இனப்பெருக்கச் சுகாதார

உபதேச வழிகாட்டி

A. KUMARATHASAN
KALAIMAGAL ROAD
ARIYALAI
JAFFNA

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

சனத்தொகை, குடும்ப வாழ்க்கை (இனப்பெருக்கச் சுகாதார)
கல்விச் செயற்றிட்டம்

UNFPA

அனுசரணை:
ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்

A. KUMARATHASAN
49 KALAIMAGAL ROAD
ARIYALAI
JAFFNA

இனப்பெருக்கச் சுகாதார

உபதேச வழிகாட்டி

தேசிய கல்வி நிறுவக

சனத்தொகை, குடும்ப வாழ்க்கை (இனப்பெருக்கச் சுகாதார)
கல்விச் செயற்றிட்டம்

அனுசரணை:
ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்

ஆலோசனையும் மேற்பார்வையும்:

கலாநிதி. ஜீ. பீ. குணவர்தன
பணிப்பாளர் நாயகம்.

விடயப் பதிப்பு

பேராசிரியர் சுவர்ணா விஜயதுங்க

பணிப்பு:

எம்.அப்துல் வாஹித்
செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்

வளப்பங்களிப்பு:

வைத்தியர். திருமதி. தீப்தி பெரேரா
வைத்தியர். திரு. எச். யக்கந்தாவள
வைத்தியர். திருமதி. காந்தி ஆரியரத்தன
திரு. ஜீ. கே. ஜீ. எம். ஹேமசந்திர
திரு. பீ. எதிரிசிங்ஹ
திரு. ஜகத் வீரவங்ஸ
திருமதி. பீ. வெத்தசிங்க
திருமதி. ஏ. கே. பீரிஸ்

இணைப்பாக்கம்:

திரு . ஆர். எம். மகாதந்தில

தமிழாக்கமும் தமிழ்ப்பதிப்பும்:

எம். எச். எம். யாக்கூத்
பிரதம செயற்றிட்ட அதிகாரி

பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

பாடசாலைக் கட்டமைப்பினுள் பாடசாலை உபதேசச் சேவையொன்றின் இன்றியமையாமை பெரிதும் உணரப்பட்டுள்ள இக்காலத்தில், இனப்பெருக்கக் கல்வியை அடிப்படையாக் கொண்ட உபதேசம் தொடர்பான கைந்நூலொன்றை ஆசிரியர்க்கு வழங்குதலானது காலத்தின் தேவையொன்றினை நிறைவு செய்வதாக அமையும் எனபதில் ஐயமில்லை. தற்காலப் பாடசாலை மாணவ, மாணவியர் எதிர்நோக்கும் சிக்கல் மிகு இடர்பாடுகளில் பங்களிப்புச் செய்யும் பிரதானமான ஒரு காரணி, அவர்களது வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தி சார்பான பல்வேறு வகைப்பட்ட பிரச்சினைகளாகும் என்பது ஆராய்ச்சி ஆய்வுகள் மூலம் தெளிவாகியுள்ளது.

தேசிய கல்வி நிறுவகம், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான நிபுணத்துவ அறிவைக் கொண்ட வளவாளர்களை இனங்கண்டு அவர்களின் துணையுடன், விஞ்ஞான பூர்வப் புத்தறிவை எளிமையான வகையில் மாணவ மாணவியர்க்கு வழங்குவதற்காக, ஆசிரிய ஆசிரியைகளின் அறிவை மேம்படுத்தும் நோக்குடன் இந்நூலைத் தயாரித்துள்ளது.

பல்வேறு வகைப்பட்ட பெருந்தொகையான தகவல்கள் மாற்று வழிகளில் மாணவ மாணவியரை வந்தடையும் இக்காலத்தில், மாணவரது வயது மட்டம், இலங்கைச் சமூகப் பண்பாட்டுச் சூழ்நிலை ஆகிய அம்சங்களின் பால் கவனஞ் செலுத்தியவாறு இக்கைந்நூலின் உள்ளடக்கம் முன்வைக்கப் பட்டுள்ளது. ஆசிரியர்கள் உபதேசச் சேவையில் ஈடுபடுகையில் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய அறநெறிகள் தொடர்பாகவும் கவனஞ் செலுத்தப்பட்டுள் ளது. ஆசிரிய ஆசிரியைகள் புத்தறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளலானது, இனப் பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பாக மாணவ மாணவியர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளில் இருந்து அவர்களை விடுவிப்பதற்காக நாம் மேற்கொள்ளும் இம்முயற்சி வெற்றியளிக்க பெரிதும் உதவும் என்பது திண்ணம்.

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பாக மருத்துவவியல் அடிப்படை யிலான உபதேசச் சேவைக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இக்கைந்நூல், ஆசிரிய ஆசிரியைகளது செயற்பங்கைச் செயற்றியன்மிக்க வகையிலும் பயனுறுதி யுடைய வாறும் ஆற்றுவதற்குத் துணையாக அமையும் என்பது எனது எதிர் பார்ப்பாகும்.

கலாநிதி. ஜீ. பீ. குணவர்தன
பணிப்பாளர் நாயம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

செயற்றிட்டப் பணிப்பாளரின் செய்தி

ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதிய, அனுசரணையுடன், சனத்தொகைக் கல்விச்செயற்றிட்டமொன்று இற்றைக்கு சில தசாப்தங்கட்கு முன்னர் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பின்னர் அது குடும்ப வாழ்க்கைக் கல்விச் செயற்றிட்டமாகவும் அதனையடுத்து இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்விச் செயற்றிட்டமாகவும் பரிணமித்தது. பாடசாலை மாணவ மாணவரியரிடத்தே இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான அறிவை விருத்திசெய்வதையும் பெற்றோரிடத்தே அது தொடர்பான விழிப்பை ஏற்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டு இச்செயற்றிட்டம செயற்பட்டு வருகின்றது.

1994 ஆம் அண்டில் எகிப்து நாட்டின் கய்ரோ நகரில் நடத்தப்பட்ட சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி தொடர்பான சர்வதேச மாநாட்டில் தீர்மானிக்கப்பட்ட மாநாட்டு இலக்குகளைக் கணிசமான அளவுக்கு அடைந்த நாடுகளுள் இலங்கையும் அடங்குகின்றது. இச்செயற்றிட்டத்தின் ஐந்தாம் படிமுறை 1997 இல் ஆரம்பித்தது. அதன் பணிகள் யாவும் 2001 டிசெம்பர் மாதத்தில் நிறைவடையவுள்ளன. கடந்த சில ஆண்டுகளுள் இச்செயற்றிட்டத்தின் மூலம் ஆசிரியர்க்காக நடத்தப்பட்ட இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்விப் பயிற்சி அமர்வுகள் மிகப் பிரபல்யம் பெற்றதோடு பயனுறுதி மிக்கவையாகவும் அமைந்தன. பயிற்சி அமர்வுகளின் போது இனப்பெருக்கச் சுகாதார உபேதசம் (Counselling) தொடர்பான தகவல்களை உள்ளடக்கிய நூலொன்றின் தேவை வலியுறுத்தப்பட்டது. அத்தேவையை நிறைவு செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட முயற்சியின் பெறுபேறே இச்சிறு நூலாகும்.

உபதேசம் என்பது பரந்து விரிந்த ஒரு பரப்பு என்பது தெளிவு. இது கல்வித் துறையிலும் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. இந்நூலில் தனியே பொது உபதேசம் பற்றியோ கல்விசார் உபதேசம் பற்றியோ கவனஞ் செலுத்தப்படவில்லை. மாறாக கட்டிளைஞரை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இனப்பெருக்கச் சுகாதாரச் கல்வி சார்ந்த உபதேசம் தொடர்பாகவே கூடிய கவனஞ் செலுத்தப்பட்டுள்ளது.

உபதேசம் தொடர்பான அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் பற்றிய சுமாரான விளக்கத்தைப் பெற்றுள்ள எவரும் கட்டிளைஞர்களுக்கான உபதேசப் பணிகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு இந்நூல் உதவும் என்பது எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

இறுதியாக,

* இச்சிறுநூலை வெளியிடுவதற்கான நிதியுதவியை வழங்கிய ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்துக்கும், நெதர்லாந்து அரசுக்கும்,

* இவ்வாறான ஒரு நூலைத் தயாரிக்க வேண்டியதன் இன்றியமை யாமையை உணர்த்தி எமக்குத் தைரியமூட்டிய தேசிய கல்வி நிறுவகப் பணிப்பாளர் நாயகம் கலாநிதி. ஜீ. பீ. குணவர்தன அவர்களுக்கும்,

* மூலப்பிரதியை ஒரு சில நாட்களுக்குள் பதிப்புச் செய்து உதவிய பேராசிரியர். சுவர்ணா விஜயதுங்க அவர்கட்கும்,

* அர்ப்பணிப்புடன் உழைத்து குறுகிய காலத்துள் இச்சிறுநூலை எழுதிய எழுத்தாளர் குழுவுக்கும்,

* சில வார காலத்துள் நூலை அச்சுப்பதித்து உதவிய தேசிய கல்வி நிறுவக அச்சகப் பணியணியினருக்கும்,

இந்நூலைத் தயாரித்து வெளியிடும் பணியில் பல்வேறு வழி களில் உதவி ஒத்தாசை புரிந்த சகலருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியறிதலைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

எம்.அப்துல் வாஹித்
செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்
சனத்தொகை, குடும்ப வாழ்க்கை
(இனப் பெருக்கச் சுகாதார)க்
கல்விச் செயற்றிட்டம்.

உள்ளடக்கம் பக்கம்

1. அறிமுகம்
இலங்கைப் பாடசாலைகட்கு பாடசாலை உபதேசச் சேவையின் இன்றியமையாமையும் அதன் பின்னணியும் 01
1.1 பின்னணி 01
1.2 இன்றியமையாமை 02

2. கட்டிளமைப் பருவமும் யுவப் பருவமும் 04
2.1 கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் 04
2.1.1 உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் 05
2.1.2 உள, மனவெழுச்சி மாற்றங்கள் 06
2.1.3 பாலியல் சார்ந்த மாற்றங்கள் 08
2.2 மானிடப் பால்நிலையும் ஆண்-பெண் பால்நிலைப்பாடும் 10

3. உபதேச எண்ணக்கருக்களும் கோட்பாடுகளும் 18

4. உபதேசகரின் செயற்பங்கு 28

5. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வியும் உபதேசச் செயன்முறையும் 36

6. இனப் பெருக்கச் சுகாதாரம் 43
6.1 பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களும் எயிட்ஸ் நோயும் 47
6.2 பாலியல் துஷ்பிரயோகம் 52
6.3 சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தைத் தவிர்க்கத் தக்க வழிகள் எவை? 56
6.4 பாலியல் சார்ந்த கொடுமைப்படுத்தல்கள் 61

அறிமுகம்

1. இலங்கைப் பாடசாலைகட்கு, பாடசாலை உபதேச வழங்கற் சேவையின் இன்றியமையாமையும் அதன் பின்னணியும்

1.1 பின்னணி :

இலங்கையில் தற்போது நடைமுறையில் உள்ள புதிய கல்விச் சீர்திருத்தப் பிரேரணைகளுள் பாடசாலை வழிகாட்டல் மற்றும் உபதேசச் சேவை தொடர்பான பிரேரணை முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. 1983 தொடக்கம் 1998 வரையிலான காலத்துள் எமது நாட்டில் ஏறத்தாழ ஐந்நூறு பாடசாலைகளில் வழிகாட்டல் மற்றும் உபதேசச் சேவையொன்று நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. மொத்தம் இரண்டு இலட்சம் ஆசிரியர்களுள் ஏறத்தாழ ஓர் ஆயிரம் ஆசிரியர்களுக்கே இவ்வுபதேசச் சேவை வேலைத் திட்டத்தில் பங்குகொள்ள வாய்ப்புக் கிடைத்தது. எனவே பாடசாலை மாணவரைப் பொறுத்தமட்டில் இவ்வேலைத்திட்டத்தின் மூலம் குறிப்பிடத் தக்க அளவு சேவைகள் கிடைக்கவில்லை என்பது தெளிவு.

1999 இல் மாகாண மட்டத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட 108 ஆசிரிய ஆசிரியைகளை தேசிய மட்ட, பயிலுநர் மாணவ உபதேசகர் குழுவாகப் பயிற்றுவிக்கும் பணி, தேசிய கல்வி நிறுவகம், கல்வி அமைச்சு ஆகிய வற்றின் மூலம் கூட்டாக மேற்கொள்ளப்பட்டது. மாகாண மட்டத்தில் உபதேசகர் சேவையை வழங்குவதற்காக எதிர்கால ஆசிரியர்களை அவர்கள் பயிற்ற வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இதற்காக, பல்வேறு துறைகள் சார்ந்த அறிவைத் தெளிவாகவும் திருத்தமாகவும் ஆசிரியர்க்கு வழங்க வேண்டியது அவசியமாகும். இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்விப் பரப்பும், பாடசாலை உபதேசச் சேவையும் கூட்டாக முக்கியத்துவம் பெறுவதற்கான காரணம், தற்கால சிக்கார்ந்த சமூகச் சூழ்நிலையில் மாணவ மாணவியர்க்கு அத்துறைகள் சார்ந்த அறிவு கட்டாயமாகத் தேவைப்படுகின்றமையாகும். இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் பல்வேறு மாற்று வழிகளில் மாணவ மாணவியரது பலவகைப்பட்ட நடத்தைப் பிரச்சினைகளிலும் கற்றல் சார்ந்த இடர்ப் பாடுகளிலும் பங்களிப்புச் செய்கின்றமை தெளிவு. மாணவரது பூரண வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்குமாக பாடசாலை உபதேசச் சேவையினூடாக ஆற்றக்கூடிய பணிகள் அளப்பரியனவாகும். மாணவரது வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் தேவையான அறிவையும் திறன்களையும் ஆசிரியரிடத்தே

வளர்த்தலானது மாணவரது பிரச்சினைகளின் போது தலையிட்டுச் செயற் படுவதற்கு மாத்திரமன்றி ஆசிரியரது தொழில்சார் அபிவிருத்திக்கும் பெரிதும் உதவும்.

1.2 இன்றியமையாமை :

இலங்கைப் பாடசாலைச் சனத்தொகையில், ஆரம்பக்கல்விப் பருவத்தைப் பூர்த்தி செய்து, இடைநிலைப் பாடசாலைப் பருவத்துள் பிரவேசிக்கும் ஏறத்தாழ 90% சதவீதமாக மாணவ மாணவியர் அதாவது 6-13 ஆந் தரங்களைச் சேர்ந்த மாணவ மாணவியர் பாடசாலைச் சனத் தொகையின் சிறப்பான ஒரு பிரிவினராவார். கல்வி சார்பாகவும் முக்கியத் துவம் பெறும் இப்பருவத்தினரின் உடல், உள மனவெழுச்சி மற்றும் சமூக அபிவிருத்திக்காக ஆசிரியரால் ஆற்றப்பட வேண்டிய பணிகளின் வெற்றிக்காக மாணவர்க்கு உதவுவதோடு, பிரச்சினைகளின் போது தலையிட்டுச் செயற்படுவதும் ஆசிரியரின் பணிகளில் அடங்கும். தற்கால சிக்கார்ந்த சமூக சக்திகளுக்கு உள்ளாகும் மாணவருள், கட்டிளமைப் பருவத்தில் அடங்குவோர் தொடர்பாகக் கூடிய கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் கொடு மைப்படுத்தல்கள், சிறுவர் விபசாரத்தில் ஈடுபடுத்தப்படல், திருமணமாகாச் சிறுவர்கள் தாய்மையடைதல், கர்ப்பந்தரித்தல், பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் பரவும் நோய்கள், தற்கொலை போன்ற சிக்கார்ந்த சமூகப் பிரச்சினைகட்கு அடிப்படையாக அமையும் காரணிகள் தொடர்பாகவும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான அறிவையும், மனப்பாங்குகளையும், பிரச்சினைகளின் போது நடைமுறைச் சாத்தியமான தீர்வுகளைக் காண்பதற்குத் தேவையான விஞ்ஞான பூர்வத் தகவல்களையும் எளிமையான வகையில் ஆசிரிய ஆசிரியைகட்கு வழங்க வேண்டியமை தற்காலக் கல்வித் தேவைகளுள் ஒன்றாக உள்ளது.

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான தெளிவான விளக்கமின்மை, காரணமாக குறிப்பாக பாலியல்பு (Sexuality) தொடர்பான பிரச்சினைகள் காரணமாக, மாணவரிடத்தே, உருவாகும் அசாதாரண, மற்றும் வழி தவறிய நடத்தைகளை இனங்காணல், மாணவரிடத்தே அது தொடர்பான சுய விளக்கத்தை ஏற்படுத்தல், தாம் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளின் போது வெற்றிகரமாக முடிவுகளை எடுப்பதற்கான சுய தூண்டலை மாணவரது மனதில் ஏற்படுத்தல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டு மாயின் அவ்வம்சங்கள் தொடர்பான தெளிவாக விளக்கத்தை ஆசிரியர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். பாடசாலை உபதேசச் சேவையில்

ஈடுபடும் அவ்வாறான ஆசிரியர், பாடசாலையின் சக ஆசிரியர்களதும் பெற்றோரதும் ஒட்டுமொத்தமான சமூகத்தினதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற வேண்டிய நிலைமைகள் கூட உருவாகலாம். குறிப்பாக கட்டிளமைப்பருவ மாணவ மாணவியரது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு உதவத்தக்க அடிப்படையான ஒரு பாடப்பரப்பாகக் கருதத்தக்க, இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான ஒரு கைந்நூலைத் தயாரித்தல் முக்கியமானதாகும். அதனூடாக ஆசிரியர் பெறும் அறிவு, மாணவர்க்கான உபதேசப் பணியில் பெரிதுந் துணையாக அமையும்.

குடும்பச் சூழலுக்கு அப்பாற்பட்டு, பல்வேறு சக்திகளின் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகின்ற சமூகச் சூழலில் வளரும் மாணவ மாணவியர்கள், பல்வேறு வகைப்பட்ட பிரச்சினைகட்கும் சமூகச் சீர்கேடுகட்கும் அடிக்கடி ஆளாவதுண்டு.பிள்ளை வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியுடன் நெருங்கிய தொடர்புடைய ஒரு பாடப் பரப்பாகக் கருதப்படும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பற்றிய விஞ்ஞான பூர்வமான தெளிவான விளக்கத்தை பெற வேண்டிய இன்றியமையாததாகும். முறையற்ற வழிகளில் கிடைக்கும் பல்வேறு தகவல்களின் முன்னிலையில் மாணவரது உள்ளம் சிக்கார்ந்த நிலைமைகட்கு உள்ளாகின்றது. குறிப்பாக, கட்டிளம் பருவத்தைச் சேர்ந்த 6-13 ஆந்தர மாணவ மாணவியரிடத்தே இடைநிலைப் பாடசாலைப் பருவத்துள், இது தொடர்பான அறிவையும் திறன்களையும் மனப்பாங்குகளையும் வளர்பதற்காக, சுயமொழியில் எழுதப்பட்ட நூல்கள் அரிதாகவே காணப்படுகின்றது. இந்நிலைமை கல்வித் துறையில் இவ்வாறான ஒரு நூலின் தேவையைக் காட்டி நிற்கின்றது. கல்வித் தேவைகட்காக மாத்திரமன்றி, தேசிய ரீதியில் பரம்பிச் செல்லும் சிக்கார்ந்த சமூகப் பிரச்சினைகளின் போது தலையிட்டுச் செயற்படுவதற்கும் இப்பாடப்பரப்பு இன்றியமையாமையாததாகும். உடல், உள ஆரோக்கியமுடைய சமநிலை ஆளுமையுடைய ஒரு பிள்ளையைப் பாடசாலையினூடாக உருவாக்குவதில் ஆசிரியரின் பங்களிப்பும் அர்ப்பணிப்பும் மாத்திரம் போதுமானவையாக அமையாது. ஆசிரியர் தமது மாணவர்க்குத் துணை புரியும் போது, தேவையான அறிவு, மனப்பாங்குகள், நடைமுறைச் சாத்தியமான தீர்வுகள் ஆகியவற்றின் பால் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும். தனியாள் உபதேசச் நுட்பமுறைகள், குழுநிலை உபதேச நுட்பமுறைகள், மருத்துவ உபதேச, பிற உபதேசச் சேவைகள் போன்றவற்றை ஆசிரியர் நன்கு விளங்கியிருந்தால் மட்டுமே தனது உபதேசச் சேவையை அவர் சிறப்பாக ஆற்றக்கூடியதாக இருக்கும். மாணவரது பூரண ஆளுமை விருத்திக்கான, சுயவழிகாட்டலையும் சுய தூண்டலையும் அவர்களிடத்தே ஏற்படுத்தத்தக்க ஆசிரியர்களை உருவாக்குவதற்கு இவ்வாறான கைந்நூல்கள் துணையாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

2. கட்டிளமைப் பருவமும் யுவப்பருவமும்

உலகில் பல்வேறு அமைப்புக்களும் நிறுவனங்களும் வேலைத் திட்டங்களும், கட்டிளமைப்பருவத்தையும், யுவப்பருவத்தையும் வரைவிலக் கணப்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு வயதெல்லைகளைப் பயன்படுத்து கின்றன.

பொது வழக்கில் பிள்ளைப்பருவத்துக்கும் வளர்ந்தோர் பருவத்துக் கும் இடைப்பட்ட பருவமே கட்டிளமைப்பருவம் -இளமைப்பருவம்-யுவப் பருவம் எனக் கருதப்படுகின்றது. இங்கு குறித்த வயதெல்லைகள் கவனத்திற் கொள்ளப்படுவதில்லை. உலக சுகாதார தாபனம், 10-19 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதுடையோரையே கட்டிளமைப் பருவத்தினர் என வரையறுத்துள்ளது. ஐக்கிய நாடுகள் சபை 15- 24 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதுடையோரை இளைஞர் என வரையறுத்துள்ளது. இந்த இரு வயதுப் பிரிவினரையும் இணைத்து 10-24 வருட வயதுக்கு இடைப்பட்ட சனத்தொகையினர் இளைஞர்-யுவதிகள் எனக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.

