ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ළමාවැඩි

පුවත් හසුනකට වඩා වැඩි යමක්.........

2015 ජූලි කලාපය

ළමා ආරක්ෂාව සඳහා පවුල සවිමත් කිරීම

පවුල හා වගකීම

පවුල යනු දරුවන් මුල සිටම හැදී වැඩෙන, සමාජානුයෝජනය වන ස්ථානය වේ. දරුවන්ට හොඳ මවක් පියෙක් වෙමින් ඔවුන්ට නිදහසේ ජීවත්වීමට හොඳ පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම මුලු මහත් සමාජයටම පූර්වාදර්ශයකි. දරුවන්ට සමාජීය ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය හා අනාගතය පිළිබඳ නිවැරදි දැක්ම ලබාදීමත් හා ඒමගින් සාර්ථක මිනිසෙකුවීමට මග එළි පෙහෙළි කිරීමත් කළ හැක්කේ මෙවන් මවු පිය ඇසුරකිනි. ළමයා බාහිර සමාජයට පිවිසීමට ප්‍රථම එහි ස්වභාවය හා ඒ තුළ ළමයාගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ නිසි අවබෝධය ඔහු හෝ ඇය තුළ ගොඩනැගීමට මෙලෙස කටයුතු කිරීම දෙමාපිය වගකීමකි. සැබවින්ම ගත්කල විවෘත සමාජය තුළ ළමයා අනාරක්ෂිතය. ළමා ආරක්ෂාව අරමුණු කර ගත් විශේෂ ආයතන පවතින්නේද ඒ මගින් විවිධ වූ ක්‍රියාමාර්ග ගැනෙන්නේ ද මේ අනාරක්ෂිත බව නිසාවෙනි. එහෙත් එලෙස නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම, සමාජය දැනුවත් කිරීම හෝ අනෙකුත් බොහෝ දේ සිදු කිරීම මගින් හෝ පමණක් මෙම අභියෝගය ජය ගැනීම පහසු කටයුත්තක් නොවේ. එම නිසා සමස්ත සමාජයෙහිම අවධානය මේ පිළිබඳව යොමු විය යුතු අතර, එයින්ද මූලිකම වගකීම පැවරෙනුයේ දෙමාපියන්ට හා පවුලට ය. පවුල තුළ සහයෝගය, සාමාජිකයන් අතර සහ සබැඳියාව මගින් සමාජයට මුහුණ දෙමින් අභියෝග ජය ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ හැකියාවත් ගැටලුකාරී අවස්ථාවන්හි නිසි තීරණ ගැනීමේ දක්ෂතාවත් එයට ශක්තිමත්ව මුහුණ දීමේ හැකියාවත්, ඔප් නැංවෙන අතර එමගින් මනා පෞරුෂවත් පුද්ගලයෙකු ලෙස සමාජයෙහි කැපී පෙනෙන්නට ළමයාට අවස්ථාව සැලසේ.

මුදල් පසුපස හඹා යන අවිවේකී සංකීර්ණ සමාජ රටාව තුළ දෙමාපියන් ලෙස ළමුන් විෂයෙහි ගිලිහී යන වගකීම් බොහොමයකි. මෙය නිසි පරිදි හඳුනා ගැනීමත්, එයට නිසි කල නිසි පිළියම් යෙදීමත් දරුවාගේ යහ පැවැත්මට ඉතා වැදගත් වේ. සංවර්ධන අවධීන් පසු කරමින් හැදී වැඩෙන ළමයා හට තම පෞරුෂ වර්ධන ක්‍රියාවලියෙහිදී ශාරීරික හා මානසික සමබරතාව පවත්වා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යය. මේ පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් ළමයා සමග ගත කිරීමට කාලය වෙන් කොට ඔහු හෝ ඇය සමග මනා සහ සම්බන්දයක් ගොඩනගා ගැනීමටත්, ඒ මගින් ඔහුට හෝ ඇයට නිදහසේ එහෙත් සුරක්ෂිතව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වටපිටාව නිර්මාණය කර දීමටත් දෙමවුපියන් ලෙස කටයුතු කළ යුතු වේ.

පවුලෙහි කටයුතු වලදී හා අනෙකුත් අවස්ථාවලදී දරුවා හා පවත්වා ගන්නා සම්බන්ධය මගින් ළමයාගේ යහසංවර්ධනයට මනා පිටිවහලක් උදා කර ගත හැකිසේම, ළමයා මුහුණ දෙන ඕනෑම ගැටලුකාරී අවස්ථාවකදී ද ඉන් මිදීමට ඔහු සූදානම් කළ හැක.

- ළමයාට දැනෙන ලෙස ආදරය, දයාව දැක්වීම, සිතෙහි තිබෙන බැඳීම මනාව එළි දැක්වීම මගින් ළමයා කිසිදු අවස්ථාවක තනිවී නොමැති බවත් ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක ඔවුන්ට අපගේ පිළිසරණ ආදරය කරුණාව මෙන්ම ආශිර්වාදය ලැබෙන බව ඒත්තු ගැන්වීම මගින් තමා දරුවාට සමීපතමයෙකු බව මනාව දැනවිය හැක.

- ළමයාට සවන් දීම මගින් දරුවාගේ සමීපතමයකු විය හැකි අතර, ඒ මගින් ඔහු ගැටලුකාරී අවස්ථාවන්ගෙන් මුදවා ගැනීමටත්, ඊට මුහුණ දිය හැකි ක්‍රමවේද ඉගැන්වීමෙන් ජීවිතයට මුහුණදීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ධෛර්යය හා නිසි ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව ලබාදීමේ අවස්ථාව අපට උදා වේ.

- ළමයා දායක කර ගනිමින් සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම මගින් ළමයාට එකමුතුකම එකිනෙකාට උපකාර කිරීම හා අවශ්‍යතාවන් තේරුම් ගැනීම හා තැනට සුදුසු ලෙස කටයුතු කිරීමට ඉගැන්විය හැක.

- ළමයා පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ක්‍රීඩා කටයුතු හෝ විනෝදාස්වාදය සඳහා කටයුතු කිරීම මගින් හොඳ නරක හඳුනාගැනීමටත්, ජය පැරදුමට හුරු වීමත්, හරි දේ තෝරා ගැනීමටත්, අවස්ථානුකූලව ක්ෂණිකව කටයුතු කිරීමටත් පෙළඹේ.

- අධ්‍යාපනික කටයුතු වලදී හැකිතාක් තම දායකත්වය ලබාදීම මගින් ළමයාට මනාව අධ්‍යාපනයට මග පෙන්වීම හා ඔහුගේ අනාගතයට මනා අත්වැළක් නිරතුරු ලබාදෙන බවත් ඒත්තු ගැන්විය හැක.

අපයෝජනය හා ගලවා ගැනීම

සිය සමාජ ජීවිතය තුළ පැවැත්ම හා රැකවරණය පිණිස ක්‍රියා කිරීම ළමා ආරක්ෂාවේදී පුහුණු කරවන ප්‍රධාන සංසිද්ධියකි. ළමයෙකු අපයෝජනයට පොළඹවා ගැනීමකදී ළමයා හට, එයට එපා කියන්නට හෝ එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වන්නට පුහුණු කළ යුතුය. මූලිකවම අපයෝජනය යන්න ස්වරූප හතරකින් හඳුනාගත හැකිය.

- ශාරීරික අපයෝජනය
- මානසික අපයෝජනය
- ලිංගික අපයෝජනය
- නොසලකා හැරීම

විශේෂයෙන් දෙමාව්පියන්, ළමයා ඇසුරු කරන්නේ කවුරුන්ද, ළමයා යන්නේ කුමන ස්ථානවලද, යනාදිය පිළිබඳවත් ළමයාගේ හැසිරීම් රටා හා එදිනෙදා ජීවිතයෙහි කටයුතු කරන ආකාරය පිළිබඳ ඔවුන්ට බාධා නොවන සේ මනා අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය. අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී ඔවුන් සමග සිටිමින් ඔවුන්ට ආරක්ෂාව සැපයිය යුතු වේ. එසේම දරු-වන්ටද ඔවුන් මෙම අපයෝජනයන් පිළිබඳ හා ඉන් ගැලවෙන ක්‍රම පිළිබඳවත්, ආරක්ෂිත ක්‍රමෝපායයන් පිළිබඳවත් දෙමාපියන් ලෙස මනාව දැනුවත් කළ යුතු වේ.

- හොඳ ස්පර්ශය හා නරක ස්පර්ශය පිළිබඳව වටහා දීම.

