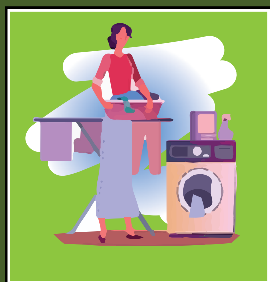
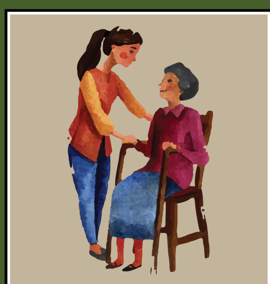
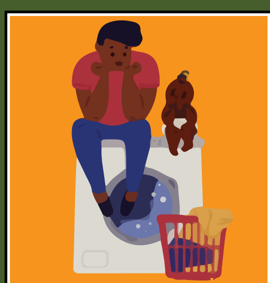
වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ හඳුනාගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම

(වැඩිහිටි පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින්)

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සමානතාවය සහ සුරැකුම් වැඩවල බෙදාගත් වගකීම පිළිබඳ ඉගෙනුම් අත්පොත







පුහුණු අත්පොත 2026

WMC
කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு
Women and Media Collective
Established 1984

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ හඳුනාගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම

(වැඩිහිටි පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින්)

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සමානතාවය සහ සුරැකුම් වැඩවල බෙදාගත් වගකීම පිළිබඳ ඉගෙනීමේ පුහුණු අත්පොත

පුහුණු අත්පොත - 2026

WMC
කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு
Women and Media Collective
Established 1984

සහාය දක්වන්නේ

The Asia Foundation

In partnership with Canada

හිමිකම : © කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය

පළමු ප්‍රකාශනය : මැයි, 2026

ISBN: 978-624-5868-26-1

9 786245 868261

ප්‍රකාශනය :

කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
56/1, සරසවි පටුමග, කාසල් වීදිය,
කොළඹ 08, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකතන : +94-11-2690201, 2690453, 2690457
විද්‍යුත් තැපැල : wmcsrilanka@womenandmedia.org
වෙබ්පිටුව : https://womenandmedia.org/
Facebook.com/womenandmediacollective
Instagram : wmc_srilanka

පුහුණු අත්පොත සංස්කරණය : සමිතා සුගතිමාලා
කවරය නිර්මාණය සහ පිටු සැකසුම : පාලිත තේනුවර
ඇතුළත චිත්‍ර නිර්මාණය : සුරේෂ් අමුහේන

මෙම පුහුණු අත්පොත සඳහා වන අරමුදල් කැනඩා රජය (Global Affairs Canada) විසින් ආසියා පදනම (The Asia Foundation) හරහා ශ්‍රී ලංකාවේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සඳහා වන ව්‍යාපෘතිය තුලින් සපයන ලදී. මෙහි ප්‍රකාශිත අදහස් කතුවරුන්ගේ අදහස් වන අතර ඒවා කැනඩා රජයේ හෝ ආසියා පදනමේ අදහස් පිළිබිඹු නොකරයි.

පෙරවදන

පිරිමි සහ පිරිමි ළමුන් සඳහා වන මෙම පුහුණු අත්පොත, වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ හඳුනා ගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකයේ උද්දේශන කටයුතුවලට අනුකූලව සකස් කර ඇත. මෙමගින් දේශපාලන, සමාජීය සහ ආර්ථික ක්ෂේත්‍ර හරහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාව සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා කාන්තාව හා මාධ්‍ය සාමූහිකයේ කැපවීම පිළිබිඹුවේ.

පවතින ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ සම්මතයන් සහ භාවිතයන් මත පදනම් වූ ලිංගික හා ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ කුටුම්භය තුල වන ශ්‍රම විභජනය හරහා පවුලේ යහපැවැත්ම සඳහා සිදුකරන සියලු වගකීම් ස්ත්‍රීන් මත පටවයි. බොහෝවිට, ඉවුම් පිහුම් වැඩ, පිරිසිදු කිරීම, රෙදි සේදීම, දරුවන් ඇතිදැඩි කිරීම, වැඩිහිටියන් සහ ආබාධිත පවුලේ සාමාජිකයන් රැකබලා ගැනීම වැනි ශ්‍රමය සහ කාලය අධික ලෙස වැයවන නිවසේ සියලුම වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතු සඳහා ස්ත්‍රීන් වගකිවයුතු යැයි අපේක්ෂා කෙරේ. ස්ත්‍රීන් වැටුප් සහිත රැකියාවක නියැලී සිටියත් නැතත් මෙම වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවල 'වගකීම්' ඉටුකිරීමට ඔවුන්ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමට අපේක්ෂා නොකරන අතර බොහෝවිට ඔවුන් මෙම ක්‍රියාකාරකම් භාර නොගන්නා බැවින් මේවා ගැහැණු ළමයින්ගේ හෝ ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩ ලෙස සැලකේ. සමාජ සම්මතයන් සහ භාවිතයන් පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් මත 'පුරුෂභාවය' පිළිබඳ පවතින සම්මතයන්ට අනුකූලව ජීවත්වීමට අපේක්ෂා කරන අතර එමගින් විශේෂයෙන් ස්ත්‍රීන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට එරෙහිව සිදුකරන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට හේතු විය හැකිය.

අර්ථවත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා නිවස තුළ ලිංගික හා ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ශ්‍රම විභජනය අවබෝධ කර ගැනීම සහ ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම සඳහා රාමුවක් මෙම පුහුණු අත්පොත සපයයි.

සමාජ අපකීර්තියකින් තොරව එදිනෙදා සුරැකුම් කටයුතුවලදී පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් සම්බන්ධ කර ගැනීම දිරිමත් කිරීමේ සහ වැඩිදියුණු කිරීමේ වැදගත්කම මෙම පුහුණු අත්පොත මගින් නිරූපණය කෙරේ. ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අනන්‍යතා නොසලකා, සියලුම ගෙදර දොරේ වැඩබෙදා ගත හැකිබව පෙන්වීම සඳහාත් සමාජ සබඳතාවල ඵලදායී වෙනස්කම් ඇතිකිරීම සඳහාත් පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින්ගේ හැකියාවන් මෙම පුහුණු අත්පොත මගින් ශක්තිමත් කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙම මොඩියුලය සංවර්ධනය කිරීම සඳහා අප සමඟ කටයුතු කිරීම සම්බන්ධයෙන් කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය වෙනුවෙන් සමිතා සුගතිමාලා මහත්මියට ස්තූතිය පුදකර සිටිමි. මෙම කෘතියේ අන්තර්ගතයෙන් පෙන්නුම් කර ඇති පරිදි, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ඇතිකිරීමේ සංකීර්ණතා පිළිබඳ සුගතිමාලා මහත්මිය සතු ගැඹුරු අවබෝධය ඉතාමත් ඉහළින් අගය කරන්නෙමි.

ආචාර්ය සේපාලි කෝට්ටේගොඩ

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ දේශපාලන ආර්ථිකය පිළිබඳ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂ,

2026, මැයි මස.

ප්‍රස්ථාවනාව

මෙම පුහුණු අත්පොත ආසියා පදනමේ **"ශ්‍රී ලංකාවේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතු ආමන්ත්‍රණය කිරීම: සුරැකුම් කටයුතු පිළිබඳ ව්‍යාපෘතිය"** යටතේ සිදුකරන උද්දේශන කටයුතුවල කොටසක් ලෙස නිර්මාණය කරන ලදී. මෙම පුහුණු අත්පොත නිර්මාණය කිරීම සඳහා වන අවශ්‍යතාවය, හවුල්කාර සංවිධාන විසින් පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් සමඟ සිදුකරන ලද දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ කුඩා කණ්ඩායම් රැස්වීම්වල ප්‍රතිඵලයක් වේ.

ඒ අනුව, කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය (WMC) විසින්, ආසියා පදනමට (TAF) මෙන්ම WMC සමඟ කටයුතු කරන දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ හවුල්කාර සංවිධානවලට ඔවුන්ගේ වටිනා දායකත්වය වෙනුවෙන් හෘදයාංගම කෘතඥතාව පළකර සිටින්නෙමු.

මෙම පුහුණු අත්පොත නිර්මාණය කිරීම සඳහා මෙන්ම මෙම ක්‍රියාවලිය පුරාම ඇයගේ විශේෂඥතාව සහ කැපවීම වෙනුවෙන් WMC විසින් සමිතා සුගතිමාලා මහත්මියට විශේෂ කෘතඥතාව පළකර සිටින්නෙමු.

ඊට අමතරව, මෙම මොඩියුලය සාර්ථකව නිමකිරීම සඳහා දායකවූ සුරැකුම් කටයුතු පිළිබඳ ව්‍යාපෘති කණ්ඩායමේ සමාජිකයන් සහ WMC කාර්ය මණ්ඩලයේ නොසැලෙන සහයෝගය අපි කෘතඥතාවයෙන් සිහිපත් කරන්නෙමු. තවද, මෙම මොඩියුලය සාර්ථකව නිම කිරීම සඳහා නන් අයුරින් සහය වූ සියලුම පුද්ගලයින්ට WMC සිය අවංක ස්තූතිය පුදකිරීමට කැමැත්තෙමු.

පටුන

පුහුණු අත්පොත හැඳින්වීම :

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ හඳුනාගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම 9

■ 1. හැඳින්වීම 9

මෙම පුහුණු අත්පොතෙහි අරමුණු 10

පිරිමි ළමුන් සහ පිරිමින් සම්බන්ධ කර ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? 11

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය සමානාත්මතාවය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ප්‍රජා පරිවර්තනයට සම්බන්ධ කිරීම 12

■ 2. සංකල්පීය පදනම් 13

■ 3. සමාජ සහ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන් අවබෝධ කර ගැනීම 24

පවුල සහ ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය පිළිබඳ සම්මතයන් 24

සම්මතයන් ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අසමානතාව අතර පවතින සබැඳියාව 26

■ 4. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ තරුණ පිරිමි ළමයින් සමඟ කටයුතු කිරීම 27

■ 5. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සඳහා වැඩිහිටි පිරිමින් සමඟ කටයුතු කිරීම 33

■ 6. පහසුකාරකයන් සඳහා මාර්ගෝපදේශ 39

මෙම පුහුණු අත්පොතේ පහසුකාරකවරුන් විය හැක්කේ කාටද? 39

පහසුකම් සැපයීමේ ස්ත්‍රීවාදී මූලධර්ම 40

පහසුකාරකයාගේ ස්වයං-ආවර්ජන මෙවලම: බලය, වරප්‍රසාද සහ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ 41

පහසුකාරකත්වයේ ගතිකතාවන් : පිරිමි ගැහැණු සහ මිශ්‍ර කණ්ඩායම් 44

විවිධ වයස් කාණ්ඩ සමඟ වැඩ කිරීම 45

පහසුකාරකවරයාගේ මෙවලම් කට්ටලය: ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශය 46

■ 7. පළමු දිනයඃ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන්, පුරුෂත්වය සහ බලය පිළිබඳ අවබෝධය 54

1 වන දිනය - යොවුන් පිරිමි ළමුන් (අවුරුදු 14-18) 57

1 වන දිනය - වැඩිහිටි පිරිමින් (වයස අවුරුදු 18+) 91

■ 8. දෙවන දිනය - සුරැකුම් කටයුතු අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්තිය 111

2 වන දිනය - යොවුන් පිරිමි ළමුන් (වයස අවුරුදු 14-18) 112

2 වන දිනයඃ වැඩිහිටි පිරිමින් (වයස අවුරුදු 18+) 127

■ 9. අධීක්ෂණය සහ ආවර්ජනය 137

1. වෙනස සඳහා වන දර්ශක (ආකල්ප, දැනුම සහ ප්‍රායෝගික භාවිතය) 137

2. වෙනස පිළිබඳ කථාන්දර ලේඛනගත කිරීම 139

3. අඛණ්ඩ ඉගෙනුම් චක්‍රය 141

වඩාත්ම වැදගත් වෙනස - කථාන්දර එකතු කිරීමේ ආකෘතිය 142

පුහුණුවට පෙර ඇගයීම - තරුණ පිරිමි ළමයින් 144

පුහුණුවෙන් පසු ඇගයීම - තරුණ පිරිමි ළමුන් 146

පුහුණුවට පෙර ඇගයීම - වැඩිහිටි පිරිමින් 147

පුහුණුවට පසු ඇගයීම - වැඩිහිටි පිරිමින් 149

1. හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ සමාජ, සංස්කෘතික සහ ආර්ථික තත්වයන් සියල්ලක් පුරාවටම, වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතු පවුල් සහ ප්‍රජාවන් ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන කොඳු නාරටිය බවට පත්වී ඇත. ආහාර පිසීම, පිරිසිදු කිරීම, දරුවන්, වැඩිහිටියන් සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් රැකබලා ගැනීම, නිවස නඩත්තු කිරීම සහ චිත්තවේගීය ශ්‍රමය යන මේ සියල්ල එදිනෙදා ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍යවන නමුත්, එය අවතක්සේරු කර ඇති අතර ප්‍රධාන වශයෙන් කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට මෙම කටයුතුවල වගකීම පවරා ඇත.

වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතු අසමාන ලෙස බෙදා හැරීම කාන්තාවන්ට අධ්‍යාපනය, ආදායම් උත්පාදන අවස්ථා, නායකත්වය සහ පොදු ජීවිතයට ප්‍රවේශ වීම සීමා කරයි. පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් සඳහා, මෙම එකම ස්ත්‍රී පුරුෂ අපේක්ෂාවන් චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනය, රැකවරණ භූමිකාවන් සහ සාධාරණ හා ගෞරවනීය සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාව සීමා කරයි.

මෙම අත්පොත පිරිමින්, පිරිමි ළමයින් සහ තරුණයින් අතර වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතු හඳුනා ගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්තිය පිළිබඳව සමාජීය හා සංස්කෘතික කතිකාවක් ඇති කිරීමේ මූලපිරීමක කොටසක් ලෙස සකස් කර ඇත. පුරුෂ කණ්ඩායම් සමඟ වැඩ කිරීමේදී පහසුකම් සපයන්නන්ට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මතයන් පිළිබිඹු කිරීමට, පීතෘමූලික පුරුෂාධිපත්‍යයන්ට අභියෝග කිරීමට සහ බෙදාගත් රැකවරණ වගකීම් හරහා ප්‍රජා පරිවර්තනයට සහාය වීමට මඟ පෙන්වීම අරමුණු කරයි.

මෙම අත්පොත පරිවර්තනීය-ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය සහ අන්තර්ඡේදනය වන ස්ත්‍රීවාදී ප්‍රවේශයන් ඒකාබද්ධ කරයි. පිරිමින්ගේ සහ පිරිමි ළමයින්ගේ අත්දැකීම් ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයෙන් පමණක් නොව පන්තිය, ජනවාර්ගිකත්වය, භාෂාව, ආගම සහ කලාපය අනුව ද හැඩගැසී ඇති බව පිළිගනී. එය කාන්තාවන්ට උපකාර කිරීම ලෙස පමණක් හඳුනානොගන්නා අතර සුරැකුම් කටයුතු යනු කාන්තාවන්ගේ කාර්යයක් ලෙස හඳුන්වන පීතෘමූලික විශ්වාසයන්ට අභියෝග කරයි. එය පිරිමින් පෝෂණය කිරීම, පිරිසිදු කිරීම සහ ගෘහස්ථ කාර්යයන්ගෙන් ඈත් කරන දැඩි පුරුෂාධිපත්‍යයන් ප්‍රශ්න කරයි. ඒ වෙනුවට, එය රැකවරණය, ගෞරවය සහ සමානාත්මතාවය තුළ මුල් බැසගත් පුරුෂභාවයන් (Masculinities) ප්‍රවර්ධනය කරයි.

එය ගෘහස්ථ හා ප්‍රජා මට්ටම්වල සහභාගීත්ව පරාවර්තනය, සංවාදය සහ සාමූහික ක්‍රියාකාරිත්වය මත ගොඩනැගෙන FISD's සතුටු පවුල් ප්‍රජා බලගැන්වීමේ ආකෘතියෙන් උපුටා ගෙන ඇත.

මෙම පුහුණු අත්පොත වැදගත් වන්නේ ඇයි?

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සෑම සමාජයකම නොපෙනෙන පදනමයි. ආහාර පිසීම, පිරිසිදු කිරීම, ළමුන් වැඩිහිටියන් සහ රෝගීන් රැකබලා ගැනීම යනු මිනිස් පැවැත්මට හා ප්‍රජා යහපැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය කාර්යයන් වේ. එහෙත් මෙම වගකීම් වැඩි වශයෙන් පැවරී ඇත්තේ ස්ත්‍රීන් සහ ගැහැණු ළමයින් මත වන අතර ඒ සඳහා නිසි පිළිගැනීමක් සමාජ තත්ත්වයක් හෝ ආර්ථික වටිනාකමක් අනුයුක්ත කර නොමැත.

ශ්‍රී ලංකාවේ හා ලෝකයේ බොහෝ ප්‍රදේශවල පියවරුන් සහ පුතුන් නිතරම විශ්වාස කරන්නේ මව්වරුන් හෝ භාර්යාවන් නිවසේදී ආහාර පිසීම සහ පිරිසිදු කිරීම හැරෙන්නට "කිසිවක් නොකරන" බවයි. මෙම සංජානනය පීතෘමූලික පුරුෂ භාවයන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවීය සම්මතයන් තුළ ගැඹුරින් මුල් බැස ඇති අතර එමඟින් පුරුෂයන් පවුල නඩත්තු කරන්නන් ලෙසත් ස්ත්‍රීන් සුරැකුම් කටයුතු සිදුකරන්නන් ලෙසත් ස්ථානගත කරයි.

එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්ත්‍රීන් ද්විත්ව බරක් (Dual Burden) දරයිඃ නිවසින් බැහැරව කරන වැටුප් සහිත රැකියාව සහ නිවස තුළ කරන වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යන කාර්යයන් දෙකම කාන්තාවන් විසින් සිදුකරන අතර, පුරුෂයන්ගේ සුරැකුම් දායකත්වය සීමා වී ඇති අතර අවතක්සේරු කර ඇත.

මෙම අසමතුලිතතාවය ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය අසමානතාව තහවුරු කරනවා පමණක් නොව පවුල් ප්‍රජාවන් සහ සමස්ත ආර්ථිකයේ විභවයද සීමා කරයි. සුරැකුම් කටයුතු නොමැතිව කිසිදු සමාජයකට හෝ ආර්ථිකයකට ක්‍රියාත්මක විය නොහැකිය. එබැවින් වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ හඳුනා ගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්තිය යනු යුක්තිය සමානත්වය සහ පොදු මානව සම්බන්ධතාවක් පිළිබඳ කාරණයකි.

මෙම පුහුණු අත්පොතෙහි අරමුණු

මෙම පුහුණු අත්පොත සැලසුම් කර ඇත්තේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳව පිරිමින්, පිරිමි ළමුන් සහ තරුණයින් අතර සමාජ හා සංස්කෘතික කතිකාවක් ඇති කිරීම සඳහාය. එයට සහභාගිවන්නන්ට පහත සඳහන් කරුණු විවේචනාත්මකව විමර්ශනය කිරීමට ආරාධනා කරයිඃ

1. හඳුනා ගැනීම (Recognise)ඃ වැටුප් රහිත සුරැකුම් ශ්‍රමය යනු කුමක්දැයි අවබෝධ කර ගැනීම. එය වැදගත් වන්නේ ඇයිද, යන්න සහ එය සමාජ හා ආර්ථික ජීවිතයට දායක වන්නේ කෙසේද, යන්න අවබෝධ කරගැනීම.
2. අවම කිරීම(Reduce)ඃ සුරැකුම් ශ්‍රමයේ අධික හා අසමාන බර විශේෂයෙන්ම ස්ත්‍රීන් සඳහා සැහැල්ලු කිරීමට ඇති මාර්ග ගවේෂණය කිරීම.
3. ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම (Redistribute)ඃ නිවස තුළ සහ ප්‍රජාව තුළ සුරැකුම් වගකීම්වල සාධාරණ කොටසක් භාර ගැනීමට වැඩිහිටි පිරිමි සහ පිරිමි ළමුන් උනන්දු කරයි.

මෙම අත්පොත ප්‍රායෝගික පහසුකම් සැපයීමේ මාර්ගෝපදේශයක් සහ සංකල්පීය ඉගෙනුම් සම්පතක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. මෙය, දැනුවත්භාවය, ආකල්ප වෙනස් කිරීම සහ

හැසිරීම් පරිවර්තනය, ප්‍රවර්ධනය කරන තම අත්දැකීම් සහිපත් කරමින් ඉගෙනීම සඳහා පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් සම්බන්ධ කර ගැනීමට පහසුකම් සපයන්නන්ට උපකාර කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇත.

- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවල සමාජීය හා ආර්ථික වටිනාකම පිළිබඳ අවබෝධය ගොඩනැගීම.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය පිළිබඳ සම්මතයන්, බලය සහ වරප්‍රසාද පිළිබඳව පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් අතර ස්වයං-ආවර්ජනය දිරිමත් කිරීම.
- පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ සුරැකුම් වැඩ සඳහා බෙදාගත් වගකීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- ආරක්ෂිත සහ පරිවර්තනීය ඉගෙනුම් අවකාශයන් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සංවාදය, ආවර්ජනය සහ සහභාගීත්ව ක්‍රම භාවිතා කිරීමට පහසුකම් සපයන්නන්ගේ හැකියාව ශක්තිමත් කිරීම.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ සමාජ යුක්තිය සඳහා පුළුල් ප්‍රජා සහ ප්‍රතිපත්ති මට්ටමේ වෙනසක් සඳහා දායක වීම.

පිරිමි ළමුන් සහ පිරිමින් සම්බන්ධ කර ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ඓතිහාසික වශයෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතා ඇති කිරීම සඳහා වූ මූල පිරිම මඟින් ස්ත්‍රීන් සහ ගැහැණු ළමයින් සවිබල ගැන්වීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. කෙසේ වෙතත් තිරසාර ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය පරිවර්තනයක් සඳහා පිරිමින්ගේ සහ පිරිමි ළමුන්ගේ සක්‍රීය සහභාගීත්වය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් ගැටලුවේ කොටසක් පමණක් නොව, විසඳුමේ තීරණාත්මක කොටසක් ද වේ.

ළමා වියේ පටන්ම පිරිමි ළමුන් පාලනය, ආධිපත්‍යය සහ පවුල නඩත්තු කිරීම වැනි දේ අගය කරන අතර චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනය, සුරැකුම් කටයුතු සහ අන්තර් රඳා පැවැත්ම අවතක්සේරු කරන පටු පුරුෂ මූලික නිර්වචනවලට සමාජගත කරනු ලැබේ. මෙම අපේක්ෂාවන් ඔවුන්ගේම යහපැවැත්ම සීමා කරන අතර ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අසමානතාව අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යයි.

පිරිමි ළමුන් සහ පිරිමින් සම්බන්ධ කර ගැනීම පහත කරුණු සඳහා උපකාරී වේ:

- සුරැකුම් වැඩ ස්ත්‍රීන්ට පමණක් පවරන පීතෘමූලික සම්මතයන් ප්‍රශ්න කිරීම සහ පරිවර්තනය කිරීම.
- පවුල් සහ ප්‍රජා සුරැකුම් වැඩ සඳහා සංවේදනය සහ බෙදාගත් වගකීම පෝෂණය කිරීම.
- දැඩි ස්ත්‍රී පුරුෂභාවීය ධූරාවලීන්ගෙන් පැන නගින ප්‍රචණ්ඩත්වයේ සහ පාලනයේ චක්‍ර බිඳ දැමීම.

- විශේෂයෙන්ම අනන්‍යතාවය සහ අරමුණ සම්බන්ධයෙන් අරගල කරන තරුණ පිරිමින් අතර මානසික හා චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- ඊළඟ පරම්පරාවේ පිරිමි ළමුන් සහ ගැහැණු ළමුන් සඳහා ධනාත්මක ආදර්ශයන් ගොඩනැගීම.

තම භූමිකාවන් සහයෝගය දක්වන්නන්, හවුල්කරුවන් සහ සුරැකුම් වැඩ සපයන්නන් ලෙස හඳුනා ගැනීමෙන් පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමුන්ට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය යුක්තිය, සාමය සහ ප්‍රජා යහපැවැත්ම සඳහා සක්‍රීය දායකත්වයක් ලබා දිය හැකිය.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය සමානාත්මතාවය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ප්‍රජා පරිවර්තනයට සම්බන්ධ කිරීම

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ හඳුනා ගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම යන කරුණු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය සමානාත්මතාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය (GBV) වැළැක්වීම සමඟ දැඩි ලෙස බැඳී පවතී.

පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් සුරැකුම් වැඩවල වගකීම් වටහාගෙන ඒවා බෙදාහදා ගන්නා විට, නිවස තුළ පවතින බල ගතිකත්වයන් වෙනස් වීමට පටන් ගනී. සුරැකුම් වැඩවල සමානාත්මතාවය පැවතීම, තීරණ ගැනීම, සංචලතාව සහ අවස්ථාවන්ට ප්‍රවේශ වීම යන ක්ෂේත්‍රයන්හිද සමානාත්මතාවය ඇති කිරීමට මග පාදයි. අනෙක් අතට, ස්ත්‍රීන්ගේ සුරැකුම් වැඩ හඳුනා නොගන්නා විට හෝ එය අවතක්සේරු කරන විට, එය පාලනය, තවත් කෙනෙකු මත යැපීම සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවය තවදුරටත් තහවුරු කරයි.

බෙදාගත් සුරැකුම් වැඩ ප්‍රවර්ධනය කිරීම මගින්:

- හිමිකම්පෑම, පාලනය සහ අසමාන බල සබඳතා වැනි ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ (GBV) මූලික හේතුවලට අභියෝග කරයි.
- නිවෙස් සහ ප්‍රජාවන් තුළ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ සහයෝගීතාවය ගොඩනංවයි.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භූමිකාවන්, ගෞරවය සහ දායකත්වය පිළිබඳ ප්‍රජා ආකල්ප පරිවර්තනය කරයි.
- සුරැකුම් කටයුතු යනු සැමගේ පොදු මානුෂීය වගකීමක් ලෙස දකිමින් පිරිමි ළමයින් හැදී වැඩෙන අන්තර් පරම්පරාගත වෙනසක් සඳහා මංපෙත් නිර්මාණය කරයි.

අවසාන වශයෙන්, වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සඳහා වැඩිහිටි පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් සම්බන්ධ කර ගැනීම යනු ආහාර පිසීම හෝ පිරිසිදු කිරීම වැනි කාර්යයන් කරන්නන් වෙනස් කිරීම පමණක් නොවේ; එය යුක්තිය සහ සමානාත්මතාවය උදෙසා සමාජ සබඳතා, බල ව්‍යුහයන් සහ ප්‍රජා වටිනාකම් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමකි. ■

2. සංකල්පීය පදනම්

මූලික දැක්ම

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ හඳුනාගැනීම, අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්තිය සඳහා පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් අර්ථවත් ලෙස සම්බන්ධ කර ගැනීමට නම් මෙම ක්‍රියාවලියට අදාළ සංකල්පීය පදනම් පිළිබඳව පහසුකම් සපයන්නන් පළමුව අවබෝධ කර ගත යුතුය.

මෙම කොටස මගින් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මතයන්, පුරුෂභාවය, සුරැකුම් වැඩ ආර්ථිකය සහ අන්තර්ව්‍යාප්තිය වැනි ප්‍රධාන සංකල්ප ගවේෂණය කරනු ලබන අතර සුරැකුම් වැඩ සේවය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ සමාජ සාධාරණත්වය පිළිබඳ ගැටලුවක් වන්නේ ඇයිද යන්නට රාමුවක් සපයයි.

පහසුකම් සපයන්නන් දිරිමත් කරනු ලබන්නේ මෙම සංකල්ප වියුක්ත න්‍යායන් ලෙස නොව එදිනෙදා ජීවිතය හැඩගස්වන කවුරුන් කුමක් කරන්නේද, කාගේ ශ්‍රමය අගය කරන්නේද, සහ නිවස තුළ හා ප්‍රජාව තුළ බලය ඇත්තේ කාටද යන්නට බලපාන ජීවමාන යථාර්ථයන් ලෙසට ප්‍රවේශ වීමටයි.

1. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මතයන් සහ සමාජානුයෝජනය

උපතේ සිටම පුද්ගලයන්ට "පිරිමින්" හෝ "ස්ත්‍රීන්" ලෙස ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද යන්න පවුල, පාසල, ආගම, මාධ්‍ය සහ සම වයසේ මිතුරන් හරහා උගන්වනු ලැබේ. මෙම අපේක්ෂාවන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මතයන් ලෙස හැඳින්වේ.

බොහෝ ශ්‍රී ලාංකේය ප්‍රජාවන් තුළ මෙම සම්මතයන් පිරිමින්ට බලය සහ පොදු ජීවිතය තුළ තනතුරු ලබා දෙන අතර ස්ත්‍රීන්ට සුරැකුම් වැඩ සේවිකාවන්ගේ සහ ගෘහණියන්ගේ භූමිකාවන් පවරා ඇත. පිරිමි ළමුන්ට බොහෝ විට ශක්තිමත් ස්වාධීන සහ සැපයුම්කරුවන් වීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ගැහැණු ළමුන් දිරිමත් කරනු ලබන්නේ පෝෂණය කරන්නන්, කීකරු සහ පවුලට නැඹුරු අය වීමටයි.

මෙම සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය හැසිරීම් සහ තීරණ ගැනීම මෙහෙයවන ප්‍රබල හා බොහෝ විට නොපෙනෙන රාමුවක් නිර්මාණය කරයි. එය තීරණය කරන්නේ:

- ආහාර පිසීම, පිරිසිදු කිරීම සහ දරුවන් වැඩිහිටියන් හා ආබාධිත පුද්ගලයන් රැකබලා ගන්නේ කවුරුන්ද වග,

- ආදායමක් උපයා පවුලේ මූල්‍ය පාලනය කරන්නේ කවුරුන්ද වග,
- නිවස තුළ සහ ප්‍රජාව තුළ තීරණ ගන්නේ කවුරුන්ද වග,
- දේවල් වැරදී ගිය විට දොස් පැවරෙන්නේ හෝ ප්‍රශංසා ලබන්නේ කවුරුන්ද වග.

නිදසුනක්:

මඩකළපුවේ පැවති කෙටි සාකච්ඡාවකදී තරුණයෙක් මෙසේ පැවසීය: "මගේ අම්මා වැඩ කරන්නේ නැහැ; ඇය ගෙදරට වෙලා ඉන්නවා විතරයි".

කෑම පිසින්නේ රෙදි සෝදන්නේ සහ බාල සහෝදර සහෝදරියන් බලා ගන්නේ කවුදැයි ඔහුගෙන් විමසූ විට ඔහු පිළිතුරු දුන්නේ: "ඒ හැමදේම කරන්නේ ඇය තමයි, ඒත් ඒක සාමාන්‍ය දෙයක්. හැම අම්මා කෙනෙක්ම කරන දෙයක්."

මෙම ආවර්ජනය මගින් හෙළිදරව් වන්නේ ගැඹුරින් අභ්‍යන්තරීකරණය වී ඇති ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන් හේතුවෙන් ස්ත්‍රීන්ගේ ශ්‍රමය ඔවුන් වටා සිටින සියල්ලන් පෝෂණය කළද එය අදෘශ්‍යමාන වන්නේ කෙසේද යන්නයි.

ඉගෙනුම් මාර්ගය: පිරිමි ළමුන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය භූමිකාවන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය

- **නිරීක්ෂණය:** පිරිමි ළමුන් තම පියවරුන්, මාමාවරුන් සහ ප්‍රජාවේ පිරිමින් ආදර්ශමත් හැසිරීම් අනුකරණය කරන ආකාරය නරඹයි.
- **ශක්තිමත් කිරීම:** ඔවුන් "පුරුෂාධිපත්‍යමය" අපේක්ෂාවන් අනුගමනය කරන්නේද යන්න මත පදනම්ව ඔවුන්ට ප්‍රශංසා හෝ සමච්චලයට ලක්වීම සිදු වේ.
- **අභ්‍යන්තරීකරණය:** කාලයත් සමඟ ඔවුන් වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ තම වගකීමක් නොවන බව විශ්වාස කරයි.
- **පුනරාවර්තනය:** වැඩිහිටියන් ලෙස ඔවුන් තම සහකරුවන් සහ දරුවන් සමඟ ද එම හැසිරීමම පුනරාවර්තනය කරයි.

පහසුකාරකවරයන් සඳහා ප්‍රධාන ඉගෙනුම:

තාරුණ්‍යයේ සිටින පිරිමි ළමුන්ට සහ වැඩිහිටි පිරිමින්ට ඔවුන් මෙම භූමිකාවන් ඉගෙන ගත්තේ කෙසේද සහ එය ඔවුන්ට අහිමි කළේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමට උපකාර කිරීම, පරිවර්තනය සඳහා වූ ප්‍රබල පිවිසුම් මාර්ගයකි. පරාවර්තන අභ්‍යාස, භූමිකා පෙරළීම්, සහ කතන්දර කීම වැනි දෑ මගින් සුරැකුම් කටයුතු ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය මත පදනම් වන්නේ ඇයිද යන්න සහ මෙම භූමිකාවන් වඩාත් සමාන ලෙස බෙදාගන්නේ නම් කුමක් වෙනස් විය හැකිද යන්න ප්‍රශ්න කිරීමට සහභාගිවන්නන්ට උපකාර කළ හැකිය.

1. බලය සහ වරප්‍රසාද

බලය ක්‍රියාත්මක වන්නේ සම්පත්, කාලය සහ තීරණ ගැනීමේ පාලනය තුළින් දෘශ්‍යමාන මෙන්ම අදෘශ්‍යමාන ආකාරවලිනි. බොහෝ පවුල්වල පිරිමින්ගේ කාලය සහ තේරීම්වලට ප්‍රමුඛත්වය දෙන අතර ස්ත්‍රීන්ගේ ශ්‍රමය හා දායකත්වය අපේක්ෂා කරන අතර, එය අවතක්සේරු කරනු ලැබේ. මෙම අසමාන බලය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය තේරුම් ගැනීම පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට වරප්‍රසාද හඳුනා ගැනීමටත් වෙනසක් සඳහා වගකීම භාර ගැනීමටත් උපකාරී වේ.

2. පුරුෂත්වය සහ බලය

පුරුෂත්වය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පිරිමින් හැසිරිය යුතු හැඟීම් පලකළ යුතු සහ අන් අය සමඟ සම්බන්ධ විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ සමාජ අපේක්ෂාවන්ය. 'පුරුෂයෙකු වීම' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න විවිධ සන්දර්භයන් තුළ විවිධ ආකාරයෙන් ප්‍රකාශ වන බැවින් තනි පෞරුෂයක් නොමැත. කෙසේ වෙතත් බොහෝ සංස්කෘතීන් හරහා පුරුෂත්වයේ ප්‍රමුඛ ස්වරූපයන් බොහෝ විට පාලනය, දැඩි බව, අධිකාරිය සහ ස්වාධීනත්වය අවධාරණය කරයි. මෙම අපේක්ෂාවන් ස්ත්‍රීන්ට පමණක් නොව වැඩිහිටි පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට ද හානි කළ හැකිය. බොහෝ පිරිමින් ආදායම උපයන්නන් ලෙස, තීරණ ගන්නන් ලෙස හෝ චිත්තවේගීය සංයමයකින් කටයුතු කිරීම තුළින් තම පුරුෂත්වය ඔප්පු කිරීමට තැත් කිරීම හරහා දැඩි පීඩනයකට මුහුණ දෙති. රැකියා වියුක්තිය, දරිද්‍රතාවය හෝ වෙනස් වන ස්ත්‍රී -පුරුෂ සමාජ කාර්යභාරයන් හේතුවෙන් පිරිමින් මෙම අපේක්ෂාවන් සපුරාලීමට අපොහොසත් වූ විට ඔවුන් කලකිරීම සහ ආතතිය අත්විඳිය හැකි අතර ඇතැම් විට ප්‍රචණ්ඩත්වයට හෝ පසුබැසීමට යොමු විය හැකිය.

නිදසුනක්:

අනුරාධපුරයේදී තම බිරිඳ රැකියාවට යාමට පටන් ගැනීමත් සමඟ තමා නිවසට ප්‍රයෝජනයක් නැති බවක් දැනුණු බව පිරිමි සහභාගිවන්නෙකු පැවසීය. ගෙදර දොරේ වැඩවලට උදව් කරනවා වෙනුවට ඔහු එයින් ඈත් වී 'මා ආහාර පිසිනවා දුටුවොත් මිනිසුන් සිනාසෙයි' යැයි පැවසීය. මෙය පෙන්නුම් කරන්නේ පුරුෂාධිපත්‍යමය පීතෘමූලික පුරුෂත්වය තුළ සුරැකුම් කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම දුර්වලකමක් හෝ තත්ත්වය පහත දැමීමක් ලෙස සම්බන්ධ කිරීමෙන් එයට සහභාගී වීමෙන් පිරිමින් අධෛර්යමත් කරන ආකාරයයි.

පීතෘමූලික පුරුෂභාවයන් මොනවාද?

පීතෘමූලික පුරුෂභාවයන් යනු පුරුෂයන් සාම්ප්‍රදායිකව කාන්තාවන්ට වඩා වැඩි බලයක්, අධිකාරයක් සහ සමාජ වරප්‍රසාදයක් දරන පීතෘමූලික සමාජ පද්ධති තුළ "සැබෑ

පුරුෂයෙකු" වීම යන්නෙන් අදහස් කරන දේ පිළිබඳ පවතින ප්‍රමුඛ සංස්කෘතික ආදර්ශයන්ය. මෙම ආදර්ශයන් ජීව විද්‍යාත්මකව තීරණය වන ඒවා නොවේ; ඒවා සමාජයීය වශයෙන් ගොඩනැගී ඇති අතර පවුල, අධ්‍යාපනය, ආගම සහ මාධ්‍ය හරහා සංස්කෘතික වශයෙන් ශක්තිමත් කරනු ලබයි.

පීතෘමූලික පුරුෂභාවයන් බොහෝ විට පහත සඳහන් ලක්ෂණ ප්‍රවර්ධනය කරයි:

- ස්ත්‍රීන් සහ අනෙකුත් පිරිමින් කෙරෙහි පාලනය සහ ආධිපත්‍යය.
- චිත්තවේගීය යටපත් කිරීම අවදානමට ලක්වීම.
- සෙනෙහස හෝ සුරැකුම් දැක්වීම අධෛර්යමත් කිරීම.
- සපයන්නා සහ ආරක්ෂකයා යන භූමිකාවන් පිරිමින්ගේ වටිනාකම, ඔවුන්ගේ ඉපැයීමේ සහ අධිකාරය තහවුරු කිරීමේ හැකියාව මත මනිනු ලබන ඒවා වීම.
- නිවසේ හෝ සුරැකුම් වැඩ "ස්ත්‍රීවැඩ" ලෙස සලකන බැවින්, එම භූමිකාවන්ගෙන් ඈත්වීම.

පීතෘමූලික පුරුෂභාවයන් සුරැකුම් කටයුතු පිළිබඳ ආකල්ප හැඩගස්වන ආකාරය

පීතෘමූලික සම්මතයන් යටතේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ "ආහාර පිසීම, පිරිසිදු කිරීම, දරුවන් හෝ රෝගී පවුලේ සාමාජිකයන් රැකබලා ගැනීම" ස්ත්‍රීකරණය වී ඇති අතර, පිරිමි ළමයින් හැදී වැඩෙන්නේ සුරැකුම් කටයුතු මවුවරුන්ගේ සහ සහෝදරියන්ගේ වගකීම බව නිරීක්ෂණය කරමිනි. ඒ අතර පියවරුන් හෝ පිරිමි රූප බොහෝ විට එවැනි වැඩවලින් ඈත් වේ. මෙය ශ්‍රමයේ ස්ත්‍රී-පුරුෂභාවය මත පදනම් වන ධූරාවලියක් නිර්මාණය කරයි:

- පිරිමින්ගේ වැඩ (නිවසින් පිටත වැටුප් ලබන) ඵලදායී හා ගෞරවනීය ලෙස සැලකේ.
- කාන්තාවන්ගේ වැඩ (නිවස තුළ වැටුප් නොලබන) ස්වභාවික හා අනිවාර්ය ලෙස සැලකේ.

මෙම විශ්වාසයන් ගෘහස්ථ සහ ප්‍රජාවන් තුළ අසමානතාව පවත්වාගෙන යයි. පිරිමින් මෙම පණිවිඩ අභ්‍යන්තරීකරණය කරන විට ඔවුන් බොහෝ විට සුරැකුම් කටයුතුවලට සහභාගී වීම තම පුරුෂත්වයට හෝ සමාජ තත්ත්වයට තර්ජනයක් ලෙස දකිති.

පීතෘමූලික පුරුෂත්වයේ පිරිමින්ට වන හානිය

පීතෘමූලික පුරුෂත්වය ස්ත්‍රීන්ට අවාසිදායක වීම පමණක් නොව එය පිරිමින්ගේ චිත්තවේගීය හා සම්බන්ධතාමය ජීවිතය ද සීමා කරයි.

- සුරැකුම් කටයුතුවලින් වැළකී සිටින පිරිමින්ට තම දරුවන් සහ සහකරුවන්

සමඟ චිත්තවේගීය සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමේ අවස්ථා අහිමි වේ.

- පවුලේ මූලික පෝෂණය කරන්නා හෝ තීරණ ගන්නන් වීමේ අපේක්ෂාවෙන් පැන නගින ආතතිය දරාගැනීමට සිදු වේ.
- සම්බන්ධතා පීඩාවට පත් කිරීම සහ ගැටුම් හා ලිංගිකත්වය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා වැඩි අවදානමක් ඇති කරයි.

පීතෘමූලික පුරුෂත්වය ලිංගිකත්වය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සම්බන්ධ කිරීම

පාලනය සහ ආධිපත්‍යය මූලික පුරුෂ ලක්ෂණ ලෙස පිරිමින් වටහා ගන්නා විට, ඔවුන් තම සහකරුවන් පාලනය කිරීම, ඒකපාර්ශ්වික තීරණ ගැනීම හෝ බලය තහවුරු කිරීමට ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කිරීම සාධාරණීකරණය කළ හැකිය. විශේෂයෙන් ඔවුන්ගේ පුරුෂත්වයට අභියෝගයක් එල්ල වන බව ඔවුන්ට හැඟේ නම් සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීම, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ ස්ත්‍රීන්ගේ ගෘහස්ථ දායකත්වය අවතක්සේරු කිරීම ද මනෝවිද්‍යාත්මක හෝ ආර්ථික ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ආකාර විය හැකිය.

පීතෘමූලික පුරුෂත්වය වෙනස් කිරීම

පීතෘමූලික පුරුෂත්වය වෙනස් කිරීම යනු පුරුෂයෙකු වීම යන්නෙහි අර්ථය ප්‍රශ්න කිරීම සහ නැවත නිර්වචනය කිරීමයි.

පුරුෂත්වය පාලනය සහ සුරැකුම් කටයුතුවලින් ඈත්ව සිටීම, පුරුෂත්වය සමඟ සමාන කිරීම වෙනුවට, පහසුකම් සපයන්නන්ට පහත සඳහන් දෑ මත පදනම් වූ නව අර්ථයන් ගවේෂණය කිරීමට පිරිමින්ට උපකාර කළ හැකිය:

- සහකම්පනය සහ චිත්තවේගීය බුද්ධිය.
- නිවසේ සහ ප්‍රජාව තුළ බෙදාගත් වගකීම.
- සම්බන්ධතා තුළ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ හවුල්කාරිත්වය.
- සක්‍රීය සුරැකුම් දුර්වලකමක් ලෙස නොව ශක්තියක් ලෙස දැකීම.

සුරැකුම් වැඩ ස්ත්‍රියකගේ යුතුකමක් ලෙස නොව හවුල් මානව වගකීමක් ලෙස දැකීමට පිරිමින් දිරිමත් කිරීම, ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සමානාත්මතාවය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම කරා යන පරිවර්තනීය පියවරකි.

පහසුකාරකවරයා සඳහා ප්‍රධාන ඉගෙනුම්:

පුරුෂභාවය පරිවර්තනය කිරීම යනු සුරැකුම් කටයුතු තම අනන්‍යතාවයට තර්ජනයක් නොව එය ශක්තියක් බව වටහා ගැනීමට පිරිමින්ට උපකාර කිරීමයි. පහසුකාරකවරයන් අවධාරණය කළ යුත්තේ සමානාත්මතාවය සැමට ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන බවයි. පිරිමින් සුරැකුම් භූමිකාවන් බෙදා ගන්නා විට ඔවුන් සමීප පවුල් සබඳතා චිත්තවේගීය බැඳීම් සහ වැඩිදියුණු වූ මානසික සෞඛ්‍යය ලබා ගනී.

2. වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතු සහ සුරැකුම් ආර්ථිකය

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යනු දෛනික ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සිදුකරන, මුදල් ගෙවීමක් සිදු නොවන සියලුම ක්‍රියාකාරකම් වේ. මෙයට ආහාර පිසීම, පිරිසිදු කිරීම, ළමුන් රැකබලා ගැනීම, වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම, ආබාධිත පුද්ගලයින් රැකබලා ගැනීම සහ චිත්තවේගීය සහයෝගය ලබාදීම ඇතුළත් වේ.

මෙම කාර්යයන් ආර්ථිකයක පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය වුවද, ඒවා දළ දේශීය නිෂ්පාදිතයට (GDP) ගණනය නොකෙරෙන අතර බොහෝ විට "නොපෙනෙන" සේවාවන් ලෙස පවතී.

ශ්‍රී ලංකාවේ තත්ත්වය ද මෙම ගෝලීය රටාවට බෙහෙවින් සමාන ය. ජාතික මට්ටමේ අධ්‍යයනයන්ට අනුව, ස්ත්‍රීන් දිනකට පැය 5 සිට 6 දක්වා කාලයක් වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සහ ගෘහස්ත කටයුතු සඳහා වැය කරන අතර, පිරිමින් ඒ සඳහා සාමාන්‍යයෙන් දිනකට වැය කරන්නේ පැය 2 කටත් අඩු කාලයකි. මෙම අසමාන බෙදී යාම හේතුවෙන් ස්ත්‍රීන්ට වැටුප් සහිත රැකියා, අධ්‍යාපනය, නායකත්වය සහ පොදු ජීවිතයට සහභාගී වීමට ඇති කාලය, ශක්තිය සහ අවස්ථාවන් සීමා වන අතර, එය පරම්පරා ගණනාවක් පුරා පවතින ස්ත්‍රී පුරුෂ අසමානතාවය තවදුරටත් තහවුරු කරයි.

කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය (WMC) විසින් 2018 සහ 2019 අතර කාලය තුළ දිස්ත්‍රික්ක හයක් ආවරණය කරමින් පුද්ගලයින් 840 දෙනෙකු ඇසුරින් සිදුකළ "කාලය භාවිතය පිළිබඳ මෙම කරුණු තහවුරු වී ඇත. එම අධ්‍යයනයට අනුව:

ස්ත්‍රීන් : ආහාර පිසීම, පිරිසිදු කිරීම, බඩු බාහිරාදිය මිලදී ගැනීම සහ රෙදි සේදීම වැනි කටයුතු සඳහා දිනකට සාමාන්‍යයෙන් පැය 8.2 ක් වැය කරයි.

පිරිමින් : එවැනිම කාර්යයන් සඳහා දිනකට සාමාන්‍යයෙන් වැය කරන්නේ පැය 5.09 ක් පමණි.

පිරිමින් ද වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවලට දායක වන බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් පෙනී ගියත්, වැය කරන කාලය සහ ඉටු කරන කාර්යයන්හි ස්වභාවය අනුව විශාල පරතරයක් පවතී. ස්ත්‍රීන් බොහෝ විට පුනරාවර්තන, වැඩි කාලයක් වැයවන සහ වැටුප් රහිත සුරැකුම් කාර්යයන්හි නිරත වන අතර, පිරිමින්ගේ දායකත්වය බොහෝ විට සීමිත, අක්‍රමවත් හෝ වගකීමකට වඩා "උදව්වක්" ලෙස සමාජය විසින් අර්ථකථනය කරනු ලබයි.

3R රාමුව

- **හඳුනා ගැනීම** : සුරැකුම් වැඩ වටිනා සහ දෘශ්‍යමාන කාර්යයක් බවට පත් කිරීම.
- **අවම කිරීම** : සේවා, යටිතල පහසුකම් සහ සහයෝගීතාවය හරහා සුරැකුම් සේවයේ බර අඩුකිරීම.
- **ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම** : සුරැකුම් වගකීම් පිරිමින්, පවුල, ප්‍රජාව සහ රජය අතර සාධාරණව බෙදා ගැනීම.

පහසුකාරකවරයාගේ ආවර්ජන ප්‍රශ්නය:

සහභාගිවන්නන්ගෙන් මෙසේ අසන්න: *"ඔබේ නිවසේ සුරැකුම් කටයුතු කරන පුද්ගලයා එක් දිනක් එම වැඩ නතර කළහොත් කුමක් සිදුවේද?"*

මෙම සරල ප්‍රශ්නය වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතුවල ඇති නොපෙනෙන වටිනාකම වටහා ගැනීමට පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට උපකාරී වේ.

3. අන්තර්ඡේදනය සහ විවිධත්වයේ යථාර්ථය

ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය සහ සුරැකුම් සේවය පිළිබඳ අත්දැකීම් පන්තිය, ජාතිය, කුලය, ආබාධිතභාවය, ප්‍රදේශය සහ භාෂාව මත පදනම්ව වෙනස් වන බව අපි පිළිගත යුතුය.

උදාහරණ:

- නුවරඑළිය වතුකරයේ පිරිමි ළමයෙකු දරිද්‍රතාවය හේතුවෙන් කුඩා කල සිටම සුරැකුම් වගකීම් දැරීමට සිදුවිය හැකිය.
- යාපනයේ දෙමළ පිරිමි ළමයෙකුට දැඩි සංස්කෘතික අපේක්ෂාවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය.
- කොළඹ නාගරික පිරිමියෙකු ගෘහස්ත වැඩ කිරීම නිසා සමච්චලයට ලක්වීමට බිය විය හැකිය.

පහසුකම්කාරකවරයා සඳහා උපදෙස්:

සෑම කෙනෙකුටම පොදු එකම විසඳුමක් නොමැත. සහභාගිවන්නන්ගේ විවිධ අත්දැකීම්වලට ගරු කරමින් ඔවුන්ගේ සැබෑ තත්ත්වයන් බෙදාහදා ගැනීමට උනන්දු කරන්න.