10-24 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதெல்லையைச் சேர்ந்தோருக் குச் சேவைகளை வழங்குவதையும் வேலைத்திட்டங்களை நடைமுறைப் படுத்துவதையும் எளிதுபடுத்துவதற்காக 10-14 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட பருவம் முன் கட்டிளமைப்பருவம் எனவும், 15-19 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட பருவம் இடைக் கட்டிளமைப்பருவம் எனவும், 20-24 வருடங்கட்கு இடைப் பட்ட வருடம் கடைக் கட்டிளமைப்பருவம் எனவும் வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

2.1 கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

இரண்டாவது அதாவது கடைசி வளர்ச்சி ஏற்றம் உட்பட மேலும் பல உடல்சார்ந்த மாற்றங்கள் நிகழும் பருவமே கட்டிளமைப்பருவமாகும். இக்காலப் பகுதியில் உடலின் பருமனும் வடிவமும் கணிசமான அளவுக்கு மாற்றமடையும். ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையே புறத்தோற்றத் தில் தெளிவான வேறுபாடுகள் தென்படும்.

கட்டிளமைப்பருவத்தில் உளவிருத்தியும், உள-சமூக விருத்தியும் ஏற்படும். இப்பருவத்துள் சுரக்கப்படும் பாலியல் ஓமோன்களின் ஆதிக்கம் காரணமாக உடலியல் மாற்றங்களும் மனவெழுச்சிகளும் பாலுணர்வுகளும்

ஏற்படும். கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது உடல் வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கும் வயதும் அவ்வளர்ச்சி நிகழும் வீதமும் அளவும் பல்வேறு காரணிகளில் தங்கியிருக்கும். பரம்பரை, போசணை என்பன அவற்றுள் முக்கியமான வையாகும். உடல் வளர்ச்சி, ஆரம்பிக்கும் வயதும் வளர்ச்சி நிகழும் வீதமும் ஆளுக்காள் வேறுபடும். எனவே சமவயதுடையோருடன் தன்னை ஒப்பிட்டு நோக்குகையில் ஒரு பிள்ளைக்கு தான் அசாதாரண மானவன்/ அசாதாரணமானவனல்ல எனும் உணர்வு தோன்றக் கூடும்.

2.1.1 உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

பெண்கள்

பெண்பிள்ளைகளின் உடல் வளர்ச்சி ஏற்றம் 10 வருட வயதிலோ அதற்குச் சற்று முன்னதாகவோ ஆரம்பிக்கக்கூடும். பூப்புப் பருவமாகிய இக்காலப் பகுதியில், மார்பகம் உயரும். இடுப்பு மற்றும் தொடைகள் பருத்துத் திரளும். பாலுறுப்பை அண்டிய பகுதிகளிலும் கமுக்கட்டுகளிலும் மயிர்கள் வளரும். கருப்பைக் கழுத்தினால் சுரப்புக்கள் சுரக்கப்படும். முதலாவது மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு 6-12 மாதங்கட்கு முன்னரே கருப்பைக் கழுத்துச் சுரப்பு சுரக்கத் தொடங்கும். சிலர் இதனை "வெள்ளை படுதல்" நோய் நிலைமை எனத் தவறாக எண்ணுவதுண்டு.

பொதுவாக 11-14 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதில் முதலாவது மாதவிடாய் ஏற்படும். அதாவது பூப்பு நிகழும். சூல் வெளிவிடல் பொது வாக இவ்வயதில் ஆரம்பித்து ஏறத்தாழ 28 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை நிகழும். ஒவ்வொரு தடவை சூல் விடுவிக்கப்படும் போதும் அச்சூல் கருக்கட்டப்படுவதை எதிர்பார்த்துக் கருப்பை உட்சுவர் கர்ப்பத்துக்காகத் தயார்ப்படுத்தப்படும். எனினும் சூல் கருக்கட்டப்படாமையால், கருப்பையில் புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட இழையப்பகுதிகள் சிதைவடையும். இதன் விளைவாக சக்கரச் செயன்முறையாக மாதவிடாய் நிகழும். மாதவிடாய் நிகழுவதற்குச் சில நாட்களின் முன்னர், தலைவலி, சினம், இடுப்பு வலி, தொடை வலி, மார்பக வலி, உடற்கனப்பு அமைதியின்மை போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

ஆண்கள்

ஆண்பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி ஏற்றம் அதாவது உயரத்திலும் பருமனிலும் ஏற்படும் அதிகரிப்பு பெண் பிள்ளைகளிலும் சற்றுத் தாமதித்தே நிகழும். உயரமும் பருமனும் அதிகரிக்கும் போது தோள்கள் அகன்று தசைகள் திரண்டும் வளரும். பூப்புப்பருவத்தின் போது குரல்வளை முன்தள்ளப்படும். குரல் கரட்டுத்தன்மை பெறும். முகத்தில் அரும்பு மீசை வளரும். கமுக்கட்டுக்களிலும், நெஞ்சிலும் பாலுறுப்பை அண்டிய பகுதிகளிலும் மயிர்கள் வளரத் தொடங்கும். விதைகளின் பருமனும் ஆணுறுப்பின் பருமனும் அதிகரிக்கும்

இப்பருவத்திலேயே சுக்கில வெளியேற்றம் ஆரம்பிக்கும். நித்திரை யின் போது சுக்கிலம் வெளியேறல் (சொப்பன ஸ்கலிதம்) கட்டிளமைப் பருவத்தில் அடிக்கடி நிகழக்கூடும். பெண்களின் முதலாவது மாதவிடாயை ஆண்களின் முதலாம் சுக்கில வெளியெற்றத்துக்கு ஒப்பிடலாம். இவர்கள் இனப்பெருக்க ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளமையைக் காட்டும் அறிகுறியே இவையாகும். பெண்களில் முதலாவது மாதவிடாய் 9-16 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதிலும் ஆண்களின் முதலாவது சுக்கில வெளியேற்றம் 11-18 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதிலும் நிகழும்.

இக்காலப் பகுதியிலோ அதற்குச் சற்று முன்னரோ அல்லது சற்றுப் பின்னரோ மேற்படி நிலையை அடையாத மாணவரை பாடசாலை ஆலோசனை வழங்கற் சேவையினூடாக மருத்து உபதேசம் பெறுவதற் காக வழிப்படுத்துவது அவசியமாகும்.

2.1.2 உள, மனவெழுச்சி மாற்றங்கள்

தம்மைப் பற்றிய உணர்வு ஏற்படல், இப்பருவத்தினருள் ஏற்படும் உள ரீதியான மாற்றங்களுள் முக்கியமான தொன்றாகும். நான் யார்? எதிர்காலத்தில் நான் எவ்வாறான ஒருவராக வர வேண்டும்? சமூகத்திலும் எமக்குக் கிடைத்துள்ள இடம் யாது? போன்ற வினாக்கள் தொடர்பாக முடிவெடுப்பர். மூத்தோரது தலையீடின்றி முடிவெடுப்பதற்கும் தாம் விரும்பு பவற்றை செய்வதற்கும் வேண்டிய சுதந்திரத்தை நாடி நிற்பர். மேலும் தாம் விரும்பும் சமூகப் பெறுமானங்களோடும் அறநெறி - விழுமியத் தொகுதியுடனும் ஒன்றுவர்.

நேர் வகையானவையாக

கட்டிளமைப் பருவத்தினர், பொதுவாக, தமது குடும்ப அங்கத்தவர் களிலிருந்து சற்று விலகி சமவயதுக் குழுவினருடன் நெருங்கிய நட்புணர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வர். சமவயதுக் குழுவினரின் ஆதிக்கத்தின் கீழ், செயற்பட முனைவர். அவ்வாறான நடத்தைகள் உடன்பாடான வையாக அதாவது நேர்மையானவையாக அமைய வேண்டியது அவசிய மாகும்.

இப்பருவத்தைக் சேர்ந்தோரிடத்தே அடிக்கடி மனவெழுச்சி மாற்றங் கள் நிகழுவதைக் காணலாம். மகிழ்ச்சிகரமாக இருப்பர். அடுத்த கணத்தில் கவலையை வெளிக்காட்டும் நிலைமையை அவதானிக்கலாம். இக்காலப்பகுதியில், வாழ்க்கைப் பொறுப்புக்களை ஏற்கத் தயாராவர். அவர்களிடத்தே நியமச் சிந்தனை விருத்தியடையும். கணித மற்றும் ஆக்கத்திறனகள் உச்ச அளவுக்கு விருத்தியடையும். கட்டிளைஞர்களை தமது வரம்பு வரையறைகளை விரிவுபடுத்திக் கொள்வதற்காக ஆய்வு பூர்வமான கற்பனையில் ஈடுபடுவர்.

பல்வேறு வகைப்பட்ட கையாண்டு பார்த்தல்களைச் செய்ய முனை யும் பருவமும் இதுவாகும். இது தொடர்பான தெளிவான, திருத்தமான விளக்கமின்றிச் செயற்படுவோர் உடலுக்குத் தீங்கு பயக்கத்தக்கதாக பொருள்களைக் கையாண்டு பார்க்க முனையக்கூடும். ஆபத்தான நடத்தை களில் ஈடுபடவும் முன்வரக்கூடும். இப்பருவத்தினரின் மனதில் உறுதியான பரிவுணர்வு ஏற்படும். சமூக அநீதி, நேர்மையீனமான செயல்கள் போன்றவை பற்றித் திறந்த மனதுடனும் கருத்துத் தெரிவிக்கவும் செயற் படவும் முனைவர்.

இப்பருவத்தினர் ஒருவரை அல்லது சிலரைத் தமது வீரராக மதித் துச் செயற்படும் நிலையையும் காணலாம். அவ்வாறானோர் மீது தமது கவனத்தை மிகையாகச் செலுத்துவதால் கல்வியில் காட்டும் ஆர்வம் குறைவடைய இடமுண்டு. இது தொடர்பான திருத்தமான விளக்கம் இன்மை காரணமாக, தாம் வீரனெனக் கருதும் ஆளின் தவறான /தீய நடத்தைகளைக் கூட பின்பற்ற முனையக்கூடும்.

2.1.3 பாலியல் சார்ந்த மாற்றங்கள்

பாலியல் தொகுதியினது வளர்ச்சியின் போது நிகழும் பல மாற்றங்கள் பற்றிய விபரங்கள் உடல் சார்ந்த மாற்றங்களின் கீழ்த்தரப்பட்டன. தனது அழகு பற்றிக் கூடிய கவனஞ் செலுத்தல், தமது உடலுறுப்புக்களை ஏனையோரது உறுப்புக்களுடன் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தல் ஆகியன காரணமாக பல கட்டிளைஞர்கள் தம்மைப் பற்றிய அதிருப்தி நிலைமைக்கு உள்ளாவதுண்டு. துணைப் பாலியல்புகள் வளர்ச்சியடையும் பருவத்தில், பாலியல் உணர்வுகள் / ஆசைகள் ஏற்படுதல் இயற்கையானதாகும். கட்டிளமைப் பருவத்தின் முதற்பகுதியில் சமபாலார் தொடர்பாக பாலியல் உணர்வு/ ஆசை ஏற்படும். பிற்பகுதியில் எதிர்ப்பாலார் தொடர்பான பாலியல் உணர்வுகள் ஏற்படும். இவை இயல்பான உணர்வுகளாகும். ஒத்தபாலார் தொடர்பாக சிறிது காலம் நீடிக்கும் இவ்வுணர்வு சில வேளைகளில் ஒத்தபாலாருடன் பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் நிலைமை வரை நீடிக்கலாம். எதிர்ப்பாலாருடன் பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் போது தொடக்கத்தில் காணப்படும் கூச்சம், வெட்கம், தடுமாற்றம் போன்றவை வாழும் சூழல், சூழ்நிலை போன்றவற்றுக்கு ஏற்ப வேறுபடும்.

இப்பருவத்தில் ஏற்படும் பாலியல் உணர்வுகள் உடலுக்குத் தீங்கு பயக்காத பல்வேறு வழிகளில் வெளிக்காட்டப்படும் சிலர் "தற்கலவியின்பம்" பெறுவதுண்டு. தற்கலவியின்பம் பெறல் என்பது இயல்பான தொன்றாகும். அதன் மூலம் உள உடல் நலிவு ஏற்படும் எனக் கருதுவது மடமையாகும். எனினும் அவ்வாறானோரிடத்தே அது தொடர்பான ஏதுவற்ற ஒருவகை ஐயமும், வெட்கமும் தான் தவறு செய்து விட்டோமோ என்ற உணர்வும் ஏற்படக் கூடும். தற்கலவியின்பம் பெறலில் ஈடுபடாதிருத்தலும் இயல்பானதே. இப்பவருத்தில் ஏற்படும் பாலியல் உணர்வுகள் தொடர்பாக மூத்தோர் அவர்களுடன் ஒளிவு மறைவின்றிக் கலந்துரையாட வேண்டியது அவசியமாகும். கட்டிளைஞர் தமது உடல் வளர்ச்சி தொடர்பாகப் பல தவறான கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பர். கலந்துரையாடலின் போது அவை தொடர்பாகக் கவனஞ்செலுத்துதல் வேண்டும்.

கலந்துரையாடலின் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது அவ்வாறான சில அம்சங்கள் வருமாறு:

உடல் வளர்ச்சி

- மார்பகங்களின் வளர்ச்சி தொடர்பானவை
- ஆண்குறிகளின் நீளம் மற்றும் பருமன் தொடர்பானவை
- யோனிச் சுரப்புகள் தொடர்பானவை
- "சொப்பன ஸ்கலிதம்" தொடர்பானவை

மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

- மாதவிடாய் நிகழும் ஆரம்பப் பருவத்தில் மாதவிடாய் ஒழுங்காக நிகழாமை பற்றியவை.
- வெளியேறும் குருதியின் அளவு மிகக் குறைவாக இருத்தல் அல்லது மிகையாக இருத்தல் பற்றியவை
- மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்று வலிக்காக வலி கொல்லி களை உட்கொள்ளல் பொருத்தமானதோ இல்லையா என்பது பற்றியவை
- மாதவிடாய் ஏற்படும் தினத்துக்குச் சில நாட்களுக்கு முன்னர் ஏற்படும் தலைவலி, இடுப்பு வலி, தொடை வலி, கால் வலி, உடற் கனப்பு போன்றவை இயல்பானநிலைமைகளான என்பது பற்றியவை.
- மாதவிடாய் நாட்களில் நீராடல் / முழுகுதல், விளையாடுதல் நல்லதா கூடாதா என்பது பற்றியவை. மாதவிடாய் நாட்களில் உண்ணத்தகாத உணவுகள் உள்ளனவா என்பது பற்றியவை.

பாலியல் நடத்தை தொடர்பானவை

- தற்கலவியின்பம் பெற வேண்டுமெனும் உணர்வு பற்றியவை.
- தற்கலவியின்பம் பெறல் காரணமாக உடல், உள நலிவுகள் - கோளாறுகள் ஏற்படுமா என்பது பற்றியவை
- எதிர்ப்பாலார் தொடர்பாக ஏற்படும் கவர்ச்சி இயல்பானதா இல்லையா என்பது பற்றியவை

2.2 மானிடப் பாலியல்பும் (Sexuality) ஆண்பெண் பால்நிலைப்பாடும் (Gender)

மானுடப் பாலியல்புக்கும் ஆண்பெண் பால் நிலைப் பாட்டுக்கும் இடையில் பரஸ்பரம் தொடர்பு உண்டா?

மானுடப் பாலியல்பும் ஆண்-பெண் பால்நிலைப்பாடும் பரஸ்பரம் நெருங்கிய தொடர்புடைய இரண்டு தோற்றப்பாடுகளாகும். இந்த இரண்டு தோற்றப்பாடுகளும், ஆண்களதும் பெண்களதும் இனப்பெருக்கச் சுகா தாரம், இனப்பெருக்கச் செயன்முறைகள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய அனைத்திலும் பங்களிப்புச் செய்யத்தக்கனவாகும்.

மானுடப் பாலியல்பு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

ஆண்-பெண் பாலியல்புடன் தொடர்புடையவை அனைத்து அம்சங் களும் இதில் அடங்கும். ஓர் ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் இடையே உருவத்தில் காணப்படும் மாற்றங்கள், அவர்களது நடத்தைக் கோலங்கள் ஆற்றல்கள், சிந்தனைகள், உணர்வுகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் போன்ற அனைத்தையும் வெளிக்காட்டும் விதமே பாலியல்பு எனக் கருதலாம்.

ஆண் பெண் பாலியல்பு என்பது யாது?

உயிரியல் ரீதியில் ஒருவர் இனங்காணப்படும் விதமே ஆண், அல்லது பெண் என்பதாகும். ஒருவரின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு அதன் தொழிற்பாடு ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலேயே அவர் ஆண் அல்லது பெண் எனத் தீர்மானிக்கப்படுகின்றார்.

ஆண் பெண் பால் நிலைப்பாடு என்பது யாது?

சமூகத்தினால் உருவாக்கப்பட்டு ஆண், பெண்களுக்கென ஒப்படைக் கப்பட்டுள்ள பொறுப்புக்கள், செயற்பங்குகள், பணிகள் யாவற்றையும் உள்ளடக்கியதே ஆண்-பெண் பால்நிலைப்பாடு என்பதால் கருதப்படு வதாகும். ஆண் - பெண் பாலியல்பு, இனப்பெருக்கம் ஆகியவற்றைச் சாராத இது உயிரியல் சார்ந்த மாற்றங்களை மீறி அதற்கப்பால் செல்வதொன்றாகும். சமூகமயமாதற், செயன்முறையின் போது, ஆணுக் கும் பெண்ணுக்கும் இடையே காணப்படும் மாற்றங்கள் பற்றி நோக்கு தலும் இதிலடங்கும்.

ஆண் பெண் பால் நிலைப்பாடானது சமூக, பொருளாதார, சமய, அரசியல் மற்றும் பண்பாட்டு அம்சங்களால் தீர்மானிக்கப்படும். ஆண் பெண் பால் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்புச் செய்யும், நடத்தைக் கோலங்கள், பொறுப்புக்கள் போன்றவை, சமூக ரீதியிலும், பண்பாட்டு ரீதியிலும் உருவாகியுள்ளன. இப்பொறுப்புக்களும் ஆண் பெண் நடத்தைக் கோலங் களும் சமூகத்தினால் சிறு பராயம் தொடக்கம் கற்பிக்கப்பட்டு வருவன வாகும். இன்றேல் சமூகத்தினூடாகக் கற்கப்படுபவையாகும். இப்பொறுப் புக்கள் பற்றிய கற்றலானது, சமூகத்தில் நிலவும் குறிப்பான சமூக தாபனங்களான, குடும்பம், பாடசாலை, சமய தாபனங்கள், மற்றும் பண்பாட்டு அபிப்பிராயங்கள் பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றினால் வலு வூட்டப்படுகின்றது.

இப்பொறுப்புக்கள், காலவோட்டத்தோடு பல்வேறு தேவைகளுக்கு அமைய வேறுபடக்கூடும். அத்தோடு இவை வெவ்வேறு பண்பாடுகளில் வெவ்வேறு வகைப்படவும் கூடும்.

செயற்பாடு : 1

ஆண்- பெண் பாலியல்பையும், ஆண்-பெண் பால் நிலைப்பாட்டை யும் வேறுபடுத்தி இனங்காண்பதற்கான எளிமையான ஒரு செயற்பாடு:

A. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே காணப்படும் உயிரியல் ரீதியான வேறுபாடுகளைப் பட்டியற்படுத்தல்.

B. ஆணைப் பற்றியும் பெண்ணைப் பற்றியும் நீங்கள் கொண்டுள்ள கருத்துக்கள் மற்றும் மனப்பாங்குகளுக்கு இடையிலான வேறுபாடு களைப் பட்டியற்படுத்தல்.

C. 'ஆண்' தொடர்பாகவும், 'பெண்' தொடர்பாகவும் சமூகத்தில் காணப்படும் பல்வேறு வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் பற்றிய பட்டி யலைத் தயாரித்தல்.

ஆண் பெண் பால்நிலைப்பாட்டை ஒரு மானுடப் பண்பாகக் கருது தல் வேண்டும். அது பெண்ணுக்கு மட்டுமே உரிய, ஆண்களால் மதிக் கத்தகாத ஒரு பண்பாடு எனக் கருதுதலாகாது.

A. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையிலான உயிரியல் ரீதியான வேறுபாடுகள் பட்டியல்.

பெண்	**ஆண்**
● வெளிப்புறப் பெண் பாலுறுப்பு உள்ளது	● வெளிப்புற ஆண் பாலுறுப்பு உண்டு
● மார்பகங்கள் நன்கு வளர்த்துள்ளன	● மார்பக வளர்ச்சி கிடையாது.
● சூல் உற்பத்தி செய்வதற்கு சூலகங்கள் உள்ளன.	● விந்து உற்பத்தி செய்வதற்கு விதைகள் உள்ளன.

B. ஆண், பெண் தொடர்பாக நீங்கள் கொண்டுள்ள கருத்துக்கள், மனப்பாங்குகட்கு இடையிலான வேறுபாடுகளின் பட்டியல்

பெண்	**ஆண்**
● பாதுகாப்பு வழங்கப்பட வேண்டியவர்கள் பெண்கள் பாதுகாப்புப் பெறவேண்டியவர்கள்	● ஆணினால் பெண் பாதுகாக்கப் படல் வேண்டும்.
● பெண்கள் மதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்	● ஆண்கள் மதிக்கப்படவேண்டிய வர்கள்
● பெண் பிள்ளைகட்கு கற்கும் உரிமை உண்டு.	● ஆண் பிள்ளைக்கும் கற்பதற்கு சம உரிமை உண்டு.
● சில தொழில்களுக்குப் பெண்கள் பொருத்தமானவர்களல்லர்.	● சில தொழில்களுக்கு ஆண் களுக்கு மாத்திரமே பொருத்த மானவை.
● வீட்டு நடவடிக்கைகளின் போது முடி வெடுக்கையில் பெண்கள் பங்கெடுத்தல் வேண்டும்.	● வீட்டு நடவடிக்கைகளின் போது முடிவெடுக்கையில் ஆண், பெண் இருவரும் பங்கு கொண்ட போதிலும் இறுதி முடிவு ஆணினாலேயே மேற் கொள்ளப்படல் வேண்டும்.
● பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல், வீட்டுப்பணி களை ஆற்றல் போன்றவை பெண்ணின் வேலைகளாகும்.	● பிள்ளைகளைப் பராமரித் தலிலும், வீட்டுப்பணிகளிலும் பங்குகொள்ளல் ஆணின் பொறுப்பாக இருப்பினும் கூடிய பொறுப்பு பெண்ணையே சாரும்.

