



URAVU COUNSELLING CENTRE

DIOCESE OF DHARMAPURI

Fr. S. ISAIAS, M.sc, M.Phil
Counselling & Psychotherapy,
7, Erangattukottai,
6, Annasagram (po),
Dharmapuri - 636 704.
9976493330
uravu.dpi@gmail.com
uravu.co.in

(ஆற்றுப்படுத்துநரைக் (Counsellor) காணும் முன் ஆற்றுப்படுத்தப்படுவர் (Client)இதை பூர்த்தி செய்து தேவையான செய்திகளைக் குறிப்பெடுத்துக் கொண்டு சென்று சந்திக்கலாம்.)

1. பெயர் :
2. முகவரி :
3. கல்வித்தகுதி :
4. பணிகள் :
5. திருமணம் ஆனவரா :
6. பிறந்தத் தேதி :
7. குடும்பம் :
அப்பா வயது பணிகள்
இறந்திருந்தால் காரணம் :
அம்மா வயது பணிகள்
இறந்திருந்தால் காரணம் :
சகோதரிகளின் எண்ணிக்கை உடல் நலக் குறிப்பு
சகோதரர்கள் எண்ணிக்கை உடல் நலக் குறிப்பு
8. எனது கடந்த கால அனுபவங்கள் (நல்லவை மற்றும் காயங்கள் சோக அனுபவங்கள்)
9. இன்று என்னைப் பாதிக்கும் முக்கியமான சங்கடம் / வாழ்வுப் பிரச்சனை என்ன?
10. எனது தினசரி செயல் திட்டம் என்ன? (உடற்பயிற்சி - ஓய்வு)
11. என் வாழ்வில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய முக்கிய மனுவிகள் / மனிதர்கள்.

12. எனது குழந்தைப்பருவத்தில் என்னைக் கஷ்டப்படுத்திய முக்கிய சம்பவங்கள்.

13. எனக்கு உள்ள முக்கிய உடல் + உள்ள குறைபாடுகள், நோய்கள் என்ன? சிகிச்சை பெறுகின்றனா?

14. உனது மனநிலை எப்படி உள்ளது?

15. என்னைச் சங்கடப்படுத்தும் உணர்வுகள் எவை?

கோபம்..... இழப்பு வெட்கம் பயம்.....

வருத்தம் சோர்வு அவமானம் சோகம்.....

16. தற்கொலை எண்ணம் வந்ததுண்டா? ஆம் என்றால் எப்போது?

17. வாழ்க்கையில் நிறைவு திருப்தி உண்டா?

18. திருமண பொது வாழ்வில் மகிழ்ச்சி உண்டா?

இல்லையென்றால் காரணம் என்ன?

19. எனது உணவுப் பழக்க வழக்கம் எப்படி உள்ளது? எவ்வளவு இயற்கையான உணவு உட்கொள்கின்றேன்?

20. குடிப்பழக்கம் உண்டா? ஆம் என்றால் எவ்வளவு நாட்களாக (அ) வருடங்களாக?

வீட்டில் குடிநோயாளி உண்டா?

குடியினால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு இருக்கிறாரா?

குடித்தபின் இவர்கள் நடவடிக்கை எப்படி உள்ளது?

குடியினால் உங்கள் குடும்ப வாழ்வு எப்படிப் பாதிக்கப்பட்டது?

21. பொருளாதார ரீதியாக உங்கள் வாழ்வின் நிலை என்ன?

போதிய வேலைவாய்ப்பு நிறைவு உண்டா?

22. உங்கள் வாழ்வில் தூர்ப்பிரயோகங்கள் நடந்ததுண்டா?

ஆம் என்றால் எவை?

அதை குணமாக்கிவிட்டீர்களா?

23. ஏற்கனவே ஆற்றுப்படுத்துநரைச் சந்தித்துள்ளீர்களா? ஆம் என்றால்.....எப்போது? எதற்காக?

24. பொதுவான உங்கள் வாழ்க்கை வரலாறு எழுதுங்கள். பிறந்ததிலிருந்து இன்றுவரை நடந்த வாழ்க்கையைக் குறித்து எழுதுங்கள். வயது படிநிலைகளைக் கீழ்க்கண்ட வருட அடிப்படையில் எழுதுங்கள்.

0 – 5

5 - 10

10 - 15

15- 20

20 - 30

30 - 40

40 - 50

50 - 60

60 - 70

70 - 80

80 - 90

90 - 100