මුල් ළමා විය සංවර්ධනය (අවුරුදු 2 සිට 5 දක්වා)

වයි.එම්.ඩබ්ලිව්.කේ.කේ. අබේකෝන්

හැඳින්වීම

පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධනය යනු පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සිට වයස අවුරුදු අට දක්වා දරුවෙකුගේ ශාරීරික, සංජානන, භාෂාමය සහ සමාජ-චිත්තවේගීය වර්ධනයයි. මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයට ඔවුන් ජීවත් වන පරිසරය, ඔවුන් සමග ගැවසෙන, අනුකරණය කරන පිරිස තීරණාත්මක ලෙස බලපායි. මෙම වයස් සීමාවේ දී ලබන අත්දැකීම් හා අන්තර් ක්‍රියා මගින්, ඔවුන්ගේ මොළයේ වර්ධනය සිදුවන ආකාරය ද තීරණය කරයි. අධ්‍යයනයන්ට අනුව, පුද්ගලයෙකුගේ සංවර්ධනයේ මුල් වසර 6 තුළ ඉතා වේගවත් සංවර්ධනයක් සිදුවන අතර, මුල් වසර හතර තුළ වැඩිහිටි මොළයෙන් සියයට අනූවක සංවර්ධනයක් වේ. මෙම සංවර්ධනය එතැන් පටන් ජීවිත කාලය පුරාවට සිදුවන සංවර්ධනයට වඩා සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකි. පුද්ගල ඉගෙනීමේ හා සාර්ථකත්වයේ මුල් අඩිතාලම වන්නේ මුල් ළමාවිය තුළ සිදුවන වර්ධනයයි. සරල ව ම, දරුවකුගේ මුල් ළමා විය සංවර්ධනය, යහපත් වැඩිහිටි වියක් දක්වා ගමන් කිරීමට, ධනාත්මක මැදිහත් වීම හා රැකවරණය වැදගත් වේ. එසේ නොමැති විට චිත්තවේගීමය හා චර්‍යාත්මක ගැටලු ඇති වීම නොවැළැක්විය හැක්කකි.

මෙම සංවාදයේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් ම ළමා සංවර්ධනයේ අතිශය වැදගත් මුල් ළමා වියෙහි වැදගත් ම වයස් කාණ්ඩයක් වන වයස අවුරුදු 2-5 ත් අතර කාල සීමාවේ ළමා සංවර්ධනයේ ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

සාකච්ඡාව

ළමා විය ලෙස සරල ව හඳුන්වන්නේ පුද්ගලයකුගේ උපතේ සිට වැඩිහිටි විය දක්වා ක්‍රමානුකූල ව සිදුවන ශාරීරික, ප්‍රජානනමය හා සමාජීය කුසලතාවන් හි සිදුවන වර්ධනීය වෙනස්වීම් සිදුවන

කාලයයි. නූතන නිර්වචනයන් සැලකීමේ දී යුනෙස්කෝ සංවිධානයේ හැඳින්වීමට අනුව දරුවකුගේ උපතේ සිට වයස අවුරුදු 8 දක්වා කාල පරාසය මුල් ළමා විය ලෙස හඳුන්වයි (අබේපාල, 2020). දරු උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින විට දී මවගේ ගර්භාෂය තුළ දී දරුවකුගේ සංවර්ධනයේ සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් සිදු වේ (අබේපාල, 2019: 115). දරුවකු පිළිසිඳ ගන්නා කාලයේ දී මිලියන ගණනක සෛල වර්ධනය වීම ආරම්භ වන්නේ පුද්ගල සංවර්ධනයේ මුල් වසර හතර තුළ වැඩිහිටි මොළයෙන් සියයට අනූවක් (90%) පමණ දළ වශයෙන් සංවර්ධනය වීම සම්පූර්ණ කරමිනි (අතුකෝරාල, 2020: 17–19). එසේ වර්ධනය නො වන ලක්ෂණ වැඩි වශයෙන් ම වර්ධනය වන සහ වර්ධනය කළ හැකි කාල සීමාව ලෙස මුල් ළමා වියෙහි අවුරුදු 2-5 අතර වයස් කාණ්ඩය හැඳින්විය හැකි ය (අබේපාල, 2019: 1–15). වයස අවුරුදු 2-3 අතර කාලය, පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලය පුරා ම සිදුවන සංවර්ධනයට, දෙමාපියන්, රැකබලා ගන්නන්ගේ ධනාත්මක මැදිහත් වීම අතිශය වැදගත් වන බව බොහෝ පර්යේෂණමය ප්‍රතිඵලවලින් සනාථ කර ඇත (Darmstadt et al., 2016).

ළමා සංවර්ධනයේ විවිධ අවධි හා එම අවධිවල විශේෂ ලක්ෂණ, සංවර්ධනය සිදු වන පියවර, විවිධ වූ සංවර්ධන න්‍යායවල දී එක් එක් න්‍යායයට ආවේණික ලෙස දක්වා ඇත. මුල් ළමා විය පිළිබඳ ව ද විවිධ මතයන් පැවතුන ද, සංවර්ධන මනෝවිද්‍යා න්‍යායයන්හි දී, මුල් ළමා විය යන්න පැහැදිලි නිර්වචනයක් දක්වා නොමැත. කෙසේ වෙතත්, එක් එක් න්‍යායන් ළමා සංවර්ධන අවධීන් පිළිබඳ දක්වා ඇති පැහැදිලි කිරීම්වල දී දක්වා ඇත්තේ, උපතේ සිට වයස අවුරුදු 8 දක්වා පුද්ගල සංවර්ධනයේ වඩාත් ම වැදගත් අවධිය බවයි. මේ පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් සැකෙවින් දක්වා ඇත.

සංවර්ධන න්‍යාය මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය පැහැදිලි කරන්නේ කෙසේ ද?

සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ මනෝලිංගික අවධි පිළිබඳ විග්‍රහයට අනුව, පෞරුෂ සංවර්ධනය, ළමා කාලයේ සපුරා ගත යුතු අවශ්‍යතා නිසි කාලයට තෘප්තිමත් වීම සහ නොවීම මත තීරණය වන්නකි (අතුකෝරාල, 2020: 17–19). එනම් ඉඩ් (Id) නමැති ආශය පිනවීම

මෙම අවධියේ අතිශය වැදගත් ක්‍රියාවලියක් ලෙස විග්‍රහ කරයි (Armstrong, et al., 2013). ඔහු දක්වන මනෝලිංගික අවධි අතරින්, වයස අවුරුදු දෙකේ සිට පහ දක්වා කාලය, ගුද අවධිය වයස අවුරුදු 1-3 සහ ලිංගික අවධිය වයස අවුරුදු 3-5 අවධි දෙකට ම අයත් වන්නකි (Koholangedara, 2020).

මොහුගේ මනෝවිශ්ලේෂණවාදී න්‍යායයට අනුව පෞරුෂය සංවර්ධනය ස්ථාවර වන්නේ වයස අවුරුදු පහ පමණ වන විටයි. ගුද අවධියේ දී, එනම් වයස අවුරුදු 1 සිට 3 දක්වා ලිබිඩෝ (හැසිරීමට බලපාන මූලික අවශ්‍යතාව) වන්නේ ගුදය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය තෘප්තිමත් කිරීමයි (Koholangedara, 2020). මළපහ කිරීමෙන් පසු ඇති වන තෘප්තිය හේතු කොට ගෙන, දරුවා තෘප්තිමත් වනවා සේ ම, ඉන් පසු ව ඔහු ව පිරිසිදු කිරීමේ දී ඇති වන ස්පර්ශ ද ඔහු හෝ ඇය, තෘප්තිමත් කරයි (Armstrong, et al., 2013). මෙසේ අවශ්‍යතා නියමිත ආකාරයට සිදු නොවීමේ දුර්වලතා නිසා වැඩිහිටි වියේ දී මසුරු, නිර්මාණශීලී නො වන හා ඵලදායි නො වන දරුවන් බිහි වීමට බලපාන බව සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ් ගේ මතයයි. එසේ ම එම දරුවා නාස්තිකාරී සහ අපිළිවෙළ දරුවකු බවට පත් වන බව ද ඔහු සඳහන් කරයි (Koholangedara, 2020). නිසි වයස් සීමාවන්හි දී සැපිරිය යුතු අවශ්‍යතා, නියමිත පරිදි සපුරාගත නොහැකි වූ පුද්ගලයා වැඩිහිටියන් ලෙස විශාදය, ඇබ්බැහි වීම් වැනි ගැටලුවලට මුහුණ දීමේ වැඩි නැඹුරුවක් ඇති බව ෆ්‍රොයිඩ්ගේ මතය විය.

මුල් ළමා ළමාවිය සංවර්ධනය පිළිබඳ ව අදහස් ඉදිරිපත් කෙරුණු න්‍යාය අතරින් එරික් එරික්සන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධන න්‍යායයට අනුව අවධි අටක් ඔස්සේ පුද්ගල ජීවිතය වර්ධනය හා වෙනස් වීම සිදු වේ. මෙහි දී ඔහුගේ ප්‍රධාන අවධානය යොමු වන්නේ මෙම අවධිවල සමාජ සබඳතා පැවැත්වීම පිළිබඳ ව යි. ෆ්‍රොයිඩ්ගේ මතයට වඩා එරික්සන් ගේ මතය වෙනස් වන්නේ, ඔහු සමාජ සබඳතා හා පුද්ගල අත්දැකීම්, පුද්ගලයන්ගේ පෞරුෂය සංවර්ධනය සඳහා හේතු වන බව සැලකීමයි (Armstrong, et al., 2013).

වයස අවුරුදු දෙකේ සිට පහ දක්වා කාලය මොහුගේ අවධි අටෙහි දෙවන අවධිය වන ස්වයං පාලනයට එදිරි ව ලැජ්ජාව සහ

සැකය (මාස 18 සිට අවුරුදු 3 දක්වා) සහ තුන් වන අවධිය වන මුල් පිරීමට එදිරිව වරදකාරී හැඟීම (අවුරුදු 3 සිට 5 දක්වා) යන අවධි දෙකට අයත් වේ (Smith, 2010).

මෙහි දෙවන අවධියේ දී ස්වයං පාලනය පිළිබඳ ව හැඟීම් ඇති බව ඔහුගේ මතයයි. තමාට යමක් තනි ව කර ගත හැකි ද යන්න ඔවුන් මෙම වයසේ දී ප්‍රශ්න කරන ප්‍රධාන ගැටලුවකි. තමා අවට ලෝකය, පරිසරය තම පාලනයට නතු කර ගැනීමට මෙම වයස් සීමාවේ දී දැඩි ලෙස අවශ්‍යතාවයක් පවතී (සිල්වා, 2019). එනම් තමා කෙරෙහි තද විශ්වාසයකින් මොවුන් පෙළෙන බව එරික්සන් ගේ මතයයි.

එරික්සන්ට අනුව ගුදීය අවශ්‍යතා සඳහා පුහුණු කිරීම ප්‍රධාන ම තැනක් ගන්නේ මෙම අවධියේ දී ය. මෙය ෆ්‍රොයිඩියානු මතයත් සමග ඇති සමාන ලක්ෂණයක් ලෙස දැක්විය හැකි වේ. තමාට අවශ්‍ය කෑම බීම, සෙල්ලම් බඩු තෝරා ගැනීම්, ඔවුන් විසින් ම සිදු කරනු ලැබීම ද මෙම අවධියේ ලක්ෂණයකි. එසේ ම මේ අවධියේ සැපිරිය යුතු අවශ්‍යතා නිවැරදි ව සම්පූර්ණ වූ දරුවකු තුළ ආත්ම විශ්වාසය ධනාත්මක ලෙස වර්ධනය වන බව එරික්සන්ගේ අදහස විය (Wright, 2021).

වයස අවුරුදු 2- 5 අතර කාලයේ පුද්ගල ප්‍රජානන සංවර්ධනය, චිත්තවේගී සංවර්ධනය, කථනය හා භාෂණය, සන්නිවේදන, චාලක කුසලතා, ශාරීරික සංවර්ධනය පිළිබඳ ව වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකා බැලීම වැදගත් වේ.

ප්‍රජානන සංවර්ධනය

ප්‍රජානන සංවර්ධනය ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ දරුවකු සිතන ආකාරය සහ අවට ලෝකය අවබෝධ කර ගන්නා ආකාරයයි (Moore, 2009:1). මතක තබා ගැනීම, සංජානනය, සංකල්ප ගොඩනැගීම, ගැටලු විසඳීම, පරිකල්පන හා තර්ක කිරීම වැනි චින්තන ක්‍රියාවලීන්වල වර්ධනය හා පරිනතභාවය ප්‍රජානන සංවර්ධනයට අයත් වේ. දැනුම, කුසලතා, ගැටලු විසඳීම, භාෂාව හැසිරවීම, ගණනය කිරීම වැනි ප්‍රජානන කුසලතා ආරම්භ වන්නේ උපතේ දී ම ය (අබේපාල, 2019:2).

වයස අවුරුදු 2 සහ 5 අතර කාල සීමාවේ දී දරුවකුගේ සංවර්ධනය තීරණය වන්නේ දෙමාපිය රැකවරණය යටතේ පමණක් ම නො වේ. ඇසුරු කරන බාහිර පිරිස් සහ පරිසරය ද දැඩි බලපෑමක් මේ වෙනුවෙන් එක් කරයි. මුල් වසරක කාලය තුළ එකතු කර ගන්නා තොරතුරු මත පදනම් ව වර්ධනය වන මෙම කුසලතා වයස අවුරුදු 2-3 පමණ වන විට වඩා සංකීර්ණ භාවිතයන් බවට පත් වේ. මෙසේ ළඟා කර ගන්නා කුසලතා වයස අවුරුදු 4 සහ 5 වන විට වඩා ස්ථාවර හා පුළුල් පරාසයක් දක්වා විහිදේ (Smith, 2010). ළමයෙකු වයස අවුරුදු 4 සහ 5 අතර ඇති භාෂාමය දැනුම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දස වන වසරේ දී ඇති කියවීමේ හැකියාව පිළිබඳ ව අනාවැකියක් සපයන බව සැලකෙන තරමට ම මෙම කාල සීමාව ළමයකුගේ ප්‍රජානන සංවර්ධනයේ සංධිස්ථානයකි (Daelmans et al., 2017). යම් ආකාරයක සරල විධානයක් පවා දරුවකුට හඳුනා ගත නො හැකි යැයි වැටහේ නම්, එය ප්‍රජානන සංවර්ධනයේ, මුල් ළමා වියේ සංවර්ධනය නිසියාකාර ව සිදු නොවීම හේතු කොට ගෙන ඇති විය හැකි ය (අබේපාල, 2019: 1–15). කෙතරම් උපදෙස් විධාන මග පෙන්වීම් යටතේ වුවත් නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයක් ළඟා කර ගැනීමට දරුවා අපොහොසත් වන්නේ ද මේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලියේ බිඳ වැටීම් හේතුවෙනි.

ජීන් පියාජේගේ ප්‍රජානන සංවර්ධන න්‍යායයට අනුව, එක් අවධියක සිට තවත් අවධියකට ගමන් කිරීමේ දී සිදුවන ප්‍රධාන වෙනස්කම්, හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති කිරීමට ද බලපායි. මෙම චින්තන ක්‍රියාවලිය මගින් ලෝකය සමග සම්බන්ධ වී ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පියාජේ දැක්වූ මතයකි. ඔහු ඉදිරිපත් කළ ප්‍රධාන මතයක් නම් දරුවන් වැඩිහිටියන්ට වඩා වෙනස් ආකාරයකට සිතන බවයි (අතුකෝරාල, 2020:17–19).

සරල ව ම දරුවකුගේ හැසිරීමෙහි වෙනසක් පවතින විට ඔහුගේ ප්‍රජානන සංවර්ධනය පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය (අබේපාල, 2019: 1–15). පියාජේ අනුව වයස අවුරුදු 2 සිට 7 දක්වා කාලය පූර්ව ක්‍රියාකාරී චින්තන අවධිය නම් වේ. සංවේදී චාලක අවධියේ දී එනම් වයස අවුරුදු දෙක වන විට දරුවන් මානසික වියුක්තයන් භාවිත කිරීම අරඹයි. බාහිර ව වස්තුවක් හඳුනා ගැනීමට

වඩා මෙම වයස් සීමාවේ දී මානසික රූපණය භාවිතයෙන් ළමයි තම නිගමනයන්ට එළඹෙති. උදාහරණයක් ලෙස තමා ළඟ යම් අවස්ථාවක නොමැති පුද්ගලයකු ගැන මතක් කිරීමට සහ එම පුද්ගලයා අනෙකාගෙන් වෙන් ව හඳුනා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකියාව ඇත (Wang & Wang, 2015). එසේ ම ඔවුන් වර්ගීකරණය කිරීමේ දියුණු මට්ටමක ළඟා වීම මෙම කාලයේ දී සිදු වේ. සමානතා අසමානතා හඳුනා ගනිමින් ඒ අනුව යම් වස්තුවක් වර්ගීකරණය කිරීම සුවිශේෂී හැකියාවකි. ඉලක්කම් ආදියට ද මෙය අදාළ වේ (අබේපාල, 2020).