- பெண் குழந்தை பிறத்தல் குடும்பத்துக்கு அதிருஷ்டமானது. எனினும் பொறுப்பும், குடும்பச் சுமையும் அதிகரிக்கும்.
- தந்தையின் பெயரைப் பேணுவதற்கு (சந்ததியைப் பேணுவதற்கு) ஆண் குழந்தை பிறக்க வேண்டியது அவசியமானது.
- பெண் பிள்ளையை எவ்வளவு சிறப்பாக ஊட்டிப் போற்றி வளர்த்தாலும் ஒரு நாளில் அவள் திருமணம் செய்து கணவனின் வீட்டுக்குச் சென்று விடுவாள்.
- ஆண் எங்கு தான் சென்று வந்தாலும் அவனை நீராட்டி வீட்டினுள் அழைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ஒரு பெண், மகள் என்ற வகையில் தந்தையின் பாதுகாப்பையும் மனைவி என்ற வகையில் கணவனின் பாதுகாப்பையும் தாய் என்ற வகையில் மகனின் பாதுகாப்பையும் பெறல் வேண்டும்.

மேற்படி A, B, C பட்டியல்களுடன் உங்களது கருத்துக்களையும் மனப்பாங்குகளையும், பிரயோகங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். B, C பட்டியல்களில் தரப்பட்டுள்ள சில அம்சங்கள் பண்டைய சமூகங்களில் பிரபல்யம் பெற்றுக் காணப்பட்ட போதிலும் தற்காலச் சமூகத்தில் அவை மாற்றமடைந்துள்ளமையையும், மற்றும் சில அம்சங்கள் மாற்றம் பெற்று வருகின்றமையையும் நீங்கள் விளங்கியிருப்பீர்கள். சில மனப்பாங்குகளும், வார்த்தைப் பிரயோகங்களும் சமூகத்தின் வெவ்வேறு மட்டங்களில் வேறுபடுகின்றன எனவும் அவை சமூக, பொருளாதார மற்றும் கல்வி மட்டங்களின் மீது தங்கியுள்ளன எனவும் நீங்கள் விளங்கக் கூடும். B,C பட்டியல்களில், உள்ள கருத்துக்கள் மற்றும் வார்த்தைப் பிரயோகங்களில் ஆண்-பெண் பால் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய தோற்றப்பாங்குகளை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள்.

ஆண்-பெண் பாலியல்பு, இனப்பெருக்கம் ஆகியன சார்ந்த சகல தொடர்புகளின் போதும் ஆண்-பெண் இருபாலாரதும் சமத்துவம், பரஸ்பர, புரிந்துணர்வு, பொறுப்புக்கள், ஒருவரை ஒருவர் மதித்தல் என்பன. வளர்ந்த ஆண்-பெண்களுக்கிடையே மட்டுமன்றி வளர்ந்துவரும் சிறுவர் சிறுமியர்கட்கு இடையேயும் உருவாதல் வேண்டும். பொறுப்பு வாய்ந்த பாலியல் நடத்தை, ஆண்-பெண் சமத்துவம், பொறுப்புக்கள் என்பன சிறுவர்-சிறுமியர் ஆகிய இரு சாராரிடத்திலும் சிறுபராயம் தொடக்கம் வளர்க்கப்பட வேண்டிய விழுமியங்களாகும்.

- வீட்டில் சகோதரிக்கும் தாய்க்கும் சமத்துவமும் பொறுப்பும் வழங்கிக் கணிக்கப்படுவதைக் காணும் சிறுவன். வளர்ந்த பின்னர் தனது காதலிக்கு/ மனைவிக்கு சமத்துவம் வழங்கிச் செயற்படப் பழகுதல்.
- பாடசாலையில் ஆண்பிள்ளைக்கும் பெண்பிள்ளைக்கும் சமவாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும் விதத்தைக் காணும் பிள்ளைகள் தமது நண்பர்கள் தோழிகள் மீது அன்பு செலுத்தவும் அவர்களுடன் கௌரவமாக நடந்துகொள்ளவும் பழகுதல்.

உள-சமூகத் தகைமைகளை (தேர்ச்சிகளை) விருத்தி செய்து கொள்ளத் தூண்டுதல்.

"உள-சமூகத் தகைமைகள்" என்பது யாது?

அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படுகின்ற அறைகூவல் களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்காக, ஒருவர் கொண்டுள்ள ஆற்றலி னூடாக தமது உள நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவதும், திருத்தமான உடன்பாடான நடத்தைக் கோலங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க தன்மையுமே உள-சமூகத் தகைமைகள் என்பதால் கருதப்படுவதாகும். தமது பண்பாட்டுக்கும் சூழலுக்கும் இயைபான வகையில் ஏனையோருடன் இடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்து கொள்வதும் இதிலடங்கும்.

சுகாதார விருத்தியினால் எதிர்பார்க்கப்படும் உள, உடல், சமூக ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துகையில், உள-சமூக தகைமை முக்கிய இடம் பெறுகின்றது.

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தல்

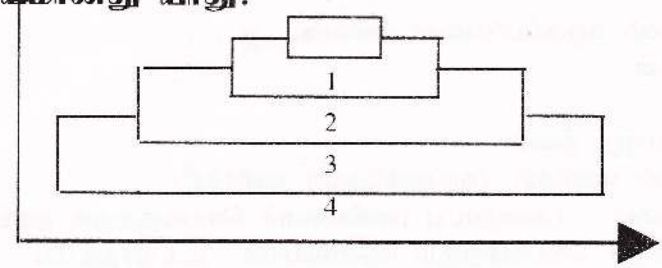
சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்காகப் பின்வரும் முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

நாம் தற்போது கையாண்டு வரும் பணிகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்திக் காட்டலாம்.

1. ஆரோக்கியம் பேணலும் சுகாதார மேம்பாடும்
2. நோய் நிவாரணமும் நோய்களைத் தடுத்தலும்.
3. சிகிச்சை செய்தல்

4. புனரமைத்தல்.

மிக முக்கியமானது யாது?



செலவு

மேற்காட்டப்பட்ட வேலைத்திட்டங்கள் எமக்குப் பரிச்சயமானவை. நாம் சுகாதாரத் துறையில் மேற்கொள்ளும் சகல செயற்பாடுகளும் மேற்படி வேலைத்திட்டங்களுள் அடங்குவனவாகும். இவை தவிர மற்று மோர் அம்சமும் உள்ளது. அது எமக்கு பரிச்சயமற்ற ஒன்றாக இருக்கக் கூடும். ஆரோக்கிய மேம்பாடே அதுவாகும். அதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பாகக் கவனிப்போம்.

ஆரோக்கியம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

நாம் அறிந்து வைத்துள்ள பல அம்சங்களையே இது குறித்து நிற்கின்றது. குறிப்பாக நோய்களைக் கருத்திற் கொண்டு அவை ஒவ் வொன்று தொடர்பாகவும் தலையிடுவது இதன் கருத்தல்ல. சமுதாயத்தில் பொதுவாக மேம்பாட்டை ஏற்படுத்துவதே இதன் பொருளாகும். ஒவ்வொரு நோயையும் தனித்தனியே கருத்திற் கொள்ளும் முறையை விட இந்த முறை வினைத்திறன் மிக்கதாகும். மேலும் இதனை நாம் விருப்புடன் எளிமையாக மேற்கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியம் என்பதை விளங்கிக் கொள்வதற்காக அதனைப் பகுதிகளாக வகுத்து நோக்கலாம்.

- உடலாரோக்கியம்
- உள - ஆரோக்கியம்
- சமூக - ஆரோக்கியம்

எளிதாகக் கலந்துரையாடுவதற்கு ஏற்ற வகையில் இவ்வாறு வகுத்து நோக்கிய போதிலும் இக்கூறுகளை வேறு பிரிக்க முடியாது. பின்வரும் உதாரணங்களின் துணையுடன் இக்கூறுகள் தொடர்பான கணிசமான விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உடலாரோக்கியம்

இதன் மூலம் கருதப்படுபவை பின்வருமாறு :
பிள்ளையின்

- நோயற்ற நிலை
- உடல் வளர்ச்சி (வயதுக்கேற்ற வளர்ச்சி)
- வலிமை (அன்றாடப் பணிகளைச் செய்வதற்கும் தாம் விரும்பு வற்றைச் செய்வதற்கும் தேவையான உடற்சத்தியே இதனால் கருதப்படுகின்றது. மாறாக ஏனையோருடன் ஒப்பிடுவதல்ல)
- உடற்றகைமை (உடல் வலிமை மாத்திரமன்றி, யாதேனுமொன் றைத் தொடர்ந்தும் செய்வதற்கு உடல் இசைவடைந்துள்ள விதமும் இதிலடங்கும்.) உதாரணம் : நடக்க, ஓட, மலையேற, சைக்கிளோட் டக் கூடிய அளவு.
- சுறுசுறுப்பு

உள ஆரோக்கியம்

- மலர்ச்சி
- மகிழ்ச்சி (ஒருவன் வளர்ச்சிக்கு உணவு மட்டுமன்றி மகிழ்ச்சியும் இன்றியமையாததாகும். மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கையில் நோய்களுக்கு ஆளாகும் தன்மை குறைவடைகின்றமையைக் காணலாம்)
- சூழலுக்கு இசைவடைதல்:
- பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல்
- முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் (தொலைக்காட்சி, திரைப்படம் போன்ற வற்றின் மூலம், புகைவர்த்தி, மதுபானம், அழகிய பொருள், சௌகரி யப் பொருள் போன்றவை அடிக்கடி காட்சிப்படுத்தப்பட்ட போதிலும், பிள்ளை தான் விளங்கியுள்ள சான்றுகளின் அடிப்படையில் அவற் றுக்கு ஏமாறாதிருக்கும் ஆற்றல்)
- பொறுப்புக்களை வகித்தல் - அதாவது ஒருவர் தனது சொந்த வாழ்க்கைப் பொறுப்புக்களை வகிக்கும் ஆற்றலும். குடும்பம், சமூகம், தொழில், பிற சமூக அமைப்புக்களில் பொறுப்புக்களை வகிக்கும் ஆற்றலும் இதில் அடங்கும். ஏனையோர்க்காகத் தாம் ஏற்கும் பொறுப்புக்களை உரிய வகையில் ஆற்றுதலும் அவற்றைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதைத் தவிர்த்தலும் முக்கியமானவை.
- தன்னபிமானம் : (தம்மைப் பற்றித் தாம் கொள்ளும் உணர்வே அதாவது கணிப்பே இதன் மூலம் கருதப்படுகின்றது.)
- ஆக்கத்திறன்
- சுயாதீனம்

- இரசனை (வாழ்க்கையில் தனியானதொரு நயப்பு வழியில் மாத்திரம் வரையறைப்பட்டிருக்காது பரந்த வீச்சில் இரசனைகளைப் பெறும் ஆற்றலே இதன் மூலம் கருதப்படுகின்றது. அத்தோடு வாழ்க்கையின் சகல அம்சங்கள் மூலமும் போசிக்கப் பெறுதலும் இதில் அடங்கும். உதாரணம்: தொழில், குடும்ப வாழ்க்கை, விளையாட்டு, பொழுது போக்குகள் போன்ற அனைத்து அம்சங்களும்)

சமூகம் சார்ந்த ஆரோக்கியம்

- அன்பு செலுத்துதல்
- அன்பைப் பெறுதல்
- சமூகத்துக்கு இசைவடைதல்
- பல்தரப்பட்டோருடன் பழகுதல்
- குடும்ப அங்கத்தவர்களது சுயாதீனமும், ஒத்துழைப்பும்
- ஏனையோரை மதித்தலும், பிறரை இழிவுபடுத்தாமையும்
- வெவ்வேறு ஆட்களின் பல்வகைமையை மதித்தலும், கௌரவித்தலும். (தன்னை விட அல்லது பெரும்பாலானோரை விட வேறுபட்ட தோற்றமுடைய அல்லது பிறிதோர் மொழியைப் பேசுகின்ற அல்லது பிறிதொரு விசேட வேறுபாட்டைக் கொண்டோரைக், குறைபாடுடையோராகக் கருதாமையும், ஒதுக்கி விடாமையும் இதில் அடங்கும்)
- ஒத்துழைப்பு
- ஒவ்வொருவரதும் சுயாதீனத்தை மதித்தல்
- சுரண்டலுக்கு ஆளாகாதிருத்தல்
- எதனையும் திறந்த மனதுடன் நோக்குதலும், தப்பெண்ணமின்றிச் செயற்படலும்.
- வெட்கப்பட வேண்டியவை தொடர்பாக மாத்திரம் வெட்கப்படல்.

ஆரோக்கியம் ஆளுக்காள் வேறுபடும். ஆரோக்கியத்தை எவரும் தம்முள் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். மேற்படி அம்சங்களில் தரப்பட்டுள்ள உதாரணங்களைக் கவனிப்பதன் மூலம் அவற்றை மேன்மேலும் வளர்த்துக் கொள்ளத்தக்க முறைகளை விளங்கிக் கொள்ளலாம். இது குறிப்பாக நோய்களைத் தவிர்த்தலுக்கு மாத்திரம் வரையறைப்பட்ட தோன்றல்ல என்பதையும் நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குறிப்பாக சுகாதாரப் பிரச்சினைகட்கான அடிப்படைக் காரணங்களாகிய

- தவறான நடத்தைக் கோலங்களில் ஈடுபடலின் போதும்
- பொருத்தமற்ற நடத்தைகள் காரணமாக வாழ்க்கையில் நெருக்கிடைகட்கும் அழுத்தங்கட்கும் வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களிலும்.

  மேற் போந்தவாறான உள- சமூகத் தகைமைகள் பெருமளவுக்குத் துணையாக அமையும்.

3. உபதேச (Counselling) எண்ணக்கருக்களும் கோட்பாடுகளும்

உபதேசம் என்பது யாது?

வழிகாட்டல், உபதேசம் என்பன மனித வரலாற்றுடன் நெருங்கிய தொடர்புடைய எண்ணக்கருக்களாகும். தத்துவஞானியர், சமயத் தலைவர் ஒவ்வொருவரும் உபதேசகர்களாகச் செயற்பட்டுள்ளமை தெளிவு.

தற்காலத்தில், உபதேசம் விரிவான, சிக்கார்ந்த ஓர் எண்ணக்கருவாகப் பரிணமித்துள்ளது.

உபதேசச் செயன்முறை (Process) யானது சிறப்பான ஒரு தொடர்பாடற் செயன்முறையாகும். உபதேசம் என்பது, பயிற்சி பெற்ற உபதேசகர் ஒருவருக்கும், ஒரு மாணவனுக்கும் / மாணவிக்கும் அல்லது ஒருசில மாணவர்க்கும் இடையே நிகழும் தொழில் சார்ந்த ஒரு தொடர்பாகும். இத்தொடர்புகளின் போது, மாணவனுக்கு தெளிவான விளக்கத்துடன் பச்சாத்தாபப்பட வேண்டி ஏற்படாத வகையிலான தீர்மானங்களை எடுக்க உதவி வழங்கப்படும்.

பாடசாலையில் கட்டிளமைப்பருவ மாணவர், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பாகவும் பிற விடயங்கள் தொடர்பாகவும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் காரணமாக பெருமளவுக்கு உள நமைச்சலுக்கு உள்ளாகின்றமை பதிவாகியுள்ளது. எனவே பாடசாலையில் செயற்படும் உபதேசச் செயற்பங்கில் அடங்கும் பொறுப்புக்கள் தற்காலத்தைப் பொறுத்த மட்டில் மிக முக்கியமானவையாகும்.

உபதேசத்தின் குறிக்கோள்கள்

- **நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவி புரிதல்**

ஒருவரின் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவததே உபதேசத்தின் முக்கிய நோக்காகும் எனக் கூறலாம். ஒருவரது (மாணவரது) விருத்திக்கு எதிரான தடைகளை நீக்கிக் கொள்ளத்தக்கவாறும், பயனுடையவாறு வாழ்க்கையைக் கழிக்கக் கூடியவாறும் இம்மாற்றங்களை ஏற்படுத்த

வேண்டியது அவசியமாகும். தனது நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ளத்தக்க ஆற்றல் ஒருவரிடத்தே பொதிந்துள்ளது எனவும் அதனை வெளிக்கொணர் வதற்கு உதவுவதே உபதேசத்தின் நோக்கமாகும் எனவும் கார்ல் ரோஜர்ஸ் (1961) எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்.

- **பிரச்சினைகள் தொடர்பாகப் திறந்த மனதுடன் நோக்கும் திறனை வளர்த்தல்**

சமூகத்தில் வாழும் ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு வகைப்பட்ட பிரச் சினைகளை எதிர்நோக்குகின்றனர். இப்பிரச்சினைகள் தொடர்பாக அவரவர் நோக்கும் விதம், செயற்படும் விதம் ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப இடர்ப்பாடுகள் தோன்றும். குறிப்பாக இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினை களின் போது, ஒருவரது (மாணவரது) உள அழுத்தங்கள் நெருக்கிடை களாக மாறும். புதிய நிலைமைகளையும் புதிய அறைகூவல்களையும் எதிர்கொள்வதற்கும் சகிப்பதற்கும் உதவி புரிவதே உபதேசத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

- **பயனுறுதி வாய்ந்த முடிவுகளை எடுக்கப் பழக்குதல்**

ஒருவரிடத்தே பயனுறுதி வாய்ந்த முடிவுகளை எடுக்கும் ஆற்றல் சீர்குலையும் போது அவரிடத்தே வாழ்க்கைச் செயன்முறையுடன் தொடர் புடைய உடன்பாடற்ற எண்ணங்களும் நடத்தைகளும் உருவாகும். இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினைகளின் போது, உப தேசம் பெறுபவர் (மாணவர்) எடுக்கும் முடிவுகளின் பயனுறுதி பற்றிய விழிப்பை ஏற்படுத்துதல் உபதேசகரின் பொறுப்பாகும். அம்முடிவின் மீது பங்களிப்புச் செய்யும் மனவெழுச்சிகள், தனிப்பட்ட பண்புகள் போன் றவை தொடர்பான தகவல்களை விளக்கி அவற்றை முன்வைத்தல் உபதேசகரின் ஒரு நோக்கமாகும்.

- **சமூகத் தொடர்புகளை மேம்படுத்தல்**

ஆளிடைத் தொடர்புகளின் வெற்றியிலேயே வாழ்க்கையின் வெற்றி தங்கியுள்ளது. எனினும் பெரும்பாலானோர் ஆளிடைத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முனையும் போது இடர்ப்பாடுகளை எதிர்நோக்கு வதுண்டு. மாணவர் தம்மைப் பற்றி ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உடன்பாடற்ற/

மறை வகையான மனப்படம் காரணமாக இந்நிலை ஏற்படலாம். தம் மிடத்தே சமூகத்திறன்கள் இன்மையால், ஆளிடைத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தவறுகின்றனர். உபதேசம் பெறுபவருக்கு (மாண வன்) சமூகத்திறன்களில் பண்பு ரீதியான மேம்பாட்டை ஏற்படுத்துவதற்காக உள ரீதியான, நடத்தை ரீதியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக விசேட முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும். இப்பிரச்சினைகள் சிக்கார்ந்தவையாக இருக்கலாம். பிள்ளைப் பருவப் பிரச்சினைகள், பாடசாலை தொடர்பான பிரச்சினைகள், தாய் - தந்தை தொடர்பான பிரச்சினைகள், பாலியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள், அனர்த்தங்கட்குப் பின்னான பிரச்சினைகள் என்றவாறாக இவை பரந்த வீச்சில் அடங்கக் கூடும். சேவை பெறுபவரின் ஆளிடைத் தொடர்புகளைச் சீர் செய்வதற்குத் தேவையான, உளத் திறன்களையும், சமூகத் திறன்களையும் ஏற்படுத்து வதற்கான முயற்சிகளைச் உபதேசகர் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

- **கெட்ட பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பதற்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவி புரிதல்.**

குடிப் பழக்கம், புகை பிடிக்கும் பழக்கம், போதைப் பொருட் பயன்பாடு, தமது சுகாதாரம் தொடர்பாகக் கரிசனை காட்டாமை. பாலியல் சமனின்மைகள், தவிப்புக்கள், பயங்கள் போன்றவற்றை வெற்றி கொள்ள உதவி புரிதலும் அவற்றுக்காக உளவியல் நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்த உதவி புரிதலும் உபதேசகரின் பொறுப்புக்களாகும். இத்தவிர்ப்புச் செயன் முறையைப் பாடசாலையில் இருந்து சமுதாயம் வரை கொண்டு செல்லு கையில், தலையீட்டுச் செயன்முறையைக் கையாளலும், சமூகத்தில் இது தொடர்பான விழிப்பை ஏற்படுத்துதலும் உபதேசத்தின் மற்றுமொரு குறிக்கோளாகும்.

உபதேச வகைகள்

உபதேச வகைகள் வருமாறு :

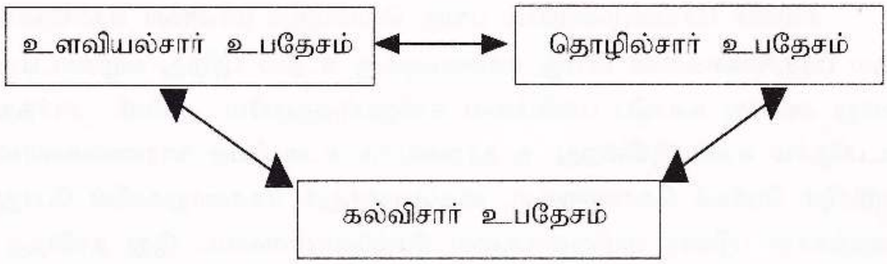
1. கல்வி சார்ந்த உபதேசம் (Educational counselling)
2. தொழில் சார்ந்த உபதேசம் (Vocational counselling)
3. குடும்பம் சார்ந்த உபதேசம் (Family counselling)
4. உளவியல் சார்ந்த உபதேசம் (Psychological counselling)

கல்வி சார்ந்த உபதேசம் (Educational counselling)

கல்விச் செயன்முறையில் பங்கு கொள்ளும் மாணவர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளின் போது மாணவருக்கு உதவி புரிந்து வழிகாட்டிய வாறு அவரது கல்விப் பணியியை எளிதுபடுத்துதலே கல்வி சார்ந்த உபதேசம் எனப்படுகின்றது. உதாரணமாக உளவியற் காரணங்களால் ஏற்படும் பேச்சுக் கோளாறுகள், கையெழுத்துக் கோளாறுகளின் போது அதற்கான பரிகார வழிவகைகளை மேற்கொள்ளலாம். இது தவிர்ந்த விடத்து கற்றல்- கற்பித்தல் செயன்முறையின் போது தோன்றக் கூடிய பல்வேறு பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்வதற்காக ஆசிரியர்-மாணவர் ஆகிய இரு தரப்பினருக்கும் உதவி புரியலாம். படிக்கும் பாடவிடயங்கள் விரைவில் மறந்து போதல், ஆசிரியர் கற்பிப்பவை விளங்காமை, ஆசிரியர் கற்பிக்கும் முறையை விரும்பாமை, பாடத்தில் கவனஞ் செலுத்த முடியாமை தொடர்பான இடர்ப்பாடுகள், கற்றலுக்கான ஊக்கம் இன்மை, பாடம் தொடர்பான பிரச்சினைகள், தனிப்பட்ட வகுப்புக் களுக்குச் செல்வதாலும், பாடசாலையில் கற்கும் போதும் ஏற்படும் அதிக களைப்பு சார்ந்த பிரச்சினைகளை, கல்வி மீதும் பாடசாலை மீதும் வெறுப்பு, புலனங்கங்கக் குறைபாடுகள் காரணமாக ஏற்படும் இடர்ப்பாடுகள், பரீட்சைப் பயம், கற்றற் கருமங்களை இணைப்பாக்கஞ் செய்தல் தொடர்பான இடர்ப்பாடுகள் போன்றவை மாணவர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளுள் சிலவாகும்.

இவை தவிர்ந்தவிடத்து கட்டிளமைப்பருவ மாணவர் எதிர்நோக்கும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் காரணமாகவும் கல்விக் கருமங்களை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படும். இதன் விளைவாக ஏற்படும் பதகளிப்பு (Stress) தவிர்ப்பு (Anxiety) போன்ற நிலைமைகள் காரணமாக பாடசாலை மீது வெறுப்பு ஏற்படும். கல்வி இடை நடுவே சீர் குலையும். அத்தோடு அழிவுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் முனைப்பும் ஏற்படும். இவற்றிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு மாணவனுக்கு உதவி புரிதல் உபதேசகரின் பொறுப்பாகும்.

கல்வி உபதேச எண்ணக்கரு மூன்று கூறுகளைக் கொண்டது.



மேற்படி மூன்று எண்ணக்கருக்களும் ஒரு பொதுக் கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அவற்றைத் தனித்தனியாக நோக்குவது பயனற்றது.

2. தொழில் சார்ந்த உபதேசம் (Vocational counselling)

ஒருவருக்கு அவரது தொழிலைத் தெரிவு செய்து கொள்வதற்கும் தொழிலுக்குத் தயாராவதற்கும் அத்தொழிலில் பிரவேசிப்பதற்கும் அதில் மேம்பாடு காண்பதற்கும் துணைபுரியும் செயன்முறையே தொழில்சார் உபதேசம் எனலாம்

3. குடும்பம் சார்ந்த உபதேசம் (Family counselling)

குடும்ப அங்கத்தவர் என்ற வகையில் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை நடத்துவதற்கும் குடும்பம் சார்பாகத் தாம் ஆற்ற வேண்டிய கடமை களையும் தமது பொறுப்புக் களையும் சரியாக நிறைவு செய்து திருப்தி யாக வாழ்வதற்கும் தேவையான உதவியை வழங்கும் செயன்முறையே குடும்பஞ் சார்ந்த உபதேசம் எனலாம்.

4. உளவியல் சார்ந்த உபதேசம் (Psychological counselling)

பாடசாலை மாணவர் பல்வேறு உள நமைச்சல்களுக்கு உள்ளாவ துண்டு.

- பாடசாலை சார்ந்த, பிற நிலைமைகள் சார்ந்த, இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் சார்ந்த பிரச்சினைகளின் போது அதிகம் பயப்படல்.
- பாலுறுப்பின் பருமன், மற்றும் தன்மை தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- சொப்பன ஸ்கலிதம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- தற்கலவியின்பம் பெறல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- பாலியல் துஷ்ப்பிரயோகம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- பருவமடைதல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- ஒத்தபாலாருடனான பாலியல் தொடர்புகள் பற்றிய பிரச்சினைகள்.

இவ்வாறான பிரச்சினை நிலைமைகள் பற்றிக் கட்டிளம் பருவமாணவ மாணவியர் விளக்கம் பெறாமை காரணமாக கவலைப்பட்டு ஈற்றில் தவிப்பு, நெருக்கிடை போன்ற நிலைமைகளுக்கு உள்ளாவதுண்டு. இவ்வாறானோருக்கு உதவி புரிவதே உளவியல் சார்ந்த உபதேசம் எனப்படுகின்றது.

உபதேசச் சேவைக் கோட்பாடுகள்

உபதேசச் சேவையில் ஈடுபடுவோர் பின்வரும் கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றல் வேண்டும்.

- **தனியாள் விருத்தியை இலக்காகக் கொண்டு செயற்படல்**

உபதேசச் சேவையின் அடிப்படைக் குறிக்கோள் தனியாளில் அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துவதாகும். பாடசாலை மாணவர் தொடர்பாக, விசேட கவனஞ் செலுத்தும் போது அவர்கள், கல்வி முறை, பாடசாலைத் தொகுதி, வெளிச் சமூகம் ஆகிய பல்வேறு அம்சங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பெருந்தொகையான பிரச்சினைகளால் அவதியுறுகின்றமை தெளிவாகின்றது. பாடசாலை மாணவர் எதிர்கொள்ளும் உடல், உள, மன வெழுச்சி, மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் அவர்களது அபிவிருத்திக்கு தடையாக அமையும் போது அவற்றை வெற்றி கொள்வதற்கு அவர்கட்கு உதவுதல் வேண்டும்.

- **ஒவ்வொரு மாணவனதும் மாணவியினதும் தனித்துவத்தை அங்கீகரித்தல்**

பாடசாலைத் தொகுதியைச் சேர்ந்த வெவ்வேறு பிள்ளைகள் வெவ் வேறுபட்ட பண்புகளைக் கொண்டிருப்பர். அவர்களது அறிவு, திறன்கள், மனப்பாங்குகள் பெறுமானங்கள் போன்றவையும் வெவ்வேறுபட்டவையாகக் காணப்படும். எனவே எந்த இரு மாணவர்களையும் சமமானவர்களாகக் கருதுதலாகாது. யாதேனும் பிரச்சினையை ஒவ்வொருவரும் நோக்கும் விதமும் , அதனை எதிர்கொள்ளும் விதமும் வெவ்வேறுபட்டவையாகும். எனவே உபதேசச் செயன்முறையின் போது ஒவ்வொரு மாணவனையும்-மாணவியையும் சிறப்பான ஒரு தனியாளாக நோக்குவதும் அதற்கேற்ப உபதேசச் செயன்முறையை ஒழுங்குபடுத்துவதும் இன்றியமையாதன வாகும்.

- **தமது கருத்து எதுவாயினும் அதனை வெளியிடுவதற்கான சனநாயக உரிமை ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் - மாணவிக்கும் உண்டு என்பதை அங்கீகரித்தல்.**

உபதேசகரை நாடிவரும் ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் மாணவிக்கும் தனது கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கு உரிமை உண்டு. உபதேச அமர்வொன்றின் போது ஒருவர் வெளியிடும் கருத்துடன் நீங்கள் இணங் காதிருக்கக் கூடும். எனினும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலும் அக்கருத்துக் களை உன்னிப்பாகச் செவிமடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். மாறாக அவற்றை மறுக்கவோ இழித்துரைக்கவோ கூடாது.

- **உபதேசமானது, ஒருவரின் (மாணவரின்) பெறுமானம், கௌரவம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.**

உபதேசச் செயன்முறையின் முக்கிய காரணியாக அமைவது தனியாளின் பெறுமானங்களைக் கருத்திற்கொள்வதாகும். உபதேசகர் மனிதத்தன்மையை மதிக்கின்றமையை தமது மனித நேயம், கருணை ஆகியவற்றினூடாக வெளிக்காட்டுதல் வேண்டும். அதனூடாக தமது (மாணவரது) உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை (Potentials) வெளிக்கொணர்ந்து கொள்வதற்கு அவருக்கு உதவி புரிதல் வேண்டும்.

அந்தரங்கத்தன்மையைப் பேணல்

உபதேசச் செயன்முறையின் போது மாணவன் (சேவை பெறுபவர்) வெளிப்படுத்தும் விடயங்களின் அந்தரங்கத் தன்மையைப் பேணல், அம் மாணவரது உரிமையை மதித்தலாக அமையும். அது உபதேசகரின் பொறுப்புக்களுள் ஒன்றாகும். உபதேசச் அமர்வுகளின் போது கலந்துரை யாடப்படும் விடயங்கள் அந்தரங்கமாகப் பேணப்படும் என்பதை மாண வருக்குக் கூறுதல் வேண்டும். அந்தரங்கத் தன்மை பேணப்படத்தக்க ஓர் இடத்தில் உபதேசச் சேவையை நடத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

தொழில்சார் தொடர்பை மாத்திரம் பேணல்

மாணவனுடன் / மாணவியுடன் கலந்துரையாடப்படும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பாக சில விடயங்கள் காரணமாக அவருடன் மன வெழுச்சி சார்ந்த (தனிப்பட்ட வகையிலான) தொடர்புகள் ஏற்படாதிருக்கு மாறு கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். முதலாவது கலந்துரையாடலின் போது ஏற்படுகின்ற உடன்பாடான (நேர் வகையான) தொடர்பு எதிர்கால உபதேசச் செயன்முறைக்கான பிணைப்பாக அமைதல் வேண்டும். மாறாக அது ஒரு தனிப்பட்ட தொடர்பாக அமைதலாகாது.

உபதேசம் பெறுபவரின் உள் மனதை விளங்கிக் கொள்ளல் தொடர்பாக உபதேசகர் கொண்டுள்ள ஆற்றல்.

உபதேசச் சேவைச் செயன்முறையானது உளவியல் அடிப்படை யொன்றினைக் கொண்டுள்ளது. உபதேசகர் பெற்றுள்ள கோட்பாட்டறிவு, அனுபவங்கள், அவரது ஆளுமைப் பண்புகள், தரம் போன்றவை உப தேசச் செயன்முறையின் வெற்றிக்குக் காரணமாயமையும்.

தப்பெண்ணம் (Prejudice) இன்றிப் பணியாற்றல்

பிரச்சினையுடன் உபதேசகரை நாடி வரும் மாணவர் தொடர்பாகத் தப்பெண்ணமேதுமின்றி செயற்பட வேண்டியது அவசியமாகும். பாட சாலை ஒழுக்கம் சார்ந்த காரணிகள், அரசியல், சமூக மற்றும் பண் பாட்டுக் காரணிகள் எதுவும் கருத்திலெடுக்கப்படலாகாது.

- **உபதேசம் என்பது ஒன்றுடனொன்று பின்னிப் பிணைந்த ஒரு கல்விச் செயன்முறையாகும்.**

உபதேசச் சேவையின் போது, தமது விருத்திக்கு எதிராக அமையும் சிந்தனைகள், நடத்தைகளை மாற்றியமைத்துக் கொள்வதற்கு உபதேசம் பெறுபவருக்கு (மாணவனுக்கு) உதவி புரியும் போது, அச்செயன்முறை யானது ஒன்றுடனொன்று தொடர்புடைய கற்றல்- கற்பித்தல் செயன் முறையாக மாறும்.

பாடசாலைத் தொகுதியில் உபதேசச் சேவை வழங்கல்

இது இரு பகுதிகளைக் கொண்டது. அவை வருமாறு:

- தனியாள் உபதேசச் சேவை
- குழுநிலை உபதேசச் சேவை

தனியாள் உபதேசச் சேவை

மாணவரது / மாணவியினது பிரச்சினை தொடர்பாக பரிகார வழி வகைகளைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு உபதேசகருக்கும் உபதேசம் பெறுபவருக்கும் இடையில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளப்படும் நேர்வகைத் தொடர்பு இதிலடங்கும் உபதேசம் பெற வருபவரின் பிரச்சினையை கண்டறிவது தொடர்பாக உபதேசகர் கொண்டுள்ள ஆற்றல் இதில் முக்கியத்துவம் பெறும்.

உபதேசம் பெறுபவருடன் சுயாதீனமான கலந்துரையாடலை (Free Association) நடத்துதலே தனியாள் உபதேசச் சேவையின் போது கையா ளப்படும் நுட்பமுறையாகும். பாலியல் பிரச்சினைகளின் போது கலந்துரை யாடலானது மாணவனது உள, மனவெழுச்சிப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக, கணிசமான பரிகாரமாக அமையும். பாடசாலை மாணவர் எதிர்நோக்கும் இவ்வாறான பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் போது கார்ல் ரொஜர்ஸ் கையாண்ட தனியாள் மைய முறையையும் பயன்படுத்தலாம்.

மாணவனது பாலியல் பிரச்சினையின் தன்மை, உபதேசகரின் கொள்கைசார் அறிவு, அவரது அனுபவம், பயிற்சி ஆகியவற்றுக்கு அமைய ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உபதேச அமர்வுகளை நடத்த வேண்டி ஏற்படலாம்.

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான உபதேசத்ததில் ஈடுபடும் போது உபதேசகரும் மாணவனும் கலந்துரையாடும் இடத்தின் பௌதிகச் சூழ்நிலை முக்கியத்துவம் பெறும். அவ்விடம் அந்தரங்கத் தன்மை பேணப்படத்தக்கதாயும் இரைச்சல் போன்றவை அற்றதாயும் இருத்தல் வேண்டும்.

குழுநிலை உபதேசச் சேவை

பிரச்சினை தனியாள் தொடர்பானதாக அமையாதவிடத்து அதனை விடயம் தொடர்பானதாகக் கருதி, உபதேசச் சேவையை வழங்கலாம். இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினைகளின் போதும் பொதுப் பிரச்சினைகளின் போதும் மாணவர் குழுவொன்றுக்கு ஏககாலத்தில் வழங்கப்படும் உபதேசம் குழுநிலை உபதேசமாகும். இது மாணவரது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கும் நோக்குடன் ஒழுங்கு செய்யப்படும் உபதேசமாகும். இவ்வாறான குழு நிலை உபதேசச் சேவையை ஓர் அமர்வின் போதோ ஒன்றுக்கு மேற் பட்ட அமர்வுகளின் போதோ வழங்கலாம்.

இவ்வாறான குழுநிலை உபதேசச் சேவையில் பங்குகொள்ளும் மாணவர்களது எண்ணிக்கையானது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர் பான பிரச்சினையின் தன்மை, மாணவரது வயது மட்டம், பால் வேறுபாடு, கல்வி மட்டம் போன்றவற்றுக்கு ஏற்ப வேறுபடலாம். பௌதிகச் சூழலின் தன்மைக்கு ஏற்பவும் இது வேறுபடலாம்.

இவ்வாறான உபதேசச் சேவை அமர்வொன்றினை நடாத்திய பின்னர், வினாக்களை வினாவுவதற்கான வாய்ப்பை மாணவர்க்கு வழங் கலாம். வினாவைச் சுருக்கமாக ஒரு கடதாசியில் எழுதுமாறும் பெயர், கற்கும் தரம் போன்றவற்றை எழுதத் தேவையில்லை எனவும் மாணவருக்கு அறிவுறுத்தல் வேண்டும். தமது பிரச்சினை தொடர்பான வினாவை தம்மை அடையாளம் காட்டாது வினாவுவதற்கான வாய்ப்பை அளிப்பதே இதன் நோக்கமாகும். இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினை களின் தன்மையை விளங்கிக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பு இதன் மூலம் உபதேசகருக்குக் கிடைக்கும். சிறப்பான வினாக்களை வினவிய மாணவர் கள் தனிப்பட்ட வகையில் ஆலோசகரைச் சந்திக்க வேண்டியதன் முக்கி யத்துவத்தையும் எடுத்துக் கூறலாம். பாடசாலையில் உபதேசச் சேவை யைப் பெற முன்வருவதற்கான ஒரு தூண்டலாகவும் இது அமையும்.

குழுநிலை உபதேசச் சேவையின் போது, ஏனைய மாணவ மாண வியர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றிய சுமுகமான விளக்கத்தைப் பெறும் வாய்ப்பு மாணவ மாணவியருக்குக் கிடைக்கும். அத்தோடு மாணவர் தாம் எதிர்நோக்கியுள்ள பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு கொள்ள வும் இது வழிகோலும். பெரும்பாலான மாணவ மாணவியர்கள் தாமும் இவ்வாறான பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகியுள்ளோம் என்பதை இது போன்ற குழுநிலை உபதேசச் சேவை அமர்வுகளின் போதே உணர்ந்து கொள்வ துண்டு.

4. உபதேசகரின் செயற்பங்கு

உபதேசகர் கொண்டிருக்க வேண்டிய பண்புகள்:

உபதேசகப் பணியின் வெற்றியில் உபதேசகரின் பண்புகள் பெரு மளவுக்கு பங்களிப்புச் செய்யும். அவை வருமாறு:

1. தனிப்பட்ட பண்புகள்
2. அறிவு
3. உணர்வுகளும் மனப்பாங்குகளும்

தனிப்பட்ட பண்புகள்

- பிறருக்காகக் காலத்தைச் செலவிடக்கூடிய தன்மை
- ஆட்களை விரும்புதல்
- நட்புணர்வு
- ஆதரவு
- இதயபூர்வமான நெருக்கம்
- கருணை
- அந்தரங்கத் தன்மையைப் பேணும் ஆற்றல்
- நேர்மையும், வாய்மையும்
- சுயகட்டுப்பாடுடைமை
- தம்மைப் பற்றியும், தமது உள்ளுணர்வு பற்றியும் சுய கணிப்பீட்டை மேற்கொள்வது தொடர்பாக உபதேசகர் கொண்டுள்ள ஆற்றல்.
- ஆட்கள் தொடர்பாகக் கரிசணை காட்டும் ஆற்றல்.
- நன்னடத்தை உரியவராயிருத்தல்
- உடல், உள உறுதிப்பாடுடையவராயிருத்தல்
- மனவெழுச்சி முதிர்ச்சி பெற்றவராயிருத்தல்
- உரையாடலின் போதும் கருத்துப் பரிமாற்றத்தின் போதும் திறந்த மனதுடன் செயற்படக் கூடியவராயிருத்தல்
- உரிய வகையில் கூறும் / வெளியிடும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல்
- உறுதிப்பாடுடையவராயிருத்தல்
- நடுநிலை நின்று வாழ்க்கை நடத்துபவராக இருத்தல்
- முதிர்ச்சியடைந்திருத்தல்
- ஆழ்ந்த வாழ்க்கைத் தத்துவத்தைக் கடைப்பிடிப்பவராக இருத்தல்.

அறிவு

உபதேசம் தொடர்பான அறிவே இதனால் கருதப்படுகின்றது. குறிப்பாக, கட்டிளமைப்பருவத்துடன் தொடர்புடைய நிலைமைகள், செயன்முறைகள், அபிப்பிராயங்கள், தப்பபிப்பிராயங்கள் பற்றிய அறிவு, உபதேசம் பெறுபவர் பற்றிய அறிவு உபதேசச் செயன்முறை பற்றிய அறிவு, பரிகாரப் பணிகளைத் திட்டமிடுவது தொடர்பாக அறிவு ஆகிய அனைத்தும் இதில் அடங்கும்.

உணர்வுகளும் மனப்பாங்குகளும்

உபதேசப் பணியில் ஈடுபடுபவர் உபதேசச் செயன்முறைக்கு உகப்பான மனப்பாங்குகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

- மற்றையோரின் உணர்வுகளையும், கருத்துக்களையும் மதிப்பவராதல்.
- ஆட்கள் மற்றும் சம்பவங்கள் தொடர்பாக ஏற்கனவே எடுத்த முடிவுகளைக் கொண்டிருத்தலாகாது (தப்பெண்ணம் இருத்தலாகாது)
- ஒவ்வொரு தனியாளும் தனிச் சிறப்புடையவர் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளக்கூடியவராக இருத்தல்.
- பிரச்சினையை சொந்தக் கருத்துக்களின் ஆதிக்கத்துக்குள்ளாகாதவாறு நோக்கக் கூடியவராக இருத்தல்.
- சொற்கள் மூலமும் மெய்ப்பாடுகள் மூலமும் மாணவரிடத்தே உடன்பாடான (நேர்வகை) மனப்பாங்குகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவராக இருத்தல்.

உபதேசத் திறன்கள்

திறன்களில் பயிற்சி பெற்றிருத்தலானது தொழில்சார் அடிப்படையில் இருந்தவாறு மாணவனுடன் தொடர்புகளைப் பேணுவதற்குத் துணையாக அமையும்.

வரவேற்றல்

- மாணவரை நட்புடனும், விநயமாகவும் வரவேற்கத் தவறாதீர்கள்.
- மாணவனின்பால் உங்களது கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- வாழ்த்துத் தெரிவியுங்கள். ஏற்கனவே சந்தித்திராவிடின் உங்களை அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.

- ஆக்கபூர்வமாகக் கலந்துரையாடலில் பிரவேசியுங்கள்.
- அந்தரங்கத்தன்மை பேணப்படும் சூழலிலேயே இருக்கின்றோம் என்பதைக் கூறுங்கள்.
- பொருத்தமானச சௌகரியமான ஓர் இருக்கையை வழங்குங்கள்.

● உபதேசப் பணியில் பிரவேசிக்கும் ஆற்றல்

"நாம் நட்புணர்வுமிக்க ஒருவரிடமே வந்துள்ளோம்" எனும் உணர்வு மாணவரிடத்தே ஏற்படத்தக்க வகையிலேயே உரையாடல் ஆரம்பிக்கப் படல் வேண்டும். தமது கருத்துக்களைத் திறந்த மனதுடன் சுயாதீனமாக, தடுமாற்றமின்றி வெளியிட இது வழிகோலும்.

● உரையாடலை நடத்துவதற்காக ஆக்கபூர்வமான வகையில் பிரவேசியுங்கள்.

- மாணவனுடன் உரையாடுவதற்குப் பொருத்தமாக ஒரு தலைப்பை மிகக் கவனமாகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- மாணவனது / மாணவியினது வருகையின் முக்கியத்துவத்தை மதித்தவாறு உரையாடலை ஆரம்பித்தல்.
- அத்தருணத்துடன் தொடர்புடைய யாதேனுமொன்றுடன் தொடர்பு படுத்தியோ தற்கால முக்கியத்துவமுடைய யாதேனுமொன்றுடன் தொடர்புபடுத்தியோ உரையாடலை ஆரம்பித்தல்.

தொடர்பாடற்றிறன்கள்

உபதேசச் செயன்முறையின் வெற்றி இரு தரப்பினருக்கும் இடையே பரிமாறப்படும் செய்தியிலேயே தங்கியுள்ளது. உபதேசகர், எளிமையாயும், தெளிவாயும் ஒழுங்கு முறையாகவும் தொடர்பாட வேண்டியது அவசிய மாகும்.

வினவுங்கள்

உபதேசம் பெறுபவரது பெயர், வயது, கற்கும் தரம், வாழும் பிரதேசம் / பிரதேசப் பின்னணி போன்ற விபரங்களை வினவியறிதல் வேண்டும்.

செவிமடுங்கள்

- உபதேசம் பெறுபவரால் முன்வைக்கப்படும் தகவல்களின் பால் கவனஞ் செலுத்த வேண்டுமாயின் உயிரோட்டமாகச் செவி மடுக்கும் திறனைப் பெற்றிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். பிரச்சினையின் யதார்த்த நிலையை விளங்கிக் கொள்வதற்கு இது வழிகோலும்.
- உபதேசம் பெறுபவர் தொடர்பாக முழுக் கவனத்தையும் செலுத் துங்கள்.
- குரல், முகபாவனைகள், மெய்ந் நிலைகள் போன்றவை தொடர் பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

வினவுந்திறன்

- இதமான குரலில் நட்புடன் வினவுதல் வேண்டும். மாணவன் தனது கருத்துக்களைத் திறந்த மனதுடனும் சுயாதீனமாகவும் தயக்க மின்றியும் வெளியிட இது வழிகோலும்.
- தொடர்ந்தும் பலப்பல வினாக்களைத் தொடுப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தெளிவற்ற அம்சங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இதற்காக முக்கிய விடயங்களை மீண்டும் வினவத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- மாணவனின் / மாணவியின் தவறுகளைத் தேடியறிவதற்காக இடை மறித்து வினவ வேண்டிய நிலை ஏற்படாதவாறு வினவுங்கள்.

தொடர்ந்தும் ஊக்கமளியுங்கள்

- சொல் சாராத வகையில் ஊக்கமளித்தல் - தலையசைத்தல்.
- சொல் சார்ந்த வகையில் ஊக்கமளித்தல்.

  " ஆமாம்"

  "ம் .." " ம் .."

  " அப்புறம்"

தொடர்ந்தும் வசதிகளை வழங்குங்கள்

- தேவைப்படும் போது அமைதியாக இருக்க (உபதேசம் பெறுபவருக்கு) இடமளியுங்கள்.
- பேசும் போது இடைமறிக்காதீர்கள்
  பேச்சைத் தடைசெய்யாதீர்கள்

உபதேசம் பெறுநரைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

- உங்களது தனிப்பட்ட கருத்துக்களை மறந்து மாணவனை நோக்குங்கள்.
- உபதேசம் பெறுபவர் சிந்திக்கும் விதத்தைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- நன்னோக்குடன் அவரது அந்தரங்க உலகில் பிரவேசியுங்கள்.
- வெளிக்காட்டப்படும் உணர்வுகளையும் மெய்ப்பாடுகளையும் விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- தெளிவாக வெளிக்காட்டப்படாத உணர்வுகளையும் மெய்ப்பாடுகளையும் விளங்கிக் கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

பிரச்சினையை விளங்கிக் கொள்ளும் திறன்

- மாணவனால் முன்வைக்கப்படும் பிரச்சினையை இனங்காணத்தக்க சிறப்பாற்றலை உபதேசகர் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.
- ஏனையோரின் வேதனைகளையும் உணர்வுகளையம் விளங்கிக் கொள்ளத்தக்க திறனைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- மாணவன் அனுபவிப்பவற்றை அதே கண்ணோட்டத்தில் அனுபவிக்கத்தக்க ஆற்றலைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

விளங்கிக் கொண்டமையை வெளிப்படுத்துவது முக்கியமானது

"..... அது எனக்குப் புரிகிறது..... "
" நீங்கள் கூறுவது எனக்கு விளங்குகிறது"
"நீங்கள் எதிர்நோக்கியுள்ள நிலைமையை தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறது"

- உபதேசம் பெறுநரின் அனுபவங்கள் தொடர்பாக இடையறாது துலங்கல் காட்டும் ஆற்றல்
- மாணவரில் ஏற்படுத்த எதிர்பார்க்கும் மாற்றம் தொடர்பான முழுமையைக் காணும் ஆற்றல்.
- உபதேசம் பெறுபவர் அடைந்திருக்கும் நிலைக்கு ஏற்பச் செயற்படும் ஆற்றலும் அவர் எதிர்பார்க்கும் வகையில் செயற்படும் ஆற்றலும்.

உரையாடும் ஆற்றல்

பிரச்சினையை விளங்கிக் கொண்ட பின்னர் மாணவர் கொண்டுள்ள அபிப்பிராயங்கள் அல்லது கருத்துக்கள் தொடர்பாக உபதேசகர் தொடர்ந்தும் உரையாட வேண்டிய நிலை சிலவேளைகளில் ஏற்படக் கூடும். இவ்வுரையாடல், வெறுப்பைத் தெரிவிப்பதற்கானதாகவோ, மாணவரது அபிப்பராயங்களை மறுதலிப்பதற்கானதாகவோ மாணவரது நம்பிக்கைகளைத் தாக்குவதற்கானதாகவோ அமைதலாகாது. மாறாக சில அபிப்பிராயங்களைக் களைவதற்கானவையாக இவ்வாறான உரையாடல்கள் அமையலாம்.

முழுமை தொடர்பான முடிபுகளை எடுக்கும் ஆற்றல்

- பிரச்சினையை விளங்கிக் கொள்வதற்காகப் பிரச்சினையைப் பகுப்பாய்வு செய்து நோக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.
- பிரச்சினையின் பல்வேறு பகுதிகளை ஒன்று சேர்த்து ஆக்கிய படம், பரிகாரச் செயன்முறையின் போது துணையாக அமையும்.

உபதேசத்தின் அடிப்படைக் குறிக்கோள்களை நோக்குதல்

- மாணவரது பிரச்சினை தொடர்பாக, உபதேசச் செயன்முறை எவ்வாறானதொரு மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படல் வேண்டும் என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இதற்காக உபதேசத்தின் அடிப்படையான மூன்று குறிக்கோளாகிய அபிவிருத்தி, தவிர்த்தல், பரிகாரம் ஆகிய மூன்று அம்சங்கள் தொடர்பாகவும் திறன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

- உபதேசச் அமர்வு தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியதும் அவசியமாகும். சிலவேளைகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அமர்வுகளை நடத்த வேண்டியும் ஏற்படலாம்.

உபதேச அமர்வொன்றினை நிறைவு செய்யத்தக்க சந்தர்ப் பங்கள்

- முதலாவது அமர்வின் போதே பிரச்சினை தொடர்பான இறுதி முடிவை எடுக்க முடியுமா எனத் தேடியறியுங்கள்.
- மாணவர் திருப்தி அடைந்துள்ளமை வெளிக்காட்டப்படுகின்றதா என்பது குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- மாணவன் யாதேனும் முடிவை எடுத்துள்ளதாகத் தெரிகின்றதா என்பது குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

உபதேசம் - தவிர்க்கும் செயன்முறை என்ற வகையில்

உபதேசச் செயன்முறையின் பிரதானமான ஒரு நோக்கம் நிவாரணம் அதாவது தவிர்த்தல் ஆகும். இதற்காகப் பிரயோகிக்கத்தக்க முக்கியமான நுட்பமுறை விழிப்பூட்டலாகும்.

- சிறப்பான மாணவர் சங்கங்கள்
- வகுப்பறை
- பாட விடயங்களைக் கற்பிப்பதில் பங்கு கொள்ளல்.
- இனங்காணப்பட்ட மாணவர் குழுக்களுடன் உரையாடல்.
- பிரதேசச் சுகாதார வேலைத்திட்டங்களைப் பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தல்.
- சுவரொட்டிப் போட்டிகள், சித்திரப் போட்டிகள் போன்றவற்றை நடத்துதல்.
- சிறுவர் சங்கங்களைத் தாபித்தல்.
- பல்வேறு நிறுவனங்களின் வேலைத்திட்டங்களை பாடசாலையில் பயனுறுதியுடைய வகையில் நடைமுறைப்படுத்தல்.
    - பொலிஸ் - (காவல்) துறை
    - சிறுவர் நன்னடத்தைத் திணைக்களம்
    - சமய தாபன தலைவர்
    - பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி

- தவிர்க்க வேண்டிய பிரச்சினைகளையும் அது குறித்த மாணவர் களையும், வரவுப் பதிவேட்டைப் பரிசீலிப்பதன் மூலமும் அவதானிப் பதன் மூலமும், வகுப்புத் தலைவர் மற்றும் மாணவர் தலைவர் கூட்டங்களின் போதும் இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.
- பாடசாலையில் நடாத்தப்படும் காலைக் கூட்டம், ஆசிரியர் கூட்டம் போன்றவை இதற்கான பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களாகும். உப தேசகர் இவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். பழைய மாணவர் சங்கக் கூட்டம், பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கக் கூட்டம், பிற விசேட கூட்டங்கள், பெற்றார் ஆசிரியர் கூட்டம் போன்றவற்றின் போதும் உபதேசகர் தமது பணியை ஆற்ற முடியும்.
- பாடசாலை தவிர்ந்த பிற நிறுவனங்கள் மற்றும் அதிகாரிகளுடனும், இணைந்து குடும்பத்துக்கும் சமுதாயத்துக்கும் இடையே நிலவும் சூழ்நிலைகள் அவற்றில் ஏற்பட வேண்டிய மாற்றங்கள் தொடர்பான செயன்முறையில் பங்களிப்புச் செய்யலாம். செய்திப் பரிமாற்றம் இதற்கான ஒருவழியாகும்.
- பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகத்திலும் பிணியாய் நிலையங்களிலும் (Clinics) கூட்டாக மேற்கொள்ளப்படும் பணிகளில் பங்கு கொள்ளலாம். சிறப்பறிஞர்களை அழைத்து அவ்வாறான பிணியாய் சேவைகளை நடத்தலாம். இது, தவிர்த்தல் மற்றும் அபிவிருத்திப் பணியைச் சேர்ந்த ஒரு நடவடிக்கையாகும்.
- மாணவரது முதனிலைச் சுகாதார மற்றும் சுகாதாரப் பிரச்சினை களைத் தீர்ப்பதற்காக அவ்வதிகாரிகளை பொருத்தமானவர்களால் மேற்கொள்ளப்படும் பணி பொறுப்பானவர்களால் ஆற்றப்படுகின்றது எனும் அங்கீகாரமும் கிடைக்கப் பெறும்.

5. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வியும் உபதேசச் முறையும்

எந்தவொரு சமூகத்திலும் சேரும் புதிய அங்கத்தவர்கள் படிப்படியாகத் தமது விருத்திப் படிமுறைகளைக் கடந்து வளர்ந்தோராக மாறுவர். வளர்ந்தவரான பின்னர் வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான அறிவு, திறன்களையும், நடத்தைக் கோலங்களையும் இப்பயணத்தின் போது, அவர்கள் சமூகத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்வர். சமூகத்தின் எந்தவொரு வளர்ந்த ஆணினதும் பெண்ணினதும் செயற்பங்கின் முக்கியமான ஓர் அம்சம், பாலியல்பு மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையுடன் பிணைந்த பொறுப்புகளையும் நிறைவேற்றலும் நடத்தைக் கோலங்களைப் பேணலுமாகும். விலங்குகள் பாலியல் நடத்தை முற்றுமுழுதாக இயல்பூக்கங்களை (Instincts) அடிப்படையாகக் கொண்டது. எனினும் மனிதனின் பாலியல் உந்தல்களின் (drives) அடிப்படையாக அமைவது இயல்பூக்கமாக இருந்த போதிலும், பாலியல் செயற்பங்கு, பாலியல் நடத்தை என்பன சமூக அனுபவங்கள் மீது அதாவது சமூகத்தில் இருந்து பெற்ற கற்றலின் மீது கட்டியெழுப்பப்பட்டவையாகும். எனவே வளர்ந்த ஒருவராக மாறவுள்ள பிள்ளைக்கு முறைசார்ந்த கல்வியினூடாகவும் தமது பாலியல்பு தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தை வழங்குதல் வேண்டும். அத்தோடு தமது பாலியல் செயற்பங்கு தொடர்பாக இசைவடைவதற்குத் (adjust) துணைபுரிவதற்கான வேலைத்திட்ட மொன்றினை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியதும் அவசியமாகும். இந்த உதவிச் சேவையைப் பாடசாலை உபதேசச் சேவையொன்றினூடாக ஒழுங்கு செய்யலாம்.

உபதேசச் செயன்முறை விரிவான மூன்று இலக்குகளைக் (Aims) கொண்டது.

1. அபிவிருத்தி (Development)
2. தவிர்த்தல் (Prevention)
3. பரிகாரம் (Remediation) - கழுவாய்

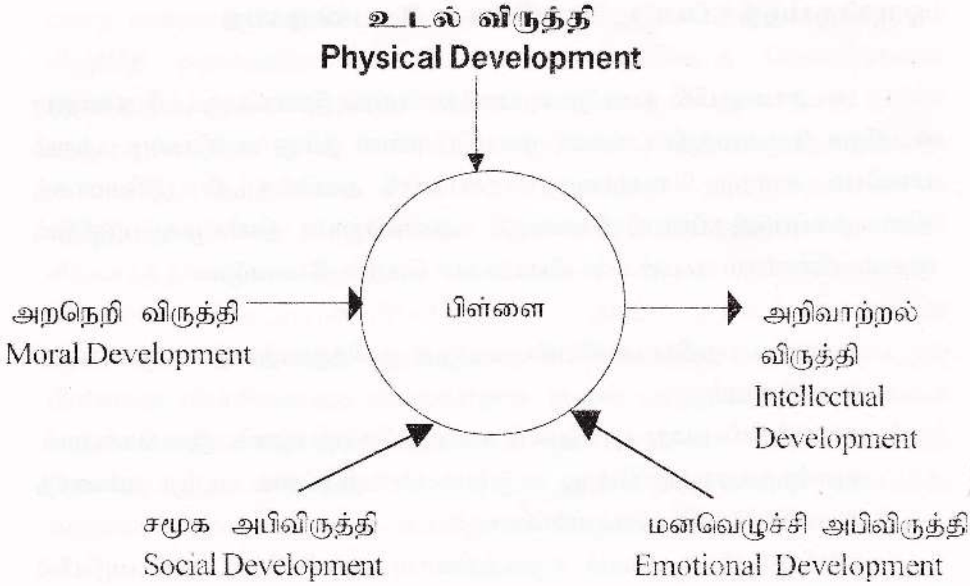
ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உபதேசச் செயன்முறை

பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இனப்பெருக்கச் சுகாதார உபதேச வேலைத்திட்டங்கள் மூலம் பிள்ளை தமது பாலியல்பு மற்றும் பாலியல் சார்ந்த செயற்பங்கு தொடர்பாக அபிவிருத்தி பூர்வமாகத் திசைமுகப்படுத்தப்படல் வேண்டும். அவ்வாறான திசைமுகப்படுத்தல் மூலம் பின்வரும் பயன்கள் கிடைக்கப் பெறல் வேண்டும்.

- தம்மைப் பற்றிய பாலியல்பு சார்ந்த தனித்துவத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளவும்.
- சமூகத்தில் தமது பாலியல்பு சார்ந்த செயற்பங்கை இனங்காணல்.
- வளர்ந்தவராகும் போது குடும்பச் செயற்பங்கை ஆற்ற தம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- பாலியல் தேவையைச் சமூகத்தினால் அங்கீகரிக்கப்படும் வழியில் நிறைவு செய்து கொள்ள அறிதல்
- பாலியல் வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடைய உடல் சார்ந்த, உளவியல் சார்ந்த தேவைகளை விளங்கிக் கொள்ளல்.
- பாலியல் நடத்தைகள் தொடர்பாக, சமூகத்தின் அறை கூவல்கள் மற்றும் உகப்பற்ற தூண்டல்களை எதிர்கொள்ளத்தக்க திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- சமூகத்துள் தமது பாலியல் அறிவையும் பொறுப்புக்களையும் விருத்தி செய்து கொள்ளல்.
- சிறப்பான குடும்ப வாழ்க்கைக்கு இசைவடையும் திறனைப் பெறல்.
- ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான உள சமூகத் திறன் களை வளர்த்துக் கொள்ளல்.

கட்டிளைஞர்

ஒரு பிள்ளை வளர்ச்சியடைந்து படிப்படியாக வளர்ந்தவராக மாறும் செயன்முறையில் அடங்கும் மாறு நிலைப்பருவமே கட்டிளமைப் பருவ மாகும். தனியாளது விருத்திச் செயன்முறையின் தீர்க்கமான ஒரு பருவம் என இது கருதப்படுகின்றது. அதற்கான காரணம் இது பிள்ளையிடத்தே பலப்பல மாற்றங்கள் நிகழும் காலப்பகுதியாக இருத்தலாகும்.



மேற்படி மாறுநிலைப் பருவத்தை எதிர்கொண்டு வெற்றிகரமான வளர்ந்தோனாக இசைவடைவதற்கு வேண்டிய வலிமையைக் கட்டிளைஞரிடத்தே உருவாக்குவதற்கு, அபிவிருத்தி சார்ந்த உபதேசச் செயன்முறையினூடாக உதவி புரிய முடியும்.

அபிவிருத்தி சார்ந்த உபதேசச் செயன்முறையினூடாக கட்டிளைஞர் பின்வருவனவற்றை அடைவதற்குத் துணைபுரியலாம்.

- உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு வெற்றிகரமாக இசைவடைவதற்கு வேண்டிய ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவுதல்.
- தனது தனித்துவத்தை முரண்பாடுகளின்றி உருவாக்கிக் கொள்ள உதவுதல்.
- உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களோடு ஏற்படும் அகத் தூண்டல்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உதவுதல்.
- எதிர்ப்பாலாருடன் உகப்பான தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவுதல்.
- சமூக ரீதியில் எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகின்ற பாலியல் நடத்தைக் கோலங்கள் தொடர்பான அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத்தக்க ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுதல்.
- பாடசாலையின் நற்பெயர் பேணப்படும் வகையில் பாடசாலைப் பண்பாட்டுடன் இசைவடைவதற்கு வேண்டிய ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவுதல்.

தவிர்த்தல் - (Prevention)

பாடசாலை உபதேசச் சேவையின் மற்றுமோர் முக்கிய இலக்கு "தவிர்த்தல்" ஆகும். கட்டிளைஞரும், சிறுவரும் இனப்பெருக்கச் சுகா தாரத்துடன் தொடர்புடைய பல்வேறு வகையான பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாவதைப் பெருமளவுக்குத் தவிர்ப்பதற்காக, தவிர்த்தல் சார்ந்த உபதேசச் சேவையைப் பயன்படுத்தலாம்.

கட்டிளைஞரும் சிறுவரும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் யாவை?

- பாலியல்பு தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகளும் பயங்களும்.
- அசாதாரண பாலியல் பழக்கங்களும் பிறழ்வான பாலியல் பழக்கங் களும்.
- சமூகத்தினால் விடுக்கப்படும் அறை கூவல்களும் கொடுமைகளுக்கு ஆளாதலும். உதாரணம் - AIDS
- சிறுவர்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாதல்.
- பாலியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள், தமது கல்வி நடவடிக்கை களைத் தொடர்வதற்கு தடங்கலாக அமைகின்றமை

விழிப்பூட்டல் வேலைத்திட்டங்களினூடாகவே மேற்படி தவிர்த்தல் சார்ந்த உபதேசத்தை நடைமுறைப்படுத்துதல் வேண்டும்.

விழிப்பூட்டப்பட வேண்டியோர் யார்?

- மாணவ மாணவியர்
- அதிபர், ஆசிரியர்கள்
- பெற்றோர்
- பாடசாலைச் சமூகம்

விழிப்பூட்டல் வேலைத்திட்டங்களின் போது கையாளத்தக்க நுட்ப முறைகள் யாவை?

- வெளிவளவாளரது உரைகள் / குழுநிலை உபதேசம்
- ஆசிரியர்களுடன் / போதனாசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடல்.
- கட்புல - செவிப்புல சாதனங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- அச்சிடப்பட்ட கையேடுகள், நூல்கள், வெளியீடுகள் மூலம்.

பரிகாரம் (Romediation - கழுவாய்)

பாடசாலையில் அபிவிருத்தி, தவிர்த்தல் ஆகியவற்றைக் கையாண்டு உபதேசச் சேவை நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட போதிலும், ஒரு சிலர் பாலியல் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கோ அவ்வாறு பிரச்சினைகள் சார்ந்த அறைகூவல்களுக்கோ உள்ளாவது தவிாக்க முடியாத தோன்றாகும். அவ்வாறானோருக்கான பரிகாரத்தை நோக்காகக் கொண்ட பரிகார உபதேசச் செயன்முறையொன்றும் நடைமுறைப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

உபதேசச் செயன்முறையானது பெரும்பாலும். உபதேசகருக்கும் உபதேசம் பெறுபவருக்கும் இடையே கட்டியெழுப்பப்படும் நற்றொடர்பின் ஊடாகவே நிகழும். சிலவேளைகளில் மூன்றாந் தரப்பினர் ஒருவரையும் உபதேசச் செயன்முறையின் போது பங்குகொள்ளச் செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். உதாரணமாக ஆரம்பப் பாடசாலைப் பிள்ளையொன்று பாலியல் துஷ்ப்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பத்தில் அப்பிள்ளையின் பெற்றோரையும் உபதேசச் செயன்முறையின் முக்கியமான ஒரு தரப்பின ராக கருத வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

நன்கு பயிற்சி பெற்ற ஓர் உபதேசகரின்றி சாதாரணமான ஒருவர் உபதேசச் செயன்முறையில் தலையீட்டுச் செயற்பட முடியாது என்பதை நன்கு விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். எனவே பிரச்சினைக்குட்பட்டுள்ள அல்லது பிரச்சினைக்கு உட்பட்டிருந்த ஒரு மாணவன்/ மாணவி இனங் காணப்பட்டால் அவரை அங்கீகரிக்கப்பட்ட உபதேசகரொருவரிடமோ, உளவியலாளரொருவரிடமோ, உள மருத்துவரொருவரிடமோ வழிப் படுத்துவதற்கான வேலைத்திட்டமொன்றும் பாரம்பரியமொன்றும் பாட சாலையில் நடைமுறையில் இருத்தல் வேண்டும்.

நன்கு பயிற்சி பெற்ற ஓர் உபதேசகர் தமது உபதேசச் செயன் முறையைப் பின்வரும் படிமுறைகட்கு அமைய நடைமுறைப்படுத்துவார்.

1. தொடங்குதல் (Getting started)
2. அறிமுகக் கலந்துரையாடல் (Introductory talk)
3. பிரச்சினையை / பிரச்சினைகளை இனங்காணல்.
   (Identifying the issue / issues)
4. உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்.
   (Coping with feelings)

5. சாத்தியமான தீர்வுகளை இனங்காணல்.
(Identifying possible solutions)

6. ஒரு திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த இணங்குதல்.
(Agreeing to a plan)

7. திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல்.
(Implementing the plan)

மேற்போந்தவாறான ஒரு திட்டத்துக்கு அமையவே உபதேசக் செயன்முறை நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும். அது உபதேசகரின் தனிப்பட்ட அனுபவங்கள், நம்பிக்கைகள், பெறுமானங்கள், மனப்பாங்குகள் போன்றவற்றின் ஆதிக்கத்தை கீழ் நடைமுறைப்படுத்தப்படலாகாது. எனவே உபதேசகர் எப்போதும் யாதேனும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தத்துவங்கள் மற்றும் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் கட்டியெழுப்பப்பட்ட அணுகுமுறை களுக்கு அமைய உபதேசச் செயன்முறையை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

உபதேசச் சேவை அணுகுமுறைகள்

1. உயிரியல் ரீதியான அணுகுமுறை :

இது உயிரியல் அம்சங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பரம் பரையலகுக் (gene சீன்) காரணிகள், நரம்புக் காரணிகள், உடற் கூற்றுக்காரணிகள், உடற்கூற்று இரசாயனவியற் காரணிகள் ஆகியன இவ்வணுகுமுறையின் அடிப்படைகளாகும்.

2. உளப் பகுப்பியல் அணுகுமுறை :

இவ்வணுகுமுறை, சிக்மன் ஃபுரொய்ட் என்பாராலும் அவரது ஆதர வாளர்களாலும் விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது. பிரச்சினையைப் பகுத் தாய்வதற்கும், பரிகார வழிகளின் பொருத்தப்பாட்டைக் காண்பதற் கும் உள்ளத்தின் படையமைப்பு, ஆளுமையின் கட்டமைப்பு, ஆளுமை விருத்திப் பருவங்கள், தனியாளின் தற்காப்பமைப்பு (defence mechanism) ஆகியன அடிப்படையாகக் கொள்ளப்படு கின்றன.

3. நடத்தைவாத அணுகுமுறை :

இது இவான் பவ்வோ, பீ.எவ்.ஸ்கின்னர் போன்ற நடத்தைவாத உளவியலாளர்கள் முன்வைத்த கோட்பாடுகளை அடிப்படை யாகக் கொண்ட அணுகுமுறையாகும். முதன்முதலாக ஜே.பீ. வொட்சன் என்பவரால், அசாதாரண நடத்தை தொடர்பாகவே இந்த அணுகுமுறை முன்வைக்கப்பட்டது. மனிதனின் நல்ல நடத்தைகள் மாத்திரமன்றி உகப்பற்ற நடத்தைகளும் கற்றுக் கொண்டவையாகும் என்பதே இவ்வணுகுமுறையின் அடிப்படை யாகும்.

4. மானுடவியல் அணுகுமுறை :

உபதேச உளவியலின் மூன்றாவது சக்தியாகப் கருதப்படும் மானுட வியல் அணுகுமுறையானது, கார்ல் ரொஜர்ஸ் என்பவரது தனியாள் மைய உபதேசம், மாஸ்லோ என்பாரது தேவைக் கொள்கை, சாத்ரே, பிரன்கல் போன்றோரினால் முன்வைக்கப்பட்ட இருப்பு வாதக் கோட்பாடு ஆகியவற்றைக் அடிப்படையாகக் கொண்டது. தனியாளை உடன்பாடான (நேர்வகையில்) நோக்கும் இப்பிரவேசம் தனியாளுக்கு பெறுமானத்தையும், பொறுப்பையும் வழங்குகின்றது.

5. அறிதல் அணுகுமுறை :

அறிதல் அணுகுமுறையின் வழியே, உபதேச உளவியலையும் அசாதாரண உளவியலையும் விருத்தி செய்ய முயற்சி செய்தவர் களுள் அல்பர்ட் எலிஸ் முதலிடம் பெறுகின்றார். தனியாளின் பிரச்சினைகட்கான அடிப்படையாக அமைவது அவரது ஏதுவேது மற்ற சிந்தனையே எனக் கூறிய, எலிஸ் அதற்கான பரிகார முறையாக ஏது சார்ந்த மனவெழுச்சிச் சிகிச்சை முறையை முன் வைத்தார்.

பாடசாலை மாணவர் தொடர்பான, பாலியல்பு சார்ந்த, இனப்பெருக் கச் சுகாதாரம் சார்ந்த பிரச்சினைகட்குத் தீர்வுகாண்பதற்காகத் தலை யிட்டுச் செயற்படும் உபதேசகருக்கு மேற்படி, உயிரியல் அணுகுமுறை யும் உளவியல் அணுகுமுறைகளும் பெருந்துணையாக அமையும். உபதேசப் பணியில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவரும் மேற்போந்த தத்துவங் களையும், கொள்கைகளையும் நன்கு விளங்கி அவற்றின் அடிப்படை யிலேயே செயற்படல் வேண்டும். பிரச்சினைகளைப் பகுத்தாயும் போதும் அவற்றுக்குத் தீர்வுகாணும் போதும் தனிப்பட்ட கருத்துக்கள் அதில் ஆதிக்கஞ் செலுத்துவதால் பல தீயவிளைவுகள் ஏற்படும். அவ்வாறான நிலைமை ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்படி அறிவும் விளக்கமும் பெரிதும் உதவும்.

6. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்

இவ்வுலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனது வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிப் படிமுறைகளைக் கடந்து இனப்பெருக்க ஆற்றல் கொண்ட நிலையை அடைகின்றது. இந்நிலையை அடையும் போது ஆணிலும், பெண்ணிலும் உடல் ரீதியியலும் உள ரீதியிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற் படுகின்றன. அத்தோடு சமூக ரீதியில் அவர்கள் பலப்பல அனுபவங் களையும் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். பாலியல் முதிர்ச்சியடைந்த பின்னர் ஒவ்வொரு தனியாளும் தனது வாழ்க்கையில் பலப்பல அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலைக்கு ஆளாகின்றார்.

"சுகாதாரம் என்பது, தனியே நோயின்றிய நிலைமை மாத்திரமன்று, உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியமும் அதில் அடங்கும்." என்பது சுகா தாரம் பற்றி உலக சுகாதார தாபனம் முன்வைத்துள்ள ஒரு வரைவிலக் கணமாகும். இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பற்றிய வரைவிலக்கணமும் மேற்போந்த வரைவிலக்கணத்தை ஒத்ததாகும். "இனப்பெருக்கத் தொகுதி, அதன் தொழிற்பாடு ஆகியன தொடர்பாக உடல், உள, சமூக ஆரோக் கியம்" என்பதே இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்துக்கான வரைவிலக்கண மாகும்.

தற்போது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பாக கூடிய கவனஞ் செலுத்தப்பட்டு வருகின்றது. பாலியல்பு, மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பற்றிய பிரச்சினைகள் தொடர்பான ஒரு சேவை உருவாவதற்கும் அவை பற்றி வெளிப்படையாக உரையாடக் கூடிய ஒரு நிலைமை ஏற்படுவதற் கும் இது வழிகோலியுள்ளது.

முன்னர் கர்ப்பகால சேவை, பிரசவத்துக்கு முன்னான சேவை, பிரசவ கால சேவை, பிரசவத்துக்குப் பின்னான சேவை, குடும்பத்திட்டச் சேவை, நீர்ப்பீடனச் சேவை என்றவாறு வழங்கப்பட்ட சுகாதார சேவைகள் தற்போது மேலும் விரிவடைந்துள்ளன. கட்டிளமைப்பருவம், கட்டிளமைப் பருவம் சார்ந்த பிரச்சினைகள், கர்ப்பகாலம், பாலியல் மூலம் பருவம் நோய்கள், எச்.ஐ.வீ. (HIV), எயிட்ஸ் (AIDS), கருச்சிதைப்பு, கருவளக் குறைபாடு, (மலட்டுத்தன்மை) மாதவிடாய் நிறுத்தம், இனப்பெருக்கத் தொகுதிப் புற்று நோய்கள், ஆண்-பெண் பால் நிலைப்பாடு (gender), இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத் துறையில் ஆண்களின் ஈடுபாடு போன்றவை

தொடர்பான விரிவான சேவைகள் தற்போது உருவாகியுள்ளன. மேலும் தற்போது இப்பணியில் அரச, நிறுவனங்களும் சருவதேச தாபனங்களும் அரச சார்பற்ற அமைப்புக்களும் விரிவாக ஈடுபாடு கொள்ளத் தொடங்கி யுள்ளன.

இலங்கைச் சமூக - பண்பாட்டுப் பின்னணியில் பாலியல்பு சார்ந்த விடயங்கள் பற்றி வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடப்படுவதில்லை யாதலால் அதுபற்றி விடயங்கள் உரிய வகையில் தொடர்பாடப்படு வதில்லை. வீட்டிலும், இளைஞர் - யுவதிகட்கு இடையேயும் பாடசாலை யிலும், சமூகத்திலும் இதற்கான உகப்பான சூழல் காணப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். மேலும் பாலியல்பு மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகள் பரவுவதைத் தடுத்து, விஞ்ஞான பூர்வமான தகவல்களைச் சமூகத்தில் பரப்புவதற்கும் இது துணையாக அமையும்.

திட்டமிடப்படாத கருத்தரிப்புக்கள்

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே நிகழும் உடலுறவின் (புணர்ச்சியின்) விளைவாக கருத்தரிப்பு நிகழலாம். புணர்ச்சி நிகழும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தின் போதும் கருத்தரிப்பு நிகழும் எனக் கருத முடியாது. பெண்ணின் விடாய்ச் சக்கரத்தின் போது ஒரு குறித்த 24-48 மணி நேரத்துள் விந்தும் சூலும் சந்திப்பதால் மட்டுமே கருத்தரிப்பு நிகழும். அடுத்த மாதவிடாய்த் தினத்துக்கு ஏறத்தாழ 14 நாட்களின் முன்னர் இச்சந்தர்ப்பம் தோன்றும். இதுபற்றி அறிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியமானதாகும். கருத்தரிப்பு நிகழ்வதைத் தடுப்பதற்கும் தேவைப்படின் கருத்தரிப்பதற்கான முயற்சியை மேற்கொள்வதற்கும் இவ்வறிவு உதவும்.

பாலியல் ரீதியில் உயிர்ப்பான ஓர் ஆணும், ஒரு பெண்ணும் பாலுறவு கொள்வதால் ஏற்படத்தக்க விளைவுகளைப் பற்றி அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். பாலியல் உறவு சுயவிருப்பின் பேரிலோ வலுக்கட்டாயப்படுத்தல் காரணமாகவோ ஏற்படலாம். ஒரு பெண்ணின் கருவளக் காலத்துள் நிகழும் பாலுறவு காரணமாகக் கருத்தரிப்பு நிகழலாம். திருமணமான ஒரு தம்பதியோ, திருமணமாகாத ஒரு சோடியோ எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும் இந்த விளைவு திட்டமிடப் படாத ஒன்றாக இருப்பின் அதன் பின் விளைவுகள் பாரதூரமானவை யாக அமையக் கூடும்.

ஒரு இளைஞனுக்கும், யுவதிக்கும் இடையே நிகழும் முதலாவது பாலுறவு பெரும்பாலும் திட்டமிடப்படாத ஒன்றாகவே அமையும். தமது உடல் தொடர்பாகவோ, பாலியல்பு தொடர்பாகவோ ஏற்படத்தக்க விளைவுகள் (கருத்தரித்தல் / நோய்கள்) பற்றிய விளக்கம் இன்மை, பாதுகாப்பு தொடர்பான கரிசனை இன்மை, பாதுகாப்பு வழிவகைகளை(ஆணுறை)யைப் பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு இன்மை, ஆணுறைகளைக் கொள்வனவு செய்வதில் எதிர்நோக்கும் தடைகள் போன்றவற்றைப் பாதுகாப்பற்ற பாலுறவுக்கான சில காரணங்களாகக் குறிப்பிடலாம். பாதுகாப்பற்ற பாலுறவின் இறுதி விளைவு, திட்டமிடப்படாத தேவையற்ற கருத்தரிப்பு நிகழுவதாகும். இவ்வாறான ஒரு கருத்தரிப்பின் துர்விளைவுகளைப் பெரும்பாலும் பெண்ணே அனுபவிக்க வேண்டி ஏற்படும். அறியாமை காரணமாக, கருத்தரித்துள்ளமையை இனங்காண்பது கூட தாமதமாகலாம். கல்வி சீர் குலைதல், வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், அயற்சூழல் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள், திருமணம் தொடர்பாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள், புறக்கணிக்கப்படல், சமூகத்தை எதிர்கொள்ளத் தயங்குதல், வெட்கம் போன்றவை அவ்வாறானோரை பாரதூரமான முடிவுகளை எடுக்கக் கூடிய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடும். இவையாவும் உபதேசம் தேவைப்படும் நிலைமைகளாகும். உபதேசம் வழங்குவோர் இவ்வாறான நிலைமைகளை எதிர்கொள்வதற்கு வேண்டிய திறன்களைத் தம்மிடத்தே வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். கருவைக் கலைக்க அல்லது தற்கொலை செய்ய முனையும் ஒருவரை அதிலிருந்து மீட்பதற்குத் தேவையான அறிவையும், மனப்பாங்குகளையும் ஆற்றலையும் அவர் வளர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறானோருக்கு உபதேசம் வழங்குகையில் சிலவேளைகளில் பெற்றோர், உறவினர், குடும்ப அங்கத்தவர், போன்றோரது உதவி ஒத்தாசையையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டி ஏற்படக் கூடும்.

கருச்சிதைவு / கருச்சிதைப்பு

கர்ப்பம் தரித்து 28 வார காலத்துள் முளையம் அழிவது \அழிக்கப்படுவது கருச்சிதைவு எனப்படும். இயற்கைக் காரணங்களாலோ இது வலுக்கட்டாயம் காரணமாகவோ நிகழும்.

முளையத்தின் பரம்பரையலகு விகாரம், முளையத்தின் அசாதாரண நிலைமைகள், கருப்பையின் உகப்பற்ற நிலைமைகள், ஓமோன்களின் ஆதிக்கம், புறக்காரணிகள் போன்றவை இயற்கையான கருச்சிதைவுக்கான

சில காரணங்களாகும். ஒரு பெண் கருத்தரித்து 28 வாரங்களுள் யோனியினூடாக குருதி வெளியெறல், வயிற்றில் கடுமையான வலியேற் படல் போன்றவை இவ்வாறான கருச்சிதைவின் அடிப்படையான அறிகுறி யாக அமையக் கூடும்.

ஒரு பெண்ணுக்கு தனது கருவில் வளரும் முளையம் தேவையில்லா விடின் பல்வேறு முறைகளைக் கையாண்டு அதனை அப்புறப்படுத்தலாம். இதற்காக இலங்கையில் பல்வேறு முறைகள் கையாளப்படுகின்றன. எனினும் இது ஒரு சட்ட விரோதமான செயலாகவே கணிக்கப்படுகின்றது. கர்ப்பம் காரணமாக தாயின் உயிருக்குப் பங்கம் விளையுமாயின் மாத்திரமே கருச்சிதைவு செய்து கொள்ள சட்டத்தில் இடமுண்டு.

இவ்வாறான கருச்சிதைப்புக்கான அனுமதி வைத்திய நிபுணர்கள் மூவரை உள்ளடக்கிய ஒரு குழுவினால் வழங்கப்படல் வேண்டும்.கருத் தரித்து முதல் 12 வாரங்களுள், பொருத்தமான முறைகளைக் கையாண்டு செய்யப்படும் கருச்சிதைப்பு பாதுகாப்பானதாகும். எனினும் 12 வாரங் களின் பின்னர் செய்யும் கருச்சிதைப்பு காரணமாக அதிக குருதிப்பெருக்கு ஏற்பட்டு பெண்ணின் உயிரக்குப் பங்கம் விளைய இடமுண்டு. பண்டைக் காலத்தில் கருக்கலைப்புக்காகப் பல்வேறு பூண்டு வகைகள், ஆமணக்கு இலைக்காம்பு போன்றவை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவற்றைக் கருப்பை யுள் புகுத்துவதால் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டுத் தாயின் உயிருக்குத் தீங்கு விளையலாம்.

தற்காலத்திலும் கூட இலங்கையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் தகுதி யற்றோர் பலர் பல்வேறு முறைகைளைக் கையாண்டு சட்டவிரோதமாக கருச்சிதைப்புக்களைச் செய்து வருகின்றனர். கிருமியழிக்கப்படாத உப கரணங்களைப் பயன்படுத்தல், பொருத்தமான உபகரணங்களைப் பயன் படுத்தாமை போன்றவை காரணமாக இவ்வாறான கருக்கலைப்புக்களின் போது பலப்பல தீய விளைவுகள் ஏற்படுவதுண்டு. பெண் மரணித்தல், நிரந்தரமாக நோய்வாய்ப்படல், மலடாதல் போன்றவை அவ்வாறான சில துர் விளைவுகளாகும். எனவே இவ்வாறான விடயங்கள் தொடர்பாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் விழிப்புப் பெற வேண்டியது அவசியமாகும். தமக்குப் பிள்ளை தேவையில்லையாயின், பாலுறவின் போது குடும்பத் திட்ட முறை யொன்றினைக் கையாள்வதற்கோ பாதுகாப்பான வகையில் பாலுறவு கொள்வதற்கோ இவ்வறிவு துணையாக அமையும்.

மேற்போந்தவாறான ஒரு பிரச்சினைக்கு ஆளாகியுள்ள ஒருவருக்கு உபதேசச் சேவை வழங்குபவர் பிரச்சினையை மிகக் கவனமாகப் பகுத்தாய்தல் வேண்டும். கருச்சிதைப்பு தொடர்பான முடிபை மாற்றுதல், கர்ப்பிணியாக வாழ்தல், குழந்தையை ஈன்றெடுத்த பின்னர் எதிர்நோக்க வேண்டிய ஏற்படக் கூடிய நிலைமைகள் போன்றவை தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

6.1 பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களும் எயிட்ஸ் நோயும்

இருவருக்கிடையே நிகழும் பாலுறவு காரணமாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவக் கூடிய நோய்கள், பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் எனப்படுகின்றன. இவ்வாறான நோய்கள் கடந்த காலங்களில் சமூக நோய்கள் (V.D.) எனப்பட்டன.

இந்நோய்கள் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கூட காணப்பட்டமைக்கான சான்றுகள் உள்ளன. இன்று உலகில் காணப்படும் பாலியல் நடத்தைகள் இந்நோய்கள் மிகத் துரிதமாகப் பரவுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்துள்ளன. தற்போது உலகின் சகல நாடுகளிலும் பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் பரவிக் காணப்படுகின்றது.

தொற்றடைந்த குருதியைப் பாய்ச்சுதல், தொற்றடைந்த குருதியினால் மாசமடைந்த ஊசிகளையம் புகுத்திகளையும் கிருமியழிக்காது பயன்படுத்தல் போன்றவற்றின் மூலமும் இந்நோய்கள் கடத்தப்படும்.

நோய் தொற்றியுள்ள கர்ப்பிணி தாயிடமிருந்து அத்தாயின் கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு நோய் தொற்ற இடமுண்டு.

தற்போது இலங்கையில் பாலியல் தொடர்புகளின் போது நோய்களைக் கடத்தும் ஏறத்தாழ 20 வகையான நோயாக்கிகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன. அத்தோடு இவ்வாறான 27 இற்கு மேற்பட்ட நோய்களும் இனங்காணப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் பின்வரும் நோய்கள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன.

1. கொனோரியா - Gonorrhoea
2. சிபிலிசு - Syphilis
3. பாலுறுப்பு ஹெர்பீஸ் - Genital Herpes

4. பாலுறுப்பு உண்ணி - Genital warts
5. கிளமிடியா - Chlamedia
6. எயிட்ஸ் - Aids

இவை தவிர்ந்தவிடத்து ஈரலழற்சி -B (Hepatitis-B) நோயும் பாலியல் மூலம் பரவத்தக்கதாகும். தோலின் மீது தோன்றும் பூஞ்சண (பங்கசு) நோய்கள், சொறி சிரங்கு போன்ற நோய்களும் பாலுறவின் போது ஏற்படும் நெருக்கமான தொடர்புகளின் போது பரவக் கூடும்.

இவற்றுள் பெரும்பாலான நோய்களின் குணங்குறிகள் பாலுறுப் புக்கே வரையறைப்பட்டுக் காணப்படும். எனவே அவற்றை எளிதில் அவதானிக்க முடியாது. சில நோய்களின் குணங்குறிகள் பாலுறுப்புக்களில் கூட வெளிக்காட்டப்படுவதில்லை. எனினும் அவ்வாறானோரிடமிருந்து பிறருக்கு நோய் பரவ இடமுண்டு. இவ்வாறான நோய்கள் பரவும் பிர தானமான வழி பாலியல் தொடர்புகளாகும். ஓர் ஆணுக்கும் பெண்ணுக் கும் இடையே நிகழும் யோனி வழி, குதவழி, வாய்வழிப் புணர்ச்சி, இரு ஆண் களுக்கு இடையே ஏற்படும் குதவழி, வாய்வழிப் புணர்ச்சி ஆகியவை இந்நோய்கள் பரவத்தக்க பிரதானமான வழிகளாகும். உரிய வகையில் ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இந்நோய்கள் பரவுவதைப் பெருமளவுக்குத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அன்றாடம் இடம்பெறும் பொதுவான இடைத்தொடர்புகள் காரண மாக, இந்நோய்கள் பரவுவதில்லை. நோயாளர் பயன்படுத்தும் பொருள் கள், மலசலகூடம், நீச்சல் தடாகம், உணவுப் பாத்திரங்கள், துவாய், உடை, படுக்கை விரிப்பு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதாலோ நுளம்புக் கடி, மூட்டைக்கடி போன்றவற்றினாலோ இந்நோய்கள் பரவுவதில்லை.

சிறுநீர் கழிக்கும் போது அழற்சி ஏற்படல், நோ, சீள் வெளியேறல், பாலுறுப்புக்களிலோ பாலுறவின் போது நெருக்கமான தொடர்பு ஏற்பட்ட (வாய், குதம் போன்ற) பகுதிகளிலோ கொப்புளங்கள், புண்கள், தடிப்புக்கள் தோன்றுதல் போன்றவை பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களின் போது வெளிக்காட்டத்தக்க சில அறிகுறிகளாகும்.

பொருத்தமான வைத்தியப் பரிசீலனை மூலமும் குருதிச் சோதனைகள் மூலமும் நோய்களை இனங்கண்டு கொள்ளலாம். (மேலதிக விபரங்கட்காக, சுகாதாரக் கல்விப் பணியணியினர் வெளியிட்டுள்ள சுகாதார தொடர்பாடலாளர்க்கான, பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள் மற்றும் எயிட்ஸ் தொடர்பான கைந்நூலைப் பார்க்க)

எயிட்ஸ் நோய் முதல் முதல் 1981 இல் அமெரிக்காவில் இனங் காணப்பட்டது. தற்போது உலக சனத்தொகையில் வளர்ந்தோரும் பிள்ளைகளுமாக 50 மில்லியனுக்கு மேற்பட்டோர் எச்.ஐ. வைரசு (HIV)த் தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ளனர். அவர்களுள் 20 மில்லியனுக்கு மேற்பட்டோர் இறந்துள்ளனர். தற்போது (2001 இல்) இலங்கையில் ஏறத்தாழ 8500 பேர் எச்.ஐ. வைரசுத் தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ளதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. 2001 யூலை மாதம் வரை 385 பேர் இவ்வைரசுத் தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ளமை இனங்காணப்பட்டுள்ளது.

மானுட நீர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரசினாலேயே (Human Immuno - deficiency Virus) எயிட்ஸ் (AIDS) நோய் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. நோய் தொற்றிய ஒருவரின் குருதியில் இவ்வைரசு பெருந்தொகையாக அடங்கியிருக்கும். அத்தோடு சுக்கிலப்பாயம், யோனிச் சுரப்பு, தாய்ப்பால், மூளைய முண்ணான் பாயம், போன்றவற்றிலும் உயர் செறிவுகளில் அடங்கியிருக்கக் கூடும். வியர்வை, கண்ணீர், உமிழ் நீர், மலம், சலம் போன்றவற்றில் மிகச் சொற்ப அளவில் வைரசு அடங்கியிருக்கக் கூடுமாயினும் அவற்றின் மூலம் நோய் பரவியுள்ளதாக இதுவரையில் பதிவாகவில்லை. எயிட்ஸ் நோய் பரவும் பிரதானமான வழிகள் வருமாறு:

1. பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகள் (ஆணுறை பயன்படுத்தாத யோனிவழி, குதவழி, வாய் வழிப் புணர்ச்சி)
2. தொற்றடைந்து குருதியைப் பாய்ச்சுதல்.
3. தொற்றடைந்த குருதியால் மாசடைந்த ஊசிகள், புகுத்திகள், மற்றும் கூரிய கருவிகள் போன்றவற்றைக் கிருமியழிக்காது பயன் படுத்துதல்.
4. நோய் தொற்றியுள்ள தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு நோய் பரவுதல்- கருவில் இருக்கும் போதோ, பிரசவத்தின் போதோ, தாய்ப்பாலூட்டுவதாலோ பரவக் கூடும்.

மேற்போந்த வழிகளில் உடலினுள் புகும் எச்.ஐ. வைரசு (HIV) காரணமாக உடலின் நீர்ப்பீடனத்தொகுதி அழிக்கப்படும். குறிப்பாக T லிம்போசைற்றுக்களான. CD_4 எனப்படும் கலவகையே அழிக்கப்படும்.

நீர்ப்பீடனத் தொகுதியின் 80% அளவு அழிக்கப்பட்டதன் பின்னரே நோயாளி எயிட்ஸ்நோய்க் குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டுவார். இச்சந்தர்ப் பத்திலேயே அவர் எயிட்ஸ் நோயாளி என இனங்காணப்படுவார்.

எயிட்ஸ் (AIDS) நோய்க் குணங்குறிகள்

- உடல் நிறை குறைவடைதல்.
- நீண்ட கால காய்ச்சல் (ஒரு மாதத்துக்கு மேலாக)
- ஒரு மாதத்துக்கு மேலாக நீடிக்கும் கழிச்சல்
- நிணநீர் முடிச்சு வீக்கம்
- வாய்ப்பொருக்கு
- உணவில் விருப்பமின்மை
- தோல் நோய்கள்
- சோம்பல்
- களைப்பு

எயிட்ஸ் நோயாளிகள் ஈற்றில் யாதேனும் தொற்று காரணமாக அல்லது புற்றுநோய் காரணமாக இறப்பர். காசநோய், நுரையீரலழற்சி, மூளைத்தொற்று, கழிச்சல் போன்றவை எயிட்ஸ் நோயாளிகளின் இறப்புக் குக் காரணமாக அமையும் பிரதானமான தொற்றுக்களாகும்.

எச்.ஐ. வைரசு (HIV) தொற்றிய ஒருவரை அவரது வெளித்தோற்றத் தின் மூலம் இனங்காண முடியாது. அவர்கள் சாதாரணமான ஆட்களைப் போன்று சமூகத்தில் 10-12 வருட காலம் வரை வாழ்வர். எனினும் எயிட்ஸ் (AIDS) நிலையை அடைந்த பின்னர், வெளித்தோற்றத்தின் மூலம் இனங்காணத்தக்க குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டுவர்.

எச்.ஐ. வைரசு (HIV) தொற்றியுள்ளமையை குருதிச் சோதனைகள் மூலம் மாத்திரமே இனங்காணமுடியும். இதற்காக எலிஸா, வெஸ்டர்ன் புளொட் (ELISA, WESTERN BLOT) ஆகிய குருதிச் சோதனை வகை கள் இலங்கையில் தற்போது நடைமுறையில் உள்ளன.

எயிட்ஸ் நோயைக் குணப்படுத்தத்தக்க பரிகார வழி எதுவும் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. தொற்று ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கத் தக்க தடுப்பு மருந்துகள் கூட இதுவரையில் இனங்காணப்படவில்லை. தற்போது பயன்பாட்டில் உள்ள சில மருந்துகளின் துணையுடன் HIV தொற்றியுள்ளோர் சற்றுக் கூடிய காலம் வாழக் கூடிய வாய்ப்புக் கிடைத்துள்ளது எனினும் இம்மருந்துகள் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது.

நீர்ப்பீடனத்தொகுதி பாதிக்கப்படுவதைக் குறைப்பதற்கான வழிவகை களாக. ஊட்டம் மிக்க உணவு உட்கொள்ளல், புகை பிடித்தலையும் மதுபான மருந்துதலையும் தவிர்த்தல், உள நமைச்சலிருந்து விடுபடல், தொற்று நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் போன்றவற்றைக் கையாள லாம். அவரது வாழ்நாளைச் சற்று நீடித்துக் கொள்வதற்கு இவ்வழி வகைகள் உதவும். எயிட்ஸ் உட்பட பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்க்க வழி உண்டு. குறிப்பாகதமது பாலியல் நடத்தைகள் தொடர்பாக உடன்பாடான மனப்பாங்குகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும், பாதுகாப்பு வழிகளைக் கையாளலும் முக்கிய மானவையாகும்.

எச்.ஐ. வைரசு (HIV) தொற்று எதிர்காலத்தில் மேலும் உக்கிர மடைய இடமுண்டு. இது ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினையும் சமூகப் பிரச்சினை யுமாகும். நோய் பரவும் பிரதானமான வழி பாலியல் தொடர்களாதலால் தொற்றடைந்தோரிடத்தே உடன்பாடான மனப்பாங்குகள் உருவாவதில்லை. தொற்றடைந்தோர் தொடர்பாக சமூகத்தினரின் மனப்பாங்குகளின் உடன் பாடானவையாகக் காணப்படமாட்டாது. எனவே சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்படும் - தண்டனைக்கு உள்ளாக்கப்படும் -பாடசாலை, வீடு, வேலை யிடம் போன்றவற்றிலிருந்து வேளியேற்றப்படும் நிலைமைகட்கு அவர்கள் உள்ளாவதைக் காண முடிகின்றது. தொற்றடைந்த பின் மனதில் குற்ற உணர்வு, பயம், வெட்கம், மரண பயம். போன்றவை ஏற்படுவதால் சமூகத்தை எதிர்கொள்ள முடியாத நிலைக்கு ஆளாவார். இதன் விளை வாக பல பிரச்சினைகள் உருவாகக் கூடும். இவ்வாறான சூழ்நிலையில், உபதேசச் சேவையில் ஈடுபடுவோர் பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய் கள், எயிட்ஸ் ஆகியன சார்ந்த நோய்கள் தொடர்பாகப் பெரும் பணியாற் றலாம். இதற்காக அவர் உடன்பாடான (நேர்வகை) மனப்பாங்குகளைத் தம்மிடத்தே ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். பலரும் வெளிப்படையாகக்

கலந்துரையாடத் தயங்கும் விடயங்களாகிய பாலியல்பு, பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள், எயிட்ஸ் போன்றவை பற்றிக் பிரஸ்தாபிக்கக் கூடிய ஆற்றலையும் சிறந்த தொடர்பாடல் திறன்களையும் உபதேசகர் தம்மிடத்தே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

6.2 பாலியல் துஷ்ப்பிரயோகம்

சிறுவர், சிறுமிகள் எதிர்நோக்குகின்ற பிரச்சினைகளுள் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மிக முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. சிறுவரின் சுகாதாரத்துக்கோ வளர்ச்சிக்கோ, விருத்திக்கோ நிச்சயமாகப் பங்கம் விளைவிக்கின்ற அல்லது பங்கம் விளைவிக்ககத்தக்க அல்லது சிறுவரைத் தேவையற்ற வகையில் வேதனைக்குட்படுத்துகின்ற செயல்களைச் செய்தல், அல்லது சிறுவரின் தேவைகளை நிறைவு செய்யாமல் விடுதல் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தில் அடங்கும். உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம், நிர்க்கதியாகவிடலும், பராமுகமாக இருத்தலும், மனவெழுச்சி ரீதியான துர்ப்பிரயோகம், பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் எனும் நான்கு வகைகளின் கீழ் இதனை நோக்கலாம். கட்டிளமைப்பருவத்துடன் தொடர் புடைய விசேடமான பிரச்சினைகள் பற்றிக் கவனிக்கையில் பாலியல் துஷ்ப் பிரயோகம் தொடர்பாகவே கூடிய கவனஞ் செலுத்த வேண்டி யுள்ளது.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பது யாது?

பிறரில் தங்கி வாழுகின்ற மற்றும் வளாச்சி சார்ந்த முதிர்ச்சியடை யாத ஒரு பிள்ளையை அல்லது கட்டிளைஞனை தம்மால் உண்மையில் புரிந்துகொள்ள முடியாத பாலியல் செயலொன்றுக்காகத் தமது விருப் பத்தை விழிப்புடன் தெரிவிக்க முடியாத ஒரு நிலையில், அவ்வாறான ஒரு செயலில் ஈடுபடுத்துதலையும் குடும்பச் செயற்பங்கு தொடர்பான சமூகக் கட்டுப்பாடுகளை மீறும் நிலைமையொன்றில் ஈடுபடுத்துதலையும், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் எனக் குறிப்பிடலாம்.

சிறுவர்களும் யௌவனரும் வலுக்கட்டாயப்படுத்தியோ, ஏமாற்றப் பட்டோ இவ்வாறான பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கட்கு உள்ளாக்கப்படு கின்றனர்.

எவ்வாறான பிள்ளைகள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகின்றனர்?

எந்தவொரு பிள்ளையும் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகலாம். பால் (ஆண், பெண்), வயது (சிறுவன் / சிறுமி/ யௌவனன் / யுவதி) பொருளாதார நிலை (ஏழை, பணக்காரன்), சமூக அந்தஸ்து, சமயம், இனம் போன்ற எந்த வேறுபாடுமின்றி ஒவ்வொரு பிள்ளையும் இவ்வாறான பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கட்கு உள்ளாக இடமுண்டு.

சிறுவரைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்துவோர் யார்?

இனந் தெரியாத கொடுமைக்காரர்களே இவ்வாறான துர்ச் செயல்களைச் செய்ய முயல்வர் எனக் கருதுவது தவறானது. பிள்ளையின் இரத்த உறவினர், நெருங்கிய உறவினர், வீட்டுக்கு நிதமும் வரும் அயற்புற வளர்ந்தோர், குடும்ப நண்பர்கள், பிள்ளையின் பாதுகாவலர், வேலையாட்கள், சாரதிகள், வணக்கத்துக்குரியோர், ஆசிரியர், பிரமுகர்கள், சமூகத்தில் மதிக்கப்படுவோர், போன்றோரே பெரும்பாலும் சிறுவரைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்துகின்றனர் என்பது பதிவாகியுள்ளது. இது ஆச்சரியப்படத்தக்கதொரு நிலைமையாகும். ஆண்கள் மட்டுமன்றி பெண்களும் இவர்களுள் அடங்குவர் என்பதை மறந்துவிடலாகாது. பிள்ளையை நன்கு அறிந்து வைத்துள்ள, பிள்ளையின் நம்பிக்கையை பெற்றுள்ள ஆட்களே இவ்வாறான செயல்களைச் செய்கின்றர் என்பது அறியப்பட்டுள்ளது. அறிமுகமற்றோரும் சிறுவரைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தலாம். எனினும் இது மிக அரிதானது.

வளர்ந்தோர் (ஆண்கள்-பெண்கள்) ஒவ்வொருவரும் சிறுவரைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுததுபவர்களாவார் என்பது இதன் கருத்தல்ல. அறிமுகமற்ற ஒருவர் அல்லது அதிதி ஒருவர் மாத்திரமன்றி, நெருங்கிய உறவினர், பிள்ளையின் பாதுகாவலராக நியமிக்கப்பட்டுள்ள ஒருவர் போன்ற எவரும் பிள்ளை தொடர்பாகக் கூடிய கரிசனை - கவனஞ் செலுத்துவதாயின் அது குறித்து விழிப்புடன் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் தீய விளைவுகள் யாவை?

உடல் சார்ந்த மனவெழுச்சி சார்ந்த கொடுமைப்படுத்தல்கள், நிர்க் கதியாகவிடல், பாராமுகமாக இருத்தல் போன்றவை காரணமாக, பிள்ளை யின் வாழ்க்கையும் எதிர்காலமும் பெருமளவுக்குப் பாதிக்கப்படும். பாலியல் கொடுமைகட்கும், பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கும் ஆளாகும் பிள்ளையின் எதிர்கால வாழ்க்கை மிகக் கடுமையான வகையில் பாதிப் புக்குள்ளாகும். பாலியல் துஷ்பிரயோகம் காரணமாகப் பிள்ளையின் உள- சமூக வளர்ச்சி அதாவது அறிவு, மனவெழுச்சி மற்றும் சமூக வளர்ச்சி பெருமளவுக்குப் பாதிக்கப்படும். சில பிள்ளைகளைப் பொறுத்த மட்டில் கல்வி சீர்குலையும், சிலவேளைகளில் பிள்ளை குற்றவாளியாக முத்திரை குத்தப்படல், சமூகத்தினால் இழிவுபடுத்தப்படல் போன்ற துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கும் உள்ளாகலாம்.

பல்வேறு வகைப்பட்ட பாலியல் நோய்க்கட்கு ஆளாதல், முறையற்ற பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடப் பழகுதல், விபசாரத் தொழிலில் பிரவேசித்தல், ஒத்தபாலாருடன் தொடர்பு கொள்ளல் போன்றவையும் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் தீயவிளைவுகளுள் அடங்கும். தாம் வளர்ந்தவரான பின்னர், ஏனையோரைப் பாலியல் கொடுமைகளுக்கு உட்படுத்தவும் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக்கவும் இடமுண்டு. அத்தோடு அவர்கள் பாலியல் சார்ந்த துர்ச் செயல்களில் ஈடுபடவும் முனையக் கூடும். இவ்வாறானோர் உள நோய்களுக்கு ஆளாகவும் கூடும்.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துள் பெரும்பாபாலானவை "தகாப்புணர்ச்சி" வகையிலேயே அடங்கும். தந்தையினால் அல்லது வளர்ப்புத் தந்தையினால் அல்லது இரத்த உறவினர் ஒருவரால் நடாத் தப்படும் பாலியல் துஷ்பிரயோகமே "தகாப்புணர்ச்சி" எனப்படுகின்றது.

பல்வேறு வகைத் தொல்லைகளுக்கு உட்படுத்தல், தொடைகட்கு இடையே ஆணுறுப்பைச் செலுத்துதல், வாய்வழிப் புணர்ச்சி, யோனி வழிப் புணர்ச்சி, பாலுறுப்புக்களையும், மார்பகங்களையும் தொட்டுத் தடவுதல், கற்பழித்தல், நிர்வாண ஒளிப்பட மெடுத்தல், விபசாரத்தில் ஈடுபடுத்தல், காம வெளியீடுகட்காகவும் காட்சிப்படுத்தல் கட்காகவும் பயன்படுத்தல், கொடுமைப்படுத்தல் போன்றவை சிறுமிகள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்படும் சில முறைகளாகும்.

தொடைகட்கு இடையே ஆணுறுப்பைச் செலுத்துதல், வாய்விழிப் புணர்ச்சி, குதவழிப்புணர்ச்சி, பாலுறுப்பைத் தொட்டுத் தடவுதல், நிர்வாண ஒளிப்படமெடுத்தலும் காட்சிப்படுத்தலும், விபசாரத்தில் ஈடுபடுத்தல் போன்றவை ஆண்பிள்ளைகள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப் படும் சில வழிகளாகும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகள் காட்டும் நடத்தைப் பண்புகள் யாவை?

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் தமது பிரச்சி னையைக் கூறும் ஆற்றலோ தாம் அவ்வாறானதொரு பிரச்சினைக்கு உட்பட்டிருப்பதை விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலோ அற்றவர்களாகக் காணப்படக் கூடும். அவ்வாறான துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு உள்ளான பிள்ளைகட்கு கருணைமிக்க வளர்ந்தோரது உதவி, ஒத்தாசை கிடைக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இவ்வாறான சிறுவர்க்கு உதவக் கூடியவர் களுள் முக்கிய இடம் பெறுவோர் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களுமாவார். பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகள் அதுதொடர்பான நடத்தைப் பண்புகள் ஒன்றையோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றையோ வெளிக் காட்டக் கூடும்.

- உடலப்பியாசங்களின் போதும், விளையாட்டுக்களின் போதும் தமது உடைகளைத் கழற்றத் தயங்குதல்.
- பிறர் தனது உடலைத் தொடுவதை விரும்பாமை. (உதாரணம் - ஆசிரியர் தொடுவதைக் கூட விரும்பாமை, தொடுகையை வெறுத்தல்).
- ஒழுங்காகப் பாடசாலைக்கு வருகை தராமை
- பாடசாலை விட்ட பின்னர் வீட்டுக்குச் செல்வதில் கரிசணை காட்டாமை.
- வகுப்பறை வேலைகளிலோ வீட்டு வேலைகளிலோ கவனஞ் செலுத்த முடியாமை
- கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடு துரிதமாகக் குறைதல்.
- உள நமைச்சல், பயன் போன்றவை காரணமாக பல்வேறு வகைப் பட்ட நோய்க் குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டல்.
- அடிக்கடி உடலைச் சுத்திகரித்துக் கொள்ள முனைதல்.
- தாமே தமது உடலைக் காயப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- உணவு உட்கொள்ளல் தொடர்பான பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டல்.

- துரிதமாகச் சினத்தல், ஏனையோரைச் சகிக்காமை.
- கட்டுப்படுத்த முடியாத வகையில் பிடிவாதம் செய்தல்.
- காரணமின்றி அழுதல்.
- தொடர்ந்தும் தவித்தல்.
- அதிக அளவில் புகை பிடித்தல், மதுவருந்தல், போதைப் பொருள் பயன்பாடு போன்றவற்றில் ஈடுபடல்.
- குடும்ப அங்கத்தவரிலிருந்தும் தாம் பழகியோரிடமிருந்தும் விலகித் தனித்திருக்க முனைதல்.
- தற்கொலை புரியும் எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல். (அவ்வப்போது வெளிக்காட்டப்படலாம்)
- எதிர்காலம் தொடர்பான எதிர்பார்ப்புக்கள் சிர்குலைதல் (வயது கூடிய பிள்ளைகளில்)
- தன்னம்பிக்கையை இழத்தல்.

6.3 சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தைத் தவிர்க்கத்தக்க வழிகள் எவை?

சிறுவர், துஷ்பிரயோகமானது இன்றைய சமூகம் எதிர்நோக்கியுள்ள ஒரு பிரச்சினை என்பதை இனங்கண்டு கொள்ளலும், அது மிக முக்கிய மான ஒரு பிரச்சினை என்பதை விளங்கிக் கொள்ளலும் இன்றியமை யாதது.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகப் பிரச்சினை தொடர்பாக சமூகத்தைச் சேர்ந்த ஒவ்வொருவரும் ஆற்றத்தக்க பல பணிகள் உள்ளன.

பிள்ளைக்கு அறிவூட்டி, விழிப்பூட்டலும் வலுவூட்டலும்

தம்மீது அன்பு காட்டும் கரிசனை காட்டும் அல்லது தம்மை நெருங்கும் வளர்த்தவர் ஒருவரோ, பிறிதொருவரோ அவ்வாறு நெருங்கு வதற்கான காரணம் என்ன, அவர் நன்னோக்குடன் நெருங்குகின்றாரா அல்லது அவரது உடல் சார்ந்த தேவைகளையோ வேறேதும் தேவை களையோ செய்து கொள்வதற்காக நெருங்குகின்றாரா என இனங்கண்டு கொள்வதற்கான ஆற்றலைப் பிள்ளை கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

பெரும்பாலும் இதனை இனங்கண்டு கொள்வதற்கான ஆற்றல் பிள்ளைக்குக் கிடையாது. அவ்வாறான சந்தேக உணர்வு கூட அவர்களிடத்தே ஏற்படுமெனக் கருதமுடியாது. பெற்றோர், மூத்தோர், ஆசிரியர்கள், வணக்கத்துக்குரியோர், உறவினர் போன்றோரைக் கௌரவித்தலும் அவர்களுக்கு அடிபணிதலும் எமது பண்பாட்டில் அடங்கியிருக்கும் முக்கியமான விழுமியங்களாகும். அவ்வாறானோரால் ஏற்படுத்தப்படும் இவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்களின் போது அவற்றுக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தால் பொருத்தமானதா எனும் இக்கட்டான நிலைமையைப் பிள்ளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும்.

எவரேனுமொருவர், யாதேனும் பாலியல் சார்ந்த செயல்களிலோ, ஆபத்தான செயல்களிலோ ஈடுபடுத்த முனையும் போது (உதாரணம் : கூரையில் ஏற்றல், கிணற்றினுள் இறங்குதல் போன்ற) அதனை மறுக்கும் ஆற்றலைப் பிள்ளை கொண்டிருத்தல் வேண்டும். தாம் பணி செய்ய வேண்டிய வரையறைகள், தமது பொறுப்புக்கள் தமது உரிமைகள் பற்றிய அறிவையும் விழிப்பையும் பிள்ளைகளிடத்தே ஏற்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

பெற்றோர் அறிவு பெற்று விழிப்புப் பெறலும் வலுப்பெறலும்

பெற்றோர் இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பிள்ளைகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும். பிள்ளையை நெருங்கும் ஒவ்வொருவரும் பிள்ளைக்குத் தீங்கு விளைவிப்பர் எனக் கருத முடியாது. இருப்பினும், அவ்வாறு நெருங்குவோர் உண்மையில் அன்புடன் தான் நெருங்குகின்றனரா இன்றேல் தமது பிறதேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்வதற்காக அவ்வாறு செய்கின்றார்களா என்பதை இனங்காணக் கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றோர் கொண்டித்தல் வேண்டும்.

ஒரு சிறுவனை அல்லது சிறுமியை, வளர்த்தோரொருவருடன் (ஆண் அல்லது பெண்) தனிமைப்படுத்தி விடாதீர்கள்.

பிள்ளையை மேலதிக வகுப்புக்கட்கு அனுப்பும் போது விசேடமாக கவனஞ் செலுத்துங்கள். பாதை சன சந்தடியற்றதாயின் துணைக்கு ஒருவர் செல்ல வேண்டியது அவசியமாகும். பிள்ளை அயல் வீட்டுக்கோ நண்பர் / தோழியரின் வீடுகட்கோ அடிக்கடி செல்வதாயின் அது குறித்து

விசேட கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

பிள்ளையின் உடை தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள். உடலுறுப்புக்கள் எடுப்பாகத் தெரியக் கூடியவாறும் பிறரில் காமக் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கவாறும் பிள்ளைக்கு உடையணிவிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக சிறுமிகளுக்கு இவ்வாறு உடையணி விப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிள்ளையின் வயதுக்குப் பொருத்தமான வகையில் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான அறிவைப் பிள்ளைக்கு வழங்குங்கள் பாலியல் கொடுமைகள், பாலியல் நோய்கள் போன்றவை பற்றிய அறிவும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

பிள்ளையின் உடலில் சிராய்ப்புக்கள், வெட்டுக்காயங்கள், நகக் காயங்கள் காணப்படின் அது குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

பிள்ளை எவருக்கேனும் பயப்படுவதாக இருப்பின் அல்லது எவரை யும் கண்டு ஒதுங்க முயற்சிப்பதாக இருப்பின் அது குறித்து விசேட கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

பிள்ளையின் நண்பர் - தோழிகள் வாசிக்கும் நூல்கள், பார்க்கும் ஒளிப்படங்கள் (புகைப்படங்கள்), திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் போன்றவை குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

எவ்வகையான எச்சரிக்கைகள், பயமுறுத்தல்கள் தூண்டுதல்கள் இருந்த போதிலும், நிகழுபவை அனைத்தையும் பெற்றோரிடம் கூறத்தக்க வகையிலான நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், எதனையும் மறைக்காது - ஒளிவு மறைவின்றி கூறக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக் கிக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான பிரச்சினைகளைப் பிள்ளை எதிர் கொண்டுள்ளது அல்லது எதிர் கொள்ளவுள்ளது என இருப்பின், பிள்ளை யைப் பாடசாலை உபதேசகரின்பால் வழிப்படுத்துவது தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- **ஆசிரிய ஆசிரியைகளும் பாடசாலை உபதேசகர்களும் அறிவும், விழிப்பும் பெறலும் கரிசனை காட்டலும்.**

சிறுவர் துஷ்பிரயோகப் பிரச்சினை தொடர்பாகவும் அது பற்றிப் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகட்கும் விழிப்பூட்டல். அவர்கட்கு வலுவூட்டல் தொடர்பாகவும் ஆசிரியர்கள் ஆற்றக் கூடிய பணி அளப்பரியது.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பிள்ளைகள் "கட்டுப் பாடற்ற" , "ஒழுக்கத்தை மீறிய", "கெட்ட" பிள்ளைகளாகக் கருதப் படுவதையும் அவர்கள் பாடசாலைத் தொகுதியிலிருந்து விலகிச் செல் வதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். உண்மையில் இப்பிள்ளைகள் பிறரால் கொடுமைப்படுத்தப்பட்ட பிள்ளைகளே என்பதை விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்பட்ட பிள்ளையை, ஒதுக்கி வைக்கும் நிலையும், குற்றவாளியாக நோக்கும் நிலையும், இழிவுபடுத்தும் நிலையும் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக பிள்ளைகள் மட்டுமன்றி பெற்றோரும் கூட இது பற்றி முறையிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்கின்றனர். அல்லது முறைப்பாட்டைத் தாமாகவே விலக்கிக் கொள் கின்றனர் அறிவூட்டி விழிப்பூட்டுவதன் மூலம் மேற்படி மனப்பாங்குகளைச் சமூகத்தில் இருந்து களைவதற்காக ஆசிரியர் செயற்படமுடியும். அவ் வாறான நிலை ஏற்படின் பெரும்பாலான பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் தாம் எதிர்கொண்ட நிலைமைகள் தொடர்பாக முறைப்பாடு செய்யவும், அது தொடர்பாகச் செயற்படவும்(உதாரணம் : தேவையாயின் பிள்ளைக் குச் சிகிச்சை பெற்றுக் கொடுத்தல், பாடசாலை உபதேசச் சேவை யைப் பெறவும் முன்வருவர்.

- **சுகாதாரப் பணியணியினர் அறிவும் விழிப்பும் பெறலும், செயற்படலும்**

வைத்தியர்கள், தாதிகள் (ஆண், பெண்), சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள், குடும்ப சுகாதார சேவை அதிகாரிகள் போன்ற சுகாதாரப் பணியணியினர் இத்துறையில் பெரும் பங்காற்ற முடியும்.

பல வகைப்பட்ட சிறுவர் துஷ்பிரயோக நிலைமைகளை இனங் காணும் திறனையும் அவ்வாறான நிலைமைகளின் போது தாம் மேற் கொள்ள வேண்டிய வழிவகைகள் மற்றும் எடுக்க வேண்டிய முடிவுகள் பற்றிய அறிவையும் அவர்கள் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

- **பொதுசன ஊடகவியலாளர்கள் அறிவும், விழிப்பும், பெறலும் செயற்படலும்**

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தைத் தவிர்ப்பதில் பொதுசன ஊடகவியலாளரின் பங்கு அளப்பரியது. புதினத்தாள்கள் (செய்திப் பத்திரிகைகள்), சஞ்சிகைகள், திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் போன்றவற்றை விற்பனை செய்யும் ஒரே நோக்குடன் சிறுவர் துஷ்பிரயோக அம்சங்களைப் பொதுசனத் தொடர்பூடகத் துறையினர் பயன்படுத்தலாகாது. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய பிரச்சினையின் முக்கியத்துவம், அது தொடர்பான சமூக மனப்பாங்குகள், ஆதிக்கங்கள் என்பன பற்றிக் கலந்துரையாடவேண்டியதன் அவசியத்தை பொதுசனத் தொடர்பூடகத் துறையினர் விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

முறைமையான வேலைத்திட்டமொன்றின் இன்றியமையாமை:

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளான பிள்ளைகள் பற்றிப் பதிவு செய்வதற்காகவும் அவற்றை முகப்படுத்துவதற்காகவும் முறைமையான நம்பகமான வேலைத்திட்டமொன்று காணப்பட வேண்டியமையும் முக்கியமானதாகும்.

கிராமிய மட்டத்திலும், நகர மட்டத்திலும் இவ்வாறானவற்றைப் பதிவு செய்வதற்கும், முகப்படுத்தவதற்கும் பொறுப்பு வாய்ந்த நம்பகமான அதிகாரியொருவர் இருத்தல் வேண்டும். இது தொடர்பான முறைமையான வேலைத்திட்டமொன்றின் தேவை உணரப்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பான பொறுப்பு, பெற்றோர், மூத்தோர், ஆசிரியர், பாடசாலை உபதேசகர், சுகாதார சேவையாளர், வணக்கத்துக்குரியோர் போன்ற அனைவரையும் சாரும்.

6.4 பாலியல் சார்ந்த கொடுமைப்படுத்தல்கள்

ஒருவர் மற்றொருவருக்கு எதிராக வலோத்காரமாகச் செய்யும் உடல் சார்ந்த இம்சைகள், யாவும் இதில் அடங்கும். அடித்தல், அறைதல், அழித்தல் போன்றவை யாவும் கொடுமை சார்ந்த நடத்தைகளாகும். இவ்வாறு தாக்கப்படுபவர் உடல் சார்ந்த கொடுமைக்கு மாத்திரமன்றி உளம் சார்ந்த நமைச்சலுக்கும் உள்ளாகின்றனர்.

பாலியல் நடத்தை சார்பாகக் கொடுமைகள் இடம்பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. எனவே பாலியல் கொடுமைக்கு உள்ளானோரும் உடல் சார்ந்த தாக்கத்துக்கும் உளஞ் சார்ந்த நமைச்சலுக்கும் உள்ளாவார்.

வளர்ந்த ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும். தமது விருப்புடன் இணக்கத்துடன் தமது பாலியல் தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்வதற்காக பாலுறுப்புக்களுடன் தொடர்புடையவாறு பரஸ்பரம் திருப்தி பெறும் வகையில் பாலியல் நடத்தையைக் காட்டுகையில் அது அங்கீகரிக்கப்பட்ட பாலியல் நடத்தையாகக் கருதப்படுகின்றது.

எனினும் மேற்படி நிபந்தனைகளை மீறி,

- வளர்ந்த ஓர் ஆண் - ஒரு பெண்ணுடனோ
- கணவன் - மனைவியுடனோ (சில நாடுகளில்)
- வளர்ந்த ஒருவர் ஒரு பிள்ளையுடனோ (சிறுவன் / சிறுமி)
- ஒத்தபாலார் ஒருவர் மற்றொருவருடனோ

பரஸ்பர இணக்கமோ / விருப்பமோ இன்றி வலுக்கட்டாயப்படுத்தி அல்லது ஏமாற்றிப் பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடல் அல்லது அவ்வாறு பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபட முனைதல். பாலியல் கொடுமையாகக் கற்பழிப்பாகக் கருதப்படும்.

கற்பழிப்புச் சட்டத்திற்கு அமைய இது தண்டனைக்குரிய ஒரு குற்றமாகும். கற்பழிப்பின் அடிப்படை கொடுமைக்குள்ளாகுபவரைக் அடக்கி யொடுக்குதலேயன்றி, பாலியல் திருப்தி காணல் அல்ல எனலாம். வலோத்காரம் காரணமாக ஏற்படும் உடற் காயங்களும் இணக்கமின்றி நிகழ்வாதலால் ஏற்படும் பயம், வெட்கம் அதிர்ச்சி என்பனவும் கொடுமைக்

குள்ளானவரிடத்தே நீண்டகால ரீதியில் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். கொடுமைக்குள்ளானவரைச் சூழவுள்ளோரும் நீண்டகால ரீதியில் அதன் தாக்கங்களை அனுபவிப்பர்.

- பாலியல் நடத்தை தொடர்பான குற்றவுணர்வு (guilty feeling)
- பாலியல் நடத்தை தொடர்பான பயமும் தாழ்வுணர்வும்
- வேதனை நிலைமைகள்
- பாலியல்பு தொடர்பான விரக்தி நிலையும் (அதன் விளைவாக) திருமணம் தொடர்பான அச்சமும்
- Rape trauma syndrome - கற்பழிப்புக் கொடுமைச் சிக்கல் போன்ற உள அதிர்ச்சி நிலை உருவாதல்.

போன்றவை அவ்வாறான சில துர்விளைவுகளாகும்.

சட்டத்தின்படி, அடித்தல் (assault), வெட்டிக் கொல்லுதல் (man slaughter), கொலை (murder), ஆட் கொலை (homicide), அச்சுறுத்தல், சிறைப்பிடித்தல் (duress), கடுமையாகக் காயப்படுத்தல் (mayhem), களவு (robbery), பால்லியக் குற்றம் (juvenile crime), கற்பழிப்பு (rape), பாலியல் வல்லுறவு (sexual abuse) போன்றவை யாவும் கொடுமை வகைக் குற்றங்களாகும்.

இவற்றுள் கொடுமை வகையில் அடங்கும் பாலியல் குற்றங்கள் பொதுவாக எல்லா நாடுகளிலும் குற்றவியல் சட்டத்தின்படி தண்டனைக் குரியவையாகும். பாலியல்பு தொடர்பான கொடுமைப்படுத்தல் பெரும் பாலும் ஐயறிவுபடைத்த விலங்கினங்களிடையே காணப்படுகின்றது. அம் மிருக நடத்தையையே சிலவேளைகளில் மனிதன் காட்டுவதைக் காண முடிகின்றது. பாலியல்பு தொடர்பான கொடுமை மனித வரலாற்றின் ஆரம்ப காலத்தில் இருந்தே காணப்பட்டு வந்துள்ளது.

ஹீப்றூ சட்டப்படி அச்சமூகத்தைச் சேர்ந்த ஆண் தனது மணவாட்டி யைப் பலாத்காரமாக பிடித்து அவளுடன் பாலுறவு கொண்டபின் அவளைத் தனது மனைவியாக ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை காணப்பட்டுள்ளது. இது அச்சமூகத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. வீரத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு செயல் எனவும் இது கருதப்பட்டது. எனினும் இச்செயல் கற்பழிப்பின் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது.

சில பண்டைய சமூகங்களில் "கற்பழிப்பு" தண்டனைக்குரிய ஒரு குற்றமாகக் கருதப்பட்டுள்ளது. கற்பழிப்புக்குள்ளான பெண்ணும் அதில் ஈடுபட்ட ஆணும் தண்டனைக்கு ஆளாக்கப்பட்டுள்ளனர். பபிலோனியப் பண்பாட்டில், கற்பழிப்புக்கு உள்ளான திருமணமாகிய பெண்கள் கூட குற்றவாளிகளாகக் கருதப்பட்டுள்ளனர்.

அமெரிக்க ஐக்கியக் குடியரசுச் சட்டம், கனேடியச் சட்டம், ஐக்கிய இராச்சியச் சட்டம் போன்ற சட்டங்களில் கற்பழிப்பு, கொடுமைப்படுத்தல் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாகச் சில பல வேறுபாடுகள் காணப்பட்ட போதிலும், இவையாவும் சட்ட ரீதியாக தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகவே கருதப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக சிறுவர் உரிமைகள் அமைப்பு, பெண்களது உரிமைகள் அமைப்பு, மனித உரிமைகள் அமைப்பு போன்ற தாபனங் களின் செயற்பாடு காரணமாக இந்நிலைமைகளைக் சட்டத்தின் முன்னிலைக்குக் கொண்டுவரத்தக்க நிலை உருவாகியுள்ளது.

படை வீரர்கள், மற்றும் படை அதிகாரிகள் கொடுமைப்படுத்தல் களில் காட்டும் முனைப்புக் காரணமாக குறிப்பாக யுத்தம் கலவரம் போன்றவற்றின் போது கற்பழிப்புக்கள் இடம்பெறுவதுண்டு. இது எதிரி களின் வலிமையைக் குறைப்பதற்கும் தமது போர் வீரர்களின் உளவுணர் வினை மேம்படுத்துவதற்கும் உதவுவதாகக் கருதுவதால் படைத்தளபதிகள் இது குறித்து பிரஸ்தாபிப்பதைத் தவிர்த்து வருகின்றனர் எனும் குற்றச் சாட்டு சில நாடுகளில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

கொடுமைப்படுத்தல்களின் இரு அங்கங்களான அரசியல் சார்ந்த கொடுமைப்படுத்தல்களிலும் இனஞ் சார்ந்த / பௌதிகப் கொடுமைப் படுத்தல்களிலும் தற்போது கற்பழிப்பு ஊடுருவியுள்ளது.

உயிரியற் கோட்பாடுகட்கு அமைய, யாதேனும் பரம்பரையலகுக் கோளாறுகள், குறைபாடுகளின் ஆதிக்கம் காரணமாகவோ, பரம்பரை இயல்புகளின் ஆதிக்கம் காரணமாகவோ மூளையினது அமைப்பில் அல்ல இரசாயனக் கட்டமைப்பில் உள்ள குறைபாடுகளின் காரணமா கவோ ஒருவர் குற்றம் புரிய முனையக் கூடும். இவை பாலியல் குற்றங் களில் ஈடுபடும் நிலையை உருவாக்கவும் கூடும்.

நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் காரணமாக, பாலியல் கொடுமைகளைக் கட்டுப்படுத்த வழிகோலத்தக்க சில கட்டுப்பாட்டு அம்சங்கள் மீறிச் செல்லப்படுகின்றமையால் அவ்வாறானோர் பாலியல் குற்றங்களைப் புரிய இடமுண்டு. மூளையின் அசாதாரணமான தொழிற் பாடு, முன்மூளையில் ஏற்படும் உகப்பற்ற நிலைமைகள் போன்றவை காரணமாக "தனியாளின் தாக்குத் தன்மை கட்டுப்படுத்தப்படும் நிலை" அற்றுப் போகக் கூடும். இவ்வாறான நிலைமைக்கு உட்படுவோரும் பாலியல் குற்றங்களைப் புரிய முனையக் கூடும்.

உளவியற் கொள்கைகள்

அறநெறி விருத்திக் கொள்கை:

அறநெறி விளக்கத்தையோ உணர்வையோ தனதாக்கிக் கொள்ள வாய்ப்புக் கிடைக்கப் பெறாமை காரணமாகவும் இவ்வாறான நிலைமை உருவாகக் கூடும்.

சமூகக் கற்றற் கொள்கை:

உகப்பற்ற குடும்பச் சூழல் (பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகட்கும் இடையே நெருக்கமான தொடர்பு இன்மை), சிறுபிள்ளைகள் வெகுவாகத் தண்டிக்கப்படல், பெற்றோரின் வாழ்க்கைக் கோலம் மூலம் கிடைக்கும் தவறான கற்பித்தல்கள் போன்றவை காரணமாகவும் இவ்வாறான நிலைமைகள் ஏற்படக் கூடும்.

ஆளுமைக் கொள்கைகள்:

தனியாளின் "இட்" (Id) இனால் திருப்தி எதிர்பார்க்கப்படும் அதேவேளை அதியகத்தினால் (Super Ego) இனால் அது தடுக்கப்படும். இம் முரண்பாட்டு நிலைமை காரணமாகவும் தனியாள் கொடுமை நடத்தை களின்பால் முகப்படலாம்.

தமது குழுவின் செயற்பாடுகள் காரணமாகவும் ஒருவர் கொடுமை சார்ந்த பாலியல் நடத்தைகளைக் காட்ட முனையலாம். சமூகம் சிக்கார்ந்து வருவதால் அமைதியான நிம்மதியான - வாழ்க்கைக் கோலம

சீர்குலைந்துள்ளது பல்வேறு காரணங்களால் தனியாள் உள நமைச்சலுக்கு உள்ளாகும் நிலை ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக யுத்தச் சூழ்நிலை காணப்படும் பிரதேசங்களில் சட்டங்கள் சரியாக நடைமுறைப் படுத்தப்படுவதில்லை. வாழிடம் அற்றுப் போனமையால் அகதி முகாம் களில் பெருந்தொகையில் கூட்டாக வாழ வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பாலியல் குற்றங்கள் இடம் பெறுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கும்.

இவ்வாறான சமூக விரோத நடத்தைகளை இழிவாக்குவதற்காக மனித உரிமைகள் அமைப்பு, சிறுவர் உரிமைகள் அமைப்பு, பெண்கள் உரிமைகள் அமைப்பு போன்ற தாபனங்களுடன் கூட்டாக சட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவது மாத்திரம் போதியதாகாது. அரசுடன் ஏனைய சகல அமைப்புக்களும் கூட்டுச் சேர்ந்தது தலையிட்டு, "தனியாளை" விருத்தி செய்வதற்கான வேலைத்திட்டமொன்றினை நடைமுறைப்படுத்தல் வேண்டும். அத்தோடு சமய தாபனங்கள், புனர் வாழ்வுச் சேவைகள், உபதேசச் சேவைகள், போன்றவற்றின் ஊடாக விளையாட்டு வசதிகள் உட்பட தனியாளை நல்வழிப்படுத்தத் தக்க வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவதற்கான வசதிகளையும் வாய்ப்புக்களையும் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

A. KUMARATHASAN
KALAIMAGAL ROAD
ARIYALAI WEST
JAFFNA

அச்சிடப்பட்டது:
அச்சகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம