

COVID-19 කාලය තුළ ගුරුවරුන්ට සිසුන්ට සහාය දැක්විය හැකි ආකාර

අප මේ ගෙවමින් සිටින්නේ වෙන කවරදාකටත් වඩා, ගුරුවරුන් සිසුන්ගේ ඉගෙනීම, යහපැවැත්ම සහ සංවර්ධනය සඳහා මැදිහත්වීම වැදගත් හා අත්‍යවශ්‍ය කාලයක යැයි කිවහොත් ඔබ මා හා එකඟ වනවා යැයි මම විශ්වාස කරමි.

සිසුන් හා දෙමාපියන් අර්බුදයක සිටී. පසුගිය මාස කිහිපය තුළ, ඔවුන්ගේ පාසල් හදිසියේම වසා දමා ඇති අතර, ඔවුන් ගුරුවරුන්, සම වයසේ මිතුරන් සහ පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් වෙන් වී සිටී. විශාල මාධ්‍ය නිරාවරණයකට (රූපවාහිනී සහ සමාජ මාධ්‍ය) අපේ දරුවන් ලක් වී සිටී. එය මාධ්‍ය සුනාමියක් දැයි විටෙක මට සිතේ මේ නිසා දරුවන් තුළ මානසික නොසන්සුන්තාවයක් හා බලාපොරොත්තු කඩවුණු තත්ත්වයක් හටගෙන ඇතැයි පෙනෙන්නට තිබේ.

COVID-19 වසංගත තත්ත්වය නිසා එකම ආකාරයකින් සිසුන් හෝ පවුල් පීඩාවට පත් වී නැත. නමුත් සියල්ලන්ටම ගුරුවරුන් සහ වැඩිහිටියන්ගේ සහාය අවශ්‍ය වේ. වෙන කවරදාකටත් වඩා, ගුරුවරුන්ට සිසුන්ගේ ඉගෙනීම, යහපැවැත්ම සහ සංවර්ධනය සඳහා මැදිහත්වීම අභියෝගාත්මක කාර්යයකි. මාධ්‍ය අපගේ ජීවිත වලට විශාල බලපෑමක් කරයි. දරුවන් මේ කාලය තුළදී විශාල වශයෙන් විද්‍යුත් මාධ්‍ය හා බැඳී ඇති බව අපි කවුරුන් දනිමු. සමහරෙකු විද්‍යුත් මාධ්‍යවලට ඇබ්බැහි වී ඇත. ඒ නිසා ගුවන්විදුලිය රූපවාහිනිය සහ සමාජ මාධ්‍ය හැසිරිය යුත්තේ විශේෂයෙන් දරුවන්ගේ මෙන්ම අප සැමගේ මානසික යහපැවැත්ම සහ සංවර්ධනය පිළිබඳව දැඩි වගකීමකිනි. නිවෙස් වලට සීමා වී සිටින දරුවන්ගේ චිත්තනයට වැඩිම බලපෑමක් එල්ල කරන්නේ මාධ්‍ය භාවිතයයි . නමුත් සමහර මාධ්‍යයන් අප සැමගේ මානසික යහපැවැත්ම පිරිහීමට හේතු වන දේ යළි යළිත් පුරවාරය කරයි. ඒ නිසා මාධ්‍ය සාක්ෂරතාවය පිළිබඳව අප දරුවන් දැනුවත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. දරුවන් සහ අපගේ මානසික යහපැවැත්ම බිඳවැටීම සමස්ත සමාජයම තව තවත් අර්බුදයකට තල්ලු කරනවා ඇත. සමාජයේ යහපත් වර්ධාවන් මානසික යහපැවැත්ම සහ අධ්‍යාපනයේ සඳාතර සංවර්ධනය මත රඳා පවතින බව අප සැවොම තේරුම් ගත යුතුව ඇත. රටක අනාගතය දරුවෝය. දරුවන්ගේ සංවර්ධනය පාසල් අධ්‍යාපනයේ ප්‍රමුඛතම කාර්යය වේ. ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මගින් ගුරුවරයා දරුවන්ගේ වර්ධාව හැඩ ගස්සවා වැරදි වර්ධාවන් නිවැරදි කර සමාජ සංවර්ධනයට කරනු ලබන සක්‍රීය මෙහෙවර අද දින අක්‍රීය වී තිබේ. නමුත් මේ අභියෝගය ජය ගැනීම සඳහා නව මං පෙත් හෙළිකර ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම අප සැමගේ වගකීම සහ යුතුකම නොවේද?

අර්බුදයට නිරාවරණය වන දරුවන් හැසිරෙන්නේ කෙසේද?

වැඩිහිටි දරුවන්

පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව නොසලකා හැරීම, අධික ලෙස නිදා ගැනීම සහ සෞඛ්‍යමත් නිදි වක්‍රය අවුල් කර ගැනීම, අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් දුරස් වීම , ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවීම, මනෝභාවවෙනස්වීම (සතුට, දුක, තරඟ), ආවේගශීලී හැසිරීම අධික ලෙස ආහාර ගැනීම(විශේෂයෙන් අධික තෙල්, පිටි, සීනි බහුල ආහාර) විවිධ දේවලට ඇබ්බැහි වීම (රූපවාහිනිය, අන්තර්ජාලය, සමාජ මාධ්‍ය ,පරිගණක ක්‍රීඩා, බ්ලෑක් වීට්, දුම්වැටි, මත් දියර, මත් ද්‍රව්

ප්‍රාථමික පාසල් දරුවන් - නිදිමත ස්වභාවයකින් සිටීම, සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඉවත් වීම, අධ්‍යාපනික කටයුතු හෝ ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමට අකමැති වීම හෝ දෙමව්පියන් හෝ රැකබලා ගන්නන් පැමිණීමෙන් පසු ඔවුන්ට ඇලී ගැලී සිටීම සහ ඔවුන් ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වීම ඇති ලී ඉරීම, අපහසුතාවයට පත්වීම හෝ වෙන්වීමේ කාංසාව හැසිරීමේ පසුබෑම, තරහ, කෝපය , ආක්‍රමණශීලී බව, නිහඬ බව, පෙන්වීම බියකරු සිහින දැකීම, ඇවිටිලි කිරීම

ගුරුවරුන්ට කුමක් කළ හැකිද?

ගුරුවරුන්ට තම සිසුන්ට ද සහාය දැක්විය හැකි ආකාර :

දුරකථන විමසීමකදී කලහැකි දේ	නොකළ යුතු දේ
දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් හෝ භාරකරුවන් සමඟ දරුවන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම හැසිරීමේ වෙනස්කම් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. උදාහරණයක් ලෙස: “ඔබ මෑතක සිට වෙනදා වගේ නෙවෙයි...මම කැමතියි ටිකක් කතා කරන්න...”	තොරතුරු සඳහා බල කිරීම හෝ සෘජු ප්‍රශ්න ඇසීම
ඔබ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු දරුවන් / පවුල් සමග කරන සාකච්ඡා පිළිබඳව සාරාංශ සටහනක් තබා ගැනීම	දරුවන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු අනවශ්‍ය අයට ලබාදීම
දරුවන්ට සවන් දීමට සූදානම් බව ඔවුන්ට දැනගැනීමට සැලසීම. “අපි ටිකක් කතා කරමු” වැනි ආරාධනයක් මගින්.	දරුවන් පවසන දේ නොසලකා සිටීම හෝ ඔහු හෝ ඇය පවසන දේ අඩුවෙන් තක්සේරු කිරීම
දරුවන්ගේ ආරක්ෂාවට ,ඔවුන්ට සවන් දීමට, ඔවුන්ගේ හැඟීම් බෙදා හදා ගැනීමට තමනුත් සිටින බව ඔවුන්ට ප්‍රකාශ කිරීම	කෝවිඩ් අර්බුදය නිසා තමනුත් අසරණ වී ඇති බව
කතා කරනවාට වඩා ඇහුම්කන් දීම	සංවාදය තුළ ආධිපත්‍ය දැරීම
සිසුන්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථා ලබා දීම. ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් සහ හැඟීම් ලිවීමට, ඇඳීමට හෝ නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කිරීමට	මාධ්‍ය තුළින් සාකච්ඡා කරන කම්පනයක් ඇති කරනු ලබන දේ දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම

ඔවුන්ට ආරාධනා කිරීම සහ ඒවා තමන් සමග බෙදාහදා ගන්නා ලෙස ආරාධනා කිරීම	
දරුවන් සිදුවීම් සඳහන් කිරීමේදී සහ සාකච්ඡා කිරීමේදී සන්සුන්ව සිටීම	මෙම සිදුවීම් මහා ව්‍යාසනයක් ලෙස විස්තර කිරීම.
යහ පැවැත්මක් ඇති දින වර්ශාවක් සඳහා මගපෙන්වීම. එදිනෙදා කටයුතු පිළිබඳව සාමාන්‍ය කතාබහකට යොමු වීම	අධික ප්‍රමාණයක් පැවරුම් සහ අභ්‍යාස ලබාදීම ක්ෂණිකව අන්තර්ජාල ඉගැන්වීම් කාලසටහන් වෙනස් කිරීම, දිගු වේලාවක් එක දිනට එක විෂයයක් ඉගැන්වීම
දරුවන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම සංවර්ධනය සහ දිරි ගැන්වීමට හේතුවන කතා,කතන්දර,සිද්ධි,ගීත ජන කවිහෝ වෙනත් ඕනෑම සුදුසු නිර්මාණාත්මක ක්‍රමවේදයක් භාවිතා කරමින් දරුවන් සමඟ සංවාදාත්මක වැඩසටහන් ඉදිරිපත් කිරීම	
දරුවන් නිර්මාණ කරණයට යොමු කිරීම හ ඒවා ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ක්‍රමවේද සකසා ගැනීම (zoom meeting) වැනි මාර්ගගත ක්‍රම භරණ	
පන්ති මට්ටමින් මාර්ග ගත ක්‍රම භරණ දෙමව්පිය හමු පවත්වමින් දරුවන්ගේ යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් ළමා මිතුරු පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා සහාය වීම	

වැඩිදුර උපකාර සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම.

වැඩිදුරටත් උපකාර අවශ්‍ය දරුවන් සම්බන්ධයෙන් පාසලේ මාර්ගෝපදේශනය හා උපදේශනය ගුරුභවතා ගේ සහාය ලබාගත හැකිය. දරුවෙකු සම්බන්ධයෙන් සහය ලබා දීමට මැදිහත් වීමේ දී එකී කටයුතු ඔබේ පාසල් සීමාවෙන් ඔබ්බට යා යුතු යැයි ඔබට හැඟේ නම් ඒ පිළිබඳව විදුහල්පති සමඟ සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වනවා ඇත.

රවින්ද්‍ර ජයසේකර

ගුරු උපදේශක- මාර්ගෝපදේශනය සහ උපදේශනය

කෑගල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

2021.06.07