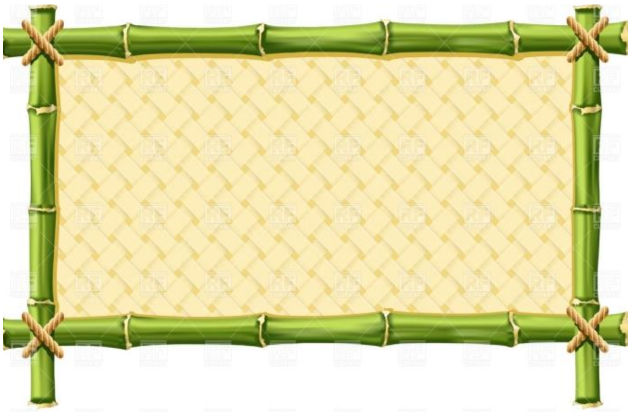
**අරමුණ**: තරුණයන්ට ඔවුන් සොයන අනාගතය වෙත යෑමට සහ ඔවුන් එතනට යා යුත්තේ කෙසේ ද යන්න සහ එය, ඔහුට සහ ඔහු වටා සිටින පුද්ගලයන්ට සාධනීය ලෙස බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ ඉඟි දෙන බැවින් මෙම ක්‍රියාකාරකම වැදගත් වේ. (වයස අවුරුදු 12 සහ ඉන් ඉහළ ළමයින් සඳහා යෝග්‍ය වේ)

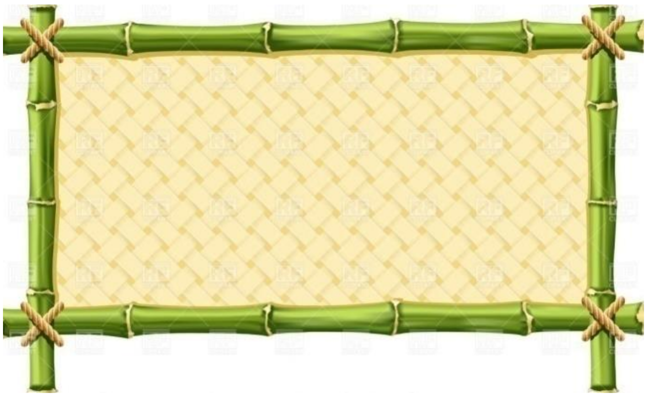
**උපදෙස් :**

ළමයා චිත්‍ර 2 ක් අඳී. පළමුවන චිත්‍රය "මගේ ජීවිතය ගෙවෙන හැටි" ලෙස නම් කොට ඇත. දෙවන චිත්‍රය "මට ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය විදිය" ලෙස නම් කර ඇත. අනතුරුව සේවාලාභියා චිත්‍ර දෙක පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි. උපදේශකවරයාට සේවාලාභියාගෙන් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න ඇසිය හැක:

- *"චිත්‍රය අඳින අතරතුර දී ඔබේ සිතට මොනවගේ දෙයක් ද දැනුනේ?"*
- *"ඔබ කොහොම ද ඔබ දැනට යන ගමන්මඟින් ඉවත්වෙලා ඔබට යාමට අවශ්‍ය ගමන්මඟට එක්වෙන්නේ?"*
- *"ඔබට යායුතු තැනට ළඟාවෙන්න ඔබ විසින් කළ යුතු වෙනස් දෙවල් මොනවද?"*
- *"ඔබට යන්න අවශ්‍ය තැනට යන්න කොහොමද චිකිත්සාව උදව්වෙන්නේ?"*
- *"ඔබට යාමට අවශ්‍ය තැනට ළඟා වුනාම ඔබට එය කොහොමද දැනෙන්නේ?"*

**මගේ ජීවිතය ගෙවෙන හැටි** | **මට ජීවත්වෙන්න අවශ්‍ය විදිය**





පවුල් සමග වැඩ කරන විටදීත් පවුලේ සමාජිකයන්ට චිත්‍ර දෙකක් අඳින ලෙස ඉල්ලමින් මෙය යොදා ගත හැක. පළමු චිත්‍රය "අපේ පවුල දැනට ජීවතය ගෙවෙන විදිය" ලෙස නම් කරන්න. *දෙවන චිත්‍රය "අපේ පවුලට ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය විදිය"* ලෙස නම් කරන්න. උපදේශකවරයාට ඉහත සඳහන් ක්‍රියාවලියම මෙහිදී අනුගමනය කළ හැකි නමුත් පවුල් සැසියකට ගැලපෙන ආකාරයට ප්‍රශ්නවල වචන නැවත සකස් කරගත යුතුය. යෝජනා කරන ප්‍රශ්න පහත සඳහන් වේ:

- *"චිත්‍ර අඳින අතරතුර දි ඔබේ පවුලේ අයට කොහොම ද ඒක දැනුනේ ?"*
- *"ඔබේ පවුල කොහොමද එය දැනට යන ගමන් මඟින් ඉවත්වෙලා යාමට අවශ්‍ය ගමන්මගට එක්වෙන්නේ?"*
- *"යෑමට අවශ්‍ය තැනට ළඟාවෙන්න ඔබේ පවුලට සහාය වෙන්න පවුලේ සමාජිකයන් එකිනෙකා විසින් කළ යුතු වෙනස් දෙවල් මොනවා ද ?*
- *"අවශ්‍ය තැනට ළඟා වෙන්න, කොහොමද චිකිත්සාව ඔබේ පවුලට උදව්වෙන්නේ?"*
- *ඔබේ පවුල යෑමට අවශ්‍ය තැනට ළඟා වෙන කොට, ඒක කොහොමද ඔබට දැනෙන්නේ?"*

# பங்குபற்றுனர் கையேடு

## உளவளத்துணை உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் உதவியாளர்களுக்கான உளவளத்துணை செயன்முறையை நெறிப்படுத்தல் - 3ம் கட்டம்

ஏற்பாடு:
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்
சமூக வலுவூட்டல் மற்றும் நலனோம்புகை அமைச்சு
மகளிர் மற்றும் சிறுவர் விவகார அமைச்சு
ஆசிய மன்றம்

அனுசரணை:
சர்வதேச அபிவிருத்திக்கான ஐக்கிய இராச்சிய முகவர்

ஜூன் 2016

# நிகழ்ச்சி நிரல்

## உளவளத்துணை செயன்முறையை நெறிப்படுத்தல் - 3ம் கட்டம்

### முதலாம் நாள் - சிறுவர்களுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் பணிபுரிவதற்கான பங்கேற்பு மற்றும் இடையீட்டு கருவிகளும்

| அமர்வு | நேரம் | தலைப்பு | அமர்வின் நோக்கமும் குறிக்கோளும் |
|---|---|---|---|
| | 8.30-9.00a.m | நிகழ்ச்சி ஆரம்பமும் முன் பரீட்சையும் | |
| | | | |
| 1 | 9.00-9.45a.m | **பயிற்சிக்கான அறிமுகம்**<br>- | ஒளியளிக்கை<br>- கட்டம் 3 இன் நோக்கம்<br>- மொடியுல் நோக்கம்:<br>சிறுவர்களுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் பணிபுரிவதற்கான பங்கேற்பு மற்றும் இடையீட்டு கருவிகள்<br>- சிறுவர்களுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் பணிபுரிவதற்காக உணர்வுபூர்வமானவர்களாக ஆக்குதல் |
| | | தேனீர் இடைவேளை | |
| 2 | 10.00-11.45a.m | - **பிள்ளைகளுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் உறவினை கட்டியெழுப்பல்**<br>- | படங்களை பயன்படுத்தி உணர்வுபூர்வமானதாக ஆக்கம் செயற்பாடு<br>- வளர்ந்தவர்கள் கட்டிளம் பருவத்தினரின் பார்வையில் பிள்ளைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாட்டை வெளிப்படுத்தல்<br>- அமர்வின் மூலம் முன்வைப்பதனை திட்டமிடல் |
| 3 | 11.45 a.m-12.45p.m | - **பிள்ளைகளுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் பணிபுரிவதற்கு ஊக்குவித்தல்** | செயற்பாடுகளை முன்வைத்தல்<br><br>***செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட இடைவினைகளும் மதிப்பீடும்***<br>*- செயற்பாடுகளை அறிமுகப்படுத்தல்*<br>*- நோக்கம் மற்றும் முகாமைத்துவ கையாளும் முறைகளை அறிமுகப்படுத்தல்*<br>- |
| | | பகலுணவு | |
| 4 | 1.30-3.30P.M | - **பிள்ளைகளுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் பணிபுரிவதற்கு ஊக்குவித்தல்**<br>தொடர்ச்சி …… | செயற்பாடுகளை முன்வைத்தலும் செயற்பாடுகளை குழுக்களாக பயிற்சிசெய்து பார்த்தலும் |
| 5 | 3.30p.m-4.00p.m | சாராம்சம், வினாக்கள், தெளிவு பெறுதல் மற்றும் பின்மதிப்பீடு செய்தல் | |
| | | பின்மதிப்பீடு | |

## இரண்டாம் நாள் - தம்பதிகளுக்கான சிகிச்சை

| அமர்வு | நேரம் | தலைப்பு | அமர்வின் நோக்கமும் குறிக்கோளும் |
|---|---|---|---|
| | | | முன்மதிப்பீடு |
| | 8.30-8.45a.m | முன்மதிப்பீடு | முன் மதிப்பீட்டு பத்திரத்தினை பூர்த்திச செய்தல் |
| 1 | 8.45-9.30a.m | சிகிச்சைக்கான அறிமுகம் | தம்பதியினருக்கான சிகிச்சையின் வகிபங்கும் பொறுப்புக்களும் எவை?<br>தங்கள் வாழ்க்கையில் ஊக்கமிழக்காமலும் சேவைநாடியை பாதிக்காதவகையிலும் எவ்வாறு தம்பதியினருக்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ளல்<br>தம்பதியினருக்கான சிகிச்சையினை எவ்வாறு சேவைநாடிக்கு அறிமுகம் செய்வது?<br>'சிகிச்சையை ஊக்குவித்தல்' |
| 2 | 9.30-11.30a.m | மதிப்பீடு | • மதிப்பீட்டின் முக்கியத்துவம்<br>"நான் நேரடியாகவே சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கலாமா?"<br>• தம்பதியினருக்கான சிகிச்சை மூலம் அவர்கள் பயனடைவார்களா?<br>"நான் செய்யலாமா அல்லது செய்யக்கூடாதா?"<br><br>**15 நிமிட இடைவேளை**<br>• மதிப்பீட்டின் பகுதிகளும் வழிமுறைகளும்<br><br>"நான் எதனை எதிர்பார்க்க அல்லது கேட்க வேண்டும்?<br>• கவனம் செலுத்த வேண்டிய பகுதிகள்<br>"நான் எதனை தவறவிடலாம்?" |
| 3 | 11.30a.m-12.00p.m | இலக்கு அமைத்தல் | சம்பவத்தினை எண்ணக்கருவாக்கலும் சிகிச்சை திட்டமிடலும்<br>"நான் அவர்களுடன் என்ன செய்ய வேண்டும்?" |
| 4 | 12.00-12.30p.m | சிகிச்சை உத்திகள் 1: தொடர்பாடல் திறன் | • செவிமடுத்தல் திறன்<br>• நேரடியாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்<br>• எண்ணங்கள், மனவெழுச்சிகளை பகிர்ந்துகொள்வதற்கான திறன்கள் |
| | 12.30-1.15p.m | | பகலுணவு |
| 5 | 1.15-2.00p.m | சிகிச்சை உத்திகள் 1: தொடர்பாடல் திறன் | • நேர்மறையான முறையில் வெளிப்படுத்துதல்<br>• தேவைகள் தொடர்பாக பேச்சுவார்த்தை நடத்தல்<br>• தொடர்பாடல் அமர்வுகள் |
| 6 | 2.00-2.45p.m | சிகிச்சை உத்திகள் 1: நடத்தைரீதியான இடையீடு | • அவர்களின் சொந்த நடத்தையை மாற்றுதல்<br>• நேர்மறையான-எதிர்மறையான நடத்தைகள்<br>• துணைவருடன் தரமான நேரத்தை செலவிடுதலை மேம்படுத்தல்<br>• பிரச்சினை தீர்த்தல் |
| 7 | 2.45-3.45p.m | சிகிச்சை உத்திகள் 1: | • நேர்மறையான பாங்கினை அடையாளம் காணல்<br>• திசையை மாற்றியமைத்தல் - முரண்பாட்டின் தீவிரத்தன்மையை குறைத்தல்<br>• சரியான மனவெழுச்சியினை அடையாளம் காணல்<br>• வாழக்கைத்துணையின் மனவெழுச்சியில் தமது தாக்கத்தினை புரிந்துகொள்ளல் |
| | 3.45-4.00p.m | பின்மதிப்பீடு | பின்மதிப்பீட்டு வினாக்கொத்தினை பூர்த்திசெய்தல் |

# இக் கையேட்டினை பயன்படுத்துவதற்கான பங்குபற்றுனர்களுக்கான அறிமுகம்

இப் பங்குபற்றுனர் கையேடானது, உளவளத்து திறன்களுக்கு பெறுமதியினை சேர்க்கும் வகையில் பயள்படுத்தக்கூடிய ஆவணங்கள் மற்றும் கருவிகளை பயன்படுத்துவதற்கு வழிகாட்டக்கூடிய உசாத்துணைகள் மற்றும் வளங்கள் தொடர்பான தகவல்கள் என்பற்றை வழங்குகிறது.

இக் கையேட்டில் உள்ளடங்கியுள்ள பயிற்சித் தொடரானது சமூகவலுவூட்டல் மற்றும் நலனோம்புகை அமைச்சினதும் பெண்கள் மற்றும் சிறுவர் விவகார அமைச்சினதும் உளவளத்துணை உத்தியோகத்தர்கள்/ உதவியளார்களுக்கு நடாத்தப்படுகின்ற 3வதும் இறுதியானதுமான கட்டமுமாகும்.

### இப்பயிற்றுவிப்பின் முழுமையான (ஒட்டுமொத்த) நோக்கம்

சமூகவலுவூட்டல் மற்றும் நலனோம்புகை அமைச்சு மற்றும் மகளிர் மற்றும் சிறுவர் விவகார அமைச்சுக்களிலுள்ள உளவளத்துணையாளர்கள் உளவளத்துணை சேவையினை வேண்டுகின்ற சேவைநாடிகளுக்கு பதில்வினையாற்றும் போது பயன்படுத்தும் உளவளத்துணை செயன்முறைகளை ஒன்றினைத்து தரமுயர்த்துவதனை எதிர்பார்க்கின்றது. மேலும் பங்குபற்றுனர்கள் அனைவரும் சிறுவர் அல்லது உளச் சமூக மற்றும் உளப் பிரச்சினையுள்ள தம்பதி சேவைநாடிகளுடன் பணிபுரிவதன் ஊடாக அல்லது கல்வித்தகைமை ஊடாக உளவளத்துணை தொடர்பான அடிப்படை அறிவினை பெற்றிருப்பதாக மதிப்பிடப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு பகுதியும் அதற்கான குறித்த நோக்கங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது.

**குறிப்பு:** பங்குபற்றுனர்கள் மத்தியில் உளவத்துணை தொடர்பான அறிவுமற்றும் திறன்களை விருத்திசெய்வது இப்பயிற்சியின் நோக்கம் அல்ல. மாறாக திறன் அடிப்படையாகக் கொண்ட பயிற்சி மற்றும் தொழில்வாண்மையான தகுதி என்பவற்றின் ஊடாக தேவையான அறிவினை பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருப்பதாக கருத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மேலும் பங்குபற்றுனர்கள் அனைவரும் சிறுவர்கள் மற்றும் சமூக உளவியல் மற்றும் உளவியல் பிரச்சினையுடன் பிரசன்னமாகும் தம்பதி சேவைநாடிகளுடன் பணிபுரிவதற்கான அடிப்படை திறன்களை வழங்குவதனை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளமைகிறது.

இம் 3ம் கட்ட பயிற்சியின் பயிற்றுவிப்பாளர் கையேடானது அறிமுகப்படுத்தப்படவுள்ள தகவல்கள், அடிப்படையான வாசிப்பு மூலங்கள் மற்றும் கருவிகள் என்பவற்றின் பிரதிகளையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. பயிற்றுவிப்பாளர்கள் அமர்வின் உள்ளாந்த காரணம் மற்றும் நோக்கம் என்பன தொடர்பாக பயிற்றுவிப்பாளர் அறிந்திருக்க வேண்டும். அதனால் அவர்கள் கலந்துரையாடல்களை வசதிப்படுத்தும்போது ஒவ்வொரு அமர்வினதும் நோக்கம் மீது அவதானத்தினை செலுத்த முடியும்.

### தொழில்நுட்பக் குழுவின் வகிபங்கு

இப்பயிற்சித் தொடரின் தொழில்நுட்பக் குழுவானது பயிற்சிக்கான தலைப்புக்களை தீர்மானிப்பதற்கு முன்னர் உரிய அமைச்சுக்களின் பிரதிநிதிகள் குறிப்பிட்ட பயிற்சித் தேவைகளை கவனமாக செவிமடுத்து இத்தேவைகளை அடைந்துகொள்ளும் வழிவகைகளை கருத்திற்கொண்டதுடன் பொருத்தமான வளவாளர்களையும் அடையாளம் கண்டு நியமிக்கப்பட்ட வளவாளர்கள் உட்பட அதன் உறுப்பினர்களின் பின்னூட்டல்களையும் பெற்றுக்கொண்டும் வழிகாட்டியது. மேலும் நிகழ்ச்சிக்கான ஆவணங்கள் மற்றும் அவற்றின் உள்ளடக்கத்தினையும் மேற்பார்வை செய்தது.

**தொழில்நுட்பக் குழுவின் அங்கத்தவர்கள் பின்வருமாறு:**
ரொஷான் தம்மபால
வைத்தியர். ஆசிரி ரொட்ரிகோவுடன் வைத்தியர் நிஸன்சலா லியனகே

**வைத்தியர் . ஆசிரி ரொட்ரிகோவுடன் நிஸன்சலா லியனகே அவர்கள்**
நிறுவன பிரதிநிதிகள்:

| | |
|---|---|
| கலாநிதி. ரிட்லி ஜயசிங்ஹ | பணிப்பார் நாயகம், தே.ச.அ.நி |
| திருமதி. ரசிக்கா அபேதீர | பணிப்பாளர், உளவளத்துணை பிரிவு, ச.வ.ந.அ |
| திருமதி சஜீவனி பெரேரா | பிரதிப் பணிப்பாளர், ம.ப, ம.ம.சி.வி.அ |
| திருமதி. மிஹிரி பர்டினான்டோ | ஆசிய மன்றம் |
| திருமதி. கௌரி வாசுதேவன் | பணிப்பாளர், தே.ச.அ.நி |

**இணைப்பாளர்**
திருமதி. தீப்தி நிரோஷிக்கா - தே.ச.அ.நி

**இணை இணைப்பாளர்**
திரு. உபைதுல்லா ஹமீட் - தே.ச.அ.நி

**ஆவணப்படுத்தல் உத்தியோகத்தர்**
செல்வி. ரமீஸா எச். கான் - தே.ச.அ.நி

# சிறுவர்களுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் பணிபுரிவதற்கான பங்கேற்பு மற்றும் இடையீட்டு கருவிகள்

**ஆசிரியர்: ரொஷான் தம்மபால,** பிணி ஆய்வு மருத்துவ உளவியலாளர்

முதுமாணிப் பட்டம்

## 1ம் நாள்:

**பிள்ளைகளுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடன் பணிபுரிவதற்கான பங்கேற்பு மற்றும் இடையீட்டுக் கருவிகள்**

## அமர்வு 1: அறிமுகம்

**<u>பயிற்சியின் நோக்கம் "பிள்ளைகள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினருடன் பணிபுரிவதற்கான கருவிகள்"</u>**

அ. பிள்ளைகளுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் உறவினை நிலைநிறுவத்துவதற்கான உளவளத்துணை திறன்களை வளர்த்தல்.

ஆ. ஆரம்ப மதிப்பீட்டினை மேற்கொள்வதற்கான செயற்பாடுகளை மையமாகக் கொண்ட முறையினையும் அவர்களுக்கான உளவியற் கல்வியினையும் (மனவெழுச்சி எண்ணம் என்பவற்றுடன் தொடர்பான) அறிமுகப்படுத்தி அவற்றை பயன்படுத்துவதற்கான திறன்களை கட்டியெழுப்புதல்.

இ. சிறுவர்களினதும் கட்டிளம் பருவத்தினரதும் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கும் இயைந்துகொடுப்பதற்குமுள்ள உத்திகளை வசதிப்படுத்தும் 'செயற்பாடுகளை மையமாகக்கொண்ட இடையீடுகளை' அறிமுகப்படுத்தி பயிற்சி செய்து பார்க்க.

**செயற்பாடு 1**

இச் செயற்பாடுகளை விளக்கவும்: பிள்ளைகளுடன் பங்கேற்புடன் பணிபுரிவற்குமான குழுவினை தயார்படுத்துவதோடு உணர்வுபூர்வமான உறவு விருத்தியடையாதபோது தவறவிடக்கூடிய வெற்றுப் புள்ளிகள் மற்றும் தடைகள் மீது கவனம் செலுத்துவதன் தேவையினையும் உணர்த்துகிறது.

அ. தம்மால் பகிர்ந்துகொள்ள சௌகரியமாக உணருகின்ற ஒரு அனுபவத்தினை படமாக வரையுமாறு ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனரிடமும் கேட்கப்படும். இந்த அனுபவம் அவர்களது வாழ்வில் மிக முக்கியமான அம்சமாக இருப்பதுடன் மனவெழுச்சிசார்ந்த தொடர்பினையும் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

ஆ. பின்னர் பங்குபனற்றுனர்கள் தனக்கு அறிமுகமில்லாத குழுவிலுள்ள ஒரு உறுப்பினரை தெரிவுசெய்து அவருடன் அப்படத்தினை பகிர்ந்துகொள்வார்

இ. தற்போது இந்த சோடிகள் அடுத்தவர் அந்த படத்தின்மூலம் எத்தகைய அனுபவத்தினையும் மனவெழுச்சியினையும் கூற முற்படுகிறார் என்பதனை விபரிக்க முற்பட வேண்டும்.

ஈ. இதனை முயற்சிசெய்து பார்த்த பின்னர் உரியவர் தாம் எத்தகைய அனுபவத்தினையும் மனவெழுச்சியினையும் வெளிப்படுத்தினார் என்பதனையும் கூற வேண்டும். அவர்கள் தனது சகபாடியின் விளக்கத்துடன் அதனை ஒப்பு நோக்குவர்.

*வரை*

*அர்த்தம் சொல்*

*தெளிவுபடுத்து*

எமது சொந்த அர்த்தமளிப்பு மற்றும் புலக்காட்சி என்பன எப்போதும் நேர்த்தியானது அல்ல. அடுத்தவர் அவர் தொடர்பாக வைத்திருக்கின்ற தற்சார்பு வெளிப்பாட்டினை subjective expressions புரிந்துகொள்ள இவற்றில் மாத்திரம் தங்கியிருக்க முடியாது. எமக்கு உதவக்கூடிய வேறு ஆதாரங்கள் இருப்பின் செயற்திறன்மிக்க வெளிப்பாடுகளுக்கு மிக நேர்த்தியாக பிழையான அர்த்தம் வழங்கலாம். அத்தோடு அனுபவத்தினை கொண்ட நபரிடம் தகவல்களை கேட்டு தெளிவுபடுத்திக்கொள்ளலாம். தமது உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் வார்த்தைகளால் கூற முடியாத பிள்ளைகளுடன் பணிபுரியும்போது அவர்கள் என்ன சொல்ல முற்படுகிறார்கள் என்பதனை விளங்கிக்கொள்ள பாரியதொரு முயற்சியினை எடுத்தல் வேண்டும்.

## அமர்வு 2:

## பிள்ளைகளுடனும் கட்டிளம் பருவத்தினருடனும் உறவினை கட்டியெழுப்பல் (105 நிமிடங்கள்)

பெரியவர்கள் ஏன் தங்களுடன் கதைக்க விரும்புகிறார்கள் என்பது தொடர்பாக சிறுவர்களுக்கு பொதுவாக குழப்மாக இருக்கும் அல்லது பயப்படுவார்கள். அவர்கள் பெற்றோரின் தீர்மானம், முடிவுகளில் தங்கியிருப்பவர்கள் அல்லது கட்டுப்படுகிறவர்கள். எனவே உங்களிடம் பிள்ளைகள் வரும்போது அல்லது அழைத்துவரும் போது அவர்களை தளர்வுநிலைக்கு கொண்டுவர நேரத்தினை செலவழிக்கவும். அவர்களுகடகு சுதந்திரமாக குரலெழுப்ப வாயப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவும். நம்பிக்கையினை கட்டியெழுப்ப முன்னர் தவறான எண்ணங்களை நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பெற்றோரது தீர்ப்பின் மதிப்பிழக்கப்படாதவாறு ஏன் நீங்கள் இங்கு அழைத்துவரப்பட்டுள்ளீர்கள் என உங்களுக்கு தெரியுமா என பிள்ளைகளிடம் கேட்கவும்.

அடுத்த செயற்பாடானது வளர்ந்தவர்களின் ஆற்றல் மிகுந்த வளர்ந்தவர் பருவத்திலிருந்து வெளியேவந்து குழந்தைகள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினரின் உலகத்துடன் மீள இணைவதற்கு உதவுவதற்காக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் அதனை கடந்துவந்திருந்தாலும் அவர்களின் அனுபவம் வேறுபட்டு அமையலாம்.

### செயற்பாடு 2: பிள்ளைகளின் நிலையிலிருந்து பார்த்தல்: பிள்ளை எவற்றை காண்கின்றது மற்றும் உணர்கிறது

**6 வயதுடைய தினித்தின் 1ம் பாடசாலை நாள்**

நான் எனது பாடசாலை சீருடையை அணிந்த முதல் நாள். பாதணியின் நாடாவினையும் கட்டவேண்டி ஏற்பட்டது. தந்தை இதற்கு உதவினார். இறுதியாக தாயும் சகோதரியும் காலை வீட்டிலிருந்து வெளியாகும்போது நானும் வெளியேறினேன். இதற்கு முன்னர், பாட்டியுடன் இருந்ததுடன் முன்பள்ளிக்கு சென்றுதான் பழக்கம். தந்தை என்னை வகுப்பிறகுச் சென்றார். அங்கு நிறைய ஆண்பிள்ளைகள் இருந்தார்கள். புதிய மாணவர்கள் பெற்றோருடன் வந்தார்கள். பழையவர்கள் அவர்கள் தனியாகவே வந்தார்கள். அவர்களுக்கு எப்படி பாடசாலை வரையான வழி தெரியும் என்பதுதொடர்பாக எனக்குஆச்சரியமாக இருந்தது.

சாரி அணிந்த மாமி ஒருவர்வந்துதந்தையுடன் கதைத்து கையை என் பக்கம் நீட்டி புன்னகைத்தார். இது உனதுஆசிரியைஎன்று கூறிய தந்தையின் அன்னார்ந்து முகத்தைபார்த்தேன். எனக்கு கழிவறைக்கு செல்லவேண்டும் போல ஒரு உணர்வுஏற்பட்டது. ஆனால் அதனை அப்போது சொல்லவெட்கமாக இருந்தது.

பின்னர்வகுப்புஆரம்பமாகியதுடன் எனதுவகுப்பில் நிறைய ஆண்பிள்ளைகள் இருந்தார்கள். எனக்குமுன்னாள் இருந்த ஆண்பிள்ளை அழுதுகொண்டிருந்தான் அவனதுதோள்கள் இன்னும் அசைந்து கொண்டிருந்தது. ஆவனை அழவைப்பதற்கு என்ன நேர்ந்தது எனவியந்தேன். அவன் ‘அம்மா’எனஅழைத்தவாறே இருந்தான் .. எனக்கு அவனைப்பற்றி கவலையாக இருந்தது. அவனின் தாய் எங்கே? ஏன் அவள் வரவில்லை?

பின்னர் எனக்கு பக்கத்தில் இருந்த ஆண்பிள்ளை எனது பென்சிலை எடுத்து அவனது கொப்பியில் வரைய ஆரம்பித்தான். நான் அது எனது பென்சில் எனக் கூறினேன். அவன் அவனது தலையை அசைத்துவிட்டு தெடர்ந்தும் வரைந்து கொண்டிருந்தான். நான் எனது தந்தையை தேடினேன் அவரை காணவில்லை. நான் எழுந்துநின்று சுற்றும்முற்றும் பார்த்தேன் வகுப்புக்கு வெளியிலும் பார்த்தேன். ஆசிரியர் என்னைஅமருமாறுகேட்டார். இவனுடன் கோபம் வந்தது,தஎன்றாலும் தந்தையை காணவில்லைத என்பதனால் பயமும் ஏற்பட்டது. அவரால் என்னைகண்டுபிடிக்கமுடியாவிடால் என்னநடக்கும்?

திடீரென்றுமீண்டும் கழிப்பறைக்கு செல்லவேண்டும் போல இருந்தது. நான் வகுப்பறையை விட்டுவெளியே ஓடினேன் என்றாலும் எங்கேசெல்வது என்று தெரியவில்லை. ஓடும்போது எனது கால்கள் வழியே சிறுநீரின் சூட்டைஉணர்ந்தேன். நான் இனிஒருபோதும் வகுப்பறைக்குசெல்லப்போவதில்லை. எனவே வாயிற்கதவை நோக்கி ஓடினேன். எனக்கு வீட்டிற்கு போகவேண்டும்போல் இருந்தது. இனிஎப்போதும் இங்குவரமாட்டேன்.

அ. நீங்கள் தினித்தாக இருந்தால் இச்சந்தர்ப்பத்தினை எவ்வாறு வித்தியாசமானமுறையில் கையாண்டிருப்பீர்கள்?
ஆ. உங்களுக்கும் தினித்திற்கும் இடையிலான வேறுபாடுஎன்ன?
இ. தினித்துடன் நல்லுறவை கட்டியெழுப்பும்போது இச்சில வேறுபாடுகள் காரணமாக ஏற்பட்ட இடைவெளியினை குறைப்பதற்கு என்னசெய்திருக்கலாம்?

**செயற்பாடு 3: கட்டிளம் பருவத்தினரின் நிலையிலிருந்துபார்த்தல்: கட்டிளம் பருவத்தினர் உலகத்தினை எவ்வாறு உணர்ந்துகொள்கிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் அனுபவங்களை எவ்வாறுஅர்த்தம் வழங்குகிறார்கள்?**

**16 வயதுடையசந்துஷி**

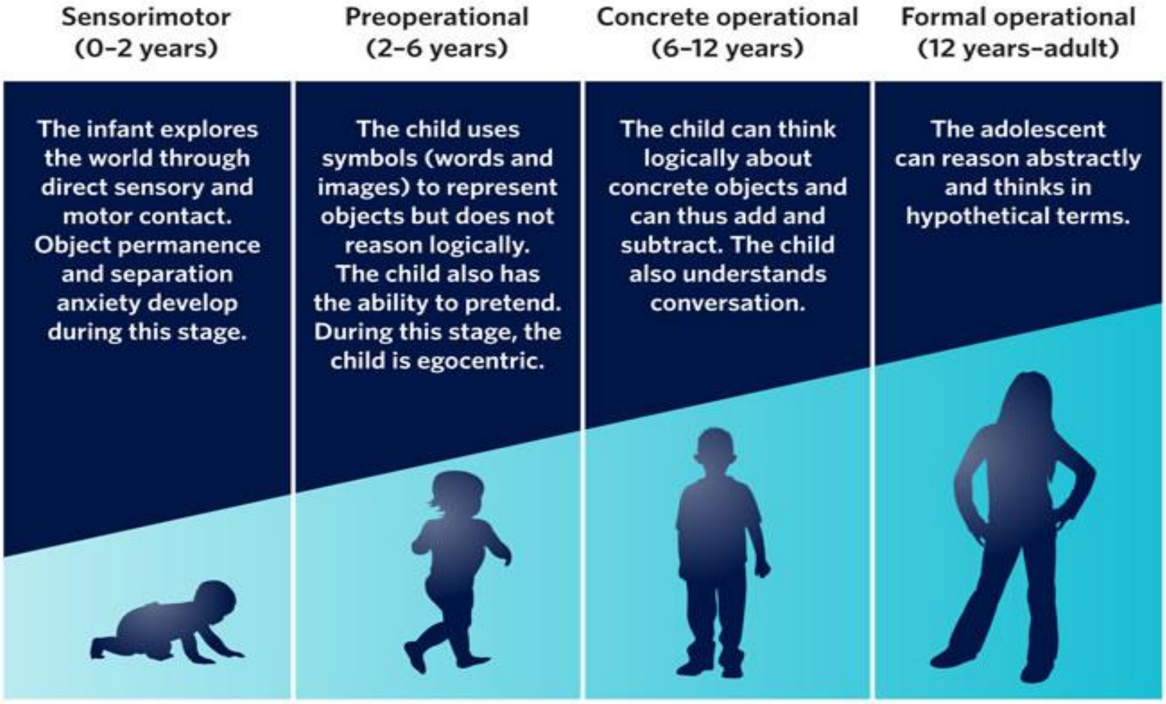
இவ்வருடம் நான் சாதாரணதரப்பரீட்சைஎழுத இருந்தேன். உயர்தரத்தில் கலைப் பிரிவினை தெரிவுசெய்து அதில் ... சங்கீதத்தினை ஒரு பாடமாக கற்பதற்கு எண்ணியிருந்தேன். ஏனெனில் ஒரு நாள் சங்கீத தொழில்வாண்மையாளராக ஆவதே எனது எதிர்ப்பார்ப்பாக இருந்தது. எனது பெற்றோரும் எனக்கு உதவியாக இருந்தனர். எனது ஆற்றலை விருத்திசெய்துகொள்ள உதவக்கூடிய ஒரு சங்கீத ஆதசிரியர் ஒருவரை கண்டுபிடித்தார்கள். அங்கு தான் நான் அவனை சந்தித்தேன். அவன் எனது சங்கீத ஆசிரியரின் நண்பன். என்னுடன் அடிக்கடி பேசுவார். அவனும் ஒரு சங்கீத ஆசிரியருடன் சேர்ந்து நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவான். எனக்கு அறிவுரை கூறுவதுடன் எனது முயற்சிக்கு உதவுவதாகவும் வாக்களித்தான். எங்களுக்கு மத்தியில் உறவு ஆரம்பித்தது. நான் உணமையாகவே அவனை எதிர்பார்த்திருந்தேன், அவனை நம்பினேன். அவனுக்காக எதையும் செய்யலாம் என நினைத்தேன். அவன் தொடர்பில் ஏன் நான் அவன்மீது இவ்வளவு உறுதியாக இருந்தேன் என்று நீங்கள் கேட்டாலும்....... எனக்கு தெரியாது. நான் நினைக்கிறேன் அவன் அந்தளவுக்கு நல்ல ஒரு மனிதன், என்னை நன்றாக கவனிப்பார், அறிவுறுத்தல் கூறுவார் என்பனாலாக இருக்கலாம். நான் சாங்கீத பாடசாலைக்கு பணம்கட்ட தாமதமாகியபோது அவன் அதை செலுத்தியதோடு என்னிடமிருந்து அதனை திருப்பி எடுக்கவில்லை. அவன் தான் காதல் என்றால் என்ன எவ்வாறு காதலிப்பது என்பதனை எனக்கு கற்றுத்தந்ததே அவன் தான். அவனைப்பற்றி நான் எப்படி தவறாக நினைப்பது? எனக்கு தகாத எதனையும் எனக்கு செய்வார் என நான் நினைக்கவே இல்லை. இப்பவும்கூடு நான் நினைக்கிறேன் யாராவது என்னைப்பற்றி தவறாக எதனையாவது சொல்லியிருக்கனும் அதனால் தான் என்னை பார்க்கவே விரும்புகிறான் இல்லை. இன்னமும் நான் நினைக்கிறேன் அந்த மோசமான குறுந்தகவல்களை அவன் அனுப்பியிருக்க மாட்டான். அதில நான் அவனுக்கு அனுப்பிய எல்லாவற்றையும் சங்கீத ஆசிரியருடனும் எல்லோருடனும் பகிர்ந்துகொள்வேன் என்று குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. ஏன் அவன் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? அவன் அப்படிப்பட்டவன் இல்லை. எனக்கு ஒரேயொருமுறை அவனைப் பார்த்து கதைக்கவேண்டும் அப்போது எனக்கு என்ன நடந்திருக்கும் என்று புரிந்துகொள்ளலாம். யாராவது இப்படி மாறுவார்கள் என்று என்னால் நிணைத்துக்கூட பார்க்க முடியாது.

அ. நீங்கள் சந்துஷியாக இருந்தால் இச்சந்தர்ப்பத்தினை எவ்வாறு வித்தியாசமான முறையில் கையாண்டிருப்பீர்கள்?

ஆ. உங்களுக்கும் சந்துஷிக்கும் இடையிலான வேறுபாடுஎன்ன?

இ. சந்துஷியுடன் நல்லுறவை கட்டியெழுப்பும்போது இச் சில வேறுபாடுகள் காரணமாக ஏற்பட்ட இடைவெளியினை குறைப்பதற்கு என்ன செய்திருக்கலாம்?

