ගැටලු විසඳීම පිළිබඳ පුහුණු මොඩියුලය

තරුණයා වැඩලෝකයට සංක්‍රමණය වීමේදී බලපාන තිරසර ප්‍රතිපත්ති ප්‍රචලිත කිරිම.

UNITED NATIONS ESCAP
Economic and Social Commission for Asia and the Pacific

NYSC

FSHS

Foundation for Strengthening Human Skill

පෙරවදන

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ ආසියානු හා පැසිපික් කලාපීය ආර්ථික හා සමාජයීය කොමිසම විසින් කලාපීය රාජ්‍ය වල පාසල් ශිෂ්‍ය හා තරුණ ප්‍රජාව වැඩලොවට සංක්‍රමණය වීමේදී ඊට බලපානු ලබන ප්‍රතිපත්තීන් හඳුනාගැනීම හා බලගැන්වීම සඳහා තාක්ෂණික හා මූල්‍ය පහසුකම් සපයයි. මෙහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් පහත අංශ කෙරෙහි අවධානය යොමු කෙරේ.

1. සියලු පාර්ශවයන් සඳහා ප්‍රතිලාභ ලැබෙන ප්‍රතිපත්තීන් පිළිබඳ තරුණ ප්‍රජාව සවිබලගැන්වීම,
2. ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් දැනුවත් කිරීම/ සවිබලගැන්වීම,
3. තිරසර ප්‍රතිපත්ති සියලු පාර්ශවයන් සමඟ බෙදාහදා ගැනීම,
4. විවිධ පාර්ශවකරුවන් අතර සහසම්බන්ධතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම,
5. පුහුණුව මඟින් වැඩකිරීමේ ධාරිතාවය වර්ධනය කිරීම,

ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය, තරුණයා හා පාසල් ශිෂ්‍යයා වැඩලොවට සංක්‍රමණය වීමේදී බලපාන ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කරන රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන, වෘත්තීය පුහුණුව හා වැඩලොව අභිමුඛ අභිප්‍රේරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන ආයතන එක්ව මෙම විද්‍යුත් පහසුකාරක උපාංග පරිශීලනය කර නව ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කෙරේ.

ජාතික තරුණ සේවා සභාව විසින් බාහිර පාර්ශවයන්ගේ සහයෝගය, තාක්ෂණික මගපෙන්වීම හා උපායමාර්ගික ක්‍රමවේදයන් භාවිත කරමින් මෙම ප්‍රතිපත්ති ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන අතර මේ සඳහා අදාල විෂයන් පිළිබඳ ජාතික හා ජාත්‍යන්තර අත්දැකීම් ඇති මානව සම්පත් ඵලදායිතාකරණ පදනම හරහා ධාරිතා සංවර්ධන පුහුණු හා අධ්‍යන මෙවලම් ඉදිරිපත් කරනු ලබයි.

මේ අනුව පුළුල් ආයතනික මැදිහත්වීමක් හා ජාත්‍යන්තර ප්‍රතිපත්තීන් පිළිබඳ රාජ්‍යයන් අතර දැනුම හා අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීමට මෙම විද්‍යුත් මෙවලම් හා පහසුකම් භාවිත කෙරෙනු ඇත. මින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන පුහුණු මොඩියුල ශ්‍රී ලංකාවේ හා කලාපීය රාජ්‍යවල පුහුණු හා රැකියා උත්පාදනයේදී තරුණ ප්‍රජාව තුල පෞරුෂ ගුණාංග සංවර්ධනය සඳහා ඉවහල් කරගැනීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

කතුවැකිය :

මෙම පුහුණු මොඩියුලය මඟින්, පාසලින් වැඩලොවට සංක්‍රමණය වීමේදී ශිෂ්‍ය හා තරුණ ප්‍රජාව ළඟාකර ගත යුතු කුසලතාවයන් ලඟාකර ගැනීම සඳහා තාක්ෂණික මඟපෙන්වීම් ලබා දෙනු ලැබේ. තරුණ ප්‍රජාව සම්බන්ධව ඍජුවම කටයුතු කරනු ලබන ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින්, ගුරුවරුන්, වෘත්තීය පුහුණු ක්ෂේත්‍රයේ නිරතවන්නන්, පුහුණු පහසුකම් සපයන්නන් හා තරුණ ප්‍රජාවට ස්වයං අධ්‍යනයන් මඟින් තම සේවා ධාරිතාවය වර්ධනය කිරීම පිණිස සකස් කර ඇත.

මෙම පුහුණු මොඩියුලය ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී එහි පුහුණු කාලවකවානු පිළිබඳ තීරණය කිරීම ප්‍රධාන පහසුකම් සපයන්නා විසින් තීරණය කල යුතුය. ඉලක්ක පිරිසේ අවශ්‍යතාවය මත පුහුණු කාලසීමාවන් තීරණය කල යුතු අතර එය එක් දින පුහුණු වැඩසටහනක් හෝ දින දෙකහමාරක පුහුණුවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරිමට හැකි වන පරිදි විෂය පථය පෙලගස්වා තිබේ. පුහුණුවෙන් අනතුරුව නැවුම්කරණ එක් දින සාකච්ඡාවක් පුහුණුවන්නන්ට ලබා දීමට අවැසි පරිදි විෂය කරුණු භාවිත කල යුතුය.

පුහුණු වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර එය හොඳින් පරිශීලනය කිරිම දක්ෂ හා පරිණත පුහුණුකරුවෙකුගේ ස්වභාවයයි. එහෙයින් ඔබද පුහුණු මොඩියුලම මෙන්ම පුහුණු වැඩසටහන අධ්‍යයනය කිරීම සිදුකරතැයි අපේක්ෂා කරමු. එයින් ඔබතුල ආත්මවිශ්වාසය ඇතිවෙයි. ඒ අනුව පුහුණු මොඩියුලයේ අන්තර්ගතයට අමතරව අදාල විෂය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම හා තොරතුරු ඒකරාශී කිරීම පුහුණුකරුවෙකු ලෙස ඔබගේ වගකීමක් බවට අවධාරණය කරමු. මෙම මොඩියුලය මඟින් ඔබට අවැසි මගපෙන්වීම ලබා දෙනු ඇත. එයින් දක්ෂ පුහුණුකරුවෙකුට නොබියව ඵලදායි පුහුණු සැසියක් පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික මඟපෙන්වීම හා විෂය පෝෂක කරුණු ඉදිරිපත් කෙරේ.

ඒ අනුව මනාලෙස සැලසුම් කල සැසි සැලැස්ම හා උපකාරක භාවිත කරමින් ඉහල මට්ටමේ පුහුණු වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරිමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතුය. මීට අමතරව සහය පුහුණු කරුවෙකුගේ සේවය ලබා ගැනීමට ද අපි නිර්දේශ කරමු. එමඟින් ඔබට මගහැරීමට ඉඩ ඇති කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමුකිරීමට ද මහඟු අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත.

<u>ගැටලු විසඳීම - පුහුණු අත්පොත</u>

<u>අ න් ත ර් ග ත ය</u>

1 කොටස -

පුහුණු අත්පොත පිළිබඳ හැඳින්වීම,

හැඳින්වීම, පොදු සහ සුවිශේෂී අරමුණු, පුහුණු කරුවන් සඳහා උපදෙස්.

11 කොටස -

පුහුණු මොඩියුලයේ අරමුණු,

<u>අන්තර්ගතය</u> <u>පිටු අංකය</u>

අන්තර්ගතය	පිටු අංකය
1. පුහුණු මොඩියුලයේ අරමුණු	**05**
2. පුහුණුවේ ස්වභාවය (පුහුණු කාලය)	**05**
3. පුහුණු ක්ෂේත්‍රයේ විස්තරය: (පුහුණු අන්තර්ගතය)	**06**
3.1. ගැටලුවක් යනු කුමක්ද?	**06**
3.2. ගැටලුවක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු?	**06**
3.3. ගැටලු සහගත අවස්ථා විසඳීම සඳහා විකල්ප ගොඩනැගීම	**07**
3.4. ගැටලු විසඳීමේ පියවර හා තීරණ ගැනීම	**08**
3.5. ගැටලු විසඳීමේ කුසලතාවයන් භාවිත කිරීම	**10**
4. පුහුණු සැසි සැලැස්ම	**11**

I - කොටස

<u>හැදින්වීම</u>

❖ පොදු හා සුවිශේෂී අරමුණු:

පාසලින් වැඩලොවට සංක්‍රමණය වන තරුණයා මුහුණ දෙන දෛනික අභියෝග හා විවිධ ගැටලු සහගත අවස්ථාවන් ස්වයංව විසඳාගැනිමට ඔවුන් තුල හැකියාව හා කුසලතාවය වර්ධනය විය යුතුය. මේ සඳහා ඔවුනට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින්ගේ වගකීමකි. ගැටලු විසඳීමේ කුසලතාවයන් වර්ධනය කර පවතින තත්වයන්ට අනුගතවීමට පුහුණු කිරීම මඟින් ශිෂ්‍ය හා තරුණ ප්‍රජාව අනාගත වැඩලෝකයට සාර්ථකව ප්‍රවිශ්ඨ වීමට අවස්ථාව උදා කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

❖ පුහුණු කරුවන් සඳහා උපදෙස්:

ඔබගේ ඉලක්ක කණ්ඩායම හඳුනාගන්න. ඒ අනුව පුහුණු වැඩසටහනේ කාලය හා සැසි සැලැස්ම සැකසීමට අවශ්‍ය පියවර ගන්න. හැකිතාක් තරුණයා කේන්ද්‍රගත පුහුණු ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කිරීම මඟින් වඩාත් ඵලදායි වෙනසක් ඇති කිරීමට ඔබට හැකිවෙනු ඇත. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවය ඉටු වන අන්දමේ පුහුණුවක් මෙමඟින් අපේක්ෂා කරනු ලබන අතර ද්විපාර්ශ්වික හුවමාරුවක් මඟින් ඉහත සුවිශේෂී අරමුණු ඉටු කරගැනිම සඳහා අවශ්‍ය කුසලතාවය ඔවුන් තුල වර්ධනය කිරිමට හැකිවෙනු ඇත.

