

දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් පාදක කරගත්
ධනාත්මක ශික්ෂණය පිළිබඳ අත්පොත



ශික්ෂා

ශික්ෂාකාමී දරුවරුන්
නිවැසිවිකරුවන් උදෙසා පිළිගන



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් පාදක කරගත්
ධනාත්මක ශික්ෂණය පිළිබඳ අත්පොත



මනෝසමාජීය අංශය
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ශික්ෂා

දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් පාදක කරගත්
ධනාත්මක ශික්ෂණය පිළිබඳ අත්පොත

ජාතික ප්‍රමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

මුද්‍රණ වර්ෂය

2019

ISBN

ISBN978-955-1417-10-9

මුද්‍රණය



ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම

ජාතික ප්‍රමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
අංක 330, තලවතුගොඩ පාර,
මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර.



පෙරවදන

“අපේ කාලේ වගේ නෙමේ දැන් කාලේ ලමයි හරි වෙනස්” මේ සාම්ප්‍රදායික ප්‍රකාශය මානව ශිෂ්ටාචාරයේ අවසානය තෙක්ම පවතිනු ඇත. පරම්පරා පරතරය නැතිනම්, වැඩිහිටියන් සහ දරුවන් අතර පවතින වෙනස මින් කියැවෙන සරල කාරණයයි. බොහෝවිට දරුවන්ගේ ලෝකය වැඩිහිටියන්ගේ ලෝකයට වඩා සරලය. සුන්දරය. නිදහස්ය. අවිහිංසකය. නිර්ව්‍යාජීයය. කෙළිලොල්ය. පිවිතුරුය. සැහැල්ලු වේ. එහෙත් වැඩිහිටියන් ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාවන්, බලාපොරොත්තු, උවමනාවන් මෙන්ම ආකල්පයන්, අගයන්, හරයන් හා දෘෂ්ටි දරුවන් වෙතින් යථාර්ථයන් කරගැනීමේ වියරු උත්සාහයක යෙදී සිටිනු නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

මුදල පෙරටු කරගත් තරඟකාරී වානිජ සමාජය ආත්මාර්ථකාමී අපේක්ෂාවන් මත ගොඩනැගෙමින් පවතී. භෞතික අයිතීන් තුළ වටිනාකම් තක්සේරු වී නුවමාරු වන සමාජයක ආධ්‍යාත්මවාදී සිතුවිලි හා පැවැත්ම හිස් ප්‍රලාපයන් පමණක් වී ඇත.

සිය අරමුණු හඹා නොයන දරුවන්, නිර්මාණය කිරීමට වැඩිහිටියන් විශාල ප්‍රමාණයක් දරුවන්ට දැනෙන්නට ඔවුන්ගේ ගත සිත රිදවා දරුවන් යහමගට ගැනීමට වෙර දරණු පෙනේ.

“අපි මෙතන ඉන්නෙ ගුටිකාල හැදුන හන්දා” යැයි කියන වැඩිහිටියෝ වන ඉහළ තනතුරුවල මිනිසුන් මට මුණගැසී ඇත. එහෙත් විවැන්නෙකු නොදන්නා කාරණාව වන්නේ, ඔවුන් ගුටි නොකා සිටියා නම් අද සිටින තැනට වඩා නිෂ්චිතවම ඉහළ තැනක ඉන්නා බවය.

කෙසේ වුව ද, දඬුවම නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියා මාර්ගයක් ලෙස දරුවන් සම්බන්ධයෙන් යොදාගත නොහැකිය. මන්ද ඔවුන් දරුවන් වන නිසා ය.

ආදරය, කරුණාව, පිළිගැනීම, සෙනෙහස, වගකීම වැනි කරුණු මත පදනම් වූ දරුවන් සම්බන්ධ වූ හැසිරීම් ආශ්චර්යමත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙනු හියතය.

සාම්ප්‍රදායික චින්තනයෙන් ඔබ්බට ගොස්, දරුවන් සමඟ වූ ගනුදෙනුව ධනාත්මක ශික්ෂණයකින් ඉටුකළ හැක්කේ කෙසේ ද යන්න මෙම පොත් පිටුවෙන් අපුරුදුව කියා ඇත. එම දැනුම අප ගත යුතුය. ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. වැඩි දියුණු කළ යුතුය. පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට රැගෙන යා යුතුය.

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ මනෝසමාජීය අංශයේ නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන්ගේ කැපවීම මගේ නොමඳ ස්තූතියට බඳුන්වන බව කිව යුතුය. එමෙන්ම වෙනත් බාහිර පාර්ශවයන් ද මේ සඳහා සක්‍රීයව දායක විය. ඒ හැමටමත් බොහොමත්ම ස්තූතියි. අපේ දරුවන්ගේ ශික්ෂණය දඬුවමින්, රිදවීමෙන්, වෙරයෙන්, තරහවෙන් තොරව ධනාත්මක ශික්ෂණයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපි හැමටම ශක්තිය, ධෛර්ය ලැබේවා.

“රිසිදේ ඉගනගන්නට මඟ කියා නො දී
බැට දේ නමුත් කළ කළ දේ යැයි වැර දී
කෙවිටේ බලෙන් චනවා නම් නුවණ ඇ දී
මෙරටේ ගොනුන් පඩිඳුන් වනු ඇත ළඟ දී”

- රැජියෙල් තෙන්නකෝන් -

නීතිඥ එච්.එම්. අබයරත්න

සභාපති
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



ස්තූතිය

“ශික්ෂා - ශික්ෂාකාමී දරුපරපුරක නිමැවුම්කරුවන් උදෙසා පිඳෙන” නම් දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් පාදක කරගත් ධනාත්මක ශික්ෂණය පිළිබඳ අත්පොත සකසීමේ මහඟු කාර්යභාරය සඳහා මූලික මගපෙන්වීම හා උපදෙස් ලබාදුන් කාන්තා හා ළමා කටයුතු සහ වියළි කලාප සංවර්ධන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමිය වන දර්ශනා සේනානායක මැතිණියට ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ ගෞරව පූර්වක ස්තූතිය මෙයින් පුදකර සිටිමු.

මෙම අත්පොත සෑදීමේ දී අප වෙත ලබාදුන් මගපෙන්වීම හා සහයෝගය වෙනුවෙන් ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ සභාපතිතුමන් වන නීතීඥ වි.චී.චී.අබයරත්න මැතිඳුන්, නියෝජ්‍ය සභාපතිතුමිය වන නීතීඥ සුජාතා කුලතුංග මැතිණිය සහ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමිය වන අනෝමා සිරිවර්ධන මැතිණියටත් හෘදයාංගම කෘතඥතාවය පිරිනමන්නෙමු.

තවද, කාන්තා හා ළමා කටයුතු සහ වියළි කලාප සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, බුට්ටි පදනම සහ අනෙකුත් ස්වාධීන විශේෂඥයන්ටත් අපගේ ස්තූතිය පුද කරන්නෙමු.

ශික්ෂා අත්පොතෙහි චිත්‍ර නිර්මාණයන් සිදු කළ මනෝසමාජීය අංශයේ හිටපු විකිත්සක යසින්තා සංජීවනී මෙනවියට සහ සංකල්පය ගොඩනැංවීමේ දී අවශ්‍ය උපදෙස් සහ මගපෙන්වීම් ලබාදුන් ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ හිටපු සායනික මනෝවිද්‍යාඥ මධු මුණසිංහ මෙනවියටත් අපගේ හෘදයාංගම ප්‍රණාමය පුදකරන්නෙමු. විසේම මෙම ප්‍රයත්නය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා දායකත්වය සහ සහයෝගය ලබාදුන් ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ මනෝසමාජීය අංශයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ ප්‍රියංගිකා රත්නායක මහත්මියටත්, මනෝසමාජීය අංශයේ සියලුම කාර්යමණ්ඩලයට සහ ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ අනෙකුත් සියලුම කාර්යමණ්ඩලවලටත් අපගේ ස්තූතිය පිරිනමන්නෙමු.

දායකත්වය සැපයීම

මගපෙන්වීම

දර්ශනා සේනානායක
හිතීඥ ඵඵ.ඵඵ.අධ්‍යරත්න
හිතීඥ සුජාතා කුලතුංග
අනෝමා සිරිවර්ධන
මධු මුණසිංහ
ප්‍රියංහිකා රත්නායක

ලේකම්, කාන්තා හා ළමා කටයුතු සහ වියළි කලාප සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය
සභාපති, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
නියෝජ්‍ය සභාපති, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
සායනික මනෝවිද්‍යාඥ (හිටපු), මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
සහකාර අධ්‍යක්ෂ, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

විද්වත් කමිටුව

චන්ද්‍රිමා සිගේරා
අයේෂා ලොකුබාලසූරිය
ආර්.ඵඵ.කේ. ද සිල්වා
බුද්ධි ප්‍රහා පතිරණ
ඉන්ද්‍රානි තලගල
අමරා අමරසිංහ
සීමා ඕමාර්

ජාතික කොමසාරිස්, පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පාසල් අංශය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
අධ්‍යක්ෂ, පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධන හා පෙර පාසල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
අංශ ප්‍රධාන, මනෝවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව, ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය
හිටපු අංශ ප්‍රධාන, මුල් ළමාවිය හා ප්‍රාථමික අධ්‍යයන දෙපාර්තමේන්තුව, ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය
උපදේශිකා, මුල් ළමාවිය සංවර්ධන සහ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන
මනෝඋපදේශක

කර්තෘ මණ්ඩලය

කේ.ඒ.නෙරංජි අයෝමලි සත්රැවහි
සුරේන් දික්මාදුගොඩ
යසින්තා සංජීවහි

සහකාර උපදේශන, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
සහකාර උපදේශන, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
විකිත්සක (හිටපු), මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

චිත්‍ර නිර්මාණය

යසින්තා සංජීවහි

විකිත්සක (හිටපු), මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

සහයෝගය ලබාදුන් සාමාජිකයන්

චතුර්කා ජයමිණි
සේනක සුදුසිංහ
අනුෂා තෙන්නකෝන්
තරණී දේශානි විජේතුංග
ඉෂානි මිහිසරා
සනත් වන්නිහායක

විකිත්සක, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
සහකාර උපදේශන, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
සහකාර උපදේශන, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
කළමනාකරණ සහකාර, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ව්‍යාපෘති සම්බන්ධීකාරක

කේ.ඒ.නෙරංජි අයෝමලි සත්රැවහි

සහකාර උපදේශන, මනෝසමාජීය අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ප්‍රකාශනය

මනෝසමාජීය අංශය
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



පටුන

හැඳින්වීම

01. දරුවා ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට අකමැති ද.... පාසල් යන්නේ කඩින් කඩ ද..... ?	10
02. දරුවෙක් මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හෝ මත්පැන් භාවිතා කරන බව ඔබ දැනගත හොත්.....?	24
03. දරුවන් රූපවාහිනියට සහ පරිගණක ක්‍රීඩාවලට ඇබ්බැහි වෙලා ද.....?	35
04. නව යොවුන්වියේ පසුවන දරුවන් අතර ශ්‍රේම සම්බන්ධතාවන් ඇතිවීම සාමාන්‍ය දෙයක්, ඔබේ දරුවාත් එවැනි දෙයක් පටන්ගත හොත්.....?	44
05. දරුවා වයසට නොගැලපෙන පුද්ගලයන් ඇසුරට යොමුවෙලා ද.....?	52
06. දරුවා නිරන්තරයෙන් බොරු කියනවා ද..... ?	58
07. දරුවා පුංචි පුංචි දේවල් සොරකම් කරනවාද.....?	62
08. ඔබේ දරුවාත් නවීන ජංගම දුරකථනයට, අන්තර්ජාලයට ඇබ්බැහිවෙලාද.....?	69



හැඳින්වීම

රටක අනාගතය වන්නේ චරටෙහි දරු සමීපතයි. දරුවා ක්‍රමයෙන් වැඩෙන්නම තම පවුල තුළින් මෙන්ම සමාජය තුළින් ද විවිධ අත්දැකීම් ලබා ගනී. ජීවිතය පිළිබඳ අත්පොත් තබන අවධියේ පටන් දෙමව්පියන් හා පාසල සමඟ සමීප සබඳතාවක් දරුවන් පවත්වනු ලබයි. එහිදී දරුවන් රැකබලා ගැනීම මෙන්ම සියලුම අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන් මෙන්ම පාසල් බලධාරීන්ගේ ද වගකීමකි. මන්ද රටකට යහපත් අනාගතයක් උදා කරදීම සඳහා දරුවන් යහපත් අයුරින් වැඩිය යුතු බැවිනි. ඒ සඳහා කුඩා කල සිටම යහපත් කායික මෙන්ම මානසික පරිසරයක් දරුවන්ට උරුම කරදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

වයසින් වැඩෙන්නම දරුවන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු අංශ රැසකි. එහිදී ළමුන්ගේ බුද්ධිය, පෞරුෂය මෙන්ම සදාචාර සංවර්ධනයට ද අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. දරුවන් තුළ පවතින සදාචාර උගුණතාවයන් හේතු කොටගෙන සොරකම, බොරුව, වංචාව වැනි සමාජ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු සේම දරුවන්ගේ නොදැනුවත්භාවය හේතුවෙන් විවිධ අපචාරයන්ට මෙන්ම අපයෝජනයන්ට ගොදුරුවන අවස්ථා ඕනෑ තරම් සමාජය තුළ අසන්නට, දකින්නට ලැබේ. සෑම ළමයකුම ක්‍රියාකාරී ජීවියෙකි. සංවර්ධනයේ විවිධ අවස්ථා පසු කරන දරුවාට හරි වැරද්ද කුමක් ද යන්න හිසි ලෙස තේරුම් ගැනීමට නොහැකි බැවින් වැඩිහිටි, දෙමව්පියන්ගේ මගපෙන්වීම ඉතා වැදගත් වේ.

දරුවන් නම් පරිණත නොවූ මෙන්ම ජීවිත අත්දැකීම් ලබමින් පරිණතභාවයට පත් වෙමින් සිටිනා පිරිසකි. එහෙයින් ඔවුන් සිදු කරන ක්‍රියාවන්හි හරි වැරද්ද මෙන්ම, එහි ප්‍රතිඵලයන් පිළිබඳව ඔවුන් තුළ ඇති අවබෝධය

අවමය. දෙමව්පියන්ගේ මෙන්ම ගුරුවරුන්ගේ ද අනාගත බලාපොරොත්තුව නම් යහපත් අනාගත මතු පරපුරකි. එහිදී දරුවන් තුළින් සිදුවන විවිධ වැරදි හා අතපසු වීම් සඳහා ඔවුන් විසින් දරුවන් වෙත දඬුවම් පමුණුවයි. එම දඬුවම් ලබාදීමේ අරමුණ යහපත් වූවන් ඇතැම් අවස්ථා වලදී ඒ තුළින් දරුවන් මහත් සේ පීඩනයන්ට පත් වේ.

දඬුවම යන්න වර්තමාන සමාජය තුළ බෙහෙවින් කට්ටනට ලක්වන්නක් ලෙස දැක්විය හැකිය. බටහිර රටවල මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද මේ පිළිබඳ බොහෝ අවධානයට ලක් වේ. ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ගත් කළ දරුවන්ව දණ්ඩනයට ලක් කිරීම බොහෝදුරට බැහැර කර ඇත. මන්ද යත්, දඬුවම ළමා මනසට අහිතකර ලෙස බලපෑම් සිදුකරන බවට විද්වත් පර්යේෂණ මත තහවුරු වී ඇති බැවිනි. ළමා විදේදී ලබන ඇතැම් දඬුවම් දරුවන්ගේ වර්තමාන ජීවිතයට පමණක් නොව අනාගත ජීවිතයට ද සාණාත්මක බලපෑම් සිදු කරනු ලබයි. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් ද පාසල් තුළ විනය පිහිටුවීමෙහිලා කායික දණ්ඩනය ලබාදීම තහනම් කර ඇත.

වැඩිහිටියන් වන ඔබට දරුවන් අහිතකර වර්ගවන්ගෙන් හා ඇබ්බැහිවීම්වලින් මුදවා ගැනීම, දණ්ඩනය ක්‍රියාමාර්ගවලින් බැහැරව ධනාත්මක ප්‍රතිචාර තුළින් සිදු කළ නොහැකි ද? ඒ සඳහා ඔබ උත්සාහ දරා තිබේද? එවැනි ක්‍රම තිබේ ද? යන්න මෙම කෘතිය තුළින් ඔබට අදහසක් දීමට උත්සාහ දරනු ඇත.

ශික්ෂා නම් කෘතිය තුළින් මූලික වශයෙන් වර්තමාන සමාජය තුළ දරුවන් යොමු වී ඇති මෙන්ම මැදිවි සිටින ගැටලුකාරී මාතෘකා කිහිපයක් පිළිබඳව

අවධානයට ලක් කර ඇත. විවැනි ගැටලුකාරී අවස්ථාවන්හි දී දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් මෙන්ම වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ධනාත්මක විනය ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීම මෙම කෘතියේ මූලික පරමාර්ථය වේ.

ශික්ෂා තුළින් ඔබට,

- අධ්‍යාපනයට ඇති අකමැත්ත හා කඩින් කඩ පාසල් යාම
- දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- රූපවාහිනිය සහ පරිගණක ක්‍රීඩා සඳහා ඇති ඇබ්බැහිවීම
- පෙම් සබඳතා පැවැත්වීම
- වයසට නොගැලපෙන පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම
- බොරුකීම
- සොරකම් කිරීම
- නවීන ජංගම දුරකථන සහ අන්තර්ජාල ඇබ්බැහිතිය

වැනි සමාජය තුළ ළමුන් සම්බන්ධයෙන් බහුලව දැකිය හැකි ගැටලුකාරී අවස්ථාවන්හිදී ඔබේ මැදිහත්කරණය ලබා දිය යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ මඟපෙන්වීම් සිදු කෙරේ.

ධනාත්මක විනය ක්‍රියාමාර්ග තුළින් අහිතකර වර්ගයන්ගෙන් හා ඇබ්බැහිවීම්වලින් දුරුවා කායිකව හෝ මානසිකව පීඩනයට පත් නොවන ආකාරයෙන් ඉවත් කිරීමේ මෙන්ම පාලනය කිරීමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙහිදී දරුවන්ගේ සෘණාත්මක වර්ගයන් අවම කිරීමට වැඩිහිටියන් තම

බලය, ශක්තිය භාවිත කිරීම වෙනුවට දරුවන් තුළින්ම ස්වයං පාලනයක්, ස්වයං විනයක් මෙන්ම සංයමයක් ඇති කිරීමට වෙර දරයි. එහිදී දරුවාට දෙමාපියන්-ගුරුවරුන් සමීප වීම, දරුවන්ගේ විවැනි හැසිරීම්වලට හේතු සාධක සොයා බැලීම, වැඩිහිටියන් ලෙස ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම, සමාජ යථාර්ථය පැහැදිලි කිරීම, ඒවායෙහි ආදිනව පැහැදිලි කරදීම තුළින් දරුවන්ගේ වර්ගයන් නිවැරදි කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ විවිධාකාර වූ ධනාත්මක ක්‍රියා මාර්ගයන් මෙහි දක්වා ඇත.



01

දරුවා ඉගෙනීමේ
කටයුතුවලට
අකමැති ද...?

පාසල යන්නේ
කඩත් කඩ ද...?