**சந்துஷி மற்றும் தினித்தை புரிந்துகொள்ள பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்தவும்**
**பியாஜியின் அறிகை விருத்திக் கட்டங்கள்(PIAGET'S COGNITIVE STAGES OF DEVELOPMENT)**



**சந்துஷி மற்றும் தினித்தை புரிந்துகொள்ள பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்தவும்**

| | *பெரியவர்கள்* | *சிறுவர்கள்* |
|---|---|---|
| ***i. பௌதீக ரீதியான அளவும் சக்தியும்*** | தனது அன்றாட கடமைகளை சாதாரணமாக தாமே செய்யக்கூடியவர்கள். வேனுமென்றே இல்லாமல் பௌதீகரீதியான அளவு மற்றும் சக்தியின் காரணமாக சிறுவர்களுடனான இடைத்தொடர்பில் அதிகாரம் செலுத்தலாம்செய்யலாம் | தொழிற்பாட்டில் சில விடயங்களில் தங்கியிருப்பதோடு இன்னும் வளர்ந்து வருபவர்கள். தோற்றத்தில் சிறியவராகவும் உடல்ரீதியாகவும் சக்திமிக்கராக இல்லாமையினால் பெரியவர் ஒருவரினால் இலகுவாக மேலாதிக்கம் செய்யப்படலாம். |
| ***ii. மொழித் திறன்*** | பல சொற்களை பயன்படுத்துதோடு அவற்றை விளங்கிக்கொள்வார். மொழியினை பயன்படுத்தி அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள்/நினைக்கிறார்கள் என்பதனை விளக்கவும் தெரியும் | வரையறுக்கப்பட்ட அளவு சொற்களையே பயன்படுத்துதோடு விளங்கிக்கொள்வார். மொழியினை பயன்படுத்தி அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள்/நிணைக்கிறார்கள் என்பதனை விளக்க இன்னமும் தெரியாளதவர்கள் |
| ***iii. சிந்தனை மற்றும் தர்க்கிக்கும் ஆற்றல்*** | பல கோணங்களில் திறமாகவும் தெளிவாகவும் சிந்திக்கத் தெரிந்தவர்கள். | *காண்தல், உணர்தல், மற்றும் அனுபவமாக கொண்டிருப்பவை தொடர்பான சிநதனை, 12 வயதுக்கு குறைந்த இளம் பருவத்தினரிடையே காணப்படும் கேட்பாடுகள் எண்ணக்கருக்கள் என்பனவற்றை புரிந்துகொள்வது கடினம். பெற்றோருடன் எதிர்வாதம் புரிவதற்கு புதிய நியாயித்தல் திறன்களைபயன்படுத்துவார்கள். இதனை அவர்களை மிகைப்படுத்திக் காட்டவே பயன்படுத்துவதாக இருக்கலாம். எனினும் அர்கள் இதனால் அவர்கள் எனக் காட்டும் என்பதனை உணர்ந்திருக்க மாட்டார்கள் inconsiderate, rude and immature.* |
| ***iv. பலம் /சக்தி கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு*** | அதிகாரத்தினை பயன்படுத்தவோ/பாதுகாப்பிற்காக அதனை கட்டுப்படுத்தக் கூடியவர்கள். எதையாவது தெரிவு செய்தால் சுய தீர்மானம் எடுக்கக்கூடியவர்கள் | பெருமளவு அதிகாரமோ கட்டுப்பாடோ அற்றவர்கள். பாதுகாப்பிற்காக அடுத்தவரில் தங்கியிருப்பவர்கள். தெரிவுசெய்யும் அதிகாரம் இல்லை. எல்லைகள் தெளிவாக இல்லாதபோது அல்லது கட்டுப்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாதபோது இவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்திக்காட்ட அழிவுகரமான நடத்தையை தெரிவுசெய்யலாம் |
| ***v. அறிவும் புரிந்துகொள்ளலும்*** | சுதந்திரமாக புதிய அறிவினை தேடிக்கொள்வார்கள். பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களையும் விளங்கிக்கொள்வார்கள் | புதிய அறிவினை சேர்த்துக்கொள்வதற்கு இன்றும் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். விளக்கம் இல்லாது ஒரு சந்தர்ப்பத்தினை விளங்கெடுக்க முடியாதிருக்கலாம் |
| ***vi. அனுபவம்*** | எதனையும் செய்யும் முறை மற்றம் அவர்களின் தீர்மானங்களை கூறுவதற்கு உதவுகின்ற அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் நடவடிக்கை பற்றி பரந்த அறிவு இருக்கும். | *புதிய விடயங்களை கற்றுக்கொள்வதுடன் அதனை கையாண்டு வருபவர்கள். சிலநேரம் அனுபம் குறைவினால் கருத்துக்கள் திட்டங்கள் பாதுகாப்பானதாகவோ நடைமுறை சாத்தியமானதாகவோ இருக்காது. இதனை அவர்கள் உணரவோ ஏற்றுக்கொள்ளவோ மாட்டார்கள். புதிய அனுபவங்கள் பயமாகவும் இருக்கும்.* |
| ***vii. சுய மனவெழுச்சி முகாமை*** | மனவெழுச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளவோ பின்தள்ளிப்போடவோ கற்றிருப்பார்கள். அடுத்தவர்களுக்கும் மனவெழுச்சி சம்பந்தமாக உதவக்கூடியவர்கள். | தமது மனவெழுச்சிகளை புரிந்துகெள்ள வெளிப்படுத்த கற்றுக்கொண்டு வருபவர்கள். கவலையாக, குழம்பிக்போயுள்ள நேரம் தமது மனவெழுச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்த உதவி தேவைப்படலாம். அவர்களது மனவெழுச்சி அடுத்தவர்மீது எவ்வளவு தாக்கம் செலுத்தும் என்பதனை எந்நேரமும் அறிந்திருக்கமாட்டார்கள். தனது மனவெழுச்சி தொடர்பாக மாத்திரமே சிந்திப்பார்கள் |

**கலந்துரையாடலுக்கான விடயங்கள்**

குழந்தைகளுக்கும்/கட்டிளம் பருவத்தினருக்கும் பாதுகாப்பான சூழலை அல்லது சூழமைவினை எவ்வாறு நீங்கள் உருவாக்கிக் கொடுக்க முடியும்? பங்குபற்றுனர்கள் சிறு குழுக்களாக இணைந்து பயிற்சிப் படிவத்தினை நிரப்புவர். கலந்துரையாடலினை வசதிப்படுத்துதற்கு பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்தவும்.

இத்தலைப்பின் கீழ் விரிவுரை வழங்க வேண்டாம்

| | ***சிறுவர் நேசமிக்க இடத்தினை உருவாக்குதல்*** |
|---|---|
| ***i. பௌதீக ரீதியான அளவும் சக்தியும்*** | |
| ***ii. மொழித் திறன்*** | |
| ***iii. சிந்தனை மற்றும் தர்க்கிக்கும் ஆற்றல்*** | |
| ***iv. பலம் Power கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு*** | |
| ***v. அறிவும் புரிந்துகொள்ளலும்*** | |
| ***vi. அனுபவம்*** | |
| ***vii. சுய மனவெழுச்சி முகாமை*** | |
| ***viii. வேறு*** | |
| ***ix. வேறு*** | |

**மேலதிக வாசிப்பு: பெற்றோருடன் பணியாற்றுதல்**

பிள்ளைகள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினருடன் மேற்கொள்ளும் அனைத்து செயற்பாடுகளிலும் பெற்றோர்து அல்லது மூத்த நபர் ஒருவருடன் அல்லது பாதுகாவலர் இருப்பின் அவர்களின் பங்களிப்புடன் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். உளவளத்துணையாளர்கள் ஒருபோதும் பிள்ளைகளின் பிரச்சினையை கையாள முடியாமல் அதிகாரமின்றி காணப்படுகின்ற பெற்றோரை குறைந்து மதிப்பிடக்கூடாது அல்லது அவர்களை மீறிச்செல்லக்கூடாது. சில நேரம் ஒரு பிள்ளை அல்லது கட்டிளம் பருவத்தினர் அவர்களின் நடத்தை அல்லது மனப்பாங்கு காரணமாக தனது பெற்றோரை அடக்குபவர்களாக அவர்களை மிகைத்த அதிகாரம் கொண்டவர்களாக இருக்கலாம். பெற்றோர் இப்பிரச்சினையை கையாள முடியாத கையறுநிலையில் அல்லது குற்ற உணர்வுடன் காணப்படலாம். இருந்தும் பிள்ளை அல்லது கட்டிளம் பருவத்தினர் மூத்த நபர்களினால் பாதுகாக்கப்படவும் பராமரிக்கப்பட வேண்டியவர்களாகவும் இருப்பினும் சில சமயங்களில் மது போதை பாவனை, பாலியல் செயற்பாடுகள், அவர்களுக்கும் மற்றையவர்களுக்கும் ஆபத்தினை ஏற்படுத்துகின்ற அவர்களின செயற்பாடுகளின் விளைவுகளினால் முழுமையாக இது நடைபெறுவதில்லை. பிள்ளைகள் மனவெழுச்சி அல்லது நடத்தை சார்ந்த பிரச்சினை காணப்படும்போது உளவளத்துணையாளர்கள் கட்டாயம் குடும்பத்துடன் முடிந்தவரை சேர்ந்து பணியாற்ற வேண்டும் என்பதோடு பிள்ளைகளுடனான பணியினை மேற்கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவுவதோடு அவர்களை வலுப்படுத்தல் வேண்டும். உளவளத்துணையாளர் பெற்றொருடன் சேர்ந்து கட்டாயம் பணியாற்றவேண்டிய மற்றும் உதவி பெறவேண்டிய போதைப்பொருள் பாவனை, துஸ்பிரயோகம், ஆபத்தான பாலியல் செயற்பாடுகள் மற்றும் குற்றவியல் நடத்தை என்பவற்றின் நிலைமைகள் தொடர்பாக அறிந்திருக்க வேண்டும். பிரதிபலன் தொடர்பாக சற்றேனும் கவலைப்படாமல் ஆபத்துக்களை ஊக்கத்தோடு எதிர்நோக்கமுற்படும், பிள்ளையின் இரகசியத்தன்மைய பாதுகாத்தல்

தொடர்பாடல் போக்குநடத்தை திருத்தியமைப்பு முறைகள் மற்றும் உத்திகளின் வெளியீடுகள் பரீட்சிப்பதற்கு பெற்றோருக்கு தனது பிள்ளைகளுக்கு தேவையானதெனக் கருதுகின்ற தேவைகளை அடைந்துகொள்வதற்கு ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக்கொண்ட பரீட்சயத்தினை (நடத்தை மாற்றியமைப்பு, குடும்பமுறைமைக் கோட்பாடு) பயன்படுத்திமாற்று உத்திகளை அடையாளம் காண உதவுதல். பிள்ளைகள் பொறுப்பானமுறையில் தீர்மானம் மேற்கொள்ளும் செயன்முறையில் பங்கேற் பிள்ளைகளுக்கும் கட்டிளம் பருவத்தினருக்கும் உதவுதல். (இதில் கட்டாயமாகபிள்ளைகள்/கட்டிளம் பருவத்தினர் பெற்றோருக்கு கட்டுப்படவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பதாக கருதப்படவில்லை. ஏனெனி இது பயத்தினாலோ மதிப்பினாலோ ஏற்படுவதுண்டு. அதுபுதிய அனுபவம் கிடைக்கின்றபோது நிலைபெறாது.) நிலையான நடத்தைமாற்றம் என்பது பிள்ளை அல்லது கட்டிளம்பருவத்தினர் ஒரு சூழ்நிலை தொடர்பாக பிரதிபலிப்புடனும் அவர்களின் பதில்வினைகளையும் விளைவுகளையும் மதிப்பீடுசெய்தல் மற்றும் ஆக்கபூர்வமானமுறையில் தமதுதேவைகளையும் உணர்வுகளையும் தொடும் வகையில் பதில்வினையாற்றுவதற்கு புதிய வழிமுறைகளை அடையாளம்காண்தல் என்பன ஊடாககற்றல் செயன்முறையில் ஈடுபடுவதாகும். பெற்றோரும் தமதுமகன் அல்லது மகளிடமிருந்தும் நியாமான நடத்தையினையும் (பரிபூரணமானஅல்ல) எதிர்பார்க்கின்றனர். அத்தோடுபிள்ளை/கட்டிளம் பருவத்தினரின் கவலைகோபம் என்பன வார்த்தைமூலம் அல்லதுஉடல் அங்கரீதியில் துஷ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடவோ தனக்கு தீங்கிழைக்கவோ உரிமையை வழங்கவில்லை.

எனவே உளவளத்துணையாளார் ஒரு தரப்பினருக்கு உதவுவதனை அல்லது பக்கசாசார்பாக நடப்பதனை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு ஒருசம்பவம் தொடர்பான மதிப்பீட்டில் அவர்களின் சமநிலையை பேணுவதனை அவசியமானதாகும். (உதா. பெற்றோர்அல்லது பிள்ளை). ஒருதரப்பினரினால் மறு தரப்பினருக்கு ஆபத்து ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இருக்கும்பட்சத்தில் முதலில் ஆபத்தினை விளைவிக்கக்கூடியவரின் நடத்தை தொடர்பாக செயற்பட முன்னர்ஆபத்தில் இருக்கும் நபருக்கு பாதுகாப்பு அளிக்க முயற்சிப்பதே முதலில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

தமது சொந்த பிள்ளை வளர்ப்பு முறையானது எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பொருத்தமானதாக அமையாது என்பதனை உளவளத்துணையாளர்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குடும்ப முறைமையிலும் அதிகாரபரிமானம், வலு, ஆளுமைமற்றும் வரம்புகள் என்பன வேறுபட்டமைவதனால் தங்கள் குடும்பவிழுமியம், பழக்கவழக்கங்களை திணிப்பதிலிருந்தும் தவிர்ந்துநடத்தல் வேண்டும்.

அமர்வு 3:

**செயற்பாடுகள்சார் இடைவினை, உளவியற் கல்விமற்றும் மதிப்பீடு (180 நிமிடங்கள்)**

**I. பின்வரும் அறிமுகத்தினை வழங்கவும்.**

சிறுவர்கள் தாம் விரும்பாத ஒருவிடயம் தொடர்பாக உட்கார்ந்து கதைப்பதற்கு எப்போதும் விரும்பமாட்டார்க்ள் அல்லது அவர்களுக்கு அது முடியாதவிடயம். வார்த்தைகளை மாத்திரம் பயன்படுத்தி அவர்களின் எண்ணர்கங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாமலிருக்கும். இளஞ்சிறுவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்த குறிப்பாக கலந்த வார்த்தைகள், நடத்தைகளைமற்றும் அவர்களின் கற்பனைகளையும் பயன்டுத்துவார்கள். சிறுவர்கள் எதனை வெளிப்படுத்த வருகிறார்கள் என்பதனை புரிந்துகொள்வதற்கும் அர்த்தம் கூறுவதற்கும் வளர்ந்தோருக்கு கடினமானதாக இருக்கும். சிறுவர்கள் கூறும் செய்தியினை உறுதிசெய்துகொள்ள வேண்டிய தேவை இருப்பதனால் குழந்தைகள் சரியானவார்த்தைகள் வெளிப்பாடுகளை பயன்படுத்த வேண்டும் என எதிர்பார்க்கமுடியாது. பெரியவர்கள் தமது ஊடாடலை பிள்ளைகளின் செயற்படுமட்டத்திற்கு கீழ் இறக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அப்போது பிள்ளைகள் அவர்களுடனான நம்பிக்கையுடனும் சௌகரியமாகவும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர்.

இக்கையேடானது பிள்ளைகள் எளிதாக பங்குபற்ற வைப்பதற்காக பங்குபற்றுனர்கள் தமது ஊடாடல் முறைகளை சீர்செய்துகொள்வதற்கான முறைகளை அடையாளம் காண உதவுவதற்காக சில <u>உதாரணங்களை</u> வழங்குகின்றது. அவ்வாறே பிள்ளையின் நிலை தொடர்பாக மதிப்பீடு செய்வதற்கும் விளங்கிக்கொள்வதற்குமான ஆற்றலை உளவளத்துணையளரில் ஏற்படுத்தும். இளஞ்சிறுவர்களுடன் பணிபுரிவதாயின் அவர்களின் பெற்றோரையும் தொடர்புபடுத்திகொள்வதோடு தாங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதனையும் விளக்க வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் யாதாயினும் ஒரு சம்பவம் மாற்றவோ அல்லது கையாளத் தேவையான உத்திகள் மற்றும் வழிமுறைகளை அடையாளம்காண சில செயற்பாடுகள் பயனுள்ளவையாகும். பிள்களுக்கு அல்லது சிறுவர்களுக்கு ‘இதைச்செய்ய வேண்டும்’ என கட்டளையிடும் பெற்றோரின் நிலைக்கு செல்லமல் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். தீர்வுகள் அல்லது வழிமுறைகளை கண்டறிவதற்கு அல்லது முன்னோக்கி செல்வதற்கு அவர்களுள் நம்பிக்கையினை கட்டியெழுப்ப இச்செயற்பாடுகளில் சிலவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

**பின்வரும் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டினையும் பங்குபற்றனர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தவும்**

அ. நோக்கமும் குறிக்கோளும் – இக்கருவி எந்தசந்தர்ப்பத்திற்கு பொருத்தமானது, இது பிள்ளையையும் உளவளத்துணையாளரையும் எதனை செயற்படுத்த அல்லது அடைந்துகொள்ள முற்படுகின்றது?

ஆ. செயற்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கான வழிகாட்டல் – இச்செயற்பாட்டினை செயற்திறன்மிக்கதாக ஆக்குவதற்கு இதனை நடாத்தவும் விளக்கப்படுத்தவும் சிறந்தமுறை எது?

இ. தேவையான பொருட்கள்: இதற்கு தேவைப்படும் பொருள் செயற்பாட்டுபணித்தாள் ஆகும்

செயற்பாடுளுக்கான நோக்கம், செயற்பாடுகள் மற்றும் வழிகாட்டல்களை பயிற்றுவிப்பாளர்கள் விளக்கியதன் பின்னர் பங்குபற்றுனர்கள் இருவர் அல்லது மூவர் சேர்ந்து. எவ்வாறு பல்வேறு வயதுகளிலுள்ள பிள்ளைகளுக்கு செயற்பாட்டினை விளக்குவீர்கள் மற்றும் என்ன வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவீர்கள் என பயிற்சி செய்துபார்க்கவும்.

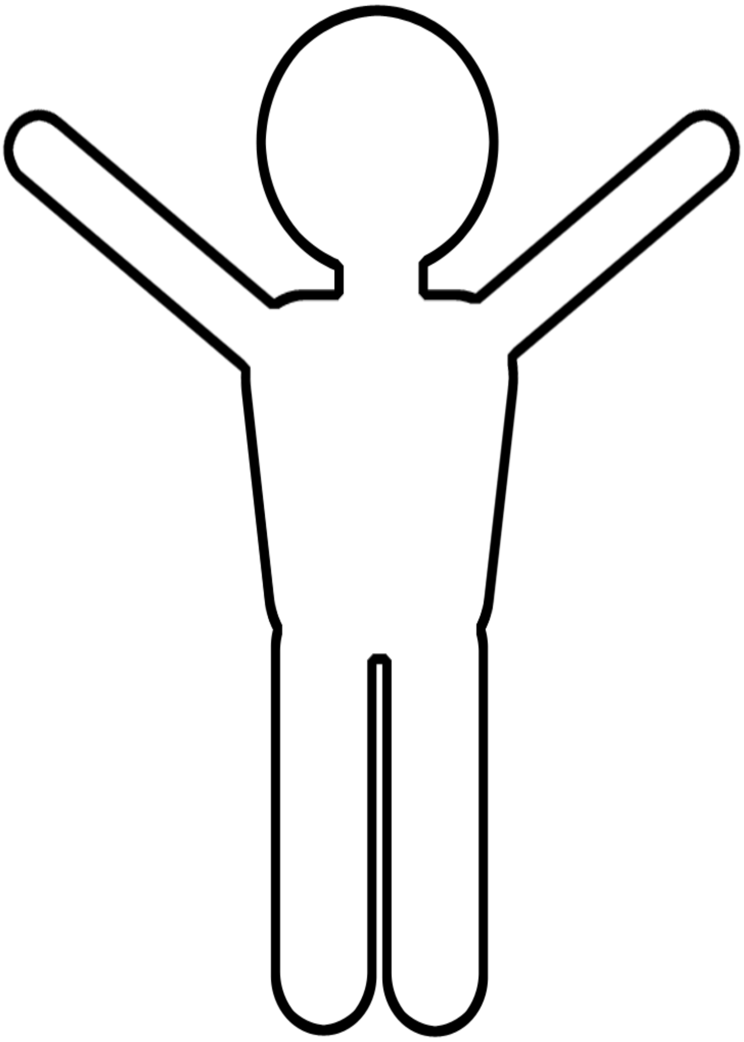
## ACTIVITY 4

### நான் எங்கே என்று நினைக்கிறேன்?

**நோக்கம்:** மனவெழுச்சிகளை எவ்வாறு அனுபவப்படுகிறார்கள் என்பதனை அடையாளம் காண்பதற்கு மனவெழுச்சிகளை சரியானமுறையில் விளக்குவதற்கு கடினமாக உள்ள பிள்ளைகளுக்கம் கட்டிளம்பருவத்தினருக்கும் உதவுதலும் மனவெழுச்சியினை பாதுகாப்பான முறையில் வெளிப்படுத்த வழியேற்படுத்திக்கொடுத்தலும். (எல்லா வயது குழுக்களும் - குறிப்பாக நெருக்கீடு அல்லது உளச்சமூக பிரச்சினைகளுடன் தொடர்பான வழக்கமான உடலியல்சார் அறிகுறிகள் உள்ளபிள்ளைகள்)

**வழிகாட்டல்**: அடையாளம் கண்ட மனவெழுச்சியினை பிரதிநிதித்துவப் படுத்துவதற்கு கீழேயுள்ள நிறக் குறிகளை பயன்படுத்தவும் (தனிப்பட்டதெரிவு). உங்களுககு முக்கியமானதென கருதுகின்ற வேறு மனவெழுச்சிகளையும் நீங்கள் உள்ளடக்கலாம். உளவளத்துணையாளர் இச் செயற்பாட்டினை வேறுபட்ட மனவெழுச்சியினை உருவாக்குகின்ற சம்பவங்கள் தொடர்பாகவும் அதனை எவ்வாறு அனுபவமாக பெறுகிறான் என்பது தொடர்பாகவும், அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பது தொடர்பாக கலந்துரையாடலை ஏற்படுத்த பயன்படுத்தலாம்.

எனது மனவெழுச்சியை நற்பாக்கிக் கொள்ளல்: அம்மனவெழுச்சி ஒரு மனிதனாக இருப்பின் அதற்கு சேவைநாடியிடமிருந்து என்ன தேவைப்படுகின்றது? சேவைநாடியின் மனவெழுச்சியினை பயனுள்ளதாக மீள் வடிவமைத்துக்கொள்ள இது ஒரு வாய்ப்பாகும். (வேறொரு நோக்கிலிருந்து அல்லது கோணத்திலிருந்து பார்த்தல்) (பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாக இருந்து தினித்தின் சம்பவத்தினை பயன்படுத்தி இச்செயற்பாட்டினை அடுத்தவருக்கு எவ்வாறு விளக்குவார் என்பதனை பயிற்சி செய்து பார்க்குமாறு கேட்கவும்).



| மனவெழுச்சியின் பெயர்: | **கவலை** | சந்தோசம் | பயம் | கோபம் | அன்பு |
|---|---|---|---|---|---|
| **நிறம்** | | | | | |

| மனவெழுச்சியின் பெயர்: | **குற்ற உணர்வு** | ஆச்சரியம் | சந்தேகம் | கவலை | பட்சாதப்படுதல் |
|---|---|---|---|---|---|
| **நிறம்** | | | | | |

| தனது மனவெழுச்சியினை பெயரிடவும்: | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **நிறம்** | | | | | |

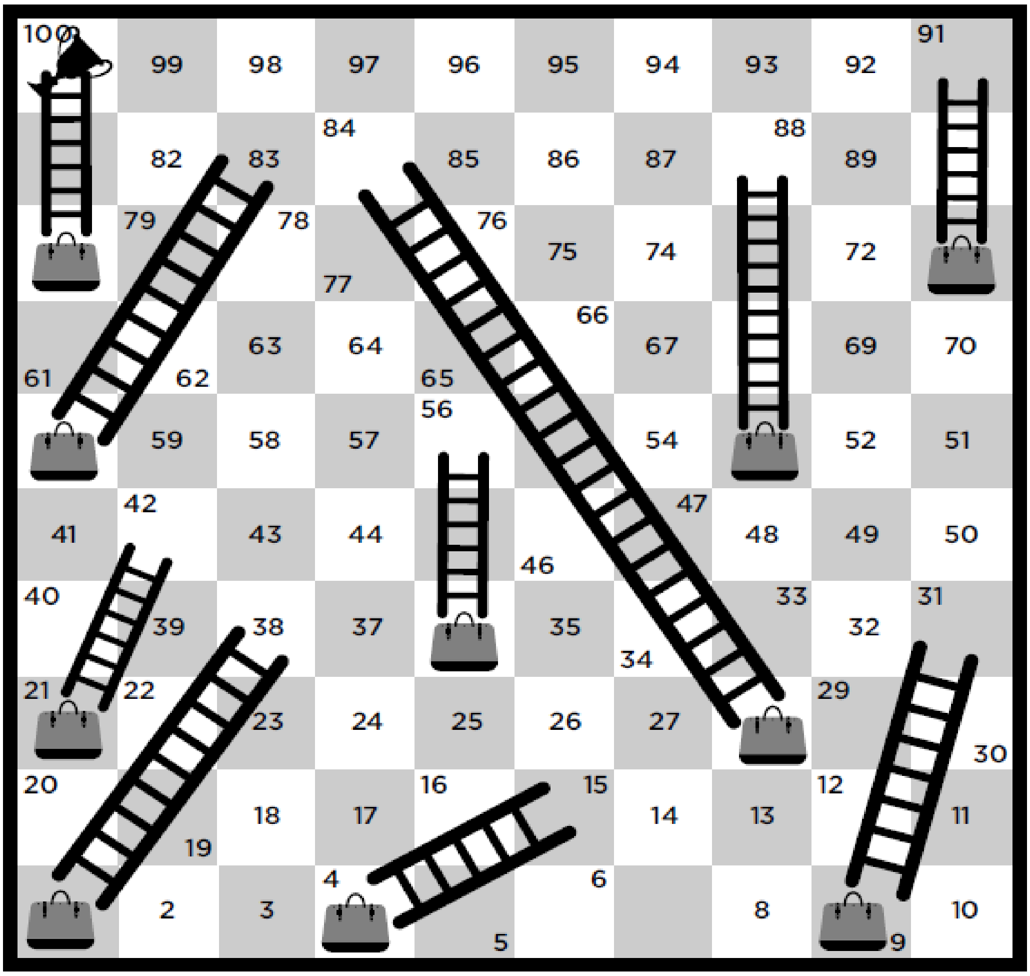
ProvidedbyTherapistAid.com©2012

## **ACTIVITY 5** ஏணி மற்றும் கருவிப் பொதிகள்

**நோக்கம்:** இக்கருவியினைவலிமை அல்லது மிகவும் விருப்பமான எதிர்காலத்தை நோக்கி நகர்த்துதல் போன்றவற்றை இலக்காகக்கொள்ளும் தீர்வினை மையப்படுத்திய செயன்முறையின் பல்வேறு கட்டங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். இதன் நோக்கம் சிறுவர்களின் எதிர்பார்ப்பினை வரைவிலக்கப்படுத்துவதற்கு மாறாக வலிமையினை அடையாளம் காண்பதே இதன் நோக்கமாகும். 10ம் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய சிறுவர்களுக்கு ஏற்றது.

**வழிகாட்டல்:**

- கருவிப் பொதியானது குழந்தை தன்னைப்பற்றி அறிந்துவைத்துள்ள திறன் மற்றும் வலிமையினை காட்டுகின்றது.
- ஒவ்வொருவரிடமும் வலிமை இருக்கின்றது நீங்கள் அதனை அடையாளப்படுத்திக்கொடுக்க உதவுவீர்கள் என்பதனை பிள்ளைகளுக்கு விளக்கிக்கூறவும்.
- பிள்ளை தாயக்கட்டையை சுண்டிவிட அது கருவிப் பையில் விழுமாக இருப்பின் அவர்கள் அவர்களின் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வலிமையினை விளக்குவார்கள் (வரைவார்கள்.'.அட்டையில் எழுதுவார்கள்) பின்னர் ஏணி வழியே ஏறி மேலே செல்வார்கள்).




Solution-focused practice: An NSPCC toolkit for working with children and young people

**ACTIVITY 06** 

# அறிகை மாதிரி

**நோக்கம்:** வளர்ந்த சிறுவர்கள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினர் சம்பவங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் என்பவற்றுக்கு எவ்வாறு அர்த்தம் வழங்குகிறார்கள் மற்றும் இந்த அர்த்தம் வழங்களும் மற்றும் சிந்தனைகளும் எவ்வாறு அவர்களின் உணர்வு மற்றும் நடத்தையில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகிறது என்பது தொடர்பாக சிந்திக்க வைக்க உதவுகிறது. இதுவே Ellis' Rational Emotive Behaviour Therapy அடிப்படையாகும் (12 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு ஏற்றது.)

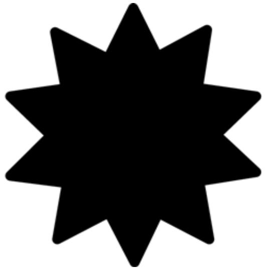
**வழிகாட்டல்:** அண்மையில் நடைபெற்ற /மனதை வருத்திய சம்பவம் ஒன்றை ஞாபகப்படுத்தவும். அச்சம்பவத்தினை விளக்கமுடியுமா? அச்சம்பவம் முடிவடைந்த பின்னர் அது தொடர்பாக எத்தகைய எண்ணங்கள் தோன்றின. அச்சம்பவம் தொடர்பாக இவ்வாறு நிணைத்தபோது எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்? உங்கள் உணர்வுகள் என்ன செய்யவேண்டும்/பதிலவினையாற்ற வேண்டுமென்றது?

எண்ணம் அல்லது நடததையானது ஒருவருக்கு இடைஞ்சலாகம் பிரச்சினையை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமையும்போது அவர்கள் அதற்கு பின்னாலுள்ள சிந்தனையை ஆராய வேண்டும்.

I. ஒரு சூழ்நிலைக்கு அவர்கள் அர்த்தம் வழங்குவதற்கு உதவிடும் ஆதாரங்களை அடையாளம் காணுமாறு கேட்கவும்.
II. ஒரு சூழ்நிலைக்கு அவர்கள் அர்த்தம் வழங்குவதற்கு உதவிடாத ஆதாரங்களை அடையாளம் காணுமாறு கேட்கவும்.
III. அவர்கள் அடையாளம் கண்ட ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மிகவும் யதார்த்தமான எண்ணத்தினை அல்லது சம்பவம் தொடர்பாக அர்த்தப்படுத்த உதவவும்.

உதா 1: அவள் ஏன் என்னை பார்க்கிறாள்? நான் முன்னைய பரீட்சையில் பார்த்தெழுதியதாக அவள் நினைக்கிறாளா?
இந் நம்பிக்கைக்கான ஆதாரம்: நாங்கள் பார்த்து எழுதினால் புள்ளி பூச்சியமே வழங்கப்படும் என எச்சரிக்கும்போது என்னைப் பார்த்தாள்
இந் நம்பிக்கைக்கு எதிரான ஆதாரம்: (அவள் தன்னைப்பார்ப்பதற்கு வேறு ஏதும் காரணங்கள் இருக்கக்கூடுமா? சிலநேரம் என்னுடன் இருக்கும் நெருங்கிய உறவின் காரணமாக பார்த்திருக்கலாம், அதன் பின்னர் அவள் வகுப்பிலிருந்து ஏனையோரையும் பார்த்தாள், அவளுக்கு ஏதாவது நல்ல விடயங்கள் சொல்ல இருக்கும்போதும் அவள் என்னைப் பார்க்கிறாள்…..? போன்ற..

ஊதா 2: நான் காத்திருக்கும்போது என்ன நடந்திருக்கும் என்றும் எனது நண்பரை பாதிக்கும் வகையில் ஏதாவது செய்துவிட்டேனா என வியந்தேன்.
இந் நம்பிக்கைக்கான ஆதாரம்: அவள் எனது நல்ல நண்பி. அதனால் அவள் உடனடியாக பதிலனுப்புவாள். ஆனால் இம்முறை இல்லை. ஏதாவது தவறு நடந்திருக்கலாம்.
இந் நம்பிக்கைக்கு எதிரான ஆதாரம்: அவள் எனது நல்ல நண்பி. எங்களுக்குள் எந்த முரண்பாடும் ஏற்பட்டதில்லை. எனக்கு பதிலளிப்பதற்கு தாமதமாவதற்கு எமக்கிடையில் முரண்பாடு என்பதல்லாமல் வேறு ஏதாவது காரணம் இருக்கலாம்.



| **சூழ்நிலை** → | **நினைத்தல்** → | **மனவெழுச்சி** → | **நடத்தை** மனவெழுச்சிக்கேற்ப செயற்பாடு |
|---|---|---|---|
| **ஏதாவது நடத்தல்**<br>*எமது ஆசிரியை யாராவது பார்த்தெழுதினால் 0% வழங்கப்படும என வகுப்பறைக்கு அச்சுறுதினார். அவர் என்னையே நேரடியாக பார்த்தார்.* | **சூழ்நிலையை அர்த்தப்படுத்தல்**<br>*ஏன் ஆசிரியை என்னைப்பார்த்தார். நான் கடந்த பரீட்சையில் பார்த்து எழுதியதாக அவர் நினைக்கிறாரோ?* | **எண்ணம் காரணமாக ஏற்படும் உணர்வு**<br>*எனக்கு கவலையாக இருந்ததோடு மனம் நொந்தேன். ஏன் எனது ஆசிரியை என்னை நம்பவில்லை* | *எனக்கு பரீட்சையில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போனது. எனது சுவாசம் நெஞ்சில் அடைத்துக்கொணடது* |
| *என்னுடன் சேர்ந்து படிக்க வர முடியுமா என நண்பர்களை கேற்க குறுந்தகவல் அனுப்புகிறேன்* → | *காத்திருக்கும்போது அர்களுக்கு என்ன நடந்தது அவர்கள் மனம் நோக நான் ஏதாவது செய்தேனா?* → | *கவலையாகவும் வேதனையாகவும் இருந்தது நட்பு நிலையற்றது என உணர தொடங்கினேன்* → | *நான் ஏதாவது தவறுசெய்தால் மண்ணிப்பு கேட்டு செய்தி அணுப்பினேன். அதற்கு நண்பர் தொலைபேசி உறங்கு நிலையில் இருந்ததனால் காண வில்லை எனவும் படிக்க வருவதாகவும் கூறி பதிலனுப்பியிருந்தார்.* |

## சிறுவர்களுக்கான **Mindfulness** பயிற்சி

**நோக்கம்:** ஆரம்பநிலை மற்றும் தளர்வுத் திறனை பரீட்சித்துப்பார்க்க பிள்ளைகளுக்கு உதவுதல். (7 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு ஏற்றது.)

### The Feeling Exercise உணரும் பயிற்சி

விருப்பத்தினை ஏற்படுத்துகின்ற சிறகு,putty கல், போன்ற வைத்திருக்க விருப்பமான பொருட்கள் சிலவற்றை சேகரிக்கவும். ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒவ்வொரு பொருளை கொடுக்கவும். அவர்களின் கையில் இருக்கும்போது எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதனை கவனிக்க ஒரு நிமிடத்தை செலவழிக்குமாறு கேட்கவும். அவர்களுக்கு அதன் texture மேற்பரப்பு, அது கடினத்தன்மையானதா மென்மையானதா, வடிவம் என்பவற்றை உணரலாம். பின்னர் அவர்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தார்கள் என்று விளக்குமாறு அவர்களிடம் கேட்கவும். பெரிய குழுவில் சோடியாக இருந்து இப்பயிற்சியினை மாறி மாறி செய்யுமாறு கேட்கலாம்.

### Ocean Breathing கடற் சுவாசம்

சிறுவர்களை சௌகரியமான முறையில் இருக்குமாறு அல்லது lie down கிடத்தி வைக்கவும். அவர்களின் மூக்கினால் மெதுவாக சுவாசிக்குமாறு கேட்கவும். பின்னர் அதனை குவியச்செய்த உதடுகளினால் வெளிவிடுமாறு கேட்கவும்.˙. (அவர்கள் ஒரு ... straw வினால் ஊதுவதைப்போல). மெதுவான உறுதியான மூச்சின் ஒலி ஒரு கடலலைப்போல மெதுவாக கரையை மோதுவதனை குறித்துக்காட்டவும்.பிள்ளைகள் தொடர்ந்து சுவாசிப்பதுடன் கடலின் ஒலியினை ஓரிரு நிமிடங்களுக்கு மேற்கொள்வர்.

### The Power of Listening செவிமடுத்தலின் வலிமை

மணியோசை,wind chime அல்லது ஏதாவது நீண்ட trailing ஓசையினை எழுப்பவும். அவ்வொலியை கேட்குமாறும் அதன் ஓசை கேட்பது நின்றதும் மெதுவாக கையை உயர்த்துமாறும் கேட்கவும். குழந்தைகளிடம் கேட்கவும். மணியொலி நின்றதும் அடுத்த ஒரு நிமிடத்திற்கு அவர்களுக்கு கேட்கின்ற வேறோதாவது ஒலியினை தொடர்ந்து செவிமடுக்குமாறு கேட்கவும். நிமிடம் முடிவடைந்ததும் ஒவ்வாருவரும் எந்த ஒலியை கேட்டார்கள் என ஒவ்வொருவரிடமும் வினவவும்.

### The Five Senses Exercise ஐம்புலன் பயிற்சி

காலநிலை நன்றாக இருந்தால் பிள்ளைகளை வெளியில் அழைத்துச்சென்று புல்லில் மெது,வாக கிடத்தவும். பின்னர் ஒவ்வொரு புலனையும் மாறி மாறி கூறவும் (பார்வை, மணம், ஒலி, சுவை, தொடுகை). அவ்வாறு கூறும்போது குறித்த புலனுடன் தொடர்பான அனைத்தையும் அடுத்த புலனை கூறும்வரை கவனம் செலுத்துமாறு கேட்கவும். இப்பயிற்சி நடக்கும்போது செய்தால் நன்றாக இருக்கும். இதுபோன்ற பல சந்தர்ப்பங்களுக்கு பொருந்தும்

### The Body Squeezing Exercise உடலை பிழியும் பயிற்சி

சிறுவர்களை சௌகரியமான முறையில் இருக்குமாறு அல்லது lie down கிடத்தி வைக்கவும். தனது உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு தசையையும் ஒவ்வொன்றாக பிழிந்து பின்னர் தளரவிடுமாறு கேட்கவும். தளர்வாக இருக்கும்போது எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதன் மீது கவனம் செலுத்துமாறு கேட்கவும். பிள்ளைகளுக்கு ஒவ்வொரு உறுப்பினையும்எவ்வாறு பிழிவது என்பதனை பின்வருமாறு கற்பனை ரீதியாக கொண்டுவர உதவமுடியுமானால் மேலும் சிறந்தது.

