සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා ප්‍රවේශය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පෙරවදන

පාසලට අදාළ තීරණ ගැනීමේ බලතල පාසලට පවරා දෙමින් පාසල බලවත්ත කිරීමේ අරමුණින්, බලතල විමධ්‍යගත කිරීම සඳහා, පාසල් නගා සිටුවීම බලගැන්වීමේ වැඩසටහන (EPSI) දැනට දිවයින පුරා පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වේ. එනම්, පාසල කළමනාකරණය කිරීම මගින්, පාසලට අදාළ සියලු ම පාර්ශ්වකරුවන්ගේ දායකත්වය උපරිම අයුරින් ලබා ගනිමින්, පාසලට අදාළ ගැටලු පාසල තුළින් ම විසඳා ගැනීම මෙහි දී සිදු වේ.

වර්තමානයේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක විෂය මාලාවෙන්, සිසු දරුවනට දැනුම ලබා දීම පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ ආකල්ප හා කුසලතා වැඩිදියුණු කරමින් නිපුණතාවලින් හෙබි පුරවැසියන් පිරිසක් රටට දායාද කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. එසේ වුව ද පවතින තරගකාරී අධ්‍යාපන රටාව හේතුවෙන්, සිසුන්ගේ වැඩි අවධානය තවමත් යොමු වී ඇත්තේ තම දැනුම වර්ධනය කරගෙන විභාග සමත් වීමට ය.

පාසලේ දී, පන්ති කාමරයේ දී හා පන්ති කාමරයෙන් බැහැර පරිසරයේ දී ශිෂ්‍යයා ලබා ගන්නා විවිධාකාර අද්දැකීම් ඔහුගේ සමාජ චිත්තවේගීය නිපුණතා වර්ධනයට අතිශයින් ඉවහල් වේ. ඒ සඳහා අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ නියුතු සියලු දෙනා සමාජ චිත්තවේග පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය ලබා ගැනීමත්, ඒ අනුව කටයුතු කිරීමත් වැදගත් වේ.

පාසලෙන් සමාජයට අවතීර්ණ වන පුද්ගලයන් දැනුමෙන් මෙන් ම යහගුණයෙන් ද පෝෂිත සමබර පෞරුෂයෙන් යුත් පුද්ගලයන් ලෙසින් සමාජයට දායාද කිරීම අද කාලීන අවශ්‍යතාවක් බවට පත්ව ඇත. එබැවින් පාසලේ දී ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ මගපෙන්වන්නා වන ගුරුවරයා මගින් සිසු දරුවනට අවැසි යහපත් සමාජ කුසලතා ලබා දීමට ගුරුවරයාට අත්වැලක් සැපයීමේ අරමුණින් ''සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා ප්‍රවේශය''නමින් මෙම අත්පොත සම්පාදනය කර ඇත.

මෙම පොතෙහි එක් එක් පරිච්ඡේදයන්හි සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම, මනෝ සමාජීය කුසලතා වර්ධනයේ දී ගුරුවරයා අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු හා එහි දී ගුරුවරයා ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය ආදි ක්ෂේත්‍ර සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලිව විග්‍රහ කර ඇත.

මෙම පොත පරිශීලනයෙන් අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ පෙර ගමන්කරුවන් වන ගුරුවරුන්ටත් අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ විවිධ සැලසුම් සකස් කරන නිලධාරීන්ටත්, අධ්‍යාපනඥයන්ටත් ඔවුන් සතු සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සම්බන්ධ දැනුවත්භාවය වර්ධනය කර ගනිමින් පාසල් දරු දැරියන්ගේ ආකල්ප වැඩි දියුණු කරලීමට හැකිවනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනය සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන නවීකරණ ව්‍යාපෘතියේ (GEM) විසර්ජන සබැඳි දර්ශක (DLI) අතරින් ප්‍රධාන දර්ශකයකි. මේ පිළිබඳව පන්ති කාමරයේදී ගුරුභවතා විසින් තක්සේරුකරණය කිරීමට නියමිත අතර තෙවන පාර්ශ්වයක් විසින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තු, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාල හා පාසලෙහි ක්‍රියාවලිය (Process) තක්සේරුකරණයක් සිදු කරනු ඇත.

ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී සමාජ චිත්තවේග කුසලතාවන්ට අදාළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර, ඒ අනුව සිසුන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්හි යෙදවීම අත්‍යවශ්‍යවේ. එබැවින් ඉදිරියේ දී ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට බෙහෙවින් ඉවහල් වන ඒ සඳහා ඵලදායි ව යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් සහිත ක්‍රියාකාරකම් පොතක් පාසල් කටයුතු ශාඛාව මඟින් එළිදැක්වීමට නියමිත ය.

පී.ඩබ්ලිව්. අමරදිවාකර
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පාසල් කටයුතු ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

2022.03.

නියාමනය සහ අධීක්ෂණය

එල්. එම්. ඩී. ධර්මසේන	අතිරේක ලේකම් (පාසල් කටයුතු) අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

මෙහෙයවීම

එන්.ඩබ්ලිව්.ඒ.ජේ.එම්.ඩී ප්‍රනාන්දු	නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ජී.ඩී.එච්.කෝසලා	නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

උපදේශනය

මහාචාර්ය බී.එම්.එස්. බණ්ඩාර	මහාචාර්ය සමාජීය විද්‍යා හා මානව ශාස්ත්‍ර පීඨය, රජරට විශ්වවිද්‍යාලය
පී.ඩබ්ලිව්. අමරදිවාකර	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ලේඛක මණ්ඩලය

මහාචාර්ය බී.එම්.එස්. බණ්ඩාර	සමාජීය විද්‍යා හා මානව ශාස්ත්‍ර පීඨය, රජරට විශ්වවිද්‍යාලය
ආචාර්ය එස්.පී.ඩබ්ලිව්.වාකිෂ්ඨ	කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය ගාල්ල
පී.ඩබ්ලිව්. අමරදිවාකර	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
එල්.ආර්.එස්. ජයවර්ධන	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික) බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ඩබ්ලිව්.කේ.එච්. ද සිල්වා	කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පිළියන්දල

ඒ.ඩී. බාලපටබැඳිගේ	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (රා.ආ) කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය
සිතාරී තිලකරත්න	කථිකාචාර්ය කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
උදේශිනි පෙරේරා	කථිකාචාර්ය කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
එස්. ලලිතා තම්බිගෙයි	නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය
එන්.ඩබ්ලිව්.ඊ.ජේ.එම්.ඩී. ප්‍රනාන්දු	නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ජී.ඩී.එච්. කෝසලා	නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
කේ.ඩී.එච්.පි. සිරිවර්ධන	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සිතුවම්

අමිතා ඉන්දිරානි	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය කැලණිය

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

ඉසුරි මධුෂානි	අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පටුන

1. හැඳින්වීම..1

2. සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා..4

3. අධ්‍යාපන පද්ධතිය සඳහා සමාජ චිත්තවේගීය
කුසලතාවල අවශ්‍යතාව..6

4. සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතාවල ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම...10

5. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම..20

6. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පාසල තුළ
ක්‍රියාත්මක කිරීම...25

7. සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සඳහා ක්‍රියාකාරකම්
පාදක නිදසුන්...32

8. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී
මුහුණ දෙන අභියෝග හා දුෂ්කරතා 40

9. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම තක්සේරුකරණය......................46

01
හැඳින්වීම
Introduction

ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ව සැලකීමේ දී වර්තමානය වන විට 90%කට වඩා ඉහළ සාක්ෂරතාවක් අත්කර ගනිමින් ලොව ප්‍රමුඛස්ථානයක් හිමිකර ගෙන ඇත. එමෙන් ම සියලුම ක්ෂේත්‍රවල අධ්‍යාපනයේ සාධන මට්ටම්වල ඉහළ අගයයන් දැකිය හැකි ය. ලොව පුරා ශ්‍රී ලංකාවෙන් බිහි වූ උගතුන් විවිධ සේවාවන්හි නියුතු ව ඇත. එහෙත් වර්තමාන සමාජය දෙස බැලීමේ දී උගත්කම සමග මානව ගුණධර්ම වර්ධනය වීම අඩු මට්ටමක ඇති බව පෙනේ. මෙම ස්වභාවය සමබර පෞරුෂයක් සහිත පුරවැසියෙකු බිහි කිරීමේ පරමාර්ථ සාධනයට බලපෑමක් වී ඇත. මෙයට විවිධ හේතු බලපා ඇති අතර අධ්‍යාපනය ඒ සඳහා ප්‍රබල ම සාධකයකි.

ශතවර්ෂ ගණනාවක් පුරා දිවෙන අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියේ දී පෞරුෂය පිළිබඳ සංකල්පය කෙරෙහි අවධානය යොමු කර තිබුණ ද අන් කවර කලකටත් වඩා වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් වර්තමානයේ පවතී. එහිදී ඉගෙනුම් මූලධර්ම හා ක්‍රමෝපාය, අභිප්‍රේරණය, ගුරුභූමිකාවේ වෙනස්වීම්, සම අධ්‍යාපන අවස්ථා, මෙන්ම තවත් බොහෝ ක්ෂේත්‍ර හරහා දරුවන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය පිළිබඳව අවධානය යොමු කෙරේ. අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය තුළ ඉගෙනීම, මතකය, බුද්ධිය, අභිප්‍රේරණය, සංජානනය, ප්‍රජානනය, ඉගෙනුම් මාරුව, සංකල්ප සාධනය, පෞරුෂය ආදි සංකල්ප ගණනාවක් අන්තර්ගත ව ඇත. මෙම සංකල්ප සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙන් ගුණාත්මක ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියක් පවත්වා ගැනීමත් සමබර පෞරුෂයකින් යුත් නිපුණතාවලින් හෙබි දරුවකු සමාජගත කිරීමත් අපේක්ෂිත ය.

නවීන තාක්ෂණය, කාර්මීකරණය හා බැඳුණු වර්තමාන සමාජය තුළ භෞතික සංවර්ධනයේ ශීඝ්‍ර දියුණුවක් දැක ගත හැකි වුවත් එයට සමගාමීව මානව ගුණාංගයන්හි සංවර්ධනය විවිධ සාධක හේතුවෙන් පසුබෑමකට ලක් වී ඇත. එයට බලපා ඇති හේතු සාධක අතර සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා ප්‍රවර්ධනය නොවීම ප්‍රධාන කරුණකි. එබැවින් සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා යන සංකල්පයට වැඩි වැදගත්කමක් හිමි වෙයි.

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි පුළුල් අරමුණු වන්නේ,

- අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ සියලු පාර්ශ්වකරුවන්හට සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා පිළිබඳ මූලික දැනුවත්භාවයක් ලබා දීම.
- පාසල් විෂයමාලාවෙන්, සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම සිදු කළ යුතු ආකාරය හඳුන්වා දීම.
- සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනය වන අයුරින් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය යොදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ගුරුවරුන්ට දැනුවත්භාවයක් ලබා දීම.
- සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනයට අදාළ ව්‍යවහාර පාසල, පන්ති කාමරය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කිරීම.
- සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනයට ක්‍රියාකාරකම් සකස් කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන නිදසුන් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කිරීම.
- සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය පවුල, පරිසරය සහ ප්‍රජාව තුළ ක්‍රියාත්මක වන බව තහවුරු කිරීම.
- සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධව තක්සේරුවේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම.

මෙම පොත පරිශීලනය කර, පාසල් මට්ටමේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ නිරත ගුරුභවතුන් තම විෂය, විෂය සමගාමී කටයුතු ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සිසු දරු දැරියන්ගේ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනය උදෙසා කටයුතු ක්‍රියාත්මක කිරීමත්, විදුහල්පතිවරුන් හා සම්බන්ධ එම කටයුතු උපකාරක සේවා සපයමින් නිරන්තර අධීක්ෂණයේ නිරත වීමත්, කලාප සහ පළාත් නිලධාරීන් විසින් එම කටයුතු නියාමනය කිරීමත් අපේක්ෂිත ය.

02

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා

Socio Emotional Skills

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා අර්ථ දැක්වෙන්නේ තමා තමන්ගේ හැඟීම් හඳුනා ගැනීම හා කළමනාකරණය කර ගනිමින් අන් අයගේ හැඟීම් හඳුනා ගැනීමට ඇති හැකියාව ලෙසිනි. සමාජ චිත්තවේග සංවර්ධනයේ දී පුද්ගලයින්ට තම හැඟීම් හා හැසිරීම් හඳුනා ගැනීමට හා කළමනාකරණය කරගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීම සිදු වේ.

"අපගේ සිතුවිලි හැඟීම් සහ හැසිරීම් ක්‍රමවත් කරන හැකියාවන් සමූහයක්" ලෙස සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා නිර්වචනය කළ හැකිය.(OECD.org, p.4)

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා යනු පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ, අභිප්‍රේරණ, අගයන් වැනි මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්ප විස්තර කිරීමට යොදා ගනු ලබන පොදු අදහසකි. (Danner, 2021, p.4)

ග්‍රීන්බර්ග් ඇතුළු පිරිස (2003, පි. 276-277.) දක්වන පරිදි, සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන ක්ෂේත්‍ර 05 ඔස්සේ සාකච්ඡා කළ හැකි ය.

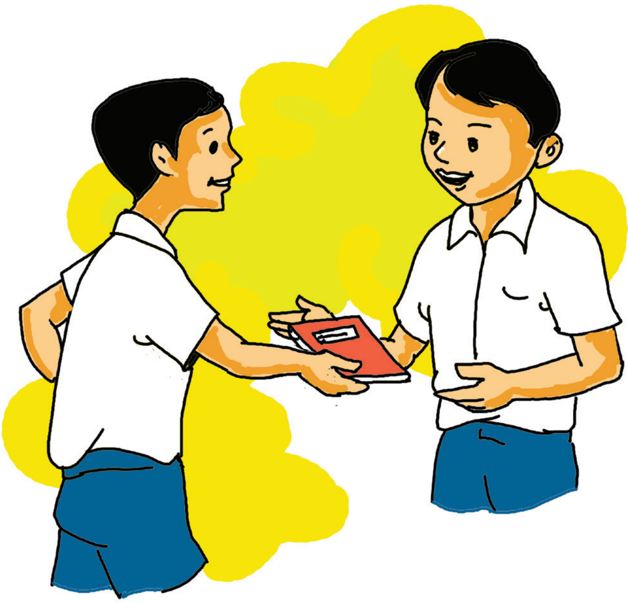
(01) ස්වයං අවබෝධය (Self - Awareness)
(02) ස්වයං කළමනාකරණය (Self - Management)
(03) සමාජීය අවබෝධය (Social Awareness)
(04) පුද්ගල සබඳතා (Relationship Skills / Interpersonal Relationship)
(05) වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම (Responsible Decision Making)

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා යනු හුදෙක්ම දරුවෙකු සමාජ සබඳතා යහපත් ලෙස ගොඩනගා ගැනීම සඳහා වර්ධනය කර ගත යුතු කුසලතා සමූහයකි. මෙම කුසලතා දරුවාගේ ළදරු අවධියේ සිටම පියවරෙන් පියවර වර්ධනය කළ හැකි අතර, ඒවා සංවර්ධනය වීම පුද්ගලයාට මෙන්ම සමාජයට ද යහපත් පදනමක් සපයයි.

03

අධ්‍යාපන පද්ධතිය සඳහා සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතාවල අවශ්‍යතාව

The need for socio emotional skills for the education system



යහපත් සමාජයක් ගොඩනැගීම උදෙසා ප්‍රමුඛ කාර්යභාරයක් ඉටුකළ හැක්කේ අධ්‍යාපන පද්ධතිය තුළිනි. ශිෂ්‍ය පරපුර ඵලදායී ශ්‍රී ලාංකේය අනන්‍යතාවක් සහිත ජාත්‍යන්තර පුරවැසියෙකු බවට පත්කිරීමේ කාර්යයේ දී අධ්‍යාපන පද්ධතියට ඉටු කළ හැකි කාර්යභාරය බොහෝ ය. එබැවින් අධ්‍යාපන පද්ධතිය සඳහා සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා හඳුන්වා දී ක්‍රියාත්මක කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් වී ඇත.

වර්තමාන අධ්‍යාපන රටාව තුළ අධ්‍යාපනය සඳහා ඉතා දැඩි තරගකාරී වාතාවරණයක් නිර්මාණය වී ඇත. සමස්ත ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය විභාග මූලික ක්‍රියාවලියක් සඳහා දිශානුගත වී ඇති අතර විභාග මූලික කර ගත් ඉගැන්වීම් ක්‍රමයකට අවතීර්ණ වී ඇත. එමෙන්ම ඉහළ අධ්‍යාපන අවස්ථා සීමා සහිත වීම, දැඩි තරගකාරී විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය, රැකියා අවස්ථා සීමා සහිතවීම වැනි හේතු නිසා අධ්‍යාපන පද්ධතිය ඉතා දැඩි ලෙස සංකීර්ණ හා තරගකාරී ස්වභාවයක් ගෙන තිබේ.

විභාග මූලික කර ගත් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිතය නිසා අවසානයේ බිහිවිය යුතු යහපත් පුරවැසියන් බිහිවීම පිළිබඳ, වර්තමානය වන විට දැඩි අර්බුදකාරී වාතාවරණයක් නිර්මාණය වී ඇත. වත්මන් ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව තුළ දැඩි ආත්මාර්ථකාමීත්වය, සහකම්පනයෙන් තොරවීම, සමාජ විරෝධී හැසිරීම් රටා, මානව ගරුත්වයට නිසි පරිදි ගෞරව නොකිරීම, මානසික සංකූලතා, සහයෝගය අඩුවීම, සමාජ සම්බන්ධතා දුර්වල වීම වැනි චර්යා රැසක් මතුව තිබෙන බව බොහෝ අධ්‍යයන සාක්ෂි දරයි. අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ විශ්වීය ප්‍රකාශනවල මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපන ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනයට අදාළ වන ලේඛන රැසකම අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය සඳහා සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතාවල ඇති අවශ්‍යතාව අවධාරණය කර තිබේ.

එඩ්ගා පෝරේ විසින් සභාපතිත්වය දරන ලද යුනෙස්කෝ ආයතනය විසින් 1972 දී ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද දිවි පැවැත්ම සඳහා ඉගෙනුම නම් වූ වාර්තාවේ මූලධර්ම 8ක් හා නිර්දේශ 21ක් ලබා දී තිබේ. මෙම නිර්දේශ අතර සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා වර්ධනය වන ආකාරයට අධ්‍යාපන පද්ධතිය සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ පැහැදිලි නිර්දේශ ඉදිරිපත් වී ඇත.

1996 ජැක් ඩෙලාස් (Jacques Delors) විසින් සභාපතිත්වය දරන ලද ඩෙලාස් කොමිෂන් වාර්තාවේ ද මූලධර්ම 6 ක් පදනම් කර ගෙන සම්පාදනය වී ඇති අතර, ඒ මඟින් ද සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතාවල අවශ්‍යතාව ය තහවුරු කර තිබේ.

ජැක් ඩෙලාස් (Jacques Delors) වාර්තාව අනුව 21වන සියවසේ අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අධ්‍යාපනය ප්‍රධාන කුලුණු හතරක් මත ස්ථාපනය විය යුතු බව සඳහන් කර ඇත. දැන ගැනීමට ඉගෙනීම, වැඩ කිරීමට ඉගෙනීම, දිවි පැවැත්මට ඉගෙනීම සහ එක්ව ජීවත්වීමට ඉගෙනීම යන ප්‍රධාන කුළුණු මත අධ්‍යාපනය පදනම් වන්නේ යැයි මේ වාර්තාව සඳහන් කරයි. ඒ අනුව එක්ව ජීවත්වීම සඳහා ඉගෙනීමට සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභා වාර්තා 1992, 2003 සහ 2006 සියලු වාර්තාවල අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය තුළ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා වර්ධනය විය යුතු බව හා එහි වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙන අතරම, එය අධ්‍යාපන පද්ධතිය සඳහා සම්බන්ධ විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව ද නිර්දේශ ඉදිරිපත් කර තිබේ.

2000-2015 ලෝක සංවර්ධන න්‍යාය පත්‍රයට පදනම් වූ සහස්‍ර සංවර්ධන අරමුණු (**MDG**) 08 තුළ ද සැමට ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය යන ප්‍රවේශය යටතේ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතාවල වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබේ.

2015-2030 ක්‍රියාත්මක වන ධරණීය සංවර්ධන ඉලක්ක 17 තුළ ක්‍රියාත්මක 04 වන ඉලක්කය වන්නේ, සාධාරණ ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් තහවුරු කිරීම යි. මේ සඳහා ඇති නිර්දේශවල ද සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සහිත අධ්‍යාපනයක වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර තිබෙන 2018-2025 අධ්‍යාපන ආංශික සංවර්ධන සැලැස්මේ ප්‍රමුඛ ක්ෂේත්‍ර 02 අරමුණු 05 යටතේ අධ්‍යාපන පද්ධතියේ ගුණාත්මක සංවර්ධනය යටතේ ශිෂ්‍යයන් තුළ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම අවධාරණය කර තිබේ.

2024 යෝජිත නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණවල දී ද මූලික වශයෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ, ජාතික සංවර්ධනයට ක්‍රියාකාරී දායකත්වය දක්වන පුරවැසියන් බිහි කිරීම, ඵලදායී කාර්යක්ෂම සේවකයින් බිහි කිරීම හා නව රැකියා නිර්මාණය, රටට ආදරය කරන යහපත් පුරවැසියන් බිහි කිරීම, යහපත් මිනිසෙකු බිහි කිරීම හා සතුටින් ජීවත්වන පවුලක් නිර්මාණය කිරීමයි. මෙම මූලික පරමාර්ථ ඉටුකර ගැනීමේ දී අධ්‍යාපන පද්ධතිය තුළට සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා අන්තර්ගත කිරීම හා වැඩි වැදගත්කමකින් යුක්තව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය වේ.

04

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතාවල ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම

Identifying the nature of socio emotional skills

පාසලේ දී අධ්‍යාපනය ලබන සෑම සිසුවෙකුගේම දෙමාපියන්ගේ මෙන්ම ගුරුවරුන්ගේ අභිප්‍රාය වනුයේ ඔවුන්ගේ සිහින, සැබෑ කර ගනිමින් මනා පෞරුෂයකින් යුත් දරුවෙකු සමාජගත කිරීම ය. මෙහි දී පාසලෙන් ලබන අධ්‍යාපනය දැනුම පමණක් ලබා ගෙන දැනුමින් පමණක් සන්නද්ධ වුණු, විභාග සමත්වීම් ඉලක්ක කර ගත් අධ්‍යාපන ක්‍රමයක් වීම සමාජය එක් දිශාවකට පමණක් යොමු කරවන්නකි.

එබැවින් ස්වයං අවබෝධය, ස්වයං කළමනාකරණය, සමාජීය අවබෝධය, පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ කුසලතාව ආදි සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා දරුවා තුළ සංවර්ධනය කිරීම වැදගත් වේ. එම කුසලතා පිළිබඳ වැඩිදුර සලකා බලමු.

4.1 ස්වයං අවබෝධය (Self - awareness)

තමාගේ හැඟීම්, සිතුවිලි සහ අගයන් නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව සහ ඒවා හැසිරීමට බලපාන ආකාරය ස්වයං අවබෝධය ලෙස දැක්විය හැකි ය. තව ද, හොඳ පදනමක් සහිත වූ විශ්වාසයක්, ශුභවාදී හැඟීමක් සහ වර්ධන මානසිකත්වයක් (growth mindset) සහිතව කෙනෙකුගේ ශක්තීන් සහ සීමාවන් නිවැරදි ව තක්සේරු කිරීමේ හැකියාව ස්වයං අවබෝධය යි.

Laburova (2020) සඳහන් කරන පරිදි ස්වයං අවබෝධය යන සංකල්පයට පහත දැක්වෙන කරුණු අන්තර්ගත වේ.

» හැඟීම් හඳුනා ගැනීම - Identifying emotions
» නිවැරදි ස්වයං සංජානනය - Accurate self-perception
» ශක්තීන් හඳුනා ගැනීම - Recognizing strengths
» ආත්ම විශ්වාසය - Self-confidence
» ස්වයං-කාර්යක්ෂමතාව - Self-efficacy

(Laburova, 2020)

මෙහිදී තම හැඟීම්, සිතුම් පැතුම් මෙන්ම අගයන් හා වටිනාකම් ද චර්යා රටාවන් වෙනස් වීම් සඳහා බලපාන බව වටහා ගත යුතු ය. තමා තුළ ඇති ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම, දුර්වලතා හැඳින ගෙන ඒවා අවම කර ගැනීම, තමාට ඉදිරියට ඒමට ඇති අවස්ථා හඳුනා ගැනීම, තමාගේ ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම ස්වයං අවබෝධය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය වේ.

සතුට, භය, තරහව, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය, කනගාටුව, පිළිකුල ආදි චිත්තවේග තමා තුළ ඇත්දැයි නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට කුඩා කල සිටම පුරුදු වීම, ආගම ධර්මය තුළින් මේ සියල්ල මැදිහත් සිතින් විඳ දරා ගැනීමට පුරුදු වීම සඳහා දරුවන් හුරු කරවීම දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් ඇතුළු වැඩිහිටි සැමගේ වගකීමකි.

