ළමා සංවර්ධනයේ ක්ෂේත්‍ර

ටී.පී.එච්.එන්. ජයන්ත අමරසූරිය

හැඳින්වීම

පුද්ගලයෙකුගේ උපතේ සිට තාරුණ්‍යයට පත්වීම තෙක් පුද්ගලයා තුළ සිදු වන ජීව විද්‍යාත්මක, මනෝ විද්‍යාත්මක, සහ චිත්තවේගික තත්ත්වවල වෙනස් වීම් ඇතුළත් ක්‍රියාවලිය ළමා සංවර්ධනය ලෙස අර්ථකථනය වේ. සාමාන්‍ය මනෝ විද්‍යාත්මක අර්ථයෙන් සංවර්ධනය (development) යන වචනයෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ ප්‍රතිසංධියේ සිට මරණය දක්වා මනුෂ්‍යයන් තුළ (හෝ සතුන් තුළ) ඇති වන සමහර වෙනස්කම් ය. මනුෂ්‍යයන් තුළ ඇති වන සියලු ම වෙනස්කම් සංවර්ධනය යන වචනයෙන් අර්ථකථනය නො කෙරේ. දීර්ඝකාලීන ව පවත්නා ක්‍රමානුකූල ව සිදු වන වර්ධනය පමණක් සංවර්ධනය යනුවෙන් අදහස් කෙරේ (සේනාධීර, 2002:25) ළදරු වියේ සිට තාරුණ්‍යයට ළඟා වීම දක්වා කාල පරාසය නැවත කොටස් වෙමින් ළමා සංවර්ධනයේ අවධි තුනක් අනාවරණ කර ඇත.

1. මුල් ළමා විය - Early Childhood
2. මැදි ළමා විය - Middle Childhood
3. පසු ළමා විය - Late Childhood

බිළිඳු අවධියේ සිට අවුරුදු 06 දක්වා කාලය මුල් ළමා විය ලෙස සලකන අතර, මේ අවධිය ළමා සංවර්ධනයේ ඉතා විශේෂිත අවධියක් ලෙස හඳුන්වයි. සංවර්ධනයේ ඉතා වැදගත් සිද්ධි ලෙස බහ තේරීම, කායික වශයෙන් සිදු කරන බඩගෑම, දෙපයින් නැගී සිටීම, ඇවිදීමට ප්‍රයත්න දැරීම ප්‍රධාන වේ. වයස අවුරුදු 6 - 12 අතර, කාලය මැදි ළමා විය වන අතර, එම කාලය ද ළමා සංවර්ධනයේ තීරණාත්මක අවධියක් ලෙස විස්තර වේ. එනම් ළමා අවධියේ සිට නව යෞවනෝදයට මාරු වන සංක්‍රාන්ති අවධිය වීමයි. අනතුරු ව එළඹෙන්නේ යෞවන අවධියයි. ළමයින් මල්වර වීමත් සමග ගැහැනු සහ පිරිමි ළමයින් තුළ සිදු වන ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස් වීම ඔවුන් තුළ

කායික මෙන් ම මානසික විවිධත්ව ඇති කිරීමට සමත් වේ. ළමයින් තුළ සිදු වන මෙම වෙනස් වීම් අවුරුදු 12-13 අතර, සිදු වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වය වුවත් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් යෞවනෝදයට අයත් වයස් කාණ්ඩය වයස අවුරුදු 10-19 අතර පරාසයක් ගනී. සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය පුද්ගලයන් කෙරෙහි අඛණ්ඩ ව හා ස්වයංක්‍රීය ව යම් රටාවක් අනුව ක්‍රියාත්මක වේ. එහෙත් සෑම අයෙක් කෙරෙහි ම සංවර්ධනයේ වේගය එක සමාන නො වන අතර පුද්ගලයා වෙත සිදුවන යම් යම් බලපෑම් මත සංවර්ධනයේ තීව්‍රතාව අඩු වැඩි විය හැකි ය. උදාහරණ ලෙස ළමයා කෙරෙහි ඇති වන ජානමය බලපෑම, පූර්ව ගර්භනී සමය තුළ මව කෙරෙහි ඇති කරන විවිධ බලපෑම් ළමා සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපානු ඇත. තව ද ළමා සංවර්ධනය කෙරෙහි පාරිසරික බලපෑම ද තීරණාත්මක වේ. මේ පිළිබඳ තොරතුරු මනෝ විද්‍යාවේ අංශයක් වන සංවර්ධන මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය ඔස්සේ හඳුනා ගත හැකි ය (https://en.wikipedia.org/wiki/Child_development).

ළමා සංවර්ධන අවධි පිළිබඳ විවිධ විද්වත් මත දක්නට ලැබේ. ඉහතින් දක්වන ලද සංවර්ධන අවධිවලට අමතර ව මතු සඳහන් සංවර්ධන අවධි අනුව ද ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් වී ඇත. මෙහි විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ මෙම සංවර්ධන අවධි තවදුරටත් සුවිශේෂී ව කාල පරාස සමග ඉදිරිපත් කර තිබීම යි. නවජ දරුවා උපතේ සිට සති හතරක් දක්වා ද බිළිඳු විය මාස 01 සිට මාස 12 දක්වා ද ළදරු විය වසර 01 සිට වසර 02 දක්වා ද පෙර පාසල් අවධිය වසර 02 සිට වසර 06 දක්වා ද පාසල් අවධිය වසර 06 සිට වසර 12 දක්වා ද වසර 12 සිට වසර 18 දක්වා කාලය යෞවන අවධිය ලෙසත් හඳුනා ගෙන ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ කරුණු ඉදිරිපත් ව ඇත.

ළමා සංවර්ධනයට අදාළ විවිධ වයස් මට්ටම්, විවිධ බෙදීම් හා අනු බෙදීම් පැවතුන ද ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ විවිධ න්‍යාය, බුද්ධිය මැනීමේ ශිල්ප ක්‍රම, බුද්ධිය සංවර්ධනය කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම ආදි බුද්ධිය හා සම්බන්ධ බෙහෝ කරුණු පැවතිය ද මෙම ලිපිය මගින් ළමා සංවර්ධනය යන්න පිළිබඳවත් ළමා සංවර්ධනය සිදු වන විවිධ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳවත් හා එම ක්ෂේත්‍ර සංවර්ධනය කිරීමේ සාකල්‍ය වැදගත්කම පිළිබඳවත් පමණක් සාකච්ඡාවට භාජනය කෙරේ.

ළමයින් වයසින් වැඩෙත් ම ඔවුහු කායික, බුද්ධිමය, සමාජමය චිත්තවේගික වශයෙන් විවිධ රටා ඔස්සේ වර්ධනයක් අත්කර ගනිති. එම ක්‍රියාවලියේ දී සෑම ළමයෙක් ම කායික වශයෙන් වාඩි වීම, සිට ගැනීම ආදිය ද සමාජමය හා චිත්තවේගික වශයෙන් සිනා සීම, කතාබස් කිරීම, අන් අය සමග සබඳතා ගොඩ නගා ගැනීම ආදි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ සංවර්ධනයක් අත්කර ගනී. කතාබහ කිරීම, කල්පනා කිරීම, විවිධ ඉරියව් ඔස්සේ චලනයක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම ආදිය ළමා සංවර්ධනයේ ප්‍රධාන ඉඟි ලෙස හඳුන්වයි. සෑම ළමයෙකුට ම ආවේණික වූ වර්ධනයක් තිබුණ ද එක් එක් වයස් සීමාවක් තුළ ඔවුන් සතු විය යුතු යම් යම් කුසලතා සමූහයක් දක්නට ඇත. මේවා සංවර්ධනයේ ඉතා වැදගත් සිද්ධි (developmental milestones) ලෙස හඳුනා ගනී. ළමයකුගේ ජීවිතයේ මුල් වසර කිහිපය ඔහුගේ සංවර්ධනයේ ශක්තිමත් අත්තිවාරමක් ගොඩ නැගීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. උපත ලද ළමයෙකු සෑම දිනක ම සිත් මවිත කරවන සුලු වෙනස් වීම් ප්‍රදර්ශනය කරන අතර ඒවා කායික හා මානසික කරුණුවලින් සමන්විත වේ. ඒ අනුව ළමා සංවර්ධනයේ ඉතා වැදගත් සිද්ධි (Developmental milestones) හයක් හඳුනා ගෙන ඇත.

1. බුද්ධි සංවර්ධනය
2. සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය
3. කථා කිරීම හා භාෂා සංවර්ධනය
4. සියුම් හසුරු කුසලතා සංවර්ධනය
5. දළ හසුරු කුසලතා සංවර්ධනය
6. සදාචාර සංවර්ධනය (Amanda, 2020)

බුද්ධි සංවර්ධනය (Cognitive Development)

ළදරුවා වර්ධනය වෙමින් පෙර ළමා වියට ළඟා වෙත් ම අවට ලෝකය ක්‍රියාත්මක වන ආකාර පිළිබඳ දැනුවත් බවක් අත්කර ගන්නා අතර, කුමක් ද?, කොහේ ද?, කොහොම ද?, ඇයි? ආදි යන ප්‍රශ්නාර්ථ කෙරෙහි හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගනී. ළමයින් තුළ සිදුවන ප්‍රජානන

සංවර්ධනය ඔවුන් ජීවත් වන වටපිටාව අවබෝධ කර ගැනීමට කුසලතාව හා දැනුම ලබා දෙනු ඇත. එම තත්ත්වය ළමයාගේ සිතුවිලි ක්‍රියාවලිය තොරතුරු සම්පාදනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ලෙස අභිවර්ධනයක් අත්කර ගනී. ඔවුන් සිතන ආකාරය ඔවුන්ට දැනෙන ආකාරය වැරදි දෙයින් නිවැරදි කරුණු තීරණය කිරීම, තීරණ ගැනීම හා ගැටලු විසඳීම, අලුත් දෑ ඉගෙන ගැනීම ආදි ළමයා වටා ඇති ලෝකය සංජානනය කර ගැනීම බුද්ධි සංවර්ධනය ඔස්සේ අත්කර ගනී. මෙම ක්‍රියාවලිය ළමා අවධියේ සිට නව යොවුන් විය හරහා වැඩිහිටි අවධිය දක්වා අඛණ්ඩ ව ක්‍රියාත්මක වේ. ළමයි තම ලෝකය ගවේෂණය කරමින්, චිත්තවේග, අත්දැකීම් අවස්ථා ආදිය පිළිබඳ අඛණ්ඩ බුද්ධිමය ක්‍රියාවලියක නිරත වෙමින් නව තොරතුරු එළි දැක්වෙන ආකාරයේ ප්‍රජානන ක්‍රියාවලියක නිරත වෙති (health of children.com/c/cognitive development.html).

බුද්ධි සංවර්ධනය පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් වූ මුල් කාලයේ දී ළදරුවෙකු භාෂා හැකියාව ලබා ගන්නා තෙක් ඔහුට සංකීර්ණ අදහස් කෙරෙහි යොමු වීමට තරම් බුද්ධිමය හැකියාවක් ඔවුන් සතු නො වන බවට මත පළ වී ඇත. එහෙත් වර්තමාන අදහස වන්නේ ළමයා ජන්මලාභය ලැබූ මොහොතේ සිට තමා අවට ලෝකය පිළිබඳ අවබෝධයක් අත්කර ගන්නා බවත් එම හැකියාව මත අවට පරිසරය ගවේෂණය කිරීමට කටයුතු කරන බවත් ය. උපතේ සිට ක්‍රියාශීලි ඉගෙනුමකට යොමු වන අතර අවට පරිසර තොරතුරු ලබා ගැනීමටත් ඒවා වර්ග කිරීමටත් එම තොරතුරු සංවිධානය කර ඒ මගින් අවට ලෝකය සංජානනය කිරීම ආදිය ළමයාගේ බුද්ධි සංවර්ධනයට අදාළ ව සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. බුද්ධි සංවර්ධනය මගින් ළමයා යමක් සංජානනය කරන ආකාරයත්, කල්පනා කරන ආකාරයත්, යමක් තේරුම් ගන්නා ආකාරයත් පිළිබඳ කරුණු අවධාරණය කරයි. ඒ අනුව තොරතුරු සංවිධානය කිරීම, බුද්ධිය, තර්කනය, භාෂා සංවර්ධනය, මතකය වැනි කුසලතා බුද්ධි සංවර්ධනය එක් ව ගමන් කරයි (health of children.com). බුද්ධිය යන්න අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය සමග නිතර ම එක් ව බැඳී ඇත. එය අධ්‍යාපන කාර්යය සඳහා ඉතාමත් වැදගත් සංකල්පයකි. ළමයෙකු උපතේ සිට යෞවනෝදයට පත් වන තුරු කාල පරිච්ඡේදය ළමයෙකුගේ ළමා කාලය ලෙස විස්තර වේ. එම කාලය තුළ විවිධ අනු කාල පරාසයක් තිබුණ ද ඒ සෑම අවධියක දී ම

ළමයා සංවර්ධනයක් අත්කර ගනී. ඒ අතර බුද්ධි සංවර්ධනය අධ්‍යාපන කාර්යයේ දී ඉතා වැදගත් වේ. ළමා සංවර්ධනයේ දී බුද්ධි සංවර්ධනයට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හිමි වන්නේ ළමයා තුළ පූර්ණ පෞරුෂයක් ගොඩ නැගීම සඳහා බුද්ධියේ දායකත්වය ඉතා තීරණාත්මක වන බැවිනි (අතුකෝරාල, 2005: 125). පෞරුෂය යනු කුමක් දැ'යි අදහස් දක්වන මහාචාර්ය සිරිල් බර්ට් අනුව 'පෞරුෂය වනාහි කිසියම් සමාජමය අවස්ථාවකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් වශයෙන් ආත්මය ප්‍රදර්ශනය කරන කායික හා මානසික ප්‍රතික්‍රියාවල ඒකාබද්ධ ආකාරයකි' (අබේපාල, 2010: 446). පෞරුෂ විග්‍රහයකට අර්ථයක් සපයන ෆීල් නම් විද්වතාට අනුව චිත්තවේග සංවර්ධනයට තුඩු දෙන ගති ආකල්ප ආදියේ සංවිධාන පෞරුෂය වේ. පුද්ගල පෞරුෂය පිළිබඳ අදහස් දැක් වූ ගෝර්ඩන් ඕල්පෝට් අනුව "ඒ ඒ පුද්ගලයාට සුවිශේෂී වූ පරිසරයට අනුව ඔහුගේ/ඇයගේ චර්යාව හා චිත්තනය නියත කරන පුද්ගලයා තුළ වූ මනෝ භෞතික පද්ධතීන්ගේ ගතික සංවිධානය පෞරුෂය නම් වේ" (අබේපාල, 2010: 446).

පුද්ගල පෞරුෂය පිළිබඳ ඉදිරිපත් වී ඇති එම විද්වත් මත අනුව පුද්ගලයෙකු තුළ යහපත් පෞරුෂයක් තහවුරු වීම සඳහා බුද්ධිමය හැකියාවන්ගේ සංවර්ධනය තීරණාත්මක සාධකයක් වන බව තහවුරු වේ. යහපත් පෞරුෂයක් සහිත පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීම තුළින් බුද්ධිමය ලක්ෂණ ප්‍රකට වේ. එලෙස බුද්ධිමය හැසිරීමක් සඳහා පුද්ගලයා අත්කර ගන්නා බුද්ධි සංවර්ධනය නොහොත් ප්‍රජානන සංවර්ධනය දායක වන ආකාරයත් බුද්ධියට සම්බන්ධ අනෙක් සංකල්ප ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයත් බුද්ධිමත් හැසිරීමක ස්වභාවය කුමක් ද යන්න පිළිබඳ ව ඉදිරිපත් ව ඇති පහත අදහස් මගින් තහවුරු වේ. ඩැන් අර්වින් (Dan Erwin) විස්තර කරන පරිදි බුද්ධිමත් හැසිරීම තුළ ලක්ෂණ 14 ක් අන්තර්ගත වේ. එයින් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- අප්‍රතිහත ධෛර්යය පවත්වා ගැනීම
- ආවේගශීලීව කටයුතු නොකිරීම
- අන් අයට සවන් දීම
- සිතීමේ නම්‍යශීලී බව

- අධි ප්‍රජානනය
- නිරවද්‍යතාව හා තථ්‍යතාව පරීක්ෂා කිරීම
- තමන් ම ප්‍රශ්න නගමින් ඒවා ට විසඳුම් සොයා බැලීම
- නව අවස්ථා සඳහා අතීත දැනුම සිහි කැඳවීම

පුද්ගලයෙකුගේ බුද්ධිමත් හැසිරීම සඳහා වැදගත් වන ඉහත සඳහන් සාධක සියල්ල ම බුද්ධිය හා සම්බන්ධ වන කාරණා බැවින් ළමා සංවර්ධනයේ දී බුද්ධි සංවර්ධනය ඉතා වැදගත් ක්ෂේත්‍රයක් බව එයින් තහවුරු වේ. අධ්‍යාපනය හා සම්බන්ධ ජාතික පොදු අරමුණු අතර පූර්ණ පෞරුෂයක් සහිත පුරවැසියකු බිහි කර ගැනීම ප්‍රධාන වන අතර, ඒ සඳහා ළමා සංවර්ධනයේ එක් පැතිකඩක් වන බුද්ධි සංවර්ධනය පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව මගින් 1992 අංක V සැසි වාර්තාව මගින් මෙරට අධ්‍යාපන පරමාර්ථ පිළිබඳ සම්පිණ්ඩනයක් මෙසේ දක්වා ඇත. "සම්පූර්ණ මිනිසෙකු බිහි කිරීමේ අධ්‍යාශයෙන් කෙරෙන ශාරීරික, බුද්ධිමය, භාවාත්මක හා ගුණාත්මක සංකලනය අධ්‍යාපනයේ පොදු අරමුණු වශයෙන් විග්‍රහ කොට ඇත. මෙම විග්‍රහය සාමාජයේ සංකීර්ණ ප්‍රශ්නවලට අදත්, අනාගතයේ දීත් ගැළපේ යැයි කිව හැකි ය. ඒ නිසා විශේෂ අවධානය යොමු විය යුත්තේ කොටස් වශයෙන් ඇති වන දියුණුවක් කරා නො ව ඒකාබද්ධ ව කෙරෙන දියුණුවක් කෙරෙහි ය" (අතුකෝරාල, 2006: 14). ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභා වාර්තාවේ දැක්වෙන ඒකාබද්ධ දියුණුවක් ඇති වීම සඳහා ළමා සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ වන සෑම ක්ෂේත්‍රයක් ම ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන බව තහවුරු වේ.

සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය (Social and Emotional Development)

තමා අවට සිටින වෙනත් පුද්ගලයන් සමග අන්තර් ක්‍රියා කිරීමට ඇති හැකියාව, තම චිත්තවේග තේරුම් ගැනීමට හා කළමනාකරණය කර ගැනීමට ඇති හැකියාව මේ යටතට ප්‍රධාන වේ. සහකම්පනය දයාව හා අනෙක් අය හඳුනා ගැනීම, ඔවුන් වෙත මෘදු කුසලතා ප්‍රකට

කිරීමේ හැකියාව සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙම කුසලතා මුල් ළමා වියේ සිට ම ආරම්භ වන අතර, උපතේ සිට ම දරුවා රැක බලා ගන්නන් සමග ඇති කර ගන්නා චිත්තවේගී බැඳීම වැඩිහිටි අවධිය දක්වා අඛණ්ඩ ව ක්‍රියාත්මක වේ. තමා අවට සිටින විශේෂිත සෙස්සෝ කෙරෙහි සිනහ පහළ කිරීම, සිය අත වනා ඔවුන්ට සමු දීම, තම මිතුරන් සමග සෙල්ලම් බඩු බෙදා හදා ගැනීම ආදිය මෙන් ම ආගන්තුකයන් හමුවේ කාංසියට පත්වීම ආදිය මාස 07 - 09ක් අතර ළමයින් තුළ දක්නට ලැබේ. අවුරුදු දෙක පමණ වන විට කෝපාවේශ වීම මෙන් ම ධනාත්මක හා සෘණාත්මක ප්‍රතික්‍රියා ළමයින්ගේ චිත්තවේග සංවර්ධනය හා බැඳී පවතී. ළමයෙකු සතු සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජ චිත්තවේගී කුසලතා ධනාත්මක සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමටත් එම සබඳතා නඩත්තු කර පවත්වා ගැනීමටත්, ආත්ම විශ්වාසය සංවර්ධනයට ස්ව සම්ප්‍රජානනයට, අන් අය පිළිබඳ ව හා ඔවුන්ගේ චිත්තවේග පිළිබඳ දැනුම්වත් භාවයට පත්වීමට මෙන් ම කාංසාව හා ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීමට පිටිවහලක් වනු ඇත.

සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනයේ හරය වන යහපත් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම පිණිස ළමයින්ට සහාය විය හැකි මාර්ග ළමා මනෝවිද්‍යාව තුළ දැක ගත හැකි ය. ඒවා අතර උපතේ සිට ළමයින්ට ආදරය හා අවධානය මෙන් ම ඇහැට ඇහැ සම්බන්ධතාව පවත්වා ගැනීම, සෙනෙහස ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ. ළමයින්ගේ චිත්තවේග හා කායික අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු අතර ම ඔවුන් ආරක්ෂාකාරී ව හදා වඩා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ආදර්ශමත්, ධනාත්මක සම්බන්ධතා, ආකල්ප හා අවස්ථාවන්ට ගැළපෙන ප්‍රතික්‍රියා ආදර්ශනය කිරීම වැදගත් වේ. ළමයින්ගේ සිත් තුළ ජනිත වන හැඟීම් සඳහා ගෞරව දැක්වීමක් මෙන් ම වලංගුභාවයක් ලබා දිය යුතු අතර, ඔවුන්ගේ සිත්වල ඇතිවන හැඟීම් සුදුසු මාර්ග ඔස්සේ මිතුරන් අතර බෙදා ගැනීමට යොමු කළ යුතු ය. ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රීඩාවක් ලෙස 'skoolzy pumking matching emotions game' යන ක්‍රීඩාව ඉතා යෝග්‍ය බව පෙන්වා දෙයි (skoolzy.com).

වර්තමානයේ ළමයින් ඇතුළු වැඩිහිටි ප්‍රජාව මුහුණ දෙන පෞද්ගලික හා සමාජමය ගැටලුවලට හේතුවක් ලෙස පුද්ගලයා තුළ සමාජ හා චිත්තවේග කුසලතා නිසි පරිදි සංවර්ධනය නොවීම පෙන්වා දිය හැකි ය. පාසල් මට්ටමින් කරුණු සලකා බැලීමේ දී පාසල් තුළ සිදුවන බොහෝමයක් විනය විරෝධි තත්ත්වයන්ට, ශිෂ්‍ය ගැටුම්, ළමා ප්‍රේම සබඳතා, ශිෂ්‍ය සාධනය අඩාල වීම වැනි සිද්ධීන් සඳහා සමාජ හා චිත්තවේග නිසි පරිදි සිසුන් තුළ සංවර්ධනය නොවීම හේතුවක් ව ඇත.

සමාජීය වශයෙන් ද සමාජය තුළ පවතින සමාජ අපගාමි තත්ත්වයන් කෙරෙහි ද සමාජගත පුද්ගලයන්ගේ සමාජ හා චිත්තවේග නිසි පරිදි සංවර්ධනය නොවීම එම තත්වයන්ට හේතු වී ඇත. එසේ නම් ළමා සංවර්ධනයේ එක් පැතිකඩක් ලෙස සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ව ඇත. පෞරුෂ වර්ධනය පිළිබඳ මනෝවිශ්ලේෂණවාදී න්‍යායයට අනුව ඉඩ්, ඊගෝ, සුපර් ඊගෝ වශයෙන් පෞරුෂ ව්‍යුහ තුනක් පුද්ගල පෞරුෂය සඳහා බලපාන බව මානෝ විද්‍යාඥ සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් පෙන්වා දී ඇත. මෙම ව්‍යුහ තුන අතරින් පුද්ගලයාගේ සදාචාර පැවැත්මට තුඩු දෙන සුපර් ඊගෝ හි බලපෑම තීරණාත්මක වන ආකාරය පෙන්වා දී ඇත. සුපර් ඊගෝ ප්‍රධාන අංශ දෙකකින් සමන්විත වේ. එනම් ඊගෝ පරමත්වය හා හෘදය සාක්ෂිය යි. සමාජය විසින් යහපත් යැයි සලකනු ලබන ක්‍රියාවක් කිරීමෙන් පසු ව පුද්ගලයාට දැනෙන සතුටු මුසු අභිමානය ඊගෝ පරමත්වය ලෙස හැඳින්වේ. කිසියම් සමාජ විරෝධී සහ සදාචාර විරෝධී ක්‍රියාවකින් පසුව පුද්ගලයාට දැනෙන වරදකාරී හැඟීම මුසු වේදනාව හෘදය සාක්ෂියයි. අනෙක් අතට ඊගෝ පරමත්වය සහ හෘදය සාක්ෂිය සුපර් ඊගෝ තුළ තහවුරු වන්නේ දෙමාපියන් සහ වැඩිහිටියන් විසින් උගන්වනු ලබන හොඳ නරක වටිනාකම් සහ සාරධර්ම ඇසුරෙනි. මේ නිසා සුපර් ඊගෝ මිනිස් මනස තුළ පවතින සමාජ පරමාදර්ශයන් ගේ නියෝජනයක් ලෙස සැලකේ (රණවක, 1996: 76). එබැවින් ළමා සංවර්ධනයේ දී පාසලට හා ගුරුවරුන්ට පැවරෙන කාර්යභාරය සුළුපටු නො වන අතර, ඒ සඳහා ගුරුවරුන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ කැපවීම, වගකීම හා වගවීම ඉතා ඉහළ මට්ටමක පැවතිය යුතු ය.

ළමයින් තුළ සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය හොඳින් තහවුරු කිරීම මගින් ඔවුන්ට පහත දැක්වෙන වාසි අත්කර දීමට අවස්ථාව උදා වේ (pathways.org).

- මිතුරන් ඇතිකර ගැනීමට හා මිතුදම් පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වීම
- ආත්ම විශ්වාසය තහවුරු වීමට
- ගැටුම් සමතකරණයට
- ආතතිය හා කාංසාව කළමනාකරණයට
- සමාජ අගයන් ඉගෙනීමට
- සුදුසු තීරණ ගැනීමට
- සෘණාත්මක සමාජ පීඩනයන්ට ඔරොත්තු දීමට
- දුර්වලතා හා ශක්තීන් පිළිබඳ ඉගෙනීමට
- අන් අයගේ හැඟීම්, දැනීම් පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගැනීමට

පාසල් විෂය පාඨමාලාව තුළත් ඊට සමගාමී ව ක්‍රියාත්මක වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ළමයින්ගේ සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය උදෙසා දියත් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ ය. එම ක්‍රියාකාරකම් විධිමත් අයුරින් හා ප්‍රමිතිගත ව දියත් කිරීම මගින් ළමයින්ගේ සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට අවස්ථාව උදා වේ.

මෙවන් ක්ෂේත්‍ර ගණනාවක් ඔස්සේ සිදුවන ළමා සංවර්ධනය සංජානනමය, චිත්තවේගික, බුද්ධිමය සහ චර්යාත්මක හැකියාවන්ගේ එකතුවක් ලෙස ළමා වියේ දී ක්‍රියාත්මක වන අතර එයට භාෂා සංවර්ධනය, සංකේතාත්මක සිතුවිලි, තර්කනය, ස්මරනය චිත්තවේගික දැනුවත් භාවය, සහකම්පනය, සදාචාරාත්මක දැනීමක් සහ ලිංගික භූමිකා පිළිබඳ ස්වාධීනත්වය අන්තර්ගත ස්වාධීනත්වයක් පිළිබඳ දැනීමත් ළමා සංවර්ධනය මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

කථන හා භාෂා සංවර්ධනය (Speech and Language Development)

කථන හා භාෂා සංවර්ධනය මගින් ළමයින් සතු තේරුම් ගැනීමේ හා සන්නිවේදන කුසලතාව පිළිබඳ අවධාරණය කරයි. ළමයෙකුට තමන්ට හැඟෙන දෑ මෙන් ම අවශ්‍ය අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා භාෂා සංවර්ධනය වැදගත් වේ. එමෙන් ම ඔවුන් ට ගැටලු විසඳීමට අන් අය සමග සබඳතා ආරම්භ කිරීමටත් පවත්වා ගෙන යාමටත් භාෂාමය කුසලතාව වැදගත් වේ. ළමා සංවර්ධනයේ වැදගත් පැතිකඩක් ලෙස භාෂා සංවර්ධනයට පදනම වැටෙන්නේ උපතේ සිට වන අතර වයස අවුරුදු හය දක්වා සැලකිය යුතු වේගයකින් භාෂා සංවර්ධනය අත්කර ගනී.

කථනය හා භාෂා සංවර්ධනයේ දී කථාව හා භාෂාව යන වචන දෙකේ අරුත වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගැනීම වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. උපත ලබා මාස දෙකක් පමණ ගත වන විට බිළිඳා විසින් විවිධ ශබ්ද නිකුත් කිරීමක් නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. එය කූජනය (cooing) ලෙසත් වයස මාස පහක් පමණ ගත වන විට ළමයා බිළිඳු බස් දොඩවන්නට (babbling) කටයුතු කරයි. මෙම අවස්ථා දෙක ම ළමයා ශබ්දයක් ගොඩ නැගීමට ප්‍රයත්න දැරීමකි. එය කථා කිරීමේ කායික ක්‍රියාකාරකම වන අතර, ඒ තුළින් වචන උච්චාරණය සඳහා යොමු වනවා ඇත.

භාෂාව යන පදය මගින් කථනය හෝ ලිවීම හා අංගහාරය යන අරුත දෙන අතර, මෙම කුමන ආකාරයකින් හෝ සන්නිවේදනය කිරීම භාෂාව ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත. ආරම්භයේ දී ළමයින් විසින් අංග සම්පූර්ණ වැකි නිර්මාණය කිරීමක් හෝ ගැළපෙන ලෙස අදහස් දැක්වීමක් නොවිය හැකි ය. එහෙත් ඒ දෙස පහත් කොට නොබැලිය යුතු ය. ඔවුන්ට තම චිත්තවේග, ශබ්දය, මුහුණේ ඉරියව්, අංගහාරය, සිනාව, ඇඬීම, කෑ ගැසීම, සිනා සීම, ද්‍රව්‍ය විසි කිරීම ආදිය මගින් සිය සන්නිවේදන අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම කථන හා භාෂා සංවර්ධනයේ ලක්ෂණ කිහිපයකි (Amanda, 2020).

ළමයින් තුළ ආරම්භ වන මෙම කථන හා භාෂාමය සංවර්ධනය තවදුරටත් වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් සුදුසු බව පෙන්වා දෙයි. ඒවා අතර ළමයින් නිතර භාවිතයට ගන්නා

උපකරණ හෝ ද්‍රව්‍ය හා ක්‍රියාකාරකම්වලට අදාළ නම් නිතර නිතර ළමයින්ට ඇසීමට සැලස්වීම ළමයින්ගේ දෙසවනට ඇසෙන පරිදි ගීත ගායනය, පොත්පත් කියවීම, ශබ්ද නගා කියවීම, පොත්පත් සඟරා ආදිය තුළ දක්නට ලැබෙන පින්තූර පෙන්වමින් අදාළ නම් හඬ නගා ප්‍රකාශ කිරීම, ළමයින්ගේ හඬට සහ අභිනයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ආදිය මගින් භාෂා හැකියාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය (https://skoolzy.com/).

සියුම් කුසලතා සංවර්ධනය (Fine Motor Skill Development)

කුඩා ප්‍රමාණයේ චලන සිදු කිරීම සඳහා ළමයා සතු වන කායික කුසලතාව මෙ මගින් අවධාරණය කෙරේ. ළමයින්ගේ අත්වල සහ ඇඟිලිවල කුඩා මාංශපේෂි මේ සඳහා දායකත්වය සපයනවා ඇත. උපතේ සිට සියුම් කුසලතා සංවර්ධනය ආරම්භ වන අතර, මාස හයක් පමණ වන විට කුඩා ද්‍රව්‍යයන් අල්ලා ගැනීමට කටයුතු කරයි. පසුකාලීන ව වඩාත් හොඳ නිර්මාණ සඳහා සියුම් කුසලතා සංවර්ධනය ඉතා වැදගත් වේ. සෙල්ලම් බඩු සමග සෙල්ලම් කිරීම, ඇඳීම, ලිවීම, තමන් විසින් ම ඇඳ පැළඳ ගැනීම, තමා විසින් ම ආහාර ගැනීම ආදි ක්‍රියාකාරකම් මගින් සියුම් කුසලතා සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය (Amanda, 2020).

දළ හසුරු කුසලතා සංවර්ධනය (Gross Motor Skill Development)

සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයේ ශාරීරික චලන සඳහා දායක වන විශාල ප්‍රමාණයේ මාංශ පේශීවල සංවර්ධනය මෙයින් අර්ථවත් වේ. හිස, බෙල්ල, අත්, කකුල්වලට අදාළ මාංශපේශී මේ ගණයට අයත් වේ. කුඩා කල සියුම් කුසලතා භාවිත කරමින් හිස හැරවීම, බිම පෙරළීම, බඩ ගෑම, දණ ගෑම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ ද දළ හසුරු කුසලතාවලට අදාළ මංශ පේශි සංවර්ධනය වීමත් සමග හිස ඍජු ව තබා ගැනීමට දෙපයින් නැගි සිටීම වැනි සංකීර්ණ ක්‍රියාකාරකම්වලට ළමයා යොමු වනවා ඇත. ළමයින්ට කුඩා කල සිට ම සියුම් හසුරු කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම හා පහසුකම් සැපයීම ඉතා වැදගත් වේ. පෙර පාසල් තුළ ළමයින් සඳහා හඳුන්වා දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් මෙම විද්‍යාත්මක කරුණු පදනම් කොට නිර්මාණය වූ ඒවා වේ. ඒ ආකාරයෙන් සියුම් හසුරු කුසලතා ක්‍රමවත් ලෙස

සංවර්ධනය වීමෙන් ළමයා යෞවනෝදයට පත්වීමත් සමග දළ හසුරු කුසලතා ඉතා ඉක්මනින් අත්පත් කර ගනී (https://skoolzy.com/).

සදාචාර සංවර්ධනය (Moral Development)

පූර්ණ පෞරුෂයක් සහිත පුද්ගලයෙකු බිහිකර ගැනීමේ දී ළමා සංවර්ධනයේ එක් පැතිකඩක් ලෙස සදාචාර සංවර්ධනයට හිමි වන්නේ වැදගත් ස්ථානයකි. දැනුමෙන්, ආකල්පයෙන් සහ කුසලතාවන්ගෙන් යුක්ත වන පුද්ගලයා තුළ සදාචාරාත්මක වටිනාකම් තහවුරු වීම මගින් යහපත් පෞරුෂයකින් යුත් පුද්ගලයෙකු බිහිවන බව දාර්ශනික මතයයි. සදාචාරය (Moral) යන යෙදුම නිෂ්පන්න වූයේ ලතින් භාෂාවේ මෝර්ස් (Mores) යන අර්ථයෙන් බව කියැවේ. මෝර්ස් යන්නෙන් ජන සිරිත් විරිත්, හොඳ නරක හා ආචාර විධි යනාදිය අදහස් කෙරේ. සදාචාරය සරල ආකාරයෙන් දක්වන්නේ නම් හොඳ නරක, හරි වැරදි බව පිළිබඳ පුද්ගලයෙකු සතු සංජානනය වේ (අබේපාල, 2010: 122).

තවත් අයුරකින් දක්වන්නේ නම් සමාජයේ පවතින නීති, රීති, සංස්කෘතික අගයන් මත පිහිටා සමාජයේ අන් අය කෙරෙහි යහපත් ආකල්ප හා චර්යා වර්ධනය කර ගැනීම සදාචාර සංවර්ධනය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. සැන්ට්‍රොක් උපුටා දක්වන අබේපාලට අනුව අනෙක් පුද්ගලයින් සමග අන්තර් ක්‍රියාවල දී ඔවුන් විසින් කළ යුත්තේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ නීති සහ චාරිත්‍ර සම්බන්ධ සිතුවිලි, හැඟීම් යන චර්යාවල සංවර්ධනය සදාචාර සංවර්ධනය ලෙස අර්ථ දැක්වේ (මුල් ළමා විය හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය).

ළමා සංවර්ධනයේ දී ඊට අදාළ වෙනත් ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ මනෝ විද්‍යාඥයින් මත පළ කරන ආකාරයට ළමයින්ගේ සදාචාර සංවර්ධනය පිළිබඳ අවධි හතරක් පෙන්වා දී ඇත.

1. විචක්ෂණ අවධිය

මෙම අවධියේ දී ළමයින්ගේ චර්යාව පාලනය වන්නේ සතුට සහ වේදනාව මගිනි. ළමයින් දක්වන චර්යා දෙමාපියන්ගේ හෝ

බාහිර පාර්ශවයන්ගේ ඇගයීමට ලක් වේ නම් ළමයින් එම චර්යාවන් ඉගෙන ගන්නා අතර ළමයින් ප්‍රකට කරන චර්යාවන් අභියස ඔවුන් දෝෂ දර්ශනයට හෝ දඬුවමට ලක් වේ නම් එම චර්යා නොකර සිටීමට ළමයින් වග බලාගනී.

2. අධිකාරිමය අවධිය

ළමයින්ගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි මැදිහත් වන දෙමව්පියන් සහ ගුරුවරුන් වැනි බලයක් සහිත පුද්ගලයින් ළමයින් මත කරන බලපෑම් මත, ළමයින් තම වැඩිහිටියන්ගේ හැසිරීම් අනුගමනය කරන අවධිය යි.

3. සමාජ අවධි

සමාජ පිළිගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම මත ළමයින්ගේ චර්යාව ක්‍රියාත්මක වේ.

4. පුද්ගලික අවධිය

සදාචාර සංවර්ධනයේ ඉහළ ම අවධිය මෙය වේ. පුද්ගලයෙකුගේ ඉහළ සදාචාර සහ ආචාර ධර්ම පිළිබඳ දැඩි විශ්වාස ඔහුගේ චර්යාවට බලපෑම් කරන අවධියයි. සරලව දක්වන්නේ නම්, සමස්ත සමාජය ම යම් ක්‍රියාවක් පිළිබඳ තමාට විරුද්ධ වන අවස්ථාවල දී පවා තමා විසින් තම ක්‍රියාව දැඩි ලෙස සදාචාරාත්මක යැයි විශ්වාස කළ හොත් තම ක්‍රියාවෙහි තවදුරටත් නොසැලී කටයුතු කරනු ඇත. සදාචාරය පිළිබඳ ඔහු සතු එම විශ්වාසය මගින් පුද්ගලයා තවදුරටත් ධෛර්යමත් කරයි (මුල් ළමා විය හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය).

සදාචාර සංවර්ධනය පිළිබඳ ඉහත අවධි හතර මගින් ළමයා පියවරින් පියවර ඉහළ සදාචාරාත්මක අධියරට සමීප වන ආකාරය විග්‍රහ කරයි. පළමු අවධියේ දී ප්‍රශංසාව හෝ දඬුවම ආදි බාහිර බලපෑම් මත සදාචාරය පිළිබඳ කටයුතු කරන ළමයා දෙවනුව දෙමාපිය හෝ වැඩිහිටි මග පෙන්වීම අනුවත් තෙවනුව සමාජ බලපෑම් යටතේ සදාචාරයට අදාළ කරුණු ද ප්‍රගුණ කරයි. සිව්වන

අදියර වන විට තමා තුළ තහවුරු කර ගත් සදාචාර වටිනාකම් පිළිබඳ දැඩි විශ්වාසයකින් කටයුතු කරයි. මනෝ විද්‍යාඥයින් ඉදිරිපත් කළ මෙම අදහසට අනුව ළමා සංවර්ධනයට සම්බන්ධ වන සියලු ම පාර්ශව ඉහත එක් එක් අවධිවල දී ළමයා හා සම්බන්ධ වන සමාජ සන්දර්භය හඳුනා ගෙන සදාචාර සංවර්ධනයට දායක විය යුතු ය (Melbournechildpsychology.com.au/blog/tips).

සදාචාර සංවර්ධනයේ දී සමාජ භූමිකාව

ළමයින් තුළ සදාචාර සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වැඩිහිටියන්ගෙන් සමන්විත සමාජයට විශාල වගකීමක් පැවරේ. වැඩිහිටියන් විසින් ප්‍රකට කරන චර්යා, අනුකරණයෙන් ළමයින් ඉගෙනීම සාමාන්‍ය කරුණකි. එබැවින් දෙමාපියන් නිරන්තරයෙන් සාධාරණත්වය, අවංකභාවය යන කරුණු ක්‍රියාවෙන් ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු අතර ම තමා අතින් සිදුවිය හැකි අතපසු වීම් පිළිගත යුතු අතර, ඒවා අවම කර ගත යුතු ය. දෛනික ව මෙවන් සංවාද නිවසේ එක් ව එකිනෙකා දැනුවත් වන පරිදි ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ඉහළ ප්‍රතිඵල අත්කර ගැනීමට හැකි වේ.

ළමයින්ට ඔවුන් තුළ ගොඩ නැගෙන විනාශකාරී හැඟීම් කළමනාකරණය කර ගැනීමට මැදිහත් වීම සමාජ භූමිකාවේ තවත් කාර්යභාරයකි. ළමයින් භාවනාවට යොමු කිරීම හා ඔවුන් තුළ සතිය පිහිටුවා ගැනීමට මග පෙන්වීම තුළින් ළමයින් තුළ වු විනාශකාරී හැඟීම් සමනය කළ හැකි ය. ළමයින්ගේ අවධානය සිය පවුලට පමණක් සීමා නො කර තම අවට පරිසරයේ අන්තර් ක්‍රියා කරන අනෙක් පුද්ගලයන් පිළිබඳ ව ද අවධානය ව්‍යාප්ත කිරීම තුළින්, ළමුන් අන් පුද්ගලයන් පිළිබඳ පුළුල් ලෙස සිතීමටත් ඒ මත සදාචාරයට අදාළ කරුණු චරිතායනය කර ගැනීමටත් උත්සුක වේ. එදිනෙදා කටයුතුවල දී ළමයින් වෙත ස්තුතිය පළ කිරීම හා ඔවුන් වෙත අවධානය දැක්වීම ඔවුන් තුළ සදාචාර ගති ලක්ෂණ තහවුරු වීමට හේතු වේ (Amanda, 2020).

සමාලෝචනය

ළමයින්ගේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය නිරායාසයෙන් සිදු නො වන්නකි. එය පරිසරයේ අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්වය හේතුකොට ගෙන

බැහැරින් ලැබෙන උදව් උපකාර හා සහයෝගය මත ළමයා තුළ ඇතිවන අනුක්‍රමික සංවර්ධනය, ළමා සංවර්ධනය ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. ඒ අනුව ඉහතින් සාකච්ඡාවට බඳුන් වූ ළමා සංවර්ධනයේ ක්ෂේත්‍ර වන බුද්ධි සංවර්ධනය, සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය, කථා කිරීම හා භාෂා සංවර්ධනය, සියුම් හසුරු කුසලතා සංවර්ධනය, දළ හසුරු කුසලතා සංවර්ධනය හා සදාචාර සංවර්ධනය ආදියත්, මෙහි දී සාකච්ඡාවට බඳුන් නො වූ එහෙත් ළමා සංවර්ධනය හා බැඳුනු කායික සංවර්ධනය, සෞන්දර්ය සංවර්ධනය ආදි අනෙක් සංවර්ධන ක්ෂේත්‍ර ළමයින් තුළ තහවුරු කිරීම ඉතා භාරධූර කටයුත්තකි. අදාළ කාර්යයේ දී දෙමාපියන්ට, ගුරුවරුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට වගකීමක් හා වගවීමක් පැවරේ. එම වගකීම හා වගවීම සාර්ථකව ඉටු කිරීම සඳහා අදාළ කණ්ඩායම් සතුව ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ ව යම් පමණක හෝ දැනුමක්, ආකල්පයක් හා කුසලතාවක් අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව ළමා සංවර්ධනයට අවශ්‍ය පසුබිම ගොඩ නගා ගැනීම පිණිස දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හා වැඩිහිටියන් යාවජීව අධ්‍යාපනයට යොමු වීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරමි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අතුකෝරාල, ඩී.ආර්. (2005). *අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව හා ගුරුවරයා.* බොරැල්ලඃ සංවර්ධන මනෝවිද්‍යා ආයතනය.

අතුකෝරාල, ඩී.ආර්. (2005). *අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව හා අධ්‍යාපන ව්‍යවහාර.* බොරැල්ලඃ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.

අධ්‍යාපන පීඨය, ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය. (2019). *ළමා සංවර්ධනය.* නුගේගොඩඃ ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය.

අධ්‍යාපන පීඨය, ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය. (2019). *ළමා සංවර්ධනයඃ පර්යේෂණාත්මක පිටපත.* නුගේගොඩඃ ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය.

අබේපාල, ආර්. (2010). *අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන.

රනවක, ඩී.එස්. සහ හපුආරච්චි, ජී. (1996). *අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව.* කොළඹඃ මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයන ආයතනය.

සේනාධීර, එස්. (2002). *ළමා වර්ධනය සහ සංවර්ධනය.* කොළඹ 10ඃ ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

Wikipedia (2020). *Child Development*. Available at: https://en.wikipedia.org/wiki/Child_development (Accessed 19 October 2022).

Amanda, J. (2020). *Early Childhood Development*: *Cognitive Development*. Available at: https://skoolzy.com/blogs/news/early-childhood-development-cognitive-development (Accessed 19 October 2022).

Amanda, J. (2020). *Early Childhood Development*: *Social and Emotional Development*. Available at: https://skoolzy.com/blogs/news/early-childhood-development-social and emotional-skills (Accessed 12 October 2022).

Amanda, J. (2020) *Early Childhood Development*: *Speech and Language Development*. Available at: https://skoolzy.com/blogs/news/early-childhood-development-speech and language development (Accessed 10 October 2022).

Amanda, J. (2020). *Early Childhood Development*: *Gross Motor Skill Development* Available at: https://skoolzy.com/blogs/news/early-childhood-development-gross motor-skills development (Accessed 13 october 2022).

Path Ways organization (2020). *What are Social Emotional Skill*. Available at: https://pathways.org/topics-of-development/social-emotional/ (Accessed 19 October 2022).