1. பென்சிலை பிடித்திருப்பது போல கால் விரல்களை சுருட்டவும்
2. ஒரு மதில்மேலே விரல் நுனிகளால் நடப்பதைப்போல கால்களை இருக்கமாக்கவும்
3. சிறிய இடைவெளியினூடாக செல்வதைபோல வயிற்றை உள்ளிழுக்கவும்
4. ஆரஞ்சுபழத்திலுள்ள சாற்றை முழுமையாக எடுப்பதற்கு முயற்சிப்பதைபோல கைகளை இருக்கி பொத்தவும்
5. மூக்கின் மேல் பூச்சி இருப்பதனைப்போல நினைத்து கைகளை பயன்படுத்தாது அதனை விரட்ட முயற்சிக்கவும். முகத்தை சுழித்து தாடையை அசைத்து விரட்ட முயற்சிக்கவும்

TherapistAid.com © 2015

## Activity 7 தீர்வினை நோக்கிய மாதிரி

*சிறுவர்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளை தடுப்பதற்கான தேசிய மன்றத்தின் National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) தீர்வை நோக்கிய பயிற்சி: சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் வயதினருடன் பணிபுரிவதற்கான கருவிப் பொதி என்பதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சாராம்சமாகும். (பக்கங்கள்,5-8, 58-59)*

***தீர்வினை நோக்கிய அணுகுமுறை என்றால் என்ன?***

*''பிரச்சினையை உருவாக்கிய அதே சிந்தனையுடன் பிரச்சினையை ஒருவர் தீர்க்கமுடியாதென்பது ஓரளவு தெளிவானது''* (Berg and de Shazer, 1993, p9)

தீர்வினை நோக்கிய சுருக்கமான சிகிச்சை அணுகுமுறையானது ஏனைய பாரம்பரிய இடையிட்டு முறைகளிலிருந்து மாறுபட்டமைந்தது. ஏனெனில் எதிர்பார்க்கப்படும் இம் மாற்றம் கற்பனையான எதிர்காலத்திலேயே தங்கியுள்ளது. பிரச்சினையை தீர்க்கும் பணியானது தேவையற்ற பிரச்சினைகளிலிருந்து ஒதுங்கிச் செல்ல முயற்சிப்பதற்கு மாறாக என்ன தேவையோ அதைநோக்கி நகர்வதன் ஊடாக அணுகப்படுகிறது.

இவ்வுதவியை வழங்கும்போது பிள்ளை அல்லது இளம் வயதினரே அவர்களின் சொந்த வாழ்க்கை தொடர்பான சிறந்த அனுபவத்தை கொண்டவர்கள் என உளவளத்துணையாளர் ஊகிப்பார். பயனுள்ள வினாக்களை கேட்பதன் மூலம் அவர்களுக்க வேண்டிய எதிர்காலத்தை நோக்கி அவர்களை நகரத் துடங்கச் செய்வதற்கும்அவர்களிடம் காணப்படுகின்ற திறன், உத்திகள், மற்றும் கருத்துக்கள் மூலம் கற்றுக்கொள்ளவும் இச்செயன்முறை வழிவகுக்கின்றது. அடிப்படை மிகவும் இலகுவாக இருப்பினும் அணுகுமுறையின் வெளியீடானது அந்தளவுக்கு இலகுவானதல்ல என்பது உணரப்பட்டுள்ளது. சில சமயம் சிறுவர் அல்லது இளம் வயதினர் எதிர்பார்ப்பற்ற தன்மை, ஒத்துழையாமை,தன்நம்பிக்கை குறைந்தவர்களாகஇருப்பதோடு அவர்களின் எதிர்காலம் தொடர்பாக நேர் சிந்தனை இல்லாதிருக்கக்கூடும். அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு சுய அபிமாம் மற்றும் பதகளிப்பிற்கு உதவுவதற்கு மாறாக பிள்ளை பதில் தேட முடியாமல் தவிக்கும் நிலையை உளவளத்துணையாளர் அடையாளம் காண வேண்டும். இச் செயற்பாடு நடந்த பின்னரே பிள்ளை தனது எதிர்காலம் தொடர்பாக ஒரு நம்பிக்கையினை ஏற்படுத்திக்கொள்ள ஆரம்பிக்க முடியும்.

**நோக்கம்:**தீர்வினை நோக்கிய அணுகுமுறையானது பிள்ளைக்குposesவினாக்களை தொடுக்கிறது. (10 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கு பொருத்தமானது)

- செயற்பாட்டிலிருந்து அவர்களுக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது என அடையாளம் காணவும்., அவர்களின் இயலளவிற்குள் உள்ளடங்குவதனை விளங்கிக்கொள்ளவும்.
- இதனை நோக்கி நகர்வதற்கு அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என ஆராயவும்

அவர்கள் வேண்டிநிற்கின் இலக்கு அல்லது வெளயீடுகள் முன்னமே நடைபெற்றுக்கொண்டு வரும் சந்தர்ப்பங்களை அவர்களின் வலிமையினையும், அன்றாட அடைவுகள் மற்றும் தற்போது இருப்பதோடு சேர்த்து வேறு எவற்றையெல்லாம் குழந்தை செய்யலாம் என அடையாளம் காண்பதன் ஊடாக இச் செயன்முறை அடையாளம் காணும். அவர்களின் கடந்தகாலத்தில் பெற்ற உதவியின் அனுபவத்தின் ஊடாக சில சமயம் ஒரு குறித்த அணுகுமுறையை எதிர்பார்க்க வைக்கின்ற பெருமளவு 'பிரச்சினையை மையப்படுத்துவதாக' அமையலாம். எனவே தீர்வை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையையும் அது எவ்வாறு 'வித்தியாசமான' அனுபவத்தினை தரும் என்பது தொடர்பாக விளக்குவது பயனுள்ளதாக அமையலாம். இது செயன்முறை தொடர்பாக விளங்கிக்கொள்ள பிள்ளைக்கு உதவியாக அமையும் இதனால் வேறுபட்ட வினாக்களை தொடுக்கும்போது விளித்துக்கொண்டிருக்காமல் இருப்பதற்கு உதவியாக அமையும்.

**வழிகாட்டல்:**

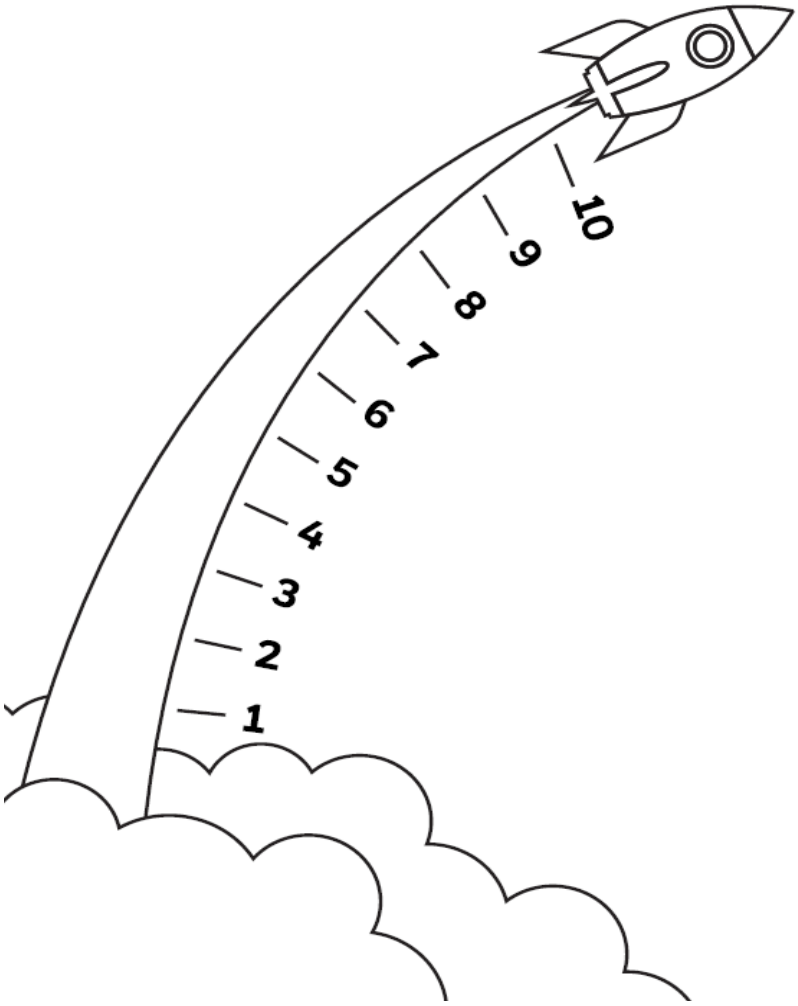
விரும்புகின்ற எதிர்காலத்தை கற்பனை செய்யவும்[2]
இளம் வயதினரிடம் கேட்கவும்:
நாளை ஒரு சிறந்த நாளாகும் என கற்பனை செய்யவும்
அதனை விபரமாக குறிப்பிடவும்
எழுந்ததிலிருந்து அதனை ஆரம்பிக்கவும்
தற்போதுள்ள நிலையிலிருந்து எவ்வாறு வித்தியாசமாகஉள்ளது?
நீங்கள் எவ்வாறு வித்தியாசமாக நடந்துகொள்வதாக காண்கிறீர்கள்?
நீங்கள் இதனை எவ்வாறு செய்கிறீர்கள்?
உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த நாள் அமைந்திருப்பதனை அடுத்தவர்கள் எவ்வாறு அறிந்துகொள்வார்கள்? (உதா.பெற்றோர்,ஆசிரியர்,நண்பர்கள்)
உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த நாள் அமைந்திருப்பதனை அறிந்த அடுத்தவர்கள் எவ்வாறு வித்தியாசமாக இருப்பார்கள்?

[2]இது பிரச்சினையை தீர்க்கும் ஈகனின் திறன் உதவி மாதிரியினை ஒத்தது. தற்போதைய நிலையிலிருந்து விருப்பமான நிலையை நோக்கி நகர்வதாக அமையும்

**எண்ணங்களையும், புலக்காட்சியினையும் முன்னோக்கிய பாதையினையும் ஆராய அளவீட்டு வினாக்களை பயன்படுத்துதல்**

வழக்கத்திற்கு மாறான விடயங்கள் நடைபெறும்போது உதாரணங்களை வரைவதற்கு அளவீட்டு வினாக்கள் பயனுள்ளதாகும் நீங்கள் விரும்பும் எதிர்காலத்தின் சில பகுதிகள் நடைபெற்று வருமேயானால் தற்போதைய நிலையை விட மாற்றமான நிலையினை அச்சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்கள். இதனை செய்யும்போது அளவீட்டு செயற்பாட்டினை அறிமுகம் செய்வது முக்கிமாகும். மிக உயர்ந்த இடத்தில் பிள்ளை அல்லது இளம் வயதினரின் மிகவும் விருப்பமான எதிர்காலமும் அளவீட்டின் கீழ்ப்பகுதியில் மிகவும் விருப்பமான பகுதியிலிருந்து விலகியிருக்கும் தூரமும் காணப்படும். அப்போது பிள்ளை அல்லது இளம் வயதினர் இவ்வளவீட்டின் அடிப்படையில் தாம் விரும்பும் எதிர்காலத்திலிருந்து எவ்வளவு தூரத்தில் இருக்கிறார்கள் என்பதனை தெரிவுசெய்வார்கள். உளவளத்துணையாளர் பிள்ளையை மதிப்பீடு செய்வதற்கு இலக்கத்தினை பயன்படுத்தமாட்டார். பிள்ளை அல்லது இளம் வயதினர் அநத இலக்கத்தின ஊடாக என்ன கருதுகிறார்கள் மற்றும் ஏற்கனவே நடந்துகொண்டிருப்பது தொடர்பாக அது என்ன சொல்கிறது என்பதனை விளக்கி கூறும்போது தான் அந்த இலக்கமானது அர்த்தமுள்ளதாக ஆகின்றது.

- ஒருவர் முறையானது/சீர்மையானது“ideal” என நம்புவது
- தாம் தற்போது எங்கே இருக்கிறார்கள் என உணர்கிறார்கள்?
- எது அவர்களுக்கு சிறந்தது



**அளவீட்டு வினாக்கள்** என்பது அளவீட்டிலுள்ள ஒரு படி என்பது எவ்வாறு உள்ளது மற்றும் அதற்கு ஒரு படி மேல் எவ்வாறு உள்ளது என பிள்ளை அல்லது இளம் வயதினரிடம் கேட்பதன் ஊடாக விரும்பும் எதிர்காலத்தினை சிறு செயற்பாடுகள்/ படிமுறைகளாக உடைத்துக்கொள்வதாகும்.

அளவீட்டில் மேல்நோக்கி வேகமாக நகர்வதும் அவர்கள் அடைந்துகொண்ட புள்ளியில் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்பதனை விளக்கமாக குறித்துக்கொள்வதும் மிகவும் முக்கியமானதாகும். (இது அணுகுமுறையை பரீட்சித்துப் பார்ப்பதன் கடினமான அம்சமாகும்).

இச்செயற்பாட்டில் பிள்ளை எதனை ஏற்கனவே செய்கிறது என்பதனை குறிப்பிடுகிறது என்பது தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவதன் ஊடாக ஏனைய உத்திகளையும் யோசனைகளைகளையும் அடையாளம் காணவும், நாம் நினைத்ததைவிட தாம் மேலே இருக்கின்றோம் என்பதனை உணரவைப்பதன் ஊடாகஇதில் மிகவும் சிறந்த முறையில் ஈடுபடக்கூடியதாக இருக்கும்.

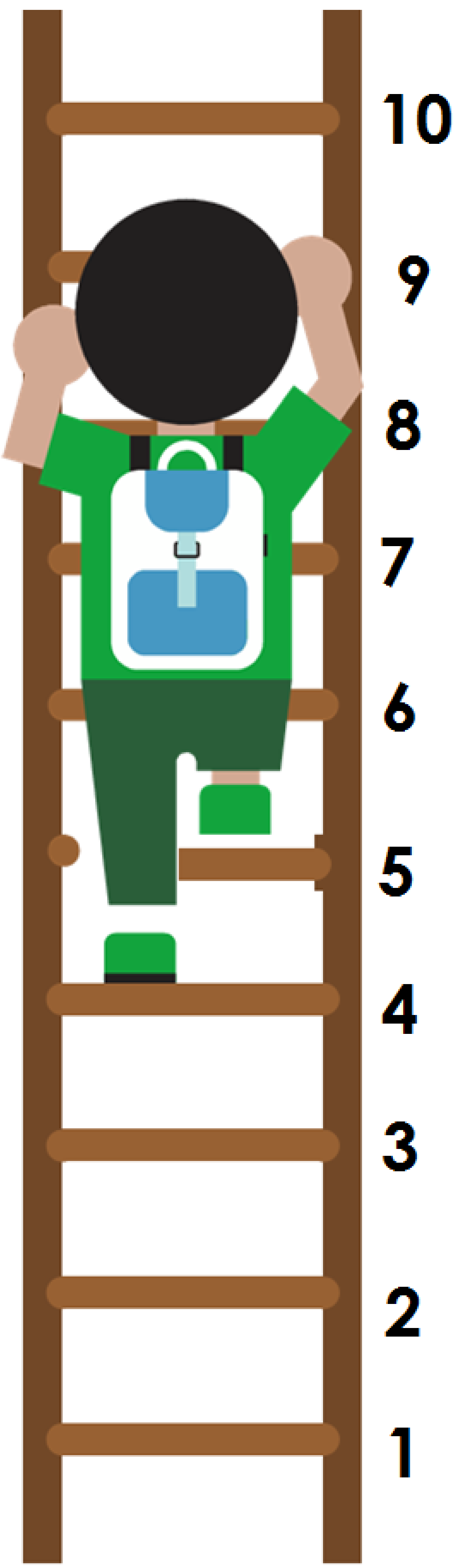
உதா: இந்த ஏணியில் நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள்?

- உச்ச படியின் கருத்து நீங்கள் போகவேண்டி உயர்ந்த இடத்திற்கு போயுள்ளீர்கள்
- கீழேயுள்ள படியின் கருத்து உங்களுக்கு போகவேண்டிய இடத்திலிருந்து மிகவும் தூரத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதாகும்
- 10 ல் பூச்சியம் என்பது ஏணியின் முதற் படியிலிருந்தும் கீழே இருப்பதனை கருதுகிறது – நீங்கள் இன்னும் ஆரம்பிக்கவில்லை
- பிள்ளை அல்லது இளம் வயதினர் ஏணியில் இன்னும் 3ம் படியில் இருப்பார்களாயின் முதலாம் அல்லது 2ம் படியில் இருப்பதனை விட 3ம் படியில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

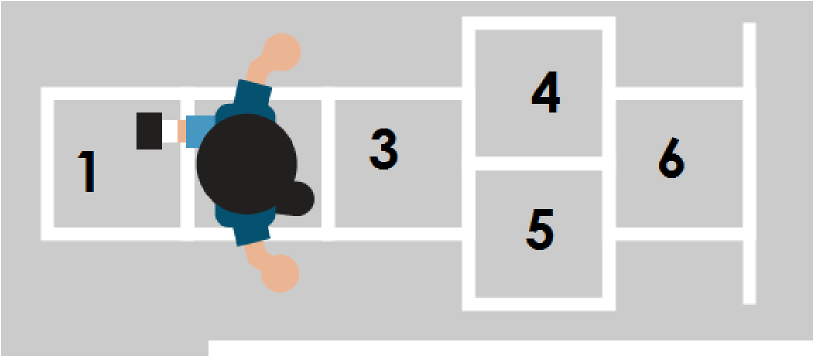
**வலிமையினை ஆராய்தல்**

பிள்ளை விரும்பும் எதிர்காலம்/இலக்கு 7 ஆக இருப்பின்

- நீங்கள் 7வது படியில் இருப்பதனை எவ்வாறு அறிவீர்கள்?
- நீங்கள் 7வது படியில் இருப்பதனை யார் அவதாணிப்பார்கள்?
- 7வது கட்டத்தில் இருக்கவேண்டும் என நினைப்பதனை போன்ற ஒரு காலம் உங்களுக்கு எப்போதாவது இருந்ததுண்டா?
- அக்காலத்தில் எது வித்தியாசமானதாக இருந்தது?
- நீங்கள் எதனை வித்தியாசமாக செய்தீர்கள்?
- ஏனையவர்கள் வித்தியாசமாக எதனை செய்தார்கள்?
- அவர்களின் நேர் மறையானவற்றை நேர் எதிரானதாக மாற்ற நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும்.
- உதா: அவர்களுக்குள் எதனை காண்பார்கள்? என நீங்கள் கேட்க மாணவர்கள் நான் எப்போதும் அழுதுகொண்டிருக்க மாட்டேன்" என பதிலளிக்கலாம். அப்போது அதற்கு பதிலாக என் செய்துகொண்டிருப்பீர்கள் என்று கேட்கவும்.



**வளர்ச்சி மற்றும் அதற்கான வாய்பினை ஆராய்தல்**
-
- நீங்கள் 4வது படியில் இருக்கும்போது எவ்வாறு அது வித்தியாசமானதாக இருக்கும் ?
- நீங்கள் 4வது படியில் இருப்பதனை யார் அவதாணிப்பார்கள்?
- நீங்கள் 4வது படியில் இருப்பதாக எது எடுத்துக்கூறும்?




Solution-focused practice: An NSPCC toolkit for working with children and young people

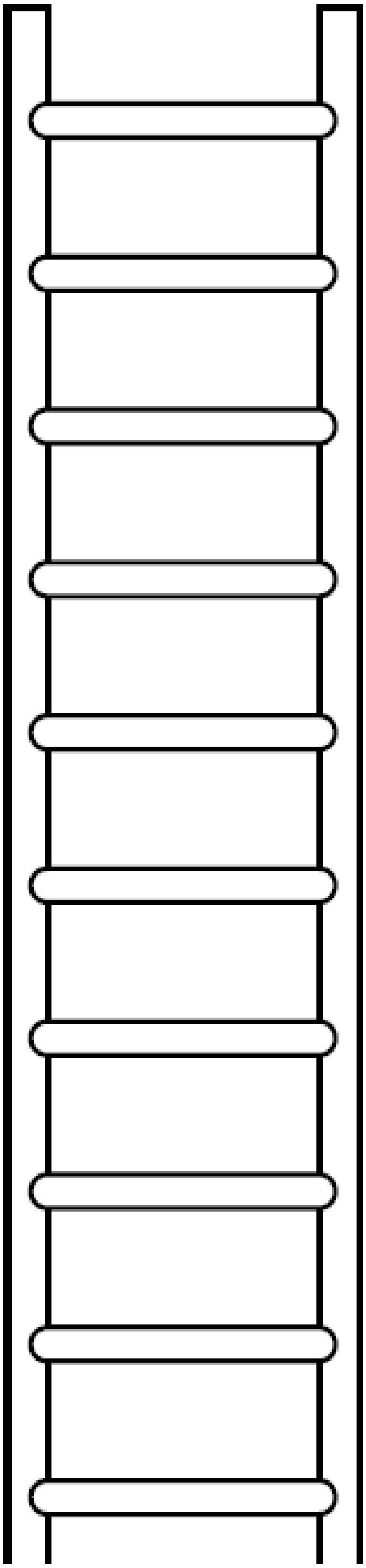
**சுய மதிப்பீடு – தனது சுய முன்னேற்த்தினை அடையாளம் காணல்**
- *அவர்கள் ஏணி/அளவீட்டில் எங்கே இருக்கிறார்கள்?*
- *அவ்விடத்திற்கு செல்ல தேவையான திறன்.்.பண்புகள் யாவை?*
- *அவ்விலக்கில் அவர்களின் முன்னேற்றம் தொடர்பாக திருப்தியாக உள்ளார்களா?*
- *அவர்கள் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பயனுள்ள உத்திகள்*
- *முன்னேற்றமடைவதற்கு மேலும் என்ன செய்யவேண்டும்*

**மாற்றமடையாதவாறு இருக்கின்ற நிலைமைகளுடன் இயைந்து போதல்**

- நீங்கள் சூழ்நிலையுடன் சிறந்தமுறையில் இயைந்துசெல்வீர்களேயானால் இதற்கு மாற்றமாக என்ன நடைபெறலாம்? (உதவிக்கு வழிதேடும்போது பயனுள்ளது. (குடும்பம், பாடசாலை மற்றும் நண்பர்களுக்கிடையில்) பயனுள்ள/பயனற்ற சிந்தனைகள், பதில்வினைகள் என்பவற்றை அடையாளம் காண உதவியாக இருக்கும்.

# Worksheet – Climbing the Ladder

## ஏணியில் ஏறுதல்



*நீங்கள் தற்போது எங்கே இருக்கிறீர்கள்?*

*நீங்கள் எங்கே இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?*

*நீங்கள் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இருக்கும்போது எவ்வாறு உணர்வீர்கள்?*

*அங்கே செல்வதற்கு எத்தகைய திறன்/பண்புகள் தேவை?*

*ஒரு அடி முன்னால் இருக்கும்போது எவ்வாறு அது வேறுபட்டு அமையும்*

*மேற்குறித்த கட்டத்தி இருக்கும்போது அது எவ்வாறு வித்தியாசமானதாக இருக்கும்*

*அடுத்த மேலேயுள்ள கட்டத்திற்கு நகர்வதற்கு அவர்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பலனுள்ள உத்திகள் யாவை?*

*முன்னேற்றம் காண வேறு என்ன நடைபெற வேண்டும்.*

## Resources

**Assessment tools:**

Berg, I. K. & deShazer, S. (1993). Making numbers talk. In Friedman, S. The New Language of Change: Constructive Collaboration in Psychotherapy. New York: Guilford Press.

**Lowenstein (2002) Creative Play Therapy Interventions for Children and Families**
http://www.lianalowenstein.com/article_journals.pdf

**Worksheets for Children**
http://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/none/children/1

**National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) Solution-focused practice:** An NSPCC toolkit for working with children and young people
https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/publications/solution-focused-practice-toolkit.pdf

# தம்பத்தியினருக்கான சிகிச்சை கைநூல்

**ஆசிரியர்கள்:**

**Dr Asiri Rodrigo** MBBS, MD (Psych), MRCPsyh (UK), FRANZCP (Aus), Cert Pscyh Psychotherapies (Aus)

**Dr Nisansala Liyanage** MBBS

# பகுதி - 1

## தம்பதிகளுக்கான சிகிச்சையளிப்பவர்களின் தொழில்வாண்மையான நடத்தை

தம்பதியினருக்கான சிகிச்சை அளிக்கும் உளவளத்துணையாளர்கள் அல்லது சிகிச்சையாளர்கள் தொழில்வாண்மையான ஒழுக்கக்கோவைக்கு கட்டுப்பட்ட ஏனைய உளவளத்துணையாளர்கள் அல்லது சிகிச்சையளர்களைப்போல் சிகிச்சையளித்து வருகிறார்கள். தம்பதியினரில் இருவரோடும் உள்ள தொழில்வாண்மையான உறவின் தன்மையின் மீதே சிகிச்சையின் வெற்றி தங்கியுள்ளது. இருவரில் ஒருவர் தொடர்பாக பக்கச்சார்பாகவோ சார்ந்தோ நடத்தல் கூடாது. சிகிச்சையின் தன்மையினை கருத்திற்கொண்டு தொழில்வாண்மையான உறவினை பேணுவதும் எல்லை மீறாதிருப்பதும் தம்பதிகளுக்கான சிகிச்சையில் முக்கியமானதாகும். சில சமயங்களில் தம்பதியரில் ஒருவர் மனவெழுச்சி ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். எனவே சிகிச்சையளிப்பவர் அதனை கருத்திற்கொண்டு அவன்/அவளின் வகிபங்கினையும் உறவின் எல்லையினையும் வலியுறுத்த மனதிற்கொள்ள வேண்டும். அதேசமயம் அமர்வுகளின் பின்னரான தொலைபேசி அழைப்பு அல்லது தொடர்புகளை குறிப்பாக ஒருவருக்கு தெரியாமல் மற்றவர் தொடர்புகொள்ளும்போது முடியுமானவரை அவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும். எப்போதாவது சிறுநேரம் தொடர்புகொள்வது குறிப்பாக அமர்வின்போது தம்பதியினர் ஏற்றுக்கொண்ட புதிய நடத்தையினை எவ்வாறு உள்வாங்குவது என்பதனை தொடர்புகொள்பவருக்கு ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள தேவையாக இருத்தல் போன்ற சம்பவங்களின்போது இது ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கது. தொடர்புகொள்வபவர் துணையைப் பற்றி முறையிடுவாராயின் அல்லது சிகிச்சையுடன் தொடர்புடைய வேறு சில பிரச்சினைகளைப் பற்றி கூறுவாராயின் இதனை அடுத்த அமர்வில் நீங்கள் இப்பிரச்சினையை பேசலாம் என ஆலோசிக்கலாம். ஏனைய சிகிச்சை அல்லது உளவளத்துணையைப் போல உளவளத்துணையாளர்களுக்கான தொடர் மேற்பார்வை மிகவும் முக்கியமானதும் கட்டாயமானதுமாகும். ஒரு சிகிச்சையளாா் தனது தொடர்புகள் பற்றி மேற்பார்வையாளர் அல்லது சகபாடியுடன் கதைக்க முடியாதெனக் கருதினால் அதுபொருத்தமற்றதென்பதனை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. அத்தகைய முறைசாரா இடைத்தொடர்புகள் தம்பதியினரின் நலனை பாதிப்பது மாத்திரமன்றி சிகிச்சையாளருக்கும் பாதிப்பினை கொண்டுவரும்.எனவே அவர்கள் மனவெழுச்சிரீரியான அதற்கு தயாா் இல்லைனெ நினைத்தால் அவர்கள் தம்பதியினருக்கான உளவளத்துணையில் ஈடுபடுவதிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பதற்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

# பகுப்பாய்வு

## பகுப்பாய்வு சிகிச்சை திட்டமிடலும்

ஒரு முழுமையான கட்டமைக்கப்பட்ட பகுப்பாய்வு செயன்முறையானது எதிர்வரும் எல்லா இடையீடுகளுக்கும் அடித்தாளமாக அமைகிறது. உச்ச முரண்பாட்டு நிலையில் இருக்கும்போது தம்பத்தியினர் சிகிச்சைக்கு வந்தாலேயன்றி முதல் இரு அமர்வுகளும் மதிப்பீட்டிற்கும் பகுப்பாய்விற்கும் ஒதுக்கப்படுகிறது. உறவு தொடர்பான அவர்களின் கவலை, பிரச்சினைக்கு காரணமாக அமையும் விடயங்கள், தற்போதைய நிலையில் சிகிச்சையே சிறந்த தெரிவா என்ற தீர்மானத்திற்கு வருதல் என்பனவே ஆரம்ப பகுப்பாய்வின் நோக்கம் தொடர்பாக அறிவிக்கப்படும்.

## பகுப்பாய்வின் இலக்கு -

1) தம்பதியினருக்கான சிகிச்சைமுறையின் பொருத்தப்பாட்டினை தீர்மானித்தல்.
2) தம்பதியினர் உதவிநாடிய பகுதிகளின் வளர்ச்சி/விருத்திக்காக கரிசனை மற்றும் வாய்ப்புக்களை அடையாளம் காணல்.
3) தற்போதைய கவலைக்கு பங்களிப்புசெய்கின்ற இரு தனிநபர்களுடன் தொடர்புபட்டிருக்கின்ற காரணிகளையும், dyad, தம்பதியினரின் சூழல் என்பவற்றை தெளிவுபடுத்திக்கொள்ளல்

சிகிச்சை அல்ல மிகச் சிறந்த திட்டம் என தம்பதியினரும் சிகிச்சையாளரும் தீர்மானிக்கும்போது அவர்கள் சில மாற்று காணரிகளை தீர்மானிப்பர். (உதா. தம்பதி உறவுச் சூழல் பிச்சினைக்கு காரணமாக அமையாதவிடத்து ஒருவருக்கு அல்லது இருவருக்கும் தனிநபர் சிகிச்சை வழங்கல்)

பகுப்பாய்வுப் பகுதியினை அடிப்டை 6 வினாக்கள் வழிநடாத்தும். வடிவமைப்பினை மெருகூட்டுவதற்கு தேவையான அடிப்படை தகவல்களை சிகிச்சையாளர்கள் சேகரித்தமையை உறுதிசெய்துகொள்ளவும்.

1. இந்த தம்பதியினர் எந்தளவு கவலையாக உள்ளனர்?
2. உறவுக்காக எந்தளவுக்கு இந்த தம்பதியினர் அர்பணிக்கின்றனர்?
3. தம்பதியினரை எந்த பிரச்சினை விலக்கி வைத்துள்ளது?
4. அவர்களுக்கு இந்த சர்ச்சைகள் ஏன் அவ்வளவு பெரிய பிரச்சினையானது?
5. அவர்கள் இருவரையும் இணைத்துவைத்துள்ள சக்தி எது?
6. சிகிச்சை அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவும்?

## பகுப்பாய்வு முறை

ஆரம்ப பகுப்பாய்வு முறையானது தகவல்களை சேகரிப்பதற்கான பல் படிகளை கொண்டது.

1. தம்பதியினருடனான சிகிச்சை நேர்காணல்
2. தம்பதியினருடன் தனித்தனியான சிகிச்சை நேர்காணல்
3. தம்பதியினரின் இடைத்தொடர்பு முறைகளை நேரடி அவதானித்தல்

ஏனைய நாடுகளில் தம்பதியினருக்காக சிகிச்சையில் பகுப்பாய்விற்கான வினாக்கொத்து பயன்படுத்தப்படுகின்றது. [Dyadic Adjustment Scale and the Marital Satisfaction Inventory]. இலங்கையில் இந்நோக்கத்திற்காக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட வினாக்கொத்தொன்று இதுவரை இல்லை.

**ஆரம்ப இணைந்து நடத்தும் நேர்காணலில் மதிப்பீடு செய்யப்படும் பகுதிகள்**

- எவ்வாறு அவர்கள் சந்தித்தார்கள்
- எந்த விடயம ஒருவருக்கொருவரை கவர்ந்தது
- எவ்வாறு அவர்கள் ஆழமான ஈடுபாட்டினையும் அர்ப்பணிப்பினையும் வளர்த்துக்கொண்டார்கள்
- அவர்களின் உறவில் சாதகமான பாதகமாக செல்வாக்கு செலுத்திய முக்கியமான வாழக்கைச் சம்பவங்கள்
- தனிநபர் அல்லது தம்பதியினருக்கான சிகிச்சை தொடர்பான முன்னைய அனுபவங்கள்
- இனத்துவம் மற்றும் மதத்தின் செல்வாக்கு
- தற்போதைய உறவு முறை, கவலைகள் போலவே தற்போதைய பிரச்சினையை உருவாக்க பங்களிப்பு செய்கின்ற தனிப்பட்ட, சோடியான மற்றும் சூழல் காரணிகள்

இறுதியாக, ஆரம்ப நேர்காணலானது தம்பதியினருடன் சமநிலையான ஒத்துழைப்புடனான கெசயற்பாட்டு உறவினை நலைநாட்டுவதற்கான முதலாவது வாய்ப்பினை வழங்குகின்றது.

உறவின் வலமைை தொடர்பாக விசாரணை செய்வதற்கு உறவின் ஆரம்பகட்டத்தில் காணப்பட்ட அதன் வலிமை தொடர்பாகவும் அத்தோடு சூழல் நன்றாக அமைந்தால் என்ன நடக்கும் எனவும் வினவுவார். இதற்காக பின்வரும் வினாக்களைப் போன்று கேட்கலாம்.

"ஆரம்பத்தில ̇நீங்கள் ஒன்றாக இருந்தபோது உறவின் எப்பகுதி சிறந்ததாக அமைந்தது?"

"உறவின் டிப்பகுதிகள் தொடர்பாக பெருமையடைகிறீர்கள்?"

"உறவினை கட்டியெழுப்பிக்கொண்டுவரும் காலத்தில் உறவு எவ்வாறு வித்தியாசமானதாக அமைந்தது?"

இது தவிர தம்பதியினரில் காணப்படக்கூடிய வலிமையினையும் எதிர்காலம் தொடர்பான எதிர்பார்ப்பின் மீதும் சிகிச்சையாளருக்கு கவனம் செலுத்தவேண்டியிருக்கலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் தற்போதைய பிரச்சினை இல்லாதிருந்தால் உங்களுடைய உறவு எவ்வாறு வித்தியாசமானதாக இருக்கும் என வினவுவதும் உதவியாக அமையலாம்.?

ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட சேவைநாடியினது உளநோயியில் தொடர்பான முக்கிய தடயங்கள் தனிநபரது செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆழமாக பகுப்பாய்வு செய்யத் தூண்டுகிறது. சில சமயம் தனிநபர் சிகிச்சைக்கு சிபாரிசு செய்யவும் உதவியாக அமையும்

**<u>அர்ப்பணிப்பினை ஆராய்வதற்கான உதாரணங்கள்-</u>**

சிகிச்சையாளர்: *பிள்ளையின் நடத்தை உத்திகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடும்போது பிரச்சினைகளை சமாளிப்பது தொடர்பாக சுப்புனி மற்றும் ஆலோக்க ஆகிய இருவரும் வேறுபட்ட கருத்தினை கொண்டிருப்பது தெளிவாகிறது. இருவருக்மிடையில் காணப்படுகின்ற பிரச்சினை தொடர்பாக*

*கலந்துரையாடுவது முக்கியமானதென கருதுகிறேன். தங்களிருவருக்குமிடையில் காணப்படுகின்ற உறவினைப்பற்றி இருவரும் மேலும் கூறமுடியுமா?*

சுப்புனி – நாங்கள் திருமணமுடித்து 9 வருடங்களாகின்றன. நீங்கள் அறிந்துள்ளவாறு எங்களுக்கு 7 மற்றும் 4 வயதில் பிள்ளைகள் இருக்கின்றனர். எனக் திருமனம் அழுத்துவிட்டது. அவர் மாற வேண்டும். என்னால் இனிமேலும் செய்ய முடியாது.

ஆலோக்க – நீ என்ன நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறாய்? நான் அதனை விரும்புகிறேன் என்றா? எனக்கும் தான் வெறுத்துவிட்டது. ஏனக்கு தெரியும் வைத்தியரிடம் நான் மாறவேண்டும் என்று நீ சொல்வாய் அதன் பின் எல்லோரும் உன்னை நம்ப ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். ஆதனால் தான் நான் இங்கு வர விரும்பவில்லை.

சுப்புனி – அப்போ, கடைசியில் அது எனது பிரச்சினை என்று நீ நினைக்கிறாயா? இது எனக்கு பிடிக்கவில்லை (அவள் அழ ஆரம்பிக்கிறாள்)

ஆலோக்க – இதை தான் நீ இறுதியில் செய்கின்றாய். நீ அழுகிறாய். இனி எல்லாம் தீர்ந்துவிட்டது. எனக்கு இனிமேலும் இது செய்ய முடியாது. (குழப்பமடைகிறார்)

சிகிச்சையாளர் – நான் இப்போது கேட்டவற்றிலிருந்து நீங்கள் இருவரும் தற்போதைய நிலைமை வெறுப்பாக இருப்பதோடு சில சமயம் சகித்துக்கொள்ள முடியாத நிலையில் உள்ளதெனவும் நினைக்கின்றேன். எனினும் நீங்கள் இருவரும் இங்கு வருவதற்கு யாதாயினும் ஒரு காரணம் இருக்கும்.

ஒரு நிமிடம் அமைதி. (யாராவது ஒருவர் பேசும் வரை சிகிச்சையாளர் காத்திருக்கிறார்.)

சுப்புனி – நான் இன்னும் அவரை காதிலிக்கின்றேன். இல்லையென்றால் இவ்வளவுதூரம் நான் தாங்கிக்கொண்டு வந்திருக்கமாட்டேன்.

சிகிச்சையாளர் – நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் ஆலோக்க?

ஆலோக்க – சரி, நான் இந்த உறவில் உறுதியாக இருக்கிறேன். எனது பிள்ளைகள் மீது பிரியமாக இருக்கிறேன். குழந்தைகளை வார இருதியில் மாத்திரம் பார்க்க விரும்பவில்லை.

சிகிச்சையாளர் – நீங்கள் இருவரும் இந்த உறவை நீடிக்க விரும்புகிறீர்கள் ஆனால் இந்த வித்தில் அல்ல. நான் விளங்கிக்கொண்டது சரியா?

சுப்புனி மற்றும் ஆலோக்க (ஒத்திசைதல்) – ஆம்

சிகிச்சையாளர் – அப்படியென்றால் நீங்கள் இருவரும் அதற்காக வேலைசெய்ய தயாராக உள்ளீர்கள்

இருவரும் - ஆம்

சில உறவுகளில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் ஏனைய தம்பதியினருக்கான சிகிச்சையின் தேவை பெருமளவு உணரப்படுகின்றது என்பது இந்த உரையாடலில் விளக்கப்பட்டது போன்ற ஏனைய உரவாடல்களிலும் தெளிவாகின்றது.

சிகிச்சையாளர்கள் உறவில் பிரச்சினை இருப்பதனையும் அதனால் உறவுக்கான உளவளத்துணை மூலம் நலனடையலாம் என சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். சிகிச்சையாளர் திருமண உளவளத்துணையில் ஈடுபட முன்னர் அது தொடர்பான அவர்களின் ஈடுபாட்டினை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

உறவு தொடர்பாக கணிசமானளவு நம்பிக்கையற்ற தன்மையினை காட்டுவதென்பது வழக்கத்திற்கு மாறானதல்ல என்பதுடன் உளவளத்துணையை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் சிகிச்சையாளர்கள் அவர்களின் கருத்துக்களை தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள உதவவேண்டும்.

**சிகிச்சையாளர்:**

சிகிச்சையாளர் – நான் இப்போது கேட்டவற்றிலிருந்து நீங்கள் இருவரும் தற்போதைய நிலைமை தொடர்பாக வெறுப்பாக இருப்பதோடு சில சமயம் சகித்துக்கொள்ள முடியாத நிலையில் உள்ளதெனவும் நினைக்கின்றேன். எனினும் நீங்கள் இருவரும் இங்கு வருவதற்கு யாதாயினும் ஒரு காரணம் இருக்கும்.

சுப்புனி – எனக்கு என்ன வேண்டும் என்பது இன்னும் எனக்கு விளங்கவில்லை. நான் அவரை காதிலிக்கின்றேன். அவர் எந்நேரமும் பிள்ளைகளுடன் இருக்கவேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றேன். என்றாலும் இத் திருமணத்தின் பின்னர் நாளுக்கு நாள் கசப்பாக மாறிச்செல்கிறேன். எனக்கு என் வேண்டும் என்று சரியாக புரியவில்லை. இவ்வுறமுறையை தொடர்வதா அல்லது நிறுத்திவிடுவதா என்று எனக்கு சரியாக தெரியவில்லை.

சிகிச்சையாளர்: நீங்கள் உங்களுக்குள் இருக்கும் முரண்பாட்டினை வெளிக்கொண்டுவந்தமை தொடர்பாக மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில் அவர்களின் மனதில் இத்தகைய முரண்பாடுகள் ஏற்படுவதென்பது வழக்கத்திற்கு மாறானதல்ல. நீங்கள் முரண்பாடு தொடர்பாக விளிப்பாக இருப்பதும் அதனை கலந்துரையாடக்கூடியதாக இருப்பதும் நல்லது. தங்கள் வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானவை தொடர்பாக தொகுத்தெடுப்பது முக்கியமானது. ஆதனை மேற்கொள்வதற்கு பல வழிகள் உள்ளன. ஒன்று ஒவ்வொரு விடயத்தினதும் அனுகூலம் பிரதிகூலம் தொடர்பாக பார்ப்பது. அதனை பிள்ளைகளின் நோக்கில் இருந்து பார்ப்பது உள்ளடங்களாக பல்வேறு நோக்குகளில் பார்த்தல். அல்லது 6 மாதகாலமே வாழ்வதற்க இருந்திருப்பின் எவ்வாறு தங்கள் காலத்தினை கழித்திருப்பீர்கள்?

## <u>எண்ணக் கலந்துரையாடல்களுக்கான உதாரணம் **Example of opening dialogue-**</u>

சிகிச்சையாளர். எனது பெயர் சானிக்கா. சமூக வலுவூட்டல் மற்றும் நலனோம்புகை அமைச்சின் கீழ் உளவளத்துணையாளராக வேலைசெய்கின்றேன். துங்கள் திருமண வாழக்கையில் ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினைகளுக்கு உதவி நாடி வந்திருக்கிறீர்கள் என நினைக்கின்றேன். எனக்கு தங்களைப்பற்றிக் கூறலாமா? பெயர், வயது, நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? ஏத்தனை பிள்ளைகள்? வேறு யார் தங்களுடன் வசிக்கிறார்கள் போன்ற…

**சிதத்:** நான் சிதத். எனது வயது 34. கிராமத்திலுள்ள பாடசாலையில் ஆசிரியராக வேலைபார்க்கின்றேன். நூங்கள் திருமணம் முடித்து 7 வருடங்கள் ஆகிகன்றன. தற்போது 4 வயது பிள்ளையும் இருக்கின்றனர். இவள. செவ்வந்தி …

சிகிச்சையாளர்:: நன்றி சிதத். செவ்வந்தியே தன்மைப்பற்றி அறிமுகப்படுத்திக்கொள்ள வாய்ப்பு வழங்குவோமா?

சிதத்: சரி

சிகிச்சையாளர்: செவ்வந்தி தங்களைப்பற்றி தங்களுக்கு கூற வேண்டுமா?

செவ்வந்தி: எனது பெயர் செவ்வந்தி என்று தங்களுக்கு தெரியும். எனக்கும் 34 வயது. டேலிகொம் நிறுவனத்தில் வேலை செய்கிறேன். இவருடைய பெற்றோரும் எங்களுடன் தான் வசிக்கிறார்கள், நாங்கள் வெளியில் இருக்கும் நேரத்தில் இவர்கள் தான் மகளை பார்த்துக்கொள்கிறார்கள்.

**சிகிச்சையாளர்:** நன்றி, நாங்கள் என்ன செய்கிறோம் என்பது பற்றி சிறிது கூற விரும்புகிறேன். இந்த சந்திப்பின்போது பிரச்சினை என்னவென்று அடையாளம்காண முயற்சிப்போம். சில நேரம் இன்னொரு சந்திப்பும் தேவைப்படலாம். ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் 45 நிமிடங்கள் எடுக்கும். இவ்வமர்வுகளின்போது தங்கள் இருவரையும் ஒன்றாக வைத்தும் தனித்தனியாகவும் கதைப்போம். பிரச்சினை அல்லது பின்னணிக் காரணி தொடர்பாக தெளிவாகியதும் சாத்தியமான இடையீடுகள் மற்றும் சிகிச்சை தொடர்பாக கலந்துரையாடுவோம். இதற்கு மேலும் ஓர் அமர்வு அல்லது சந்திப்புக்கள் சிலநேரம் தேவைப்படலாம் அல்லது வைத்தியர் போன்ற ஒருவரின் சேவை தேவைப்படுமாயின் மேலதிக சிகிச்சைக்காக சிபாரிசு செய்வேன். என்வே இந்த சந்திப்பின் முடிவில் எனக்கு தீர்வு தர முடியாது. தங்களுக்கு சம்மதமா?

**சிதத்:** நல்லது. எங்களுக்கு வைத்தியரிடம் செல்லவேண்டி ஏற்படுமா?

சிகிச்சையாளர்: நல்லது. சில நிலைமைகள் மருத்துவ நிபுணர்களினால் அல்லது வேறொருவரினால் சிறப்பாக கையாளப்படவேண்டிய சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களின் சேவையை பெறவேண்டிய சந்தர்ப்பம் காணப்படும்போது இணைந்த சிகிச்சையாகவும் நடைபெறலாம். என்றாலும் பிரச்சினை என்னவென்று அடையாளம் காண முன்னர் அது தொடர்:பாக கூறமுடியாது. சேயல்முறையை ஆரம்பிக்கமுன்னர் இது தொடர்பாக வேறு ஏதாவது கேள்விகள் உள்ளனவா?

சிதத்: இல்லை.

செவ்வந்தி: நீங்கள் கூறியது தெளிவாக விளங்கியது. ஆனால் இது எங்களுக்கு பொருத்தமானது என்று நினைக்கவில்லை. கதைப்பதன் மூலம் வெளிவாரியான பிரச்சனையை தீர்க்கமுடியும் என்று நான் நினைக்கவில்லை.

சிகிச்சையாளர்: அது நல்லது. தம்பதியினருக்கான உளவளத்துணைக்கு வருபவர்களில் பலர் அது பயனளிக்குமா இல்லையா என்ற சந்தேகத்தில் தான் வருவார்கள். பகுப்பாய்வின் பின்னர் சாத்தியமாகக்கூடிய சிகிச்சை வாய்ப்புக்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடியபின்னர் அது தொடர்பாக தீர்மானம் எடுக்கக்கூடிய சிறந்த நிலைக்கு அவர்கள் வருவார்கள். இது அர்த்தமுள்ளது என நினைக்கிறீர்களா?

**செவ்வந்தி:** ஆம். முதல் இரு அமர்வுகளுக்கு பின்னர் இதைவிட நல்லமுறையில் பார்க்கலாம் என்ற நினைக்கிறேன்.

ஆரம்பத்தில், சிகிச்சை மாதிரி தொடர்பாக சிகிச்சையாளர் தம்பதியினரை (socialize) பழக்கப்படுத்துவது, நம்பிக்கையினை கட்டியெழுப்புவது, எதிர்பார்ப்பினை ஏற்படுத்துவது முக்கியமான விடயமாகும்.

தம்பதியினரை சமூகமயப்படுத்துவதற்கு சிகிச்சையாளர் சிகிச்சைமாதிரியின் பகுப்பாய்வு மற்றும் சிகிச்சை ஆகிய இரு கட்டங்களுக்கிடையிலான வேறுபாட்டினை மையப்படுத்தியதாக சிகிச்சையின் கட்டமைப்பு பற்றியும் குறிப்பிடுவது முக்கியமானதாகும். எதிர்வரும் அமர்வுகளின் விளைவுகளை எதிர்பார்க்க உதவுவதும் முக்கியமானது என்பதுடன் பின்னூட்டல் அமர்வில் சிகிச்சையின் இலக்கு மற்றும் ஒட்டுமொத்த உடன்பாடுகள் என்பனவே மையப்படுத்தப்படும் என்பதனை ஞாபகப்படுத்தவும். தம்பதியினருக்கான சிகிச்சையில் பகுப்பாய்வு மற்றும் சிகிச்சை ஆகிய இரு கட்டங்களுக்கு இடையில் காணப்படும் வேறுபாட்டினை அடிக்கடி விளக்கவும். இது சிகிச்சையை பெற ஆரம்பிப்பதற்கு தயங்கும் தம்பதியினருக்கு உதவியாக அமையும். எனவே மிகவும் நேர்த்தியாக கட்டமைக்கப்பட்ட

தம்பதியினருக்கான சிகிச்சையானது தம்பத்தியினர் அடிக்கடி எதிர்நோக்கும் இயற்கையான விருப்பு வெறுப்புக்களை மதிக்கவும் கௌரவப்படுத்த உதவும்.

இந்த உரையாடலில் சிகிச்சையளிப்பவர் பகுப்பாய்வு செய்தல் மற்றும் பகுப்பாய்வு செய்யும் முறை என்பன தொடர்பாக விளக்குவதோடு பகுப்பாய்வு மற்றும் சிகிச்சை ஆகிய இரு கட்டங்களுக்கு இடையில் காணப்படும் வேறுபாட்டினை எடுத்துக்காட்டுவதோடு மேலதிக சிகிச்சை யினை மற்றொருவரிடமிருந்து பெறக்கூடிய சாத்தியப்பாடுகள் இருப்பதனையும் குறிப்பிடுகிறார். மேலும் தம்பதியினர் இருவரின் கருத்துக்களை பெற்று அவர்களை ஊக்கப்படுத்துகிறார்.

## கவனிக்கப்படவேண்டிய பகுதிகள்

இலங்கையில் உறவுகளுக்கிடையில் பிரச்சினையை ஏற்படுத்த பங்களிப்பு செய்கின்ற பொதுவான தனியான காரணிகள் காணப்படுகின்றன. என்வே இத்தகைய காரணிகள் தொடர்பாக ஆரம்ப கட்டத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் பெரும்பாலான தம்பதியினர் எடுத்த எடுப்பிலேயே அவற்றை வெளியில் கூறமாட்டார்கள். எமது அனுபவத்தின் படி தம்பதியினர் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவது முக்கியமானதாகும்.

- காரணமற்ற பொறாமை
- போதைப்பொருள் தவறான பாவனை
- வீட்டு வன்முறை
- மனச்சோர்வு
- கூட்டுக்குடும்பத்தின் செல்வாக்கு

### காரணமற்ற பொறாமை

ஒருவர் தனது வாழ்க்கைத்துணை அல்லது பாலியல் துணை நேர்மையானவர் அல்லர் என்று ஆழ்மன சிந்தனையுடன் தீவிர நடத்தை என்பவற்றைக்கொண்ட உளக்கோளாறாகும். இது கண்டுபிடிக்கப்படாத தடயங்களுடன் கூடிய ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத தன்மையை அடிப்படையாகக்கொண்டிருக்கும். இதில் கவனிக்கப்பட்ட உளவியல்சார் கோளாறுகள் மாயப்புலக்காட்சியும் கற்பனைப்பிணியுமாகும். (Delusions and obsession)

பெரும்பாலானவர்கள் இந்நடத்தையை தாம் ஏற்றுகொள்ளவுமாட்டார்கள். ஏனையோர் அது தொடர்பாக கதைப்பதனையும் விரும்பமாட்டார்கள் . எனவே அதனை மிகவும் கவனமாக அடையாளம் காண வேண்டும். பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக சிகிச்சையளிப்பவர் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- வாழக்கைத்துணை நேர்மையற்றவர் என்ற ஆழ்மன சிந்தனை
- வாழக்கைத்துணை நேர்மையற்றவர் என தொடர்ச்சியாக குற்றம் சுமத்தல்
- வாழக்கைத்துணையின் நடத்தை தொடர்பாக தொடர்ச்சியாக வினவுவது
- வாழக்கைத்துணை தொடர்ச்சியாக எங்கிருக்கிறார் என அடிக்கடி தேடிப்பார்த்தல் அத்துடன் பின்தொடர்தல். போக்குவரத்து என்பவற்றை கட்டுப்படுத்தல், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து பிரித்து தனிமைப்படுதல்

- தொலைபேசி அழைப்புக்கள் குறுந்தகவல் என்பவற்றின் பதிவுகளை கவனித்தல், தவறிய அழைப்புக்கள் உட்பட அழைப்புக்கள் தொடர்பாக விசாரித்தல். சமூக வலைத்தளங்கள் முகப்புத்தகம், டிவிட்டர் தொடர்பாக கண்காணித்தல், தொலைபேசி அல்லது ஏனைய தொடர்பாடல் கருவிகளை பயன்படுத்துவதனை தடைசெய்தல்.
- வாழக்கைத்துணையின் பொருட்களை பரிசீலித்தல், கட்டில் விரிப்பு, உள்ளாடை போன்றவற்றை பாலியல் செயற்பாடுகள் தொடர்பான தடயங்களுக்காக பார்த்தல்
- எதிராளியை மீதான வார்த்தை மற்றும் உடல் ரீதியான வன்முறை அல்லது இருவர் மீதும். ஏனையோரை அல்லது தமக்கு ஆபத்தினை ஏற்படுத்துவதாக அச்சுறுத்தல்
- பொறாமை நடத்தையை மறுத்தல் அல்லது ஓரங்கட்டுதல்
- தவறான மதுபோதை பாவனை, மனச்சோர்வு, பாலியல் கோளாறுகள், என்பன இதனுடன் சேர்ந்து ஏற்படலாம்.

**காரணமற்ற பொறாமை உதாரணம்**

அமலின் வயது 37 மற்றும் சித்தாரிக்கு 33 ஆகும். அவர்களின் உறவில் பிரச்சினை ஏற்பட்டு உளவளத்துணை நாடி வந்துள்ளனர். சித்தாரியே உளவளத்துணைக்கு மிகவும் ஆர்வமாக இருந்தாள். பகுப்பாய்வின்போது இவை அனைத்தும் தேவையற்றவை என அவன் குறிப்பிட்டான். எனினும் அது தொடர்பாக விளக்கமாக குறிப்பிடவில்லை. இணைந்து மேற்கொண்ட பகுப்பாய்வுடின்போது இது தொடர்பாக கருத்துக்கள் வெளிவரவில்லை. தனியாக மேற்கொண்ட அமர்வின்போது சித்தார தயக்கத்துடன் முன்வைத்தார். அமல் தமது திருமணத்தின்போது சித்தாரி பல ஆண்களுடன் பாலியல் தொடபுகளை கொண்டிருப்பதாக சந்தேகித்தான். சித்தாரி குடும்ப உறுப்பினர் அயலவர் மற்றம் அறிமுகமற்றவர்களுடனும் பாலியல் உடலுறவுகளை வைத்திருந்ததாக குற்றம் சுமத்தியுள்ளான். அவள் இவற்றை மறுப்பதோடு அமலிடம் இதனை நடத்தைமீதான குற்றச்சாட்டலுக்கு உறுதிப்படுத்தும் எந்த தடயமும் கிடைக்கவில்லை. திருமனத்தின் பின்னர் வேலைக்கு போக வேண்டாம் எனவும் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறான். அவளது தொலைபேசியினை தொடர்ந்தும் பரீட்சித்து வந்துள்ளதுடன் தெரியாத அறிமுகமில்லாத இலக்கங்களிலிருந்து அழைப்பு வந்ததா எனவும் விசாரணைசெய்து வந்துள்ளான். அவள் எங்கே இருக்கிறாள் என்பதனை தேடிப்பார்க்க அடிக்கடி தொலைபெசி அழைப்பும் எடுத்திருக்கிறான். பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளாளா எனப்பார்க்க உள்ளாடைகளையும் கூட பரீட்சித்து பார்த்துள்ளான். உண்மையை வரவழைக்கலாம் என எண்ணி தினமும் தொடர்ச்சியாக தனது கைகளினால் அவளை தாக்கியும் வந்துள்ளான். அமல் தினமும் அதிகளவில் மதுவருந்தி வந்துள்ளான். அதன் தாக்கம் காரணமாக வெறுப்பு, சந்தேகம், பொறாமையும் படிப்படியாக அதிகரித்து வந்துள்ளது. கவனமாக அதனை ஆராயும்போது அமல் தாம் சித்தாரியின் நடத்தையில் சந்தேகிப்பதாக கூறினான். இதுவே அவர்களின் பிரச்சினைக்கு அடிப்படைக் காரணம் எனவும் அடையாளம் காணப்பட்டது. அமல் விருப்பமின்றியே உளவியல் மருத்துவரை சந்தித்து சிகிச்சை எடுத்தான். உளவியல் சிகிச்சையுடன் தம்பதியினருக்கான சிகிச்கையும் தெடர்ந்தது. அமலின் சந்தேக குணம் நலனடைந்து வந்ததுடன் உறவும் உளவளத்துணையினால் மேம்பட்டது.

## தவறான போதை பாவனை

இலங்கையில் பொதுவாக பயன்படுத்தும psychoactive போதைப்பொருள் மதுவாகும். அதிகளவான பாவனையானது திருமண அல்லது உறவுமுறையில் அழிவுகரமான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தலாம். போன்ற ஏனை போதைப்பொருட்கள் அதனை விட குறைவான பயன்படுத்தபட்டாலும் அதே பாதகமான விளைவுகளை கொண்டுவரலாம்.

போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தும் பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் அதனை ஒரு பிரச்சினையாக கருதுவதுமில்லை அதற்கு விரும்புவதுமில்லை. சிகிச்சையாளர்கள் அதனை கவனமாக கையாளாலாம். அதற்கு பல அடையாளம்காணும் வினாக்கொத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. நாங்கள் அதற்கு AUDIT இனை பயன்படுத்துகிறோம். அதனை உலக சுகாதார அமைப்பு WHO பின்வருமாறு தயாரித்துள்ளது.

- மதுசாரம் அடங்கிய பாணங்களை எவ்வளவு கால இடைவெளியில் பயன்படுத்துவீர்கள்?
- நீங்கள் மது அருந்தும் ஒரு சாதாரண நாளில் எந்தளவு நீங்கள் பயன்படுதுதுவீர்கள்?
- நீங்கள் ஆரம்பித்த பின்னர் நிறுத்த முடியாது என எத்தனை தடவை அடையாளம் கண்டீர்கள்?
- மது அருந்தியதன் காரணமாக சாதாரணமாக தங்களிடமிருந்து பொதுவாக எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடயங்களை செய்யமுடியாமல் போனதை எத்தனை தடவை அடையாளம் கண்டீர்கள்?
- எவ்வெப்போது தங்கள் நாளை கொண்டுசெல்ல மதுசாரம் தேவை என உணர்ந்திருக்கீர்கள்?
- குற்ற உணர்வு அல்லது கவலை எவ்வெப்போதெல்லாம் உணர்ந்திருக்கிறீர்கள்?
- நீங்கள் மது அருந்தியிரந்தமையால் முன்னைய நாள் இரவு நடந்தவற்றை எவ்வொப்போதெல்லாம் அடையாளம்காண முடியாமல் இருந்தது
- நீங்கள் குடிபோதையில் இருந்ததன் காரணமாக எத்தனை தடவைகள் அடுத்தவரை காயப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள்?
- உங்கள் குடிப்பழக்கம் தொடர்பாக சொந்தக்காரர் அல்லது நண்பர் அல்லது வைத்தியர் ஒருவர் கவலை தெரிவித்திருக்கின்றனரா? அல்லது குறைக்குமாறு கூறியுள்ளனரா?
- உங்கள் உறவில் மதுப்பாவனையால் ஏற்படட பாதிப்புக்கள் எவை?

**போதைப்பொருள் பாவனை தொடர்பான விடய ஆய்வு**

சகீஸ் மற்றும் நில்மினி அடிக்கடி ஏற்படும் வாக்குவாதம் தொடர்பாக தம்பதியினருக்கான உளவளத்துணைக்காக வந்துள்ளனர். சகீஸ் தாம் மது அருந்துவதாக ஏற்றுக்கொண்டாலும் அதன் பெருமதியில் குறைக்குமாறு "நான் அதிகளவு குடிப்பதில்லை அது ஒரு பிரச்சினையே இல்லை" என குறிப்பிட்டார். அதற்கு நில்மினி "சகீ்ஸ் குடிக்காதபோது அவர் மிகவும் நல்ல மனிதர்". அவரது மதுபாவனை தொடர்பாக கவனமாக விசாரிக்கும்போது அவர் ½ போத்தல் சாராயம் தினமும் குடிப்பதென்பதும் குடிக்காதபோது நடுக்கம் ஏற்படுவதும் தெரியவந்தது.அவரது குடிப்படழக்கம் காரணமாக அவர் ஏனைய சந்தோசங்களை மறுத்துள்ளார். திருமணத்தையும் கூட.வே.இதனை சகேஸிடம் எடுத்துக்காட்டப்பட்டபோது மதுபாவனைக்கு சிகிச்சை பெறுவதாக அவர் உறுதியளித்தார். மதுபாவனையே திருமண வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கு முக்கியமானது எனவும் மதுப்பழக்கத்திற்கான சிகிச்சை பெற்றதன் பின்னர் உளவளத்துணையை நாடுவதாக இணைந்து தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டது. முன்னேற்றத்தினை அளவிட பின்தொடர் சந்திப்பு ஒரு மாத்தின் பின்னர் ஒழுங்குசெய்யப்பட்டது. அக்கூட்டத்திலும் சகீஸ் மதுப்பழக்கத்திலிருந்து விலகியிருப்பதனையும் அவர்களின் உறவில் முன்னேற்றம் காணப்படுவதனையும் உணரக்கூடியதாக இருந்தது. எனவே அதற்குமேலும் உள்ளபோது சிகிச்சை நிறுத்தப்பட்டதது.

**<u>வீட்டு வன்முறை</u>**

வீட்டு வன்முறை என்பது தனது வாழக்கைத்துணை மீது பயன்படுத்தும் துஸ்பிரயோக. ஆவேசமான நடத்தையாகும். இதில் வார்த்தை, உடல் ரீதியாக, மனவெழுச்சி ரீதியக. பாலியல் மற்றும் பொருளாதார துஸ்பிரயோகமாகும். எந்தவொரு கலாச்சாரத்திலும் குறிப்பாக இலங்கைக் கலாச்சாரத்தில் இது தொடர்பாக வெளிப்படையாக கதைக்கப்படவில்லை. சிகிச்சையளிப்பவர் கேட்கக்கூடிய வினாக்கள் பின்வருமாறு .

உங்களுடைய வாழ்க்கைத்துணை

- திருப்தியடைவதற்காக அச்சுறுத்தல்கள், அழுத்தம்கொடுத்தல்
- இறுக்கமாக கவனித்தல்: இழுத்தல், தள்ளுதல், கிள்ளுதல், அடித்தல்
- தங்கள் குடடும்பம் அல்லது நண்பர்களுக்கு முன்னாள் தம்தை அவமாபனப்படுதுதல் அல்லது கேலிசெய்தல்
- நீங்கள் விரும்பாத பாலியல் தேவைகளுக்கு வற்புறுத்தல்

நீங்கள்....

- முரண்பாடடைய அல்லது தங்கள் வாழக்கைத்துணையை கோபப்படுத்தும் எதனையும் செய்ய முற்பட மாட்டீர்களா?
- எப்போதும் தங்களுக்கு தேவையானதை அல்லார் தங்கள் வாழக்கைத்துணைக்கு வேண்டியதனை செய்ய முற்படுவதில்லை?
- தங்கள் வாழக்கைத்துணை எவ்வாறு செயற்படுவார் என்பது தொடர்பாக சிலநேரம் பயமாக இருத்தல்
- வாழக்கைத்துணையின் நடத்தைக்காக அடிக்கடி அடுத்தவரிடம் மன்னிப்பு கேட்டல்
- தாம் தம்மை மாற்றிக்கொள்வதன் ஊடாக தங்கள் வாழக்கைத்துணையை மாற்ற தங்களால் உதவ முடியும் என்று நம்புதல்

மதுபாவனை, மனச்சோர்வு, கோபத்தினை கட்டுப்படுத்தும் பிரச்சினை, நியாயமற்ற சந்தேசம் என்பன ஒன்றோடொன்று தொடர்பு பட்டவயையாகும்.

**மனச்சோர்வு**

மச்சோர்வு என்பது உறவுமுறைப் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புபட்ட பொதுவாக காணக்கூடிய ஒரு உளக்கோளாராகும். அது உறவுமுறை பிரச்சினையின் காரணமாக ஏற்படும் ஒன்றாக காணப்படலாம். உறவுமுறை பிரச்சினையின் காரணமாக மனச்சோர்வு ஏற்படலாம். இந்த மனச்சோர்வு பலவிதமாக இலங்கையில் வெளிப்படலாம். சிலநேரங்களில் உடல் அறிகுறிகள் விளங்கமுடியாத நிலையில் வெளிப்படுகிறது. இது ஒரு பொதுவானது அல்ல.

நீங்கள் கவலையாக அல்லது எரிச்சலாக அல்லது குறைவாக பலநேரங்களில் உணர்கிறீர்களா?

நீங்கள் இலகுவாக களைத்துப்போகிறீர்களா?

நீங்கள் நாளாந்த செயற்பாடுகளை செய்வதில் ஆர்வத்தினை இழக்கிறீர்களா?

வழமையான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதுபோல இப்போதும் அனுபவிக்கின்றீர்களா?

உங்களுக்கு நித்திரைக் குழப்பம் உள்ளதா அல்லது கூடுதலாக நித்திரை கொள்கிறீர்களா?

உங்களைப்பற்றி கவலையாக உணர்கிறீர்களா?

உங்களுக்கு கவனம் செலுத்துவதில் பிரச்சினை உள்ளதா?

உங்களுகிகு பசிக்கவில்லையா அல்லது மலச்சிக்கல் உள்ளதா?

நீங்கள் இறந்தால் நல்லது என நினைக்கிறீர்களா?

தலைவலி போன்ற தொடர்ச்சியான உடல் உபாதை அறிகுறிகள் அல்லது விளக்கப்படுத்த முடியாத அறிகுறிகள் உள்ளதா?

தனிநபருரைடய உள உபாதைக்கானதும் உறவுமுறை பிரச்சினைகளுக்கான நடப்புக்கள் கூடுதலாக இடம்பெறும்போது அவர்களுக்கு தம்பதியினருக்கான சிகிச்சை வழங்கவேண்டும். எப்படியென்றாலும் உறவுமுறைப்பிரச்சினை இச்சிகிச்சையினால் முற்றுமுழுதாக தீர்க்கப்படும் என்பதனை கருதமுடியாது. இதனால் தனிநபர் சிகிச்சை அல்லது மருத்துவ சிகிச்சை முக்கியமானதாகும்.

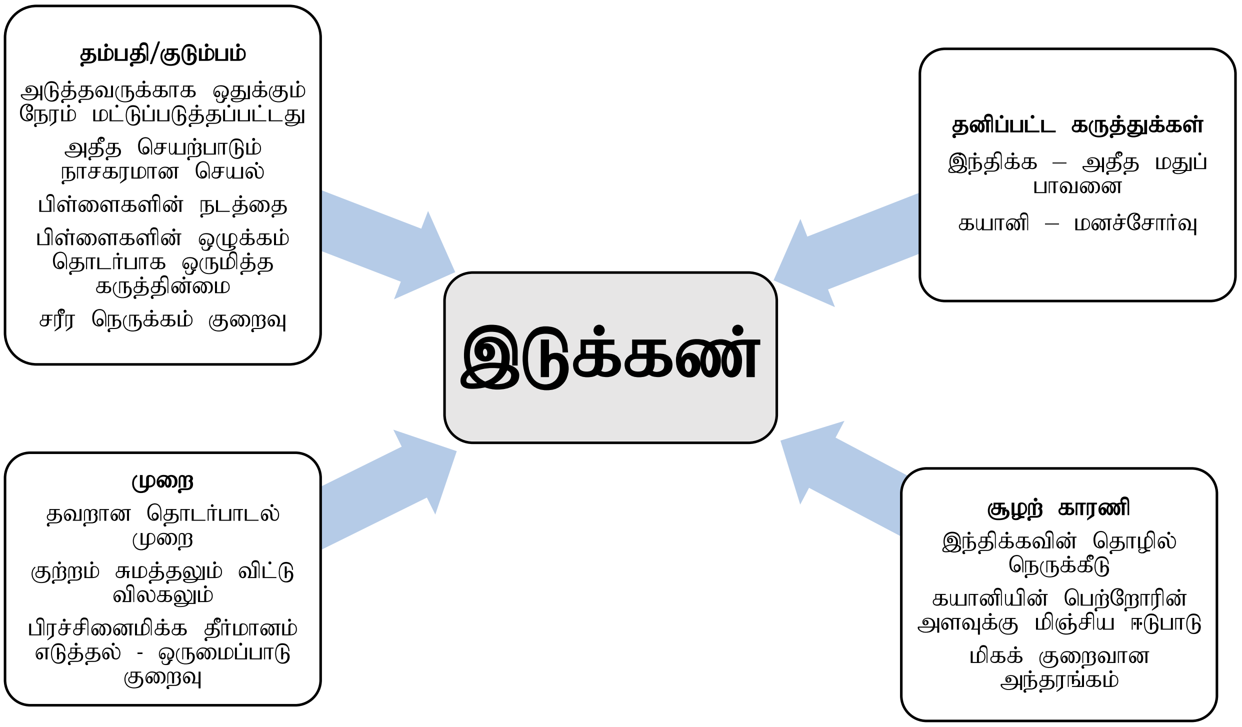
# பகுதி 2

**இலக்கு அமைத்தல்**

ஆரம்ப பகுப்பாய்வுடினை செய்து முடித்த பின்னர் சிகிச்சையளிப்பவர் சிகிச்கையை மேற்கொள்பவதற்காகவும் ஆலோசனைகளை முன்வைப்பதற்காகவும் சந்திப்பர். உறவுமுறையை பாதிக்கின்ற காரணிகள் உட்பட அவர்களுக்கு மத்தியில் காணப்படுகின்ற பிரச்சினையினை எண்ணகக்ருப்படுதுதுவி வடிவமைத்து முன்வைப்பர். இது ஒருவருக்கொருவர் மிக குறுகியளவு நேரம் ஒதுக்ககுதல், பிள்ளைகளின் இறுக்கமான நடத்தை, …. போன்ற குடும்ப பிரச்ச்ணைகள், போதைப்பொருள் பயன்படுத்தும் கணவர் போன்ற தனியார் பிரச்சினைகள்ஈ பணப்பிரச்சினை போன்ற சூழுற் காரணிகள் தம்பதியினருடன் தொடர்படும். சிகிச்சையளிப்பவரு மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் பாதகமான அடைவினை, நடத்தைஈ அறிகை மற்றும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் பதில்வினையாற்றும் முறைகள் போன்ற உறவீனை நெருக்கீட்டிற்கு உட்படுத்தும் விடயங்கள் காரணிகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுவது எண்ணக்கரு உருவாக்கத்தின்போது பக்கச்ாபு இருக்கக்கூடாது. யதார்த்தபூர்வமானதாகவும் சிகிச்சைக்கு வழிசமைப்பதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

எண்ணக்கருவாக்கம்:

இந்திக்க 38 வயதுடைய ஆடைத்தொழிற்சாலையில் பணிபரியும் முகாமையாளர். கயாணி 35 வயதுடைய ஆசிரியை. இவர்கள் திருமணம் முடித்து 11 வருடங்கள் ஆகின்றன. அவர்களுக்கு 4 வயதுடைய இரட்டை மகன்மார்கள் உள்ளனர். நால்வரும் கயானியின் பெற்றோரின் வீட்டில் வசித்து வருகின்றனர். ஆங்கு பெற்றோரும் அவளது தம்பியும் உள்ளனர். கடந்த 2 வருட காலமாக உறவுமுறை ரீதியாக பிரச்சினையில் அவர்கள் எதிரேநோக்கியிருக்கிறார்கள்.



சிகிச்சையளிப்பவரின் எண்ணக்கருவாக்கம் தம்பதியினர் தமது பிரச்சினையை விளங்கெடுத்துள்ள விதத்துடன் ஒத்துப்போகின்றதா என சரிபார்ப்பது முக்கியமானதாகும். பின்னர் சிகிச்சையாளர் மாற்றங்கள் செய்யக்கூடிய பிரச்சினைகளை அடையாளம்காண தம்பதியினருடன் பணிபுரிய ஆரம்பிப்பதுடன் அதனை சிகிச்சை இலக்குகளாக மாற்றுவார்.

**உதாரணம்: பிரச்சினையை சிகிச்சை இலக்காக பரிவர்த்தனை செய்தல்**

மேலே இருந்த எண்ணக்கருவாக்கத்தினை அடிப்படையாகக்கொண்டது

- சேர்ந்திருப்பதற்கான நேரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டது – சேர்ந்திருக்கும் நேரத்தினை அதிகரித்து நெருக்கத்தினை அதிகரித்தல்
- தொடர்பாடல் குறைபாடு – எம் இருவருக்கு மத்தியில் சிறந்த தொடர்பாடலை மீளநிலை நிறுத்தல்
- பிரச்சினைக்குறிய தீர்மானம் எடுத்தல் - தீர்மானம் எடுத்தலில் சிறந்த பிணைப்பும் ஒருமித்த கருத்தும்
- பிள்ளைகளின் அதீத செயற்பாடு – அவர்களின் நடத்தை தொடர்பாக தொழில்வாண்மையான வைத்தியரின் உதவியை பெற முயற்சித்தல்
- கயனியின் மனச்சோர்வு – மனச்சோர்வு தொடர்பாக ஆழமாக பகுப்பாய்வு செய்தல்
- இந்திக்கவின் அதீத மதுபாவனை – மதுப்பயன்பாட்டினை குறைப்பது தொடர்பாக திறந்த கலந்துரையாடல்

கடந்தகால அல்லது சிறுவயது அனுபம் ஏன் தம்பதியினரின் தற்போதைய பிரச்சினையை விளக்கிக் கூறக்கூடியதாக இருக்கும். சிறுவயது அனுபவம் தொடர்பாகவும் அது எவ்வாறு தற்போதைய வாழ்க்கையில் தொடர்புபடுகின்றது என்பதை வினவுவது முக்கியமானதாகும்.

**சிகிச்சையாளர்:** உறவு முறையில் தற்போது காணப்படும் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண சிறுவயது அனுபவங்கள் மீது கவனம் செலுத்துவது முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் சிறுவயது அனுபவத்தினை கொண்டே தமது துணையின் வகிபங்கு எவ்வாறு இருக்கவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பதுண்டு. அவ்வாறே சிறுவயது அனுபவத்தினை பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் தற்பொதைய நிலையை மாற்றிக்கொள்ளவும் முடியும். சுப்பணி தங்களிலிருந்து ஆரம்பிப்போமா?தங்கள் சிறுவயதில் பெற்றொர்களின் உறவாடல்கள் தொடர்பாக எந்தளவுக்கு ஞாபகப்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது?

**சுப்புணி** – நான் எங்கிருந்து ஆரம்பிக்க? எனது தந்தை அண்பானவர். அவர் எங்களுக்கு எல்லாவற்றையும் வழங்கினார். எங்களை விடுமுறை தினங்களில் வெளியில் அழைத்துச்செல்வார், பாடசாலை வேலைகள் தொடர்பாக கவனித்துப்பார்ப்பார் எங்களுக்கு பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அதிலும் உதவிடுவார். அதேபோல அவர் அக்காலப்பகுதியில் கண்டிப்பாகவும் இருந்தார். என்றாலும் அவர் அவ்வாறு இருக்கவேண்டும். அவருக்கு 3 பெண்பிள்ளைகள் இருந்ததுடன் நாங்கள் சரியாக நடந்துகொள்கிறோமா என்பதனை அவர் உறுதிசெய்துகொள்ளவேண்டியிருந்தது. அவர் சிறு குற்றத்திற்கு கூட எங்களை தண்டித்திருக்கிறார். நாங்கள் அதனை விரும்பவில்லை. நாங்கள் அவருக்கு பயந்தே இருந்தோம். அவர் வீட்டிற்கு வரும்போது எங்களுக்கிருந்த உணர்வு இன்னும் நினைவிருக்கின்றது என்றாலும் நாங்கள் சிறுவயதில் அவரை விரும்டபவில்லை என்பதனை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். அவர் தற்போது மாறிவிட்டார். அவர் மிக நல்லவர். ஏன்றாலும் அந்த நாட்களில், அம்மாவும் அவருக்கு பயம். தாய் செய்யவேண்டிய ஏதாவது வேலைகளை செய்திருக்காவிட்டால் அவர் அம்மாவுக்கு ஏசுவார்.

