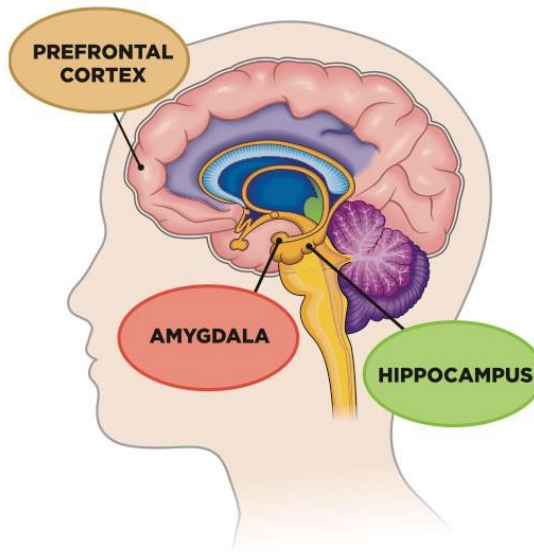


# සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම (Social Emotional Learning - SEL)

සෑහෙන කලක පටන් සමාජීය හා විත්තවේග පිළිබඳ ඉගෙනුම අධ්‍යාපන විෂය මාලාවේ ප්‍රධාන තැනක් ගෙන ඇත. එහි ප්‍රධාන කොටස් - එනම්, තමා පිළිබඳ දැනුවත් බව, තමා හසුරුවාගැනීම, අනුන් පිළිබඳ දැනුවත් බව, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම යන අංශ සියල්ලම පුද්ගලයකු තුළ හටගන්නා වර්ගය වෙනස් වීම් වේ. මේ නිසා SEL ඉගෙනුම යනු වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතා වෙයි. මෙය වඩාත් ගැඹුරින් වටහාගන්නා විට අපට වැටහෙන කරුණක් නම්, පෞරුෂයේ හෝ හැසිරීමේ හටගන්නා මේ වෙනස් වීම් ප්‍රධාන වශයෙන්ම සතිමත් බවෙහි මූලික පුහුණුව මත තීරණය වන බවත් අධ්‍යයනය සහිත පුහුණු වීම නිසා එය වඩාත් ගැඹුරු ලෙස වර්ධනය වන බවත්ය.

සතිමත් බවද පුද්ගලයාගේ මොළය කෙරෙහි එය බලපාන ආකාරයද දැනගැනීම, මෙම වර්ග රටා තාර්කිකව බුද්ධිමත්ව වටහාගැනීමට අපට උපකාරී වෙයි. සතිමත් බව මොළයේ ප්‍රධාන අංශ තුනකට බලපායි. ඒවා නම්,

- පුරෝලලාට බාහිකය (the prefrontal cortex)
- ඇමිග්ඩලා (the amygdala)
- හිපෝකැම්පස් (the hippocampus)



Source <https://ndi.uncon@hamposal/buidthat-prefrontal-1dbe-up-c72434186df/d>

## 1. ඇමිග්ඩලා (amygdala)

මෙය තර්ජන පිළිබඳ මොළයේ රේඩාර් පද්ධතියයි. අපේ ඉන්ද්‍රිය මගින් එයට පණිවුඩ ලැබුණ විට එය මෙහි තර්ජනයක් ඇතිදැයි නොපමාවම විමසා බලයි; ඉක්බිති ඇතිවන්නේ, කෝටිසෝන් ආදී ආතති හෝමෝනයක් ස්‍රාවය කරමින් 'සටන් කිරීම - පලායාම - ගල්ගැසීම' යන ප්‍රතික්‍රියාවක් ක්ෂණිකව උපදවයි. මෙහිදී පුද්ගලයාගේ ප්‍රතික්‍රියාව ක්ෂණිකය; ඉතාම ආවේගශීලීය; බොහෝ විට

නුසුදුසු හෝ අන්තරායදයක වීමට පවා පුළුවන. මෙය සාමාන්‍යයෙන් 'දැණහිස් වෙච්චීම' ප්‍රතික්‍රියා වශයෙන් හැඳින්වෙයි. සතිමත් බව පුහුණු වූ විට මේ ක්‍රියාවලිය මන්දගාමී වෙයි; ඇමිග්ඩලාව සන්සුන් වෙයි; "ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියා ආකාරය" නවතියි.

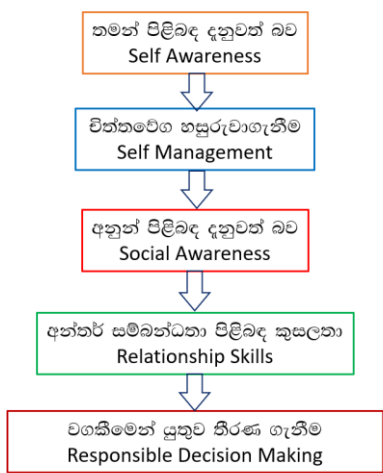
## 2. පුරෝලලාට බාහිකය (prefrontal cortex)

මෙය අපගේ මොළයේ ඉතාම වැදගත් කොටසක් වන අතර, නළලේ ඉදිරිපස කොටසේ පිහිටියේය. මොළයේ විධායක අංශය ලෙස සැලකෙන මෙය තාර්කික චින්තනය, බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීම සහ වගකීමෙන් යුතු හැසිරීම ආදී සංකීර්ණ දෘෂ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සමත්ය. සතිමත් බව මේ කොටසේ සක්‍රියතාව සහ කාර්යාලිය වර්ධනය කරයි; තවද, ඇමිග්ඩලාවෙහි හැසිරීම නිසි ලෙස හසුරුවයි.

## 3. හිපෝකැම්පස් (hippocampus)

මෙය මතකය, තොරතුරු ගබඩා කිරීම සහ නැවත ඒවා ලබාගැනීම පිළිබඳ වගකීම දරන කොටස වේ. තවද, මෙය චිත්තවේග හැසිරවීමෙහිත් යෙදෙයි. සතිමත් බව පුහුණු වීමෙන් හිපෝකැම්පස් කොටසේ සක්‍රියතාව සහ කාර්යාලිය වර්ධනය වෙයි.

සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මගින් S E L වටහාගැනීම නිසා ගුරුවරුන්ට සහ සිසුන්ට සිය ආධ්‍යාපනික වගකීම් මහත් නිපුණත්වයකින් යුතුව සාධාගැනීමට හැකි වෙයි. අවසානයේදී ඔවුහු විනිශ්චය කිරීමේදී ඉක්මන් නොවී පරිණත ලෙස තීරණ ගැනීමට සමත් වන, වගකීමෙන් යුතු පුද්ගලයින් බවට පත් වෙති. පන්ති කාමරය තුළදී සහ ඉන් පිටතදී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාව වර්ධනය වෙයි. මීට අමතරව, සහවේදනයෙන් යුතු වීම සහ අනුන් ගැන ඉතා සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග වැඩෙන හෙයින් ඔවුහු සමාජයට වැඩදායී පුරවැසියන් වීමට අවශ්‍ය අගැයීම් වර්ධනය කරගනිති.





Source: <https://www.arksonchs.va.edu.au/index.php/main/mu/special-programs/social-emotional-learning-sel>