යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගනිමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:
https://www.bakteens.lk/sinhala/%e0%b6%ba%e0%b7%84%e0%b6%b4%e0%b6%ad%e0%b7%8a-%e0%b7%83%e0%b6%b8%e0%b7%8a%e0%b6%b6%e0%b6%b1%e0%b7%8a%e0%b6%b0%e0%b6%ad%e0%b7%8f-%e0%b6%9c%e0%b7%9c%e0%b6%a9%e0%b6%b1%e0%b6%9c%e0%b7%8f-%e0%b6%9c/

මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?

පවුලේ අය, යහළුවන් සහ අපට සමීප වෙනත් අය සමඟ ඇති සම්බන්ධතා අපේ ජීවිතයේ වැදගත් කොටසක්. නව යොවුන් වියේදී කෙනෙකු ගැන ආකර්ෂණයක් හෝ ආදර හැඟීමක් ඇති වීමත් සාමාන්‍යයි. මේ පාඩමේදී සම්බන්ධතාවයක් යහපත් කරන්නේ මොනවාද, තමන් කැමති සහ අකමැති දේ ගෞරවයෙන් කියන්නේ කොහොමද, අනෙකාගේ සීමාවලට ගරු කරන්නේ කොහොමද කියලා සිසුන් සමඟ කතා කරනවා. පාලනය කිරීම, බල කිරීම සහ බියගැන්වීම වැනි අහිතකර හැසිරීම් හඳුනාගෙන අවශ්‍ය විට සහය ඉල්ලීම ගැනත් කතා කරනවා.

ඉගෙනුම් අරමුණු

1. යහපත් සම්බන්ධතාවයක ගෞරවය, විශ්වාසය, සමානාත්මතාවය සහ කතාබහ වැදගත් බව පැහැදිලි කිරීම
2. තමන්ගේ කැමැත්ත, අකමැත්ත සහ පුද්ගලික සීමා ප්‍රකාශ කරන ආකාර ඉගෙන ගැනීම
3. පාලනය කිරීම, හුදකලා කිරීම සහ බල කිරීම අහිතකර හැසිරීම් ලෙස හඳුනා ගැනීම
4. සම්බන්ධතාවයකදී බියක් හෝ පීඩනයක් දැනෙනවා නම් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් සහය ඉල්ලිය හැකි බව ඉගෙන ගැනීම

පාඩමට පෙර සූදානම් වෙමු

පන්තියට පෙර Bakteens ලිපිය සහ එහි අවසානයේ ඇති Quiz එක කියවා බලන්න. ලිපිය තිරයක පෙන්වීමට හෝ අවශ්‍ය කොටස් මුද්‍රණය කිරීමට සූදානම් කරගන්න. මෙම පාඩමේදී සිසුන්ට තමන්ගේ ආදර සම්බන්ධතා හෝ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පන්තිය ඉදිරියේ කියන්න අවශ්‍ය නැති බව මුලින්ම පැහැදිලි කරන්න.

අවශ්‍ය දේ: තිරයක පෙන්විය හැකි හෝ මුද්‍රණය කළ Bakteens ලිපිය, සුදු පුවරුව සහ පෑන්.

මූලික වචන: සම්බන්ධතාවය, ගෞරවය, විශ්වාසය, සමානාත්මතාවය, කතාබහ, පුද්ගලික සීමා, කැමැත්ත, පාලනය සහ සහය.

bakteens.lk
a grassrooted initiative
For more support email us: trust@grassrooted.net

1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

"යහළුවෙකු සමඟ ඔබට පහසුවෙන් සහ ආරක්ෂිතව ඉන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඒ යහළුවා කොහොම හැසිරෙන විටද?"

පිළිතුරු දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. සවන් දෙන විට, විහිළු නොකරන විට, රහස්වලට ගරු කරන විට, තමන්ට තීරණ ගන්න ඉඩ දෙන විටල පාසල් වැඩ වලට උදව් කිරීම, කෑම බෙදා ගැනීම වැනි අදහස් මතු වෙන්න පුළුවන්. පිළිතුරු පුවරුවේ ලියන්න.

ඊළඟට මෙහෙම කියන්න:

"පවුලේ අය, යහළුවන් හෝ අප ආදරය කරන කෙනෙක් සමඟ ඇති සම්බන්ධතා එකිනෙකට වෙනස්. නමුත් ඕනෑම යහපත් සම්බන්ධතාවයක ගෞරවය සහ ආරක්ෂිත බව වැදගත්."

2. මේ හැසිරීම යහපත්ද? – මිනිත්තු 4

පහත අවස්ථා එකින් එක කියවන්න. එක් එක් අවස්ථාවෙන් පසුව "මෙතැන අනෙකාගේ තීරණයට ගරු කරනවාද?" කියලා අහන්න. "ඔව්" හෝ "නැහැ" කියන පිළිතුරට අමතරව හේතුවක් කියන්නත් සිසුන්ට ඉඩ දෙන්න.

1. "ඔයාට අද පාඩම් කරන්න ඕනේ නම්, අපි වෙන දවසක කතා කරමු."
   අනෙකාගේ අවශ්‍යතාවයට ගරු කරනවා.
2. "ඔයා මට ඇත්තටම ආදරේ නම්, ඔයාගේ ෆෝන් එක මට බලන්න දෙන්න ඕනේ."
   ආදරය කියා පුද්ගලික සීමාවක් ඉක්මවීමට බල කරනවා.
3. "ඔයාට ඒ ෆොටෝ එක එවන්න කැමති නැත්නම්, එවන්න අවශ්‍ය නැහැ."
   අනෙකාගේ 'නැහැ' කියන තීරණයට ගරු කරනවා.
4. "ඔයා මගේ යහළුවා නම්, අනිත් යහළුවන් එක්ක කතා කරන්න එපා."
   අනෙකාව පාලනය කිරීමට සහ යහළුවන්ගෙන් ඈත් කිරීමට උත්සාහ කරනවා.

කෙටියෙන් මතක් කරන්න: කෙනෙකුට ආදරය කිරීම හෝ සමීප වීම නිසා ඒ කෙනාගේ ෆෝන් එක, යහළුවන්, ඇඳුම් හෝ තීරණ පාලනය කිරීමට අයිතියක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

3. Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 4

දැන් "යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගනිමු" ලිපිය සිසුන්ට පෙන්වන්න. මේ කොටස්වලට අවධානය යොමු කරන්න:

- යහපත් ආදර සබඳතාවයක ගෞරවය, විශ්වාසය, සමානාත්මතාවය සහ කතාබහ;
- තමන් කැමති හා අකමැති දේ පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීම;
- සම්බන්ධතාවයකදී අනෙකා පාලනය කිරීමට උත්සාහ කිරීම අහිතකර බව;

බියක්, බලපෑමක් හෝ හිංසනයක් ඇති විට සහය ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

bakteens.lk
a grassrooted initiative
For more support email us: trust@grassrooted.net

ඊළඟට අහන්න:

"අපි කලින් කියවූ අවස්ථා හතරෙන් ලිපියේ අදහස්වලට සම්බන්ධ වෙන්නේ මොනවාද?"

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා, යහපත් සම්බන්ධතාවයකදී "මම ඒකට කැමති නැහැ" කියන්නත්, අනෙකා එය ගෞරවයෙන් පිළිගන්නත් ඉඩ තිබිය යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.

පහත ප්‍රශ්නවලින් දෙකක් තෝරාගෙන පන්තිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න:

1. සම්බන්ධතාවයකදී එකඟ නොවන දෙයක් ඇති වුණොත් කෑගැසීම හෝ දොස් පැවරීම වෙනුවට කළ හැක්කේ මොකක්ද?
2. "ඔයා මට ආදරේ නම් මේක කරන්න" කියන වාක්‍යය කෙනෙකුට පීඩනයක් ඇති කරන්න පුළුවන් කොහොමද?
3. යහළුවෙකු තමන්ගේ සම්බන්ධතාවයක් නිසා බියෙන් හෝ කනස්සල්ලෙන් සිටිනවා නම් ඔබට කළ හැක්කේ මොකක්ද?

කතාබහ අතරතුර පැහැදිලි කරන්න: ආදර හැඟීම් ඇති වීම සාමාන්‍යයි. නමුත් ආදරය කියා කෙනෙකුට බල කිරීමට, පහත් කිරීමට හෝ හිංසා කිරීමට බැහැ. එවැනි දෙයක් සිදුවනවා නම් එය තනිව විසඳන්න අවශ්‍ය නැහැ; විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගේ සහය ලබා ගන්න පුළුවන්.

4. දැන් Quiz එක කරමු – මිනිත්තු 4

Bakteens ලිපියේ අවසානයේ ඇති Quiz එක සිසුන් සමඟ කරන්න. තනිව පිළිතුරු දීමට හෝ පන්තියක් ලෙස එකට පිළිතුරු සාකච්ඡා කිරීමට පුළුවන්. එහි ප්‍රශ්න අනෙකාගේ යන එන තැන් පාලනය කිරීම, තමන් කැමති හා අකමැති දේ කතා කිරීම සහ යහපත් සම්බන්ධතාවයක හැසිරීම් ගැන සිතීමට අවස්ථාව දෙනවා.
www.bakteens.lk

පිළිතුරක් තෝරාගත් පසු අහන්න:

"ඇයි ඔබ ඒ පිළිතුර තෝරගත්තේ?"

Quiz එක විභාගයක් ලෙස නොව, වැරදි අවබෝධ කතා කර නිවැරදි කරගැනීමට අවස්ථාවක් ලෙස භාවිත කරන්න.

5. අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

"යහපත් සම්බන්ධතාවයක තිබිය යුතු එක දෙයක් කියන්න."

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මෙසේ අවසන් කරන්න:

“යහපත් සම්බන්ධතාවයකදී අපට අපි විදිහට ඉන්න, අපේ අදහස් කියන්න සහ ‘නැහැ’ කියන්න පුළුවන්. දෙදෙනාම එකිනෙකාට ගරු කරනවා. කෙනෙක් ඔබව පාලනය කරනවා, බියගන්වනවා හෝ ඔබ අකමැති දෙයක් කරන්න බල කරනවා නම්, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු සමඟ කතා කර සහය ලබා ගන්න.”

ගුරුවරුන්ට පොඩි මතක් කිරීමක්

ලිපියේ සෑම කොටසක්ම පන්තියේ හඬ නඟා කියවීම අවශ්‍ය නැහැ. සිසුන්ට සිතන්න සහ කතා කරන්න ඉඩ දෙන මෙවලමක් විදිහට ලිපිය භාවිත කරන්න.

ප්‍රශ්නයක් → සිසුන්ගේ අදහස් → කෙටි ක්‍රියාකාරකමක් → ලිපියෙන් තොරතුරු → කතාබහ → Quiz එක

මෙම ලිපියේ කැමැත්ත, ලිංගික හැසිරීම් සහ අහිතකර සම්බන්ධතාවයකින් ඉවත් වීම ගැනත් තොරතුරු තිබෙනවා. සිසුන් ඒ ගැන ප්‍රශ්න ඇසුවොත් ලැජ්ජාවට පත් නොකර සන්සුන්ව පිළිතුරු දෙන්න. මිනිත්තු 20ක පාඩමේදී සියලු කරුණු විස්තර කිරීමට උත්සාහ නොකර, අවශ්‍ය නම් වෙනම කතාබහකට කාලය වෙන් කරන්න.

ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු

කිසිවෙකුගේ හැඟීම්, යහළුකම් හෝ ආදර සම්බන්ධතා ගැන විහිළු නොකරන බවට පන්තිය සමඟ එකඟ වෙන්න.

“කාටද පෙම්වතෙක් හෝ පෙම්වතියක් ඉන්නේ?” වැනි පෞද්ගලික ප්‍රශ්න නොඅසන්න. පිළිතුරක් දෙන්න අකමැති සිසුවෙකුට එය මඟහැරීමට ඉඩ දෙන්න.

උදාහරණවල සිටින පුද්ගලයන් ගැන කතා කරන්න; පන්තියේ සිසුන්ගේ ජීවිත අනුමාන කරන්න එපා.

සිසුවෙකු බල කිරීමක්, තර්ජනයක් හෝ හිංසනයක් ගැන හෙළි කළොත්, එය පන්තිය ඉදිරියේ සාකච්ඡා නොකර සන්සුන්ව සවන් දෙන්න. පාසලේ ළමා ආරක්ෂණ සහ යොමු කිරීමේ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන්න.

This resource has been developed based on the Age-Appropriate Sexuality Education, Communication Guideline for Sri Lanka.

Key Concept 6: Skills for Sexual Well-Being [read more: https://srilanka.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2date26-date7/Age-Appropriate%20Sexuality%20Education%2C%20Communication%20Guideline%20for%20Sri%20Lanka.pdf]

bakteens.lk
a grassrooted initiative
For more support email us: trust@grassrooted.net