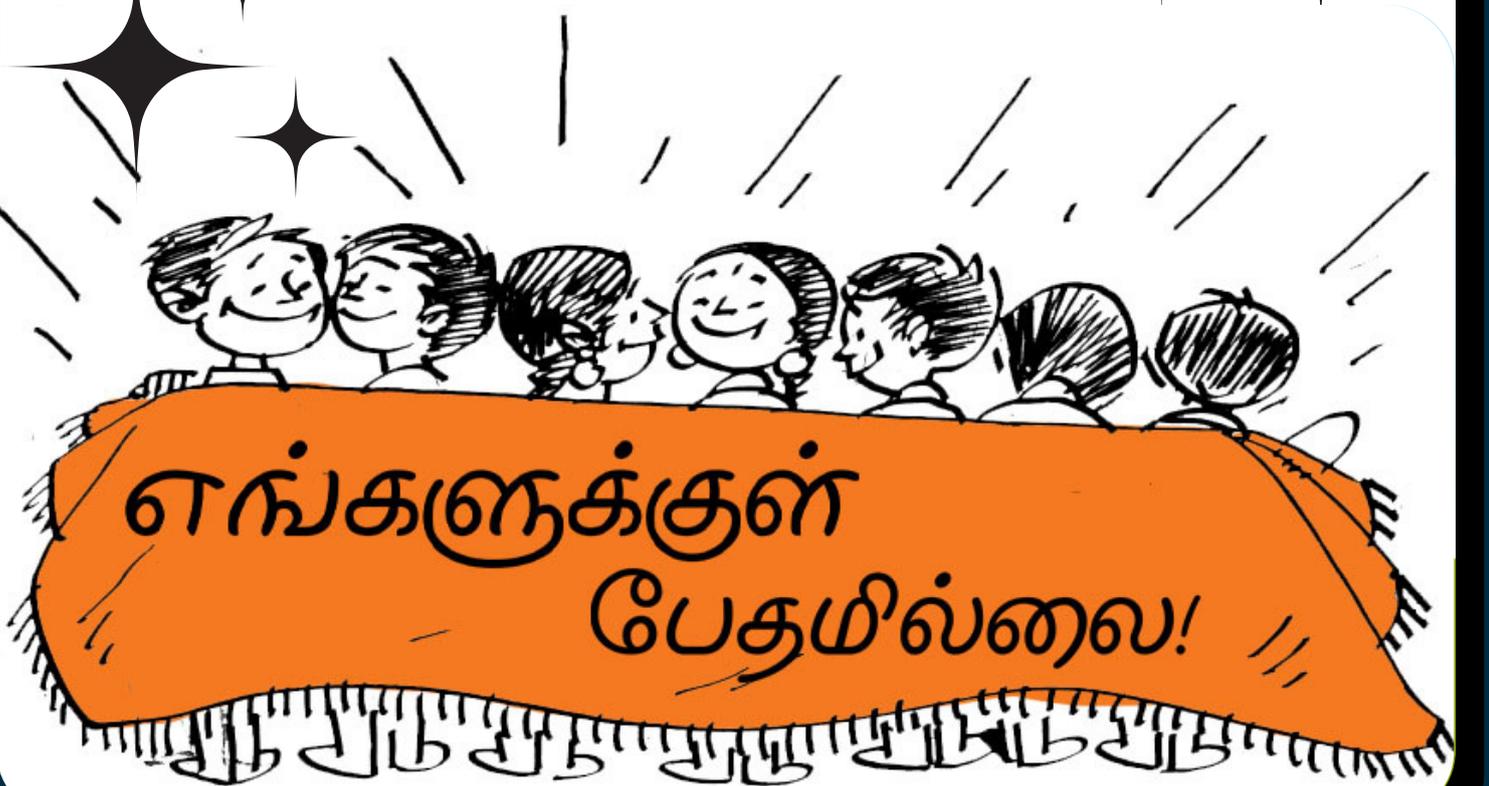




GENDER & POLICY LAB
GREATER CHENNAI CORPORATION

பாலின சமத்துவ குழுக்களுக்கான பயிற்சி கையேடு

(Gender Club Training Module)



உருவாக்கம்

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி- GCC Gender & Policy lab
மகளிரியல் துறை, பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சி

Gender & Policy Lab

நிர்பயா நிதியின் கீழ் 2022 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் கிரேட்டர் சென்னை மாநகராட்சியில் பாலினம் மற்றும் கொள்கை ஆய்வகம் நிறுவப்பட்டது. ஆய்வகத்தின் முக்கிய நோக்கம் பெண்களுக்கான பாதுகாப்பு மற்றும் பொது இடங்களின் அணுகல் மற்றும் நடமாட்டத்தை மேம்படுத்துவதாகும்.

Publishing year: June, 2023

முதன்மை ஆசிரியர்: ஏ.எஸ் பத்மாவதி

Contributor: வைஷ்ணவி சிதம்பரநாதன்

Reviewing Team: வைஷ்ணவி சி, கிரண் கரோலின்

Gender Lab Team: Meera Sundarajan, Vaishnavi Chidambaranathan, Steffi Cherian, Kiran Caroline

Special thanks: Dr. Manimekalai, பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சி

முன்னுரை

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சியின் துணை ஆணையர் (கல்வி) என்ற முறையில், சென்னையில் உள்ள நடுநிலை, உயர்நிலை மற்றும் மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் பாலின சமத்துவத்தை வளர்ப்பதை கொண்ட பாலின கிளப் பாடத்திட்டத்தை, பாலினம் மற்றும் கொள்கை ஆய்வகத்துடன் (Gender and Policy Lab) அறிமுகப்படுத்துவதில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

இந்த 'பாலின கிளப்' (Gender Club) திட்டத்தில் மாணவர்களை பாலின பேதமின்றி ஒருவரையொருவர் மரியாதையுடன் நடத்தவும், ஏற்றுக்கொள்ளவும், ஊக்குவிக்கும் நோக்கத்தைக் கொண்டது. இந்த பாலின கிளப் மூலம் மாணவர்களின் பாலின பேதமில்லா மனப்பான்மை, அவர்களின் எதிர்கால லட்சியம் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகும்.

பாலின சங்கத்தின் (Gender Club) பாடத்திட்டமானது 'interactive' மற்றும் ஈடுபடுத்துதல் முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. செயல்பாடுகள், விவாதங்கள் மற்றும் நிஜ வாழ்க்கையின் எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொண்டது. பாலின கிளப் (Gender Club) மூலம் தற்போதைய பாலின பண்புகள், பாலினம் சார்ந்த எதிர்பார்ப்புகளை அலசுதல், இன்றைய கலாச்சாரம் மற்றும், 'ஆரோக்கியமான எல்லைகள் என்றால் என்ன?' போன்ற தலைப்புகளை மாணவர்கள் விவாதிக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். அவர்களின் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் Gender club ஒரு தளத்தை அவர்களுக்கு வழங்கும். இத்தகைய தலைப்புகள் தரமான கல்வியின் இன்றியமையாத அம்சம் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

இந்தக் கற்றலின் பயணத்தைத் தொடங்கும் அனைத்துப் பள்ளி தலைமை ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு பாலின கிளப் (Gender Club) பாடத்திட்டத்தை உற்சாகத்துடன் திறந்த மனதுடனும் ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன்.

ஒரு அன்பான, சமமான எதிர்காலத்திற்காகவும், 'Compassionate' இளைஞர்களை உருவாக்கவும் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவோம்.

சரண்யா அரி, I.A.S

துணை ஆணையர் (கல்வி)

சென்னை பெரு மாநகராட்சி

வ. எண்	தலைப்பு	யாருக்கானது	செயல்பாடு	பக்க. எண்
1	பாலினம் மற்றும் சமூகப் பாலினம்	ஆசிரியர்களுக்கானது	பட அட்டைத்தாள்	1
		பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள்	பயிற்சித்தாள்	8
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	குழு செயல்பாடு - விளம்பரம் தயாரித்தல்	11
		செயல்பாடு: 3	ஒரு கற்பனை பயிற்சி	12
		செயல்பாடு: 4	யார் முன்னே செல்கிறார்கள்	12
2	ஆண்-பெண் உடல், மன வளர்ச்சியும், உணர்வு வெளிப்பாடும்	ஆசிரியர்களுக்கானது	கண்ணாடியைப் பார், பிரதிபலி - உடல்நீதியான பருவமாற்றங்கள்	17
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	குழு விவாதம்	19
		செயல்பாடு: 3	பயிற்சித்தாள்	28
		பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள்	குழு விவாதம்	32
செயல்பாடு: 1				
செயல்பாடு: 2	யார் எந்த உணர்வை வெளிப்படுத்துவது பொருந்தும்?	36		

3	ஆண்கள்,பெண்கள் எப்படி உருவாக்கப்படுகிறார்கள்? (சமூக பாலினப்படுத்தல்)	ஆசிரியர்களுக்கானது	குழு விவாதம்	41
		பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள்	கதையும் பல கண்ணோட்டங்களும்	49
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	திரைப்படங்களை அலசுதல்	49
		செயல்பாடு: 3	பாடப்புத்தகங்கள் அலசுதல்	50
4	ஆரோக்கியமான உறவுகள்	ஆசிரியர்களுக்கானது	என்னுடைய உறவு மரம்	54
		பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள்	குழு செயல்பாடு	59
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	பிறர் நிலையில் நின்று பார்த்தல் - பாவனை நாடகம்	60
		செயல்பாடு: 3	எப்படி பேசுவது?	60
		செயல்பாடு: 4	முடியாது/மாட்டேன்/நோ என்று சொல்லக் கற்றல்	61
5	சரி நிகர் சமத்துவத்தை நோக்கி	ஆசிரியர்களுக்கானது	சமமா? சரி நிகர் சமத்துவமா?	64
		பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள்	குழு செயல்பாடு	69
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	பாலின நிலைப்பாடுகளை உடைக்கும்'சூப்பர் ஹீரோக்களை' உருவாக்குதல்	71
		செயல்பாடு:3	படம் பார்த்து கருத்து சொல்லல்	72

6	பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை	ஆசிரியர்களுக்கானது	பயிற்சித் தாள் நிரப்புதல்	77
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	சிறு குழுக்களில் விவாதம்	78
		பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள்	பயிற்சித் தாள் நிரப்புதல் - எது சரி? எது தவறு?	88
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	குழு விவாதம்	88
7	வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி ஓர் அறிமுகம்	செயல்பாடு: 3	பாதுகாப்பான தொடுதல்/ பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்	88
		ஆசிரியர்களுக்கானது	கதையிலிருந்து வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி	100
		பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள்	கதையிலிருந்து வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி	107
		செயல்பாடு: 1		
		செயல்பாடு: 2	சிந்தித்து பதில் கூறுங்கள்	107
		செயல்பாடு: 3	என் நேரம் என் கையில்	108
		செயல்பாடு: 4	குழு விவாதம்	110

1.பாலினம் மற்றும் சமூகப் பாலினம்

செயல் 1: சிந்தனைப்
பட விளையாட்டு

காலம்: 45 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம் :

- ஆண்கள் , பெண்கள் பற்றிய பங்கேற்பாளர்களின் பார்வையை வெளிக் கொணர்தல்
- பாலினம் (sex) என்பது உடற்கூறு அடிப்படையில் அமைந்தது என்பதையும், சமூகப்பாலினம் (Gender) என்பது சமூக மதிப்பீடுகள் அடிப்படையில் அமைந்தது என்பதையும் பங்கேற்பாளர்களை உணரச் செய்தல்.

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்:

படத்தாள்கள்,
சாக்குக்கட்டி,
தாராளமானஇடம்.

செயல்படுத்தும் விதம்:

- பயிற்சிக்கு முன்னதாக, பயிற்சித் தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்பாடுகளின் பாகங்களை தனித்தனியாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- அறையின் ஒரு பகுதியில் ஒரு வட்டமும், மற்ற பகுதியில் மற்றொரு வட்டமும் வரையவும். வட்டங்களில் ஒன்றில் பொருத்தமுடையது என்றும், மற்றொன்றில் பொருத்தமில்லாதது என்றும் எழுதவும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு அட்டையை கொடுக்க வேண்டும். பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரே மாதிரிபடம் வரையப்பட்ட அட்டை குறைந்தபட்டசம் மூன்று பங்கேற்பாளர்களாவது கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும் .
- தங்களிடம் உள்ள அட்டையை மற்றவர்களிடம் காட்டவோ , அது பற்றி விவாதிக்கவோ கூடாது என்று சொல்லவும்.

- பிறகு பங்கேற்பாளர்களிடம், அவர்களிடம் உள்ள படங்களில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ள ஆண், பெண்ணின் செயல்பாடுகள், அந்த நபருக்கு பொருத்தமுடையதாக இருக்கிறதா, பொருத்தமில்லாமல் இருக்கிறதா என்று சிந்திக்க சொல்லவும். அவர்களுக்கு சரி என்றுபடும் வட்டத்தில் போய்நிற்கச் சொல்லவும்.
- எல்லோரும் அவரவர் வட்டத்தை தேர்ந்தெடுத்து நின்ற பிறகு, பொருத்தம் இல்லாதது என்ற வட்டத்திற்கு அருகில் போகவும்.
- யாராவது ஒரு பங்கேற்பாளரின் கையிலுள்ள அட்டையை வாங்கவும். (கர்ப்பிணி பெண், பாலூட்டும் தாய், ஷேவிங் செய்யும் பெண் பட அட்டைகளை கடைசியாக விவாதத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.)
- அவர்கள் ஏன் அந்த வட்டத்தை தேர்ந்தெடுத்தார்கள் என்ற காரணத்தை ஒவ்வொருவரையும் சொல்லச் சொல்லவும்.
- குறிப்பிட்ட செயல்பாடு ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ ஏன் பொருத்தம் இல்லாதது என்று நினைக்கிறார்கள் என்று கேட்கவும். (உம்) பெண் முகத்தில் ஷேவ் செய்வது சாத்தியமில்லை என்றால், ஏன் என்று கேளுங்கள். ஆணைப் போல் முகத்தில் பெண்களுக்கு முடி வளாராது என்பார்கள். சரி என்று சொல்லிவிட்டு அப்படி என்றால் தோசை சுடுவது, பெருக்குவது இதெல்லாம் ஆண்களால் செய்ய முடியுமா, முடியாதா, செய்பவர்கள் இருக்கிறார்களா, இல்லையா என்று கேட்கவும்.
- சமூகப் பாலினம் (GENDER) பற்றி நேரடியாக சொல்லாமல்
- படங்களில் குறிப்பிட்டுள்ள செயல்பாடுகளைச் செய்ய குறிப்பிட்ட உடல்உறுப்புகள் தேவையா என்று கேட்கவும். (உம்) தாய்ப்பால் பெண்ணால்தான் தரமுடியும். ஆணால் தர இயலாது. ஏன் என்றால் ஆணுக்கு மார்பகங்களில் பாலூட்டும் சுரப்பிகள் இல்லை. உடல் உறுப்பு சார்ந்த தாய்ப்பாலூட்டுதல், கர்ப்பம், குழந்தை பெறுதல் தவிர அனைத்து பிற வேலைகளையும், ஆண், பெண் யார் வேண்டுமானாலும் செய்ய முடியுமா, நடைமுறையில் தேவை இருக்கும் பொழுது செய்கிறீர்களா என்று கேட்கவும்.
- உதாரணத்திற்கு, ஆண்கள் மட்டும் கூடி வாழும் இடங்களில் ஆண்கள் பெருக்குகிறார்களா (அ) சமைக்கிறார்களா என்று கேட்கவும். இது அனைவரும் அறிந்ததுதானே என்று கேட்கவும்.
- செயல்பாட்டை செய்து முடித்தபின், ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொருந்தக் கூடிய செயல்பாடுகளைக் கூட முதலில் நாம் ஏதோ ஒரு பாலினத்தோடு தான் தொடர்புபடுத்தி பார்க்கிறோம். உதாரணத்திற்கு தோசை சுடுவதை பெண்களோடு தான் பொருத்திப் பார்க்கிறோம். இதற்கு பெயர்தான் சமூக பாலினப்படுத்துதல் என்று விளக்கவும்.
- விவாதத்தை முடிக்கும் முன், செயல்பாடுகள் உடல் உறுப்பு சார்ந்தவையா, பழக்கம் சார்ந்தவையா என்று நன்கு தெளிவுபடுத்தி விடுங்கள். அப்பொழுது தான் பாலினம் பற்றியும், சமூக பாலினம் பற்றியும் விளக்கும் பொழுது அவர்களால் புரிந்து கொள்ள இயலும். பிறகு கருத்துத் தாளின் உதவியோடு, சமூகப்பாலினம் பற்றி விளக்கிக் கூறுங்கள்.



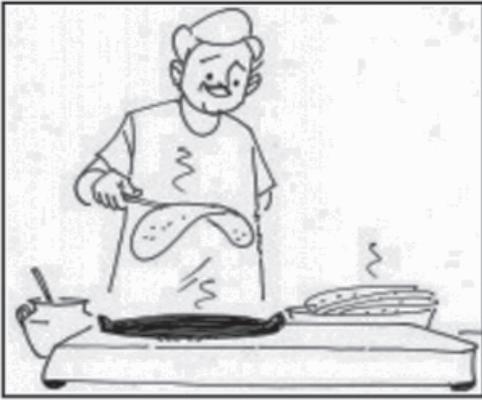
கம்பு சுற்றும் பெண்



கிரிக்கெட் ஆடும் பெண்



கோலம் போடும் ஆண்



தோசை சுடும் அப்பா



பாத்திரம் விளக்கும் அப்பா



ஓட்டை அடிக்கும் பெண்



பளு தூக்கும் பெண்



தரை துடைக்கும் அப்பா



கர்ப்பிணிப் பெண்



பாலூட்டும் தாய்



தாலாட்டும் அப்பா



துணி காயப்போடும் அண்ணா



பேப்பர் படிக்கும் அம்மா



ஷேவ் செய்யும் பெண்



வீடு பெருக்கும் அப்பா



பாலூட்டும் அப்பா

வளரிளம் பருவத்தினரைப்புரிந்துகொள்ளுதல் கருத்துத்தாள்

மனிதர்கள் ஆண் என்றும், பெண் என்றும் எப்படி அறியப்படுகிறார்கள்? ஒரு குழந்தை பிறக்கிறது. அதன் பிறப்புறுப்புகளின் அடிப்படையில் அந்தக் குழந்தையை (ஆண் என்றால் ஆண் குறி, பெண் என்றால் பெண் குறி) ஆண்/ பெண் என்கிறோம். இது தான் பாலினம் (sex) , இது ஒருபுறமிருக்க, “பொம்பளையா அடக்கமா இரு; ஆம்பளை மாதிரி ஓடாதே” என்று பெண்ணைப் பார்த்தும், “ஆம்பளைச் சிங்கம்; பொம்பளை மாதிரி அழாதே” என்று ஆணைப் பார்த்தும் சொல்லும் பொழுது,



உடல் உறுப்புகளைத் தாண்டி, பண்புகளை ஒட்டியும் ஆண், பெண் என்று வரையறுப்பது தெரிகிறது. இப்படி ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் சமூகம் வரையறுக்கிற பண்புகளின் அடிப்படையில் அமைகின்ற பாலினத்தை (GENDER) சமூகப் பாலினம் என்கிறோம்.

சமூகப் பாலினம் (GENDER) என்பது ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் சமூகம் உருவாக்கி உள்ள சமூக , கலாச்சார வரையறை.

ஒவ்வொரு கலாச்சாரமும் ஆண் குழந்தையையும் பெண் குழந்தையையும் வெவ்வேறாக மதிப்பிடுகிறது. வெவ்வேறு பொறுப்புகளை, குணங்களை (characters) நிர்ணயிக்கிறது. ஆண் -பெண் மீதான இந்த சமூக வரையறைகள் காலத்திற்குக் காலம் இடத்திற்கு இடம் கலாச்சாரத்திற்குக் கலாச்சாரம் மாறுபடுகிறது. அந்தச் சமூகத்தில் உள்ள அதிகாரம் வாய்ந்த குழுவால் இது உருவாக்கப்படுகிறது.

SEX பற்றியும், GENDER பற்றியும் தனித்தனியாகப் பிரித்துப் பார்க்கத் தெரிய வேண்டும். பாலினம் (அ) செக்ஸ் என்பது உடற்கூறு சம்பந்தப்பட்டது. ஒரு பெண்ணுக்குத்தான் மாதவிலக்குச் சுழற்சி உண்டு. ஒரு பெண்ணால்தான் குழந்தையைப் பெறவும், தாய்ப்பால் தரவும் முடியும். மற்றபடி குழந்தையை வளர்ப்பது சமூகச் செயல்பாடு. ஆனால் குழந்தையை வளர்ப்பது குழந்தையைப் பெறுவதைப் போல பெண்ணால்தான் சாத்தியம் என்று கருதி இதை ஒரு இயற்கைச் செயல்பாடாகவே பார்க்கப்படுகிறது.

தாய்மை உன்னதமான பொறுப்பு என்ற கிரீடத்தைச் சூட்டி குழந்தை வளர்ப்பின் மொத்தப் பொறுப்பையும் சமூகம் பெண்கள் மேலேயே திணிக்கிறது. குழந்தை வளர்ப்பின் அனைத்துச் சிரமங்களையும், பளுவையும் பெண்கள் உணராமல் இருக்க தாய்மை பெண்களுக்கே உரிய பிரத்யேக குணம்; ஒரு பெண்ணால் தான் குழந்தையைச் சரிவர வளர்க்க முடியும் என்றெல்லாம் சொல்லி மூளைச்சலவை செய்கிறார்கள்.

உடற்கூறு காரணமாக ஒரு பெண்ணால் தான் குழந்தை பெற முடியும். தாய்ப்பால் தர முடியும்; இதையும் கூட எல்லாப் பெண்களும் செய்வதாகச் சொல்ல முடியாது. உடல் நலப் பிரச்சினைகள் காரணமாக சில பெண்களுக்கு சாத்தியப்படாமல் போகலாம். சில பெண்கள் குழந்தை பெறுவதையும், தாய்ப்பால் அளிப்பதையும் வேண்டாம் என்று விருப்பமின்மை காரணமாகவும் ஒதுக்கலாம். இதைத் தவிர, பெண் செய்யக் கூடிய எல்லாவற்றையும் ஆண் செய்யலாம். ஆண் செய்யக் கூடிய எல்லாவற்றையும் பெண்ணால் செய்ய முடியும், செய்யவும் செய்கிறார்கள்.



நமது பாட்டிகள் வாகனம் ஒட்டவில்லை. இன்றைக்கு பெண்கள் ஏரோப்ளேன் கூட ஒட்டுகிறார்கள். குத்துச்சண்டை போட்டியில் கலந்துகொண்ட மேரிகோம் தான் இந்தியாவிற்கு ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் பதக்கம் வாங்கித் தந்தார்.

பொது வாழ்க்கையில் ஆண்களுக்கு இணையாக பெண்கள் எல்லாத்துறைகளிலும் ஈடுபட்டாலும், பெண் பற்றிய மதிப்பீடு அதிக அளவில் மாறவே இல்லை. உடற்கூறு காரணமாக பெண்ணால் மட்டுமே செய்ய முடியும் என்கின்ற எதிர்பார்ப்பு வேறு. ஆனால் இவை இரண்டையும் பிரித்துப் பார்க்க முடியாதபடி, இணைக்கப்பட்டு, ஒன்றெனவே நம்ப வைக்கப்பட்டுள்ளது.

எது இயற்கையாக வந்தது? எது சமூகம் திணித்தது என்பதை புரிந்து கொள்ள, உடற்கூறுப் பாலினம் / சமூகப் பாலினம் பற்றி தனித்தனியாக பிரித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

சமூகப் பாலினம் பற்றி முதல் முதலாக பேசிய பெண்ணியவாதி ஆன்ஓக்லி. சமூகப்பாலினம் (Gender) என்பது சமூக, கலாச்சார அடிப்படையில் வருவது. ஆண், பெண்ணை சமூகம் ஆண்மை, பெண்மை அடிப்படையில் வகைப்படுத்துகிறது.

TRANSGENDER என்று சொல்லப்படக்கூடிய 3-ம் வகை பாலினரும் தற்பொழுது வெளிச்சத்திற்கு வந்துள்ளனர். உடற்கூறுரீதியாக ஒருபாலினமாக இருப்பவர்களின் மனது எதிர்பாலினமாக இருக்க ஆசைப்படும் பொழுது சிக்கல் வருகிறது. நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது ஒன்றே ஒன்று தான். வலுக்கட்டாயப்படுத்தி அவர்களை சரி செய்ய முடியாது. இப்படியான சிக்கல் இயற்கையாக அவர்களை இப்படி நடந்துகொள்ள வைக்கிறது . அவர்களை அவர்களாக வாழ விடுங்கள்.

Sex என்பதற்கும், Gender என்பதற்கும் அடிப்படையில் என்ன வேறுபாடுகள்?

உடற்கூறுப் பாலினம் (SEX)	சமூகப் பாலினம் (GENDER)
இது, உடற்கூறு அடிப்படையில் அமைவது. கண்கூடாகத் தெரிகிற உறுப்புகளின் அடிப்படையிலும் அவற்றின் செயல்பாடுகள் (குழந்தை பெறுதல், தாய்ப்பாலூட்டுதல்) அடிப்படையிலும் அமைவது	இது, சமூக கலாச்சார வரையறை. ஆண்மை பெண்மை என்ற பண்புகளை நடத்தைகளை, பொறுப்புகளைச் சார்ந்து அமைவது.
இது இயற்கையாக உருவானது.	மனிதன் உருவாக்கிய சமூக & கலாச்சார & பிரிவினை.
இதை மாற்ற முடியாது (குற்பொழுது ஆப்ரேஷன் செய்து மாற்றுவது அபூர்வமாக நடக்கிறது)	இது, மாறக் கூடியது. காலத்திற்குக் காலம், கலாச்சாரத்திற்குக் கலாச்சாரம், ஏன் குடும்பத்திலிருந்து குடும்பத்திற்கு வேறுபடுவது
உடற்கூறுப் பாலினத்தை மாற்ற முடியாது	இது, மாற்றக் கூடியது.

1.பாலினம் மற்றும் சமூகப் பாலினம்

செயல் 1: பயிற்சித் தாள்
நிரப்புதல்

காலம்: 45 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம் :

- ஆண்கள் , பெண்கள் பற்றிய மாணவர்களின் பார்வையை வெளிக்கொணர்தல்
- பாலினம் (sex) என்பது உடற்கூறு அடிப்படையில் அமைந்தது என்பதையும், சமூகப்பாலினம் (Gender) என்பது சமூக மதிப்பீடுகள் அடிப்படையில் அமைந்தது என்பதையும் மாணவர்களை உணரச் செய்தல்.

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்:

பயிற்சித்தாள்- 1 ஆண்
யார்? பெண் யார்?-
நகல்கள்

செயல்படுத்தும் விதம்:

- பயிற்சிக்கு முன்னதாக, பயிற்சித் தாள்களை போதுமான அளவில் நகல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தாளை கொடுக்க வேண்டும்.
- தங்களிடம் உள்ள தாளை மற்றவர்களிடம் காட்டவோ , அதுபற்றி விவாதிக்கவோ கூடாது என்று சொல்லவும்.
- பயிற்சித்தாளில் உள்ள பட்டியலில் உள்ள பொருளையோ / வேலையையோ / குணத்தையோ படித்தவுடன் அதை அவர்கள் அதிகமாய் தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பது யாருடன் என்பதை டிக் செய்யச் சொல்லவும். 10 நிமிடங்கள் தரலாம்
- பிறகு பயிற்சித்தாளில் உள்ளவற்றை ஒவ்வொன்றாக சொல்லி அதை ஆணோடு பொருத்திப் பார்த்தார்களா பெண்ணோடு பொருத்திப் பார்த்தார்கள் அல்லது உறுதியாக சொல்ல முடியவில்லையா என்று கேட்க வேண்டும்
- பிறகு கீழ்க்கண்ட மாதிரி அவர்களோடு விவாதத்தை கொண்டு செல்லலாம்.
- சில விஷயங்களை நீங்கள் ஆணோடு மட்டும் பொருத்தி இருக்கக் கூடும். சில விஷயங்களை பெண்ணோடு மட்டும் பொருத்தியிருக்கக்கூடும். சில விஷயங்களுக்கு இது கண்டிப்பாக ஆணுக்குரியது என்றோ அல்லது பெண்ணுக்குரியது என்றோ வரையறுக்க முடியாமல் போயிருக்கலாம்.

- பொதுவாக நம்மில் பெரும்பாலானோர் ,டாக்டர், பைலட், பஸ் டிரைவர், எஜ்ஜினியர் போன்ற தொழில்களை ஆண்டுகளோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்த்திருக்கக்கூடும்.
- பிளேடை ஆண்டுகளோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்த்திருக்கக்கூடும்.
- வீரம் போன்ற பண்பை ஆண்டுகளோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்த்திருக்கக்கூடும்.
- தோடு, ரிப்பன், துடைப்பம் போன்ற பொருட்களை பெண்களோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்த்திருக்கக்கூடும்.
- துணி துவைத்தல், பெருக்குதல், கர்ப்பம் தரித்தல், கோலம் போடுதல், தாய்ப்பால் கொடுத்தல் போன்ற வேலைகளை பெண்களோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்த்திருக்கக்கூடும்.
- அழகை , அடக்கம், மென்மை, உணர்ச்சி வசப்படுதல்- போன்ற பண்புகளை பெண்களோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்த்திருக்கக்கூடும்.
- ஆனால், பெண்டாக்கரை, எஞ்சினியரை, பைலட்டை பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். பலர் பார்த்திருக்கலாம். அதே போல் ஆண்கள் துணி துவைப்பதை பலரும் பார்த்திருக்கக்கூடும். ஆண்களிலும் உணர்ச்சி வசப்படுகிறவர்கள் இருக்கிறார்கள். மென்மையானவர்கள் இருக்கிறார்கள்.
- வீரம் ஆணுக்குரியது என்று பங்கேற்பாளர்கள் சொன்னால், ஜான்சி ராணி லட்சுமி பாயின் வீரம் நாட்டை காக்க உதவியது பற்றி குறிப்பிடவும். வருடா வருடம் அரசு, பிற உயிர்களை காக்க போராடும் வீரதீரமான பெண்களுக்கு விருது கொடுப்பது பற்றி கூறி, அவர்கள் குணநலன் எப்படி பாரட்டப்பட வேண்டியது என்பது போன்ற விளக்கங்களை சொல்லவேண்டும்.
- தாய்மை பெண்ணுக்குரியது என்றால், தாய்மைப் பரிவோடு உள்ள ஆண்களை பார்த்து இல்லையா , அத்தகைய போக்கு ஆண்களுக்கு தேவையற்றதா என்று பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்க வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் கூறும் பதில்களில் இருந்து ஆண் / பெண்ணுக் கென்று சமூகம் வரையறுத்திருக்கக் கூடிய குணநலன்களில் வேறுபட்டு, இன்று அதே சமூகத்தால் பெரிதும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உதாரணங்களாகத் திகழ்பவர்களைப் பற்றி சொல்லவேண்டும். (எ.கா), பளுதூக்கும் வீராங்கனையாக கர்ணம் மல்லேஸ்வரி, குத்து சண்டை வீராங்கனையாக மேரிகோம்.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள 20 விஷயங்களில் எந்த விஷயத்தைக் கண்டிப்பாக ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடியாது என்று நினைக்கிறீர்கள்? பெண்களும் பிளேடை, பென்சில் சீவ, பூச்சரத்தை அறுக்க பயன் படுத்துகிறார்கள். இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பெண்களுடன் தொடர்புபடுத்த முடியுமா என்று பாருங்கள்.
- இப்பொழுது பெண்ணோடு தொடர்புடையதாக, நீங்கள் கருதிய விஷயங்களை ஆண்களுடன் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கலாமா? உதாரணத்திற்கு ஒரு சிறு பெட்டிக்கடை அல்லது தையல் கடைவைத்திருப்பவர், தானே தான்தன் கடையை பெருக்குகிறார்.
- கர்ப்பம் தரிப்பது, தாய்ப்பால் கொடுப்பது இவை இரண்டையும் தவிர மற்றவைகளை கண்டிப்பாக ஏதாவது ஒரு ஆணுடனாவது தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடிகிறதா அல்லவா?
- நம்மால் ஏன் முதலில் இப்படியே சித்தம் முடியவில்லை?.
- பயிற்சித்தாள் பற்றிய விவாதத்தை முடித்தபிறகு கருத்து தாள் உதவியோடு உட்கூறு பாலினம், சமூக பாலினம் பற்றி பங்கேற்பாளர்களுக்கு விளக்கி கூற வேண்டும்.

பயிற்சித்தாள்- 1 ஆண்யார்? பெண்யார்?

வ.எண்	வாக்கியம்	ஆணுடன்	பெண்ணுடன்	உறுதியாக சொல்ல முடியவில்லை
1	பஸ் டிரைவர்			
2	தோடு			
3	துணி துவைத்தல்			
4	ரிப்பன்			
5	அழகை			
6	டாக்டர்			
7	ப்ளேடு			
8	வீரம்			
9	பெருக்குதல்			
10	கர்ப்பம் தரித்தல்			
11	சந்தேகப்படுதல்			
12	பைலட்			
13	பேப்பர் படித்தல்			
14	கோலம் போடுதல்			
15	அடக்கம்			
16	என்ஜினியர்			
17	தாய்ப்பால் கொடுத்தல்			
18	மென்மை			
19	தொடப்பம்			
20	உணர்ச்சி வசப்படுதல்			

செயல்பாடு 2. விளம்பரம் தயாரித்தல்.

ஒவ்வொரு வகுப்பையும் கீழே குறிப்பிடப்பட்ட பொருட்களில் ஏதாவது ஒரு பொருளை தேர்ந்தெடுத்து குழுவாக விளம்பரத்தை தயாரிக்கச் சொல்லலாம்.

- 1.கம்ப்யூட்டர்
- 2.சைக்கிள்
- 3.மொபைல் போன்
- 4.பிரிட்ஜ்
- 5.வாஷிங் மிஷன்
- 6.தொலைக்காட்சி பெட்டி

பிறகு விளம்பரம் , அதிலுள்ள வாக்கியங்களை பற்றி மொத்த பள்ளி முன்பும் அந்தந்த வகுப்பு மாணவர்கள் விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

ஆசிரியரும் பாலியல் மத்துவ குழுவினரும், ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் விளம்பரத்தை பற்றி விளக்கிய பிறகு கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை முதலில் குழுவிடம் கேட்க வேண்டும்.

- 1.ஏன் இந்த விளம்பரத்தில் குறிப்பிட்ட பாத்திரத்தில் ஆண்/பெண்ணை குறிப்பிட்ட முறையில் பயன்படுத்தினீர்கள்?
- 2.இந்த பொருட்கள் யாரால் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?
- 3.இந்த பொருட்களினால் பயன் பெறுபவர்கள் யார்?

பிறகு நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் அனைத்து மாணவ, மாணவியரிடமும் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை கேட்கலாம்

- 1.ஆண்/பெண் பாத்திரங்களாக சித்தரிக்கப்பட்ட இடத்தினை மாற்றி பெண்/ஆண் என பயன்படுத்தினால் எப்படி இருக்கும்?.
- 2.ஏன் நாம் சில வேலைகளை ஆணுக்குரியது, சில வேலைகளை பெண்ணுக்குரியது என்று நினைக்கிறோம்?.
- 3.இப்படியான ஆண்/பெண் வரையறைகள் இயற்கையானவையா? நாம் உருவாக்கி வைத்திருப்பவையா?
- 4.பொருட்கள் ஆண்/பெண் என அனைவரும் பயன்படுத்துவதாக இருந்தாலும், நாம் ஏன் அதை ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்தவரோடு தொடர்பு படுத்திப் பார்க்கிறோம்?
- 5.இதே மாதிரியான ஆண்/பெண் பாலின வார்ப்புகளை முன்பு பார்த்தபோது இம்மாதிரி கேள்விகள் வந்ததா?

பிறகு Gender Lens என்று சொல்லக் கூடிய பாலின சமத்துவப்பார்வை பற்றி விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

பாலின சமத்துவ பார்வை என்பது ஆணுக்கு மட்டும் பொருத்தமானது என்று உள்ள விஷயங்களுக்கு பெண்ணை பொருத்தி பார்த்தாலும் நமக்கு நெருடல் இல்லாமல் இருப்பது. பெண் மட்டுமே செய்யக்கூடியது என்று உள்ளவற்றில் (தாய்ப்பால் தருவது, கர்ப்பம் தரிப்பது தவிர) அது ஆணுக்கும் பொருந்தும் என்று ஏற்றுக் கொள்வது.

செயல்பாடு 3- ஒரு கற்பனை பயிற்சி

எதிர் பாலினத்தின் கண்ணோட்டத்தில் தன்னை கற்பனை செய்வது. ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து, கண்களை மூடிக்கொண்டு, நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருந்தால், நீங்கள் ஒரு பையனாக இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். அவர்கள் வேறு ஆடை அணிவார்களா? அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு செல்வார்களா? எந்த நேரத்தில் செல்வார்கள்?

கண்களை மூடிக்கொண்டு தங்கள் கற்பனையை குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

யாரும் ஒருவரையொருவர் கேலி செய்யாத பாதுகாப்பான முறையில் அதைச் செய்வதை ஆசிரியர் உறுதி செய்ய வேண்டும். பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி, பையனாக இருந்தாலும் சரி, எதுவுமே தாழ்வாக இல்லை என்பதை விளக்குங்கள்.

செயல்பாடு -4 யார் முன்னே செல்கிறார்கள்?

செயல்படுத்தும் விதம் :

- இருபாலர் வகுப்பு என்றால் , 7 பையன்களையும், 7 பெண்களையும் ஒரு விளையாட்டு விளையாடலாம் என வரச் சொல்லவும்.
- வகுப்பில் உள்ள மற்றவர்களை விளையாட்டை கவனமாக பார்க்கச் சொல்லவும்.
- ஆண்கள்/ பெண்கள் மட்டுமே உள்ள வகுப்பு என்றால் 14 பேரை வரச் சொல்லி, 7 பேரை ஆண்களாகவும், ஏழு பேரை பெண்களாகவும் உணர்ந்து விளையாட சொல்லவும் .
- எல்லோரையும் படுக்கை பாட்டில் ஒரே நேர்கோட்டில் நிற்கச் சொல்லவும்.
- நீங்கள் சொல்லும் ஒரு செயல்பாட்டை ஆணாகவோ (அ) பெண்ணாகவோ இருப்பதால் செய்ய முடியுமா (அ) முடியாதா என்பதை ஒரு நிமிடம் சிந்தித்துப் பார்க்கச் சொல்லவும்.
- நீங்கள் பெண்ணாகவோ அல்லது ஆணாகவோ நடிப்பவராக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட கருத்தாக, ஆணாகவோ அல்லது பெண்ணாகவோ இதைச் செய்ய முடியும் என்று முடிவுக்கு வரக்கூடாது.

- சொல்லப்படும் செயல்பாட்டை ஆணை (அ) பெண்ணை செய்வதை சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளும் அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளாது என்று பெரும்பான்மை சமூகத்தின் கருத்தை பிரதிபலிக்கச் சொல்லவும்.
- பயிற்றுநர் ஒரு செயல்பாட்டை சொன்ன பிறகு, ஆண் செய்ய முடியும்/ முடியாது, பெண் செய்ய முடியும்/முடியாது என்ற சமூகத்தின் பொது நம்பிக்கைக்கு ஏற்றவாறு உங்கள் அடி அமைய வேண்டும்.
- முடியும் என்றால் ஓரடி முன்னே வைக்கவும். முடியாது என்றால் நின்ற இடத்திலேயே நிற்க வேண்டும்.
- பயிற்சித்தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு வாக்கியமாக சொல்லவும்..
- 14 நபர்களும் அவர்கள் சார்ந்த சமூகத்தின் உணர்வை பிரதிபலித்து ஓரடி முன்னே வைக்கலாம், அல்லது அதே இடத்தில் நிற்கலாம்.
- விளையாட்டு முடிந்த பிறகு, மற்ற பார்வையாளர்களை , அவர்கள் உற்று நோக்கியதை பகிர்ந்து கொள்ள கூற வேண்டும். இறுதியாக, விவாதத்தை வழி நடத்த கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை கேட்கலாம்.
- நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்? யார் முன்னே இருக்கிறீர்கள்? ஏன்?
- யார் பின் தங்கி இருக்கிறார்கள்? ஏன்?
- ஏன் பையன்களுக்கு அதிக வாய்ப்புகள் கிடைக்கிறது?
- ஏன் பெண்களுக்கு அதிக தடைகள் உள்ளன?
- இங்கே குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகள் தவிர வேறு எவை பெண்களின் நடமாட்டத்தை, வாய்ப்புகளை தடை செய்கின்றன?
- பெண்களுக்கு வீடுகளில், பள்ளிகளில் பொது இடங்களில் என்னென்ன தடைகள் உள்ளன?
- இப்படி பெண்களுக்கு கட்டுப்பாடுகள் இருப்பது சரியா? தவறா?
- பெண்கள் மீதான இந்தக் கட்டுப்பாடுகளை குறைக்க நாம் என்னென்ன செய்யலாம்?
- பெண்களுக்கு வாய்ப்புகள் கிடைத்தால் என்ன நடக்கும்?

செயல் -4ற்கான பயிற்சித்தாள்-4

- 1.பொதுவாக மாலை 7 மணிக்குப் பிறகும் யார் வெளியே இருக்கலாம்?
- 2.பாலியல் சீண்டல்களை அதிகம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் யாருக்கு இல்லை?
- 3.விடுமுறை நாளில் யார் லேட்டாக எழுந்திக்கலாம்?
- 4.யாருக்கு மேல்படிப்பு படிக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்?
- 5.சுற்றலாவிற்கு, வெளியூர் போவதற்கான வாய்ப்புக்கள் யாருக்கு அதிகம்?.
- 6.பெருக்குவது ,சமைப்பது மாதிரியான வேலை யாருக்கு இல்லை?
- 7.பொது இடங்களில்யார் சுலபமாக உரத்து பேசமுடியும் ?
- 8.வெளிப்புற விளையாட்டுக்கள் விளையாட யாருக்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்?
- 9.யாருக்கு உணவு அதிகமாக கிடைக்கிறது?

பாலினம் மற்றும் சமூகப் பாலினம் கருத்துத்தாள்

செயல் - 1,2,3

ஒரு குழந்தை பிறக்கிறது. அதன் பிறப்புறுப்புகளின் அடிப்படையில் அந்தக் குழந்தையை ஆண் / பெண் என்கிறோம். இது தான் பாலினம் (sex).

இது ஒருபறமிருக்க,

“பொம்பளையா அடக்கமா இரு; ஆம்பளை மாதிரி ஓடாதே” என்று பெண்ணைப் பார்த்தும், “ஆம்பளை சிங்கம்; பொம்பளை மாதிரி அழாதே” என்று ஆணைப்பார்த்தும் சொல்லும் போது, உடல் உறுப்புகளைத் தாண்டி, பண்புகளை ஒட்டியும் ஆண், பெண் என்று வரையறுப்பதுதெரிகிறது.

இப்படி ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் சமூகம் வரையறுக்கிற பண்புகளின் அடிப்படையில் அமைகின்ற பாலினத்தை சமூகப்பாலினம் (Gender) என்கிறோம். சமூகப்பாலினம் (Gender) என்பது ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் சமூகம் உருவாக்கியுள்ள சமூககலாச்சார வரையறை.

உடற்கூறு காரணமாக, ஒரு பெண்ணால் தான் குழந்தை பெறமுடியும். தாய்ப்பால் தர முடியும். இதைத்தவிர, பெண் செய்யக்கூடிய எல்லாவற்றையும் ஆண் செய்யலாம். ஆண் செய்யக்கூடிய எல்லாவற்றையும் பெண்ணால் செய்ய முடியும், செய்யவும் செய்கிறார்கள். மரம் ஏறுகிறார்கள். குத்துச்சண்டையில் பங்கேற்று மேரிகோம் இந்தியாவிற்கு பதக்கம் வாங்கித் தருகிறார். ஏரோப்ளேன் ஓட்டுகிறார்கள். டாக்டர் , எஜ்ஜினியர் , பாராளுமன்ற உறுப்பினர் என இன்றைக்குப் பெண்கள் இல்லாத துறையே இல்லை என்று சொல்லலாம் .

உண்மை இப்படி இருக்கநாம் ஏன்சில விஷயங்கள் ஆணுக்குரியது , சில விஷயங்கள் பெண்ணுக்குரியது என்று நினைத்தோம் ?

நாம் வாழும் சமூகம் தான் நமக்கு ஆண் என்றால் இப்படி இருக்க வேண்டும், பெண் என்றால் இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது. அதன் அடிப்படையில் தான் நாம் சிந்திக்கிறோம். முதலில் Sex என்பதற்கும் , gender என்பதற்கும் அடிப்படையில் என்ன வேறுபாடுகள் என்று பார்ப்போம் .

உடற்கூறுப் பாலினம் (sex)	சமூகப்பாலினம் (Gender)
இது உடற்கூறு அடிப்படையில் அமைவது	இது சமூக, கலாச்சார வரையறை. ஆண்மை, பெண்மை என்ற பண்புகளை நடத்தைகளை, பொறுப்புகளைச் சார்ந்து அமைவது.
இயற்கையானது	இது மனிதன் உருவாக்கிய சமூக, கலாச்சார வரையறை
இதை மாற்ற முடியாது.	இது மாறக் கூடியது. காலத்திற்குக் காலம், கலாச்சாரத்திற்குக் கலாச்சாரம் ஏன் குடும்பத்திற்கு குடும்பம் வேறுபடுவது.

ஆண்மை , பெண்மை பண்புகள் இயற்கையானது அல்ல. சமூகம் உருவாக்கியதுதான் என்ற தெளிவு இப்போது உங்களுக்கு வந்திருக்கும். இந்த புரிதல் இந்த வரையறைகளை கேள்வி கேட்க உதவ வேண்டும் .

செயல் 4:

- பாலின பேதமற்ற சமூகம் உருவாக வேண்டும் என்றால் அதற்கான வித்து முதலில் குடும்பத்தில் தொடங்க வேண்டும். தான் வாழும் சமூகம் ஆணுக்கு கொம்பு முளைத்திருப்பதாக நினைத்தாலும் அக்குடும்பம் அதை ஏற்கக்கூடாது.
- இது ஆண்வேலை இல்லை, இது பெண் வேலை இல்லை. இதே பெண் செய்யக்கூடாது, இதை ஆண் செய்யக் கூடாது - இப்படியான திணிப்புகளை ஏன் எதற்கு என்று கேட்க வேண்டும்.
- ஆண் பிள்ளைகளுக்கு தான் சாப்பிட்ட தட்டை கழுவக் கற்றுத்தர வேண்டும். கொஞ்சம் பெரியபையன் ஆனவுடன் பெண்ணுக்கு கற்றுத்தருவதைப் போல். ஆணுக்கும் சமையல் வேலை, பெருக்குதல் துணிதலைத்தல் போன்ற வேலைகளை கற்றுத்தர வேண்டும். இதை வேலை செய் என்று கட்டளையாகச் சொல்லாமல், சுயமாக இயங்குவது சுதந்திரம் என்ற அணுகுமுறையில் கற்றுத்தர வேண்டும்.

- இதே போல் பெண் குழந்தைகளை கடைகளுக்குப் போக தன் வெளி வேலைகளை தானே செய்துகொள்ள பழக்க வேண்டும். கூடவே சமூகத் தடைகளாக உள்ள பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் எது தைரியம். எது அகட்டு துணிச்சல் என்பதையும் கற்றுத்தர வேண்டும்.
- குடும்பத்தில் சின்ன, பெரிய முடிவுகள் எது எடுக்கப்பட்டாலும், குடும்பத்து உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒருவரை ஒருவர் மதித்து கருத்துக்களை பரிமாறிபகிர்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.

புரிதல் மதிப்பீடு

1) பாலினம் எந்த அடிப்படையில் பிரிக்கப்படுகிறது?

- ஆடையின் அடிப்படையில்
- பிறப்புறுப்புபின் அடிப்படையில்
- சமூக வரம்புகளின் அடிப்படையில்

2) சமூகபாலினம் எதன் அடிப்படையில் அறியப்படுகிறது?

- பிறப்பின் அடிப்படையில்
- சமூக மதிப்பீடுகளின் அடிப்படையில்
- சட்டத்தின் அடிப்படையில்

3) சமூக பாலினம் என்பது ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் சமூகம் உருவாக்கி உள்ள கலாச்சார வரையறை

- சரி
- தவறு

4) குழந்தையை வளர்ப்பது யாருடைய கடமை?

- ஆண் (அப்பா)
- பெண் (அம்மா)
- இருவருடைய கடமை

5) ஆண்மை, பெண்மை பண்புகள் எதன் அடிப்படையில் உருவாக்கப்படுகிறது?

- இயற்கையாக உருவாக்கப்படுகிறது
- சமூகத்தால் உருவாக்கப்படுகிறது
- சட்டதால் உருவாக்கப்படுகிறது

2 . ஆண்-பெண் உடல் , மனவளர்ச்சியும் , உணர்வு வெளிப்பாடும்

செயல்: 1

கண்ணாடியைப் பார்
பிரதிபலி -
உடல்ரீதியான
பருவமாற்றங்கள்

காலம்: 30 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- வளரிளம் பருவத்தினரின் உடல், மனம், சமூக மற்றும் அறிவார்ந்த வளர்ச்சியினை அறிதல்
- உணர்வுகளுக்கும் பாலினம் சார்ந்து அவற்றை வெளிப்படுத்துவதற்கும் உள்ள தொடர்பினை புரிந்து கொள்ளுதல்

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்:

தாராளமான இடம்,
பயிற்சி தாளின் பிரதிகள்

செயல்படுத்தும் விதம்:

- பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களை இருவர் இருவராகப் பிரிக்க வேண்டும். இருவரில் ஒருவர் கண்ணாடியாகத் தன்னை நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- மற்றவர் கண்ணாடி முன்னால் உருவமாக நிற்பது போல் எண்ணிக்கொண்டு செயல்களைச் செய்ய வேண்டும். (எ.டு) தலை சீவுவது, பல்லைக் காண்பிப்பது, கையை ஆட்டுவது போன்ற செயலைச் செய்தால் கண்ணாடி போல் நடிப்பவரும் அதையே செய்ய வேண்டும்.
- பின்னர் கண்ணாடியாக நடித்தவர் கண்ணாடி முன் நிற்பவராக மாறி, செயல்களைச் செய்ய வேண்டும். ஜோடி, கண்ணாடியாக மாறி அதனை பிரதிபலிக்க வேண்டும்.
- கொஞ்ச நேரம் சிரிப்பும், கேலியுமாக விளையாட்டு செல்லும். ஓரளவுக்கு விளையாட்டில் குழு ஈடுபட்டவுடன், பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரையும் அரை வட்டமாக நிற்கச் சொல்ல வேண்டும்.

- இப்பொழுது பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரும் கண்ணாடி என்று கூற வேண்டும். பின்னர் பங்கேற்பாளர்களில் ஒருவரை பயிற்றுநர் குறிப்பில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒன்பது விஷயங்களையும் ஒவ்வொன்றாக செய்து காண்பிக்கச் சொல்ல வேண்டும். கண்ணாடியாக நிற்கும் பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரும் பயிற்றுநர் செய்வதைப் போல் செய்ய வேண்டும்.
- மேலே கூறிய செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் செய்து முடித்த பின், பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களிடம் இந்த பயிற்சி எதற்காகச் செய்யப்பட்டது. இதிலிருந்து என்ன தெரிந்து கொண்டீர்கள் என்று கேளுங்கள்.
- பங்கேற்பாளர்கள் மனிதனின் வளர்ச்சி நிலைகளை இப்பயிற்சி காட்டுகின்றது அல்லது குழந்தை முதல் முதியவர் வரை உள்ள வளர்ச்சி நிலைகளைக் காட்டுகிறது என்று கூறலாம்.
- பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களிடம் காண்பிக்கப்பட்ட வளர்ச்சி நிலைகளில் தாங்கள் எந்த நிலையில் உள்ளீர்கள் என்று கேட்க வேண்டும்.
- பின்னர் பயிற்றுநர் கருத்துத் தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள (வளர்ச்சி நிலைகள்) செய்திகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

செயல்: 1 பயிற்றுநர் குறிப்பு

- குழந்தை அம்மாவின் வயிற்றில் இருக்கும்பொழுது, கால் கைகளை மடக்கி உடலோடு அணைத்தபடி இருத்தல்.
- முட்டி போட்டு நடக்கும் ஆறு மாதக் குழந்தை
- தத்தி, தடுமாறி நடக்கும் 11 வயதுக் குழந்தை
- சாப்பிட அடம் பிடிக்கும் 3 வயதுக் குழந்தை
- பந்தைத் தரையில் தட்டியபடி ஓடும் 12 வயதுச் சிறுவன்
- கண்ணாடி முன் நின்று தலை சீவும் 18 வயதுப் பெண்/ஆண் (பெண் தாவணியை இழுத்து சரி செய்தல், ஆண் மீசையைத் தடவிப் பார்த்தல்)
- வேலைக்குப் போகும் 25 வயதுப் பெண்/ஆண்.
- 60 வயதுத் தாத்தா தன் பேரனுடன் கடைக்குச் செல்கிறார்.

செயல் : 2 உடல், மனம், சமூகம் மற்றும் அறிவார்ந்த வளர்ச்சி

பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். பயிற்சித்தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழல்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கு ஒன்றாகக் கொடுத்து விவாதிக்கச் சொல்லவும். குழுக்களில் விவாதித்த பிறகு பொது அமர்வில் பகிரச் சொல்லவும். பிறகு கருத்துத்தாளின் உதவியுடன் சமூக, மன, அறிவார்ந்த வளர்ச்சி நிலைகளை எடுத்துச் சொல்லவும்.

செயல் : 2 பயிற்சித்தாள்

சம்பவம் - 1

முன்பெல்லாம் கார்ட்டுனை விரும்பிப் பார்த்த கலா சினிமா பார்க்க அதிகமாக ஆர்வம் காட்டுவது போல் தோன்றுகிறது அவள் அம்மாவுக்கு. கலா டி.வி பார்க்க உட்கார்ந்தாலே அம்மா சமீபகாலமாக திட்டுகிறார். அதிலும் குறிப்பாக கதாநாயகன்- கதாநாயகி ஆடும், பாடும் காட்சிகள் வந்தால் அம்மா டி.வியை அணைத்து விடுகிறார். கலாவிற்கு அம்மா மேல் கோபமாக வருகிறது. அம்மாவிடம் சண்டை போடுகிறாள். கோபத்தில் சாப்பிடாமல், பட்டினி கிடக்கிறாள். கலாவை என்ன செய்வது என்று அம்மாவிற்குப் புரியவில்லை.

- 1.கலாவிற்கு ஏன் டி.வி பார்ப்பது பிடிக்கிறது?
- 2.கார்ட்டுகளை விட சினிமா ஏன் பிடிக்கிறது?
- 3.கலாவின் அம்மா டி.வியை அணைப்பதால் பிரச்சனை தீருமா?
- 4.கலா ஏன் கோபப்படுகிறாள்?

சம்பவம்-2

சுரேஷ் ஒருவாரமாக அப்பாவிடம் தலைமுடிக்கு கலர் அடித்துக் கொள்வது பற்றி கெஞ்சி கேட்டுப்பார்த்து விட்டான். சண்டை போட்டும் பார்த்து விட்டான். ஆனால் அவன் தலைமுடிக்கு கலர் அடித்துக்கொள்வதை அனுமதிக்க முடியாது என்று அப்பா தீர்மானமாக சொல்லிவிட்டார் .

- 1.சுரேஷிற்கு ஏன் தலை முடியை கலர் அடித்துக்கொள்ளத் தோன்றுகிறது?
- 2.சுரேஷின் அப்பா ஏன் மறுக்கிறார்?

சம்பவம் -3

ராணி, எப்பொழுது பார்த்தாலும் கண்ணாடி முன் நின்று, தலை சீவுவது, துப்பட்டா தாவணி போடும் பொழுதெல்லாம் சாய்ந்த வாக்கில் உள்ள கண்ணாடியை மாற்றி, மாற்றி சாய்த்து பார்ப்பது, அவள் அம்மாவை எரிச்சல்படுத்துகிறது. கண்ணாடியை அப்படி மாற்றி, மாற்றி இழுத்தால் கயிறு அறுந்து போகும் என்று ராணியை திட்டுகிறாள். தன் சிநேகிதி வீட்டில் இருப்பது போல், ஒரு பெரிய கண்ணாடி கூட தன் வீட்டில் இல்லை என்று அம்மாவிடம் பதிலுக்கு எரிந்து விழுகிறாள். சமீபகாலமாக இப்படி எதற்கெடுத்தாலும் ராணி பதிலுக்கு பதில் எதிர் பேச்சு பேசுவது ராணியின் அம்மாவிற்கு கோபத்தையும், எரிச்சலையும் ஏற்படுத்துகிறது. சின்னக் குழந்தையாக இருந்தபொழுது ராணி எவ்வளவு சமத்துக் குழந்தையாக இருந்தாள், அவள் வளராமலேயே இருந்திருக்கலாமோ என்று தோன்றியது அவள்அம்மாவிற்கு,

- 1.ராணி ஏன் அதிகநேரம் கண்ணாடிமுன் நிற்கிறாள்?
- 2.டீன் ஏஜில் ஏன் குழந்தைகள் எதிர்த்து பேசுகிறார்கள்?
- 3.ராணியின் அம்மாவின் நிலை உங்கள் யாருக்காவது வந்திருக்கிறதா?
- 4.எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? எப்படி சூழலை கையாண்டீர்கள்?

சம்பவம் - 4

சிவாவை தேடிவரும் நண்பர்களை பார்த்தாலே அவன் பெற்றோருக்கு பிடிக்கவில்லை சொல்லிப் பார்த்தாலும் அவன் அவர்கள் நட்பை விடுவதாகத் தெரியவில்லை. அது பற்றி அவனுடன் பேச ஆரம்பித்தாலே தவிர்ந்து விட்டு ஓடி விடுகிறான் . மகன் கெட்டுப் போய்விடுவானோ என்று பெற்றோருக்கு பயமாக இருக்கிறது.

- 1.உங்கள் டீன் ஏஜமகன்/மகள்- இவர்களின் நட்புவட்டம் பற்றிஎன்ன நினைக்கிறீர்கள்?
- 2.இந்த வயதில் அவர்களுக்குஏன் நட்புபெரிதாகப்படுகிறது?
- 3.நல்ல நண்பர்கள் என்றால்யார்?

உடல்ரீதியான பருவ மாற்றங்கள்

ஆணின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- பருவ வளர்ச்சி நிலை : பொதுவாக பருவநிலை மாற்றம் 10 அல்லது 11 வயதில் தொடங்குகிறது.
- ஆண்கள், பெண்களைவிட இரண்டாண்டுகள் காலம் தாழ்த்தியே வளர்ச்சியில் முழுமை அடைகிறார்கள். ஒரு சராசரிப் பையன் அவனது வளர்ச்சிப் பருவத்தில் ஓராண்டில் 3 முதல் 5 அங்குலம் வரை வளர்கிறான்.
- ஆண் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி: பருவவயது மாற்றத்திற்கு ஆரம்ப அடையாளமாக விதைப்பை விரிகிறது. ஆண் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி 13 வயதில் தொடங்குகிறது.
- பருவவயது மாற்றத்தினால் ஏற்படும் உடல் வளர்ச்சி 14 வயதிலிருந்து இருந்து 18ஆம் ஆண்டிற்குள் முழுமை பெற்றுவிடும்.
- பருவவயதுக் காலத்தில் இருந்து விதைப்பை தொடர்ந்து பல லட்சக்கணக்கான உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது.
- இடைப் பகுதி முடி வளர்ச்சி: வழக்கமாகப் பத்துப் பதினைந்து வயதுகளில் 'அரைகளில் முடிகள் தோன்றுகின்றன. ஆண் உறுப்பைச் சுற்றிலும் நீளமான சுருட்டை முடி வளரத் தொடங்குகிறது.
- முதல் விந்து வெளியேற்றம் : சாதாரணமாக விந்து வெளியேற்றம், விதைப்பை, வளர்ச்சி பெற்ற பின்னர் நடைபெறு கின்றது. சராசரியாக விந்து வெளியேற்றம் 14 வயதில் தொடங்கும்.
- கை கால்களின் வேகமான வளர்ச்சி : கால்கள்தான் முதலில் வளர்ச்சியின் உச்சநிலையை அடைகின்றன. உடல் பகுதியின் வளர்ச்சி தொடர்ந்து ஓராண்டுக்குள் நிகழ்கின்றது. காலின் வளர்ச்சி ஒரே மாதிரியாக நிகழ்வதில்லை. பாதங்கள் முதலிலும், தொடையும் கீழ்காலும் அடுத்தும் வளர்கின்றன. முன் கை போன்றவை விரைந்து வளர்ச்சியைக் காட்டுகின்றன. இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வளரும் பொழுது, உயரத்திலும் வளர்ச்சி ஏற்படும்.
- குரல் மாற்றம் - குரல்வளையின் வளர்ச்சி : குரல்வளை விரிவடைவதன் காரணமாகக் குரலில் கரகரப்புத் தன்மை ஏற்படுகின்றது. குரல் மாற்றம் இரண்டு நிலைகளில் நடைபெறுகிறது. முதலில் குரல் மாற்றம் விந்து வெறியேற்றத்திற்கு முன்னர் நிகழ்கிறது. குரல்வளையில் தடித்த ஒலிமாற்றம் அக்குளில் முடி வளர்ந்த பின்னர் உண்டாகின்றது. அதுவே பெரும் பகுதி வளர்ச்சியாகும்.
- அக்குள் மற்றும் உடல் முடி: அரையில் முடி வளர்ந்த இரண்டாண்டுகள் கழித்து அக்குள் மற்றும் உடலில் முடிகள் தோன்றும். இந்த மாற்றம் உடல் வளர்ச்சி, முகத்தில் முடி வளர்தல் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து நிகழ்கின்றது.
- எண்ணெய்ச் சத்தும் வியர்வைச் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளும் : முகத்தினையும், உடலையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாவிடில் இச்சுரப்பிகள் அடைபடும். அதன் விளைவாக முகப்பரு தோன்றும்.

பெண்களின் உடல் மாற்றம்:

- பெண்களின் உடல் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாற்றம், வளர்ச்சி ஆரம்பித்து மூன்றிலிருந்து ஐந்து ஆண்டுகளுக்குள் முடிந்துவிடும். ஆண்களைவிட பெண்கள் இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன்னரே பருவம் அடைந்து விடுகின்றனர். சராசரியாக 16 வயதில் பெண்கள் முழு உயரத்தில் 98 விழுக்காடு வளர்ச்சியைப் பெற்று விடுகிறார்கள்.
- மார்பக வளர்ச்சி : மார்பக வளர்ச்சி சிறுமிகட்கு 8 வயது முதல் 13 வயதிற்குள் தொடங்குகின்றது. இந்த வளர்ச்சி 13 வயது முதல் 18 வயதுக்குள் முடிந்துவிடுகின்றது.
- இடை வளர்ச்சி : பெண்களுக்கு குழந்தைப்பேற்றின்போது இடை எலும்பு விரிவு அடைவதற்கு ஏற்றார் போல் குழந்தையிலேயே இடை அமைப்பு தோன்றிவிடுகிறது. இடைப் பகுதியின் விரிவும் வளர்ச்சியும் முதன்மையாக உணரத்தக்கது.
- உடல் வளர்ச்சி : இளம் பெண்களின் உடல் வளர்ச்சி 10 வயதில் தொடங்கும். உடல் வளர்ச்சியின் உச்சத்தில் பருவநிலை தொடங்குகிறது. மாதவிடாய் மூலமாக உடல் வளர்ச்சி தொடங்கிவிட்டது என்பது உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.
- கை, கால்களின் வளர்ச்சி சீரான நிலையில் இருக்காது. கை, கால்களின் முன்பகுதி பெரும்பாலும் முதலில் வேகமாக வளர்கின்றது.
- உயரத்தில் முழு வளர்ச்சி பெற்றவுடன், பிறப்புறுப்பின் மேல் முடி வளரத் தொடங்குகிறது. இந்த வளர்ச்சி மாதவிலக்கு சுழற்சி தொடங்க ஆறு மாதம் அல்லது ஒரு வருடம் இடைவெளி உள்ளது என்பதனை உணர்த்துகிறது.
- அக்குளில் உள்ள முடி வளர்ச்சி இடைப் பகுதியில் உள்ள முடி வளர்ச்சிக்குப் பின் இரண்டாண்டுகள் கழித்தே தொடங்குகிறது. பரம்பரை அடிப்படையிலும் உடலில் முடி வளர்வது நிகழ்கிறது.
- வளர்ந்து வரும் தலைமுறையினரில் பெண்கள் அதிக உயரமாக வளர்வதும், சிறிய வயதில் பூப்பெய்துவதும் நிகழ்ந்துவிடுகின்றன.
- எண்ணெய்ச் சத்தும் வியர்வை உண்டாக்குகின்ற சுரப்பிகளும் : இச்சுரப்பிகள் வளரிளம் பருவத்தில் திரவங்களை அதிகமாகச் சுரப்பதால் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுகின்றன. முகத்தினையும் உடலையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாவிடில் இச்சுரப்பிகள் அடைபடும். அதன் விளைவால் முகப்பருக்கள் தோன்றும்.

உடல் மாற்றம்

ஆண்கள்	பெண்கள்
குரல் ஒலியில் மாற்றம் ஏற்படும். 0 மீசை, தாடி வளர்தல்	குரல் ஒலியில் மாற்றம் ஏற்படுதல்.
அக்குள், மார்பு மற்றும் ஆண் உறுப்பைச் சுற்றி முடி வளர்தல்	அக்குள் மற்றும் பெண் உறுப்புகளில் முடி வளர்தல்.
தசைகள் மினுமினுப்புத் தோற்றத்துடன் காணப்படுதல்	உடல் உறுப்புகள் மிகவும் மென்மையாக இருக்கும்
பருக்கள் தோன்றுதல்	மார்பக வளர்ச்சி
இரவில் விந்து கழிதல்	பருக்கள் தோன்றுதல்
பாலியல் உணர்வால் ஆண் உறுப்பு விறைத்தல்	மாதவிலக்கு தொடங்கும் இடுப்பு எலும்பு பெரிதாக வளரும்

உணர்வுரீதியான வளர்ச்சி

ஹார்மோன்களின் தூண்டுதல் காரணமாக வளரிளம் பருவத்தின் 'மூடு' மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. அதீத சந்தோஷமாகவும் இருப்பார்கள். காரணமே இல்லாமல் சோகமாகவும் இருப்பார்கள். அவர்கள் உணர்வுகளைக் கையாளத் தெரியாமல் உணர்வுகளை அப்படியே வெளிப்படுத்துவதால் வரக்கூடிய பின் விளைவுகள் பற்றி யோசிக்கத் தெரியாமல், வார்த்தைகளைக் கொட்டிவிடுவார்கள். கோபப்படுவார்கள். இதனால் உறவுகளில் பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்கொள்வார்கள். உடல்ரீதியான வளர்ச்சி கூடசிலவிதமான மன உணர்வுகளை கிளம்பிவிடும்.

உணர்வு ரீதியான மாற்றங்கள்

- குழந்தையாக இருக்கும்பொழுது, பெற்றோர்மேல் இருந்தஅதீத பாசம்குறையத் தொடங்குகிறது. அவ்வப்பொழுது பெற்றோர்களிடம் வெகுண்டு, கடிந்து பேசுகிறார்கள்.
- தங்கள் சுதந்திரத்தில் பெற்றோர்கள் தலையிடுவதாக நினைக்கிறார்கள்.
- உடலின் வளர்ச்சி மாற்றங்கள் பெருமிதம், சந்தோஷம், கவலை, சங்கடம், மற்றவர்களுடன் ஒப்பீடுஎன பல்வேறு விதமான கலவையான உணர்வுகளை உருவாக்குகிறது.
- 'தான்' என்பது பற்றி எண்ணத்தில் திட்டவட்டமாக எண்ணுவது அதிகரிக்கிறது. தனித்துவமாக இயங்கும் எண்ணம் மேலும் வலுப்படுகிறது.

அறிவு வளர்ச்சி:

- குடும்பத்தில் மற்றும் பள்ளியில் இருக்கக்கூடிய சட்டதிட்டங்களை சவாலாக பார்க்கிறார்கள். ஓயாமல் விவாதிக்க விரும்புகிறார்கள்.
- ஏற்கனவே ஒருபுறம் சட்டதிட்டங்களை கேள்வி கேட்டாலும், மறுபுறம் அறரீதியாக இதுசரி, இதுதப்பு என்ற பார்வை இருப்பதால், அதன் அடிப்படையில் தங்களைச் சுற்றி உள்ள உலகையும், மனிதர்களையும் பார்க்கிறார்கள்.
- எந்தச் செயல்களிலும் பின்விளைவுகள் பற்றி பெரிதும் புரிந்து கொள்ளாமல், உடனடி தீர்வு தொடர்பாகவே அனைத்தையும் அணுகுகிறார்கள்.
- தன் வாழ்க்கை சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் தன்கருத்துகளை சரி என்று விவாதிப்பார்கள். (எ-டு) தான் தேர்ந்தெடுத்த நண்பர்கள்பற்றி
- தன் நடை உடை பற்றி
- தான் யாருடன் சேர்ந்திருப்பேன் என்பது பற்றி

சமூக வளர்ச்சி

- பெற்றோருடன் இருப்பதை விட, நண்பர்களோடு நேரம் செலவழிக்கவே தோன்றும். தன் வயதொத்தவர்களும், ஒரு சில வருடங்கள் மூத்தவர்கள் தான் அவர்களுடைய முன்மாதிரிகளாகப் படுவார்கள். அவர்களைப்பார்த்து உடை உடுத்துவது, முடிக்கு கலர் அடிப்பது, கொச்சையான மொழியில் பேசுவது, மிக தைரியமானவர்களாகக் காட்டிக் கொள்வது என்று செயல்படுவார்கள்.
- தன் வயதொத்தவர்களின் குழுவில் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவே பல விஷயங்களை முன்பின் யோசனையின்றி செய்வார்கள்.



“என்ன வயசுப்பசங்க மூளையேஇல்லாத மாதிரிநடந்துகிறாங்க”

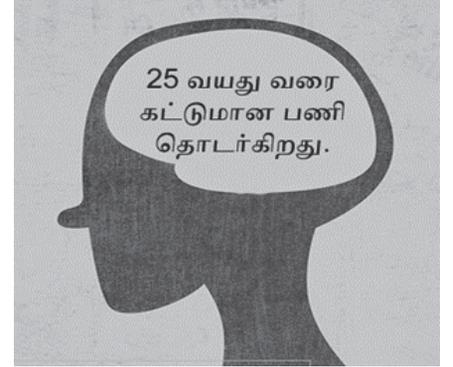
நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படும் வாக்கியம் இது. வளரிளம் பருவத்தில் அறிவு சார்ந்த மூளையின் பகுதியை விட, உணர்வு சார்ந்த மூளையின் பகுதி தான் அவர்களை அதிகமாக வழி நடத்துகிறது. தர்க்கரீதியாக அணுகுவதை விட இந்த வயதில் உணர்வு ரீதியாகத் தான் அனைத்தையும் அணுகுகிறார்கள்.

- அவர்கள் உணர்வது ஒன்றாகவும், யோசிப்பது வேறாகவும் இருக்கும்.
- பிறர் உணர்வுகளை, உறவுகளை தவறுதலாக புரிந்துக் கொள்ளக்கூடும்.
- பொருத்தமற்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடும்
- ஆபத்தான விஷயங்களைக் கையாள முயற்சிக்கக்கூடும்

நம் உடலில் நடக்கும் எல்லா செயல்பாடுகளையும் மூளைதான் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூளை என்பது நியூரான் என்று சொல்லக்கூடிய செல்களால் ஆனது. இந்த நியூரான் மின்னணுசமிக்ளைகள் மூலம் ய்திகளை பரப்புகின்றன. இந்த நியூரான்களுக்கு இடையே உள்ள தொடர்புகள் தான் மூளையில் நடக்கும் எல்லாவற்றையும் தீர்மானிக்கின்றன.

மூளை எப்படி வளர்கிறது?

முழுக்க, முழுக்க மரபணுக்கள்தான் காரணம் என்று ஒருகாலத்தில் நம்பப்பட்டது. ஆனால், சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகளில் தெரிய வருவது மரபணுக்கள்மட்டுமே காரணம் இல்லை என்பது தான். ஊட்டச்சத்தான உணவு, அரவணைப்பான பெற்றோர்கள், தொடர்ந்து கிடைக்கக்கூடிய அனுபவங்கள், உடலுக்கான செயல்பாடுகள் போன்ற அனைத்தும் இணைந்துதான் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி தூண்டப்படுகிறது.



நம் மூளையின் உண்மையான வளர்ச்சி அனுபவங்கள் சார்ந்தே அமைகிறது. வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு உணர்வுசார் நுண்ணறிவு மிக மிக முக்கியம். உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தும் மூளையின் இணைப்புகள் அனுபவங்கள், மூலம் தான் வலுப்படுகின்றன.

உணர்ச்சிகளுக்கு பொறுப்பான மூளையின் பகுதி முன்னதாகவே முதிர்ச்சியடைந்து விடுகிறது. ஆனால், சுயக்கட்டுப்பாடு, உணர்ச்சிகளை கையாள்வது, தர்க்கரீதியான ந்தனை, எதுசரி எதுதவறு என்றுஆராயும் திறன், பின் விளைவுகளை யோசித்து முடிவெடுக்கும் திறன் போன்ற செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கிய மூளையின்பகுதி பின்னர்தான் முதிர்ச்சி அடைகிறது. வளரிளம் பருவம்முடிந்து, வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகும் வரை இந்த வளர்ச்சியின் முதிர்ச்சி தொடர்கிறது.

வளரிளம் பருவம் என்பது பிரச்சனைகள் நிறைந்த பருவமல்ல, பிரச்சனையாக பார்க்கப்படுகின்ற பருவம். குழந்தைகள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் முழு மனிதராக வளர உங்கள் வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகிறது. அவர்களோடு பிரச்சனை வரும்பொழுது அவர்களுக்கு உலகை புரியவைக்க எதிர்கொள்ள கிடைத்த ஒரு சந்தர்ப்பமாக பாருங்கள். சந்தர்ப்பமாக பார்த்தால், சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டு எதிர் கொள்வீர்கள். புரியாமல், பிரச்சனையாக மட்டும் பார்த்தால், அதை அவர்களின் கோளாறாகவே அணுகுவீர்கள்.

உங்கள் வளரிளம் பருவத்தில், நீங்களும் இப்படித்தான் பெரிய உளைச்சலோடு இருந்தீர்கள். அப்பொழுது உங்கள் பெற்றோர்கள் மேல் உங்களுக்கு கோபம் வந்ததா? இல்லையா நவீனயுகத்தில் பிரச்சனைக்கான காரணங்கள் வேறுபட்டிருக்கலாம். (செல்போன், கம்ப்யூட்டர், ஜீன்ஸ்பேண்ட், உணவுகள்) ஆனால் இதேபோல் உங்களுக்கும் உங்கள் பெற்றோர்களுக்கும் உடை, உணவு பற்றி பிரச்சனைகள் இருந்ததா இல்லையா?

பெரியவர்கள்என்ன செய்யலாம்?

- முட்டாள்தனமாக பேசாதே, யோசிக்காதே என்று சொல்லி அவர்கள் தங்களால் சிந்திக்க முடியும் என்று நம்புவதை குலைக்காதீர்கள்.
- ஒரு விஷயத்தில் விவாதிக்க அனுமதியுங்கள். ஆனால் விவாதிக்கும் பொழுது சில சட்டதிட்டங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள். மோசமான வார்த்தைகளை பயன்படுத்தக்கூடாது. சொல்லவருகின்ற கருத்தை நாகரீக முறையில் பேச வேண்டும்.
- கோபப்படக்கூடாது. அடிப்பது, பொருட்களை வீசி எறிவது போன்றவை கூடாது,
- உணர்ச்சி வசப்பட்டு, அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்யக்கூடாது.
- அவர்கள் தர்க்கத்தை(Logic) தவறு என்று சொல்லாதீர்கள். மாறாக எதன் அடிப்படையில் அவர்கள் அந்த முடிவுக்கு வந்தார்கள் என்று கேளுங்கள்.
- படிப்பை விட்டு விட்டு அந்தப்பையனுடன் ஓடிப்போகலாம் என்று நினைக்கிறாய். ஆமாமா, இல்லையா-பதில் சொல்லு என்று கேள்வி கேட்கும்பொழுது கோபத்திலோ, பயத்திலோ, எரிச்சலிலோ அவர்கள் ஆமாம்- அப்படித்தான் என்பார்கள். அல்லது இல்லை அப்படியில்லை என்று பரிதாபமாக சொல்வார்கள். இதைவிட, படிக்கின்ற காலத்தில் காதலிக்கிறாயா, மேல் என்ன செய்ய நினைக்கிறாய். எதனால் அந்தப் பையனை பிடிக்கும் என்ற அவர்கள் சிந்திக்கும் திறனை பயன்படுத்தும் படியாக பேசுங்கள்.
- ஒரு விஷயம் பற்றி அவர்கள் ஆழ்ந்து யோசிக்கும்படியான தகவல்களை பெற்றுத்தர முயலுங்கள். தகவல்கள் என்பது, உங்கள் விருப்பத்தை அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்ய அல்ல. அவர்களே, அவர்கள் சிந்திக்கும் திறனை பயன்படுத்த.

- அன்றாட நடை முறைகளுக்கு ஒருகால அட்டவணை இருந்தால் இந்தப்பிரச்சனை வராது. எந்நேரமும் தன்னை ஆக்கப்பூர்வமான விஷயங்களில் ஈடுபடுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு இந்தப்பிரச்சனைவராது. இப்படிப்பட்ட ஒழுங்கு, மூளை வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும். தூங்குவதற்கும் இந்த நேர அட்டவணை அவசியம்.
- வளரிளம் பருவத்தில் இரவில் நீண்ட நேரத்திற்கு டி.வி. பார்ப்பது, செல்போனை நோண்டுவது இதற்கு நேர ஒழுங்கை அவர்களோடு சேர்ந்து தீர்மானியுங்கள். ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கும் மூளைவளர்ச்சி தூண்டுதலில் ஒரு பங்கிருக்கிறது.
- படிப்பாக இருந்தாலும், ஒரு ஜீன்ஸ் பேண்ட், சுரிதார் வாங்குவதாக இருந்தாலும். நாலு கடை ஏறி இறங்கி, நிறம், தரம், விலை பார்த்து வாங்க வேண்டியதன் அவசியத்தை சொல்லிக் கொடுங்கள். தகவல் திரட்டி முடிவெடுப்பது ஒரு நிதானத்தை கொடுக்கும். சரியான முடிவினை கொடுக்கும். ஏனோதானேவென்று செயல்படுவதிலிருந்து காப்பாற்றும்.

வளரிளம் பருவத்தினர் ஆக்கப்பூர்வமான அறிவு வளர்ச்சியை பெற நாம் என்னசெய்யலாம்?

- உங்களுடைய விவாதத்தில் அவர்கள் கருத்துக்கும் இடம் கொடுங்கள்
- அவர்கள் சொந்தமாக சிந்தித்து தங்கள் கருத்துக்களை உருவாக்கிக் கொள்ள ஊக்குவியுங்கள்.
- இலக்குகளை தீர்மானிக்க உதவுங்கள்.
- தவறான முடிவுகளை விமர்சிக்காமல், எப்படி அவை தவறானவை என்று புரியவையுங்கள். அவர்கள் எடுக்கும் நல்ல முடிவுகளுக்கும் நல்ல செயல்களுக்கும் பாராட்டுங்கள்
- நடைமுறை சட்ட திட்டங்களை அமல்படுத்தும் பொழுது, கட்டளைகளாக சொல்லாமல், அவற்றால் நீண்ட காலத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய பலன்களை பற்றி விளக்கி ஏற்றுக் கொண்டு அமல்படுத்த உதவுங்கள்.



செயல்- 3, பாலினம் சார்ந்து உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்

கற்பிக்கும் முறை
சிந்தனைத்தூண்டல்

காலம்: 30 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- ஆண் / பெண்ணிடம் இருக்கக்கூடிய வெவ்வேறு உணர்வுகளுக்கும் ஆண் பெண் பாலின வரையறைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பினை அறியச் செய்தல்

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்:

பயிற்சித்தாளர்- 1 யாருக்கு
எந்த உணர்வுகள்
பொருத்தமானவை -
நகல்கள்

செயல்படுத்தும் விதம்:

- பயிற்சிக்கு முன்னதாக, பயிற்சித்தாளர்களை போதுமான அளவில் நகல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் . பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தாளை கொடுக்க வேண்டும்.
- தங்களிடம் உள்ள தாளை மற்றவர்களிடம் காட்டவோ , அது பற்றி விவாதிக்கவோ கூடாது என்று சொல்லவும்.
- பயிற்சித்தாளரில் உள்ள பட்டியலில் உள்ள உணர்வை படித்தவுடன் அந்த உணர்வும் அதை வெளிப்படுத்தும் விதமும் யாருக்கு பொருந்தும், யாருக்கு பொருந்தாது என்பதை ஆண்/பெண் என்று எழுதச் சொல்லவும் . 10 நிமிடங்கள் தரலாம்
- பிறகு பயிற்சித்தாளரில் உள்ளவற்றை ஒவ்வொன்றாக சொல்லி அது யாருக்கு பொருந்தும், யாருக்கு பொருந்தாது என்று கேட்க வேண்டும்.

பிறகு கீழ்க்கண்ட மாதிரி அவர்களோடு விவாதத்தை கொண்டு செல்லலாம்:

- பொதுவாக பொது இடங்களில் ஒரு பெண் அழுவதை நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. ஆண் அழுதால் அவனை கோழை என்று நினைக்கிறோம். சின்னஞ் சிறு வயதிலிருந்தே அழுகை வந்தால் வெளிப்படுத்தக் கூடாது என்று பையன்களிடம் சொல்லுகிறோம்.
- பொது இடத்தில் உரக்க கத்தி பேசும், சண்டையிடும் பெண்ணை அடங்காப்பிடாரி என்கிறோம். தங்கள் உணர்வுகளை இப்படி வெளிப்படுத்தக் கூடாது என்கிறோம்.
- ஆண் வீதியில் தலை நிமிர்ந்து செருக்கோடு நடந்து சென்றால் அதை கம்பீரம் என்கிறோம். பெண் அப்படி நடந்தால் திமிர் பிடித்தவள் என்கிறோம்.
- பொறாமை உணர்வு, சந்தேகப்படுவது இதையெல்லாம் பெண்ணுக்கு உரித்தானவை என்று முத்திரை இடுகிறோம்.
- சோகம், துயரம், உணர்ச்சிவசப்படுவது - இவற்றை பெண்கள் வெளிப்படுத்தலாம், ஆண்கள் இவற்றை அடக்க கற்க வேண்டும் என்கிறோம்.
- பொது இடங்களில் பிறரை வம்புக்கு இழுக்கும் பையனை / ஆணை பிடிக்காவிட்டாலும் அதை ஒரு பெண் செய்வதை இன்னும் கடுமையாக எதிர்க்கிறோம்.

இப்படியான உரையாடலுக்குப் பிறகு கருத்துத்தாளின் உதவியுடன் உணர்வுகள் பற்றி விளக்கிக் கூறுங்கள்

பயிற்றுநருக்கான குறிப்புகள்:

- மனிதர்கள் அனைவருக்கும் உணர்ச்சிகள் உண்டு. ஆனால் சில உணர்ச்சிகள் ஆணுக்குரியவை சில பெண்ணுக்குரியவை என்று நாம் நம்ப வைக்கப்பட்டுள்ளோம்.
- பயம் , அழுகை ,சோகம், சந்தேகப்படுவது ,உணர்ச்சி வசப்படுவது, ஏமாற்றப்படுவது ,மன அழுத்தத்துடன் இருப்பது- இவைஎல்லாம் ஒரு நபரின் ஆளுமையை குறைத்துக் காண்பிப்பது. இவற்றை பெண்களுடன் பொருத்துகிறோம்
- பொது இடங்களில் சத்தமாக பேசுவது, சிரிப்பது, சண்டைபிடிப்பது போன்றவை பலம் பொருந்தியவர்களின் செயல்பாடாக, வெளிப்பாடுகளாக பார்க்கிறோம். இவற்றை ஆணுக்குரிய உணர்வுகளாக பார்க்கிறோம் .
- இப்படி பலவீனமான உணர்வுகள் பெண்ணுக்குரியவை , பலமான உணர்வுகள் ஆணுக்குரியது என்று வரையறுத்து அதன்படி வளர்க்கிறோம் .
- உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்வதில், வெளிப்படுத்துவதில் இப்படியான பாலின வரையறைகள், ஆண்கள் பெண்களின் ஆளுமை திறன் மேல் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

- பொது இடங்களின் பெண்களின் புழக்கம் அதிகமாகிவிட்டது. பலமான உணர்வுகளுக்கான பயிற்சி இருந்தால்தானே வேலைத்தளத்தில், பொது இடங்களில் தங்கள் எண்ணுவதை முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியும்.
- ஆண்களும் வீரம்மட்டுமின்றி, அன்புபரிவுபோன்ற உணர்வுகள் கை வரப் பெற்று இருந்தால் தான் அனைவரையும் அரவணைத்து நன்கு செயல்பட முடியும்.
- உடல் ரீதியான வளர்ச்சி , அறிவு ரீதியான வளர்ச்சி , சமூக ரீதியான வளர்ச்சியை புரிந்து கொண்டோம் .
- இதே போல் உணர்வு ரீதியான வளர்ச்சியிலும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமூகம் ஏற்றி வைக்கிற பேதங்களை புரிந்து களைவது முக்கியம்.
- பெண்ணுக்கு, பரிவு, அன்பு, பயம் போன்ற உணர்வுகள் போல், வீரம், தைரியம் கம்பீரம் வேண்டும். ஆணுக்கு ,தைரியம், கம்பீரம், துணிவு போல் பரிவு , அன்பு கருணை போன்ற உணர்வுகள் வேண்டும். இந்த கலவை தான் ஒருவரை ஆண் பெண் பேதமற்ற சமுதாயத்திற்கான பாதையில் பயணிக்க உதவும் .

பயிற்சித்தாள்- 1 யார் எந்த உணர்வை வெளிப்படுத்துவது பொருந்தும்

எண்	வாக்கியம்	யாருக்கு பொருந்தும் ஆண்/பெண்	யாருக்கு பொருந்தாது ஆண்/பெண்
1	பொது இடங்களில் அழுவது		
2	பொது இடத்தில் உரக்க கத்தி பேசுவது		
3	வீதிகளில் நிமிர்ந்து செருக்கோடு நடப்பது		
4	பயத்தை வெளிப்படையாக காட்டிக் கொள்வது		
5	பொது இடங்களில் சண்டை போடுவது		
6	பொது இடங்களில் உரக்கச் சிரிப்பது		
7	பொறாமை உணர்வை வெளிப்படுத்துவது		
8	பிறர் மேல் வெறுப்பு இருந்தால் அதை வெளிப்படுத்துவது		
9	பிறர் மேல் சந்தேகப்படுவது		
10	நம் சோகத்தை துயரத்தை வெளிப்படுத்துவது		
11	எளிதாக உணர்ச்சி வசப்படலாம்		
12	ஏமாற்றப்பட்டால் அதை வெளிப்படையாக பகிர்வது		
13	பொது இடங்களில் மற்றவர்களை வம்புக்கு இழுப்பது		
14	மன அழுத்தத்தை காட்டிக் கொள்வது		
15	உரக்க சிரிப்பது		

2. ஆண்-பெண் உடல் , மனவளர்ச்சியும் , உணர்வு வெளிப்பாடும்

செயல்பாடு 1 - பாலினம் சார்ந்து உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்

கற்பிக்கும் முறை:
சிந்தனைத்தூண்டல்

காலம்: 30 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம் :

- ஆண் / பெண்ணிடம் இருக்கக்கூடிய வெவ்வேறு உணர்வுகளுக்கும் ஆண் பெண் பாலின வரையறைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பினை அறியச் செய்தல்

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்:

பயிற்சித்தாள்- 1

யாருக்கு எந்த

உணர்வுகள்

பொருத்தமானவை -

நகல்கள்

செயல்படுத்தும் விதம்:

- பயிற்சிக்கு முன்னதாக, பயிற்சித் தாள்களை போதுமான அளவில் நகல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் . பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தாளை கொடுக்க வேண்டும்.
- தங்களிடம் உள்ள தாளை மற்றவர்களிடம் காட்டவோ , அது பற்றி விவாதிக்கவோ கூடாது என்று சொல்லவும்.
- பயிற்சித்தாளில் உள்ள பட்டியலில் உள்ள உணர்வை படித்தவுடன் அந்த உணர்வும் அதை வெளிப்படுத்தும் விதமும் யாருக்கு பொருந்தும், யாருக்கு பொருந்தாது என்பதை ஆண்/பெண் என்று எழுதச் சொல்லவும் . 10 நிமிடங்கள் தரலாம்
- பிறகு பயிற்சித்தாளில் உள்ளவற்றை ஒவ்வொன்றாக சொல்லி அது யாருக்கு பொருந்தும், யாருக்கு பொருந்தாது என்று கேட்க வேண்டும்

பிறகு கீழ்க்கண்ட மாதிரி அவர்களோடு விவாதத்தை கொண்டு செல்லலாம்.

- பொதுவாக பொது இடங்களில் ஒரு பெண் அழுவதை நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. ஆண் அழுதால் அவனை கோழை என்று நினைக்கிறோம். சின்னஞ் சிறு வயதிலிருந்தே அழுகை வந்தால் வெளிப்படுத்தக் கூடாது என்று பையன்களிடம் சொல்லுகிறோம்.
- பொது இடத்தில் உரக்க கத்தி பேசும், சண்டையிடும் பெண்ணை அடங்காப்பிடாரி என்கிறோம். தங்கள் உணர்வுகளை இப்படி வெளிப்படுத்தக் கூடாது என்கிறோம்.
- ஆண் வீதியில் தலை நிமிர்ந்து செருக்கோடு நடந்து சென்றால் அதை கம்பீரம் என்கிறோம். பெண் அப்படி நடந்தால் திமிர் பிடித்தவள் என்கிறோம்.
- பொறாமை உணர்வு, சந்தேகப்படுவது இதையெல்லாம் பெண்ணுக்கு உரித்தானவை என்று முத்திரை இடுகிறோம்.
- சோகம், துயரம், உணர்ச்சிவசப்படுவது - இவற்றை பெண்கள் வெளிப்படுத்தலாம், ஆண்கள் இவற்றை அடக்க கற்க வேண்டும் என்கிறோம்.
- பொது இடங்களில் பிறரை வம்புக்கு இழுக்கும் பையனை / ஆணை பிடிக்காவிட்டாலும் அதை ஒரு பெண் செய்வதை இன்னும் கடுமையாக எதிர்க்கிறோம்.
- இப்படியான உரையாடலுக்குப் பிறகு கருத்துத்தாளின் உதவியுடன் உணர்வுகள் பற்றி விளக்கிக் கூறுங்கள்

பயிற்சித்தாள்- 1 யார் எந்த உணர்வை வெளிப்படுத்துவது பொருந்தும்

எண்	வாக்கியம்	யாருக்கு பொருந்தும் ஆண்/பெண்	யாருக்கு பொருந்தாது ஆண்/பெண்
1	பொது இடங்களில் அழுவது		
2	பொது இடத்தில் உரக்க கத்தி பேசுவது		
3	வீதிகளில் நிமிர்ந்து செருக்கோடு நடப்பது		
4	பயத்தை வெளிப்படையாக காட்டிக் கொள்வது		
5	பொது இடங்களில் சண்டை போடுவது		
6	பொது இடங்களில் உரக்கச் சிரிப்பது		
7	பொறாமை உணர்வை வெளிப்படுத்துவது		
8	பிறர் மேல் வெறுப்பு இருந்தால் அதை வெளிப்படுத்துவது		
9	பிறர் மேல் சந்தேகப்படுவது		
10	நம் சோகத்தை துயரத்தை வெளிப்படுத்துவது		
11	எளிதாக உணர்ச்சி வசப்படலாம்		
12	ஏமாற்றப்பட்டால் அதை வெளிப்படையாக பகிர்வது		
13	பொது இடங்களில் மற்றவர்களை வம்புக்கு இழுப்பது		
14	மன அழுத்தத்தை காட்டிக் கொள்வது		
15	உரக்க சிரிப்பது		

பயிற்றுநருக்கான குறிப்புகள்:

- மனிதர்கள் அனைவருக்கும் உணர்ச்சிகள் உண்டு. ஆனால் சில உணர்ச்சிகள் ஆணுக்குரியவை சில பெண்ணுக்குரியவை என்று நாம் நம்ப வைக்கப்பட்டுள்ளோம்.
- பயம் , அழகை ,சோகம், சந்தேகப்படுவது ,உணர்ச்சிவசப்படுவது, ஏமாற்றப்படுவது ,மன அழுத்தத்துடன் இருப்பது- இவை எல்லாம் ஒரு நபரின் ஆளுமையை குறைத்துக் காண்பிப்பது. இவற்றை பெண்களுடன் பொருத்துகிறோம்
- பொது இடங்களில் சத்தமாக பேசுவது, சிரிப்பது, சண்டை பிடிப்பது போன்றவை பலம் பொருந்தியவர்களின் செயல்பாடாக, வெளிப்பாடுகளாக பார்க்கிறோம். இவற்றை ஆணுக்குரிய உணர்வுகளாக பார்க்கிறோம் .
- இப்படி பலவீனமான உணர்வுகள் பெண்ணுக்குரியவை , பலமான உணர்வுகள் ஆணுக்குரியது என்று வரையறுத்து அதன்படி வளர்க்கிறோம் .
- உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்வதில், வெளிப்படுத்துவதில் இப்படியான பாலின வரையறைகள், ஆண்கள் பெண்களின் ஆளுமை திறன் மேல் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது .
- பொது இடங்களின் பெண்களின் புழக்கம் அதிகமாகிவிட்டது. பலமான உணர்வுகளுக்கான பயிற்சி இருந்தால்தானே வேலைத்தளத்தில், பொது இடங்களில் தங்கள் எண்ணுவதை முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியும்.
- ஆண்களும் வீரம் மட்டுமின்றி, அன்பு பரிவு போன்ற உணர்வுகள் கை வரப் பெற்று இருந்தால் தான் அனைவரையும் அரவணைத்து நன்கு செயல்பட முடியும்.
- உடல்ரீதியான வளர்ச்சி , அறிவு ரீதியான வளர்ச்சி , சமூக ரீதியான வளர்ச்சியை புரிந்து கொண்டோம் .
- இதே போல் உணர்வு ரீதியான வளர்ச்சியிலும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமூகம் ஏற்றி வைக்கிற பேதங்களை புரிந்து களைவது முக்கியம்.
- பெண்ணுக்கு, பரிவு, அன்பு, பயம் போன்ற உணர்வுகள் போல், வீரம், தைரியம் கம்பீரம் வேண்டும். ஆணுக்கு ,தைரியம், கம்பீரம், துணிவு போல் பரிவு , அன்பு கருணை போன்ற உணர்வுகள் வேண்டும். இந்த கலவைதான் ஒருவரை ஆண் பெண் பேதமற்ற சமுதாயத்திற்கான பாதையில் பயணிக்க உதவும் .

செயல்பாடு 2: குழு விவாதம்

மாணவர் மாணவியரை சிறு குழுக்களாக பிரிக்கவும். கீழ்க்கண்ட விஷயங்கள் பற்றி விவாதித்து பொது அமர்வில் பகிரச் சொல்லவும்

- 1.என் நண்பரை நண்பராகத் தேர்ந்தெடுத்ததற்கான காரணங்கள்
- 2.உணவு ,உடை, உறவுகள் பற்றிய என் பார்வையில் கடந்த இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பும் இந்த வருடத்திற்கும் உள்ள மாற்றங்கள்
- 3.என் உணர்வுகளை நான் யாரிடம் பகிர்கிறேன் ?ஏன்?
- 4.என் தோற்றம் பற்றி எப்படி அக்கறை கொள்கிறேன்?

கருத்துத்தாள்

உணர்வுரீதியான வளர்ச்சி

ஹார்மோன்களின் தூண்டுதல் காரணமாக வளரிளம் பருவத்தின் 'மூடு' மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. இதனால் வளரிளம் பருவத்தினர் அதீத சந்தோஷமாகவும் இருப்பார்கள். காரணமே இல்லாமல் சோகமாகவும் இருப்பார்கள். அவர்கள் உணர்வுகளைக் கையாளத் தெரியாமல் உணர்வுகளை அப்படியே வெளிப்படுத்துவதால் வரக்கூடிய பின் விளைவுகள் பற்றி யோசிக்கத் தெரியாமல், வார்த்தைகளைக் கொட்டிவிடுவார்கள். கோபப்படுவார்கள். இதனால் உறவுகளில் பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்கொள்வார்கள். உடல்ரீதியான வளர்ச்சி கூட சில விதமான மன உணர்வுகளை கிளம்பிவிடும்.

உணர்வு ரீதியான மாற்றங்கள்.

- குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது, பெற்றோர் மேல் இருந்த அதீதபாசம் குறையத் தொடங்குகிறது. அவ்வப்பொழுது பெற்றோர்களிடம் வெகுண்டு, கடிந்து பேசுகிறார்கள்.
- தங்கள் சுதந்திரத்தில் பெற்றோர்கள் தலையிடுவதாக நினைக்கிறார்கள்.
- உடலின் வளர்ச்சி மாற்றங்கள்பெருமிதம், சந்தோஷம், கவலை, சங்கடம், மற்றவர்களுடன் ஒப்பீடு என பல்வேறு விதமான கலவையான உணர்வுகளை உருவாக்குகிறது.
- 'தான்' என்பது பற்றிய எண்ணத்தில் திட்டவாட்டமாக எண்ணுவது அதிகரிக்கிறது. தனித்துவமாக இயங்கும் எண்ணம் மேலும் வலுப்படுகிறது.

அறிவு வளர்ச்சி:

- குடும்பத்தில் மற்றும் பள்ளியில் இருக்கக்கூடிய சட்டதிட்டங்களை சவாலாக பார்க்கிறார்கள். ஓயாமல் விவாதிக்க விரும்புகிறார்கள்.
- ஏற்கனவே ஒருபுறம் சட்டதிட்டங்களை கேள்வி கேட்டாலும், மறுபுறம் அறரீதியாக இதுசரி, இதுதப்பு என்ற பார்வை இருப்பதால், அதன் அடிப்படையில் தங்களைச் சுற்றி உள்ள உலகையும், மனிதர்களையும் பார்க்கிறார்கள்.
- எந்தச் செயல்களிலும் பின் விளைவுகள் பற்றி பெரிதும் புரிந்து கொள்ளாமல், உடனடி தீர்வு தொடர்பாகவே அனைத்தையும் அணுகுகிறார்கள்.
- தன் வாழ்க்கை சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் தன்கருத்துகளை சரி என்று விவாதிப்பார்கள். (எ-டு) தான்தேர்ந்தெடுத்த நண்பர்கள்பற்றி
- தன் நடை உடை பற்றி
- தான் யாருடன் சேர்ந்திருப்பேன் என்பது பற்றி

சமூக வளர்ச்சி

- பெற்றோருடன் இருப்பதை விட, நண்பர்களோடு நேரம் செலவழிக்கவே தோன்றும். தன் வயதொத்தவர்களும், ஒரு சில வருடங்கள் மூத்தவர்கள் தான் அவர்களுடைய முன்மாதிரிகளாகப் படுவார்கள். அவர்களைப் பார்த்து உடை உடுத்துவது, முடிக்கு கலர் அடிப்பது, கொச்சையான மொழியில் பேசுவது, மிக தைரியமானவர்களாகக் காட்டிக்கொள்வது என்று செயல்படுவார்கள்.



- தன் வயதொத்தவர்களின் குழுவில் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவே பல விஷயங்களை முன்பின் யோசனையின்றி செய்வார்கள்.
- சமயங்களில் சிகரெட் பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்ற செயல்பாடுகளில் கூட ஈடுபட நினைப்பார்கள். இந்த வயதில் இப்படி இருப்பது தான் 'கெத்து' காட்டுவது என்று நினைப்பார்கள்

“என்ன வயசுப்பசங்க மூளையேஇல்லாத மாதிரிநடந்துகிறாங்க”

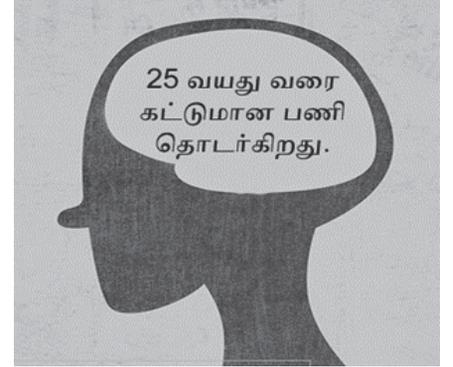
நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படும் வாக்கியம் இது. வளரிளம் பருவத்தில் அறிவு சார்ந்த மூளையின் பகுதியை விட, உணர்வு சார்ந்த மூளையின் பகுதி தான் அவர்களை அதிகமாக வழி நடத்துகிறது. தர்க்கரீதியாக அணுகுவதை விட இந்த வயதில் உணர்வு ரீதியாகத் தான் அனைத்தையும் அணுகுகிறார்கள்.

- அவர்கள் உணர்வது ஒன்றாகவும், யோசிப்பது வேறாகவும் இருக்கும்.
- பிறர் உணர்வுகளை, உறவுகளை தவறுதலாக புரிந்துக் கொள்ளக்கூடும்.
- பொருத்தமற்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடும்
- ஆபத்தான விஷயங்களைக் கையாள முயற்சிக்கக்கூடும்

நம் உடலில் நடக்கும் எல்லா செயல்பாடுகளையும் மூளைதான் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூளை என்பது நியூரான் என்று சொல்லக்கூடிய செல்களால் ஆனது. இந்த நியூரான் மின்னணுசமிக்ளைகள் மூலம் ய்திகளை பரப்புகின்றன. இந்த நியூரான்களுக்கு இடையே உள்ள தொடர்புகள் தான் மூளையில் நடக்கும் எல்லாவற்றையும் தீர்மானிக்கின்றன.

மூளை எப்படி வளர்கிறது?

முழுக்க, முழுக்க மரபணுக்கள்தான் காரணம் என்று ஒருகாலத்தில் நம்பப்பட்டது. ஆனால், சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகளில் தெரிய வருவது மரபணுக்கள்மட்டுமே காரணம் இல்லை என்பது தான். ஊட்டச்சத்தான உணவு, அரவணைப்பான பெற்றோர்கள், தொடர்ந்து கிடைக்கக்கூடிய அனுபவங்கள், உடலுக்கான செயல்பாடுகள் போன்ற அனைத்தும் இணைந்துதான் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி தூண்டப்படுகிறது.



நம் மூளையின் உண்மையான வளர்ச்சி அனுபவங்கள் சார்ந்தே அமைகிறது. வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு உணர்வுசார் நுண்ணறிவு மிக மிக முக்கியம். உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தும் மூளையின் இணைப்புகள் அனுபவங்கள், மூலம் தான் வலுப்படுகின்றன.

உணர்ச்சிகளுக்கு பொறுப்பான மூளையின் பகுதி முன்னதாகவே முதிர்ச்சியடைந்து விடுகிறது. ஆனால், சுயக்கட்டுப்பாடு, உணர்ச்சிகளை கையாள்வது, தர்க்கரீதியான ந்தனை, எதுசரி எதுதவறு என்றுஆராயும் திறன், பின் விளைவுகளை யோசித்து முடிவெடுக்கும் திறன் போன்ற செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கிய மூளையின்பகுதி பின்னர்தான் முதிர்ச்சி அடைகிறது. வளரிளம் பருவம்முடிந்து, வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகும் வரை இந்த வளர்ச்சியின் முதிர்ச்சி தொடர்கிறது.

மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை, எதிர்நீச்சல் போடும் சுபாவம், பிறர் நிலையில் நின்று பார்க்கும் திறன் இவையெல்லாம் ஒருவரின் வாழ்க்கைத் திறன்களாக வேண்டுமெனில் இளம் வயதில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் பராமரிப்பு மிக மிக அவசியமாகிறது. இந்தப் பராமரிப்பால்தான் மூளையில் இந்த தொடர்பு தூண்டப்பட்டு உணர்வுரீதியாக வளர்ச்சி நடக்கிறது.

என்ன செய்யலாம்?

- மற்றவர்களோடு விவாதிக்கலாம். ஆனால் விவாதிக்கும் பொழுது சில சட்டதிட்டங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மோசமான வார்த்தைகளை பயன்படுத்தக்கூடாது. சொல்லவருகின்ற கருத்தை நாகரீக முறையில் பேச வேண்டும்.
- கோபப்படக்கூடாது. அடிப்பது, பொருட்களை வீசி எறிவது போன்றவை கூடாது, உணர்ச்சி வசப்பட்டு, அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்யக்கூடாது.
- ஒருவிஷயம் பற்றி ஆழ்ந்து யோசிக்கும்படியான தகவல்களை திரட்டமுயலுங்கள்.
- அன்றாட நடைமுறைகளுக்கு ஒருகால அட்டவணை இருந்தால் பிரச்சனைவராது.. இப்படிப்பட்ட ஒழுங்கு, மூளை வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும். தூங்குவதற்கும் இந்த நேர அட்டவணை அவசியம்.
- வளரிளம் பருவத்தில் இரவில் நீண்ட நேரத்திற்கு டி.வி. பார்ப்பது, செல்போனை நோண்டுவது இதற்கு நேர ஒழுங்கை தீர்மானியுங்கள். ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கும் மூளை வளர்ச்சி தூண்டுதலில் ஒரு பங்கிருக்கிறது.
- படிப்பாக இருந்தாலும், ஒரு ஜீன்ஸ் பேண்ட், சுரிதார் வாங்குவதாக இருந்தாலும். நாலு கடை ஏறி இறங்கி, நிறம், தரம், விலை பார்த்து வாங்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணருங்கள் . தகவல் திரட்டி முடிவெடுப்பது ஒரு நிதானத்தை கொடுக்கும். சரியான முடிவினை கொடுக்கும். ஏனோதானேவென்று செயல்படுவதிலிருந்து காப்பாற்றும்.

வளரிளம் பருவத்தினர் ஆக்கப்பூர்வமான அறிவு வளர்ச்சியை பெற என்ன செய்யலாம்?

- சொந்தமாக சிந்தித்து உங்கள் கருத்துக்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள் .
- இலக்குகளை வரையறுங்கள் .
- எதிர்காலம் பற்றி யோசித்து தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டும்

புரிதல் மதிப்பீடு

1) ஆண்களை விட பெண்கள் விரைவாக உடல் வளர்ச்சி அடைகிறார்கள்.

- சரி
- தவறு

2) பருவ வயதில் அதிக கோபம், சந்தோஷம், சோகம் வர காரணம் என்ன?

- சமூக வளர்ச்சி
- ஹார்மோன் தூண்டுதல்
- குடும்ப சூழ்நிலை

3) யார் யாருக்கு எந்த விதமான உடல் நிலை மாற்றம் ஏற்படும். Tick செய்யவும் (✓).

உடல் நிலை மாற்றம்	ஆண்	பெண்	ஆண், பெண்
குரல் ஒலியில் மாற்றம்			
மீசை, தாடி வளர்தல்			
மாதவிலக்கு தொடங்கும் இடுப்பு எலும்பு பெரிதாக வளரும்			
அக்குள் மற்றும் ஆண்/பெண் உறுப்புகளில் முடி வளர்தல்			

3. 'ஆண்கள்', 'பெண்கள்' எப்படி உருவாக்கப்படுகிறார்கள்? (சமூக பாலினப்படுத்தல்)

செயல் 1: குழு விவாதம்

காலம்: 60 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- பிறப்பால் ஆண்/பெண்ணாக பிறப்பவர்கள் எப்படி 'ஆண்மை' என்பதை பங்கேற்பாளர்களை உணரசெய்தல்.
- பெண்மை பண்புகள் நிறைந்தவர்களாக உருவாக்கப்படுகிறார்கள் குடும்பம், சுற்றியுள்ள சமூகம், ஊடகங்கள் - இவை எப்படி ஆண்/பெண் உருவாக்கத்தில் செயல்படுகின்றன. பாத்திர வரையறைகளை மறு உறுதி செய்கின்றன என்பதை விளக்குதல்.

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்: சாக்குக் கட்டி., தராளமான இடம்

செயல்படுத்தும் விதம்:

பங்கேற்பாளர்களை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். நான்கு குழுக்களுக்கும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தலைப்பில் ஒன்றைக் கொடுத்து விவாதிக்கச் சொல்லவும். பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பின் ஒவ்வொரு குழுவில் இருந்தும் ஒருவர் கருத்துக்களைத் தொகுத்து பொது அமர்வில் கூற வேண்டும் .

தலைப்புகள்:

- குழு 1: பெண்கள் எதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும்?
குழு 2: பெண்கள் எதையெல்லாம் செய்ய கூடாது?
குழு 3: ஆண்கள் எதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும்?
குழு 4: ஆண்கள் எதையெல்லாம் செய்ய கூடாது?

அனைத்து குழுக்களும் தங்கள் கருத்துகளை பகிரும்போது, பயிற்றுநர் கரும்பலகை அல்லது சார்ட்டில் கருத்துக்களை பின் வருமாறு தொகுக்க வேண்டும்.

பெண்கள் செய்யலாம்	பெண்கள் செய்யக்கூடாது
ஆண்கள் செய்யலாம்	ஆண்கள் செய்யக்கூடாது

அனைத்து குழுக்களும் பகிர்ந்த பிறகு பொது அமர்வில் , கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்.

- 1.ஆண்,பெண் எதைச் செய்யலாம், எதைச் செய்யக்கூடாது என்ற கருத்தாக்கங்களை நாம்எப்படி, எங்கு இருந்து கற்கிறோம்?
- 2.குடும்பங்களில் எப்படி எல்லாம் ஆண்-பெண் பாலினப்படுத்தல் நிகழ்கிறது?
- 3.மீடியா(ஊடகங்கள்) ஆண்களை,பெண்களை எப்படிச் சித்தரிக்கின்றன? நம் சமூகத்தில் உள்ள அனைத்து ஆண்களும், பெண்களும் அப்படித்தான் இருக்கிறார்களா? ஏன் பாலின பேதங்களை கடந்து வாழ்பவர்களை ஊடகங்கள் சித்தரிப்பதில்லை?
- 4.நம் புழக்கத்தில் உள்ள பழமொழிகளில் ஆண், பெண் பாத்திர வரையறைகள் எப்படி உள்ளன?
- 5.நம் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்,பொது இடங்களில் புழங்குபவர் ஆண்,பெண் தொடர்பாக எந்த மாதிரியான பார்வையோடு இயங்குகிறார்கள்?
- 6.ஆண்-பெண் பாத்திர வரையறைகளை நாம் ஏன் கேள்வி கேட்காமல் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கிறோம்?

பங்கேற்பாளர்களின் பதில்களை கேட்ட பிறகு கருத்துத்தாளின் உதவியோடு ஆண்கள், பெண்கள் எப்படி உருவாக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

ஆண்கள், 'பெண்கள்' எப்படி உருவாக்கப்படுகிறார்கள்?

(சமூக பாலினப்படுத்தல்)

கருத்துத்தாள்

ஒரு சமூகத்தில் ஆணும், பெண்ணும் எந்த மாதிரியான பாத்திர வரையறைகளோடு, குணாம்சங்களோடு வளர வேண்டும் என்பதை முதலில் குடும்பம் தீர்மானிக்கிறது. குடும்பம், தான் சார்ந்த சமூகத்தின் கலாச்சார மதிப்பீடுகள் அடிப்படையிலேயே இயங்குகிறது. குடும்பம், அக்கம் பக்கத்தவர், சமூகம், நாடு, மதம், சட்டங்கள், மீடியா இவை எல்லாம் இணைந்தும் தனித்தனியாகவும் நம்மேல் சமூகப் பாலின(Gender) அடையாளங்களைச் சுமத்துகின்றன. (உதாரணம்) ஒரு ஆண் கோழையாக இருந்தால், இல்லை நாலு பேர் பார்க்கும்படி அழுதால், அவனைப்பார்த்து, "போ, போய் புடவைகட்டிக் கொள்; உனக்கெதற்கு வேட்டி?". "பொட்டச்சி மாதிரி அழாதே" என்கிறோம்.

பெண் தைரியமாக இருந்தால் 'அடங்காப்பிடாரி', ஆண் தைரியமாக இருந்தால் 'வீரம்'. பெண் அமைதியாக இருந்தால் 'அடக்கம்', ஆண் அமைதியாக இருந்தால் 'கோழை' பெண் விவாதித்தால் வாயாடி, ஆண் விவாதித்தால் 'புத்திசாலி' நாலு பெண்கள் கூடிப்பேசினால் அது வம்பு, நாலு ஆண்கள் கூடிப்பேசினால் அது சும்மா அரட்டை.

சமூகம் இப்படித் தூற்றும் என்பதற்கு பயந்தே ஆண்களும், பெண்களும் சமூகம் வரையறுத்துள்ள ஆண், பெண் பண்புகளில் இருந்து விலக விரும்புவதில்லை. குணங்களில் மட்டும் சமூகப் பாலினப்படுத்துதல் முடிவதில்லை. ஆண் கேளிக்கைகளுக்காக சீட்டாடலாம். தெருக் கோடியில், டீ கடைகளில், பொது இடங்களில் கூடி அரட்டை அடிக்கலாம். தனியாக சினிமா பார்க்கப் போகலாம்.

ஒரு பெண், தண்ணீர் எடுக்க தனியாகப் போகலாம். கோயிலுக்குத் தனியாக போகலாம். ரேஷன், கடைக்கு, மளிகை, வாங்க போகலாம். ஆனால் தனியாக சினிமா பார்க்க போக முடியாது. தனியாக ஒரு பெண்போக நேர்ந்தால், அதனால் வரக்கூடிய பின் விளைவுகளுக்கு அவள் தான் பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்ற சமூக அச்சுறுத்தல் வேறு.

பெண்களிடம், ஆண்கள் தவறுதலாக நடந்தால் அவன் கெட்டவன் என்பதை விட, அவளுக்குத்தான் திமிர், அவளாக வம்பை வரவழைத்துக் கொண்டாள் என்ற குற்றச்சாட்டு தான் கிடைக்கும்.

“ஆண் சிரித்தால் அருமை” “பொம்பளை சிரிச்சாப் போச்சு” “நூலைப் போல சேலை தாயைப்போல புள்ளை” “கல்லானாலும் கணவன்” “பெண்டிர்கழகு உண்டி சுருக்குதல்”. பழமொழிகளில் கூட ஆண் உயர்வு, பெண் தாழ்வு என்ற எண்ணத்தைத் திணிக்கிறது.

புராண, இதிகாசங்கள், ஆண்களின் வீரத்தையும், பெண்களின் பொறுமையையும் சிறப்பாகச் சொல்கிறது. கணவனை தாசி வீட்டிற்குச் சுமந்து சென்ற நளாயினி, சூதாட்டத்தில் பந்தயம் வைக்கப்பட்ட திரௌபதி. கணவனின் சந்தேகம் போக்க அக்னிப்பிரவேசத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்ட சீதை . பிற பெண்ணிடம் போன கோவலனை கேள்வி கேட்காத கண்ணகி, கணவனின் மானம்காக்க மதுரையைளரித்த அவளின்கற்பு.

அர்ச்சுனனின் வீரம், உண்மைக்காக எதையும் இழக்க பாடுபடும் அரிச்சந்திரனின் உறுதி , கண்ணனின் உபதேசங்கள் , மன்னர்களின் வீரம் . இந்தக் கதைகள் எல்லாம் சிறுவயதிலேயே வீரமான ஆண், ஒழுக்கமான பெண் தொடர்பான பிம்பங்களை நம்மேல் சுமத்துகிறது. இப்படி நம்மைச் சுற்றி உள்ள எல்லா அமைப்புகளுமே பாலின அடையாளங்களைத் தொடர்ந்து நம்மேல் கவிழவிடுகிறது.

இதே போல் இன்றைய காலகட்டத்தில் எல்லா நிறுவனகளுமே பொருட்களின் விற்பனைக்கு வெவ்வேறு விதமானவிளம்பர உத்திகளை பயன்படுத்துகின்றன. இவை பெரும்பாலும் ஆண்களையும், பெண்களையும் வழக்கமான பாணியிலேயே சித்தரிக்கின்றன. இத்தகைய வரையறைகள் சமூகம் மேலும் பின்னடைய காரணமாகின்றன.

சமூகம் ஆணையும், பெண்ணையும் எப்படி இருவேறு பண்புகள் நிறைந்தவர்களாக உருவாக்குகிறது?

ஆண் குழந்தையை, அதற்குப் புரியாத வயதிலேயே கொண்டாட ஆரம்பிக்கிறார்கள். ஒருவயதில் ஆண் குழந்தைக்கோ அல்லது பெண் குழந்தைக்கோ, அது நடத்தப்படும் விதம் புரியாது போகலாம். ஆனால் சுற்றி உள்ள, சற்றே வயது கூடிய ஆண், பெண் குழந்தைகளுக்கு, இந்தவித்தியாசம் பிடிபடும். குட்டி அண்ணாக்கள், தான் ஆணாக இருப்பதால் கொண்டாடப் படுவதை உணர்வார்கள். குட்டி அக்காக்கள், தான் பெண் என்பதால் குட்டப்படுவதையும் உணர்வார்கள்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவிலும் பேதம் வெளிப்படுகிறது. தாய்ப்பால், ஆண் குழந்தைகளுக்கு அதிக நாளும், பெண் குழந்தைகளுக்கு குறைவான நாளும் அளிக்கப்படுகிறது. வளரும் போதே உணவுப்பங்கீட்டிலும் இந்தப் பாகுபாடு தொடர்கிறது. ஆண்கள்/பையன்களுக்கு பெண்களைவிட அதிகப்படியான, ஊட்டச்சத்தான உணவு தரப்படுகிறது.

உடை:

வளரும் பருவத்தில் ஆண், பெண் இருவருக்கும் உடைகளில் கூட பாகுபாடு வருகிறது. பெண்குழந்தை என்றால், அழகழகாக உடை உடுத்திப் பார்க்க நினைக்கிறார்கள். நல்லகவுனை மாட்டிவிட்டு ஆடினால், ஒடினால் கவுன் பாழாகும் என்கிறார்கள்.

ஆண் குழந்தைகள் போடுகிற டிரவுசரும், சட்டையும் அவர்கள் ஒடி, ஆடசலபமாக இருக்கிறது. பெண் குழந்தைகளின் உடைகள் அவர்கள் செயல்பாட்டை/இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. பெரிய, பெரிய பாவாடைகள், கவுன்கள் பெண் குழந்தைகளின் ஒட்டத்தை தடை செய்வதோடு, பெண் என்றால் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை சிறுவயதிலேயே படிய வைத்து விடுகிறது. வளர, வளர உடைகளின் வேறுபாடும் தொடர்கிறது. புடவை கட்டுவது தான் தமிழ் கலாச்சாரம் என்கிறார்கள். அப்படியானால் தமிழ் ஆண்கள் வேட்டி, சட்டை அணிவது தானே மரபு, அதைச் சொல்வதில்லை.

வெளி வேலைக்குப் பொழுது ஆண் சௌகர்யம் கருதி பேண்ட், சட்டை போட்டால் பெண்ணும் சூடிதார் போடுவதை ஏற்றுக் கொள்கின்ற மனோபாவம் வருகிறது. இருந்தாலும், பெண்களுக்கு பட்டுப்புடவை, நகை இவைகளின் மீதான மோகம் குறையாமல் இருக்க மங்களகரம், லட்சுமிகரம், பண்பாடு, கலாச்சாரம் என்று திரும்பித் திரும்ப போதிக்கப்படுகிறது.

விளையாட்டுப்பொருட்கள்:

உணவு, உடை தொடங்கி குழந்தைகள் விளையாடுகின்ற பொம்மைகளில் கூட பாலினப்பேதம் காட்டப்படுகிறது. பேசத் தெரியாத குழந்தைக்குதனக்கு என்ன பொம்மை வேண்டும் என்று எப்படி சொல்லத் தெரியும்? ஆனால் அந்தச்சிறுவயதிலேயே ஆண் குழந்தை என்றால் கார், துப்பாக்கி போன்ற பொம்மைகளை வாங்குகிறோம். பெண் குழந்தைகளுக்கு சொப்பு சாமான், மெது பொம்மைகள் வாங்கித் தருகிறோம். ஆண் குழந்தை, பொம்மைகளை உடைத்தால் அந்த முரட்டுத்தனத்தை திட்டிக்கொண்டே செல்லமாக ரசிக்கிறோம். அக்கு வேறு, ஆணிவேராக கார் பொம்மையை கழட்டும் ஆண்பிள்ளை பின்னாளில் 'பெரிய இன்ஜீனியர் ஆவான்' என்று சொல்லி மகிழ்கிறோம்.

பெண் குழந்தை இலை, தழைகளை வைத்து சொப்பு அடுப்பில் கீரை செய்யும். சோறு சமைத்து பரிமாறும் பாவனையைச் செய்யும். பெண் பிள்ளை பாந்தமாய் சமையல் செய்கிறது என்று பாராட்டுவோம். தன் குட்டிப் பொம்மைக்கு தலை சீவி, பொட்டு வைத்து ஒரு 'குட்டி அம்மா'வாக அந்தப் பெண் குழந்தை மாறுவதை பெருமிதத்தோடு பார்க்கிறோம். ஒரு நிமிடம் கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஒரு ஆண் குழந்தை சொப்புச் சமையல் செய்தால் சுற்றி உள்ளவர்கள் என்ன சொல்வார்கள்?

“பொட்டச்சி வேலைய செய்யறான் பாரு”

“டேய் ஆம்புளப்புள்ள, இதெல்லாம் செய்யக் கூடாது,

ஒரு பெண் குழந்தை கார் பொம்மையை உடைத்தால் என்ன சொல்வோம்?

“பொம்புள புள்ளைக்கு கார் பொம்மை எதுக்கு?”

“ஆம்புள மாதிரி ஆங்காரத்தைப் பாரு?”

இப்படி உடை, உணவு, பொம்மைகள் என்று எல்லாவற்றிலும் ஆண், பெண் பேதம் வளர்க்கப்படுகிறது. பெற்றோர்களும், சுற்றிலுள்ள சமூகமும் வெவ்வேறு வகைகளில், வழிகளில் சிறுவயதில் இருந்தே 'ஆண்மை', 'பெண்மை'ப் பண்புகளைச் சமத்தி உருவாக்குவதையே சமூகப் பாலினப்படுத்துதல் என்கிறோம்.

இந்த சமூகப் பாலினப்படுத்துதல்(GENDERING) நான்கு வகைகளில் நடக்கிறது,

1.கையாள்தல்: பிறப்பிலிருந்தே ஆண், பெண் குழந்தைகளை வெவ்வேறு விதமாகக் கையாளுகிறார்கள். ஆண் குழந்தை உறுதியாக, பிடிவாதமாக, முரண்டுபிடிப்பவனாக, உடைகளில் கவனம் இல்லாதவனாக இருப்பது மறை முகமாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. பிடிவாதத்தை அம்மாவோ, அப்பாவோ அடக்கமுற்பட்டால் கூட, ஆம்புளப் புள்ளைன்னா அப்படித்தான் என்ற சமூக அங்கீகாரம், ஆண் பிள்ளை மனதில் படிகிறது. பெண் குழந்தையின் தலை, வாரிப் பின்னப்படுவது பற்றி, நேர்த்தியாக உடை அணிந்திருப்பது பற்றி, அவள் சாதுவாக, மென்மையாக இருக்க வேண்டியது பற்றி அலட்டிக் கொள்ளும் பெற்றோர்கள், இந்த அளவுகோல்களை ஆண் குழந்தைகள் மேல் திணிப்பதில்லை. இப்படி ஆண் குழந்தையும், பெண் குழந்தையும் வெவ்வேறுவிதமாக கையாளப்படுவது முதல் கட்டம்.

2.கடிவாளமிடுதல்: ஒரு குறிப்பிட்ட பொருட்களை அல்லது பொருட்களின் செயல்பாடுகளை நோக்கி, ஆண், பெண் குழந்தைகளை திட்டமிட்டு கவனம் கொள்ளச் செய்வது., ஆண் குழந்தை - கார், துப்பாக்கி, ஏழை வீடுகளில் வெளி விளையாட்டுகள் (உ.ம்) பம்பரம், கோலி, கில்லிதாண்டுதல்.

பெண் குழந்தை - சொப்புச் சாமான், குழந்தைப் பொம்மைகள், ஏழை வீடுகளில் நிஜ சமையல் பாத்திரங்களை கழுவ சிறு வயதிலேயே பழக்குதல், பொம்மைக் குழந்தைக் குப்பதிலாக சிறுவயதிலேயே உண்மைக் குழந்தைகளை

பார்த்துக் கொள்ளுதல்; இப்படி ஆண், பெண் குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான அனுபவங்களை, பொருட்களை அளிப்பதன்மூலம், குணம் வரையறுக்கப்படுகிறது. அவர்களும், பாலின அடிப்படையில் வெவ்வேறுவிதமான திறன்களையும், ஆசைகளையும், கனவுகளையும் இலக்குகளையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இப்படித்தான் ஆண்களும், பெண்களும் வெவ்வேறு வகையாக உருவாகி, பின் இது தான் தன்விருப்பம் என்று எண்ணும் மாயைக்கும் உந்தப்படுகிறார்கள்.

3.பாராட்டுகள்: பாராட்டும் போதுகூட ஆண் குழந்தைகளையும், பெண் குழந்தைகளையும் வெவ்வேறு விதமாகப் பாராட்டுகிறார்கள். பெண் குழந்தைகளைப் பார்த்து “நீ எவ்வளவு அழகு” என்றும், ஆண் குழந்தைகளைப் பார்த்து, “நல்லா சாப்பிட்டாத் தான் பலசாலியாக முடியும்” என்றும் சொல்லிச் சொல்லி ஆண் என்றால் வீரம் என்றும், பெண் என்றால் அழகு என்றும் எண்ணத்தை வலுப்படுத்துகிறோம்.

4. செயல்பாடுகளில் அறிமுகம்: சமூகப் பாலினப்படுத்துதலின் கடைசிக் கட்டம் இது. சிறு வயதில் இருந்தே பெண் குழந்தைகளை வீடு சம்பந்தப்பட்ட வேலைகளுக்கு மட்டும் அறிமுகப்படுத்தி பழக்கப்படுத்துதல். (உதாரணம்) அம்மாவுக்கு உதவியாக சமையலறையில் காய் வெட்டுவது, பாத்திரம் அடுக்குவது. ஆண் குழந்தைகளை பால், கறிகாய் வாங்க, மளிகைச் சாமான் வாங்க வெளி வேலைக்குப் பழக்குவது.

இந்த வகையான பழக்க வழக்கங்களின் அடிப்படையில், குழந்தைகள் சிறு வயதில் இருந்தே, ஆண்மைக்குரியவை, பெண்மைக்குரியவை என்று தம் ண்ணங்களை, செயல்பாடுகளை, சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ளப் பழக்கப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

ஆண், பெண் குழந்தைகளின் செயல்பாடுகளில் வரக் கூடிய வித்தியாசங்களை, நம் வளர்ப்பின் வெளிப்பாடாகப் பார்க்காமல், இயற்கையின் கூறுகளாகவே பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டோம். இப்படி குழந்தைகள் ஆணாகவும், பெண்ணாகவும் வளர்க்கப்படுவதை நாமும் உணர்வதில்லை; குழந்தைகளும் உணர்வதில்லை. உண்மையில் இப்படி வார்க்கப்படுவது இயற்கையில் அமைந்தது என்றால், எல்லாச் சமூகத்து ஆண்களும், பெண்களும் ஒரே மாதிரியாகத்தானே இருக்க வேண்டும்.

மலைவாழ் சமூகத்தில் பிறந்த பெண் குழந்தை சுலபமாக மலைகளில் சுற்றித் திரிகிறது. மாடு மேய்க்கும் 12 வயதுச் சிறுமிக்கு வெளியில் உலவ முடிகிறது. அதே வயது வசதி படைத்த வீட்டுப் பெண் ‘பாதுகாப்பு’ என்ற பெயரில் பொத்தி வளர்க்கப்படுகிறாள். உடல்கூறு ரீதியாக இருவரும் பெண் என்றாலும் சமூக பொருளாதாரச் சூழல் காரணமாக, இருவரின் இயல்புகளில், கனவுகளில் வாய்ப்புகளில் வேறுபாடு வருகிறது. இது பற்றி அடுத்த அமர்வில் பார்ப்போம் .

3. 'ஆண்கள்', 'பெண்கள்' எப்படி உருவாக்கப்படுகிறார்கள்? (சமூக பாலினப்படுத்தல்)

கதையும் பல கண்ணோட்டங்களும்

ஒவ்வொரு கதையும் பல கோணங்களில் சொல்லப்படலாம். உதாரணமாக, வகுப்பறையில் இப்போது என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி யாராவது எழுதினால், அதை ஒரு மாணவரின் பார்வையிலும் சொல்லலாம், ஒரு ஆசிரியரின் பார்வையிலும் சொல்லலாம். மாணவர்கள் மத்தியில் கூட ஒரே வகுப்பை அனைவரும் வித்தியாசமாக அனுபவிப்பார்கள். அதேபோல், ஒருவரின் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக நிலையின் அடிப்படையில் வாழ்க்கை வித்தியாசமாக அனுபவிக்கப்படுகிறது. சமூக நிலை என்பது பாலினம், சாதி, மதம், பணக்காரர், ஏழை போன்றவற்றைக் குறிக்கிறது.

இன்று நாம் வரலாறு என்று படிக்கும் பெரும்பாலான கதைகள் வெற்றி பெற்ற மன்னர்களின் கண்ணோட்டத்தில் சொல்லப்பட்டவை- அதாவது மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஒரு ஆணின் கண்ணோட்டத்தில் எழுதப்பட்ட கதைகள். அவை கடந்த காலத்தை முழுமையாக பிரதிபலிக்கவில்லை.

மேலே உள்ள எடுத்துக்காட்டில், வகுப்பறையில் மாணவர்கள் சொல்லும் கதைகள் ஆசிரியர்களை விட வித்தியாசமாக இருந்தாலும், ஒவ்வொன்றின் வேறுபட்ட கண்ணோட்டங்கள் அனைத்தும் உண்மையாகும். ஒரு முற்போக்கான சமுதாயத்திற்கு, வெவ்வேறு கதைகளைக் கேட்பதும், அவர்களின் கதையைச் சொல்ல ஊக்குவிப்பது அவசியம். இதை செய்வதன் மூலம், பிறரின் கண்ணோட்டத்தையும் சிரமங்களையும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

பெரும்பாலான தமிழ் இலக்கியங்கள் மற்றும் திரைப்படங்கள் ஆணின் கண்ணோட்டத்தில் கூறப்படுகின்றன, மேலும் பெண்கள் உலகை எப்படிப் பார்க்கிறார்கள், அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய பொதுவான புரிதல் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது.

செயல்பாடு 1: திரைப்பட கதையை மாற்றி எழுதும் பயிற்சி

'பிகில் திரைப்படம் மிகவும் பிரபலமான, 'சிங்க பெண்ணே' பாடலுடன் பெண் கால்பந்து வீராங்கனைகர்கள் பற்றிய கதையாக அடிக்கடி பேசப்படுகிறது, ஆனால் திரைப்படம் முக்கியமாக பயிற்சியாளரை பற்றியும், அவர் எவ்வாறு வீராங்கனைகர்கள் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க உதவுகிறார் என்பதைப் பற்றியும் மட்டுமே காட்டுகிறது. அந்தப் படத்தில் பெண்களுக்குப் பெரிய பாத்திரமோ, குணச்சித்திரங்களோ இல்லை

'பிகில்' திரைப்படத்தின் கதையை பெண் கால்பந்து வீராங்கனைகளின் பார்வையில் மாற்றி எழுத முயற்சிக்கவும். நீங்கள் ஒரு கால்பந்து வீரராக இருந்தால், இந்த செயல்பாட்டின் போது நீங்கள் எப்படி நினைப்பீர்கள் மற்றும் உணர்வுகள் என்று சிந்தித்து எழுதுங்கள்.

கதையை மீண்டும் எழுதும் போது, சில குறிப்புகள்---கதாபாத்திரங்களுக்கு பெயரிடுங்கள், விளையாட்டை விளையாடும் போது அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் என்ன பேசுவார்கள் என்பதை நீங்கள் எழுதலாம், அது ஒரு சஸ்பென்ஸ் அம்சத்தைக் கொண்டிருக்கலாம் மற்றும் களைமாக்கலாக சாம்பியன்ஷிப்பை வெல்வதற்கான கதையை உருவாக்கலாம்.

எழுத கடினமாக இருந்தால் மாணவர்கள் நேரடியாக கதை சொல்லலாம்

செயல்பாடு 2: திரைப்படங்களை அலசுதல்

ஒரு திரைப்படத்தில் பெண் பாத்திரங்கள் தகுந்த முறையில் சித்தரிக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைப் பார்ப்பதற்காக, 'The Bechdel-Wallace test' என்று ஒரு எளிய சோதனை உள்ளது.

பெக்டெல்-வாலஸ் சோதனை, அமெரிக்கப் பெண்களான அலிசன் பெக் டெல் (Alison Bechel) மற்றும் லிஸ் வாலஸ் (Liz Wallace) ஆகியோரின் பெயரிடப்பட்டது. இது திரைப்படங்கள் மற்றும் பிற இலக்கியங்களில் பெண்கள் தக்க முறையில் சித்தரிக்கப்படுகின்றார்களா என்பதை பார்ப்பதற்கும் அளவீடு ஆகும். இந்த அளவீட்டின் படி,

- ஒரு திரைப்படம்/ கதையில் குறைந்தது இரண்டு பெண்களாவது இடம்பெற வேண்டும் (அவர்களின் பெயர்களை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும்)
- மேலும், அவர்கள் ஹீரோவைத் தவிர அதாவது ஆண்களைப் பற்றி இல்லாமல் ஒருவருக்கொருவர் வேறு ஏதாவது பற்றி பேச வேண்டும்.
- தமிழ்த் திரைப்படங்களுக்கு இந்த விதிகளைப் பயன்படுத்தவும், இந்த அடிப்படைத் தேர்வில் எத்தனை திரைப்படங்கள் தேர்ச்சி பெறுகின்றன என்பதைப் பார்க்கவும்.

செயல்பாடு 3: பாடப்புத்தகங்கள் அலசுதல்

தமிழக அரசு பாடப்புத்தகங்கள் பாலின சமத்துவத்தை பிரதிபலிக்கும் வகையில் இருப்பதை உறுதி செய்ய முயற்சி எடுத்துள்ளது.

பாடநூல் குறிகாட்டிகள்

பைலட், மருத்துவர் மற்றும் வீட்டு வேலை போன்ற தொழில்களை சித்தரிப்பதில், சுத்தம் செய்வது பாலின சமத்துவத்தை பிரதிபலிக்கிறதா என்று பார்க்கவும்.

உங்கள் பாடப்புத்தகங்களில் பிரபலமான அல்லது வெற்றிகரமான நபர்களின் கதைகள் இடம்பெறும் போது, வெற்றிகரமான ஆண்களும் பெண்களும் சமமாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பார்க்கவும்

பிரதிநிதித்துவத்திற்காக வேறு என்ன விஷயங்களைப் பார்க்க முடியும்?

'ஆண்கள்', 'பெண்கள்' எப்படி உருவாக்கப்படுகிறார்கள்?

(சமூக பாலினப்படுத்தல்)

கருத்துத்தாள்

மேற்குறிப்பிட்ட பயிற்சியை எதற்காகச் செய்தோம்?

சமூகம் ஆணையும், பெண்ணையும் எப்படி இருவேறு பண்புகள் நிறைந்தவர்களாக உருவாக்குகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளத்தான்.

ஆண் குழந்தையை, பிறந்ததிலிருந்தே கொண்டாட ஆரம்பிக்கிறார்கள். ஒரு வயது ஆண் குழந்தைக்கோ அல்லது பெண் குழந்தைக்கோ, அது நடத்தப்படும் விதம் புரியாது போகலாம். ஆனால் சுற்றி உள்ள, சற்றே வயது கூடிய ஆண், பெண் குழந்தைகளுக்கு, இந்த வித்தியாசம் பிடிபடும். குட்டி அண்ணாக்கள், தான் ஆணாக இருப்பதால் கொண்டாடப்படுவதை உணர்வார்கள். குட்டி அக்காக்கள், தான் பெண் என்று குட்டப்படுவதையும் உணர்வார்கள்.

உடை:

ஆண் குழந்தைகள் போடுகிற டிரவுசரும், சட்டையும் அவர்கள் ஓடி, ஆட சுலபமாக இருக்கிறது. பெண் குழந்தைகளின் உடைகள் அவர்கள் செயல்பாட்டை / இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. பெரிய, பெரிய பாவாடைகள், கவுன்கள் பெண் குழந்தைகளின் ஒட்டத்தை தடை செய்வதோடு, பெண் என்றால் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை சிறுவயதிலேயே படிய வைத்து விடுகிறது. வளர, வளர இது தொடர்கிறது. புடவை கட்டுவதுதான் தமிழ் கலாச்சாரம் என்கிறார்கள். அப்படியானால் தமிழ் ஆண்கள் வேட்டி, சட்டை அணிவது தானே சரியாக இருக்க முடியும்.





ஆண் ,பேண்ட், சட்டை போட்டால் ஏற்றுக் கொள்கிற அளவுக்கு பெண் சூடிதார் போடுவதை ஏற்றுக் கொள்கின்ற மனோபாவம் வளரவில்லை. வீட்டில் , ஆண் லுங்கி கட்டுவதையும் , அரை டிரவுசர் போடுவதையும் ஏற்றுக் கொள்கிறோம் . பெண்கள் உடலை முழுவதும் மறைக்கும் நைட்டியை ஏற்றுக்கொள்வதில், மனத் தடைகள் இருக்கிறது . பெண்களுக்கு பட்டுப்புடவை, நகை இவைகளின் மீதான மோகம் குறையாமல் இருக்க மங்களகரம், லட்சுமிகரம், பண்பாடு, கலாச்சாரம் என்று திரும்பித் திரும்ப போதிக்கப்படுகிறது.

உணவுப் பங்கீடு :

உண்டி சுருக்குதல் பெண்டிற்கழகு என்கிறது பழமொழி. மழலைப் பாடல் அப்பாவுக்கு 4 தோசை , அம்மாவுக்கு 3 தோசை என்கிறது. கலாச்சாரம், குடும்பத்தில் ஆண்கள் முதலில் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறது. மீதி இருப்பதைத் தான் பெண்கள் சாப்பிட வேண்டுமென்கிறது.

விளையாட்டுப் பொருட்கள்:

உணவு, உடை தொடங்கி குழந்தைகள் விளையாடுகின்ற பொம்மைகளில் கூட பாலினப் பேதம் காட்டப்படுகிறது. பேசத் தெரியாத குழந்தைக்கு , தனக்கு என்ன பொம்மை வேண்டும் என்று எப்படி சொல்லத் தெரியும்? ஆனால் அந்தச் சிறு வயதிலேயே ஆண் குழந்தை என்றால் கார் போன்ற பொம்மைகளை வாங்குகிறோம். பெண் குழந்தைகளுக்கு சொப்பு சாமான், மெது பொம்மைகள் வாங்கித் தருகிறோம்.



பெண் குழந்தையின் தலை வாரிப் பின்னப்படுவது பற்றி, அவள் சாதுவாக, மென்மையா இருக்க வேண்டியது பற்றி அலட்டிக் கொள்ளும் பெற்றோர்கள், இந்த அளவு கோல்களை ஆண் குழந்தைகள் மேல்திணிப்பதில்லை.

பெண் குழந்தைகளைப் பார்த்து “நீ எவ்வளவு அழகு” என்றும், ஆண் குழந்தைகளைப் பார்த்து, “நல்லா சாப்பிட்டாத் தான் பலசாலியாக முடியும்” என்றும் சொல்லிச் சொல்லி ஆண் என்றால் வீரம் என்றும், பெண் என்றால் அழகு என்றும் எண்ணத்தை வலுப்படுத்துகிறார்கள்.

சிறு வயதில் இருந்தே பெண் குழந்தைகளை வீடு சம்பந்தப்பட்ட வேலைகளுக்கு மட்டும் அறிமுகப்படுத்தி பழக்கப்படுத்துகிறார்கள் (உதாரணம்) அம்மாவைக்கு உதவியாக சமையலறையில் காய் வெட்டுவது, பாத்திரம் தேய்ப்பது . ஆண் குழந்தைகளை பால், கறிகாய் வாங்க, மளிகைச் சாமான் வாங்க என வெளி வேலைக்குப் பழக்கப்படுத்துகிறார்கள்.

இந்த வகையான பழக்க வழக்கங்களின் அடிப்படையில், குழந்தைகள் சிறு வயதில் இருந்தே, ஆண்மைக்குரியவை, பெண்மைக்குரியவை என்று தம்எண்ணங்களை, செயல்பாடுகளை, சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ளப்பழக்கப்படுத்தப்படுகிறார்கள். இப்படி உடை, உணவு, பொம்மைகள், செயல்பாடுகள் என எல்லாவற்றிலும் ஆண், பெண்பேதம் வெளிப்படுகிறது.

பெற்றோர்களும், சுற்றி உள்ளசமூகமும் வெவ்வேறுவழிகளில், சிறுவயதில் இருந்தே ஆண்கள் , பெண்கள் மேல் , 'ஆண்மை', 'பெண்மை'ப்பண்புகளைச் சுமத்தி உருவாக்குவதையே சமூகப் பாலினப்படுத்துதல் என்கிறோம்.

காலம், காலமாக இவை தொடர்வதால், இந்தஆண் பெண் பேதங்கள் இயற்கையாக அமைந்தவை என்று எண்ணி , கேள்வி கேட்காமல் ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகிவிட்டோம்.

ஆண், பெண் குழந்தைகளின் செயல்பாடுகளில் வரக்கூடிய வித்தியாசங்களை, நம் வளர்ப்பின் வெளிப்பாடாகப் பார்க்காமல், இயற்கையின் கூறுகளாகவே பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டோம்.

இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கமே, நம் சமூகம் எப்படி 'ஆண்களையும்', 'பெண்களையும்' உருவாக்குகிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளத்தான். ஆனால் இதை மீறித்தான் இன்று பல பெண்கள் சாதித்திருக்கிறார்கள். டீச்சராக, நர்ஸாக இருப்பதைத் தாண்டி பல்வேறு படிப்புகள் படிக்கிறார்கள், வேலை பார்க்கிறார்கள். ஆண்களும்சூட பல்வேறு வீட்டுவேலைகள் செய்யப்பழகிவிட்டார்கள். எனவேநாம் முன்னுதாரணமாகக் கொள்ள வேண்டியது பால்பேதமற்று இயங்கும் பெண்கள், ஆண்களைத்தான்.

உம்- பெண் கலெக்டர்கள், பெண்போலீஸ் அதிகாரிகள், பெண் அரசியல் தலைவர்கள், குடித்து குடும்பத்தை கவனிக்காத அப்பாக்களை விட குடும்ப பொறுப்பைச் சுமக்கும் அம்மாக்கள்.

இதே போல் வரையறுக்கப்பட்ட பாத்திரங்களை கலைந்து, கடந்து அன்பாக, கருணையுடன் , குடும்ப வேலைகளில் பொறுப்புணர்வுடன் செயல்படும் ஆண்களையும் பார்க்கிறோம்.

உங்களுக்கான பயிற்சி:

உங்கள் ஊரில், உங்கள் தெரிந்தவர்மத்தியில், இப்படிபாலின பேதத்தைகடந்து போராடிசாதித்த பெண்கள் பற்றி , ஆண்கள் பற்றி தகவல்கள் சேகரியுங்கள் . இத்தகையஆண்கள் பெண்கள்தான் நம் முன்மாதிரிகள்.உங்களுக்கு தெரிந்த பையன்கள் ,ஆண்களுடன் இதைப்பற்றிபேசுங்கள். மாற்றத்திற்கான வித்தவோம் .

புரிதல் மதிப்பீடு

1) சமூக பாலினம் முதலில் யாரிடம் இருந்து அறியப்படுகிறது?

- நண்பர்கள் மூலம்
- குடும்பத்தின் மூலம்
- அரசின் மூலம்

2) பெண் குழந்தைகள் எந்த விளையாட்டுப் பொருட்களை வைத்து விளையாடலாம்?

- கார், துப்பாக்கி
- சொப்பு சாமான், மெது பொம்மை
- எல்லா குழந்தைகளும்எல்லா பொம்மைகளைவைத்து விளையாடலாம்

3) கிரிக்கெட், கால்பந்து யாருக்கான விளையாட்டு?

- ஆண்களுக்கானது
- பெண்களுக்கானது
- விருப்பம் உள்ள எந்த பாலினத்தாரும்விளையாடலாம்

4) குடும்பத்தில் சின்ன, பெரிய முடிவுகளை யார் எடுக்க வேண்டும்?

- அம்மா
- அப்பா
- குடும்பத்தில் இருக்கும் உறுப்பினர் அனைவரும்

5) ஆண்கள், பெண்கள் _____ வேறுபாடு இன்றி அனைத்து வேலைகளையும் செய்தல் வேண்டும்.

- கலாசார மதிப்பீடு
- பால்பேதம்
- இரண்டுமே (a & b)

4. ஆரோக்கியமான உறவுகள்

செயல்: சிந்திக்கத்
தூண்டுதல்

காலம்: 60 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- ஆரோக்கியமான உறவுகள் பற்றி விளக்கிக் கூறுதல்
- உறவுகளை தக்க வைத்துக் கொள்ள ஆரோக்கியமான எல்லைகளை வரையறுத்து கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை விளக்குதல்
- பாதுகாப்பற்ற உறவுகளை கையாள்வது பற்றிய தகவல்களை பகிர்தல்

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்: பேப்பர் ,
பேனா, தாராளமான
இடம்

செயல்படுத்தும் விதம்:

- பங்கேற்பாளர்களை ஒரு பேப்பர் பேனாவை எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் கேட்கின்ற கேள்விகளுக்கு கேட்க கேட்க பதில் எழுதச் சொல்லவும்
- உங்கள் வாழ்க்கையில் பிறந்ததிலிருந்து நீங்கள் முக்கியமான உறவுகளாய் கருதக்கூடிய 25 நபர்களின் பெயர்களை எழுதவும் (5 நிமிடம் தரவும்)
- இந்த 25 நபர்களில் இருந்து முக்கியமான 15 பேர் யார் என்று தேர்ந்தெடுத்து மீதி உள்ள பத்து நபர்களின் பெயர்களை அழித்து விடவும்(2 நிமிடம் தரவும்)
- இந்த 15 நபர்களில் இருந்து நீங்கள் மிக முக்கியமாக கருதக்கூடிய 5 நபர்களை தேர்ந்தெடுக்கவும். மீதமுள்ள 10 பெயர்களை அழித்து விடலாம். (3 நிமிடம் தரவும்)
- பிறகு கரும்பலகையில் குறிப்பிட்டதுபோல் இந்த ஐந்து நபர்கள் பற்றி எழுதச் சொல்லவும் (10நிமிடம் தரலாம்)

என்னுடைய உறவு மரம்

எண்	பெயர்	உறவு / நட்பு	அவர்கள் பிறந்த தேதி	அவர்களை ஏன் முக்கியமான -வர்களாக கருதுகிறீர்கள்?	உங்கள் இருவர் உறவில் சவாலான தருணம் வந்தபோது எப்படி கையாண்டீர்கள்?

- பங்கேற்பாளர்கள் எழுதி முடித்தவுடன் அவர்களிடம் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை கேட்கவும்.
- 25 நபர்கள் இலிருந்து 15 , 15 லிருந்து 5 நபர்களை தேர்ந்தெடுக்கும் பயிற்சியை செய்தபொழுது என்ன விதமாக உணர்ந்தார்கள் என்று கேளுங்கள்
- அவர்கள் எழுதிய பெயர்கள் நமக்கு முக்கியம் இல்லை . ஆனால் இந்த பயிற்சி எந்தவிதமான எண்ண ஒட்டங்களை உருவாக்கியது என்று கேளுங்கள்
- உறவுகளில் உள்ள ஆண்கள் பெண்களுடன் உங்கள் உறவுப்பாலம் சமதளத்தில் உள்ளதா? ஆண் பெண் சமூக வரையறை அடிப்படையில் அமைந்துள்ளதா?இதை எப்படி கையாள்கிறீர்கள் என்று கேட்கவும் தன்னார்வமாக வரக்கூடிய பங்கேற்பாளர்கள் ஒரு சிலரை இந்த பயிற்சி பற்றிய அவர்கள் எண்ண ஒட்டத்தை பகிரச் சொல்லவும்
- பிறகு கருத்துத் தாளின் உதவியுடன் ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டமைப்பது பற்றி விளக்கிக் கூறுங்கள்

ஆரோக்கியமான உறவுகள் கருத்துத்தாள்

ஒவ்வொரு உறவையும் நாம் எப்படி வைத்திருக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்துத் தான் நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையின் தரம் அமையப் போகிறது. எந்த உறவை சரியாக வைத்திருக்காவிட்டாலும் அது நம் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

ஆசிரியராக இருந்தாலும் சரி, நம் நண்பராக இருந்தாலும் சரி, வீட்டில் இருக்கும் நெருக்கமான உறவினராயினும் சரி, தினசரி இவர்களுடன் நிகழும் நம் பரிமாற்றங்கள் நன்றைய பொழுது இனிமையாக கழிந்ததா, கடியாக வலித்ததா என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன.

குடும்பம்:

- குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவரிடம் காட்டும் கவனிப்பு தான் குடும்பத்தில் அன்பான சூழலையும் பரஸ்பர ஆதரவையும் தருகிறது. நம் சிந்தனைகள், எண்ணங்கள், பழக்கங்கள், விருப்பவெறுப்புகள் எல்லாம் இங்கேதான் உருவாக்கப்படுகின்றன.
- குழந்தைகள் வளர வளரக் குடும்பத்தின்பிடியிலிருந்து விடுபட நினைக்கிறார்கள். நான் வளர்கிறேனே மம்மி என்று சொன்ன வயது போய், நான் வளர்ந்து விட்டேனே மம்மி, இன்னும் ஏன் என்னைக் குழந்தை போல் நடத்துகிறாய் என்று குழந்தை தொடங்குகிறார்கள். குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவருடனும் அதுவரை இருந்த உறவின் தன்மை, வளரிளம் பருவத்தில், இளைஞராகும் போது மாறத் தொடங்குகிறது.
- குடும்ப உறவுகளின் சிக்கலான தன்மையே அதில் அதிகாரமும் அன்பும் கலந்திருப்பது தான். அன்பில் திளைத்து வளர்ந்த குழந்தைப் பருவத்தில்தம் மீது அதிகாரம் செலுத்தப்படுவதை உணர்ந்தும் உணராத நிலையில் இருக்கிறார்கள். வளரிளம் பருவத்தில் இளைஞராகும் போது இந்த அதிகாரம் உறைக்கத் தொடங்குகிறது. பெற்றோருடன் பெரியவர்களுடன் முரண்பாடுகள் அதிகமாகின்றன. தம் மீதான கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்தப் போராடுகிறார்கள்
- குழந்தைகள் வளர்ந்து இளைஞராகும் போது, பெற்றோர் தோழர்கள் போல் உறவு கொள்வது தான் இந்த உறவைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கான வழியாகும். பெற்றோர் தான் நம்மிடம் மிகவும் அன்பும் உரிமையும் உடைய தோழர்கள் என்ற அணுகுமுறையை பதிலுக்கு இளைஞர்கள் மேற்கொள்ளும் போது இருவர் உறவும் இனிமையானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் ஆகிறது.

நண்பர்கள்:

- ஒன்றாகப் பேசிக் கொண்டிருப்பதோ, சுற்றிக் கொண்டிருப்பதோ இருவருக்கும் பிடித்திருக்கிறது. சம வயதுடைய நண்பர்களுடன் ஒன்றாக இருப்பது நிம்மதியாக சுதந்திரமாக இருக்கிறது. பெரியவர்களுடன் இருந்தால் ஒவ்வொரு நொடியும் தான் கவனிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.
- சம வயது நண்பர்களுடன் எதையும் பேசலாம். சின்னச் சின்ன பிணக்குகள் வந்தாலும் அவற்றை எளிதாகக் கடந்துவிட முடிகிறது. பிரச்சினைகளைச் சொல்லலாம். வீட்டில் அழுத்தம் இருந்தால், நண்பர்களை சந்திப்பதனால் அது லேசாகிவிடுகிறது.
- வீட்டில் உள்ளவர்களைவிட நண்பர்களுக்கே தம்மை இன்னும் நன்றாகப் புரிந்தும் தெரிந்தும் இருக்கிறது என்று பல சமயங்களில் நம்புகிறார்கள்.
- சம வயது நண்பர்களுடனான உறவு உணர்வு ரீதியாகப் பாதுகாப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும் அதே வேளையில் அது இன்னொரு விதமான அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்த முடியும். அவர்களைப் போலவே நானும் இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஆக்கப்பூர்வமான விளைவை ஏற்படுத்துவதைப்போலவே, ஆபத்தான விளைவையும் உண்டாக்க முடியும். உடைகள் அணிவது முதல் உணவு போன்ற பல பழக்கங்கள் நண்பர்களின் தாக்கத்தால் ஏற்படுபவையே.

உறவாடுதலில் இருக்கும் தடைக்கற்கள்:

- இருவரோ அல்லது பலரோ உறவாடும் போது அதனால் அந்த உறவில் இருக்கும் அனைவருக்கும் பயன் கிட்ட வேண்டும். அதில் தோற்பவர், ஏமாறுபவர் என்று எவரும் இருக்கலாகாது.
- எந்த உறவிலும் துரோகம் இருக்கக்கூடாது.
- உறவுகள் பரஸ்பர நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் ஏற்படுத்தப்படுபவை. அந்த நம்பிக்கைக்கு, உறவில் எவர் பாதகம் செய்தாலும் உறவு நிலைக்காது.
- சம தளத்தில் இருக்கக் கூடிய உறவுகளே என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும்
- அதிகாரத்திற்கு கட்டுப்பட்டோ, அதிகாரம் செலுத்தியோ உறவுகளை கட்டமைக்க முடியாது.
- நம்முடைய காரியங்கள் நடக்க வேண்டும் என்ற ஒற்றை எதிர்பார்ப்புடன் எந்த உறவாடலில் ஈடுபட்டாலும் அது கசப்பானதாகிவிடும்.

உறவுகளை பலப்படுத்தும் அணுகுமுறைகள்:

- ஒவ்வொரு உறவிலும் உங்கள் எல்லை என்ன என்பதை தெளிவாக வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த வரையறை உறுதியானதாகவும் எல்லாருக்கும் புரியக்கூடியதாகவும் இருக்கட்டும்.
- இன்னொருத்தர் உங்களுடன் நல்ல நண்பராக இருக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறீர்களா? நீங்கள் ஒரு நல்ல நண்பராக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

- எந்த உறவிலும் சண்டை போடாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. உங்கள் கோபத்தை, கருத்து வேறுபாடுகளைத் தெளிவாகத் தெரியப்படுத்துங்கள். மரியாதைக் குறைவாகவோ கண்ணியமில்லாமலோ நடக்காதீர்கள். உறுதியாக தெரிவியுங்கள். முரட்டுத்தனமாக இருக்காதீர்கள். நீங்கள் தவறு செய்து விட்டீர்கள் என்று தெரிந்தால், தயங்காமல் மன்னிப்பு கேளுங்கள்.
- நேசம், அக்கறை, மரியாதை என்ற மூன்று பண்புகளும் தான் மற்றவர்களை உங்களை நோக்கி ஈர்க்கக் கூடியவை.
- ஓர் உறவை ஆரோக்கியமானதாக ஆக்குவதற்கு பல வழிகள் உள்ளன. நாம் உறவாடும் இன்னொருவர், நம்மிலிருந்து வேறுபட்டிருந்தாலும், அவரை சமமாக மதித்து நடந்துகொள்ள வேண்டும். இன்னொருவரை இப்படி மதிப்பதனால், தன் மதிப்பு குறைந்து விடாது என்ற தன்னம்பிக்கையும் தெளிவும் தேவை.
- மற்றவருடைய தேவைகள், உணர்ச்சிகள் பற்றி தெரிந்துவைத்துக்கொண்டு அது குறித்து அக்கறைப்படுதல் அவசியம்.
- நம்முடன் உறவாடுபவரிடம் நமக்கு நேசம் இருந்தால் தான் அவர் பத்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்றும் அவருக்கு நல்லதே நடக்க வேண்டும் என்றும் அக்கறைப்படுவோம்.

வளரிளம் பருவத்தினர்

- வளரிளம் பருவத்தில் உள்ள பையன்களுக்கும் , பெண்களுக்கும் இடையே பால் பேதமற்ற ஆரோக்கியமான நட்பு இருக்க முடியும் என்பதை அவர்களைச் சுற்றி உள்ள பெரியவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை .
- இதனால் வீடுகளிலும் , பள்ளிகளிலும் அவர்களை ஒருவரிடமிருந்து , மற்றவர்களை விலக்கி வைக்கிறோம் .
- இயல்பாக வளரிளம் பருவத்தில் இருக்கக்கூடிய ஈர்ப்பு ஒரு பக்கம் . இப்படி பெரியவர்கள் விலக்கி வைப்பதால் வரக்கூடிய புதிர்தன்மையில் வரும் ஆர்வம் மறுபக்கம் என வளரிளம் பருவத்தினர் குழம்புகின்றனர் .
- நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியதும் , வளர்த்தெடுக்க வேண்டியதும் ஆரோக்கியமான நட்பு சாத்தியம் என்பதைதான் .
- இதை அவர்கள் பொறுப்புக்களை அவர்களே உணர்ச் செய்வது மூலம்தான் நம்மால் உருவாக்க முடியும். ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டமைத்துக் கொள்ள அவர்களுக்கு சொல்லித்தர வேண்டும் .

4. ஆரோக்கியமான உறவுகள்

செயல் 1: சிந்திக்கத் தூண்டுதல்

காலம்: 60 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- ஆரோக்கியமான உறவுகள் பற்றி விளக்கிக் கூறுதல்
- உறவுகளை தக்க வைத்துக் கொள்ள ஆரோக்கியமான எல்லைகளை வரையறுத்து கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை விளக்குதல்
- பாதுகாப்பற்ற உறவுகளை கையாள்வது பற்றிய தகவல்களை பகிர்தல்

தேவைப்படும் உபகரணங்கள்:
தாராளமான இடம்

செயல்படுத்தும் விதம்:

- நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் அனைவரும் கூட்டமாக அமர்ந்திருப்பார்கள். அவர்களில் இருந்து தன்னார்வமாக வரக்கூடிய 15 பேரை மேடைக்கு அழைக்கவும். அவர்களை வட்டமாக நிற்கச் சொல்லவும்.
- நீங்கள் தொடங்கலாம் என்று சொன்னவுடன், அவர்கள் 15 பேரும் மேடையில் குறுக்கும், நெடுக்குமாக நடக்க வேண்டும். நடக்கும்போது ஒருவர் முகத்தை ஒருவாய் பார்த்து, மிகவும் நட்பாக சிரிக்க வேண்டும்.
- கீழே, மேலே, அக்கம் பக்கம் பார்க்காமல் எதிர்படும் மனிதர்களை பார்த்து அழகாக சிரிக்க வேண்டும் .
- நீங்கள் நிறுத்துங்கள் என்று சொன்னவுடன் அவர்கள் திரும்ப முதலில் நின்ற மாதிரி வட்டமாக நிற்க வேண்டும்.
- இரண்டாவது முறை நீங்கள் தொடங்கலாம் என்று சொன்னவுடன், அவர்கள் 15 பேரும் மேடையில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடக்கும்போது ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் வெறுப்புடன், நீ என் எதிரி என்பது போல் பார்க்க வேண்டும்.
- இப்படி கொஞ்ச நேரம் நடந்த பிறகு அவர்களை மறுபடியும் வட்டத்தில் நிற்கச் சொல்ல வேண்டும்.

- இப்போது விளையாட்டில் பங்கேற்றவர்களை பார்த்து , ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும்போது சிரிப்பது சுலபமாக இருந்ததா ? வெறுப்புடன் பார்ப்பது சுலபமாக இருந்ததா ? என்று கேட்க வேண்டும் .
- வெறுப்புடன் பார்ப்பது கடினமாக இருந்தது என்று பதில் வருவது உறுதி . மற்றவர்கள் வெறுப்பை காட்டுவதைவிட சிரிப்பதுதான் நமக்கு சுலபமாக இருந்தது என்று சொல்லுங்கள் . பங்கேற்றவர்களுக்கு நன்றி சொல்லி , கை தட்டிய பின் அவர்கள் இடத்தில் போய் அமரச் சொல்லவும் . பிறகு கருத்துத் தாளின் உதவியுடன் ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டமைப்பது பற்றி விளக்கிக் கூறுங்கள்

செயல்பாடு 2 - பிறர் நிலையில் நின்று பார்த்தல்

- உறவுகளை ஆரோக்கியமான தளத்தில் கையாள பிறர் நிலையில் நின்று பார்க்கும் திறன் தேவை .
- இதை புரிந்து கொள்ள ஒரு பாவனை நாடகத்தை நடத்தி பார்க்கலாமா என்று கேட்டுஒரு பையன் , ஒரு பெண்ணை வரச் சொல்லவும் . முதலில் பையனை ராஜாவாகவும், பெண்ணை அக்காவாகவும் நடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். பிறகு பையனை அக்காவாகவும் பெண்ணை ராஜாவாகவும் நடிக்கச் சொல்ல வேண்டும் .
- பாவனை நாடகக் சூழல்
- பசியோடு வீட்டிற்கு வருகிறான் ராஜா. அப்பா , அம்மா யாரும் வீட்டில்லை.
- அக்கா ஹோம் வொர்க் எழுதிக் கொண்டிருக்கிறார். அவளை சாப்பாடு போடச் சொல்லி அதிகாரமாக கேட்கிறான் ராஜா. அக்கா 5 நிமிடம் காத்திருக்கசொல்கிறார். ராஜா கோவத்தில் அக்காவின் புத்தகத்தை வீசி எறிகிறான் .
- பிறகு கீழ்கண்ட கேள்விகளை அவர்களிடம் கேட்க வேண்டும்
- 1. அவரவருக்கு கொடுக்கப்பட்ட பாத்திரத்தில் முதலில் நடித்தது எப்படி இருந்தது ?
- 2. பாத்திரம் மாறி (பாலினம் மாறி) நடித்தது எப்படி இருந்தது ?

செயல்பாடு 3: எப்படி பேசுவது?

உங்களோடு நன்கு பழகிக் கொண்டிருந்த உங்கள் நண்பருக்கும் உங்களுக்கும் பிரச்சனை வருகிறது. யார் முதலில் பேசுவது என்ற குழப்பத்தில்/ ஈகோவில் நட்பின் பிளவு அதிகரிக்கிறது. இதை எப்படி கையாள்வது. கீழ் கண்டபடி எழுதி பார்க்கவும்

1. இந்த சம்பவம் ஒட்டி உங்கள் உணர்வுகள் என்ன?

வருத்தம், கோபம், ஏமாற்ற உணர்வு, இழந்த உணர்வு, திரும்ப பேச மாட்டோமா என்ற ஆசை

2. உங்கள் சிந்தனைகள் என்ன?

- அவள்/ன் தான் வந்து பேசட்டுமே. நான் ஒன்றும் தவறு செய்யவில்லை.
- நான் பேசத் தயார். நான் பேசினால் அவள்/ன் பேசுவாளா/னா?.
- அவள்/அவன் பேசாவிட்டாலும் எனக்கு உறவு முக்கியம். நான் போய் பேசவேன்.

3. செயல்பாடு

விலகிப் போதல் , போய் பேச முயல்தல்

மேற்கூறிய உதாரணத்தில் நம் நட்பை தக்க வைக்க வேண்டுமென்றால் நம் சிந்தனை, செயல், உணர்வு எல்லாம் அதை சரிசெய்வதை நோக்கிதான் இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாடு 4 – முடியாது/மாட்டேன்/நோ என்று சொல்லக் கற்றல்

உங்களுக்கு பிடிக்காததை மற்றவர் செய்ய வற்புறுத்தும்பொழுது கீழ் கண்ட வழிகளில் கையாளலாம் .

- 1.பணிவாக மறுக்கலாம்.
- 2.இல்லை, நீங்கள் சொல்கிற விஷயம் எனக்குப் பிடிக்காது என்று காரணம் கூறி மறுக்கலாம்.
- 3.அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறி விடலாம்.
- 4.அவர்கள் கேட்பது காதில் விழாத மாதிரி மௌனமாக இருக்கலாம்.
- 5.பெற்றோருக்கு தெரியாமல் எங்கேயாவது வரச் சொல்லி அழைத்தால், வாயேன், எங்கள் வீட்டில் உட்கார்ந்து பேசலாம் என்று மாற்று யோசனை கூறலாம்.
- 6.வற்புறுத்தலை அவர்களிடமே திரும்பச் செலுத்துதல் –ஐஸ் கீரிம்சாப்பிட அழைத்தால் ,எனக்கு சளி பிடித்திருக்கிறது நான் இப்பொழுது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்று கேட்கலாம்.
- 7.உங்களுக்கு பிடிக்காதது பற்றிய பேச்சு வரும் என்றால் அந்தச் சூழலையே தவிர்க்கப் பார்க்கலாம்.
- 8.மிகவும் உறுதியாக பேச / நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- 9.உங்களை சங்கடப்படுத்தும் விஷயத்தை செய்ய விருப்பம் இல்லாத பொழுது உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள் - நான் இதைச் செய்ய மாட்டேன். எனக்கு இதில் உடன்பாடில்லை. இதை செய்வது என்னை காயப்படுத்தும். பிரச்சனையில் கொண்டுவிடும்.

ஆரோக்கியமான உறவுகள் கருத்துத்தாள்

வளரிளம் பருவத்தில் நமக்கு யாருடன் எல்லாம் உறவுகள் இருக்கிறது ?

1. பெற்றோர்
2. உடன்பிறந்தவர்
3. பக்கத்துக்குவீடு / நம் தெருக்காரர்கள்
4. பள்ளித்தோழர்கள்
5. ஆசிரியர்கள்
6. வெளியிடங்களில் எதிர்படுவோர்.

இந்த உறவுகளை எப்படி உருவாக்கிகொள்கிறோம் / கையாள்கிறோம்.?

1. அவர்களுடனான கடந்தகால அனுபவம் .
2. நமக்கு பாதுகாப்பு உணர்வைத் தரும் உறவுகள் .
3. நம்மேல் அதிகாரம் செலுத்தாத உறவுகள்.
4. நம்மை ஏளனமாக அவர்களை விடகீழானவர்களாக பார்க்காத உறவுகள்.

- ஆண்கள்- பெண்களுக்கு இடையேயான ஆரோக்கியமான உறவில், நம் கலாச்சார மதிப்பீடுகள் , சமூக வரையறைகள் , பாலின பேதமான பார்வை இவை பல்வேறு சவால்களை உருவாக்குகின்றன.
- வளரிளம் பருவம் என்பது எண்ணங்களிலும் செயல்களிலும் முழுமையான தெளிவை எட்டாத நிலையில் உள்ள பருவம்.
- ஆனால் இந்தப் பருவத்தில் பெரியவர்களை சார்ந்திருக்கும் நிலையிலிருந்து சுயமாக யோசிக்க ஆரம்பிப்பார்கள். இதில் எது சரி? எது தவறு? என்ற குழப்பம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். பெரியவர்கள் சொல்வது திணிப்பாகப் படும். நண்பர்களின் வார்த்தைகளும் ஆலோசனைகளும் பெரிதாகப்படும். ஆனால் தம் வயதொத்த நம் நண்பர்களின் அனுபவம் நம் அளவில் தான் இருக்கும் என்பதை உணர வேண்டும்
- நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியதும் , வளர்த்தெடுக்க வேண்டியதும் ஆரோக்கியமான நட்பு சாத்தியம் என்பதை தான் .
- இதை நம் பொறுப்புக்களை நாமே உணர்வதன் மூலம்தான் நம்மால் உருவாக்கி கொள்ள முடியும். ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டமைத்துக்கொள்ள கற்க வேண்டும் .

ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டமைப்பது என்பது இரண்டு அம்சங்களைக் கொண்டது.

- பாதுகாப்பான உறவுகளை உணர்ந்து தக்கவைத்தல்
- பாதுகாப்பற்ற உறவுகளை அடையாளம் கண்டு விலகி நின்றல்

ஆரோக்கியமான உறவுக்கு, உறவுகளில் ஆரோக்கியமான எல்லைகள் இருக்கவேண்டும் .

ஆரோக்கியமான எல்லைகள் என்றால் என்ன ?

- நம் தேவைகளை உணர்வது , மதிப்பது இதே போல் மற்றவர்களின் தேவைகளை உணர்ந்து மதிப்பது .
- பொதுவாக ஆண்கள் , பெண்கள் இருவரையும் சமூகம் வெவ்வேறு விதமாக வளர்த்தெடுக்கிறது. பையன்கள் கொஞ்சம் அதிகாரத் தோரணையோடு பெண்களிடம் நடந்து கொள்கிறார்கள். அவர்கள் அப்படித்தான் வளர்க்கப் படுகிறார்கள் .
- பெண்கள் இத்தகைய அதிகாரத்தைப் பார்த்து பயந்து ஒடுங்குகிறார்கள் . அல்லது ஒதுங்கிப் போகிறார்கள் .
- ஆண் - பெண்களுக்கிடையேயான உறவு சமதளத்தில் இருப்பதில்லை . வளர்ப்பு காரணமாக ஏற்றத்தாழ்வுடன்தான் இருக்கிறது .
- ஒரு பெண் கொஞ்சம் தைரியமாக இருந்தால் அவளை மட்டம் தட்டுவதில் பையன்கள் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள் .
- இதே போல் கொஞ்சம் பயந்து ஒடுங்கிப் போகும் பையனை பெண்களும் கிண்டல் அடிக்கிறார்கள் .

வாழ்க்கையில் எல்லா உறவுகளும் இனிமையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருந்தால் தான் பாதுகாப்பாக உணர முடியும். எல்லா உறவுகளிலும் ஆரோக்கியமான எல்லைகளை உருவாக்கிக் கடைபிடிப்பது அவசியம். உறவுகளில் எல்லை மீறல் நிகழும் பொழுது அதைக் கையாளவும் கற்க வேண்டும்.

- எல்லைகள் நம்மை பாதுகாக்க உதவுகிறது. எது நமக்கு சரி, எது சரியில்லை என்று புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.
- நம் எல்லைகளை அமைத்து மதிப்பது போல் , மற்றவர்களின் எல்லைகளையும் மதிக்க கற்க வேண்டும்.
- செய்ய முடியாததற்கு, பிடிக்காதவற்றுக்கு நோ, மாட்டேன், முடியாது என்று சொல்வது தவறில்லை. இது சரியான அணுகுமுறைதான்.

5. சரி நிகர் சமத்துவத்தை நோக்கி

செயல்: சமமா? சரி நிகர் சமத்துவமா?

காலம்: 45 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- கல்வி வாய்ப்பு , உடல் நல பராமரிப்பு, வெளியிடங்களில் நடமாட்டம், சரியான கழிப்பறை வசதிகள், திறன் மேம்பாடு போன்ற விஷயங்களில் ஆண் பெண் பாலினப்படுத்தல் எப்படி தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளுவது.

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்:

தாராளமான இடம்,
பயிற்சி தாளின் பிரதிகள்

செயல்படுத்தும் விதம்:

பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களைநான்கு சிறு குழுக்களாகப்பிரிக்க வேண்டும். பயிற்சித்தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழல்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கு ஒன்றாகக் கொடுத்து விவாதிக்கச் சொல்லவும். குழுக்களில் விவாதித்த பிறகு பொது அமர்வில் பகிரச் சொல்லவும். குழு விவாதத்தை தொகுத்து வழங்கிய பிறகு தாளின் உதவியுடன் சமத்திற்கும்(Equality) சர் நிகர் சமத்துவத்திற்கும் (Equity) உள்ள வேறுபாட்டை விளக்கி கூற வேண்டும். பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களைநான்கு சிறு குழுக்களாகப்பிரிக்க வேண்டும். பயிற்சித்தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழல்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கு ஒன்றாகக் கொடுத்து விவாதிக்கச் சொல்லவும். குழுக்களில் விவாதித்த பிறகு பொது அமர்வில் பகிரச் சொல்லவும். குழு விவாதத்தை தொகுத்து வழங்கிய பிறகு தாளின் உதவியுடன் சமத்திற்கும்(Equality) சர் நிகர் சமத்துவத்திற்கும் (Equity) உள்ள வேறுபாட்டை விளக்கி கூற வேண்டும்.

பயிற்றுனருக்கான குறிப்பு:

சூழல் -1 ல் கலாவிற்கு டியூஷன் மறுக்கப்படுவதற்கு காரணம், பொருளாதார இக்கட்டு மட்டுமல்ல. அவள் பெண்ணாக இருப்பதால், அவளை விட அவள் தம்பியின் படிப்பிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. இத்தனைக்கும் கலா அவள் தம்பியை விட பெரிய வகுப்பில் படிக்கிறாள். பாடங்களில் குழப்பம் இல்லாமல் தெளிவோடு படிக்க முடிந்தால் தான்,

ஆசிரியர்களுக்கானது

அவளுக்கு படிப்பது பற்றிய தைரியம் வரும். நன்கு படிப்பதற்கான ஆர்வமும் உந்து சக்தியும் வரும்.

சூழல் 2ல் வளரிளம் பருவத்தில் உள்ள ஆண் பெண் இருவருக்கும் கழிப்பறையின் தேவை இருப்பினும், சானிட்டரி பேடு மாற்றுதல், மாதவிலக்கு உதிரப்போக்கை கையாளுதல் இவற்றுக்கான தேவை பெண்களுக்கே உள்ளது. தவிரவும் நகர்புறமாக இருந்தாலும் கிராமப்புறமாக இருந்தாலும் அருகாமையில் கழிப்பறை வசதிகள் இல்லை என்றால் அது பெண்களின் பாதுகாப்புக்கு பிரச்சனையாகலாம். பெண்கள் கழிப்பறை வசதிகள் சரியாக இல்லை என்றால், இயற்கை உபாதைகளை அடக்கி கொள்கிறார்கள். தண்ணீர் குடித்தால் சிறுநீர் அடிக்கடி வரும் என தண்ணீர் குடிப்பதையே குறைத்துக் கொள்கிறார்கள். சுத்தமான கழிப்பறைகள் இல்லை என்றால் அது பெண்களுக்கு சிறுநீர் தட தொற்று பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமாகலாம்.

சூழல் 3ல் தேன்மொழி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள முடியாமல் போவதற்கான காரணம் குடும்பச் சூழல் மட்டுமல்ல . அதே இடத்தில் ஒரு ஆண் இருந்திருந்தால் அவன் இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்தி இருக்கமுடியும். காலை வேளையில் அண்ணா அப்பா அம்மா தேன்மொழி சேர்ந்து வீட்டு வேலைகளை பகிர்ந்து செய்தால் அனைவருக்குமான நேரம் கிடைக்கும்

சூழல் 4-ல் ரகுவின் படிப்பு தடைபடுவதற்கு காரணம் அவன் ஒரு பையனாக ஆக இருப்பதுதான். ஆண்-பெண் பாலின வரையறைகள் பெண்களை மட்டும் ஒடுக்குவதில்லை. ஆணுக்கும் சில சமயங்களில் பாதகமாக இருக்கிறது.

பயிற்சித்தாள்

சூழல் -1 எட்டாம் வகுப்பு படிக்கும் கலா மற்ற எல்லா பாடங்களையும் படித்து விடுவாள். ஆங்கிலம் தான் கொஞ்சம் கடினம். அம்மாவிடம் டியூஷன்வகுப்பிற்கு ஏற்பாடு செய்ய சொல்லிகேட்டாள். அம்மா ஏற்கனவே ஆறாம் வகுப்பில் இருக்கும் தம்பிக்கு கணக்கு டியூஷனுக்கு பணம் கட்ட வேண்டிருக்கிறது நீயாக படித்துக்கொள் அல்லது டீச்சரிடம் கேட்டுக்கொள் என்று சொல்லிவிட்டாள்.

கலாவிற்கு டியூஷன் மறுக்கப்படுவதற்கு பொருளாதார இக்கட்டு மட்டும் தானா காரணம்? தம்பிக்கு தரப்படும் முக்கியத்துவம் அக்காவிற்கு ஏன் தரப்படுவதில்லை?

சூழல் -2 மாலா 7-ம் வகுப்பு படிக்கிறாள். சில மாதங்களுக்கு முன்பு தான் அவளுக்கு மாதவிடாய் உதிரப்போக்கு தொடங்கியது. அந்த நான்கு நாட்களுக்கும், அவளுக்கு கழிப்பறை, போதுமான நீர் , நாப்கின் மாற்றுவது போன்றவை கொஞ்சம் சங்கடத்தை கொடுக்கிறது. நான்கைந்து குடித்தனங்களுக்கு ஒரே கழிப்பறை , பலரும் கழிப்பறைக்கு போட்டிபோடும் சூழல். பள்ளிக்கு காலையில் கிளம்புவதற்குள் சங்கடம்.

பள்ளிகளில் வீடுகளில் பலரிடம் பருவத்துப்பெண்களின் தேவைகளை மனதில் கொண்டு கழிப்பறை வசதிகள் உள்ளனவா?

சூழல் -3 விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்க காலையில் தினமும் பள்ளி நேரத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக வந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் சொல்லிவிட்டார். மாலையிலும் பள்ளி நேரத்திற்கு பின்னதாக கூடுதல் நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டுமாம். தேன்மொழி அம்மாவிடம் கேட்டாள். அதெல்லாம் வேண்டாம், நீ சீக்கிரம் போய் லேட்டாக வந்தால் அண்ணா அப்பாவிடமிருந்து டிபன் பாக்ஸ்கட்டுவது, வீடு கூட்டுவது, துணி துவைப்பது போன்ற வேலைகளை யார் செய்வார்கள்?. நான் எட்டு மணிக்குவேலைக்குகிளம்பவேண்டும் அடுத்த வருடம் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று சொல்லிவிட்டாள்.

1.தேன்மொழிக்கு விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்க முடியாமல் போவதற்கு சூழல் மட்டும் தான் காரணமா?

சூழல் -4 ரகுவிற்கு தொடர்ந்து படிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை , ஆனால் குடும்பசூழல் காரணமாக பத்தாவது முடித்தவுடனேயே வேலைக்கு செல்ல வேண்டிய சூழல்.

1. ரகுவின் படிப்பு தடைபடுவதற்கு காரணம் என்ன ?
2. ஏன் ரகு சிறு வயதிலேயே வேலைக்கு போக நேரிடுகிறது?

கருத்துத்தாள்

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமமான வாய்ப்புகளை, உரிமைகளை தந்து விட்டால் அவர்கள் வாழ்வு மாறிவிடுமா ?

அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட சமமான வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்ளும்படியான சமூக சூழல் இங்கு நிலவுகிறதா ?

போட்டிகளில் பங்கேற்க தனிப்பயிற்சி கொடுக்க ஏற்பாடு செய்துவிட்டோம், அந்த வாய்ப்பை தவற விட்டால் அது அவர்கள் பிரச்சனை என்று ஆசிரியர் சொல்லி விட முடியுமா? பையன்களைப் பெண்களையும் படிக்கவைக்கிறோம், இதற்கு மேல் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் எல்லாம் பங்கெடுத்துக் கொண்டால் வீட்டு வேலைகளை யார் செய்து என்ற அம்மாக்கள் சொல்லி விட முடியுமா? .

இதை இன்னமும் சரியாக புரிந்து கொள்ள கீழே உள்ள படத்தை பாருங்கள்.



- முதல் படத்தில் சமமாக ஒரே உயரத்திலான மரப்பெட்டிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எல்லோருக்கும் சம அளவிலான ஆதரவு. ஆனால் மூவரும் வெவ்வேறு உயரத்தில் இருக்கிறார்கள். மரப்பெட்டியின் மேல்நின்று முதல் இருவரால் மட்டுமே விளையாட்டு மைதானத்தை பார்க்க முடிகிறது.
- இரண்டாம் படத்தில் அனைவரும் மைதானத்தை பார்க்கும் படியாக, அவரவர் தேவையை பொறுத்து வெவ்வேறு அளவில் ஆன மரப்பெட்டிகள் தரப்பட்டுள்ளன .
- அனைவருக்கும் ஒரேமாதிரியான வாய்ப்பு என்பதை விட சரி நிகர் சமமாக இருக்கும் படியாக வாய்ப்புகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.
- மூன்றாம் படத்தில் எந்தவித ஆதரவும் இல்லாமல் மூவரும் மைதானத்தை பார்க்கும் படியாக உள்ளது . மைதானத்திற்கும் , மூவருக்கும் இடையே உள்ள சுவர அகற்றப்பட்டு , அனைவரும் பார்க்கும் படியான கம்பிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. சமத்துவமின்மைக்கான காரணம் அகற்றப் பட்டுவிட்டது.

- அனைவரும் சமம் என்பதனை நோக்கி போக , முதலில் அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ப ஆதரவை தரவேண்டும். பிறகு அமைப்பில் உள்ள தடைகளை உடைத்து, மூன்றாம் படத்தில் உள்ளது போல் எல்லோருக்கும் எல்லாமும் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும்.
- ஆண் பெண் சமம் என்று சொல்லிவிடுவதால் மட்டுமே பிரச்சனை மாறாது . ஆண்களுக்கும் சரி, பெண்களுக்கும் சரி அவர்களுக்கு கிடைக்க கூடிய வாய்ப்புகளை அவர்கள் சரிவர பயன்படுத்திக் கொள்ளும்படியான, ஏதுவான சூழ்நிலை அமைத்துக் கொடுப்பது அனைவரின் பொறுப்பு .
- ஆண்களும், பெண்களும் சரி நிகர் சமம் என்ற எண்ணத்தில் குடும்பங்கள் செயல்பட வேண்டும் .
- ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும், முன்னேற்றத்தில் உள்ள இடைவெளியை இட்டு நிரப்ப ஆண் உசத்தி, பெண் அவனுக்கு அடுத்ததுதான் என்ற கருத்தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட வேண்டும் அப்படியான செயல்பாடுகளை அன்றாடம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்ளும் படி பெண்களுக்கு கூடுதல் வசதிகளை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும் கல்வி வாய்ப்பு உடல்நலபராமரிப்பு, வெளியிடங்களில் நடமாட்டம், சரியான கழிப்பறை வசதிகள் இவற்றில் உள்ள இடைவெளியை இட்டு நிரப்ப வேண்டும் . அதுதான் உண்மையான ஆண் பெண் பாலின சமத்துவத்திற்கான நியாயமாக இருக்க முடியும்.

5. சரி நிகர் சமத்துவத்தை நோக்கி

செயல் 1: பாலின சமத்துவத்திற்கான செயல் திட்டத்தை உருவாக்குதல்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- ஆண் பெண் பாலின சமத்துவமான சமுதாயம் அமைவதற்கான செயல் திட்டத்தை வகுத்தல்
- குடும்பத்தில் , பள்ளியில், பொது இடங்களில் நம் குரலை ஒலிக்கச் செய்தல்

செயல்படுத்தும் விதம்:

செயல்-1

பங்கேற்பாளர்களை சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து கீழ்க்கண்ட தலைப்புகளில் விவாதிக்கச் சொல்லவும். அவர்களது ஒவ்வொரு கருத்தையும் செயல் திட்டங்களாக குறிப்பிடச் சொல்லவும். பிறகு, பொது அமர்வில் ஒவ்வொரு குழுவும் பகிரும் பொழுது மற்றவர்களையும் செயல் திட்டங்களை நிறைவேற்றுவதற்கான உத்திகளை பகிரச்சொல்லவும்.

- குடும்ப அளவில் நிலவும் பாலின பேதங்களை களைவதற்கான செயல் உத்திகள்
- பள்ளியில் நிலவும் பாலின பேதங்களை களைவதற்கான செயல் உத்திகள்
- சமூகத்தில் நிலவும் பாலின பேதங்களை களைவதற்கான செயல் உத்திகள்
- தனி நபராக பாலின பேதத்தை கடைப்பிடிக்காமல் இருக்கிற / கேள்வி கேட்கிற நபராக என்ன செய்வேன் ?

பயிற்றுநர் குறிப்பு:

செயல்திட்டங்களில் பாலின பேதம் அடிப்படையில் இருப்பவற்றை குறையாக சுட்டிக் காட்டாமல், சமூக பாலின அடிப்படையில் பார்க்க ஊக்குவியுங்கள். இவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதில் வரக்கூடிய தடைக்கற்களை எப்படி அன்பால், பரிவால், உறுதியான பேச்சால் வென்றெடுக்கலாம் என்பது பற்றியும் பங்கேற்பாளர்களோடு சேர்ந்து யோசியுங்கள் .

ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும் வழிகாட்டுதலுக்காக கீழ் கண்டவாறு குறிப்புகள் கொடுக்கலாம். இந்த கருத்துக்களை தாண்டியும்

பயிற்சித்தாள்

குடும்ப அளவில்நிலவும் பாலினபேதங்களை களைவதற்கான செயல் உத்திகள்

- வீட்டில் உணவுப் பங்கீட்டில் சமத்துவத்தை கொண்டு வருவதற்கான செயல்திட்டம்.
- கல்வி கற்பதில் , திறன்கள் வளர்ப்பதில் ஆண் பெண்குழந்தைகள் இருவருக்குமான வாய்ப்புகளில் இருக்கக்கூடிய பேதங்களுக்காக போராடுதல்
- வீட்டின் வேலைப்பளுவில் ஆண் பெண் பேதமின்றி அனைவரும் பங்கெடுப்பதற்கான செயல்திட்டம்.
- வெளி நடமாட்டத்தில், பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய குடும்பமாய் ஒன்று பட்டு தீர்வு காணல்

பள்ளியில் நிலவும் பாலின பேதங்களை களைவதற்கான செயல் உத்திகள்

- கல்வி கற்பதில் , திறன்கள் வளர்ப்பதில் ஆண் பெண் குழந்தைகள் இருவருக்குமான வாய்ப்புகளில் இருக்குக் கூடிய பேதங்களுக்காக போராடுதல்
- வகுப்பறையில் அனைவருடனும் இணைந்து மொழி, செயல்பாடு ,அதிகாரம் சார்ந்து நிலவும் பேதங்களை கண்டு பிடிக்க, களைய எடுக்க வேண்டிய
- நடவடிக்கைகள் பற்றி திட்டமிடல்
- பாட நூல்களில் உள்ள பாலின பேதங்களை கண்டுபிடித்து கல்வித் துறைக்கு தெரிவித்தல்
- Co Curricular செயல்பாடுகளில் ஆண், பெண் இருவருக்கும் சமமான வாய்ப்புகள் வழங்கப்படுவதை உறுதிசெய்தல்
- பள்ளியில் கழிப்பறை , தாராளமான தண்ணீர் , சுத்தமான குடிநீர் இவற்றை உறுதி செய்ய அனைவருடனும் இணைந்து திட்டமிடல்

சமூகத்தில் நிலவும் பாலினபேதங்களை களைவதற்கான செயல் உத்திகள்

- இளவயது திருமணம், பெண்களின் வாழ்வை மேலும் முடக்கும் சடங்குகள், இவற்றை அடையாளம் காணல்
- கல்வியாளர்கள், சமூக செயல்பாட்டாளர்களுடன் இணைந்து ஆண் பெண் பேதங்களை களைய அனைவருக்குமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்
- பெண்கள் அதிகம் புழங்கும் இடங்களில் பாதுகாப்பு வசதிகளை மேம்படுத்துவதற்கான திட்டம்
- ஆண் பெண் இருவரையும் சமமாக பார்க்காத விஷயங்களை கண்டறிந்து அது பற்றி உரத்து பேசல்

தனி நபராக பாலினபேதத்தை கடைப்பிடிக்காமல் இருக்கிற / கேள்வி கேட்கிற நபராக என்னசெய்வேன் ?

- நான் ஆணாக இருந்தாலும் , பெண்ணாக இருந்தாலும் ஆண், பெண் இருவரையும் சமமாக பார்க்க எடுக்கும் முயற்சிகள்
- எனக்கு தடுமாற்றம் வந்தால் , தெளிவு பெற முயல்வேன்
- தவறு செய்தால் மன்னிப்பு கேட்பேன்.
- வீட்டில் உணவு பங்கீட்டில் , வேலைப் பகிர்வில் உள்ள பேதங்களுக்கு எதிராக என் கருத்தை உறுதியாக பதிவு செய்வேன்

செயல்பாடு 2: பாலின நிலைப்பாடுகளை உடைக்கும்' சூப்பர் ஹீரோக்களை' உருவாக்குதல்

பாலின நிலைப்பாடுகளை உடைக்கும்'சூப்பர் ஹீரோக்களை' உருவாக்குதல் 'பாலின நிலைப்பாடுகளுக்கு' அப்பால் 'சூப்பர் ஹீரோக்களை' கற்பனை செய்வது

தேவையான பொருட்கள்: பேனா மற்றும் காகிதம்

ஸ்பைடர்மேன், சூப்பர்மேன், வொண்டர் வுமன் போன்ற சூப்பர் ஹீரோக்களை நாம் அனைவரும் அறிந்திருக்கிறோம். இந்தப் பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாக நாங்கள் அப்படி ஒரு 'சூப்பர் ஹீரோ' கதாபாத்திரத்தை உருவாக்கப் போகிறோம்.

படி 1- ஏதேனும் சிக்கலைக் கண்டறியவும்.

உதாரணமாக, வறுமையை ஒழிக்க அல்லது பாரிய சுனாமியில் இருந்து தப்பிக்க அல்லது மனித-விலங்கு மோதலை குறைக்க. அது எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

படி 2- அந்தச் சிக்கலைத் தீர்க்க என்ன சூப்பர் பவர்ஸ் தேவைப்படும் என்பதைக் கண்டறியவும்.

படி 3- அந்த சூப்பர் ஹீரோ கதாபாத்திரத்தை வரையவும்.(அது அழகாக இருக்க வேண்டியதில்லை)

படி 4- கதாபாத்திரத்திற்கு ஒரு பெயரைக் கொடுங்கள்

ஒரு பாத்திரத்தை உருவாக்கும் போது, ஆண் வலிமையானவன் என்ற ஸ்டீரோடைப்களுக்கு அப்பால் செல்லுங்கள். இது வலிமையான பெண்ணாக இருக்கலாம் அல்லது மென்மையான ஆணாக இருக்கலாம். அல்லது ஆண், பெண் இரு அம்சங்களும் கொண்ட கதாபாத்திரமாக இருக்கலாம். முடிந்தவரை ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்.

செயல்பாடு-3 படம் பார்த்து கருத்து சொல்லல்

கீழே உள்ள படத்தை பெரிதாக பிரிண்ட் செய்து வகுப்பில் உள்ள அனைவரும் பார்க்கும் படியாக மாட்டவும் .

இந்தப்படத்தில் இருந்து அவர்களுக்கு தெரிய வரும் செய்தி என்ன என்பதை சொல்ல சொல்லவும்



கருத்துத்தாள்

செயல் 1 & 2

- பாலின பேதமற்ற சமூகம் உருவாக வேண்டும் என்றால் அதற்கான வித்து முதலில் குடும்பத்தில் தொடங்க வேண்டும். தான் வாழும் சமூகம் ஆணுக்கு கொம்பு முளைத்திருப்பதாக நினைத்தாலும் அக் குடும்பம் அதை ஏற்கக் கூடாது.
- இது ஆண் வேலை இல்லை, இது பெண் வேலை இல்லை. இதே பெண் செய்யக்கூடாது, இதை ஆண் செய்யக் கூடாது - இப்படியான திணிப்புகளை ஏன் எதற்கு என்று கேட்க வேண்டும்.
- ஆண் பிள்ளைகளுக்கு தான் சாப்பிட்ட தட்டை கழுவக் கற்றுத்தர வேண்டும். கொஞ்சம் பெரிய பையன் ஆனவுடன் பெண்ணுக்கு கற்றுத்தருவதைப் போல். ஆணுக்கும் சமையல் வேலை, பெருக்குதல் துணி துவைத்தல் போன்ற வேலைகளை கற்றுத்தரவேண்டும். இதை வேலை செய் என்று கட்டளையாகச் சொல்லாமல், சுயமாக இயங்குவது சுதந்திரம் என்ற அணுகு முறையில் கற்றுத்தர வேண்டும்.
- இதே போல் பெண் குழந்தைகளை கடைகளுக்குப் போக தன் வெளி வேலைகளை தானே செய்துக் கொள்ள பழக்க வேண்டும். கூடவே சமூகத் தடைகளாக உள்ள பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் எது தைரியம். எது அகட்டு துணிச்சல் என்பதையும் கற்றுத் தர வேண்டும்.
- குடும்பத்தில் சின்ன, பெரிய முடிவுகள் எது எடுக்கப்பட்டாலும், குடும்பத்து உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒருவரை ஒருவர் மதித்து கருத்துக்களை பரிமாறி பகிர்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.
- பெண்ணின் உடை, ஆணின் இச்சையை தூண்டுகிறது என்ற வாதம் மூலம் ஆணுக்கு லைசென்சு தருவதை விட ஆண், பெண்ணும் தம் நடை, உடை, பாவனைகள் மூலம் தம் கம்பீரத்தை ஆகிருதியை எப்படி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று கற்றுத்தாருங்கள்.
- தனக்கென்று படிப்பின், பண்பின் மூலம் ஆகிருதியை உருவாக்கிக் கொள்ள எண்ணும் ஆண். பெண்ணை சீண்டி தான் ஒரு போக்கிரியா நடந்து கொள்வதை விரும்ப மாட்டான்.
- ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி, எல்லாருக்குள்ளும் ஒரு ஆளுமை உள்ளது. பிறரை மதிக்கவோ அல்லது பிறரிடம் மதிபட்டோ வருவதல்ல அது. பிறக்கும் பொழுது பிறப்பு உறுப்பு அடிப்படையில் தீர்மானது வெறும் பாலினம் மட்டும்தான். ஒட்டு மொத்த வாழ்க்கை அல்ல.
- ஆணை விட பெண்ணுக்கு கூடுதலான இரண்டு செயல்பாடுகள். குழந்தை பெறுதல், தாய்ப்பால் அறிதல். இந்த பொறுப்பை ஏற்றிருக்கும் நேரம் தவிர மீதி அனைத்து தருணங்களிலும் இருவருக்கும் ஒரே விதமான வாய்ப்புக்கள் தரப்பட வேண்டும் சமையல் பகிரப்பட வேண்டும்.

- இரண்டு மாடுகள் பூட்டப்பட்ட வண்டி, எப்பொழுது ஒரே சீராக ஓட முடியும்? இரண்டு மாடுகளும், சம திறனின் உள்ள பொழுதுதான். ஆணும், பெண்ணும் இப்படியாக இருக்கும் சமூகம் தான் அடுத்த கட்ட வளர்ச்சியை நோக்கி நகரும், இல்லாது போனால், ஓயாமல் பத்திரிகைகளில் ஆண் பெண் உறவு பிரச்சனைகளும், பாலியல் வன்முறைகளும், சிறு வயது திருமணங்களும் மன அழுத்தம் காரணமான தற்கொலைகளும் இடம் பெறும்.
- பேதமற்ற சமூகம் அமைக்க பாலின பேதமற்று குழந்தைகளை வளர்ப்போம்.
- இதற்கு நமக்கு தேவைப் படுவதெல்லாம் நம் வாழ்க்கையை நம் கையில் எடுக்க உதவும் வாழ்க்கைத்திறன்கள்தான் .

செயல் -3

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமமான வாய்ப்புகளை, உரிமைகளை தந்து விட்டால் அவர்கள் வாழ்வு மாறிவிடுமா?

அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட சமமான வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்ளும்படியான சமூக சூழல் இங்கு நிலவுகிறதா?

போட்டிகளில் பங்கேற்க தனிப்பயிற்சி கொடுக்க ஏற்பாடு செய்து விட்டோம், அந்த வாய்ப்பை தவற விட்டால் அது அவர்கள் பிரச்சனை என்று ஆசிரியர் சொல்லி விட முடியுமா? பையன்களைப் பெண்களையும் படிக்க வைக்கிறோம், இதற்கு மேல் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் எல்லாம் பங்கெடுத்துக் கொண்டால் வீட்டு வேலைகளை யார் செய்து என்ற அம்மாக்கள் சொல்லி விட முடியுமா?

இதை இன்னமும்சரியாகபுரிந்துகொள்ள கீழே உள்ள படத்தைபாருங்கள்.



- முதல் படத்தில் சமமாக ஒரே உயரத்திலான மரப்பெட்டிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எல்லோருக்கும் சம அளவிலான ஆதரவு. ஆனால் மூவரும் வெவ்வேறு உயரத்தில் இருக்கிறார்கள். மரப்பெட்டியின் மேல்நின்று முதல் இருவரால் மட்டுமே விளையாட்டு மைதானத்தை பார்க்க முடிகிறது.
- இரண்டாம் படத்தில் அனைவரும் மைதானத்தை பார்க்கும் படியாக, அவரவர் தேவையை பொறுத்து வெவ்வேறு அளவில் ஆன மரப்பெட்டிகள் தரப்பட்டுள்ளன .
- அனைவருக்கும் ஒரேமாதிரியான வாய்ப்பு என்பதை விட சரி நிகர் சமமாக இருக்கும் படியாக வாய்ப்புகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.
- மூன்றாம் படத்தில் எந்தவித ஆதரவும் இல்லாமல் மூவரும் மைதானத்தை பார்க்கும் படியாக உள்ளது . மைதானத்திற்கும் , மூவருக்கும் இடையே உள்ள சுவர அகற்றப்பட்டு , அனைவரும் பார்க்கும் படியான கம்பிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. சமத்துவமின்மைக்கான காரணம் அகற்றப்பட்டுவிட்டது.
- அனைவரும் சமம் என்பதனை நோக்கி போக , முதலில் அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ப ஆதரவை தரவேண்டும். பிறகு அமைப்பில் உள்ள தடைகளை உடைத்து, மூன்றாம் படத்தில் உள்ளது போல் எல்லோருக்கும் எல்லாமும் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும்.
- ஆண் பெண் சமம் என்று சொல்லிவிடுவதால் மட்டுமே பிரச்சனை மாறாது . ஆண்களுக்கும் சரி, பெண்களுக்கும் சரி அவர்களுக்கு கிடைக்க கூடிய வாய்ப்புகளை அவர்கள் சரிவர பயன்படுத்திக் கொள்ளும்படியான, ஏதுவான சூழ்நிலை அமைத்துக் கொடுப்பது அனைவரின் பொறுப்பு .
- ஆண்களும், பெண்களும் சரி நிகர் சமம் என்ற எண்ணத்தில் குடும்பங்கள் செயல்பட வேண்டும் .
- ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும், முன்னேற்றத்தில் உள்ள இடைவெளியை இட்டு நிரப்ப ஆண் உசத்தி, பெண் அவனுக்கு அடுத்ததுதான் என்ற கருத்தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட வேண்டும் அப்படியான செயல்பாடுகளை அன்றாடம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்ளும் படி பெண்களுக்கு கூடுதல் வசதிகளை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும் கல்வி வாய்ப்பு உடல்நலபராமரிப்பு, வெளியிடங்களில் நடமாட்டம், சரியான கழிப்பறை வசதிகள் இவற்றில் உள்ள இடைவெளியை இட்டு நிரப்ப வேண்டும் . அதுதான் உண்மையான ஆண் பெண் பாலின சமத்துவத்திற்கான நியாயமாக இருக்க முடியும்.

பரிதல் மதிப்பீடு

1) சமத்துவம் என்றால் என்ன?

- அனைவரையும் சமமாக நடத்துதல்
- சாதி, பாலினம், மதம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் வேறுபடுத்துதல்
- மசமத்துவம்ரியாதை குறைவாக நடத்துதல்

2) சரிநிகர் சமத்துவம் என்றால் என்ன?

- ஒருவரின் தேவையின் அடிப்படையில் ஒருவரை ஆதரித்தல்
- அனைவருக்கும் வாய்ப்பு தராமல் இருப்பது
- அனைவருக்கும் சமமாக பிரித்து கொடுத்தல்

3) அனைவரும் சமம் என்ற பார்வையில் முதலில் _____ பார்க்க வேண்டும்.

- அதிகாரத்தை
- ஆடையை
- ஒருவரின் சமூக நிலை மற்றும் தேவையை

4) பாலினசமத்துவக் கொள்கையை சமுதாயம் எங்கு உருவாக்க வேண்டும்.

- குடும்பம், பள்ளி
- பணிஇடங்களில்
- எல்லா இடங்களிலும்

6. பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை

செயல் 1: எது சரி? எது தவறு? பயிற்சி தாளை நிரப்புதல்

பயிற்சியின் நோக்கம்:

- ஒரு நபரின் பாலினம் சார்ந்து அவர் எதிர்கொள்கின்ற வன்முறைகள் பற்றி பங்கேற்பாளர்களை அறிய செய்தல்
- பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையின் வெவ்வேறு வடிவங்களையும், அவை ஆண்கள் - பெண்கள் மேல் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தையும் விளக்குதல்

தேவைப்படும்

உபகரணங்கள்:

பயிற்சித்தாள்- 1 எது சரி ?
எது தவறு ?- இரண்டு
பாகங்களின் நகல்கள்

செயல்படுத்தும் விதம்:

- பயிற்சிக்கு முன்னதாக, பயிற்சித் தாள்களை போதுமான அளவில் நகல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் .
- பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் முதலில், பயிற்சித்தாள் -1(முதல்பகுதி)- எதுசரி ? எதுதவறு ? தாளையொடுக்க வேண்டும்.
- தங்களிடம் உள்ள தாளை மற்றவர்களிடம் காட்டவோ , அது பற்றி விவாதிக்கவோ கூடாது என்று சொல்லவும். பயிற்சி தாளை நிரப்ப 10 நிமிடங்கள் தரலாம்
- பிறகு பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ,பயிற்சித்தாள் -1 (இரண்டாம் பகுதி)- எது சரி ? எது தவறு ? தாளையொடுக்கவேண்டும்.
- பயிற்சித்தாளின் முதல் பகுதி, இரண்டாம் பகுதி, இரண்டையும் பங்கேற்பாளர்கள் பூர்த்தி செய்த பிறகு கீழ்க்கண்டவாறு அவர்களோடு உரையாடலை எடுத்துச் செல்லலாம்.
- எது சரி எது தவறு என்ற பயிற்சி தாளில் முதல் பகுதி கணவன் /ஆண் அதிகாரமாக செயல்படுவது குறித்து உள்ளது. கேள்விகளுக்கான பதில்களில் தவறு என்பதை விட சரி என்பது தான் பொதுவாக அதிகமாக விடையாக வரக்கூடும்.

- எதிர்த்து பேசும் மனைவியை அடிப்பதில் தவறில்லை, கணவனின் அப்பா அம்மாவை பார்த்துக் கொள்வது மனைவியின் வேலை என்றும் , கர்ப்பத்தடை ஆபரேஷனை ஆண் செய்வதை விட பெண் செய்வது தான் சரி என்றும் வரும்.
- பண விஷயத்தில் முடிவெடுப்பது, சொத்துக்களை வாங்குவது இவை எல்லாவற்றையும் கணவன் செய்வதுதான் சரி என்றே வரும் .
- பொதுவாக ஆண்கள்தான் வெளியே போய் வேலை பார்க்கிறார்கள் என்று நாம் இன்னமும் நம்புவதால், குழந்தைகள் சரியாக வளர்க்கப்படாததற்கு பெண்தான் பொறுப்பு என்று வரும்.
- இப்போது பயிற்சித்தாளின் இரண்டாம் பகுதியை பார்ப்போம் .
- கணவனைப் பார்த்து வாயை மூடு என்று மனைவி சொல்வது தவறு என்போம் அவளை சண்டைக்காரி , அடங்காப்பிடாரி என்று நினைப்போம்.
- பெரும்பாலான வாக்கியங்களுக்கு தவறு என்றுதான் சொல்வோம்.
- பங்கேற்பாளர்கள் பலரும் ஆண் செய்வது தவறு என்பதைவிட சரி என்ற பதிலையே அளித்திருக்கக்கூடும். இரண்டாம் பகுதியில் பெண் செய்தால் தவறு என்ற விதமாகவே பதில் சொல்லியிருக்க கூடும் .
- மனைவியின் செயல்பாடுகளுக்காக அவளை அடிக்கலாம், திட்டலாம் , வீட்டை விட்டு துரத்தலாம் .
- முட்டாள மனைவியாக இருந்தால் வேறு உறவு வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ஆனால் கணவன் செயல்பாடுகளுக்காக மனைவி அவனை எதுவும் செய்யக்கூடாது சொல்லக்கூடாது .
- ஆண் பெண் யார் அவமதிக்கப்பட்டாலும், வன்முறையை எதிர் கொண்டாலும் நாம் அதை சமமாக நாம் பார்ப்பதில்லை. பெண்கள் மீது செலுத்தப்படும் வன்முறை அன்றாட வாழ்வில் ஒரு அம்சமாகவே பார்க்கப்படுகிறது.

செயல்:2

பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களை நான்குசிறு குழுக்களாகப்பிரிக்க வேண்டும். பயிற்சித்தாள்-2 ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழல்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்குஒன்றாகக் கொடுத்துவிவாதிக்கச் சொல்லவும். குழுக்களில் விவாதித்த பிறகுபொது அமர்வில்பகிரச் சொல்லவும். பிறகு கருத்துத்தாளின் உதவியுடன் வன்முறைகளின் பல்வேறுவடிவங்கள்பற்றி விளக்கிசொல்ல வேண்டும் .

பயிற்சித்தாள் -1 (முதல் பகுதி) - எது சரி ? எது தவறு ?

வாக்கியங்கள்	சரிதவறு	
1. உனக்கு ஒன்றும் தெரியாது வாயை மூடு என்று கணவன் மனைவியை பார்த்து சொல்வது.		
2.பெண் சம்பாதிப்பவராக இருந்தாலும் பண விஷயங்களில் முடிவெடுப்பது கணவரே		
3.குழந்தைகள் தவறு செய்தால் சரியாக வளர்க்கவில்லை என்று மனைவியை முழு பொறுப்பாக்குவது		
4.கோபத்தில் மனைவியை பளாரென்று அடித்தல்		
5 தன் தாய் தந்தையை பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று கணவன் மனைவியிடம் அதிகாரமாக சொல்வது		
6.அடுத்தடுத்த பெண் குழந்தைப் பெற்று எடுப்பதற்காக பெண்ணை குறை கூறதல்.		
7. கர்ப்பத் தடை ஆபரேஷனை பெண் தான் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தல்.		
8.மனைவி சம்பாதிப்பவராக இருந்தாலும் சொத்துக்களை ஆண்கள் பெயரிலேயே வாங்குதல்.		
9. கணவன் மனைவிக்கு சண்டை வரும் போது வீட்டை விட்டு போ என்று மனைவியிடம் சொல்வது		
10.மனைவி அழகாய் இல்லை , அறிவாய் இல்லை என்று பிற பெண்களுடன் பழகுவதை நியாயப்படுத்துவது		

பயிற்சித்தாள் -1 (இரண்டாம் பகுதி)- எது சரி ? எது தவறு?

வாக்கியங்கள்	சரி	தவறு
1. உங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது வாயை மூடு என்று மனைவி கணவனை பார்த்து சொல்வது.		
2.ஆண் சம்பாதிப்பவராக இருந்தாலும் பண விஷயங்களில் முடிவெடுப்பது மனைவியே		
3.குழந்தைகள் தவறு செய்தால் சரியாக வளர்க்கவில்லை என்று கணவரை முழு பொறுப்பாக்குவது		
4.கோபத்தில் கணவனை பளாரென்று அடித்தல்		
5 தன் தாய் தந்தையை பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று மனைவி, கணவனிடம் அதிகாரமாக சொல்வது		
6.அடுத்தடுத்த பெண் குழந்தைப் பெற்று எடுப்பதற்காக ஆணை குறை கூறதல்.		
7. கர்ப்பத் தடை ஆபரேஷனை ஆண் தான் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தல்.		
8.கணவன் சம்பாதிப்பவராக இருந்தாலும் சொத்துக்களை பெண்கள் பெயரிலேயே வாங்குதல்.		
9. கணவன் மனைவிக்கு சண்டை வரும் போது வீட்டை விட்டு போ என்று கணவனிடம் சொல்வது		
10.கணவன் அழகாய் இல்லை , அறிவாய் இல்லை என்று பிற ஆண்களுடன் பழகுவதை நியாயப்படுத்துவது		

பயிற்சித்தாள் - 2

சூழல் 1. ஷீலா மும்முரமாக கணக்கு போட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அவள் தம்பி பென்சில் கேட்டான். அவள் கவனிக்க வில்லை உடனே தம்பி கோபத்தில் அக்காவுடைய நோட்டைபிடுங்கி எறிந்தான்.

தன்னை விட வயதில் பெரிய அக்காவின் நோட்டை பிடுங்கி எறியலாம் என்று தம்பி நினைத்து எதனால்?

சூழல் 2. டியூஷன் முடிந்து மற்றவர்கள் கிளம்பி விட்டார்கள். மதிப்பெண்களை கூட்டி பதிய வைக்க வேண்டும் என்று சுமதியை மட்டும் டியூஷன் சார் இருக்க சொல்லிவிட்டார். எல்லோரும் போன பிறகு அருகில் இடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து மார்க்குகளை சொல்ல ஆரம்பித்தார். சுமதி விலகி விலகி உட்கார்ந்தாலும் அவர்விடவில்லை.

ஒரு வழியாக முடித்துவிட்டு கிளம்பும் போது இருட்டிவிட்டது. இருட்டான ரோட்டில் யாரோ அவள் மேல் இடித்துவிட்டுப்போனார்கள். வீட்டில் போய் சொன்னால் டியூஷனை விட்டுநிறுத்திவிடக் கூடும் . நல்ல மார்க்வாங்குவது சிரமமாகிவிடும். நடந்ததை நினைத்து இரவு போர்வைக்குள் விம்மி விம்மி அழுதாள் சுமதி.

டியூஷன் சார் ஏன் அப்படி நடந்துகொள்கிறார்?

சுமதி ஏன் அழுதாள்?

இது எந்த வகையானவன்முறை?

சூழல் 3. கல்யாணம் ஆன முதல் இரண்டு வருடங்கள் வீட்டு செலவுக்கு காசு கொடுத்த விசு இப்போது காசு தருவதில்லை. மனைவி வீட்டுச்செலவுக்கு காசு கேட்டால் அடி உதை. வீட்டில் தினமும் சண்டை குழந்தைகள் இருவரும் இரவு வந்தால் குடித்து விட்டு வரும் அப்பாவை பார்த்து பயப்பட ஆரம்பித்தார்கள்.

குடித்து விட்டுசண்டை போடுவது, வீட்டிற்குகாசு தாராமல் இருப்பது போன்ற செயல்பாடுகள் பற்றி விசுவிற்கு ஏன் குற்ற உணர்ச்சி இல்லை?

இது எந்த வகையானவன் முறை?

சூழல் 4. கணவன் விட்டுப்போன பிறகு குழந்தைகளுக்காக பாடுபடும் கௌரி, எப்போதாவது பணத் தட்டுப்பாடு வந்தால் பக்கத்து வீட்டு ஜெயந்தி அக்காவிடம் கேட்பாள் . ஆனால் இப்பொழுது அவர்கள் வீட்டுக்குப் போகவே தயக்கமாக இருக்கிறது. ஜெயந்தியின் கணவன் கௌரியை பார்த்து, நீங்க ரொம்ப அழகு என்றான் ஒரு நாள் . இன்னொரு நாள், ரோட்டில் பார்த்து, வண்டியை நிப்பாட்டி , வீட்டில் இருக்கவிடுவதாகச் சொன்னான் . அவன் வேண்டுமென்றே செய்கிறானா, அப்பாவியாக இருக்கிறானா என்று புரியவில்லை . ஆனால் கௌரிக்கு இது எதுவும் பிடிக்கவில்லை . இரவில், வீட்டின் முன்புறம் பின்புறத்தில் சிறு சத்தம் கேட்டாலும் அவளுக்கு பதட்டமாக இருந்தது.

கௌரி ஏன் பதட்டமாக உணர்கிறாள்?

கௌரி எதிர் கொள்வது எந்த வகையான வன்முறை?

கருத்துத்தாள்

பெண்களுக்கு நிகழும் , கருவிலிருந்து கல்லறை வரையிலான வன்முறைப் பிரச்சினைகள்

	வாழ்க்கைக் கட்டங்கள்	வன்முறையின் விபரம்
1	கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பிற்கு முன்	<ul style="list-style-type: none"> • பெண்ணின் கர்ப்ப காலத்தில் அடித்து துன்புறுத்துதல் மூலம் அவளை உடல் மற்றும் மன வேதனைக்கு உட்படுத்துதல்
2	சிசு பருவம்	<ul style="list-style-type: none"> • பெண் சிசுக்கொலை • உணவு மற்றும் மருத்துவ வசதிகளை பெண் குழந்தைகளுக்கு அளிப்பதில் பாகுபாடு. • பெண் குழந்தைகளுக்கு இளவயதில் திருமணம் செய்வித்தல் • பெண் குழந்தைகளிடம் குடும்ப உறுப்பினர் மற்றும் வெளி நபர்கள் பாலியல்ரீதியாக மோசமாக நடந்து கொள்ளுதல்
3	வளர் இளம் பருவம்	<ul style="list-style-type: none"> • ஒரு தலைக்காதல் தோல்வி காரணமாக மறுப்பு தெரிவிக்கும் பெண்ணின் மேல் ஆசிட் ஊற்றுதல் , கத்தியால் குத்துதல் • இளம் பெண்களைக் கடத்துதல்
4	திருமணத்திற்குப் பின்	<ul style="list-style-type: none"> • பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் • பணி புரியும் இடத்தில் சக ஊழியர்கள் மற்றும் உயர் நிலையில் உள்ளவர்களால் பாலியல் தொந்தரவுகளுக்கு ஆட்படுதல் • பொருளாதார ரீதியாக கஷ்டப்படுத்தப்படல்
5	முதிய வயதில்	<ul style="list-style-type: none"> • போதிய பணமோ பொருளோ மருத்துவ உதவிகளோ செய்யாமல் அலட்சியம் செய்து வருத்தப்பட வைத்தல் • நம்பிக்கை துரோகம் செய்து பொருட்களையும் சொத்துக்களையும் அபகரித்தல்

வன்முறைகளை நான்குவகையாக வரையறுக்கலாம். அவை

- உடல் ரீதியானவன்முறை
- பாலியல் ரீதியான வன்முறை
- மனரீதியான வன்முறை
- உடல் மற்றும் பாலியல் ரீதியான அச்சுறுத்தல்கள்.

உடல் ரீதியான வன்முறை: தன்னுடைய உடல்பலத்தை தன்னைவிட பலவீனமானவர்களிடையே பிரயோகித்து அதன் மூலம்தன்னை பலசாலி என்று நிரூபிக்க பயன்படுத்தப்படும் ஆயுதமாக இதனைச் சொல்லலாம். தாக்குதலுக்கு உள்ளானவர்கள் இதன் காரணமாக இறந்து போக நேரிடலாம் அல்லது உடல் செயலிழந்த நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம் அல்லது பலத்தகாயம் ஏற்படலாம்.

பாலியல்ரீதியான வன்முறை: சிறுமிகளிலிருந்து வயதான மூதாட்டிகள் வரை இது போன்ற பாலியல்வன்முறைகளை தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அனுபவித்துக் கொண்டே தான் இருக்கிறார்கள். இந்த வன்முறை முன்பின் அறியாத நபர் மூலம் எப்போதாவது வெளி இடங்களில் தான் நடக்கும் என்பது இல்லை. வீட்டில் உள்ள உறவினர் அல்லது பல சமயங்களில் தன் கணவன் மூலமாகவே தினசரி நடக்கும் வன்புணர்ச்சி, பெண்ணை தரக்குறைவாக பேசுதல், கேலி பேசிதாழ்வு நிலையில் வைத்தல் போன்ற நிகழ்வாகவே பல பெண்களுக்கு நடைபெற்றுவருகிறது

மனரீதியான வன்முறை: மேலே சொன்ன இரண்டையும் வன்முறை தான் என்று உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் கூட அதனால் ஏற்படக்கூடிய மனரீதியான அல்லது உணர்வு பூர்வமானமன உளைச்சலையும் வேதனையையும் வன்முறை தான் என்று ஏற்றுக்கொள்ள தயங்குகிறார்கள். இத்தகைய செயலானது ஒரு பெண்ணை மனரீதியாக துன்புறச்செய்வது மட்டுமல்லாது அவளின் அனைத்து செயல்களையும் முடக்கிப்போட்டு விடும்.

உடல் மற்றும் பாலியல் ரீதியான அச்சுறுத்தல்கள்: உடல்ரீதியான வன்முறை மற்றும் பாலியல் ரீதியான வன்முறை ஒருமுறை நிகழ்த்தினாலும், அது தொடர்ந்து நிகழ்த்தப்படும் என்று தினசரியோ அல்லது அடிக்கடியோ அச்சுறுத்திவருவதும் ஒருவகை வன்முறை தான். பயத்திலேயே பாதி உயிர்போகக்கூடிய வகையில் அச்சுறுத்தலும் வன்முறைதான்

அதிகாரத்தை பயன்படுத்தி பெண்களை எந்த வகையில் துன்புறுத்தினாலும் அது பெண்களுக்கு எதிரானவன் முறை தான் என்பதை பெண்கள் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

பாலியல் அடிப்படையிலான வன்முறைக்கான காரணங்கள் என்ன?

- சமூகம் ஆணை, அதிகாரம் நிரம்பியதாகவும், பெண்ணை அவன் அதிகாரத்துக்கு உட்பட்ட இரண்டாம் தர குடி மகளாகவுமே பார்க்கிறது. அதனால் அவன், அவள் மேல் செலுத்துகின்ற வன்முறையை யாரும் பொருட்டாகவே எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஆம்பளைன்னா அடிப்பான்தான், இதிலென்ன தப்பு என்ற விதமாகவே பெண்ணை சமாதானப் படுத்துகிறார்கள்.
- கோபம் வந்தால், ஆண் உடனடியாக கையை ஓங்குகிறான். பெண் அவனை கோபப்படுத்தியதற்காக, பிறரால் ஏசப்படுகிறாள். கணவன் அடித்தான் என்று வெளியே சொல்லுவதை அவமானமாக நினைக்கிற பெண்களும் உண்டு. வெளியே சொன்னால் இன்னும் என்ன நடக்குமோ என்ற பயத்தில் சொல்லாமல் இருப்பதும் உண்டு.

பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் மேல் சமூகம் செலுத்தும் பார்வை

- ஆண்கள் அடித்தால் தவறில்லை,* அவன் அடிக்கும்படி இவள் கோபப்படுத்தி இருப்பாள்
- காவல் நிலையத்தில், அடித்தான் என்ற புகாரை எழுதிக் கொள்வதற்கு முன், ஆயிரம் அறிவுரை சொல்லுவார்கள். “புருஷன் அடிச்சான்னு புகார் பண்ண வந்திட்டியா?” என்பார்கள்.
- பிறந்த வீட்டிற்கும் போக முடியாது, பெற்றோருக்கு ஒரேயடியாக பாரமாகி விடுவோமோ” என்ற பயத்தில் “நீதானம்மா பார்த்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்” என்று சொல்லி விடுவார்கள்.

“வன்முறை” எப்படி உருவெடுக்கிறது?

- தன்னைவிட பலவீனமாக பெண்ணிடம் பலத்தைச் செலுத்தி, தன் அதிகாரத்தை நிலை நாட்டிக் கொள்வதோடு, தன் செய்கை மூலம் தன் வெறுப்புணர்ச்சிக்கானவடிகாலையும் தேடிக் கொள்கிறான்.
- சச்சரவிற்கான விஷயத்தைப் பேசித் தீர்க்கும் செயலைச் செய்யாமல், பிரச்சனைக்கான உடனடி முடிவாக கையை ஓங்குகிறான். பெண் ஒடுங்கி நிற்க, இவன் மேலும் பலம் வாய்ந்தவனாக உணர்கிறான். ஆண் என்பதால் தனக்கு பெண்ணை தட்டிக் கேட்க அதிகாரம் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறான்.
- மனைவியை, குழந்தைகளை அடக்கி ஆள்வதுதான் ஒரு குடும்பத்தலைவனுக்கு அழகு என்று எண்ணுவதோடு, அவர்களும் அடங்கிப் போவதன் மூலம், நல்லதொரு குடும்பத்தை அமைத்ததாக எண்ணிக் கொள்கிறான்.
- ஆண்களுக்கச் சமூகம் சிறு வயதில் இருந்தே இந்தப் பாடத்தைக் கற்றுக் கொடுத்துவிட்டது. மனைவியை அடிக்கும் ஆணிற்கு, முன் உதாரணங்கள் அவன் அப்பா, தாத்தா, அக்கம் பக்கத்து ஆண்கள். தவிர இவனைப் பார்த்தும் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆண் குழந்தை அதிகாரத்தைக் கற்றுக் கொள்கிறது. பெண் குழந்தை அம்மா மாதிரி அடிவாங்கக் கற்றுக் கொள்கிறது.

- பிறக்கும்பொழுது உடல் உறுப்புகளில் உள்ள மாறுதல் காரணமாக, ஒரு ஆணிற்கு எல்லையற்ற அதிகாரமும், பெண்ணிற்கு அளவு கடந்த துக்கமும் அமைந்து போவது எப்படிச் சரி?

வன்முறை பெண்ணுக்கு எந்த விதமான பாதிப்புகளை தருகிறது?

- பெண் தானாகச் சிந்திக்கும் திறனை இழக்கிறாள். தன்னைப் பற்றிய சுயமரியாதையைத் தொலைக்கிறாள்.
- படபடப்பு, சோகம் உண்பதில், உறங்குவதில் இடையூறுகள், வன்முறையைத் தவிர்க்க வேண்டி தன்னைத்தானே மாற்றிக் கொள்ளத் தொடங்குகிறாள். தன் மீதான தவறான குற்றச்சாட்டுகளுக்குக்கூட பதில் சொல்வதில்லை. தனக்கான சிறு சந்தோஷங்களைக் கூடத் தியாகம் செய்வது, பிறந்த வீட்டோடு, தோழிகளோடு உறவுகளை அறுத்துக் கொள்வது, எப்பொழுதும் தனிமையில் உழல்வது என இயங்குகிறாள்.
- வன் முறையை எதிர்கொள்வதால், தலைவலி வரலாம், வயிற்றில் வலி வரலாம், உடலில் எலும்புகள் முறிந்து போகலாம், தீக்காயங்கள் வரலாம்.
- பாலியல் ரீதியான வன்முறையில், கருச்சிதைவு செய்ய நேரிடலாம். கர்ப்பக்காலதன் பொழுது நிகழ்கின்ற வன்முறையால் கரு கலைந்து போகலாம். உதிரப் போக்கு அதிகமாகலாம்.
- தாய் -தந்தை இருவருக்கும் இடையே உள்ள உறவின் விரிசல், குழந்தைகளின் வளர்ச்சியிலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. வன்முறை நிலவுகின்ற குடும்பச் சூழலில் குழந்தைகள் சரிவர உண்பதில்லை. இரவில் பயந்தபடியே தூங்குகிறார்கள். படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கிறார்கள். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள். வன்முறை, தனிப்பட்ட குடும்பங்களைப் பாதிப்பதோடு, சமூகத்தையும் பாதிக்கிறது.

இளவயதுப் பெண்களுக்கு என்ன பிரச்சனைகள் வருகின்றன?

- சின்ன அளவில் கிண்டல், கேலி தொடங்கி, கூட்டமாக பொது இடங்களில், பஸ்களில் மேலே உரசுவது, இடிப்பது, கிள்ளுவது, பாலியல் ரீதியாக சீண்டுவது, சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால், பாலியல் ரீதியாக பலாத்காரப்படுத்துவது - இப்படியானவன் முறைகள் நிகழ்கின்றன. வன்முறைகளிலேயே மிகவும் மோசமானது பாலியல் பலாத்காரம் தான். 3 வயதுப் பெண் குழந்தை தொடங்கி, பல்லுப்போன பாட்டி வரை யாரும் இந்த வன்முறையிலிருந்து தப்ப முடிவதில்லை.
- தெரியாத ஆண்களால் தான் பலாத்காரர் நிகழும் என்பதில்லை. தெரிந்த அக்கம் பக்கத்தவராலும், வீட்டிற்கு வரக் கூடிய உறவினர்களாலும் நிகழலாம். இது அதிர்ச்சியாக இருந்தாலும் உண்மைதான். அண்ணன், தம்பி, அப்பா போன்றவர்களாலும் இத்தகைய பாதிப்பு நிகழலாம். இத்தகைய சமயங்களில் உடல்ரீதியாக வரும் பாதிப்புகளின் கொடுமை ஒருபுறம் என்றால், மனரீதியாகவும் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

- இப்படி சிறுவயதில் வரக்கூடிய மனரீதியான பாதிப்பு, அதிர்ச்சி, பிற்காலத்தில் ஆரோக்கியமான ஆண் - பெண் உடலுறவில், அந்தப் பெண் இயல்பாக ஈடுபட முடியாமல் தடை செய்கிறது.
- தவிரவும், கணவன்- மனைவி உறவில் நிகழக்கூடிய பாலியல் ரீதியான பலாத்காரம் பெண்ணை எவ்வளவு பாதித்தாலும் அவள் அதைப்பற்றி வாயே திறப்பதில்லை.
- கணவன் பலாக்காரப்படுத்தினான் என்று ஒரு மனைவி வெளியே சொன்னால், அவள் மேல் பரிதாபப்படுவதை விட, ஆணின் மேல் கோபப்படுவதை விட, மனைவிக்கு 'பைத்தியப்பட்டம்' கட்டுகிறது சமூகம்.
- “ஆணிற் கு இச்சையை அடக்க முடியாது, அவன் உடற்கூறு அப்படி, பெண், ஆணின் இச்சைக்கு உடன்படுவதற்காகவே இருக்கிறாள். அது அவள் கடமை” என்றெல்லாம் போதிக்கப்படுகிறது. வேறு வழியில்லாமல் கணவன் அழைக்கின்ற பொழுதெல்லாம் உடலுறவுக்கு இணங்குகின்ற பெண் மனதிற்குள் குமைந்து போகிறாள். மனதாலும் உடலாலும் ஒடுங்கிப் போகிறாள்.
- வன்முறைகள் சம்பந்தப்பட்ட பெண்களை மட்டும் பாதிப்பதில்லை. பெண் சீண்டல் வெட்ட வெளிச்சமாகும். பொழுதெல்லாம் வெளியே பெண்களை வேலை பார்க்க அனுப்பிவிட்டு பெற்றோர்கள் பயந்தபடி இருக்கிறார்கள். தங்களுடைய ஒட்டு மொத்த பயத்தையும் அவள்மேல் பரிவாகவும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள், அதிகாரமாகவும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அவள் திரும்பி வர கொஞ்சம் தாமதமானாலும், ஏன்? ஏன்? என்று கேட்டு அவளை எப்பொழுதும் பீதிக்கு உள்ளாக்குகிறார்கள்.
- ஒரு ஆணைப் போல சுதந்திரமாக நடமாட முடியாமல், வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு பதில் சொல்ல வேண்டும் என்ற பயத்தில், வீடு விட்டால் வேலைத்தளம், வேலைத்தளம் விட்டால் வீடு என்று குதிரைக்குக் கடிவாளம் இட்டாற்போல் பெண் நடக்க வேண்டி இருக்கிறது.
- இந்த ஒடுக்குதல், மனதையும் பாதிக்கிறது, உடலையும் பாதிக்கிறது. மனதுள் உறைந்து நிற்கும் பயம் நிற்பதில், உட்காருவதில், நடப்பதில் எல்லாச் செய்கைகளிலும் வெளிப்படுகிறது. வீதிகளில் நடக்கும்பொழுது நிமிர்ந்து, கை வீசி, பாதம் பதிய நிலத்தில் நடப்பதில்லை. வீதி ஓரமாக, தலை குனிந்தபடி யாராவது மேலே உரசி விடுவார்களோ என்ற பயத்தில் ஒடுங்கி கால்கள் கூட தரையில் பரவாமல் வேகவேகமாக நடந்து போவார்கள்.
- பெண் சீண்டல் தொடங்கி, பாலியல் பலாத்காரம் வரை பாதிப்பு பெண்களுக்குத்தான். ஆனால் சமூகம் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மேல் அனுதாபப்படுவதை விட அவளையே குற்றம் சாட்டுகிறது.

- “பெண் ஆணின் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் விதமாக நடந்து கொண்டு இருந்திருப்பாள். கவர்ச்சிகாரமாக ஆடை அணிந்திருந்திருப்பாள். பெண் என்றால் அடக்கவொடுக்கமாக இருந்திருக்க வேண்டும். நாலுபேர் எதிரில் சிரித்து, உரக்கப் பேசி நடந்தால் அவள் மீது கவனம் வரும். மக்கள் உற்று நோக்குவார்கள். அவளைப் பின் தொடர்வார்கள். அமைதியாக நடமாடுவதை விட, இப்படி கவனத்தை ஈர்க்கும்படி நடந்து கொள்ளுவது தவறு” - இவை எல்லாம் பெண்ணின் இயல்பான செயல்பாடுகளை ஒடுக்குகிறது. எப்பொழுதும் பயந்தபடி இருக்கிறாள். ஒரு ஆணால் விளைந்த பாதிப்பால், ஒட்டு மொத்த ஆண்டு சமூகமும் மோசமானது என்றெண்ண வைக்கிறது.
- ஆணோடு இயல்பாகப் பேசுவதை, பழகுவதைவிட்டு, விட்டு இன்னும் விலகிப் போகிறார்கள். பெண்கள் விலகிப் போகும் பொழுது ஆண்களுக்கு இன்னமும் அவர்கள் மீதான ஈர்ப்பு அதிகமாகிறது. அவள் உலகத்தில தன்னை நுழைத்துக் கொள்கிறான். இந்த செயல்பாடு அவளை மேலும் ஒடுக்குகிறது.
- ஆண், பெண் உறவென்பது, சிறு வயது தொடங்கி இயல்பான விஷயமாக நடப்பதை விட சிக்கல் நிறைந்ததாக ஆகிறது. ஆணை பெண்ணும், பெண்ணை ஆணும் சக மனிதராகப் பார்க்க முடிவதில்லை.

6. பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை

செயல்பாடு 1: எது சரி?எது தவறு ?- பயிற்சித்தாள் நிரப்புதல்

(பயிற்சித்தாள் ஆசிரியர் குறிப்பில் உள்ளது)

பயிற்சித்தாள் நிரப்புதல்- அனைவருடனும் விளையாடலாம் . அதற்குப் பிறகு பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை பற்றி ஆசிரியர் விளக்கலாம்.

செயல்பாடு 2: பயிற்சித்தாள் 2

(பயிற்சித்தாள் ஆசிரியர் குறிப்பில் உள்ளது)

மாணவர் மாணவியரை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். பயிற்சித்தாள்-2ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழல்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கு ஒன்றாகக் கொடுத்து விவாதிக்கச் சொல்லவும். குழுக்களில் விவாதித்த பிறகுபொது அமர்வில் பகிரச் சொல்லவும். அதற்குப்பிறகு பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை பற்றி ஆசிரியர் விளக்கலாம்.

செயல்பாடு - 3 பாதுகாப்பான தொடுதல்/பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்

கீழ்க்கண்ட பயிற்சித்தாளில், உங்கள் உடலின் பாகத்தைப்பொறுத்து, தொடும்நபர் பொறுத்து, நீங்கள் எப்படிஉணர்ந்தீர்கள் என்று குறிப்பிடவும் .

தொடுவது யார் : அம்மா /அப்பா /அண்ணன் /தம்பி /அக்கா /தங்கை /பக்கத்து வீட்டினர்/ பள்ளியில்நண்பர்கள்/ ஆசிரியர்/ பொதுவெளியில் - அறிமுகம் ஆனவர்/ அறிமுகமில்லாதவர் - அட்டவணையில் சம்பந்தப்பட்டவர் யார்என்று குறிக்கவும்.

என்ன உணர்வு : 1. பாதுகாப்பானஉணர்வு2. பாதுகாப்பில்லாத உணர்வு,3.தொட வேண்டாம்என்று தோன்றுகிறது.

அட்டவணையில் என்ன உணர்வு என்பதற்கானஎண்ணை குறிக்கவும்.

எண்	தொடுவது யார்	என் உடலின் பாகம்	என்ன உணர்வு
1	அம்மா	தலை	
		முகம்	
		வாய்	
		கழுத்து தோள்பட்டை	
		மார்பு	
		வயிறு	
		கால்களுக்கிடையில்	
		கைகள்	
		கால்கள்	
		தொடைப்பகுதி	
		புட்டங்கள்	
2	பக்கத்து வீட்டு மாமா	தலை	
		முகம்	
		வாய்	
		கழுத்து தோள்பட்டை	
		மார்பு	
		வயிறு	
		கால்களுக்கிடையில்	
		கைகள்	
		கால்கள்	
		தொடைப்பகுதி	
		புட்டங்கள்	

எண்	தொடுவது யார்	என் உடலின் பாகம்	என்ன உணர்வு
3	பொது வெளியில் அறிமுகமில்லாதவர்	தலை	
		முகம்	
		வாய்	
		கழுத்து தோள்பட்டை	
		மார்பு	
		வயிறு	
		கால்களுக்கிடையில்	
		கைகள்	
		கால்கள்	
		தொடைப்பகுதி	
		புட்டங்கள்	

மேலே குறிப்பிட்டவர்கள் தவிர வேறு யாராவது உங்களை தொடும்போது , அவர்கள் தொடும் உங்களின் உடலின்பாகம் பொறுத்து , உங்கள் உணர்வு என்னவாக இருந்தது என்பது பற்றி தெளிவாக புரிந்துகொள்ள நீங்களே ஒரு அட்டவணைப்போட்டு பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

எதற்காக இதை செய்து பார்க்க வேண்டும் ?

நம் உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளை தொடும் நபர்பொறுத்து நம் உணர்வுகள் மாறுகின்றன. வளரிளம் பருவத்தில், உடல் பற்றி மனம் கவனம் கொள்கிறது. சிறுவராக இருக்கும் பொழுதுவராத உணர்வுகள் வருகின்றன. சிலர் நம்மை உடலின் சில பகுதிகளில் தொடுவது பாதுகாப்பான உணர்வைத் தருகிறது. சிலர் தொடுவது பாதுகாப்பில்லாத, தொடவேண்டாமே என்ற உணர்வைத் தருகிறது. தொடுதலின் விதிகள் பற்றி தெரிந்துகொள்வது, நம் உடலை, உணர்வுகளை பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவும்.

பாதுகாப்பான தொடுதல்

- நம்மிடம் பிரியமாக இருப்பவர் தலையை லேசாக தடவிக் கொடுத்தால், முதுகில் ஆறுதலாக / பாராட்டுதலாக தட்டினால் , தோளை அணைத்துக் கொண்டால், கைகளை கோர்த்துக்கொண்டால் நமக்கு மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கும். நமக்கென்று அவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்ற பாதுகாப்பான உணர்வைத் தரும்.

- நமக்கு அறிமுகமானவர்களாக இருந்தாலும் சிலர் தொடுவது நமக்கு பிடிக்காமல் இருக்கலாம். அவர்கள் தொடுகை நமக்கு அருவெறுப்பைத் தரலாம். அவர்கள் அருகில் வருவதே பயத்தையும், பதட்டத்தையும் தரலாம். அதே போல் நமக்கு அறிமுகமில்லாதவர்களின்தொடுதலிலும் இப்படியான உணர்வுகள் வரலாம்.
- ஒரு துயரமான சூழலில் நம்மிடம் துக்கம் கேட்க வருபவர் தோளைத் தட்டி ஆறுதல் சொல்லலாம். தலையை அன்போடு தடவலாம். ஆனால் முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவரிடமிருந்து, நமக்கு வேண்டாத , விரும்பாத பாதுகாப்பற்ற தொடுதலும் வரலாம். உங்கள் கைகளை பிடித்து அவர் தன் மேல் வைக்கச் சொல்லியும் வறுபுறுத்தலாம் . தான் தொட்டதை மற்றவரிடம் சொல்ல வேண்டாம் என்றும் சொல்லலாம்.
- நீங்கள் முக்கியமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது இதுதான். ஒருவரின் தொடுதலினால் நீங்கள் பாதுகாப்பில்லாமல் உணர்கிறீர்கள் என்றால் அதற்காக கூனிக்குறுக வேண்டியது நீங்கள் அல்ல. தவறு உங்களுடையது அல்ல.
- உங்களை விட வயதால் அதிகாரத்தால் உறவு முறையால் உங்களுக்குப் பிடிக்காத விதத்தில் பிடிக்காத இடத்தில் யாராவது தொட்டால் அதை மறுக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

- முடியாது, கூடாது என்று சொல்லுங்கள். அந்த நபரிடம் அவர் உங்களைத் தொடுவது உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறுங்கள். இப்படிச் சொல்லும்பொழுது, உங்கள் உடல் நன்கு நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும். கூனிக் குறுகாமல் கண்களை நேருக்குநேர் பார்த்துச் சொல்லவும். வார்த்தைகள் தங்கு தடையில்லாமல் உறுதியாக பயமில்லாமல் வர வேண்டும்.
- அந்த நபருடன் தனியாக இருக்கநேரும் தருணங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். எதிர்பாராத தருணத்தில் தொடுபவரிடமிருந்து, வேகமாக ஓடிவிடவும்.
- உரக்க கூச்சல் இடுங்கள். உதவிக்கு பிறரை அழையுங்கள். மற்றவர்களுக்கு தெரிய நேருமோ என்று அனாவசியமான கூச்சம் வேண்டாம். ஏனென்றால் அத்து மீறியது நீங்கள் அல்ல. அவர்தான். உங்கள் உடல் மீதான உரிமை உங்களுக்குத்தான். உங்களை நீங்களே நம்புங்கள்.
- பொருத்தமற்ற விதத்தில் உங்களை யாராவது தொட்டால், உங்கள் நம்பிக்கைக்குரியவரிடம்பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். ஓடிப்போவதும், மௌனமாக இருப்பதும் தீர்வல்ல.

கருத்துத்தாள்

செயல்பாடு-1 & 2

பெண்களுக்கு நிகழும் , கருவிலிருந்து கல்லறை வரையிலான வன்முறைப் பிரச்சினைகள்

	வாழ்க்கைக் கட்டங்கள்	வன்முறையின் விபரம்
1	கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பிற்கு முன்	<ul style="list-style-type: none"> • பெண்ணின் கர்ப்ப காலத்தில் அடித்து துன்புறுத்துதல் மூலம் அவளை உடல் மற்றும் மன வேதனைக்கு உட்படுத்துதல்
2	சிசு பருவம்	<ul style="list-style-type: none"> • பெண் சிசுக்கொலை • உணவு மற்றும் மருத்துவ வசதிகளை பெண் குழந்தைகளுக்கு அளிப்பதில் பாகுபாடு. • பெண் குழந்தைகளுக்கு இளவயதில் திருமணம் செய்வித்தல் • பெண் குழந்தைகளிடம் குடும்ப உறுப்பினர் மற்றும் வெளி நபர்கள் பாலியல்ரீதியாக மோசமாக நடந்து கொள்ளுதல்
3	வளர் இளம் பருவம்	<ul style="list-style-type: none"> • ஒரு தலைக்காதல் தோல்வி காரணமாக மறுப்பு தெரிவிக்கும் பெண்ணின் மேல் ஆசிட் ஊற்றுதல் , கத்தியால் குத்துதல் • இளம் பெண்களைக் கடத்துதல்
4	திருமணத்திற்குப் பின்	<ul style="list-style-type: none"> • பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் • பணி புரியும் இடத்தில் சக ஊழியர்கள் மற்றும் உயர் நிலையில் உள்ளவர்களால் பாலியல் தொந்தரவுகளுக்கு ஆட்படுதல் • பொருளாதார ரீதியாக கஷ்டப்படுத்தப்படல்
5	முதிய வயதில்	<ul style="list-style-type: none"> • போதிய பணமோ பொருளோ மருத்துவ உதவிகளோ செய்யாமல் அலட்சியம் செய்து வருத்தப்பட வைத்தல் • நம்பிக்கை துரோகம் செய்து பொருட்களையும் சொத்துக்களையும் அபகரித்தல்

வன்முறைகளை நான்குவகையாக வரையறுக்கலாம். அவை

- உடல் ரீதியானவன்முறை
- பாலியல் ரீதியான வன்முறை
- மனரீதியான வன்முறை
- உடல் மற்றும் பாலியல் ரீதியான அச்சுறுத்தல்கள்.

உடல் ரீதியான வன்முறை: தன்னுடைய உடல்பலத்தை தன்னைவிட பலவீனமானவர்களிடையே பிரயோகித்து அதன் மூலம்தன்னை பலசாலி என்று நிரூபிக்க பயன்படுத்தப்படும் ஆயுதமாக இதனைச் சொல்லலாம். தாக்குதலுக்கு உள்ளானவர்கள் இதன் காரணமாக இறந்து போக நேரிடலாம் அல்லது உடல் செயலிழந்த நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம் அல்லது பலத்தகாயம் ஏற்படலாம்.

பாலியல்ரீதியான வன்முறை: சிறுமிகளிலிருந்து வயதான மூதாட்டிகள் வரை இது போன்ற பாலியல்வன்முறைகளை தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அனுபவித்துக் கொண்டே தான் இருக்கிறார்கள். இந்த வன்முறை முன்பின் அறியாத நபர் மூலம் எப்போதாவது வெளி இடங்களில் தான் நடக்கும் என்பது இல்லை. வீட்டில் உள்ள உறவினர் அல்லது பல சமயங்களில் தன் கணவன் மூலமாகவே தினசரி நடக்கும் வன்புணர்ச்சி, பெண்ணை தரக்குறைவாக பேசுதல், கேலி பேசிதாழ்வு நிலையில் வைத்தல் போன்ற நிகழ்வாகவே பல பெண்களுக்கு நடைபெற்றுவருகிறது

மனரீதியான வன்முறை: மேலே சொன்ன இரண்டையும் வன்முறை தான் என்று உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் கூட அதனால் ஏற்படக்கூடிய மனரீதியான அல்லது உணர்வு பூர்வமானமன உளைச்சலையும் வேதனையையும் வன்முறை தான் என்று ஏற்றுக்கொள்ள தயங்குகிறார்கள். இத்தகைய செயலானது ஒரு பெண்ணை மனரீதியாக துன்புறச்செய்வது மட்டுமல்லாது அவளின் அனைத்து செயல்களையும் முடக்கிப்போட்டு விடும்.

உடல் மற்றும் பாலியல் ரீதியான அச்சுறுத்தல்கள்: உடல்ரீதியான வன்முறை மற்றும் பாலியல் ரீதியான வன்முறை ஒருமுறை நிகழ்த்தினாலும், அது தொடர்ந்து நிகழ்த்தப்படும் என்று தினசரியோ அல்லது அடிக்கடியோ அச்சுறுத்திவருவதும் ஒருவகை வன்முறை தான். பயத்திலேயே பாதி உயிர்போகக்கூடிய வகையில் அச்சுறுத்தலும் வன்முறைதான்

அதிகாரத்தை பயன்படுத்தி பெண்களை எந்த வகையில் துன்புறுத்தினாலும் அது பெண்களுக்கு எதிரானவன் முறை தான் என்பதை பெண்கள் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

“வன்முறை” எப்படி உருவெடுக்கிறது?

- தன்னைவிட பலவீனமாக பெண்ணிடம் பலத்தைச் செலுத்தி, தன் அதிகாரத்தை நிலை நாட்டிக் கொள்வதோடு, தன் செய்கை மூலம் தன் வெறுப்புணர்ச்சிக்கானவடிகாலையும் தேடிக்கொள்கிறான்.
- சச்சரவிற்கான விஷயத்தைப் பேசித் தீர்க்கும் செயலைச் செய்யாமல், பிரச்சனைக்கான உடனடி முடிவாக கையை ஓங்குகிறான். பெண் ஓடுங்கி நிற்க, இவன் மேலும் பலம் வாய்ந்தவனாக உணர்கிறான். ஆண் என்பதால் தனக்கு பெண்ணை தட்டிக் கேட்க அதிகாரம் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறான்.
- மனைவியை, குழந்தைகளை அடக்கி ஆள்வதுதான் ஒரு குடும்பத்தலைவனுக்கு அழகு என்று எண்ணுவதோடு, அவர்களும் அடங்கிப் போவதன் மூலம், நல்லதொரு குடும்பத்தை அமைத்ததாக எண்ணிக் கொள்கிறான்.
- ஆண்களுக்கச் சமூகம் சிறு வயதில் இருந்தே இந்தப் பாடத்தைக் கற்றுக் கொடுத்துவிட்டது. மனைவியை அடிக்கும் ஆணிற்கு, முன் உதாரணங்கள் அவன் அப்பா, தாத்தா, அக்கம் பக்கத்து ஆண்கள். தவிர இவனைப் பார்த்தும் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆண் குழந்தை அதிகாரத்தைக் கற்றுக் கொள்கிறது. பெண் குழந்தை அம்மா மாதிரி அடிவாங்கக் கற்றுக் கொள்கிறது.

வன்முறை பெண்ணுக்கு எந்த விதமான பாதிப்புகளை தருகிறது?

- பெண் தானாகச் சிந்திக்கும் திறனை இழக்கிறாள். தன்னைப் பற்றிய சுயமரியாதையைத் தொலைக்கிறாள்.
- படபடப்பு, சோகம் உண்பதில், உறங்குவதில் இடையூறுகள், வன்முறையைத் தவிர்க்க வேண்டி தன்னைத்தானே மாற்றிக் கொள்ளத் தொடங்குகிறாள். தன் மீதான தவறான குற்றச்சாட்டுகளுக்குக்கூட பதில் சொல்வதில்லை. தனக்கான சிறு சந்தோஷங்களைக் கூடத் தியாகம் செய்வது, பிறந்த வீட்டோடு, தோழிகளோடு உறவுகளை அறுத்துக் கொள்வது, எப்பொழுதும் தனிமையில் உழல்வது என இயங்குகிறாள்.
- தாய் -தந்தை இருவருக்கும் இடையே உள்ள உறவின் விரிசல், குழந்தைகளின் வளர்ச்சியிலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. ஆண் குழந்தைகள், தந்தையைப் பார்த்து சச்சரவுகளுக்கு, வன்முறையே தீர்வு என்று பாடம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். பெண் குழந்தைகள், அம்மாக்களைப் போல் அடங்கி, ஓடுங்கி பயந்த சபாவத்தை பெறுகிறார்கள். தவிரவும், வன்முறை நிலவுகின்ற குடும்பச் சூழலில் குழந்தைகள் சரிவர உண்பதில்லை. இரவில் பயந்தபடியே தூங்குகிறார்கள். படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கிறார்கள். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள். வன்முறை, தனிப்பட்ட குடும்பங்களைப் பாதிப்பதோடு, சமூகத்தையும் பாதிக்கிறது.

இளவயதுப் பெண்களுக்கு என்ன பிரச்சனைகள் வருகின்றன?

- சின்ன அளவில் கிண்டல், கேலி தொடங்கி, கூட்டமாக பொது இடங்களில், பஸ்களில் மேலே உரசுவது, இடிப்பது, கிள்ளுவது, பாலியல் ரீதியாக சீண்டுவது, சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால், பாலியல் ரீதியாக பலாத்காரப்படுத்துவது -இப்படியானவன்முறைகள் நிகழ்கின்றன.
- வன்முறைகளிலேயே மிகவும் மோசமானது பாலியல் பலாத்காரம்தான். தெரியாத ஆண்களால்தான் பலாத்காரர் நிகழும் என்பதில்லை. தெரிந்த அக்கம் பக்கத்தவராலும், வீட்டிற்கு வரக் கூடிய உறவினர்களாலும் நிகழலாம். இது அதிர்ச்சியாக இருந்தாலும் உண்மைதான். அண்ணன், தம்பி, அப்பா போன்றவர்களாலும் இத்தகைய பாதிப்பு நிகழலாம். இத்தகைய சமயங்களில் உடல்ரீதியாக வரும் பாதிப்புகளின் கொடுமை ஒருபுறம் என்றால், மனரீதியாகவும் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- இத்தகைய வன்முறைகள் சம்பந்தப்பட்ட பெண்களை மட்டும் பாதிப்பதில்லை. பெண் சீண்டல் வெட்ட வெளிச்சமாகும். பொழுதெல்லாம் வெளியே பெண்களை வேலை பார்க்க அனுப்பிவிட்டு பெற்றோர்கள் பயந்தபடி இருக்கிறார்கள். தங்களுடைய ஒட்டு மொத்த பயத்தையும் அவள்மேல் பரிவாகவும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள், அதிகாரமாகவும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அவள் திரும்பி வர கொஞ்சம் தாமதமானாலும், ஏன்? ஏன்? என்று கேட்டு அவளை எப்பொழுதும் பீதிக்கு உள்ளாக்குகிறார்கள்.
- ஒரு ஆணைப் போல சுதந்திரமாக நடமாட முடியாமல், வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு பதில் சொல்ல வேண்டும் என்ற பயத்தில், வீடு விட்டால் வேலைத்தளம், வேலைத்தளம் விட்டால் வீடு என்று குதிரைக்குக் கடிவாளம் இட்டாற்போல் பெண் நடக்க வேண்டி இருக்கிறது.
- இந்த ஒடுக்குதல், மனதையும் பாதிக்கிறது, உடலையும் பாதிக்கிறது. மனதுள் உறைந்து நிற்கும் பயம் நிற்பதில், உட்காருவதில், நடப்பதில் எல்லாச் செய்கைகளிலும் வெளிப்படுகிறது. வீதிகளில் நடக்கும்பொழுது நிமிர்ந்து, கை வீசி, பாதம் பதிய நிலத்தில் நடப்பதில்லை. வீதி ஓரமாக, தலை குனிந்தபடி யாராவது மேலே உரசி விடுவார்களோ என்ற பயத்தில் ஒடுங்கி கால்கள் கூட தரையில் பரவாமல் வேகவேகமாக நடந்து போவார்கள்.
- பெண் சீண்டல் தொடங்கி, பாலியல் பலாத்காரம் வரை பாதிப்பு பெண்களுக்குத்தான். ஆனால் சமூகம் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மேல் அனுதாபப்படுவதை விட அவளையே குற்றம் சாட்டுகிறது.
- பெண் ஆணின் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் விதமாக நடந்து கொண்டு இருந்திருப்பாள். கவர்ச்சிகாரமாக ஆடை அணிந்திருந்திருப்பாள். பெண் என்றால் அடக்க வொடுக்கமாக இருந்திருக்க வேண்டும். நாலுபேர் எதிரில் சிரித்து, உரக்கப் பேசி நடந்தால் அவள் மீது கவனம் வரும். மக்கள் உற்று நோக்குவார்கள். அவளைப் பின் தொடர்வார்கள். அமைதியாக நடமாடுவதை விட, இப்படி கவனத்தை ஈர்க்கும்படி நடந்து கொள்ளுவது தவறு - இவை எல்லாம் பெண்ணின் இயல்பான செயல்பாடுகளை ஒடுக்குகிறது.

- எப்பொழுதும் பயந்தபடி இருக்கிறாள். ஒரு ஆணால் விளைந்த பாதிப்பால், ஒட்டு மொத்த ஆண்டு சமூகமும் மோசமானது என்றெண்ண வைக்கிறது.
- ஆணோடு இயல்பாகப் பேசுவதை, பழகுவதைவிட்டு, விட்டு இன்னும் விலகிப் போகிறார்கள்.
- ஆண், பெண் உறவென்பது, சிறு வயது தொடங்கி இயல்பான விஷயமாக நடப்பதை விட சிக்கல் நிறைந்ததாக ஆகிறது. ஆணை பெண்ணும், பெண்ணை ஆணும் சக மனிதராகப் பார்க்க முடிவதில்லை.

இணைய வழிகுற்றங்கள்

கம்ப்யூட்டர், மொபைல் போன் மற்றும் தொடர்பு சாதனங்கள், இன்டர்நெட் ஆகியவை இன்று அனைத்து வயதினர் மத்தியிலும் ஒரு அங்கமாகி விட்டது. வாட்ஸ் அப் , பேஸ்புக், ட்விட்டர், கூகுள் - இவைதான் இன்றைய வாழ்க்கை என்றாகி விட்டது. ஆனால் நம்மில் பலர் இணைய வழி தொடர்பு குற்றங்கள் பற்றி அறியாமல் உணராமல் இருக்கிறோம். பாதிப்புள்ளான பிறகுதான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை.

இணைய வழி குற்றங்கள் எப்படி நடக்கிறது?

- இணையத்தில் நீங்கள் பகிரும் செய்திகள், உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்கள் இவற்றை அழிப்பது மிகவும் கடினம். அவை எப்போதும் இணையத்தில் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.
- இளையவர்களை இலக்காக்கி இணையவழி வம்புக்கு இழுத்தல்(Cyber Bullying). நடக்கிறது. உங்கள் மனது புண்படும்படியாக செய்திக் குறிப்பு, விமர்சனம் , படம் வீடியோக்களை உங்களுக்கு அனுப்பலாம்.
- ஈமெயில், சமூக வலைத்தளம், அரட்டை அறைகள், இவற்றின் மூலம் தொடர்பு கொண்டு வம்புக்கு இழுக்கலாம்.
- தெரிந்தவர், தெரியாதவர் , உறவினர் , நண்பர்கள் - யார் வேண்டுமானாலும் இப்படி செய்வார்கள் . இதனால் வளரிளம் பருவத்தினர், உடல் ரீதியாக மனரீதியாக துன்பப்பட்டு அது அவர்கள் படிப்பு, தினசரி வாழ்க்கையை பாதிக்கிறது.

இணைய விழி குற்றங்கள் குற்றங்களிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?

- சமூக தளங்களில் தெரியாதவர்களின் நட்பு அழைப்பை ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்கள் பிறந்த தேதி, முகவரி ,போன் நம்பர் போன்ற தகவல்களை இணையதளங்களில் பகிராதீர்கள்.
- தேவையில்லாத செயலி, மென்பொருள் போன்றவற்றை தரவிறக்காதீர்கள்.
- உங்களை எரிச்சலூட்டும், துயரப்படுத்தும் பதிவுகளுக்கு பதில் அளிக்காதீர்கள். தெரிந்தவர்களிடமிருந்து இப்படி வரக்கூடிய பதிவுகளை பற்றி பெரியவர்களுக்கு தெரிவியுங்கள்

- ஆர்வக்கோளாறினால் நீங்களும் மற்றவர்கள் பற்றிய செய்திகள் வீடியோக்கள் புகைப்படங்களை பகிராதீர்கள் . நீங்களும் இணைய குற்றவாளி ஆவீர்கள். இது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும் .
- இணையத்தில் வம்புக்கு இழுப்பவர்கள் பற்றி பெரியவர்களும் தெரிவியுங்கள் , அவர்கள் உங்கள் இணைய பயன்பாட்டை தடுக்க கூடும் என்று பெரிய பிரச்சினையில் போய் மாட்டிக் கொள்ளாதீர்கள் .
- நடந்த விஷயங்களை ஒவ்வொன்றாக குறிப்பிட்டு அவர்களின் ஆதரவை பெற முயலுங்கள்.
- கொஞ்சம் வருடங்களுக்கு முன்னர் தமிழகத்தில் பொள்ளாச்சியில் , இப்படித்தான் 200க்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் பிரச்சினையில் போய் மாட்டிக் கொண்டார்கள்.
- உங்களிடம் யாராவது தவறாக நடந்து கொள்ளும் முதல் சந்தர்ப்பத்திலேயே நீங்கள் உஷாராகிவிட்டால் தப்பிக்கலாம். பெரியவர்களுக்கு பயந்து, உங்களை மிரட்டுவருக்கு பயந்து மெளனம் காத்தால் மேலும் பிரச்சனையில் மாட்டிக் கொள்வீர்கள்.
- உங்களை வம்புக்கிழுப்பவரின் தொடர்பை துண்டியுங்கள் .
- உங்களுக்கு எதிராக பகிரப்பட்ட செய்திகளை சேமித்து பாதுகாத்து வையுங்கள். துப்பு துலங்க பயன்படும் .
- சிலர் இணைய வழி மூலம் உங்களை நட்பாக்கி கொள்ள முயலாம் . அழகு என்றெல்லாம் பாராட்டலாம் . நேரில் சந்திக்க சொல்லி கேட்கலாம்.
- கண்டிப்பாக மறுத்து விடுங்கள். நம்பகமானவராக பட்டாலும் கூட தனியாக போகாதீர்கள். பெரியவர்களை உடனழைத்து செல்லுங்கள்.

செயல்பாடு-3

வளரிளம் பருவத்தில் நமக்கு யாருடன் எல்லாம் உறவுகள் இருக்கிறது?

1. பெற்றோர்
2. உடன்பிறந்தவர்
3. பக்கத்துக்குவீடு / நம்தெருக்காரர்கள்
4. பள்ளித்தோழர்கள்
5. ஆசிரியர்கள்
6. வெளியிடங்களில் எதிர் படுவோர் .

இந்த உறவுகளை எப்படி உருவாக்கிக்கொள்கிறோம் / கையாள்கிறோம்.?

1. அவர்களுடனானகடந்த காலஅனுபவம் .
2. நமக்குபாதுகாப்பு உணர்வைத்தரும் உறவுகள் .
3. நம்மேல் அதிகாரம் செலுத்தாதஉறவுகள் .
4. நம்மை ஏனாமாக அவர்களைவிட கீழானவர்களாகபார்க்காத உறவுகள் .

- ஆண்கள்- பெண்களுக்கு இடையேயான ஆரோக்கியமான உறவில், நம் கலாச்சார மதிப்பீடுகள் ,சமூக வரையறைகள் , பாலின பேதமான பார்வைஇவைபல்வேறு சவால்களை உருவாக்குகின்றன.
- வளரிளம் பருவம் என்பது எண்ணங்களிலும் செயல்களிலும் முழுமையான தெளிவை எட்டாத நிலையில் உள்ள பருவம்.
- ஆனால் இந்தப் பருவத்தில் பெரியவர்களை சார்ந்திருக்கும் நிலையிலிருந்து சுயமாக யோசிக்க ஆரம்பிப்பார்கள். இதில் எது சரி? எது தவறு? என்ற குழப்பம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். பெரியவர்கள் சொல்வது திணிப்பாகப் படும் . நண்பர்களின் வார்த்தைகளும் ஆலோசனைகளும் பெரிதாகப்படும். ஆனால் தம் வயதொத்த நம் நண்பர்களின் அனுபவம் நம் அளவில்தான் இருக்கும் என்பதை உணர வேண்டும்
- நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியதும் , வளர்த்தெடுக்க வேண்டியதும் ஆரோக்கியமான நட்பு சாத்தியம் என்பதைதான்.
- இதை நம் பொறுப்புக்களை நாமே உணர்வதன் மூலம்தான் நம்மால் உருவாக்கி கொள்ள முடியும். ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டமைத்துக்கொள்ள கற்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டமைப்பது என்பது இரண்டு அம்சங்களைக்கொண்டது.

- பாதுகாப்பான உறவுகளை உணர்ந்து தக்கவைத்தல்
- பாதுகாப்பற்ற உறவுகளை அடையாளம் கண்டு விலகி நிறுத்தல்

ஆரோக்கியமான உறவுக்கு, உறவுகளில் ஆரோக்கியமான எல்லைகள் இருக்கவேண்டும்.

ஆரோக்கியமான எல்லைகள் என்றால் என்ன?

- நம் தேவைகளை உணர்வது , மதிப்பது இதே போல் மற்றவர்களின் தேவைகளை உணர்ந்து மதிப்பது.
- பொதுவாக ஆண்கள் , பெண்கள் இருவரையும் சமூகம் வெவ்வேறு விதமாக வளர்த்தெடுக்கிறது. பையன்கள் கொஞ்சம் அதிகாரத் தோரணையோடு பெண்களிடம் நடந்து கொள்கிறார்கள். அவர்கள் அப்படித்தான் வளர்க்கப்படுகிறார்கள்
- பெண்கள் இத்தகைய அதிகாரத்தைப் பார்த்து பயந்து ஒடுங்குகிறார்கள். அல்லது ஒதுங்கிப் போகிறார்கள்.
- ஆண் - பெண்களுக்கிடையேயான உறவு சமதளத்தில் இருப்பதில்லை. வளர்ப்பு காரணமாக ஏற்றத்தாழ்வடன்தான் இருக்கிறது.
- ஒரு பெண் கொஞ்சம் தைரியமாக இருந்தால் அவளை மட்டம் தட்டுவதில் பையன்கள் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள்.
- இதே போல் கொஞ்சம் பயந்து ஒடுங்கிப் போகும் பையனை பெண்களும் கிண்டல் அடிக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையில் எல்லா உறவுகளும் இனிமையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருந்தால்தான் பாதுகாப்பாக உணர முடியும். எல்லா உறவுகளிலும் ஆரோக்கியமான எல்லைகளை உருவாக்கிக் கடைபிடிப்பது அவசியம். உறவுகளில் எல்லை மீறல் நிகழும் பொழுது அதைக் கையாளவும் கற்க வேண்டும்.

- எல்லைகள் நம்மை பாதுகாக்க உதவுகிறது. எது நமக்கு சரி, எது சரியில்லை என்று புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.
- நம் எல்லைகளை அமைத்து மதிப்பது போல், மற்றவர்களின் எல்லைகளையும் மதிக்க கற்க வேண்டும்.
- செய்ய முடியாததற்கு, பிடிக்காதவற்றுக்கு நோ, மாட்டேன், முடியாது என்று சொல்வது தவறில்லை. இது சரியான அணுகுமுறைதான்.

பரிதல் மதிப்பீடு

1) பாலியல் வன்முறை யாருக்கு நாடாகும்

- ஆண்
- பெண்
- இருவருக்கும்

2) பாலியல் வன்முறை _____ ரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

- உடல்
- மனம்
- உடல் மற்றும் மனம்

3) வலுவான ஆண்களுக்கு பாலியல் வன்முறை நடக்குமா

- நடக்கும்
- நடக்காது

7. வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி ஓர் அறிமுகம்

பயிற்சியின் நோக்கம் :

- வாழ்க்கைத் திறன் கல்விஎன்றால் என்ன என்பது பற்றி மாணவர்களை உணரச் செய்தல்

செயல்-1 கதையிலிருந்து வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி

நம்மைச்சுற்றி உள்ள மிருகங்கள், பறவைகள்பூச்சிகளின் வாழ்க்கையில்இருந்து நாம்கற்றுக் கொள்ளஏதாவது செய்திகள்உள்ளதா? என்றுகேளுங்கள். எறும்பிடமிருந்துசுறுசுறுப்பு, நாயிடமிருந்தநன்றியுணர்ச்சி/நட்பு, தேனீக்களிடமிருந்துஒழுங்கு/சுறுசுறுப்பு, குதிரைக்களிடமிருந்துபொறுமை, பசுக்களிடமிருந்துஅமைதியை கற்றுக் கொள்ளலாமெனமாணவர்களிடமிருந்து பதில்வரலாம். இம்மாதிரி7,8 எடுத்துக்காட்டுகள்வந்த பிறகு பாராட்டும்விதமாக கைகளைத்தட்டச் சொல்லுங்கள். இவ்விளையாட்டைத்தொடர்ந்து “ஆடுபற்றிய கதையைசொல்கிறேன்.ஆனால்கதையின்முடிவில் கேட்கும்கேள்விகளுக்கு பதில்சொல்ல வேண்டும்என்று சொல்லுங்கள். பயிற்சித்தாளில்உள்ள ஆட்டின் கதையின்பிரதியை அனைவருக்கும்கொடுக்கவும் .

பயிற்றுனர் குறிப்பு

இந்தக்கதையில் இருந்து நாம், நம்வாழ்க்கைக்கான சிலசெய்திகளைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறோம். கதையில் நடந்தநிகழ்ச்சிகளை படிப்படியாக மீண்டுமொரு முறைநினைத்துப் பார்ப்போமா எனக் கூறி, ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியாக ஞாபகப் படுத்தலாம். முதலில் ஆட்டிற்கு என்ன உணர்வு வந்தது?

பசி - இது தன்நிலையை உணர்தல் ஆகும். சரி, அதற்குப் பிறகு என்ன செய்தது? பசியைப் போக்க சுற்று முற்றும் பார்த்தது. வயதான ஆட்டைப் பார்த்தவுடன் அதுவும் சோர்வாக இருந்ததால், அதற்கும், தன்னைப் போல்பசியோ என நினைத்தது. நேரடியாகக் கேட்காமல் தாழ்வானமரம் இருக்கிறதா என்று கேட்டது. இது சிறப்பாக வெளிப்படுத்தும் திறன்.

அதற்கும் பசி எனத் தெரிந்தவுடன், இருவரையும் பசி ஒன்றாகச் சேர்த்தது. இருவருமாகச் சேர்ந்து உணவைத் தேடலாம் என எண்ணின. இது ஒருவருடன் ஒருவருக்கான உறவின் வெளிப்பாடு.

தாவிக் குதித்து, கல் மேல் ஏறி இலைகளைப் பறிக்க எண்ணியது- இது கூர்சிந்தனைத் திறன் ஆகும். வயதான ஆடு "ஒருவர் மேல் ஒருவர் ஏறி இலைகளை பறித்து சாப்பிடலாம்"என்ற திட்டத்தைத் கூறியது. இது படைப்பாற்றல் திறன் ஆகும்.

முதல் ஆட்டிற்கு, வயதான ஆடு தன்னைத் தாங்குமா என்ற மன உளைச்சல் வந்தது. இது உணர்வுகளால் வரும் அழுத்தம்.

அதைப்புரிந்து கொள்ள வயதான ஆட்டிற்கு உதவியது, கூர் சிந்தனைத் திறனும், முதல் ஆட்டின் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்ததும் ஆகும். சூழலின் அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க வயதான ஆடு, முன்வைத்த யோசனை மொத்தமாக பறித்துப் போட்டபிறகு இருவருமாக உண்ணலாம் என்பது - இது பிரச்சனையை தீர்த்தல் ஆகும்.

யோசனையைச் சொல்லி அமல்படுத்த உதவியது. - இது சிறந்த தொடர்பு திறனும் முடிவு எடுக்கும் திறனும் ஆகும். இவ்வாறாகத்தன்நிலை உணர்தல், சிந்தித்தல், பிறர்நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல், பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல், படைப்பாற்றலோடு யோசித்தல், முடிவுகள் எடுத்தல் போன்ற திறன்களைத் தான் வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி என்கிறோம்.

வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி- ஓர் அறிமுகம் என்னும் கருத்துத் தாளில் உள்ள கருத்துக்களை மாணவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கைத் திறன்களை அழகாக அட்டையில் எழுதி, வகுப்பறையில் தொங்க விடச் செய்யும் படி மாணவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.

பயிற்சித்தாள்

வாழ்க்கை திறன்கள் அறிமுகம்

உலக சுகாதாரநிறுவனம் (world Health Organization) நிர்ணயித்து பத்து வாழ்க்கை திறன்களும் எவை எவை என்று தெரிந்துக் கொள்ள ஆர்வமாக இருக்கீறிர்களா? ஒரு கனத மூலம் பார்க்கலாமா? ஒரு காட்டில் ஒரு ஆடு இருந்தது. நடந்து கொண்டே இருக்கையில், அதற்கு பசி எடுத்தது சுற்றி முற்றிலும் பார்த்தது கீழே புல் ஏதும் தட்டுப்படவில்லை. மரத்தில் இருந்த இலை, காய், கனி ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம் என்று பார்த்தாலும் அவை எட்டும் உயரத்தில் இல்லை.

சரி, இன்னும் கொஞ்சதூரம் போய் தேடிப் பார்க்கலாம் என்று நடந்து கொண்டே போகையில், வழியில் மற்றொரு ஆட்டைப்பார்த்தது. அந்த ஆடு சோர்ந்து போய் ஒரு மர நிழலில் உட்கார்ந்து கொண்டு இருந்தது. அந்த ஆட்டைப் பார்த்தால் வயதான ஆடாக இருந்ததது. கண்களில் வாழ்க்கை திறன்கள் அறிமுகம் சோர்வு தெரிந்தது

தன்னைப் போலவே அந்த ஆடும் பசியோடு இருக்கக் கூடும் என்று தோன்றியது. நேரடியாக உங்களுக்கும் பசிக்கிறதா என்று கேட்பதற்கு முதல் ஆட்டின் தன் மானம் இடம் தரவில்லை. இந்த காட்டில் வேறு எங்காவது குறைந்த உயரத்தில் இலை, காய், கனி கிடைக்குமா என்று முதல் ஆடு, வயதான ஆட்டிடம் கேட்டது. நிறைய மரங்கள், எல்லாவற்றிலும் இலைகாய், பழம் இருக்கிறது. ஆனால், உயரம் தான் எட்டவில்லை என்று வயதான ஆடு சொன்னது. முதல் ஆட்டிற்கு வயதான ஆட்டிற்கும் பசி என்ற உண்மை தெளிவாக புரிந்துவிட்டது.

“உங்களுக்கும் பசிக்கிறதா” என்று கேட்டது முதல் ஆடு. ஆம், உனக்கு மா என்று திரும்ப கேட்டது வயதான ஆடு “ஆமாம், வாங்க சேர்ந்து போய் ஏதாவது சாப்பிடக் கிடைக்குமா என்று பார்க்கலாம் என்றது முதல் ஆடு”. சிறிது தொலைவில் செழிப்போடு ஒரு மரம் இலை, பழத்துடன் பூத்துக் குலுங்கியதைக் கண்டன. முதல் ஆடு உற்சாகமாக தாவிக் குதித்து, எம்பி மரக்கிளையை தொடப் பார்த்தது. ஆனால் அதற்கு எட்டவில்லை. அப்பொழுது, மரத்தின் கீழ் இருந்த ஒரு பெரிய கல்லைப் பார்த்தது அதன் மேல் ஏறி நின்று எழும்பி தொட முயன்றது. கால்வழுக்கியது. கிளை, தொட்டுவிடும் தூரத்தில் இருந்தாலும் தொட முடிய வில்லை. வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்த வயதான ஆட்டிற்கு திடீரென்று ஒரு யோசனை தோன்றியது.

கல்லிற்குப் பதிலாக, ஒருவர் மேல் ஒருவர் ஏறி நின்று இலைகளை சாப்பிடலாமே என்று தோன்றியது. முதல் ஆட்டிடம் சொன்னது. “நீ அப்படியே நில் நான் உன் மேல் ஏறினால் மரம் எட்டும். நான் முதலில் இலைகளை, பழங்களை சாப்பிடுகிறேன், பிறகு நீ என் முதுகில் ஏறி சாப்பிடு”, என்றது. முதல் ஆடு வயதான ஆட்டின் அறிவை நினைத்து மகிழ்ச்சியடைந்தது. ஆனால், அது வயதான ஆடாக இருப்பதால், தன்னால் அதன் மேல் ஏறி சாப்பிட முடியுமா என்று கூடவே ஐயமும் வந்தது, முதல் ஆடு ஏதோ யோசிக்கிறது என்று மட்டும் வயதான ஆட்டிற்கு புரிந்தது. ஆனால் என்ன என்று புரியவில்லை. புன்னகைத்தபடியே, என்ன யோசனை? என்று, முதல் ஆட்டிடம் கேட்டது. முதல் ஆடு, வயதான ஆட்டிடம், நீங்கள் என் எடையைத் தாங்குவீர்களா என்று கேட்டது.

வயதான ஆட்டிற்கும் யோசனையாகி விட்டது, சரி, ஒன்று செய்யலாம், நான் ஒரே இடத்தில் முதலில் இலைகளைப் பறித்து போடுகிறேன். பிறகு அதன்மேல் காய், கனிகளை பறித்துப் போடுகிறேன். இருவருமாக சேர்ந்தே உட்கார்ந்து சாப்பிடலாம் என்றது. வயதான ஆடு, முதல் ஆட்டின் மேலே ஏறியது. இலை, காய், பழம் என விதம்விதமாய் பறித்து போட்டது. இரண்டு ஆடுகளும் ஒன்றாய் தின்று மகிழ்ந்தன.

இந்த கதையில் இருந்து நாம் வாழ்க்கைக்கான சில செய்திகளை கற்றுக்கொள்ளப் போகிறோம் கதையில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை படிப்படியாக மீண்டுமொரு முறை நினைத்து பாருங்கள்! முதல் ஆட்டிற்கு என்ன உணர்வு வந்தது? பசி இது தன்நிலையை உணர்தல் ஆகும். சரி, அதற்கு பிறகு என்ன செய்தது. பசியைத் போக்க சுற்று முற்றும் பார்த்தது.

கருத்துத்தாள்

வாழ்க்கைத்திறன்கல்வி

தினசரி வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள், சங்கடங்கள் மற்றும் ஆபத்துக்களை எதிர் கொள்ளத் தேவையான மனோபாவத்தை, ஆரோக்கியமான நடத்தையை வடிவமைத்துக் கொள்ளும் திறன்களையே வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்கிறோம். இத்தகைய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சிகளையும், உந்துதலையும் அளிக்கும் கல்வியே வாழ்க்கைத்திறன் கல்வியாகும். உலக சுகாதார நிறுவனம் (World Health Organisation) பத்து திறன்களை, வாழ்க்கைக்கு தேவையான அத்தியாவசியத் திறன்கள் எனவரையறுத்துள்ளது.

இந்தத்திறன்களை மூன்று பிரிவுகளில் வரையறுக்கலாம்.

1. சமூகத்திறன்கள்,
2. சிந்திக்கும் திறன்கள்,
3. உணர்வுகளுடான சமரசத்திறன்கள்

சமூகத்திறன்கள்:

1. தன்னை அறிதல்: நம்முடைய பலம், பலவீனம், மதிப்பீடுகள், பார்வைகள், குணம், தேவைகள், ஆசைகள், கனவுகள், நம்முடைய உணர்வுகள் என நம்மைப் பற்றிய அனைத்து உணர்வுகளையும் நாமே உணர்ந்துகொள்ள உதவும் திறனை தன்னை அறிதல் திறனாகும். ஒருவர் தன்னைப் பற்றி இப்படி முழுமையாக அலசி ஆராய்ந்து உணர்ந்த பின்னரே எந்த செயல்பாட்டிலும் ஈடுபடமுடியும். தன் உணர்வுகள் பற்றி முழுமையாக உணர்ந்து கொண்டவர்களால் தான் வாழ்க்கையை சிறப்பாகக் கையாளமுடியும்.

2. பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல்: தன் உணர்வுகளை நன்கு உணர்ந்து கொண்ட ஒருவரால் தான், மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் உணர இயலும். அப்படி உணரும் பொழுது, அவர்களை, அவர்களின் செயல்பாடுகளை, நம்மால் சரிவர புரிந்து கொள்ள இயலும். இதனால் நமக்கும் பிறருக்குமான புரிதல் வலுப்படுவதோடு, அவர்களோடு நல்லவிதத்தில் சிறப்பாக உரையாடவும் இயலும். அனைவருக்கும் இருக்க வேண்டிய முக்கியமான குணம் இது. எவரையும் சரிவர புரிந்துகொள்ளாமல்.

கவும் எளிது. ஆனால் இதுமிகவும் தவறான செயலாகும். ஒருவரை சரியாகப் புரிந்து கொள்ள, அடிப்படையில் நாம் செய்ய வேண்டியது, அவர் நிலையில் நின்று அவர் செயல்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்ள முற்படுவது.

3. ஒருவரோடு ஒருவர் பழகும் திறன்: எல்லோரும் ஏதாவது ஒரு நெருக்கமான உறவில் எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறோம். அம்மா-மகன், அம்மா-மகள், அப்பா-மகன், அப்பா-மகள், அப்பா-அம்மா, தாத்தாபாட்டி, சித்தி, அத்தை, மாமா, நண்பர்கள் இப்படி பல்வேறு விதமான நெருக்கமான உறவுகளில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறோம். இந்த நெருக்கமான உறவுகளை தொடர்ந்து ஆரோக்கியமான உறவாகப் பராமரிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஒருவருக்கொருவர் உறவோடு பழகும் திறன் மூலம் நம்மால் நெருக்கமானவர்களுடன் தொடர்ந்து நல்லவிதமாக உறவுகளைக் கையாள முடிகிறது. இது நம்மை மனரீதியாக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுவதோடு, சமூகரீதியாகவும், நன்கு செயல்பட உதவுகிறது.

4. சிறப்பாகத் தொடர்பு கொள்ளும் திறன்: நாம் மற்றவர்களோடு தொடர்ந்து உரையாடுகிறோம். இதை நம்மால், எல்லா நேரங்களிலும் சிறப்பாகச் செய்ய முடிகிறதா? நாம் உள்ளுக்குள் நினைப்பதை சரிவர யோசிக்க முடிந்தால் மட்டும்தான். நாம் நினைத்ததை சரிவர வெளிப்படுத்தவும் நமக்குத் தெரிய வேண்டும். எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் வார்த்தைகளால் தான் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதில்லை. நம்முடைய மௌனம் ஒரு மொழியாகலாம். உடல்பாவனைகள், அசைவுகள் மூலம் நாம் நினைப்பதை வெளிப்படுத்தலாம். வார்த்தைகள் மூலமும் வெளிப்படுத்தலாம். உரையாடலுக்கு வார்த்தைகளும், உடல்அசைவுகளும் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் பிறர் பேசும் பொழுதுகாது கொடுத்து பொறுமையாகக் கேட்பதும். கேட்டல் ஒரு கலைகேட்டல், பேசுபவர்களுக்கு நாம் செலுத்தும் மரியாதை.

சிந்திக்கும் திறன்கள் :

5. கூர்சிந்தனைத் திறன்: நமக்குள் உள்ள அனுபவங்கள், தகவல்கள் இவற்றை எந்த சார்பும் இன்றி அலச உதவும் திறனே கூர்சிந்தனைத் திறன். நம்முடைய சிந்தனை, செயல்பாடு இவற்றை தீர்மானிக்கும் காரணிகளை எடைபோட இச்சிந்தனைத் திறன் உதவுகிறது. உதாரணத்திற்கு நம்முடைய மனோபாவம், நடத்தை இவற்றை ஒத்த வயதினரின் தாக்கம் மக்கள் தொடர்பு சாதனங்களின் தாக்கம், ஆகியவை எப்படி தீர்மானிக்கின்றன என்பதை அலசி உணர்ந்து செயல்பட இத்திறன் உதவுகிறது. நம் வாழ்க்கையில் எடுக்கக்கூடிய எல்லா முடிவுகளையும் அவற்றின் அடிவேரிலிருந்து புரிந்து, எதிர்காலத்தையும் மனதில் கொண்டு, தகுந்த முடிவுகளை எடுத்துச் செயல்பட இத்திறன் உதவுகிறது. இந்தக்குறிப்பிட்ட பிரச்சனைக்கு தீர்வாக எனக்கு என்ன வழிகள் உள்ளன? ஒவ்வொன்றும் எந்த முடிவுக்கு இட்டுச் செல்லும்? நான் உண்மையில் விரும்புவது இதுதானா? என்றெல்லாம் பலவாறாக சிந்திக்க இத்திறன் உதவுகிறது.

6. படைப்பாற்றல்திறன்: நாம்வாழ்க்கையில் அன்றாடம்எதிர்கொள்ளும் நிகழ்ச்சிகள், சூழல்கள், சவால்கள் இவற்றைநம்முடைய நேரடியான பட்டறிவின் வாயிலாகமட்டுமே கையாளாமல், அவற்றையும் தாண்டியசிந்தனையோடு கையாள உதவும் திறனையேபடைப்பாற்றல் திறன்என்கிறோம். சவால்களைச்சமாளிக்க, மனம்வெவ்வேறுதீர்வுகளை அதனுடையபின் விளைவுகளோடுசேர்ந்தே யோசிக்கும். நாம் ஒருவிஷயத்தில்செயல்படுவதில், அல்லதுசெயல்படாமல் இருப்பதன் பின் விளைவுகளைஅலசி ஆராய்ந்துபுது கோணங்களில்இருந்துபிரச்சனைகளை சமாளிக்கும்திறனையே படைப்பாற்றல்திறன் என்கிறோம்.

7. முடிவுகள் எடுத்தல்: இந்தத் திறன்ஆக்கபூர்வமான முறையில் நம் வாழ்க்கைபற்றிய முடிவுகளைஎடுக்க உதவுகிறது. நாம்எடுக்கும் வெவ்வேறுவிதமான முடிவுகள், தேர்வுகள்இவற்றால் வரக்கூடியதாக்கம் என்னஎன்பதை மனதுஅலச இத்திறன்உதவுகிறது. குறிப்பாக, வளரிளம் பருவத்தினர்முன்பின் சிந்திக்காமல் செய்யக் கூடியசில காரியங்கள், அவர்கள் உடல்நலத்தில்பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். ஆனால், முடிவுகள்எடுக்கும் திறனைஒருவர் பயிற்சியால்பெற்றுவிட்டால் அவர்வாழ்க்கையைக் கையாள, ஆரோக்கியமாக வாழஇத்திறன்உதவும்.

8. பிரச்சனைகளுக்குத்தீர்வு காணல்: நம் வாழ்க்கையில் வரக்கூடிய பிரச்சனைகளை ஆக்கபூர்வமான வழியில் கையாள, தீர்க்க இத்திறன்உதவுகிறது. பிரச்சனைகளை நாம் கையாளாமலேயே விட்டால், அது பலவிதமான மனஅழுத்தங்களையும், உடல்ரீதியான சங்கடங்களையும் உருவாக்கும். இந்தத் திறன் நம் பிரச்சனைகளைக் கையாளும்வல்லமையை அளிப்பதோடு அவற்றை நம்முடைய வாய்ப்புகளாக மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தையும்தருகிறது. பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறன், நம் உணர்வுகளையும், அழுத்தங்களையும்சமாளிக்க உதவுவதோடு முடிவுகள் எடுக்கவும் உந்துசக்தியாக அமையும்.

உணர்வுகளுடனான சமரசத் திறன்கள்

9. உணர்வுகளுக்கு ஈடு கொடுத்தல்: உணர்வுகளுக்கு ஈடு கொடுத்தல் என்பது நமக்குள் இருக்கும் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல், மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல். நம் உணர்வுகள், நம் செயல்பாடுகளை எப்படி பாதிக்கின்றன என்பதை உணர்ந்து கொள்ள இத்திறன் உதவுகிறது. நம்முடைய தீவிரமான உணர்வுகளை அடையாளம் கண்டு, சரிவர எதிர்கொள்ளாத பொழுது துயரம், வருத்தம் போன்ற உணர்வுகள்நமக்குள் எதிர்மறையான, மோசமானவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆகவே, நம் உணர்வுகளை நாம் சரியான விதத்தில் எதிர்கொள்வதைக் கற்றுக் கொள்ள இத்திறன் உதவுகிறது.

10. மன அழுத்தங்களுக்கு ஈடு கொடுத்தல்: இத்திறன் நம்முடைய வாழ்க்கையில் நம்மை பெரிதும் அழுத்தும் விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ளவும். இவை நம்மை எப்படி பாதிக்கின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகிறது. நம்முடைய அழுத்தங்களைக் குறைக்க உதவும் வழிகளைக் கண்டு, அதன்படி செயல்படவும் உதவுகிறது. நம்முடைய அழுத்தங்களுக்கான மூலகாரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைக் களையும் விதமாக செயல்பட வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத அழுத்தங்களால் வரக்கூடிய பதட்டத்தைக் குறைக்க, இளைப்பாறிக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளை கற்றுக் கொண்டால், அழுத்தங்களால் வரக்கூடிய உடல்நல பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- வாழ்க்கைத்திறன் கல்வியின் பத்து அடிப்படைத் திறன்களையும் விளக்கிய பிறகு, இவை எப்படி ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதையும் விளக்குங்கள்.
- தன்னை அறிதல் திறனும், கூர்சிந்தனை திறனும் இணையும் பொழுதுதான் நம்மை நாம் புரிந்துகொள்ள முடியும்.
- அதே போல் நமக்கென்று இலக்குகளை வரையறுத்துக்கொள்ள தன்னை அறிதல், கூர்சிந்தனைத் திறன் மற்றும் படைப்பாற்றல் திறன் ஆகிய மூன்று திறன்களையும் அவசியம் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ஒருவர் தன் உணர்வுகளை பிறருக்கு சிறப்பாக வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்றால், அவருக்கு கூர் சிந்தனை திறன், படைப்பாற்றல் திறன் மற்றும் தன்னை பிறர் நிலையில் வைத்துப் பார்க்கும் திறன், ஆகிய மூன்றும் தேவை.
- இருவருக்குள்ளான உறவு சிறப்பாக அமைய வேண்டுமென்றால், அவர்கள் முதலில் தன்னை அறிந்திருக்க வேண்டும். பிறகு மற்றவர் நிலையில் நின்று அவர்களை புரிந்து கொள்ளத் தெரிய வேண்டும். இதையெல்லாம் தாண்டி சிறப்பான முறையில் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால் தான் இருவருக்கும் இடையிலான உறவு நன்கு அமையும்.
- முடிவுகள் எடுப்பதற்கு ஒருவருக்கு கூர்சிந்தனை திறனோடு தன்னைப்பற்றியும் தெரிய வேண்டும்.
- பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு கூர் சிந்தனை திறனும் படைப்பாற்றல் சிந்தனைத் திறனும் தேவை.

7. வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி ஓர் அறிமுகம்

செயல்-1 கதையிலிருந்து வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி

(ஆசிரியர் கருத்துதாளை பார்த்து பதில் கூறுக)

:ஆட்டின் கதையை கூறிபத்து வாழ்க்கைத்திறன்களையும்விளக்கிக் கூறவும் .

செயல் 2 சிந்தித்து பதில் கூறுங்கள்

நம்மைப்பற்றி நமக்கு ஓரளவிற்காவது புரிந்தால் தான் நம் வாழ்க்கையை நன்கு திட்டமிடமுடியும் என்று கூறவும். ஒவ்வொருவரையும் அனைத்துக்கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிக்கும்படி ஊக்குவிக்கவும். 15 நிமிடங்கள்தரவும். பயிற்சியையாரும் அலட்சியப்படுத்தாமல், கவனமாக எழுத ஊக்குவியுங்கள்.

பயிற்சித்தாள் 1

1) நான் என்னவாக இருக்கிறேன்?

- 1.உருவத்தில் - வர்ணனை
- 2.குணம் - எனக்கு என்னிடம்பிடித்த குணம், மாற்றிக் கொள்ள நினைக்கின்ற குணம்
- 3.மன உணர்வுகள் - என் வயது ஒத்தஎன் பாலினரோடு, எதிர் பாலினரோடு, பெற்றோரோடு, ஆசிரியரோடு

2) நான் எப்படி இருக்கவேண்டும் என்றுவிருப்பப்படுகிறேன்?

- 1.உருவத்தில் - வர்ணனை
- 2.குணம் - எனக்கு என்னிடம்பிடித்த குணம், மாற்றிக் கொள்ள நினைக்கின்ற குணம்
- 3.மன உணர்வுகள் - என் வயது ஒத்தஎன் பாலினரோடு, எதிர் பாலினரோடு, பெற்றோரோடு, ஆசிரியரோடு

3. நான் எப்படி இருப்பதாக மற்றவர்கள் எண்ணுகிறார்கள்-?

- 1.உருவத்தில் - வர்ணனை
- 2.குணம் -எனக்கு என்னிடம் பிடித்த குணம், மாற்றிக் கொள்ள நினைக்கின்ற குணம்
- 3.மன உணர்வுகள் - என் வயதுஒத்த என்பாலினரோடு, எதிர் பாலினரோடு, பெற்றோரோடு, ஆசிரியரோடு

செயல் 3 - என் நேரம்என் கையில்

எல்லோருக்கும் ஒருநாள் 24மணி நேரம்தான்! அதைச்சரிவரப் பயன்படுத்தினால் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக அமையும். உன்னுடைய நாளை நீஎப்படிக்கழிக்கிறாய்? இந்த அட்டவணை மூலம்அதைத் தெரிந்துகொள்வோமா?அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டநேரத்தில் நீஎன்ன செய்தாய்என்பதைக் குறிப்பிடு. அந்தச் செயலை,

- 1) ஆக்கப்பூர்வ வளர்ச்சிச்செயல்பாடு,
- 2) இளைப்பாறுதல்
- 3) பின்னோக்கி இழுக்கும்செயல்பாடு என்றவகைபாட்டிற்குள் எதைச்சேர்ந்தது எனக்குறிப்பிடு.

இந்த மூன்று செயல்பாடுகளை முதலில் புரிந்துகொள்வோமா?

பதில் 1 - ஆக்கப்பூர்வவளர்ச்சிச் செயல்பாடு- உங்கள் வாழ்க்கையின்வளர்ச்சிக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட நேரம், ஆக்கப்பூர்வ வளர்ச்சிச்செயல்பாடு.

பதில்2- இளைப்பாறுதல் - கைபேசி அல்லது தொலைக்காட்சியை அரைமணி நேரம் பயன்படுத்தினால் அது இளைப்பாறுதல்.

பதில்3- பின்னோக்கி இழுக்கும்செயல்பாடு - கைபேசிஅல்லது தொலைக்காட்சியை 2,3 மணி நேரத்திற்கு மேலாகப் பயன்படுத்தினால் அதுபின்னோக்கி இழுக்கும் செயல்பாடு.

நிறைவு செய்த பின்னர், உங்கள் அட்டவணையை மீண்டும் ஒரு முறை பார்வையிடுங்கள். உங்கள் ஆக்கப்பூர்வவளர்ச்சிச் செயல்பாட்டிற்கான நேரம் அதிகமாக இருந்தால் நீங்கள் நேரத்தைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பது பொருள்.

24 மணிநேர அட்டவணை வெறும் வேலைப் பற்றியபதிவு அல்ல. நம்நாளை திட்டமிடுவது. நம்மை நாமே செதுக்கிக் கொள்வது. நேர மேலாண்மைஎன்பது நேரம்சம்பந்தப்பட்டது அல்ல.நம்மால் நம்மை எப்படிக்கையாள முடிகிறதுஎன்பது பற்றியது.கொஞ்ச நாட்கள் பேப்பரில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.அதன் மூலம் நம்நேர மேலாண்மை ஒழுங்கு படும் பொழுது, மனத்திற்குள்ளாக போடலாம். காலையில் படுக்கையை விட்டுஎழுவதற்கு முன்பாக, ஒரு சிலநிமிடங்கள் அன்றைக்குள்ளவேலைகளை யோசித்துப்பார்க்க வேண்டும் . எதை, எப்படி ,எவ்வளவு நேரம்செய்யப் போகிறோம்எனத் திட்டமிடவேண்டும்.

இரவு உறங்குவதற்கு முன், அந்த நாளின் செயல்பாடுகளை நினைத்த படி செய்ய முடிந்ததா என்று பார்க்க வேண்டும் . இதிலிருந்து நாம் எங்கு சரியாக இருக்கிறோம். எந்த செயல் நமக்கு இன்னும் பிடிபடவில்லை என்பது புரியும். இப்படி நம்மை நம்மால் சரி செய்து கொள்ள முடிந்தால், நேரம் நம் வசப்படும் . இலக்குகளை எட்ட முடியும்

24 மணிநேர அட்டவணை			பதில்- 1/ 2/ 3
வேளை		நான் என்ன செய்தேன்	
காலை	6 மணி	(உ.ம்)செய்தித்தாள் படித்தல்	1-ஆக்கப்பூர்வ வளர்ச்சிச் செயல்பாடு
	மணி		
மதியம்	மணி		
	மணி		
மாலை	மணி		
	மணி		
	மணி		
இரவு	மணி		
	மணி		
தூக்கம்	மணி		
	முதல் மணி வரை		

நம் வாழ்க்கையை சரியாக கையாள வாழ்க்கைத் திறன்கலின் தேவையை உணர்ந்திருப்பீர்கள் . ஆண்-பெண் பாலின பேதங்களை கடந்து, களைந்து , சரி சமமான வாழ்க்கையை வாழ வாழ்க்கைத் திறன்களை எப்படி பயன்படுத்துவது என்பதை அடுத்த அமர்வில் பார்க்கலாம் .

செயல் 4 சிறு குழுக்களில் விவாதம்

பயிற்சியின் நோக்கம்

- ஆண் பெண் பாலின வளர்ப்பின் பேதம் , அதிகாரம் , மொழி, வேலைப் பகிர்வு, திறன் மேம்பாடு - இவற்றில் ஏற்படும் தாக்கத்தை புரிந்து கொள்ளுதல்
- பாலின சமத்துவமான வாழ்க்கையை கட்டமைக்க வாழ்க்கை திறன்களை பயன்படுத்த கற்றல்

செயல்படுத்தும் விதம் :

- அனைவரும் பார்க்கும் படியாக பத்து வாழ்க்கை திறன்களையும் கரும் பலகையிலோ அல்லது சார்ட்டிலோ எழுதி வைக்கவும்.
- பங்கேற்பாளர்களில் யாராவது ஒருவரை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சம்பவம்- 1 றையும் அதற்கு கீழ் உள்ள கேள்விகளையும் உரக்க படிக்கச் சொல்லவும்.
- பிறகு இந்த கதையில் உள்ள கேள்விகளுக்கான விடைகளை மொத்த வகுப்பும் சேர்ந்து கலந்து பேசலாம் என்று சொல்லவும் .
- ஒவ்வொரு கேள்வியாக கேட்க வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் கூறிய பதில்களை ஒரு முறை தொகுத்து சொல்லவும்.
- விட்டுப் போன கருத்துகளையும் பயிற்றுனர் குறிப்பின் உதவியோடு இணைத்து சொல்லவும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலுக்கு வாழ்க்கைத்திறன்களை எப்படி பயன்படுத்தலாம் என்பது பங்கேற்பாளர்களுக்கு தெளிவாக விளங்கி விட்டதை உறுதி செய்த பின் செயல்பாடு இரண்டிற்கு செல்லவும் .

சம்பவம்-1

சுசீலா அடுப்படியில் தோசை, சுட, சுட அவள் மகள் செல்வி அதை அப்பாவுக்கும், அண்ணனுக்கும் பரிமாறுகிறாள். தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய் சட்னி, காலையில் வைத்த சாம்பார். அண்ணா தட்டு முழுவதும் சாம்பாரையும், சட்னியையும் ஊற்றிக் கொள்கிறான். அப்பாவும், மகனும் சாப்பிட்டு விட்டு தட்டில் கைகளை கழுவி விட்டு எழுந்து போகிறார்கள். அண்ணா தட்டில் சாம்பாரும், சட்னியும் மீந்து கிடக்கிறது.

தட்டுகளை கழுவி வைத்து விட்டு அடுப்பறைக்குள் வரும் செல்வி, ஒரு தட்டில் தோசைகள் சுட்டு வைத்திருப்பதை பார்க்கிறாள். அம்மா பாத்திரம் கழுவிக்கொண்டிருக்கிறாள். அண்ணாவும், அப்பாவும் டி.வி பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

செல்விக்கு பசிக்கிறது. சாப்பிட்டுவிட்டு அம்மா கழுவும் பாத்திரங்களை அடுக்குவதா சாப்பிடாமலேயே அடுக்குவதா என்று யோசிக்கிறாள்.

அம்மா, செல்வியை, சாப்பிட்டு விட்டு வந்தே அடுக்கச் சொல்கிறாள். தோசையை தட்டில் எடுத்து போட்டுக் கொள்ளப் போகும் முன் சட்னி, சாம்பார் பாத்திரத்தை பார்க்கிறாள். ரொம்பவும் கொஞ்சமாகத் தான் இருக்கிறது. திடீரென்று யோசித்து தோசை மாவு பாத்திரத்தை பார்க்கிறாள். அடுப்படிபக்கத்தில் இல்லை. (அம்மா, தோசை மாவு எங்கே என்று செல்வி கேட்கிறாள்). 'மாவு தீர்ந்துவிட்டது, ஏன் உனக்கு 3 தோசை போதாதா' என்று கேட்கிறாள் அம்மா.

அம்மா உங்களுக்கு என்று செல்வி கேட்க, அம்மா காலையில் வைத்த சோறு மீதம் இருக்கிறது என்கிறாள். தண்ணீர் ஊற்றப்பட்டுள்ள சோறைப் பார்க்கிறாள் செல்வி. அம்மாவோடு பாத்திரங்களை அடுக்கி விட்டு சேர்ந்து சாப்பிட உட்காருகிறாள். அம்மாவின் தட்டில் ஒன்றரை தோசையையும், தன் தட்டில் ஒன்றரை தோசையையும் வைக்கிறாள். கொஞ்சமாக உள்ள சட்னி, சாம்பரோடு பாக்கெட் ஊறுகாயையும், நீர்ச்சோற்றையும் அம்மாவும் மகளும் சாப்பிடுகிறார்கள். தங்கள் தட்டுகளை கழுவி வைக்கிறார்கள்.

கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

- இந்த சம்பவத்தில் எங்கெல்லாம் பாலின பேதங்கள் வருகின்றன?
- சாப்பிட்ட தட்டுகளை ஏன் ஆண்கள் கழுவுவதில்லை?
- செல்வி எந்தவாழ்க்கைத் திறனை பயன்படுத்தியதால் அம்மாவோடு பகிர்ந்து உண்கிறாள்?
- அப்பாவுக்கும், மகனுக்கும் இல்லாமல் போகும் திறன் எது?
- செல்வி, செல்வி அம்மா, அப்பா, அண்ணன் ஒவ்வொருவரும் என்னென்ன வாழ்க்கைத் திறன்களை பயன்படுத்தினார்கள், எதை பயன்படுத்தத் தவறினார்கள்?

சம்பவம் -1 ற்கான பயிற்றுனர் குறிப்பு

1) இந்த சம்பவத்தில் எங்கெல்லாம் பாலின பேதங்கள் வருகின்றன?

- குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒன்றாக சேர்ந்து சாப்பிடுவதில்லை. ஆண்கள் முதலில் சாப்பிடுகிறார்கள்.
- உணவு பங்கீட்டில் பாலின பேதம் உள்ளது.
- சாப்பிட்ட தட்டைப் பெண்கள் கழுவ வேண்டி உள்ளது.
- வீட்டு லேலையில் பகிர்வு இல்லை. ஆண்கள் சாப்பிட்டு விட்டு டிவி பார்க்கிறார்கள் பெண்கள் பாத்திரங்களை, ஆண்கள் சாப்பிட்ட தட்டுகளை கழுவ வேண்டி உள்ளது.

2) சாப்பிட்ட தட்டுகளை ஏன் ஆண்கள் கழுவவில்லை?

- தாங்கள் சாப்பிட்ட தட்டுகளை , ஆண்கள் கழுவாத சமூகம் அவர்கள் வேலையாக பார்க்கவில்லை . அனைத்து குடும்பங்களிலும் (படித்த பெண்கள் , வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் இருக்கும் வீடுகள் உட்பட) பெண்களே ஆண்களின் தட்டுகளை கழுவ வேண்டும் என்ற எழுதப்படாத சமூக விதி நிலவுகிறது

3) செல்வி எந்த வாழ்க்கைத் திறனை பயன்படுத்தியதால் அம்மாவோடு பகிர்ந்து உண்கிறாள்?

- அம்மாவின் நிலையில் நின்று பார்த்தாள்.
- அதே போல் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணும் திறனை பயன்படுத்தி, தோசையையும் பழைய சோற்றையும் அம்மாவின் சேர்ந்து சாப்பிட்டாள்.

4) அப்பாவுக்கும், மகனுக்கும் இல்லாமல் போகும் திறன் எது?

- அப்பாவுக்கும் மகனுக்கும் பிறர் நினைவு நின்று பார்க்கும் திறன் இல்லை.

5) செல்வி, செல்வி அம்மா, அப்பா, அண்ணன் ஒவ்வொருவரும் என்னென்ன வாழ்க்கைத் திறன்களை பயன்படுத்தினார்கள், எதை பயன்படுத்தத் தவறினார்கள்?

செல்வியின் அம்மா :தன்னைத்தான் அறிதல் திறன் இல்லை, தனக்கும் நல்ல உணவிற்கான தேவை உள்ளது என்பதை உணர வேண்டும்.

செல்வி அப்பா: மனைவி , மகள் நிலையில் நின்று பார்த்து அவர்களுக்கும் நல்ல உணவு கிடைப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும் அவர் தன் தட்டை தானே கழுவி இருந்தால் மகனும் செய்திருப்பான் அல்லது செய்ய வைத்திருக்க முடியும்.

செல்வின் அப்பா அண்ணா இருவரும் ஆண்கள் முன்னால் சாப்பிட வேண்டும் தமக்கு வேண்டியதைக் கேட்டு வாங்கி சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இயங்கி இருக்கிறார்கள். சமூகம் ஆணுக்கு தந்திருக்கும் முதல் இடத்தை நம்புகிறவர்களாக, கடைப்பிடிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள் . இந்தக் கருத்தாக்கத்தைத்தான் செல்வின் அம்மாவும் நம்புகிறார்.

இந்த கதையை நீ வேறு எப்படி மாற்றி அமைத்திருக்கலாம்?

மறுநாள் அனைவரும் சேர்ந்து சாப்பிடும்படியாக செய்திருக்கலாம்.

தோசை + கொஞ்சம் சோறு என பகிர்ந்து இருக்கலாம். ஏன் பழைய சோறு என அப்பாவும் அண்ணனும் மறுத்தால், அம்மா தினமும் இப்படி தான் சாப்பிடுகிறார் என செல்வி சொல்லலாம் . அப்பாவும் அண்ணனும் அவர்கள் வளர்ப்பின் காரணமாக பெண்களின் நிலையை புரிந்து கொள்ளாமல் இருந்திருக்கலாம். அவர்கள் நிலையில் நின்று பார்த்து இதை புரிந்து கொள்வதோடு, உணர்ச்சிவசப்படாமல் பிரச்சனையை தீர்க்க முடிவெடுத்து சிந்திக்கும் திறனை பயன்படுத்தி முடிவெடுக்க வேண்டும் .

பரிதல் மதிப்பீடு

1.எதை வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி என்கிறோம்

- பிறர் நிலையில்தன்னை வைத்து பார்த்தால், பிரச்சினைகளை தீர்த்தல்
- கருத்து (அ) சிந்தனையைவெளி காட்டுதல்
- இரண்டுமே

2.நம்முடையபலம், பலவீனம், குணம், ஆசைகள், கனவுகள் பற்றி அனைத்து உணர்வுகளையும்நாமே உணர்ந்துகொள்வதென்பயர்

- தன்னை அறிதல்
- மற்றவரை அறிதல்
- உயிர்களைஅறிதல்

3. அனைவருக்கும்இருக்க வேண்டிய முக்கியமானகுணம் எது

- அதிக மதிப்பெண் எடுக்கும் திறன்
- பிறர் நிலையில்தன்னை வைத்து பார்ப்பது
- விளையாட்டில் சிறந்து விளங்கும் திறன்

4.உங்கள் வாழ்க்கையின்வளர்ச்சிக்குபயன்படுத்தும்நேரத்தை எப்படி செலவிட வேண்டும்

- பின்னுக்குஇழுக்கும்செயல்பாடுகளைசெய்தல் வேண்டும்
- ஆக்கப்பூர்வமாக செயல்படவேண்டும்
- இணையதல விளையாட்டுகளில்ஈடுபடவேண்டும்

5. உங்கள் நலத்திற்குஎதிராக உள்ள விஷயத்தைசெய்ய சொல்லி யாராவது வற்புறுத்தினால்என்ன செய்ய வேண்டும்.

- தன்நிலையைகூறிமறுத்துவிடலாம்
- அதைஏற்றுக்கொள்ளாம்
- அவர்களின் நட்பை துண்டித்து விடலாம்

6. நம் மற்றவர்களைகிண்டல், கேள் செய்வதால்அவர்களுக்குஏற்படும்விளைவு

- மனரீதியாக பாதிப்பு
- சந்தோஷமாக உணர்வார்கள்
- தைரியமாக இருப்பார்கள்