அவர்களுக்கிடையில் நெருக்கமான உறவு இருந்ததாக நான் நினைக்கவில்லை. அப்பா ஏசியதும் எங்களுடன் சேர்ந்து அம்மா அழுதது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அவர்கள் தற்போது சந்தோசமாக இருக்கின்றனர்.

**சிகிச்சையாளர்** - பகிர்வுக்கு நன்றி. தற்போதைய சூழ்நிலையுடன் இந்த ஞாபகங்கள் எவ்விதத்திலாவது தொடர்புபடுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

**சுப்புனி** – அதனை அவ்வாறு என்று கூறுவது கடினம்.... என்றாலும் அது தொடர்பாக சிந்திக்கின்றபோது எமது உறவிலும் அதிகளவு காண்கின்றேன் அதனை நான். தந்தைக்கும் ஆலோக்கவிற்கும் இடையில் ஒத்த தன்மைகள் இருப்பது சுவாரஸ்யமாக இருக்கின்றது.

**சிகிச்சையாளர்:** எனக்கு தெரியும் நேரடியாக தொடர்புபடுத்தி ஒப்பிட்டு பார்ப்பது கடினம். நீங்கள் தற்போதைய அனுபவத்தினை தங்கள் இளமைக்கால அனுபவத்தின் ஊடாக அர்த்தப்படுத்துகிறீர்களா என்று யோசித்தேன். உதாரணமாக நீங்கள் ஏன் ஆலோக்கவின் சில நடத்தைகளை விரும்பவில்லை அதற்கு சிறுவயதில் நீங்கள் தந்தையை எவ்வாறு சிறுமியாக பார்த்தீர்கள் என்பதனை ஞர்பகப்படுத்தியிருக்கலாம்.

**சுப்புனி** – தாங்கள் சொல்லும்பொழுது நானும் அதனைத்தான் ஞாபகப்படுத்தினேன். சில சமயங்களில் ஆலோக்கவுடன் ஏதாவது விடயம் தொடர்பாக கதைக்கவிருக்கும்போது ஆலோக்க வீட்டிற்கு வரும்போது சிறுவயதில் தந்தை வரும்போது ஏற்பட்ட பீதியைப்போல உணர்வு ஏற்படுகின்றது. சிலநேரும் கலந்துரையாடலை அந்த மனநிலையுடன் ஆரம்பித்திருப்பேன். நான் அப்படி செய்திருந்தால் மண்ணித்துக்கொள் ஆலோக்க (ஆலோக்கவினை பார்த்து)

**ஆலோக்க** – அதற்கு பரவாயில்லை. நீ எவ்வாறு உணர்ந்தாய் என்று எனக்கு தெரியாது. எனக்கு உன்னை புரிகிறது. இது தொடர்பாக இதற்கு முன்னர் கூறவேயில்லையே.

**சுப்புனி** – நான் எவ்வாறு கூறுவது. நான் சொல்வதனை நீண்ட நாட்களாக காதுகொடுத்து கேட்பதேயில்லையே எவ்வாறு இதைபோன்ற மனவெழுச்சிசார்ந்த உணர்வுகளை பகிர்ந்துகொள்வது?

**ஆலோக்க** – வைத்தியரே .. இதனை கவனிக்கவும் தற்போது மீண்டும்

**சிகிச்சையாளர்** - சரி ஆலோக்க, தங்கள் சிறுவயது பற்றியும் கூறவேண்டுமா?

**ஆலோக்க** – நாங்கள் சிறுவயதாக இருக்கும்போதே எனது தந்தை இறந்துவிட்டார். தாயே எல்லாவற்றையும் எங்களுக்காக செய்தார். அவரே எங்களுக்கு தாயாகவும் தந்தையாகவும் இருந்தார். அவர் எல்லாவற்றையும் எங்களுக்காக செய்தார், சமைத்தார், சுத்தம் செய்தார், வேலைக்கும் சென்றார். அவர் நல்ல உறுதியானவர். அவர் எப்போதும் அழுததனை பார்த்ததேயில்லை.

சிகிச்சையாளர் - நீங்கள் தாயினால் கவரப்பட்டிருக்கிறீர்கள்.. இல்லையா?

**ஆலோக்க** – பெருமளவுக்கு. எல்லோரும் அப்படித்தான். சுப்புனியும் அவரை விரும்புகிறார், அப்படித்தானே?

**சுப்புனி** – ஆம் அவர் செயற்திறன் மிக்க பெண்

**சிகிச்சையாளர்** - உணர்ச்சிவசப்படுபவர் என்று நினைக்கிறீர்களா?

**ஆலோக்க** - இல்லை, அந்தவகையான சிறுபிள்ளைத்தனமானவற்றுக்கு அவருக்கு நேரம் இல்லை.

**சிகிச்சையாளர்** - அது உணர்ச்சிபூர்வமான சம்பவங்கள் பிரயோசமற்றதென்ற உள்ளுணர்வினை உங்களுக்கு வழங்கியிருக்கின்றதா என்று சிந்திக்கின்றேன்

**ஆலோக்க** – ம்... அப்படித்தான் .... அவை பிரயோசனமற்றது தானே?

**சிகிச்சையாளர்** - எனவே, சுப்புனி இதுபோன்ற உணர்ச்சிபூர்வமான விடயங்களை பகிர்ந்துகொள்ளும்போது எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?

**ஆலோக்க** – நீங்கள் எங்கே கொண்டுசெல்கிறீர்கள் என்று புரிகிறது. ஆம், சிலநேரம் நான் சுப்புனிக்கு பதில்வினையாற்றுவதோடு எனது சிறுவயது அனுபவம் தொடர்புபடுகிறது என்று நினைக்கிறேன்.

இலக்கினை அடைந்துகொள்வதற்கான அர்ப்பணிப்பில் சிகிச்சையின் வெற்றி தங்கியிருப்பதனால் இலக்கின் மீது உறுதியான ஒப்பந்தம் இருத்தல்வேண்டும். இருவருக்கும் குறித்த இலக்கினை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவிடத்து அது தொடர்பாக மேலும் கலந்துரையாட வேண்டும். இவ்விலக்குகள் யதார்த்தபூர்வமானதாக, நடைமுறைசாத்தியமானதாக சிகிச்கைக் காலப்பகுதியில் அடையக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். ஊதாரணமாக கயானியின் பெற்றோருடன் வசிக்கும்போது உறவில் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அதேபோல தனியாக வாழும்போது செலவுகளை சமாளித்தல், பிள்ளையின் பராமரிப்பு போன்றவை ஏற்படுவதனால் அது சாத்தியமற்ற தீர்வு. தனிப்பட்டவரின் பிரச்சினைகள் மற்றும் இலக்குகள் என்பன குடும்ப சூழ்நிலையிலிருந்து பார்க்கப்பட வேண்டும். கயானியின் மனச்சோர்வு மற்றும் இந்திக்கவின் மதுப்பாவனை பிரச்சினையை ஒரு தம்பதியினராக இருந்து பார்த்தல் வேண்டும்.

சிகிச்சையாளர் இவ்விலக்கினை அடைந்துகொள்வதற்கு பொருத்தமான தலையீட்டு நுட்பங்களை விளக்குவார். சிகிச்சையாளர் சிகிச்சை திட்டமிடலில் தம்பதியினர் இருவரினதும் முழுமையான ஒத்துழைப்பினை பெற்றுக்கொள்வார். எனவே அவர்களின் சிகிச்சையின் உரிமம் அவர்களுக்கு வழங்கப்படுவதோடு அதன்மீது ஒரு எதிர்பார்ப்பினையும் ஏற்படுத்தும்.

**சிகிச்சையாளர்** - இருவரும் இவ்வுறவிற்காக அர்ப்பணிப்பது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. ஆதனை சிறப்பாக ஆக்குவதற்கு இருவரும் ஈடுபட வேண்டும். எனவே இச்சிகிச்சையிலிருந்து அல்லது தம்பதியினருக்கான சிகிச்சையிலிருந்து தங்கள் உறவுமுறைக்காக எதனை அடைந்துகொள்ள எதிர்பார்க்கின்றீர்கள் என்று கூறமுடியுமா?

**சுப்புனி** – அவர் இதைவிட அதிகமாக அன்பு காட்டவேண்டும், உணர்வுபூர்வமாக நடந்துகொள்வதுடன் பராமரிக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன். அவர் வார இருதியில் நண்பர்களுடன் நீண்டநேரம் கழிக்கக்கூடாது. அவர் எங்களுடன் இருக்க வேண்டும். அது மிகவும் விரக்தியானதாகவும் எரிச்சலாகவும் இருக்கும். அவர் அவரது வழிமுறையை மாற்றுவாராயின் எங்களுக்கு மீண்டும் சந்தோசமாக இருக்கலாம்.

**ஆலோக்க** – எல்லோரும் எனது போக்கு தொடர்பாக எரிந்துவிழுவது எனது பிரச்சினை. நீங்கள் ஒரு ஆணிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? நான் ஆண் எனத்தெரந்து ஏன் என்னை திருமணம் செய்தாய்? எல்லா விடயத்திலும் இதைவிட அதிகம் தேவை. நான் அதிகமாக அன்பு காட்டவேண்டும், நெருக்கமாக இருக்கவேண்டும், நீண்ட நேரம் கழிக்க வேண்டும் ... அது எனக்கு எவ்வளவு கடினம் என்பது விளங்கவில்லையா? உன் வேண்டுகோள்கள் எமது திருமணத்தினை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பது விளங்கவில்லையா?

**சுப்புனி** – எனது பிரச்சினைகளை உங்களைத்தவிர வேறு எவருக்காவது சொல்ல முடியுமா? எனது சந்தோசங்கள், கவலைகள் வலிகளை உங்களைத்தவிர வேறு எவருடனாவது அதனை பகிரலாமா? ஆனால் என்னை தள்ளி வைத்திருக்கிறீர், என்னுடன் எதனையும் பகிர்ந்துகொள்வதில்லை. நான் அதனை அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். சில சமயங்களில் தன்மையாக கதைக்கின்றீர், இது தொடர்பாக கதைக்க ஆரம்பிக்கும்போது கோபப்பட்டு எழுந்து சென்றுவிடுகிறீர்.

**ஆலோக்கா** – ஏன் இதனை புரிந்துகொள்ள மறுக்கின்றாய்? நான் ஒரு சிறிதளவு நேரத்திற்கே அலுவலகத்திலிருந்து வீட்டிற்கு வருகிறேன். வேலையிலும் அதிகளவு அழுத்தம் உள்ளது. அத்தோடு சேர்த்து உன் நாடகங்களுக்கும் ஒத்துப்போக வேண்டும். எல்லாம் நாடகமாகவே இருக்க வேண்டும். இந்த சிகிச்சை மூலம் அவளது பிரச்சினைகள் அனைத்தையும் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**சுப்புனி** - இதனை பாருங்கள், அவர் எவ்வளவு நியாயமற்றவர் என்பது புரிந்திருக்கும். அவர் நிறைய மாறவேண்டும் என்று சொல்லுங்கள்''

சிகிச்சையாளர்: சரி, ஒவ்வொருவரினதும் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் மீது கவனம் செலுத்தாமல் தங்கள் உறவுடன் தொடர்புபட்ட இலக்கு மீது கவனம் செலுத்தவும். நான் தங்களை புரிந்துகொண்டவிதம் சரியெனில், தங்கள் இருவருக்கிடையில் தொடர்பாடல் பிரச்சினை இருப்பதோடு இருவரும் இதைவிட நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் நடந்துகொள்ளலாம். எனவே தற்போதைக்கு அதனை ஆரம்பகட்ட இலக்காக கொள்ளலாமா? நாங்கள் தொடரும்போது இலக்குகளை மாற்றலாம் அல்லது அதிகரித்துக்கொண்டே செல்லலாம்.

இவ்வுதாரணத்தில் சிகிச்சையாளர் அவர்களின் பிரச்சினையை அவர்களுக்கே அடையாளம்காண வைத்தார். பின்னர் அவர்கள் இலக்குகளை அடையாளம்காண்பதன் ஊடாக அப்பிரச்சினைகளை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பதனை சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். அதன்மூலம் சிகிச்சையின் உரிமை அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டதனை சிகிச்சையாளர் உறுதிசெய்கின்றார்.

**பயிற்சி:**

சம்பவத்தினை எண்ணக்கருவாக்குவதிலும் சிகிச்சை இலக்கு தயாரிப்பதிலும் பின்வரும் சம்பவத்தினை பயன்படுத்தவும். இச்சம்பவங்கள் தொடர்பாக வரையறுக்கப்பட்ட தகவல்களை பெறப்பட்டுள்ளன. எனவே முழுமையான எண்ணகருவாக்கத்திற்கு கற்பனைரீதியான எடுகோல் தேவைப்படுகின்றது.

- *சதீஸ் 28 வயதுடைய, உதவி அரசாங்க அதிபர் காரியாலயத்தில் பணிபுரிபவர். அவர் 25 வயதுடைய சகுந்தலாவை இருவருடங்களுக்கு முன் திருமணம் செய்திருந்தார். அவர் இல்லத்தரசி. திருமணத்தின் பின்னர் அவர்கள் சதீஸின் பெற்றோருடன் வாழந்து வருகிறார்கள். அவர்களுக்கு பிள்ளைகள் இல்லை என்பதனால் அவனது பெற்றோர் ஏமாற்றமடைந்துள்ளனர். சதீஸின் பெற்றோருடன் அடிக்கடி வாக்குவாதம் ஏற்படுவதனால் சகுந்தலா வீட்டைவிட்டு வெளியேறிவிட்டாள். அவர்கள் தம்பதியினருக்கான சிகிச்சைக்காக சமுகமளித்துள்ளனர்.*

- *பிரசன்னவுக்கு 42 வயதுடைய வெதுப்பகத்தில் பணிபுரிபவர் முறையற்ற உறவு வைத்திருப்பதனை மனைவி அறிந்ததன் பின்னர் தனது மனைவியுடன் தம்பதியினருக்கான சிகிச்சைக்காக வந்துள்ளனர். அவர் அதனை ஒப்புக்கொண்டுள்ளார். ஏன்றாலும் தனது மனைவி தன்மீது கடந்த சில காலமாக அக்கறையாக இல்லை என்பதனை அவர் முறையிடுகிறார்.*

# பகுதி 3

## நிச்சயிக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திறன்கள்

### தொடர்பாடல் திறன்

உறவுச் சிக்கலுக்கான முக்கிய பிரச்சினையாக மோசமான தகவல் தொடரபாடல் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. சிகிச்சையாளர் இவ்வகையான பிரச்சினைகளை அடையாளங்கண்டு சிறந்த தொடர்பாடல்திறனை விருத்திச் செய்ய அத்தம்பதிகளுக்கு உதவிசெய்தல் வேண்டும்.

### தொடர்பாடல் திறன்களை கற்பித்தல்

பொதுவாக சிகிச்சையாளர், சிறந்த தொடர்பாடல் என்பது ‘‘செய்தியின் நோக்கமும் (பேசுபவரால்) பெற்றுக்கொண்ட செய்தியும் (கேட்பவரால்) சமமானது என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்தி ‘‘பேசுதல்’’ மற்றும் ‘‘கேட்டல்’’ திறன்களை கற்பதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவதுடன் சிகிச்சையை தொடங்குவார். சிகிச்சையாளர் ஒவ்வொரு நபரிலும் தொடர்பாடலுக்கு முட்டுக்கட்டடையாக இருக்கும் காரணிகளை உள்வாங்குவதற்கூடாக இவ்வரைவிலக்கணத்தை விரிவாக்கமுடியும்.

பேசுதல் மற்றும் செவிமடுத்தல் போன்ற தொடர்பாடல் திறன்களையும், திட்டமிட்ட தொடர்பாடல் அமர்வுகளை எவ்வாறு உபயோகித்தல் என்பதையும் விரும்பிய நடத்தை மாற்றங்களுக்கான கலந்துரையாடலுக்கான அவசியமான முன் நிபந்தனைகளையும் தம்பதிகளுக்கு கற்பித்தல்.

சிகிச்சையாளர் பயிற்சியை பிரச்சினையற்ற பகுதிகளுடன் ஆரம்பிக்க முடியும். அதாவது ஒவ்வொரு திறனும் எளிதான தலைப்புகளின் கீழ் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட பின் மட்டுமே நேர்மறையான அல்லது நடுநிலையான, பிரச்சினைக்குறிய பகுதிக்கு நகரக்கூடியதாக மற்றும் உணர்வுபூர்வமான சிக்கல்களுக்கு செல்லக்கூடியதாக இருக்கும்.

### செவிமடுக்கும் திறன்

கணவன் மனைவி ஒருவரையொருவர் புரிந்துக்கொண்டு ஆதரவு வழங்குவதற்கும், வெறுப்பான பரிமாற்றங்கள் விரைவாக வெடிப்பதை தவிர்த்து மெதுவாக பரஸ்பர ஒத்துழைப்பை வழங்குவதற்கும் சிறந்த செவிமடுத்தல் உதவுகிறது. பேசுபவரின் செய்தியின் வார்த்தைகளையும் உணர்வுகளையும் மீண்டும் கூறுவதற்கும், அவருடைய துணையாளர் கூறமுற்பட்ட செய்தியை சரியான முறையில் பெற்றுக்கொண்டாரா என சரிப்பார்க்கவும் துணயாளருக்கு அறிவுறுத்துக (நான் கேட்டது என்னவென்றால் நீங்கள் கூறியது………………… அது சரியா?). செவிமடுப்பவர் பேசுபவரின் செய்தியை புரிந்துகொண்டால், முன்பு செவிமடுத்தவர் இப்பொழுது பேசுபவராக நடிபாங்கை மாற்ற வேண்டும். அடிக்கடி பெரிய சாதனைகளை புடிப்படியாக அடைவதற்கு அவருடைய அல்லது அவளுடைய சொந்த நிலையை வெளிப்படுத்தும் முன்பு, பெற்றுக்கொண்ட செய்தியை சுருக்கி துல்லியமாக சோதித்தலுக்கூடாக புரிந்துக்கொண்டு உதவி செய்வதற்கு துணையாளருக்கு கற்பிக்க வேண்டும்.

## உங்களுடைய துணையாளருக்கு செவிகொடுப்பதற்கான திறன்கள்

உங்களுடைய துணையாளர் பேசும்போது பதிலளிக்கவேண்டிய வழிகள்

- அவருடைய அல்லது அவளுடைய எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் சரியானவை என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு துணையாளரின் அறிக்கைக்கான உங்களுடைய புரிந்துணர்வை வெளிக்காட்டுங்கள். நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டதை உங்களுடைய குரல், தொனி, முகபாவணை, உடல்மொழிக்கூடாக வெளிப்படுத்துங்கள்.
- அவருடைய அல்லது அவளுடைய கண்ணோட்டத்திலிருந்து குறித்த சிக்கல் தொடர்பாக உங்களுடைய துணையாளர் எப்படி உணர்கிறார் மற்றும் என்ன நினைக்கிறார் என்பதை உங்களுடைய துணையாளரின் இடத்திலிருந்து பார்ப்பதற்கு முயற்சிசெய்யுங்கள்

***சிகிச்சையாளர்:*** *துணையாளருக்கு செவிமடுத்தல் என்பது, ஒரு உறவை மேம்படுத்தவும் நீங்கள் மற்ற நபர்பற்றி எவ்வளவு அக்கறையாக உள்ளீர்கள் என்பதை வெளிகாட்டுவதற்குமான முக்கிய வழியாகும். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் இருந்திருந்தால்?... கற்பனை செய்து பார்ப்போமா? இன்று அலோகாவுக்கு இறுக்கமான நாளாக அமைந்தது. சக ஊழியர்கள் சுகயீனம் காரணமாக வேலைக்கு வரவில்லை. அதேவேளை சக ஊழியர் ஒருவரின் வாடிக்கையாளர் நிறுவனத்திற்கு வருகை தந்து உங்கள் நிறுவனத்தின் சேவை தாமதம் குறித்து கோபமாக திட்டினார். உங்களைச் சுற்றி வேறுயாருமில்லை. நீங்கள் வீட்டுக்கு வந்தவுடன் இவ்விடயத்தை சுபுனியிடம் கூறமுயற்சியுங்கள், ஆனால் சுபுனிக்கும் கூட இந்நாள் கெட்டநாளாக அமைந்தது.*

**அலோகா:** *ஆமா! ஏனக்கு அதை தொடர்புபடுத்த முடியும். சமீபத்தில் இதேபோன்ற சூழ்நிலைக்கு முகங்கொடுத்தேன். ஏன்னுடைய தவறல்லாத ஒன்றுக்காக வாடிக்கையாளர் ஒருவரால் திட்டப்பட்டேன். நூன் இதனை கூறமுற்பட்டபோது (சுபுனியை பார்த்தல்) அவள் கவலைப்படவில்லை ஏன் முழு கதையைக் கூட கேட்காமல் உனக்கு மட்டுந்தான் பிரச்சினை இருக்கென்று நீ நினைக்கிறாயா? என்றாள்.*

**சுபுனி:** *ஆனால் நான் குழந்தைகளை பள்ளியிலிருந்து கூட்டிவரச் சென்ற போது பள்ளி போக்குவரத்து நெருக்கடியின் மத்தியில் டயர் பிளாடானதும் அவரிடம் உதவி கேட்பதற்காக அவரை தொலைபேசியில் அழைத்த போது (அலோகாவை பார்த்தல்) அவர் தொலைபேசி அழைப்பையாவது ஏற்கவில்லை.*

**அலோகா:** *வாடிக்கையாளர் கெட்டமுறையில் திட்டிக்கொண்டிருக்கும் போது எப்படி நான் அழைப்பை ஏற்கமுடியும்?*

**சுபுனி:** *அதைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் குடும்பத்துக்கு முதலிடம் கொடுக்கனும். குறைந்த பட்சம் நீங்கள் திரும்ப தொலைபேசியில் அழைப்புவிடுத்திருக்கலாம்.*

**சிகிச்சையாளர்:** *நாம் இப்போது, உங்கள் உறவை பாதிக்காத வகையில் எவ்வாறு நீங்கள் இருவரும் இச்சூழ்நிலையை சிறந்தமுறையில் கையாண்டிருக்கலாமென பார்க்கலாம். உதாரணத்துக்காக அலோகா நீங்கள் உடனடியாக அழைப்பை ஏற்கமுடியாவிட்டாலும் முடிந்தளவு விரைவாக திருப்பி அழைப்பினை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். சுபுனி அலோகா வீட்டுக்கு வந்து அவர் கூறிய கதையை கேட்டு காலையில் அவருக்கிருந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையை ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துக்கொண்டு பாராட்டியிருக்கலாம். நாம் இப்பொழுது இந்நிலைமையை இவ்வாறு கையாள முயற்சிசெய்வோமா? அலோகா, நீங்கள் தொலைபேசி அழைப்பை ஏற்பதிலிருந்து ஆரம்பிப்போமா?*

**அலோகா:** *சுபுனி, சற்று நேரத்திற்கு முன் உங்களுடைய அழைப்பை ஏற்கமுடியாமைக்கு மிகவும் வருந்துகிறேன். அவ்வேளை நான் ஒரு எரிச்சலான வாடிக்கையாளருடன் இணைந்திருந்தேன். அது ஏதாவது அவசரமா?*

**சுபுனி:** *நீங்கள் திருப்பி அழைத்தது நிம்மதியாக இருக்கிறது. போக்குவரத்து நெருக்கடியின் மத்தியில் டயர் பிளாடாகிவிட்டது. ஆதனை பார்த்த வழிப்போக்கர் சிலருடைய உதவியுடன் டயரை மாற்றிக்கொண்டேன். ஆனால் இப்போது பிரச்சினை தீர்ந்துவிட்டது. ஏனக்கு அந்நேரத்தில் என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. அது தான் அழைத்தேன்.*

**அலோகா:** *உதவி கிடைத்தது நல்லது. நீங்கள் எங்கேயென்று சரியாக கூறுங்கள். எனக்கு இப்போது வரமுடியும்.*

**சுபுனி:** *இல்லை, நீங்கள் உங்களுடைய வாடிக்கையாளரை சரிப்படுத்துங்கள். இப்போது கிட்டத்தட்ட உதிரி டயர் பொருத்தப்பட்டுவிட்டது.*

**அலோகா:** *சரி. அலுவலகத்தில் இப்பிரச்சினையை முடித்துவிட்டு வீட்டுக்கு வந்தவுடன் நாம் போய் பழுதடைந்த டயரை திருத்தலாம்.*

**சிகிச்சையாளர்:** *எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? அது செயற்கையென எனக்குத் தெரியும். ஆனால் சுபுனி உங்களுடைய மனதில் எவ்வாறான எண்ணங்கள் ஓடியது?*

**சுபுனி:** *ஆம், அது செயற்கையானது தான். ஆனால் அழைப்பை ஏற்காததற்கு அவர் மன்னிப்பு கோரிய அந்தக் கணம் எனது எரிச்சல் தணிந்து அவர் எனது பிரச்சினையை கேட்ட போது அவருடைய பிரச்சினை அதிகரித்ததை கேட்க முடிந்தது.*

**சிகிச்சையாளர்:** *அலோகா நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?*

**அலோகா:** *சிலது நானும் அதேயேதான் உணர்ந்தேன், சுபுனி போதுமான அளவு எனக்கு செவிகொடுத்திருந்தால் வாடிக்கையாளருடைய பிரச்சினையை தீர்க்ககூடியதாக இருந்திருக்கும்*

செவிமடுக்கும் திறனை மேம்படுத்தவும் அவர்களுடைய உறவில் எவ்வாறான தாக்கத்தை இத்திறன் ஏற்படுத்துகிறது என்பதை நிருபிக்கவும், காட்சி அல்லது நடிபாங்கை ஒரு சிகிச்சையாளர் எவ்வாறு உபயோகிக்க முடியும் என்பதை இந்த உதாரணம் விளக்குகின்றது.

**உணர்வுகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்தல்**

நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை உணர்வுகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்தல் என்பது பல பொருள் துஸ்பிரயோகம் செய்பவர்களின் உறவுகளின் குணாதிசங்களை உள்ளடக்கிய தொடர்பாடல் செயல்களான குற்றஞ்சாட்டுதல், விரோதமாக செயற்படுதல், மறைமுகமாக பொறுப்பை தட்டிக்கழித்தல் என்பவற்றிற்கான ஒரு மாற்றுவழியாக உள்ளது. பேசுபவர் நேரடியாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் போது, அவன் அல்லது அவளுடைய உணர்வுகள், அவன் அல்லது அவளுடைய கண்ணோட்டம் மற்றும் உண்மையில் மற்ற நபருடைய நோக்கம் அதுவல்ல என்பதை பேசுவபரின் வாயினால் கேட்பதற்கு வாய்ப்பாக அமையும் என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும். அவள் அல்லது அவன் நினைத்ததுபோல் மற்ற நபரை குற்றம் சாட்டவில்லை என்றும் அவளுடைய அல்லது அவனுடைய சொந்த உணர்வுகளுக்கு பேச்சாளர் பொறுப்பேற்கிறார்.

இது செய்தியின் நோக்கத்தை கேட்பவர் எளிதாக பெற்றுக்கொள்வதற்கும் செவிமடுப்பவரின் பாதுகாப்புத்தன்மையை குறைப்பதற்கும் உதவுகிறது. இந்த உதாரணங்கள் உணர்வுகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்துவதற்கும் மறைமுகமாக மற்றும் பயனற்ற அல்லது புண்படுத்தும் வகையில் வெளிப்படுத்துவதற்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசத்தை காட்டுகின்றது. ''நான்'' என்பதை விட ''நீங்கள்'' என்று ஆரம்பிக்கும் அறிக்கையை பயன்படுத்த வலியுறுத்தினார்.

கோட்பாடுகளையும், வழிமுறைகளையும் சரியான மற்றும் தவறான வழிகளில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் மாதிரியையும் அறிமுகப்படுத்திய பின்னர், தம்பதிகளின் எதிர்வினைகளை வெளிப்படுத்தும் காட்சிகளை மாதிரியாக அமைக்க. பேச்சாளர் நேரடியாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலும் கேட்பவர் அதற்கு பதிலளிப்பதாகவுமாக, பேச்சாளர் செவிமடுப்பவராகவும் பின்பு செவிமடுப்பவர் பேச்சாளராகவுமாக மாறி செயற்படும் வகையில் ஒரு தொடர்பாடல் அமர்வை தம்பதியரை கொண்டு நடிபாங்காக நடிக்க வைக்கவேண்டும். நடிக்கும் போது உணர்வுகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்தும் வகையில் பயிற்சி பெற நெறிப்படுத்த வேண்டும். 10 தொடக்கம் 15 நிமிடங்கள் கொண்ட இவ்வாறான தொடர்பாடல் அமர்வுகளை ஒரு வாரத்துக்கு மூன்று தொடக்கம் நான்கு முறை வீட்டுவேலையாக செய்வதற்கு பணிக்கவும். அதனைத் தொடர்ந்து நடிப்பாங்குடனான பயிற்சிகளை உள்ளடக்கிய பல சிகிச்சை அமர்வுகளை வீட்டுவேலையாகவும், அமர்வுகளின்போதும் கொடுக்கவும். ஓவ்வொரு வாரமும் தம்பதியினர் பயிற்சிப் பெறவேண்டிய தலைப்பினுடாக சிரமத்தை அதிகரிக்கவும்.

<u>எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை பகிர்வதற்கான திறன்கள்</u>

- சொந்த ஏண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் முழுமையாக உண்மையானவையல்ல என்பதைப் போல உங்களுடைய கருத்துக்களும் தனிப்பட்டவையாகும். உங்களுடைய துணைவர் உணர்வதையும் சிந்திப்பதையும் பேசாமல் நீங்கள் சிந்திப்பதையும் உணர்வதையும் உங்களுக்காக பேசுங்கள்
- வெறும் கருத்துக்களையல்ல. மாறாக உங்களுடைய எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய துணைவர் பற்றி பேசும்போது வெறுமனே ஒரு நிகழ்வை அல்லது ஒரு சந்தர்ப்பத்தை பேசாமல் உங்கள் துணைவர் பற்றிய உங்களது உணர்வுகளை குறிப்பிடுங்கள்
- எதிர்மறை உணர்வுகளை அல்லது மனக்குறைகளை வெளிப்படுத்தும்போது அந்நிலைமை அல்லது நபர் பற்றிய நேர்மறை உணர்வுகளையும் குறிப்பிடுங்கள்
- முடிந்தவரை குறிப்பிட்ட எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளின் அடிப்படையில் உங்கள் அறிக்கைகளை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ''பந்திகளாக'' பேசுங்கள். அதாவது, சில விரிவாக்கங்களுடன் ஒரு பிரதான கருத்தை மட்டும் வெளிப்படுத்துங்கள். பின்பு உங்கள் துணைவர் பதிலளிக்க இடங்கொடுங்கள். நீங்கள் இடைவெளிவிடாமல் நீண்ட நேரம் பேசும் போது உங்கள் துணைவருக்கு செவிமடுக்க கடினமாயிருக்கும்.
- உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை நேரத்துக்கேற்ப சாமர்த்தியமாக வெளிப்படுத்துங்கள். அதனால் நீங்கள் கூறும் விடயத்தை உங்கள் துணைவர் தற்காப்பு இல்லாமல் கேட்கமுடியும்.

உங்கள் துணைவர் பேசிமுடித்த பின் பதிலளிக்கும் வழிமுறைகள்

- உங்கள் துணைவர் பேசிமுடித்த பின், அவளது அல்லது அவனது உணர்வுகள், ஆசைகள், மோதல்கள் மற்றும் எண்ணங்களை சுருக்கி மீண்டும் கூறவேண்டும். இது "பிரதிபலிப்பு" எனப்படும்
- செவிமடுப்பவர் செய்யக் கூடாதவை:
    - விளக்கங்களை தவிர வினாக்களை கேட்டல்
    - உங்கள் சொந்த எண்ணங்கள் அல்லது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தல்.
    - உங்கள் துணைவரின் அறிக்கைகளின் அர்த்தத்தை மாற்றுதல் அல்லது விளக்குதல்
    - ஒன்று இருந்தால், தீர்வுகளை முன்வைத்தல், தீர்க்க முயற்சிசெய்தல்
    - துணையாளர் கூறியதை பகுப்பாய்வு செய்தல் அல்லது தீர்ப்புக்கொடுத்தல்

**சிக்சை அளிப்பவர்.** *நல்லது. நான் நினைக்கிறேன் நீங்கள் உங்களது நாளாந்த வேலைகளையும் பிரச்சினைகளையும் அடையாளம் கண்டுள்ளீர்கள் என்று, அவ்வாறே நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் இரு குழந்தைகளையும் பராமறித்துக்கொண்டு வீட்டு வேலைகளையும் செய்வது ஒரு திட்டத்தையும் வகுக்க வேண்டும். பிரச்சினைக்கான தீர்வை கலந்துரையாடுவதற்கு முன்பு, எவ்வாறு இதனை அடையாளப்படுத்துவது என்பது தொடர்பில் கலந்துரையாடுவது மிகவும் பெருமதிவாய்ந்தது. அமா நாங்கள் கலந்துரையாடியது போல இது கேட்பதற்கும் இலகுவானது காஞ்சனா எவ்வாறு மோசமாக தனியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளார். ஆகவே நான் நினைக்கிறேன் நீங்கள் காஞ்சனாவோடு கலந்துரையாடி முக்கியமாக செய்ய வேண்டிய வேலை தொடர்பில் கவணம் செலுத்துவது முக்கியம். பின்னர் எமக்கு காஞ்சனாவை கோரமுடியும், குறித்த வேலையினை செய்யுமாறு. சரியா?*

**அமா:** *நான் நினைப்பது சரியான பாதையா அல்லது இல்லையா என்பது எனக்கு தெரியாது.*

**சிக்சை அளிப்பவர்:** *அது தொடர்பாக சரியான வழியில் சிந்திப்பதற்கு உண்மையில் சரியான வழி ஒன்று இல்லை.*

**அமா:** *சரி. எனக்கு உறுதியாக கூறமுடியாது. எனது வீட்டைச்சூழவுள்ள பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்த எனக்கு சில உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன. அங்கே சிலபொருட்கள் என்குழந்தைகளினால் அதிகளவில் ஒழுங்கு குழைக்கப்பட்டுள்ளது, அத்தோடு அவற்றை மேலே தூக்கிவைக்கவும் முடியவில்லை. எங்களால் இச்சந்தர்ப்பத்தில் உதவிசெய்யவும் முடியவில்லை. காஞ்சனா உனக்காக அவற்றில் சிலதை செய்யமுடியும். எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும் என்பதல்ல, ஆனால் ஒரு குழுவாக நாங்கள் செயற்படுகிறோம் என்பதனை உணர முடியும். இது குழந்தைகள் மற்றும் அல்ல எனது குடும்பம். ஆனால் நான் மனஅமைதி இன்றி இருக்கும் போது, இப்படி பார்பது சரியா என்று எனக்கு தெரியவில்லை.*

**சிக்சை அளிப்பவர்:** *நான் நினைக்கிறேன் நீங்கள் எப்படி இவ்விடயத்தை பார்கிறீர்கள் என்பது தொடர்பில் உங்களை வெளிப்படுத்தியதில் நீங்கள் சரியாக செயற்பட்டுள்ளீர்கள் என்று, காஞ்சனா அதனை சொல்வதில் உங்களின் விருப்பு எதுவாக இருந்தது.*

***அமா:*** *அது அவ்வளவு சுலபமாக இருக்கும் என்று எனக்கு தெரியாது. காஞ்சனா இவைகள் எவ்வாறு நடந்தன என்பது தொடர்பில் நான் கவலைப்படுகிறேன். நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்றால், அவர் அவருடைய வேலையில் அழுத்தத்துடனும் ஓய்வில்லாமலும் செயற்படுகின்றார் போலும் என்று*

*நம்புகிறேன். அவரிடம் இன்னும் அதிகமான வேலைகளை செய்யுமாறு பணிப்பது சரியா எனக்கு தெரியாது.*

**சிகிச்சை அளிப்பவர்:** *அவைதொடர்பாக நாங்கள் கலந்துரையாடுவோம். அவ்வாறே காஞ்சனாவுக்கு என்ன தேவை மற்றும் அவள் எவ்வாறு செயற்படுவார் என்றும் அநுமானிக்காமலும், அவரது மனதை படிக்காமலும் இருப்போம். நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்கள் மற்றும் உணர்கிறீர்கள் என்பது தொடர்பாக எனக்கு வெளிப்படையாக அறிதல் வேண்டும். அவ்வாறே காஞ்சனாவும் செய்தல் வேண்டும். இதன்போது பிழையாக புரிந்துக்கொள்தல் மற்றும் தாழ்வுச்சிக்கல் என்பன குறையும். இதைபற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதனை சொல்ல காஞ்சனா இது உங்களுக்கான சந்தர்ப்பம்.*

***காஞ்சனா:*** *வேலைகள் தொடர்பில் நீங்கள் சொன்ன கருத்துக்களுடன் நான் முற்றாக உடன்படவில்லை. ஆனால் நீங்கள் என்ன சிந்திக்கிறீர்கள் மற்றும் உணர்கிறீர்கள் என்பதனை எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் அறிந்திருத்தல் நல்லது. ஆம் நான் உடன்படுகிறேன், என்னவென்றால் அடிக்கடி நான் முயற்சிசெய்கிறேன் நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்றும் உணர்கிறீர்கள் என்பதனை அனுமானிப்பதற்கு. சில சந்தர்ப்பங்களில் உங்களது கருத்தை நான் கேட்டபோது அநேக சந்தர்ப்பங்களில் நான் அதனை உங்களிடம் இருந்து பெருவதில்லை. வழமையாகவே நாங்கள் இவ்வாறே, அதைப்பற்றி பின்னர் நான் என்ன நினைக்கிறேன் என்றும், எனக்கு என்ன வேண்டும் என்பதனையும் சொல்வேன். நான் உங்களுக்கு நல்ல கனவனாக இருந்து எனது மனைவியை மகிழ்ச்சியாக இருக்கசெய்யவே எனக்கு விருப்பம். உன்னை எவ்வாறு சந்தோசமாக வைத்துக்கொள்வது என்று எனக்கு தெரியும்.*

**சிகிச்சை அளிப்பவர்***: அமா அந்த ஆர்வத்தோடு இல்லை? காஞ்சனா அந்த சந்தர்ப்பத்தில் என்ன வேண்டும் என்பதனை உங்களது பார்வைதளத்தில் இருந்து தெரிந்து கொள்வதில் உங்களுக்கு விருப்பமா? இது பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்.*

சிகிச்சை அளிப்பவர்கள் இவ்வாறான தொடர்பாடல் பயிற்சியை அறிவுசாரந்த விலகல்நடத்தையில் இருக்கும் தம்பதிகளுக்கிடையில் வழங்குவதனூடாக ஓரளவு அவர்கிளின் நடத்தையை சரிசெய்வதற்கு நடத்தைச்சார்ந்த பரிசோதனைகள் உதவியாக அமைகின்றன. மேலே குறிப்பிட்ட கலந்துரையாடலில் காஞ்சனாவிடம், தனது விருப்புகளையும் தேவைகளையும் வெளிப்படுத்தும் போது தனக்கு என்னவேண்டும் என்பதனை கருத்திட்கொள்ளமாட்டார் என்றும்,கோபப்பட்டு தன்னை ஒதுக்குவார் என்றும் அமா பலமாக நம்பினாள். எனினும் காஞ்சனா குறைந்தது அவளது விருப்புகளுக்கு மதிப்பளித்து தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் அமாவை மகிழ்வுபடுத்துவது தொடர்பில் நேர்மறையான ஒரு பதிலீட்டை வெளிப்படுத்தினார். இதன் மூலம் அமா தனது எதிர்வு கூறல் தவறானது என்பதனை விளங்கிக்கொண்டாள்.