- පිටස්තර පුද්ගලයෙකු ආශ්‍රයේ දී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ.

- නෑ, බෑ, එපා යනුවෙන් තමා අපහසුතාවට පත් කරන අවස්ථාවන්හිදී ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දැනුවත් කිරීම.

- නිවසින් පිටවී යනවිට තමන් යන ස්ථානය පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම.

- අවදානම් ස්ථානයන්ගෙන් වහාම ඉවත් වීම

- අවදානම් අවස්ථාවකට හසුව ඇත්නම් උදවු ඉල්ලා කෑ ගැසීම

- එතැනින් පළා යාම හා විශ්වාසවන්තයෙකුට පැවසීම

අපයෝජනයකට මුහුණ දුන් දරුවා ඉන් අනතුරුව සමාජය දකිනුයේ සුබවාදීව නොවේ. හුදෙකලාව සිටීමටත් සියල්ලන් කෙරෙන් ඈත් වී කල් ගත කිරීමටත්, විවිධ ශාරීරික හා මානසික ව්‍යාකූල තත්ත්වයන් පිළිබිඹු කිරීමටත් පටන් ගනී. පවුල තුළ ඔහුගේ සහභාගීත්වය, දායකත්වය හා ක්‍රියාකාරකම්වල වෙනසක් ඇති වේ. ඔහු හෝ ඇය සිය අධ්‍යාපනයෙන් සමාජ ජීවිතයෙන් හා අනෙකුත් සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලදී ප්‍රකෘති තත්ත්වයෙන් බැහැරවෙයි. එහිදී කෙටිකාලීන දූර්විපාක එසේ වුවද ළමා අපයෝජනයෙහි දීර්ඝකාලීනව දූර්විපාක ලෙස දරුවා මත් ද්‍රව්‍යයන්ට අබ්බැහි වීම, ස්ත්‍රී දූෂකයෙකු වීම සමාජ විරෝධී අපරාධකාරී ක්‍රියාවලට ඇබ්බැහි වීම දැකිය හැකිය.

විසඳුමට අත්වැළක්

මේ ක්‍රියාදාමය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම හා විමසිලිවන්ත වෙමින් දරුවා වැරද්දකට හසු නොවී නිවැරදි මග යැවීම දෙමවුපියන් සතු භාරධූර වගකීමකි. මේ සඳහා ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය ලෙස අපට මාර්ගෝපදේශ සැපයිය හැකිය.

- මවක ලෙස ඔබට දරුවා වෙනුවෙන් යෙදිය යුතු කාලයෙහිදී රැකියාවකට යාමට සිදුව ඇත්නම් ඊට හොඳම පිළියම ස්වයං රැකියාවක් හා බද්ධවීමත්, නිවසෙහි දරුවා සමග සිටිමින් එම කාර්යයෙහි නිරත වීම වේ. ඒ සඳහා ඔබට සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය හෝ ජාතික කාන්තා කමිටුව හෝ වෙනත් උපදේශන ආයතනයක පිහිට පැතිය හැකිය.

- මූලිකවම අපයෝජනය පිළිබඳව ඔබ නොදැනුවත් නම් ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය හා සම්බන්ධවීමෙන් දැනුවත් විය හැකිය.

- ජංගම දූරකථන භාවිතයේදී ආරක්ෂිත ක්‍රමෝපායයන් අනුගමනය කරන ලෙස ළමයාට උපදෙස් දියයුතුය. ඒ සමගම ඒ පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

- පරිගණක හා අන්තර්ජාල භාවිතයේදී එම තාක්ෂණික උපකරණ ප්‍රසිද්ධ ස්ථාන වල ස්ථානගත කර භාවිත කිරීමට ඉඩ ලබාදෙමින් එහි දුර්භාවිතයෙහි භයානක ස්වරූපය පිළිබඳවත් මනාව වටහා දියයුතුය.

- යහලුවන් ආශ්‍රයෙහිදී හොඳ හා නරක වශයෙන් හඳුනාගැනීමට අවශ්‍ය අවබෝධය ළමයාට ලබා දියයුතුය.

- ළමයාගේ සමාජීය ක්‍රියාකලාපය සුබවාදී කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු හොඳම හා කෙටිම ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ දෙමාපියන්ගේ ක්‍රියා කලාපය නිවැරදි කර ගැනීම හා සුබවාදී කිරීමය. එමගින් හොඳ පවුල් පරිසරයක් තුළ යහසංවර්ධනයක් ළමයා තුළින් දැකීමට කටයුතු කිරීමයි.