II - කොටස

1. පුහුණු මොඩියුලයේ අරමුණු:

මෙම පුහුණු සැසිය අවසානයේ සහභාගිකයන් තුල,

1. ගැටලුවක් යනු කුමක්ද? යන්න අවබෝධ කරගැනිමට,
2. ගැටලුවක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු? හඳුනාගැනීමට,
3. ගැටලු සහගත අවස්ථා විශ්ලේෂණය කර එහි ස්වභාවය හඳුනාගැනීමට අවස්ථාව උදාවීම හෝ ගැටලුව ලිහිල් කිරිම,
4. ගැටලු විසඳීමේ උපායමාර්ග සහ,
5. දෛනික ජීවිතයේදී ගැටලු විසඳීම සඳහා වන කුසලතා භාවිත කිරීම වර්ධනය කෙරෙනු ඇත.

2. පුහුණුවේ ස්වභාවය (පුහුණු කාලය):

ස්වභාවය	කාලය	සටහන්
පෙළෙඹවීම සඳහා වූ පුහුණු වැඩමුළුව	එක් දිනයි	අනේවාසික
ධාරිතා වර්ධනය පුහුණු වැඩමුළුව	දින දෙකහමාරයි	නේවාසික
පසුවිපරම් පුහුණු වැඩමුළුව	එක් දිනයි	අනේවාසික

3. පුහුණු ක්ෂේත්‍රයේ විස්තරය: (පුහුණු අන්තර්ගතය)

විෂය/ක්ෂේත්‍රය	අරමුණු හා ක්‍රමවේදය
ගැටළුවක් යනු කුමක්ද?	විවිධාකාර වූ ගැටළු අවස්ථාවන් හා පියවරයන් හඳුනාගැනිම
ගැටළුවක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු? - බලාපොරොත්තුව හා අපේක්ෂා කරන ප්‍රතිඵලය අතර වෙනස - විවිධ පුද්ගලයන් තුල තම මත නොගැලපීම හා පරස්පර වීම - ස්වයං ආරක්ෂාව තහවුරු කරගැනිම සඳහා	කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් අතරින් භූමික රංගනයක් ආශ්‍රයෙන් කරුණු ඉදිරිපත් කිරිම - මෙහිදි ගැටළු ඇතිවීමට බලපාන හේතු විශ්ලේෂණය කෙරේ.
ගැටළු සහගත අවස්ථා විශ්ලේෂණය - ගැටළුවේ ස්වභාවය හඳුනාගැනිම - විකල්ප ගොඩනැගීම ගැටළුව විසදිමට කල හැකි සෑම විකල්ප අවස්ථාවක්ම හඳුනා ගැනීම. - විකල්ප ඇගයීමෙන් හොඳම විකල්පය තෝරා ගැනීම සමාජ ආර්ථික පාරිසරික තත්වයන් තුල ක්‍රියාත්මක කල හැකි විකල්ප අවස්ථා තුලින් හොඳම විකල්පය තෝරා ගන්න. - තෝරාගත් විකල්පය භාවිතා කිරිම	ගැටළු සඳහා සම්බන්ධ වන පාර්ශවකරුවන් හඳුනා ගැනීම හා ගැටුම් ගස මඟින් ගැටළුව විශ්ලේෂණය කිරිම. ගැටළුවේ සරල බව හෝ සංකීර් ණ බව හඳුනා ගැනීම. සංකීර්ණ ගැටළුවකදී ඊට බලපාන මූල බීජ (Root cause) හඳුනා ගැනීම.
ගැටළු විසදීමේ උපායමාර්ග - ප්‍රතිඵලය ඇගයීම	සිද්ධි අධ්‍යනයන් බෙදාහදාගැනිම හා සාර්ථක අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනිම
ගැටළුවක් විසඳීමේ ඇති වාසි හා ධනාත්මක බලපෑම	ගැටළු විසදීමේ අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනිම හා එහි ඇති වාසිය අවබෝධ කරගැනිම
ඉදිරි පියවර	උපායමාර්ග භාවිතය පිලිබඳ තහවුරු කිරිම්

3.1 ගැටළුවක් යනු කුමක්ද?

සහභාගිකයින් සියලුදෙනාටම Zoop card එක බැගින් දෙන්න. ප්‍රථමයෙන්ම පෞද්ගලිකව ගැටළුවක් යනු කුමක්ද පිළිබඳ තමාගේ අදහස ලිවීමට උපදෙස් දෙන්න. එත් සමඟම ඕනෑම ගැටළුවක අවස්ථාවන්ද එහි සටහන් කරන ලෙසට උපදෙස් දෙන්න. ඉන් අනතුරුව තමාගේ සමීපතමයා සමඟ තමන්ගේ අදහස සසඳා බලා දෙදෙනාම එකඟවන අදහස එක කොලයකට ගන්න. මෙහිදී එකම කරුණ දෙදෙනාම සටහන් කර තිබුනේනම් එක් කරුණක් ලෙස ලිවිය යුතුය. ඉන් අනතුරුව හතර දෙනා බැගින් එකතුවී නැවත ලියා ඇති කරුණු සලකා දෙවරක් සටහන් වී ඇති කරුණු ඉවත් කර හතරදෙනාම එකඟවන කරුණු පෙළගසන්න.

- ❖ මෙලෙස සියලුදෙනාම එකඟවන කරුණු අවසානයේ පෙලගැසිමෙන් ගැටළුවක් යනු කුමක්ද යන පැනයට පිළිතුරු ලබාගන්න.
- ❖ ඉන් අනතුරුව පුහුණුකරුගේ අදහස හා නිර්වචනයන් සහභාගිකයන් සමඟ බෙදාහදා ගන්න.

3.2 ගැටළුවක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු?

කණ්ඩායමේ සියලුදෙනා රැස්කර ඉහත ප්‍රශ්ණය හා එහි උප මාතෘකා වලට පිලිතුරු සැපයිය හැකි භූමිකා රංගනයක් නිර්මාණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. මෙම භූමිකා රංගනය ඇගයීම සඳහා විනිශ්චය මණ්ඩලයක් පත් කල යුතු අතර විනිශ්චය සඳහා නිර්ණායක සකසා ඔවුනට ලබා දෙන්න. විනිශ්චය මණ්ඩලය මඟින් ඉහත මාතෘකාව හා උප මාතෘකාවල අදහස ඉස්මතුවන ආකාරයේ ප්‍රතිපෝෂණයක් ලබා දිය යුතුය. අවසන් නිර්දේශයන් පෙරලුම්පත් (Flip chart) මඟින් සියලු දෙනාටම පෙනෙන සේ ප්‍රදර්ශණය කරන්න.

❖ භූමිකා රංගනය සඳහා උපදෙස්:

1). කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාම භූමිකා රංගනය සඳහා හෝ විනිශ්චය මණ්ඩලය සඳහා සහභාගිවිය යුතුය.
2). පුහුණුකරු විසින් භූමිකා රංගනය ගොඩනැගීම සඳහා සහයෝගය ලබා දිය යුතුය.
3). භූමිකා රංගනය අවසානයේ ධනාත්මක ලක්ෂණ ප්‍රථමයෙන් ඇගයීමටත් ඉන් අනතුරුව වැඩිදියුණු කළයුතු අංශ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරිමට උපදෙස් දෙන්න.
4). උප මාතෘකා තීව්‍ර වන ආකාරයට භූමිකා රංගනය ගොඩනැඟීමට උපදෙස් දෙන්න.

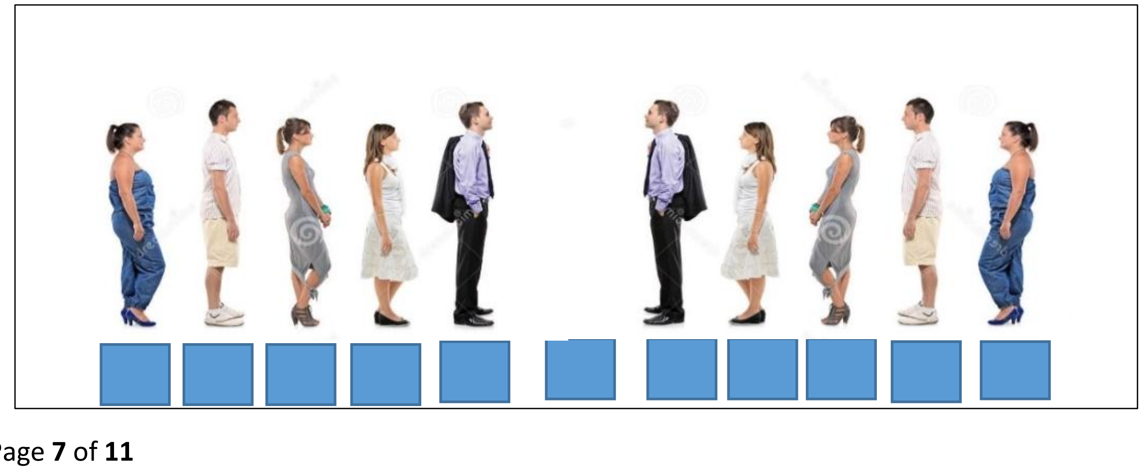
3.3 ගැටළු සහගත අවස්ථා විසඳීම සඳහා විකල්ප ගොඩනැගිම:

මෙහිදි ගැටළු අවස්ථාවක් විසඳීම සඳහා විකල්ප ගොනැගිම ප්‍රගුණ කිරිමට අපේක්ෂා කරනු බැවින් ඒ සඳහා උචිත ට්‍රැෆික් අභ්‍යාසය භාවිත කරන්න. මේ සඳහා කන්ඩායම අතරින් (කාන්තා පිරිමි දෙපාර්ශවයම සහභාගි වන අයුරින්) 10 දෙනෙකු තෝරාගන්න. පන්ති කාමරයේ පහසුකම් ඇති තැනක A 4 කොල 11 අඩි එකක පරතරයකින් පොලවෙහි අලවන්න. ඉන් අනතුරුව තෝරාගත් දස දෙනා 5 දෙනා බැගින් එකිනෙකාට මුහුණ දි සිටින ලෙස සිටගන්න උපදෙස් දෙන්න. සිටගත් පසු පේලි දෙක මධ්‍යෙය් (එක් ඉඩක්) A 4 කොලය හිස්වන සේ ඉතිරි කොල මත සිටගත යුතුය. ඉන් අනතුරුව මෙම කණ්ඩායම් දෙකට දෙපසට මාරුවන ලෙස දන්වන්න.

❖ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපදෙස්:

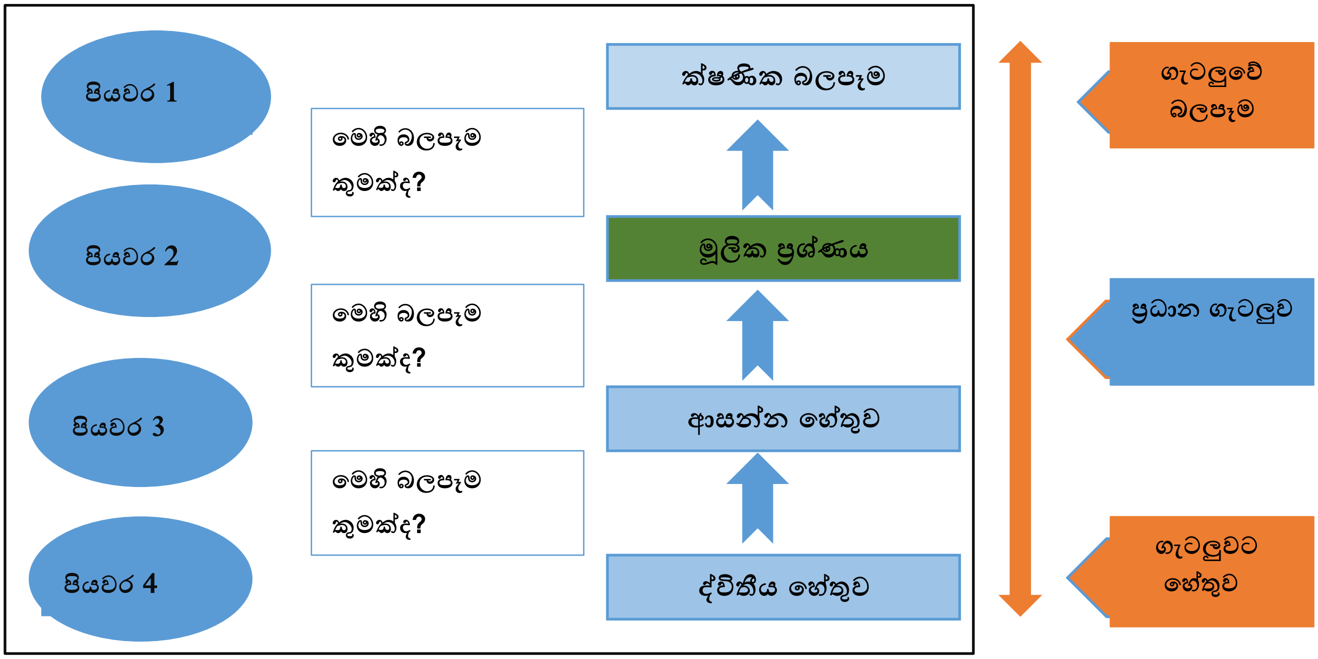
1). කන්ඩායමේ කිසිම සාමාජිකයෙකුට එකවර දෙදෙනෙකු පසු කර යා නොහැකිය.
2). යමෙක් ඉදිරියට පා තැබුවේනම් එම පය නැවත ආපස්සට ගත නොහැකිය.
3). කිසිම අවස්ථාවක එකම කණ්ඩායමේ දෙදෙනෙක් එකම දිසාවට ගමන් නොකල යුතුය.
4). කණ්ඩායම් දෙක මාරුවීමේදී සෑම අවස්ථාවකදීම එක් අයෙකුට ඒමට ඉඩක් තිබිය යුතුය.
5). නීති රීති පිළිනොපදින සාමාජිකයින්ට නැවත එලෙස නොකිරිම සඳහා අවවාද හෝ සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.
6). තමා ගමන් කරන මාර්ගයන් එළියට ඒමට හෝ අතපය එළියට දැමීමට නොහැකි අතර එසේ වුවහොත් දෙපස මාර්ගවල ගමන් කරන වාහන වලින් අනතුරුවිය හැකිය.
7). ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපරිම කාලය විනාඩි 20 කට සීමා කරන්න.

මෙලෙස කණ්ඩායම් දෙකහිම සියලු දෙනාම තමාගේ දිසාව අවසන් වන තුරු ඉදිරිට යා යුතුය. මෙහිදි පියවරෙන් පියවර විකල්ප ගොඩනගන්න. එක් අවස්ථාවක ගන්නා තීරණයක් වැරදුනහොත් ඊලඟට ඇති විකල්පය හඳුනා ගන්න ඉඩ සලස්වන්න. එලෙසම ගැටළුව විසඳීම සඳහා තමන් විසින් ගන්නා සෑම පියවරක්ම ඇගයීමට පුරුදු කරන්න. තමා විසින් ගැනීමට සුදානම් වන තීරණය පිළිබඳ අවම වශයෙන් පියවර දෙකක් පසුපසට හා ඉදිරියට ඇති විය හැකි තත්වයන් පිළිබඳ ඇගයීමට කණ්ඩායම පුරුදු කරන්න.



ගැටළුව විශ්ලේෂණය කිරිම:

වඩාත් දැඩිලෙස බලපාන ගැටළුවක් තෝරාගන්න. එම ගැටළුවට බලපාන කරුණු බුද්ධිකලම්බනයක් තුලින් ගොඩනගන්න. එලෙසම එම ගැටළුවේ ස්වභාවය මෙන්ම බලපෑමද හඳුනාගන්න. ගැටළුවේ සරල බව හා සංකීර්ණ බව හඳුනාගෙන එමඟින් සමාජයට ඇතිවන බලපෑම ඇගයිමට ලක්කර එම තත්වයන් විසදීම සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරන්න. මේ සඳහා ගැටළුගස ක්‍රියාකාරකම අනුසාරයෙන් අවබෝධකර ගැනිමටත් විසඳුම් සෙවීමටත් උත්සාහ කරන්න.



3.4 ගැටළු විසදීමේ පියවර හා තීරණ ගැනිම:

1) ගැටලුව පැහැදිලිව හඳුනාගන්න.
   මෙහිදී ගැටලුවේ සරල බව , සංකීර්ණ බව හා ගැටලුවේ ස්වභාවය තහවුරු කර ගත යුතුයි.

2) ගැටලුව විසඳීම සඳහා විකල්ප හඳුනා ගන්න.
   ගැටලුව සංකීර්ණ නම් ගැටලුව විසදීමේ ඇති අවශ්‍යතාවය තහවුරු කරගත යුතුය.ක්ෂණිකව විසදිය යුතු ගැටලුවක් නම් ඉතා ඉක්මණින් ගැටලුව විසදීම කල යුතු වනු ඇත.

3) විකල්ප අතරින් වඩාත් උචිත විසඳුම විශ්ලේෂණය කර තෝරා ගන්න.
   මෙම විකල්පය ඇගයීමේදී අදාල විකල්ප විසදුම නීත්‍යානුකූලද? සම්ප්‍රධායට සහ පවත්නා සමාජ එකඟතාවයන් හර පද්ධතියට ගැලපේද යන්න මුලින්ම සලකාබැලිය යුතුය. එසේ ගැලපෙන විකල්පයන් වාසි අවාසි ගලපමින් වඩාත්ම වාසිසහගත හා ප්‍රායෝගික විකල්පය තෝරාගත යුතුය.

4) වඩාත් යෝග්‍ය විසඳුම් ක්‍රියාවේ යොදවන්න.

5) විසදුම් ඇගයීමට භාජනය කරන්න.

   ගැටලු විසදීමට භාවිතා කල ක්‍රියාවලියේ සාර්ථක භාවය අගයා එකී අවස්ථාවන්හි තත්වයන් ලේඛණගත කොට ඇගයීමට භාජනය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් - කණ්ඩායම් තීරණ ගැනීම දෘෂ්‍ය උපකාරක භාවිතයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම

උදාහරණ: මෙම පාඨමාලාව අවසානයේ විනෝද චාරිකාවක් යාම සඳහා කණ්ඩායම එකඟ වෙයි. මේ සඳහා එක් අයෙකුට වන වියදම සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් තීරණය කරනු ලබයි. එක් සාමාජිකයෙක් තම සහභාගිත්වය සනාථ නොකරනු ලබන අතර මේ සඳහා ඔහුට ප්‍රමාණවත් මුදලක් නැති බව සියලු දෙනා තේරුම් ගනියි.

මොහු විනෝද චාරිකාවට සහභාගිකරවා ගන්නේ කෙසේද?

පියවර		
01	ගැටළුව පැහැදිලිව හඳුනාගන්න	ඉහත තත්වයට අවධානය යොමු කර මුහුණ දී ඇති සත්‍ය ගැටලුව හඳුනාගැනිමට කණ්ඩායම මෙහෙයවන්න. මෙම තත්වය පිළිබඳව විවිධ පැතිකඩ ඔස්සේ ප්‍රකාශන ගොඩනැගීමට උනන්දු කරවන්න.
02	ගැටළුව විසඳීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය විකල්ප හඳුනා ගන්න	ගැටලුව විසඳීම සඳහා මෙම පියවර වැදගත් බව ඔවුනට ඒත්තු ගන්වන්න. සහභාගිකයින් දෙදෙනා බැගින් එක්ව ඉහත අභ්‍යාසයෙන් ලබා ගත් දැනුම මත වඩාත් ගැලපෙන විකල්ප ගොඩනැගීම පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරිම සඳහා සහභාගිකයන් පොළඹවන්න.
03	වඩාත් උචිත විසඳුම් විශ්ලේෂණය කරන්න	වඩාත් සුදුසු විසඳුම් තෝරාගැනිම සඳහා ඔබ ගේ අදහස් පිළිබදව ගැඹුරින් කල්පනා කිරිම අවශ්‍ය වන අතර මෙම සංකල්පයන් අවබෝධ කර ගැනිමට පහත සඳහන් නිදසුන අධ්‍යනය කිරිමට ඉඩ සලසන්න. මීලඟ අධ්‍යන සැසිවාරයේදී අධ්‍යනය සඳහා තෝරාගත යුතු වඩාත් උචිත විෂයන් මොනවාදැයි ඔබ තීරණය කරන්න. මෙම තෝරාගැනීමේදී ඔබ විසින් සලකනු ලැබු හෝ ඇගයිමට ලක් කල කරුණු නිර්ණායක මොනවද?
04	ඉන් වඩාත් යෝග්‍ය විසඳුම් තෝරාගන්න	ගැටළු විසඳීමේදී ඒ සඳහා යෝග්‍ය උපායමාර්ග තීරණය කිරිමේදී එවා භාවිතා කිරිම සඳහා පාදක කර ගත් හේතුව හෝ හේතුන් අවබෝධ කරගත යුතුය.මෙම ඇගයිමට ලක් කල නිර්ණායක කොලයක පිළිවෙලට සටහන් කිරිමට උපදෙස් දෙන්න. ❖ ගැටළු විසඳීම සඳහා වූ යෝජනා අවම කාලයකින්, අවම වියදමකින් හා යතාර්ථවාදීව ක්‍රියාත්මක කල හැකි විය යුතුය. ❖ එම අදහස් ගැටළුව විසඳීම සඳහා යොදාගත හැකි විය යුතුය. ❖ එම අදහස් තවත් කෙනෙකුට විරුද්ධ හෝ අකටයුත්තක් නොකළ යුතුය. ගැටලු විසඳීම සඳහා වූ අදහස් ලෙස මේවා පෙලගස්සවා භාවිතය සඳහා ඉදිරිපත් කරන්න.
05	තෝරා ගත් යෝග්‍ය විසඳුම් ක්‍රියාවේ යොදවන්න	ගැටලු විසඳීම සඳහා ඔවුන් ඉදිරිපත් කරන කරුණු සියලුදෙනා තීරණය කල සැලසුම් අනුව ඉදිරිපත් කර ඇති බව සහභාගිකයින්ට අවබෝධකර දිය යුතුය.
06	විසඳුම් ඇගයීමට භාජනය කරන්න	ගැටළු විසඳීම සඳහා හෝ එසේ නොවීමට මෙම කරුණු බලපාන බවත් මෙම කරුණු ඒ සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇති අවසන් පියවර බවත් අවබෝධ කර දිය යුතුය. නිවැරදි ලෙස ගැටළුව නොවිසඳුනේනම් නැවත එම ක්‍රියාවලිය මුල සිට ආරම්භ කල යුතුය.

මෙම පියවරයන් දෛනික ජීවිතයේ මුහුණ දෙන විවිධ ගැටළු විසඳීම සඳහා ඔබට උපකාරි වේවි.

3.5 ගැටළු විසඳීමේ කුසලතාවයන් භාවිත කිරිම:

නිවසේදි , ආයතනයේදි හෝ වැඩබිමේදි ඔබ ජීවිතයේදි සත්‍ය වශයෙන්ම මුහුණ දෙන ගැටළුවක් විසඳීම සඳහා මෙම ඉගෙනගත් දැනුම භාවිතා කරන්න. යම් අවස්ථාවන් වලදි පෞද්ගලිකව මුහුණ දෙන ගැටළු සහගත තත්වයන් ස්වයංව විසඳාගැනිමටද මෙමඟින් ඔබට කුසලතාවය ලැබෙනු ඇත.

ඊලඟ අධ්‍යයන සැසිය සඳහා මෙම දැනුම භාවිතය හෝ සම්බන්ධ කිරිම:

ගැටුම් විසඳීම සංකීර්ණ හා ඉගෙනුමට අපහසු කුසලතාවයකි. නමුත් වැඩකරන ස්ථානයේදී හෝ සාමාන්‍ය ජීවිතයේදි සාර්ථකව ගැටළුවක් විසඳීමේ කුසලතාවය වර්ධනය කිරීම පිණිස එම කුසලතාවයන් ඉගෙනගත යුතුමය. ගැටළු විසඳීමේ කුසලතාවයන් වර්ධනය පිණිස මෙම මොඩියුලයේ සඳහන් උපායමාර්ග භාවිතා කිරිම සඳහා අවශ්‍ය පියවර ඔබ පුහුණු විය යුතුය. නිරන්තර පුහුණුව හා වෙනත් අධ්‍යයන හා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරිමද ඉතා වැදගත් බව අමතක නොකරන්න.

4. සැසි සැලැස්ම

විෂය ක්ෂේය	ගැටළු විසඳීම	ස්ථානය	
කාලය/	එක් දිනයි පැය – 8 යි	ඉලක්ක කණ්ඩායම හා ප්‍රමාණය	

අඅ	කාලය	උප විෂය කේෂත්‍රයන්	ක්‍රමවේදය	උපකාරක
01	විනාඩි 30	පිවිසීම ගැටළුව නිර්වචනය කිරීම/ ගැටළුවේ ස්වභාවය අවබෝධ කර දීම.	ඉදිරිපත් කිරීම	P-Graphs/Video Clips වීඩියෝ දර්ශන Multimedia .Computers
02	විනාඩි 60	ගැටළුවක් යනු කුමක්ද? ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම ගැටළු පෙලගැස්වීම ගැටළු පිළිබඳ සාකච්ඡාව හා නිර්වචනයන් ඉදිරිපත් කිරීම	ඉදිරිපත් කිරීම ස්වයං අභ්‍යාස කණ්ඩායම් අභ්‍යාස	Zoop card. Zoop card board Flip chart paper.Marker pen Pins.Multimedia .Computers
03	විනාඩි 120	ගැටලුවක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු? ගැටළු අවස්ථා පැහැදිලි කිරීම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම සාකච්ඡාව හා නිගමනයන්ට එලඹීම	ඉදිරිපත් කිරීම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් භූමිකා රංගනය	Flip chart paper Flip chart board Multimedia .Computers
04	විනාඩි 90	ගැටළු සහගත අවස්ථා සඳහා විකල්ප ගොඩනැගීම ගැටළුවේ ස්වභාවය හඳුනාගැනීම විකල්ප ගොඩනැගීම විකල්ප ඇගයීමෙන් හොඳම විකල්පය තෝරා ගැනීම තෝරාගත් විකල්පය භාවිතා කිරීම	ඉදිරිපත් කිරීම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්	A4 Papers/Adhesive Flip chart paper. board Multimedia Computers
05	විනාඩි 120	ගැටළුව විශ්ලේෂණය කිරීම “ගැටළුවේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම “ගැටළුවට ලබා දෙන විසඳුම් පෙලගැස්වීම” විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම	සිද්ධි අධ්‍යනය බුද්ධිකලම්බනය රඟ දැක්වීම /කණ්ඩායම්	Flip chart paper.lip chart B: Multimedia . Computers Marker pen
06	විනාඩි 30	ගැටළු විසඳීමේ උපායමාර්ගයන්හි වැදගත්කම	කණ්ඩායමෙන් ලද අදහස්/යෝජනා ඇගයීම	Flip chart paper Flip chart board.Marker pen
07	විනාඩි 30	ගැටළු විසඳීමේ ධනාත්මක බලපෑම(වාසි/අවාසි) ගැටළු විසඳීමේ ක්‍රම භාවිතයේ වැදගත්කම	සාකච්ඡා ඉදිරිපත් කිරීම	Flip chart paper.Flip chart Multimedia.Computers
08	විනාඩි 15	සාරාංශගත කිරීම	ඉදිරිපත් කිරීම	Flip chart paper .Flip chart

පහසුකාරක: 1.. සහය පහසුකාරක:..