**சிகிச்சையாளர்***: ஒரு தரப்பினரால் உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல் மட்டும் நாளுக்குநாள் பிரச்சினைக்கான தீர்வாக அமையாது. மாறாக மற்ற நபரால் உறுதிப்பாடு வழங்கப்பட வேண்டும். நாம் இந்த நிலைமையை சற்று யோசித்து பார்ப்போம். சுபுனி உங்களுடைய குழந்தையின் பாடசாலை முன்னேற்றத்தில் அக்கறை காட்டுகிறார். ஆனால் அலோகா அது பற்றி கவலைப்படாமல் தனது வேலைகள் குறித்த கடமைகளில் மிகவும் பிஸியாக இருக்கிறார். எரிச்சலற்ற நிலைப்பேற்றை அதிகரிப்பதற்கூடாக கவனத்தை ஈர்ப்பது அவசியம்.*

**சுபுனி:** *நான் அலோகாவை பற்றி உங்களிடம் சிலவற்றை பேசவேண்டும்.*

**அலோகா:** *உன்னை பார்க்க முடியாது. இன்று இந்த அறிக்கையை முடிப்பதில் மும்முறமாகவுள்ளேன். என்னை வம்புக்கு இழுக்காதே.*

**சுபுனி:** *அது ஜனித்துவை குறித்த விடயம்.*

**அலோகா:** *ஜனித்து ஒரு சிறிய குழந்தை. நீங்கள் தீர்க்கமுடியாத எந்த தவறும் அவனுக்கில்லை.*

**சிகிச்சையாளர்**: *வழமையாக சுபுனி அவளால் பிரச்சினையை சமாளிக்கமுடியாத நிலையை சுட்டிகாட்டுகிறார். எனினும் மென்மையான நிலைப்பேறால் எவ்வாறு தடைகளை தாண்டலாமென பார்க்கலாம். சுபுனி! ஏன் நீங்கள் முயற்சிக்ககூடாது.?*

**சுபுனி:** *அலோகா, உங்களுடைய அலுவலக வேலைகளை முடிப்பதற்கு அதிகமான காலக்கெடு உள்ளதை என்னால் புரிந்துக்கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் இந்த விடயத்தில் உங்களுடைய ஒத்தாசை எனக்கு வேண்டுமென நினைக்கிறேன். ஜனித்து பள்ளியில் சரியாக ஈடுபடுவதில்லை. நாம் இப்போது அவனுக்கு உதவாவிட்டால் பின்பு அவனுடைய வாழ்க்கை பதட்டமாகவிருக்கும்.*

**அலோக:** *சரி, சரி அது என்ன? ஆனால் சுருக்கமாக கூறுங்கள்*

**சுபுனி:** *ஜனித்து கொஞ்சம் எடை கூடியவன் என்றும் சமீபகாலமாக அவனுடைய வகுப்புத்தோழர்கள் இதனை எள்ளிநகைக்கிறார்கள் என்றும் உங்களுக்குத் தெரியும். முன்பு அவன் இதை கணக்கெடுக்கவில்லை. ஆனால் இப்போது அவனுடைய உடற்கல்வி ஆசிரியையும் இதை சுட்டிகாட்டுவதால் அவன் பள்ளி செல்ல மறுக்கிறான்*

**அலோக:** *அது சரியில்லை. நாம் அதிபரோடு பேசவேண்டும். அவனை நல்ல உணவு பழக்கவழக்கத்துக்கும் உடற்பயிற்சிகளை செய்வதற்கும் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.*

**சுபுனி:** *நீங்கள் உருவாக்கிய உணவுக்கட்டுபாடுகள் ஜனித்துவுக்கு நன்றாக அமையுமென நினைக்கிறேன்.*

**அலோக:** *சரி, நான் அதை முடித்துக்கொண்டு அடுத்தவாரம் அதிபரோடு பேச நேரத்தை தேடிக்கொள்கிறேன்.*

**சுபுனி:** *நன்றி அலோகா. ஏனக்கு இப்போது நிம்மதியாகவுள்ளது.*

**சிகிச்சையாளர்**: *இந்த சூழ்நிலையில் மற்றவர்களுடைய கடமைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டது. ஆனால், அதேநேரத்தில் சிறப்பானமுறையில் செயலாற்றும் உறுதிப்பாடும் காணப்பட்டது.*

தொடர்பாடல் திறனை மேம்படுத்த காட்சி அல்லது நடிபாங்கை ஒரு சிகிச்சையாளர் எவ்வாறு உபயோகிக்க முடியும் என்பதை காட்டும் இன்னொரு உதாரணமாகும்

**நேர்மறையான முறையில் வெளிப்படுத்தல்**

“எதை கூறினீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை. மாறாக அதை எப்படி கூறினீர்கள் என்பது முக்கியம்”

ஒரே தகவலை பல்வேறு வழிகளில் வெளிப்படுத்தமுடியும். அது நேர்மறை, எதிர்மறை, பயனுள்ள அல்லது பயனற்றதாக இருக்கலாம். ஏதிர்மறை மற்றும் பயனற்ற அல்லது எதிர்விளைவுகளை தரக்கூடிய தொடர்பாடல் தந்திரோபயங்களை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தும் போது உறவு முறிகிறது. சிகிச்சையாளர் நேர்மறையான தொடர்பாடல் பாணியை பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

**அலோகா:** *அவளை தொடர்ந்து புகழச் சொன்னீர்கள். நானும் சுபுனியை தினமும் பாராட்ட விரும்புகிறேன். ஆனால் அவள் பெரிதாக சமைப்பதில்லை. வீட்டை நேர்த்தியாக வைப்பதில்லை. ஆதைப் பார்த்தாலே எரிச்சலாகவும் வெறுப்பாகவும் உள்ளது. ஏனெனில் ஒரு மனைவி வீட்டை சுத்தமாகவும் நேர்த்தியாகவும் வைக்க வேண்டும்.*

**சுபுனி:** *அலோகா அது சரியா? (கோபத்துடன்). நாள் முழுதும் நான் தூங்கிக்கொண்டிருக்கின்றேன் என்று நினைக்கிறீர்களா?*

சுபுனி அவளுடைய தலையை அவளது கையில் வைத்து அழத்தொடங்குகிறாள்.

**சிகிச்சையாளர்:** *நீங்கள் கவலையாக இருக்கிறீர்கள் சுபுனி. நீங்கள் உணர்ந்ததை சரியாக எங்களுக்கு கூறமுடியுமா?*

**சுபுனி:** *சரி. நான் மோசமாக புண்படுத்தப்பட்டேன். ஒரு நல்ல மனைவிக்கான அவனுடைய எதிர்ப்பார்ப்புகளை நான் அளவிடுவில்லை. எனது நிலையை அவன் புரிந்துகொள்ளவில்லை. அது ஒரு குற்றம் மட்டுமே.*

**சிகிச்சையாளர்:** *நீங்கள் கருத்தை கேட்டவுடன் மிகவும் மோசமாக உணர்ந்தீர்கள். இதே விடயத்தை மனதை புண்படுத்தாத வகையில் எவ்வாறு கூறலாமென பார்ப்போம். அலோகா ஒருவேளை இந்த வீடு எப்படி இருந்தால் நன்றாக இருக்குமென நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்பதை கூறியிருக்கலாம். உதாரணமாக, சுபுனி வீட்டை பார்க்கும்போது கவலையாகவும் சோகமாகவும் இருக்கிறது. இப்போது மற்ற நபரின் சிரமத்தை கருத்திற்கொண்டு நிலைமையை இவ்வாறு சரி செய்யலாமென குறிப்பிட வேண்டும். உதாரணமாக, நாம் வீட்டுவேலை செய்வதற்கு காலையில் வந்து மதியம் செல்லக்கூடிய வகையில் ஒரு நபரை ஏற்படுத்த முடியும். எனவே அலோகா, இப்போது நீங்கள் சுபுனியை நோக்கி மீண்டும் அதை கூறுங்கள். இம்முறை அவள் எவ்வாறு உணர்கிறாள்.*

**அலோகா:** *(தயக்கத்தடன்) சுபுனி வீட்டை பார்க்கும்போது கவலையாக இருக்கிறது. நீ குழந்தைகளோடு பிஸியாக இருப்பதால் வீட்டுவேலை செய்வதற்காக ஒரு நபரை நியமிக்கவேண்டும். இதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்?*

**சுபுனி:** *எனக்கு தெரியும். ஏனக்கு அது விருப்பமில்லை. வீட்டை சுத்தம் செய்ய முயற்சிக்கிறேன். முடியாவிட்டால் ஒரு நபரை நியமிக்கலாம். பரவாயில்லையா?*

**அலோகா:** *வீட்டுக்கு வந்தவுடன் நானும் உதவி செய்கிறேன். இருவரும் சேர்ந்த செய்யலாம்*

**சிகிச்சையாளர்:** *இது எப்படியிருந்தது?*

**சுபுனி:** *ஒருவேளை அது செயற்காக இருந்தது. ஆனால் இம்முறை நான் மோசமாக உணரவில்லை. அவர் குற்றம் கண்டுபிடித்தாக உணரவில்லை. ஆனால் அச்சூழ்நிலை நியாயமானதுதான்.*

**சிகிச்சையாளர்:** *நான் உடன்படுகிறேன். நாம் இங்கே பயிற்சியெடுத்தது இயற்கையானதல்ல. ஆனால் இதில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய நிறைய விடயங்கள் உள்ளன. ஆனால் நாம் இதில் பல கொள்கைகளை நாளாந்த வாழ்வில் கடைப்பிடித்தால் வாழ்வின் நீண்ட தூரம் செல்லலாம். சுபுனி குறிப்பிட்டது போல, நாம் இன்னும் திறந்த மனதுடன், ஆர்வமாக, தற்காப்பு குறைத்து கற்றுக்கொண்டால் அமைதியாக உள்ளார்ந்த ரீதியில் மற்றவருக்கு செவிகொடுக்கலாம். ஆவர்கள் அவர்களுடைய அனுபவத்தை எனக்கு கூறியதை சிந்திக்கின்றேன். ஆனால் அவர்கள் என்னைப் பற்றி பேசவில்லை*

**கோரிக்கைகளுக்கான பேச்சுவார்த்தை**

நேர்மறையான கோர்க்கைகளை உருவாக்குதல, பேச்சுவார்த்தை நடாத்துதல், சமரசம் செய்தல் என்பவற்றை கற்றுக்கொள்ளுதல் பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்கான ஒப்பந்தங்களுக்கு வழிவகுக்கும். நேர்மறையான குறிப்பிட்ட கோரிக்கைகள், நடைமுறையில் தம்பதிகளுக்கிடையில் அடிக்கடி ஏற்படும் தெளிவற்ற புகார்களுக்கும் மற்ற நபரை மிரட்டி கட்டாயப்படுத்தி மாற்ற முயற்சிப்பதற்குமான ஒரு மாற்றுவழமையாகும். ஒவ்வொரு தம்பதியினரும் குறைந்தது ஐந்து கோர்க்கைகளையாவது பட்டியலிடும்படி வீட்டுப்பாடமாக கொடுத்தல். பேச்சுவார்தன்தை மற்றும் சமரசம் அடுத்து வரும். துணையவர்கள் மிகவும் குறிப்பிட்டுக் கூறக்கூடிய நேர்மறையான விடயங்களிருந்த அவர்களுடைய கோரிக்கைகளின் படடியலை பகிர்ந்துகொள்ளவேண்டும். அதற்கான கருத்துக்களை வழங்கி அவசியமானவந்நை மீண்டும் எழுத உதவவேண்டும். இப்பொழுது துணைவரால் முன்வைக்கப்பட்ட கோர்க்கைகள் தொடர்பாக பேச்சுவார்த்தை நடாத்தி, சமரசம் செய்து ஒப்பந்தங்களை அடைவதற்கு ஒவ்வொரு தம்பதியினரையும் ஊக்கப்படுத்தவும். விளக்கங்களையும் உதாரணங்களையும் கொடுத்த பின், நேர்மறையான முறையில் முன்வைக்கப்பட்ட கோரிக்கைகள், ஒவ்வொரு துணைவரும் கேட்டுக்கொண்டவை பரஸ்பர திருப்திப்படுத்தலுக்கூடாக மொழிபெயர்க்கப்பட்டவை, யதார்த்தமான ஒப்பந்தங்கள் என்பவற்றை அடுத்த வார அமர்வில் செயல்படுத்த வழப்படுத்த வேண்டும். இறுதியாக வீட்டுவேலை செய்வதற்கான தாளில் ஒப்பந்தங்களை பதிவு செய்வதற்கூடாக அடுத்த அமர்வில் நீங்கள் அதனை பரீசீலிப்பீர்கள் என்பதை தம்பதியினர் அறிந்துகொள்வர். இத்தகைய ஒப்பந்தங்கள் BCT அமர்வுகளின் முக்கிய மையமாக காணப்படும்.

**சிகிச்சையாளர்:** நாளாந்தம் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கு ஒருவரின் உண்ணிப்பான செவிமடுத்தல் மாத்திரம் இருந்தால் போதாது. முாறாக அடுத்தவரின் பிரச்சினையை தன்முனைப்புடன் (assertive) முனைப்பதும் தேவையாக உள்ளது. அத்தகையதொரு சந்தர்ப்பமான சுப்புனி தனது மகனின் பாடசாலை கல்வி முன்னேறறம் தொடர்பான கவலையை வெளிப்படுத்துவதனை செவிமடுக்க முடியாதளவு ஆலோக்க அலுவலக வேலைகளில் மூழ்கிப்போயிருக்கும் சம்பத்தினை நினைப்போம். தொல்லை கொடுக்காமல் விடாமுயற்சியுடன் கவனத்தை ஈர்ப்பது தேவைப்படுகின்றது.

**சுப்புனி:** ஆலோக்க உங்களுடன் ஒருவிடயம் கதைக்க வேண்டும்.

**ஆலோக்க:** இந்த அறிக்கையை இன்னே முடித்துவிட முயற்சிசெய்துகொண்டிருப்பது விளங்கவில்லையா? என்னை தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம்.

சுப்புனி: இது ஜனிந்துவை பற்றியது.

ஆலோக்க: அவன் சிறு பிள்ளை. உன்னால் தீர்க்கமுடியாதளவு பெரிய பிரச்சினை ஏதும் ஏற்பட்டிருக்க வாய்ப்பில்லை.

**சிகிச்சையாளர்:** பொதுவாக இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிரச்சினையை தீர்க்க முடியாமை அவளது குறைபாடு என நினைத்து அத்துடன் அதனை விட்டுவிடுவாள். என்றாலும் மிதமான உறுதி எவ்வாறு தடைகளை உடைத்துவிடுகிறது என்பதனை பார்ப்போம். சுப்புனி ஏன் நீங்கள் முயற்சிசெய்து பார்க்கக்கூடாது.

**சுப்புனி:** ஆலோக்க அலுவலக வேலைகள் அதிகம் இருப்பதனையும் குறித்த நேரத்திற்கு முடிக்க வேண்டி இருப்பதனையும் புரிந்துகொள்ள முடியும். என்றாலும் பாடசாலை கல்வியில் முன்னேற்றம் காட்டாத ஜனிந்துவுக்கு உதவுவதற்கு உங்கள் ஆதரவும் தேவைப்படுகிறது. அவனுக்கு இப்போது உதவாவிட்டால் அவனது வாழ்க்கை பாழ்ப்படுத்திக்கொள்வான்.

**ஆலோக்க:** சரி, சரி, எதுவென்றாலும் சுருக்கமாக சொல்லு.

**சுப்புனி:** ஜனிந்துவின் இடை சற்று அதிகம் என்பது தெரியும் தானே. தற்போது அவனது வகுப்பு மாணவர்கள் அவனை கிண்டல் செய்கின்றனராம். ஆரம்பத்தில் அவன் அதனை அவ்வளவு பொருட்படுத்தாவிட்டாலும் அவனது PT ஆசிரியரும் அதனை சுட்டிக்காட்டியிருப்பதனால் தற்போது பாடசாலைக்கு போக மறுக்கிறான்.

ஆலோக்க: இது சரியில்லை. நாங்கள் கட்டாயம் அது தொடர்பாக அதிபருடன் கதைக்க வேண்டும். அத்தோடு சிறந்த உணவுப்பழக்கத்தையும் உடற்பயிற்சியையும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

சுப்புனி: உணவுக்கட்டுப்பாடு செய்வதாயின் அதனை நீங்கள் அவனுக்கு சொல்வதே பொருத்தமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

ஆலோக்க: சரி அதனை நான் தீர்த்து வைக்கிறேன். அதிபருடனும் கதைப்பதற்கு நேரத்தை ஒருக்கிக்கொள்கிறேன்.

சுப்புனி: நன்றி ஆலோக்க – ஆறுதலாக உள்ளது.

சிகிச்சையாளர்: இச் சம்பவம் அடுத்தவரின் அர்ப்பணிப்பிற்கு நன்றிபாராட்டுவதன் முக்கியத்துவத்தினை எடுத்துக்காட்டுகிறது. என்றாலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மிகச் சிறந்த தீர்வினை பெற உறுதியாக இருப்பது தேவையாக உள்ளது.

**தொடர்பாடல் அமர்வு -**

இவை பிரத்தியேகமாக தம்பதிகளுக்கிடையில் நேருக்கு நேராக, ஒவ்வொருவரும் தமக்கான சந்தர்ப்பங்களில் தம்மை வெளிப்படுத்தி எவ்விதமான அசம்பாவிதங்களும் தலையீடுகளும் இடம்பெறாத வகையில் திட்டமிடப்பட்ட கட்டமைப்பு ரீதியான உரையாடல்களாகும், தம்பதிகள் தமக்கிடையில தொடர்பாடல் நடத்தையை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் ஒவ்வொருநாளும், தொடர்பாடல் அமர்வு தொடர்பாக அறிவுமுகப்படுத்தல் அவசியம். பின்னர் கிழமைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் 10-15 நிமிடங்களுக்கு தம்பதிளுக்கு இடையிலான தற்போதய உறவுமுறைசார்ந்த பிரச்சினைகளை கலந்துரையாடும் வகையில் தொடர்பாடல் அமர்வு அமைதல் வேண்டும். தம்பதிகளுடன் தொடர்பாடல் அமர்வு எப்போ எங்கு எத்தனைமணிக்கு இடம்பெரும் என்பது தொடர்பில் திட்டமிடல் கலந்துரையாடுதல். அடுத்த அமர்வின் போது முன்னைய அமர்வின் திட்டமிடலின் வெற்றியை பகுப்பாய்வுதல். அவ்வாறே தேவையான மாற்றங்களை பரிந்தரைத்தல். தொடர்பாடல் அமர்வினை ஒரு முறையாக ஆரம்பித்தலினூடாக உணர்வுகள், நிகழ்வுகள் மற்றும் பிரச்சினைகளை கலந்துரையாடுவது அதிகமான தம்பதிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

தம்பதிகளிடையே ஏதேனும் பிரச்சினைகள் அல்லது சிக்கல்கள் ஏற்படும் போது கலந்துரையாடுவதற்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள், இதன் போது அடிப்படை சட்டதிட்டங்களை மனதில் கொண்டு செயற்படுமாறு வழியுறுத்துங்கள்.

## நடத்தை மாற்றத்துக்கான வழிகாட்டல்

சிகிச்சை அளிப்பவர் அவர்களை பலப்படுத்த இதில் கவணம் செலுத்த முடியும். தொடர்ச்சியான அமர்வுகளின் போது காஞ்சனாவும் அமாவும் தமக்கிடையில் நடந்துகொண்ட முறைகளை அவதாணித்து எழுதியவற்றை பெருமதியானாதாக கருதி ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும். அவை சிறிய விடயங்களாகவும் இருக்கலாம். அது அமா எவ்வாறு அவளது மதிய உணவை பொதியிடுகிறாள் என்பதாகவும் இருக்கலாம். அல்லது குழந்தை அழும்போது காஞ்சனா எவ்வாறு செயற்படுகின்றார் என்பதாகவும் இருக்கலாம். இது அடுத்தவரின் செயற்பாட்டினை பரிசீலிப்பது அல்ல, குடும்ப விடயங்களின் ஒவ்வொருவரதும் பங்களிப்பு எவ்வாறு இருக்கின்றது என்பதனை அவதாணித்தலே ஆகும், இதன் போது ஒவ்வொருவரது பங்களிப்பும் பெருமதியானதாக காணப்படுவதுடன், அவர்களின் பங்களிப்பினையும் உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும்.அமாவுடனான கலந்துரையாடலின் போது காஞ்சனா வீட்டில் வேலை செய்யும் போது மேற்கண்டவாறாக சிந்தித்தல் தொடர்பில் குறிப்பிட்டுருந்தார். இச் செயற்பாடு காஞ்சனாவுக்கு வீட்டில் இருக்கும் போது வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுவதில் உதவியாக அமையும்.

**அவர்களின் தனிப்பட்ட நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்-**

‘‘உலகத்தை பார்பதற்கு நீ உன்னை மாற்று’’. – மகாத்மா காந்தி

மன உளைச்சலுக்கு உள்ளான தம்பதிகள் தமக்கிடையில் அடிக்கடி ஒருவர் மற்றவரின் நடத்தையில் பிழையினை குறிப்பிடுவர். இதன் போது எவ்வாறு மற்றநபர் குறித்த நடத்தையினை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். இது அதிகளவான வாக்குவாதங்களையே ஏற்படுத்தும், அன்றில் அது பாராட்டத்தக்க ஒரு நடத்தை மாற்றமாக அமையாது. ஆகவே ஒருவர் மற்றநபரின் நடத்தையில் கட்டமைக்கப்பட்ட உறுதியளிக்கப்பட்ட நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதின் முக்கியத்துவத்தை சிகிசசைஅளிப்பவர் வழியுறுத்தல் அவசியம். சிகிச்சை அளிப்பவர் இதற்கான தலையீட்டு முறையினை விளக்க முடியும்.

*அன்பான துணையை உண்மையாக பெற்றுக்கொள்வது எப்படி என்பதனை நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்க வேண்டுமென நான் விரும்புகிறேன். இவ்வாறு நினைப்பதன் ஊடாக என்ன நினைக்கிறீர்கள் உங்களால் செய்ய முடியுமா அல்லது முடியாதா? இவ்வாறு நடந்துக்கொள்வதனூடாக இரண்டு நேர்மறையான விளைவுகளை அனுபவிக்க முடியும். முதலாவது உங்களின் துணைவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைவார். இரண்டாவது உங்கள் சுயம் தொடர்பில் நீங்கள் மிகவும் திருப்தியடைவீர்கள். தம்பதிகள் எப்போது மனஉளைச்சலோடு இருக்கின்றனரோ அப்போதெல்லாம் ஒருவிடயம் அடிக்கடி இடம்பெறும், அவர்களுக்கு தமக்கு விருப்பமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாது வழிவிட்டுநடப்பார்கள். ஆகவே நான் மீண்டும் உனது விருப்புக்குரிய நபராகமாறி எமது உறவில் மகிழ்வாக இருத்தல் வேண்டும். அது உங்களை சிறந்த மனிதராக வெளிகாட்டும். இது அடுத்த நபரின் நடத்தையில் தலையிட்டதாக கருதப்படமாட்டாது. ஏப்போது நீங்கள் மாறுகிறீர்களோ அதனை போன்று அதிக விருப்புடன் அடுத்தவரும் அவரின் வழிமுறையும் நீங்கள் அவரிடம் எதிர்பார்ப்பது போல மாற்றிக் கொள்வார்.*

**நேர்மறையானதும் எதிர்மறையானதுமான நடத்தைகள்.**

சிகிச்சை அளிப்பவர் உறவுகளுக்கு இடைளில் அதிக தடவைகள் பாதிப்பற்ற நேர்மறையான நடத்தை பரிமானம் ஏற்படுத்தி ஒருவர் மற்றவரின் மகிழ்ச்சியினை உறுதிப்படுத்துவதனை ஊக்கப்படுத்துவதுடன் தம்பதிகள் தமக்கிடையில் பாதிப்பு ஏற்படும் அளவினை குறைத்து ஆரேக்கியமான கலந்துரையாடலை மேற்கொள்வதற்கும் ஊக்கபடுத்தல் அவசியம்.

இது ஒருவர் சமையலுக்கு உதவுதல், பாத்திரங்களை கழுவுதல், துணிகளை அழுத்துதல், வேலைக்கு இடையில் துணைவிக்கு அழைத்து என்ன செய்கிறார் என்பதில் கரிசனை செலுத்துதல் அவ்வாறே அவருக்கு விருப்பமானதை வாங்குதல் போன்ற சிறிய நாளாந்த செயற்பாடுகளாகவும் அமையலாம். தம்பதியர் தமக்கிடையில் அன்பை வெளிப்படுத்தாது அக்கரைக்கொள்ளாதும் இருக்கிறார் என்பதனை சிகிச்சை அளிப்பவர் உணர்ந்தால் மேற்கண்ட தலையீட்டினை மேற்கொள்வது பயனுள்ளதாக அமையும்.

அன்பார்ந்த நாட்கள், மற்றும் ஆதரவான நாட்கள் தொடர்பில் கலந்துரையாடுவதும் தலையீட்டிற்கு அப்பாலான பொருத்தமானதாக விடயமாக அமையும்.

**<u>நேர்மறையான தொடர்பாடலை அதிகரித்தல்</u>**

**சிகிச்சை அளிப்பவர்**: *நீங்கள் இருவரும் இந்த உறவை தொடர்வதில் தெளிவாக இருப்பதுடன் நீங்கள் இருவரும் குறிப்பிட்டது போல இருவருக்கிடையிலான உறவின் புனிததன்மையினை பேணி ஒருவர்மற்றவரில் விருப்புடனும் வாழ்தல் வேண்டும்.*

***சுப்புனி:*** *(சிகிச்சை அளிப்பவரை பார்த்து)* நல்லது *அவர் எமக்கான உணவு, உரைவிடம், பாதுகாப்பு மற்றும் ஏனைய தேவைகளை வழங்குவதில் அவர் சிறப்பாக செயற்படுகின்றார் எனவே அவரை ஒரு நல்ல தந்தையாக நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன்.*

**சிகிச்சை அளிப்பவர்:** *சுபுனி உங்களுக்கு ஆலோகவின் கண்களை பார்த்து நீங்கள் தற்போது அவறை பற்றி என்ன சொன்னீர்கள் என்று சொல்ல முடியுமா? இவ்வாறு சொல்வதனூடாக நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். " நான் உங்களை விரும்புவதற்கான காரணம், இப்போது சொல்லுங்கள் நீங்கள் என்ன அவறைப்பற்றி சொன்னீர்கள் என்று, அவ்வாறே ஆலோக நீங்களும் சுபுனி என்ன உங்களை பற்றி சொன்னார் என்பதனை சொல்ல வேண்டும். " நீ என்னை விரும்ப காரணம், ………… அவள் என்ன சொல்ல போகிறாள்*

**சுபுனி:** *நேராக திரும்பி ஆலோகவின் முகத்தை பார்த்து " நீ ஒரு நல்ல தந்தையாக இருந்து எமக்கு தேவையான விடயங்களை வழங்குபவராக இருப்பதனால் நான் உன்னை விரும்புகிறேன்.*

***ஆலோக:*** *(தயக்கமாக)* நான் *ஒரு நல்ல தந்தையாக இருந்து உமக்கு தேவையான பொருட்களை வழங்குவதனால் நீ என்னை விரும்புகிறாய். இதனை கேட்கும் போது எனக்கு பெருமையாக இருக்கிறது.*

**சிகிச்சை அளிப்பவர்:** *ஆலோக இது உமக்கான சந்தர்ப்பம், உங்களுக்கு சொல்ல முடியுமா ஏன் நீங்கள் சுபுனியை விரும்புகின்றீர்கள் என்று.*

***ஆலோக:*** *எனக்கு அவளை விருப்பம்…………..*

**சிகிச்சை அளிப்பவர்:** *இல்லை ஆலோக நீங்கள் சுபுனியின் பக்கம் திரும்பி சுபுனி உங்களை பார்த்து சொன்ன அதே வசனத்தை சொல்லுங்கள். சுபுனி, நான் உங்களுக்கு விருப்பம் ஏனென்றாள்,*

***ஆலோக:*** *நான் உன்னை விரும்புகிறேன் ஏனென்றால் நீ கடுமையாக வேலை செய்பவள்,பொதுவாக அன்பான உள்ளத்தை கொண்டவள் அவ்வாறே நீ ஒரு நல்ல தாய்.*

**சுபுனி:** *நீ என்னை விரும்புவதற்கு காரணம், நான் அன்பானவள் என்பதனாலும் கடுமையாக உழைப்பதனாலும் அதுபோல நல்ல தாயாகவும் இருப்பதனாலாகும். இதனை நீ சொல்ல நான் கேட்பதனால் நான் மகிழ்வடைகிறேன்.*

**சிகிச்சை அளிப்பவர்:** இப்போது நீங்கள் இருவரும் சொல்லுங்கள் இதனை கூறியதால் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்.

***ஆலோக:*** *எனக்கு ஒன்று சொல்ல வேண்டும் இவை அழகான வசனங்கள் இதனை சுபுனியிடம் இருந்து கேட்டு மிகநீண்ட நாட்கள். சில கடந்த கால நாட்களை கணிப்பிடுவதற்காக நான் எமது கடிகாரத்தை மீண்டும் திருப்பி வைக்க வேண்டும் என்று உணர்ந்தேன்.*

**சுபுனி:** *அவ்வாறே எனக்கும் இருந்தது. எனக்கும் எமது பழைய சந்தோசமான நாட்களை மீட்டச் செய்தது. அன்று போல் ஏன் தற்போது இருக்க முடியவில்லை என்று தோன்றியது.*

**சிகிச்சை அளிப்பவர்:** *உங்களுக்கு பிரயோசனமாக இருந்ததனால் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். சுபுனி நீங்கள் கவலைபட தேவையில்லை. ஏனெனில் இன்றிலிருந்து ஒவ்வொருநாளும் நீங்கள் இதனை செய்யப் போகிறீர்கள். ஆகக்குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையேனும், மற்றவரைப்பற்றி அழகான ஏதேனும் ஒரு வார்த்தையை ஒருவர் குறிப்பிடல் வேண்டும். அவ்வாறே அந்த நபரும் அதனை திருப்பி அவருக்கு குறிப்பிடல் வேண்டும். அவ்வாறே நீங்கள் உங்களுக்கிடையில் பகிர்ந்துக்கொள்ளுங்கள் இதனை நீங்கள் குறிப்பிட்டதனால் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்.*

*மற்றவர்களை பற்றி குறிப்பிடும் போது நீங்கள் உங்களுக்கு நேர்மையானவராகவும் உண்மையானவராகவும் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறே யாரேனும் ஏதேனும் நல்ல விடயங்கள் செய்தால் அவர்களை பாராட்டுங்கள். உதாரணமாக: சுபுனி ஒரு நல்ல சாப்பாட்டை கமைத்தால் அதை செய்ததற்காக அவளை பாராட்டுங்கள். ஆலோக ஏதேனும் ஒன்றை உங்களுக்காக கொண்டுவந்தால் எல்லா குடும்ப அங்கத்தவர்களும் பகிர்ந்து சாபிடுங்கள் அவ்வாறே சுபுனி நீங்கள் கட்டாயம் ஆலோகவை பாராட்டுங்கள்.*

<u>எதிர்மறையான தொடர்பாடலை தவிர்தல்</u>

***சிகிச்சை அளிப்பவர்:*** *உங்களோடு எதிர்வுகூறுதல் மற்றும், இன்னொருவரின் சிந்தனையை அறிந்துகொள்ள முயற்சித்தல் தொடர்பில் மற்றுமொரு செயற்பாட்டில் ஈடுபடலாம் என நினைக்கிறேன். நீங்கள் எனது கருத்துடன் உடன்படுவீர்கள் என நினைக்கிறேன், சில சந்தர்ப்பங்களில் நாங்கள் நினைப்பதுண்டு ஏன் இவர்கள் இவ்வாறு மோசமா நினைக்கிறார்கள் அச்சிந்தனை எவ்வாறு ஓர் அணர்த்தத்தில் கொண்டு விட்டுவிடுகின்றது என்று. எனக்கு ஒரு உதாரணத்தை குறிப்பிட முடியுமா?*

**சுபுனி:** *நேற்று நான் ஆலாகவுடன் சண்டைபிடித்தேன், எனது பிறந்த தினத்திற்கு 9 வது தடவையாகவும் என்னை எனக்கு விருப்பமான உணவுவிடுதிக்கு அழைத்து போவதனை அவர் அறிந்திருப்பார் என்பதனை நான் நினைத்தேன். ஆனால் அவர் அதற்கான முன்பதிவினை செய்யவில்லை. இதனால் நான் மிகவும் கவலையடைந்தேன் அதனால் நாங்கள் இருவரும் பெரிய சண்டைபிடித்தோம்.*

***சிகிச்சை அளிப்பவர்:*** *இது மிகவும் பொருத்தமான உதாரணம். நான் நினைக்கிறேன் அப்போது நீங்கள் இருவரும் செயழிலந்து போய்யிருப்பீர்கள் என்று. நாங்கள் ஒரு எதிர்வு கூறல் விளையாட்டை விளையாண்டு பார்ப்போம் எவ்வாறு செல்கின்றது என்று. உங்கள் இருவருக்கும் எதிர்வுகூற முடியுமா ஏன் மற்றவர் இன்று இவ்வமர்வுக்கு வந்துள்ளார் என்று? கடந்த தடவை செய்தது போல வியப்புடன் அதனை செய்து பாருங்கள். ஆலோக நீங்கள் இம்முறை ஆரம்பிக்க வேண்டுமென விரும்புகுறீர்களா?*

**ஆலோக:** *நான் கொஞ்சம் சிந்திச்சிட்டு சொல்றன்.*

*(சுபுனியின் பக்கம் திரும்பி) நான் நினைக்கிறேன் இன்று நீங்கள் இங்குவந்திருப்பது நான் எப்படி உங்களோடு அன்பாக இருப்பது தொடர்பில் சிகிச்சையாளரிடம் இருந்து படிக்க.*

சுபுனி: ஆகவே நீங்க நினைக்கிறீங்க நான் இங்க வந்திருப்பது எப்படி நீங்க என்னோடு அன்பாக நடப்பது என்பதனை சிகிச்சையாளரிடம் இருந்து படித்துக்கொள்ள.

*சிகிச்சையாளர்: சுபுனி இது உங்களுக்கான சந்தர்ப்பம்*

**சுபுனி:** *நான் நினைக்கிறேன் நீங்கள் இங்க இருக்கிறீங்க ஏன்னென்றாள், உங்களுக்கு எமது திருமனம் நீண்டநாட்களுக்கு இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக.*

**ஆலோக:** *அது உண்மைதான் நான் இங்க இருப்பது எமது திருமனத்தை பாதுகாக்க.*

**சிகிச்சையாளர்:** *நேற்று விளையாடிய எதிர்வுகூறல் வியைாட்டைவிட இன்றய விளையாட்டு சிறப்பாக இருந்ததா?*

**ஆலோக:** *மிகவும் நல்லது*

**துணைவருடன் தரமான நேரத்தை செலவிடுதலை மேம்படுத்தல்**

ஒருவருக்கொருவர் அருகில் அமர்ந்து சுவாரஸ்யமாக சந்தோசமாக நேரத்தை செலவிடல் என்பது ஒரு நல்ல உறவின் முக்கிய அம்சமாகும். மன உளைச்சலினால் பீடிக்கப்பட்ட பல தம்பதியினரிடையே ஒருவொருக்கொருவர் தரமான நேரத்தை செலவிடும் நல்ல உறவு காணப்படுவதில்லை.

**சிச்சையாளர்:** *குழந்தைகள் பிறந்ததிலிருந்து ஒருவருக்கொருவர் தனியாக செலவிட நேரம் கிடைக்கவில்லையென நீங்கள் இருவரும் கூறினீர்கள். வழமையாக நீங்கள் இருவரும் தரமான நேரத்தை ஒன்றாக செலவிட்டால் உங்களுடைய உறவை மேம்படுத்தலாமென நினைத்தீர்கள். அது ஒரு குடும்பம் போல்அமையலாம். ஆனால் நீங்கள் பெற்றோராக மட்டுமல்லாது கணவன் மனைவியாகவும் இருக்கும்போது. அது சாத்தியமானது என நினைத்தால் உங்களுடைய பிஸி வேலைகளுக்கடையில் உங்களுக்கான தனியான நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்ளுங்கள்.*

**அலோகா:** *திருமணத்துக்கு முன்பு போல ஒரு இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு அல்லது திரைப்படம் பார்ப்பதற்கு போகலாமா எனக் கேட்க சுபுனிக்கு மிக சந்தோசமாக இருக்கும். ஆனால் நேரமில்லாததுதான் பிரச்சினை.*

**சிச்சையாளர்**: *அது கண்டிப்பாக இருக்கவேண்டும் என்பதை நான் ஏற்கிறேன். உங்கள் குழந்தைகளை கவனிப்பதற்கு ஏற்பாடுகளை செய்வதன் மூலம் இதனை நிறைவேற்றலாம். உதாரணத்துக்கு உங்கள் குழந்தைகளை சிறிது நோம் உங்கள் பெற்றோரிடம் ஒப்படைத்தல்*

**சுபுனி:** *ஆம், ஒரு பிற்பகல் குழந்தைகளை கவனித்துக்கொள்ளும்படி எனது பெற்றோரை கேட்கமுடியும். ஆனால் நீங்கள (அலோகாவை பார்த்தல்) அந்த நாள் நேரத்தோடு வீட்டுக்கு வரவேண்டும் .*

**அலோகா:** *நான் எப்படி நேரத்தோடு வீட்டுக்கு வரமுடியும்? எனது சக ஊழியர்களுக்கு சீக்கிரமாக போகவேணுமாவென எனக்குத் தெரியாது. ஆப்படினா நான் இருந்தாகனும் அதற்காக நான் வீட்டுக்கு தாமதமாக வருவதை விரும்புவதாக அர்த்தமில்லை.*

**சிச்சையாளர்:** *உங்களுடைய பிரச்சினையை என்னால் புரிந்துக் கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் நாம் வாரத்தில் ஒரு நிச்சயமான நேரத்தை உதாரணமாக பதன்பிழமை பிற்பகல் என தீர்மானித்தால் குழந்தைகளை கவனித்துக்கொள்ளும்படி சுபுனி தனது பெற்றோரை கேட்கமுடியும். அலோகா சக ஊழியர்களுடன் கலந்துரையாடி சீக்கிரமாக வீட்டுக்கு வர முடியும். இதை செய்யமுடியுமென நினைக்கிறீர்களா?*

**அலோகா:** *சரியாக இருக்கலாம்*

இந்த உதாரணத்தில் அவர்களுடைய சிரமங்களுக்கு மத்தியில் ஒருவருக்கொருவர் நேரத்தை செலவிடல், இன்னும் அவன் அல்லது அவள் நடைமுறைக்கு சாத்தியமான தீர்வை கண்டு பிடிக்க உதவுதல் என்பவற்றை வலியுறுத்த வேண்டும். தம்பதியினர் குறிப்பிட்ட நாளில் குறிப்பிட்ட நேரத்தை எவ்வாறு ஆயத்தப்படுத்துவதென திட்டம் தீட்டுவதற்கு ஒத்துக்கொண்டனர்.

## <u>பிரச்சினை தீர்த்தல்</u>

**பிரச்சினை தீர்ப்பதற்கான வழிகாட்டல்கள்**

சாத்தியமான தீர்வுகளை கலந்துரையாடல்

- குறிப்பிட்ட தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது உங்களுடைய துணைவரின் தேவைகளுக்கு முதலிடம் கொடுங்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளை மாத்திரம் பூர்த்தி செய்வதை கருத்திற் கொள்ள வேண்டாம்
- எதிர்காலத்தையும், நிகழ்காலத்தையும் கருத்திற்கொண்டு தீர்மானங்களை மேற்கொள்க. கடந்தகால சிரமங்களை காரணங்காட்ட முயற்சிக்கவேண்டாம்.
- நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அல்லது குறிபிட்ட எண்ணிக்கையிலான மாற்றுவழிகளில் கவனஞ் செலுத்தினால், "மூளைச்சளவை" கருத்திற்கொள்க. (ஆக்கப்பூர்வமான முறையில் வித்தியாசமான பல தீர்வுகளை உருவாக்குதல்)
- இருவரும் ஒத்துப்போகக்கூடிய சாத்தியமான தீர்வை முடிவுச்செய்க.
    - உங்கள் இருவருக்கும் மகிழ்ச்சியூட்டும் தீர்வை கண்டுபிடிக்கவில்லையென்றால் சமரசமான ஒரு தீர்வை முன்வைக்க. சமரசம் மாத்தயப்படாவிட்டால் ஒரு நபருடைய விருப்பங்களை பின்பற்ற ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.
    - உங்களுடைய தீர்வு குறிப்பிட்ட நடத்தை அடிப்படையில் தெளிவானதாக அமைய வேண்டும்.
    - ஓர் தீர்வை ஒத்துக்கொண்ட பின், மற்ற துணைவர் மீண்டும் தீர்வை கூறுதல்.
    - நீங்கள் அதை பின்பற்ற போவதில்லையென்றால் அத்தீர்வை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம்.
    - அது உங்களுக்கு கோபத்தை உண்டுபண்ணுமாக இருந்தால் அத்தீர்வை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம்.
- தீர்வை நிறைவேற்ற குறிப்பிட்ட சோதனைக் காலத்தில் ஒரே நிலைமை ஒரு தடவைக்கு மேல் மீண்டும் ஏற்பட்டால்
    - புதிய தீர்வுக்கான பல முயற்சிகளுக்கு அனுமதி அளியுங்கள்
    - சோதனைக்கால முடிவில் தீர்வை மீளாய்வு செய்க.
    - இதுவரை கற்றுக்கொண்டதிலிருந்து, தேவைப்பட்டால தீர்வை திருத்தஞ் செய்க

## <u>அறிகைசார் இடையீடு</u>

நடத்தைசார் உறவுமுறையானது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. நடத்தைச்சார் விளக்கங்களானவை அறிவுசார் காரணிகளால் உள்ளடக்கப்பட்டவை. உதாரணமாக கனவன் தனது மனைவிக்கு மிகவும் பெருமதியான ஒரு பரிசினை வாங்கியுள்ளார். குறித்த நடத்தையை விளக்கும்பேது ஒரு அமைப்புசார்ந்து அது நேர்மறையானதாகவும் அல்லது எதிர்மறையானதாகவும் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டிருக்கலாம். அவள் அவன் அன்பானவன் என்று என்னியிருந்தால் அவள் அதனை வாங்கும் போது நேர்மறையாக அவளது உணர்வை வெளிப்படுத்தியிருப்பாள். ஆவ்வாறு அல்லாது அவள் அப்பரிசை தனக்கு லஞ்சமாகவும் அவன் அவனுக்கு பெருமதிவாய்ந்த விலைகூடிய ஒன்றை வாங்க திட்டமிட்டுருக்கிறான என எண்ணியிருந்தால், அவள் அதனை மோசடியான சம்பவமாக கருதி எதிர்மறையான நடத்தையை வெளிப்படுத்தியிருப்பாள்.

- தெரிவுசெய்த அவதானம் - ஒவ்வொருவரும் அவர்அவரின் துணைவரில் அவ்வாறே எதனை அவதானிக்கின்றனர்.
- மேற்கோல்கள் – எதிர்காலத்தில் தமக்கிடையான உறவுமுறையில் என்ன நடக்கும் என்பதனை எதிர்வு கூறல்.
- ஏதிர்பார்ப்புகள் - எதிர்காலத்தில் தமக்கிடையான உறவுமுறையில் என்ன நடக்கும் என்பதனை எதிர்வு கூறல்.
- ஊகங்கள்- உறவுமுறையை பேணும் மக்களிடம் எவ்வாறு உறவுமுறை இயங்குகின்றது
- நிர்ணயங்கள்- மக்கள் மற்றும் உறவுமுறை என்றால் இவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை

<u>தம்பதியர் சிகிச்சையில் உணர்வுபூர்வமான சிகிச்சைகள்</u>

சேபாலிகா அநுரவை திருமணம் செய்து கொண்டார். அநுர வங்கியொன்றில் பணிபுரிகிறார். குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் சேபாலிகா வேலைக்குச் செல்வதை நிறுத்திவிட்டார். இப்போது அவர்களுக்கு 3 மற்றும் 5 வயது நிரம்பிய இரு குழந்தைகள் உள்ளனர். சிறந்த பொருளாதார நிலையை தக்கவைத்துக்கொள்வதற்கு மீண்டும் சேபாலி வேலைக்குச் செல்லலேண்டுமென அநுர நம்புகிறார். சேபாலி இரு குழந்தைகளும் பள்ளிக்குச் செல்லும்வரை காத்திருக்க நினைக்கிறார். இது தொடர்பாக அவர்களுக்கிடையில் விவாதங்கள் இடம்பெற்றன. ஆனால் மற்றப்படி அவர்கள் அன்பானவர்கள். சேபாலிகா அரு குழந்தைகளையும் சீர்செய்துவிட்டு, இரவுச் சாப்பாட்டை சமைக்கும் போது அநுர சமையலறைக்கு வருகிறார். அவள் அநுரவுக்கு விருப்பமான கறிகளில் ஒன்றான மீன் அம்புல்தீயலை சமைத்துக்கொண்டிருந்தாள். தினசரி மளிகைப்பொருட்களை எவ்வாறு கொஞ்சமாக செலவழித்தால் அவர்கள் எவ்வளவு சேமிக்க முடியுமென விவாதம் இடம்பெறுகிறது. அநுர கூறியதை கேட்டு சேபாலிகா மிகவும் பொறுமையிழக்கிறாள். இது சண்டையில் முடியுமென அவள் அறிந்து தன்னுடைய வேலையை தொடங்குகிறாள்.

சேபாலிகா – ''*நாம் முடிவில்லாமல் சண்டையிடுகிறோம். நீங்கள் வேலைவிட்டு வந்ததும் சோர்வாக இருக்கிறீர்கள். நான் குழந்தைகளுக்குபின்னால் ஓடி சோர்வடைந்துவிடகிறேன். நூம் எதிர்த்து போராடத்தான் முடியுமா? நீங்கள் கூறுங்கள் ஏன் நான் வேலைக்கு போகவேண்டும்? அதனால் எவ்வளவு சேமிக்கமுடியும்? நுான் அழுதுவிட்டு திரும்பவும் இருவரும் மோசமாக விசனப்பட்டனர். நூம் இதை செய்யவேண்டுமா? ஆல்லது வேறு விடயங்களை கதைக்கலாமா?*

அநுர மென்மையான குரலில் ''*சண்டையில்லை, அழுகையில்லை*'' இப்போது ''*மீன் குழம்பு நன்றாக மணக்கிறது*''

அவர் சேபாலிகாவின் தலையை தடவி ''*குழந்தைகள் தூக்கமா என பார்க்கிறேன்*'' என கூறி சமயலறையிலிருந்து வெளியேறுகிறார்.

சேபாலிகாவுக்கும் அநுரவுக்குமடையே நடந்த மேலே கூறப்பட்ட சம்பவத்தில், பாதுகாப்பு கருதி உணர்வுகளை துண்டிக்கும் ஆபத்தான தருணங்களிலிருந்து விலகி பேச்சுவார்த்தையை சுமூகமாக கொண்டுச் செல்வதை அவதானிக்கலாம். மோதல் மற்றும் துண்டித்தல் ஏற்பட்ட அந்நேரத்தில் எதிர்மறை பாணி மீண்டும் மீண்டும் இடம்பெறுவதை விளங்கிக்கொண்டு சண்டையை நிறுத்தி உணர்வுபூர்வமான இணைப்பை மீளகட்டியெழுப்பினர். எனினும் இது பல தம்பதியினருக்கு

எளிதானதல்ல. அவர்கள் மேலும் போராடி உணர்வுபூர்வமாக தொலைதூரத்துக்குச் சென்றுவிடுகின்றனர். இந்த சுழற்சியை நிறுத்துவதற்கு, தம்பதியினர் ஒரு படி திரும்பிச்சென்று, முறையை பிரதிபலித்து மோதலை தணித்து, அம்மோதலுக்கு அல்லது பாணிக்கு தாங்கள் பொறுப்பேற்று உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பை உருவாக்க வேண்டும். பாதுகாப்பற்ற அடிப்படையை தீர்ப்பதற்கு மோசமான கலந்துறையாடல்களை குறைத்து பரஸ்பர வசனங்களை பேச இருவரும் ஒன்றாக சேர்ந்து செயல்படவேண்டும். இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் சிக்கித் தவிக்கும் தம்பதியினருக்கு உணர்வை மையமாக கொண்ட தம்பதியர் சிகிச்சை உதவுகிறது.

**உணர்வை மையமாக கொண்ட தம்பதியர் சிகிச்சை- எண்ணக்கரு ரீதியான கண்ணோட்டம்**

உறவுச் சிக்கலை தீர்ப்பதற்காக நடத்தை ரீதியான தம்பதியர் சிகிச்சையுடன் சேர்த்து உணர்வு மைய தம்பதியர் சிகிச்சையும் அனுபவ ரீதியில் சோதனை செய்யப்பட்டது. EFCT என்பது உணர்வுபூர்வமான பிணைப்பை பாதுகாப்பதற்கு மன உளைச்சலுக்குள்ளான தம்பதிகளின் எதிர்மறை தொடர்பு வடிவங்கள் மற்றும் உணர்ச்சி பதில்களை சீரமைப்பதை நோக்கமாக கொண்ட ஒரு சுருக்கமான முறையான சிகிச்சையாகும். சுழற்சி ரீதியில் தொடரும் எதிர்மறை உணர்வுநிலையும் இதன் விளைவாக தொடர்பாடல் வடிவங்கள் சேதமடைந்த உணர்ச்சிநிலை கையாளப்படுதலே உறவுச் சிக்கலுக்கான முக்கிய காரணம் என EFCT நம்புகிறது.

சுய- மீள்வலியுறுத்தல் தொடர்புகளுக்கான பதில்கள், சுழற்சி ரீதியிலான ஆளிடைத் தொடர்பு முறையான கண்ணோட்டம், உள்ளார்ந்த மனோவியல் அனுபவங்கள் என்பவற்றை உள்ளடக்கிய மனோஇயக்கவியல் அணுகுமுறைகளின் ஒரு சேர்க்கையாகவே EFCT உபயோகிக்கப்படுகிறது.. நெருங்கிய உறவு மற்றும் காதலுடனான தம்பதியரின் பிரிவுத்துயர், பாதுகாப்பற்ற பிணை, திட்டமிடப்பட்ட கவலைகள் போன்ற வலிகள் மற்றவர்களில் தங்கியிருக்கிறது மற்றும் சுயமதிப்பீடு பற்றிய இணைப்பு கோட்பாட்டை EFCT பெரிதும் நம்புகிறது

EFCT இல் சிகிச்சையாளர் தம்பதிகளை அவர்களுடைய தொடர்பாடலில் உள்ள எதிர்மறை வடிவங்களை இனங்கானுவதற்கும் அச்சந்தர்ப்பங்களை இனங்காணுதலை மாதிரியாக செய்துக்காட்டுவதற்கும் மற்றும் அமர்வின் போது கற்றுக் கொண்டதை நடைமுறை வாழ்வில் விண்ணப்பிப்பதற்கும் அவர்களை உருவாக்குகிறார். சுர்ச்சைக்குறிய மற்றும் கொந்தளித்த தருணங்கள் பற்றி அமர்வின் போது மீண்டும் மீண்டும் கலந்துறையாடும்படி கேட்கலாம். சிகிச்சையாளர் இடையிடையே குறுக்கிட்டு "என்ன தான் நடந்தது இங்கே?" போன்ற வினாக்களை தொடுப்பதற்கூடாக அவர்கள் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது, எப்படி நிலைமையை குறைப்பது, எவ்வாறு நேர்மறையாக கொண்டுச்செல்வது போன்றவற்றை நடைமுறைக்கூடாக கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

EFCT 3 கட்டங்கள் மற்றும் 9 படிகளை உள்ளடக்கியது.

EFCT யின் 9 படிகள் பின்வருமாறு:

**மோதல் சுழற்சி**

படி 1. பகுப்பாய்வு செய்தல்— இணைப்பு முன்னோக்கத்தை பயன்படுத்தி தம்பதியினலிர் துயரத்துக்கான முக்கிய பிரச்சினையை தெளிவுப்படுத்தலும் கூட்டு நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புதலும்

படி 2. நிலையான இணைப்பு பாதுகாப்பின்மை மற்றும் உறவு சிக்கலுக்கான எதிர்மறை தொடல்பாடல் சுழற்சியை அங்கீகரித்தல்

படி 3. தொடர்பாடல் நிலைமைகளை இயக்கும் அங்கீகரிகப்படாத உணர்வுகளை அடையாளங்காணுதல்.

படி 4. சுழற்சி, உணர்ச்சிகள், இணைப்புத்தேவைகள் அடிப்படையில பிரச்சினையை மீளஅமைத்தல்.

**தொடர்பாடல் நிலைகளை மாற்றுதல்**

படி 5. உறுதிசெய்யப்படாத தேவைகள் மற்றும் சுய அம்சங்கள் உறவு தொடர்பாடலில் ஒருங்கிணைவதை அடையாளப்படுத்துவதற்கு ஊக்குவித்தல்.

படி 6. துணையாளருடைய உறவிலும் பதிலிலும் ஏற்படும் புதிய அனுபவங்களின் கட்டுமானங்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு ஊக்குவித்தல்

படி 7. குறிப்பிட்ட தேவைகளின் வெளிப்பாடுகளை ஊக்குவித்தலும் உணர்வுபூர்வமான சந்திப்புக்களை உருவாக்குதலும்.

**திரட்டுதல் அல்லது ஒருங்கிணைத்தல்**

படி 8. புழைய பிரச்சினைக்குறிய உறவுச்சிக்கலுக்கு புதிய தீர்வுகளை பெற வசதிச்செய்து கொடுத்தல்.

படி 9. இணைப்பு நடத்தைகளின் புதிய சுழற்சி மற்றும் புதிய நிலைமைகளை திரட்டுதல்

**EFCT யின் சில தனித்துவமாகன நுட்பங்கள்**

இலங்கையை சேர்ந்த சில தம்பதியினர் சிகிச்சைக்காக வந்திருந்தனர் என கருதிக்கொணடடு இவற்றை விளங்கப்படுத்துவோம்.

அமா 11 மாத குழந்தையான நெதுமையும் 3 வயதான தம்மியையும் பராமரிக்கும் ஒரு மனையாள். அவள் 3 வருடங்களுக்கு முன் ஒரு வரவேற்பாளாராக பணிபுரிந்தாள். பிரதேச பல்பொருள் சந்தையொன்றில் முகாமையாளராக பணிபுரியும் காஞ்சனவை மணமுடித்து நால்வரும் ஒரு வாடகை வீட்டில் வசிக்கின்றனர்.

சிகிச்சையாளர்: *நீங்கள் இருவரும் இறுதியாக எப்போத சண்டையிட்டீர்கள்? வாதம்புரிந்தீர்கள்?*

காஞ்சன: *ம்ம்ம்……ஞாபகமில்லை*

அமா: *ஞாபகமில்லை, ஏன் நேற்று முன்தினம்?*

காஞ்சன: *ஆ, ஆமா. ஏன்னால் நினைவில் கூட வைத்திருக்கமுடியாதளவுக்கு அடிக்கடி வரும்*

அமா: *உங்களுக்கு நினைவிருக்காது. ஏனெனில் அது உங்களுடைய தவறு.*

காஞ்சன: *எது என்னுடைய தவறு?*

அமா: *எனக்கு காய்ச்சலாக இருந்தது. ஏனக்கு உடம்பு சரியில்லையென்புது உங்களுக்கு தெரியும். ஆதை கூறவே தொலைபேசியில் அழைத்தேன். ஆப்படியிருந்தும் வீட்டுக்கு தாமதமாகவே இரவு 8*

*மணியளவில் வந்தீர்கள். நான் எல்லா வேலைகளையும் செய்துமுடித்திருந்தேன். ஒரு சில வேளைகளை செய்து தரச்சொல்ல உங்களுக்கு கோபம் வந்தது. ஏன் நான் இவற்றை சகித்துகொண்டிருக்கேனோ தெரியவில்லை.*

காஞ்சன: *இதனை சகித்துக்கொள்ளுங்கள். நீ எதையும் பொறுத்துக்கொள்வதில்லை அமா. ஒவ்வொரு சின்ன விடயத்துக்கும் மோசமாக உணரவைக்கிறாய். இது புத வருட காலப்பகுதியென்றும் அலுவலகத்திலிருந்து நேரத்தோடு வரமுடியாதென்பதுவும் உனக்கு தெரியும். வேலைத்தளத்தில் மிகவும் சிரமத்துடன் வேலை செய்யவேண்டிய நிலை. நூன் வீட்டுக்கு வந்ததும் மோசமானவன் என்கிறாய். சமலறையை சுத்தஞ்செய்வில்லையென கத்துவதைப் பார்த்தால் உனக்கு காய்ச்சல் இருப்பதாக தெரியவில்லை.*

அமா: *ஒவ்வொரு சின்னஞ்சிறு விடயம் என்றோ கூறினீர்? ஆதற்காகவா 2 நாட்கள் என்னோடு பேசாமல் இருபீர்? 4 நாட்களுக்கு என்னுடைய தொலைப்பேசி அழைப்புக்கு பதில் கொடுக்காமல் இருப்பது, நீ அசாதாரமாக இருக்கிறாய் என்பது தெரியுமா?*

காஞ்சன: *இவ்வசாதாரன கணவன் கோபமான மிக சாதாரண நிலையிலுள்ள மனைவியுடன் பேசாமலிருப்பது நல்லதென தோன்றுகிறது.*

சிகிச்சையாளர்: *உங்களுடைய கலந்துறையாடலை நிறுத்துவோமா? இங்கே என்ன நடைபெறுகிறதென நினைக்கிறீர்கள்? உங்களிருவரில் எவராவது தனது கருத்தை பரிமாறி புரிந்துகொண்டதாக நினைக்கிறீர்களா?*

காஞ்சன: *நான் முயற்சித்தேன். ஆனால்… அவள் கோபத்தில் செவிமடுத்திருப்பாளா என தெரியவில்லை.*

சிகிச்சையாளர்: *அமா, நீங்கள் உங்கள் நிலை வெளிப்படுத்தியதாக நினைக்கிறீர்களா?*

அமா: *நான் மிக தெளிவாக கூறியதாக நினைக்கிறேன். அவர் கூறியதுபோல அவராவது விளங்கிகொண்டிருப்பாரோ தெரியாது. வழமையைப் போல தன்னை சுதாகரித்துகொண்டு கட்டுப்படுத்தி கொண்டார்*

சிகிச்சையாளர்: *எனவே இருவரும் தமது விடயங்களை தெளிவாக கூறவில்லையென்பதை ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள். அமா, நீங்கள் காஞசன வழமையைப் போல தன்னை சுதாகரித்துகொண்டு கட்டுப்படுத்தி கொண்டதாக கூறினீர்கள். இம்முறையை கையாள்வதாக கருதுகிறீர்களா?*

அமா: *ஆம், அநேகவேளைகளில். ஏமக்கிடையில் காரசாரமான சண்டை வரும்போது இவ்விடத்திலிருந்து சென்றுவிடுவார்.*

சிகிச்சையாளர்: *இமமுறை சரியென நினைக்கிறீர்களா காஞ்சன?*

காஞ்சன: *ஆம், என்னால் வேறென்ன செய்யமுடியும் (சிரிக்கிறார்) அமா சத்தம் ஆபாடுவதில் கெட்டிக்காரி.ஆகவே நான் ஒதுங்கிச்செல்கிறேன்.*

சிகிச்சையாளர்: *முடிவில் எவ்வாறு உணர்கிறீர்?*

அமா: *என்னை தவராக நினைக்கவேண்டாம். நூன் பாதிகப்பட்டுள்ளதாக உணர்கிறேன். ஒவ்வொரு தடைவ சண்டையிடும் போதும் இருவரும் விலகிசெல்வதாக உணர்கிறேன். ஆகவே தான் இச்சிகிச்சைக்கு வந்தோம்.*

காஞ்சன: *எனக்கு சண்டையிடுவது பிடிக்காது. அதனாலேயே அங்கிருந்து ஒதுங்கிவடுவேன். எனக்கு அது சிரமமாகவும் இருவரும் விலகிசெல்வதாக உணர்கிறேன்*

சிகிச்சையாளர்: *சரி. அதனால் உங்களுக்கிடையில் சண்டை வரும்போது முதலில் வாதிடுகிறீர்கள். ஆனால் பின்பு காஞசன ஒதுங்கிக்கொள்கிறார். இது பிரச்சினையை தீர்க்கவில்லையென்றாலும் அது உங்களை காயப்படுத்துவதாகவும் விரிசலை உருவாக்குவதாகவும் உணர்கிறீர்கள்.*

***கலந்தறையாடலின் பாங்கினை மாற்றியமைத்தல்***

இவ்விருவரும் தர்க்கத்தில் முழுமையாக மூழ்கியிருந்த போது தங்களில் யார் சரி, யார் பிழை அல்லது யார் குற்றவாளி யார் பாதிக்கப்பட்டது என்பதை பார்க்கும் மனோநிலையிலேயே மாறி மாறி செயல்பட்டனர். ஆவர்களுக்கிடையிலுள்ள தவறுகளை சுட்டிக்காட்டி யார் மேலானவர் என்பதை நிருபிப்பதிலேயே குறிப்பாக இருந்தனர்.அமா தன்னை காஞசன பராமரிப்பதில்லையென்றும் முடியாவிட்டால் அவரில்லாமல் தானே செய்துமுடிப்பதாகவும் பயமுறுத்தினாள். இந்நிலையில் இவ்விருவருக்குமிடையிலான உரையாடலில் ''நான்'' ''நீ'' என்பதற்கு பதிலாக ''நாங்கள்'' என்ற சொல்லை பயன்படுத்தும் போது இவ்வுரையாடல் சிறப்பாக அமையும். வாக்கவாதத்தை எங்கே நிறுத்தி அதன் போக்கை மாற்றயமைப்பதே சிகிச்சையாளரின் பணியாகும்.ஆரம்பத்தில் சிகிச்சையாளர் சில பரிந்துரைகளை வழங்கலாம். ஆவர்கள் தனி நபர்களாகவன்றி ஒருவருக்கொருவர் தேவையுடையவர்கள் என்பதை உணரவைப்பதே பிரதானமாகும்.

சிகிச்சையாளர்: சண்டை உச்சநிலையை அடையும் முன் அதன்போக்கை மாற்றுவதற்கு ஒரு சிறிய மாற்றம் செய்வோம். ஏன் நாம் ''நான்'' ''நீ'' என்பதற்கு பதிலாக ''நாங்கள்'' என்ற சொல்லை பயன்படுத்த கூடாது?...உதாரணமாக காஞ்சன இதுவும் உங்களுடைய வழமையான சண்டை போலவே உணர்கிறீர். அதடதுடன் இதில் எதையும் அடையமடியாதென்பதையும் உணர்கிறீர். சுண்டையிட்டுக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டு நேர்மறையாக அதனை எதிரகொள்ள மடியுமா அமா? காஞ்சன நீங்கள் ஆரம்பியுங்கள். உங்களிருவருக்குமிடையிலான சிறிய உரையாடலாக இது அமையும்.

காஞ்சன: *அமா நாம் இதனை நிறுத்துவோமா? நாம் இருவருமே வெற்றிப்அபற போவதில்லை. இரவரமே தோல்வியடைகிறோம்.*

(நாங்கள் என்பதை பயன்படுத்துகிறார்)

அமா: *ஆம், எப்போதும் நாம் இதனையே செய்கிறோம். எம்மை சரியென நிருபிக்க முயல்கிறோம்.நாம் களைத்து தோல்வியடைந்து தூரமாகும் வரை இதனை தொடர்கிறோம்.*

<u>சிகிச்சையிலுள்ள தடைகள்</u> - இதனை தம்பதியினர் சுயமாக செய்துக்கொள்ள சிரமமாகவிருக்கும். எனவே சிகிச்சையாளர் ஒவ்வொருசொல்லாக கையாள வேண்டும் என பயிற்றுவித்ததன் பின் சிகிச்சையாளர் முன்னிலையில் தனியாக செய்யும்போது அவர்களுக்கு வழிகாட்டமுடியும்.

**சொந்த பாங்கினை அல்லது பாணியினை இனங்காணல் -**

அமா, காஞசன சண்டையின் இடைநடுவே விலகிச்செல்வதாகவும் தனக்க செவிமடுப்பதில்லையென்றும் முறையிடுகிறாள். சிகிச்சையாளர் தம்பதிகளிடையே காணப்படும் எதிர்மறையான கோளத்தினை

இனங்காண ஆர்வமூட்டி இருவரையும் அதில் ஈடுபட வைக்கவேண்டும். அவர்களுக்கு முடியாத போது சிகிச்சையாளர் உதவலாம்.

சிகிச்சையாளர் - *நாம் உங்களிருவரினதும் சண்டையின் போது திரும்ப திரும்ப இடம்பெற்ற கோளம் அல்லது ஒழுங்கு பற்றி கலந்தரையாடினோம். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் உங்களது பாணி இதுவென கூறமுடியுமா? அடுத்தவரை விமர்சிக்காது உங்கள் நிலையிலிருந்த கூறுங்கள். இம்முறை அமா ஆரம்பிக்க காஞசன தொடர்வார். ஒருவரையொருவர் உற்றுநோக்கியவாறு மீண்டும் நீங்கள் இருவரும் பேசிக்கொள்ளுங்கள்.*

அமா: *"உங்களின் குறைகளை கூறி இதனை நான் தான் ஆரம்பித்தேன். ஊங்கள் மேல் அதிக கோபம் வந்தது."*

காஞ்சன: *நான் என்னை தற்காத்துக்கொண்டு உங்களை தாக்க முற்பட்டேன்.*

சிகிச்சையாளர் - *அதன் பின்னர் என்ன நடந்தது? ஆமா ஈது உங்களுக்கான அவகாசம்.*

அமா: *"நான் மென்மேலும் கோபமுற்று உங்களை தாக்க முற்பட்டேன். நீங்கள் விலகிச்செல்வதை மறுப்பதாக நினைத்தேன்"*

காஞ்சன: *"ஒவ்வொரு முறையும் விலகிச்செல்லும் போதும் எனக்கு புரிந்தது. ஓவ்வொரு முறையும் சுவற்றில் கல்லெறிவது போலிருப்பது விரக்தியடைய செய்கிறது. சுவரோடு பேசுவது கடினம்.*

சிகிச்சையாளர் - *"வேறு யாராவது ஏதாவது சேர்க்க வேண்டுமா? "*

அமா: *"எனது கோபம் உங்களை என்னைவிட்டு செல்லவைப்பதை விளங்கிக் கொள்ளமுடிகிறது."*

காஞ்சன: *"நான் இடைவிலகும் முன் நீ கூற விரும்பும் அனைத்தையும் கூற எத்தனிப்பது எனக்கு புரிகிறது. இத உன்னை விரக்தியடைய செய்கிறது."*

<u>சிகிச்சையிலுள்ள தடைகள்</u> - தம்பதியினர் தமது கோளங்களை இனங்காண முடிலாமலிருப்பதுடன் இருவருக்குமிடையிலுள்ள தப்பெண்ணத்தின் காரணமாக மனமுவந்து முன்வராமல் இருக்கவும் முடியும். சிகிச்சையாளர் தனது சிகிச்சையின் நோக்கத்தினையும் அவர்களினது ஒத்துழைப்பு மற்றும் உறவு என்பவற்றை மீள் பரீசீலனை செய்ய வேண்டும். தம்பதியினர் தமது கோளங்களை இனங்காண்பது இன்னொருவரை குறிவைப்பதிலும் பார்க்க முக்கியமானது. இவ்வாறு நடைபெறுமெனில் சிகிச்சையாளர் இடைமறித்து தங்களை மட்டுமெ கருத்திற் கொண்ட உரையாடலை அமைத்துக்கொள்ள ஊக்குவிக்கவேண்டும். அவர்களால் முடியாதவிடத்து சிகிச்சையாளர் அதனை இனங்காட்டி அவர்கள் ஒப்புக்கொள்கின்றனரா என பார்க்கவேண்டும். இதன்போது சிகிச்சையாளர் பக்கச் சார்பற்று செயல்பட வேண்டும்.

### உங்களது தனிப்பட்ட உணர்வுகளை புரிந்துக்கொள்ளல்

குறிப்பிட்ட சில உணர்ச்சி ஊக்கிகள் எதிர்மறையாக தொடர்புகொள்ளும் பாணியை உடையன. பெருவாரியான சந்தர்ப்பங்களில் இவ் உணர்வுகளோ அல்லது வெளிப்பாடுகளோ தெளிவற்றவைகளாகவே காண்படுகின்றன. அவ்வாறே அவை சந்தேகமானதுமாகும். சில வகையானவற்றை மிகவும் இலகுவாக அடையாளம் காணமுடியும். உதாரணமாக அமா கோபத்துடன் இருந்த அதேவேளை அவள்

நழிவுற்றவலாகவும் காணபட்டால். நழிவுற்ற உணர்வானது தெளிவானது அதேவேளை அது துணைவருக்கு கடினமானதாக காணப்படும், அவ்வாறான உணர்வுள்ளவர்கள் உள்ளவர்கள் சௌகரியமாக இருக்கமாட்டார்கள். ஆனால் அவர்களை அடையாளம் காண்பதும், அவர்களின் உண்மையான உணர்வுகளோடு தொடர்பு கொள்ளும் போது ஏனையவர்கள் மிக நீண்டதூரம் உணர்வுசார் தொடர்பினை மேற்கொள்ள பயனிக்க வேண்டியுள்ளது,

துணைவர்கள் இவர்களின் ஆழமான உணர்வுகளை இலகுவில் அடையாளம் காணமுடியாது சிரமப்படுவர், இதன் போது சிகிச்சையாளர்கள் ஆக்கபூர்வமான நடிபாங்கினை வெளிப்படுத்துகின்றனர். உணர்ச்சிகள் தெளிவானவைகளாகவும், அவ்வாறே நாம் அனைவரும் இரண்டு வகையான துருவமுனைப்படும் உணர்வுகளை ஒரேதடவையில் கொண்டிருக்க முடியும் என்பதனை சிகிச்சையாளர் அவர்களுக்கு விளக்கப்படுத்தல் அவசியம். சிகிச்சையாளர் எண்ணக்கருவினை அறிமுகப்படுத்த முடியும். " என்னுடைய ஒரு பகுதி இவ்வாறு உணர்கிறது. என்னுடைய மற்றய பகுதி இவ்வாறு உணர்கின்றது. அது அவர்களை பதிவு செய்துக்கொள்வதற்கு உதவியாக அமைகின்றது.

**சிகிச்சையாளர்:** *"உணர்ச்சி தொடர்பாக கலந்துரையாடுதற்கு முன்னர் நாங்கள் தற்போது நடந்துகொள்வது போல ஏன் நடந்துகொள்கிறோம் என்பதனை புரிந்துக்கொள்தல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஆனால் பிரச்சினை என்னவெனில் சிலநேரம் எம்மிடம் காணப்படும் உணர்வுகளை அடையாளம் காண்பதும் புரிந்துக்கொள்வதும் இலகுவான பணி ஒன்றல்ல. ஆனால் ஒன்றுக்கொன்று முற்றிலம் எதிரான மனவெழுச்சி வெளிப்படும் போது அதனை சரியாக இனங்கண்டுகொள்வதிலேயே பிரச்சினையுள்ளது. உங்களின் ஒரு பகுதி ஒரு வகையான மனவெழுச்சியையே மற்ற பகுதி உணரக்கூடியதாக இருந்துள்ளதா? உதாரணமாக சண்டையின் போது அமா எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்? "*

அமா: *"அங்கே அதிகளவில் கோபம் நிறைந்திருந்தது."*

சிகிச்சையாளர்: *"ஆம் நீ கூறியது மிகச் சரி. நீங்கள் கோபமாகவே இருந்தீர்கள். இது உங்களுக்கும் காஞ்சனவுக்கும் மிகத் தெளிவாக தெரிந்தவொன்றே. உங்களுக்கு வெறு ஏதாவது மகவெழுச்சி இருந்ததா? "*

அமா: *"எனக்கு தெரியாது. கோபமாக இருந்தேன். வேறு ஏதாவது இருந்ததா? "*

சிகிச்சையாளர்: *"காஞ்சன இல்லாமல் நான் அனைத்தையும் செய்துவிடுவேனென கூறியபோது நம்பிக்கையுடனும் உறுதியுடனுமா கூறினீர்கள்?*

அமா: *"இல்லை.... நான் அதனைவிட்டு தூரமாக இருப்பதாகவே உணர்கிறேன்..... நான் தாக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் உடைந்துபோய் இருப்பதாகவும் உணர்ந்ததாக நினைக்கிறேன்."*

சிகிச்சையாளர்: *"ஆகவே ஒரு பக்கம் கோபமாகவும் ஒரு பக்கம் உடைந்த போயும் உள்ளீர்கள் அல்லவா?*

அமா: *"இது எனக்கு விளங்கவேயில்லை. இப்போது என்னால் புரிந்துக்கொள்ள முடியவில்லை.*

சிகிச்சையாளர்: *"காஞ்சனா உங்களுக்கு எவ்வாறு? "*

காஞ்சன: *''நான் இப்போது அமாவை புரிந்துக் கொண்டேன். எனது ஒரு பக்கம் கோபமாகவும் உணர்விழந்த நிலையில் இருப்பதாகவும் அல்லது நீ என்னை புண்படுத்த முடியாது என்பதில் தெளிவற்றும் இருந்தேன். ஆனால் மற்றய பகுதி தாக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் உடைந்துபோய் இருப்பதாகவும் உணர்கிறேன்.''*

அமா: *''நீங்களும் அவ்வாறு உணர்ந்திருப்பீர்களென நான் சிறிதும் எண்ணவில்லை. இவ்வாறு செய்ததற்கு என்னை மன்னித்துவிடுங்கள்.*

காஞ்சன: *''நீ மன்னிப்பு கேட்க வேண்டியதில்லை. உனது கோபத்தை மட்டுமே உணர்ந்தேன். நீயும் தாக்கப்பட்டிருப்பாயென உணரவில்லை.*

<u>சிகிச்சையிலுள்ள தடைகள்</u> - சில நபர்களுக்கு மனவெழுச்சிகளின் பெயரை இனங்காணுவது கடினம். சிகிச்சையாளர் ஒரு துணைவர் Alexithymia (உணர்வுகளை வார்த்தைகளால் விளக்கமுடியாதவர்) என இனங்கண்டால் இந்நுட்பத்தை பயன்படுத்த முடியாது. சுங்கடமான ஒப்புக்கொள்ளப்படாத மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத் ஊக்குவிக்கும் போது அவர்கள் தங்களை பலவீனராக உணரும்போது சிகிச்சையாளர் நியாயமான சிகிச்சையை செய்யவேண்டும். சிகிச்சையாளர் செயல்முறையின் போது அவர்களை சரியாக வழிநடத்தி உதவுதல் வேண்டும்.

