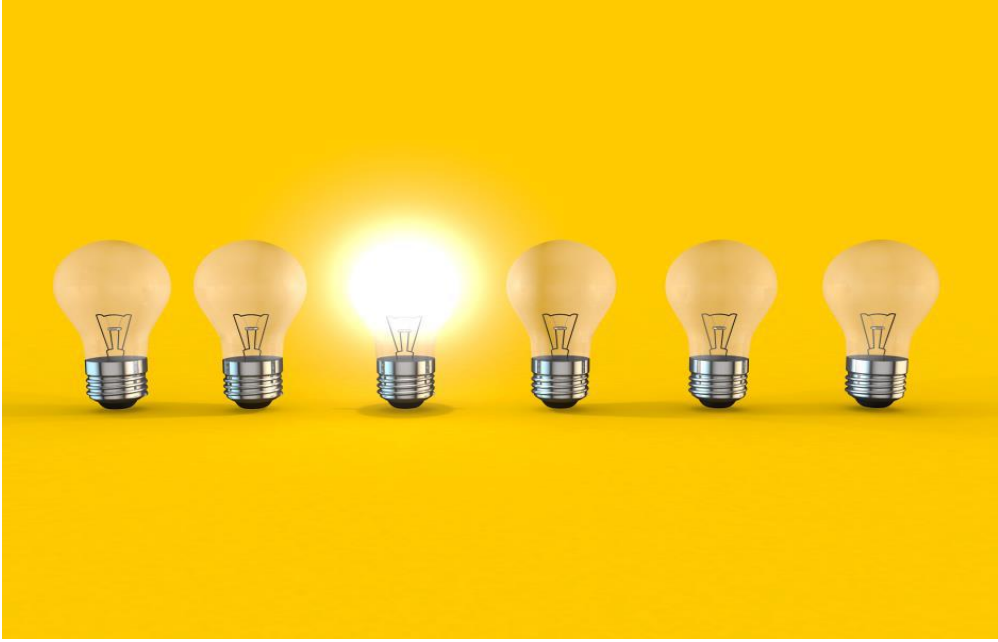


START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 8:

ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು



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.

ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಬರೆದಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಸಹಾಯಕವಾದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅಧಿವೇಶನದ ಉದ್ದೇಶ.
- ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜನರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಬಿಡಿ, ಮುಂದಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ.
- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬರೆಯಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಜನರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ.



Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under CC 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

- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಪು. 4
- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಆಹ್ವಾನಕರ ಘಟನೆಗಳು ಪು. 5
- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಪು. 6
- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವುದು ಪು. 7
- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಸಮರ್ಥ ಸಂವಹನ ಪು. 8 ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ. ಪು. 9
- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ಪು. 10
- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪು. 11
- ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು - ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಪು. 12
- ಸಾರಾಂಶ ಪು. 17

5 ನಿಮಿಷಗಳು: ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಡುವುದು.



- ಇಂದು ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಸೆಷನ್‌ಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ನಿಮಗಾಗಿ ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳೆರಡನ್ನೂ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಾವು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ START ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಳಸುವ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಅಧಿವೇಶನದ ಉಳಿದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಕೈಪಿಡಿಯ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ / ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ನಾವು ಈಗ START ಅಧಿವೇಶನಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ.ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು."

20 ನಿಮಿಷಗಳು: ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು.

**START ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ
ನಾನು ಯೋಗ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ**

- ಕಳೆದ ವಾರ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ (ಅಧಿವೇಶನ 7, ಪುಟ 5) ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?
- ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಏನು ಸಿಕ್ಕಿತು?
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಪ್ರಾಮ್ನಟನ:

- ಇದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನರು ಆನಂದಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿ.
- ಅವರು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಫಾರ್ಮ್ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ
- ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ
- ಅವರು ಆನಂದಿಸಿದ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

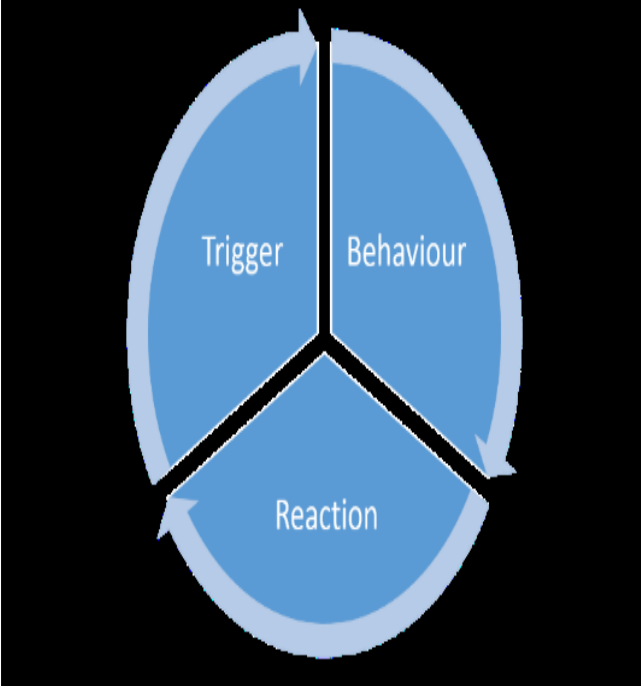
ಸಾರಾಂಶ: ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ?

ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

- ಮೊದಲ ಮೂರು ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಕ-ನಡವಳಿಕೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ.
- ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸುವುದು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನೆನಪಿಡಿ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಅದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಮ್ನು :

- ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಪೂರ್ಣಗೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆ ರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡಿ
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ / ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ - ಈ ವಿಧಾನವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ
- ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ?
- ಜನರು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ.
- ತಂತ್ರಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ.



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ?

ಸಾರಾಂಶ: ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ?

ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವುದು

- ನಾಲ್ಕನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ (ಪುಟ 7) ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ದುಃಖ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ.
- ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡಲು ನಾವು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ:
 1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಿ.
 2. ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
 3. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗಂಡನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು

ಪ್ರಾಮ್ನಃ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ

ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಸೇರಿವೆ:

1. ಬೇರೊಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ.
2. ಇತರ ಜನರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
4. ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
5. ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಯೋಚಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸವಾಲು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ?

ಚಿಂತನೆಯ ಸವಾಲಿಗೆ ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ?

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಮಾತನಾಡೋಣವೇ?

ಸಾರಾಂಶ: ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ?

ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಸಮರ್ಥ ಸಂವಹನ

- ಐದನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವಾಗ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಎಂಬ ಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂವಹನವನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಲು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ

ಪ್ರಾಮ್ನಣ:

- ಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂವಹನವು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾರಾಂಶ:
 - ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು
 - ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು
 - ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ
 - ನಿಮ್ಮ ವಿನಂತಿಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು

- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ / ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ
- ರೆಕಾರ್ಡ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜನರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ನೀವು ಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ಹೋಯಿತು?
- ನೀವು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ಈ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು?

ಸಾರಾಂಶ: ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ?

ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ

- ಐದನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಂವಹನದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.
- ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನಾವು ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ನೀವು ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು?
- ನೀವು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು?

ಪ್ರಾಮ್‌ಪ್ಟ್‌ಗಳು:

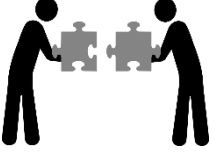
- ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರಗಳ ಜನರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ:
 - ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು
 - ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪರಿಸರ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
 - ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಳು
 - ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರಗಳು
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಸಾರಾಂಶ: ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ?

ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

- ಆರನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಇದು ಎತ್ತುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ನಾವು ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ ಆದರೆ

ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಮೊದಲು ಯೋಜನೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ:



ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು



ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ

ಬಳಲುತ್ತಿರುವ
ಯಾರೊಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು
ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.



ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪ್ರಾಮ್‌ಪಟನ: ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರಗಳ ಜನರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ:

- ಅವರ ಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ ?
- ಅವರು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ?
- ಚಾಯ್ಸ್ ಕರಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಇತರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ಚರ್ಚೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅಥವಾ ನಡೆಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ?

ಸಾರಾಂಶ: ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ?

ಯಾವುದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಪ್ರತಿ ವಾರ ನಾವು ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಬಳಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳು ಸೇರಿವೆ:

1. ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರು
2. ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ
3. ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್
4. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ: ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೀಮ್
5. ಧ್ಯಾನ
6. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ: ಸಾಗರ ಪಾರು
7. ವಿಸ್ಮರಿಸುವುದು

“ನಾವು ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ”

ಪ್ರಾಮ್ನವಣಿ:

- ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು ಉದಾ.
 - ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ
 - ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ
- ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಳಸಿದಾರೆಯೇ?
- ಅವರು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- Mp3 ಫೈಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಡಿ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದು:: <https://soundcloud.com/user-971142120/sets/start-relaxation-tracks>.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡೋಣ. ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ?

ಸಾರಾಂಶ: ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ?

ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು: ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು

- ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ನಾವು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು:
 - ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಲ್ಲ.
 - ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಠಿಣ.
 - ಸ್ಥಾಪಿತ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ.
- ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ!
 - ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೀವೇ ನೆನಪಿಸಲು ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
 - ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ.
 - ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.



ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

START ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿರಿ. ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನೀವು ಹೇಳಿದದ್ದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯ / ತಂತ್ರಗಳು / ತಂತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಲಿದ್ದೇನೆ:

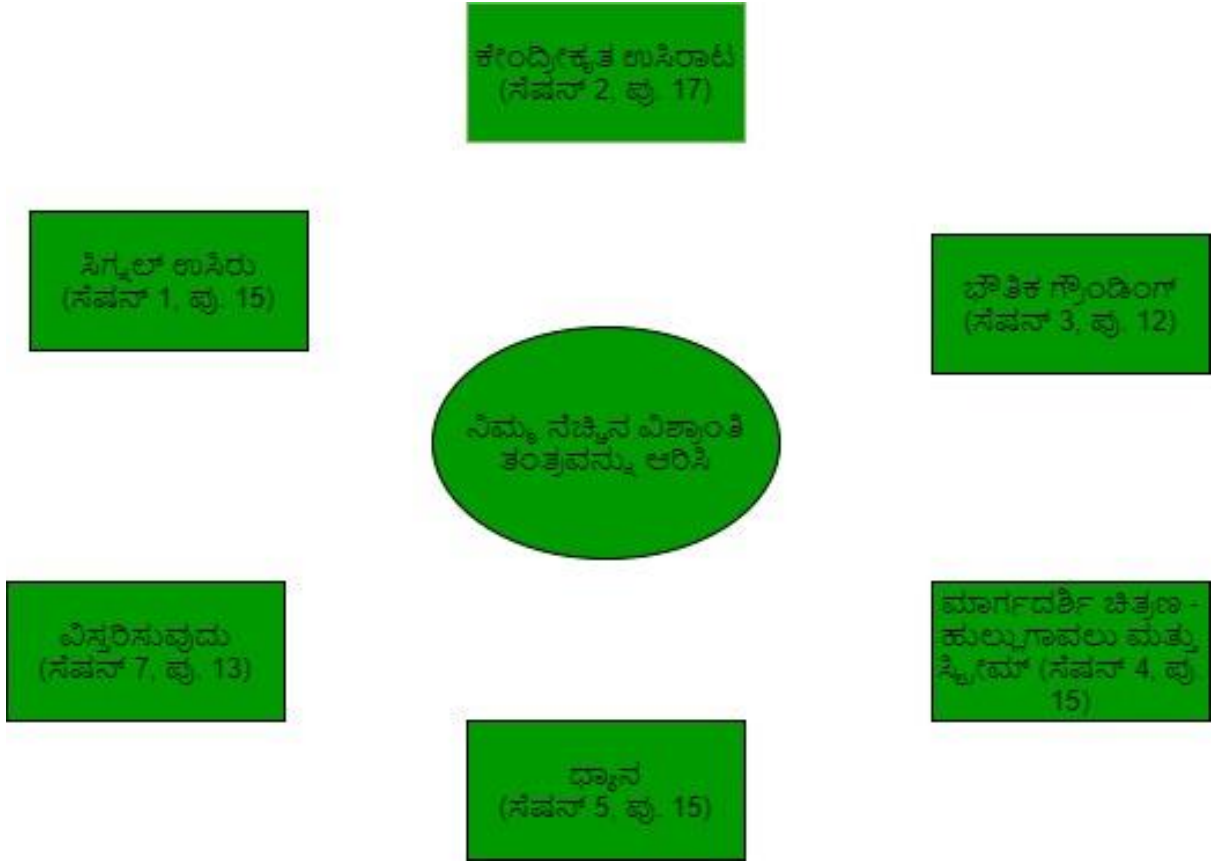
ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ: ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ತಂತ್ರಗಳು

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ಈ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ, ನೀವು ನಂತರ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

10 ನಿಮಿಷಗಳು : ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ 8:



ಕಳೆದ ವಾರ ನಾವು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಾರ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೇ?

ನೀವು ಅದನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದೀರಿ ಭಾವಿಸಿದೀರಾ?

ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಏನು ಅಡ್ಡಿಯಾಯಿತು?

ವಿಸ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ."

"ಈಗ ನಾವು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಏಳು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನೀವು ಇಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವಿರಿ?"

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.

- 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 ನಾವು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿದ್ದೇವೆ” . ಯಾವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿನ ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಪುಟ 14).

ಹಿಂದಿನ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಅಧಿವೇಶನ 1: ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರು (ಪುಟ 15).

ಅಧಿವೇಶನ 2: ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ (ಪುಟ 17)

ಸೆಷನ್ 3: ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ (ಪುಟ 12).

ಸೆಷನ್ 4: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ: ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ರೀಮ್ (ಪುಟ 15).

ಅಧಿವೇಶನ 5: ಧ್ಯಾನ (ಪುಟ 15).

ಸೆಷನ್ 6: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ: ಓಷನ್ ಎಸ್ಕೇಪ್ (ಪುಟ 18).

ಅಧಿವೇಶನ 7: ವಿಸ್ಮರಿಸುವುದು (ಪುಟ 13).

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಟೆನ್ಷನ್ ರೇಟಿಂಗ್

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಈಗ ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

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



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

ಚರ್ಚಿಸಿ:

ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ?

ಈ ಅನುಭವವು ನಿಮಗೆ ಹೇಗಿತ್ತು?

ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

ಸಾರಾಂಶ

ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಈಗ ಮತ್ತೆ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

- ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ.
- ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸವಾಲು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ.
- ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೇಳುವುದು.
- ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ.
- ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ.

ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನೆನಪಿಸಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಳಸಲು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ, ವರ್ತನೆ, ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಈವೆಂಟ್ ದಾಖಲೆಗಳ ಖಾಲಿ ಪ್ರತಿಗಳಿವೆ. ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ರೆಕಾರ್ಡ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳ ಪ್ರತಿಗಳು: 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?

ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆ

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

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ದಾಖಲೆ

ದಿನ	ನೀವು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?		ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?	ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿ ಹೇಗಿತ್ತು?	
	ನಿಮಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು	ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು		ರೇಟಿಂಗ್ (1-10)	

ವಿಚಾರ ದಾಖಲೆ

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

