2 இளமைக்காலத் தேவைகள்

பிள்ளைப் பருவத்தில் நீங்கள் அதிகம் விரும்பிய விடயங்களை உங்களால் ஞாபகப்படுத்திப் பார்க்க முடியுமா? உங்களுக்கு அதிகளவு தேவைப்பட்ட விடயங்களை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். தாய் அல்லது தந்தையின் அரவணைப்பில் உணவு உண்ணுதல், கதை, பாடல் போன்றவற்றைக் கேட்டல், சகோதர, சகோதரிகளுடன் களிப்புடன் இருத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களை நினைவுகூரும்போது நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைவதாக உணர்கின்றீர்கள் அல்லவா?

செயற்பாடு 2.1

உங்கள் பாடசாலை நண்பர்களிடம் காணப்படுகின்ற நீங்கள் விரும்புகின்ற / விரும்பாத பண்புகளைக் கீழ்க் குறிப்பிட்டவாறு அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

நண்பர்களிடம் நீங்கள் விரும்புகின்ற பண்புகள்	நண்பர்களிடம் நீங்கள் விரும்பாத பண்புகள்
• ஏற்றுக்கொள்ளல் / பாராட்டுதல் • மகிமைப்படுத்துதல் /மகிழ்ச்சிப்படுத்தல் • கணிப்பு வழங்கல் • உதவியளித்தல் • .... •	• உங்களை இழிவுபடுத்திப் பேசுதல் • கேலி செய்தல் • பராமுகமாய் இருத்தல் (பொருட்படுத்தாது இருத்தல்) • அபகீர்த்தி உண்டாக்கல் • கவனிக்காது விடுதல் • ....

மேலே குறிப்பிட்ட பண்புகள் தொடர்பாக கவனத்தைச் செலுத்தும்போது உங்களுக்கும் விருப்பு, வெறுப்புகள், தேவை, தேவையின்மை போன்றவை உண்டு என்பதை உணர்ந்துகொள்வீர்கள். சிறு வயதில் பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகளின் ஆசியையும் அன்பையும் பெற்றுக்கொள்வதற்கு விரும்பினாலும் தற்போது நீங்கள் அதைவிட வேறு விடயங்களை அவர்களிடம் இருந்து எதிர்பார்க்கின்றீர்கள்தானே.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் அதிகளவு எதிர்பார்க்கும் விடயங்கள்

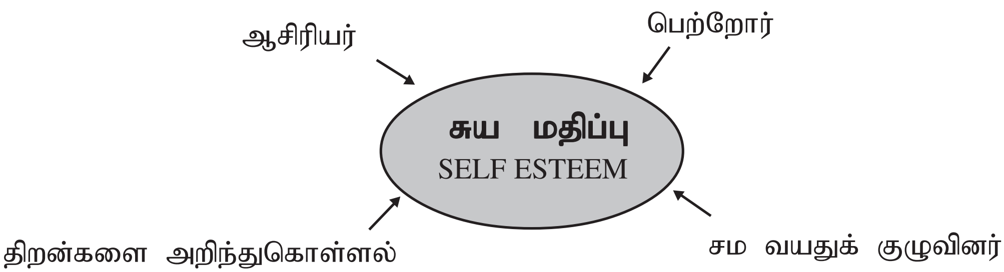
- ஓரளவு சுயாதீனமாகச் செயற்பட விரும்பும் தன்மை.
- குறிப்பிட்ட விடயங்களில் தம்மைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கும் தன்மை.
- மற்றவர்கள் தம்மை ஏற்றுக்கொள்ளுதலையும் மதிப்பளிப்பதையும் விரும்பும் தன்மை.

- ♦ அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் தன்மை.
- ♦ பாராட்டுக்கு உள்ளாகும் தன்மை (பரிசுகள்).
- ♦ அழகியல் விடயங்களில் ஆர்வம் காட்டும் தன்மை.
  தம்மை அழகுபடுத்தும் விடயங்களில் ஆர்வம் காட்டல்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் காலடி எடுத்து வைத்திருக்கும் உங்களின் எண்ணங்கள் / சிந்தனைகள் புதுமையானதாக அமைவது போன்றே விருப்பு வெறுப்புகளும் மிகவும் முக்கியமானதாக அமைதல் இயற்கையானதே.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தாங்கள் சமூகத்தில் ஒரு முக்கியமானவர் என எண்ணி அகங்காரத் தன்மையைக் கட்டி எழுப்புவதில் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். தமக்குள் சுய மதிப்பைக் (Self esteem) கட்டியெழுப்பிக்கொள்ளுதல் எதிர்காலத்தில் சிறந்ததொரு பிரசையாக உருவாகுவதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மிக முக்கிய காரணியாக அமைகின்றது. மேலும் உங்களுக்குள்ளே மறைந்திருக்கும் விசேட திறன்களைச் சரியான முறையில் இனங்காணல், அத்திறன்களை மேலும் வளர்த்துக்கொள்ளுதல் போன்றவை உங்களுடைய சுய மதிப்பை விருத்தி செய்யும் காரணியாக அமையும். கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

சுய மதிப்பு விருத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நபர்களும் திறன்களும்



- ♦ உடற் திறன்கள்
- ♦ உளத் திறன்கள்
- ♦ சமூகத் திறன்கள்
- ♦ அழகியல் திறன்கள்
- ♦ பண்பாட்டுத் திறன்கள்
- ♦ மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டுத் திறன்கள்

சுய மதிப்பைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு ஆதாரமாக அமையும் உங்களுக்குள் இருப்பனவும் புதிதாக கட்டியெழுப்பக் கூடியனவுமான திறன்களைக் கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

திறன்கள்	உதாரணம்
• உடற் திறன்	• விளையாட்டுத்திறன் • சரியான கொண்ணிலை • உடல் ஆரோக்கியக் காரணிகள்
• உளத் திறன்	• புதிய விடயங்களைக் கண்டுபிடித்தல் • ஞாபக சக்தி • விளக்கம் கூறும் ஆற்றல் • ....
• சமூகத் திறன்	• சட்டதிட்டங்களை மதித்தல் • சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளல் • சமத்துவம் • பிறருக்கு மதிப்பளித்தல்
• அழகியல் திறன்	• சங்கீதம் • நடனம் • சித்திரம் • எழுத்துக்கலை • ....
• பண்பாட்டுத் திறன்/ ஒழுக்கத்திறன்	• கருணை காட்டல் • உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவுதல் • அனுதாபம் • ....
• மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டுத் திறன்	• பொறுமை • ....

அட்டவணை 2.1

உங்கள் சுய மதிப்பைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு ஆதாரமாக அமைகின்றவர்கள்

உங்கள் சுய மதிப்பை விருத்தி செய்வதற்கு அதிகளவில் உதவுபவர்கள் உங்கள் பெற்றோர், மூத்தோர், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் ஆவர். எவ்வாறாயினும் பெற்றோர் எம்மிடத்தில் எதிர்பார்க்கின்ற விடயங்களுக்கும் மற்றும் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளுக்குமிடையே பாரிய வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். இதனால், சில சமயங்களில் முரண்பாடுகளும் ஏற்படலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் புத்திசாலித்தனமான மாணவர்களாகச் செயற்படுதல் உங்கள் கடமையாகும். கட்டிளமைப் பருவத்தினராகிய உங்கள் மகிழ்சிகரமான வாழ்க்கைக்கு அவை வழிவகுக்கும். பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், நண்பர்களுடன் செயலாற்றும்போது முக்கியமாக நீங்கள் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- ♦ ஆசிரியர், பெற்றோர் ஆகியோரின் எதிர்பார்ப்புகளைச் சரியான முறையில் புரிந்துகொள்ளல்.
- ♦ உங்களுக்குக் கிடைக்கும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்களுடைய விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு முயற்சி செய்தல்.
- ♦ அவர்களுடன் சிறந்த (மகிழ்சிகரமான) முறையில் உரையாடல்.

- அவர்களிடம் ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- புதிய ஆக்கங்கள், ஆராய்ச்சிகளின்போது அவர்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- மூத்தவர்கள் அனுபவம்மிக்கவர்கள் என்பதால் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அவர்களின் ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- விரும்பத்தக்க முறையில் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடப் பழகிக்கொள்ளல்.

உங்களைப் பற்றி

கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு உங்களைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள்.

- உங்களிடம் உள்ள விசேட திறன்கள் எவை?
- நீங்கள் அடைந்துள்ள வெற்றிகள் எவை?
- உங்களிடம் உள்ள விரும்பத்தகாத பண்புகள் எவை?
- மற்றவர்கள் விரும்பும் உங்களின் பண்புகள் எவை?
- மற்றவர்கள் விரும்பாத உங்களின் பண்புகள் எவை?
- உங்களுடைய பலவீனங்கள் எவை?
- உங்களை நீங்கள் பெருமைப்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- உங்கள் சுய மதிப்புக்குத் தடையாக ஒருவர் செயற்படும்போது நீங்கள் எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் எவை?
- நீங்கள் விருத்தி செய்ய முயற்சிக்கும் திறன்கள் எவை?

சுய மதிப்பைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு உதவுகின்ற ஏனையோர்

சிறந்த சுய மதிப்பைக் கட்டியெழுப்புவதைப் போன்றே அதற்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியவர்களும் சமவயதுக் குழுவினர் மத்தியில் காணப்படுவர். சிறந்த தொடர்பாடலின் மூலமாகச் சுய மதிப்பைக் கட்டியெழுப்ப முடியும். ஆரோக்கியமற்ற தொடர்பாடலின் மூலம் சுய மதிப்புக்குப் பங்கம் விளைவிக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்களின் ஊடாக நீங்கள் சிறந்த தொடர்பாடலைப் பேணக்கூடியவரா என மதிப்பீடு செய்துகொள்ளுங்கள்.

- சிறந்த நண்பர்களை அதிகமாக உருவாக்கிக்கொள்ளல்.
- சிறந்த முறையில் நெருங்கிப் பழகுபவர்களை அறிந்துகொள்ளல்.
- நல்ல கலந்துரையாடல்களில் ஈடுபடல்.
- வேலைகளில் ஈடுபடும்போது மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்.
- எல்லோருடனும் அனைத்து விடயங்களையும் மகிழ்வுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல். மற்றவர்களின் சிறந்த விடயங்களைப் போற்றுதல்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களின்போது மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தல். அவர்களிடமிருந்து அறிவுரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- சிறந்த தொடர்பாடலில் ஈடுபடுவதன் பெறுமதியை உணர்ந்துகொள்ளல்.
- நல்ல பண்புகளைக் கொண்டிருத்தல்.

இலவச விநியோகத்திற்காக