

సెషన్ పత్రం, నా రోజు, నా ప్రణాళిక

ఈ ప్రతి గురించి. ఈ ప్రతి ఆంగ్ల ప్యాక్ నుంచి కృత్రిమ మేధ (AI) సహాయంతో అనువదించబడింది. ఇందులో తప్పులు ఉండవచ్చు. ఏదైనా సరిదిద్దాలి అనిపిస్తే, లేదా వేరే విధంగా చెప్పాలి అనిపిస్తే hello@potnis.org కు రాయండి — మేము దానిని సరిచేస్తాము.

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.

లక్ష్యం. ప్రతి అమ్మాయి తన రోజును వరుసగా పెట్టి, తనే నిర్ణయించే ఒక విషయాన్ని చెబుతుంది.

మొదలు పెట్టే ముందు

- ప్రతి అమ్మాయి ముందు: పత్రం అ, పత్రం ఆ, పెన్సిల్ లేదా ఇద్దరికీ ఒకటి. పత్రం ఇ 60 నిమిషాలకే.
- "నిర్ణయించడం" అంటే చిన్నది, క్షేమమైనది. ఇంట్లో పెద్దలకు ఎదురు తిరగడం ఎప్పుడూ కాదు.

గడియారం, 45 నిమిషాలు

- 0–7: రోజులో ఏమి జరుగుతుంది; 7–21: నా రోజు పట్టి గీయడం
- 21–29: నేను నిర్ణయించేది గుర్తు పెట్టడం; 29–38: రేపటికీ ఒక నిర్ణయం
- 38–45: పంచుకోవడం, ముగింపు

30లో: 5, 15, 20, 26, 30. 60లో: 8, 23, 32, 42, 60. మధ్యను కుదించండి, ముగింపును కాదు.

మీరు చేసేది

1. మూడు పెట్టెలు గీయండి: ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం. "రోజులో ఏమి జరుగుతుంది?"
2. ఎనిమిది జవాబులు, ఏమి చెప్పినా అదే. బడి వైపు, ఆట వైపు, ఏ రకం వైపు తిప్పవద్దు.
3. చెప్పండి: "ఈ గదిలో ప్రతి రోజు వేరు, ప్రతి ఒక్కటి నిజమైన రోజు."
4. పత్రం అ ఇవ్వండి. లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరకు తన రోజు. నాలుగు పెట్టెలు చాలు.
5. "తరువాత ఏమి?" అని అడగండి, "అంతేనా?" అని కాదు. తడబడితే: "ఇది ముందా, ఇది ముందా?"
6. ఈ గది నుంచే ఒక ఉదాహరణ: "ఈ రోజు ఎక్కడ కూర్చోవాలో నువ్వే నిర్ణయించుకున్నావు."
7. తాను నిర్ణయించే పెట్టెలకు గుండ్రం, ఒకటి చాలు. ఏదీ లేదా? ఏ దారిలో, ఎవరితో నడుస్తుంది?
8. పత్రం ఆ: రేపు తాను నిర్ణయించే ఒక చిన్న విషయం, ఎప్పుడు, సహాయం చేయగల ఒక మనిషి.
9. మూడు ఉదాహరణలు పైకి, చిన్నవి క్షేమమైనవి: "చిన్న నిర్ణయానికీ విలువ ఉంది."
10. జంటలు: పట్టి, నిర్ణయం, ఒక్కొక్కరికి రెండు నిమిషాలు. తరువాత ఇద్దరు ముగ్గురు.
11. ముగింపు: "నీ రోజును వరుసగా పెట్టావు, నీదే ఒక నిర్ణయం కనుక్కున్నావు."
12. పత్రం ఇంటికా, మీ దగ్గరా — ఆమె ఇష్టం. ఎందుకని అడగవద్దు.

ఇవి గమనించండి

1. ప్రతి అమ్మాయి దగ్గర తాను వివరించగల వరుసలో కనీసం నాలుగు పెట్టెల పట్టి ఉంది.
2. మెల్లగా అడిగితే గుండ్రం పెట్టిన పెట్టెను చూపి అక్కడ ఏమి నిర్ణయిస్తుందో చెబుతుంది.
3. ఎవరూ చెప్పకుండానే తన పట్టిని మార్చుకుంటుంది: మారుస్తుంది, కలుపుతుంది, కొట్టేస్తుంది.

ఎక్కువగా ఎక్కడ తడబడుతుంది. "నేను ఏదీ నిర్ణయించను." వాదించవద్దు. ఈ గది, ఈ గంటకు కుదించండి; అప్పటికీ గుండ్రం లేకపోతే వదిలేయండి.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

విద్యార్థినుల పత్రాలు, నా రోజు, నా ప్రణాళిక

పత్రం అ, నా రోజు పట్టీ

ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక కాపీ

పేరు: _____ తేదీ: _____

లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరకు నీ రోజును వరుసగా గీయి లేదా రాయి. నాలుగు పెట్టెలు చాలు. ఆరు అయినా ఫరవాలేదు.

1 మొదట

2 తరువాత

3 తరువాత

4 తరువాత

5 తరువాత

6 చివర

ఇప్పుడు నువ్వు ఏదో నిర్ణయించే పెట్టెల చుట్టూ గుండ్రం గీయి. చిన్న భాగానికి విలువ ఉంది. ఒక గుండ్రం చాలు.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

పత్రం ఆ, నేను నిర్ణయించే ఒక విషయం

ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక కాపీ

పేరు: _____ తేదీ: _____

రేపు నేను నిర్ణయించే ఒక చిన్న విషయం. దానిని గీయి, లేదా రాయ్.

మాటలు కావాలంటే, ఇక్కడ:

ఎప్పుడు నిర్ణయిస్తావు?

సహాయం కావాలంటే నాకు సహాయం చేయగల ఒక మనిషి:

"ఎవరూ అక్కరలేదు, ఇది నేనే చేయగలను" అని రాయవచ్చు.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

పత్రం ఇ, ఒక విషయం మార్పు (60 నిమిషాలకే)

ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక కాపీ

పేరు: _____ తేదీ: _____

60 నిమిషాల సెషన్ కు మాత్రమే ముద్రించండి. 30 లేదా 45 నిమిషాల సెషన్ కు ఇది అవసరం లేదు.

నీ రోజును మళ్ళీ గీయి. ఈసారి ఒక విషయం మార్చు. రెండు పెట్టెల చోటు మార్చు, లేదా నీ రోజులో ఉండాలని నువ్వు కోరుకునే ఒకటి కలుపు.

1 మొదట

2 తరువాత

3 తరువాత

4 తరువాత

5 తరువాత

6 చివర

నువ్వు ఏమి మార్చావు?

ఆ మార్పు జరగాలంటే ఏమి నిజం కావాలి?

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

ఏమి ముద్రించాలి

- ఒకసారి, మీ కోసం: పేజీ 1, సెషన్ పత్రం.
- ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక కాపీ: పేజీ 2 (పత్రం అ) మరియు పేజీ 3 (పత్రం ఆ). అంటే ఒక్కో అమ్మాయికి 2 పేజీలు.
- మీకు అవసరం లేనివి: పేజీలు 5 నుంచి 11, మార్గదర్శిని మరియు జవాబులు మరియు పేజీ 4 (పత్రం ఇ). అవి లేకుండానే సెషన్ నడుస్తుంది.

మార్గదర్శిని, నా రోజు, నా ప్రణాళిక

బృందం 4 నుంచి 25 · SDG 4, 5 · తెలుగు ప్రతి · విడుదలైంది · AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

ఈ ప్రతి గురించి. ఈ ప్రతి ఆంగ్ల ప్యాక్ నుంచి కృత్రిమ మేధ (AI) సహాయంతో అనువదించబడింది. ఇందులో తప్పులు ఉండవచ్చు. ఏదైనా సరిదిద్దాలి అనిపిస్తే, లేదా వేరే విధంగా చెప్పాలి అనిపిస్తే hello@potnis.org కు రాయండి — మేము దానిని సరిచేస్తాము.

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.

గదిలోకి వెళ్ళే ముందు

- "నిర్ణయించడం" అంటే తన చేతిలో ఉన్న చిన్నది, క్షేమమైనది: ముందు ఏ పని, ఎక్కడ కూర్చోవాలి, ఏమి గీయాలి. ఇంట్లో పెద్దలకు ఎదురు తిరగడం ఎప్పుడూ కాదు.
- పని, బాధ్యతలతో నిండిన రోజు తప్పు జవాబు కాదు. రెండు పట్టీలను పైకి ఎప్పుడూ పోల్చవద్దు.
- ఇంటి గురించి ఒక అమ్మాయి బాధ కలిగించే మాట చెబితే, మాటను కాగితం వైపు తిప్పండి, తరువాత ఆమెతో ఒంటరిగా మాట్లాడండి, మీ సంస్థ రక్షణ పద్ధతిని అదే రోజు అనుసరించండి.
- ఆమె కోరుకుంటేనే పత్రం ఇంటికి వెళ్తుంది. ఎందుకని అడగవద్దు.
- పత్రం ఇ 60 నిమిషాల సెషన్ కు మాత్రమే. 30 లేదా 45 నిమిషాలకు పత్రం అ, పత్రం ఆ ముద్రించండి.

ఇది ఇంట్లో ఒకసారి చదవండి, సెషన్ నడపడానికి ముందు "నిర్ణయించడం" అంటే ఏమిటో చెప్పే భాగాన్ని చదవండి. గదిలో మీకు సెషన్ పత్రం ఒక్కటే చాలు. ఇక్కడ "మీరు" అంటే సెషన్ నడిపే వ్యక్తి: ఉపాధ్యాయుని, స్వచ్ఛంద సేవకురాలు, లేదా పెద్ద అక్క.

ఇది ఎవరి కోసం

- 4 నుంచి 7 సంవత్సరాల వయసు. జరిగినవాటిని వరుసగా పెట్టగలిగి, తన రోజు గురించి మాట్లాడగల అమ్మాయిలు.
- జీవన నైపుణ్యాలు.
- బృందం పరిమాణం. 4 నుంచి 25 అమ్మాయిలు.

- **ఒకే గదిలో వేరు వేరు స్థాయిలు.** ఈ సెషన్ అంతా గీయడం, వరుసగా పెట్టడం, మాట్లాడడం — ఎక్కడా చదవడం, రాయడం అవసరం లేదు. వరుసగా పెట్టడం కష్టమైన అమ్మాయి ఆరు కాకుండా నాలుగు పెట్టెలు నింపుతుంది, మీరు ఒకేసారి రెండు పెట్టెల గురించే అడుగుతారు: "ఇది ముందా, ఇది ముందా?" ముందున్న అమ్మాయి తన బొమ్మల కింద మాటలు రాసి పత్రం ఇ తీసుకుంటుంది, అక్కడ తన ప్రణాళికను తానే మార్చి, ఆ మార్పు జరగాలంటే ఏమి నిజం కావాలో చెబుతుంది.

"నిర్ణయించడం" అంటే ఇక్కడ ఏమిటి

సెషన్ నడపడానికి ముందు ఇది చదవండి. ఈ ప్యాక్ లో "నిర్ణయించడం" అంటే తన చేతిలో ఉన్న చిన్న విషయం: రెండు పనుల్లో ముందు ఏది చేస్తుంది, ఎక్కడ కూర్చుంటుంది, ఏమి గీస్తుంది, ఒక ప్రశ్న పైకి అడుగుతుందా లేదా. ఇంట్లో పెద్దలకు ఎదురు తిరగడం ఎప్పుడూ కాదు. క్షేమంగా తీసుకోలేని నిర్ణయం తనదే అని చెప్పుకోవడానికి ఒక అమ్మాయిని ప్రోత్సహించవద్దు. పని, బాధ్యతలతో నిండిన రోజు తప్పు జవాబు కాదు, అలా ఎప్పుడూ చూడకూడదు.

మీకు కావాల్సినవి

- ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక విద్యార్థిని పత్రం, లేదా ఆరు పెట్టెలుగా మడిచిన సాధారణ కాగితం
- ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక పెన్సిల్, లేదా ఇద్దరికి ఒకటి
- **ఉచితం, ఐచ్ఛికం:** మూడు పెట్టెలు గీయడానికి నల్లబల్ల లేదా గోడ చోటు — గాలిలో గీసినా సరిపోతుంది
- ఇక్కడ ఏదీ డబ్బు ఖర్చు పెట్టించదు.

సెషన్ ఇలా ఎందుకు కూర్చుంటుంది

ఉదాహరణలు అమ్మాయిల నుంచి రావాలి, మీ నుంచి కాదు. మీ రోజును బల్ల మీద పెట్టవద్దు. వాళ్ళు ఏమి ఇస్తే అదే తీసుకోండి: లేవడం, నీళ్ళు తేవడం, తినడం, ఎక్కడికో నడిచి వెళ్ళడం, పని, సహాయం చేయడం, ఆడుకోవడం, నిద్ర. బడి వైపు, ఆట వైపు, ఏ ఒక్క రకం రోజు వైపు వాళ్ళను తిప్పవద్దు. తరువాత స్పష్టంగా చెప్పండి: "ఈ గదిలో ప్రతి రోజు వేరు, ప్రతి ఒక్కటీ నిజమైన రోజు."

నాలుగు పెట్టెలు నిండిన పట్టి పూర్తయినట్టే. "అంతేనా?" అని కాదు, "తరువాత ఏమి జరుగుతుంది?" అని అడగండి. మొదటి ప్రశ్న ఆమె రోజు చిన్నది అని ఆమెకు చెబుతుంది. ఆరు పెట్టెలను సర్దుడం కంటే రెండింటిని పోల్చడం చాలా తేలిక, కాబట్టి వరుస తడబడినప్పుడు రెండింటి గురించే అడగండి.

నిర్ణయానికి ఉదాహరణ ఈ గది నుంచే రావాలి. "ఈ రోజు ఎక్కడ కూర్చోవాలో నువ్వే నిర్ణయించుకున్నావు. అది నీదే." గది ఉదాహరణ క్షేమమైనది. ఇంటి ఉదాహరణను ఆమె తరపున మీరు ఎంచుకోకూడదు.

ఒక్క గుండ్రం లేకపోయినా ఫరవాలేదు. ఒక అమ్మాయి ఏదీ గుండ్రం పెట్టకపోతే, మొత్తం గురించి కాదు, చిన్న భాగాల గురించి అడగండి: "నీళ్ళు తేవాలా లేదా అని నువ్వు నిర్ణయిస్తావా" అని కాదు — "ఏ దారిలో నడుస్తావు, ఎవరితో నడుస్తావు, నడుస్తూ ఏమి ఆలోచిస్తావు — ఇవి నువ్వే నిర్ణయిస్తావా?" ఆమె రోజు గురించి ఆమెతో వాదించవద్దు, ఒక పెద్దవాళ్ళు ఎందుకు నిర్ణయిస్తారు అని అడగవద్దు. ఇది ఆ సెషన్ కాదు.

సహాయం చేసే మనిషి పెద్దవాళ్ళు కానక్కరలేదు. అక్క, స్నేహితురాలు, పక్కంటి వాళ్ళు, మీరు, లేదా "ఎవరూ అక్కరలేదు, ఇది నేనే చేయగలను" — అన్నీ సరైనవే. స్పష్టంగా చెప్పండి: "చిన్న నిర్ణయానికి విలువ ఉంది. నువ్వు ఎవరికీ మాట ఇవ్వడం లేదు."

ఆమె కోరుకుంటేనే పత్రం ఇంటికి వెళ్తుంది. కారణం చెప్పకుండా ఆ ఎంపిక ఇవ్వండి: కొన్ని ఇళ్ళు తన మనసులోని మాటలు ఉన్న కాగితానికి మంచి చోటు కావు.

అందరినీ కలుపుకోవడం

ఇంకా చదవలేని అమ్మాయి. రోజు పట్టీ బొమ్మలే, పత్రం అ మీద ఒక్క మాట రాయాల్సిన అవసరం లేదు. తన నిర్ణయాన్ని చెప్పేటప్పుడు దానిని గీస్తుంది, ఆమె కోరుకుంటేనే ఆమె మాటలను కింద మీరు రాస్తారు. ఈ సెషన్లో ప్రతి అడుగును గదిలో అందరితో సమానంగా ఆమె చేస్తుంది, తన రోజు పట్టీని చేత్తో చూపుతూ మీకు చదివి వినిపించగలుగుతూ వెళ్తుంది.

ఆలస్యంగా వచ్చిన అమ్మాయి. ఆమెకు ఒక పత్రం ఇచ్చి ఒకే వాక్యం చెప్పండి: "లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరకు నీ రోజును పెట్టెల్లో గీయి." పని అంతే, దానికి ముందు అడుగులు ఏవీ అక్కరలేదు. గుండ్రం అడుగు వచ్చినప్పుడు ఆమె అందులో కలుస్తుంది. ఎక్కడ ఉన్నావని బృందం ముందు ఆమెను ఎప్పుడూ అడగవద్దు. ఆలస్యంగా వచ్చిన అమ్మాయి పని చేస్తూ ఉండవచ్చు, మరి ఆ ప్రశ్న మీకు చెప్పేదాని కంటే ఆమెకు ఖరీదు ఎక్కువ.

గదిలో అబ్బాయిలు. అబ్బాయిలు తమ రోజు మీద అదే పని చేస్తారు. సెషన్ అమ్మాయిల చుట్టూనే ఉండేలా రెండు విషయాలు చూడండి, రెండూ ఎవరినీ దూరం పెట్టవు: ప్రతి పంచుకోవడంలో అమ్మాయిలు మొదట మాట్లాడతారు, మరి ఎవరి రోజును సాధారణం అనుకుంటున్నారు, ఎవరి రోజును నవ్వుతున్నారు అని మీరు గమనిస్తారు. ఏ అమ్మాయి రోజునైనా ఎగతాళి చేస్తే వెంటనే పంచుకోవడం ఆపి ఒకే వాక్యం చెప్పండి: "ఈ గదిలో ప్రతి రోజు నిజమైన రోజు." తరువాత ముందుకు సాగండి. దానిని చర్చగా మార్చవద్దు, అది ఆమెకు ఇంకా చెడ్డది.

రోజులు బాగా వేరుగా ఉన్న చోట. కొందరి రోజులు పనితో నిండి ఉంటాయి, కొందరికి ఖాళీ గంటలు ఉంటాయి. రెండు పట్టీలను పైకి ఎప్పుడూ పోల్చవద్దు, ఒకదాన్ని ఉదాహరణగా ఎత్తి చూపవద్దు, ఒక రోజులో ఏమి ఉండాలో ఎప్పుడూ చెప్పవద్దు. అసలు పంచుకోవడం ఇష్టం లేని అమ్మాయి తన పత్రాన్ని మీకు ఒంటరిగా చూపవచ్చు, లేదా ఎవరికీ చూపకపోవచ్చు — అదీ పాల్గొనడమే. బృందం ముందు ఆమె పేరు చెప్పవద్దు.

తడబడితే

"నేను ఏదీ నిర్ణయించను" అని ఒక అమ్మాయి అంటుంది. ఏదీ గుండ్రం పెట్టకుండా, అన్నీ తన కోసం ఇతరులే నిర్ణయిస్తారని చెబుతుంది — ఆమె తన రోజును నిజంగానే వర్ణిస్తూ ఉండవచ్చు. వాదించవద్దు, ఒప్పించడానికి ప్రయత్నించవద్దు. ఈ గదిలో, ఈ గంటలో జరిగిన దాని వరకు కుదించండి: ఎక్కడ కూర్చుంది, ముందు ఏమి గీసింది, మాట్లాడిందా లేక మౌనంగా ఉందా. దానికి పట్టీ మీద లేదా పక్కన గుండ్రం పెట్టమని అడగండి. అప్పటికీ ఏదీ పెట్టకపోతే వదిలేయండి, దాని గురించి ఆమె పత్రం మీద ఏమీ రాయవద్దు, తరువాతి సెషన్ మొదటి ప్రశ్న ఆమెనే ముందు అడగండి. ఈ వారానికి ఒక నిర్ణయం చాలు, ఆమె పత్రం మార్కుల పట్టిక కాదు.

పంచుకోవడం ఇంటి మాటలుగా, లేదా పోలికగా మారుతుంది. ఒక అమ్మాయి తన ఇంటి గురించి బాధ కలిగించే మాట బృందానికి చెబుతుంది, లేదా ఎవరి రోజు కష్టమో బృందం వరుస కట్టడం మొదలుపెడుతుంది. వెంటనే,

హడావిడి లేకుండా మాటను కాగితం వైపు తిప్పండి: "ధన్యవాదాలు. ఇప్పుడు నీ పట్టిలో వరుస చూద్దాం." తరచి అడగవద్దు, బృందం ముందు తరువాతి ప్రశ్నలు అడగవద్దు, బృందాన్ని అడగనివ్వవద్దు. తరువాత ఆమెతో ఒంటరిగా, క్లుప్తంగా, ఇంకా చెప్పాలన్న ఒత్తిడి లేకుండా మాట్లాడండి, మరి మీ బడికి లేదా సంస్థకు ఉన్న రక్షణ పద్ధతిని అదే రోజు అనుసరించండి. అలాంటి పద్ధతి లేకపోతే, అదే రోజు పెద్దవాళ్ళలో ఎవరికైనా చెప్పండి. మిగిలిన సెషన్ మామూలుగా నడపండి, ఎందుకంటే అంతా ఆపేస్తే ఆమె అందరి కళ్ళలో పడుతుంది.

మార్పుకోవడం

- మీ అమ్మాయిలు వాడే రోజు సమయాల పేర్లే వాడండి. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం ఒక మొదలు మాత్రమే.
- ఆరు పెట్టెలు లేదా నాలుగు, బొమ్మలు లేదా మాటలు, ఎలా కలిపినా సరే. పట్టి ఆమెది.
- మధ్యలో ఒక అమ్మాయి తన పట్టిని మార్పుకోవాలనుకుంటే మార్చనివ్వండి. తన ప్రణాళికను తానే మార్పుకోవడమే ఈ ప్యాక్ లక్ష్యం.

తక్కువ లేదా ఎక్కువ సమయంలో

30 నిమిషాలు. 0 నుంచి 5 రోజులో ఏమి జరుగుతుంది; 5 నుంచి 15 నా రోజు పట్టి గీయడం; 15 నుంచి 20 నేను నిర్ణయించేది గుర్తు పెట్టడం; 20 నుంచి 26 రేపటికి ఒక నిర్ణయం; 26 నుంచి 30 పంచుకోవడం, ముగింపు. జంటల పంచుకోవడం, పత్రం ఇ రెండూ పోతాయి, కాబట్టి రోజు పట్టి ఆమెకు ఏమి జరుగుతుందో చెప్పే ఒక నమోదుగానే ఉండిపోతుంది, తానే మార్చుకునే ప్రణాళిక కాదు — ఆ మార్పుకోవడమే ఈ ప్యాక్ లక్ష్యం.

45 నిమిషాలు. సెషన్ పత్రం మీద ఉన్న గడియారం.

60 నిమిషాలు. 0 నుంచి 8 రోజులో ఏమి జరుగుతుంది; 8 నుంచి 23 నా రోజు పట్టి గీయడం; 23 నుంచి 32 నేను నిర్ణయించేది గుర్తు పెట్టడం; 32 నుంచి 42 రేపటికి ఒక నిర్ణయం; 42 నుంచి 60 ఒక విషయం మార్చడం, పంచుకోవడం, ముగింపు. చివరి భాగంలో ప్రతి అమ్మాయి తన పట్టిని పత్రం ఇ మీదకు రాసుకుని ఒక విషయం మార్చుతుంది: రెండు పెట్టెల వరుస మార్చుతుంది, లేదా తన రోజులో ఉండాలని కోరుకునే ఒకటి కలుపుతుంది. తరువాత ఆ మార్పు జరగాలంటే ఏమి నిజం కావాలో చెబుతుంది లేదా రాస్తుంది. తేలికగా ఉంచండి, ఆ మార్పు జరుగుతుందని ఒక అమ్మాయికి ఎప్పుడూ మాట ఇవ్వవద్దు.

సెషన్ క్షేమంగా ఉంచడం

ఈ సెషన్లో ఎవరికీ దెబ్బ తగిలించేది ఏదీ లేదు. కాగితం, పెన్సిళ్ళు మాత్రమే. ఇక్కడ కావాల్సిన జాగ్రత్త ఆమె చేతిలో ఉన్నది గురించి కాదు, ఆమె చెప్పే మాట గురించి: నిజమైన విషయం ఏదైనా బయటపడితే ఏమి చేయాలో పైన ఉన్న భాగం చూడండి.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. ఆంగ్లంలో రాసి సవరించినవారు నమీత్ పొట్నీస్ (Nameet Potnis). ఈ తెలుగు ప్రతి ఆంగ్ల ప్రతి నుంచి కృత్రిమ మేధ అనువాదం; తెలుగులో దీన్ని ఇంకా ఎవరూ చదివి సరిచూడలేదు. వేరు ఇస్తూ కాపీ చేయండి, ముద్రించండి, మార్పుకోండి, పంచుకోండి.

జవాబులు, నిర్వహణ సూచనలు

జవాబులు, ఏమి చెప్పాలి, నా రోజు, నా ప్రణాళిక

ఈ ప్రతి గురించి. ఈ ప్రతి ఆంగ్ల ప్యాక్ నుంచి కృత్రిమ మేధ (AI) సహాయంతో అనువదించబడింది. ఇందులో తప్పులు ఉండవచ్చు. ఏదైనా సరిదిద్దాలి అనిపిస్తే, లేదా వేరే విధంగా చెప్పాలి అనిపిస్తే hello@potnis.org కు రాయండి — మేము దానిని సరిచేస్తాము.

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.

జవాబులు

ఈ ప్యాక్‌లో ఎక్కడా ఒక్కటే సరైన జవాబు అంటూ లేదు. ఒక అమ్మాయి రోజు ఆమెది, దానికి ఎప్పుడూ మార్పులు వేయరు. ఆమె ఇచ్చే ఏ రోజునైనా, ఆమె వివరించగల ఏ వరుసలోనైనా ఒప్పుకోండి.

పత్రం ఎప్పుడు పూర్తయినట్టు:

పత్రం	ఎప్పుడు పూర్తి
అ	నాలుగు లేదా ఎక్కువ పెట్టెలు నిండి, ఆమె వివరించగల వరుసలో ఉండి, గుండ్రం అడుగును ప్రయత్నించినప్పుడు
ఆ	ఒక నిర్ణయం, గీసినా రాసినా, ఎప్పుడు అన్నదీ ఉండాలి. సహాయం చేసే మనిషి గీత ఖాళీగా ఉండవచ్చు, లేదా "ఎవరూ అక్కరలేదు" అని ఉండవచ్చు
ఇ	ఆరు పెట్టెలు, వాటిలో కావాలని చేసిన ఒక మార్పు, మరి ఆ మార్పు సాధ్యం కావాలంటే ఏమి కావాలో ఒక గీత

పట్టీ చివర ఖాళీ పెట్టెలు ఓటమి కాదు. నాలుగు పెట్టెల్లో గీసి స్పష్టంగా వివరించిన చిన్న రోజు, ఆమె మాట్లాడలేని ఆరు హడావిడి పెట్టెల కంటే గట్టి ఫలితం.

నిర్ణయం అంటే ఏమి లెక్కలోకి వస్తుంది. ఇవన్నీ లెక్కలోకి వస్తాయి: రెండు పనుల్లో ముందు ఏది చేస్తుంది, ఎక్కడ కూర్చుంటుంది, ఎవరితో నడుస్తుంది, ఏమి గీస్తుంది, ఒక దానికి ఏ పేరు పెడుతుంది, ఒక ప్రశ్న పైకి అడుగుతుందా, చెప్పిన పనిని ఎంత శ్రద్ధగా చేస్తుంది, సహాయం కావాలని చెప్పడం, అక్కరలేదని చెప్పడం.

ఏమి లెక్కలోకి రాదు, మరి ఎప్పుడూ సూచించకూడదు. ఇంట్లో పెద్దలకు ఆమెను ఎదురు నిలబెట్టే ఏదైనా. వెళ్ళిపోవడం, కాదనడం, ఏదైనా దాచడం గురించిన ఏదైనా. డబ్బు కావాల్సిన ఏదైనా. ఆమె పత్రం బాగా కనిపించడానికి మీరు ఎంచుకున్న ఏదైనా. సూచించాలా వద్దా అని సందేహం ఉంటే సూచించవద్దు. గుండ్రం లేని పత్రం నిజాయితీగా ఉంటుంది, మరి క్షేమంగా తీసుకోలేని నిర్ణయం, నిర్ణయమే లేకపోవడం కంటే ఆమెకు ఖరీదు ఎక్కువ.

మీకు ఏమి కనిపించవచ్చు

పత్రం మీద ఏమి ఉంది	తరువాత ఏమి ఇవ్వాలి
రెండు మూడు పెట్టెలు, వరుస తేలలేదు, ఏదీ గుండ్రం లేదు	రెండింటి జంటలుగా: "ఇది ముందా, ఇది ముందా?" తరువాత ఈ రోజు ఈ గదిలో తాను చేసిన ఒక దానికి ఒక గుండ్రం
నిండిన పట్టీ, ఒక గుండ్రం, పక్క అమ్మాయి నిర్ణయాన్ని రాసుకుంది	తన ఉదయం గురించి ఒక ప్రశ్న అడిగి, ఆమె జవాబును ఆమె మాటల్లో రాయండి. చక్కని పత్రం కాదు, తన సొంత నిర్ణయమే తరువాతి అడుగు
నిండిన పట్టీ, కొన్ని గుండ్రాలు, ఎప్పుడు అన్నదీ సహాయం చేసే మనిషి ఉన్న నిర్ణయం	పత్రం ఇ. ఒక విషయం మార్చి, దానికి ఏమి నిజం కావాలో చెప్పడం

ఇబ్బంది వచ్చే చోట్లు

ఏమి జరుగుతుంది	ఏమి చెప్పాలి లేదా చేయాలి
ముందు ఏమి జరిగిందో నిర్ణయించలేకపోతుంది	ఆరు కాదు, రెండు పెట్టెల గురించే అడగండి
ప్రతి పెట్టెలో అదే బొమ్మ గీస్తుంది	ఒప్పుకోండి. ఒక్కో సమయంలో తేడా ఏమిటి అని అడగండి. తేడా లేకపోతే అదే ఆమె రోజు
పక్క అమ్మాయి పట్టీని రాసుకుంటుంది	"నీది ఆమెది వేరుగా ఉండొచ్చు, రెండూ సరైనవే." తరువాత తన ఉదయం గురించి ఒక ప్రశ్న అడగండి
"నేను ఏదీ నిర్ణయించను" అంటుంది	ఈ గది, ఈ గంటకు కుదించండి. అప్పటికీ ఏదీ లేకపోతే వదిలేయండి, తరువాతి సెషన్లో ముందు ఆమెనే అడగండి
తన రోజు మామూలేనా అని అడుగుతుంది	"మామూలు రోజు అంటూ ఏదీ లేదు. నీది నీ రోజు." తరువాత ఆగకుండా ముందుకు సాగండి
మధ్యలో పట్టీని మార్చుకోవాలనుకుంటుంది	మార్చనివ్వండి. తన ప్రణాళికను తానే మార్చుకోవడమే ఈ ప్యాక్ లక్ష్యం
పత్రం ఇంటికి తీసుకెళ్ళడం ఇష్టం లేదు	ఆమె అడగగల చోట దాచి ఉంచండి. ఎందుకని అడగవద్దు
ఎవరి రోజు కష్టమో ఇద్దరు అమ్మాయిలు పోల్చుకుంటారు	"ఈ గదిలో ప్రతి రోజు నిజమైన రోజు." వెంటనే కాగితం వైపు తిరగండి

"నీ రోజులో తరువాత ఏమి జరుగుతుంది?" అని అడగండి, "నువ్వు చేసేది అంతేనా?" అని ఎప్పుడూ కాదు. "ఈ భాగం నీదే నిర్ణయించడానికి" అని చెప్పండి, "నువ్వు ఇంకా ఎక్కువ నిర్ణయించాలి" అని ఎప్పుడూ కాదు. ఒక

అమ్మాయి పట్టిని మంచి ఉదాహరణగా ఎప్పుడూ ఎత్తి చూపవద్దు: బృందం ఒకటి చూడాలంటే, ఎవరి సొంత విషయమూ లేని ఒక మామూలు పట్టిని బల్ల మీద గీయండి.

నిజమైన విషయం ఏదైనా బయటపడితే. బృందాన్ని వెంటనే కాగితం వైపు తిప్పి సెషన్‌ను మామూలుగా నడపండి. బృందం ముందు తరువాతి ప్రశ్నలు ఏవీ అడగవద్దు, బృందాన్ని అడగనివ్వవద్దు. తరువాత ఆమెతో ఒంటరిగా, క్లుప్తంగా, ఒత్తిడి లేకుండా మాట్లాడండి. మీ బడికి లేదా సంస్థకు ఉన్న రక్షణ పద్ధతిని అదే రోజు అనుసరించండి, పద్ధతి లేకపోతే అదే రోజు పెద్దవాళ్ళలో ఎవరికైనా చెప్పండి. దాని గురించి ఆమె పత్రం మీద ఏమీ రాయవద్దు: పత్రం ఒక నమోదు కాదు.

సెషన్ తరువాత

పట్టీలు మీరు ఉంచుకుంటే, తరువాతి జీవన నైపుణ్యాల సెషన్ "నీ పట్టీ చూడు, నీ రోజు ఇంకా అలాగే ఉందా?" అని మొదలు పెట్టవచ్చు. ఇంకేదీ దాచాల్సిన అవసరం లేదు, ఈ ప్యాక్‌లో ఏదీ మార్కులు వేయడం, లెక్కపెట్టడం, నివేదించడం లేదు.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org