4. පරිවර්තනීය ඉගෙනුම් ප්‍රවේශය

මෙම අත්පොත ආවර්ජනය - සංවාදය - ප්‍රායෝගික පුහුණුව යන ආකෘතිය අනුගමනය කරයි:

- **ආවර්ජනය** : තමන්ගේ විශ්වාසයන් සහ වරප්‍රසාද පරීක්ෂා කිරීම.
- **සංවාදය** : සවන් දීම, සම්මතයන් ප්‍රශ්න කිරීම සහ එකිනෙකාගෙන් ඉගෙන ගැනීම.
- **ප්‍රායෝගික පුහුණුව** : නිවසේදී නව හැසිරීම් සහ කාර්යයන් උත්සාහ කර බැලීම.

ආවර්ජනය: දෛනික ජීවිතයේ බලය සහ වරප්‍රසාද හඳුනා ගැනීම

මෙය සහභාගිවන්නන් සාමාන්‍යයෙන් නොසලකා හරින දේවල් ගැඹුරින් පරීක්ෂා කිරීමකි. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය මත පදනම් වූ බලය සහ වරප්‍රසාද තමන්ගේ ජීවිත හැඩගස්වන ආකාරය තේරුම් ගැනීමට මෙය වැඩිහිටි පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට උපකාරී වේ.

ආවර්ජන මෙවලම - වරප්‍රසාද පිළිබඳ නිහඬ පියවර

පිරිමින්/පිරිමි ළමයින් පේළියකට සිටගත යුතුය. (ස්ත්‍රීන් සහභාගී වන්නේ නම්, ඔවුන්ට පියා, පුතා, දේශපාලනඥයා වැනි විවිධ පිරිමි භූමිකාවන් නිරූපණය කළ හැකිය). පහසුකාරකවරයා පහත ප්‍රකාශ කියවයි:

ප්‍රශ්න කිරීමකට හෝ දෝෂාරෝපණයකට ලක් නොවී මට ප්‍රමාද වී නිවසට පැමිණිය හැකිය.

මම නිවසේ වැඩවලට ඉතා අඩුවෙන් දායක වුවද, 'උදව් කිරීම' ගැන මට ප්‍රශංසා ලැබේ.

මම කෑම උයන්නේ, පිරිසිදු කරන්නේ හෝ රෙදි සෝදන්නේ නැතිනම්, වෙනත් අයෙකු මා වෙනුවෙන් එය කරනු ඇත.

මගේ විවේක කාලයට පවුලේ අනෙක් අයට වඩා වැඩි ගෞරවයක් ලැබේ.

ගෘහස්ත වැඩ ගැන වද නොවී මට මගේ රැකියාව හෝ අධ්‍යාපනය ගැන අවධානය යොමු කළ හැකිය.

මම සුරැකුම් වැඩ නොකළද, මාව නරක පුතෙකු, ස්වාමිපුරුෂයෙකු හෝ සහෝදරයෙකු ලෙස විනිශ්චය නොකෙරේ.

මම ගෘහස්ත වැඩ අඩුවෙන් කළද, පවුලේ තීරණ ගැනීමේදී මට වැඩි බලයක් ඇත.

"ඒක ගැහැණු අයගේ වැඩක්" යැයි පවසමින් කිසිදු ප්‍රතිවිපාකයකින් තොරව ඇතැම් වැඩ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට මට හැකිය.

අන් අය වෙහෙසට පත්ව සිටියද, මම වෙහෙසට පත්ව සිටින විට මට විවේක ගැනීමට අවසර ඇත.

මගේ පවුලේ පිරිමින් කිසිදු බාධාවකින් තොරව සුරැකුම් වැඩ මඟහරිනු දැක මම හැදී වැඩුණෙමි.

- පිළිතුර "ඔව්" නම්, ඔවුන් එක් පියවරක් ඉදිරියට තැබිය යුතුය.
- අවසානයේ ඇතිවන පරතරය මගින් එකම පවුලේ හෝ ප්‍රජාවේ ස්ත්‍රී -පුරුෂ භාවය මත පවතින බල අසමානතාවය දෘශ්‍යමාන වේ.

සංවාදය: විශ්වාසයන්ට එකට අභියෝග කිරීම

සංවාදය යනු විවෘත සාකච්ඡාව අන් අයට සවන් දීම සහ සංවාදය හරහා හානිකර සම්මතයන්ට අභියෝග කිරීම ය.

නිදසුනක්: - ගෙදරදී තීරණ ගන්නේ කවුද? සාකච්ඡාව

- සහභාගිවන්නන්ගෙන් අසනු ලැබේ: කෑම කන්නේ කුමන වේලාවටද? කන්නේ මොනවාද? හෝ මුදල් වියදම් කරන්නේ කෙසේද යනාදී තීරණ ගෙදරදී ගන්නේ කවුද?
- පියවරුන්ට/සහෝදරයන්ට අවසන් තීරණය ගැනීමේ බලය ඇති බවත් මව්වරුන් සැබෑ වැඩ කටයුතු කරන බවත් පිරිමින්/පිරිමි ළමුන් බොහෝ විට පිළිගනිති.

- පහසුකම් සපයන්නා ගැඹුරින් ප්‍රශ්න කරයි: ඉවුම් පිහුම් ස්ත්‍රීන්ගේ යුතුකමක් ලෙසත් තීරණ ගැනීම පිරිමින්ගේ අයිතියක් ලෙසත් අප සලකන්නේ ඇයි?
- මෙම සංවාදය සම වයසේ අයට එකිනෙකාගේ තර්ක ඇසීමට සහ පීතෘමූලික වරප්‍රසාද ක්‍රමයෙන් ප්‍රශ්න කිරීමට ඉඩ සලසයි.

තවත් සංවාද ක්‍රමයක් - කතන්දර බෙදාගැනීම

- පිරිමි ළමයෙක් අදහස් දක්වයි: *මගේ අම්මා වත්තේ වැඩට යන්න කලින් උයන්න පාන්දර 4ට නැගිටිනවා. හැබැයි මගේ තාත්තා කවදාවත් උදව් කරන්නේ නැහැ.*
- අනෙක් අය ප්‍රතිචාර දක්වයි: *මගේ පවුලේත් එහෙමයි.*
- පහසුකම් සපයන්නා: *ඔබේ තාත්තාත් ඉව්වොත් මොකද වෙන්නේ? ඔබේ අම්මාගේ ජීවිතය වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද? ඔබේ තාත්තාගේ ජීවිතය වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද?*
- සාමූහික සංවාදය විකල්පයන් මවා ගැනීමට අවකාශය විවෘත කරයි.

ප්‍රායෝගික පුහුණුව: වරප්‍රසාදවලට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීම

ප්‍රායෝගික පුහුණුව යනු සුරැකුම් කටයුතු සම්බන්ධයෙන් පිරිමින්ට ඇති වරප්‍රසාදයට සෘජුවම අභියෝග කරන නව හැසිරීම්, කුසලතා, හෝ කැපවීම් අත්හදා බැලීමයි.

නිදසුනක් :- කුසලතා ගොඩනැගීම - සුරැකුම් අභියෝගය

- කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් වැඩිහිටි පිරිමින්/පිරිමි ළමුන් ප්‍රායෝගික කාර්යයක නිරත වෙති: ආහාර පිසීම, රෙදි සේදීම, හෝ දරුවෙකු ස්නානය කිරීම (කාර්යයන් කළ නොහැකි බැවින් රංගනය)
- සමාජානුයෝජනය නිසා (ඒවා ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩ) ඔවුන්ට මූලික කුසලතා නොමැති බව බොහෝ දෙනා අවබෝධ කර ගනිති.
- **ආවර්ජන ප්‍රශ්නය:** ආහාර සහ පිරිසිදු ඇඳුම් වැනි මූලික අවශ්‍යතා සඳහා මත යැපීම ඔබට දැනෙන්නේ කෙසේද?
- **අවබෝධය:** වරප්‍රසාදය ඔවුන්ව පරායත්ත කරන අතර ඔවුන්ගේ ස්වාධීනත්වය දුර්වල කරන බව වැඩිහිටි පිරිමින්/පිරිමි ළමුන් දකිති.

තවත් ප්‍රායෝගික මෙවලමක් - සුරැකුම් වැඩ සඳහා කැපවීමේ කාඩ්පත

- සෑම සහභාගිවන්නෙක්ම එක් ක්‍රියාවක් ලියයි: මම සතියකට රාත්‍රි තුනක් පිඟන් සෝදනවා නැතහොත් මම ඉරිදා දිනවල මගේ බාල සහෝදරයා/සහෝදරිය බලාගන්නවා.

- ඔවුන් එය වගවීම සඳහා කණ්ඩායම සමඟ බෙදා ගනී.
- මෙය දැනුවත්භාවය සැබෑ ගෙදර වැඩ නැවත බෙදාහැරීමක් බවට පත් කරයි.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය

මෙම සංකල්පීය පදනම් අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පහසුකම් සපයන්නන්ට හැකි වනු ඇත:

- සුරැකුම් වැඩ වැඩිහිටි පිරිමින්ගේ හා පිරිමි ළමුන්ගේ සැබෑ ජීවිත අත්දැකීම් පදනම් කර ගනිමින් සැසිවාර ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- පුද්ගලික ආවර්ජනය වඩාත් පුළුල් සමාජ වෙනසක් සමඟ සම්බන්ධ කිරීම.
- සුරැකුම් වැඩ ස්ත්‍රීන්ගේ ප්‍රශ්නයක් ලෙස නොව, බෙදාගත යුතු සමාජ වගකීමක් ලෙස ආමන්ත්‍රණය කිරීම.
- පුද්ගල හැසිරීම් සහ පද්ධතිමය අසමානතා අතර සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම.

5. සුරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශයක වැදගත්කම

වැඩිහිටි පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් වැටුප් රහිත සුරැකුම් කටයුතු පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමට අප ආරාධනා කරන විට අප ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ ගෙදර දොර වැඩ ගැන කතා කිරීමට පමණක් නොවේ.

අප ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ:

- තම පුරුෂ අනන්‍යතාවයන් ප්‍රශ්න කිරීමට
- ළමා වියේ සිට ඉගෙන ගත් දේ විමර්ශනය කිරීමට
- කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීමට
- තමන් බලය සහ වරප්‍රසාද භාවිතා කරන ආකාරය හෝ *ඒවායින්* ප්‍රතිලාභ ලබන ආකාරය පිළිබඳව සොයා බැලීමට

  මෙය ලජ්ජාව බිය ආරක්ෂාකාරීබව හෝ කෝපය වැනි හැඟීම් මතු කළ හැකිය.

සුරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශයක් මඟින් පහත කරුණු සහතික කෙරේ:

- විවේචනයට ලක්වීමකින් තොරව අවංකව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමුන්ට හැකි වීම.
- ඔවුන්ට වැරදි කිරීමට මෙනෙහි කිරීමට සහ හානිකර සම්මතයන් අමතක කිරීමට හැකි වීම.
- ඔවුන් එකට ගෞරවය සහ වගවීම අත්විඳීම; මෙහිදී ආරක්ෂාව යනු අපහසු සත්‍යයන් මඟ හැරීම නොව, ඒවා සැලකිල්ලෙන් යුතුව දරා ගැනීමයි.

3. සමාජ සහ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන් අවබෝධ කර ගැනීම

සමාජ සම්මතයන් යනු කුමක්ද?

සමාජ සම්මතයන් යනු යම්කිසි ප්‍රජාවක ජනතාව පිළිගත හැකි හෝ පිළිගත නොහැකි හැසිරීම් ලෙස සලකන දේට මඟ පෙන්වන නොලියූ නීති වේ. ඒවා පවත්වාගෙන යනු ලබන්නේ අනුමැතිය සහ අනුමැතිය නොදැක්වීම මඟිනි; පුද්ගලයන් ඒවාට අනුකූල වන්නේ තමන්ට අයත් වීමට ගෞරවය ලබා ගැනීමට හෝ ලජ්ජාවෙන් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය වන බැවිනි.

සමාජ සම්මතයන් ජීවිතයේ සෑම අංශයකටම පාහේ බලපායි: අප අඳින පළඳින ආකාරය, කතා කරන ආකාරය, ආහාර ගන්නා ආකාරය, හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය සහ එකිනෙකා සමඟ සම්බන්ධ වන ආකාරය ඒ අතර වේ.

බොහෝ සමාජවල මෙම සම්මතයන් මධ්‍යස්ථ නොවේ. ඒවා සකස් වන්නේ බල සම්බන්ධතා සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් සහ ඇතැම් කණ්ඩායම්වලට අන් අයට වඩා වරප්‍රසාද ලබා දෙන ආයතන මඟිනි.

පහසුකාරකවරයන් සඳහා සමාජ සම්මතයන් සාමූහික බව තේරුම් ගැනීම වැදගත් වේ.

එක් පුද්ගලයෙකු පුද්ගලිකව සම්මතයක් සමඟ එකඟ නොවන්නට පුළුවන් (උදාහරණයක් ලෙස පිරිමින් ගෙදර දොර වැඩ බෙදා ගත යුතු යැයි විශ්වාස කිරීම) නමුත් "පුද්ගලයන් අපේක්ෂා කරන්නේ එය" නිසා ඔහු හෝ ඇය තවමත් එයට අනුකූලව ක්‍රියා කළ හැකිය. එබැවින් සම්මතයන් වෙනස් කිරීමට පුද්ගල දැනුවත්භාවය පමණක් නොව, ප්‍රජා මඟින් ආවර්ජනය කිරීම සහ සාමූහික වෙනස්කම් ය.

පවුල සහ ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය පිළිබඳ සම්මතයන්

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ සම්මතයන් යනු ස්ත්‍රීන්ට, පිරිමින්ට, ගැහැණු ළමයින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට සුදුසු යැයි සැලකෙන දේ නිර්වචනය කරන සමාජ සම්මතයන්ගේ නිශ්චිත වර්ගයකි. *මෙම සම්මතයන් ශ්‍රම විභජනය, චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනය, තීරණ ගැනීමේ බලය සහ සුරැකුම් කටයුතුවලට ලබා දෙන වටිනාකම හැඩගස්වයි.*

බොහෝ ප්‍රජාවන් තුළ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ සම්මතයන් පිරිමින්, සපයන්නන් සහ ආරක්ෂකයන් ලෙස ස්ථානගත කරන අතර ස්ත්‍රීන්ගෙන් පෝෂණය, සුරැකුම් වැඩ සහ ගෘහය කළමනාකරණය අපේක්ෂා කෙරේ. පිරිමි ළමයින් බොහෝ විට ගෙදර දොරේ

වැඩවලින් වැළකී සිටින තම පියවරුන් දෙස බලා වැඩෙන අතර ගැහැණු ළමයින්ට සේවය කිරීමට සහ සහාය වීමට උගන්වනු ලැබේ.

කාලයත් සමඟ මෙම අපේක්ෂාවන් අභ්‍යන්තරීකරණය වී පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට සම්ප්‍රේෂණය වේ. මෙම සම්මතයන් පවුල් මට්ටමින් තීරණ ගන්නේ කවුද, මුලින්ම ආහාර ගන්නේ කවුද, ආදායම පාලනය කරන්නේ කවුද සහ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවල "නොපෙනෙන" බර දරන්නේ කවුද යන්නට බලපායි. ප්‍රජා මට්ටමින් ඒවා නායකත්වය අධ්‍යාපනය සහ අවස්ථා සඳහා ප්‍රවේශය හැඩගස්වයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ සම්මතයන් වෙනස් කිරීම ආරම්භ වන්නේ මෙම අපේක්ෂාවන් පිරිමින්ට සහ කාන්තාවන්ට සීමා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පවුල් සහ ප්‍රජාවන් එක්ව සිතා බලන විටය. උදාහරණයක් ලෙස, ස්ත්‍රීන් ආර්ථික වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයේ තබා ගැනීමෙන් සහ පිරිමින් සුරැකුම් වැඩ ප්‍රකාශ කිරීමෙන් හෝ උපකාර පැතීමෙන් වළක්වා ගැනීමෙන්.

පිරිමිත්වය පිළිබඳ සම්මතයන්: පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් මත වන අපේක්ෂාවන් සහ පීඩනයන්

පිරිමිත්වය යනු පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් සිතීමට ක්‍රියා කිරීමට සහ අන් අය සමඟ සම්බන්ධ වීමට සමාජගත කරන ආකාරයයි. සංස්කෘතීන් හරහා පිරිමින්ට බොහෝ විට උගන්වනු ලබන්නේ පිරිමි වීම යනු ශක්තිමත් වීම, පාලනයෙන් සිටීම, චිත්තවේගීයව සංයමයකින් යුක්ත වීම සහ ආධිපත්‍ය දැරීම බවයි.

කුඩා කල සිටම පිරිමි ළමයින්ට මෙවැනි පණිවිඩ ලැබේ:

- නියම පිරිමින් අඬන්නේ නැත.
- ඔබ පවුලේ ප්‍රධාන ආදායම් උපයන්නා විය යුතුය.
- ගෙදර දොරේ වැඩ කාන්තාවන් සඳහා ය.
- ඔබ ඕනෑම වියදමකින් ඔබේ ගෞරවය ආරක්ෂා කළ යුතුය.

මෙම පීඩනයන් පිරිමින්ට සහ ස්ත්‍රීන්ට හානි කරන පිරිමිභාවය පිළිබඳ පටු සීමාවන් නිර්මාණය කරයි. මෙම අපේක්ෂාවන්ට නොගැලපෙන පිරිමි ළමයින්ට සමච්චලයට හෝ බැහැර කිරීමට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකිය. වැඩිහිටියන් ලෙස පිරිමින් චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය, මානසික සෞඛ්‍යය හෝ සමාන සබඳතා සමඟ පොරබදන්නට පුළුවන. මන්ද ඔවුන් සුරැකුම් වැඩ දුර්වලකමක් ලෙසත් පාලනය ශක්තිය ලෙසත් සම කිරීමට ඉගෙනගෙන ඇත.

මෙම පුරුෂ සම්මතයන් ඔවුන්ගේ අනන්‍යතා සහ සබඳතා හැඩගස්වන්නේ කෙසේද යන්න ගවේෂණය කිරීමට සහභාගිවන්නන්ට පහසුකාරකවරයන්ට උපකාර කළ හැකිය. හුදෙකලාව, ආතතිය හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි අනුකූලතාවයේ පිරිවැය දැකීමට පිරිමින් දිරිමත් කිරීම, පිරිමිත්වය සැලකිලිමත් ගෞරවනීය සහ සම සිතින් යුක්ත දෙයක් ලෙස නැවත නිර්වචනය කිරීමට මග පාදයි.

සම්මතයන් ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අසමානතාව අතර පවතින සබැඳියාව

දැඩි ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජ භාවය සහ පිරිමිත්වය පිළිබඳ සම්මතයන් පුද්ගල හැකියාවන් සීමා කිරීමට පමණක් සීමා නොවේ. ඒවා බලය සහ අසමානතාව පිළිබඳ පද්ධති පවත්වාගෙන යයි. පිරිමින් ආධිපත්‍යය දැරීමටත්, ස්ත්‍රීන් කීකරු වීමටත්, සමාජය අපේක්ෂා කරන විට එය අධිකාරිය පවත්වාගෙන යාම සඳහා පාලනය, දඬුවම් සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය පවා "පිළිගත හැකි" ක්‍රම ලෙස සාමාන්‍යකරණය කරයි.

උදාහරණ ලෙසः

- නිවස තුළ තමන්ව "පවුලේ ප්‍රධානියා" ලෙස දකින පිරිමින් මුදල් පාලනය කිරීම හෝ සහකරුවෙකුගේ ගමනාගමනය සීමා කිරීම සාධාරණීකරණය කළ හැකිය.
- සබඳතා තුළ චිත්තවේගීය යැපීම හෝ ඊර්ෂ්‍යාව වැනි දේ, අධීක්ෂණය, තර්ජන හෝ බල කිරීම තුළින් ප්‍රකාශ විය හැකිය.
- ප්‍රජාවන් තුළ අපයෝජනය පිළිබඳ නිශ්ශබ්දතාවය හෝ දොස් පැවරීම ප්‍රචණ්ඩත්වය පෞද්ගලික හෝ ලැබිය යුතු දෙයක් යන අදහස තහවුරු කරයි.

සම්මතයන් සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය අතර සම්බන්ධය චක්‍රීයයි. ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉවසන තරමට එම හානිකර සම්මතයන් වඩාත් ශක්තිමත් වේ. ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධව සුරැකුම් කටයුතු අගය කිරීම සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ ගෞරවනීය සබඳතා ආදර්ශයට ගැනීම මගින් ප්‍රජාවන් මෙම සම්මතයන් ප්‍රශ්න කිරීමට පටන් ගන්නා විට ප්‍රචණ්ඩත්වය අඩු වේ.

මෙහිදී පහසුකාරකවරයන් ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ඔවුන් ආවර්ජනය කිරීමට, මග පෙන්වීම, සංවේදනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ පිරිමින්ට හා පිරිමි ළමයින්ට යම් සම්මතයන්ගෙන් ඔවුන් ලබන ප්‍රතිලාභ පමණක් නොව එම සම්මතයන්ම ඔවුන්ට සහ ඔවුන් ආදරය කරන අයට හානි කරන්නේ කෙසේද යන්න ද පරීක්ෂා කළ හැකි ආරක්ෂිත අවකාශයන් නිර්මාණය සිදු කරයි.

පහසුකාරකවරයන් සඳහා ආවර්ජනය කිරීමේ ප්‍රේරකය

ඉවුම් පිහුම් හෝ හැඟීම් පෙන්වීම වැනි "පුරුෂත්වයට නොගැලපෙන" දෙයක් කිරීම නිසා පිරිමි ළමයෙකුට හෝ මිනිසෙකුට විහිළු කළ අවස්ථාවක් ගැන සිතන්න.

- ඒ මොහොතේ ලබා දුන් ප්‍රතිචාරය කුමක්ද?
- එම ප්‍රතිචාරය වැඩිහිටි වියේදී හැසිරීම හැඩගස්වන්නේ කෙසේද?
- පහසුකම් සපයන්නෙකු ලෙස කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවලදී ඔබට එම ප්‍රතිචාරයට ආරක්ෂිතව අභියෝග කළ හැක්කේ කෙසේද?

සමාජීය සහ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මතයන් ස්ථාවර නොවේ; ඒවා ඉගෙනගත් පුරුදු කරන සහ වෙනස් කළ හැකි දේවල්ය. මෙම සම්මතයන් පිරිමිත්වය හැඩගස්වන්නේ කෙසේද යන්න අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පහසුකාරකවරයන්ට අසමානතාවයට අභියෝග කරනවා පමණක් නොව පිරිමි ළමයින්ට සහ පිරිමින්ට වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න වඩාත් කරුණාවන්ත අනන්‍යතා පෝෂණය කරන සැසි සැලසුම් කිරීමට උපකාරී වේ.

4. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳව පිරිමි ළමයින් සමඟ කටයුතු කිරීම

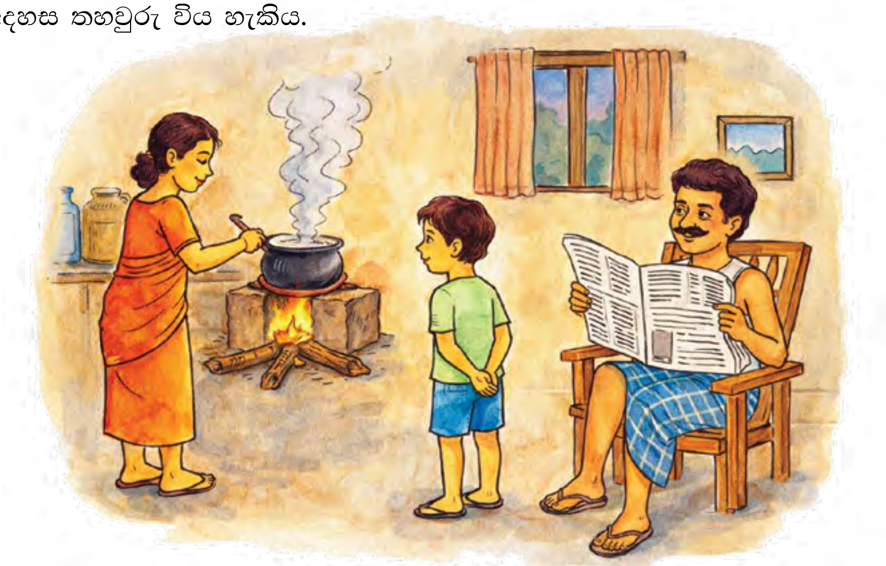
1. පිරිමි ළමයින් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ භූමිකාවන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය (Learn), ඉගෙනගත් දේ අමතක කරන ආකාරය (Unlearn) සහ නැවත ඉගෙන ගන්නා ආකාරය (Relearn)

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ භූමිකාවන් යනු ස්ථාවර දේවල් නොවන බවත් ඒවා ඉගෙනීම අමතක කිරීම සහ නැවත ඉගෙනීම යන චක්‍රය තුළින් වෙනස් කළ හැකි බවත් මෙහිදී අවධාරණය කෙරේ.

ඉගෙනීම (Learn) :

පිරිමි ළමයින් සුරැකුම් කටයුතු ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට උපත ලබන්නේ නැත. කුඩා කල සිටම ඔවුන් සමාජගත වීම තුළින් "අන් අය දෙස බැලීමෙන්, උපදෙස් ඇසීමෙන්, ත්‍යාග ලැබීමෙන් හෝ දඬුවම් ලැබීමෙන්" පිරිමි ළමයින්ට සාමාන්‍ය ලෙස සැලකෙන දේ ඉගෙන ගනී.

- **උදාහරණය:** පිරිමි ළමයෙකු තම මව දිනපතා උයනවා දකින අතරතුර ඔහුගේ පියා සවස් වරුවේ විවේක ගන්නවා දැකීමෙන් ඉවුම් පිහුම් යනු 'ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩක්' යන අදහස තහවුරු විය හැකිය.



- **උදාහරණය:** අඬන පිරිමි ළමයෙකුට ගැහැණු ළමයෙකු වගේ වෙන්න එපා යැයි කීමෙන් හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම පුරුෂත්වයට නොගැලපෙන බව ඔහුට උගන්වයි.

ඉගෙනගත් දේ අමතක කිරීම (Unlearn):

පිරිමි ළමයින්ට පිරිමිත්වයේ නව ආදර්ශයන්ට නිරාවරණය වන විට හෝ ඔවුන්ට උගන්වා ඇති දේ ප්‍රශ්න කිරීමට දිරිමත් කරන විට අමතක කිරීම සිදු වේ.

- **උදාහරණය:** පිරිමි ගුරුවරයෙකු හෝ පුහුණුකරුවෙකු තම දරුවන් සඳහා ආඩම්බරයෙන් ඉවුම් පිහුම් කරනවා දැකීම එම ප්‍රතිරූපී ආකල්පයට අභියෝග කරයි.

- **උදාහරණය:** පාසලේදී පිරිමි ළමයින් "ඔබේ නිවසේ උයන්නේ කවුද? ඔබේ පියා එසේ නොකරන්නේ ඇයි?" යන ප්‍රශ්න පිළිබඳව මෙනෙහි කරන සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම.

නැවත ඉගෙනීම (Relearn):

නැවත ඉගෙනීම යනු නව සම්මතයන් පුහුණු වීමයි. එහිදී පිරිමි ළමයින් විකල්ප හැසිරීම් අනුගමනය කර සාමාන්‍යකරණය කරයි.

- **උදාහරණය:** පිරිමි ළමයින් තම පන්ති කාමරය පිරිසිදු කිරීමට හෝ නිවසේදී කෑම පිළියෙළ කිරීමට සහභාගී වීම.

- **උදාහරණය:** පිරිමි ළමයින් සහ ගැහැණු ළමයින් සමානව දායක වන පරිදි හවුලේ කාර්යයන් සිදුකිරීම ප්‍රවර්ධනය කරන යෞවන කණ්ඩායම්.

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන:

- ඉගෙනීම, ඉගෙනගත් දේ අමතක කිරීම සහ නැවත ඉගෙනීම යන චක්‍රය අවධාරණය කරන්නේ වෙනස් වීමට සෑම අවධියකදීම හැකි බවයි. හානිකර රටා සම්පූර්ණයෙන්ම අභ්‍යන්තරීකරණය වීමට පෙර පිරිමි ළමයින්ට සමාන හැසිරීම් කරා මඟ පෙන්විය හැකිය.

2. පවුල, පාසල, මාධ්‍ය සහ සම වයසේ මිතුරන්ගේ බලපෑම

- **පවුල:** ශක්තිමත් බලපෑමක් සිදුකරයි. පිරිමි ළමයින්, පියවරුන්, මාමාවරුන් සහ වැඩිමහල් සහෝදරයන් අනුකරණය කරයි. පිරිමින් සුළු සුරැකුම් කටයුතු කරන්නේ නම් එය තම වගකීම නොවන බව පිරිමි ළමයින් උපකල්පනය කරයි.
- **පාසල :** ගුරුවරුන් විසින් ද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ බෙදීම් තහවුරු කළ හැකිය (උදා: පන්ති කාමර පිරිසිදු කිරීමට හෝ ද්‍රව්‍ය සකස් කිරීමට ගැහැණු

ළමයින්ගෙන් පමණක් ඉල්ලීම). නමුත් පාසල්වලට ධනාත්මක ආදර්ශ සැපයීම සඳහා ද අවකාශයක් නිර්මාණය කළ හැකිය.

- **මාධ්‍ය** : කාටූන් දැන්වීම් බොහෝ විට පිරිමින් සපයන්නන් ලෙසත්, ස්ත්‍රීන් රැකබලා ගන්නන් ලෙසත් නිරූපණය කරයි. එහෙත් ධනාත්මක ආදර්ශ (උදා: දැන්වීමක ඉවුම් පිහුම් කරන පියෙක්) මෙනෙහි කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දිය හැකිය.
- **සම වයසේ මිතුරන්** : සම වයසේ මිතුරන්ගේ පීඩනය පුරුෂ සම්මතයන් දැඩි ලෙස බලාත්මක කරයි. පිරිමි ළමයින් නිවසේදී මවට හෝ සහෝදරියන්ට උදව් කරන අයට සමච්චල් කළ හැකි අතර සුරැකුම් කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ලැජ්ජාව ශක්තිමත් කරයි.

පහසුකම් සපයන්නන්ගේ සටහන: විවිධ අවකාශයන් පිරිමි ළමයින්ගේ ආකල්ප හැඩගස්වන්නේ කෙසේදැයි පෙන්වීමට දේශීය මාධ්‍ය, ප්‍රජා නායකයින් හෝ පාසල් චර්යාවලින් සැබෑ ජීවිත උදාහරණ භාවිතා කරන්න.

3. විවාහය සහ නිවසේ වගකීම් වටා ඇති අපේක්ෂාවන්

යොවුන් වියේ පටන් පිරිමි ළමයින් වැඩිහිටි ජීවිතය විශේෂයෙන් විවාහය පිළිබඳ අපේක්ෂාවන් ගොඩනගා ගැනීමට පටන් ගනී. මෙම අපේක්ෂාවන් බොහෝ විට ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ සම්මතයන් මගින් හැඩගස්වයි:

- පිරිමින් ආදායම් උපයන්නන්, තීරණ ගන්නන් සහ විනය පාලනය කරන්නන් ලෙස
- ස්ත්‍රීන් රැකබලා ගන්නන්, ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම සහ දරුවන් ඇති දැඩි කිරීම සඳහා වගකිව යුතු අය ලෙස
- සුරැකුම් කටයුතු නොපෙනෙන වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සහ අවතක්සේරු කරන ලද ඒවා ලෙස දකියි.

අභියෝග නොකළහොත් ඇති විය හැකි අවදානම්:

- පිරිමි ළමයින් තම භාර්යාවන්ගෙන් සියලු වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ අපේක්ෂා කරන පිරිමින් බවට පත් වේ.
- නිවස තුළ ඇති අසමතුලිතතාවය, ස්ත්‍රීන් ප්‍රතිරෝධය දක්වන විට හෝ සාධාරණත්වය ඉල්ලා සිටින විට අමනාපය, ගැටුම්, සහ ගෘහස්ථ හෝ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජ භාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට පවා හේතු විය හැක.

වෙනස්වීම සඳහා අවස්ථා:

- හවුල්කාරිත්වය ගෞරවය සහ විවාහය තුල සාධාරණත්වය පිළිබඳව මුල් අවධියේදී සංවාද ඇති කිරීම.

- සහකරුවන් සමඟ වගකීම් බෙදා ගන්නා පිරිමින්ගේ ධනාත්මක ආදර්ශ සැපයීම.
- පිරිමි ළමයින්ට විවාහය අධිපතිත්වය පවත්වා ගන්නක් නොව සමාන බලයක් ඇති පුද්ගලයින්ගේ හවුල්කාරිත්වයක් ලෙස සිතීමට උපකාර කිරීම.

4. ප්‍රායෝගික උපාය මාර්ග: මුල් අවදියේ මැදිහත්වීම්, ආවර්ජනය කිරීමේ මෙවලම් සහ සංවාදය

අ. මුල් අවදියේ මැදිහත්වීම්

- පාසැලේදී බෙදාගත් කාර්යයන් හඳුන්වා දීම (පිරිමි ළමයින් හා ගැහැණු ළමයින් පිරිසිදු කිරීම, ඉවුම් පිහුම් පාඩම්, ගෙවතු සුරැකුම් කටයුතු)
- පියවරුන් සහ පිරිමි ඥාතීන් නිවසේදී සුරැකුම් කටයුතු ආදර්ශයට ගැනීමට දිරිමත් කිරීම.
- පිරිමින් සැලකිලිමත් සහ වගකිවයුතු අය ලෙස ඉස්මතු කරන කතන්දර කීම සහ ආදර්ශ භාවිත කිරීම.

ආ. ආවර්ජනය කිරීමේ මෙවලම්

- **කවුද මොනවද කරන්නේ? ක්‍රියාකාරකම:** ගෘහස්ථ වැඩ ලැයිස්තුගත කර ඒවා සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ කවුදැයි හඳුනා ගැනීමට පිරිමි ළමයින්ට සලස්වන්න. හේතුව සාකච්ඡා කරන්න.
- **ඔබේ අනාගත නිවස සිතින් මවා ගන්න අභ්‍යාසය:** පිරිමි ළමයින්ගෙන් ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිතය "කවුද උයන්නේ කවුද? පිරිසිදු කරන්නේ කවුද ? දරුවන් බලා ගන්නේ කවුද? "සිතින් මවා ගැනීමට ඉල්ලා සිටින්න" ඉන්පසු මෙම උපකල්පනවලට අභියෝග කරන්න.
- **භූමිකා මාරු කිරීමේ රංගනයන්:** පිරිමින් සුරැකුම් කටයුතු භාර ගන්නා අවස්ථා පිරිමි ළමයින් විසින් රඟ දැක්වීම, සංවේදනය සහ කාර්යයේ වටිනාකම ඉස්මතු කිරීම.

ඇ. සංවාදය

- පුරුෂත්වය සම වයසේ මිතුරන්ගේ පීඩනය සහ සුරැකුම් කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ඇති ලැජ්ජාව පිළිබඳව පිරිමි ළමයින්ට විවෘතව කතා කිරීමට හැකි ආරක්ෂිත අවකාශයන් නිර්මාණය කිරීම.
- දැනටමත් නිවසේදී උදව් කරන සම වයසේ මිතුරන් භාවිතා කර ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට සහ අපකීර්තිය බිඳ දැමීමට කටයුතු කිරීම.
- සුරැකුම් කටයුතුවල අභිමානය තහවුරු කිරීම: සුරැකුම් වැඩ යනු දුර්වලකමක් නොවේ, එය ශක්තියක් සහ වගකීමක් වේ.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සම්බන්ධයෙන් තරුණ පිරිමි ළමයින් සමඟ වැඩ කිරීම යනු සමාජගත වීම මුලින්ම ආමන්ත්‍රණය කිරීමයි. පිරිමි ළමයින්ට පහත දේ දැකීමට අවශ්‍ය වේ:

1. ඔවුන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ භූමිකාවන් ගැන විශ්වාස කරන දේ ස්වාභාවික නොව ඉගෙන ගත් දේවල් බව.
2. මෙම විශ්වාසයන් අමතක කර වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වඩා සාධාරණ විකල්ප සමඟ ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකි බව.
3. සුරැකුම් කටයුතු බෙදා ගැනීම ස්ත්‍රීන්ට උපකාර කිරීම පමණක් නොව එය ගෞරවය ශක්තිමත් කිරීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ප්‍රජාවන් ගොඩනගන බව.

5. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සඳහා වැඩිහිටි පිරිමින් සමඟ කටයුතු කිරීම

1. සම්බන්ධතා මට්ටමේ ගතිකත්වය: හවුල්කරුවන් සමඟ සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීම

බොහෝ නිවෙස්වල වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ (ඉවීම, පිසීම, පිරිසිදු කිරීම, දරුවන් රැකබලා ගැනීම, වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම, ආබාධිත පුද්ගලයන් රැකබලා ගැනීම) ස්ත්‍රියකගේ වගකීමක් ලෙස සැලකේ. ස්ත්‍රීන් ආදායම් උපයන විට පවා ඔවුන්ගේ ගෘහස්ත වැඩ බර කලාතුරකින් අඩු වේ. මෙම අසමතුලිතතාවය බොහෝ විට සම්බන්ධතා තුළ ආතතිය, අමනාපය සහ අසමානතාවය ඇති කරයි.

වැඩිහිටි පිරිමින් සඳහා හවුල්කාරිත්වය ගැන නැවත සිතා බැලීම වැදගත් වේ.

- **සාම්ප්‍රදායික අපේක්ෂාව:** පිරිමින් මූල්‍යමය වශයෙන් සපයයි; ස්ත්‍රීන් සියලු සුරැකුම් වැඩ කළමනාකරණය කරයි.
- **පරිවර්තනීය අපේක්ෂාව:** පිරිමින් සහ ස්ත්‍රීන් ගෙවන ලද සහ නොගෙවන ලද දායකත්වයන් දෙකම හඳුනා ගනිමින් සුරැකුම් වැඩ සහ තීරණ ගැනීමේ කටයුතු බෙදා ගනිති.

පහසුකාරකවරයාගේ උදාහරණය:

පිරිමින්ට ඔවුන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ සහකරුවන්ගේ 'පැය 24ක දවසක්' සිතියම්ගත කිරීමට ආරාධනා කරන්න.

අසන්න:

- මුලින්ම අවදි වන්නේ කවුද?
- ආහාර උයන්නේ සහ පිළිගන්වන්නේ කවුද?
- දරුවන්ගේ පාසල් අවශ්‍යතා කළමනාකරණය කරන්නේ කවුද?
- නිවසින් පිටත සහ ඇතුළත වැඩ කරන්නේ කවුද?

මෙම දෘශ්‍යකරණය බොහෝ විට පිරිමින්ට තම සහකරුවන්ගේ දෙගුණයක් හෝ තුන් ගුණයක් වන වැඩ බර අවබෝධ කර දෙයි.

2. සුරැකුම් වැඩ, ලිංගිකත්වය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය (GBV) සහ අන්අයෙක් පාලනය කිරීමේ හැසිරීම් අතර සම්බන්ධතා

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යනු කාර්යයන් බෙදීම ගැන පමණක් නොවේ. එය සම්බන්ධතා වල බලය සහ පාලනය සමඟ ගැඹුරින් බැඳී ඇත.

- පිරිමින් ස්ත්‍රීන්ගෙන් 'සේවය' කිරීමට අපේක්ෂා කරන විට ඔවුන් බොහෝ විට පාලනය කිරීමේ හැසිරීම් සාධාරණීකරණය කරයි. මුදල් වියදම් කරන ආකාරය තීරණය කිරීම, කාන්තාවන්ගේ සංචලනය සීමා කිරීම හෝ කීකරුකම ඉල්ලා සිටීම.
- ස්ත්‍රීන් සාධාරණත්වය වෙනුවෙන් විරෝධය පාන විට හෝ සාකච්ඡා කරන විට පිරිමින් ආධිපත්‍යය නැවත තහවුරු කිරීමට ප්‍රචණ්ඩත්වය (වාචික, ශාරීරික හෝ චිත්තවේගීය) භාවිතා කළ හැකිය.
- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ අවතක්සේරු කිරීම මගින් පිරිමින් ස්ත්‍රීන්ගේ දායකත්වයන් "අවම වටිනාකමක් සහිත දෙයක්" බවට අදහස තහවුරු කරයි. එමගින් ස්ත්‍රීන්ට වෙනත් ක්ෂේත්‍රවල (තීරණ ගැනීම හෝ ප්‍රජා නායකත්වය වැනි) සමානාත්මතාවය ඉල්ලා සිටීම වඩාත් අපහසු වේ.

පහසුකාරකවරයාගේ සටහන:

මෙය සංවේදී ක්ෂේත්‍රයකි. සාකච්ඡා දෝෂාරෝපණයට වඩා බෙදාගත් ගෞරවය සහ අභිමානය වටා ගොඩනගන්න. පිරිමින්ගෙන් අසන්න:

- 'ඔබේ දරුවන් දැකීමට සහ ඉගෙන ගැනීමට ඔබ කැමති කුමන ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක්ද?'
- 'ඔබේ දියණියගේ ස්වාමිපුරුෂයා, ඔබ ඔබගේ සහකාරියට සලකන ආකාරයටම ඇයට ද සැලකුවොත් ඔබට දැනෙන්නේ කෙසේද?'

3. පුරුෂභාවය පරිණාමණය (transformation) කිරීම: ගෞරවය, සමානාත්මතාවය සහ හවුල්කාරිත්වය

පරිණාමණය යනු පුරුෂභාවය පාලනය කිරීම ගැන නොව වගකීම සැලකිල්ල සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය ගැන බව පිරිමින්ට තේරුම් ගැනීමට උපකාර කිරීමයි.

- **ගෞරවය:** සහකරුවෙකුගේ කාලය, ශ්‍රමය සහ යහපැවැත්ම අගය කිරීම.
- **සමානාත්මතාවය:** වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සැබෑ කාර්යයක් ලෙස පිළිගැනීම, එය පවුලේ පැවැත්මට සමානව වැදගත් වීම.
- **හවුල්කාරිත්වය:** නිවසේ කටයුතු කළමනාකරණය, ළමුන්ගේ කටයුතු, සහ චිත්තවේගීය සහයෝගය සඳහා එකට වැඩ කිරීම.

පහසුකාරකවරයාගේ උදාහරණය:

තම පවුල්වලට ඉවුම් පිහුම් කටයුතු කරදීම, අසනීප ඥාතීන් රැකබලා ගැනීම හෝ තම සහකරුවන්ගේ වෘත්තීන් සඳහා සහාය වීම ගැන ආඩම්බර වන පිරිමින්ගේ කතන්දර බෙදා ගන්න. මෙම ක්‍රියාවන් දුර්වලකමේ ලකුණු නොව ශක්තියේ සහ නායකත්වයේ ලකුණු බව පෙන්වන්න. පිරිමින් දිරිමත් කරන්න:

- සුරැකුම් වැඩබෙදා ගැනීම සමීපභාවය සහ විශ්වාසය ගොඩනඟන ආකාරය ගැන මෙනෙහි කරන්න.
- එය ගැටුම් අඩු කර සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිවෙස් නිර්මාණය කරන ආකාරය ගැන මෙනෙහි කරන්න.
- එය පුතුන් සහ දූවරුන් සඳහා ධනාත්මක ආදර්ශ සපයන ආකාරය ගැන මෙනෙහි කරන්න.

4. ප්‍රායෝගික උපාය මාර්ග: සංවාදයට සහ ක්‍රියාවට පිරිමින් සම්බන්ධ කර ගැනීම.

අ. සංවාද මත පදනම් වූ ප්‍රවේශයන්

- **යුවළ අතර සාකච්ඡා:** පිරිමින් සහ ස්ත්‍රීන් අතර සුරැකුම් කටයුතු බෙදීම අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂාවන් ගැන සාකච්ඡා කරන මඟ පෙන්වන සංවාද.
- **ආවර්ජනය කිරීමේ පිරිමින්ගේ කව:** පිරිමිකමේ පීඩනයන්, ගෘහස්ත ආතතිය සහ සුරැකුම් වැඩ බෙදාගැනීමේ ප්‍රතිලාභ ගවේෂණය කිරීම සඳහා ආරක්ෂිත පිරිමින් පමණක් සහභාගීවන අවකාශයන්.

- **භූමිකා රඟපෑම් අවස්ථා** : සැහැල්ලු නමුත් අවර්ජනය කරන ආකාරයකින් කාර්යයන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම.

ආ. ප්‍රායෝගික මෙවලම්

- **ගෘහස්ත වැඩ විගණනය**: සතියක කාලයක් නිවසේ කාර්යයන් සිදුකරන ආකාරය ලකුණුකර බලා පිරිමින්ට දිනපතා නව කාර්යයන් 1-2ක් උත්සාහ කිරීමට ඉල්ලා සිටී.
- **බෙදාගත් දෙමාපිය වගකීම් සැලසුම් සකස් කිරීම** : දරුවන්ගේ පාසල් කටයුතු, සෞඛ්‍යය සහ විවේක කටයුතු පිළිබඳ වගකීම් බෙදාගැනීමට සැලැස්මක් නිර්මාණය කිරීම.
- Walking in Her Shoes Exercise **අභ්‍යාසය** : පිරිමින් තම සහකරුගේ දවස අනුකරණය කිරීම. (උදා: පාන්දරින් අවදි වීම, ආහාර පිළියෙල කිරීම, දරුවන් රැගෙන පාසලට ඇවිදගෙන යාම, වැඩ කිරීම, සහ පිරිසිදු කිරීම)

ඇ. කුඩා ක්‍රියාවන් කිරීමට කැපවීම්

පහසුකාරකවරයන් සෑම සහභාගිවන්නෙකුටම එක් කුඩා, යථාර්ථවාදී ඉලක්කයක් තැබීමට දිරිමත් කළ යුතුය:

- සතියකට එක් වේලක් උයන්න.
- දරුවන්ගේ නින්දට යන පුරුද්ද සඳහා වගකීම භාර ගන්න.
- රෙදි සේදීමේ කාර්යයන් බෙදා ගන්න.
- නිවස තනිව කළමනාකරණය කිරීමෙන් සහකරුට 'නිදහස් කාලය' පැයක් දෙන්න.

මෙම කුඩා කැපවීම් විශාල වෙනසක් සඳහා ගම්‍යතාව ගොඩනගයි.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය

වැඩිහිටි පිරිමින් සමඟ වැඩ කිරීම සඳහා පුද්ගල ආකල්ප සහ සම්බන්ධතාවල බල ගතිකත්වය යන දෙකටම ආමන්ත්‍රණය කිරීම අවශ්‍ය වේ. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යනු හුදෙක් 'උදව් කිරීමක්' නොවන බවත් එය සමාන වගකීමක් සහ ගෞරවනීය හවුල්කාරිත්වයන් සඳහා පදනමක් බවත් පිරිමින් දැකිය යුතුය.

සුරැකුම් කටයුතු බලය, පාලනය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි ගැටළු සමඟ සම්බන්ධ කිරීමෙන් අසමාන අපේක්ෂාවන් ස්ත්‍රීන්ට පමණක් නොව පිරිමින්ට, පවුල්වලට සහ ප්‍රජාවන්ට ද හානි කරන ආකාරය පහසුකම් සපයන්නන්ට ඉස්මතු කළ හැකිය. පුරුෂභාවයන් පරිවර්තනය යනු පුරුෂයෙකු වීම යන්නට නව අර්ථකථනයක් ලබා දීමයි. එය ආධිපත්‍යය නොව, රැකබලා ගැනීම, සාධාරණත්වය සහ හවුල්කාරිත්වය මත පදනම් වූවකි.

පහත වගුව මගින් වැඩිහිටි පුරුෂයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමේ ස්වරූපය තනි පුද්ගල සහ සම්බන්ධතා මට්ටම්වලදී කෙබඳු දැයි උදාහරණ සහිතව ඉදිරිපත් කරයි. කාලයත් සමඟ ඇති වන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පහසුකම් සපයන්නන්ට හෝ සහකරුවන්ට භාවිතා කළ හැකි යෝජිත දර්ශක ද මෙහි ඇතුළත් වේ.

සම්බන්ධතා මට්ටම	ඉලක්කගත කොටස	ප්‍රායෝගිකව නියැලීම පෙනෙන්නේ කෙසේද?	වෙනසක් විය හැකි දර්ශක
ඒක පුද්ගල මට්ටම	දැනුවත්භාවය සහ ආවර්ජනය	පිරිමින් පුරුෂභාවය සුරැකුම් කටයුතු සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භූමිකාවන් පිළිබඳ පුද්ගලික විශ්වාසයන් සංවාදය හා ආවර්ජනය ඔස්සේ ගවේෂණය කරති.	• පිරිමින් ස්ත්‍රීන්ගේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ දායකත්වය පිළිගනිති. • වගකීම් බෙදා ගැනීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරති. • පුරුෂාධිපත්‍ය ඔවුන්ට චිත්තවේගීයව හෝ සම්බන්ධතාමය වශයෙන් බලපාන ආකාරය හඳුනා ගත හැකියි.
	නිපුණතා සංවර්ධනය	පිරිමින් ආහාර පිසීම, පිරිසිදු කිරීම හෝ ළමා සුරැකුම් වැඩ වැනි ප්‍රායෝගික කුසලතා ඉගෙන ගන්නා අතර ඒවායේ වටිනාකම තේරුම් ගනිති.	• පිරිමින් නව හෝ වැඩිදියුණු කළ සුරැකුම් කටයුතු සිදුකිරීමේ කුසලතා පෙන්නුම් කරති. • ගෘහස්ථ කාර්යයන් කිරීමේදී වැඩි විශ්වාසයක් වාර්තා කරති.
	ආකල්පමය වෙනස් වීම	පිරිමින් සුරැකුම් කාර්යයන් වටිනා දෙයක් ලෙස හඳුනා ගන්නා අතර සමානාත්මතාවය තමන්ට හා තම පවුල්වලට ප්‍රතිලාභදායක බව දකිති.	• ස්ත්‍රීන්ගේ භූමිකාවන් ගැන කතා කිරීමේදී භාෂාවේ වෙනසක් වීම. • වඩාත් සාධාරණ තීරණ ගැනීමේ භාෂාව ("මම" වෙනුවට "අපි")
සම්බන්ධතා මට්ටම	වගකීම් බෙදා ගැනීම	පිරිමින් තම සහකරුවන්/පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ දෛනික සුරැකුම් කාර්යයන් සාකච්ඡා කර බෙදා ගනිති.	• පිරිමින් වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සඳහා ගත කරන කාලය වැඩි වීමක් ස්ත්‍රීන් වැඩි සහයෝගයක් සහ අඩු වූ වැඩබරක් වාර්තා කිරීම. • ගෘහස්ථ කටයුතු තුළ කාර්යයන් බෙදා හැරීමේ සමබරතාවයක් නිරීක්ෂණය වීම.

