

දිව්‍ය ආපදා තත්වයේ දී ළමුන් සඳහා සහාය වීම පිළිබඳ ගුරුවරුන් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ

සිදු කළ යුතු දේ,

- ❖ ළමුන්, පාසල් නිලධාරීන්, සපත්තු සහ වෙනත් පාසැල් උපකරණ නොමැතිව පාසලට පැමිණිය ද වෙනස් කොට නොසලකා ළමුන් උණුසුම් ලෙස පාසලට පිළිගන්න.
- ❖ ළමුන්ට සහාය වීම තුළින් ගුරුවරයා, ළමයාට ආරක්ෂක පදනමක් (Secure Base) ලෙස සිටින බවට සහතික වන්න. මෙහිදී ළමුන්ට කතා කිරීමට අවශ්‍ය ඕනෑම චේලාවක, ගුරුවරයා සුදානම් බවත් ඇහුම්කන් දීමට කැමැත්තෙන් සිටින බවත් දැනෙන්නට සලස්වන්න.
- ❖ ආපදාවට ලක් වූ ළමුන් තුළ ඒ පිළිබඳ නිතර බියක් සහ අනාරක්ෂිත හැඟීම් ඇති විය හැකි බැවින්, පාසල ආරක්ෂාව හා රැකවරණය ලැබිය හැකි, සුරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට ළමුන්ට දැනෙන්නට සහාය වන්න.
- ❖ ආපදාව හේතුවෙන් දෙමාපියන් හෝ භාරකරුවන් අහිමි වූ ළමුන් සඳහා, වැඩි අවධානයක් හා රැකවරණයක් ලබා දීමට කටයුතු කරන්න.
- ❖ ළමුන් කායික, මානසික, ලිංගික සහ නොසලකාහැරීම යන අපයෝජන සිදුවීම වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති බැවින්, ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න.
- ❖ ආපදාවට ලක් වූ ළමුන්ට ඔවුන් අසරණ යැයි යන හැඟීම් ඇති වීමට ඉඩ නොතබා සහකම්පනයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්න.
- ❖ ළමුන් තුළ ඔවුන්ගේ අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී බලාපොරොත්තු ඇති කරමින් ළමුන් සවිබල ගන්වන්න.
උදා:- ඔයාට ඉදිරියට එන විභාග ටික හොඳින් කර ගන්න හැකිවෙයි.
- ❖ පසු ආපදා තත්වයක දී යම් ළමයෙකු හුදකලා වී සිටිනම්, එම ළමයා පිවිඩ සෙල්ලම් සහ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් හරහා සාමාන්‍ය පරිදි සමාජ සම්බන්ධතා නැවත ගොඩනැංවීමට පියවර ගන්න.
- ❖ ළමුන් ඔවුන්ගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට කැමති ඕනෑම චේලාවක විත්‍ර ඇදීමට හෝ අනෙකුත් නිර්මාණාත්මක ක්‍රම භාවිතා කිරීමට ළමුන් උනන්දු කරවන්න.

සිදු නොකළ යුතු දේ,

- ❖ කම්පන සහගත අවස්ථාවකට මුහුණ දුන් ළමයෙකුට, එම ළමයා අකමැති ඕනෑම විටෙක, එම සිද්ධිය ගැන නැවත වරක් කතා කිරීමට, විස්තර කිරීමට හෝ නැවත සිහිපත් කිරීමට කතා කිරීමෙන් හෝ වක්‍රාකාරව ප්‍රකාශ කිරීමට (විත්‍ර ඇදීම යනාදී...) බල නොකරන්න.
- ❖ ආපදා තත්වයට මුහුණ දුන් ළමුන් ලේබල් නොකරන්න.
උදා:- ගංවතුරට අහුවුන ළමයා, කඳවුරේ සිට පාසල් එන ළමයා...
- ❖ ආපදාවට පත් වූ ළමුන් පිළිබඳ තොරතුරු ගුරු විවේකාගාර තුළ හෝ පාසලේ වෙනත් ස්ථානවල හෝ අනෙකුත් ළමුන් සමඟ රැස්ව සාකච්ඡා කිරීමෙන් වළකින්න.