වියුක්ත සිතුවිලි මෙම අවධියේ ශීඝ්‍ර ලෙස වර්ධනය වුවත් අනෙකුත් ප්‍රජානන ක්‍රියාවලි වර්ධනය සිදු වන්නේ මන්දගාමී ව ය. තමාගේ ම දෘෂ්ටිකෝණයකින් සෑම දෙයක් දෙස ම බැලීමට යොමු වන මොවුන් අනෙකෙකුගේ මත පිළිගැනීමට මැලිකමක් දැක්වීම මෙම කාලයේ දී ඇති වන විශේෂ වෙනස් වීමකි. එසේ ම එක සමාන ක්‍රියාවලීන්ගෙන් යුක්ත යමක් හෝ එක සමාන පෙනුමක් සහිත වස්තූන්වල සමානතාව හා අසමානතාව මෙන් ම, ක්‍රියාවලියේ සමානතාවක් හෝ අසමානතා ඇත්නම් එය හඳුනා ගැනීමට තවමත් ඔවුන් අපොහොසත් විය හැකි ය (Tyler, 2020).

වයස අවුරුදු 2 සිට 3 දක්වා ගැටලු විසඳීමේ වර්ධනීය අවස්ථාවක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. කෝච්චි පෙට්ටි සහිත සෙල්ලම් බඩුවක කොටස් එක් කිරීම, විවිධ ප්‍රහේලිකා විසඳීමට තැත් කිරීම වැනි යම් ආකාරයක සංකීර්ණ ක්‍රියාවන්ට යොමු වීමටත් ඒවා පහසුවෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමටත් හැකි වයස් සීමාවකි. එසේ ම තමා ව තම නමින් හඳුනා ගන්නවා සේ ම අන් අය ද ඔවුන්ගේ නමින් හැඳින්වීමටත්, ආමන්ත්‍රණය කිරීමටත් යම් ආකාරයක හැකියාවක් මේ වයසේ දී ලැබේ. වයස අවුරුදු තුන පමණ වන විට තමාගේ ම ඇඳුම් යම් තාක් දුරකට හෝ ඇඳ ගැනීමට උත්සාහ කිරීමට ද මොවුන්ට හැකියාව ලැබේ (Wang & Wang, 2015).

වයස අවුරුදු 4 සහ 5 වයසේ දී හඳුනා ගත හැකි තරමේ රූප ඇඳීම, ඇඳුම් සම්පූර්ණ වශයෙන් ම තනි ව ඇඳ ගැනීම, අන් අයගේ උපකාරයක් නොමැතිව ඇඳුම් ගැළවීම, තේරුම් ගත හැකි ලෙස තමාට දැනෙන දේ ප්‍රකාශ කිරීම, ශරීර චලනයන් නිසි ලෙස

කිරීම් ආදිය සිදු කෙරෙන කාල පරිච්ඡේදයකි (Tyler, 2020). ප්‍රජානන සංවර්ධනය, මෙම කාලයේ ලබන අධ්‍යාපනය, අත්දැකීම් මගින් වඩා සාර්ථක ලෙස වර්ධනය කර ගත හැකි අතර මේ තුළින් ප්‍රජානනමය වශයෙන් සංවර්ධනය වූ ළමයකු අනාගතයට බිහි කිරීමට අඩිතාලම සැලසේ (UNICEF, 2006).

චිත්තවේග සංවර්ධනය

බොහෝ විට චිත්තවේග, අපගේ හැඟීම් හා මනෝභාවය සමඟ වරදවා වටහා ගනී. යම් අයෙකු, කිසියම් වස්තුවක් කෙරේ සවිඥානික ව දක්වන ශක්තිමත් මානසික ප්‍රතිචාරයන් හා විවිධ ශාරීරික ප්‍රතිචාරයන්ගෙන් ද යුක්ත වන හැඟීම් චිත්තවේග නම් වේ (American Psychological Association, n.d.). එනම්, මෙය අත්දැකීම්, චර්යාමය හා කායික සාධකයන්ගෙන් අනූන වූ සංකීර්ණ ප්‍රතිචාර රටාවකි. හොඳ සහ නරක චිත්තවේග සියල්ල ම ජීවන පැවැත්ම තීරණය කරන අතර, මේ දෙවර්ගය ම සංවර්ධනය කර ගැනීම සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක මුල් අඩිතාලම වේ (Darling and Lippman, 2016). චිත්තවේග සංවර්ධනය යනු, යම් හැඟීමක් අත්විඳීමට, ප්‍රකාශ කිරීමට හා අර්ථ නිරූපනය කිරීමට ඇති හැකියාව හා ඒවාට නිසි ලෙස මුහුණදීමේ හැකියාවේ සිදුවන ක්‍රමානුකූල සංවර්ධනයයි.

චිත්තවේග ලෙස හඳුන්වන කෝපය, පුදුමය, පිළිකුල, සතුට, බිය සහ දුක සියල්ලක් ම පුද්ගලානුබද්ධ ව හා එක් එක් සංස්කෘතින්ට ආවේණික ලක්ෂණවලින් යුක්ත වේ. දරුවකුගේ මුල් ළමා වියේ අවුරුදු 2 සිට 3 අතර කාලය තුළ තමන්ගේ චිත්තවේග තමාට ආවේණික වන අයුරින් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකි වන අතර අධික තරහව, අධික ලෙස හැඟීම්බර වීම වැනි චිත්තවේග වැඩිපුර ප්‍රකාශ වේ (Murray and Palaiologou, 2018).

