

START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 5:

ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ತಂತ್ರಗಳು

ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೀ



ನೀಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಳದಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆದ ಬಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಬರೆದಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.



Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

For permission requests, write to the publisher addressed "Attention: Permissions Coordinator" at the address below:

UCL Division of Psychiatry
6/F Maple House
149 Tottenham Court road
London W1T 7NF
United Kingdom

This manual was adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission of the author. This is the revised second edition of the manual, created in 2018.

ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

ನೀವು ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಇದು ವಿಷಯಗಳ ಪುಟವಾಗಿದೆ " ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಬೇಡಿ

ನಡವಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ	ಪು.4
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು	ಪು.5
ಸಮರ್ಥನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು	ಪು.10
ಮೆಮೋರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಂವಹನ	ಪು.12
ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ: ಧ್ಯಾನ	ಪು.15
ಸಾರಾಂಶ	ಪು.18

ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ:

- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ವಿಷಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಿಡಿ.
- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

5 ನಿಮಿಷಗಳು: ಅಧಿವೇಶನ 4ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ: ವರ್ತನೆಯ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು.

ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೊಸ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು.
- ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 4: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರಿಮ್

Q. ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ?

ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಯಿತು? ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?	<ul style="list-style-type: none">• ಏನು ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?• ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ?
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಅವರು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದರೆ:

- ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡರು, ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ, ಇದು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು?
- ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಇದು ಹೇಗೆ ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಅವರು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಇದೀಗ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ವಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ:

ಸಮಸ್ಯೆ- ಸಂಭವಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಉದಾ:

- "ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿದೆ."
- "ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ."
- "ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು."

ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪರ್ಯಾಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

20 ನಿಮಿಷಗಳು: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.

- ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂದು, ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೂರು ಶೈಲಿಯ ಸಂವಹನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ.
- ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ:

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸಂವಹನ

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸಂವಹನ

ಸಮರ್ಥ ಸಂವಹನ

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸಂವಹನ

- ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸಂವಹನ ಸಂಘರ್ಷ ಮತ್ತು ವಾದಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜನರು ಅಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು:

"ನಾನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮದು ಮಾತ್ರ. ನಾನು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ"

ಈ ರೀತಿಯ ಸಂವಹನದಿಂದ ಇತರ ಜನರು ಪಡೆಯುವ ಸಂದೇಶ ಇದು ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆ: ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸಂವಹನ

ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಪತಿಯನ್ನು ಸಬಿನಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಗತಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಪತಿ ತನ್ನ ಸಹೋದರ ಡೇನಿಯಲ್ ಜೊತೆ ಇರಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ತರಗತಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು, ಡೇನಿಯಲ್ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. "ಅದು ಸರಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಸಬಿನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು? ಪರಿಣಾಮ ಏನು?

"ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸಂವಹನವು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡುವುದು.
- ಇತರ ಜನರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಡುವುದು.

ಇತರರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸಂವಹನ

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸಂವಹನ ಸಂಘರ್ಷ ಮತ್ತು ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು:

- ಇದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ: ನೀವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.
- ಇದು ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು; ನಿಮಗೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಿರುವುದು ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಇದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ; ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆ: ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸಂವಹನ

ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಡೇನಿಯಲ್ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಬ್ಬಿನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾ, "ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದಿದ್ದರಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನಾನು ಆ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ!"

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ಡೇನಿಯಲ್ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು?
- ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು?
- ಪರಿಣಾಮ ಏನು?
-

"ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸಂವಹನವು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ನಿಮಗಾಗಿ ನಿಂತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.
- ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು.
- ಇತರ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು."

ಸಮರ್ಥ ಸಂವಹನ

ಸಮರ್ಥ ಸಂವಹನವು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು:

“ಇದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ, ಇದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ನಾನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಸಹ ಮುಖ್ಯ.”

ಉದಾಹರಣೆ: ಸಮರ್ಥ ಸಂವಹನ

ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಡೇನಿಯಲ್ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಸಬಿನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾ, “ನಾನು ವಿರಾಮ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಇಂದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಲು ನೀವು ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.”

