

වෛශ්වික ආරක්ෂාව

1



සංජානන උත්තේජන විකිත්සා අත්පොත - සිංහල

ශ්‍රී ලංකා මහෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ
වැඩිහිටි අනුකම්පිතවේ ව්‍යාපෘතියකි

වෙනසක ඇරඹුම - I

සීමන්ඪියාව සඳහා වන

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව

සිංහල අත්පොත පළමු ප්‍රකාශනය 2024

- මෙම සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවේ මුල් අයිතිය එහි මුල් කතුවරයන් සතු වන අතර එහි ප්‍රකාශන අයිතිය එංගලන්තයේ **Hawker Publication** ආයතනය සතුවේ.
- මෙම සිංහල අත්පොත මුල් කතුවරුන්ගේ සහ මුල් ප්‍රකාශකයන්ගේ අවසරය ඇතිව පළ කරන ලද්දකි.
- මෙම සිංහල අත්පොතෙහි මුල් අයිතිය ශ්‍රී ලංකා මනෝවෛද්‍ය වරුන්ගේ සංගමයේ වයෝවෘද්ධ අනුකම්ඵුව සතුව ඇත.
- මෙය අනුවර්තනය සඳහා අවසරය **Hawker Publication** ආයතනය මගින් අපට නොමිලේ ලබා දී ඇත. අප සහ එම ආයතනය අතර ඇති එකඟතාවයට අනුව මෙය විද්‍යුත් පිටපතක් ලෙස පමණක් භාවිතා කිරීමට අවසරය ඇත. මෙය කිසිදු ආකාරයකින් මුදලට අලෙවි කිරීම හෝ මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීම තහනම් වේ.
- බුද්ධිමය දේපල පනත යටතේ මෙම පොත හෝ කොටසක් ඉලෙක්ට්‍රොනික හෝ මොනාසම් මාධ්‍යයකින් නැවත මුද්‍රණය කිරීම හෝ උපුටා පළකිරීම සපුරා තහනම් වේ.

ස්තූතිය

- මෙම අනුවර්තනය සඳහා අවසරය ලබා දී මග පෙන්වීමෙන් සහය ලබා දුන් මහාචාර්ය එම් ස්පෙක්ටර් මහත්මියට අපගේ ප්‍රණාමය පුද කරමු.
- මෙය සිංහල අනුවර්තනය සඳහා නොමිලේ අවසරය ලබා දුන් එංගලන්තයේ Hawker Publication ආයතනයට විශේෂයෙන් ස්තූතිය පල කරමු.
- තම අත්දැකීම් අප හා බෙදාගනිමින් සිංහල අනුවර්තනයට සහය දැක්වූ CST දෙමළ අනුවර්තනය සිදුකළ ඉන්දියාවේ තමිල්නාඩුවේ වෛද්‍ය ශ්‍රීධර් මහතාට අපගේ ස්තූතිය හිමිවේ.
- ශ්‍රී ලංකා මනෝවෛද්‍ය වරුන්ගේ සංගමයට සහ ශ්‍රී ලංකා වෘද්ධවෛද්‍යවිද්‍යා සංගමයට අපගේ විශේෂ ප්‍රණාමය පිරිනැමේ.
- මෙම සිංහල අනුවර්තනයේ සෝදුපත් කියවීම සිදුකළ විශ්‍රාමික සිංහල ආචාරිණි සෝමා හේරත් මහත්මියට අපගේ විශේෂ ස්තූතිය පුදකර සිටිමු.
- මෙම ව්‍යාපෘතියේ දී නියමු කණ්ඩායම් සඳහා සේවාවලාභීන් ලෙස සහභාගී වූවන්ට මෙන්ම හොඳ නරක පිළිබඳ අදහස් දැක්වූ ඔවුන්ගේ පවුල් වල සාමාජිකයන්ට ද එම දායකත්වය වෙනුවෙන් අපගේ ස්තූතිය හිමිවේ.

පිඳුම

ඩිමෙන්ශියා රෝගීන් වෙනුවෙන් කැප වී සේවා සපයන සංජානන උත්තේජන ප්‍රතිකාර
කණ්ඩායම් මෙහෙයවීමට කැමති ඔබ සැමට මෙම අත්පොත පිරිනැමේ.



පෙර වදන

සංජානන උත්තේජක ප්‍රතිකාරයේ (Cognitive Stimulation Therapy) ආරම්භය

සංජානන උත්තේජක විකිත්සාව සුළු සහ මධ්‍යස්ථ මට්ටමින් ඩිමෙන්ශියා රෝගය වැළඳී ඇති පුද්ගලයන් සඳහා ඖෂධමය නොවන ප්‍රතිකාරයක් ලෙස එක්සත් රාජධානියේ ආරම්භ කර ඇත.

මෙහි මුල් කතුවරුන් වන්නේ,

- මහාචාර්ය එම් ස්පෙක්ටර් - ඇය වැඩිහිටි සායනික මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්යවරියක් වන අතර ලන්ඩන් යුනිවර්සිටි කොලේජ් (UCL) හි ඩිමෙන්ශියා පර්යේෂකවරියක මෙන්ම වයස්ගත වීම සහ ඩිමෙන්ශියාව පිළිබඳ සායනික මනෝවිද්‍යාඥවරියකි. ඇය සිය ආචාර්ය උපාධි නිබන්දනය ලෙස මෙම සංජානන උත්තේජක විකිත්සාව හඳුන්වාදී වැඩිදියුණු කර ඇත. ඇය එක්සත් රාජධානියේ භාවිතා වන සංජානන උත්තේජක විකිත්සා අත්පොත් සියල්ලේම සහ ජාත්‍යන්තරව භාවිතා වන අත්පොත් කිහිපයකම ප්‍රධාන කතුවරිය වේ. ඇය විසින් සංජානන උත්තේජක විකිත්සා පුහුණු පාඨමාලාව ආරම්භ කර ඇති අතර පුද්ගලයින් 3000ක් පමණ පුද්ගලිකව පුහුණු කර ඇත.
- වාගට් ආර් ස්ටෝනර් - ඇය ඩිමෙන්ශියාව, මනෝමිතික න්‍යාය සහ ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ විශේෂඥ මනෝවිද්‍යාඥවරියකි.
- බොබ් චුඩ්ස් - ඔහු බැන්ගෝර් විශ්ව විද්‍යාලයේ වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ගේ සායනික මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ සම්මානනීය මහාචාර්යවරයෙකු වන අතර වසර 40කට වැඩි කාලයක් එක්සත් රාජධානියේ ඩිමෙන්ශියා ක්ෂේත්‍රයේ වෘත්තිකයෙකු සහ පර්යේෂකයෙකු ලෙස කටයුතු කර ඇත.
- මාර්ටින් ඔරෙල් - ඔහු නොටින්හැම් විශ්ව විද්‍යාලයේ සහ නොටින්හැම්ෂයර් හෙල්ත්කෙයාර් NHS පදනමට අනුබද්ධ මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනයේ වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ මහාචාර්යවරයෙකු මෙන්ම එහි අධ්‍යක්ෂවරයා ද වේ.

CST හි සිංහල අනුවර්තනය

පරිවර්තනය සහ සංස්කෘතික අනුවර්තනය

මෙම ව්‍යාපෘතිය 2023 -2024 දක්වා කාලය තුළ දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ සහ අංගොඩ ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනයේ වැඩිහිටි මනෝවෛද්‍ය කණ්ඩායම් විසින් මෙහෙයවන ලදී. තමහි දී පරිවර්තනය සහ අනුවර්තනය සඳහා වන සම්මත ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කර ඇත.

එකී ශක්‍යතාව නියමු කණ්ඩායම් තුනක් හරහා පරීක්ෂා කොට ඇත.

- මුල් අත්පොතෙහි එන සමහර ක්‍රියාකාරකම් සංස්කෘතික වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට නුසුදුසු බව මෙහිදී පෙනී ගිය බැවින් ඒවා වෙනුවට වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් ආදේශ කරන ලදී. මෙම නව සංශෝධන නියමු කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් වඩාත් හොඳින් ක්‍රියාකාරකම්වලට සම්බන්ධ කර ගැනීමට සමත් විය.
- නියමු කණ්ඩායම් වලට සම්බන්ධ වූ සාමාජිකයන්ගෙන් ලබාගත් ප්‍රතිචාරයන්ට අනුව මෙම වැඩසටහන ඉතාමත් විනෝදාත්මක සහ උත්තේජනාත්මක එකක් විය.
- මෙම වැඩසටහන සේවාදායකයන්, රැකබලාගන්නන් මෙන්ම කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නන්ට ද හොඳින් ගැලපෙන බව මෙහිදී සොයා ගන්නා ලදී.
- මීට අමතරව සහභාගීවූවන්ගේ සංජානනය කුසලතා මෙන්ම ජීවන තත්වයද වැඩිදියුණු කිරීමට මෙම වැඩසටහන සමත් වී ඇති බව මෙම නියමු ව්‍යාපෘතියේ ප්‍රාරම්භක ප්‍රතිඵල මගින් පෙන්නුම් කරයි. මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වීමෙන් පසු ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන තම ශ්‍රෝතෘගේ ජීවන තත්වය වැඩිදියුණු වී ඇති බව රැකබලා ගන්නන් විසින් විශේෂයෙන් වාර්තා කරන ලදී.
- මෙම නිගමන වලට එළඹ ඇත්තේ අපගේ නිරීක්ෂණ සහ කුඩා නියදියකින් ලබාගත් ප්‍රතිපෝෂණ මත පදනම්ව වන අතර මෙම විකිත්සාවේ කාර්යක්ෂමතාව සහ සඵලතාව සනාථ කිරීම සඳහා අනාගතයේදී ශ්‍රී ලංකාව තුළ වඩාත් විශාල පර්යේෂණ පැවැත්වීමට අවශ්‍ය වේ.

ශ්‍රී ලංකාවට සංජානන උත්තේජන විකිත්සා අත්පොතක් අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?

කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නන් හට කණ්ඩායම් මූලික කරගත් සංස්කෘතිමය වශයෙන් ගැලපෙන සහ සිත් ඇදගන්නාසුළු ක්‍රියාකාරකම් තම කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට ඉඩසැලසෙන අයුරින් මෙම සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව සැලසුම් කර ඇත.

මුල් සංජානන විකිත්සාව අත්පොතෙහි එක්සත් රාජධානියට සංස්කෘතිමය වශයෙන් ගැලපෙන ක්‍රියාකාරකම් රැසක් අන්තර්ගත කර ඇති නමුත් මෙම අත්පොතෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සිංහල කතා කරන ප්‍රජාවට වඩාත් උචිත විකල්ප ක්‍රියාකාරකම් ඇතුලත් නව අදහස් සඳහා ඉඩ සලසයි.

මෙම විකිත්සාවට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් වල සීමාවක් නැත. එබැවින් කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නෙකු ලෙස ඔබට ඔබේ කණ්ඩායමට වඩාත් සරිලන සිත්ගන්නා මෙන්ම එක් එක් සාමාජිකයන්ගේ සංස්කෘතික පසුබිමට ගැලපෙන නව අදහස් යොදා ගැනීමට කිසිදු බාධාවක් නැත.

ඔබේ කණ්ඩායමට සුදුසුම ක්‍රියාකාරකම තෝරා ගැනීමේදී කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා සහ සංස්කෘතික පසුබිම පිලිබඳ ඉතා සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වන අතර එය පොදුවේ ගත් කළ සාමාන්‍ය ශ්‍රී ලාංකීය සංස්කෘතියට සහ වයස අවුරුදු 60ට වැඩි පුද්ගලයින්ගේ පසුබිමට අනුකූල විය යුතුය.

මෙම අත්පොත කා සඳහාද ?

මෙම අත්පොත තම ආයතනය තුළ සංජානන උත්තේජන විකිත්සා කණ්ඩායමක් ආරම්භ කිරීමට කැමති ඕනෑම අයෙක් සඳහා වේ. මෙම ප්‍රතිකාරයේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් වන්නේ ඒ සඳහා විශේෂඥයින් හෝ විශේෂ තාක්ෂණික උපකරණ අවශ්‍ය නොවීමයි. වෙනසක ඇරඹුම යනුවෙන් නම් කර ඇති මෙම සංජානන උත්තේජන විකිත්සා අත්පොත (මුල් අත්පොත වන “ **Making a Difference**” අත්පොතෙහි අනුවර්තනය) ඔබට ඔබේම කණ්ඩායමක් ආරම්භ කිරීමට මඟ පෙන්වයි. ඔබේ සැසි ඵලදායී කරගැනීමට නම් සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවේ මූලික මූලධර්ම අනුගමනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව මතක තබා ගන්න.

සිංහල අත්පොත සඳහා දායක වූ අපගේ කණ්ඩායම

- විශේෂඥ මනෝවෛද්‍ය දසන්ති අක්මිමණ මහත්මිය - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- විශේෂඥ මනෝවෛද්‍ය කපිල රණසිංහ මහතා - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය , අංගොඩ
- විශේෂඥ මනෝවෛද්‍ය මල්ෂා ගුණතිලක මහත්මිය - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- විශේෂඥ මනෝවෛද්‍ය මධුෂානි ඩයස් මහත්මිය - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය , අංගොඩ
- ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාරී වෛද්‍ය අමෝධා මැදගෙදර මහත්මිය - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය , අංගොඩ
- මනෝ විකිත්සක නිලුමි සිගේරා මහත්මිය - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- වෘත්තීය විකිත්සක නදීශා ප්‍රියංගනී මහත්මිය - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය , අංගොඩ
- මනෝ විකිත්සක විරන්ති රණසිංහ මහත්මිය - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- වෘත්තීය විකිත්සක රුවන් නදීශාන් මහතා - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- වෘත්තීය විකිත්සක පැතුම් මල්ෂාන් මධුවන්ත මහතා - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- හෙද නිලධාරිනී එල් එම් ඩබ්ලිව් ආරච්චිගේ මහත්මිය - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- වෛද්‍ය වත්මි නවගමුව මහත්මිය - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- වෛද්‍ය චේතනා රණසිංහ මහත්මි - දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කථබෝවිල
- වෘත්තීය විකිත්සක දිල්මි නෙත්මා නවරත්න මෙනවිය - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය, අංගොඩ
- හෙද නිලධාරිනී එස් එම් ටී සදමාලී මහත්මිය - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය , අංගොඩ

පවුහ

හැඳින්වීම

මූලික ප්‍රතිපත්ති

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව ආරම්භ කිරීම

ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය

සැසි

1. ශාරීරික ක්‍රීඩා
2. ශබ්ද
3. ළමා විය
4. ආහාර
5. වත්මන් කටයුතු
6. මුහුණු සහ ස්ථාන
7. වචන ගැලපීම
8. නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්
9. වර්ගීකරණය
10. දිශානතිය
11. මුදල් භාවිතය
12. අංක ක්‍රීඩා
13. වචන ක්‍රීඩා
14. කණ්ඩායම් තරඟ

මුල් සැසි 14 න් පසුව කුමක් සිදුවේ ද?

ජාත්‍යන්තර සාරාංශය

කණ්ඩායම් ක්‍රියාත්මක කිරීම

නිතර අසන ප්‍රශ්න

හැඳින්වීම

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව (Cognitive Stimulation Therapy) යනු ඩිමෙන්ශියාව හෙවත් චිත්ත විකල්පය තත්ත්වයේ දී සංජානන හැකියාවන් වැඩි දියුණු කිරීමටත්, ජීවන මට්ටම උසස් කිරීමටත් හැකි බවට සමීක්ෂණ මගින් මනාව ස්ථාපිත කොට ඇති, දැනට ලෝකයේ තිබෙන එකම මනෝ විකිත්සක ක්‍රමයයි. එය විනෝදජනක, ලාභදායී මනෝවිද්‍යාත්මක විකිත්සාවක් වන අතර දැනට රටවල් 30 කට අනුවර්තනය කොට ඇත. එසේම එය ඩිමෙන්ශියා ප්‍රතිකාර පිළිබඳ National Institute for Health and Care Excellence (NICE) මාර්ගෝපදේශ මගින් හා ඇල්සයිමර් රෝගය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානය (Alzheimer disease international) විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද ලෝක ඇල්සයිමර් වාර්තාව මගින් අනුමත එකම මනෝ විද්‍යාත්මක විකිත්සාවයි. මේ සියල්ලටම වඩා වැදගත් කරුණ වන්නේ මෙම විකිත්සාව රෝගීන් තුළ වෙනසක් ඇති කිරීමට සමත් වී තිබීමත්, ඒ පිළිබඳව පවුලේ සාමාජිකයන් ඉතා යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් මෙම විකිත්සාවට සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින් ඒ සඳහා මහත් උනන්දුවක් දැක්වීමත්ය.

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි ඇති ප්‍රයෝජන, සාක්ෂි සහිතව, වසර ගණනක් පුරා ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වෙමින් පවතින අතර, සාමාන්‍ය සති හතෙහි විකිත්සාවට අමතරව දිගුකාලීන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ද දැන් හඳුන්වා දී ඇත. එසේම පවුලේ අයගේ ඉල්ලීම මත එක් එක් රෝගියාට ගැලපෙන ලෙස මෙම විකිත්සක ක්‍රමය වෙනස් කර ගත හැකි ආකාරය ද මෙම අත් පොතෙහි අන්තර්ගත කර ඇත.

පර්යේෂණ සාක්ෂි මත පදනම් වී ඇත

මෙම විකිත්සාව සමීක්ෂණ වලින් සනාථ වූ සාක්ෂි මත පදනම් වූවකි.

මෙම වැඩසටහන ගොඩ නගා ඇත්තේ, ඩිමෙන්ශියාව සඳහා ඵලදායී ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳව දැනට පවතින පර්යේෂණ සාහිත්‍ය මත පදනම්වය. පසුව එය මහා පරිමාණ පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියක් (Spector et al.2003) ලෙස, මහලු නිවාස හා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානවල සිටින දෙසියයකට අධික ඩිමෙන්ශියා රෝගීන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් අධ්‍යයනයට ලක් කොට ඇත. එම පර්යේෂණය මගින් සංජානන උත්තේජන විකිත්සා වැඩසටහනට සහභාගීවන්නන්ගේ ජීවන ගුණාත්මකභාවය, සාමාන්‍ය රැකවරණය ලබන අයට වඩා උසස් බව පෙන්වා දී ඇත. එසේම මෙම විකිත්සාව තුළින් මතකය හා අනෙකුත් සංජානන හැකියාවක් වර්ධනය වන අතර මෙම විකිත්සාවේ ඵලදායී භාවය ඩිමෙන්ශියාව සඳහා ලබා දෙන ඖෂධ වලට සමාන බවද, මෙම පර්යේෂණයන්ගෙන් පෙන්වා දී ඇත . මෙම සොයාගැනීම් තවත් පර්යේෂණ මගින් ද තහවුරු කොට ඇත.

මෙම විකිත්සාව ක්‍රියාත්මක කිරීමට පහසුය.

සංජානන උත්තේජන විකිත්සා මෙහෙයවන්නන්හට විශේෂ සුදුසුකම් විශේෂ පුහුණුවක් හෝ විශේෂ උපකරණ අවශ්‍ය නොවුවත් ඩිමෙන්ශියා රෝගීන් සමග කටයුතු කිරීමට ආත්ම විශ්වාසය හා අත්දැකීම් අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා අවශ්‍යය කෙටි කාලීන පුහුණු පාඨමාලා දැන් බොහෝ රටවල පවතින අතර ඉදිරියේදී ලංකාවේ ද මෙම පුහුණු පාඨමාලා පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වේ.

හරයන් සහ ප්‍රතිපත්ති

මෙම විකිත්සාව පුද්ගල කේන්ද්‍රීය භාවය එනම් සෑම අයෙකුම වෙන් වෙන් පුද්ගලයන් වශයෙන් සලකා ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික අගයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම්ව ඇත. එක් එක් කණ්ඩායමේ අන්තර්ගතය කණ්ඩායමෙන් කණ්ඩායමට හා ස්ථානයෙන් ස්ථානයට වෙනස් විය හැකි නමුත්, එහි ආකෘතිය හා මූලධර්ම නොවෙනස්ව පවතී.

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවට සුවිශේෂී ප්‍රවේශයක් සැකසී ඇත්තේ ප්‍රධාන මූලධර්ම කිහිපයකට ගොනු කර ඇති එහි අත්‍යවශ්‍ය සංසටක තුළිනි. පසුව විස්තර කර ඇති සියලුම මූලධර්ම අත්‍යවශ්‍ය වන නමුත් අපි මෙහි දී විශේෂ මූලධර්ම තුනකට අවධානය යොමු කරමු.

1. මානසික උත්තේජනය - ක්‍රියාකාරකම් තුළින් සෑමවිටම සාමාජිකයන් සංජානනීයය ව අභියෝගයට ලක්විය යුතු නමුත් ඔවුන්ට කිසිවක් කරගත නොහැකි බවක් දැනෙන්නට ඉඩ නොතැබිය යුතුය. ක්‍රියාකාරකම් හැසිරවිය යුතු මට්ටම, කණ්ඩායම ඊට ක්‍රියාකාරීව සහභාගී වනවා ද, ක්‍රියාකාරකම ඉතා පහසු ද නැතහොත් ඉතා අපහසු ද යන කරුණු දිගටම අධීක්ෂණයට හා සාකච්ඡාවට ලක් කළ යුතුය.
2. කරුණු වලට වඩා අදහස් සහ මතයන් - කරුණු වලට වඩා පුද්ගලයාගේ මතයන් හා අදහස් වලට මූලික තැන ලබා දිය යුතුය.
3. අලුත් සිතුවිලි, අදහස් හා සම්බන්ධයන් - මෙය මානසික උත්තේජනය පවත්වා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. සමහරවිට අප අතීතාවර්ජනයට ඕනෑවට වඩා යොමුවීමේ දී, අලුතින් යමක් කතා කිරීමට වඩා, එකම කතාන්දර, මත හා අදහස් නැවත නැවත සිහි කිරීමට පෙළඹේ. ඒ නිසා, පැරණි පින්තූර පෙන්වා ඒ පිළිබඳ මතක ආවර්ජනය කිරීම වෙනුවට ඒ සමගම වර්තමාන පින්තූරයන් ද පෙන්වා ඒ දෙක අතර පවතින සමාන අසමානතා, කැමති අකමැති දේ ගැන විමසීම වඩාත් සුදුසුය. වර්තමාන කටයුතු ගැන කතා කිරීමේ දී එදා දවසේ ප්‍රවාණි ගැන කතා කරමින් ඒ ගැන දරන අදහස් විමසිය හැකිය. මෙමගින් සාමාජිකයින් සක්‍රීයව සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ කර ගන්නවා පමණක් නොව, අතීතයේ මෙන්ම වර්තමාන සමාජයේ ද ඔවුන්ට යම් භූමිකාවක් ඇතැයි යන අභිමානය ගොඩ නගා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවනු ඇත.

විනෝදාස්වාදය

පර්යේෂණ ගණනාවකින් පෙන්වා දී ඇති සායනික ප්‍රතිලාභ වලට අමතරව, සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව මගින් කණ්ඩායම් වලට සහභාගී වන්නන්ට ද, එය මෙහෙයවන කාර්ය මණ්ඩලයට ද විනෝදාස්වාදයක් ලබා දෙයි. අන් අය හා එකට එක්ව සැහැල්ලු වීමට හා සිනාසීමට ලැබීම ඔවුන්ට සතුට උපදවයි.

මෙය සැමවිටම ඉතා පහසු නොවනු ඇත. සෑම කණ්ඩායමකම සාර්ථක අසාර්ථක අවස්ථාවන් අත් දකින්නට සිදුවනු ඇත. නමුත් මෙම වැඩසටහන බොහෝ දෙනාට ආත්ම තෘප්තිය දනවන අතර ඔබද එම අත්දැකීම් ලබා ගනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

මූලික ප්‍රතිපත්ති

1. මානසික උත්තේජනය

මානසික උත්තේජනය ඇතිකරවන කතාබහ මගින් සංජානනය හා සන්නිවේදනය දියුණු කිරීම.

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි පළමු අරමුණ වන්නේ මානසික උත්තේජනයයි. වෙනත් වචනවලින් කිවහොත් පුද්ගලයන්ගේ මනස උදෙසාගීමත් කර යම් කටයුත්තක් නියැලීමට සැලැස්වීමයි. එකිනෙකාගේ හැකියාවන් වෙනස් නිසා, සමහර ක්‍රියාකාරකම් ඇතැම් පුද්ගලයන්ට අපහසු විය හැකිය.

තමන්ට මෙම ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අපහසු ඇයි කියා යමෙක් විමසුවොත්, එය පැහැදිලි කර දී, ධෛර්‍යවත් කිරීම සුදුසු වේ. කලෙකින් භාවිතා නොවූ කුසලතා මෙහිදී භාවිත කරන බවත්, එමඟින් මොළයේ විවිධ කොටස් උත්තේජනය වන බවත්, මෙම විකිත්සාව මගින් සංජානනය හැකියාවන් වර්ධනය වන බව සාක්ෂි සහිතව තහවුරු වී ඇති බවත් පැහැදිලි කර දිය හැකිය. සැසි සංවිධානය කිරීමේ දී, අධික ලෙස අසීරු නොවන නමුත් අභියෝගාත්මක ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම් සකස් කිරීම කළ යුතු ය.

2. නව අදහස්, සිතුවිලි හා සම්බන්ධයන්

නව සම්බන්ධයන් ගොඩනැගීම තුළින් නව අදහස් හා මතයන් දිරිමත් කිරීම.

අපි නිතරම ඩිමෙන්ශියා රෝගීන් සමග අතීත සිදුවීම් ගැන කතා කරන්නට පෙළඹෙමු. මෙය විනෝදජනක වන අතරම මෙහි දී අතීතයේ නිතර කළ දේ නැවත අනුස්මරණය කිරීමක් ද සිදු වේ. සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි අරමුණ වන්නේ නැවත මතක් කිරීම පමණක් නොව නව අදහස්, මත හා සම්බන්ධයන් ද වර්ධනය කිරීමයි. මුහුණු සම්බන්ධව ඇති සැසිය මේ සඳහා හොඳ නිදසුනකි. සාමාන්‍ය සිරිත නම්, ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයෙකුගේ මුහුණක් පෙන්වා, ‘මේ කවුද?’ , ‘ඔහු / ඇය ගැන ඔබ දන්නේ මොනවාද?’ වැනි ප්‍රශ්න ඇසීමයි. නමුත් සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි දී ,එක අවස්ථාවක රූප දෙකක් හෝ තුනක් පෙන්වා එම රූප ඇසුරෙන් පහත අකාරයේ ප්‍රශ්න ඇසීම සිදු කෙරේ.

- මෙම රූපවල සිටින අයගේ පොදු ලක්ෂණ මොනවා ද?
- ඔවුන් වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද?
- ඒ අතරින් වෙනස් පුද්ගලයා කවුද?
- ඔබ වෙන්වට කැමති මේ අතරින් කවුරුන්ද?
- වඩාත් ආකර්ෂණීය කවුද?

මෙමඟින් නව අදහස්, මතයන් හා සම්බන්ධයන් වර්ධනය කිරීම අරමුණු කෙරේ.

වත්මන් කටයුතු පිළිබඳ සැසියේ දී, නිතරම කතා කරන මාතෘකා වෙනුවට, වෙනත් අලුත් මාතෘකා ගැන කතා කිරීමට සාමාජිකයින් දිරිමත් කරනු ලබයි. නිදසුන් ලෙස ‘වත්මන් කලාව සැබෑ කලාව ලෙස සැලකිය හැකි ද’ ‘සමලිංගික විවාහ ගැන ඔබ දරන මතය කුමක් ද?’ වැනි මාතෘකා පෙන්විය හැකිය.

3. සංවේදී හා ව්‍යංග ලෙස කාලය, ස්ථානය ආදිය පිළිබඳ දිශාහිමුඛ කිරීම

දිශාහිමුඛ කිරීමට අවශ්‍ය තොරතුරු සාමාන්‍ය කතාබහට ඇතුළත් කිරීම

දිශාහිමුඛ කිරීම, සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි ප්‍රධාන ඉලක්කයක් වන අතර, එසේ කිරීමේ ක්‍රමවේදය ඉතා වැදගත් වේ. දිශාහිමුඛ කිරීමට අදාළ තොරතුරු (උදා :- දිනය) පෙරහුරු කිරීම හෝ සෘජු ප්‍රශ්න ලෙස ඇසීම සාමාජිකයන් අධෛර්යවත් කරන සුලු වේ.

සෑම සැසියක් ආරම්භයේදී ම සියුම් හා ව්‍යංග ලෙස දිශාහිමුඛ කිරීම සිදු කළ යුතුය. දිනය, කණ්ඩායමේ හා කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ගේ නම්, දිනයට නියමිත ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රවෘත්ති සිරස්තල වැනි තොරතුරු සෑමවිටම ප්‍රදර්ශන පුවරුවක ලිවිය යුතු අතර ඔබට සාකච්ඡාව අතරතුර පුවරුව වෙත යොමු විය හැකිය. සැසිය හඳුන්වාදීමේ දී සහ ප්‍රවෘත්තියක් සාකච්ඡා කිරීමේ දී පුද්ගලයින් සියුම් ලෙස දිශාහිමුඛ කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට ‘ඔක්තෝම්බර් මාසයේ කාලගුණය සාමාන්‍ය යැයි ඔබ සිතනවා ද?’ , ‘එය වෙනදාට වඩා උණුසුම් හෝ සීතල ද?’ ආදී ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය.

බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් කාල දිශාහිමුඛය සඳහා අවකාශය සපයයි. නිදසුනක් වශයෙන් ඔබට ‘නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්’ සැසියේ දී කාලයට ගැලපෙන ලෙස, නත්තල් හෝ අලුත් අවුරුදු සුභ පැතුම් පත් සෑදිය හැකිය. නැතහොත් ‘ආහාර’ සැසියේ දී සිංහල දෙමළ අලුත් අවුරුදු කැවිලි වර්ග එකතු කර ගත හැකිය.

4. කරුණු වලට වඩා අදහස් හා මතවලට මුල්තැන දීම

කරුණු විමසීමට වඩා අදහස් හා මත ජනනය කිරීමට විවිධ මාතෘකා යොදා ගැනීම.

කණ්ඩායම් සැසි වලදී, සාමාජිකයන්ගේ හැකියාවන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය. අප අනවශ්‍ය ලෙස කරුණු ගැන අවධානය යොමු කළහොත් සාමාන්‍යයෙන් නිතරම වැරදීමට ඇති ඉඩ වැඩිය. පුද්ගලයන්ගෙන් ඔවුන්ගේ අදහස් විමසන්නේ නම්, ඔවුන් ප්‍රකාශ කරන දේ විනෝදජනක, දුක්ඛිත, අසාමාන්‍ය, මතභේදාත්මක හෝ ප්‍රභේලිකාත්මක විය හැකි නමුත් ඔවුන් ‘වැරදි’ විය නොහැකිය. ඇත්ත වශයෙන්ම කණ්ඩායමේ සිටින සෑම කෙනෙකුටම ඔවුන්ගේ මතයන් දැරීමට අයිතිය ඇත.

එමනිසා, ‘ඔබ කුඩා කාලයේ නිවාඩුවට ගියේ කොහේ ද?’ කියා අසනවාට වඩා ‘නිවාඩුවක් සඳහා යාමට ඔබ කැමතිම ස්ථානය කුමක් ද?’ කියා ඇසිය යුතුය. මෙය කිසිසේත්ම මතකය පරීක්ෂා කිරීමක් ලෙස

කණ්ඩායමට දැනීමට ඉඩ නොතැබිය යුතුය. ‘කාටද මතක ..’ ලෙස ප්‍රශ්න ආරම්භ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

5. අතීතාවර්ජනය වර්තමානයට උපකාරකයක් ලෙස යොදා ගැනීම

පරණ හා අලුත් දේවල් සැසඳීම මගින් දිශාහිමුඛ කිරීම ප්‍රවර්ධනය

අතීත මතකයන් ආවර්ජනය කිරීම, ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන බොහෝ දෙනෙකුට තම ජීවිතයේ බොහෝ කලකට පෙර ලද අත්දැකීම් සිහිපත් කිරීමට ඇති ශක්තිය උරගා බැලීමේ විශිෂ්ට ක්‍රමයකි. බොහෝ දෙනෙකුට එය විනෝදජනක දෙයකි. නමුත් සමහර පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ අතීත ජීවිතය පිළිබඳ දුක්බර මතකයන් තිබිය හැකි අතර එම වේදනාකාරී මතකයන් හෙළිදරව් කිරීමට සාමාජිකයන්ට බල නොකිරීමට අප සංවේදී විය යුතුය. කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ගේ පසුබිම් හා ජීවිත කතා ඔබ හොඳින් දන්නා තරමට මෙය සිදුවීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුය. නමුත් අනපේක්ෂිත දුෂ්කරතා ද මතු විය හැකිය.

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි ප්‍රධාන ඉලක්කයන් වන දිශාහිමුඛ කිරීම සඳහා අතීතාවර්ජනය ප්‍රයෝජනවත් මෙවලමක් විය හැකිය. කාලයත් සමඟ යම් යම් දේවල් වෙනස් වී ඇති ආකාරය ගැන සිතා බලමින් පැරණි හා නව දේවල් සංසන්දනය කිරීමට බොහෝ සැසිවල දී ඔබට ඉඩ සලසයි. උදාහරණයක් ලෙස ‘මුදල් භාවිතා කිරීම’ සැසියේ දී ඔබට දැන් රුපියල් දහයකට මිලදී ගත හැකි දේ සහ වසර පනහකට පෙර ඔබට රුපියල් දහයකට මිලදී ගත හැකි දේවල් මොනවාදැයි සාකච්ඡා කළ හැකිය.

6. ශාරීරික වලනයන්

වලනය හා ක්‍රීඩා හරහා කායික කුසලතා වර්ධනය කිරීම

ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් සඳහා ව්‍යායාම සහ ශාරීරික වලනයේ වැදගත්කම පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇති අතර බොහෝ මධ්‍යස්ථාන සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසිවලට ව්‍යායාම ද ඒකාබද්ධ කර ඇත. සෑම සැසියක් ආරම්භයේදී ම, ශරීරයේ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල කොටසක් ලෙස වලනය දිරිමත් කළ යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස කෙනෙකුගේ නම ප්‍රකාශ කිරීමේ දී හෝ තමන් කැමැති දේ පිළිබඳ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන විට සැහැල්ලු බෝලයක් විසි කිරීම සිදු කළ හැකිය. ‘ශාරීරික ක්‍රීඩා’, ‘නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්’ සහ ‘කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා’ සැසි, සාමාජිකයින්ට එහා මෙහා යාමට සහ වලන කුසලතා භාවිතා කිරීමට ඉඩ සැලසෙන ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් කිරීමට හොඳ අවස්ථාවන් වේ. උදාහරණයක් ලෙස කැට ගැසීම හෝ එළිමහනේ ගෙවතු වගා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම හඳුන්වා දිය හැකිය. වලය දුබලතා පිළිබඳ කල් තියා පරීක්ෂා කිරීමට වග බලා ගත යුතු අතර, ඒ අනුව සුදුසු ලෙස ව්‍යායාම අනුවර්තනය කිරීම සහ අවශ්‍ය නම් අමතර සහාය ලබාදීම සිදු කළ හැකිය.

7. මතකයන් අවදි කිරීමට සහ ඒකාග්‍රතාව දියුණු කිරීමට ඉගැන්වීම/ප්‍රේරක භාවිතය

බහු සංවේදන ඉගැන්වීම සහ තොරතුරු පුවරුවක් හරහා ඉගෙනීමට සහාය වීම.

දිශානති පුවරුව මතකයන් අලුත් කිරීමට සහ නැවත කැඳවීමට උපකාරී වන ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයකි. එක් සංවේදනයක් මතම (උදා - ඇසීම) විශ්වාසය නොකරන විවිධ සංවේදන හරහා ඉගැන්වීම ලබා ගන්නේ නම් මතකය වඩා හොඳින් ක්‍රියා කරන බැවින් බහු සංවේදන ඉගැන්වීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ. එක් එක් සාමාජිකයන් වඩා කැමති සංවේදන ආකාරය එකිනෙකට වෙනස් වනු ඇත. එනිසා දැකීම, ස්පර්ශය, ඇසීම, රසය සහ සුවඳ යන සංවේදන ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්වල මිශ්‍රණයක් සමග විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. සංවේදන වැඩි ගණනක එකතුව වඩාත් ඵලදායී වේ. නිදසුනක් වශයෙන් 'ශබ්ද' සැසියේ දී ශබ්ද හඳුනාගැනීම සඳහා ඊට අදාළ පින්තූර බැලීම උපකාරී වන අතර, 'ආහාර' සැසියේ දී ආහාරවල රස බැලීම, සුවඳ බැලීම මෙන්ම සමහර ආහාර (උදා - අන්නාසි) ස්පර්ශ කර බැලීම ද උපකාරී වේ. මෙහිදී වාචික සහ නිර්වාචික සන්නිවේදන ක්‍රම දෙකම භාවිතා කළ යුතුය. සෑම පුද්ගලයෙකුටම බැලීමට හෝ ස්පර්ශ කිරීමට යමක් තිබීම ඒකාග්‍රතාව දියුණු කිරීමට උපකාරී වේ. මතකයට සීමා වීම නිසා සාකච්ඡා කරන දෑ ඉක්මනින් අමතක විය හැකි අතර අදාළ භාණ්ඩයක්, ඡායාරූපයක් හෝ පින්තූරයක් යොදා ගැනීම මගින් එම පුද්ගලයාගේ අවධානය රඳවා ගත හැකි වනවා මෙන්ම එය කණ්ඩායමක් ලෙස එක් අරමුණක් වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීමට ද සහාය වේ.

8. සැසි අතර අඛණ්ඩතාව සහ අනුකූලතාවය පවත්වා ගැනීම

අඛණ්ඩ බව සහ හුරුපුරුදු බව ඇති කිරීමට සැසිවල අනුකූලතාව භාවිතා කිරීම

සැසි අඛණ්ඩව පවත්වා ගෙන යාම සහ සැසිවල සැලැස්මේ ඇති සමාන බව (අනුකූලතාවය) කණ්ඩායමේ මතකය හා ඉගෙනීමේ වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ. කණ්ඩායමේ නම සඳහන් කිරීම, සැමවිටම එකම ස්ථානයක කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් පැවැත්වීම සහ සැමවිටම සැසි ආරම්භ කිරීම සහ අවසන් කිරීම සමාන ආකාරයකින් සිදු කිරීම මෙයට උදාහරණ වේ.

9. ව්‍යාංග ඉගෙනුම් ක්‍රම භාවිතය

ඉගෙනීම සහ මතක තබා ගැනීම ස්වභාවිකව සිදුවීමට ඉඩ හැරීම

කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් තමන් ඉගෙන ගන්නා බව හෝ උත්තේජනයන් ලබාගන්නා බව නොදන, විනෝදකාමී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ලෙස දැකීමින් ඒවායේ නිරතවනු ඇත. එයට හොඳ උදාහරණයක් වන්නේ 'මුහුණු' සැසියයි. පුද්ගලයන්ට අදාළ නම් සහ තොරතුරු පිළිබඳ සෘජු ප්‍රශ්න අසනු නොලබන

අතර, මනාපයන් සහ පොදු ලක්ෂණ සම්බන්ධ වක්‍ර ප්‍රශ්න හරහා පිළිතුරු ලබා ගැනීම මෙහි දී සිදුවේ. මෙසේ සිදුකරන විට නොදැනුවත්වම අත්‍යවශ්‍ය කරුණු මතු වෙයි.

10. භාෂා හැකියාව උත්තේජනය කිරීම

සන්නිවේදනය හා සංවේදනය දියුණු කිරීම

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව මඟින් භාෂා හැකියාව වර්ධනය වන බව සමීක්ෂණ මඟින් සාක්ෂි සහිතව පෙන්වා දී ඇත.

බොහෝ සැසි භාෂාව උත්තේජනය කරයි. උදාහරණයක් ලෙස පුද්ගලයින් සහ වස්තූන් නම් කිරීම, වචන ගොඩනැගීම සහ වචන සබඳතා මෙනෙහි කිරීම දැක්විය හැකිය.

11. විධායක හැකියා උත්තේජනය කිරීම

සැලසුම් කිරීම හා සංවිධානය කිරීමේ හැකියාව නැංවීමට ක්‍රියාකාරකම් භාවිත කිරීම

විධායක හැකියාවන් යටතට අනුපිළිවෙල, සැලසුම් කිරීම සහ සංවිධානය කිරීම ඇතුළත් වේ. මෙම හැකියාවන් ඩිමෙන්ශියාවේ දී අඩාල වේ. මෙම කුසලතා පුහුණු කරන සැසි කිහිපයක් තිබේ. උදාහරණයක් ලෙස ‘නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්’ සැසිය තුළ කාර්යයක් සැලසුම් කිරීම හා පියවර වශයෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීම අඩංගු වේ. මානසික සංවිධානය සැසි කිහිපයක ම අඩංගු වේ. සමානකම් සහ වෙනස්කම් සාකච්ඡා කිරීම, වචන සබඳතා ගොඩනැගීම සහ වස්තු වර්ගීකරණය කිරීම උදාහරණ වේ.

12. පුද්ගල කේන්ද්‍රීයභාවය

පුද්ගලයන්ගේ සුවිශේෂත්වය / අන්‍යතාවය හඳුනා ගැනීම

ඩිමෙන්ශියාව සහ ඒ ආශ්‍රිත දුර්වලතා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට ප්‍රථමයෙන් අප පුද්ගලයා දෙස බැලිය යුතුය. සෑම පුද්ගලයෙකුටම සුවිශේෂී හා අන්‍යතා වූ විවිධ කුසලතා, රුචිකත්වයන්, මනාපයන් සහ හැකියාවන් ඇත. ඔවුන් ජීවිත කාලය පුරවාටම එකතු කරගත් අත්දැකීම්වලින් ඔවුන්ගේ පෞරුෂය හා ආකල්ප ගොඩ නැඟී ඇත. පුද්ගලයාගේ දුබලතා පිළිබඳ අවධානය යොමු කරනවාට වඩා ඔහුගේ හැකියාවන් ගැන අවධානය යොමු කිරීම සුදුසුය. එක් පුද්ගලයෙකුට සුදුසු සහ විනෝදජනක විය හැකි දේ තවත් කෙනෙකු දැඩි ලෙස අකමැති දෙයක් විය හැකිය.

13. ගෞරවය ලබා දීම

සෑමම ගෞරවය සහ පිළිගැනීම

අප සෑම කණ්ඩායම් සාමාජිකයකුටම ගරු කළ යුතු අතර, කිසිවිටෙකත් ඔවුන්ව පහත් කර සැලකීම හෝ කණ්ඩායම ඉදිරියේ ඔවුන්ගේ දුබලතා හෙළි කිරීම නොකළ යුතුය. පුද්ගලයාට තම ගෞරවය රැක ගැනීමට උපකාර කළ යුතුය. ඩිමෙන්ශියා රෝගීන් විවිධ සංස්කෘතික හා ආගමික පසුබිම්වලින් යුක්තය. කණ්ඩායම් තුළ විවිධ අදහස්, මත සහ විශ්වාසයන් අගය කළ යුතුය. විවිධත්වයට ඉඩ දිය යුතුය. බොහෝවිට කණ්ඩායම්, සංස්කෘතිය, පසුබිම, වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයෙන් විවිධ පුද්ගලයන්ගෙන් සමන්විත වේ. මෙය හොඳ ඉගෙනීමේ සහ බෙදාහදාගැනීමේ අවස්ථාවක් විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස “ආහාර” සැසියේ දී, කණ්ඩායමට විවිධ සංස්කෘතීන්ට අදාළ පරාසයක ආහාරවල රස බැලීමට සහ ඒවා ගැන සාකච්ඡා කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්තාව හිමිවනු ඇත.

14. සියලු දෙනා සම්බන්ධ කර ගැනීම සහ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අනුළුන් කර ගැනීම

සියලු දෙනා සම්බන්ධ කර ගන්න

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි වශයෙන් කතා කරන්නේ ඔබ නම්, එය නවත්වන්න. කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නා හරහා සෑම දෙයක්ම සන්නිවේදනය කරනවාට වඩා, එකිනෙකාට ආමන්ත්‍රණය කිරීමට කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් දිරිමත් කරන්න. කණ්ඩායම අයත් වන්නේ සාමාජිකයන්ට මිස කාර්යය මණ්ඩලයට නොවන බව මතක තබා ගන්න. ඉදිරි සැසි සැලසුම් කිරීමට ඔබට සහාය ලබා දෙන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ ලබන සතියේ ‘වර්තමාන කටයුතු’ සාකච්ඡා කරන බව දැනුම් දී ඔවුන් සාකච්ඡා කිරීමට කැමති විශේෂිත මාතෘකා තිබේ දැයි විමසන්න. මෙමගින් සහභාගී වන්නන්ට කණ්ඩායමේ වැඩි අයිතියක් ලැබෙන අතර සැලසුම් කිරීමට ගත වන කාලය අවම වේ.

කණ්ඩායම තුළ හුදකලා වී සිටින පුද්ගලයන් ගැන විමසිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. මෙය ශ්‍රවණාබාධ හෝ දෘශ්‍යාබාධ නිසා සිදුවන්නේ නම්, ඔවුන්ට ක්‍රියාකාරකමට සම්බන්ධ විය හැකි බව සහතික කිරීම සඳහා මෙහෙයවන්නකු ඔවුන් අසල තබන්න. එසේම ඔවුන්ගේ ඇස් කණ්ණාඩි හා ශ්‍රවණ ආධාරක තිබේ දැයි බලන්න. පුද්ගලයා තරමක් ලැජ්ජාශීලී නම්, ඔවුන් සමග සම්බන්ධ වීමට වඩා සමාජශීලී සාමාජිකයෙකු දිරිමත් කරන්න. කණ්ඩායමේ සිටින පුද්ගලයෙකුට අනෙකුත් සියලුම සාමාජිකයන්ගෙන් වෙනස් අදහස් හෝ මත තිබේ නම්, ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ පහත දැමීම නොකිරීමට වග බලා ගන්න. සෑම කෙනෙකුගේම දායකත්වය අගය කරන, ඔවුන් ගෞරවයට පාත්‍ර වන සහ විවිධ අදහස්වලට පිළිගැනීමක් ලැබෙන වාතාවරණයක් ඇති කිරීමට උනන්දු කරන්න.

15. තෝරාගැනීම

ක්‍රියාකාරකම් නම්‍යශීලී වන අතර සහභාගිවන්නන්ගේ ස්වභාවයන්ට අනුගත විය යුතුය.

මෙම කණ්ඩායම් වැඩසටහන ඒ අයුරින්ම ක්‍රියාත්මක කළ යුතු නිර්දේශයක් නොවේ. කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නන්ගේ පහසුව සඳහා මෙය තරමක් සවිස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති කරුණු ඔබේ කණ්ඩායමේ අවශ්‍යතා සහ හැකියාවන්ට නොගැළපේ නම් සැමවිටම විකල්ප ක්‍රියාකාරකම් තෝරාගැනීමට සාමාජිකයින්ට නිදහස් තිබේ. තෝරාගැනීමට ඉඩ සැලසීම කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ට කණ්ඩායම තමන්ගේ බවට පත් කරගැනීමට ඉඩ සලසයි. කණ්ඩායමට නමක් තෝරා ගැනීම, කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය තේරීම මේ සඳහා උදාහරණ වේ. කිසිදු විශේෂ ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගී වීමට කිසිවෙකුට බල නොකළ යුතු බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. මඳක් පසුබට වන අය බලහත්කාරයෙන් සම්බන්ධ කරගන්නවාට වඩා අනෙක් අය විනෝදවනු දැකීම හරහා ක්‍රියාකාරකම්වලට සම්බන්ධ වීමට පිටුබලයක් ලබාදීම සිදුවේ. සෑම සැසියක් සඳහාම විවිධ මට්ටමේ හැකියාවන් හෝ උනන්දුවන් ඇති කණ්ඩායම්වලට උචිත පරිදි සකස් කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් අපි යෝජනා කර ඇත්තෙමු. ඔබේ කණ්ඩායමට වඩාත් සුදුසු යැයි පෙනෙන දේ තෝරා ගැනීමට හෝ ලැයිස්තුවේ ඇති ක්‍රියාකාරකම් මිශ්‍ර කිරීමට හෝ ඔබේම අදහස් එක් කර නව ක්‍රියාකාරකමක් සකස් කර ගැනීමට ඔබට හැකිය. එක් එක් සැසිය සඳහා ඔබ අත්හදසා බැලූ ක්‍රියාකාරකම් සටහන් කිරීමට මෙම අත්පොතෙහි ඉඩ තබා ඇත. එවිට ඊළඟ වතාවේ දී ඒවා ඔබට ඇති තේරීම් අතරට එක්කර ගත හැකිය.

16. විනෝදාස්වාදය

මෙය විනෝදජනක දෙයක් බවට පත් කරන්න.

සමහරවිට කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් මෙය නැවත පාසල් යෑමක් වැනි යැයි කිව හැකිය. ඔවුන් මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔවුන්ට දැඩි බැරැරම් වාතාවරණයක් තුළ වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීමට සලස්වන බව නම්, එම ක්‍රමය නිරවද්‍ය නොවේ. එම කණ්ඩායමට මිතුරන් ලෙස විනෝදයෙන් ඉගෙනුම් කළ හැකි වාතාවරණයක් සැපයිය යුතුය. සාමාජිකයින්ගේ මොළය උත්තේජනය කළ යුතු අතරම ඔවුන්ගේ හාසය පිළිබඳ හැඟීම ද උත්තේජනය කළ යුතුය. සාමාජිකයින් පාසල ගැන අදහස් දක්වන්නේ නම්, ඔවුන් පාසලෙහි කැමති අකමැති දේ ඔවුන්ගෙන් විමසන්න. කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නන් අවශ්‍ය පමණට වඩා ගුරුවරයාගේ භූමිකාව භාර ගන්නේ ද යන්න ගැන මෙනෙහි කරන්න. ළමුන් සඳහා භාවිතා කරන හෝ ඒ හුරුවට පෙනෙන උපකරණ භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න (ළමා කාලය සිහිපත් කරන විට හැර). කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් වැඩිහිටියන් වන අතර අප කරන කිසිවක් මගින් ඔවුන්ට දරුවන් මෙන් සැලකීමක් සිදු නොවන බවට සහතික විය යුතුය.

17. හැකියාව උපරිම කිරීම

පුද්ගලයින්ගේ හැකියාවන්ට උපකාර කිරීම සඳහා ඉගෙනුම් පරිසරය ප්‍රශස්ත කිරීම

ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකුට, පෙර වතාවකදී යම් ක්‍රියාකාරකමක් කිරීමට හෝ එයට දායක වීමට නොහැකි වූ පමණින් එය ඔවුන්ට නොහැකි යැයි උපකල්පනය නොකිරීමට වග බලා ගන්න. ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන අය බොහෝවිට ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ හැකියා මට්ටමට වඩා අඩුවෙන් ක්‍රියා කරති. එය උත්තේජනය අඩුකම හෝ අවස්ථාව නොමැති වීම නිසා විය හැකිය.

ඩිමෙන්ශියා රෝගීන්ට, නිවැරදි දිරිගැන්වීමක් ලැබේ නම්, නව දේවල් ඉගෙන ගත හැකි බවට සාක්ෂි ඇත. මේ සඳහා පුද්ගලයාට අවශ්‍ය තරම් කාලය ලබා දීම, තොරතුරු අධික ලෙස පැටවීමට හෝ යටපත් නොකිරීමට වග බලා ගැනීම සහ පුද්ගලයාට එම ක්‍රියාකාරකම් කරගෙන යාමට හැකිවන පරිදි අවශ්‍ය තරම් උත්තේජනය ලබාදීම කළ යුතු වේ. එය ඉගෙනීමට සහ වින්දනයට ද උපකාරී වනු ඇත. ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන රෝගීන් නිශ්ක්‍රීයව වාඩි වී සිටිනවාට වඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන්, ඔවුන්ගේ හැකියාවන් වැඩිදියුණු කරගැනීමට වැඩි ඉඩක් ලැබෙනු ඇත.

18. සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම / ශක්තිමත් කිරීම

මිතුරන් බවට පත්වීම

කණ්ඩායම් සැසි, සාමාජිකයින්ට එකිනෙකා හොඳින් දැන හඳුනා ගැනීමට සහ සාමාජිකයින් හා මෙහෙයවන්නන් අතර සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වනු ඇත. විශේෂයෙන්ම මෙහෙයවන්නන් තමන් ගුරුවරුන් බවට පත් නොවන ලෙසට වග බලා ගනිමින්, සියල්ල දන්නා විශේෂ වූ අය ලෙස පෙනී නොසිටිය යුතුය. ඔවුන් සාමාජිකයින්ට සහාය වෙමින් විනෝද වෙමින් ක්‍රියාකාරකම්වලට සම්බන්ධ විය යුතුය. පුද්ගල කේන්ද්‍රීය ප්‍රතිකාර යනු ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් සමඟ ඔබද සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු ලෙස සලකා අන්තර් පුද්ගල ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමයි. මෙය ඇත්ත වශයෙන්ම පහසු දෙයක් නොවේ. නමුත් කුඩා කණ්ඩායමක් තුළ, රෝගීන් රැක බලා ගැනීමේ පීඩනයෙන් මිදී මෙය සිදු කළ හැකි අතර එසේ කිරීම ඉතා අගනේය.

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව ආරම්භ කිරීම

එක කණ්ඩායමකට සාමාජිකයන් කී දෙනෙකු ඇතුළත් කරගත හැකි ද?

අපගේ නිර්දේශය වන්නේ පුද්ගලයින් පහත්, අටත් අතර ගණනක් එක් කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ කර ගැනීමයි.

මෙහෙයවන්නන් කී දෙනෙක් ද?

තනිවම කණ්ඩායමක් පවත්වාගෙන යාම දුෂ්කර විය හැකිය. අනෙක් පුද්ගලයා නොමැති වුවත් කණ්ඩායම පවත්වාගෙන යා හැකි සහ වැඩි දියුණු කළ හැකි දේ පිළිබඳව හොඳින් දන්නා, නිශ්චිත දෙදෙනෙකු අවශ්‍ය බව අපි යෝජනා කරමු. ඔවුන් කලින් විස්තර කර ඇති ප්‍රධාන මූලධර්ම තේරුම් ගෙන අනුගමනය කළ යුතුය.

කණ්ඩායමට සම්බන්ධ කර ගත යුත්තේ කවුරුන් ද?

ඔබ කණ්ඩායමට සම්බන්ධ කර ගන්නේ කවුරුන් දැයි සලකා බැලීම වැදගත්ය. පළමුවෙන්ම ඩිමෙන්ශියාව හෝ මතක පිළිබඳ ගැටලු සහිත, සන්නිවේදනය කිරීමට යම් හැකියාවක් ඇති, පුද්ගලයින් හඳුනාගන්න. ඉන්පසු මෙම ප්‍රධාන ප්‍රශ්න විමසන්න.

දරුණු ශ්‍රවණාබාධයක් තිබේ ද? (ශ්‍රවණ ආධාරකයක් පැළඳීමෙන් පසුව වුවද)

කලබලකාරීත්වය නිසා කණ්ඩායමේ රැඳී සිටීමට අපහසු ද? නිදසුන් වශයෙන්, එක ස්ථානයක පැයක් රැඳී සිටීම ඔවුන්ට අපහසු ද?

සැසිවලට පැමිණීමේ හැකියාවට බලපාන දරුණු ශාරීරික සෞඛ්‍ය ගැටලු තිබේ ද?

මෙම ප්‍රශ්නවලින් එකකට හෝ පිළිතුර "ඔව්" නම් එම පුද්ගලයාට කණ්ඩායම් වැඩසටහනකින් ප්‍රතිලාභ ලැබීමට ඇති හැකියාව අවම වන අතර වෙනත් ආකාරයේ සහාය සහ උපකාර අවශ්‍ය වනු ඇත.

කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් තහවුරු කිරීමට පෙර කණ්ඩායමේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමතුලිතතාවය සහ සංස්කෘතික විවිධත්වය යන කරුණු සලකා බැලීම වැදගත්ය.

කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගේ හැකියාවන් අතර විශාල පරතරයක් තබා නොගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. ඉලක්කය වන්නේ ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි මට්ටමට පවත්වාගෙන යෑමයි. සාමාජිකයන්ගේ සංජානනීය හැකියාවන් විවිධ තලවල පවතින නම් එය ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ දී අභියෝගයකි.

අන්‍යෝන්‍ය ගැලපීමක් නොමැති අය සිටි නම් එකම කණ්ඩායමට ඇතුළත් නොකර සිටීම වඩාත් සුදුසු වේ.

කාලය

මෙම වැඩසටහන සැලසුම් කර ඇත්තේ සැසියකට පැය දෙකක් පමණ බැගින් සතියකට සැසි දෙකක් වන පරිදිය. නමුත් සාමාජිකයන්ට රැස්වීම සඳහා අමතර කාලය ලබා දිය යුතු අතර අවසානයේ සැසිය නැවත ආවර්ජනය කිරීමට තවත් මිනිත්තු කිහිපයක් ලබා දිය යුතුය. සතියේ විවිධ දිනවල සැසි පැවැත්වීමට අපහසු නම් (උදාහරණයක් ලෙස ප්‍රවාහන ගැටලු හේතුවෙන්) දිවා ආහාර විවේකයක් ඇතිව එකම දිනයේ සැසි දෙකම (උදේ සහ හවස) පැවැත්විය හැකිය.

ස්ථානය

මේ සඳහා සුව පහසු කාමරයක් සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. එය පුද්ගලයන් එහා මෙහා නොයන, නිශ්ශබ්ද ස්ථානයක් විය යුතුය. ලියන පුවරුවක් (සුදු ලෑල්ලක්) සහිත විය යුතුය.

අවශ්‍ය උපකරණ

- අන්තර්ජාලය හා සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය උපකරණ
- එසේ නැතහොත් සංයුක්ත තැටි වාදනය කරන යන්ත්‍රයක්
- කණ්ඩායම කැමති සංගීත බණ්ඩ ඇතුළත් සංයුක්ත තැටි

මීට අමතරව පහත සඳහන් ද්‍රව්‍යය ද අවශ්‍ය වේ.

- සුදු ලෑල්ලක් (White board) සහ එහි ලිවීමට අවශ්‍ය පෑන් ආදිය
- සැහැල්ලු පන්දුවක්
- සින්දු පොත්
- ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ
- පැරණි මාදිලියේ සෙල්ලම් බඩු
- කල් තබා ගත හැකි සිල්ලර බඩු අඩංගු පෙට්ටියක් (ආහාර සම්බන්ධ සැසියේ දී එයට නැවුම් ආහාර එක් කළ හැකිය.)
- විවිධ ස්ථානවල (පැරණි හා නවීන) ඡායාරූප අඩංගු කාඩ්පත් හෝ තැපැල් පත්
- ශ්‍රී ලංකාවේ විශාල සිතියමක්
- ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන්ගේ මුහුණු සහිත ඡායාරූප
- දාදු කැටයක්, කාඩ් කුට්ටමක් වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ

සමහර සැසි සඳහා පිටපත් රාශියක් අවශ්‍ය විය හැකිය. ඒවා ලැමිනේට් කොට තබාගෙන නැවත භාවිතයට ගත හැකිය.

මෙම පිටුව පිටපත් කළ හැකිය.

ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය

සැසියෙන් සැසියට සෑම සාමාජිකයෙකුගේම පැමිණීම, ප්‍රතිචාරය හා සහභාගීත්වය සටහන් කර ගැනීම වැදගත්ය. මෙය අනාගත සැසි සංවිධානය හා අනුගත කිරීමට උපකාරී වේ.

ඒ සඳහා පහත ඇති වගුවල ඡායා පිටපත් භාවිතා කළ හැකිය.

සැසියට පැමිණීම (හරි හෝ වැරදි ලකුණ යොදන්න)

සාමාජිකයන්ගේ නම	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

මෙම පිටුව පිටපත් කළ හැකිය.

ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය කිරීම

එක් එක් සැසිය සිදු වූ ආකාරය වාර්තා කිරීමට ඔබට මෙම පිටුව භාවිත කළ හැකිය. නැවත මෙනෙහි කිරීම වැදගත් වන අතර ඔබට ඔබේ අත්දැකීම් අධීක්ෂකවරුන් හෝ ඔබේ සගයන් සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකිය. හොඳින් සිදු වූ දේ සහ එතරම් හොඳින් සිදු නොවූ දේ ගැන සිතන්න. ඊළඟ වතාවේ ඔබ වෙනස් ආකාරයකින් කළ යුත්තේ කුමක් ද යනාදිය සිතන්න.

පහත ශ්‍රේණිගත කිරීමේ පරිමාණය භාවිත කරමින් සැසියේ දී එක් එක් සාමාජිකයා පෙන්වූ උනන්දුව, සන්නිවේදනය, රස වින්දනය සහ මනෝභාවය වාර්තා කරන්න.

සැසි අංකය :-

සාමාජිකයන්ගේ නම	සහභාගී වූවාද? ඔව් / නැත	උනන්දුව	සන්නිවේදනය	රස වින්දනය	මනෝභාවය
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

උනන්දුව 1 = නැත 2 = සුළු වශයෙන් 3 = මධ්‍යස්ථ වශයෙන් 4 = විශාල

සන්නිවේදනය 1 = නැත 2 = සුළු වශයෙන් 3 = මධ්‍යස්ථ වශයෙන් 4 = විශාල

රසවින්දනය 1 = නැත 2 = සුළු වශයෙන් 3 = මධ්‍යස්ථ වශයෙන් 4 = විශාල

මනෝභාවය 1 = කනස්සල්ල / මානසික අවපීඩනය

2 = උදාසීන

3 = යහපත් මනෝභාවයේ සමහර සලකුණු

4 = සතුටින් / සැහැල්ලුවෙන්

අද භාවිත කළ ක්‍රියාකාරකම් :

හොඳින් සිදුවූයේ මොනවාද?

හොඳින් සිදුනොවූයේ මොනවාද? / ඊළඟ වතාව සඳහා මම මෙය වැඩි දියුණු කරන්නේ කෙසේද?

මෙම පිටුව පිටපත් කළ හැකිය.

ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය

කණ්ඩායම් සඳහා සහභාගීවන්නන් සඳහා ප්‍රතිපෝෂණ පත්‍රිකාව

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් කොතරම් හොඳින් කෙරෙනවා ද යන්න නිරීක්ෂණය කිරීමට හොඳම ක්‍රමයක් නම්, ඔවුන් සැසිය අත් විඳින ආකාරය සහභාගීවන්නන්ගෙන්ම විමසීමයි. එක් එක් සහභාගීවන්නෙකු සඳහා මෙම පත්‍රයේ ඡායා පිටපත් සෑම සැසි වාරයකින් පසුව භාවිතා කිරීමට අපි ඔබව දිරිමත් කරන්නෙමු. පුද්ගලයාගේ සංජානන හැකියාව මෙන්ම කියවීමේ සහ ලිවීමේ හැකියාව මත පදනම්ව, සහභාගීවන්නන් විසින්ම මෙය සම්පූර්ණ කළ යුතුය. නැතහොත් ඔබට ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න අසා ප්‍රතිචාර සටහන් කළ හැකිය.

1. ඔබ මෙම සැසිය කොපමණ රසවින්දා ද?
(උදාහරණයක් ලෙස 'විශාල වශයෙන්?' 'මඳ වශයෙන්', හෝ 'කොහෙත්ම නැත')
2. ඔබ විශේෂයෙන් ප්‍රිය කළ හෝ රසවත් යැයි දැනුණ, අද කරන ලද යමක් වේ ද?
3. ඔබ අකමැති හෝ අපට මීට වඩා හොඳින් කළ හැකි යමක් තිබේ ද?

I. ශාරීරික ක්‍රීඩා

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න. කණ්ඩායමට නමක් තෝරා ගැනීම සඳහා සාමාජිකයන් සියලු දෙනාම සහභාගී කරවාගන්න. කණ්ඩායමට සුදුසු නම් 2 ක් හෝ 3 ක් සාමාජිකයන් ලවා යෝජනා කරවා ගෙන ඒවා සුදු ලෑල්ල මත පැහැදිලිව ලියන්න. ඉන්පසු ඡන්ද විමසීමක් පවත්වා, වැඩිම මනාපය ලැබෙන නම පමණක් පැහැදිලිව පුවරුව මත ලියන්න.



කණ්ඩායම සඳහා තේමා ගීතයක් සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් තෝරා ගන්න. ඉන්පසු සියලුදෙනාම එක්ව එය ගායනා කරන්න. (මේ සඳහා සින්දු පොතක් හෝ ගායනය සඳහා සංගීත වාදනයක් යොදාගත හැකිය.) මෙහිදී එක් සාමාජිකයෙකුට මූලිකත්වය ලබාගත හැකිය.



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා ලියන පුවරුව භාවිත කරන්න.)

එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.

සටහන්

I. ශාරීරික ක්‍රීඩා

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

සැහැල්ලු බෝලයක් ගෙන එකිනෙකා අතර හුවමාරු කිරීමට සලස්වා එය අල්ලා ගන්නා සාමාජිකයාට තමා ගැන යමක් පැවසීමට උපදෙස් දෙන්න.

උදා :- නම, පදිංචිය, රැකියාව, කැමති ආහාරය, කැමති පාට ආදී ලෙස



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

කණ්ඩායමක් ලෙස සහභාගී විය හැකි ශාරීරික ක්‍රීඩාවකට යොමු කරන්න.

උදා :- බෝලින්, කැට ගැසීම ආදී ලෙස

මෙම ක්‍රියාකාරකම ශරීර වලනයන්, ස්පර්ශය සහ ලකුණු ගණනය කිරීම ඇතුළත් වන සැහැල්ලු ක්‍රියාකාරකමක් විය යුතුය.



අවසානය (විනාඩි 10)

සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවාගන්න.



කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



2. ශබ්ද

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.

සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. මෙහිදී බෝලය විසි කරන විට දී තමාගේ නම හෝ හැකිනම් බෝලය ලබාගන්නා අයගේ නම පැවසීමට උපදෙස් දෙන්න. මෙය වෙනස් කරමින් ඔවුන්ට කැමති කෑම, නිවාඩුව ගත කිරීමට කැමති ස්ථානය, ක්‍රීඩාව, නගරය, රට, නළුවා / නිලිය, ගායකයා / ගායිකාව යන ආදිය පැවසීමට ද උපදෙස් දිය හැකිය.



කණ්ඩායමේ සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You Tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම් පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පිංතූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

2. ශබ්ද

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

CD, You tube මගින් විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ගාහස්ථ සහ පාරිසරික ශබ්ද (උදා :- සතුන්ගේ ශබ්ද, ළදරුවෙක් හඬන ශබ්දය , වාහන ශබ්ද, වැස්සේ ශබ්දය, විදුලි උපකරණවල ශබ්ද, තේ හඳන ශබ්දය) ඇසීමට සලස්වා දී ඇති පින්තූරය සමඟ ශබ්දය ගැලපීමට උපදෙස් දෙන්න. මෙමගින් ශ්‍රව්‍ය සහ දෘශ්‍ය උත්තේජන සැපයෙන බැවින් ක්‍රියාකාරකම වඩාත් පහසු වේ. එලෙසම මේ වෙනුවට ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ යුගයේ ගීත ඇසීමට සලස්වා එම ගීතයේ නම හෝ ගායකයා නම් කිරීමට උපදෙස් දිය හැකිය. මෙහි දී අවශ්‍ය නම් ඔවුන්ට නිවැරදි නම තෝරා ගැනීමට පහසු වන පරිදි සුදු ලෑල්ල මත නම් දෙකක් හෝ තුනක් ගීතය වාදනය වන විට ලියා තැබිය හැකිය.



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

කණ්ඩායම් සෑම අයෙකුටම වාදනයක් සිදුකල හැකි මෙවලමක් ලබා දෙන්න. (උදා :- හැඳි, පොල් කටු, ටින්, කාසි දූමු බෝතලයක්, ඇට දූමු බෝතලයක්, පනාව සමඟ කොළයක් ආදී) මේවා භාවිතයෙන් සංගීත බණ්ඩයක් (ඔවුන්ගේ දශකයේ ගීතයක්) වාදනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබාගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න. කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න. ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.



කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



3. ළමා විය

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.



සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දීමෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.)

එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

3. ළමා විය

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ට මුද්‍රිත කොළයේ ඇති හිස්තැන් පිරවීමට උපදෙස් දෙන්න. උදා :- නම, පියාගේ නම, මවගේ නම, පාසල හා අනෙකුත් තොරතුරු මෙය මතක දිනපොතක පළමු පිටුව ලෙස භාවිත කළ හැකිය.



ඔවුනට තමාගේ කුඩා කල විසූ නිවසේ සැලැස්මක් හෝ චිත්‍රයක් ඇඳීමට උපදෙස් දෙන්න. කුඩා කල තම පවුල සමග සහභාගි වූ උත්සව, වාරිතුවල මතකය අවදි කිරීමට සලස්වන්න. උදා :- සිංහල හින්දු අලුත් අවුරුද්ද, නත්තල, වෙසක් උත්සවය, රාමෙසාන් උත්සවය ආදිය

ක්‍රියාකාරකම (ආ)

ඔවුන්ගේ ළමා කාලයේ භාවිත කළ සෙල්ලම් බඩු කිහිපයක් ලබා දී ඒවායින් සෙල්ලම් කරන ආකාරය පෙන්වීමට යෝජනා කරන්න. උදා : කුරුම්බැට්ටි මැෂීම, ගොක්කොළ නයා, රූං පෙත්ත, බමරය, කරත්ත, පොල්කටු මත ඇවිදීම ආදිය



මෙම සෙල්ලම් බඩු සාදාගන්නා ආකාරය ඔවුන් සමග කතා කරන්න. කුඩා කල සෙල්ලම් කළ යහළුවන්ගේ නම්, නෑදෑයින්ගේ නම් සහ ක්‍රීඩා පිළිබඳව ඔවුන් සමග කථා කරන්න. ඔවුන්ගේ ළමා කාලයේ තිබූ රසකැවිලි ගැන කතා කරන්න. උදා :- ඩෙල්ටා ටොෆි, බුල්ටෝ, ඇනකතා, ඇගිලි විස්කෝතු, හුනු බිජු ආදිය. ඒවායින් රසකැවිලි රැගෙන විත් රස බැලීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. මෙහිදී ඔවුන්ගේ රෝගී තත්ව (දියැඩියාව වැනි) සහ අනෙකුත් ආහාර අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් වන්න. තවද මෙම රසකැවිලි ඔවුන්ගේ සංස්කෘතියට ගැළපෙන බව තහවුරු කරගන්න.



අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය)

සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.

කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



මාගේ ළමා කාලය

මාගේ නම :-

මා උපන් ස්ථානය :-

මාගේ මවගේ නම :-

මාගේ පියාගේ නම :-

මා හට සහෝදරයන් සහ සහෝදරියන් සිටියි.

ඔවුන්ගේ නම් :-

.....

මාගේ ගම :-

මාගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ට අමතරව අප සමග

..... ජීවත් විය.

මාගේ පාසල :-

මාගේ ප්‍රියතම විෂය / විෂයයන් වූයේ :-

මාගේ අකමැතිම විෂය / විෂයයන් වූයේ :-

මාගේ හොඳම පාසල් මිතුරා / මිතුරිය වූයේ :-

මා පාසලෙන් ඉවත් වන විට වයස අවුරුදු :- විය.

මාගේ කුඩා කාලයේ මට ලැබුණු මා වඩාත්ම කැමති තෑග්ග වූයේ :-

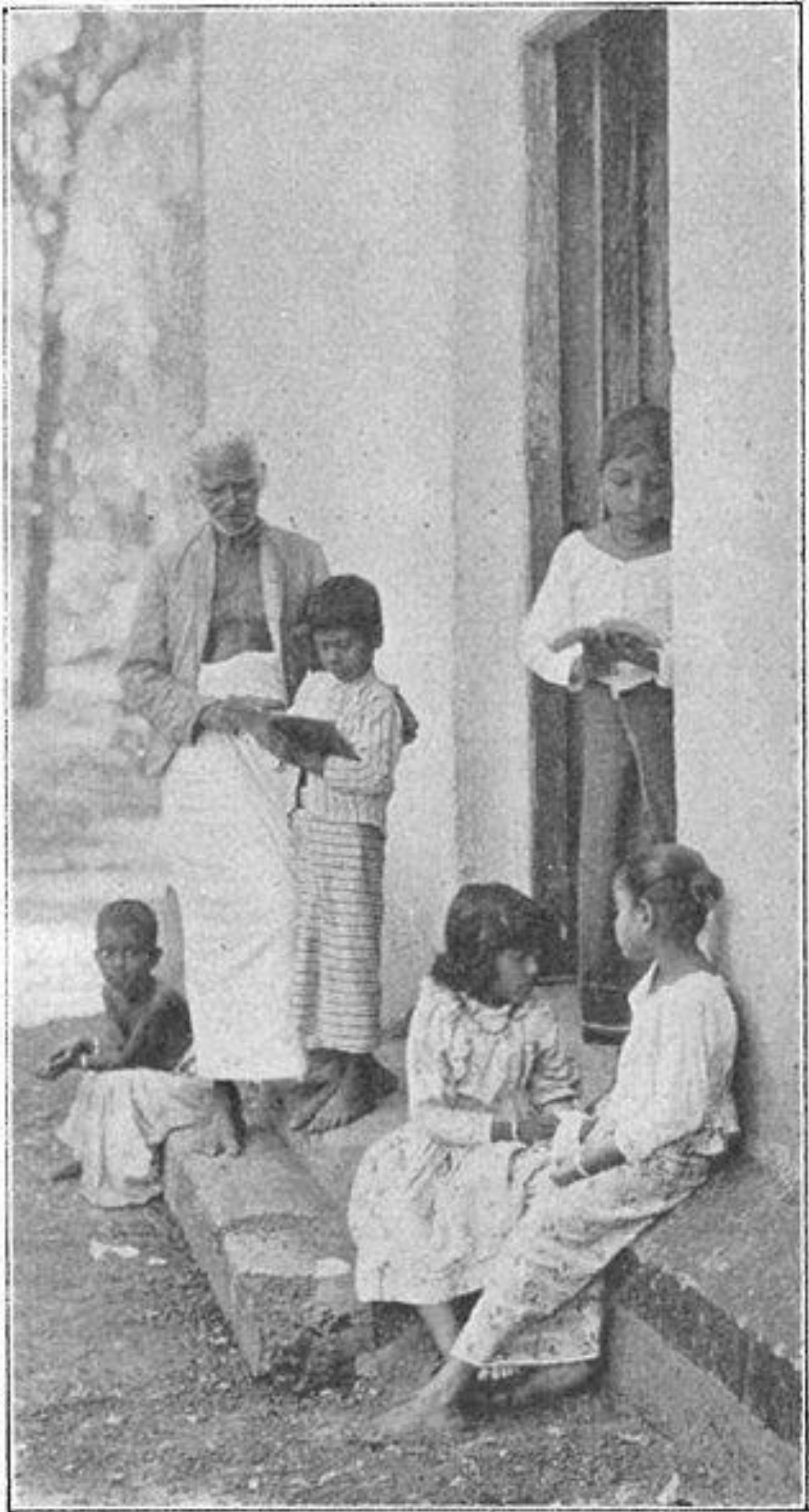
.....

මාගේ පාසල් දිවියේ සුන්දරම අත්දැකීම වූයේ :-

.....

.....

.....



4. ආහාර

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.

සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)

දිනය, මාසය, අවුරෝද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම් සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)

තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

4. ආහාර

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)
 ක්‍රියාකාරකම (අ)

- විවිධ ආහාර වර්ග හා ඒවායේ මිල සඳහන් මිල දර්ශනයක් ලබා දී එය යොදා ගනිමින් දී ඇති මුදලට නිශ්චිත පුද්ගලයන් ගණනකට කෑම වෙලක් සැලසුම් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. උදාහරණ :- රු. 500 ක මුදලකට කුන් දෙනෙකු සඳහා උදෑසන ආහාරයක් සූදානම් කර ගැනීම



- ඉහත මිල දර්ශනයේ සඳහන් ආහාර වර්ග විවිධ කාණ්ඩ වලට වර්ග කරන්න. උදාහරණ :- ආහාර වේලේ ලෙස (උදෑසන, දවසේ, රාත්‍රී), අතුරුපස, කැවිලි



- විවිධ උත්තස්වවලදී සැකසෙන ආහාර ලැයිස්තුවක් ලබා දී ඒවා එක් එක් උත්තස්වය සමග ගැළපීමට හෝ විවිධ උත්තස්වවල නම් ලබා දී ඒවායේ දී භාවිත වන ආහාර වර්ග වල ලැයිස්තුවක් සෑදීමට උපදෙස් දෙන්න.



- එක් ආහාර කාණ්ඩයක් ගෙන ඊට අයත් විවිධ සංස්කෘතීන් හා අවස්ථාවන්වලට ගැළපෙන ආහාර වර්ග ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

උදාහරණ -



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

- පැරණි මතකයන් අවධි කරවන හෝ තමාගේ ජීවිතයට සමීප ආහාර වර්ග රස බැලීමට අවස්ථාවලබා දෙන්න. උදා :- අලියා ඔරේන්ජ් බාර්ලි, මෝල්ට් ඩි මිල්ක්, ක්‍රීම් සෝඩා, මාමයිට්, ටොෆි වර්ග



විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර වර්ග හැකි තරම් ලැයිස්තු ගත කිරීමට ඉඩ සලසන්න. මේවා සුදු ලෑල්ල මත ලියන්න.



උදා :-

බත්	එළවලු	පළතුරු	මාළු	මස්

- ආහාර වර්ගවල නම් සම්පූර්ණ කරන්න.
 කිරිබත් (මුං, ඉඹුල්)
 රොට් (පොල්, බිත්තර)
 ආප්ප (පැණි, බිත්තර)
- අකුරක් ලබා දී එයින් පටන් ගන්නා ආහාර වර්ගවල නම් කීමට සලස්වන්න.

අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න. කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.



ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.

කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



5. වත්මන් කටයුතු

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.

සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා YouTube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම් පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම් සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

5. වත්මන් කටයුතු

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

විවිධ පුවත්පත් සහ සඟරා යොදා ගනිමින් වර්තමානයේ පවතින ගැටලු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. සීත ඇදගන්නා ලිපිවලින් පිටපත් කිහිපයක් සපයා ගන්න (සෑම අයෙකුටම බැලීමට පිටපතක් ලැබෙන පරිදි). සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වයට සරිලන ලෙස මාතෘකා තෝරා ගැනීමට ඔවුන්ව ද හවුල් කරගන්න.



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

සාමාජිකයන්ගේ අදහස්, ආකල්ප සහ බලාපොරොත්තු පිළිබඳ කතාබහක් ආරම්භ කරන්න. මේ සඳහා කාඩ්පත් මත ලියන ලද ප්‍රශ්න යොදා ගත හැකිය. එවැනි ආරම්භක ප්‍රශ්න සඳහා උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- අද ඇති විලාසිතා ගැන ඔබේ අදහස කුමක් ද?
- දේශපාලනඥයන් වෙනස් වී ඇතැයි ඔබ සිතනවා ද?
- සමාජ මාධ්‍ය ගැන ඔබේ අදහස කුමක් ද? (උදා :- ෆේස් බුක්, වට්ස්ඇප්)
- අද දෙමාපියන් දරුවන් රැකබලා ගන්නා ආකාරය ගැන ඔබේ අදහස කුමක් ද? එය ඔබේ කාලයට වටා වෙනස්වන්නේ කෙසේ ද?
- විශ්‍රාමික වයස කීයක් විය යුතු ද? ඇයි?
- වර්තමාන සමාජයීය තත්ත්වය පෙරට වඩා වෙනස් යැයි ඔබ සිතනවා ද? ඔබ දකින වෙනස්කම් මොනවා ද?
- ඔබට වරම් තුනක් ලැබුණහොත් ඔබ ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ මොනවා ද?
- ඔබ සතුව ඇති වටිනාම දේ මොනවා ද?
- ඔබට ලෝකයේ වෙනත් රටක සංචාරය කිරීමට අවස්ථාව ලැබුණොත්, ඔබ කුමන රටක් තෝරා ගන්නේ ද?
- ඔබේ විනෝදාංශ මොනවා ද?
- ඔබේ දරුවන්ට නම් තැබීමේ දී ඒවා තෝරා ගත්තේ කෙසේ ද?
- ඔබේ පවුලේ අය එක්ව සිංහල අවුරුද්ද, වෙසක්, නත්තල ආදී උත්සව සමරන ආකාරය කෙසේ ද?

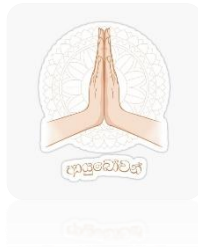


අවසානය (විනාඩි 10)

අද දිනස සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න.
(ප්‍රතිපෝෂණය)

සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වෙලාව සහ අන්තර්ගතය සියලුදෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.



6. මුහුණු සහ ස්ථාන

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.



සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මුලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.)



එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

6. මුහුණු සහ ස්ථාන

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

(අ) ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන්ගේ මුහුණු සහ ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල පින්තූර පිටපත් කිහිපය බැගින් සපයා ගන්න. (සෑම අයෙකුටම එකම පින්තූරය දෙස බැලිය හැකිවන පරිදි)

එක් පින්තූරය බැගින් ලබා දී ඒ පින්තූර පිළිබඳව ඔවුන්ගේ අදහස් / සිතිවිලි විමසන්න.

එක් එක් පින්තූරයට හුරුවීමට ඉඩ ලබා දෙමින්, ක්‍රමයෙන් තවත් පින්තූර ලබා දී ඒවා පිළිබඳව අදහස් විමසන්න.

මුහුණු සඳහා උදාහරණ :-

- මින් වඩාත්ම පියකරු කෙනා කවු ද?
- මින් වඩාත්ම වයස්ගත හෝ ලාබාල කෙනා කවු ද?
- මේ සියලු දෙනාටම පොදු ලක්ෂණ මොනවා ද?
- ඔවුන් එකිනෙකාට වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද?
- නොගැළපෙන කෙනා කවු ද?
- මින් වඩාත් හොඳ ජීවිතයක් ගත කළ කෙනා කවු ද? ඒ ඇයි?
- මින් ඔබ හමුවීමට කැමති කෙනා කවු ද?



මෙම පුද්ගලයන් හඳුනාගැනීම සඳහා නම් ලැයිස්තුවක් ලබා දීම කළ හැකිය.

ස්ථාන සඳහා ස්ථාන දෙකක හෝ යුගයන් දෙකක දී ගත් එකම ස්ථානයේ පින්තූර යොදා ගත හැකිය.

- (1) මින් ඔබ වඩාත්ම කැමති ස්ථානය කුමක් ද? ඇයි?
- (2) මෙම ස්ථානය කාලයත් සමඟ වෙනස් වී ඇත්තේ කෙසේ ද?
- (3) එම ස්ථානය දැන් හොඳ වන්නේ ඇයි? අතීතයේ හොඳ වූයේ ඇයි?



මෙහිදී පින්තූරවල සිටින පුද්ගලයන් හෝ ස්ථාන හඳුනාගැනීමට වඩා ඒ පිළිබඳ අදහස් දැක්වීමට ප්‍රමුඛත්වය ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම (ආ)

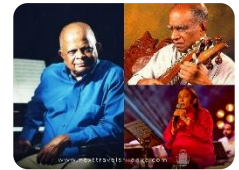
ප්‍රසිද්ධ නැති පුද්ගලයන්ගේ මුහුණුවල පින්තූර යොදා ගෙන ඒවා පිළිබඳ කණ්ඩායමේ අදහස් විමසන්න.

- ඔවුන්ගේ මුහුණුවල හැඟීම් අනුව, ඔවුන් කුමක් සිතමින් සිටිනු හැකි ද?
- වයසින් වැඩි කෙනා කවු ද? ලාබාල කවු ද?
- ඔවුන්ගේ පෙනුම කෙබඳු ද? උදා :- කරුණාවන්ත, හාසාජනක, නපුරු, බුද්ධිමත්
- මේ පින්තූර දැකීමෙන් කවුරුන් හෝ ඔබගේ මතකයට එයි ද? (කැමති නම් ඒ පිළිබඳ කථා කරන්න.)



ගීත බණ්ඩ ඇසීමට සලස්වා එම ගීත ගායනා කරන ගායකයාගේ පින්තූරය, පින්තූර කිහිපයක් අතරින් තේරීමට සලස්වන්න.

කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ගේ ඡායාරූප ලබා ගෙන ඒවා මුද්‍රණය කර අදාළ පුද්ගලයා සමග ගැලපීමට අවස්ථාව දෙන්න.



අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබාගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලුදෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.



කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



7. වචන සම්බන්ධයන්

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.



සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

කණ්ඩායමේ සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

7. වචන සම්බන්ධයන්

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

විවිධ වාක්‍ය බණ්ඩ ලබා දී ඒවායේ හිස්තැන් පිරවීමට උපදෙස් දෙන්න. මේවා ප්‍රමාණයන්, ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන්, පුද්ගල යුගලයන්, ප්‍රසිද්ධ ස්ථාන, යුගල පද පිළිබඳව විය හැකිය. උදාහරණ සඳහා ඊළඟ පිටු බලන්න.



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

ප්‍රසිද්ධ ගීතයක ආරම්භක වචන කිහිපයක් ලබා දී, කණ්ඩායමට එම ගීතයේ මුල් පද කිහිපය ගායනා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.



කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



සාමූහික නාම පද / ප්‍රමාණයන්	ප්‍රස්තාව පිරුළු
<p>පාන් පෙත්තක් / ගෙඩියක් නේ කෝප්පයක් කිරි හට්ටියක් පෙට්‍රල් ලීටරයක් රෙදි යාරයක් / මීටරයක් සපත්තු කුට්ටමක් කණ්ණාඩි කුට්ටමක් මාළු පෙත්තක් / කුරියෙක් කුරුළු රංචුවක් / උයනක් මුව රංචුවක් / රැකක්</p>	<p>ගහෙන් වැටුන මිනිහට ගොනා ඇන්නා වගේ පිරුණු කළේ දිය නොසැලේ කළවා මාරපත් ගියා වගේ පුහුල් හොරා කරෙන් දූනේ ඉඟුරු දීලා මිරිස් ගත්තා වගේ යුද්දෙට නැති කඩුව කොස් කොටන්න ද? ආඩි හත්දෙනාගේ කැඳ හැලිය වගේ අටුවා කඩා පුවුව සැඳවා වාගේ වක්කඩේ හකුරු හැංගුවා වගේ කටුස්සාගේ කරේ රත්රන් බැන්දා වගේ</p>
යුගලයන්	උපමා
<p>ගාමිණි - මාලනී රුකාන්ත - වන්දලේබා එඩි ජයමාන්න - රුක්මනී දේවී සනත් - සබ්බා ජෝතිපාල - ඇන්ජලීන් සනත් නන්දසිරි - මල්කාන්ති නන්දසිරි රෝමියෝ - ජූලියට් එච්චඩ් - වරිතා රාමා - සීතා සාලිය - අසෝක මාලා හානිය-සන්තුඤ්ඤ</p>	<p>ආඥා වගේ ලිස්සනවා කොහොල්ලෑ වගේ ඇලෙනවා කොකා වගේ සුදුසි අයිස් වගේ සීතලයි මොනරා වගේ ආඩම්බරයි නරියා වගේ කපටියි කටුස්සා වගේ පාට මාරු කරයි රත්තරන් වගේ වටිනවා යකඩ වගේ ශක්තිමත් සේද වගේ සිනිඳුයි හඳ වගේ එළියයි පුළුන් වගේ සැහැල්ලුයි මී පැණි වගේ මිහිරියි</p>
ස්ථානයන්	අයත් දෑ
<p>දළඳ මාලිගාව කැටපත් පවුර රුවන්වැලි සෑය ශ්‍රී මහා බෝධිය නාග දීපය ගාලු කොටුව සිංහරාජ වනාන්තරය පරාක්‍රම සමුද්‍රය මාතලේ අලු විහාරය</p>	<p>අතට අත් වැසුම් - පයට පාවහන් දුම්රියට රේල් පාර - නැවට මුහුද සීතලට අයිස් - රස්නයට ගින්දර පුසාට මයිල් - කුරුල්ලාට පිහාටු ගතට සලුපිලි - හිසට තොප්පි අතට ගිහිරි - පයට පා සළඹ කනට තෝඩු - කරට මාල ඉණට හවඩ් - බඳට බඳ පටි</p>

<u>නල්ලුර් කෝවිල</u> <u>කතරගම දේවාලය</u> <u>වැඩිහිටි කන්ද</u> <u>ටස්මහල්</u> <u>දුන්හිඳ ආල්ල</u> <u>චීන මහා ප්‍රාකාරය</u> <u>අරලිය ගඟ මන්දිරය</u>	
<u>යුගල පද</u>	<u>යුගල පද</u>
<u>හට්ටි මුට්ටි</u> <u>හරක බාන</u> <u>යාන වාහන</u> <u>ගෙවල් දොරවල්</u> <u>මිල මුදල්</u> <u>ඇඳුම් පැළඳුම්</u> <u>ගනු දෙනු</u> <u>දුක සැප</u> <u>නිල තල</u> <u>කොට්ට මෙට්ට</u> <u>අහල පහල</u> <u>පින් පව්</u>	<u>ගල් මුල්</u> <u>උකුළු මුකුළු</u> <u>ඉවුම් පිහුම්</u> <u>සට කපට</u> <u>බත් බුලත්</u> <u>රට තොට</u> <u>අය වැය</u> <u>අඹු සැමි</u>

8. නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.



සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.

සටහන්

8. නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්

වඩාත්ම සුදුසු නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් කණ්ඩායමේ කැමැත්ත මත තෝරා ගත හැකිය.

- ආහාර සැකසීම

උදා - එළවලු සලාදයකට / පළතුරු සලාදයකට / සැන්චිචි සෑදීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සාකච්ඡා කරන්න.

පළතුරු සලාද	එළවලු සලාද	සැන්චිචි
ගස්ලබු	සලාද කොළ	බිත්තර
අඹ	පිපිඤ්ඤා	චීස්
කොමඩු	අන්නාසි	බට්
අන්නාසි	තක්කාලි	ලුණු
දෙහි	කැරට්	ගම්මිරිස්
සීනි	බීට්	
	අමුමිරිස්	
	ලුණු	



මේවා යොදාගෙන අදාළ ආහාර වර්ගය පිළියෙළ කිරීමට සලස්වන්න. ක්‍රියාකාරකම කොටස්වලට බෙදා ගැනීම මගින් සියලු දෙනාටම සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පැල සිටුවීම - බීජ සිටුවා සෑම සැසියකදීම සාත්තු කිරීම සහ වර්ධනය නිරීක්ෂණය
- සුභ පැතුම් පත් සැකසීම / චිත්‍ර ඇඳීම චිත්‍ර පාට කිරීම.
- පදම් කරන ලද මැටි භාවිතයෙන් නිර්මාණ සැකසීම



අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය)

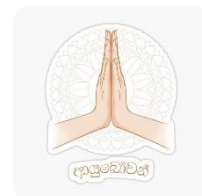
සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලුදෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.

කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.

ඔවුන්ගේ



9. වර්ගීකරණය

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කරන කණ්ඩායමට පිළිගන්න. සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.



සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

9. වර්ගීකරණය

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

දෙන ලද කාණ්ඩයක් යටතේ, දෙන ලද අකුරකින් පටන් ගන්නා වචන හැකි තරම් පැවසීමට උපදෙස් දෙන්න. මේ සඳහා ‘ගැහැණු, පිරිමි, මල්, පළතුරු’ ක්‍රීඩාව යොදාගත හැකිය. ලැල්ල මත එම කාණ්ඩ වගුවක් ලෙස ලියන්න. ඉන්පසු අකුරක් ලබා දී, ඉන් ආරම්භ වන, අදාළ කාණ්ඩයට අයත් වන වචන හැකිතාක් පැවසීමට උනන්දු කරන්න.



උදා :-

ගැහැණු	පිරිමි	මල්	පළතුරු	සතුන්	ගම්	රටවල්

ක්‍රියාකාරකම (ආ)

විවිධ ද්‍රව්‍ය හෝ ඒවායේ පින්තූර 20 ක් පමණ මේසය මත තබන්න. ඉන්පසුව ඒවා විවිධ ආකාරයට වර්ගීකරණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. උදා :-

- වර්ණය අනුව
- නම පටන් ගන්නා අකුර අනුව
- ඒවායේ කාර්යය අනුව

නොගැලපෙන ද්‍රව්‍ය / පින්තූර තේරීම

එකිනෙකට ගැලපෙන ද්‍රව්‍ය හෝ පින්තූර 3 ක් සමඟ නොගැලපෙන ද්‍රව්‍යයක් හෝ පින්තූරයක් ලබා දී ඉන් නොගැලපෙන එක තේරීමට උපදෙස් දෙන්න.

උදා :- ඵලවලු, පළතුරු, මල්, ගායක ගායිකාවන්, නළු නිලියන්, ආහාර, සත්තු, කුරුල්ලන්, සිත්දු, සංගීත භාණ්ඩ, මාළු, වර්ණ, වාහන, ක්‍රීඩිකාවන්, දේශපාලනඥයන්, ඇඳුම්, මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, ගෘහ භාණ්ඩ



අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලුදෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවාගන්න.



කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



10. දිශානතිය

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සුදු ලැල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.



සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා YouTube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලැල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.

සටහන්

10. දිශානතිය

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් පදිංචි ප්‍රදේශයට ගැලපෙන පරිදි ලංකාවේ හෝ අදාළ ප්‍රදේශයේ සිතියමක් පෙන්වන්න. (අදින ලද / මුද්‍රණය කරන ලද හෝ google සිතියමක් භාවිත කළ හැකිය.)
- ලැල්ල මත හෝ කොළයක ලංකාවේ හෝ පළාතේ හෝ සිතියමක දළ සටහනක් ඇඳ පෙන්වන්න. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල / නගරවල නම් පැවසීමට ඉඩ සලසා ඒවා සිතියම මත ලකුණු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

උදා :- නගර

- ✓ ගාල්ල
- ✓ යාපනය
- ✓ ත්‍රිකුණාමලය
- ✓ අනුරාධපුරය
- ✓ නුවර
- ✓ කොළඹ

ස්ථාන

- ✓ සීගිරිය
- ✓ පාර්ලිමේන්තුව
- ✓ සත්තු වත්ත



මෙහිදී මෙම ස්ථානවල / නගරවල පින්තූර භාවිතය හා ඒවායේ ඉතිහාසය ගැන කතා බහ කිරීම මගින් සාමාජිකයන් වඩාත් හොඳින් සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ කරගත හැකිය.

- එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට යාමට ගතවන වේලාව, ප්‍රවාහන මාධ්‍ය ආදිය සාකච්ඡා කරන්න.

උදා :- කොළඹ සිට නුවර දක්වා

රෝහලේ සිට ආසන්නම නගරය දක්වා

- සැසි පැවැත්වෙන ස්ථානයට තම නිවසේ සිට පැමිණෙන ආකාරය, දළ සටහනක් මගින් ඇඳීමට උනන්දු කරන්න. එහිදී පසුවන ප්‍රධාන නගර, ස්ථාන හා පාරවල් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. මේ සඳහා සුදු කඩදාසි, පැන්සල් ලබා දෙන්න. ප්‍රධාන මාර්ග ලකුණු කළ සිතියමක් ද ලබා දිය හැකිය.



- වැඩි පිරිසක් එම ප්‍රදේශයේ අතීතය ගැන දන්නේ නම් අදාළ නගරයේ අතීතයේ හා වර්තමානයේ ස්වභාවය පෙන්වන පින්තූර පෙන්වා වර්තමානයේ සිදු වී ඇති වෙනස්කම් ගැන සාකච්ඡා කළ හැකිය .



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

- සාමාජිකයන් ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට ඔවුන්ගේ පදිංචිය වෙන්කර ඇත්නම් ඒ ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
විදේශ රටවල සංචාරය කර ඇති සාමාජිකයන් සිටි නම්, ලෝක සිතියමක් දී එහි එම රටවල් හඳුනාගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එම සංචාර ගැන තොරතුරු කතා කරන්න. උදා :- ගමනට ගත වන කාලය, යොදාගන්නා ප්‍රවාහන මාධ්‍ය, ස්ථාන අතර දුර, ප්‍රසිද්ධ සංචාරක ස්ථාන

අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසිසේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න.

(ප්‍රතිපෝෂණය)

සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගි කරවා ගන්න.



කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



II. මුදල් භාවිතය

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.

සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන්, පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා YouTube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.)



එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

II. මුදල් භාවිතය

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

- සුලභව භාවිත වන උපකරණවල පින්තූර ගෙන ඒවා පිටුපස මිල ගණන ලකුණු කරන්න. උදා :- කේතලය, කෝප්පය, රයිස් කුකරය, ශීතකරණය, රූපවාහිනිය, කොස්ස
- සාමාජිකයන්ට එම පින්තූර පෙන්වා ඒවායේ මිල අනුමාන කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- භාණ්ඩ කිහිපයක පින්තූර එකට තබා ඒවායේ මුළු මිල ගණන ගණනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (මුළු බිල කීයද?)
- පින්තූර සහ මිල සඳහන් කාඩ්පත් (Price tags) වෙත වෙනම මේසය මත තබා ඒවා ගැලපීමට උපදෙස් දෙන්න.



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

- අතීතයේ භාවිත කළ සහ වර්තමානයේ භාවිත වන කාසි සහ මුදල් නෝට්ටු පෙන්වා ඒවා සැසඳීමට සහ ඒවා ගැන සාකච්ඡා කිරීමට උනන්දු කරන්න.
- ඉන්පසුව භාණ්ඩවල මිල ගණන් සහ මුදල්වල වටිනාකම කාලය සමඟ වෙනස් වී ඇති ආකාරය පහත ප්‍රශ්න උපයෝගී කරගෙන සාකච්ඡා කරන්න.
 - ✓ ඔබේ පළමු වැටුප කීයද?
 - ✓ ඉස්සර පාන් ගෙඩියක මිල කීයද?
 - ✓ දැන් ඔබට රු. 50 කට රු. 100 කට රු. 500 කට මිලදී ගත හැකි දේවල් මොනවාද?
 - ✓ ඉස්සර බස් ගාස්තුව කීයද?

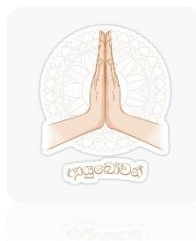
අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වෙලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.

කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



12. අංක ක්‍රීඩා

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.

සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන් පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ලබා දී ඒ ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.) එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)



තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

12. අංක ක්‍රීඩා

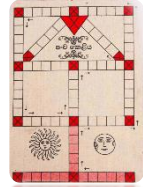
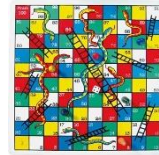
ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

අංක හඳුනාගැනීම සහ අංක භාවිතය ඇතුළත් වන ක්‍රීඩාවල නිරත වන්න.

උදා :- - Snake and ladder (නයා සහ ඉණීමඟ)

- පංච දූමිම
- ඔලිඳ කෙළිය
- කැට ගැසීම



ලකුණු සටහන් කිරීමට සුදු ලෑල්ල භාවිත කළ හැකිය.



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

- කාඩ් කුට්ටම භාවිතාවෙන් සිදුකරන ක්‍රීඩා
 කාඩ් කුට්ටමක් ගෙන එක් එක් සාමාජිකයෙකුට ළඟට ගොස් ඉන් එක් කාඩ්පතක් ගැනීමට සලස්වා එම ගන්නා කාඩ්පතේ අගය ඊට පළමුව ගත් කාඩ්පතට වඩා අඩුද වැඩිද යන්න අනුමාන කිරීමට සලස්වන්න.
- භාජනයක ඇත අයිතම ගණන අනුමාන කිරීම
 කුඩා ජෑම් බෝතලයකට කාසි / ගල් කැට / බොත්තම් දමා එහි ඇති ගණන අනුමාන කිරීමට සලස්වන්න.



අවසානය (විනාඩි 10)

අද දින සැසිසේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න. කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගි කරවා ගන්න.



කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



13. වචන ක්‍රීඩා

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න. සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.

සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන් පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා YouTube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.)



එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)

තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.

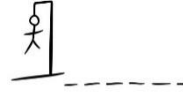


සටහන්

13. වචන ක්‍රීඩා

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

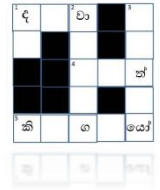
ක්‍රියාකාරකම (අ)



(I) වචන හඳුනාගැනීමේ ක්‍රීඩාවක් ලබා දෙන්න.

"Hung man" ක්‍රීඩාවට සමාන ක්‍රියාකාරකමක්

(II) විවිධ වචන ලියන ලද කාඩ්පත් සාදා ගන්න. කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට ඉන් එකක් තෝරාගෙන එය නිහඬ රංගනයෙන් හෝ වචනය භාවිත නොකොට විස්තර කිරීමෙන් අන් අයට ඉදිරිපත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. සෙසු සාමාජිකයන්ට එම වචනය අනුමාන කිරීමට උනන්දු කරවන්න.



ක්‍රියාකාරකම (ආ)

කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ගේ හැකියාවන්ට උචිත වන පරිදි හරස් පද ප්‍රභේදිකා තෝරාගෙන A3 කඩදාසියක හෝ ලෑල්ල මත ඇඳ එය සම්පූර්ණ කිරීමට උනන්දු කරන්න.

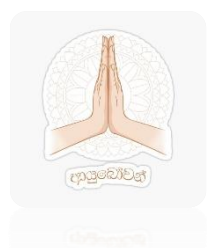
අවසාන (විනාඩි 10)

ඇඳ දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.

ඊළඟ සැසියේ වෙලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගි කරවා ගන්න.

කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



14. කණ්ඩායම් තරඟ

හැඳින්වීම (විනාඩි 20)

සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහුගේ / ඇයගේ නමින් ආමන්ත්‍රණය කර කණ්ඩායමට පිළිගන්න.

සුදු ලෑල්ල මත ලියන ලද කණ්ඩායම් නාමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

පසුගිය සැසියේ ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතක් කරන්න.

සැහැල්ලු බෝලය හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රීඩාව විනාඩි කිහිපයක් සිදු කරන්න. 2 වන සැසියේ දී මෙන් පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී සාමාජිකයන්ට විවිධ වූ තේමා ඔස්සේ කතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



සියල්ලන්ගේම සහභාගීත්වයෙන් කණ්ඩායමේ තේමා ගීතය ගායනා කරන්න. ගීත ගායනය මූලිකත්වය ගෙන ගායනා කරන්නා විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ. (මේ සඳහා You tube හෝ සින්දු පොතක් භාවිත කළ හැකිය.)



දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, කාලගුණය, වේලාව, ක්‍රියාකාරකම පැවැත්වෙන ස්ථානයේ නම සහ ලිපිනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. (මේ සඳහා සුදු ලෑල්ල භාවිත කරන්න.)



එදිනෙදා පුවතක් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (ඒ සඳහා පුවත්පතක් හෝ පින්තූර / ඡායාරූප භාවිත කළ හැකිය.)

තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා කරන්න.



සටහන්

14. කණ්ඩායම් තරඟ

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 25)

ක්‍රියාකාරකම (අ)

සාමාජිකයන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදීමට සලස්වා එක් එක් කණ්ඩායමට නමක් තෝරා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න. ඉන්පසු කණ්ඩායම් තරඟයක් පවත්වා ක්‍රියා ලබා දෙන්න.



මේ සඳහා ගීතයෙන් ගීතය වැනි ජනප්‍රිය ක්‍රීඩා හෝ ප්‍රශ්න විචාරාත්මක තරඟ, හරි / වැරදි තරඟ යොදා ගත හැකිය.



පසුගිය සැසිවල සෑදූ නිර්මාණ රැගෙන විත් ඒවා සැමට දැකබලා ගැනීමට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

අවසානය (විනාඩි 10)

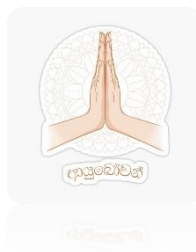
අද දින සැසියේ සාරාංශය සාකච්ඡා කරන්න. සැසිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්න. (ප්‍රතිපෝෂණය) සියලු දෙනාටම පැමිණීම සහ දායකත්වය ලබාදීම වෙනුවෙන් ස්තූති කරන්න.

කණ්ඩායම් තේමා ගීතය නැවත ගායනා කරන්න.



ඊළඟ සැසියේ වේලාව සහ අන්තර්ගතය සියලු දෙනාටම මතක් කරන්න. එම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන්ගේ යෝජනා ද ලබාගනිමින් සැසිය සැලසුම් කිරීමට ඔවුන් ද සහභාගී කරවා ගන්න.

කණ්ඩායමට සමුදෙන්න.



මුල් සැසි 14 හි පසුව කුමක් සිදුවේද?

පවත්වා ගැනීමේ සැසි (Maintenance sessions)

තව දුරටත් සතිපතා සැසිවාර අවම වශයෙන් මාස 6 ක් දිගටම පැවැත්වීම, මුල් සැසි 14 අවසානයේ නිරීක්ෂණය කරන ලද දියුණුව තවදුරටත් පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වේ.

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි සති හතක වැඩසටහනේ 14 වන සැසිවාරය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව තවදුරටත් සතිපතා සිදුකරන සැසි 24 කින් යුතු වැඩසටහනකට ඔවුන් යොමු කෙරේ. මෙය නව සැසි කිහිපයක් ද ඇතුළත්ව, මූලික සංජානන උත්තේජන විකිත්සා වැඩසටහනේ තේමාවන්ට අනුව සකස් කර ඇත. සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි මූලික සැසි මෙන්ම, පවත්වා ගැනීමේ සැසි ද, මනෝ විද්‍යාඥයින්, රැකබලාගන්නන්, වෘත්තීය විකිත්සකයින් සහ හෙදියන් ඇතුළු ඩිමෙන්ශියා රෝගීන් සමග වැඩ කරන ඕනෑම අයෙකුට පවත්වාගෙන යා හැකිය.

සැසි පහත ආකාරයේ වේ.

1. මගේ ජීවිතය (ජීවිත කතාව)
2. කාලීන සිදුවීම්
3. ආහාර
4. නිර්මාණශීලී වීම
5. අංක ක්‍රීඩා
6. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා
7. ශබ්ද
8. භෞතික ක්‍රීඩා
9. වස්තූන් වර්ගීකරණය
10. ගෘහ වස්තු
11. නිවසේ කටයුතු වලට ප්‍රයෝජනවත් උපදෙස්
12. චිත්තන කාඩ්පත්
13. විචියෝ දර්ශන
14. කලා සාකච්ඡා
15. මුහුණු
16. වචන ක්‍රීඩා
17. වෙළෙඳ දැන්වීම්
18. සම්බන්ධ වචන

19. දිශාහිමුඛ කිරීම
20. මුදල් පරිහරණය
21. වචන ක්‍රීඩා
22. ගෘහ වස්තු
23. මගේ ජීවිතය (රැකියා)
24. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට උපදෙස්

සංජානන උත්තේජන විකිත්සා පවත්වාගැනීමේ සැසි එක්සත් රාජධානියේ දී සමීක්ෂණ ඇගයීමට ලක් කර ඇත. මෙහිදී සහභාගිවන්නන් සියල්ලන්ටම මූලික සති 14 ක සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසි ලැබුණු නමුත්, සහභාගිවන්නන්ගෙන් අඩකට පමණක් පවත්වාගැනීමේ වැඩසටහන් ලැබුණු අතර අනෙක් අඩට සුපුරුදු පරිදි ප්‍රතිකාර ලබා දී ඇත. මෙහි ප්‍රතිඵල අනුව පවත්වාගැනීමේ සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව මගින් ජීවන තත්ත්වය තවදුරටත් වැඩිදියුණු වන අතරම දෛනික ජීවන ක්‍රියාකාරම්වල ධනාත්මක වෙනස්කම් ද සිදුවන බව පෙන්වා දී ඇත. සාමාන්‍ය පරිදි ප්‍රතිකාර ලබා ගත් අය හා සසඳන විට ඩිමෙන්ශියා ඖෂධ ලබාගන්නා පුද්ගලයින්, පවත්වාගැනීමේ සංජානන උත්තේජන විකිත්සා වලින් පසු කරන ලද සංජානන පරීක්ෂණ වලදී යම් ප්‍රතිලාභයක් පෙන්නුම් කර ඇත. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා වෙනසක ඇරඹුම - 2 අත් පොත බලන්න.

ජාත්‍යන්තර තත්ත්වය

සංජානන උත්තේජන විකිත්සා කණ්ඩායම් ලොව පුරා රටවල් 27 ක පමණ පවත්වාගෙන යනු ලැබේ. සංජානන උත්තේජන විකිත්සා කණ්ඩායම් මේ වන විට ඇන්ටාක්ටිකාව හැර සෑම මහාද්වීපයකම ව්‍යාප්ත වී ඇතැයි කිව හැකිය. වෙනත් රටක හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව භාවිත කරන විට, එම සැසි සංස්කෘතික හා භූගෝලීය වශයෙන් උචිත වීම නියත වශයෙන්ම වැදගත් වේ. එබැවින් මෙම අත්පොත අනුවර්තනය කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශයක් සකස් කර ඇත. මෙම සිංහල අනුවර්තනය ද එම මාර්ගෝපදේශවලට අනුව සිදුකර ඇත.

වෙනත් ආකාරයේ කණ්ඩායම් ක්‍රියා

ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි තවත් බොහෝ ආකාරයේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඇත. ඒවා මෙම වැඩසටහන මඟින් ලබාදෙන විවිධ උත්තේජනයන් සහ අත්දැකීම් තවත් පුළුල් කරනු ඇත. මේවාට නිර්මාණාත්මක විකිත්සක කණ්ඩායම්, ශාරීරික ව්‍යායාම සැසි, අතීතාවර්ජන කණ්ඩායම්, සුගන්ධ ශාක සාර හා තෙල් යොදා ගෙන කරනු ලබන ප්‍රතිකාර, අත් සම්බාහනය යනාදිය ඇතුළත් වේ.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාත්මක කිරීම

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව ඉතා හොඳ සායනික පදනමක් මත සකස් වී ඇති අතර, මතක සායන, රෝහල්, රැකවරණ නිවාස සහ සමාජය ඇතුළු පුළුල් පරාසයක භාවිත කළ හැකිය. අප ඔබේ පසුබිම හා සේවා ස්ථානය තුළ සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට උපකාර කිරීම සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කර ඇත.

මෙහෙයවන්නන්

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව නිර්මාණය කර ඇත්තේ, රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික යන දෙ අංශයේම මනෝ විද්‍යාඥයින්, වෘත්තීය විකිත්සකයින්, හෙදියන්, රැකබලා ගන්නන් සහ සෞඛ්‍ය සේවා සහායකයින් ඇතුළු විවිධ පුද්ගලයින්ට මෙහෙයවන්නන් ලෙස කටයුතු කළ හැකිවන පරිදිය.

මෙහෙයවන්නකු ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ කවුරුන් ද යන්න හඳුනා ගැනීමේ දී, ඔවුන්ට සම්පූර්ණ වැඩසටහන සඳහා කැපවීමට හැකි ද යන්න සලකා බැලිය යුතු අතර, ඔවුන්ගේ දින පොතේ සැසි 14 ම සලකුණු කර ගැනීමට අපි යෝජනා කරමු. අසනීප නිවාඩු හෝ වාර්ෂික නිවාඩු මෙයට බලපානු ඇති බැවින්, නිවාඩු ගොස් සිටින කෙනෙකු වෙනුවෙන් පෙනී සිටිය හැකි නිත්‍ය තෙවන මෙහෙයවන්නකු අවශ්‍ය විය හැකිය. සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව යනු විකිත්සක මැදිහත් වීමක් වන බැවින් ඕනෑම මෙහෙයවන්නකු ප්‍රමාණවත් ලෙස පුහුණුව ලබා ඇති බව සහතික කිරීම වැදගත් වේ. මේ සඳහා සංජානන උත්තේජන විකිත්ස පුහුණු වැඩමුළුවට සහභාගී වීම නිර්දේශ කරමු.

සෑම මෙහෙයවන්නෙක්ම තම අධීක්ෂකයන් සහ අනෙක් මෙහෙයවන්නන් සමඟ ප්‍රතිපෝෂණ සැසි පැවැත්වීම සහ පළපුරුදු සඟයන් සමඟ පැන නගින ගැටලු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම අනිශ්චිතව වැදගත් වේ. මෙහෙයවන්නන්ට එක්සත් රාජධානියේ සහ විදේශයන්හි අනෙකුත් සංජානන උත්තේජන විකිත්සා මෙහෙයවන්නන් සමඟ සම්බන්ධ වී ඔවුන්ගෙන් මේ සම්බන්ධව වැඩිපුර උගත හැකිය. ජාත්‍යන්තර සංජානන උත්තේජන විකිත්සා මධ්‍යස්ථාන වෙබ් අඩවිය වැදගත් තොරතුරු සමඟ නීතිපතා යාවත්කාලීන වේ. මේ සියල්ල පරිශීලනය කිරීම මගින් ඔබේ සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසි සාමාජිකයින්ට වඩාත් ඵලදායී බවට පත්කර ගත හැකිය.

කණ්ඩායම් පිහිටුවීම

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව සඳහා සම්බන්ධ විය හැකි සියලු දෙනා සඳහා රැස්වීමක් සංවිධානය කිරීමෙන් මෙය ආරම්භ කළ හැකිය. මෙයට වෙනත් අංශවල සිටින ඔබේ සගයන් ද ඇතුළත් කරගත හැකිය. උදා :- හෙද හෝ විකිත්සක කාර්ය මණ්ඩලය, කළමනාකරුවන්, ජ්‍යෙෂ්ඨ කාර්ය මණ්ඩලය. සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව යනු කුමක්ද, ඒ සඳහා ඇති විද්‍යාත්මක පදනම කුමක්ද, සහභාගී වන පුද්ගලයින් සඳහා එමගින් සිදු කෙරෙන්නේ කුමක් ද යන්න පැහැදිලි කළ යුතුය. සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය අඛණ්ඩ කණ්ඩායමක ඇති වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ. මෙහි දී ඔබට පැනනැගිය හැකි බාධක හා ඒවා අවම කරගන්නා අන්දම සහ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට මෙය බලපාන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ යුතුය. ඔබ කොපමණ වාරයක් සැසි පවත්වන්නේ දැයි සිතා බැලිය යුතුය. සතියට දෙවරක් සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසිවාරවලට සහභාගී වීම ඵලදායී බව පර්යේෂණ සාක්ෂි යෝජනා කරයි. කෙසේ වෙතත් සතියකට වරක් සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසිවලට සහභාගීවීමෙන් එහි ඵලදායීතාවය අඩුවේ ද යන්න අපි නිශ්චිතවම නොදනිමු. ඔබට සැසි ඒකාබද්ධ කිරීම සලකා බැලිය හැකි අතර එමගින් පුද්ගලයන්ට සතියේ එකම දිනයේ සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසි දෙකකට සහභාගී වීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. නමුත් සැසි දෙක අතර මැද විවේකයක් ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතුය.

කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්

සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසියකට සහභාගී වීමට යමෙකුට ආරාධනා කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු ගණනාවක් තිබේ. පැමිණීම දිරිපත් කිරීම සඳහා ඔබට සංජානන උත්තේජන විකිත්සා සැසියක් නැරඹීම හෝ අත්හදා බැලීමට අවස්ථාව සැලසිය හැකිය. එයින් පසුව සාමාජිකයින්ට මෙම වැඩසටහන ඔවුන් කැපවීමට කැමති දෙයක් ද යන්න තීරණය කළ හැකිය. කඩින් කඩ පැමිණීම මගින් සමූහ බැඳීම, මිත්‍රත්ව වර්ධනය සහ සංජානන උත්තේජන විකිත්සාවෙහි අවසාන ප්‍රතිඵල කෙරෙහි සෘණාත්මක බලපෑමක් ඇති කළ හැකි බැවින් සියලුම සාමාජිකයින් සමස්ත සංජානන උත්තේජන විකිත්සා වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වීම වැදගත්ය. නමුත් සෑම අවස්ථාවේම එය කළ නොහැකි විය හැකිය.

ඔබේ කණ්ඩායමේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හා භාෂාව හා සංස්කෘතිය ගැන අවධානය යොමු කළ යුතුය. සමහර සාමාජිකයන් කණ්ඩායම තුළ සුළුතරය බවට පත්වීමෙන් අපහසුතාවයට පත්විය හැකි අතර තවත් සමහරෙක් ඒ පිළිබඳව සතුටු විය හැකිය. සියලුම සාමාජිකයන් සමග මෙය සාකච්ඡා කළ යුතුය. නමුත් කිසිවිටෙක කෙනෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හෝ ජාති / ආගම් මත පදනම්ව ඔවුන්ව කණ්ඩායමෙන් බැහැර නොකළ යුතුය. ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට බොහෝ විට විවිධ මට්ටමේ හැකියාවන් ඇත. සියලුම සාමාජිකයන් පොදුවේ ගත් කල සමාන මට්ටමක පැවතීම වැදගත් වේ. මෙයින් අදහස් වනුයේ කිසිවකු මග නොහැරෙන බව තහවුරු වන පරිදි සෑම කෙනෙකුටම ඔබ්බ හැකියා මට්ටමකින් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට හැකිවන ලෙස වැඩසටහන පවත්වා ගෙන යාමයි.

ස්ථානය

වැඩසටහන පවත්වන ස්ථානය පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ස්ථානයක් විය යුතුය. සාමාජිකයින් එම ස්ථානයට පැමිණෙන්නේ කෙසේ ද සහ ඒ සඳහා කොපමණ මුදලක් වැය වේද යන්න ගැන සිතා බැලිය යුතුය. එය පොදු ප්‍රවාහන සේවයෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ස්ථානයක් ද, සාමාජිකයින් සඳහා ප්‍රවාහන පහසුකම් සංවිධානය කිරීමට ඔබට උදව් කළ හැකිද යන කරුණු, ඔබ සතියකට වරක් හෝ දෙවරක් සැසි පැවැත්වීම ගැන සලකා බලන විට සලකා බැලීම වැදගත්ය. සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව සඳහා නිශ්චල හා බාධාවන් අවම ස්ථානයක් තිබීම සාමාජිකයන්ට සැහැල්ලු මනසින් පසුවීමට උපකාර වනු ඇත. මෙය කොතැන ද යන්න කලින් සැලසුම් කළ යුතුය. ඒ අසල වැසිකිළි පහසුකම් තිබේද ද, බාහිර පුද්ගලයින් දිගින් දිගටම බාධා කරයි ද හෝ මෙම ස්ථානය හරහා ගමන් කරයි ද, සැසි පැවැත්වීම පිළිබඳව අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත්ව ද, යන කරුණු ඉතා වැදගත්ය. කාමරය තුළ ගෘහ භාණ්ඩ නිසි ලෙස අයුරා තිබිය යුතුය. පුටු, ටික වේලාවක් වාඩි වී සිටීමට තරම් සුව පහසු විය යුතු අතර සුදුසු උසකින් යුත් මේසයක් තිබිය යුතුය.

විකල්ප ස්ථාන

රෝහල්වල පවතින ප්‍රතිකාර ඒකක වැනි විවිධ ස්ථානවල මෙම සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ද යන්න අපගෙන් නිතර අසනු ලැබේ. කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වීම සඳහා වන ඉල්ලුම මෙහි දී ඉහළ යා හැකි බැවින් මෙය අභියෝගාත්මක විය හැකිය. රෝහල්වල සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව ක්‍රියාත්මක නොකිරීමට හේතුවක් නැත. නමුත් එහිදී ඔබට පහත කරුණු සලකා බැලීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

- ඔබ සාමාජිකයන්ගේ පැමිණීම කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේ ද?
- බාධාවන් ඇතිවීම සීමා කිරීමට ඔබට කුමක් කළ හැකි ද?
- කණ්ඩායම පැවැත්වෙන බව සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් ද?

අප කලින් සඳහන් කළ පරිදි කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් බොහෝ විට ඔවුනොවුන් අතර මිත්‍රත්වය වර්ධනය කරගන්නා අතර සාමාජිකයන් නිතර නිතර වෙනස් වන විට එය අභියෝගාත්මක විය හැකිය. මෙය සීමා කිරීම සඳහා එක් අයෙක් කණ්ඩායම හැරගිය හොත් පමණක් තවත් අයකු බඳවා ගන්නා පරිදි ක්‍රියා පටිපාටියක් ක්‍රියාත්මක කරන ලෙස අපි නිර්දේශ කරන්නෙමු. අනෙකුත් ස්ථානවල දී මෙන්ම, කණ්ඩායම ක්‍රියාත්මක වන්නේ කොතැන ද කවදා ද යන්න පිළිබඳව සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කළ යුතු වන අතර කණ්ඩායමක් බාධාවකින් තොරව පවත්වාගෙන යාමේ වැදගත්කම ඔවුන්ට තෙරුම් ගැන්විය යුතුය. මෙමගින් කණ්ඩායම් තුළ සැහැල්ලු, විනෝදජනක වාතාවරණයක් තහවුරු කෙරේ.

පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව ඔබේ පරිශ්‍රය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම පහසු බව සහතික කිරීමට අපි සෑම උත්සාහයක් ම ගෙන ඇත. පහත පිරික්සුම් ලැයිස්තුව මෙම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීමට ඔබට උදව් විය හැකිය.

- ප්‍රමාණවත් ලෙස පුහුණු වූ දෙදෙනෙකු ඔබ හඳුනා ගෙන තිබේ ද?
- බාධා කිරීම් අවම, අවශ්‍ය භාණ්ඩ / පහසුකම් ඇති සුදුසු ස්ථානයක් හෝ කාමරයක් හඳුනාගෙන තිබේ ද?
- මේ සඳහා සහභාගී වීමට කැමති ඩිමෙන්ශියා රෝගීන් 5 - 8 දෙනෙකු හඳුනාගෙන තිබේ ද?
- සංජානන උත්තේජන සැසි සඳහා දිනය / වේලාව තීරණය කොට අවසන් ද?
- අදාළ සියලු කාර්ය මණ්ඩලය සැසි පිළිබඳ දැනුවත් දැයි පරීක්ෂා කොට අවසන් ද?
- ඔබ සාමාජිකයන් සමග සුදුසු ප්‍රවාහන විකල්ප පිළිබඳ සාකච්ඡා කර තිබේ ද?
- ඔබට අවශ්‍ය සියලු උපකරණ (උදා :- ලැප්ටොප් / ටැබ්ලට්, මුදල්, ආහාර, භෞතික ක්‍රීඩා) ඔබ සතු දැයි පරීක්ෂා කර තිබේ ද?
- පින්තූර අධීක්ෂණ පෝරම ඇතුළුව ඔබට අවශ්‍ය සම්පත් මුද්‍රණය කර තිබේ ද?

නිහර අසන ප්‍රශ්න

ඩිමෙන්ශියා රෝගීන් සඳහා යමක් කළ හැකි ද?

ඩිමෙන්ශියාව, එය සමග ජීවත් වන පුද්ගලයින්ට, රැකබලාගන්නන්ට සහ වෘත්තිකයන්ට අභියෝගාත්මක වුවත්, ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට යම් යම් තත්ත්ව යටතේ ඔවුන්ගේ පරිසරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉගෙන ගත හැකි අතර මෙවැනි වැඩසටහන් හරහා ඔවුන්ට ජීවන තත්ත්වයෙහි දියුණුවක් අත්විඳිය හැකි බවට හොඳ සාක්ෂි ඇත. ඩිමෙන්ශියාවේ ගමන් මඟ ආපසු හැරවීමට අපට තවම නොහැකි නමුත් ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට ඇති ප්‍රධාන දුෂ්කරතා සමහරකට හේතු වන අවම උත්තේජනය, තනිකම, මානසික අවපීඩනය සහ කාන්සාව යන මේවා අවම කළ හැකිය. මෙම පුද්ගලයින්ට සහ ඔවුන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන අයට මෙම විකිත්සාව මගින් සැබෑ වෙනසක් අත්විඳිය හැකි වනු ඇත. පුද්ගලයාගේ ජීවිතයට වෙනසක් ඇති කළ හැකි කුඩා, සියුම් වෙනස්කම් පිළිබඳව පවා සොයා බැලීම වැදගත්ය.

මම මීට පෙර රෝගීන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට උත්සාහ කර ඇති නමුත් කිසිවෙක් ඊට උනන්දුවක් නොදැක්වූයේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ වැඩ කරන්නේ කුමන හේතුවක් නිසා හෝ උනන්දුව නැති වූ පිරිසක් සමග නම්, ඔවුන් නැවත සම්බන්ධ කර ගැනීම ඇත්තෙන්ම දුෂ්කර විය හැකිය. ඒ සඳහා ඔබ කරන්නේ කුමක් ද යන්න කල්තියා සැලසුම් කළ යුතුය. කණ්ඩායම් රැස්වීම පිළිබඳව කල්තියා දැන්විය යුතුය. (රැස්වීම් ප්‍රචාරණය කිරීමට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක ආරක්ෂණීය දැන්වීමක් යෙදීම, ඔබ භාවිත කිරීමට අදහස් කරන කුතුහලය දනවන උපකරණ / ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් පෙන්වීම, කණ්ඩායමට එක්වීමට පහසු කාමරයක් සහ ප්‍රණීත ආහාර පිරිනැමීම, සමහර පුද්ගලයින්ට කණ්ඩායමට ගෙන ඒමට පෙර ඒ සඳහා යොදාගන්නා උපකරණ හඳුන්වා දීම වැනි දෑ අපට ප්‍රයෝජනවත් විය) අප කළින් සඳහන් කළ පරිදි, සාමාජිකයින්ට එකිනෙකා හමුවීමට සහ දැන හඳුනා ගැනීමට හැකිවන පරිදි ඔබට හඳුන්වාදීමේ / අත්හදා බැලීමේ සැසියක් පැවැත්විය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, සංජානන උත්තේජන විකිත්සාව සෑම කෙනෙකුටම නොගැළපිය හැකි බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය. ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන අයෙකුගේ අභිමතයට ඔබ සැමවිටම ගරු කළ යුතුය.

පුද්ගලයින් අනවශ්‍ය පරිදි කතා කරන්නේ නම් හෝ සවන් නොදෙන්නේ නම් කුමක් කළ යුතු ද?

සියල්ලන්ම එකවර කථා කරමින් කණ්ඩායමක හෝ රැස්වීමක සිටීම අප සැමටම අපහසු වන අතර ඩිමෙන්ශියා රෝගීන්ට එය අතිශය අපහසු විය හැකිය. කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නන්ගේ වැදගත් කාර්ය භාරයක් වන්නේ මෙය සිදු නොවන බවට වග බලා ගැනීමයි. කන් ඇසීම අඩු හෝ තරමක් කනස්සල්ලෙන් සිටින සාමාජිකයින් අසල මෙහෙයවන්නන් වාඩි වී සිටින පරිදි ආසන සකස් කිරීම වැදගත් වේ. කණ්ඩායම වටා යාම හා එක් එක් පුද්ගලයාගේ මතය අනුපිළිවෙලින් විමසීම, සෑම කෙනෙකුටම අදහස් දැක්වීමට අවස්ථාව ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි හොඳ උපාය මාර්ගයකි. සාකච්ඡාව විවිධ දිශාවන් කිහිපයකින් එකවර සිදුවන්නේ නම් සියුම් ලෙස කණ්ඩායම නැවත මාතෘකාවට ගෙන එන්න. සමහර විටක දී එක් අයකුට එක් මෙහෙයවන්නකු බැගින් වන ලෙස කුඩා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදීම අවශ්‍ය විය හැකිය. විනාඩි කිහිපයකට පසුව එම කුඩා කණ්ඩායම්වලට සිය අදහස්වල සාරාංශයක් මුළු කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

සෑම සතියකම එකම පුද්ගලයන් සිටීම අවශ්‍ය ද?

පෙර සාකච්ඡා කර ඇති පරිදි සැසි 14 සඳහාම එකම පුද්ගලයන් කණ්ඩායමක් සහභාගී වීමේ යහපත් ප්‍රතිඵල ඇත. පුද්ගලයින් එකිනෙකා හඳුනාගන්නා අතර කණ්ඩායමේ දින වර්ෂාව පිළිබඳව ඔවුන් හුරු පුරුදු වනු ඇත. මෙහෙයවන්නන් සාමාජිකයින්ව දැන හඳුනාගන්නා අතර ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා අනුව ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කළ හැකිය. පැහැදිලිවම, අසනීප තත්ත්වයන් හා බාහිර කාර්යයන් යනාදිය නිසා සෑම සැසි වාරයකටම සහභාගී වීමට සෑම කෙනෙකුටම නොහැකි වනු ඇත. කෙසේ වෙතත් පුද්ගලයකු කණ්ඩායමට සම්බන්ධ වූ විට ඔහුට හෝ ඇයට ප්‍රමුඛත්වය ලබාදීම වැදගත් වන අතර එමගින් ඔවුන් එම අත්දැකීමෙන් උපරිම ප්‍රතිලාභ ලබා ගනු ඇත.

මෙහෙයවන්නන්ට සමහර සැසි මග හැරුණහොත් කුමක් සිදුවේද?

අසනීප සහ නොවැළැක්විය හැකි නොපැමිණීම් සෑමවිටමට සිදුවිය හැකිය. නමුත් කණ්ඩායමට ස්ථාවර නායකත්වයක් ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයේ වැඩ වාර සටහන සකස් කළ යුතුය. එක් පහසුකම් මෙහෙයවන්නකු නොමැති නම් අනෙකාට කණ්ඩායම ඉදිරියට ගෙන යා හැකි නමුත් තවත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකුගේ සහාය අවශ්‍ය වනු ඇත. සාමාජිකයින් ගණන ඉතා කුඩා (3 හෝ ඊට අඩු) නම් හැර, කණ්ඩායම් සැසියක් තනිවම මෙහෙයවීමට උත්සාහ කිරීම නුසුදුසුය.

පුද්ගලයින් කලබල වන අවස්ථාවක් ඇතිවුවහොත් කුමක් කළ යුතුද?

වෙනත් ඕනෑම අයෙකු මෙන්ම ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් ද විටින් විට කලබල විය හැකි අතර, මෙය සිදු වූ විට සහාය ලබා දීම (තනිවම සිටීමට අවකාශයක් ලබා දීම හෝ තේ කෝප්පයක් බොමින් සන්සුන් කතාබහක යෙදීම වැනි) කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නන් සතු කාර්යභාරයකි.

සමහර පුද්ගලයෙකු කලින් තමන් මනාව සිදුකළ යමක් තවදුරටත් එලෙස කරගත නොහැකිව අසාර්ථක වූ විට එකවරම කලබල විය හැකිය. සැසි සැලසුම් කර ඇත්තේ හැකිතාක් දුරට අසාර්ථක වීමේ අවස්ථාවන් වළක්වා ගැනීම සඳහා වන නමුත්, ඕනෑම අවස්ථාවක දී අසාර්ථක වීම් සිදුවිය හැකිය. නැවතත් එවැනි අවස්ථාවක දී එම පුද්ගලයාට මෙහෙයවන්නකුගේ සහාය අවශ්‍ය විය හැකි නමුත් ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන්ට ඔවුන් කැමති නම් තම හැඟීම් කණ්ඩායම ඉදිරියේ පෙන්වීමට හෝ ඒ පිළිබඳ කතා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම සුදුසු බව මතක තබා ගත යුතු වේ.

සමහර පුද්ගලයින්ට සැසිවාරවලට සහභාගී වීමට අකමැත්තක් දක්වන්නේ නම් හෝ එයින් සතුටු නොවන්නේ නම් කුමක් කළ යුතු ද?

සමහර පුද්ගලයින් සැසි රස නොවිඳින්නට හේතු වන කරුණු ගැන හොඳින් සිතා බලන්න. එම සැසි ඔවුන්ගේ හැකියාවනට වඩා ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවත්වාගෙන යන්නේ ද, ඔවුන් ඒවා ඉතා අභියෝගාත්මක ලෙස සලකවා ද, නැත්නම් ඒවා ඔවුන්ට කිසිදු අභියෝගයක් වන මට්ටමක නොමැති ද, ඒවා පහසු වැඩි නිසා ඔවුන් ඒවායේ නිරත වීමට මැළි වනවා ද යන්න සලකා බලන්න.

සාමාජිකයන්ට විනෝද විය හැකි පරිදි හා ධනාත්මක හැඟීමක් ඇති වන පරිදි සැසි අනුවර්තනය කිරීමේ ක්‍රම සොයා බැලිය යුතුය. සමහරවිට කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් අතර සට්ටනයක් ඇතිවිය හැකිය. නැතහොත් සමහර අය අනෙක් අයව විවේචනය කළ හැකිය. කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්නන් විසින් අවදානමට ලක්විය හැකි සාමාජිකයින් ආරක්ෂා කිරීම සහතික කළ යුතු අතර, ඔවුන් කණ්ඩායමේ සාර්ථකත්වය අත්විඳීම තහවුරු කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ ආත්මාභිමානය ඉහළ නැංවිය හැකිය. සමහරවිට පුද්ගලයින් කණ්ඩායමට සහභාගී වීමට අකමැති බව පෙන්වන නමුත් එයට පැමිණි පසු ඔවුහු කැමැත්තෙන් සහභාගී වෙති. දහවල් කාලයේ නිවසේ සැපපහසුවට සිටින විට මීට පෙර කිසි දිනක අසා මතකයක් නොමැති රැස්වීමකට යන ලෙස ඉල්ලා සිටියහොත් මැලිකමක් ඇතිවීමට බොහෝදුරට ඉඩ ඇත. කණ්ඩායම රැස්වන ස්ථානයට පැමිණ, සෙසු සාමාජිකයින් සමඟ එක් වූ විට, කණ්ඩායම පිළිබඳ ධනාත්මක මතකයන් නැවත ඉස්මතු වනු ඇත.

එහෙත් නැවත මතක් කිරීම් හා පෙළඹවීම්වලින් පසුවත් එම පුද්ගලයා පැමිණීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි නම් එම තීරණයට ගරු කළ යුතුය.

කණ්ඩායමේ කිසිවෙකු ගායනයට අකමැති නම් කුමක් කළ යුතු ද?

සාමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය හොඳින් විමසීමෙන් පසු ඔබට එක් අයකුගෙන් ගීත ගායනයට මූලිකත්වය දීමට හෝ එය වාදනය කිරීමට ඉල්ලා සිටිය හැකි අතර ඒ සමග ගායනා කිරීමට, රිද්මයානුකූලව වලනය වීමට හෝ සරල වාද්‍ය භාණ්ඩයක් වාදනයට කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් දිරිමත් කළ හැකිය. එය මනාව තෝරා ගන්නා ලද්දක් නම්, වැඩිකල් යන්නට මත්තෙන් කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් සංගීතය සමඟ ගීතය ගායනා කිරීමට එකතු වනු ඇත. කෙසේ වෙතත් කණ්ඩායම පැහැදිලිවම ගීත ගායනයට අකමැත්තක් දක්වයි නම්, මෙය වෙනත් උත්තරව ඇති කරවන සුළු ක්‍රියාකාරකමකට මාරු කිරීම සුදුසුය.

අපට සියලුම උපකරණ ලබාගත නොහැකි නම් කුමක් කළ යුතු ද?

අලුතින් සිතන්න. වැඩිදියුණු කරන්න. මෙම වැඩසටහන සියයට සියයක්ම ඒ ආකාරයෙන්ම භාවිත කිරීමට අවශ්‍ය නැත. මෙම වැඩසටහන පිළිබඳව අදහසක් ලබා දීම සඳහාත් ඔබගේ නිර්මාණශීලී අදහස් හා සිතුවිලි උත්තේජනය සඳහාත් මෙය නිර්මාණය කර ඇත.

සුභ පැතුම්!

