



භාණ්ඩුරණය සඳහා
වන කාර්යාලය

ජීඩාවට පත් තැනැත්තන් සඳහා ආධාරක වැඩසටහන්

මහෝසමාජයීය සහාය ලබාදෙන සිද්ධි
කළමනාකාරවරුන් පුහුණු කිරීමේ අත්පොත

ප්‍රකාශක: හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය,
අංක 408, ගාලු පාර, කොළඹ 03
දුරකථනය: +94 11 257 5813
ෆැක්ස්: +94 11 257 5815
ඊමේල්: info@reparations.gov.lk / psychsupport@reparations.gov.lk
වෙබ් අඩවිය: www.reparations.gov.lk

කවරයේ ඡායාරූපය: විඩා යහපත් අවබෝධයක පදනම වන්නේ සහකම්පනයයි. © [2021]/[ශාමිනී ශඩගෝපන්]

© [2021] හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය

යෝජිත සඳහන් කිරීම: ගනේෂන්, එම්., ප්‍රනාන්දු, එස්. සහ අකුරැටිය, එස්. (2021), මනෝසමාජීය සහාය ලබාදෙන සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් පුහුණු කිරීමේ අත්පොත. කොළඹ: හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි. පුහුණු අරමුණු වෙනුවෙන් මෙම අත්පොතෙහි ඕනෑම කොටසක් විවරණය කිරීමට, උපුටාගැනීමට, පරිවර්තනය කිරීමට හා/ හෝ නැවත නිෂ්පාදනය කිරීමට අවසර ඇත. මෙම අත්පොත යම් අරමුණක් සඳහා භාවිතා කරන්නේ නම් මූලාශ්‍රය ලෙස මෙම අත්පොත දැක්වන්න



හානිපූරණය සඳහා
වන කාර්යාලය



සංක්‍රමණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර
සංවිධානයේ සහයෝගය
(IOM-UN MIGRATION)

සීමාවට පත් තැනැත්තන් සඳහා ආධාරක වැඩසටහන්

මනෝසමාජයීය සහාය ලබාදෙන සිද්ධි
කළමනාකාරවරුන් පුහුණු කිරීමේ අත්පොත

හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ සහාපතිවරයාගේ පණිවුඩය

පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ට හානිපූරණයන් ලබා දීමේදී අවශ්‍ය වන වැදගත්, ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස මනෝසමාජීය සහාය සැපයීම හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ සාමාජිකයන් විසින් සලකනු ලැබේ.

ඕනෑම ආකාරයක ගැටුම්වලට හා සිවිල් කලබලවලට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ආදරණීයයන් අහිමි වීම, ඔවුන්ගෙන් වෙන්වන්නට සිදුවීම හා ජීවන තත්වයන් පිරිහීම සිදුවන බව පිළිගත් කාරණයකි. ඒ සියල්ල විසින් ඒවාට මුහුණ දුන් පුද්ගලයන් කුළු විත්තවේගී ආතතියක් ඇති කරනු ලැබේ. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට එවැනි මානසික ආතතීන් සමග ජීවත් වීම සඳහා සහාය දීම හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය විසින් හදිසි හා වැදගත් මැදිහත්වීමක් ලෙස සලකනු ලැබේ.

මෙම වැඩසටහනෙහි වැදගත් මුල් පියවරක් වන්නේ විපතට පත් පුද්ගලයන්ගේ සැබෑ අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීමයි. සිද්ධි කළමනාකරණය විසින් තිරසර, එලදායී හා අරුත්බර සහන ක්‍රමයක් සඳහා කාර්යක්ෂම මාර්ගයක් සපයයි.

මෙම පුහුණු අත්පොත නිර්මාණය කරනු ලැබුවේ හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ මනෝසමාජීය සහාය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා සිද්ධි කළමනාකාරවරුන්ට අවශ්‍ය කුසලතා හා මෙවලම් සැපයීම සඳහායි. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට සහාය දීමේදී මෙම අත්පොත ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙමු.

මෙම වැදගත් කර්තව්‍යයේදී සපයන ලද සහාය වෙනුවෙන් අදාළ සම්පත්දායකයන් වෙතද, සංක්‍රමණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංවිධානය (IOM-UN MIGRATION) වෙතද, හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ අප ස්තූතිවන්ත වෙමු.

ධාරා විජයතිලක,
සහාපතිනී
හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය

ජාත්‍යන්තර සංක්‍රමණික සංවිධානයේ ශ්‍රී ලංකා ප්‍රධානීවරයාගේ පණිවුඩය

දිග්ගැසුණු සන්නද්ධ ගැටුමක ප්‍රතිඵල, පාස්කු ඉරිදා ප්‍රහාර හා වර්තමාන කෝවිඩ්-19 අධිවසංගතය ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ ජනයාගේ ජීවිතවලට බලපා තිබේ. එවැනි අසහනකාරී සිදුවීම්වලට නිරාවරණය වීමෙන් සමාජ, සංස්කෘතික බිඳ වැටීම හා ආර්ථික සම්පත් අහිමි වීම සිදුවිය හැක. එය මනෝසමාජීය යහපැවැත්මට බාධා කරයි. ප්‍රජාවන්ට සංකීර්ණ විත්තවේගයන් සමග ගැටීමට සිදුවේ. හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය විසින් පීඩාවට පත් ප්‍රජාවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හා මනෝ සමාජ සාධකවලට ප්‍රමුඛතාව ලබාදීම ජාත්‍යන්තර සංක්‍රමණිකයන්ගේ සංවිධානයේ ඇගයීමට ලක්වේ.

2002 වසරේදී පළමු වරට කාර්යාලයක් ආරම්භ කිරීමේ සිට ජාත්‍යන්තර සංක්‍රමණිකයන්ගේ සංවිධානය විසින් මෙම සංකීර්ණ හා බරපතල ගැටලු සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික සහාය රජයට සපයා තිබේ. මෙම මානසික සෞඛ්‍ය හා මනෝසමාජීය ප්‍රශ්න හානිපූරණ කාර්යාලය විසින් උපුටාගන්නා ලද සිද්ධි කළමනාකරණ ප්‍රවේශය මගින් විසඳීමේ වැදගත්කම ජාත්‍යන්තර සංක්‍රමණිකයන්ගේ සංවිධානයේ පිළිගැනීමට ලක්වේ. මෙම පුහුණු අත්පොත පීඩාවට පත් පුද්ගලයන්ට හා ප්‍රජාවන්ට උපකාර කරන රජයේ නිලධාරීන්ට මාර්ගෝපදේශ මෙවලමක් වනු ඇති බව ජාත්‍යන්තර සංක්‍රමණිකයන්ගේ සංවිධානයේ විශ්වාසයයි.

පීඩාවට පත් පුද්ගලයන්ට මනෝසමාජීය සහාය සැපයීමේ මෙම අතිශය වැදගත් පියවර සාර්ථක අත්දැකීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ලැබේවායි පතමින් මම හානිපූරණ කාර්යාලයට උණුසුම් සුබපැතුම් පිරිනමමි

සරත් දාම,
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රධානී
සංක්‍රමණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංවිධානය
(IOM-UN MIGRATION)

කර්තව්‍යවරුන්ගේ පණිවුඩය

ගැටුම් මගින් අහිතකර මනෝසමාජීය ප්‍රතිවිපාක ඇති කරයි. ඒවා කාන්තාවන් හා ළමයින් වැනි අවදානම් ජනගහනයන්ට අසමාන ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි. ගැටුම්වල බලපෑම ඇතිවන්නේ පුද්ගලයන්ට හා ප්‍රජාවන්ට පමණක් නොවේ. එමගින් සමස්ත සමාජ දේහයටම හානි සිදුවන අතර අපමණ දුක් වේදනා ඉතිරි කරයි.

සියලු හානි දායකවන නොවේ. විශේෂයෙන් මනෝසමාජීය හානි සමනය කිරීමට අදාළ පියවර නොගතහොත්, ඒ හේතුවෙන් පුද්ගලයන්ට, ඔවුන්ගේ පවුල්වලට, ප්‍රජාවන්ට හා සමස්ත සමාජයටම ගැඹුරට විහිදුණු හා දිගුකාලීන බලපෑම් ඇති විය හැකිය.

මානසික කාරණා සමාජීය කාරණාවලින් වෙන් කළ නොහැකිය. එලදායී මනෝසමාජීය සහය මැදිහත්වීම් මනෝවිකිත්සාව හා උපදේශනය ඉක්මවා යා යුතුය. දිළිඳුකම, අවදානම් සහගතබව හා සමාජ බහිෂ්කරණය වැනි ගැටලු සම්බන්ධයෙන් ද ක්‍රියා කළ යුතුය.

පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සඳහා මනෝසමාජීය හානිපූරණ වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීමේදී, හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය (IOM) පහත දැක්වෙන කරුණු කෙරෙහි සැලකිලිමත් විය:

- මනෝසමාජීය සහය වැඩසටහන් සහභාගිත්ව වැඩසටහන් සහ වින්දිත මූලික විය යුතුය. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට හානිපූරණ ක්‍රියාවලිය සමග සම්බන්ධ වීමට හැකි වන පරිදි සවිබලගැන්වීම පවා මනෝසමාජීය මැදිහත්වීමකි. ඒ ආකාරයේ වැඩසටහන් සඳහා සහභාගී වීමේදී තම හැගීම් හා අවධානය ඒ පිළිබඳව යොමු කර විසඳුම් ලබාගැනීමට එමගින් ඔවුන්ට හැකියාව ලබාදෙයි. එය සුවපත් වීම සඳහා උපකාරී වේ.
- මනෝසමාජීය සහය වැඩසටහන් දිගුකාලීන විය යුතු අතර පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට තම ප්‍රජාව තුළදී පහසුවෙන් ලබාගත හැකි විය යුතුය.
- මනෝසමාජීය සහය වැඩසටහන් සමස්ත ප්‍රශ්නය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ඒවා විය යුතුය. එමගින් පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල යහපැවැත්මට බලපාන විවිධාකාර අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුතුය.
- මනෝසමාජීය සහය වැඩසටහන් විසින් පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට තත්වයන් සමග හැඩගැසීමට තිබෙන හැකියාව හා දරා ගැනීමේ හැකියාව යටපත් නොකළ යුතුය. එම හැකියාවන් අතරට පවුලේ හා සමාජ සහය, සම්බන්ධතා හා ප්‍රජාවක් ලෙස තිබෙන හැඟීම ඇතුළත් වේ.
- මනෝසමාජීය සහය වැඩසටහන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය කෙරෙහි සංවේදී විය යුතුය. එම වැඩසටහන් මගින් පීඩාවට පත් තැනැත්තන් තම ජීවිත නැවත ගොඩනගාගැනීමේදී හා ස්ථාවර කරගැනීමේදී සවිබලගැන්විය යුතුය.

ඉහත දැක්වෙන ලද සලකාබැලීම් සැලකිල්ලට ගන්නා විට, පුද්ගලයන් හා පවුල් දැනට මුහුණදෙන ප්‍රශ්න පිළිබඳ සවිස්තර තක්සේරුවක් මත පදනම්ව අවශ්‍යතාවන් සපිරෙන පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ ප්‍රතිචාර සුසර කිරීම වෙනුවෙන් වඩාත්ම යෝග්‍ය ක්‍රමවේදය සිද්ධි කළමනාකරන ප්‍රවේශය බව වැටහිණි.

මෙම අත්පොත සහ ආශ්‍රිත පුහුණු පාඨමාලාව සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් හට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හා ඔවුන්ගේ පවුල් සමග ඒකාබද්ධව කාලයක් තුළදී තක්සේරු කිරීම් සිදුකර, සවිස්තර, හැඩගස්වන ලද සිද්ධි සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහාත්, පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සවිබලගැන්වීමට හා ඔවුන්ගේ මනෝසමාජීය අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් එලදායී ලෙස කටයුතු කිරීමටත්, ඒ සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා පිළිබඳ අවබෝධයක් නිර්මාණය කිරීමටත්, එම කුසලතා ගොඩනගාගැනීම සඳහාත් මෙම අත්පොත ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි අපි වැඩිදුරටත් බලාපොරොත්තු වන්නෙමු.

වෛද්‍ය මහේෂන් ගනේෂන්, සරලා ප්‍රනාන්දු සහ සවිති අකුරැටිය

ස්තූතිය

මෙම පුහුණු අත්පොත සම්පාදනය කරනු ලැබුවේ හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ජාත්‍යන්තර සංක්‍රමණික සංවිධානයේ ඒකාබද්ධ ප්‍රයත්නයක් ලෙසයි. මෙම පුහුණු අත්පොත සම්පාදනය කිරීමේදී පහත දැක්වෙන පුද්ගලයන් ලබාදුන් දායකත්වය කෙරෙහි හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය සිය කෘතඥතාව පළකරයි.

සංකල්පගත කිරීම හා ලිවීම:

වෛද්‍ය මහේෂන් ගනේෂන් (මනෝවෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික මානසික සෞඛ්‍යායතනය)
සරලා ප්‍රනාන්දු (මනෝසමාජයීය සහාය උපදේශක, හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය)
සවිනි අකුරැටිය (මනෝසමාජයීය සහාය ව්‍යාපෘති සම්බන්ධීකාරක, සංක්‍රමණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංවිධානය (IOM-UN MIGRATION))

සමාලෝචනය:

සුමිත්‍රා සෙල්ලනම්බි (සාමාජික, හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය)
ගුගිලිඵල්මෝ ෂිනිනා (මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රධානී, මනෝසමාජයීය ප්‍රතිචාර හා ගෝලීය අන්තර් සංස්කෘතික සන්නිවේදන සංවිධානය, සංක්‍රමණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංවිධානය (IOM-UN MIGRATION))
මරීන් රැගනෝ (උපදේශක, මානසික සෞඛ්‍ය, මනෝසමාජයීය ප්‍රතිචාර හා ගෝලීය අන්තර් සංස්කෘතික සන්නිවේදන සංවිධානය, සංක්‍රමණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංවිධානය (IOM-UN MIGRATION))

හැඳින්වීම

පුහුණු වැඩසටහනේ අරමුණු

මෙම පුහුණුව සැලසුම් කර තිබෙන්නේ හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ මාර්ගෝපදේශානුකූලව පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට මනෝසමාජයීය සහාය පිරිනැමීමේදී සිද්ධි කළමනාකාරවරුන්ට අවශ්‍ය වන දැනුම හා නිපුණතා වර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණෙනි.

නිපුණතා	අදාළ මොඩියුල(ය)
පෞද්ගලික නිපුණතා	
තමා හඳුනාගන්න; ප්‍රශ්න කරන්න	7.2) පරාවර්තක භාවිතය
ආතතිය හා ආවේග කළමනාකරණය කරගැනීම	3.1) ආතතිය හා හැඩගැසීම 7.1) පසු විමසීම 7.3) ස්වයං සන්කාරය හා මානසික විඩාව වළක්වාගැනීම 7.4) සම සහාය පද්ධති 7.5) ගැඹුරින් හුස්මගැනීම සහ මනස නිරවුල් කරගැනීමේ ක්‍රමවේදයන්
නම්‍යශීලී වන්න; සංස්කෘතික වෙනස්කම්වලට ගැලපෙන පරිදි වෙනස්වීමට හා හැඩගැසීමට කැමැත්තෙන් ඉන්න.	1.3) මූලික මූලධර්ම 5.5) සම්වාග්‍ය භාවය
විශ්ලේෂණය කරන්න; ගැඹුරින් හා නිර්මාණශීලී ලෙස සිතන්න; තීරණ ගන්න	5.6) ගැටලු විසඳීම සහ තීරණ ගැනීම 6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම
වගකීම් සහගත වන්න; අවංකව වැඩකරන්න.	1.3) මූලික මූලධර්ම 6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම
සමාජ නිපුණතා	
සාකච්ඡා කරන්න; ප්‍රශ්න/ ගැටුම් කළමනාකරණය කරන්න (උද්දේශනය ඇතුළුව)	5.1) එලදායී උදව්කරුවකු සතු ගුණාංග 5.2) සවිබලගැන්වීම 5.3) ප්‍රතිරෝධයට මුහුණදීම 5.4) කණ්ඩායම් තුළ වැඩකිරීම 5.5) සම්වාග්‍ය භාවය 5.6) ගැටලු විසඳීම හා තීරණ ගැනීම 6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම
කණ්ඩායමක් හෝ ජාලයක් තුළ වැඩකිරීම හා සම්බන්ධීකරණය	5.4) කණ්ඩායම් තුළ වැඩකිරීම 5.6) ගැටලු විසඳීම හා තීරණ ගැනීම 6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම 6.3.1) ජාල ගොඩනැගීමේ කුසලතා 7.4) සම සහාය පද්ධති

සහකම්පනය, මිත්‍රශීලීත්වය හා අවශාජත්වය දක්වන්න.	5.1) එලදායී උදව්කරුවකුගේ ගුණාංග 5.2) සවිබලගැන්වීම
පුද්ගලයකුට/ කණ්ඩායමකට සහාය දීම හා දිරිගැන්වීම	3.4) කතන්දර කීම 5.1) එලදායී උදව්කරුවකුගේ ගුණාංග 5.2) සවිබලගැන්වීම 5.4) කණ්ඩායම් තුළ වැඩකිරීම 6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම 7.4) සම සහාය පද්ධති
සන්නිවේදනය හා වෙනත් අයට සවන්දීම	5.1.1) සවන්දීමේ කුසලතා 5.1.2) ප්‍රශ්න ඇසීමේ කුසලතා
ක්‍රමවේද නිපුණතා	
සිද්ධි කළමනාකරණයේදී සහභාගීත්වය හා සහයෝගය ප්‍රවර්ධනය කිරීම	6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම
මැදිහත් වීම සැලසුම් කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම හා සමාලෝචනය කිරීම	6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම
තාක්ෂණික නිපුණතා	
පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග වැඩකිරීමේදී අවශ්‍ය වන න්‍යායික රාමුව අවබෝධ කරගන්න.	1.1) මනෝසමාජීය සහාය හැඳින්වීම 1.2) හානිපූරණයන් අවබෝධ කරගැනීම 1.4) අර්බුද වර්ග හා ඒවාට මිනිසුන් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාර 1.5) සංක්‍රාන්ති යුක්ති යාන්ත්‍රණයන් හඳුන්වාදීම 2.1) හානි වර්ග හා කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලි අවබෝධ කරගැනීම 3.2) පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණදීමේ බලපෑම් හා දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල 3.3) දරා ගැනීමේ හැකියාව සහ සුවපත් වීම 4.1) ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණත්වය 4.2) වර්ග ප්‍රශ්න, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය 4.3) ආර්ථික ආරක්ෂාව 4.4) ළමා යහපැවැත්ම 4.5) මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල 6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම 6.3.2) ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන මනෝසමාජීය සහාය සේවා සම්පාදකයන්
සිද්ධි කළමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් නිශ්චිත මෙවලම් සැපයීම	6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම 6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම

මෙම අත්පොත කා සඳහාද?

මෙම අත්පොත මගින් ඉලක්ක කරන්නේ, හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය විසින් හඳුනාගනු ලබන සන්නද්ධ ගැටුම් හා 2018 අංක 34 දරණ පනත මගින් හඳුනා ගත් වෙනත් සිදුවීම්වලින් පීඩාවට පත් තැනැත්තන් වෙනුවෙන් හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය විසින් තෝරාගන්නා ලද සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් විසින් මනෝසමාජීය සහය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකිවන පරිදි ධාරිතා ගොඩනැගීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය සහය (MHPSS) විශේෂඥයන්ට හා පුහුණුකරුවන්ට පහසුකම් සැපයීමයි.

අත්පොත භාවිතා කරන ආකාරය

පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට සහය ලබාදෙන සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් තුළ පෞද්ගලික, සමාජ, ක්‍රමවේදී සහ තාක්ෂණික නිපුණතා ගොඩනැගීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් මෙම අත්පොත තුළ අඩංගු වේ. ඒවා භාවිතා කිරීමට පෙර, සහභාගී වන පුද්ගලයන් සන්සුන් සහ විවේකී පරිසරයක සිටින්නේදැයි තහවුරු කරගන්න. සෑම මොඩියුලයකම අරමුණක් හා උපදෙස් මාලාවක් තිබේ. ඉන් අනතුරුව යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම් ඒ අනුව සිදුකළ හැකිය. කෙසේ වෙතත්, සහභාගිකයන් අකැමැති නම් මෙම කිසිදු ක්‍රියාකාරකමක් ඔවුන් ලවා කරවන්නට උත්සාහ නොකළ යුතුය.

පීඩාවට පත් තැනැත්තන් විසින් මුහුණදෙනු ලබන ප්‍රශ්න පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම හා ඔවුන්ට සහය ලබාදීම සඳහා මෙම අත්පොතෙහි සපයා තිබෙන ක්‍රියාකාරකම් හා සටහන් භාවිතා කරන්න. තම ආවේගයෙන් නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීමට සහභාගිකයන්ට අවස්ථාව දෙන්න. පුහුණුව ප්‍රදේශයේ තත්වයන්ට ගැලපෙන පරිදි සකස් කරගත යුතුය. ඒ සඳහා ප්‍රාදේශීය උදාහරණ හා අදාළ සිද්ධි අධ්‍යයන ආදිය යොදාගත හැකිය. පුහුණුව සිදුකළ යුත්තේ, මනෝසමාජීය සහය පිළිබඳ දැනුම, කුසලතා හා අත්දැකීම් සහිත පුහුණුකරුවන් විසිනි. මෙම අත්පොත පරිසමාප්ත පුහුණුවක කොටසක් බව කරුණාවෙන් සලකන්න. එම පුහුණුවට, අධීක්ෂණය, දිගුකාලීන අඛණ්ඩ සහය, පුහුණුවෙන් පසු සපයන වැඩිදුර පුහුණුවීම්, සුපරීක්ෂණය හා ඇගයීම අඩංගු වේ.

පටුන

පිළිගැනීම හා පුහුණුව හඳුන්වාදීම	1
පළමු මොඩියුලය: හානිපූරණයන් හා මනෝසමාජයීය සහාය	2
1.1) මනෝසමාජයීය සහාය හැඳින්වීම	2
1.2) හානිපූරණයන් අවබෝධ කරගැනීම	5
1.3) මූලික මූලධර්ම	7
1.4) අර්බුද වර්ග හා මිනිසුන් ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාර	11
1.5) සංක්‍රාන්ති යුක්ති යාන්ත්‍රණයන් හැඳින්වීම	13
දෙවන මොඩියුලය: හානිය හා කම්පාවීම	15
2.1) හානි වර්ග සහ කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලි අවබෝධ කරගැනීම	15
තුන්වන මොඩියුලය: ආතතිය හා දරා ගැනීමේ හැකියාව	19
3.1) ආතතිය හා හැඩගැසීම	19
3.2) පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණදීමේ බලපෑම් හා දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල	24
3.3) දරා ගැනීමේ හැකියාව හා සුවපත් වීම	26
3.4) කතන්දර කීම	29
හතරවන මොඩියුලය: සුලබ මනෝසමාජයීය ප්‍රශ්න	32
4.1) ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය	32
4.2) වර්ග ප්‍රශ්න සහ මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතය	38
4.3) ආර්ථික ආරක්ෂාව	39
4.4) ළමා යහපැවැත්ම	39
4.5) මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල	40
පස්වන මොඩියුලය: උපකාරී වන කුසලතා	48
5.1) ඵලදායී උදව්කරුවකුගේ ගුණාංග	48
5.1.1) සවන්දීමේ කුසලතා	49
5.1.2) ප්‍රශ්න ඇසීමේ කුසලතා	53
5.1.3) සහකම්පනය	55
5.2) සවිබලගැන්වීම	57
5.3) ප්‍රතිරෝධයට මුහුණදීම	59
5.4) කණ්ඩායම් තුළ වැඩකිරීම	62
5.5) සම්වාග්‍ය භාවය	65
5.6) ගැටලු විසඳීම හා තීරණ ගැනීම	68

හයවන මොඩියුලය: සිද්ධි කළමනාකරණය	72
6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම	72
6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම	79
6.3) සම්පත් හඳුනාගැනීම	83
6.3.1) ජාල ගොඩනැගීමේ කුසලතා	83
6.3.2) ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන මනෝසමාජයීය සහාය සේවා සම්පාදකයන්	86
හත්වන මොඩියුලය: ස්වයං සන්කාරය	88
7.1) පසු විමසීම	88
7.2) පරාවර්තක භාවිතය	88
7.3) ස්වයං සන්කාරය හා මානසික විඩාව වැළැක්වීම	90
7.4) සම සහාය පද්ධති	94
7.5) ගැඹුරින් හුස්මගැනීම සහ මහස හිරවුල් කරගැනීමේ ක්‍රමවේදයන්	98
අටවන මොඩියුලය: අප උගත් දෙය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම	104
ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ	108



**පිළිගැනීම
හා පුහුණුව
හඳුන්වාදීම**

සැසියේ අරමුණ

- සහභාගී වන්නන් හා පහසුකම් සපයන්නන් හඳුන්වා දීම
- පුහුණුවේ සියලු අපේක්ෂා පෙන්වා දී පැහැදිලි කිරීම
- පුහුණුවේ සමස්ත අරමුණ පැහැදිලි කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වර්ණ කාඩ්පත්, ෆ්ලිප් පුවරු කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- සෑම සහභාගිකයකුම (පහසුකම් සපයන්නන් ද ඇතුළුව) වර්ණ කාඩ්පතක තම නම හා තමන් පිළිබඳ ප්‍රකාශ තුනක් ලිවිය යුතුය. එම ප්‍රකාශ අතරින් එකක් වැරදිය. විනාඩි පහකට පසු, සෑම සහභාගිකයකුම තම ප්‍රකාශනය කියවා වැරදි ප්‍රකාශය හඳුනාගන්නැයි අනෙක් සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිය යුතුය.
- පුහුණුවෙන් තමන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්දැයි ලියන ලෙස පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලාසිටියි. එයින් පසු, පහසුකම් සපයන්නා තමා අපේක්ෂා කරන දෙය සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. සහභාගී වන්නන්ගේ අපේක්ෂා පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමින් පුහුණුවේ අරමුණු පැහැදිලි කරදෙයි.
- පුහුණු කාලය තුළ අනුගමනය කළ යුතු රීති මාලාවක් සකසන්නැයි පුහුණුව ආරම්භ කිරීමට පෙර, පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලාසිටියි. එම රීති මාලාවට එකඟතාව ලබාගනියි.
- අදහස් ගබඩා සංකල්පය පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් හට දැනුම්දෙයි. සහභාගී වන්නන්ට පුහුණුව සම්බන්ධයෙන් ඇති ප්‍රශ්න සටහන් කර තැබීම සඳහා ෆ්ලිප් පුවරුවක් හා කඩදාසි වෙන්කරයි. මෙම ප්‍රශ්න පුහුණුව අතරතුරදී කාලය ලැබෙන පරිදි සාකච්ඡාවට ගනු ලැබේ.



සැසියේ රීති මාලාවට මෙවැනි කරුණු ඇතුළත් විය හැකිය:

- අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය මත ජංගම දුරකථන නිශ්ශබ්ද කර තැබිය යුතුය.
- වෙලාවට වැඩකිරීම වැදගත්ය. පුහුණුව වෙලාවට ආරම්භ කර අවසාන කළ හැක්කේ විවේකයන්ගෙන් පසු වෙලාවට ස්ථානයට පැමිණියහොත් පමණි
- කතාකරන පුද්ගලයාට ගරු කරමින් සෙසු අය නිහඬතාව ආරක්ෂා කරගත යුතුය.
- සෑම කෙනෙකුටම තම අත්දැකීම් බෙදාගැනීමට ආරාධනා කරනු ලැබේ. එමගින් සහභාගී වන්නන්ට ක්‍රියාවලිය තුළ වගකීමක් හිමිවේ. කෙසේ වෙතත්, කිසිවකුට තම අත්දැකීම් බෙදාගැනීම සඳහා බලපෑමක් නැත.
- වෙනත් අය තම අත්දැකීම් බෙදාගන්නා විට, ඔබ එයට එකඟ නොවුණත්, ඔවුන්ට එම අදහස් දැක්වීමට තිබෙන අයිතියට ගරුකරන්න.
- ප්‍රශ්න ඇසීම දිරිගන්වනු ලැබේ. එමගින් අවුල්සහගත තත්වයන් පැහැදිලි කරනු ලබන අතර අවබෝධය පුළුල් කරනු ලැබේ.
- විශ්වසනීයත්වයේ මට්ටම ගැන එකඟ විය යුතුය.



පළමු මොඩියුලය:

හානිපූරණයන් හා මනෝකමාජයීය සහාය

1.1) මනෝ සමාජීය සහාය හැඳින්වීම

සැසියේ අරමුණ

‘මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම’ සහ ‘මනෝ සමාජීය සහාය’ යන යෙදුම් හා ‘මනෝ සමාජීය සහායේ’ මූලිකාංග අවබෝධ කරගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පෑන්, කඩදාසි

සැසියේ කාලය

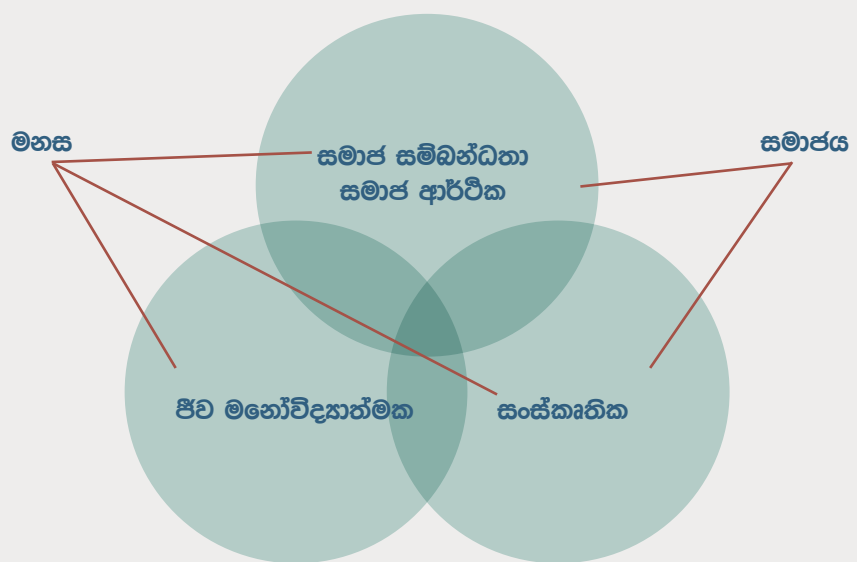
පැය 1යි

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

‘මනෝ සමාජීය’ යන යෙදුමෙන් පුද්ගලයකුගේ ජීවිතයේ මානසික හා සමාජ මානයන් අතර මනා සම්බන්ධය අදහස් වේ. මෙම මානයන් දෙක එකිනෙක කෙරෙහි බලපාන අතර ඒවා සමීපව සම්බන්ධය.

- මානසික මානය: අභ්‍යන්තර, විත්තවේගී හා සිතුවිලි ක්‍රියාවලිය, හැඟීම් හා ප්‍රතිචාර
- සමාජ මානය: සම්බන්ධතා, පවුලේ හා ප්‍රජාවේ ජාලයන්, සමාජ වටිනාකම් හා සංස්කෘතික භාවිතාවන්

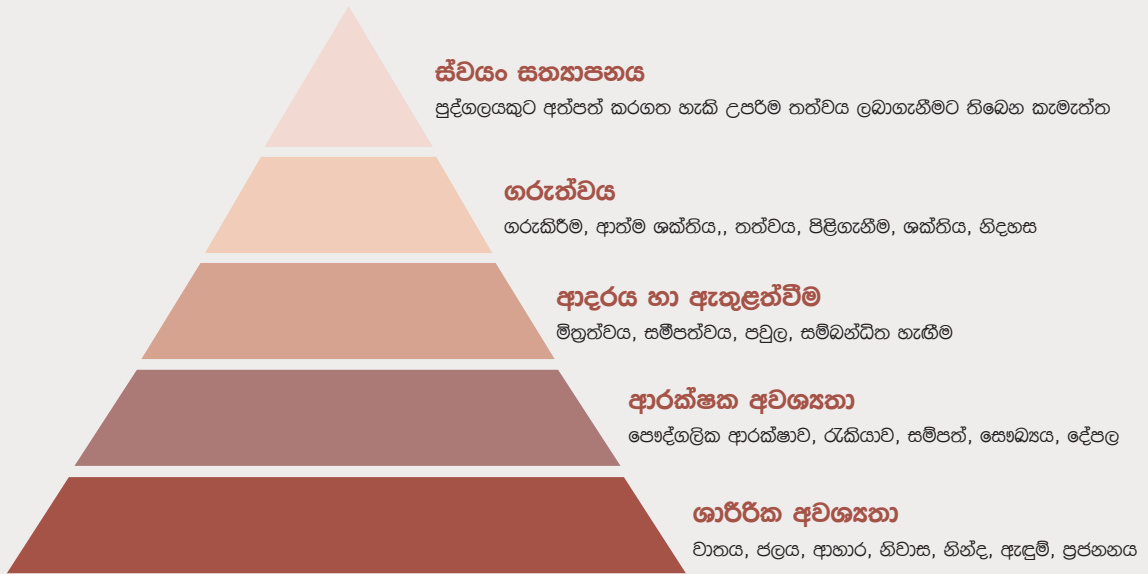
මිනිසුන්ගේ ‘මානසික’ හා ‘සමාජ’ ක්‍රියාවලි එකිනෙක හා සම්බන්ධ හා ස්වාධීන වන්නා සේම, අපගේ අනෙකුත් බොහෝ අවශ්‍යතා ද එකිනෙක සම්බන්ධය. එක් වැදගත් අවශ්‍යතාවක් සපිරුණොත් හෝ සපිරුණේ නැතිනම් එය එම පුද්ගලයාගේ අනෙකුත් අවශ්‍යතා සඳහාද බලපායි. එවැනි අවශ්‍යතා සඳහා ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව පුද්ගලයන්, ඔවුන්ගේ පවුල් හා ප්‍රජාව තුළ නිර්මාණය කිරීම සඳහා මනෝ සමාජීය සහාය අවශ්‍ය වේ. එමගින් ඔවුන්ගේ මානසික මෙන්ම සමාජ අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් ද කටයුතු කරනු ලැබේ.



මූලාශ්‍රය: IOM (2019)

මැස්ලෝගේ අවශ්‍යතා දුරාවලි පිරමීඩය ඔස්සේ පුද්ගලයකුගේ මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳ අවබෝධය ඇතිවීම සඳහා විවිධ අවශ්‍යතා සපිරිය යුතු ආකාරය සහභාගී වන්නන් හට පෙන්වාදීමට පහසුකම් සපයන්නාට හැකිය.

මැස්ලෝගේ අවශ්‍යතා ධුරාවලිය



වඩා උසස් අවශ්‍යතාවන් සපුරාගැනීමට පෙර මිනිසුන් මූලික අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමට යොමුවන බව මැස්ලෝගේ අවශ්‍යතා ධුරාවලිය (Maslow, 1943) පෙන්වා දෙයි.

- ශාරීරික අවශ්‍යතා: ආහාර, වාතය, ජලය, නිවාස, උණුහුම, නින්ද (පුද්ගලයකුට පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය මූලිකම දේ)
- ආරක්ෂක අවශ්‍යතා: පෞද්ගලික ආරක්ෂාව, ස්ථාවරත්වය හා හානිවලින්, බියෙන් හෝ නිරන්තර අනාරක්ෂාවෙන් නිදහස
- ආදරය හා ඇතුළත්වීම: මිත්‍රත්වය, සම්පත්වය, පවුල, සම්බන්ධකම් හා ආදරය
- ගරුත්වය: ප්‍රමාණවත්බව හා ස්වයං වර්ධනය පිළිබඳ හැඟීමේ අවශ්‍යතාව. වෙනත් අය වෙතින් ගරුත්වය, පිළිගැනීම ලබාගැනීම. ස්වයං ගරුත්වයේ අවශ්‍යතාව
- ස්වයං සහකාරතාවය: පුද්ගලයකුගේ පොදු හා විශේෂ විභවයන් හා සහජ හැකියාවන් වර්ධනය කරගැනීමේ අවශ්‍යතාව; යමෙකුගේ කාර්යය, අරමුණ හෝ ජීවන වෘත්තීය හඳුනාගැනීම. එය පූර්ණ කරගැනීමේ අවශ්‍යතාව.

සැසියේ කාර්යය

මනෝසමාජයීය යහපැවැත්ම යන යෙදුමෙන් තමන්ට හැඟෙන්නේ කුමක්ද යන්න කඩදාසියක සටහන් කරන ලෙස සෑම සහභාගිකයකුගෙන්ම ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ.

කාර්යය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු මනෝසමාජයීය යහපැවැත්ම පිළිබඳ හා පුද්ගලයකුගේ මනෝසමාජයීය යහපැවැත්මට බලපාන විවිධ සාධක පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් පවත්වනු ලැබේ.

පහසුකම් සපයන්නා විසින් මැස්ලෝගේ අවශ්‍යතා ධුරාවලිය පැහැදිලි කිරීමෙන් පසු, පහත දැක්වෙන අවස්ථාවන්ට මැස්ලෝගේ න්‍යාය භාවිතා කරන ලෙස පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිනු ඇත:

1. තම දරුවන්ට කන්නට දීම සඳහා පාන් ගෙඩියක් සොරකම් කරන කෙනෙක්
2. තම මව්පියන් අකැමැති වීම නිසා සම්බන්ධතාවක් නැවැත්වීමට තීරණය කළ කෙනෙක්
3. අකැමැති රැකියාවක රැඳීමට සිදුවූ කෙනෙක්

1.2) භාහිපුරණයන් අවබෝධ කරගැනීම

සැසියේ අරමුණ

පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේදී භාහිපුරණයන් වර්ග හඳුනාගැනීම හා භාහිපුරණයන්ගේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගැනීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප් කඩදාසි, කඩදාසි හා පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

පහසුකම් සපයන්නා ‘භාහිපුරණයන්’ පිළිබඳ සංකල්පය, භාහිපුරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ ඉතිහාසය හා එහි මෙහෙවර, භාහිපුරණයන්ගේ වැදගත්කම, භාහිපුරණය සඳහා වන කාර්යාලය විසින් වර්තමානයේදී කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් හා මනෝසමාජීය සහාය ‘භාහිපුරණයන්’ පිළිබඳ සංකල්පය සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.

සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම්වලට බෙදනු ලැබේ.

පහත දැක්වෙන සිද්ධි අධ්‍යයනය කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න

1. සන්ධ්‍යාගේ මනෝසමාජීය යහපැවැත්මට සිදුවී තිබෙන බලපෑම කුමක්ද?
2. ඇගේ වර්තමාන අවශ්‍යතා මොනවාද?
3. ඇය ඔබගේ සහය ඉල්ලා ඔබ වෙත පැමිණියහොත්, ඔබ කරනු ඇත්තේ කුමක්ද?
4. සන්ධ්‍යාට හා ඇගේ පවුලට සෙතක් අත්කර දෙනු ඇත්තේ මොන වර්ගයේ භාහිපුරණයන්ද?

සිද්ධි අධ්‍යයනය

70 හැවිරිදි සන්ධ්‍යා ඇගේ මිණිබිරිය, ගයාත්‍රිගේ භාරකාරවරිය බවට පත්වූයේ සන්ධ්‍යාගේ දියණිය රාණි පවුල වෙනුවෙන් ආහාර සොයාගෙන ඒමට ගොස් ආපසු නොපැමිණි නිසාය. ඇය යන විට යුද්ධය මැද කාලතුවක්කු ප්‍රහාර එල්ලවෙමින් තිබිණි. සන්ධ්‍යා තම දියණිය සොයා රෝහල්, පොලීසි හා අතුරුදහන් වූවන් සොයන කොමිෂන් සභා වෙත ගිය ද ඇයට කිසිදිනෙක රාණි නැවත හමුවුණේ නැත.

සන්ධ්‍යා පවුලේ එකම ආදායම් උපදවන්නියයි. නොදැනුවත්ව බිම් බෝම්බයක් පැහිමෙන් තුවාල ලැබූ ඇගේ සැමියා අංශභාගයට ගොදුරු වී සිටියි. සන්ධ්‍යා කුඩා ඉදිආප්ප ව්‍යාපාරයක් පවත්වාගෙන යමින් පවුල වෙනුවෙන් මුදල් උපයයි. එම මුදල් පවුලට සැහෙන්නේ යන්තමිනි. පවුලේ වියදම් ගැන සිතා පාසල් යාම අත්හළ යුතු යයි ගයාත්‍රි සිතයි.

තම සැමියාගේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙනුවෙන් සන්ධ්‍යා ඥාතීන්ගෙන් රු. 25,000ක් ලබාගත්තාය. ඇයට එය ආපසු ගෙවන්නට බැරි වූ හෙයින් ඥාතීන් ඇය සමග කතාකරන්නේ නැත.

අන්තර් ක්‍රියාකාරී සැසිය: කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කර ඉහත දක්වන ලද ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. මනෝසමාජීය යහපැවැත්මට බලපාන සාධක ද ඔවුන් හඳුනාගත යුතුය. කණ්ඩායම තම අදහස් සහභාගී වන්නන් සියලුදෙනාට ඉදිරිපත් කරයි.

හානිපූරණයන් අවබෝධ කරගැනීම පිළිබඳ සටහන	
හානිපූරණයන් යනු:	විශේෂිත තත්වයන් යටතේ පීඩාවට පත් තැනැත්තන් වෙත සපයනු ලබන ප්‍රතිකාර හෝ සහන වේ. එමගින් එවැනි පුද්ගලයන්ට ජීවිත යළි ගොඩනගාගැනීමට හා ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරගැනීමට සහාය ලැබේ.
පීඩාවට පත් තැනැත්තන්	<p>පීඩාවට පත් තැනැත්තකු පහත දැක්වෙන ආකාරයේ අයෙකු විය හැකිය:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. පහත දැක්වෙන කුමන හෝ තත්වයක් යටතේ අභිමිච්චි හා හානිවලට ගොදුරු වූ අයෙක්: <ul style="list-style-type: none"> ■ උතුරු හා නැගෙනහිර පළාත්වල සන්නද්ධ ගැටුම හෝ ගැටුමෙන් පසු හෝ ■ දේශපාලන ගැටුම් හෝ ■ සිවිල් කලබල හෝ ■ පවුලේ සාමාජිකයකු බලහත්කාරයෙන් අතුරුදහන් කිරීම 2. විපතට පත්වූ පුද්ගලයකුගේ හෝ ඉහත සඳහන් කරන ලද තත්වයන් යටතේ අතුරුදහන් වූ පුද්ගලයෙකුගේ ඥාතීන් (සැමියා හෝ බිරිඳ, දරුවන්, මව්පියන්, සොයුරු සොයුරියන්, නැන්දණියන්/ මාමණ්ඩිවරුන්, මස්සිනාවරුන්/ නැනාවරුන්, බෑණාවරුන්, ලේලිවරුන්, මුණුබුරු මිණිබිරියන් සහ සියලු ආච්චිලා)
හානිපූරණයන්ගේ මූලිකාංග	<p>ප්‍රතිකර්ම සඳහා තිබෙන අයිතිය හා හානිපූරණයන් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ මූලධර්ම හා මාර්ගෝපදේශ අනුව (2018 අංක 34 දරණ හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාල පනතට අනුගත වන පරිදි), හානිපූරණයන් යනු</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ප්‍රතිෂ්ඨාපනය: විපතට පත් පුද්ගලයා එම සිදුවීමට පෙර පදිංචිව සිටි ස්ථානයේ නැවත පදිංචි කිරීම (උදා: ඉඩම් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය) 2. වන්දි ගෙවීම: ආර්ථික වශයෙන් තක්සේරු කළ හැකි සෑම හානියකටම වන්දි ගෙවිය යුතුය. එම වන්දි යෝග්‍ය විය යුතුය. ඒ ඒ සිදුවීමේ නිව්‍යාවට හා අවස්ථාවට සමානුපාතිකව ගැලපිය යුතුය. 3. පුනරුත්ථාපනය: වෛද්‍ය, මානසික හා වෙනත් සත්කාර හා සේවා ද, ගරුත්වය හා කීර්තිය නැවත ස්ථාපිත කිරීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ද ඇතුළත් විය යුතුය. 4. තෘප්තිය: හානිපූරණයන්ගේ සංකේතාත්මක ස්වරූප (උදා: ස්මාරක, අතුරුදහන් වූවන් සෙවීම වැනි සිහිපත් කිරීමේ ක්‍රම) 5. හැවත සිදු නොවීමට සහතික වීම: අනාගතයේ එවැනි ක්‍රියා සිදුවීමේ අවදානම් දුරලීම
හානිපූරණයන් පුද්ගල, සාමූහික හෝ සංකේතාත්මක විය හැක:	<ul style="list-style-type: none"> ■ පුද්ගල: පුද්ගලයකුට සිදුවන නිශ්චිත හානි හඳුනාගැනීම ඉලක්ක කරයි. ■ සාමූහික: සාමූහික හානි මෙන්ම සමාජ සංගතියට සිදුවන හානි ද හඳුනාගැනීම ඉලක්ක කරයි. එහි අරමුණ සමාජ සහයෝගිතාව නැවත ඇතිකිරීමයි. ■ සංකේතාත්මක: (උදා: සිහිපත් කිරීමේ ක්‍රම, ආගමික ක්‍රියාකාරකම්)
මනෝසමාජයීය හානිපූරණයන්:	<p>පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ මනෝසමාජයීය අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීමට හා ඒවාට සහන සැලසීම මෙහි අරමුණයි. මනෝසමාජයීය හානිපූරණයන් උපදේශනයට හෝ මනෝචිකිත්සාවට සීමාවන්නේ නැත. මනෝසමාජයීය යහපැවැත්ම ඉලක්ක කරන ඕනෑම ක්‍රියාවක් එයට අයත් වේ (ජීවවිද්‍යාත්මක, මානසික, සම්බන්ධතා, සමාජ ආර්ථික, සංස්කෘතික, ආධ්‍යාත්මික, ද්‍රව්‍යමය හා ආරක්ෂක යනාදී අවශ්‍යතා)</p>

1.3) මූලික මූලධර්ම

සැසියේ අරමුණ

පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග කටයුතු කිරීමේ මූලික මූලධර්ම අවබෝධ කරගැනීම හා ඒවා යෙදවීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප් කඩදාසි, කඩදාසි, පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

මූලධර්ම පිළිබඳ සටහනේ සඳහන් මූලධර්ම හා සංස්කෘතික නිපුණතා ද පරාවර්තනය වන පරිදි කටයුතු කිරීමට සහභාගී වන්නන් දිරිමත් කරන්න.

සැසියේ කාර්යය

පහසුකම් සපයන්නා පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග කටයුතු කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු මූලික මූලධර්ම පිළිබඳව සාකච්ඡා කරයි (මූලික මූලධර්ම පිළිබඳ සටහන බලන්න).

සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම්වලට බෙදනු ලැබේ.

පහත දැක්වෙන සිද්ධි අධ්‍යයනය සාකච්ඡා කර පහත දක්වා තිබෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්නැයි ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ.

1. ලතා නිවැරදිව කළ දෙය මොකක්ද?
2. වැරදි වුණේ මොකක්ද? ඒ ඇයි?
3. ඔබ ලතා නම්, මීට වෙනස් ආකාරයකින් ඔබ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

සිද්ධි අධ්‍යයනය

ලතා සමාජ සේවිකාවක්. තිස්පස් හැවිරිදි මායා හා ඇගේ පවුල හමුවන්නට යන ඇය එම පවුලට උපකාර කළ හැකි ආකාරය සොයාබලනවා. මායා ජීවත් වන්නේ ඇගේ සැමියා, පස් හැවිරිදි දියණිය, නැන්දම්මා හා මාමණ්ඩිය සමගයි. ලතා ගිය පළමු දිනයේදීම මායා ඇයට බැනවැදුණා. "රජයේ නිලධාරී අපෙන් කොළ පුරවාගන්නවා විතරයි. අප ගැන සොයාබලන්නේ නැහැ. මට දැන් ඔය කොළ පුරවන එක එපාවෙලා තියෙන්නේ. ඉන් පස්සෙ මොකවත් වෙන්නේ නැහැ."

ලතා ඇයට කරුණු පැහැදිලි කරදීමට උත්සාහ කරයි. "මං ආවෙ ඔබට සවන්දෙන්න. මගේ හැකියාව තුළ ඔබ වෙනුවෙන් කරන්නට පුළුවන් දේ මොකක්ද බලන්න." එහෙත්, මායා ඇගේ මුහුණට දමාග සන්නා සේ දොර වසාදමයි. ලතා ඇය හමුවිය හැකි ආකාරය පිළිබඳ විස්තර දොර ළඟ තබා මායාගේ සිත වෙනස් වුවහොත් ඇය අමතන ලෙස කියා ආපසු පැමිණෙයි. දින කීපයකට පසු මායා ලතා අමතා හමුවීම සඳහා වේලාවක් ලබාගනියි. ලතා ඊළඟ වතාවේ ඇය හමුවීමට ගිය පසු, මායා ඇයට ගෙනුළු ආරාධනා කරයි. තමා මායා බැලීමට එන්නේ ඇයිද යන්නත්, තම රැකියාවේ සීමාත් ලතා ඇයට විවෘතව පවසයි. මායාටත්, පවුලටත් උපකාර කිරීම සඳහා කළ හැකි හැම දෙයක්ම කරන බව ඇය පවසයි. මායා හා ඇගේ පවුල සෙමින් හිතවත් වන අතර ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික ප්‍රශ්න ද ලතාට පවසයි.

පසු කලක ලතා මායා බලන්නට ගිය විට මායාගේ අතෙහි තුවාල සහ සිරිම් ඇති බව ලතා දකියි. සිදු වූයේ කුමක්දැයි ඇසූ විට මායා කීවේ මත්පැනට ඇබ්බැහි වූවකු වන ඇගේ සැමියා ඇතැම්විට ඇයට පහරදෙන බවයි. ලතා මායා ගැන විනිශ්චය කිරීම අරඹයි. මායා සම්ප්‍රදායික, ආගමික පවුලකට අයත් නිසා මායාට සැමියා හැරයාමට අවශ්‍ය නැති බව ඇය සිතයි. සැමියා හැරයන්නැයි ලතා මායාට පවසයි.

අවස්ථා කීපයකදී සැමියා නමාට ශාරීරිකව හිරිහැර කළ බවද මායා පවසයි. එහෙත්, මායා පවසන්නේ ඇය සැමියාට ආදරය කරන බවයි. ඇගේ දියණියට පියා අවශ්‍ය බවයි. ඇය පවුල හැරයාමට අකැමැති අතර, පවුල හැරගියත් ඇයට ජීවත්වීමට මාර්ගයක් නැත. ඇගේ මව්පියන්ද ඇය සැමියා සමග සිටිය යුතු බව පවසයි. කිසිවකුට නොකියන්නැයි ඉල්ලාසිටිමින් මායා ලතාට මෙම විස්තර පවසන අතර, ඇය ලතා වෙත මෙය පැවසූයේ ඇයට යම් කිසිවකු සමග මේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට අවශ්‍යව තිබුණු නිසා බවයි.

ලතාට තවත් අයෙකු හමුවීමට තිබෙන නිසා ඇය මායාගෙන් ඉක්මණින් සමුගනියි. ඊළඟ දවසේ ලතා කල්පනා කරන්නේ මායාට උදව් කරන ආකාරයයි. ඇය විවිධ විසඳුම් ගැන සිතයි. පොලිසියට දැනුම්දීම, සැමියාට කෙළින්ම කතාකිරීම, සැමියාගේ මව්පියන් සමග සාකච්ඡා කිරීම හා ඔවුන්ට මැදිහත් විය හැකිදැයි බැලීම ඒ අතර වේ. එමගින් මේ පිළිබඳ කිසිවකුට නොකියන්නැයි මායා කළ ඉල්ලීමට නිගරුවක් වනු ඇතැයි ඇය සිතයි. විකල්පයක් නැති තැන ලතා තීරණය කරන්නේ පවුල පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර අසල්වාසීන්ගෙන් විමසන්නටයි. එහෙත්, එහිදී මායා ඇයට කියූ විස්තර කිසිවකුට හෙළිදරව් නොකිරීමට ද ඇය අදිටන් කරගනියි.

දින කීපයකට පසු, ලතා මායාගේ පවුල ගැන තොරතුරු විමසන බව අසල්වැසියකු මායාගේ සැමියාට පවසයි. ඔහු සැකකරන්නට පටන්ගනියි. මේ ගැන මායාගෙන් විමසීමේදී ඇය ලතාට පවුලේ තත්වය පැවසූ බව මායා පිළිගනියි. අධික ලෙස කෝපයට පත්වන සැමියා මායාට පහරදී ඇය නිවසින් එළවා දමයි. දැන් මායාට නිවසක් හෝ ජීවත්වීමට මාර්ගයක් නැත. තත්වය නරක අතට හැරවීම සම්බන්ධයෙන් ඇය ලතාට ද බැණවදියි. ඇය දැන් ලතා සමග කතාකරන්නේ නැත.

මූලික මූලධර්ම පිළිබඳ සටහන	
භාහිර සිදු නොකරන්න	විපතට පත් පුද්ගලයාගේ තත්වය තවත් නරක අතට හරවන කිසිදු ක්‍රියාමාර්ගයක් නොගත යුතුය.
රහස්‍යභාවය	<p>විපතට පත් පුද්ගලයාගේ අනන්‍යතාව හා එම පුද්ගලයා හඳුනාගැනීමේ වෙනත් සෑම ආකාරයකම තොරතුරු පිළිබඳ රහස්‍යභාවය දැඩිව ආරක්ෂා කිරීම සිද්ධි කළමනාකරණයේදී අවශ්‍යය. විපතට පත්වූ පුද්ගලයාගේ තොරතුරු එම පුද්ගලයාගේ පවුලේ සාමාජිකයන්, සම සේවකයන්, වෛද්‍යවරුන්, මාධ්‍ය, ආගමික නායකයන් ආදීන් සමග වින්දිතයාගේ කැමැත්තෙන් තොරව බෙදාගැනීම නොකළ යුතුය.</p> <p>කිසියම් පුද්ගලයකු පිළිබඳ රහස්‍ය තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීමෙන් එම පුද්ගලයා සමාජ අපවාදයට ලක්විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, ඇතැම් සමාජයන් තුළ ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිසා පීඩාවට පත්වන පුද්ගලයන් පිළිබඳ කරනු ලැබේ. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් හැමවිටම තමන් උපකාර කරන පුද්ගලයන්ට පැවසිය යුතු කරුණක් වන්නේ එම පුද්ගලයාගේ කැමැත්තෙන් තොරව තොරතුරු වෙනත් අය සමග බෙදා නොගන්නා බවයි. සේවා සපයන්නකු සමග පුද්ගලයකු තම තොරතුරු බෙදාගැනීම දැවැන්ත ඉදිරි පියවරක් වන අතර එය විශ්වාසයේ සලකුණකි. සියලු පුද්ගල තොරතුරු දැඩි පරිස්සමකින් සැලකිය යුතුය.</p> <p>රහස්‍යභාවය පිළිබඳ මූලධර්මවලට අදාළ ව්‍යතිරේඛයන් කිහිපයක් තිබේ. එනම් සමහර දුලබ විශේෂිත අවස්තාවලදී පමණක් රහස්‍යභාවය බිඳිය යුතු වේ. ඒවා පුද්ගලයන්ගේ, එම පුද්ගලයන්ගේ සම්පූර්ණ පවුලේ හෝ වෙනත් අයගේ ආරක්ෂාවට අදාළ වේ. ඒ අතර පහත දැක්වෙන කරුණු ද වේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ විපතට පත් පුද්ගලයකු තමන්ට හානි කරගැනීමට උත්සාහ කරන විට ■ විපතට පත් පුද්ගලයා වෙනත් අයට හානි කිරීමට ඉඩ ඇති විට ■ දරුවකු අනතුරට පත්වී සිටින විට <p>එවැනි තත්වයන්හිදී, සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ඒ පිළිබඳ අදාළ බලධාරීන්ට දැනුම් දී සහාය ලබාගත යුතුය.</p>
වින්දිතයා කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාමාර්ග	ඕනෑම ප්‍රතිචාරයකදී පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ අවශ්‍යතා හා ප්‍රමුඛතා ඉහළින් සැලකිය යුතුය.
ඇතුළත් කරගැනීමේ/ සහභාගීත්ව ක්‍රියාමාර්ග	සහාය සඳහා මුලපිරුම් සැලසුම් කිරීමට පෙර පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ උපදෙස් ලබාගැනීම අවශ්‍යය. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට දැනුවත් තෝරාගැනීම් කිරීමේ හැකියාව ලබාදෙන යෝග්‍ය තොරතුරු ලබාගැනීමට අවස්ථාව ලබාදීම ද මෙයට ඇතුළත් වේ.
ගරු කිරීම හා විනිශ්චය නොකිරීම	සියලු ක්‍රියාමාර්ග ගතයුත්තේ පීඩාවට පත් පුද්ගලයාගේ තෝරාගැනීම්, ප්‍රාර්ථනා, හිමිකම් හා ගරුත්වය කෙරෙහි ගරු කිරීමකින් යුක්තවය. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන්ගේ භූමිකාව වන්නේ ප්‍රතිසාධනය වෙනුවෙන් පහසුකම් සැපයීම හා ගැටලු විසඳීම සඳහා සම්පත් සැපයීමයි. පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ට තමන්ගේම විසඳුම් සොයාගැනීමට හා හිමිකම්වලට ගරු කිරීමට අසමත් වීම හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ අසරණ හැඟීම් වර්ධනය වී වෙනත් අය මත යැපීම වැඩිවිය හැකිය. එම නිසා පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධයෙන් පාලනයක් තිබිය යුතුය. ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග තීරණය විය යුත්තේ ඔවුන්ගේ අපේක්ෂා අනුවය.

<p>ආරක්ෂාව</p>	<p>සිතීමක නිර්මාණය කරන හෝ එසේ නොවන අවදානම්වලින් පීඩාවට පත් පුද්ගලයා ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඉහළම ප්‍රමුඛතාව ලබාදිය යුතුය. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් විසින් ආරක්ෂක අවදානම් තක්සේරු කර පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සහ ඔවුන්ගේ සමීප පවුල් සාමාජිකයන්ට එමගින් ඇතිවන අවදානම අවම කළ යුතුය. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් පීඩාවට පත් පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධ වීමේදී සිදුවිය හැකි අවදානම් පිළිබඳ අවදියෙන් සිටිය යුතුය. අවදානම් අවම කිරීම සඳහා සහ තමන්ගේද පෞද්ගලික ආරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය පූර්ව විධිවිධාන අනුගමනය කළ යුතුය.</p>
<p>වෙනස්කම් හොඳිරීම</p>	<p>සියලු පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, වයස, ආබාධිතබව, ජනවර්ගය, ජාතිය, භාෂාව, ආගමික හෝ දේශපාලනික විශ්වාස, ලිංගික නැඹුරුව, තත්වය හෝ සමාජ පන්තිය ආදිය මත වෙනස්කම් කිරීමකට ලක්නොවී හැකි හොඳම සමාන හා සාධාරණ සහාය ලබාගැනීමේ අයිතිය තිබේ.</p>
<p>සංස්කෘතික නිපුණතා</p>	<p>සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් හට විවිධ සංස්කෘතික පසුබිම්වලින් පැමිණෙන පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. එබැවින්, සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ප්‍රාදේශීය තත්වයන් හා විවිධ සංස්කෘතික භාවිතාවන් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව තම සේවා මූලෝපායන් හා වර්යාවන් හැඩගස්වාගැනීම වැදගත් වේ. (උදා: නිසි පරිදි ඇඳුම් අඳින්න. නිවසකට ඇතුළු වන විට පාවහන් ගලවන්න.)</p>

1.4) අර්බුද වර්ග හා මිනිසුන් ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාර

සැසියේ අරමුණ

සහභාගී වන්නන් සඳහා මෙම සැසියේ අරමුණ වන්නේ:

- විවිධ අර්බුදයන් තේරුම්ගැනීම හා ඒවාට වහාම හා සිදුවීමෙන් පසු පුද්ගලයන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේදැයි තේරුම්ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඊලිප්ටාට්, කඩදාසි

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

අර්බුදයක් යනු, හදිසියේ විශාල පරිමාණයෙන් සිදුවන ව්‍යසනකාරී සිදුවීමක් හෝ ජීවන ආතති මාලාවක් ලෙස අර්ථ නිරූපණය කළ හැකිය. එමගින් පුද්ගලයාගේ සමබර හැඟීමට බාධා වන අතර අවදානම් සහගත තත්වයක් නිර්මාණය කරයි. (යදක්බ, 1978).

විවිධ වර්ගයේ අර්බුද තිබේ:

පෞද්ගලික අර්බුද

අප සියලුදෙනා අපගේ ජීවිත තුළදී පෞද්ගලික අර්බුදවලට මුහුණදෙන්නෙමු. ඒ අතර, ආදරණීයයන්ගේ මියයාම, රැකියා අහිමිවීම, හදිසි අනතුරකින් තුවාල ලැබීම ආදිය වේ. පෞද්ගලික අර්බුදවලදී පොදු ප්‍රතිචාර වන්නේ කම්පනය, බිය, දුක, අවුල්සහගතබව, කෝපය හා දෛනික කටයුතු කරගැනීමට බැරවීමයි.

සෞඛ්‍ය අභියෝග

පුද්ගලයන් හෝ ඔවුන්ගේ පවුල් සාමාජිකයන් අසනීප වීම හා එමගින් ඇතිවන ජීවන විලාසයේ වෙනස්කම් හේතුවෙන් පුද්ගලයන් ආතතියට පත්විය හැකිය. අසනීපය සුවකිරීමට බැරවීම හේතුවෙන් පවුල් සාමාජිකයන් කලකිරීමට හා දුකට පත්වීම ද සිදුවේ. අනාගත අනාරක්ෂිතභාවයන්ට මුහුණදෙන ආකාරය පිළිබඳ ඇතිවන බිය සම්බන්ධ ප්‍රශ්න ද මතුවිය හැකිය (උදා: පවුලේ ආදායම් උපදවන්නාගේ අසනීප තත්වය නිසා මතුවන මූල්‍ය ගැටලු හෝ වැඩිවන වෛද්‍ය වියදම්). අසනීපය නිසා පවුල සමාජයෙන් බැහැරකිරීමට හා හුදකලාවට ලක්වන්නට ද ඉඩ තිබේ.

ස්වාභාවික ආපදා

සුනාමි, නායයාමි, ගංවතුර හා ගිනි වැනි ස්වාභාවික ආපදා හේතුවෙන් බොහෝ පුද්ගලයන් හා කණ්ඩායම් ගණනාවක් එකවර පීඩාවට ලක්විය හැකිය. එමගින් මහා පරිමාණ ව්‍යසනයක් නිර්මාණය වීමට ඉඩ තිබේ. ජීවිත

හා දේපල හානි, නිවාස හා ජීවනෝපාය අහිමි වීම ඒ අතරින් ප්‍රධානය. ස්වාභාවික ආපදා බියකරුය. එමගින් කැලඹීම් හා කලබල ඇතිවිය හැකිය.

මිනිසා විසින් නිර්මාණය කරන ලද ආපදා

මේ අතරට, ගිනි, කර්මාන්තශාලාවල පිපිරීම්, දැවැන්ත හදිසි අනතුරු ආදිය ඇතුළත් වේ. එමගින් දැවැන්ත ව්‍යසනයන් නිර්මාණය විය හැකිය. මිනිසා විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන ආපදා මානව වර්ගයන් සමග සම්බන්ධය. ඒවා පීඩාවට පත් පුද්ගලයන් වෙතත් අය කෙරෙහි තබා තිබෙන විශ්වාසය කෙරෙහි අහිතකර අන්දමින් බලපෑ හැකිය.

ප්‍රවණ්ඩත්වය

.හස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වය, ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය, කිසියම් ප්‍රජාවක් ඉලක්ක කර සිදුකරන වෛරී අපරාධ ආදී විවිධ ස්වරූපවල ප්‍රවණ්ඩත්වයට මුහුණදීමට මිනිසුන්ට සිදුවේ. ප්‍රවණ්ඩත්වයට මුහුණදීමට සිදුවීම බියකරු අත්දැකීමකි. එමගින් විවිධ ශාරීරික හා චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර ඇතිවිය හැකිය. මෙම ප්‍රතිචාර සාධක කීපයක් මත පදනම්ව වෙනස් වේ. එම සාධක නම්, ප්‍රවණ්ඩත්වයේ දරුණුකම, වැරදිකරුවා කවුරුද යන කාරණය, ප්‍රවණ්ඩත්වය කෙතරම් දිගු කලක් පවතීද යන්න, වෙනත් අය ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද යන්න හා ප්‍රවණ්ඩත්වයේ වින්දිතයන්ට තිබෙන සහාය කුමක්ද යනාදියයි.

සන්නද්ධ ගැටුම

සන්නද්ධ ගැටුම් තත්වයක් තුළ ජීවත් වීමෙන් විවිධ සමාජ හා චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර ඇතිවිය හැකිය. ඒ අතරට, ආරක්ෂාව පිළිබඳ බිය, කෝපය, අවුල්සහගතබව හෝ දුක, වෙනත් අය විශ්වාස කිරීමට නොහැකි වීම, සහයෝගීතාව අහිමි වීම හා පාවාදුන් බවට හැඟීමක් ඇතිවීම, ආක්‍රමණකාරී වර්ගයා, ස්වයං වරදකාරී හැඟීම හා සමාජ හුදකලාව අයත් වේ. මෙම ප්‍රතිචාර

ඇතැම්විට සන්නද්ධ ගැටුම අවසන් වීමෙන් පසුව පවා පවතී.

ැටුම් හේතුවෙන් පුද්ගලයන්ට ඇතැම්විට තම නිවාස හැරදමා යාමට සිදුවේ. බොහෝවිට ඔවුන්ට හුරුපුරුදු ජීවිතය අත්හැරදැමීමට සිදුවේ. අලුත් පරිසරයන්ට හැඩගැසීමේදී ඔවුන්ට මූල්‍ය, සමාජ හා චිත්තවේගී අරගලවලට මුහුණ දෙන්නට සිදුවේ. එහිදී ඔවුන්ට මිතුරන්, පවුල හෝ සහායක පද්ධති ද අහිමි වේ.

අප අර්බුදයකට ප්‍රතිචාර දක්වන අයුරු

අර්බුදය තුළදී හා එය නිමා වූ වහා	දවස් හා සති කීපයකට පසුව	සති හා මාස කීපයකට පසුව	අවුරුදු ගණනකට පසු
කම්පන තත්වය, හිරිවැටුණු තත්වයක් දැනීම හා හැමදෙයක්ම යථාර්ථය නොවේ යන හැඟීමක් ඇතිවීම	පණ බේරාගැනීම පිළිබඳ සහනයක් දැනීම	බොහෝ පුද්ගලයෝ තම ජීවිතවල වෙනස්කම් භාරගන්නා අතර ක්‍රමානුකූලව හැඩගැසීමට පටන්ගනිති.	බොහෝ පුද්ගලයෝ යථා තත්වයට පත්වී වෙනස්කම්වලට හැඩගැසෙති.
දහදිය දැමීම, වෙවිලීම, තිගැස්ම, හතිදැමීම	අහිමි වූ දෙය සම්බන්ධයෙන් දුක හා දැඩි ශෝකය	බිය, කාංසාව, කෝපය, නූරුස්නාබව, දුක හා බලාපොරොත්තු නැතිකම සහිත මොහොතවල් නැවත නැවත ඇතිවීම	ඇතැම් තත්වයන් හා සිදුවීම් මගින් ගැඹුරු මතකයන් හා ප්‍රතිචාර ඇතිකළ හැකිය (උදා: සංවත්සර, සමාන සිදුවීමකට මුහුණදීම)
කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය	වෙනත් අයට වේදනාවන් හා මරණය ඇතිවීම සම්බන්ධයෙන් හා ඒවා වළක්වාගැනීමට බැරවීම පිළිබඳ දුක හෝ කෝපය.	අහිමිවීම් හා ශෝකය අමතක කිරීම සඳහා කාර්යබහුල වීමට උත්සාහ කිරීම	
	එවැනි සිදුවීම් නැවත සිදුවේ යයි බිය	ඇතැමෙකුට ඇදෙන් නැගිටීම හා වෙනත් අය සමග සිටීම දුෂ්කර වේ. අධික ලෙස සැලකිලිමත් වීම හා ස්නායු කම්පිතබවක් පෙන්නීම	
	වෙනත් අය සමග සන්නිවේදනය කිරීමේ අපහසුව	ආදරණීයයන් පිළිබඳ උවමනාවට වඩා ආරක්ෂාකාරී වීම	
	තමන් පිළිබඳ හැඟීමක් නැතිකම හෝ බලාපොරොත්තු රහිතබව	ආහාර රුචියේ වෙනස්කම්	
	දෛනික කටයුතු කරගෙන යාමට අසමත් වීම වෙනත් අයගෙන් ඇත්වීම.		
	තමන් මුහුණදෙන තත්වය කිසිවකුට නොතේරෙන්නේ යයි සිතීම	නිදාගැනීමේ දුෂ්කරතා	
	තමන් කලින් කැමැත්ත දැක්වූ දේ සම්බන්ධයෙන් ඇල්මක් නැතිවීම		

සැසියේ කාර්යය

පහසුකම් සපයන්නා අර්බුද වර්ග පිළිබඳ හා පුද්ගලයන් අර්බුදවලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය සාකච්ඡා කරයි (පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන් බලන්න). පහසුකම් සපයන්නන් විසින් සහභාගී වන්නන් සාකච්ඡාව තුළ සක්‍රීය ලෙස සහභාගී වීම දිරිගැන්විය යුතුය.

1.5) සංක්‍රාන්ති යුක්ති යාන්ත්‍රණයන් හැඳින්වීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියේ අරමුණ වන්නේ සහභාගී වන්නන් සංහිඳියා යාන්ත්‍රණ උදෙසා ප්‍රවිචාරණ කාර්ය සාධක බලකායේ සොයාගැනීම් හා අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන් පිළිබඳ කාර්යාලයේ රාජකාරි හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් පිළිබඳ ඉගෙනීමයි.

සැසියේ කාලය

පැය 1.5

සැසියේ කාර්යය

මෙම සැසිය ආරාධිත දේශනවලින් සමන්විත වේ..

ආරාධිත දේශකයන් විසින් පහත දැක්වෙන කරුණු විස්තර සහිතව සාකච්ඡා කරනු ඇත:

- සංහිඳියා යාන්ත්‍රණ උදෙසා ප්‍රවිචාරණ කාර්ය සාධක බලකාය විසින් මෙහෙයවනු ලබන උපදෙස් විමසීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක්
- සංහිඳියා යාන්ත්‍රණ උදෙසා ප්‍රවිචාරණ කාර්ය සාධක බලකායේ සොයාගැනීම්
- සංහිඳියා යාන්ත්‍රණ උදෙසා ප්‍රවිචාරණ කාර්ය සාධක බලකාය විසින් හානිපූරණයන් සම්බන්ධයෙන් කරන ලද නිර්දේශ
- සංහිඳියා යාන්ත්‍රණ උදෙසා ප්‍රවිචාරණ කාර්ය සාධක බලකාය විසින් මනෝසමාජයීය සලකාබැලීම් පිළිබඳ කරන ලද නිර්දේශ
- අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන් පිළිබඳ කාර්යාලයේ වගකීම් රාමුව
- අතුරුදහන් වූ පුද්ගලයන්ගේ පවුල් විසින් මුහුණදෙනු ලබන පොදු ගැටලු
- අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන් පිළිබඳ කාර්යාලය විසින් වර්තමානයේදී කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්
- අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන් පිළිබඳ කාර්යාලය විසින් අනාගතයේදී මෙහෙයවනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්



දෙවන මොඩියුලය:

හානිය හා කම්පාවීම

2.1) හානි වර්ග සහ කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලි අවබෝධ කරගැනීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු සහභාගී වන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන කරුණු අවබෝධ කරගනු ඇත:

- විවිධ හානි වර්ග
- කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්වෘට්, කඩදාසි හා මාකර් පැන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

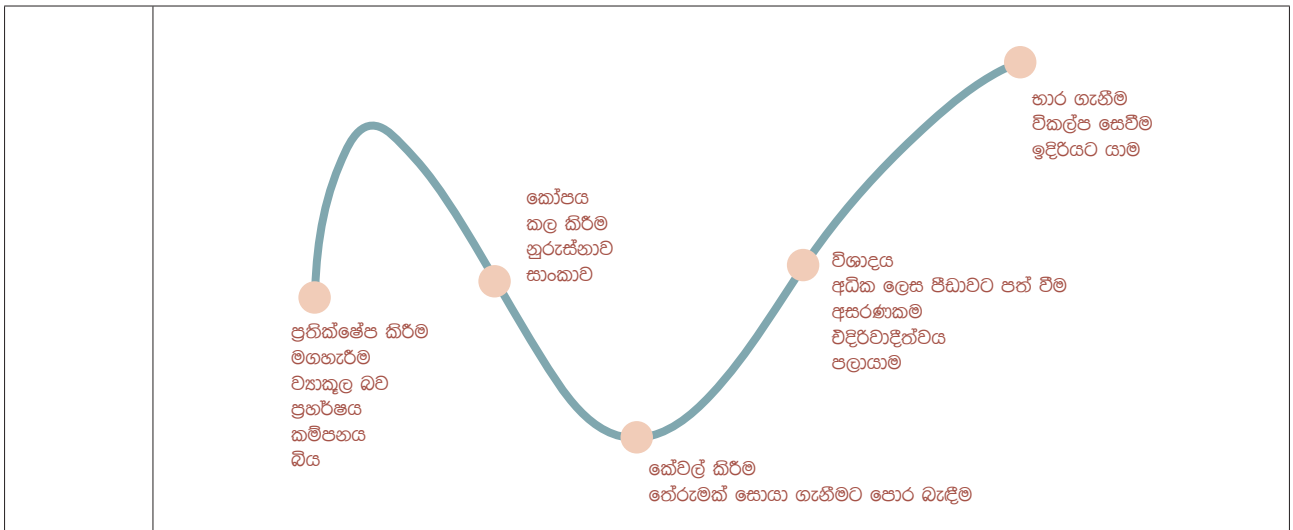
පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

මෙය සංවේදී මාතෘකාවක් බව හා එමගින් ප්‍රබල චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර සහභාගී වන්නන් අතර ඇති විය හැකි බවත් අවබෝධ කරගන්න. කිසියම් පුද්ගලයකු වෙතින් දැඩි චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර පළවේ නම්, පහසුකම් සපයන්නන් විවේක කාලය තුළදී එම පුද්ගලයාට පෞද්ගලිකව කතා කර සහාය ලබාදිය යුතු බවට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම්වලට බෙදා, කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කර, විනාශකාරී සිද්ධියකින් පසුව ඇති විය හැකි විවිධ හානි වර්ග සටහන් කරන්නැයි සෑම කණ්ඩායමකින්ම ඉල්ලා සිටියි.
- විනාඩි 15කට පසු, සහභාගී වන්නන් විසින් තම පිළිතුරු පුළුල් කණ්ඩායම සමග බෙදාගන්නැයි ඉල්ලා සිටින්න.
- පහසුකම් සපයන්නා විනාශකාරී සිදුවීමක් අතරතුර හා එයින් පසු සිදුවිය හැකි හානි වර්ග සාකච්ඡා කරයි.
- ආපසු කණ්ඩායම් වෙත ගොස්, මෑතදී විශාල අහිමිවීමක් සිදු වූ තමන් දන්නා පුද්ගලයකු පිළිබඳ සිතා, එම පුද්ගලයා වෙතින් පළවූ ලක්ෂණ, වර්යාවන් හා චිත්තවේගයන් කීපයක් පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලාසිටියි. "ඔබ කම්පා වන පුද්ගලයෙකුට උපකාර කරන්නේ කෙසේද?"
- විනාඩි 15කට පසු, තම පිළිතුරු පුළුල් කණ්ඩායම සමග බෙදාගන්නැයි සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින පහසුකම් සපයන්නා කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලි සාකච්ඡා කරයි.
- මරණය සම්බන්ධයෙන් විවිධ සංස්කෘතීන් තුළ පවතින වාර්තා/ පිළිවෙත් පිළිබඳ හා ඒවා කම්පා වන පුද්ගලයාට උපකාර වන ආකාරය පිළිබඳ පහසුකම් සපයන්නා සාකච්ඡා කරයි.

හානිය හා කම්පාවීම පිළිබඳ සටහන	
<p>ශාති</p>	<p>ජීවිතය තුළදී අහිමිවීම් වැළැක්විය නොහැකිය. දෛනිකව හෝ ආපදාවකින් (ස්වාභාවික හෝ මිනිස් විසින් නිර්මාණය කරන ලද) පසු අහිමි වීම සිදුවිය හැකිය. ගැටුමක් හෝ සිවිල් කෝලාහලයක් වැනි ආපදාවක් හේතුවෙන් ජීවිත හා දේපල අහිමිවීම් සිදුවිය හැකිය. අපි විවිධ හානි වර්ග, කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලිය හා උපකාර කරන්නකු ලෙස ඔබට කළ හැකි උදව් අධ්‍යයනය කරමු.</p> <p>විවිධ හානි වර්ග:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ දේපල හානි ■ ප්‍රියයෙකු අහිමි වීම - ආදරය කළ කෙනෙකු මියයාම, සම්බන්ධතාවක් බිඳීයාම, මිත්‍රත්වයක් අහිමිවීම ආදිය ■ අවිනිශ්චිත නැති වීමක් <p>අවිනිශ්චිත හැනි වීමක්</p> <p>ආචාර්ය පෝලින් බොස් (Pauline Boss, 2004) අවිනිශ්චිත නැති වීමක් අර්ථකථනය කරන්නේ අපැහැදිලි හානියක් ලෙසයි. එය ආදරය කරන අයෙකු භෞතිකව හෝ මානසිකව අහිමි වීම විය හැකිය. විවිධ තත්වයන් නිසා එය සිදුවේ. එහිදී එම පුද්ගලයා පටිපිටිනද නැතිනම් මියගොස්ද නොදන්නවා විය හැකිය. එම පුද්ගලයා ආපසු එයිද නොඑයිද නොදන්නවා විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, අතුරුදහන් වූ සොල්දාදුවකුගේ මව තම පුතා ආපසු එනු ඇතැයි බලාපොරොත්තුවේ සිටි ඔහු ආපසු නොඑනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු සුන්වීම අතර අවරුදු ගණනක් දෝලනය විය හැකිය. ඇල්සයිමර්, ඩිමෙන්ෂියා වැනි රෝගී තත්වවලින් පෙළෙන අයගේ දරුවන්ට සමහරවිට සිය පියා හෝ මව ශාරීරිකව සිටිනමුත් මානසිකව අහිමි වූවාක්මෙන් දැනීම තවත් උදාහරණයකි. මරණය සමග සිරුර තහවුරු කිරීමක් හා ශෝකවීමක් සිදුවේ. එමගින් අපට එම පුද්ගලයාගෙන් සමුගැනීමට හැකිවේ. හානිය නොපැහැදිලි වීම, මෙම කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලිය නතර වේ. එය අවසන් කිරීම දුෂ්කර වේ.</p> <p>අවිනිශ්චිත නැති වීමක ප්‍රතිඵල තුළ පහත දැක්වෙන කරුණුද අඩංගු වේ: කම්පාවීමේ ක්‍රියාවලිය එකතැන නතරවීම, හැඩගැසීමට බාධාවීම, සම්බන්ධතාවලට බාධා පැමිණීම, තීරණගැනීමේ ක්‍රියාවලියෙහි අවුල්සහගත බව ආදියයි.</p> <p>අවිනිශ්චිත හැනි වීමක් නිසා විපතට පත් පුද්ගලයකුට හොඳිව යුතු දේ</p> <p>“අතුරුදහන්වීම/ හානිය වෙලා දැන් ගොඩක් කල්නෙ. දැන් ඉතින් ඔයා ඒක අමතක කරලා තමන්ගෙ වැඩක් කරගන්න” හෝ “දැන් ඉතින් ඔයා ඔය කම්පාවීම නවත්තලා තමන් ගැන හිතන්න.” පුද්ගලයාට එය අමතක කර ඉදිරියට යන්නට බලනොකරන්න.</p> <p>“ඔය අතුරුදහන්වීම/ හානිය වෙලා දැන් ගොඩක් කල්නෙ. දැන් එයා ජීවතුන් අතර නැතුව ඇති.” - ඔවුන්ගේ හානිය ගැන සඳහන් කරන විට සංවේදී වන්න. සිදු වී තිබෙන්නේ අතුරුදහන්වීමක් මිස මියයාමක් නොවේ.</p>
<p>කම්පාවීම</p>	<p>කම්පාවීම යනු අප ආදරය කරන යම් පුද්ගලයකු හෝ දෙයක් අහිමිවීම සම්බන්ධයෙන් ස්වාභාවික ප්‍රතිචාරයකි. එය කිසියම් කාලයක් ගතවන ක්‍රියාවලියකි. කම්පාවීමේ කාලය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. කුබ්ලර්-රොස් (Kubler-Ross, 1969) විසින් කම්පාවීම පිළිබඳ න්‍යායක් ඉදිරිපත් කර තිබේ (පහත දැක්වෙන රූපය බලන්න). කම්පාවන පුද්ගලයන් විත්තවේග පහක් හරහා ගමන් කරන බව ඔහු පෙන්වාදෙයි. එනම්, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම (denial), කෝපය (anger), කේවල් කිරීම (bargaining), විෂාදය (depression) හා පිළිගැනීමයි (acceptance). මෙම ක්‍රියාවලිය තුළ අපි හානිය පිළිගැනීමට ඉගෙනගන්නෙමු. විත්තවේගයන්ට හා හානිය විසින් සිදුකරන ලද වෙනස්කම්වලට අනුගත වන්නෙමු. අපගේ ජීවිත ඉදිරියට ගෙනයන්නට ඉගෙනගන්නෙමු. කම්පාවීම කෙටිකාලීන මෙන්ම දිගු කලක් පවතින දෙයක්ද විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් එය අවුරුද්දක් පමණ කාලයක් තිබේ.</p>



කම්පාවන පුද්ගලයකුට උපකාර කරන ආකාරය

- ඔබ එම පුද්ගලයා ගැන සිතන බව පවසන්න (අභිමිචීම ගැන කණගාටු වන බව පවසන්න).
- කම්පාවන පුද්ගලයාට සවන්දෙන්න.
- එම පුද්ගලයා වෙත පූර්ණ අවධානය ලබාදෙන්න.
- ප්‍රායෝගික සහයෝගය සපයන්න (ඔබට උපකාර කළ හැකි ආකාරය අසන්න).
- පුද්ගලයා කැමති ක්‍රියාකාරකම්/ විනෝදාංශ කිරීමට දිරිගන්වන්න.
- හැමවිටම හුදකලා නොවී ප්‍රියයන් සමග සිටීමට පුද්ගලයා දිරිගන්වන්න.
- හැමවිටම වේදනාකාරී හැඟීම්වලින් මදකට හෝ මිදී වෙනත් ක්‍රියාකාරකමක නියැලීමට පුද්ගලයා දිරිගන්වන්න.
- පුද්ගලයාට තත්වය භාරගැනීමට උදව් කරන්න. අනාගතයේදී ප්‍රීතිමත් දවස් උදාවිය හැකි බව එම පුද්ගලයාට පවසන්න.
- සිහිපත් කිරීමේ දින, සංවත්සර ආදියේදී කම්පාවන පුද්ගලයාට උදව් කරන්න.

මනක තබාගන්න - පුද්ගලයා ගැන විනිශ්චය කරන්නට එපා. එම පුද්ගලයාගේ ශෝකී ප්‍රතිචාර පෞද්ගලිකව ගන්නත් එපා. (කම්පාවීම තුළ ආන්තික චිත්තවේගයන් හා වර්යාවන් පැවතිය හැකිය). ඕනෑවට වැඩි කාලයක් කම්පා වන බව කියා එය අහභැර දමා ඉදිරියට යන්නැයි පුද්ගලයාට බලකරන්නට එපා.

ව්‍යාධිවේදී කම්පාව (Pathological Grief)

කම්පාවීම රෝගයක් බවට පත්වන්නේ පහත දැක්වෙන තත්වයන්හිදීය:

- ශෝකය ඉතා දැඩිය. විෂාදය මට්ටමට පැමිණ ඇත.
- කම්පාවීම මාස හයකට වැඩි කාලයක් පවතී.
- කම්පාවීමේ ආරම්භය පමාවේ.
- හදිසි/ අනපේක්ෂිත මරණයක් සිදුවේ.
- ශෝකයට පත් පුද්ගලයා මියගිය අයට ඉතා සමීප, එම පුද්ගලයා මත රඳාපැවති අයෙකි.
- ශෝකයට පත් පුද්ගලයා අනාරක්ෂිතය.
- ශෝකයට පත් පුද්ගලයාට තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ දුෂ්කරතාවක් තිබේ.
- ශෝකයට පත් පුද්ගලයා මීට පෙර මානසික ආබාධයකින් පෙළුණු අයෙකි.
- ශෝකයට පත් පුද්ගලයාට තමන්ගෙන් යැපෙන ළමයින් රැකබලාගැනීමට සිදුවේ. ශෝකය පෙන්වීමට හැකියාවක් නැත

සටහන: කලින් මොඩියුලයේ දක්වන ලද ආකාරයට ශෝකය යනු සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයකි. රෝගී මට්ටමේ කම්පාවීමක් පුද්ගලයා කරන්නා සාමාන්‍ය ශෝකවීමේ ක්‍රියාවලියකදී පෙන්වන සලකුණුම පෙන්වයි. එහෙත්, ව්‍යාධිවේදී කම්පාවේදී එම ලක්ෂණ වඩා දිගුකලක් පවතී. ඒවා ඉතා දැඩි වන අතර, පුද්ගලයා දුර්වල කරයි. පුද්ගලයාට දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට බැරවේ. ව්‍යාධිවේදී කම්පාවීම සිදුවන්නේ කොපමණ කාලයක් ගියද ඉමහත් සේ කම්පා වීම නිසා යථා තත්වයට පත් විය නොහැකි වූ විටය. කම්පාවීම ව්‍යාධිවේදී මට්ටමට පැමිණ විට එම පුද්ගලයා වෘත්තික මට්ටමේ උපකාර සඳහා යොමු කළ යුතුය.



තුන්වන මොඩියුලය:

ආතතිය හා දරා ගැනීමේ හැකියාව

3.1) ආතතිය හා හැඩගැසීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන හැකියාවන් ලැබේ:

- ආතතිය හා ආතති ප්‍රතිචාර විස්තර කරයි
- මිනිසුන් භාවිතා කරන ධනාත්මක හා සෘණාත්මක හැඩගැසීමේ කුසලතා පිළිබඳ දැනුවත් වෙයි.
- වෘත්තික සහාය සඳහා යොමු කළයුතු වන්නේ කුමන අවස්ථාවේදීදැයි දනියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප් පුවරු කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

ආතතිය වැළැක්විය නොහැකිය. තම ජීවිතයේ කිසියම් අවස්ථාවකදී සෑම කෙනෙකුම ආතතියට මුහුණදෙයි. ඇතැම් අය වෙනත් අයට වඩා එම තත්වයට මුහුණදෙති.

බොහෝ විට ආතතිය නම් වචනය භාවිතා කරනු ලබන්නේ සෘණාත්මක තත්වයක් විස්තර කිරීමටයි. එමගින් බොහොදෙනා විශ්වාස කරනුයේ ආතතිය නරක දෙයක් බවයි. එහෙත්, එය එසේ නොවේ. ධනාත්මක ආතතියක් ද (eustress) , සෘණාත්මක ආතතියක් ද (distress) තිබේ (Selye, 1974).

ධනාත්මක ආතතියේ (eustress) ලක්ෂණ:

- පෙළඹවීම ඇතිකරයි. අවධානය වැඩි කරයි.
- කෙටිකාලීනය.
- යම් පුද්ගලයකුට දරාගතහැකි මට්ටමේ පවතී.
- උනන්දුව ඇතිකරයි.
- කාර්යසාධනය ඉහළතංවයි.

අනෙක් අතට, සෘණාත්මක ආතතිය (distress) සතුව තිබෙන්නේ පහත දැක්වෙන ලක්ෂණයි.

- කාංසාව හෝ අසහනය ඇතිකරයි.
- කෙටිකාලීන හෝ දිගුකාලීන විය හැකිය.
- යම් පුද්ගලයකුට දරාගතහැකි මට්ටමෙන් ඔබ්බට විහිදේ.
- අප්‍රසන්නය.
- කාර්යසාධනය දුර්වල කරයි.
- මානසික හා ශාරීරික ප්‍රශ්න නිර්මාණය කරයි.

Lazarus and Folkman (1984) පවසන පරිදි, ආතතිය ඇතිකරන සාධකයක් හමුවේ පුද්ගලයකු පහත දැක්වෙන අදියර පසුකරයි:

1. **ප්‍රාථමික ඇගයීම** - ආතතිය ඇතිකරන සාධකය තර්ජනයක්දැයි නිර්ණය කිරීම
2. **ද්විතීයික ඇගයීම** - කිසියම් අපේක්ෂිත තර්ජනයකට මුහුණදීම සඳහා පුද්ගලයකු සතු සම්පත් හා හැඩගැසීමේ මූලෝපායන් ප්‍රමාණවත්දැයි ඇගයීම

සෘණාත්මක ආතතිය ඇති වන්නේ ආතතිය ඇතිකරන සාධකය තර්ජනයක් ලෙස වටහාගත්විට හා එය සමග අනුගත වීම සඳහා තිබෙන ඵලදායී විකල්ප අවම වීම හේතුවෙනි.

එමගින් අදහස් වන්නේ ආතතිය ඇතිකරන සාධක වර්ගය විසින්ම ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක ආතතියක් නිර්මාණය නොකරන බවයි. එහෙත්, පුද්ගලයකු විසින් එම සාධකය ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක ලෙස භාරගත හැකි බවයි. එහෙයින් ධනාත්මක හා සෘණාත්මක ආතති අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් වෙනස් ඒවා නොවේ. එසේම, ආතතිය ජීවිත බේරාදෙන සාධකයක් ද විය හැකිය. එයට නිදසුනක් ලෙස ගතහොත්, ඔබ අනතුරකට මුහුණදෙනවිට හෝ අනාරක්ෂිත වනවිට, ඔබගේ මනස එම තත්වය අවදානම්සහගත ලෙසට අර්ථ නිරූපණය කරයි. ඔබගේ ප්‍රතිචාරය ලෙස ආත්මාරක්ෂාව වෙනුවෙන් සටන් කිරීම හෝ අනතුරින් පලායාම තෝරාදෙයි.



Source: <https://deathbob.wordpress.com/2018/09/04/fight-or-flight/>

දිග්ගැසුණු හෝ දැඩි ආතතිය හානිකර විය හැකිය. පුද්ගලයෝ තම පෞරුෂය, අත්දැකීම් හා පරිසරය අනුව විවිධ අනුගත වීමේ යාන්ත්‍රණයන් භාවිතා කරති. ධනාත්මක ලෙස අනුගත වීම දිරිගන්වන්න. සෘණාත්මක අනුගත වීම අධෛර්යවත් කරන්න. පුද්ගලයාට ගැලපෙන විකල්ප සොයාගන්න.

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සැසියේ අරමුණ පැහැදිලි කරදී ආතතිය පිළිබඳ සාකච්ඡාවකට මුලපුරයි. (පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන් කියවන්න.)
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම්වල බෙදා පහත දැක්වෙන අවස්ථාව පැහැදිලි කරයි.

සිද්ධි අවස්ථාව

ඔබගේ අධීක්ෂකවරයා ඔබ අතට ලිපි කටයුතු රැසක් දී තිබේ. සතියක් ඇතුළත ඒ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුතුය. ඔබ දැනටමත් ඉන්නේ වැඩ අතපසුවීය. අවසන් දිනයට පෙර එම කාර්යය ඉටුකිරීමට නොහැකියාව පිළිබඳ ඔබ කණස්සල්ලෙන් සිටී. ඔබ වැඩකරමින් සිටින අතර ඔබට ගෙදරින් ඇමතුමක් ලැබෙයි. ඔබගේ දරුවා අසනීපයෙනි. කොළඹදී ඔබ කරන සියලු වැඩ අතහැර වහා මඩකලපුවට එන්නැයි ඔබගේ කලත්‍රයා ඉල්ලාසිටියි. ඔබගේ අධීක්ෂකවරයා වෙත ගොස් දින කීපයක් නිවාඩු ඉල්ලාගැනීමට ඔබ අදිමදි කරයි.

- මෙම ආතතිය පහත දැක්වෙන සාධක කෙරෙහි බලපාන ආකාරය සටහන් කරන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා කණ්ඩායම්වලින් ඉල්ලාසිටියි.
 - මනස
 - ශරීරය
 - වර්යාව
 - සම්බන්ධතා

- කණ්ඩායම් විසින් තම සොයාගැනීම් ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ. ඒවා වැඩිදුර සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.
- පහසුකම් සපයන්නා අනුගතවීමේ පැහැදිලි කරදී තමන්ගේ අනුගතවීමේ යාන්ත්‍රණයන් කාඩ්පතක සටහන් කරන්නැයි සෑම සහභාගීවන්නකුගෙන්ම ඉල්ලා සිටියි
- තමන්ගේ අනුගතවීමේ ක්‍රමය කණ්ඩායම සමග බෙදාගන්නට සහභාගී වන්නන් කැමතිදැයි පහසුකම් සපයන්නා විමසයි.
- පහසුකම් සපයන්නා ප්‍රතිචාර ලැයිස්තුවක් සකස්කරයි. ධනාත්මක හා සෘණාත්මක අනුගත වීමේ යාන්ත්‍රණයන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි. (සටහන: සෘණාත්මක අනුගතවීමේ යාන්ත්‍රණයන් අධෛර්යවත් කරමින් ධනාත්මක යාන්ත්‍රණයන් ඒ වෙනුවට අනුගමනය කළ යුතු බවත් අවධාරණය කරන්න.)

හැවත මතක් කිරීම

ආතතිය හා හැඩගැසීම තේරුම්ගැනීමේ හා තම යහපැවැත්ම බලාගැනීමේ වැදගත්කම සහභාගීවන්නන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සිද්ධි කළමනාකාරවරුවෝ බොහෝවිට අතිරේක ආතතියක් හෝ අඛණ්ඩ ආතතියක් ඇති කරන ආකාරයේ අත්දැකීම්වලට මුහුණපාමින් සිටින ප්‍රජාවන්හි ජනයා හමුවෙති. වෘත්තීය මට්ටමේ උපකාර සඳහා යොමුකළ යුතු අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීම වැදගත්ය.

පළමුව තම යහපැවැත්ම පිළිබඳ සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් හට වගකීමක් තිබේ. ඔවුන්ට වෙනත් අයට උපකාර කළ හැක්කේ එවිටය. සිද්ධි කළමනාකාරවරයකු වීම ආතතිය ඇතිකරන තත්වයකි. මිනිසුන්ගේ වේදනා හා පීඩාවන් පිළිබඳ කතා ඇසීම ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට හෝ පීඩාවට පත් මිනිසුන් බේරාගැනීමට බැරවීම පිළිබඳ වරදකාරී හැඟීම් ඇතිවේ. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන්ගේ අපේක්ෂා යථාර්ථවාදී විය යුතු බව අවධාරණය කරන්න. ඔවුන්ට කළ හැකි හා කළ නොහැකි දේ තිබේ. මිනිසුන් ගැන මෙන්ම තමන් ගැන ද බලාගැනීම ඔවුන්ගේ වගකීමකි.

සටහන: ස්වයං සත්කාර මූලෝපායන් පුහුණුවේ පසුභාගයේදී සාකච්ඡා කරන බව සඳහන් කරන්න.

ආතතිය හා හැඩගැසීම පිළිබඳ සටහන	
<p>ආතතිය</p>	<p>මිනිසුන්ට තර්ජනයට ලක්වූ හැඟීමක් ඇතිවූ විට ආත්මාරක්ෂාව සලස්වාගැනීමේ හෝ පළායාමේ ස්වාභාවික ප්‍රවණතාවක් තිබේ. මෙම ප්‍රතිචාර සමග මාංශ පේශී දැඩිවීම, හුස්මගැනීම වේගවත් වීම හෝ හදවතේ ගැස්ම වැඩිවීම සිදුවේ. ආතතිය ඇතිකරන සාධකවලට උදාහරණ: විභාග, ණයබර, ආදරණීයයකුගේ අසනීපයක්, චිත්තවේගී විනාශයක් (ආදරණීයයකුගේ මරණය හෝ රැකියාව අහිමිවීම වැනි)</p> <div style="text-align: center;"> <p>1 රූපය: ආතතිය (stress) හා කාර්යසාධනය (performance) - Yerkes & Dodson (1908)</p> </div> <p>සුළු ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආතතිය යහපත් වේ. එයට ධනාත්මක ආතතිය (eustress) යයි කියනු ලැබේ. ආතතිය හේතුවෙන් නිකුත් වන හෝමෝන මගින් ඔබගේ කාර්යය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා පෙළඹවීමක් ඇති වේ. නිර්මාණශීලීත්වය අවදි වේ. ප්‍රශ්න විසඳීම සිදුවේ. අවදියෙන් හා අවධානයෙන් සිටියි. උදාහරණයක් ලෙස, විභාගයකට හෝ ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වීමේදී සුළු ප්‍රමාණයේ ආතතිය උපකාර වේ. ධනාත්මක ආතතිය යයි කියනු ලබන්නේ මෙම යහපත් ආතතියටයි. කෙසේ වෙතත්, එයට අනුගත වීම සඳහා ඔබට තිබෙන හැකියාව දිග්ගැසුණු එකක් නම්, ආතතිය ඔබගේ ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්මට තර්ජනකාරී බවට පත්වේ.</p> <p>ආතතිය දෛනික ආතතිය, සමුච්චිත වූ ආතතිය (cumulative stress) හෝ තදබල ආතතිය (critical stress) විය හැකිය. දෛනික ආතතිය විසින් අප අවදියෙන් තබන අභියෝග නියෝජනය වේ. සමුච්චිත ආතතිය (අධික ආතතිය) ඇතිවන්නේ ආතතිය නිර්මාණය කරන හේතු කාලයක් තිස්සේ පැවතීම හා සාමාන්‍ය ජීවිත පැවැත්මට බලපෑම් කිරීම නිසාය. තදබල ආතතිය (කම්පනය) යනු පුද්ගලයන්ට තම අවශ්‍යතා ඉටුකරගැනීමට නොහැකි, ශාරීරික හෝ මානසික බිඳවැටීමක් සිදුවන තත්වයකි. දිගුකාලයක් තිස්සේ ආතතිය පැවතීම ශරීරයේ හා මනසේ සෞඛ්‍යයට බලපෑ හැකිය. එය ඔබගේ වර්යාවන්ට හා සම්බන්ධතාවලට ද බලපායි.</p>
<p>සෘණාත්මක ආතතියෙන් ඇතිවිය හැකි බලපෑම්:</p>	<p>ඔබේ සිරුර - ආහාර අරුචිය, වෙහෙස, නිගැස්ම, ඔක්කාරය, හිසරදය, ඇඟ රිදීම, නින්ද නොයාම, ලිංගික ආශාව නැතිවීම, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ප්‍රශ්න ආදිය</p> <p>ඔබේ මනස - දුක, චිත්ත ස්වරූපයේ වෙනස්කම්, අවධානය යොමුකිරීමට බැරවීම, නිරතුරුවම එකම දෙයක් ගැන සිතීම, වරදකාරීත්වය, බිය, තමාවම සැක කිරීම, අසරණකම ආදිය</p> <p>ඔබේ වර්යාව - අසහනය, නුරුස්තාකම, පහසුවෙන් කුපිතවීම, දෛනික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම, මන්ද්‍රව්‍ය අවභාවිතය</p> <p>ඔබේ සම්බන්ධතා - අධික ලෙස අනුන් මත යැපීම, සම්පතමයන්ට හිංසා කිරීම, හැඟීම් නොපෙන්වීම, උදාසීනත්වය හෝ නොසැලකිල්ල ආදිය</p>

<p>COPING</p>	<p>අනුගත වීමේ කුසලතා යනු පුද්ගලයකු ආතතික තත්වයක් සමග අනුගත වීමට පාවිච්චි කරන මෙවලම් හෝ ක්‍රියාදාමයන්ය. ඉහතදී සඳහන් කරන ලද ආකාරයට, ආතතිය පුද්ගලයන්ට විවිධාකාරයෙන් බලපායි. පුද්ගලයන් ආතතිය හසුරුවාගන්නා ආකාරය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. සෑම පුද්ගලයකුම සතුව ඉවසීමේ මට්ටමක්/ ආතතිය දරාගැනීමේ සීමාවක් තිබේ. උදාහරණයක් ලෙස, රැකියාවේ වෙනසක් සිදුවීම ඇතැමෙකුට ආතතිය ඇතිකරයි. එම වෙනස විසින් නැවුම්බවක් දැනෙන අය ද සිටිති. පුද්ගලයකු ආතතිය සමග කටයුතු කරන ආකාරයට අනුගත වීම යයි කියනු ලැබේ.</p> <div data-bbox="598 571 1260 907" style="text-align: center;"> </div> <p>2 රූපය: ආතතිය සමග අනුගත වීම</p> <p>ධනාත්මක/ සක්‍රීය අනුගත වීමේ උදාහරණ: ඔබේ හැඟීම් විශ්වාසවන්ත අය සමග බෙදාගැනීම, විනෝදාංශ, සංගීතයට සවන්දීම, ශාරීරික අභ්‍යාස, භාවනාව, ආගමික භාවිතාවන්, මනස නිරවුල් කරගැනීමේ අභ්‍යාස, සංස්කෘතික කටයුතුවල නියැලීම, කාලය කළමනාකරණය කරගැනීම</p> <p>සෘණාත්මක/ නිෂ්ක්‍රීය අනුගත වීමේ උදාහරණ: මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, සේවා ස්ථානයේ ආතතිය ගෙදර රැගෙන ඒම, ප්‍රශ්නයක් මගහැරීම, අධික ලෙස ආහාරගැනීම හෝ ආහාර නොගැනීම, කෝපය හෝ කලකිරීම වෙනත් අය මත යොමුකිරීම, විවේචනය, වින්දිත අනන්‍යතාවකට හැඩගැසීම</p>
----------------------	---

3.2) පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණදීමේ බලපෑම් හා දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන කරුණු අවබෝධ වනු ඇත:

- පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණදීමේ බලපෑම් හා දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්වොට්, කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් හට උදාහරණයක් ලබාදෙයි. ඔබේ වතුර විදුරුව බිමවැටී, ඔබ විදුරු කටුවක් මත පය තබා තුවාලලබයි.
- යුගල වශයෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට කියයි - "ඔබ තුවාලය සම්බන්ධයෙන් ක්ෂණිකව දක්වන ප්‍රතිචාරය කුමක්ද? එය නොතකා හැරියොත් කුමක් වෙයිද?"
- තම ප්‍රතිචාර පවසන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලාසිටියි.
- පහසුකම් සපයන්නා මානසික තුවාල ශාරීරික තුවාල සමග සන්සන්දනය කරමින් පැහැදිලි කරයි.
- ග්‍රහණය කරගත යුතු සාරාංශය: ශාරීරික තුවාල මෙන් නොව, මානසික තුවාල බැඳූ බැල්මට පෙනෙන්නේ නැත. ශාරීරික තුවාල මෙන්ම, මානසික තුවාල ද, ප්‍රතිකාර නොකළහොත් විෂාදය හෝ PTSD වැනි දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල නිර්මාණය කරයි.
- පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මානසික ප්‍රතිචාර සම්බන්ධයෙන් පහසුකම් සපයන්නා දේශනයක් පවත්වයි.

පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණදීමේ බලපෑම් හා දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල

ජීවිතයේදී මිනිසුන් පහත දැක්වෙන ආකාරයේ විවිධ පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණදෙති:

- එක් වරක් සිදුවන සිදුවීම් (උදා: හදිසි අනතුරු, කුමක්වුව, පහරදීම් හෝ ප්‍රචණ්ඩ ප්‍රහාර)
- අඛණ්ඩව සිදුවන සිදුවීම් - මේවා කාලයක් තිස්සේ සිදුවේ. (උදා: ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය, ඉහළ අපරාධ අනුපාතිකයක් තිබෙන පරිසරයක ජීවත්වීම, හිරිහැරයන්, ජීවිත අවදානමක් සහිත අසනීපයක් සමග පොරබැඳීම)
- වෙනත් අවස්ථා (උදා: ආදරණීයයකුගේ මරණය, සම්බන්ධතාවක් බිඳීම)

මෙම සිදුවීම් වෙත වෙනම හෝ ඒකාබද්ධව පුද්ගලයන්ගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි දිගුකාලීනව බලපෑ හැකිය. බොහෝ අය ඒවා දරාගෙන යාම තත්වයට පත්වනමුත්, විවිධ මට්ටම්වලින් සෘණාත්මක මානසික ප්‍රතිචාරවල අත්දැකීම් ලබන අය සිටිති.

එකම සිදුවීමට පවා ප්‍රතිචාර පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන බව සඳහන් කළ යුතුය. එය තීරණය වන්නේ විවිධ සාධක මතයි. කලින් සිදුවීම් හේතුවෙන් පෙර සිට පවතින අවදානම් සහගතබව, ස්වභාවය, කාලය හා සිදුවීමේ තීව්‍රතාව, සමාජ ජාලයන්, සේවා හා වෙනත් කාරණා වෙත ප්‍රවේශය ඒ අතර තිබේ. ඇතැම් අවස්ථාවලදී, සෘණාත්මක මානසික ප්‍රතිචාර හේතුවෙන් මානසික ආබාධ ස්වරූප නිර්මාණය විය හැක. බොහෝ අවස්ථාවලදී පවතින්නේ සැහැල්ලු මානසික ආබාධ ස්වරූප වන අතර පුද්ගලයාට ගැටලුවකින් තොරව තම ජීවිතය පවත්වාගත හැකිය. එහෙත්, ඇතැම් අවස්ථාවලදී ඒවා වඩා තීව්‍ර වේ. පීඩාකාරී අවස්ථා සහ සෘජු ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අත්දැකීම් ලද අය අතර වඩාත් සුලබ තත්වයන් වන්නේ විෂාදය හා කාංසාවයි. සුළු පිරිසක් පමණක් පශ්චාත් ව්‍යාසන ක්ලමට අක්‍රමතාවය (PTSD) හා මනෝව්‍යාධික ප්‍රතිචාර හෝ අනුවර්තනය වීමට නොහැකි වීමේ ආබාධවලට (Maladaptive disorders) මුහුණදෙති.

පීඩාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණදීමේ බලපෑම

ශාරීරික ප්‍රතිචාර	මානසික ප්‍රතිචාර
නින්ද නොයාම හෝ නපුරු සිහින	කම්පනය, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හා අවිශ්වාසය
අවහේසකරබව	ව්‍යාකූලතාව, මනස ඒකාග්‍ර කරගැනීමේ අපහසුව
පහසුවෙන් කැළඹීම	කෝපය, නුරුස්තාව, මනෝභාවයන් වෙනස්වීම
මනස ඒකාග්‍ර කරගැනීමේ අපහසුව	කාංසාව හා බිය
හදුගැස්ම වැඩිවීම	වරදකාරීත්වය, ලජ්ජාව හා තමන්ටම දොස් කීම
කැළඹීම හා ආන්තික අසුබවාදීත්වය	වෙනත් අයගෙන් ඇත්වීම
රිදීම් හා වේදනා	දුක්බිත වීම හෝ බලාපොරොත්තු සුන්වූ හැඟීම
මාංශ පේශි දැඩිවීම	අසම්බන්ධිත හෝ හිරිවැටුණු හැඟීම

(සටහන: පීඩාකාරී අවස්ථා සම්බන්ධ මානසික ප්‍රතිචාර හේතුවෙන් විෂාදය, කාංසාව, කම්පා වීමේ ආබාධ ආදිය ඇතිවිය හැකිය. කම්පාවීම, ආතතිය, විෂාදය, කාංසාව, ස්වයං හානිකරගැනීම හා සියදිවි නසාගැනීමේ චර්යාවන් 4.5 කොටස යටතේ සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.)

3.3) දරා ගැනීමේ හැකියාව හා සුවපත් වීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන කරුණු අවබෝධ වනු ඇත:

- දරා ගැනීමේ හැකියාව හා සුවපත් වීම යන යෙදුම්වල අර්ථය
- පෞද්ගලික හා සංස්කෘතිය පාදක දරා ගැනීමේ හැකියාව
- ස්වයං-සුවපත් වීමේ මාර්ග

ක්‍රියාකාරකම 1

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප් පුවරු කඩදාසි, වර්ණ පෑන් හා මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා දරා ගැනීමේ හැකියාව , පුද්ගල, පවුල් හා ප්‍රජා මට්ටමේ ආරක්ෂණ සාධක හා අවදානම් සාධක පිළිබඳ සංකීර්ණ පැහැදිලිකිරීමක් කරයි.
- දරා ගැනීමේ හැකියාව පැහැදිලි කිරීම සඳහා, පහසුකම් සපයන්නා ගසක උදාහරණයක් දක්වයි - කාලගුණ වෙනස්කම්, පලිබෝධ වැනි අභියෝග තිබියදීත් ගසක් කෙළින් සිටීම දරා ගැනීමේ හැකියාව සමග අදාළ කරයි.
- තමන් ගසක් ලෙස අදින්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියි. දරා ගැනීමේ හැකියාව සඳහා තමන්ට තිබෙන පුද්ගල/ පෞරුෂ සාධක මුල් ලෙස දක්වන ලෙස ද, පවුල් සාධක අතු ලෙස හා ප්‍රජා සාධක කොළ ලෙස ද දක්වන ලෙස පවසයි.
- පහසුකම් සපයන්නා 3.2 කොටසෙහි සාකච්ඡා කළ ශාරීරික හා මානසික තුවාල පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරයි.
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් අසයි - මානසික තුවාලයක් ඇතිවීම ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?
- පහසුකම් සපයන්නා සුවපත් වීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 2

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මෙටා කාඩ්ස්, මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- සුරක්ෂිත ස්ථානයක් පිළිබඳ අර්ථය තමන්ගේ වචනවලින් ලියන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියි.
- විනාඩි පහකට පසුව, තමන් දකින අර්ථය පුළුල් කණ්ඩායම සමග බෙදාහදාගන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට කියයි.
- තමන්ට සුරක්ෂිතම හැඟීම දැනෙන ස්ථානය හා එයට හේතුව පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් අසයි.
- සුරක්ෂිත ස්ථාන හා සුවපත් වීමේ ක්‍රියාවලියේදී ඒවායේ වැදගත්කම පිළිබඳ පහසුකම් සපයන්නා සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවයි.

දරා ගැනීමේ හැකියාව හා සුවපත් වීම පිළිබඳ සටහන

කලින් සැසියේදී අපි ආතතිය හා හැඩගැසීම සාකච්ඡා කළෙමු. මෙම සැසියේදී අප සාකච්ඡා කරන්නට යන්නේ දරා ගැනීමේ හැකියාව/ඔරොත්තුදීම පිළිබඳවයි. දරා ගැනීමේ හැකියාව විස්තර කරනු ලබන්නේ බැරැරුම් හෝ භයංකර අවස්ථාවක් හෝ ආතතියකට පසු කම්පනය හා එහි ප්‍රතිඵලපෑම දරාගැනීමට පුද්ගලයකුට, පවුලකට හෝ ප්‍රජාවකට තිබෙන හැකියාව ලෙසයි. ඒවා ඵලදායී මෙන්ම, අනාගත අයහපත් තත්වයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ වැඩි හැකියාවකින්ද යුක්ත වේ.

දරා ගැනීමේ හැකියාව මගින් ඔබ විෂාදය, කාංසාව වැනි විවිධාකාර මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂා වේ. දරා ගැනීමේ හැකියාව මගින් මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන්ගේ අවදානම වැඩිකරන සාධක තුළනය කළ හැකිය. ඔබට දැනටමත් මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයක් තිබේ නම්, දරා ගැනීමේ හැකියාව මගින් ඔබගේ අනුගත වීමේ හැකියාව වර්ධනය කරගත හැකිය.

දරා ගැනීමේ හැකියාව යන්නෙන් අදහස් වන්නේ තම ජීවිතයේ සිදුවීම් හේතුවෙන් මිනිසුන් සෘණාත්මක ආතතියක් අත්දකින්නේ නැතිබවක් නොවේ. එයින් අදහස් වන්නේ පුද්ගලයන් එය සමග අනුගත වීම හා තමන් සතු සම්පත් භාවිතා කර සුවපත් වීමයි. සෑම කෙනෙකු සතුවම දුෂ්කර තත්වයන්ට හා අභියෝගවලට මුහුණදීමේ සම්පත්, ශක්තීන්, හැකියාවන් හා කුසලතාවන් තිබේ. ඒවා වනාහි දැඩිබව හා දරා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රවර්ධනය කරන ආරක්ෂක සාධක වේ. පුද්ගලයකු හට අභියෝගාත්මක තත්වයකට මුහුණදීමට සිදුවූ විට එම පුද්ගලයා එය සමග අනුගත වන ආකාරය සඳහා ඒවා වැදගත් වේ.

ආරක්ෂක සාධක විසින් පුද්ගලයන් ආරක්ෂා කරනු ලැබේ. එමගින් දුෂ්කරතාවන්ගේ බලපෑම අවම කරනු ලැබේ. මෙම සාධක මගින් මිනිසුන්ගේ දරා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය කරයි. අර්බුද අවස්ථාවලදී වඩා හොඳින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඒවා මිනිසුන්ට උපකාර කරයි.

අවදානම් සාධක විසින් පුද්ගලයන් අවදානමට ලක්කරයි. එමගින් දුෂ්කරතාවල බලපෑම වර්ධනය කරනු ලැබේ. මෙම සාධක විසින් පුද්ගලයන් වඩා අවදානම් සහගත බවට පත්කරන අතර අර්බුදයක් අතරතුරදී ඔවුන්ගේ දරා ගැනීමේ හැකියාව අවම කරයි.

දරා ගැනීමේ හැකියාව යන්නෙන් අදහස් වන්නේ අභියෝගාත්මක තත්වයන්ට මුහුණදීමේලා පුද්ගලයන්ට හෝ ප්‍රජාවන්ට තිබෙන හැකියාවයි.

මට්ටම්	දරා ගැනීමේ හැකියාව/ඔරොත්තුදීමේ සාධක
පුද්ගල	මනා සන්තීවේදන කුලසතා, අනුගතවීමේ යාන්ත්‍රණයන්, නම්‍යශීලීත්වය, ස්වයං පාලනය, අනාගතය සැලසුම් කිරීම, සමාජානුයෝගය හා ජාල ගොඩනැගීමේ කුසලතා, ව්‍යවසායකත්වය, යහපත් සෞඛ්‍යය, ස්වයං අභිමානය/ ස්වයං චරිතාකම, භාසායට ඇති කැමැත්ත, සැහැල්ලු චිත්ත ස්වභාවය, අරමුණක් ඇති බවට හැඟීම, සමාජ නිපුණත්වය
පවුල්	න්‍යෂ්ටික පවුලේ සමගිය, සංගතිය, විස්තෘත පවුල සමග සම්බන්ධතා, සහායක පද්ධති, අලුත් සම්බන්ධතා, පවුල් සාමාජිකයන් අතර වගකීම්, මූල්‍ය සුරක්ෂාව
ප්‍රජා	චාරිත්‍ර, සම්ප්‍රදායික කලාවන් නගාසිටුවීම, උත්සව, සිහිපත් කිරීම්, ස්මාරක, සමාජ අවස්ථා
සමාජ	චාරිත්‍ර, උත්සව, සැමරුම්, සමාජ අවස්ථා, අනෙක් අයගේ දැක්ම ඉවසීම වර්ධනය වීම, සංස්කෘති හා ජීවන විලාසිතා

Somasundaram & Sivayokan (2013)

සටහන: මෙම දරා ගැනීමේ හැකියාව/ඔරොත්තුදීමේ සාධක පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

සුවපත් වීම යනු, පුද්ගලයකුගේ, පවුල්වල හා ප්‍රජාවන්ගේ මානසික හා සමාජමය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියකි. සුවපත් වීම සිදු විය හැක්කේ පුද්ගලයන් තුළ පමණක් නොවේ. සමාජයන් තුළ ද එය සිදුවේ. එහිදී සමාජය සුවපත් වීමේ නියෝජනයා බවට පත්වේ. ආරක්ෂිතභාවය දැනීම සුවපත් වීමේදී වැදගත් වේ. එම නිසා, ආරක්ෂිත අවකාශ පැවතීම සුවපත් වීමේ ක්‍රියාවලියේදී වැදගත් වේ. ප්‍රවණිකත්වයන්ට මුහුණ දීමේදී ශරීරය, මනස හා ආත්මය විසින් වහාම ස්වයං සුවපත් වීමේ ප්‍රතිචාරයක් මූලපුරයි. සියලු සුවපත් වීමේ ප්‍රයත්නයන් ගොඩනැගෙන්නේ හා පවතින්නේ මෙම සුවපත් වීමේ ප්‍රතිචාරය මතය. ස්වයං සුවපත් වීම සඳහා වන සංස්කෘතික සුවපත් වීමේ ක්‍රමවේදයන් ආධ්‍යාත්මිකභාවය, ආගමික කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම, භාවනාව වැනි ධනාත්මක සුවපත් වීමේ යාන්ත්‍රණයන් හරහා සිදුවිය හැකිය. දේශීය සුවපත් වීමේ පද්ධති අතරට සම්ප්‍රදායික සුවපත් කරන්නන්, ආගමික පූජකවරුන්, ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සත්කාර පද්ධතිය, පාසල් හා විශ්වවිද්‍යාල ආදිය ද අයත් වේ. ඒවා සුවපත් වීමේ ක්‍රියාවලියේදී වැදගත් භූමිකාවක් ඉටුකරයි.

සුවපත් වීම මගින් පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ සංවර්ධනය කරයි:

- අරුත්බර සම අනුබද්ධතා හා සමාජ නිපුණත්වය
- අනෙක් අය විශ්වාස කිරීම
- තමන් ඇතුළත්බව දැනීම
- ස්වයං අභිමානය
- සවිබලගැන්වීම
- අවස්ථා ලබාගැනීමේ හැකියාව
- අනාගතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු සහගතබව හෝ සුබවාදීත්වය
- වගකීම
- සහකම්පනය
- නිර්මාණශීලීත්වය
- හැඩගැසීමේ හැකියාව
- සත්කාර සපයන්නා සමග සුරක්ෂිත සම්බන්ධතාව

උපකාර සපයන්නකු ලෙස ඔබට ධනාත්මක වර්යාවන් වැරදුන්වීම සඳහා උපකාර කළ හැකිය. හැඩගැසීමේ ක්‍රමවේදයන් ඉගැන්විය හැකිය. ස්වයං සත්කාරයෙන් ආරම්භ වන හැඩගැසීමේ මූලෝපායන් නිර්දේශ කළ හැකිය.

සුවපත් වීම සඳහා ආරක්ෂිත අවකාශ ප්‍රවර්ධනය කිරීම වැදගත්ය. ආරක්ෂිත අවකාශයක් යනු, ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකවද ආරක්ෂිත ස්ථානයකි. උදාහරණයක් ලෙස ළමයින්ට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථාන සැපයීම, කලාව හා ක්‍රීඩාව වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීමට දිරිගැන්වීම හා ඔවුන්ට වයසට යෝග්‍ය හා උත්තේජනය ඇතිකරන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම මගින් ඔවුන්ට වෙනත් මනෝ සමාජයීය ආතතික තත්වයන් එතරම් ඵලදායී නොවන බව හැඟෙන්නට සැලැස්වේ. තවත් උදාහරණයක් වන්නේ, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණිකත්වයට ලක් වූ පුද්ගලයන් හට එක්රැස්වී තම අත්දැකීම් බෙදාහදාගත හැකි විශ්වාසවන්ත පසුබිමක් තුළ අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීමයි.

වෘත්තික මට්ටමේ සත්කාර සඳහා යොමුකළ යුත්තේ කුමන අවස්ථාවේදීද?

සමූච්චිත ආතතිය හෝ තදබල ආතතියකදී එම ආතතිය සමනය කිරීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග නොගැනීම හේතුවෙන් දැඩි මානසික ගැටලු නිර්මාණය විය හැකිය. උපකාර සපයන්නන් ලෙස අපට සියලු දෙනා බේරාගත නොහැකිය. කිසියම් පුද්ගලයකු සමූච්චිත හෝ තදබල ආතතියකින් පෙළෙන්නේ නම්, එම පුද්ගලයා විසින් පහත දැක්වෙන ස්වරූපයේ වර්යාවන් ප්‍රදර්ශනය කරනු ඇත.

- නින්ද සම්බන්ධ බරපතල ප්‍රශ්න
- සියදිවි නසාගැනීම/ ස්වයං හානි ගැන කතාකිරීම - ප්‍රවණික වීම හෝ ස්වයං හානි කරගැනීම
- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- දෛනික කටයුතු කරගැනීමට නොහැකි වීම
- වෘත්තිකමය සහාය ඉල්ලා සිටීම

සිද්ධි කළමනාකාරවරයකු ලෙස ඔබට එවැනි පුද්ගලයන් හා තත්වයන්ට මුහුණදීමට සිදුවුවහොත්, ඔවුන්ගේ කැමැත්ත සහිතව ඔවුන් මනෝවිද්‍යාඥයකු හෝ මානසික වෛද්‍යවරයකු වැනි වෘත්තිකමය සහාය වෙත යොමුකරන්න.

3.4) කතන්දර කීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන හැකියාවන් ලැබේ:

- කතන්දර කීම යන සංකල්පය තේරුම්ගැනීම
- කතන්දර කීම සුවපත් වීමේ මාර්ගයක් ලෙස දැක්වීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිසිවක් නැත.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා කතන්දර කීමේ සංකල්පය විස්තර කරයි.
- යුගල වශයෙන් කණ්ඩායම් සකසාගන්නා පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. ඔවුන්ගෙන් එක් අයෙක් කතන්දර කියන්නා වන අතර අනෙකා සවන්දෙන්නාය. ප්‍රීතීමත්, ළමා කල මතකයක් අසන්නන්ට පවසන්නා පහසුකම් සපයන්නා කතන්දර කියන්නන්ට පවසයි.
- මෙම ක්‍රියාකාරකමට විනාඩි 15ක් ලැබේ. තම කතාව සවන්දෙන්නන් සමග බෙදාගැනීමේදී ලද අත්දැකීම සම්බන්ධ සිතුවිලි පවසන්නා පහසුකම් සපයන්නා කතන්දර කියන්නාට පවසයි.
- කතාවට සවන්දීමේදී සවන්දෙන්නාට දැනුණ සිතුවිලි හා හැඟීම් පවසන්නා පහසුකම් සපයන්නා සවන්දෙන්නාට පවසයි.
- සුවපත් වීම සඳහා කතන්දර කීමේ අරමුණ පිළිබඳ පහසුකම් සපයන්නා සාකච්ඡාවක් පවත්වයි.

සටහන: කතන්දර කීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම සඳහා සංස්කෘතික වශයෙන් යෝග්‍ය ජනශ්‍රැති හෝ කතා යොදාගැනීමට පහසුකම් සපයන්නාට හැකිය. උදා:

“මහළු කාන්තාවකට ඇගේ පුත්තු සිව්දෙනා හා ලේලිවරු වැරදි ලෙස සලකති. තම දුක කියාගත නොහැකි ඇය තම කම්පාව සිත තුළ සිරගත කරගෙන සිටියි. කෙටි කලකින් එම පීඩාව බරක් බවට පත් වේ. දැන් ඇගේ පවුල ඇයට වඩාත් නරක ලෙස සලකයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇගේ බර බව තවත් වැඩි වේ.

“එක් දිනක්, නිවසින් පිටව යන ඇයට අත්හැර දමන ලද, වහලක් නොමැති නිවසක් හමුවේ. ඇය එම නිවසට ගොස් තම පළමු පුතා ගැන කම්පාව එහි පළමු බිත්තියට පවසයි. මෙම කාන්තාවගේ කම්පාවේ බර දරාගත නොහැකි බිත්තිය කඩාවැටේ. ඇය දෙවන බිත්තිය වෙත හැරී දෙවන පුතු සම්බන්ධයෙන් තිබෙන දුක්ගැනවිලි පවසයි. එම බිත්තිය ද කඩාවැටේ. තුන්වන හා හතරවන බිත්තියවලට ද එයම සිදුවේ. මේ අන්දමින් සමස්ත නිවසම කඩාවැටේ. එහෙත්, මහළු කාන්තාවගේ සිත දැන් සැහැල්ලුය. ඇය නිවසින් පිටව එන්නේ සැහැල්ලු නිදහස් කාන්තාවක ලෙසයි.”

මූලාශ්‍රය: Ramanujan, Dharwadker & Blackburn (2004).

කතන්දර කීම පිළිබඳ සටහන

කතන්දරයක් කීමෙන් සිදු වූ දෙය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිවේ. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ රිය අනතුරක් දැසින් දුටුවේ නම්, ඔබ එය මිතුරකුට විස්තර කරද්දී එම සිදුවීම මිතුරාගේ මනසේ නිර්මාණය වන ලෙස පසුබිම හා සිදුවීම පියවරෙන් පියවර විස්තර කරයි. ඒ සමගම ඔබට ද ඔබ දුටු එම කම්පනකාරී අනතුර පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිවේ. එම විස්තරය කියන විට ඔබ වචන මෙන්ම අංග වලනයන් ද භාවිතා කරයි. කෙසේ වෙතත්, එම රිය අනතුර දුටු වෙනත් අයෙකු එය වෙනස් විදියකට විස්තර කළ හැකිය. එකම කතාව වුව, එහි වෙනස් ලක්ෂණ තිබිය හැකිය.

ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ භයංකර සිදුවීමක් දැසින් දුටු හෝ ඒ හා සම්බන්ධ අත්දැකීම් ලද ඕනෑම අයෙකුට කියන්නට කතාවක් තිබේ. කතන්දර කීම යනු ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ භයංකර සිද්ධියක් මුහුණ පෑම හේතුවෙන් ඇති වූ චිත්තවේග සමග කටයුතු කරන ස්වරූපයකි. කතන්දරයක් කීම හා පුද්ගලයකුගේ අත්දැකීම් බෙදාහදාගැනීම මගින් එම සිදුවීම පිළිබඳ අලුත් අර්ථයක් ජනනය කළ හැකිය. කතාවකට සවන්දෙන විට ඔබ වෙනත් අයගේ කතාවල ඔබත් සිටින ආකාරයේ හැඟීමක් ඇති වේ. ඔබ ඔවුන්ගේ හැඟීම් හා චිත්තවේගයන් සමග සම්බන්ධ වෙයි. කතා මගින් බැඳීම් නිර්මාණය කළ හැකිය. තවද ඔබගේ කතා ඇසීම මගින් දිරිමත් වී තමාගේ ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට අන් යට ධෛර්යයක් විය හැක.

උදාහරණයක් ලෙස, කාන්තාවන්ගේ ආධාරක කණ්ඩායමකදී, කාන්තාවක විසින් ඇය තම සැමියා මියගිය පසු දුෂ්කරතාවලට මුහුණදුන් ආකාරය හා උපකාර ලබාගෙන දැන් ඇගේම ව්‍යාපාරයක් කරන හැටි ද, එය ඇගේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට උපකාරී වූ ආකාරය ද විස්තර කරන අයුරු ගැන සිතන්න. එම කතාව මගින් ආධාරක කණ්ඩායමේ වෙනත් අය තුළ ද "ඇයට පුළුවන් නම්, මටත් පුළුවන්," යන බලාපොරොත්තුසහගත පණිවුඩය සන්නිවේදනය වේ.

කෙසේ වෙතත්, කෙනෙකුගේ කතාව කීම හැමවිටම පහසු නැත. වේදනාකාරී කතා ඇසීමෙන් ඔබට ඔබගේම අතීත වේදනාකාරී අත්දැකීම් සිහිපත් විය හැක. එම නිසා, තම කතා කියන්නැයි මිනිසුන්ට බල නොකිරීම වැදගත්ය. එවැනි අවස්ථාවලදී ගෞරවනීය ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ද අවබෝධ කරගත යුතුය.

ඇතැම්විට, සෘණාත්මක ආතතිය ඇතිකරන සිදුවීම් පිළිබඳ කතා නැවත කීමෙන් පුද්ගලයා එම චිත්තවේග නැවත අත්දකින්නට පුළුවන. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස, විපතට පත් පුද්ගලයාගේ ශාරීරික හෝ චිත්තවේගී සීමාවන් ගැන අවධානය කෙරෙහි සංවේදී වීම හා අවධානය යොමුකිරීම ඉතා වැදගත්ය. තමන් අපහසුතාවයට හෝ අවුල්භාවයට පත් කරන ප්‍රශ්න වේ නම් ඒවාට පිළිතුරු නොදී සිටීමට හැකි බව විපතට පත් පුද්ගලයාට හැකි තරම් දුරට දන්වන්න. දීර්ඝ සම්මුඛ සාකච්ඡා සංවිධානය නොකරන්න. අවශ්‍යතා තක්සේරු හා සම්මුඛ සාකච්ඡා සඳහා දිගු කාලයක් ගතවිය හැකිය. පිළිතුරු දීමේදී පුද්ගලයකුට අපහසුතාවක් හෝ වෙහෙසකරබව දැනෙයි නම්, තවදුරටත් ඉදිරියට යාමට පෙර ඔවුන්ට සුවපත් වීම සඳහා කාලය අවශ්‍යය. එම නිසා එම තක්සේරුව දින කීපයක් තිස්සේ සිදුවන වඩා කෙටි කාලීන සාකච්ඡා මාලාවක් ලෙස සංවිධානය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

නැවත සිහිපත් කිරීම

මෙම ක්‍රියාකාරකමේදී, සහභාගී වන්නන් විසින් ප්‍රීතිමත් කතාවක් බෙදාහදාගන්නා ලදී. එහෙත්, සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් සේවය කරන ප්‍රජාවන්ගේ මිනිසුන් හට වේදනාකාරී හා බෙදාගැනීමට දුෂ්කර ආකාරයේ කතා තිබෙන්නට පුළුවන. කතාවක් කීමට බල නොකිරීමට හා කතාවක් කී විට එයට ගෞරවනීය අත්දැකීම් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් වගබලාගත යුතුය. කතන්දර කීම යනු ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ භයංකර සිද්ධියක් අත්දැකීම මගින් මතුවන චිත්තවේගයන් සමග කටයුතු කරන ස්වරූපයකි. කතාවක් කීම මගින් පුද්ගලයන්ට සුවපත් වීමේ හැකියාව ලැබේ. ඒ හා සම්බන්ධ වර්ෂාවන් වෙත යොමුවේ. එමගින් ඔවුන්ගේ මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යය ශක්තිමත් කර තිරසර කළ හැකිය.



හතරවන මොඩියුලය

සුඛ මනෝසමාප්තිය පුශ්භ

4.1) ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියේ අරමුණ වන්නේ සහභාගී වන්නන් හට ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ හා ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ අයට උපකාර කිරීම පිළිබඳ ඉගෙනීමයි..

සැසියේ කාලය

පැය 1.5

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

මෙය සංවේදී මාතෘකාවක් බව අවබෝධ කරගන්න. එමගින් සහභාගී වන්නන් අතර දැඩි විත්තවේගී ප්‍රතිචාර ඇතිවිය හැකිය. කිසියම් පුද්ගලයකු විසින් විත්තවේගී ප්‍රතිචාර පළකරන්නේ නම්, එම පුද්ගලයාට විවේක කාලවලදී පෞද්ගලිකව කනාකර සහාය ලබාදෙන්න.

සැසියේ කාර්යය

සැසිය ආරාධිත දේශනවලින් සමන්විතය. ආරාධිත කථිකයා/ කථිකයන් විසින් ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු සැසියක් මෙහෙයවනු ලැබේ. එහිදී පහත දැක්වෙන මාතෘකා විස්තර සහිතව සාකච්ඡා කරනු ලැබේ:

- ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වින්දිතයන් මුහුණදෙන ප්‍රශ්න හා ගැටලු
- ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධ වර්තමාන නීති රීති
- ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට පත් වූ පුද්ගලයන්ට ශ්‍රී ලංකාවේ තිබෙන ආධාරක සේවා
- ගැටුම් හා සම්බන්ධ ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වින්දිතයන් මුහුණදෙන ප්‍රශ්න හා ගැටලු
- ගැටුම් හා සම්බන්ධ ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වින්දිතයන්ට උපකාර කරන ආකාරය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ සටහන

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය මගින් අදහස් වන්නේ පුද්ගලයකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව එම පුද්ගලයාට එරෙහිව කරනු ලබන හානිකර ක්‍රියාය. එය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ අසමානතාව, බලය අපහරණය හා හානිකර සමාජ ලක්ෂණ තුළ මුල්බැසගෙන තිබේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ස්වරූප

ශාරීරික ප්‍රවණ්ඩත්වය	ශාරීරික බලය යොදා ගනිමින් සිරුරේ තුවාල, වේදනාව හෝ විකෘති ඇති කිරීම. (උදා: කම්මුල් පහර, තල්ලුකිරීම, ඇදීම, මිටින් ගැසීම, පහරදීම, සීරීම, හුස්ම හිරකිරීම, සැපීම, ඇදීම, අල්ලා සෙලවීම, පිළිස්සීම)
ලිංගික ප්‍රවණ්ඩත්වය	ඕනෑම ලිංගික ක්‍රියාවක්, ලිංගික ක්‍රියාවක් ලබාගැනීම සඳහා උත්සාහයක්, අනවශ්‍ය ලිංගික අදහසක් හෝ උත්සාහයක්. ලිංගික ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා අතරට පහත දැක්වෙන දේ අඩංගු වේ: <ul style="list-style-type: none"> ■ දූෂණය හෝ වෙනත් ස්වරූපවල ලිංගික ප්‍රහාර ■ අනවශ්‍ය ලිංගික ප්‍රයත්නයන් හෝ ලිංගික හිංසනය (රැකියා උසස්වීම් හෝ අධ්‍යාපනයේදී ඉහළ ශේෂ ලබාදීම වෙනුවෙන් හුවමාරු ලෙස ලිංගිකත්වය ඉල්ලා සිටීම ඇතුළුව). බලහත්කාරයෙන් ලිංගික විඩියෝ දර්ශන පෙන්වීම. ■ බලහත්කාරයෙන් ගැබ්ගැන්වීම ■ බලහත්කාරයෙන් ගබසා කරවීම ■ බලහත්කාරයෙන් විවාහ කරගැනීම ■ පූර්ව/ ළමා විවාහ ■ ස්ත්‍රී ලිංගේන්ද්‍රිය විකෘති කිරීම ■ ව්‍යභිචාරය
මානසික හා චිත්තවේගී ප්‍රවණ්ඩත්වය	පුද්ගලයකුගේ මානසික ඒකාග්‍රතාව බිඳදමන ක්‍රියාවක් හෝ ක්‍රියා මාලාවක් <ul style="list-style-type: none"> ■ වචන මගින් හෝ ක්‍රියාවෙන් හෝ ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ තර්ජන හා පුද්ගලයාට හෝ ඔහුට/ඇයට සමීප වෙනත් අයෙකුට තර්ජනය කිරීම (උදා: පස්සෙන් පැමිණීමෙන් හෝ ආයුධ පෙන්වීමෙන්) ■ හිංසනය ■ ලජ්ජාවට පත් කරන හෝ අපහාසාත්මක අදහස් පළකිරීම ■ හුදකලාව හා සන්නිවේදනය සීමාකිරීම ■ ප්‍රවණ්ඩ සමීප සහකරුවකු විසින් පුද්ගලයා පාලනය කිරීමට හෝ පුද්ගලයාට රිදවීමට ළමයින් පාවිච්චි කිරීම
ආර්ථික ප්‍රවණ්ඩත්වය	කාන්තාව සමීපත් වෙත පිවිසීම වැළැක්වීම හෝ පාලනය කිරීම. මෙයට කාලය, මුදල්, ප්‍රවාහනය, ආහාර හෝ ඇඳුම් ඇතුළත් වේ. පහත දැක්වෙන ක්‍රියා මෙම වර්ගයට ගත හැකිය: <ul style="list-style-type: none"> ■ කාන්තාවන් රැකියා කිරීම තහනම් කිරීම ■ කාන්තාව පවුලේ මූල්‍ය තීරණගැනීමේ ක්‍රියාවලියෙන් ඉවත් කිරීම ■ මුදල් හෝ මූල්‍ය තොරතුරු ලබාගැනීම වැළැක්වීම ■ බිල්පත් හෝ ඇයට හෝ දරුවන්ට නඩත්තු ගෙවීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය හේතුවෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල ඇතිවිය හැකිය:

1. මරණය
2. ආයු අපේක්ෂාව අඩුවීම
3. ශාරීරික හානි
4. අවදානම් සහගත සෞඛ්‍ය වර්ධාවන් (මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, දුම්බීම, ලිංගික අවදානම් ගැනීම, ස්වයං තුවාල කරගැනීමේ වර්ධාව)
5. මනෝදේහ ප්‍රතිඵල (නිදන්ගත වේදනා සහලක්ෂණය, උදර වේදනා සහලක්ෂණය, ආහාර ජීර්ණය සම්බන්ධ ගැටලු, මුත්‍රා මාර්ගයේ ආසාදන, ශ්වසන ආබාධ)
6. ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ ගැටලු (ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන, අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම්, ගැබ්ගැනීම් සම්බන්ධ සංකූලතා, ගබ්සා/ අඩු බර දරු උපන්)
7. මානසික ප්‍රතිඵල (පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට් අක්‍රමතාවය, විෂාදය, බිය, නින්ද සම්බන්ධ ආබාධ, ආහාර ගැනීම සම්බන්ධ ආබාධ, සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි හා ජීවිත අභිමානය අඩුවීම)

ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වයට ලක් වූ අයෙකුට සහාය වන ආකාරය පිළිබඳ සටහන

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO, 2016) සහ අන්තර් නියෝජිතායතන ස්ථාවර කමිටුවේ (IASC, 2015) ලේඛනවලින් උපුටාගන්නා ලදී

ලිංගික/ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වයට ලක් වූ පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කිරීමේදී පහත දැක්වෙන කාරණා සම්බන්ධයෙන් අතිරේක සංවේදීතාවක් අවශ්‍ය වේ:

- ඔවුන් ආරක්ෂිත නොවිය හැකිය. එම අත්දැකීම් නැවත ලැබිය හැකිය.
- මෙම සිදුවීම්වල මානසික අත්දැකීම් සාමාන්‍යයෙන් අතිශය තර්ජනාත්මක හා හයානක වේ. ඔවුන් මානසික ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත. ද්විතීයික පාලනය හා සිද්ධියේ නැවත සිහිකැඳවීම් මගහැරීම සිදුකරනු ඇත.
- බොහෝවිට, මෙවැනි සිදුවීම් පෞද්ගලිකය. ඒ පිළිබඳ සංස්කෘතික සම්බාධක තිබේ. එම නිසා ඔවුන්ට තම අත්දැකීම් අන් අය සමග පවසා සහාය ලබාගැනීම දුෂ්කරය.
- ඔවුන්ට සිදුවූ දෙය ප්‍රසිද්ධ වුවහොත්, ඔවුන් සමාජයේ පිළිකුලට හා පවුලෙන් හෝ ප්‍රජාවෙන් ප්‍රතික්ෂේප වීමට ලක්විය හැකිය.

බොහෝවිට, ලිංගික/ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වයට පත් වූ පුද්ගලයන් තම අත්දැකීම් ගැන ඉහත හේතු නිසා කතාකරන්නේ නැත. ඔවුන්ට නිහඩවීමට බලකර තිබෙන්නට පුළුවන. නැතිනම් ඔවුන් කියන දෙය අන් අය විශ්වාස නොකරනවා විය හැකිය. මිනිසුන් ඔවුන්ගේ කතා විශ්වාස නොකරන විටදී හෝ ඔවුන් විහිළුවට ලක්කරන විටදී හෝ ඔවුන්ට බණින විටදී, ඔවුන්ගේ ගරුත්වය තවදුරටත් පිරිහේ. එබැවින්, එම පුද්ගලයන් තම කතා පවසන විට, ඔවුන් එය කරන්නේ සුවිසල් ධෛර්යයකින් යුක්තව බව මතක තබාගන්න. එම නිසා, ඔවුන්ගේ කතා විනිශ්චයකින් තොරව ඇසීමේ කැමැත්ත හා විවෘතභාවය ඉතා වැදගත්ය.

ඔබ සමග සම්බන්ධ වන පුද්ගලයා ලිංගික හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වයට ගොදුරු වී තිබෙන බව ඇතැම්විට ඔබ කටකතා හෝ ප්‍රජාව මාර්ගයෙන් දන්නවා විය හැකිය. එම පුද්ගලයා ඔබ සමග එම විස්තර කියා නොමැති නම්, ඔබ එම ලිංගික ප්‍රහාරය සිදුවී තිබෙන බව වහා අනුමාන නොකිරීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබ ඔබ සමග සම්බන්ධ වන පුද්ගලයාගේ ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ නම් හා ඒ පිළිබඳ අසන්නට අදහස් කරන්නේ නම්, එම පුද්ගලයා වෙත සංවේදී ආකාරයෙන් සමීප වන්න. පහත දැක්වෙන්නේ ඔබට එය ඇසිය හැකි එක් ආකාරයකි:

"මට ඔයා එක්ක කාරණයක් කතාකරන්නට තියෙනවා. ඒකෙන් ඔබව අපහසුතාවට පත්කරන්නට මට උවමනාවක් නැහැ. මට ඕනෑ ඔයා හොඳින් ඉන්න බව සහතික කරගන්නටයි. මා එක්ක කතාකරනවාද නැද්ද යන තීරණය සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබට භාරයි. මෑතදී ඔබව අන් අය විසින් ඔබ අකැමැති දෙයකට ලක් කර ඇති බවත්, ඔබට නැවත ඇතිවීමේ අවදානමක් තිබෙනවාදත් කියා මා සැලකිලිමත් වෙනවා. මෙය බොහෝ කාන්තාවන්ට හා පිරිමින්ට සිදුවන දෙයක්. එසේ වීම ඔවුන්ගේ වරදක් නොවෙයි. ඔබට එසේ සිදුවී තිබේ නම් මා ඔබ ගැන නරක දෙයක් සිතන්නේවත්, විනිශ්චයක් කරන්නේවත් නැහැ. මතක තබාගන්න, එසේ වී තිබේ නම්, මගේ අධීක්ෂකවරයා හැර වෙන කාටවත් මා ඒ පිළිබඳ කියන්නේ නැහැ. ඔබට එවැන්නක් සිදුවී තිබේ නම් හා ඔබ මා සමග කතාකරන්නට කැමතිනම්, එසේ කරන්නැයි මා ඔබ දිරිගන්වනවා. එවිට මට ඔබට ආරක්ෂිත වීමට හා ලැබූ යම් බියකරු අත්දැකීමක් තිබෙනම් එය සමග කටයුතු කිරීමට යම් ආකාරයකින් උපකාර කළ හැකි වේවි."

කෙසේ වෙතත්, සියලු සිදුවීම්වලදී, ඔබ සමග සම්බන්ධ වන පුද්ගලයා තොරතුරු බෙදා නොගැනීමට තීරණය කරනවා නම් හෝ එසේ කිරීමට අකැමැති නම්, ඔබ එම තීරණයට ගරු කළ යුතුයි

ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කිරීමේදී කළයුතු දේ සහ නොකළයුතු දේ

කළයුතු දේ	නොකළ යුතු දේ
<p>පුද්ගලයාට ඔබ වෙත ළඟාවන්නට ඉඩදෙන්න. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවලට සවන්දෙන්න.</p>	<p>ඔබ වෙත පැමිණෙන ලිංගික හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණදුන් පුද්ගලයකු නොතකා හැරීම.</p>
<p>පුද්ගලයන්ට ඔබ සිටින ස්ථානයේදී ඔබ සමග කතාකිරීම සුවපහසුදැයි අසන්න.</p>	<p>ආක්‍රමණකාරී ලෙස පුද්ගලයකුට බලහත්කාරයෙන් උදව් කිරීම.</p>
<p>පුද්ගලයා සමග තවත් අයෙකු පැමිණ තිබේ නම්, එම පුද්ගලයා ඉදිරිපිට ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ පුද්ගලයා තම අත්දැකීම කතාකිරීම සුරක්ෂිත යයි නොසිතන්න.</p>	<p>පුද්ගලයන් කැමති ප්‍රමාණයට වඩා තොරතුරු බෙදාගැනීමට එම පුද්ගලයාට බලකිරීම. ඔබ සිටින්නේ ඔවුන්ට සවන්දීමට හා තිබෙන සේවා ගැන තොරතුරු ලබාදීමටයි.</p>
<p>විසඳුම් ලබාදිය යුතු හදිසි අවශ්‍යතා තිබේදැයි බලන්න.</p>	<p>යම් දෙයක් ලියාගැනීම, ඡායාරූප ගැනීම, සාකච්ඡා ආදිය පටිගත කරගැනීම.</p>
<p>ප්‍රායෝගික සහාය සපයන්න (උදා: වතුර වීදුරුවක් දෙන්න. අසුන්ගැනීමට පෞද්ගලික ස්ථානයක් ලබාදෙන්න. ටිෂු කඩදාසි අවශ්‍ය නම් ලබාදෙන්න.)</p>	<p>එම පුද්ගලයාගේ අත්දැකීම වෙනත් පුද්ගලයකු කලින් ලැබූ අත්දැකීමක් සමග සන්සන්දනය කිරීම.</p>
<p>පුද්ගලයා විසින් ලබාදෙන තොරතුරුවල රහස්‍යභාවය සුරකින්න.</p>	<p>ඔවුන්ට සිදුවූ දෙය මහ දෙයක් නොවන බව හා එය නොවැදගත් බව පැවසීම.</p>
<p>ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ පුද්ගලයාට හොඳින්ම සහාය දැක්විය හැක්කේ කෙසේදැයි උපදෙස් ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නම්, ඒ පිළිබඳ වෘත්තීය සහයකු හෝ විශේෂඥවරයකු සමග කතාකිරීම සඳහා අවසර ඉල්ලාසිටින්න. එම උපදෙස් ලබාගන්නා විට පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික අනන්‍යතාව හෙළිදරව් නොකරන්න.</p>	<p>පුද්ගලයකු ඔබට කියන දෙය සැකකිරීම හෝ එහි පරස්පරතා සෙවීම. ඔබ සිටින්නේ විනිශ්චය කිරීමකින් තොරව උපකාර කිරීමට බව මතක තබාගන්න.</p>
<p>රහස්‍යභාවයේ අපේක්ෂාවන්ගේ සීමා කළමනාකරණය කරගැනීම</p>	<p>ගත යුතු හොඳම ක්‍රියාමාර්ගය හා ඊළඟට කළ යුතු දේ ගැන ඔබට දිය හැකි හොඳම උපදේශය ලබාදීම (ඔවුන්ට තිබෙන හොඳම විකල්පය කුමක්දැයි ඔබ නොදන්නා බව මතක තබාගන්න).</p>
<p>ඔබගේ භූමිකාවේ අපේක්ෂා හා එවුන්ට සහාය දීමේ හැකියාව කළමනාකරනය කරගැනීම (ඔබට ඉටුකළ නොහැකි පොරොන්දු දෙන්න එපා).</p>	<p>යම් අයෙකුට අවශ්‍ය හා උවමනා කරන දෙය ඔබ දන්නා බව පෙන්වීම. ඇතැම් ක්‍රියාමාර්ග හේතුවෙන් පුද්ගලයකු වැඩිදුරටත් පිළිකුලට, පළිගැනීමට හෝ හානියට ලක්විය හැකිය.</p>

<p>පුද්ගලයාට සිදුවූ දෙය එම පුද්ගලයාගේ වරදක් නොවන බව පවසන්න.</p>	<p>ලිංගික/ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණදුන් අයෙකු හා තවත් අයෙකු අතර (උදා: වරදකරුවා, පවුලේ සාමාජිකයෙකු ආදී) සාමය ඇති කරන්නට, සංහිදියාව නිර්මාණය කරන්නට හෝ තත්වය විසඳන්නට යාම.</p>
<p>පුද්ගලයාට තමන්ගේම තීරණ ගැනීමට තිබෙන අයිතියට ගරුකරන්න.</p>	<p>වෝදනාත්මක ප්‍රශ්න ඇසීම: මොකක්ද ඔයා ඇදගෙන ඉන්නේ? ඔයා කොච්චර බේලාද?</p>
<p>තිබෙන සියලු සේවා ගැන තොරතුරු බෙදාගන්න.</p>	<p>සෑම වින්දිතයකුම ඔබ වින්දිතයකු ගැන සිතන ආකාරයට හැසිරේ යයි බලාපොරොත්තු වීම. පීඩාකාරී අවස්ථා අප සියලුදෙනාට විවිධාකාරයෙන් බලපායි. පරිසමාප්ත වින්දිතයකු කියා කෙනෙකු නැත. ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ පරිසමාප්ත ආකාරයක් ද නැත.</p>
<p>ඔවුන්ගේ කතාව කීම අතිශය කුපිත කරවනසුලු විය හැකි බව මතක තබාගන්න. පුද්ගලයන්ට අවශ්‍ය කාලය ලබාදෙන්න.</p>	
<p>තීරණ ගැනීම දැන්ම කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් නොමැති බව පුද්ගලයාට දැනුම්දෙන්න. එම පුද්ගලයාට පසුව අදහස් වෙනස් කරගෙන අනාගතයේදී සේවා වෙත පිවිසීමේ හැකියාව තිබේ. .</p>	

4.2) වර්ග ප්‍රශ්න සහ මන්ද්‍රව්‍ය හා මන්පැන් භාවිතය

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධ ආබාධ හා මන්ද්‍රව්‍ය හා මන්පැන් භාවිතය සම්බන්ධ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ට සහාය සපයන ආකාරය පිළිබඳ සහභාගිවන්නෝ උගනිති.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

සැසිය ආරාධිත දේශනවලින් සමන්විතය. ආරාධිත කථිකයා අන්තර් ක්‍රියාකාරී සැසියක් මෙහෙයවමින් පහත දැක්වෙන කරුණු සවිස්තර අයුරින් සාකච්ඡා කරයි:

- මන්ද්‍රව්‍ය අවභාවිතයේ අවදානම් සාධක
- මන්ද්‍රව්‍ය අවභාවිතයේ ප්‍රතිඵල
- මන්ද්‍රව්‍ය හා මන්පැන් භාවිතය සම්බන්ධ ආබාධ ඇති අයට සහාය සැපයීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ තිබෙන සහායක සේවා
- මන්ද්‍රව්‍ය හා මන්පැන් භාවිතය සම්බන්ධ ආබාධ සහිත බව හඳුනාගත් පුද්ගලයන්ට සහාය පිරිනමන්නේ කෙසේද?

මන්ද්‍රව්‍ය හා මන්පැන් භාවිතය සම්බන්ධ ආබාධ සහිත අයෙකු සමග කතාකළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ සටහන

මූලාශ්‍රය: Schininà (n.d.)

- මනා අන්තර් සම්බන්ධයක් ගොඩනගාගන්න. විශ්වසනීය සම්බන්ධතාවක් නිර්මාණය කරගන්න.
- අධෛර්යවත් වන්නට එපා. පුද්ගලයකුට ඇඹිබැහියෙන් ගැලවිය හැකි බව මතක තබාගන්න.
- සුබවාදී ආකල්පයක් පවත්වාගන්න. විනිශ්චය කරන්නට එපා. ගරු කරන්න.
- දේශනා පැවැත්වීම, බැණීම හෝ දෝෂාරෝපණය මගින් කිසිවක් සිදු නොවන බව මතක තබාගන්න.
- අව්‍යාජ උනන්දුවක් දක්වන්න. සත්කාර සේවා හා වින්තවේගී සහාය සපයන්න.
- ්පිළි නොගැනීමේ උපකාර ලබාගැනීම වළක්වන ප්‍රධාන සාධකයයි. එය බිඳීමට උත්සාහ කරන්න.
- අධි අවදානම් තත්වයන් මගහැරීමට උගන්වන්න (මන්පැන්/ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පාර්ශ්ව, මිතුරු කව, අවන්හල් වැනි)
- පිරිනැමුම් ප්‍රතික්ෂේප කර එහි කියන්නට උගන්වන්න.
- ප්‍රගතියක්, සන්සුන්භාවයක් තිබෙනම් අගයන්න.

4.3) ආර්ථික ආරක්ෂාව

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නන් විසින් දරිද්‍රතාව ගැන ඉගෙනගනු ඇත.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

සැසිය ආරාධිත දේශනවලින් සමන්විතය. ආරාධිත කථිකයා අන්තර් ක්‍රියාකාරී සැසියක් පවත්වා පහත දැක්වෙන කරුණු සවිස්තරව සාකච්ඡා කරනු ඇත:

- දරිද්‍රතාව යනු කුමක්ද?
- දරිද්‍රතා රේඛාවට යටින් ජීවත් වන පවුල් මුහුණදෙන අභියෝග
- දරිද්‍රතා රේඛාවට යටින් ජීවත් වන පවුල්වලට උපකාර කිරීම

4.4) ළමා යහපැවැත්ම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නන් විසින් ළමා ආරක්ෂණය සම්බන්ධ කාරණා ඉගෙනගනු ඇත.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

සැසිය ආරාධිත දේශනවලින් සමන්විතය. ආරාධිත කථිකයා අන්තර් ක්‍රියාකාරී සැසියක් පවත්වා පහත දැක්වෙන කරුණු සවිස්තරව සාකච්ඡා කරනු ඇත:

- ළමා අපවාර යනු මොනවාද?
- ළමා අපවාර ස්වරූප?
- නීති හා ළමා අපවාර
- අපවාරවලට මුහුණදෙන ළමයින්ගේ ගැටලු
- ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින සහායක සේවා

4.5) මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් විසින් විෂාදය, කාංසාව, සියදිවි නසාගැනීමේ වර්ෂා/ ස්වයං හානි වැනි මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල අවබෝධ කරගනු ඇත.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වයිට්බෝඩ් එකක්, මාකර් පැන්

සැසියේ කාලය

පැය 2

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

මෙය සංවේදී මාතෘකාවක් බව දැනුවත් වන්න. සහභාගී වන්නන් අතර දැඩි චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර ඇතිවිය හැකිය. යමෙකු දැඩි චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම්, පහසුකම් සපයන්නන් එම පුද්ගලයාට විවේක කාලවලදී පෞද්ගලිකව කනාකර සහාය ලබාදිය යුතුය.

මෙම සැසිය ආරම්භ කිරීමට පෙර පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරන්න (Schininà, n.d.):

- මානසික ප්‍රතිචාර හැමෙකක්ම මානසික ආබාධවල ලක්ෂණ නොවේ.
- මානසික ආබාධ සහ සෘණාත්මක මානසික ප්‍රතිචාර මාලාවක් අතර වෙනස හඳුනාගැනීම දුෂ්කරය.
- මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් හඳුනාගැනීම කළ යුත්තේ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් විසිනි.
- ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වය යයි ඔබ සිතන දෙය මත පුද්ගලයකු පිළිකුලට ලක්නොකරන්න.

සැසියේ කාර්යය

පහසුකම් සපයන්නා විෂාදය, කාංසාව, PTSD හා සියදිවි නසාගැනීමේ වර්ෂාවන් සහ ඒවාට මුහුණදෙන පුද්ගලයන් හට සහාය ලබාදීම පිළිබඳ අන්තර් ක්‍රියාකාරී සැසියක් පවත්වයි.

සටහන: මෙම සැසිය තුළ ඉහත දක්වන ලද මාතෘකා පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම් මාලාවක් අඩංගු වේ.

විෂාදය පිළිබඳ සටහන

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO, 2017) ලේඛනවලින් උපුටාගන්නා ලදී

අප සියලු දෙනා යම් අවස්ථාවලදී මානසිකව ඇදවැටෙන්නෙමු. විශේෂයෙන්ම අපට දුක සිතුවම්වට හා ජීවිතය ගැන කලකිරුණු විට එසේ සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන්, මෙම හැඟීම් කෙටි කලකින් පහවී යයි. කෙසේ වෙතත්, එම හැඟීම් ඔබගේ ජීවිතයට අහිතකර අන්දමින් බලපානවා නම් හා සති කීපයකට පසුව පවා පහවී නොයයි නම් ද, වරකට දින කීපය බැගින් නැවත නැවත මතුවේ නම්, එය ඔබ විෂාදයට (depression) මුහුණදෙන බවට සලකුණක් විය හැක.

මෙය මතක තබාගැනීම වැදගත්ය: විෂාදය අසනීපයකි; වරින් දුබලතාවක් නොවේ.

විෂාදය ඕනෑම කෙනෙකු මුහුණදිය හැකි තත්වයකි.

විෂාදයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෝ පහත දැක්වෙන ඇතැම් අත්දැකීම් ලබති: ශක්තිය නැති බව හැඟීම, ආහාර රුචියේ වෙනස්කම්, වැඩිපුර නින්ද යාම හෝ නින්ද නොයාම, කාංසාව, අවධානය අඩුවීම, අතීරණය, අසහනකාරීත්වය, වටිනාකමක් නැතිබව හැඟීම, වරදකාරීත්වය, බලාපොරොත්තු සහගතබව, ස්වයං හානි කරගැනීමේ හෝ සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි. ඉතාම බැරෑරුම් මට්ටමේදී විෂාදය ජීවිතයට තර්ජනකාරී වේ. එමගින් සියදිවි නසාගැනීමේ පෙළඹවීම් පවා ඇති විය හැක.

මනෝ උපදේශන හෝ ප්‍රති විෂාද ඖෂධ මගින් හෝ ඒවායේ සම්මිශ්‍රණයක් මගින් හෝ විෂාදයට ප්‍රතිකාර කළ හැකිය. වඩාත් යෝග්‍ය ප්‍රතිකාරය කුමක්ද යන්න හා විෂාදය කොපමණ කලක් පවතීද යන්න තීරණය වන්නේ එහි තීව්‍රතාව මතයි.

පවුලේ හා මිතුරන්ගේ සහාය මත විෂාදයෙන් සුවපත් වීමට රුකුලක් වේ. සුවපත් වීම සඳහා කල් ගතවිය හැකි හෙයින් ඉවසීමෙන් සහ අධිෂ්ඨානශීලීව කටයුතු කිරීම වැදගත්ය.

විෂාදය ඇතිවන්නේ කුමක් නිසාද?

ජීවිත අවස්ථා

උදා: ආදරණීයයකුගේ මරණයල පීඩාකාරී අවස්ථාවන්ට මුහුණදීමල දිගුකාලීන විරැකියාවල අපයෝජනයට ලක් වන හෝ නොසලකා හරින සම්බන්ධතාවක ජීවත් වීමල පාසලේදී/ සේවා ස්ථානයේදී/ නිවසේදී මුහුණ පෑ අඛණ්ඩ ආතතිය එයට හේතු වේ.

එවැනි අවස්ථා හෝ අවස්ථා එකතුවක් විසින් අතීත අත්දැකීම් හෝ පෞද්ගලික සාධක හේතුවෙන් අවදානමට පත් පුද්ගලයන් තුළ විෂාදය ඇතිකළ හැකිය.

පවුල් ඉතිහාසය

ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ පවුල්වල ජානමය වශයෙන් විෂාදය පැවතිය හැකිය. එම නිසා ඇතැම් පුද්ගලයන් තුළ ඒ සම්බන්ධ ජානමය අවදානමක් තිබේ. කෙසේ වෙතත්, එම පුද්ගලයාට ඉබේම විෂාදය ඇතිවන බවක් එයින් අදහස් වන්නේ නැත. ජීවිත අවස්ථා සහ වෙනත් සාධක ද එයට දායක වේ..

ශාරීරික සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න

හයානක අසනීප හේතුවෙන් සෘජුවම විෂාදය ඇතිවිය හැකිය. සමහර විට අසනීපය හා සම්බන්ධ ආතතිය හා කණගාටුව හේතුවෙන් විෂාදය ඇතිවිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම රෝගය/ නිදන්ගත වේදනාව දිගුකාලීනව කළමනාකරණය කරගන්නට සිදු වූ විට එය විෂාදයට දායක විය හැකිය.

ඔබ විෂාද තත්වයට ලක්වී ඇතැයි සිතේ නම්, ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- ඔබට විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු සමග ඔබේ හැඟීම් සාකච්ඡා කිරීම
- වෘත්තික සහාය ලබාගැනීම
- ඔබ සුවෙන් සිටිද්දී කළ හා සතුටක් ලැබූ ක්‍රියාකාරකම් දිගටම කිරීම
- පවුලේ අය හා මිතුරන් සමග සම්බන්ධව සිටීම
- නිරතුරුව ව්‍යායාම කිරීම. කෙටි දුරක් ඇවිදීම වුව යෝග්‍යය.
- කලට වේලාවට ආහාර ගැනීම හා නින්දා ලබාගත යුතුය.
- ඔබට විෂාදය තිබිය හැකි බව පිළිගෙන ඔබගේ අපේක්ෂා හැඩගස්වාගන්න. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් ලබාගන්නා ප්‍රතිඵල ලබාගත නොහැකි විය හැකිය.
- මත්පැන්වලින් වළකින්න. නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීමෙන් වළකින්න. එමගින් විෂාදය තවත් නරක තත්වයට පත්විය හැකිය.
- ඔබට සියදිවි නසාගැනීමට සිතේ නම්, වහාම කිසිවකුගෙන් උදව් ලබාගන්න.

විෂාදය ඇති කෙනෙකුට උපකාර කරන්නේ කෙසේද?

- ඔබට උපකාර කිරීමට අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරගන්න. විනිශ්චයකින් තොරව සවන්දෙන්න. සහාය පිරිනමන්න.
- වෘත්තිකමය සහාය ලබාගැනීමට එම පුද්ගලයා දිරිගන්වන්න.
- ඖෂධ ලබාගැනීමට එම පුද්ගලයා දිරිගන්වන්න. ඉවසිලිමත් වන්න. සුවපත් වීමට සති කීපයක් ගතවේ.
- නිසි පිළිවෙලකට ඵදිනෙදා කටයුතු කිරීමට, ආහාරගැනීමට හා නිදාගැනීමට එම පුද්ගලයාට උදව් කරන්න.
- සාමාන්‍ය පරිදි ව්‍යායාම කිරීමට හා සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට දිරිගන්වන්න.
- සෘණාත්මක දෙයට නොව ධනාත්මක දෙයට අවධානය යොමුකිරීමට එම පුද්ගලයා දිරිගන්වන්න.
- එම පුද්ගලයා ස්වයං හානි සිදුකරගැනීම ගැන සිතන්නේ නම් හෝ දැනටමත් සිතාමතා තමන්ට හානි කරගෙන තිබේ නම් හෝ එම පුද්ගලයා තනිව නොතබන්න. අදාළ බලධාරීන්ගෙන් උපකාර ලබාගන්න. ඒ අතර, ඖෂධ හා තියුණු ආයුධ ආදිය ඉවත් කරන්න.

කාංසාව පිළිබඳ සටහන

කාංසාව (anxiety) යනු අපහසුතාවක් දැනීමකි. සෑම කෙනෙකුටම තම ජීවිතයේ කිසියම් අවස්ථාවකදී කාංසාව දැනේ. උදාහරණයක් ලෙස, විභාගයක් හෝ රැකියා සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් නිසා කෙනෙකුට කාංසාව දැනීම සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍යය. ඇතැමෙකුට තමන්ගේ කණස්සල්ල පාලනය කරගැනීමට බැරිය. නිරන්තර කාංසාව නිසා ඔවුන්ගේ දෛනික කටයුතුවලට බාධා පැමිණිය හැකිය. කාංසාව ඇතිවන නිරන්තරභාවය, එහි තීව්‍රතාව හා එහි ලක්ෂණ හේතුවෙන් පුද්ගලයකුට තම දෛනික කටයුතු කරගැනීමට නොහැකි වීම කාංසා ආබාධයයි.

කාංසාව හේතුවෙන් සිදුවන බලපෑම්		
ශාරීරික	සිතුවිලි	චර්යා
පපුවේ වේදනාව, හදවතේ තිගැස්ම, හකිදැමීම, කැරකිල්ල, උදරයේ අපහසුව, ඔක්කාරය, වෙහෙසකරබව, වෙවිලීම, මාංශ පේශි තදවීම, හිසරදය, අත් හා පාදවල පොපියන ගතිය, නිදාගැනීමේ අපහසුතා	දෛනික ජීවිතය පිළිබඳ අතිශයෝක්තියට නගන ලද දුක්චිත, මියයාම ගැන බිය, නැවත නැවතත් අනවශ්‍ය හැඟීම් ඇතිවීම, නපුරු සිහින හෝ මතකයන්, නුරුස්නාව, කෝපය, අවධානය යොමුකිරීමේ දුෂ්කරතාව, හැඟීම් හිරිවැටීම, සිදු නොවිය හැකිමුත් තරකම තත්වයන් බලාපොරොත්තු වීම	පාලනය කිරීමට අපහසු අභිචාරවල යෙදීම, පහසුවෙන් කැළඹීම, මිනිසුන්, ස්ථාන හා/ හෝ දේවල් මගහැරීම, ජීවන අත්දැකීම් සීමාකිරීම, එක තැනක වාඩි වී සිටීමේ අපහසුව, ක්ෂණික කෝපය, කෝපයෙන් කඩා පැනීම



කාංසාව පාලනය කරගැනීම සඳහා උපදෙස්:

1. ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට කතාකරන්න. ඔබට සිදුවන දෙය ඔහුට/ ඇයට කියන්න. ඔබට එම පුද්ගලයාගේ සහාය අවශ්‍ය බව කියන්න (උදා: ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පහවන තෙක් එම පුද්ගලයාට ඔබ සමග සිටින්නැයි කියන්න. නැතිනම් ඔබ සමග සිටින්නැයි හා ඔබේ මනස සන්සුන් කිරීම සඳහා උපකාර කරන්නැයි ඉල්ලාසිටින්න.)
2. ශාරීරිකව යම් දෙයක් කරන්න. කෙටි දුරක් ඇවිදින්න. පඩිපෙළක ඉහළ පහළ යන්න. පුෂ් ව්‍යායාම කරන්න. ඔබගේ ශරීරයේ අතිරේක ශක්තිය භෞතිකව භාවිතා කිරීමට අවස්ථාවක් දෙන්න.
3. ඔබගේ අවධානය වෙනතකට යොමුකරන්න. චිත්‍ර ඇඳීම, සංගීතයට සවන්දීම කරන්න. නැවත නැවත එම ක්‍රියාකාරකම් කිරීම භාවනාවට සමාන වේ.
4. භාවනාව හෝ ගැඹුරින් හුස්මගැනීමේ අභ්‍යාස කරන්න.
5. ලියා තබන්න. ඔබගේ මනසින් සිතුවිලි ඉවත් කරගෙන ඒවා කඩදාසියක ලිවීම ඔබට උපකාරයක් විය හැකිය. ඔබගේ මනස වේගයෙන් එහෙ මෙහෙ දුවනවා නම් හා එක් තැනකට යොමුකිරීම දුෂ්කර නම්, කළ යුතු දේ ලැයිස්තුවක් සෑදීම මගින් ඔබගේ සිතුවිලි සංවිධානය කරගත හැකිය. ඔබට කරදරකාරී වන කාරණය පිළිබඳ ලිපියක් ලිවීමද කළ හැකිය.
6. ඔබට පාලනය කරගත හැකි හා පියවර ගත හැකි දේ කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න. සතිය සඳහා ඔබගේ ඇඳුම් තෝරාගන්න. ඉදිරි දින කීපය සඳහා ඔබගේ ආහාර සැලසුම් කරගන්න. ඔබගේ මේසය පිළිවෙල කරගන්න. සුළු දේ කෙරෙහි අවධානය යොමුකිරීමෙන් විශාල කාර්යයන් සිදුකිරීම පහසු වේ.

කාංසාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකු සමග කතාකිරීම (Schininà, n.d.):

- ‘සන්සුන් වන්න, ‘රිලැක්ස් වෙන්න’ හෝ ‘ඒක හරියයි’ හෝ ‘ඔය ඔක්කොම ඔයාගෙ ඔලුවෙ තියෙන්නේ’ වැනි සරල යෝජනා කිරීමෙන් වළකින්න.
- ‘ඔබට හැඟෙන්නේ කොහොමද කියලා මට තේරෙනවා’ හෝ ‘ඔයාට වඩා ලොකු ප්‍රශ්න තියෙන අය ඉන්නවා’ වැනි දේ නොකියන්න.
- මෙවැනි දේ කියන්න: ‘ඔබට උදව් කරන්නට දැන් මට මොකක් හරි කරන්නට පුළුවන්ද?’ ‘මොකක් වුණත්, අපි ඒකෙන් ගොඩඑන්න මාර්ගයක් හදාගනිමු.’
- ‘මට ඔයාට හැඟෙන හැටි තේරුම් ගන්නට පුළුවන් නම් හොඳයි. ඒත්, මට තේරෙන්නේ නැහැ. මට කරන්නට පුළුවන් යම් දෙයක් තිබෙනවාද?’
- ධනාත්මක භාෂාව භාවිතා කරන්න. එමගින් විශ්වාසය හා සවිබලගැන්වීම අතර සම්බන්ධයක් නිර්මාණය වේ.

ස්වයං හානි කරගැනීම පිළිබඳ සටහන

බොහෝ අය සිතන්නේ සියදිවි නසාගැනීම ගැන එවැනි සිතුවිලි ඇති යයි සැක සිතෙන පුද්ගලයකු සමග කතාකිරීම මගින් එම පුද්ගලයාගේ මනසට අදහස් ඇතුළු වී ඔවුන් මින් පෙර සියදිවි නසාගැනීම ගැන කල්පනා කර නැතිනම්, ඔවුන් දැන් එසේ කල්පනා කරනු ඇති බවයි. මෙය ඉතා සුලබ, එහෙත් වැරදි විශ්වාසයකි (උයං, 2016). සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ කතාකිරීමෙන් වැළකීමෙන් අදහස් වන්නේ සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලිවලින් පෙළෙන පුද්ගලයා හුදකලාව, සහයෝගයකින් තොරව සිටින බවයි.

එබැවින්, උදව් කරන්නකු ලෙස, ඔබ පහසුවෙන් හා විවෘතව සියදිවි නසාගැනීම ගැන කතාකිරීම හා ඔබගේ උදව් ලබාගන්නා පුද්ගලයාට ඒ ගැන කතාකිරීමට දිරිමත් කිරීම වැදගත් වේ.

සියදිවි නසාගැනීමේ අවදානම් සංඥා (Schininà, n.d.):

- මැරෙන්නට උවමනාව ගැන කතාකිරීම
- තමන්ටම රිදවාගැනීම දිවි හානි කරගැනීම ගැන කතාකිරීම
- බලාපොරොත්තු රහිතකම හෝ අරමුණක් නැතිකම පිළිබඳ අදහස් පළකිරීම
- අනෙක් අයට කරදරයක් වීම ගැන කතාකිරීම
- උගුලක සිරවූ වාක් මෙන් හැඟෙන බව කීම.
- දරාගත නොහැකි වේදනාවක් ගැන කතාකිරීම
- දැඩි ලෙස මනෝභාවයන් වෙනස් වීම
- මරණය හා සියදිවි නසාගැනීම ගැන අසාමාන්‍ය ලෙස සමාජ මාධ්‍යවල කතාකිරීම, ලිවීම හා අදහස් පළකිරීම.
- හයානක ක්‍රම මගින් සියදිවි නසාගැනීමේ ක්‍රම සෙවීම



සියදිවි නසාගැනීම සංවේදී මාතෘකාවකි. එබැවින් පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කිරීමේදී සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ පෞද්ගලික විශ්වාසයන් පැත්තකින් තැබීම වැදගත්ය. ඔබගෙන් උදව් ලබාගන්නා පුද්ගලයා සිතන, සැලසුම් කරන හෝ කලින් උත්සාහ දරා තිබෙන දෙය ගැන ඔබට විනිශ්චයක් නොමැති බව පැහැදිලිව පවසන්න.

1. සෘජු, පැහැදිලි ප්‍රශ්න අසන්න

- සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ ප්‍රශ්න අසන විට, අඩුවෙන් සෘජු වචන භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. සෘජු නොවන ප්‍රශ්න වැරදි ලෙස තේරුම්ගැනීමට ඉඩ කඩ තිබේ.
- සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි, සැලසුම් හෝ උත්සාහයන් හේතුවෙන් ඔබ ඔබගේ සේවාදායකයා පිළිබඳ විනිශ්චය නොකරන බව සෘජු ප්‍රශ්න මගින් ඒත්තුගැන්විය හැකිය.
- ඔබ සමග සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ කතාකරන විට ඇතැම් පුද්ගලයන්ට අපහසුතාවක් දැනිය හැකිය. එහෙත්, ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාවේ මට්ටම පැහැදිලිව තේරුම්ගැනීම වැදගත් බව ඔබට පැවසිය හැකිය.
- සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් සේවාදායකයාගේ මනසට තම ජීවිතය අවසන් කරගැනීම පිළිබඳ කලින් නොතිබුණු අදහස් ඇතුළුවන්නේ නැත. සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ කතාකිරීමෙන් පුද්ගලයකුට තම තීරණය ගැන නැවත සිතීම සඳහා වෙනත් විකල්පයක් හෝ කාලයක් ලැබේ.
- විනිශ්චය කිරීමකින් තොරව සවන්දෙන්න. සහකම්පනය දක්වන්න.
- ඔයාට ජීවත්වෙන්න ගොඩක් දේවල් තිබෙනවා හෝ ඔයා කොහොමද එහෙම හිතන්නෙවත්? යි කීමෙන් වළකින්න. මෙවැනි ප්‍රකාශ මගින් ලජ්ජාව හා වැඩිදුරටත් හුදකලාවීම සිදුවේ.
- වේදනාවේ මූලාශ්‍රයට අවධානය යොමුකරන්න. වෙනත් විසඳුම් සෙවීම පිළිබඳ සාකච්ඡාවකට එමගින් යොමු විය හැකිය.

2. හුදුරු අනාගතයේදී ජීවිතය අවසන් කරගැනීම සඳහා සැලසුම් කර තිබෙන සේවාදායකයකු හට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

- හැමවිටම ඔබගේ අධීක්ෂකවරයා සමග සම්බන්ධ වී සිටින්න.
- ආරක්ෂිත හා සහයෝගී පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ස්වයං හානි කරගැනීමට යොදාගත හැකි ක්‍රම ඉවත් කරන්න.
- පුද්ගලයා හුදකලාව නොතබන්න. ඔහු/ ඇය සමග හැමවිටම පවුලේ සාමාජිකයකු හෝ මිතුරකු රැඳීගන්න සලසන්න. පුද්ගලයාගේ මානසික තත්වය හා චිත්තවේගී පීඩනය සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ මූලික උපකාරී වන කුසලතා භාවිතා කරමින් අවශ්‍ය දේ කරන්න. එහෙත්, වෘත්තිකමය ප්‍රතිකාර සඳහා හදිසි හා ඉක්මණ යොමුකිරීමක් අවශ්‍ය වේ.

පශ්චාත් ව්‍යසන ක්‍රමවේද අක්‍රමතාවය (PTSD) පිළිබඳ සටහන

ප්‍රහාරයක්, අපයෝජනයක්, ස්වාභාවික ආපදාවක්, ගැටුමක් හෝ කිසියම් පුද්ගලයකු මියයන ආකාරය දැකීම වැනි භයංකර අත්දැකීමකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයකු හට එම සිදුවීම අතරතුරදී හා එයින් පසු බිය දැනීම ස්වාභාවිකය.

බිය නිසා තත්පරයකින් අංශු මාත්‍රයකදී ඔබගේ ශරීරය ක්‍රියාත්මක කර ඔබ හානියෙන් ආරක්ෂා කළ හැකිය. භයානක අත්දැකීමකින් පසු බොහෝ අය ප්‍රතික්‍රියා පරාසයක අත්දැකීම් ලබති. ඒවා අසාමාන්‍ය ක්‍රියාවකට දක්වන සාමාන්‍ය ප්‍රතික්‍රියා වේ. බොහෝ ජනයා ඒවා පහසුවෙන් මැඩ පවත්වාගනිති.

දිගු කාලයක් තිස්සේ ප්‍රශ්නවලට මුහුණදෙන පුද්ගලයන් විසින් දැඩි හීනියෙන්, ආතතියෙන් හා වෙනත් ආන්තික ප්‍රතික්‍රියා මගින් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය. එසේ කාලයක් තිස්සේ ප්‍රතිචාර දක්වන පුද්ගලයා පශ්චාත් ව්‍යසන ක්‍රමවේද අක්‍රමතාවයට (Post Traumatic Stress Disorder/ PTSD) ගොදුරු විය හැකිය.

භයානක සිදුවීමකට මොහොතකට පසු PTSD රෝග ලක්ෂණ ආරම්භ විය හැකිය. එහෙත්, ඇතැම්විට සිදුවීමෙන් අවුරුදු ගණනක් ගතවනතෙක් රෝග ලක්ෂණ මතු වන්නේ නැත. මෙම රෝග ලක්ෂණ හේතුවෙන් සමාජ හෝ සේවා තත්වයන්ගෙන්, සම්බන්ධවලත් බරපතල ගැටලු ඇතිවේ. පුද්ගලයකුගේ දෛනික කාර්යයන්ට එමගින් බාධා සිදුවිය හැකිය. PTSD සහිත පුද්ගලයන් අවදානමක නොමැති විටදී පවා බියට හෝ ආතතියට පත්විය හැකිය.

PTSD වල ප්‍රධාන කොටස් තුනක් තිබේ:

1. රෝග ලක්ෂණ නැවත ඇතිවීම:

සාමාන්‍යමය අත්දැකීම් අකැමැත්තෙන් වුවද නැවත නැවතත් පුනර්ජීවනය වන සේ හැඟීමක් මේවාට අයත් වේ. (උදා: අතීත සිදුවීම් නිතර නිතර මතසට ගලාගෙන ඒම , නපුරු සිහින, බියජනක සිතුවිලි) රෝග ලක්ෂණ නැවත ඇතිවීම මගින් පුද්ගලයකුගේ දෛනික ක්‍රියාකාරීත්වයන්වලට බාධා සිදුවිය හැකිය. සිදුවීම නැවත මතක් කරන වචන, වස්තු හෝ තත්වයන් මගින් රෝග ලක්ෂණ නැවත අත්දැකීම් සිදුවිය හැකිය (කැළඹුණු ප්‍රතිචාර).

2. මගහැරීමේ රෝග ලක්ෂණ:

සිදුවීම් අමතක කිරීමේ උවමනාව හෝ එම භයානක අත්දැකීම් හෝ අත්දැකීම් නැවත සිහිපත් කරන ස්ථාන, සිදුවීම් හෝ වස්තුවලින් ඇත්වීම සහ ක්‍රියාකාරකම් හා පුද්ගලයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් නැතිකම ද මේවාට ඇතුළත් වේ. මෙම රෝග ලක්ෂණ හේතුවෙන් පුද්ගලයකුගේ පෞද්ගලික දිනවර්ෂාව වෙනස් විය හැකිය (උදා: රිය අනතුරකින් පසු සාමාන්‍යයෙන් රිය පදවන පුද්ගලයකු පවා වාහන පැදවීමට මැලි විය හැකිය.)

3. අධික ලෙස සැලකිලිමත් වීමේ රෝග ලක්ෂණ:

අසහනය, ආන්තික කැළඹීමේ ප්‍රතිචාර, අධික සැලකිලිමත්කම, මනස ඒකාග්‍ර කරගැනීමේ අපහසුව වැනි සිදුවීම් නැවත සිදුවේ යයි බිය නිසා ඇතිවන ශාරීරික ප්‍රතිචාර මෙයට ඇතුළත් වේ. අධික ලෙස සැලකිලිමත් වීමේ රෝග ලක්ෂණ හේතුවෙන් පුද්ගලයන්ට ආතතිය හා කෝපය දැනිය හැකිය. නින්ද, ආහාරගැනීම හෝ සිත එකඟ කරගැනීම වැනි ඵදිනෙදා කාර්යයන් දුෂ්කර විය හැකිය.

වෙනත් ආබාධ

පීඩාකාරී අවස්ථා හේතුවෙන් පුද්ගලයන් PTSD වලට අමතරව තවත් මානසික සෞඛ්‍ය ආබාධ අවදානමට ලක්කළ හැකිය. ඒවා නම්:

- විෂාදය
- කාංසාව
- කම්පාවීමේ ආබාධ
- මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය අවහාවිතය
- වෙනත් වර්ග ප්‍රතිචාර (උදා: අධික වෙහෙස, ව්‍යාකූලතාව, ශෝකය, කාංසාව, කැලඹීම, මානසික හිරිවැටීම, මානසික වියවුල්සහගතබව, විසන්ධන ලක්ෂණ (dissociation), ශාරීරික පුබුදුවීම හා සංවේදනා පළකිරීමේ හැකියාව අවම වීම)

ලමයින්

ලමයින් පීඩාකාරී අවස්ථාවන්ට ආන්තික ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය. එහෙත්, ඔවුන්ගේ ඇතැම් ප්‍රතිචාර වැඩිහිටියන්ගේ මෙන් නොවේ. ඒවා අතරට පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ ද ඇතුළත් විය හැකිය:

- වෙන්වීමට තිබෙන බිය වැනි පෞද්‍ය හෝ නිශ්චිත බිය (උදා: ඕනෑවට වඩා මව්පියන්ගේ ඇගේ ජීලි සිටීම), අඳුරට බිය
- ආක්‍රමණශීලීත්වය හා අකීකරුකම වැනි වර්ගාත්මක ගැටලු
- නින්දෙන් මුත්‍රා පිටවීම (වැසිකිලි භාවිතය ඉගෙනගැනීමෙන් පසුව පවා)
- කතාකරන හැටි අමතක වීම හා කතාකරන්නට බැරවීම
- සෙල්ලම් කරන විට එම බියකරු අවස්ථාව රඟදැක්වීම
- සමාජ ප්‍රතිචාර සම්බන්ධ ගැටලු
- මනෝශාරීරික ගැටලු (උදා: උදර වේදනා, හිසරදය)

PTSD හේතුවෙන් පීඩාවට පත් පුද්ගලයකු සමග සන්නිවේදනය කරන ආකාරය (Rodenburg & Bloemen, 2014)

- මානසික පීඩනය හෝ PTSD ඇතිකළ පීඩාකාරී අවස්ථා නැවත සිහිපත් කිරීම සිදුකරන තත්වයන් මගහරින්න.
- පුද්ගලයන් විවිධාකාරවලින් පීඩාකාරී අවස්ථාවන්ට මුහුණදෙන බව පිළිගන්න. සෑම පුද්ගලයකුටම සුවපත් වීමේ හා අනුගත වීමේ තමන්ටම ආවේණික යාන්ත්‍රණයන් තිබේ.
- ආතතිය ඇතිකරන හා පීඩාකාරී අවස්ථා නිර්මාණය කරන සාධක හඳුනාගන්න. එමගින් ඔබ ඒවා බලාපොරොත්තුවෙන් ඒවාට මුහුණදීමට සූදානම්ව සිටියි.
- ධනාත්මක භාෂාව භාවිතා කරන්න. එමගින් විශ්වාසය හා සවිබලගැන්වීම ඇතිවේ.
- ඔවුන්ට වඩාත් සුවපහසු කුමක්දැයි අසන්න. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවන්ට ගරුකරන්න.
- කතා නැවත නැවත කියයි නම් ඉවසිලිවන්න වන්න.
- අර්බුදයකදී සන්සුන් වන්න. ඉවසිලිවන්න වන්න. සහාය දෙන්න.
- ඔහුට උපකාර කළ හැකි ආකාරය අසන්න.



පස්වන මොඩියුලය:

උපකාරී වන කුසලතා

5.1) ඵලදායී උදව්කරුවකුගේ ගුණාංග

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන හැකියාවන් ලැබේ:

- ඵලදායී උදව්කරුවකු වීම සඳහා අවශ්‍ය වරිත ලක්ෂණ තේරුම්ගැනීම හා සංවර්ධනය කරගැනීම

සැසියේ කාලය

පැය 2

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදා සෑම සහභාගීකයෙකුටම ඔවුන් ප්‍රශ්නයක් හෝ දුෂ්කරතාවක් ඇති අයෙකු හමුවන්නට ගිය අවස්ථාවක් ගැන සිතන්නැයි කියයි. එම අත්දැකීම් ප්‍රයෝජනවත් වුණාද නැද්ද යන්න වැදගත් නැත.
- කිසියම් සිදුවීමක් හඳුනාගැනීම සඳහා සෑම සහභාගීවන්නකුටම විනාඩි කිහිපයක් ලබාදෙයි.
- පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න ගැන සිතන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි:
 1. ඔබ හමුවුණේ කාවද?
 2. එම පුද්ගලයා හමුවීමට ගියේ ඇයි?
 3. ඔබ එම පුද්ගලයා හමු වූ පසු, පළමුව සිදුවූයේ කුමක්ද?
 4. ඊළඟට සිදුවූයේ කුමක්ද? ඊළඟට? (එය නැවත මන්දගාමී රිද්මයකින් සිදුවන්නා සේ මතක් කරගැනීමට උත්සාහ කරන්න.)
 5. එය උපකාරී වුණාද? එසේ නම්, කෙසේද?
 6. එය උපකාරී නොවුණා නම්, ඒ ඇයි?
 7. පුද්ගලයාට එය ප්‍රයෝජනවත් වීමට හෝ නොවීමට හේතු වන පරිදි පුද්ගලයා කළේ කුමක්ද?
- තම පිළිතුරු කණ්ඩායම සමග බෙදාගන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.

සටහන: උදව්කරුවකුගේ ලක්ෂණ

- | | |
|--------------------------------|--|
| ■ රහස්‍යභාවය රැකගැනීමේ හැකියාව | ■ සාමාන්‍ය බුද්ධිය |
| ■ පැහැදිලි චින්තනය | ■ උණුසුම් පෞරුෂය |
| ■ සැහැල්ලු විනෝදශීලීත්වය | ■ සහකම්පනය |
| ■ යැපීම | ■ අව්‍යාජව අනුන් කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම |
| ■ නම්‍යශීලීත්වය | ■ විනිශ්චයකින් තොර ආකල්පය |
| ■ අවංකකම | ■ ඉවසීම |
| ■ විවෘතභාවය | ■ අන් අයට ගරුකිරීම |
| ■ ධනාත්මක හැසිරීම | ■ ආත්ම විශ්වාසය |
| ■ ස්වයං දැනුවත්භාවය | |
| ■ සවන්දීමේ හැකියාව | |

5.1.1) සවන්දීමේ කුසලතා

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන හැකියාවන් ලැබේ:

- සක්‍රීය සවන්දීමේ සංකල්පය තේරුම්ගැනීම හා යොදාගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප් චාට් සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය දෙකයි

ක්‍රියාකාරකම 1

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් යුගලවලට බෙදයි. එක් කණ්ඩායමක් අනුස්මරණීය සිදුවීමක් ගැන කතාකරන අතර අනෙක් කණ්ඩායම සවන්දෙයි. සවන් නොදී සිටින්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සවන්දෙන්නන් කණ්ඩායමට පවසයි. තමන් ඇත්තෙන්ම සවන් නොදී සිටින බව පෙන්වීම සඳහා ඕනෑම වර්ගයක් පෙන්වන්නට ඔවුන්ට හැකිය.
- විනාඩි පහකට පසුව, පහසුකම් සපයන්නා කණ්ඩායම් දෙකම කැඳවා එම අත්දැකීම සාකච්ඡා කරයි.
- කණ්ඩායම් දෙකම ආපසු යවනු ලැබේ. මෙවර සවන්දෙන්නෝ සක්‍රීය අත්දැකීම් කතාව කියන්නාට සවන්දෙති. විනාඩි දහකයට පසු, කතන්දර කියන්නා හා සවන්දෙන්නා අතර භූමිකාවන් හුවමාරු කරගෙන මෙම අභ්‍යාසය කරන ලෙස පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.
- විනාඩි 10කට පසු, සවන්දෙන්නකු ලෙස තම අත්දැකීම් බෙදාගන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගේ යහපත් සවන්දෙන්නකු පිළිබඳ ප්‍රතිචාර ෆ්ලිප් චාට් එකෙහි සටහන් කරයි.
- සැසිය අවසානයේදී, පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් හට ප්‍රතිබිම්බ වීමේ සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
- සටහන: ප්‍රතිබිම්බ වීම යනු අනෙක් පුද්ගලයා කියූ නැවත නැවත යෙදෙන ප්‍රධාන වචන/ පණිවුඩ පුනරුච්චාරණය කිරීමයි. ඔබ ඔහු/ ඇය කියන දෙය අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ කරන බව එමගින් අනෙක් පුද්ගලයාට පෙන්වයි. එසේම එම පුද්ගලයාට කතාකිරීමට උදව් කරයි. එහෙත් ප්‍රතිබිම්බ වීම ඕනෑවට වඩා නොකිරීමට පරිස්සම් වන්න. එමගින් පුද්ගලයා නුරුස්නා ස්වභාවයට පත්වී පණිවුඩයෙන් ඇත් වන්නට ඉඩ තිබේ.

සහභාගී වන්නන් හට ක්‍රියාකාරකම 2 ආරම්භ කිරීමට පෙර විනාඩි 10ක විවේකයක් ලබාදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 2

සැසියේ කාර්යය

- සවන්දීමේ කුසලතා පිළිබඳ සාකච්ඡාවෙන් හා විනාඩි 10ක විවේකයෙන් පසු, පහසුකම් සපයන්නා ප්‍රතිබිම්බ වීමේ අභ්‍යාසයක යෙදෙන්නැයි යුගලවලට පවසයි. එක් පුද්ගලයකු මතකයේ රැඳී අත්දැකීමක් පිළිබඳ කතාකරන අතර අනෙක් පුද්ගලයා එම පුද්ගලයාට ප්‍රතිබිම්බ වෙමින් පිළිතුරු සපයයි..
- විනාඩි 10කට පසු, ප්‍රතිබිම්බ වීමේ කුසලතාව භාවිතා කිරීමේ අත්දැකීම පිළිබඳ පවසන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.
- සැසිය අවසානයේදී, පහසුකම් සපයන්නා සක්‍රීය සවන්දීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කුසලතා, වෙනත් වචනවලින් පැවසීම, පරාවර්තනය හා සාරාංශගත කිරීම ගැන විස්තර කරයි. සක්‍රීය සවන්දීමේ කුසලතා පිළිබඳ උදාහරණයක් ලෙස විඩියෝ දර්ශනයක් පෙන්වීමට පහසුකම් සපයන්නාට හැකිය. එවැනි කුසලතා වැදගත් වන්නේ ඇයිදැයි සහභාගී වන්නන්ට පැහැදිලි කළ හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම 3 ආරම්භ කිරීමට පෙර සහභාගී වන්නන් හට විනාඩි 10ක විවේකයක් ලබාදෙනු ලැබේ.

ක්‍රියාකාරකම 3

සැසියේ කාර්යය

- ප්‍රතිබිම්බ වීමේ කුසලතා පිළිබඳ සාකච්ඡාවෙන් හා විනාඩි 10ක විවේකයෙන් පසු, සක්‍රිය සවන්දීමේ කුසලතා භාවිතා කරමින් වර්ත රංගනයක් සඳහා ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. මුලින් ප්‍රශ්න අසන සවන්දෙන්තා බවට පත්වීමට පහසුකම් සපයන්නාට හැකිය. “අනෙක් අයට උපකාර කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වන ඔබට තිබෙන ශක්තීන් මොනවාද?”
- වර්ත රංගනයේදී භාවිතා කරන ලද කුසලතා පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබාදෙන්නට පහසුකම් සපයන්නා සියලු සහභාගී වන්නන්ට ආරාධනා කරයි.
- සක්‍රිය සවන්දීමේ කුසලතා වර්ත රංගන අභ්‍යාසයක භාවිතා කිරීම පිළිබඳ අවස්ථාව භාවිතා කරන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සියලු සහභාගී වන්නන්ට ආරාධනා කරයි.
- සක්‍රිය සවන්දීමේ කුසලතා පිළිබඳ නැවත සිහිපත් කරමින් පහසුකම් සපයන්නා සැසිය අවසන් කරයි.

සටහන: සවන්දීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම සඳහා සංස්කෘතිකමය වශයෙන් යෝග්‍ය ජනකතා හෝ කතන්දර භාවිතා කිරීමට පහසුකම් සපයන්නාට හැකිය. උදා:

එකමන් එක කාලයක රජෙක් හිටියා. ඔහු හිටියේ ඉතා දුකෙන් හා ආතතියෙන්. ව්‍යාකූල මනසකින් යුතුව, ඒ ගැන කිසිවකුට කියන්නත් බැරුව රජතුමා හිටියා. ඔහුගේ ඇමතිවරුන් රජු රුවන්ට කතාකරන්නට බියවුණා. රජු කේන්තිග නු ඇතැයි ඔවුන් සිතුවා. කෙසේ වෙතත්, එක් රජුට සමීප ඇමතිවරයකු දඩයමේ යන්නටත්, වනාන්තරයේ සිටින තාපසවරයා හමුවන්නටත් යෝජනා කළා. තාපසවරයා හමු වී තම ව්‍යාකූලතාව නිරවුල් කරගතයුතු බව රජුන් සිතුවා. තාපසවරයාත් ඔහුගේ ශිෂ්‍යයින්ත් රජු ගෞරවයෙන් පිළිගෙන සත්කාර කළා. රජු තම ව්‍යාකූලතාව ගැන තාපසවරයාට පැවසුවා. ඔහු සිතමින් සිටි විසඳුම් ගැනත් කිව්වා. තාපසවරයා නිශ්ශබ්දව හැම දේකටම සවන්දී සිටියා. අවසානයේදී රජු මෙසේ ඇසුවා. “ඔබ සිතන්නේ මොකක්ද?” තාපසවරයා කිසිවක් කීවේ නැහැ. විනාඩි කීපයකට පසු “ඔබට දැන් යා හැකියි,” කියා තාපසවරයා කීවා. රජුගේ මුහුණේ කෝපයක් හෝ බලාපොරොත්තු සුන්වීමක් තිබුණේ නැහැ. ඔහු උනන්දුවෙන් යුතුව පිටවී අසුපිට නැග්ගා. එය දුටු ඇමතිවරයකු දුවගොස් “ඔබ රජු රුවන්ගේ ප්‍රශ්නය විසඳුවේ කොහොමද?” කියා ඇසුවා. “ඔබේ රජතුමා ඉතා බුද්ධිමත්. ඔහු තමන්ගේ ප්‍රශ්නය තමන් විසින්ම විසඳාගන්නා,” යි තාපසවරයා පැවසුවා. “මා කළ එකම දෙය ඉවසීමෙන් ඔහුට සවන්දුන් එක විතරයි. ඔහු සියලු කරදර කීවා. මා ඔහුට වැළපෙන්නට උරහිසක් දුන්නා විතරයි.”

කතාව උපුටා ගත්තේ: *The Confused King - Zen Stories for Kids* (n.d.)

සවන්දීමේ කුසලතා පිළිබඳ සටහන

සවන්දීම යනු ඔබගේ ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියයන් භාවිතා කරමින් සිදුකරන හුදු මානසික ක්‍රියාවලියක් පමණක් විය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, සක්‍රීය සවන්දීම මානසික මෙන්ම ශාරීරික සවන්දීමේ ක්‍රියාවලියකි. එහිදී ඔබ කරන්නේ කියනු ලබන දෙය පසුපස ඇති දෙය අර්ථ නිරූපණය කරමින් අවබෝධ කරගැනීමටයි.

සක්‍රීය සවන්දීම විසින් "අතන මෙනන" ඇති ඔබගේ ශක්තිය වර්තමානය වෙත නාභිගත කිරීමට ඉඩ ලබාදෙයි. සක්‍රීය සවන්දීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ අර්ථයට සවන්දීමේ ක්‍රියාවක් තිබේ. සහකම්පනය, පිළිගැනීම හා අව්‍යාජත්වය සන්නිවේදනය කිරීම ද එහි තිබේ. සක්‍රීය සවන්දීම සඳහා පුද්ගලයා කෙරෙහි ඔබගේ පූර්ණ අවධානය අවශ්‍ය වේ. ඇස් සම්බන්ධතාව යෝග්‍ය පරිදි පවත්වාගැනීම, සැහැල්ලු, විවෘත ඉරියව් හා කියනු ලබන දෙය පිළිබඳ ඔබගේ අර්ථ නිරූපණය පැහැදිලි කිරීම ඔබ පූර්ණ ලෙස තේරුම් ගන්නා බව තහවුරු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.

උපකල්පනය කරන්න එසා. අපැහැදිලි හම් පැහැදිලි කිරීම් ඉල්ලා සිටින්න.

Gerard Egan (2010) SOLER නම් යෙදුම පුහුණු උදව්කරුවන් මගින් උපදේශන සේවා සැපයීම සමග සම්බන්ධ කරමින් විස්තර කළේය.

S	Sit squarely. සෘජුව අසුන්ගන්න. අන් පුද්ගලයා වෙත සම්බන්ධ වන බව දක්වන ඉරියව්වක් පෙන්වන්න
O	Open posture. විවෘත ඉරියව්ව. පා දෙකම පොළව මත තබාගෙන වාඩිවෙන්න. දැත් එකක් මත එකක් තබාගන්න.
L	Lean forward. ඉදිරියට නැඹුරුවන්න. ඔබ ඔබගේ සේවාදායකයාට මුහුණදෙන විට, ඔහු/ ඇය දෙසට ඉදිරියට නැඹුරුවන්න. ඔහුගේ/ ඇයට අපහසු නොවන ආකාරයට අවකාශයක් පවත්වා ගන්න
E	Eye contact. ඇස් සම්බන්ධතාව තබාගන්න. ඉවත හෝ බිම බැලීමෙන් ඇඟවෙන්නේ සේවාදායකයා කියන දෙයින් ඔබ වෙහෙසට පත්වී සිටින බව හෝ ලජ්ජාවට පත්වී සිටින බවයි. පුද්ගලයා දෙස බලාසිටීමෙන් ඔබ උනන්දුවක් දක්වන බව හා සැලකිලිමත් බව නිරූපණය වේ.
R	Relax. සැහැල්ලු වන්න. ඔබගේ සවන්දීමේ කුසලතාවලට මෙය එක්කරගන්න. සැහැල්ලුවෙන් කටයුතු කරන්න.

සවන්දීම තුළට ශරීර භාෂාවට, පාවිච්චි කරනු ලබන වචනවලට, ස්වරයට, නිහඬියාවට, සිතුවිලිවලට හා හැඟීම්වලට සවන්දීම ඇතුළත් වේ.

ශරීර භාෂාව: ධනාත්මක ශරීර භාෂාවෙන් අදහස් වන්නේ මිත්‍රශීලී පෙනුමයි. අවශ්‍ය විටදී සේවාදායකයා දෙසට නැඹුරු වන්න. සැහැල්ලු, විවෘත ඉරියව් පවත්වාගන්න. සෘණාත්මක ශරීර භාෂාවෙන් වන්නේ කම්මැලිකම ප්‍රකාශ කිරීම, දැත් බැඳගෙන සිටීම, සිරුර හකුළුවාගෙන සිටීම, ඉවත බලාගෙන සිටීම වැනි ඉරියව් වේ. ඒවා මගහැරිය යුතුය. සන්නිවේදනයෙන් වාචික වන්නේ සුළු ප්‍රතිශතයකි (30%ක් පමණ). සෙසු 70% වාචික නොවන සන්නිවේදනයන් වේ. ඒවා සම්බන්ධ වන්නේ ශරීර භාෂාව සමගයි. ඔබ පුද්ගලයකුගේ මුහුණේ ඉරියව් හා ශරීර වලනයන් වැනි ශාරීරික භාෂා ගැන අවධානය යොමුකළ යුතුයි. උදාහරණයක් ලෙස, පුද්ගලයා සිටින්නේ අසහනයෙන් නම් හා ඉවත බලමින් නම්, ඔහු හෝ ඇයට කතාකිරීමට හා සාකච්ඡාවෙන් ඉවත්වීමට උවමනාව තිබිය හැකිය.

පාවිච්චි කරනු ලබන වචන හා කතාකරන ස්වරය: උදාහරණයක් ලෙස, පුද්ගලයකු තමන්ට ප්‍රශ්නයක් නැතැයි කීව ද, එම පුද්ගලයා එසේ කියන ස්වරය අනුව එයින් සැබැවින්ම අදහස් වන්නේ කියන දෙය නොවන්නට පුළුවන.

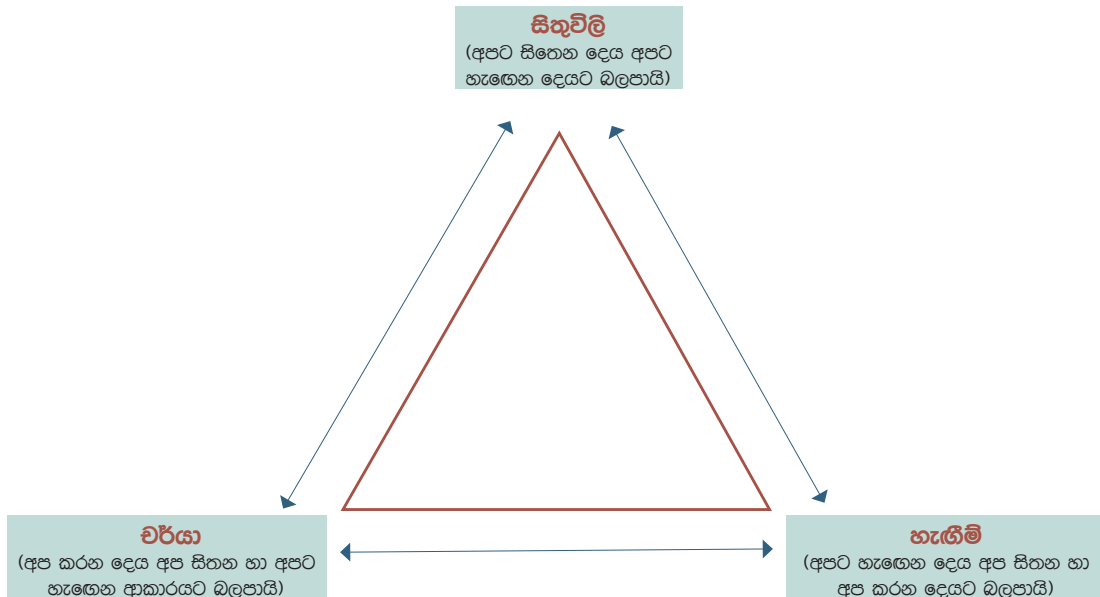
නිහඬබව: ඇතැම්විට නිහඬව සිටීම ඉතා වැදගත්ය. මෙම නිහඬතාව පිළිබඳව උදව්කරුවකු ලෙස ඔබ අපහසුතාවයට පත්විය හැකිමුත්, නිහඬියාව නිසා සේවාදායකයාට තම සිතුවිලි පෙළගස්වාගැනීමට හැකි වේ. සක්‍රීය සවන්දීම තුළ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කුසලතා ද ඇතුළත් වේ. එනම් වාචික හා අවාචික ඉඟි භාවිතා කරමින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.

- වාචික නොවන ඉඟි: කලින් පැහැදිලි කළ පරිදි, ශරීර භාෂාව සන්නිවේදනයේදී වැදගත් භූමිකාවක් ඉටුකරයි. කලින් පැහැදිලි කරන ලද SOLER යනු සාකච්ඡාවක පැවැත්මට ඉඩ ලබාදෙන වාචික නොවන ඉඟි වේ. ඔබ සමග කතාකරමින් සිටින පුද්ගලයාට ඔබ එම කතාවට සවන්දීමට උනන්දුවක් දක්වන බව පෙන්වීමට එය ඉවහල් වේ.
- වාචික ඉඟි: උදා- මං තේරුම් ගත්තා හරිද? මමම, ඔව්, තව කියන්න). දුරකථන සාකච්ඡාවකදී, එවැනි වාචික ඉඟි භාවිතා කිරීම පහසු වේ. එවැනි වාචික ඉඟි මගින් මුහුණට මුහුණ සාකච්ඡාවලදී ප්රයෝජනවත් වේ. එමගින් සේවාදායකයන් වැඩිදුරටත් කතාකිරීම සඳහා දිරිගැන්විය හැකිය.
- සක්‍රීය සවන්දීම කුළු පරාවර්තන කුසලතා ද ඇතුළත් වේ. පරාවර්තනය මගින් උදව්කරුට සේවාදායකයා කියන දෙය ගැන තම අවබෝධය පරීක්ෂා කරගත හැකිය.

නැවත ප්‍රකාශ කිරීම/ අන්තර්ගතයන් වෙනත් වචනවලින් ලිවීම: නැවත ප්‍රකාශ කිරීමක් යනු, තරමක් වෙනස් වචනවලින් සේවාදායකයා කියනු ඇසුණු දේ නැවත කීමයි.

- **හැඟීම් පරාවර්තනය:** මෙය ද නැවත ප්‍රකාශ කිරීමට සමාන වේ. එහෙත්, මෙහිදී ඔබ වැඩිපුර අවධානය යොමුකරන්නේ චිත්තවේගී සාධක හා වාචික නොවන සන්නිවේදනය කෙරෙහිය.
- **හැඟීම් සාරාංශය:** වචනයට නගන ලද (වාචිකව හෝ අවාචිකව) හැඟීම් වෙනත් වචනවලින් විස්තර කරන සරල සාරාංශයකි.

සංජානන ත්‍රිකෝණය (Cognitive Triangle)



උපකාර සපයන්නකු ලෙස, මෙම ත්‍රිකෝණය තේරුම්ගැනීම වැදගත්ය. අත්දැකීමක් විස්තර කිරීමේදී අප සියලුදෙනාම පාහේ අපගේ වර්තනවන් හා හැඟීම් පිළිබඳ කතාකරන්නෙමු. ඒ හා සමාන ලෙස, ඔබ හමුවෙන ජනතාව තම වර්තනවන් හා හැඟීම් පිළිබඳ කතාකරති. ඇතැම්විට ඔවුන් කතාකරන්නේ ඔවුන්ගේ වර්තනවන් ගැන පමණි.

උදව්කරුවන් ලෙස, අප වර්තනවන් හා හැඟීම් පිටුපස තිබෙන සිතුවිලි තේරුම්ගැනීම අවශ්‍යය. එක් පැතිකඩක් කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමුකිරීමෙන් පූර්ණ අවබෝධයක් ලබාගත නොහැකිය. එලදායි ලෙස උපකාර කිරීමට නම්, සිතුවිලි, හැඟීම් හා වර්තනවන් අවබෝධ කරගැනීමට අප උත්සාහ කළ යුතුය.

පුද්ගලයකුගේ දුෂ්කර චිත්තවේගවලට සවන්දීම උදව්කරු අපහසුවට පත්වන කාරණයක් විය හැකිය. සන්සුන්ව සිටීමට උත්සහ කරන්න. සේවාදායකයාට හඬමින්, කලකිරීම ප්‍රකාශ කිරීමටත්, තම චිත්තවේගයන් පළකිරීමටත් අවස්ථාව ලබාදෙන්න. සේවාදායකයාට සුරක්ෂිත පරිසරයක් සපයන්න. තම සිතුවිලි හා හැඟීම් පළකිරීමට දිරිගන්වන්න.

5.1.2) ප්‍රශ්න ඇසීමේ කුසලතා

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන හැකියාවන් ලැබේ:

- විවිධ වර්ගයේ ප්‍රශ්න තේරුම්ගැනීම හා යොදාගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප් පුවරු කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 2

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා ප්‍රශ්න ඇසීමේ කුසලතා සහ සාකච්ඡාවක් පවත්වාගැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි විවිධ වර්ගවල ප්‍රශ්න පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි.
- පහසුකම් සපයන්නා පිරිස කණ්ඩායම් තුනකට වෙන්කරයි. එක් කණ්ඩායමක් නිරීක්ෂකයන් වන අතර, තවත් කණ්ඩායමක් ප්‍රශ්න අසන්නා ද, අනෙක් කණ්ඩායම පිළිතුරු දෙන්නා ද ලෙස රඟපායි.
- “ඔබ සිද්ධි කළමනාකාරවරයකු ලෙස කටයුතු කිරීමට ඉදිරිපත් වූණේ ඇයි?” යන ප්‍රශ්නයෙන් ආරම්භ කර සාකච්ඡාව පවත්වාගෙන යන ලෙස පහසුකම් සපයන්නා සහභාගීකයාට උපදෙස් ලබාදෙයි. පහසුකම් සපයන්නා නිරීක්ෂකයන්ට උපදෙස් දෙන්නේ අසනු ලබන ප්‍රශ්න සටහන් කරගන්නා ලෙසයි. සාකච්ඡාව අවසානයේදී ප්‍රශ්න වර්ගය ද සටහන් කරගනු ලැබේ. (උදා: විවෘත/ සංවෘත/ විශ්ලේෂණාත්මක)
- පහසුකම් සපයන්නා සමස්ත කණ්ඩායම ආපසු එක්රැස් කරයි. නිරීක්ෂකවරයාගේ සටහන් සමස්ත කණ්ඩායම සමග බෙදාගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙයි. මෙම සැසිය පිළිබඳ හැඟීම් කලින් සැසිය සමග සන්සන්දනය කරමින් පවසන්නා පහසුකම් සපයන්නා කතාව කියන්නාට හා සවන්දෙන්නාට ද පවසයි.

ප්‍රශ්න ඇසීමේ කුසලතා පිළිබඳ සටහන

කියන දෙය ගැඹුරින් තේරුම්ගැනීම සඳහා ප්‍රශ්න ඇසීම වැදගත් වේ. සාකච්ඡාවක් පවත්වාගැනීම සඳහා ඒවා උපකාර වන බව කලින් අභ්‍යාසයේදී සාකච්ඡා කරන ලදී. ඇතැම්විට ප්‍රශ්න සාකච්ඡාවකට බාධාවක් වේ. තමන් අතට පත්වන ප්‍රශ්නය පිළිබඳ වැඩිදුර හැදෑරීම සඳහා ප්‍රශ්න ඉවහල් වේ. එහෙත්, ඕනෑවට වඩා ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් සේවාදායකයා අපහසුවට පත්විය හැකිය.

කෙසේ වෙතත්, අදාළ තැන්වලදී ප්‍රශ්න ඇසීම වැදගත්ය. ප්‍රශ්න කීපයක් පමණක් ඇසීමට උදව්කරුවන් උත්සාහ කළ යුතුය. ප්‍රශ්න අසන විටදී විවෘත ප්‍රශ්න ඇසිය යුතුය. ප්‍රශ්න කීපයක් එකක් පසුපස එකක් ලෙස ඇසීම එතරම් හොඳ නැත. ඒ වෙනුවට, වඩා හොඳ වන්නේ එක් ප්‍රශ්නයක් අසා ප්‍රතිචාර ලබාගැනීමයි.

කලින් මොඩියුලයේ දක්වන ලද ආකාරයට, නිහඬ අවස්ථාවලදී අපහසු තත්වය මගහැරීම සඳහා උදව්කරුවන් ඉදිරිපත් වී ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය. සන්සුන්ව නිහඬියාවට සවන්දීමට මතක තබාගන්න. අවශ්‍ය විටදී පමණක් ප්‍රශ්න අසන්න. ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න වර්ග කීපයක් තිබේ.

ප්‍රශ්න වර්ග

- විවෘත අවසානයක් තිබෙන ප්‍රශ්න: නිදහසේ ගලායන විස්තර කිරීමේ ක්‍රමයක් ඔස්සේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දීමට සේවාදායකයාට ඉඩදෙන්න. ඔබට වඩා විස්තරාත්මක පිළිතුරු අවශ්‍ය විටදී එවැනි ප්‍රශ්න පාවිච්චි කරනු ලැබේ. "මෙතැන සිදුවූ දෙය ගැන ඔබට සිතෙන්නේ මොකක්ද?"
- සංවෘත අවසානයක් ඇති ප්‍රශ්න: මෙම වර්ගයේ ප්‍රශ්න සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ වචනයක, දෙකක පිළිතුරුය. සාමාන්‍යයෙන්, ඔව් හා නැහැ යන පිළිතුරුය. හැමවිටම මෙවැනි ප්‍රශ්න ඇසිය යුත්තේ විවෘත අවසානයක් තිබෙන ප්‍රශ්නයකට අනුපූරක ලෙසයි. "ප්‍රතිලාභීන් වෙනුවෙන් සේවය කිරීමෙන් ඔබ සතුටු වෙනවාද?"
- විමර්ශනශීලී/ සවිස්තර ප්‍රශ්න: කවුරුද, මොකක්ද, කොහේද, කොහොමද හා කවදාද යන ප්‍රශ්න මෙම වර්ගයට අයත් වේ. මෙවැනි ප්‍රශ්න වර්ග පුද්ගලයන්ට තම අත්දැකීම් සවිස්තරව පැවසීමට උපකාර වේ.
- පැහැදිලි කිරීම් සඳහා ඉල්ලීම් "වැඩිදුර විස්තර සේවාදායකයාගෙන් ලබාගන්න. "ඔබ එමගින් අදහස් කරන දේ තේරුම්ගැනීමට මට උදව් කරන්න."□

ප්‍රශ්නවලින් පසුව ආධාරක ප්‍රකාශ කිරීමෙන් සේවාදායකයන් වැඩිපුර සම්බන්ධ වීම දිරිගැන්විය හැකිය. " ඔබට ඒ අත්දැකීම් දුෂ්කර දෙයක් වෙන්නට ඇති."

5.1.3) සහකම්පනය

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියෙන් පසු, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන හැකියාවන් ලැබේ:

- සහකම්පනය නම් සංකල්පය තේරුම් ගනියි. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමඟ සහකම්පනය භාවිතා කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්චාට්, කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහකම්පනය නම් සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
- සහකම්පනය දැක්විය හැකි ඇතැම් ආකාර පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. සහකම්පනයේ වාචික නොවන ඉඟි මෙහි පළමුව සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.
- පහසුකම් සපයන්නා ඉතා හැඟීම්බර පුද්ගලයකු ලෙස රඟපාමින් තමන් වෙත සහකම්පනය දක්වන ලෙස සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලාසිටියි. මෙය තනි තනි සහභාගිකයන් හෝ රවුන්ඩ් රොබින් ක්‍රමයට පැවැත්විය හැකිය.
- සහභාගී වන්නන්ට සහකම්පනය පෙන්වීම දැනෙන ආකාරය පහසුකම් සපයන්නා සාකච්ඡා කරයි. එය දුෂ්කර වුණාද? සහකම්පනය වාචික නොවන ඉඟි මගින් දැක්විය හැකි බව හා ඒවා සංස්කෘතික වශයෙන් යෝග්‍ය ආකාරයෙන් භාවිතා කළ හැකි බව පහසුකම් සපයන්නා අවධාරණය කරයි.

සහකම්පනය පිළිබඳ සටහන

සහකම්පනය උදව්කරුවන්ට වඩාත්ම වැදගත් හා ඵලදායී මෙවලම වේ. එහෙත්, සහකම්පනය හා අනුකම්පාව අතර ව්‍යාකූලතාව හේතුවෙන් සහකම්පනය තේරුම්ගැනීම ඉතා දුෂ්කර වේ. සහකම්පනය තුළ විශේෂිත කුසලතා දෙකක් අඩංගු වේ:

- විත්තවේගී ලෙස සිදුවන දෙය අවබෝධ කරගැනීම.
- ඔබගේ අවබෝධය සේවාදායකයාට සන්නිවේදනය කිරීමේ හැකියාව

සහකම්පනය විසින් සේවාදායකයන්ගේ වර්ගය හා හැඟීම් පිළිබඳ උදව්කරුවන්ගේ අවබෝධය වර්ධනය කරනු ලැබේ. වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ඇසින් උදව්කරුවන්ගේ හැඟීම් දැකීමට ද එය උපකාර වේ. විවෘත මනසකින් සිටීමට මනක තබාගන්න. සේවාදායකයාගේ වටිනාකම් හා විශ්වාසයන් තේරුම්ගැනීම සඳහා ඔබේ වටිනාකම් හා පෞද්ගලික විශ්වාස අත්හැර දමන්න.

සහකම්පනය හා අනුකම්පාව අතර වෙනස:

1. අනුකම්පාව: අනෙකාගේ අත්දැකීම් දැනීම. උදාහරණයක් ලෙස, දරුවකු අහිමි වූ පවුලක් වෙනුවෙන් දුක්වීම.
2. සහකම්පනය: අනෙකාගේ ඇසින් ලෝකය දැකීම. ඔවුන්ට හැඟෙන දේ ඒ ආකාරයෙන්ම තමන්ට දැනෙන බවක් එමගින් අදහස් වන්නේ නැත.

සහකම්පනය සම්බන්ධයෙන් සරල උදාහරණයක්: ඔබගේ නිවස පිහිටා තිබෙන්නේ කන්දක් උඩයි. ඔබගේ නිවසට පැමිණෙන පුද්ගලයෙකුට මුළු කන්දම නැඟීමට සිදුවේ. එම පුද්ගලයා නිවසට පැමිණෙන විට වෙහෙසට පත්ව හතිදමමින් සිටින බව ඔබට වැටහේ. එබැවින් ඔබ එම පුද්ගලයාට අසුන්ගන්නට සලස්වා වතුර වීදුරවක් ලබාදෙයි. මෙය සහකම්පනයයි. එහිදී ඔබ එම පුද්ගලයාගේ හැඟීම් තේරුම්ගෙන සහකම්පනය දක්වා ඇත.

5.2) සවිබලගැන්වීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියේ අරමුණ වන්නේ සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන කාරණා තේරුම්ගැනීමට උපකාර කිරීමයි:

- සමාජ වරප්‍රසාද
- වෙනස්කම් නිසා සිදුවන අවාසි හා බාධක
- සියලුදෙනාට සමාන ආරම්භක අවස්ථා ලැබෙන්නේ නැත.
- අවාසිදායක තත්වයන් තුළ සිටින ජනයා හා ප්‍රජාවන් සවිබලගැන්වීමේ වැදගත්කම හා එය කරන ආකාරය
- තෝරාගැනීමේ නිදහසෙහි වැදගත්කම - වැරදි කිරීමේ හා ඒවායින් ඉගෙනගැනීමේ තේරීම
- සෑම කෙනෙකුගේම හඬට/ මතවාදවලට සවන්දීමේ වැදගත්කම
- අවාසි සහගත ප්‍රජාවන් හා පුද්ගලයන් හමුවේ ඔබට කළ හැකි කළ නොහැකි දේ ගැන සත්‍යගරුක වීමේ වැදගත්කම

අවශ්‍ය අවකාශය

මැද සිට මීටර් හතරක් ඉදිරියට හා පසුපසට චලනය වීමට හැකි පරිදි පුහුණු කුටියේ අවශ්‍ය තරම් ඉඩකඩ තිබිය යුතුය. සහභාගී වන්නන් එකිනෙකා සමඟ උරෙහුර පෙළක කාමරය මැද සිටගත යුතුය. අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරියට හා පසුපසට චලනය විය යුතුය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ප්‍රශ්න ලැයිස්තු

සැසියේ කාලය

විනාඩි 45

සැසියේ කාර්යය

- සහභාගී වන්නන් එකිනෙකා සමඟ උරෙහුර පෙළක කාමරය මැද සිටගත යුතුය.
- පහසුකම් සපයන්නා ප්‍රශ්නයක් අසයි. එය අදාළ වන අය පියවරක් ඉදිරියට ද, සෙසු අය පියවරක් පසුපසට ද යා යුතුය.

සවිබලගැන්වීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම සඳහා ප්‍රශ්නාවලිය

1. ඔබ අත මුදල් නොමැති නිසා කිසියම් දවසක ඔබට වේලක් බඩගින්නේ ඉන්නට සිදුවී තිබේ නම් පියවරක් පසුපසට.
2. /කියාවක් සොයාගැනීමට කිසිවකු ඔබට උපකාර කර තිබේ නම් පියවරක් ඉදිරියට.
3. ඔබගේ පෙනුම පිළිබඳ කරන ලද විභිච්චක් නිසා ඔබ කිසියම් දිනෙක අපහසුවට පත්වී නම් පියවරක් පසුපසට.
4. ඔබව හදාවඩා ගත්තේ මව හෝ පියා දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකු විසින් නම් පියවරක් පසුපසට.
5. ඔබ පාසල් ගියේ ගැටුම් සහිත ප්‍රදේශයක නම් පියවරක් පසුපසට.
6. ඔබ අවතැන් වූණානම් හෝ ගැටුම්වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔබගේ නිවසට හානි සිදු වූවා නම් පියවරක් පසුපසට.
7. ඔබ කිසි දිනෙක හිංසාවට, අවඥාවට, ප්‍රහාරයට ලක්වී නැතිනම්, පියවරක් ඉදිරියට.

8. ඔබට ඕනෑම දවසක, ඕනෑම වේලාවක ආරක්ෂාව පිළිබඳ අසහනයකින් තොරව තනිව පාරේ යා හැකි නම්, එක් පියවරක් ඉදිරියට තබන්න.
9. ඔබට අවශ්‍ය වේලාවක ඔබට අලුත් ඇඳුම් මිදී ගැනීමට හෝ රැ කැමක් සඳහා පිටත යා හැකිනම් පියවරක් ඉදිරියට.
10. ඔබ කිසියම් දිනෙක ශ්‍රී ලංකාවෙන් පිටතට වාරිකා කර තිබේ නම් එක් පියවරක් ඉදිරියට.
11. ඔබ ගැන සැලකිලිමත් මිතුරන් හා පවුලක් සිටි නම් පියවරක් ඉදිරියට.
12. ඔබගේ නිවසේ ජල හා විදුලි පහසුකම් තිබේ නම්, පියවරක් ඉදිරියට.
13. ඔබගේ පාසලේ ප්‍රමාණවත් ජලය හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් තිබුණානම් පියවරක් ඉදිරියට.
14. ඔබගේ නිවස ගංවතුර, සුනාමි, නායයාම් හෝ වෙනත් ස්වාභාවික ආපදාවක් නිසා හානියට පත්වුණා නම් පියවරක් පසුපසට.
15. ඔබ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනයක් ලබා තිබේ නම්, පියවරක් ඉදිරියට.

- අභ්‍යාසය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු, පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් සමග ආපසු හැරී බලන සාකච්ඡාවක් කරයි. අනෙක් අයට සාපේක්ෂව තමන් සිටින තැන එහිදී සලකා බලයි. පහසුකම් සපයන්නා හට සංස්කෘතිකමය වශයෙන් යෝග්‍ය ජනසාහිත්‍යය භාවිතා කරමින් සවිබලගැන්වීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කළ හැකිය.
- සාකච්ඡා කරුණු අතරට පහත දැක්වෙන දේ අඩංගු වේ:
 - සමාන නොවීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?
 - පහසු ලෙස පෙනෙන කාර්යයන් සම්පූර්ණ කිරීම පවා ඔබ අත වෙනත් අය සතු සම්පත් නැති ඇතැම් විට බෙහෙවින් දුෂ්කර වන්නේ ඇයි?
 - දැනුවත් අසරණකම (learned helplessness) - පුද්ගලයකු ආතතිමය තත්වයකට නැවත නැවත මුහුණදුන් විට සිදුවන දෙය මෙයයි. තමන්ට තත්වය පාලනය කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට බැරි බව විශ්වාස කරන ඔවුන් ඒ සඳහා උත්සාහ කරන්නේ නැත. වෙනස් කිරීම සඳහා අවස්ථාව ඇති විටදී පවා ඔවුන් එසේ කරන්නේ නැත.
 - අපගේ ක්‍රියාකාරකම් හා අප උපකාර කරන්නට දක්වන උනන්දුව ඇතැම් විට අවසන් වන්නේ සේවාදායකයන් වැඩිදුරටත් බලරහිත තත්වයට පත්කිරීමෙන් හා දැනුවත් අසරණකම පිළිබඳ හැඟීම වැඩිකිරීමෙනි.
 - පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ට සහාය ලබාදීම හා ඔවුන් සවිබලගැන්වීම සඳහා අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

සටහන: පහසුකම් සපයන්නාට පහත දැක්වෙන උදාහරණය භාවිතා කළ හැකිය. එය සවිබලගැන්වීම සම්බන්ධ සංස්කෘතිකමය වශයෙන් යෝග්‍ය ජනප්‍රවාදයක් හෝ කතාවක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

එක් බල්ලෙකුත් මිනිසෙකුත් මිතුරු වී සිටියා. බල්ලාට හැමවිටම තම මිනිස් මිතුරා ආරක්ෂා කිරීමට හා තමනුත් ආරක්ෂා වීමට උවමනා වුණා. එක් දිනක් ඔවුන් කැලයේ ඇවිදීමින් සිටියදී ඔවුන් එකිනෙකා මගහැරුණා. ඔහුගේ මිනිස් මිතුරා සිටින්නේ ගඟේ අනෙක් පැත්තේ බව හා ඔහුට එහි යා නොහැකි බව බල්ලාට තේරුණා. බල්ලා ගඟට බසින්තට ගිය හැමවිටම වතුරේ දැක්කේ බියකරු රූපයක්. ඔහු එයට බයවුණා. මෙම පරාවර්තනයට ඇති බිය මගහරවාගන්නට උත්සාහ කරන අතරතුර ඔහු ගඟේ ඒ පැත්තේ සිටි යහලුවන් පිරිසක් සම්බන්ධ කරගන්නා. ඒ වලහෙක්, කපුටෙක් හා ගෙම්බෙක්. "ඇයි ඔබ ගඟ හරහා යන්නට ඔය තරම් බය?" ඔවුන් ඇසුවා. වතුරෙන් පෙනෙන පිළිබිඹුවට තමන් බිය බව බල්ලා කීවා. එයට හේතුව ඒ පෙනෙන රූපය තමන් දෙසම බලාගෙන සිටීමයි. ටික වෙලාවක් යනවිට බල්ලාට බඩගින්නත්, සීතලත් දැනෙන්නට පටන්ගන්නා.

ගෙම්බා මෙහෙම කීවා: "මට ඔබත් එක්ක අනෙක් පැත්ත දක්වා ගල් උඩින් පැන පැන යන්නට පුළුවන්. ගඟ හරහා යන මුළු කාලය තුළම මා ඔබ අසලින් ඉන්නම්."

කපුටා මෙහෙම කීවා: "මට ඔබේ මිනිස් මිතුරා ගඟේ අනෙක් පැත්තේ පෙනෙනවා. ඔහු ඔබව සොයනවා."

වලහා මෙහෙම කීවා: "ඔබ වතුරේ දකින්නේ ඔබේම ඡායාවයි. එයට බයවෙන්නට දෙයක් නැහැ. ඒ ඔබම නමයි."

මේ සවිබලගැන්වීම් හා උපකාරශීලී වචනන් සමග බල්ලා අභියෝගය භාරගෙන වතුරට පැන්නා. වතුර කැළඹෙන විට ඔහුට ඡායාවක් නොපෙනෙන බව ඔහුට තේරුණා. ඔහු අනෙක් පැත්තට පීනා ගොස් තමන්ගේ මිනිස් මිතුරා සමග එක්වුණා.

5.3) ප්‍රතිරෝධයට මුහුණදීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියේ අරමුණ වන්නේ, උදව්කරුවන් සමග වැඩකිරීමට අකැමැත්තක් දක්වන හෝ උදව්කරුවන් අවිශ්වාස කරන සේවාදායකයන් සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය සහභාගී වන්නන් හට අවබෝධ කරවීමයි.

සැසියේ කාලය

පැය 1

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිසිවක් නැත.

සැසියේ කාර්යය

- උදව්කරුවන් සමග වැඩකිරීමට අකැමැත්තක් දක්වන සේවාදායකයන් සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් සමග සාකච්ඡා කරයි (ප්‍රතිරෝධයට මුහුණදීම පිළිබඳ සටහන කියවීම සඳහා පහසුකම් සපයන්නාට සහභාගී වන්නන් දිරිමත් කළ හැක).
- නිලධාරීන් අවිශ්වාස කරන හා නිලධාරීන් සමග සම්බන්ධ වීමට/ සාකච්ඡා කිරීමට අකැමැති පුද්ගලයකු ලෙස පහසුකම් සපයන්නා රඟපායි. මෙය රවුන්ඩ් රොබින් ක්‍රමයට හෝ තනි පුද්ගල ලෙස කළ හැකිය.
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් හට සිය අදහස් ලබාදෙයි.

ප්‍රතිරෝධයට මුහුණදීම පිළිබඳ සටහන

උදව්කරුවන් ලෙස, ඔබට බොහෝ විට, කතා කිරීමට අකැමැති මිනිසුන් හමුවේ. එයට හේතු රැසක් තිබිය හැකිය:

- අතීත සංඛ්‍යාත්මක අත්දැකීම් නිසා රජයේ නිලධාරීන් කෙරෙහි විශ්වාසය නැතිකම
- අතීත සංඛ්‍යාත්මක අත්දැකීම් නිසා හෝ උදව් කිරීම පිණිස ප්‍රමාණවත් ක්‍රියාමාර්ග නොගැනීම නිසා බලධාරීන් කෙරෙහි කෝපය දැනීම
- මනෝසමාජයීය සහාය පිළිබඳ සංඛ්‍යාත්මක ආකල්ප හා වැරදි සංකල්ප
- උදව්කරුවකු ලෙස ඔබගේ භූමිකාව පිළිබඳ අවබෝධය මඳකම
- ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ගැන ලැජ්ජාවට පත් වීම.
- ඔවුන්ගේ අනුගත වීමේ ක්‍රියාමාර්ග ගැන ලැජ්ජාවට පත් වීම.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ප්‍රශ්න (උදා: පෞද්ගලික කරුණු පිළිබඳ විරුද්ධ ලිංගිකයකු සමග කතාකිරීම)
- ලිංගික වශයෙන් තහනම් මාතෘකා
- වින්දිතයකු හෝ වෙනස්කම් කිරීමට ලක්වූවකු වීම නිසා ඇතිවන හැඟීම

එවැනි පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කිරීම බොහෝවිට අභියෝගාත්මකය.



පහත දැක්වෙන්නේ උපකාර විය හැකි ඉඟි කීපයකි:

1. විශ්වාසය ගොඩනගාගැනීම

සරල දේවලින් විශ්වාසය ගොඩනැගිය හැකිය:

- ස්ථිරභාවය
- ඔබගේ වචනවලට අනුව කටයුතු කිරීම
- තත්වය හා ඔබට කළ හැකි දේ ගැන අවංක හා සත්‍යගරුක වීම
- ඔබ හෝ ඔබගේ සංවිධානය අතින් වැරද්දක් සිදු වූයේ නම් නම් සමාව ගැනීම
- ඉවසීම

විශ්වාසය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ඔබට සැපයිය හැකි සේවාවක් සපයන්නට සිදුවීම නොවේ. එයින් අදහස් කරනු ලබන්නේ ඔවුන්ට ඔබ සියලු අවස්ථාවලදී අවංක හා සත්‍යගරුක බවත්, නිසි සීමාවන් පවත්වා ගන්නා බවත් විශ්වාස කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

2. ප්‍රතිරෝධය දක්වන සේවාදායකයන් සමග කටයුතු කිරීමේදී කාලය හා ඉවසීම අවශ්‍යය. ප්‍රගතිය සිදුවන්නේ සෙමින්ය.

බොහෝවිට පුද්ගලයන් උදව්කරුවන් ගැන සංඛ්‍යාත්මක ආකල්පවලින් පටන්ගත හැකිය. කෙසේ වෙතත්, ඔවුන් උදව්කරුවන් සමග දිගු කාලීනව කටයුතු කිරීමේදී මෙම මතවාදයන් විවරණය කරගත හැකිය.

මූලික ප්‍රතිරෝධය ඇත්තේ කුමක් පිළිබඳවද යන්න තේරුම්ගෙන එයින් ඔබට යාම වැදගත්ය. බොහෝ පුද්ගලයන් සතු ව තිබෙන නරක අත්දැකීම් හේතුවෙන් ඔවුන් උපකාර කරන්නන් විශ්වාස කිරීමට මැලිවෙති.

3. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග සම්බන්ධ වීමේදී පැහැදිලි සන්නිවේදනය වැදගත් වේ.

පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හැමවිටම ඔබගේ භූමිකාව තේරුම්ගන්නේ නැත.

හමුවන්නට යන සෑම විටකදීම මැදිහත්වීමේ අරමුණ, විපතට පත් පුද්ගලයාට පාලනය කරගත හැකි දේ හා ඔවුන්ට තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී කළ නොහැකි දේ, ඊළඟට සිදුවන දේ හා ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵල පැහැදිලි කරගැනීමෙන් සම්බන්ධතාව වැඩිදියුණු කරගත හැකිය.

සරල, පැහැදිලි පණිවුඩයක් ස්ථිරසාර ලෙස නැවත නැවත ඉදිරිපත් කිරීම උපකාරී විය හැකිය. උදා: "මා මෙහි ආවේ ඔබට සවන්දෙන්නට හා මගේ තරමින් ඔබට කළ හැකි උපකාර පිළිබඳ සොයාබලන්නටයි." පීඩාවට පත් පුද්ගලයා මෙය තේරුම්ගන්නේද, එකඟ වන්නේද යන්න පරීක්ෂා කරන්න.

වෘත්තීය හා කළමනාකරන වදන් හා කෙටි යෙදුම් භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.

4. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට දැඩි ආතතියක් දැනෙන්නට ඉඩ ඇති බව අවබෝධ කරගන්න.

පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට දැඩි කෝපය, පශ්චාත්තාපය, දුක හා වරදකාරීත්වය දැනෙනවා විය හැකිය. සිදුවන දෙය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් ඔබට බන්නවා විය හැකිය.

එදිරිවාදීත්වයේ කුමන සාධක පෞද්ගලිකද (උදව්කරුවකු ලෙස ඔබගේම ක්‍රියාකාරීත්වයන්ට ප්‍රතිචාර) කුමන සාධක එසේ නැද්ද (උදා, සාමාන්‍ය හෝ අතීත රාජ්‍ය සේවා නිලධාරීන් කෙරෙහි කෝපය) යන්න මතක තබා ගැනීම එවන් අවස්ථාවලදී යෝග්‍ය වේ.

5. ඔබ තමන් ගැන හා ඔබට හැඟෙන දේ ගැනත් සිතන්න.

විපතට පත් පුද්ගලයකු සමග සම්බන්ධ වීමට පෙර ඔබට දැඩි බියක් දැනේ නම් හෝ දොරට තට්ටු කළ විට එම පුද්ගලයා ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම ගැන සතුටක් දැනේ නම්, එයින් අදහස් වන්නේ ඔබට තවදුරටත් සහාය අවශ්‍ය බවයි.

සහාය ලබාගැනීමට පැකිලෙන්න එපා.

සම්බන්ධ වීමේදී ගැටලු ඇතිකරන සේවාදායකයකු වේ නම් ඔහු/ ඇයව හමුවීමට යන විට ඔබට සගයකු සමග යා හැක.

6. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග මැනවින් සම්බන්ධ වීමේ අනෙකුත් ක්‍රම

- තත්වයන් පිළිගැනීම හා ඔවුන්ගේ ඉතිහාසයන් පිළිබඳව අවබෝධ කරගැනීම
- පුද්ගලයන්ගේ අත්දැකීම්වලට සවන්දීම
- ඔවුන්ට හැඟෙන ආකාරය තේරුම්ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- පුද්ගලයන්ට පැමිණිලි ක්‍රියාවලිය වෙත ළඟාවීමේ හැකියාව ලබාදීම

5.4) කණ්ඩායම් තුළ වැඩකිරීම

ක්‍රියාකාරකම 1

සැසියේ අරමුණ

මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම හා ප්‍රජාවන් සමග ජීවත් වීම තේරුම්ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

*ලිප්වාටි, කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සැසියේ අරමුණ පැහැදිලි කරයි.
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම්වලට බෙදයි. පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කර සටහන් තබාගන්නා ලෙස සහභාගී වන්නන්ට පවසයි:
 - මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම යනු කුමක්ද?
 - උදව්කරුවකු ලෙස ඔබට එය සාක්ෂාත් කරගත හැක්කේ කෙසේද?
 - ඔබ මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගන්නේ කා සමගද?
- තම සටහන් බෙදාහදාගෙන ප්‍රජාවන්ගේ ජනයා සමග මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් කරන ලෙස පහසුකම් සපයන්නා කණ්ඩායම්වලින් ඉල්ලා සිටියි.
- පහසුකම් සපයන්නා ප්‍රජාවේ පුද්ගලයකු ලෙස රඟපාන අතර උදව්කරුවා පහසුකම් සපයන්නා හමුවන්නට එයි. සහභාගී වන්නන් උදව්කරුවා ලෙස රඟපාමින් පහසුකම් සපයන්නා සමග මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගනියි.
- මෙය රවුන්ඩ් රොබින් ක්‍රමයට හෝ තනි පුද්ගල ලෙස කළ හැකිය.
- වර්ත රංගනය පිළිබඳ තම අදහස් බෙදාහදාගන්නා ලෙස පහසුකම් සපයන්නා ඉල්ලා සිටියි.

ක්‍රියාකාරකම 2

සැසියේ අරමුණ

කණ්ඩායමක් තුළ කටයුතු කිරීම තේරුම්ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ලිප්වාටි, කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- වර්ත රංගනයට සහභාගී වන්නා ලෙස පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. වර්ත රංගනය සඳහා උපදෙස් පහත දැක්වේ. වර්ත රංගනය අවසානයේදී නිරීක්ෂකයා සහ සහභාගී වන්නන් ක්‍රියාවලිය ගැන අදහස් බෙදාගත යුතුය.
- තම කාර්ය ප්‍රතිදාන හා සේවා තෘප්තිය සම්බන්ධයෙන් මෙය වැදගත් වන්නේ කෙසේදැයි පහසුකම් සපයන්නා පොදු සාකච්ඡාවක් පවත්වයි.

වර්ත රංගන අභ්‍යාසය

Maier" Solem" සහ Maier (1975) වෙතින් උපුටාගන්නා ලදී.

කාර්ය පසුබිම: එක් සුපරීක්ෂකවරයකු හා ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන් පස්දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායමක් සමග සමාජ කටයුතු කරන සංවිධානයක්.

ඉන්දියාවේ පැවැත්වෙන මනෝසමාජයීය පුහුණු වැඩසටහනකට සහභාගී වීමේ අවස්ථාව එක් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකුට තිබෙන බව සුපරීක්ෂකවරයා දැනගනියි. සෑම සහභාගීවන්නකුටම තනි පුද්ගල භූමිකා විස්තරයක් ලබාදෙයි. එකී පුහුණුව තමන්ට ලැබිය යුත්තේ ඇයිදැයි තර්ක කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දත්ත ටිකක් ද ලබාදෙයි. හත්වන කණ්ඩායම් සාමාජිකයා නිරීක්ෂකයකු ලෙස රඟපායි. නිරීක්ෂකවරයාගේ උපදෙස් සුපරීක්ෂකවරයාගේ කළමනාකරණ විලාසය, ඵලදායීතාව ආදිය නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා මගපෙන්වයි.

කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ගේ හා සුපරීක්ෂකවරයාගේ නම්, ඔවුන්ගේ වයස, ජ්‍යෙෂ්ඨත්වය හා ක්ෂේත්‍ර අත්දැකීම් පහත දැක්වේ.

හදිනි - සංවිධානය සමග අවුරුදු 17ක් සේවය කර තිබේ. ඊළඟට ජ්‍යෙෂ්ඨ සේවකයාගේ සේවා කාලය ඇගේ සේවා කාලයට වඩා අවුරුදු හයකින් අඩුය. කොළඹ සේවය කරයි. නුවරඑළියේ පැවැත්වුණු එක් උපදේශන කුසලතා පුහුණුවකට සහභාගී වී තිබේ. එයට සහභාගී වූයේ සංවිධානයට බැඳුණු අලුත්මය. සංවිධානය තුළ අවුරුදු 17ක් සේවා කාලය තුළ, උපදේශනය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධියක් පෞද්ගලිකව ලබාගත් අතර ඇතැම් අලුත් සාමාජිකයන් හට පුහුණුව සපයා තිබේ.

සුදන් - සංවිධානය සමග අවුරුදු 11ක් සේවය කර තිබේ. ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයෙන් පසුපසින් සිටින්නේ නදිනිට (වසර 17) පමණි. මාතර පදනම් කරගෙන සේවය කළ අතර, ක්ෂේත්‍ර පළපුරුද්ද අවමය. වැඩිපුර යෙදුණේ වාර්තා කටයුතුවලයි. ප්‍රජාවේ පුද්ගලයන් සමග අන්තර්ක්‍රියා අවම විය. සංවිධානය හරහා කිසිදු පුහුණුවකට සහභාගී වී නැත.

තිලිපන් - අවුරුදු දහයක සේවා කාලයක් ඇති තුන්වන ජ්‍යෙෂ්ඨතම සේවකයායි. ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයෙන් නදිනිට (වසර 17) සහ සුදන්ට (වසර 11) පසුපසින් සිටී. යාපනය පදනම් කරගෙන 80%ක සේවා කාලයක් ක්ෂේත්‍ර කටයුතු සඳහා යොදවයි. සමාජ කටයුතු පිළිබඳ උපාධිධාරියෙකි. එම උපාධි අපේක්ෂක කණ්ඩායමේ හොඳම සිසුවා ලෙස සම්මාන ලබා තිබේ. පසුගිය වසරේදී නුවරඑළියේ පැවති නදිනි ලැබූ පුහුණුවට සමාන පුහුණුවකට සහභාගී විය.

සුමනි - සමාගමේ පස් වසරක සේවා කාලයක් සපුරා ඇත. තිලිපන් සමග යාපනයේ ක්ෂේත්‍රය තුළ සේවය කරයි. ඔබ වර්තමානයේදී පෞද්ගලිකව සමාජ කටයුතු වැඩසටහනේ උපාධිය හදාරන අතර වසර අවසානයේදී උපාධිය ලබාගැනීමට අපේක්ෂා කරයි. සංවිධානයට බැඳුණු වහාම සෙසු කාර්ය මණ්ඩලය හා සුපරීක්ෂකවරයා විසින් උපදේශන කුසලතා පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබාදී තිබේ. සංවිධානය හරහා වෙනත් පුහුණුවකට සහභාගී වී නැත.

ගරියා - කාර්ය මණ්ඩලයේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකි. සේවා පළපුරුද්ද අවුරුදු තුනකි. නදිනි සමග කොළඹ සේවය කරයි. බොහෝවිට වාර්තා කටයුතුවලට උපකාර කරයි. නදිනි සමග ක්ෂේත්‍ර කටයුතුවල ද යෙදෙයි. සංවිධානයට බැඳුණු පසු නදිනි විසින් කෙටි පුහුණුවක් ලබාදෙන ලදී. සංවිධානය හරහා වෙනත් පුහුණුවක් ලබා නැත. සමාජ කටයුතු පිළිබඳ උපාධි වැඩසටහනට පෞද්ගලිකව ලියාපදිංචි වීමට අදහස් කරයි.

සිල්වෙස්ටර් - ක්ෂේත්‍ර කණ්ඩායම් සුපරීක්ෂකවරයෙකි. සෑම පුද්ගලයකුම සතුව විවිධ මට්ටම්වල පුහුණුව හා අත්දැකීම් තිබේ. කලින් කලට ඔබගේ කණ්ඩායමට විදේශ පුහුණුවීම්වලට සහභාගී වීමට ආරාධනා ලැබේ. එවැනි අවස්ථාවලට සහභාගී විය යුත්තේ කුමන සාමාජිකයාද යන්න පිළිබඳ ඔබට ප්‍රශ්නයක් තිබේ. එයට සුදුසු තමන් යයි පුද්ගලයන් සිතන බැවින් බොහෝවිට ප්‍රශ්න ඇති වේ. සාධාරණ අන්දමින් කටයුතු කිරීම අභියෝගාත්මකය. ඔබ කුමන තීරණය ගත්තත්, කාර්ය මණ්ඩලයේ වැඩිදෙනෙකු එය වැරදි යයි තීරණය කරනු ඇත. දැන් නැවතත් එම ප්‍රශ්නයට මුහුණදීමට සිදුවී තිබේ. පුහුණු අවස්ථා ලැබී තිබෙන්නේ එක් පුද්ගලයකුට පමණි. පුහුණුව ඉන්දියාවේ පැවැත්වෙන මනෝසමාජයීය කුසලතා පුහුණු වැඩසටහනකි. මෙම ප්‍රශ්නය විසඳාගැනීම සඳහා ප්‍රශ්නය කණ්ඩායම වෙතම ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබ තීරණය කර තිබේ. ඔබ ඔවුන්ට පුහුණු අවස්ථාව ගැන පවසයි. සාධාරණ තෝරාගැනීමක් කිරීම ඔවුන්ටම පවරනු ලැබේ. ඔබ ස්ථාවරයක් නොගනියි. කාර්ය මණ්ඩලය වඩාත්ම සාධාරණ යයි සිතන දෙය කිරීමට ඔබට අවශ්‍යය. ඔබගේ අරමුණ: පුහුණුවට සහභාගී විය යුත්තේ කවුරුදැයි ස්ථාවරයකට නොපැමිණ, සම්මුතියකට එළැඹීම සඳහා කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම.

කණ්ඩායම් තුළ වැඩකිරීම හා ප්රජාවන් පිළිබඳ සටහන

මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම යනු කුමක්ද?

ප්‍රජාවේ ජනයා සමඟ වැඩකිරීමේදී, මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම වැදගත් වේ. මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම යනු සම්බන්ධතාව හා විශ්වාසය ගොඩනගාගන්නා ක්‍රියාවලියකි. එය ස්ථාවර හා අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියකි. රහස්‍යභාවය රැකගැනීම ද මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීමේදී වැදගත් සාධකයකි. හැඳින්වීමක් සමඟ ආරම්භ කරන්න. ඔබගේ රැස්වීමේ අරමුණ පැහැදිලි කරන්න. ඉගෙනගෙන තිබෙන උපකාරී වන කුසලතා සියල්ල භාවිතා කරන්න.

සිද්ධි කළමනාකරුවකු ලෙස මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගත යුත්තේ කා සමඟද?

- ඔබ උපකාර කරන ප්‍රජාවන්ගේ ජනතාව
- රජයේ ආයතන
- රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන
- ප්‍රජා මූල සංවිධාන
- සම්ප්‍රදායික/ ආගමික නායකයන්
- වෘත්තීය පුහුණුව සම්පාදනය කරන්නන්
- දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ තරුණ/ ළමා සමාජ ආදිය

මනා සම්බන්ධතා බිඳවැටෙන්නේ කෙසේද?

- අනෙක් පුද්ගලයා ගැන විනිශ්චය කිරීමෙන්
- අපගේ වටිනාකම් බලෙන් අන් අය මත පැටවීමෙන්
- අපේ ප්‍රශ්නවල ගැලී සිටීම
- සංවාද අවසානයක් තිබෙන ප්‍රශ්න ඇසීම හෝ ඕනෑවට වඩා ප්‍රශ්න ඇසීම. නැතිනම්, එකම වේලාවේ පුද්ගලයන් කීපදෙනෙකු සමඟ කතාකිරීම

5.5) සම්චාග්‍ය භාවය

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නෝ සන්නිවේදනයේ සම්චාග්‍ය භාවී ක්‍රම අවබෝධ කරගෙන භාවිතා කරති.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්චාට්, කඩදාසි, මාකර් පෑන්, සම්චාග්‍ය භාවය පිළිබඳ සටහන (පහත දැක්වේ)

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

සහභාගී වන්නන් සමග සම්චාග්‍ය භාවී සන්නිවේදනයට අදාළ යෝග්‍ය සන්නිවේදන ක්‍රම, ඉරියව්, කළ යුතු දේ, නොකළ යුතු දේ සාකච්ඡා කරන්න.

එවැනි ක්‍රම ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ කෙසේදැයි සහභාගී වන්නන්ගෙන් අසන්න. (ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල අතරට පහත දැක්වෙන කරුණු අඩංගු වේ: දෙපාර්ශ්වයටම අවධානය අවශ්‍ය වීම හේතුවෙන් ඔබ අදහස් කරන දෙය අනෙකුත් අයට වරදක් සිදු නොවන පරිදි කීමට අවස්ථාව ලැබේ. ඔබ දෙපාර්ශ්වයම කැමති සම්මුතියකට එළැඹීමට අවස්ථාව ලැබේ.)

සටහන: ඇතැම් සහභාගී වන්නන් විසින් ආක්‍රමණශීලී සන්නිවේදනය හොඳම එක බව පැවසිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම ඔවුන්ට අවශ්‍ය අන්දමින් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය නම් එසේ කීමට ඉඩ තිබේ. මේ ගැන සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබ විසින් අසනු ලබන ඇතැම් ප්‍රශ්න අතර මේවා තිබිය හැකිය: “අනෙක් පුද්ගලයාට රිදවන්නේ නැතුව ඔබට අවශ්‍ය දේ කරගත හැකිනම්, එය ඒ ආකාරයෙන් කිරීමෙහි තිබෙන වරද කුමක්ද? එසේ නම් ඒ ඇයි? නැතිනම් ඒ ඇයි?” “ඔබගේ ගමන යාමේදී මිතුරකු අහිමි කරගැනීම වටිනාවාද?” “තමන්ට අවශ්‍ය දේ කරගැනීම සඳහා ඔබට ඒ අන්දමින් හැමවිටම පිළිතුරු දුන් යමෙකු සමග ඔබ මිතුරුව සිටිනවාද?”

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සැසියේ අරමුණ පැහැදිලි කරයි. සැසියේ අරමුණ වන්නේ සම්චාග්‍ය භාවී සන්නිවේදන ක්‍රම පිළිබඳ සාකච්ඡාවකට මුලපිරීමයි. (වැඩිදුර මගපෙන්වීම සඳහා පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන් බලන්න)
- සම්චාග්‍ය භාවය පිළිබඳ සටහන කියවන්නැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් ඉල්ලාසිටිනු ලැබේ.
- පුහුණු වැඩසටහන හා සම්චාග්‍ය භාවය භාවිතා කිරීම පිළිබඳ සෘණාත්මක ප්‍රකාශයක් කරන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. (පහසුකම් සපයන්නා ප්‍රකාශ ගැන අදහස් දක්වන්නේ නැත.)
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම්වලට බෙදා සම්චාග්‍ය භාවී සන්නිවේදන ක්‍රම වර්ත රංගන අභ්‍යාසයකින් පුහුණු වෙයි.

වර්ත රංගන අවස්ථා

සවස නැවතී අනපේක්ෂිත අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙන් උදව් කරන්නැයි ආතතියට පත් සගයකු ඔබෙන් ඉල්ලා සිටියි. එහෙත්, ඔබට මගහැරිය නොහැකි වෙනත් සැලසුම් තිබේ.

සම්වාග්‍ය භාවය පිළිබඳ සටහන

සම්වාග්‍ය භාවය (Assertiveness) යනු කුමක්ද?

සම්වාග්‍ය භාවය යනු ඔබගේ අවශ්‍යතා, මත හා සැලකිලිමත් වීම් පිළිබඳ කෙළින්ම හා යෝග්‍ය පරිදි පැවසීමයි. ඒ අතරතුර වෙනත් අයට ගරුකරමින් විවෘත වේ.

ඔබ අක්‍රිය, ආක්‍රමණශීලී හෝ සම්වාග්‍ය භාවී ලෙස මැදිහත්වන පුද්ගලයෙකුද?

අක්‍රිය	ආක්‍රමණශීලී	සම්වාග්‍ය භාවී ලෙස මැදිහත් වන
වෙනත් අයගේ තර්ජනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ.	සෙසු අයගේ හැඟීම් නොතකාහරියි.	වෙනත් අයගේ අදහස් හා අවශ්‍යතාවලට ගරු කරයි (සහකම්පනීයයි).
අනෙක් අය කේන්ද්‍රගතව ඇද්දැයි කරදර වෙයි.	තමන්ගේ අවශ්‍යතාව ඉටුකරගැනීම සඳහා සෙසු අයගේ සීමා ආක්‍රමණය කරයි.	තම මතය හා අයිතිවාසිකම්වලට ගරුකිරීම අපේක්ෂා කරයි (ස්වයං ගරුත්වය).
තම දැක්මෙහි වැදගත්කමක් නැතැයි සිතයි.	තමන්ගේ දැක්ම අනෙක් අයගේ දැක්මට වඩා වැදගත් යයි සිතයි.	තමන්ගේත්, සෙසු අයගේත් වටිනාකම සමාන ලෙස සලකයි.
වෙනත් අයට නැහැ, බැහැ කීමට අපහසුතාවක් තිබේ.	ඉල්ලීම් බලහත්කාරයෙන් ඉදිරිපත් කරයි. කුපිත වෙයි. එදිරිවාදිය.	බලහත්කාරයෙන් ඉල්ලීම් වෙනුවට අයැදුම් කරයි.
තමන්ව පහතට ඇද දමා හෝ වෙනත් අය විසින් පාවිච්චි කරනු ලබන බව හැඟෙයි.	උස් හඬින් කතාකරයි.	ඇස් සබඳතාව පවත්වාගනියි. සන්සුන් ස්වරයෙන් කතාකරයි.
තර්ක හා ගැටුම් මගහරින්නට උත්සාහ කරයි.	පුද්ගල අවකාශය උල්ලංඝනය කරයි.	සෙසු අයගේ පෞද්ගලික අවකාශයට ගරුකරයි.
තමන්ට අවශ්‍ය දෙය කරගන්නේ කලාතුරකිනි.	අනෙක් අයව ප්‍රතික්ෂේප කරන නිසා තමන්ට අවශ්‍ය දේ ඉටුකරගැනීමට අසමත් වෙයි.	සෙසු අයට ගරුකරන නිසා බොහෝ විට තමන්ට අවශ්‍ය දේ ඉටුකරගනියි.

 **සටහන:** හයානක තත්වයකදී තමන් ආරක්ෂා කරගැනීමට අක්‍රිය ලෙස හැසිරීම යෝග්‍යය.

සම්වාග්‍ය භාවී වන්නේ කෙසේද?

කළයුතු දේ

1. "මම" ප්‍රකාශ භාවිතා කරන්න.

"මම" ප්‍රකාශ සෘජු හා අවංක වේ. එහි හිමිකාරිත්වය භාරගනියි. වෙනත් අයට දොස් නොපවරයි. වර්යාවන් හා වර්යාවන්ගේ ප්‍රතිඵල කෙරෙහි අවධානය යොමුකරයි.

උදා: කණ්ඩායම් ක්‍රියා නිසි වේලාවට අවසන් කිරීමට බැරි වූ විට (වර්යාව) මම කලකිරීමට පත් වෙනවා (හැඟීම). අවසන් මොහොතේ වැඩ අධික වෙනවා (වර්යාවේ ප්‍රතිඵලය) මා කැමැත්තක් දක්වන්නේ නැහැ.

"මම" ප්‍රකාශවල මූලිකාංග තුනක් තිබේ:

- (i) වර්යාව
- (ii) හැඟීම
- (iii) වර්යාවේ ප්‍රතිඵලය

2. මුහුණේ ඉරියව්: පහසු, කල්පනාකාරී, සැලකිලිමත්, අව්‍යාජ, ඇස් සම්බන්ධතාව පවත්වාගන්නා.
3. කටහඬ: එතරම් සෝෂාකාරී නැත. එසේම, ඕනෑවට වඩා මෘදු ද නැත. සම ස්වරයෙන් හා සන්සුන්කමින් යුතුයි.
4. ඉරියව්ව: උරහිස් සෘජුය; පහසුය
5. සහකම්පනය පෙන්වීම: (උදා: "මොකක්ද වුණේ? ඔබ අද ප්‍රමාද වුණේ ඇයි? ප්‍රශ්නයක් නැහැ නේද?")

නොකළ යුතු දේ

1. දොස් පැවරීම/ වැරදි සෙවීම: "ඔයා මට එපා කළා", "ඔයා නෙමෙයි නම් අපට මේක මේ වෙනකොට ඉවර කරගන්නට තිබුණා" වැනි දේ නොකියන්න. එමගින් අනෙක් පුද්ගලයා තම ප්‍රතිරූපය ආරක්ෂා කිරීමට තැත් කරනවා මිස ඉන්පසු ඔබ කියන දෙයට සවන්දෙන්නේ නැත.
2. විනිශ්චය කිරීම: "මට වෙලාවට එන්නට පුළුවන් නම්, ඔබටත් එන්නට පුළුවන්," යි කියන්නට එපා. ඔබ සියලු දේ දන්නවා යයි නොසිතන්න. අනෙක් පුද්ගලයාගේ ප්‍රමාදයට අව්‍යාජ, වලංගු හේතුවක් තිබිය හැකිය.
3. වෙනත් අය ලේබල් කිරීම: "ඔයා පරක්කු වෙන්නේ ඔයා කම්මැලි නිසා," වැනි දේ නොකියන්න. එවිට එම පුද්ගලයා තම ප්‍රතිරූපය ආරක්ෂා කරගැනීමට යොමුවෙයි. ඔබට කියන්නට ඇති දේට සවන්දෙන්නේ නැත.
4. අධිසාමාන්‍යකරණය "ඔබ හැමතිස්සේම ප්‍රමාද වෙනවා," යි කියන්න එපා. එම පුද්ගලයා හැමවිටම ප්‍රමාද නොවන්නෙකු විය හැකිය.

5.6) ගැටලු විසඳීම හා තීරණ ගැනීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නන් ගැටලු විසඳීමේ ව්‍යුහාත්මක ක්‍රමය ඉගෙනගනු ඇත.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වයිට්බෝඩ් එකක් හා එම මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය දෙකයි

සැසියේ කාර්යය

- ගැටලු විසඳීම පිළිබඳ සටහන කියවන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.
- පහසුකම් සපයන්නා සෑම පියවරක්ම ගැඹුරින් පැහැදිලි කරයි.
- පහසුකම් සපයන්නා පහත දැක්වෙන සිද්ධි අවස්ථාවේදී ශාන්තියේ වර්තමාන නිරූපණය කිරීමට පුහුණුකරුවෙකුගේ සහය ලබා ගනී.
- සහභාගී වන්නන් හට මාරුවෙන් මාරුවට ශාන්තියෙන් ඇගේ ගැටලු පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය. ඇයට විසඳුම් සොයාගැනීමට උපකාර කළ හැකිය. ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සැකසිය හැකිය.
- පහසුකම් සපයන්නා පහත දැක්වෙන වගුව වයිට්බෝඩයෙහි අඳිය.

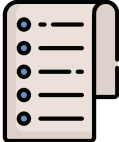
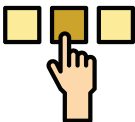



පියවර	විස්තරය
ගැටලු ලැයිස්තුගත කරන්න	
ගැටලු තෝරාගන්න	
ගැටලු අර්ථ නිරූපණය කරන්න	
ප්‍රයෝජනවත් විසඳුම්	
සැලසුම්	
සමාලෝචනය	

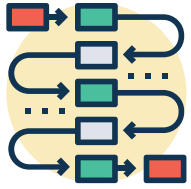

- සහභාගී වන්නන් සමග එක්ව පහසුකම් සපයන්නා ලගාකරගත හැකි විසඳුම් සොයාගනියි. වයිට්බෝඩ් එක මත ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සටහන් කරයි.
- අන්‍යාසය පුරාම සහභාගී වන්නන් හට ප්‍රතිපෝෂණය හා මාර්ගෝපදේශනය සැපයීමට හා පියවර මතක් කිරීමට පහසුකම් සපයන්නාට හැකිය.

සිද්ධි අවස්ථා

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO, 2016) වෙතින් උපුටාගන්නා ලදී.

ශාන්ති 27 හැවිරිදි කාන්තාවක්. ඇගේ ප්‍රධාන දුෂ්කරතාව ඇගේ සැමියා සමග බව ඇය පවසනවා. ඇගේ සැමියාට මෑතදී රැකියාව අහිමි වී ඇති බව ඇය පවසනවා. එතැන් සිට ඔහු ආතතියට පත්ව සිටින අතර වැඩියෙන් කුපිත වෙනවා. මෙය ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාව දැඩි පීඩනයකට ලක්කර තිබෙනවා. ශාන්තිට දැඩි ලෙස බලාපොරොත්තු සුන්වූ බවක් දැනෙනවා. ඔවුන් හැමදාම වගේ රණ්ඩු කරනවා. එය ඇගේ චිත්ත ස්වභාවයටත් බලපානවා. ඇය කියන පරිදි ඇයට බොහෝ දිනවලදී දුකක් දැනෙනවා. ඇය සාමාන්‍යයෙන් කළ දේ කිරීම ඇයට ඉතා අමාරුයි. විශේෂයෙන්ම, ඇය මෑතක සිට මිතුරන් හමුවන්නේ නැහැ. එයට එක් හේතුවක් වන්නේ, ඇයට ඒ සඳහා හිත හදාගන්නට බැරිවීමයි. එසේම, ඇය මුහුණදෙන ප්‍රශ්න නිසා ඇය අපහසුවට පත්වීමත් එයට හේතුවක්.

ගැටලු විසඳීම පිළිබඳ සටහන	
විෂය	විස්තරය
<p>1. ගැටලු ලැයිස්තුගත කිරීම</p> 	<p>විසඳිය හැකි (බලපෑම් කළ හැකි හෝ වෙනස් කළ හැකි) හා විසඳිය නොහැකි (බලපෑම් කළ නොහැකි හෝ වෙනස් කළ නොහැකි) ගැටලු ලෙස ගැටලු ලැයිස්තුගත කරන්න.</p>
<p>2. ගැටලුවක් තෝරාගන්න</p> 	<p>පහසු (විසඳිය හැකි) ගැටලුවකින් ආරම්භ කරන්න.</p>
<p>3. අර්ථ නිරූපණය කරන්න</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ගැටලුවේ ස්වභාවයෙන් ප්‍රායෝගික වන සහ යම් දුරකට පාලනය කළ හැකි හෝ බලපෑම් කළ හැකි මූලිකාංග තෝරාගන්න. ■ ගැටලුවේ නිශ්චිත පැහැදිලි කිරීමක් ලබා ගන්න. එහි විස්තරය හැකි තරම් කෙටි කරන්න. ■ එක් ගැටලුවකට වඩා ඇතුළත් නොකර සිටීමට උත්සාහ කරන්න. ■ ගැටලුවක බොහෝ කොටස් තිබේ නම්, එය කොටස්වලට කඩා එක් එක් කොටස් සම්බන්ධයෙන් වෙන වෙනම කටයුතු කරන්න.
<p>4. ගැඹුරු සාකච්ඡාව</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ පළමුව, පීඩාවට පත් පුද්ගලයාට හැකි තරම් විසඳුම් ගැන සිතන්නට දිරිගන්වන්න. මෙම අදියරේදී විසඳුම් හොඳද නරකද යන්න ගැන නොසිතන්න. පීඩාවට පත් පුද්ගලයාට තමන් විසින්ම කළ හැකි දේ ගැනත් ගැටලුවේ කොටස් කළමනාකරණය කිරීමට ඔහුට/ඇයට උපකාර කළ හැකි පුද්ගලයන් ගැනත් සිතන්න. ■ පවතින පෞද්ගලික ශක්තීන්, සම්පත් හෝ සහයෝගය ගැන සලකා බලන්න. ■ පීඩාවට පත් පුද්ගලයාට විසඳුම් ලබාදෙනවා වෙනුවට, එම පුද්ගලයාට අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට දිරිගන්වන්න.
<p>5. මූලෝපායන් තීරණය කර තෝරාගන්න</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ලබාගත හැකි විසඳුම් ලැයිස්තුවෙන් ප්‍රශ්නයට බලපෑම් කළ හැකි වඩාත්ම ප්‍රයෝජනවත් විසඳුම් තෝරාගන්න. ■ ප්‍රයෝජනවත් මූලෝපායන් සතුව පීඩිත පුද්ගලයාට හෝ වෙනත් අයට අවාසිසහගත නොවේ. ■ ප්‍රයෝජනවත් විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය (උදා: පුද්ගලයා සතුව ඒ සඳහා මුදල්, වෙනත් සම්පත් හෝ හැකියාව තිබෙනවානම්). ■ ඔබට එක් විසඳුමකට වඩා තෝරාගත හැකිය.

<p>6. ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ පීඩිත පුද්ගලයා විසින් විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය හා වකවානු පිළිබඳ සවිස්තර සැලැස්මක් සකස් කරන්න. ■ එම පුද්ගලයා එය කරන දිනය හා වේලාව තෝරාගැනීමට උදව් කරන්න. ■ විසඳුම් එකකට වඩා තිබෙන විට, මුලින් උත්සාහ කරනු ලබන්නේ කුමන විසඳුමද යන්න තෝරාගැනීමට එම පුද්ගලයාට උදව් කරන්න. ■ සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අවශ්‍ය (මුදල්, ප්‍රවාහනය, වෙනත් පුද්ගලයන් ආදී) සම්පත් මොනවාද යන්න සාකච්ඡා කරන්න. ■ පුද්ගලයාට සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම සිහිපත් කරන සැලසුම් (සටහන්, දින දර්ශන, ආහාර වේල හෝ වෙනත් දෛනික කටයුතු සමග සමපාත වන ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම්) යෝජනා කරන්න.
<p>7. සමාලෝචනය</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ මෙම පියවර සිදුවන්නේ සේවාදායකයා සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් පසු ඊළඟ සැසියේදීය. ■ ඔවුන් කළ දේ හා එමගින් මුල් ගැටලුවට ඇති වූ බලපෑම සාකච්ඡා කරන්න. ■ සැලැස්ම අනුව කටයුතු කිරීමේදී ඔවුන් මුහුණදුන් දුෂ්කරතා තිබේ නම් සාකච්ඡා කරන්න. ■ ඔවුන් සම්පූර්ණ කළ දේ අනුව, ගැටලුව කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ඔවුන්ට දිගටම කළ හැකි දේ සාකච්ඡා කර සැලසුම් කරන්න.



හයවන මොඩියුලය:

සිද්ධි

කළමනාකරණය

6.1) සිද්ධි කළමනාකරණය හැඳින්වීම

ක්‍රියාකාරකම 1

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නෝ අවශ්‍යතා තක්සේරුවක් හසුරුවන ආකාරය හා සිද්ධි සැලැස්මක් සකස්කරන ආකාරය ඉගෙනගනිති.

සැසියේ කාලය

පැය තුනයි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වයිට්බෝඩය හා එහි ලියන මාකර් පෑන්

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී හට සිද්ධි කළමනාකරණ න්‍යාය හා සිද්ධි කළමනාකරණය ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් කරයි (වැඩිදුර විස්තර සඳහා සිද්ධි කළමනාකරණය පිළිබඳ සටහන බලන්න).
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් යුගල ලෙස බෙදා ආදර්ශ උදාහරණයක් ඔවුන්ට ඉදිරිපත් කරයි. එක් සහභාගී වන්නකු නිත්‍යයෙන් භූමිකාව රඟපාන අතර අනෙකා සිද්ධි කළමනාකාරවරයාගේ භූමිකාව රඟ දක්වයි. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් විසින් ඊළඟට තක්සේරු මෙවලම් භාවිතා කරමින් තක්සේරුවක් සිදුකරනු ලැබේ. සිද්ධි සැලැස්ම ආකෘතිය අනුව නිත්‍ය සමග සිද්ධි සැලැස්මක් සකස්කරනු ලැබේ. පහසුකම් සපයන්නා දුෂ්කරතාවලට මුහුණදෙන සහභාගී වන්නන් හට සහාය හා මගපෙන්වීම කරයි.

සටහන: ඔබ විසින් ඉගෙනගන්නා ලද උපකාරී වන කුසලතා සියල්ල මෙම පුහුණුවේදී නිත්‍ය සමග සාකච්ඡාව අතරතුර භාවිතා කිරීමට මතක තබාගන්න.

- පැයකට පසුව, පහසුකම් සපයන්නා සියලු සහභාගී වන්නන් නැවත ඒකරාශී කරයි. ක්‍රියාවලිය ගැන සාකච්ඡාවක් පවත්වයි. සහභාගීකයන්ට තක්සේරුව හැසිරවූ ආකාරය පිළිබඳ ඇති වූ හැඟීම්, ඔවුන්ට අසන්නට සිතූණු යම් ප්‍රශ්න තිබේ නම් ඒවා, සිද්ධි සැලැස්මක් සකස්කිරීමේදී මුහුණදෙන්නට සිදුවන දුෂ්කරතා ආදිය සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.
- තමන් විසින් සිද්ධි සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන ලෙස පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි. සිද්ධි සමාලෝචනය කරන ආකාරය පිළිබඳ අදහස් බෙදාගැනීමට පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් පොළඹවයි. සිද්ධිය අවසන් යයි සලකන්නට ඔවුන් සිතන්නේ කුමන අවස්ථාවේදීදැයි ප්‍රශ්න කරයි.

සිද්ධි අධ්‍යයනය

උපුටාගැනීම Ravazzin Center for Social Work Research in Aging (2003).

පිහිත පුද්ගල පසුබිම

ඉෂාන් හා නිත්‍යා පිළිවෙලින් 77 හා 68 වියේ පසුවෙති. පසුගිය අවුරුදු පහ තුළ ඔවුහු තම මුණුබුරු මිණිබිරියන් දෙදෙනෙකු හදාවඩාගනිමින් සිටිති. දොළොස් වසරකට පෙර මුලතිව්හි ජීවත් වූ ඉෂාන්ගේ දියණිය හා ඇගේ සැමියා යුදගැටුම හේතුවෙන් මියගිය නිසා ඔවුන්ගේ දියණියන් වන අනු (15) සහ රුක්මි (18) අනාථභාවයට පත්වූහ. ඉෂාන් හා නිත්‍යා ද අවතැන් වී තැන් තැන්වලට ගියහ. ගැටුම අවසන් වීමෙන් පසු ආපසු මුලතිව්හි ඔවුන්ගේ ගම වෙත ගිය ඔවුහු මුණුබුරු මිණිබිරියන් හදාවඩාගත්හ. වර්තමානයේදී වියපත් වී සිටින ඔවුන්ට මුණුබුරු මිණිබිරියන් හදාවඩාගැනීම හා මව්පිය වගකීම දැරීම දුෂ්කරය. දෛනික වැටුප් කම්කරුවකු ලෙස සේවය කළ ඉෂාන්ට කෝවිඩ්-19 හේතුවෙන් දැන් වැඩ අවම වී තිබේ. නිත්‍යා තල් කොළවලින් විවිධ භාණ්ඩ වියා විකිණීමෙන් ආර්ථිකයට දායක වන්නීය. කෙසේ වෙතත්, කෝවිඩ්-19 හා සම්බාධක හේතුවෙන් ඇයට කලින් තරම් අලෙවියක් නැත.

ආසන්න වශයෙන් දෙමසකට පෙර, ඉෂාන් ආසාත්‍යයට ලක්වී අංශභාගයට ගොදුරු වූයේය. ඔහුට කතාකිරීම ද දුෂ්කරය. ඔහු ජාතික රෝහලේ ශල්‍යකර්මයකට භාජනය වීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියි. එහෙත්, පූර්ණ සුවයක් ලැබේදැයි විශ්වාස නැත. කිසියම් දුරකට හෝ ආබාධ සහිතව ඉතිරි වේ යයි වෛද්‍යවරු අපේක්ෂා කරයි. ප්‍රධාන ආදායම් උපයන්නා අසනීප වීම නිසාත්, නිත්‍යාට ඉෂාන්ට සාත්තු කිරීමට හා කුඩා ළමයින් දෙදෙනා රැකබලාගැනීමට සිදුවී තිබෙන නිසාත් පවුලේ ආර්ථිකය කළමනාකරණය කරගැනීම ගැටලුවකි.

ඉෂාන් රෝගී වන්නට පෙර අනු පාසලේදී අන් අයට හිරිහැර කිරීමට පටන් ගත් අතර ඉගෙනීමේ කටයුතු සඳහාද ඇල්මක් නොදක්වයි. වෙනත් සිසුවකුට පහරදීම නිසා ඇයට තාවකාලිකව පන්ති තහනම් වී තිබේ. නිහඬ දැරියක වන රුක්මිට ද අධ්‍යාපන ගැටලු නිසා සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය සමත් වන්නට බැරි විය. ඇය දැන් රැකියාවක් සොයමින් සිටියි.

නිත්‍යා මුලදී ධෛර්ය සම්පන්නව කටයුතු කළාය. අනූට පාසල තහනම් වීම, ඉෂාන් රැකබලාගන්නට සිදුවීම හා රුක්මිගේ වර්ධනය පිළිබඳ තිබෙන කම්පාව නිසා ඇයට දැන් මෙම තත්වය දරාගැනීම දුෂ්කරය. ඇය නිතර හඬයි. අවධානය යොමුකිරීමට බැරිය. තීරණ ගැනීමට බැරිය. අනූට පාසලේදී සිදුවූ දෙය ඇය ඉෂාන්ට කීවේ නැත. එමගින් ඔහු තවත් ආතතියට පත්වනු ඇතැයි ඇය සිතයි.

නිත්‍යා සිද්ධි කළමනාකාරවරයා හමුවී ඇගේ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරද්දී ඇය හඬන්නට පටන්ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 2

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නන් පහසුකාරකත්වය සපයන ආකාරය, නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය හා යොමුවක් පසුහඹන ආකාරය උගනිති.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිසිවක් නැත.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදයි. සෑම කණ්ඩායමකම එක් සහභාගීකයකු සිද්ධි කළමනාකාරවරයාගේ වර්තය ද, තවත් අයෙකු පීඩාවට පත් පුද්ගලයාගේ වර්තය ද පොලිස් නිලධාරියකුගේ වර්තය ද රඟපාති.
- සිද්ධි කළමනාකාරවරයාගේ භූමිකාව වන්නේ තම සහකරුගෙන් ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වන, පොලිසියෙන් උපකාර අවශ්‍ය, එහෙත්, පොලිසියට යන්නට හා පැමිණිලි කරන්නට බිය කාන්තාවක් (පීඩිත පුද්ගලයා) හට උපකාර කිරීමයි.
 - සිද්ධි කළමනාකාරවරයා ලෙස ඔබ පොලිස් නිලධාරීවරයා සමග සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද? එම පොලිස් නිලධාරීවරයා එතරම් උපකාරශීලී නොවන අයකු විය හැකිය.
 - බියපත් සේවාදායකයාට කතා කර පොලිසියට මුහුණදීම සඳහා ඇය සුදානම් කරන්නේ කෙසේද?
 - සේවාදායකයාට හා පොලිස් නිලධාරීවරයාට කතාකිරීමෙන් පසු සිදුවූ දෙය තක්සේරු කිරීමට හා අධීක්ෂණය කිරීමට ඔබ උපකාර කරන්නේ කෙසේද?
- වර්ත රංගනය අවසානයේදී, යොමුකිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ තම අත්දැකීම් බෙදාගන්නාැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.

ක්‍රියාකාරකම 3

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නෝ සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස විවිධ භූමිකා ගන්නා හැටි උගනිති.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිසිවක් නැත.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා 1 ක්‍රියාකාරකමේදී සපයන ලද සිද්ධි අවස්ථාවම මෙහිදී ද භාවිතා කරයි.
- සහභාගී වන්නන් විසින් සඳහන් කරන ලද ඇතැමුන්ගේ භූමිකාවන් රඟපාන අතර අනෙක් අය සේවාදායකයන්ගේ භූමිකාව රඟපාති. සෑම කෙනෙකුටම අඩු තරමේ එක් වර්තයක් හෝ රඟපෑමට ලැබෙන පරිදි ඔවුහු වර්ත මාරු කරගෙන රඟපාති.

■ මැදිහත්කරු/ පහසුකාරක	■ පහසුකම් සපයන්නා
■ නීතීඥවරයා	■ ගුරුවරිය
■ සම්බන්ධීකාරක	■ සහකාරකවරයා
■ උපදේශන සේවා සපයන්නා	■ තක්සේරුකරු
- වර්ත රංගනය අවසානයේදී, යොමුකිරීමේ ක්‍රියාවලිය ගැන තම අදහස් බෙදාගන්නාැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.

සිද්ධි කළමනාකරණය පිළිබඳ සටහන

සිද්ධි කළමනාකරණය යනු කුමක්ද?

සිද්ධි කළමනාකරණය යනු “තක්සේරු කිරීමේ, සැලසුම් කිරීමේ, පහසුකම් සැපයීමේ, සත්කාර සම්බන්ධීකරණයේ, ඇගයීමේ හා විකල්ප හා සේවා සඳහා උද්දේශනයේ ඒකාබද්ධ ක්‍රියාවලියකි. එහි අරමුණ පුද්ගලයන්ගේ හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල පරිපූර්ණ අවශ්‍යතා සපිරීමයි. එමගින් පවතින සමීපත් ඵලදායී ලෙස භාවිතා කරමින් හා මනා සන්නිවේදනයන් උපයෝගී කර ගනිමින් ගුණාත්මක හා ගෙවන මුදලට ඵලදායී ප්‍රතිඵල ප්‍රවර්ධනය කරනු ලැබේ.”

බොහෝවිට, අතිශය අවදානම් සහගත ජනගහනයන්ට බහුවිධ සේවා අවශ්‍යය. ඒ අතර විවිධ විෂය ක්ෂේත්‍රවල වෘත්තිකයන් අවශ්‍ය වේ. එම නිසා, සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් විසින් අධික ලෙස අවදානමට ලක්වන ජනගහනයන්ට මූලික අවශ්‍යතා සපුරාගැනීම සඳහා කාලීන සම්පත් සපයනු ලැබේ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් හඳුනාගැනීම, යොමුකිරීම, මැදිහත්ව කටයුතු කිරීම, සම්බන්ධීකරණය, අධීක්ෂණය, කඩිනම් කිරීම හා විවිධ විෂයයන්හි ප්‍රවීණ වෘත්තිකයන් විසින් සපයනු ලබන විසිරුණු සේවා සම්බන්ධීකරණය සිදුකරනු ලැබේ.

සිද්ධි කළමනාකරණයේ අරමුණු

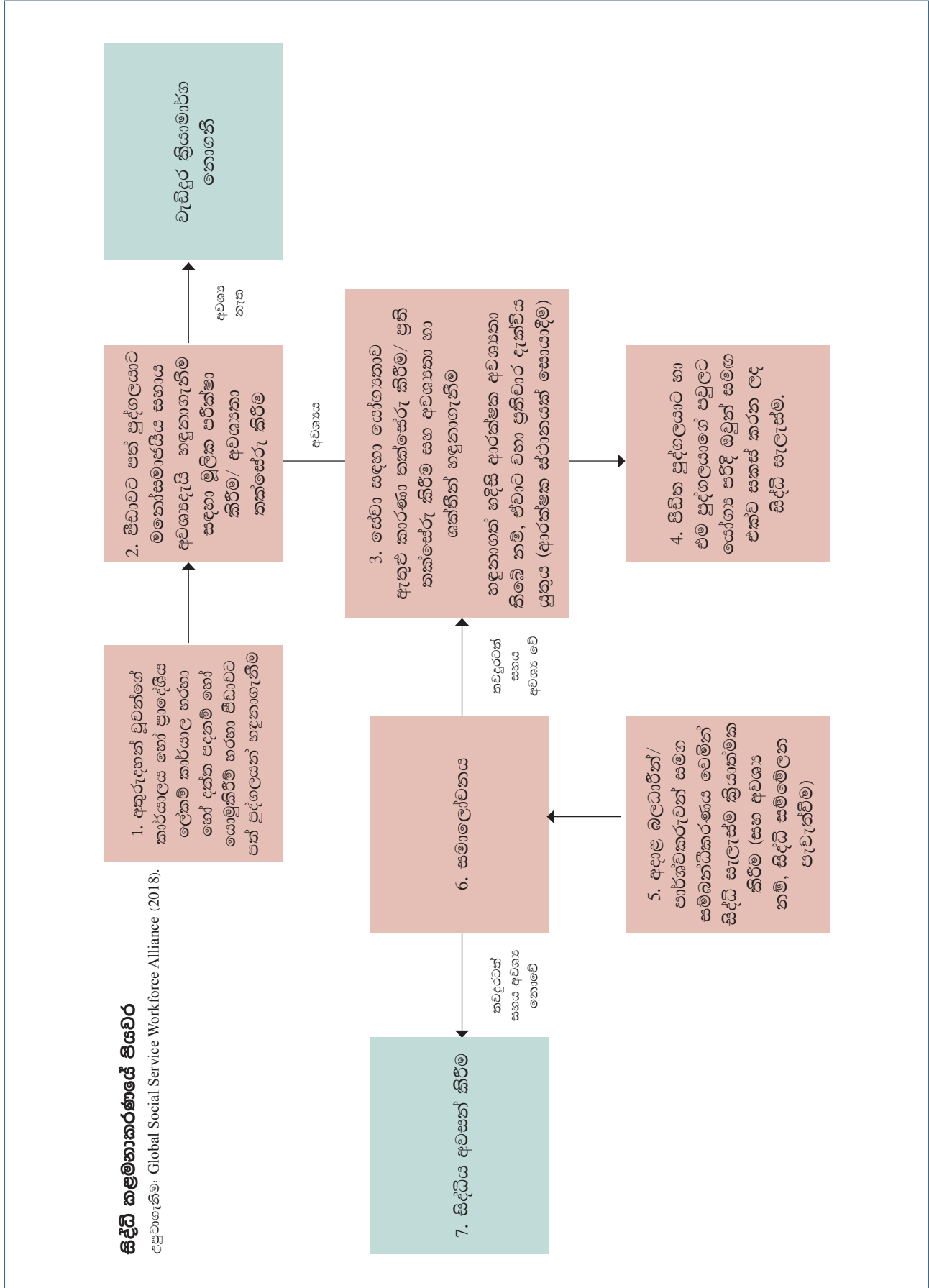
- පීඩාවට පත් පුද්ගලයා හා පවුල සමග ස්ථිර සම්බන්ධයක් පවත්වාගැනීම. එය නොමැතිව අනෙක් සියල්ල අසාර්ථක වේ.
- සේවාදායකයාගේ හා පවුලේ සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිදියුණු කිරීම.
- නැවත වින්දිතභාවයට පත්වීම සහ සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වයන් තවදුරටත් කඩාවැටීම වැළැක්වීම

සිද්ධි කළමනාකරණයේ ආදර්ශ

සවිබලගැන්වීමේ න්‍යාය සමග සම්බන්ධ කරගත් විට, මෙම මාදිලිය විසින් පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට තම අවශ්‍යතා තහවුරු කරගැනීමට හා එම අවශ්‍යතා සපුරාගන්නා ආකාරය නිර්ණය කිරීම සඳහා සක්‍රීය නියෝජනයක් ලබාදෙයි. සිද්ධි කළමනාකාරවරයා සේවාදායකයාගේ හිතවතකු බවට පත්වේ. කුසලතා පුහුණුව හා වෘත්තීය පුනරුත්ථානය මගින් සේවාදායකයාගේ ස්වාධීනත්වය වැඩිදුරටත් සවිබලගන්වනු ලැබේ.

සිද්ධි කළමනාකරණයේ මූලික මූලධර්ම

- තම සේවාදායකයන් සම්බන්ධයෙන් සිද්ධි කළමනාකාරවරුන්ගේ පළමු කාර්යය වන්නේ ආරක්ෂිත, කාලීන, ඵලදායී, කාර්යක්ෂම, සමාන හා සේවාදායකයා කේන්ද්‍ර කරගත් සේවාවන් සැපයීමයි.
- තමන්ට අවශ්‍ය දෙය තෝරාගැනීමේ ස්වයං තීරණ අයිතිය සේවාදායකයන්ට තිබේ.
- සේවාදායකයන්ට සමාජයට දායකත්වයක් සැපයිය හැකිය.
- සේවාදායකයන්ට අරුත්බර රැකියා හඹා යා හැක.
- ආර්ථික, දේශපාලනික, සමාජ, සංස්කෘතික හා අධ්‍යාපනික වශයෙන් ප්‍රධානධාරා සමාජය වෙත පූර්ණව ඇතුළත්වීමට හා අන්තර්ග්‍රහණය භුක්ති විඳීමට සේවාදායකයන්ට හැකිය.
- සෑම මානවයකුටම අනන්‍ය වටිනාකම් හා සමාජ සාමාජිකත්වයක් තිබේ. ඔවුන්ට නිසි ගරුත්වයක් දැක්විය යුතුය.
- සිද්ධි කළමනාකරණය සේවාදායකයාගේ අවශ්‍යතා විසින් ධාවනය කරන දෙයකි. එමගින් පුද්ගලයාගේ ශක්තීන්/පුබලතාවන් අවධාරණය කරනු ලැබේ.
- සිද්ධි කළමනාකරණය විසින් පුද්ගලයාට තම පරිසරය සමග අනුගත වීමට හැකි වන සාධක ශක්තිමත් කරනු ලැබේ.
- සිද්ධි කළමනාකරණය සේවාදායකයාගේ අවශ්‍යතාව අනුව වෙනස් වේ. එය නම්‍යශීලීය.
- සිද්ධි කළමනාකරණය සමග සම්බන්ධ සෑම පාර්ශ්වකරුවකු/ පුද්ගලයකුම මූලපිරුම් භාරගනිමින් සැලැස්මට සහභාගී විය යුතුය.
- පුද්ගලයාට සේවා හා අවශ්‍යතා සැපයීම සම්බන්ධයෙන් සමාජය වගකිව යුතුය.
- සිද්ධි කළමනාකරණය අන්තර් නියෝජනයන ඒකාබද්ධභාවයක් සහිත අන්තර්ක්ෂේත්‍ර ක්‍රියාකාරකමකි.
- සිද්ධි කළමනාකරණය සංකීර්ණ, අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියකි.
- පුද්ගලයන්ගේ මානසික හා පෞද්ගලික ප්‍රතිචාර සිද්ධි කළමනාකරණය අතරතුරදී හැමවිටම දක්නට ලැබේ. ඒවා ඉතා වැදගත්ය.



පියවර 1: හඳුනාගැනීම

හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය විසින් අවදානමට ලක්වන පීඩාවට පත් තැනැත්තන් එහි දත්ත පදනම හෝ අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන් පිළිබඳ කාර්යාලය (OMP) සහ අදාළ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල හරහා කරනු ලබන යොමුකිරීම් මගින් හඳුනා ගනී.

මෙහිදී වඩාත්ම අවදානම් සහගත කණ්ඩායම්වලට ප්‍රමුඛතාව දෙනු ලැබේ (උදා: කාන්තා ගෘහ මූලික පවුල්, අතුරුදහන් වූවන්ගේ පවුල් හා දැඩි ලෙස ආබාධිත වූ අය)

පියවර 2: මුල් පරීක්ෂාව

සිද්ධි කළමනාකාරවරයා විසින් පීඩාවට පත් පුද්ගලයාගේ මනෝසමාජීය සහාය අවශ්‍යතා පිළිබඳ මුල් පරීක්ෂා කිරීම/ තක්සේරුව පවත්වනු ලැබේ. පීඩාවට පත් පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා හා ශක්තීන් හඳුනාගැනීම සඳහා ප්‍රමිතිගත අවශ්‍යතා තක්සේරුවක් සිදුකරනු ලැබේ. මෙය සිද්ධි කළමනාකාරවරයා හට පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සමග විශ්වාසවන්ත සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගාගැනීමටද උපකාර වේ.

ඇතැම් තත්වයන්හිදී, පීඩාවට පත් පුද්ගලයාගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් හදිසි අවදානමකට මුහුණ දෙන බව සිද්ධි කළමනාකාරවරයා හඳුනාගනියි. එහිදී, අදාළ බලධාරීන් සමග එක්ව අවදානම ඉවත්කිරීමේ හැකියාව තිබේදැයි සිද්ධි කළමනාකාරවරයා විසින් පළමුව සලකා බැලිය යුතුය. (උදා: පුද්ගල වරදකරුවන් ඉවත්කිරීම සඳහා පොලීසිය සම්බන්ධ කරගැනීම) එය කළ නොහැකි නම්, හදිසි ආරක්ෂක ස්ථානයක් අවශ්‍ය වේ (උදා: පීඩාවට පත් පුද්ගලයාට නැවතී සිටිය හැකි ආරක්ෂාව සහිත ස්ථානයක් වඩා සම්පූර්ණ තක්සේරුවක් සිදුකරන තෙක් අවශ්‍ය වේ).

මැදිහත්වීමක් අනවශ්‍ය බව පරීක්ෂාවෙන් නිර්ණය කෙරේ නම්, සිද්ධිය අවසන් කරනු ලැබේ. වැඩිදුර ක්‍රියාමාර්ග අවශ්‍ය නැත.

පියවර 3: තක්සේරු කිරීම/ නැවත තක්සේරු කිරීම

පීඩාවට පත් පුද්ගලයා හට සහාය අවශ්‍ය නම්, වඩා පරිපූර්ණ අවශ්‍යතා තක්සේරුවක් සිදුකළ යුතුය. පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සමග වැඩිදුර සාකච්ඡා එයට අයත් වේ. එහි අරමුණ වනුයේ කුමන වර්ගයේ උපකාර අවශ්‍යදැයි ඒකාබද්ධව නිර්ණය කිරීමයි. ඇතැම්විට, පවුල් සාමාජිකයන්ට වෙනස් උවමනාවන් තිබිය හැකිය. තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී ඒවා විෂයමූලික ලෙස සලකාබැලිය යුතුය. ඊට පෙර සියලු පාර්ශ්වයන්ට පරිස්සමෙන් සවන්දිය යුතුය.

පියවර 4: සිද්ධි සැලැස්ම

සිද්ධි කළමනාකාරවරයා පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සමග එක්ව සිද්ධි සැලැස්මක් නිර්මාණය කරයි. පීඩාවට පත් පුද්ගලයා විසින් හඳුනාගන්නා ලද අරමුණු හා අවශ්‍යතා සපුරාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය විශේෂිත ක්‍රියාමාර්ග එහි දැක්වේ. ඒවා කරනු ලබන්නේ කවුරුන් විසින් කුමන වකවානුවේදීද යන්න ද එහි සඳහන් වේ. හදිසි, කෙටිකාලීන, මධ්‍ය කාලීන හා දිගුකාලීන වෙනස්කම් හෝ අරමුණු සිද්ධි සැලැස්ම තුළ අඩංගු වේ. සිද්ධි සැලසුම් ස්ථිර නොවන බව ද, ඒවා පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සමග එක්ව කාලානුරූපව සමාලෝචනය කළ යුතු බව ද සඳහන් කළ යුතුය. අලුත් තත්වයන්ට අනුගත වන පරිදි ඒවා ඇතැම්විට වෙනස් කරනු ලැබේ. (6 වන පියවර බලන්න).

පියවර 5: ක්‍රියාත්මක කිරීම

මෙම අවධියේදී, සිද්ධි කළමනාකාරවරයා පීඩාවට පත් පුද්ගලයා හට සැලසුම් කරන ලද සහාය ලැබේද යන්න සහතික කිරීම සඳහා පසු විපරම් කරයි. පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සතුව සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශය තිබේද යන්න පරීක්ෂා කිරීම හා විසඳුම් සෙවිය යුතු වෙනත් පසු විපරම් ප්‍රශ්න තිබේද යන්න පරීක්ෂා කිරීම මෙයට ඇතුළත්ය. ඇතැම් අවස්ථාවලදී, සිද්ධි කළමනාකාරවරයා පීඩාවට පත් පුද්ගලයා කැටුව සේවා සම්පාදකයා වෙත යා හැක. නැතහොත් පීඩාවට පත් පුද්ගලයා විසින් විශ්වාස කරනු ලබන, පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සේවා සම්පාදකයා කැටුව යා හැකි පුද්ගලයකු හඳුනාගනියි. විශේෂයෙන්ම, පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සේවා සම්පාදකවරයා වෙත පැමිණීමට අකැමැත්ත හෝ තනිව එය කිරීමේ නොහැකියාව පළකර ඇති විටදී එය වැදගත් වේ.

පියවර 6: සමාලෝචනය

යම් ස්ථාවර නිශ්චිත කාල පරිච්ඡේදයකට පසු, සිද්ධි කළමනාකාරවරයා මැදිහත්වීම්වලින් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලැබී තිබේදැයි සමාලෝචනය/ පරීක්ෂා කිරීම සිදුකරයි. අවශ්‍ය නම් වෙනස්කම් සිදුකරයි. සිද්ධි කළමනාකාරවරයා පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සමග එක්ව සිද්ධි සැලැස්මට අවශ්‍ය වෙනස්කම් තීරණය කරයි. සිද්ධි සැලැස්ම සංශෝධනය කිරීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමට 3වන පියවර (නැවත තක්සේරු කිරීම) අවශ්‍ය විය හැකිය.

පියවර 7: සිද්ධිය අවසන් කිරීම

ඒකාබද්ධව හඳුනාගන්නා ලද සියලු අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීමෙන් පසු හෝ එම අරමුණු තවදුරටත් අදාළ නොවන තත්වයට පත්වූ විට හෝ යථාර්ථවාදී නොවන විට සිද්ධිය අවසන් වේ. ඇතැම් අවස්ථාවලදී, සිද්ධිය වෙනත් සේවා සම්පාදකයකු වෙත යොමු කිරීමට සිදු වේ. වත්මන් සේවා සම්පාදකයා එම අවශ්‍ය සේවා සපයන්නේ නැති විම එයට හේතුවයි. ඇතැම්විට, විසඳුමකින් තොරව කල් යාම නිසා ද සිද්ධියක් අවසන් කරනු ලැබිය හැකිය. පීඩාවට පත් පුද්ගලයා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසය හැරයාම හෝ පීඩාවට පත් පුද්ගලයාට තවදුරටත් සේවා ලබාගැනීම අවශ්‍ය නොවීම හෝ පීඩාවට පත් පුද්ගලයාගේ මරණය හේතුවෙන් ද සිද්ධියක් අවසන් විය හැකිය. අවසන් කරන ලද සිද්ධියක් අනාගතයේදී නැවත විවෘත කළ හැකිය. එසේ වන්නේ පීඩාවට පත් පුද්ගලයා හට අමතර සහාය හා උපකාර අවශ්‍ය නම් වේ. එය සිදුවුවහොත්, 3 පියවරෙහි දැක්වෙන නැවත තක්සේරු කිරීමක් අවශ්‍ය වේ. එයට පසුව සිද්ධි කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ සෙසු පියවර අනුගමනය කරනු ලැබේ.

සිද්ධි කළමනාකාරවරයාගේ භූමිකා

සිද්ධි කළමනාකාරවරයෙකුට සිද්ධි කළමනාකරණයේදී විවිධ භූමිකාවන් අනුගමනය කිරීමට සිදුවේ:

- උද්දේශනය කරන්නා
- පහසුකම් සපයන්නා
- සම්බන්ධීකරණය කරන්නා
- සහයෝගයෙන් එකට වැඩ කරන්නා
- උපදේශක
- උපදේශන සේවා සපයන්නා
- ඇගයීම් කරන්නා
- කඩිනම් කරන්නා
- සැලසුම්කරු
- වාර්තා තබන්නා
- ගුරුවරයා

6.2) සිද්ධි සාකච්ඡාව හැඳින්වීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නෝ සිද්ධි සාකච්ඡාවක් පවත්වන ආකාරය උගනිති.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වයිට්බෝඩ්, ඒවායේ ලියන මාකර් පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය තුනයි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් හට සිද්ධි සාකච්ඡාව පිළිබඳ න්‍යාය හා සිද්ධි සාකච්ඡාවක් පවත්වන ආකාරය විස්තර කරයි. (වැඩිදුර විස්තර සඳහා සිද්ධි සාකච්ඡාව පිළිබඳ සටහන බලන්න).
- පහසුකම් සපයන්නා සියලු සහභාගී වන්නන් හට කල්පිත/ව්‍යාජ අවශ්‍යතා තක්සේරුවක් සපයයි.
- පුහුණුවේ සහභාගී වන්නන් සමග කල්පිත/ව්‍යාජ සිද්ධි සාකච්ඡාවක් පවත්වනු ලැබේ. සහභාගී වන්නන් විසින් සේවාදායකයා/ පවුල හා වෙනත් සිද්ධි සම්මේලන සාමාජික තනතුරු රඟපානු ලැබේ. සහභාගී වන්නන් අතරින් සිද්ධි සම්මේලන පහසුකම් සපයන්නකු ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් විය යුතුය. සිද්ධි කළමනාකාරවරයා නියෝජනය කරන පුද්ගලයා විසින් අවශ්‍යතා තක්සේරුවේ ප්‍රතිඵල සමග සුදුසු සිද්ධියක් ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ. .
- සේවාදායකයාට උපකාර කළ හැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් පවත්වනු ලැබේ. නොබියව එකිනෙකාට අභියෝග කිරීම සඳහා සහභාගී වන්නන් දිරිගන්වනු ලැබේ. ආදර්ශ වාර්තා ආකෘතියක් සම්පූර්ණ කරනු ලැබේ. සිද්ධි සාකච්ඡාව අඩු වශයෙන් විනාඩි 30 - 45 අතර කාලයක් පැවැත්වේ. එයින් පසුව සහභාගී වන්නන් සහ පහසුකම් සපයන්නා සමග සමග පොදු සාකච්ඡාවක් පවත්වනු ලැබේ. එහිදී පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් සොයනු ලැබේ.
 - කණ්ඩායම තුළදී ඔබට ඔබේ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලැබුණාද? ලැබුණේ නැතිනම්, ඒ ඇයි?
 - ඔබට කියන්නට තිබෙන දේ කිසිවකු ඇසුවාද? ඔබ එය දන්නේ කෙසේද?
 - සාකච්ඡාවේ වැඩිම බලපෑම තිබුණේ කාටද? ඇයි?
 - සිද්ධි සාකච්ඡාව සඳහා පහසුකම් සපයන්නා තෝරාගැනීමේදී ඔබ සලකාබැලූ සාධක මොනවාද?
 - තමන්ව හඳුන්වාදී තම අපේක්ෂා ආදිය ගැන කතාකිරීමට පවුලට අවස්ථාව ලැබුණාද?
 - කණ්ඩායම හා සැලසුම් කිරීම අතර නොඑකඟතාවක් තිබුණා නම්, ඒ කුමන දේ ආශ්‍රිතවද?
 - නොඑකඟතා විසඳාගත්තේ කෙසේද?
 - සැලසුම සමාලෝචනය කිරීම සඳහා කුමන ක්‍රියාමාර්ග ගත්තාද?
 - සිද්ධි සාකච්ඡාව අතරතුර ලේඛනගත කිරීම සිදුවුණේ කෙසේද?

සිද්ධි සාකච්ඡාව පිළිබඳ සටහන

සිද්ධි සාකච්ඡාවක් යනු කුමක්ද?

සිද්ධි සාකච්ඡාවක් යනු බහුවිධ පාර්ශ්වකරුවන් ඒකරාශී කරන සැලසුම් සහගත රැස්වීමකි. එම පාර්ශ්වකරුවන්ට අවදානම් සහගත පීඩාවට පත් පුද්ගලයන්ට හා ඔවුන්ගේ පවුල්වලට උපකාර කිරීමේ භූමිකාවක් තිබේ. සිද්ධි සාකච්ඡාවකදී, සහභාගී වන්නන් හට පීඩාවට පත් පුද්ගලයාට හා පවුලට සහාය ලබාදීම ඉලක්ක කළ විවිධ විකල්ප පිළිබඳ සාකච්ඡා කළ හැකිය. එසේම, පාර්ශ්වකරුවන් මුහුණදෙන ගැටලු පිළිබඳව ද එහිදී සාකච්ඡා කළ හැකිය. සහභාගී වන්නන් හට සිද්ධිය පිළිබඳ තමන්ගේම දැක්ම ඉදිරිපත් කිරීමට එයින් ඉඩ ලැබේ. පීඩාවට පත් පුද්ගලයා හට හොඳම තත්වය ලබාදීම සඳහා සහයෝගයෙන් යුතුව එකඟ වූ, කෙටිකාලීන, මධ්‍ය කාලීන හා දිගුකාලීන ක්‍රියාමාර්ග ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව ද එහි තිබේ.

සිද්ධි සාකච්ඡා හැමවිටම අවශ්‍ය වන්නේ නැත. බොහෝවිට, සිද්ධි කළමනාකාරවරයකුට පීඩාවට පත් පුද්ගලයා සහ පවුල සමඟ ඔවුන්ගේ අභියෝග සම්බන්ධයෙන් සෘජුව ක්‍රියා කළ හැකිය. අදාළ සේවා වෙත යොමු කළ හැකිය. සිද්ධිය අතිශය සංකීර්ණ වන විටදී සිද්ධි සාකච්ඡාවක් වඩා යෝග්‍ය වේ (උදා: පීඩාවට පත් පුද්ගලයකු විසින් මුහුණදෙනු ලබන ගැටලුවක් විසඳීම සංකීර්ණ අභියෝගයක් වූ කල හෝ ගැටලුව විසඳීම සඳහා යෝග්‍ය නියෝජිතයන් හඳුනාගැනීම සඳහා බහුවිධ දැක්ම අවශ්‍ය වූ විටදී). සිද්ධි සාකච්ඡාව ළමා අපයෝජනවලට ලක් වූ ළමයින් හා ඇතැම් අවස්ථාවලදී ගෘහස්ථ ප්‍රවණතාවයට ලක් වූ පුද්ගලයන්ට උපකාර කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ නිතර යොදා ගන්නා ක්‍රියාමාර්ගයකි.

අවශ්‍යතා තක්සේරුව මත පදනම්ව, බහුවිධ අංශ ඒකාබද්ධව ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය විටදී, සිද්ධි සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම නිශ්චිත සේවාදායකයක හා පවුල වෙනුවෙන් අවශ්‍ය විසඳුම් ලබාගැනීම සඳහා යෝග්‍යම ක්‍රමය යයි සිද්ධි කළමනාකාරවරයා නිගමනය කළ හැකිය. අනෙක් පැත්තෙන්, සිද්ධි කළමනාකරණයේ පසු ක්‍රියාවලිවලදී සිද්ධි සාකච්ඡාවක අවශ්‍යතාව මතුවිය හැකිය.

සිද්ධි සාකච්ඡාවක භූමිකා

1. සිද්ධි සාකච්ඡා සම්බන්ධීකාරක - සිද්ධි සාකච්ඡා නිරතුරුව පැවැත්වෙන අංශයක සියලු සිද්ධි සාකච්ඡා සම්බන්ධීකරණය කිරීම සඳහා පුද්ගලයකු පත්කළ හැකිය. එවැනි පුද්ගලයකු නොමැති විටදී, සිද්ධි කළමනාකාරවරයා හට සිද්ධි සම්බන්ධීකාරකවරයා ද විය හැකිය. සිද්ධි කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ ආරම්භයේදී හෝ ඕනෑම අවස්ථාවකදී, තක්සේරුව මත පදනම් සිද්ධි කළමනාකාරවරයා සිද්ධි සාකච්ඡාවක් අවශ්‍ය බව තීරණය කළ විට සිද්ධි සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ කළ යුතු පාර්ශ්ව ද තීරණය කරනු ලැබේ. එයට අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය, සමාජ සේවා, වෘත්තීය පුහුණු, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, උපදේශනය, සමාදේශී, පොලිස්, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා සිවිල් සමාජ සංවිධාන ඇතුළත් විය හැකිය. හැමවිටම පාහේ සේවාදායකයා ද සිද්ධි සාකච්ඡාවට සහභාගී වෙයි. දිනය හා වේලාව නියම කරගනු ලබන්නේ අදාළ අංශවල නිලධාරීන්ට ආරාධනා කරන අතරතුරයි. සිද්ධි සාකච්ඡා සම්බන්ධීකාරකවරයා විසින් අවශ්‍ය සංවිධාන කටයුතු සිදුකරනු ලබන අතර සහභාගී වන්නන්ගේ ලේඛනයක් ද පවත්වාගෙන යයි.
2. සිද්ධි සාකච්ඡා පහසුකම් සපයන්නා - සිද්ධි සාකච්ඡාවට සහභාගී වන්නන් අතර සිටින ජ්‍යෙෂ්ඨ හා ගෞරවනීය පුද්ගලයකු එදින පහසුකම් සපයන්නා ලෙස ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් විය හැකිය. එම පුද්ගලයා රැස්වීමේ සහායකත්වය දරයි. රැස්වීමේ සහභාගී වන්නන් ඕනෑම කෙනෙකුට එසේ විය හැකිය. එම පුද්ගලයා රැස්වීම ආරම්භ කරයි. සෑම කෙනෙකුටම තමන් හඳුන්වාදීමට සලස්වයි. රැස්වීම සාමකාමී හා ගෞරවනීය අන්දමින් පැවැත්වෙන බව තහවුරු කරයි. එය එලදායී වේ. කාලය උවමනාවට වඩා නාස්ති වන්නේ නැත. සිද්ධි සාකච්ඡාවේ පහසුකාරකවරයා සෑම කෙනෙකුටම සිය දායකත්වය සැපයීමට අවස්ථාව ලබාදෙයි. සේවාදායකයා සක්‍රීය ලෙස සහභාගී වන්නේදැයි යන්න හා පසුබට වීමෙන් තොරව තම අභිලාෂයන් හා ගැටලු ප්‍රකාශ කරන බව ද තහවුරු කරයි. රැස්වීම අවසානයේදී, අවශ්‍ය නම් පහසුකම් සපයන්නා විසින් තවත් සිද්ධි සාකච්ඡාවක් සඳහා දිනය නියම කරගෙන ස්තුති කර රැස්වීම සමාප්ත කරයි.

3. සිද්ධි කළමනාකාරවරයා - සිද්ධි සාකච්ඡාව සඳහා ආරාධනා කළ යුතු පුද්ගලයන්/ අංශ මොනවාදැයි සිද්ධි කළමනාකාරවරයා තීරණය කරයි. ඔවුන්ට සෘජුව හෝ සිද්ධි සම්බන්ධීකාරකවරයා (සිටි නම්) හරහා ආරාධනා කරයි. වැඩිදෙනෙකුට ගැලපෙන වේලාවක් හා ස්ථානයක් සොයාගැනීම සිද්ධි කළමනාකාරවරයාගේ වගකීමකි. සේවාදායකයාට එම දිනට හා වේලාවට පැමිණිය හැකිද යන්න තහවුරු කරන්න. සේවාදායකයාට ක්‍රියාවලිය ගැන විස්තර කරදී, එම පුද්ගලයා සුවෙන් හා සැහැල්ලුවෙන් සිටින බව තහවුරු කරන්න. සේවාදායකයාගේ අදහස්වලින් හඳුනාගත් අවශ්‍යතා ඒකාබද්ධ කරමින් සිද්ධි සාරාංශයක් සකසන්න. රැස්වීම ආරම්භයේදී, සිද්ධි සාකච්ඡා පහසුකම් සපයන්නාගේ ඉල්ලීම පරිදි හැඳින්වීම සිදුකිරීමෙන් පසු, සිද්ධි කළමනාකාරවරයා සාරාංශය ඉදිරිපත් කරයි. සිද්ධි කළමනාකාරවරයා කියනු ලබන සියලු දේ වාර්තා කර තබාගත යුතුය. සහභාගී වන්නන් යමක් කිරීමට කැප වන විට, එය වාර්තා කරනු ලබන්නේ නිවැරදිව අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකම හා කාලීනත්වය පිළිගත් ආකෘතිය තුළට ඇතුළත් කිරීමෙනි. රැස්වීම අවසානයේදී, අනෙක් අය පිටත්ව ගිය පසු, සිද්ධි කළමනාකාරවරයා සේවාදායකයාට සාකච්ඡාව සාරාංශගත කරයි. සේවාදායකයා රැස්වීමේ සහභාගී වන්නන්ගේ අදහස් දැනගැනීම සඳහා යා යුත්තේ කවදාද, කොහේද, සේවාදායකයා බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ කුමක්ද යන්න පැහැදිලි කරයි. සේවාදායකයා රැස්වීමේදී සුවපහසුවෙන් සිටින බව හා ප්‍රතිඵලය පිළිබඳ තෘප්තිමත් බව සිද්ධි කළමනාකාරවරයා විසින් තහවුරු කරනු ලැබේ.
4. සේවාදායකයා/පීඩාවට පත් පුද්ගලයා - සක්‍රීය ලෙස රැස්වීමට සහභාගී වෙයි. සිටින පාර්ශ්වකරුවන් අතර තම ගැටලුව පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් තිබෙන බව තහවුරු කරයි. රැස්වීම අවසානයේදී, පීඩාවට පත් පුද්ගලයා විසින් ගැටලු තිබේ නම්, සිද්ධි කළමනාකාරවරයාගෙන් පැහැදිලි කරගනියි.
5. සේවාදායකයාට සහාය සපයන්නා - සේවාදායකයා/ පීඩාවට පත් පුද්ගලයා කැමති නම්, සහාය සඳහා තවත් පුද්ගලයකු සිද්ධි සාකච්ඡාවට රැගෙන ආ හැකි බව දන්වන්න. එම පුද්ගලයා පවුලේ සාමාජිකයකු/ මිතුරකු/ හෝ සංමාජයේ ගෞරවනීය සාමාජිකයකු විය හැකිය. සේවාදායකයාට සහාය සැපයීමට හෝ සේවාදායකයාගේ දැක්ම නැවත පැවසීමටත්, සේවාදායකයාට වැඩි සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නට සලස්වන්නටත් එම පුද්ගලයාට හැකිය. එම පුද්ගලයා සිද්ධි සාකච්ඡාව, එහි අරමුණ සහ ආචාරධර්ම පිළිබඳවත් දැනුවත් විය යුතුය. .

සිද්ධි සාකච්ඡාවකට සහභාගී වීම සඳහා අවශ්‍ය වර්ත ලක්ෂණ

සිද්ධි සාකච්ඡාවේ ඇතැම් මූලික මූලධර්ම සියලු සහභාගී වන්නන් විසින් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ඒවා නම්:

- 

සියලුදෙනාට අනෙක්වන ගරුත්වය - කිසිදු දෙපාර්තමේන්තුවක් හෝ පුද්ගලයෙකු විවේචනය නොකළ යුතුය. සියලු සහභාගී වන්නන් වෙත සමාන අන්දමින්, ගෞරවනීය ලෙස සන්නිවේදනය කළ යුතුය.

- 

යහපත් සන්නිවේදන කුසලතා - සියලු සහභාගී වන්නන් හට තම දැක්ම පැහැදිලිව තේරුම්ගත හැකි ආකාරයට වචනයෙන් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

- 

අවංකභාවය - කළ හැකි දේ හා කළ නොහැකි දේ ගැන සහභාගී වන්නන් අවංක විය යුතුය. බොරු පොරොන්දු ලබා නොදිය යුතුය.

- 

එකඟ නොවීමට හැකි විය යුතුය - සහභාගී වන්නන් අතර සම්බන්ධය මිත්‍රශීලී හා අවබෝධයෙන් යුතු එකක් විය යුතුය. එයට අමතරව, විවෘතභාවයක් සහිත වාතාවරණයකට ද ඉඩ ලබාදිය යුතුය. එහිදී විවෘත එකඟ නොවීම් හා ප්‍රශ්න කිරීම් තිබිය හැකිය. එමගින් සහභාගී වන්නන් හට සේවාදායකයා වෙනුවෙන් හැකි හොඳම ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය.

- 

පොදු අරමුණු සහිත වීම - සියලු සහභාගී වන්නන් විසින් සේවාදායකයාට උපකාර කිරීමේ මූලික අරමුණ කෙරෙහි හා සහභාගී වන්නන් අතර අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය හා මනා සම්බන්ධකම් පැවැත්වීමේ ද්විතීයික අරමුණ කෙරෙහි අවධානය යොමුකළ යුතුය. අන්‍යෝන්‍ය විවේචනයේදී හා වෙනත් අන්තර් දෙපාර්තමේන්තු කාරණාවලදී තමන් කොන්කර නොමැති බව ඔවුන් හට තහවුරු කළ යුතුය.



භූමිකා හා වගකීම් පැහැදිලි වීම - සිද්ධි සාකච්ඡාව ආරම්භ කිරීමට පෙර, සහභාගී වන්නන් හට තම භූමිකා පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. සිද්ධි සාකච්ඡාවේ සම්බන්ධීකාරකවරයා හෝ සිද්ධි කළමනාකාරවරයා වෙතින් වැඩිදුර විස්තර ලබාගත හැකිය. ඔවුන් කළ හැකි හා කළ නොහැකි දේ ගැන තම දෙපාර්තමේන්තුවේ තොරතුරු අනුව කටයුතු කළ යුතුය.



සිද්ධි කළමනාකරණයේදී බෙදාහදාගන්නා කැපවීම - සේවාදායකයා හට උපකාර කිරීම සියලු සහභාගී වන්නන්ගේ, සහභාගී වන හෝ නොවන දෙපාර්තමේන්තුවල වගකීමයි. එම නිසා, සිද්ධි සාකච්ඡාව යනු සියලු සහභාගී වන්නන් හට තම කාර්යය වඩා හොඳින් කිරීම සඳහා උපකාර කරන ක්‍රියාකාරකමකි. එය හුදෙක් සිද්ධි කළමනාකාරවරයා පමණක් නොවේ. එබැවින් සියලු දෙනා සක්‍රීය උනන්දුවකින් යුතුව පූර්ණ ලෙස සහභාගී විය යුතුය. එකඟ වූ මැදිහත්වීම් ලබාදීමේදී ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි සටහන් ලබාගත යුතුය.

සිද්ධි සාකච්ඡාවක ප්‍රධාන පියවර

- සිද්ධි සාකච්ඡාවේ අරමුණ හා සහභාගී වන්නන්ගේ මැදිහත් වීම සෑම රැස්වීමකදීම නැවත නැවත පැවසිය යුතුය.
- සිද්ධි සාකච්ඡා සිදුවිය යුත්තේ එලදායී සන්නිවේදන මාදිලියක් තුළ මානව සම්බන්ධතා තහවුරු වන පරිදිය.
- සිද්ධි සාකච්ඡා කණ්ඩායම් විවෘත කණ්ඩායම් විය යුතුය. එහි ඇතුළත් කරගැනීමේ හා පිටවීමේ ක්‍රියාවලි තිබිය යුතුය. අවශ්‍ය පරිදි, අනාගත සිද්ධි සාකච්ඡාවලදී වෙනත් අය සම්බන්ධ කරගත හැකිය. හැම කෙනෙකුම හැම සිද්ධි සාකච්ඡාවකටම සහභාගී වීම අවශ්‍ය නැත. කිසියම් නිශ්චිත අරමුණක් කරා ළඟා වූ පසු, ඇතැම් සහභාගී වන්නන් අනාගත සාකච්ඡාවලට සහභාගී නොවනු ඇත.
- එකිනෙකට වෙනස් විධිවිධානයන් පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කළ යුතුය. විධිවිධාන අනුව කටයුතු කිරීමේදී කණ්ඩායම් බෙදාහදාගැනීම හා එකිනෙකාට සහාය වීම යහපත් භාවිතයන්ට අයත් වේ.
- මති මතාන්තර වෙනස් වීම් හෝ මත ගැටුම් වඩාත් ශක්තිමත් සේවා සැලසුම් සේවාදායකයන්ට සැපයීමට අවස්ථා ඇති කරයි.

6.3) සම්පත් හඳුනාගැනීම

6.3.1) ජාල ගොඩනැගීමේ කුසලතා ජාලගතවීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියේ, සහභාගී වන්නෝ පහත දැක්වෙන කරුණු උගනිති

- ජාලගතවීමේ වැදගත්කම
- ජාලගත වන ආකාරය

සැසියේ කාලය

පැය 1 ½

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

ජාලගතවීම (networking) යනු කුමක්ද?

ප්‍රජාවේ අදාළ සංවිධාන අතර සේවා සම්බන්ධතා පරාසයක් ගොඩනගාගැනීම ජාලගතවීමට ඇතුළත් වේ. ජාලගතවීමෙහි අරමුණ වන්නේ සිද්ධි කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ කලාපවලදී පාර්ශ්වකරුවන් අතර සන්නිවේදනය සැලසුම් සහගතව තිබූ කරගැනීමයි. එය පාර්ශ්වකරුවන් අතර සමුපකාර ක්‍රියාකාරකම්වලට සහයෝගී විය හැකිය. සේවා අතර නිලධාරීවරුදී බාධක අවම කළ හැකිය.

සිද්ධි කළමනාකරණයේ ජාලගතවීමෙහි යහපත් දර්ශක මොනවාද?

1. සිද්ධි කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ සියලු අංශවල පාර්ශ්වකරුවන් සමග සම්බන්ධතා ඇතිකරගැනීම (සහභාගී වන්නන් අතර මෙවැනි වැදගත් පාර්ශ්වකරුවන් විය හැකි අය පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් දිරිගන්වන්න).
2. ප්‍රදේශයේ අදාළ සේවා පිළිබඳ සේවා දැනුමක් සංවර්ධනය කරගැනීම හා අදාළ සේවා සම්පාදකයන් සමග නිල හා නිල නොවන සම්බන්ධතා පවත්වාගැනීම.
3. ඔබ නියෝජනය කරන සංවිධාන විසින් පිරිනමනු ලබන සේවාවන් හා වෙනත් ප්‍රජා සංවිධාන අතර යෝග්‍ය සම්බන්ධතා දිරිගන්වීම
4. සන්නිවේදන ජාලයන්ට සහාය වීම සහ ප්‍රජාවේ සේවාවන්හි සියලු පාර්ශ්වකරුවන් අතර සහයෝගයට ආධාර කිරීම
5. පොදු ප්‍රශ්න සම්බන්ධයෙන් අදහස් බෙදාහදාගැනීම සඳහා පුද්ගලයන් හා කණ්ඩායම් ඒකරාශී කිරීම



ජාලගතවීම පිළිබඳ ඉඟි

1. ඔබ වැඩ කරන බව අමතක කරන්න.
2. අරමුණු ඇතිකරගන්න - ජාලගතවීමේ කෙටිකාලීන අරමුණු ඇතිකරගන්න. තාවකාලිකව ලොකු අරමුණු පැත්තකින් තබන්න.
3. ඔබගේ වාරිතූ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න - සමාජයේ සාමාන්‍ය වාරිතූමය බලාපොරොත්තු තවමත් අදාළ වේ. ඔබ කතා කරනවාට වඩා සවන්දීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබගේ ප්‍රතිචාරවලදී කල්පනාකාරී වන්න. ඔබට හැකි විටදී කාලය සම්බන්ධයෙන් නිර්ලෝභී වන්න.
4. සරල හා කෙටි ලෙස කියන්න- ඔබ කරන දේ ඉතා කෙටි කාලයක් තුළදී කීමට හේතුවක් හැමවිටම තිබිය හැකිය.
5. ජාලගතවීම ස්ථිර පුරුද්දක් කරගන්න - එය පුරුද්දක් කරගන්න. හැමදාම, දින දෙකකට වරක්, සතියකට දෙවරක් ආදී වශයෙන් අලුතෙන් එක් පුද්ගලයකු සම්බන්ධ කරගැනීමට උත්සුක වන්න.
6. හැමවිටම සම්බන්ධව ඉන්න - ඔබගේ ජාලය පරීක්ෂා කිරීමට සෑම සතියකම යම් කාලයක් වෙන්කරන්න. ලිපියක් බෙදාගැනීම, හැඳින්වීමක් කිරීම, සුබපැතීම හෝ තේ/කෝපි කෝප්පයක් බොන්නට එක්වීම හෝ කරන්න.

7. ඔබ සම්බන්ධ වන්නේ කාටදැයි දැනගන්න. - මෙහිදී මතක තබාගත යුතු වැදගත් කාරණය වන්නේ ඔබ බලගතු පුද්ගලයකු සමග සම්බන්ධ වෙන්නට උත්සාහ කරනවා නම්, ඔවුන් වෙත සමීප වීමට උත්සාහ කරන බොහෝ තවත් පුද්ගලයන් සිටින නිසා මෙය වඩාත් වැදගත් වේ.
8. ධනාත්මක භාෂාව භාවිතා කරන්න.
9. “බලගතු” සම්බන්ධකම් ගොඩනගාගන්න - ඔබ දිගින් දිගටම අලුත් හා විශේෂ සම්බන්ධකම් වෙත හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ මෙම පුද්ගලයන් විසිනි. එමගින් ඔබගේ වැඩකටයුතු ඉදිරියට තල්ලු වේ.
10. කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවන්න - මෙම කුසලතාව සියල්ලට වඩා වැදගත් වේ. නිවැරදි මානසික තත්වයකින් කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබට ජාලගතවීමේ වැරදි මෙමගින් මගහරවාගත හැකිය. ඔබ යමක් ලබාගැනීම සඳහා පමණක් මිනිසුන් වෙත යාම සැබෑ ජාලගතවීමක් නොවේ. කුමක් සිදුවුවත්, සිදු වන්නට ඉඩ හරින්න. සෑම දෙයටම ඔබ හා සම්බන්ධ පුද්ගලයින්ට කරදර කරන්න එපා.
11. බිය නොවන්න - තනිව යන්නට බිය වෙන්නට එපා. ඔබ දන්නා මිනිසුන් මත ඇලී ගැලී ඉන්න එපා. විවිධ අවස්ථාවලදී එක අංශයක මිනිසුන් එකට එක්වී සිටින අයුරු ඔබ දැක ඇති. එය ආරක්ෂාකාරීය. එහෙත්, එමගින් ඔබට වෙතත් මිනිසුන් හමුවීමේ අනර්ඝ අවස්ථාව අහිමි වේ. එම නිසා ඔබගේ මිතුරන්ගෙන් වෙන්ව අනෙක් අය හමුවන්න.
12. ඔබගේ අන්තර් පුද්ගල කුසලතා වැඩිදියුණු කරගන්න - (උදා: සන්නිවේදන කුසලතා, මුල්වරට පෙනෙන අන්දම, අධ්‍යාපනික සම්බන්ධතා, බරවැනි භාවිතා කරන්නට එපා, වාසි විදහා පාන්න, කාලය ගන්න.)
13. ජාලගත වීම දෙපැත්තටම ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාවලියක් බව මතක තබාගන්න - ඔබට අලුත් සම්බන්ධකම්වලින් ගත හැකි දේ පමණක් නොවෙයි, ඔබගේ සම්බන්ධකම්, දැනුම හා තොරතුරු ඔවුන්ට හඳුන්වාදීමත් වැදගත්.
14. වැඩක් නැති සම්බන්ධකම් අතහැර දමන්න- අවසානයේදී ඔබට සම්බන්ධවන සමහර අයෙක් සමග ඇති සම්බන්ධයන් දෙපාර්ශවයටම වාසිදායක නොවන, නිරන්තරයෙන් ඔබගෙන් පමණක් ප්‍රයෝජන ගැනීමට තැත් කරන සම්බන්ධකම්ක් විය හැක. ඒවා අතහැර දමන්න.

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් සමග ජාලගතවීමේ වැදගත්කම හා ජාලගත වන ආකාරය ගැන අන්තර් ක්‍රියාකාරී සාකච්ඡාවක් පවත්වයි. (පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන් කියවන්න), ක්‍රියාකාරකම 1 සහ ක්‍රියාකාරකම 2 වෙත යොමුවන්න

ක්‍රියාකාරකම 1

සැසියේ කාර්යය

උපුටාගැනීම: Janasz & Forret (2008)

අප අනෙක් අය ගැන මුල්ම චින්ත රූප මවාගන්නා එක් ආකාරයක් වන්නේ ආචාර කිරීමයි. මුහුණට මුහුණ ජාලගත වීම බොහෝ සංස්කෘතීන්හි වැදගත් කොටසකි. මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි අරමුණ වන්නේ සහභාගී වන්නන් හට මෙම සරල, පොදු හැසිරීමෙහි වැදගත්කම හා ප්‍රතිඵල හඳුන්වාදීමයි.

සහභාගී වන්නන් හට කාමරයේ සිටින පුද්ගලයන් කීපදෙනෙකුට ආචාර කරන්නැයි කියන්න.

ඉන්පසු පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සහභාගී වන්නන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

1. ඔබට හමු වී ආචාර කළ අය වෙතින් ඔබ දුටුවේ කුමක්ද? (උදා: ඔවුන් සිනාසුණාද? ඔබේ ඇස් දෙස කෙළින් බැලුවාද? ඔවුන්ගේ නම කීවාද? ඔබේ නම ඇසුවාද? ඔවුන් ඔබේ ඇස් දෙස කෙළින් නොබැලූ විට ඔබට සිතුවේ කුමක්ද?)
2. ඔබ ලද ආචාරකිරීම් ගැන (පුද්ගලයන් හඳුන්වන්නේ නැතුව) විස්තර කරන්න. එම පුද්ගලයන් ඔබට හමුවුණේ පළමු වතාවට නම්, ඔවුන්ගේ ආචාර කිරීමෙන් ඔබට ඔවුන් ගැන හැඟුණේ කුමක්ද? (ඔවුන්ගේ අවබෝධයන්/ ප්‍රකාශනයන් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. උදා: බිය, ආත්ම විශ්වාසය හෝ ආත්ම විශ්වාසය නැතිකම, ශක්තිය, බලය, ආධිපත්‍යය දැරීමේ අවශ්‍යතාව. බොහෝ බටහිර සංස්කෘතීන්හි ස්ථිර අතට අත දීමක් වඩාත් ඵලදායී වේ. එහෙත්, ශ්‍රී ලංකාව වැනි ඇතැම් සංස්කෘතීන්හි ආයුබෝවන්/ වනක්කම් කීම වැනි විකල්ප ආචාරකිරීම් ක්‍රම තිබේ.)
3. කාන්තාවන් හා පිරිමින් ආචාර කරන ආකාරයන්හි වෙනසක් ඔබ දුටුවාද? දුටුවා නම්, එය කුමක්ද? (ඇතැම් සංස්කෘතීන්හි විරුද්ධ ලිංගික සාමාජිකයන් අතට අත දීම මගින් පුද්ගලයකු අපහසුවට පත්විය හැකි ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.)

ක්‍රියාකාරකම 2

සැසියේ කාර්යය

- සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම්වලට බෙදනු ලැබේ. සහභාගී වන්නන් හට තමන් පිළිබඳ කෙටි හඳුන්වාදීමක් සකස් කරගැනීමට විනාඩි 10ක කාලයක් ලබාදෙනු ලැබේ. කණ්ඩායමේ අනෙකුත් අයට එය ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා විනාඩි පහක කාලයක් දෙනු ලැබේ.
- ඉන්පසු, සහභාගී වන්නෝ එකිනෙකාට ප්‍රතිපෝෂණය ලබාදෙති.

සිද්ධි අවස්ථා

ඔබ මැනදී සිද්ධි කළමනාකරුවකු ලෙස භානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ මනෝසමාජයීය සහාය වැඩසටහන් සමග සම්බන්ධ වී තිබේ.

අනාගතයේ ඔබගේ සිද්ධි කළමනාකරණ කටයුතුවලදී ඔබට සේවය කිරීමට සිදුවෙන අලුත් පාර්ශ්වකරුවන් කිහිපදෙනෙකු හමුවන්නැයි ඔබට අවශ්‍යයි. ඔබ හමුවන්නේ මින් පෙර හමුවී නැති හා භානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලය ගැන අසා හෝ නැති අයෙකු යයි සිතන්න. ඔබ ගැන කෙටියෙන් කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබට විනාඩි පහක් තිබේ. ඔබ කරන්නේ කුමක්ද? කියන්නේ කුමක්ද?

ක්‍රියාකාරකම 3

සැසියේ කාර්යය

- සහභාගික කණ්ඩායම් එකට වැඩ කරමින් ජාල සිතියමක් නිර්මාණය කරති. සිද්ධි කළමනාකරණ කටයුතුවලදී උපකාර කළ හැකි පුද්ගලයන් ලැයිස්තුවක් සකස් කර පහසුකම් සපයන්නා වෙත ඉදිරිපත් කරති. (වෙන් කළ කාලය: විනාඩි 15යි)

6.3.2) ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන මනෝසමාජීය සහාය සේවා සම්පාදකයන්

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නෝ ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන මනෝසමාජීය සහාය සේවා සම්පාදකයන් පිළිබඳ හදාරති.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

සැසිය ආරාධිත දේශනවලින් සමන්විතය. ආරාධිත කථිකයා අන්තර් ක්‍රියාකාරී සැසියක් පවත්වා පහත දැක්වෙන කරුණු සවිස්තරව සාකච්ඡා කරනු ඇත:

- ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන මනෝසමාජීය සහාය සම්පාදකයන්
- ඔවුන්ගේ භූමිකාව හා වරම
- රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සේවා සම්පාදකයන් අතර යොමුකිරීම් මෙහෙයවන්නේ කෙසේද?



හත්වන මොඩියුලය:

ස්වයං සන්නිවේදනය

7.1) පසු විමසීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියේ අරමුණ වන්නේ සහභාගී වන්නන් පසු විමසීමෙහි වැදගත්කම හා පසු විමසුමක් ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය තේරුම් ගැනීමයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්චාට්, කඩදාසි, පෑන්

සැසියේ කාලය

විනාඩි 40යි.

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා පසු විමසීම පිළිබඳ සංකල්පය හඳුන්වා දී නිරන්තර පසු විමසීම් සැසිවල වාසි විස්තර කරයි.
- පහසුකම් සපයන්නා ඉන්පසු පසු විමසීමෙහි අවධි පිළිබඳ හා කණ්ඩායම් පසු විමසීමේ සැසි මෙහෙයවන ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරයි.

මනෝවිද්‍යාත්මක පසු විමසීමේ අදියර පිළිබඳ සටහන

උපුටාගැනීම: Dyregrov, A. (1997).

අදියර	අරමුණ
හැඳින්වීම	
පසු විමසීම හා සම්බන්ධ මැදිහත්කරුවන්, අරමුණ හා ඊනි හඳුන්වාදෙයි.	වාතාවරණය සකසයි, කාංසාව අවම කරයි. විශ්වාසය ගොඩනගයි. ව්‍යුහය පැහැදිලි කර දෙයි.
කරුණු අදියර	
කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් අවස්ථාව විවරණය කරයි.	සමස්තභාවය නිර්මාණය කිරීම හා පොදු අවබෝධය
සිතුවම් අදියර	
සිතුවම් හා තීරණ විස්තර කරයි	පැහැදිලි අවබෝධයක් උත්තේජනය කරයි.
ප්‍රතිචාර/ ලක්ෂණ අදියර	
සංවේදක සංකල්පනය ගැන සවිස්තර විවරණය (උදා: ඔබ දුටු, ඇසූ, ඔබට හැඟුණු දෙය)	ආක්‍රමණකාරී රූප වලක්වයි.
සංවේදක රූපවලට වචන ලබාදෙයි.	ආතතිය අඩු කරයි.
අවස්ථාව සම්බන්ධ චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර විස්තර කරයි.	අවස්ථාව සමඟ චිත්තවේගී සම්බන්ධය අඩුකරයි. යථාදර්ශනය ලබාගනී. වේගවත් සාමාන්‍යකරණයක් අත්පත් කරගනී.
අභියෝග කිරීම	මගහැරීමේ වර්ෂා වලක්වයි.
භූමිකා හා සම්බන්ධ ගැටලු හා අන්තර් නියෝජිතායතන ගැටුම් සාකච්ඡා කරයි.	වඩා පැහැදිලි භූමිකා අර්ථ නිරූපණ හා අන්තර් නියෝජිතායතන අන්තර්ක්‍රියා සඳහා සැලසුම්

කණ්ඩායම් ක්‍රියාවලි හරහා කණ්ඩායම් සම්පත් සක්‍රීය කරයි.	කණ්ඩායම් සමගිය හා සහයෝගය බලමුළුගන්වයි.
වගකීම බෙදාගැනීම හා සාමාන්‍යකරණය	නැවත සිහිපත් කිරීම හා දොස් පැවරීම වළක්වයි.
අනුගත වීමේ මූලෝපායන් බෙදාහදාගැනීම	අනුගත වීමේ සම්පත් ශක්තිමත් කිරීම
ඉගැන්වීමේ අදියර	
වාචික හා ලිඛිත තොරතුරු සපයයි.	වඩා වේගවත් සාමාන්‍යකරණය
	යොමුකිරීමේ රාමුවක් සැපයීම
සැහැල්ලු වීම, තනිව කතාකිරීම, ආක්‍රමණශීලී ද්‍රව්‍ය මෙහෙයවාගැනීමේ ආකාර (පාලන ක්‍රමවේදයන්) වැනි අනුගත වීමේ මූලෝපායන් යෝජනා කිරීම, සිදුවීම ගැන ලිවීම, කණ්ඩායම් හා පවුල් සහාය දිරිමත් කිරීම	අධික ප්‍රබෝධවත්ඛව හා බිය විසින් ක්‍රියාත්මක කරන ලද ක්‍රියාවලි අඩුකරයි.
අවසන් අදියර	
උගත් පාඩම් කෙරෙහි අවධානය	අනාගතයේදී හැඩගැසීම තහවුරු කරගනියි.
පසු විපරම් සම්පත් ගැන තොරතුරු	වැඩිදුර උපකාර සඳහා ප්‍රවේශය ලබාදීම

7.2) පරාවර්තක භාවිතය

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නන් හට පරාවර්තක භාවිතයේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගැනීමට හා පරාවර්තක භාවිතය තම කටයුතුවලදී භාවිතා කිරීමේ හැකියාව ලැබේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්වාව, කඩදාසි, පෑන්

සැසියේ කාලය

පැය දෙකයි

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

පරාවර්තක භාවිතය විසින් පහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල නිර්මාණය කළ හැකි බැවින් එය වැදගත් වේ:

1. ඉගෙනීම, දැනුම හා අවබෝධය
2. ඇතැම් ස්වරූපවල ක්‍රියාකාරීත්වයන්
3. ගැඹුරු සමාලෝචන ක්‍රියාවලියක්
4. පෞද්ගලික සංවර්ධනය හා අඛණ්ඩ වෘත්තීය සංවර්ධනය
5. ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ පරාවර්තනය හෝ පෞද්ගලික ක්‍රියාකාරීත්වය (පාර සජානනය)
6. ප්‍රායෝගික තත්වයන්හිදී නිරීක්ෂණවලින් න්‍යාය ගොඩනැගීම
7. ප්‍රශ්න විසඳීම හා අවිනිශ්චිත වකවානුවලදී තීරණ ගැනීම
8. සවිබලගැන්වීම
9. අනපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල (උදා: අර්බුදවලට විසඳුම් විය හැකි හෝ නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ලෙස දකින රූප, අදහස්)
10. වැඩිදුරටත් පරාවර්තනය සඳහා අවශ්‍යතාවක් ඇති බව පැහැදිලි කිරීම හා හඳුනාගැනීම

සැසියේ කාර්යය

- තම ජීවිතවලදී සිදු වූ අන්තර් ක්‍රියාවක් ගැන සිතා එය බලපෑ හැටි, එයින් ඉගෙනගත් දෙය හා උගත් දෙය අනාගත ක්‍රියාකාරකම්වලට යොදාගත් ආකාරය කඩදාසියක සටහන් කරන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි (තමන් විසින් ලියන ලද දෙය තමන් කැමති නැතිනම් අන් අයට පෙන්වීම අවශ්‍ය නැති බව සහභාගී වන්නන් හට දැනුම්දෙනු ලැබේ).
- පරාවර්තක භාවිතය පිළිබඳ සංකල්පය පහසුකම් සපයන්නා විස්තර කරයි. පරාවර්තක භාවිතයේ වැදගත්කම පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවයි (පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන් කියවන්න).
- පහසුකම් සපයන්නා පරාවර්තනයේ අවධි හා සහභාගී වන්නන් හට පරාවර්තනය භාවිතා කළ හැකි ආකාරයද විස්තර කරයි.

ක්‍රියාකාරකම

- සිද්ධි අධ්‍යයනයක කොටස් දෙකක් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම තුළ අඩංගු වේ.
- පහත දැක්වෙන සිද්ධි අවස්ථාවේ පළමු කොටස කියවන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.

සිද්ධි අවස්ථාව 1 කොටස

උපුටා ගැනීම: Knott & Scragg (2010)

ඔබ අවදානම් සහගත ප්‍රජාවන් සමග කටයුතු කරන සිද්ධි කළමනාකාරවරයෙකි. අශෝක් හා ලලිතා පිළිබඳ යොමුකිරීමක් ඔබ වෙත ලැබී තිබේ. ඔවුන් දෙදෙනාම සිටින්නේ වයස අවුරුදු හත්තැන්ගණන්වලය. ඔවුන්ට ඇත්තේ සීමිත ආදායමකි. නිවස අබලන් වී තිබේ. ඔවුන්ට රවී නම් පුතෙකු සිටියි. ඔහු ජීවත් වන්නේ ආසන්නයේය. එහෙත්, ඔහු ඔවුන් බලන්නට පැමිණෙන්නේ කලාතුරකිනි. අශෝක් වෙනත් මතකය අහිමි වීමේ සංඥා පෙන්වයි. ලලිතාට ද විවිධ සෞඛ්‍ය සංකූලතා තිබෙනමුත්, ඇය අශෝක් බලාගනියි. රවී එතරම් හොඳ පුද්ගලයකු නොවන බව අසල්වැසියකු වාර්තා කර තිබේ. ඔහු නිවස විකුණා වැඩිහිටි නිවාසයකට යන්නැයි මව්පියන්ට කියයි. ඔහු කීප වතාවක්ම උස් හඬින් මව්පියන්ට කතා කරන ආකාරය ඇසී තිබේ. අශෝක් හා ලතා බලන්නට ගොස් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා තක්සේරු කරන්නැයි ඔබට උපදෙස් ලැබී තිබේ.

- සහභාගී වන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලිපිය යුතුය:
 - i. ඔබ මෙම සිද්ධි අවස්ථාව කියවන විට, ඔබගේ මුල් සිතුවිලි මොනවාද?
 - ii. ඔබගේ තක්සේරුවට බලපෑ හැක්කේ කුමන තොරතුරු හා පෞද්ගලික විශ්වාසයන් හා වටිනාකම්දැයි සලකා බලන්න.
 - iii. ඔබ අශෝක් හා ලලිතා වෙත සමීප වන්නේ කෙසේද? ඔවුන්ගෙන් ඇසිය යුතු යයි ඔබ සිතන්නේ කුමන ආකාරයේ ප්‍රශ්නද?
- සහභාගී වන්නන් තම පරාවර්තනයන් පහසුකම් සපයන්නා වෙත සපයයි.
- සිද්ධි අවස්ථා 2 කොටස කියවන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියි.

සිද්ධි අවස්ථා 2 කොටස

උපුටාගැනීම: Knott & Scragg (2010)

ඔබ අශෝක් හා ලලිතාගෙන් වේලාවක් ලබාගෙන ඔවුන් හමුවීමට යයි. මූලික තක්සේරුව ආරම්භ කරයි. ඔවුන්ගේ එක් පළමු අදහසක් වන්නේ ඔබ ඔවුන්ට කෙතරම් තරුණ ලෙස පෙනේද යන්නයි. ඔවුන් ඔබේ ජීවිතය හා පවුල ගැන විමසයි. ඔවුන්ගේ කාරුණික හා පරිත්‍යාගශීලී ස්වභාවය නිසා ඔබට ඔබේම සීයා ආච්චි සිහිවේ.

අශෝක් පැහැදිලිවම මතකය අහිමිවීමට ලක්වී තිබේ. වරින් වර ඔහුට ඔබ කවුරුද යන්න අමතක වෙයි. ඔහුගේ දුර්වලතම අවබෝධ වූ විට ඔහු කණගාටුවට පත්වෙයි. ලලිතා ඇගේ තනිවීම හා තමන් හා සැමියා බලාගන්නට සිදුවීම, කඩේ යාම, රෙදි සේදීම ආදී වැඩ කරගැනීමේ දුෂ්කරතා ගැන පවසයි. තවදුරටත් එසේ කරන්නට හැකියාවක් නැතැයි ඇයට සිතේ. එබැවින්, ඇයට සැමියා සමඟ නිවසේ සිටින්නට අවශ්‍ය වූණත්, වැඩිහිටි නිවාසයකට යාම වඩා සුදුසු බව සිතයි. රවී නිවස මිලදී ගැනීම සඳහා අයෙකු සොයාගෙන තිබේ. ඔබ යන්නට පිටත් වන්නට මොහොතකට පෙර ලලිතාගේ අතක තුවාල සහ සිරිමි තිබෙන බව දකියි. ඔබ වහාම එය කුමක්දැයි අසයි. ලලිතා පවසන්නේ එය ඇය වැටීම නිසා සිදු වූ තුවාල සිරිමි බවයි.

- පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්නැයි සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ:
 - i. ඔබ සිද්ධි අධ්‍යයනයේ දෙවන කොටස කියවමින් සිටින විටදී ඔබගේ සිතීම සංවර්ධනය වුණාද? (ක්‍රියාකාරීත්වය අතරතුර පරාවර්තනය) ඔබ සිද්ධි අධ්‍යයනය කියවමින් සිටින විට, ලලිතා සහ අශෝක් සමඟ සම්බන්ධ වීම සඳහා වඩා සුදුසු යයි ඔබට සිතුවේ කුමනාකාරයේ උපායමාර්ගයක්ද?
 - ii. කලින් සකසන ලද සටහන් වෙත යොමුවෙන්න. සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ සිතීම කැපීපෙනෙන අන්දමින් වෙනස් වී තිබේදැයි සලකාබලන්න (ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ පරාවර්තනය).
- තම පරාවර්තනයන් පහසුකම් සපයන්නා වෙත ඉදිරිපත් කරන්නැයි සහභාගී වන්නන්ට දැනුම්දෙනු ලැබේ.

පරාවර්තක භාවිතය පිළිබඳ සටහන

පරාවර්තක භාවිතය යනු, තමාගේ ක්‍රියා පිළිබඳ නිතර පරාවර්තනය කරමින් අඛණ්ඩ අධ්‍යයන ක්‍රියාවලියක නිරත වීමේ හැකියාවයි.

Donald Schön (1983) පවසා තිබෙන පරිදි, පරාවර්තක භාවිතයන් වර්ග දෙකක් තිබේ.

1. **ක්‍රියාකාරීත්වය අතරතුර පරාවර්තනය:** ඔබ කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් කරන අතරතුර ඒ ගැන සිතීම හෝ පරාවර්තනය කිරීම.
2. **ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ පරාවර්තනය:** සිදුවීමෙන් පසු භාවිතය පිළිබඳ සිතීම. එම තොරතුරු දැනුම බවට පරිවර්තනය කරගැනීම.

පෞද්ගලික පරාවර්තනයේ අදියර

1 අදියර: ඔබ මුහුණදෙන ප්‍රශ්නය ගැන හෝ ඔබට තිබෙන ගැටලුවක් ගැන පරාවර්තනය

2 අදියර: ඔබගෙන්ම පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න අසමින් තත්වය විශ්ලේෂණය කිරීම.

‘මෙහි සිදුවන්නේ කුමක්ද?’

‘මවිසින් කරනු ලබන අනුමානයන් මොනවාද?’

‘මෙය මගේ විශ්වාසයන් ගැන මට කියන්නේ කුමක්ද?’

‘මෙය දෙස බැලිය හැකි වෙනත් ආකාර තිබේද?’

3 අදියර: ක්‍රියාකාරීත්වය

‘මට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගය මොකක්ද?’

‘මට මෙයින් උගත හැකි දෙය මොකක්ද?’

‘මෙය නැවත සිදුවුණොත්, මා වෙනස් අයුරින් ප්‍රතිචාර දක්වාවිද?’

‘ඊළඟ වතාවේ වඩා ඵලදායී ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා මා ඉගෙන ගතයුතු දෙය මොකක්ද?’
නැතිනම්, මා විසින් වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතා මොනවාද?’

‘මෙය මට මා ගැන තිබෙන විශ්වාසයන් ගැන මට කියන්නේ කුමක්ද?’

7.3) ස්වයං සත්කාරය හා මානසික විඩාව වැළැක්වීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසියේ අරමුණ වන්නේ සහභාගී වන්නන් මානසික විඩාව, අනුකම්පා විඩාව, ප්‍රතිපූරු ක්ෂණික සහ ස්වයං සත්කාරය පිළිබඳ සංකල්ප තේරුම්ගැනීමයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්චාට්, පෑන්, කඩදාසි, මුද්‍රිත ස්වයං සත්කාර කක්සේරු කිරීමේ මෙවලම

සැසියේ කාලය

පැය 1 යි

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන්

පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග සේවය කරන සිද්ධි කළමනාකාරවරු බොහෝවිට සෘණාත්මක ආතතිකාරී චිත්තවේගී අත්දැකීම්වලට හා ගැඹුරු වේදනාවන්ට මුහුණදෙති. අවශ්‍ය පියවර නොගතහොත්, එමගින් මානසික විඩාව ඇතිවිය හැකිය. ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය හා අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවලට බලපෑ හැකිය.

මානසික විඩාව:

මානසික විඩාව මූලිකාංග තුනක් ඔස්සේ හඳුනාගත හැකිය:

1. අධික වෙහෙස
2. පුද්ගලභරණය - අධික වෙහෙස හා අධෛර්යය දැනුණු විට සේවාදායකයා වෙතින් ඉවත්වීමට උත්සාහ කරයි. ඒ සඳහා උදාසීනත්වයක් හෝ නුරුස්නාසුලුබවක් ඇතිකරගනියි.
3. අඩු වූ ඵලදායීතාව හා කාර්යසාධනය

මානසික විඩාව සඳහා තත්වය මත ඇතිවන හා පෞද්ගලික අවදානම් සාධක තිබේ:

තත්වය මත ඇතිවන අවදානම් සාධක	පෞද්ගලික අවදානම් සාධක
තනිව වැඩ කිරීමට සිදු වීම, දිගු සේවාකාලයන්, කාල පීඩනය හා පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ සංකීර්ණ දුක්ගැනවිලි	උදව් ඉල්ලාසිටීමේ දුෂ්කරතා
සැලසුම්, වැඩ වේගය හා බාධාවීම් පිළිබඳ පාලනය අඩුවීම	පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග අධික ලෙස සම්බන්ධ වීම
අධීක්ෂකවරුන් වෙතින් ලැබෙන සම්පත් හා සහයෝගය මඳවීම	සිතුවිලි හා චිත්තවේගයන් බෙදාගැනීමේ දුෂ්කරතා
සගයන් හා කලත්‍රයන් වෙතින් ලැබෙන සේවය හා ජීවිතය අතර තුලනයේ සහයෝගය මඳවීම	සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් පාලනයක් ඇති බවට හැඟීම අඩුවීම
ස්ත්‍රී පුරුෂ හෝ සංස්කෘතික වෙනස්කම් මත හුදකලා වීම	දෛනික කටයුතුවල යෙදීම අඩුවීම
අධික වැඩ හා ගෘහ ජීවිතයට එහි බලපෑම	ජයග්‍රහණ අහම්බ ලෙස සැලකීම හෝ ඒවා තමන්ගේ හැකියාවන් නොව වෙනත් අයගේ ඒවා ලෙස සැලකීම

අනුකම්පා විඩාව:

අනුකම්පා විඩාව යනු චිත්තවේගී හා ශාරීරික වෙහෙසයි. එමගින් සහකම්පනයේ හෝ අනෙක් අයට අනුකම්පා සහගත වීමේ හැකියාව අවම කරයි. උදව්කරුවන් වැඩි වැඩි සම්භාරයක් දිගු කලක් තිස්සේ එක දිගට සිදුකරන විට හා සේවාවලාභීන්ට උදව් කිරීමට හෝ ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවන්ට පිළිතුරු දීමට නොහැකි වන විට අනුකම්පා විඩාව ඇතිවිය හැකිය.

ප්‍රතිපූරුෂ ක්ෂතිය (vicarious trauma)

ප්‍රතිපූරුෂ ක්ෂතිය ඇතිවන්නේ උදව්කරුවන් තමන් උදව් කරන සේවාදායකයින්ගේ ජීවිතයේ අවස්ථා පිළිබඳ කතාවලට නිරාවරණය වූ විටයි. එමගින් සේවකයා තුළම ද්විතීයික ක්ෂති රෝගලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය.

ස්වයං සත්කාරය

ස්වයං සත්කාරය යනු, ඔබගේ මානසික, චිත්තවේගී හා ශාරීරික සෞඛ්‍යය වෙනුවෙන් ඔබ සිතාමතා කරනු ලබන ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමකි.

ස්වයං සත්කාරයේ ABC	
AWARENESS - දැනුවත්භාවය	ඔබගේ අවශ්‍යතා, සීමා, චිත්තවේගයන් හා සම්පත් ගැන ස්වයං දැනුවත්වීම පුහුණුවන්න. මානසික විඩාව, අනුකම්පා විඩාව හා ප්‍රතිපූරුෂ ක්ෂතිය සම්බන්ධ සංඥා කල්තබා හඳුනාගන්න. ස්වයං සත්කාරය වෙත අවධානය යොමුකිරීමෙන් ප්‍රශ්න වර්ධනය වීම වළක්වාගත හැකිය.
BALANCE - සමබරතාව	ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් සමබර කරගන්න: රැකියාව, පවුල හා සමාජ ජීවිතය, විවේකය හා විනෝදය. වැඩවලින් පිටත අරුත්බර හා ප්‍රීතීමත් ජීවිතයක් සඳහා ඔබට අයිතියක් තිබෙන බව සිහිපත් කරන්න.
CONNECTION - සම්බන්ධය	සම සගයන්, මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමඟ ධනාත්මක සම්බන්ධතා ඇති කරගන්න. ඒවායින් තනිකම නැති කර ගත හැක.

ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහන (n.d.)

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා මානසික විඩාව, අනුකම්පා විඩාව, ප්‍රතිපූරුෂ ක්ෂතිය, මානසික විඩාව වළක්වාගන්නා ආකාරය සහ එලදායී ස්වයං සත්කාර උපායමාර්ග පිළිබඳ අන්තර් ක්‍රියාකාරී සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරයි. (පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන් කියවන්න)
- විනාඩි 5-10 අතර කාලයක් ලබාගෙන පහත දැක්වෙන ස්වයං සත්කාරය තක්සේරු කරන මෙවලමට කරුණු ඇතුළත් කරන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.
- පහත දැක්වෙන කරුණු ගැන පරාවර්තනය කරන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි..
 - විස්මයන් තිබුණාද? තක්සේරුව විසින් ඔබ කලින් සිතා නොතිබුණු කිසියම් අලුත් අදහසක් ඉදිරිපත් වුණාද?
 - ඔබ දැන් සිදු නොකරන ක්‍රියාකාරකම් අතරින්, ඔබ කරන්නට කැමති යමක් තිබේද? ? අනාගතයේ යම් කලෙක ඔබ ඒවා ඔබගේ ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්නේ කෙසේද?

ස්වයං සත්කාරය තක්සේරු මෙවලම

උපුටාගැනීම: ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහන (බ.ව.)

මෙම තක්සේරු මෙවලම විසින් ස්වයං සත්කාරය පවත්වාගැනීම සඳහා ඵලදායී උපායමාර්ගයක් සපයයි. එයට විනාඩි 5 - 10 අතර කාලයක් ගතවේ. එමගින් ඔබගේ ශාරීරික, මානසික, චිත්තවේගී, ආධ්‍යාත්මික හා සේවා ස්ථාන ස්වයං සත්කාර මට්ටම ගණනය කළ හැකි වේ. මෙම මෙවලම ශ්‍රී ලංකාවේ වලංගු කර නැත. කෙසේ වෙතත්, උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ මනා ස්වයං සත්කාරයක් භාවිතා කරන කලාප හඳුනාගැනීම සඳහා එය භාවිතා කළ හැකිය. වර්ධනය විය යුතු කලාප හඳුනාගත හැකිය.

ඔබ පහත දැක්වෙන ඒවා කෙතරම් නිතර කරනවාද? (පහත දැක්වෙන මිනුම් භාවිතා කරමින් ලකුණු ලබාදෙන්න):

- 5 = නිතරම
- 4 = ඇතැම්විට
- 3 = කලාතුරකින්
- 2 = කවදාවත් නැහැ
- 1 = මට එවැනි තත්වයක් කවදාවත් සිදුවී නැහැ

ශාරීරික ස්වයං සත්කාරය

- නිසි කලට ආහාර ගන්නවා (උදා, උදේ, දවල්, රාත්‍රී ආහාර)
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්නවා
- ව්‍යායාම කරනවා
- අවශ්‍ය විටදී වෛද්‍ය සත්කාර ගන්නවා
- නිවාරණය සඳහා අවශ්‍ය වෛද්‍ය සත්කාර ස්ථීර අන්දමින් ලබාගන්නවා
- අසනීප විටදී නිවාඩුවක් ගන්නවා
- සම්භාහනය කර ගන්නවා
- ඔබ කැමති ශාරීරික අභ්‍යාස කරනවා (උදා: ක්‍රීඩා)
- ඇති තරම් නිදාගන්නවා
- කැමති ඇඳුම් අඳිනවා
- නිවාඩු කාල ලබාගන්නවා
- අසහනකාරී තාක්ෂණයන්ගෙන් ඇත්වෙනවා. (උදා: සමාජ මාධ්‍ය)
- වෙනත්.....

මානසික ස්වයං සත්කාරය

- ස්වයං පරාවර්තනය සඳහා කාලය ලබාගන්නවා
- අවශ්‍ය නම්, වෘත්තීය උපදේශන සහාය ලබාගන්නවා
- දිනපොතක් හෝ ජ්‍යෙෂ්ඨයන් ලියනවා
- වැඩ හා සම්බන්ධ නොවන දේ කියවනවා
- අලුත් දේවල් ඉගෙන ගන්නවා
- ඔබේ ජීවිතයේ ආතතිය අවම කිරීමට පියවර ගන්නවා
- නිවසින් පිටත කාලය ගතකරනවා.
- අමතර වගකීම් දැරීමට බැරි බව ඇතැම්විට කියනවා
- වෙනත්.....

<p>චිත්තවේගී ස්වයං සත්කාරය</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ඔබ ඇසුරු කිරීමට කැමති වෙනත් අය සමග කාලය ගත කරනවා <input type="checkbox"/> ඔබගේ ජීවිතයට වැදගත් අය සමග සම්බන්ධව සිටිනවා <input type="checkbox"/> තමන්ට කාරුණිකව සලකනවා (ධනාත්මක අභ්‍යන්තර සංවාදය හෝ තනියෙන් කතාකිරීම) <input type="checkbox"/> තමන් ගැන ආඩම්බර වීම <input type="checkbox"/> ප්‍රියතම පොත් නැවත කියවනවා. ප්‍රියතම චිත්‍රපට නැවත බලනවා <input type="checkbox"/> සුවය ලබාදෙන ක්‍රියාකාරකම්, ද්‍රව්‍ය, පුද්ගලයන්, සම්බන්ධතා, ස්ථාන හඳුනාගෙන ඒවා විඳිනවා <input type="checkbox"/> ඔබට අවශ්‍ය නම් අඬනවා <input type="checkbox"/> ඔබට සිනා යන දේට සිනාවෙනවා <input type="checkbox"/> ළමයින් සමග සෙල්ලම් කරනවා <input type="checkbox"/> වෙනත්..... 	<p>ආධ්‍යාත්මික ස්වයං සත්කාරය</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> යාඥා කිරීමට, භාවනා කිරීමට, පරාවර්තනයට කාලය ලබාගන්නවා <input type="checkbox"/> සොබාදහමේ කාලය ගතකරනවා <input type="checkbox"/> ආධ්‍යාත්මික රැස්වීම්, ප්‍රජාවන් හෝ කණ්ඩායම්වලට සහභාගී වෙනවා <input type="checkbox"/> කෘතඥතාව පළකරනවා <input type="checkbox"/> ඔබට අරුත්බර අභිචාර පවත්වමින් මංසලකුණු අනුස්මරණය කරනවා <input type="checkbox"/> මියගිය ආදරණීයයන් මතක තබාගෙන අනුස්මරණය කරනවා <input type="checkbox"/> ප්‍රබෝධක උත්තේජනය ඇතිකරන කතා කියවනවා <input type="checkbox"/> ඔබ විශ්වාස කරන අරමුණු වෙනුවෙන් දායක වෙනවා <input type="checkbox"/> ගීත ගායනා කරනවා; නටනවා <input type="checkbox"/> ඔබට අරුත්බර දෙය හඳුනාගෙන එයට ඔබගේ ජීවිතයේ ස්ථානයක් ලබාදෙනවා <input type="checkbox"/> නොදන්නා අභිරහස් ගැන විවෘත අදහස් දරනවා <input type="checkbox"/> බලාපොරොත්තු සහගත වෙනවා <input type="checkbox"/> වෙනත්.....
<p>සේවා ස්ථානයේ/ වෘත්තියේ ස්වයං සත්කාරය</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> දිවා ආහාරය ගන්නට කාලය ලබාගන්නවා <input type="checkbox"/> වෘත්තීය සගයන් සමග කතාබහ කරනවා <input type="checkbox"/> කාර්යයන් සම්පූර්ණ කිරීමට කාලය ලබාගන්නවා <input type="checkbox"/> විනෝදාත්මක, වර්ධනයට දිරිදෙන හා ඔබට ප්‍රතිලාභ ලබාදෙන ව්‍යාපෘති හෝ කාර්යයන් හඳුනාගන්නවා වරදවැළඹී <input type="checkbox"/> සේවාදායකයන් හා සගයන් සමග සීමාවන් තබාගන්නවා <input type="checkbox"/> ඔබගේ වැඩ සම්භාරය සමබර කරගන්නවා. කිසිදු දවසක් “වැඩ වැඩි” වන්නේ නැහැ. <input type="checkbox"/> ඔබගේ සේවා ස්ථානය සුවපහසු හා සැපවත් ලෙස සකසා ගන්නවා <input type="checkbox"/> ස්ථාවර ලෙස අධීක්ෂණය හෝ උපදෙස් විමසීම් ලබාගන්නවා <input type="checkbox"/> සම සහාය කණ්ඩායමක් සිටිනවා <input type="checkbox"/> වෙනත්..... 	

7.4) සම සහාය පද්ධති

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නන් හට පහත දැක්වෙන හැකියාවන් ලැබේ

- සම සහායේ වැදගත්කම තේරුම්ගැනීම
- තමන්ගේම සම සහායක කටයුතු ඉදිරිපත් කිරීම
- මානසික විඩාව වැළැක්වීමේදී සම සහායේ භූමිකාව තේරුම්ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්ලිප්චාට්, කඩදාසි, පෑන්

සැසියේ කාලය

විනාඩි 45

සැසියේ කාර්යය

- එකිනෙකාට ආධාර කරගැනීමේදී සම සහයන්ගේ භූමිකාව පිළිබඳ පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් සමග සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරයි.
- සම සහයන්ගේ සහාය ස්වයං සන්කාර උපායමාර්ගයක් ලෙස මානසික විඩාව වැළැක්වීමේදී වැදගත් වන ආකාරය පහසුකම් සපයන්නා පැහැදිලි කරයි.
- සම සහයන්ගේ සහායේ මූලධර්ම පැහැදිලි කරන පහසුකම් සපයන්නා ඒවා ෆ්ලිප්චාට් එකක් මත සටහන් කරයි.
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් දහයේ කණ්ඩායම්වලට බෙදයි. තමන්ගේම සම සහ ආධාරක කටයුතු ඉදිරිපත් කරන ලෙස පවරයි. (සම සහයන්ගේ සහාය මූලධර්ම මතකයේ තබාගන්නැයි පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් දිරිගන්වයි.)
- කණ්ඩායම් තම උපායමාර්ගය ඉදිරිපත් කරති.
- පහසුකම් සපයන්නා ප්‍රතිපෝෂණය සපයයි.

සම සගයන්ගේ සහාය පිළිබඳ සටහන

සම සගයන්ගේ සහාය යනු විවිධ පසුබිම්වලින් පැමිණි, පොදු අත්දැකීම් බෙදාහදාගන්නා පුද්ගලයන් එකට එක්ව සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීමයි. එහිදී ඔවුන් තම ශක්තීන් බෙදාහදා ගනිමින් එකිනෙකාට උපකාර කරගනිති.

පහත දැක්වෙන්නේ සම සගයන්ගේ සහායෙහි විශේෂත්වය හා වටිනාකම පෙන්වන සාධක කීපයකි (Blanch et al, 2012):

1. සම සගයන්ගේ සහාය ස්වේච්ඡා සේවයකි

සම සගයන් ලෙස සහාය දීමේ ක්‍රියාකාරකම් පුද්ගලයන් විසින් තෝරාගනු ලබන්නේ නිදහසේය. ඒ වෙනුවෙන් බලපෑම් නොකළ යුතුය. සම සගයන්ගේ සහායේ ස්වේච්ඡා ස්වභාවය හේතුවෙන් අපට විශ්වාසය ගොඩනගාගැනීම හා තවත් අයෙකු සමග සම්බන්ධ වීම පහසු වේ.

2. සම සගයන්ගේ සහාය විනිශ්චය කිරීමේදී තොරය

විවිධ අත්දැකීම්, විශ්වාසයන්, ජීවන විලාස ඇති ඔබෙන් වෙනස් පුද්ගලයන් ඔබට හමුවේ. විනිශ්චයෙන් තොර වීමෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ එම පුද්ගලයා වෙත සමීප වන්නේ විවෘතභාවයෙන්, කුතුහලයෙන් හා අව්‍යාජ උනන්දුවෙනි.

3. සම සගයන්ගේ සහාය සහකම්පනීය වේ

සම සගයන්ගේ සහායේදී, ඔබ විසින් වෙනත් පුද්ගලයන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට අව්‍යාජ උත්සාහයක් දැරිය යුතුව තිබේ. එම හැඟීම් ඇතිවන්නට හේතු හා එවැනි තත්වයකදී කිසියම් කෙනෙකු අපට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු ආකාරය සිතින් මවාගැනීමට ඔබ අව්‍යාජ උත්සාහයක් දැරිය යුතුය.

4. සම සගයන්ගේ සහාය ගෞරවනීය වේ.

සම සගයන්ගේ සහායේදී සෑම අයෙකුටම දායක වීමට කිසියම් සුවිශේෂ හා වැදගත් දෙයක් තිබේ. කණ්ඩායමේ කොටස්කරුවකු වීමට අවශ්‍ය සෑම කෙනෙකුටම වටිනා පුද්ගලයකු ලෙස සලකා කාරුණිකව, උණුසුම් අන්දමින් හා ගෞරවයෙන් සලකනු ලැබේ. විවිධ ජනවර්ගයන්, ආගම් හා සංස්කෘතීන්ට අයත්, විවිධ අධ්‍යාපනික මට්ටම් ඇති මිනිසුන් සමග බෙදාහදාගැනීමට ඔබ විවෘත විය යුතුය.

5. සම සගයන්ගේ සහාය සඳහා අවංක හා සෘජු සන්නිවේදනය අවශ්‍යය.

සම සගයන් අවංකව කතා කළ යුතුය. එහෙත්, ඔවුන් දුෂ්කර ප්‍රශ්නවලදී සානුකම්පිත විය යුතුය. එමගින් වෙනත් අයට රිදවීමේ හෝ ඔවුන් කෝපයට පත්වේ යයි බියෙන් ඔබට යාමට හැකි වේ. අපට ආමන්ත්‍රණය කිරීමට අවශ්‍ය මිනිසුන් සමග අවංක සාකච්ඡාවක් සිදුකළ හැකිය.

6. සම සගයන්ගේ සහාය තුළ අනෙක්වන වගකීම තිබේ.

අපගේ අවශ්‍යතා හා හැඟීම් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිරීමේදී අප එකිනෙකා වගකීම භාරගන්නෙමු. සෑම සහභාගී වන්නකුම සෑම කෙනෙකුගේම හඬට අවස්ථාව ලබාදීම සඳහා වගකිව යුතුය.

7. සම සගයන්ගේ සහාය යනු බලය බෙදාගැනීමයි.

කිසිවකු අධිපතිවරයකු නොවන අතර සෑම කෙනෙකුම සමාන වගකීම් දරති.

8. සම සගයන්ගේ සහාය දීම හා ගැනීම යන දෙකම වේ.

සෑම පුද්ගලයෙකුම නිරතුරුවම අනෙකාට දීම හා ගැනීම යන දෙකම කරති. එය සිදුවන්නේ සැහැල්ලු හා නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වන ගතිකයන් තුළයි.

7.5) ගැඹුරින් හුස්මගැනීම සහ මනස නිරවුල් කරගැනීමේ ක්‍රමවේදයන්

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නෝ ගැඹුරින් හුස්මගැනීම සහ මනස නිරවුල් කරගැනීමේ ක්‍රමවේදයන්ද, එම ක්‍රමවේදයන් මානසික විඩාව නිවාරණය කිරීම සඳහා නිරන්තරයෙන් භාවිතා කරන ආකාරයද උගනිති.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිසිවක් නැත.

සැසියේ කාලය

විනාඩි 45

සැසියේ කාර්යය

- නිහඬ පරිසරයක පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වන ලෙස පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන්ට පවසයි.
- සහභාගී වන්නන් සූදානම් වූ පසු, පහසුකම් සපයන්නා මාංශ පේශී හොඳින් ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාසයක් පවත්වයි.
- ගැඹුරින් හුස්මගැනීමේ ක්‍රමවේදයන් මානසික විඩාව නිවාරණය කිරීමේ ස්වයං සන්කාර උපායමාර්ගයක් ලෙස භාවිතා කිරීම සඳහා පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් දිරිගන්වයි.

මාංශ පේශී හොඳින් ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාසය

උපුටාගැනීම TherapistAid (2017)

ගැඹුරු හුස්මක් ගනිමින් ආරම්භ කරන්න. ඔබගේ පෙණහලු තුළට වාතය ඇතුළු වන ආකාරය විඳින්න. විනාඩි කීපයක් හුස්ම අල්ලා සිටින්න.
(කෙටි විරාමය)

ඔබගේ හුස්ම සෙමින් මුදාහරින්න. ආතතිය ශරීරයෙන් නික්ම යාමට සලස්වන්න. තවත් ගැඹුරු හුස්මක් අරගෙන අල්ලාගෙන සිටින්න.
(කෙටි විරාමය)

නැවතත්, සෙමින් හුස්ම පිටකරන්න.

තවත් සෙමින්, තවත් හුස්මක් ගන්න. ඔබගේ පෙනහලු පුරවාගෙන රැඳී ඉන්න.
(කෙටි විරාමය)

හුස්ම සෙමින් මුදාහරින්න. ආතතිය ශරීරයෙන් නික්ම යාම සිතින් මවාගන්න. දැන් ඔබගේ අවධානය දෙපා වෙත යොමුකරන්න. ඔබගේ දෙපා ඇඟිලි හා පාදයේ වක්‍රය කරකැවීමෙන් ඔබේ දෙපා දැඩි කිරීමට පටන්ගන්න. දැඩි බව පවත්වාගනිමින් එය විඳින්න.
(තත්පර ජහක විරාමය)

පයේ ආතතිය මුදාහරින්න. අලුත් සැහැල්ලුව විඳින්න. ඊළඟට, ඔබගේ පාදයේ පහළ කොටස වෙත අවධානය යොමුකරන්න. ඔබගේ කෙත්තියෙහි මාංශ පේශී දැඩි කරන්න. ආතති හැඟීමට අවධානය යොමුකරන්න.
(තත්පර ජහක විරාමය)

පහළ පාදයේ ආතතිය මුදාහරින්න. නැවතත්, සැහැල්ලු හැඟීම විඳින්න. මේ අතර ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම දිගටම කරගෙන යන්න.

ඊළඟට පාදයේ ඉහළ හා ඉණෙහි මාංශ පේශි දැඩි කරන්න. ඔබගේ කලවා දැඩිව මිරිකමින් ද මෙය කළ හැකිය. ඇඳීමකට ලක් නොවී දැඩිබව දැනෙන පරිදි කරන්න.

(හත්පර ජහක විරාමය)

ආතතිය ලිහිල් කරන්න. නැවතත්, සැහැල්ලු හැඟීම විඳින්න. ඊළඟට ඔබගේ උදරයේ හා පපුවේ මාංශ පේශි දැඩි කරන්න. උදරය ඇතුළට ඇදගැනීමෙන් ඔබට මෙය කළ හැකිය. දැඩිව මිරිකමින් වැඩි වේලාවක් ආතතිය පවත්වාගන්න.

(හත්පර ජහක විරාමය)

ආතතිය මුදාහරින්න. ඔබගේ සිරුරට අප්‍රාණික වන්නට දෙන්න. ලිහිල් වීමේ හැඟීම විඳින්න. ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම කරන්න. සෙමින් හුස්මගන්න. පෙනහළු වාතයෙන් පිරෙන ආකාරය විඳින්න. එය අල්ලාගෙන සිටින්න.

(හත්පර ජහක විරාමය)

සෙමින් ප්‍රශ්වාස කරන්න. වාතය පෙනහළුවලින් පිටවී යන ආකාරය විඳින්න. ඊළඟට ඔබගේ පිටේ මාංශ පේශි දැඩි කරන්න. උරහිස් පිටුපසින් ළංකිරීමෙන් මෙය සිදුකළ හැකිය. තදින් අල්ලාගෙන සිටින්න. හැකි තරම් දැඩි කර ඇඳීමට ඉඩ නොදී දරා සිටින්න.

(හත්පර ජහක විරාමය)

පිටෙන් ආතතිය මුදාහරින්න. ආතතිය සෙමින් සිරුරෙන් පිටවී යන අයුරු විඳින්න. අලුත් සැහැල්ලු හැඟීම ද විඳින්න. ලිහිල් වීමට ඉඩ හැරී විට ඔබගේ ශරීරයට දැනෙන සැහැල්ලුවෙහි වෙනස විඳගන්න. ඊළඟට ඔබගේ දැත් උරහිස්වල සිට දැඩි කරන්න. අත මීට මොළවා අත ඉහළ දක්වා මිරිකන්න. එය දරාගත ඉන්න.

(හත්පර ජහක විරාමය)

අත්වලින් හා උරහිසෙන් ආතතිය මුදාහරින්න.ඔබගේ ඇඟිලිවල, අත්වල, බාහුවල හා උරහිස්වල සැහැල්ලු හැඟීම විඳගන්න. දැත්වල අප්‍රාණිකත්වය දෙස අවධානය යොමුකරන්න. ඔබේ ගෙල හා හිස ඉහළට යොමු කරන්න. ඔබගේ මුහුණේ හා බෙල්ලේ මාංශ පේශි දැඩි කරන්න. ඔබගේ ඇස් හා මුඛය වටේ මාංශ පේශි විකෘති වන පරිදි කරන්න.

(හත්පර ජහක විරාමය)

ආතතිය මුදාහරින්න. නැවතත් අලුත් සැහැල්ලු හැඟීම විඳගන්න. අවසානයේදී මුළු සිරුරස දැඩි කරන්න. පාදය, කලවා, උදරය, පපුව, අත් හා බෙල්ල යන ස්ථානවල මාංශ පේශි දැඩි කරන්න. ඇඳීමට ලක් නොවන පරිදි දැඩි කරගෙන අල්ලාගෙන සිටින්න.

(හත්පර ජහක විරාමය)

දැත් මුදාහරින්න. ඔබගේ මුළු සිරුරම අප්‍රාණික වන්නට දෙන්න. සැහැල්ලු හැඟීම කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න. එය ආතති හැඟීමෙන් කෙතරම් වෙනස්දැයි සිතන්න. ඔබගේ මාංශ පේශි සෙමින් වලනය කිරීමෙන් ඔබගේ සිරුර අවදි කරන්න. අත් හා පය ගසාගන්න. මාංශ පේශි දිගහරින්න. ඔබ සුදානම් නම් ඇස් හරින්න.

මානසික සහනය ලබාගැනීමේ තාක්ෂණයන් පිළිබඳ සටහන

ඔබ මාංශපේශි හොඳින් ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාසය මින් පෙර කර තිබේ. එය ප්‍රයෝජනවත් බව ඔබට වැටහෙන්නට ඇතැයි සිතමු. පහත දැක්වෙන්නේ ඔබට අත්හදාබැලිය හැකි තවත් තාක්ෂණයන් කීපයකි.

ගැඹුරින් හුස්මගැනීමේ අභ්‍යාසය

1. සුව පහසු ඉරියව්වකින් අසුන් ගන්න. නැතිනම් වැතිරෙන්න.
2. එක් අතක් ඉලඳැටවලින් මඳක් පහත ඔබේ උදරය මත ද, අනෙක් අත පපුව මත ද තබන්න.
3. ඔබේ නහයෙන් ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න. ඔබගේ උදරය අතින් තෙරපන්න. පපුව වලනය නොවිය යුතුය.
4. තොල් තද කරගෙන උරුවම් බාන්නා සේ හුස්ම පිටකරන්න. ඔබගේ උදරය මත ඇති අත ඇතුළට යන ආකාරය විඳින්න. සියලු වාතය පිටතට තෙරපීම සඳහා එය භාවිතා කරන්න.
5. මෙම හුස්මගැනීම 3-10 අතර වාර ගණනක් කරන්න. සෑම හුස්මක් සඳහාම ඔබට අවශ්‍ය කාලය ලබාගන්න.
6. ව්‍යායාමය අවසානයේ ඔබට ඇතිවන හැඟීම ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

මගපෙන්වන ලද දර්ශන අභ්‍යාසය

උපුටාගැනීම Learn to prevent and deal with mental burnout effect project (2014)

සන්සුන්, අඳුරු කාමරයක බිම වාඩිවෙන්න; නැතිනම් භාන්සි වන්න. කිහිප වරක් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්න. දෑස් පියාගන්න.

ඔබ සුන්දර දිනයක මාර්ගයක ඇවිදීමින් සිටින්නේ යයි සිතන්න. ඔබ යන්නේ ඔබේ ප්‍රියතම විලටයි. එතැනට ඔබ කලින් ගොස් තිබේ. නැතිනම් එය මනසේ මැවුණු එකකි. ඔබ ආසන්න වන විට, ඔබට විලේ සුළඟේ සුවද දැනේ. දැන් ඔබට විල ඔබ ඉදිරිපිට දැකිය හැකිය. ඔබ එහි ඇති ගස් කොළන් ආදිය දකියි. ඔබ සෙමින් වතුරට බසියි. එය සීතය; නැවුම්ය.

ඔබගේ මනස තුළ ඔබට ඕනෑ දෙයක් කළ හැකිය. ඔබ විල හා මෙම ජල කඳ බවට පත්වන්නට ඉඩහරින්න. එසේ කරන අතර ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඔබගේ ගැඹුර, සන්සුන්බව, නිසලබව ගැන සිතන්න. මඳ සුළඟ පමණක් නොව, කුණාටුවක් පවා කරන්නේ ඔබ මත සිහින් රල මතුකිරීම පමණි. ඔබ සන්සුන්ය. ඉවසිලිවන්නය. වලනය වේ. තැන්පත් වේ. මධ්‍යය බවට පත්වේ. ඔබ මෙම සන්සුන් හා නිහඩබව පවත්වාගෙන යන අතර ඔබගේ සිරුර විසින් ඔබගේ දුක් දෝමනස්සයන්, සිතුවිලි හා ආතති ඔබගේ සිරුරින් ප්‍රශ්වාසය හරහා නිදහස් කරයි. කිසිවකට ඔබට බාධා කරන්නට බැරිය.

සරල ගැඹුරු හුස්මක් හරහා මෙම සන්සුන්බවේ හා නිශ්ශබ්දතාවේ හැඟීම වෙත ඕනෑම වේලාවක ආපසු පැමිණීමට ඔබට හැකිය. කිහිප වරක් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්න. ඔබට විලෙන් නැවත මතු වන්නට ඉඩහරින්න. දැන් ඔබ විල අද්දර සිටගෙන සිටියි. මෙම හැඟීම හැමවිටම ඔබ ළඟ රැඳී ඇති බව දැනගෙන, ආපසු විලේ සිට ඇවිද එන්න. විලේ සුවද නැවත විඳින්න. කුටිය තුළ ශබ්ද හා වලනයන් ගැන දැනුවත් වන්න. ඔබගේ දෑස් සම්පූර්ණයෙන් අරින්න. දැන් ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම සිටින්නේ මෙතනය. ඔබගේ හුස්ම විසින් ඕනෑම වේලාවක ඔබ විල වෙත සම්බන්ධ කළ හැකි බව මතක තබාගන්න. ඔබ වැඩ දිනය පටන්ගන්නා සෑම විටකම හෝ ආතතිය දැනෙන විට ඔබට විලට යා හැකිය.



අටවන මොඩියුලය:

අප උගත් දෙය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම

අප උගත් දෙය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම

සැසියේ අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී, සහභාගී වන්නන් තමන් මෙම පුහුණුවේදී උගත් දෙය සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස තම කාර්යයන්හිදී යොදාගන්නා ආකාරය උගනිති.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිසිවක් නැත.

සැසියේ කාලය

පැය 1යි

සැසියේ කාර්යය

- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම් හයකට බෙදයි. සෑම කණ්ඩායමක් විසින්ම හයවන මොඩියුලය හැර මෙතෙක් කරන ලද මොඩියුල් එක බැගින් ගෙන පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයයි:
 - මොඩියුලයෙන් මා උගත් දෙය මගේ කටයුතු සඳහා භාවිතා කරන්නේ කෙසේද? එනම්, අවශ්‍යතා තක්සේරුවක් කිරීම, සිද්ධි කළමනාකරණය, සිද්ධි සාකච්ඡාව ආදිය)
 - සිද්ධි කළමනාකරුවකු ලෙස මගේ කාර්යයන් සඳහා එය භාවිතා කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?
- පහසුකම් සපයන්නා සහභාගී වන්නන් හට සාකච්ඡා කිරීමට කාලය ලබාදෙයි. ඉන්පසු, ඉදිරිපත් කිරීමක් හරහා තම සිතුවිලි බෙදාහදාගන්නැයි සියලු සහභාගී වන්නන්ගෙන් ඉල්ලාසිටියි.

අප උගත් දෙය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම පිළිබඳ සටහන

සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස, ඔබ කෙළින්ම පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමඟ වැඩ කරමින් අවශ්‍යතා තක්සේරු පවත්වයි. සිද්ධි සැලැස්ම සකස් කරයි. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් සිද්ධි සැලැස්ම තුළ හඳුනාගත් ක්‍රියාමාර්ග ගනියි.

එම නිසා ඔබ මේ දක්වා මෙම පුහුණුවේදී අප කතා කළ දැනුම, කුසලතා හා නිපුණතා වර්ධනය කරගැනීම වැදගත්ය. එම නිසා, අප උගත් දෙය නැවත සිහිපත් කරමින් එම දැනුම පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට උදව් උපකාර වීම සඳහා භාවිතා කරන ආකාරය සිතමු.

පළමු මොඩියුලය: මනෝසමාජීය සහාය හැඳින්වීම

පළමු මොඩියුලයේදී ඔබ මැස්ලෝගේ අවශ්‍යතා ධුරාවලිය ඉගෙනගත්තේය. ඉහළ මට්ටමේ අවශ්‍යතාවන්ට පෙර පහළ මට්ටමේ අවශ්‍යතා සපුරාගැනීම උවමනා බව ඉගෙන ගත්තේය. පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ අවශ්‍යතා මැස්ලෝගේ අවශ්‍යතා ධුරාවලිය අනුව සිතියම්ගත කරගන්නා ආකාරය ඔබ දනියි. මානසික හා සමාජ අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම හරහා පුද්ගලයන්, පවුල් හා ප්‍රජාවන් අතර දරා ගැනීමේ හැකියාව සඳහා පහසුකම් සපයනු ලැබේ.

පීඩාවට පත් පුද්ගලයාගේ මනෝසමාජීය යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන විවිධ සාධක අධ්‍යයනය කිරීමට ඔබට පුළුවන. විවිධ අර්බුද විවිධ පුද්ගලයන්ට විවිධාකාරයෙන් බලපාන ආකාරය හා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ලබාදිය හැකි හානිපූරණයන් වර්ග හඳුනාගත හැකිය. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට හානිපූරණය සඳහා වන කාර්යාලයේ සහ අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන් පිළිබඳ කාර්යාලයේ මෙහෙවර හා එම කාර්යාල හරහා ලබාදෙන ආධාරක සේවා ගැන ඔබට පැහැදිලි කර දීමට ද ඔබට හැක. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස ඔබගේ රාජකාරි අතරතුර, මූලික මූලධර්ම අනුගමනය කිරීම වැදගත්ය. සංස්කෘතිමය වශයෙන් සංවේදී වන අතරම, පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට මහත් ගෞරවයෙන් සලකන බව තහවුරු කළ යුතුය.

දෙවන මොඩියුලය: හානිය හා කම්පාවීම

දෙවන මොඩියුලයෙහිදී, ඔබ හානි වර්ග හා කම්පා වීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ හැදෑරුවේය. ශෝකය යනු, වේදනාකාරී සිදුවීමක් සම්බන්ධයෙන් ඉතා ස්වාභාවික, සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයක් බව ඔබ දනියි. ඇතැම්විට, ඇතැම් පුද්ගලයන් හට කාලය ගත වෙද්දී පවා සාමාන්‍ය ජීවිතයට ආපසු පැමිණීම දුෂ්කර වේ. එසේ සිදුවී තිබෙන පුද්ගලයන් වෘත්තිකමය උපකාර සඳහා යොමුකිරීමේ වැදගත්කම ඔබ ඉගෙනගත්තේය. එසේම, අවිනිශ්චිත නැති වීමක් (අතුරුදහන් වූවන්ගේ පවුල් විසින් මුහුණදෙන) පවුල් සාමාජිකයකුගේ මරණයෙන් වෙනස් බව ද ඔබ ඉගෙනගත්තේ ය. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් විසින් මුහුණදෙන තත්වයන් තේරුම්ගැනීමටත්, ඔවුන්ට උපකාර කිරීමටත් මෙම දැනුම ප්‍රයෝජනවත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස, සාවධානව සවන්දීමෙන් හා සම්මුඛ සාකච්ඡාව අතරතුර හානිය තේරුම්ගැනීමෙන් එම තත්වය අවබෝධ කරගත හැකිය.

තුන්වන මොඩියුලය: විපත හා දරා ගැනීමේ හැකියාව

තුන්වන මොඩියුලයෙහිදී, ඔබ සෘණාත්මක ආතතිය හා එය සෑම පුද්ගලයකුටම වෙනස් වෙනස් ආකාරවලින් බලපාන හැටි ඉගෙනගත්තේය. ඔබ ධනාත්මක ආතතිය පිළිබඳව ද ආතතිය කළමනාකරණය කරගන්නා ආකාරය ද ඉගෙනගත්තේය. ඔබ අවශ්‍යතා තක්සේරුව ක්‍රියාත්මක කරන විට, ඔබ පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ගේ අනුගත වීමේ කුසලතා හා ආරක්ෂාකාරී දරා ගැනීමේ හැකියාව/ ඔරොත්තුදීමේ සාධක කෙරෙහි ද අවධානය යොමුකරනු ඇත. එබැවින්, ඔබ පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමඟ ක්ෂේත්‍රයේ කටයුතු කරන විට, ඔබට ඔවුන්ගේ දරා ගැනීමේ හැකියාව/ ඔරොත්තුදීමේ සාධක හඳුනාගත හැකිය. ඔවුන්ගේ දරා ගැනීමේ හැකියාව ශක්තිමත් කිරීම මගින් එම දැනුම පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට සහාය වීම සඳහා යොදාගත හැකිය. කතන්දර කීම පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට විවෘත වීමට උපකාර කරන අයුරින් භාවිතා කරන හැටි හා ඔවුන්ගේ සුඵලත්

විමේ මාර්ගයක් ලෙස විවෘතව කීම යොදාගත හැකි බව ද ඔබ ඉගෙනගත්තේය. අවසාන වශයෙන්, පීඩාකාරී අවස්ථා සම්බන්ධ අත්දැකීම් ලැබූ පුද්ගලයන්ට කතාකිරීමේදී, එම පුද්ගලයන් අකැමැති නම්, එම අත්දැකීම් නැවත සිහිපත් කිරීම මගහැරීම කෙතරම් වැදගත්දැයි ඔබ තේරුම් ගත්තේය. ඔබ සම්මුඛ සාකච්ඡාව/ සැසිය පැවැත්වීමේදී එම පරිසරය, වචන හා වෙනත් ඉඟි මගහැරීම ද ඉතා වැදගත්ය.

හතරවන මොඩියුලය: සුලබ මනෝසමාජීය ප්‍රශ්න

හතරවන මොඩියුලයේදී, ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය, වර්ෂා ප්‍රශ්න, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය අවහාවිතාව, දිළිඳුකම, ළමා යහපැවැත්ම හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ ප්‍රශ්න වැනි සුලබ මනෝසමාජීය ප්‍රශ්න, විෂාදය, කාංසාව, සියදිවි නසාගැනීමේ හෝ ස්වයං හානි කරගැනීමේ වර්ෂා වැනි වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ඉගෙනගත්තේය. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස ඔබට බොහෝවිට මෙවැනි ප්‍රශ්න එකක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් නිසා පීඩා විඳින පුද්ගලයන් හමුවෙයි. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් හට සමාන ප්‍රශ්න විසඳාගැනීම සඳහා උපකාර කිරීමට ඔබ උගත් මෙම දැනුම යොදාගත හැකිය. නැතිනම් ඔවුන් යෝග්‍ය සේවා වෙත යොමු කළ හැකිය.

පස්වන මොඩියුලය: උපකාරී වන කුසලතා

පස්වන මොඩියුලයේදී, උපකාරී වන කුසලතා (සවන්දීම, ප්‍රශ්න ඇසීම හා සහකම්පනය) භාවිතා කිරීම පිළිබඳ වර්ත රංගන හරහා ඔබ ඉගෙනගත්තේය. ඔබගේ කාර්යයන් තුළදී, මෙම කුසලතා පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සමග මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම සඳහා උපකාර වේ. ඔබ පීඩාවට පත් තැනැත්තන් තම අවශ්‍යතාවන් වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා සවිබලගැන්වීම පිළිබඳ ඉගෙනගත්තේය. ඇතැමෙකු ඔබට කතාකිරීමට අදිමදි කරන්නේ ද, ඇතැම් අවස්ථාවලදී ඔබට ප්‍රතිරෝධයට මුහුණදෙන්නට සිදුවන්නේද ඇයිද යන්න ඔබ ඉගෙනගත්තේය. ක්ෂේත්‍රයේදී එවැනි පුද්ගලයන් සමග විශ්වාසය හා මනා සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීම පිණිස ඔබ මෙම කුසලතා පාවිච්චි කරනු ඇත. කණ්ඩායම් ලෙස වැඩකරන ආකාරය ගැන ද, සම්චාග්‍ය භාවී බවින් යුතු වීම හා ගැටලු විසඳීමේ කුසලතා ගැන ද ඔබ හැදෑරුවේය. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස, මෙම කුසලතා භාවිතා කිරීමට මතක තබාගන්න. පීඩාවට පත් තැනැත්තන් සහ පාර්ශ්වකරුවන් සමග විශ්වාසවන්ත සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීමට මෙම කුසලතා භාවිතා කරන්න.

හත්වන මොඩියුලය: ස්වයං සත්කාරය

හත්වන මොඩියුලයේදී, පසු විමසීම, ස්වයං සත්කාරය හා සම්බන්ධ තාක්ෂණයන් පිළිබඳ ඔබ හැදෑරුවේය. මානසික විඩාව වළක්වාගැනීම හා සම සගයන්ගේ සහාය පිළිබඳව ද එහිදී හදාරන ලදී. සිද්ධි කළමනාකාරවරුන් ලෙස, ඔබ දුෂ්කර හා සංකීර්ණ ජීවන තත්වයන්ට මුහුණදුන් පුද්ගලයන්ට උදව් කරනු ඇත. ඔවුන්ගේ කතාවලට සවන්දීමෙන් ඇතැම්විට ඔබ චිත්තවේගී ආතතියට අධික වෙහෙසට ලක්විය හැකිය. පසු විමසීම් සැසි, දුෂ්කර හැඟීම් හා ආතතිය සමග අනුගත වීමට ඔබට උපකාර කරන ස්වයං සත්කාර ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කිරීමට මතක තබාගන්න. ඔබගේම චිත්තවේගී හා මානසික යහපැවැත්ම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- Ager, W., Sliep, Y. & Ahmed, R. I. (2015), *From Individual to Collective healing: A trainer's manual*, Diemen: War Foundation. Available online: <http://www.socialserviceworkforce.org/system/files/resource/files/Enhancing-Mental-Health-and-Psychosocial-Support-Capacity.pdf> (Accessed: 14th November 2020)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Blanch, A., Filson, B. & Penney, D. (2012), *Engaging women in trauma-informed peer support: a guidebook*, National Center for Trauma-Informed Care. Available online: https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide_Color_REVISED_10_2012.pdf (Accessed: 10th December 2020)
- Blank, K. & Rösslhuber, M. (2015), *Training Manual on Gender-based Violence for Health Professionals*. Vienna: Austrian Women's Shelter Network. Available online: https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Implement_train_EN_201606_hires.pdf (Accessed 20th December 2020)
- Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66 (3), 551–566. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x
- Case Management Society of America (n.d). *What Is a Case Manager?* Available online: <https://www.cmsa.org/who-we-are/what-is-a-case-manager/> (Accessed: 13th December 2020)
- Coordinating Comprehensive Care for Children (4Children) (2019). *Case Conferencing: An Innovative Approach to Addressing Complex Needs of Vulnerable Children*. Catholic Relief Services. Available online: https://www.crs.org/sites/default/files/tools-research/case_conferencing_an_innovative_approach.pdf (Accessed: 12th January 2021)
- De Janasz, S. C., & Forret, M. L. (2007). Learning the Art of Networking: A Critical Skill for Enhancing Social Capital and Career Success. *Journal of Management Education*, 32(5), 629–650. doi:10.1177/1052562907307637
- Dyregrov, A. (1997). The Process in Psychological Debriefings, *Journal of Traumatic Stress*, 10(4), 589–605. doi:10.1023/a:1024893702747
- Egan, G. (2010). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping* (9th Edition), Belmont: Brooks/ Cole, Cengage Learning
- General Assembly resolution 60/147, *Basic Principles and Guidelines on the Right to a Remedy and Reparation for Victims of Gross Violations of International Human Rights Law and Serious Violations of International Humanitarian Law*, A/RES/60/147 (21 March 2006), available online: <http://undocs.org/en/A/RES/60/147> (Accessed: 21st November 2020)
- Global Social Service Workforce Alliance (2018), *Core Concepts and Principles of Effective Case Management: Approaches for the Social Service Workforce* (1st ed.). Available online: <http://www.socialserviceworkforce.org/sites/default/files/uploads/Case-Management-Concepts-and-Principles.pdf> (Accessed: 13th December 2020)
- Golan, N. (1978). *Treatment in crisis situations*. New York: Free Press

- Inter-Agency Standing Committee (2015), *How to support survivors of gender-based violence when a GBV actor is not available in your area: A step-by-step pocket guide for humanitarian practitioners*. Available online: <https://gbvguidelines.org/en/> (Accessed: 19th January 2021)
- Inter-Agency Standing Committee (2020). *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders*, IASC. Available online: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders.pdf> (Accessed: 18th November 2020)
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2009), *Community-based psychosocial support: Trainer's book*, Copenhagen: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. Available online: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/CBPS_ENTrainer.pdf (Accessed: 15th November 2020).
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2012), *Lay counselling: A trainer's manual*, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. Available online: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/Lay-counselling_EN.pdf (Accessed: 15th November 2020).
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2018), *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*, Copenhagen: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. Available online: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf> (Accessed: 17th November 2020)
- International Organization for Migration (2019), *Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement*. Geneva: IOM. Available online: https://www.iom.int/sites/default/files/mhps/v3_-_manual_on_cb_mhps_in_emergencies_and_displacement.pdf (Accessed: 15th December 2020)
- Jordan, M. J. D. (2002), *Specialized Training Manual on Psychosocial Counseling for Trafficked Youth, Nepal*: International Labour Organization. Available online: <https://resourcecentre.savethechildren.net/node/8338/pdf/subtech02eng1.pdf> (Accessed: 10th November 2020)
- Knott, C & Scragg, T (2010), *Reflective practice in social work*. Exeter: Learning matters.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan Publishing
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Learn to prevent and deal with burnout effect project (2014). *Handbook on prevention of burn-out and control*, available online: www.burnoutproject.net/wp-content/uploads/2014/Hand_prev_burnout_control.pdf (Accessed: 20th December 2020)
- Maier, N.R.F., Solem, A.R., & Maier, A.A. (1975). *The Role-Play Technique: A Handbook for Management and Leadership Practice*. La Jolla, CA: University Associates.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. doi:10.1037/h0054346
- Mental Health America (2015). *Life with Anxiety*. Available online: <https://www.mhanational.org/sites/default/files/Life%20with%20Anxiety%20Fact%20Sheet.pdf> (Accessed: 19th January 2021)
- National Mental Health Programme (n.d.) *Self-care manual for Front-Line Workers*, Available online: https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/national_self-care_manual-en.pdf (Accessed: 2nd December 2020)
- Office for Reparations Act, No. 34 of 2018, available online: <https://www.parliament.lk/uploads/acts/gbills/english/6107.pdf> (Accessed: 1st November 2020)

- Plionis, E.M. (2007). *Competency in Generalist Practice: A Guide to Theory and Evidence-Based Decision Making*, Oxford: Oxford University Press
- Quaranta, G, Dekeyser, C. and Schininà, G. (2019). *Reintegration Counselling: A Psychosocial Approach*, Dakar: International Organization for Migration. Available online: <https://publications.iom.int/system/files/pdf/reintegration-counselling.pdf> (Accessed: 20th February 2021)
- Ramanujan, A., Dharwadker, V. & Blackburn, S. (2004). *The Collected Essays of A.K. Ramanujan*. New Delhi: Oxford University Press.
- Ravazzin Center for Social Work Research in Aging (2003). *Generalist Social Work Practice with Individuals, Families and Groups I: Teaching Case Book*. Council on Social Work Education. Available online: <https://www.cswe.org/CMSPages/GetFile.aspx?guid=bea4e036-0154-4138-a825-e0ee2cd70414> (Accessed: 12th January 2021)
- Rodenburg, J. & Bloemen, E. (2014). *Returning with a health condition: A toolkit for counselling migrants with health concerns*, Hague: International Organization for Migration. Available online: https://publications.iom.int/system/files/pdf/toolkit_for_counselling_migrants.pdf (Accessed: 20th February 2021)
- Schininà, G. (n.d.), 'AVRR for Migrants with Mental Disorders and Substance-Related Conditions' [PowerPoint presentation]. Unpublished internal IOM document.
- Schön, D. (1983). *The reflective practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*, (1st ed.), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Somasundaram, D., & Sivayokan, S. (2013). Rebuilding community resilience in a post-war context: developing insight and recommendations - a qualitative study in Northern Sri Lanka. *International Journal of Mental Health Systems*, 7(1), 3. doi:10.1186/1752-4458-7-3
- Texas Workforce Commission Youth Program Initiative (n.d.). *You and Youth in the Middle: Effective Case Management*. Available online: <http://www.twc.state.tx.us/customers/bnp/bnp.html> (Accessed: 8th January 2021)
- The Confused King - Zen Stories for Kids* (n.d.), Available online: <https://www.tamilsirukathaigal.com/2014/12/confused-king-zen-stories-for-kids.html> (Accessed: 10th January 2021)
- TherapistAid (2017). *Progressive Muscle Relaxation Script*. Available online: <https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script.pdf> (Accessed: 20th December 2020)
- University of Edinburgh Social Work (2011), *Engaging with involuntary service users in social work: good practice guide*, Retrieved from http://www.socialwork.ed.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0020/62273/Good-Practice-Guide.pdf (Accessed: 6th December 2020)
- World Health Organization (2016). *Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity*. (Generic field-trial version 1.1). Geneva: WHO. Available online: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206417/WHO_MSD_MER_16.2_eng.pdf?jsessionid=63CAFD6011B3D3705C3672899A708519?sequence=1 (Accessed: 11th December 2020)
- World Health Organization (2017). *Notes on Depression*. Available online: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/Notes-depression/en/> (Accessed: 12th January 2021)
- Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459-482



භාහිරපුරණය සඳහා
වන කාර්යාලය



සංක්‍රමණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර
සංවිධානයේ සහයෝගය
(IOM-UN MIGRATION)