

സെഷൻ ഷീറ്റ്, എന്റെ ദിവസം, എന്റെ പദ്ധതി

ഈ പതിപ്പിനെക്കുറിച്ച്. ഈ പതിപ്പ് ഇംഗ്ലീഷ് പാക്കിൽ നിന്ന് നിർമ്മിതബുദ്ധി (AI) ഉപയോഗിച്ച് പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയതാണ്. ഇതിൽ തെറ്റുകൾ ഉണ്ടാകാം. എന്തെങ്കിലും തിരുത്തണമെന്നോ മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറയണമെന്നോ തോന്നിയാൽ hello@potnis.org എന്ന വിലാസത്തിലേക്ക് എഴുതുക — ഞങ്ങൾ അത് പുതുക്കും.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

ലക്ഷ്യം. ഓരോ പെൺകുട്ടിയും സ്വന്തം ദിവസം ക്രമത്തിലാക്കി, താൻ തീരുമാനിക്കുന്ന ഒന്നു പറയുന്നു.

തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

- ഓരോ സ്ഥലത്തും: ഷീറ്റ് അ, ആ, പെൻസിൽ, രണ്ടുപേർക്ക് ഒന്നായാലും. ഷീറ്റ് ഇ 60-നു മാത്രം.
- "തീരുമാനിക്കുക" എന്നാൽ ചെറുതും സുരക്ഷിതവുമായത്; വീട്ടിലെ വലിയവർക്ക് എതിരായത് ഒരിക്കലുമല്ല.

ക്ലോക്ക്, 45 മിനിറ്റ്

- 0–7: ദിവസത്തിൽ എന്തൊക്കെ
- 7–21: ദിവസത്തിന്റെ പട്ടിക
- 21–29: തീരുമാനങ്ങൾക്കു വട്ടം
- 29–38: നാളെക്ക് ഒരു തീരുമാനം
- 38–45: പങ്കുവയ്ക്കൽ, അവസാനം

കഴിയുമെങ്കിൽ 45. 30-ൽ: 5, 15, 20, 26, 30. 60-ൽ: 8, 23, 32, 42, 60, അവസാനം ഷീറ്റ് ഇ. നടു ചുരുക്കുക, അവസാനം വേണ്ട.

നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്

- മൂന്നു കളം വരയ്ക്കുക: രാവിലെ, ഉച്ച, വൈകുന്നേരം. ദിവസത്തിൽ എന്തൊക്കെ എന്നു ചോദിക്കുക; എട്ടു മറുപടി കളങ്ങളിൽ, അതേപടി. സ്കൂൾ, കളി, ഒരേതരം ദിവസം: അതിലേക്കു തിരിക്കരുത്.
- പറയുക: "ഈ മുറിയിൽ ഓരോ ദിവസവും വേറെ, ഓരോന്നും യഥാർത്ഥ ദിവസം." ഷീറ്റ് അ: ഉണർന്നതു മുതൽ ഉറക്കം വരെ ദിവസം കളങ്ങളിൽ; നാലു കളം നിറഞ്ഞാൽ പൂർത്തി. "അടുത്തത് എന്ത്?" ചോദിക്കുക, "അത്രയേ ഉള്ളോ?" ഒരിക്കലും വേണ്ട. ക്രമം തടഞ്ഞാൽ രണ്ടു കളം: "ആദ്യം ഇതോ ഇതോ?"
- മുറിയിലെ ഉദാഹരണം: "ഇന്ന് എവിടെ ഇരിക്കണമെന്ന് നീ തീരുമാനിച്ചു. അത് നിന്റേത്." തീരുമാനിക്കുന്ന കളങ്ങൾക്കു വട്ടം; ഒന്നു മതി, ഇല്ലെങ്കിലും ശരി. അപ്പോൾ ചെറിയ ഭാഗങ്ങൾ: ഏതു വഴി, ആരോടൊപ്പം.
- ഷീറ്റ് ആ: നാളെ തീരുമാനിക്കുന്ന ചെറിയ കാര്യം, എപ്പോൾ, സഹായിക്കാൻ ഒരാൾ. മൂന്നു ചെറിയ സുരക്ഷിത ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉറക്കെ: "ചെറിയ തീരുമാനവും തീരുമാനം തന്നെ."
- ജോഡികളായി പട്ടിക, തീരുമാനം, ഓരോ വശവും രണ്ടു മിനിറ്റ്; പിന്നെ സ്വമേധയാ രണ്ടോ മൂന്നോ. അവസാനം: "നീ ദിവസം ക്രമത്തിലാക്കി, നിന്റേതായ തീരുമാനം കണ്ടെത്തി." ഷീറ്റ് വീട്ടിലേക്കോ ഇവിടെയോ, അവളുടെ ഇഷ്ടം; കാരണം ചോദിക്കരുത്.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും കുറഞ്ഞത് നാലു കളമുള്ള പട്ടിക, അവൾ വിവരിക്കാവുന്ന ക്രമത്തിൽ.
- പതുക്കെ ചോദിച്ചാൽ വട്ടമിട്ട കളം ചൂണ്ടി അവിടത്തെ തീരുമാനം പറയുന്നു.
- ആരും പറയാതെ പട്ടിക മാറ്റുന്നു: ക്രമം മാറ്റൽ, ചേർക്കൽ, വെട്ടൽ.

ഏറ്റവും കൂടുതൽ പിഴയ്ക്കുന്നത്. ഒന്നും തീരുമാനിക്കുന്നില്ലെന്നു പറയുന്നു. തർക്കിക്കരുത്. ഈ മുറി, ഈ മണിക്കൂറിലേക്കു ചുരുക്കുക; എന്നിട്ടും വട്ടമില്ലെങ്കിൽ വിട്ടേക്കുക.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

കുട്ടികളുടെ ഷീറ്റുകൾ, എന്റെ ദിവസം, എന്റെ പദ്ധതി

ഷീറ്റ് അ, എന്റെ ദിവസത്തിന്റെ പട്ടിക

ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും ഒരു കോപ്പി

പേര്: _____ തീയതി: _____

ഉണരുന്നതു മുതൽ ഉറങ്ങുന്നതു വരെ നിന്റെ ദിവസം ക്രമത്തിൽ വരയ്ക്കൂ. അല്ലെങ്കിൽ എഴുതൂ. നാലു കളം മതി. ആറും ആകാം.

1 ആദ്യം

2 പിന്നെ

3 പിന്നെ

4 പിന്നെ

5 പിന്നെ

6 അവസാനം

ഇപ്പോൾ നീ എന്തെങ്കിലും തീരുമാനിക്കുന്ന കളങ്ങൾക്കു വട്ടം വരയ്ക്കൂ. ചെറിയൊരു ഭാഗവും കണക്കിൽ വരും. ഒരു വട്ടം മതി.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

ഷീറ്റ് ആ, ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന ഒരു കാര്യം

ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും ഒരു കോപ്പി

പേര്: _____ തീയതി: _____

നാളെ ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന ഒരു ചെറിയ കാര്യം. അതു വരയ്ക്കൂ, അല്ലെങ്കിൽ എഴുതൂ.

വേണമെങ്കിൽ വാക്കുകളിൽ:

അത് എപ്പോൾ തീരുമാനിക്കും?

സഹായം വേണ്ടിവന്നാൽ എന്നെ സഹായിക്കാവുന്ന ഒരാൾ:

"ആരും വേണ്ട, ഇത് എനിക്കു തന്നെ ചെയ്യാം" എന്നും എഴുതാം.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

ഷീറ്റ് ഇ, ഒരു കാര്യം മാറ്റം (60 മിനിറ്റിനു മാത്രം)

ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും ഒരു കോപ്പി

പേര്: _____ തീയതി: _____

60 മിനിറ്റ് സെഷനു മാത്രം പ്രിന്റ് ചെയ്യുക. 30 അല്ലെങ്കിൽ 45 മിനിറ്റ് സെഷനു ഇത് വേണ്ട.

നിന്റെ ദിവസം ഒന്നുകൂടി വരയ്ക്കൂ. ഇത്തവണ ഒരു കാര്യം മാറ്റം. രണ്ടു കളങ്ങളുടെ സ്ഥാനം മാറ്റം. അല്ലെങ്കിൽ നിന്റെ ദിവസത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്നു തോന്നുന്ന ഒന്നു ചേർക്കൂ.

1 ആദ്യം

2 പിന്നെ

3 പിന്നെ

4 പിന്നെ

5 പിന്നെ

6 അവസാനം

നീ എന്തു മാറ്റി?

ആ മാറ്റം നടക്കാൻ എന്തു ശരിയാകണം?

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

എന്തു പ്രിന്റ് ചെയ്യണം

- ഒരു തവണ, നിങ്ങൾക്കായി: പേജ് 1, സെഷൻ ഷീറ്റ്.
- ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും ഒരു കോപ്പി: പേജ് 2 (ഷീറ്റ് അ) കൂടാതെ പേജ് 3 (ഷീറ്റ് ആ). അതായത് ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും 2 പേജുകൾ.
- നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടാത്തത്: പേജ് 5 മുതൽ 14 വരെ, ഗൈഡും ഉത്തരങ്ങളും കൂടാതെ പേജ് 4 (ഷീറ്റ് ഇ). അവയില്ലാതെയും സെഷൻ നടക്കും.

ഗൈഡ്, എന്റെ ദിവസം, എന്റെ പദ്ധതി

ഗ്രൂപ്പ് 4 മുതൽ 25 വരെ · SDG 4, 5 · മലയാളം പതിപ്പ് · പുറത്തിറക്കി · AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

ഈ പതിപ്പിനെക്കുറിച്ച്. ഈ പതിപ്പ് ഇംഗ്ലീഷ് പാക്കിൽ നിന്ന് നിർമ്മിതബുദ്ധി (AI) ഉപയോഗിച്ച് പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയതാണ്. ഇതിൽ തെറ്റുകൾ ഉണ്ടാകാം. എന്തെങ്കിലും തിരുത്തണമെന്നോ മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറയണമെന്നോ തോന്നിയാൽ hello@potnis.org എന്ന വിലാസത്തിലേക്ക് എഴുതുക — ഞങ്ങൾ അത് പുതുക്കും.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

മുറിയിലേക്ക് കയറുന്നതിനു മുൻപ്

- "തീരുമാനിക്കുക" എന്നാൽ അവളുടെ കൈയെത്തുന്ന ചെറുതും സുരക്ഷിതവുമായ ഒരു കാര്യം: ഏതു പണി ആദ്യം, എവിടെ ഇരിക്കുന്നു, എന്തു വരയ്ക്കുന്നു. വീട്ടിലെ വലിയവർക്ക് എതിരായി പോകുക എന്നത് ഒരിക്കലും അതിന്റെ അർത്ഥമല്ല.
- പണിയും ചുമതലയും നിറഞ്ഞ ഒരു ദിവസം തെറ്റായ ഉത്തരമല്ല. രണ്ടു പട്ടികകൾ ഒരിക്കലും ഉറക്കെ താരതമ്യം ചെയ്യരുത്.
- വീടിനെക്കുറിച്ച് വേദനിപ്പിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ഒരു പെൺകുട്ടി പറഞ്ഞാൽ, സംസാരം പേപ്പറിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുവരിക, ശേഷം അവളോട് തനിച്ചു സംസാരിക്കുക, അന്നേ ദിവസം തന്നെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷാ നടപടിക്രമം പിന്തുടരുക.
- അവൾക്കു വേണമെങ്കിൽ മാത്രം ഷീറ്റ് വീട്ടിലേക്കു പോകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് എന്നു ചോദിക്കരുത്.
- ഷീറ്റ് ഇ 60 മിനിറ്റ് സെഷനു മാത്രം. 30 അല്ലെങ്കിൽ 45 മിനിറ്റിന് ഷീറ്റ് അ, ആ എന്നിവ പ്രിന്റ് ചെയ്യുക.

ഇത് വീട്ടിൽ ഒരിക്കൽ വായിക്കുക, "തീരുമാനിക്കുക" എന്നാൽ എന്ത് എന്ന വരി സെഷൻ നടത്തുന്നതിനു മുൻപ് വായിക്കുക. മുറിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് സെഷൻ ഷീറ്റ് മാത്രം മതി.

ഇവിടെ "നിങ്ങൾ" എന്നു പറയുന്നത് സെഷൻ നടത്തുന്ന ആളെയാണ്: ഒരു ടീച്ചർ, ഒരു വോളന്റിയർ, ഒരു മുത്ത സഹോദരി.

ആർക്കു വേണ്ടി

- **4 മുതൽ 7 വയസ്സു വരെ.** സംഭവങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ വയ്ക്കാനും സ്വന്തം ദിവസത്തെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കാനും കഴിയുന്ന പെൺകുട്ടികൾ.
- **ജീവിതനൈപുണികൾ.**
- **ഗ്രൂപ്പിന്റെ വലുപ്പം.** 4 മുതൽ 25 വരെ പെൺകുട്ടികൾ.
- **ഒരു മുറിയിൽ പല നിലവാരങ്ങൾ.** സെഷൻ മുഴുവൻ വരയ്ക്കലും ക്രമത്തിൽ വയ്ക്കലും സംസാരവുമാണ്, അതിനാൽ എവിടെയും വായനയോ എഴുത്തോ വേണ്ട. ക്രമത്തിൽ വയ്ക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള പെൺകുട്ടി ആറിനു പകരം നാലു കളം നിറയ്ക്കുന്നു, നിങ്ങൾ അവളോട് ഒരേ സമയം രണ്ടു കളത്തെക്കുറിച്ചു മാത്രം ചോദിക്കുന്നു: "ഏതാണ് ആദ്യം, ഇതോ ഇതോ?" മുന്നിലുള്ള പെൺകുട്ടി തന്റെ ചിത്രങ്ങൾക്കു താഴെ പേരുകൾ എഴുതുന്നു, ഷീറ്റ് ഇ ഏറ്റെടുക്കുന്നു; അവിടെ അവൾ സ്വന്തം പദ്ധതിയിൽ ഒരു മാറ്റം വരുത്തുന്നു, ആ മാറ്റം നടക്കാൻ എന്തു ശരിയാകണം എന്നു പറയുന്നു.

ഇവിടെ "തീരുമാനിക്കുക" എന്നാൽ എന്ത്

ഇത് നടത്തുന്നതിനു മുൻപ് വായിക്കുക. ഈ പാക്കിൽ "തീരുമാനിക്കുക" എന്നാൽ അവളുടെ കൈയെത്തുന്ന ചെറിയൊരു കാര്യം: രണ്ടു പണികളിൽ ഏത് ആദ്യം ചെയ്യുന്നു, എവിടെ ഇരിക്കുന്നു, എന്തു വരയ്ക്കുന്നു, ഒരു ചോദ്യം ഉറക്കെ ചോദിക്കുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ. വീട്ടിലെ വലിയവർക്ക് എതിരായി പോകുക എന്നത് ഒരിക്കലും അതിന്റെ അർത്ഥമല്ല. സുരക്ഷിതമായി എടുക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു തീരുമാനം തന്റേതെന്ന് അവകാശപ്പെടാൻ ഒരു പെൺകുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കരുത്. പണിയും ചുമതലയും നിറഞ്ഞ ഒരു ദിവസം തെറ്റായ ഉത്തരമല്ല, അതിനെ ഒരിക്കലും അങ്ങനെ കണക്കാക്കരുത്.

നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്

- ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും ഒരു കുട്ടികളുടെ ഷീറ്റ്, അല്ലെങ്കിൽ ആറു കളമായി മടക്കിയ വെറും പേപ്പർ
- ഓരോ പെൺകുട്ടിക്കും ഒരു പെൻസിൽ, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടുപേർക്ക് ഒന്ന്
- **സൗജന്യം, ഐച്ഛികം:** മൂന്നു കളം വരയ്ക്കാൻ ഒരു ബ്ലാക്ക്ബോർഡ് അല്ലെങ്കിൽ ചുമരിലെ ഇടം; അത് വായുവിൽ വെച്ചു കാണിക്കാനും കഴിയും
- **ഇവിടെ ഒന്നിനും പണം വേണ്ട.**

സെഷൻ ഇങ്ങനെ രൂപപ്പെടുത്തിയത് എന്തുകൊണ്ട്

ഉദാഹരണങ്ങൾ പെൺകുട്ടികളിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത്, നിങ്ങളിൽ നിന്നല്ല.

നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ദിവസം ബോർഡിൽ നിന്നു മാറ്റിനിർത്തുക. അവർ തരുന്നത് അതേപടി എടുക്കുക: ഉണരൽ, വെള്ളം കൊണ്ടുവരൽ, ഭക്ഷണം, എവിടേക്കോ നടക്കൽ, പണി, സഹായിക്കൽ, കളി, ഉറക്കം. സ്കൂളിലേക്കോ കളിയിലേക്കോ ഏതെങ്കിലും ഒരേതരം ദിവസത്തിലേക്കോ അവരെ തിരിക്കരുത്. പിന്നെ അത് വ്യക്തമായി പറയുക: "ഈ മുറിയിലെ ഓരോ ദിവസവും വ്യത്യസ്തമാണ്, അവയിൽ ഓരോന്നും ഒരു യഥാർഥ ദിവസമാണ്."

നിറഞ്ഞ നാലു കളം ഒരു പൂർത്തിയായ പട്ടികയാണ്. "അത്രയേ ഉള്ളോ?" എന്നതിനു പകരം "അടുത്തത് എന്താണ്?" എന്നു ചോദിക്കുക. രണ്ടാമത്തെ ചോദ്യം ഒരു പെൺകുട്ടിയോട് അവളുടെ ദിവസം വളരെ ചെറുതാണെന്നു പറയുന്നു. ആരെണ്ണം ക്രമത്തിൽ വയ്ക്കുന്നതിലും രണ്ടു കളം താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് വളരെ എളുപ്പമാണ്, അതിനാൽ ക്രമത്തിൽ അവൾ തടഞ്ഞുനിൽക്കുമ്പോൾ രണ്ടിനെക്കുറിച്ചു മാത്രം ചോദിക്കുക.

തീരുമാനിക്കുന്നതിന്റെ ഉദാഹരണം ഈ മുറിയിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത്. "ഇന്ന് എവിടെ ഇരിക്കണമെന്ന് നീ തീരുമാനിച്ചു. അത് നിന്റേതായിരുന്നു." മുറിയിലെ ഉദാഹരണം സുരക്ഷിതമാണ്. വീട്ടിലെ ഉദാഹരണം അവൾക്കുവേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് അവകാശമില്ല.

വട്ടം ഒന്നുമില്ലെങ്കിലും കൗഴപ്പമില്ല. ഒരു പെൺകുട്ടി ഒന്നിനും വട്ടമിടാത്തതിടത്ത്, മുഴുവനെക്കുറിച്ചല്ല, ചെറിയ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചോദിക്കുക: "വെള്ളം കൊണ്ടുവരണോ എന്ന് നീ തീരുമാനിക്കുന്നുണ്ടോ" എന്നല്ല, "ഏതു വഴി നടക്കണം, ആരോടൊപ്പം നടക്കണം, നടക്കുമ്പോൾ എന്തു ചിന്തിക്കണം എന്ന് നീ തീരുമാനിക്കുന്നുണ്ടോ?" ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ സ്വന്തം ദിവസത്തെക്കുറിച്ച് അവളോട് തർക്കിക്കരുത്, ഒരു വലിയ ആൾ എന്തുകൊണ്ട് ഒരു കാര്യം തീരുമാനിക്കുന്നു എന്നു ചോദിക്കരുത്. അത് ഈ സെഷന്റെ കാര്യമല്ല.

സഹായി ഒരു വലിയ ആളാകണമെന്നില്ല. ഒരു സഹോദരി, ഒരു കൂട്ടുകാരി, ഒരു അയൽക്കാരി, നിങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ "ആരും വേണ്ട, ഇത് എനിക്കു തന്നെ ചെയ്യാം" — എല്ലാം ശരി. വ്യക്തമായി പറയുക: "ചെറിയ തീരുമാനവും തീരുമാനം തന്നെ. നീ ആർക്കും ഒന്നും വാക്കു കൊടുക്കുന്നില്ല."

അവൾക്കു വേണമെങ്കിൽ മാത്രം ഷീറ്റ് വീട്ടിലേക്കു പോകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് എന്നു വിശദീകരിക്കാതെ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നൽകുക: സ്വകാര്യ കാര്യങ്ങളുള്ള ഒരു ഷീറ്റിന് ചില വീടുകൾ നല്ല ഇടമല്ല.

എല്ലാവരെയും ഉൾപ്പെടുത്തൽ

ഇതുവരെ വായിക്കാൻ അറിയാത്ത പെൺകുട്ടി. ദിവസത്തിന്റെ പട്ടിക ചിത്രങ്ങളാണ്, ഷീറ്റ് അ-യിൽ ഒരു വാക്കും എഴുതേണ്ടതില്ല. തന്റെ തീരുമാനം പറയുമ്പോൾ അവൾ അതു വരയ്ക്കുന്നു, അവൾക്കു വേണമെങ്കിൽ മാത്രം നിങ്ങൾ അവളുടെ വാക്കുകൾ താഴെ എഴുതുന്നു. ഈ സെഷന്റെ ഓരോ പടിയും അവൾ മറ്റെല്ലാവരുടെയും അതേ നിലവാരത്തിൽ ചെയ്യുന്നു, ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് നിങ്ങൾക്കു വായിച്ചുതരാവുന്ന സ്വന്തം ദിവസത്തിന്റെ പട്ടികയുമായി അവൾ മടങ്ങുന്നു.

വൈകി എത്തുന്ന പെൺകുട്ടി. അവൾക്ക് ഒരു ഷീറ്റ് കൊടുത്ത് ഒരു വാചകം പറയുക: "ഉണരുന്നതു മുതൽ ഉറങ്ങുന്നതു വരെ നിന്റെ ദിവസം കളങ്ങളിൽ വരയ്ക്കൂ." അതാണ് മുഴുവൻ പണി, അതിന് മുൻപുള്ള ഒരു പടിയും വേണ്ട. വട്ടമിടുന്ന പടിയിൽ അവൾ എത്തുമ്പോൾ അതിൽ ചേരുന്നു. എവിടെയായിരുന്നു എന്ന് ഗ്രൂപ്പിന്റെ മുന്നിൽ ഒരിക്കലും ചോദിക്കരുത്. വൈകി എത്തുന്ന പെൺകുട്ടി പണിയിലായിരുന്നിരിക്കാം, ആ ചോദ്യം നിങ്ങൾക്കു തരുന്നതിലും കൂടുതൽ അവളിൽ നിന്ന് എടുത്തുകളയുന്നു.

മുറിയിലെ ആൺകുട്ടികൾ. ആൺകുട്ടികൾ അതേ പ്രവർത്തനം സ്വന്തം ദിവസത്തിൽ ചെയ്യുന്നു. സെഷൻ പെൺകുട്ടികളിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചു നിർത്താൻ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ മതി, രണ്ടും ആരെയും ഒഴിവാക്കലല്ല: ഓരോ പങ്കുവയ്ക്കലിലും പെൺകുട്ടികൾ ആദ്യം സംസാരിക്കുന്നു, ആരുടെ ദിവസം സാധാരണമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ആരുടേത് പരിഹസിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും പെൺകുട്ടിയുടെ ദിവസം പരിഹസിക്കപ്പെട്ടാൽ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ഉടൻ നിർത്തി ഒരു വാചകം പറയുക: "ഈ മുറിയിലെ ഓരോ ദിവസവും ഒരു യഥാർഥ ദിവസമാണ്." പിന്നെ തുടരുക. അതിനെ ചർച്ചയാക്കരുത്, അത് അവൾക്ക് കാര്യം കൂടുതൽ മോശമാക്കും.

ദിവസങ്ങൾ വലിയ തോതിൽ വ്യത്യസ്തമാകുന്നിടത്ത്. ചില പെൺകുട്ടികൾക്ക് പണി നിറഞ്ഞ ദിവസങ്ങളാണ്, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒഴിവു മണിക്കൂറുകളുണ്ട്. രണ്ടു പട്ടികകൾ ഒരിക്കലും ഉറക്കെ താരതമ്യം ചെയ്യരുത്, ഒന്നിനെ ഉദാഹരണമായി ഉയർത്തിക്കാട്ടരുത്, ഒരു ദിവസത്തിൽ എന്തൊക്കെ ഉണ്ടാകണം എന്ന് ഒരിക്കലും പറയരുത്. പങ്കുവയ്ക്കാൻ തീരെ ഇഷ്ടമില്ലാത്ത പെൺകുട്ടി തന്റെ ഷീറ്റ് നിങ്ങളെ മാത്രം കാണിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ ആരെയും കാണിക്കേണ്ട, അതും പങ്കെടുക്കലാണ്. അവളുടെ പേര് ഗ്രൂപ്പിനോട് പറയരുത്.

പിഴച്ചാൽ

താൻ ഒന്നും തീരുമാനിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഒരു പെൺകുട്ടി പറയുന്നു. അവൾ ഒന്നിനും വട്ടമിടുന്നില്ല, എല്ലാം തനിക്കുവേണ്ടി മറ്റുള്ളവർ തീരുമാനിക്കുന്നു എന്നു പറയുന്നു; അവൾ തന്റെ ദിവസം കൃത്യമായി വിവരിക്കുന്നതാകാം. തർക്കിക്കരുത്, അനുനയിപ്പിക്കാനും നോക്കരുത്. കഴിഞ്ഞ ഒരു മണിക്കൂറിൽ ഈ മുറിയിൽ നടന്ന ഒന്നിലേക്ക് അതിനെ ചുരുക്കുക: അവൾ എവിടെ ഇരുന്നു, ആദ്യം എന്തു വരച്ചു, സംസാരിച്ചോ മിണ്ടാതിരുന്നോ. അതിന് വട്ടമിടാൻ പറയുക, പട്ടികയിലോ അരികിലോ.

എന്നിട്ടും അവൾ ഒന്നിനും വട്ടമിട്ടില്ലെങ്കിൽ വിട്ടേക്കുക, അതിനെക്കുറിച്ച് അവളുടെ ഷീറ്റിൽ ഒന്നും എഴുതരുത്, അടുത്ത സെഷന്റെ തുടക്കത്തിലെ ചോദ്യം അവളോട് ആദ്യം ചോദിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഈ ആഴ്ച ഒരു തീരുമാനം മതി, അവളുടെ ഷീറ്റ് ഒരു മാർക്ക് ലിസ്റ്റല്ല.

പങ്കുവയ്ക്കൽ വീട്ടുകാര്യം വെളിപ്പെടുത്തലായോ താരതമ്യമായോ മാറുന്നു. ഒരു പെൺകുട്ടി തന്റെ വീട്ടിലെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ഗ്രൂപ്പിനോട് പറയുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ ആരുടെ ദിവസമാണ് കൂടുതൽ കഠിനം എന്ന് ഗ്രൂപ്പ് തരംതിരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഉടൻ തന്നെ, ബഹളമില്ലാതെ, അത് പേപ്പറിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുവരിക: "നന്ദി. നമുക്ക് നിന്റെ പട്ടികയിലെ ക്രമം നോക്കാം." ചികഞ്ഞു ചോദിക്കരുത്, ഗ്രൂപ്പിന്റെ മുന്നിൽ തുടർചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കരുത്, ഗ്രൂപ്പിനെ ചോദിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും അരുത്. ശേഷം അവളോട് തനിച്ചു സംസാരിക്കുക, ചുരുക്കമായി, കൂടുതൽ പറയാൻ നിർബന്ധിക്കാതെ, നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിനോ സ്ഥാപനത്തിനോ ഇപ്പോൾ ഉള്ള കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷാ നടപടിക്രമം അന്നേ ദിവസം തന്നെ പിന്തുടരുക. അങ്ങനെയൊന്നില്ലെങ്കിൽ അന്നേ ദിവസം തന്നെ മുതിർന്ന ആരോടുകിലും പറയുക. സെഷന്റെ ബാക്കി സാധാരണപോലെ നടത്തുക, കാരണം എല്ലാം നിർത്തിവച്ചാൽ അവൾ വേറിട്ടുനിൽക്കും.

ഇണക്കിയെടുക്കൽ

- നിങ്ങളുടെ പെൺകുട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന നേരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രാവിലെ, ഉച്ച, വൈകുന്നേരം എന്നിവ തുടങ്ങാനുള്ള ഒരു ചട്ടക്കൂടു മാത്രം.
- ആറു കളമോ നാലോ, ചിത്രങ്ങളോ വാക്കുകളോ, ഏതു കുട്ടിക്കലർത്തലിലും. പട്ടിക അവളുടേതാണ്.
- ഇടയ്ക്കുവച്ച് പട്ടിക മാറ്റണമെന്ന് ഒരു പെൺകുട്ടിക്കു തോന്നിയാൽ അനുവദിക്കുക. സ്വന്തം പദ്ധതി മാറ്റുന്നതാണ് ഈ പാക്കിന്റെ കാര്യം.

കുറച്ചോ കൂടുതലോ സമയത്തിൽ

30 മിനിറ്റ്. 0 മുതൽ 5 വരെ ദിവസത്തിൽ എന്തൊക്കെ നടക്കുന്നു, 5 മുതൽ 15 വരെ എന്റെ ദിവസത്തിന്റെ പട്ടിക വരയ്ക്കൽ, 15 മുതൽ 20 വരെ ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നത് അടയാളപ്പെടുത്തൽ, 20 മുതൽ 26 വരെ നാളെക്ക് ഒരു തീരുമാനം, 26 മുതൽ 30 വരെ പങ്കുവയ്ക്കലും അവസാനിപ്പിക്കലും. ജോഡികളായുള്ള പങ്കുവയ്ക്കലും ഷീറ്റ് ഇ-യും രണ്ടും ഒഴിവാക്കുന്നു, അതിനാൽ ദിവസത്തിന്റെ പട്ടിക അവൾ മാറ്റുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാകാതെ അവൾക്കു സംഭവിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു രേഖയായി മാത്രം നിൽക്കുന്നു — ആ മാറ്റമാണ് ഈ പാക്കിന്റെ കാര്യം.

45 മിനിറ്റ്. സെഷൻ ഷീറ്റിലെ ക്ലോക്ക്.

60 മിനിറ്റ്. 0 മുതൽ 8 വരെ ദിവസത്തിൽ എന്തൊക്കെ നടക്കുന്നു, 8 മുതൽ 23 വരെ എന്റെ ദിവസത്തിന്റെ പട്ടിക വരയ്ക്കൽ, 23 മുതൽ 32 വരെ ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നത്

അടയാളപ്പെടുത്തൽ, 32 മുതൽ 42 വരെ നാളേക്ക് ഒരു തീരുമാനം, 42 മുതൽ 60 വരെ ഒരു കാര്യം മാറ്റൽ, പങ്കുവയ്ക്കലും അവസാനിപ്പിക്കലും. അവസാന ഭാഗത്ത് ഓരോ പെൺകുട്ടിയും തന്റെ പട്ടിക ഷീറ്റ് ഇ-യിലേക്കു പകർത്തി ഒരു കാര്യം മാറ്റുന്നു: രണ്ടു കളങ്ങളുടെ ക്രമം മാറ്റുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ തന്റെ ദിവസത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് അവൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒന്നു കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു. പിന്നെ ആ മാറ്റം നടക്കാൻ എന്തു ശരിയാകണം എന്ന് അവൾ പറയുന്നു അല്ലെങ്കിൽ എഴുതുന്നു. ഇത് ലഘുവായി നിർത്തുക, ആ മാറ്റം നടക്കും എന്ന് ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് ഒരിക്കലും വാക്കു കൊടുക്കരുത്.

സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കൽ

ഈ സെഷനിൽ ഒന്നും ആരെയും വേദനിപ്പിക്കില്ല. പേപ്പറും പെൻസിലും മാത്രം.

ഇവിടെ വേണ്ട കരുതൽ അവൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചല്ല, അവൾ പറയുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്: യഥാർത്ഥമായ എന്തെങ്കിലും പുറത്തുവന്നാൽ എന്തു ചെയ്യണം എന്ന മുകളിലെ കുറിപ്പ് കാണുക.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. ഇംഗ്ലീഷിൽ എഴുതി എഡിറ്റ് ചെയ്തത് നമീത് പൊട്നിസ് (Nameet Potnis). ഈ മലയാളം പതിപ്പ് ഇംഗ്ലീഷ് പതിപ്പിൽ നിന്നുള്ള നിർമ്മിതബുദ്ധി (AI) പരിഭാഷയാണ്; മലയാളത്തിൽ ഇത് ഇതുവരെ ആരും വായിച്ചു പരിശോധിച്ചിട്ടില്ല. കടപ്പാട് രേഖപ്പെടുത്തി പകർത്തുക, പ്രിന്റ് ചെയ്യുക, മാറ്റം വരുത്തുക, പങ്കിടുക.

ഉത്തരങ്ങളും നടത്തിപ്പു സൂചനകളും

ഉത്തരങ്ങളും പറയേണ്ടതും, എന്റെ ദിവസം, എന്റെ പദ്ധതി

ഈ പതിപ്പിനെക്കുറിച്ച്. ഈ പതിപ്പ് ഇംഗ്ലീഷ് പാക്കിൽ നിന്ന് നിർമ്മിതബുദ്ധി (AI) ഉപയോഗിച്ച് പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയതാണ്. ഇതിൽ തെറ്റുകൾ ഉണ്ടാകാം. എന്തെങ്കിലും തിരുത്തണമെന്നോ മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറയണമെന്നോ തോന്നിയാൽ hello@potnis.org എന്ന വിലാസത്തിലേക്ക് എഴുതുക — ഞങ്ങൾ അത് പുതുക്കും.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

ഉത്തരങ്ങൾ

ഈ പാക്കിൽ ഒരിടത്തും ഒരേയൊരു ശരിയുത്തരം ഇല്ല. ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ ദിവസം അവളുടേതാണ്, അതിന് ഒരിക്കലും മാർക്ക് ഇടുന്നില്ല. അവൾ തരുന്ന ഏതു ദിവസവും, അവൾക്കു വിവരിക്കാനാകുന്ന ഏതു ക്രമത്തിലും, സ്വീകരിക്കുക.

ഒരു ഷീറ്റ് പൂർത്തിയാക്കുന്നത്:

ഷീറ്റ്	പൂർത്തിയാക്കുന്നത്
അ	നാലോ അതിലധികമോ കളം നിറഞ്ഞു, അവൾക്കു വിവരിക്കാനാകുന്ന ക്രമത്തിൽ, വട്ടമിടുന്ന പടി ശ്രമിച്ചു
ആ	ഒരു തീരുമാനം, വരച്ചോ എഴുതിയോ, എപ്പോൾ എന്നതോടൊപ്പം. സഹായിയുടെ വര ശൂന്യമാകാം, അല്ലെങ്കിൽ "ആരും വേണ്ട" എന്നാകാം
ഇ	ആറു കളം, ബോധപൂർവമായ ഒരു മാറ്റത്തോടെ, അത് സാധ്യമാക്കാൻ എന്തു വേണം എന്ന ഒരു വരി

പട്ടികയുടെ അവസാനത്തെ ശൂന്യമായ കളങ്ങൾ ഒരു പരാജയമല്ല. നാലു കളത്തിൽ വെച്ച് വ്യക്തമായി വിവരിച്ച ഒരു ചെറിയ ദിവസം, അവൾക്കു സംസാരിക്കാൻ കഴിയാത്ത തിരക്കിട്ട ആറു കളത്തിലും ശക്തമായ ഫലമാണ്.

തീരുമാനമായി എന്തു കണക്കാക്കാം. ഇവയെല്ലാം കണക്കാക്കുക: രണ്ടു പണികളിൽ ഏത് ആദ്യം ചെയ്യുന്നു, എവിടെ ഇരിക്കുന്നു, ആരോടൊപ്പം നടക്കുന്നു, എന്തു വരയ്ക്കുന്നു, ഒരു വസ്തുവിന് എന്തു പേരിടുന്നു, ഒരു ചോദ്യം ഉറക്കെ ചോദിക്കുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ, പറഞ്ഞ ഒരു പണി എത്ര ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുന്നു, സഹായം വേണം എന്നു പറയുന്നത്, വേണ്ട എന്നു പറയുന്നത്.

എന്തു കണക്കാക്കരുത്, ഒരിക്കലും നിർദ്ദേശിക്കുകയും അരുത്. വീട്ടിലെ ഒരു വലിയ ആൾക്ക് എതിരായി അവളെ നിർത്തുന്ന എന്തും. വിട്ടുപോകുന്നതിനെയോ നിരസിക്കുന്നതിനെയോ എന്തെങ്കിലും ഒളിപ്പിക്കുന്നതിനെയോ കുറിച്ചുള്ള എന്തും. പണം വേണ്ട എന്തും. അവളുടെ ഷീറ്റ് മെച്ചമായി കാണാൻ നിങ്ങൾ അവൾക്കുവേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുത്ത എന്തും. എന്തെങ്കിലും നിർദ്ദേശിക്കണോ എന്ന് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ, നിർദ്ദേശിക്കരുത്. വട്ടമിടാതിരിക്കുന്നത് സത്യസന്ധമാണ്; സുരക്ഷിതമായി എടുക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു തീരുമാനം, തീരുമാനമേ ഇല്ലാത്തതിലും കൂടുതൽ അവൾക്കു നഷ്ടം വരുത്തും.

നിങ്ങൾ കാണാനിടയുള്ളത്

പേജിൽ ഉള്ളത്	അടുത്തതായി നൽകേണ്ടത്
രണ്ടോ മൂന്നോ കളം, ക്രമം ഉറപ്പില്ല, ഒന്നിനും വട്ടമില്ല	രണ്ടെണ്ണം വച്ചു ചെയ്യുക: "ഏതാണ് ആദ്യം, ഇതോ ഇതോ?" പിന്നെ ഇന്ന് ഈ മുറിയിൽ അവൾ ചെയ്ത ഒരു കാര്യത്തിന് ഒരു വട്ടം
പട്ടിക മുഴുവൻ, ഒരു കളത്തിനു വട്ടം, തീരുമാനം അടുത്തിരിക്കുന്ന കുട്ടിയിൽ നിന്നു പകർത്തിയത്	അവളുടെ സ്വന്തം രാവിലെയെക്കുറിച്ച് ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുക, അവളുടെ വാക്കുകളിൽ ഉത്തരം എഴുതുക. അടുത്ത പടി അവളുടെ സ്വന്തം തീരുമാനമാണ്, കൂടുതൽ വെടിപ്പുള്ള ഷീറ്റ്
പട്ടിക മുഴുവൻ, പല വട്ടങ്ങൾ, എപ്പോൾ എന്നതും സഹായിയും ഉള്ള തീരുമാനം	ഷീറ്റ് ഇ. ഒരു കാര്യം മാറ്റുക, അതിന് എന്തു ശരിയാകണം എന്നു പറയുക

തടസ്സങ്ങൾ

എന്തു സംഭവിക്കുന്നു	എന്തു പറയണം, ചെയ്യണം
ഏതാണ് ആദ്യം എന്ന് അവൾക്കു തീരുമാനിക്കാനാകുന്നില്ല	രണ്ടു കളത്തെക്കുറിച്ചു മാത്രം ചോദിക്കുക, ആറിനെക്കുറിച്ച് ഒരിക്കലും വേണ്ട
ഓരോ കളത്തിലും അതേ കാര്യം വരയ്ക്കുന്നു	സ്വീകരിക്കുക. ഓരോ നേരത്തും എന്താണ് വ്യത്യാസം എന്നു ചോദിക്കുക. ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ, അതാണ് അവളുടെ ദിവസം
അടുത്തിരിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ പട്ടിക പകർത്തുന്നു	"നിന്റേത് അവളുടേതിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമാകാം, രണ്ടും ശരിയാണ്." പിന്നെ അവളുടെ സ്വന്തം രാവിലെയെക്കുറിച്ച് ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുക
താൻ ഒന്നും തീരുമാനിക്കുന്നില്ല എന്നു പറയുന്നു	ഈ മുറി, ഈ മണിക്കൂർ എന്നതിലേക്കു ചുരുക്കുക. എന്നിട്ടും ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ വിട്ടേക്കുക, അടുത്ത സെഷനിൽ അവളോട് ആദ്യം ചോദിക്കുക
തന്റെ ദിവസം സാധാരണമാണോ എന്നു ചോദിക്കുന്നു	"സാധാരണ ദിവസം എന്നൊന്നില്ല. നിന്റേത് നിന്റെ ദിവസമാണ്." പിന്നെ അതിൽ തങ്ങാതെ മുന്നോട്ടു പോകുക
ഇടയ്ക്കുവെച്ച് പട്ടിക മാറ്റണമെന്നു പറയുന്നു	അനുവദിക്കുക. സ്വന്തം പദ്ധതി മാറ്റുന്നതാണ് ഈ പാക്കിന്റെ കാര്യം
ഷീറ്റ് വീട്ടിൽ കൊണ്ടുപോകാൻ ഇഷ്ടമില്ല	അവൾക്കു ചോദിച്ചു വാങ്ങാവുന്ന ഒരിടത്ത് സൂക്ഷിക്കുക. എന്തുകൊണ്ട് എന്നു ചോദിക്കരുത്
രണ്ടു പെൺകുട്ടികൾ ആരുടെ ദിവസമാണ് കൂടുതൽ കഠിനം എന്നു താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു	"ഈ മുറിയിലെ ഓരോ ദിവസവും ഒരു യഥാർഥ ദിവസമാണ്." ഉടൻ പേപ്പറിലേക്കു മടങ്ങുക

"നിന്റെ ദിവസത്തിൽ അടുത്തത് എന്താണ്?" എന്നു പറയുക, "നീ ചെയ്യുന്നത് അത്രയേ ഉള്ളോ?" ഒരിക്കലും വേണ്ട. "ഈ ഭാഗം നിനക്കു തീരുമാനിക്കാനുള്ളതാണ്" എന്നു പറയുക, "നീ കൂടുതൽ തീരുമാനിക്കണം" ഒരിക്കലും വേണ്ട. ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ പട്ടിക നല്ല ഉദാഹരണമായി ഒരിക്കലും ഉയർത്തിക്കാട്ടരുത്: ഗ്രൂപ്പിന് ഒന്നു കാനേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, സ്വകാര്യമായ ഒന്നുമില്ലാത്ത ഒരു വെറും പട്ടിക ബോർഡിൽ വരയ്ക്കുക.

ഗൗരവമുള്ള എന്തെങ്കിലും വന്നാൽ. ഗ്രൂപ്പിനെ ഉടൻ പേപ്പറിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുവരിക, സെഷൻ സാധാരണപോലെ തുടരുക. ഗ്രൂപ്പിന്റെ മുന്നിൽ തുടർചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കരുത്, ഗ്രൂപ്പിനെ ചോദിക്കുന്നതിൽ നിന്നു തടയുക. ശേഷം അവളോട് തനിച്ചു സംസാരിക്കുക, ചുരുക്കമായി, നിർബന്ധമില്ലാതെ. നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിനോ സ്ഥാപനത്തിനോ ഉള്ള കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷാ നടപടിക്രമം അന്നേ ദിവസം തന്നെ പിന്തുടരുക, അങ്ങനെയൊന്നില്ലെങ്കിൽ അന്നേ ദിവസം തന്നെ മുതിർന്ന ആരോടേങ്കിലും പറയുക. അതിനെക്കുറിച്ച് അവളുടെ ഷീറ്റിൽ ഒന്നും എഴുതരുത്: ഷീറ്റ് ഒരു രേഖയല്ല.

സെഷനു ശേഷം

പട്ടികകൾ നിങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നെങ്കിൽ, അടുത്ത ജീവിതനൈപുണി സെഷൻ ഇങ്ങനെ തുടങ്ങാം: "നിന്റെ പട്ടിക നോക്കൂ, നിന്റെ ദിവസം ഇപ്പോഴും അതുപോലെയാണോ?" മറ്റൊന്നും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതില്ല, ഈ പാക്കിൽ ഒന്നിനും ഗ്രേഡോ എണ്ണമോ റിപ്പോർട്ടോ ഇല്ല.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org