

සතිමත් බව පුහුණු කරවන්නන්
සඳහා
වැඩසටහන



සති පාසල
உளவழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala



සතිමත් බව
පුහුණු කරවන්නන් සඳහා
වැඩසටහන
'සති පාසල'

පටුන

පළමුවන ඒකකය	4
පළමුවන සැසිවාරය - වැඩසටහන හඳුන්වාදීම	4
සති පාසල හඳුන්වාදීම	5
සතිය හඳුන්වාදීම	5
දෙවන සැසිවාරය - සති මාත්‍රය හඳුනාගැනීම සහ පුරුදු කිරීම	8
පළමුවන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු	10
දෙවන ඒකකය	12
පළමුවන සැසිවාරය - මේ මොහොතට සතිමත් වීම	12
දෙවන සැසිවාරය - දැනීම් සහ හැඟීම්	14
දෙවන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු	16
තුන්වන ඒකකය	18
පළමුවන සැසිවාරය - නිහඬව නිරීක්ෂණය කිරීම	18
දෙවන සැසිවාරය - සමාජ වයා සහ අන්තර්සම්බන්ධතා	20
තුන්වන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු	22
සිව්වන ඒකකය	24
පළමුවන සැසිවාරය - පන්තියෙන් ඔබ්බට	24
දෙවන සැසිවාරය - සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම (Social Emotional Learning - SEL)	26
සිව්වන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු	28
පෙරළා තොරතුරු ලබාගැනීම	29
යොමුව	30
1 ඇමුණුම - ක්‍රමානුකූලව සතිමත් බව පුහුණු කිරීම තුළින් නොසැලෙන මනසක් ගොඩනැගීම	34
2 ඇමුණුම - සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම	35

පළමුවන ඒකකය

පළමුවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 5 (විනාඩි 35), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 45),
ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය (විනාඩි 30),
පුහුණු වාර 1, කියවීම් 4

වැඩසටහන හඳුන්වාදීම

මෙම වැඩසටහනේ අරමුණ වන්නේ පාසල්වල ගුරුභවතුන් ලවා සිසුන්ට සතිය උගන්වන විධි පුහුණු කරවීමට සම්පත් දයකයන් පුහුණු කිරීමයි. ඒකක සතරකින් යුතු මේ වැඩසටහන සති හතරක් පුරා සෑම සතියකම දින දෙකක් තුළ පැය දෙකක කාලයක් zoom තාක්ෂණය ඔස්සේ පැවැත්වේ. සතිය පුහුණු කිරීම සඳහා සෑම සැසියකදීම උපදේශාත්මක වීඩියෝ පට, සාකච්ඡා සහ ප්‍රශ්නෝත්තර වාර, පුහුණු කිරීම් හා නිර්දේශිත රචනා යොදාගනු ලැබේ.



සාකච්ඡා වාරය

- මේ පුහුණු පාඨමාලාවේ අරමුණ වන්නේ සියලුම ගුරුවරුන්ට සහ දරුවන්ට (ශ්‍රේණිය හා විෂය නොතකා) සතිය උගැන්විය යුතු බවත් සතිමත් බව ක්‍රියාවේ යෙදවීමෙහි සරල බව සහ එහි අගය ඔවුන්ට වටහාදීමත්ය.
- මෙහිදී උගන්වනු ලබන්නේ සති මාත්‍රය හුදෙක්ම නිවාරණ උපායක් ලෙසිනි. (වෙදකමකට වඩා හෙදකමක් ලෙසය)
- ගුරුවරුන්ට සහ ශිෂ්‍යයින්ට උගැන්වීමට පෙර, සතිමත් බව පුහුණු කිරීමත් ඒ අත්දැකීම වටහාගැනීමත් මෙහිදී අවධාරණය කළ යුත්තේය.

- සැසිවාර 1 සිට 8 දක්වා (ඒකක 4 මුළුල්ලේම) උගන්වනු ලබන්නේ එකම පුහුණුව නැවත නැවතත් කිරීම මගින් සිදු වන ක්‍රමික විකාශයකි.
- සති පාසල පොතෙහි අන්තර්ගත ලිපි මත සැසිවාර 8 ම පදනම් වී ඇත. මෙම සැසිවාර පටිගත කොට, පරිශීලනය සඳහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයෙහි, සති පාසල වෙබ් පිටුවෙහි සහ සමාජ මාධ්‍ය අඩවිවල පළ කරනු ලැබේ.
- සෑම පුහුණු සැසිවාරයක්ම මෙහෙයවීමකින් යුතු වූ සතිමත් පුහුණුවකින් ආරම්භ වේ; අවසන් වේ.

සති පාසල හඳුන්වාදීම

සති පාසලේ පරිණාමය හා ප්‍රගතිය



වීඩියෝ පට 1

සති පාසලේ ආරම්භය - විනාඩි 8

You tube - <https://youtu.be/Uo7DEJPtMaw> -



කියවීම්

සති පාසල ගුරු අත්පොත - පළමුවන පරිච්ඡේදය (සති පාසල ශ්‍රී ලංකාව)

සතිය හඳුන්වාදීම

‘සති’ යනු පාලි වචනයකි. සිංහලෙන් එය සතිය / සිතිය හෝ දැනුවත් භාවය යයි හැඳින්වේ. මෙයින් සරලවම අදහස් වන්නේ, හැකි සෑම මොහොතකදීම අප කරන කියන සිතන දේ පිළිබඳව පූර්ණ සිතියෙන් හෝ සම්පූර්ණයෙන් දැනුවත්ව සිටීමයි.

වීඩියෝ පට 3

සතිය හඳුන්වාදීම - විනාඩි 8

You tube - <https://youtu.be/w9xOMGous7I> -



සතිමත් ඇවිදීම - විනාඩි 6

You tube - <https://youtu.be/avR59QWB190> -



සතිමත් හිඳගැනීම - විනාඩි 8

You tube - <https://youtu.be/sPM-Gyu298w> -



සාකච්ඡා වාරය

- සතිමත් බව වැදගත් ඇයි? එය ගුරුවරුන්ට, අධ්‍යාපනඥයින්ට සහ සිසුන්ට උපකාරවත් වන්නේ කෙසේද? එය පාසලට - ආධ්‍යාපනික වශයෙන් හෝ වෙනත් අතින් - වැදගත් වන්නේ කෙසේද? එය මුළු රටටම ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ කෙසේද?
- හැම කෙනකු තුළම සහජයෙන්ම සතිමත් බව පවතියි. ක්‍රමික පුහුණුව මගින් අපි ඒ සහජ කුසලතාව මතු කරගෙන දියුණු කරමු; පෝෂණය කරමු.
- මාංශ පේශි වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ව්‍යායාම් ශාලාවකට (Gym) යන්නාක් මෙන්, සතිමත් බව පුහුණු කිරීම හරහා අපි අපේ “මානසික පේශි” වර්ධනය කරගනිමු.
- වියපත් වන තුරු නොසිට ළාබාල විදේම සති මාත්‍රය ඉගෙනගෙන පවුලේ අය සහ මිත්‍රයින් දැනුවත් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?
- මේවා පුහුණු කරන්න: වාඩි වී ඉන්නා ඉරියව්වේදී ‘දැන් - මෙතැන්’ හෝ ‘මම - දැන් - මෙතැන්’.