රිසිදේ ඉගහගන්නට මග කියා නො
බැට දේ නමුත් කළ කළ දේ යැයි වැර
කෙට්ටේ බලෙන් එනවා නම් හුවණ ඇ
මෙරටේ ගොනුන් පඩිඳුන් වනු ඇත ළඟ

- රැජියෙල් තෙන්නකෝන් -

ඉගෙනීම කියන දේ ජීවිතයේ එක් කාලයකට, එක් දේකට පමණක් සීමා කළ හැකිද? මිනිසෙකු මව් කුස තුළ සිටින කාලයේ පටන් මරණය දක්වාම යම් යම් දේ ඉගෙන ගනියි. එහෙයින් ඉගෙනීම කියන දේ 5 වසර ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට, 11 වසර සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට හෝ උසස් පෙළ විභාගයට පමණක් සීමා කළ නොහැක. කුඩා අවධියේ දී දරුවෙකු සිය මව සමඟ කතා කිරීමට, හැඟීම් හුවමාරු කරගැනීමට, වටපිටාවේ තියෙන දේවල් හඳුනාගැනීමට උත්සාහ කරයි. දරුවන් දකින සෑම දෙයක්ම ඇල්ලීමට උත්සාහ කිරීමෙන්, අතට අසුවන දේ කවේ දමා ගැනීමෙන්, දකින දේවල් ඉල්ලා හැඬීමෙන් ද සිදුකරන්නේ ඉගෙනීමකි.

නිවස තුළ සිටින මව්පියන්, වැඩිහිටියන් කතා කරන, හැසිරෙන ආකාරය දෙස බලා දරුවන් බොහෝ දේ ඉගෙන ගනියි. එසේ ලබා ගන්නා අත්දැකීම් මත දරුවන්ගේ අනාගත හැසිරීම් රටාවන්, පුරුදු ආදිය තීරණය වේ.

ඒ නිසා බිලිඳු විශේ සිටම,

දෙමව්පියන් - ගුරුවරුන් - වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, ආහාර ගන්නා අයුරු, පිරිසිදුකම, සත්‍ය කතා කිරීම, වංචා නොකිරීම, තැනකට ගොස් හැසිරිය යුතු ආකාරය, පරිසරයට ආදරය කිරීම, පරිසරය සුරැකීම, මිනිස්සුන්ට මෙන්ම සත්තුන්ට ද කරුණාව දැක්වීම වැනි යහපත් සිරිත් විරිත්, සාරධර්ම දරුවන්ට කියාදිය යුතුයි.

පොතපතේ අධ්‍යාපනයට දරුවන් උනන්දු කරවනවා වගේම සමාජයේ හොඳ, සාර්ථක පුරවැසියෙකු වීමටත් උනන්දු කරවිය යුතුයි. එවිට දරුවන් පාසල් අධ්‍යාපනය වගේම සමාජය තුළ හොඳින් ජීවත් වෙන ආකාරයත් ඉගෙන ගනියි.



වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට අකමැතිවීමට හේතු සොයා බලන්න

ඇඟිලි පහ ඔබේ - නෑනෙ එක වගේ
දරුවන් වෙතස් - ඇඟිලි පහ වගේ

දරුවන් විවිධාකාර වේ. එසේ ම ඔවුන් සිතන පතන ආකාරය ද විවිධාකාර වේ. සමහර දරුවන් ඉතාමත් බුද්ධිමත් වුවත්, දෙමාපියන් කෙතරම් උනන්දු කළ නමුත් දරුවා ඉගෙනීමට යොමුකර ගැනීමට නොහැකි අවස්ථා ද වේ. එවිට අපහසුතාවයට පත්වන්නේ වැඩිහිටි ඔබ පමණක් නොවන බව සිතට ගන්න. එය දරුවාට ද දැඩි ලෙස බලපෑම් සිදුකරයි. දරුවකු ඉගෙනීමෙන් අන්තර්ගත විවිධාකාර හේතු බලපායි. පන්තියේ ළමයින්ගෙන් සිදුවන හිරිහැර, ගුරුවරුන්ගේ දඬුවමට ලක්වීම, යම් යම් රෝගී තත්ත්වයන්, පාඩම් කටයුතු අපහසුවීම, දෙමාපියන්ගෙන් ඇතිවන පීඩනයන් වැනි විවිධ හේතු නිසා දරුවන් අධ්‍යාපනයෙන් දුරස් වේ. එනිසා දරුවන් සමඟ සම්පව කටයුතු කරන්න. දරුවා සමඟ කතා කර ගැටලු හඳුනාගන්න. දරුවාට ඇති ගැටලුවට දරුවා තුළින්ම විසඳුමක් ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

“පුතේ.. ඔයාට පාඩම් මතක හිටින්නෙ නැත්නම්, අපි ඒකට මොකද කරන්න ඕනේ, පුතාට හිතෙන දේ මට කියන්නකෝ..., අම්මෙ ඒව ආයෙ බැලුවොත් හරියයි...,

ආහ්, ඒකනෙ පුතේ....., මමත් ඔයාට උදව් කරන්නම්, අපි එකතුවෙලා පාඩම් කරමු...”

දරුවාට විසඳාගත නොහැකි ගැටලුවලදී දරුවාට සහාය ලබාදෙන්න. මෙය දෙමාපියන්ට මෙන්ම ගුරුවරුන්ට ද කළ හැකි කාර්යයකි.



දරුවන් වෙතස් හරියට ඔබේ ඇඟිලි පහ වගේ. ඔවුන් හැසිරෙන ආකාරය, කතා කරන විදිය, යමක් තේරුම් ගන්නා ආකාරය දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස්.

ඉතාම කීකරු දරුවන් පිරිසක් අතරේ තරමක් මුරණ්ඩු ගති පැවතුම් තියන දරුවෙක් ඉන්න පුළුවන් එය දරුවන්ගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවයකි.

ඒ නිසා,

- දරුවෙක් තව දරුවකු සමඟ සන්සන්දනය කිරීමට කිසිවිටකත් උත්සාහ නොකරන්න.
- දරුවන්ගේ මුරණ්ඩු ගති පැවතුම් ඉදිරියේ ඔබ කෝප වීමට ඉක්මන් නොවන්න.
- උපක්‍රමශීලීව දරුවාට වඩාත් සමීප වී අවධානය දිනා ගන්න.

■ දරුවා සමඟ මනා සම්බන්ධතාවයක් ඇති කරගන්න

දරුවන් තමාට බය කර ගනිමින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත කරවීම නොකළ යුතුය. දරුවන් තුළින් වැඩිහිටියන් ලෙස අප ලැබිය යුත්තේ බිය නොව ගෞරවයයි. ඉගෙනීමේ වැඩ වලදී දරුවන්ට සැරවැර කරමින්, අණ කරමින් කටයුතු නොකළ යුතු ය. බැනවදින අවස්ථාවේ දී ඔබට ඇතිවන බිය නිසා දරුවා පාඩම් වැඩට යොමු වුවත් එය දිගු කාලීනව පවතින්නේ නැත. දරුවාට ඉගෙනීමේ වැඩවලදී ඇති අපහසුතා ඔබත් සමඟ විවෘතව කතා කළ හැකි ලෙස ඔබ දරුවාට සමීප වන්න. එහිදී ඔබට දරුවන් තුළින්ම ඉගෙනීමට ආශාවක් ඇති කළ හැකි වේ. අඩු ලකුණු ගන්නා දරුවකු උත්සාහයෙන් එක් වරක් වැඩි ලකුණක් ගත්විට දරුවාට අගය කරන්න. එවිට හොඳින් පාඩම් කර ලකුණු ලබා ගැනීමට දරුවා උනන්දු වේ. ඒ තත්ත්වය ඔබ දරුවා තුළ ඇති කරන්න. ඉන් පසු දරුවා විසින්ම තම මාර්ගය සොයාගෙන යනු ඇත.

■ කුඩා කළ සිට දරුවා කියවීමට හුරු කරන්න

“කියවීම මිනිසා සම්පූර්ණ කරයි”

මෙය ජනවතරේ එන ප්‍රසිද්ධ කියමනකි. දරුවන්ට පොත්පත් කියවීමේ පුරුද්ද ඇති කළ යුත්තේ ඔවුන් කුඩා අවධියේ සිටමය. එය පසුකාලීනව ඇති කිරීම තරමක් දුෂ්කර වේ. කියවීමේ පුරුද්ද වර්ධනය කිරීමෙන් දරුවන් තුළ විශාල දැනුමක් රැස්වනවා මෙන්ම එය දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ද විශාල අත්වැලක් වේ. දරුවන්ට තෑග්ගක් දීමේ දී පවා පොතක් ලබාදීමට කුඩා කළ සිටම දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන් මෙන්ම ගුරුවරුන් ද කටයුතු කළ යුතු ය.

ඔබ දන්නවාද ?

දරුවකු සිය මවගේ කුස තුළ සිටින අවදියේ සිට බාහිරින් ලැබෙන සංවේදනයන් සඳහා සංවේදී බව

- ඔබ කතා කරන දෑ
- ඔබ අසන දෑ
- ඔබ දකින දෑ

පසු කාලීනව දරුවාගේ ජෞරුෂ වර්ධනයට බලපෑම් කරනු ඇත.



දරුවන් කුඩා කාලයේ සිටම පන්තරවල, කතාන්දර පොත්වල තියෙන දේවල් ඔවුන්ට ඇසෙන්නට කියවන්න.

එතකොට ඔවුන්ගේ සිත් තුළ කුඩා කාලයේ සිටම අකුරුවලට කැමැත්තක් ඇති කරන්න පුළුවන් වෙනවා.

■ දරුවාට ගැලපෙන ලෙසින් දරුවාගේ සාර්ථකත්වය සමරන්න

දරුවන් තම දෙමව්පියන්ගෙන් මෙන්ම ගුරුවරුන්ගෙන් පැසසුම් ලැබීමට ඉතාමත් ප්‍රිය කරයි. ඔවුන්ව අගය කිරීමේ දී එය අධ්‍යාපන ජයග්‍රහණවලට සීමා කළ යුතු නැත. නිවසේ චිදිනෙදා කටයුතුවලට ද දරුවන් සහභාගී කරගන්න. වයසට සරිලන පරිදි ඔවුන්ට වගකීම් පවරන්න. අදාළ කාර්යය අවසන් වූ පසු දරුවාට උණුසුම් ලෙස අගය කරන්න. එය "හොඳයි" කියා වචනවලට පමණක් සීමා නොකර දරුවා තව තවත් එම කාර්යය සඳහා උනන්දු වන ආකාරයට අගය කිරීම සිදු කරන්න.

දරුවා ගෙදර අතු ගා පිරිසිදු කර ඇති අවස්ථාවක දී,

"ආ..... පුතා ගේ අතුගාල හේද? අනේ පුතා මල් පෝච්චියට අද මලුන් දාල... කොච්චර ශෝක් ද මගේ මැණික, පුතේ අපි දෙන්න එකතු වෙලා මේ දොර රෙදි ටිකක් අද මාරු කරමුද?"

මෙවැනි දේවල් ඉතා සුළු දේ යැයි ඔබට හැඟුණ ද එහිදී දරුවන් ඔබෙන් ලබන පැසසුම දරුවන්ට විශාල සතුටක් ගෙන දෙන්නක් වේ. එහිදී දරුවන් එම කටයුතු නිරන්තරයෙන් මෙන්ම නිසි ආකාරයෙන් සිදු කිරීමට පෙළඹේ. මෙය පාසල්දී ගුරුවරුන්ට ද සිදු කළ හැකිය.

දරුවෙක් විසින්... පැළයක් සිටුවයි නම්, කිසිවෙකුහට උදවු කරයි නම් , ටොෆි දවටන බීම නොදමයි නම්,

ධනාත්මක අගය කිරීම් තුළින් දරුවා තුළ අදාළ ක්‍රියාව, නැවත පෙරටත් වඩා හොඳින් සිදු කිරීමට පෙළඹවීමක් ලබා දේ. එමෙන්ම එය දරුවාගේ නිර්මාණශීලී චින්තනය (සිතාමතා යමක් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව) වර්ධනය කිරීමට ද ඉවහල් වේ.

තමන් යහපත් ක්‍රියාවක් කළ විට සමාජයෙන් ඊට ලැබෙන ප්‍රතිචාරය යහපත් බව කුඩා කළ සිටම දරුවන්ට දැනෙන්නට ඉඩ හරින්න.

හදවතින්ම යහපත් වූ සංවේදී දරුවරුන් නිර්මාණය කිරීමට දෙමව්පිය, වැඩිහිටියන් මෙන්ම ගුරුවරුන් ද දරුවන්ගේ සිත් තුළ යහපත් සිතුවිලි සංවර්ධනය කරන්න.



ච්චැනි ක්‍රියාවන් අනෙක් දරුවන් ඉදිරියේදීම අගය කරන්න. චතුලින් එම දරුවා තව තවත් ඒ සඳහා දිරිගැන්වෙන අතර ච්චිට අනෙක් දරුවන් ද ච්චැනි දේ සඳහා යොමු වේ.

අධ්‍යාපන කටයුතු වලදී අපහසු විෂයක් සඳහා හොඳින් මහන්සි වී වැඩ කිරීමෙන් පසු එම විෂයන්වලට දස්කම් දක්වනු අවස්ථාවක දී, මෙන්ම ක්‍රීඩා සඳහා දක්ෂතා පෙන්වූ අවස්ථාවන් වලදී එය සමරන්නට දරුවා සතුටුවන දෙයක් කිරීමට ඔබට හැක.

**දරුවාව අගය කරන්න,
කැමති තැනකට රැගෙන යන්න,
කැමති කෑමක් සාදා දෙන්න,
ආදර්ශමත් පොතක් තෑගි කරන්න,**

චතුලින් දරුවා සතුටුවනවා මෙන්ම

"අනේ මං හින්ද මගෙ අම්මයි, තාත්තයිත් සතුටින් හේද"

කියා දරුවන් සිතයි. දරුවන් තමන් හිසා දෙමව්පියන් සතුටුවීම දකින්නට කැමතිය. එහිසා තව තවත් උනන්දුවෙන්, කැපවීමෙන් අධ්‍යාපන කටයුතු වල නිරත වේ.

**ඔබෙන් දරුවන්ට අවශ්‍ය
ආදරය, සෙනෙහස,
ආරක්ෂාව හා සැලකිල්ල
ඔවුන් වෙත ලබා දෙන්න.**



**ඔබ දරුවන්ගේ
කටයුතු හිසා සතුටට
පත් වන්නේ නම්,
නොසඟවා එය
දරුවන්ට පෙන්වන්න.**

■ **අනාගත ඉලක්ක මගින් දරුවා උනන්දු කරවන්න**

ඉලක්ක පවතිනුයේ අධ්‍යාපනය තුළ පමණක්ම නොවන බව මූලිකවම වැඩිහිටියන් හඳුනාගත යුතුය. ජීවිතයේ අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් යහපත් පුරවැසියකු වීම ද දරුවන් ජයගත යුතු ඉලක්කයක් වේ. ඉලක්ක දිනක, සතියක, මසක, අවුරුද්දක මෙන්ම ඊට වැඩි කාලයක් ගතවන ඒවා ද විය හැක. දිනක ඉලක්කයක් ලෙස, **"මං කුළුබඩු දාන්න අලුත් බෝතල් ගෙනාව පුනේ, ඔයා එවා ටිකට අද නම් ගහල තියනව ද?"**

දරුවන්, **"අපි ඇයි පාසල් යන්නේ, ඇයි පාඩම් කරන්න ඕනේ"** මෙවැනි දේවල් සිතයි. දරුවාට එසේ ඉගෙනගත යුත්තේ ඇයි යන්න පෙන්වා දෙන්න. දරුවන්ට ඉලක්කයක් ලබාදීම යන්න ඔබට සිදුකළ නොහැකි වූ දේ දරුවන් ලවා සිදු කර ගැනීමක් නොවිය යුතු ය. එමෙන්ම ඉලක්ක යැයි පවසමින් දරුවන්ට දරාගත නොහැකි බරක් පැටවීම සුදුසු නොවේ. තම දරුවා වෛද්‍යවරයෙක්, බැංකු නිලධාරියෙක්, ඉංජිනේරුවරයෙක් කිරීමට ඔබ කැමති විය හැක, එහෙත් දරුවා කවුරුන් වීමට කැමති ද යන්න දරුවාගෙන් විමසන්න.

දරුවා තුළ ව්‍යාපාරිකයකු වීමේ සිහිනයක් තිබිය හැක. අනාගතයේ දී ව්‍යාපාරිකයකු වීමේ ඉලක්කයට යෑමට ඕනෑ කරන අධ්‍යාපන පසුබිම පෙන්වා දෙන්න. දරුවාට අවශ්‍ය ව්‍යාපාරිකයෙක් ලෙස පාරේ සුළු වෙළඳාමක් කිරීමට ද, සාර්ථක ව්‍යාපාරයක හිමිකරුවකු වීමට ද යන්න දරුවාගෙන් අසන්න. සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් කිරීමට අවශ්‍ය නම්, පාසල් අධ්‍යාපනය ලැබීම අත්‍යවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න. තමන් යන්න ඕන මාර්ගය සරලව, සිත්ගන්නා ආකාරයට දරුවාට කියා දෙන්න. පාසල් ගොස් ඉගෙන ගැනීම සාර්ථක දක්ෂ ව්‍යාපාරිකයකු දක්වා යන මාර්ගයේ මුල් පියවර බව තේරුම් කර දෙන්න. එසේ සාර්ථක වූ ව්‍යාපාරිකයන් පිළිබඳ වර්ත කතා දරුවාට කියා දෙන්න,

පැහැදිලි ඉලක්කයක් පැවැතීම පුද්ගලයකුට මෙන්ම පවුලක ද සාර්ථකත්වයට ඉවහල් වේ.

- දරුවන්ට ඉලක්ක ලබා දීමේදී මේ ගැනත් සිතන්න,**
- **ඉලක්ක දරුවාට ළඟාවිය හැකි ඒවා විය යුතුය.**
 - **ඉලක්කය දරුවාගේ මනසට අනවශ්‍ය බරක් නොවිය යුතුය.**
 - **ඉලක්ක සකස් කිරීමේදී දරුවාගේ අදහස්, කැමැත්ත විමසීමට අමතක නොකරන්න.**
 - **ඉලක්ක ලබා දෙනවා මෙන්ම එම ඉලක්ක වලට ළඟාවන්නේ කෙසේද යන්න දරුවාට තේරුම් යන පරිද්දෙන් සාකච්ඡා කරන්න, ඒ සඳහා සැලසුම් සකස් කරන්න.**



දරුවන්ට ඔබ මගපෙන්වන්නෙකු වන්න
තම ඉලක්ක වලට යාමට දරුවන් දිරිගන්වන්න.
අනාගතයේ ළඟා කරගත හැකි ඉලක්ක තෝරා දෙන්න.

■ දරුවා අසාර්ථක වූ අවස්ථාවලදී දරුවාව දිරි ගන්වන්න

සෑම අවස්ථාවකදීම, සෑම දරුවකුටම සාර්ථක වීමේ හැකියාවක් නොමැත. එය දරුවන්ට පමණක් නොව වැඩිහිටියන්ට ද පොදු වූ කරුණකි. මොහොතක් සිතන්න, ලෝකයේ සාර්ථකත්වයට පත් වූ ඇතැම් පුද්ගලයන් පොතපතේ දැනුමින් පමණක් මෙන්ම කඩයිම් විභාගවලින් ජයගත් අය නොවන අතර, තමන්ට අනන්‍ය වූ හැකියාවන් නිසිලෙස හඳුනා ගනිමින්, සැලසුම්සහගතව මෙන්ම උත්සාහයෙන් ඉදිරිගමනක් ගිය පුද්ගලයන් වේ. මෙසේ සිතමු, ඔබේ දරුවා හෝ ඔබේ පන්ති කාමරයේ දරුවකු පන්තියේ අන්තිමයා වූවේ යැයි සිතන්න. එහිදී දරුවාට සැරවැර කර, තම පීඩනය ද දරුවා තුළින් පිට කිරීම උචිත නොවේ. **“පුතේ මේ පාර ඔයා පන්තියේ අන්තිමයා වූනාට ලබන සැරේදී අපි හොඳට ලකුණු ගනිමු.....”** යැයි පවසා දරුවාව දිරිගන්වන්න. ඉගෙනීමට උනන්දුව අඩු දරුවකු එක්වරම සාර්ථක ප්‍රතිඵල පෙන්නා වි යැයි නොසිතන්න. එහෙත් ඔබ තම උත්සාහය අත් නොහරින්න. එහිදී දරුවන් දුර්වල විෂයන් ගෙන ඒවායෙහි ප්‍රගතියක් දක්වන්නේ ද යන්න සොයා බලන්න. දරුවාට නිරන්තරයෙන් ඉගෙනීමට මෙන්ම දරුවාගේ දක්ෂතාවලට ඔබේ කරුණාවන්ත අත්වැල සපයන්න.

ජීවිතයේ දී අසාර්ථක වූ අවස්ථාවන් රැසක් වුව ද නැවත නැවත උත්සාහ කර සාර්ථක වීමට දරුවන්ට කියා දෙන්න.

වැදගත් වන්නේ උත්සාහය අත් නොහැරීම බව දරුවන්ගේ සිත් තුළ තැම්පත් කරවීමට කටයුතු කරන්න.

ඔබේ අරමුණු සැමවිට සිත්හි තබා ගන්න.. මන්ද යත්, එය ඔබෙන් ගිලිහුණු දා ඔබ පරදීන්නේ ය.



■ දරුවාගේ මිතුරන් ගැනත් සොයා බලන්න

මිතුරන් දරුවන්ගේ ජීවිතවලට විශාල වශයෙන් බලපෑම් වල්ල කරනු ලබන පිරිසකි. කෙතරම් දක්ෂ දරුවකු වුවද දරුවා පාසලේ දී, පන්තියේ දී ඇසුරු කරන මිතුරන් ඉගෙනීමට උනන්දුව අඩු, පන්තියේ වැඩ නොකරන පිරිසක් නම් එය ඔබේ දරුවාට ද බලපානු ලැබේ. දරුවා සමඟ සිටින මිතුරන් එසේ උනන්දු නොවීම ගැන කතා කරන්න. එම දරුවන් ද ඉගෙනීමට උනන්දු කරගෙන වැඩ කිරීමට දරුවාට කියා දෙන්න. දරුවන්ගේ මිතුරන් ඔබත් ඇසුරු කරන්න. පාඩම් කිරීමට නිවසට ආරාධනා කරන්න. එමගින් ඒ දරුවන්ව ද අධ්‍යාපනයට දිරිගන්වන්න.

මිතුරන් දරුවන්ගේ ජීවිතවලට බලපාන පිරිසක්. එබැවින් යහපත් මිතුරු ඇසුර ගැන දරුවන්ට කියා දෙන්න.



■ **ඉගෙනුමට උචිත පරිසරයක් නිවස තුළ සකසා දෙන්න**

මව්කුස තුළ සිටින අවධියේ දී ඔබගේ ඇස ගැටෙන ඕනෑම දෙයකින් මෙන්ම ඔබ බිලිඳාට ඇසෙන්නට කියන කතන්දරවලින්, සිංදුවලින් ද දරුවාගේ මොළයේ වර්ධනයට බලපෑමක් සිදු වේ. එබැවින් ඉගෙනීමට සුදුසු පරිසරයක් නිවස තුළ ගොඩනැගිය යුත්තේ ඔබේ දරුවා ශිෂ්‍යත්වයට, සාමාන්‍ය පෙළ හෝ උසස් පෙළට පෙනී සිටීමට ආසන්න කාලසීමාවේදී නොව, දරුවා ඔබගේ කුසට පැමිණි දා සිටය.

දරුවන්ට කුඩා කළ සිටම පිළිවෙලකට, පිරිසිදුවට සිටීමට පුරුදු කළ යුතු ය. දරුවෙකුට තමන්ගේ ඇඳුම් ටික, පොත්ටික නිසිලෙස තබා ගැනීමට කුඩා හෝ ස්ථානයක් සුදානම් කරදීම වැදගත් වේ. එමෙන්ම එම ස්ථානය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමේ වගකීම ද දරුවාට දැරීමට දිය යුතු ය. එහිදී දරුවන්ගේ පොත් නිතර දරුවන්ගේ ඇස ගැටෙන මානයේ තැබීම සුදුසු වේ. පහසුවෙන් පොත්පත් ගැනීමට හැකි වීම ද වැදගත් වේ.



නිවස තුළ දරුවාටම වෙන්වූ ඉඩක් නිර්මාණය කර දෙන්න. එයට සුවිශේෂී තැනක් අවශ්‍ය නොවේ. නිවසේ ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩක් නොපවතින්නේ නම්, දරුවා නිදන ස්ථානය අසල වුව ද සිය ඇඳුම්-පැළඳුම්, පොත්පත් සහ අනෙකුත් උපකරණ තබා ගැනීමට ඉඩක් වෙන්කර දී එය පිළිවෙලට හා පිරිසිදුවට පවත්වා ගැනීමට දරුවාට මගපෙන්වන්න.

එවැනි දේ තුළින් දරුවා කුඩා අවධියේ සිටම පිළිවෙලට යමක් සිදු කිරීමට ඉගෙන ගනී.

එමෙන්ම පවුල තුළ තමන් ද සුවිශේෂී සාමාජිකයකු යන හැඟීම දරුවා තුළ ඇති වීමට ද එය ඉවහල් වනු ඇත.



දරුවන් පාඩම් කරන ආකාරය දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් වේ. සමහර දරුවන් සිතින් කියවන අතර තවත් දරුවන් හඬනගා පාඩම් කියවීම කරනු ලැබේ. එසේම රාත්‍රියේ දී හෝ උදෑසන කාලයේ දී පාඩම් කිරීම ද දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් වේ. එහෙයින් දරුවා පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයකින් යුතුව දරුවන්ට පාඩම් කිරීමට සුදුසු වටපිටාවක් නිවස තුළ සාදා දිය යුතු ය.

පාඩම් කරන ස්ථානය

- නිදහස්,
- හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන,
- පිළිවෙළ,
- පිරිසිදු,
- නිවසේ පිරිස නිතර නොගැවසෙන

ස්ථානයක් වීම වඩාත් සුදුසු වේ. පාඩම් කරන විට දරුවාගේ අවධානය බිඳ වැටෙන වනම්, රූපවාහිනි යන්ත්‍ර ගුවන්විදුලි යන්ත්‍ර නොමැති ස්ථානයක් වාගේම නිවසට අමුත්තන් පැමිණෙන අවස්ථාවලදී ද දරුවාගේ පාඩම් වැඩ වලට බාධාවක් නොවීමට ඔබ වගබලා ගත යුතු ය. ඇතැම් දරුවන් තනිව පාඩම් කිරීමට කැමති අතර තවත් දරුවන් තනිව පාඩම් කිරීමට අකැමැති ය. එවිට ඔබත් දරුවන් සමඟ එකට හිඳ දරුවන්ට පාඩම් කියා දීමට හැකිය. එමෙන්ම තම කටයුතු ද කර ගැනීමට හැකි වේ.

පාඩම් කිරීමේ දී අපගේ ඇසට, කනට, හොඳින් ග්‍රහණය වනසේ පාඩම් කිරීම සිදුකරන්න.

- මුලින් හොඳින් කියවන්න.
- කවි වගේ දේවල් හඬ නගා කියවන්න.
- කියවන ලද දේ නැවත මතක් කරන්න.
- යමක් අමතක වී ඇත්නම් පොත අරගෙන නැවත බලන්න.
- දැන් මතකයෙන් අදාළ කරුණ පොතක ලියන්න.
- එය රූප සටහනක් ලෙසට වුවද සකස් කර ගත හැක.

අපි පාඩම් කරන ඇතැම් කරුණු කාලයන් සමඟ ටිකෙන් ටික අමතක වෙන්න පුළුවන් ඒ නිසා පාඩම් කරන කරුණු නැවත නැවත මතක් කිරීමට අමතක නොකරන්න.



ඔබත් දරුවාගේ පාඩම් කටයුතු වලට කනය වන්න, අදහස් මේදා ගන්න, දරුවා උගත් දේ තමන්ට උගන්වන්න යැයි දරුවාට පවසන්න..

දරුවා විවේචනය කිරීම

දරුවාගේ නිදහස සීමා කිරීම

ප්‍රභවීය නොහැකි ඉලක්ක ලබාදීම

- දරුවන්ට සිදුවන අයහපත් දේ**
- දරුවා මුරණ්ඩු වීම
 - අධ්‍යාපනයෙන් දරුවා අත් වීම
 - අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාලවීම
 - දරුවා තමන්ට නිවසින් නොලැබෙන නිදහස සොයා යෑම
 - නොගැලපෙන පුද්ගලයන්ගේ ඇසුරට යොමු වීම
 - සමාජ දැනුම අල්ප පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම
 - සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලට යොමුවීම

දරුවා මිතුරන්ගෙන් අත් කිරීම

අනෙකුත් දරුවන් සමඟ සංසන්දනය කිරීම



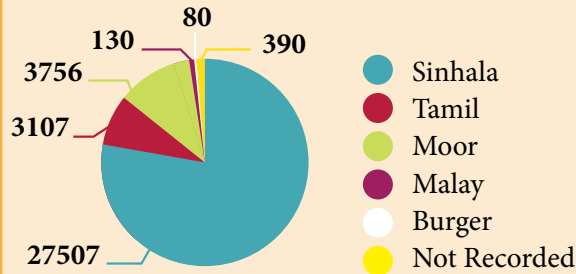
දරුවා කැමති කිසිදු දෙයක් කිරීමට අවස්ථාව නොදීම

විවේකී සෑම විටකම දරුවාට අමතර පන්ති වෙත යොමු කිරීම

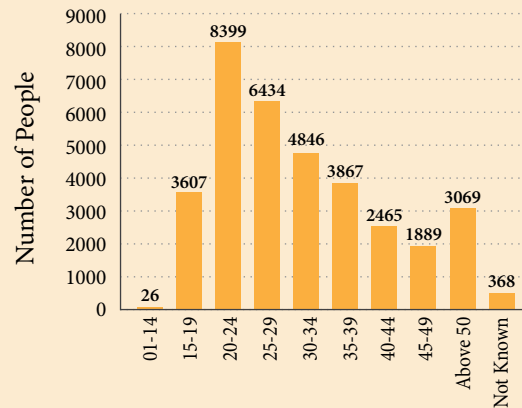
02

**දරුවෙක්
මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හෝ
මත්පැන් භාවිතා කරන
බව බව
දැනගතහොත්...?**

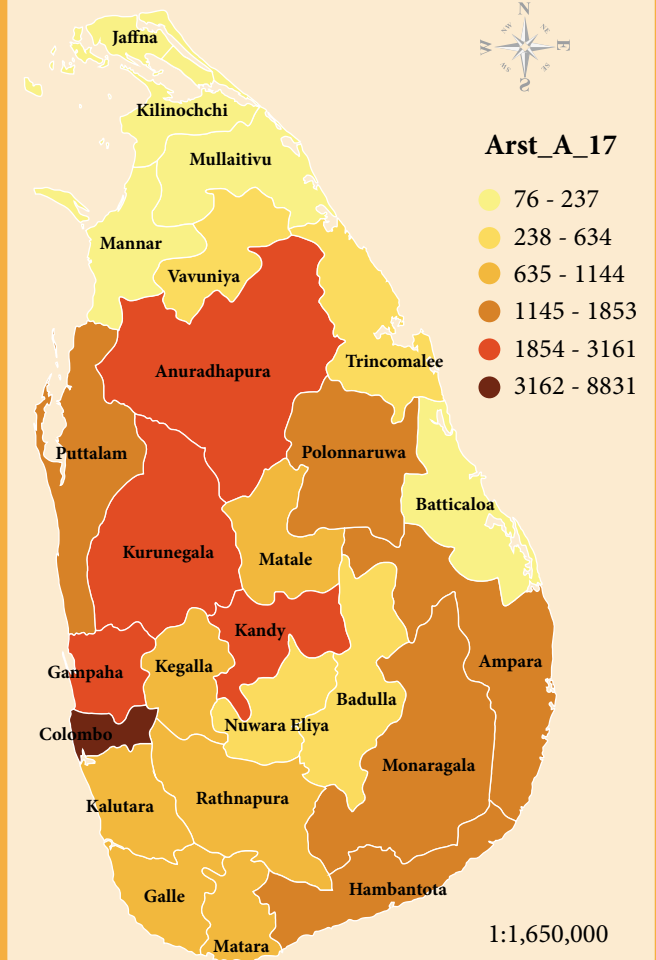
Reported drug arrests by ethnicity
January - December 2017



Reported drug arrests by age
January - December 2017



Drug related arrests by districts - 2017



Source : Statistical Report on Drug Related Arrest in Sri Lanka - 2017
By National Dangerous Drugs Control Board Sri Lanka

වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ ඉවසීමෙන් හා විමසිලිමත්ව කටයුතු කරන්න

වැඩිහිටියන් වන අප දරුවන්ගේ ගැටලුවලදී පමණක් නොව ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවකදීම ඉවසීමෙන් ක්‍රියාකළ යුතුය. දරුවකු මෙවැනි දෙයකට යොමු වීමට පසුව නොව, සෑම අවස්ථාවකදීම දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ඉවසීමෙන් හා විමසිලිමත්ව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

මෙවැනි අහිතකර පුරුදුවලට ඔබේ දරුවා යොමු වී ඇති නම්, දෙමව්පියන්-ගුරුවරුන් ලෙස ඔබ ඉවසීමෙන් ක්‍රියාකිරීමෙන් ඇති වී තිබෙන ගැටලුවට සාර්ථකව විසඳුම් සොයාගත හැකිය. කලබල වී තීරණ ගැනීමෙන් ඔබ මෙන්ම දරුවා ද තව තවත් අපහසුතාවයට පත් විය හැක. ඒ නිසා මේ ගැනත් විවේකීව සිතා බලන්න,

- මේ කියන දේවල්, මම දැක්ක දේවල් ඇත්තද...,
- ඇයි මේ දෙයට දරුවා යොමුවුණේ...,
- කවුරුත් නිසා ද පුරුදු වුණේ...,
- කවුද දරුවාට මේවා ලබා දෙන්නේ...,
- කොහේදී ද දරුවාව ඔවුන් හමුවන්නේ...,
- මේවා ගැන තමන්ගෙන්ම ප්‍රශ්න කරන්න... විමසන්න...

දරුවකු මෙවැනි දේ සඳහා ඇබ්බැහිවීමට විවිධ හේතු බලපායි. නිවසේදී, පාසලේ දී, පන්තියේ දී, මිතුරන් අතරේ දී, මගකොටේදී හමුවන හෝ සිදුවන යම් යම් සිදුවීම්/ පුද්ගලයන් මීට හේතුවීමට හැක. ඉවසීමෙන්, විමසිලිමත්ව කටයුතු කිරීමෙන් එම ගැටලුවලට නිවැරදි හේතූන්, පිළිතුරු මෙන්ම ගැටලුව විසඳීමට හැකි නිවැරදි මාර්ගය සොයා ගැනීමට හැකි වේ.

ඔබ දන්නවාද මන්දුවන්වලට ඇබ්බැහි වීම අසනීපයක් බව.



මන්දුවන් ගැනීම නිසා ඔබගේ මොළයේ සතුව ගෙන දෙන රසායනිකයන් අඩු වෙනවා.

මන්දුවන් භාවිතයට ඇබ්බැහි වීමෙන් ඔබ මානසික අවපීඩනයට ගොදුරු වන බව දැනුවත් ද?

■ දරුවාට සමීප වී විශ්වාසය දිනා ගන්න

දරුවා කුඩා කාලයේ සිටම ඔබ දරුවාගේ හොඳම මිතුරා වීමට උත්සහ කරන්න. එවිට දරුවන් තම ජීවිතයේ සිදුවීම් ඔබ සමඟ බෙදා ගනී. එහිදී ඔවුන්ට සුදුසු නුසුදුසු කුමක් ද යන්න දරුවන්ට වටහාදීමේ හැකියාව ඔබට ලැබේ. දරුවා වරදකට යොමු වී ඇතිනම්, තවත් සමීප වී ඉන් මිදීමට ශක්තියක් වන්න. ඔවුන්ගේ දුර්වලකම නොව ඔවුන්ගේ ශක්තිය බවට පත්වීමට දෙමව්පියන් ගුරුවරුන් ලෙස ඔබ උත්සාහ ගන්න.

“මගේ දුවේ....., මගේ පුතේ..... ඔයාට මාත් එක්ක ඕන දෙයක් කියන්න පුළුවන්නේ..
මං ඔයාට උදවු කරනවනේ..
අපි එකතු වෙලා මේකෙන් මිදෙමු.....
අපිට පුළුවන්..”

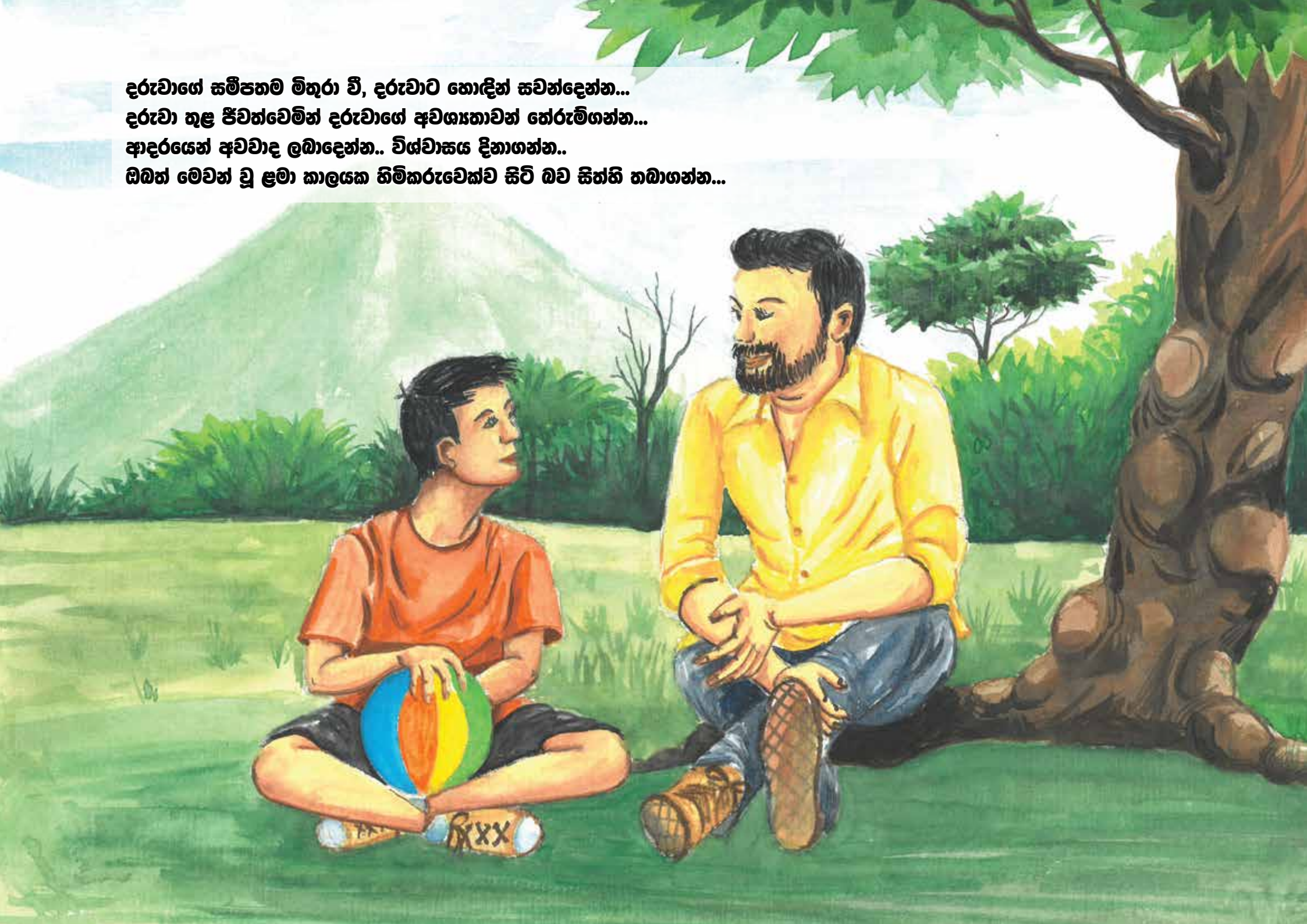
මෙවැනි වදන් වලින් දරුවාට සංග්‍රහ කරන්න. අතපසු වූ දරුවාගේ දෛනික කටයුතු නිසි පරිදි නැවත කිරීමට අවශ්‍ය සහාය වාචිකව හා ක්‍රියාවෙන් දරුවාට නිබඳව ලබා දෙන්න. මෙවැනි දෙයක් කිරීම සඳහා එක් වරම දරුවා යොදවා ගැනීම අපහසු විය හැක. එහෙත් ඔබ ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි වේ.

කාලය ගතවන විට ඔබේ දරුවා ඔබත් සමඟම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන බව මතක තබා ගන්න.

දෙමාපියන් ලෙස සෑම අවධියකම දරුවාගේ වෙනස්කම් පිළිබඳව පරීක්ෂාකාරී වන්න.



දරුවාගේ කමිසතම මිතුරා වී, දරුවාට හොඳින් කවන්දෙන...
දරුවා තුළ ජීවත්වෙමින් දරුවාගේ අවශ්‍යතාවන් තේරුම්ගන්න...
ආදරයෙන් අවවාද ලබාදෙන්න.. විශ්වාසය දිනාගන්න..
ඔබත් මෙවන් වූ ළමා කාලයක හිමිකරුවෙක්ව සිටි බව සිත්හි තබාගන්න...



■ දරුවා සමඟ ආදරයෙන් කථා කරන්න.....

දරුවාගෙන් සිදුවූ වරද පිළිබඳව දරුවා සමඟ සුභද්‍රව කතා කරන්න

"ඔබගේ දරුවා ඔබ සතු අගනා මැණිකකි." විය වැරෙන් ඔප දමා පළඳු විමට නොදී, ආදරයෙන් ඔප දැමීමට දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් ඇතුළු සමස්ත සමාජය ලෙස ඔබ වගබලා ගත යුතුය. දරුවා අහිතකර පුරුදු වලට යොමුව ඇත්නම්, ඒ ගැන විවෘතව කථා කරන්න. බාහිර පුද්ගලයකුගේ/ ආයතනයක සහායක් නොමැතිව දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් මිදීමට හැකි දැයි දරුවාගෙන් විමසන්න. දරුවාට අවැසි ඕනෑම දෙයක් ඔබ සමඟ පැවසිය හැකිවන සේ, ඔබ දරුවාගේ සම්පතම මිතුරා වන්න. ඉන් මිදීමට සහායවීමට හිඬඳව දරුවා සමඟ සිටින බව පවසන්න. "දුවේ, පුතේ" කියා ආදරයෙන් සෙනෙහසින් යුතුව අමතන්න. ඔබේ ආදරය, රැකවරණය හා ආරක්ෂාව දරුවාට දැනෙන්නට ඉඩ හරින්න.

■ දරුවා පිළිබඳ මනා අවධානයෙන් සිටින්න

වැඩිහිටියන් ලෙස අප සෑම විටකම දරුවන් පිළිබඳ මනා අවධානයකින් මෙන්ම අවබෝධයකින් පසුවිය යුතුය. අද සමාජයේ දරුවන් බිලිගැනීමට බලාගෙන සිටිනා පිරිස දරුවන් සුරකින පිරිසට වඩා වැඩිවීම ඊට හේතුවයි. දරුවා මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වී ඇත්නම් හෝ ඒ ගැන සැකයක් පවතිනවා නම්, දරුවා ගැන පෙරටත් වඩා මනා අවධානයකින් පසුවීම වැදගත් වේ. එහෙත් අනවශ්‍ය ලෙස දරුවා සැක නොකරන්න. දරුවා ඇසුරු කරන පුද්ගලයන්, යනවන තැන්, හැසිරීමේ ඇති වෙනස්කම් මෙන්ම දරුවාගේ බාහිර පෙනුමේ ඇති වන වෙනස්කම් ගැන ද, මනා අවධානයකින් සිටින්න. එවිට දරුවා විවෘතව අහිතකර ඇඹිබැහිවීමකට යොමු වීමට පෙර ඉන් මුදවා ගත හැකි වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇඹිබැහිවූවෙකු නංවඩු ගැසීමට වඩා, ඉන් මිදීමට ඔවුන් වෙත පවුලේ සහයෝගය ලබා දෙන්න.

දරුවන්ට දැනෙන්නට ආදරය කරන්න.

ඔබේ ආදරය විඳ ගැනීමට දරුවාට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



■ වැඩිහිටියන් දරුවාට ආදර්ශමත් ලෙස හැසිරෙන්න

“ඔවා දෙනු පර හට... නමා සම්මතයෙහි පිහිටා සිට.....” දරුවකුට අවවාදයක් දීමට පෙර ඔබගේ වර්ගයාවන් ගැන ද මදක් සිතා බලන්න. ඔබ නිවසේ දී හෝ විලිමහනේ දී දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරයි නම්, දරුවා ඔබගේ අවවාදයන් උපදෙස් පිළිපදියි ද යන්න දෙවරක් සිතා බලන්න. එනිසා වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබ දරුවාට ආදර්ශයක් වීමට වග බලා ගන්න.

■ භාවිතයේ අවදානම හා ආදිනව කියා දෙන්න

දරුවාට අවබෝධවන ආකාරයට දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇතිවන රෝග මෙන්ම අත්විඳිය හැකි ඵලවිපාක ගැන කියා දෙන්න. දෙමාපියන්, මිතුරන්ගෙන් වෙන්ව පුනරුත්ථාපන කඳවුරුවල දිගු කාලයක් ජීවත් වීමට සිදුවන බව දරුවන්ට කියා දෙන්න. ඔබ අවට සිටින මෙවැනි දේට යොමු වූවන් අද පත්වී සිටින තත්ත්වය කුමක්දැයි පෙන්වා දෙන්න. අද වන විට ඔවුන් මුහුණ දෙන සමාජීය, ආර්ථික, අධ්‍යාපනික, රැකියාමය මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුල් සම්බන්ධතාවලට සිදුව ඇති හානිය පෙන්වා දෙන්න. එවන් පුද්ගලයන් හා කතා කිරීමේ අවස්ථාව ඇතිනම්, ඔවුන් අද අත්විඳින බේදනීය තත්ත්වයන් ගැන ඔබ ඉදිරිපිටදී ම දරුවාට විමසා දැනගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. ඉන් මිදීමේ අවශ්‍යතාවය ඔවුන් හරහා ද දරුවා වෙත කාංචු කරවීමට උත්සාහ කරන්න.

එසේම, ආගමික මධ්‍යස්ථාන, පාසල් බලධාරීන්, එම විෂය සම්බන්ධ ප්‍රදේශයේ සිටින නිලධාරීන් හමුවී ඔවුන් සමඟ කතා කරන්න, දැනුවත් වන්න. එවන් නිලධාරීන් පිරිසක් දිස්ත්‍රික් හා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල වලදී ද හමුවීමේ හැකියාව ඇත.

මත්ද්‍රව්‍යට ගොදුරු වූ දරුවකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ කිහිපයකි,

- නිදාශීලී බව.
- මලානික බව.
- පාසැල් යෑම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- මුහුණ අවපැහැ වීම.
- දත් අවපැහැ වීම.
- නිතර කේන්ති යෑම.
- ශාරීරික වේදනාවන් පවතින බව නිරන්තරයෙන් පැවසීම.
- කෑම අරුචිය.

මෙවැනි ලක්ෂණ දැකගත හැකිය. (සැ.යු. මෙවන් ලක්ෂණ තිබූ පමණින් දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන බවට පූර්ව නිගමනයන්ට එළඹීම සිදු නොකරන්න, දරුවාගේ කටයුතු පිළිබඳ පෙරට වඩා සුපරීක්ෂාකාරී වන්න)

+ රෝහල



මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වුණොත්
අපේ හිතයි, ඇඟයි දෙකම ලෙඩ වෙනවා...
පිළිකා වගේ දරුණු රෝගත් හැදෙනවා ඔලන්ත අර මාමලා දිනා...
අද වයාල ගොඩක් දුක්විඳිනව..

■ එම වර්ෂාවෙන් මුදවා ගැනීමට අදාළ ආයතන වෙත දැරුවාට නිසි කලට යොමු කරන්න

දැරුවා මත්ද්‍රව්‍යවලට දැඩිව ඇබ්බැහි වී ඇත්නම්, ඉන් මිදීමට දැරුවාට බාහිර ආයතනයක හෝ පුද්ගලයකුගේ සහාය අවශ්‍ය නම්, වහාම දැරුවාට එම ආයතන වෙත යොමු කරන්න. රාජ්‍ය මෙන්ම පෞද්ගලික අංශයේ ද, චිවැනි ආයතන ඔබ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. මේ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වීමට,

- ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියෙන් දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල හා ප්‍රාදේශීය කාර්යාලවලට අනුයුක්ත කර ඇති දිස්ත්‍රික් ළමා ආරක්ෂක නිලධාරීන් / දිස්ත්‍රික් මනෝසමාජීය නිලධාරීන් / ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිලධාරීන්
- ළමා නිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරීන්
- මුල් ළමාවිය සංවර්ධන නිලධාරීන්
- උපදේශන නිලධාරීන්
- සමාජ සේවා නිලධාරීන්
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලවල නිලධාරීන්
- වෛද්‍යවරුන්
- අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ නිලධාරීන්

වැනි නිලධාරීන්ගේ සහාය ලබා ගන්න. ඔවුන් ඔබට සහාය ලබාදීම උදෙසා නිරන්තරයෙන් බැඳී සිටී.



■ **සෑම විටම දරුවාගේ හොඳ වර්ගවත් අගය කරන්න**

දරුවා තම අයහපත් හැසිරීම්වලින් මෙන්ම ඇඹිබැහිකම් වලින් මිදීමට උත්සාහ කරනවා නම්, දරුවා ඉදිරියට තබන සෑම කුඩා පියවරක්ම අගය කරන්න. සහායක් වන්න. ඔබේ කරුණාබර දෑත දරුවාට දිගු කරන්න. දරුවා දණගාන කාලයේ මෙන්ම අකුරු ලිවීමට උත්සාහ කරන කාලයේ දී පමණක් නොව දරුවන්ගේ ජීවිතවල සෑම අභියෝගාත්මක අවස්ථාවකදීම ඔබගේ දෑත දරුවාට විශාල ශක්තියක් වේ. **"පුතේ ඔයා ගොඩක් හොඳට මේ දේ කරල තියනවා, හරියට කරන්න ඔයා ගොඩක් උත්සාහ කරල තියනව, ඔයා ගැන මට ගොඩක් ආඩම්බරයි පුතේ"** ආදී වචනයෙන් දරුවාට සංග්‍රහ කරන්න. විවිධ දරුවාට ඔවුන්ගේ වර්ගවත් දියුණු කර ගැනීමට දිරියක් ලැබේ.

■ **දක්ෂතා හඳුනාගෙන දරුවාගේ කාලය ඒ සඳහා යෙදවීම (දක්ෂතාවන්ට වෘත්තීමය වටිනාකමක් එක් කරන්න)**

සෑම පුද්ගලයෙක් තුළම සැඟවුණු කලාකරුවකු, සංගීතඥයෙකු මෙන්ම නිර්මාණකරුවකු ජීවත් වේ. දරුවාගෙන් දරුවාට ඔවුන් තුළ පවතින දක්ෂතා විවිධාකාර වේ. මෙවැනි අතිතකර ඇඹිබැහිකම් ඇති දරුවන් නිකරුණේ වීමෙන්ම තනිකමින් කාලය ගත කිරීම සුදුසු නොවේ. විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට, ක්‍රීඩා කිරීමට දරුවාව යොමු කරන්න. අනිවාර්ය අධ්‍යාපන වයස පසු කළ දරුවන් වනම්, අවුරුදු 16 ට ඉහළ දරුවන් නැවත පාසල්ගත කිරීම අපහසු නම්, දරුවාගේ කැමැත්ත හා දක්ෂතාවය මත **ජාතික ආධුනිකත්ව සහ කාර්මික පුහුණු කිරීම් අධිකාරිය, ශ්‍රී ලංකා වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය, කාර්මික විද්‍යාල, තරුණ සේවා සභාව** වැනි ආයතන වෙත යොමු කරවන්න. එසේත් නොහැකි දරුවන් නිවසේදී ම අනාගත වෘත්තීය මාර්ගයක් සාදා ගැනීම සඳහා යොමු කරවන්න. **මල් වැවීම, සුරතල් මසුන් ඇති කිරීම, ගොවිතැන මෙන්ම කාර්මික කටයුතු** වැනි කුමන හෝ දෙයක් සඳහා යොමු කිරීම සුදුසු වේ. චතුලින් දරුවාගේ අනාගත වෘත්තීය ජීවිතය ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාව ද, උදා වනු ඇත. ඒ සඳහා හිරන්තරයෙන් ඔබේ සහාය ලබා දීමට ද අමතක නොකරන්න.



ජාතික ආධුනිකත්ව හා කාර්මික පුහුණු කිරීම් අධිකාරිය (NAITA)



ශ්‍රී ලංකා වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය (VTA)



ශ්‍රී ලංකා තරුණ සේවා සභාව මෙම ආයතන නියෝජනය කරනු ලබන නිලධාරීන් ප්‍රාදේශීය හා දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයන්හි දී මුණගැසිය හැක

තම හැකියාවන් හඳුනා ගැනීමට දරුවාට සැමවිටම අවස්ථාවන් ලබා දෙන්න.
එහිදී සිම හොඳ මඟ පෙන්වන්නෙකු වෙමින් දරුවට ඉදිරියට යන්නට සහාය වන්න....



වැඩිහිටියන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් දරුවාට එය වැරදි බව කීම

දරුවාට දැඩි දඬුවම් දීම

දරුවා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන බව ඥාතීන්, අසල්වැසින් සමඟ කතා කිරීම

- දරුවාට සිදුවන අයහපත් දේ**
- දරුවා අධ්‍යාපනයෙන් අත්වීම
 - වයසට නොගැලපෙන පුද්ගලයන් ඇතුළු කිරීම
 - අපවාරි ක්‍රියාවලට යොමුවීම
 - සමවයස් මිතුරන් හා සමාජය තුළ දරුවා කොන්වීම
 - පවුලෙන් අත්වීම
 - සෞඛ්‍යමට යොමුවීම
 - සිරගතවීම
 - දිගුකාලීනව පුනරුත්ථාපන කඳවුරුවල ජීවත්වීමට සිදුවීම
 - සියදිවි නසා ගැනීමට පෙළඹීම



ඉන් දරුවා මුදවා ගැනීමට වෙනත් පුරුද්දක් වෙත ඇඹිබැහි කරවීම

කලට වේලාවට හිසි ප්‍රතිකාර/ පිළියම් නොකිරීම

වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ දරුවා රූපවාහිනිය සමඟ ගත කරන කාලය උපක්‍රමශීලීව ප්‍රයෝජනවත් දෙයකට යොදවන්න

කුඩා කාලයේ සිටම දරුවන්ට කාලයේ ඇති වටිනාකම කියා දෙන්න. ළමා කාලයේ සුන්දරත්වය රැඳී තිබෙන්නේ පරිගණකය, රූපවාහිනිය වැනි යන්ත්‍රවල නොව මාපිය තුරුලෙහි, යහපත් මිතුරන් ඇසුරෙහි, පාසල, මෙන්ම කෙලිබිම තුළ ය. දරුවන්ට එම අත්දැකීම් ලැබීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. එහි සුන්දර බව විඳගැනීමට දරුවාට යොමු කරවන්න. මෙවැනි යන්ත්‍ර සමඟ කාලය ගත කිරීම තුළ දරුවාට ඔවුන්ගේ ජීවිතයෙන් මග හැරෙන සුන්දර දේ නැවත ළඟා කර ගත නොහැකිබව පැහැදිලි කරදෙන්න. අධ්‍යාපනය ලැබිය යුතු කාලය හිකරුණේ ගත කිරීමෙන් තම අනාගත අරමුණු වෙත ළඟාවීම දුෂ්කර බවත්, සාර්ථක අනාගතයක් කරා යාමට තිබෙන දොරටු වැසෙන බවත් ආදරයෙන් කියා දෙන්න.

ඇතැම්විට මෙය වචනයෙන් පැහැදිලි කළ ද, දරුවා එයට ඇහුම්කන් නොදීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවන්වලදී ඔබ උපක්‍රමශීලී වන්න.

නිවසේ සිටින දරුවන් එකතුකර ගනිමින් විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න,
 නිවස අවට පරිසරයේ ඇවිදීමත් පරිසරය නිරීක්ෂණය කරන්න
 දරුවන් සමඟ එකතු වී ඔවුන් වඩාත් කැමති ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න නැතිනම්
 ඔබ දන්නා ක්‍රීඩාවක් ඔවුන්ට කියා දෙන්න
 ආදර්ශමත් කතාන්දර කියා දෙන්න

රූපවාහිනිය නැරඹීම උපරිම පැය 2 කට සීමා කරන්න.

ඔබ කුඩා කාලය ගත කළ අයුරු, අද වන විට කාලය වෙනස් වී ඇති ආකාරය, කාලය හිකරුණේ ගත කළ නිසා ජීවිතයේ ඔබට මග හැරුණු අවස්ථාවන් ගැන දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
 ඒ තුළින් කාලයේ ඇති වටිනාකම දරුවාට අවබෝධ කර දෙන්න.

විවිධ උපක්‍රම භාවිත කිරීමේ දී දරුවාගේ වයස, ස්ත්‍රී-පුරුෂබව, දරුවාගේ කැමැත්ත පිළිබඳව වඩාත් සැලකිලිමත් වීමෙන් ඔබේ උත්සාහය වඩාත් සාර්ථක වේ.

දරුවන් රූපවාහිනිය තුළින් නරඹන වැඩසටහන්හි හොඳ නරක දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. හොඳ වැඩසටහන් හඳුනා ගැනීමට දරුවාට සහාය වන්න.

■ **හොඳ මිතුරන් ඇසුරු කිරීමට දරුවා ව දිරිගන්වන්න**

බොහෝ දරුවන් විවිධ දේවල් සඳහා ඇඹිබැහි වීමට මිතුරු ඇසුර, යහපත් සමාජ ආශ්‍රය අඩු වීම වැනි හේතු මුල් වේ. මිතුරු ඇසුර දරුවන්ගේ ජීවිතයට ප්‍රබල ලෙස බලපෑම් සිදුකරයි. එබැවින් යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීමට දරුවා ව දිරිගන්වන්න. මෙවැනි ඇඹිබැහිගත වර්ගයන් දරුවන් තුළ ඇති විට යහපත් මිතුරන්ගේ සහයෝගයෙන් ඔවුන් ඉන් මුදවා අධ්‍යාපනය, විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා, යහපත් පුරුදු ආදියට යොමු කරවීමට කටයුතු කරන්න. සම්මතයේ දරුවන් හා එකතු වී විනෝදයෙන් සෙල්ලම් කිරීමට දරුවා ව යොමු කරවන්න.

■ **වගකීම් දැරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න**

හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබේ දරුවාට ගැලපෙන පරිදි වගකීම් පැවරීම සිදුකරන්න. පවුලේ සියලුදෙනා වාරිකාවක් යන විටකදී,

“පුතේ අපි අරගෙන යන්න ඕනෙ මොනවද බලන්න.....,
 දුවේ ගෙනියන දේවල් ලැස්ති කරන්න.....,
 අපි ගිනිත් කරන්නේ මොනවා ද කියල ලියලා තියන්න.....,
 තව ඕනෙ දේවල්වල ලැයිස්තුවක් හදන්න පුතේ.....”

වැනි දේ වගකීම් ලෙස පවරාදීම තුළින් දරුවන්ව රූපවාහිනිය සහ පරිගණක ක්‍රීඩාවලින් අන්තර් තැබිය හැක. එමෙන්ම නිවසේ දෛනික කටයුතුවලදී දරුවාට සිදු කළ හැකි ආකාරයේ ගේ අතුගෑම, මිදුල අතුගෑම, ගෙදරට ගෙනෙන බඩු හිසි තැන තැබීම, රෙදි නැවීම වැනි කාර්යයන්වල වගකීම් පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් අතර කුඩා කාලයේ සිටම ගැලපෙන පරිදි බෙදා දීම ද සිදු කළ හැක.

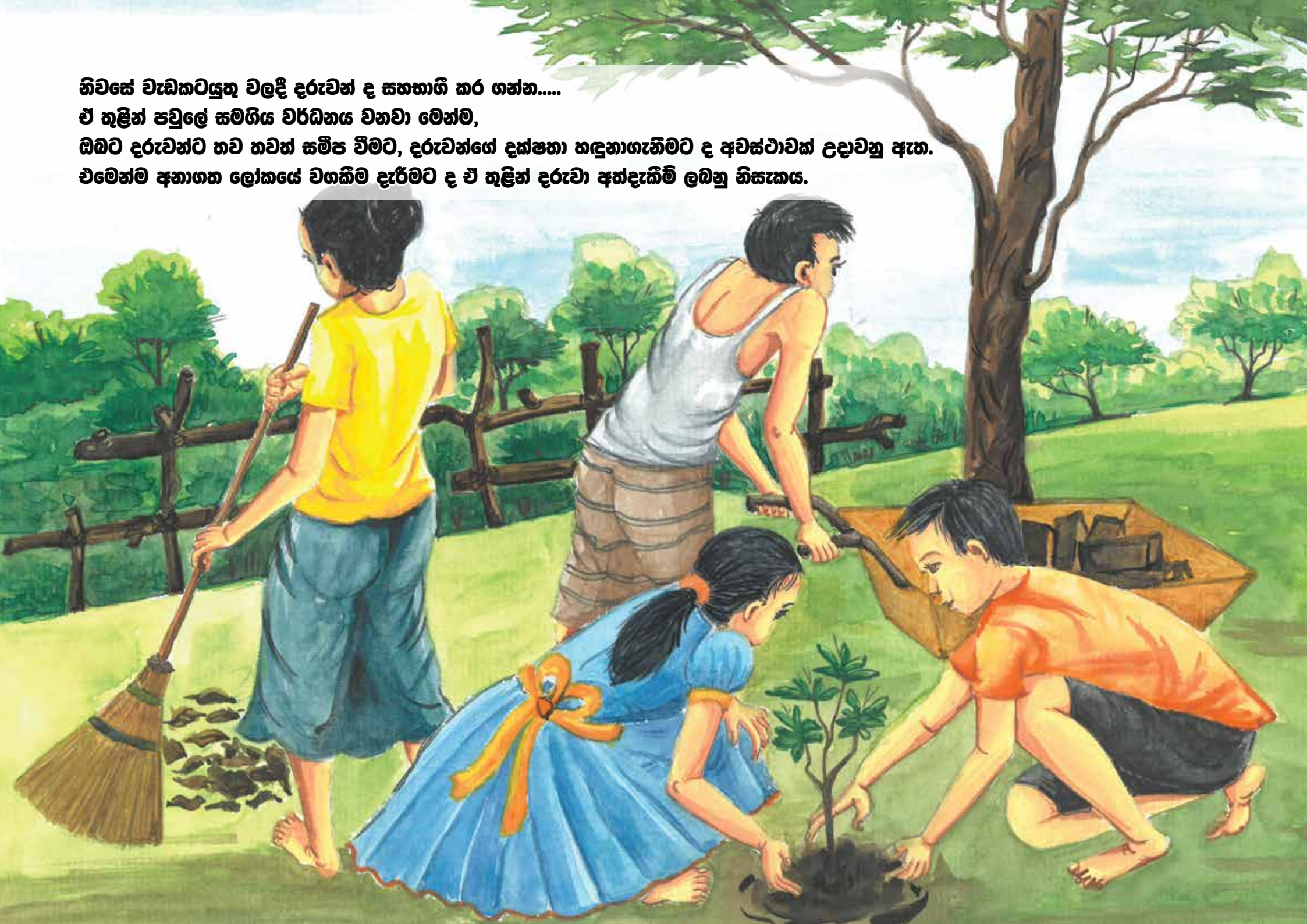
පාසලේදී /නිවසේදී දරුවන්ට අවස්ථානුකූලව වගකීම් පැවරීම සිදු කරන්න.

වගකීම් පැවරීමේ දී දරුවන්ගේ විවිධ වූ දක්ෂතාවන් මතෙවින් හඳුනා ගනිමින් වගකීම් පවරන්න.

එය අධ්‍යාපන දක්ෂතාවන්ට පමණක් සීමා නොකිරීමට වගබලා ගන්න.



නිවසේ වැඩකටයුතු වලදී දරුවන් ද සහභාගී කර ගන්න.....
ඒ තුළින් පවුලේ සමගිය වර්ධනය වනවා මෙන්ම,
සිබට දරුවන්ට තව තවත් සමීප වීමට, දරුවන්ගේ දක්ෂතා හඳුනාගැනීමට ද අවස්ථාවක් උළාවනු ඇත.
එමෙන්ම අනාගත ලෝකයේ වගකීම දැරීමට ද ඒ තුළින් දරුවා අත්දැකීම් ලබනු හිසැකය.



■ කුඩා කල සිට හැකිතාක් දරුවන් රූපවාහිනියෙන්, පරිගණක ක්‍රීඩාවලින් දුරස් කර තබන්න.

වර්තමානයේ බොහෝ වැඩිහිටියන් තම වැඩකටයුතු කර ගැනීම සඳහා දරුවාගේ අවධානය වෙනතක යොමු කිරීමට මෙවැනි දෙයට දරුවන් යොමු කරයි. කුඩා දරුවාට කෂම කවා ගැනීමට, නිවසේ වැඩ කර ගැනීමට දරුවා වේ දේවල්වලට යොමු කරයි. මෙතුළින් දරුවා කුඩා කල සිටම ඊට පුරුදු වේ. එහිසා තම පහසුව වෙනුවෙන් දරුවන් මෙවැනි දේට යොමු නොකරන්න. දරුවා ව ප්‍රයෝජනවත් දෙයකට යොමු කරවන්න.

එහිදී දරුවන්ට විනු පාට කරන්න, ක්ලේ නිර්මාණ හදන්න, සිංදු කියන්න, රූප හඳුනා ගන්න, කතාන්දරයක් කියාදීමට, ගෙවත්තේ වැඩ සිදු කිරීමට වගේම දරුවාට කළ හැකි නිවසේ කටයුතු සඳහා උදව් කිරීමට අවස්ථාව සලසා දීම වැනි දෙයට යොමු කිරීමෙන් දරුවාට දැනුමක් එකතුවනවා මෙන්ම කුඩා කල සිටම අයහපත් ඇබ්බැහිගත ක්‍රියාවන්ගෙන් දුරස් වේ.



නිවසේ වැඩි අතරතුර දරුවන්ටත් අවධානය දෙන්න...
අලුත් යමක් කියා දෙන්න...



■ වයසට ගැලපෙන විනෝදාංශ වලට දරුවන් යොමු කරන්න

දරුවකු කුඩා කල සිටම විනෝදාංශ වෙත යොමු කිරීමෙන් දරුවාගේ කාලය නිකරුණේ ගත නොවන අතරම කාලය අර්ථවත් දෙයක් වෙත යොමු කිරීම සිදු කරයි.

- පොත් කියවීම
- මුද්දර එකතු කිරීම
- පිහාටු එකතු කිරීම
- අත්කම් නිර්මාණ කිරීම
- පැළ සිටුවීම
- සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම
- කතන්දර, කවි ලිවීම

වැනි දේ තුළින් දැනුම වර්ධනය වනවා මෙන්ම ක්‍රීඩාවලට යොමු කිරීමෙන් කායික මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍ය ද, යහපත් වේ. එසේම දරා ගැනීමේ හැකියාව ද වර්ධනය වේ. මෙසේ සමාජශීලීවන දරුවා එවැනි ඇබ්බැහිගත වර්සාවන් වෙත යොමු නොවේ. එබැවින් දරුවන් කුඩා කල සිට යහපත් විනෝදාංශයක් වෙත යොමු කිරීමට කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

- කුඩා කල සිට යම් විනෝදාංශයකට දරුවා හුරු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- විනෝදාංශයක් තෝරා ගැනීමේ දී දරුවාගේ කැමැත්තට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙන්න.
- එහිදී ඔබ සහාය වන්නෙකු මිස තීරණ ගන්නෙකු නොවන්න.
- යහපත් විනෝදාංශ තුළින් ලබන අත්දැකීම දරුවාට සිය අනාගත වෘත්තීය ජීවිතයට මගපාදන්නක් විය හැක.



දරුවන් කුඩා කළ සිටම විනෝදාංශවලට යොමු කරන්න.
දරුවාට ඒකලීන් විනෝදය මෙන්ම අධ්‍යාපනයක් ද ලැබෙනු ඇත.



දරුවාගේ වයස පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවී දුරකථන පරිගණක ලබාදීම

දරුවා අධික ලෙස පරිගණක ක්‍රීඩා සිදුකිරීම, රූපවාහිනිය බැලීම සහ දුරකථන භාවිතය යනාදිය සිදු කළත් ඒ ගැන කොයා නොබැලීම/ සැලකිල්ලක් නොදැක්වීම

ගැටලුවක් ඇති වූ පසුව දරාගත නොහැකි ලෙස දැඩි දැඬුවම් ලබාදීම

දරුවාට සිදුවන අයහපත් දේ

- ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
- වැරදිවලට යොමුවීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළ යාම.
- අධ්‍යාපනය අඩාලවීම
- තමන්ට හානිදායක/ වයසට නොගැලපෙන ක්‍රියාවන් අත්හදා බැලීමට දරුවන් යොමුවීම
- සාහිත්‍ය රසය/ආගමික හා සමාජීය හර පද්ධතීන්ගෙන් දුරස් වූ දරුපරපුරක් බිහිවීම
- දෙමාපිය දුදරු සබඳතා දුරස් වීම

දරුවාට අධික කුතුහලයක් ඇතිවන ලෙස ජංගම දුරකථනය දුරස් කිරීම



04

නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන් අතර ප්‍රේම සබඳතාවන් පටන් ගැනීම සාමාන්‍ය දෙයක්.. ඔබේ දරුවාත් එවැනි දෙයක් පටන්ගතහොත්...?



මලක් සේ හිතැතිලා

මලක් සේ හිතැතිලා දුව වැඩෙන හැටි බලා
බයන් නිතෙහවා මැණිකේ ගණ අඳුර බෝවෙලා
ගොදුරු සොයනා රුදුරු නොමිනිසුන්ගෙන් මුදා
දෙනෙත් සේ රැකගනිමු පුතුව මග පෙන්නලා

පිපෙන මුත් රුව දරා සුවඳ නැති මල් පවා
නොවටිනා බව කියමු දවගෙ හිත සහසලා
නැණ ගුණෙන් සවි වඩා සඳ දියෙන් හද තෙමා
ජීවිතය කියා දෙමු පුතුවගෙ හිත නොරිදවා

මලක් සේ හිතැතිලා.....

රට දැයම හඳුනනා නව පැනුම් පණ පොවා
අපේ රුව ගුණ කියමු කලා වැව පෙන්නලා
රට දැයම හඳුනනා සොඳුරු මිනිසකු වෙලා
ලොව දිනන හැටි කියමු පිරුණු මිනිසෙකු වෙලා

මලක් සේ හිතැතිලා.....

(ගායනය සුනිල් එදිරිසිංහ)

වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ කලබල නොවී දරුවා එවැනි දෙයකට යොමු වූයේ ඇයි ද යන්න සොයා බලන්න

ඉවසීම තුළින් බොහෝ ගැටලුවලට විසඳුම් සොයා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ. බොහෝ දරුවන් තමාට මවගෙන්, පියාගෙන් නොලැබෙන ආදරය, අවධානය සොයා යාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තම ජීවිතයට බාහිර පුද්ගලයන් සමීප කර ගනියි. එසේම එය දරුවන්ගේ වයස අනුව ඇතිවන මානසික අවශ්‍යතාවයක් ද වේ. තම යහළුවන්ට ප්‍රේම සම්බන්ධතා ඇති නිසා තමන් ද එවැනිනකට යොමු වීම අනුමත කරන දරුවන් ද, සිටියි. මෙවැනි විවිධ හේතූන් මත දරුවන් පෙම් සබඳතා ඇති කර ගනියි.

කිසිවිට පිරිසක් ඉදිරියේ දරුවන් ලැජ්ජාවට පත් නොකරන්න.

ඉන් ඔවුන්ගේ මනසට සිදුවන හානිය විශාලය... ඉන් දරුවන්ගේ ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව වියැකී යයි.

එමෙන්ම ඔබ හා දරුවා අතර ඇති සබඳතාවයට ද එය අයහපත් ලෙස බලපානු ඇත.

වැරද්දක් සිදු වූ විට දරුවාට එය ආදරයෙන් පැහැදිලි කර දෙන්න.

දඬුවම වෙනුවට ආදරයෙන් දරුවා හික්මවා ගැනීමට ඔබ උපක්‍රමශීලී වන්න.

දඬුවම තුළින් සිදු වන අවනතබව බිය මුසුවක් වන අතර, එය දිගුකල් නොපවතී.

ආදරය තුළින් දරුවා තුළ ඇතිවන අවනත බව/ කීකරු බව එයට වඩා ශක්තිමත් වූවක් බව මතකයේ තබා ගන්න.

■ **ළමාවියේ දී අධ්‍යාපනයට මුලිකත්වය දියයුතු බව කියා දෙන්න**

**“හැකි නම් නිසි කළ විකසිත වන්නට,
වෙනසෙනු කුමට ද මුකුලිත වන්නට”**

මලක් සුන්දර වන්නේ විය ස්වාභාවිකවම පිපුණු විට ය. අතට ගෙන පෙනී දිගහරින ලද මලක වම සුන්දරත්වය දැකිය නොහැකිය. විනිසා නිසි කලට නිසි දේ කිරීමෙන් ජීවිතය වඩාත් සුන්දර වන බව දරුවන්ට කියා දෙන්න. ළමා කාලයේදී පෙම් සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම දරුවන්ගේ වයසට නොගැලපෙන බවත්, පාසල්වියේදී අධ්‍යාපනයට මුල්තැන දිය යුතු බවත් කියා දෙන්න. විවැනි සබඳතා නිසා අනිසි ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකි ආකාර ගැන දරුවන්ට පෙන්වා දෙන්න. තම අනාගතය යහපත් කර ගැනීමට තාවකාලික සම්බන්ධතාවයකට නොහැකි බවත් අධ්‍යාපනය විසින් තමාට යහපත් අනාගතයක් උදා කර දෙන බවත් දරුවන්ට තේරුම් කර දෙන්න. නිසි කලට නිසි දේ කළ යුතු බව දරුවාට වටහා දෙන්න.

ජීවිතයේ සෑම දෙයකටම නිශ්චිත කාලයක් පවතී.
යම් කාර්යයක් සිදු කිරීමට සුදුසු කාලය එළඹෙන තුරු බලා සිටිය යුතුය.
බිළඳු විය, ළමා විය, යොවුන් විය යන සෑම අවධියක් සඳහාම වෙන් වූ කාර්යයක් පවතී.
ඔබේ අත්දැකීම ඉවහල් කරගනිමින් ඒ බව දරුවාට කියා දෙන්න.
ඔබේ ජයග්‍රහණයන් තුළින් මෙන්ම පරාජයන් තුළ ද දරුවාට ඉගෙනීමට බොහෝ දෑ ඇති බව සිත්හි තබා ගන්න.



■ **පෙරට වඩා දරුවාට සමීප වෙන්න**

සෑම දරුවකුටම තම දෙමාපියන්ගේ ආදරය, උණුසුම, අවධානය ලැබිය යුතුය. එහෙත් වර්තමානයේ දෙමාපියන්ට තම දරුවන් වෙනුවෙන් වෙන් කිරීමට ඇති කාලය සීමා සහිත වී ඇත. තම දරුවන්ට යහපත් හෙට දිනක් උදා කිරීමට දෙමාපියන් මුදල් පසුපස හමායන සමාජයක් වර්තමානයේ ගොඩනැගී ඇත. ඒ තුළ දරුවන් සඳහා වෙන් කිරීමට කාලයක් ඔවුන් සතුව නොමැත. එහෙත් දරුවන් විසින් දෙමාපිය ආදරය හා අවධානය බලාපොරොත්තු වේ. දරුවන්ට සාර්ථක ජීවිතයක් ලබා දීමට අධ්‍යාපනයට පමණක් නොහැකි වන අතර ඒ සඳහා ජීවිතයට මුහුණ දෙන ආකාරය ද, ඉගෙනගත යුතුය. එවැනි කුසලතාවයන් දරුවන්ට ලබාදීමට දෙමව්පියන් දරුවන් වෙනුවෙන් කාලය කැප කළ යුතු ය. දරුවන්ට සමීප විය යුතු ය.

දරුවෙකු පෙම් සම්බන්ධතාවක් ඇති කර ගත් විට දෙමාපියන් විසින් දරුවාට පීඩාකාරී ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම සුදුසු නොවේ. දරුවාට තව තවත් පෙරට වඩා සමීප වන්න. තමන්ගේ ආදරය දරුවන්ට දැනෙන ලෙස කටයුතු කරන්න. එසේම දරුවාට අවවාද ලබාදෙන විට එය ආදරණීය, කරුණාබර වදන්වලින් සිදු කරන්න. තම ජීවිතයේ ළමා කාලය තුළදී දරුවන් අවධානය යොමු කළ යුතු දේ පිළිබඳ ආදරයෙන් පැහැදිලි කරන්න. දරුවන්ට සමීප වීමෙන් ඔවුන්ගේ වර්ගාවන් නිවැරදි කර ගැනීමේ අවස්ථාව ඔබට උදා වේ.

- දරුවන්ට වඩාත් සමීප දෙමව්පියන් වීමට නම්..**
- සෑම විටම දරුවාට හොඳින් සවන් සවන්දෙන්න.
 - දරුවා සමඟ කතා කිරීමට වේලාවක් වෙන් කර ගන්න.
 - එය රූ කෑමවේල ගන්න වේලාව වෙන්න පුළුවන්
 - දරුවන්ට ගරු කරන්න, ඔබ ඔවුන් විශ්වාස කරනා බව දැනෙන්නට හරින්න.
 - තවත් අයෙකු ඉදිරියේ දරුවාට බැණවැදීම, සමච්චලයට ලක්කිරීම්, අනෙක් දරුවන් සමඟ සංසන්දනය කිරීම් සිදු නොකරන්න.
 - දරුවන් සමඟ මිත්‍රශීලීව කටයුතු කරන්න. දරුවාගේ හොඳම මිතුරා හෝ මිතුරිය වන්නට උත්සාහ කරන්න.
 - දඬුවම් වලින් නොව ආදරයෙන්, සෙනෙහසින් දරුවන්ට හොඳ නරක කියාදෙන්න.
 - දරුවාගේ අනාගතය සම්බන්ධ තීන්දු තීරණ ගැනීමේ දී ඔබ මඟපෙන්වන්නෙකු මිස තීරණ ගන්නෙකු නොවන්න.

■ දරුවා සමඟ අත්දැකීම් බෙදා ගන්න

නව යොවුන් වියේදී දරුවන් බොහෝවිට යම් යම් දේ අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කරයි. මේ නිසා දරුවන් අයහපත් දේ වෙත යොමුවීමේ අවස්ථාවන් බහුල වේ. එමෙන්ම සමවයසේ සිටිනා මිතුරු මිතුරියන්ගේ බලපෑම්, ඉල්ලීම් නිසා ද ඇතැම් විටෙක වැරදි වර්තාවන්ට යොමු වේ. එසේ යොමු වන්නේ බාහිර පුද්ගලයන් සමඟ ඇති කර ගන්නා සම්බන්ධතා පිළිබඳ දරුවන් තුළ අත්දැකීම් අඩුවීම හේතුවෙනි. එසේම එවැනි යෝජනා යහපත් ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඇති නොදැනුවත්කම හේතුවෙනි. තම ජීවිතයේ දී ඔබ මුහුණ දුන් හොඳ මෙන්ම නරක අත්දැකීම් ගැන ද, දරුවා ව දැනුවත් කරන්න. එසේම එවැනි අවස්ථාවලදී තමා කටයුතු කළ ආකාරය සහ කටයුතු කළ යුතු නිවැරදි ආකාරය පිළිබඳ දරුවා ව දැනුවත් කරන්න.

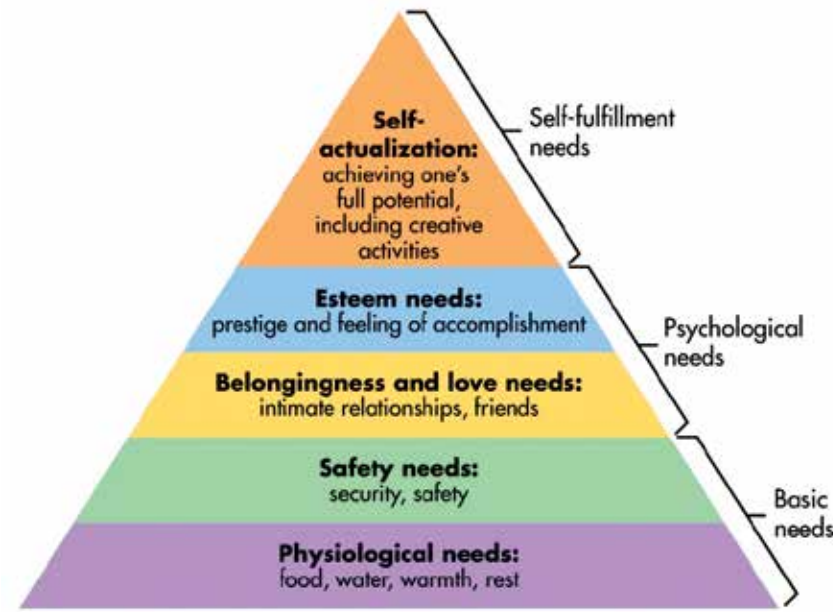
නව යොවුන් විය ජීවිතයේ පෙරළිකාරී අවධියකි. මේ අවධිය තුළ දරුවා ළමාවියෙන් තරුණවියට පා තැබීමට සූදානම් වේ. ඒ සඳහා දරුවා තුළ ශාරීරිකව හා මානසික වශයෙන් වෙනස්කම් රාශියක් සිදුවේ. එම වෙනස්කම් සිදු වන විට දරුවා තුළ ගැටලුකාරී සිතුවිලි ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. එබැවින් මෙම අවධිය තුළ දරුවාට වඩවඩාත් සම්ප වන්න. ශාරීරිකව සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව දරුවාට තේරෙන පරිදි පැහැදිලි කරන්න. දරුවාගේ ගැටලු වලට ඔබගෙන් නිසි පැහැදිලි කිරීමක් නොලැබෙන විටෙකදී දරුවා එය වෙනත් පුද්ගලයකුගෙන් ලබා ගැනීමට යොමු විය හැක. ඒ යහළුවෙකු හෝ වෙනත් ඇසුරුකරන පුද්ගලයෙකු විය හැක. එවැනි පුද්ගලයකුගෙන් සිදුවන පැහැදිලි කිරීම කොතෙක් දුරට නිවැරදි ද යන්න ගැටලු සහගතය.



■ දරුවා ඇසුරු කරන්නන් පිළිබඳ ඔබත් දැනුවත් වන්න

දරුවන්ගේ ජීවිතවලට විවිධ අවධීන්වලදී විවිධ පුද්ගලයන් සම්ප වේ. ඔවුන් දරුවන්ගේ ජීවිතවලට විවිධාකාරයේ බලපෑම් ඇති කරයි. ඒවා හොඳ මෙන්ම හරක ද විය හැක. ජීවන අත්දැකීම් අඩු, ජීවිතය හඳුනාගනිමින් සිටින දරුවන්ට අයහපත් තත්ත්වයන් නිසිලෙස හඳුනා ගැනීම අපහසුය. එමනිසා දරුවන් ඇසුරුකරන්නන් ගැන ඔබ ද, දැනුවත් වී සිටීම වැදගත් වේ. දරුවන්ගේ මිතුරන්ට නිවසට ආරාධනා කරන්න. දරුවාගේ මිතුරු සමාගම් සමඟ ඔබත් සුහද වන්න.

ඒබ්බ් මාස්ලෝ විසින් සිය අවශ්‍යතා ධුරාවලිය තුළ විග්‍රහ කරන ආකාරයට ලිංගිකත්වය යනු පුද්ගලයෙකුගේ මනෝසමාජීය අවශ්‍යතාවයකි. පුද්ගලයකුට ජීවත්වීම සඳහා ආහාර, ජලය, වාසස්ථාන මෙන්ම ලිංගිකත්වය ද මූලික අවශ්‍යතාවක් වශයෙන් එහිදී පෙන්වා දී ඇත. ඕනෑම මනුෂ්‍යකුට සිය කුඩා අවදියේ සිටම මෙම අවශ්‍යතාවන් තෘප්තිමත් කර ගැනීම සඳහා උද්දීපනයන් පවතී. එබැවින් දරුවකුට කුඩා අවදියේ සිටම නිවැරදිව එම අවශ්‍යතාවන් තෘප්තිමත් කර ගත යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දරුවාට අවබෝධ වනසේ පැහැදිලි කර දෙන්න.



දරුවන්ගේ මිතුරන්ට නිවසට ආරාධනා කරන්න.
දරුවාගේ මිතුරු සමාගම් සමඟ ඔබත් සුභද වන්න.



මෙවන් අවස්ථාවක ඔබේ ප්‍රතිචාරය....

දරුවා අධික ලෙස දුරකථන භාවිත කළත්, ඒ ගැන කොයා නොඔරලීම/ සැලකිල්ලක් නොදැක්වීම

දරුවාගේ නිදහස දැකීම ලෙස සීමා කිරීම

මව හෝ පියා සියදිවි නසා ගන්නා ධව පවසමින් දරුවාට මානසික පීඩනයට ලක් කිරීම

අනවශ්‍ය ලෙස සැක කිරීම

දරුවා පවසන කිසිදු දෙයක් ගැන විශ්වාස නොකිරීම

- දරුවාට සිදුවන අයහපත් දේ
- සමාජ අපවාදයට ලක්වීම
 - සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලට යොමුවීම
 - මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමුවීම
 - නිවසින් පලායාම
 - කායික/ මානසික රෝගවලට ගොදුරුවීම
 - මානසික පීඩනයට ලක්වීම
 - අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාලවීම
 - ළමා මව්වරුන් බිහිවීම



පවුලේ අනෙක් සහෝදර සහෝදරියන් අතර වෙනස් ලෙස සැලකීම

නිවසින් පන්නා දමන ධවට තර්ජනය කිරීම

සබඳතාව පවත්වන අනෙක් දරුවාට හෝ පුද්ගලයාට ඔරොත්තු දීම හෝ තර්ජනය කිරීම

පවුලේ අනෙක් දරුවන් ද කිසිදු හේතුවක් නොමැතිව සැක කිරීම

ඥාතීන්, අසල්වැසි, සමවයස් මිතුරන් ඉදිරියේ දරුවාට අපහසුතාවයට ලක් වන ලෙස කතා කිරීම

05

ඔබේ දරුවාත් වයසට නොගැලපෙන පුද්ගලයන් ඇසුරට යොමුවේලා ද...?



මල්ලියේ නරක මිතුරන්.....

මල්ලියේ නරක මිතුරන් පිළිගන්න එපා..
නංගියේ නොහොඹනා කම් හුරු වෙන්න එපා..
බෝගම්බර සිපිරි ගෙදරට එන්න එපා..
හතරෙකුට වත් මට වන් දුක වෙන්න එපා..

දළදා මැදුරේ හේවා හඬ රැවිදෙනවා..
කළ පව් මතක් වී දැසම තෙත් වෙනවා..
සියක් වාරයක් මැරී මැරී උපදිනවා..
නිබහට වතුර වෙනුවට කඳුලැලි බොනවා..

ලැබුවේ අවවාද නොහොඹන ආරකය..
දුදනන් නිසා විය සෙනසුරු මාරකය..
මම පෙර ගියේ වරදින් පිරි පාරකය..
ඒ ගිය මගේ අවසානය පෝරකය..

ගායනය - සුනිල් එදිරිසිංහ
පදරවනය - සුනිල් ආරියරත්න

වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ තම දරුවා සමඟ හොඳ සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගා ගන්න

සමාජයේ දී දරුවන්ට විවිධ වයස්වල විවිධ පුද්ගලයන් හමු වේ. එසේම ඔවුන් අතරින් ඇතැම් පුද්ගලයන් දරුවන් වෙත සමීප වන්නේ යහපත් අරමුණින් නොවේ. දරුවාට ඔවුන්ගේ යම් යම් වැරදි ක්‍රියාවන්වල කොටස්කරුවකු කර ගැනීමට, හැකිනම් ඔවුන්ගේ අහිසි ආභාවන් ඉටු කර ගැනීම සඳහා ය. ඔබ දරුවන් සමඟ මනා සම්බන්ධතාවයක් පවත්වයි නම්, එවැනි පුද්ගලයන් හට දරුවන් වෙත සමීපවීමේ අවස්ථාව මගහැරී යයි. මන්ද, දරුවන් විවිධ ඔබට ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ සෑම දෙයක්ම පවසන නිසාවෙනි. එහිදී ඔවුන් දරුවාට ඇසුරු කිරීමට හොඳ ද, හැදිද යන වග ඔබට තීරණය කළ හැකි වේ. එම පුද්ගලයන්ගේ ඇසුරු දරුවාට උචිත නොවන්නේ නම්, ඒ ඇයි ද, යන්න දරුවාට මනා ලෙස අවබෝධ කරදීමේ හැකියාව ඔබට උදා වේ. ඔබ දරුවාට සමීප වී සිටීමෙන් වැඩිහිටියකු යනු කවුද, ඔවුන් දරුවන් සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද, යන්න අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව දරුවාටම උදාවනු ඇත.

දරුවකුගේ කුඩා අවදියේ සිට ඔවුන් ඇසුරු කරන අය යන එන තැන් පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සොයා බලන්න.

ඒ පිළිබඳව දරුවාගෙන් අසා දැනගැනීමට වෙලාවක් වෙන් කර ගන්න.

තමන් යන එන තැන්, එදිනෙදා සිදු වූ දෑ ගැන පැවසීමට කුඩා අවදියේ සිට දරුවාට හුරු කරන්න.

තමන් අකමැති දෙයක් සිදු වන විටෙක දී ඒ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්විය යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දරුවාට හුරුවක් ලබා දෙන්න.



දරුවාට සිය පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කුඩා කල සිට කියා දෙන්න.

හොඳ නරක ස්පර්ශයන් පිළිබඳව කුඩා අවදියේ සිටම දරුවාට පැහැදිලි කරන්න.



■ දරුවා පවත්වන යහපත් සම්බන්ධතා අගය කරන්න/
දිරි ගන්වන්න

ළමයින් පමණක් නොව වැඩිහිටියන් ද අගය කිරීමේවලට බොහෝ ආශා කරයි. දරුවන් තම දෙමාපියන්ගෙන් මෙන්ම ගුරුවරුන්ගෙන් ද අගය කිරීම් නිරන්තරයෙන් බලාපොරොත්තු වේ. එයින් ඔවුන් නිරන්තරයෙන් දිරිගන්විය හැකිය. එබැවින් දරුවන් පවත්වන යහපත් සබඳතාවන් දිරි ගන්වීම ද වැදගත් වේ. යහපත් සබඳතා තුළින් යහපත් සමාජයක් නිර්මාණය වන්නා සේම තම ජීවිතය ද සාර්ථක වන බව දරුවන්ට කියා දෙන්න

■ පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් අතර මිත්‍රත්වය වර්ධනය කරන්න

පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් අතර හොඳ සබඳතාවක් ඇති කිරීම වැදගත් වේ. දෙමාපියන් හැරුණු විට දරුවන්ගේ යහපත උදෙසා කටයුතු කිරීමට පවුල තුළ සිටින සමීපතමයින් මොවුන් බව වටහා දෙන්න. සෑම විටම සහෝදර සහෝදරියන් අතර සුභදතාවය වර්ධනය කිරීමට කටයුතු කරන්න. පවුල තුළ එකමුතුකම, සහයෝගීතාව, ආදරය, සංවේදීකම වර්ධනය කරන්න. වරදක් දුටුවිට එය නිවැරදි කර වී පිළිබඳව දරුවන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න. එමෙන්ම වරදක් සිදු වූ විට වී සඳහා ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරය සැමවිට එක සමාන විය යුතු ය. එක් දරුවකුට එක් ආකාරයකටත්, තවත් දරුවකුට තවත් ආකාරයකටත් නොසලකන්න. සෑමට එක ලෙස ආදරය කරන්න.

■ හොඳ යහළුවන් සොයා ගැනීමට උදවු කරන්න

හොඳ මිතුරන් සිටීම කුඩා කල සිටම වැදගත් වේ. යහපත් මිතුරකු තමන් කරන සියලුම යහපත් කාරණාවලදී උදව් කරනවා මෙන්ම අයහපතින් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කරයි. එවැනි හොඳ මිතුරන් සිටින දරුවකු කිසිම විටෙක තමන්ට නොගැලපෙන වැඩිහිටි ඇසුරකට යොමු නොවේ. යහපත් මිතුරන් එවැනි අවස්ථාවන්ගෙන් තම මිතුරා වළක්වා ගන්නා අතර ඒ ගැන වැඩිහිටියන් දැනුවත් කරයි. පාසලේ විෂය ධාරිතා කටයුතු, ක්‍රීඩා හා සමීනි සමාගම් මෙන්ම දැනුම් අධ්‍යාපනයට දරුවන් යොමු කිරීමෙන් සමවයස් මිතුරන් දරුවන්ට සොයා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ.

එමෙන්ම ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ පවතින ළමා සමාජ, යෞවන සමාජ ආදියට දරුවාව සහභාගී කරවීමට උනන්දු කරවන්න. එය දරුවාට යහපත් මිතුරන් හඳුනා ගැනීමට මෙන්ම දරුවාගේ පෞරුෂත්ව සංවර්ධනයට ද ඉවහල්වනු ඇත.

හොඳ යහළුවා

- සැමවිටම වරදින් මුදවා ගනී.
- යහපත් කටයුතු වල නිරත වීමට උනන්දු කරවයි.
- යහළුවාගේ සාර්ථකත්වය ප්‍රාර්ථනා කරයි.
- නැති තැන විවේචනය නොකරයි.
- දුකේදීත් සැපේදීත් යහළුවා සමඟ සිටී.
- යහපත් සිතින් සිය යහළුවාගේ දුර්වලතාවයන් පෙන්වා දෙමින් ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමට සහය දේ

පරිසර සංගමය

පරිසරය සුරැකීමට හැකි සෑම
අයුරකින්ම දායක වන්න
සිබිගේ උපන්දිනය දා
පරිසරට පැළෑයක් දායාද
කිරීමට අමතක නොකරන්න
පණ මෙන් සුරකිමු මිනි මව
සැමදා...



■ වයසට නොගැලපෙන පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම නොගැලපෙන්නේ ඇයි දැයි කියා දෙන්න

දරුවන් යනු කුතුහලයෙන් පිරි කොටසකි. එනිසා යමක් කිරීමට එපා කියනවාට වඩා එපා කියන්නේ ඇයි දැයි හා ඉන් තමන්ට සිදුවිය හැකි දේවල් ගැන කියා දෙන්න. එහි ඇති හරක දේ පිළිබඳව, ආදිනව දරුවන්ට අවබෝධ වූ පසු දරුවන් එවැනි පුද්ගලයන්ගෙන් දුරස් වේ. එම පුද්ගලයන් තමන්ව නොමග යැවීමට ඉඩ ඇති බවත්, ඔවුන්ගේ ජාවාරම්වල කොටස්කරුවන් කරගත හැකි බවත්, තමන්ව වැරදි දේවල්වලට පොළඹවා ගත හැකි බවත්, ඒ හේතුවෙන් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල්වීම වැනි අයහපත් දේ සිදු හැකි බවත් දරුවන්ට කියා දෙන්න.

ඔවුන් ද අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් කරගත්, කුඩා කාලයේදීම විවිධ ජාවාරම්වලට යොදවා ගන්නා ලද පුද්ගලයන් විය හැකි බවත්, ඔවුන් මුදල් වෙනුවෙන් ඕනෑම අයහපත් දෙයකට යොමු වන පිරිසක් විය හැකි බවත්, දරුවන්ට ඔවුන්ගේ ඇසුර නොගැලපෙන බවත් කියා දෙන්න. තම ජීවිතයේ ඉදිරියට එන සුන්දර කාලය ඔවුන් නිසා අහිමි කර නොගන්න යැයි දරුවාට අවබෝධ කරගත හැකි අයුරින් පැහැදිලි කර දෙන්න.

වයසට නොගැලපෙන අය කවුරුන්ද?

- ළමා වයසට නොගැලපෙන හැසිරීම් වල නිරත වන පුද්ගලයන්
- සමාජය තුළ අයහපත්/ හරක යැයි සම්මත කටයුතු වල නිරත වන පුද්ගලයන්
- නීති විරෝධී කටයුතු වල නිරත වන අය.

එවැනි අය ඇසුර නොකළ යුත්තේ ඇයි?

- වයසට නොගැලපෙන දේ සිදු කිරීමට දරුවන් පෙළෙඹීම.
- තමන් ද එවැනි කටයුතු වලට පොළඹවා ගැනීමට ඉඩ තිබීම.
- නීතියෙන් දඬුවම් ලැබීමට සිදු වීම.
- සමාජ අපවාදයට ලක්වීම.

යම් දරුවකු නොගැලපෙන හැසිරීමක නිරත වන්නේ නම් තම දරුවා ද එම තත්වයට ඇද වැටීමෙන් වළක්වා ගන්නා සේම එම දරුවාද නිවැරදි මඟට ගැනීමට දෙමාපියකු, ගුරුවරයකු, වැඩිහිටියකු ලෙස ඔබට ද වගකීමක් පවතින බව සැමවිට සිත්හි තබා ගන්න.

දරුවන් මගේ යැයි නොව අපේ යැයි සිතා කටයුතු කරන්න.



දරුවා ඇසුරු කරන අනෙකුත් පුද්ගලයන්ට ද බැණ වැදීම

දැඩි ලෙස පහරදීම

නිවසින චලිතයට යාම පවා හහනම් කිරීම

තර්ජනාත්මක බැණ වැදීම් (නිවසින පන්හන බව, ආහාර-ඇඳුම් නොදෙන බව, පාසලේ ගැටවරුන්ට/මිතුරන්ට පවසන බව)

මිතුරන්, නෑදෑයන් හා අකල්වාසින සමඟ දරුවාගේ වැරදි පැවසීම

නිවසේ කිසිදු කටයුත්තක දී දරුවාගෙන් අදහස් නොවීම

දරුවාට කිසිවිටෙකත් විශ්වාස නොකිරීම

විශාල වරදක්කළ පුද්ගලයෙකු ලෙස දරුවා පවුල තුළ කොන් කිරීම

- දරුවාට සිදුවන අයහපත් දේ
- දරුවා ඔවුන්ව ඇසුරු කිරීමට තව තවත් පෙළඹීම
 - ඔවුන් කියන දෙයට පමණක් ඇහුම්කන් දීම
 - මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇඹිබැහිවීම
 - අපවාරී ක්‍රියාවලට යොමුවීම
 - සමවයස් මිතුරන් අතර/ සමාජය තුළ කොන්වීම
 - දෙමාපියන්ව දැඩි ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
 - මානසික පීඩනයට ලක්වීම
 - දරුවා පවුල තුළ හුදකලා වීම
 - සියදිවි හානිකර ගැහීමට පෙළඹීම
 - අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාලවීම
 - ලද හිදහසින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම
 - වරදකාරී හැඟීම් දරුවා තුළ ඇතිවීම

06

දරුවා
නිරන්තරයෙන්
බොර කියනවා ද..?

"හොඳ ලෙස හැදීමට - හොඳ සිත ඕනෑ හැම විට
නරක සිත් ඇති විට - නරකමයි සිදු වන්නේ අප හට"

සිරිත් මල්දම



වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ බොරුකීම වරදක් බවත්, පවක් බවත් දරුවාට වටහා දෙන්න

කුඩා කල සිටම ඇත්ත කථා කිරීමට දරුවන් හුරු කරවන්න. එය අනාගතය සඳහා කරනු ලබන ආයෝජනයකි. දරුවකු පුංචි බොරුවක් කී විට එය නොසලකා හැරීම නොකළ යුතුය. අනාගතයේ විශාල බොරුවක් දරුවා තුළින් පිටවනුයේ විදා ඔබ විසින් දැමූ අධිකාලම නිසා විය හැක. එමනිසා කිසිවිටෙක දරුවා පවසන බොරු අනුමත කිරීම, විහිළුවක් ලෙස ගෙන සිනාසීම නොකරන්න. බොරු කීමෙන් සිදුවන අයහපත් දේවල් දරුවන්ට අවබෝධ කරගත හැකි ආකාරයට කතාන්දර වැනි දේ භාවිත කරමින් කියා දෙන්න. එසේම බොරු කියන දරුවන් කිසිවිට කිසිම කෙනෙකු විශ්වාස නොකරන බවත් දරුවන්ට කියා දෙන්න. ඇත්ත කථා කිරීමේ වාසි හා බොරු කීමෙහි අවාසි දරුවන්ට පෙන්වා දෙන්න.

■ කිසිදු අවස්ථාවක දරුවන්ව බොරු කීමට පෙළඹවීමෙන් වළකින්න.

ඔබගේ හෝ දරුවාගේ වාසිය වෙනුවෙන් කිසිවිටෙකවත් බොරු කීමට දරුවා පෙළඹවීම නොකළ යුතුය. බොහෝ අවස්ථාවලදී පාසල් කටයුතු ගැන දරුවන් මගින් බොරු කියවීම වැඩිහිටියන් සිදුකරන වරදකි. "පුනේ ටීවට කියන්න ඔයාට ඒවා ගේන්න බැරි වුනේ ඔයා ඊයේ ගමනක් ගිය නිසා කියල....." වැනි දේවල් දරුවන්ට හුරු කරනු ලැබේ. එවැනි අයහපත් ආදර්ශයන් කුඩා කල සිට දරුවන්ට ලබා නොදීමට කටයුතු කරන්න. තමාගේ වැරදි පිළිගෙන, ඒවාට මුහුණ දීමට දරුවාව හුරු කරවන්න. වරද වසා ගැනීමට එක් බොරුවක් පවසා එම බොරුව වසා ගැනීමට තවත් බොරු සීයයක් කීමට සිදුවන බව අවබෝධ කර දෙන්න.

බොරු කීම සම්බන්ධයෙන් මූලික අත්දැකීම් දරුවා සිය පවුල තුළින් ලබා ගනී.

මොහොතක් සිතන්න.

ඔබට නිවසෙන් එළියට යෑමට සිදු වූ අවස්ථාවක කුඩා දරුවා ඔබගේ මවට හෝ වෙනත් අයෙකුට දී දරුවාට හොරෙන් ඔබ නිවසෙන් පිටව ගිය අවස්ථා තිබුණා නේද..?

දරුවා සිය මව කෙරෙහි තිබූ විශ්වාසය බිඳවැටීම ආරම්භවූයේ , බොරුව පිළිබඳව අදහසක් ඇති වූයේ ඒ දිනයේදී විය හැක.

එමනිසා,

දරුවකුට කුඩා අවදියේ සිටම ඇත්ත කතා කිරීමට පුරුදු කරන්න.

එය ඔබේ වචනයෙන් පමණක් නොව ක්‍රියාවෙන් ද සිදු කරන්න.

■ දෙමව්පියන් විසින් ද දරුවන්ට හෝ අනෙක් අයට ද බොරු කීමෙන් වැළකිය යුතුය

අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් වේ. දරුවන් හැදෙන්නේ දෙමාපිය වැඩිහිටියන් මෙන්ම ගුරුවරු වන ඔබ දෙස බලා ය. ඔබව ආදර්ශය කරගෙන ය. එබැවින් දරුවන් මෙන්ම අන් අය ඉදිරියේ දී ද බොරු කීමෙන් වැළකීම කළ යුතුය. යම් පුද්ගලයකු ඔබට බොරුකාරයා යැයි පැවසුවහොත් දරුවන්ගේ මනසට විය දැඩිව බලපෑම් සිදු කරයි. නැතිනම් දරුවන් ද කිසිදු විටෙක ඔබගේ අවවාදයක් පිළිනොගනු ඇත.

“අම්ම, තාත්තා බොරු කියනවනම් මං පොඩි බොරුවක් කිව්වට කමක් නෑනේ....”

යැයි දරුවකු පැවසුවහොත් එහිදී ඔබ ද දරුවන් ඉදිරියේ දී අපහසුතාවයට පත් වේ. එහිසා ඔබ ද අසත්‍ය පැවසීමෙන් වැළකී සිටීමට උත්සාහ දැරිය යුතුය.

■ තම දරුවන් බොරු කියන බව අන් අය ඉදිරියේ නොපැවසීම

විවිධ අවස්ථාවන් වලදී දරුවන් අතින් වැරදි සිදු වේ. ඔවුන් විටක විය වසා ගැනීමට බොරු පවසයි. එහිදී දරුවාට විය පහදා දී නිවැරදි කිරීමට කටයුතු කරන්න. නමුත් **“මගේ ළමයා ගොඩක් බොරු කියනවා.....”** යැයි කිසිවිටෙකත් නෑදෑයින්, මිතුරන්, දරුවාගේ මිතුරන්ගේ දෙමාපියන් මෙන්ම අසල්වැසින් සමඟ නොපවසන්න. මන්ද විය දරුවා දැනගතහොත් දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් ගැන ඇති විශ්වාසය බිඳ වැටෙන අතර, ඉන් පසු ඔවුන් ඔබ පවසන දේ විශ්වාස නොකරනවා මෙන්ම ඔබ කියන දෙය ද නොඅසනු ඇත. එසේම විය දරුවාට මානසික පීඩාවක් ද වේ. තවද බොරු කීම පිළිබඳ ඇති ලැජ්ජාව ද දරුවා තුළින් පහව යයි.

බොරු කීම කැතමය - ගැරඬි කුණාටත් නොසමය ඇත්ත නම් කදිමය - මෙලොව රජ සැපතටත් උතුමය
- සිරිත් මල් දම -



දරුවාට අන් අය ඉදිරියේ බොරුකාරයකු කිරීමෙන් දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය හීන වේ. එය දරුවාගේ වර්තමානය සහ අනාගතය යන දෙකටම බලපෑ හැකිය.

දැඩි ලෙස පහරදීම

නිතර නිතර බැණ වැදීම

කිසිවිටෙකත් දරුවාව විශ්වාස නොකිරීම

දරුවාට කිසිදු වගකීමක් නොදීම (මුදල් පිළිබඳ වන කැකය හිසා දරුවා කඩයට හෝ නොයැවීම)



දරුවන්ට සිදුවන අයහපත් දේ

- දරුවන් බොහෝ දේ දෙමාපියන්ගෙන් සැඟවීම/ සැඟවීමට උත්සාහ කිරීම
- දෙමාපිය-දුදරු කඛඳුතාවය දරුවන්ට
- සමාජය දරුවන් දෙස බොරුකාරයකු යන හැඟීමෙන් බැලීම
- දරුවන් සමාජය දෙස සැකයෙන් බැලීමට හුරුවීම
- දරුවන් දිගින් දිගටම දෙමව්පියන්ට බොරු කීම
- බොරුව තුළින් තම කටයුතු සියල්ල කර ගත හැකිය යන මානසිකත්වය ඇති වීම

දරුවා බොරු කියනබව අනෙක් අය සමඟ පැවසීම

දරුවා පැවසූ බොරුවක් පිළිබඳ අනෙක් අය සමඟ අගය කර පැවසීම

07

**දරුවා
පුංචි පුංචි දේවල්
සොරකම් කරනවාද...?**

"අනුන්ගෙන් නැති වුණා - දෙයක් ලැබුණොත් යම් දින
එය සඟවා නොගෙන - දෙන්නට කරුණා කරන්න සතුටින"

- සිරිත් මල්දම -



වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ දරුවාට අයිති නොවන යමක් ප්‍රභූ ඇති නම් ඒ පිළිබඳ විමසන්න

දරුවන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කරනුයේ වැඩිහිටියන් වන අපි ය. එහිදී දරුවන්ගේ ආහාර පාන පමණක් නොව අනෙකුත් දේ ද අරන් දෙනුයේ ඔබ විසිනි. ඔබේ දරුවා ප්‍රභූ දරුවාට අයිති නොවන යමක් තිබෙනු දුටු විට ඒ පිළිබඳ කාරුණිකව විමසන්න. දරුවාට පීඩා වන ලෙස, ලජ්ජාවට පත්වන ලෙස අන් අය ඉදිරියේ දී ඒ ගැන නොවිමසීමට ඔබ වැඩිහිටියන් ලෙස වග බලා ගත යුතු ය.

**පුතේ මේ වගේ මකනයක් පුතා ගාව තිබේබො නෑනේ...,
මේක පුතාට කොහෙන්ද ලැබුනේ...,
කවුරුහරි අරන් දුන්න ද?
නැත්තන් පුතා අහන්නෙ නැතිව කාගෙන්හරි ගත්තද මේක?**

යම් විටෙක එය දරුවාට වෙහ අයෙකු දුන් දෙයක් විය හැක. නැතිනම් දරුවා එය විමසීමකින් තොරව ලබා ගත් දෙයක් ද විය හැක. අද දරුවා කිසිවකුටත් නොකියා තම කැමැත්ත මත ලබා ගන්නා ඒ කුඩා දෙය ගැන ඔබ අද අවධානය නොදුන්නහොත්, අනාගතයේ දී දරුවා සොරකම් කිරීමේ අධිකාරම වනුයේ එය ද විය හැක. දරුවන්ට ආදරයෙන් තමාට අයිති නොවන දේවල් ගැනීම නොකළ යුතු දෙයක් බව පහදා දෙන්න.

දරුවෙක් මුල් වරට සිදු කරන්නේ ඉතාමත් සුළු සොරකමක් විය හැක. නමුත් ඒ දිනසේදී ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරය මත එවැනි ක්‍රියා නැවත සිදු වීම හෝ නොවීම තීරණය වේ.

එමනිසා දරුවකු කුඩා හෝ සොරකමක් සිදු කළ විට

- එය විහිළුවට ගැනීම
 - එය නැවැත නැවත මතක් කරමින් සිනා සීම
 - අගය කිරීම
 - අමානුෂික දඬුවම් දීම
- සිදු නොකරන්න.

දරුවා විසින් සිදු කළ ක්‍රියාව සහ එය වැරදි දෙයක් ලෙස සලකන්නේ ඇයි ද යන්න දරුවාට ආදරයෙන් පැහැදිලි කර දෙන්න.

දරුවාගෙන් කාරුණිකව විමසන්න...
කොරකම හොඳ දෙයක් නොවන බව කියා දෙන්න...



■ වරදක් කළවිට ඒ ගැන හිතර මතක් කරමින් දරුවා ව පීඩාවට පත් නොකරන්න

දරුවන් ළඟ අන්සතු යමක් දුටු විට ඔබට කෝපයක් හට ගත හැකිය. එය ඔබට ද ලැජ්ජාවට කරුණක් විය හැකිය. එහෙත් එම සිදුවීමෙන් කලකට පසුවත් දරුවා අතින් සිදුවන යම් වැරද්දක් හිසා හෝ දරුවා සමඟ ඇතිවන කෝපයක් හිසා හිතර හිතර දරුවා අතින් එක්වරක් සිදු වූ විම අන්සතු දේ ගැනීම පිළිබඳ මතක් කර කර දරුවා ව පීඩාවට පත් කිරීම නොකළ යුතු ය. දරුවා විවැනි වරදක් නැවත නොකිරීමට හැක. එය එම අවස්ථාවේදී දරුවා තුළ ඇති වූ සිතුවිල්ලක් පමණක් විය හැක. එහෙත් එය නැවත නැවත මතක් කිරීම දරුවන්ව නැවත විවැනි තත්ත්වයකට ඇද දැමීමක් විය හැක.

එහිදී දරුවන් නැවතත් අන් සතු දේ ගැනීමකට පෙළඹිය හැකිය.

"මට හොරා හොරා කියනවනම්,
මට ආස දෙයක් කාගෙන්හරී ගන්නට මොකද වෙන්නේ...,
හොරු ඉතිං කොහොමත් අනුන්ගෙ ඒව ගන්නවනේ...,
ආයේ ඉතින් අලුතින් මට හොරා කියන්න දෙයක් නැනේ...,
මට කොහොමත් අතින් අය හොරා කියනවනේ..."

මෙවැනි සිතුවිලි දරුවන් තුළ ඇති විමට ඉඩ නොදිය යුතුය.

යම් ක්‍රියාවක් හොඳ හෝ හරක විමට හේතු පහදා දී දරුවාට ඒ පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දෙන්න.

ඉන් ඔබ මෙන්ම දරුවාද මානසිකව පීඩනයට ලක් නොවේ.



■ **සොරකමෙහි ආදිනව කියා දෙන්න**

සමාජයක් යහපත් වනුයේ යහපත් ගුණාගරක මිනිසුන්ගෙනි. අප යම් දෙයක් කිරීමට පෙර ඉන් තව කෙනෙකුට අයහපතක් සිදු වන්නේ නම් ඉන් වැළකී සිටීමට කුඩා කල සිටම දරුවන් හුරු කළ යුතු ය. සොරකම ද චිච්චිම දෙයකි. එතුමුන් අතින් පුද්ගලයන්ට පමණක් නොව තමන්ට ද සිදුවන්නේ හානියක් බව දරුවන්ට කියා දෙන්න. දරුවකු සොරකම් කළ විට පරිවාසගත වීමට ද සිදුවිය හැකිබවත්, දෙමාපියන්ගෙන් වෙන්ව ජීවත්වීමට, මිතුරන් සිටින පාසලින් ඉවත්වීමට ද සිදුවිය හැකි බවත් දරුවන්ට කියා දෙන්න. මේ වාගේ කටයුතු නිරන්තරයෙන් සිදු කිරීමෙන්

- **අනාගතයේ දී ගෞරව්‍යවිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට නොහැකි වන බවත්,**
 - **ළමා කාලයේ මෙන්ම වැඩිහිටියෙකු ලෙස ද ජීවිතයේ සුන්දරත්වය විඳීමට නොහැකිවන බවත්,**
 - **සමාජයේ කොන්වන බවත්,**
 - **සොරෙකු ලෙස හංවඩු ගැසෙන බවත්,**
 - **කිසිවකු ඔබව විශ්වාස නොකරන බවත්**

දරුවාට කියා දෙන්න. ඒවා දරුවාගේ වයසට ගැලපෙන ලෙසින් සරලව පහදා දෙන්න.

**පව් නම් නරක මය
එයින් දෙලොවෙහි දුක මය
පින් නම් උතුම් මය
එයින් දෙලොවෙහි මහත් සැප මය**

- සිරිත් මල් දම -

■ **තමන්ගේ දෙයක් කවුරුන් හෝ සොරකම් කළ විට
තමන්ට දැනෙන හැඟීමම අනෙක් අයට ද දැනෙන
බව කියා දෙන්න**

අද ජීවත්වන බොහෝමයක් මිනිසුන්ගේ හදවත්වල සංවේදීකම වියැකී ගොස් ඇත. තව කෙනෙකුට යමක් කිරීමට පෙර එය තමන්ට සිදුවුවහොත් තමන්ට කෙසේ දැනෙන්නේ ද කියා සිතාබලා කටයුතු කරන්නට දරුවන් කුඩා කල සිටම පුරුදුපුහුණු කළ යුතුය. එය දෙමව්පිය, වැඩිහිටි මෙන්ම ගුරුවරු යන සියලු දෙනාටම කළ හැකි ය.

**“පුතේ, දුවේ ඔයා ආසම දෙයක් කවුරුන්ගේ ගත්තොත් ඔයාට මොකද හිතෙන්නේ..., දුක හිතෙනව නේද?...
ඒ වගේම තමයි පුතේ අනික් අයටත් එයාලගෙ දෙයක් ගත්තහම දැනෙන්නේ...”**

මේ වාගේ ආදරයෙන් තවත් කෙනෙකුගේ දුක තේරුම් කරවන්න. දරුවාගේ හදවත සංවේදී කරවන්න.



හිතර හිතර
බැණ වැදීම

දරුවාට කිසිදු වගකීමක්
නොදීම (මුදල් පිළිබඳ වන
සැකය හිසා දරුවා කඩයට
හෝ නොයැවීම)

සොරකම් කරනබව
අනෙක් අය සමඟ
පැවසීම

නිවසේ කුමන හෝ දෙයක්
නැති වූ විට සොයා
නොබලා දරුවාව සැක
කිරීම/ සොරා යැයි කීම

දැඩි ලෙස
පහරදීම

දරුවන්ට සිදුවන අයහපත් දේ

- අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාලවීම
- දරුවන් බොහෝ දේ දෙමාපියන්ගෙන් සැඟවීම හෝ සැඟවීමට උත්සාහ කිරීම
- සමාජය ඉදිරියේ හොරෙකු හෝ වංචාකාරයෙකු ලෙස හච්චු ගැසීම
- දරුවන් සමාජය දෙස සැකයෙන් බැලීමට හුරුවීම
- සමාජය දරුවන් දෙස ද සැකයෙන් බැලීම
- සමස්ත පවුලම සමාජය ඉදිරියේ අපවාදයට ලක්වීම
- දූෂිත පුද්ගලයන් රටට බිහිවීම
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් සිදු කිරීම හා ඒ සඳහා කණ්ඩායම්ගත වීම

දරුවාට අයිති නැති
යමක් දරුවා ළඟ ඇති
බව දැවුණිට ඒ ගැන
සොයා නොබැලීම

වැරදි දැක දැක
නොදැටුවා සේ
සිටීම/ අනුබල දීම



වැඩිහිටියන් විසින් ලබාදිය යුතු යහපත් ප්‍රතිචාර

■ අන්තර්ජාලයේ අයහපත් පැතිකඩ දරුවාට පෙන්වා දෙන්න

අන්තර්ජාල භාවිතයෙන් දැනුම ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා මෙන්ම එහි අයහපත් පැතිකඩක් ද වේ. දරුවන්ට නොගැලපෙන වෙබ් අඩවි, විඩියෝපට මෙන්ම සමාජ ජාල [(මුහුණුපොත (Facebook), වට්ස්ඇප් (Whatsapp), ස්කයිප් (Skype)] වැනි දෙයට අන්තර්ජාලය හරහා සම්බන්ධවීමේ හැකියාව පවතී. සමාජ ජාල භාවිතය තුළින් අද වන විට බොහෝ දරුවන් තම ජීවිතය ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ට පත් කරගෙන ඇත.