තමාට දකින්නට, ඇසෙන්නට ලැබෙන දේ, සංසිද්ධි සියල්ල නිවැරදිව වටහා ගැනීමට හැකියාව කුඩා කල සිට ම ලබා ගැනීම, සත්‍ය වටහා ගැනීම, නිවැරදි දැක්ම, තමාගේ ශක්තීන් හඳුනා ගෙන ඒවා තම ජීවිතය යහපත්ව දිශානුගත කිරීමට යොදා ගැනීමෙන් ස්වයං අවබෝධය ඇති කර ගත හැකි වේ. තමන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය තමන්ගේ ඉලක්කය කරා යාමට උදවු කර ගැනීම, ආත්ම විශ්වාසයෙන් තොරව කිසිවක් කළ නොහැකි බව හඳුනා ගැනීම, ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දීමට ආත්ම විශ්වාසය අවශ්‍ය බව අවබෝධ කර ගැනීම ද මෙයට ඇතුළත් වේ.

ස්වයං කාර්යක්ෂමතාව කුඩා කල සිට පුහුණු වීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා දෛනිකව උදෑසනින් අවදි වීම, ශරීරය පිරිසිදු කර ගැනීම, උදෑසන ආහාරය ගැනීම, දිනපතා පාසල් යාම, තමන්ගේ ඉගෙනීම් කටයුතුවල අනලස්ව යෙදීම ආදිය කුඩාකල සිට ම පුරුදු පුහුණු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

4.2 ස්වයං කළමනාකරණය
(Self Management)

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා පිළිබඳ සලකා බැලීමේ දී ස්වයං කළමනාකරණය පහත කරුණු ඔස්සේ විස්තර කළ හැකි ය.

- » ආවේග පාලනය - Impulse control
- » ආතති කළමනාකරණය - Stress management
- » ස්වයං විනය - Self-discipline
- » ස්වයං අභිප්‍රේරණය - Self-motivation
- » ඉලක්ක සැකසීම - Goal-setting
- » සංවිධානාත්මක කුසලතා - Organizational skills

(Laburova, 2020p.276-277)

එකිනෙකාගේ හැඟීම්, සිතුවිලි, චර්යා රටා, විවිධ අවස්ථාවන්හි දී ඇතිවන ආකාරය හඳුනා ගනිමින්, තමා තුළ ඇතිවන පීඩනය, ආතතිය මග හරවා ගනිමින් සිතෙහි මතුවන ආවේග පාලනය කිරීමෙන් ඵලදායී ලෙස තමන්ගේ ඉලක්ක සකසා ගැනීම මෙමගින් අදහස් වේ.

අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී උපේක්ෂා සහගත ව කටයුතු කිරීමෙන් චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීමට පහසු වේ.

ස්වයං විනය ඇති කර ගැනීම ස්වයං කළමනාකරණයේ දී ඉතා වැදගත් වේ. පාසලේ උදය රැස්වීමට පෙළියට යාම, තමන්ගේ වාරය එනතුරු ඉවසීම, වැඩිහිටියන්ට ගුරුවරුන්ට ගරුසරු දැක්වීම, සමාජයේ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී තමා හැසිරිය යුතු ආකාරය දැන ගැනීම දරුවෙකුගේ පෞරුෂය වර්ධනයට හේතු වේ.

තමා විසින් ම තමාගේ කාර්යයන් සඳහා උනන්දු වීමට උත්සාහ ගැනීම ජීවත් වීමට ඉතා අවශ්‍ය දෙයකි. අම්මා, තාත්තා, ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් උනන්දු කරවීම නිසා යමක නිරත වීමට වඩා තමා

විසින්ම තමාගේ සිත උනන්දු කරවීමට උත්සාහ ගන්නේ නම් ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුත් පුද්ගලයෙකු නිර්මාණය වනු ඇත.

ආගමික ශාස්තෘවරුන්, වීරවරයන්ගේ චරිත කථා කියවීමට හුරු කරවීමෙන් කුඩා කල සිට ම දරුවා තුළ යහපත් පෞරුෂයක් නිර්මාණය කළ හැකි ය.

තම ජීවිතයේ යම් යම් සන්ධිස්ථානවල දී ඉලක්ක පිහිටුවා ගැනීමට දරුවන් හුරු කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ සිතුවිලි ධනාත්මකව දිශානුගත කිරීමට හැකි වනු ඇත. පළමුව පාසලට යන දිනයේ දී, උපන් දිනය සමරන දිනයේ, අලුත් අවුරුද්දක් ලබන දිනයේ, අලුත් පන්තියට යන දිනයේ තම ජීවන ඉලක්ක තබා ගත හැකිය. ඒ සඳහා දරුවන්ට මඟපෙන්වීම දෙමාපියන්ට, ගුරුවරුන්ට කළ හැකි ය.

සංවිධානාත්මක කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම අනාගතයේ මනා පෞරුෂයකින් යුත් පුද්ගලයෙකු බිහි කිරීමේ දී වැදගත් වනු ඇත. කුඩා කල සිට ම දරුවන්ට නිවසේදීත් පාසලේදීත් ඉන් පිටදීත් යම් යම් කටයුතු සංවිධානය කිරීමට අවස්ථාව දිය යුතුය. අධ්‍යාපන චාරිකාවක් යාමේ දී, පවුලේ විනෝද චාරිකාවක දී, දානමාන අවස්ථාවක දී කුඩා සාදයක් පවත්වනවිට දී, පාසලේ උදෑසන රැස්වීම් සමිති සංගම් රැස්වීම්, ශීලමය පින්කම් වැනි අවස්ථාවල දී ඒවායේ සංවිධාන කටයුතු වල කොටස් සිසුන්ට ලබා දීමෙන් ඔවුන් එම නිපුණතා ලබාගනු ඇත. එය අනාගතයට යහපත් පුරවැසියෙකු වීමට නිතැතින්ම බලපාන බව රහසක් නොවේ.

4.3 සමාජීය අවබෝධය (Social Awareness)

විවිධ පසුබිම් හා සංස්කෘති ඇතුළු අන් අයගේ දෘෂ්ටිකෝණය හා සංවේදනය ලබා ගැනීමේ හැකියාව සහ හැසිරීම සඳහා සමාජ හා සදාචාරාත්මක සම්මතයන් අවබෝධ කර ගැනීමට හා පවුල, පාසල සහ ප්‍රජා සම්පත් සහ ආධාර හඳුනා ගැනීමට ඇති හැකියාව සමාජීය අවබෝධය යි.

සමාජීය අවබෝධය යන්න සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා යටතේ සලකා බැලීමේ දී පහත කරුණු ඔස්සේ විස්තර කළ හැකි ය.

- විවිධ දෘෂ්ටිකෝණවලින් දැකීම- Perspective-taking
- සහකම්පනය - Empathy
- විවිධත්වය අගය කිරීම - Appreciating diversity
- අන් අයට ගරු කිරීම - Respect for others

(Laburova, 2020p.276-277)

සමාජයට පා තබන දරුවා එහි සංකීර්ණත්වයෙහි අතරමං නොවන, සමාජය අවබෝධ කර ගත් ඊට හිතැති සොඳුරු පුරවැසියෙකු විය යුතුය. දරුවන්ට අධ්‍යාපනය අවශ්‍ය වන්නේ ඒ සඳහා ය. එබැවින් කුඩා කල සිට සමාජය පිළිබඳ දැනුවත් වීම හා සමාජයට අනුගත කිරීම සිදුවිය යුතු ය. සමාජ නීති රීති, සමාජ සම්මතයන්, විවිධ සංස්කෘති අතර සමාජ හර පද්ධති පිළිබඳ දරුවා කුඩා අවදියේ සිටම අවබෝධ කරගත යුතු ය. තම පවුල සමඟ, පාසල සමඟ සහ ප්‍රජාව සමඟ ඵලදායී සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගත් පිරිසක් නම් සමාජය කොතරම් සුවදායී වනු ඇති ද?

වර්තමාන සමාජයේ එදිනෙදා සිදුවන සිදුවීම් විද්‍යුත්, මුද්‍රිත සහ සමාජ මාධ්‍ය ජාලා මගින් විවිධාකාරයෙන් වාර්තාකරණයට ලක් කළ ද මේවා නිවැරදිව අවබෝධ කරගැනීමට කුසලතාව ලබා ගත යුතු ය. තවත් කෙනෙකුගේ දුක, සතුට, භය, වේදනාව ආදි හැඟීම් එයාකාරයෙන් ම තමන්ට දැනීම සහකම්පනයයි. වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ අවස්ථාවන්වල දී පුද්ගලයන් කටයුතු කරන ආකාරය අනුව පෙනී යන්නේ ඔවුන් තුළ සහකම්පනය අඩු බවයි.

4.4 පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ කුසලතාව (Relationship Skill)

විවිධ පුද්ගලයින් සහ කණ්ඩායම් සමඟ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ප්‍රතිලාභදායක සබඳතා ඇති කර ගැනීමට සහ පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව මෙයින් අදහස් වේ. පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කිරීමට, හොඳින් සවන් දීමට, අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට, නුසුදුසු සමාජ පීඩනයට එරෙහි වීමට, ගැටුම් ඵලදායීව සාකච්ඡා කිරීමට සහ අවශ්‍ය විටක උපකාර ලබා ගැනීමට සහ උපකාර ලබා දීමට ඇති හැකියාව පුද්ගල සබඳතා මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

ඒ අනුව පුද්ගල සබඳතා, සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා යටතේ මෙසේ දැක්විය හැකි ය.

- » සන්නිවේදනය - Communication
- » සමාජ සම්බන්ධතාව - Social engagement
- » සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම -Relationship-building
- » කණ්ඩායම් වැඩ - Teamwork

(Laburova, 2020p.276-277)

අප කිසිවෙකුටත් තනිව ජීවත් විය නොහැකි ය. උපතේ සිට මරණය දක්වා අන්‍යයන්ගේ උදවු අවශ්‍ය වේ. එබැවින් අන්‍යයන් සමඟ ගරු කටයුතු සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගැනීමට දරුවන් කුඩා කල සිට ම උගත යුතු ය. තනි තනිවත්, කණ්ඩායම් වශයෙනුත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගත යුතුවේ. මෙහි දී විධිමත් සන්නිවේදන කුසලතා, ඇහුම්කන් දීමේ හැකියාව, අන්‍යයන් සමඟ සම්බන්ධ වී කටයුතු කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන පීඩා විඳ දරා ගැනීම, සාකච්ඡා කර සබඳතා තහවුරු කර ගැනීම, එකිනෙකාට උදවු කර ගැනීම, යහපත් සමාජ සබඳතා සඳහා උපකාරී වේ.

4.5 වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම
(Responsible decision-making)

ආචාරධර්ම, ප්‍රමිති, ආරක්ෂක අවශ්‍යතා සහ සමාජ සම්මතයන් මත පදනම්ව පෞද්ගලික හැසිරීම් සහ සමාජ අන්තර්ක්‍රියා පිළිබඳ ඵලදායී තේරීම් කිරීමේ හැකියාව මෙන්ම විවිධ ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ යථාර්ථවාදී ඇගයීම සහ තමාගේ සහ අන් අයගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ සලකා බැලීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා යටතේ වගකීම් සහගත තීරණ ගන්නේ කෙසේ දැයි මෙසේ විස්තර කෙරේ.

- ගැටලු හඳුනා ගැනීම - Identifying problems
- තත්ත්ව විශ්ලේෂණය කිරීම - Analyzing situation
- ගැටලු විසඳීම - Solving problems
- ඇගයීම - Evaluating
- ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය - Reflecting
- සදාචාරාත්මක වගකීම - Ethical responsibility

(Laburova, 2020p.276-277)

සමාජයේ පවතින අගයන්, වටිනාකම්, නීති රීතිවලට ගරු කරමින්, ඒවා බැහැර නොකරමින් ශක්තිමත්ව තීන්දු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ද, පුද්ගලයා තුළ ඇති කළ යුතු වැදගත් කුසලතාවකි. පවතින තත්ත්වය යටතේ ගැටලුව කුමක් ද යන්න හඳුනා ගැනීම, පවතින තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම, ගැටලුවලට සුදුසු පිළිතුරු සොයා එය විසඳා ගැනීම, සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම තිබිය යුතු කුසලතාවකි. එම කුසලතාව පුද්ගලයන් තුළ හීන වීමෙන් සමාජයේ ඉහළ සිට පහළටත්, පහළ සිට ඉහළටත් තීරණ ගැනීමේ ගැටලු සහගත තත්ත්ව

බහුල ව දැකිය හැකි ය. මේ තත්ත්වය උදා වී ඇත්තේ සැබැවින්ම වගකිව යුතු තීරණ ගැනීමට මැළිකමක් දක්වන බැවිනි. එමෙන්ම ගැටලුවේ ස්වභාවය හෝ එය ඇති වීමට හේතුව හෝ එහි පසුබිම අධ්‍යයනයට අවස්ථාවක් නැත. එයින් මතුපිට පෙනෙන දේ විනා නොපෙනෙන ගැඹුර අධ්‍යයනය කිරීම සිදුවන බවක් නොපෙනේ. එය සමාජයේ ප්‍රගමනයට විශාල බාධාවකි, අවහිරයකි.