- සතිමත් ඇවිදීම යනු කුමක්ද? සතිමත් ඇවිදීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? මෙය ඉගෙනගැනීමේ වාසිය කුමක්ද?
- සිතුවිලි සහ හැඟීම් ගැන සාමාන්‍යයෙන් දැනුවත් වීම. ප්‍රසන්න සහ අප්‍රසන්න සිදුවීම් සතිමත්ව අත්දැකීම. අප්‍රසන්න සිදුවීම්වලදී ඉබ්බකු මෙන් අඬු හකුළාගැනීම.
- “සෙමින්, සතිමත්ව, නිශ්ශබ්දව” (Slowly Mindfully Silently – SMS) යන සංකල්පය හඳුන්වා දීම.

 කියවීම

සති පාසල පොත - 1 සතිය (ලිපි 5)

සති පාසල ගුරු අත්පොත - දෙවන පරිච්ඡේදය (සතිය නිර්වචනය)

සති පාසල ගුරු අත්පොත - තුන්වන පරිච්ඡේදය (සතියේ ලක්ෂණ)

 සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

දෙවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 4 (විනාඩි 35), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 30), ප්‍රශ්නෝතර වාරය (විනාඩි 30), කියවීම් 3, පුහුණු වාර 2

සති මාත්‍රය හඳුනාගැනීම සහ පුරුදු කිරීම

පළමුවන සැසිවාරයේදී හඳුනාගත් සතිමත් ඇවිදීම හා හිඳගැනීම තව දුරටත් පුහුණු කිරීම. එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වලදී සතිමත් වන සැටි හඳුනාගැනීම.



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව



වීඩියෝ පට 4

සතිමත් හිඳගැනීම - විනාඩි 9

You tube - <https://youtu.be/jZa5Xc6k8Uw> -



සතිමත් අනුභවය - විනාඩි 9

You tube - <https://youtu.be/r8-SrARYoY4> -



සතිමත් ස්නානය - විනාඩි 8

You tube - <https://youtu.be/VZhRuBKhGtk> -





සාකච්ඡා වාරය

- පළමුවන සැසි වාරයේ සාකච්ඡා කළ කරුණු තව දුරටත් දියුණු කිරීම. සති මාත්‍රය ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් වෙත යොමු කිරීම. ඉන් පසු සතිමත් ඇවිදීම, වාඩි වීම, සිටගැනීම, සැතපීම ආදී ක්‍රියාවලටද යෙදවීම.
- සතිමත් බව ඇද්දැයි විමසීමට “මේ මොහොතේ සිටීමේ” අත්දැකීම් යොදාගැනීම. නිදසුන්: දත් මැදීම, ස්නානය, ආහාර ගැනීම, ආදිය සෙමින්-සතියෙන්- නිශ්ශබ්දව (Slowly – Mindfully – Silently - SMS) කිරීම.
- ශාරීරික සංවේදනා - ඇසීම, දැකීම, රස දැනීම, ස්පර්ශය, ආඝ්‍රාණය කෙරෙහි සති මාත්‍රය යෙදීම.
- ශුභවාදී ආකල්පවල වැදගත්කම. පොලියානා කථාව ගැන සඳහන් කිරීම - අනාථ වූ කුඩා ගැහැනු ළමයාගේ ඉමහත් ශුභවාදී ආකල්ප (Glad game)
- පන්තියේ සහ පාසලේ විවිධ අවස්ථාවලදී සහ විභාග ආදී පීඩාකාරී අවස්ථාවලදී මෙම පුහුණුව භාවිත කිරීම.
- සතිමත් බව හඳුන්වාදීමේදී නිර්මාණශීලී උපක්‍රම යොදාගැනීමට ගුරුවරුන් පෙළඹවීම. (නිදසුන්: පළමුවන කාලච්ඡේදයට කලින් විනාඩි 10 දී මම කොහොමද පන්තියට සතිමත් බව හඳුන්වා දෙන්නේ? මට පුළුවන්ද සිතූමිණ (Mind Jar) හෝ සිතුවක් යොදාගන්න? විවේක කාලයට පසු පන්තියට පැමිණෙන විට සතිමත් ඇවිදීම අනුව එන්න කියන්න පුළුවන්ද? සතිමත් බව පුහුණුවට සතිය තුළ වෙන් කර ඇති ඇති විනාඩි 30 ක කාලච්ඡේදය තුළ සතිමත්ව ආහාර ගැනීම හෝ සතිමත්ව ඇහුම්කන්දීම මාරුවෙන් මාරුවට යොදාගත හැකිද?)



ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය



කියවීම්

සති පාසල පොත - 2 සතිය (ලිපි 5)

සති පාසල ගුරු අත්පොත - හතරවන පරිච්ඡේදය (සති මාත්‍රය)

සති පාසල ගුරු අත්පොත - හතරවන පරිච්ඡේදය (පාසලේදී “සති මාත්‍රය” පිළිබඳ ඉගෙනුම්)

සතියේ බල මහිමය - පළමුවන පරිච්ඡේදය



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

පළමුවන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු

- සති මාත්‍රය පිළිබඳ අවබෝධයක්. එය අප සියලුදෙනාට වර්ධනය කළ හැකි, පුහුණු කළ හැකි, තනිව ඉගෙනගත හැකි මානසික පුහුණුවක් සහ ප්‍රාගුණයකි. එය අප සියලුදෙනා තුළ සහජයෙන් ඇති, එහෙත් සක්‍රීය කළ යුතු ගුණයකි. පුහුණුව මුල් කරගත් උගැන්වීම (practice oriented teaching) ඇසුරින් සති මාත්‍රය අනික් අයටත් උගැන්විය හැකිය.
- ගුරුවරයා සිසුන්ට මේ කරුණු පහදාදීමට සමත් විය යුතුය: සති මාත්‍රය නොහොත් සතිමත් බව යනු කුමක්ද? මා සතිමත් වීමට ඉගෙනගන්නේ කෙසේද? දෛනික කටයුතුවලදී සතිමත් බව මුල් කරගත් ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණශීලීවත් විනෝදජනක ලෙසත් යොදාගත හැකි වන්නේ කෙසේද?
- සතිමත් පුරුදුවල වැදගත්කම වටහාගැනීමටත් සති මාත්‍රය හෙවත් සතිමත් බව මොළය, සිත, ශරීරය සහ සාමාන්‍ය හැසිරීම කෙරෙහි ඇති බලපෑම ගැන සරලව පහදාදීමට ගුරුවරයා සමත් විය යුතුය.