ළමයා සූදානම් කරවීම

පවුලෙහි කටයුතු වලදී හා අනෙකුත් අවස්ථා වලදී දරුවා හා පවත්වා ගන්නා සම්බන්ධය මගින් ළමයාගේ යහසංවර්ධනයට මනා පිටිවහලක් උදා කර ගත හැකිසේම, ළමයා මුහුණ දෙන ඕනෑම ගැටලුකාරී අවස්ථාවකදී ඉන් මිදීමට ඔහු සූදානම් කළ හැක.

- ළමයාට බාහිර කටයුතු හා බද්ධ කරමින් ඒ මගින් ජීවිතයට සමාජමය වටිනාකම් රැසක් ලබා ගැනීමට ඉඩ සලස්වන්න.
- ළමයාගේ පෞරුෂ සංවර්ධනයට මාර්ගෝපදේශ සපයන චරිත කතා නවකතා අනෙකුත් උපදේශනාත්මක ග්‍රන්ථ කියවීමට හුරු කරවන්න.
- ක්‍රීඩාවලට හුරුකිරීම හා චිත්ත ශක්තිය වර්ධනයට දායක කරගන්න.
- ළමයාට පාසලේ බාහිර ශිෂ්‍ය සංගම්, සමිති සමාගම්වල සමාජිකත්වය දැරීමට උනන්දු කරවමින්, එම තනතුරුවල වගකීමෙන් කටයුතු කිරීමටත් අනෙක් පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීමටත්, හොඳ නරක අය ස්වාධීනව වටහා ගැනීමටත්, අවශ්‍ය ශක්‍යතාව ඔප් නංවා ගැනීමට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- ළමයාට පාසලේ විනෝද ගමන් බිමන් අධ්‍යාපන චාරිකා යනාදිය සඳහා සහභාගී වීමට ඉඩ ලබා දෙමින්, සමාජශීලී පුද්ගලයෙකු වීමටත් ඉන් මනා පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයෙකු වීමටත් ඉඩ හරින්න.

සංස්කාරක සටහන

"සංහිඳියාව" පශ්චාත් යුධ සමයේ ජනප්‍රිය වී ඇති වචනයකි. ගෘහස්ත සාමය උදා කර ගැනීම සඳහා එහි අර්ථය ගැඹුරින් සලකා බැලීම වටී. වැඩකරන ජනයා ගෙන් බහුතරයක් තවමත් රැකියාව සඳහා නගරයට පැමිණ පෙරලා රාත්‍රී නින්දටවත් සිය ගම්බිම් බලා ගමන් කරති. මේ සඳහා මහමග පැය ගණන් ගෙවති. ශ්‍රී ලංකාව සහ ලෝකයේ තවත් රටවල් අතලොස්සක් අඩුවෙන්ම නාගරීකරණයට ලක් වූ සමාජයන් අතරට වැටේ. මේ ආකාරයට එක පයක් නගරයේත් තවත් පයක් ගමෙත් තබාගෙන ජීවිතය ගැට ගහ ගැනීමේ අරගලයක ජනයා නිරත වී සිටී. මෙහි පවතින ගැටළු ආශ්‍රිතව පවුල් ජීවිතයට එල්ල වෙන අභියෝග හමුවේ අපේ සහෝදර ජනයා දක්වන ප්‍රතිචාර නිරීක්ෂණය කිරීමත් ඒවා ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගැනීමත් වැදගත් වේ.

මඟ පෙන්වීම

නීතිඥ නටාශා බාලේන්ද්‍ර - සභාපති - ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

නීතිඥ සජීව සමරණායක - නියෝජ්‍ය සභාපති - ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

නීතිඥ ලක්ෂ්මි ගුණසේකර - සාමාන්‍යාධිකාරී- ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

නිර්මාණය - සැලසුම් හා තොරතුරු අංශය - - ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ළමා අපයෝජනයක් නම් කතාකරන්න

ChildLine Sri Lanka

1929

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

අංක 330,
තලවතුගොඩ පාර,
මාදිවෙල.
දු. අං. - 0112778911-12-14
ෆැක්ස් - 0112778915
www.childprotection.gov.lk
ncpa@childprotection.gov.lk