

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 16

ජීවන නිපුණතා
සංවර්ධනය කරගනිමු



ඩබ්ලිව් ඒ. ඩී නිල් චන්දන .

ඇල්ල කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය

**අත්‍යවශ්‍ය ජීවන
නිපුණතා 5 ක්
පිළිබඳව අවබෝධ
කරගනිමු,**



- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- චිත්තවේග
කළමනාකරණය
- සහකම්පනය
- සමාජානුයෝජනය
- කණ්ඩායම් හැඟීම

**නිරන්තරයෙන් වෙනස්වන
සමාජය තුළ පැමිණෙන නව
අභියෝග සාර්ථකව ජය
ගැනීමට හා ගැටළු අවම
කර ගැනීමට ජීවන
නිපුණතාවන් වර්ධනය
කරගනු.**

01 එලදායි සන්නිවේදනය

එලදායි සන්නිවේදනය යනු,

තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත් අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුන්කන් දීමටත් ඇති හැකියාව වේ.



මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ චලදායි සන්නිවේදනයක් නොවූ බවය.

එසේනම් චලදායි සන්නිවේදනයක් සදහා අවශ්‍ය ගුණාංග හඳුනාගනිමු.

- අන් අයගේ අදහස් වලට සවන්දීම සහ අභිනය නිරීක්ෂණය.
- සුහදශීලීව කටයුතු කිරීම.
- තම අදහස් පැහැදිලි වන අයුරින් සරලව ඉදිරිපත් කිරීම.
- අන් අයගේ අදහස්, ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනාගෙන අවබෝධ කරගැනීම.



02 චිත්තවේග කළමනාකරණය

චිත්තවේග යනු,

"අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ (හැසිරීම) වෙනස්කම් ඇතිකරන ක්ෂණික මානසික තත්වය හෝ සිතුවිලිය"

- ප්‍රසන්න සහ අප්‍රසන්න චිත්තවේග ඒ ඒ අවස්ථාව අනුව අත්වේ

උදාහරණ: ප්‍රසන්න චිත්තවේග - සතුට
 අප්‍රසන්න චිත්තවේග - දුක

නයි





චිත්තවේග කළමනාකරණය.

චිත්තවේග ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න වියහැක. **අවස්ථාව** අනුව ඇතිවෙන්නාවූ චිත්තවේග හොඳින් හඳුනාගෙන **බුද්ධිමත්ව** හිතා බලා **ප්‍රතිචාර** දැක්වීම චිත්තවේග කළමනාකරණය වේ .

ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න චිත්තවේගයන්ට යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම තුළින්



- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණු වීම.
- අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම.
- ක්‍රියමනාප පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම.



අයහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම තුළින් සිදුවන අවාසි මෙම වීඩියෝව නැරඹීමෙන් හොඳින් අවබෝධ වේ.

03 සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු,

“ අන් යටි ඇතිවන හැඟීම් ඒ ආකාරයෙන් තේරුම් ගෙන එම පුද්ගලයට එම හැඟීම දරාගැනීමට උපකාර කිරීමයි”



කෙනෙකු දුකට පත්වූ අවස්ථාවක **සහනයක් ලබාදීම, උපකාර කිරීම, එමෙන්ම සතුටු වෙන අවස්ථාවක සතුට බෙදා ගැනීම, සහකම්පනයේ අංග වේ.**

"සහකම්පනය" මිනිසුන්ට පමණක් නොව ගස්කොලන් වලට සතුන්ට පවා දැක්වුවහොත් ලොව වඩාත් ලස්සන වනු ඇත.



04 .සමජානුයෝගය



” සමජානුයෝගය ” යනු තමා ජීවත් වන සමාජ පරිසරයට අනුව හැඩගැසීමයි.

උදාහරණ:

නිවසේදී,

උපකාරක පන්තිවල

පාසලේදී

ක්‍රීඩා පිටියේදී



යහපත් සමජාතියෝගයේ අංග

- නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම.
- යහපත් ගතිපැවතුම් තබා ගැනීම.
- සුභදූෂිල සන්නිවේදනය.
- එකමුතුව වැඩපල කිරීම.
- පරාජයන් එක ලෙස විඳ දරා ගැනීම.
- සාමාජිකයන් දිරිමත් කිරීම.



අප අළුතින් එකතු වන සමාජයන් පිළිබඳව, **හොඳින් හැඳෑරීම**, **තොරතුරු රැස්කිරීම**, තුළින් එම සමාජය තුළ යහපත්ව කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.

05 කණ්ඩායම් හැඟීම.



කණ්ඩායමක් තම අරමුණු කරා කාර්යයක නිරත වන විට සියලු සාමාජිකයන් එයට දක්වන උපරිම සහය සහ ඇල්ම ලෙස හැඳින්විය හැක.

උදාහරණ

- 14 න් පහල වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙක් වීම.
- පාසල් ක්‍රීඩා තරගාවලියේ නිවාස නායක.
- විවිද වැඩසටහන්, සාමාජිකයෙක් වීම. (ප්‍රදර්ශන ,සංදර්ශන)



යම් කාර්යයක සාර්ථකත්වය කණ්ඩායම තුළ පවතින **සහභාගීත්වය** සහ **කුසලතා** මත රඳා පවතී.

කණ්ඩායම් **කුසලතා** කීපයක් හඳුනාගනු,

• ඉවසීම	• නමැත්තේ බව
• ආචාරශීලී බව	• අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කිරීම
• සහයෝගය	• අරමුණු පිළිබඳව අවබෝදය
• නිවැරදි සන්නිවේදනය	• සාමූහික සැලසුම්කරණය
• විත්තවේග කළමනාකරණය	• සමාජ කුසලතා