චිත්තවේග සංවර්ධනය ශාරීරික, ප්‍රජානන හා සමාජීය සංවර්ධනය සමග මුලු ජීවිත කාලයේ ම සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. මුල් වසර තුළ මූලික චිත්තවේග වන සතුට, බය, තරහා, දුක, පුදුමය හා ආශාවන් වර්ධනය වන අතර, වසර 2 සිට වඩා සංකීර්ණ චිත්තවේග වන ආඩම්බරය, ලැජ්ජාව, අනුකම්පාව, වරදකාරී හැඟීම වර්ධනය වේ. ව්‍යුහවාදීන් හා කාර්යබද්ධවාදීන් පුද්ගල හැසිරීම හා සංවර්ධනය

තුළ චිත්තවේගයන්ගේ භූමිකාව හා එම චිත්තවේගවල ස්වභාවය හා වර්ධනය පිළිබඳ ව ව්‍යුහාත්මක හා කායිබද්ධවාදී ප්‍රවේශයන් අනුගමනය කරමින් විග්‍රහ කළ අතර, පසුකාලීන ව සංජානන ක්‍රියාවලීන්, ස්වයං දැනුවත්භාවය හා දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීම, සංජානන ක්‍රියාවලිය වර්ධනය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු විය.

කුඩා අවධියේ දී, එනම් වයස අවුරුදු 2 වන විට තවත් ළමයකු හඬන අවස්ථාවක දී, ඒ පිළිබඳ ව සංවේදී වීම වැනි ලක්ෂණ මේ කාලයේ දී ප්‍රකට වේ. කෙසේ වෙතත්, හැඟීම් නිවැරදි ව, ඵලදායී ව ඉදිරිපත් කිරීමට තරම් චිත්තවේගීමය සංවර්ධනයක් මේ වයසේ දී දැකගත නො හැකි ය. ළමයෙක් අගය කිරීම, ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීමය අවස්ථාවල දී සංයමයෙන් ඒ වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම වැනි ක්‍රියාවන් මඟින් ළමයාගේ ආත්ම අභිමානය, ආත්ම විශ්වාසය සංවර්ධනය කළ හැකි ය (Darling and Lippman, 2016).

එසේ ම, වයස අවුරුදු 3 සිට 5 දක්වා අතර කාලය තුළ දී පෙර පාසලට යොමු වීමට සූදානම් වන ළමයින් තුළ නව චිත්තවේගවලට හුරු වීම, නව පරිසරයන්ට හුරු වීම, නව පුද්ගලයන්ට හුරු වීම වැනි අවස්ථා රැසකට මුහුණ දීමට නියමිත ය. මේ කාලසීමාවේ ඇති කළ හැකි වඩා වැදගත් හැකියාවක් වන්නේ තමාට ඇති වන චිත්තවේගී අපහසුතාවල දී ඒවා සමනය කර ගැනීමට, තමාට සුදුසු හා ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගැනීමට උපකාර කිරීමත් ය. මෙම අවධියේ දී ළමයාගේ හැකියා, හැසිරීම්, ලක්ෂණ පිළිබඳ ව දෙමාපියන් තුළ අධිඅපේක්ෂාවක් ඇති වීම තුළින් සිදු කරන්නා වූ බලපෑම් නිසා වැඩිහිටි වියෙහි කාංසාව, විෂාදය වැනි රෝගී තත්ත්ව මෙන් ම, පෞරුෂය බිඳ වැටීම් ද දැකිය හැකියි (Murray and Palaiologou, 2018).

මේ සියලු ම අවස්ථාවල දී දෙමාපියන් කාරුණික ව හා විචාරශීලී ව ක්‍රියා කළ යුතු ය (අබේපාල, 2020). එසේ සිදු කිරීම වැඩිහිටි වියේ දී චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීමට වඩා පහසුවක් ඇති කරවන අතර, ඔවුන්ගේ ළමා කාලයේ හට ගන්නා චිත්තවේග වචනයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉගැන්විය හැකි සුදුසු ම කාලය වන්නේ මෙයයි. වඩා පැහැදිලි ව ප්‍රකාශ කළ නො හැකි වුවත්

වචනයක් හෝ දෙකක් භාවිත කරමින් තම චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමට ඔවුන් යොමු කළ හැකි ය (Murray and Palaiologou, 2018).

එසේ ම, මේ අවධියේ දී තම චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට ළමයින් විසින් ඉගෙන ගනී. සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම, අසීරු අවස්ථාවකට මුහුණ දීම, දෙමාපිය භාරකරුවන්ගේ උපකාරය පැතීම වැනි ලක්ෂණවලින් සමන්විත ය. එරික් එරික්සන්ගේ මත ඉදිරිපත් කිරීමට අනුව, මෙම අවධිය සෙල්ලම් අවධිය ලෙස හඳුන්වයි. ඔහුට අනුව සිතීම, සහසම්බන්ධ වීම මෙම කාලයේ දී අපේක්ෂා කළ හැකි ප්‍රධානතම සංවර්ධනීය ලක්ෂණයකි.

කථනය හා භාෂණය

මුලින් ම සන්නිවේදනය ආරම්භ වන්නේ කුඩා දරුවන් ඇසීම, සිනාසීම මගින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම ආරම්භ වන කාලයේ දී ම ය. ස්වභාවිකව ම මෙම භාෂා හැකියා වර්ධනයේ කාලරාමුවක් මිනිසා තුළ පවතින අතර එය වර්ධනය වේගවත් වීම හෝ දුර්වල වීම තීරණය වන්නේ අවට පරිසරය මගින් කෙරෙන බලපෑම මතයි.

යමෙකුගේ භාෂාව සංවර්ධනය වීමෙන්, ඔවුන්ගේ සංජානන, සමාජීය සහ සාක්ෂරතා සංවර්ධනය ද සිදුවේ. භාෂණය ඇති වන්නේ, ශබ්ද, අභින, වචන හා වාක්‍යවල එකතුවක් ලෙසයි. මෙලෙස, කථනය හා භාෂණය සංවර්ධනයේ දී ප්‍රධාන අංග හතරක් පවතී (NIDCD, 2015). ශබ්ද සහ වචන හඳුනා ගැනීම, තේරුම්වල විවිධතාව හඳුනා ගැනීම, වචන වාක්‍යවල ඇතුළත් කිරීම සහ සමාජයට සරිලන පරිදි භාෂාව හැසිරවීම මෙම අංග හතරයි (Raising Children Network, n.d.).

මිනිසෙකු මුල් වසර 3 තුළ මොළය වර්ධන වන සහ පරිණත වන විට, කථන හා භාෂණ කුසලතා වර්ධනය වන වඩාත් ම වැදගත් කාල පරිච්ඡේදයයි. මෙම කුසලතා හොඳින් වර්ධනය වීමට නම් ශබ්ද, දර්ශනයන් හා අවට ලෝකයේ භාෂණයට හා චර්යාවන්ට නිරාවරණය වීම වැදගත් වේ. වයස අවුරුදු 2 වන විට වචන 3-4 අතර වාක්‍ය කියැවීම ආරම්භ කරයි. බහු වචන, අතීත කාල ක්‍රියා පැවසීම, ඔවුන් කළ දේවල් නිවැරදි ව පැවසීමට ආරම්භ කරන්නේ මේ අවධියේ දී ය.

වයස අවුරුදු තුන වන විට, ඔවුන්ගේ වචනවල බොහෝ කථන ශබ්ද භාවිත කරන නමුත්, ඔවුන් තවමත් වැඩිහිටියන්ට වඩා වෙනස් ලෙස වචන උච්චාරණය කළ හැකි ය. එසේ ම කල්යත් ම පැහැදිලි ව වචන භාවිත කිරීම මගින් කථන සංවර්ධනයේ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. කෙසේ වෙතත්, මෙම වයසේ ළමයින් තවමත් දුෂ්කර ශබ්ද අවබෝධ කර ගනිමින් ප්‍රගුණ කරන නමුත්, ඔවුන් පවසන දේ යමෙකුට තේරුම් ගත හැකි වේ. මෙම අවධියේ දී, ළමයින්ට ඇසෙන දේ සහ එය පවසන ආකාරය ගැන වැඩි අවබෝධයක් ලබා ගන්නා අතර, පියවර කිහිපයක් සහිත උපදෙස් අවබෝධ කර ගැනීමට සමත් වේ (NIDCD, 2015). ඊට අමතර ව, වයස අවුරුදු 4 සහ 5 වයස් කාණ්ඩය තුළ කතන්දර, විවිධ විහිළු තහළු කිරීම වැනි සංකීර්ණ භාෂණ කුසලතා දක්වා සන්නිවේදන හැකියා පහසුවෙන් භාවිත කළ හැකි වීම මෙම වයස් සීමාවේ දී සිදු වේ.

කෙසේ වෙතත්, එක් එක් දරුවා මෙම වයස් සීමාවට අදාළ සංධිස්ථානයට ළඟා වීම ප්‍රමාද වීම හෝ වේගවත් වීම, එම දරුවා අවට පරිසරය, සංවර්ධනයේ ප්‍රමාදයන් වැනි හේතු සාධක මත රඳා පවතී. උදාහරණයක් ලෙස යම් දරුවෙක් ශ්‍රවණ ආබාධයකින් පෙළේ නම් ඔහුට හෝ ඇයට අවට පරිසරයේ සන්නිවේදනය ග්‍රහනය කර ගැනීමේ අපහසුතාවය නිසා කථන හා භාෂණයේ ප්‍රමාද වීම් ඇති විය හැක.

සංවේදන චාලක කුසලතා

දරුවකුගේ සංවේදන සංවර්ධනය වන්නේ උපතේ සිට ම ය. සංවේදන ඉන්ද්‍රියන් පහ, එනම් ඇස, කන, නාසය, දිව සහ සම මගින් ග්‍රහණය කර ගන්නා සංවේදන විවිධ වර්ණ, හැඩතල, ආවේණික ලක්ෂණ ආදියෙන් වෙන් වෙන් ම හඳුනා ගනී. තම සංවේදන ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ලෝකය ග්‍රහණය කර ගන්නා දරුවන් මෙලෙස සංවේදන භාවිත කරමින් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මොළය මෙන් ම සංජානන දියුණුවටත් බලපායි (අබේපාල, 2020). එසේ ම තම ශරීරය හසුරුවන ආකාරය, දිවීම, යමක් ඇල්ලීම, ඇරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලින් ළමයින්ට ඉගෙනීමට බොහෝ දේ ඇත.

අවධානය යමක් වෙත යොමු කර යම් කාලයක් සිටීම, තනි ව ම තමාට අවශ්‍ය කාර්යයක් සඳහා ඉඳ ගැනීම, සහයෝගය සහිත ව වැසිකිළි භාවිත කළ හැකි වීම, තම අවට පරිසරය හොඳින් අධ්‍යයනය කිරීම වැනි කාර්යය වයස අවුරුදු 2 සහ 3 අතර කාලයේ දී සැලකිය යුතු ආකාරයකට කිරීමේ හැකියාව පවතී (Rolnick and Grunewald, 2003).

මෙම වයසේ ළමයකු ඉලක්කම් එකේ සිට පහ දක්වා හෝ දහය දක්වා ගණනය කිරීමේ ද හැකියාවෙන් යුක්ත වීම මෙම වයස් සීමාවේ ලක්ෂණයකි. එසේ ම විවිධ වූ හැඩතල හඳුනා ගැනීමටත්, හැඩතලවල ඇති විවිධතාවන් අනුව, එනම් වර්ණය, ප්‍රමාණය ආදියෙහි විවිධතාව අනුව ඒවා එකිනෙකට, සමාන නො වන බව වටහා ගැනීමටත් මෙම වයසේ ළමයින් සමත් වේ. තනි ව ආහාර ගැනීමට, තනි ව ඇඳුම් ඇඳීමට, යහළුවන් ඇතිකර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම ද මේ කාලයේ දී සිදු වේ.

වයස අවුරුදු 4 සහ 5 වන විට මේ සියලු ම ලක්ෂණ වඩා වර්ධනය වන අතර වඩා ස්ථාවර භාවයක් දක්නට ලැබේ. චාලක හැකියා ලෙස දිවීම, පැනීම, විවිධ පැතිවලට හැරීම, යමක් විසි කිරීම, චිත්‍ර ඇඳීම, ලිවීම, තම ඇඳුම් නිවැරදි ආකාරයට ඇඳ ගැනීම වැනි ක්‍රියා සහ හැකියා වයස අවුරුදු 5 වන විට සැලකිය යුතු මට්ටමකට සංවර්ධනය වේ (Early Childhood Education and Care, 2020).

ඇල්බට් බන්ඩුරාගේ නිරීක්ෂණයෙන් ඉගෙනීමේ න්‍යායයට අනුව වයස අවුරුදු තුනේ සිට 5 දක්වා ළමයි අනුකරණය සහ පුහුණු වීම් මගින් තම චර්යා, ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගනිති. උපතේ දී දුර්වල ලෙස ම සංවර්ධනය වී ඇති සංවේදනය වන්නේ පෙනීමයි. ඔවුන්ට අඟල් 8-16 දක්වා පමණක් සීමා වූ පෙනීමක් ඇත. වයසින් වැඩෙත් ම, තම ඇස් භාවිත කර අවට පරිසරය නිවැරදි ව ගවේෂණය කිරීමට ළමයාට හැකියාව ලැබේ. එසේම ඇසීම, දැනීම වැනි සංවේදනයන් වයස අවුරුදු 2-5 අතර කාලයේ දී පූර්ණ වූ සංවර්ධනයක් ළඟා කර ගන්නා බව පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයන්ගෙන් හඳුනාගෙන ඇත.

ශාරීරික සංවර්ධනය

කායික සංවර්ධනය යනු ශාරීරික හා මොළයේ සිදුවන සංවර්ධනයන්ගේ එකතුවකි. මෙමගින් මාංශපේශී වර්ධනය හා කායික චලනයන් නිසි ලෙස සම්බන්ධීකරණය කිරීමට සුදුසු පරිසරය ශරීරය තුළ නිර්මාණය වේ. කායික වර්ධනය පැහැදිලි ව ම අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් වන්නේ, එමඟින් ළමයාගේ සමාජීය සබඳතා පැවැත්වීම, සම වයස් කණ්ඩායම් සමග යහපත් අනුගත වීමක් ඇති කර ගැනීමට මෙය මූලික අඩිතාලම වන බැවිනි. අලුත උපන් බිළිඳෙක්ට තම හිස එසවීමට අපහසු වන අතර, වයසින් මුහුකුරා යාමත් සමග හා මොළයේ වර්ධනයත්, අත්දැකීම් මගින් මාංශපේශී හැසිරවීමට ඉගෙනීමත් සමග ක්‍රමානුකූල ව සංවර්ධනය වේ.

ශාරීරික සංවර්ධනය සැලකීමේ දී වයස අවුරුදු දෙකේ සිට තුන වන විට ළමයාගේ ශරීරයෙහි තැන්පත් වී ඇති මේදය අඩු වීම, ශරීරයේ තරබාරු බව අඩු වීම සිදු වී වඩා ක්‍රීඩාශීලී පෙනුමක් ආරෝපණය වේ. කෙසේ වෙතත් ගැහැනු ළමයින්ට සාපේක්ෂ ව, පිරිමි ළමයින්ගේ මාංශපේශී වර්ධනය වීම වැඩිපුර සිදු වන්නකි. තවත් විශේෂ ලක්ෂණයක් වන්නේ තවමත් ශරීරයට වඩා, හිසෙහි ප්‍රමාණය තරමක් විශාල වීමයි. වයස අවුරුදු පහ පමණ වන විට ළමයින්ගේ දෑත් සහ පාද තරමක් දිගුව වැඩේ (Early Childhood Education and Care, 2020). කෙසේ වෙතත් මෙම වර්ධනය වීම් පුද්ගලානුබද්ධ වන අතර ශාරීරික සංවර්ධනයේ විවිධත්වයන් පැවතිය හැකි ය (Rolnick and Grunewald, 2003).

මෙම සංවර්ධන අවධියේ දී, දෙමාපියන්, ගුරුවරයන් විසින් ලබා දෙන උත්තේජනයන් මත, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ යුතු ආකාරය හා එම ක්‍රියාවන් ක්‍රියාවට නැගීමේ දී සැලකිය යුතු සීමාවන් ද ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අවබෝධ කරගනී.

සාරාංශය

ළමා සංවර්ධනයේ වැදගත් ම අවධි අතර මුල් ළමා විය සංවර්ධනය වැදගත් සන්ධිස්ථානයකි. දරුවකු වැඩිහිටි වියේ දී යහපත් මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට

මේ මුල් ළමාවියෙහි සිදු වන සංවර්ධනය බලපෑමක් ඇති කරයි. වයස අවුරුදු දෙකේ සිට පහ දක්වා කාලය, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දරුවකුගේ වර්ධනය සිදු වන කාල පරාසයකි. විවිධ සංවර්ධන න්‍යායවලට අනුව, ප්‍රජානන සංවර්ධනය, චිත්තවේගීමය සංවර්ධනය, භාෂා, ශාරීරික කුසලතා, සංවේදන හා චාලක කුසලතා සංවර්ධනය වීම, උපතේ සිට වයස අවුරුදු 8 පමණ කාලය දක්වා ක්‍රමානුකූල ව සිදු වන අතර, මේ කාලය තුළ දී දෙමාපිය සහ බාහිර පරිසරයේ බලපෑම් යහපත් වන්නේ ද, දරුවාගේ සංවර්ධනය විය යුතු අවශ්‍යතා නිසියාකාර ව සංවර්ධනය වන්නේ ද, එය වැඩිහිටි වියේ මානසික ශක්තිමත් භාවය, ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම, ආත්ම අභිමානය ගොඩ නැගීම වැනි අවස්ථාවල දී තීරණාත්මක සාධකයක් බවට පත් වේ. මේ සියලු ම කරුණු සැලකීමේ දී ළමයෙකුගේ සංවර්ධනය තුළ මුල් ළමා විය සංවර්ධනයට ඇත්තේ සුවිශේෂී කාර්යභාරයකි.

වැඩිහිටියකු බිහි වීමේ දී, නිර්මාණය වීමේ දී, ඔහු හෝ ඇය තම ස්වෝත්සාහයෙන් ගොඩ නගා ගන්නා චරිතයට අමතර ව, කුඩා කල ජීවිතයේ අත්දැකීම්, සංවර්ධනය වන අවධියේ ඇති වූ සංකූලතා, දුබලතා, වර්ධනීය හා යහපත් සාධක ද සමස්තයක් ලෙස බිහි වන වැඩිහිටියන් තුළ අන්තර්ගත වේ. විවිධ මනෝ විද්‍යාත්මක හා ශාරීරික විද්‍යාත්මක ව පැහැදිලි කරන පුද්ගල සංවර්ධන අවධි පිළිබඳ ව අවබෝධය පැවතීම, නිසි දැනුම ළඟා කර ගැනීම වැදගත් වන්නේ ළමා වියේ එම අවධිවල දී පුද්ගලයකු ළඟා කර ගත යුතු සංවර්ධනය ළඟා කර ගනී ද, ළඟා කර ගෙන ඇත් ද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම තුළින්, යහපත්, මනා ලෙස සංවර්ධනය වූ ළමයෙකු මෙන් ම අනාගත වැඩිහිටියෙකු ද බිහි කිරීමටයි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අතුකෝරාල, ඩී. (2020). *සායනික මනෝ විද්‍යාව, මානසික අක්‍රමිකතා හා ප්‍රතිකාර.* පානදුරඃ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.

අබේපාල, ආර්. (2019). *මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය හා අධ්‍යාපනය.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශකයෝ.

අබේපාල, ආර්. (2020). *ළමා සංවර්ධනය හා මනෝචිකිත්සාව.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශකයෝ.

සිල්වා, ඒ. (2019). පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනය ආරම්භ විය යුත්තේ කොතනින්ද? *සඳැස*, Sep.,pp.14–16.

American Psychological Association. (n.d.). *Emotions*. American Psychological Association. Retrieved November 16, 2023, from https://www.apa.org/topics/emotions

Armstrong, K., Ogg, J.A., Sundman-Wheat, A.N. and Walsh, A.St.J. (2013). Early *childhood development Theorie*s. Evidence-Based Interventions for Children with Challenging Behavior.21–30. doi:10.1007/978-1-4614-7807-2_2.

Daelmans, B., Darmstadt, G.L., Lombardi, J., Black, M.M., Britto, P.R., Lye, S., Dua, T., Bhutta, Z.A. and Richter, L.M. (2017). *Early childhood development*: the foundation of sustainable development. The Lancet, 389(10064).9–11. doi:10.1016/s0140-6736(16)31659-2.

Darling-Churchill, K.E. and Lippman, L. (2016). *Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement. Journal of Applied Developmental Psychology*, [online] 45, pp.1–7. doi:10.1016/j.appdev.2016.02.002.

Darmstadt, G., Daelmans, B., Lombardi, J., Black, M., Britto, P., Lye, S., Dua, T., Bhutta, Z., & Richter, L. (2016, October 4). *Early childhood development*: the foundation of sustainable development. The Lancet, 389(10064), 9–11. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31659-2

Early Childhood Education and Care. (2020). *Physical development*. Retrieved 11-10-22 from https://earlychildhood.qld.gov.au/early-years/activities-and-resources/resources-parents/play/physicaldevelopment#:~:text=From%20kicking%20and%20squirming%2C%20to.

Koholangedara, P. (2020). *Freudian Theory on Psycho Sexual Development Stage*| Sinhala. [online] www.youtube.com. Retrieved 11-10-22 from https://www.youtube.com/watch?v=vG5H5gqf0Z0

Moore, L. (2009). *The everything, Parent's Guide to Children with Special needs*. Avon,USA: Karen Cooper.1–5.

Murray, J. and Palaiologou, I. (2018). *Young children's emotional experiences*. Early Child Development and Care, 188(7), pp.875–878. doi:10.1080/03004430.2018.1449839.

NIDCD. (2015). *Speech and Language Developmental Milestones*. [online] retrieved: Raising Children Network. (n.d.). Language development: 2-3 years. [online] Retrieved 11-10-22 from https://raisingchildren.net.au/toddlers/development/language-development/language-2-3-years.

Rolnick, A. and Grunewald, R. (2003). *Early Childhood Development*: Economic Development with a High Public Return. pp.6–8.

Smith, J. (2010). *Early Childhood Development A Multicultural Perspective*. pp.1–39.

Tyler, S. (2020, May 26). Chapter 14: *Cognitive Development in Early Childhood – Human Behavior and the Social Environment I. Pressbooks*. Retrieved October 12, 2022, from https://uark.pressbooks.pub/hbse1/chapter/cognitive-development-in-early-childhood_ch_14/

Wang, Z., & Wang, L. (2015). *Cognitive Development*: Child Education. International Encyclopedia of the Social &Amp; Behavioral Sciences, 38–42. https://doi.org/10.1016/b978-0-08-097086-8.92007-5

Wright, M. (2021). *How every child can thrive by five*. [online] www.ted.com. Retrieved 11-10-22 From https://www.ted.com/talks/molly_wright_how_every_child_can_thrive_by_five?language=en.www.unicef.org. (2006). Early childhood development. [online] Available at:https://www.unicef.org/moldova/en/what-we-do/early-childhood-development. N o mental heathlth passebtath hsyns s