ගුරු හදින් යොවුන් සිතට

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

2011

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පිදුම . . . .

යෞවනත්වයට උරුම වූ

කෙළිලොල් දඟකාරකම්

ඉවසමින්

සෙනෙහසින් යුතුව

උන්ට

මග නොමග නොවැටී

යන තාලය

පසක් කර දෙන්නට

වෙර දැරූ

ගුරු පරපුරට

උපහාර ලෙසින්

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ

පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකයෙන්

මේ පොත් පිංච

පිරිනැමෙන වගයි . . . .

අධ්‍යක්ෂතුමියගේ පණිවිඩය

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන මිලියන 3.9 ක් වන දරුවන්ගෙන් 60% ක්ම අවු 10-19 අතර වූ නව යොවුන් වයස් කාණ්ඩයට අයත් වේ. එනම් හෙට දින රට බාර ගන්නට පෙරමුණගෙන සිටින්නේ මෙම දරු පිරිසය. ඔවුන් නැණ ගුණ සපිරි නිරෝගිමත් පිරිසක් බවට පත්කිරීම අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය, අංශවල ඒකායන අරමුණ වේ.

එම නව යොවුන් දරුවා අද මුහුණ දෙන අධ්‍යාපනික මෙන්ම සමාජීය අභියෝග රැසකි. ධනාත්මකව ඒවාට මුහුණ දෙමින් තම ඉගෙනුම් අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබාගෙන යහපත් පුරවැසියකු බවට පත්වීමට සෑම දරුවෙකු තුලම ස්වයං අවබෝධය වර්ධනය කරගත යුතුය.

ඔවුන්ට ඒ සඳහා මග හෙලිකරන හිරු, ගුරු භවතුන් වන ඔබමය. ඔබ නව යොවුන්වියේ දරුවන් හොඳින් තේරුම්ගත යුතුය. ඔවුනගේ සිතුම් පැතුම් පමණක් නොව නව යොවුන් විය පිළිබඳවද හොඳින් අවබෝධ කරගත යුතුය. එවිට දරුවන්ට දැනෙන සේ ආදරය කිරීමට ඔබට හැකිවනු ඇත. ඒ සඳහා අත්වැලක් සපයණු පිණිස ගුරු භවතුන් වෙනුවෙන් සකස් කල මෙම පොත තුලින් ඔබව අමතන්නට ලැබීම මහත් සතුටකි.

මෙම පොතෙන් ඔබේ මනසට මෙන්ම මසැසට ඔබතුල සංවර්ධනය කරගතයුතු දෑ පිළිබඳව හැගීමක් අතිකර ගන්නේ නම් එයයි අපගේ එකම අරමුණ.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ඇතුලු විවිධ සෞඛ්‍ය සහ අධ්‍යාපන අංශයන්හි සහභාගීත්වයෙන් මෙම පොත් පිංච එළි දක්වා ඇත.

මෙම සත්කාරයට උරදුන් සියලුම පාර්ශ්වයන්ට මගේ ස්තූතිය පිරිනමමි.

වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ / මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

(ගුරුවරුන් සඳහා වන අතිරේක කියවීම් පොත)

අදහස්

වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා, අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

රේණුකා පීරිස්, අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය නීල් ප්‍රනාන්දු, මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික ආයතනය, අංගොඩ

වෛද්‍ය නෙලී රාජරත්න, වැඩසටහන් භාර නිලධාරිනි (හිටපු), පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

අරුන්දති අභයපාල මිය, කථිකාචාරිනි, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ

වෛද්‍ය අමන්ති බන්දුසේන, වෛද්‍ය නිලධාරිනි, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ඒ. ඒ. පී. ආරච්චිගේ, වෛද්‍ය නිලධාරිනී - මානසික සෞඛ්‍යය, මූලික රෝහල, මාරවිල

වෛද්‍ය අසේලා සෙනරත්, වෛද්‍ය නිලධාරිනි, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ඉන්දිකා පෙතියාගොඩ, වෛද්‍ය නිලධාරිනි, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

එස්. ඒ. සුනිල් මයා, උපදේශන ඒකකය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

අයි. ලියනගේ මයා, පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

ආර්. පී. නුවන් සමීර මයා, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

එස්.ඒ.එස්. කරුණාතිලක මයා, සංවර්ධන සහකාර, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

රචනය

අරුන්දති අභයපාල මිය, කථිකාචාරිනි, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ

සංස්කරණය

වෛද්‍ය මංජුලා දනන්සූරිය වෛද්‍ය නිලධාරිනි, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පී. ආර්. වෙත්තසිංහ මිය, ව්‍යාපෘති අධ්‍යක්ෂ (හිටපු), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

අයි. ලියනගේ මයා, පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

දමිළ භාෂා පරිවර්තනය

වෛද්‍ය සුදර්ශනී විග්නේශ්වරම්, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පරිගණක පිටු නිර්මාණය

ආර්. පී. නුවන් සමීර මයා, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පිටකවර චිත්‍රය

වෛද්‍ය සංජීවනි කරුණාරත්න, වෛද්‍ය නිලධාරිනි, ඇගයීම් ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

නව යෞවනය

නව යොවුන් වියෙහි පසුවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හෙට දවසේ අප රටේ ජීවනාලිය වේ. මතු සමාජයේ යහපැවැත්ම පවතිනුයේ වත්මන් යොවුන් පරපුර මත හෙයින් ඔවුන් මැනැවින් වටහාගෙන දිරිමත් කිරීම, නිවැරදි මගට යොමු කිරීම හා විශ්ව ගම්මානයට ඇවැසි යහපත් මනුෂ්‍යයන් කිරීම මිලියන හතරක් වූ ශ්‍රී ලාංකික ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව වෙනුවෙන් ඔබ සතු වගකීමකි.

දෙමව්පියන්ට අමතරව ළමයාගේ ජීවිතයේ සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිකර ගනු ලබන පුද්ගලයා ඔබය. නව යොවුන්වියේදී ඔබගේ ඒ සුවිශේෂීබව වඩා වැදගත් වේ. එම නිසා නව යෞවනයේ විශේෂ ලක්ෂණ හා නව යෞවනයාගේ අවශ්‍යතා, ගති ස්වභාවයන් හඳුනාගෙන වඩා යහපත් පුරවැසියන් ලෙස නව යොවුන්වියේ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හැඩ ගැස්වීම සඳහා මේ පොත් පිංච ඔබට උපකාරී වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමු.

කළොත් ගුරු සේ වේ
සුවඳ පන නළ සේ වේ
නොම කැර එසේ වේ
බැඳුම් කව් නළු බස් කෙසේ වේ

- **පැරකුම්බා සිරිත**

සිත්පිත් නැති ලිපිගොනු, පොතපත, භෞතික දෑ සමග කටයුතු කිරීම එතරම් අසීරු දෙයක් නොවේ. එහෙත් සිත්පිත් ඇති සජීවී පුදගලයන් සමග කටයුතු කිරීම අසීරු වේ. ඊටත් වඩා අතිශය දුෂ්කර කාර්යයක් වන්නේ එම පුද්ගලයා වැඩදායී පුද්ගලයකු බවට පත්කිරීමයි. ගුරුවරයෙකු යනු එවැනිවූ දුෂ්කර කාර්යයකට සමාජ මෙහෙවරකට උරදෙන සුවිශේෂී පුද්ගලයෙකි.

නව යෞවනයන් හඳුනාගනිමු

පෙර නව යොවුන් විය

මනෝවිද්‍යාඥයන්ට අනුව පෙර නව යොවුන් විය (අවු 10-13) මිනිස් ජීවින චක්‍රය තුළ උපරිම සාමකාමී අවධිය ලෙස දැක්විය හැකිය. කුඩා කල සිට පැවැත ආ ආත්ම කේන්ද්‍රිය ලක්ෂණ කෙමෙන් තුරන් වී, ඉන් මිදී, අන් මිතුරන් හා හිතවතුන් කෙරේ විශ්වාසය හා ආදර බැඳීම් හට ගැනීම ආරම්භ වේ. එසේම තමන් අනුන් විසින් පිළිගන්නා වැදගත් පුද්ගලයකු බව ඒත්තු ගැන්වෙන අවධියකි. එහෙත් තවමත් මිත්‍ර පාක්ෂික සබඳතා ස්වලිංගික සහායකයන් කෙරෙහි පමණක් යොමුවේ. ඔවුන් සමග වැඩි විශ්වාසයකින් හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි. විරුද්ධ ලිංගිකයින් සමග සබඳතා පැවැත්වීමට වැඩි මනාපයක් නැත. පාසල් ගුරුවරුන්ද, දෙමාපියන් මෙන්ම මෙම අවධියේ දරුවන් ඇසුරු කරන අනෙකුත් වැඩිහිටියන්ද, මේ අවබෝධය ඇති කර ගත යුතුවේ. ඊට සරිලන පරිදි ඔවුන් සමග කටයුතු කිරීම හා ප්‍රතිචාර දැක්වීම කළ යුතු වේ.

මැද- නව යොවුන්විය

ඉහත සඳහන් කළ පෙර - නව යොවුන්විය පසු කිරීමෙන් අනතුරු ව ළමයා මැද නව යොවුන් වියට එළඹෙයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මැද යොවුන්විය යනු වයස අවුරුදු 14-17 දක්වා කාලයයි.

යෞවනෝදයට පත්වීම හෙවත් වැඩිවියට පත්වීම හේතු කොටගෙන ළමයාගේ ශාරීරික වර්ධනයේ මෙන්ම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වයේ ද වෙනස්කම් ළමයා නව අත්දැකීම් කරා ගෙන යනු ලබයි.

ලිංගික හැඟීම් ඉස්මතු වීමත් සමගම යම් යම් ප්‍රාථමික මට්ටමේ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ඇතිවීමද ස්වාභාවික සංසිද්ධියකි. පෙරදී පෙනෙන්නට බැරි වූ විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දැන් දැන් ඇදී යනු දැකිය හැකිය. විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග කතා බහ කිරීමට දැන හැඳුනුම් වැඩි කර ගැනීමට, රංචු ගැසීමට, සමාගම් පැවැත්වීමට රුචි කරයි. බොහෝ විට මෙම සම්බන්ධකම් ලිංගික හැසිරීම් දක්වා දුර දිග නොයන බව අප මතක තබා ගත යුතුය.

ඊළඟ පියවර නම් විරුද්ධ ලිංගික, ආකර්ෂණයයි, මෙලෙස අප මෙතෙක් නොදරුවකු ලෙස සැලකූ නව යෞවනයා දැන් දැන් සරල ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ ආස්වාදය ලැබීමට පෙලඹෙන බව දෙමාපිය, ගුරුවර, වැඩිහිටියන් වන අප විසින් තේරුම් ගත යුතුවේ. නව යොවුන්වියට එළඹීමත් සමග දරුවා තුළ මේ තාක් පැවැති සාමකාමී සහජීවනය දෙදරා යමින් ඉක්මන්, කලබලකාරී, හෝ නො ඉවසන සුලු තත්ත්වයකට පරිවර්තනය වේ.

නව යොවුන් විය පිළිබඳ බොහෝ පර්යේෂණ කර ඇති මනෝවිද්‍යාඥයකු වූ ස්ටැන්ලි හෝල් පවසන්නේ මෙකල "කුණාටු සහගත අවධියක්" බවය. නව යෞවනය හමුවේ විවිධ කුණාටු හමා යයි. පෙම් කුණාටුව, සංගීත කුණාටුව, චිත්‍රපට හෝ ටෙලි කුණාටුව, රූපවාහිණී කුණාටුව, මාළු, පරවියන් වැනි සුරතල් සතුන් ඇති කිරීමේ කුණාටුව, පාසලින් කට්ටි පැනීම, සොරකම්, අකෂදබර, රංඩු, සිගරට්, දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය ආදී සමාජ විරෝධී චර්යා වැනි කුණාටුද වේ. මෙකල ළමයින් එකී "නරක" කුණාටු වලට ඇදී

යන්නේ දැයි විමසිලිමත් වීම ගුරුවරුන් හා දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගේ වගකීම වේ. එවැනි ලකුණු පෙනේ නම් දුරදිග යාමට ඉඩනොතබා වහාම ඒවා වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කටයුතු කළ යුතු වේ. මේ සඳහා නිවැරදි ආදර්ශය, නිවැරදි මග පෙන්වීම හා උපදෙස් දීම අතිශයින්ම වැදගත් වනු ඇත.

ඉහත දැක්වූ "නරක" කුණාටු පමණක් නොව "හොඳ" කුණාටුවලට ද නව යෞවනය හසු විය හැකිය. පංතියේ පළමුවැනියා වීම, දොස්තරවරයකු වීම, විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුළත් වීම, විද්‍යාඥයකු, ඉංජිනේරුවකු, සංගීතඥයකු වීම වැනි කුණාටු ළමයා උච්ච මානසිකත්වය කරා මෙහෙයවන බලවේගයන් වශයෙන් සැලකිය හැකිය. එවැනි කුණාටු වැඩිහිටියන් විසින් දිරිගැන්විය යුතුවේ. මෙලෙස නව යොවුන්විය හරහා යන කුණාටු අතරින් දරුවා බේරාගත යුතු හා දිරිගැන්විය යුතු කුණාටු කවරේදැයි වටහා ගැනීම දෙමාපිය, ගුරුවර, වැඩිහිටියන්ගේ වගකීම හා යුතුකම වේ.

"නවයොවුන් විය" අතරමැදි සංක්‍රමණික අවධියක් ලෙස විචාරකයෝ හඳුන්වති. මින් අදහස් කරන්නේ ළමා කාලය අවසන් කරන නව යෞවනයා තවදුරටත් ළමයකු වශයෙන් නොසැලකෙන අතර තරුණ වියට පා තබා නොමැති බැවින් වැඩිහිටියකු වශයෙන් ද නොසැලකෙන බවයි.

නව යොවුන් විය යන අර්ථය ගෙන දෙන ඉංග්‍රීසි වචනය වන "adolesence" යන්න " to grow to maturity " යන අර්ථය දෙන ග්‍රීක වචනයෙන් සෑදුණු බව සැලකේ. එනම් ළමාවිය ඉක්මවා තරුණවියට පරිවර්තනය වීමේ කාල සීමාව වශයෙන් සලකනු ලැබේ. මේ අනුව නවයෞවනයා ඒ දෙපැත්තටම අයිති නොවන අතරමැදි අවධියක් ගතකරයි.

සිංහල අවුරුදු චාරිත්‍ර අනුව පරණ අවුරුද්ද අවසන් වී එහෙත් අලුත් අවුරුද්ද උදාවීමට පෙර පවතින ඒ දෙක අතර කාලය "නොනගතය" "සංක්‍රාන්තිය" නමින් හැඳින්වේ. නව යෞවන කාලයද ඊට උපමා කොට සැලකිය හැකිය. "නොනගතය" පූජා කටයුතුවල යෙදෙන ප්‍රවේසම් සහගත කාලයකි. එසේම නව යෞවනයද දරුවා හොඳින් රැකබලාගත යුතු, ආරක්ෂා කරගත යුතු වකවානුවකි.

එසේම නවයොවුන් විය චිත්තවේගවල සුදු පිටියක්ඩ වශයෙන් ද හඳුන්වා ඇත. මින් අදහස් කරන්නේ නව යෞවනයාගේ සිතුවිලි දෙපැත්තට අදින, තල්ලු කරන බැවින් (දෙගිඩියාව නිසා) තීරණ ගැනීමේදී හරි වැරදි, හොඳ, නරක වශයෙන් සිතුවිලි පොර බැඳීමක් සිදුවන බවයි. නිදසුන් වශයෙන් සමවයසේ යහළුවන්, පාසලින් කට්ටි පැනීමට, විනෝද ගමන්යාමට, දුම්පානයට හෝ යම් දඩබ්බර හැසිරීමකට සම්බන්ධ වන ලෙසට නවයෞවනයාට බලකරයි. එහෙත් එසේ කළොත් තමන් ගුරුවරුන්ට, දෙමාපියන්ට අකීකරු, විශ්වාස කඩ කළ අයකු බවට පත්වනු ඇතැයිද ඔහුට සිතේ.

මේ සිතුවිලි දෙක අතර දෝලනය වන නවයෞවනයාගේ සිතුවිලි චිත්තවේගික යුද පිටියක් බවට පත්වේ. ලැජ්ජාව, බය, කුතුහලය, වීරත්වය, කැපීපෙනීම, නායකත්වය දැක්වීම ආදී වශයෙන් ද ළමයා දෝලනය වන අවස්ථා දැකගත හැකිවේ.

එබැවින් දෙමාපිය, ගුරුවර වැඩිහිටියන්ගේ වගකීම හා යුතුකම වන්නේ නව යෞවනයා එවැනි අපහසු අසීරු තත්ත්වයට පත් නොකිරීමයි. නව යෞවනයා එවැනි තත්ත්වයකට පත්වන බව පෙනී යන විට ඉන් මුදා ගැනීමට හෝ බේරා ගැනීමට අප මැදිහත් විය යුතුවේ. මෙයින්ද පැහැදිලි වන්නේ වැඩිහිටියන් විසින් නව යෞවනයා සහ ඔහුගේ සිතුවිලි හැසිරීම් හා

ක්‍රියාකාරකම් මනා ලෙස තේරුම් ගැනීමේ හා ඒ අනුව පෙරළා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අවශ්‍යතාවයි.

පසු නව යොවුන් විය (Late Adolesence)

පසු නවයොවුන්විය යනු දීර්ඝකාලීන වැඩිහිටි විය කරා ඇදීයන තම සාමාජීය වගකීම් හා යුතුකම් සංජානනය කර ගනිමින් පුරවැසියකු බවට පත්වීම ඇරඹීමයි. රැකියාවක් හෝ ආදායම් මාර්ගයක් හොයා ගැනීම, පවුලේ අත්‍යවශ්‍ය වගකීම් ඉටු කරන අතරම විවාහයට පත්වීමේ සුදුසුකම් ඇතිකර ගැනීම හා විවාහයෙන් අනතුරුව පවුල් ජීවිතයට හැඩ ගැසීම යන කරුණු කාරණා ද ඊට ඇතුළත් වේ. එසේම මේ වන විට නවයෞවනයා බුද්ධිමය වශයෙන් පරිනතියට පත්වන හෙයින් පුළුල්වූ සමාජ පරාසයක් තුළ වඩාත් ඉහළ තෘප්තියක් ලැබිය හැකි භූමිකා, වගකීම් හා කාර්යයන් හමුවේ දෝලනය වනු දැකිය හැකිය.

නව යොවුන්වියේ අවශ්‍යතා

පහත දැක්වෙන්නේ නව යොවුන්වියේ දරුවන් පෙළෙන අවශ්‍යතා කිහිපයකි. අප ඒවා තේරුම් ගත යුත්තේ ඒ සඳහා ඔවුන්ට අවහිර නොකිරීමටත් යම් ප්‍රමාණයකට ඔහුට/ඇයට හානියක් නොවන පමණට ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබා දීමක් සඳහාය.

1. ගුරුවරුන් දෙමාපියන්ගේ දැඩි පාලනයෙන් තරමක් ලිහිල් වීමට අවශ්‍ය කෙරේ.

2. වැඩිහිටියන් විසින් තමන් පිළිගැනීම හා අගය කිරීම අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

3. විරුද්ධ ලිංගික අවධානය දිනා ගනු වස් ඔවුන් ඉදිරියේ තම දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කෙරේ.

4. වැඩිහිටියන්ගේ අවශ්‍යතාවලට අනුකූල ව ජීවත් වීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

5. අධ්‍යාපන තත්ත්වය ඉහළ මට්ටමක පවත්වාගෙන යාමට අපේක්ෂා කෙරේ.

6. තමන්ගේ විවිධ දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

7. තමන් කැමැති, අගය කරන ගුරු කොට සලකන අය අනුගමනය කිරීමට/ අනුකරණය කිරීමට කැමැති වේ.

8. නායකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීමට කැමැති වේ.

9. අන්‍යයන් අතර ජනප්‍රිය වීමට හා තමන් වෙත කැමැත්ත ලබා ගැනීමට පෙලඹේ.

10. ඇතැම් විට ආක්‍රමණශීලි වීම. හුදකලාව සිටීම, ආදරය කිරීම හා ආදරය ලබාගැනීම, ආධාර උපකාර ලැබීම, වැනි මිශ්‍ර ගති ලක්ෂණ විටින් විට ප්‍රදර්ශනය වේ.

අසාධාරණයට අයුක්තියට එරෙහිව නැගී සිටී.

අළුත් අවස්ථා අත්හදාබැලීමට ප්‍රිය කරයි (පලදායී හෝ පලදායී නොවන)

කල්ලි ගැසීමට මිතුරු කණ්ඩායම් ඇතිකර ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ මිතුරු සබඳතාවලට ප්‍රමුඛත්වය දෙයි.

කණ්ඩායම් තීරණවලට නැඹුරුවීමට සාමූහිකත්වය තුල කටයුතු කිරීමට කැමතිවේ ඊට වැඩිහිටියා එරෙහි වීම නුරුස්සයි පෞද්ගලික නිදහස ප්‍රිය කරයි මෙමගින් තම අන්‍යතාවය ගොඩනගාගැනීමට පෙළඹේ.

නව යෞවනයා පිළිබඳ අප දැන ගත යුතු දෑ

නව යොවුන් ශිෂ්‍යයා පිළිබඳව අප දැන සිටිය යුතු ඔවුන්ට පොදු ශාරීරික, ලිංගික, අධ්‍යාපනික, පෞද්ගලික තත්ත්වයන් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. මේ පිළිබඳව ගුරුවරුන් වන අප දැන සිටිය යුත්තේ, මෙහි එන පොදු අත්දැකීම් සමහර විටෙක නව යෞවනයාට මානසික පීඩනයක් ගෙන දෙන ගැටළුවක් බවට පත්විය හැකි බැවිනි. වඩා වැදගත් වන්නේ මෙවැනි ගැටළු ඇති නොවීමට වග බලා ගැනීමයි.

එනම් ගැටළුවක් ඇති නොවීමට පෙර ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එම අවස්ථාව පසුකර හෝ ඉක්මවා ගොස් ඇත්නම් දෙවනුව කළ හැකි වන්නේ ගැටළුව අවම වන ලෙස වැඩිහිටි ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.

ශාරීරික ගැටළු

1. තම පෙනුම, පාට, රූ සපුව පිළිබඳ
2. උස මිටි බව, කෙට්ටු මහත බව, පිළිබඳ
3. කොණ්ඩය, කුරුලෑ, අළුහම් ආදිය පිළිබඳ
4. ශාරීරික ශක්තිය/ රූපලාවන්‍ය වැඩි කර ගැනීම පිළිබඳ

ළමයින් ව්‍යායාම වෙත යොමු කිරීම, නිවැරදි පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම අපට කළ හැකිය. එලෙසම වඩා වැදගත් වනුයේ ළමයා තුළ ආත්ම අභිමානයක් ගොඩ නැංවීමයි.

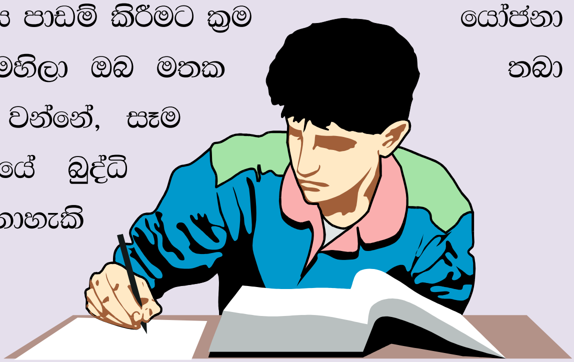
බාහිර ස්වරූපයට වඩා යහපත් ආකල්ප, හොඳ ගති සිරිත්, සහ යහපත් හැසිරීම් පෞරුෂත්වයේ කැඩපත බව ළමයාට සිහිගැන්විය යුතු වේ. ගුරුවරයා වන ඔබ වඩාත්ම සැලකිය යුතු කරුණ වන්නේ **කිසිවිටෙක ළමයාගේ ශාරීරික ස්වභාවය හෝ බාහිර අංග ලක්ෂණ** විවේචනය නොකිරීමයි. ඒ පිළිබඳව නම් පටබැඳ දරුවාව අපහසුතාවයකට පත් නොකිරීමයි.

අධ්‍යාපනික ගැටළු

1. පාඨමාලා හා විෂයයන් තෝරා ගැනීම පිළිබඳව.
2. ඉගෙන ගත් දේවල් සංවිධානය කර ගැනීම පිළිබඳව.
3. ඉගෙනුමට අවධානය අඩුවීම හා අමතක වීම පිළිබඳව.
4. ඉගෙන ගන්නා දේවල් ප්‍රායෝගිකව යෙදවීමට අවස්ථා නොලැබීම පිළිබඳව.

5. විභාග වලට ඇති බිය

මෙවැනි තත්ත්වයන් ගැටළුවක් නොකරගෙන පාලනය කළ හැකි ආකාරයන් ගැන එනම් ඉගෙනුම් අවස්ථා සම්බන්ධව ළමයාට උපදේශනය ලබාදීම, ළමයින්ට වඩාත් ගැලපෙන ලෙස පාඩම් කිරීමට ක්‍රම යෝජනා කිරීම දරුවාට උදව්වකි. මෙහිලා ඔබ මතක තබා ගත යුතු වැදගත්ම කරුණ වන්නේ, සෑම ළමයකුගෙන්ම එකම ආකාරයේ බුද්ධි මට්ටමක් අපේක්ෂා කළ නොහැකි බවයි.



එකම පන්ති කාමරයක් තුළ ඉතා ඉහළ බුද්ධි මට්ටමක මෙන්ම සෙමෙන් ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් සිටිනා බව මතක තබා ගත යුතුය.

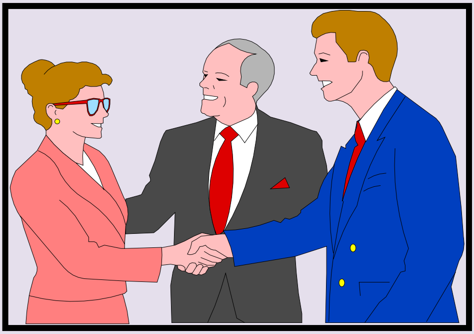
වඩා නිවැරදි වන්නේ දක්ෂ ළමයාට පමණක් අවධානය නොදී විශේෂ අවධානයක් ලැබිය යුතු දරුවන් කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වීමයි.

සැමවිටම අප මතක තබා ගත යුත්තේ ප්‍රතිඵල නොව දරුවන්ගේ උත්සාහය අගය කළ යුතු බවය.

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගැටළු

1. මිතුරු මිතුරියන් ඇතිකර ගැනීම පිළිබඳව.
2. යහළුවන් අමනාප වීම පිළිබඳව.
3. අන්‍යයන් අතර කැපී පෙනීම, ජනප්‍රිය වීමේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳව.
4. දෙමාපිය/ ගුරුවරු/ සමාජය විසින් අපේක්ෂිත පරමාදර්ශවලට අදාළව ජීවත්වීමේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳව.

මිතුරු කණ්ඩායම් සාදා ගැනීම්, අන්‍යයන් අතර කැපී පෙනෙන්නකු වීම, විශේෂයෙන්ම විරුද්ධ ලිංගිකයන් ගේ අවධානය යොමු කර ගැනීමට තැත් කිරීම නව යොවුන් වියේ සුලභ ලක්ෂණයි.



අප මෙය තේරුම් ගෙන නව යෞවනයා විහිළුවට භාජනය නොකිරීමට වග බලා ගත යුතුය.

දක්ෂතා ඇති අයට, සමාජ තත්ත්වයක් ඇති අයට, කැපී පෙනෙන අයට විශේෂයක් දැක්වීම, එසේ නොවන අනෙකුත් යෞවනයන් තුල කලකිරීමක් නොරිස්සුමක් ඇති කරවිය හැක. එනිසා සෑම නව යෞවනයකුම පිළිබඳ පිළිගැනීමක් ඇතිකරවීමට සැලකිළිමත්වීම වැදගත්ය.

වැඩි අවධානයක් ලබා ගැනීමට තැත් නොකරන ළමයින් කෙරෙහිද සැලකිලිමත් වීමට ගුරුවරයා වන ඔබ පියවර ගත යුතුය.

පෞද්ගලික ගැටළු

1. තමන්ට තමන් ගැනම විශ්වාසයක් ඇති කර ගැනීමට නොහැකි වීම.
2. සුළු දේවලට පවා සිත් තැවුල් ඇති වීම
3. කෝපය, ලැජ්ජාව, සබකෝලය වැනි චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට අසීරු වීම
4. තමන්ගේ ක්‍රියා හා හැසිරීම් පිළිබඳ අන්‍යයන් දෝෂ සහගත ලෙස බලයිද යන සැකය

තමන්ගේ විශේෂත්වය වටිනාකම තේරුම් ගැනීමට සලස්වමින් ආත්ම අභිමානය ගොඩ නැංවීම, තමාව තේරුම් ගැනීමට හා තමා කෙරෙහි විශ්වාසය ගොඩ නැංවීමක් ඇති කිරීම මෙවැනි තත්ත්වයන් රාශියක් පාලනය කර ගැනීමට හා වලක්වා ගැනීමට යොදා ගත හැකිය.

වෘත්තීය ගැටළු

1. තම අභිරුචි අපේක්ෂා මොනවාදැයි හරි හැටි නොතේරීම
2. ඇත්තටම තම හැකියා මොනවා ද? කොපමණ ද? යන්න
3. තමන්ට, වඩා සුදුසු වෘත්තීය ක්ෂේත්‍රය හා වෘත්තීය අවස්ථා කවරේ ද? යන්න ඊට ප්‍රවේශ මාර්ගයන් සඳහා අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් නොදැනීම
4. තව දුරටත් පාසලේ ඉගෙනුම ලබනවා ද? රැකියාවකට යා යුතු ද? යන්න හරි හැටි නොතේරීම

මෙවැනි තත්ත්වයන් හිදී නව යෞවනයාට උපදේශනය අවැසි නම් ඊට යොමු කිරීම හා පාසල් මට්ටමෙන් දරුවාගේ දක්ෂතා හැකියාවන් පිළිබඳව හා ඊට සරිලන රැකියා ලෝකයේ නව ප්‍රවණතා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීම ආදියෙන් ගුරුවරයා වන ඔබට නව යෞවනයාට සහාය විය හැක.

ලිංගික ගැටළු

1. රැවුල කැපීම, යට ඇඳුම් ඇඳීම, ශාරීරික අවයව අන්‍යයන් දකීද යන ලිංගික සබකෝලය.
2. වැඩිවියට පත්වීමත් සමග ඇතිවන ක්ෂණික ශාරීරික හා ලිංගික පරිවර්තන හමුවේ වික්ෂිප්ත වීම.
3. ලිංගික චර්යා හා ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් නොවීම.

4. ගැහැනු දරුවන්ගේ ඔසප් චක්‍රය ක්‍රියාත්මක වීම හා ඒ ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති වීම.

5. ස්වලිංගික, සමලිංගික හා විරුද්ධලිංගික ලිංගික හැසිරීම්, ශුක්‍ර මෝචනය, පිළිසිඳ ගැනීම වළක්වා ගැනීම, ආශ්‍රිත යථා අවබෝධයක් නොමැති වීම නිසා ඇතිවන මානසික පීඩනය.

මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීම නව යෞවනයේ ස්වභාවය වේ. අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී උපදේශනය සැපයීම හෝ උපදේශනය සඳහා යොමු කිරීම කළ හැකි වේ

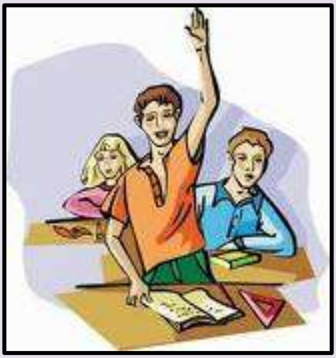
අපේ වගකීම්

දෙමාපිය ගුරුවර වැඩිහිටි, භූමිකාව සම්බන්ධයෙන් ඉතාම වැදගත් වන්නේ මේ වන විට තම දරුවා එළඹී ඇති තාරුණ්‍යය මැනවින් තේරුම් ගැනීමය. ඔවුනට මනා ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙර ඔවුන් තේරුම්ගත යුතුවේ. ඒ නිසා මෙහිලා පළමු ව වැදගත් වන්නේ ඔවුන් යථා පරිදි තේරුම් ගැනීමය, දෙවනුව ඊට සරිලන පරිදි බුද්ධිගෝචර ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමය. ඇත්ත වශයෙන්ම මේ කාරණා එලෙස සිදුවන්නේ නම් නව යෞවනයට හෝ තරුණ තරුණියට වැඩිහිටි සමාජ තලයට නිරුපද්‍රිතව එළඹීමට ඇති බාධක තරණය කළ හැකි වනු ඇත.

දෙමාපිය - ගුරුවර - වැඩිහිටි හා සමාජයීය සියලු පුද්ගලයන්ගේ අනිවාර්ය වගකීම යුතුකම හා කාර්යභාරය විය යුත්තේද එයම වේ. මේ සියලුම පාර්ශ්වයන් තම තමන්ගේ වගකීම යුතුකම පෙරදැරි ව නිසි අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නේ නම් නව යෞවනයාට අපහසුවකින් තොරව එම වකවානුව ගත කිරීමට හැකියාව ලැබෙන බව කිව යුතුය.

දරුවන් තුළ ආත්ම අභිමානය ගොඩ නගමු

තමා පිළිබඳව නිවරදි තක්සේරුවක් ඇතිකර ගැනීම හා ධන ආකල්පයක් ඇති කර ගැනීම, මනා ආත්ම අභිමානයක් ඇති කර ගැනීම ධනාත්මක පෞරුෂත්වයක් ගොඩ නැංවීමේ ලා උපකාරී වන ප්‍රධානම සාධකයකි. ආත්මාභිමානය නොමැති වීම හා හීනමානයක් ඇති වීම නිසා සමාජයේ ඇතිවන නොයෙක් ගැටළු ඔබ දැක ඇත. අධිමානයද ගැටළුවකි. ධනාත්මක චින්තනයෙන් යුතු සමාජයක් බිහි කිරීමෙහිලා මූලික වන පුද්ගලයාගේ ආත්මාභිමානය ගොඩනැගීම ඔබ වෙත ඇති වගකීමකි.



අපට කළ හැකි දේ

- **ළමයාගේ ආත්ම ගරුත්වය රැකීම**

  ළමයා තුළ ආත්ම අභිමානයත්, යහපත් ස්වසංකල්පයක් ඇති කිරීමෙහි ලා මූලිකම වන්නේ ඔහුගේ/ඇයගේ ආත්ම ගරුත්වය ආරක්ෂා කිරීමයි. කිසිවිටෙකත් ප්‍රසිද්ධියේ ළමයාව විවේචනය, හෙළා දැකීම නොකළ යුතුයි. එමෙන්ම ළමයෙක්ව හාස්‍යයට, උපහාසයට භාජනය කිරීම වැනි ආත්ම ගරුත්වයට හානි සිදුවිය හැකි දෙයක් කිසිම විටෙක ගුරුවරයා වන ඔබ අතින් සිදු නොවිය යුතුය.

* **අණ පනත් තහංචි නව යෞවනයා ප්‍රිය නොකරයි.** එහෙත් නොගැලපෙන අනර්ථකාරී අවස්ථාවන්හිදී නව යෞවනයාට ඉන් වන හානිය ඒත්තු ගැනෙන පරිදි කටයුතු කරන්න. තම ස්ථාවරය තුලම රැඳීම වැදගත් වන අතර ඔහු ඇය සමග සාර්ථක විවෘත සංවාදයක යෙදීම මෙහිදී ප්‍රයෝජනවත් වේ.

* **දරුවාට සවන් දීම** :- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවක් ඇති කරගැනීම හා පවත්වාගැනීම සඳහා අනෙක් අයගේ අදහස් වලට සවන් දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ළමයා තුළ සැඟව ඇති නිර්මාණශීලීත්වය හා නව්‍ය අදහස් මෙමඟින් හඳුනාගත හැකිය. දරුවාට සවන්දීම තුලින් දරුවා පිළිබඳ නිවැරදි වැටහීමක් ඇතිකරගත හැකිය. ඒ වැටහීම ඔහු සමග ගණුදෙනුව පහසු කරවයි.

* **පිළිගැනීම** :- තමා මෙම පංති කාමරයට අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයකු බව යන හැඟීම ළමයා තුළ ජනිත කරවීමයි. මෙයින් තමා සමාජයට අත්‍යවශ්‍ය බවත් තමාගේ ජීවිතයේ වටිනාකම ගැනත් ළමයා තුළ හැඟීමක් ඇති වේ.

* **අගය කිරීම** :- මුහුකුරා ගිය පුද්ගලයන් වුවද තමන් අගය කිරීමකින් ප්‍රමෝදයට පත්වේ තවකෙනෙකුගේ ප්‍රශංසාවක් අප කොතරම් ප්‍රබෝධයට පත් කරනවා ද? ළමයාගේ දක්ෂතාවක්, යහපත් පුරුද්දක්, දියුණුවක්, අගය කිරීමෙන් එම හැකියාව පුරුද්ද දියුණුව තවදුරටත් වර්ධනය කර ගැනීමටත් තව තවත් හැකියාවන් පෙන්නුම් කිරීමටත් ඔවුන් පොළඹවයි.

- **නිර්මාණශීලීත්වයට ඉඩදීම** :- සාම්ප්‍රදායික විෂයමාලාවට කොටු නොවී ළමයා තුළ ඇති නිර්මාණශීලීත්වය හඳුනා ගැනීම, එය අගය කිරීම සහ ඔප් නැංවීමෙන් ඔබ විසින් සිදු කෙරෙන්නේ නිර්මාණශීලී සමාජයකට දායකවීමකි. රටක සමාජයක ඉදිරි ගමනට ඉවහල්වන්නේ මෙම නිර්මාණශීලීත්වයයි " අළුත් අළුත් දෑ නොතනන ජාතිය ලොව නොනැගේ "

- **යම් කාර්යයක් අවසන් වනතුරු කිරීමට ළමයාව පෙලඹවීම** :- සමහර විටෙක ඉතා උනන්දුවෙන් කිසියම් කාර්යක් ආරම්භ කළ ද එය අවසාන වීමට පෙර ළමයාගේ උනන්දුව නැතිවීම ස්වභාවිකය. නිරන්තර දිරිගැන්වීමෙන් පැසසුමෙන් අඩුපාඩු පෙන්වා දීමෙන් ළමයාගේ උනන්දුව රැක ගැනීම සහ වර්ධනය කිරීම අපට කළ හැකි කාර්යයකි. පියවරින් පියවරට අවශ්‍ය සහායවීම දෙනවිට උනන්දුව රඳවාගත හැක.

- **පන්තියේ කටයුතු සඳහා හැම ළමයෙකුම හවුල් කර ගැනීම** :- පෞද්ගලික දැන හැඳුනුම්කම් වාසි ඇති හෝ තමා පසුපස එන්නවුන්ට විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්වීමෙන් වලකින්න. සෑම නව යෞවනයකුටම එක හා සමානව සැලකීමට සවන්දීමට, සහාය වීමට හුරුවන්න. දක්ෂ සහ කැපී පෙනෙන ළමයින් අතර පමණක් පංතියේ කටයුතු නොබෙදා සෑම ළමයකුම ඒ කාර්යයන් සඳහා සහභාගි කර ගැනීමෙන් ළමයාව පිළිගැනෙන අතර කණ්ඩායම් හැඟීමද වර්ධනය වේ. එමෙන්ම නව්‍ය නිර්මාණශීලි අදහස් ද උකහා ගත හැකිය. සාර්ථකව ඒ කාර්යයන් නිමකිරීම තුල අවස්ථා කිහිපයක් ගොඩනගාගැනීමට අවස්ථාව පෑදේ.

නව යෞවනයා උදාසීනයකු නොවේ, අළුත් අත්දැකීම් සඳහා වෙහෙසේ. මෙයින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීම ඔබේ දක්ෂතාවකි.

- **පන්තියේ වගකීම ළමයින් අතර බෙදීම** :- එකම පිරිසකට පමණක් පන්ති කාමරයේ වගකීම් නොපවරා පන්තියේ සෑම ළමයකුම අතර වගකීම බෙදීම ඉතා යෝග්‍ය වේ. මෙහිදී වගකීමක් ඉටු කිරීම පිළිබඳ ව මෙන් ම, කණ්ඩායම් හැඟීම ද, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව තියුණු වේ. විශේෂයෙන් ම වඩා නිශ්ශබ්ද, ඉදිරිපත් වීම අඩු ළමයින් හට වගකීම් පැවරීම ද සුදුසුය. ළමයින් තම කාර්යය භාරය මනාව ඉටු කරන වාරයක් පාසා ඔවුන්ව අගය කිරීමට අප මතක තබා ගත යුතුය. වගකීම් ඉටුකිරීම තුල තම වටිනාකම පිළිබඳ හැඟීම ඔවුන් තුල වර්ධනය වීමට ඉඩ සැලසේ.

- **පන්තියේ විනය රැකීමෙහි ලා ළමයින් සම්බන්ධ කර ගැනීම** :- විනය රැකීමෙහි ලා විනය කඩ කරනා ශිෂ්‍යයන් හට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. ඔවුන් වෙත විනය රැකීමේ වගකීම පැවරීමෙන් වඩා ඵලදායී ප්‍රතිඵල දැක ගත හැකි වේ. මනාව ඉටු වන සෑම ක්‍රියාවක්ම හා ප්‍රයත්නයක් ම අගය කිරීම අනිවාර්යෙන් කළ යුතුය. එමෙන්ම අගය කිරීම ප්‍රසිද්ධියේ කිරීමෙන් එහි වටිනාකම වැඩිවන බව කිව යුතුය. තාවකාලික ප්‍රතිඵල ලබාදෙන පාලිත විනයට වඩා සාර්ථක වන්නේ ස්වයං විනය තුල ඇතිවන ආත්ම සංයමයයි. එය ජීවිත කාලය පුරා නොනැසී පැවතිය හැකිය. ඒ සඳහා සිසුන් පෙළඹවීමට ඔබට ඇති හැකියාව වඩාත් වටින්නේය.

- **තමා පන්තියට, පාසලට, සමාජයට අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයකු යන හැඟීම ළමයා තුළ තීව්‍ර කිරීම**

- **ළමයින්ට සමාන අවස්ථා දීම හා සැමට සමානව සැලකීම** :- එක්කෙනකුට වඩා තවත් කෙනෙකුට ප්‍රියතාවයක් දැක්වීම ස්වාභාවයක් වුව ද ගුරුවරයාගෙන් මෙය සිදුනොවිය යුතුය. පංතියේ සෑම ළමයකුට ම සමානව සැලකීමත් හා සමාන අවස්ථා ලබා දීමත් වැදගත්ය. ගුරුවරයා වන ඔබ, ඔබේ දරුවා ඔබගේ පන්ති කාමරයේ ශිෂ්‍යයකු වන අවස්ථාවන් සෑම විටම අවම කරන්න.

සැමවිටම	කිසිවිටෙක
අගය කරන්න	විවේචනය නොකරන්න

- **ගුරුවරුන් ආදර්ශමත් වීම සහ මඟ පෙන්වීම** :- ඔවුන්ට ආදර්ශමත් චරිත ඇසුරට නොලැබීම, නවයෞවනයන් අතරමං වන ප්‍රධාන සංධිස්ථානයකි. අනුකරණය කිරීම නව යොවුන් වියේ ඉතා ස්වභාවික අවශ්‍යතාවකි. අනුකරණයට සුදුසු ආදර්ශවත් චරිත නොමැති වීමෙන් ඔවුහු ජනප්‍රිය සංස්කෘතියේ නියමුවන් වන ගායක ගායිකාවන්, ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්, නළු නිළියන් අනුකරණයට පෙලඹෙති. නොගැලපෙන අනුකරණයන් නිසා පෞරුෂත්වයට වන බාධා වටහා ගැනීමට දරුවාට සහාය වන්න. ස්වීයත්වය වර්ධනය වන පරිදි කටයුතු කිරීමට අවස්ථා සලසන්න. අනර්ථකාරී පෙළඹවීම්වලට හසු නොවීමෙන් ඇතිවන වාසි හඳුනාගැනීමට ඉඩකඩ සලසන්න. ගුරුවරයා වන ඔබ ආදර්ශමත් වීම

මෙවැනි තත්ත්වයන් වළකා ගැනීමට උපකාරී වේ. ළමයා තුළ ඔබ වෙත ගෞරවයක්, ආදරයක් සහ විශ්වසනීයත්වයක් ඇති කරවීම ඔබ සතුය.

- **විශ්වසනීයත්වය ගොඩනගා ගැනීම** :- ළමයා ඔබ වෙත තබා ඇති විශ්වාසය කිසිම විටෙක නොකඩන්න. ළමයා තම පෞද්ගලික ප්‍රශ්න ඔබ සමඟ බෙදා ගැනීම පිළිබඳව ඔබ සතුටු විය යුතුය. ඒ තොරතුරු ප්‍රසිද්ධියේ රස විඳීම, තව කෙනෙකු සමඟ බෙදා ගැනීම නොකළ යුතුය. ළමයා ඔබ තුළ තැබූ විශ්වාසය හානි වුවහොත් එය නැවත පෙර තත්ත්වයට නොඑන බව ඔබ දැන සිටිය යුතුය. නව යෞවනයා සමග සුහද මිත්‍රශීලීතාවයක් අනුගමනය කලද තම ගරුත්වයට ඉන් හානියක් නොවීමට වගබලා ගත යුතුය.
- **දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය කෙරෙහි උනන්දුව වැඩිකිරීමට** :-

  * දරුවාගේ ලකුණු සමග බැඳුණු ඇගයීම් ක්‍රමයෙන් මිදී දරුවාගේ උත්සාහයන් අගයන්න. ඔහුගේ පාසල හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් අගයන්න.
  * දරුවන් ලකුණු මත වර්ග කර කණ්ඩායම් නොකර දරුවන්ගේ කැමති අකමැති දේ අනුව, පාඩම් මාතෘකා අනුව වර්ග කරන්න. කලින් කලට දරුවන් මාරුවන සේ නැවත කණ්ඩායම් සාදන්න.
  * එකිනෙකා අතර තරඟකාරීත්වයට රුකුල් දෙන ක්‍රියාකාරකම් වලින් මිදී දරුවන් අතර සාමූහික අධ්‍යාපනයට හැකිතාක් ඉඩ දෙන්න
  * ඉහළ ලකුණු සඳහා ප්‍රශංසා කිරීම වෙනුවට දරුවන්ගේ උත්සාහය, දියුණුව අගයන්න
  * දරුවන් සඳහා තීරණ ගැනීමේ තනි අයිතිය ගුරුවරුන් ලෙස ඔබ වෙතම තබා නොගෙන තීරණ ගැනීම, කාල සටහන් සෑදීම හා

ස්වයං හික්මීම සම්බන්ධව තීරණ ගැනීමට දරුවන්ටද අවස්ථාව දෙන්න.

* ඒකාකාරී පාඩම්, වන පොත් කිරීම් වලින් මිදී හැකි සෑම විටම අභියෝගාත්මක අභ්‍යාස දරුවාට කිරීමට දෙන්න. එයින් දරුවන්ගේ ගැටළු විසඳීමේ පීවන නිපුණතාවද කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තියද වැඩි වේ.

* පන්ති කාමර ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේදී නව යෞවනයාට සැහැල්ලු වාතාවරණයක් සැලසෙන පරිදි කටයුතු සලස්වන්න. දේශනයට වඩා ක්‍රියාකාරී ඉගෙනුම් අත්දැකීම්වලට ඉඩ සලසන්න. අනවශ්‍ය පැතිකඩවලට හැරෙන බව දැනෙන විට උපක්‍රමශීලීව පාඩම් අරමුණු කරා ගෙන ඒම ඔබේ වගකීම වේ. අදාල තර්ක විතර්ක වලට ඉඩකඩ සලසන්න. නව යෞවනයාගේ කුතුහලය ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

දරුවන්ව ශාරීරිකව හෝ මානසික හිංසනයට පත්වන දඬුවම් පැමිණවීමෙන් වැළකෙමු.

දඬුවම ධනාත්මක කර ගත හැක්කේ කෙසේ ද?

කිසිවිටෙක ළමයාව

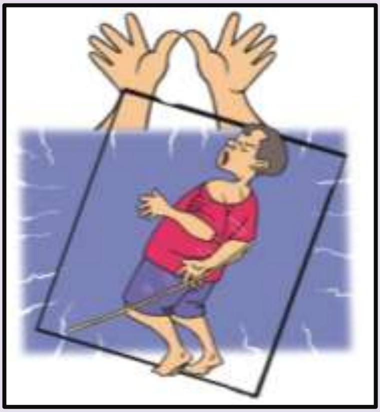
ප්‍රසිද්ධියේ ලැජ්ජා කිරීම
හාස්‍යයට ලක් කිරීම
අපහසුතාවයට ලක් කිරීම
හිංසනයට ලක් කිරීම
නම් පට බැඳීම

නොකළ යුතුය.

දඬුවමක් ලබා දීමට පෙර,

ඔබ ඔබේ කෝපය පාලනය කර ගන්න.

එකිනෙකා අතර ඇතිවන සරල උසුළු විසුළු වලින් ඔවුනොවුන් අහිංසක විනෝදයක් ලබන්නේනම් එවැනි අවස්ථා මගහැර සිටීම වඩා සුදුසුය



- වැරදි ක්‍රියාව හෙළා දැක්ක ද ළමයාව හෙළා නොදකින්න

- ❖ එක් වරදක් වූ පමණින් සදාකාලික වරදකරුවකු ලෙස හංවඩු නොගසන්න

- ❖ මොහොතක් පාසා පුද්ගලයා අලුත් කෙනෙකු බවට පත්වීම බලාපෙරොත්තු වන්න

- ❖ ඔබ අසතුටට පත් වූයේ වැරදි ක්‍රියාව ගැන පමණක් බව ළමයාට අවබෝධ කළ යුතු වේ.

- ❖ විනය කඩ වීමක දී හෝ වෙනත් නොගැලපෙන ක්‍රියාවක දී, ළමයාට අවවාද කිරීමට පෙර ඒ පිළිබඳව සොයා බලන්න.

- ❖ දඬුවමට වඩා දරුවන් දිනා ගැනීමට හැකිනම් දරුවන් තුලින් වන වැරදි බොහෝ දුරට අඩුවිය හැකිය. වරද වරදක් හැටියට දැකීමටත් වරද නිවරදි කර ගැනීම සඳහා ස්වයං පෙළඹවීමකට දිරි දීමත් දරුවාගේ පෞරුෂ වර්ධනයට ඉමහත් සේ බලපායි.

ධනාත්මක දඬුවම් සඳහා උදාහරණ

- ❖ පාසල් ගෙවතු වගාව සඳහා යොමු කිරීම.
- ❖ පාසල් පුස්තකාලයෙන් ලබා ගත් පොතක් සඳහා විචාරයක් ලිවීමට පෙළඹවීම.
- ❖ සතියේ දින 5 පුරා පුවත්පත්වල පළ වූ ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති පිළිබඳ සමාලෝචනයක් පන්තිය ඉදිරියේ පැවැත්වීමට පෙළඹවීම.

- කාලීන වැදගත්මක් ඇති රටේ යම් සිදුවීමක් පිළිබඳව විවාදයක්/ නාට්‍යයක්/ රචනාවක්/ කවි පන්තියක්/ කථික තරඟයක් සඳහා යොමු කිරීම.

මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් හි නියුක්ත කිරීමේදී ළමයාගේ පෞරුෂය වර්ධනය වන අතරම සැඟවුණු දක්ෂතා ද එළි දැක්වේ.

- ළමයා හොඳ නිර්මාණයක් කර ඇත්නම් එය පාසල් සාහිත්‍යය සමිතිය/ උදෑසන රැස්වීම/ පාසල් සඟරාව වැනි දේ මගින් ප්‍රසිද්ධ කර එය අගය කිරීමේ අවස්ථාවක් කර ගන්න.

වැරැද්දක් කළ පමණින්

ඔවුන් වැරදිකරුවන් ලෙස හංවඩු නොගසන්න.

ඔවුන් අත්හැර නොදමන්න

තමා අපේක්ෂා කරන අන්දමට සියල්ල සිදුනොවිය හැකි බව, ඒ අනපේක්ෂිත තත්ත්වයන් "අසාධාරණයන්, අයුක්තීන්" හැටියට සලකා ඊට එරෙහිව කටයුතු කිරීමට වඩා සියල්ල අප අපේක්ෂා කරන අන්දමින් සිදුනොවන නිසා, එවැනි අවස්ථාවන්ට යෝග්‍ය පරිදි හැඩ ගැසෙන්නට හැකිවීමෙන් අනවශ්‍ය බාධක ගැටළු මගහැර ගැනීමට හැකිවන බව ඒත්තු ගැනීමට සලස්වන්න.

"කියලා වැඩක් නැහැ" "හදන්න බැහැ" යනාදි වශයෙන් සිතා ළමයා අතහැර දැමීමෙන් වළකින්න. මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදී ළමයකුට ගුරුවරයකුගේ අවධානය වඩාත් අවශ්‍ය වේ. මෙවැනි විටකදී ළමයා වෙත පිවිසෙන ආකාරය වෙනස් කරගන්න.

ළමයාගෙන් ළමයාට පිවිසුම් මාර්ග වෙනස්වන විය හැක ඊට අනුරූපව කටයුතු කිරීමට හැකිවීම ඔබේ දක්ෂතාවයකි

ආක්‍රමණශීලීත්වය හා ප්‍රචණ්ඩත්වය

ආක්‍රමණශීලීත්වය හා ප්‍රචණ්ඩත්වය නව යොවුන් අවධියේදී දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ වේ. දෙමව්පියන්ගේ ගති පැවැතුම් හා පවුලේ ස්වභාවය මෙන්ම අවට සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගල චර්යා ද ඊට බලපාන අතර රූපවාහිනිය, සිනමාව, පුවත්පත්, ගුවන්විදුලිය වැනි සන්නිවේදන මාධ්‍යයන් ගේ බලපෑම ද ඊට යම් තරමින් ඉවහල් වේ. පාසල් පරිසරය ද මේ සඳහා බලපාන ප්‍රබල සාධකයකි.

පාසලේ දී ලැබෙන දෝෂාරෝපණය දක්‍ෂුවම් හා විනය විරෝධී පරිසරය නව යෞවනයා ආක්‍රමණශීලී හා ප්‍රචණ්ඩ වීමට සෘජුව ම ඉවහල් වන බව කිව හැකිය. වැරදි අවස්ථාවේදී ලැබෙන වැරදි දඬුවම නිසා අනපේක්ෂිත හා භයානක ප්‍රතිඵල ඇතිවිය හැකිය.

පංති කාමරයේදී ගුරුවරයා විසින් කරනු ලබන දඬුවම, තරවටුව, හෝ බැන වැදීම හේතු කොට ගෙන ළමයාගේ මොළයේ සෛල අතර ජීව රසායනිකව සිදුවන වෙනස්කම්, මානසික සෞඛ්‍යයට හානි පමුණුවන බව දැන් අනාවරණය වී ඇත. මේ නිසා වෙනත් බොහෝ රටවල මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේද අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය 2002 චක්‍රලේඛය මගින් පාසල්වල ශාරීරික දඬුවම් කිරීම තහනම් කර ඇත.

මේ නිසා දඬුවම වෙනුවට විකල්ප විසඳුම් මගින් පාසල්වල විනය පවත්වාගෙන යාම ගැන අප කාගේත් අවධානය යොමු කළ යුතුවේ. පාසලේ භෞතික වාතාවරණය, සමාජයීය වාතාවරණය හා මානසික වාතාවරණය සිත්ගන්නා සුලු යහපත් ප්‍රසන්න හා හිතකර තත්ත්වයකින් පවත්වාගෙන යා හැකිනම් ප්‍රචණ්ඩත්වය ආක්‍රමණශීලීත්වය මෙන්ම දඬුවම්ද පාසලින් තුරන් කළ හැකිවනු ඇත.

අහිතකර දෑ අත්හදාබැලීමට යාමෙන් ඇතිවිය හැකි කෙටිකාලින හා දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ නව යෞවනයා සමග විවෘත සංවාදයක යෙදෙන්න

හිංසනය

හිංසනයට පත්වන ළමයා කෙරෙහි මෙන්ම හිංසනයෙහි යෙදෙන ළමයා/ ළමයින් කෙරෙහි ද හිංසනය ඉතා බලවත් ලෙස පෞරුෂ වර්ධනය කෙරෙහි බාධා ඇතිකරවයි. සමහරක් උග්‍ර මානසික පීඩා

කෙරෙහිද බලපාන ප්‍රධානතම හේතුවක්ව ඇත්තේ හිංසනයයි. හිංසනය වීමක් දුටු විටම එය වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම හා කිසිවිටෙක හිංසනය කෙරෙහි අනුබල නොදීම ගුරුවරයකු ලෙස ඔබ සතු වගකීමකි.

හිංසනයට ලක්වන දරුවා කෙරෙහි ඔබ සැලකිලි විය යුතු අතරම හිංසනය සිදු කරන ළමයින් කෙරෙහි ද නොමඳ අවධානය යොමු විය යුතුය.

හිංසනයට පත්වන ළමයා සම්බන්ධ ඔබට කළ හැකි දේ

- හිංසනයෙන් වළකා ගැනීමට උපකාරී වීම.
- සෑමවිටම ඔහු/ඇය කෙරෙහි සහකම්පනය වන්න.
- කිසිවිටෙක හිංසනයට ලක්වීම තුල අපහාසයට, ලැජ්ජාවට, අපහසුතාවයට, පත්වීම වලකාලන්න.
- හිංසනයට ලක්වීමට හේතු ඇතිදැයි සොයා බලා ඒවාට ප්‍රතිකර්ම කිරීම.
- අවශ්‍ය නම් උපදේශන සේවය සඳහා යොමු කිරීම.

හිංසනය සිදු කරන ළමයින් කෙරෙහි ඔබ දැක්විය යුතු ආකල්ප

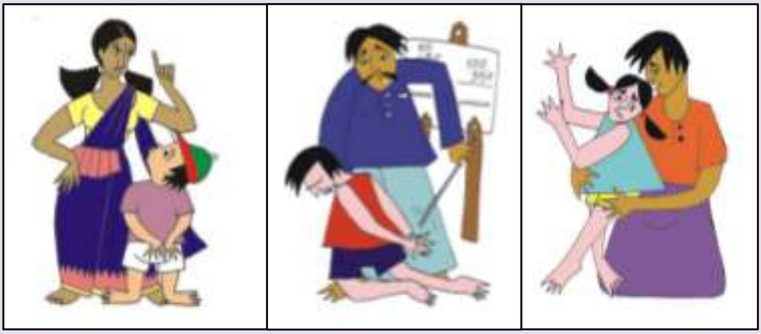
- ❖ කිසිවිටෙක හිංසනය අනුමත නොකරන්න.
- ❖ හිංසනය සිදු කිරීමට හේතු සොයා බලා ඊට සුදුසු ප්‍රතිකර්ම කරන්න.
- ❖ හිංසනය සිදු කෙරෙන්නේ කුමන හැඟීමක ද? යන්න තේරුම් ගෙන (කෝපය, ඊර්ෂ්‍යාව, තරහව, පළිගැනීම, විනෝදය, අකමැත්ත, කැමැත්ත) ඊට ප්‍රතිකර්ම කරන්න.
- ❖ එකිනෙකා පිළිගැනීම, අගය කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීමෙහි වැදගත් කම පිළිබඳව වඩා ප්‍රායෝගිකව වටහා දෙන්න.
- ❖ අවශ්‍ය නම් උපදේශනය සඳහා යොමු කරන්න.

අවදානම් චර්යා

- ❖ නව යෞවනයා කැපී පෙනීමට අන් අයගේ අවධානය දිනා ගැනීමට වීරත්වය පෙන්වීමට හෝ තම සගයන්ගේ පෙළඹවීම්වලට අනුව අවදානම් චර්යාවලට නැඹුරු වේ. ඉන් තමාට හා අන් අයට විය හැකි හානියට වඩා ඉන් ලබන වින්දනය ඔවුහු අගය කරති. අවදානම් චර්යාවකින් යහපතක් වන්නේ නම් එය අගය කල හැක. එසේ නොවන තැනදී එයින් ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ නව යෞවනයන් අවදිමත් කිරීම අවශ්‍ය වේ.

ළමා අපයෝජනය

අපයෝජනය යනු, අයුතු ලෙස භාවිතා කිරීමයි. ශාරීරික අපයෝජනය, ලිංගික අපයෝජනය, චිත්තවේගීමය හා මානසික අපයෝජනය, නොසලකා හැරීම වැනි අපයෝජන තත්ත්වයන්ට ලක්වන දරුවන් ව එයින් වලක්වා ගැනීම, ඔවුන්ගේ යහ පැවැත්මට උපකාර කිරීම ගුරුවරයා වන ඔබගේ යුතුකමකි.



අපයෝජනයට පත්වන ළමයින් හඳුනා ගැනීම.

- කෙසේ සිදුවී දැයි පැවසීමට නොහැකි පිලිස්සීම්, සැපීම්, තුවාල, ඇටකටු කැඩීම් හෝ තුවාල ආදිය.
- සැලකිය යුතු කාලයක් පාසලට නොපැමිණ සිටීමෙන් පසු දැකිය හැකි සුවවෙමින් පවතින තුවාල කැලැල්, තැලීම් හෝ වෙනත් එවැනි ලකුණු
- තුවාල වූ ආකාරය පැහැදිලි කළ නොහැකි වීම හෝ තුවාල වූ ආකාරය පැහැදිලි කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- ක්‍රීඩා කිරීමට සූදානම් වන විට ක්‍රීඩා ඇඳුම් ගෙන ඒමට අමතක වූ බව හැම ක්‍රීඩා වාරයකදීම පාහේ පැවසීම

- දෙමව්පියන්ට බිය වීම, පාසල ඇරී ගෙදර යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ ගෙදර යාමට අකමැති බව පැවසීම.
- අන් අයට එරෙහි කලහකාරී හැසිරීම්
- අන් අය තම ශරීර ස්පර්ශ කරනවාට දක්වන බිය, ස්පර්ශ කරන විට එතැනින් ඉවත් වීම
- දරුවන් තමන්ගේ වයසට තරම් නොවන ආකාරයේ ලිංගික දැනුම්, අනවශ්‍ය සෙනෙහස පෑම් දැක්වීම
- විෂාදය, ස්වයං හානි හා සිය දිවි නසා ගැනීමට තැත් කිරීම, නිවසින්/ පාසලින් පැන යාම, අධි ප්‍රමාණවලින් ඖෂධ ගැනීම හෝ ඇනරොක්සියාව (දිවි පැවැත්මට තර්ජනයක් වන තරමට ආහාර නොගෙන සිටීම)
- යම් දෙයකට අවධානය යොමු කිරීමට ඇති අපහසුතාවය (උදා:- පාඩම්වලට අවධානය යොමු නොකිරීම වැනි)
- ලිංගිකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරන දර්ශන/ රූප හදිසියේම ඇඳීමට පටන් ගැන්ම
- ඉතා හොඳ වීමට තැත් කිරීම/ විවේචනවලට අධික ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- තමා වැඩකට නැති, අන් අය ආදරය නොකරන කෙනකු ලෙස සිතීම

මෙවැනි තත්වයන් නිරීක්ෂණය කළහොත් වහාම ඒ සඳහා පියවර ගත යුතු වේ. දරුවාගේ විශ්වාසය දිනාගෙන දරුවාට කතා කිරීමෙන් ඔබට මීට උපකාර කළ හැකිය. උපදේශනය සඳහා යොමු කිරීම හා නිසි පියවර ගැනීම ඔබගේ යුතුකමකි. ***අපයෝජනයට ලක්වන දරුවන්ගෙන් ඒ ගැන නිතර නිතර ඇසීම නොකළ යුතු බව මනෝවෛද්‍ය මතයයි.***

මානසික පීඩා

සරල මානසික පීඩාවන්ට පත් වූ සහ පත්විය හැකි ආකාරයේ හැසිරීමක් පෙන්නුම් කරන ළමයින් අපට පන්ති කාමරය තුළ දැක ගත හැකිය. එවැනි දරුවන් හඳුනාගෙන ඊට අවශ්‍ය පිළියම් යොදමින් ඔවුනට උපකාර කිරීම ඔබ ඔවුන්ගේ අනාගතය කෙරෙහි මෙන්ම සමස්ත සමාජයේ යහපත වෙනුවෙන් ද කරන යුතුකමකි.

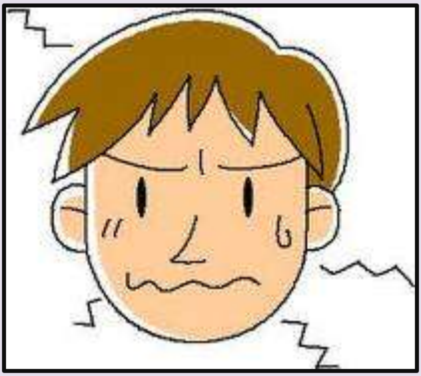
මානසික පීඩාවන් ඇති ළමයකු හඳුනා ගැනීම

- නිතර පාසල් නොපැමිණීම
- මනෝභාවයන්හි (සිතුවිලි හැඟීම් හා හැසිරීම්) වෙනසක් වීම
- දුක්බර ගතියෙන් යුක්ත වීම
- අධ්‍යාපනික කටයුතුවල ඇතිවන පසුබෑම
- උනන්දුව හීන වීම
- පාඩමට අවධානය නොදී වෙනත් කල්පනාවක පසුවීම
- තම සනීපාරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් නොවීම/ අනවශ්‍ය ලෙස සැලකිලිමත් වීම
- තම ඇඳුම් පැළඳුම් කෙරෙහි නොසැලකිලිමත් වීම
- පැහැදිලිව පේන බර අඩුවීම හෝ වැඩි වීම
- නොගැලපෙන, අසාමාන්‍ය හැසිරීම හෝ කතාව
- සමාජගත නොවීම/ පසුබැසීම
- මිතුරු කණ්ඩායම්වලින් ඉවත්වීම/ හුදකලාව
- හිසරදය, බඩේ අමාරු ගැන නිරන්තරව පැමිණිලි කිරීම

මෙවැනි ලක්ෂණ එකක් හෝ කීපයක් පෙන්නුම් කරන ශිෂ්‍යයා මානසික ආතතිය, ක්ලමථය (stress) වැනි සරල මානසික පීඩාවන් හට ගොදුරුව ඇතැයි අනුමාන කළ හැකිය. මෙවැනි දෑ මුල් අවධියේ ම හඳුනාගැනීම විෂාදය, කාංසාව වැනි මානසික රෝග වලක්වා ගැනීමට හේතු වේ.

මෙවැනි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන දරුවා කෙරෙහි විශේෂයෙන් සැලකිලිමත්වන්න. ඔබේ අවධානය, ආදරය, කරුණාව නිතර ලබා දෙන්න. අවශ්‍ය නම් උපදේශනය සඳහා යොමු කරන්න.

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා



දරුවන් දෙමව්පියන් හා ගුරුවරුන් සමග යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවක් ඇති කර නොගැනීම නව යොවුන් විය කුණාටු සහිත එකක් බවට පත්වීමට ප්‍රධාන වශයෙන්ම බලපා ඇත.

ළමයා සමග මනා ගුරුගෝල සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීම ළමයාගේ යහ පැවැත්මට මෙන්ම සමාජයට ද වැදගත් වේ. එහෙත් ළමයා තමාගේ අනුගාමිකයකු නොකර ළමයාගේ

අනන්‍යතාව ස්වීයත්වය මතුකර ගැනීමට ගුරුවරයා වන ඔබ උපකාර කළ යුතුය.

දරුවන් සමඟ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයක් ඇති කර ගැනීම යනු ඔබ සමඟ මිත්‍ර වීමම නොවේ. ඔබට ළමයාට ළං වීමට හැකි විය යුතු අතර ම ළමයා තුළ ඔබ කෙරෙහි ඇති ගරුත්වයට එය බාධාවක් නොවිය යුතුය.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීමේ ලා අප මතක තබා ගත යුතු දෑ

1. වෘත්තීය ගරුත්වය රැක ගැනීමට කටයුතු කිරීම :- ගුරුවරයා යනු ගෞරවනීය වෘත්තියක් බව සෑම විටෙකම තරයේ සලකන්න. ළමයින් සමග යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවක් ඇති කර ගත යුත්තේ ගුරු වෘත්තියේ ගෞරවයට හානි නොවන පරිදිය.

2. ඇහුම්කන් දීම. :- සවන් දීම, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවයක අඩිතාලමයි. අප බොහෝ විට අපේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට මූලිකත්වය දෙනවා මිස අනිකාගේ අදහස් වලට සවන් දීම, ගෞරව කිරීම නොසලකා හරී. අනෙක් පුද්ගලයා කතා කරන විට කතා නොකිරීම, අවධානය දීම, ඒ අදහස්වලට ගෞරව කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

3. දරුවන්ගේ අදහස් විමසීම :- ඔබ නොසිතන ඔබට නොපෙනෙන දෙයක් පංති කාමරයෙන් ඇසෙන්නට හැකිය. එම අදහස් විමසීම, ඒවා අගය කිරීම, නව යෞවනයන්ගේ නිර්මාණශීලිත්වය ඔප් නංවන අතර වැරැදි අදහස් සහ ආකල්ප නැති කර ගැනීමට ද උපකාරී වේ.

4. තීරණ ගැනීමේදී ඔවුන්ව සහභාගි කර ගැනීම.
5. ළමයා තුළ ඔබ කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය කිසිවිටෙක නොබිඳීම.
6. ළමයා ඔබ සමඟ බෙදා ගත් තොරතුරු අන් අය සමඟ රස නොවිඳීම. (රහස්‍යභාවය රැකීම)
7. පාඩමට අමතරව ජීවිතයට යමක් දීම.
8. දරුවන් හා දෙමව්පියන් අතර අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවය ද ඔප්නැංවීමට කටයුතු කරන්න. ළමයින් තම අදහස් හැඟීම් දෙමාපියන් සමඟ බෙදා ගන්නවා දැයි සැලකිලිමත් වන්න. එසේ කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

පෙලඹවීම (Motivation) **සහ මඟ පෙන්වීම**

"Good thing course to those who wail, but only those things left by those who hustle"., බොහෝ විට දරුවන් බලාපොරොත්තු වන තරම් දස්කම් නොදක්වන්නේ ඔවුන් තුළ ඒ සඳහා මනා පෙළඹවීමක් හා මග පෙන්වීමක් නොමැති වීම නිසයි.

දරුවා තුළ පෙළඹවීම ඇති කිරීම පාසල් ජීවිතය මෙන්ම ඉන් ඔබ්බට ගිය වෘත්තීමය ජීවිතය ද සාර්ථක කිරීමේ ලා මහෝපකාරී වේ. ගුරුවරයා වන ඔබ විසින් දරුවන්ට බාහිරව කෙරෙන පෙළඹවීම දරුවා තුළ ඇති වන ස්වයං පෙළඹවීමටද හේතු සාධක වේ.

පොදුවේ ගුරුවරයා වන ඔබ විසින් ළමයා තුළ අධ්‍යාපනය සඳහා පුද්ගල හැකියාවන් දියුණු කරවීම මෙන්ම අයහපත් චර්යාවන්ගෙන් වැළකෙමින් සමබර පෞරුෂත්වයක් ඇතිකරගැනීමෙහිලා පෙලඹවීම ද ඇති කළ යුතු වේ.

අපට කළ හැකි දේ

1. ළමයා ඇගයීම
2. ප්‍රශංසා කිරීම
3. පිළිගැනීම
4. අවධානය යොමු කිරීම
5. ලකුණු/ තරු/ තෑගි දීම
6. ස්වයං ඇගයීම කරන ආකාරය
7. ධනාත්මක දේවල් දැකීමට උදව් කිරීම
8. තම සංවර්ධනයට පෞරුෂත්වයට ඇතිවිය හැකි බාධක හඳුනාගැනීමට ඒවා වලක්වාගැනීමට හුරුව ලබාදීම

නව යොවුන් විය පිළිබඳ අප සැලකිලිමත් විය යුතු දේ

- ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය හැසිරීම දැන සිටීම
- සාමාන්‍ය හැසිරීමට ප්‍රතිචාරය දැක්විය යුතු අයුරු දැන සිටීම
- ගැටළු ඇති ළමයින් හඳුනාගැනීම, යොමු කිරීම
- ඉගෙනීමේ ක්‍රමවේදය කියා දීම
- ඉගැනුම රසවත් දෙයක් කරගැනීමට දරුවාට උදව් කිරීම

- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කිරීම (දෙමාපියන් සමඟ, ගුරුවරු සමග, දරුවන් සමඟ)
- පාසල තුළ නිතර නොපැමිණෙන ළමයින් සොයා බලා පාසැල හැර යන්නන්ට (Drop out) හැකියා මට්ටම් අනුව යෝග්‍ය මග පෙන්වීම් කිරීම / වෘත්තීය පුහුණු අදියට
- දරුවන් ඉදිරියේ දෙමාපියන්ට දොස් නොපැවරීම / අනෙකුත් ගුරුවරුන්ට දොස් නොපැවරීම
- සියලු දරුවන් සමානව සැලකීම.
- දරුවාගේ දකුණු මොළය දියුණු කිරීම සඳහා කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට පෙළඹවීම
- රූපවාහිනිය නිසි ලෙස පාවිච්චි කිරීමට දැනුවත් කිරීම
- දරුවන්ටද තමන්ටම වෙන් වූ කාලයක් සහ අවකාශයක් අවශ්‍ය බව මතක තබා ගැනීම
- නොගැලපෙන මාධ්‍ය, අන්තර්ජාලය (face book) වැනි දේවලින් ඇතිවිය හැකි අනර්ථකාරී තත්ත්වයන් පිළිබඳ දරුවන් දැනුවත් කිරීම හා ඒවායින් වැලකෙන්නට හුරුව දීම
- අනර්ථයන්ගෙන් වලකාගනිමින් සමබර පෞරුෂ වර්ධනයකට ඉඩ ප්‍රස්ථා සැලසීම

"අල්තිනායි,.... දැන් උඹයි, මමයි එක වැඩක් කරමු " යි ඔහු මඳක් සිනා පෑවේය. "අපි මේ පැලෑටි දෙක හිටවමු. මේ පැලෑටි දෙක වැඩී ගොස් ලොකු ගස් වී, ශක්තිමත් වෙනවා වගේම නුඹත් හැදිලා වැඩිලා හොඳ කෙනෙකු වේවි .... අපි දැන් මේ පැලෑටි හිටවමු හොදේ " නුඹට ඉතා හොඳින් ඉගෙන ගන්ට වාසනාව ලැබේවායි කියා පතා ගෙන පැලෑටි හිටවමු .... බලපන් හරි ලස්සනයි අන්න අර උල්පතේ ඉඳල මෙතනට පොඩි වතුර පාරක් කපමු. පස්සෙ බලාගත හැකි කොයිතරම් ලස්සන පොප්ලර් ගස් ද කියල. මේ කඳු ගැටය උඩ අපේ පොප්ලර් ගස් දෙක සහෝදරයන් දෙදෙනකු වගේ වැඩේවි. මිනිස්සු ඒ ගස දෙක බලා ප්‍රීති වේවි..."

------------ ගුරු ගීතය ------------