සමාජ ජාල තුළදී දරුවන් තම **ජායාරූප මුදාහැරීම, විඩියෝ ඇමතුම් ගැනීම, පෞද්ගලික තොරතුරු අන් අයට පෙනෙන ලෙස දැමීම** වැනි කටයුතු ඉන් ඇතිවන බරපතල තත්ත්වය ගැන නොසිතා සිදු කිරීමෙන් ඔවුන් අපරාධකරුවන් වෙත ගෙදරු වේ. ළමා මනසට නොගැලපෙන වෙබ් අඩවි වලට ප්‍රවේශවීමෙන් විවිධ අත්හදා බැලීම්වලට ද දරුවන් යොමු වේ.

මෙවැනි කරුණු දරුවන්ගෙන් සඟවා තබා ගැනීම තාක්ෂණය දියුණු අද වැනි කාලයක නිෂ්චල දෙයකි. එනිසා අන්තර්ජාලය භාවිතා කළ යුතු ආකාරය මෙන්ම සමාජ ජාල වැනි දේ තුළින් තමන්ට විය හැකි හානි පිළිබඳව දරුවන්ට වටහාගත හැකි පරිදි දැනුවත් කරන්න. එවන් දේ තුළින් වර්තමාන සමාජයේ දරුවන් මුහුණ දී සිටින ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් පිළිබඳව දරුවා සමඟ විවෘතව කතා කරන්න. දැනුවත් කරන්න.



පරිගණකය නිවසේ පොදු ස්ථානයක තබන්න.

දරුවා පරිගණකය භාවිතා කරන අවස්ථාවලදී ඔබ ඒ පිළිබඳව විමසිල්ලෙන් සිටින්න.

පරිගණක භාවිතය දිනකට උපරිමය පැයකට සීමා කරන්න.

පරිගණකය යහපත්ව භාවිතා කරන ආකාරය ගැන මෙන්ම අයහපත් භාවිතයෙන් සිදු විය හැකි හානි පිළිබඳව දරුවා දැනුවත් කරන්න.

■ දුරකථනයක් අරන් දීමට පෙර එය දරුවාට සුදුසු ද යන්න සිතා බලන්න

සන්නිවේදනයේ පහසුව තකා දුරකථනය වැනි මෙවලම් අවශ්‍ය වන නමුත් දරුවන්ට එවන් දේ අත්‍යවශ්‍යදැයි යලි යලි සිතා බලන්න. මෙවන් උපකරණ දරුවා භාවිත කරන්නේ නම් ඒ කුමක් සඳහා ද, ඉන් කුමක් කරන්නේ ද යන්න ඔබත් අවබෝධයෙන් සිටින්න. මිල අධික මෙන්ම දරුවන්ගේ වයසට නොගැලපෙන අංගෝපාංග රැසක් සහිත දුරකථනයක් දරුවන්ට අරන්දීම සුදුසු ද යන්න සිතා බලන්න. ඔබේ ආදරය පෙන්වීමට මිල අධික දුරකථනයකට හැකි ද යන්න මොහොතක් සිතන්න.

■ අන්තර්ජාලය පාලනයකින් යුතුව ලබා දෙන්න

වර්තමානය තාක්ෂණික ලෝකයක් බවට පත්වී ඇත. දැනුම පිරුණු ගබඩාවක් බවට අන්තර්ජාලය අද වනවිට පත්ව ඇත. එහෙත් අන්තර්ජාල පහසුකම් දරුවන්ට ලබාදීමේ දී පාලනයකින් යුතුව ලබාදීම වැදගත් වනුයේ අන්තර්ජාලය තුළින් දැනුම පමණක්ම නොලැබෙන බැවිනි. එය දරුවන් නොමඟ යාමේ මාධ්‍යයක් බවට ද, පත්ව ඇත. අද වන විට ළමයින්ට නොගැලපෙන වෙබ් අඩවි රැසක් පවතින බැවින් එවැනි වෙබ් අඩවි අවහිර කර දරුවන් වෙත ලබා දෙන්න. එමෙන්ම එවැනි වෙබ් අඩවිවලට නොයායුත්තේ ඇයි ද යන්නත් දරුවන්ව දැනුවත් කරන්න.

ඔබ දන්නවාද අන්තර්ජාලය හෝ සමාජ ජාලා තුළ සිදු කරනු ලබන අසහන පලකිරීම් මෙරට නීතියට අනුව දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක් බව.

සමාජ ජාල තුළ සිදු වන අසහන පලකිරීම් ඇතුළු සමාජ විරෝධී කටයුතු සම්බන්ධයෙන් නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීමට හා ඔබ විසින් සමාජ ජාලා තුළ සිදු කරන කටයුතු අධීක්ෂණය කිරීමට ආයතන ස්ථාපිත කර පවතී.

එමනිසා සමාජ ජාල භාවිතයේදී, ජායාරූප හා වීඩියෝපට හුවමාරු කර ගැනීමේ දී පවතින අවදානම් සහගත බව පිළිබඳව දරුවා දැනුවත් කරන්න.

■ ගෙදර සාමාජිකයන්ට පෙනෙන ස්ථානයක පරිගණකය තබන්න

බොහෝ දෙමව්පියන් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවල පහසුව තකා පරිගණක වැනි නවීන උපකරණ දරුවන් වෙත ලබා දේ. එම උපකරණ භාවිතය දරුවන් කෙසේ සිදු කරන්නේ ද යන්න ඔබ සොයා බලන්නේ ද.....?

නිවසක පරිගණකයක් ඇති විට එය,

"මම මේක දරුවටමයි ගන්නේ...., පුතාට ලේසි වෙන්න මේක කාමරයෙන්ම තියන්න ඕනෙ..,"

යන්න බොහෝ දෙමව්පියන් සිතන දෙයකි. එවිට දරුවා ඉන් කරනුයේ අධ්‍යාපන කටයුතුම පමණක් ද, නැතිනම් වෙන කුමක් කරන්නේ ද යන්න නිවසේ අනෙකුත් අය නොදනී. දරුවන් තමන්ගේ කුතුහලය නිසා විවිධ කටයුතු සිදු කරනු ලබයි. එහෙත් එය තමන්ට ගැලපෙන්නේ ද නැද්ද, යන්න ගැන ඔවුන් අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ නොකරයි. එබැවින් පරිගණකය නිවසේ සාමාජිකයන්ට පෙනෙන ස්ථානයක තැබීමෙන් ඔබටත් දරුවන් සිදු කරන දේ ගැන අවධානයෙන් සිටීමට හැකි වේ. අවධානයෙන් සිටීම යන්න දරුවන් සැක කිරීමක් නොව, දරුවන් කරන කියන දේ පිළිබඳව දෙමව්පියන් ද අවබෝධයෙන් සිටීමයි. දරුවන්ව සැක කරමින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවට පත් කිරීම තුළින් ඔවුන් තම අවශ්‍යතාවයන් දෙමව්පියන්ට රහසේ, කෙසේ හෝ සපුරා ගැනීමට පෙළඹේ.

නිවසේ සාමාජිකයන් ගැවසෙන ස්ථානයක පරිගණකය ඇති විට ඔබටත් දරුවා සමඟ කටයුතු කිරීමට හැකි වේ. පරිගණකය හරහා දරුවාගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කිරීමට ඔබත් සහාය වන්න. ඉන් දරුවාට මෙන්ම ඔබටත් නවීන තාක්ෂණය ගැන දැනුවත් වීමේ හැකියාව ලැබේ. ඔබගේ පරිගණක දැනුම දරුවාට ද පහසුවක් වනු ඇත.

අන්තර්ජාලය භාවිතයේ දී පිළිපැදිය යුතු ආචාරධර්ම.

- ව්‍යාජ ඊ-මේල් ගිණුම්, සමාජ ජාල වෙබ්අඩවි සෑදීමෙන් වළකින්න.
- අන් අයගේ අනුදැනුමෙන් තොරව ඔවුන්ගේ තොරතුරු අන්තර්ජාලයට එක් නොකරන්න.
- අන්තර්ජාලය තුළ පුද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා නොවන තොරතුරු භාවිත නොකරන්න.
- පුද්ගලයකුට, ආයතනයකට, ආගමකට හෝ දේශපාලන පක්ෂයකට අපහාස වන අයුරින් අන්තර්ජාලය භාවිත නොකරන්න.
- පුද්ගලයකුගේ ඡායාරූප වෙනස් කිරීම, බද්ධ කිරීම එවැනි දේ කර මුහුණු පොතට හෝ වෙනත් වෙබ් අඩවිවලට ඇතුල් නොකරන්න.



පුත් පත්තරේ තියෙනවි අලුතින් නොයා ගත්ත දුපතක් ගැන
ඒ ගැන තව මොනවතර් තොරතුරු දාල තියනවද ඔලන්න....



දරුවාට නිතර නිතර බැණ වැදීම හා විවේචනය කිරීම

පරිගණකය ඉවත් කර දැමීම

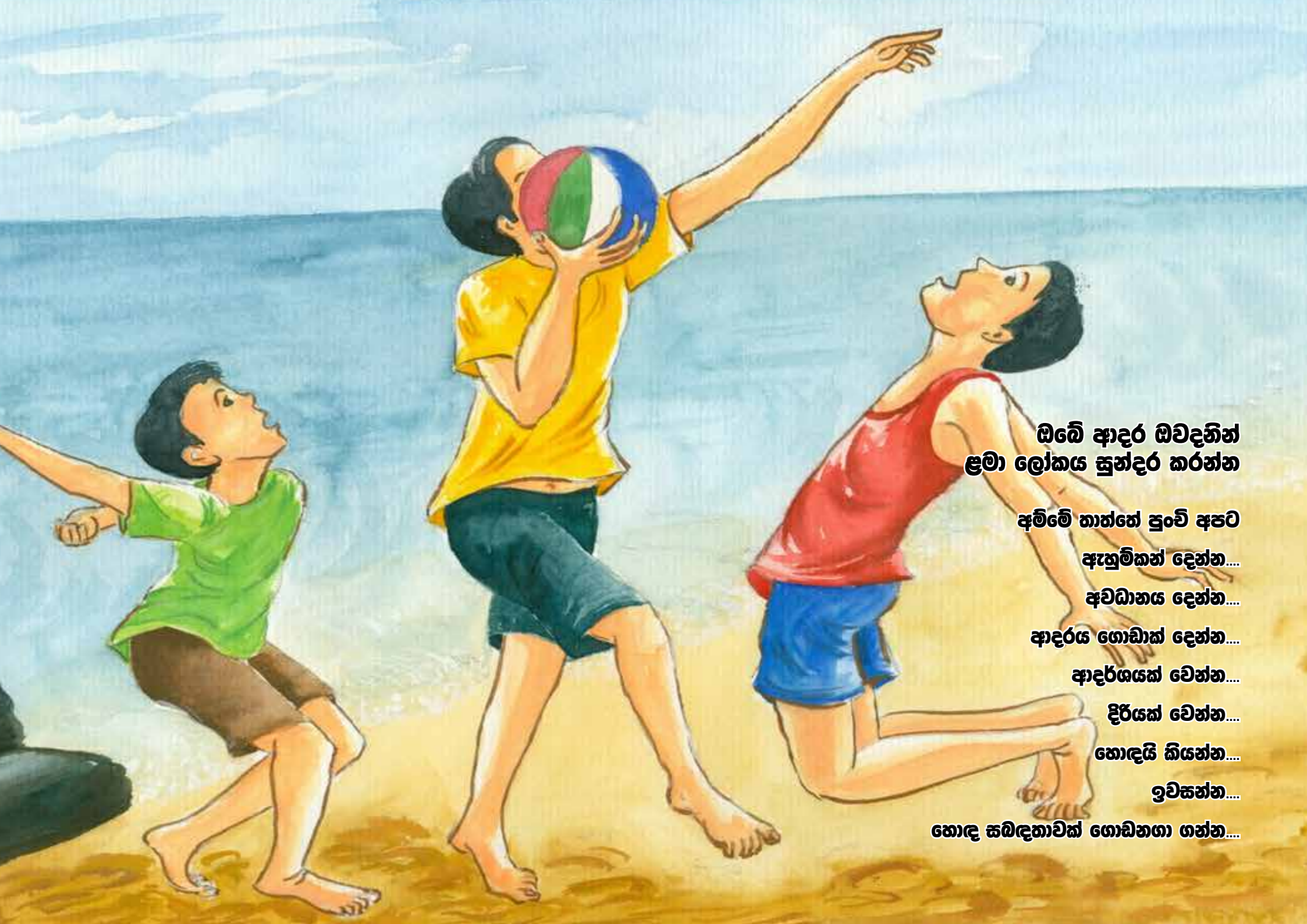
විවේකී කෑම විටකම දරුවාට අමතර පන්ති වෙත යොමු කිරීම

- දරුවන්ට සිදුවන අයහපත් දේ
- දරුවා මුරණ්ඩු වීම
 - ළමා අපචාර සිදු කිරීම, අපයෝජනයන්වලට ගොදුරුවීම
 - සමාජ ජාලවලට ඇබ්බැහිවීම
 - දරුවන් දෙමාපිය පාලනයෙන් තොරවීම
 - දරුවන් තමන්ට හිචසින් නොලැබෙන නිදහස කොයා යෑම
 - දරුවන් අනවශ්‍ය/ තමන්ට හානිකර දේවල්/ චර්යාවන්ට යොමුවීම
 - දෙමාපියන්ගෙන් ඈත්වීම
 - අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාලවීම
 - සමාජ දැනුම අල්ප පුද්ගලයෙක් බවට පත් වීම
 - සාහිත්‍ය රසය/ආගමික හා සමාජීය හරපද්ධතීන්ගෙන් දුරස් වූ දරුපරපුරක් බිහිවීම



අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාව නවතා දැමීම

අන්තර්ජාලයේ අයපත් පැතිකඩ ගැන පැහැදිලි කර නොදීම



**ඔබේ ආදර ඔවුනින්
ලොව ලෝකය කුහර කරන්න**

අම්මේ තාත්තේ පුංචි අපට

අනුමිතන් දෙන්න...

අවධානය දෙන්න...

ආදරය ගොඩාත් දෙන්න...

ආදර්ශයක් වෙන්න...

දීර්යක් වෙන්න...

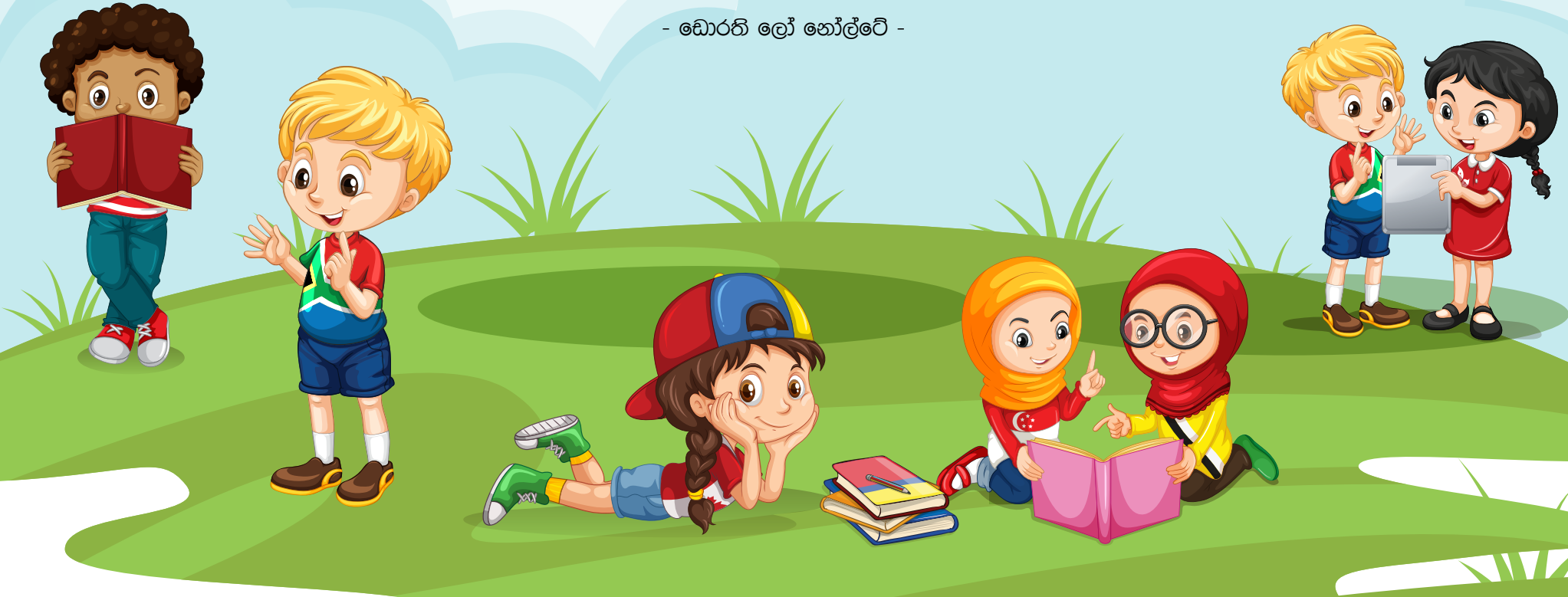
හොඳයි කියන්න...

ඉවසන්න...

හොඳ කම්ඳුවාවක් ගොඩනගා ගන්න...

- | | |
|------------------------------------|---|
| සැලකීම ලැබුණහොත් ඉවසීමෙන් යුතු | - උගනිති ඉවසීමත් නිසි නිසැකව |
| ලක්වුවහොත් පැසසුමට නිරන්තර | - අගය කරන්නට උගනිති නිසැකව |
| බඳුන් වුවහොත් නිතියෙන් පිළිගැනීමට | - නිසැකව උගනිති ආදරය කරන්නට |
| ලක්වුවහොත් අනුමැතියට නිතියෙන් | - තමන් අගය කරනට නිති උගනිති |
| ලක්වුවහොත් ඇගයීමට ඔවුන්ගේ පෞරුෂය | - උගනිති අවැසිබව ඉලක්කයක් සිය දිවියට |
| නුරුකළහොත් නිතියෙන් බෙදා හදා ගන්නට | - උගනිති නිසැකව ත්‍යාගශීලී බව |
| ලදහොත් සැලකුම් අවංක ලෙස නිති | - උගනිති නිසැකව සත්‍යවාදී බව |
| ලදහොත් ආදරය, කරුණාව හා අවධානය | - උගනිති නිසැකව සාධාරණ බව |
| වැඩෙනොත් පරිසරයක ආරක්ෂිත | - උගනිත් නිසැකව ආත්ම විශ්වාසය |
| ලදහොත් සෙනෙහස ගුරු දෙගුරුන්ගේ | - උගනිති, හඳුනති ලෝකය මිත්‍රශීලී වූ පසන් තැනක් බව |

- ඩොරති ලෝ නෝල්ටේ -



බේකෂා

බේකෂා කාඩ් දුරදුරුපුරුක
නිවැදිලිකරුවන් උදෙසා පිටෙන්න



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

අංක 330, තලවතුගොඩ පාර, මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර.

ඔබට සවන් දෙන්නට මෙන්න ම,
ඔබට අවශ්‍ය සහය ලබා දෙන්නට ද,
දවසේ **පැය 24** පුරාම
අප සුදානම්, කතා කරන්න



ISBN978-955-1417-10-9



+94 11 2 778 911 – 4

ncpa@childprotection.gov.lk

www.childprotection.gov.lk