- සති මාත්‍රය වටහාගැනීම, එහි භාවිතය පුහුණු කිරීම: හුස්ම (නාසය අග හුස්ම වැදෙන අයුරු කෙරෙහි අවධානය, හුස්ම ගැනීමේදී උදර පේශි වලනය), සති මාත්‍රය මූලින් හඳුනාගෙන පසුව ඇවිදින විට සතිය පුහුණු කිරීම, වාඩි වන විටත් / නැගිටින විටත් / ආහාර ගන්නා විටත් සතිමත් වීම, සතිමත් ශ්‍රවණය, වර්තමාන මොහොත වෙත සිත සහ කය යොමු කිරීම.
- මේ ක්‍රියාකාරකම් සිසුන්ට කියාදීමේදී ගුරුවරයා සරල අභ්‍යාස දීමට සමත් විය යුතුය. (නිදසුන්: බිම හෝ පුටුවක සතිමත්ව වාඩි වී සිටීම, ඉතා කුඩා සිසුන්ට නම් හුස්ම ඉහළ පහළ යාමත් සමග උදර වලනය කියාදීම සඳහා මෘදු සෙල්ලම් බඩු යොදාගැනීම, තෝරාගත් සක්මන් පටයක සතිමත්ව ඇවිදීම, සතිමත්ව මුද්දරප්පලම් හෝ ජුජුබ් අනුභව කිරීම, සිනුවට සතිමත්ව ඇහුම්කන්දීම, සිතූමිණ (Mind Jar) සෙලවූ පසු එහි ඇති දිලිසෙන කැබලි ආපසු තැන්පත් වන අයුරු බලා සිටීම)
- සතිය පුහුණු කිරීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම් යොදාගන්නා ආකාරය ගුරුවරුන්ට තීරණය කළ හැකිය. 1. දවස මූලදී (පළමුවන කාලච්ඡේදයට පෙර විනාඩි 10 දී) සහ විවේකයට පසු (විනාඩි 5) යොදාගන්නා සරල ක්‍රියාකාරකම් 2. සතිපතා විනාඩි 30 කාලය තුළ යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකම්.



[පළමුවන ඒකකය - පළමුවන සැසිවාරය](#)



[පළමුවන ඒකකය - දෙවන සැසිවාරය](#)



දෙවන ඒකකය

පළමුවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 3 (විනාඩි 35), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 30),
ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය (විනාඩි 30), පුහුණු වාර 2, කියවීම් 1

මේ මොහොතට සතිමත් වීම

සතිමත් ඇවිදීම, හිඳගැනීම හා එදිනෙදා කටයුතුවලදී සතිමත් වීම යන සියල්ලම එකම පුහුණුවක් බව හඳුනාගැනීම. සතිමත් බව පදනම් කරගත් අවබෝධයට ප්‍රවේශයක් ලබා දීම. සතිමත් වීමට ඇති බාධා සහ අසතිමත් බව හඳුනාගැනීම.



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව



වීඩියෝ පට 3

සතිමත් ඇවිදීම ඒකා‍රෝ 1 - විනාඩි 6

YouTube - <https://youtu.be/6nbURDdIBps> -



දෛනික කටයුතුවලදී සතිමත් වීම - විනාඩි 8

YouTube - <https://youtu.be/h2oP8pDgQRI> -



සතිමත් ඇවිදීම - විනාඩි 9

YouTube - <https://youtu.be/82dnGBjmWUQ> -



සතිමත් හිඳගැනීම - විනාඩි 9

YouTube - <https://youtu.be/3k8DgOYVoP0> -





සාකච්ඡා වාරය

- පළමුවන ඒකකයේ සාකච්ඡා කරන ලද කරුණු ඇසුරෙන් තමන්ට ලැබුණු අත්දැකීම් මොනවාදැයි විමසීම.
- පුහුණුව අතරමැදි මුහුණ දීමට සිදු වූයේ කුමන බාධකවලටද? සිත අතීතයට ගියේද? අනාගතයේ සැරිසැරුවේද? හුස්මට හෝ ඉරියව් හතරෙන් එකකට සිත යොමු කළ හැකිද?
- සතිමත් වාඩි වීම ගැඹුරින් සාකච්ඡා කරන්න. ක්‍රමයෙන් අවධානය හුස්මට යොමු කරන්න. සෑම හුස්මක්ම අත්දකින්න. එක් එක් හුස්මෙහි ආකාර සනිටුහන් කරගන්න.
- සතිමත් ඇවිදීම අපගේ ගතත් සිතත් කථනා කරන සාධකයකි. සෑම විටම සතිමත් වාඩි වීමකට පෙර සතිමත් ඇවිදීමක යෙදෙන්න.
- ආහාර අනුභව කරන විට සතිමත් වීම ඉතා වැදගත්ය. එය පුරුදු කරන්නේ කෙසේද?
- අප එළඹ සිටි සිතියෙන් හා අවධානයෙන් දවසේ වැඩ කටයුතුවල නියැලෙන්නේ කෙසේද? අප කීවරක් අප්‍රසන්න අවස්ථාවලට මුහුණ දෙනවාදැයි සලකා බලන්න. කොපමණ වාර ගණනක් අපි ඉබ්බෙකු මෙන් කටුව ඇතුළට වැදී නිහඬ වන්නෙමුද?



ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය



කියවීම්

සති පාසල පොත - 3 සතිය (ලිපි 5)



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

දෙවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 2 (විනාඩි 15), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 40), ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය (විනාඩි 30), පුහුණු වාර 2, කියවීම් 3

දැනීම් සහ හැඟීම්

පුහුණු වීමේ අත්දැකීම් තුළින් දැනීම් සහ හැඟීම් හඳුනාගැනීමට පුරුදු වීම.



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව



වීඩියෝ පට 2

සතිමත් ඇවිදීම ඒකාරෝ 2 - විනාඩි 6

YouTube – <https://youtu.be/Sx95LXjn6AQ> –



සති ක්‍රීඩා තුළින් හැඟීම් හඳුනාගැනීම - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/W7sWJHB2SRU> –





සාකච්ඡා වාරය

- අප අපගේ දැනීම් හා හැඟීම් ගැන සතිමත් වුණහොත් අපට අනික් අයගේ දැනීම් හා හැඟීම් මොනවාදැයි වටහාගැනීමට පහසු වේද?
- පන්තියේ සිසුන්ට සහ ගුරු මණ්ඩලයේ සගයින්ට වඩාත් කාරුණිකව සංවේදීව හා ගෞරවනීය ලෙස කටයුතු කිරීමට ඔබට හැකි වේද?
- සිසුන් හා ගුරු මණ්ඩලයේ පිරිස සමග ඇති වන කිසියම් දුෂ්කර අවස්ථාවකදී ඊට මුහුණ දෙන අයුරුත් පාසලේ හටගන්නා එබඳු අවස්ථාවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (resilience) ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න. ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට සතිමත් බව උපකාරී වෙයි.
- චිත්තවේගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (emotional resilience), චිත්තවේග පිළිබඳ දැනුවත් බව (emotional literacy), චිත්තවේග පිළිබඳ බුද්ධිය (emotional intelligence), චිත්තවේගී මිනුම (EQ emotional quotient) - ආදිය සතිමත් බව යන මාතෘකාවේ නිතර භාවිත වෙයි.
- දවසේ විවිධ අවස්ථාවලදී සතිමත්වීම චිත්තවේගී අවබෝධය වර්ධනය කරගැනීමට උපකාරී වෙයි. දවසේ විවිධ වේලාවල භාවිත කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?
- සතිමත් ඇවිදීම අපට අත්දැකීම් රාශියක් ලබා දෙන බව සාකච්ඡා කිරීම. පුහුණු වන්නන් ඊළඟ පුහුණු සැසිය වන තුරු දිනපතා දවසකට වරක් හෝ සතිමත් සක්මනක් පුරුදු කිරීමට උනන්දු කරවන්න.
- හුස්මට සිහිය පැවැත්වීමට සමාන්තරව SMS ක්‍රමයට සරලව සතිය පුරුදු කිරීමේ ක්‍රියාවල එදිනෙදා කටයුතුවලදී යෙදෙන්න.

ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය

කියවීම

සති පාසල පොත - 4 සතිය (ලිපි 5)

සති පාසල ගුරු අත්පොත - පස්වන පරිච්ඡේදය (“සති මාත්‍රය” පිළිබඳ උගැන්වීම)

සති පාසල ගුරු අත්පොත - හත්වන පරිච්ඡේදය (ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව)

සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

දෙවන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු

- පළමුවන ඒකකයේ උගැන්වූ සතිමත් වීමේ අභ්‍යාසය දෛනිකව පුහුණු කිරීම.
- ගුරුවරයා සිසුන් සතිමත් අභ්‍යාස සඳහා උනන්දු කරවීමේ දක්ෂතාවක් ලබයි.
- උගැන්වීම් ක්‍රියාවලීන් විවේක කාලවලත් ක්‍රීඩා පිට්ටනියේදීත් සතිමත්ව කටයුතු කිරීමට සිසුන් යොමු කරවයි.
- ගුරුවරයා සිය හැඟීම් (උද: සතුට, දුක, උදසීන බව) වින්තවේග (බිය, කෝපය, ඊර්ෂ්‍යාව, විනෝදය, ආදරය) ගැනද සතිමත් වේ.
- එම සංවේදනාවල එල්බ නොගෙන සිටීමටත් අනුන්ගේ සංවේදනා ගැන විනිශ්චය නොකර සිටීමටත් හුරු වේ.

- පන්ති කාමරයේ සෝෂාකාරී අවස්ථාවලදීද ඉවසීමෙන් කාරුණිකව ඒවාට මුහුණ දෙයි.
- අභ්‍යාස තුළින් ගුරුවරයා තම සතිය ශක්තිමත් කරගැනීමට මෙන්ම තම පෞද්ගලික ජීවිතයේදී සතිමත් බව භාවිත කිරීමටද පුරුදු වෙයි.
- ගුරුවරයා ඉවසීම, සංවේදී භාවය හා කරුණාව පුරුදු කරගනියි. පන්තියේ තත්වය පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටී.
- සිසුන් සෝෂාකාරී වන විට හෝ ගුරුවරයාට අනියෝග කරන විට හැඟීම් පාලනය කරගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ.
- සතිය පදනම් කරගෙන කෘතඥතාව, කරුණාව, සංවේදී බව, පරාර්ථකාමී බව, අන් අය වටහාගැනීම, සියලුදෙනා සමගම සතුටින් සිටීම වැනි ගුණාංග ඇති කරගනී.
- සුළු දෙයක් පවා අගය කිරීම, පවුලේ අය හා මිතුරන් අගය කිරීම මෙන්ම ස්වභාව ධර්මය අගය කිරීමටත් ආරක්ෂා කිරීමටත් සිසුන්ට හා තමන්ට කළ හැකි දේ කිරීමට යොමු වීම.
- සතිමත් බව පදනම් කරගෙන මේ සියලු පුරුදු ඇති කරගත හැකිය.



[දෙවන ඒකකය - පළමුවන සැසිවාරය](#)



[දෙවන ඒකකය - දෙවන සැසිවාරය](#)



තුන්වන ඒකකය

පළමුවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 2 (විනාඩි 20), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 40), ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය (විනාඩි 30), පුහුණු වාර 2, කියවීම් 1

නිහඬව නිරීක්ෂණය කිරීම

අවදි බවින් යුතු, අවධානයෙන් යුතු, ක්‍රියාශීලී නිහඬ නිරීක්ෂකයෙකු වීම



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව



වීඩියෝ පට 2

සතිමත් ඇවිදීම එකරෝ 3 - විනාඩි 5

YouTube – <https://youtu.be/x9m1oCFch68> –



නිහඬ නිරීක්ෂකයකු වීම - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/UH3lS5Bu5vo> –





සාකච්ඡා වාරය

- මනසෙහි “නිහඬ අවකාශයක්” නිර්මාණය කිරීම. මේ සඳහා අපට සතිය භාවිත කළ හැකිද? පාසලේ අභියෝගාත්මක අවස්ථාවලදී කටයුතු කිරීමට මෙය උපකාරී වන්නේ කෙසේද?
- එක් එක් අවස්ථාවලදී මනස ප්‍රතික්‍රියා කරන / ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ඉවසිලිවන්ත වීමට ඉගෙනගන්න. එම අවස්ථාවලට ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීම යෝග්‍යද? නැතහොත් ඉවසීමෙන් සතිමත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමද යෝග්‍යද? පාසල, පන්තිය සම්බන්ධ උද්‍යෝග්‍ය ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න .
- පාසලට හෝ ශ්‍රේණියකුගේ නිවසකට යන විට, විශේෂයෙන් පොදු ප්‍රවාහන සේවයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, වාහනය තුළදී සතිමත්ව ඉවසිලිවන්තව කටයුතු කරන්නේ කෙසේද? තවද, පාරේ ඇවිදින විටත් සාප්පුවකට ගොස් මුදල් ගෙවීමට පෝලිමේ රැඳී සිටින විටත් ඉවසිලිවන්තව කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?
- මේ සෑම අවස්ථාවකදීම සතිමත් බව පවත්වාගැනීම අප දෛනිකව සතිය පුරුදු කරන විට පහසු වේ. (උදා: සතිමත්ව වාඩි වී සිටීම, සතිමත්ව ඇවිදීම, සතිමත්ව සවන් දීම, සතිමත්ව ආහාර ගැනීම / රස දැනීම)
- ඉරියව් ගැන සතිමත්ව සිටීම: අපගේ ඉරියව් වෙනස් කරන විට - වාඩි වී සිට සිටගැනීම, සිටගෙන සිට ඇවිදීම, ඇවිදීමෙන් පසු වැතිරීම ආදී අවස්ථාවල පූර්ණ අවබෝධයෙන් සහ සතිමත්ව සිටිය හැකිද?



ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය



කියවීම්

සති පාසල පොත - 5 සතිය (ලිපි 5)



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

දෙවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 3 (විනාඩි 45), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 30), ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය (විනාඩි 30), පුහුණු වාර 2, කියවීම් 1

සමාජ වයා සහ අන්තර්සම්බන්ධතා

මූලික ලක්ෂණ හඳුනාගැනීම හා කරුණාවන්ත බව, සංවේදී බව, ඉවසීම, කෘතඥතාව ආදී ගුණාත්මක වටිනාකම් දියුණු කරගැනීම



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව



වීඩියෝ පට 3

සතිමත් බවට අදාළ විද්‍යාත්මක කරුණු - විනාඩි 23

YouTube – https://youtu.be/sKYvy_86-bU –



තමන් වෙතට යොමු වීම - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/ET2Se1m5GSU> –



සමාජීය ප්‍රතිරෝධවලට මුහුණ දීම - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/xwdCMr8hRbc> –





සාකච්ඡා වාරය

- පන්තියේදී, කාසී මණ්ඩල කාමරවලදී සහ පාසලේදී සිසුන්ට සහ ගුරුවරුන්ට මුහුණ දීමට සිදු වන විවිධ අවස්ථා සාකච්ඡා කරන්න. මෙම අවස්ථාවලදී චිත්තවේග පිළිබඳව ඉගෙනීම (emotional learning) යෙදිය හැකිද? අප එසේ කළහොත් පාසල වඩා හොඳ ස්ථානයක් බවට පත් විය හැකිද? එසේ නම්, ඒ කෙසේද?
- කරුණාවන්ත බව, සංවේදී බව, ඉවසීම, කෘතඥතාව වැනි ගුණාත්මක වටිනාකම් සතිය පුහුණු කරන්නකු තුළ වර්ධනය වේ. මෙය සිදු වන්නේ කෙසේද?
- පුහුණුකරුවකුගේ මූලික ස්නායු පද්ධතිවල සිදු වන වෙනස්කම් හඳුන්වාදෙන්න. ඇම්ග්බලා සහ හිපොකැම්පස් - උරග මොළය (reptilian brain) සහ “සටන් කිරීම - චලනය වීම - නිශ්චල වීමේ ප්‍රතික්‍රියාව” (Fight - Flight – Freeze reaction) ගැන කියා දෙන්න. මෙම පුහුණුකරුවන්ට සහ ගුරුවරුන්ට සුඛනම්‍යතාව සහ හැඩගැසීමේ හැකියාව (සුවිකාර්යතාව) (Neuro Plasticity) හා ස්නායු උත්පාදනය (Neuro Genesis) පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි.
- 1 ඇමුණුම - ක්‍රමානුකූලව සතිමත් බව පුහුණු කිරීම තුළින් නොසැලෙන මනසක් ගොඩනැගීම පිළිබඳව, ළමා සහ නව යොවුන් මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ රාසිත පෙරේරා මහතාගේ සටහන බලන්න.



ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය



කියවීම

සති පාසල පොත - 6 සතිය (ලිපි 5)



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

තුන්වන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු

- පංතියේ පොදු අභියෝගාත්මක තත්ත්ව මනසින් දැනගැනීම (උදා : ප්‍රමාණවත් තරමට ඉඩ නොමැති පන්ති කාමරවල කලබලකාරී හැසිරීම් කාංසාව ඇති කරයි.) විශේෂයෙන් දඟකාර, රළු හැසිරීම් ඇති හෝ අනිකුත් සිසුන්ට හිරිහැර කරන සිසුන් සමග කටයුතු කිරීමේදී. තවද කාසි මාණ්ඩලයේ කාමරවල හෝ පාසල් පද්ධතියට අදාළ පරිසරයේ (උදා : අනෙකුත් ගුරු භවතුන් සමග ගැටුම් සහගත තත්ත්ව මතු වන අවස්ථාවලදී, විදුහල්පති හෝ පාසල් පරිපාලකයින් සමග එකඟ නොවීම් හෝ ආතති, ගැටුම්කාරී මත ඇති වන අවස්ථාවලදී)
- සිසුන් හෝ අනෙකුත් ගුරු භවතුන් සමග කටයුතු කිරීමේදී ස්වයංක්‍රීයව ප්‍රතික්‍රියා කිරීම හෝ ආවේගීව හැසිරීම වෙනුවට ඉවසීම, සංවේදී බව ආදී වටිනාකම් පදනම් කරගත් හැසිරීමේ යෙදීම.
- සතිය පුහුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට නොව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පුරුදු වේ. සංයමයෙන් කටයුතු කිරීම, පූර්ව විනිශ්චයෙන් වැළකී සිටීම සහ ඉක්මන් තීරණ ගැනීමෙන් වැළකීම. කථා කිරීමට පෙර දෙවරක් සිතීම ආදී ගුණාංග පුරුදු වේ. (උදා: රළු කථාවක්ද? සිත් රිදවන කථාවක්ද? සංවේදී නොවන කථාවක්ද?) කථා කිරීමට පෙර සිත් රිදවන කථා වළක්වාගැනීම සඳහා විරාමයක් ගෙන සතියෙන් ආවර්ජනය කිරීම. තවද රළු, සිත් රිදවන සහ සංවේදී නොවන ක්‍රියා නොකිරීම. එමෙන්ම ඔබගේ විනීත හැසිරීම් රටාව අනෙකුත් අයට කියාදීමටත් එය උදහරණ මගින් පෙන්වීම කිරීමටත් හැකි වේ.

- පංතිය ඉතාමත් ප්‍රියජනක හා උද්යෝගී ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම. සියලුම සිසුන්ට සිනාමුසු මුහුණින් පන්තියට පැමිණීමට අවශ්‍ය කරන කටයුතු සහ පසුබිම සැලසීම. කිසිම ශිෂ්‍යයකුට කිසිම ආකාරයකින් වෙනස්කම් නොකිරීමට වග බලාගැනීම.



[තුන්වන ඒකකය - පළමුවන සැසිවාරය](#)



[තුන්වන ඒකකය - දෙවන සැසිවාරය](#)



සිව්වන ඒකකය

පළමුවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 3 (විනාඩි 30), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 30), ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය (විනාඩි 40), පුහුණු වාර 2, කියවීම් 1

පන්තියෙන් ඔබ්බට

සතිය සහ සතිමත් බව පදනම් කරගත් අවබෝධය, මනස ශක්තිමත් කර ගැටුම් අවම වූ නිරවුල් මාර්ගය හෙළි කරයි.



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව



වීඩියෝ පට 3

සතිමත් අනුභවය - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/r8-SrARYoY4> –



සතිමත් පුහුණුව ගැන විමසීම - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/uaNJ6T6Tl0k> –



සතිමත් බව පදනම් කරගත් අවබෝධය - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/kWEll3UxXxg> –





සාකච්ඡා වාරය

- අප ගැනම වටහාගැනීම සහ අපගේ මනස වටහාගැනීම හරහා අන් අය වටහාගන්නා අයුරු පහද දෙන්න.
- පසුගිය සති කිහිපය තුළ අප ඉගෙනගත් කරුණු පවුලේ සාමාජිකයන්, සමාජයේ අන් අය හෝ පරිසරය සමග කරන අන්තර් සබන්ධතාවලදී භාවිත කළ හැකිද?
- දේශගුණික ගැටලු ගැන සාකච්ඡා කරන්න - සතිය පුහුණු කිරීම තුළින් මෙම ගැටලුවලට පිළියමක් ඉදිරිපත් කළ හැකිද? සෑම සතිමත් මොහොතකින්ම මුද්‍රා හරිනු ලබන සාධනීය මානසික බලය පරිසරය සන්සුන් කරයි; දේශගුණය ආරක්ෂා කරයි.
- දිනපතා පුහුණු වීමේ වැදගත්කම නැවත අවධාරණය කරන්න - ඇවිදීම, හිඳගැනීම, ආහාර ගැනීම, මනස නිශ්ශබ්ද කිරීම.
- ගුරුවරුන් දිරිගැන්වීම සඳහා පන්තියේදී භාවිත කළ හැකි සරල මෙවලම් කිහිපයක් නිර්දේශ කරන්න. (උදා : මුල් මිනිත්තු 10 ක කාලය තුළ, සිතූමිණ (Mind Jar/Glitter Jar) භාජනය භාවිත කර දිලිසෙන කැබලි පහළට යෑම බලා සිටිය හැකිය. එසේ නැතිනම් නාද පාත්‍රය / යමෙරුකාව (Gong) නාද කර අවසානය දක්වා සවන් දීමට සැලැස්විය හැකිය.)
- සතිමත් බව පුහුණු වූ මනසකට සමාජීය හා විත්තවේගී ඉගෙනීම (Social Emotional Learning - SEL) අවබෝධ කරගැනීමට සහ අදාළ කරගැනීමට වඩාත් හොඳින් හැකි වන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න. මෙය සාර්ථකව උගැන්වීම සඳහා සතිමත් බව වටහාගැනීම සහ පුහුණු වීම වැදගත්ය. SEL යනු වෙනත් විෂයක් “උගැන්වීමක්” වැනිය. එහෙත් සතිය යනු “පුහුණුවක්” බෙදාගැනීමයි.



ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය



කියවීම්

සති පාසල පොත - 7 සතිය (ලිපි 5)



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

දෙවන සැසිවාරය



වීඩියෝ පට 2 (විනාඩි 20), සාකච්ඡා වාරය (විනාඩි 40), ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය (විනාඩි 30), පුහුණු වාර 2, කියවීම් 1

සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම

(Social Emotional Learning - SEL)

සමාජීය අන්තර්සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම.



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව



වීඩියෝ පට 3

මනස ශක්තිමත් කිරීම - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/k20CJg1RItE> –



එදිනෙදා කටයුතුවලදී සතිමත් වීම - විනාඩි 9

YouTube – <https://youtu.be/tnrn1iVGdv0> –





සාකච්ඡා වාරය

- පසුගිය සැසිවලදී ඉගෙනගත් සියල්ල කෙටියෙන් සමාලෝචනය කරන්න. ප්‍රශ්න සහ උත්තර සඳහා ඕනෑ තරම් අවකාශ දෙන්න.
- සතිය සහ SEL ට එහි අදාළත්වය පැහැදිලිව වටහාගෙන ඇත්දැයි සාකච්ඡා කරන්න.
- 2 ඇමුණුම - සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම (Social Emotional Learning - SEL) බලන්න.
- සතියේ හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම: ඒවා අධ්‍යාපනයත් සමාජීය අන්තර්සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමත් එදිනෙදා ජීවිතයත් කෙරෙහි බලපාන ආකාරය.
- නැවත නැවතත් පුහුණුවේ යෙදීමට සියලුදෙනා දිරිමත් කරන්න.



ප්‍රශ්නෝත්තර වාරය



කියවීම්

සති පාසල පොත - 8 සතිය (ලිපි 5)

සතියේ බල මහිමය - කුන්වන පරිච්ඡේදය



සතිය පුහුණු කිරීම

මග පෙන්වීමක් සහිත සතිමත් පුහුණුව

සිව්වන ඒකකයේ ප්‍රගුණ කළ කරුණු

- 1-3 (දක්වා) ඒකකවල සියලුම උගැන්වීම් නැවත සාරාංශ කිරීම.
- 1-3 දක්වා ඒකකවලින් ඉගෙනගත් පාඩම්වල සාරාංශය පන්තියේ තමාගේම අත්දැකීම් ආදර්ශයක් ලෙස භාවිත කරමින් පාසලේ අනෙකුත් ගුරුභවතුන්, මිතුරන් හා පවුලේ අය සමග බෙදාගැනීමට හැකි වීම.
- පාසලේ අනෙකුත් ගුරුභවතුන්ට, මිතුරන්ට හා පවුලේ අයට සනිමත් බව පුරුදු කිරීම සඳහා නාද පාත්‍රය / යමෙරුකාව (Gong); මුද්දරප්පලම්/ ජුජුබ්ස් රැගෙන අත්හද බැලීම; සිතූමිණ (Mind Jar) වැනි දෑ භාවිත කිරීම
- ගුරුවරුන්ට පාසලෙන් පිටතදී සහ විවිධ අවස්ථාවලදී පුහුණු වැඩසටහන් සඳහා “සමාජීය හා චිත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම” යන පුහුණු ඒකකය භාවිත කළ හැකිය.
- අන් අය සඳහා “සමාජීය හා චිත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම” පිළිබඳ විශේෂ වැඩසටහන් නිර්මාණය කිරීමට සුදුසු මෙවලම් සහ විවිධයෝ භාවිත කරන්න.



[සිව්වන ඒකකය - පළමුවන සැසිවාරය](#)



[සිව්වන ඒකකය - දෙවන සැසිවාරය](#)



පෙරළා තොරතුරු ලබාගැනීම









Feedback and Reflection Reporting






Please use the form below to submit your feedback about the session, reflections, and any questions. Include your name, location and email.






<https://forms.gle/QYYfbzrv5bVLULN27>







ସୋପ୍ରା

#	File Name	Content
1	How Sati Pasala started	 <ul style="list-style-type: none"> • How SP came into being
2	Introduction to mindfulness	 <ul style="list-style-type: none"> • Introduction – word ‘sati’ • Advantages of sati • Sati mathraya • SMS – Slowly Mindfully Silently • Parents, Teachers
3	Introduction mindful sitting	 <ul style="list-style-type: none"> • Mindful sitting • Posture adjustments • Past – Future: monkey mind
4	Introduction mindful walking	 <ul style="list-style-type: none"> • Mindful walking • Few advantages
5	Mindfulness in daily activities	 <ul style="list-style-type: none"> • Daily activities • Listening to sounds coming from ourselves • Brushing teeth
6	Mindful games	 <ul style="list-style-type: none"> • Mindful Games • Benefits of Mindful Games • When someone agitate, can we settle as a tortoise

7	Reflection writing		<ul style="list-style-type: none"> • Writing about what is mindfulness • Here – Now - I am • Letting go of Past and Future • Not necessary to have accuracy at the beginning • Himansā’s report – having mindfulness in every activity
8	Mindful sitting		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful sitting • Posture adjustments • After waking up sit few minutes • How one knows that one is sitting – touching points • Just recognize the breath • No need to hurry
9	Mindful walking		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful Walking • Both legs are not equal, • Different textures • Massaging, Reflexology • Slowly introducing Clear Comprehension
10	Mindful listening		<ul style="list-style-type: none"> • SMS • Washing a dish with SMS • One thing at a time • Listen to sounds which comes out from you • Others too will be mindful when you are mindful
11	Understanding feelings		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful games • Innocent, not to win, to increase friendship, team work

			<ul style="list-style-type: none"> • Understanding one's feelings and understanding others' feelings • When angry take the mind inside
12	Wakefulness and Diligence		<ul style="list-style-type: none"> • Here – Now – I am • SMS • Wakefulness, Diligence • Active not drowsy • Can listen mindfully, patiently
13	Taking the mind inside		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful sitting • Takes the mind inside • What you feel - Heart vibration, how thoughts come, how cloths touch • Polyana book - Be glad at any circumstances • Various element characteristics
14	Benefits of mindful walking		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful walking • Benefits
15	Mindful eating		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful eating • Be an example when maintaining Mindfulness
16	Resistance arising		<ul style="list-style-type: none"> • Mindful Games • Understand resistance arising in the mind • අන්ධ ක්‍රීඩාව; ගොලු ක්‍රීඩාව; ඉබ්බා ගේ සෙල්ලම

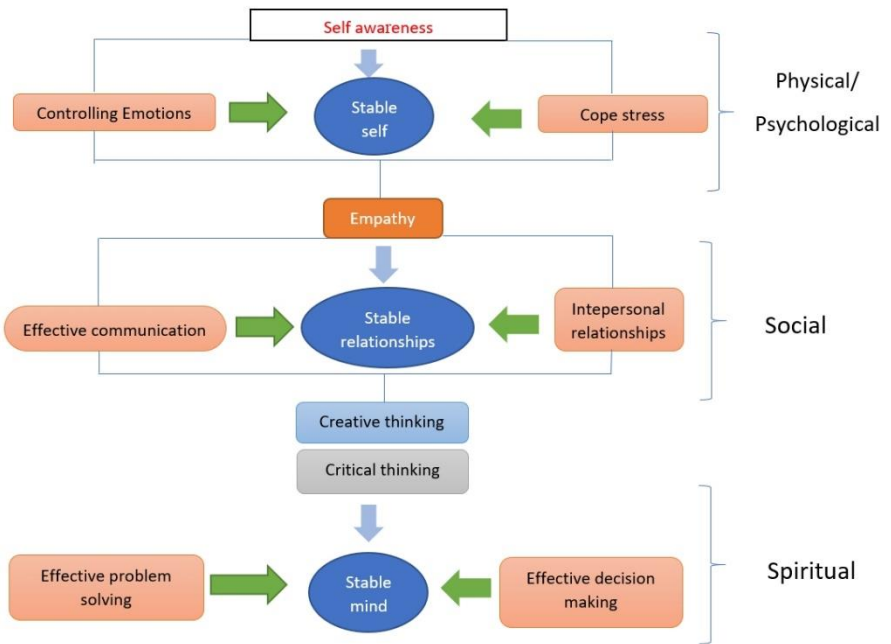
			<ul style="list-style-type: none"> ● Restraint of senses
17	Acting after reflection		<ul style="list-style-type: none"> ● අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව ● Do acts after reflection -
18	Strengthening the mind		<ul style="list-style-type: none"> ● Sitting comfortably for Mindful sitting ● Being aware of the body ● Allowing strength of the mind
19	Clear comprehension		<ul style="list-style-type: none"> ● Mindful walking ● More details to improve clear comprehension
20	Mindfulness in your life		<ul style="list-style-type: none"> ● Mindfulness in daily activities ● Slowly; Mindfully; Silently – SMS ● Doing things whole heartedly ● Avoiding impulsive behaviour

1 ඇමුණුම -

ක්‍රමානුකූලව සතිමත් බව පුහුණු කිරීම තුළින්

නොසැලෙන මනසක් ගොඩනැගීම

මූලාශ්‍රය: ළමා සහ නව යොවුන් මනෝවේදය විශේෂඥ රාසින පෙරේරා මහතා



<https://www.youtube.com/watch?v=eU-Kyxf6XS4>



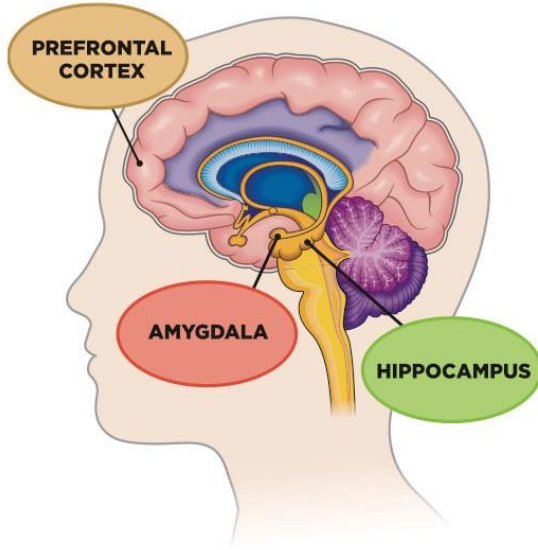
2 ඇමුණුම -

සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම (Social Emotional Learning - SEL)

සෑහෙන කලක පටන් සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම අධ්‍යාපන විෂය මාලාවේ ප්‍රධාන තැනක් ගෙන ඇත. එහි ප්‍රධාන කොටස් - එනම්, තමා පිළිබඳ දැනුවත් බව, තමා හසුරුවාගැනීම, අනුන් පිළිබඳ දැනුවත් බව, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම යන අංග සියල්ලම පුද්ගලයකු තුළ හටගන්නා වර්ෂාමය වෙනස් වීම් වේ. මේ නිසා SEL ඉගෙනුම යනු වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතා වෙයි. මෙය වඩාත් ගැඹුරින් වටහාගන්නා විට අපට වැටහෙන කරුණක් නම්, පෞරුෂයේ හෝ හැසිරීමේ හටගන්නා මේ වෙනස් වීම් ප්‍රධාන වශයෙන්ම සතිමත් බවෙහි මූලික පුහුණුව මත තීරණය වන බවත් අඛණ්ඩව සතිය පුහුණු වීම නිසා එය වඩාත් ගැඹුරු ලෙස වර්ධනය වන බවත්ය.

සතිමත් බවද පුද්ගලයාගේ මොළය කෙරෙහි එය බලපාන ආකාරයද දැනගැනීම, මෙම වර්ෂා රටා තාර්කිකව බුද්ධිමත්ව වටහාගැනීමට අපට උපකාරී වෙයි. සතිමත් බව මොළයේ ප්‍රධාන අංශ තුනකට බලපායි. ඒවා නම්,

- පුරෝලලාට බාහිකය (the prefrontal cortex)
- ඇමිග්ඩලා (the amygdala)
- හිපොකැම්පස් (the hippocampus)



Source: <https://medium.com/@rohanpoosala/build-that-prefrontal-lobe-up-c72434186dfd>



1. ඇමිග්ඩලා (amygdala)

මෙය තර්ජන පිළිබඳ මොළයේ රේඩාර් පද්ධතියයි. අපේ ඉන්ද්‍රිය මගින් එයට පණිවුඩ ලැබුණ විට එය මෙහි තර්ජනයක් ඇත්දැයි නොපමාවම විමසා බලයි; ඉක්බිති ඇඬීරනලින්, කෝටියෝන් ආදී ආතති හෝමෝනයක් සුවය කරමින් ‘සටන් කිරීම - පලායාම - ගල්ගැසීම’ යන ප්‍රතික්‍රියාව ක්ෂණිකව උපදවයි. මෙහිදී පුද්ගලයාගේ ප්‍රතික්‍රියාව ක්ෂණිකය; ඉතාම ආවේගශීලීය; බොහෝ විට නුසුදුසු හෝ අන්තරායදයක වීමට පවා පුළුවන. මෙය සාමාන්‍යයෙන් ‘දණහිස් වෙවිලීම්’ ප්‍රතික්‍රියා වශයෙන් හැඳින්වෙයි. සතිමත් බව පුහුණු වූ විට මේ ක්‍රියාවලිය මන්දගාමී වෙයි; ඇමිග්ඩලාව සන්සුන් වෙයි; “ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියා ආකාරය” නවතියි.

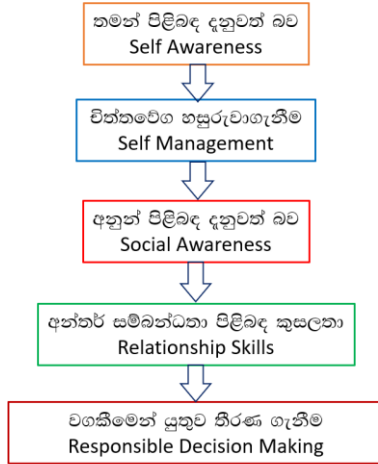
2. පුරෝලලාට බාහිකය (prefrontal cortex)

මෙය අපගේ මොළයේ ඉතාම වැදගත් කොටසක් වන අතර, නළලේ ඉදිරිපස කොටසේ පිහිටියේය. මොළයේ විධායක අංශය ලෙස සැලකෙන මෙය තාර්කික චින්තනය, බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීම සහ වගකීමෙන් යුතු හැසිරීම ආදී සංකීර්ණ ඥාන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සමත්ය. සතිමත් බව මේ කොටසේ සක්‍රියතාව සහ කාර්යාලිය වර්ධනය කරයි; තවද, ඇමිග්ඩලාවෙහි හැසිරීම නිසි ලෙස හසුරුවයි.

3. හිපෝකැම්පස් (hippocampus)

මෙය මතකය, තොරතුරු ගබඩා කිරීම සහ නැවත ඒවා ලබාගැනීම පිළිබඳ වගකීම දරන කොටස වේ. තවද, මෙය චිත්තවේග හැසිරවීමෙහිත් යෙදෙයි. සතිමත් බව පුහුණු වීමෙන් හිපෝකැම්පස් කොටසේ සක්‍රියතාව සහ කාර්යාලිය වර්ධනය වෙයි.

සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මගින් SEL වටහාගැනීම නිසා ගුරුවරුන්ට සහ සිසුන්ට සිය ආධ්‍යාපනික වගකීම් මහත් නිපුණත්වයකින් යුතුව සාධාගැනීමට හැකි වෙයි. අවසානයේදී ඔවුහු විනිශ්චය කිරීමේදී ඉක්මන් නොවී පරිණත ලෙස තීරණ ගැනීමට සමත් වන, වගකීමෙන් යුතු පුද්ගලයින් බවට පත් වෙති. පන්ති කාමරය තුළදී සහ ඉන් පිටතදී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාව වර්ධනය වෙයි. මීට අමතරව, සහවේදනයෙන් යුතු වීම සහ අනුන් ගැන ඉතා සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග වැඩෙන හෙයින් ඔවුහු සමාජයට වැඩදායී පුරවැසියන් වීමට අවශ්‍ය අගයීම් වර්ධනය කරගනිති.



Source: <https://www.clarksonchs.wa.edu.au/index.php/main-mnu/special-programs/social-emotional-learning-sel>