	සන්නිවේදනය සහ හවුල්කාරිත්වය	පිරිමින් සහ ස්ත්‍රීන් පවුලේ යුතුකම් අවශ්‍යතා සහ යහපැවැත්ම පිළිබඳව විවෘත ගෞරවනීය සන්නිවේදනයක නිරත වේ.	• හවුල්කරුවන් වැඩිදියුණු කළ සංවාදයක් සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවයක් වාර්තා කිරීම • ගෘහස්ථ භූමිකාවන් සහ අපේක්ෂාවන් වටා ගැටුම් අඩු වීම.
	පාලනය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය අඩු කිරීම	අසමාන බලය හා සුරැකුම් අපේක්ෂාවන් සමග පාලනය කිරීමේ හැසිරීම සහ චිත්තවේගීය හෝ ශාරීරික ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ වන ආකාරය පිරිමින් හඳුනා ගනිති.	• පාලනය කිරීමේ හැසිරීම් අවම වීම හෝ ඒ පිළිබඳ ස්වයං-පිළිගැනීම. • වඩා හොඳ ස්වයං-නියාමනය සහ අවිහිංසක සන්නිවේදනය භාවිතා කිරීම. • වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ ලිංගිකත්වය මත පදනම්වූ භූමිකාවක් නොව බෙදාගත් මානව වගකීමක් බව හඳුනා ගැනීම.
ප්‍රජා මට්ටම (අතිරේක)	නව සම්මතයන් ආදර්ශනය කිරීම	පිරිමින් ප්‍රජා මට්ටමින් පොදුවේ සුරැකුම් වැඩ සඳහා පෙනී සිටීම හෝ එය ආදර්ශනය කරති.	• පිරිමින් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වෙති. • ඔවුන්ව සම වයසේ අය විසින් ධනාත්මක ආදර්ශයන් ලෙස හඳුනා ගනු ලැබේ ("සුරැකුම් ශූරයින්")

6. පහසුකාරකයන් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

මෙම පුහුණු අත්පොතේ පහසුකාරකවරුන් විය හැක්කේ කාටද?

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සහ පුරුෂත්වය පිළිබඳව පුරුෂයින් හා පිරිමි ළමුන් සමඟ සංවාද පහසුකම් සැලසීම යනු දැනුම මාරු කිරීමක් පමණක්ම නොවේ; එය වසර ගණනාවක සමාජානුයෝජනයෙන් හැඩගැසුණු විශ්වාසයන්, ආකල්ප සහ හැසිරීම් පරිවර්තනය කිරීමකි. ඵලදායී පහසුකම් සැලසීම තුළින් සහභාගිවන්නන්ට හානිකර සම්මතයන් අමතක කිරීමට, සංවේදනය අත්විඳීමට සහ ගෞරවය, සමානාත්මතාවය හා සුරැකුම් කටයුතු පදනම් කරගත් නව සම්බන්ධතා ක්‍රම පුහුණු වීමට හැකි ඉඩකඩක් නිර්මාණය වේ.

මෙම සන්දර්භය තුළ පහසුකම් සැපයීම සඳහා සංවේදී බව, ඉවසීම සහ දේශපාලනික සවිඥානකත්වය අවශ්‍ය වේ. එය බලයට අභියෝග කරන, සංවේදනය පෝෂණය කරන සහ සුරැකුම් වැඩ කේන්ද්‍රගත කරන ස්ත්‍රීවාදී පහසුකම් සැලසීමක් වේ.

මෙම පුහුණු අත්පොතේ පහසුකාරකවරුන් හුදෙක් පුහුණුකරුවන් නොව ආදර්ශයන් සහ වෙනසක් සඳහා උත්ප්‍රේරකයන් වේ. වැටුප් රහිත සුරැකුම් ශ්‍රමය හඳුනා ගැනීමට, අවම කිරීමට සහ නැවත බෙදා හැරීමට ඔවුන් පුරුෂයින් හා පිරිමි ළමුන් අවර්ජනය, සංවාදය සහ ප්‍රායෝගික පුහුණුව යන ක්‍රියාවලිය ඔස්සේ මෙහෙයවනු ලබයි.

පහසුකාරකවරයන් විය හැක්කේ:

- ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ පුරුෂත්වය පිළිබඳව පුහුණුව ලැබූ ප්‍රජා නායකයින්, සිවිල් සමාජ සංවිධාන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්, ක්‍රියාකාරීන් හෝ අධ්‍යාපනඥයින්.
- ශක්තිමත් සන්නිවේදන කුසලතා සංවේදනය සහ සංවේදී සාකච්ඡා කළමනාකරණය කිරීමේ හැකියාව ඇති පුරුෂයින් හෝ ස්ත්‍රීන්.
- තරුණ පිරිමි ළමුන් සඳහා වන සැසි සඳහා තරුණ නායකයින් හෝ සම වයසේ අය, මක්නිසාද යත් එය පහසුකාරකවරුන්ට බියවීම අවම කර විවෘතභාවය දිරිමත් කළ හැකි බැවිනි.
- සියල්ලටම වඩා පහසුකාරකවරුන් ගෞරවය, විවෘතභාවය සහ පීතෘමූලික සම්මතයන් ප්‍රශ්න කිරීමට ඇති කැමැත්ත මූර්තිමත් කළ යුතුය.
- 'කියන දේ කරන' පහසුකාරකයෙකු (උදා: ආහාර පිසින පුරුෂයෙකු හෝ තමන්ගේ පවුල තුළ හවුල් වගකීම් තහවුරු කරන ස්ත්‍රියක්) විශ්වාසනීයත්වය ශක්තිමත් කරයි.

පහසුකාරකවරයාගේ කාර්යභාරය

- දේශකයෙකු නොව මාර්ගෝපදේශකයෙකු වන්න: 'පිටතින් ඉගැන්වීම' වෙනුවට සහභාගිවන්නන්ගේ අත්දැකීම් එළිදැක්වීමට උදවු කරන්න.
- ස්වයං-ආවර්ජනශීලී වන්න: පහසුකාරකවරුන් ද ඔවුන්ගේම ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය මත පදනම් වූ පුරුදු සහ වරප්‍රසාද ප්‍රශ්න කළ යුතුය.
- බල ගතිකත්වයට සංවේදී වන්න: වැඩිහිටි පුරුෂයන් ඉදිරියේ කතා කිරීමට ලාබාල පිරිමි ළමුන් අඩු විශ්වාසයකින් සිටිය හැකිය; කුල/වාර්ගික වෙනස්කම් නිසා ඇතැම් සහභාගිවන්නන් නිහඬ විය හැක.
- භාෂාවෙන් සියල්ලන් ඇතුළත් කරන්න: සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි සන්දර්භ හරහා උදාහරණ භාවිතා කරන්න; ඒකාකෘතිය ශක්තිමත් කිරීමෙන් වළකින්න.

පහසුකම් සැපයීමේ ස්ත්‍රීවාදී මූලධර්ම

- පහසුකම් සැපයීම ස්ත්‍රීවාදී මූලධර්ම, සමානාත්මතාවය, සහභාගීත්වය, ආවර්ජනය සහ පරිවර්තනය යන වටිනාකම් මත පදනම් වී ඇත. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ සම්මතයන් ගැඹුරින් අභ්‍යන්තරීකරණය වී ඇති බවත් වෙනසක් ඇති විය යුත්තේ ගෞරවාන්විත පරාවර්තනශීලී සහ සාමූහික ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලීන් තුළින් බවත් එය හඳුනා ගනී.

මූලධර්මය	ප්‍රායෝගික අර්ථය	පහසුකම් සපයන්නාගේ චර්යාව
බලය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය	ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය, වයස, පන්තිය, ජනවාර්ගිකත්වය සහ අනෙකුත් බල ධුරාවලීන් කතා කරන්නේ කවුරුන්ද සහ සවන් දෙන්නේ කාටද යන්න හැඩගස්වන ආකාරය හඳුනා ගැනීම.	කටහඬ නොඇසෙන අය වෙත අවධානය යොමු කරන්න: සංවාදයේ ආධිපත්‍යය දරන්නේ කවුරුන්දැයි සැලකිලිමත් වී නිශ්ශබ්දව සිටින පුද්ගලයන්ව මෘදු ලෙස සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ කරගන්න.
හවුල් ඉගෙනීම	පහසුකාරකවරයා 'ප්‍රවීණයෙකු' නොවේ; සියලුම සහභාගිවන්නන් සම-ඉගෙන ගන්නන් වේ.	ප්‍රශ්න අසන්න. දේශන පවත්වන්න එපා: උදාහරණයක්: ඔබ සිතන ආකාරයට සුරැකුම් වැඩ අදෘශ්‍යමාන වන්නේ ඇයි?
කාන්තාවන්ගේ අත්දැකීම් කේන්ද්‍රගත කිරීම	පුරුෂයින් හා පිරිමි ළමුන් සමඟ ආවර්ජනය සඳහා ස්ත්‍රීන්ගේ සජීවී යථාර්ථයන් මූලාශ්‍ර ලක්ෂ්‍යයක් ලෙස භාවිතා කිරීම.	ස්ත්‍රීන්ගේ එදිනෙදා සුරැකුම් වැඩ බරින් උදාහරණ ගෙන එන්න: ස්ත්‍රීන්ට දිනපතා දරන්නට සිදුවන සුරැකුම් කටයුතු පිළිබඳ නිදසුන් ඇතුළත් කරන්න.

ලැජ්ජා සහගත නොවන අභියෝග කිරීම	පරිවර්තනය පැමිණෙන්නේ අපහසුතාවයන් ප්‍රවේසමෙන් හඳුන්වා දීමෙනි. දෝෂාරෝපණය කිරීමෙන් හෝ සමච්චලයට ලක් කිරීමෙන් වැළකීම.	'මම' යන භාෂාව සහ කුතුහලය පාවිච්චි කරන්න: උදාහරණයක්: "ඒක පිරිමියෙකුගේ වැඩක් කියලා ඔබට හැඟෙන්නේ ඇයි කියා මට දැනගන්නට අවශ්‍යයි."
මූර්තිමත් ඉගෙනීම	හිස, හදවත සහ ශරීරය සම්බන්ධ කර ගන්න; භූමිකා රංගනය, කතන්දර කීම, හැඟීම් සහ ආවර්ජනය භාවිතා කිරීම.	සහකම්පනය සහ පරිකල්පනය උද්දීපනය කරන නිර්මාණාත්මක අභ්‍යාස ඇතුළත් කරන්න: හැඟීම් දැනීම් සහ නව අදහස් මතු කරන කෙටි නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් එක් කරන්න
සුරැකුම් වැඩ සහ සහයෝගීතාවය	සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියම සමානාත්මතාවය සුරැකුම් වැඩ සහ ගෞරවය ආදර්ශයට ගැනීම සිදුකළ යුතුය.	• යටහත් පහත්කම පෙන්වන්න. • ගැඹුරින් සවන් දෙන්න. • වෙනස්කම්වලට ගරු කරන්න. • නිහතමානීව ඉදිරිපත් වන්න. • අන් අය පවසන දේට හොඳින් සවන් දෙන්න සහ විවිධ අදහස්වලට ගරු කරන්න.

පහසුකාරකයාගේ ස්වයං-ආවර්ජන මෙවලම: බලය, වරප්‍රසාද සහ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ

මෙම ස්වයං-පරීක්ෂාව නිර්මාණය කර ඇත්තේ පහසුකාරකවරුන්ට සැසි මෙහෙයවීමට පෙර පුද්ගලිකව භාවිතා කිරීමටය. පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් අව්‍යාජව සහ ගෞරවාන්විතව මෙහෙයවීම සඳහා ඔබේම ආකල්ප, පක්ෂග්‍රාහීත්වය සහ වරප්‍රසාද පිළිබඳ ඔබ දැනුවත් බව තහවුරු කර ගැනීමට එය උපකාරී වේ.

අ. කොටස: ආවර්ජිත ප්‍රශ්න

මෙම ප්‍රශ්න පිළිබඳව සටහන් තැබීමට හෝ ගැඹුරින් සිතා බැලීමට කාලය ගන්න:

1. ස්ත්‍රී පුරුෂ භූමිකා පිළිබඳ විශ්වාසයන්

ගෘහස්ථ කටයුතුවලදී පිරිමින්ගේ සහ කාන්තාවන්ගේ භූමිකාවන් ගැන මා විශ්වාස කරන්නේ කුමක්ද?

කාලයත් සමග මගේ විශ්වාසයන් වෙනස් වී ඇත්තේ කෙසේද?

2. මගේම ජීවිතයේ සුරැකුම් වැඩ වගකීම්

මගේ පවුල තුළ (ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම, රැකබලා ගැනීම වැනි වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ කාර්යයන් වැඩිපුරම සිදු කළේ/කරන්නේ කවුද?

මගේ දායකත්වය කුමක්ද?

3. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ ආකල්ප

කාන්තාවන් ගෙදරදී "කිසිවක් නොකරන" බව මම කවදා හෝ සිතා හෝ පවසා තිබේද?

ගෙවන රැකියාව තරම්ම සුරැකුම් කාර්යයන් වැදගත් යැයි මම සලකනවාද?

4. බලය සහ වරප්‍රසාද

මා සතුව වරප්‍රසාද ඇත්තේ කුමන අයුරින්ද ? (ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, වයස, අධ්‍යාපනය, ජනවාර්ගිකත්වය, ආර්ථික තත්ත්වය, පහසුකාරකයා ලෙස ඇති තත්ත්වය)

මෙම වරප්‍රසාද සහභාගිවන්නන් මට සවන් දෙන ආකාරයට බලපෑම් කළ හැක්කේ කෙසේද?

5. අවදානම් සහගතභාවය පිළිබඳ පහසුව

පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් ඉදිරියේ සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳව, හැඟීම් සහ බලය ගැන සාකච්ඡා කිරීමට මට පහසුද?

එය මට පහසු හෝ අපහසු කරන්නේ කුමක්ද?

6. ග්‍රාහීත්වය සහ විනිශ්චයන්

වෙනස්වීම්වලට ප්‍රතිරෝධය දක්වන පිරිමින් හෝ සාම්ප්‍රදායික භූමිකාවන් පිළිගන්නා කාන්තාවන් ගැන මම විනිශ්චය කරනවාද?

ආරක්ෂිත ඉඩක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මගේ විනිශ්චයන් කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

ආ කොටස: කඩිනම් ස්වයං-පරීක්ෂාව

සෑම ප්‍රකාශයක් සඳහාම 1 (කිසිසේත්ම සත්‍ය නොවේ) සිට 5 (ඉතා සත්‍යය) දක්වා වූ පරිමාණයකින් ඔබම ශ්‍රේණිගත කරන්න:

1. මම වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවල වටිනාකම හඳුනා ගන්නෙමි.
2. සුරැකුම් වැඩ ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් විසින් බෙදාගත යුතු යැයි මම විශ්වාස කරමි.
3. මගේ ම වරප්‍රසාද සහ ඒවා පහසුකාරකවරයකු/පහසුකාරකවරියක ලෙස මාගේ කාර්යභාරයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳව මම නිතිපතා මෙනෙහි කරමි.
4. සහභාගිවන්නන් ලැජ්ජාවට පත් නොකර විරෝධතා මඟහැරවීමට/ඒවාට පිළියම් යෙදීමට මට ආත්ම විශ්වාසයක් ඇත.
5. මම සහභාගිවන්නන්ට ඉගැන්වීමට පමණක් නොව ඔවුන්ගෙන් ඉගෙනීමටද විවෘතය.
6. ස්ත්‍රී පුරුෂ භූමිකා සම්බන්ධයෙන් මා තුළ ඇති නැඹුරුතාවන්ට (biases) මම ක්‍රියාශීලීව අභියෝග කරමි.

3 වන කොටස: පුද්ගලික කැපවීම

මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු පහත සඳහන් දේ ලියන්න:

- මා තව දුරටත් ශක්තිමත් කිරීමට කැමති එක් විශ්වාසයක්
- මා දිගටම අභියෝග කිරීමට කැමති එක් නැඹුරුවාවක් (bias)
- මාගේ ම ජීවිතය තුළ සුරැකුම් කාර්යයන් සහ ගෞරවය බෙදාගැනීම ආදර්ශමත් කිරීමට මා ගන්නා එක් ක්‍රියාවක්

පහසුකාරකවරුන් සඳහා සටහන:

මෙම මෙවලම ඇගයීම සඳහා නොව ස්වයං-අවබෝධය සඳහා පමණක් වේ.

පහසුකාරකවරුන් තම බලය, වරප්‍රසාද සහ ආකල්ප පිළිබඳව වැඩි වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන තරමට, ඔවුන්ගේ සැසි වඩාත් අව්‍යාජ සහ පරිවර්තනීය වනු ඇත.

පහසුකාරකත්වයේ ගතිකතාවන් : පිරිමි ගැහැණු සහ මිශ්‍ර කණ්ඩායම්

1. පහසුකාරකවරයා පිරිමි නම්

- **ශක්තීන් :** පුරුෂත්වය සහ බලය ගැන සාකච්ඡා කිරීමේදී පිරිමින්ට පිරිමි පහසුකාරකවරුන්ගෙන් ඇසීම පහසු විය හැකියි. පිරිමි පහසුකාරකවරුන්ට පුද්ගලික කතන්දර බෙදාගැනීමෙන් (උදා: තම දරුවන් සඳහා ආහාර පිසීම) විකල්ප පුරුෂභාවයන් ආදර්ශනය කළ හැකිය.
- **අභියෝග :** පරෙස්සම් නොවුවහොත් පිරිමි අධිකාරිය තවදුරටත් තහවුරු වීමේ අවදානමක් ඇත. ආධිපත්‍යය දැරීම හෝ කාන්තාවන්ගේ හඬ නොසලකා හැරීමට ඇති ඉඩකඩ දැනුවත්භාවයෙන් යුතුව වැළැක්විය යුතුය.

  උදාහරණය : පිරිමි ළමයින් ඉවුම් පිහුම් ගැන සිනාසෙන විට පිරිමි පහසුකාරකවරයකුට මෙසේ පැවසිය හැකියි: *"මම හැමදාම උයනවා. ඒක මට ආඩම්බරයක්. මුදල් ඉපයීමට වඩා සුරැකුම් වැඩවලට අඩු වටිනාකමක් ඇත්තේ ඇයි."*

2. පහසුකාරකවරයා ස්ත්‍රී නම්

- **ශක්තීන් :** ස්ත්‍රී පහසුකාරකවරියන් පුරුෂභාවයන් පිළිබඳ සාකච්ඡා මෙහෙයවීමෙන් ඒකාකෘතීන්වලට සෘජුව අභියෝග කරයි. ඔවුන්ට වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සේවය පිළිබඳ ස්ත්‍රීන්ගේ දැක්ම සාකච්ඡාවට ගෙන ඒමට හැකියි.
- **අභියෝග :** සමහර පිරිමින් හෝ පිරිමි ළමුන් ඇයගේ අධිකාරියට විරුද්ධ විය හැකියි. එය නොසලකා හැරීමට හෝ අපහසුතාවයට පත් කිරීමට උත්සාහ කළ හැකියි. මෙය පැහැදිලි මූලික නීති සහ ස්ථිරභාවයක් ඉල්ලා සිටියි.

  උදාහරණය : ස්ත්‍රී පහසුකාරකවරියකට ජීවමාන උදාහරණ භාවිතා කළ හැකියි: *"රැකියා කරන ස්ත්‍රියක් ලෙස මම වැටුප් සහිත සහ වැටුප් රහිත වගකීම් දෙකම දරනවා. ඔබේ පවුල්වල ස්ත්‍රීන්ට ඒක දැනෙන්නේ කොහොමද කියලා අපි බලමු".*

3. පහසුකාරක කණ්ඩායම මිශ්‍ර-ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයක් සහිත නම්

- **ශක්තීන් :** වඩාත් සමබර ගතිකත්වයක් ලබා දෙයි. පිරිමි සහ ස්ත්‍රී පහසුකාරකවරුන් සහයෝගීතාවය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය ආදර්ශනය කරයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රායෝගිකව කළ හැකි බව සහභාගිවන්නන්ට පෙන්වා දෙයි.
- **අභියෝග :** එක් පහසුකම් සපයන්නෙකු නොසලකා හැරීම වැළැක්වීමට හොඳ සම්බන්ධීකරණයක් අවශ්‍යයි. සහභාගිවන්නන් එක් ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවයක පහසුකම් සපයන්නෙකු වෙත යොමු විය හැක.

  උදාහරණය : පිරිමි පහසුකම් සපයන්නා "පිරිමින්ගෙන් අපේක්ෂා කරන දේ හඳුන්වා දෙයි". "ස්ත්‍රී පහසුකම් සපයන්නා ස්ත්‍රීන්ගෙන් අපේක්ෂා කරන දේ හඳුන්වා දෙයි". ඉන්පසු දෙදෙනාම එක්ව මෙම අපේක්ෂාවන් සියල්ලන්ටම සීමා වන ආකාරය විග්‍රහ කරයි.

විවිධ වයස් කාණ්ඩ සමඟ වැඩ කිරීම

1. තරුණ පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් (අවුරුදු 15-18)

- වෙනස් වීමට වඩාත් විවෘත නමුත් සම වයසේ පීඩනයට සංවේදී වේ.
- ආකර්ශනීය, ක්‍රියාකාරී සහ දෘශ්‍ය ක්‍රම (ක්‍රීඩා, කතන්දර කීම, භූමිකා රංගනය) අවශ්‍ය වේ.
- උපහාසයට/සිනහවට ලක්වීමේ අවදානම ඉහළයි; පහසුකම් සපයන්නා අවධානය යොමු කළ යුත්තේ කුතුහලයෙන් යුතුව මිස ලජ්ජාවට පත් කිරීමට නොවේ.
- පිරිමි තරුණ පහසුකම් සපයන්නන් බලවත් ආදර්ශයන් විය හැකි අතර ස්ත්‍රී පහසුකම් සපයන්නන් ස්ත්‍රීන්ගේ අධිකාරය පිළිබඳ ඒකාකෘති බිඳ දැමීමට උපකාරී වේ.

2. වැඩිහිටි පිරිමින් (අවුරුදු 30-50)

- පීතෘමූලික සම්මතයන් දැඩිව අල්ලාගෙන සිටිය හැකි නමුත් සැබෑ ජීවිතයේ අරගල (සපයන්නාගේ පීඩනය, මූල්‍ය ආතතිය, චිත්තවේගීය හුදකලාව) ද ගෙන ආ හැක.
- "පිරිමිකම අඩු අයෙකු" ලෙස හැඟීමකින් තොරව දුර්වලතා බෙදා ගැනීමට ඉඩක් අවශ්‍ය වේ.
- සත්කාර බෙදා හැරීම පවුලේ යහපැවැත්ම සමඟ සම්බන්ධ කරන සංවාදයෙන් හා සිද්ධි පාදක අභ්‍යාසවලින් ප්‍රතිලාභ ලබයි.
- මිශ්‍ර පහසුකම් සැපයීමේ කණ්ඩායම් බොහෝ විට වඩාත් හොඳින් ක්‍රියා කරයි. මන්ද ඔවුන් අධිකාරය සහ සංවේදනය තුලනය කරයි.

පහසුකාරකවරයාගේ මූලික වගකීම්

- **ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීම:** මූලික නීති තහවුරු කිරීම, ගැටුම් කළමනාකරණය කිරීම, සැමට සවන් දීම සහතික කිරීම.
- **සංවේදනය සහ වගවීම සමතුලිත කිරීම:** පීතෘමූලික සමාජය යටතේ පිරිමින්ගේ අරගල පිළිගැනීම. ඒ සමගම අසාධාරණ භාවිතයන් වෙනස් කිරීමේ වගකීම ඔවුන් සතු බව පැවසීම.
- **හැසිරීම ආදර්ශයට ගැනීම:** ඔවුන්ගේම කථා සහ පහසුකම් සැපයීමේ ශෛලිය තුලින් සුරැකුම් ගෞරවය සහ හවුල් වගකීම පෙන්නුම් කිරීම.
- **අන්තර්කරණ කාචයක් භාවිතා කිරීම:** සහභාගිවන්නන්ගේ අදහස් පන්තිය, ජනවාර්ගිකත්වය, කුලය, භාෂාව, වයස සහ කලාපය අනුව හැඩගැසී ඇති බව හඳුනා ගැනීම.
- **ආවර්ජනය, සංවාදය සහ පුහුණුව දිරිමත් කිරීම:** සම්මතයන් ගැන කතා කිරීම පමණක් නොව නව හැසිරීම් පෙරහුරු කිරීමට අවස්ථා නිර්මාණය කිරීම.

පහසුකාරකවරයන්, මාර්ගෝපදේශකයන්, ආදර්ශයන් සහ සම-ඉගෙන ගන්නන් වේ. පිරිමි, ගැහැණු හෝ මිශ්‍ර කණ්ඩායම් වශයෙන් ඔවුන්ගේ කාර්යභාරය වන්නේ අපහසු සංවාද සඳහා ඉඩක් ලබා දීම, ලැජ්ජාවට පත් නොකර පීතෘමූලික පුරුෂ භාවයන්ට අභියෝග කිරීම සහ සුරැකුම් වැඩවල හවුල් අගය කරන ලද වගකීමක් ලෙස පිළිගැනීමට වැඩිහිටි පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් පොළඹවාලීමයි.

පහසුකාරකවරයාගේ මෙවලම් කට්ටලය:
ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශය

අ. සහභාගිවන්නන් සඳහා මූලික නීති

(සැසියේ ආරම්භයේදී සම-නිර්මාණය කරන ලද, කණ්ඩායමේ භාෂාවෙන් ෆ්ලිප්චාට් එකක ලියන ලද)

1. **රහස්‍යභාවය** : අප මෙහි බෙදාගන්නා දේ මෙහිම පවතී.
2. **ගෞරවය** : අන් අයගේ අදහස්වලට සරදම් කිරීම, අවඥාවට ලක් කිරීම හෝ ලැජ්ජා කිරීම නොකරන්න.
3. **සවන්දීම** : එකවර එක් අයෙකු පමණක් කතා කරයි.
4. **භාෂාව** : සැම කෙනෙකුටම තමන්ගේම භාෂාව භාවිතා කළ හැකිය. අවශ්‍ය නම් පරිවර්තනය සපයනු ලැබේ.
5. **විවෘතභාවය** : එකඟ නොවීම කමක් නැත. නමුත් එය ගෞරවාන්විතව කරන්න.

6. **සහභාගීත්වය :** සෑම කෙනෙකුගේම හඬ වැදගත් වේ. කිසිවෙකුට කතා කිරීමට බල කරනු නොලැබේ. නමුත් සියලු දෙනාම දිරිමත් කරනු ලැබේ.

7. **ආරක්ෂාව :** ශාරීරික හෝ වාචික ආක්‍රමණ නැත.

පහසුකාරකවරයන් සඳහා උපදෙස : සහභාගිවන්නන්ට ඔවුන්ගේම නීති එකතු කරන ලෙස ඉල්ලන්න. (උදා: සැසිය අතරතුර දුරකථන භාවිත නොකරන්න, වේලාවට ගරු කරන්න.)

නීති සම-නිර්මාණය කරන විට ඒවා පිළිපැදීම වැඩි දියුණු වේ.

ආ. පොදු අභියෝග සඳහා ආදර්ශ සංවාද පිටපත්

1. පිරිමි/පිරිමි ළමයින් සුරැකුම් කටයුතු කිරීමේ අදහසට සිනාසෙන්නේ නම්

- **සහභාගිවන්නා:** හා! හා!! හා!!! පිරිමි ඉවුම් පිහුම් කරනවා? ඒක ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩක්!
- **පහසුකම් සපයන්නාගේ ප්‍රතිචාරය:**

  → "මට සිනහව ඇහෙනවා. මොහොතක් නවතින්න. ඔබට මේක විහිළුවක් ලෙස දැනේනේ ඇයි? ඉවුම් පිහුම් ස්ත්‍රීන්ට පමණක් බව අපට ඉගැන්වූයේ කවුද? ඔබේ පවුලට වැදගත් දෙයක් කිරීම ගැන මිනිසුන් ඔබට සිනාසුණොත් ඔබට කොහොම දැනෙයිද?"

- **අරමුණ :** පුද්ගලයා ලැජ්ජාවට පත් නොකර සමච්චලය ආවර්ජනයක් බවට පරිවර්තනය කිරීම.

2. යමෙක් කාන්තාවන්ගේ සුරැකුම් ශ්‍රමය ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම්

- **සහභාගිවන්නා :** "මගේ අම්මා ගෙදරදී කිසිවක් කරන්නේ නැහැ"
- **පහසුකාරකවරයාගේ ප්‍රතිචාරය :**

  → "අපි පරීක්ෂණයක් කරලා බලමු. ඔබේ මව අවදි වන්නේ කීයටද? ඇය මුලින්ම කරන්නේ කුමක්ද? ඊළඟට කුමක්ද? ඊට පස්සේ කුමක්ද?"

  → කාර්යයන් තොරතුරු සටහනක ලියන්න. දිගු ලැයිස්තුව පෙන්වන්න.

  → "මෙය තවමත් කිසිවක් නොකරනවා වගේද පේන්නේ? ඇය දවසක් මේ වැඩ නවත්වලා දැම්මොත් කුමක් සිදුවේවිද?"

- **අරමුණ :** නොපෙනෙන ශ්‍රමය හෙළිදරව් කිරීමට මඟ පෙන්වන ප්‍රශ්න ඇසීම භාවිතා කිරීම.

3. යමෙකු ආරක්ෂා වීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් (තමන්ටම දොස් පවරනවා යැයි සිතන්නේ නම්)

- **සහභාගිවන්නා :** "ඔබ කියන්නේ පිරිමි අපි වැරදියි හෝ නරකයි කියලද?"
- **පහසුකාරකවරයාගේ ප්‍රතිචාරය :**

  → කිසිසේත්ම නැත. මෙය පිරිමින්ට දොස් පැවරීමක් නොවේ. අපි මෙහි සිටින්නේ අප සියලු දෙනාම හැදී වැඩුණු ක්‍රමය දෙස බැලීමටයි. පීතෘමූලිකත්වය පිරිමින්ට වරප්‍රසාද ලබා දුන්නද, සෑම විටම මුදල් ඉපයීම, කිසි විටෙකත් නොහැඬීම, කිසි විටෙකත් විවේක නොගැනීම වැනි පීඩනයන්ද එය පිරිමින්ට ලබා දෙයි. අපි එක්ව අසන්නේ: සෑම කෙනෙකුටම ජීවිතය වඩාත් සාධාරණ කළ හැක්කේ කෙසේද?
- **අරමුණ :** දොස් පැවරීම, ඉවත් කිරීම, ව්‍යුහාත්මක සම්මතයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම.

4. යමෙකු සාකච්ඡාවක ආධිපත්‍යය දැරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්

- **සහභාගිවන්නා :** දීර්ඝ වේලාවක් කතා කරයි. අන් අයට බාධා කරයි.
- **පහසුකාරකවරයාගේ ප්‍රතිචාරය :**

  → "බෙදාගැනීම ගැන ඔබට ස්තුතියි. එය වැදගත්. අනිත් අයගෙන්ද අදහස් අහමු. කතා කිරීමට සෑම කෙනෙකුටම අවස්ථාව ලැබෙන බවට සහතික වීමට මම කැමතියි."
- **අරමුණ :** ගෞරවය තහවුරු කිරීම, විවිධ හඬවල් දිරිමත් කිරීම.

5. තරුණ පිරිමි ළමයෙකු සමච්චලයට ලක්වේ යැයි බියෙන් සිටින්නේ නම්

- **සහභාගිවන්නා :** "මම කුස්සියේ උයන්න හෝ අම්මාට උදව් කරන්න ගියොත් මගේ යාළුවෝ මට හිනා වෙයි".
- **පහසුකාරකවරයාගේ ප්‍රතිචාරය :**

  → "එය ඉතා අවංකයි. බෙදාගැනීම ගැන ස්තුතියි. බොහෝ පිරිමි ළමයින්ටද මෙවැනිම හැඟීමක් ඇත. අපේ පවුල රැකබලා ගැනීම දුර්වලකමක් ලෙස දකින්නේ ඇයි කියා අපට එකට හිතන්න පුළුවන්ද? රැකබලා ගන්නන් ලෙස අපට ගරු කිරීමට කණ්ඩායමක් ලෙස අප කළ යුත්තේ කුමක්ද?"
- **අරමුණ :** අවදානම සාමාන්‍යකරණය කිරීම, සහයෝගීතාව ගොඩනැගීම.

6. වැඩිහිටි පිරිමියෙකු ගැටලුවේ බරපතළකම අවම කරන්නේ නම්

- **සහභාගිවන්නා** : "මෙය ලොකු ප්‍රශ්නයක් නොවේ. ස්ත්‍රීන් සැමවිටම මෙය කළා. දැන් වෙනස් කරන්නේ ඇයි?"
- **පහසුකාරකවරයාගේ ප්‍රතිචාරය** :

  → "එය හොඳ අදහසක්. අපි එය පරීක්ෂා කර බලමු. ස්ත්‍රීන් සැමවිටම මෙය කළා, නමුත් ඒ කුමන වියදමකින්ද? අපේ පවුලේ ස්ත්‍රීන්ගෙන් අපි අසමු: ඔවුන්ට මේ බර දිගටම දරා සිටීමට අවශ්‍යද? එය ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට, ඔවුන්ගේ කාලයට, ඔවුන්ගේ අවස්ථාවන්ට බලපානවාද? අපි වෙනස් නොවන්නේ නම් අනාගතයේදී අපේ දියණියන්ට කුමක් සිදුවේවිද?"
- **අරමුණ** : සම්ප්‍රදාය සහ එහි පිරිවැය සහ අන්තර් පරම්පරාගත බලපෑම සම්බන්ධ කිරීම.

ඇ. ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉක්මන් ක්‍රමවේද

- **කවයේ පිරික්සුම් (Circle Check-Ins)** : සෑම සැසියක්ම එක්-වචනයකින් හැඟීමක් ප්‍රකාශ කරමින් ආරම්භ කරන්න. (උදා: වෙහෙසයි, කුතුහලයෙන්, බලාපොරොත්තුවෙන්) එය මනෝභාවය මැන බැලීමට උපකාරී වේ.
- **නිහඬ ආවර්ජනය** : ගැටුමක් ඇති වුවහොත් දිගටම කරගෙන යාමට පෙර මිනිත්තු 1ක් නිහඬව ආවර්ජනය කිරීමට විරාමයක් දෙන්න.
- **දායකත්වය තහවුරු කිරීම** : ගැටළුකාරී අදහස් පවා ගෞරවාන්විතව පිළිගත හැකිය. (ඔබ අවංක වීම ගැන ස්තුතියි. අපි ඒ ගැන එකට සොයා බලමු)
- **කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදීම** : වැඩිහිටියන් තරුණයින් බිය ගන්වන විට ආරක්ෂාව සඳහා වයස අනුව සාකච්ඡා කණ්ඩායම් බෙදන්න.

මෙම මෙවලම් කට්ටලය පහසුකාරකවරයන්ට සංවේදනය සහ වගවීම සමබර කිරීමට උපකාරී වේ. ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශය යනු වැඩිහිටි පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට බියෙන් තොරව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට, මෙනෙහි කිරීමට සහ පෙර ඉගෙන ගත් දේ නොබියව අමතක කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙන අතර සම්මතයන් සහ බලය ප්‍රශ්න කිරීමට මෘදුව පොලඹවනු ලබන අවකාශයකි.

ඈ. පහසුකාරකවරයන් විසින් කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

❖ කළ යුතු දේ

- ගෞරවය ලබා දීම ආදර්ශයට ලක්කරන්න: සෑම විටම සියල්ලන් ඇතුළත්, විනිශ්චයකින් තොර භාෂාවක් භාවිතා කරන්න.
- හඬ සමතුලිත කරන්න: නිහඬව සහභාගිවන්නන්ට කතා කිරීමට ආරාධනා කරන්න සහ ආධිපත්‍යය දරන අය ප්‍රවේශමෙන් කළමනාකරණය කරන්න.
- විවිධ දිස්ත්‍රික්ක, සංස්කෘතීන් සහ පන්තිවලට අයත් පිරිමින්ට හා පිරිමි ළමයින්ට අදාළ උදාහරණ සූදානම් කරන්න.
- අපහසුතාවය සාමාන්‍යකරණය කරන්න: අභියෝගයට ලක්වීම වර්ධනයේ කොටසක් බව සහභාගිවන්නන්ට මතක් කරන්න.
- ලැජ්ජාවට පත් නොකර ප්‍රතිරෝධය හඳුනා ගන්න: එය ආවර්ජනයට හා සංවාදයට යොමු කරන්න.
- අන්තර්ඡේදනය වන දෘෂ්ටිකෝණ භාවිතා කරන්න: සුරැකුම් කටයුතු පිළිබඳ අත්දැකීම් හැඩගස්වා ඇති ආකාරය (වයස, ජනවාර්ගිකත්වය, පන්තිය සහ ආබාධිතභාවය අනුව) ඉස්මතු කරන්න.
- සම-හිමිකාරිත්වය ඇති කරන්න: මූලික නීති සහ විසඳුම් සැකසීමට සහභාගිවන්නන් සම්බන්ධ කර ගන්න.
- ස්වයං-අවබෝධය පුහුණු වන්න: ඔබේම වරප්‍රසාද පක්ෂග්‍රාහීත්වය සහ පහසුකම් සැපයීමේ ශෛලිය ගැන මෙනෙහි කරන්න.
- වයස් කාණ්ඩයට අනුව ක්‍රියාකාරකම් අනුගත කරන්න. පිරිමි ළමුන් සමඟ ක්‍රීඩාවන් කිරීමේ ක්‍රම භාවිතා කරන්න. වැඩිහිටි පිරිමින් සමඟ කතන්දර කීම සහ සංවාදය භාවිතා කරන්න.
- ආරක්ෂාවට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න: චිත්තවේගීයව, සංස්කෘතිකව සහ ශාරීරිකව.

❖ නොකළ යුතු දේ

- ඔබේම මතය පිළිගැනීමට බලකිරීමෙන් වළකින්න. පිළිතුරු නියම කරනවාට වඩා ගවේෂණයට මඟ පෙන්වන්න.
- බල ගතිකත්වය නොසලකා හරින්න එපා. වැඩිහිටි පිරිමින් තරුණ පිරිමි ළමයින් නිහඬ කරන විට හෝ ජනවාර්ගික ධුරාවලියන් මතු වන විට අවධානයෙන් සිටින්න.

- ලිංගිකත්වයට නැඹුරු හෝ හානිකර විහිළු විසඳීමකින් තොරව තිබීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- සහභාගිවන්නන්ගේ අදහස් පුරුෂාධිපත්‍ය පිළිබිඹු කළත්, ඔවුන් ලැජ්ජාවට පත් කිරීම හෝ දොස් පැවරීම නොකරන්න.
- ආවර්ජනය ඉක්මන් නොකරන්න. නිශ්ශබ්දතාවය, සිතීම සහ බෙදාගැනීම සඳහා කාලය දෙන්න.
- දේශීය සන්දර්භයන් නොසලකා හරින්න එපා. කොළඹ සාර්ථක දේ, මඩකළපුවේ හෝ හම්බන්තොට සාර්ථක නොවන්නට පුළුවන්.
- ස්ත්‍රීන්ගේ අත්දැකීම් බරක් ලෙස පමණක් ඉදිරිපත් නොකරන්න. ඔවුන්ගේ නියෝජනය, ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ නායකත්වය ද ඉස්මතු කරන්න.
- පසු විපරම අමතක නොකරන්න. ඉදිරියට ගෙන යාමට ක්‍රියාකාරී කරුණු හෝ ආවර්ජනය සමගින් සෑම සැසියක්ම අවසන් කරන්න.

පහසුකාරකවරයාගේ උපදෙස්:

- සැසිවාර අතරතුර මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව අතේ තබා ගන්න. එය හොඳ පුරුදු සිහිපත් කිරීමක් පමණක් නොව, වගවීම ආදර්ශනය කිරීමේ මාර්ගයක් ද වේ.
- පහසුකාරකවරයන්ට ඔවුන් ද නීති මගින් මග පෙන්වන බව පෙන්වීමට එහි කොටස් සහභාගිවන්නන් සමඟ බෙදා ගත හැකිය.

ඉ. ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශය සඳහා වන මූලික ආදර්ශ නීති

- පුහුණුව ආරම්භයේදී සහභාගිවන්නන්ට මූලික නීති සම-නිර්මාණය කිරීමට පහසුකාරකවරයන් විසින් ආරාධනා කළ යුතුය. පහත දැක්වෙන්නේ සෑම කණ්ඩායමකටම අනුවර්තනය කළ හැකි යෝජිත ලැයිස්තුවකි.

මූලික නීති

1. සියලු අදහස්වලට ගරු කරන්න - කතා කිරීමට සෑම කෙනෙකුටම අයිතියක් ඇත. කිසිවෙකුට බාධා නොකළ යුතුය හෝ උපහාසයට ලක් නොකළ යුතුයි.
2. රහස්‍යභාවය - මෙම කාමරය තුළ බෙදා ගන්නා දේ මෙම කාමරය තුළම පවතී.
3. තේරුම් ගැනීමට සවන් දෙන්න - පිළිතුරු දීමට හෝ තර්ක කිරීමට පමණක් නොව තේරුම් ගැනීමට සවන් දෙන්න.
4. දෝෂාරෝපණය කිරීමක් හෝ වරද පැටවීමක් නැත - අපි අභියෝග කරන්නේ අදහස්වලට මිස මිනිසුන්ට නොවේ.

5. සමාන සහභාගීත්වය - නිශ්ශබ්දව සිටින අයව දිරිමත් කරන්න. සංවාදයේ ආධිපත්‍යය දැරීමට උත්සාහ නොකරන්න.

6. අපහසුතාවයට විවෘත වීම - අභියෝගයට ලක්වීම කමක් නැත. අදහස් වැඩි දියුණුවන විට බොහෝ විට අපහසුතාවය දැනේ.

7. ගරුත්වය සහිත භාෂාවක් භාවිතා කරන්න - අපහාස කිරීම, අනුන්ට විහිළු කිරීම හෝ හානිකර ඒකාකෘති තහවුරු කිරීමෙන් වළකින්න.

8. කාලය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය - සියලු දෙනාටම දායක වීමට හැකි වන පරිදි අදහස් කෙටියෙන් දක්වන්න.

9. හවුල් වගකීම - මෙම අවකාශය ආරක්ෂිතව තබා ගැනීමට අපි සැම උදව් කරමු. එය පහසුකාරකවරයාට පමණක් සීමා නොවේ.

10. ඉගෙනීම සමරන්න - වැරදි යනු ක්‍රියාවලියේ කොටසකි; කුතුහලය සහ අවංකභාවය දිරිමත් කරනු ලැබේ.

මෙම මූලික නීති හඳුන්වා දෙන ආකාරය

- ඒවා රූපසටහනක ලියා ප්‍රශ්න කරන්න: මෙම නීතිවලින් ඔබ එකඟ වන්නේ කවරකට ද? ඔබ තවත් එකතු කරන්නේ කුමක් ද?
- තරුණ පිරිමි ළමුන් සඳහා එය කෙටි ක්‍රියාකාරකමක් බවට පත් කරන්න: සාධාරණ ක්‍රීඩාවක් සඳහා නීති කෑ ගසා කියන්නට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා එම නීති සැසියේ මූලික නීතිවලට සම්බන්ධ කරන්න.
- වැඩිහිටි පිරිමින් සඳහා ඔවුන්ගේ සේවා ස්ථානවලින්, ආගමික ස්ථානවලින් හෝ ප්‍රජා රැස්වීම්වලින් ආදර්ශ ඉල්ලා සිටින්න: මෙලෙස ආචාර ධර්ම සංග්‍රහයන් පිළිබඳව ඔවුන්ට ඇති දැනුම පෙන්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පහසුකාරකවරුන් සඳහා උදාහරණ සමාප්ති වාක්‍යය:

මෙම නීති පුහුණුව සඳහා පමණක් නොවේ. අපේ නිවෙස්වල පවුල්වල සහ ප්‍රජාවන් තුළ අප අපේක්ෂා කරන ගෞරවය සහ සැලකිල්ල සඳහා මේවා පුහුණුවක් ලෙස සලකමු.

කාලය සහ ව්‍යුහය

- පුහුණුව දින 2 ක් පුරා පැවැත්වේ. දිනකට සැසි 2 ක් (එක් සැසියක් පැය 2-2.5යි)
- සැම සැසියකටම ඇතුළත් වන්නේ:
    - ආරම්භක ක්‍රියාකාරකම්/අයිස් බ්‍රේකර්

- මූලික අභ්‍යාසය(න්) (ආවර්ජනය : සංවාදය : පුහුණුව)
- සාකච්ඡා සහ ප්‍රධාන ඉගෙනුම් කරුණු
- සමාප්ති ආවර්ජනය (අපි ඉගෙනගත්තේ කුමක්ද, මෙය නිවසේදී අදාළ වන්නේ කෙසේද?)

වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීම

- පුහුණුවට පෙර සහ පසු ආවර්ජනයන් භාවිත කරන්න: ඔබේ මව/සහෝදරිය නිවසේදී කරන්නේ කුමක්ද? පුහුණුව ආරම්භයේදී සහ අවසානයේදී නැවත විමසන්න.
- ප්‍රතිඥාපත් නිරීක්ෂණය කරන්න: ප්‍රගතිය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා පසු විපරම් රැස්වීම්වලදී නැවත බලන්න.
- සම වයස් කණ්ඩායම්වල වගවීම දිරිමත් කරන්න: පසුව පැවැත්වෙන කුඩා සාකච්ඡා වලදී සහභාගිවන්නන් වෙනස්කම් අත්දැකීම් බෙදා ගැනීම.

ප්‍රධාන මැදිහත්වීම් ක්ෂේත්‍ර

1. **හඳුනාගැනීම :** සුරැකුම් වැඩ "වැඩක්" ලෙස නම් කිරීම, එය දෘශ්‍යමාන කිරීම සහ සමාජීයව හා ආර්ථික වශයෙන් එයට වටිනාකමක් ලබා දීම.
2. **අවම කිරීම :** ස්ත්‍රීන්ගේ අධික වැඩ බර අවම කිරීමට ක්‍රම ප්‍රවර්ධනය කිරීම (උදා: කාලය ඉතිරි කරන මෙවලම්, ප්‍රජා ළමා සුරැකුම් සේවා, සහාය ජාල)
3. **නැවත බෙදාහැරීම :** පුරුෂයන් සහ පිරිමි ළමුන් නිවසේදී සුරැකුම් වැඩ වගකීම් සාධාරණව බෙදා ගැනීමට දිරිමත් කිරීම, පුරුෂභාවය පිළිබඳ ඒකාකෘති බිඳ දැමීම.

   මෙම මැදිහත්වීම් ඒකාබද්ධව ගෘහස්ථ අවකාශයන් වඩාත් සමාන බවට පරිවර්තනය කිරීමටත් ප්‍රජාවන් සහ ආර්ථිකයන් හරහා බලපෑමක් රැල්ලක් ඇති කිරීමටත් ඉලක්ක කරයි.

7. පළමු දිනය: ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන්, පුරුෂත්වය සහ බලය පිළිබඳ අවබෝධය

පළමු දිනය වැදගත් වන්නේ ඇයි?

සමස්ත ක්‍රියාවලිය සඳහාම පදනම වැටෙන්නේ පළමු දිනයේදීය. වැඩිහිටි පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි යොමු වන්නේ මෙම අවස්ථාවේදීය:

1. සුරැකුම් වැඩ සහ පුරුෂභාවය පිළිබඳ පවතින සම්මතයන් පිළිබඳව ආවර්ජනා කිරීම.
2. බොහෝ විට නොපෙනෙන හෝ අවතක්සේරු කරන ලද, වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවල සමාජීය සහ ආර්ථික වටිනාකම වටහා ගැනීම.
3. පවුල සහ ප්‍රජාව තුළ පවතින බලය, වරප්‍රසාද සහ සාම්ප්‍රදායික ස්ත්‍රී-පුරුෂ භූමිකාවන් ප්‍රශ්න කිරීමට ආරම්භ කිරීම.
4. කණ්ඩායම තුළ විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ගොඩනැගීම මගින් අදහස් හුවමාරුව සහ ස්වයං-ආවර්ජනය සඳහා ගෞරවනීය පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.

මෙම ආවර්ජනය සහ දැනුවත්භාවය හරහා, සුරැකුම් වැඩ සහ එහි වටිනාකම හඳුනාගැනීමේ සිට, ඉදිරි සැසිවාරවලදී එම සේවාවන් අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම දක්වා සහභාගිවන්නන්ව මෙහෙයවනු ලබයි.

පළමු දිනයේ අපගේ අපේක්ෂිත අරමුණු

ප්‍රධාන ඉලක්කය:

සහභාගිවන්නන්ට වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවල යථාර්ථය, එහි ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය ස්වභාවය සහ මෙම සම්මතයන් පවත්වාගෙන යාමට හෝ අභියෝග කිරීමට තමන්ට ඇති භූමිකාව අවබෝධ කර ගත හැකි ශක්තිමත්, ආරක්ෂිත සහ ප්‍රත්‍යාවර්තී ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමයි.

විශේෂිත අරමුණු:

1. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ දැනුවත්භාවය

- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවලට ඇතුළත්වන්නේ මොනවාද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම (උදා: ළමා රැකවරණය, ගෘහස්ථ වැඩ කටයුතු, වැඩිහිටි සුරැකුම්, චිත්තවේගීය සහයෝගය සහ ආබාධිත පුද්ගලයින් රැකබලා ගැනීම).

- ස්ත්‍රීන් හා පුරුෂයන් යන දෙපාර්ශවයටම සුරැකුම් වැඩකළ හැකි වුවද, එහි වගකීම බොහෝ විට අසමාන ලෙස බෙදී ඇති බව හඳුනා ගැනීම.

2. බලය සහ වරප්‍රසාද පිළිබඳ ආවර්ජනය

- පීතෘමූලික සම්මතයන් මගින් පිරිමින්ගේ භූමිකාවන් සහ වරප්‍රසාද හැඩගස්වන ආකාරය හඳුනා ගැනීම.
- ස්ත්‍රී -පුරුෂ සමාජභාවීය ශ්‍රම බෙදීම පවත්වාගෙන යාමට හෝ අභියෝග කිරීමට තමන් දක්වන දායකත්වය වටහා ගැනීම.

3. සමාජීය සහ ආර්ථික වටිනාකම අවබෝධ කර ගැනීම

- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ ගෙවීමකින් තොරව වුවද පවුලට, ප්‍රජාවට සහ ආර්ථිකයට දායක වන ආකාරය ගවේෂණය කිරීම.
- එදිනෙදා සුරැකුම් වැඩ, පුරුදු පුළුල් සමාජ ව්‍යුහයන් සමඟ සම්බන්ධ වන ආකාරය වටහා ගැනීම.

4. ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශයක් ගොඩනැගීම

- විශ්වාසය, මූලික නීති සහ සමූහ සම්මතයන් ස්ථාපිත කිරීම: සැමටම සුරක්ෂිත ලෙස අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට, බෙදාහදා ගැනීමට සහ ඉගෙන ගැනීමට හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.
- ආවර්ජනය සහ සංවාදය සඳහා සහභාගිවන්නන්හට ස්වයං-අවබෝධය සහ වෙනසක් සඳහා වන මෙවලම් ලෙස ස්වයං-විමර්ශනය සහ අර්ථවත් සංවාදය අත්විඳීම.

5. ආවර්ජනය ක්‍රියාවට නැංවීම

- නිවසේ සහ ප්‍රජා මට්ටමින් සිදු කළ හැකි කුඩා මෙන්ම යථාර්ථවාදී හැසිරීම් වෙනස්කම් පිළිබඳව සිතීමට පෙළඹවීම.
- අනාගත සැසිවාර සඳහා සුරැකුම් වැඩ අවම කිරීම සහ ඒවා සාධාරණ ලෙස ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම පිළිබඳ ඉදිරි වැඩසටහන් සඳහා අවශ්‍ය මූලික පසුබිම සකස් කිරීම.

පළමු දිනය අවසානයේ අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල

මෙම දිනය අවසානයේදී සහභාගිවන්නන්ට පහත හැකියාවන් ලැබිය යුතුය:

- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ නිර්වචනය කිරීම සහ තමන්ගේ නිවෙස්වලින් උදාහරණ හඳුනා ගැනීම.
- සුරැකුම් වැඩවල පවතින අසමාන බෙදීම සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්ත්‍රීන්ට, පිරිමින්ට සහ දරුවන්ට එල්ල වන බලපෑම හඳුනා ගැනීම.

- තමන් සතු වරප්‍රසාද සහ වගකීම් පිළිබඳව විවේචනාත්මකව සිතා බැලීම.
- භීතියකින් හෝ විනිශ්චයකින් තොරව සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ පෞද්ගලික අත්දැකීම් බෙදා ගැනීම.
- විවිධ වයස්, සංස්කෘතීන් සහ සමාජ පසුබිම් සහිත පිරිස සමඟ ගෞරවනීය ලෙස අන්තර් ක්‍රියා කිරීම.

පළමු දිනයේ ප්‍රවේශය සහ ක්‍රමවේදය

- **ආවර්ජනය** : සුරැකුම් වැඩ සහ ගෘහස්ථ වගකීම් පිළිබඳ පෞද්ගලික අත්දැකීම් ගවේෂණය කිරීම සඳහා තනි සහ කණ්ඩායම් අභ්‍යාස.
- **සංවාදය** : සමාජ සම්මතයන්, ස්ත්‍රී පුරුෂ භූමිකාවන් සහ සුරැකුම් වැඩවල වටිනාකම පිළිබඳ මෙහෙයවන ලද සාකච්ඡා.
- **ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස** : මවකගේ/පියෙකුගේ දින චර්යාව සිතියම්ගත කිරීම හෝ ගෘහස්ථ වැඩ කටයුතු අනුකරණය කිරීම වැනි සරල අත්දැකීම් සහිත ක්‍රියාකාරකම්.

පළමු දිනය මූලික වශයෙන් අවධානය යොමු කරන්නේ දැනුවත්භාවය, ආවර්ජනය සහ විශ්වාසය ගොඩනැගීම කෙරෙහි ය. සහභාගිවන්නන් එක දිනකින් ස්ත්‍රී-පුරුෂ අසමානතාවය විසඳනු ඇතැයි අපේක්ෂා නොකෙරේ; ඒ වෙනුවට, ඔවුන් ස්වයං-අවබෝධය සහ සවිඥානික ක්‍රියාමාර්ග කරා යන ගමනක් ආරම්භ කරනු ලබයි.

1 වන දිනය - යොවුන් පිරිමි ළමුන් (අවුරුදු 14-18)

1 වන සැසිය: වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන් අවබෝධ කර ගැනීම - කාලය: පැය 2 යි

අරමුණ: වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සහ එහි සමාජ/ආර්ථික වටිනාකම හඳුන්වා දීම, පවතින ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන් ගවේෂණය කිරීම සහ පෞද්ගලික ගෘහස්ථ අත්දැකීම් පිළිබඳව ආවර්ජනය ආරම්භ කිරීම.

Ice Breaker : මා කරන එක් සුරැකුම් වැඩක් (විනාඩි 15-20යි)

අරමුණ: එදිනෙදා සුරැකුම් වැඩ ස්ත්‍රීන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට පමණක් නොව, සියල්ලන් සඳහා වටිනා සහ සාමාන්‍ය වගකීම් ලෙස හඳුනා ගැනීමට පිරිමි ළමුන්ට උපකාර කිරීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- චාට් කඩදාසි හෝ පුවරුව
- මාකර් පෑන්
- පින්තූර කාඩ්පත් (අවශ්‍ය නම්: ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම, සහෝදර සහෝදරියන් රැකබලා ගැනීම, දෙමාපියන්ට උපකාර කිරීම ආදී)

1 වන පියවර - අවශ්‍ය පරිසරය සකස් කිරීම (විනාඩි 2-3යි)

පහසුකාරකවරයා පවසයි:

> අද අපි කතා කරන්න යන්නේ අපි කවුරුත් යම් ආකාරයකින් හෝ කරන දෙයක් ගැනයි; ඒ තමයි අප අවට සිටින අය හෝ දේවල් රැකබලා ගැනීම. මෙම කාර්යයන් සුරැකුම් වැඩ ලෙස හැඳින්වෙනවා එය නිවසේ වැඩවලට උදව් කිරීම, කෙනෙකුව බලා ගැනීම හෝ නිවස පිරිසිදුව තබා ගැනීම විය හැකිය. අපි දැනටමත් කරන දේ ගැන සිතමින් විනෝදජනක දෙයකින් පටන් ගනිමු.

ලෙහෙසි ක්‍රම:

- මිත්‍රශීලී උදාහරණ භාවිතා කරන්න: කෑම උයන්න හෝ රෙදි හෝදන්න අම්මාට හෝ තාත්තාට උදව් කරලා තියෙනවද කවුරු හරි?
- පිරිමි ළමුන්ට තමන්ගේ බිය නොවී තම අදහස් බෙදා ගැනීමට ආරක්ෂාවක් ඇති බව සහතික කරන්න. නිවැරදි හෝ වැරදි පිළිතුරු නොමැති බව අවධාරණය කරන්න.

2 වන පියවර - සුරකුම් වැඩ යන්නෙහි තේරුම පැහැදිලි කිරීම (විනාඩි 2-3යි)

පහසුකාරකවරයා උදාහරණ සමඟින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරයි:

අපි අනිත් අයව රැකබලා ගැනීම සහ නිවසේ අප කරන සියලුම දේවල් තමයි සුරැකුම් වැඩ කියන්නේ. උදාහරණයක් ලෙස ඉවුම් පිහුම් වැඩ, නිවස පිරිසිදු කිරීම, ගෙදර අනෙක් වැඩවලට උදව් කිරීම, බාල සහෝදර සහෝදරියන් රැකබලා ගැනීම හෝ ආච්චිලා සීයලාට උදව් කිරීම වැනි දේවල්. මේ කාර්යයන් සඳහා මුදල් නොලැබුණත් ඒවා ඉතා වැදගත් වන්නේ අපගේ පවුල් නිරෝගීව හා සතුටින් තබා ගන්නේ මේවා නිසයි.

පහසුකාරකවරයාට සරල නිවසේ රූප සටහනක් ඇඳ ඒ වටා කාර්යයන් ලිවිය හැක:

ඉවුම් පිහුම් / පිරිසිදු කිරීම / සහෝදර සහෝදරියන් රැකබලා ගැනීම / වතුර ගෙන ඒම / වැඩිහිටියන්ට උපකාර කිරීම / සුරතල් සතුන්ට කෑම දීම

ප්‍රශ්න කරන්න - සැම දෙනාම ආරක්ෂිතව සහ සුවපහසුව තබා ගැනීමට නිවසේදී කරන වෙනත් දේවල් ගැන ඔබට සිතන්න හැකිද ? **(පිරිමි ළමුන්ගේ පිළිතුරු සටහනට එක් කරන්න)**

3 වන පියවර - බෙදාගැනීමේ වටය (විනාඩි 5-7යි)

පහසුකාරකවරයා එක් එක් පිරිමි ළමයින්ට තමන්ව හඳුන්වා දී මෙම වාක්‍යය සම්පූර්ණ කරන ලෙස ආරාධනා කරයි:

මගේ නම .... මම ගෙදරදී කරන එක් සුරැකුම් වැඩ තමයි ....

කිසියම් පිරිමි ළමයෙක් මම කිසිවක් කරන්නේ නැහැ යැයි පැවසුවහොත් මෘදු ලෙස දිරිමත් කර මෙවැනි ප්‍රශ්න භාවිතා කරමින්:

- ඔබ කවදා හෝ ඔබේ අම්මාට හෝ තාත්තාට උදව් කරනවාද?
- ඔබේ සහෝදරයා හෝ සහෝදරිය ගැන බලාගන්න උදව් කරනවාද?

- ඔබ කෑම කාලා ඔබේ පිඟාන හෝදනවා ද? එහෙමත් නැත්නම් ගෙවත්ත පිරිසිදු කරනවාද?
- ඔබේ දේවල් පිළිවෙළට තබා ගැනීම හෝ සතුන්ට වතුර දීම වැනි කුඩා දේවල් පවා ගණන් ගන්නවා ද?

පහසුකාරකවරයා බෙදාගත් කාර්යයන් පුවරුවේ ලියයි.

4 වන පියවර - ආවර්ජනය සහ සාමාන්‍යකරණය (විනාඩි 5-7යි)

සැම දෙනාම බෙදාගත් පසු මෙවැනි ආවර්ජන ප්‍රශ්න අසන්න:

ආවර්ජන ප්‍රශ්න

1. ඔබ ගෙදරට උදව් කරන විට ඔබට දැනෙන්නේ කෙසේද?

   (ආඩම්බරයි ☐ වෙහෙසයි ☐ සතුටුයි ☐ කම්මැලියි ☐)

2. සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ ගෙදරදී මේ සුරැකුම් වැඩ/කාර්යයන් බොහොමයක් කරන්නේ කවුද?

   (අම්මා ☐ අක්කා/නංගි ☐ ආච්චි ☐ තාත්තා ☐ අයියා/මල්ලී ☐
   එහෙමත් නැත්නම් හැමෝම? ☐)

3. කිසිවෙකු මෙම කාර්යයන් නොකළහොත් කුමක් සිදුවේද?

   (ගෙදර පිරිසිදුව තියේවිද? හැමෝටම කන්න ලැබේවිද?)

4. සුරැකුම් වැඩ වැදගත් යැයි ඔබ සිතනවාද? ඔබ එසේ සිතන්නේ ඇයි ?
5. සුරැකුම් වැඩ යනු ස්ත්‍රීන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට පමණක් සීමා වූ දෙයක්ද? සමහර අය එසේ සිතන්නේ ඇයි?

පහසුකාරකවරයා සාරාංශ කරයි:

අපි කරන මේ වැඩත්, සුරැකුම් වැඩවල කොටසක්. මේවා පවුලක් ඉදිරියට ගෙන යන්නට උපකාරී වෙනවා. එය ස්ත්‍රීන්ගේ හෝ පිරිමින්ගේ වැඩක් නොවෙයි. එය සියලු දෙනාගේම වගකීමක්. පිරිමි ළමුන් සුරැකුම් වැඩ බෙදාගැනීමේදී එයින් ගෙදරට සැලකිල්ල, ගෞරවය සහ කණ්ඩායම් හැඟීම පෙන්නුම් කරනවා.

5 වන පියවර - අවසන් කිරීම (විනාඩි 2-3යි)

කණ්ඩායම් සහතික කිරීමකින් අවසන් කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස:

අපි හැමෝම විවිධ ආකාරවලින් අපේ පවුල් ගැන සැලකිලිමත් වෙනවා. සුරැකුම් වැඩ කිරීමෙන් අපි ශක්තිමත් වඩා වගකීම් සහගත සහ අපේ පවුල් සමඟ වඩාත් සම්බන්ධ වෙනවා.

ඉන්පසු ඉක්මන් බලගන්වන ක්‍රියාකාරකමකින් අවසන් කරන්න.

පහසුකාරකවරයාගේ සටහන්

- 'කළයුතුය' හෝ 'අනිවාර්යයෙන්ම' වැනි විනිශ්චය කරන භාෂාව භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.
- උදව් කිරීමේ ඇති ධනාත්මක අනන්‍යතාවය සහ අභිමානය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- සුරැකුම් වැඩ මගින් දක්ෂතා සංවේදනය සහ වගකීම් වර්ධනය කරන බව තහවුරු කරන්න.
- ආහාර පිසින, වැඩිහිටියන් රැකබලා ගන්නා හෝ පවුල්වලට සහාය දක්වන පිරිමින්ගේ දේශීය හෝ ප්‍රසිද්ධ උදාහරණ බෙදාගැනීමෙන් පිරිමි සහභාගීත්වය සාමාන්‍යකරණය කරන්න.

මූලික නීති සහ ආරක්ෂිත අවකාශය (විනාඩි 10යි)

පහසුකාරකවරයා විසින් සහභාගිවන්නන් සමඟ එක්ව සකස් කරන ලද නීති හඳුන්වා දෙයි.

මෙහිදී සවන් දීම, ගෞරවය සහ රහස්‍යභාවය අවධාරණය කරයි. පිරිමි ළමුන්ගේ දායකත්වය දිරිමත් කරන්න.

ආවර්ජිත ප්‍රශ්නය: "මෙය බෙදා ගැනීමට ආරක්ෂිත අවකාශයක් බවට අපට පත් කරන්නේ කෙසේද?"

පහසුකම් සපයන්නාගේ මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ කොටස පරීක්ෂා කරන්න - පහසුකාරකයා සංවාදය සඳහා ආරක්ෂිත, පූර්ව-විනිශ්චය රහිත පරිසරයක් ස්ථාපිත කරයි.

ක්‍රියාකාරකම් 1 : සුරැකුම් සිතියම්කරණ ක්‍රීඩාව (විනාඩි 35යි)

අරමුණ: ගෙදරදී කවුද, මොනවද කරන්නේ කියලා හඳුනා ගැනීමටත්, ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් අතර සුරැකුම් වැඩ බෙදී ඇති ආකාරය දැකීමටත්, ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩවලින් බොහොමයක් නොගෙවන/නොපෙනෙන සහ අවතක්සේරු කරන නමුත් පවුල් ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය බව තේරුම් ගැනීමටත්, පිරිමි ළමුන්ට උපකාර කිරීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- ෆ්ලිප් චාට් හෝ වයිට් බෝඩ්
- මාකර් පෑන් (විවිධ වර්ණ)
- ස්ටිකී නෝට් හෝ කුඩා කඩදාසි කාඩ්පත්

- බිත්තියේ හෝ පුවරුවේ විශාල මාතෘකා දෙකක්:

  පුරුෂයින්ගේ කාර්යයන් සහ **කාන්තාවන්ගේ කාර්යයන්**

විකල්ප : වැටුප් සහිත/වැටුප් රහිත සහ දෘශ්‍ය/අදෘශ්‍ය කාර්යයන් සලකුණු කිරීමට පාට ස්ටිකර් හෝ සංකේත භාවිතා කිරීම

පියවර 1 - පසුබිම සැකසීම (විනාඩි 5යි)

පහසුකාරකවරයා ආකර්ෂණීය හැඳින්වීමකින් ආරම්භ කරයි:

> අපි හැමෝම ජීවත් වෙන්නේ දිනපතාම විවිධ වැඩ රාශියක් සිදුවන පවුල්වල හෝ නිවෙස්වලයි. ඉවීම, පිරිසිදු කිරීම, රැකියාවට යාම, දරුවන්, ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් හෝ වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම, වැනි දේවල් මේ කාර්යයන්ගෙන් සමහරක් දෘශ්‍යමානයි. (පෙනෙනවා/දැනෙනවා) තවත් සමහරක් කිසිවෙකු කතා නොකර නිහඬව සිදුවෙනවා. අද අපි බලමු මේ වැඩ කරන්නේ කවුද කියලා සහ අපට ඉගෙනගත හැකි දේ මොනවාද කියා.

කණ්ඩායම උනන්දු කිරීම:

- ඔබේ ගෙදර සාමාන්‍යයෙන් උයන්නේ කවුද?
- වතුර ගේන්නේ නැත්නම් පිරිසිදු කරන්නේ කවුද?
- වහලය අලුත්වැඩියා කරන්නේ හෝ ආදායම් ගේන්නේ කවුද?

පිරිමි ළමයින්ට උත්තර කියන්න ඉඩ දෙන්න. ඉක්මනින්ම ඒවා **පිරිමි** සහ **ස්ත්‍රීන්** යන තීරු දෙක යටතේ ලියාගන්න.

පියවර 2 - කුඩා කණ්ඩායම් වැඩ (විනාඩි 10-12 යි)

පිරිමි ළමයින් කුඩා කණ්ඩායම් 3-4 කට (කණ්ඩායමකට 4-6 දෙනෙකු) බෙදන්න.

සෑම කණ්ඩායමකටම ෆ්ලිප් චාට් එකක් හෝ ස්ටිකී නෝට් කට්ටලයක් දෙන්න.

කාර්යය සඳහා උපදෙස්:

කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඔබේ නිවසේ පිරිමින් සහ කාන්තාවන් විසින් සිදුකරන සියලුම වැඩ ලැයිස්තුගත කරන්න. මුදල් ඉපයීමේ සිට පිඟන් සේදීම දක්වා ඔබේ පවුල සිදුකරන සියල්ල ගැන හිතන්න. අවංකව සහ විස්තරාත්මකව ලියන්න.

පැහැදිලිව පෙනෙන දේවල්වලට වඩා ඔබ්බට හිතන්න ඔවුන්ව උනන්දු කරන්න:

- ඉවීම, සේදීම, පිරිසිදු කිරීම, බඩු මිලට ගැනීම

- දරුවන් රැකබලා ගැනීම, පාසල් වැඩවලට උදව් කිරීම, අසනීප වූවන්, වැඩිහිටියන් හෝ ආබාධිත පුද්ගලයන් රැකබලා ගැනීම.
- වගා කටයුතු, අලුත්වැඩියාවන්, ආදායම් ඉපයීම, ප්‍රජා වැඩ.

සෑම කණ්ඩායමක්ම අවසන් වූ පසු, සෑම කාර්යයක්ම පහත සඳහන් දේවලින් සලකුණු කරන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න:

- වැටුප් සහිත වැඩ (උදා: ආදායම් ඉපයීම ☐ නිවසින් පිටත වැඩ කිරීම ☐)
- වැටුප් රහිත වැඩ (උදා: ඉවීම ☐ පිරිසිදු කිරීම ☐ රැකබලා ගැනීම ☐)
- දෘශ්‍යමාන වැඩ (අනෙක් අය දකින සහ අගය කරන)
- අදෘශ්‍යමාන වැඩ (නොදැනුවත්ව සිදුවන නමුත් කාලය හා ශ්‍රමය වැයවන)

පියවර 3 - කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම් (විනාඩි 8-10 යි)

සෑම කණ්ඩායමක්ම ඔවුන්ගේ සටහන සියලු දෙනා සමඟ බෙදා ගනී.

පහසුකාරකවරයා ඔවුන්ගේ සොයාගැනීම් යටතේ ප්‍රධාන කාණ්ඩ හතරක් යටතට ගෙන ඒමෙන් ඒකාබද්ධ ප්‍රධාන සටහනක් නිර්මාණය කිරීමට උදව් කරයි.

වර්ගය	කාර්යයන්	සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ කවුද?
වැටුප් සහිත සහ දෘශ්‍යමාන	ආදායම් ඉපයීම, රිය පැදවීම, ඉදිකිරීම් කටයුතු.	පිරිමි
වැටුප් සහිත සහ අදෘශ්‍යමාන	ඉවීම, පිරිසිදු කිරීම, සේදීම.	ස්ත්‍රීන්
වැටුප් රහිත අදෘශ්‍යමාන	චිත්තවේගීය සහයෝගය, දරුවන්ට මතක් කිරීම්, උත්සව සඳහා සූදානම් වීම.	ස්ත්‍රීන්
වැටුප් සහිත අදෘශ්‍යමාන	අන් අය වෙනුවෙන් ගෘහ සේවය, සුරැකුම් රැකියා.	බොහෝ විට ස්ත්‍රීන්

පහසුකාරකවරයාට වැඩිපුරම අදෘශ්‍යමාන සහ වැටුප් රහිත වැඩ කරන්නේ ස්ත්‍රීන් බව පැනකින් රවුම් කිරීමට හෝ පාටක් යොදා ඉස්මතු කිරීම කළ හැකිය.

පියවර 4 - ආවර්ජනය සහ සංවාදය (විනාඩි 7-8 යි)

මෙවැනි පුනරාවර්ජන ප්‍රශ්න අසන්න:

- *අදෘශ්‍යමාන වැඩ අවබෝධ කර ගැනීම.*
- *මේ කාර්යයන්ගෙන් අපි නොදකින්නේ (නොසලකා හරින්නේ) මොනවාද? නමුත් ඒවාට කාලය සහ ශ්‍රමය වැය වෙනවාද?*
- *ඇයි අපි මේවා නිතරම ඇත්ත වැඩ විදියට පිළිගන්න අමතක කරන්නේ?*

ස්ත්‍රී -පුරුෂ භූමිකාවන් සහ වටිනාකම්

- *ඇයි පිරිමින්ගේ කාර්යයන් නිතරම මුදල් සහ ගෞරවය ගෙන එන්නේ, නමුත් ස්ත්‍රීන්ගේ කාර්යයන් බලාපොරොත්තු වන නමුත් අගය කරන්නේ නැත්තේ?*
- *ගෙදරදී මුලින්ම විවේක ගන්නේ කවුද? ඇයි?*
- *අපි කරන වැඩ අන් අය හඳුනානොගන්න කොට අපිට කොහොමද දැනෙන්නේ?*

පුද්ගලික සම්බන්ධතාවය

- *ඔබේ ගෙදර හැමදාම අදෘශ්‍යමාන වැඩ කරන්නේ කවුද?*
- *ඒ කාර්යයන් අගය කිරීමට හෝ ඒවාට හවුල් වීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?*

පියවර 5 - පහසුකාරකගේ සාරාංශය (විනාඩි 3-5යි)

පහසුකාරකවරයා ඉගෙනගත් දේ ඉස්මතු කරයි:

අද අපි දැක්කා ස්ත්‍රීන් සහ ගැහැණු ළමයින් කරන වැඩවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් නොගෙවන සහ අදෘශ්‍යමාන බව. එහෙත් එය පවුල් සහ ප්‍රජාවන් ඉදිරියට ගෙන යනවා. පිරිමින්ගේ වැඩ නිතරම වඩා දෘශ්‍යමාන සහ ගෙවීම් ලබන කාර්යයන් නිසා එය වඩා අගය කරනවා. පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් සුරකුම් කටයුතු බෙදා ගන්නා විට ඔවුන් පවුල් වඩාත් සමානත්වයෙන් යුතු සහ ස්ත්‍රීන් මත ඇති පීඩනය අඩු කිරීමට උපකාර කරනවා.

අවසන් කිරීම: අන් අය ගැන සැලකිලිමත් වීම දුර්වලකමක් නෙවෙයි එය ශක්තියක්. සුරැකුම් කටයුතු බෙදා ගන්නා විට හැමෝටම වාසි සැලසෙනවා.

පහසුකාරකවරයාගේ සටහන්

- ගෙදර සිදුවන දේ ගැන පිරිමි ළමයින්ව ලැජ්ජාවට පත් නොකිරීමට ප්‍රවේශම් වන්න; ඉලක්කය වන්නේ දැනුවත් කිරීමයි, දොස් පැවරීම නොවේ.

- එය සැහැල්ලු නමුත් කල්පනාකාරීව තබා ගැනීමට හාස්‍යය සහ කුතුහලය භාවිතා කරන්න.
- පිරිමි ළමයින් එකිනෙකාට විහිළු කරන්නේ නම් (ඒක ගෑනුන්ගේ වැඩ) එය මෘදු ලෙස වෙනස්කරන්න :

  "ඒ කාර්යයන් සඳහා කොපමණ කාලයක් සහ ශ්‍රමයක් වැය වේද කියා අපි හිතමු. ස්ත්‍රීන් ඒවා නොකළේ නම් කවුද කරන්නේ?"
- සහකම්පනය දිරිමත් කරන්න, ඔවුන්ගේ මව්වරුන්, සහෝදරියන් හෝ ආච්චිලා සමඟ සම්බන්ධ කරන්න.

විකල්ප දිගුව (කාලය තිබේනම්)

'සුරැකුම් වැඩ ඇගයීමේ චක්‍රය' - වැඩිපුරම අදෘශ්‍යමාන සුරැකුම් වැඩ කරන, ඔවුන්ගේ පවුලේ එක් අයෙකු නම් කිරීමට සහ අගය කිරීමේ එක් වාක්‍යයක් පැවසීමට සෑම පිරිමි ළමයෙකුගෙන්ම ඉල්ලා සිටින්න.

උදාහරණය : "මම මගේ ආච්චි අගය කරනවා. මොකද ඇය හිරු උදාවට පෙර නැගිටලා හැමෝටම උයන නිසා"

ක්‍රියාකාරකම 2: මගේ මව/පියාගේ ජීවිතයේ දවසක් (විනාඩි 30 යි)

මෙම ක්‍රියාකාරකම වැදගත් වන්නේ ඇයි ?

මෙම අභ්‍යාසය මඟින් පිරිමි ළමයින්ට නොපෙනෙන සුරැකුම් වැඩවල, විශේෂයෙන්ම මව්වරුන් හෝ ස්ත්‍රී සුරැකුම් කටයුතු කරන්නන් විසින්, එම වැඩ කිරීමට දරන උත්සාහය පිළිබඳව හැඟීම්බරව සම්බන්ධ වීමට උපකාරී වේ. සම්පූර්ණ දවසක කාලසටහනක් දෘශ්‍යමාන කිරීමෙන් නිවසක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා කොපමණ කාලයක්, ශක්තියක් සහ චිත්තවේගීය ශ්‍රමය වැය වේදැයි සහභාගිවන්නනෝ දකිති.

එය සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අවබෝධය මෙතෙක් පැවති අවබෝධය වන, සරල හෝ ස්ත්‍රීන්ට ස්වභාවිකවම සිදුකිරීමට හැකියාව ඇති දේවල් ලෙස සැලකීමෙන් ඉවත් කර පිළිගැනීමක් සහ බෙදාගැනීමක් ලැබිය යුතු, අසීරු, නිපුණතාවය අවශ්‍ය සහ අඛණ්ඩ වැඩක් ලෙස වෙනස් කරයි.

තවද, විවේක ගන්නේ කවුද, වැඩි වේලාවක් වැඩ කරන්නේ කවුද, සහ අගය කිරීමක් හෝ නිදහස් කාලයක් ලබන්නේ කවුද, යන ලිංගිකත්වය මත පදනම් වූ භූමිකාවන් හැඩගස්වන්නේ කෙසේද යන්න ගැන මෙනෙහි කිරීමට ද පිරිමි ළමයින්ට උපකාර කරයි. මෙම දැනුවත්භාවය පසුව ඇතිවන වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ ප්‍රතිව්‍යාප්තකිරීම සහ පුරුෂ භාවයන් පරිවර්තනය කිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡාවලට ප්‍රධාන පදනමකි.

ඉගෙනීමේ අරමුණු

මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී සහභාගිවන්නන්:

- රැකබලා ගන්නන් (විශේෂයෙන් මව්වරුන් හෝ ස්ත්‍රීන්) විසින් සිදුකරන වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පරාසය හඳුනා ගනු ඇත.
- සුරැකුම් වැඩවලට සම්බන්ධ කාලය හා ශාරීරික ශ්‍රමය හඳුනා ගනු ඇත.
- පිරිමින්ගේ කාලය හා ස්ත්‍රීන්ගේ කාලය මත තබන චිත්තවේගීය හා සමාජ වටිනාකම ගැන මෙනෙහි කරනු ඇත.
- සුරැකුම් වැඩ කරන්නන් කෙරෙහි සහකම්පනය වර්ධනය කර ගනු ඇති අතර ශ්‍රමයේ අසමාන බෙදීම් ප්‍රශ්න කිරීමට පටන් ගනු ඇත.

පියවර 1 - හැඳින්වීම: පසුබිම සැකසීම (විනාඩි 5යි)

පහසුකාරකවරයා කුතුහලය ඇඳ ගැනීමට සරල ප්‍රශ්නයකින් ආරම්භ කරයි:

> **ඔබේ නිවස වැඩියෙන්ම බලාගන්නා පුද්ගලයා ගැන සිතන්න. සමහරවිට ඔබේ අම්මා, ආච්චි හෝ සහෝදරිය වෙන්න පුළුවන්.**
> **ඇත්තටම ඔවුන්ගේ දවස මොන වගේද කියලා ඔබ දන්නවා ද?**

පිරිමි ළමයින් කිහිප දෙනෙකුට නිදහසේ පිළිතුරු දීමට ඉඩ දෙන්න. බොහෝ විට කියන්නේ: ඇය වැඩට යනවා, උයනවා, ඇය පිරිසිදු කරනවා, ඇය බාල සහෝදර සහෝදරියන් බලා ගන්නවා කියාය.

ඉන්පසු මෙසේ කියන්න:

ඇය අවදි වන වේලාවේ සිට නින්දට යන වේලාව දක්වා සිදුවන්නේ කුමක්දැයි අපි බලමු. අපි ඇයගේ දවස සිතියම් ගත කර අපගේ දවස සමඟ සසඳා බලමු.

පුවරුවේ හෝ සටහන් කඩදාසියේ සිරස්තලය ලියන්න:

මගේ අම්මාගේ දවසක්.

පියවර 2 - තනි තනිව සිතියම් ගත කිරීම (විනාඩි 10යි)

සහභාගිවන්නන් එක් එක් කෙනාට හිස් කොළයක් හෝ සටහන් කඩදාසියක් දෙන්න. පෙව 4:00 සිට පව 10:00 දක්වා (හෝ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාන්‍ය කාලසටහනට අනුව) කාල රේඛාවක් අඳින්නට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

ඔවුන්ගේ මව (හෝ ප්‍රධාන රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයා) දවස පුරා කරන සෑම කාර්යයක්ම හෝ ක්‍රියාකාරකමක්ම පුරවන්නට ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

විස්තරාත්මකව හා අවංක වන්නට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

පහසුකාරකගේ විමසීම්:

- ඇය අවදි වන්නේ කීයටද?
- ඇය කරන පළමු කාර්යය කුමක්ද?
- ඇය උදේ ආහාරය ගන්නේ කවදාද? නැතිනම් ඇය කන්නේ අන් සියල්ලන්ටම පසුවද?
- ඇය දවස අතරතුර විවේක ගන්නවාද?
- රාත්‍රියේදී සිදුවන්නේ කුමක්ද?

ඔවුන් ලියන හෝ අඳින අතරතුර අවට ඇවිදිමින් මෘදු ලෙස මතක් කිරීම් කරමින් ඔවුන්ට සහයෝගය දෙන්න. ගෙදර වැඩ සඳහා ඇය උදව් කරනවාද? ඇය පිටත රැකියාවකටත් යනවාද? ඇය දිනකට දෙවරක් හෝ තුන් වරක් උයනවාද?

පියවර 3 - යුගල හෝ කුඩා කණ්ඩායම් හුවමාරුව (විනාඩි 7 යි)

සහභාගිවන්නන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට (කණ්ඩායමකට 3-4 බැගින්) බෙදන්න. ඔවුන් ලියූ දේ සංසන්දනය කර සමානකම් හෝ වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරන්නට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

සාකච්ඡා විමසීම්:

- ඇයගේ දවස කොපමණ දිගයි ද යන්න ගැන ඔබ දුටුවේ කුමක්ද?
- ඇයට කවදා හෝ තමාටම වෙලාවක් ලැබෙනවාද?
- ඇයට උදව් කරන්නේ කවුද?
- ඇයට අසනීප වූ විට හෝ වෙහෙසට පත් වූ විට කුමක් සිදුවේද?
- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සඳහා ගත කරන කාලයෙහි ප්‍රමාණය ඉස්මතු කරන්නට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

පියවර 4 - සමූහ සාකච්ඡාවකින් සමස්තය ආවර්ජනය කිරීම (විනාඩි 5-7 යි)

පහසුකාරකවරයා ඔවුන් ඉගෙනගත් දේ පිළිබඳව විවෘත කණ්ඩායම් පිළිබිඹුවක් මෙහෙයවයි.

ආවර්ජනය කිරීමේ ප්‍රශ්න:

වැඩ බර අවබෝධ කර ගැනීම

- ඇය කාර්යාලයකට නොගියත් ඔබේ මව දිනකට පැය කීයක් වැඩ කරනවාද?
- ඇය කරන සෑම දෙයක්ම ලැයිස්තුගත කිරීමේදී ඔබට වඩාත් පුදුම සහගත වූයේ කුමක්ද?

සහකම්පනය දැනීම

- ඔබට සෑම දිනකම මෙම වැඩ කටයුතු කිරීමට සිදු වූයේ නම්, ඔබට හැඟෙන්නේ කෙසේද?
- මෙම කාර්යයන් කොතරම් දුෂ්කර දැයි අපට සමහර විට අමතක වන්නේ ඇයි?

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය

- ඔබේ පියාට එම කාලසටහන වෙනස් ලෙස පෙනේවිද?
- මවුවරුන් රාත්‍රියේ තවමත් වැඩ කරද්දී, පියවරුන් විවේක ගනිමින් සිටිනවා යැයි අප සිතන්නේ ඇයි?

පියවර 5 - පහසුකාරකගේ සාරාංශය (විනාඩි 3-4යි)

පහසුකාරකවරයා ඉගෙන ගත් දේ සාරාංශ කරයි:

මවුවරුන් සහ අනෙකුත් රැකබලා ගන්නන් පවුලේ අන් සියල්ලන්ටම වඩා වැඩි කාලයක් වැඩ කරන බව අපට පෙනී ගියේය. නමුත් ඔවුන්ගේ වැඩ කලාතුරකින් සැබෑ වැඩ ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ඔවුන් සෑමදෙනාම රැකබලා ගන්නා නමුත්, තමන් වෙනුවෙන් අවම කාලයක් වෙන් කරයි. අප මෙය නිරීක්ෂණය කරන විට, වගකීම් කෙතරම් අසමානද යන්න සහ දරුවන් හා වැඩිහිටි පිරිමින්ට සුරැකුම් කටයුතු බෙදා ගත හැකි ආකාරය අපට තේරුම් ගැනීමට පටන් ගනී.

ප්‍රධාන ඉගෙනුම් කරුණු:

- සුරැකුම් කටයුතු නිරන්තර සිදුකළ යුතු සහ ඉල්ලුම් සහිතය.
- ස්ත්‍රීන්ගේ වැටුප් රහිත ශ්‍රමය නිවාස පවත්වාගෙන යන්නේ නමුත් එය අවතක්සේරු කර ඇත.
- පිරිමි ළමයින්ට වැඩ බෙදා ගැනීමට සහ නොපෙනෙන ශ්‍රමය අගය කිරීමට කුඩා පියවර ගත හැකිය.
- සුරැකුම් කටයුතු හඳුනා ගැනීම යනු ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ ගෞරවනීය සබඳතා කරා යන පියවරකි.

පහසුකාරකවරයාගේ සටහන්

- ගෞරවනීය ස්වරයක් පවත්වා ගන්න. සහභාගිවන්නන්ට ඔවුන්ගේ මවුවරුන්ට සමච්චල් කිරීමට හෝ ඒකාකෘති කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- පිරිමි ළමයෙකු මගේ අම්මා වැඩ කරන්නේ නැත යැයි පැවසුවහොත් මෘදු ලෙස මඟ පෙන්වන්න: ඇය අවදි වන මොහොතේ සිට ඇය කරන සෑම දෙයක් ගැනම සිතා බලමු ඇය ඇත්තටම දවස පුරා විවේක ගන්නවාද?

- මව්වරුන් නොමැති මිය ගිය හෝ වෙන් වූ නිවෙස්වලින් සහභාගිවන්නන් පැමිණෙන්නේ නම් සංවේදී වන්න. එවැනි අවස්ථාවන්හිදී ඕනෑම රැකබලා ගන්නෙකු (උදා: ආච්චි, නැන්දා, සහෝදරිය හෝ පියා) තෝරා ගැනීමට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න.
- වරදකාරි හැඟීම නොව සහකම්පනය ශක්තිමත් කරන්න. ඉලක්කය වන්නේ අවබෝධය මිස පවුල්වලට දොස් පැවරීම නොවේ.

සමස්ත සාකච්ඡාව සහ අදහස් බෙදාගැනීම: සුරැකුම් කාර්යයේ වටිනාකම හඳුනා ගැනීම (විනාඩි 30යි)

මෙම සමස්ත සාකච්ඡාව තනි තනි සහ කුඩා කණ්ඩායම් තුළ සිදු කළ ('මගේ මවගේ/පියාගේ දවසක්' සහ සුරැකුම් වැඩ සිතියම් ගත කිරීමේ ක්‍රීඩාව) සොයාගැනීම්වලින් පසුව සියලු දෙනා එකට ගෙන එනුයේ:

- සහභාගිවන්නන්ට පුද්ගලික නිරීක්ෂණ වඩා පුලුල් වූ සමාජීය අර්ථයන් සමඟ සම්බන්ධ කිරීමට උපකාර කිරීමටයි.
- සුරැකුම් කාර්යය පවුල්, ප්‍රජාවන් සහ ආර්ථිකය නඩත්තු කරන බවට සාමූහිකව අවබෝධයක් ගොඩනැගීමටයි.
- සමාජය විසින් වැටුප් සහිත වැඩ අගය කරන නමුත් වැටුප් රහිත වැඩ අගය නොකරන්නේ ඇයිදැයි ප්‍රශ්න කිරීමට පටන් ගැනීමටයි.

මෙම අදියර හුදකලා අවබෝධයන් (මගේ අම්මා මහන්සි වී වැඩ කරනවා) සමාජීය අවබෝධයක් බවට (ස්ත්‍රීන්ගේ නොගෙවූ වැඩ නොපෙනුණත් අත්‍යවශ්‍යයි) පරිවර්තනය කරයි.

ඉගෙනුම් අරමුණු

මෙම සමස්ත සාකච්ඡාව අවසන් වන විට පිරිමි ළමයින්ට හැකි විය යුතු දේ:

- සුරැකුම් කාර්යයට ඇතුළත් වන දේ, ශාරීරික, චිත්තවේගීය සහ මානසික ශ්‍රමය, පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමට,
- මුදල් ගෙවීමක් නොමැති වුවද, වැටුප් රහිත සුරැකුම් කාර්යයට ආර්ථික හා සමාජීය වටිනාකමක් ඇති බව හඳුනා ගැනීමට,
- සමාජය විසින් ස්ත්‍රීන්ගේ දායකත්වය අවතක්සේරු කරන්නේ සහ පිරිමින්ගේ විවේක කාලයට වරප්‍රසාද ලබා දෙන්නේ මන්දැයි පිළිබිඹු කිරීමට,
- "නිවසේ ඉන්න ගෑනු මොකුත් කරන්නේ නැහැ" වැනි පොදු ඒකාකෘති ප්‍රශ්න කිරීමට සහ අභියෝග කිරීමට පටන් ගනියි.

පියවර 1 - පසුබිම සැකසීම (විනාඩි 5යි)

පහසුකාරකවරයා සියලු කණ්ඩායම් එක්රැස් කර පෙර ක්‍රියාකාරකම් වලදී තමන් සොයාගත් දේ බෙදා ගැනීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත්වන්නන්ට ආරාධනා කරයි.

අපි හැමෝම අපේ අම්මලා, සහෝදරියන් හෝ රැකබලා ගන්නන් සාමාන්‍ය දවසක කරන දේ හොඳින් නිරීක්ෂණය කරමින් කාලය ගත කළා. ඔබ සොයා ගත්තේ කුමක්දැයි අපට කියන්න; ඔබව වඩාත් පුදුමයට පත් කළේ කුමක්ද?

පිරිමි ළමයින් කිහිප දෙනෙකුට එම අවස්ථාවේ අදහස් බෙදා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

ඔවුන් මෙසේ පැවසිය හැකිය:

- "මගේ අම්මා හැමෝම නිදා ගන්නා තෙක් විවේක ගන්නේ නැහැ"
- "මම ඇහැරෙන්නත් කලින් ඇය කොපමණ දේවල් කරනවාද කියා මම දැන සිටියේ නැහැ"
- "ඇය ගෙදර සහ පිටත වැඩ කරනවා නමුත් කිසිවෙකු ස්තුතියි කියන්නේ නැහැ"

පහසුකාරකවරයා සෑම දායකත්වයක්ම අගය කිරීමකින් සහ කුතුහලයෙන් යුතුව පිළිගනී:

එය වැදගත් නිරීක්ෂණයක්. ඇය දවසේ පැය 24 පුරාම වැඩ කරනවා. බොහෝ වැඩිහිටියන් පවා නොදකින දෙයක් ඔබ නිරීක්ෂණය කරනවා.

පියවර 2 - පුද්ගලික අවර්ජනයන්, සාමූහික රටා සමඟ සම්බන්ධ කිරීම (විනාඩි 10යි)

පිරිමි ළමයින් කිහිප දෙනෙකු අදහස් බෙදා ගැනීමෙන් පසු පහසුකාරකවරයා ඔවුන්ගේ අවර්ජනයන් පුළුල් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය සහ සමාජ රටා සමඟ මෘදු ලෙස සම්බන්ධ කරයි.

සටහන් පුවරුවක් හෝ කළු ලෑල්ලක් භාවිතා කරමින් තීරු දෙකක් සාදන්න:

වැටුප් සහිත වැඩ සහ **වැටුප් රහිත වැඩ**

සහභාගිවන්නන්ගෙන් උදාහරණ පදනම් කරගෙන ලැයිස්තුගත කරන්න.

පහසුකාරකවරයාගේ විමසීම්:

- පවුලක වැටුප් සහිත වැඩ කරන්නේ කවුද?
- වැටුප් රහිත වැඩ සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ කවුද?
- අගය කිරීම, ගෞරවය හෝ මුදල් ලැබෙන්නේ කුමන ආකාරයේ වැඩවලටද ?
- වැටුප් රහිතව පවුල්වලට ජීවත් විය හැකිද?

පහත කරුණු හඳුනා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න:

වැටුප් රහිත වැඩ, ගෙවීමක් සහිත වැඩවලට සහය දක්වයි. (යමෙක් උයන, පිරිසිදු කරන සහ රැකබලා ගන්නා නිසා මිනිසුන්ට රැකියාවට යා හැකිය)

සමාජයේ ආර්ථිකය රඳා පවතින්නේ බොහෝ දුරට ස්ත්‍රීන්, විසින් සිදු කරනු ලබන නොපෙනෙන ශ්‍රමය මතයි.

ඉන්පසු මෙම අදහස හඳුන්වා දෙන්න:

මුදල් හුවමාරු නොවූවත් සුරැකුම් වැඩ සමස්ත පද්ධතියම ක්‍රියාත්මක කරයි. එය ආර්ථිකයේ කොටසකි. නමුත් එය ගණන් ගන්නේ නැහැ.

පියවර 3 - ගැඹුරු ආවර්ජනය සහ චිත්තවේගීය සම්බන්ධය (විනාඩි 10යි)

සහභාගිවන්නන්ට මොහොතකට ඇස් පියාගෙන ඔවුන්ගේ රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයා දවස පුරා විවේක ගනිමින් කිසිවක් නොකර සිටින බව සිතීමට කියන්න.

ඉන්පසු අසන්න:

"ඔබේ මව දිනක් උයන්නේ, පිරිසිදු කරන්නේ හෝ පාසල හෝ ආහාර ගැන ඔබට මතක් කර දෙන්නේ නැත්නම් ගෙදරට කුමක් සිදුවේද?"

පිරිමි ළමයින්ට පිළිතුරු දීමට ඉඩ දෙන්න:

- "අපට බඩගිනි වේවි"
- "ගෙදර අවුල් වේවි"
- "දේවල් ගැනීමට කිසිවෙකු අපට මතක් නොකරයි"

ඉන්පසු චිත්තවේගීය හා සදාචාරාත්මක අවබෝධය ලබා දෙන සිතීමට පොළඹවන ප්‍රශ්න අසන්න:

- "සුරැකුම් කාර්යය නැවැත්වුවහොත් ඔබේ පවුලට තවමත් ක්‍රියා කළ හැකිද? "
- "අපේ අම්මලා වැඩිම කාලයක් වැඩ කරන විට පවා ඔවුන් වැඩ කරන්නේ නැහැ-යැයි අපි නිතරම කියන්නේ ඇයි? "
- "මෙම වැඩ කටයුතු එතරම් වැදගත් නම්, එයට ගරු කළ යුතු නැද්ද? බෙදා ගත යුතු නැද්ද? සහ අගය කළ යුතු නැද්ද?"

පහසුකාරකවරයා ශක්තිමත් කරයි:

ඔබ කන සෑම අවස්ථාවකම, පිරිසිදු ඇඳුම් අඳින සෑම අවස්ථාවකම හෝ පිළිවෙලකට ඇති නිවසක විවේක ගන්නා සෑම අවස්ථාවකම, යමෙකු විසින් සුරැකුම් වැඩ කළ නිසාවෙන් එය හැකිවුණායැයි සිතන්න.

පියවර 4 - සුරැකුම් කාර්යයේ සමාජීය හා ආර්ථික වටිනාකම ඉස්මතු කිරීම (විනාඩි 5යි)

පහසුකාරකවරයා වයසට ගැළපෙන භාෂාවෙන් සරල පැහැදිලි කිරීමක් හඳුන්වා දෙයි:

> අපි ආර්ථිකය ගැන කතා කරන විට අපි සාමාන්‍යයෙන් මුදල්, රැකියා, කඩ සාප්පු, වැටුප් ගැන සිතනවා. නමුත් සුරැකුම් ආර්ථිකය තමයි මේ සියල්ලටම ඉඩ දෙන්නේ ළමයින්, වැඩිහිටියන්, රෝගී පුද්ගලයන් හෝ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් කිසිවෙකු රැකබලා නොගත්තේ නම් කිසිවෙකුට රැකියාවට යාමට නොහැකි වනු ඇතැයි සිතන්න.
>
> එයින් අදහස් කරන්නේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ ඇත්ත වශයෙන්ම ආර්ථිකය රඳවා තබා ගන්නා බවයි.

එය පහසුවෙන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා උදාහරණ එකතු කරන්න:

- ඔබේ මව උයන්නේ නැත්නම්, ආහාර සෑදීමට යමෙකුට ගෙවීමට සිදු වනු ඇත.
- ඇය පිරිසිදු නොකළේ නම්, එය කිරීමට යමෙකුට ගෙවනු ඇත.

- එබැවින් ඇය වැටුපක් නොලැබුණත් ඇගේ වැඩවලට වටිනාකමක් ඇත.

සුරැකුම් වැඩ, පැවැත්ම සහ ප්‍රජාවේ යහපැවැත්ම අතර ඇති සම්බන්ධය දැකීමට පිරිමි ළමයින් දිරිමත් කරන්න.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය

මෙම ප්‍රධාන පණිවිඩ සමඟින් අවසන් කරන්න:

අද අපි ඉගෙන ගත්තේ සුරැකුම් කාර්යයන් - උයන එක, පිරිසිදු කරන එක, සේදීම, ඉගැන්වීම, සැනසීම වැනි කාර්යයන් සැබෑ, වටිනා සහ අත්‍යවශ්‍ය ඒවා බවයි. එය ස්ත්‍රීන්ගේ උදව්වක් නොවේ; එය සෑම කෙනෙකුම ජීවත් කරවන සහ නිරෝගීව තබන කාර්යයකි. අපි මෙම වැඩ හඳුනා ගැනීමට සහ බෙදා ගැනීමට පටන් ගන්නා විට අපි අපේ පවුල් ශක්තිමත් සහ සාධාරණ කරමු. පිරිමින් රැකබලා ගන්නවා; ඔවුන් සියල්ල කිරීමට ස්ත්‍රීන් එනතෙක් බලා සිටින්නේ නැහැ.

සමස්ත විෂය මාලාවට මෙම සැසියේ වැදගත්කම

මෙම සමස්ත සාකච්ඡාව වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන දෙවන දින සැසි සඳහා සංකල්පීය පදනම දමයි. පිරිමි ළමයින් එහි වටිනාකම හඳුනා ගත් පසු ඔවුන්ට ක්‍රියාවට නැඹුරු විය හැකිය. දිනපතා ජීවිතයේ වගකීම භාර ගැනීම සහ සුරැකුම් වැඩ පුරුදු කිරීම, එය අවබෝධයේ සිට සහකම්පනය සහ වගවීම දක්වා වෙනස්වීම සඳහා මානසිකත්වය ද සකසයි. එය ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ කල්පවත්නා පරිවර්තනයක් සඳහා තීරණාත්මක වේ.

2 වන සැසිවාරය : බලය (Power), වරප්‍රසාද (Previlege) සහ පිරිමිකම (Masculinity) - කාලය: පැය 2යි

අරමුණ: පීතෘමූලික සම්මතයන් මගින් පිරිමි දරුවන්ගේ භූමිකාවන් හැඩගස්වන ආකාරය තේරුම් ගැනීම, පුද්ගලික වරප්‍රසාද පිළිබඳව නැවත සිතා බැලීම සහ රැකවරණය මුල් කරගත් විකල්ප පුරුෂභාවයන් හඳුන්වා දීම.

පියවරෙන් පියවර ක්‍රියාකාරකම්:

1. ප්‍රබෝධක ක්‍රියාකාරකම: ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය පණිවිඩ වෙන්දේසිය (විනාඩි 10-12යි)

පිරිමිකම පිළිබඳව තමන්ට ලැබී ඇති පණිවිඩ පිළිබඳව නිර්මාණාත්මක ලෙස සිතීමට පිරිමි දරුවන් පොළඹවන ක්‍රියාකාරකමකි.

1. සෑම සහභාගිවන්නෙකුටම මනඃකල්පිත කාසි 3ක් ලබා දෙන්න.

පිරිමි ළමයෙකු හෝ පිරිමියෙකු වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ පණිවිඩ මිලදී ගත හැකි 'වෙන්දේසියක' ඔවුන් සිටින බවට නිවේදනය කරන්න.

