

# ඔබේ දරුවාගේ වෘත්තීය දියුණුවට අත්වැලක්

# දරුවාට දියුණුවට පදනම් වූ මනසක් ගොඩනගා දෙන්න

අද අප සාමාජයේ බොහෝ දෙනා තමාගේ දියුණුවට, ආයතනයේ දියුණුවට මෙන්ම රටේ දියුණුව කෙරෙහි යොමු වන මනසක් දියුණු කරගෙන නොමැති නිසා පසුගාමී වේ.

### දියුණුව පදනම් වූ මනසක් (Growth Mind Set)

“දියුණුව පදනම් වූ මනසක්” ඇති අය තමන්ගේ ප්‍රාථමික අගයන්, දැනුම හා ශක්තීන් තව තවත් දියුණු කිරීමට නිරායාසයෙන් කැප වේ. ඒ සඳහා උපරිම ශක්තිය යොදමින් ක්‍රියා කරයි. මෙම දරුවා අනාගතයේදීත්, රැකියාවේදීත්, සමාජ කටයුතුවලදීත්, ක්‍රීඩාවේදීත්, තමා කරන දේ හොඳින් කිරීමට උපරිම උත්සාහයක් යොදයි. නිවැරදි දෙය කිරීම, ජයග්‍රහණය හා ඉලක්ක හඹායෑම මගින් දරුවා එම කටයුතු ජීවිතයෙහි පුරුද්දක් කර ගනියි. මෙවැනි දරුවන් සෑම පුද්ගලයකුගේම අගය කිරීමට ලක්වේ. එම අගය කිරීම් නිසා දරුවා ජීවිතයේ උසස් තත්ත්වයක් ළඟා කර ගනියි.

### සීමාන්තික හෝ පසුගාමී මනස

සීමාන්තික හෝ පසුගාමී මනසක් ඇති දරුවා තමන්ගේ දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් හා දියුණුව කෙරෙහි ඇති උනන්දුව සීමාසහිත හෝ එක් මට්ටමක පමණක් තබා ගනියි. ඔවුන් දැනුම හා ඉලක්ක පසුපස හඹාගන්නේ නැත. පවතින තත්ත්වයෙන් සැහිමකට පත්වී හෝ අතෘප්තිමත් වී සිටියි.

“දියුණුවට පදනම් වූ මනස” ලෝකය ජයගත් පුද්ගලයන්ගේ දියුණුවේ ප්‍රධාන රහස් වේ. තමන් අද සිටි සිටින දුබලතා මඟරවා ගනිමින් දියුණුවේ මාවතේ ගමන් කිරීමට හා ඔබ අද සිටින මානසික මට්ටමේ සිට දියුණු වූ මනසක් ඇති කර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුයි.

“දියුණුව පදනම් වූ මනස” අධ්‍යාපනයේ පදනමයි, සමාජ විද්‍යාවේ පදනමයි, රැකියා දියුණුවේ පදනමයි, සාරධර්ම යන්ති පදනමයි.

### දරුවාගේ දක්ෂතා දියුණු කිරීම

දරුවා තමාගේ දක්ෂතා දකින්නේ කෙසේදැ යන්න දරුවාගේ දක්ෂතා ඔප්නැවීමේ ප්‍රධාන සාධකයකි. දරුවාගේ දක්ෂතා කුමන මට්ටමක පැවැතිය ද ඒවා දියුණු කළ හැකි මට්ටමක පවතින බව දැන්වීම දරුවාගේ දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීමටත් දරුවා ඒ සඳහා දිරිගැන්වීමටත් අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. තමාගේ දක්ෂතා සහ බුද්ධිය වර්ධනය කර ගත හැකිය යන මානසික තත්ත්වයේ සිටින දරුවා ඊට අවශ්‍ය පරිසරය හා කැපවීම නිරායාසයෙන්ම සාදා ගනියි. දියුණුව පදනම් වූ මනස බොහෝ දෙනා උත්සාහයේ එලයක් ලෙස වැරදි ලෙස දකියි. දරුවා නව සිතිවිලි, නව සංකල්ප, නව දක්ෂතා සමාජයෙන් උකහා ගන්නා දේ, අතීතයෙන් ලබා ගන්නා දේවල් මෙම “දියුණුව පදනම් වූ මනස” ඇති කර ගැනීමට උදව් කර ගනියි.

දියුණුව පදනම් වූ මනසක් ඇති කර ගැනීමට නම් ඔබ සැලසුමක් සහිතව ක්‍රියා කළ යුතුයි.

### පළමුව දරුවා ලෝකය හොඳින් දැකිය යුතුයි.

හොඳින් දැකීමටත්, එම දැක්ක දේ විග්‍රහ කිරීමටත් දරුවා හුරු කරන්න. ඔබද හොඳින් දේවල් දකින්න. විග්‍රහ කරන්න. දරුවාට අත්වැලක් වන්න. දරුවා සමග සියලු ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.

### දරුවා හොඳින් ඇසිය යුතුයි.

හොඳින් ඇසීම ප්‍රගුණ කළ යුතු ගුණයකි. බොහෝ දෙනා ඇසීමට පුරුදු කර නැත. තමන්ගේ අදහස පමණක් ඉස්මතු කර අනෙක් අදහස නොඅසා සිටියි. මෙය අධ්‍යාපනයට හා අවබෝධයට මහත් බාධාවකි. මනසේ දියුණුවට ද දරුවාගේ සමාජ අවබෝධයට ද රුකුලක් නොවේ. හොඳින් අසන්නේ නම් සිහියෙන් අසන්නේ නම් සිත තුළ දරාගැනීමේ ශක්තිය වැඩි වේ.

### ප්‍රශ්න කිරීමට පොලඹ වන්න.

### චිත්ත රූප මවාගන්න

චිත්තරූප මවාගැනීම සිත ස්ථාපිත කිරීමට යොදා ගන්නා ක්‍රමයකි. මෙයින් මනසයද ධාරණ ශක්තිය ද වැඩි වේ. තමන්ගේ සිතුවිලිවලට පදනම් වූ චිත්ත රූප සිතීන් මවා ගන්න. සාර්ථකත්ව ගැන අසන විට හෝ කියවන විට තමා අනාගතයේ දී සාර්ථක පුද්ගලයෙකු ලෙස හැසිරෙන ලෙස චිත්ත රූප මවා ගන්න. මෙම චිත්ත රූප තමාගේ සිහිනය කරා ළඟා වීමටත් “දියුණුව පදනම් වූ මනසක්” ඇති කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

### දරුවා ගැන අවධානයෙන් සිටින්න.

දරුවාට හෝ ඔබට බාධක හා අභියෝග ඇති විට අධික මානසික ආතතියකට හෝ සසලවීමකට භාජනය වෙනවා නම් හෝ දරුවා ඉගෙන ගැනීමේදී හෝ ක්‍රියාකාරකම්වල දී පසුගාමී බව දිගටම පවතින්නේ නම් ඔබ ඒ පිළිබඳව වැඩි සැලකිල්ලක් දක්විය යුතුය. දරුවාට වෛද්‍ය අවධානය, පෝෂණය මෙන්ම මනස දියුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සුළුවෙන් ආරම්භ කර ප්‍රගුණ කිරීමට වගබලා ගන්න. මෙයට ගෞරවී කරන ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම ඊට පරිබාහිරව විශේෂ දැනුම ද ලබාගත හැක.

### ක්‍රියා පිළිවෙළ බලගැන්වෙන

### කෘම ක්‍රියා පද්ධතියකටම ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුය. එම ක්‍රමවේදයට දරුවා පුහුණු වන තරම්ට අධිෂ්ඨාන ද විශ්වාසය ද බල ගැන්වේ.

### එකම ආකල්පයක් හෝ අදහසක් දැරීමෙන් අතරමං වන අය අප සමාජයේ අනෙකවත් ඇත. එක් ප්‍රශ්නයක් හෝ අවස්ථාවක් දෙස විවිධ අයුරින් බැලීමට පුහුණු කළ යුතුය.

### එකම ආකල්පයක් හෝ අදහසක් දැරීමෙන් අතරමං වන අය අප සමාජයේ අනෙකවත් ඇත. එක් ප්‍රශ්නයක් හෝ අවස්ථාවක් දෙස විවිධ අයුරින් බැලීමට පුහුණු කළ යුතුය.

### එකම ආකල්පයක් හෝ අදහසක් දැරීමෙන් අතරමං වන අය අප සමාජයේ අනෙකවත් ඇත. එක් ප්‍රශ්නයක් හෝ අවස්ථාවක් දෙස විවිධ අයුරින් බැලීමට පුහුණු කළ යුතුය.

දරුවාට තමන්ගේ සිතට හැඟෙන දෙය ප්‍රශ්න කිරීමට පොලඹ වන්න. ඔබ එම ප්‍රශ්න

කිරීම් වඩාත් ලෙස නොසලකන්න. අවංකව දන්නා පරිදි උත්තර දෙන්න. ඒ පිළිබඳව නොදන්නේ නම් දන්නා අයකුගෙන් අසා පිළිතුරු ලබා දෙන්න.

### දරුවාගේ දක්ෂතා අගය කරන්න.

යහපත් හෝ සාර්ථක දෙයක් කළ විට දරුවා අගය කරන්න පසු බට නොවන්න. මනස වර්ධනයට මෙන්ම ස්ව අභිමානයට හා ආත්ම අධිෂ්ඨානයට එය ඉවහල් වේ. දරුවාට යම් වැරද්දක් සිදු වූ විට එය නිවැරදි කරගැනීමට උපකාර වෙන්න. එසේම දරුවා දිරි ගන්වන්න.

### දරුවා බලගැන්වීම සහ සිතීමට පොලඹන ප්‍රශ්න ඔබ අසන්න.

සෘණාත්මක වචන හා සිතුවිලි, අර්ථයක් නොමැති වචන, අශුභවාදී ප්‍රකාශ හෝ ක්‍රියා දරුවාගේ “දියුණුව පදනම් වූ මනසක්” දියුණු කිරීමට ප්‍රබල අභියෝගයකි.

එහෙත් දරුවා සිතීමට පෙලඹෙන දියුණුවට දිරිදෙන වචන හා අභියෝගවලට දරුවා යොමු කිරීමෙන් දරුවා අභියෝගවලට මුහුණ දීමට පෙලඹෙයි.



සජීව් ද සිල්වා ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී අධ්‍යක්ෂ PACE INSTITUTE, පන්තිපිටිය

### ක්‍රියාකාරකම් කරන්න .

සෑම ක්‍රියා පද්ධතියකටම ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුය. එම ක්‍රමවේදයට දරුවා පුහුණු වන තරම්ට අධිෂ්ඨාන ද විශ්වාසය ද බල ගැන්වේ. එකම ආකල්පයක් හෝ අදහසක් දැරීමෙන් අතරමං වන අය අප සමාජයේ අනෙකවත් ඇත. එක් ප්‍රශ්නයක් හෝ අවස්ථාවක් දෙස විවිධ අයුරින් බැලීමට පුහුණු කළ යුතුය.

තම මනස නිසියාකාරව ස්ථරයෙන් ස්ථරය ගොඩනැගීම දියුණුවේ අත්‍යවශ්‍ය අංශයකි. බොහෝ දෙනෙක් රැකියාවේ හෝ ජීවිතයේ එක් තලයක රැඳී පවත්නේ මේ මනසේ ඇති අසමතුලිතභාවය නිසාය. එය ධනාත්මක හෝ ප්‍රගමනයක් යුතුව රැකියාව, ඉගෙනීම හෝ ජීවිතය ඉදිරියට ගමන් කරවයි.

“දියුණුව පදනම් වූ මනසක්” (Growth Mindset) ගොඩනැගීමට නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් ඇත. අදම ඔබ එම මාවතේ ගමන් කිරීම අරඹන්න. ඔබ හෝ දරුවා ජීවිතය දිනනවා සත්තයි.

(ඔබට මෙම කරුණු පිළිබඳ වැඩි විස්තර දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම් පන්තිපිටියේ පිහිටි PACE INSTITUTE, අමතන්න. දුරකථන අංක 011 5923500 - 5)

### ලක්ෂිකා මධුවන්ති රාජපක්ෂ