තමා විසින් ඉටුකළ කාර්යය පිළිබඳ ව නැවත විමසා බැලීම ද වැදගත් කරුණක් වේ. රාත්‍රී නින්දට පෙර අප කළ කාර්යයන්ගේ සාර්ථක අසාර්ථක බව, ඵලදායී බව මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු දෛනික කාර්යයන් වඩාත් කාර්යක්ෂම හා ඵලදායී කර ගැනීමට හැකි වේ. මෙය කුඩා අවධියේ සිටම දරුවන්ට පුහුණු කිරීමෙන් ජීවිත ඉලක්ක සපුරාලීමටත්, වඩා යහපත්, ඵලදායී හා කාර්යක්ෂම ලෙස කර ගැනීමටත් ඔවුන්ට පිටිවහලක් වනු ඇත. එමෙන්ම තමන් අතින් සිදුවන කුඩා වැරදි නොකර සිටීමට ඔවුන් පෙලඹෙනු ඇත. කියන දේ පැහැදිලිව කීමටත්, තව කෙනෙක් පැවසූ දේ පැහැදිලි ව ග්‍රහණය කර ගැනීමටත්, සක්‍රියව සවන්දීමටත් දරුවන් තුළ කුසලතාව වර්ධනය කළ යුතුම ය.

සමාජයේ විවිධ අවස්ථාවන්ට සහභාගි කරවීමෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි හැසිරිය යුතු ආකාරයත්, කුමන ආකාරයේ සබඳතා ගොඩනගා ගත යුතු ද යන්න මෙන්ම තමාට ගැලපෙන උචිත සබඳතා මොනවා ද යන්න පිළිබඳවත් දරුවාට අවබෝධ කරගත හැකි වේ. දෙමාපිය දූ දරු සබඳතා මොනවා ද යන්න පිළිබඳවත් දරුවාට අවබෝධ කර ගත හැකි වේ. දෙමාපිය දූ-දරු සම්බන්ධතා, සිසු-ගුරු සබඳතා, ළමා - වැඩිහිටි සබඳතා ආදිය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය ළමා මනසට ඇතුළත් විය යුතු ය. ඒ තුළින් සමාජයේ පවතින විෂම සබඳතා අවම වනු ඇති අතරම ඒවා නිසා ඇතිවන අයහපත් අනිටු විපාක ද අවම වනු ඇත. ඒ සඳහා දරුවන්ට සමාජ සම්බන්ධතා පිළිබඳ යථාවබෝධය ලබා දීම වැදගත් ය.

අපට ජීවිතයේ බොහෝ අවස්ථාවල දී කණ්ඩායම් සමග එක් වී කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. එය අපූර්ව කුසලතාවකි. කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් දුරස් වන්නා හුදකලා වේ. හුදකලා බව විඳ දරා ගැනීමට

අපහසු දෙයකි. එකිනෙකා පිළිබඳ අවබෝධය හා මූලික නිපුණතා දරුවා තුළ වර්ධනය වී ඇත්නම් කණ්ඩායමක් සමඟ කටයුතු කිරීම අපහසු නොවනු ඇත. රසවත් ජීවිතයකට කණ්ඩායම් හැඟීම අවශ්‍යම කරුණකි. තමන්ට සිදුවන අපහසුතාව පිළිබඳ ව අනෙකෙකුට චෝදනා නොකොට එය වළක්වා ගැනීමට හෝ විසඳා ගැනීමට දරුවා පුහුණු කළ යුතුය. ඇතැම්විට වැඩිහිටියන් සහ දෙමාපියන්, දරුවන්ට අධික ලෙස ආදරය සහ රැකවරණය ලබා දීමෙන් දරුවන්ට තම ශක්තීන් තුළින් තමන්ගේ කටයුතු ස්වාධීන ව කර ගැනීමට ඇති හැකියාව සීමා කර ඇත. එතුළින් ළමා මනස සහ හැකියා විකසිත වීමට ඇති අවස්ථා අහිමි කර ඇත. එය වැඩිහිටියන් ගුරුවරුන් අවබෝධ කර ගනිමින් දරුවන්ට අවස්ථා ලබා දිය යුතු ය.

වර්තමාන කාර්යබහුල සමාජයේ සෑම අවස්ථාවකදී ම දරුවන්ට රැකවරණය දීම සහ ඔවුන්ගේ සියලු කටයුතු ඉටු කර දීම අපහසු වේ. එබැවින් ඔවුන්ගේ ආත්මාරක්ෂාව සලසා ගැනීම, සුරක්ෂිතව සිටීම, ගැටලුවට උචිත විසඳුම සොයා ගැනීම වැනි කුසලතා අත්පත් කරගෙන තිබීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඉහතින් සාකච්ඡා කරන ලද සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් ඵලදායී ලෙස දරුවන්ට ලබා දිය හැකි වන්නේ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම ක්‍රියාත්මක කිරීම මගිනි.

05

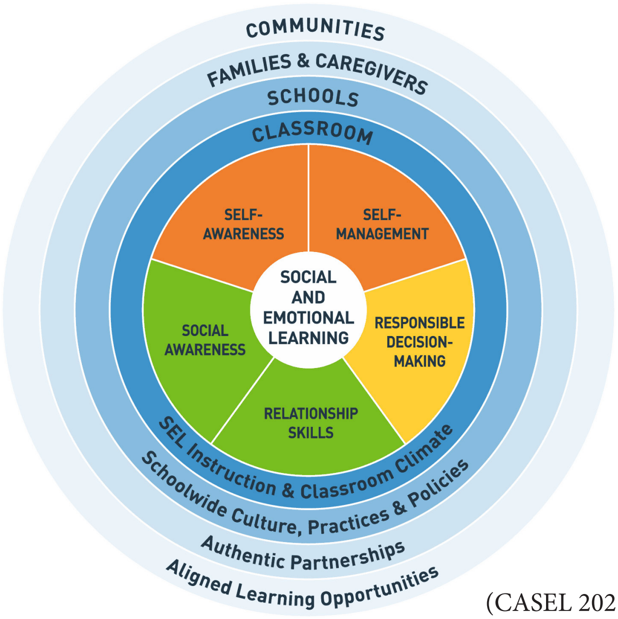
සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම

Socio Emotional Learning -SEL

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම යනු තේරුම් ගැනීම්, හැඟීම් කළමනාකරණය, ධනාත්මක ඉලක්ක ඇති කර ගැනීම හා අත්පත් කර ගැනීම, අනෙකුත් පුද්ගලයන් සම්බන්ධ ව සහකම්පනයෙන් යුක්ත වීම, ධනාත්මක පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීම හා පවත්වා ගැනීම සහ වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම සඳහා දරුවන් සහ වැඩිහිටියන් විසින් දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා ලබා ගැනීම හා ඵලදායී ලෙස යෙදවීමේ ක්‍රියාවලිය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. (CASEL,2015)

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම සිදු වන අවස්ථා පහත දැක්වේ.

1. පන්ති කාමරය
2. පාසල
3. පවුල සහ රැකබලාගන්නන්
4. ප්‍රජාව



(CASEL 2021)

රූප සටහන 5.1 සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ CASELගේ ආකෘතිය

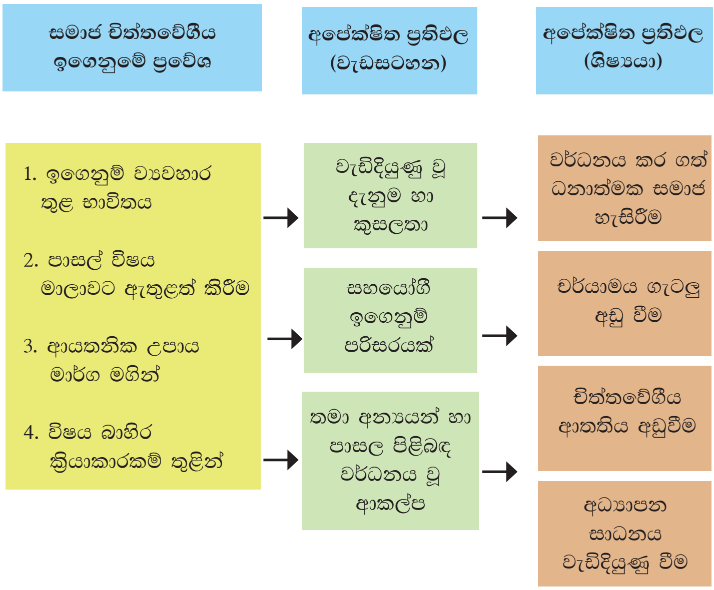
සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුමේ අරමුණු

සමාජ චිත්තවේගීය අරමුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේ දී ඩර්ලක් සහ පිරිස (2011) දක්වන පරිදි පුළුල් අරමුණු 02ක් හඳුන්වා දී ඇත.

1. සිසුන්ගේ ස්වයං අවබෝධය, ස්වයං කළමනාකරණය, සමාජීය අවබෝධය, පුද්ගල සබඳතා, වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම යන කුසලතා ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

2. තමන් කෙරෙහි, අන් අය කෙරෙහි හා පාසල කෙරෙහි සිසුන්ගේ ආකල්ප හා විශ්වාස වැඩිදියුණු කිරීම.

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම, පාසල් පද්ධතිය තුළ ප්‍රධාන ප්‍රවේශ 04ක් ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. ඒ අනුව වැඩසටහනේ අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල, වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පසු ශිෂ්‍යයා තුළ දැකිය හැකි චර්යාමය වෙනස්කම් පහත දැක්වෙන ආකෘතියෙන් පැහැදිලි වේ.



සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය

2015 CASEL Guide (Effective Social and Emotional Learning Programs-Middle and High School Edition

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- » ශිෂ්‍යයන් සහ ගුරුවරුන් ඉලක්ක කර ක්‍රියා කිරීම.
- » පාසල් විෂයමාලාව තුළින් සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම සිදුකළ යුතු ආකාරය හඳුනා ගැනීම.
- » සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනයට අදාළව ගුරුවරුන්ට නිසි පුහුණුවක් ලබා දීම.
- » සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනයට අදාළව විශේෂ ව්‍යවහාර පාසල, පන්ති කාමරය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට විශේෂිත වූ ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම.
- » සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය පවුල, පරිසරය සහ ප්‍රජාව තුළ ක්‍රියාත්මක වන බව තහවුරු කර ගැනීම.
- » සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධව නියාමනය, පසු විපරම සහ උපදෙස් ලබා දීම් සිදු කිරීම.
- » ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම තහවුරු කිරීම සඳහා ගුරුවරයා ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය
- » ගුරුවරයා සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම.
- » පාසල් විෂය නිර්දේශවල අන්තර්ගත සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුමට අදාළ කර ගත හැකි විෂය අන්තර්ගතය නිර්මාණශීලී ලෙස හඳුනා ගැනීම.
- » සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ගුරුවරයා විසින් සිසුන් අභිප්‍රේරණය කිරීම.

» ශිෂ්‍යයා සමඟ යහපත්, ඵලදායී අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

» සිසුන් සහයෝගී ඉගෙනුමට නැඹුරු කිරීම

» සිසුන් ධනාත්මක අරමුණු සඳහා දිශානුගත කිරීම

» පන්ති කාමර කළමනාකරණය වැඩි දියුණු කිරීම

06

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම

Implementation of SEL in school level

වර්තමානයේ පාසල් පද්ධතිය තුළ විධිමත් විෂය මාලාව ක්‍රියාත්මක වන අතර, ඊට අමතරව විෂය සමගාමී හා සැඟවුණු විෂයමාලාව ද ක්‍රියාත්මක වේ.

පාසල් පද්ධතිය තුළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුමට අදාළ දැක්මක් ඇතිකරලීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් වී ඇත. මේ සඳහා පාසල තුළ සියලු පාර්ශ්වකරුවන්ගේ සහභාගීත්වය හා දායකත්වය වැදගත් වේ.

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් වැඩසටහන් මගින් පාසලේ සියලු සිසුන්ගේ අධ්‍යාපනික ප්‍රගතිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. මීට අමතරව, සිසුන්ගේ මානසික වර්ධනයක් හා සිසුන්ගේ සාමාජීය වශයෙන් දියුණුවක් ඇති කරලීම මෙහි දී අපේක්ෂා කෙරේ.

සමාජ චිත්තවේගීය වැඩසටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ සිසුන්ගේ ප්‍රගතියක් දැකිය හැකිය.

1. පාසලේ සහ ශිෂ්‍යයන්ගේ අධ්‍යාපනික ප්‍රගතිය ඇති කිරීම (Better Academic performance)

2. සිසුන්ගේ ආකල්ප හා හැසිරීම් රටා වර්ධනය කිරීම (Improve attitudes & behaviour)

- සිසුන්ට තමන් සම්බන්ධව, අන්‍යයන් සම්බන්ධ ව හා පාසල සම්බන්ධ ව යහපත් ආකල්ප ඇති කරලීම.
- සිසුන්ට සහයෝගී සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට උදව් දීම.
- අනෙක් අයගේ හැඟීම් හඳුනා ගැනීමට උදවු කිරීම.
- අනුන් වෙනුවෙන් සහකම්පනය ඇති කරලීම.
- සන්නිවේදන හැකියාව වැඩි දියුණු කිරීම.
- ඵලදායි ලෙස ගැටලු විසඳීම.
- වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම.

3. සිසුන් තුළ ඇති වන අසාමාන්‍ය හැසිරීම් රටා අඩු කිරීම
(Fewer negative behaviours)

- ආවේගශීලී ස්වභාවය අවම කිරීම.
- විනය විරෝධී ක්‍රියා අඩු කිරීම.
- අපචාරී/ අපරාධකාරී චර්යාවලින් මුදා ගැනීම.
- අන්‍යයන් සම්බන්ධයෙන් අනවශ්‍ය පැමිණිලි කිරීමෙන් වැළකීම.

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් වැඩසටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී විදුහල්පති ඇතුළු කළමනාකරණ කමිටුව, ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන් ඇතුළු ප්‍රජාවගේ දායකත්වය අවශ්‍ය වේ.

පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරන වාර්ෂික සැලැස්මෙහි සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් කළ යුතුය. මෙම ක්‍රියාකාරකම් පාසලෙන් පාසලට වෙනස් විය හැකි ය. පාසලට අදාළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් අවස්ථාවන් /අත්දැකීම් සැකසීමේ දී පාසලේ ස්වභාවය (1AB, 1C, 2 හෝ 3) හා පාසලේ පරිසරය බෙහෙවින් බලපායි.

පාසල සඳහා සකස් කරන සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් වැඩසටහන්වල සාර්ථකත්වය රඳා පවතින්නේ එය පාසල තුළ ඵලදායි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම මත ය. මෙහි දී පාසලේ පරිපාලකයන් ඒ සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් සපයා දීම හා සුදුසු ඉගෙනුම් වාතාවරණයක් ඇතිකරලීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එමෙන්ම සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් අවස්ථා පන්ති කාමරය තුළ හා ඉන් බැහැර ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධව විධිමත් පුහුණුවක් ගුරුවරුන්ට ලබා දිය යුතු ය. ගුරුවරයාගේ සහභාගීත්වයෙන් පාසල තුළ සිදු කරන වැඩසටහන් නියාමනය කරමින්, එහි ඇති දුර්වලතා හා ප්‍රබලතා හඳුනා ගැනීම හා අවශ්‍ය පරිදි ප්‍රතිසැලසුම් සකස් කිරීම ද පාසල් බලධාරීන් විසින් කළ යුතු ය.

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම සඳහා පන්ති කාමරය තුළ භාවිත කළ හැකි විශේෂිත ක්‍රියාකාරකම්

1. ස්වයං අවබෝධය (Self-awareness)

- එදිනෙදා සිදුකරන වැඩසටහන් සම්බන්ධව සිසුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා පන්ති කාමරයේ පුවරුවක් පවත්වා ගෙන යාම සහ දිනයට අදාළ වැඩසටහන් එහි සඳහන් කිරීම තුළින් සිසුන්ට මානසික සූදානමක් සහිතව ආරක්ෂාකාරී හැඟීමකින් සහභාගීවීමට අවස්ථාව සැලසීම.

- සෑම දිනකම උදෑසන එක් ශිෂ්‍යයකුට තමන් සම්බන්ධයෙන් හා තමා ලත් ජීවන අද්දැකීම සම්බන්ධව විනාඩි 2ක් පමණ කතා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.

- මීට පෙර සිසුන් උගත් දේ මෙනෙහි කිරීම හා ඔවුන් වඩා හොඳින් ඉගෙන ගත්තේ කවර ආකාරයෙන් ඉගෙනීමෙන් ද යන්න ඔවුන්ගෙන්ම විමසීම.

- පන්තියේ වැඩ ඇරඹීමට පෙර, සිත සන්සුන් කරවීමට විනාඩි 2ක් පමණ භාවනා කරවීම.

- පාඩමට අදාළව ඔවුන්ගේ අද්දැකීම් පිළිබඳ විමසීම.

- පන්තිකාමරයට අලුතින් එක් වූ සිසුන් සමග සමීපව ඔවුන්ගේ විස්තර විමසීම හා ඔවුන් පිළිබඳ විස්තර පන්තියේ අනෙක් සිසුන්ට දැනගැනීමට සැලැස්වීම.

- සිසුන්ට තම ඉගෙනීම් කටයුතු කෙරෙහි අභ්‍යන්තර පෙලඹීමක් ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම පහදා දීම.

- සිසුන්ගේ අනාගත ඉලක්ක පිළිබඳ විමසීම හා එම ඉලක්ක කරා යාමට ඔවුන් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය ගැන සිතීමට ඔවුන් පෙළඹවීම.

- SWOC (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Challenges) විශ්ලේෂණය සිසුන් සමඟ කිරීම.

2. ස්වයං කළමනාකරණය (Self-management)

- සිසුන් සමග එක්ව පන්ති කාමරය තුළ පවත්වා ගත යුතු නීතී රීතී සැකසීම. මෙහිදී සිසුන් බුද්ධි කලම්බනයට ලක් කර ඔවුන්ගේ අදහස් විමසීම හා ඒ ආශ්‍රයෙන් වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම.
- සිසු අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා කාලසටහනක් සකස් කිරීම. විභාග පවත්වන දිනවකවානු ආදිය ද මෙම සැලැස්මට ඇතුළත් කිරීම. මෙමගින් ස්වයං කළමනාකරණයක් සිසුන් තුළ ඇති කිරීම.

- පන්ති කාමරයේ ඉගැන්වීම අවසානයේ ලබා දුන් පසු වැඩ (Home work) ඇරඹීමට යම් කාලයක් පන්ති කාමරය තුළදී ම ලබා දීම.

- සිසුන් පාසල තුළ කැපවීමෙන් හා උනන්දුවෙන් කටයුතු කළ-හොත් ඔවුනට අනාගතයේ සුදුසු රැකියාවක් ලබා ගත හැකි බව පහදා දීම.

- පාඩම් කිරීමෙන් හා පුහුණුව තුළින් වඩා හොඳින් ඉගෙන ගත හැකි බව පහදා දීම.

- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදා ඔවුන්ගේ අදහස් බෙදා හදා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දීම.

- විභාගයට පෙර ඇතිවන ආතතිමය හැඟීම් නැති කරලීමට සහ විභාගයට පසු ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ඇති වන අවිනිශ්චිතතාව නිසා ඇතිවන පීඩාකාරී හැඟීම් මඟහරවා ගැනීමට සිසුන් සූදානම් කිරීම.

- සිසුන්ට ඇතිවන ගැටලු සඳහා විසඳුම් සෙවීමට ඔවුනට අවස්ථාව සලසා දීම. විසඳුම් සෙවීමේ විවිධ ක්‍රම අතුරෙන් වඩාත්ම හොඳ විසඳුම කුමක්දැයි සිසුන් සමග සාකච්ඡා කිරීම

3. සමාජ දැනුවත්භාවය (Social Awareness)

- හොඳ වැඩ පොත
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්
- විවිධ ආගමික හා සංස්කෘතික අවස්ථාවන්ට සිසුන් සහභාගි කරවීම
- රස වින්දනාත්මක වැඩසටහන්වලට සිසුන් යොමු කිරීම

4. පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ කුසලතාව (Relationship Skill)

- එකිනෙකා හඳුනාගැනීමට අවස්ථා සැලසීම. (දක්ෂතා, දුර්වලතා, හැකියා , ලැදියා)

- සමාජයේ ඇතිවන විවිධ අවස්ථා පිළිබඳ දැනුවත් වීමට හා ඒවාට සහභාගි වීමට අවස්ථා සලසා දීම. (ගංවතුර, හදිසි අවස්ථා)

- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්.

- පන්ති රැස්වීම් පැවැත්වීම.

- විවිධත්වය සැමරීම. (විවිධ සංස්කෘති, පසුබිම් සහ හැකියාවන්ගෙන් යුත් පුද්ගලයින් ගැන සාකච්ඡා කිරීමට සහ ඉගෙන ගැනීමට කාලය ගත කිරීම).

5. වගකිව යුතු තීරණ ගැනීම (Responsible Decision Making)

- පවතින තත්ත්වය යටතේ තමාට මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු පිළිබඳ අවබෝධය
- නිවසේ ගැටලු, සමාජයේ පවතින ගැටලු මෙන්ම අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි ගැටලු හඳුනා ගැනීම සඳහා උනන්දු වීම.
- පවතින තත්ත්වය විශ්ලේෂණය කිරීමට හුරුවීම.
- ගැටලු විසඳාගැනීමට සුදුසු ක්‍රමවේද සොයා ගැනීම.
- තමන් කළ හොඳ ක්‍රියා, අන් අය කරන හොඳ ක්‍රියා ඇගයීමට හුරු වීම.

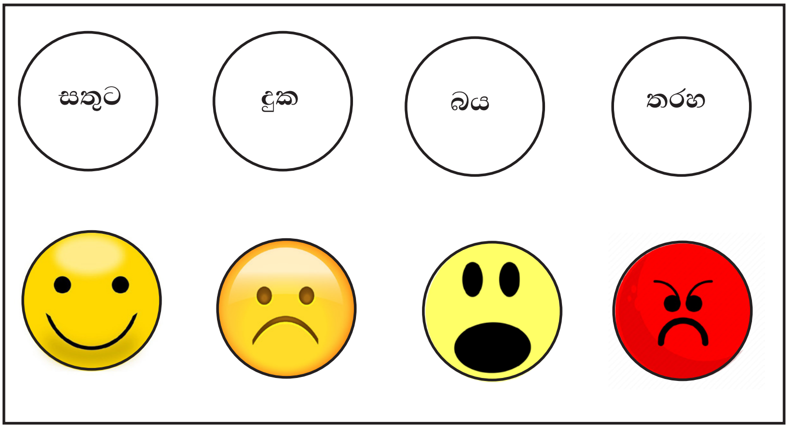
07

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සඳහා ක්‍රියාකාරකම් පාදක නිදසුන්

Activity based examples for socio emotional skills

දරුවන්ගේ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් විවිධ අවස්ථාවන්හි දී සංවිධානය කළ හැකි වේ. පාසලේ දී, නිවසේ දී හා සමාජීය ක්‍රියාකාරකම්වල දී මෙම අවස්ථා දරුවන්ට උදා කර දිය හැකි ය. මෙම පරිච්ඡේදයෙන් පන්ති කාමරයේ දී, පන්ති කාමරයෙන් පිටත, විෂය බාහිර කටයුතුවල දී සැලසුම් කර ගැනීමට හැකිවන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ කිහිපයක් මෙන්ම ගුරුභවතුන් හා දෙමව්පියන් වෙනුවෙන් සැලසුම් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සඳහා උදාහරණ කිහිපයක් ද සාකච්ඡා කෙරේ.

01. මුහුණෙන් පෙනෙන ඉරියව් හඳුනා ගැනීම.



මුහුණෙන් පෙන්වන එම හැඟීම් පිළිබඳ විමසීම. - පාසලේ පවතින පහසුකම් අනුව (වීඩියෝ, පින්තූර මඟින්) සිසුන්ගේ ප්‍රකාශන ඉරියව් හඳුනා ගැනීම. (එම ඉරියව්වලින් වඩාත් හොඳ කුමන ඉරියව් ද යන්න සිසුන් සමඟ සුහද සාකච්ඡා පැවැත්වීම.)

අන් අය කෝපයට පත්වූ විට මෙන්ම තමන් ද කෝපයට පත්වූ විට මුහුණෙහි ස්වරූපය කණ්ණාඩියෙන් බලන්නට දීම. (සතුටින් සිටීම වැදගත් බව සිසුන්ට පෙන්වා දීම.)

02. **හැඟීම් ආවර්ජනය (ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් සඳහා ද යොදා ගත හැකියි.)**

» තමා තදින් කෝපයට/ තදින් පසුතැවීමට පත් වු අවස්ථාවක් මතකයට නගා ගන්න (මිනිත්තු 02 ක් ලබා දෙන්න)

» එම සිදුවීම සිදුවු අවස්ථාවේ හැසිරුණු අයුරු ගැන දැන් මොනවාද සිතෙන්නේ?

» තමා හැසිරුණු ආකාරය ඉතාමත් නරක බව සිතන්න

» එම අවස්ථාවට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ කළ යුතුව තිබුණේ යැයි සිතන්නේ මොනවා ද?

⏪ සාකච්ඡාවේ දී මතු කළ යුතු කරුණු /පණිවිඩය තමන් විසින් මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ යුත්තේ කුමන වෙලාවකදී ද?