- ❖ ළමයාගේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම උදෙසා, ප්‍රසිද්ධියේදී, පාසල් රැස්වීම් වලදී, හෝ පන්ති කාමරය ඉදිරියේදී මෙම ශිෂ්‍යයන් උදෙසා ලබාදෙන්නා වූ සහන ද්‍රව්‍ය හෝ පාසල් උපකරණ, ආධාර බෙදා දීම සිදු නොකරන්න.
- ❖ ඔබට ඉටු කළ නොහැකි බොරු පොරොන්දු සිසුන්ට ලබා නොදෙන්න.
උදා:- කණගාටු වෙන්න එපා, අපි සති දෙකකින් ඔබේ නිවස ඉදිකර දෙන්නම්.
- ❖ ළමුන්ගේ වින්තවේගීය පීඩාව තේරුම් නොගෙන දරුවන්ගේ හැසිරීම විනිශ්චය නොකරන්න.
උදා:- ළමුන් දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දෙන විට පවා, ඔවුන්ට සිනාපෙයින් පෙල්ලම් කළ හැකිය.
- ❖ ආපදාවෙන් පසු ළමුන්ගේ හැගීම් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා ළමුන් විසින් සිදු කරන ලද නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රසිද්ධියේ සාකච්ඡා කිරීම හෝ ප්‍රදර්ශනය නොකරන්න.

යොමු කිරීම් සහ වැඩිදුර සහාය

ක්ෂණික ඇමතුම් අංක අමතන්න..

- ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් වීමට - ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය 1929
- ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් වීමට - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යයන ආයතනය 1926
- ❖ පශ්චාත් ආපදා තත්ත්වයකදී ළමුන් තුළින් අධික කෝපය, බිය, දුක සහ හුදකලා වීම වැනි තත්ත්වයන් සති දෙකකට වඩා පවතී නම් හා ළමයාගේ අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වෙන බව නිරීක්ෂණය වේ නම්, ඒ සම්බන්ධයෙන් මෙම ක්ෂණික ඇමතුම් අංක හා සම්බන්ධ වන්න.
- ❖ ළමයෙකු තමන්ගේ ජීවිතයට ආහා නොමැතිබව, හෝ ජීවිතය එපා වීම වැනි ප්‍රකාශ සිදු කරන්නේ නම්, ආසන්නම රජයේ රෝහලේ මනෝවෛද්‍ය ඒකකය වෙත වහාම ළමයා යොමු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

~~K L A -
.....
විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය
මහාචාර්ය අමීල ඉසුරු
MBBS, MD, MRCPsych
වෛද්‍ය හා අනුබද්ධ විද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ලංකා රජරට විශ්ව විද්‍යාලය.~~

T. gadambanathan
.....
වෛද්‍ය ටී. ගඩම්බනාදන්
MBBS, MD(PSY), FSLCOP
ජේෂ්ඨ විශේෂඥ මනෝවෛද්‍ය
ශික්ෂණ රෝහල, මඩකලපුව.

Das
.....
වෛද්‍ය දර්ශනී හෙට්ටිආරච්චි
ළමා සහ යොවුන් මනස පිළිබඳ
විශේෂඥ වෛද්‍ය
රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල.

R K
.....
ප්‍රියංගිකා රත්නාසක
සායනික මනෝවිද්‍යාඥ (රා.ඉ.)
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (මනෝවිද්‍යා)
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය.

Guidelines for teachers on supporting children in the aftermath of the Ditwah disaster.

TO BE DONE,

- ❖ Welcome the children warmly to school without treating them differently, even if they come without a school uniform, shoes, or other school supplies.
- ❖ Ensure the children feel the teacher is a secure base by helping the children think that whenever they need to talk, the teacher is ready and willing to listen.
- ❖ Help the children feel protected, cared for, and safe at school, as children who have experienced disaster may often feel scared or unsafe.
- ❖ Pay extra attention and care to children who have lost their parents or caregivers due to the disaster.
- ❖ Be extra careful to ensure their safety, as children are at higher risk of physical, emotional, and sexual abuse and neglect.
- ❖ Show empathy to children who were affected by the disaster, thus ensuring they do not feel helpless.
- ❖ Empower children by creating positive expectations for their future.
Example: You will perform well on the upcoming exams.
- ❖ Take steps to help the child rebuild regular social connections by involving them in various group activities and play if a child becomes isolated after the disaster.
- ❖ Encourage the children to do drawings or other creative methods to express their feelings whenever they are willing.

TO BE AVOIDED,

- ❖ Do not force a child who has faced a traumatic situation to talk again about the incident, to describe it, or to recall it by talking about it or expressing it indirectly (through drawings, etc.), whenever the child is not willing.
- ❖ Do not label students who were affected by the disaster.
Example: a student affected by floods; a student from a camp.
- ❖ Do not collect or discuss information about students affected by a disaster in the staff room, elsewhere in the school, or with other students.

- ❖ Do not distribute relief materials, school supplies, or support in public, during assemblies, or in front of the class, to protect the child's dignity.
- ❖ Do not make false promises to students that you cannot keep.
Example: We will make your home in two weeks, do not worry.
- ❖ Do not judge the behavior of the children without understanding the child's emotional distress.
Example: Even when students are going through difficulties, they might still smile and play
- ❖ Do not publicly discuss or display the children's creative work done by them in the aftermath of a disaster to express their feelings.

REFERRAL & FURTHER SUPPORT

Contact the hotline numbers..

- Children who have safety concerns: **National Child Protection Authority 1929.**
- Children who have mental health concerns: **National Institute of Mental Health 1926.**
- ❖ If children experience excessive anger, fear, sadness, and isolation for more than two weeks, and it affects their educational activities, in a post-disaster situation.
- ❖ Refer the student immediately to the Mental Health Unit of the nearest government hospital if a child expresses a lack of interest in life or is bored with life.

L. L. 7

.....
Prof. L. L. Amila Isuru
MBBS, MD, MRCPsych (UK)
Professor in Psychiatry
Faculty of Medicine and Allied Sciences
Rajarata University of Sri Lanka.

T. Gadambanathan

.....
Dr. T. Gadambanathan
MBBS, MD(PSY), FSLCOP
Senior Consultant Psychiatrist
Teaching Hospital, Batticaloa.

Dae

.....
Dr. Darshani Hettiarachchi
Consultant Child and Adolescent
Psychiatrist
Lady Ridgeway Hospital for Children.

Priyangika Rathnayake

.....
Priyangika Rathnayake
Clinical Psychologist (D.A.)
Assistant Director (Psychology)
National Child Protection Authority.

தித்வா பேரிடர் சூழ்நிலைக்குப் பிறகு சிறுவர்களை ஆதரிப்பது குறித்த ஆசிரியர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

செய்யப்பட வேண்டியவை

- ❖ பாடசாலை சீருடை, காலணிகள் அல்லது பிற பாடசாலைப் பொருட்கள் இல்லாமல் வந்தாலும், சிறுவர்களை வித்தியாசமாக நடத்தாமல், பாடசாலைக்கு அன்புடன் வரவேற்கவும்.
- ❖ சிறுவர்கள் பேச வேண்டிய போதெல்லாம், அவர்களுக்கு செவிமடுக்க ஆசிரியர் தயாராகவும் விருப்பமாகவும் இருக்கிறார் என்பதை சிறுவர்கள் நினைக்க உதவுவதன் மூலம், ஆசிரியர்களை ஒரு பாதுகாப்பான தளமாக சிறுவர்கள் உணருவதை உறுதி செய்யவும்.
- ❖ பேரிடரை அனுபவித்த சிறுவர்கள் பெரும்பாலும் பாதுகாப்பற்றதாகவோ அல்லது பயமாகவோ உணரக்கூடும் என்பதால், பாடசாலையில் சிறுவர்கள் பாதுகாக்கப்பட்டதாகவும், பராமரிக்கப்பட்டதாகவும், உணர் உதவுங்கள்.
- ❖ பேரிடர் காரணமாக பெற்றோரையோ அல்லது பராமரிப்பாளர்களையோ இழந்த சிறுவர்கள் மீது கூடுதல் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ❖ சிறுவர்கள் உடல்ரீதியான, உணர்ச்சி ரீதியான மற்றும் பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்புக்கு ஆளாகும் அபாயத்தில் இருப்பதால், அவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதில் கூடுதல் கவனமாக இருங்கள்.
- ❖ பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களைப் பற்றி வெறுமனே அனுதாபப்படாது அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவர்கள் உதவியற்றவர்களாக உணராமல் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- ❖ சிறுவர்களின் எதிர்காலத்திற்கான நேர்மறையான எதிர்பார்ப்புகளை உருவாக்குவதன் மூலம் சிறுவர்களின் வலுப்படுத்தலுக்கு வழியமைக்கவும். உதாரணம்: வரவிருக்கும் தேர்வுகளில் நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள்.
- ❖ பேரிடருக்குப் பிறகு ஒரு சிறுவர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டால், பல்வேறு குழு நடவடிக்கைகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், அந்த சிறுவரைத் தனது வழக்கமான சமூக தொடர்புகளை மீண்டும் உருவாக்கிட ஊக்கமளியுங்கள்.
- ❖ சிறுவர்கள் அவர்கள் விரும்பும் போதெல்லாம் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சித்திரங்கள் அல்லது பிற ஆக்கச் செயற்பாட்டு முறைகளைச் செய்ய ஊக்கமளியுங்கள்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை

- ❖ ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சூழ்நிலையை எதிர்கொண்ட சிறுவர்களை, சிறுவர்கள் விரும்பாத போதெல்லாம், சம்பவத்தைப் பற்றி மீண்டும் பேசுவோ, அதை விவரிக்கவோ, அதைப் பற்றிப் மறைமுகமாக வெளிப்படுத்தவோ (சித்திரங்கள் போன்றவை) நினைவுபடுத்தவோ கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

- ❖ பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களை அடையாளப்படுத்த முத்திரை குத்த வேண்டாம். உதாரணம்: வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்; ஒரு முகாமைச் சேர்ந்த சிறுவர்.
- ❖ பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களை மாணவர்கள் பற்றிய தகவல்களை ஆசிரியர்கள் அறையிலோ, பாடசாலையின் வேறு இடத்திலோ அல்லது பிற மாணவர்களிடமோ சேகரிக்கவோ அல்லது விவாதிக்கவோ வேண்டாம்.
- ❖ சிறுவர்களின் கண்ணியத்தைப் பாதுகாக்க, பொது இடங்களில், கூட்டங்களின் போது அல்லது வகுப்பின் முன் நிவாரணப் பொருட்கள், பாடசாலைப் பொருட்கள் உள்ளிட்ட உதவிகளை விநியோகிக்க வேண்டாம்.
- ❖ உங்களால் நிறைவேற்ற முடியாத பொய்யான வாக்குறுதிகளை சிறுவர்களுக்கு அளிக்காதீர்கள். உதாரணம்: இரண்டு வாரங்களில் நாங்கள் உங்கள் வீட்டை அமைத்துவிடுவோம், கவலைப்படாதீர்கள்.
- ❖ சிறுவர்களின் உணர்ச்சிகளை சரிவரப் புரிந்து கொள்ளாமல் சிறுவர்களின் நடத்தையை மதிப்பிடாதீர்கள். உதாரணம்: சிறுவர்கள் சிரித்து விளையாடக்கூடும் அது அவர்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளவில்லை என்பதைக் குறிக்காது. சிரமங்களைச் சந்திக்கும் போதும், அவர்கள் இன்னும் சிரித்து விளையாடக்கூடும்.
- ❖ பேரிடருக்குப் பிறகு அவர்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சிறுவர்கள் செய்த ஆக்கச் செயற்பாடுகளை அல்லது அவர்தம் படைப்பாக்கங்களை பற்றி பொதுவில் விவாதிக்கவோ அல்லது காட்சிப்படுத்தவோ வேண்டாம்.

பரிந்துரை மற்றும் கூடுதல் ஆதரவு

- ❖ அவசர தொலைபேசி அழைப்பு இலக்கங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும் பாதுகாப்பு பிரச்சினைகள் இருப்பின்: தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை 1929. மனநல பிரச்சினைகள் இருப்பின்: தேசிய மனநல நிறுவனம் 1926. (பேரிடருக்குப் பிந்தைய சூழ்நிலையில் சிறுவர்கள் அதிக கோபம், பயம், சோகம் மற்றும் தனிமை ஆகியவற்றை அனுபவித்தால், அது அவர்களின் கல்வி நடவடிக்கைகளைப் பாதித்தால்)
- ❖ சிறுவர் ஒருவர் தமது வாழ்க்கையில் ஆர்வமின்மை, வெறுப்பு மற்றும் சலிப்பினை வெளிப்படுத்தினால் அந்த சிறுவரை உடனடியாக அருகிலுள்ள அரசாங்க வைத்தியசாலையின் உளநலப் பிரிவுக்கு அனுப்பவும்.

L. L. L.

பேராசிரியர் L. L. அமில ஈசுரு

MBBS, MD(PSY), MRCP (UK)

உள நல மருத்துவப் பேராசிரியர்

மருத்துவம் மற்றும் இணை விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

இலங்கை ரஜரட்ட பல்கலைக்கழகம்



Dr. தர்ஷனி ஹெட்டியாராச்சி

MBBS, MD(PSY)

சிறுவர் மற்றும் இளம்பருவ விசேட உளமருத்துவ

நிபுணர்

சீமாட்டி றிட்ஜ்வே சிறுவர் வைத்தியசாலை, கொழும்பு

T. Gadambanathan

Dr. T. கடம்பநாதன்

MBBS, MD(PSY), FSLCOP

சிரேஷ்ட விசேட உளமருத்துவ நிபுணர்

போதனா வைத்தியசாலை,

மட்டக்களப்பு



பிரியங்கி ரத்நாயகா

பிணி சார் உளவியலாளர் (DA)

உதவி பணிப்பாளர்(உளவியல்)

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை