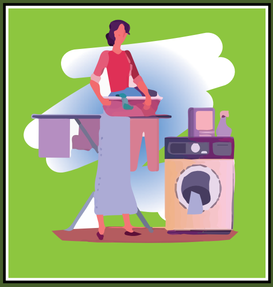
ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரித்தல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் (ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள்)

பராமரிப்புப் பணிகளில் பால்நிலைச் சமத்துவம் மற்றும் பகிரப்பட்ட பொறுப்புகள் பால்நிலை கற்றல் தொகுதி



பயிற்சித் தொகுதி 2026

WMC
කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு
Women and Media Collective
Established 1984

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரித்தல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல்

(ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள்)

பராமரிப்புப் பணிகளில் பால்நிலைச் சமத்துவம் மற்றும்
பகிரப்பட்ட பொறுப்புகள் பால்நிலை கற்றல் தொகுதி

பயிற்சித் தொகுதி – 2026

WMC
කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு
Women and Media Collective
Established 1984

Supported by

The Asia Foundation

In partnership with Canada

Copyright : © Women and Media Collective
First Published : May, 2026

ISBN: 978-624-5868-25-4

9 786245 868254

வெளியீடு

பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு
56/1, சரசவி லேன், கோட்டைத் தெரு,
கொழும்பு 08, இலங்கை.
Phone :+94-11-2690201, 2690453, 2690457
Email : wmcsrilanka@womenandmedia.org
Web : https://womenandmedia.org/
Facebook : com/womenandmediacollective
Instagram : wmc_srilanka

தொகுதியை உருவாக்கியவர்: சமிதா சுகதிமாலா

அட்டைகள் மற்றும் பக்கங்கள் வடிவமைப்பு: பாலித தெனுவர

உட்பக்கச் சித்திரங்களை வடிவமைத்தவர்: சுரேஷ் அமுஹேனா

இவ்வறிக்கை, ஆசிய அறக்கட்டளையின் “இலங்கையில் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளைக் கையாளுதல்” திட்டத்தின் மூலம் குளோபல் அஃ.ேபேர்ஸ் கனடாவால் (GAC) நிதியளிக்கப்பட்டது. இங்கு வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள கருத்துகள் முற்றிலும் ஆசிரியர்களுடையவை: அவை GAC அல்லது ஆசியஅறக்கட்டளையின் கருத்துகளைப் பிரதிபலிக்கவில்லை.

முன்னுரை

ஊதியமில்லாப் பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரித்தல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் ஆகியவற்றுக்கான பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பின் (WMC) பரிந்துரைகளுக்கு இணங்க, சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கான இந்தப் பயிற்சிக் கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அரசியல், சமூக மற்றும் பொருளாதாரத் துறைகள் முழுவதும் பால்நிலைச் சமத்துவத்தை நனவாக்குவதற்காகப் பணியாற்றுவதில் WMC-யின் அர்ப்பணிப்பை இது பிரதிபலிக்கிறது.

வீடுகளில் நிலவும் பால்நிலை அடிப்படையிலான சமூக நெறிகள் மற்றும் நடைமுறைகளின் அடிப்படையில், பால்நிலை மற்றும் பால் ரீதியான வேலைப் பிரிவினையானது, குடும்ப நலனுக்கான பொறுப்புகளைப் பெண்கள் மீது சுமத்துகிறது. வீட்டில் உள்ள அனைத்து ஊதியமில்லாப் பராமரிப்புப் பணிகளுக்கும் பெண்கள் பொறுப்பேற்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சமையல், சுத்தம் செய்தல், துணி துவைத்தல், குழந்தைகளை வளர்த்தல், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிக் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பராமரித்தல் போன்றவை பெரும்பாலும் அதிக உழைப்பையும் நேரத்தையும் கோருபவையாகும். ஒரு பெண் ஊதியம் பெறும் வேலையில் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், இந்த ஊதியமில்லாப் பராமரிப்பு "பொறுப்புகள்" நிறைவேற்றப்பட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சிறுவர்களும் ஆண்களும் இந்தப் பணிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுவதில்லை, மேலும் பெரும்பாலும் அவர்கள் அவற்றை மேற்கொள்வதில்லை, ஏனெனில் இவை சிறுமிகளின் அல்லது பெண்களின் வேலையாகக் கருதப்படுகின்றன. சமூக நெறிகளும் நடைமுறைகளும், சமூக, அரசியல் மற்றும் பொருளாதார அதிகாரத்தின் வெளிப்பாடுகளாக, "ஆண்மை" குறித்து நிலவும் நெறிகளுக்கு ஏற்ப வாழ வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புகளை சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்கள் மீது சுமத்துகின்றன. இது, குறிப்பாக பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைக்கு வழிவகுக்கக்கூடும்.

இந்தப் பயிற்சித் தொகுதியானது, அர்த்தமுள்ள பால்நிலைச் சமத்துவத்தை ஊக்குவிப்பதற்காக, இல்லறத்திற்குள் உள்ள பால்நிலை அடிப்படையிலான வேலைப் பங்கீட்டைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் மறுசீரமைப்பதற்கும் ஒரு கட்டமைப்பை வழங்குகிறது.

சமூகக் களங்கமின்றி, அன்றாடப் பராமரிப்புப் பணிகளில் சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்களின் ஈடுபாட்டை ஊக்குவிப்பதும் மேம்படுத்துவதும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை இந்தப்

பயிற்சித் தொகுதி விளக்குகிறது. பால் மற்றும் பால்நிலை அடையாளங்களைப் பொருட்படுத்தாமல் அனைத்து வீட்டு வேலைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதை வெளிக்காட்டும் வகையில், சமூக உறவுகளில் ஆக்கப்பூர்வமான மாற்றங்களைக் கொண்டுவர, ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களின் திறன்கள் வலுப்படுத்தப்படும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இந்தத் தொகுதியை உருவாக்க எங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றிய திருமதி சம-ிதா சுகதிமாலாவிற்கு பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்புத் தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது. பால்நிலைச் சமத்துவத்தைக் கொண்டு வருவதில் உள்ள சிக்கல்கள் குறித்த திருமதி சுகதிமாலாவின் ஆழ்ந்த புரிதல், இந்தப் படைப்பில் எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளபடி விலைமதிப்பற்றதாக அமைந்துள்ளது.

கலாநிதி செபாலி கொட்டேகொட,

நிகழ்ச்சிப் பணிப்பாளர் பால்நிலை மற்றும் அரசியற் பொருளாதாரம்,
மே, 2026.

நன்றியுரை

இக்கையேடு, ஆசிய அறக்கட்டளையின் “இலங்கையில் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளைக் கையாளுதல்: பராமரிப்புத் திட்டம்” என்ற தலைப்பிலான ஆய்வுக் கட்டுரையின் ஒரு பகுதியாக உருவாக்கப்பட்டது. பங்காளர் அமைப்புகளால் ஆண்களுடனும் சிறுவர்களுடனும் மாவட்ட அளவில் நடத்தப்பட்ட சிறு கூட்டங்களிலிருந்து இத்திட்டத் தொகுப்பின் தேவை உருவானது.

அதன்படி, மகளிர் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு (WMC), அதன் ஆதரவிற்காக ஆசிய அறக்கட்டளைக்கும் (WMC), அத்துடன் மாவட்ட அளவில் WMC-யுடன் இணைந்து பணியாற்றும் பங்காளர் அமைப்புகளின் மதிப்புமிக்க பங்களிப்புகளுக்கும் தனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

மேலும், இத்திட்டத்தொகுப்பை உருவாக்கியதற்காகவும், இச்செயல்முறை முழுவதும் தனது நிபுணத்துவத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும் வெளிப்படுத்திய சமிதா சுகதிமாலாவிற்கு WMC தனது சிறப்புப் பாராட்டுகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

மேலும், இத்தொகுப்பை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்வதற்கு முக்கியப் பங்காற்றிய பராமரிப்புத் திட்டக் குழு மற்றும் WMC பணியாளர்களின் தளராத ஆதரவை நாங்கள் நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். அதுமட்டுமின்றி, இத்தொகுப்பை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்வதற்குப் பல்வேறு வழிகளில் பங்களித்த அனைத்துத் தனிநபர்களுக்கும் WMC தனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

உள்ளடக்க அட்டவணை

தொகுதி அறிமுகம்: ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரித்தல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல். 9

■ 1. அறிமுகம் 9

இந்தத் தொகுதி என்ன செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது 10

பால்நிலை சமத்துவம், பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைத் தடுப்பு மற்றும் சமூக மாற்றம் ஆகியவற்றுக்கான இணைப்பு 12

■ 2. கருத்தியல் அடித்தளங்கள் 13

■ 3. சமூக மற்றும் பால்நிலை விதிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வது 26

குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் பால்நிலை விதிமுறைகள் 26

விதிமுறைகள், வன்முறை மற்றும் சமத்துவமின்மைக்கு இடையிலான இணைப்புகள் 28

■ 4. ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு பணிகளில் இளம் சிறுவர்களுடன் பணிபுரிதல் 30

■ 5. ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளில் வயது வந்த ஆண்களுடன் பணிபுரிதல் 36

■ 6. வசதிப்படுத்துபவர்கள் வழிகாட்டுதல்கள் 43

இத்தொகுதியின் வசதிப்படுத்துபவர்களாக யார் இருக்க முடியும்? 43

பெண்ணிய வசதிப்படுத்தலின் கொள்கைகள் 44

அதிகாரம், சிறப்புரிமை மற்றும் பராமரிப்புப் பணிகள் குறித்த வசதியளிப்பவரின் சுய-பிரதிபலிப்புக் கருவி 46

வசதியளிப்பு இயக்கவியல்: ஆண், பெண் மற்றும் கலப்பு அணிகள் 48

வெவ்வேறு வயதுக்குழுக்களுடன் பணிபுரிதல் 49

வசதியளிப்பவர் கருவித்தொகுப்பு: பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடம் 50

■ 7. நாள் 1 - பால்நிலை விதிமுறைகள், ஆண்மை மற்றும் அதிகாரத்தைப் புரிந்துகொள்வது 59

நாள் 1 - இளம் சிறுவர்கள் (14 - 18 வயது) 62

நாள் 1 - வயது வந்த ஆண்கள் (18+ வயது) 100

■ 8. நாள் 2 - பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் 121

2 ஆம் நா : இளம் சிறுவர்கள் (வயது 14 -18) 122

2 ஆம் நா : வயது வந்த ஆண்கள் (18+ வயது) 138

■ 9. கண்காணிப்பு மற்றும் பிரதிபலிப்பு 148

1. மாற்றத்திற்கான குறிகாட்டிகள் (மனப்பான்மை, அறிவு, பயிற்சி) 148

3. மாற்றத்தின் கதைகளை ஆவணப்படுத்துதல் 150

மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் - கதை சேகரிப்பு படிவம் 154

பயிற்சிக்கு முந்திய மதிப்பீடு - இளம் சிறுவர்கள் 156

பயிற்சிக்குப் பிந்திய மதிப்பீடு - இளம் சிறுவர்கள் 158

பயிற்சிக்கு முந்திய மதிப்பீடு - வயது வந்த ஆண்கள் 159

பயிற்சிக்குப் பிந்திய மதிப்பீடு - வயது வந்த ஆண்கள் 162

1. அறிமுகம்

இலங்கையின் பன்முகப்பட்ட சமூக, பண்பாட்டு மற்றும் பொருளாதாரச் சூழல்களில், ஊதியமில்லாப் பராமரிப்புப் பணிகள் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களின் கண்ணுக்குப் புலப்படாத முதுகெலும்பாகத் திகழ்கின்றன. சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல், குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரித்தல், வீட்டைப் பேணுதல் மற்றும் உணர்வுப்பூர்வமான உழைப்பு ஆகிய அனைத்தும் வாழ்க்கையைத் தக்கவைக்கின்றன. ஆனால், அவை குறைவாக மதிப்பிடப்படுவதோடு, இந்தச் செயல்பாடுகளுக்கான பொறுப்பு பெரும்பாலும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கே வழங்கப்படுகிறது.

ஊதியமில்லாப் பராமரிப்புப் பணிகளின் சமமற்ற பங்கீடு, பெண்கள் கல்வி, வருமானம் ஈட்டும் வாய்ப்புகள், தலைமைத்துவம் மற்றும் பொது வாழ்வில் நுழைவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரை, இதே பால்நிலை எதிர்பார்ப்புகள் உணர்வு வெளிப்பாடு, பராமரிப்புப் பணிகள் மற்றும் சமமான, மரியாதைக்குரிய உறவுகளைக் கட்டியெழுப்பும் திறனைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

ஆண்கள், சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே ஊதியமில்லாப் பராமரிப்புப் பணிகளைக் கண்டறிதல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் குறித்து ஒரு சமூக மற்றும் பண்பாட்டு உரையாடலை உருவாக்கும் முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக இந்தக் கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஆண்களின் குழுக்களுடன் பணிபுரியும்போது பால்நிலை நெறிகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், ஆணாதிக்கப் பழக்கவழக்கங்களுக்கு சவால் விடவும், மற்றும் பகிரப்பட்ட பராமரிப்புப் பொறுப்புகள் மூலம் சமூக மாற்றத்திற்கு ஆதரவளிக்கவும் ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டுவதை இது நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

இந்தக் கையேடு, பால்நிலை மாற்ற மற்றும் பல்முனைப் பெண்ணிய அணுகுமுறைகளை ஒருங்கிணைக்கிறது. ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களின் அனுபவங்கள் பால்நிலையால் மட்டுமல்லாமல், வர்க்கம், இனம், மொழி, மதம் மற்றும் பிராந்தியத்தாலும் வடிவமைக்கப்படுகின்றன என்பதை இது ஏற்றுக்கொள்கிறது. இது பராமரிப்புப் பணியை முற்றிலும் பெண்களின் வேலையாகக் கருதாமல், அப்பணியைப் பெண்களின் வேலையாகக் கருதும் ஆணாதிக்க நம்பிக்கைகளுக்குச் சவால் விடுகிறது. இது, ஆண்களைப் பேணுதல், சுத்தம் செய்தல் மற்றும் வீட்டு வேலைகளிலிருந்து விலக்கும்

கடுமையான ஆணாதிக்கப் பழக்கவழக்கங்களைக் கேள்விக்கு உள்ளாக்குகிறது. மாறாக, இது கவனிப்பு, மரியாதை மற்றும் சமத்துவத்தில் வேரூன்றிய ஆணாதிக்க விழுமியங்களை ஊக்குவிக்கிறது.

இது, குடும்ப மற்றும் சமூக மட்டங்களில் பங்கேற்புச் சிந்தனை, உரையாடல் மற்றும் கூட்டு நடவடிக்கை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கட்டமைக்கப்பட்ட "ட்ஷிரு" மகிழ்ச்சியான குடும்பங்கள (FISD's Happy Families) சமூக வலுவூட்டல் மாதிரியிலிருந்து பெறப்பட்டது.

ஏன் இத்தொகுதி?

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணி என்பது ஒவ்வொரு சமூகத்தின் கண்ணுக்குத் தெரியாத அடித்தளமாகும். சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல், குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் நோயாளிகளைப் பராமரித்தல் ஆகியவை மனித உயிர்வாழ்விற்கும் சமூக நல்வாழ்விற்கும் அவசியமான பணிகளாகும். இருப்பினும், இந்தப் பொறுப்புகள் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளால் அதிகமாக சுமக்கப்படுவதுடன் அவற்றுடன் அங்கீகாரம், சமூகஅந்தஸ்து அல்லது பொருளாதார மதிப்பு குறைவாகவே இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

உலகின் பல பகுதிகளைப் போலவே, இலங்கையிலும், ஆண்களும் சிறுவர்களும் பெரும்பாலும் தாய்மார்கள் அல்லது மனைவிகள் "வீட்டில் எதையும் செய்வதில்லை, ஒருவேளை சமைப்பது மற்றும் சுத்தம் செய்வது தவிர" என்று நம்புகிறார்கள். இந்தக் கருத்து ஆழமாக வேரூன்றிய ஆணாதிக்க ஆண்மையையும் பாலின விதிமுறைகளையும் பிரதிபலிப்பதுடன் அவை ஆண்களை உணவு வழங்குபவர்களாகவும், பெண்களை பராமரிப்பாளர்களாகவும் நிலைநிறுத்துகின்றன. இதன் விளைவாக, பெண்கள் இரட்டைச் சுமையைச் சுமக்கிறார்கள்: வீட்டிற்கு வெளியே ஊதியம் பெறும் வேலை மற்றும் வீட்டிற்குள் ஊதியம் இல்லாத வேலை, அதே நேரத்தில் பராமரிப்பில் ஆண்களின் பங்களிப்புகள் குறைவாகவும் மதிப்பிடப்படுகின்றன.

இந்த ஏற்றத்தாழ்வு பாலின சமத்துவமின்மையை வலுப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் பொருளாதாரத்தின் திறனையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. கவனிப்பு இல்லாமல், எந்த சமூகமோ அல்லது பொருளாதாரமோ தொழிற்பட முடியாது. எனவே ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரிப்பது, குறைப்பது மற்றும் மறுபகிர்வு செய்வது நீதி, சமத்துவம் மற்றும் பகிரப்பட்ட மனிதநேயம் ஆகியவற்றின் விடயமாகும்.

இந்தத் தொகுதி என்ன செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது

இந்த பயிற்சி தொகுதி ஆண்கள், சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு பணிகள் குறித்து சமூக மற்றும் கலாச்சார சொற்பொழிவை

உருவாக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது பங்கேற்பாளர்களை விமர்சன ரீதியாக ஆராய அழைக்கிறது:

1. அங்கீகாரம் - ஊதியமில்லாத பராமரிப்புப் பணி என்றால் என்ன, அது ஏன் முக்கியமானது, அது சமூக மற்றும் பொருளாதார வாழ்க்கைக்கு எவ்வாறு பங்களிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது.
2. குறைப்பு - பராமரிப்புப் பணியின் அதிகப்படியான மற்றும் சமமற்ற சுமையை குறிப்பாகப் பெண்களுக்குக் குறைப்பதற்கான வழிகளை ஆராய்தல்.
3. மறுபகிர்வு - ஆண்களும் சிறுவர்களும் வீட்டிலும் சமூகத்திலும் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளில் நியாயமான பங்கை ஏற்க ஊக்குவித்தல்.

சிறுவர்களையும் ஆண்களையும் ஈடுபடுத்துவது ஏன் முக்கியம்

வரலாற்று ரீதியாக, பாலின சமத்துவ முயற்சிகள் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளை அதிகாரமளிப்பதில் கவனம் செலுத்தியுள்ளதுடன் அது சரியாகவே உள்ளது. இருப்பினும், நிலைபேறான பால்நிலை மாற்றத்திற்கு ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களின் தீவிர பங்கேற்பு தேவைப்படுகிறது. ஆண்களும் சிறுவர்களும் பிரச்சினையின் ஒரு பகுதி மட்டுமல்லாமல் தீர்வின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகவும் காணப்படுகின்றனர்.

சிறு வயதிலிருந்தே, சிறுவர்கள் ஆண்மையின் குறுகிய வரையறைகளுக்குள் சமூகமயமாக்கப்படுவதுடன், அவை கட்டுப்பாடு, ஆதிக்கம் மற்றும் உணவுப் பெறுதல் ஆகியவற்றை மதிக்கும் அதே நேரம் உணர்ச்சி வெளிப்பாடு, பராமரிப்பு மற்றும் ஒன்றுக்கொன்று சார்ந்திருத்தல் ஆகியவற்றை மதிப்பிழக்கச் செய்கின்றன. இந்த எதிர்பார்ப்புகள் அவர்களின் சொந்த நல்வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் பால்நிலை சமத்துவமின்மையை நிலைநிறுத்துகின்றன.

சிறுவர்களையும் ஆண்களையும் ஈடுபடுத்துவது:

- பெண்களுக்கு மட்டுமே அக்கறை அளிக்கும் ஆணாதிக்க விதிமுறைகளை கேள்விக்குள்ளாக்கி மாற்றவும்,
- குடும்பம் மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக்கான பச்சாதாபத்தையும் பகிரப்பட்ட பொறுப்பையும் வளர்த்துக் கொள்ளவும்,
- கடுமையான பால்நிலை படிநிலைகளிலிருந்து வெளிப்படும் வன்முறை மற்றும் கட்டுப்பாட்டின் சுழற்சிகளை உடைக்கவும்,
- குறிப்பாக அடையாளம் மற்றும் நோக்கத்துடன் போராடும் இளைஞர்களிடையே மன மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும்,

- அடுத்த தலைமுறை சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு நேர்மறையான முன்மாதிரிகளை உருவாக்கவும் உதவுகின்றது.

கூட்டாளிகள், துணைகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களாக தங்கள் பாத்திரங்களை அங்கீகரிப்பதன் மூலம், ஆண்களும் சிறுவர்களும் பால்நிலை நீதி, அமைதி மற்றும் சமூக நல்வாழ்வுக்கு செயலில் பங்களிப்பவர்களாக மாறலாம்.

பால்நிலை சமத்துவம், பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைத் தடுப்பு மற்றும் சமூக மாற்றம் ஆகியவற்றுக்கான இணைப்பு

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரித்தல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் ஆகியவை பால்நிலை சமத்துவம் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறையைத் தடுப்பது ஆகியவற்றுடன் ஆழமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆண்களும் சிறுவர்களும் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளைப் புரிந்துகொண்டு பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, வீட்டிற்குள் அதிகாரத்தின் இயக்கவியல் மாறத் தொடங்குகிறது. பராமரிப்பில் காணப்படும் சமத்துவம் முடிவெடுப்பதில், இயக்கம் மற்றும் வாய்ப்புகளுக்கான அணுகலில் சமத்துவத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. மாறாக, பெண்களின் பராமரிப்புப் பணி அங்கீகரிக்கப்படாமலோ அல்லது மதிப்பிழக்கப்பட்டாலோ, அது கட்டுப்பாடு, சார்பு மற்றும் வன்முறைக்கு ஆளாகக்கூடிய தன்மையை வலுப்படுத்துகிறது.

பகிரப்பட்ட பராமரிப்புப் பணிகளை ஊக்குவித்தல்:

- உரிமை, கட்டுப்பாடு மற்றும் சமமற்ற அதிகார உறவுகள் போன்ற பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறையின் மூல காரணங்களை சவால் செய்கிறது.
- குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்குள் பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் கூட்டாண்மையை உருவாக்குகிறது.
- பால்நிலைப் பாத்திரங்கள், கண்ணியம் மற்றும் பங்களிப்பு குறித்த சமூக மனப்பான்மைகளை மாற்றுகிறது.
- சிறுவர்கள் பராமரிப்பை ஒரு பகிரப்பட்ட மனிதப் பொறுப்பாகக் கருதி வளரக்கூடிய தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான மாற்றத்திற்கான பாதைகளை உருவாக்குதல்.

இறுதியில், ஆண்களையும் சிறுவர்களையும் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளில் ஈடுபடுத்துவது என்பது சமைக்கும் அல்லது சுத்தம் செய்யும் நபர்களை மாற்றுவது மட்டுமல்ல, சமூக உறவுகள், அதிகார கட்டமைப்புகள் மற்றும் சமூக மதிப்புகளை நீதி மற்றும் சமத்துவத்தை நோக்கி மறுவடிவமைப்பது பற்றியது.

2. கருத்தியல் அடித்தளங்கள்

கண்ணோட்டம்

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரித்தல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்வதில் ஆண்களையும் சிறுவர்களையும் அர்த்தமுள்ள வகையில் ஈடுபடுத்த, இந்த செயல்முறையைத் தூண்டும் கருத்தியல் அடித்தளங்களை எளிதாக்குபவர்கள் முதலில் புரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். பால்நிலை விதிமுறைகள், ஆண்மை, பராமரிப்புப் பொருளாதாரம் மற்றும் குறுக்குவெட்டு போன்ற முக்கிய கருத்துக்களை இந்தப் பிரிவு ஆராய்வதுடன் பராமரிப்புப் பணி பால்நிலை மற்றும் சமூக நீதிப் பிரச்சினையாக இருப்பதற்கான கட்டமைப்பை வழங்குகிறது.

இந்தக் கருத்துகளை ஆய்வுச் சுருக்கக் கோட்பாடுகளாக அணுகாமல், அன்றாட வாழ்க்கையை வடிவமைக்கும், யார் என்ன செய்கிறார்கள், யாருடைய வேலை மதிக்கப்படுகிறது, வீடு மற்றும் சமூகத்திற்குள் யார் அதிகாரம் செலுத்துகிறார்கள் என்பதைப் பாதிக்கும் வாழ்க்கை யதார்த்தங்களாக அணுக எளிதாக்குபவர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

1. பால்நிலை விதிமுறைகள் மற்றும் சமூகமயமாக்கல்

பிறப்பிலிருந்தே, தனிநபர்கள் குடும்பம், பாடசாலை, மதம், ஊடகங்கள் மற்றும் சகாக்கள் மூலம், “ஆண்கள்” அல்லது “பெண்கள்” என்ற முறையில் அவர்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பது கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த எதிர்பார்ப்புகள் பால்நிலை விதிமுறைகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

பெரும்பாலான இலங்கை சமூகங்களில், இந்த விதிமுறைகள் ஆண்களை அதிகாரப் பதவிகளிலும் பொது வாழ்க்கையிலும் வைக்கும் அதே நேரத்தில் பெண்களுக்கு பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் இல்லத்தரசிகள் போன்ற பாத்திரங்களை ஒதுக்குகிறார்கள். சிறுவர்கள் பெரும்பாலும் வலிமையானவர்களாகவும், சுதந்திரமானவர்களாகவும், வழங்குநர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது பெண்கள் பேணி வளர்ப்பவர்களாகவும், கீழ்ப்படிதலுடனும், குடும்பம் சார்ந்தவர்களாகவும் இருக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்த சமூகமயமாக்கல் செயல்முறை, நடத்தை மற்றும் முடிவெடுப்பதை வழிநடத்தும்

ஒரு சக்திவாய்ந்த மற்றும் பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கட்டமைப்பை உருவாக்குகிறது. இது,

- குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்குச் சமைப்பது, அவர்களைச் சுத்தம் செய்வது மற்றும் பராமரிப்பது யார்.
- குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்குச் சமைப்பது, அவர்களைச் சுத்தம் செய்வது மற்றும் பராமரிப்பது யார்.
- வீட்டு விவகாரங்களிலும் சமுதாயத்திலும் யார் முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்
- தவறு நடக்கும்போது யார் குற்றம் சாட்டப்படுகிறார்கள் அல்லது பாராட்டப்படுகிறார்கள்.

போன்றவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றது.

உதாரணமாக:

மட்டக்களப்பில் நடந்த ஒரு கூட்டத்தில், ஒரு இளைஞன், “என் அம்மா வேலை செய்வதில்லை வீட்டிலேயே இருப்பார்” என்றான். தம் இளைய உடன்பிறப்புகளுக்கு யார் சமைப்பது, அவர்களுக்காகத் துவைப்பது, கவனித்துக்கொள்வது என்று கேட்டபோது, அவன் “அவர் இதையெல்லாம் செய்கிறார், ஆனால் அது சாதாரணமானதுடன், ஒவ்வொரு தாயும் அதைச் செய்கிறார்.” இந்தப் பிரதிபலிப்பு, அவர்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரையும் தாங்கிப் பிடிக்கும்போது கூட, எவ்வளவு ஆழமாக உள்வாங்கப்பட்ட பால்நிலை விதிமுறை, அவர்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரையும் ஆதரிக்கும்போது கூட, எப்படிப் பின்பற்றத்தக்கதாக ஆக்குகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

கற்றல் பாதை: சிறுவர்கள் பால்நிலைப் பாத்திரங்களை எவ்வாறு கற்றுக்கொள்கிறார்கள்

- அவதானிப்பு: சிறுவர்கள் தந்தையர், மாமாக்கள் மற்றும் சமூக ஆண்கள் முன்மாதிரியாக பழக்கவழக்கங்களுடன் இருப்பதைப் பார்க்கிறார்கள்.
- அமுலாக்கல்: அவர்கள் “ஆண்மை” எதிர்பார்ப்புகளைப் பின்பற்றுகிறார்களா என்பதைப் பொறுத்து அவர்கள் பாராட்டப்படுகிறார்கள் அல்லது கேலி செய்யப்படுகிறார்கள்.
- உள்மயமாக்கல்: காலப்போக்கில், பராமரிப்புப் பணி தங்கள் பொறுப்பு அல்ல என அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.
- பிரதி செய்தல்: பெரியவர்களாக, அவர்கள் கூட்டாளிகளுடனும் குழந்தைகளுடனும் அதே பழக்கவழக்கங்களை மீண்டும் செய்கிறார்கள்.

வசதிப்படுத்துனர்களுக்கான முக்கிய கற்றல்:

இளம் சிறுவர்களும் வயது வந்த ஆண்களும் இந்தப் பாத்திரங்களை எவ்வாறு கற்றுக்கொண்டார்கள், அதற்கு அவர்களுக்கு எவ்வளவு செலவானது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க உதவுவது, மாற்றத்திற்கான ஒரு சக்திவாய்ந்த நுழைவுப் புள்ளியாகும். பிரதிபலிப்புப் பயிற்சிகள், பாத்திரங்களை மாற்றியமைத்தல் மற்றும் கதைசொல்லல் ஆகியவை பங்கேற்பாளர்களுக்கு பராமரிப்புப் பணி ஏன் பால்நிலை ரீதியாக உள்ளது மற்றும் இந்தப் பாத்திரங்கள் சமமாகப் பகிரப்பட்டால் என்ன மாறக்கூடும் என்பதைக் கேள்வி கேட்க உதவும்.

1. அதிகாரம் மற்றும் சிறப்புரிமைகள்

வளங்கள், நேரம் மற்றும் முடிவெடுப்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் அதிகாரம் புலப்படும் மற்றும் கண்ணுக்குத் தெரியாத இரண்டு வழிகளிலும் செயல்படுகிறது. பெரும்பாலான குடும்பங்களில், ஆண்களின் நேரமும் தேர்வுகளும் முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகின்ற அதே நேரத்தில் பெண்களின் உழைப்பும் பங்களிப்புகளும் எதிர்பார்க்கப்படுவதுடன் குறைத்து மதிப்பிடப்படுகின்றன. இந்த சமமற்ற சக்தி எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது ஆண்களும் சிறுவர்களும் சலுகைகளை அங்கீகரிக்கவும் மாற்றத்திற்கான பொறுப்பை ஏற்கவும் உதவுகிறது.

2. ஆண்மை மற்றும் அதிகாரம்

ஆண்மை என்பது ஆண்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும், உணர வேண்டும், மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான சமூக எதிர்பார்ப்புகளைக் குறிக்கிறது. ஒற்றை ஆண்மை இல்லை என்பதுடன் வெவ்வேறு சூழல்கள் ஒரு ஆணாக இருப்பதன் அர்த்தத்தின் வெவ்வேறு வெளிப்பாடுகளை உருவாக்குகின்றன. இருப்பினும், பெரும்பாலான கலாச்சாரங்களில், ஆண்மையின் ஆதிக்க வடிவங்கள் பெரும்பாலும் கட்டுப்பாடு, கடினத்தன்மை, அதிகாரம் மற்றும் சுதந்திரத்தை வலியுறுத்துகின்றன.

இந்த எதிர்பார்ப்புகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆண்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் கூட தீங்கு விளைவிக்கும். பல ஆண்கள் தங்கள் ஆண்மையை உணவுப் பொருள் ஈட்டுதல், முடிவெடுத்தல் அல்லது உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு மூலம் நிரூபிக்க பெரும் அழுத்தத்தை எதிர்கொள்கின்றனர். வேலையின்மை, வறுமை அல்லது பால்நிலை பாத்திரங்களை மாற்றுவதன் காரணமாக ஆண்கள் இந்த எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்யத் தவறும்போது, அவர்கள் விரக்தி, மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்க நேரிடுவதுடன், மேலும் சில சமயங்களில் வன்முறை அல்லது பின்வாங்கலை நாடலாம்.

உதாரணமாக:

அனுராதபுரத்தில், ஒரு ஆண் பங்கேற்பாளர் தனது மனைவி வேலை செய்யத் தொடங்கியபோது, "வீட்டில் பயனற்றவராக உணர்ந்தேன்" என்று பகிர்ந்து கொண்டார். வீட்டு வேலைகளுக்கு உதவுவதற்குப் பதிலாக, "நான் சமைப்பதைப் பார்த்தால் மக்கள் சிரிப்பார்கள்" என்று கூறி தன்னைத்தானே ஒதுக்கி வைத்துக் கொண்டார்.

இது, ஆணாதிக்க ஆண்மை, ஆண்களை பராமரிப்புப் பணியில் ஈடுபடுவதை எவ்வாறு தடுக்கிறது என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது, அதை பலவீனம் அல்லது அந்தஸ்து இழப்புடன் தொடர்புபடுத்துகிறது

ஆணாதிக்க ஆண்மைகள் என்றால் என்ன?

ஆணாதிக்க ஆண்மைகள் என்பது ஆணாதிக்க அமைப்பிற்குள் "உண்மையான ஆண்" என்பதன் மேலாதிக்க கலாச்சார இலட்சியங்களைக் குறிப்பிடுவதுடன் இதில் ஆண்கள் பாரம்பரியமாக பெண்களை விட அதிக அதிகாரம் மற்றும் சமூக சிறப்புரிமைகளைக் கொண்ட சமூகங்களாக உள்ளன. இந்த இலட்சியங்கள் உயிரியல் ரீதியாக தீர்மானிக்கப்படவில்லை என்பதுடன் அவை குடும்பம், கல்வி, மதம் மற்றும் ஊடகங்கள் மூலம் சமூக ரீதியாக கட்டமைக்கப்பட்டு கலாச்சார ரீதியாக வலுப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆணாதிக்க ஆண்மை பெரும்பாலும் பின்வருவன போன்ற பண்புகளை ஊக்குவிக்கிறது:

- பெண்கள் மற்றும் ஏனைய ஆண்கள் மீதான கட்டுப்பாடு மற்றும் ஆதிக்கம்
- உணர்ச்சிகளை அடக்குதல், பாதிப்படையக்கூடிய தன்மையை ஊக்கமிழக்கச்செய்தல், பாசம் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குநர் மற்றும் பாதுகாவலர் பாத்திரங்கள்,
- ஆண்களின் மதிப்பு அவர்களின் அதிகாரத்தை சம்பாதிக்கும் மற்றும் நிலைநிறுத்தும் திறனால் அளவிடப்படுகிறது.
- "பெண்களின் வேலை" என்று கருதப்படும் வீட்டு வேலை அல்லது பராமரிப்புப் பணிகளிலிருந்து விலகுதல்.

ஆணாதிக்க ஆண்மைகள் பராமரிப்புப் பணி குறித்த மனப்பான்மைகளை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன

ஆணாதிக்க விதிமுறைகளின் கீழ், ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு வேலை, சமையல்,

சுத்தம் செய்தல், குழந்தைகள், பெரியவர்கள் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பராமரித்தல் ஆகியவை பெண்மையாகவும் குறைவாகவும் மதிப்பிடப்படுகின்றன. பராமரிப்புப் பணிகள் தாய்மார்கள் மற்றும் சகோதரிகளின் பொறுப்பு என்பதைக் கவனித்து சிறுவர்கள் வளரும் அதே நேரத்தில் தந்தைகள் அல்லது ஆண் நபர்கள் பெரும்பாலும் அத்தகைய வேலையிலிருந்து தங்களைத் தூர விலக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

இது பால்நிலை ரீதியான ஊழியப் படிநிலையை உருவாக்குகிறது.

-ஆண்களின் வேலை (ஊதியத்துடனான, வீட்டிற்கு வெளியே) உற்பத்தித் திறன் மிக்கதாகவும் கௌரவமானதாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.

- பெண்களின் வேலை (ஊதியமற்ற, வீட்டிற்குள்) இயற்கையானதாகவும் கடமையா-னதாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.

இந்த நம்பிக்கைகள் வீடுகளிலும் சமூகங்களிலும் சமத்துவத்தை நிலைநிறுத்துகின்றன. ஆண்கள் இந்தச் செய்திகளை உள்வாங்கிக் கொள்ளும்போது, பராமரிப்புப் பணிகளில் பங்கேற்பதைத் தங்கள் ஆண்மை அல்லது சமூக அந்தஸ்துக்கு அச்சுறுத்தலாகக் கருதுகிறார்கள்.

ஆண்களுக்கான ஆணாதிக்க ஆண்மையின் விலை

ஆணாதிக்க ஆண்மை பெண்களுக்கு பாதகமாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல், ஆண்களின் உணர்ச்சி மற்றும் உறவு வாழ்க்கையையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

தங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் துணைவர்களுடன் உணர்ச்சி ரீதியான தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் வாய்ப்புகளை இழக்கிறார்கள்.

ஒரே வழங்குநர்களாகவோ அல்லது முடிவெடுப்பவர்களாகவோ இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பிலிருந்து மன அழுத்தத்தைக் கொண்டு செல்லுகிறார்கள்.

உறவுகளில் விரிசல் ஏற்படுவதற்கும், மோதல்கள் மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறையின் அதிக அபாயங்களுக்கும் பங்களிக்கின்றனர்.

ஆணாதிக்க ஆண்மைகளைப் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறையுடன் இணைத்தல்.

ஆண்கள் அடிப்படை ஆண்பால் பண்புகளுக்கு அப்பாற்பட்ட கட்டுப்பாட்டையும் ஆதிக்கத்தையும் உணரும்போது, அவர்கள் கூட்டாளிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதையும், ஒருதலைப்பட்ச முடிவுகளை எடுப்பதையும் அல்லது அதிகாரத்தை நிலைநாட்ட வன்முறையைப் பயன்படுத்துவதையும், குறிப்பாக அவர்களின் ஆண்மை சவால் செய்யப்படுவதாக அவர்கள் உணர்ந்தால் நியாயப்படுத்தலாம். பராமரிப்புப்

பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள மறுப்பது அல்லது பெண்களின் வீட்டுப் பங்களிப்புகளைக் குறைத்து மதிப்பிடுவதும் உளவியல் அல்லது பொருளாதார வன்முறையின் வடிவங்களாக இருக்கலாம்.

ஆணாதிக்க ஆண்மைகளை மாற்றுதல்

ஆணாதிக்க ஆண்மைகளை மாற்றுவது என்பது ஒரு ஆணாக இருப்பதன் அர்த்தத்தை கேள்வி கேட்பதும் மறுவரையறை செய்வதும் ஆகும். ஆண்மையைக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கவனிப்பிலிருந்து விலகி இருத்தல் ஆகியவற்றுடன் சமன் செய்வதற்குப் பதிலாக, வசதிப்படுத்துபவர்கள் ஆண்கள் புதிய அர்த்தங்களை ஆராய உதவலாம்:

- பச்சாதாபம் மற்றும் உணர்ச்சி நுண்ணறிவு
- வீட்டிலும் சமூகத்திலும் பகிரப்பட்ட பொறுப்பு.
- உறவுகளில் பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் கூட்டாண்மை
- சுறுசுறுப்பான பராமரிப்பை ஒரு பலமாக, பலவீனமாக அல்ல.

பெண்ணின் கடமை அல்ல என்பதுடன் ஆணின் பகிரப்பட்ட மனிதப் பொறுப்பை ஊக்குவிப்பது பால்நிலை சமத்துவத்தை நோக்கிய ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் படியாகும்.

வசதிப்படுத்துனர்களுக்கான முக்கிய கற்றல்:

ஆண்மையை மாற்றுவது என்பது, கவனிப்பு என்பது அவர்களின் அடையாளத்திற்கு அச்சுறுத்தல் அல்ல, அது ஒரு பலம் என்பதை ஆண்கள் புரிந்துகொள்ள உதவுவதை உள்ளடக்கியது. சமத்துவம் அனைவருக்கும் பயனளிக்கிறது என்பதை வசதிப்படுத்துபவர்கள் வலியுறுத்துதல் வேண்டும்: ஆண்கள் குடும்ப உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். உணர்ச்சி ரீதியான தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். மேலும் பராமரிப்புப் பாத்திரங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறார்கள்.

2. ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு வேலை மற்றும் பராமரிப்புப் பொருளாதாரம்

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணி என்பது அன்றாட வாழ்க்கையை நிலைநிறுத்தும் அனைத்து ஊதியம் பெறாத செயற்பாடுகளையும் உள்ளடக்கியது. சமையல், சுத்தம் செய்தல்,சிறுவர் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு, மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரித்தல் மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு.

பொருளாதாரத்திற்கு அவசியமானதாக இருந்தாலும், இப்பணி மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் கணக்கிடப்படுவதில்லை என்பதுடன் அது பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் உள்ளது.

இலங்கையில், இந்த உலகளாவிய முறை வலுவாகப் பிரதிபலிக்கிறது. தேசிய ஆய்வுகள் பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு 5 முதல் 6 மணிநேரம் வரை ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பு மற்றும் வீட்டு வேலைகளில் செலவிடுகிறார்கள் என்பதைக் காட்டுகின்றன. அதேநேரத்தில் ஆண்கள் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரத்திற்கும் குறைவா-கவே பங்களிக்கிறார்கள். இந்த சமமற்ற விநியோகம் பெண்களின் நேரம், ஆற்றல் மற்றும் ஊதிய வேலைவாய்ப்பு, கல்வி, தலைமைத்துவம் மற்றும் பொது வாழ்க்கையில் பங்கேற்கும் வாய்ப்புகளை கணிசமாகக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் இது தலைமுறைகளாக பால்நிலைச் சமத்துவமின்மையை வலுப்படுத்துகிறது.

இக்கண்டுபிடிப்புகள் பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு (WMC) நடத்திய ஆராய்ச்சியால் மேலும் வலுப்படுத்தப்படுகின்றன. 2018 மற்றும் 2019 இற்கு இடையில், இலங்கையில் ஆறு மாவட்டங்களில் 840 பங்கேற்பாளர்களின் மாதிரியை உள்ளடக்கிய நேரப் பயன்பாட்டுக் கணக்கெடுப்பை பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு நடத்தியது. சமையல், பாத்திரங்களைக் கழுவுதல் மற்றும் சமையலறையைச் சுத்தம் செய்தல், வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல், மளிகைப் பொருட்கள் வாங்குதல் மற்றும் துணிகளைத் துவைத்தல் உள்ளிட்ட வீட்டு மற்றும் பராமரிப்புத் தொடர்பான பணிகளுக்குப் பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 8.2 மணிநேரம் செலவிட்டதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. ஒப்பிடுகையில், ஆண்கள் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக

5.09 மணிநேரம் இதேபோன்ற செயல்களில் செலவிட்டனர்.

பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு ஆய்வு, ஆண்கள் ஊதியம் பெறாத வேலைக்குப் பங்களிப்புச் செய்கிறார்கள் என்பதைக் காட்டினாலும், செலவிடப்பட்ட நேரத்தின் அளவு மற்றும் செய்யப்படும் பணிகளின் வகை ஆகியவற்றில் குறிப்பிடத்தக்கப் பால்நிலை இடைவெளியையும் இது எடுத்துக்காட்டுகிறது. பெண்கள் முதன்மையாக மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும், நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும் மற்றும் கண்ணுக்குத் தெரியாத பராமரிப்புப் பணிகளுக்குப் பொறுப்பாவார்கள். அதேநேரத்தில் ஆண்களின் பங்களிப்புகள் பெரும்பாலும் வரையறுக்கப்பட்டவை, ஒழுங்கற்றவை அல்லது சமூக ரீதியாக பொறுப்பாக இல்லாமல் “உதவி” என்று வடிவமைக்கப்படுகின்றன.

எனவே, ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரிப்பது, குறைப்பது மற்றும் மறுபகிர்வு செய்வது என்பது வீட்டு நியாயத்தின் ஒரு விடயம் மட்டுமல்ல, பால்நிலைச் சமத்துவத்தை முன்னேற்றுவதற்கும், பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறையைத் தடுப்பதற்கும், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்குள் சமமற்ற அதிகார உறவுகளை மாற்றுவதற்கும் ஒரு முக்கியமான உத்தியாகும்.

3சுள கட்டமைப்பு

- அங்கீகரித்தல்: பராமரிப்புப் பணிகளைக் காணக்கூடியதாகவும் மதிப்புமிக்கதாகவும் ஆக்குதல்.
- குறைத்தல்: சேவைகள், உட்கட்டமைப்பு மற்றும் ஆதரவு மூலம் சுமையைக் குறைத்தல்.
- மறுபகிர்வு செய்தல்: ஆண்கள், குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் அரசு மத்தியில் பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

வசதியளிப்பவர் பிரதிபலிப்புக் கேள்வி:

பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்: “உங்கள் வீட்டிற் பராமரிப்புப் பணியைச் செய்பவர் ஒரு நாள் நிறுத்தினால் என்ன நடக்கும்?”

இந்த எளிய கேள்வி, ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணியின் கண்ணுக்குத் தெரியாத முக்கியத்துவத்தை ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் உணர உதவுகிறது

3. குறுக்குவெட்டு மற்றும் பன்முக யதார்த்தங்கள்

வர்க்கம், இனம், சாதி, இயலாமை, பிராந்தியம் மற்றும் மொழி ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பால்நிலை மற்றும் பராமரிப்புப் பணிகளின் அனுபவங்கள் வேறுபடுகின்றன என்பதை ஒரு குறுக்குவெட்டு பெண்ணியக் கண்ணோட்டம் அங்கீகரிக்கிறது.

உதாரணத்திற்கு:

- நுவரெலியாவில் உள்ள ஒரு தோட்டச் சிறுவன் வறுமை காரணமாகச் சீக்கிரமே பராமரிப்பை மேற்கொள்ளலாம்.
- யாழ்ப்பாணத்தில் ஒரு தமிழச் சிறுவன் வலுவான கலாசார எதிர்பார்ப்புகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.
- கொழும்பில் வசிக்கும் ஒரு நகர்ப்புற மனிதர் வீட்டு வேலை செய்வதால் ஏளனம் செய்யப்படுவதைப் பற்றி அஞ்சலாம்.

வசதியளிப்பவர் குறிப்பு:

அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான அணுகுமுறை இல்லை. பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த யதார்த்தங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், பல்வேறு அனுபவங்களை மதிக்கவும் ஊக்குவிக்கவும்.

4. மாற்றக் கற்றல் அணுகுமுறை

இக்கையேடு ஒரு பிரதிபலிப்பு-உரையாடல்-நடைமுறை மாதிரியைப் பின்பற்றுகிறது:

- **பிரதிபலிப்பு:** நம்பிக்கைகள் மற்றும் சலுகைகளை ஆராயுங்கள்.
- **உரையாடல்:** கேளுங்கள், விதிமுறைகளைக் கேள்வி கேளுங்கள், ஒன்றாகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- **பயிற்சி:** வீட்டில் புதிய நடத்தைகள் மற்றும் கடமைகளை முயற்சிக்கவும் .

இப்படிகள் விழிப்புணர்விலிருந்து பராமரிப்புப் பணியின் உண்மையான மறுபகிர்வுக்கு நகர உதவுகின்றன.

பிரதிபலிப்பு: அன்றாட வாழ்வில் அதிகாரத்தையும் சலுகையையும் காணுதல்

பிரதிபலிப்பு என்பது பங்கேற்பாளர்கள் வழக்கமாகச் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளும் விடயங்களை மெதுவாக்குவதும் ஆராய்வதும் ஆகும். பால்நிலை அதிகாரமும் சலுகையும் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதைக் கவனிக்க இது ஆண்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் உதவுகிறது.

பிரதிபலிப்புக் கருவி - சிறப்புரிமைக்கான அமைதியான நடைப்பயணம்

- ஆண்கள்/சிறுவர்கள் வரிசையில் நிற்கிறார்கள். பங்கேற்பாளர்கள் பெண்களாக இருந்தால், அவர்கள் பெண் வேடங்களையும் வெவ்வேறு ஆண் வேடங்களையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, பாத்திரத்திற்கு ஏற்ப செயல்படலாம் (உதாரணமாக தந்தை,

மகன், சகோதரர், தொழிலாளி, ஆண் மாணவர், ஆண் அரசியல்வாதி போன்றவை). வசதியளிப்பவர்கூற்றுகளைப் படிக்கிறார்:

கேள்வி கேட்காமலோ அல்லது குற்றம் சாட்டப்படாமலோ நான் தாமதமாக வீட்டிற்கு வர முடியும்.

நான் மிகக் குறைவாகவே செய்தாலும், வீட்டில் “உதவி” செய்ததற்காகப் பாராட்டப்படுகிறேன் .

நான் சமைக்கவில்லை, சுத்தம் செய்யவில்லை, துணிகளைத் துவைக்கவில்லை என்றால், வேறு யாராவது அதை எனக்காகச் செய்வார்கள்.

எனது ஓய்வு அல்லது ஓய்வு நேரம் எனது குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களை விட அதிகமாக மதிக்கப்படுகிறது.

அன்றாட வீட்டு வேலைகளைப் பற்றி கவலைப்படாமல் வேலை, படிப்பு அல்லது பணம் சம்பாதிப்பதில் கவனம் செலுத்த முடிகிறது.

நான் அக்கறையான வேலை செய்யவில்லை என்றால், நான் ஒரு கெட்ட மகன், கணவன் அல்லது சகோதரன் என்று மதிப்பிடப்படுவதில்லை.

நான் வீட்டு வேலைகளைக் குறைவாகச் செய்தாலும், குடும்ப முடிவுகளில் எனக்கு அதிக பங்கு உண்டு.

விளைவுகளை எதிர்கொள்ளாமல், “அது பெண்களின் வேலை” என்று சொல்லி, சில பணிகளைச் செய்ய நான் மறுக்க முடியும்.

மற்றையவர்கள் சோர்வாக இருந்தாலும் கூட, நான் ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்கப்படுகிறேன்.

என் குடும்பத்தில் ஆண்கள் சவால்களுக்கு ஆளாகாமல் பராமரிப்புப் பணிகளைத் தவிர்ப்பதைப் பார்த்து வளர்ந்தவன் நான்.

- *ஆம் என்று சொல்பவர்கள் ஒரு படி முன் எடுத்து வைக்கிறார்கள்.*
- *ஒரே குடும்பம்/சமூகத்தில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையிலான அதிகார வேறுபாடுகளை காட்சி இடைவெளி காட்டுகிறது.*

உரையாடல்: ஒன்றாக நம்பிக்கைகளைச் சவால் செய்தல்

உரையாடல் என்பது திறந்த கலந்துரையாடல், மற்றையவர்களுடைய கருத்துளைக் கேட்பது மற்றும் உரையாடல் மூலம் தீங்கு விளைவிக்கும் விதிமுறைகளைச் சவால் செய்வது பற்றியது.

உதாரணம்-வீட்டில் யார் முடிவு செய்கிறார்கள்? கலந்துரையாடல்

- பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கப்படுகிறது: எப்போது சாப்பிட வேண்டும், என்ன சாப்பிட வேண்டும், அல்லது வீட்டில் பணம் செலவிடப்பட வேண்டும் என்பதை யார் தீர்மானிப்பது?
- ஆண்கள்/சிறுவர்கள் பெரும்பாலும் தந்தையின் சகோதரர்கள் இறுதி முடிவை எடுப்பார்கள் என்றும், தாய்மார்கள் உண்மையான வேலையைச் செய்வார்கள் என்றும் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள்.
- வசதியளிப்பவர் விசாரணைகள்: சமைப்பது பெண்களின் கடமை என்றும் ஆனால் முடிவெடுப்பது ஆண்களின் உரிமை என்றும் நாம் ஏன் நினைக்கிறோம்?
- உரையாடல் சகாக்கள் ஒருவருக்கொருவர் பகுத்தறிவைக் கேட்கவும், ஆணாதிக்க சலுகைகளைப் படிப்படியாகக் கேள்வி கேட்கவும் அனுமதிக்கிறது.

மற்றொரு உரையாடல் முறை - கதை பகிர்வு

- ஒரு சிறுவன் பகிர்ந்து கொள்கிறான்: என் அம்மா வெளியில் வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு சமைக்க அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருப்பார். ஆனால் என் அப்பா ஒருபோதும் உதவுவதில்லை.
- மற்றையவர்கள் பதிலளிக்கிறார்கள்: என் குடும்பத்திலும் அப்படித்தான்.
- வசதியளிப்பவர்: உங்கள் அப்பாவும் சமைத்தால் என்ன மாறும்? உங்கள் அம்மாவின் வாழ்க்கை எப்படி வித்தியாசமாக இருக்கும்? உங்கள் அப்பாவின் வாழ்க்கை எப்படி வித்தியாசமாக இருக்கும்?
- மாற்று வழிகளை உருவாக்கக்கூட்டுக் கலந்துரையாடல் திறக்கப்படுகிறது.

பயிற்சி: சிறப்புரிமைக்கு எதிராகச் செயற்படுதல்

பயிற்சி என்பது பராமரிப்பு வேலைகளை விட ஆண்களின் சிறப்புரிமைகளை நேரடியாகச் சவால் செய்யும் புதிய பழக்கவழக்கங்கள், திறமைகள் அல்லது உறுதிமொழிகளை முயற்சிப்பதாகும்.

உதாரணமாக - திறன்-வளர்ப்பு-பராமரிப்புச் சவால்

- சிறு குழுக்களாக, ஆண்கள்/சிறுவர்கள் உணவு சமைப்பது, துணி துவைப்பது அல்லது குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது போன்ற நேரடி வேலைகளைச் செய்கிறார்கள் (பணிகள் சாத்தியமில்லை என்பதால் பங்கேற்றுச் செயற்படுதல்).
- சமூகமயமாக்கல் காரணமாகத் தங்களுக்கு அடிப்படைத் திறன்கள் இல்லை என்பதை பலர் உணர்கிறார்கள் (அது பெண்களின் வேலை).
- சிந்தனைக் கேள்வி: உணவு, சுத்தமான உடைகள் போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளுக்குப் பெண்களை நம்பியிருக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறதா?

- நுண்ணறிவு: ஆண்கள்/சிறுவர் சிறப்புரிமை அவர்களைச் சார்ந்திருப்பவர்களாக ஆக்குவதுடன், அவர்களின் சுதந்திரத்தை பலவீனப்படுத்துவதாகவும் பார்க்கிறார்கள்.

மற்றொரு பயிற்சி கருவி-பராமரிப்பு உறுதிமொழி அட்டை

- ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் ஒரு செயலை எழுதுகிறார்: நான் வாரத்தில் மூன்று இரவுகள் பாத்திரங்களைக் கழுவுவேன் அல்லது ஞாயிறு தினங்களில் என் உடன்பிறப்புகளை நான் கவனித்துக்கொள்வேன்.
- பொறுப்புணர்வுக்காக அவர்கள் குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.
- இது வீட்டில் உண்மையான மறுபகிர்வு பற்றிய விழிப்புணர்வை மாற்றுகிறது.

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்

இக்கருத்தியல் அடிப்படைகளைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், வசதிப்படுத்துபவர்கள்

- ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களின் நிஜ வாழ்க்கை அனுபவங்களில் அமர்வுகளை ஆரம்பித்தல்
- தனிப்பட்ட மாற்றத்தை பரந்த சமூக மாற்றத்துடன் இணைத்தல்.
- பராமரிப்புப் பணியை பெண்களின் பிரச்சினையாக அல்லாது மாறாக ஒரு பகிரப்பட்ட சமூகப் பொறுப்பாகத் தீர்த்துவைத்தல்.
- தனிப்பட்ட நடத்தைக்கும் முறையான ஏற்றத்தாழ்வுகளுக்கும் இடையில் பாலங்களை உருவாக்குதல்.

5. பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடம்

ஆண்களையும் சிறுவர்களையும் ஊதியமற்ற வேலைகளைப் பற்றிப் பிரதிபலிக்க அழைக்கும்போது, வீட்டு வேலைகளைப் பற்றி மட்டும் பேசச் சொல்லவில்லை. ஆண்களாக அவர்களின் அடையாளங்கள், குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அவர்களுக்கு என்ன கற்பிக்கப்பட்டது, பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளை அவர்கள் எப்படிப் பார்க்கிறார்கள், அதிகாரத்தையும் சிறப்புரிமைகளையும் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார்கள் (அல்லது அதிலிருந்து பயனடைகிறார்கள்) என்று கேள்வி கேட்கச் சொல்கிறோம். இது அவமானம், பயம், தற்காப்பு அல்லது கோபத்தை கூட ஏற்படுத்தும்.

பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடம்

- ஆண்களும் சிறுவர்களும் கேலி செய்யப்படாமல் நேர்மையாகப் பேச முடியும்.
- அவர்கள் தவறுகளைச் செய்யலாம், சிந்திக்கலாம், தீங்கு விளைவிக்கும் முட்டாள்தனங்களை கைவிடலாம்.

- அவர்கள் மரியாதை மற்றும் பொறுப்புணர்வை ஒன்றாக அனுபவிக்கிறார்கள், பாதுகாப்பு என்பது கடினமான உண்மைகளைத் தவிர்ப்பது அல்ல, மாறாக அவற்றை கவனமாகப் பிடிப்பது.என்பனவற்றை உறுதிசெய்கிறது.

ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுடன் பால்நிலை மாற்றும் குறுக்குவெட்டு வேலையின் அடித்தளம் பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடமாகும். இது அவர்கள் நேர்மையாக சிந்திக்கவும், வெளிப்படையாக உரையாடவும், தீர்ப்புக்கு பயப்படாமல் பராமரிப்பை மறுபகிர்வு செய்யும் புதிய பழக்கவழக்கங்களைப் பயிற்சி செய்யவும் உறுதி செய்கிறது.

- **அனுபவக் கற்றல்:** பங்கேற்பாளர்களின் சொந்த வாழ்க்கையிலும் குடும்பங்களிலும் விவாதங்களை ஏற்படுத்துதல். சுருக்கமான விரிவுரைகளுக்குப் பதிலாக நிஜ வாழ்க்கை உதாரணங்கள் மற்றும் நடைமுறை விளக்கங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- **கூட்டுப் பிரதிபலிப்பு மற்றும் செயல்:** தனிப்பட்ட விழிப்புணர்வு மட்டுமல்லாமல், குழு விவாதம், சக மாணவர் கற்றல் மற்றும் கூட்டு உறுதிப்பாடுகளை ஊக்குவித்தல்.

3. சமூக மற்றும் பால்நிலை விதிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வது

சமூக விதிமுறைகள்என்றால் உனஎன்ன?

சமூக விதிமுறைகள் என்பது ஒரு சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நடத்தையாகப் பார்ப்பதற்கு வழிகாட்டும் எழுதப்படாத விதிகள் ஆகும். அவர்கள் ஒப்புதல் மற்றும் மறுப்பு மூலம் பராமரிக்கப்படுகிறார்கள், தனிநபர்கள் அவர்களுக்குச் சொந்தமாக இருக்க, மதிக்கப்பட அல்லது அவமானத்தைத் தவிர்க்க விரும்புகிறார்கள்.

சமூக விதிமுறைகள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் பாதிக்கின்றன: நாம் எப்படி உடை அணிகிறோம், பேசுகிறோம், சாப்பிடுகிறோம், உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துகிறோம், ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொள்கிறோம் என்றவாறு சமூக விதிமுறைகள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் பாதிக்கின்றன. பெரும்பாலான சமூகங்களில், இந்த விதிமுறைகள் நடுநிலையானவை அல்ல. அவை சில குழுக்களை மற்றையவர்களை விடச் சலுகை அளிக்கும் அதிகார உறவுகள், கலாசார மரபுகள் மற்றும் நிறுவனங்களால் வடிவமைக்கப்படுகின்றன.

வசதிப்படுத்துபவர்களுக்காக, சமூக விதிமுறைகள் கூட்டானவை என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். ஒரு தனி நபர் ஒரு விதிமுறையுடன் தனிப்பட்ட முறையில் உடன்படவில்லை (உதாரணமாக, ஆண்கள் வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்), ஆனால் அவர்கள் இன்னும் அதற்கு ஏற்ப செயல்படலாம் ஏனெனில் “மக்கள் எதிர்பார்ப்பது இதுதான்”. எனவே, விதிமுறைகளை மாற்றுவதற்கு, வெறுமனே தனிப்பட்ட விழிப்புணர்வு மட்டுமல்லாமல் சமூக பிரதிபலிப்பு மற்றும் கூட்டு மாற்றங்கள் தேவை.

குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் பால்நிலை விதிமுறைகள்

பால்நிலை விதிமுறைகள் என்பது பெண்கள், ஆண்கள், சிறுமிகள் மற்றும் சிறுவருக்கு எது பொருத்தமானது என்பதை வரையறுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை சமூக விதிமுறை ஆகும். இந்த விதிமுறைகள் *உழைப்புப் பிரிவினை, உணர்ச்சி வெளிப்பாடு, முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் மற்றும் பராமரிப்புப் பணி மீதான பெறுமதி* ஆகியவற்றை வடிவமைக்கின்றன.

பல சமூகங்களில், பால்நிலை விதிமுறைகள் ஆண்களை வழங்குநர்களாகவும் பாதுகாவலர்களாகவும் நிலைநிறுத்தும் அதேநேரத்தில் பெண்கள் வீட்டைப் போசிக்க, பராமரிக்க மற்றும் நிர்வகிக்க எதிர்பார்க்கப்படுகின்றனர். ஆண் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தங்கள் தந்தைகள் வீட்டு வேலைகளைத் தவிர்ப்பதைப் பார்த்து வளரும் அதேநேரத்தில் பெண்கள் வேலை செய்வதற்கும் ஒத்துழைப்பு வழங்குவதற்கும் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறார்கள். காலப்போக்கில், இந்த எதிர்பார்ப்புகள் உள்வாங்கப்பட்டு ஒரு தலைமுறையிலிருந்து அடுத்த தலைமுறைக்குக் கடத்தப்படுகின்றன.

குடும்ப மட்டத்தில், இந்த விதிமுறைகள் யார் முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள், யார் முதலில் சாப்பிடுகிறார்கள், யார் வருமானத்தை கட்டுப்படுத்துகிறார்கள் மற்றும் யார் "புலப்படாத" ஊதியமற்ற பராமரிப்பு வேலைச் சுமையைத் தங்கள் தோள்களில் சுமக்கிறார்கள் என்பதைப் பாதிக்கின்றன. சமூக மட்டத்தில், அவை தலைமை, கல்வி மற்றும் வாய்ப்புகளுக்கான அணுகலை வடிவமைக்கின்றன.

குடும்பங்களும் சமூகங்களும் இந்த எதிர்பார்ப்புகள் ஆண்களையும் பெண்களையும் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதில் ஒன்றாகப் பிரதிபலிக்கும்போது பால்நிலை விதிமுறைகளை மாற்றுவது தொடங்குகிறது. உதாரணமாக, பெண்களைப் பொருளாதார ரீதியாகச் சார்ந்து வைத்திருப்பதன் மூலமும், ஆண்கள் பராமரிப்பை வெளிப்படுத்துவதிலிருந்தோ அல்லது உதவி தேடுவதிலிருந்தோ தடுப்பதன் மூலமும்.

ஆண்மை நெறிகள்: சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்கள் மீதான எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் அழுத்தங்கள்

ஆண்மை என்பது ஆண்களும் சிறுவர்களும் மற்றவர்களுடன் சிந்திக்கவும், செயற்படவும், தொடர்பு கொள்ளவும் சமூகமயமாக்கப்படும் வழிகளாகும். பல்வேறு கலாசாரங்களில், ஆண்மை என்பது குறிப்பாகப் பெண்கள் மற்றும் இளைய ஆண்கள் மீது வலிமையானவராக, கட்டுப்பாடுடையவராக, உணர்ச்சி ரீதியாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, ஆதிக்கம் செலுத்துவதாகும் எனப் பெரும்பாலும் கற்பிக்கப்படுகிறது.

சிறுவயதிலிருந்தே, சிறுவர்கள் பின்வருவன போன்ற செய்திகளைப் பெறுகிறார்கள்:

- உண்மையான ஆண்கள் அழுவதில்லை
- நீங்களே குடும்பத்துக்காக உழைக்கவேண்டும்.
- வீட்டு வேலை பெண்களுக்கானது
- நீங்கள் உங்கள் கௌரவத்தை என்ன செலவிலாவது பாதுகாக்க வேண்டும்.

இந்த அழுத்தங்கள், அம்மா மற்றும் பெண்கள் இருவருக்கும் பொருந்தக்கூடிய ஆண்மையின் குறுகிய வரையறைகளை உருவாக்குகின்றன. இந்த எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்யாத சிறுவர்கள் கேலி அல்லது ஒதுக்கலை எதிர்கொள்ள நேரிடும். பெரியவர்களாக, ஆண்கள் உணர்ச்சி ரீதியான தொடர்பு, மன ஆரோக்கியம் அல்லது சமமான உறவுகளுடன் போராடக்கூடும், ஏனெனில் அவர்கள் பராமரிப்பைப்

பலவீனத்துடனும், கட்டுப்பாட்டை வலிமையுடனும் ஒப்பிடக் கற்றுக்கொண்டுள்ளனர்.

இந்த ஆண்மை விதிமுறைகள் தங்கள் அடையாளங்களையும் உறவுகளையும் எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் ஆராய வசதிப்படுத்துனர்கள் உதவலாம். தனிமை, மன அழுத்தம் அல்லது வன்முறை போன்ற இணக்கத்தின் வகைகளைப் பார்க்க ஆண்களை ஊக்குவிப்பது, ஆண்மையை அக்கறையுள்ள, மரியாதைக்குரிய மற்றும் சமமான ஒன்றாக மறுவரையறை செய்வதற்கான கதவைத் திறக்கின்றது.

விதிமுறைகள், வன்முறை மற்றும் சமத்துவமின்மைக்கு இடையிலான இணைப்புகள்

கடுமையான பால்நிலை மற்றும் ஆண்மை விதிமுறைகள் தனிப்பட்ட திறனை மட்டும் கட்டுப்படுத்துவதில்லை - அவை அதிகாரம் மற்றும் சமத்துவமின்மையின் அமைப்புகளை நிலைநிறுத்துகின்றன. ஆண்கள் ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டும் என்றும் பெண்கள் கீழ்ப்படிய வேண்டும் என்றும் சமூகம் எதிர்பார்க்கும்போது,அது கட்டுப்பாடு, தண்டனை மற்றும் வன்முறையைக் கூட அதிகாரத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதற்கான “ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய” வழிகளாக இயல்பாக்குகிறது.

உதாரணமாக:

- வீட்டில், தங்களை “வீட்டுத் தலைவராக” கருதும் ஆண்கள், பணத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதையோ அல்லது ஒரு துணையின் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதையோ நியாயப்படுத்தலாம்.
- உறவுகளில், உணர்ச்சி சார்ந்திருத்தல் அல்லது பொறாமை போன்றன கண்காணிப்பு, அச்சுறுத்தல்கள் அல்லது வற்புறுத்தல் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படலாம்.
- சமூகங்களில், துஷ்பிரயோகம் அல்லது பாதிக்கப்பட்டவரைக் குறை கூறுவது தொடர்பான மௌனம், வன்முறை தனிப்பட்டது அல்லது அதற்குத் தகுதியானது என்ற கருத்தை வலுப்படுத்துகிறது.

விதிமுறைகளுக்கும் வன்முறைக்கும் இடையிலான தொடர்பு சுழற்சியானது, வன்முறை எவ்வளவு அதிகமாக பொறுத்துக்கொள்ளப்படுகிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக அந்த தீங்கு விளைவிக்கும் விதிமுறைகள் வலுப்படுத்தப்படுகின்றன. மாறாக, சமூகங்கள் இந்தப் புகழைப் பற்றி கேள்வி கேட்கத் தொடங்கும் போது,பராமரிப்பை மதிப்பதன் மூலமும், சமத்துவத்தை ஊக்குவிப்பதன் மூலமும், மரியாதைக்குரிய உறவுகளை மாதிரியாக்குவதன் மூலமும் வன்முறை குறைகிறது.

இங்கு வசதிப்படுத்துபவர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள்: பிரதிபலிப்பை வழிநடாத்துதல், பச்சாதாபத்தை ஊக்குவித்தல் மற்றும் ஆண்களும் சிறுவர்களும் சில விதிமுறைகளிலிருந்து எவ்வாறு பயனடைகிறார்கள் என்பது மட்டுமல்லாமல்,

அதே விதிமுறைகள் அவர்களுக்கும் அவர்கள் நேசிப்பவர்களுக்கும் எவ்வாறு தீங்கு விளைவிக்கின்றன என்பதையும் உள்ளடக்கிய பாதுகாப்பான இடங்களை உருவாக்குதல்.

வசதியளிப்பவர் பிரதிபலிப்புத் தூண்டல்

ஒரு சிறுவன் அல்லது ஆண், சமையல் அல்லது உணர்ச்சிகளைக் காட்டுவது போன்ற ஆண்மைக்கு மாறான ஒன்றைச் செய்ததற்காக கேலி செய்யப்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றைச் சிந்தியுங்கள்.

- அந்த நேரத்தில் என்ன செய்தி அனுப்பப்பட்டது?
- அச்செய்தி, வயதுவந்த காலத்தில் நடத்தையை எவ்வாறு வடிவமைக்கிறது?
- ஒரு வசதிப்படுத்துனராக, குழுக் கலந்துரையாடல்களில் அச்செய்தியை நீங்கள் எவ்வாறு பாதுகாப்பாகச் சவால் செய்ய முடியும்?

முக்கியமாக எடுத்துச்செல்லக்கூடிய விளக்கம் - சமூக மற்றும் பால்நிலை விதிமுறைகள் நிலையானவை அல்ல. அவை கற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன, நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன மற்றும் மாற்றத்தக்கவை. இந்த விதிமுறைகள் ஆண்மையை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, சமத்துவமின்மையைச் சவால் செய்வது மட்டுமல்லாமல், சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கான ஆரோக்கியமான, கருணையுள்ள அடையாளங்களை வளர்க்கும் அமர்வுகளை வடிவமைக்க வசதிப்படுத்துபவர்களுக்கு உதவுகிறது.

4. ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு பணிகளில் இளம் சிறுவர்களுடன் பணிபுரிதல்

1. சிறுவர்கள் பால்நிலைப் பாத்திரங்களை எவ்வாறு கற்றுக்கொள்கிறார்கள், கற்றுக்கொள்வதை நிறுத்துகிறார்கள் (கற்காமை), மீண்டும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்

கற்றல்:

ஆண் குழந்தைகள் பராமரிப்புப் பணிகளை நிராகரிக்கின்ற வகையில் பிறப்பதில்லை. சிறு வயதிலிருந்தே, மற்றையவர்களைப் பார்ப்பது, அறிவுரைகளைக் கேட்பது, வெகுமதி பெறுவது அல்லது தண்டிக்கப்படுவது போன்ற சமூகமயமாக்கல் மூலம் “சிறுவர்களுக்கு இயல்பானது” எனக் கருதப்படுவதை அவர்கள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

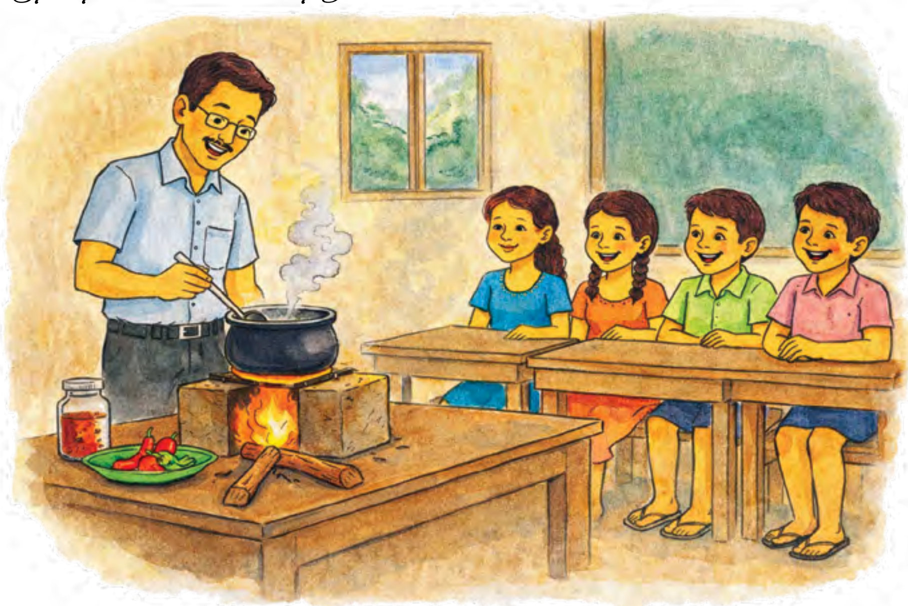
- ***உதாரணம்:*** *ஒரு சிறுவன் தன் அம்மா தினமும் சமைப்பதையும் மாலையில் அப்பா ஓய்வெடுப்பதையும் காணலாம், இது “சமைப்பது -பெண்களின் வேலை” என்ற கருத்தை வலுப்படுத்துகிறது.*

- ***உதாரணம்:*** *அழும் ஒரு சிறுவன் "நீ ஒரு பெண்ணைப் போல இருக்காதே" என்பது உணர்ச்சிகள் ஆண்மைக்கு மாறானவை என்று அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கின்றது.*

கற்பிக்காமை:

ஆண்மையின் புதிய மாதிரிகளை சிறுவர்கள் எதிர்கொள்ளும்போது அல்லது அவர்களுக்கு என்ன கற்பிக்கப்பட்டது என்று கேள்வி கேட்க ஊக்குவிக்கப்படும்போது கற்றல் இல்லாமலாக்கப்படுகிறது.

- ***உதாரணம்:*** *ஒரு ஆண் ஆசிரியர் அல்லது பயிற்சியாளர் தனது குழந்தைகளுக்கு பெருமையுடன் சமைப்பதைப் பார்ப்பது ஒரே மாதிரியான கருத்தை சவால் செய்கிறது.*



- *உதாரணம்: பாடசாலையில் சிறுவர்கள் "உங்கள் வீட்டில் யார் சமைக்கிறார்கள்? உங்கள் தந்தை ஏன் சமைக்கக்கூடாது?" என்ற தலைப்பில் சிந்திக்கும் ஒரு கலந்துரையாடல்.*

மீண்டும்கற்றல்:

மறுகற்றல் என்பது புதிய விதிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்வது பற்றியதுடன் அங்கு சிறுவர்கள் மாற்று நடாத்தைகளை ஏற்றுக்கொண்டு இயல்பாக்குகிறார்கள்.

- ***உதாரணம்.*** *சிறுவர்கள் தங்கள் வகுப்பறையைச் சுத்தம் செய்வதிலோ அல்லது வீட்டில் உணவு தயாரிக்க உதவுவதிலோ தமது பங்களிப்பை மேற்கொள்ளுதல்.*

- ***உதாரணம்:*** *இளைஞர் குழுக்கள் பகிரப்பட்ட பணிகளை ஊக்குவிப்பதுடன் இதனால் சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் சமமாக பங்களிக்கிறார்கள்.*

வசதிப்படுத்துபவர் குறிப்பு - கற்றல்-கற்பிக்காமை-மீண்டும் கற்றல் சுழற்சி ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மாற்றம் சாத்தியம் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. தீங்கு விளைவிக்கும் முறைகள் முழுமையாக உள்வாங்கப்படுவதற்கு முன்பு சிறுவர்கள் சமமான நடாத்தையை நோக்கி வழிநடத்தப்படலாம்.

2. குடும்பம், பாடசாலை, ஊடகம் மற்றும் சகாக்களின் செல்வாக்கு

- குடும்பம்: வலிமையான செல்வாக்கு. சிறுவர்கள் தந்தைமார், மாமாமார் மற்றும் மூத்த சகோதரர்களைப் பின்பற்றுகிறார்கள். ஆண்கள் சற்றுப் பராமரிப்பு வேலைகளைச் செய்தால், சிறுவர்கள் அதை தம்முடைய கடமையல்ல எனக் கருதுகிறார்கள்.
- பாடசாலை: ஆசிரியர்கள் பால்நிலைப் பாகுபாட்டை வலுப்படுத்தலாம்

(உதாரணம், வகுப்பறைகளைச் சுத்தம் செய்ய அல்லது பொருட்களை ஏற்பாடு செய்யப் பெண்களை மட்டும் கேட்பது). ஆனால் பாடசாலைகள் நேர்மறை மாதிரியாக்கத்திற்கான இடங்களாகவும் இருக்கலாம்.

- ஊடகங்கள்: கார்ட்டூன்கள், விளம்பரங்கள், திரைப்படங்கள் பெரும்பாலும் ஆண்களை வழங்குநர்களாகவும், பெண்களை பராமரிப்பாளர்களாகவும் சித்தரிக்கின்றன. இருப்பினும், நேர்மறையான முன்மாதிரிகள் (உதாரணம், ஒரு விளம்பரத்தில் சமைக்கும் தந்தை) சிந்தனையைத் தூண்டலாம்.
- சகாக்கள்: சகாக்களின் அழுத்தம் ஆண்மை நெறிமுறைகளை வலுவாக அமுல்படுத்துகிறது. வீட்டில் தாய்மார்கள் அல்லது சகோதரிகளுக்கு உதவுபவர்களை பராமரிப்பு வேலையைச் சுற்றி அவமானத்தை வலுப்படுத்தி சிறுவர்கள் கேலி செய்யலாம்.

வசதிப்படுத்துபவர் குறிப்பு: வெவ்வேறு இடங்கள் சிறுவர்களின் மனப்பான்மையை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதைக் காட்ட உள்ளூர் ஊடகங்கள், சமூகத் தலைவர்கள் அல்லது பாடசாலை வழக்கங்களிலிருந்து நிஜ வாழ்க்கை உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

3. திருமணம் மற்றும் வீட்டுப் பொறுப்புகள் தொடர்பான எதிர்பார்ப்புகள்

இளம் பருவத்திலிருந்தே, சிறுவர்கள் வயதுவந்த வாழ்க்கை, குறிப்பாகத் திருமணம் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளை உருவாக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இந்த எதிர்பார்ப்புகள் பெரும்பாலும் பால்நிலை விதிமுறைகளால் வடிவமைக்கப்படுகின்றன.

- ஆண்கள் உணவு வழங்குபவர்கள், முடிவெடுப்பவர்கள் மற்றும் ஒழுக்கத்தைப் பேணுபவர்கள்.
- பெண்கள் பராமரிப்பாளர்களாகவும், சமையல் சுத்தம் செய்தல் மற்றும் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கும் பொறுப்பானவர்கள்.
- கண்ணுக்குத் தெரியாத, ஊதியம் பெறாத, குறைத்து மதிப்பிடப்பட்டதாகப் பராமரிப்புப் பணி.

சவால் செய்யப்படாவிட்டால் ஏற்படும் இடர்கள்:

- சிறுவர்கள் வளர்ந்து ஆண்களாக மாறுவதுடன் ஊதியம் பெறாத அனைத்துப் பராமரிப்பு வேலைகளையும் அவர்களது மனைவிமார் செய்ய வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறார்கள்.
- பெண்கள் எதிர்க்கும்போது அல்லது நியாயத்தைக் கோரும்போது,வீட்டில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகள், மனக்கசப்பு, மோதல் மற்றும் வீட்டு அல்லது பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைக்கு கூட வழிவகுக்கும்.

மாற்றத்திற்கான வாய்ப்புகள்:

- திருமணத்தில் கூட்டாண்மை, மரியாதை மற்றும் நியாயம் பற்றிய ஆரம்பகால உரையாடல்கள்
- வாழ்க்கைத்துணையுடன் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஆண்களின் நேர்மறையான முன்மாதிரிகள்.
- ஆண்கள் திருமணத்தை படிநிலை ரீதியாக அல்ல, சமமானவர்களின் கூட்டாண்மையாகக் கருத உதவுதல்.

4. நடைமுறை மூலோபாயங்கள்: ஆரம்பகாலத் தலையீடுகள், பிரதிபலிப்புக் கருவிகள் மற்றும் உரையாடல்

அ. ஆரம்பகாலத் தலையீடுகள்

- பாடசாலையில் பகிரப்பட்ட பணிகளை அறிமுகப்படுத்துதல் (ஆண்களும் பெண்களும் சுத்தம் செய்தல், சமையற் பாடங்கள், தோட்டப் பராமரிப்பு)
- வீட்டில் மாதிரிப் பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்ய தந்தையர் மற்றும் ஆண் உறவினர்களை ஊக்குவித்தல்.
- அக்கறையுள்ளவர்களாகவும் பொறுப்புள்ளவர்களாகவும் எடுத்துக்காட்டும் கதைசொல்லல் மற்றும் முன்மாதிரிகளைப் பயன்படுத்துதல்.

ஆ. பிரதிபலிப்புக் கருவிகள்

- “யார் என்ன செய்கிறார்கள்?” செயற்பாடு: வீட்டு வேலைகளைச் சிறுவர்களிடம் பட்டியலிடச் சொல்லுங்கள், யார் வழக்கமாகச் செய்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டறியச் சொல்லுங்கள். ஏன் எனக் கலந்துரையாடவும்.
- “உங்கள் எதிர்கால வீட்டுப் பயிற்சியைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்: சிறுவர்களிடம் தங்கள் திருமண வாழ்க்கையைக் கற்பனை செய்து பார்க்கச் சொல்லுங்கள், யார் சமைக்கிறார்கள், யார் சுத்தம் செய்கிறார்கள், குழந்தைகளை யார் பராமரிக்கிறார்கள். பின்னர் இந்த அனுமானங்களைச் சவால் செய்யவும்.
- பாத்திரத்தை மாற்றும் பாத்திர-நாடகங்கள்: ஆண்கள் பராமரிப்புப் பணிகளை மேற்கொள்ளும் காட்சிகளை சிறுவர்கள் நடித்தல் - இது பச்சாதாபம் மற்றும் வேலையின் மதிப்பை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இ. உரையாடல்

- பராமரிப்புப் பணிகளில் ஆண்மை, சகாக்களின் அழுத்தம் மற்றும் அவமானம் பற்றி சிறுவர்கள் வெளிப்படையாகப் பேசக்கூடிய பாதுகாப்பான இடங்களை உருவாக்குதல்.
- அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், களங்கத்தை இல்லாதொழிக்கவும் வீட்டில் ஏற்கனவே உதவி செய்யும் சகாக்களான சிறுவர்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- பராமரிப்பில் கண்ணியத்தை வலுப்படுத்தல்: பராமரிப்பு என்பது பலவீனம் அல்ல, அது வலிமை மற்றும் பொறுப்பு.

வசதிப்படுத்துபவர் சுருக்கம்

இளம் சிறுவர்களுடன் ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்புப் பணிகளில் பணிபுரிவது என்பது சமூகமயமாக்கலை ஆரம்பத்திலேயே கையாள்வதாகும். சிறுவர்கள் இதைப் பார்த்தல் வேண்டும்:

1. பால்நிலைப் பாத்திரங்களைப் பற்றி அவர்கள் நம்புவது இயற்கையானது அல்ல, கற்றுக்கொண்டது.
2. இந்த நம்பிக்கைகளைக் கற்றுக் கொள்ளாமல் அவற்றை ஆரோக்கியமான, சிறந்த மாற்று வழிகளால் மாற்றலாம்.
3. பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்வது பெண்களுக்கு உதவுவது மட்டுமல்லாமல் அது மரியாதை, வலுவான குடும்பங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான சமூகங்களை உருவாக்குகிறது.

5. ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளில் வயது வந்த ஆண்களுடன் பணிபுரிதல்

1. உறவு நிலை இயக்கவியல்: வாழ்க்கைத் துணையுடன் பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

பெரும்பாலான வீடுகளில், ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளான சமையல், சுத்தம் செய்தல், குழந்தைப் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு, மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரித்தல் ஆகியவை பெண்களின் பொறுப்பாகக் கருதப்படுகின்றன. பெண்கள் வருமானம் ஈட்டினாலும், அவர்களின் வீட்டு வேலை அரிதாகவே குறைகிறது. இந்த ஏற்றத்தாழ்வுகள் பெரும்பாலும் உறவுகளுக்குள் மன அழுத்தம், வெறுப்பு மற்றும் சமத்துவமின்மையை உருவாக்குகிறது.

வயது வந்த ஆண்களுக்கு, கூட்டாண்மை பற்றி சிந்திப்பது முக்கியமாகும்.

- பாரம்பரிய எதிர்பார்ப்பு: ஆண்கள் நிதி ரீதியாக வழங்குபவர்கள் பெண்கள் அனைத்துப் பராமரிப்பு வேலைகளையும் நிர்வகிப்பவர்கள்.
- உருமாறும் எதிர்பார்ப்பு: ஆண்களும் பெண்களும் பராமரிப்பு மற்றும் முடிவெடுப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், ஊதியம் பெறும் மற்றும் பெறாத பங்களிப்புகளை அங்கீகரித்தல்.

வசதிப்படுத்துபவர் உதாரணம்:

ஆண்களை தங்களுக்கும் தங்கள் வாழ்க்கைத்துணைகளுக்கும் 24 மணி நேர நாளைத் திட்டமிட அழைக்கவும். பின்வருவானவற்றைக் கேளுங்கள்:

- யார் முதலாவதாக எழுந்திருப்பது?
- யார் உணவுகளைச் சமைத்துப் பரிமாறுவது?
- குழந்தைகளின் பாடசாலைத் தேவைகளை யார் முகாமைசெய்வது?
- வீட்டிற்கு வெளியேயும் உள்ளேயும் யார் வேலை செய்வது?

இப்பார்வை பெரும்பாலும் ஆண்களை தங்கள் வாழ்க்கைத்துணைகளின் பணிச்சுமையை இரட்டிப்பாக அல்லது மும்மடங்காக உணர வைக்கிறது.

2. பராமரிப்புப் பணி, பால்நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறை மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் நடாத்தைகளுக்கிடையிலான தொடர்புகள்

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு என்பது வெறும் கடமைகளின் பிரிவினையைப் பற்றியது மட்டுமல்ல, அது உறவுகளில் அதிகாரம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டுடன் ஆழமாகப் பிணைந்துள்ளது.

- ஆண்கள் பெண்கள் தங்களுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கும்போது,அவர்கள் பெரும்பாலும் நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதை: எவ்வளவு பணம் செலவிடப்படுகிறது என்பதைத் தீர்மானிப்பதையும், பெண்களின் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் அல்லது அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும் என்ற ஏக்கத்துடன் நடந்துகொள்வதையும் நியாயப்படுத்துகிறார்கள்.
- பெண்கள் எதிர்க்கும்போது அல்லது நியாயத்திற்காக பேச்சுவார்த்தை நடாத்தும்போது, ஆண்கள் ஆதிக்கத்தை மீண்டும் உறுதிப்படுத்த வன்முறையை (வாய்மொழி, உடல் அல்லது உணர்ச்சி) பயன்படுத்தலாம்.
- பராமரிப்புப் பணிகளை குறைத்து மதிப்பிடுவதன் மூலம், பெண்களின் பங்களிப்புகள் “குறைவான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை” என்ற கருத்தை ஆண்கள் வலுப்படுத்துகிறார்கள், இதனால் பெண்கள் பிற துறைகளில் (முடிவெடுத்தல் அல்லது சமூகத் தலைமை போன்றவற்றில்) சமத்துவத்தைக் கோருவது கடினமாகிறது.

வசதிப்படுத்துபவர் குறிப்பு:

இது ஒரு உணர்ச்சிகரமான பகுதி. பழி சுமத்துவதை விட, பகிரப்பட்ட கண்ணியம் மற்றும் மரியாதையைச் சுற்றி விவாதங்களை உருவாக்குங்கள். ஆண்களிடம் கேளுங்கள்.

- “உங்கள் குழந்தைகள் எந்த மாதிரியான உறவைப் பார்த்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என விரும்புகிறீர்கள்?”
- “உங்கள் மகளின் கணவர் உங்கள் துணையை நீங்கள் நடத்தும் விதத்தில் அவளை நடத்தினால் எப்படி இருக்கும்?”

3. ஆண்மைகளை மாற்றுதல்: மரியாதை, சமத்துவம் மற்றும் கூட்டாண்மை

ஆண்மை என்பது கட்டுப்பாடு பற்றியது அல்ல, மாறாக பொறுப்பு, கவனிப்பு மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை பற்றியது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள ஆண்களுக்கு உதவுவதே மாற்றுதல் என்பதாகும்.

- மரியாதை: ஒரு வாழ்க்கைத்துணையின் நேரம், உழைப்பு மற்றும் நல்வாழ்வை மதிப்பிடுதல்.
- சமத்துவம்: ஊதியமற்ற பராமரிப்பை உண்மையான வேலையாக அங்கீகரிப்பது குடும்ப நடத்தைக்கு சமமாக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.
- கூட்டாண்மை: வீட்டு முகாமைத்துவம், பெற்றோர் பராமரிப்பு மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஒத்துழைப்பில் ஒன்றாக வேலை செய்தல்.

வசதிப்படுத்துபவர்உதாரணம்:

தங்கள் குடும்பங்களுக்குச் சமைப்பதில், நோய்வாய்ப்பட்ட உறவினர்களைப் பராமரிப்பதில் அல்லது தங்கள் வாழ்க்கைத் துணையின் தொழில் வாழ்க்கையை ஆதரிப்பதில் பெருமை கொள்ளும் ஆண்களின் கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல். இச்செயல்கள் பலவீனத்தின் அறிகுறிகள் அல்ல, மாறாக வலிமை மற்றும் தலைமைத்துவத்தின் அறிகுறிகள் என்பதைக் காட்டுங்கள்.

பின்வருவானவற்றைச் சிந்திக்க ஆண்களை ஊக்குவிக்கவும்

- பராமரிப்பைப் பகிர்வது எப்படி நெருங்கிய நட்பையும் நம்பிக்கையையும் உருவாக்குகிறது
- இது எவ்வாறு முரண்பாடுகளைக் குறைத்து ஆரோக்கியமான குடும்பங்களை உருவாக்குகிறது
- இது மகன்களுக்கும் மகள்களுக்கும் எவ்வாறு நேர்மறையான முன்மாதிரிகளை அமைக்கிறது.

4. நடைமுறைப் மூலோபாயங்கள்: ஆண்களை உரையாடலிலும் செயலிலும் ஈடுபடுத்துதல்.

அ. உரையாடல் அடிப்படையிலான அணுகுமுறைகள்

- தம்பதியர் உரையாடல்கள்: பராமரிப்புப் பணி, தேவைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளைப் பிரிப்பது குறித்து ஆண்களும் பெண்களும் கலந்துரையாடும் வழிகாட்டப்பட்ட உரையாடல்கள்.
- ஆண்கள் பிரதிபலிப்பு வட்டங்கள்: ஆண்மையின் அழுத்தங்கள், வீட்டு மன அழுத்தம் மற்றும் பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் நன்மைகளை ஆராய ஆண்களுக்கு மட்டுமேயான பாதுகாப்பான இடங்கள்.
- பாத்திரமேற்று நடிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்: பணிகளைப் பற்றிய பேச்சுவார்த்தைகளை இலேசான ஆனால் சிந்தனையுடன் பிரதிபலிக்கும் வகையில் பயிற்சி செய்யவும்.

ஆ. நடைமுறைக் கருவிகள்

- வீட்டு வேலைக் கணக்காய்வு: ஒரு வாரத்திற்கு கண்காணிக்கப்பட்ட பணிகளின் விளக்கப்படம். ஆண்கள் தினமும் 1-2 புதிய பணிகளை முயற்சிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.
- பகிரப்பட்ட பெற்றோரது திட்டங்கள்: குழந்தைகளின் பாடசாலைப்படிப்பு, சுகாதாரம் மற்றும் ஓய்வு நேரப் பராமரிப்பு ஆகியவற்றை சமநிலைப்படுத்த தந்தையமார் மற்றும் தாய்மார்கள் ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குகிறார்கள்,
- மற்றவருடைய நிலையினைப் புரிந்துகொள்ளுதல்: ஆண்கள் தங்கள் துணையின் நாளை சுருக்கமாகச் செய்து காட்டுதல் (உதாரணம், காலையிலேயே எழுந்திருத்தல், உணவு தயாரித்தல், குழந்தைகளைப் பாடசாலைக்கு அழைத்துச் செல்வது, வேலை செய்தல் மற்றும் சுத்தம் செய்தல்).

இ. சிறிய நடவடிக்கை அர்ப்பணிப்பு

சதிப்படுத்துபவர்கள் ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரையும் ஒரு சிறிய, யதார்த்தமான இலக்கை நிர்ணயிக்க ஊக்குவித்தல் வேண்டும்:

- வாரம் ஒரு வேளை உணவு சமைக்கவும்.
- குழந்தைகளின் படுக்கை நேர வழக்கத்திற்குப் பொறுப்பேற்கவும்.
- சுலவைப் பணிகளைப் பகிரவும்.
- வீட்டை மட்டும் நிர்வகிப்பதன் மூலம் வாழ்க்கைத்துணைக்கு ஒரு மணிநேர “ஓய்வு நேரத்தைக்” கொடுங்கள்.

இச்சிறிய அர்ப்பணிப்புப் பெரிய மாற்றத்தை நோக்கிய உந்துதலை உருவாக்குகின்றன.

வசதிப்படுத்துபவர் சுருக்கம்

வயது வந்த ஆண்களுடன் பணிபுரிவது தனிப்பட்ட மனப்பான்மைகள் மற்றும் உறவு இயக்கவியல் இரண்டையும் கையாளுதல் வேண்டும். ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு வேலை என்பது "உதவி செய்வது" மட்டுமல்ல, அது ஒரு சமமான பொறுப்பு மற்றும் மரியாதைக்குரிய கூட்டாண்மைக்கான அடித்தளம் என்பதை ஆண்கள் பார்த்தல் வேண்டும்.

பராமரிப்புப் பணியை அதிகாரம், கட்டுப்பாடு மற்றும் வன்முறை போன்ற பிரச்சினைகளுடன் இணைப்பதன் மூலம், சமத்துவமற்ற எதிர்பார்ப்புகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆண்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கும் எவ்வாறு தீங்கு விளைவிக்கின்றன என்பதை வசதிப்படுத்துபவர்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றனர். ஆண்மையை மாற்றுவது என்பது ஆண் ஆதிக்கம் என்பதன் அர்த்தத்தை மறுவடிவமைப்பதுடன் அக்கறை, நியாயம் மற்றும் கூட்டாண்மை ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

பின்வரும் அட்டவணை, வயது வந்த ஆண்களுடனான ஈடுபாடு தனிநபர் மற்றும் உறவு நிலைகளில் எப்படி இருக்கும் என்பதற்கான உதாரணங்களையும், காலப்போக்கில் ஏற்படும் மாற்றத்தை வசதிப்படுத்துபவர்கள் அல்லது வாழ்க்கைத்துணை கவனிக்கக்கூடிய பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறிகாட்டிகளையும் வழங்குகிறது.

ஈடுபாட்டு மட்டம்	கவனம் செலுத்தும் பகுதி	நடைமுறையில் ஈடுபாடு எப்படி இருக்கும்	மாற்றத்தின் சாத்தியமான குறிகாட்டிகள்
தனிப்பட்ட மட்டம்	விழிப்புணர்வு மற்றும் பிரதிபலிப்பு	ஆண்கள் உரையாடல் மற்றும் பிரதிபலிப்பு மூலம் ஆண்மை, பராமரிப்பு மற்றும் பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் பற்றிய தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகளை ஆராய்கின்றனர்.	• பெண்களின் ஊதியம் பெறும் பராமரிப்புப் பங்களிப்புகளை ஆண்கள் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். • பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துதல் • ஆணாதிக்கம் அவர்களை உணர்ச்சி ரீதியாகவோ அல்லது உறவு ரீதியாகவோ எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை அடையாளம் காண முடியும்.

	திறன் அபிவிருத்தி	ஆண்கள் சமையல் சுத்தம் செய்தல் அல்லது குழந்தை பராமரிப்புப் போன்ற நடைமுறைத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதுடன் மேலும் அவற்றின் பெறுமதியைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.	• ஆண்கள் அபிவிருத்திப் பராமரிப்புத் திறன்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் • வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதில் அதிகரித்த தன்னம்பிக்கையை அறிக்கையிடவும்
	அணுகுமுறை மாற்றம்	ஆண்கள் பராமரிப்புப் பணியை மதிப்புமிக்கதாக அங்கீகரிப்பதுடன் சமத்துவத்தை தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பங்களுக்கும் நன்மை பயக்கும் என்று பார்க்கிறார்கள்.	• பெண்களின் கடமைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது மொழியில் மாற்றம் • மிகவும் சமமான முடிவெடுக்கும் மொழி ("நான்" என்பதற்குப் பதிலாக "நாங்கள்").
உறவு நிலை	பொறுப்புகளைப் பகிர்தல்	ஆண்கள் தங்கள் தினசரி பராமரிப்புப் பணிகளை தங்கள் வாழ்க்கைத்துணையுடன் /குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பேசிப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.	• ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளில் ஆண்கள் செலவிடும் நேரத்தில் அதிகரிப்பு. • பெண்கள் அதிக ஆதரவையும் குறைக்கப்பட்ட பணிச்சுமையையும் அறிக்கையிடுகின்றனர். • குடும்பங்களில் பணிப் பகிர்வை சமநிலைப்படுத்துதல் அவதானிக்கப்பட்டது.

	தொடர்பாடல் மற்றும் கூட்டாண்மை	குடும்பக் கடமைகள், தேவைகள் மற்றும் நல்வாழ்வு குறித்து ஆண்களும் பெண்களும் திறந்த, மரியாதைக்குரிய தகவற் தொடர்பில் ஈடுபடுகிறார்கள்.	• வாழ்க்கைத்துணை மேம்பட்ட உரையாடல் மற்றும் பரஸ்பர மரியாதையைப் அறிக்கையிடுகின்றனர். • வீட்டுக் கடமைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றுவதில் மோதல்கள் குறைக்கப்பட்டன.
	கட்டுப்பாடு மற்றும் வன்முறையைக் குறைத்தல்	நடத்தை மற்றும் உணர்ச்சி அல்லது உடல் ரீதியான வன்முறையைக் கட்டுப்படுத்துவது சமமற்ற அதி-காரம் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பதை ஆண்கள் அங்கீகரிக்கின்றனர்.	• கட்டுப்பாட்டு நடத்தை பற்றிய அறிக்கைகளில் குறைவு அல்லது சுய ஒப்புதல். • அதிகரித்த சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் வன்முறையற்ற தகவற்தொடர்புப் பயன்பாடு. • பராமரிப்பு என்பது பால்நிலைக் கடமை அல்ல மாறாக பகிரப்பட்ட மனிதப் பொறுப்பு என்பதை அங்கீகரித்தல்.
சமுதாய மட்டம் (விரும்பினால்)	புதிய விதிமுறைகளை மாதிரியாக்குதல்	ஆண்கள் பொதுவில் சமூக மட்டத்தில் பகிரப்பட்ட பராமரிப்பை ஆதரிக்கிறார்கள் அல்லது மாதிரியாகக் காட்டுகிறார்கள்.	• ஆண்கள் சமூக விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கிறார்கள். • சகாக்கள் அவர்களை நேர்மறையான முன்மாதிரிகளாக ("பராமரிப்பு வெற்றிவீரர்கள்") அடையாளம் காட்டுகிறார்கள்.

6. வசதிப்படுத்துபவர்கள் வழிகாட்டுதல்கள்

இத்தொகுதியின் வசதிப்படுத்துபவர்களாக யார் இருக்க முடியும்?

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகள் மற்றும் ஆண்மை குறித்து ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுடன் உரையாடல்களை எளிதாக்குவது வெறுமனே அறிவைப் பரிமாற்றம் செய்வது மட்டுமல்ல, பல வருட சமூகமயமாக்கலால் உருவாக்கப்பட்ட நம்பிக்கைகள், மனப்பாங்கு மற்றும் நடாத்தைகளை மாற்றுவது பற்றியதாகும். பயனுள்ள வசதிப்படுத்தல், பங்கேற்பாளர்கள் தீங்கு விளைவிக்கும் விதிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும், பச்சாதாபத்தை அனுபவிக்கவும், மரியாதை, சமத்துவம் மற்றும் கவனிப்பின் அடிப்படையில் தொடர்பு கொள்வதற்கான புதிய வழிகளைப் பயிற்சி செய்யவும் வாய்ப்புகளை உருவாக்குகிறது.

இப்பின்னணியில் வசதியளித்தல் உணர்திறன், பொறுமை மற்றும் அரசியல் உணர்வு தேவை ஆகியவற்றைக் கோருவதுடன் பெண்ணியல் வசதியளித்தல் அதிகாரத்தை சவால் செய்து, பச்சாதாபத்தைப் போசித்து அக்கறையை மையப்படுத்துகிறது.

இத்தொகுதியின் வசதியளிப்பவர்கள் வெறுமனே பயிற்சியளிப்பவர்கள் மாத்திரமல்ல, அவர்கள் மாற்றத்திற்கான முன்மாதிரிகளாகவும் தூண்டல்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரித்தல், குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் ஆகியவற்றிற்கான பிரதிபலிப்பு, உரையாடல் மற்றும் பயிற்சி செயல்முறை மூலம் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு அவர்கள் வழிகாட்டுகிறார்கள்.

வசதிப்படுத்துபவர்கள் பின்வருவோராக இருக்கலாம்:

- பால்நிலைச் சமத்துவம் மற்றும் அண்மையில் பயிற்சி பெற்ற சமுதாயத் தலைவர்கள்,சிவில் சமூக அமைப்புக்களின் பணியாட்டொகுதியினர், செயற்பாட்டாளர்கள் அல்லது கல்வியாளர்கள்.
- வலுவான தொடர்பாடல் திறன்கள், பச்சாதாபம் மற்றும் உணர்திறன் மிக்க கலந்துரையாடல்களை நிர்வகிக்கும் திறன் கொண்ட ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள்.
- இளம் சிறுவர்களுடனான அமர்வுகளுக்கு இளைஞர் தலைவர்கள் அல்லது சகாக்கள், இளைய வசதியாளர்களாக அழுத்தத்தைக் குறைத்து, வெளிப்படைத்தன்மையை ஊக்குவிக்கலாம்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, வசதிப்படுத்துபவர்கள் மரியாதை, வெளிப்படைத்தன்மை மற்றும் ஆணாதிக்க விதிமுறைகளை தாங்களாகவே கேள்வி கேட்கும் விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துதல் வேண்டும். “பேசுவதைப்போல் நடக்கும்” வசதிப்படுத்துபவர் (உதாரணம், சமைக்கும் ஆண் அல்லது தனது சொந்த குடும்பத்தில் பகிரப்பட்ட பொறுப்புகளை வலியுறுத்தும் பெண்) நம்பகத்தன்மையை பலப்படுத்துகிறார்.

வசதியளிப்பவரின் பங்கு

- ஒரு விரிவுரையாளராக இல்லாமல், வழிகாட்டியாக இருத்தல்: வெளியிருந்து கற்பிப்பதற்குப் பதிலாக பங்கேற்பாளர்களின் அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்.
- சுய சிந்தனையுடன் இருங்கள்: வசதிப்படுத்துபவர்கள் தங்கள் சொந்த பால்நிலை நடைமுறைகள் மற்றும் சிறப்புரிமைகளை கேள்விக்குள்ளாக்குதல் வேண்டும்.
- அதிகார இயக்கவியலுக்கு உணர்திறன் கொண்டவர்களாக இருங்கள்: இளைய சிறுவர்கள் வயதான ஆண்கள் முன் பேசுவதில் குறைவான தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கலாம் சாதி அல்லது இன வேறுபாடுகள் சில பங்கேற்பாளர்களை அமைதிப்படுத்தக்கூடும்.
- மொழியில் அனைவரையும் உள்ளடக்கியதாக இருங்கள்: சிங்களம், தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலச்சூழல்களில் உதாரணங்களைப் பயன்படுத்துங்கள் ஒரே மாதிரியான கருத்துகளை வலுப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

பெண்ணிய வசதிப்படுத்தலின் கொள்கைகள்

பெண்ணிய வசதிப்படுத்தல் சமத்துவம், பங்கேற்பு, பிரதிபலிப்பு அதேபோன்று மாற்றம் ஆகிய மதிப்புகளில் தங்கியுள்ளது. பால்நிலை விதிமுறைகள் ஆழமாக உள்வாங்கப்பட்டுள்ளன என்பதையும், மரியாதைக்குரிய, பிரதிபலிப்பு மற்றும் கூட்டுக் கற்றல் செயல்முறைகள் மூலம் மாற்றம் வெளிப்பட வேண்டும் என்பதையும் இது அங்கீகரிக்கிறது.

கொள்கை	நடைமுறையில் இதற்கு என்ன அர்த்தம்	வசதிப்படுத்துபவர் நடாத்தை
அதிகார விழிப்புணர்வு	பால்நிலை, வயது, வர்க்கம், இனம் மற்றும் பிற அதிகாரப் படிநிலைகள் எவ்வாறு யார் பேசுகிறார்கள், யார் கேட்கப்படுகிறார்கள் என்பதை வடிவமைக்கின்றன என்பதை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.	உரையாடலில் யார் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறார்கள் என்பதைக் கவனித்து அமைதியான கருத்துகளை மெதுவாகப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்.

பகிரப்பட்ட கற்றல்	வசதிப்படுத்துபவர் “நிபுணர்” அல்ல, அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் இணை-கற்பவர்களாவர்.	விரிவுரைகளை அல்ல, கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள். உதாரணம்: “பராமரிப்புப் பணிகளைக் கண்ணுக்குப் புலப்படாததாக ஆக்குவது எது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?”
பெண்களின் அனுபவங்களை மையப்படுத்துதல்	ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுடன் பிரதிபலிப்புக்காகப் பெண்களின் வாழ்க்கை யதார்த்தங்களை ஒரு குறிப்புப் புள்ளியாகப் பயன்படுத்துங்கள்.	பெண்களின் அன்றாடப் பராமரிப்புச் சுமைகளிலிருந்து உதாரணங்களைக் கொண்டு வாருங்கள்
வெட்கப்படாமல் சவாலுக்கு உட்படுத்துதல்	அசௌகரியத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதிலிருந்து மாற்றம் வருகிறது. பழி அல்லது கேலி செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.	“நான்” எனும் மொழியையும் ஆர்வத்தையும் பயன்படுத்துங்கள். உதாரணம்: அது ஒரு ஆணின் வேலை என்று உங்களை எண்ண வைத்தது எது?”
பொதிந்த கற்கை	தலை,இதயம் மற்றும் உடலை ஈடுபடுத்துங்கள், பாத்திரமேற்று நடத்தல், கதைசொல்லல், உணர்ச்சி மற்றும் பிரதிபலிப்பு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.	பச்சாதாபத்தையும் கற்பனையையும் தூண்டும் புத்தாக்கப் பயிற்சிகளைச் சேர்க்கவும்.
பராமரிப்பு மற்றும் ஒற்றுமை	இச்செயல்முறையே சமத்துவம், பராமரிப்பு மற்றும் மரியாதையை மாதிரியாகக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.	பணிவுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள், ஆழமாகக் கேளுங்கள், வேறுபாடுகளை மதிக்கவும்.

அதிகாரம், சிறப்புரிமை மற்றும் பராமரிப்புப் பணிகள் குறித்த வசதியளிப்பவரின் சுய-பிரதிபலிப்புக் கருவி

இச்சுய சரிபார்ப்பு அமர்வுகளை நடத்துவதற்கு முன்பு எனக்கு தனிப்பட்ட முறையில் பயன்படுத்துவதற்காக வசதிப்படுத்துபவர்களுக்கானது. இது உங்கள் சொந்த மனப்பான்மைகள், சார்புகள் மற்றும் சிறப்புரிமைகளை இதன் மூலம் நீங்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்த உதவுவதுடன் நீங்கள் ஆண்களையும் சிறுவர்களையும் உண்மையாகவும் மரியாதையுடனும் வழிநடத்த முடியும்.

பகுதி 1: பிரதிபலிப்புக் கேள்விகள்

இக்குறிப்புகளைப் பற்றிச் சிந்திக்க அல்லது ஒரு குறிப்பேட்டில் எழுத நேரம் ஒதுக்குங்கள்:

1. பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் பற்றிய நம்பிக்கைகள்

   வீட்டில் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் பங்கு பற்றி நான் என்ன நம்புகிறேன்?

   காலப்போக்கில் எனது நம்பிக்கைகள் எவ்வாறு மாறிவிட்டன?

2. என் சொந்த வாழ்க்கையில் பராமரிப்புப் பொறுப்புகள்

   என் குடும்பத்தில் ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பு வேலைகளில் பெரும்பாலானவற்றை (சமையல், சுத்தம் செய்தல், பராமரிப்பது) யார் செய்கிறார்கள்?

   எனது பங்களிப்பு என்ன?

3. ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணி குறித்த மனப்பான்மைகள்

   பெண்கள் வீட்டில் “எதுவும் செய்வதில்லை” என்று நான் எப்போதாவது யோசித்திருக்கிறேனா அல்லது சொன்னேனா?

   ஊதியம் பெறும் வேலையைப் போலவே பராமரிப்புப் பணியையும் நான் மதிக்கிறேனா?

4. அதிகாரம் மற்றும் சிறப்புரிமை

   நான் எந்த வழிகளில் சலுகைகளை (பால்நிலை, வயது, கல்வி, இனம், பொருளாதார நிலை, வசதியளிப்பவர் பதவி) வைத்திருக்கிறேன்?

   இச்சலுகைகள், பங்கேற்பாளர்கள் நான் சொல்வதைக் கேட்கும் விதத்தை எவ்வாறு பாதிக்கலாம்?

5. பாதிப்படையக்கூடிய தன்மையுடன் ஆறுதல்

   ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் முன்னிலையில் அக்கறை, உணர்ச்சிகள் மற்றும் அதிகாரத்தைப் பற்றிப் பேசுவதில் எனக்குச் சௌகரியமாக இருக்கிறதா?

   இதை எது எளிதாகவோ அல்லது கடினமாகவோ ஆக்குகிறது?

6. அடிப்படைகள் மற்றும் தீர்ப்புகள்

   மாற்றத்தை மறுக்கும் ஆண்களையும், பாரம்பரிய பாத்திரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் பெண்களையும் நான் மதிப்பிடுகிறேனா?

   பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்க எனது முடிவுகளை எவ்வாறு முகாமைசெய்வது?

பகுதி 2: விரைவான சுய சரிபார்ப்பு (உங்களை நீங்களே மதிப்பிடுங்கள்)

ஒவ்வொரு கூற்றுக்கும் 1 (முற்றிலும் உண்மை இல்லை) முதல் 5 (மிகவும் உண்மை) வரையிலான அளவுகோலைப் பயன்படுத்தவும்.

ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்புப் பணியின் மதிப்பை நான் அங்கீகரிக்கிறேன்.

பராமரிப்பு வேலைகளை ஆண்களும் பெண்களும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என நான் நம்புகிறேன்.

எனது சொந்தச் சிறப்புரிமைகள் மற்றும் அவை வசதியளிப்பவராக எனது பங்கை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி நான் தொடர்ந்து சிந்திக்கிறேன்.

பங்கேற்பாளர்களை அவமானப்படுத்தாமல் எதிர்ப்பை எதிர்கொள்வதில் எனக்கு நம்பிக்கை உள்ளது.

பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் தொடர்பான எனது சொந்தச் சார்புகளை நான் தீவிரமாக சவால் செய்கிறேன்.

பகுதி 3: தனிப்பட்ட அர்ப்பணிப்பு

பிரதிபலிப்புக்குப் பிறகு, எழுதவும்

நான் தொடர்ந்து வலுப்படுத்த விரும்பும் ஒரு நம்பிக்கை.

நான் தொடர்ந்து சவால் செய்ய விரும்பும் ஒரு சார்பு.

எனது சொந்த வாழ்க்கையில் பகிரப்பட்ட அக்கறை மற்றும் மரியாதையை மாதிரியாகக் காட்ட நான் எடுக்கும் ஒரு நடவடிக்கை.

வசதியளிப்பவர்களுக்கான குறிப்பு

இக்கருவி மதிப்பீட்டிற்கானது அல்ல. இது சுய விழிப்புணர்வுக்கானது. வசதிப்படுத்துபவர்கள் தங்கள் சொந்த அதிகாரம், சலுகை மற்றும் மனப்பான்மைகளைப் பற்றி எவ்வளவு அதிகமாகச் சிந்திக்கிறார்களோ, அவ்வளவுக்கு அவர்களின் அமர்வுகள் உண்மையானதாகவும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலும் இருக்கும்.

வசதியளிப்பு இயக்கவியல்: ஆண், பெண் மற்றும் கலப்பு அணிகள்

1. வசதியளிப்பவர் ஆணாக இருந்தால்

- பலங்கள்: ஆண்மை மற்றும் அதிகாரத்தைப் பற்றிக் கலந்துரையாடும்போது ஆண் வசதியளிப்பவரின் பேச்சைக் கேட்பது ஆண்களுக்கு எளிதாக இருக்கலாம். ஒரு ஆண் வசதியளிப்பவர் தனிப்பட்ட கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் (உதாரணம், தனது குழந்தைகளுக்கு சமைப்பது) மாற்று ஆண்மைகளை மாதிரியாகக் காட்ட முடியும்.
- சவால்கள்: கவனமாக இல்லாவிட்டால் ஆண் அதிகாரத்தை வலுப்படுத்தும் ஆபத்தானது. இடத்தை ஆதிக்கம் செலுத்துவதையோ அல்லது பெண்களின் குரல்களை நிராகரிப்பதையோ உணர்வுபூர்வமாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- உதாரணம்: சிறுவர்கள் சமைப்பதைப் பற்றி சிரிக்கும்போது,ஒரு ஆண் வசதிப்படுத்துவபர் இவ்வாறு கூறலாம்: *"நான் தினமும் சமைக்கிறேன், அது எனக்கு பெருமை சேர்க்கிறது. பணம் சம்பாதிப்பதை விட ஏன் பராமரிப்பு குறைவான மதிப்புடையதாக இருத்தல் வேண்டும்?"*

2. வசதிப்படுத்துபவர்கள் பெண்ணாக இருந்தால்

- பலங்கள்: பெண் வசதிப்படுத்துபவர்கள் ஆண்மை குறித்த கலந்துரையாடல்களை

வழிநடத்துவதன் மூலம் ஒரே மாதிரியான கருத்துகளை நேரடியாக சவால் செய்கிறார்கள். ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகள் குறித்த பெண்களின் கண்ணோட்டங்களை அவர்கள் கலந்துரையாடலுக்குள் கொண்டு வர முடியும்.

- சவால்கள்: சில ஆண்கள் அல்லது சிறுவர்கள் ஒரு பெண்ணுடைய அதிகாரத்தை எதிர்க்கலாம், நிராகரிக்கலாம் அல்லது குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்த முயற்சிக்கலாம். இதற்கு தெளிவான அடிப்படை விதிகள் மற்றும் உறுதிப்பாடு தேவை.
- உதாரணம்: ஒரு பெண் வசதியளிப்பவர் ஒரு பணிபுரியும் நேரடி உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்: *"பணிபுரியும் பெண்ணாக நான் ஊதியம் மற்றும் ஊதியம் பெறாத பொறுப்புகளை சுமக்கிறேன். உங்கள் குடும்பங்களில் பெண்களுக்கு என்ன உணர்வுகள் உள்ளன என்பதை ஆராய்வோம்."*

3. வசதிப்படுத்தும் குழு கலப்புப் பால்நிலையாக இருந்தால்

- பலங்கள்: மிகவும் சமநிலையான இயக்கவியலை வழங்குகிறது. ஆண்களும் பெண்களும் ஒத்துழைப்பு மற்றும் பரஸ்பர மரியாதையை மாதிரியாகக் கொண்டு, பால்நிலைச் சமத்துவம் நடைமுறையில் சாத்தியம் என்பதைக் காட்டுகிறார்கள்.
- சவால்கள்: ஒரு வசதியளிப்பவர் ஓரங்கட்டப்படுவதைத் தவிர்க்க நல்ல ஒருங்கிணைப்புத் தேவை. பங்கேற்பாளர்கள் ஒரு பால்நிலை வசதியளிப்பவரை நோக்கி ஈர்க்கப்படலாம்.
- உதாரணம்: ஆண் வசதிப்படுத்துபவர் ஆண்களிடமிருந்து "என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது" என்பதை அறிமுகப்படுத்துவதுடன் பெண் வசதிப்படுத்துபவர் "பெண்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது" என்பதை அறிமுகப்படுத்துகிறார். பின்னர் இருவரும் கூட்டாக இந்த எதிர்பார்ப்புகள் அனைவரையும் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதை மறுகட்டமைக்கின்றனர்.

வெவ்வேறு வயதுக்குழுக்களுடன் பணிபுரிதல்

1. இளைஞர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் (15-18 வயது)

- மாற்றத்திற்குத் திறந்த மனப்பான்மை கொண்டவர், ஆனால் சகாக்களின் அழுத்தத்திற்கு உணர்திறன் உடையவர்.
- ஈடுபாட்டுடன் கூடிய, விளையாட்டுத்தனமான மற்றும் காட்சி முறைகள் (விளையாட்டுகள், கதைசொல்லல், பங்குகேற்று நடிக்கும் நாடகங்கள்) தேவை.
- கேலி செய்யும் சிரிப்பின் இடர் அதிகம் வசதியளிப்பவர் வெட்கத்தை அல்ல, ஆர்வத்தைப் பயன்படுத்தி திசை திருப்புகிறார்.

- ஆண் இளைஞர் வசதியளிப்பவர்கள் சக்திவாய்ந்த முன்மாதிரிகளாக இருக்க முடியுமான அதேநேரத்தில் பெண் வசதியளிப்பவர்கள் பெண்களின் அதிகாரம் குறித்த ஒரே மாதிரியான கருத்துக்களை இல்லாதொழிக்க உதவ முடியும்.

2. வயது வந்த ஆண்கள் (30-50 வயது)

- ஆணாதிக்கப் பழக்கவழக்கங்களை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் நிஜ வாழ்க்கைப் போராட்டங்களையும் (வழங்குநர் அழுத்தம், நிதி அழுத்தம், உணர்ச்சி ரீதியான தனிமை) கொண்டு வரலாம்.
- "ஒரு மனிதனைக் குறைவாக" உணராமல், பாதிப்படையக்கூடிய தன்மைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள இடம் தேவை.
- குடும்ப நல்வாழ்வோடு பராமரிப்பு மறுபகிர்வை இணைக்கும் உரையாடல் மற்றும் சூழ்நிலை அடிப்படையிலான பயிற்சிகளிலிருந்து பயனடையுங்கள்.
- கலப்பு வசதிப்படுத்தும் குழுக்கள் பெரும்பாலும் சிறப்பாகச் செயற்படுகின்றன, ஏனெனில் அவை அதிகாரத்தையும் பச்சாதாபத்தையும் சமநிலைப்படுத்துகின்றன.

வசதிப்படுத்துபவர்களின் முக்கிய பொறுப்புகள்

- பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடத்தை உருவாக்குதல்: அடிப்படை விதிகளைப் பின்பற்றுதல், முரண்பாடுகளை முகாமைசெய்தல், அனைவரும் கேட்கப்படுவதை உறுதி செய்தல்.
- பச்சாதாபத்தை பொறுப்புக்கூறலுடன் சமநிலைப்படுத்துதல்: ஆணாதிக்கத்தின் கீழ் ஆண்கள் எதிர்கொள்ளும் போராட்டங்களை ஒப்புக் கொள்ளும் அதேநேரத்தில் நியாயமற்ற நடைமுறைகளை மாற்றுவதற்கு அவர்களைப் பொறுப்பாக்குதல்.
- நடாத்தைகளை மாதிரியாக்குதல்: அவர்களின் சொந்தக் கதைகள் மற்றும் வசதிப்படுத்தும் பாணியில் பராமரிப்பு, மரியாதை மற்றும் பகிரப்பட்ட பொறுப்பை வெளிப்படுத்துதல்.
- சர்வதேச வில்லைகளைப் பயன்படுத்துதல்: பங்கேற்பாளர்களின் பார்வைகள் வர்க்கம், இனம், சாதி, மொழி, வயது மற்றும் பிராந்தியத்தால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அங்கீகரித்தல்.
- பிரதிபலிப்பு, உரையாடல் மற்றும் பயிற்சியை ஊக்குவித்தல்: விதிமுறைகளைப் பற்றி மட்டும் பேசாமல், புதிய நடத்தைகளை ஒத்திகை பார்க்க வாய்ப்புகளை உருவாக்குதல்

வசதிப்படுத்துபவர்கள் வழிகாட்டிகள், முன்மாதிரிகள் மற்றும் இணை வழிகாட்டிகள். ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது கலப்பு அணிகளில் இருந்தாலும் சரி, அவர்களின் பங்கு கடினமான உரையாடல்களுக்கு இடம் கொடுப்பது,

ஆணாதிக்க ஆண்மைகளை வெட்கப்படாமல் சவால் செய்வது, தூய்மையற்ற ஆண்களும் சிறுவர்களும் பராமரிப்பை ஒரு பகிரப்பட்ட, உறுதியான பொறுப்பாக ஏற்றுக்கொள்வது. பிரதிபலிப்பு, உரையாடல் மற்றும் பயிற்சியை ஊக்குவிக்கவும்: விதிமுறைகளைப் பற்றி பேசுவது மட்டுமல்லாமல், புதிய அவதூறுகளை எதிர்ப்பதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்குங்கள்.

வசதியளிப்பவர் கருவித்தொகுப்பு: பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடம்

அ. பங்கேற்பாளர்களுக்கான அடிப்படை விதிகள்

(அமர்வின் தொடக்கத்தில் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது, குழுவின் மொழியில் ஒரு /பிளிப்சார்ட்டில் எழுதப்பட்டது)

1. **இரகசியத்தன்மை:** நாம் இங்கு பகிர்ந்து கொள்வது இங்கேயே இருக்கும்.
2. **மரியாதை:** மற்றையவர்களைக் கேலி செய்வது அல்லது அவமானப்படுத்துவது கூடாது.
3. **கேட்டல்:** ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் மட்டுமே பேசுதல்
4. **மொழி:** ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த மொழியைப் பயன்படுத்தலாம் - தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு வழங்கப்படும்.
5. **வெளிப்படைத்தன்மை:** கருத்து வேறுபாடு கொள்வது பரவாயில்லை, ஆனால் மரியாதையுடன் அதை மேற்கொள்ளுங்கள்.
6. **பங்கேற்பு:** அனைவரினது குரலும் முக்கியம், யாரும் பேசக் கட்டாயப்படுத்தப்படுவதில்லை, ஆனால் அனைவரும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.
7. **பாதுகாப்பு:** உடல் ரீதியாகவோ அல்லது வாய்மொழியாகவோ ஆக்கிரமிப்பு இல்லை.

வசதியளிப்பவர்களுக்கான உதவிக்குறிப்பு: பங்கேற்பாளர்களுக்கு தங்கள் சொந்த விதிகளைச் சேர்க்கச் சொல்லுங்கள் (உதாரணம். அமர்வின் போது தொலைபேசிகள் தடை, நேரத்தை மதிக்கவும்). விதிகள் ஒத்துப்போகும்போது, இணக்கம் மேம்படுகிறது.

ஆ. பொதுவான சவால்களுக்கான மாதிரி உரையாடல் எழுத்து வடிவம்

1. ஆண்கள் பராமரிப்பு வேலை செய்வதைப் பார்த்து சிறுவர்கள் சிரித்தால்

- பங்கேற்பாளர்: ஹா... ஹா... , ஆண்கள் சமைக்கிறார்கள்? அது பெண்களின் வேலை!

- வசதிப்படுத்துபவர் பதில்:

  → சிரிப்புச் சத்தம் கேட்குது. கொஞ்சம் நிதானமா இருங்க, இது ஏன் வேடிக்கையா இருக்குதென்று நினைக்கிறீர்கள்? சமையல் பெண்களுக்கு மட்டும்தான் என்று யார் நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார்கள்? உங்கள் குடும்பத்துக்கு முக்கியமான ஏதாவது செய்தற்காக நீங்கள் கேலி பண்ணுவதற்கு உங்களுக்கு எவ்வாறு தோன்றுகிறது?

- நோக்கம்: ஏளனத்தை ஒரு நபரை அவமானப்படுத்தாமல் பிரதிபலிப்பாக மாற்றவும்.

2. பெண்களின் பராமரிப்புப் பணியை யாராவது மறுத்தால்

- பங்கேற்பாளர்: என் அம்மா வீட்டில் எதுவும் செய்வதில்லை.
- வசதியளிப்பவர் பதில்:

  → ஒரு பரிசோதனையை முயற்சிப்போம். உங்க அம்மா எத்தனை மணிக்கு எழுந்திருப்பார்? அவர் செய்யும் முதல் வேலை என்ன? அதன் பின்னர் என்ன? அதன் பின்னர் என்ன?

  → நீண்ட பட்டியலைக் காட்டி/பிளிப்சார்ட்டில் பணிகளை எழுதுங்கள்.

  → இது இன்னும் ஒன்றுமில்லை போலிருக்கிறதா? அவர் ஒரு நாள் இந்த வேலைகளைச் செய்வதை நிறுத்தினால் என்ன நடக்கும்?

- நோக்கம்: கண்ணுக்குத் தெரியாத உழைப்பை வெளிப்படுத்த வழிகாட்டப்பட்ட கேள்விகளைப் பயன்படுத்துதல்.

3. யாராவது தற்காப்புடன் செயற்பட்டால்

- பங்கேற்பாளர்: நீங்கள் ஆண்களை மோசமானவர்கள் அல்லது பிழையானவர்கள் என்று சொல்கிறீர்களா?
- வசதிப்படுத்துபவர் பதில்

→ → *இல்லவே இல்ல. இது ஆண்களைக் குறை கூறுவது பற்றியது அல்ல. நாம் அனைவரும் வளர்ந்த முறைமையைப் பார்க்க இங்கே இருக்கிறோம். ஆணாதிக்கம் என்பது ஆண்களுக்கு சிறப்புரிமை, ஆனால் அது ஆண்களுக்கு அழுத்தத்தையும் தருகிறது. பணம் சம்பாதிப்பது, அழுவதில்லை, வருத்தப்படுவதில்லை போன்ற. ஒன்றாக, நாம் எப்படி பெண்களுக்கான வாழ்க்கையை இன்னும் அழகாக மாற்ற முடியும் என்று கேட்கிறோம்.*

- நோக்கம்: குறைகளை அகற்றி, கட்டமைப்பு நியமங்களில் கவனம் செலுத்துதல்.

4. விவாதத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்த யாராவது முயன்றால்

- பங்கேற்பாளர்: மிக நீண்ட நேரம் பேசுகிறார், மற்றையவர்களுக்கு இடையூறு செய்கிறார்.
- வசதிப்படுத்துபவர்பதில்

  → *பகிர்ந்ததற்கு நன்றி, அது முக்கியம். மற்றையவர்களிடமிருந்தும் கேட்போம். அனைவருக்கும் பேச வாய்ப்பு கிடைப்பதை உறுதி செய்ய நான் விரும்புகிறேன்.*
- நோக்கம்: மரியாதையை வலுப்படுத்துதல், பல்வேறு குரல்களை ஊக்குவித்தல்.

5. ஒரு சிறுவன் கேலி செய்யப்படுவான் என்ற பயத்தை ஒப்புக்கொண்டால்

- பங்கேற்பாளர்: நான் சமையல் செய்து, என் அம்மாவுக்கு சமையலறையில் உதவி செய்தால், என் நண்பர்கள் என்னைப்பார்த்துச் சிரிப்பார்கள்.
- எளிதாக்குபவர் பதில்:

  → *அது மிகவும் நேர்மையாக உள்ளது, பகிர்ந்ததற்கு நன்றி. அதிகமான சிறுவர்கள் இதேமாதிரி நினைக்கிறார்கள். உங்கள் குடும்பத்தை பராமரிக்குறது ஏன் பலவீனமானது என சேர்ந்து யோசிக்கலாமா? ஒரு குழுவாக, ஒருவரை ஒருவர் அக்கறையாக நடந்துவதை மதிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?*
- நோக்கம்: பாதிப்படையக்கூடிய தன்மையை இயல்பாக்குதல், ஒற்றுமையைக் கட்டியெழுப்புதல்.

6. ஒரு வயது வந்த ஆண் பிரச்சினையைக் குறைத்தால்

- பங்கேற்பாளர்: இது ஒரு பெரிய பிரச்சினை இல்லை. பெண்கள் இதை ஏற்கனவே செய்திருக்கிறார்கள். இப்போது ஏன் மாற வேண்டும்?
- வசதிப்படுத்துபவர் பதில்

  → *அது ஒரு நல்ல விடயம். அதைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்போம். பெண்கள் எப்பவும் இப்படித்தான் செய்திருக்கிறார்கள், ஆனா என்ன விலையில்? நமது குடும்பத்துல இருக்கும் பெண்களை நாங்க கேட்டுப் பாப்போம்: இச்சுமை தொடர அவர்கள் விரும்பிறார்களா? அது அவர்களது உடல்நலம், நேரம், வாய்ப்புகளைப் பாதிக்குமா? நாங்கள் மாறவில்லையாயின் எதிர்காலத்தில் நமது பெண்களுக்கு என்ன நடக்கும்?*
- நோக்கம்: பாரம்பரியத்தை செலவுகள் மற்றும் தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான தாக்கத்துடன் இணைத்தல்

இ. பாதுகாப்பைப் பராமரிப்பதற்கான விரைவான நுட்பங்கள்

- வட்டச் சரிபார்ப்புகள்: ஒவ்வொரு அமர்வையும் ஒரு வார்த்தை உணர்வுகளுடன் (எ.கா., சோர்வு, ஆர்வம், நம்பிக்கை) தொடங்குங்கள். மனநிலையை அளவிட உதவுகிறது.
- அமைதியான பிரதிபலிப்பு: மோதல் அதிகரித்தால், தொடர்வதற்கு முன் 1 நிமிடம் அமைதியான பிரதிபலிப்புக்கு இடைநிறுத்தவும்.
- பங்களிப்புகளை உறுதிப்படுத்தவும்: சிக்கலான கருத்துகளைக் கூட மரியாதையுடன் ஏற்றுக்கொள்ளலாம் (நேர்மையாக இருப்பதற்கு நன்றி, அதை ஒன்றாக ஆராய்வோம்).
- சிறிய குழுக்களாகப் பிரிந்து செல்லுங்கள்: பெரியவர்கள் இளைஞர்களை மிரட்டும்போது, பாதுகாப்புக்காக வயது வாரியாக விவாதங்களைப் பிரிக்கவும்.

இக்கருவித்தொகுப்பு, பச்சாத்தாபத்தையும் பொறுப்புணர்வும் சமநிலைப்படுத்த எளிதாக்குபவர்களுக்கு உதவுகிறது. பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடம் என்பது ஆண்களும் சிறுவர்களும் பயமின்றி வெளிப்படுத்தவும், சிந்திக்கவும், கற்றுக்கொள்ளவும் முடியும், அதேநேரத்தில் நெறிமுறைகள் மற்றும் அதிகாரத்தை கேள்விக்குள்ளாக்க மெதுவாகத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

வசதிப்படுத்துபவர் செய்ய வேண்டியவை அல்லது செய்யக்கூடாதவை சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

செய்ய வேண்டியவை

- முன்மாதிரியான மரியாதையைச் செய்யுங்கள்: எல்லா நேரங்களிலும் உள்ளடக்கிய, தீர்ப்பளிக்காத மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- குரல்களை சமநிலைப்படுத்துங்கள்: அமைதியான பங்கேற்பாளர்களை அழைத்து, ஆதிக்கம் செலுத்துபவர்களை கவனமாக நிர்வகிக்கவும்.
- வெவ்வேறு மாவட்டங்கள், கலாசாரங்கள் மற்றும் வகுப்புகளைச் சேர்ந்த ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்குப் பொருத்தமான உதாரணங்களைத் தயாரிக்கவும்.
- அசௌகரியத்தை இயல்பாக்குங்கள்: சவாலாக உணருவது வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதி என்பதை பங்கேற்பாளர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- எதிர்ப்பை வெட்கப்படாமல் ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.அதைப் பிரதிபலிப்பு மற்றும் உரையாடலுக்குத் திருப்பி விடுங்கள்.
- குறுக்குவெட்டுக் கண்ணோட்டங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்: வயது, இனம், வர்க்கம் மற்றும் இயலாமை ஆகியவை பராமரிப்புப் பணிகளின் அனுபவங்களை

எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதை முன்னிலைப்படுத்துங்கள்.

- இணை-உரிமையை உருவாக்குங்கள்: அடிப்படை விதிகள் மற்றும் தீர்வுகளை வகுப்பதில் பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- சுய விழிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்: உங்கள் சொந்த சலுகைகள், சார்புகள் மற்றும் வசதிப்படுத்தும் பாணியைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- வயதுக்குட்பட்ட செயல்பாடுகளை மாற்றியமைக்கவும் - சிறுவர்களுடன் விளையாட்டுத்தனமான முறைகளைப் பயன்படுத்தவும், வயது வந்த ஆண்களுடன் கதை சொல்லல் மற்றும் உரையாடலைப் பயன்படுத்தவும்.
- பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்: உணர்ச்சி ரீதியாக, கலாசார ரீதியாக மற்றும் உடல் ரீதியாக.

செய்யக்கூடாதவை

- உங்கள் சொந்தக் கருத்துகளைத் திணிக்காதீர்கள் - பதில்களை ஆணையிடுவதற்குப் பதிலாக ஆய்வுக்கு வழிகாட்டுங்கள்.
- அதிகார இயக்கவியலைப் புறக்கணிக்காதீர்கள் - வயதான ஆண்கள் இளைய சிறுவர்களை அமைதிப்படுத்தும்போது அல்லது இனப் படிநிலைகள் வெளிப்படும்போது எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
- பாலியல் ரீதியான அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் நகைச்சுவைகளை கவனிக்காமல் விடாதீர்கள்.
- பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துகள் ஆணாதிக்கத்தைப் பிரதிபலிக்கும் போதும், அவர்களை வெட்கப்படவோ அல்லது குறை கூறவோ வேண்டாம்.
- அவசரப்பட்டு வெளிப்படுத்தாதீர்கள் - மௌனம், சிந்தனை மற்றும் பகிர்ந்து கொள்ள நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- உள்ளூர் சூழல்களைப் புறக்கணிக்காதீர்கள் - கொழும்பில் வேலை செய்வது மட்டக்களப்பு அல்லது ஹம்பாந்தோட்டையில் வேலை செய்யாமல் போகலாம்.
- பெண்களின் அனுபவங்களை வெறும் சுமைகளாக மட்டும் முன்வைக்காதீர்கள் - அவை சுதந்திரம், மீள்தன்மை மற்றும் தலைமைத்துவத்தையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.
- ஒவ்வொரு அமர்விலும், தொடர்ந்து செயற்படுத்த வேண்டிய செயற் புள்ளிகள் அல்லது சிந்தனைகளுடன் பின்தொடர்தலை மறந்துவிடாதீர்கள்.

வசதிப்படுத்துபவர் குறிப்பு: அமர்வுகளின்போது இச்சரிபார்ப்புப் பட்டியலைக் கையில் வைத்திருங்கள். அது நல்ல நடைமுறையை நினைவூட்டுவதாக மட்டுமல்லாமல், பொறுப்புக்கூறலை மாதிரியாக்குவதற்கான ஒரு வழியாகவும், வசதிப்படுத்துபவர் அதன்

சில பகுதிகளை அவர்களும் விதிமுறைகளால் வழிநடாத்தப்படுகிறார்கள் என்பதை பங்கேற்பாளர்களுக்குக் காட்டுவதற்கும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடத்திற்கான மாதிரி அடிப்படை விதிகள்

பயிற்சியின் தொடக்கத்தில் அடிப்படை விதிகளை இணைந்து உருவாக்குவதற்கு வசதியளிப்பவர்கள் பங்கேற்பாளர்களை அழைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஏற்றவாறு மாற்றியமைக்கக்கூடிய பரிந்துரைக்கப்பட்ட பட்டியல் கீழே உள்ளது.

அடிப்படை விதிகள்

1. அனைத்துக் குரல்களையும் மதிக்கவும் - அனைவருக்கும் பேச உரிமை உண்டு, யாரையும் குறுக்கிடவோ அல்லது கேலி செய்யவோ கூடாது.
2. இரகசியத்தன்மை - இந்த அறையில் பகிரப்படுவது இந்த அறைக்குள்ளேயே இருத்தல் வேண்டும்.
3. புரிந்துகொள்ளக் கேளுங்கள் - பதில் சொல்லவோ அல்லது வாதிடவோ மட்டும் அல்ல.
4. அவமானப்படுத்தவோ, பழி சுமத்தவோ கூடாது - நாங்கள் நபர்களை அல்ல, கருத்துகளைச் சவால் செய்கிறோம்.
5. சமமான பங்கேற்பு - அமைதியாக இருப்பவர்களை ஊக்குவிக்கவும், உரையாடலில் ஆதிக்கம் செலுத்தாமல் கவனமாக இருங்கள்.
6. அசௌகரியத்தை எதிர்கொள்ளும் மனப்பான்மை - சவாலாக உணருவது பிரச்சினையல்ல,வளர்ச்சி பெரும்பாலும் சங்கடமாக இருக்கும்.
7. மரியாதைக்குரிய மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள் - அவமானப்படுத்துதல், மற்றவர்களின் இழப்பில் நகைச்சுவை செய்தல் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் வழக்கமான விடயங்களை வலுப்படுத்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
8. நேர விழிப்புணர்வு - அனைவரும் பங்களிக்கக்கூடிய வகையில் கருத்துகளைச் சுருக்கமாக முன்வையுங்கள்.
9. பகிரப்பட்ட பொறுப்பு - இந்த இடத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவுவது வசதியளிப்பவரது கடமை மட்டுமல்ல மாறாக நம் அனைவரினதும் பொறுப்பாகும்.
10. கற்றலைக் கொண்டாடுங்கள் - தவறுகள் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாகும் ஆர்வமும் நேர்மையும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

இந்த அடிப்படை விதிகளை எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்துவது

- அவற்றை ஒரு பிளிப்சார்ட்டில் எழுதி, "இவற்றில் நீங்கள் எதை ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள்? வேறு என்ன சேர்ப்பீர்கள்?" என்று கேளுங்கள்.
- இளம் சிறுவர்களுக்கு, இதை ஒரு சிறிய செயலாக மாற்றவும்: "நியாயமான விளையாட்டுக்கான விதிகள்" என்று உரக்கச் சொல்லச் சொல்லுங்கள், அவற்றை அமர்வு அடிப்படை விதிகளுடன் இணைக்கவும்.
- வயது வந்த ஆண்களுக்கு, அவர்களின் பணியிடங்கள், மத இடங்கள் அல்லது சமூகக் கூட்டங்களிலிருந்து உதாரணங்களைப் பெற்று, நடத்தை விதிகளைப் பற்றிய பரிச்சயத்தைக் காட்டவும்.

வசதியளிப்பவர்களுக்கான உதாரண நிறைவு வரி:

இந்த விதிகள் பயிற்சிக்காக மட்டுமல்ல, நம் வீடுகள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் நாம் விரும்பும் மரியாதை மற்றும் கவனிப்புக்காகவும் நடைமுறையில் உள்ளன.

5. நேரம் மற்றும் அமைப்பு

- பயிற்சி 2 நாட்கள், ஒரு நாளைக்கு 2 அமர்வுகள் (ஒவ்வொன்றும் 2-2.5 மணிநேரம்) என அமைந்துள்ளது.
- ஒவ்வொரு அமர்விலும் பின்வருவன அடங்கும்:
  - திறப்பு செயற்பாடு/ஊக்கச் செயற்பாடுகள்
  - முக்கிய பயிற்சிகள் (பிரதிபலிப்பு, உரையாடல், பயிற்சி)
  - விளக்கமும் முக்கிய கற்றல் குறிப்புகளும்
  - இறுதி பிரதிபலிப்பு (நாம் என்ன கற்றுக்கொண்டோம், இது வீட்டில் எவ்வாறு பொருந்தும்?)

6. மாற்றத்தைக் கண்காணித்தல்

- பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் பிரதிபலிப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்: உங்கள் தாய் அல்லது சகோதரி வீட்டில் என்ன செய்கிறார்கள்? ஆரம்பத்தில் கேட்கப்பட்டது, இறுதியில் மீண்டும் கேட்கப்பட்டது.
- உறுதிமொழி அட்டைகளைக் கண்காணிக்கவும்: முன்னேற்றத்தைச் சரிபார்க்கப் பின்தொடர்தல் கூட்டங்களில் மீண்டும் பார்வையிடவும்.
- சகாக்களின் பொறுப்புணர்வுக்கு ஊக்கமளிக்கவும்: பங்கேற்பாளர்கள் பின்னர் சிறிய கூட்டங்களில் மாற்றத்தின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

தலையீட்டின் முக்கிய பகுதிகள்

1. அங்கீகாரம்: பராமரிப்புப் பணியை "வேலை" என்று பெயரிடுதல், அதைக் காணக்கூடியதாக மாற்றுதல் மற்றும் சமூக ரீதியாகவும் பொருளாதார ரீதியாகவும் அதை மதிப்பிடுதல்.
2. குறைப்பு: பெண்களின் அதிக வேலைச்சுமையைக் குறைப்பதற்கான வழிகளை ஊக்குவித்தல் (உதாரணம், நேரத்தைச் சேமிக்கும் கருவிகள், சமூகச்சிறுவர் பராமரிப்பு, ஆதரவு வலையமைப்புகள்).
3. மறுபகிர்வு: ஆண்களும் சிறுவர்களும் வீட்டில் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளை நியாயமாகப் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவித்தல், ஆண்மை பற்றிய ஒரே மாதிரியான கருத்துகளை உடைத்தல்.

ஒன்றாக, இத்தலையீடுகள் வீடுகளை மிகவும் சமமான இடங்களாக மாற்றுவதையும், சமூகங்கள் மற்றும் பொருளாதாரங்கள் முழுவதும் இதன் விளைவுகளை உருவாக்குவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

7. நாள் 1: பால்நிலை விதிமுறைகள், ஆண்மை மற்றும் அதிகாரத்தைப் புரிந்துகொள்வது

முதல் நாள் ஏன் முக்கியமானது?

முதல் நாள், அடுத்து வரவிருக்கும் அனைத்து வேலைகளுக்கும் அடித்தளம் அமைக்கிறது. ஆண்களும் சிறுவர்களும் தொடங்கும் இடம் இதுதான்:

1. பராமரிப்புப் பணி மற்றும் ஆண்மை தொடர்பான தற்போதைய விதிமுறைகளைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
2. பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத அல்லது குறைத்து மதிப்பிடப்படும் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணியின் சமூக மற்றும் பொருளாதார மதிப்பைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
3. அவர்களின் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் அதிகாரம், சலுகை மற்றும் பாரம்பரிய பால்நிலைப் பாத்திரங்களை கேள்விக்குள்ளாக்கத் தொடங்குங்கள்.
4. குழுவிற்குள் நம்பிக்கையையும் பாதுகாப்பையும் கட்டியெழுப்புதல், உரையாடல் மற்றும் சுய பிரதிபலிப்புக்கான மரியாதைக்குரிய சூழலை உருவாக்குதல்.

பிரதிபலிப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வுடன் தொடங்குவதன் மூலம், பங்கேற்பாளர்களை அங்கீகாரத்திலிருந்து (பராமரிப்புப் பணி மற்றும் அதன் மதிப்பைப் புரிந்துகொள்வது) அடுத்தடுத்த அமர்வுகளில் குறைப்பு மற்றும் மறுபகிர்வை நோக்கி நகர்த்த நாங்கள் தயார்படுத்துகிறோம்.

முதல் நாளில் நாம் என்ன சாதிக்க முயற்சிக்கிறோம்

முக்கிய குறிக்கோள்:

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணியின் யதார்த்தங்கள், அதன் பால்நிலை இயல்பு மற்றும் இந்த விதிமுறைகளை மீண்டும் உருவாக்குவதில் அல்லது சவால் செய்வதில் அவர்களின் சொந்தப் பங்கைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கும் ஒரு வலுவான, பிரதிபலிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பான கற்றல் சூழலை உருவாக்குதல்.

குறிப்பிட்ட குறிக்கோள்கள்:

1. பராமரிப்புப் பணி குறித்த விழிப்புணர்வு

- பங்கேற்பாளர்கள் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளில் (சிறுவர் பராமரிப்பு, வீட்டு வேலைகள், முதியோர் பராமரிப்பு, உணர்ச்சி ரீதியான உழைப்பு மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான பராமரிப்பு) என்ன அடங்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.
- பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் இருவரும் பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்ய முடியும் என்பதையும் ஆனால் பொறுப்புப் பெரும்பாலும் சமமற்ற முறையில் விநியோகிக்கப்படுகிறது என்பதையும் அங்கீகரிக்கவும்.

2. அதிகாரம் மற்றும் சலுகைகள் பற்றிய பிரதிபலிப்பு

- ஆணாதிக்க விதிமுறைகள் ஆண்களின் பாத்திரங்களையும் சலுகைகளையும் எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் அடையாளம் காண்கின்றனர்.
- உழைப்புப் பிரிவினைகளைப் பராமரிப்பதில் அல்லது சவால் செய்வதில் அவர்களின் சொந்தப் பங்களிப்புகளை அங்கீகரிக்கவும் .

3. சமூக மற்றும் பொருளாதார மதிப்பைப் புரிந்துகொள்வது

- ஊதியம் இல்லாமல் கூட, ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்புப் பணிகள் குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் பொருளாதாரத்திற்கு எவ்வாறு பங்களிக்கின்றன என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் ஆராய்கின்றனர்.
- அன்றாடப் பராமரிப்பு நடைமுறைகளை பரந்த சமூகக் கட்டமைப்புகளுடன் இணைக்கவும்.

4. பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடத்தை உருவாக்குதல்

- உரையாடல், பகிர்வு மற்றும் கற்றல் அனைவருக்கும் பாதுகாப்பானவை என்பதை உறுதிசெய்ய நம்பிக்கை, அடிப்படை விதிகள் மற்றும் குழு விதிமுறைகளை நிறுவுங்கள்.
- பங்கேற்பாளர்கள் சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் மாற்றத்திற்கான கருவிகளாகப் பிரதிபலிப்பு மற்றும் உரையாடலை அனுபவிக்கின்றனர்.

5. பிரதிபலிப்பைச் செயலுடன் இணைத்தல்

- குடும்ப மற்றும் சமூக மட்டத்தில் நடத்தையில் சிறிய, யதார்த்தமான மாற்றங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்குங்கள்.
- பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் குறித்த எதிர்கால அமர்வுகளுக்கு அடித்தளத்தை அமைக்கவும்.

நாள் 1 இற்கான முக்கிய கற்றல் விளைவுகள்

நாள் 1இன் இறுதிக்குள், பங்கேற்பாளர்கள் இதைச் செய்ய முடியும்:

- ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை வரையறுத்து, அவர்களின் சொந்த வீடுகளில் உதாரணங்களை அடையாளம் காணவும்.
- பெண்கள், ஆண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்குப் பராமரிப்புப் பணிகளின் சமமற்ற விநியோகத்தையும் அதன் விளைவுகளையும் அங்கீகரிக்கவும் .
- அவர்களின் சொந்தச் சிறப்புரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புகளை விமர்சன ரீதியாகச் சிந்தியுங்கள்.
- தீர்ப்புக்கு அஞ்சாமல் பராமரிப்புப் பணியின் தனிப்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- வெவ்வேறு வயது, கலாசாரம் மற்றும் சமூகப் பின்னணியைச் சேர்ந்த சகாக்களுடன் மரியாதையுடன் ஈடுபடுங்கள்.

நாள் 1 இல் அணுகுமுறை மற்றும் வழிமுறை

- பிரதிபலிப்பு: பராமரிப்பு மற்றும் வீட்டுப் பொறுப்புகளில் தனிப்பட்ட அனுபவங்களை ஆராய தனிப்பட்ட மற்றும் குழப் பயிற்சிகள்.
- உரையாடல்: சமூக விதிமுறைகள், பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் மற்றும் பராமரிப்பின் மதிப்பு பற்றிய விவாதங்களை எளிதாக்கியது.
- பயிற்சி: ஒரு தாய்/தந்தையின் வாழ்க்கையில் ஒரு நாளை வரைபடமாக்குதல் அல்லது வீட்டு வேலைகளை உருவகப்படுத்துதல் போன்ற எளிய, அனுபவச் செயற்பாடுகள்.

முதல் நாள் என்பது அடிப்படையில் விழிப்புணர்வு, பிரதிபலிப்பு மற்றும் நம்பிக்கையை நிறுவுதல் பற்றியது. பங்கேற்பாளர்கள் ஒரேநாளில் பால்நிலைச் சமத்துவமின்மையைத் “தீர்க்க” எதிர்பார்க்கப்படுவதில்லை. மாறாக, அவர்கள் சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் நனவான செயற்பாட்டின் பயணத்தைத் தொடங்குகிறார்கள். இது பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்வதில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தி 2 ஆம் நாள் வரை தொடரும்.

நாள் 1 - இளம் சிறுவர்கள் (14-18 வயது)

அமர்வு 1: ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு வேலை மற்றும் பால்நிலை விதிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வது.

காலம்: 2 மணி நேரம்

நோக்கம் - ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணி மற்றும் அதன் சமூக அல்லது பொருளாதார மதிப்பை அறிமுகப்படுத்துதல், தற்போதுள்ள பால்நிலை விதிமுறைகளை ஆராய்தல் மற்றும் தனிப்பட்ட வீட்டு அனுபவங்களைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்குதல்.

உச்சாகமூட்டும் செயற்பாடுகள்: நான் செய்யும் ஒரு பராமரிப்புப் பணி (15-20 நிமிடங்கள்)

நோக்கம்: பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு மட்டுமல்ல, அன்றாட பராமரிப்புப் பணிகளை அனைவருக்கும் மதிப்புமிக்க மற்றும் இயல்பான பொறுப்புகளாக அங்கீகரிக்க சிறுவர்களுக்கு உதவுதல்.

பொருட்கள்:

- விளக்கப்படம் அல்லது பலகை
- குறிப்பான்கள்
- பட அட்டைகள் (விரும்பினால்: சமையல், சுத்தம் செய்தல், உடன்பிறந்தவர்களைப் பராமரித்தல், பெற்றோருக்கு உதவுதல் போன்றவை)

1- ஒரு அறிமுகத்தை அமைக்கவும் (2-3 நிமிடங்கள்)

வசதியளிப்பவர் கூறுகிறார்:

இன்று நாம் அனைவரும் ஏதோ ஒரு வகையில் செய்யும் ஒரு விடயத்தைப் பற்றிப் பேசப் போகிறோம். அது நம்மைச் சுற்றியுள்ள நபர்களை அல்லது பொருட்களைக் கவனித்துக்கொள்வது பற்றியது. இது பராமரிப்பு வேலை என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது வீட்டில் உதவுவது, ஒருவரைப் பராமரிப்பது அல்லது வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது என இருக்கலாம். நாம் ஏற்கனவே என்ன செய்கிறோம் என்பதைப் பற்றி யோசித்து, வேடிக்கையான ஒன்றிலிருந்து ஆரம்பிக்கலாம்.

உதவிக்குறிப்பு:

- நட்பான உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தி தொடர்பு கொள்ளுங்கள் - உங்கள் அம்மா அல்லது அப்பாவுக்கு சமையல் அல்லது துவைப்பதில் யார் உதவி செய்திருக்கிறார்கள்?
- சிறுவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ளப் பாதுகாப்பாக உணர்கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இங்கு சரியான அல்லது தவறான பதில்கள் இல்லை என்பதை வலியுறுத்துங்கள்.

படி 2- "பராமரிப்பு வேலை" என்றால் என்ன என்பதை விளக்குங்கள் (2-3 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் உதாரணங்களுடன் சுருக்கமாக விளக்குகிறார்:

பராமரிப்புப் பணி என்பது சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல், வீட்டுப்பாடம் செய்ய உதவுதல், தம்பி அல்லது தங்கைகளைப் பராமரித்தல் அல்லது தாத்தா பாட்டிக்கு உதவுதல் போன்ற மற்றவர்களையும் நம் வீட்டையும் கவனித்துக் கொள்ள நாம் செய்யும் அனைத்துச் செயல்களையும் குறிக்கிறது. இப்பணிகள் பணம் சம்பாதிப்பதில்லை. ஆனால் அவை நம் குடும்பங்களை ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருப்பதால் அவை மிகவும் முக்கியமானவையாகும்.

சமையல் அல்லது சுத்தம் செய்தல் அல்லது உடன்பிறந்தவர்களைப் பராமரித்தல் அல்லது தண்ணீர் கொண்டு வருதல் அல்லது வயதானவர்களுக்கு உதவுதல் அல்லது செல்லப்பிராணிகளுக்கு உணவளித்தல்

கேட்கவும்:

"வீட்டிலுள்ள அனைவரும் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும் வேறு விடயங்களைப் பற்றி உங்களால் யோசிக்க முடியுமா?"

(சிறுவர்களின் பதில்களை விளக்கப்படத்தில் சேர்க்கவும்.)

படி 3 - பகிர்வுச் சுற்று (5-7 நிமிடங்கள்)

வசதியளிப்பவர் ஒவ்வொரு சிறுவனையும் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு இந்த வசனத்தை முடிக்க அழைக்கிறார்:

"என் பெயர் .... மற்றும் நான் வீட்டில் செய்யும் ஒரு பராமரிப்பு பணி ....

ஒரு சிறுவன், “நான் எதுவும் செய்வதில்லை” எனக் கூறினால் அவருக்கு மெதுவாக அறிவுரை கூறி பின்வருமாறு ஊக்குவிக்கவும்,

- “நீ எப்போதாவது உன் அம்மாவுக்கோ அப்பாவுக்கோ உதவி செய்கிறாயா?”
- “உன் சகோதரனையோ அல்லது சகோதரியையோ கவனித்துக் கொள்ள நீ உதவுகிறாயா?”
- “சாப்பிட்ட பிறகு நீ உன் தட்டை தானே கழுவுகிறாயா அல்லது தோட்டத்தை சுத்தம் செய்கின்றாயா?”
- உங்கள் பொருட்களை ஒழுங்காக வைத்திருப்பது அல்லது விலங்குகளுக்கு தண்ணீர் கொடுப்பது போன்ற சிறிய விடயங்கள் கூட கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்படும்.

வசதியளிப்பவர் பகிரப்பட்ட பணிகளை பலகையில் எழுதுகிறார்.

படி 4 - பிரதிபலிப்பு மற்றும் இயல்பாக்கம் (5-7 நிமிடங்கள்)

அனைவரும் பகிர்ந்து கொண்ட பிறகு, இது போன்ற பிரதிபலிப்புக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்:

பிரதிபலிப்புக் கேள்விகள்

1. வீட்டில் உதவும்போது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?
    - (பெருமையா, சோர்வா, சந்தோசமா, சலிப்பா?)
2. உங்கள் வீட்டில் பொதுவாக இந்தப் பராமரிப்புப் பணிகளை யார் செய்கிறார்கள்?
    - (அம்மா, சகோதரி, பாட்டி, அப்பா, தம்பி அல்லது எல்லோரும்?)
3. இந்தப் பணிகளை யாரும் செய்யாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?
    - (வீடு சுத்தமாக இருக்குமா? எல்லாரும் சாப்பிடுவார்களா?)
4. பராமரிப்பு வேலை முக்கியம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
5. பராமரிப்பு வேலை பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு மட்டும்தானா? ஆட்கள் ஏன் சில நேரங்களில் அப்படி நினைக்கிறார்கள்?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கமாகக் கூறுகிறார்:

நாங்கள் செய்யும் இந்த வேலைகள் அனைத்தும் பராமரிப்புப் பணியின் ஒரு பகுதியாகும். அவை குடும்பங்களைத் தொடர்ந்து நடத்துகின்றன. இது பெண்களின் வேலையோ அல்லது ஆண்களின் வேலையோ அல்ல, இது அனைவரினதும் பொறுப்பு. சிறுவர்கள் பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அது வீட்டில் அக்கறை, மரியாதை மற்றும் குழுப்பணியைக் காட்டுகிறது.

படி 5-முடிவு (2-3 நிமிடங்கள்)

ஒரு குழு உறுதிமொழியுடன் முடிக்கவும், உதாரணம்:

"நாம் அனைவரும் நம் குடும்பங்களை வெவ்வேறு வழிகளில் கவனித்துக்கொள்கிறோம். பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்வது நம்மை வலிமையாகவும், பொறுப்பாகவும், நம் குடும்பங்களுடன் மேலும் இணைந்ததாகவும் ஆக்குகிறது."

இறுதியாக, ஒரு விரைவான உட்சாகமூட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வசதியளிப்பவர் குறிப்புகள்

- "வேண்டும்" அல்லது "கட்டாயம்" போன்ற தீர்ப்பு மொழியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- நேர்மறையான அடையாளத்திலும், உதவி செய்வதில் பெருமையிலும் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- பராமரிப்புப் பணி திறன்கள், பச்சாதாபம் மற்றும் பொறுப்பை வளர்க்கிறது என்பதை வலுப்படுத்துங்கள்.
- சமையல், பெரியவர்களைப் பராமரித்தல் அல்லது குடும்பங்களை ஆதரிப்பவர்களின் உள்ளூர் அல்லது பிரபலமான உதாரணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் ஆண் ஈடுபாட்டை இயல்பாக்குங்கள்.

அடிப்படை விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பான இடம் (10 நிமிடம்):

கேட்பது, மரியாதை மற்றும் இரகசியத்தன்மையை வலியுறுத்தும் இணைந்து உருவாக்கிய விதிகளை வசதியளிப்பவர் அறிமுகப்படுத்துகிறார். சிறுவர்களை பங்களிக்க ஊக்குவிக்கவும்.

பிரதிபலிப்புக் கேள்வி: இதனை நாங்கள் பகிர்வதற்கான பாதுகாப்பான இடமாக எவ்வாறு மாற்றுவது? வசதியளிப்பவர் வழிகாட்டுதல்கள் பகுதியைப் பாருங்கள் - வசதியளிப்பவர் உரையாடலுக்கான பாதுகாப்பான, தீர்ப்பு வழங்காத சூழலை நிறுவுகிறார்.

செயல்பாடு 1: பராமரிப்பு வரைபட விளையாட்டு (35 நிமிடங்கள்)

நோக்கம்: வீட்டில் யார் என்ன வேலை செய்கிறார்கள் என்பதை சிறுவர்கள் அடையாளம் காண உதவுதல், பராமரிப்புப் பணி ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையில் எவ்வாறு பிரிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைப் பார்ப்பது, மேலும் பெண்களின் பெரும்பாலான வேலைகள் ஊதியம் பெறாதவை, கண்ணுக்குத் தெரியாதவை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு அவசியமானவை என்றாலும் குறைத்து மதிப்பிடப்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது.

தேவையான பொருட்கள்:

1. விளக்கப்படத் தாள் அல்லது வெள்ளைப் பலகை
2. குறிப்பான்கள் (வெவ்வேறு நிறங்கள்)
3. ஒட்டும் குறிப்புகள் அல்லது சிறிய காகித அட்டைகள்
4. சுவர் அல்லது பலகையில் இரண்டு பெரிய தலைப்புகள்: ஆண்கள் பணிகள் மற்றும் பெண்கள் பணிகள்.

விருப்பத்தேர்வு: ஊதியம் செலுத்தப்பட்ட/செலுத்தப்படாத மற்றும் புலப்படும்/ கண்ணுக்குத் தெரியாத வேலையைக் குறிக்க நிற இஸ்டிக்கர்கள் அல்லது அடையாளங்கள்.

படி 1 -காட்சியை அமைத்தல் (5 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் ஒரு சுவாரஸ்யமான அறிமுகத்துடன் தொடங்குகிறார்:

> “நாம் அனைவரும் குடும்பங்கள் அல்லது வீடுகளில் வசிக்கிறோம், அங்கு ஒவ்வொரு நாளும் சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல், வேலைக்குச் செல்வது, குழந்தைகள் அல்லது பெரியவர்களைப் பராமரித்தல் போன்ற பல்வேறு பணிகள் நடக்கின்றன. இவற்றில் சில பணிகள் கவனிக்கப்படுகின்றன, மற்றவை யாரும் அவற்றைப் பற்றி பேசாமல் அமைதியாக நடக்கும். இன்று, யார் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை வரைபடமாக்கப் போகிறோம், மேலும் நாம் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.”

குழுவைத் தூண்டவும்:

உங்க வீட்ட்டில் யார் அடிக்கடி சமைப்பார்கள்?

யார் தண்ணீர் கொண்டு வருகிறார்கள், அல்லது சுத்தம் செய்கிறார்கள்?

கூரையை யார் பழுதுபார்க்கிறார்கள் அல்லது வருமானம் ஈட்டுபவர் யார்?

சிறுவர்களை பதில்களைச் சொல்லி, இரண்டு நெடுவரிசைகளின் கீழ் எழுத அனுமதிக்கவும்: ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள்.

படி 2 - சிறிய குழு வேலை (10-12 நிமிடம்)

சிறுவர்களை 3-4 சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும் (ஒரு குழுவிற்கு 4-6).

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு விளக்கப்படத் தாள் அல்லது ஒட்டும் குறிப்புகளின் தொகுப்பைக் கொடுங்கள்.

பணி வழிமுறைகள்:

“ஒரு குழுவாக, உங்கள் வீட்டில் ஆண்களும் பெண்களும் செய்யும் அனைத்து வேலைகளையும் பட்டியலிடுங்கள். பணம் சம்பாதிப்பதில் இருந்து பாத்திரங்களைக் கழுவுவது வரை உங்கள் குடும்பத்தை நடத்த வைக்கும் அனைத்தையும் பற்றி சிந்தியுங்கள். நேர்மையாகவும் விரிவாகவும் இருங்கள்.“

வெளிப்படையானதைத் தாண்டி சிந்திக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்:

சமையல், கழுவுதல், சுத்தம் செய்தல், பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல்

குழந்தைப் பராமரிப்பு, பாடசாலைப் பாடங்களுக்கு உதவுதல், நோயாளிகள், முதியவர்கள் அல்லது மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரித்தல்.

தோட்டக்கலை, பழுதுபார்ப்பு, வருமானம் ஈட்டுதல், சமுதாயப் பணி

ஒவ்வொரு குழுவும் முடிந்ததும், ஒவ்வொரு பணியையும் பின்வருமாறு குறிக்கச் சொல்லுங்கள்:

ஊதியத்துடனான வேலை (உதாரணம், வருமானம் ஈட்டுதல், வீட்டிற்கு வெளியே வேலை செய்தல்)

ஊதியமற்ற வேலை (உதாரணம், சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல், பராமரித்தல்)

கண்ணுக்குப் புலப்படும் வேலை (மற்றவர்கள் அதைப் பார்த்துப் பாராட்டுகிறார்கள்)

கண்ணுக்குப் புலப்படாத வேலை (கவனிக்கப்படாமல் போகும் ஆனால் நேரமும் முயற்சியும் எடுக்கும்)

படி 3-குழு விளக்கக்காட்சிகள் (8-10 நிமிடம்)

ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் விளக்கப்படத்தை அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

நான்கு பிரிவுகளின் கீழ் தங்கள் கண்டுபிடிப்புகளைச் சேகரிப்பதன் மூலம் ஒருங்கிணைந்த “மாஸ்டர் சார்ட” ஒன்றை உருவாக்க வசதியளிப்பவர் உதவுகிறார்:

வகுதி	உதாரணப் பணிகள்	யார் இதனை வழமையாகச் செய்கின்றார்கள்
ஊதியத்துடனான மற்றும் கண்ணுக்குப் புலப்படக்கூடிய	வருமானம் ஈட்டுதல், வாகனம் ஓட்டுதல், கட்டுமானம்	பெண்கள்
ஊதியமற்ற மற்றும் கண்ணுக்குப் புலப்படக்கூடிய	சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல், கழுவுதல்	பெண்கள்
ஊதியமற்ற மற்றும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத	உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு, குழந்தைகளை நினைவூட்டுதல், கொண்டாட்டங்களுக்குத் தயாராகுதல்	பெரும்பாலும்
ஊதியத்துடனான மற்றும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத	மற்றவர்களுக்கான வீட்டு வேலை, பராமரிப்பு வேலைகள்	பெண்கள்

பெரும்பாலான கண்ணுக்குப் புலப்படாத மற்றும் ஊதியம் பெறாத வேலைகள் பெண்களால் எவ்வாறு செய்யப்படுகின்றன என்பதை வசதியளிப்பவர் வட்டமிடலாம் அல்லது முன்னிலைப்படுத்தலாம்.

படி 4-பிரதிபலிப்பு மற்றும் உரையாடல் (7-8 நிமிடம்)

பின்வருவது போன்ற பிரதிபலிப்புக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்:

கண்ணுக்குப் புலப்படாத வேலையைப் புரிந்துகொள்வது

"இந்தப் பணிகளில் எதை நாம் அரிதாகவே கவனிக்கிறோம், ஆனால் அவை நேரத்தையும் முயற்சியையும் கோரும்?"

"இவற்றை உண்மையான வேலைகளாகக் கருத நாம் ஏன் அடிக்கடி மறந்து விடுகிறோம்?"

பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் மற்றும் பெறுமதி

ஏன் ஆண்களின் பணிகள் பெரும்பாலும் பணத்தையும் மரியாதையையும் தருகின்ற அதே சமயம் பெண்களின் பணிகள் எதிர்பார்க்கப்பட்டாலும் பாராட்டப்படுவதில்லை?

வீட்டில் யார் முதலில் ஓய்வெடுக்கிறார்கள்? ஏன்?

நம்முடைய சொந்த வேலை கவனிக்கப்படாமல் போகும்போது நாம் எப்படி உணருகிறோம்?

தனிப்பட்ட இணைப்பு

உங்கள் வீட்டில் யார் தினமும் கண்ணுக்குத் புலப்படாத வேலையைச் செய்கிறார்கள்?

அந்தப் பணிகளைப் பாராட்டவோ பகிர்ந்து கொள்ளவோ நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

படி 5-வசதியளிப்பவர் சுருக்கம் (3-5 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் கற்றலை முன்னிலைப்படுத்துகிறார்:

இன்று பெண்களும் சிறுமிகளும் செய்யும் பெரும்பாலான வேலைகள் ஊதியம் பெறாமலும், கண்ணுக்குத் தென்படாமல் இருப்பதாலும், அது குடும்பங்களையும் சமூகங்களையும் தொடர்ந்து இயங்க வைக்கிறது என்பதைக் கண்டோம். ஆண்களின் வேலை பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தென்படக்கூடியதாகவும், ஊதியம் பெறுவதாகவும் இருப்பதால், அதற்கு அதிக மதிப்பு கிடைக்கிறது. ஆண்களும் சிறுவர்களும் பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது,அவை குடும்பங்களை சமமாக மாற்றவும், பெண்கள் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகின்றன.

முடிவாக: மற்றவர்களைப் பராமரிப்பது பலவீனம் அல்ல, அது பலம். பராமரிப்புப் பணிகள் பகிரப்படும்போது அனைவரும் பயனடைகிறார்கள்.

வசதியளிப்பவர் குறிப்புகள்

வீட்டில் நடக்கும் விடயங்களுக்கு சிறுவர்களை அவமானப்படுத்தாமல் கவனமாக இருங்கள் குறிக்கோள் விழிப்புணர்வேயன்றி பழி சுமத்துதல் அல்ல.

நகைச்சுவையையும் ஆர்வத்தையும் பயன்படுத்தி அதை இலேசாக வைத்திருக்கும் அதே நேரத்தில் பிரதிபலிப்பதாகவும் வைத்திருங்கள்.

சிறுவர்கள் ஒருவரையொருவர் கிண்டல் செய்தால் (அது பெண்களின் வேலை), மெதுவாக திருப்பி விடுங்கள்:

அந்தப் பணிகளுக்கு எவ்வளவு நேரமும் முயற்சியும் தேவை என்பதைப் பற்றி யோசிப்போம், பெண்கள் செய்யாவிட்டால் யார் செய்வார்கள்?

பச்சாதாபத்தை ஊக்குவிக்கவும், அவர்களின் தாய்மார்கள், சகோதரிகள் அல்லது பாட்டிகளுடன் இணைக்கவும்

விருப்ப நீடிப்பு (நேரம் அனுமதித்தால்)

"பராமரிப்பு பாராட்டு வட்டம்" - ஒவ்வொரு சிறுவனிடமும் தங்கள் குடும்பத்தில் மிகவும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத பராமரிப்புப் பணியைச் செய்யும் ஒரு நபரின் பெயரைக் கூறி,ஒரு பாராட்டு வாக்கியத்தைச் சொல்லச் சொல்லுங்கள்.

உதாரணம்: என் பாட்டியை நான் மிகவும் பாராட்டுகிறேன், ஏனென்றால் அவர் சூரிய உதயத்திற்கு முன் எழுந்து அனைவருக்கும் சமைப்பார்.

செயல்பாடு 2: என் அம்மா அல்லது அப்பாவின் வாழ்க்கையில் ஒரு நாள் (30 நிமிடங்கள்)

இந்த செயல்பாடு ஏன் முக்கியமானது

இப்பயிற்சி, குறிப்பாக தாய்மார்கள் அல்லது பெண் பராமரிப்பாளர்களால் செய்யப்படும் பராமரிப்புப் பணியின் கண்ணுக்குப் புலப்படாத முயற்சியுடன் சிறுவர்களை உணர்ச்சி ரீதியாக இணைக்க உதவுகிறது.

ஒரு முழு நாளின் அட்டவணையை காட்சிப்படுத்துவதன் மூலம், பங்கேற்பாளர்கள் ஒரு வீட்டைப் பராமரிக்க எவ்வளவு நேரம், சக்தி மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான உழைப்பு செலவிடப்படுகிறது என்பதைப் பார்க்கிறார்கள்.

இது பராமரிப்புப் பணி குறித்த அவர்களின் புரிதலை *"எளிமையானது" அல்லது "பெண்களுக்கு இயற்கையானது"* என்பதிலிருந்து அங்கீகாரம் மற்றும் பகிர்வுக்குத் தகுதியான கடினமான, திறமையான மற்றும் தொடர்ச்சியான வேலையாக மாற்றுகிறது.

பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் யார் ஓய்வெடுக்கிறார்கள், யார் அதிக நேரம் வேலை செய்கிறார்கள், யாருக்குப் பாராட்டு அல்லது ஓய்வு நேரம் கிடைக்கிறது என்பதை பால்நிலை எவ்வாறு வடிவமைக்கிறது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கவும் இது சிறுவர்களுக்கு உதவுகிறது. ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளை மறுபகிர்வு செய்தல் மற்றும் ஆண்மைகளை மாற்றுவது குறித்த பிற்கால விவாதங்களுக்கு இந்த விழிப்புணர்வு ஒரு முக்கிய அடித்தளமாகும்.

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்தச் செயல்பாட்டின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள்:

- பராமரிப்பாளர்கள் (குறிப்பாக தாய்மார்கள் அல்லது பெண்கள்) செய்யும் ஊதியம் பெறாத பணிகளின் வரம்பை அடையாளம் காண்பர்.
- பராமரிப்புப் பணியில் ஈடுபடும் நேரம் மற்றும் உடல் உழைப்பை அங்கீகரிப்பர்.
- ஆண்களின் நேரத்திற்கும் பெண்களின் நேரத்திற்கும் இடையிலான உணர்ச்சி மற்றும் சமூக மதிப்பைப் பற்றிச் சிந்திப்பர்.
- பராமரிப்பாளர்களிடம் பச்சாதாபத்தை வளர்த்துக் கொண்டு சமமற்ற வேலைப் பிரிவுகளைக் கேள்விக்குள்ளாக்கத் தொடங்குவர்.

படி 1- அறிமுகம்: பின்னணியை அமைத்தல் (5 நிமிடம்)

ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதற்காக ஒரு எளிய கேள்வியுடன் வசதியளிப்பவர் தொடங்குகிறார்:

> உங்கள் வீட்டை அதிகம் கவனித்துக்கொள்பவரைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள், ஒருவேளை உங்கள் அம்மா, பாட்டி அல்லது சகோதரி. அவர்களின் நாள் உண்மையில் எப்படி இருக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒரு சில சிறுவர்கள் சுதந்திரமாக "அவர் வேலைக்குப் போகிறார். சமைக்கிறார்", "அவர் சுத்தம் செய்கிறார்," "அவர் தம்பி மற்றும் தங்கைகளைப் பார்த்துக் கொள்கிறார்" என்று பதில் சொல்லட்டும்

பின்னர் கூறுங்கள்:

"அவர் எழுந்ததிலிருந்து தூங்கும் வரை என்ன நடக்கிறது என்று பார்ப்போம். அவருடைய நாளை வரைபடமாக்கி, அதை நம்முடைய நாளோடு ஒப்பிடுவோம்."

"என் தாயின் வாழ்க்கையில் ஒரு நாள்" என்ற தலைப்பை பலகையிலோ அல்லது விளக்கப்படத் தாளிலோ எழுதுங்கள்.

படி 2- தனிப்பட்ட வரைபடம் (10 நிமிடம்)

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் ஒரு வெற்றுத் தாள் அல்லது விளக்கப்படத்தைக் கொடுங்கள். காலை 4:00 மணி முதல் இரவு 10:00 மணி வரை (அல்லது அவர்களின் குடும்பத்தின் வழக்கமான அட்டவணை) ஒரு காலவரிசையை வரையச் சொல்லுங்கள்.

பகலில் அவர்களின் தாய் (அல்லது முக்கிய பராமரிப்பாளர்) செய்யும் ஒவ்வொரு பணியையும் அல்லது செயலையும் முடிக்க அவர்களைத் தூண்டுங்கள். அவர்கள் விரிவாகவும் நேர்மையாகவும் இருக்க ஊக்குவிக்கவும்.

வசதியளிப்பவர் அறிவுறுத்தல்கள்:

- “அவர் எப்போது எழுந்திருப்பார்?”
- “அவர் செய்யும் முதல் வேலை என்ன?”
- “அவர் எப்போது காலை உணவை சாப்பிடுவார் அல்லது மற்றவர்கள் சாப்பிட்ட பிறகா சாப்பிடுவார்?”
- “அவர் பகலில் ஓய்வெடுப்பாரா?”
- “இரவில் என்ன நடக்கிறது?”

அவர்கள் எழுதும்போது அல்லது வரையும்போது,மென்மையான நினைவூட்டல்களுடன் அவர்களுக்கு ஆதரவளித்து, பரப்புங்கள்,

அவர் வீட்டுவேலைகளில் உதவி செய்வாரா? அவர் வெளி வேலைக்குச் செல்வாரா?

படி 3-ஜோடி அல்லது சிறிய குழுப் பகிர்வு (7 நிமிடம்)

பங்கேற்பாளர்களை சிறிய குழுக்களாகப் பிரிக்கவும் (ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 3-4 நபர்கள்).

அவர்கள் எழுதியதை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, ஒற்றுமைகள் அல்லது வேறுபாடுகளைக் கவனிக்கச் சொல்லுங்கள்.

கலந்துரையாடல் தூண்டுதல்கள்:

- அவருடைய ஒரு நாள் எவ்வளவு நீளமானது என்பதில் நீங்கள் என்ன கவனித்தீர்கள்?
- அவருக்கு எப்போதாவது தனக்கென நேரம் கிடைக்குமா?

- அவருக்கு யார் உதவுகிறார்கள்?
- அவர் நோய்வாய்ப்பட்டாலோ அல்லது சோர்வாக இருந்தாலோ என்ன நடக்கும்?

ஊதியம் அற்ற, திரும்பத் திரும்பச் செய்யப்படும், கண்ணுக்குப் புலப்படாத வேலையில் செலவிடும் நேரத்தை முன்னிலைப்படுத்த அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

படி 4-முழுமையான பிரதிபலிப்பு (5-7 நிமிடம்)

அவர்கள் கற்றுக்கொண்டதைப் பற்றி ஒரு திறந்த குழு பிரதிபலிப்பை வசதியளிப்பவர் வழிநடத்துகிறார்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்:

பணிச்சுமையை புரிந்துகொள்வது

- உங்க அம்மா ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்வார்கள், அவர்கள் அலுவலகம் போகாவிட்டாலும் கூட?
- அவள் செய்யும் அனைத்தையும் நீங்கள் பட்டியலிட்டபோது உங்களை மிகவும் ஆச்சரியப்படுத்தியது எது?

பச்சாதாபத்துடனான எண்ணம்

- இந்த வேலையை நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் செய்ய வேண்டியிருந்தால், உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?
- இந்தப் பணிகள் எவ்வளவு கடினமானவை என்பதை நாம் ஏன் சில நேரங்களில் மறந்து விடுகிறோம்?

பால்நிலை விழிப்புணர்வு

- அதே அட்டவணை உங்கள் தந்தைக்கு வித்தியாசமாகத் தோன்றுமா?
- தாய்மார்கள் இரவில் வேலை செய்யும் போது தந்தைகள் "ஓய்வெடுக்கிறார்கள்" என்று நாம் ஏன் நினைக்கிறோம்?

படி 5-வசதியளிப்பவர் சுருக்கம் (3-4 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் கற்றலை ஒன்றாக இணைக்கிறார்:

> தாய்மார்களும் பிற பராமரிப்பாளர்களும் பெரும்பாலும் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களை விட அதிக நேரம் வேலை செய்வதை நாங்கள் கண்டோம், ஆனால் அவர்களின் வேலை அரிதாகவே உண்மையான வேலை என அழைக்கப்படுகிறது. அவர்கள் எல்லோரையும் கவனித்துக்கொள்கிறார்கள், ஆனால் தங்களை கவனித்துக் கொள்ள மிகக் குறைந்த நேரத்தையே எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இதை நாம் கவனிக்கும்போது,பொறுப்புகள் எவ்வளவு சமமற்றது என்பதுடன் சிறுவர்களும் ஆண்களும் எவ்வாறு பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறோம்.

முக்கிய கற்றல் குறிப்புகள்:

- பராமரிப்புப் பணி நிலையானதுடன் கேள்வியும் காணப்படுகிறது.
- பெண்களின் ஊதியம் பெறாத உழைப்பு குடும்பங்களைச் செயல்பட வைக்கிறது, ஆனால் அது குறைத்து மதிப்பிடப்படுகிறது.
- சிறுவர்கள் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், கண்ணுக்குத் தெரியாத உழைப்பைப் பாராட்டவும் சிறிய படிகளை எடுக்கலாம்.
- பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரிப்பது பாலின சமத்துவம் மற்றும் மரியாதைக்குரிய உறவுகளை நோக்கிய ஒரு படியாகும்.

வசதியளிப்பவர் குறிப்புகள்

- மரியாதைக்குரிய வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல், பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் தாய்மார்களை கேலி செய்வதையோ அல்லது ஒரே மாதிரியாகக் கருதுவதையோ தவிர்க்கவும்.
- ஒரு சிறுவன் “என் அம்மா வேலை செய்ய மாட்டார்” எனச் சொன்னால், மெதுவாக வழிகாட்டவும்:

  அவள் எழுந்தது முதல் அவள் செய்யும் அனைத்தையும் பற்றி யோசிப்போம். அவள் உண்மையில் நாள் முழுவதும் ஓய்வெடுக்கிறாளா?
- தாய்மார்கள் இல்லாத, இறந்த அல்லது பிரிந்த வீடுகளில் இருந்து பங்கேற்பாளர்கள் வந்தால், கவனமாக இருங்கள். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில், அவர்கள் எந்த பராமரிப்பாளரையும் (உதாரணம். பாட்டி, அத்தை, சகோதரி அல்லது தந்தை) தேர்வு செய்யட்டும்.
- குற்ற உணர்வை அல்ல, பச்சாதாபத்தை வலுப்படுத்துங்கள். குடும்பங்களைக் குறை கூறுவது அல்ல, புரிந்துகொள்வதே குறிக்கோள்.

முழுமையான பகிர்வு மற்றும் கலந்துரையாடல்: பராமரிப்புப் பணியின் பெறுமதியை அங்கீகரித்தல் (30 நிமிடங்கள்)

இந்த செயல்பாட்டின் நோக்கம்

தனிப்பட்ட மற்றும் சிறிய குழுச் சிந்தனைகளுக்குப் பிறகு ("என் அம்மா அல்லது அப்பாவின் வாழ்க்கையில் ஒரு நாள்" மற்றும் பராமரிப்பு வரைபட விளையாட்டு) இந்த முழுமையான கூட்டம் அனைவரையும் பின்வருவனவற்றுக்காக ஒன்றிணைக்கிறது:

- தனிப்பட்ட அவதானிப்புகளை பெரிய சமூக அர்த்தங்களுடன் இணைக்க பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவுவதற்கு
- பராமரிப்புப் பணி குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் பொருளாதாரத்தை நிலைநிறுத்துகிறது என்ற கூட்டுப் புரிதலை உருவாக்குவதற்கு
- சமூகம் ஏன் ஊதியம் பெறும் வேலையை மதிக்கிறது, ஆனால் ஊதியம் இல்லாத வேலையை ஏன் மதிக்கவில்லை என்று கேள்வி கேட்கத் தொடங்குவதற்கு

இந்த நிலை தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்தல்களை (என் அம்மா கடினமாக உழைக்கிறார்) சமூக நுண்ணறிவாக மாற்றுகிறது (பெண்களின் ஊதியம் பெறாத உழைப்பு கண்ணுக்குத் தெரியாதது ஆனால் அவசியம்).

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்த முழுமையான கூட்டத்தின் முடிவில், சிறுவர்களுக்கு

1. பராமரிப்புப் பணிகளில் உடல், உணர்ச்சி மற்றும் மன உழைப்பு என்ன அடங்கும் என்பதை விளக்க.
2. பணக் கொடுப்பனவு இல்லாவிட்டாலும், ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணி பொருளாதார மற்றும் சமூக மதிப்பைக் கொண்டுள்ளது என்பதை அங்கீகரிக்க.
3. சமூகம் ஏன் பெண்களின் பங்களிப்புகளை குறைத்து மதிப்பிடுகிறது எனவும் ஆண்களின் ஓய்வு நேரத்தை சிறப்புரிமையாக்குகிறது என்பதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்க
4. "பெண்கள் வீட்டில் எதுவும் செய்வதில்லை" போன்ற பொதுவான தப்பெண்ணத்தை கேள்வி கேட்கவும் சவால் செய்யவும் ஆரம்பிக்க

படி 1- கருத்தை அமைத்தல் (5 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் அனைத்து குழுக்களையும் ஒன்று திரட்டி, முந்தைய செயல்பாடுகளில் அவர்கள் கண்டறிந்தவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள தன்னார்வலர்களை அழைக்கிறார்.

நம் தாய்மார்கள், சகோதரிகள் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் ஒரு வழக்கமான நாளில் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை நாம் அனைவரும் சிறிது நேரம் கூர்ந்து கவனித்திருக்கிறோம். நீங்கள் என்ன கண்டுபிடித்தீர்கள் என்று கேட்போம், உங்களை மிகவும் ஆச்சரியப்படுத்தியது எது?

பல சிறுவர்களை தன்னிச்சையாகப் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவிக்கவும்.

அவர்கள் கூறலாம்:

- எல்லோரும் தூங்கும் வரை என் அம்மா ஓய்வெடுப்பதில்லை.
- நான் விழிப்பதற்கு முன்பே அவர் எவ்வளவு வேலை செய்கிறாள் என்பதை நான் உணரவில்லை.
- அவர் வீட்டிலும் வெளியிலும் வேலை செய்கிறாள், ஆனால் யாரும் நன்றி சொல்வதில்லை.

ஒவ்வொரு பங்களிப்பையும் வசதியளிப்பவர் உறுதிமொழியுடனும் ஆர்வத்துடனும் ஒப்புக்கொள்கிறார்:

அது ஒரு முக்கியமான கவனிப்பு. அவர் இரவு பகலாக வேலை செய்கிறார்.

பல பெரியவர்கள் கவனிக்கத் தவறிய ஒன்றை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்.

படி 2-தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்புகளை கூட்டு வடிவங்களுடன் இணைத்தல் (10 நிமிடம்)

பல சிறுவர்கள் பகிர்ந்து கொண்டவுடன், வசதியளிப்பவர் அவர்களின் பிரதிபலிப்புகளை பரந்த பால்நிலை மற்றும் சமூக வடிவங்களுடன் மெதுவாக இணைக்கிறார்.

இரண்டு நெடுவரிசைகளை உருவாக்க ஒரு பிளிப்சார்ட் அல்லது பலகையைப் பயன்படுத்தவும்:

கூலி வேலை - ஊதியம் பெறாத வேலை

ஒவ்வொன்றின் கீழும் பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து உதாரணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.

வசதியளிப்பவர் அறிவுறுத்தல்கள்:

- குடும்பங்களில் பொதுவாக ஊதியம் பெறும் வேலையை யார் செய்கிறார்கள்?
- பொதுவாக ஊதியமில்லாத வேலையை யார் செய்கிறார்கள்?
- எந்த வகையான வேலைக்கு பாராட்டு, மரியாதை அல்லது பணம் கிடைக்கும்?
- ஊதியமில்லாத வேலை இல்லாமல் குடும்பங்கள் வாழ முடியுமா?

அங்கீகாரத்தை ஊக்குவிக்கவும்:

- ஊதியம் இல்லாத வேலை ஊதிய வேலையை ஆதரிக்கிறது (யாரோ ஒருவர் சமைப்பது, சுத்தம் செய்வது மற்றும் கவனித்துக்கொள்வதால் மற்றவர்கள் வேலைக்குச் செல்லலாம்).
- சமூகத்தின் பொருளாதாரம் பெரும்பாலும் பெண்களால் செய்யப்படும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத உழைப்பைச் சார்ந்துள்ளது.

பின்னர் யோசனையை அறிமுகப்படுத்துங்கள்:

பணம் கைமாறாவிட்டாலும், பராமரிப்புப் பணி முழு அமைப்பையும் இயங்க வைக்கிறது, அது பொருளாதாரத்தின் ஒரு பகுதியாகும், ஆனால் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்படுவதில்லை.

படி 3- ஆழ்ந்த பிரதிபலிப்பு மற்றும் உணர்ச்சி இணைப்பு (10 நிமிடம்)

பங்கேற்பாளர்களை ஒரு கணம் கண்களை மூடிக்கொண்டு, தங்கள் பராமரிப்பாளர் ஒரு நாள் முழுவதும் எதுவும் செய்யாமல் ஓய்வெடுப்பதை கற்பனை செய்து பார்க்கச் சொல்லுங்கள்.

பின்னர் கேளுங்கள்:

உங்கள் அம்மா ஒரு நாள் சமைக்கவில்லை, சுத்தம் செய்யவில்லை, அல்லது பாடசாலை அல்லது உணவைப் பற்றி உங்களுக்கு நினைவூட்டவில்லை என்றால் வீட்டில் என்ன நடக்கும்?

சிறுவர்கள் பதில்களை அழைக்கட்டும்:

- நாங்கள் பசியுடன் இருப்போம்.
- வீடு மிகவும் குழப்பமாக இருக்கும்.
- யாரும் பொருட்களை எடுத்துக்கொள்ள நமக்கு நினைவூட்ட மாட்டார்கள்.

பின்னர் உணர்ச்சி மற்றும் தார்மீக விழிப்புணர்வை வெளிப்படுத்தும் பிரதிபலிப்புக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்:

- பராமரிப்பு பணிகள் நிறுத்தப்பட்டாலும், உங்கள் குடும்பம் இன்னும் செயல்பட முடியுமா?
- தாய்மார்கள் உண்மையில் அதிக நேரம் வேலை செய்யும் போது நாம் ஏன் அவர்களை அடிக்கடி "வேலை செய்ய மாட்டார்கள்" என்று சொல்கிறோம்?
- இந்தப் பணி மிகவும் முக்கியமானது என்றால், அதை மதித்து பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் அல்லவா?

வசதியளிப்பவர் பின்வருவனவற்றை வலுப்படுத்துகிறார்:

நீங்கள் சாப்பிடும்போதோ, சுத்தமான உடைகளை அணியும்போதோ, அல்லது ஒரு நேர்த்தியான வீட்டில் ஓய்வெடுக்கும்போதோ, யாரோ ஒருவரின் கவனிப்பு அதைச் சாத்தியமாக்கியது.

படி 4-பராமரிப்புப் பணியின் சமூக மற்றும் பொருளாதார மதிப்பை எடுத்துக்காட்டுதல் (5 நிமிடம்)

வயதுக்கு ஏற்ற மொழியில் ஒரு எளிய விளக்கத்தை எளிதாக்குபவர் அறிமுகப்படுத்துகிறார்:

பொருளாதாரத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது, நாம் பொதுவாக பணம், வேலைகள், கடைகள், சம்பளம் ஆகியவற்றைப் பற்றித்தான் நினைப்போம்.

ஆனால் பராமரிப்புப் பொருளாதாரம்தான் இதையெல்லாம் சாத்தியமாக்குகிறது.

குழந்தைகள், முதியவர்கள், நோயாளிகள் அல்லது மாற்றுத்திறனாளிகளை யாரும் கவனித்துக் கொள்ளவில்லை என்றால், யாரும் வேலைக்குச் செல்ல முடியாது என்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

அதாவது ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்புப் பணிகள் உண்மையில் பொருளாதாரத்தைத் தாங்கி நிற்கின்றன.

அதை தொடர்புபடுத்தக்கூடியதாக மாற்ற, உதாரணங்களைச் சேர்க்கவும்:

- உங்கள் அம்மா சமைக்காவிட்டால், உணவைப் பெற யாராவது பணம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்.
- அவர் சுத்தம் செய்யவில்லை என்றால், அதைச் செய்ய யாராவது ஒருவருக்கு பணம் கொடுக்கப்படும்.
- அதனால் அவருக்கு சம்பளம் கிடைக்காவிட்டாலும் அவருடைய வேலைக்கு மதிப்பு உண்டு.

பராமரிப்பு, உயிர்வாழ்வு மற்றும் சமூக நல்வாழ்வு ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பைக் காண சிறுவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்

இந்த முக்கிய செய்திகளுடன் முடித்தல்:

இன்று, பராமரிப்பு வேலை, சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல், துவைத்தல், கற்பித்தல், ஆறுதல் அளித்தல் ஆகியவை உண்மையானவை, மதிப்புமிக்கவை மற்றும் அவசியமானவை என்பதை நாம் கற்றுக்கொண்டோம். இது பெண்களின் "உதவி" அல்ல அனைவரையும் உயிருடன் மற்றும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் வேலை. இந்த வேலையை நாம் அங்கீகரித்து பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்கும்போது,நம் குடும்பங்களை வலுவாகவும் அழகாகவும் ஆக்குகிறோம். ஆண்கள் அக்கறை காட்டுகிறார்கள், பெண்கள் இதையெல்லாம் செய்யும் வரை அவர்கள் காத்திருக்க மாட்டார்கள்.

ஒட்டுமொத்த பாடத்திட்டத்தில் இந்த அமர்வு ஏன் முக்கியமானது?

இந்த முழுமையான அமர்வு, ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்து மறுபகிர்வு செய்வதில் கவனம் செலுத்தும் 2 ஆம் நாள் அமர்வுகளுக்கான கருத்தியல் அடித்தளத்தை அமைக்கிறது.

சிறுவர்கள் அதன் மதிப்பை உணர்ந்தவுடன், அவர்கள் செயல்பாட்டிற்கு நகரலாம், பொறுப்புக்களை ஏற்று அன்றாட வாழ்க்கையில் பராமரிப்பை நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

இது விழிப்புணர்விலிருந்து பச்சாதாபம் மற்றும் பொறுப்புக்கூறலுக்கு மாறுவதற்கான உணர்ச்சித் தொனியையும் அமைப்பதுடன் இது நீடித்த பால்நிலை மாற்றத்திற்கு முக்கியமானது.

அமர்வு 2: அதிகாரம், சலுகைகள் ரூ ஆண்மைகள் - காலம்: 2 மணி நேரம்

நோக்கம் - ஆணாதிக்க விதிமுறைகள் சிறுவர்களின் பாத்திரங்களை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, தனிப்பட்ட சலுகைகளைப் பற்றி சிந்திப்பது மற்றும் மாற்று, அக்கறையுள்ள ஆண்மைகளை அறிமுகப்படுத்துவது.

படிப்படியான செயல்பாடுகள்:

1. உற்சாகமூட்டல் - பால்நிலை செய்தி ஏலம் (10 -12 நிமிடம்)

ஆண்களாக இருப்பது குறித்து சிறுவர்கள் பெற்ற செய்திகளைப் பற்றி சிந்திக்க வைப்பதற்கான ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான வழி.

1. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் 3 கற்பனை நாணயங்களைக் கொடுங்கள்.

அவர்கள் ஒரு “ஏலத்தில்” இருப்பதாக அறிவிக்கவும், அங்கு அவர்கள் ஒரு பையன்/ஆணாக இருப்பதன் அர்த்தம் பற்றிய செய்திகளை பெறலாம்.

2. பொதுவான பால்நிலை செய்திகளை அழைக்கவும்:

- சிறுவர்கள் ஒருபோதும் அழக்கூடாது.
- உண்மையான ஆண்கள் பெண்களைப் பாதுகாக்கிறார்கள்.
- ஆண்கள் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும்.
- பெண்களை விட ஆண்கள் வலிமையானவர்கள்.
- நல்ல மனிதர்கள் அனைவரையும் மதிக்கிறார்கள்.

- சிறுவர்கள் வீட்டில் உதவுவது பரவாயில்லை.
- ஆண்கள் எப்போதும் பெண்களிடம் உறவுகளைத் தொடங்கச் சொல்ல வேண்டும்.
- சிறுவர்கள் வெளியே அழைத்துச் செல்வதற்கு முன்பு எப்போதும் சம்மதம் கேட்க வேண்டும்.
- தங்கள் குழந்தைகளுடன் தரமான நேரத்தை செலவிட வேண்டும்.
- ஆக்ரோசம் என்பது சிறுவர்களின் உள்ளார்ந்த குணம் அல்ல.
- பெண்களின் அசைவுகளை / நடமாட்டத்தை ஆண்கள் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு செய்திக்குப் பிறகும், கேளுங்கள்:

- இந்தச் செய்தியைப வாங்க யார் செலவு செய்வார்கள் ? (அவர்கள் கையை உயர்த்துகிறார்கள்.)
- யார் அதை வாங்க மாட்டார்கள், ஏன்?

4. சுருக்கம்:

கலந்துரையாடவும்:

- எந்த செய்திகள் நன்றாகவோ அல்லது உண்மையாகவோ உணர்ந்தன?
- எவை அழுத்தம் அல்லது அநீதியை ஏற்படுத்துகின்றன?
- இந்தக் கருத்துக்களை நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது யார்?

5. வசதிப்படுத்துவபர் சுருக்கம்:

சில செய்திகள் நாம் அக்கறையுடனும் நியாயத்துடனும் இருக்க உதவுகின்றன. மற்றவை நம்மை கட்டுப்படுத்துகின்றன.

இன்று இந்த கருத்துக்கள் சிறுவர்களும் ஆண்களும் வீட்டிலும் உறவுகளிலும் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதை ஆராய்வோம்.

செயல்பாடு 2: கதை சொல்லுதல் மற்றும் பிரதிபலிப்பு - என் வீட்டில் அதிகாரம் மற்றும் பராமரிப்பு (35 நிமிடம்)

நோக்கம் - இந்தச் செயல்பாடு, குடும்பங்களுக்குள் அதிகாரமும் சலுகையும் எவ்வாறு பராமரிப்பை வடிவமைக்கின்றன என்பதை சிறுவர்கள் அடையாளம் காண உதவுகிறது. யார் பராமரிப்பு வேலை செய்கிறார்கள் என்பதைத் தாண்டி, சிலர் ஏன் அக்கறை கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறார்கள், அந்த எதிர்பார்ப்புகள்

ஒரு உண்மையான ஆணாக இருப்பதன் அர்த்தத்தை எவ்வாறு வரையறுக்கின்றன என்பது வரை இது உரையாடலை நகர்த்துகிறது.

தனிப்பட்ட கதைகள் மூலம், பங்கேற்பாளர்கள் பின்வருவனவற்றைப் பற்றி சிந்திக்கிறார்கள்:

- பராமரிப்பு வேலை செய்யலாமா வேண்டாமா என்பதைத் தேர்வுசெய்ய யாருக்கு அதிகாரம் உள்ளது.
- ஆண்பால் அடையாளங்கள் அதிகாரம், ஓய்வு மற்றும் முடிவெடுப்பதில் எவ்வாறு பிணைக்கப்பட்டுள்ளன.
- அந்த சிறப்புரிமைகளுடன் அல்லது இல்லாமல் வாழ்வது எப்படி இருக்கும்.
- அக்கறையும் பகிர்வும் உண்மையில் ஆண்களின் வாழ்க்கையை வளமாக்கும், உறவுகளை ஆரோக்கியமாக்கும்.

  இது கவனிப்புக்கும் ஆண்மை மாற்றத்திற்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் குறைக்கிறது, உண்மையான வலிமை கட்டுப்பாடு அல்லது தவிர்ப்பில் அல்ல, பொறுப்பு மற்றும் பச்சாதாபத்தில் உள்ளது என்பதைக் காண சிறுவர்களை அழைக்கிறது.

தேவையான நேரம்: 35 நிமிடங்கள்

பொருட்கள்: பிளிப் சார்ட், மார்க்கர்கள், கதைக் குறிப்பு அட்டைகள்

படி 1: கருப்பொருளை அறிமுகப்படுத்துங்கள் (5 நிமிடம்)

செயல்பாட்டை முந்தைய விவாதங்களுடன் இணைப்பதன் மூலம் தொடங்கவும்:

நேற்று, வீட்டில் பொதுவாக யார் பராமரிப்பு வேலை செய்கிறார்கள், தாய்மார்கள், சகோதரிகள், பாட்டிகள் பற்றிப் பேசினோம்.

இன்று, இது ஏன் நடக்கிறது என்பதைப் பற்றிப் பேசுவோம். யார் முடிவு செய்கிறார்கள்? உதவுவது அல்லது செய்யாமல் இருப்பது தொடர்பாக யார் தேர்வைக் கொண்டுள்ளனர்? அதிகாரம் என்றால் தேர்வு இருப்பது அதே நேரத்தில் வேறு ஒருவருக்கு கடமை இருப்பது.

ஒவ்வொருவரின் கதையும், அதிகாரமும் சலுகையும் அன்றாட வாழ்வில் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது, குறை கூறுவதற்கு அல்ல, மாறாக கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது என்பதை விளக்குங்கள்.

படி 2: கதை குறிப்புகள் (5 நிமிடம்)

கீழே உள்ள அறிவுறுத்தல்களை எழுதுங்கள் அல்லது சத்தமாகப் படியுங்கள்,

பங்கேற்பாளர்கள் தாங்கள் இணைக்கக்கூடிய ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கட்டும்:

1. வீட்டு வேலை எப்போது முடியும் என்பதை யார் தீர்மானிப்பது, யார் அதைச் செய்வது?
2. "பெண்களுக்கானது" என்பதற்காக ஏதாவது செய்ய வேண்டாம் என்று உங்களுக்கு எப்போதாவது சொல்லப்பட்டிருக்கிறதா ?
3. வீட்டில் உதவி செய்ய மறுக்கும் ஒரு ஆணையோ அல்லது சிறுவனையோ பார்த்திருக்கிறீர்களா? மற்றவர்கள் எப்படி நடந்துகொண்டார்கள்?
4. வீட்டில் உதவி செய்வதில் நீங்கள் எப்போது பெருமையாக அல்லது வெட்கமாக உணர்ந்தீர்கள்?
5. உங்கள் குடும்பத்தில் பராமரிப்பு வேலை செய்யாவிட்டால் என்ன நடக்கும், யார் மீது பழி சுமத்தப்படும்?

சிறுவர்கள் சிறு தனிப்பட்ட கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளட்டும் (ஒவ்வொன்றும் 1-2 நிமிடங்கள்).

படி 3: மாதிரிக் கதைகள் (சிறுவர்கள் தங்கள் சொந்த பிரதிபலிப்பை மாதிரியாகக் கொள்ள உதவுதல்)

உதாரணம் 1 - சிறப்புரிமை மற்றும் எதிர்பார்ப்பு:

என் வீட்டில், என் அம்மா எப்போதும் முதலில் எழுந்து தேநீர் தயாரிப்பார். என் அப்பா அதைக் குடித்துவிட்டு செய்தித்தாளைப் படிப்பார். ஒரு நாள் அவர் ஏன் உதவுவதில்லை என்று நான் கேட்டேன், என் அம்மா, "அவர் நாள் முழுவதும் வேலை செய்கிறார் இது என் கடமை" என்றார். நான் ஒரு பையன் என்பதால் யாரும் என்னிடம் உதவி கேட்டதில்லை என்பதை உணர்ந்தேன். நான் வித்தியாசமாக நடத்தப்படுவதை நான் கவனிக்கவே இல்லை.

உதாரணம் 2 - சவாலான ஆண்மை விதிமுறைகள்:

ஒரு முறை, என் அம்மா கோவிலில் இருந்தபோது நான் சோறு சமைக்க முயற்சித்தேன். என் மாமா வந்து சிரித்தார், “நீ உன் மனைவியை சோம்பேறியாக்கி விடுவாய்!” என்று. நான் வெட்கப்பட்டு நின்றுவிட்டேன். ஆனால் இப்போது என் குடும்பத்திற்கு உதவுவது ஏன் வெட்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்?

உதாரணம் 3 - கட்டுப்பாடு பற்றிய பிரதிபலிப்பு:

என் அம்மா சமைத்தாலும், நாங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பதை என் அப்பாதான் தீர்மானிக்கிறார். அவர் கோபமாக இருந்தால், உணவுக்கான பொருட்கள் கிடைக்காதபோதும் அவள்தான் மாற்ற வேண்டும். என் அப்பா சமையலுக்குப் பொருட்களைக் கொண்டு வருவதை நான் பார்த்ததில்லை. அது சாதாரணமானது என்று நான் நினைத்தேன். இப்போது அது நியாயமில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது

இந்தக் கதைகள் ஆண் சிறப்புரிமை, கட்டுப்பாடு மற்றும் கற்றறிந்த ஆண்மை ஆகியவற்றின் வடிவங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. இது பின்வரும் குழு பிரதிபலிப்புக்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த பாலத்தை வழங்குகிறது.

படி 4: வழிகாட்டப்பட்ட பிரதிபலிப்பு கலந்துரையாடல் (15 நிமிடம்)

கதை சொன்ன பிறகு, ஆய்வு செய்யும் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு உரையாடலைத் திறக்கவும்:

சிறப்புரிமை மற்றும் சலுகைகள் பற்றிய பிரதிபலிப்புக் கேள்விகள்

1. இந்தக் கதைகளில் யாருக்குத் தேர்வு இருந்தது, யார் வேலை வேண்டாம் என்று சொல்ல முடியும்?

2. முடிவுகளை எடுக்க அல்லது மற்றவர்களின் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்த யாருக்கு அதிகாரம் இருந்தது?
3. இந்தச் சலுகைகள் ஆண்களின் வாழ்க்கையை எவ்வாறு எளிதாக்குகின்றன? இதனால் அவர்கள் எதை இழக்க நேரிடும் (தொடர்பு, மரியாதை, திறமைகள்)?
4. மனிதனைப் போல நடந்து கொள்ள அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறீர்களா, நீங்கள் யாரையாவது கவனித்துக் கொள்ளவோ அல்லது உதவவோ விரும்பினாலும் கூட?
5. அபராமரிப்பு னைவரின் பொறுப்பாகக் கருதப்பட்டால் என்ன மாற்றமடையும்?

மூன்று நெடுவரிசைகளின் கீழ் ஒரு பிளிப் சார்ட்டில் முக்கிய சொற்றொடர்களை எழுதுங்கள்: அதிகாரம் / சலுகை / அழுத்தம்.

ஆண்மை ஆண்களுக்கு நன்மைகள் (சிறப்புரிமைகள்) மற்றும் சுமைகள் (அழுத்தம்) இரண்டையும் தருகிறது என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் பார்க்க உதவுங்கள்.ஆண்மை ஆண்களுக்கு நன்மைகள் (சலுகைகள்) மற்றும் சுமைகள் (அழுத்தம்) இரண்டையும் தருகிறது என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் பார்க்க உதவுங்கள்.

படி 5: எளிதாக்குபவர் சுருக்கம் (5 நிமிடம்)

பிரதிபலிப்புச் சுருக்கத்துடன் முடித்தல்:

பராமரிப்பு என்பது மாறிமாறி செய்யும் பணி மட்டுமல்ல அது அதிகாரம் மற்றும் சலுகையைப் பற்றியது என்பதை நாங்கள் கற்றுக்கொண்டோம் .

ஆண்களின் நேரம் மிகவும் மதிப்புமிக்கது என்றும், பெண்களின் வேலை குறைவான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்றும் நம்பி நம்மில் பலர் வளர்ந்திருக்கிறோம். இந்த நம்பிக்கை சிறுவர்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் அதிக சுதந்திரத்தை அளிக்கிறது, ஆனால் அது அவர்களின் இதயங்களையும் கட்டுப்படுத்துவதுடன் இது பச்சாதாபம் மற்றும் சார்புநிலையைத் தவிர்க்க அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. ஆண்கள் பராமரிப்பை பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவர்கள் அதிகாரத்தை இழக்கவில்லை, அவர்கள் ஒரு புதிய வகையான சக்தியைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்: மற்றவர்களுடன் அதிகாரம் காணப்படுகின்றது மாறாக அதிகாரம் மற்றவர்கள் மீது அதிகாரம் அல்ல என்பதை.

அதிகாரத்தைப் புரிந்துகொள்வது: அதிகாரம் செலுத்துவதிலிருந்து அதிகாரத்துடன்

பால்நிலை மற்றும் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளின் சூழலில், அதிகாரம்

எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, ஆண்களும் சிறுவர்களும் தங்கள் சிறப்புரிமைகள் மற்றும் நேர்மறையான மாற்றத்திற்கான திறனை அடையாளம் காண உதவுகிறது.

அதிகாரம் செலுத்துதல் - அதிகாரம் செலுத்துதல் என்பது மற்றொரு நபர் அல்லது குழுவின் மீது கட்டுப்பாடு அல்லது அதிகாரம் வைத்திருப்பதைக் குறிக்கிறது.

இது படிநிலையான மற்றும் பெரும்பாலும் பயம், சார்பு அல்லது ஆதிக்கத்தின் அடிப்படையில் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆணாதிக்க சமூகங்களில், ஆண்கள் பெரும்பாலும் பெண்கள் மற்றும் பிற ஆண்கள் மீது அதிகாரம் பெற்றிருக்க வேண்டும், வழிநடத்த, முடிவு செய்ய மற்றும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று நம்புவதற்கு சமூகமயமாக்கப்படுகிறார்கள்.

அன்றாட வாழ்வில் உதாரணங்கள்

- மனைவியிடம் ஆலோசிக்காமல் பணத்தை எப்படிச் செலவிடுவது என்று தீர்மானிக்கும் கணவர்.
- “நீ சமைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை அது பெண்களின் வேலை” என்று ஒரு தந்தை கூறுகிறார்.
- ஒரு ஆண் தனது துணைவரிடமிருந்தோ அல்லது குழந்தைகளிடமிருந்தோ கீழ்ப்படிதலைப் பெறுவதற்காகக் கத்துவது அல்லது மிரட்டுவது.
- பராமரிப்பு வேலையை “மதிப்பற்ற” செயலாகக் கருதி, வீட்டில் உதவி செய்யும் மற்ற சிறுவர்களை சிறுவர்கள் கேலி செய்கிறார்கள்.

தாக்கங்கள்

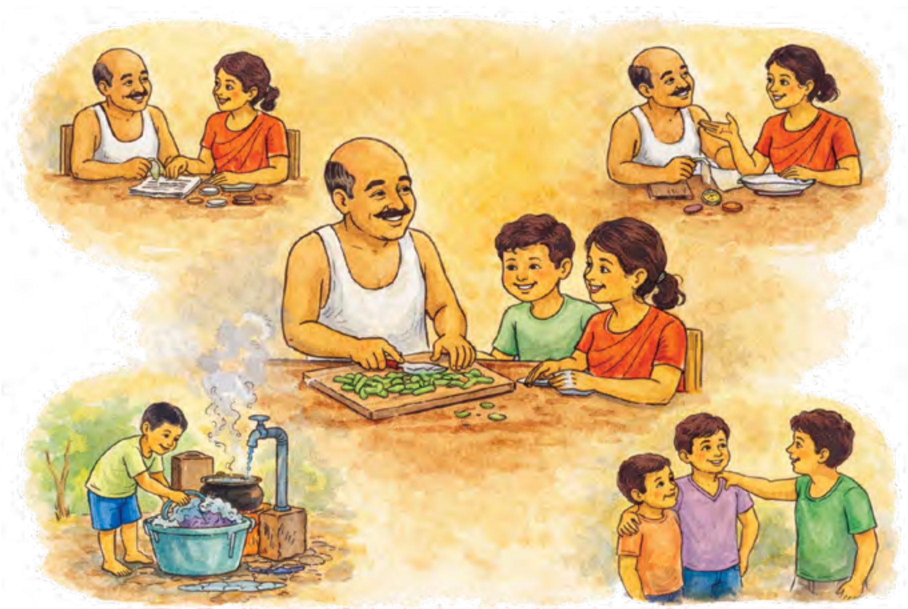
- உறவுகளில் சமத்துவமின்மையையும் பயத்தையும் உருவாக்குகிறது.
- ஆண்களை உணர்ச்சி ரீதியாக தனிமைப்படுத்துகிறது, அவர்கள் எப்போதும் வலிமையானவர்களாகத் தோன்ற வேண்டும், ஒருபோதும் சார்ந்து இருக்கக்கூடாது.
- அக்கறை, பச்சாதாபம் மற்றும் ஒத்துழைப்பை மதிப்பிழக்கச் செய்கிறது.
- பால்நிலைஅடிப்படையிலான வன்முறையை தூண்டுகிறது மற்றும் பெண்களின் நேரம், உடல்கள் மற்றும் தேர்வுகள் மீதான கட்டுப்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.

அதிகாரத்துடன் - அதிகாரத்துடன் என்பது ஒன்றாக ஏதாவது சாதிக்க அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதாகும்.

இது கூட்டுறவு, மரியாதை மற்றும் நம்பிக்கை மற்றும் சமத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கட்டுப்பாட்டிற்குப் பதிலாக, இது இணைப்பு, பச்சாதாபம் மற்றும் கூட்டுப் பொறுப்பை உருவாக்குகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் உதாரணங்கள்

- ஒரு ஆணும் பெண்ணும் வீட்டு வேலைகளைச் சேர்ந்து திட்டமிடுவதன் மூலம் இருவரும் ஓய்வெடுக்கிறார்கள்.
- தந்தைகள் மகன்களுக்கு சமைக்கக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள், “உதவியாக” அல்ல, மாறாக பொறுப்பாக.



- செலவு முடிவுகளை எடுப்பதில் ஆண்கள் தங்கள் துணைவர்களிடம் ஆலோசனை கேட்கிறார்கள்.
- பராமரிப்புப் பணி குறித்த கிண்டல் அல்லது ஒரே மாதிரியான கருத்துக்களை சவால் செய்ய சிறுவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கின்றனர்.

தாக்கங்கள்

- உறவுகளில் சமத்துவமின்மையையும் பயத்தையும் உருவாக்குகிறது.
- ஆண்களை உணர்ச்சி ரீதியாக தனிமைப்படுத்துகிறது, அவர்கள் எப்போதும் வலிமையானவர்களாகத் தோன்ற வேண்டும், ஒருபோதும் சார்ந்து இருக்கக்கூடாது.
- அக்கறை, பச்சாதாபம் மற்றும் ஒத்துழைப்பை மதிப்பிழக்கச் செய்கிறது.
- பால்நிலைஅடிப்படையிலான வன்முறையை தூண்டுகிறது மற்றும் பெண்களின் நேரம், உடல்கள் மற்றும் தேர்வுகள் மீதான கட்டுப்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.

அதிகாரத்துடன் - அதிகாரத்துடன் என்பது ஒன்றாக ஏதாவது சாதிக்க அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதாகும்.

இது கூட்டுறவு, மரியாதை மற்றும் நம்பிக்கை மற்றும் சமத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கட்டுப்பாட்டிற்குப் பதிலாக, இது இணைப்பு, பச்சாதாபம் மற்றும் கூட்டுப் பொறுப்பை உருவாக்குகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் உதாரணங்கள்

- ஒரு ஆணும் பெண்ணும் வீட்டு வேலைகளைச் சேர்ந்து திட்டமிடுவதன் மூலம் இருவரும் ஓய்வெடுக்கிறார்கள்.
- தந்தைகள் மகன்களுக்கு சமைக்கக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள், “உதவியாக” அல்ல, மாறாக பொறுப்பாக.
- செலவு முடிவுகளை எடுப்பதில் ஆண்கள் தங்கள் துணைவர்களிடம் ஆலோசனை கேட்கிறார்கள்.
- பராமரிப்புப் பணி குறித்த கிண்டல் அல்லது ஒரே மாதிரியான கருத்துக்களை சவால் செய்ய சிறுவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கின்றனர்.

தாக்கங்கள்

- பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் கூட்டாண்மையை உருவாக்குகிறது.
- மோதல் மற்றும் வன்முறையைக் குறைக்கிறது.
- உணர்ச்சி வெளிப்படைத்தன்மை மற்றும் குழுப்பணியை ஊக்குவிக்கிறது.
- குடும்பங்களை வலுப்படுத்துகிறது மற்றும் அடுத்த தலைமுறைக்கு சமத்துவத்தை மாதிரியாகக் காட்டுகிறது.

பங்கேற்பாளர்களுக்கான முக்கிய செய்தி

உண்மையான வலிமை என்பது கட்டுப்பாட்டைப் பற்றியது அல்ல. அது தொடர்பைப் பற்றியது.

நாம் அக்கறையையும் மரியாதையையும் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, நாம் மற்றவர்களுடன் அதிகாரத்தை

உருவாக்குகிறோம், அவர்கள் மீது அதிகாரத்தை அல்ல.

இந்த செயல்பாடு ஏன் முக்கியமானது?

இலக்கு	இந்தக் கதை சொல்லும் செயல்பாட்டின் பங்களிப்பு
பால்நிலை அதிகாரம் மற்றும் சலுகையை ஆராயுங்கள்.	அன்றாட வீட்டு நடைமுறைகளில் அதிகாரத்தை காணும்படி செய்கிறது, சிறுவர்கள் யாருக்கு கட்டுப்பாடு மற்றும் தேர்வு இருக்கிறது என்பதைப் பார்க்க உதவுகிறது.
ஆணாதிக்க ஆண்மைகளுக்கு சவால் விடுங்கள்	"உண்மையான ஆண்கள் கவலைப்படுவதில்லை" என்பது ஒரு சமூக விதி, ஒரு உண்மை அல்ல என்ற கருத்து மேலோட்டமாகிறது.
பராமரிப்புப் பணியை சமத்துவத்துடன் இணைக்கவும்	பராமரிப்பை மறுபகிர்வு செய்வது நியாயம் மற்றும் மரியாதை பற்றியது, தர்மம் பற்றியது அல்ல என்பதைக் காட்டுகிறது.
விமர்சன சுய விழிப்புணர்வை உருவாக்குங்கள்	பால்நிலை விதிமுறைகளை வலுப்படுத்துவதில் அல்லது மாற்றுவதில் சிறுவர்கள் தங்கள் சொந்த பங்கைக் காண்கிறார்கள்.

வசதியளிப்பவர் குறிப்புகள்

- தார்மீகத்தை கடைப்பிடிக்காதீர்கள், குறை சொல்வதற்குப் பதிலாக ஆர்வத்தில் (அது ஏன் நடக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?) கவனம் செலுத்துங்கள்.
- சிரிப்பு அல்லது கிண்டல் நடந்தால், இடைநிறுத்தி அதைத் திறக்கவும்: வீட்டில் உதவுவது ஏன் வேடிக்கையாக இருக்கிறது? அதை நமக்கு யார் கற்றுக் கொடுத்தார்கள்?
- உணர்ச்சி எழுத்தறிவை வலுப்படுத்த, சிறுவர்கள் உணர்வுகள், பெருமை, குற்ற உணர்வு, குழப்பம் ஆகியவற்றைப் பெயரிட ஊக்குவிக்கவும் .
- குற்ற உணர்ச்சியுடன் அல்ல, நம்பிக்கையுடன் முடிவெடுங்கள். ஆண்கள் அல்லது சிறுவர்கள் நேர்மறையான அக்கறையைப் பகிர்ந்து கொண்ட உதாரணங்களை முன்னிலைப்படுத்துங்கள்.

செயற்பாடு 3 : அதிகாரம் மற்றும் சிறப்புரிமை வரைபடம் (40 நிமிடம்)

நோக்கம்- குடும்பம், பாடசாலை மற்றும் சமூகத்தில் யார் பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்கிறார்கள், யார் தீர்மானிக்கிறார்கள், யார் அதிக மதிப்புடையவர்கள் என்பதை சமூக நன்மைகள் (பால்நிலை, வயது மற்றும் கல்வி போன்றவை) எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதை சிறுவர்கள் அடையாளம் கண்டு பகுப்பாய்வு செய்ய உதவுதல்.

படி 1: அறிமுகம் (5 நிமிடம்)

ஒரு சிறிய சுருக்கத்துடன் தொடங்குங்கள்:

எங்கள் கதைகளில், ஒரு பையனாக இருப்பது சில நேரங்களில் அதிக தேர்வுகள் அல்லது சுதந்திரத்தைக் கொண்டிருப்பதைக் குறிக்கிறது என்பதைக் கண்டோம். இதை இன்னும் கூர்ந்து கவனிப்போம். சிலருக்கு மற்றவர்களை விட அதிக அதிகாரம் அல்லது வாய்ப்புகள் இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன?

சிறப்புரிமை என்பது சம்பாதிக்கப்படாத நன்மைகள் என்று விளக்குங்கள் - அவை நமக்கு இயல்பானவை என்பதால் நாம் கவனிக்காத வி'யங்கள்.

படி 2: சிறப்புரிமைகளைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள் (10 நிமிடம்)

ஆண்களிடம் அவர்களின் சமூகங்களில் மக்களுக்கு என்னென்ன சலுகைகள் உள்ளன என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள். ஒரு பிளிப் சார்ட்டில் எழுதுங்கள். உதாரணங்கள் பின்வருமாறு:

- ஒரு பையனாக/ஆணாக இருப்பது
- வயதானவராக இருத்தல்
- ஒரு குறிப்பிட்ட இனக்குழுவைச் சேர்ந்தவர்
- உடல் தகுதியுடன் இருத்தல்
- கல்வி அல்லது வேலை இருப்பது
- பணக்காரராகவோ அல்லது நகர்ப்புறமாகவோ இருத்தல்
- ஆதிக்க மொழி பேசுதல்

மென்மையான தூண்டுதல்களுடன் விவாதத்தை ஊக்குவிக்கவும்:

வீட்டில் யாருடைய கதையை அதிகம் கேட்கிறார்கள்?

யாரால் ஏச்சுப்படாமல் வேலையை மறுக்க முடியும்? யாருக்கு அதிக ஓய்வு நேரம் இருக்கிறது?

படி 3: வரைபடப் பயிற்சி (15 நிமிடம்)

ஒரு பிளிப் சார்ட் அல்லது தரைத் தாளில் ஒரு எளிய இரண்டு நெடுவரிசை விளக்கப்படத்தை வரையவும்:

சிறப்புரிமை/நிலை	பராமரிப்புப் பணிகளில் தாக்கம்
ஒரு பையனாக இருப்பது	தண்டனை இல்லாமல் வீட்டு வேலைகளை மறுக்க முடியும்.
வயதில் கூடிய மகனாக இருப்பது	எனக்கு முதலில் உணவு பரிமாறப்படுகிறது.
கல்வி கற்றல்	நான் தண்ணீர் எடுக்க வேண்டியதில்லை.
ஆணாக இருத்தல்	எனக்கு அதிக ஓய்வு நேரம் இருக்கிறது.
வயது வந்த ஆணாக இருத்தல	பணம் எப்படிப் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை நான் தீர்மானிக்கிறேன்.

பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையிலிருந்து உதாரணங்களை நிரப்புகிறார்கள்.

படி 4: பிரதிபலிப்பு கலந்துரையாடல் (10 நிமிடம்)

வழிகாட்டும் பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்:

1. ஒரு பையனாக இருப்பது வீட்டிலோ அல்லது பாடசாலையிலோ எனக்கு எப்படி நன்மைகளைத் தருகிறது?
2. இது எனது பொறுப்புகளின் பங்கை எவ்வாறு குறைக்கிறது?
3. இச்சலுகைகள் நியாயமானவையா? அவற்றுக்கான செலவை யார் செலுத்துகிறார்கள்?
4. நாம் சிறப்புரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் இரண்டையும் பகிர்ந்து கொண்டால் என்ன மாறும்?
5. அக்கறை என்பது ஒரு சுமையாக இல்லாமல், தலைமைத்துவம் மற்றும் மரியாதையின் ஒரு வடிவமாக இருக்க முடியுமா?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்

அதிகாரமும் சலுகையும் பணம் அல்லது பலத்தைப் பற்றியது மட்டுமல்ல, யாருடைய நேரம், முயற்சி மற்றும் ஆறுதல் ஆகியவை அதிக மதிப்புடையவை என்பதைப் பற்றியது என்பதை நாங்கள் கற்றுக்கொண்டோம். ஆண்களாகிய நம்மில் பலருக்கு கண்ணுக்குத் தெரியாத நன்மைகள் உள்ளன: நமது ஓய்வு நேரம், நமது அதிகாரம், வேலைகளை மறுக்கும் திறன். இந்த சலுகைகளை அங்கீகரிப்பது, அவற்றை வித்தியாசமாகப் பயன்படுத்துவதற்கான முதல் படியாகும், மற்றையவர்களைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது மற்றையவர்களுடன் அக்கறை கொள்வதாகும்.

உண்மையான சமத்துவம் என்பது வேலை மற்றும் அதிகாரம் இரண்டையும் பகிர்ந்து கொள்வதாகும்.

இச்செயல்பாடு ஏன் முக்கியமானது?

நோக்கம்	தொகுதிக்கான பங்களிப்பு
சமூக சக்தி பற்றிய புரிதலை ஆழப்படுத்துகிறது	தனிப்பட்ட கதைகளிலிருந்து பால்நிலை, வர்க்கம், இனம் மற்றும் சலுகைகள் பற்றிய கூட்டுப் பகுப்பாய்விற்கு நகர்கிறது.
குறுக்குவெட்டுத்தன்மையை வலுப்படுத்துகிறது	கிராமப்புறம் எதிர் நகர்ப்புறம், தமிழர் எதிர் சிங்களம், பணக்காரர் எதிர் ஏழை என எல்லா ஆண்களுக்கும்/சிறுவர்களுக்கும் சமமான சலுகைகள் இல்லை என்பதைக் காட்டுகிறது.
பொறுப்புணர்வு உருவாகிறது	ஆண்கள் சலுகைகளைக் குற்ற உணர்ச்சியாக அல்ல, பொறுப்பாகப் பார்க்க ஊக்குவிக்கிறது.
மறுபகிர்வு உரையாடலுக்கான தளத்தைத் தயாரிக்கிறது	பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல் குறித்த 2ஆம் நாள் அமர்வுகளுக்குக் களம் அமைக்கிறது.

வசதியளிப்பவர் உதவிக்குறிப்பு

ஆண்கள் சலுகையின் சுருக்கமான கருத்துடன் போராடினால், ஒரு காட்சிச் செயற்பாட்டைப் பயன்படுத்தவும்:

- எப்போதும், சிலநேரங்களில், அரிதாக, ஒருபோதும் இல்லை என்று பெயரிடப்பட்ட நான்கு மூலைகளை வைக்கவும்.
- இது போன்ற கூற்றுகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்துப் படியுங்கள்:

பால்நிலை அடிப்படையிலான சிறப்புரிமைகள்

1. இரவில் அனுமதி இல்லாமலோ அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக உணராமலோ நான் வெளியே செல்ல முடியும்.
2. நான் தினமும் சமைக்க வேண்டும் அல்லது சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்று யாரும் எதிர்பார்க்கவில்லை.
3. யாரும் ஏசாமல் வீட்டு வேலைகளை மறுக்க முடியும்.
4. நான் ஒரு பையன்/ஆண் என்பதால் மக்கள் நான் சொல்வதை மிகவும் தீவிரமாகக் கேட்கிறார்கள்.
5. நான் தீர்ப்பளிக்கப்படாமல் என் விருப்பப்படி உடை அணிய முடியும்.
6. “அவமரியாதை செய்பவர்” என்று முத்திரை குத்தப்படாமல் நான் கோபத்தை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்த முடியும்.
7. பொது இடத்தில் எனக்கு ஏதாவது கெட்டது நடந்தால் நான் குற்றவாளி இல்லை.
8. பெண்கள் உட்பட, என் நண்பர்களை நான் சுதந்திரமாகத் யாருடைய விமர்சனத்திற்கும் ஆளாகாமல் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்,
9. எனது தலைமை தாங்கும் அல்லது முடிவெடுக்கும் திறனை மக்கள் அரிதாகவே கேள்வி கேட்கிறார்கள்.
10. நான் பராமரிப்பு வேலை செய்தால், மக்கள் என்னைப் புகழ்வார்கள். அவர்கள் அதை எதிர்பார்க்கமாட்டார்கள்.

வயது மற்றும் குடும்பப் பங்குச் சிறப்புரிமைகள்

1. ஒரு ஆணாக, என் சகோதரிகளை விட எனக்கு அதிக ஓய்வு நேரம் இருக்கிறது.
2. எனக்கு முதலில் உணவு பரிமாறப்படுகிறது அல்லது உணவில் சிறந்த பகுதியைப் பெறுகிறேன்.
3. குடும்ப விவாதங்களில் என் தம்பி/தங்கைகளை விட என் கருத்துகளே முக்கியம்.
4. என் சகோதரி உதவிக்காக வீட்டில் இருக்கும்போது நான் வெளியே விளையாட முடியும்.
5. என் பெற்றோர் நான் தனியாக எல்லா இடங்களுக்கும் செல்வேன் என்று நம்புகிறார்கள்.
6. குடும்பக் கூட்டம் இருந்தால், வயதான ஆண்கள் இறுதி முடிவுகளை எடுப்பார்கள்.
7. நான் தவறு செய்தால், ஒரு பெண்ணை விட மக்கள் என்னை மிக எளிதாக மன்னிப்பார்கள்.

8. நான் தம்பி தங்கைகளைக் கவனிக்க வேண்டியதில்லை. அது என் சகோதரியின் வேலை.
9. வீட்டு வேலைகளில் கவனம் செலுத்தாமல், படிப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று மக்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.
10. நான் விரும்பும் எந்த வேலையையும் நான் கனவு காண முடியும் யாரும் அது “ஆண்களுக்கு ஏற்றதல்ல” என்று சொல்வதில்லை.

பொருளாதார மற்றும் வகுப்புச் சிறப்புரிமைகள்

1. நான் தினமும் போதுமான உணவு உள்ள வீட்டில் வசிக்கிறேன்.
2. எனக்கு என்னுடைய சொந்தப் பாடசாலைப் புத்தகங்கள், சீருடை மற்றும் பை உள்ளது.
3. எனது குடும்பத்தினரால் எனது கல்விக் கட்டணம் அல்லது மேலதிக வகுப்புகளுக்குப் பணம் செலுத்த முடியும்.
4. என் குடும்பத்துக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்க நான் வேலை செய்ய வேண்டியதில்லை.
5. எனக்கு மொபைல் போன் அல்லது இணைய அணுகல் உள்ளது.
6. என் குடும்பத்தில் மற்றையவர்கள் வேலை செய்யும்போது நான் ஓய்வெடுக்கலாம் அல்லது படிக்கலாம்.
7. பணத்திற்காக பாடசாலைக் கல்வியை இழப்பது பற்றி நான் கவலைப்படுவதில்லை.
8. நாங்கள் வசிக்கும் நிலம் அல்லது வீடு என் குடும்பத்தினருக்குச் சொந்தமானது.
9. நான் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது மருத்துவ சேவையைப் பெற முடியும்.
10. என் சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் என் குடும்பத்தின் நிதி நிலையை மதிக்கிறார்கள்.

கல்வி மற்றும் சமூகச் சிறப்புரிமைகள்

1. எனக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மொழிகளில் எழுதவும் படிக்கவும் தெரியும்.
2. வகுப்பில் என் மனதில் பட்டதை வெளிப்படையாகப் பேச ஊக்குவிக்கப்படுகிறேன்.
3. ஆசிரியர்கள் அடிக்கடி கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க என்னை அழைக்கிறார்கள்.
4. 10ஆம் வகுப்பு அல்லது பல்கலைக்கழகத்திற்குப் பிறகு தொடர்ச்சியான கல்வியை என்னால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறது.
5. என்னைப் போலவே தோற்றமளிக்கும், நல்ல வேலைகளில் இருக்கும் முன்மாதிரிகள் எனக்கு இருக்கிறார்கள்.
6. பொதுவில் பேசுவதில் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது.

7. என்னுடைய உச்சரிப்புக்காகவோ அல்லது நான் வரும் கிராமத்திற்காகவோ யாரும் என்னை கிண்டல் செய்வதில்லை.
8. நான் விளையாட்டுகளிலும், கழகங்களிலும் சுதந்திரமாக பங்கேற்க முடியும்.
9. எனது பாடசாலை எனது மதம் அல்லது இனத்தை மதிக்கிறது.
10. என் ஆசிரியர்கள் நான் வெற்றி பெற வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

கலாசார, மத மற்றும் இனச் சிறப்புரிமைகள்

1. என் சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் நான் பேசும் அதே மொழியைப் பேசுகிறார்கள்.
2. எனது மதப் பண்டிகைகளை நான் வெளிப்படையாகக் கொண்டாட முடியும்.
3. என்னுடைய மதம் அல்லது இனம் காரணமாக நான் அரிதாகவே பாகுபாடு காட்டப்படுகிறேன்.
4. எனது கலாசாரத்தின் மரபுகள் பாடசாலை நடவடிக்கைகளில் பிரதிபலிக்கப்படுகின்றன.
5. நான் வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குச் சுதந்திரமாகச் செல்ல முடியும்.
6. என் மதம் அல்லது இனக்குழுவைப் பற்றி மக்கள் நகைச்சுவையாகப் பேசுவதில்லை.
7. என் சமூகத்தில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லாமல் நான் விரும்பும் ஒருவரை நான் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியும்.
8. என் பெயர் மக்கள் என்னை வித்தியாசமாக நடத்த வழிவகுக்காது.
9. என் குடும்பத்தின் பழக்கவழக்கங்கள் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன.
10. எனது அடையாளத்தின் எந்தப் பகுதியையும் மறைக்க வேண்டும் என்று நான் நினைக்கவில்லை.

கலாசார, மத மற்றும் இனச் சிறப்புரிமைகள்

1. என் சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் நான் பேசும் அதே மொழியைப் பேசுகிறார்கள்.
2. எனது மதப் பண்டிகைகளை நான் வெளிப்படையாகக் கொண்டாட முடியும்.
3. என்னுடைய மதம் அல்லது இனம் காரணமாக நான் அரிதாகவே பாகுபாடு காட்டப்படுகிறேன்.
4. எனது கலாசாரத்தின் மரபுகள் பாடசாலை நடவடிக்கைகளில் பிரதிபலிக்கப்படுகின்றன.
5. நான் வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குச் சுதந்திரமாகச் செல்ல முடியும்.

6. என் மதம் அல்லது இனக்குழுவைப் பற்றி மக்கள் நகைச்சுவையாகப் பேசுவதில்லை.
7. என் சமூகத்தில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லாமல் நான் விரும்பும் ஒருவரை நான் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியும்.
8. என் பெயர் மக்கள் என்னை வித்தியாசமாக நடத்த வழிவகுக்காது.
9. என் குடும்பத்தின் பழக்கவழக்கங்கள் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன.
10. எனது அடையாளத்தின் எந்தப் பகுதியையும் மறைக்க வேண்டும் என்று நான் நினைக்கவில்லை.

ஆண்களை அவர்களுக்குப் பொருத்தமான மூலைக்கு நகர்த்தச் சொல்லுங்கள்.

இது சலுகை மற்றும் நியாயத்தைப் பற்றி என்ன காட்டுகிறது என்பதை விளக்கவும்.

உதவியாளர் விளக்கக் குறிப்புகள்

- இந்தப் பயிற்சியைப் பற்றி உங்களை மிகவும் ஆச்சரியப்படுத்தியது எது?
- நீங்கள் எச்சிறப்புரிமைகளைப் பற்றி முன்பு யோசித்ததில்லை?
- இச்சலுகைகளுக்கான செலவை யார் செலுத்துகிறார்கள்?
- வீட்டில் நியாயத்தையும் அக்கறையையும் உருவாக்க நமது நன்மைகளை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?
- நாம் நேரம், குரல் மற்றும் முடிவுகளை சமமாகப் பகிர்ந்து கொண்டால் என்ன மாறும்?

உரையாடல் மற்றும் செயல் கருத்துதிர்ப்பு (30 நிமிடம்)

சிந்தனையிலிருந்து செயல் வரை - கேட்கப்படாமல் வீட்டில் சிறுவர்கள் எப்படி உதவ முடியும்?

செயற்பாட்டின் நோக்கம்

இந்த அமர்வு பராமரிப்புப் பணிகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் அன்றாட வாழ்வில் சமத்துவத்தைப் பயிற்சி செய்வதற்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் குறைக்கிறது. பால்நிலைச் சலுகையைச் சவால் செய்யும் மற்றும் வீட்டிற் பகிரப்பட்ட பொறுப்பை ஊக்குவிக்கும் சிறிய, அர்த்தமுள்ள செயல்களாக விழிப்புணர்வை மொழிபெயர்க்க சிறுவர்களை அழைக்கிறது.

பெண்களுக்கு உதவுவதில் மட்டும் கவனம் செலுத்துவதில்லை. ஆனால்

கவனிப்பை அனைவரின் பொறுப்பாகப் மறுபரிசீலனை செய்வதிலும் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. இது அனைத்துக் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் பயனளிக்கும் மரியாதை, நியாயம் மற்றும் அன்பின் செயலாகும். இது அக்கறையுள்ள ஆண்மையை இயல்பாக்க உதவுகிறது, உண்மையான வலிமைக் கட்டுப்பாடு அல்லது ஆதிக்கத்தை விடக் கவனிப்பு, பச்சாதாபம் மற்றும் குழுப்பணியில் உள்ளது என்பதைக் காட்டுகிறது.

கற்றல் விளைவுகள்

இந்த அமர்வின் முடிவிலே பங்கேற்பாளர்கள்:

- பராமரிப்புப் பணி குடும்ப நல்வாழ்வை எவ்வாறு நிலைநிறுத்துகிறது என்பதை அங்கீகரிக்கவும்.
- பராமரிப்புப் பணிகளை தானாக முன்வந்து பகிர்ந்து கொள்வதற்கான நடைமுறை வழிகளை அடையாளம் காணவும்.
- ஆண்கள் சொன்னால் மட்டுமே உதவ வேண்டும் என்ற கருத்தை சவால் செய்யுங்கள்.
- வீட்டில் அவர்கள் எடுக்கும் ஒரு சிறிய செயலையாவது செய்யுங்கள்.

நேரம்: 30 நிமிடங்கள்

குழு அளவு: 5-6 பங்கேற்பாளர்கள் கொண்ட சிறிய குழுக்கள்

படி 1: கருப்பொருளை அறிமுகப்படுத்துங்கள் (5 நிமிடம்)

எளிதாக்குபவர் ஒரு சிறிய சுருக்கத்துடன் தொடங்குகிறார்:

யாரோ ஒருவர் சொல்வதால் அல்ல, மாறாக நாம் அக்கறை கொண்டிருப்பதால் எப்படி நடவடிக்கை எடுக்கலாம் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கப் போகிறோம் .

- **கேளுங்கள்:**
  - உங்களுக்கு அக்கறை என்றால் என்ன?
  - அக்கறை காட்டச் சொல்ல வேண்டுமா? அல்லது அது உள்ளிருந்து வர முடியுமா?
  - வீட்டில் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையை எளிதாக்க நாம் செய்யக்கூடிய சிறிய விடயங்கள் யாவை?

இது பங்கேற்பாளர்களை ஒரு முன்னெச்சரிக்கையான, பிரதிபலிப்பு உரையாடலுக்குப் பயிற்றுவிக்கிறது.

படி 2: சிறிய குழு விவாதம் (10 - 12 நிமிடங்கள்)

ஆண்களை சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு விளக்கப்படத் தாள் அல்லது அட்டைகளைக் கொடுத்து, அவர்களிடம் விவாதிக்கவும், பதில்களை எழுதவும் சொல்லுங்கள்:

1. வீட்டில் ஒவ்வொரு நாளும் என்னென்ன பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்ய வேண்டும்?
2. இவற்றில் எது பொதுவாகப் பெண்களா அல்லது பெண்களாலேயே செய்யப்படுகிறது?
3. இவற்றில் எதை ஆண்கள் சொல்லப்படாமல் செய்யத் தொடங்க முடியும் ?
4. சிறுவர்கள் இந்தப் பணிகளைத் தொடர்ந்து செய்வதை எது எளிதாக்கும்?

வசதிப்படுத்துபவர் குறிப்பு: பங்கேற்பாளர்கள் அடிப்படை வேலைகளுக்கு அப்பால் செல்ல ஊக்குவிக்கவும். உதாரணங்கள்:

- தங்கள் தாய் அல்லது சகோதரி சோர்வாக இருக்கும்போது அவர்களின் பேச்சைக் கேட்பது.
- இளைய சகோதர சகோதரிகளுக்கு வீட்டுப்பாடத்தில் உதவுதல்.
- மாறி மாறி தண்ணீர் எடுக்க அல்லது பொதுவான இடங்களை சுத்தம் செய்ய உதவுதல்.
- வெறும் உடல் ரீதியான உதவியை மட்டுமல்லாமல், உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவையும் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.

படி 3: ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துதிர்ப்புப் பகிர்வு (8-10 நிமிடங்கள்)

ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் கருத்துகளை வேடிக்கையான முறையில் முன்வைக்கின்றன:

- ஒரு பராமரிப்புச் செயல் மரத்தை வரையவும் (வேர்கள், பராமரிப்புக்கான காரணங்கள் கிளைகள், அவை எடுக்கக்கூடிய செயல்கள்).

படி 4: பிரதிபலிப்பு மற்றும் முழுமையான உரையாடல் (5 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் ஒரு குறுகிய குழுப் பிரதிபலிப்பை வழிநடத்துகிறார்:

- வீட்டில் வாழ்க்கையை அழகாக்க நமக்கு என்ன வகையான சக்தி இருக்கிறது?

- கேட்கப்படுவதற்கு முன்பு நாம் செயற்படும்போது என்ன நடக்கும்?
- பராமரிப்புப் பகிரப்படும்போது யாருக்கு லாபம்? கடமைக்காக அல்ல, மரியாதைக்காக உதவுவது எப்படி இருக்கும்?
- இன்று நீங்கள் என்ன செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்?

ஒரு சுயாதீனமாக சிந்திக்க ஊக்குவிக்கவும் .

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்

ஆண்கள் பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள முன்முயற்சி எடுக்கும்போது, அவர்கள் சக்தியை இழக்கவில்லை, அவர்கள் வேறு வகையான சக்தியைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்: மற்றையவர்களுடன் அதிகாரம், அவர்கள் மீது அதிகாரம் அல்ல. பராமரிப்பு என்பது பலம். நாம் பராமரிப்பை மேற்கொள்ளும்போது, வீட்டில் மரியாதை, நம்பிக்கை மற்றும் சமத்துவத்தை உருவாக்குகிறோம்.

அமர்வில் இச்செயற்பாடு ஏன் முக்கியமானது?

இச்செயற்பாடு → செயலிலிருந்து மாற்றத்தை நிலைநிறுத்துகிறது .

கண்ணுக்குத் தெரியாத உழைப்பு மற்றும் சலுகையைப் புரிந்துகொண்ட பிறகு, இந்த விவாதம் ஆண்களுக்கு உதவுகிறது:

- பச்சாதாபத்திலிருந்து பொறுப்புணர்வுக்கு நகருங்கள்.
- அவர்களின் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களைப் பாதிக்கக்கூடிய சிறிய நடத்தை மாற்றங்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- அக்கறை, ஒத்துழைப்பு மற்றும் நியாயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட அக்கறையுள்ள ஆண்மையை அனுபவியுங்கள்.

ஆண்மைத்தன்மையை மாற்றுதல் மற்றும் பராமரிப்பு உறுதிமொழிகள் பற்றி ஆண்கள்/சிறுவர்கள் விவாதிக்கும் அடுத்த அமர்வுகளுக்கான தளத்தையும் இது தயார் செய்கிறது.

1. சுருக்கம் மற்றும் பிரதிபலிப்பு (10 நிமிடம்):

ஒவ்வொரு ஆணும் முதல் நாளிலிருந்து ஒரு நுண்ணறிவைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். பராமரிப்புப் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் கவனம் செலுத்துவதில் 2ஆம் நாளுடன் கற்றலை வசதியளிப்பவர் இணைக்கிறார்.

பிரதிபலிப்புக் கேள்வி: இன்று நான் என்ன கற்றுக்கொண்டேன்? வீட்டில் நான் என்ன முயற்சி செய்யலாம்?

ஒருங்கிணைப்பாளர் சுருக்கம்: நுண்ணறிவுகளை ஒருங்கிணைத்து, பராமரிப்பை மறுபகிர்வு செய்வதற்கான மனநிலையை அமைக்கிறது.

நாள் 1 – வயது வந்த ஆண்கள் (18+வயது)

அமர்வு 1: ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு வேலை மற்றும் பால்நிலை விதிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வது - காலம்: 2 மணி நேரம்

நோக்கம் - ஊதியமில்லா பராமரிப்புப் பணி மற்றும் அதன் சமூக.்.பொருளாதார மதிப்பை அங்கீகரித்தல், வீட்டு இயக்கவியல் குறித்து சிந்தித்தல் மற்றும் பால்நிலை விதிமுறைகளைக் கேள்விக்குள்ளாக்குதல்.

படி 1: ஐஸ்பிரேக்கர் - மேன் பாக்ஸ் விளையாட்டு (20 நிமிடங்கள்)

நோக்கம்: குழுவை உற்சாகப்படுத்துவதும், ஆண்கள் பெரும்பாலும் எதிர்பார்ப்புகளின் “பெட்டியில்” வைக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும், உணர வேண்டும் மற்றும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்தை அறிமுகப்படுத்துவதும். பால்நிலை, கவனிப்பு மற்றும் அதிகாரம் பற்றிய பிற்காலக் கலந்துரையாடல்களுக்கு இது ஒரு பாதுகாப்பான, பிரதிபலிக்கும் நுழைவுப் புள்ளியை உருவாக்குகிறது.

வசதி படிகள்:

1. காட்சியை அமைக்கவும் (2 நிமிடம்) - வசதியளிப்பவர் செயற்பாட்டை அறிமுகப்படுத்துகிறார்:

குடும்பங்கள் மற்றும் வீட்டு வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பேசத் தொடங்குவதற்கு முன், நம் சமூகத்தில் “ஆணாக இருப்பது என்றால் என்ன்” என்பதைப் பற்றி சிந்திப்போம். நாம் இளமையாக இருந்த காலத்திலிருந்தே, ஆண்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக்கூடாது என்பது பற்றிய செய்திகளை நாம் அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அச்செய்திகளை ஒன்றாக ஆராய்வோம்.

2. தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு (3 நிமிடம்) பங்கேற்பாளர்களை அமைதியாக சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள்:

நீங்கள் வளர்ந்து கொண்டிருந்தபோது, ஒரு ஆண் என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக்கூடாது என்று உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டது?

உதாரணங்கள்:

- ஆண்கள் அழக்கூடாது.
- ஆண்கள் எப்போதும் குடும்பத்திற்கு உதவ வேண்டும்.
- ஆண்கள் சமைக்கவோ சுத்தம் செய்யவோ கூடாது.
- ஆண்கள் வலிமையாக இருக்க வேண்டும். ஒருபோதும் பலவீனத்தைக் காட்டக்கூடாது.

3. குழக் கருத்துதிர்ப்பு (10 நிமிடம்) - ஒரு பிளிப் சார்ட்டில், “த மேன் பாக்ஸ்” என்று பெயரிடப்பட்ட ஒரு பெரிய பெட்டியை வரையவும்.

கேளுங்கள்:

ஆண்கள் மீது சமூகம் என்ன விதிகளை விதிக்கிறது, ஆண்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது?

அவர்களின் பதில்களை பெட்டியின் உள்ளே எழுதுங்கள்.

பிறகு கேளுங்கள்:

ஒரு மனிதன் இப்பெட்டிக்கு வெளியே நுழைந்து, இந்த எதிர்பார்ப்புகளுக்குப் பொருந்தாத ஒன்றைச் செய்தால் என்ன நடக்கும்?

அப்பதில்களைப் பெட்டிக்கு வெளியே எழுதுங்கள் (உதாரணங்கள், அவர் கேலி செய்யப்படுகிறார், அவர் பலவீனமானவர் என்று அழைக்கப்படுகிறார், அவர் ஏளனப்படுத்தப்படுகிறார், அவர் சிலரால் மதிக்கப்படுகிறார்)

4. விரைவான கலந்துரையாடல் (5 நிமிடம்)- இக்கேள்விகளைக் கொண்டு குழுவை வழிநடத்துங்கள்:

- பெட்டிக்குள் என்ன இருக்கிறது என்பதை யார் தீர்மானிப்பது?
- இவ்வெதிர்பார்ப்புகள் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை, வீட்டில், வேலையில், தந்தையாகவோ அல்லது மகன்களாகவோ எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?
- எப்போதும் பெட்டிக்குள் இருக்க முயற்சிக்கும்போது அவர்கள் எதை இழக்கிறார்கள்?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

சமூகம் ஆண்களை வலிமையாகவும், கடினமாகவும், உணர்ச்சிவசப்படாமலும் இருக்கக் கற்றுக்கொடுப்பதையும், சில வகையான வேலை அல்லது கவனிப்பு “ஆண்களுக்கானது அல்ல” என்று கருதப்படுவதையும் நாம் காணலாம். இக்கருத்துகள் நாம் எப்படிச் செயற்படுகிறோம் என்பதை மட்டுமல்ல, மற்றையவர்களை எப்படி

நடத்துகிறோம் என்பதையும் வடிவமைக்கின்றன. இன்று, இந்த நம்பிக்கைகள் நம் குடும்பங்களில் கவனிப்புப் பணியை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன, மேலும் வலிமையை கட்டுப்பாடு அல்ல, கவனிப்பு என எவ்வாறு மறுவரையறை செய்யலாம் என்பதை ஆராய்வோம்.

இந்த ஐஸ் பிரேக்கர் ஏன் வேலை செய்கிறது:

- ஈடுபாடு: நகைச்சுவை, உண்மையான கதைகள் மற்றும் பகிரப்பட்ட அனுபவங்களுடன் தொடங்குகிறது.
- உணர்ச்சிப் பாதுகாப்பு: பராமரிப்பு அல்லது வீட்டு வேலைகள் குறித்து உடனடியாக ஆண்களை எதிர்கொள்ளாது, அடையாள பிரதிபலிப்பு மூலம் இடத்தைத் திறக்கிறது.
- அடுத்த அமர்வில் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகள், பால்நிலை விதிமுறைகள் மற்றும் ஆண்மை பற்றிய விவாதங்களுக்கு சுமூகமாக வழிநடத்துகிறது.

விருப்பப் பின்தொடர்தல் (குழு ஆற்றல் அதிகமாக இருந்தால்): பெட்டியின் மறுபக்கம் (10 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் கேட்கிறார்:

இந்தப் பெட்டியை மீண்டும் வரைய முடிந்தால், நீங்கள் எதை வைத்திருப்பீர்கள், எதை வெளியே எடுப்பீர்கள்?

பங்கேற்பாளர்கள் மாற்று வழிகளை பரிந்துரைக்கின்றனர்:

- ஆண்கள் அன்பைக் காட்ட முடியும்.
- ஆண்கள் குடும்பத்தை கவனித்துக் கொள்ளலாம்.
- ஆண்கள் உதவி கேட்கலாம்.
- ஆண்களும் பெண்களும் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

“புதிய மனிதன் பெட்டி” என்ற தலைப்பில் ஒரு புதிய பிளிப் சார்ட்டில் இவற்றை எழுதுங்கள்.

அமர்வுகளைப் பற்றி கூறுவதற்கு முன், அடிப்படை விதியுடன் ஆரம்பிக்கலாம் மற்றும் ஆண்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்கலாம்.

தரை விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பான இடம்

காலம்: 10 -15 நிமிடங்கள்

நோக்கம்: பங்கேற்பாளர்கள் வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், மற்றையவர்களைக் கேட்கவும், பால்நிலை, பராமரிப்பு மற்றும் ஆண்மை குறித்துத் தீர்ப்பு அல்லது கேலிக்கு அஞ்சாமல் நேர்மையான பிரதிபலிப்பில் ஈடுபடவும் கூடிய மரியாதைக்குரிய, நம்பகமான சூழலை இணைந்து உருவாக்குதல்.

படி 1: நோக்கத்தை அறிமுகப்படுத்துங்கள் (2 நிமிடங்கள்)

வசதியளிப்பவர் கூறுகிறார்:

இன்று நம் உரையாடல்களைத் தொடங்குவதற்கு முன், நாம் எவ்வாறு ஒன்றாகச் செயற்படுவோம் என்பது குறித்து ஒருமித்த கருத்து ஏற்பட வேண்டும். ஆண்மை, குடும்பம், பராமரிப்பு, உறவுகள் போன்ற நாம் பேசும் சில விடயங்கள் வலுவான உணர்வுகளை வளர்க்கும். இந்த இடத்தை அனைவருக்கும் பாதுகாப்பாகவும் மரியாதைக்குரியதாகவும் மாற்ற, ஒருவருக்கொருவர் நமக்கு என்ன தேவை என்பதை ஒன்றாக முடிவு செய்வோம்.

இந்த அறிமுகம் கையேட்டில் உள்ள முந்தைய பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடக் கொள்கையுடன் நேரடியாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பாதுகாப்பு என்பது கடினமான உண்மைகளைத் தவிர்ப்பது அல்ல. மாறாக அவற்றைக் கவனமாகவும் மரியாதையுடனும் வைத்திருப்பதை இது பங்கேற்பாளர்களுக்கு நினைவூட்டுகிறது.

படி 2: அடிப்படை விதிகளை இணைந்து உருவாக்குதல் (5 நிமிடங்கள்)

பிளிப் சார்ட் பேப்பர் மற்றும் மார்க்கர்களைப் பயன்படுத்தவும். கேளுங்கள்,

இன்று நாம் மதிக்கப்படுவதையும் கேட்பதையும் உணர எது உதவும்?

பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து கருத்துகளை எழுதுங்கள். கையேட்டின் கட்டமைப்பைப் பிரதிபலிக்கும் இந்த முக்கிய கொள்கைகளை நோக்கி அவர்களை வழிநடத்துங்கள் (எழுப்பவில்லை என்றால்):

1. இரகசியத்தன்மை: இங்கே சொல்லப்படுவது இங்கேயே இருக்கும்.
2. பன்முகத்தன்மைக்கு மரியாதை: வெவ்வேறு பின்னணிகள், மொழிகள் மற்றும் அனுபவங்கள் சமமாக மதிக்கப்படுகின்றன.
3. நியாயமற்ற முறையில் கேட்பது: அனைவரும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் - கேலி செய்யவோ, லேபளிடவோ கூடாது.
4. அனுப்பும் உரிமை: யாராவது சங்கடமாக உணர்ந்தால், அவர்கள் பேசாமல் இருக்கத் தேர்வு செய்யலாம்.
5. நேரத்திற்கும் திருப்பங்களுக்கும் மரியாதை: பதிலளிப்பதற்கு முன் முழுமையாகக் கேட்போம்.
6. மரியாதைக்குரிய மொழி: பெண்கள், ஆண்கள் அல்லது பிறரை இழிவுபடுத்தும் நகைச்சுவைகள் அல்லது கருத்துகள் இல்லை.
7. மக்களை அல்ல, கருத்துகளை சவால் செய்யுங்கள்: கருத்து வேறுபாடு கொள்வது பரவாயில்லை - நாங்கள் நடத்தைகள் மற்றும் நம்பிக்கைகளைப் பற்றி விவாதிக்கிறோம், தனிநபர்களைப் பற்றி அல்ல.

கேளுங்கள்

இந்த இடம் அனைவருக்கும் பாதுகாப்பானதாக உணர நாம் வேறு ஏதாவது சேர்க்க வேண்டுமா?

பதில்களுக்கு சில நிமிடங்கள் ஒதுக்கி, பட்டியலை இறுதி செய்யுங்கள்.

பின்னர் குழுவை உடன்பாட்டைக் காட்ட அழைக்கவும் (உதாரணமாக, கைகளை உயர்த்துவதன் மூலம் அல்லது தலையசைப்பதன் மூலம்).

படி 3: விரைவான பிரதிபலிப்பு (2-3 நிமிடங்கள்)

ஒரு கேள்வியை எழுப்புங்கள்:

இவ்வகையான இடங்களில் மரியாதை மற்றும் பாதுகாப்பு உங்களுக்கு என்ன வகையான அர்த்தத்தைத் தருகிறது?

நாம் கருத்து வேறுபாடு கொண்டாலும் அந்த மரியாதையைப் பேணுவதை எவ்வாறு உறுதி செய்வது?

இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்கள் சுருக்கமாகப் பதிலளிக்கட்டும். இது உரிமையை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு இடத்தை மரியாதையுடன் வைத்திருப்பது அவர்களின் பொறுப்பு என்பதை நினைவூட்டுகிறது.

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம் (2 நிமிடங்கள்)

நன்றி - இந்த அடிப்படை விதிகள் எங்கள் பகிரப்பட்ட ஒப்பந்தம். கடினமான பிரச்சினைகளைப் பற்றி நேர்மையாகப் பேச அவை நமக்கு உதவுகின்றன - யாரையும் குறை சொல்ல அல்ல. ஆனால் ஒன்றாகக் கற்றுக்கொள்வதற்கு என நினைவில் கொள்ளுங்கள். பாதுகாப்பு என்பது உண்மையைத் தவிர்ப்பது பற்றியது அல்ல. அதைப் பேசவும் கவனமாகக் கேட்கவும் முடிவது பற்றியது.

நாம் முன்னேறிச் செல்லும்போது, உரையாடல்கள் சூடாகவோ அல்லது அவமரியாதையாகவோ மாறினால், இவ்விதிகளை நான் நமக்கு நினைவூட்டுவேன். யாரையும் அமைதிப்படுத்துவதற்கு அல்ல. மாறாக நமது கற்றல் இடத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகும்.

அமர்வு 1: ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணியைப் புரிந்துகொள்வது - ஒரு குடும்பச் செயற்பாட்டை மகிழ்ச்சியாக மாற்றுவது எது?

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

நோக்கம் : ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளின் வரம்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் ஆண்கள் அடையாளம் காண உதவுதல். இப்பணிகளை யார் செய்கிறார்கள், ஏன் இத்தகைய பிரிவுகள் உள்ளன என்பதை ஆராய்ந்து, பால்நிலை விதிமுறைகள் பராமரிப்பில் ஆண்களின் வரையறுக்கப்பட்ட ஈடுபாட்டை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

படி 1: அறிமுகம் மற்றும் சட்டகம் (10 நிமிடம்)

ஒருங்கிணைப்பாளர் குழுவை அமர்வுக்கு வரவேற்று, யோசனையை மெதுவாக அறிமுகப்படுத்துகிறார்:

ஒரு குடும்பம் ஒவ்வொரு நாளும் மகிழ்ச்சியாக வாழ என்ன தேவை என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்போம். பெரும்பாலும், அனைவரின் தேவைகளும் பூர்த்தி செய்யப்படுவதை உறுதி செய்வதற்காக, காலை முதல் இரவு வரை பல விடயங்கள் திரைக்குப்

பின்னால் நடக்கின்றன. இன்று, அந்த விடயங்கள் என்ன, யார் வழக்கமாக அவற்றைச் செய்கிறார்கள், ஏன் என்று ஆராய்வோம்.

பங்கேற்பாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்ட குறிக்கோள்:

இது யாரிடமும் குறை கண்டுபிடிப்பது பற்றியது அல்ல - குடும்ப வாழ்க்கை எவ்வாறு செயற்படுகிறது என்பதையும், அதை மேம்படுத்த நாம் அனைவரும் எவ்வாறு பங்களிக்க முடியும் என்பதையும் தெளிவாகப் பார்ப்பது பற்றியது.

படி 2: குழுக் கருத்துதிர்ப்பு - ஒரு வீட்டில் என்ன நடக்க வேண்டும்? (20 நிமிடம்)

செயற்பாட்டு அமைப்பு:

- பங்கேற்பாளர்களை 5-6 ஆண்கள் கொண்ட சிறிய குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பிளிப்சார்ட் மற்றும் மார்க்கரைக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைகள் மற்றும் வயதான பெற்றோர்கள் இருக்கும் ஒரு வீட்டில், காலை முதல் இரவு வரை மகிழ்ச்சியான மற்றும் நிறைவான நாளை வாழ என்ன நடக்க வேண்டும் என்பதையெல்லாம் யோசித்து எழுதச் சொல்லுங்கள் .

வீட்டு வேலைகளைத் தாண்டிச் செல்ல அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்:

- உடல் ரீதியான பணிகள் (சமையல், சுத்தம் செய்தல், கழுவுதல்)
- உணர்ச்சி மற்றும் மனப் பராமரிப்பு (கேட்பது, ஆறுதல் கூறுவது, சந்திப்புகளை நினைவில் கொள்வது, பள்ளிப் பாடங்களுக்கு உதவுவது)
- பொருளாதாரப் பணிகள் (வருமானம் ஈட்டுதல், பட்ஜெட்)
- சமூக அல்லது உறவுப் பணிகள் (குடும்பத் தொடர்புகளைப் பராமரித்தல், உறவினர்களைப் பார்ப்பது, சமூகப் பொறுப்புகள்)

வசதியளிப்பவர் அறிவுறுத்தல்கள் (குழுக்கள் சிக்கிக்கொண்டால் பின்வரும் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தவும்):

எல்லோரும் சாப்பிட என்ன நடக்க வேண்டும்?

குழந்தைகள் பள்ளிக்குத் தயாராக இருப்பதை யார் உறுதி செய்கிறார்கள்? யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டாலோ அல்லது சோர்வாக இருந்தாலோ யார் கவனிக்கிறார்கள்? என்ன வாங்குவது, சமைப்பது அல்லது சுத்தம் செய்வது என்று யார் திட்டமிடுகிறார்கள்? பெற்றோர்கள் அல்லது பெரியவர்கள் கவனிக்கப்படுவதை யார் உறுதி செய்கிறார்கள்?

குழுக்கள் தங்கள் அட்டவணையை நிரப்ப 15-20 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளட்டும்.

குழுக்களில் உள்ள ஆண்கள் எழுதுவது கடினமாக இருந்தால், எழுத்துபூர்வமாக உதவ ஒரு தன்னார்வலரை நியமிக்கிறோம்.

படி 3: பகிர்தல் மற்றும் கூட்டு விளக்கப்படம் (15 நிமிடம்)

வசதிப்படுத்துபவர் அனைத்து யோசனைகளையும் சேகரித்து, "முன்னர் தயாரிக்கப்பட்ட" ஒரு பெரிய பிளிப்சார்ட்டில் எழுதுகிறார். இது பின்வரும் தலைப்பின் கீழ் அனைவருக்கும் தெரியும்.

மகிழ்ச்சியான குடும்ப வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனைத்தும்

ஒரே மாதிரியான விடயங்களை ஒன்றாகத் தொகுக்கவும் (உதாரணமாக, உணவு தொடர்பான பணிகள், பராமரிப்பு, உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு, சம்பாதித்தல், திட்டமிடல் போன்றவை).

ஒரு வீட்டை சுமூகமாக நடத்த உதவும் பணிகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் பன்முகத்தன்மையை ஆண்கள் பார்க்கட்டும்

வசதியளிப்பவர் குறிப்பு:

பட்டியலை நிறுத்திப் பாராட்டுங்கள் - ஆச்சரியத்தையும் அங்கீகாரத்தையும் காட்டுங்கள்:

வாவ், அது ஒரு நீண்ட பட்டியல்! ஒரு குடும்பத்தை மகிழ்ச்சியாகவும் வசதியாகவும் மாற்ற உண்மையில் நிறைய விடயங்கள் தேவை, இல்லையா?

படி 4: படிப்படியான ஆய்வு - என்ன, யார், ஏன் (30 நிமிடம்)

கூட்டு விளக்கப்படத்தைப் பயன்படுத்தி மூன்று அடுக்குகளில் - என்ன → யார் → ஏன் - சிந்திக்க வழிகாட்டவும் .

(அ) என்ன?

ஒவ்வொரு வகையையும் சுருக்கமாக மீண்டும் பார்வையிடவும்:

இங்கே நாம் என்ன வகையான பணிகளைப் பார்க்கிறோம்? எவை அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கின்றன? எவை உணர்ச்சி ரீதியான சக்தி தேவை?

கண்ணுக்குத் தெரியாத அல்லது நடந்து கொண்டிருக்கும் பணிகளை முன்னிலைப்படுத்துங்கள் (உதாரணமாகப் பிறந்தநாளை நினைவில் கொள்வது, பாடசாலை அட்டவணையை நிர்வகித்தல், பெரியவர்களைப் பராமரித்தல், உணவு திட்டமிடுதல்).

(ஆ) யார்?

அடுத்து, பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் வீடுகளில் வழக்கமாக ஒவ்வொரு பணியையும் யார் செய்கிறார்கள் என்பதை அடையாளம் காண அழைக்கவும்.

பிளிப்சார்ட்டில் குறிக்கவும்:

- ஆண்களுக்கு M
- பெண்களுக்கு W
- இருவருக்கும் B

தெளிவுக்கு நீங்கள் வெவ்வேறு வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

கேளுங்கள்:

உங்கள் குடும்பத்தில் யார் இதைப் பெரும்பாலும் செய்கிறார்கள்?

அந்த நபர் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது அல்லது வெளியூரில் இருக்கும்போது யார் இதில் ஈடுபடுகிறார்கள்?

நீங்கள் ஒரு தெளிவான வடிவத்தைக் காண்பீர்கள் - பெரும்பாலும் விளக்கப்படத்தில் W.

(இ) ஏன்?

இறுதியாக, பணிகள் ஏன் அவ்வாறு விநியோகிக்கப்படுகின்றன என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

கேளுங்கள்:

- பெண்கள் ஏன் இதைப் பெரும்பாலும் செய்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- ஆண்கள் இதைச் செய்யக்கூடாது அல்லது செய்யக்கூடாது என்று யாராவது எங்களிடம் சொன்னார்களா?
- ஒரு மனிதன் இப்பணிகளைச் செய்யும்போது என்ன நடக்கும் - மற்றையவர்கள் எப்படி நடந்துகொள்வார்கள்?
- இப்பொறுப்புகளை ஆண்கள் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்வதிலிருந்து தடுப்பது எது?

  “ஆண்கள் பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாததற்கான அல்லது பகிர்ந்து கொள்ள முடியாததற்கான காரணங்கள்” என்ற தலைப்பிலான புதிய விளக்கப்படத்தில் பங்கேற்பாளர்களின் பதில்களை எழுதுங்கள் - இதில் பின்வருவன அடங்கும்:

- வெளிப்புற வேலை நம்மை மும்முரமாக வைத்திருக்கிறது.
- அது பெண்களின் கடமை.
- கிண்டல் செய்யப்படுமோ என்ற பயம்.
- பழக்கமோ திறமையோ இல்லை.
- சமூக எதிர்பார்ப்புகள்.

படி 5: பிரதிபலிப்பு மற்றும் கலந்துரையாடல் (10 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் இப்போது நுண்ணறிவுகளைப் பரந்த புரிதலுடன் இணைக்கிறார்:

நாங்கள் தொடங்கியபோது, மகிழ்ச்சியான குடும்பத்திற்கு என்ன தேவை என்பதைப் பட்டியலிட்டோம். யார் அதைச் செய்ய வேண்டும் என்று நாங்கள் யோசிக்கவில்லை - என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதனை மட்டுமே யோசித்தோம். ஆனால் நாங்கள் கூர்ந்து கவனித்தபோது, கிட்டத்தட்ட எல்லா வேலைகளையும் பெண்களே செய்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டோம். இதன் பொருள் பெண்களின் வேலை அனைவரின் வாழ்க்கையையும் நிலைநிறுத்துகிறது. ஆனால் அது பெரும்பாலும் ஊதியம் பெறாதது மற்றும் கண்ணுக்குத் தெரியாதது.

குழுப் பிரதிபலிப்புக்கான வசதியளிப்பவர் அறிவுறுத்தல்கள்:

- பராமரிப்பு வேலை செய்பவர்கள் ஒரு நாள் வேலை நிறுத்தினால் என்ன நடக்கும்?
- அதன் மதிப்பைப் பற்றி அது நமக்கு என்ன சொல்கிறது?
- ஆண்களும் பெண்களும் இப்பணிகளைச் சமமாகப் பகிர்ந்து கொண்டால் வாழ்க்கை எப்படி வித்தியாசமாக இருக்கும்?
- வீட்டில் நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் வித்தியாசமாகச் செய்யத் தொடங்கக்கூடிய சிறிய விடயங்கள் யாவை?

படி 6: வசதியளிப்பவர் சுருக்கம் (5 நிமிடம்)

பராமரிப்புப் பணிகள் - சமையல், சுத்தம் செய்தல், குழந்தைகளை வளர்ப்பது, பெற்றோரைப் பராமரித்தல் - குடும்பங்களுக்கும் சமூகங்களுக்கும் அவசியம். ஆனால் சமூக எதிர்பார்ப்புகள் காரணமாக, இது பெரும்பாலும் பெண்களால் செய்யப்படுகிறது. ஆண்களும் தங்கள் குடும்பங்களைப் பற்றி ஆழ்ந்த அக்கறை காட்டுகிறார்கள். ஆனால் பெரும்பாலும் அவர்களின் பராமரிப்பு வருமானம் அல்லது பாதுகாப்பை வழங்கும் வடிவத்தை எடுக்கும்.

ஆண்கள் வீட்டு மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்கும்போது, அது பெண்கள் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறது. மேலும் பராமரிப்பு என்பது அனைவரின் வேலை என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கிறது. இது பெண்களுக்கு உதவுவது பற்றியது அல்ல. இது நியாயமாக இருப்பது மற்றும் ஒன்றாக மகிழ்ச்சியான வீட்டைக் கட்டுவது பற்றியது.

விருப்ப நீடிப்பு (10 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர்களுக்கு வசதியாகத் தோன்றினால், ஒரு சிறிய கூட்டுக்கலந்துரையாடலை அவர் அழைக்கலாம்:

உங்கள் துணையிடம் பேசுங்கள்: இந்த வாரம் நீங்கள் எப்புதிய பராமரிப்புத் தொடர்பான பணியைப் பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்கலாம். அதைச் செய்ய உங்களைத் தூண்டுவது எது?

எதிர்பார்க்கப்படும் கற்றல் விளைவுகள்

இந்த அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்கள்:

- ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பு வேலை (கண்ணுக்கு தெரியும் மற்றும் தெரியாத) என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- குடும்ப நல்வாழ்வு அதை எவ்வாறு சார்ந்துள்ளது என்பதை அங்கீகரிக்கவும்.
- பெண்கள் பெரும்பாலான பராமரிப்புப் பணிகளை எப்படி, ஏன் செய்கிறார்கள் என்பதைப் பாருங்கள்.
- ஆண்களின் ஈடுபாட்டிற்கான பாரம்பரியத் தடைகளைக் கேள்வி கேட்கத் தொடங்குங்கள்.

பிரதிபலிப்புக் கேள்விகள் (முழுமைக்காக):

1. வீட்டில் ஒரு நாளில் எத்தனை விடயங்கள் நடக்கின்றன என்பது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது?
2. ஆண்கள் பராமரிப்புப் பணிகளைச் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ளாததற்கு முக்கிய காரணங்கள் யாவை?
3. இப்பணிகளில் ஒன்றைப் பகிர்ந்து கொண்டாலும் என்ன வித்தியாசம் இருக்கும்?

அமர்வு 2: அதிகாரம், சிறப்புரிமைகள், ஆண்மைகள்

காலம்: 2 மணி நேரம்

குறிக்கோள்:

ஆண்களின் சலுகைகளை வடிவமைக்கும் ஆணாதிக்க விதிமுறைகளை ஆராய்தல், பராமரிப்புப் பணி குறித்த அணுகுமுறைகளைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்த்தல் மற்றும் மாற்று அக்கறையுள்ள ஆண்மைகளை அறிமுகப்படுத்துதல்.

புத்துணர்வுடன் ஆரம்பித்தல் / செக்-இன் (15 நிமிடம்):

விருப்பம் 1

வரிசைச் சவால் (10-15 நிமிடம்)

நோக்கம்: ஒத்துழைப்பு மற்றும் தகவற்தொடர்பை உருவாக்குதல்.

வழிமுறைகள்:

1. நீங்கள் கொடுக்கும் ஒரு குறிப்பின் அடிப்படையில், பேசாமல் ஒரு நேர்கோட்டை உருவாக்க பங்கேற்பாளர்களைக் கேளுங்கள் - உதாரணமாக:

- பிறந்த மாதம்
- உயரம்
- உடன்பிறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை
- சொந்தக் கிராமத்திலிருந்து தற்போதைய இடத்திற்கு உள்ள தூரம்

2. அவர்கள் ஒழுங்காக இருப்பதாக நினைத்தவுடன், அவர்கள் எவ்வளவு நெருக்கமாக வந்தார்கள் என்பதைச் சரிபார்க்கச் சொல்லுங்கள்.
3. மற்றொரு அறிவுறுத்தலுடன் மீண்டும் செய்யவும், ஆனால் அனுபவங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க குறைந்த அளவிலான பேச்சை அனுமதிக்கவும்..

சுருக்கமான விளக்கம் (2-3 நிமிடங்கள்):

விருப்பம் 2

பலூன் (அல்லது காகிதப் பந்து) சுழற்சி (10 நிமிடம்)

நோக்கம்: சிரிப்பு, ஆற்றல் மற்றும் குழு ஒத்துழைப்பை உருவாக்குதல்.

வழிமுறைகள்:

1. பங்கேற்பாளர்களை ஒரு வட்டத்தில் நிற்கச் சொல்லுங்கள். ஒரு பலூன் அல்லது நொறுங்கிய காகிதப் பந்தை எறியுங்கள்.
2. இப்பலூனை நாங்கள் காற்றில் பறக்கவிடப் போகிறோம். அது ஒருபோதும் தரையைத் தொடக்கூடாது.
3. உங்களைப் பொறுத்தவரை, மெதுவாகத் தட்டவும் அல்லது வேறு ஒருவருக்குக் கொடுங்கள். அதைப் பிடிக்காமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அதை அசைய இடமளியுங்கள்
4. ஒவ்வொரு நபரும் அதை அனுப்புவதற்கு முன்பு தங்கள் பெயரைச் சொல்ல வேண்டும்.

30-45 வினாடிகளுக்குப் பிறகு, இவ்வாறு கூறுங்கள்:

அருமை! இன்னும் நிறையப் பொறுப்புகளை சமாளிக்க முடியுமா என்று பார்ப்போம்!

5. இரண்டாவது பலூனைச் சேர்க்கவும்... பின்னர் மூன்றில் ஒரு பங்கு... ஒருவேளை நான்கில் ஒரு பங்கு கூட, குழுவின் அளவைப் பொறுத்து.

■ பேச முடியாதபோது எப்படித் தொடர்புகளை நிர்வகித்தீர்கள்? ■ ஒரு அணியாக வெற்றிபெற உங்களுக்கு எது உதவியது? ■ வசதியாளர் இணைப்பு: வீடுகளைப் போலவே, ஒன்றாக வேலை செய்வதற்கு விழிப்புணர்வும் ஒத்துழைப்பும் தேவை - அனுமானங்கள் அல்ல.	6. ஆரவாரம், சிரிப்பு மற்றும் அசைவை ஊக்குவிக்கவும். 7. பின்னர், மாறுங்கள்: ஒவ்வொரு நபரும் இந்த வாரம் அவர்கள் செய்த நேர்மறையான ஒன்றைச் சொல்கிறார்கள் (அது எதுவாகவும் இருக்கலாம் - அவசியம் பராமரிப்பு தொடர்பானது அல்ல). சுருக்கமான விளக்கம்: பலூனைக் காற்றில் பறக்கவிடுவதற்கு அனைவரின் முயற்சியும் தேவை. எல்லோரும் ஒரு பங்கை வகிக்கும்போது ஒரு குடும்பம் சிறப்பாகச் செயற்படுவது போல.

படி 1 : கதை சொல்லுதல் மற்றும் சகாக்களின் பிரதிபலிப்பு - ஆண்மை எவ்வாறு அக்கறையை வடிவமைக்கிறது (30 நிமிடம்)

நோக்கம்: ஆண்மையின் சமூக எதிர்பார்ப்புகள், பராமரிப்பு மற்றும் குடும்பப் பாத்திரங்கள் குறித்த அவர்களின் மனப்பான்மைகளை எவ்வாறு பாதித்துள்ளன என்பதைப் பற்றி ஆண்கள் சிந்திக்க உதவுதல்.

வழிமுறைகள்:

1. வசதியளிப்பவர் இரண்டு மாறுபட்ட சிறுகதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்:

கதை 1 - பர்ஹான் என்ற வழங்குநர்

பர்ஹான் தனது குடும்பத்திற்காக கடினமாக உழைக்கிறார், ஆனால் வீட்டில் ஒருபோதும் உதவுவதில்லை. ஆண்கள் “பெண்களின் வேலைகளைச்” செய்யக்கூடாது என்று அவர் நம்புகிறார். அவரது மனைவி உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தாலும் கூட, வீட்டு வேலைகள் மற்றும் குழந்தைப் பராமரிப்பு அனைத்தையும் செய்கிறார். பர்ஹான் மகன் ஆண்கள் சமைக்கவோ சுத்தம் செய்யவோமாட்டார்கள் என்று நினைத்து வளர்கிறான்.

கதை 2 - ருவன் என்ற அக்கறையுள்ள தந்தை

ருவனும் முழுநேர வேலை செய்கிறார். ஆனால் வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்,. மேலும் தனது வயதான தாயாரையும் கவனித்துக்கொள்கிறார். அவரது குழந்தைகள் அவர் சமைப்பதையும், சுத்தம் செய்வதையும். தங்கள் பாட்டியை ஆறுதல்படுத்துவதையும் பார்க்கிறார்கள். தனது குழந்தைகள் தன்னிடமிருந்து அக்கறையையும் மரியாதையையும் கற்றுக்கொள்வதில் அவர் பெருமைப்படுகிறார்.

2. சிறு குழுப் பிரதிபலிப்பு (15 நிமிடம்)

பங்கேற்பாளர்களை 4-5 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து விவாதிக்கவும்:

- இக்கதைகளில் ஒரு மனிதனாக இருப்பது பற்றிய என்ன செய்திகள் காட்டப்படுகின்றன?
- நமது சமூகங்களில் எந்த வகையான ஆண்மைகள் அதிகம் பரிச்சயமாக உணரப்படுகின்றன?
- ஒவ்வொன்றின் நன்மைகள் மற்றும் செலவுகள் என்ன?
- இத்தகைய நம்பிக்கைகள் பெண்களின் பணிச்சுமையை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

3. முழுமையான பகிர்வு (10 நிமிடம்):

குழுக்கள் 1-2 பிரதிபலிப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றன. பால்நிலை விதிமுறைகளுக்கும் சமமற்ற பராமரிப்புப் பிரிவிற்கும் இடையிலான தொடர்புகளை எளிதாக்குபவர் வரைகிறார்.

பிரதிபலிப்புக் கேள்வி:

ஆண்களின் சமூக எதிர்பார்ப்புகள் வீட்டில் எனது சொந்த நடத்தையை எவ்வாறு பாதித்தன? அது எனக்கு எவ்வாறு கடத்தப்பட்டது? யாரால்?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

அதிகாரம், கட்டுப்பாடு மற்றும் பராமரிப்பிலிருந்து தூரத்தை மையமாகக் கொண்ட ஆண்மை பற்றிய கருத்துகளை நாம் பெரும்பாலும் பெறுகிறோம். ஆனால் அக்கறையுள்ள ஆண்மை என்பது வலிமை என்பது பச்சாதாபம். ஒத்துழைப்பு மற்றும் மரியாதை என்பதையும் குறிக்கிறது. இவை பலவீனமான பண்புகள் அல்ல - அவை வலுவான குடும்பங்களையும் சமூகங்களையும் உருவாக்குகின்றன.

படி 3: அதிகாரம் மற்றும் சிறப்புரிமை வரைபடம் (45 நிமிடம்)

நோக்கம்: ஆண்கள் தங்கள் சலுகைகள் அன்றாட வாழ்க்கை, உறவுகள் மற்றும் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதைக் காட்சிப்படுத்த உதவுதல்.

வழிமுறைகள்:

1. அறிமுகம் (5 நிமிடம்): எளிதாக்குபவர் விளக்குகிறார்:

அதிகாரம் என்பது வெறும் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றியது மட்டுமல்ல. அதை ஆதிக்கம் செலுத்தவோ அல்லது மேம்படுத்தவோ பயன்படுத்தலாம். இன்றுபல்வேறு வகையான சலுகைகள் நாம் வீட்டில் என்ன செய்கிறோம் அல்லது என்ன செய்யவில்லை என்பதைப் பாதிக்கின்றன என்பதைப் பார்ப்போம்.

சுருக்கமாக வரையறுக்கவும் (இதற்கு ஆண்களின் அமர்வில் பயன்படுத்தப்பட்ட விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தவும்)

- அதிகாரம்: கட்டுப்பாடு அல்லது ஆதிக்கம் (உதாரணமாக, மற்றையவர்களைக் கலந்தாலோசிக்காமல் முடிவெடுப்பது).
- அதிகாரம்: பகிரப்பட்ட முடிவெடுத்தல், ஒத்துழைப்பு மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை.

2. தனிப்பட்ட சிந்தனை (10 நிமிடம்):

சாத்தியமான சலுகைகள் (பால்நிலை, வயது, வகுப்பு, கல்வி, வருமானம், சமூக அந்தஸ்து, சாதி, மதம், உடல் திறன் போன்றவை) பட்டியலிடும் ஒரு தாளை விநியோகிக்கவும். ஆண்களிடம் தங்களுக்குப் பொருந்தக்கூடியவற்றை டிக் செய்யச் சொல்லுங்கள்.

சிறப்புரிமை வரைபடத் தாள்

பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிமுறைகள்:

கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கூற்றையும் படித்து, உங்களுக்குப் பொருந்தக்கூடியவற்றை (✓) டிக் செய்யவும்.

சரியான அல்லது தவறான பதில்கள் எதுவும் இல்லை. இது சிந்தனைக்கானது, தீர்ப்புக்கானது அல்ல.

முடித்த பிறகு, உங்களுக்கு என்ன சலுகைகள் உள்ளன, எது இல்லை என்பதைக் கவனிக்க சில நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. பால்நிலை மற்றும் சமூக அடையாளம

- ☐ நான் ஒரு மனிதன்.
- ☐ என் பால்நிலை காரணமாக மக்கள் பொதுவாக நான் சொல்வதைக் கேட்பார்கள் அல்லது என்னைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்வார்கள்.
- ☐ வீட்டு வேலை “ஆண்களுக்கானது அல்ல” என்று எனக்கு ஒருபோதும் சொல்லப்படவில்லை.
- ☐ நான் வீட்டிற்கு வெளியே கேள்வி கேட்காமல் சுதந்திரமாக நடமாட முடியும்.
- ☐ இரவில் தனியாக நடப்பது பாதுகாப்பற்றது என்று நான் ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை.

2. குடும்பம் மற்றும் வீடு

- ☐ உணவு தயாரிப்பது அல்லது சுத்தம் செய்வது பற்றி நான் தினமும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.
- ☐ ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் (பொதுவாக பெண்கள்) எனக்காக வீட்டு வேலைகளை கவனித்துக்கொள்கிறார்கள்.
- ☐ வீட்டு வேலைகளில் நான் உதவும்போது, பெண்களை விட நான் அதிகமாகப் பாராட்டப்படுகிறேன்.
- ☐ வேலைக்குப் பிறகு ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பு வேலைகளைப் பற்றி கவலைப்படாமல் நான் ஓய்வெடுக்க முடியும்.
- ☐ வீட்டில் எனது முடிவுகள் பொதுவாக சவால் இல்லாமல் மதிக்கப்படுகின்றன.

3. பொருளாதார மற்றும் வகுப்புச் சிறப்புரிமைகள்

- ☐ எனக்கு நிலையான வருமானம் அல்லது வேலை உள்ளது.
- ☐ நான் நிதி முடிவுகளை சுதந்திரமாக எடுக்க முடியும்.
- ☐ அடிப்படைத் தேவைகளை (உணவு, தங்குமிடம், உடை) பெரிய சிரமமின்றி என்னால் பூர்த்தி செய்ய முடியும்.
- ☐ எனக்கு வங்கிக் கணக்கு, தொலைபேசி அல்லது டிஜிட்டல் சேவைகளுக்கான அணுகல் உள்ளது.
- ☐ எனது சமூக அந்தஸ்து சமூகத்தில் எனக்கு செல்வாக்கை அளிக்கிறது.

4. கல்வி மற்றும் அறிவு

- ☐ நான் இடைநிலைப் பள்ளி அல்லது உயர்கல்வியை முடித்தேன்.
- ☐ என்னால் படிக்கவும், எழுதவும், என் கருத்துகளை நம்பிக்கையுடன் வெளிப்படுத்தவும் முடியும்.
- ☐ நான் “படித்தவன்” என்பதால் மக்கள் அடிக்கடி என் கருத்தைக் கேட்பார்கள்.
- ☐ பயிற்சி அல்லது திறன் மேம்பாட்டுக்கான வாய்ப்புகள் எனக்குக் கிடைத்துள்ளன.

5. வயது மற்றும் உடற் திறன்

- ☐ நான் உடல் ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறேன்.
- ☐ நான் இயக்கத்திற்கோ அல்லது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கோ மற்றையவர்களைச் சார்ந்து இருப்பதில்லை.
- ☐ ஒரு வயது வந்த ஆணாக, இளைஞர்கள் அல்லது பெண்களின் கருத்துகளை விட எனது கருத்துகள் அதிக எடையைக் கொண்டுள்ளன.
- ☐ எனது வயது அல்லது இயலாமை காரணமாக நான் பாகுபாடு காட்டப்படவில்லை.

6. மதம், இனம் மற்றும் சாதி

- ☐ நான் எனது பகுதியில் பெரும்பான்மை மதம் அல்லது இனக்குழுவைச் சேர்ந்தவன்.
- ☐ எனது மதமோ அல்லது சாதியோ எனது தகுதியையோ அல்லது திறனை யோ கேள்விக்குள்ளாக்க ஒருபோதும் பயன்படுத்தப்படவில்லை.
- ☐ நான் எந்த பாகுபாடும் இல்லாமல் என் மதத்தை சுதந்திரமாகப் பின்பற்ற முடியும்.

7. பிரதிபலிப்பு பிரிவு

முடித்த பிறகு, தனித்தனியாகச் சிந்தியுங்கள்:

இச்சிறப்புரிமைகள் கவனிக்க மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தன?

உங்கள் குடும்பத்தில் அதிக ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்பவர்களை இச்சலுகைகள் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

நியாயத்தையும் பகிரப்பட்ட பொறுப்பையும் மேம்படுத்த எனது சிறப்புரிமைகளைப் பயன்படுத்த நான் என்ன செய்ய முடியும்?

வசதியளிப்பவர் குறிப்புகள்

நேர்மையை ஊக்குவிக்கவும் - இப்பயிற்சி குற்ற உணர்வைப் பற்றியது அல்ல, விழிப்புணர்வைப் பற்றியது என்பதை வலியுறுத்துங்கள்.

உரையாடலைத் ஆரம்பிக்க முடிவுகளைப் பயன்படுத்தவும்:

இந்தச் சலுகைகள், பராமரிப்புப் பணி, முடிவெடுப்பது அல்லது வீட்டில் நமது பாத்திரங்களைப் பார்க்கும் விதத்தை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன?

சலுகையை அங்கீகரிப்பது, அதை சமத்துவத்திற்காகப் பயன்படுத்துவதற்கான முதல் படி என்பதை முன்னிலைப்படுத்துங்கள்.

3. குழுக் கலந்துரையாடல் (20 நிமிடம்):

சிறு குழுக்களாக, விவாதிக்கவும்:

- இந்தச் சலுகைகள் நமக்கு வீட்டில் அதிக சுதந்திரம் அல்லது கட்டுப்பாட்டை எவ்வாறு அளிக்கின்றன?
- இந்த சுதந்திரங்களை யார் அனுபவிக்கமாட்டார்கள்?
- இந்தச் சலுகைகள் யார் பராமரிப்புப் பணியைச் செய்கிறார்கள் என்பதை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

எளிதாக்குபவர் பிளிப்சார்ட்டில் வடிவங்களைப் பதிவு செய்கிறார்:

உதாரணங்கள்:

சிறப்புரிமை வகை	குடும்ப வாழ்க்கையில் உதாரணம்	முடிவுகள்
பால்நிலைச் சிறப்புரிமை	நான் சமைக்காமல் இருக்கலாம் என் மனைவி சமைக்கிறாள்.	பெண்கள் அதிக சுமையுடன் உள்ளனர்

வயதுச் சிறப்புரிமை	ஒரு தந்தையாக, என் வார்த்தை இறுதியானது.	மற்றையவர்களின் கருத்துகள் புறக்கணிக்கப்பட்டன
வருமானச் சிறப்புரிமை	நான் சம்பாதிப்பதால், பணம் எப்படிச் செலவிடப்படுகிறது என்பதை நானே தீர்மானிக்கிறேன்.	சமமற்ற முடிவெடுத்தல்
கல்விச் சிறப்புரிமை	நான் அதிகம் படித்தவன். அதனால் நான் வீட்டு வேலைகளை அல்ல, திட்டமிடுவதையே செய்கிறேன்.	படிநிலை தொழிலாளர் பிரிவு

4. முழுமையான சிந்தனை (10 நிமிடம்):

கேள்விகள்,

- ஒரு ஆணாக இருப்பது எனக்கு எப்படி நன்மைகள் அல்லது சாக்குப்போக்குகளைத் தருகிறது?
- இச்சலுகைகள் எனது உறவுகளையோ அல்லது வளர்ச்சியையோ எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தக்கூடும்?
- வீட்டில் “அதிகாரத்துடன்” இருப்பது எப்படி இருக்கும்?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

சலுகை மற்றவர்களின் முயற்சியை நாம் காணாதவாறு மறைத்துவிடும். அதை அங்கீகரிப்பது குற்ற உணர்வைப் பற்றியது அல்ல. அது பொறுப்பைப் பற்றியது. நாம் அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, வலுவான, சமநிலையான குடும்பங்களை உருவாக்குகிறோம்.

படி 4: உரையாடல் மற்றும் செயற்றிட்டமிடல் “அதிகாரத்துடன்” என்பதைப் பயிற்சி செய்தல் (25 நிமிடம்)

நோக்கம்: பிரதிபலிப்பைத் தனிப்பட்ட அர்ப்பணிப்பு மற்றும் பொறுப்புணர்வாக மாற்றுதல்

வழிமுறைகள்:

- ஆண்களை ஜோடிகளாக அல்லது மூவராகப் பிரிக்கவும்.
- அவர்களை விவாதிக்கச் சொல்லி, பின்வருவனவற்றைக் கவனியுங்கள்:

  1. எனது சிறப்புரிமைகளைக் குறைத்து, பராமரிப்பைச் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ள வீட்டில் என்ன மாற்றத்தைச் செய்ய முடியும்?

2. நான் என்ன தடையை எதிர்கொள்ளக்கூடும், அதை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, தன்னார்வலர்களை நடைமுறைப் படிகளின் உதாரணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள அழைக்கவும் (உதாரணமாக, நான் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை காலை உணவை சமைக்கத் தொடங்குவேன், என் மனைவி வீட்டு வேலைகளைச் செய்வாள் என்று கருதுவதற்குப் பதிலாக அவளுடன் விவாதிப்பேன்).

பிரதிபலிப்புக் கேள்வி:

பராமரிப்புப் பணிகளை மிகவும் நியாயமாகப் பகிர்ந்து கொள்ள இந்த வாரம் நான் எவ்வாறான சிறிய, யதார்த்தமான நடவடிக்கையை எடுக்க முடியும்?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

சிறிய செயல்கள் பெரிய மாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஆண்கள் தினசரிப் பயிற்சி மூலம் அக்கறை காட்டும்போது, அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் சமூகத்திற்கு நியாயத்தையும் கூட்டாண்மையையும் மாதிரியாகக் காட்டுகிறார்கள்.

படி 5: அமர்வு சுருக்கம் மற்றும் நிறைவு பிரதிபலிப்பு (5 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

பால்நிலை அதிகாரமும் சலுகையும் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதை இன்று நாங்கள் ஆராய்ந்தோம். நமது சலுகையைப் புரிந்து கொள்ளும்போது, வீட்டில் சமத்துவத்தை உருவாக்க மற்றவர்களுடன் - குறிப்பாகப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுடன் - நமது அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தலாம். நாளை நடைமுறையில் பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்து மறுபகிர்வு செய்வதில் கவனம் செலுத்துவோம்.

இறுதிச் சிந்தனைக் கேள்வி:

நாளை முதல் நான் வீட்டில் மாற்றக் கூடியஓர் விடயம் யாது?

எதிர்பார்க்கப்படும் கற்றல் விளைவுகள்

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்கள்:

- ஆணாதிக்க விதிமுறைகள் ஆண் சிறப்புரிமையை எவ்வாறு உருவாக்கி நிலைநிறுத்துகின்றன என்பதை அங்கீகரிக்கவும்.
- ”மற்றவர் மீதான அதிகாரம்” மற்றும் “அதிகாரத்துடன்” ஆகியவற்றை வேறுபடுத்துங்கள்.
- தனிப்பட்ட நன்மைகள் மற்றும் குடும்பப் பாத்திரங்களில் அவற்றின் தாக்கங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- வீட்டில் அக்கறையுள்ள ஆண்மைப் பண்புகளைப் பயிற்சி செய்வதற்கான ஒரு செயல்திறமிக்க மாற்றத்தை அடையாளம் காணவும்.

8. நாள் 2 - பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல்

விழிப்புணர்விலிருந்து செயலுக்கு மாறுதல் - பராமரிப்புப் பணியைக் குறைத்து மறுபகிர்வு செய்தல்

அறிமுகம்

முதலாம் நாள் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணி என்றால் என்ன, அதை யார் செய்கிறார்கள், குடும்பங்களுக்குள் உறவுகள், ஆரோக்கியம் மற்றும் சமத்துவத்தை அது எவ்வளவு ஆழமாக வடிவமைக்கிறது என்பதை ஆண்கள் அடையாளம் காண, சிந்தனைக்கான இடத்தை உருவாக்கியது. ஆணாதிக்க ஆண்மை மற்றும் அதிகார சலுகைகள் பராமரிப்புப் பணியின் சமமற்ற விநியோகத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையுடன் ஆண்களின் சொந்த உணர்ச்சி ரீதியான தொடர்பை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதையும் பங்கேற்பாளர்கள் ஆராய்ந்தனர்.

அப்புரிதலை அடிப்படையாகக் கொண்டு 2ஆம் நாள் கட்டமைக்கப்படுகிறது. இது விழிப்புணர்விலிருந்து செயலுக்கு நகர்வதுடன் ஆண்கள் பெண்கள் மீதான பராமரிப்புச் சுமையை உணர்வுபூர்வமாகக் குறைத்து, வீட்டிற் பொறுப்புகளை மிகவும் நியாயமாகப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. பால்நிலை விதிமுறைகளை மாற்றுவது என்பது பெண்களின் அனுபவங்களை மாற்றுவது மட்டுமல்ல, ஆண்கள் கவனிப்பு, பச்சாதாபம் மற்றும் கூட்டாண்மையை சக்திவாய்ந்த, ஆண்மைப் பலங்களாக மீட்டெடுப்பதும் ஆகும் என்பதை இந்த நாள் வலியுறுத்துகிறது.

பங்கேற்புக் கற்றல், முன்னைய சம்பவங்கள் தொடர்பான ஆய்வுகள், பங்கேற்று நடிக்கும் நாடகங்கள் மற்றும் பிரதிபலிப்பு மூலம், பங்கேற்பாளர்கள்:

- குடும்பங்களுக்குள் பராமரிப்புப் பணிகளை எவ்வாறு சமமாக மறுபகிர்வு செய்யலாம் என்பதை ஆராய்வர்
- ஊதியம் மற்றும் ஊதியம் இல்லாத உழைப்பை நிர்வகிக்கும் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் “இரட்டைச் சுமை” என்ற கருத்தைப் புரிந்து கொள்வர்
- குடும்ப மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான பராமரிப்புப் பணிகளில் ஆண்கள் ஈடுபடுவதைத் தடுக்கும் தப்பெண்ணங்களை சவால் செய்வர்

- வீட்டில் சமத்துவத்தை கடைப்பிடிப்பதற்கான தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டு உறுதிப்பாடுகளை வளர்த்துக் கொள்வர்

2 ஆம் நாள் முடிவதற்குள், பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது உதவி அல்ல, அது ஒரு பொறுப்பு, தலைமைத்துவத்தின் ஒரு வடிவம் மற்றும் நீதியின் செயல் என்பதைப் பங்கேற்பாளர்கள் உணர முடியும். பராமரிப்பில் ஆண்கள் சமமான பங்கை வகிக்கும்போது,அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு நியாயத்தை முன்மாதிரியாகக் காட்டுகிறார்கள். குடும்ப உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறார்கள். மரியாதை மற்றும் சமத்துவத்தில் வேரூன்றிய சமூகங்களை உருவாக்கப் பங்களிக்கிறார்கள்.

2 ஆம் நாள் : இளம் சிறுவர்கள் (வயது 14 -18)

அமர்வு 1: நேற்றைய தினத்தை மீண்டும் பார்வையிடுதல் மற்றும் தொனியை அமைத்தல் (30 நிமிடம்)

நோக்கம் - முதல் நாளிலிருந்து முக்கிய கற்றல்களைப் புதுப்பிக்க, பங்கேற்பாளர்களை உணர்ச்சி ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் மீண்டும் இணைக்கவும், பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரிப்பதிலிருந்து செயற்பட அவர்களைத் தயார்படுத்தவும். இக்குறுகிய அமர்வு சிறுவர்கள் தங்கள் பிரதிபலிப்பை நினைவுபடுத்தவும், வீட்டிலிருந்து தனிப்பட்ட அவதானிப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், ஆழமான விவாதங்களுக்கு முன் குழு நம்பிக்கையை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

படி 1: வட்டப் பிரதிபலிப்பு (20 நிமிடம்)

- எல்லாச் சிறுவர்களையும் ஒரு வட்டத்தில் உட்கார அழைக்கவும்.
- **வசதியளிப்பவர் கூறுகிறார்:**

நேற்று, பராமரிப்புப் பணிகள் பற்றியும், அது பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் போவது பற்றியும் பேசினோம். நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றீர்கள், உங்கள் குடும்பத்தைப் பற்றிய புதிய விடயங்களைக் கவனித்திருக்கலாம். உங்களுக்கு என்ன வித்தியாசமாக இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்வோம்.

- **ஒவ்வொரு பையனும் ஒரு முறை இந்த இரண்டு கட்டளைகளை முடிக்கிறார்கள்:**
  - நேற்று நான் கற்றுக்கொண்ட ஒரு விடயம்...
  - அமர்வுக்குப் பிறகு வீட்டில் நான் கவனித்த ஒரு விடயம் என்னவென்றால்...
- நேர்மையான பகிர்வை ஊக்குவிக்கவும் - நான் அதிகம் கவனிக்கவில்லை என்று சிலர் சொன்னாலும் பரவாயில்லை அல்லது அது என் அம்மா தாமதமாக வேலை செய்வதை நினைக்க வைத்தது.

வசதியளிப்பவர் வழிகாட்டுதல்:

சிறுவர்கள் வெளிப்படுத்தச் சிரமப்பட்டால், மெதுவாகத் தூண்டவும்:

- உங்க வீட்ல யார் சமைப்பாங்க?
- உங்கள் அம்மா அல்லது சகோதரி நீங்கள் முன்பு யோசிக்காத வேலைகளைச் செய்வதைப் பார்த்தீர்களா?
- நேற்று முதல் யாராவது உதவவோ அல்லது வித்தியாசமாகச் சிந்திக்கவோ முயற்சித்தார்களா?

படி 2: பிரதிபலிப்பு மற்றும் சுருக்கம் (10 நிமிடம்)

முக்கிய வடிவங்களை எளிதாக்குபவர் சுருக்கமாகக் கூறுகிறார்:

நேற்றையதினம் பார்ப்பது, யார் வேலை செய்கிறார்கள், யார் ஓய்வெடுக்கிறார்கள், யார் முடிவு செய்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியது. பராமரிப்புப் பணியை அங்கீகரிப்பது முதற் படி. இன்று, வீட்டில் விடயங்களை எவ்வாறு நியாயமாகச் செய்யலாம் என்பதைப் பற்றிப் பேசுவோம்.

கேளுங்கள்:

- பெரும்பாலான அக்கறையுள்ள வேலைகளை ஒருவர் செய்வது நியாயம் என்று நாம் நினைக்கிறீர்களா?
- எல்லோரும் பொறுப்பைப் பகிர்ந்து கொண்டால் என்ன மாறும்?

இக்கேள்விகள் சிந்தனையைச் செயலுடன் இணைக்கின்றன.

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்

இன்று, நாம் விழிப்புணர்விலிருந்து நியாயத்திற்கு நகர்கிறோம். பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது என்பது "பெண்களுக்கு உதவுவது" பற்றியது அல்ல, அது குடும்பத்திற் குழுப்பணி, மரியாதை மற்றும் நீதி பற்றியது. எல்லோரும் கவனிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அனைவருக்கும் அதிக நேரம், அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்.

அமர்வு 2: நாம் ஏன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்? (60 நிமிடம்)

நோக்கம்- இந்த அமர்வு தனிப்பட்ட உதவி என்ற கருத்தைத் தாண்டி நகர்ந்து, குடும்ப மாதிரியாக்கம் மற்றும் தந்தைமை ஆகியவற்றை விதிமுறைகளை மாற்றுவதற்கான திறவுகோலாக அறிமுகப்படுத்துகிறது. சிறுவர்கள், பராமரிப்பு என்பது பெண்களின்

வேலை மட்டுமல்ல, அது குடும்ப வேலை என்பதையும், தந்தையர்கள் மரியாதை, பச்சாதாபம் மற்றும் குழுப்பணியை சக்திவாய்ந்த வழிகளில் மாதிரியாகக் காட்ட முடியும் என்பதையும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பால்நிலை-சமத்துவ உறவுகளுக்கான அடித்தளமான நியாயம், பச்சாதாபம் மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை ஆகியவற்றுடன் பராமரிப்புப் பகிர்வை இணைக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

கற்றல் முடிவுகள்

இந்த அமர்வின் முடிவில், சிறுவர்கள்:

- சமமற்ற பராமரிப்பு பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளின் வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வர்.
- முழுக் குடும்பத்திற்கும் பகிரப்பட்ட பராமரிப்பின் நன்மைகளை அங்கீகரிப்பர்.
- பராமரிப்பை ஒரு சலுகையாக அல்ல, பகிரப்பட்ட சமூகப் பொறுப்பாகப் பார்க்கத் தொடங்குவர்
- அவர்கள் வீட்டில் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை அடையாளம் காண்பர்.

தேவையான பொருட்கள்

- இரண்டு சிறுகதைகள் (சத்தமாக வாசிக்கவும் அல்லது அச்சிடவும்)
- சிந்தனையைத் தூண்டுவதற்கான ஃபிளிப்சார்ட்கள் அல்லது அட்டைகள்
- குறிப்பான்கள்

படி 1: கதை சொல்லல் (15 நிமிடம்)

செயற்பாட்டின் நோக்கம்

இக்கதை சொல்லும் பயிற்சி, குறைபாடுகள் உள்ள வீடுகளில் பராமரிப்புப் பொறுப்புகள் எவ்வாறு அதிகரிக்கின்றன என்பதையும், பராமரிப்புப் பணி குறித்த ஆண்கள் மற்றும தந்தையர்களின் அணுகுமுறைகள் எவ்வாறு சமத்துவமின்மையை ஆழப்படுத்தலாம் அல்லது நியாயம், பச்சாதாபம் மற்றும் கண்ணியத்தை உருவாக்கலாம் என்பதையும் சிறுவர்கள் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இந்தக் கதைகள் தந்தையர்களின் முன்மாதிரியை எடுத்துக்காட்டுகின்றன, ஆண்மை கற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது மற்றும் மாற்றப்படலாம் என்பதை சிறுவர்கள் காட்டுகின்றனர்.

கதை 1: கவிந்து, அவன் சகோதரி மற்றும் அவர்களின் பாட்டி

கவிந்து தனது பெற்றோர், அக்கா மற்றும் பாட்டியுடன் வசிக்கிறார். அவருக்கு நடக்க சிரமமாக உள்ளது. குளிக்கவும், சாப்பிடவும், வீட்டை விட்டு வெளியே நடமாடவும் உதவி தேவைப்படுகிறது.

கவிந்துவின் அம்மா நாள் முழுவதும் வேலை செய்து சோர்வாக வீடு திரும்புகிறாள். அவனது சகோதரி சமையல், துணி துவைத்தல், வீட்டை சுத்தம் செய்தல், பாட்டியைக் கவனித்துக்கொள்வது, குளிப்பதில் உதவுதல், உணவு தயாரித்தல் மற்றும் அவள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது அவளுடன் தங்குதல் போன்றவற்றில் உதவுகிறாள்.

கவிந்து வழக்கமாக தன் நண்பர்களுடன் டிவி பார்ப்பான் அல்லது கிரிக்கெட் விளையாடுவான். உணவு தாமதமாகும்போது, அவன் முறைப்பாடு செய்வான். அவன் சகோதரி சோர்வாக இருப்பதாகச் சொன்னால், "அது பெண்களின் வேலை" என்று கூறுகிறான்.

கவிந்து தன் அப்பா பராமரிப்பு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதைப் பார்த்ததில்லை. அவன் அப்பா சமைக்கமாட்டார். பாட்டியின் பராமரிப்புக்கு உதவ மாட்டார். முதலில் உணவு பரிமாறப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார். உதவி கேட்டால், "நான் வெளியே வேலை செய்கிறேன், இது என் பொறுப்பு அல்ல" என்று கூறுகிறான்.

கவிந்து தன் அப்பாவைப் பார்த்துத்தான் கற்றுக்கொள்கிறான்.

"ஆண்கள் அக்கறை இல்லாத வேலைகளைச் செய்வார்கள். ஆண்கள் அப்படித்தான்" என்று அவன் நினைக்கிறான்.

அவருடைய சகோதரிக்கு படிக்கவோ அல்லது ஓய்வெடுக்கவோ நேரமில்லை. அவள் சோர்வாகவும், கண்ணுக்குத் தெரியாதவளாகவும் உணர்கிறாள். அவருடைய பாட்டி பெரும்பாலும் ஒரு சுமையாக உணர்கிறாள்.

கதை 2: ரமேக்ஷ், அவரது குடும்பம் மற்றும் அவரது தம்பி

ரமேஷ் தனது பெற்றோர், சகோதரி மற்றும் தம்பியுடன் வசிக்கிறார். தம்பிக்கு உடல் ரீதியான குறைபாடு உள்ளது. குளித்தல், உடை அணிவது மற்றும் நடமாடுவதில் அவருக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது. ரமேஷ் தனது அம்மாவுக்கு சமையல் மற்றும் பாத்திரங்களைக் கழுவுவதில் உதவுகிறார். மேலும் தனது சகோதரனைப் பாடசாலைக்குத் தயார்படுத்தவும், மாலையில் அவனுடன் விளையாடவும் உதவுகிறார்.

வேலையிலிருந்து வீடு திரும்பும்போது அவன் அப்பாவும் சேர்ந்து கொள்வார். சில சமயங்களில் அவன் சமைப்பான், சில சமயங்களில் தம்பியைக் குளிப்பாட்டுவார், சில சமயங்களில் ரமேஷிடம், "பராமரிப்பு என்பது அனைவரின் பொறுப்பு. நாம் அதைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, யாரும் தனியாக சோர்வடைவதில்லை" என்று கூறுவார்.

ஒன்றாக சமைக்கும்போது, அவரது தந்தை கூறுகிறார், "நான் சிறு வயதில், என் அம்மாவுக்கு ஒருபோதும் உதவி செய்ததில்லை. எனக்கு நன்றாகத் தெரியாது. இப்போது நீங்கள் வித்தியாசமாக வளர வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்."

ஏனெனில் கவனிப்புப் பகிரப்படுகிறது:

- ரமேஷின் அம்மா ஆதரவாக உணர்கிறார்.
- அவன் தங்கைக்குப் படிக்க நேரம் இருக்கிறது.
- அவரது சகோதரர் நேசிக்கப்படுகிறார், மதிக்கப்படுகிறார்.
- குடும்பத்தினர் அமைதியாக ஒன்றாகச் சாப்பிடுகிறார்கள்

"ஆணாக இருப்பது என்பது அக்கறை காட்டுவது, பராமரிப்புப் பணிகளைத் தவிர்ப்பது அல்ல" என்று நம்பி ரமேஷிடம் வளர்கிறான்.

வழிகாட்டப்பட்ட பிரதிபலிப்புக் கேள்விகள் (இரண்டு கதைகளுக்கும் பிறகு)

சிறுவர்களை ஜோடிகளாகவோ அல்லது சிறிய குழுக்களாகவோ சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள்:

- ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பெரும்பாலான பராமரிப்புப் பணிகளை யார் செய்து கொண்டிருந்தார்கள்? ஏன்?
- தந்தையின் நடத்தை குழந்தைகளை எவ்வாறு பாதித்தது?
- இரு குடும்பங்களிலும் இயலாமை எவ்வாறு பராமரிப்புத் தேவைகளை அதிகரித்தது?
- எக்குடும்பம் அதிக நியாயமாகவும் மரியாதையாகவும் உணர்ந்தது? ஏன்?
- ஒவ்வொரு கதையிலும் சிறுவர்கள் தங்கள் தந்தையிடமிருந்து என்ன கற்றுக்கொண்டார்கள்?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்

“குடும்பத்தில் யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டாலோ, வயதானாலோ அல்லது ஊனமுற்றாலோ இருக்கும்போது பராமரிப்புத் தேவைகள் அதிகரிக்கின்றன. பராமரிப்பு என்பது பெண்களின் வேலையாக மட்டுமே பார்க்கப்படும்போது, சிறுமிகளும் பெண்களும் அதிக சுமையைச் சுமக்கிறார்கள். ஆனால் தந்தையர்களும் ஆண்களும் பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, குடும்பங்கள் வலுவாகவும், கனிவாகவும், சமமாகவும் மாறும்.”

“நீங்கள் எப்படிப்பட்ட மனிதர்களாக மாற விரும்புகிறீர்கள் என்பதை இப்போது கற்றுக்கொள்கிறீர்கள், சமத்துவமின்மையை மீண்டும் மீண்டும் செய்பவர்கள் அல்லது அக்கறையுள்ள வேலை, நியாயம் மற்றும் மரியாதை ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிக்கும் ஆண்கள்.”

வசதியளிப்பவர் குறிப்புகள் (முக்கியமானது)

- இயலாமை பற்றி விவாதிக்கும்போது பரிதாபகரமான மொழியைத் தவிர்க்கவும். கண்ணியம், மரியாதை மற்றும் பகிரப்பட்ட பொறுப்பை வலியுறுத்துங்கள்.
- சிறுவர்கள் தனிப்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டால், அவர்களுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள், அதிகமாக ஆராய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- பராமரிப்புப் பணி பலவீனத்தைப் பற்றியது அல்ல. அது பொறுப்பு, முதிர்ச்சி மற்றும் அன்பைப் பற்றியது என்பதை வலுப்படுத்துங்கள்.

படி 2: குழுக் கருத்துதிர்ப்பு - பராமரிப்புச் சுமை மற்றும் குடும்ப இயக்கவியல் (15 நிமிடம்)

செயற்பாட்டு அமைப்பு

பங்கேற்பாளர்களை சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும் (4 - 6 சிறுவர்கள்). இரண்டு கதைகளையும் மீண்டும் குறிப்பிட்டு, பின்வரும் கேள்விகளைப் பற்றி விவாதிக்க ஒவ்வொரு குழுவையும் கேளுங்கள்.

குழு விவாதத்திற்கான தூண்டுதல்கள்

குழுக்களை பட்டியலிட்டு விவாதிக்கச் சொல்லுங்கள்:

கவிந்து போன்ற வீடுகள்

- பெரும்பாலான பராமரிப்புப் பணிகளை யார் செய்கிறார்கள்?
- ஆதரவு தேவைப்படும் ஒரு பாட்டியின் இருப்பு எவ்வாறு பராமரிப்புச் சுமையை அதிகரிக்கிறது?
- இக்கூடுதல் வேலையை யார் உள்வாங்குகிறார்கள்? அம்மா, சகோதரி, அல்லது வேறு யாராவது?
- ஆண்களும் சிறுவர்களும் முன்வராதபோது என்ன நடக்கும்?

  ரமேஷின் வீடுகள் போன்ற வீடுகள்

- ஒரு மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைக்கு ஆதரவு தேவைப்படும்போது பராமரிப்புப் பணிகள் எவ்வாறு பகிரப்படுகின்றன?
- தந்தையின் ஈடுபாடு என்ன வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது?
- பகிரப்பட்ட பராமரிப்பு மன அழுத்தம், நேரம் மற்றும் உறவுகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

தந்தையர்களின் பங்கு

- ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் தங்கள் தந்தையர்களைப் பார்த்து மகன்கள் என்ன கற்றுக்கொள்கிறார்கள்?
- “ஆணாக இருப்பது” என்றால் என்ன என்பதை அப்பாக்களின் செயல்கள் எப்படிச் சிறுவர்களுக்கு அமைதியாகக் கற்பிக்கின்றன?

குடும்ப நல்வாழ்வில் தாக்கம்

- இவ்வேறுபாடுகள் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன:
  - தாய்மார்களின் உடல்நலம் மற்றும் ஓய்வு?
  - சகோதரிகளின் படிப்பு மற்றும் ஓய்வு நேரம்?

- குறைபாடு உள்ள நபரின் உணர்ச்சி நல்வாழ்வு?
- ஒட்டுமொத்தக் குடும்ப மகிழ்ச்சி?

ஆழமான பிரதிபலிப்புக்கான வசதியளிப்பவர் தூண்டுதல்கள்

குழுக்களை மெதுவாக வழிநடத்தி, ஆய்வு செய்யும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்:

- நோய், வயது அல்லது இயலாமை காரணமாகப் பராமரிப்புத் தேவைகள் அதிகரிக்கும் போது என்ன மாற்றங்கள் ஏற்படும்?
- கவிந்துவின் அப்பா வாரத்தில் ஒரு மாலை நேரமாவது உதவி செய்தால் என்ன மாறும்?
- அப்பாக்கள் இன்னும் பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாவிட்டாலும் மகன்கள் என்ன செய்ய முடியும்?
- மகன்கள் அக்கறை காட்டுவதைப் பார்க்கும்போது அப்பாக்கள் மாறுவார்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் மாறக்கூடாது?

வசதியளிப்பவர் குறிப்பு (கையாளுதல் எதிர்ப்பு)

சில சிறுவர்கள் இவ்வாறு கூறலாம்:

என் அப்பாவும் ஒருபோதும் உதவுவதில்லை.

இயல்பாக்குதல் மற்றும் மறுவடிவமைப்புச் செய்தல்:

பல குடும்பங்களுக்கு இது உண்மைதான். அதனால்தான் மாற்றம் பெரும்பாலும் விடயங்களை வித்தியாசமாகச் செய்யத் துணிச்சலான ஒருவரிடமிருந்து தொடங்குகிறது. உங்கள் தந்தை உட்பட மற்றவர்கள் கற்றுக் கொள்ளும் வகையான மனிதராக நீங்கள் மாறலாம்.

வலுப்படுத்துக:

- மாற்றத்திற்கு அனுமதி தேவையில்லை.
- பராமரிப்புப் பணிகள் மேல்நோக்கிச் செல்லக்கூடும், மகன்கள் தந்தையர்களையும் பாதிக்கிறார்கள்.

படி 3: பிரதிபலிப்பு உரையாடல் - பராமரிப்பு, நியாயம் மற்றும் அங்கீகாரம் (15 நிமிடம்)

வழிகாட்டப்பட்ட உரையாடலுக்கு குழுவை மீண்டும் ஒன்றிணைக்கவும்.

பிரதிபலிப்புக் கேள்விகள்

- உங்கள் சகோதரி வீட்டு வேலைகள் மற்றும் பராமரிப்பில் மணிக்கணக்கில்

செலவிட்டால், அவள் எதை இழக்கிறாள்?

- (கல்வி? ஓய்வு? நண்பர்களா? விளையாடவா?)

- நீங்கள் நாள் முழுவதும் வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ வேலை செய்து, யாரும் உங்களை கவனிக்கவில்லை அல்லது நன்றி சொல்லவில்லை என்றால் உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?
- உங்கள் வேலை அல்லது படிப்பில் யாராவது உங்களுக்கு உதவி செய்யும்போது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?
- குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இயலாமை அல்லது நோய் காரணமாகக் கூடுதற் கவனிப்புத் தேவைப்படும்போது:
  - பராமரிப்புப் பணி ஒருவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட வேண்டுமா அல்லது பகிரப்பட வேண்டுமா?
- பராமரிப்பு வேலை உண்மையில் பால்நிலையைப் பற்றியதா, அல்லது அன்பு, நியாயம் மற்றும் பொறுப்பைப் பற்றியதா?

படி 4: பகிர்தல் மற்றும் கூட்டுக் கற்றல் (15 நிமிடம்)

முழுமையான பகிர்வு

முக்கிய நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் குழுக்களை அழைக்கவும். இரண்டு தலைப்புகளின் கீழ் ஒரு ∴பிளிப்சார்ட்டில் பதில்களைப் பதிவு செய்யவும்.

பிளிப்சார்ட் சுருக்கம்

பராமரிப்புச் சமமற்றதாக இருக்கும்போது (குறிப்பாகப் பராமரிப்புப் பணித் தேவைகள் அதிகமாக இருக்கும்போது):

- பெண்களும் சிறுமிகளும் சோர்வடைந்து மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.
- பெண்கள் கல்வி மற்றும் ஓய்வுக்கான நேரத்தை இழக்கிறார்கள்.
- மாற்றுத்திறனாளிகள் ஒரு சுமையாக உணரலாம்.
- சிறுவர்கள் பராமரிப்புத் திறன்கள் இல்லாமல் வளர்கிறார்கள்.
- குடும்பங்கள் பதற்றத்தையும் மோதலையும் அனுபவிக்கின்றன.

பராமரிப்புப் பகிரப்படும்போது:

- பராமரிப்புச் சுமை இலகுவானது மற்றும் சமாளிக்கக்கூடியது.
- எல்லோரும் மதிப்புமிக்கவர்களாகவும் மதிக்கப்படுபவர்களாகவும் உணர்கிறார்கள்.

- கவனிப்புத் தேவைப்படும் நபர்கள் பாரமாக அல்ல, அன்பாக உணர்கின்றனர்.
- சிறுவர்கள் பொறுப்பு, பச்சாதாபம் மற்றும் நம்பிக்கையைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.
- குடும்பங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும், வலுவாகவும் இருக்கும்.

அமர்வு 3: மரியாதைக்குரிய மற்றும் அக்கறையுள்ள சிறுவனாக இருத்தல் (75 நிமிடம்)

நோக்கம்- இந்த அமர்வு சிறுவர்கள் பகிரப்பட்ட பராமரிப்புப் பணிகளை மரியாதை, பச்சாதாபம் மற்றும் உறவுகளில் நியாயத்துடன் இணைக்க உதவுகிறது. அக்கறையுள்ள மற்றும் மரியாதைக்குரிய சிறுவனாக அல்லது ஆணாக இருப்பது என்றால் என்ன என்பதை இது ஆராய்கிறது. வேலைகளைத் தாண்டி நடத்தைகள், தொடர்பு மற்றும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளுக்கு நகர்கிறது.

முக்கிய கற்றல் நோக்கங்கள்

- மரியாதை, பச்சாதாபம் மற்றும் நியாயத்தன்மை ஆகியவை வீட்டிலும் சமூகத்திலும் வலுவான உறவுகளை எவ்வாறு உருவாக்குகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- அவர்கள் எப்படிப்பட்ட ஆணாகவோ அல்லது சிறுவனாகவோ மாற விரும்புகிறார்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
- அன்றாட சக்தி ஏற்றத்தாழ்வுகளையும், வித்தியாசமாக எவ்வாறு செயற்படுவது என்பதையும் அங்கீகரிக்கவும்.
- ஆண்மையை அக்கறை, ஒத்துழைப்பு மற்றும் மரியாதை என மறுவரையறை செய்யத் தொடங்குங்கள்.

படி 1: கதை வட்டம் - நான் இருக்க விரும்பும் சிறுவன் (25 நிமிடம்)

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. வசதியளிப்பவர் இரண்டு சிறிய மாறுபட்ட கதைகளைச் சொல்கிறார்:

கதை 1: சத்தமான சிறுவன்

தினேத் எப்போதும் தன் தங்கையை அவர்களின் அம்மாவுக்கு உதவும்போது கேலி செய்வார். பையனாக இருப்பது என்றால் சேவை செய்வது என்று அவன் நினைக்கிறான். அவன் அம்மா அவனிடம் உதவி கேட்டால், அது ஒரு பையனின்

வேலை இல்லை என்று அவன் கூறுகிறான். அவனுடைய அப்பாவும் ஒருபோதும் உதவுவதில்லை. ஒரு நாள் அவனுடைய தங்கை சோர்வாக இருப்பதால் அழுகிறாள். ஆனால் தினெத் அதனைக் கவனிக்கவில்லை.

கதை 2: அக்கறையுள்ள சிறுவன்

சஜிந்தன் வீட்டு வேலைகளில் உதவுகிறான். தன் அம்மா சொல்வதைக் கேட்கிறான், தன் சகோதரியைக் கேலி செய்வதற்குப் பதிலாக அவளுடன் விளையாடுகிறான். அவன் அப்பா அம்மாவைத் திட்டும்போது,சஜிந்தன், "அப்பா, கத்த வேண்டாம், அம்மா சோர்வாக இருக்கிறார். நாம் அனைவரும் பகிர்ந்து கொண்டால் சீக்கிரம் முடித்துவிடலாம், அம்மாவும் ஓய்வெடுக்கலாம்" என்று கூறுகிறான். அவன் அப்பா ஆச்சரியப்பட்டு இடைநிறுத்துகிறார். வீடு அமைதியாகிறது.

2. பங்கேற்பாளர்களைக் கேளுங்கள்:

- எச்சிறுவனுக்கு வீட்டில் அதிக மரியாதை இருக்கும் என் நினைக்கிறீர்கள்?
- சஜிந்தனை வேறுபடுத்துவது எது?
- சிறுவர்கள் கவலைப்படக் கூடாது என்று தினெத்துக்கு யார் கற்றுக் கொடுத்திருக்க முடியும்?
- நீங்க எச்சிறுவனைப் போல இருக்க விரும்புறீர்கள்?
- சஜிந்தனைப் போல உங்கள் தந்தையிடம் பேசுவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கிறதா? உங்கள் தந்தையுடன் அந்த உரையாடலைத் தொடங்க வேறு ஏதேனும் வழிகள் இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

மரியாதையும் அக்கறையும் ஆண் குழந்தைகளை வலிமையாக்குகின்றன. ஆனால் பலவீனமாக்குவதில்லை. நாம் அக்கறையுடன் செயற்படும்போது மற்றவர்கள் நம்மை நம்புகிறார்கள். போற்றுகிறார்கள். உண்மையான பலம் என்பது மக்களைக் கட்டுப்படுத்தாமல், கருணையுடன் நடத்துவதே ஆகும். உங்களை ஆபத்தில் ஆழ்த்தாமல் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஏனைய ஆண்களுடன் உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கான சிறிய வழிகளையும் கண்டுபிடிப்போம். அல்லது உங்களுக்காகக் குடும்பத்தில் உரையாடலைத் தொடங்கக்கூடியவர்களைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கலாம்.

படி 2-வீட்டில் தொடர்பாடல் மற்றும் குழுப்பணி (75 நிமிடம்)

நோக்கம்: சிறுவர்களின் தொடர்பாடல், கேட்டல் மற்றும் குழுப்பணித் திறன்களை வளர்ப்பது, இது பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் மோதலைத் தடுப்பதற்கும் இன்றியமையாதது.

யார் முடிவு செய்வது? சிறிய நாடகம் (20 நிமிடம்)

மோதல்கள் அல்லது முடிவெடுப்பதைக் காட்டும் சிறிய வீட்டுச் சூழ்நிலைகளைக் குழுக்கள் நடித்துக் காட்டுகின்றன, உதாரணம்,

- என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்று முடிவு செய்தல்
- தொலைக்காட்சி பார்த்தல் அல்லது அம்மாவுக்கு உதவுவது
- இரவு உணவிற்குப் பிறகு யார் சுத்தம் செய்கிறார்கள்

ஒவ்வொரு நாடகத்திற்கும் பிறகு:

- இறுதி முடிவை எடுத்தது யார்?
- இது நியாயமா?
- அது எப்படி வித்தியாசமாக விவாதிக்கப்பட்டிருக்க முடியும்?

வசதியளிப்பவர் நுண்ணறிவு:

ஆதிக்கம் செலுத்துவதை விட,ஒத்துழைப்பு, நியாயம் மற்றும் செவிசாய்த்தல் ஆகியவற்றை முன்னிலைப்படுத்துங்கள்.

கேட்பது மற்றும் மரியாதை விளையாட்டு (20 நிமிடம்)

அறிவுறுத்தல்கள்:

1. ஜோடிச் சிறுவர்கள். நண்பர்கள்(தாய் அல்லது சகோதரி அல்லது பாட்டி)அவர்கள் எவ்வளவு அதிக சுமையுடன் இருக்கிறார்கள், நாள் முழுவதும் பராமரிப்பு வேலைக்குச் செல்வதால் எவ்வளவு சோர்வாகவும் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி ஒரு நிமிடம் பேசுகிறார். மேலும் வீட்டைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் வேலையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி அவர்கள் எப்படி விரும்புகிறார்கள் என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார். அதனால் அவளும் ஓய்வெடுக்கவும் சுய பராமரிப்பில் ஈடுபடவும் முடியும்.
2. கூட்டாளிகேட்க மட்டுமே வேண்டும். குறுக்கிடக்கூடாது.
3. பின்னர் பாத்திரங்களை மாற்றவும்.
4. பின்னர் கேளுங்கள்:
    - உண்மையிலேயே கேட்கப்பட்டது எப்படி இருந்தது?
    - கேட்பது மட்டும் எப்படி இருந்தது?

கற்றல்: நல்ல தொடர்பாடல் மற்றும் அக்கறை என்பது மற்றையவர்களின் குரல்களைக் கேட்பது, மதிப்பது, குறிப்பாகப் பெண்கள் மற்றும் பெண்களின் குரல்களைக் கேட்பதில் இருந்து தொடங்குகிறது.

படி 3: குழுப்பணி சவால் (25 நிமிடம்)

விளையாட்டு: ஒன்றாக உருவாக்கவும்

- குழுக்கள் ஒன்றாக ஏதாவது ஒன்றை (உதாரணம், ஒரு காகிதக் கோபுரம் அல்லது பாலம்) கட்டுவதற்கு வரையறுக்கப்பட்ட பொருட்களை (காகிதம், நாடா, வைக்கோல்) பெறுகின்றன.
- அவர்கள் எவ்வாறு ஒத்துழைக்கிறார்கள், யார் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறார்கள், யார் கேட்கிறார்கள், யார் உதவுகிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

பிரதிபலிப்பு:

- **குழுப்பணி எளிதாக இருந்ததா?**
- பொறுப்பேற்றது யார்?
- நல்ல குழுப்பணி எது?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

ஆணாதிக்க ஆண்மை மற்றையவர்களை ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. அக்கறையுள்ள ஆண்மை என்பது குழுப்பணி, உதவுதல், கேட்பது மற்றும் அனைவரின் பலங்களையும் மதிப்பது.

அமர்வு 4: தனிப்பட்ட செயற்றிட்டங்கள் (45 நிமிடம்)

நோக்கம் - சிறுவர்கள் பிரதிபலிப்பைத் தனிப்பட்ட பொறுப்பாக மாற்ற உதவுதல். இந்த அமர்வு அவர்களின் கற்றலை வீட்டில் உள்ள உறுதியான செயல்களுடன் இணைத்து மாற்றத்திற்கான பொறுப்புணர்வை உருவாக்குகிறது.

முக்கிய கற்றல் நோக்கங்கள்

- பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான தனிப்பட்ட உறுதிப்பாடுகளை அடையாளம் காணவும்.
- வீட்டிலேயே செயற்பட நடைமுறைத் திட்டங்களை உருவாக்குங்கள்.
- சகாக்களின் பொறுப்புணர்வு மற்றும் செயலிற் பெருமை ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கவும்.

படி 1: அமைதியான பிரதிபலிப்பு (10 நிமிடம்)

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரையும் காகிதம் மற்றும் பேனாவுடன் அமைதியாக உட்காரச் சொல்லுங்கள்.

வசதியளிப்பவர் வழிமுறைகள்:

- சிறுவர்களைக் கண்களை மூடிக்கொண்டு தங்கள் வீடுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்க அழைக்கவும்:

யார் அதிகமாக உழைக்கிறார்கள்? யாருக்கு மிகக் குறைந்த ஓய்வு கிடைக்கிறது? இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையை இன்னும் சிறப்பாக்குவதற்கு என்ன செய்யலாம்?

- பின்னர் இந்த வாரம் அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்கும் 1-2 குறிப்பிட்ட வேலைகளை எழுதுங்கள்.

  (உதாரணம்: என் துணிகளை நானே துவைப்பது, என் அம்மாவுக்கு உணவு தயாரிக்க உதவுவது, பாடசாலை முடிந்ததும் என் தம்பியை கவனித்துக்கொள்வது.)

படி 2: ஜோடிப் பகிர்வு (10 நிமிடம்)

பங்கேற்பாளர்கள் விவாதிக்க ஜோடியாக:

- அவர்கள் என்ன வேலைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள்.
- அது நடப்பதை அவர்கள் எப்படி உறுதி செய்வார்கள்.
- அவர்கள் என்ன சவால்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும் (உதாரணம், கேலி செய்தல், மறுப்பு, நேரமின்மை). அச்சவால்களை அவர்களால் எவ்வாறு சமாளிக்க முடியும் - மற்றையவர்கள் எவ்வாறு ஆதரிக்க முடியும்?

வசதியளிப்பவர்கள் நினைவூட்டுகிறார்:

சில நேரங்களில் சிறுவர்கள் வீட்டில் உதவும்போது மற்றையவர்கள் சிரிப்பார்கள் அல்லது கிண்டல் செய்வார்கள். ஆனால் மாற்றம் அப்படித்தான் தொடங்குகிறது. பொறுமையாக இருங்கள். வெட்கப்பட வேண்டாம்.

படி 3: குழுப் பகிர்வு மற்றும் உறுதிமொழி வட்டம் (20 நிமிடம்)

தன்னார்வலர்கள் தங்கள் திட்டங்களைக் குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். “எங்கள் பராமரிப்பு உறுதிமொழிகள்” என்ற தலைப்பில் ஒரு பிளிப்சார்ட்டில் சிலவற்றை வசதியளிப்பவர் பதிவு செய்கிறார். ஒவ்வொரு பகிர்வுக்குப் பிறகும் கைதட்டல் மற்றும் நேர்மறையான வலுவூட்டலை ஊக்குவிக்கவும்.

விருப்பம்

சிறுவர்களிடம் ஒரு "பொறுப்புத் தெரிவிக்கும் நண்பரை" தேர்வு செய்யச் சொல்லுங்கள், அவர் ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு அவர்களுடன் நேரில் சந்தித்து,"நீங்கள் உங்கள் பணியைச் செய்தீர்களா?" என்று கேட்பார்.

படி 4: நிறைவுப் பிரதிபலிப்பு (5 நிமிடம்)

கேளுங்கள்:

- வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது உங்கள் குடும்பத்தை எவ்வாறு பலப்படுத்தும்?
- ஒரு நபராக இது உங்களை எப்படி உணர வைக்கும்?

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

நீங்கள் பராமரிப்பிற்கான பொறுப்பை ஏற்கும்போது,உங்களிடம் பச்சாதாபம், நியாயம் மற்றும் மரியாதை வளரும். உங்கள் வீட்டை மகிழ்ச்சியான இடமாக மாற்றுகிறீர்கள். உண்மையான ஆண்கள் கேட்கப்படுவதற்காகக் காத்திருக்கமாட்டார்கள், அவர்கள் விரும்புவதால் அவர்கள் பராமரிக்கிறார்கள்.

நிறைவு வட்டம் (30 நிமிடம்)

நோக்கம்- இரண்டு நாட் பயணத்தை நன்றியுணர்வு, பெருமை மற்றும் வீட்டிலேயே பகிரப்பட்ட பராமரிப்பைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதற்கான உந்துதலுடன் முடிப்பது.

படி 1: ஒரு வார்த்தை வெளியேறல் (10 நிமிடம்)

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் இப்போது வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதைப் பற்றி அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள் என்பதை விபரிக்கும் ஒரு வார்த்தையைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

உதாரணங்கள்: *பெருமை, தயார், தன்னம்பிக்கை, ஊக்கம், சிந்தனை, பொறுப்பு.*

படி 2: குழுப் பிரதிபலிப்பு (10 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் கேட்கிறார்:

- இந்த இரண்டு நாட்களில் உங்களை மிகவும் ஆச்சரியப்படுத்தியது எது?
- ஒரு சிறுவனாகவோ அல்லது ஆணாகவோ இருப்பது பற்றி நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?
- நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்திற்கு வீட்டிற்கு என்ன செய்தியை எடுத்துச் செல்வீர்கள்?

திறந்த, மரியாதைக்குரிய பகிர்வை ஊக்குவிக்கவும், அனைத்துக் குரல்களையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

படி 3: இறுதிச் செய்தி (10 நிமிடம்)

ஒரு வலுவான செய்தியுடன் வசதியளிப்பவர் முடிக்கிறார்:

மாற்றம் வீட்டிலிருந்தே தொடங்குகிறது. நீங்கள் பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது,நீங்கள் தலைமைத்துவத்தைக் காட்டுகிறீர்கள், பலவீனத்தை அல்ல. நீங்கள் மரியாதை, சமத்துவம் மற்றும் அன்பை உருவாக்குகிறீர்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் பெண்களுக்கு உதவவில்லை, நியாயத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். ஒவ்வொரு சிறிய அக்கறைச் செயலும் சமத்துவத்தை நோக்கிய ஒரு பெரிய படியாகும்.

ஒரு வாரம் கழித்து ஒரு தொடர் வட்டத்தில் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

2 ஆம் நாள் : வயது வந்த ஆண்கள் (18+ வயது)

கருப்பொருள்: பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்தல் மற்றும் மறுபகிர்வு செய்தல்

மொத்தக் காலம்: 4.5 மணிநேரம்

கருப்பொருள்: விழிப்புணர்விலிருந்து செயலுக்கு நகர்தல் - நியாயமான குடும்பங்களை உருவாக்குதல் மற்றும் சமமான ஆண்மையை மாதிரியாக்குதல்.

எதிர்பார்க்கப்படும் எதிர்ப்புகளை நிர்வகிக்க அமர்வுகளைத் தொடங்குவதற்கு முன் ஒரு சிறிய பிரதிபலிப்புச் செயற்பாட்டைச் செய்வோம்.

எதிர்ப்பை நிர்வகித்தல் - மாற்றம் ஏன் கடினமாக உணர்கிறது

காலம்: 10-15 நிமிடங்கள்

நோக்கம்: மாற்றத்திற்கு எதிர்ப்பு என்பது ஒரு சாதாரண மனித எதிர்வினை என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் அடையாளம் காண உதவுவதும், பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் மற்றும் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளை மாற்றுவது குறித்த நேர்மையான உரையாடலுக்கான பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்குவதும்.

படி 1: தொடக்கப் பிரதிபலிப்பு (5 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் கூறுகிறார்:

நேற்று நாங்கள் வீட்டில் பராமரிப்பு வேலை மற்றும் பொறுப்புகள் பற்றி நிறையப் பேசினோம். அந்த யோசனைகளில் சில புதியதாகவோ அல்லது சங்கடமாகவோ தோன்றியிருக்கலாம். பரவாயில்லை.

இன்று நாம் தொடங்குவதற்கு முன், ஏதாவது ஒன்றை மாற்றச் சொல்லப்பட்டால்/ அல்லது நாம் எப்போதும் செய்து வந்த விதத்தை மாற்றச் சொல்லப்பட்டால் என்ன நடக்கும் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்போம்.

பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்:

- நீங்கள் பல வருடங்களாகச் செய்து வந்த ஒன்றை - ஒருவேளை வேலையிலோ அல்லது வீட்டிலோ - மாற்றச் சொன்ன ஒரு நேரத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். அந்த நேரத்தில் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? அல்லது நீங்கள் இதுவரை செய்யாத ஒன்றைச் செய்யச் சொன்னீர்களா?

- மாற்றுவதைக் கடினமாகவோ அல்லது எளிதாகவோ ஆக்கியது எது?

3 - 4 தன்னார்வலர்கள் சுருக்கமாக உதாரணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளட்டும் (உதாரணமாக, ஒரு பழக்கம், உணவுமுறை அல்லது ஒரு பணியைச் செய்யும் முறையை மாற்றுதல்).

படி 2: நாள் 2 உடன் இணைத்தல் (5 நிமிடம்)

ஒருங்கிணைப்பாளர் சுருக்கம்:

குறிப்பிட்ட உதாரணங்களைப் போலவே, இன்று நாம் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கற்றுக்கொண்ட பழக்கங்களைக் கேள்வி கேட்கப் போகிறோம் - யார் சமைக்கிறார்கள், யார் சுத்தம் செய்கிறார்கள், யார் சம்பாதிக்கிறார்கள் என்பது பற்றியாகும். எதிர்ப்பு அல்லது நிச்சயமற்ற தன்மை இருப்பது நாம் கெட்டவர்கள் என்று அர்த்தமல்ல. நாம் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

பிறகு கேளுங்கள்:

- அந்த அசௌகரிய உணர்வைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு எது உதவக்கூடும்?

  முக்கிய பதில்களை ஒரு பிளிப்சார்ட்டில் எழுதுங்கள் (உதாரணமாக, விழிப்புணர்வு, பச்சாதாபம், ஆதரவு, குழுப்பணி, சுய பிரதிபலிப்பு. சகாக்களின் ஆதரவு).

படி 3: முக்கிய செய்தி (3 - 5 நிமிடங்கள்)

வசதியளிப்பவர் முடிக்கிறார்:

சங்கடமாக உணருவது வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதியாகும். இன்று, நாம் சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்குத் திறந்திருப்போம் - தீர்ப்பளிக்க அல்ல. மாறாக நம்மை நாமே நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளவேயாகும். நாம் சங்கடத்தைக் கவனிக்கும்போது, நாம் இடைநிறுத்திக் கேட்கலாம்: “இந்த உணர்வு எனக்கு என்ன சொல்கிறது?” மாற்றம் இப்படித்தான் தொடங்குகிறது.

உதவியாளர் குறிப்புப் பெட்டி - பகலில்

2 ஆம் நாள் முழுவதும், ஆண்கள் எதிர்ப்புக் காட்டும்போது (உதாரணமாகக் கேலி செய்தல், மறுத்தல், குறைத்தல்) ஆர்வத்துடன் அமைதியாகப் பதிலளிக்கவும்:

- அது ஒரு சுவாரஸ்யமான விடயம் - பல ஆண்கள் ஏன் அப்படி நினைக்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- பெண்கள் இதையே சொன்னால் என்ன அர்த்தம் என்று நாம் ஆராயலாமா?
- நடைமுறையில் என்ன நடக்கிறது என்று பார்ப்போம் - யாருக்கு இலாபம், யார் சோர்வடைகிறார்கள்?

அமர்வு 1: நாள் 1 பற்றிய பிரதிபலிப்பு மற்றும் நோக்கங்களை அமைத்தல் (30 நிமிடம்)

நோக்கம்: முதல் நாளிலிருந்து கற்றுக்கொண்டவற்றுடன் மீண்டும் இணைத்தல், சுய விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்தல் மற்றும் நடைமுறை பயன்பாட்டிற்குத் தயாராகுதல்.

படி 1: வட்டப் பிரதிபலிப்பு (20 நிமிடம்)

பங்கேற்பாளர்களை ஒரு வட்டத்தில் உட்கார அழைக்கவும். கேளுங்கள்:

- நேற்று முதல், உங்கள் வீட்டில் பராமரிப்புப் பணிகளில் நீங்கள் என்ன கவனித்தீர்கள்?
- பெரும்பாலான பணிகளை யார் செய்கிறார்கள் என்பதைக் கவனித்தீர்களா?
- அது உங்களுக்கு எப்படி உணர்த்தியது?

வசதியளிப்பவர் குறிப்புகள்:

- நேர்மையான பகிர்வை ஊக்குவிக்கவும் - பிரதிபலிப்பு என்பது கற்றல் பற்றியது. குற்ற உணர்வு பற்றியது அல்ல என்பதை வலியுறுத்துங்கள்.
- முக்கிய கருப்பொருட்களைக் கவனியுங்கள் (உதாரணமாக, எல்லோரும் சாப்பிடும் வரை என் மனைவி ஒருபோதும் உட்காரமாட்டாள் என்பதை உணர்ந்தேன்).

படி 2: நோக்க அமைப்பு (10 நிமிடம்)

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் ஒரு வாக்கியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்:

இன்று, நான் எப்படி முடியும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன்…”

(உதாரணமாக வேலையைச் சிறப்பாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்… என் மகனுக்கு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக இருங்கள்… வீட்டில் நியாயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.)

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

சமனற்ற பராமரிப்புப் பணிகளை அங்கீகரிப்பது வெறும் ஆரம்பம் மட்டுமே. இன்றைய கவனம், பராமரிப்புப் பணிகளைக் குறைத்து நியாயமாகப் மறுபகிர்வு செய்ய ஆண்கள் என்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம் என்பதுதான்.

அமர்வு 2: இரட்டை சுமை (60 நிமிடம்)

நோக்கம்: ஊதியம் பெறாத மற்றும் ஊதியம் பெறும் வேலையைச் செய்யும் பெண்களின் உணர்ச்சி, உடல் மற்றும் பொருளாதார பாதிப்புகளை ஆண்கள் புரிந்துகொள்ள உதவுதல் - மேலும் பகிரப்பட்ட பொறுப்பின் நன்மைகளை ஆராய்தல்.

படி 1: சூழல்ஆய்வு (15 நிமிடம்)

பின்வரும் காட்சியைச் சத்தமாக வாசிக்கவும் அல்லது காட்சிப்படுத்தவும்:

சூழல்: நிர்மலாவின் நாள்

நிர்மலா அதிகாலை 4:30 மணிக்கு எழுந்து, காலை உணவைச் சமைத்து, உடல் ஊனமுற்ற தனது மகள் உட்பட குழந்தைகளைப் பாடசாலைக்குத் தயார்படுத்திச் சுத்தம் செய்து, பின்னர் விற்பனை எழுதுவினைஞராக வேலைக்குச் செல்கிறார். மாலை 6:30 மணிக்குத் திரும்பி, இரவு உணவு சமைத்து, வீட்டுப்பாடங்களுக்கு உதவுகிறார், துணி துவைத்து, தனது ஊனமுற்ற குழந்தையைப் பராமரிக்கிறார், இரவு 11:00 மணிக்குத் தூங்குவதற்கு முன் அவளைப் படுக்க வைக்கிறார். அவரது கணவர் சுனில், காலை 8:00 மணி முதல் மாலை 5:00 மணி வரை வேலை செய்கிறார், மாலையில் ஓய்வெடுக்கிறார்.

கேளுங்கள்:

- நிர்மலா ஒவ்வொரு நாளும் மொத்தம் எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்கிறார்?
- சுனில் எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்கிறார்?
- யாருக்கு அதிக ஓய்வும் ஓய்வு நேரமும் கிடைக்கும்?

படி 2: குழுப்பணி (20 நிமிடம்)

சிறு குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒவ்வொரு குழுவையும் கேட்கவும்:

- அவர்களது வீடுகளிலோ அல்லது சமூகங்களிலோ இதேபோன்ற வடிவங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.
- தங்கள் குடும்பங்களில் உள்ள ஆண்களும் பெண்களும் வீட்டு வேலைகளுக்குச் செலவிடும் மணிநேரங்களின் எண்ணிக்கையை மதிப்பிடுங்கள்.
- பெண்கள் ஊதியம் மற்றும் ஊதியம் இல்லாத வேலைகளை நிர்வகிக்கும் உதாரணங்களைக் கவனியுங்கள்.

பிளிப்சார்ட்களில் ஒரு விரைவான ஒப்பீட்டு அட்டவணையைக் குழுக்கள் வழங்கச் சொல்லுங்கள்:

பணி வகை	பெண்கள் (மணிநேரம் /நாள்)	ஆண்கள் (மணிநேரம் /நாள்)	யார் இதை அதிகம் செய்கிறார்கள்?
ஊதியம் பெறும் வேலை			
சமையல் / சுத்தம் செய்தல்			
மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான குழந்தை / முதியோர் பராமரிப்பு / பராமரிப்பு			
ஓய்வு/தூக்கம்			

படி 3: பிரதிபலிப்புக் கேள்விகள் (15 நிமிடம்)

எளிதாக்குபவர் கேட்கிறார்:

- பெண்கள் இரட்டை வேலைநேரங்களில் வேலை செய்யும்போது அவர்களின் உடல்நலம், கல்வி மற்றும் மகிழ்ச்சிக்கு என்ன நடக்கும்?
- சமமற்ற பராமரிப்புப் பணி குழந்தைகளின் நடத்தையையோ அல்லது குடும்ப நல்லிணக்கத்தையோ எவ்வாறு பாதிக்கிறது?
- பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது ஆண்கள் தனிப்பட்ட முறையிலும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் என்ன பெறுகிறார்கள்?

படி 4: முழுமையான கலந்துரையாடல் (10 நிமிடம்)

வசதியளிப்பவர் முக்கிய விடயங்களைச் சுருக்கமாகக் கூறுகிறார்:

- பெண்களின் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகள் பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் போய்விடுகின்றன - ஆனாலும் அவை குடும்பங்களையும் பொருளாதாரத்தையும் நிலைநிறுத்துகின்றன.
- பராமரிப்புப் பணிகள் பகிரப்படும்போது உறவுகள் மேம்படும், மன அழுத்தம் குறையும், பரஸ்பர மரியாதை வளரும்.

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

பராமரிப்புப் பணிகளின் சமமற்ற விநியோகம், பெண்கள் ஊதியம் பெறும் வேலையில் ஈடுபடுவதற்கும், கல்வி கற்பதற்கும் அல்லது சமூக மற்றும் பொருளாதார வாழ்க்கையில் முழுமையாகப் பங்கேற்பதற்கும் உள்ள வாய்ப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இது உடற் சோர்வையும் மன அழுத்தத்தையும் உருவாக்குகிறது. பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது உதவி செய்யும் செயல் அல்ல. அது நடைமுறையில் நீதி, நியாயம் மற்றும் அன்பு ஆகும்.

அமர்வு 3: நடைமுறையில் பால்நிலை விதிமுறைகளை மீறுதல் (75 நிமிடம்)

நோக்கம்: கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பால்நிலைப் பாத்திரங்களைச் சவால் செய்து, படைப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் ஆண்கள் பகிரப்பட்ட பொறுப்பின் நன்மைகளை அனுபவிக்க உதவுதல்.

படி 1: வேலை அட்டைகள் பயிற்சி (20 நிமிடம்)

பல்வேறு வீட்டுப் பணிகளைப் பட்டியலிடும் அட்டைகளைத் தயாரிக்கவும்:

- சமைத்தல், துடைத்தல், துணி துவைத்தல், குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுதல், நோய்வாய்ப்பட்ட முதியவர்களைப் பராமரித்தல், பொருட்களைப் பழுதுபார்த்தல், மளிகைப் பொருட்கள் வாங்குதல், உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு, மாற்றுத்திறனாளி குழந்தை/குழந்தைகளைப் பராமரித்தல், மாற்றுத்திறனாளி முதியவரைப் பராமரித்தல் போன்றவை.

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் ஒரு அட்டையைப் பகிர்ந்தளிக்கவும்.

கேளுங்கள்:

- உங்கள் வீட்டில் வழக்கமாக இப்பணியை யார் செய்வார்கள்?

- இப்பணி ஒரு பெண்ணின் அல்லது ஆணின் வேலையாக ஏன் பார்க்கப்படுகிறது என்று நினைக்கிறீர்கள்?

வசதியளிப்பவர் குறிப்பு:

சிரிப்பையும் நேர்மையையும் ஊக்குவிக்கவும், இந்தச் செயற்பாடு பெரும்பாலும் சமூக நிலைமை மற்றும் மறைக்கப்பட்ட அசௌகரியங்களை வெளிப்படுத்துகிறது.

படி 2: பங்கேற்று நடித்தால் (30 நிமிடம்)

4 - 6 ஆண்களைக் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நடிக்க இரண்டு காட்சிகளைக் கொடுங்கள்:

1 ***குடும்பம்* 1 :** தாய் அனைத்துப் பராமரிப்பு வேலைகளையும் செய்கிறாள், தந்தை அறிவுரைகளை வழங்குகிறாள், மகன்கள் உதவ மறுக்கிறார்கள்.

2 ***குடும்பம்* 2 :** குடும்பம் பராமரிப்புப் பணிகளைச் சமமாகப் பிரிக்கிறது - தந்தை சமைக்கிறார், மகன் சுத்தம் செய்வதில் உதவுகிறார். தாய் நிதியை நிர்வகிக்கிறார். மகள் பெரியவர்களுக்கு உதவுகிறார்.

ஒவ்வொரு வேட நாடகத்திற்கும் பிறகு, கலந்துரையாடவும்:

- எக்குடும்பம் மகிழ்ச்சியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், மரியாதையுடனும் காணப்பட்டது?
- ஆண்கள் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொண்டபோது உறவுகளில் என்ன மாற்றங்களைக் கண்டோம்?

படி 3: வழிகாட்டப்பட்ட பிரதிபலிப்பு (15 நிமிடம்)

பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்:

- ஆண்கள் பராமரிப்பு வேலைகளைச் செய்வதைத் தடுக்கும் பயங்கள் அல்லது சாக்குகள் என்ன?
- துணி துவைப்பதையோ அல்லது சமைப்பதையோ ஒரு மனிதன் பார்த்தால் மக்கள் என்ன சொல்வார்கள்?
- பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அல்லது தவிர்க்கும்போது நம் மகன்களுக்கு என்ன செய்தியை அனுப்புகிறோம்?

வசதியாளர் அவமானம், சமூகத் தீர்ப்பு அல்லது பெருமை போன்ற வடிவங்களைக் குறிப்பிடுகிறார். மேலும் இவற்றை ஆண்மையின் நிபந்தனையுடன் இணைக்கிறார். (இந்த வடிவங்களை அங்கீகரிப்பது பங்கேற்பாளர்களின் பல போராட்டங்கள் தனிப்பட்ட தோல்விகள் அல்ல. மாறாக ஆண்மை பற்றி அவர்களுக்குக் கற்பிக்கப்பட்ட குறுகிய ஸ்கிரிப்டுகளின் கணிக்கக்கூடிய விளைவுகள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இந்த விழிப்புணர்வு மிகவும் உண்மையான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான முதற் படியாக இருக்கலாம்.)

படி 4: வசதியளிப்பவர் உள்ளீடு (10 நிமிடம்)

ஆண்மைகளை மாற்றுவது குறித்த சுருக்கமான உள்ளீட்டை வழங்கவும்:

- உண்மையான வலிமை அக்கறை, பச்சாதாபம் மற்றும் பொறுப்பில் வெளிப்படுகிறது.
- ஆண்மையை மறுவரையறை செய்வது ஆண்கள் முழுமையான, இணைக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ அனுமதிக்கிறது.
- வீட்டில் சமத்துவத்தை முன்மாதிரியாகக் காட்டுவது அடுத்த தலைமுறைக்கு நியாயத்தைக் கற்பிக்கிறது.

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

பராமரிப்புப் பணிகளை மறுபகிர்வு செய்வது பெண்களுக்கு உதவுவது பற்றியது அல்ல. வீட்டு வேலைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான குடும்பங்களின் பகிரப்பட்ட பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் சமநிலையான கூட்டாண்மைகளை உருவாக்குவது பற்றியது.

அமர்வு 4: மாற்றத்திற்கான உறுதிமொழிகள் (60 நிமிடம்)

நோக்கம்: ஆண்கள் யதார்த்தமான செயல்களை அடையாளம் காணவும், நடத்தை மாற்றத்திற்கான கூட்டுப் பொறுப்புணர்வுக்கு உதவவும்.

படி 1: பார்வை பயிற்சி (15 நிமிடம்)

ஆண்களைக் கண்களை மூடிக்கொண்டு, பராமரிப்புப் பணிகள் சமமாகப் பகிரப்படும் ஒரு குடும்பத்தைக் கற்பனை செய்யச் சொல்லுங்கள்.

- என்ன நடக்கிறது என்று நீ பார்க்கிறாய்?
- மக்கள் எப்படி உணருகிறார்கள்?
- குழந்தைகள், பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு என்ன மாற்றங்கள்?

தங்கள் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளத் தன்னார்வலர்களை அழைக்கவும்.

படி 2: ஜோடி சேர்ந்து வேலை செய்தல் (15 நிமிடம்)

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் இன்னொருவருடன் ஜோடி சேர்ந்து விவாதிக்கிறார்கள்:

இந்த வாரம் நான் பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட பணி - அதை நான் எவ்வாறு நிறைவேற்றுவேன்.

அவர்கள் தங்கள் உறுதிப்பாட்டை ஒரு சிறிய அட்டையிற் குறிப்பிடலாம் (நினைவூட்டலாக வைத்திருக்க).

படி 3: குழு பகிர்வு (20 நிமிடம்)

தன்னார்வலர்கள் தங்கள் உறுதிமொழிகளை உரக்க முன்வைக்க அழைக்கவும்.

வசதியாளர் இவற்றை “பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான எங்கள் கூட்டு உறுதிமொழிகள்” என்ற தலைப்பில் ஒரு பிளிப்சார்ட்டில் பதிவு செய்கிறார். உதாரணங்கள்:

- நான் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை இரவு உணவைச் சமைப்பேன்.
- நான் என் குழந்தைகளுக்குப் பாடசாலைப் பாடங்களில் உதவுவேன்.
- வார இறுதி நாட்களில் என் மனைவிக்கு ஓய்வு நேரம் கிடைப்பதை நான் உறுதி செய்வேன்.

படி 4: நிறைவுப் பிரதிபலிப்பு (10 நிமிடம்)

கேளுங்கள்:

- உங்கள் செயல்கள் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள பெண்களின் வாழ்க்கையை எவ்வாறு மாற்றும்?
- அவை உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையை எவ்வாறு மாற்றும்?

ஆண்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கவும் ஊக்குவிக்கவும், சில வாரங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் சந்திக்கவும்.

வசதியளிப்பவர் சுருக்கம்:

ஆண்களின் தலைமைத்துவம் வீட்டிலிருந்தே தொடங்குகிறது. பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்வது என்பது பால்நிலை நீதிக்கான அன்றாடச் செயலாகும் - மேலும் சமத்துவத்தின் அடித்தளமாகும்.

நிறைவு வட்டம் (30 நிமிடம்)

செயற்பாடு:

ஒரு வட்டத்தில் நின்று, இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு அவர்களின் உணர்வைப் பிரதிபலிக்கும் ஒரு சொல் அல்லது சொற்றொடரைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் (நம்பிக்கையுடன், சவால் செய்யப்பட்ட, அர்ப்பணிப்புடன், உந்துதல்).

பங்கேற்பாளர்களின் வெளிப்படைத்தன்மை மற்றும் அர்ப்பணிப்புக்கு எளிதாக்குபவர் நன்றி தெரிவிக்கிறார். மாற்றம் சிறிய, நிலையான செயல்களில் தொடங்குகிறது - ஒரு நேரத்தில் ஒரு பகிரப்பட்ட பணியிலிருந்து என்பதை வலியுறுத்துகிறார்.

9. கண்காணிப்பு மற்றும் பிரதிபலிப்பு

ஏன் கண்காணிப்பு மற்றும் பிரதிபலிப்பு முக்கியமானது

ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு மற்றும் ஆண்மை சார்ந்த பணிகளில் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுடன் பணிபுரியும்போது, மாற்றம் பெரும்பாலும் முதலில் புலனாகாது. மாற்றம் உரையாடல்களில், யாராவது எதிர்வினையாற்றுவதற்கு முன் இடைநிறுத்தங்களில் அல்லது வீட்டில் சிறிய மாற்றங்களில் நிகழ்கிறது. கண்காணிப்பு மற்றும் பிரதிபலிப்பு, அறிவில் மட்டுமல்ல, அணுகுமுறைகள், நடத்தைகள் மற்றும் உறவுகளிலும் இந்த மாற்றங்களைக் கவனிக்கவும். அவை பதிவு செய்யவும், கொண்டாடவும் நமக்கு உதவுகிறது.

கண்காணிப்பு மற்றும் பிரதிபலிப்பு, வசதியளிப்பவர்கள் தங்கள் அணுகுமுறையைச் சரிசெய்யவும், என்ன எதிரொலிக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும், செயல்முறை பாதுகாப்பாகவும், உள்ளடக்கியதாகவும், மாற்றத்தக்கதாகவும் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும் உதவுகிறது.

1. மாற்றத்திற்கான குறிகாட்டிகள் (மனப்பான்மை, அறிவு, பயிற்சி)

ஆண்மை மற்றும் பராமரிப்புப் பணிகளில் மாற்றம் மனப்பான்மை, அறிவு மற்றும் நடைமுறை ஆகிய மூன்று களங்களில் நிகழ்கிறது. ஒவ்வொரு நிலையும் விழிப்புணர்வு மற்றும் செயலின் ஆழமடைதலைக் குறிக்கிறது.

மாற்றத்தின் நிலை	அதன் அர்த்தம் என்ன	உதாரணக் குறிகாட்டிகள்	எப்படி கவனிப்பது/ அளவிடுவது
அறிவு	பால்நிலை, அதிகாரம் மற்றும் பராமரிப்புப் பணி பற்றிய கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்வது.	• பங்கேற்பாளர்கள் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணியை வரையறுத்து அதன் சமூக மதிப்பை விளக்கலாம். • பங்கேற்பாளர்கள்	• அமர்வுக்கு முந்தைய அல்லது பிந்தைய பிரதிபலிப்புகள். • வினா அல்லது கலந்துரையாடல் நினைவுகூருதல்.

	பால்நிலை, அதிகாரம் மற்றும் பராமரிப்புப் பணி பற்றிய கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்வது.	தங்கள் வீடுகளில் பால்நிலை ரீதியான உழைப்புப் பிரிவை அடையாளம் காண்கின்றனர். • பங்குபற்றுபவர்கள் ஆண்மைக்கும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைக்கும் இடையிலான தொடர்பைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.	• குழுக் கலந்துரையாடல்களில் அவதானிப்பு.
மனோபாவம்	பால்நிலை மற்றும் பராமரிப்புத் தொடர்பான நம்பிக்கைகள், உணர்வுகள் அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான பதில்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.	• பெண்களின் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புச் சுமைகளுக்குப் பங்கேற்பாளர்கள் ஒரே மாதிரியான கருத்துகளை (உதாரணம், சமையல் என்பது பெண்களின் வேலை) கேள்வி கேட்கிறார்கள். • பங்கேற்பாளர்கள் பராமரிப்பைப் பகிரப்பட்ட பொறுப்பாக அங்கீகரிக்கின்றனர்	• மிக முக்கியமான மாற்றக் கதைகள். • குழுப் பிரதிபலிப்புகள். • வசதியளிப்பவர் ஏடுகளை உருவாக்குதல்
பயிற்சி	வீடு அல்லது சமூகத்தில் கவனிக்கத்தக்க நடத்தை அல்லது உறவு மாற்றங்கள்.	• ஆண்கள் அல்லது சிறுவர்கள் வீட்டு வேலைகளில் பங்கேற்கத் தொடங்குகிறார்கள். • பங்கேற்பாளர்கள் வாழ்க்கைத்துணையின் ஓய்வு அல்லது முடிவெடுப்பதை ஆதரிக்கின்றனர். • ஆண்கள் கேலி செய்யாமல் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். .• பங்கேற்பாளர்கள் பால்நிலைச் சமத்துவம் பற்றிய உரையாடலில் சகாக்களை ஈடுபடுத்துகிறார்கள்.	• தொடர் வருகைகள். • வாழ்க்கைத்துணை அல்லது குடும்பத்தின் கருத்து. • சகாக்களின் பொறுப்புக்கூறல் அட்டைகள். • மாற்றத்தின் சாட்சியங்கள் அல்லது கதைகள்.

உறவு மற்றும் சமுதாய மட்டங்களில் மேலதிக குறிகாட்டிகள்

மட்டம்	சாத்தியமான குறிகாட்டிகள்
உறவு	• குடும்பங்களில் கூட்டாக முடிவெடுப்பது அதிகரித்தது. • வாழ்க்கைத்துணைகள் கட்டுப்படுத்தும் நடத்தையானது குறைவதாக அல்லது தகவற் தொடர்பாடல் மேம்பட்டதாகத் தெரிவிக்கின்றனர். • தம்பதிகள் பராமரிப்புப் பிரிவைப் பற்றி வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடுகின்றனர்
சமுதாயம்	• பராமரிப்பில் ஆண்களின் பங்கு குறித்த சமுதாயக் கலந்துரையாடல்கள். • உள்ளூர் தலைவர்கள் பால்நிலைச் சமத்துவச் செய்திகளை மாதிரியாகக் கொண்டுள்ளனர் .• ஆண் வெற்றிவீரர்கள் பராமரிப்புச் சமத்துவத்திற்காகப் பகிரங்கமாக வாதிடுகின்றனர்.• இளைஞர் குழுக்கள் நேர்மறையான ஆண்மை குறித்த பிரச்சாரங்களைத் தொடங்குகின்றன.

இக்குறிகாட்டிகள் தனிப்பட்ட விழிப்புணர்விலிருந்து பகிரப்பட்ட செயலுக்கும் சமூகச் செல்வாக்குக்கும் நடத்தை மாற்றப் பாதைகளைக் கண்காணிக்க உதவுகின்றன.

3. மாற்றத்தின் கதைகளை ஆவணப்படுத்துதல்

கதைகள் மாற்றத்தின் மையத்தைப் பிடிக்கின்றன . அவை தரவுகளை உயிர்ப்பித்து, பால்நிலை -மாற்றப் பணிகளின் உண்மையான தாக்கத்தைச் சமூகங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் காண உதவுகின்றன.

அ. கதைகளை ஏன் பயன்படுத்த வேண்டும்?

- எண்களால் முடியாத உணர்ச்சி, உறவு மற்றும் சமூக மாற்றங்களை கதைகள் காட்டுகின்றன.
- அவை பங்கேற்பாளர்கள் முன்னேற்றத்தைக் காணவும் மற்றையவர்களை ஊக்குவிக்கவும் உதவுகின்றன.
- அவை சார்ந்துபேசல், அறிக்கைகள் மற்றும் கற்றலுக்கான தரமான ஆதாரங்களாகச் செயற்படுகின்றன.

ஆ. மாற்றத்தின் கதைகளை எவ்வாறு சேகரிப்பது

1. **கதைசொல்லுபவர்களை அடையாளம் காணுங்கள்:** புலப்படும் மாற்றத்தைக் காட்டும் (அல்லது உருவான எதிர்ப்பைக் கூட) பங்கேற்பாளர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
2. **சம்மதத்தை உறுதி செய்யுங்கள்:** அனுமதி கேட்டு, கதைகள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படும் என்பதை விளக்குங்கள்.
3. **திறந்த கேள்விகளைப் பயன்படுத்தவும்:**
   - இப்பயணத்தைத் தொடங்கியதிலிருந்து உங்களுக்கு என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது?
   - பராமரிப்புப் பணி அல்லது கூட்டாண்மையை இப்போது நீங்கள் எவ்வாறு வித்தியாசமாகப் பார்க்கிறீர்கள்?
   - நீங்கள் வீட்டில் செய்ய ஆரம்பித்த ஒரு சிறிய விடயம் என்ன?
   - உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து என்ன எதிர்வினையை நீங்கள் கவனித்தீர்கள்?
4. முக்கிய மேற்கோள்கள் அல்லது கதைகளைப் பதிவு செய்யவும்: பங்கேற்பாளர்களின் சொந்த வார்த்தைகளைப் பதிவு செய்யவும்.
5. சிந்தித்துப் பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள்: அதிகாரம், பால்நிலை அல்லது உறவுகள் பற்றிய கதை நமக்கு என்ன சொல்கிறது?

இ. மாதிரிக் கதை வார்ப்புரு (வசதியளிப்பவர்களுக்கு)

பங்கேற்பாளர் பெயர் : (அல்லது இரகசியத்தன்மைக்கான புனைபெயர்)

வயது/பங்கு :

சமூகம் :

நிகழ்ச்சிக்கு முன் : (நம்பிக்கைகள், அணுகுமுறைகள், நடைமுறைகள்)

திருப்புமுனை : (புரிதலை மாற்றிய பிரதிபலிப்பு அல்லது உரையாடலின் தருணம்)

நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு : (மனப்பான்மை, நடத்தை அல்லது உறவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்)

மேற்கோள் : பெண்கள் மட்டுமே சமைப்பார்கள் என்று நான் நினைத்தேன். இப்போது, நான் என் குடும்பத்திற்காகச் சமைக்கும்போது, நான் ஒரு ஆணாக இல்லாமல் பெருமைப்படுகிறேன்.

ஈ. கதைகளைக் கண்காணிப்பில் ஒருங்கிணைத்தல்

- வசதியளிப்பவர்களுடனான மாதாந்தப் பிரதிபலிப்புக் கூட்டங்களின்போது கதைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- ஆவணப்படுத்தல் மற்றும் கற்றலுக்கு "மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம" கதைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ஒரு முழுமையான படத்திற்குத் தரமான கதைகளை அளவுக் குறிகாட்டிகளுடன் இணைக்கவும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் சகாக்களிடமிருந்து கதைகளைச் சேகரித்துப் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவிக்கவும். இது மாற்றத்தின் உரிமையையும் தெரிவுநிலையையும் உருவாக்குகிறது

4. தொடர்ச்சியான கற்றற் சுழற்சி

கண்காணிப்பு → பிரதிபலிப்பு → தழுவல் → செயல் → ஆவணப்படுத்தல் → பகிர்தல்

- கண்காணிப்பு: நடத்தைகள், உரையாடல்கள் மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான பதில்களைக் கவனியுங்கள்.
- பிரதிபலிப்பு: பால்நிலை மற்றும் அதிகாரம் பற்றி இவை என்ன வெளிப்படுத்துகின்றன என்று கேளுங்கள்.
- தழுவல்: வசதிப்படுத்தும் கருவிகள் அல்லது உதாரணங்களை அதற்கேற்பச் சரிசெய்யவும்.
- செயல்: பயிற்சி நடவடிக்கைகள் மூலம் புதிய நடத்தைகளை வலுப்படுத்துதல்.
- ஆவணம்: கதைகள் மற்றும் குறிகாட்டிகளை பதிவுசெய்தல்
- பகிர்தல்: சமூக உரையாடல்கள் அல்லது மறுஆய்வுக் கூட்டங்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் கொண்டாடுதல்.

இந்தத் தொடர்ச்சியான சுழற்சி, வசதியளிப்பவர்களும் பங்கேற்பாளர்களும் திட்டக் காலக்கெடுவிற்கு அப்பால் வளர்ச்சியைத் தக்கவைக்க உதவுகிறது, விழிப்புணர்வை பழக்கமாகவும், உரையாடலை தினசரி நடைமுறையாகவும் மாற்றுகிறது.

முக்கிய செய்தி

கண்காணிப்பும் பிரதிபலிப்பும் பெட்டிகளைச் சரிபார்ப்பது பற்றியது அல்ல. அவை மாற்றம் வெளிப்படுவதைக் காண்பது, அதை வளர்ப்பது மற்றும் அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்வது பற்றியது. ஒவ்வொரு கதையும், மேற்கோள், மற்றும் கண்ணோட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றமும் சமத்துவம் மற்றும் அக்கறையை நோக்கிய கூட்டுப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் - கதை சேகரிப்பு படிவம்

இந்தப் படிவம், பங்கேற்பாளர்களிடையே மனப்பான்மை, உறவுகள் மற்றும் கவனிப்பு, பாலநிலைப் பாத்திரங்கள் மற்றும் ஆண்மை தொடர்பான செயல்களில் தனிப்பட்ட மாற்றத்தை ஆவணப்படுத்த வசதியளிப்பவர்கள் அல்லது சகத் தலைவர்களுக்கு உதவுகிறது.

அடிப்படைத் தகவல்

கதை சேகரிப்பாளர் பெயர் :

தேதி :

மாவட்டம் / சமூகம் :

பங்கேற்பாளர் பெயர் (அல்லது புனைப்பெயர்) :

வயது / குழு : ☐ இளம் பையன் ☐ வயது வந்த ஆண்

தொழில் / பங்கு :

1. நிகழ்ச்சித் திட்டத்துக்கு முன்

பங்கேற்பாளர் சேருவதற்கு முன்பு என்ன நம்பினார், என்ன சொன்னார் அல்லது என்ன செய்தார் என்பதை விவரிக்கவும்.

(உதாரணமாக, சமைப்பதும் சுத்தம் செய்வதும் பெண்களின் வேலை என்று நான் நினைத்தேன். நான் என் அம்மாவுக்கு ஒருபோதும் உதவவில்லை.)

2. திருப்புமுனை அல்லது மாற்றத் தருணம்

அமர்வுகளின் போது பங்கேற்பாளரை வித்தியாசமாக சிந்திக்க அல்லது செயற்பட வைத்தது என்ன?

(உதாரணமாக, நாள்-வரைபடப் பயிற்சியின் போது, என் அம்மா வேறு யாரையும் விட அதிக நேரம் வேலை செய்வதை உணர்ந்தேன்.)

3. என்ன மாறியது

பங்கேற்பாளரின் மனப்பான்மை, நடத்தை அல்லது உறவுகளில் இப்போது என்ன வித்தியாசம் உள்ளது என்பதை விவரிக்கவும்.

உதாரணமாக, இப்போது நான் ஒவ்வொரு மாலையும் என் மனைவிக்கு உதவுகிறேன். எங்கள் வீடு அமைதியாக இருப்பதாக அவள் கூறுகிறாள்.)

4. மாற்றத்திற்கான சான்றுகள்

இந்த மாற்றம் உண்மையானது என்று நமக்கு எப்படித் தெரியும்?

- ☐ குடும்பத்தினர் அல்லது துணை அதை உறுதிப்படுத்தினர்
- ☐ வசதியளிப்பவர் / சகாவால் கவனிக்கப்பட்டது
- ☐ பங்கேற்பாளர் புகைப்படங்கள், உதாரணங்கள் அல்லது மேற்கோள்களைப் பகிர்ந்துள்ளார்.

5. பரந்த தாக்கம்

இந்த மாற்றம் மற்றவர்களைப் பாதித்திருக்கிறதா?

(உதாரணமாக, என் குழந்தைகளும் உதவத் தொடங்கினர். நான் ஏன் சமைக்கிறேன் என்று என் சகோதரர் கேட்டார். அது அவரைச் சிந்திக்க வைத்தது.)

6. மேற்கோள் (பங்கேற்பாளரின் சொந்த வார்த்தைகளில்)

"..."

7. வசதியளிப்பவர் / சேகரிப்பாளர் பிரதிபலிப்பு

- ஆண்மை மாற்றங்கள் அல்லது பராமரிப்புப் பணிகள் பற்றி இக்கதை நமக்கு என்ன சொல்கிறது?
- இம்மாற்றத்தை (பாதுகாப்பான இடம், உரையாடல், முன்மாதிரி, சகாக்களின் ஆதரவு) செயற்படுத்த உதவியது எது?

8. பயன்பாட்டிற்கான ஒப்புதல்

- ☐ பங்கேற்பாளர் கதையைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒப்புக்கொண்டார் (தேவைப்பட்டால் பெயர் குறிப்பிடாமல்).
- ☐ கதையை அறிக்கையிட / சார்ந்துபேச / சமூக ஊடகங்களுக்கு (அனுமதியுடன்) பயன்படுத்தலாம்.

முக்கிய செய்தி

கண்காணிப்பும் பிரதிபலிப்பும் பெட்டிகளைச் சரிபார்ப்பது பற்றியது அல்ல. அவை மாற்றம் வெளிப்படுவதைக் காண்பது. அதை வளர்ப்பது மற்றும் அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்வது பற்றியது. ஒவ்வொரு கதையும், மேற்கோள்காட்டலும் மற்றும் கண்ணோட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றமும் சமத்துவம் மற்றும் அக்கறையை நோக்கிய ஒரு கூட்டுப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

பயிற்சிக்கு முந்திய மதிப்பீடு - இளம் சிறுவர்கள்

நோக்கம்: பயிற்சிக்கு முன் பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் மற்றும் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணிகள் குறித்த சிறுவர்களின் தற்போதைய அறிவு, நம்பிக்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வது. வசதியளிப்பவர் இதை ஒரு தேர்வாக அல்லாமல், ஒரு முறைசாரா உரையாடலாகவோ அல்லது குறுகிய எழுத்துப் பணியாகவோ நிர்வகிக்க வேண்டும்.

பங்கேற்பாளர் தகவல்

- பெயர் :
- வயது :
- மாவட்டம் அல்லது பாடசாலை அல்லது சமுதாயம் :
- திகதி :

பகுதி 1- நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? (மனப்பான்மைகள்)

நீங்கள் மிகவும் உடன்படும் கூற்றுக்குச் சரி என அடையாளம் இடுக.

1. சமையல் அல்லது சுத்தம் செய்வதில் உதவுவது:

   ☐ சிறுமிகளுக்கு மட்டும் ☐ அனைவருக்கும் ☐ எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை

2. என் அம்மா சோர்வாக இருக்கும்போது,அவருக்கு உதவுவது என் கடமை:

   ☐ ஆம் ☐ இல்லை ☐ இருக்கலாம்

3. என் தந்தை சமைத்தாலோ அல்லது சுத்தம் செய்தாலோ மற்றையவர்கள் அவரைப் பார்த்துச் சிரிப்பார்கள்:

   ☐ ஆம் ☐ இல்லை ☐ உறுதியாகத் தெரியவில்லை

4. தங்கள் குடும்பங்களைப் பராமரிக்கும் ஆண்கள்:

   ☐ பலவீனமானவர்கள் ☐ நல்ல ☐ விசித்திரமானவர்கள் முன்மாதிரியானவர்கள்

5. பாடசாலை நேரத்துக்குப் பின் சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் ஒரே மாதிரியான ஓய்வு நேரத்தைக் கொண்டிருத்தல்வேண்டும்:

   ☐ உடன்படுகிறேன் ☐ உடன்படவில்லை ☐ உறுதியாகத் தெரியவில்லை

பகுதி 2-உங்களுக்கு என்ன தெரியும்? (அறிவு)

1. "ஊதியமில்லாத பராமரிப்பு வேலை" உங்களுக்கு என்ன அர்த்தத்தைக் கொடுக்கிறது?

   ....

2. உங்கள் வீட்டிற் பொதுவாக யார் பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்கிறார்கள்?

   ....

3. பராமரிப்புப் பணி ஏன் முக்கியம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

   ....

   ....

பகுதி 3-நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? (பயிற்சி)

1. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் நீங்கள் வீட்டில் உதவி செய்கிறீர்களா? (பொருந்தும் அனைத்திற்கும் சரி அடையாளம் இடுக)

   ☐ சமையல் ☐ சுத்தம் செய்தல் ☐ தண்ணீர் எடுப்பது

   ☐ வனித்துக்கொள்வது ☐ எதுவுமில்லை

2. வாரத்திற்கு எத்தனை மணி நேரம் வீட்டில் உதவி செய்கிறீர்கள்?

   ☐ 0 - 2 ☐ 3 - 5 ☐ 6 - 10 ☐ 10 ஐ விட அதிகம்

3. அதிகமாக உதவி செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுப்பது எது?

   ☐ பாடசாலை வேலை ☐ எனது பெற்றோர் என்னிடம் கேட்பதில்லை.

   ☐ நான் வெட்கப்படுகிறேன் ☐ அது என் பங்கு இல்லை

   ☐ ஏனையவை : ....

   ....

பகுதி 4 - பயிற்சிக்கான எதிர்பார்ப்புகள்

இந்நிகழ்ச்சியில் நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொள்ள அல்லது பேச விரும்புகிறீர்கள்?

....

....

பயிற்சிக்குப் பிந்திய மதிப்பீடு - இளம் சிறுவர்கள்

நோக்கம்: அமர்வுகளை முடித்த பிறகு கற்றல், பிரதிபலிப்பு மற்றும் நோக்கம் கொண்ட நடத்தை மாற்றத்தை மதிப்பிடுவது.

1. ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பு வேலை பற்றி நீங்கள் என்ன புதிய விடயங்களைக் கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

   ………………………………………………………………………………………………

2. ஆண்களின் வேலை மற்றும் பெண்களின் வேலை பற்றிய உங்கள் கருத்து மாறிவிட்டதா? எப்படி?

   ………………………………………………………………………………………………

3. நீங்கள் இப்போது வீட்டில் என்ன பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்யத் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள்?

   ………………………………………………………………………………………………

4. இப்போது உங்கள் தாய் அல்லது குடும்பத்தினருக்கு பராமரிப்புப் பணிகளில் உதவும்போது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?

   ☐ பெருமை ☐ இயல்பானது ☐ வெட்கப்படுவேன் ☐ உறுதியாகத் தெரியவில்லை

5. பராமரிப்பு வேலை பற்றி உங்கள் நண்பர்களிடம் என்ன சொல்வீர்கள்?

   ………………………………………………………………………………………………

6. இத்திட்டத்திற்குப் பிறகு நான் தொடர விரும்பும் ஒரு மாற்றம்:

   ………………………………………………………………………………………………

பயிற்சிக்கு முந்திய மதிப்பீடு - வயது வந்த ஆண்கள்

நோக்கம்: பயிற்சிக்கு முன் ஊதியம் பெறாத பராமரிப்புப் பணி, பால்நிலைப் பாத்திரங்கள் மற்றும் உறவுகள் பற்றிய தற்போதைய மனப்பான்மைகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகளை அடையாளம் காண்பது.

பங்கேற்பாளர் தகவல்

- பெயர் (அல்லது குறியீடு):
- வயது:
- தொழில்:
- மாவட்டம் / சமூகம்:
- திகதி:

பகுதி 1 - மனப்பாங்குகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள்

1. உங்கள் கருத்துப்படி, வீட்டு வேலைகளில் பெரும்பகுதியை யார் செய்ய வேண்டும்?

   ☐ பெண்கள் ☐ ஆண்கள் ☐ இருவரும் சமமாக

2. ஆண்கள் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்போது, அவர்கள் பெண்களுக்கு உதவுகிறார்கள் என்று அர்த்தம்.

   ☐ உடன்படுகிறேன் ☐ உடன்படவில்லை ☐ உறுதியாகத் தெரியவில்லை.

3. வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஆண்கள் சமூகத்தில் அதிக மரியாதை பெறுகிறார்கள்.

   ☐ உடன்படுகிறேன் ☐ உடன்படவில்லை ☐ உறுதியாகத் தெரியவில்லை.

4. ஒரு நல்ல கணவர் அல்லது துணைவர் என்பவர்:

   ☐ பணம் சம்பாதிப்பவர் ☐ பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் குடும்பத்தை ஆதரிப்பதும் ☐ இரண்டும்

5. வீட்டில் பெண்களின் பராமரிப்புப் பணி, ஊதியம் பெறும் வேலையைப் போலவே மதிக்கப்பட வேண்டும்.

☐ உடன்படுகிறேன் ☐ உடன்படவில்லை ☐ உறுதியாகத் தெரியவில்லை.

....

பகுதி 2 - அறிவு

1. ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பு வேலை என்றால் உங்களுக்கு என்ன அர்த்தம்?

....

2. பராமரிப்புப் பணி சமத்துவத்துடன் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளது?

....

3. பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதபோது வீட்டில் பதற்றம் அல்லது வன்முறையை உருவாக்கும் உதாரணங்களை உங்களால் சிந்திக்க முடியுமா?

....

....

பகுதி 3 - பயிற்சி

1. வீட்டுப் பராமரிப்பு வேலைகளில் (சமையல், சுத்தம் செய்தல், குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரித்தல்) நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி உதவுகிறீர்கள்?

☐ ஒருபோதும் இல்லை ☐ சில நேரங்களில் ☐ அடிக்கடி ☐ தினமும்

2. வீட்டில் நீங்கள் வழக்கமாக எப்படி முடிவுகளை எடுப்பீர்கள் (உதாரணமாக, பணம், உணவு, குழந்தைகளின் படிப்பு)?

☐ நான் முடிவு செய்கிறேன் ☐ என் துணை முடிவு செய்கிறார்

☐ நாங்கள் ஒன்றாக முடிவு செய்கிறோம்

3. பராமரிப்புப் பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது உங்கள் உறவில் நேர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும் என்று நினைக்கிறீர்களா?

☐ ஆம் ☐ இல்லை ☐ உறுதியாகத் தெரியவில்லை.

பகுதி 4 - எதிர்பார்ப்புகள்

இப்பயிற்சியிலிருந்து நீங்கள் என்ன பெற விரும்புகிறீர்கள்?

....

....

பயிற்சிக்குப் பிந்திய மதிப்பீடு - வயது வந்த ஆண்கள்

நோக்கம்: பயிற்சிக்குப் பிறகு மனப்பான்மை மற்றும் நடத்தை மாற்றத்தைக் கைப்பற்றுதல், பால்நிலைப் பாத்திரங்கள், உறவுகள் மற்றும் பகிரப்பட்ட பொறுப்பு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.

1. ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்புப் பணி மற்றும் அதன் மதிப்புப் பற்றி நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

   ....

2. பராமரிப்புப் பணி குறித்த உங்கள் மனப்பாங்கு மாறிவிட்டதா?

   ☐ ஆம் ☐ இல்லை ☐ ஓரளவு

ஆம் எனில், எப்படி என்பதை விவரிக்கவும்: ....

3. வீட்டிற் பராமரிப்பு வேலைகளை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளத் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள்?

   ☐ சமையல் ☐ சுத்தம் செய்தல் ☐ குழந்தைப் பராமரிப்பு

   ☐ பெரியவர்களைப் பராமரித்தல் ☐ அனைத்தும்

   ☐ ஏனையவை: ....

4. இது உங்கள் துணை அல்லது குடும்பத்தினருடனான உங்கள் உறவை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

   ....

5. ஒரு அக்கறையுள்ள மனிதனை எது ஆக்குகிறது என்று நீங்கள் இப்போது நம்புகிறீர்கள்?

   ....

6. பராமரிப்புப் பணிகளை சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்வதில் நீங்கள் இன்னும் என்ன சவால்களை எதிர்கொள்கிறீர்கள்?

   ....

7. இப்பயிற்சிக்குப் பிறகு நீங்கள் எந்த விடயத்தைத் தொடருவீர்கள் அல்லது ஆதரிப்பீர்கள்?

   ....

   ....

இக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதற்கான வசதியளிப்பவர் உதவிக்குறிப்புகள்

- முதல் அமர்வுக்கு முன் (தனியாகவோ அல்லது சிறிய குழுக்களாகவோ) முன் மதிப்பீட்டை நடத்துங்கள்.
- உள்ளூர் பேச்சுவழக்கில் எளிய மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள் தேவைப்படும் இடங்களில் மொழிபெயர்க்கவும்.
- இறுதி அமர்வுக்குப் பிறகு உடனடியாகவும், பின்தொடர்தல் தாக்கத்திற்காக 1-2 மாதங்களுக்குப் பிறகும் பிந்தைய மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும் (அதற்கேற்ப வார்த்தைகளைச் சரிசெய்யவும்).
- விரிவான கண்காணிப்புக்காக இக்கண்டுபிடிப்புகளை எளிதாக்குபவர் பிரதிபலிப்புத் தாள்கள் மற்றும் மாற்றக் கதைகளுடன் இணைக்கவும்.

WMC
කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு
Women and Media Collective
Established 1984

பணெ்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்ப

: **56/1**, சரசவி லனே், கோட்டதை் தரெு,
கொழும்பு **08**, இலங்கை.

: +94-11-2690201, 2690453, 2690457

: +94-11-2690192

: wmcsrilanka@womenandmedia.org

: https://womenandmedia.org/

: Facebook.com/womenandmediacollective

: Instagram : wmc_srilanka

ISBN-978-624-5868-25-4