2. පහත සඳහන් පොදු ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය පණිවිඩ ඉදිරිපත් කරන්න:

- පිරිමි ළමයින් කිසිවිටෙකත් හැඬිය යුතු නැත.
- සැබෑ පිරිමින් ස්ත්‍රීන්ව ආරක්ෂා කළ යුතුය.
- පිරිමින් අනිවාර්යයෙන්ම මුදල් ඉපයිය යුතුය.
- පිරිමි ළමයින් ගැහැනු ළමයින්ට වඩා ශක්තිමත්ය.
- යහපත් පිරිමින් සැමට ගරු කරති.
- පිරිමි ළමයින් නිවසේ වැඩවලට උදවු කිරීම ගැටලුවක් නොවේ.
- සම්බන්ධතාවයක් ආරම්භ කිරීමට පිරිමි ළමයින් සැමවිටම ගැහැනු ළමයින්ගෙන් ඇසිය යුතුය.
- ඇයව පිටතට රැගෙන යාමට පෙර පිරිමි ළමයින් සැමවිටම ඇයගේ කැමැත්ත විමසිය යුතුය.
- පියවරුන් තම දරුවන් සමග ගුණාත්මක කාලයක් ගත කළ යුතුය.
- ආක්‍රමණශීලී බව යනු පිරිමි ළමයින් තුළ උපතින්ම ඇති ගුණාංගයක් නොවේ.
- පිරිමින් විසින් ස්ත්‍රීන්ගේ ගමන් බිමන්/හැසිරීම් පාලනය කළ යුතුය.

3. සෑම පණිවිඩයකටම පසුව විමසන්න:

- කවුද මේ පණිවිඩය මිලදී ගැනීමට කාසියක් වැය කරන්නේ? (අත ඔසවන්න).
- මිලදී නොගන්නේ කවුද? ඒ ඇයි?

4. සාකච්ඡා කරන්න:

- ඔබට නිවැරදි හෝ හොඳ යැයි හැඟුණු පණිවිඩ මොනවාද?
- පීඩනයක් හෝ අසාධාරණයක් ඇති කරන්නේ කුමන පණිවිඩද?
- මෙම අදහස් අපට ඉගැන්වූයේ කවුද?

5. පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

සමහර පණිවිඩ අපට කරුණාවන්ත සහ සාධාරණ වීමට උපකාරී වේ. තවත් සමහරක් අපව සීමා කරයි. අද අපි මෙම අදහස් නිවසේදී සහ සබඳතාවලදී පිරිමින් ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේදැයි ගවේෂණය කරන්නෙමු.

2. ක්‍රියාකාරකම: කතන්දර කීම සහ ආවර්ජනය - මගේ නිවසේ බලය සහ සුරැකුම් කටයුතු (විනාඩි 35යි)

අරමුණ - මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින් පවුල තුළ සිදුකෙරෙන සුරැකුම් වැඩ හැඩගැස්වීමේදී බලය සහ වරප්‍රසාද බලපාන ආකාරය හඳුනා ගැනීමට පිරිමි දරුවන්ට සහාය වේ. සුරැකුම් වැඩකරන්නේ කවුද යන්නෙන් ඔබ්බට ගොස්, ඇතැම් පුද්ගලයන්ගෙන් පමණක් මෙවැනි දේ බලාපොරොත්තු වන්නේ ඇයිද යන්නත්, එම බලාපොරොත්තු "සැබෑ පිරිමිකම" යන්න අර්ථකථනය කිරීමට බලපාන්නේ කෙසේද යන්නත් මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

පුද්ගලික අත්දැකීම් ඇසුරින් සහභාගිවන්නන් පහත කරුණු පිළිබඳව ස්වයං-විමර්ශනයක යෙදේ:

- සුරැකුම් වැඩ වල යෙදෙනවාද නැද්ද යන්න තීරණය කිරීමේ බලය පවතින්නේ කාහටද?
- පිරිමි අනන්‍යතාවය, අධිකාරිය, විවේකය සහ තීරණ ගැනීමේ බලය සමඟ බැඳී පවතින්නේ කෙසේද?
- එවැනි වරප්‍රසාද සහිතව හෝ රහිතව ජීවත්වීමේදී දැනෙන හැඟීම.
- සුරැකුම් වැඩ සහ වගකීම් බෙදාගැනීම මගින් පිරිමින්ගේ ජීවිත වඩාත් අර්ථවත් වන අතර සබඳතා වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න වන්නේ කෙසේද?

  මෙම අභ්‍යාසය, 'සුරැකුම් කාටයුතු' සහ 'පිරිමි පෞරුෂයේ පරිවර්තනය' අතර ඇති පරතරය අවම කරයි. සැබෑ ශක්තිය පවතින්නේ පාලනය කිරීම හෝ වගකීම් මඟහැරීම තුළ නොව, වගකීම් දැරීම සහ සහකම්පනය තුළ බව වටහා ගැනීමට මෙය පිරිමි දරුවන්ට ආරාධනා කරයි.

අවශ්‍ය කාලය : මිනිත්තු 35 කි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ෆ්ලිප් චාට්, මාකර් පෑන්, කතන්දර ඇඟවුම් පත්

පියවර 1 : තේමාව හඳුන්වා දීම (විනාඩි 5යි)

මෙම ක්‍රියාකාරකම පෙර සාකච්ඡා සමඟ සම්බන්ධ කරමින් ආරම්භ කරන්න:

ඊයේ දිනයේදී, අපි කතා කළේ සාමාන්‍යයෙන් නිවසේ සුරැකුම් කටයුතු කරන්නේ කවුද යන්න පිළිබඳවයි. මව්වරුන්, සහෝදරියන් සහ මිත්තණියන් ඒ අතර ප්‍රධානයි. අද අපි කතා කරන්නේ, මෙය මෙසේ සිදු වීමට හේතුව කුමක්ද යන්නයි. තීරණ ගන්නේ කවුද? උදවු කරනවාද නැද්ද යන්න තෝරා ගැනීමට අයිතියක් ඇත්තේ කාටද? "බලය" යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ එයයි. එනම් එක් අයෙකුට තෝරා ගැනීමේ අයිතිය තිබීම සහ අනෙක් අයට එය ඉටු කිරීමට බැඳී සිටින වගකීමක් වීමයි.

සෑම කෙනෙකුගේම අත්දැකීම් සහ කතන්දර අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී බලය සහ වරප්‍රසාද ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වන බව පැහැදිලි කරන්න. මෙහි අරමුණ කිසිවෙකුට දොස් පැවරීම නොව, ඉගෙන ගැනීමයි.

පියවර 2: කථා පද (විනාඩි 5යි)

පහත ප්‍රශ්න ඇසුරින් කෙටි පෞද්ගලික අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න:

1. නිවසේ වැඩ කරන්නේ කවුද සහ ඒවා කළ යුත්තේ කවදාද යන්න තීරණය කරන්නේ කවුද?
2. යම් කාර්යයක් 'ගැහැනු ළමයින්ට පමණක්' බව පවසා ඔබව වළක්වා තිබේද?
3. නිවසේ වැඩ ප්‍රතික්ෂේප කරන පිරිමියෙකු ඔබ දැක තිබේද? එවිට අනෙක් අය ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ කෙසේද?
4. නිවසේ වැඩට උදවු කිරීම ගැන ඔබ ආඩම්බර වූ හෝ ලැජ්ජාවට පත් වූ අවස්ථාවක් තිබේද?
5. ඔබේ පවුලේ සුරැකුම් වැඩ හෝ නිවසේ වැඩකටයුතු නිසි ලෙස සිදු නොවූ විට කුමක් සිදුවේද? ඒ සඳහා දොස් අසන්නට සිදුවන්නේ කාටද?

පිරිමි ළමයින්ට ඔවුන්ගේ කෙටි පෞද්ගලික අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න (එක් අයෙකුට විනාඩි 1-2 බැගින්).

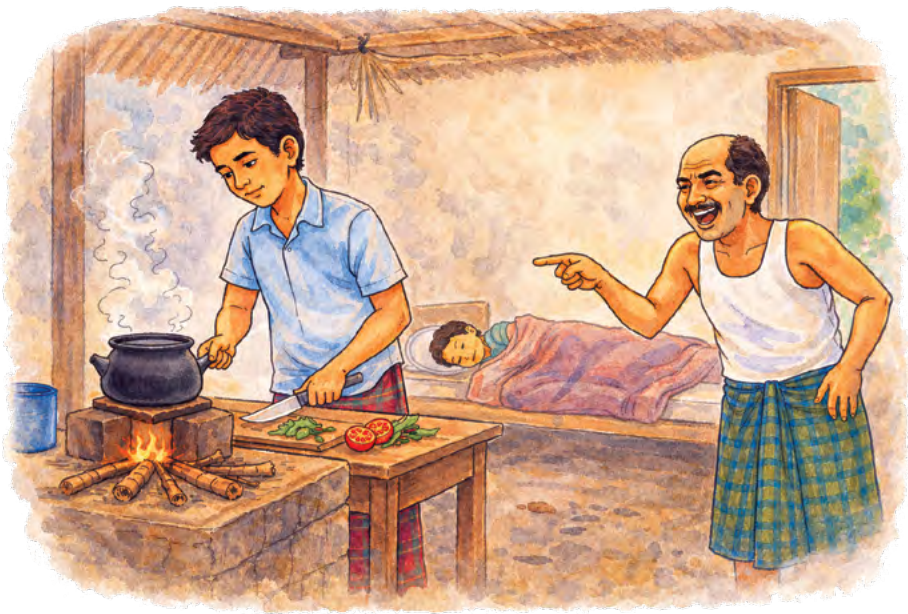
පියවර 3: ආදර්ශ කථා (පිරිමි ළමයින්ට ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ආවර්ජනය උදවු වීමට)

උදාහරණ 1 - වරප්‍රසාද සහ අපේක්ෂාවන්:

මගේ ගෙදර හැමදාම මුලින්ම ඇහැරෙන්නේ අම්මා. එයා තේ හදනවා. තාත්තා ඒක බීලා පත්තරේ කියවනවා. දවසක් මම ඇහුවා ඇයි තාත්තා උදවු කරන්නේ නැත්තේ කියලා. එතකොට අම්මා කිව්වා, 'එයා දවසම වැඩ කරනවනේ, මේක මගේ යුතුකම කියලා.' මම පිරිමි ළමයෙක් නිසා කවුරුවත් මගෙන් උදවු ඉල්ලන්නෙත් නැති බව මට එදා තේරුණා. මට වෙනස් විදිහකට සලකන බව මම මීට කලින් කවදාවත් දැක්කේ නැහැ.

උදාහරණ 2 - පිරිමිකම පිළිබඳ සම්මතයන්ට අභියෝග කිරීම:

එක් වතාවක්, අම්මා පන්සල් ගිය වෙලාවක මම බත් උයන්න උත්සාහ කළා. ඒ වෙලාවේ ආපු මගේ මාමා මට හිනාවෙලා කිව්වා, 'උඹ නම් උඹේ කසාද බඳින ගෑනිට කම්මැලි වෙන්න ඉඩ හදයි වගේ' කියලා. මට ලැජ්ජා හිතුණා, මම ඒ වැඩේ නැවැත්තුවා. හැබැයි දැන් මට හිතෙනවා මගේ පවුලේ අයට උදවු කරන එක ලැජ්ජා වෙන්න දෙයක් වෙන්නේ ඇයි කියලා.



උදාහරණ 3 - පාලනය පිළිබඳ නැවත සිතා බැලීම:

අපි කන්නේ මොනවාද කියලා තීරණය කරන්නේ තාත්තා, හැබැයි උයන්නේ අම්මා. තාත්තාට තරහ ගියොත්, උයන්න අවශ්‍ය කළමනා නැති වුණත් අම්මාට සිද්ධ වෙනවා එයා කියන විදිහට කෑම හදන්න. තාත්තා කවදාවත් බඩු ගේන්න උදවු වෙනවා මම දැකලත් නැහැ. මම හිතුවේ ඒක සාමාන්‍ය දෙයක් කියලා. ඒත් දැන් මට හිතෙනවා ඒක අසාධාරණයි කියලා.

මෙම කතාන්දර මගින් පුරුෂ මූලික වරප්‍රසාද, පාලනය සහ පුරුදු කරන ලද පිරිමි බව පිළිබඳ රටාවන් මතු කර පෙන්වන අතර, එය ඉන් අනතුරුව සිදු කෙරෙන සමූහ විමර්ශනය සඳහා ප්‍රබල පදනමක් සකස්කරයි.

පියවර 4: මෙහෙයවන ලද සාකච්ඡාව (විනාඩි 15යි)

කතන්දර කීමෙන් පසු, පහත ප්‍රශ්න ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරන්න:

බලය සහ වරප්‍රසාද පිළිබඳ ප්‍රශ්න ගැන ආවර්ජනා කරන්න:

1. මේ කතාවල තෝරා ගැනීමේ අයිතිය තිබුණේ කාටද? සුරැකුම් වැඩ හෝ ගෙදර වැඩ කරන්න බැහැ කියලා කියන්න පුළුවන් වුණේ කාටද?
2. තීරණ ගැනීමට හෝ අන් අයගේ 'කාලය' පාලනය කිරීමට බලය තිබුණේ කාටද?
3. මෙම වරප්‍රසාද නිසා පිරිමින්ගේ ජීවිත පහසු වන්නේ කෙසේද? ඒ නිසා ඔවුන්ට අහිමි විය හැකි දේ මොනවාද? (සම්බන්ධතාවය, ගෞරවය, කුසලතා වැනි)
4. ඔබට උදවු කිරීමට හෝ ආදරය පෙන්වීමට අවශ්‍ය වුවත්, "පිරිමියෙකු වගේ" සිටිය යුතුයි යන පීඩනය දැනී තිබේද?
5. ගෙදර දොරේ වැඩ සහ සුරැකුම් වැඩ සැමගේම වගකීමක් ලෙස සැලකුවේ නම් කුමක් වෙනස් වේවිද?

ෆ්ලිප් චාට් කොළයක තීරු තුනක් යටතේ පහත ප්‍රධාන පද ලියන්න:

බලය / වරප්‍රසාද / පීඩනය.

පිරිමිකම මගින් පිරිමි ළමයින්ට වාසි (වරප්‍රසාද) මෙන්ම බරක් (පීඩනය) යන දෙකම ලබා දෙන බව වටහා ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට සහාය වන්න.

පියවර 5: මෙහෙයවන්නාගේ සාරාංශය (විනාඩි 5යි)

පහත දැක්වෙන ආවර්ජනාත්මක සාරාංශය සමඟ අවසන් කරන්න:

සුරැකුම් වැඩ යනු හුදෙක් ගෙදර දොරේ වැඩකටයුතු පමණක් නොව, එය බලය සහ වරප්‍රසාද පිළිබඳ කාරණයක් බව අපි ඉගෙන ගත්තෙමු.

අපෙන් බොහෝ දෙනෙක් හැදී වැඩී ඇත්තේ පිරිමින්ගේ කාලය වඩා වටිනා බවත්, ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩ එතරම් වැදගත් නොවන බවත් විශ්වාස කරමිනි.

මෙම විශ්වාසය පිරිමි ළමයින්ට සහ වැඩිහිටි පිරිමින්ට වැඩි නිදහසක් ලබා දෙන අතරම, එය ඔවුන්ගේ හදවත් සීමා කරයි; එමගින් ඔවුන්ව අනුකම්පාව සහ අන්‍යෝන්‍ය යැපීම මගහැරීමට හුරු කරයි.

පිරිමින් සුරැකුම් වැඩබෙදා ගන්නා විට, ඔවුන්ට බලය අහිමි නොවේ. ඒ වෙනුවට ඔවුන් අලුත් ආකාරයක බලයක් ඉගෙන ගනිමින් සිටියි: එනම් අන් අය යටපත් කරන බලය නොව, අන් අය සමඟ එක්ව කටයුතු කරන බලයයි.

බලය තේරුම් ගැනීම : "අන් අය යටපත් කරන බලයේ" (Power Over) **සිට "අන් අය සමඟ එක්ව වැඩ කරන බලය"** (Power With) **දක්වා**

බලය යනු සැම විටම සෘණාත්මක දෙයක් නොවේ. එය අන් අයව පාලනය කිරීමට, යටපත් කිරීමට හෝ නිහඬ කිරීමට යොදා ගන්නා විට හානිකර වේ.

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය සහ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යන සන්දර්භය තුළ, බලය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට තමන් සතු වරප්‍රසාද මෙන්ම ධනාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීමට තමන් තුළ ඇති හැකියාව හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අන් අය යටපත් කරන බලය (Power Over) - මෙයින් අදහස් කරන්නේ වෙනත් පුද්ගලයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් කෙරෙහි පාලනය හෝ අධිකාරිය පැවැත්වීමයි.

එය ධුරාවලියක් මත පදනම් වූවක් වන අතර බොහෝ විට ගොඩනැගෙන්නේ බිය, අන් අය මත යැපීම හෝ ආධිපත්‍යය මතය. පීතෘමූලික සමාජවල, පිරිමින්, ස්ත්‍රීන් සහ අනෙකුත් පිරිමින් පාලනය කිරීමටත්, තීන්දු තීරණ ගැනීමටත් හැකි බව යන විශ්වාසය මත පිරිමින්ව හැඩගස්වනු ලබයි.

එදිනෙදා ජීවිතයේ උදාහරණ:

- තම බිරිඳගෙන් විමසීමක් නොකර මුදල් වියදම් කරන්නේ කෙසේදැයි සැමියෙකු තීරණය කිරීම.
- පියා විසින්, "ඔයා උයන්න ඕනේ නැහැ, ඒක ගෑනුන්ගේ වැඩක්" යැයි පැවසීම.
- තම සහකරුගෙන් හෝ දරුවන්ගෙන් කීකරුවීම ලබා ගැනීම සඳහා පිරිමියෙකු කෑගැසීම හෝ තර්ජනය කිරීම.
- සුරැකුම් වැඩ 'වටිකමක් නැති' ක්‍රියාවක් ලෙස සලකා, නිවසේ වැඩවලට උදව් කරන පිරිමි ළමයින්ට අනෙකුත් පිරිමි ළමයින් සමච්චල් කිරීම.

බලපෑම්

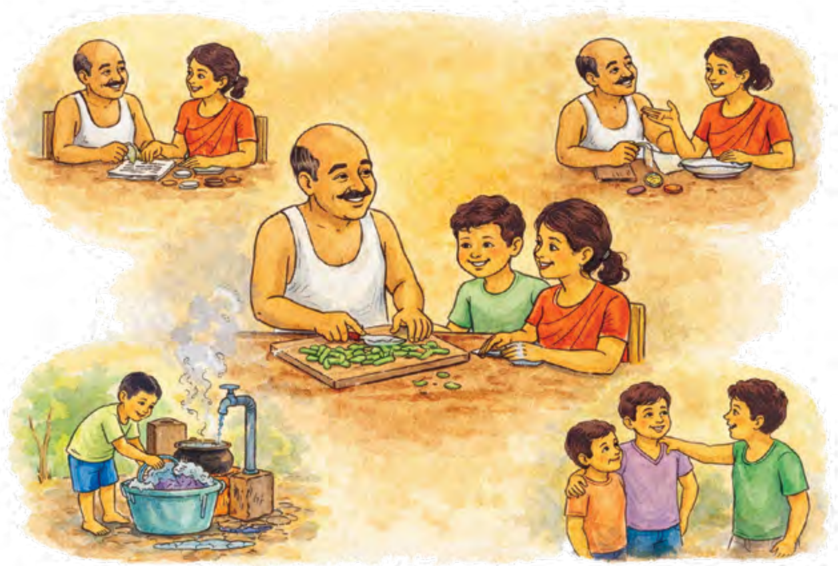
- සබඳතා අතර අසමාන බව සහ බිය ඇති කරයි.
- හැඟීම් හේතුවෙන් පිරිමින් තනිවන අතර, ඔවුන් නිරන්තරයෙන් ශක්තිමත් සහ අන් අය මත යැපෙන්නන් බවට පත් නොකරයි.
- සුරැකුම් කටයුතු, සහකම්පනය සහ සහයෝගීතාව අගය නොකරයි.
- ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට හේතුවන අතර කාන්තාවන්ගේ කාලය, ශරීරය, සහ තෝරාගැනීම් පාලනය කරයි.

අන් අය සමඟ එක්ව වැඩ කරන බලය (Power With)

අන් අය සමඟ එක්ව කරන බලය යනු යම් දෙයක් එක්ව සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා බලය බෙදාගැනීමයි. එය සහයෝගීතාවයෙන් යුතු, ගෞරවයෙන් යුතු සහ විශ්වාසය සහ සමානාත්මතාවය මත පදනම් වූවකි. එය පාලනය කිරීම මෙන් නොව, සහයෝගීතාවය, සහකම්පනය සහ එක් වූ බෙදාගත් වගකීම් ගොඩනගයි.

එදිනෙදා ජීවිතයේ උදාහරණ:

- පුරුෂයකු සහ ස්ත්‍රියක් විසින් දෙදනාටම විවේක ගැනීමට හැකිවන පරිදි නිවසේ එදිනෙදා කටයුතු බෙදාගැනීම.
- උදව් කිරීමක් ලෙස නොව, වගකීමක් ලෙස පිළිගෙන ඉවුම් පිහුම් වැඩ කරන ලෙස පියෙක් විසින් පුතාට ඉගැන්වීම.
- මුදල් වියදම් කිරීමේ අවස්ථාවන්වල දී ස්වාමි-පුරුෂයා විසින් සහකාරියගෙන් විමසා සිටීම.
- සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ ඒකාකෘතීන් සහ විහිලු තහලු කිරීම අභියෝගයට ලක් කිරීමට පිරිමි ළමුන් සහයෝගය ලබා දීම.



බලපෑම්

- සබඳතා අතර අසමාන බව සහ බිය ඇති කරයි.
- හැඟීම් හේතුවෙන් පිරිමින් තනිවන අතර, ඔවුන් නිරන්තරයෙන් ශක්තිමත් සහ අන් අය මත යැපෙන්නන් බවට පත් නොකරයි.
- සුරැකුම් කටයුතු, සහකම්පනය සහ සහයෝගීතාව අගය නොකරයි.
- ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට හේතුවන අතර කාන්තාවන්ගේ කාලය, ශරීරය, සහ තෝරාගැනීම් පාලනය කරයි.

සහභාගිවන්නන් සඳහා වන ප්‍රධාන පණිවිඩය

සැබෑ ශක්තිය යනු අන් අයව පාලනය කිරීම නොවේ. එය අන් අය සමඟ ගොඩනගා ගන්නා සබඳතාවයයි.

අපි සුරැකුම් වැඩ සහ ගෞරවය බෙදාහදා ගන්නා විට, අපි අන් අයව යටපත් කරන බලය වෙනුවට අන් අය සමඟ එක්ව කටයුතු කරන බලයක් නිර්මාණය කරමු.

මෙම ක්‍රියාකාරකම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

අරමුණ	මෙම කතන්දර කීමේ ක්‍රියාකාරකමේ දායකත්වය
ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ බලය සහ වරප්‍රසාද ගවේෂණය කිරීම	එදිනෙදා ගෘහස්ථ චර්යාවන් තුළ පවතින බලය දෘශ්‍යමාන කරයි, එමඟින් පාලනය සහ තේරීමේ අයිතිය ඇත්තේ කාටද යන්න වටහා ගැනීමට පිරිමි ළමයින්ට උපකාරී වේ.
පීතෘමූලික පිරිමි ආධිපත්‍යයට අභියෝග කිරීම	"සැබෑ පිරිමින් සැලකිල්ලක් නොදක්වයි" යන්න හුදෙක් සමාජ සම්මුතියක් මිස සත්‍යයක් නොවන බව මතු කර පෙන්වයි.
සුරැකුම් වැඩ සමානාත්මතාවයට සම්බන්ධ කිරීම	සුරැකුම් වැඩ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම යනු පුණ්‍ය කර්මයක් නොව, සාධාරණත්වය සහ ගෞරවය පිළිබඳ කරුණක් බව පෙන්වා දෙයි.
විවේචනාත්මක ස්වයං-අවබෝධය ගොඩනැගීම	සමාජභාවී සම්මතයන් තහවුරු කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට තමන් ඉටුකරන භූමිකාව පිළිබඳව පිරිමි ළමයින්ට අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.

පහසුකාරකවරයා සඳහා උපදෙස්

- **උපදෙස් දීමට වඩා කුතුහලය දනවන්න:** වැරදි පෙන්වා දෙමින් දේශනා කරනවා වෙනුවට, "ඇයි ඔබ එහෙම හිතන්නේ?" වැනි ප්‍රශ්න අසමින් ඔවුන් තුළ කුතුහලය ඇති කරන්න. දෝෂාරෝපණය කිරීමෙන් වළකින්න.
- **සිනහව හෝ විහිළු පාලනය කරන්න:** යමෙකු සිනාසෙන්නේ හෝ විහිළු කරන්නේ නම්, මොහොතකට නැවතී ඒ ගැන විමසන්න: "ගෙදර දොරේ වැඩවලට උදව් කිරීම විහිළුවක් වෙන්නේ ඇයි? ඒක අපිට ඉගැන්නුවේ කවුද?"
- **හැඟීම් නම් කිරීමට දිරිමත් කරන්න:** පිරිමි ළමයින් තුළ ඇති වන ආඩම්බරය, වරදකාරී හැඟීම හෝ ව්‍යාකූලත්වය වැනි හැඟීම් විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ දෙන්න. එය ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීය බුද්ධිය වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.
- **වරදකාරී හැඟීමෙන් නොව බලාපොරොත්තුවෙන් අවසන් කරන්න:** වැඩිහිටි පිරිමින් හෝ පිරිමි ළමයින් සුරැකුම් වැඩ බෙදාගත් සාර්ථක උදාහරණ ඉස්මතු කරමින් වැඩසටහන අවසන් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම: බලය සහ වරප්‍රසාද සිතියම්ගත කිරීම (විනාඩි 40යි)

අරමුණ - පවුල, පාසල සහ ප්‍රජාව තුළ සුරැකුම් වැඩ කරන්නේ කවුද, තීරණ ගන්නේ කවුද සහ වැඩි වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ කාටද යන්න තීරණය කිරීමට සමාජීය තත්වයන් (ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය, වයස සහ අධ්‍යාපනය වැනි) බලපාන ආකාරය හඳුනා ගැනීමට සහ විශ්ලේෂණය කිරීමට පිරිමි ළමයින්ට උපකාර කිරීම.

පියවර 1 : හැඳින්වීම (විනාඩි 5යි)

කෙටි මතක් කිරීමකින් ආරම්භ කරන්න:

"අපේ කතන්දරවලදී අපි දැක්කා පිරිමි ළමයෙක් වීම නිසා සමහර වෙලාවට වැඩි නිදහසක් හෝ තේරීම් ප්‍රමාණයක් ලැබෙන බව. අපි මේ ගැන තවත් ගැඹුරින් බලමු. සමහර අයට අන් අයට වඩා වැඩි බලයක් හෝ අවස්ථාවන් ලැබෙන්නේ ඇයි?"

වරප්‍රසාද යනු අප විසින් උපයා නොගත්, නමුත් අපට හිමිවන වාසි බවත්, ඒවා අපට සාමාන්‍ය දේවල් බැවින් බොහෝ විට අපට ඒවා නොපෙනෙන බවත් පැහැදිලි කරන්න.

පියවර 2: වරප්‍රසාද පිළිබඳ අදහස් විමසීම (විනාඩි 10යි)

තම ප්‍රජාව තුළ මිනිසුන්ට ලැබෙන වරප්‍රසාද වර්ග මොනවාදැයි පිරිමි ළමයින්ගෙන් අසන්න. ඒවා ෆ්ලිප් චාට් හෝ කොළයක සටහන් කරන්න. උදාහරණ ලෙස:

- වැඩිහිටි පිරිමියෙකු/පිරිමි ළමයෙකු වීම

- වයසින් වැඩි අයෙකු වීම
- නිශ්චිත ජනවාර්ගික කණ්ඩායමකට අයත් වීම
- ශාරීරිකව නිරෝගී/ආබාධිත නොවන අයෙකු වීම
- අධ්‍යාපනයක් හෝ රැකියාවක් තිබීම
- පොහොසත් හෝ නාගරික පරිසරයක ජීවත් වීම
- ප්‍රධාන භාෂාවක් කතා කිරීම

පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් සාකච්ඡාව දිරිමත් කරන්න:

නිවසේදී වැඩිපුර සවන් දෙන්නේ කාටද?

බැනුම් අහන්නේ නැතුව ගෙදර වැඩක් මගහැරිය හැක්කේ කාටද?

වැඩිපුර විවේක කාලයක් තිබෙන්නේ කාටද?

පියවර 3: සිතියම්ගත කිරීමේ අභ්‍යාසය (විනාඩි 15යි)

ඒවා ෆ්ලිප් චාට් කොළයක හෝ බිම එලූ කඩදාසියක සරල තීරු දෙකක වගුවක් අඳින්න:

වරප්‍රසාදය / තත්ත්වය	සුරැකුම් වැඩට ඇති බලපෑම
පිරිමි ළමයෙකු වීම	දඬුවම් ලැබීමකින් තොරව ගෙදර දොරේ වැඩ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට මට හැකියාව ඇත.
වැඩිමහල් පිරිමි දරුවා වීම	මට ප්‍රථමයෙන් ආහාර බෙදනු ලැබේ.
අධ්‍යාපනයක් ලැබූ අයෙකු වීම	මට වතුර ඇදීමට/රැගෙන ඒමට අවශ්‍ය නොවේ.
පුරුෂයෙකු වීම	මට වැඩි විවේක කාලයක් ඇත.
වැඩිහිටි පිරිමියෙකු වීම	මුදල් භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි තීරණය කරන්නේ මා විසිනි.

සහභාගිවන්නෝ තමන්ගේම ජීවිතවලින් උදාහරණ ගෙන මෙම වගුව සම්පූර්ණ කරති.

පියවර 4: ආවර්ජනාත්මක සාකච්ඡාව (විනාඩි 10යි)

මඟ පෙන්වන ආවර්ජනාත්මක ප්‍රශ්න:

1. පිරිමි ළමයෙකු වීම නිසා නිවසේදී හෝ පාසලේදී මට ලැබෙන වාසි මොනවාද?
2. එමඟින් මගේ වගකීම් ප්‍රමාණය අඩු වන්නේ කෙසේද?
3. මෙම වරප්‍රසාද සාධාරණද? මේවා වෙනුවෙන් කැපකිරීම් කරන්නේ (ගෙවීම සිදුකරන්න වෙන්නේ) කවුද?

4. අපි වරප්‍රසාද මෙන්ම වගකීම් ද එකසේ බෙදා ගත්තොත් කුමක් සිදු වේවිද?
5. සුරැකුම් වැඩ යනු බරක් නොවී, නායකත්වයේ සහ ගෞරවයේ එක් ආකාරයක් විය හැකිද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය

බලය සහ වරප්‍රසාද යනු මුදල් හෝ ශක්තිය ගැන පමණක් නොවන බව අපි ඉගෙන ගත්තෙමු. එයින් අදහස් වන්නේ කාගේ කාලය, උත්සාහය සහ පහසුව සඳහා වැඩි වටිනාකමක් ලබා දෙන්නේද යන්නයි. පිරිමි ළමයින් ලෙස අප බොහෝ දෙනෙකුට නොපෙනෙන වාසි ඇත. අපගේ විවේක කාලය, අපගේ අධිකාරය සහ ගෙදර දොරේ වැඩ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඇති හැකියාව ඒ අතර වේ. මෙම වරප්‍රසාද හඳුනා ගැනීම ඒවා වෙනස් අයුරකින් භාවිතා කිරීමට තබන පළමු පියවරයි. එය අන් අය පාලනය කිරීමට නොව, අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට යොදාගත යුතුය. සැබෑ සමානාත්මතාවය යනු වැඩ සහ බලය යන දෙකම එක හා සමානව බෙදා ගැනීමයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

අරමුණ	මොඩියුලයට දක්වන දායකත්වය
සමාජ බලය පිළිබඳ අවබෝධය ගැඹුරු කිරීම	පෞද්ගලික කථාන්දරවලින් ඔබ්බට ගොස් ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය, පන්තිය, ජාතිය සහ වරප්‍රසාද පිළිබඳ සමූහ විශ්ලේෂණයකට මඟ පාදයි.
අන්තර්ඡේදනය තහවුරු කිරීම	සියලුම වැඩිහිටි පිරිමින්ට/පිරිමි ළමයින්ට සමාන වරප්‍රසාද නොමැති බව පෙන්වා දෙයි (උදා: ග්‍රාමීය සහ නාගරික, දෙමළ සහ සිංහල, පොහොසත් සහ දුප්පත් අතර වෙනස).
වගකීම් සහගත බව ගොඩනැගීම	වරප්‍රසාද යනු වරදකාරී හැඟීමක් ඇති කරගැනීමට නොව, වගකීමක් ලෙස දැකීමට පිරිමි ළමයින්ව දිරිමත් කරයි.
ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීමේ සංවාදයට පසුබිම සකස් කිරීම	සුරැකුම් වැඩ කිරීම සහ සාධාරණව බෙදා ගැනීම පිළිබඳ දෙවන දින සැසිවාර සඳහා පදනම සකස් කරයි.

පහසුකාරකවරයා සඳහා උපදෙස්

පිරිමි ළමයින්ට වරප්‍රසාද යන වියුක්ත සංකල්පය තේරුම් ගැනීමට අපහසු නම්, මෙම දෘශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම භාවිතා කරන්න:

- සැමවිටම, සමහරවිට, කලාතුරකින්, කිසිවිටෙකත් නැත යනුවෙන් නම් කළ කොන් හතරක් සලකුණු කරන්න.
- පහත සඳහන් ප්‍රකාශ කියවා, ඔවුන්ට අදාළ කෝණයට යන ලෙස පවසන්න.

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ වරප්‍රසාද

1. අනාරක්ෂිත බවක් පිළිබඳව සිතීමෙන් තොරව හෝ අවසරයකින් තොරව මට රාත්‍රියේ පිටතට යා හැකිය.
2. මා සෑම දිනකම ඉවුම් පිහුම් හෝ පිරිසිදු කිරීම් කරනු ඇතැයි කිසිවෙකු බලාපොරොත්තු නොවේ.
3. දෝෂාරෝපණයකට ලක් නොවී නිවසේ වැඩක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට මට හැකිය.
4. මම පිරිමි ළමයෙකු/පුරුෂයෙකු නිසා මිනිසුන් මට වඩාත් බැරෑරුම් ලෙස සවන් දෙයි.
5. අන් අයගේ විවේචනයට ලක් නොවී මට කැමති අයුරින් ඇඳුම් ඇඳිය හැකිය.
6. "අගෞරවනීය" යැයි ලේබල් නොවී මගේ කේන්තිය විවෘතව ප්‍රකාශ කළ හැකිය.
7. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයකදී මට නරක දෙයක් සිදු වුවහොත්, ඒ ගැන මට දොස් පවරන්නේ නැත.
8. විවේචනයට ලක් නොවී ගැහැණු ළමයින් ඇතුළු ඕනෑම අයෙකු මගේ මිතුරන් ලෙස තෝරාගත හැකිය.
9. මගේ නායකත්ව හැකියාව හෝ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ගැන මිනිසුන් ප්‍රශ්න කරන්නේ කලාතුරකිනි.
10. මම සුරැකුම් වැඩක් කළහොත් මිනිසුන් මට ප්‍රශංසා කරයි; ඔවුන් එය මාගෙන් බලාපොරොත්තු වූ දෙයක් නොවේ.

වයස සහ පවුලේ භූමිකාව මත වරප්‍රසාද

1. පිරිමි ළමයෙකු ලෙස මගේ සහෝදරියන්ට වඩා වැඩි විවේක කාලයක් මට ඇත.
2. ආහාර වේලකදී මුලින්ම හෝ හොඳම කොටස ලැබෙන්නේ මටය.
3. පවුලේ සාකච්ඡාවලදී මගේ බාල සහෝදර සහෝදරියන්ට වඩා මගේ අදහස්වලට වටිනාකමක් ලැබේ.
4. මගේ සහෝදරිය උදව් කිරීමට නිවසේ නතර වන විට මට පිටතට ගොස් සෙල්ලම් කළ හැකිය.
5. තනිවම ඕනෑම තැනක යාමට මගේ දෙමාපියන් මාව විශ්වාස කරයි.
6. පවුලේ රැස්වීමකදී අවසාන තීරණය ගනු ලබන්නේ වයසින් වැඩි පිරිමින් විසිනි.

7. මම වැරැද්දක් කළහොත්, ගැහැණු ළමයෙකුට වඩා පහසුවෙන් මට සමාව ලැබේ.
8. මගේ බාල සහෝදර සහෝදරියන් බලා ගැනීම මගේ කාර්යයක් නොවේ, එය මගේ සහෝදරියගේ කාර්යයකි.
9. මිනිසුන් බලාපොරොත්තු වන්නේ මා නිවසේ වැඩ ගැන නොව මගේ අධ්‍යාපනය ගැන අවධානය යොමු කරනු ඇතැයි කියාය.
10. මට අවශ්‍ය ඕනෑම රැකියාවක් ගැන සිහින දැකීමට මට පුළුවන්. එය 'පිරිමි ළමයින්ට සුදුසු නැතැයි' කිසිවෙකු පවසන්නේ නැත.

ආර්ථික සහ පන්තිමය වරප්‍රසාද

1. සෑම දිනකම ප්‍රමාණවත් ආහාර ඇති නිවසක මම ජීවත් වෙමි.
2. මට මගේම පාසල් පොත්, නිල ඇඳුම් සහ බෑගයක් ඇත.
3. මගේ අමතර පන්ති සඳහා මුදල් ගෙවීමට මගේ පවුලට හැකියාව ඇත.
4. පවුල නඩත්තු කිරීම සඳහා මට රැකියාවක් කිරීමට අවශ්‍ය නැත.
5. මට ජංගම දුරකථනයක් හෝ අන්තර්ජාල පහසුකම් ඇත.
6. අනෙක් අය වැඩ කරන අතරතුර මට විවේක ගැනීමට හෝ පාඩම් කිරීමට හැකිය.
7. මුදල් ප්‍රශ්න නිසා පාසල් ගමන මගහැරේ යැයි මම බිය නොවෙමි.
8. මගේ පවුලට තමන්ගේම ඉඩමක් හෝ නිවසක් ඇත.
9. මට අසනීප වූ විට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකිය.
10. මගේ ප්‍රජාව තුළ සිටින පුද්ගලයින් මගේ පවුලේ මූල්‍ය තත්ත්වයට ගරු කරති.

අධ්‍යාපනික සහ සමාජීය වරප්‍රසාද

1. මට භාෂා එකකට වඩා ලිවීමට සහ කියවීමට.
2. පන්තියේදී මගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට මාව දිරිමත් කරනු ලැබේ.
3. ගුරුවරුන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට නිතරම මට කතා කරයි.
4. මට විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය දක්වා ඉගෙනීමට සිහින දැකිය හැකිය.
5. මට සමාන පෙනුමක් ඇති, හොඳ රැකියා කරන ආදර්ශවත් පුද්ගලයන් මම දකිමි.
6. ප්‍රසිද්ධියේ කතා කිරීමට මට විශ්වාසයක් ඇත.
7. මගේ උච්චාරණය හෝ මා එන ගම්මානය ගැන කිසිවෙකු මට විහිළු කරන්නේ නැත.
8. මට කිසිදු බාධාවකින් තොරව ක්‍රීඩා සහ විවිධ සමිති සමාගම්වලට සම්බන්ධ විය හැකිය.

9. මගේ පාසල මගේ ආගමට හෝ ජාතියට ගරු කරයි.
10. මම අනිවාර්යයෙන්ම සාර්ථක වනු ඇතැයි මගේ ගුරුවරුන් බලාපොරොත්තු වෙති.

සංස්කෘතික, ආගමික සහ වාර්ගික වරප්‍රසාද

1. මගේ ප්‍රජාවේ අය මා කතා කරන භාෂාවම කතා කරයි.
2. මට මගේ ආගමික උත්සව විවෘතව සැමරිය හැකිය.
3. මගේ ආගම හෝ ජාතිය නිසා මම වෙනස්කම්වලට භාජනය වන්නේ කලාතුරකිනි.
4. මගේ සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් පාසල් ක්‍රියාකාරකම්වල නියෝජනය වේ.
5. මට ඕනෑම ආගමික ස්ථානයකට නිදහසේ යා හැකිය.
6. මිනිසුන් මගේ ආගම හෝ ජාතිය ගැන විහිළු තහළු කරන්නේ නැත.
7. මගේ ප්‍රජාව තුළ කිසිදු ගැටුමකින් තොරව මට කැමති අයෙකු සමඟ විවාහ විය හැකිය.
8. මගේ නම නිසා මිනිසුන් මට වෙනස් අයුරකින් සලකන්නේ නැත.
9. මගේ පවුලේ සිරිත් විරිත් දෙස සමාජය බලන්නේ සාමාන්‍ය දේවල් ලෙසය.
10. මගේ අනන්‍යතාවයේ කිසිදු කොටසක් සැඟවීමට මට අවශ්‍ය යැයි මට හැඟෙන්නේ නැත.

සමාජීය සහ චිත්තවේගීයමය වරප්‍රසාද

1. මට ආත්ම විශ්වාසයෙන් සිටිය හැකි අතර කිසිවෙකු මාව "අණ දෙන්නෙකු" ලෙස හඳුන්වන්නේ නැත.
2. සංවාදයකදී මට අන් අයව නතර කර කතා කළ හැකි අතර කිසිවෙකු එය නිවැරදි කරන්නේ නැත.
3. මම ශක්තිමත් සහ දක්ෂ අයෙකු බව මිනිසුන් උපකල්පනය කරයි.
4. මගේ හැඟීම් සැඟවිය යුතු යැයි මට කිසිදු පීඩනයක් දැනෙන්නේ නැත.
5. මගේ අනාගත සිහින ගැන කතා කරන විට ඒවා යථාර්ථවාදී නොවන බව පවසමින් කිසිවෙකු මාව අධෛර්යමත් කරන්නේ නැත.
6. මගේ නිවසේ මට සවන් දීමට කවුරුන් හෝ සිටී.
7. මගේ කාලය ගත කරන ආකාරය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමට මට හැකියාව ඇත.
8. මට මහන්සි වූ විට කිසිදු වරදකාරී හැඟීමකින් තොරව විවේක ගත හැකිය.
9. මගේ මිතුරන් අතර මගේ අදහස්වලට ගෞරවයක් ලැබේ.
10. දඬුවම් ලැබීමේ බියක් නොමැතිව ඕනෑම දෙයකට "එපා" යැයි පැවසීමට මට හැකිය.

පිරිමි ළමයින්ට තමන්ට ගැළපෙන කෝණයට යන ලෙස පවසන්න.

මෙමඟින් වරප්‍රසාද සහ සාධාරණත්වය ගැන හෙළි වන දේ සාකච්ඡා කරන්න.

පහසුකාරකවරයා සඳහා ප්‍රශ්න

- මෙම අභ්‍යාසය තුළින් ඔබ වඩාත්ම පුදුමයට පත් කළේ කුමක්ද?
- මීට පෙර ඔබ කිසිසේත් නොසිතූ වරප්‍රසාද මොනවාද?
- මෙම වරප්‍රසාද වෙනුවෙන් කැපවීම සිදුකරන්නේ කවුද?
- නිවස තුළ සාධාරණත්වය ඇති කිරීමෙන් සහ සුරැකුම් වැඩ කිරීමෙන් අපට ඇති වාසි භාවිතා කළ හැක්කේ කෙසේද?
- අපි කාලය, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ අයිතිය සහ තීරණ ගැනීම සමානව බෙදා ගත්තොත් කුමක් වෙනස් වේවිද?

සංවාදය සහ ක්‍රියාකාරී සැලසුම (විනාඩි 30යි)

ආවර්ජනයේ සිට ක්‍රියාවට - පිරිමි ළමයින් නිවසේ වැඩ ස්වකැමැත්තෙන් කරන්නේ කෙසේද?

ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ

මෙම සැසිය සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ අවබෝධය සහ එදිනෙදා ජීවිතයේදී සමානාත්මතාවය පුහුණු කිරීම යා කරමින් පාලමක් සේ ක්‍රියා කරයි. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී වරප්‍රසාදවලට අභියෝග කරන සහ නිවසේ වගකීම් බෙදා ගැනීම දිරිමත් කරන කුඩා නමුත් අර්ථවත් ක්‍රියාවන් බවට තම දැනුම පරිවර්තනය කිරීමට මෙය පිරිමි ළමයින්ට ආරාධනා කරයි.

මෙහි අවධානය යොමු වන්නේ ස්ත්‍රීන්ට උදව් කිරීම ගැන පමණක් නොව, සුරැකුම් වැඩ යනු සැමගේ වගකීමක් ලෙස නැවත සිතීමයි. එය ගෞරවය, සාධාරණත්වය සහ ආදරය මත පදනම් වූවකි. සැබෑ ශක්තිය ඇත්තේ අන් අය පාලනය කිරීමේ නොව, රැකවරණය, සහකම්පනය සහ කණ්ඩායම් හැඟීම තුළ බව පෙන්වා දෙමින් 'සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ පිරිමි ගතිලක්ෂණ' සාමාන්‍යකරණය කිරීමට මෙය උපකාරී වේ.

ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල

සැසිය අවසානයේ සහභාගිවන්නන්:

- සුරැකුම් වැඩ මගින් පවුලේ යහපැවැත්ම පවත්වා ගන්නේ කෙසේදැයි හඳුනා ගනු ඇත.
- ස්වේච්ඡාවෙන් සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගත හැකි ප්‍රායෝගික ක්‍රම හඳුනා ගනු ඇත.

- පිරිමි ළමයින් වැඩ කළ යුත්තේ කීවොත් පමණක්ය, යන මතයට අභියෝග කරනු ඇත.
- නිවසේදී තමන් විසින් කරනු ලබන අවම වශයෙන් එක් කුඩා ක්‍රියාවක් සඳහා කැප වනු ඇත.

කාලය : විනාඩි 30යි

කණ්ඩායම් ප්‍රමාණය : සහභාගිවන්නන් 5-6 දෙනෙකුගෙන් යුත් කුඩා කණ්ඩායම්

පියවර 1 : තේමාව හඳුන්වා දීම (විනාඩි 5යි)

පහසුකාරකවරයා කෙටි මතක් කිරීමකින් ආරම්භ කරයි:

"මීට පෙර අපි කතා කළේ සුරැකුම් වැඩ කරන්නේ කවුද සහ එය බොහෝ විට නොපෙනෙන සේවයක් වන්නේ කෙසේද යන්නයි. අද අපි කතා කරන්නේ කවුරුන් හෝ අපට පවසන නිසා නොව, අප තුළ ඇති සුරැකුම් සහ සැලකිල්ල නිසා ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේද යන්නයි."

- **ප්‍රශ්න අසන්න :**
  - සුරැකුම් වැඩ යනුවෙන් ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක්ද?
  - සුරැකුම් වැඩ කර පෙන්වීමට යමෙකු ඔබට පැවසිය යුතුමද?, නැතහොත් එය ඔබටම එය කළ හැකි ද?
  - නිවසේ සිටින අනෙක් අයගේ ජීවිතය පහසු කිරීමට අපට කළ හැකි කුඩා දේවල් මොනවාද?

මෙය ක්‍රියාශීලී සහ සිතා බලා කරනු ලබන සංවාදයක් සඳහා සහභාගිවන්නන් පුහුණු කරයි.

පියවර 2 : කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව (විනාඩි 10-12යි)

පිරිමි ළමයින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම ෆ්ලිප් චාට් හෝ කාඩ්පත් ලබා දී, පහත ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කර පිළිතුරු ලිවීමට ඔවුන්ට පවසන්න:

1. නිවසේ දිනපතා කළ යුතු සුරැකුම් වැඩ මොනවාද?
2. සාමාන්‍යයෙන් මින් වැඩිපුරම කාර්යයන් කරන්නේ ස්ත්‍රීන් හෝ ගැහැණු ළමයින්ද?
3. පිරිමි ළමයින්ට නොවිමසා ආරම්භ කළ හැකි වැඩ මොනවාද?
4. මෙම වැඩ නිතිපතා කිරීමට පිරිමි ළමයින්ට පහසු වන්නේ කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයාට උපදෙසක් : මූලික ගෙදර දොරේ වැඩවලින් ඔබ්බට සිතීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න. උදාහරණ:

- මව හෝ සහෝදරිය මහන්සියෙන් සිටින විට ඔවුන්ට සවන් දීම.
- බාල සහෝදර සහෝදරියන්ගේ පාඩම්වලට උදව් කිරීම.
- වතුර රැගෙන ඒම හෝ පොදු ස්ථාන පිරිසිදු කිරීමට මාරුවෙන් මාරුවට දායක වීම.
- ශාරීරික උදව් පමණක් නොව, මානසික හා චිත්තවේගීය සහයෝගය ලබා දීම.

පියවර 3 : නිර්මාණාත්මක අදහස් බෙදා ගැනීම (විනාඩි 8-10යි)

සෑම කණ්ඩායමක්ම තම අදහස් විනෝදාත්මකව ඉදිරිපත් කරයි:

- සුරැකුම් කාර්යයන්ගේ ක්‍රියාකාරී වෘක්ෂයක් ඇඳීම (මුල් = සුරැකුම් දැක්වීමට හේතු; අතු = ඔවුන්ට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග).

පියවර 4 : ආවර්ජනය සහ පොදු සාකච්ඡාව (විනාඩි 5යි)

පහසුකාරකවරයා විසින් කෙටි සමූහ පරාවර්තනයක් මෙහෙයවනු ලබයි:

- නිවස වඩාත් සාධාරණ තැනක් කිරීමට අප සතු බලය මොනවාද?
- අප නොවිමසා යමක් කරන විට කුමක් සිදු වේද? සුරැකුම් වැඩ බෙදාගත් විට ප්‍රතිලාභ ලබන්නේ කවුද?
- බලකිරීමක් නිසා නොව ගෞරවය නිසා උදව් කිරීමේදී දැනෙන්නේ කෙසේද?
- අද සිටම ඔබට ආරම්භ කළ හැකි දේ කුමක්ද?

සුරැකුම් වැඩ යනු දුර්වලකමක් නොව, එය එක්තරා ආකාරයක ශක්තියක් ලෙස සිතීමට පිරිමි ළමයින්ව දිරිමත් කරන්න.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය

පිරිමි ළමයින් ස්වේච්ඡාවෙන් සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීමට මූලිකත්වය ගන්නා විට, ඔවුන්ට බලය අහිමි වන්නේ නැත. ඒ වෙනුවට ඔවුන් අලුත් ආකාරයක බලයක් ඉගෙන ගනී: එය අන් අයව පාලනය කරන බලය නොව, අන් අය සමඟ එක්ව වැඩ කරන බලයයි. සුරැකුම් වැඩ යනු ශක්තියකි. අපි අන් අය ගැන සොයා බලන විට, නිවස තුළ ගෞරවය, විශ්වාසය සහ සමානාත්මතාවය ගොඩනැගේ.

මෙම ක්‍රියාකාරකම සැසියට වැදගත් වන්නේ ඇයි?

මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින් ආවර්ජනයේ සිට ක්‍රියාව දක්වා වන වෙනස තහවුරු කරයි.

නොපෙනෙන ශ්‍රමය සහ වරප්‍රසාද පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පසුව, මෙම සාකච්ඡාව පිරිමි ළමයින්ට පහත දේ සඳහා උපකාරී වේ:

- අනුකම්පාවේ සිට වගකීම දක්වා යොමු වීමට.
- තම පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ට ද ආදර්ශයක් විය හැකි කුඩා චර්යාත්මක වෙනස්කම් පුහුණු වීමට.
- සුරැකුම් වැඩවලින් පිරිපුන් පිරිමි බව අත්දැකීමට - එනම් සුරැකුම් කාර්යයන්, සහයෝගීතාවය සහ සාධාරණත්වය මත පදනම් වූ පිරිමි බවක් අත්දැකීමට.

එමෙන්ම, මෙය පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් විසින් පිරිමි බව පරිවර්තනය කිරීම සහ සුරැකුම් වැඩපිළිබඳ කැපවීම් ගැන සාකච්ඡා කරනු ලබන මීළඟ සැසිවාර සඳහා පදනම සකස් කරයි.

2. සාරාංශය සහ ආවර්ජනය (විනාඩි 10යි)

සෑම පිරිමි ළමයෙකුම පළමු දිනයේදී තමන් ලැබූ එක් අවබෝධයක් බැගින් බෙදා ගනී. සම්ප්‍රේක්ෂකයා විසින් එම ඉගෙනුම්, දෙවන දිනයේ ප්‍රධාන අවධානය වන සුරැකුම් සහ වගකීම් බෙදා ගැනීම සමඟ සම්බන්ධ කරයි.

ආවර්ජන ප්‍රශ්නය : අද මා ඉගෙන ගත්තේ කුමක්ද? මට නිවසේදී උත්සාහ කළ හැකි දේ කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය : අවබෝධය තහවුරු කරමින්, සුරැකුම් වැඩ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා මනස සූදානම් කරයි.

1 වන දිනය - වැඩිහිටි පිරිමින් (වයස අවුරුදු 18+)

සැසිය 1 ෘ වැටුප් රහිත සුරැකුම් සේවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන් අවබෝධ කර ගැනීම - කාලයඃ පැය 2 කි.

අරමුණ : වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සහ එහි සමාජීය/ආර්ථික වටිනාකම හඳුනා ගැනීම, ගෘහස්ථ ගතිකත්වයන් (Household dynamics) පිළිබඳව නැවත සිතා බැලීම සහ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් ප්‍රශ්න කිරීම.

පියවර 1 ෘ අයිස්බ්‍රේකර් (Icebreaker) - ද මෑන් බොක්ස් (The Man Box) ක්‍රීඩාව (විනාඩි 20යි)

අරමුණ : කණ්ඩායම උද්‍යෝගිමත් කිරීම සහ පිරිමින් ක්‍රියා කළ යුතු, සංවේදී විය යුතු සහ හැසිරිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව ඔවුන් බොහෝ විට අපේක්ෂාවන් නමැති 'පෙට්ටියක' සිරකර ඇති බව පෙන්වා දීම. මෙය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, රැකවරණය සහ බලය පිළිබඳ පසුවට කෙරෙන සාකච්ඡා සඳහා ආරක්ෂිත සහ සිතා බැලිය හැකි ප්‍රවේශයක් නිර්මාණය කරයි.

පහසුකරවීමේ පියවර :

1. **පසුබිම සැකසීම (විනාඩි 2යි) : පහසුකාරකවරයා ක්‍රියාකාරකම හඳුන්වා දෙයිඃ**

"අපි පවුල සහ නිවසේ ජීවිතය ගැන කතා කිරීමට පෙර, අපේ සමාජයේ 'පිරිමියෙකු වීම' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි සිතා බලමු. අපි කුඩා කාලයේ සිටම පිරිමින් කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ ගැන විවිධ පණිවිඩ අසා තිබෙනවා. අපි ඒ ගැන එකට ගවේෂණය කරමු."

2. **තනි තනිව සිතා බැලීම (විනාඩි 3 යි) : සහභාගිවන්නන්ට නිහඬව මෙසේ සිතීමට පවසන්නඃ**

ඔබ හැදී වැඩෙන විට, පිරිමියෙකු කළයුතු සහ නොකළයුතු දේවල් ලෙස ඔබට පැවසුවේ මොනවාද?

උදාහරණ:

- පිරිමින් ඇඬිය යුතු නැත.
- පිරිමින් සැමවිටම පවුල නඩත්තු කළ යුතුය.
- පිරිමින් ආහාර පිසීම හෝ පිරිසිදු කිරීම නොකළ යුතුය.
- පිරිමින් ශක්තිමත් විය යුතු අතර කිසිවිටෙක දුර්වලකම් පෙන්විය යුතු නැත.

3. සමූහ අදහස් විමසීම (විනාඩි 10යි) :
ෆ්ලිප් චාට් එකක `The Man Box' ලෙස නම් කළ විශාල කොටුවක් අඳින්න.

අසන්න:

සමාජය පිරිමින් මත පටවා ඇති නීති මොනවාද? පිරිමින් හැසිරිය යුතු යැයි අපේක්ෂා කරන්නේ කෙසේද? (පිළිතුරු කොටුව ඇතුළත ලියන්න).

ඉන්පසු අසන්න:

පිරිමියෙකු මෙම කොටුවෙන් පිටතට පැමිණියහොත් හෝ මෙම අපේක්ෂාවන්ට නොගැලපෙන යමක් කළහොත් කුමක් සිදුවේද? (පිළිතුරු කොටුවෙන් පිටත ලියන්න. උදා: සමච්චලයට ලක්වීම, දුර්වලයෙකු ලෙස හැඳින්වීම, සිනහවට ලක්වීම, ඇතැමුන්ගේ ගෞරවයට පාත්‍ර වීම).

4. කෙටි සාකච්ඡාව (විනාඩි 5යි) : පහත ප්‍රශ්න ඔස්සේ කණ්ඩායම මෙහෙයවන්න:

- කොටුව ඇතුළත තිබිය යුතු දේ තීරණය කරන්නේ කවුද?
- මෙම අපේක්ෂාවන් නිවසේදී, රැකියාවේදී, පියවරුන් හෝ පුතුන් ලෙස ඔබේ දෛනික ජීවිතයට බලපාන්නේ කෙසේද?
- පිරිමින් සැමවිටම කොටුව තුළ රැඳී සිටීමට උත්සාහ කරන විට ඔවුන්ට අහිමි වන්නේ කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

"සමාජය පිරිමින්ට උගන්වන්නේ ශක්තිමත්, දැඩි සහ හැඟීම් පිට නොකරන අය වීමට බවත්, ඇතැම් වැඩ හෝ සුරැකුම් වැඩ පිරිමින්ට නොගැලපෙන බවත් අපට පෙනෙනවා. මෙම අදහස් අප හැසිරෙන ආකාරය පමණක් නොව අන් අයට සලකන ආකාරයද තීරණය කරයි. අද අපි මෙම විශ්වාසයන් අපේ පවුල්වල සුරැකුම් වැඩ කටයුතුවලට බලපාන්නේ කෙසේද යන්නත්, ශක්තිය යනු පාලනය නොව සුරැකුම් වැඩ ලෙස නැවත අර්ථ දක්වන්නේ කෙසේද යන්නත් ගවේෂණය කරනවා."

මෙම අයිස්බ්‍රේකර් ක්‍රියාකාරකම සාර්ථක වන්නේ ඇයි?:

- **නිරත වීම:** හාස්‍යය, සැබෑ ජීවිතයේ කථා සහ පොදු අත්දැකීම් සමගින් ආරම්භ වේ.
- **චිත්තවේගීය ආරක්ෂාව:** නිවසේ වැඩ හෝ පවුලේ වගකීම් පිළිබඳව පිරිමින්ට ඍජුවම චෝදනා කරනවා වෙනුවට, ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවය පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම තුළින් ඒ සඳහා අවකාශය විවෘත කරයි.
- **අදාළත්වය:** ඊළඟ සැසියේදී සාකච්ඡා කෙරෙන වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ, ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් සහ පුරුෂාධිපත්‍යය පිළිබඳ සංවාදවලට මෙය මනා පිවිසුමක් ලබා දෙයි.

අත්‍යවශ්‍ය පසු විපරම (කණ්ඩායම උද්යෝගිමත් නම්) : කොටුවේ අනෙක් පැත්ත (විනාඩි 10යි)

පහසුකාරකවරයා අසයි :

මෙම කොටුව අපට නැවත ඇඳීමට හැකි නම්, ඔබ එහි තබා ගන්නේ මොනවාද? ඉවත් කරන්නේ මොනවාද?

සහභාගිවන්නන් පහත විකල්ප යෝජනා කළ හැකිය:

- පිරිමින්ට ආදරය පෙන්විය හැකිය.
- පිරිමින්ට පවුල රැකබලා ගත හැකිය.
- පිරිමින්ට උපකාර ඉල්ලා සිටිය හැකිය.
- ස්ත්‍රීන් සහ පිරිමින් වගකීම් බෙදා ගනී.

මේවා “The New Man Box” යන මැයෙන් යුත් අලුත් ෆ්ලිප් චාට් එකක සටහන් කරන්න.

සැසිය ආරම්භ කිරීමට පෙර, පිරිමින්ට තම අදහස් නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීමට හැකි ආරක්ෂිත අවකාශයක් සහ මූලික නීති පද්ධතියක් සකස් කර ගනිමු.

පදනම් නීති සහ ආරක්ෂිත අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීම

කාලය : විනාඩි 10-15 යි

අරමුණ : ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය, සුරැකුම් වැඩ සහ පුරුෂභාවය පිළිබඳව කිසිදු විනිශ්චයකට හෝ අපහාසයකට ලක්වීමේ බියකින් තොරව, සහභාගිවන්නන්ට තම අදහස් විවෘතව බෙදා ගැනීමටත්, අනෙක් අයට සවන් දීමටත්, අවංකව ස්වයං-විමර්ශනයක යෙදීමටත් හැකි ගෞරවනීය හා විශ්වාසදායක වටපිටාවක් සාමූහිකව නිර්මාණය කිරීම මෙහි අරමුණයි.

පියවර 1 : අරමුණ හඳුන්වා දීම (විනාඩි 2යි):

පහසුකාරකවරයා කියයි:

"අද අපේ සාකච්ඡාව ආරම්භ කිරීමට පෙර, අපි එකට වැඩ කරන්නේ කෙසේද යන්න ගැන එකඟවිය යුතුයි. පිරිමි බව, පවුල, සුරැකුම් වැඩ සහ සබඳතා වැනි අප කතා කරන සමහර කරුණු ප්‍රබල හැඟීම් ඇති කළ හැකියි. මෙම අවකාශය සැමට ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය එකක් කිරීමට නම්, අප එකිනෙකාගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්දැයි එකට තීරණය කරමු."

මෙම හැඳින්වීම අත්පොතෙහි කලින් සඳහන් වූ ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශය යන මූලධර්මය සමඟ සෘජුවම සම්බන්ධ වේ. එනම්, ආරක්ෂාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ දුෂ්කර සත්‍යයන් මගහැරීම නොව, එම සත්‍යයන් වඩාත් සුරැකුමෙන් සහ ගෞරවයෙන් යුතුව වැළඳ ගැනීම බව සහභාගිවන්නන්ට මෙයින් මතක් කර දෙයි.

පියවර 2 : පදනම් නීති එකට සකස් කිරීම (විනාඩි 5යි):

පුවරු වගුවක් භාවිතා කරමින් අසන්න:

"අද දවසේ ගෞරවනීය ලෙස අදහස් දැක්වීමට සහ සවන් දීමට අපට උපකාරී වන්නේ කුමක්ද?"

සහභාගිවන්නන්ගේ අදහස් ලියන්න. පහත මූලධර්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න:

සහභාගිවන්නන්ගෙන් යෝජනා ලබාගන්න. (යම් හෙයකින් ඔවුන් විසින් මතු නොකරන්නේ නම්) අත්පොතේ රාමුවට අනුකූල වන මෙම මූලික මූලධර්ම වෙත ඔවුන්ව යොමු කරන්න.

1. **රහස්‍යභාවය:** මෙහි පවසන දේ මෙතැනම පවතී.
2. **විවිධත්වයට ගෞරව කිරීම:** විවිධ පසුබිම්, භාෂා සහ අත්දැකීම්වලට සමානව ගරු කිරීම.
3. **විනිශ්චය නොකර සවන් දීම :** සමච්චල් කිරීමකින් තොරව සැමට අදහස් දැක්වීමට ඉඩ දීම.

4. **සහභාගී නොවී සිටීමේ අයිතිය** : යමෙකුට අපහසුතාවයක් දැනේ නම් කතා නොකර සිටිය හැකිය.

5. **කාලයට සහ වාරයට ගරු කිරීම** : පිළිතුරු දීමට පෙර අනෙක් අය පවසන දේට සම්පූර්ණයෙන්ම සවන් දෙමු.

6. **ගෞරවනීය භාෂාව** : ස්ත්‍රීන් හෝ පිරිමින් පහත් කරන විහිළු හෝ අදහස් ප්‍රකාශ නොකිරීම.

7. **පුද්ගලයාට නොව අදහසට අභියෝග කිරීම** : එකඟ නොවීම ගැටලුවක් නැත - අපි සාකච්ඡා කරන්නේ හැසිරීම් සහ විශ්වාසයන් මිස පුද්ගලයන් ගැන නොවේ.

විමසන්න:

"මෙම අවකාශය සැමටම ආරක්ෂිත තැනක් බව හැඟවීමට අප විසින් එක් කළ යුතු තවත් වෙනත් යමක් තිබේද?"

ප්‍රතිචාර සඳහා මිනිත්තු කිහිපයක් ලබා දී අවසන් ලැයිස්තුව සකස් කරන්න.

අනතුරුව, එකඟතාවය පළ කරන ලෙස කණ්ඩායමට ආරාධනා කරන්න (උදාහරණයක් ලෙස: අත් එසවීමෙන් හෝ හිස වැනීමෙන්).

පියවර 3 : කෙටි ආවර්ජනය (විනාඩි 2-3යි):

ප්‍රශ්නයක් යොමු කරන්න:

මෙවැනි අවකාශයක ගෞරවය සහ ආරක්ෂාව යන්නෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

අප එකඟ නොවන විට පවා එම ගෞරවය පවත්වා ගන්නේ කෙසේද?

පිරිමින් දෙදෙනෙකුට හෝ තිදෙනෙකුට කෙටියෙන් අදහස් දැක්වීමට ඉඩ දෙන්න. මෙය ඔවුන් තුළ වගකීමක් ඇති කරන අතර, මෙම අවකාශය ගෞරවනීය ලෙස පවත්වාගෙන යාමේ වගකීම සහභාගිවන්නන් සතු බව ඔවුන්ට මතක් කර දෙයි.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය (විනාඩි 2යි)

ස්තූතියි. මෙම මූලික රීති අපගේ පොදු එකඟතාවයයි. දුෂ්කර කරුණු ගැන අවංකව කතා කිරීමට ඒවා අපට උපකාරී වේ. එය කිසිවෙකුට දොස් පැවරීමට නොව, අප සැමට එක්ව ඉගෙන ගැනීමටයි. මතක තබා ගන්න. ආරක්ෂිත බව යනු සත්‍යය මඟහැර සිටීම නොවේ. එය සත්‍යය පැවසීමටත්, ඉතා සැලකිල්ලෙන් යුතුව එයට සවන් දීමටත් හැකි වීමයි.

අප ඉදිරියට යන විට, සාකච්ඡා උණුසුම් වුවහොත් හෝ අගෞරවනීය වුවහොත් මම මෙම රීති නැවත මතක් කර දෙන්නෙමි. එය කිසිවෙකු නිහඬ කිරීමට නොව, අපගේ ඉගෙනීමේ අවකාශය ආරක්ෂා කිරීමටයි.

සැසිය 1 : වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ අවබෝධ කර ගැනීම - පවුලක් සතුටින් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍යවන්නේ කුමක්ද? - කාලයඃ විනාඩි 90යි

අරමුණ : පිරිමින්ට වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩවල පරාසය සහ වැදගත්කම හඳුනා ගැනීමටත්, ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් පිරිමින්ගේ සුරැකුම් මැදිහත්වීම සීමා කරන්නේ කෙසේදැයි සිතා බැලීමටත් උපකාර කිරීම.

පියවර 1 : හැඳින්වීම සහ පසුබිම සැකසීම (විනාඩි 10යි)

පහසුකාරකවරයා, ඉතා සුහදශීලීව සැසිය සඳහා සහභාගිවන්නන් සාදරයෙන් පිළිගන්නා අතර මෙම අදහස හඳුන්වා දෙයිඃ

සෑම දිනකම පවුලක් සතුටින් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්දැයි අපි සිතා බලමු. බොහෝ විට, සෑමගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට තිරය පිටුපස බොහෝ දේ සිදු වෙනවා. අද අපි ඒ දේවල් මොනවාද, ඒවා සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ කවුද සහ ඇයි කියා සොයා බලමු.

සහභාගිවන්නන් සමඟ බෙදාගන්නා අරමුණඃ

මෙය සිදුකරන්නේ කාටවත් දොස් පැවරීමට නොව, පවුල් ජීවිතය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලිව දැකීමට සහ එය වඩාත් යහපත් කිරීමට අප සෑමට දායක විය හැක්කේ කෙසේදැයි තේරුම් ගැනීමටයි.

පියවර 2ඃ සමූහ අදහස් විමසීම - නිවසක සිදුවිය යුතු දේවල් මොනවාද? (විනාඩි 20යි)ඃ

ක්‍රියාකාරකම සූදානම් කිරීමඃ

- සහභාගිවන්නන් 5-6 දෙනෙකුගෙන් යුත් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකටම ෆ්ලිප් චාට් එකක් සහ මාකර් පෑනක් ලබා දෙන්න.
- දරුවන් සහ වැඩිහිටි දෙමාපියන් සිටින නිවසක උදේ සිට රාත්‍රිය දක්වා සතුටින් ජීවත් වීමට සිදුවිය යුතු සියල්ල සාකච්ඡා කර ලිවීමට පවසන්න.

හුදෙක් ගෙදරදොරේ වැඩවලින් ඔබ්බට යන ලෙස ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්නඃ

- කායික කාර්යයන් (ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම, රෙදි සේදීම)

- චිත්තවේගීය සහ මානසික රැකවරණය (සවන් දීම, සැනසීම, විවිධ වේලාවන්/හමුවීම් මතක තබා ගැනීම, පාසල් වැඩවලට උදව් කිරීම)
- ආර්ථික කාර්යයන් (මුදල් ඉපයීම, අයවැය සැකසීම)
- සමාජීය හෝ සබඳතාමය කාර්යයන් (පවුලේ සබඳතා පවත්වා ගැනීම, නෑදෑයන් බැලීමට යාම, ප්‍රජා වගකීම්)

පහසුකාරකවරයාගේ සිහිගැන්වීම (කණ්ඩායම් අතරමං වුවහොත් පහත ප්‍රශ්න භාවිතා කරන්න):

- සැමට ආහාර ලබා ගැනීමට කුමක් සිදුවිය යුතුද?
- දරුවන් පාසල් යාමට සූදානම් කරන්නේ කවුද?
- යමෙකු අසනීප වූ විට හෝ වෙහෙසට පත්ව සිටින විට එය හඳුනා ගන්නේ කවුද?
- වැඩිහිටි දෙමාපියන් රැකබලා ගන්නේ කවුද?
- මිලදී ගත යුතු දේ, පිසිය යුතු දේ හෝ පිරිසිදු කළ යුතු දේ සැලසුම් කරන්නේ කවුද?

කණ්ඩායම්වලට ඔවුන්ගේ සටහන් සම්පූර්ණ කිරීමට මිනිත්තු 15-20ක් ලබා දෙන්න. යම් හෙයකින් කණ්ඩායමේ සිටින පිරිමින්ට ලිවීමට අපහසු නම්, සහාය වීම සඳහා ස්වේච්ඡා සේවකයෙකු යොදවන්න.

පියවර 3 : අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම සහ සාමූහික සටහනක් සැකසීම (විනාඩි 15යි)

පහසුකාරකවරයා සියලු අදහස් එකතු කර, "සතුටු පවුල් ජීවිතයක් සඳහා සිදුවිය යුතු සියල්ල" යන මැයෙන් කලින් සූදානම් කළ විශාල ෆ්ලිප් චාට් එකක සැමට පෙනෙන සේ ලියයි.

සතුටු පවුල් ජීවිතයක් සඳහා සිදුවිය යුතු සියල්ල මෙන්න.

සමාන කරුණු එකට ගොනු කරන්න (උදා: ආහාර ආශ්‍රිත වැඩ, රැකවරණය සැපයීම, චිත්තවේගීය සහාය, මුදල් ඉපයීම, සැලසුම් කිරීම ආදිය).

නිවසක් සුමටව පවත්වාගෙන යාම සඳහා සිදු කළ යුතු කාර්යයන්හි ප්‍රමාණය සහ විවිධත්වය දැකීමට පිරිමින්ට ඉඩ දෙන්න.

පහසුකාරකවරයා සඳහා සටහන:

මඳකට නතර වී ලැයිස්තුව අගය කරන්න → පුදුමය සහ පිළිගැනීම ප්‍රකාශ කරන්න:

"නියමයි, මෙය ඉතා දිගු ලැයිස්තුවක්! පවුලක් සතුටින් සහ සුවපහසුව තැබීමට ඇත්තටම විශාල වැඩ කොටසක් කළ යුතුයි නේද?"

පියවර 4 : පියවරෙන් පියවර ගවේෂණය - කුමක්ද, කවුද සහ ඇයි (විනාඩි 30යි)

දැන් සාමූහික සටහන ඇසුරින් → **කුමක්ද** → **කවුද** → **ඇයි** යන ස්ථර තුන ඔස්සේ සහභාගිවන්නන් මෙහෙයවන්න.

(අ) කුමක්ද?

එක් එක් කාණ්ඩය කෙටියෙන් නැවත බලන්න:

මෙහි අප දකින කාර්යයන් මොනවාද? වැඩිපුරම කාලය වැය වන්නේ ඒවාවලින් කුමන ඒවාටද? මානසික ශක්තිය අවශ්‍ය වන්නේ කුමන ඒවාටද?

නොපෙනෙන හෝ නිරන්තරයෙන් සිදුවන කාර්යයන් ඉස්මතු කරන්න (උදා: උපන් දින මතක තබා ගැනීම, පාසල් කාලසටහන් කළමනාකරණය, වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම, ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම).

(ආ) කවුද?

මීළඟට, තම නිවෙස්වල මෙම එක් එක් කාර්යයන් සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ කවුදැයි හඳුනා ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට ආරාධනා කරන්න.

ෆ්ලිප් චාට් එකක- මෙසේ සලකුණු කරන්න:

- පිරිමින් සඳහා - **පි**
- ස්ත්‍රීන් සඳහා - **ගැ**
- දෙපාර්ශවය සඳහා - **දෙ**

(පැහැදිලි බව සඳහා විවිධ වර්ණ භාවිතා කළ හැක.)

විමසන්න:

ඔබේ පවුලේ වැඩි කාලයක් මෙය කරන්නේ කවුද?

එම පුද්ගලයා අසනීප වූ විට හෝ නිවසේ නොමැති විට ඒ සඳහා ඉදිරිපත් වන්නේ කවුද?

ප්‍රස්ථාරයේ වැඩිපුරම ගැ අකුර සලකුණු වන පැහැදිලි රටාවක් ඔබට පෙනෙනු ඇත.

(ඇ) ඇයි?

අවසාන වශයෙන්, කාර්යයන් එම ආකාරයෙන් බෙදී යාමට හේතුව සාකච්ඡා කරන්න.

විමසන්න:

- මේවා වැඩිපුරම ස්ත්‍රීන් කරන්නේ ඇයි කියා ඔබ සිතන්නේ ඇයි?
- පිරිමින්ට මේවා කළ නොහැකි බව හෝ නොකළ යුතු බව යමෙකු අපට පවසා තිබේද?
- පිරිමියෙකු මෙම කාර්යයන් කරන විට කුමක් සිදුවේද? අනෙක් අය ඊට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද?
- මෙම වගකීම් වඩාත් සමානව බෙදා ගැනීමට පිරිමින්ව වළක්වන්නේ කුමක්ද?

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ බෙදා නොගැනීමට හෝ නොකිරීමට හේතු යනුවෙන් නම් කළ නව සටහනක සහභාගිවන්නන්ගේ පිළිතුරු ලියන්න. ඒවාට බොහෝ විට පහත දෑ ඇතුළත් විය හැකිය:

- පිටත වැඩ නිසා අප කාර්යබහුලයි.
- එය ස්ත්‍රීන්ගේ වගකීමක්.
- විහිළුවට ලක් වේ යැයි බිය.
- පුරුද්දක් හෝ දක්ෂතාවක් නොමැතිකම.
- සමාජ අපේක්ෂාවන්.

පියවර 5 : ආවර්ජනය සහ සාකච්ඡාව (විනාඩි 10යි)

දැන් පහසුකම් සපයන්නා මෙම අවබෝධය පුළුල් සමාජ තේරුම් ගැනීමකට සම්බන්ධ කරයි:

"අපි ආරම්භ කරන විට, සතුටු පවුලකට අවශ්‍ය දේ ලැයිස්තුගත කළා. ඒවා කළ යුත්තේ කවුද කියා අප සිතුවේ නැහැ. අප සිතුවේ කළ යුතු දේ ගැන පමණයි. නමුත් සමීපව බලන විට, අපට පෙනී ගියේ ඒ සියල්ලම පාහේ කරන්නේ ස්ත්‍රීන් බවයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ස්ත්‍රීන්ගේ ශ්‍රමය සැමගේ ජීවිත පවත්වාගෙන යන නමුත්, එය බොහෝ විට ගෙවීමක් නොලබන සහ නොපෙනෙන සේවයක් බවයි.

පහසුකාරකවරයාගේ සමූහ ආවර්ජනය සඳහා ප්‍රශ්න:

- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ කරන අය එක දවසකට එය නතර කළහොත් කුමක් සිදුවේද?
- එයින් එම කාර්යයේ වටිනාකම ගැන අපට හැඟෙන්නේ කුමක්ද?
- පිරිමින් සහ ගැහැණුන් මෙම කාර්යයන් සමානව බෙදා ගත්තේ නම් ජීවිතය කෙතරම් වෙනස් වේද?
- පෞද්ගලිකව නිවසේදී ඔබට වෙනස් ලෙස කළ හැකි කුඩා දේවල් මොනවාද?

පියවර 6 : පහසුකම් සපයන්නාගේ සාරාංශය (විනාඩි 5යි)

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ → ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම, දරුවන් ඇති දැඩි කිරීම, දෙමාපියන් රැකබලා ගැනීම, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. නමුත් සමාජ අපේක්ෂාවන් නිසා ඒවා වැඩිපුරම කරන්නේ ස්ත්‍රීන් ය. පිරිමින් ද තම පවුලට බෙහෙවින් ආදරය කරන නමුත්, බොහෝ විට ඔවුන්ගේ සුරැකුම් කටයුතු ආදායම් සෙවීම හෝ ආරක්ෂාව සැපයීම වැනි ස්වරූපයන් ගනී.

පිරිමින් ගෘහස්ථ සහ චිත්තවේගීය සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීමට පටන් ගත් විට, එය ස්ත්‍රීන් මත ඇති පීඩනය අඩු කරයි, සබඳතා ශක්තිමත් කරයි, සහ රැකවරණය යනු සැමගේම කාර්යයක් බව දරුවන්ට උගන්වයි. මෙය ස්ත්‍රීන්ට උදව් කිරීමක් නොවේ. එය සාධාරණ වීම සහ එක්ව සතුටු පවුලක් ගොඩනැගීමයි.

අතිරේක ක්‍රියාකාරකම (විනාඩි 10යි)

පහසුකාරකවරයාට, සහභාගිවන්නන් කැමැත්තෙන් සිටී නම් යුගල සාකච්ඡාවක් ලබා දිය හැකිය:

ඔබේ සහකරු සමඟ කතා කරන්න: මේ සතියේ සිට ඔබට බෙදාගත හැකි එක් නව සුරැකුම් කාර්යයක් කුමක්ද? සහ එය කිරීමට ඔබව දිරිමත් කරන්නේ කුමක්ද?

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල

මෙම සැසිය අවසානයේ සහභාගිවන්නන්:

- වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ (පෙනෙන සහ නොපෙනෙන) යනු කුමක්දැයි වටහා ගනී.
- පවුලේ යහපැවැත්ම ඒ මත රඳා පවතින ආකාරය හඳුනා ගනී.
- ස්ත්‍රීන් සුරැකුම් වැඩවලින් බහුතරයක් කරන්නේ කෙසේද සහ ඇයිද යන්න තේරුම් ගනී.
- පිරිමින් එම කාර්යයන්වල නිරත වීම සඳහා ඇති සාම්ප්‍රදායික බාධක ප්‍රශ්න කිරීමට පටන් ගනී.

ආවර්ජන ප්‍රශ්න (සමූහ සාකච්ඡාව සඳහා):

1. නිවසේ දිනක් තුළ සිදුවන කාර්යයන් ප්‍රමාණය ගැන මා පුදුමයට පත් වූයේ කුමන කරුණෙන්ද?
2. පිරිමින් සුරැකුම් වැඩ සමානව බෙදා නොගැනීමට ප්‍රධාන හේතු මොනවාද?
3. මම මේවායින් එක වැඩක් හෝ බෙදාගත්තොත් එයින් ඇතිවන වෙනස කුමක්ද?

සැසිය 2 : බලය, වරප්‍රසාද සහ පුරුෂභාවයන්

කාලය : පැය 2 යි.

අරමුණ:

පිරිමින්ගේ වරප්‍රසාද හැඩගස්වන පීතෘමූලික සම්මතයන් ගවේෂණය කිරීම, සුරැකුම් වැඩ කෙරෙහි දක්වන ආකල්ප පිළිබඳව නැවත සිතා බැලීම සහ විකල්ප සුරැකුම් ආකල්ප සහිත පුරුෂභාවයන් (Caring Masculinity) හඳුන්වා දීම.

ප්‍රබෝධමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමකින් ආරම්භ කරන්න (විනාඩි 15):

විකල්පය 1

පේළියට සැකසීමේ අභියෝගය (විනාඩි 10-15 යි)

අරමුණ: සහයෝගීතාවය සහ සන්නිවේදනය ගොඩනැගීම.

උපදෙස්:

1. ඔබ ලබා දෙන යම් කරුණක් මත පදනම්ව, කතා නොකර සෘජු පේළියකට සැකසෙන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

උදාහරණ ලෙස:

- උපන් මාසය
- උස
- සහෝදර- සහෝදරියන් ගණන
- ගම් පියසේ සිට දැනට සිටින ස්ථානයට ඇති දුර

2. ඔවුන් නිවැරදි අනුපිළිවෙලට සිටින බව හැඟුණු පසු, එය කෙතරම්දුරට නිවැරදිදැයි පරීක්ෂා කිරීමට ඉඩ දෙන්න.
3. තවත් කරුණක් සමඟ මෙය නැවත කරන්න,

විකල්පය 2

බැලූනය (හෝ කඩදාසි බෝලය) විසිකිරීම (විනාඩි 10 යි)

අරමුණ: සිනහව, ශක්තිය සහ කණ්ඩායම් සහයෝගීතාවය ඇති කිරීම.

උපදෙස්:

1. සහභාගිවන්නන්ව රවුමකට සිටුවන්න. බැලූනයක් හෝ පොඩි කරන ලද කඩදාසි බෝලයක් ඔවුන් වෙත විසිකරන්න.
2. අපි මේ බැලූනය දිගටම වාතයේ තබා ගනිමු එය කිසිවිටකත් බිම නොවැදිය යුතුයි.
3. බැලූනය ඔබ වෙත පැමිණි විට, එය මෘදු ලෙස තට්ටු කර හෝ වෙනත් අයෙකුට යොමු කරන්න. එය අල්ලාගෙන නොසිට දිගටම චලනය වීමට ඉඩ හරින්න.
4. බැලූනය තවත් අයෙකුට යොමු කිරීමට පෙර සෑම කෙනෙකුම තමන්ගේ නම පැවසිය යුතුය.

තත්පර 30-45 කට පසු මෙසේ පවසන්න:

නමුත් මෙවර අත්දැකීම් සැසඳීමට සීමිත ලෙස කතා කිරීමට ඉඩ දෙන්න.

සමාලෝචනය (විනාඩි 2 -3 යි):

- ඔබට කතා කළ නොහැකි අවස්ථාවේ සන්නිවේදනය කළමනාකරණය කළේ කෙසේද?
- කණ්ඩායමක් ලෙස සාර්ථක වීමට ඔබට උපකාරී වූයේ කුමක්ද?
- **පහසුකාරකවරයාගේ සම්බන්ධ කිරීම:** නිවසකදී මෙන්ම, එකට වැඩ කිරීමේදී උපකල්පන මත පදනම් නොවී අවබෝධය සහ සහයෝගීතාවය අවශ්‍ය වේ.

නියමයි! බලමු අපට තවත් වගකීම් ප්‍රමාණයක් කළමනාකරණය කළ හැකිද කියලා.

5. දෙවන බැලූනයක් එක් කරන්න... පසුව තුන්වන... සමහර විට හතරවන බැලූනයක් ද (කණ්ඩායමේ ප්‍රමාණය අනුව).
6. ඔල්වරසන් දීමට, සිනහවීමට සහ ක්‍රියාශීලී වීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.
7. පසුව ක්‍රමය වෙනස් කරන්න: සෑම පුද්ගලයෙකුම තමන් මේ සතියේ කළ ධනාත්මක දෙයක් පැවසිය යුතුය. (එය ඕනෑම දෙයක් විය හැකිය. සුරැකුම් වැඩ කටයුතුම විය යුතු නැත).

සමාලෝචනය:

බැලූනය වාතයේ තබා ගැනීමට සැමගේම උත්සාහය අවශ්‍ය වේ. පවුලක් ද හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන්නේ සෑම කෙනෙකුමත කොටස ඉටු කරන විටය.

පියවර 1 : කතන්දර කීම සහ සම වයස් කණ්ඩායම් ආවර්ජනය - පුරුෂභාවය සුරැකුම් වැඩ කෙරෙහි බලපාන ආකාරය (විනාඩි 30 යි)

අරමුණ : පුරුෂභාවය පිළිබඳ සමාජ අපේක්ෂාවන්, රැකවරණය සහ පවුලේ භූමිකාවන් කෙරෙහි තම ආකල්පවලට බලපා ඇති ආකාරය පිළිබඳව පිරිමින්ට ස්වයං-ආවර්ජනයක යෙදීමට උපකාර කිරීම.

උපදෙස්:

1. පහසුකාරකවරයා එකිනෙකට වෙනස් කෙටි කතා දෙකක් ඉදිරිපත් කරයි:

කතාව 1 - පවුල නඩත්තු කරන ෆර්හාන්

ෆර්හාන් තම පවුල වෙනුවෙන් මුදල් ඉපයීමට වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන නමුත් නිවසේ වැඩවලට කිසිවිටක උදව් නොකරයි. ඔහු විශ්වාස කරන්නේ පිරිමින් 'ගැහැණුන්ගේ වැඩ' නොකළ යුතු බවයි. ඔහුගේ බිරිඳ අසනීපයෙන් සිටින විට පවා නිවසේ සියලු වැඩ සහ දරුවන් බලාගැනීම සිදු කරයි. ෆර්හාන්ගේ පුතා හැදී වැඩෙන්නේ පිරිමින් උයන්නේ හෝ පිරිසිදු කරන්නේ නැතැයි යන සිතුවිල්ල ඇතිවය.

කතාව 2 - සුරැකුම් වැඩ කරන රුවන් නම් පියා :

රුවන් ද පූර්ණ කාලීනව රැකියා කරන නමුත් නිවසේ වැඩකටයුතු බෙදාගෙන කරන අතර ඔහුගේ වයසක මව ද බලාගනී. ඔහු උයන, පිහින, පිරිසිදු කරන සහ ආච්චිව සනසන ආකාරය ඔහුගේ දරුවන් දකියි. තම දරුවන් තමාගෙන් සුරැකුම් වැඩ සහ ගෞරවය ඉගෙන ගැනීම ගැන ඔහු ආඩම්බර වේ.

2. කුඩා කණ්ඩායම් ආවර්ජනය (විනාඩි 15)

සහභාගිවන්නන් 4-5 දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායම්වලට බෙදා පහත දෑ සාකච්ඡා කරන්න:

- මෙම කතාවලින් පිරිමියෙකු වීම පිළිබඳව ලැබෙන පණිවිඩ මොනවාද?
- අපේ සමාජයේ වඩාත් හුරුපුරුදු වන්නේ කුමන ආකාරයේ පුරුෂභාවයක්ද?
- මෙම එක් එක් ක්‍රමයෙහි ප්‍රතිලාභ සහ කැපකිරීමට වන්නේ මොනවාද?
- මෙවැනි විශ්වාසයන් ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩ බරට බලපාන්නේ කෙසේද?

3. සමූහ සාකච්ඡාව (විනාඩි 10 යි):

කණ්ඩායම් විසින් කරුණු 1-2ක් ඉදිරිපත් කරයි. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය සම්මතයන් සහ සුරැකුම් වැඩ කටයුතු අසමානව බෙදී යාම අතර ඇති සම්බන්ධය පහසුකම් සපයන්නා පෙන්වා දෙයි.

ආවර්ජන ප්‍රශ්නයඃ

පිරිමින් පිළිබඳ සමාජ අපේක්ෂාවන් නිවසේදී මගේ හැසිරීමට බලපා ඇත්තේ කෙසේද? එය මට ලැබුණේ කෙසේද? කා හරහාද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශයඃ

බොහෝ විට අපට උරුම වන්නේ බලය, පාලනය කේන්ද්‍ර කරගත් සහ සුරැකුම් කටයුතුවලින් දුරස් කරන පුරුෂභාවය පිළිබඳ අදහස්ය. නමුත් සැලකිලිමත් පුරුෂභාවය මගින් පෙන්වා දෙන්නේ ශක්තිමත් බව යනු සහකම්පනය, සහයෝගීතාවය සහ ගෞරවය වන බවයි. මේවා දුර්වලතා නොවේ. ඒවා ශක්තිමත් පවුල් සහ ප්‍රජාවන් ගොඩනංවයි.

පියවර 3ඃ බලය සහ වරප්‍රසාද සිතියම්ගත කිරීම (විනාඩි45 යි)

අරමුණ : තම වරප්‍රසාද එදිනෙදා ජීවිතය, සබඳතා සහ සුරැකුම් වගකීම් කෙරෙහි බලපාන ආකාරය දෘශ්‍යමාන කිරීමට පිරිමින්ට උපකාර කිරීම.

උපදෙස් :

1. හැඳින්වීම (මිනිත්තු 5) : පහසුකම් සපයන්නා පැහැදිලි කරයිඃ

බලය යනු පාලනය කිරීම පමණක් නොවේ. එය අන් අය යටපත් කිරීමට හෝ නගා සිටුවීමට භාවිතා කළ හැකිය. අද අපි විවිධ වරප්‍රසාද අප නිවසේ කරන හෝ නොකරන දේවල්වලට බලපාන ආකාරය බලමු.

කෙටියෙන් අර්ථ දක්වන්න. (මේ සඳහා පිරිමි ළමුන්ගේ සැසියේදී භාවිතා කළ පැහැදිලි කිරීම් භාවිතා කරන්න):

- **අන් අය යටපත් කරන බලය** (Power Over) : පාලනය හෝ යටත් කර ගැනීම (උදාඃ අන් අයගෙන් විමසීමකින් තොරව තීරණ ගැනීම).
- **අන් අය සමඟ එක්ව වැඩ කරන බලය** (Power With) : හවුල් තීරණ ගැනීම, සහයෝගීතාවය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය.

2. පුද්ගලික ආවර්ජනය (විනාඩි 10 යි)ඃ

ලැයිස්තුගත කළ හැකි වරප්‍රසාද ලැයිස්තුගත කර ඇති පත්‍රිකාවක් බෙදා හරින්න. (ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය, වයස, පන්තිය, අධ්‍යාපනය, ආදායම, සමාජ තත්ත්වය, කුලය, ආගම, කායික හැකියාව ආදිය).

පිරිමින්ගෙන් තමන්ට අදාළ වන කරුණු සලකුණු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

වරප්‍රසාද සිතියම්ගත කිරීමේ පත්‍රිකාව

සහභාගිවන්නන් සඳහා උපදෙස්:

පහත දැක්වෙන සෑම ප්‍රකාශයක්ම කියවා ඔබට අදාළ වන ඒවා ඉදිරියෙන් හරි ලකුණක් (✓) යොදන්න.

මෙහි නිවැරදි හෝ වැරදි පිළිතුරු නොමැත → මෙය විනිශ්චය කිරීමට නොව, ඔබ ගැනම ආවර්ජනයට /නැවත සිතා බැලීමට පමණි.

මෙය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු, ඔබට ඇති වරප්‍රසාද සහ ඔබට නොමැති වරප්‍රසාද මොනවාදැයි නිරීක්ෂණය කිරීමට මිනිත්තු කිහිපයක් ගන්න.

1. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ සමාජ අනන්‍යතාවය

- ☐ මම පිරිමියෙකි.
- ☐ මගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය නිසා මිනිසුන් සාමාන්‍යයෙන් මට සවන් දෙයි හෝ මාව බැරෑරුම් ලෙස සලකයි.
- ☐ ගෘහස්ථ කාර්යයක් "පිරිමින් සඳහා නොවේ" යැයි මට කිසිවිටෙක පවසා නැත.
- ☐ ප්‍රශ්න කිරීමකට ලක්නොවී මට නිවසින් බැහැරව නිදහසේ සැරිසැරීමට හැකිය.
- ☐ රාත්‍රියේ තනියම ඇවිදීමේදී මට කිසිවිටෙකත් අනාරක්ෂිත බවක් දැනී නැත.

2. පවුල සහ නිවස

- ☐ ආහාර පිළියෙළ කිරීම හෝ පිරිසිදු කිරීම ගැන මට දිනපතා කරදර වීමට සිදු නොවේ.
- ☐ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් (සාමාන්‍යයෙන් ස්ත්‍රීන්) මා වෙනුවෙන් ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතු කරයි.
- ☐ මම ගෙදර දොරේ වැඩවලට උදව් කරන විට, ස්ත්‍රීන්ට වඩා වැඩි ප්‍රශංසාවක් මට ලැබේ.
- ☐ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ ගැන කරදර නොවී රැකියාවෙන් පසු මට විවේක ගත හැකිය.
- ☐ නිවසේදී මා ගන්නා තීරණ සාමාන්‍යයෙන් අභියෝගයකින් තොරව ගරු කරනු ලැබේ.

3. ආර්ථික සහ පන්ති වරප්‍රසාද

- ☐ මට ස්ථාවර ආදායමක් හෝ රැකියාවක් ඇත.
- ☐ මට ස්වාධීනව මූල්‍ය තීරණ ගත හැකිය.
- ☐ විශාල දුෂ්කරතාවයකින් තොරව මට මූලික අවශ්‍යතා (ආහාර, නවාතැන්, ඇඳුම් පැළඳුම්) සපුරා ගත හැකිය.
- ☐ මට බැංකු ගිණුමක්, දුරකථනයක් හෝ ඩිජිටල් සේවාවන් සඳහා ප්‍රවේශය ඇත.
- ☐ මගේ සමාජ තත්ත්වය නිසා මට ප්‍රජාව තුළ බලපෑමක් කළ හැකිය.

4. අධ්‍යාපනය සහ දැනුම

- ☐ මම ද්විතීයික පාසල් අධ්‍යාපනය හෝ උසස් අධ්‍යාපනය නිම කර ඇත්තෙමි.
- ☐ මට විශ්වාසයෙන් යුතුව කියවීමට, ලිවීමට සහ මගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට හැකිය.
- ☐ මම "උගත්" අයෙකු නිසා මිනිසුන් නිතර මගේ අදහස් විමසති.
- ☐ මට පුහුණුවීම් හෝ කුසලතා වර්ධනය සඳහා අවස්ථා ලැබී ඇත.

5. වයස සහ කායික හැකියාව

- ☐ මම කායිකව නිරෝගී සහ ශක්තිමත් අයෙකි.
- ☐ එහා මෙහා යාමට හෝ දෛනික කටයුතු සඳහා මම අන් අය මත යැපෙන්නේ නැත.
- ☐ වැඩිහිටි පිරිමියෙකු ලෙස, තරුණ පිරිමින්ගේ හෝ ස්ත්‍රීන්ගේ අදහස්වලට වඩා මගේ අදහස්වලට වැඩි වටිනාකමක් ලැබේ.
- ☐ මගේ වයස හෝ ආබාධිතභාවය හේතුවෙන් මම වෙනස්කම් කිරීමකට ලක් නොවේ.

6. ආගම, ජාතිය සහ කුලය

- ☐ මම මගේ ප්‍රදේශයේ බහුතර ආගමට හෝ ජාතියට අයත් වෙමි.
- ☐ මගේ වටිනාකම හෝ හැකියාව ප්‍රශ්න කිරීමට මගේ ආගම හෝ කුලය කිසිවිටෙකත් භාවිතා කර නැත.
- ☐ මට වෙනස්කමක් කිරීමකින් තොරව මගේ ආගම නිදහසේ ඇදහිය හැකිය.

7. ආවර්ජනය කිරීම

සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු, පෞද්ගලිකව සිතා බලන්න:

- ඔබ සතු වරප්‍රසාදවලින් ඔබව වඩාත්ම පුදුමයට පත් කළේ කුමක්ද?
- ඔබේ පවුලේ වැඩිපුරම වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ කරන්නේ කවුද යන්න තීරණය කිරීමට මෙම වරප්‍රසාද බලපාන්නේ කෙසේද?
- සාධාරණත්වය සහ වගකීම් බෙදා ගැනීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා මගේ වරප්‍රසාද භාවිතා කිරීමට මට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයා සඳහා උපදෙස්:

අවංක වීමට දිරිමත් කරන්න. මෙම අභ්‍යාසය වරදකාරී හැඟීමක් ඇති කිරීමට නොව, අවබෝධය ලබා ගැනීමට බව අවධාරණය කරන්න.

සාකච්ඡාව ආරම්භ කිරීමට ප්‍රතිඵල භාවිතා කරන්න:

මෙම වරප්‍රසාද අප සුරැකුම් වැඩ ගැන දකින ආකාරය, තීරණ ගැනීම හෝ නිවසේ අපගේ භූමිකාවන් දකින ආකාරය හැඩගස්වන්නේ කෙසේද?

වරප්‍රසාද භාවිතා කිරීමේ පළමු පියවර, සාධාරණත්වය උදෙසා ඒවා හඳුනා ගැනීම බව අවධාරණය කරන්න.

3. කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව (විනාඩි 20 යි):

කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස පහත කරුණු සාකච්ඡා කරන්න:

- මෙම වරප්‍රසාද මගින් අපට නිවසේදී වැඩි නිදහසක් හෝ පාලනයක් ලැබෙන්නේ කෙසේද?
- මෙම නිදහස භුක්ති විඳීමට නොහැකි වන්නේ කාටද?
- සුරැකුම් වැඩ කරන්නේ කවුද යන්න කෙරෙහි මෙම වරප්‍රසාද බලපාන්නේ කෙසේද?

පහසුකාරකවරයා එහි ඇති පොදු රටාවන් ෆ්ලිප් චාට් එකක සටහන් කරයි:

උදාහරණ:

වරප්‍රසාද වර්ගය	පවුල් ජීවිතය තුළ උදාහරණ	ප්‍රතිඵලය
ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවීය වරප්‍රසාදය	මට උයන්නේ නැතිව සිටීමට තෝරාගත හැක; මගේ බිරිඳ එය කරනු ඇත.	ස්ත්‍රීන් මත අධික වැඩ බරක් පැටවීම.

වයස පිළිබඳ වරප්‍රසාදය	පියා ලෙස, මගේ තීරණය අවසාන තීරණයයි.	අනෙක් අයගේ අදහස් නොසලකා හැරීම.
ආදායම් වරප්‍රසාදය	මම මුදල් උපයන නිසා, මුදල් වියදම් කරන ආකාරය තීරණය කරන්නේ මමයි.	අසමාන තීරණ ගැනීම.
අධ්‍යාපන වරප්‍රසාදය	මම වඩාත් උගත් බැවින්, මම සැලසුම් කිරීම් සිදු කරමි; ගෙදර දොරේ වැඩ නොකරමි.	වැඩ බෙදීමෙහි ධූරාවලි ස්වභාවයක් ඇති වීම.

4. සමූහ ආවර්ජනය (විනාඩි 10 යි):

ප්‍රශ්නː

- පිරිමියෙකු වීම මට වාසි හෝ නිදහසට කරුණු ලබා දෙන්නේ කෙසේද?
- මෙම වරප්‍රසාද මගේ සබඳතාවලට හෝ පෞද්ගලික වර්ධනයට බාධාවක් විය හැක්කේ කෙසේද?
- නිවසේදී සහයෝගී බලය යනු කෙබඳු දෙයක් විය හැකිද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශයː

වරප්‍රසාද නිසා අපට අන් අයගේ වෙහෙස නොපෙනී යා හැකිය. එය හඳුනා ගැනීම වරදකාරී හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමට නොව, වගකීමක් ඇති කර ගැනීමටයි. අප අපගේ බලය අන් අය සමඟ බෙදා ගන්නා විට, වඩාත් ශක්තිමත් සහ සමබර පවුල් ගොඩනැගේ.

පියවර 4: සංවාදය සහ ක්‍රියාකාරී සැලසුම් සැකසීම - අන් අය සමඟ එක්ව වැඩ කරන බලය ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නැංවීම (විනාඩි 25 යි)

අරමුණː ආවර්ජනය කරන ලද කරුණු පෞද්ගලික කැපවීමක් සහ වගවීමක් බවට පත් කිරීම.

උපදෙස්ː

- පිරිමින් දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු බැගින් වන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- පහත කරුණු සාකච්ඡා කර සටහන් කර ගැනීමට ඔවුන්ට පවසන්නː

1. මගේ වරප්‍රසාද අවම කර ගනිමින්, රැකවරණ කටයුතු වඩාත් සමානව බෙදා ගැනීමට මා හට නිවසේදී කළ හැකි වෙනස කුමක්ද?
2. මට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි බාධක මොනවාද? ඒවා මම ජය ගන්නේ කෙසේද?

විනාඩි 10 කට පසු, ප්‍රායෝගික පියවර සඳහා උදාහරණ බෙදා ගැනීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන ලෙස ඔවුන්ට ආරාධනා කරන්න (උදා: මම සතියකට දෙවරක් උදේ ආහාරය පිසීම ආරම්භ කරමි, මගේ බිරිඳ වැඩ කරනු ඇතැයි උපකල්පනය නොකර මම ඇය සමඟ ගෙදර වැඩ ගැන සාකච්ඡා කරමි).

ආවර්ජන ප්‍රශ්නය:

සුරැකුම් වැඩ වඩාත් සාධාරණ ලෙස බෙදා ගැනීමට මේ සතියේ මට ගත හැකි කුඩා, ප්‍රායෝගික පියවර කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

කුඩා ක්‍රියාවන් විශාල වෙනස්කම් කරා යොමු කරයි. පිරිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේදී සුරැකුම් වැඩ පෙන්වන විට, ඔවුන් තම දරුවන්ට සහ සමාජයට සාධාරණත්වය සහ සහයෝගීතාව පිළිබඳ ආදර්ශයක් සපයයි.

පියවර 5 : සැසි සාරාංශය සහ අවසාන ආවර්ජනය (විනාඩි 5 යි)

පහසුකම් සපයන්නාගේ සාරාංශය:

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය බලය සහ වරප්‍රසාද, සුරැකුම් වගකීම් හැඩගස්වන ආකාරය අද අපි ගවේෂණය කළෙමු. අපේ වරප්‍රසාද ගැන අප වටහා ගත් විට, නිවසේ සමානාත්මතාවය ගොඩනැගීමට අපගේ බලය අන් අය සමඟ "විශේෂයෙන් ස්ත්‍රීන් සහ දරුවන් සමඟ සහයෝගීව භාවිතා කළ හැකිය. හෙට දින අප අවධානය යොමු කරන්නේ සුරැකුම් වැඩ ප්‍රායෝගිකව අඩු කර ගැනීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම පිළිබඳවයි.

අවසාන ආවර්ජන ප්‍රශ්නය:

හෙට සිට මම නිවසේදී වෙනස් කරන එක් දෙයක් කුමක්ද?

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල

මෙම සැසිය අවසානයේ සහභාගිවන්නන්:

- පීතෘමූලික සම්මතයන් මගින් පුරුෂ වරප්‍රසාද නිර්මාණය කරන සහ පවත්වාගෙන යන ආකාරය හඳුනා ගනී.
- අන් අය යටපත් කරන බලය (Power Over) අන් අය සමඟ එක්ව වැඩ කරන බලය (Power With) අතර වෙනස තේරුම් ගනී.
- පෞද්ගලික වරප්‍රසාද සහ ඒවා පවුල් භූමිකාවන් කෙරෙහි දක්වන බලපෑම පිළිබඳව ආවර්ජනය කරයි.
- නිවසේදී සුරැකුම් ආකල්ප සහිත පුරුෂභාවයන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා කළ හැකි එක් වෙනසක් හඳුනා ගනී.

8. 2 වන දිනය - සුරැකුම් කටයුතු අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්තිය

අවබෝධයේ සිට ක්‍රියාවට නැංවීම - සුරැකුම් වැඩ අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම

හැඳින්වීම

පළමු දිනයඃ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යනු කුමක්ද? එය කරන්නේ කවුද? සහ පවුල් තුළ සබඳතා, සෞඛ්‍යය හා සමානාත්මතාවය එය කෙතරම් ගැඹුරින් හැඩගස්වන්නේද? යන්න පුරුෂයින්ට හඳුනා ගැනීමට ඉඩක් ලබා දුන්නේය. සුරැකුම් කාර්යයේ අසමාන බෙදා හැරීමට සහ පවුල් ජීවිතය සමඟ පුරුෂයින්ගේම චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය සීමා කිරීමට පීතෘමූලික පුරුෂත්වය සහ බල වරප්‍රසාද බලපාන ආකාරය ද සහභාගිවන්නන් ගවේෂණය කළහ.

දෙවන දිනය එම අවබෝධය මත ගොඩනැගේ. එය අවබෝධයේ සිට ක්‍රියාවට මාරු වෙමින් ස්ත්‍රීන් මත ඇති සුරැකුම් බර සවිඥානිකව අවම කරන්නේ කෙසේද සහ නිවසේදී වගකීම් වඩාත් සාධාරණව බෙදා ගන්නේ කෙසේද යන්න කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. මෙම දිනය අවධාරණය කරන්නේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මතයන් වෙනස් කිරීම පමණක් නොව, එය පුරුෂයින් විසින් සුරැකුම් වැඩ, සහකම්පනය සහ හවුල්කාරිත්වය යනාදිය බලවත් පුරුෂභාවයන් ලෙස නැවත හිමිකර ගැනීම ගැන ය.

සහභාගීත්ව ඉගෙනීම, සිද්ධි අධ්‍යයනය, භූමිකා රඟපෑම් සහ පිළිබිඹුව හරහා සහභාගිවන්නන්ඃ

- පවුල් තුළ සුරැකුම් කාර්යය වඩාත් සාධාරණ ලෙස නැවත බෙදා හැරිය හැකි ආකාරය පරීක්ෂා කරනු ඇත.
- වැටුප් සහිත සහ වැටුප් රහිත ශ්‍රමය යන දෙකම කළමනාකරණය කරන ස්ත්‍රීන් මුහුණ දෙන 'ද්විත්ව බර (Dual Burden)' පිළිබඳ සංකල්පය අවබෝධ කර ගනු ඇත.
- ගෘහස්ථ හා චිත්තවේගීය සුරැකුම් කටයුතුවල නිරත වීමෙන් පුරුෂයින් වළක්වන ඒකාකෘති අභියෝගයට ලක් කරනු ඇත.
- නිවසේදී සමානාත්මතාවය පුහුණු වීමට පුද්ගලික හා සාමූහික කැපවීම් වර්ධනය කරනු ඇත.

දෙවන දිනය අවසන් වන විට සහභාගිවන්නන් හඳුනා ගත යුත්තේ සුරැකුම් කාර්යයන් බෙදා ගැනීම උපකාරයක් හෝ අනුග්‍රහයක් නොවන බවයි. එය වගකීමක්, නායකත්වයේ ආකාරයක් සහ යුක්තියේ ක්‍රියාවක් බවයි. පුරුෂයින් සුරැකුම් කාර්යයෙහි සමාන භූමිකාවක් ගන්නා විට ඔවුන් තම දරුවන් සඳහා සාධාරණත්වය ආදර්ශයට ලබාදේ. එය පවුල් සබඳතා ශක්තිමත් කරන අතර ගෞරවය හා සමානාත්මතාවය මත මුල් බැසගත් ප්‍රජාවන් ගොඩනැගීමට දායක වේ.

2 වන දිනය: යොවුන් පිරිමි ළමුන් (වයස අවුරුදු 14-18)

සැසිය 1 : ඊයේ දින ආවර්ජනය සහ පසුබිම සැකසීම (විනාඩි 30 යි)

අරමුණ : පළමු වන දින ලබාගත් ප්‍රධාන ඉගෙනුම් මතක් කිරීම, සහභාගිවන්නන් නැවත මානසිකව සහ චිත්තවේගීයව සම්බන්ධ කිරීම, සහ සුරැකුම් වැඩ හඳුනාගැනීමේ සිට ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීම දක්වා ඔවුන්ව යොමු කිරීම. මෙම කෙටි සැසිය මගින් පිරිමි ළමුන්ට තම අවබෝධ කරගත් දේ නැවත මතක් කර ගැනීමටත්, නිවසේදී ලැබූ පෞද්ගලික නිරීක්ෂණ බෙදා ගැනීමටත්, ගැඹුරු සාකච්ඡා සඳහා කණ්ඩායම් විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමටත් උපකාරී වේ.

පියවර 1 : රවුමක හිඳ කරනු ලබන ආවර්ජනය (විනාඩි 20 යි)

- සියලුම පිරිමි ළමුන්ට රවුමක වාඩිවන ලෙස ආරාධනා කරන්න.

පහසුකාරකවරයා මෙසේ පවසයි:

ඊයේ අපි සුරැකුම් වැඩ සහ ඒවා බොහෝ විට නොපෙනෙන ලෙස සිදුවන ආකාරය ගැන කතා කළා. ඔබ ඊයේ නිවසට ගිය පසු ඔබේ පවුල ගැන අලුත් දේවල් නිරීක්ෂණය කරන්න ඇති. ඔබ දුටු විශේෂිත දෙයක් තිබේ නම් අපි එය බෙදා ගනිමු.

- **සෑම පිරිමි ළමයෙකුම වාරය අනුව පහත වැකි දෙක සම්පූර්ණ කළ යුතුය:**

■ "ඊයේ මම ඉගෙන ගත් එක් දෙයක් නම් ..."

■ "ඊයේ සැසියෙන් පසු නිවසේදී මම නිරීක්ෂණය කළ එක් දෙයක් නම් ..."

■ අවංකව අදහස් බෙදා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න. "මට ලොකු දෙයක් නිරීක්ෂණය වුණේ නැහැ" හෝ "මගේ අම්මා රෑ වෙනකම් වැඩ කරනවා දැකලා මට ඒ ගැන දුක හිතුණා" වැනි ඕනෑම අදහසක් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ දෙන්න.

පහසුකාරකවරයා සඳහා මගපෙන්වීම:

පිරිමි ළමුන් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අපහසුතාවක් දක්වන්නේ නම්, මෘදු ලෙස මෙසේ විමසන්න:

- ඔබේ නිවසේ උයන්නේ කවුද?
- මීට පෙර ඔබ නොසිතූ වැඩ ඔබේ අම්මා හෝ සහෝදරිය කරනවා ඔබ දුටුවාද?
- ඊයේ සිට යමෙකුට උදව් කිරීමට හෝ වෙනස් විදිහකට සිතීමට ඔබ උත්සාහ කළාද?

පියවර 2 : ආවර්ජනය සහ සාරාංශය (විනාඩි 10 යි)

පහසුකාරකවරයා ප්‍රධාන කරුණු සාරාංශ කරයි:

ඊයේ අප අවධානය යොමු කළේ 'හඳුනාගැනීම' ගැනයි. වැඩ කරන්නේ කවුද, විවේක ගන්නේ කවුද, සහ තීරණ ගන්නේ කවුද යන්න හඳුනා ගැනීම ගැනයි. සුරැකුම් වැඩ හඳුනා ගැනීම පළමු පියවරයි. අද අපි කතා කරන්නේ 'ක්‍රියාවට නැංවීම' ගැනයි. ඒ කියන්නේ නිවසේ වැඩ කටයුතු සාධාරණ ලෙස ඉටු කරන්නේ කෙසේද යන්න ගැනයි.

විමසන්න:

- එක් අයෙකු පමණක් සියලුම සුරැකුම් කටයුතු කිරීම සාධාරණ යැයි අප සිතනවාද?
- සෑම කෙනෙකුම වගකීම් බෙදා ගන්නේ නම් කුමක් වෙනස් වේවිද?

මෙම ප්‍රශ්න මගින් සිතීමේ සිට ක්‍රියාවට නැංවීම දක්වා පාලමක් සේ ගොඩනගයි.

පහසුකම් සපයන්නාගේ සාරාංශය

අද අපි අවබෝධයේ සිට සාධාරණත්වය දක්වා ගමන් කරනවා. සුරැකුම් වැඩ කටයුතු බෙදා ගැනීම යනු හුදෙක් 'ස්ත්‍රීන්ට උදව් කිරීම' නොව, එය පවුල තුළ කණ්ඩායම් හැඟීම ගොඩනැඟීම, ගෞරවය සහ යුක්තිය ඇතිකිරීමයි. සැමදෙනාම සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගන්නා විට, සැමටම වැඩි විවේකයක්, සාමයක් සහ සතුටක් හිමි වෙනවා.

දෙවන සැසිය: අපි බෙදා ගත යුත්තේ ඇයි? (විනාඩි 60 යි)

අරමුණ - මෙම සැසිය තනි තනිව උපකාර කිරීමේ අදහසෙන් ඔබ්බට ගොස් ආදර්ශමත් පවුල් සහ පීතෘත්වය, සම්මතයන් වෙනස් කිරීමේ ප්‍රධාන අංග ලෙස හඳුන්වා දෙයි. සුරැකුම් වැඩ ස්ත්‍රීන්ගේ කාර්යයක් පමණක් නොව පවුලේ කාර්යයක් බවත්, පියවරුන්ට ගෞරවය, සහකම්පනය සහ කණ්ඩායම් වැඩ බලවත් ආකාරවලින් ආදර්ශමත් ලෙස කළ හැකි බවත් පිරිමි ළමයින් ඉගෙන ගනී. ඔවුන් සුරැකුම් කටයුතු බෙදා ගැනීම සාධාරණත්වය, සහකම්පනය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය, එනම් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමානාත්මතාවයෙන් යුත් සබඳතාවල පදනම සමඟ සම්බන්ධ කිරීමට ද පටන් ගනී.

ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල

මෙම සැසිය අවසන් වන විට පිරිමි ළමයින්:

- අසමාන සුරැකුම් වැඩ ගැහැණු ළමයින්ගේ සහ ස්ත්‍රීන්ගේ ජීවිතයට බලපාන්නේ කෙසේදැයි අවබෝධ කර ගනු ඇත.
- සමස්ත පවුලටම බෙදාගත් සුරැකුම් කාර්යයෙහි ඇති ප්‍රතිලාභ හඳුනා ගනු ඇත.
- සුරැකුම් වැඩ කිරීම උදව්වක් ලෙස නොව, බෙදාගත් සමාජ වගකීමක් ලෙස දැකීමට පටන් ගනු ඇත.
- නිවසේදී ඔවුන්ට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගනු ඇත.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෙටි කථා දෙකක් (හයියෙන් කියවීමට හෝ මුද්‍රණය කරන ලද).
- අදහස් එක්රැස් කිරීම සඳහා ෆ්ලිප් චාට් හෝ කාඩ්පත්.
- මාකර් පෑන්.

පියවර 1 : කතන්දර කීම (විනාඩි 15 යි)

ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ

මෙම කතන්දර කීමේ අභ්‍යාසය මගින්, ආබාධිත තැනැත්තෙකු සිටින නිවසක සුරැකුම් වැඩවල වගකීම් වැඩි වන ආකාරයත්, පිරිමින්ගේ සහ පියවරුන්ගේ ආකල්ප මත එම තත්ත්වය අසමානතාවය තවදුරටත් ගැඹුරු කිරීමට හෝ සාධාරණත්වය, සහකම්පනය සහ ගෞරවය ඇති කිරීමට බලපාන ආකාරයත් තේරුම් ගැනීමට පිරිමි ළමුන්ට උපකාර කරයි. මෙම කතාවලින් පියවරුන් ආදර්ශමත් වන ආකාරය ඉස්මතු කරන අතර, පුරුෂභාවය යනු ඉගෙන ගන්නා දෙයක් බවත් එය වෙනස් කළ හැකි බවත් පෙන්වා දෙයි.

1 වන කතාව : කවිඳු, ඔහුගේ සහෝදරිය සහ ආච්චි

කවිඳු ජීවත් වන්නේ ඔහුගේ දෙමාපියන්, වැඩිමහල් සහෝදරිය සහ ආච්චි සමඟයි. ඔහුගේ ආච්චිට ඇවිදීමට අපහසු අතර නෑමට, ආහාර ගැනීමට සහ නිවස තුළ එහා මෙහා යාමට උදව් අවශ්‍ය වේ.

කවිඳුගේ මව දවස පුරා රැකියාව කර නිවසට එන්නේ ඉතා වෙහෙසට පත්වය. ඔහුගේ සහෝදරිය ඉවුම් පිහුම්, රෙදි සේදීම, නිවස පිරිසිදු කිරීම සහ ආච්චි බලාගැනීම (නෑවීම, ආහාර පිළියෙළ කිරීම සහ අසනීප වූ විට ඇය අසල රැඳී සිටීම) යන සියල්ල සිදු කරයි.

කවිඳු සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ රූපවාහිනිය බැලීම හෝ මිතුරන් සමග ක්‍රිකට් සෙල්ලම් කිරීමයි. කෑම ප්‍රමාද වූ විට ඔහු දොස් පවරයි. සහෝදරිය වෙහෙස බව පැවසූ විට, ඔහු පවසන්නේ "ඕවා ගැහැණුන්ගේ වැඩ" කියාය.

කවිඳු තම පියා නිවසේ වැඩ බෙදාගන්නවා කිසිදා දැක නැත. ඔහුගේ පියා උයන්නේ නැත. ආච්චි බලාගැනීමට උදව් කරන්නේ නැත. ඔහු බලාපොරොත්තු වන්නේ තමාට පළමුව සේවය කරනු ලැබීමයි. උදව් කරන ලෙස පැවසූ විට ඔහු කියන්නේ, "මම පිටත වැඩ කරනවා, මේවා මගේ වගකීම් නෙවෙයි" කියාය.

කවිඳු තම පියා දෙස බලා ඉගෙන ගනී. ඔහු සිතන්නේ: "පිරිමි සුරැකුම් වැඩ කරන්නේ නැහැ. පිරිමි හැටි ඔහොමයි."

ඔහුගේ සහෝදරියට ඉගෙනීමට හෝ විවේක ගැනීමට කාලය නැත. ඇයට අධික වෙහෙසක් දැනෙන අතර ඇගේ සේවය කිසිවෙකු අගය කරන්නේ නැත. ආච්චිට නිතරම දැනෙන්නේ තමා පවුලට බරක් බවයි.

2 වන කතාව : රමේෂ්, ඔහුගේ පවුල සහ බාල සහෝදරයා

රමේෂ් ජීවත් වන්නේ ඔහුගේ දෙමාපියන්, සහෝදරිය සහ බාල සහෝදරයා සමගයි. ඔහුගේ බාල සහෝදරයාට ශාරීරික ආබාධයක් ඇති අතර නෑමට, ඇඳුම් ඇඳීමට සහ එහා මෙහා යාමට උදව් අවශ්‍ය වේ.

රමේෂ් තම මවට ඉවුම් පිහුම් සහ පිඟන්

සේදීම සඳහා උදව් කරයි. ඔහු තම සහෝදරයාට පාසල් යාමට සූදානම් වීමට උදව් කරන අතර සවස් කාලයේ ඔහු සමග සෙල්ලම් කරයි.

ඔහුගේ පියා රැකියාව නිම වී නිවසට පැමිණි විට මේ වැඩවලට සම්බන්ධ වේ. සමහර විට ඔහු උයයි, සමහර විට සහෝදරයාව නාවයි, සමහර විට රමේෂ්ට මෙසේ පවසයි:

"සුරැකුම් වැඩ කියන්නේ සැමගේම වගකීමක්. අපි ඒක බෙදාගත්තම කවුරුවත් තනියම වෙහෙස වෙන්නේ නැහැ."

එකට උයන අතරතුර ඔහුගේ පියා පවසන්නේ:

"මම තරුණ කාලේ මගේ අම්මාට උදව් කළේ නැහැ. මම ඒ කාලේ දැනගෙන හිටියේ නැහැ. දැන් මට ඕන ඔයා ඊට වඩා වෙනස් විදිහට හැදෙනවා දකින්නයි."

සුරැකුම් වැඩ බෙදාගනු ලබන නිසා:

- රමේෂ්ගේ මවට පවුලේ සහයෝගය දැනේ.
- සහෝදරියට ඉගෙනීමට කාලය තිබේ.
- සහෝදරයාට තමාට ආදරය සහ ගෞරවය ලැබෙන බව දැනේ.
- පවුලේ සැම සාමකාමීව එකට ආහාර ගනී.

රමේෂ් හැදී වැඩෙන්නේ මෙවැනි විශ්වාසයක් ඇතිවය: *'පිරිමියෙකු වීම යනු සුරැකුම් වැඩ කිරීමයි, ඒවා මඟහැරීම නොවේ.'*

මග පෙන්වන ආවර්ජන ප්‍රශ්න (කතා දෙකෙන්ම පසු)

පිරිමි ළමුන්ගෙන් යුගල වශයෙන් හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් සාකච්ඡා කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න:

- එක් එක් පවුල තුළ වැඩිපුරම රැකවරණ වැඩ කළේ කවුද? ඇයි?
- පියාගේ හැසිරීම දරුවන්ට බලපෑවේ කෙසේද?
- ආබාධිත තත්ත්වය නිසා පවුල් දෙකේම සුරැකුම් වැඩ වල අවශ්‍යතාවය වැඩි වූයේ කෙසේද?
- වඩාත් සාධාරණ සහ ගෞරවනීය ලෙස දැනුනේ කුමන පවුලද? ඇයි?
- එක් එක් කතාවේ පිරිමි ළමුන් තම පියවරුන්ගෙන් ඉගෙන ගත්තේ මොනවාද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය

පවුලේ අයෙකු අසනීප වූ විට, වයසට ගිය විට හෝ ආබාධිත වූ විට සුරැකුම් වැඩ අවශ්‍යතාවය වැඩි වේ. සුරැකුම් වැඩ යනු ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩක් පමණක් ලෙස සලකන විට, ගැහැණු ළමුන් සහ ස්ත්‍රීන් මත අධික බරක් පැටවේ. නමුත් පියවරුන් සහ පුතුන් සුරැකුම් වැඩ බෙදාගන්නා විට පවුල වඩාත් ශක්තිමත්, කරුණාවන්ත සහ සමාන වේ.

ඔබ දැන් ඉගෙන ගනිමින් සිටින්නේ ඔබ කෙබඳු මිනිසෙකු වීමට කැමතිද යන්නයි. අසමානතාවය නැවත ඇති කරන මිනිසෙකුද, නැතිනම් සුරැකුම් වැඩ, සාධාරණත්වය සහ ගෞරවය පුරුදු කරන මිනිසෙකුද? යන්නයි.

පහසුකාරකවරයා සඳහා සටහන් (වැදගත්)

- ආබාධිත තත්ත්වයන් ගැන කතා කිරීමේදී අනුකම්පා කරන වචන භාවිතයෙන් වළකින්න. ගෞරවය සහ බෙදාගත් වගකීම අවධාරණය කරන්න.
- පිරිමි ළමුන් තම පෞද්ගලික අත්දැකීම් පවසන්නේ නම්, ඔවුන්ට ස්තුති කරන්න, නමුත් වැඩිදුර ප්‍රශ්න කරමින් ඔවුන් අපහසුතාවයට පත් නොකරන්න.
- සුරැකුම් වැඩ යනු දුර්වලකමක් නොව, වගකීම, පරිණතභාවය සහ ආදරය බව තහවුරු කරන්න.

පියවර 2 : කණ්ඩායම් අදහස් විමසීම - සුරැකුම් බර සහ පවුලේ ස්වභාවය (විනාඩි 15 යි)

ක්‍රියාකාරකම සූදානම් කිරීම:

සහභාගිවන්නන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට (පිරිමි ළමුන් 4-6) බෙදන්න. කතා දෙක ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරන්න.

කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව සඳහා මාතෘකා:

කණ්ඩායම්වලින් ලැයිස්තුගත කර සාකච්ඡා කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න:

කවිඳුගේ නිවස වැනි නිවෙස්:

- වැඩිපුරම සුරැකුම් වැඩ කරන්නේ කවුද?
- සහාය අවශ්‍ය ආච්චි කෙනෙකු සිටීම රැකවරණ බර වැඩි කරන්නේ කෙසේද?
- මෙම අමතර වැඩ කොටස දරන්නේ කවුද (මව, සහෝදරිය හෝ වෙනත් අයෙකු)?
- පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් මේ සඳහා ඉදිරිපත් නොවන විට කුමක් සිදුවේද?

රමේෂ්ගේ නිවස වැනි නිවෙස්:

- ආබාධිත දරුවෙකුට සහාය අවශ්‍ය විට සුරැකුම් වැඩ බෙදාගන්නේ කෙසේද?
- පියාගේ මැදිහත් වීම නිසා ඇතිවන වෙනස කුමක්ද?
- සුරැකුම් වැඩ බෙදාගැනීම මානසික පීඩනය, කාලය සහ සබඳතා කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේද?

පියවරුන්ගේ භූමිකාව:

- එක් එක් පවුල තුළ පියවරුන් දෙස බලා පුතුන් ඉගෙන ගන්නේ කුමක්ද?
- පියවරුන්ගේ ක්‍රියාවන් මගින් "පිරිමියෙකු වීම" යනු කුමක්දැයි නිහඬව පිරිමි ළමුන්ට උගන්වන්නේ කෙසේද?

පවුලේ යහපැවැත්මට ඇති බලපෑම:

- මෙම වෙනස්කම් පහත දෑ කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේද?
  - ☐ මවගේ සෞඛ්‍යය සහ විවේකය?
  - ☐ සහෝදරියගේ අධ්‍යාපනය සහ නිදහස් කාලය?
  - ☐ ආබාධිත පුද්ගලයාගේ මානසික යහපැවැත්ම?
  - ☐ සමස්ත පවුලේ සතුට?

ගැඹුරු ආවර්ජනය සඳහා පහසුකාරකවරයාට ඉදිරිපත් කළ හැකි වැඩිදුර ප්‍රශ්න:

පහත දැක්වෙන විමසා බැලීමේ ප්‍රශ්න හරහා කණ්ඩායම්වලට මෘදු ලෙස මග පෙන්වන්න:

- අසනීප, වයස හෝ ආබාධිත තත්ත්වය නිසා සුරැකුම් වැඩ අවශ්‍යතා වැඩි වූ විට වෙනස් වන්නේ කුමක්ද?
- කවිඳුගේ පියා සතියකට එක සවසක් හෝ උදව් කළේ නම් කුමක් වෙනස් වේද?
- තම පියවරුන් තවමත් සුරැකුම් වැඩ බෙදා නොගත්තද, පුතුන්ට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයා සඳහා සටහන (ප්‍රතිවිරෝධතා හැසිරවීම):

ඇතැම් පිරිමි ළමුන් මෙසේ පවසා සිටිය හැකිය:

"මගේ තාත්තත් කවදාවත් උදව් කරන්නේ නැහැ."

එය සාමාන්‍යකරණය කර මෙසේ පැහැදිලි කරන්න:

"බොහෝ පවුල්වල තත්ත්වය එයයි. ඒ නිසයි වෙනස ආරම්භ කිරීමට දේවල් වෙනස් විදිහට කරන්න තරම් නිර්භීත කෙනෙක් අවශ්‍ය වන්නේ. ඔබට පුළුවන් ඔබේ පියා ඇතුළු අනෙක් අයට ආදර්ශයට ගන්නා මිනිසෙකු වෙන්න."

තහවුරු කරන්න:

- වෙනස් වීමට කිසිවෙකුගේ අවසරය අවශ්‍ය නොවේ.
- සුරැකුම් වැඩ ඉහළට ගලා යා හැකිය; පුතුන්ට තම පියවරුන් කෙරෙහි බලපෑම් කළ හැකිය.

පියවර 3 : ආවර්ජන සංවාදය - රැකවරණය, සාධාරණත්වය සහ පිළිගැනීම (විනාඩි 15 යි)

මඟ පෙන්වන ලද සාකච්ඡාවක් සඳහා කණ්ඩායම නැවත එකතු කරගන්න.

ආවර්ජන ප්‍රශ්න:

- ඔබේ සහෝදරිය ගෙදර වැඩ සහ සුරැකුම් වැඩ සඳහා පැය ගණනාවක් ගත කරන්නේ නම්, ඇයට මඟ හැරෙන දේවල් මොනවාද?
  - ☐ (අධ්‍යාපනය? විවේකය? මිතුරන්? ක්‍රීඩාව?)
- ඔබ දවස පුරා නිවසේ හෝ පිටත වැඩ කරද්දී කිසිවෙකු එය නිරීක්ෂණය නොකරන්නේ නම් හෝ ස්තුති නොකරන්නේ නම් ඔබට හැඟෙන්නේ කෙසේද?
- යමෙකු ඔබේ වැඩ කටයුතුවලට හෝ අධ්‍යාපනයට උදව් කරන විට ඔබට කෙබඳු හැඟීමක් දැනේද?
- පවුලේ අයෙකුට ආබාධිත තත්ත්වයක් හෝ අසනීපයක් නිසා අමතර සුරැකුම් වැඩ අවශ්‍ය වූ විට,
  - ☐ එම බර එක් අයෙකු මත පමණක් පැටවිය යුතුද නැතිනම් බෙදාගත යුතුද?

සුරැකුම් වැඩ ඇත්තටම ස්ත්‍රී- පුරුෂ භාවය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක්ද, නැතිනම් ආදරය, සාධාරණත්වය සහ වගකීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක්ද?

පියවර 4: අදහස් බෙදා ගැනීම සහ සාමූහික ඉගෙනුම (විනාඩි 15 යි)

සමූහ අදහස් හුවමාරුව

ප්‍රධාන කරුණු බෙදා ගන්නා ලෙස කණ්ඩායම්වලට ආරාධනා කරන්න. ලැබෙන පිළිතුරු මාතෘකා දෙකක් යටතේ ෆ්ලිප් චාට් එකක සටහන් කරගන්න.

පුවරු වගු සාරාංශය:

සුරැකුම් වැඩ අසමාන වූ විට (විශේෂයෙන් අවශ්‍යතාවය වැඩි වූ විට):

- ස්ත්‍රීන් සහ ගැහැණු ළමුන් අධික ලෙස වෙහෙසටත් පීඩනයටත් පත් වේ.
- ගැහැණු ළමුන්ට අධ්‍යාපනයට සහ විවේකයට ඇති කාලය අහිමි වේ.
- ආබාධිත පුද්ගලයන්ට තමන් පවුලට බරක් බව දැනෙනු ඇත.
- පිරිමි ළමුන් සුරැකුම් වැඩ කුසලතා නොමැතිව හැදී වැඩේ.
- පවුල තුළ නොසන්සුන් බව සහ ගැටුම් ඇති වේ.

සුරැකුම් වැඩ බෙදාගත් විට:

- සුරැකුම් බර සැහැල්ලු වන අතර කළමනාකරණය කිරීමට පහසු වේ.
- සෑම කෙනෙකුටම තමන් අගය කරනු ලබන බව සහ ගෞරවය ලැබෙන බව හැඟේ.
- සුරැකුම් අවශ්‍ය අයට තමන් බරක් නොව, තමන්ට ආදරය කරන බව හැඟේ.
- පිරිමි ළමුන් වගකීම, සහකම්පනය සහ විශ්වාසය ඉගෙන ගනී.
- පවුල් වඩාත් සතුටින්, සාමකාමීව සහ ශක්තිමත්ව පවතී.

සැසිය 3 : ගෞරවනීය සහ කරුණාවන්ත පිරිමි ළමයෙකු වීම (විනාඩි 75 යි)

අරමුණ - මෙම සැසිය මගින් පිරිමි ළමයින්ට බෙදාගත් සුරැකුම් වැඩ, සබඳතාවලදී ගෞරවය, සංවේදනය සහ සාධාරණත්වය සමඟ සම්බන්ධ කිරීමට උපකාර කරයි. මෙය ගෙදර දොරේ වැඩවලින් ඔබ්බට ගොස් හැසිරීම් සන්නිවේදනය සහ චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනය දක්වා විහිදී යන කරුණාවන්ත හා ගෞරවනීය පිරිමි ළමයෙකු/පුරුෂයෙකු වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න ගවේෂණය කරයි.

ප්‍රධාන ඉගෙනුම් අරමුණු

- ගෞරවය, සංවේදනය සහ සාධාරණත්වය නිවසේදී සහ ප්‍රජාව තුළ ශක්තිමත් සබඳතා ගොඩනගන්නේ කෙසේද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම.
- තමන් වීමට අපේක්ෂා කරන ආකාරයේ පුරුෂයා හෝ පිරිමි ළමයා ගැන මෙනෙහි කිරීම.
- දෛනික බල අසමතුලිතතා හඳුනා ගැනීම සහ වෙනස් ආකාරයකින් ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද යන්න හඳුනා ගැනීම.
- පුරුෂ භාවය සුරැකුම් සහයෝගීතාවය සහ ගෞරවය ලෙස නැවත අර්ථ දැක්වීම ආරම්භ කිරීම

පියවර 1 : කතන්දර කවය - කරුණාවන්ත පිරිමි ළමයා වීමට කැමති මම (විනාඩි 25)

උපදෙස්:

1. පහසුකාරවරයා එකිනෙකට වෙනස් කෙටි කතන්දර දෙකක් කියයි:

කතන්දරය 1 : හඬ නඟන පිරිමි ළමයා

දිනෙත් ඔහුගේ සහෝදරිය මවට උදව් කරන විට හැමවිටම ඇය ගැන විහිළු කරයි. ඔහු සිතන්නේ පිරිමි ළමයෙකු වීම යනු සේවය ලැබීම බවයි. ඔහුගේ මව ඔහුට උදව් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින විට ඔහු කියන්නේ, "ඒක පිරිමි ළමයෙකුගේ වැඩක් නෙවෙයි" කියාය. ඔහුගේ පියාද කිසි විටෙක උදව් කරන්නේ නැත. එක් දිනක් ඔහුගේ සහෝදරිය මහන්සියෙන් ඇඬුවත් දිනෙත් එය නොසලකා හරින ලදි.

කතන්දරය 2 : කරුණාවන්ත පිරිමි ළමයා

සජිත්තන් ගෙදර දොරේ වැඩවලට උදව් කරයි. ඔහුගේ මවට සවන් දෙයි සහ ඔහුගේ සහෝදරියට විහිළු කරනවා වෙනුවට ඇය සමඟ සෙල්ලම් කරයි. ඔහුගේ පියා මවට බනින විට සජිත්තන් මෙසේ කියයි. "අප්පා කෑ ගහන්න එපා!, අම්මාට මහන්සියි වගේ. අපි හැමෝම බෙදා ගත්තොත් ඉක්මනින් වැඩ ඉවර කරන්න පුළුවන්, අම්මාටත් විවේක ගන්න පුළුවන්." ඔහුගේ පියා පුදුම වී මොහොතකට නතර වෙයි. නිවස වඩාත් සන්සුන් වෙයි.

2. සහභාගිවන්නන්ගෙන් අසන්න:

- වැඩි ගෞරවයක් ඇත්තේ කවර පිරිමි ළමයාට කියා ඔබ සිතනවාද?
- සජිත්තන් වෙනස් වන්නේ කුමක් නිසාද?
- පිරිමි ළමයින් සුරැකුම් වැඩ නොකළ යුතු බව දිනෙත්ට ඉගැන්වූයේ කවුරුන් විය හැකිද?
- ඔබ කැමති කවර පිරිමි ළමයා වීමටද?
- සජිත්තන් කළා වගේ ඔබේ පියා සමඟ කතා කිරීමට ඔබට අපහසුද? ඔබේ පියා සමඟ එම සංවාදය ආරම්භ කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම ගැන ඔබට සිතිය හැකිද?

පහසුකාරවරයාගේ සාරාංශය:

ගෞරවය සහ කරුණාව පිරිමි ළමයින්ව ශක්තිමත් කරයි. දුර්වල කරන්නේ නැත. අපි කරුණාවෙන් ක්‍රියා කරන විට අන් අය අපව විශ්වාස කරන අතර අගය කරති.

සැබෑ ශක්තිය වන්නේ පාලනය කිරීම නොව මිනිසුන්ට කාරුණිකව සැලකීමයි. ඔබ අවදානමකට ලක් නොවී ඔබේ පවුලේ අනෙකුත් පිරිමි අය සමඟ සංවාදයක් ආරම්භ කිරීමට කුඩා ක්‍රම සොයා බලමු. නැතහොත් ඔබට වෙනත් කෙනෙකුට පවුල තුළ එම සංවාදය ආරම්භ කළ හැකිදැයි සිතා බැලිය හැකිය.

පියවර 2 - නිවසේදී සන්නිවේදනය සහ කණ්ඩායම් වැඩ (විනාඩි 75 යි)

අරමුණ : සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීමට සහ ගැටුම් වැළැක්වීමට අත්‍යවශ්‍ය වන පිරිමි ළමයින්ගේ සන්නිවේදන, සවන් දීමේ සහ කණ්ඩායම් වැඩ කුසලතා ගොඩනැගීම.

තීරණය කරන්නේ කවුද? කුඩා නාට්‍යය (විනාඩි 20 යි)

ගැටුම් හෝ තීරණ ගැනීම් පෙන්වන නිවසේ අවස්ථා කෙටියෙන් කණ්ඩායම් මගින් රඟ දක්වයි.

උදාහරණයක් ලෙසः

- කෑමට ගත යුත්තේ කුමක්දැයි තීරණය කිරීම.
- රූපවාහිනිය නැරඹීමද, මවට උදව් කිරීම ද.
- රාත්‍රී කෑමෙන් පසු පිරිසිදු කරන්නේ කවුද?

සෑම නාට්‍යයකින් පසුවः

- අවසන් තීරණය ගත්තේ කවුද?
- එය සාධාරණද?
- එය වෙනස් ආකාරයකින් සාකච්ඡා කළ හැක්කේ කෙසේද?

පහසුකාරවරයාගේ අවබෝධයः

ආධිපත්‍යය නොව *සහයෝගීතාවය, සාධාරණත්වය* සහ *සවන් දීම* ඉස්මතු කරන්න.

සවන් දීමේ සහ ගෞරව කිරීමේ ක්‍රීඩාව (විනාඩි 20 යි)

උපදෙස්ः

පිරිමි ළමයින් යුගල කරන්න.

1. සහකරු A (මව/සහෝදරිය/මිත්තණිය) විනාඩි 1ක් පමණ ඔවුන් කෙතරම් බරින් පීඩා විඳින්නේද සහ දවස පුරා සුරැකුම් වැඩවලට සහභාගී වීමෙන් කෙතරම් වෙහෙසට පත්ව සිටින්නේද යන්නත්, ඇයට විවේක ගැනීමට සහ තමන්ගේ වැඩ

කටයුතු ද කිරීමට හැකි වන පරිදි නිවසේ සිටින පුද්ගලයින් වැඩ බෙදා ගන්නේ නම් හොඳ බවත් බෙදා ගනී.

2. සහකරු B බාධා නොකර සවන් දිය යුතුය.
3. ඉන්පසු භූමිකාවන් මාරු කරන්න.
4. ඉන් පසු අසන්නඃ
   - ඇත්තටම උවනාවෙන් සවන් දීම කෙසේ දැනුණාද?
   - සවන් දීම පමණක් කෙසේ දැනුණාද?

ඉගෙනුම : හොඳ සන්නිවේදනය සහ සුරැකුම් වැඩ ආරම්භ වන්නේ සවන් දීමෙන් විශේෂයෙන් ගැහැණු ළමයින්ගේ සහ ස්ත්‍රීන්ගේ හඬට ගරු කිරීමෙන්ය.

පියවර 3 : කණ්ඩායම් වැඩ අභියෝගය (විනාඩි 25)

ක්‍රීඩාව : එකට ගොඩනඟමු

- කණ්ඩායම්වලට එකට යමක් ගොඩනැගීමට (උදාඃ කඩදාසි කුළුණක් හෝ පාලමක්) සීමිත ද්‍රව්‍ය (කඩදාසි, ටේප්, පිඳුරු) ලැබේ.
- ඔවුන් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්නේ කෙසේද ආධිපත්‍යය දරන්නේ කවුද?, සවන් දෙන්නේ කවුද?, උදව් කරන්නේ කවුද? යන්න නිරීක්ෂණය කරන්න.

ආවර්ජනය :

- කණ්ඩායම් වැඩ පහසු වූවාද?
- භාරගත්තේ කවුද?
- කණ්ඩායම් වැඩක්, හොඳ කණ්ඩායම් වැඩක් බවට පත්වන්නේ කුමක් නිසාද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශයඃ

පීතෘමූලික පුරුෂ භාවය (Patriarchal masculinity) යනු අන් අය මත ආධිපත්‍යය දැරීමයි. කරුණාවන්ත පුරුෂ භාවය (Caring masculinity) යනු කණ්ඩායම් වැඩ, උපකාර කිරීම, සවන් දීම සහ සියලු දෙනාගේ ශක්තීන්ට ගරු කිරීමයි.

සැසිය 4 : පුද්ගලික ක්‍රියාකාරී සැලසුම් (විනාඩි 45 යි)

අරමුණ - පිරිමි ළමයින්ට ඔවුන්ගේ ආවර්ජනය පුද්ගලික වගකීමක් බවට පත් කිරීමට උපකාර කිරීම. මෙම සැසිය ඔවුන්ගේ ඉගෙනුම නිවසේදී ගත යුතු නිශ්චිත ක්‍රියාවන් සමග සම්බන්ධ කරන අතර වෙනසක් සඳහා වගවීම ගොඩනගයි.

ප්‍රධාන ඉගෙනුම් අරමුණු

- සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීම සඳහා පුද්ගලික කැපවීම් සිදුකිරීම හඳුනා ගැනීම.
- නිවසේදී ක්‍රියා කිරීමට ප්‍රායෝගික සැලසුම් සකස් කිරීම.
- සම වයස් කණ්ඩායම්වල වගවීම සහ ක්‍රියාව පිළිබඳ ආඩම්බරය දිරිමත් කිරීම.

පියවර 1 : නිහඬ ආවර්ජනාව (විනාඩි 10 යි)

සෑම සහභාගිවන්නෙකුටම කඩදාසියක් සහ පෑනක් සමඟ නිශ්ශබ්දව වාඩිවීමට සලස්වන්න.

පහසුකාරකවරයාගේ උපදෙස්:

- තම ඇස් පියාගෙන තම නිවෙස ගැන සිතීමට පිරිමි ළමයින්ට ආරාධනා කරන්න:

වඩාත්ම වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන්නේ කවුද? අවම විවේකයක් ලබන්නේ කවුද? එය වඩාත් සාධාරණ කිරීමට මෙම සතියේ ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- ඉන්පසු ඔවුන් මෙම සතියේ කිරීමට පටන් ගන්නා නිශ්චිත ගෙදර දොරේ වැඩ 1-2 ක් ලියා තබන්න. (උදාහරණය: මගේම ඇඳුම් සේදීම, මගේ මවට ආහාර පිළියෙළ කිරීමට උදව් කිරීම, පාසලෙන් පසු මගේ බාල සොහොයුරිය/සොහොයුරා බලා ගැනීම)

පියවර 2 : යුගල වශයෙන් බෙදාගැනීම (විනාඩි 10 යි)

සහභාගිවන්නන් යුගල වී සාකච්ඡා කරන්න:

- ඔවුන් තෝරාගත් ගෙදර දොරේ වැඩ මොනවාද?
- එය සිදුවන බව ඔවුන් සහතික කරන්නේ කෙසේද?
- ඔවුන් මුහුණ දීමට ඉඩ ඇති අභියෝග මොනවාද ? (උදා: විහිළු කිරීම, අනුමත නොකිරීම, කාලය නොමැතිකම)
- එමෙන්ම ඔවුන්ට එම අභියෝග ජයගත හැක්කේ කෙසේද? අන් අයට සහාය විය හැක්කේ කෙසේද?

පහසුකාරකවරයා සිහිපත් කරයි:

පිරිමි ළමයින් නිවසේදී උදව් කරන විට සමහර විට මිනිසුන් සිනාසෙන්නට හෝ විහිළු කරන්නට පුළුවන්. නමුත් වෙනස ආරම්භ වන්නේ එලෙසයි. ලැජ්ජා නොවී ආඩම්බර වන්න.

පියවර 3 : කණ්ඩායම් බෙදාගැනීම සහ කැපවීම් කවය (විනාඩි 20 යි)

ස්වේච්ඡා සේවකයන් ඔවුන්ගේ සැලසුම් කණ්ඩායම සමඟ බෙදා ගනී. පහසුකම් සපයන්නා 'අපගේ සුරැකුම් කැපවීම්' යනුවෙන් නම් කරන ලද රූපසටහන් පත්‍රයකින් සමහරක් සටහන් කරයි. සෑම බෙදාගැනීමකින් පසු අත්පොළසන් දීමට සහ ධනාත්මක ශක්තියක් ලබා දීමට දිරිමත් කරන්න.

විකල්ප : සතියකට පසු ඔවුන් සමඟ පරීක්ෂා කර "ඔබ ඔබේ කාර්යය කළාද?" කියා අසන එක් වගවීමේ සහකරුවෙකු තෝරා ගැනීමට පිරිමි ළමයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

පියවර 4 : අවසන් මෙනෙහි කිරීම (විනාඩි 5)

අසන්න:

- ගෙදර දොරේ වැඩ බෙදා ගැනීමෙන් ඔබේ පවුල ශක්තිමත් වන්නේ කෙසේද?
- එය පුද්ගලයෙකු ලෙස ඔබට දැනේනේ කෙසේද?

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

ඔබ සුරැකුම් වැඩ සඳහා වගකීම ගන්නා විට ඔබ සමානතාවයෙන්, සාධාරණත්වයෙන් සහ ගෞරවයෙන් වර්ධනය වේ. ඔබ ඔබේ නිවස වඩාත් ප්‍රීතිමත් ස්ථානයක් බවට පත් කරයි. සැබෑ පිරිමින් අසන තෙක් බලා නොසිටිති. ඔවුන් සුරැකුම් කටයුතු සිදුකිරීම වගකීමක් ලෙස තෝරා ගනී.

නිගමන කවය (විනාඩි 30 යි)

අරමුණ - ගෙදර දොරේ වැඩ බෙදාගැනීම අඛණ්ඩව පුහුණු වීමට කෘතඥතාවයෙන්, ආඩම්බරයෙන් සහ අභිප්‍රේරණයකින් යුතුව දින දෙකක ගමන අවසන් කිරීම.

පියවර 1 : එක් වචනයකින් ප්‍රකාශ කිරීම (විනාඩි 10 යි)

සෑම සහභාගිවන්නෙකුම ගෙදර දොරේ වැඩ බෙදා ගැනීම ගැන දැන් ඔවුන්ට හැඟෙන ආකාරය විස්තර කරන එක් වචනයක් බෙදා ගනී.

උදාහරණ: ආඩම්බරයි, සූදානම්, විශ්වාසයි, පෙළඹුණා, කල්පනාකාරී, වගකීම් සහගතය.

පියවර 2: කණ්ඩායම් ආවර්ජනය (විනාඩි 10 යි)

පහසුකාරවරයා අසයි:

- මේ දින දෙක තුළ ඔබව වඩාත්ම පුදුමයට පත් කළේ කුමක්ද?
- පිරිමි ළමයෙකු හෝ පිරිමියෙකු වීම ගැන ඔබ ඉගෙන ගත්තේ කුමක්ද?
- ඔබ ඔබේ පවුලට ගෙන යන පණිවිඩය කුමක්ද?

විවෘත ගෞරවනීය බෙදාගැනීමට දිරිමත් කරන්න. සියලු දෙනාගේම අදහස් ලබාගන්න.

පියවර 3 : නිගමන පණිවිඩය (විනාඩි 10 යි)

පහසුකාරකවරයා ප්‍රබල පණිවිඩයකින් අවසන් කරයි:

වෙනස ආරම්භ වන්නේ නිවසේදීය. ඔබ සුරැකුම් කටයුතු බෙදා ගන්නා විට ඔබ දුර්වලකම නොව නායකත්වය පෙන්වයි. ඔබ ගෞරවය සමානාත්මතාවය සහ ආදරය ගොඩනගයි.

මතක තබා ගන්න: ඔබ ස්ත්‍රීන්ට කරන්නේ උදව්වක් නොවේ. ඔබ සිදුකරන්නේ සාධාරණත්වය නිර්මාණය කිරීමයි.

සෑම කුඩා සැලකිලිමත් ක්‍රියාවක්ම සමානාත්මතාවය කරා යන විශාල පියවරකි. සතියකට පසුව පසු-විපරම් කවයකදී ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

2 වන දිනය: වැඩිහිටි පිරිමින්
තේමාව: සුරැකුම් වැඩ අවම කිරීම සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම

සම්පූර්ණ කාලය: පැය 4.5 ක් පමණ

තේමාව: අවබෝධයේ සිට ක්‍රියාවට මාරු වීම, වඩාත් සාධාරණ පවුල් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ සමානාත්මතාවය අගය කරන පුරුෂභාවයන් ආදර්ශයට ගැනීම.

සැසි ආරම්භ කිරීමට පෙර, සහභාගිවන්නන්ගෙන් එල්ල විය හැකි විරෝධතා කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා කුඩා ආවර්ජන ක්‍රියාකාරකමක් කරමු.

විරෝධතා කළමනාකරණය කිරීම -
වෙනස් වීම අපහසු ලෙස දැනෙන්නේ ඇයි?

කාලය: විනාඩි 10-15 යි

අරමුණ: වෙනස් වීමට දක්වන ප්‍රතිරෝධය සාමාන්‍ය මානුෂීය ප්‍රතික්‍රියාවක් බව සහභාගිවන්නන්ට අවබෝධ කර දීම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භූමිකාවන් සහ සුරැකුම් වැඩ වගකීම් වෙනස් වීම පිළිබඳව අවංකව සාකච්ඡා කිරීමට ආරක්ෂිත අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීම.

පියවර 1: ආරම්භක ආවර්ජනය (විනාඩි 5 යි)

පහසුකාරකවරයා මෙසේ පවසයි:

ඊයේ අපි සුරැකුම් වැඩ කටයුතු සහ නිවසේ වගකීම් ගැන ගොඩක් කතා කළා. ඒ අදහස් සමහරක් ඔබට අලුත් දෙයක් ලෙස හෝ සමහර විට යම් අපහසුතාවයක් ඇති කරන දෙයක් ලෙස දැනෙන්න ඇති. ඒක සාමාන්‍ය දෙයක්.

අද වැඩකටයුතු ආරම්භ කිරීමට පෙර, යම් දෙයක් වෙනස් කරන්න කියලා හෝ අපි හැමදාම කරපු විදිහ වෙනස් කරන්න කියලා අපෙන් ඉල්ලුවහම මොකද වෙන්නේ කියලා අපි පොඩ්ඩක් හිතලා බලමු.

සහභාගිවන්නන්ගෙන් විමසන්න:

- වසර ගණනාවක් තිස්සේ ඔබ කළ දෙයක් වෙනස් කරන ලෙස යමෙකු ඔබෙන් ඉල්ලා සිටි අවස්ථාවක් ගැන සිතන්න. සමහර විට රැකියාවේදී හෝ නිවසේදී විය හැකිය. ඒ මොහොතේ ඔබට හැඟුණේ කෙසේද? නැතහොත් ඔබ කිසිදා නොකළ දෙයක් කරන ලෙස යමෙකු ඉල්ලා සිටි අවස්ථාවක් මතක් කරගන්න.
- එම වෙනස සිදු කිරීම දුෂ්කර වූයේ හෝ පහසු වූයේ ඇයි?

ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන 3-4 දෙනෙකුට ඔවුන්ගේ උදාහරණ කෙටියෙන් බෙදා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න. (උදා: පුරුද්දක්, ආහාර වේලක් හෝ කාර්යයක් කරන ආකාරය වෙනස් කිරීම).

2 වන පියවර: 2 වන දිනයට සම්බන්ධ කිරීම (විනාඩි 5 යි)

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

එම උදාහරණ මෙන්ම, අද දිනයේදී අප කුඩා කල සිටම ඉගෙන ගත් පුරුදු පිළිබඳව ප්‍රශ්න කරනු ඇත. එනම් උයන්නේ කවුද?, පිරිසිදු කරන්නේ කවුද?, හෝ මුදල් උපයන්නේ කවුද? යන්න පිළිබඳවයි. අපට ඒ ගැන ප්‍රතිරෝධයක් හෝ අවිශ්වාසයක් දැනීමෙන් අදහස් වන්නේ අප නරක මිනිසුන් බව නොවේ. එයින් අදහස් වන්නේ අප අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්නා බවයි.

ඉන්පසු අසන්න:

- එම අපහසුතාවය මඟහරවා ගැනීමට ඔබට උපකාර විය හැක්කේ කුමක්ද?

  (ප්‍රධාන පිළිතුරු ෆ්ලිප් චාට් එකක සටහන් කරන්න. උදා: දැනුවත්භාවය, සහකම්පනය, සහයෝගය, කණ්ඩායම් හැඟීම, ස්වයං-ආවර්ජනය, සම වයසේ මිතුරන්ගේ සහය).

3 වන පියවර: ප්‍රධාන පණිවිඩය (විනාඩි 3-5 යි)

පහසුකාරකවරයාගේ නිගමනය:

අපහසුතාවයක් දැනීම වර්ධනයේ කොටසකි. අද දවසේ අපි විවෘතව කටයුතු කළ යුත්තේ, එකිනෙකා විනිශ්චය කිරීමට නොව, අපව වඩා හොඳින් තේරුම් ගැනීමටය. අපට අපහසුතාවයක් දැනෙන විට, අපට මොහොතක් නතර වී මෙසේ ඇසිය හැකිය. 'මේ හැඟීම මට පවසන්නේ කුමක්ද' වෙනස ආරම්භ වන්නේ එලෙසයි.

පහසුකාරකවරයා සඳහා උපදෙස්: දවස ඇතුළත

2 වන දිනය පුරාම, පිරිමින් ප්‍රතිරෝධයක් දක්වන විට (උදා: විහිළු කිරීම, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, අවතක්සේරු කිරීම), කුතුහලයෙන් යුතුව සන්සුන්ව ප්‍රතිචාර දක්වන්න:

- එය සිත්ගන්නා කරුණක්. බොහෝ පිරිමින්ට එසේ හැඟෙන්නේ ඇයි කියා ඔබ සිතන්නේ ඇයි?
- ස්ත්‍රීන් ද එයම පැවසුවහොත් කුමක් සිදුවේදැයි අපට සොයා බැලිය හැකිද?
- ප්‍රායෝගිකව සිදුවන්නේ කුමක්දැයි බලමු. මෙයින් ප්‍රයෝජන ලබන්නේ කවුද, වෙහෙසට පත්වන්නේ කවුද?

සැසිය 1: 1 වන දිනය පිළිබඳ ආවර්ජනය සහ අරමුණු සැකසීම (විනාඩි 30 යි)

අරමුණ: පළමු දිනයේ ඉගෙනුම් සමග නැවත සම්බන්ධ වීම, ස්වයං-දැනුවත්භාවය දිරිමත් කිරීම සහ ප්‍රායෝගික යෙදවුම් සඳහා සූදානම් වීම.

1 වන පියවර: රවුමක් ආකාරයට හිඳ ආවර්ජනය කිරීම (විනාඩි 20 යි)

සහභාගිවන්නන්ට කවයක වාඩි වීමට ආරාධනා කර මෙසේ අසන්න:

- ඊයේ සිට, ඔබේ නිවසේ සුරැකුම් වැඩ සහ ගෘහස්ථ වැඩ ගැන ඔබ නිරීක්ෂණය කළේ මොනවාද?
- වැඩ කොටසෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් කරන්නේ කවුදැයි ඔබ නිරීක්ෂණය කළාද?
- එය ඔබට හැඟුණේ කෙසේද?

පහසුකාරකවරයා සඳහා උපදෙස්:

- අවංකව අදහස් බෙදා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න. මෙය ඉගෙනීමක් මිස වරදකාරී හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමක් නොවන බව අවධාරණය කරන්න.
- ප්‍රධාන තේමාවන් සටහන් කරගන්න (උදා: "හැමෝම ආහාර ගෙන අවසන් වන තුරු මගේ බිරිඳ කිසිම වෙලාවක වාඩි වෙන්නේ නැති බව මට වැටහුණා".)

2 වන පියවර: අරමුණු සැකසීම (විනාඩි 10 යි)

සෑම සහභාගිවන්නෙක්ම පහත වාක්‍යයෙන් ආරම්භ වන එක් වැකියක් පවසන්න:

"අද, මට ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය වනවා, මම කෙසේද..."

(උදා: ...වැඩ වඩා හොඳින් බෙදා ගන්නේ, ...මගේ පුතාට වඩා හොඳ ආදර්ශයක් වන්නේ, ...නිවසේ සාධාරණත්වය තේරුම් ගන්නේ.)

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

අසමාන වැඩ බෙදීම හඳුනා ගැනීම ආරම්භය පමණි. අද අවධානය යොමු කරන්නේ නිවසේ වැඩ සහ සුරැකුම් වැඩ සාධාරණ ලෙස අවම කිරීමට සහ ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීමට පිරිමින්ට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳවයි.

සැසිය 2: දෙගුණයක් වූ බර (විනාඩි 60 යි)

අරමුණ: වැටුප් සහිත සහ වැටුප් රහිත වැඩ යන දෙකම බර දරන ස්ත්‍රීන්ගේ මානසික, ශාරීරික සහ ආර්ථික පීඩනය තේරුම් ගැනීමට පිරිමින්ට උපකාර කිරීම සහ වගකීම් බෙදාගැනීමෙන් ඇතිවන වාසි ගවේෂණය කිරීම.

1 වන පියවර: සිද්ධි අධ්‍යයනය (විනාඩි 15 යි)

පහත සිද්ධිය ශබ්ද නඟා කියවන්න හෝ කියවීමට හැකිවන පරිදි ප්‍රදර්ශනය කරන්න:

සිද්ධිය: අමිනාගේ දවස

අමිනා අලුයම 4:30 ට අවදි වී, උදෑසන ආහාරය පිසිනවා. ආබාධිත දියණිය ඇතුළු දරුවන් පාසල් යාමට සූදානම් කරනවා. නිවස පිරිසිදු කරනවා. ඉන්පසු විකුණුම් ලිපිකාරිනියක ලෙස රැකියාවට යනවා. ඇය සවස 6:30 ට ආපසු පැමිණ, රාත්‍රී ආහාරය පිසිනවා. දරුවන්ගේ පාඩම් වැඩවලට උදව් කරනවා. රෙදි සෝදනවා සහ ආබාධිත දරුවා බලාගන්නවා. ඇය දරුවා නිදි කරවා රාත්‍රී 11:00 ට පමණ නින්දට යනවා.

ඇයගේ ස්වාමිපුරුෂයා වන ඉම්රාන් පෙ.ව. 8:00 සිට ප.ව. 5:00 දක්වා රැකියාව කර සවස් කාලයේ විවේක ගන්නවා.

අසන්න:

- අමිනා දිනකට මුළු පැය කීයක් වැඩ කරනවාද?
- ඉම්රාන් වැඩ කරන්නේ පැය කීයක්ද?
- වැඩිපුර විවේකයක් සහ නිදහස් කාලයක් ලැබෙන්නේ කාටද?

2 වන පියවර: කණ්ඩායම් වැඩ (විනාඩි 20 යි)

කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. එක් එක් කණ්ඩායමට පහත දෑ සාකච්ඡා කිරීමට කියන්න:

- ඔබේ නිවෙස්වල හෝ ප්‍රජාව තුළ මෙවැනි සමාන තත්ත්වයන් සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබේ පවුල්වල පිරිමින් සහ ස්ත්‍රීන් ගෘහස්ථ වැඩ සඳහා ගත කරන පැය ගණන ඇස්තමේන්තු කරන්න.
- ස්ත්‍රීන් වැටුප් සහිත රැකියාව සහ වැටුප් රහිත නිවසේ වැඩ යන දෙකම කළමනාකරණය කරන උදාහරණ සටහන් කරන්න.

කණ්ඩායම් විසින් ෆ්ලිප් චාට් එකක සකස් කළ සංසන්දනාත්මක වගුවක් ඉදිරිපත් කරන්න.

කාර්යයේ ස්වභාවය	ස්ත්‍රීන් (පැය/දිනකට)	පිරිමින් පැය/දිනකට)	වැඩිපුරම කරන්නේ කවුද?
වැටුප් සහිත රැකියා			
ඉවුම් පිහුම් / පිරිසිදු කිරීම්			
ළමා /වැඩිහිටි සුරැකුම් වැඩ/ ආබාධිත පුද්ගලයන්ගේ සුරැකුම් වැඩ			
විවේකය / විනෝදාංශ /නින්ද			

3 වන පියවර: ආවර්ජනය කිරීමේ ප්‍රශ්න (විනාඩි 15 යි)

පහසුකාරකවරයා අසන ප්‍රශ්න:

- ස්ත්‍රීන් වැඩ මුර දෙකක් (නිවසේ සහ රැකියාවේ) වැඩ කරන විට ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට, අධ්‍යාපනයට සහ සතුටට කුමක් සිදුවේද?
- අසමානව බෙදීගිය සුරැකුම් වැඩ බර දරුවන්ගේ හැසිරීමට හෝ පවුලේ සමගියට බලපාන්නේ කෙසේද?
- සුරැකුම් වැඩ බෙදාහදා ගන්නා විට පිරිමින්ට පුද්ගලිකව සහ මානසිකව ලැබෙන වාසි මොනවාද?

4 වන පියවර: පොදු සාකච්ඡාව (විනාඩි 10 යි)

පහසුකාරකවරයා ප්‍රධාන කරුණු සාරාංශ කරයි:

- ස්ත්‍රීන්ගේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ බොහෝ විට ඇසට නොපෙනුනත්, පවුල සහ ආර්ථිකය පවත්වාගෙන යන්නේ එයයි.
- සුරැකුම් වැඩ බෙදාහදා ගන්නා විට, සබඳතා වැඩිදියුණු වේ, ආතතිය අඩු වේ සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය වර්ධනය වේ.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

සුරැකුම් වැඩ අසමානව බෙදී යාම නිසා ස්ත්‍රීන්ට රැකියා කිරීමට, අධ්‍යාපනය ලැබීමට හෝ සමාජීය ජීවිතයට සහභාගී වීමට ඇති අවස්ථා සීමා වේ. මෙය ශාරීරික තෙහෙට්ටුව සහ මානසික ආතතිය ඇති කරයි. වගකීම් බෙදා ගැනීම උදව් කිරීමක් පමණක් නොවේ; එය ප්‍රායෝගිකව යුක්තිය, සාධාරණත්වය සහ ආදරය පෙන්වීමකි.

3 වන සැසිය: ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් ප්‍රායෝගිකව බිඳ දැමීම (විනාඩි 75 යි)

අරමුණ: පවතින සීමාකාරී ස්ත්‍රී-පුරුෂ භූමිකාවන්ට අභියෝග කිරීම සහ වගකීම් බෙදාගැනීමේ ප්‍රතිලාභ අත්විඳීමට පිරිමින්ට සහාය වීම.

1 වන පියවර: ගෙදරදොර වැඩ කාඩ්පත් අභ්‍යාසය (විනාඩි 20 යි)

විවිධ ගෘහස්ථ වැඩ ලැයිස්තුගත කළ කාඩ්පත් සකස් කරන්න:

- ඉවුම් පිහුම්, ගේ දොර/මිදුල අතු ගෑම, රෙදි සේදීම, දරුවන් නැවීම, අසනීප වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම, අලුත්වැඩියා කටයුතු, බඩු මිලදී ගැනීම, මානසික සහය ලබා දීම, ආබාධිත දරුවන්/වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම යනාදිය.

එක් සහභාගිවන්නෙකුට එක් කාඩ්පතක් බැගින් ලබා දී මෙසේ අසන්න:

අසන්න:

- සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ නිවසේ මෙම කාර්යය කරන්නේ කවුද?
- මෙම කාර්යය "ස්ත්‍රීයකගේ" හෝ "පිරිමියෙකුගේ" වැඩක් ලෙස සැලකීමට හේතුව කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයා සඳහා උපදෙස්:

සිනහව සහ අවංකභාවය දිරිමත් කරන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින් සමාජීය හැඩගැස්වීම් සහ අප තුළ සැඟවී ඇති අපහසුතාවයන් බොහෝ විට අනාවරණය වේ.

2 වන පියවර: භූමිකා රංගනය (විනාඩි 30 යි)

පිරිමින් 4-6 දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායම්වලට බෙදා මෙම අවස්ථා රඟ දක්වන්නට දෙන්න.

පවුල 1: මව සියලුම වැඩ කරයි, පියා උපදෙස් පමණක් දෙයි, පුතුන් උදව් කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

පවුල 2: වැඩ සමසේ බෙදා ගනී. පියා උයයි, පුතා පිරිසිදු කිරීමට උදව් කරයි, මව මූල්‍ය කටයුතු පාලනය කරයි, දියණිය වැඩිහිටියන්ට උදව් කරයි.

සෑම රඟදැක්වීමකටම පසුව සාකච්ඡා කරන්න:

- වඩාත් සතුටින්, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සහ වඩාත් ගෞරවනීය ලෙස පෙනී සිටියේ කුමන පවුලද?
- පිරිමින් වගකීම් බෙදාගත් විට පවුල් සබඳතාවල අප දුටු වෙනස්කම් මොනවාද?

3 වන පියවර: මඟ පෙන්වන ලද ආවර්ජනය කිරීම (විනාඩි 15 යි)

- පිරිමින් සුරකුම් වැඩ කිරීමෙන් වළක්වන බිය හෝ නිදහසට කරුණු මොනවාද?
- පිරිමියෙකු රෙදි සෝදනවා හෝ උයනවා දුටුවහොත් මිනිසුන් කුමක් පවසනු ඇත්ද?

- අප සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගන්නා විට හෝ මග හරින විට අපේ පුතුන්ට ලැබෙන පණිවිඩය කුමක්ද?

පහසුකාරකවරයාගේ නිරීක්ෂණ: ලැජ්ජාව, සමාජ විනිශ්චය හෝ උඩගුකම වැනි හැසිරීම් රටා කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඒවා පුරුෂභාවය පිළිබඳ සමාජීය හැඩගැස්වීම් සමඟ සම්බන්ධ කරන්න. මෙම රටාවන් හඳුනා ගැනීම මගින් තම අරගලයන් පෞද්ගලික අසාර්ථකත්වයන් නොව, පුරුෂභාවය ගැන තමන්ට උගන්වා ඇති පටු මතවාදවල ප්‍රතිඵල බව තේරුම් ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට උපකාරී වේ. මෙම අවබෝධය වඩාත් අව්‍යාජ සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් තෝරා ගැනීම සඳහා තබන පළමු පියවර විය හැකිය.

4 වන පියවර: පහසුකාරකවරයාගේ ඉදිරිපත් කිරීම (විනාඩි 10 යි)

පුරුෂභාවය යහපත් ලෙස පරිවර්තනය කර ගැනීම පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ලබා දෙන්න:

- සැබෑ ශක්තිය ප්‍රකාශ වන්නේ කරුණාව, සහකම්පනය සහ වගකීම තුළිනි.
- පුරුෂභාවය පිළිබඳ සංකල්පය නැවත අර්ථ දැක්වීම මගින් පිරිමින්ට වඩාත් අර්ථවත් සහ සමීප සබඳතා පවතින ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.
- නිවසේදී සමානාත්මතාවය ප්‍රායෝගිකව පෙන්වීම මගින් මීළඟ පරම්පරාවට සාධාරණත්වය ඉගැන්විය හැකිය.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

සුරැකුම් වැඩ සහ නිවසේ වැඩ කටයුතු ප්‍රතිව්‍යාප්ත කිරීම යනු හුදෙක් ස්ත්‍රීන්ට උදව් කිරීමක් නොවේ. එය නිවසේ වැඩ කටයුතුවල වගකීම හවුලේ භාර ගැනීම වන අතර එමගින් සමබර සහයෝගීතාවයක් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පවුල් වාතාවරණයක් ගොඩනැගීමකි.

4 වන සැසිය: වෙනසක් සඳහා වන පොරොන්දු (විනාඩි 60 යි)

අරමුණ: චර්යාත්මක වෙනසක් සඳහා ප්‍රායෝගිකව ගත හැකි පියවර සහ සාමූහික වගවීම හඳුනා ගැනීමට පිරිමින්ට සහය වන්න.

1 වන පියවර: ඉදිරිය පිළිබඳ දැක්මක් සකස් කරගැනීමේ අභ්‍යාසය (විනාඩි 15 යි)

ඇස් පියාගෙන සුරැකුම් වැඩ සමසේ බෙදී යන පවුලක් ගැන සිතන්නට කියන්න.

- එහි සිදුවන්නේ කුමක්ද?
- මිනිසුන්ට හැඟෙන්නේ කෙසේද?
- දරුවන්ට, ස්ත්‍රීන්ට සහ පිරිමින්ට සිදුවන වෙනස කුමක්ද?

තමන්ගේ දැක්ම ඉදිරිපත් කිරීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන්නන්ට ඇරයුම් කරන්න.

2 වන පියවර: යුගල වැඩ (විනාඩි 15 යි)

සෑම සහභාගිවන්නෙකුම තවත් අයෙකු සමඟ එක්ව සාකච්ඡා කරන්න:

මේ සතියේ සිට මා හවුල් වීමට පටන් ගන්නා එක් සුවිශේෂී කාර්යයක් සහ එය මා ඉටු කරන්නේ කෙසේද?

ඔවුන්ට තමන්ගේ මෙම පොරොන්දුව කුඩා කාඩ්පතක සටහන් කර මතක් කිරීමක් ලෙස තබා ගත හැකිය.

3 වන පියවර: සමූහය සමඟ බෙදා ගැනීම (විනාඩි 20 යි)

තමන්ගේ පොරොන්දු ශබ්ද නඟා ඉදිරිපත් කරන ලෙස ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන්නන්ට ඇරයුම් කරන්න.

පහසුකාරකවරයා විසින් පහත මාතෘකාව සහිත ෆ්ලිප් චාට් එකක මේවා සටහන් කරනු ලබයි:

සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීමට අපගේ සාමූහික ප්‍රතිඥාවන්

උදාහරණ:

- මම සතියකට දෙවතාවක් රාත්‍රී ආහාරය පිළියෙළ කරමි.
- මම මගේ දරුවන්ගේ පාසල් වැඩවලට උදවු කරමි.
- සති අන්තයේ මගේ බිරිඳට විවේක ගැනීමට කාලය ලැබෙන බව මම සහතික කරමි.

4 වන පියවර: අවසාන ආවර්ජනය (විනාඩි 10 යි)

පහත ප්‍රශ්න අසන්න:

- ඔබේ මෙම ක්‍රියාවන් ඔබේ පවුලේ ස්ත්‍රීන්ගේ ජීවිත වෙනස් කරන්නේ කෙසේද?
- ඒවා ඔබේම ජීවිතය වෙනස් කරන්නේ කෙසේද?

එකිනෙකාට සහයෝගය දක්වන ලෙසත්, සති කිහිපයකට පසු එකිනෙකාගේ ප්‍රගතිය සොයා බලන ලෙසත් පිරිමින් දිරිමත් කරන්න.

පහසුකාරකවරයාගේ සාරාංශය:

පිරිමින්ගේ නායකත්වය ආරම්භ වන්නේ නිවසෙනි.

සුරැකුම් වැඩ සහ ගෘහස්ථ වැඩ කටයුතු බෙදා ගැනීම යනු ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය යුක්තිය ඉටු කිරීමේ දෛනික ක්‍රියාවකි. එය සමානාත්මතාවයේ පදනමයි.

සමාප්ති රවුම - (විනාඩි 30 යි)

ක්‍රියාකාරකම:

සියලු දෙනා රවුමකට වී සිටගන්න. දින දෙකක වැඩමුළුවෙන් පසු තමන්ට දැනෙන හැඟීම

(බලාපොරොත්තු සහගතයි, අභියෝගාත්මකයි, කැපවී සිටිනවා, දිරිමත් වුණා) තනි වචනයකින් හෝ කෙටි වැකියකින් ප්‍රකාශ කරන්න.

පහසුකාරකවරයා සහභාගිවන්නන් දැක්වූ විවෘතභාවය සහ කැපවීම පිළිබඳව ඔවුන්ට ස්තුති කරන්න. සැබෑ වෙනස ආරම්භ වන්නේ කුඩා, අඛණ්ඩ ක්‍රියාවන්ගෙන් බවත්, එය වරකට එක බැගින් හවුලේ කරනු ලබන වැඩ කටයුතු තුළින් සිදුවන බවත් අවධාරණය කරන්න.

9. අධීක්ෂණය සහ ආවර්ජනය

අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

වැටුප් රහිත සුරකුම් වැඩ සහ පීතෘමූලිකත්වය පිළිබඳව පිරිමින් සහ පිරිමි ළමයින් සමග වැඩ කිරීමේදී පරිවර්තනය මුලදී බොහෝ විට හඳුනාගැනීමට හැකි නොවේ. වෙනස සිදුවන්නේ සංවාදවලදී, යමෙකු ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට පෙර ඇතිවන විරාමයන්හිදී, හෝ නිවසේ ඇති කුඩා වෙනස්කම්වලදීය. අධීක්ෂණය සහ ආවර්ජනය කිරීම අපට දැනුමෙන් පමණක් නොව ආකල්පවල, හැසිරීම්වල සහ සබඳතාවල සිදුවන වෙනස්කම් හඳුනාගැනීමට, වාර්තා කිරීමට සහ සැමරීමට උපකාරී වේ.

අධීක්ෂණය සහ ආවර්ජනය කිරීම පහසුකම් සපයන්නන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රවේශය සකස් කිරීමට අවශ්‍යවන දේ හඳුනා ගැනීමට සහ ක්‍රියාවලිය ආරක්ෂිත, අන්තර්කරණය වූ සහ පරිවර්තනීයව පවතින බව සහතික කිරීමටද උපකාරී වේ.

1. වෙනස සඳහා වන දර්ශක (ආකල්ප, දැනුම සහ ප්‍රායෝගික භාවිතය)

පුරුෂභාවය සහ සුරකුම් වැඩවල පරිවර්තනය සිදුවන්නේ *ආකල්ප, දැනුම සහ පුහුණුව* යන ක්ෂේත්‍ර තුන හරහාය. සෑම මට්ටමක්ම දැනුවත්භාවය සහ ක්‍රියාව ගැඹුරු කිරීමක් නියෝජනය කරයි.

වෙනස් වීමේ මට්ටම	මෙයින් අදහස් කරන දෙය	නිදසුන් දර්ශක	නිරීක්ෂණය/මිනුම් කටයුතු සිදු කරන්නේ කෙසේද?
දැනුම	ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය (ගැහැණු/පිරිමි), බලය සහ සුරකුම් කටයුතු පිළිබඳ සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීම.	▪ සහභාගිවන්නන් වැටුප් රහිත සුරකුම් වැඩ මොනවාද යන්න හඳුනාගන්නා අතර එහි සමාජීය වටිනාකම හඳුනාගනී. ▪ සහභාගිවන්නන් නිවසේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය මත පදනම් වූ ශ්‍රම විභජනය හඳුනාගනී. ▪ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය (GBV) අතර සම්බන්ධය අවබෝධ කර ගනී.	▪ සැසිවාරයට පෙර/පසු ආවර්ජන ▪ ප්‍රශ්නාවලියක් හෝ සාකච්ඡාවක් සිහිපත් කිරීම. ▪ කණ්ඩායම් සාකච්ඡා නිරීක්ෂණය කිරීම.

ආකල්පය	විශ්වාසයන්, අවබෝධයන් (හෝ සංජානනයන්) හෝ චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාරයන්හි වෙනස්වීම්.	▪ සහභාගිවන්නන් ස්ත්‍රීන්ගේ වැටුප් රහිත සුරැකුම් බර පිළිබඳව සහකම්පනයෙන් යුතුව දකී. ▪ සහභාගිවන්නන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය ඒකාකෘති (උදා: ඉවුම් පිහුම් ස්ත්‍රීන්ගේ වැඩකි) ප්‍රශ්න කරයි.	▪ වඩාත් වැදගත් වෙනස්කම් ඇතිවූ කතන්දර. ▪ කණ්ඩායම් ආවර්ජනය. ▪ පහසුකාරකවරයාගේ දිනපොත.
පුහුණුවීම	නිවසේ හෝ ප්‍රජාව තුල නිරීක්ෂණය කළ හැකි චර්යාත්මක හෝ සම්බන්ධතා වෙනස්කම්.	▪ පිරිමින්/පිරිමි ළමයින් ගෘහස්ත වැඩ කටයුතුවලට සහභාගී වීමට පටන් ගනී. ▪ සහභාගිවන්නන් තම සහකරුවන්ගේ විවේකයට හෝ තීරණ ගැනීමට සහයෝගය දක්වයි. ▪ පිරිමින් සමච්චලයට ලක් නොවී සුරැකුම් වගකීම් බෙදා ගනී. ▪ සහභාගිවන්නන් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමානාත්මතාවය ගැන සම වයසේ මිතුරන් සමඟ සංවාදයේ යෙදෙති.	▪ පසු විපරම් චාරිකා. ▪ සහකරු/පවුලේ ප්‍රතිපෝෂණ. ▪ සම වයසේ වගවීමේ කාඩ්පත්. ▪ සාක්ෂි හෝ වෙනස් කතන්දර.

සම්බන්ධතා සහ ප්‍රජා මට්ටම්වල අමතර දර්ශක

මට්ටම	විය හැකි දර්ශක
සම්බන්ධතාවය	▪ නිවස තුළ ඒකාබද්ධ තීරණ ගැනීම වැඩි වීම. ▪ සහකරුවන්ගේ පාලන ස්වභාවය අඩු වීම හෝ වැඩි දියුණු කළ සන්නිවේදනයක් වාර්තා කරයි. ▪ යුවළවල් සුරැකුම් වැඩ බෙදීම ගැන විවෘතව සාකච්ඡා කරයි. ▪ හවුල් බෙදාගත් දෙමාපිය පුරුදු ඇතිවීම.
ප්‍රජාව	▪ සුරැකුම් වැඩවලදී පිරිමින්ගේ කාර්යභාරය පිළිබඳ ප්‍රජාව තුල සාකච්ඡා. ▪ දේශීය නායකයින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහිත පණිවිඩ ආදර්ශයට ගනී. ▪ පිරිමි ගුරුවරුන් සුරැකුම් වැඩ වලදී සමානාත්මතාවය සඳහා ප්‍රසිද්ධියේ පෙනී සිටී. ▪ යෞවන කණ්ඩායම් ධනාත්මක පුරුෂභාවය පිළිබඳ ප්‍රචාරක වැඩසටහන් ආරම්භ කරයි.

මෙම දර්ශක තනි පුද්ගල දැනුවත්භාවය → හවුල් ක්‍රියාව → ප්‍රජා බලපෑම දක්වා වූ චර්යාත්මක වෙනස්වීම් මාර්ග නිරීක්ෂණය කිරීමට උපකාරී වේ.

2. වෙනස පිළිබඳ කථාන්දර ලේඛනගත කිරීම

පරිවර්තනය මූලික ස්වභාවය ග්‍රහණය කරගනු ලබන්නේ කථාන්දර මගිනි. ඒවා දත්තයන්ට ජීවයක් ලබා දෙන අතර, ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවීය පරිවර්තනීය කාර්යයක සැබෑ බලපෑම දැකීමට ප්‍රජාවන්ට සහ සංවිධානවලට උපකාරී වේ.

අ. කථාන්දර භාවිතා කරන්නේ ඇයි?

- සංඛ්‍යාලේඛනවලින් පෙන්විය නොහැකි හැඟීම්බර, සබඳතාමය සහ සමාජීය වෙනස්කම් කථාන්දර මගින් නිරූපණය කෙරේ.
- සහභාගිවන්නන්ට තමන් ලබා ඇති ප්‍රගතිය දැකීමට සහ අනෙක් අයව දිරිමත් කිරීමට ඒවා උදවු වේ.
- ප්‍රචාරණ කටයුතු, වාර්තාකරණය සහ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සඳහා ගුණාත්මක සාක්ෂි ලෙස මේවා ක්‍රියා කරයි.

ආ. වෙනස පිළිබඳ කථාන්දර එකතු කරන්නේ කෙසේද?

1. **කථා පවසන්නන් හඳුනා ගැනීම:** දෘශ්‍යමාන වෙනසක් පෙන්නුම් කළ (හෝ මුලින් විරුද්ධ වී පසුව වෙනස් වූ) සහභාගිවන්නන් තෝරා ගන්න.
2. **කැමැත්ත ලබා ගැනීම:** අවසර ලබා ගන්න සහ මෙම කථාන්දර භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරන්න.
3. **විවෘත ප්‍රශ්න භාවිතා කරන්න:**
   - මෙම ගමන ආරම්භ කළ දා සිට ඔබ තුළ ඇති වූ වෙනස කුමක්ද?
   - ඔබ දැන් සුරැකුම් වැඩ හෝ සහයෝගීතාව දෙස වෙනස් විදිහකට බලන්නේ කෙසේද?
   - ඔබ නිවසේදී කිරීමට පටන් ගත් එක් කුඩා දෙයක් කුමක්ද?
   - ඔබේ පවුලේ අයගෙන් හෝ මිතුරන්ගෙන් ඔබට ලැබුණු ප්‍රතිචාර මොනවාද?
4. **ප්‍රධාන උපුටා දැක්වීම් හෝ විස්තර සටහන් කරගන්න.** සහභාගිවන්නන්ගේම වචන ඒ අයුරින්ම සටහන් කරගන්න.
5. **විශ්ලේෂණය කර ආවර්ජනය කරන්න.** බලය, ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය හෝ සබඳතා ගැන මෙම කතාවෙන් අපට පවසන්නේ කුමක්ද?

ඈ. ආදර්ශ කථාන්දර ආකෘතිය (පහසුකාරකවරුන් සඳහා)

සහභාගිවන්නාගේ නම : (රහස්‍යභාවය සඳහා අන්වර්ථ නාමයක් වුවද විය හැකිය)

වයස/භූමිකාව : ....

ප්‍රජාව : ....

වැඩසටහනට පෙර : (විශ්වාසයන්, ආකල්ප, පුරුදු)

හැරවුම් ලක්ෂය : (අවබෝධය වෙනස් වූ අකාරය පිළිබඳ ආවර්ජනය හෝ සාකච්ඡාව සිදු වූ මොහොත)

වැඩසටහනට පසු : (ආකල්ප, හැසිරීම හෝ සබඳතාවල සිදුවූ වෙනස්කම්)

උපුටා දැක්වීම : "ඉස්සර මම හිතුවේ උයන්නේ ගැහැනු විතරයි කියලා. දැන් මම මගේ පවුල වෙනුවෙන් උයනකොට මට දැනෙන්නේ ආඩම්බරයක් මිසක් පිරිමිකම අඩුවීමක් නෙවෙයි."

ඉ. අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට කථාන්දර ඒකාබද්ධ කිරීම

- පහසුකාරකවරුන් සමඟ පවත්වන මාසික ආවර්ජන රැස්වීම්වලදී මෙම කථාන්දර භාවිතා කරන්න.
- ලේඛනගත කිරීම සහ ඉගෙනීම සඳහා 'වඩාත්ම වැදගත් වෙනස' පෙන්වන කථා තෝරා ගන්න.
- පරිපූර්ණ චිත්‍රයක් ලබා ගැනීම සඳහා ගුණාත්මක කථාන්දර සහ ප්‍රමාණාත්මක දර්ශක එකට ඒකාබද්ධ කරන්න.
- සහභාගිවන්නන් විසින්ම ඔවුන්ගේ මිතුරන්ගේ කථා එකතු කිරීමට සහ බෙදා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න. මෙය වෙනස පිළිබඳ අයිතිය සහ දෘශ්‍යතාව ගොඩනැගීමට උපකාරී වේ.

3. අඛණ්ඩ ඉගෙනුම් චක්‍රය

නිරීක්ෂණය → ආවර්ජනය → අනුවර්ථනය → ක්‍රියාව → ලේඛනගත කිරීම → හුවමාරු කිරීම

- **නිරීක්ෂණය:** හැසිරීම්, සංවාද සහ හැඟීම්බර ප්‍රතිචාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- **ආවර්ජනය:** මේවායින් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය සහ බලය පිළිබඳව හෙළි වන්නේ කුමක්දැයි විමසන්න.
- **අනුවර්තනය වීම:** ඒ අනුව පහසුකම් සැලසීමේ මෙවලම් හෝ උදාහරණ සකස් කරගන්න.
- **ක්‍රියාව:** ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් හරහා නව යහපත් හැසිරීම් තහවුරු කරන්න.
- **ලේඛනගත කිරීම:** කථාන්දර සහ දර්ශක සටහන් කරගන්න.
- **හුවමාරු කිරීම:** ප්‍රජා සංවාද හෝ සමාලෝචන රැස්වීම්වලදී සිදුවූ වෙනස්කම් ඇගයීමට ලක් කරන්න.

මෙම අඛණ්ඩ චක්‍රය මගින්, ව්‍යාපෘති කාලසීමාවෙන් ඔබ්බට වර්ධනය පවත්වා ගැනීමටත්, අවබෝධය පුරුද්දක් බවටත්, සංවාදය එදිනෙදා භාවිතයක් බවටත් පත් කිරීමට පහසුකම් සපයන්නන්ට සහ සහභාගිවන්නන්ට උපකාරී වේ.

ප්‍රධාන පණිවිඩය

අධීක්ෂණය සහ ආවර්ජනය යනු හුදෙක් ලැයිස්තුවක සලකුණු කිරීම නොවේ. එය පරිවර්තනය සිදුවන ආකාරය දැකීම, එය පෝෂණය කිරීම සහ එයින් ඉගෙනීමට උපකාරී වේ. සෑම කතාවක්ම, උපුටා දැක්වීමක්ම සහ ආකල්පමය වෙනසක්ම, සමානාත්මතාවය සහ සුරැකුම් වැඩ කරා යන සාමූහික ගමනක කොටසකි.

වඩාත්ම වැදගත් වෙනස - කථාන්දර එකතු කිරීමේ ආකෘතිය

මෙම ආකෘතිය මගින් සුරැකුම් වැඩ, ස්ත්‍රී-පුරුෂ භූමිකාවන් සහ පුරුෂභාවය සම්බන්ධයෙන් සහභාගිවන්නන්ගේ ආකල්ප, සබඳතා සහ ක්‍රියාවල සිදුවන පෞද්ගලික පරිවර්තනයන් ලේඛනගත කිරීමට පහසුකාරකවරුන්ට හෝ සමකාලීන නායකයින්ට සහය වේ.

මූලික තොරතුරු

කථාන්දර එකතු කරන්නාගේ නම :

දිනය :

දිස්ත්‍රික්කය / ප්‍රජාව :

සහභාගිවන්නාගේ නම (හෝ අන්වර්ථ නාමය) :

වයස / කණ්ඩායම : ☐ කුඩා පිරිමි දරුවෙක් ☐ වැඩිහිටි පිරිමියෙක්

රැකියාව / භූමිකාව :

1. වැඩසටහනට පෙර

සහභාගී වීමට පෙර සහභාගිවන්නා විශ්වාස කළ, පැවසූ හෝ කළ දේ විස්තර කරන්න.
(උදා: උයන එක සහ පිරිසිදු කරන එක ගැහැනුන්ගේ වැඩ කියලා මම හිතුවා. මම කවදාවත් මගේ අම්මට උදවු කළේ නැහැ.)

2. හැරවුම් ලක්ෂය හෝ වෙනස් වූ මොහොත

සහභාගිවන්නා වෙනස් විදිහට සිතීමට හෝ ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹවූයේ සැසිවාරය අතරතුර සිදු වූ කුමන සිදුවීමක් නිසාද?

(උදා: දෛනික කාලසටහන සකස් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමේදී, මගේ අම්මා අනෙක් අයට වඩා වැඩි වේලාවක් වැඩ කරන බව මට වැටහුණා.)

3. වෙනස් වූ දේ

සහභාගිවන්නාගේ ආකල්ප, හැසිරීම් හෝ සබඳතාවල දැන් ඇති වෙනස විස්තර කරන්න.

(උදා: දැන් මම හැමදාම හවසට මගේ බිරිඳට උදවු කරනවා. ඇය කියනවා දැන් අපේ ගෙදර කලින්ට වඩා සැනසිලිදායකයි කියලා.)

4. වෙනස පිළිබඳ සාක්ෂි

මෙම වෙනස සැබෑ බව අප දන්නේ කෙසේද?

- ☐ පවුලේ අය හෝ සහකරු/සහකාරිය එය තහවුරු කළා.
- ☐ පහසුකම් සපයන්නා හෝ සමකාලීනයන් විසින් නිරීක්ෂණය කළා.
- ☐ සහභාගිවන්නා ඡායාරූප, උදාහරණ හෝ උපුටා දැක්වීම් ඉදිරිපත් කළා.

5. පුළුල් බලපෑම

මෙම වෙනස අනෙක් අය කෙරෙහි බලපා තිබේද?

(උදා: *මගේ දරුවොත් උදවු කරන්න පටන් ගත්තා; මම උයන්නේ ඇයි කියලා මගේ සහෝදරයා ඇහුවා, ඒක ඔහුටත් හිතන්න යමක් වුණා.*)

6. උපුටා දැක්වීම (සහභාගිවන්නාගේම වචනවලින්)

"..."

7. පහසුකාරකවරයාගේ ආවර්ජනය

- පුරුෂභාවය හෝ සුරැකුම් වැඩ කටයුතුවල පරිවර්තනය ගැන මෙම කතාවෙන් අපට පවසන්නේ කුමක්ද?
- මෙම වෙනස ඇති කිරීමට උපකාරී වූයේ කුමක්ද (ආරක්ෂිත අවකාශය, සංවාදය, ආදර්ශවත් චරිත, සමකාලීන සහය)?

8. භාවිතය සඳහා අනුමැතිය

- ☐ කතාව බෙදා ගැනීමට සහභාගිවන්නා එකඟ විය (අවශ්‍ය නම් නිර්නාමිකව).
- ☐ වාර්තා/ ප්‍රචාරණ කටයුතු/ සමාජ මාධ්‍ය සඳහා මෙම කතාව භාවිතා කළ හැකිය (අනුමැතිය ඇතිව).

පුහුණුවට පෙර ඇගයීම - තරුණ පිරිමි ළමයින්

අරමුණ : පුහුණුවට පෙර ස්ත්‍රී පුරුෂ භූමිකාවන් සහ වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳව පිරිමි ළමයින්ගේ වත්මන් දැනුම විශ්වාසයන් සහ භාවිතයන් අවබෝධ කර ගැනීම.

පහසුකම් සපයන්නන් මෙය විභාගයක් ලෙස නොව අවිධිමත් සංවාදයක් හෝ කෙටි ලිඛිත ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිදු කළ යුතුය.

සහභාගිවන්නන්ගේ තොරතුරු

- නම:
- වයස:
- දිස්ත්‍රික්කය/ පාසල/ ප්‍රජාව:
- දිනය:

I. කොටස - ඔබ සිතන්නේ කුමක්ද? (ආකල්ප)

ඔබ වඩාත් එකඟ වන ප්‍රකාශය ඉදිරියෙන් (✓)ලකුණ යොදන්න.

1. ඉවුම් පිහුම් හෝ පිරිසිදු කිරීමට උදව් කිරීම:

☐ ගැහැණු ළමයින්ට පමණයි ☐ හැමෝටම ☐ මට විශ්වාස නෑ

2. අම්මා වෙහෙසට පත්ව සිටින විට, ඇයට උදව් කිරීම මගේ යුතුකමයි:

☐ ඔව් ☐ නෑ ☐ සමහරවිට

3. තාත්තා උයනවා නම් හෝ පිරිසිදු කරනවා නම්, මිනිස්සු ඔහුට හිනාවෙයි:

☐ ඔව් ☐ නෑ ☐ විශ්වාස නෑ

4. තම පවුල් රැකබලා ගන්නා පිරිමින්:

☐ දුර්වලයි ☐ හොඳ ආදර්ශයක් ☐ අමුතුයි

5. පාසලෙන් පසු පිරිමි ළමුන්ට සහ ගැහැණු ළමුන්ට එකම විවේක කාලයක් තිබිය යුතුය:

☐ එකගයි ☐ එකග නෑ ☐ විශ්වාස නෑ

II. කොටස - ඔබ දන්නේ කුමක්ද? (දැනුම)

වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යන්නෙන් ඔබට අදහස් වන්නේ කුමක්ද?

____

සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ නිවසේ සුරැකුම් කටයුතු කරන්නේ කවුද?

____

සුරැකුම් කටයුතු වැදගත් කියා ඔබ සිතන්නේ ඇයි?

____

____

III. කොටස - ඔබ කරන්නේ කුමක්ද? (ප්‍රායෝගික ක්‍රියා)

1. ඔබ නිවසේදී මේවායින් කිසිවකට උදව් කරනවාද? (සියල්ල සලකුණු කරන්න)

☐ ඉවුම් පිහුම් ☐ පිරිසිදු කිරීම ☐ වතුර ගෙන ඒම

☐ සහෝදර සහෝදරියන් රැකබලා ගැනීම ☐ කිසිවක් නැ

2. ඔබ සතියකට නිවසේදී උදව් කරන පැය ගණන කීයද?

☐ 0-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 10 ට වඩා

3. ඔබට ඊට වඩා උදව් කිරීමට නොහැකි වීමට හේතුව කුමක්ද?

☐ පාසල් වැඩ ☐ මගේ දෙමාපියන් මගෙන් ඉල්ලන්නේ නැ ☐ මට ලැජ්ජයි

☐ එය මගේ කාර්යභාරය නොවේ ☐ වෙනත් : ....

IV. කොටස - පුහුණුව සඳහා බලාපොරොත්තු

මෙම වැඩසටහන තුළින් ඔබ ඉගෙන ගැනීමට හෝ කතා කිරීමට කැමති දේ කුමක්ද?

....

....

පුහුණුවෙන් පසු ඇගයීම - තරුණ පිරිමි ළමුන්

අරමුණ : සැසිය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඉගෙනීම, ආවර්ජනය සහ අපේක්ෂිත හැසිරීම් වෙනස තක්සේරු කිරීම.

1. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ ඔබ ඉගෙන ගත් අලුත් දේවල් මොනවාද?

....

2. පිරිමි වැඩ සහ ගැහැණු වැඩ ගැන ඔබේ අදහස වෙනස් වී තිබේද? කෙසේද?

....

3. නිවසේදී කිරීමට ඔබ දැන් අදහස් කරන සුරැකුම් වැඩ කටයුතු මොනවාද?

....

4. සුරැකුම් කටයුතු සඳහා ඔබ දැන් ඔබේ මවට/පවුලට උදව් කරන විට ඔබට කෙසේ දැනේවිද?

☐ ආඩම්බරයි ☐ සාමාන්‍යයි ☐ ලැජ්ජයි ☐ විශ්වාස නෑ

5. සුරැකුම් කටයුතු ගැන ඔබ ඔබේ මිතුරන්ට පවසන්නේ කුමක්ද?

....

6. මෙම වැඩසටහනෙන් පසුව මට ඉදිරියටත් පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය එක් වෙනසක් නම්:

....

පුහුණුවට පෙර ඇගයීම - වැඩිහිටි පිරිමින්

අරමුණ : පුහුණුවට පෙර, වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ, ස්ත්‍රී-පුරුෂ භූමිකාවන් සහ සබඳතා පිළිබඳ පවතින ආකල්ප, විශ්වාසයන් සහ පුරුදු හඳුනා ගැනීම.

සහභාගිවන්නාගේ තොරතුරු

- නම (හෝ කේතය):
- වයස:
- රැකියාව:
- දිස්ත්‍රික්කය / ප්‍රජාව:
- දිනය:

1 වන කොටස - ආකල්ප සහ විශ්වාසයන්

1. ඔබේ අදහස අනුව, නිවසේ වැඩවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් කළ යුත්තේ කවුද?

☐ ස්ත්‍රීන් ☐ පිරිමින් ☐ දෙදෙනාම සමානව

2. පිරිමින් නිවසේ වැඩ කරන විට, එයින් අදහස් වන්නේ ඔවුන් ස්ත්‍රීන්ට උදව් කරන බවයි.

☐ එකඟයි ☐ එකඟ නැත ☐ ස්ථිර නැත

3. නිවසේ වැඩ බෙදා ගන්නා පිරිමින්ට ප්‍රජාව තුළ වැඩි ගෞරවයක් හිමිවේ.

☐ එකඟයි ☐ එකඟ නැත ☐ ස්ථිර නැත

4. හොඳ ස්වාමි පුරුෂයෙකු හෝ සහකරුවෙකු යනු:

☐ මුදල් උපයන අයෙකි ☐ සුරැකුම් වැඩ බෙදාගෙන පවුලට සහය වන අයෙකි

☐ ඉහත දෙකම කරන අයෙකි

5. ස්ත්‍රීන් නිවසේදී සිදු කරන සුරැකුම් වැඩ කටයුතු, වැටුප් ලබන රැකියාවකට සමානව අගය කළ යුතුය.

☐ එකඟයි ☐ එකඟ නැත ☐ ස්ථිර නැත

2 වන කොටස - දැනුම

1. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ යන්නෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

   ....

2. සුරැකුම් වැඩ සමානාත්මතාවය සමඟ සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද?

   ....

3. සුරැකුම් වැඩ බෙදා නොගැනීම නිසා නිවස තුළ නොසන්සුන්තාවයක් හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් ඇති වූ අවස්ථා ඔබට මතක් කළ හැකිද?

   ....

3 වන කොටස - ප්‍රායෝගික භාවිතය

1. ඔබ නිවසේ සුරැකුම් වැඩවලට (ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම, දරුවන්, වැඩිහිටියන් හෝ ආබාධිත පුද්ගලයින් රැකබලා ගැනීම) කොපමණ වාරයක් දායක වෙනවාද?

   ☐ කිසිවිටක නැත ☐ සමහර වෙලාවට ☐ නිතරම ☐ දිනපතා

2. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් නිවසේ තීරණ ගන්නේ කෙසේද? (උදා: මුදල්, ආහාර වේල, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය)

   ☐ මම තීරණය කරමි ☐ මගේ සහකරු/සහකාරිය තීරණය කරයි

   ☐ අපි දෙදෙනාම එක්ව තීරණය කරමු

3. සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීම ඔබේ පවුල් සබඳතාවලට යහපත් ලෙස බලපාන බව ඔබ සිතනවාද?

   ☐ ඔව් ☐ නැත ☐ ස්ථිර නැත

4 වන කොටස - අපේක්ෂාවන්

මෙම පුහුණුවෙන් ඔබ ලබා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද?

....

....

පුහුණුවට පසු ඇගයීම - වැඩිහිටි පිරිමින්

අරමුණ : පුහුණුවෙන් පසු ස්ත්‍රී-පුරුෂ භූමිකාවන්, සබඳතා සහ හවුල් වගකීම් පිළිබඳව සහභාගිවන්නන්ගේ ආකල්ප සහ හැසිරීම්වල සිදුවූ වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම.

1. වැටුප් රහිත සුරැකුම් වැඩ සහ එහි වටිනාකම ගැන ඔබ ඉගෙන ගත්තේ කුමක්ද?

 ....

2. සුරැකුම් වැඩ පිළිබඳ ඔබේ ආකල්පය වෙනස් වී තිබේද?

 ☐ ඔව් ☐ නැත ☐ යම් දුරකට

 ඔව් නම්, එය විස්තර කරන්න:..

3. නිවසේ සුරැකුම් වැඩ බෙදා ගැනීමට ඔබ සැලසුම් කරන්නේ කෙසේද?

 ☐ ඉවුම් පිහුම් ☐ පිරිසිදු කිරීම ☐ දරුවන් රැකබලා ගැනීම

 ☐ වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම ☐ මේ සියල්ල

 ☐ වෙනත්: ....

4. මෙම වෙනස්කම් ඔබේ සහකරු/සහකාරිය හෝ පවුලේ අය සමඟ පවතින සබඳතාවයට බලපාන්නේ කෙසේද?

 ....

5. සුරැකුම් වැඩ කරන පිරිමියෙකු සතු ලක්ෂණ ලෙස ඔබ දැන් විශ්වාස කරන්නේ මොනවාද?

 ....

6. සුරැකුම් වැඩ සමානව බෙදා ගැනීමේදී ඔබ තවමත් මුහුණ දෙන අභියෝග මොනවාද?

 ....

7. මෙම පුහුණුවෙන් පසු ඔබ දිගටම කරගෙන යන හෝ අන් අය අතර ප්‍රචලිත කිරීමට බලාපොරොත්තු වන එක් දෙයක් සඳහන් කරන්න.

 ....

මෙම මෙවලම් භාවිතා කිරීම සඳහා පහසුකම් සපයන්නාට උපදෙස්:

- **පුහුණුවට පෙර ඇගයීම -** පළමු සැසිවාරයට පෙර මෙය සිදු කරන්න (තනි තනිව හෝ කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස).

- **ප්‍රාදේශීය ව්‍යවහාරයට ගැලපෙන සරල භාෂාව භාවිතා කරන්න;** අවශ්‍ය තැන්වලදී පරිවර්තනය කර දෙන්න.

- **පුහුණුවට පසු ඇගයීම -** අවසන් සැසිවාරය අවසන් වූ වහාම මෙය සිදු කරන්න. පසුව ඇති වූ බලපෑම මැන බැලීමට මාස 1-2 කට පසු නැවත වරක් මෙය සිදු කරන්න (එවිට ප්‍රශ්නාවලිය ඒ අනුව තරමක් වෙනස් කරන්න).

- පුළුල් අධීක්ෂණයක් සඳහා මෙම දත්ත, පහසුකාරකවරයාගේ ආවර්ජන සටහන් සහ වෙනස පිළිබඳ කථාන්දර සමඟ ඒකාබද්ධ කරන්න.

සමානාත්මතාවය නිවසින් ආරම්භ වේ - ශ්‍රී ලාංකීය ගෘහ සේවා ශ්‍රමිකයෝ

WMC
කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பு
Women and Media Collective
Established 1984

කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය

: 56/1, සරසවි පටුමග, කාසල් වීදිය, කොළඹ 08, ශ්‍රී ලංකාව.

: +94-11-2690201, 2690453, 2690457

: +94-11-2690192

: wmcsrilanka@womenandmedia.org

: https://womenandmedia.org/

: Facebook.com/womenandmediacollective

: Instagram : wmc_srilanka

ISBN: 978-624-5868-26-1