**வாழ்க்கைத்துணையின் மனவெழுச்சியின் தாக்கத்தை இனங்காணல்**

இருவருக்கிடையில் நெருங்கிய உறவு காணப்படும் போது ஒருவருடைய மனவெழுச்சி மற்றவரை பாதிக்கும் என்பது தெளிவானதாகும். ஆனால் சிலநேரங்களில் தம்பதியர் மோதல்களில் ஈடுபடும்போது துணைவரின் அனவெழுச்சிகளில் பாதிப்பேற்படுவதை கண்டுகொள்வது குறைவு. உதாரணத்துக்கு அமா, அவளுடைய கோபமும் குற்றசாட்டுக்களும் காஞுசனவுக்கு தற்காப்பு அளிக்குமென்பதை இனங்காணவில்லை. காஞ்சன் பற்றிய மிகவும் முக்கியமான தனிப்பட்ட கருத்துக்களை முன்வைத்தது அவரை விட்டு விலகிச்செல்ல செய்யுமென்பதை அவள் இனங்காணவில்லை. அதேநேரம் காஞுசனவின் அலட்சியம் அமாவை மேலும் கோபமூட்டும் என காஞுசன கருதவில்லை. சிகிச்சையாளர் ஒருவருடைய மனவெழுச்சி மற்றவரை பாதிக்கும் என்பதை இனங்காண அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சையாளர்: *'' இப்போது நீங்கள் இருவரும் சண்டையின் போது அடையாளங்கண்ட உங்கள் மனவெழுச்சிகளை பற்றி பேசமுடியும். நாம் இப்போது உங்கள் ஒருவருக்கொருவரில் மற்றவரின் உணர்வுகள் தாக்கம் செலுத்துவதை பார்க்கலாம். ஒருவருடைய உணர்வுகள் மற்றவரில் தெளிவாக தாக்கம் செலுத்துவதை ஏற்றுக்கொள்வீர்கள். ஆனால் சண்டையின் போது நாம் இதனை கவனிப்பதில்லை.பார்க்கலாம். சண்டையின் போது மற்ற நபரை எவ்வாறு உணரவைத்தீர்கள் என்பதை இப்பொழுது நீங்கள் யோசித்து பார்க்க முடியுமா? ''*

அமா: *''நான் முன்பு கூறியது போல எனது கோபம் உங்களை என்னைவிட்டு விலகி செல்லவைத்தது, சரி தானே? ''*

காஞ்சன: *''இந்த சண்டைகளில், நான் வெறுமனே கதைப்பதற்கு விருப்பமில்லாதபடியால் தற்காத்துக்கொண்டேன். என்னுடைய விலகிச்செல்லல் உன்னை எரிச்சலூட்டியுள்ளது? நான் நினைத்தேன் நீ பேசுவதை கேட்பதற்கு அங்கு ஒன்றுமில்லை அல்லது யாருமில்லையென.நிறுத்திவிட்டு விலகிச்*

*சென்றேன். ஏனக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. அப்போது நீ கோபமாக பேசிவதை கேட்பதை எனக்கு நிறுத்தவேண்டும்.*

அமா: "*எப்பொழுதெல்லாம் நான் எரிச்சடைந்தேன் எனக் கூறும் போது உங்களை முட்டாளாக்குவதாக நினைத்தேன்.*"

காஞ்சன: "*இந்த சண்டையின் போது நீ என்னை அவமானப்படுத்த முயற்சித்திருக்கிறாய் என நான் நினைக்கிறேன். நீ வெறுதே கோபப்படவில்லை என்பதை இப்பொழுது உணர்கிறேன். வலியினால் பிறந்த கோபம். நீ கைவிடப்பட்டதை நினைத்து கவலைபட்டிருக்காய். நூன் உன்னை காயப்படுத்தவில்லை. சவால்களை ஜெயிக்க முயற்சிப்பவர்தான் சிறந்த துணையாக அல்லது பெற்றோராக இருக்கமுடியுமென நான் நினைத்தேன். அது அவ்வாறில்லை என்பதை தெரிந்துக் கொண்டேன்.*

சிகிச்சையிலுள்ள தடைகள் - துணைவரை ஒதுக்கிவைக்கும் போது ஒருவரில் மற்றவர் தாக்கம் செலுத்துவது தோல்வியடைகிறது. அவர்கள் அதனை ஒப்புக்கொள்ள தயங்கினாலும் அது அவர்களுக்கு சௌகரியமாக அமையாது. ஆவர்களிக்கிடையே எதிர்மறையான மனவெழுச்சி தாக்கங்கள் காணப்படும் போது அது குறித்து கலந்தாலோசிப்பது முக்கியமென்பதை சிகிச்சையாளர் அவர்களுக்கு கூற வேண்டும். மற்ற நபரை எவ்வாறு உணர வைப்பது என்பதைபற்றி ஒவ்வொருவரும் பேசுவதை சிகிச்சையாளர் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

**உறவை புதுப்பித்தல்**

சண்டையை நிறுத்தல், கோலத்தை மாற்றுதல், திரும்ப திரும்ப இடம்பெறும் எதிர்மறை கோளங்களை இனங்காணல், சொந்த மற்றும் ஒவ்வொருவருடைய மனவெழுச்சியையும் அதன் தாக்கத்தையும் இனங்காணல், இது மற்றவரில் எவ்வாறான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறதென்பதை இனங்காணல் என்பவை உறவை புதுப்பிப்பதற்கு உதவுகின்றது. துணைவரை போட்டியாளராக அல்ல. மாறாக நண்பராக பார்க்க வேண்டும். அவர்களுக்கிடையே உறவை பிளவுப்படுத்தும் சண்டைகளோ விவாதங்களோ ஏற்படுவதில்லை. (இணைப்பு அச்சம் காரணமாக) ஏன் அவர்கள் அவ்வாறு நடந்துகொள்கிறார்கள், அது மற்ற நபர் மீது எவ்வாரான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறதென்பதை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சையின் வெற்றி நாளாந்த வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துவதை பொறுத்து அமையும். உறவுத் துண்டிக்கப்படும் அல்லது மோதல் ஏற்படும் ஒவ்வொருமுறையும் இந்த அறிவை, திறன்களை மற்றும் குறித் படிகளை உபயோகிப்பது சாத்தியமற்றது. மிகவும் குழப்பமான சூழ்நிலைக்குள் செல்லும் போது ஒருவருக்கொருவர் முக்கியம் என கருதும் வரை மீண்டும் மீண்டும் இந்த திறன்களை பயிற்சிசெயதல் முக்கியமானது. முடிந்தளவு அமர்வுகளின்போது இத்திறன்களை பயிற்சி செற்வதற்கு சிகிச்சையாளர்கள் அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவர்கள் இதில் கைத்தேர்ந்தவர்களாகும் போது , இப்படிகளை தஙகளுடைய நாளாந்த வாழ்வில் அவர்கள் உறவுக்கான ரிதமாக்கலாம். ஆவர்களுக்கிடையில் மோதல் ஏற்படடு உறவு விரிசலடையும் போது ஒரு படி பின்னால் நகர்ந்து "இங்கே என்ன நடக்கிறது என கேட்கலாம்".

இது ஒவ்வொரு முறையும் நடக்காது. அந்நேரம் தம்பதியர் அதில் மூழ்கிவிட வேண்டும். சிகிச்சையாளர் ஏன் அவர்களுக்கு அதை விண்ணப்பிக்க முடியவல்லையென்பதை மீள்பரிசீரனை செய்யலாம்.

# பின்னிணைப்பு

**பின்னிணைப்பு 1: பயிற்சித்தாள்**

**சந்துஷி மற்றும் தினித்தை புரிந்துகொள்ள பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்தவும்**

| | *பெரியவர்கள்* | *சிறுவர்கள்* |
|---|---|---|
| **i.** ***பௌதீக ரீதியான அளவும் சக்தியும்*** | தனது அன்றாட கடமைகளை சாதாரணமாக தாமே செய்யக்கூடியவர்கள். வேனுமென்றே இல்லாமல் பௌதீகரீதியான அளவு மற்றும் சக்தியின் காரணமாக சிறுவர்களுடனான இடைத்தொடர்பில் அதிகாரம் செலுத்தலாம்செய்யலாம் | தொழிற்பாட்டில் சில விடயங்களில் தங்கியிருப்பதோடு இன்னும் வளர்ந்து வருபவர்கள். தோற்றத்தில் சிறியவராகவும் உடல்ரீதியாகவும் சக்திமிக்கராக இல்லாமையினால் பெரியவர் ஒருவரினால் இலகுவாக மேலாதிக்கம் செய்யப்படலாம். |
| **ii.** ***மொழித் திறன்*** | பல சொற்களை பயன்படுத்துதோடு அவற்றை விளங்கிக்கொள்வார். மொழியினை பயன்படுத்தி அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள்/ நினைக்கிறார்கள் என்பதனை விளக்கவும் தெரியும் | வரையறுக்கப்பட்ட அளவு சொற்களையே பயன்படுத்துதோடு விளங்கிக்கொள்வார். மொழியினை பயன்படுத்தி அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள்/நினைக்கிறார்கள் என்பதனை விளக்க இன்னமும் தெரியாளதவர்கள் |
| **iii.** ***சிந்தனை மற்றும் தர்க்கிக்கும் ஆற்றல்*** | பல கோணங்களில் திறமாகவும் தெளிவாகவும் சிந்திக்கத் தெரிந்தவர்கள். | காண்தல், உணர்தல், மற்றும் அனுபவமாக கொண்டிருப்பவை தொடர்பான சிநதனை, 12 வயதுக்கு குறைந்த இளம் பருவத்தினரிடையே காணப்படும் கேட்பாடுகள் எண்ணக்கருக்கள் என்பனவற்றை புரிந்துகொள்வது கடினம். பெற்றோருடன் எதிர்வாதம் புரிவதற்கு புதிய நியாயித்தல் திறன்களைபயன்படுத்துவார்கள். இதனை அவர்களை மிகைப்படுத்திக் காட்டவே பயன்படுத்துவதாக இருக்கலாம். எனினும் அர்கள் இதனால் அவர்கள் எனக் காட்டும் என்பதனை உணர்ந்திருக்க மாட்டார்கள் |
| **iv.** ***பலம் /சக்தி கட்டுப்படுத் தல் மற்றும் பாதுகாப்பு*** | அதிகாரத்தினை பயன்படுத்தவோ/பாதுகாப்பிற்காக அதனை கட்டுப்படுத்தக் கூடியவர்கள். எதையாவது தெரிவு செய்தால் சுய தீர்மானம் எடுக்கக்கூடியவர்கள் | பெருமளவு அதிகாரமோ கட்டுப்பாடோ அற்றவர்கள். பாதுகாப்பிற்காக அடுத்தவரில் தங்கியிருப்பவர்கள். தெரிவுசெய்யும் அதிகாரம் இல்லை. எல்லைகள் தெளிவாக இல்லாதபோது அல்லது கட்டுப்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாதபோது இவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்திக்காட்ட அழிவுகரமான நடத்தையை தெரிவுசெய்யலாம் |
| **v.** ***அறிவும் புரிந்துகொள் ளலும்*** | சுதந்திரமாக புதிய அறிவினை தேடிக்கொள்வார்கள். பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களையும் விளங்கிக்கொள்வார்கள் | புதிய அறிவினை சேர்த்துக்கொள்வதற்கு இன்றும் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். விளக்கம் இல்லாது ஒரு சந்தர்ப்பத்தினை விளங்கெடுக்க முடியாதிருக்கலாம் |
| **vi.** ***அனுபவம்*** | எதனையும் செய்யும் முறை மற்றம் அவர்களின் தீர்மானங்களை கூறுவதற்கு உதவுகின்ற அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் நடவடிக்கை பற்றி பரந்த அறிவு இருக்கும். | புதிய விடயங்களை கற்றுக்கொள்வதுடன் அதனை கையாண்டு வருபவர்கள். சிலநேரம் அனுபம் குறைவினால் கருத்துக்கள் திட்டங்கள் பாதுகாப்பானதாகவோ நடைமுறை சாத்தியமானதாகவோ இருக்காது. இதனை அவர்கள் உணரவோ ஏற்றுக்கொள்ளவோ மாட்டார்கள். புதிய அனுபவங்கள் பயமாகவும் இருக்கும். |
| **vii.** ***சுய மனவெழுச்ச ி முகாமை*** | மனவெழுச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளவோ பின்தள்ளிப்போடவோ கற்றிருப்பார்கள். அடுத்தவர்களுக்கும் மனவெழுச்சி சம்பந்தமாக உதவக்கூடியவர்கள். | தமது மனவெழுச்சிகளை புரிந்துகெள்ள வெளிப்படுத்த கற்றுக்கொண்டு வருபவர்கள். கவலையாக, குழம்பிக்போயுள்ள நேரம் தமது மனவெழுச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்த உதவி தேவைப்படலாம். அவர்களது மனவெழுச்சி அடுத்தவர்மீது எவ்வளவு தாக்கம் செலுத்தும் என்பதனை எந்நேரமும் அறிந்திருக்கமாட்டார்கள். தனது மனவெழுச்சி தொடர்பாக மாத்திரமே சிந்திப்பார்கள் |

**கலந்துரையாடலுக்கான விடயங்கள்**

**பயிற்சிப் படிவம்.** குழந்தைகளுக்கும்/கட்டிளம் பருவத்தினருக்கும் பாதுகாப்பான சூழலை அல்லது சூழமைவினை எவ்வாறு நீங்கள் உருவாக்கிக் கொடுக்க முடியும்? பங்குபற்றுனர்கள் சிறு குழுக்களாக இணைந்து பயிற்சிப் படிவத்தினை நிரப்புவர்.
கலந்துரையாடலினை வசதிப்படுத்துதற்கு பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்தவும்.

| | ***சிறுவர் நேசமிக்க இடத்தினை உருவாக்குதல்*** |
|---|---|
| **x. *பௌதீக ரீதியான அளவும் சக்தியும்*** | *கண் தொடர்பினை வைத்துக்கொள்ளக்கூடியவாறு இருப்பினை சரிசெய்துகொள்ளவும். இடைவெளி மற்றும் உடலுக்கு மதிப்பளிக்கவும் ஏனெனில் எல்லா சிறுவர்களுக்கும் சௌகரியமாக இது இருக்காது. உங்களை எவ்வாறு காண்கிறார்கள் என்பதனை மனதிற்கொள்ளவும்.* |
| **xi. *மொழித் திறன்*** | பிள்ளைகளின் அறிவுமட்டத்திற்கு ஏற்ற அளவில் மொழியை பயன்படுத்தவும். உங்கள் கருத்தினை அவர்கள் விள்ங்கிக்கொண்டார்களா என சரிபார்க்கவும். கட்டிளம்பருவத்தினருக்கு சௌகரியமான மொழியில் கதைக்க வாயப்பளிக்கவும். உறுதியளிக்கும் வார்த்தைகளை பயன்படுத்தாது அவர்களின் கருத்தை வேறு விதத்தில் கூறலாம் எனக் கேட்பதன் ஊடாக பரஸ்பர புரிந்துணர்வை அதிகரிக்கலாம். கோபத்தை தவிர்க்கவும் அதற்கு பதிலாக இவ்வார்த்தைகள் தொடர்பாக ஆர்வம் காட்டவும். உதா. இந்த வார்த்தையை எப்போது பயன்படுத்துவீர்கள்? அதன் மூலம் உண்மையில் எதனை கருதுகிறீர்கள்? சரி. நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதனை இருவருக்கும் புரியும் விதத்தில் சொல்வோமா? |
| **xii. *சிந்தனை மற்றும் தர்க்கிக்கும் ஆற்றல்*** | *ஒரு சந்தர்ப்பம் தொடர்பாக ஒரு பிள்ளையிடம் எந்தளவுக்கு விளங்கிக்கொள்கிறது என்பது தொடர்பாக கலந்துரையாடல் மூலம் அடையாளம் காணவும். (ஒரு சந்தர்ப்ப்ம் தொடர்பாக எவ்வாறு கருத்து வெளியிடுகிறார்கள்) எந்தெந்த பகுதியில் அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது என அடையாளம் காணவும்.* |
| **xiii. *பலம் Power கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு*** | - *பணியாற்ற தொடர்பேற்படுத்துவதற்கு அனுமதி கேட்டு அதிகாரத்தினையும் பாதுகாப்பினையும் அதிகரிக்கவும்*<br>- *பிள்ளையின் எதிர்பார்ப்புகளை குறிப்பிடுவதனை குறைக்கவும் அல்லது தவிர்க்கவும்*<br>- *தீர்மானம் எடுப்பதற்கு பல தெரிவுகளை வழங்கவும்*<br>- *உங்கள் சொந்த உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தியவாறு அவமரியாதை மற்றும் ஆக்ரோசமான நடத்தைகள் தொடர்பாக கதைக்கவும். அவர்களுக்கு தேவையானவற்று கேட்பதற்கு அல்லது அவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள் என்பதனை தெரிவிப்பதற்கு வேறு வழிமுறையை அடையாளம் காணஊக்கப்படுத்தவும். அப்போது அவர்களுக்கும் அவர்கள் வேண்டி நிற்பவர்களுக்கும் சௌகரியமான முறையில் தேவை பூர்த்தியாக்கப்படலாம்* |
| **xiv. *அறிவும் புரிந்துகொள்ளலும்*** | *ஒரு சூழ்நிலை பற்றி என்ன அறிந்துள்ளார்கள்/புரிந்துவைத்துள்ளார்கள். வினாக்களை கேட்பதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் வழங்க்கவும். அவர்கள் நிச்சயமில்லாமல் இருக்கின்றபோது மேலும் அவர்களுக்கு மேலும் விளக்கம் அல்லது தெளிவு தேவையா எனக் கேட்கவும். /வழங்கவும்.* |
| **xv. *அனுபவம்*** | *உங்களுக்கும் பிள்ளைக்கும்/கட்டிளம்பருவத்தினருக்கும் இடையில் இருக்கும் இடைவெளிக்கு பாலமாக அமைகின்ற, தொடர்பினை அதிகரிக்கின்ற பொதுவான அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ளவும். குறித்ததொரு சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளை/கட்டிளம் பருவத்தினர் கொண்டுள்ள அனுபம் தொடர்பாக ஆர்வமாக உட்சாகமாக இருங்கள். அவர்கள் இந்த அனுபவத்திலிருந்து என்ன கற்றுக்கொண்டார்கள்?* |
| **xvi. *சுய மனவெழுச்சி முகாமை*** | *பிள்ளைகள் அவர்களின் தகவல் திரட்டும் திறனுடன் அவர்களின் எண்ணங்கள் எவ்வாறு தொடர்புபட்டிருக்கிறது என்பதனை விளங்கிக்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.இக்காலப்பகுதியில் ஹோர்மோன்கள் மற்றும் அறிகை வளர்ச்சி ஏற்படும் காலம் என்பதனால் கட்டிளம் பருவத்தினர் உயர் மனவெழுச்சியுடன்கூடிய காலப்பகுதியினை கொண்டிருக்கலாம். பள்ளைகளுக்கு கட்டிளம் பருவத்தினருக்கும் அவர்களின் மனவெழுச்சியனை அடையாளம் கண்டு, விளங்கி, ஒழுங்குபடுத்தி, மீள அடைந்துகொள்ள* |

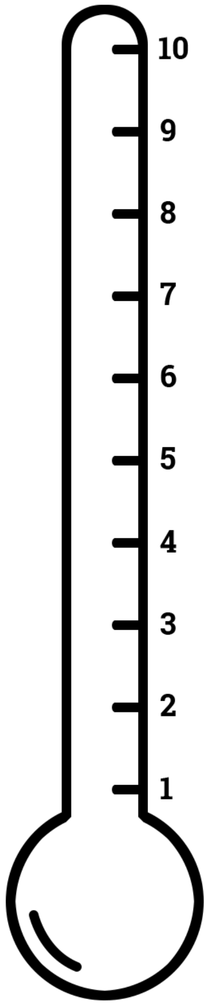
| | |
|---|---|
| | *உதவவும். பிள்ளைக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் வரை அதனை கட்டுப்படுத்த போக வேண்டாம். அவர்களுக்கு அவர்களின் மனவெழுச்சியினை முகாமைப்படுத்த நேரம் வழங்கவும்.*<br>- *அவர்கள் இன்னும் இத் திறனை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது தொடர்பாக கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அண்மையில் அவர்கள் மிகவும் மனவெழுச்சியுடன் நடந்துகொள்ள குறித்த சந்தர்ப்பம் தொடர்பான வெளிப்பாடே இந்த அபிவிருத்தியில் பங்குகொள்ள மிகவும் பயனுள்ளபகுதி* |
| ***xvii. வேறு*** | |
| ***xviii. வேறு*** | |

**பின்னிணைப்பு 2: கோப வெப்பமாணி**

**நோக்கம்:** வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களில் உணரப்பட்ட கோபத்தின் கடுமையான தன்மை/ஆழத்தினையும் கோபத்தின் மனவெழுச்சியினையும் அடையாளம்கண்டுகொள்ள பிள்ளைகள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினருக்கு உதவுதல். இக்கருவியானது கடுமையான கோபத்தினை உருவாக்குகின்ற நிலைமை, பெறுமதிகளை அடையாளம்காணவும் கோபத்தினை முகாமைப்படுத்துகின்ற/ஒழுங்குபடுத்துவதற்காக செயற்பட வேண்டி இடங்களை அடையாளம் காண சேவைநாடிக்கு உதவுகின்ற முதற் படி இதுவாக இருக்கலாம். (எல்லா வயதுக் குழுக்களும்)

**அறிவுறுத்தல்**

கோபத்தினை உணர்ந்தபோதான அனுபவத்தினை 1– 10 வரையுள்ள அளவீட்டில் பயன்படுத்தி மதிப்பிடவும். 10 என்பது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட கடுமையான கோபம் எனவும் 1 என்பது நீங்கள் முழுமையாக அமைதியாக இருந்த சந்தர்ப்பம். என்ன நடந்தது எவ்வாறு பதில்வினையாற்றினீர்கள், அதற்குப்பின் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள் அதன் பிரதிபலன் யாது என்பது தொடர்பாக சிறிய விளக்கத்தினை வழங்கவும். எதிர்காலத்தில் அத்தகைய நிலைமையினை எவ்வாறு கையாள்வீர்கள்? எத்தகைய பிரதிபலனை நீங்கள் அடைய நினைக்கிறீர்கள்? கோபம் என்பது மோசமான மனவெழுச்சியல்ல. அது மனித வாழ்வில் சாதாரணதொரு பகுதியாகும். ஒவ்வொருவரும் கோபத்தினை வித்தியாசமான முறையில் அனுபவிப்பார்கள். எனவே தங்களின் அளவீடானது அடுத்தவரைப்போன்றதாக இருக்காது. மனவழுச்சி உங்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கு மாறாக நீங்கள் உங்கள் மனவெழுச்சியினை கட்டுப்படுத்தக்கூடியவராக இருப்பின் கோபத்தினை சாதமாக செயற்திறன்மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்ளலாம்.

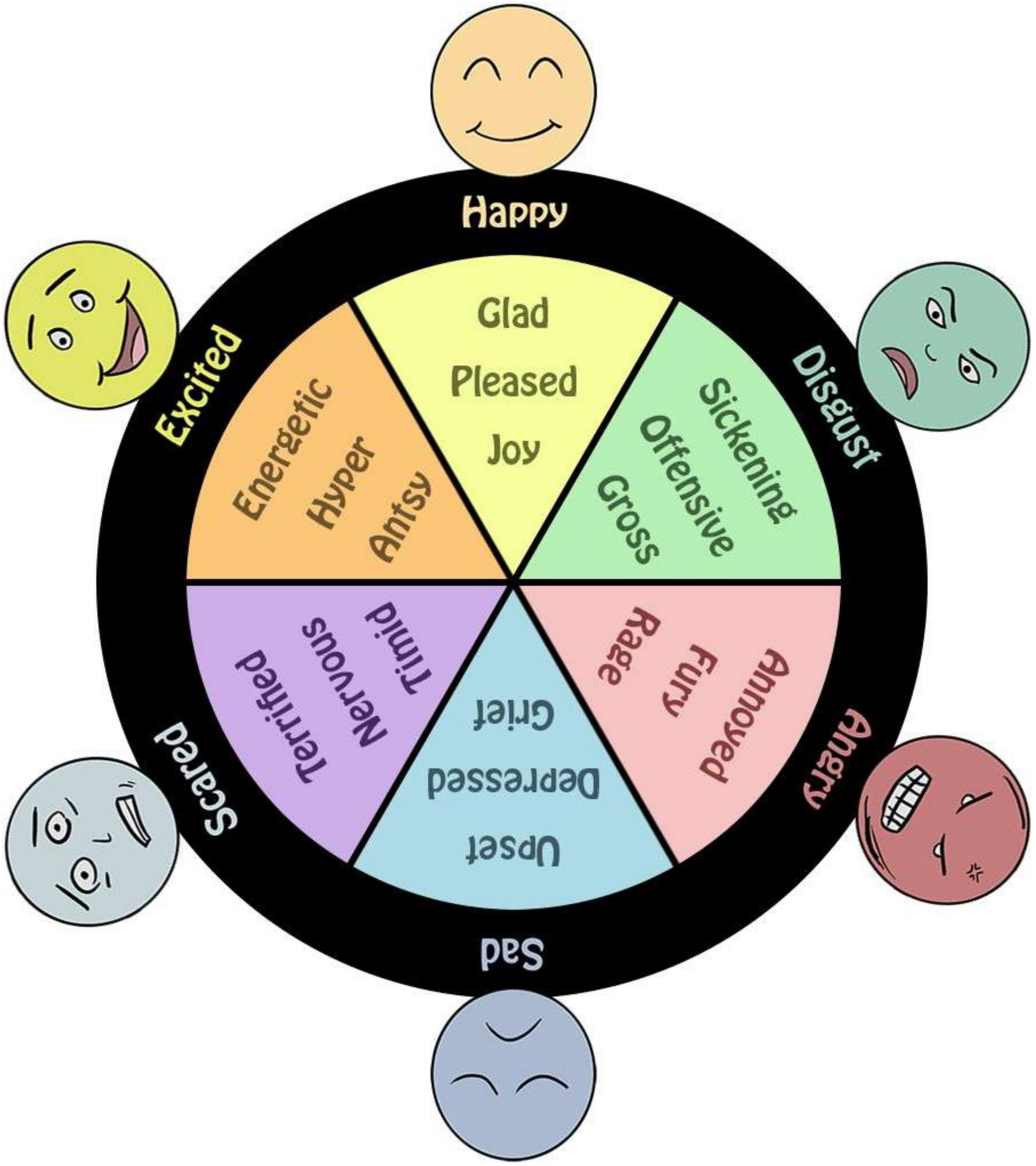



Providedby**TherapistAid.com**©2012

**பின்னிணைப்பு 3: மனவெழுச்சி சக்கரம்**

5-14 வயதுக்குட்பட்ட மனவெழுச்சிகளை எவ்வாறு அனுபவப்படுகிறார்கள் என்பதனை அடையாளம் காண்பதற்கு மனவெழுச்சிகளை சரியானமுறையில் விளக்குவதற்கு கடினமாக உள்ள பிள்ளைகளுக்கும் கட்டிளம் பருவத்தினருக்கும் உதவுதலும் மனவெழுச்சியினை பாதுகாப்பான முறையில் வெளிப்படுத்த வழியேற்படுத்திக் கொடுத்தலும். இச் செயற்பாடும் மனவெழுச்சியுடன் தொடர்புளபடுகின்ற வித்தியாசமான எண்ணங்களை அடையாளம் காண பிள்ளைகள்/கட்டிளம் பருவத்தினருக்கு உதவும். இது 5-14 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு பொருத்தமானது.

**வழிகாட்டல்:** சேவைநாடிக்கு மனவெழுச்சிகளை அடையாளம் கண்டு வெளியிட கடினமாக இருப்பின் இதனை செயற்பாடு 5ற்கு உதவிச் செயற்பாடாக பயன்படுத்தவும்.




*Providedby**TherapistAid.com**©2015

பின்னிணைப்பு 4: கவலை என்றால் என்ன?

**நோக்கம்: பிள்ளைகள் கட்டிளம் பருவத்தினர் பதகளிப்பிற்கான காரணங்களை புரிந்துகொள்ள உதவுதல் (கவலையடையச் செய்வது எது?) மற்றும் இச் சூழ்நிலைகளை செயற்திறன்மிக்கதாக மாற்றியமதைப்பதற்கான திறனை விருத்திசெய்தல். பதகளிப்பு எவ்வாறு உடலியல் ரீதியாக பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதனை விளக்க பயனுள்ளது. 10 வயதுக்கும் அதற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு சிறந்தது**

வழிகாட்டல்: பதகளிப்பு தொடர்பாக சிறு விளக்கத்தினை வழங்கவும்: “கவலை என்பது தங்கள் தலையில் இருந்து எடுத்து போட முடியாத விரும்பத்தகாத எண்ணங்களாகும். அது எப்படியென்றால் ஒரு பூச்சி உங்களை விட்டு விலகாமல் இரைச்சலோடு உங்களை சுற்றி வருவது போன்றது. கவலை இருப்பதானது சாதாரணமானது. எலலோருக்கும் காலத்திற்கு காலம் வருவதுண்டு. ஆனால் அது உங்களது அனறாட முக்கியமான விடயங்களை செய்வதற்கு தடையாக இருக்கும்போது அல்லது சந்தோசமில்லாமல் ஆக்கும்போது அது பிரச்சினையாக அமைகிறது. நீங்கள் எதனைப்பற்றி கவலைப்படுகிறீர்கள்? **கீழே உள்ள கவலைகளில் உங்கள் கவலையை வட்டமிடவும்**

| குடும்பம் | பாடசாலை | நண்பர்கள் | வேறு |
|---|---|---|---|
| வாக்குவாதம் அல்லதுசண்டை<br>குடும்பத்தினைகுழப்புதல்<br>குடும்பத்தின் பாதுகாப்பு<br>பிரச்சினையில் வீழ்தல்<br>சுகயீனமானகுடும்பஅங்கத்தவர் | ஒழுங்குவிதிகளை பின்பற்றல்<br>பரீட்சையில் செயல்நிலை<br>வீட்டு வேலைகளை நிறைவேற்றல்<br>தண்டனைகள் | ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல்<br>நண்பர்களால்தொல்லைசெய்யப்படுதல்<br>வாக்குவாதம் அல்லது சண்டை | காயப்படுதல்<br>அவமானப்படுதல்<br>தோற்றம்<br>பணம்<br>பிரிதல் |

நீங்கள் கவலைப்படிடும்போது உடல் பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உடபடுகின்றது. இம்மாற்றங்கள் அசௌகரியமானதாக இருக்கலாம், அல்லது சிலருக்கு அவர்கள் ......scary. இருப்பார்கள். **கீழே உள்ள கவலை அறிகுறிகளில் உங்கள் அனுபவத்தினை வட்டமிடவும்:**

**வேகமான இதயத்துடிப்பு** **வியர்த்தல்** **சுகயீனமுறல்** **நடுக்கம்** **சூடாக உணர்தல்**

கவலையின் நல்ல பண்பு என்னவெனில் அது உங்களுக்கு வலிக்காது. கவலையாக இருக்கும்போது அது உங்களுக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும். ஆனால் அதனை சிறிய பயிற்சியின் மூலம் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளலாம். உங்கள் கவலையை கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடிய ஏதாவது உங்களிடம் உள்ளனவா?

எனது கவலையை கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள என்னால் செய்யக்கூடியது/நான் செய்வது

Provided by**TherapistAid.com** ©2015

**வாழ்க்கை வரலாறு- கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம்**

**நோக்கம்:** வளர்ந்த சிறுவர்கள் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினருக்கு எதிர்பார்ப்பை உருவாக்கவும் கற்றலுக்கும் விருத்திக்கும் கடந்த கால அனுபவங்களை பயன்படுத்தவும் உதவுதல். (12 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு ஏற்றது.)

**வழிகாட்டல்:** பிரதிபலிப்பு வீட்டு வேலையாக இதனை வழங்கலாம் இதில்அவர்கள் உளவளத்துணையாளர்களுக்கு

எழுதி அல்லது வரைந்து அல்லது விளக்கிக் கூறலாம். அவர்களின் கதையில் வெளிப்படுத்தப்படும் பிரதான எண்ணங்கள் கருத்துக்கள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக்கொண்டு உளவளத்துணையாளார்கள் இக்கதையினை யாருடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்கள் மற்றும் முன்னோக்கிச் செல்ல எத்தகைய உதவி தேவைப்படுகிறது என அவர்களிடம் கேட்கலாம். பிள்ளைகள் கடந்த காலத்தினைப்பற்றி பிரதிபலிப்பு செய்ய விரும்பாவிட்டால் அவர்களை வற்புறுத்த வேண்டாம். நிகழ்கால மற்றும் எதிர்கால கதைகளுடன் பணிபுரியவும்.

**கடந்த காலம்:** தங்கள் கடந்தகால கதையைப் பற்றி எழுதவும். நீங்கள் கடந்துவந்த சவால்களையும் அவ்வாறு எதிர்கொள்ள தங்களுக்கிருந்த சக்தியினையும் விளக்க மறந்துவிட வேண்டாம்.

**நிகழ் காலம்:** தங்கள் வாழக்கையைப்பற்றியும் நீங்கள் எவ்வாறு இருக்கறீர்கள் என்பது பற்றியும் விளக்கவும். கடந்த காலத்தில் இருந்ததனை விட எவ்வாறு வித்தியாசப்படகிறீர்கள்? தற்போதுள்ள தங்கள் சக்திகள் யாவை? எத்தகைய சவால்களை எதிர்கொள்கிறீர்கள்?

**எதிர் காலம்:** தங்கள் எதிர்காலம் பற்றி எழுதவும். தங்கள் வாழ்க்கை தற்போது இருப்பதிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபட்டதாக அமையவேண்டும்? தாங்கள் தற்போது இருப்பதிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபட்ட ஒருவராக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?

**TherapistAid.com** © 2015

**பின்னிணைப்பு 5: நான் அதனை விரும்பும் வித்தில்**

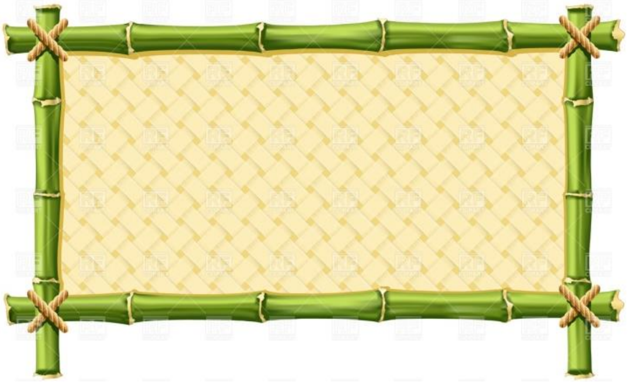
**நோக்கம்:** இப்பயிற்சியானது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனி இது இளம் வயதினருக்கு தாம் செல்ல முன்றபடுகின்ற எதிர்காலம், அதனை எவ்வாறு அடைந்துகொள்ளலாம், இது எவ்வாறு அவர்களையும் அவரைச் சுற்றியுள்ள ஏனையோரையும் சாதகமான முறையில் பாதிக்கின்றது என்பது தொடர்பாக அவர்களுக்கு துணுக்கு clues வழங்குகிறது. (12 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு ஏற்றது)

**வழிகாட்டல்**

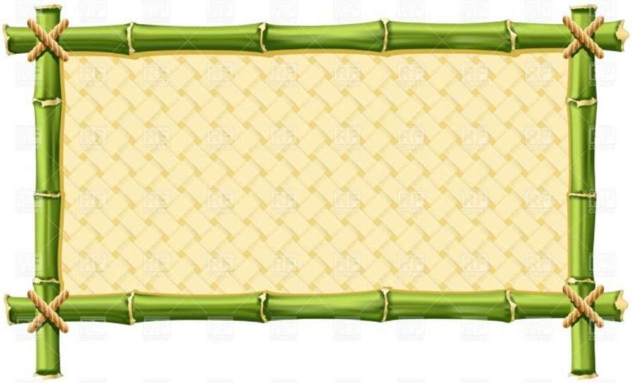
பிள்ளைகள் இரண்டு படங்களை வரைவார்கள். முதலாவது தாளில் 'எனது வாழ்வு இருக்கும் விதம்'' எனவும் இரண்டாம் தாளில் "எனக்கு அது எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?'' என எழுதியிருக்கும். சேவைநாடி பின்னர் அவை இரண்டு தொடர்பாகவும் கலந்துரையாடுவார். உளவளத்துணையாளர் பின்வரும் வினாக்களை கேட்பார்.

- 'வரையும்போது எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்''?
- நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்து உங்களுக்கு செல்லவேண்டிய இடத்திற்கு எவ்வாறு செல்லப்போகிரீர்கள்?.
- உங்களுக்கு தேவையான இடத்தினை அடைய எதனை வித்தியாசப்படுத்த வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள்?
- சிகிச்சை எவ்வாறு உங்களுக்கு தேவையான இடத்திற்கு செல்ல உதவும்?
- உங்களுக்கு தேவையன இடத்தை அடைந்தால் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள்?

**எனது வாழ்வு இருக்கும் விதம்**



**எனக்கு என்வாழ்வு இருக்க வேண்டிய விதம்**



குடும்பங்களுடன் பணிபுரியும்போதும் இரண்ட படங்களையும் வரையக்கேட்டு இதனை பயன்படுத்தலாம். முதலாவது தாளில் 'எமது குடும்பம் இருக்கும் விதம்'' எனவும் இரண்டாம் தாளில் "எமக்கு குடும்பம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?'' என எழுதியிருக்கும். உளவளத்துணையாளர் அதே முறைமையினை பயன்படுத்துவார். வினாக்கள் குடும்பத்திற்கு பொருத்தமானவாறு அமையும். பின்வருமாறு அமையலாம்:

- 'வரையும்போது குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்''?
- உங்கள் குடும்பம் இருக்கும் இடத்திலிருந்து உங்களுக்கு செல்லவேண்டிய இடத்திற்கு எவ்வாறு உங்கள் குடும்பம் செல்லப்போகிறது?.
- குடும்பத்தினை தேவையான இடத்திற்கு கொண்டுசெல்லகுடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் எவற்றை வித்தியாசப்படுத்த வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள்?
- உங்களுக்கு தேவையான இடத்திற்கு உங்கள் குடும்பத்தினைஎடுத்துச் செல்ல சிகிச்சை எவ்வாறு உதவும்?
- உங்களுக்கு தேவையன இடத்தை அடைந்தால் எவ்வாறு உணர்வீர்கள்?

**Lowenstein, (2002)**