- තරහ ගිය වෙලාවක
- සිදුවීම අවසන් වූ අවස්ථාවේ
- නිරවුල් මනසින් සිටින විට

I. දැනුණු දේ විමසන්න
II. පුහුණුව ඇසුරෙන් චිත්තවේග කළමනාකරණය කරගත හැකි බව
III. තමා පිළිබඳ එමගින් අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි බව

03. තමන් කවුද යන්න සරල හඳුනා ගැනීම.

තමන් ගුරුවරයෙකු වෙන්න හීන දැකපු හැටි, තමන්ගේ හොඳම යාළුවා, ආසම කෑම, ආසම ස්ථානය පිළිබඳව, තමන්ට පුළුවන් දේවල් යනාදිය සිසුන්ට ප්‍රකාශ කිරීම හා සිසුන්ගෙන් ද එම කරුණු සුහද ලෙස විමසීම.

තමා පිළිබඳ ව නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම

රුචි අරුචිකම්, ඉලක්ක, තමා පිළිබඳව වූ විශ්වාසය, තමා අන් අය දකින අයුරු....ආදි (පරිසරය, ආගම වැනි විෂයන්වල දී) එම කරුණු ඉස්මතු කළ හැකිය.

(ද්විතීයක අංශය සඳහා)

	කැමතිම පොත	කැමතිම පුද්ගලයා	අරමුණ
ඔබ			
දකුණ			
වම			

(වම - තමාට වම්පසින් සිටින්නා, දකුණ - තමාට දකුණුපසින් සිටින්නා)

04. ආවේග යනු කුමක් ද යන්න පෙන්වා දීමට ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීම.

උදා - සුදුසු භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කිරීම.

ගුරුතුමා චිත්‍රයක් ඇඳ පෙන්වා පසුව එය කුරුටු ගා දැමීම. එවැනි අවස්ථාවක සිත පහන් කර ගන්නා ක්‍රම හඳුන්වා දීම.

05. නිදහසේ සැහැල්ලුවෙන් පුටුවේ වාඩි වීමට සලස්වා ඔවුන්ට කුඩා ඉලක්කයක් ලබා ගැනීමට උපදෙස් දීම (විනාඩි 02ක් පමණ)

- අනතුරුව 1-10 දක්වා කාලයක් ලබාදී දෑස් වසා ගැනීමට උපදෙස් දීම.
- දෑස් වසා ගත් පසු අවට පරිසරයෙන් ඇසෙන හඬවල්වලට ඇහුම්කන් දීමට අවස්ථාව ලබාදීම.
- පසුව එක් හඬකට පමණක් ඇහුම්කන් දීමට ඉඩ සැලැස්වීම (විනාඩි 02ක් පමණ)
- මෙයින් ලද අත්දැකීම් අවසානයේ සාකච්ඡා කිරීම.

(විෂයමාලාව තුළ හා විෂය සමගාමී ව කරන ක්‍රියාකාරකම් මඟින් එම කරුණු සංවර්ධනය කළ යුතුය.)

06. ස්වයං කළමනාකරණය සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

පහදා දීම හා භූමිකා රංගන, පින්තූර, වීඩියෝ දර්ශන මගින් පෙන්වාදීම.

- මම, පවුල, සමාජය තුළ විනය ඇති කර ගැනීම.
- වැසිකිළි භාවිතය
- සෑම ස්ථානයකටම අනුගත විය යුතු ආකාරය (නීතිය සඳහා නොව තම පැවැත්ම සඳහා)
- තමාටත්, අන් අයටත් කරදරයක් නොවන අයුරින් චර්යාව පවත්වා ගෙන යාම.
    - » තමාගේ කාර්යයන්, වගකීම් හඳුනා ගැනීම.
    - » පාසලේ දී මම කොහොමද?
    - » සමාජයේ දී මම කොහොමද?
    - » තමාගේ අවස්ථාව එනතුරු සිටීම. (ඉවසීම ඇති කිරීම)

උදා - පොත පෙන්වීමට තමාගේ වාරය එනතුරු ඉවසීම.

07. වීඩියෝ දර්ශනයක් නැරඹීමෙන් පසුව එයින් නිර්මාණය වන දෙය සාකච්ඡා කිරීම. (ශිෂ්‍යයින් සඳහා)

- එසේ කිරීමට හැකියාව ලැබුණේ කෙසේ ද?
- යොදාගත් උපක්‍රම මොනවා ද?
- කථානායකයාගේ ඉලක්කය
- අධ්‍යක්ෂවරයා ඉස්මතු කර ඇති මානව ගුණාංග

08. සම්භාව්‍ය ගීතයක් රසවින්දනයට ලබා දීම.

- එය සාකච්ඡා කර ජීවන දර්ශනයක් ගොඩනැගීම.

09. සහකම්පනය ඇති කරන ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු කිරීම.

- වැඩිහිටියන්ට සැලකීම
  - » පාසල අවට සිටින වැඩිහිටියන් තෝරා ගැනීම (පන්තියකට එක් අයකු බැගින්)
  - » ඒ සඳහා දිනයක් තෝරා තීරණය කිරීම
  - » ඔවුන් පාසලට කැඳවා ගැනීම
  - » පිළිගැනීම (බුලත් හුරුළු දී/මල් කලඹක් දී)
  - » ඔවුන් සමඟ ආකල්ප සංවර්ධනය වන ආකාරයේ සාකච්ඡාවක් ගොඩනැගීම (කතන්දර, ගීත ඇසුරින්)
  - » ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා අනුව සත්කාරක වැඩසටහනක් සංවිධානය කිරීම. (ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම් ලබාදීම)

- ආගමික ස්ථාන, රෝහල් වැනි ස්ථානයක ශ්‍රමදානයක් (ද්විතීයක සිසුන්ට)
  - » 6,7,8 පන්තිවලින් සුදුසු ශ්‍රේණියක් තෝරා ගැනීම
  - » සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කර තම ප්‍රදේශයේ ශ්‍රමදානයක් සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.
  - » ශ්‍රමදානය සැලසුම් කිරීම (අදාළ ආයතන සමඟ සාකච්ඡා කර අවසර ගැනීම)

» අවශ්‍ය ආහාර, උපකරණ ආදි ද්‍රව්‍ය සූදානම් කිරීම

» කණ්ඩායම් සඳහා නායකයින් පත් කිරීම සහ වැඩ බෙදා ගැනීම

» ශ්‍රමදානය ක්‍රියාත්මක කිරීම

» සරල ව්‍යාපෘති වාර්තාවක් සකස් කිරීම

10. **ප්‍රශ්නයක් මතු වූ විට එයට පිළිතුරු, විකල්ප, විවිධ පැතිකඩ සාකච්ඡා කිරීම**

- පන්තියේ ඇති ගැටලුවකට (සිසුන්ගේ මානසිකත්වයට ගැළපෙන) සිසුන් සමග විසඳුම් සෙවීම
- විෂය සම්බන්ධයන් ඇති ප්‍රශ්නයකට/ව්‍යාපෘතියක් සම්බන්ධයෙන් ඇති ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් සෙවීම (06න් ඉහළ ශ්‍රේණි සඳහා)
- දෙමාපියන් තමා අසල නොමැති අවස්ථාවක දී සිසුවා ගත යුතු තීරණ
- ඉලක්කවලට යාමට නොහැකි අවස්ථාවන්හි දී

11. **ආරෝපිත කථාව**

- මහත්මා ගාන්ධි, නෙල්සන් මැන්ඩෙලා, ආචාර්ය සී. ඩබ්ලිව්. ඩබ්ලිව්. කන්නන්ගර වැනි චරිත කථා කියා දී සිසුන්ට එය අධ්‍යයනය කර එම චරිත මෙන් කථා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.

12. **අනෙකා අගය කිරීම මගින් තමාව ඇගයීම.**

- කඩදාසියක් ගන්න. පන්තියේ සියලුම දෙනාගේ නම් ලියා එක් එක් අයගේ නම ඉදිරියෙන් තමන් දුටු ඔවුන්ගේ එක් ගුණාංගයක් ලිවීමට සැලැස්වීම.

- එම සියලු කඩදාසි එකතු කරගෙන එක් එක් සිසුවා/සිසුවියගේ ගුණාංග එක් කොළයකට ගැනීම.
- තමාට හිමි ගුණාංග සතු කඩදාසිය හිමිකරුවාට ලබාදීම.
- එමගින් අනෙකා මෙන්ම තමන් ද වටිනාකම් රැසක හිමිකරුවෙකු බවත් ඉන් ජීවිතය අර්ථාන්විත කර ගැනීමට හැකි බව ඉස්මතු කිරීම.

13. දරුවන් අනෙක් දරුවන් සමඟ සන්සන්දනය නොකිරීම.

- මලක් අතට දී ඒ මල වෙනස් කර වෙනත් මලක් සදන්න දීම - එය කළ නොහැකි දෙයක් සේම දරුවන් ද වෙනස් කර වෙනත් දරුවෙකු බලාපොරොත්තු විය නොහැකි බව අවධාරණය කිරීම (දෙමාපියන්ට)

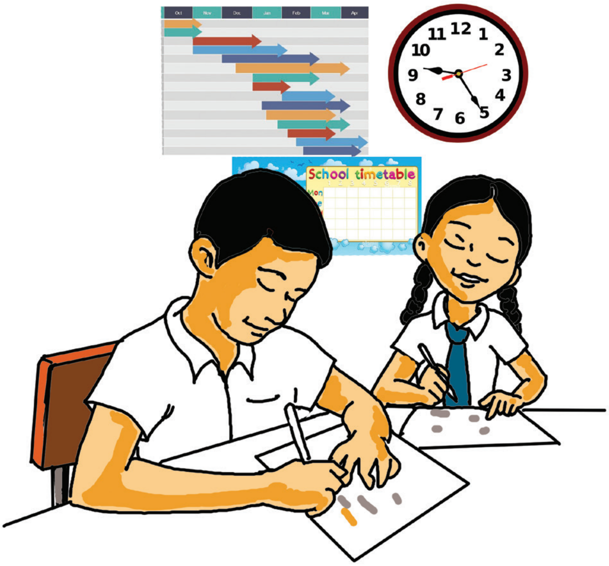
14. දෙමාපියභාවය පිළිබඳ කුසලතා සංවර්ධන වැඩසටහන (මාපියකම)

- දෙමාපියන්ට ගීතයක් ඇසීමට සැලැස්වීම: ගීතය ඇසුරින් දෙමාපියභාවය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම (මවයි පියයි, සඳ තරු මල්...)

08

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී මුහුණ දෙන අභියෝග හා දුෂ්කරතා

Challenges and issues encountered in the implementation of SEL



ශ්‍රී ලංකාවේ රජයේ පාසල්වල ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් සිසු දරුවන්ට ලබා දීම සඳහා නිපුණතා පාදක ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමයකට (Competency Based) අවතීර්ණ වී ඇති බැව් අප සැවොම දන්නා කරුණකි. ඒ සඳහා විෂයමාලාව, පෙළපොත්, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ සියල්ල සකස් වී ඇත. සෑම විෂයකම සෑම පාඩමකට ම සිසුන් ළඟා කර ගත යුතු නිපුණතා සහ ප්‍රවීණතා මට්ටම් හඳුනා ගෙන ඇත. එහෙත් ගැටලුව වන්නේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන අර්ථාන්විත අනාවරණ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමයක් නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීම ය.

සැබවින්ම එවැනි ක්‍රමවේදයක් පන්ති කාමර තුළ ද, පාසල තුළ ද පවතින්නේ නම් සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පාසල් පද්ධතියට ගෙනයාම පහසු කාර්යයක් වනු ඇත. එහෙත් අප මුහුණ දෙන ප්‍රධානම අභියෝගය වන්නේ කොතෙක් අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාත්මක කළ ද තවමත් ක්‍රියාත්මක වන්නේ විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදයක් වීම යි. මෙය අධ්‍යාපනයට සම්බන්ධ සියලු දෙනාගේ ම ප්‍රධාන මිනුම් දණ්ඩ වී ඇත. විශේෂයෙන් දෙමව්පියන් ද එයින් ඈත් වීමට දක්වන්නේ අකමැත්තකි. මේ පසුබිම තුළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ඇතිවන ප්‍රධාන අභියෝග කිහිපයකි.

1. පවතින ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම සිසුන්ට පුරුදු පුහුණු කරවීම.

2. පවතින තරගකාරී සමාජය තුළ දෙමව්පියන් සහ වැඩිහිටියන් සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම කෙරෙහි නැඹුරු කරවා ගැනීම.

3. පවතින තත්ත්වයන් හමුවේ කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම.

මෙම ප්‍රධාන අභියෝග සමඟ ප්‍රධාන දුෂ්කරතා කීපයක් ද මතුවේ.

1. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පිළිබඳ ව හා ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳව ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීම.
2. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම විෂයානුබද්ධ ව විධිමත් ව සහ අවිධිමත් ව සිදු කිරීම.
3. ප්‍රතිඵලය (Impact) දැකීමට දිගු කාලයක් ගත වීම.
4. ප්‍රමාණාත්මකව මැනීම අපහසු වීම.
5. මෙය සාර්ථක කර ගැනීමට සමාජය තුළ පුළුල් කතිකාවතක් ගොඩ නැගිය යුතු වීම.
6. තිරසාර වැඩසටහනක් බවට පත්කර ගැනීම(Sustainable)
7. පංති කාමරයේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී එම කාලය තුළදීම මෙම කාර්යය සඵල කර ගැනීම.

අභියෝග (Challenges)

1. ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම සිසුන්ට පුරුදු පුහුණු කරවීම

වර්තමාන පාසල තුළ පවතින්නේ විෂය කරුණු නියමිත කාලයට උගන්වා අවසන් කිරීම හා විභාගයන්හි දී වැඩි ලකුණු ගැනීමට සිසුන් පුහුණු කිරීමේ ක්‍රියාවලියකි. මෙහිදී සිසුන්ට සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම ලබා ගැනීමේ අවස්ථා සීමා සහිත වේ. මේ පසුබිම යටතේ පාසලේ සියලු පාර්ශ්වකරුවන් සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පිළිබඳව දැනුවත් වීම අවශ්‍ය වේ.

2. දෙමව්පියන් සහ වැඩිහිටියන් සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම කෙරෙහි නැඹුරු කරවා ගැනීම.

රටේ පුරවැසියන් ජීවිතයේ දැක්ම (Life Vision) ජීවන පුරුදු (Life Style) දෙස නව දෘෂ්ටිකෝණයකින් බැලීමට යොමු කළ යුතු වේ. තමන් පිළිගන්නා ආගමික දර්ශනය අනුව ජීවිතය යනු කුමක්දැයි පළමුවෙන් වටහා ගත යුතුවේ. ඒ සඳහා දෙමාපියන්

තම දරුවන් කුඩා කල සිටම සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම සඳහා යොමු කළ යුතු වේ.

3. කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම.

පංති කාමරය තුළ පවතින්නේ විෂයමාලාව, පෙළපොත්, කාලය, විභාග ලකුණු, විභාග ප්‍රතිඵල ආදිය සමඟ බැඳී පවතින ක්‍රියාවලියකි. මේ තුළ ගුරුවරයාට, සිසුන්ගේ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට ඇත්තේ සීමිත කාලයකි. ගුරුවරු සිසු දරුවන්ගේ යහපත් ගති ලක්ෂණ වර්ධනය කෙරෙහි උනන්දු වේ. එහෙත්, ඉහත කී තත්ත්වය මත ඔවුන් මේ පිළිබඳව දක්වන අවධානය අඩු වේ.

සංකීර්ණ සමාජය තුළ අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය ද දැඩි තරගකාරීත්වයකට පත්ව ඇත. වත්මන් සමාජයේ පොදු අපේක්ෂණය වන්නේ ඉහළ විභාග ප්‍රතිඵල වේ. මේ නිසා ගුරුවරයා දැනුම සංවර්ධනය ප්‍රධාන කොට ගත් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියක නිරත වේ. මේ හේතුවෙන් ලැබී ඇති සීමිත කාලය ආකල්ප හා කුසලතා සංවර්ධනයට යොමු කිරීමේ ඉඩ ප්‍රස්තා සීමිත වේ.

දුෂ්කරතා (Issues)

1. සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා පිළිබඳව හා ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳව ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීම.

අධ්‍යාපනයට සම්බන්ධ සංකල්ප ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී එය ක්‍රියාත්මක තලය වන්නේ පංති කාමරයයි. පංති කාමරයේ එය ක්‍රියාවට නංවන්නේ ගුරුවරයා ය. එබැවින් සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා දරුවන් තුළ වර්ධනය කිරීමට නම් මුලින් ගුරුවරයා හොඳින් දැනුම්වත් කළ යුතුය.

දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සඳහා ගුරුවරුන් කැඳවීම, කාලය වෙන් කර ගැනීම ප්‍රධාන ගැටලුවක් වේ. ගුරුවරුන් පමණක් නොව විදුහල්පතිවරුන්, නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිවරුන් ද දැනුවත් කළ යුතු වේ. එහි දී සිදුවන අපහසුතාවක් වන්නේ මෙම පාර්ශ්වයන් පාසල්වල කාර්යබහුල වීමයි.

2. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම විෂයානුබද්ධ ව ක්‍රියාත්මක කිරීම

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් වෙනම ම විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කළ නොහැකි වේ. සිසු දරුවන්ගේ චර්යාමය වෙනසකට පදනම් වන ක්‍රියාවලියක් වන බැවින් එය පංති කාමරයේ ඉගැනුම් ඉගැන්වීම කරනු ලබන සියලුම විෂයයන් තුළින් මෙන්ම විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් හරහා ඉදිරියට යා යුතුය. 21 වන සියවසට අදාළව කුසලතා වර්ධනය කෙරෙහි වර්තමාන අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණවලින් ද අවධානය යොමු කර ඇත. ඒ සඳහා සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම වැදගත් වේ.

3. ප්‍රමාණාත්මකව මැනිය නොහැකිවීම

සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා වර්ධනය වී තිබේදැයි ප්‍රමාණාත්මකව මැනීම අපහසු ය. මෙය ගුණාත්මක ඇගයීම් ක්‍රියාවලියකට නතුවේ. එබැවින් මේ සඳහා සුවිශේෂී වූ ඇගයීම් ක්‍රියාවලියක් සකස් කළ යුතු වේ. මේ පිළිබඳව "තක්සේරුකරණය" පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කෙරේ.

4. සමාජය තුළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම පිළිබඳ පුළුල් කතිකාවතක් නොමැති වීම.

දරුවන් තුළ සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම ඇති කිරීම පාසල, පංතිකාමරය, නිවස සියල්ලම එක්ව කළ යුතු කාර්යයකි. එබැවින් සමාජය තුළ ජීවත්වන සියලුම දෙනා සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා මොනවා ද? අප ඒවා වර්ධනය කරගත යුත්තේ ඇයි? අපේ සමාජයේ වත්මන් තත්ත්වයට මෙය බලපා තිබේ ද? එසේ නම් අප කළ යුත්තේ කුමක් ද? පුරවැසියෙකු ලෙස, දරුවෙකු ලෙස අපේ

වගකීම කෙසේ විය යුතු ද? ආදි වශයෙන් කතිකාවතකට භාජනය විය යුතුය. මේ සඳහා ලිඛිත මාධ්‍ය ද, විද්‍යුත් මාධ්‍ය හා සමාජ මාධ්‍ය ආදි සියල්ලම එක් විය යුතුය. සියල්ලෝ ම එකම ගමන් මඟකට අවතීර්ණ විය යුතුය. වර්තමාන සමාජ සංසිද්ධීන් තුළින් සමාජය පිළිබඳ හඬක් නගන සියලු දෙනා ඉල්ලා සිටින්නේ ද සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා වර්ධනය වූ ජනතාවක් බව අවබෝධ කර ගැනීම පහසු කරුණකි. එබැවින් මේ සමඟ සමාජයේ පුළුල් කතිකාවතක් ගොඩනැංවීම සඳහා ඔවුන් සියලුදෙනා ඒකරාශී කර ගත යුතු ය.

09

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම තක්සේරුකරණය

Assessment of Socio Emotional Learning

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම මගින් සිසුන්ගේ සාධන මට්ටම්, හැසිරීම මෙන්ම පාසල් සංස්කෘතිය, කාර්ය සාධනය ආදිය ද සංවර්ධනය වේ. සියලුම සිසුන්ගේ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය (**Process**) හා ඵල (**Outcomes**) යන දෙක ම තක්සේරු කිරීම වැදගත් වේ.

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම තක්සේරු කිරීමට මූලික හේතු විය යුත්තේ,

1. සිසුන් තුළ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනය වීම හඳුනා ගැනීම හා
2. සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුම ආශ්‍රිතව සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සහ වැඩසටහන් සංවර්ධනය වේ.

ඒ අනුව, තක්සේරුකරණයේ ක්‍රමවේද දෙකක් ඇත.

1. ක්‍රියාවලිය (Process)

සමාජ චිත්තවේගීය ඉගෙනුමට අදාළ ව පාසල් සහ පන්ති කාමරය තුළ සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සහ භාවිත තක්සේරුකරණය මගින් එහි දී සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීමට සහ හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වේ.

2. ඵල (Outcomes)

ඵල තක්සේරුකරණයේ දී අපේක්ෂිත අරමුණු සලකා බැලීම සිදු කරයි. මෙහි දී ස්වයං වාර්තා, ගුරු වාර්තා, කාර්යයන් ඉටු කිරීම හා නියාමනයට අදාළ වාර්තා සලකා බැලිය යුතු ය. තව ද, සිසුන්ට අදාළ ව පාසලේ දැනට පවත්වාගෙන යනු ලබන වාර්තා, දත්ත පදනම් කර ගෙන මෙම තක්සේරුකරණය සිදු කළ හැකිය.

මෙහි දී සිසුන්ගේ සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා සංවර්ධනයට අදාළ නිපුණතා තක්සේරුකරණය සඳහා භාවිතා කළ හැකි එක් ආදර්ශ ආකෘතියක් පහතින් දක්වා ඇත. එය පදනම් කර ගනිමින් ගුරුභවතා විසින් සිසුන්ගේ චර්යාවන් නිරීක්ෂණය කර වාරයකට වරක් ශිෂ්‍යයන් තක්සේරු කිරීම මගින් සමාජ චිත්තවේගීය කුසලතා වර්ධනය වීම පිළිබඳ තීරණවලට එළඹිය හැකිය.

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාව	නිපුණතාව	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
පළමු ප්‍රධාන අවධිය (අවුරුදු 5-6) වයස අවුරුදු 5-6 අතර දරුවන් වැඩි ස්වයං පාලන හැකියාවක් පෙන්වයි. නිදසුනක් වශයෙන්, බොහෝ පළමු ප්‍රධාන අවධියේ පසුවන දරුවන්ට පාසලේ නිශ්චලව වාඩි වී උපදෙස් අනුගමනය කිරීම අරඹන්නේ මෙම අවධියේදීය. නමුත් ඔවුන්ගේ අභිමතය පරිදි යමක් සිදු නොවන්නේ නම්, ඔවුන් තුළින් ඉඳහිට චිත්තවේගීය නොසන්සුන්තාවක් දැකිය හැකිය.	ස්වයං කළමනාකරණය	• හැඟීම් විස්තර කිරීමට වචන භාවිත කරයි. • ක්‍රියා කිරීමට පෙර නැවතී සිතන්නට හැකියාව ලබයි. • තමන්ගේ වාරය එන තෙක් ඉවසීමෙන් සිටියි.			
	ස්වයං අවබෝධය	• තමා සහ අන්‍යයන් අතර වෙනස හඳුනා ගනියි. • ලිංග භේදයන් හඳුනාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරයි. • අපහසුතාවට පත්වීම යනු කුමක් ද යන්න හඳුනා ගනියි.			
	සමාජීය අවබෝධය	• සහකම්පනය පිළිබඳ සංවේදීතාව දක්වයි. • සමාජීය අභියෝග පිළිබඳ ඇති අවබෝධය පෙන්නුම් කරයි. (උදාඃ දරිද්‍රතාව)			
	වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම	• තේරීම් දෙකක් හෝ කිහිපයක් අතුරින් තෝරා ගැනීම සිදු කරයි. • තම ක්‍රියාවන්ගේ ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ තේරුම් ගෙන ප්‍රකාශ කරයි/කියයි.			
	සහසම්බන්ධතා	• අන්‍යයන්ගේ උපදෙස් පිළිගනියි. • මිතුරන් සමග සතුටින් කටයුතු කරයි. • මිතුරන්ගේ හැසිරීම් අනුකරණය කරයි. • ගෞරවාන්විතව අන්‍යයන් සමග සෙල්ලම් කරයි. • මිතුරන් සමග ඇතිවන ගැටුම් නිරාකරණය කර ගනිමින් කටයුතු කරයි. • තම මිතුරන් සමග ගැවසීම ප්‍රිය කරයි.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාව	නිපුණතාව	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
දෙවන ප්‍රධාන අවධිය (අවුරුදු 7-8) වයස අවුරුදු 7 සහ 8 දරුවන් මිතුරන් ඇති කර ගැනීමට ප්‍රිය කරන අතර ඔවුන් තම මිතුරන්ගේ චර්යාවන් සහ සිරිත් අනුකරණය කිරීම දැකගත හැකි ය. මෙම අවධියේ පසුවන දරුවන් තනිවම ගැටුම් නිරාකරණය කර ගැනීමට උත්සාහ කරයි. කෙසේ වෙතත් ඔවුන් සමහර අවස්ථාවන්වල දී සම වයසේ මිතුරන් සමග ඇතිවන ගැටලු විසඳීමට වැඩිහිටියන්ගෙන් උපකාර ලබා ගනී.	ස්වයං කළමනාකරණය	• තම හැඟීම් වචනවලින් ප්‍රකාශ කරයි. • අවස්ථාවට උචිත පරිදි හැඟීම් ප්‍රකාශ කරයි. • නොසතුටක් ඇති වූ විට ඊට සාර්ථකව මුහුණදෙන ආකාරය පෙන්වයි/ප්‍රදර්ශනය කරයි. • වෙනස්වන තත්වයන්ට සාර්ථකව අනුගත වේ.			
	ස්වයං අවබෝධය	• තම අවශ්‍යතා හඳුනා ගනියි. • තමා පිළිබඳව, තම හැකියා පිළිබඳව සිතා බලා ඒ පිළිබඳ හැඟීම් ප්‍රකාශ කරයි. • ස්වයං විවේචනාත්මක ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. • බාහිර සහ චර්යාත්මක ලක්ෂණ මත පදනම් ව තමාව විස්තර කරයි. (උදා:මට බල්ලෙක් ඉන්නවා, මට පිහිනන්න පුළුවන්)			
	සමාජීය අවබෝධය	• වියුක්ත සංකල්ප කෙරෙහි උනන්දුවක් දක්වයි (උදා:යුක්තිය) • සමාජීය දුෂ්කරතා අත්විඳින මිනිසුන් කෙරෙහි අනුකම්පා කරයි. • ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් වැඩිහිටියන් මත යැපේ.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාව	නිපුණතාව	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
	වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම	• එකිනෙකට වෙනස් විකල්පවල වාසි අවාසි පිළිබඳව කියයි/ අදහස් දක්වයි. • ක්‍රියාවන්ගේ ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව ප්‍රකාශ කරයි.			
	සහසම්බන්ධතා	• සම වයස් කණ්ඩායම් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගනියි. • මිතුරන් සමග ඇතිවන ගැටුම් විසඳා ගනියි. • තරගකාරීව සෙල්ලම්වල නිරත වේ. • විරුද්ධ ලිංගිකයින් සමඟ මිත්‍රත්වය ගොඩනගා ගනියි. • තම මිතුරන් අනුකරණය කරයි.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාව	නිපුණතාව	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
තෙවන ප්‍රධාන අවධිය (අවුරුදු 9-10) වයස අවුරුදු 9 සහ 10 ළමුන් මෙම අවධියේදී වඩාත් චිත්තවේගීය පරිණතභාවයකට නැඹුරු වේ. කලකිරීම් සහ ගැටුම් තමන් විසින් ම හසුරුවා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි වේ.	ස්වයං කළමනාකරණය	• තම හැඟීම් සුදුසු පරිදි ප්‍රකාශ කරයි. • බොහෝ විට තම කේන්තිය පාලනය කර ගනියි. • තමා වෙනුවෙන් පෙනී සිටියි. • වඩා හොඳ ක්‍රීඩාශීලී බවක් පෙන්නුම් කරයි.			
	ස්වයං අවබෝධය	• කැමති සහ අකමැති දෑ ගවේෂණය කරයි. • සාධාරණත්වය පිළිබඳ දැඩි හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.			
	සමාජීය අවබෝධය	• අන්‍යයන්ගේ හැඟීම් දැනීම් පිළිබඳ සංවේදීව කටයුතු කරයි. • කාලීන සිදුවීම් පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි. • සමාජීය ගැටලු පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි. (උදා: දිළිඳුකම/ දුප්පත්කම, නිවසක් නොමැතිකම, රැකියා වියුක්තිය, ආර්ථික ගැටලු)			
	වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම	• ගැටලුවක් සඳහා ඇති හොඳම විසඳුම තෝරා ගනියි. • තීරණ නිවැරදිව ක්‍රියාත්මකවේ ද යන්න විමසා බලයි/විමසයි.			
	සහසම්බන්ධතා	• සම වයස් කණ්ඩායම්වලින් ඇතිවන පීඩනය කෙරෙහි සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචාර දක්වයි. • මිතුරන්ගෙන් උපකාර පතයි. • සමීප මිතුරන් කිහිප දෙනෙකු සමග කාලය ගත කරයි. • මිතුරන් සමග නිතර කතාබහ කරයි. • ගැහැණු ළමුන් සහ පිරිමි ළමුන් අතර ඇති සම්බන්ධතාව පිළිබඳ කුතුහලයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාව	නිපුණතාව	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
6-8ශ්‍රේණිය (අවුරුදු 11-13) වයස අවුරුදු 11 සිට 13 දක්වා කාලය තුළ දරුවන්ගේ වැඩිවිය පැමිණීමේ ආරම්භයට හේතු විය හැකි සමාජීය හා චිත්තවේගීය වර්ධනයේ සැලකිය යුතු වෙනස්කම් අපි දකිමු, මෙම වයස් සීමාවේ සිටින දරුවන් ද තම ස්වාධීනත්වය තහවුරු කිරීමේ වැඩි අවශ්‍යතාවක් පෙන්නුම් කරයි.	ස්වයං කළමනාකරණය	• තමා පිළිබඳ වගකීම් තමා විසින් ම දරයි. (උදාඃ පැවරෙන ගෙදර වැඩ තනිව ම කර ගනී) • බිය, ප්‍රතික්ෂේපවීම වැනි හැඟීම් පාලනය කර ගනියි. • පෞද්ගලික අරමුණු ගොඩනගා ගනියි.			
	ස්වයං අවබෝධය	• තමා පිළිබඳව අන්‍යයන් සිතන දේ ගැන සංවේදීව කටයුතු කරයි. • තමා පිළිබඳව ඇතිවන හැඟීම් සමග අරගල කරමින් සුදුසු පරිදි කටයුතු කරයි. • පෞද්ගලික වටිනාකම් සහ සදාචාරය පිළිබඳව ගවේෂණය කරයි. • සංස්කෘතිය, පරිසරය,සංගීතය, මිතුරන්, ඇඳුම් වැනි සංකල්ප හරහා තමා නිර්වචනය කරයි.			
	සමාජීය අවබෝධය	• අන්‍යයන්ගේ දෘෂ්ටිකෝණ පිළිගනිමින් අගය කරයි.			
	වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම	• අවශ්‍ය අවස්ථාවන්වල දී උපකාර පතයි. • තම ක්‍රියා සඳහා ප්‍රතිවිපාක ඇති බව තේරුම් ගනියි.			
	සහසම්බන්ධතා	• මිතුරන්ගේ මත අගය කරමින් අදහස් දක්වයි. • මිතුරන් සමග සමීප සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි. • සම වයස් කණ්ඩායම් සමග සාකච්ඡා කර ගැටලු විසඳා ගනියි.මිතුරන්ගෙන් උපදෙස් පතයි.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාවය	නිපුණතාවය	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
9-11ශ්‍රේණිය (අවුරුදු 14-16) වයස අවුරුදු 14 ත් 16ත් අතර දරු-වන් සාමාන්‍යයෙන් වැඩි චිත්තවේගය පරිණත බවක් පෙන්වීමට පටන් ගන්නා අතර ඔවුන්ගේ පවුල් සමග කාලය ගත කිරීමට වඩා ඔවුන්ගේ සමාජ ජීවිතය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි.	ස්වයං කළමනාකරණය	• තම අවශ්‍යතා තමා විසින් ම ඉටු කර ගනියි. • සංවිධානාත්මක කුසලතා වැඩි දියුණු කර ගනියි. • තම හැඟීම් වඩාත් හොඳින් වචනවලින් ප්‍රකාශ කරයි.			
	ස්වයං අවබෝධය	• පෞද්ගලික වටිනාකම් හා සදාචාරාත්මක වටිනාකම් ප්‍රදර්ශනය කරයි. • තමා අන්‍යයන් සමග සන්සන්දනය කරයි. • තම බාහිර පෙනුම පිළිබඳව වඩාත් උනන්දු වෙයි. • වඩාත් විචක්ෂණශීලී ව කටයුතු කරයි. • තමා සම්බන්ධයෙන් ගවේෂණාත්මක වේ.			
	සමාජීය අවබෝධය	• පවුල් වටිනාකම් සහ අධිකාරිය පිළිබඳව ප්‍රශ්න කරයි. • යුක්තිය සහ සමානාත්මතාව ඉතා වැදගත් සංකල්ප බව කියයි. • තම ප්‍රජාවෙන් පරිබාහිර ලෝකය පිළිබඳව ගවේෂණය කරයි.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාව	නිපුණතාව	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
	වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම	• වැරැද්ද සහ නිවැරැද්ද අතර වෙනස වටහා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි. • ගැටලුවලට කල්පිත විසඳුම් ලබා දෙයි.			
	සහසම්බන්ධතා	• මිතුරන් ඇති කර ගැනීම වඩාත් වැදගත් සේ සලකයි. (උදා: ජනප්‍රිය චරිතයක් වීමට ආශා කරයි) • හොඳම මිතුරෙකු ඇති කර ගැනීමට දැඩි ආශාවක් දක්-වයි. • සම වයස් කණ්ඩායම් සමග අවංකව කටයුතු කරයි. • සම වයස් මිතුරන්ගෙන් පිළිගැනීම හා විශ්වාසවන්තභාවය පතයි.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාව	නිපුණතාව	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
12-13ශ්‍රේණි (අවුරුදු 16-18) වයස අවුරුදු 16 ත් 18ත් අතර දරුවන්ට සාමාන්‍යයෙන් ස්වයං පාලනයක් ඇති කර ගැනීමට හැකියාව ඇත. ඔවුන්ගේ මිතුරන් සමග ඔවුන්ගේ සබඳතා වඩාත් අර්ථාන්විත වන අතර ඔවුන් තමන්ම වීමට කැමැත්තක් දක්වයි.	ස්වයං කළමනාකරණය	• චිත්තවේගීය ස්ථාවරත්වය හොඳින් ප්‍රදර්ශනය කරයි. • වැඩි ස්වාධීනත්වයක් පෙන්නුම් කරයි. • තම ක්‍රියාවන් සම්බන්ධයෙන් වගකීම දරයි.			
	ස්වයං අවබෝධය	• තම ශක්තීන් සහ දුබලතා පිළිබඳව අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. • නව අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට ආශා කරයි. • ස්වයං විශ්වාසය හොඳින් පෙන්නුම් කරයි.			
	සමාජයීය අවබෝධය	• අන්‍යයන්ගේ හැඟීම් පිළිබඳව සංවේදී බව ප්‍රදර්ශනය කරයි. • තම පවුල සමග චිත්තවේගීය වශයෙන් දුරස් බව පෙන්නුම් කරයි. • අන්‍යයන්ගේ මත අගය කරයි. • දේශපාලනික හා සමාජයීය ගැටලු සම්බන්ධයෙන් වඩා කුතුහලයකින් යුතුව කටයුතු කරයි.			

ශිෂ්‍ය අවධිය	කුසලතාවය	නිපුණතාවය	ඉතා හොඳයි ✓	හොඳයි ✓	සංවර්ධනය විය යුතුයි ✓
	වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම	• හේතු ඵල තර්ක මත පදනම්ව වඩාත් ඵලදායි අනුමානවලට එළඹේ. • තම ක්‍රියාවන් තම අනාගතය කෙරෙහි බලපෑම් එල්ල කළ හැකි බව අවබෝධ කර ගනියි.			
	සහසම්බන්ධතා	• විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. • රැකවරණය සහ බෙදා හදා ගැනීම වැනි සංකල්ප කෙරෙහි දැඩි නැඹුරුවක් දක්වයි. • සමීප බව සහ ආදරය වැනි හැඟීම් ඉතා ඉහළින් ප්‍රදර්ශනය කරයි.			

References

1. Danner.D ,Lechner,C.M. ,Spengler.M.,(2021) Editional:Do We Need Socio – Emotional Skills? Front Psychol .12:723470. doi:10.3389/Fpsy g.2021.723470

2. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. &Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school- based universal interventions. Child Development, 82, 474-50.

3. Dusenbury, L., Calin, S., Domitrovich, C., &Weissberg, R. P. (2015). What Does Evidence-Based Instruction in Social and Emotional Learning Actually Look Like in Practice? A Brief on Findings from CASEL's Program Reviews. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

4. Greenberg, M., Wissberg, R, O'Brien, M.U., Zins,J., Fredricks,L., Resnik, H.,et al.(2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. American Psychologist,58

5. Kimberly, A., Schonert-Reichl, J.L., Hanson,P.,& Shelly, H.,(2015), SEL and perservice teacher education, Durlak_Hbk-SocialAndEmotlLearning.indb

6. Laburova, O. "Teaching communication at lessons of English through building sel (social and emotional learning) skills." Professionalism of the Teacher: Theoretical and Methodological Aspects 12 (2020): 273-283
7. https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#responsible

8. https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf