

ගුරු හඳින් යොවුන් සිතට



පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
නො 231, ද සේරම් පෙදෙස
කොළඹ 10.

Tel - 011 2692746
Fax - 011 2692746
E mail - sh_fhb@yahoo.com
Web - www.familyhealthgov.lk

Printed by JK Enterprises, Maradana. Tel : 011 2684 864

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

2010



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පිළිම

යෞවනත්වයට උරුම වූ
කෙළිලොල් දුගකාරකම්
ඉවසමින්
සෙනෙහසින් යුතුව
උන්ට
මග නොමග නොවැටී
යන තාලය
පසක් කර දෙන්නට
වෙර දැරූ
ගුරු පරපුරට
උපහාර ලෙසින්
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ
පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකයන්
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 පෙරමුණාගෙන සිටින්නේ මෙම දරු පිරිසයි. 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 තුළම ස්වයං අවබෝධය වර්ධනය කරගත යුතුය.

ඔවුන්ට ඒ සඳහා මග හෙලිකරන හිරු, ගුරු හවතුන් වන ඔබමය. ඔබ නව යොවුන්වියේ දරුවන් හොඳින් තේරුම්ගත යුතුය. ඔවුන්ගේ සිතූම් 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 හවතුන් වෙනුවෙන් සකස් කළ මෙම පොත තුළින් ඔබව අමතන්නට ලැබීම මගත් සතුටකි.

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

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය විසින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ඇතුළු විවිධ සෞඛ්‍ය සහ අධ්‍යාපන අංශයන්හි සහභාගිත්වයෙන් මෙම පොත් පිංච එලි දක්වා ඇත.

මෙම සත්කාරයට උරුන් සියලුම පාර්ශ්වයන්ට මගේ ස්තූතිය පිරිනමමි.

වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ / මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

(ගුරුවරුන් සඳහා වන අතිරේක කියවීම් පොත)

අදහස්

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

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

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

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

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

අරුන්ද්‍රනී අභයපාල මිය, කථිකාවාරිනී, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ

වෛද්‍ය අමනී ඛන්දසේන, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

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

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

වෛද්‍ය ඉන්ද්‍රිකා පෙනියාගොඩ, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය සුදර්ශනී විග්නේශ්වරම්, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, 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

රචනය

අරුන්ද්‍රනී අභයපාල මිය, කථිකාවාරිනී, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ

සංස්කරණය

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

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

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

දම්ප්ත 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

විවිධ සහාය

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

පිටකවර චිත්‍රය

වෛද්‍ය සංජීවනී කරුණාරත්න, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ඇගයීම් ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

නව යෞවනය

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

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

කළෝන් ගුරු සේ	වේ
සුවඳ පහ නළ සේ	වේ
නොම කර එසේ	වේ
බැඳුම් කවි නළ බස් කෙසේ	වේ
පැරකුම්බා සිරිත	

සිත්පිත් නැති ලිපිගොනු, පොතපත, භෞතික දෑ සමග කටයුතු කිරීම එතරම් අසීරු දෙයක් නොවේ. එහෙත් සිත්පිත් ඇති සජීවී පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කිරීම අසීරු වේ. ඊටත් වඩා අතිශය දුෂ්කර කාර්යයක් වන්නේ එම පුද්ගලයා වැඩිදායී පුද්ගලයකු බවට පත්කිරීමයි.

ගුරුවරයෙකු යනු එවැනිවූ දුෂ්කර කාර්යයකට, සමාජ මෙහෙවරකට උරදෙන සුවිශේෂී පුද්ගලයෙකි.

නව යෞවනයන් හඳුනාගනිමු

පෙර නව යෞවන් විය

මනෝවිද්‍යාඥයන්ට අනුව පෙර නව යෞවන් විය (අවු 10-13) මිනිස් ජීවිත වකුය තුළ උපරිම සාමකාමී අවධිය ලෙස දැක්විය හැකිය. කුඩා කල සිට පැවැත ආ ආත්ම කේන්ද්‍රීය ලක්ෂණ කෙමෙන් තුරන් වී, ඉන් මිදී, අන් මිතුරන් හා හිතවතුන් කෙරේ විශ්වාසය හා ආදර බැඳීම 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 ඔවුන්ගේ සමාජ වටාපිටාවේ අන්‍ය වැඩිහිටියන්ද, මේ අවබෝධය ඇති කර ගත යුතුවේ. ඊට සරිලන පරිදි ඔවුන් සමග කටයුතු කිරීම හා ප්‍රතිචාර දැක්වීම කළ යුතු වේ.

මැද- නව යෞවන්විය

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

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

ලිංගික හැඟීම් ඉස්මතු වීමත් සමගම යම් යම් ප්‍රාථමික මට්ටමේ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ඇතිවීමද ස්වාභාවික සංසිද්ධියකි. විරුද්ධ ලිංගික ආකර්ෂණය හටගනී. 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. මේ අතර සම ලිංගිකයන් සමග ක්‍රියාකාරී වීමෙන් තෘප්තියක් ලබයි.

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 නොදැරුවකු ලෙස සැලකූ නව යෞවනයා දැන් දැන් සරල ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ ආස්වාදය ලැබීමට පෙලඹෙන බව දෙමාපිය ගුරුවරු වැඩිහිටියන් වන අප විසින් තේරුම් ගත යුතුවේ. නව යොවුන්වියට එළඹීමත් සමග දරුවා තුළ මේ තාක් පැවැති එවැනි සාමකාමී සහජීවනය දෙදරා යමින් ඉක්මන්, කලබලකාරී, හෝ නො ඉවසන සුළු 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, විනුපට හෝ ටෙලි කුණාටුව, රූපවාහිනී කුණාටුව, මාළු, පරවියන් වැනි සුරතල් සතුන් ඇති කිරීමේ කුණාටුව, පාසලින් කට්ටි පැනීම, සොරකම්, අඬදබර, රන්ඩු, සිගරට්, දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය ආදී සමාජ විරෝධී වර්ග වැනි කුණාටුද වේ. මෙකල ළමයින් එකී හරක” 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 “හරක කුණාටු පමණක් නොව” හොඳ කුණාටුවලට ද නව යෞවනය හසු විය හැකිය. පංතියේ පළමුවැනියා වීම, ද්‍රෝස්තරවරයකු 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 ගුරුවරු 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 යෞවුන් විය යන අර්ථය ගෙන දෙන ඉංග්‍රීසි වචනය වන "adolescence" යන්න "to grow to maturity" යන අර්ථය දෙන ග්‍රීක වචනයෙන් සැදුණු බව සැලකේ. එනම් ළමාවිය ඉක්මවා තරුණාවියට පරිවර්තනය වීමේ කාල සීමාව වශයෙන් සලකනු ලැබේ. මේ අනුව නවයෞවනයා ඒ දෙපැත්තටම අයිති නොවන අතරමැදි අවධියක් ගතකරයි.

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

එසේම නවයෞවුන් විය විත්තවේගවල සුදු පිරිසක් වශයෙන් ද හඳුන්වා ඇත. මින් අදහස් කරන්නේ නව යෞවනයාගේ සිතුවිලි දෙපැත්තට අදින, තල්ලු කරන බැවින් (දෙගිඩියාව නිසා) තීරණ ගැනීමේදී හරි වැරදි, හොඳ, හරක 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 විත්තවේගික යුද පිරිසක් බවට පත්වේ. ලැජ්ජාව, බය, කුතුහලය,

විරක්වය, 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 තත්වයට පත් නොකිරීමයි. නව යෞවනයා එවැනි තත්වයකට 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 යෞවුන් විය (Late Adolescence)

පසු නවයෞවුන්විය 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 පවුලේ 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 ගරු 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 පෙළඹේ.
10. ඇතැම් විට ආක්‍රමණශීලී වීම. හුදකලාව සිටීම, ආදරය කිරීම හා ආදරය ලබාගැනීම, ආධාර උපකාර ලැබීම, වැනි මිශ්‍ර ගති ලක්ෂණ විටින් විට ප්‍රදර්ශනය වේ.

අසාධාරණයට අයුක්තියට එරෙහිව හැඪී සිටී.

අළුත් අවස්ථා අත්හදාබැලීමට ප්‍රිය කරයි (වැඩිදායී හෝ නොවන) කල්ලි ගැසීමට මිතුරු කණ්ඩායම් ඇතිකර ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ මිතුරු සබඳතාවලට ප්‍රමුඛත්වය දෙයි.

කණ්ඩායම් තීරණවලට නැඹුරුවීමට සාමූහිකත්වය තුළ කටයුතු කිරීමට කැමැතිවේ. ඊට වැඩිහිටියා එරෙහි වීම හුරුසීසයි. පෞද්ගලික නිදහස ප්‍රිය කරයි. මෙමගින් තම අන්‍යතාවය ගොඩනගා ගැනීමට 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, කෙටිටු මහන 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 විචේචනය නොකිරීමයි. ඒ පිළිබඳව නම් පටබැඳ දරුවාට අපහසුතාවයකට පත් නොකිරීමයි.



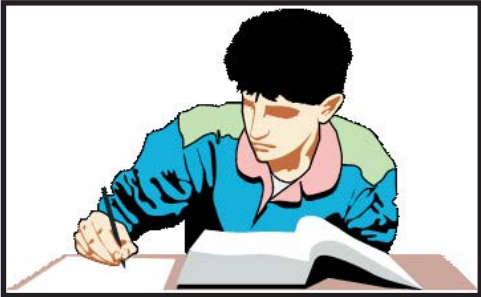
අධ්‍යාපනික ගැටළු

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 තත්වයන් ගැටළුවක් නොකරගෙන පාලනය කළ හැකි ආකාරයන් ගැන එනම් ඉගෙනුම් අවස්ථා සම්බන්ධව ළමයාට උපදේශනය ලබාදීම, ළමයින්ට වඩාත් ගැලපෙන ලෙස පාඩම් කිරීමට ක්‍රම යෝජනා කිරීම දැරුවාට 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.

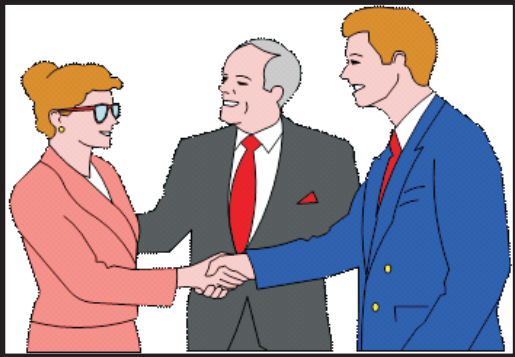
වඩා හිච්චරදි වන්නේ දක්ෂ ළමයාට පමණක් අවධානය නොදී විශේෂ අවධානයක් ලැබිය යුතු දරුවන් කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වීමයි.

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. දෙමාපියා/ ගුරුවරු/ සමාජය විසින් අපේක්ෂිත පරමාදර්ශවලට අදාළව ජීවත්වීමේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳව.

මිතුරු කණ්ඩායම් සාදා ගැනීම, අන්‍යයන් අතරකැපී 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 අය සමාජ තත්වයක් ඇති අය කැපී පෙනෙන අයට විශේෂයක් දැක්වීම, එසේ නොවන අනෙකුත් යෞවනයන් තුළ කලකිරීමක් නොරිසිසුමක් ඇති කරවිය හැක. එහිසා සෑම නව යෞවනයකුම පිළිබඳ පිළිගැනීමක් ඇතිකරගැනීමට සැලකිලිමත්වීම වැදගත්ය.

වැඩි අවධානයක් ලබා ගැනීමට තත් නොකරන ළමයින් කෙරෙහිද සැලකිලිමත් වීමට ගුරුවරයා වන ඔබ දැන සිටිය 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 විත්තවේග 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 කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් නොදැනීම
4. තව දුරටත් පාසලේ ඉගෙනුම ලබනවා ද? රැකියාවකට යා යුතු ද? යන්න හරි හැටි නොතේරීම

මෙවැනි තත්ත්වයන් හිඳි නව යෞවනයාට උපදේශනය අවැසි නම් ඊට යොමු කිරීම හා පාසල් මට්ටමෙන් දුරුවාගේ දක්ෂතා හැකියාවන් පිළිබඳව හා ඊට සරිලන රැකියා ලෝකයේ නව ප්‍රවණතා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීම ආදියෙන් මෙවැනි තත්ත්වයන් ගැටළු සහගත වීමට පෙර පාලනය කර ගත හැකිය.

ලිංගික ගැටළු

1. රැවුල කැපීම, යට ඇඳුම් ඇඳීම, ශාරීරික අවයව අන්‍යයන් දැකීම යන ලිංගික සබකෝලය.
2. වැඩිවියට පත්වීමත් සමග ඇතිවන ක්ෂණික ශාරීරික හා ලිංගික පරිවර්තන හමුවේ විකේෂිත වීම.

3. ලිංගික වර්ගය හා ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් නොවීම.
4. ගැහැනු දරුවන්ගේ ඔසප් වක්‍රය ක්‍රියාත්මක වීම හා ඒ ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති වීම.
5. ස්වලිංගික, සමලිංගික හා විරුද්ධලිංගික ලිංගික හැසිරීම්, මෝචනය, පිළිසිඳු ගැනීම වළක්වා ගැනීම, ආශ්‍රිත යථා අවබෝධයක් නොමැති වීම නිසා ඇතිවන මානසික පීඩනය.

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

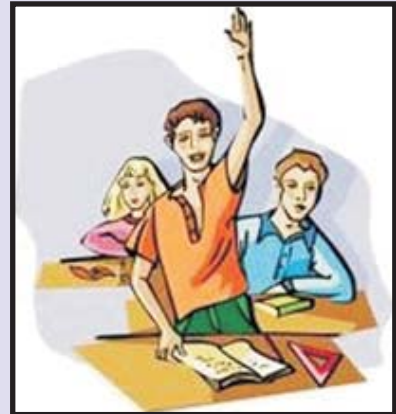
අපේ වගකීම්

දෙමාපිය ගුරුවරු වැඩිහිටි, භූමිකාව සම්බන්ධයෙන් ඉතාම වැදගත් වන්නේ මේ වන විට තම දරුවා එළඹී ඇති .තාරණායා මැනවින් තේරුම් ගැනීමය. ඔවුන්ට 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 තරුණියන්ට වැඩිහිටි සමාජ තලයට නිරූපණව එළඹීමට ඇති බාධක තරණය කළ හැකි වනු ඇත.

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

දරුවන් තුළ ආත්ම අභිමානය ගොඩ නගමු

නමා පිළිබඳව නිවැරදි තක්සේරුවක් ඇතිකර ගැනීම හා ධනාත්මක ආකල්පයක් ඇති කර ගැනීම, මනා ආත්ම අභිමානයක් ඇති කර ගැනීම ධනාත්මක පෞරුෂත්වයක් ගොඩ නැංවීමේ ලා උපකාරී වන ප්‍රධානම සාධකයකි. ආත්මාභිමානය නොමැති වීම හා භීතමානයක් ඇති වීම නිසා සමාජයේ ඇතිවන නොයෙක් ගැටළු ඔබ දැක ඇත. අධිමානයද ගැටළුවකි. ධනාත්මක චින්තනයෙන් යුතු සමාජයක් බිහි කිරීමෙහිලා මූලික වන පුද්ගලයාගේ ආත්මාභිමානය ගොඩනැගීමෙහිලා ඔබ වෙත ඇති වගකීම ඉමහත්ය.



ලමයාගේ ආත්ම ගරුත්වය රැකීම

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

අණ පණත් තහංචි නව යෞවනයා ප්‍රිය නොකරයි. එහෙත් නොගැලපෙන අනර්ථකාරී අවස්ථාවන්හිදී නව යෞවනයාට ඉන් වන හානිය ඔහුට/ඇයට ඇති ලෙන්ගතුකම නිසාම තම විරුද්ධත්වය ඇතිබව ඒත්තු ගැනෙන පරිදි හැඟෙන පරිදි කටයුතු කරන්න. තම ස්ථාවරය තුලම රැඳීම වැදගත් වන අතර ඔහු ඇය සමග සාර්ථක විවෘත සංවාදයක යෙදීම මෙහිදී ප්‍රයෝජනවත් වේ.

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

පිළිගැනීම :- තමා මෙම පංති කාමරයට අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයකු යන හැඟීම ලමයා තුළ ජනිත කරවිය යුතුයි. මෙයින් තමා සමාජයට අත්‍යවශ්‍ය බවත් තමාගේ ජීවිතයේ වටිනාකම ගැනත් ලමයා තුළ හැඟීමක් ඇති වේ.



අගය කිරීම :- මුහුදුරා ගිය

පුද්ගලයන් වුවද තමන් අගය කිරීමකින් ප්‍රමෝදයට පත්වේ. තවකෙනෙකුගේ ප්‍රශංසාවක් අප කොතරම් ප්‍රබෝධයට පත් කරනවා ද? ලමයාගේ 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 ලමයා තුළ ඇති නිර්මාණශීලීත්ව හඳුනා ගැනීම, එය අගය කිරීම සහ ඔප් නැංවීමෙන් ඔබ විසින් සිදු කෙරෙන්නේ නිර්මාණශීලී සමාජයකට දායකවීමකි. රටක



සමාජයක ඉදිරි ගමනට ඉවහල්වන්නේ මෙම නිර්මාණ ශීලීත්වයයි “අළුත් අළුත් දෑ නොතනන ජාතිය ලොව නොනගී” (කුමාරතුංග මුනිදස)

යම් කාර්යයක් අවසන් වනතුරු කිරීමට ළමයාට පෙලඹවීම :-
 සමහර විටෙක ඉතා උනන්දුවෙන් කිසියම් කාර්යයක් 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. ජීය වරින් පියවරට අවශ්‍ය සහායවීම දෙනවිට උනන්දුව රඳවාගත හැක

පන්තියේ කටයුතු සඳහා හැම ළමයෙකුම හවුල් කර ගැනීම :-
 පෞද්ගලික දැන හැඳුනුම්කම් වාසි ඇති හෝ නමා 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 ළමයාට පිළිගැනෙන අතර කණ්ඩායම් හැඟීමද වර්ධනය වේ. එමෙන්ම නව්‍ය නිර්මාණශීලී අදහස් ද උකහා ගත හැකිය. සාර්ථකව ඒ කාර්යයන් නිමකිරීම තුළ අවස්ථා කිහිපයක් ගොඩනගා ගැනීමට අවස්ථාව පෑදේ. නව යෞවනයා උදාසීනයක නොවේ, අළුත් අත්දැකීම් සඳහා වෙහෙසේ. මෙයින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල නෙලා ගැනීම 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 දනියුණු වේ. විශේෂයෙන් ම වඩා නිශ්ශබ්ද, ඉදිරිපත් වීම අඩු ළමයින් හට වගකීම් පැවරීම ද සුදුසුය. ළමයින් තම කාර්යය භාරය මනාව ඉටු කරන වාරයක් පාසා ඔවුන්ට අගය කිරීමට අප මතක තබා ගත යුතුය. වගකීම් ඉටුකිරීම තුළ තම වටිනාකම පිළිබඳ හැඟීම ඔවුන් තුළ 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 තුළ ඇතිවන ආත්ම සංයමයයි එය පිවිත කාලය පුරා නොනැසී පැවතිය හැකිය. ඒ සඳහා සිසුන් පෙලඹවීමට ඔබට ඇති හැකියාව වඩාත් වටිනේයය.

තමා පන්තියට, පාසලට, සමාජයට අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයකු ය න හැඟීම ළමයා තුළ තීව්‍ර කිරීම

ළමයින්ට සමාන අවස්ථා දීම හා සෑමට සමානව සැලකීම :-
 එක්කෙනකුට වඩා තවත් කෙනෙකුට ප්‍රියතාවයක් දැක්වීම ස්වාභාවයක් වුව ද ගුරුවරයාගෙන් මෙය සිදුනොවිය යුතුය.

පංතියේ සෑම ළමයකුටම 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 මග පෙන්වීම :- ඔවුන්ට ආදර්ශමත් වර්ත ඇසුරට නොලැබීම, නවයෞවනයන් අතරමං වන ප්‍රධාන සංකීර්ණයකි. අනුකරණය කිරීම නව යොවුන් වියේ ඉතා ස්වභාවික අවශ්‍යතාවකි. අනුකරණයට සුදුසු ආදර්ශවත් වර්ත නොමැති විමෙන් 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 කිසිම ලෙස 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 විශ්වාසයට හානි වුවහොත් එය නැවත පෙර තත්ත්වයට නොඑන බව ඔබ දැන සිටිය යුතුය. නව යෞවනයා සමඟ සුහද මිත්‍රශීලීතාවයක් අනුගමනය කළද තම ගරුත්වයට විශ්වසනීයත්වයට ඉන් හානියක් නොවීමට වගබලා ගත යුතුය.

දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය කෙරෙහි උනන්දුව වැඩිකිරීම :-

දරුවාගේ ලකුණු සමඟ 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 තරගකාරීත්වයට රුකුල් දෙන ක්‍රියාකාරකම් වලින් මිදී දරුවන් අතර සාමූහික අධ්‍යාපනයට හැකිතාක් ඉඩ දෙන්න

ඉහළ ලකුණු සඳහා ප්‍රශංසා කිරීම වෙනුවට දරුවන්ගේ උත්සාහය, දියුණුව අගයන්න

දුරුවන් සඳහා තීරණ ගැනීමේ තනි අයිතිය ගුරුවරුන් ලෙස ඔබ වෙතම තබා නොගෙන තීරණ ගැනීම, කාල සටහන් සෑදීම හා ස්වයං නික්මීම සම්බන්ධව තීරණ ගැනීමට දුරුවන්ටද අවස්ථාව දෙන්න.

ඒකාකාරී පාඩම්, වන පොත් කිරීම් වලින් මිදී හැකි සෑම විටම අභියෝගාත්මක අභ්‍යාස දුරුවාට කිරීමට දෙන්න. එයින් දුරුවන්ගේ ගැටළු විසඳීමේ පීඩන නිපුණතාවද කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තියද වැඩි වේ.

පන්නි 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 උපක්‍රමලිලිව පාඩම් අරමුණු කරා ගෙන ඒම ඔබේ වගකීම වේ. අදාළ තර්ක විතර්ක වලට ඉඩකඩ සලසන්න නව යෞවනයාගේ කුතුහලය ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

දුරුවන්ව ශාරීරිකව හෝ මානසික හිංසනයට පත්වන දුඛවම් පැමිණවීමෙන් වැළකෙමු.

දුඛවම ධනාත්මක කර ගත හැක්කේ කෙසේ ද?

කිසිවිටෙක ළමයාව

- ප්‍රසිද්ධියේ ලැජ්ජා කිරීම
- භාසනයට ලක් කිරීම
- අපහසුතාවයට ලක් කිරීම
- හිංසනයට ලක් කිරීම
- නම් පට බැඳීම

නොකළ යුතුය.

දුඛවමක් 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 අඩු විය හැකිය. වරද වරදක් හැටියට දැකීමටත් වරද නිවරදි කර ගැනීම සඳහා ස්වයං පෙළඹවීමකට දිරි දීමත් දරුවාගේ පෞරුෂ වර්ධනයට ඉමහත් සේ බලපායි.

ධනාත්මක දඩුවම් සඳහා උදාහරණ

පාසල් ගෙවතු වගාව සඳහා යොමු කිරීම.
පාසල් පුස්තකාලයෙන් ලබා ගත් පොතක් සඳහා විචාරයක් ලිවීමට පෙළඹවීම.
සතියේ දින 5 පුරා පුවත් පතෙහි පළවූ ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති පිළිබඳ සමාලෝචනයක් පන්තිය ඉදිරියේ පැවැත්වීමට පෙළඹවීම.



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

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

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

වැරද්දක් කළ පමණින්

ඔවුන් වැරදිකරුවන් ලෙස හංවඩු නොගසන්න.

ඔවුන් අත්හැර නොදමන්න

තමා අපේක්ෂා කරන අන්දමට සියල්ල සිදුනොවිය හැකි බව, ඒ අනපේක්ෂිත තත්වයන් 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 වෙනස් 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 පැවැත්ම හා පවුලේ ස්වභාවය මෙන්ම අවට සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගල වර්ගය 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 දෝෂා රෝපණය දැඩුවම හා විනය විරෝධී පරිසරය නව යෞවනයා ආක්‍රමණශීලී හා ප්‍රචණ්ඩ වීමට සෘජුව ම ඉවහල් වන බව කිව හැකිය. වැරදි අවස්ථාවේදී ලැබෙන වැරදි දැඩුවම නිසා අනපේක්ෂිත හා හයානක ප්‍රතිඵල ඇතිවිය හැකිය.

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

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

අභිතකර දූෂ අත්හදාබැලීමට යාමෙන් ඇතිවිය හැකි කෙටිකාලීන 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 තුළ 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.

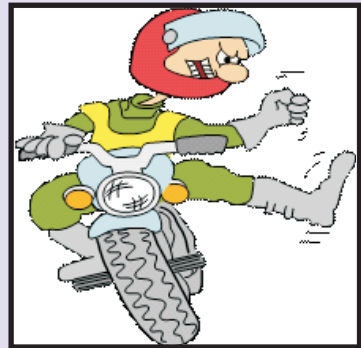
හිංසනය සිදු කෙරෙන්නේ කුමන හැඟීමක ද? යන්න තේරුම් ගෙන (කෝපය, ඊර්ෂ්‍යාව, තරඟව, පළිගැනීම, විනෝදය, අකමැත්ත, කැමැත්ත) ඊට ප්‍රතිකර්ම කරන්න.

එකිනෙකා පිළිගැනීම, අගය කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීමෙහි වැදගත් කම පිළිබඳව වඩා ප්‍රායෝගිකව වටහා දෙන්න.

අවශ්‍ය නම් උපදේශනය සඳහා යොමු කරන්න.

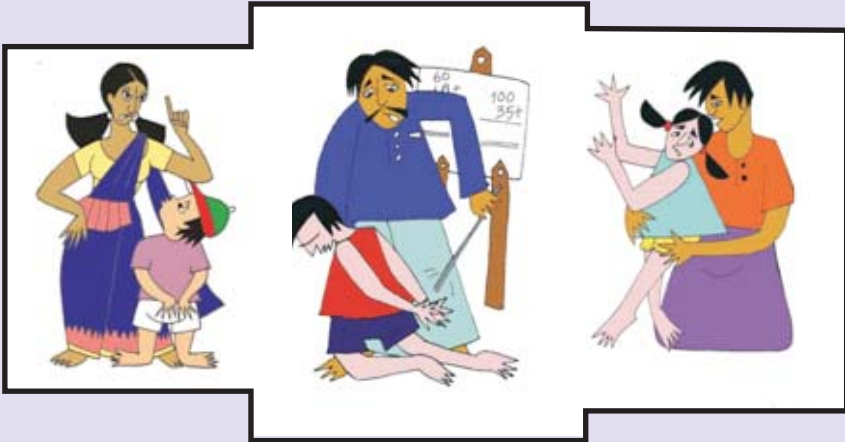
අවදානම් වර්ෂා

නව යෞවනයා කැපී පෙනීමට අන් අයගේ අවධානය දිනා ගැනීමට විරත්වය පෙන්වීමට හෝ නම සගයන්ගේ පෙළඹවීම් වලට අනුව අවදානම් වර්ෂාවලට නැඹුරු වේ. ඉන් නමාට හා අන් අයට විය හැකි හානියට වඩා ඉන් ලබන වින්දනය ඔවුහු අගය කරති. අවදානම් වර්ෂාවකින් යහපතක් වන්නේ නම් එය අගය කළ හැක. එසේ නොවන නැනදි එයින් ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ නව යෞවනයන් දැනුවත් කිරීම අවශ්‍ය වේ.



ළමා අපයෝජනය

අපයෝජනය යනු, අයුතු ලෙස භාවිතා කිරීමයි. ශාරීරික අපයෝජනය, ලිංගික අපයෝජනය, චිත්තවේගීය 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 නොපැමිණා සිටීමෙන් පසු දැකිය හැකි සුවචෙමින් පවතින තුවාල කැලැල්, තැලීම් හෝ වෙනත් ඵ්වැනි 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 දුක්වන බිය, ස්පර්ශ කරන විට ඵ්වැනින් 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 දුර්ශන/ රූප හඳිසියේම ඇඳීමට පටන් ගැනීම

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 පිලියම් යොදමින් ඔවුන්ට 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 හැගීම් හා හැසිරීම්) වෙනසක් වීම
දක්වන ගතියෙන් යුක්ත වීම

අධ්‍යාපනික කටයුතුවල ඇතිවන පසුබෑම

උනන්දුව හීන වීම

පාඩමට අවධානය බිඳී වෙනත් කල්පනාවක පසුවීම

තම සනීපාරක්ෂාව ගැන නොසැලකිලිමත් වීම/ අනවශ්‍ය
ලෙස සැලකිලිමත් වීම

තම ඇඳුම් පැළඳුම් කෙරෙහි නොසැලකිලිමත් වීම

පැහැදිලිව පෙනී යන බර අඩුවීම හෝ වැඩි වීම

නොගැලපෙන, අසාමාන්‍ය හැසිරීම හෝ කතාව

සමාජගත නොවීම/ පසුබැසීම

මිතුරු කණ්ඩායම්වලින් ඉවත්වීම/ හුදකලාව

නිසර්දය, බඩේ අමාරු ගැන නිරන්තරව පැමිණිලි කිරීම

මෙවැනි ලක්ෂණ එකක් හෝ කීපයක් පෙන්නුම් කරන ශිෂ්‍යයා මානසික ආතතිය, ක්ලමටය 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

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

ළමයා සමඟ 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.

දුරුවන් සමඟ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයක් ඇති කර ගැනීම යනු ඔබ සමඟ මිත්‍ර වීම 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 වෘත්තීයක් බව සෑම විටෙකම තරයේ සලකන්න. ළමයින් සමඟ 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. දුරුවන්ගේ අදහස් විමසීම :- ඔබ නොසිතන ඔබට නොපෙනෙන දෙයක් පංති කාමරයෙන් ඇසෙන්නට හැකිය. එම අදහස් විමසීම ඒවා අගය කිරීම, නව යෞවනයන්ගේ නිර්මාණශීලිත්වය ඔප් නංවන අතර වැරදි 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. දුරුවන් හා දෙමව්පියන් අතර අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවය ද ඔප් නැංවීමට කටයුතු කරන්න.



ළමයින් තම අදහස් හැඟීම් දෙමාපියන් සමඟ බෙදා ගන්නවා දැයි සැලකිලිමත් වන්න. එසේ කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

පෙළඹවීම (Motivation) සහ මග පෙන්වීම

"Good thing course to those who wail, but only those things left by those who hustle"., බොහෝ විට දරුවන් බලාපොරොත්තු වන ක්ෂේත්‍රයේ ද බලාපොරොත්තු වන තරම් දැක්ම 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 මනෝපකාරී 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 වර්තමානයන්ගෙන් වැළකෙමින් සමබර පෞරුෂත්වයක් ඇතිකරගැනීමෙහිලා පෙළඹවීම ද ඇති කළ යුතු වේ.

- අපට කළ හැකි දේ**
1. ළමයා ඇගයීම
 2. ප්‍රශංසා කිරීම
 3. පිළිගැනීම
 4. අවධානය යොමු කිරීම
 5. ලකුණු/ තරු/ තැගි දීම

6. ස්වයං ඇගයීම කරන ආකාරය කියාදීම
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
 ඉගැනීම රසවත් දෙයක් කරගැනීමට දරුවාට උදව් කිරීම
 අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කිරීම (දෙමාපියන් සමඟ, ගුරුවරු සමඟ, දරුවන් සමඟ)
 පාසල තුළ නිතර නොපැමිණෙන ළමයින් සොයා බලා පාසල හැර යන්නන්ට (Drop out) හැකියා මට්ටම් අනුව යෝග්‍ය මග පෙන්වීම් කිරීම
 දරුවන් ඉදිරියේ දෙමාපියන්ට දොස් නොපැවරීම / අනෙකුත් ගුරුවරුන්ට දොස් නොපැවරීම
 සියලු දරුවන් තමාගේ ලෙස සමානව සැලකීම.
 දරුවාගේ දකුණු මොළය දියුණු කිරීම සඳහා කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට පෙළඹවීම
 රූපවාහිනිය නිසි ලෙස පාවිච්චි කරන්න දැනුවත් කිරීම
 දරුවන්ටද තමන්ටම වෙන් වූ කාලයක් සහ අවකාශයක් අවශ්‍ය බව මතක තබා ගැනීම

නොගැලපෙන මාධ්‍ය, අන්තර්ජාලය (face book) වැනි
දේවලින් ඇතිවිය හැකි අන්තර්කාරී තත්ත්වයන් පිළිබඳ
දුරුවන් දැනුවත් කිරීම හා ඒවායින් වැළකෙන්නට හුරුව දීම

අන්තර්ජාලයන්ගෙන් 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 වැඩි
ගොස් ලොකු ගස් වී, ශක්තිමත් වෙනවා වගේම නුඹත් හැදිලා වැඩිලා
හොඳ කෙනෙකු වේවි අපි දැන් මේ පැලෑටි හිටවමු
හොඳේ ” නුඹට ඉතා හොඳින් ඉගෙන ගන්නට වාසනාව ලැබේවායි කියා
පතා ගෙන පැලෑටි හිටවමු බලපන් හර් ලස්සනයි (අන්ත 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 -----