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ಹಿಂದಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ?
- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು?
- ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

“ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂವಹನವು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ನಿಮ್ಮ ವಿನಂತಿಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು.”

"ಸಂವಹನದ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಶೈಲಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?"

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು: ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

"ಈಗ ನೀವು ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲಿದ್ದೇವೆ, ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನೀವು ಏನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ"

1. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ?



2. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ? ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವಾಗ?

3. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ?

4. ಈ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂವಹನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

“ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ”

ನಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈಗ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಹ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಈಗ ನಾನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ



ಈಗ ನಾವು ಸಹಾಯ ಕೇಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕೇಳಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

“ನಿಮ್ಮ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ ”

ಸಲಹೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಿ.

ಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು:

1. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ.
2. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ
3. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
4. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಿ! ಉದಾ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಮ್ಮನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ರೇಡಿಯೊವನ್ನು ತನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವಳನ್ನು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು
5. ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿರಿ: ಬಹುಶಃ ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ
6. ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ - ದೊಡ್ಡದಕ್ಕಿಂತ ಸಣ್ಣ ಕೋರಿಕೆಗೆ ಜನರು ಹೌದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭ!
7. ನೀವು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರೆ - ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ
8. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ
9. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ

ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಡಬೇಡ! ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಇದು ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

"ಈಗ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಿ". ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇಗಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂವಹನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಯಿತು ಮತ್ತು ನೀವು ಮತ್ತೆ ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?

ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ:

- ಈ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದು ಆರೈಕೆದಾರರು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಬಹಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಿ!
- ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.
- ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಪ್ರಾಂಪ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಉದಾ. "ನೀವು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ 'x' ಕೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?"
- ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಪರ್ಯಾಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ:

"ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ: ನಿಮಗೆ " ವಿರಾಮ "(ಶಾಪಿಂಗ್ಗೆ ಹೋಗಲು, ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಬಿಲ್ಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸಲು ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಬರದಂತೆ ನೀವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು (ಅಥವಾ ಯಾರು ಸೂಕ್ತವೆಂದು) ಕೇಳಲು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಈ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹೌದು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೌದು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. "

- ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದು ಹೇಗೆ ಹೋಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ? ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ

- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಈಗ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.
- ನಾವು ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಧಾವಿಸಿದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದು ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜನರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು:
 - ಅವರು ನೋಡುವ ಮತ್ತು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
 - ಅವರು ಹೇಳಲು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
 - ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ.
 - ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅಥವಾ ಗಮನ ಕೊಡಿ.
 - ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಜನರು ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ನಾವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಉದಾಹರಣೆ:

ಗೋರಿಯಾ ತನ್ನ ಪತಿ ಜಾನ್ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಲು ಅವಳು ಮತ್ತೊಂದು ಕೋಣೆಯಿಂದ ಕೂಗುತ್ತಾಳೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಅವಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಆಫ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕೆಂದು ಅವಳು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತಾಳೆ. ಜಾನ್ ಅವಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಗೋರಿಯಾ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಅವಳು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ಗ್ಲೋರಿಯಾ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು?

ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ

"ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ, ಇದು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಟ್ಟಿಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಜ್ಞಾಪನೆಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು "

ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

ಆಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ.
- ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀವು ಊಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ನೀವೇ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ವಿಷಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಂತರ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅವರು ಏನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ನಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಜನರಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಉದಾ. ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೊದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಿನ್ನೆಲೆ ಶಬ್ದವು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಲು, ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತನ್ನು ಎಣಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಸಣ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಹೌದು / ಉತ್ತರಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನುಮತಿಸುವ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಉದಾ ಮೆನುವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಎರಡರಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಿರಿದಾಗಿ ಉದಾ: ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು - ನಂತರ ಸಾಲ್ಮನ್ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡಾಕ್.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ನೀವು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂವಹನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ನೀವು ಅವನ / ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ಈ ಯಾವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?
- ಈ ಯಾವ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆ

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲಿದೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	ನಾನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದೆ?	ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?	ನಾನು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದೆ?

10 ನಿಮಿಷಗಳು: ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ 5: ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವು ಒತ್ತಡ-ಕಡಿತ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

"ಈಗ ನಾವು ಹೊಸ ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿದ್ದೇವೆ, ಕಳೆದ ವಾರ ನಾವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ - ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈ ವಾರ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ- ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ಈ ವಾರ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೇ?

ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು?

ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಏನು ದಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ?

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ- ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಸಿ."

- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸುವುದು (ಉದಾ. ಬೀಚ್, ಅರಣ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ...) ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

- ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್:

- 5 = ಭಯಾನಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 4 = ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 3 = ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 2 = ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 1 = ಯಾವುದೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ



Q.1 ರಿಂದ 5 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

"ಈಗ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇನೆ ..."

ಧ್ಯಾನ: ಅಭ್ಯಾಸ ಅಧಿವೇಶನ

"ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ ... ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ..."

ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ...

ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ... ನೀವು ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿರಬಹುದು ...

ಈ ಶಾಂತಿಯುತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ...

ನಿಮ್ಮ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ನಿರಾಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ, 'ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ... ನನ್ನ ಬಲಗೈ ಭಾರವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಎಡಗೈ ಭಾರವಾಗಿದೆ ...'

ಈಗ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರವಾದ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ...

'ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ... ನನ್ನ ತೋಳುಗಳು ಭಾರ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ... ನಾನು ಶಾಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ... ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ... ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ... ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿದೆ ... ನನ್ನ ತೋಳುಗಳು ಭಾರ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ... ನನ್ನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ... ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ... ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ...'

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಭಾರ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ...

'ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ... ನನ್ನ ತೋಳುಗಳು ಭಾರ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ... ನನ್ನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ... ನನ್ನ ಹಣೆಯು ತಂಪಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಹಣೆಯು ತಂಪಾಗಿದೆ ... ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ... ನನ್ನ ಹಣೆಯು ತಂಪಾಗಿದೆ ... ನನ್ನ ಹಣೆಯು ತಂಪಾಗಿದೆ ... ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ...'

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತಿಯುತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ...

ಈಗ, ನಾನು 3 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಲಿದ್ದೇನೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ಮಾಡುವಂತೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತೀರಿ ... ನಾನು 1 ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ರಿಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಳತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ...

ಈಗ, ಮೂರು ... ಎರಡು ... ಒಂದು ... ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೀರಿ ..."

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಟೆನ್ಷನ್ ರೇಟಿಂಗ್:

5 = ಭಯಾನಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
4 = ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
3 = ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
2 = ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
1 = ಯಾವುದೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ



- ಧ್ಯಾನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಈಗ ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

Q. ಈಗ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಗ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ____ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಗದ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಈ ಅನುಭವವು ನಿಮಗೆ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಅವರು ಸಿಡಿ ಅಥವಾ mp3 ಫೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಸಾರಾಂಶ:

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ವಿಭಿನ್ನ ಸಂವಹನ ಶೈಲಿಗಳು
- ನಿಷ್ಪ್ರಿಯ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂವಹನ.
- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ
- ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ ತಂತ್ರ: ಧ್ಯಾನ

"ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದಿಂದ ನೀವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆಯೇ (ಉದಾ. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯ, ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು)".

ಮುಂದಿನ ವಾರ: ಇದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು.



ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ - ಧ್ಯಾನ:

- ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆ:

- ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಪುಟ 20 ರಲ್ಲಿನ ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.



ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ:

CHOICE ಕರಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ.

- ಮುಂದಿನ ವಾರದ ವಿಷಯವನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಓದಿ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ ಬರಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.



ಐಚ್ಛಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

- ಹಿಂದಿನ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

“ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶ, ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ, ಅದು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಏನೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ...”

START- ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರುವುದು

- ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅವಕಾಶವಿದೆ?
- ಏನು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು
- ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು?

ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆ:

<u>ಪರಿಸ್ಥಿತಿ</u>	<u>ನಾನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದೆ?</u>	<u>ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?</u>	<u>ನಾನು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದೆ?</u>

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆ:

<u>ಪರಿಸ್ಥಿತಿ</u>	<u>ನಾನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದೆ?</u>	<u>ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?</u>	<u>ನಾನು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದೆ?</u>

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?	ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ...	ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?	ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ...	ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು: