

புரட்சி

செர் மலகை சூழ்நீர் கடுகை....

சுரகி - நேசத்துடன் முன்னோக்கிய பயணம்



கலாசய 01
செக்சுமீலர் 2019

வெளியீடு எண் 01
டிசம்பர் 2019



சுதிக சூலா ஂரகீசக ஂடுகாரீச
தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு ஂதிகாரசயை
National Child Protection Authority

ISSN 2714-173X



9 772714 173004

අමමයි නාන්දයි

දුරුවෙන් හැම දෙමළු වෙහෙලවෙන් අමමයි නාන්දයි දෙන්නාම නෑප දුන්නාම
දුරුවන්ගේ අනාගතය මමෝ සුරක්ෂිත වෙහෙල මිනිසා මමෝ මමෝ
දුරුවන් වෙහෙලවෙන් අපනෑප වෙහෙල



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය





කලාපය 01, දෙසැම්බර් 2019
 Issue No. 01, December 2019

ISSN 2714-173X

මාර්ගෝපදේශකත්වය

නීතීඥ එච්.එම්. අබයරත්න, සභාපති,
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

නීතීඥ සුජාතා කුලතුංග, නියෝජ්‍ය සභාපති,
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

අනෝමා සිරිවර්ධන, අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

අධීක්ෂණය

ශානිකා මලල්ගොඩ, අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම් හා තොරතුරු),
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

සම්පාදක මණ්ඩලය

දිමුතු ගලප්පත්ති, සහකාර අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම් හා නියාමන),
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ජනක උදයකුමාර, සහකාර අධ්‍යක්ෂ (පරිපාලන),
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

නෙරන්ද්‍ර නුවන් වන්දිසේකර, මාධ්‍ය සහකාර, තොරතුරු හා මාධ්‍ය ඒකකය,
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

සම්බන්ධීකරණය

සවිනි අසංකා කටුවාවල, පුස්තකාලාධිපති, තොරතුරු හා මාධ්‍ය ඒකකය,
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

පිටු සැකැස්ම හා ආකෘතිය

සවිනි ගයනිකා වීරමන්, කළමනාකරණ සහකාර, තොරතුරු හා මාධ්‍ය ඒකකය,
 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

මුද්‍රණය

ඉමාම් ප්‍රකාශන

ප්‍රකාශනය

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

* මෙම සඟරාව ඇතුළත් ලිපි හි අන්තර්ගතය සම්බන්ධව සියලු වගකීම්
 ලිපි සම්පාදක කරුවරයා සතුය.

ආදරණීය නාන්දෝ

අම්මා මගේම ආම ආත්මා කෙනෙකුයිම දුරුවෝ බෙහෙවෙන් කැප වූණම
දුරුවෝගේ අභෞතය මඩම දුරුවෝගේ බෙහෙම වීණය මඩම දුරුවෝ බෙහෙවෙන්
අපකුල බෙහෙම.



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



දරුවෙකුගේ ප්‍රශස්ත පැවැත්ම, වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා වූ මුල් ළමා විය රැකවරණයක වැදගත්කම

ඊ.ඩබ්.ඩී.සී.විමලසේකර

ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී - ඇතැම්ලියනොඩ ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



විශ්වයේ අපූර්වතම උදෑසන ලෙස හඳුන්වනු ලබන දරුවාගේ මුල් ළමා විය, ඔහුගේ ඇත්තම පදනම් කාල සීමාව වේ. එහි දී දරුවාගේ පැවැත්ම, වර්ධනය සහ සංවර්ධනය ප්‍රශස්ත අයුරින් පවත්වාගෙන යාම සඳහා පවුල් කේන්ද්‍රීය, ළමා මිතුරු සහ ප්‍රජා පාදක වැඩසටහන් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

දරුවෙකුගේ උපතට පෙර සිට වයස අවුරුදු 03 දක්වා කාලය දරුවාගේ වර්ධනය උපරිම සීමාවකට ළඟාවන කාලය වේ. එහි දී තවදුරටත් වයස අවුරුදු 03 - 05 දක්වා කාලය දරුවාගේ මුල් සමාජානුයෝගී අවධිය වේ. එහි දී ඉගෙනුමට පදනම් ලැබෙන අතර පෙර පාසලට හුරුවීම සහ පවුලෙන් බැහැර පරිසරය හා බද්ධ වීම සිදු වන කාලවකවානු වේ.

ළමයෙකුගේ දිවිපැවැත්ම සහ සහ ජීවිතය ඵලදායී කර ගැනීමට අත්‍යාවශ්‍ය සියලු ම උපකාර මෙන් ම ළමුන්ගේ පූර්ණ සංවර්ධනයට අනුබල දීම සඳහා පවුලට සහ ප්‍රජාවට අවශ්‍ය උපකාර ද මෙම මුල් ළමා විය රැකවරණය හා සංවර්ධනය යටතට අයත් වේ.

ළමා රැකවරණය යන්න මෙසේ විග්‍රහ කළ හැකිවේ. නිවසේ දී දරුවන් අති දැඩි කරන්නන් විසින් තමා සතු,

- කාලය
- දැනුම
- ආහාර
- සෞඛ්‍යාරක්ෂක ක්‍රියා මාර්ග
- මනෝ සමාජීය උත්තේජන

වැනි සම්පත්, අවධානයෙන් සහ උණුසුම් හැඟීමෙන් යුක්තව පිළිසඳ ගැනීමේ සිට අවුරුදු 05 දක්වා ළමුන්ගේ දිවි පැවැත්ම වර්ධනය සහ සංවර්ධනය කිරීම සඳහා දිනෙන් දින අනුගමනය කෙරෙන වර්යාවන් වේ.

ළමා සංවර්ධනය මෙසේ විග්‍රහ කළ හැක. සංවර්ධනයන්ගේ, සිතීමේ හා හැඟීම් වල සංකීර්ණ අවස්ථා හසුරුවා ගැනීමට ළමයා ඉගෙන ගැනීමත් ඒවා වෙනත් අවස්ථා සඳහා යොදා ගැනීමත් ඇතුළත් වෙනස් වීමේ ක්‍රියාවලියයි. මෙම ළමා සංවර්ධනය ද කොටස් කිහිපයක් ඔස්සේ පෙන්වා දිය හැක.

- දරුවාගේ මනෝසමාජ සංවර්ධනය
- භාෂා සංවර්ධනය
- චිත්තවේග සහ ආරක්ෂාව සංවර්ධනය
- වාලක ක්‍රියා සංවර්ධනය
- ප්‍රජාතන සංවර්ධනය

ලෙසිනි. මේවා එක් එක් දරුවාගේ මට්ටම අනුව සිදු කළ යුතු වේ.

දරුවන්ගේ මුල් කාලීන පෝෂණ උෟනතා සහ රෝගාබාධ හේතුවෙන් ද රැකබලාගන්නන් විසින් යහපත් ලෙස රැකබලා නොගන්නා තත්වයක් මත (හිංසනය) ද දරුවන්ගේ මොළයේ වර්ධනය සීමා සහිත විය හැක.

දරුවාට සිය පවුල තුළින් සහ පෙරපාසල් වලින් ලැබෙන උත්තේජන තුළින් දරුවාගේ බුද්ධිමය වර්ධනය වැඩි දියුණු වන අතර දරුවාගේ අනාගත සමාජයේ යහපැවැත්මට, ඉගෙනීම සංවර්ධනයට මෙන්ම පෞරුෂ සංවර්ධනයට ද එය මනා පිටුවහලක් වේ.

“ළමා මිතුරු” යන්න මෙසේ විග්‍රහ කළ හැකි වේ. “එක් එක් වයසට ආවේණික ළමා ස්වභාවය, ළමයාගේ ශාරීරික හා මානසික හැකියා සහ රුචි අරුචිකම් නොඉක්මවා ක්‍රියා කිරීම” ලෙසය.

එහි දී තනි තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් ඔවුන් ලැදිකම් දක්වන ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත කිරීම අවශ්‍ය වන අතර එහි දී අවශ්‍යවන ආරක්ෂාව, උත්තේජනයට සහ මග පෙන්වීම යටතේ දැනුම ලබා ගැනීමටත්, විවිධ මාධ්‍ය ඔස්සේ එය ප්‍රකාශයටත්, අවශ්‍ය මූලික කුසලතා සංවර්ධනයටත්, ඉඩකඩ ලබා දේ.



භෞතික පරිසරය දරුවාගේ සෞඛ්‍යයට හා ආරක්ෂාවට හිතකර විය යුතු අතර වාතාශ්‍රය, ආලෝකය සහ පිරිසිදුකම, ගොඩනැගිලි නඩත්තුව, පිරිසිදු ජලය ආදිය සුදුසු තත්වයකින් පැවතිය යුතුය. එමෙන් ම දරුවාට ක්‍රීඩා සහ ඔබ මොබ යාම සඳහා ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ තිබිය යුතු අතර දරුවන්ගේ හුදකලා බව අවම කළ යුතු වේ. දරුවා අවට පරිසරය ඔහුට උත්තේජනාත්මක විය යුතු අතර ගස් වැල් නිරීක්ෂණයට ද ඉඩකඩ සැලැස්විය යුතුය.

සත්කාරක හා මනෝ සමාජීය පරිසරය බලාපොරොත්තු තැබිය හැකි අඩංගු, ස්ථාවර විය යුතුය. දරුවා පිළිගැනීමට, අගය කිරීමට ලක් කෙරෙන, දන්න හඳුනන විශ්වාසී වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණය අත්‍යාවශ්‍ය බව මෙයින් පැහැදිලි කෙරේ. එසේ ම දරුවාගේ සෞඛ්‍ය, පවිත්‍රතාවය, පෝෂණය, ශරීර වර්ධනය, අවශ්‍ය එන්නත් සැපයීම, අවශ්‍ය වෛද්‍ය උපදෙස් සහ ආධාර ලබා දීමට අයත් වේ.

ඉගෙනුම් පරිසරය ගත්විට දරුවන් ක්‍රීඩාව මගින් ද යම් යම් දේ උගනී.

චිත්තවේගී
 සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවයේ සහ අන්‍යයන් හා ධනාත්මක සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ කුසලතාවල අන්තිවාරම දැමෙන්නේ මෙම මුල් ළමාවියෙහි දීය. මෙම කාලය තුළදී වැඩිහිටියන් විසින් ළමයා තුළ ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම ගරුත්වය මතු කෙරෙන්නේ නම් පමණක් මෙම චිත්තවේගී බුද්ධිය වර්ධනය වේ.



ලමා මනස තුළ,

- නිර්මාණශීලීභාවය
- නම්‍යශීලීභාවය
- ගවේෂකශීලීභාවය ඇතිවේ.

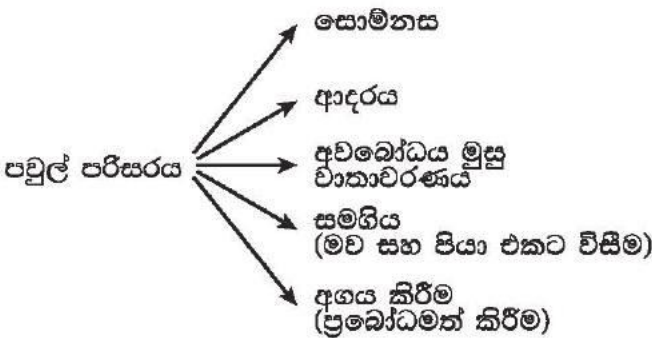
මෙම කරුණු කාරණා මගින් දරුවන්, අනුකරණය, මනකය, මනාකල්පිත බව ආදී සියලු මානසික ක්‍රියාවලීන් තමාගේ කැමැත්ත හා උවමනාව මගින් දිරිගැන්වී තමාට තේරුම් යන ක්‍රියාවලියක නිරත වේ. එහිදී දරුවා,

- අත්හදා බලයි
- අසමත් වෙයි
- සමත් බව දකිනතුරු නොහැටහෙයි

ක්‍රීඩා පෙළඹවීම මතුකරමින් ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම ගරුත්වය ඇති කරයි.

චිත්තවේගී බුද්ධිය නම් ඉගෙනුම කෙරෙහි බලපාන හැඟීම් ස්වභාවයයි. "ඉගෙනුම යනු අත්දැකීම්, අත්හදා බැලීම්, නිරීක්ෂණයන් සහ දැනුම, කුසලතා සහ අගයන්" වේ. චිත්තවේගී සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවයේ සහ අන්‍යයන් හා ධනාත්මක සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ කුසලතාවල අත්තිවාරම දැමෙන්නේ මෙම මුල් ළමා වියෙහි දීය. මෙම කාලය තුළ දී වැඩිහිටියන් විසින් ළමයා තුළ ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම ගරුත්වය මතු කෙරෙන්නේ නම් පමණක් මෙම චිත්තවේගී බුද්ධිය වර්ධනය වේ.

ළමයෙකුගේ අවශ්‍යතා පෙළඹැස්වීමේ දී ආදර හා මිත්‍රත්ව අවශ්‍යතා ද ඉතා වැදගත්ය.



ගර්භාෂයේ දී සහ ජීවිතයේ මුල් වසර 02 (පළමු දින 100) තුළ සිදුවන වර්ධන උභයතා, ප්‍රජානන පසුබෑම සහ අඩු ඵලදායීභාවයට හේතු වේ.

දරුවාට ක්‍රීඩාව සහ ඉගෙනුම් ජීවිතයට ඉතා හොඳ අත්දැකීම් ලබා දෙයි. පරිසරය ගවේෂණයට සහ වැඩිහිටියන් අනුකරණයට ඉඩ ලබා දීම වැදගත් වේ. සරල ක්‍රීඩා භාණ්ඩ (ස්වාභාවික පරිසරයෙන් සකසාගත හැකි) දරුවාට ලබා දීම ඉතා වැදගත් ය. විශේෂයෙන් සරල ක්‍රීඩා



දරුවන්ගේ මුල් කාලීන පෝෂණ උභයතා සහ රෝගාබාධ හේතුවෙන් ද, රැකබලා ගන්නන් විසින් යහපත් ලෙස රැකබලා නොගන්නා තත්ත්වයක් මත (හිංසනය) ද දරුවන්ගේ මොළයේ වර්ධනය සීමා සහිත විය හැක.

උදා :- කොළපත් සැදීම (සිරුරේ සමබරතාවය තබා ගැනීමට ඉවහල් වේ)

සරුගල් යැවීම (ඉවසීම, දරා ගැනීමේ ශක්තිය) ආදිය දරුවාට ජීවිතයට වටිනා පාඩම් එක් කරයි.

දරුවෝ වැඩිහිටියන් බවට පත් වීමට නිරතුරුව බලා සිටිති. එම නිසා ඔහු/ඇය ගේ අනුගමනයට හසුවන්නන් ආදර්ශමත් ජීවිත ගතකරන්නන් වීම ඉතා වැදගත් ය.

නිසි රැකවරණය සහ පෝෂණය සපිරි ආදර සුරක්ෂිත පවුලක් දරුවන් නිරතුරුව අපේක්ෂා කරයි. එබඳු පවුලක් තුළ සිය මුල් ළමා විය ගත කරන දරුවා සාර්ථක, සංවේදී වැඩිහිටියෙකු ලෙස මිලඟ පරපුර සුවපත් කරනු ඇත. ■

භෞද්දාම කරමු සතුන්ගේ ඉඹ

දාදුරුණිය දුබේ ප්‍රභේ ලමුගේ භෞද්දාම භෞද්දාම කරලා සතුටු වෙන්නේ දැනටත් නිගේනාම
කොළඹ හි දේකරන්නේ දානම් ගුණිගේ දැන කරන්නේ.



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



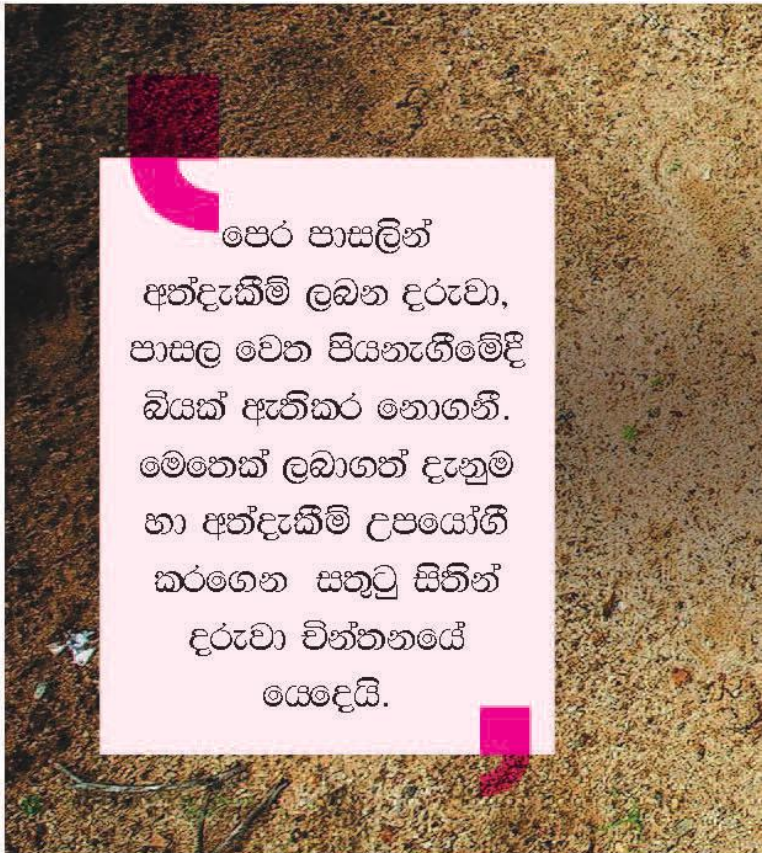


පුර්ව ළමා සංවර්ධනය තුළින් ශල්‍ය සංවර්ධනය කරා...

දුරාර් දුශ්මන්ති මුදලිගේ
ශල්‍ය සංවර්ධන නිලධාරී,
ශල්‍ය ලේකම් කාර්යාලය

1 ගැබිණි මව සම්පන්න. මුල් ළමා විය සංවර්ධනයට අභිකාලම වැටෙනුයේ දරුවෙකු කුස පිළිසිඳ ගත් දින සිටය. කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි මවක විසින් දැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු අවධිය මෙයයි. බිළිඳා මෙලොව එළිය දකින තුරාවට කුටුම්භ සාමාජිකයන්ට ද පැවරෙන වගකීම අතිමහත්ය. ඇයට සහයෝගය ලබාදී ඇය සතුටින් තැබීමට කටයුතු කිරීම, සෑම වැඩිහිටියෙකුගේ ම යුතුකමකි. වගකීමකි.

2 මව්කුස ගතකරන අවසන් මාස කිහිපයේ දී දරුවාට අවට ලෝකය හොඳින් ඇසේ. හොඳින් දැනේ. දරුවාගේ මුල් ළමා විය සංවර්ධනය කළ යුත්තේ මෙම අවධියේ සිටය. උදාහරණයක් මව විසින් තම කුස පිරිමදිමින් දරුවා සමග ආදරයෙන් කථා කිරීම තුළින් දරුවා ප්‍රීතිමත් වේ. ප්‍රබෝධමත් වේ. විශේෂයෙන් මව ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වී සිටීම මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයෙහි ලා මහෝපකාරී වේ. මෙම අවධියේ දී අනවශ්‍ය මානසික පීඩනයන්ගෙන් තොරව, සැහැල්ලුව, හැකි පමණ විවේකීව කාලය ගත කිරීමට මව වගබලා ගත යුතු වේ.



පෙර පාසලින්
අත්දැකීම් ලබන දරුවා,
පාසල වෙත පියනැගීමේදී
බියක් ඇතිකර නොගනී.
මෙතෙක් ලබාගත් දැනුම
හා අත්දැකීම් උපයෝගී
කරගෙන සතුටු සිතින්
දරුවා වින්තනයේ
යෙදෙයි.

3 දස මසක් කුසයේ සිට, දරුවා දැඩි වෙහෙසක් දරා මෙලොව එළිය දකී. එය දරුවා නව ලොවකට පා තැබීමකි. එහි දී පරිසරයට අනුගත වීම සඳහා තම මවගේ උණුසුම, ආදරය, කරුණාව හා රැකවරණය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මවගේ දෙනනින් ගලා හැලෙන කිරි බිංදු දරුවාට ජීවය ලබාදෙයි. මවකිරෙන් අළුත උපන් දරුවාව පෝෂණය කිරීම මවගේ ප්‍රධානතම වගකීමයි. යුතුකමයි.

4 දරුවාට මාස හතර පිරෙන විට, අවට ලෝකය හොඳින් පෙනේ. මව, පියා හඳුනා ගනී. කුටුම්භයේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් හඳුනා ගනී. නුපුරුදු අයෙකු දුටු විට බියවී හඬයි. දරුවා සමග කථා කරන විට සිතාසෙයි. ප්‍රතිචාර දක්වයි. හැසීම සහ නොයෙකුත් ශබ්ද නිකුත් කිරීම තුළින් තම අවශ්‍යතා ප්‍රකාශ කරයි. දරුවාගේ ඉරියව් තුළින් මව විසින් දරුවාගේ අවශ්‍යතා හඳුනාගනී.

5 මාස හතරෙන් පසු, දරුවා සුවසේ වැඩෙයි. ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන පංචේන්ද්‍රියන් තුළින් දැනුම එකතු කර ගන්නා අවධියයි. ඇසින් රූප බලා හඳුනාගැනීමටත්, කනින් ශබ්ද අසා හඳුනා ගැනීමටත්, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැන ගැනීමටත්, දිවෙන් රස දැන ගැනීමටත්, ශරීරයෙන් ස්පර්ශය හඳුනා ගැනීමටත් දරුවා පෙළඹේ. දරුවා යම් යම් දේ අත්දැකීනු ලබයි.

පංචේන්ද්‍රියන් උත්තේජනය වන අයුරින් නිවස හා නිවස අවට පරිසරය සකස් කිරීම, දරුවා කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටීම, දරුවාට අවශ්‍ය ආරක්ෂාව ලබා දීම, දරුවාට මග පෙන්වමින් දරුවා සමග සන්නිවේදනයේ යෙදීම මව, පියා ප්‍රධාන වූ කුටුම්භයේ සියලු සාමාජිකයන්ගේ යුතුකමකි.

6 ක්‍රමයෙන් වැඩෙන දරුවාගේ ජීවිතයේ මුල් අවුරුදු තුන තීරණාත්මක අවධියකි. මොළයේ සෛල අතර සම්බන්ධතා 80% කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් සකස් වන්නේ මෙම අවධිය තුළය. මෙම කාල සීමාවේ දරුවා පරිසරයෙන් ලබන අත්දැකීම් පසුකාලීන ජීවිතය කෙරෙහි බලපායි. මෙම කාලසීමාවේ දරුවාට අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට සුරක්ෂිත පරිසරයක් ගොඩනගා, විවිධ වූ හිතකර සන්නිවේදන මාර්ග සකස් කර දී දරුවා කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටීම වැඩිහිටි අප සැමගේ වගකීමකි.

7 වයස අවුරුදු 3 සිට 5 දක්වා අවධිය ළමා සංවර්ධනයේ ඉතා වැදගත් අවධියකි. නිවසින් පිටත පෙර පාසල සමග සම්බන්ධතා ඇති කර ගනිමින් නව සමාජයකට ගොඩනගන අවධියයි. මෙහි දී, පෙර පාසල් ගුරුතුමියට දරුවාගේ සංවර්ධනයෙහිලා පැවරෙන වගකීම අතිමහත් ය. පෙර පාසලේ ඉගෙනුම ලබන දරුවා භාෂාවන් ඇතුළුව යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් ඉක්මනින් ග්‍රහණය කර ගනිමින් සෑම මොහොතක ම අළුත් යමක් සොයා ගැනීමේ යෙදෙයි. පෙර පාසලේ ඉගෙනුම ලබන දරුවාට කාරුණිකව සලකා යහපුරුදු වලට හුරු කරවීම, ක්‍රියාකාරකම් වලට හුරු කරවීම හා භාෂාව මනාව උච්චාරණය කිරීමට හුරු කරවීම, පෙර පාසලේ ගුරුතුමියගේ කාර්යයන් අතර ප්‍රධාන වේ.

8 පෙර පාසලින් අත්දැකීම් ලබන දරුවා, පාසල වෙත පියා නැගීමේ දී බියක් ඇතිකර නොගනී. මෙතෙක් ලබාගත් දැනුම හා අත්දැකීම් උපයෝගී කරගෙන සතුටු සිතින් දරුවා වින්තනයේ යෙදෙයි. පාසලේ ක්‍රියාකාරකම් වෙත යොමු වේ. නොයෙකුත් පුද්ගලයන් හා නොයෙකුත් වස්තූන් සමග අන්තර් ක්‍රියාකාරී වෙයි. පාසලේ සතුවත් අධ්‍යාපනය ලබන දරුවා ක්‍රමයෙන් වසරින් වසර තම දක්ෂතා මතු කරගෙන සංවර්ධනය කරා පා තබයි.

9 දෙමාපිය, වැඩිහිටි වන අප සැමගේ යුතුකම හා වගකීම වන්නේ, සුරක්ෂිත පරිසරයක් ගොඩනගා, රැකවරණය සපයා, අධ්‍යාපනය ලැබීමට අවස්ථාව ලබා දී, සංවර්ධනය කරා පා තැබීමට අවශ්‍ය මග හෙළි කර දීමයි. ■



ප්‍රේමය, සමාජානුයෝජනය හා අපගාමී පෞරුෂ සකස්වීම

අළුත්ගේ නිලානි රේණුකා

පර්යේෂණ නිලධාරී, අන්තරායක
ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය
රනුරි ඉනෝකා කුරුපේපු
පුස්තකාලයාධිපති, අන්තරායක
ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය



ප්‍රේම විද්‍යාත්මකව උපත ලබන දරුවෙකු පසුකාලීනව සමාජීය සත්ත්වයෙකු ලෙස ජීවත්වීම සඳහා හුරු පුරුදු කරනු ලබන්නේ සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය හරහාය. සමාජානුයෝජනය ලෙස සරලව අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයා සමාජයට අනුගත වීමේ ක්‍රියාදාමය යන්න වශයෙනි. කුඩා දරුවෙකු ජීවිතයේ එක් එක් අවධීන් පසුකරමින් වැඩිහිටි භාවයට පත්වනවාත් සමගම සමාජීය සත්ත්වයෙක් ලෙස ජීවත්වීමට හුරුපුරුදු වෙති. මෙලොවට උපදින කුඩා බිළිඳු සමාජයේ ධර්මතා අගයන්වලට අනුකූලව ජීවත්වන අතර ඒවාට පටහැනිව ජීවත්වන පුද්ගලයන් තුළ අපගාමී පෞරුෂ ගොඩනැගී තිබෙන ආකාරය වර්තමාන විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍යවල පළවන පුවත් මගින් තහවුරු කරගත හැකිය. එසේම සමාජ අපගාමී ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවන පුද්ගලයන්ගේ අපගාමී වර්යා වලට බලපාන හේතු හඳුනාගැනීමේ දී එම පුද්ගලයින්ගේ සමාජානුයෝජනයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇති වූ වැරදි තත්ත්වයක් ලෙස එය තහවුරු කරගත හැකිය.

දරුවෙකුගේ සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය සදාචාරාත්මක හා සමාජ සංස්කෘතික රීතින්



හරහා ගොඩනැගෙන විට එම දරුවන් තුළ යහපත් වූ පෞරුෂයක් වර්ධනය වන අතර දුෂ්-සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලියකට හසුවන දරුවා තුළ අපගාමී පෞරුෂයක් ගොඩනැගෙන බව සමාජ මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ මතයයි. එම නිසා කුඩා කාලයේ දරුවන්ගේ සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වනු ඇතැයි අපගේ හැඟීමයි. එසේ ම දරුවන්ගේ සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය සඳහා බලපාන මූලික කරුණු කිහිපයක් පවතින බව සමාජ මනෝවිද්‍යාඥයන් පෙන්වා දී තිබේ.

- 01) දරුවන් සමාජයේ හෝ සමූහයේ නීති උගත යුතුය.
- 02) සමාජයේ පිළිගත් සම්මත රීතිවලට අනුගත විය යුතුය.
- 03) සංස්කෘතියට අවශ්‍ය ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳ පුහුණුවක් ලැබිය යුතුය.
- 04) දරුවන් තමාට සමාජයේ හිමි කාර්ය භාරය කුමක්ද යන්න හඳුනාගත යුතුය.

ඉහත සඳහන් කරුණු වලට අනුව කුඩා දරුවෙකු සමාජානුයෝජනය වනවිට එම දරුවන් තම පවුලට, සමාජයට මෙන් ම රටට සිය වගකීම් හා යුතුකම් මනාව ඉටුකරන හොඳ පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයෙක්

බිහිකිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස්වීම සිදු වේ. එහෙත් සමාජයේ ධර්මතා අගයන් වලට පටහැනිව කිසියම් දරුවෙකු සිය වර්ගයා හැඩගස්වා ගන්නේ නම් එය අපගාමී වර්ගයා ඇතිවීමටත් පසුකාලීනව අපගාමී පෞරුෂයක් සහිත පුද්ගලයෙක් නිර්මාණය වීමටත් හේතුවනු ඇත. පුද්ගලයෙකුගේ පෞරුෂය වර්ධනය වීමට සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය මහඟු පිටිවහලක් වන අතර ඒ අතරින් ප්‍රාථමික සමාජානුයෝජන ආයතනයක් වන පවුල් සංස්ථාව ඉතා වැදගත් ඒකකයක් වේ.

කුඩා බිලිදෙකු මෙලොව එළිය දුටු විට එම බිලිදා සමාජයේ සමාජිකයෙක් වීමට පෙර සමාජයේ පිළිගත් ධර්මතා හා අගයයන් ඉගෙනීම සිදු කරනු ලබන්නේ සිය

පවුලෙන් ලැබෙන
මානසික අවශ්‍යතා වන
ආදරය, රැකවරණය
සෙනෙහස වැනි
මානසික අවශ්‍යතා ද
දරුවාට අහිමි වීම නිසා
පසුකාලීන ව අපගාමී
පෞරුෂ වර්ධනය වීමට
හේතුවන බව සමාජ
මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ
අදහසයි.

පවුල තුළිනි. කුඩා දරුවන් පවුලේ සාමාජිකත්වය හා පවුල පිළිබඳ මූලික දැනුම පළමුව ලබන්නේ සිය මවගෙනි. කුඩා බිලිදෙකු කිරිබීම, සිනහවීම, ඔබමොබ යාම වැනි කායික හා මානසික අවශ්‍යතා ඉටුකරගන්නා ආකාරය අනුව කුඩා දරුවන් සිය පෞරුෂය සකස්කර ගනී. මනෝ විද්‍යාඥ සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් ට අනුව දරුවාගේ උපතේ සිට පළමු අවුරුදු 05 තුළ පුද්ගල පෞරුෂයෙන් 80% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් වර්ධනය වන බව පෙන්වා දී ඇති අතර කුඩා දරුවන්ගේ පෞරුෂය වර්ධනයට නිවැරදි සමාජානුයෝජන ක්‍රමයක් පවුල තුළින් ඇති කිරීම ඉතා වැදගත් බව ද පෙන්වා දී ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් කුඩා බිලිදෙකු තම මවගෙන් කිරි උරාබොන වයසේ දී එම කිරි උරා බීම

නිසි අයුරින් සන්නිවේදන කාර්යය නොකරන බවට අවධානය යොමු කිරීම, පසුකාලීන ව පුද්ගලයින් මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම, නියතව කටයුතු නොකිරීම, බොරු කිවීම සහ මුඛය වෙහෙසා සිදු කරන කාර්යයන්වල නිරත වන බව මනෝ විද්‍යාඥයින් පෙන්වා දී ඇත.

කායික අවශ්‍යතා පමණක් නොව පවුලෙන් ලැබෙන මානසික අවශ්‍යතා වන ආදරය, රැකවරණය

දරුවෙකුගේ සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය සඳාචාරාත්මක හා සමාජ සංස්කෘතික රීතින් හරහා ගොඩනැගෙන විට එම දරුවන් තුළ යහපත් වූ පෞරුෂයක් වර්ධනය වන අතර දුෂ් සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලියකට හසුවන දරුවා තුළ අපගාමී පෞරුෂයක් ගොඩනැගෙන බව සමාජ මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ මතයයි.



සෞභාග්‍ය වැනි මානසික අවශ්‍යතා ද දරුවාට අහිමි වීම නිසා පසුකාලීනව අපගාමී පෞරුෂ වර්ධනය වීමට හේතුවන බව සමාජ මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ අදහසයි. කුඩා කාලයේ සිට දෙමව්පියන්ගෙන් ඇතිව හෝ දෙමව්පියන් අහිමි වූ දරුවන් වැඩිහිටියන් බවට පත්වීමේ දී ද, එම පුද්ගලයන් තුළ අපගාමී හා වර්ෂා ඇතිවිය හැකි බව ද මනෝවිද්‍යාඥයන් පෙන්වා දී ඇත.

පුද්ගලයින් සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය හරහා සංස්කෘතිය අභ්‍යන්තරීකරණය කර ගැනීම සිදුවන බව පාර්සන්ස් හා ආර්. ඩබ්. ඩේල්ස් නැමැති සමාජ විද්‍යාඥයින් පැහැදිලි කර දී ඇත. විශේෂයෙන් ම දඩුවම් දීම සහ ත්‍යාග ලබා දීම යන සමාජානුයෝජන ක්‍රම 02 මගින් ආදරය, සෞභාග්‍ය හෝ පළිගැනීම වැනි චේතනා ඇතිවීමට තුඩුදෙන අතර ඒ හරහා ඔවුන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනය ද සිදු විය හැකිය.

මෙම ලිපිය මගින් ළදරුවියේ දී පවුල නමැති සමාජ සංස්ථාව තුළින් සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය සිදුවන දරුවෙකුගේ පෞරුෂය වර්ධනය වන ආකාරය පිළිබඳව අදහස් ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ අනුව දරුවාගේ පෞරුෂ වර්ධනයට පවුල් සංස්ථාව සෘජුව බලපාන අතර බිදුණු පවුල තුළින් බිහිවන ළමයින් තුළ බොහෝ දුරට අපගාමී වර්ෂා සහිත අපගාමී පෞරුෂ බිහිවීම හඳුනාගෙන ඇත. එමනිසා පවුලේ මව, පියා සහ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ගේ ආදරය, කරුණාව සෞභාග්‍ය වැනි මානසික බලවේග වලට මූලිකත්වය දෙමින් දරුවාගේ පෞරුෂය හැඩගැස්ම සිදු කළ යුතු අතර ඒ සඳහා නිවැරදි සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලියක් ඇති කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එසේ ම අවසාන වශයෙන් පවුල් සංස්ථාව තුළින් දරුවෙකුගේ පෞරුෂ වර්ධනය සිදුවිය යුතු ආකාරය පවසන්නේ නම්,

- 01) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිටිමත්ව පුහුණු කිරීම.
- 02) පරිසරය තේරුම් ගැනීමට අවශ්‍ය සමාජ ආකල්ප ඇති කිරීම.
- 03) සන්නිවේදන මාධ්‍ය සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට හුරුකිරීම.
- 04) ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීම දරුවා තුළ වර්ධනය කිරීම.

වැනි කාර්යයන් සිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වන බව පැහැදිලි වේ. එලෙස නිවැරදි සමාජානුයෝජන ක්‍රමයක් දරුවන්ට ඉගැන්වීම තුළින් යහපත් පෞරුෂයකින් හෙබි යහපත් දරු පරපුරක් දැනට බිහිකර ගැනීමට හැකිවන අතර සමාජ ප්‍රයත්නවලින් බහුතරයකට විසඳුම් සැපයීමට ද හැකියාව ලැබේ යැයි අපගේ විශ්වාසයයි. ■

අදිරණීය තානාපි

අධික වගේම මාම තානාපි කෙනෙකුට අදිරණී මෙහෙවරන් හැප වුණාම
අදිරණීගේ අනාගතය වඩාත් උද්චිතව වෙනම විනයය වඩා අදිරණී මෙහෙවරන්
අපහැප වෙන්න.



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



ගුරුවරුන්ගේ
හා දෙමාපියන්ගේ
නොදැනුවත්
නාවය නිසා
ජීවිතය වරද්දා
ගන්නා ළමයි



වාමිකා ජනානි ද සිල්වා

ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී - නාවල,
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

පෙර පාසල් ගුරුකුමියක් දිනක් මා හමු වී පැවසුවේ තම පෙර පාසලේ සිටින අතිශයින් දැනකාර ළමයෙකු පිළිබඳවයි. මේ දරුවා කෙතරම් දැනකාරදැයි කිවහොත් ඔහුගෙන් නිරන්තරයෙන් අනික් ළමයින්ට හිරිහැර සිදු විය. පෙර පාසල් ගුරුකුමියටත් ඔහු ව පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි විය. ඔහුට අපි දසුන් යැයි කියමු. දසුන් ව පෙර පාසලෙන් ඉවත් කරන ලෙස අනිත් දෙමාපියන් නිතර ඇයට පවසන්නට විය. නමුත් ඇය දසුන්ව පෙර පාසලෙන් ඉවත් කිරීමට එකඟ වූයේ නැත.

"මම කොහොම ද දරුවෙක්ගෙ ජීවිතේ අදුරු වෙනවා බලාගෙන ඉන්නේ? අනේ ඔබ කුමියට පුළුවන් නම් මේ දරුවාගේ ගැටළුව විසඳා දෙන්න" ඇය කාරුණික ඉල්ලීමක් කළා ය.

පෙර පාසල් ගුරුකුමියගේ ඉල්ලීම මත දසුන් බලන්නට අපි පෙර පාසලට ගියෙමු. අප යන විට ඔහු සිටියේ ආහාර ගනිමිනි. දසුන් බත් ඇට හැම තැනම විසුරවමින් ආහාර ගත්තේය. අවට සිටි ළමයින්ට කැම වලින් දමා ගසන්නටත් විය. මී ළඟට තම අනේ තිබූ ඉදුල් ඔහු අසල සිටි තවත් ළමයෙකුගේ ඇඳුමේ

ADHD හි ලක්ෂණ මෙසේ දැක්විය හැකියි.

01. අවධානය අඩු වීම - Inattention

- නිතරම පාසල් වැඩ හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් වල දී නොසැලකිලිමත්ව වැරදි කිරීම හා අවශ්‍ය තොරතුරු වලට අවධානය යොමු කිරීමට අසමත් වීම.
- එක දිගට යම් කාර්යකට හෝ ක්‍රියාකාරකමකට අවධානය රඳවා ගැනීමට නොහැකි වීම.
- පාසල් වැඩ වල දී උපදෙස් පිළිපැදීමට නොහැකි වීම.
- නිතරම මානසික පරිශ්‍රමයක් යෙදිය යුතු ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමේ අකමැත්ත හා ඒවා මග හැරීම.
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් ගැන අමතක වීම.

දසුන්ට ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ආරම්භ කරන ලදී. ඔහුගේ අධික්‍රියාශීලී බව අඩු වී, ඔහු සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වෙමින් සිටී.

02 අධික්‍රියාශීලී බව - Hyperactive

- නිතර නිතර දැහලීම, බලවත් නොසන්සුන් බව.
- වාඩිවී සිටීමට අපේක්ෂා කරන මොහොතක නැගිට යාම.
- නිතර නිතර උස් තැන් වලට නැගීමට තැත් කිරීම.
- අධික ලෙස කතා කිරීම.
- ක්‍රීඩා/ ක්‍රියාකාරකම් වල දී තම වාරය එනතුරු සිටීමට අපහසු බව.
- අනෙක් අයට නිතර බාධා කිරීම.



ඇතිල්ලුවේය. දසුන්ගේ ක්‍රියාව දුටු ගුරුතුමිය දසුන් පත්තියෙන් ඉවතට ගෙන ගොස් අත් හා මුහුණ සෝදවා අප හමුවට රැගෙන ආවා ය.

අපි දසුන්ගේ නිවසේ තොරතුරු විමසුවෙමු. එම තොරතුරු වලට පිළිතුරු දුන් ඔහු එක් වරම දිවගොස් මේසයක් පෙරලා දැමුවේය. ඉන් පසුව තව ළමයෙකුගේ මුහුණ හැපුවේය. දසුන්ගේ හැසිරීම අනුව ඔහු ADHD තත්වයෙන් පෙළෙන බවට උපකල්පනය කරන්නට හැකි විය.

අපි දසුන්ගේ නිවස වෙතත් ගොස් ඔහුගේ හැසිරීම් නිරීක්ෂණය කළෙමු. ඔහු පෙර පාසලේ මෙන්ම තැන තැන දුව පනිමින් තම මවට හිරිහර කරමින් සිටියේය. අප ඔහුට වඩාත් සමීප වී කතාබහ කළ පසු අප හා මිත්‍ර වී නිවසේ විවිධ දෑ පෙන්වන්නට විය. මීලඟට ඔහු තමන් වඩා ගන්නා ලෙස පවසමින් අප වෙත පැමිණියේය. මෙහි දී අපට තවත් එක් කරුණක් පැහැදිලි විය. එනම් දසුන්ගේ අසීමිත දගකාරකම් නිසා වෙහෙසට පත් වූ මව ඔහුව නොරුස්සන තත්ත්වයට පත්ව ඇති බවයි. මේ නිසා දසුන්ට දැනෙන ආදරයක් හිමි වූණේ නැත.

පෙර පාසලේ දී හා නිවසේ දී අපගේ නිරීක්ෂණයන්ට අනුව දසුන් මන්ද අවධානිත අධික්‍රියාශීලී (Attention Deficit Hyperactive Disorder) හෙවත් කෙටියෙන් කිවහොත් ADHD තත්වයෙන් පෙළෙන බව තහවුරු විය.

03. ආවේගශීලී බව - Impulsive

- ආවේගශීලී බව
- නිතර නිතර ගැටුම් ඇති කර ගැනීම.

මෙම ලක්ෂණ ස්ථාන දෙකක දී හෝ ඊට වැඩි ගණනක දී දැකිය හැකි නම් ADHD තත්ත්වය ඇති බව පැහැදිලිය. පෙර පාසල් අවධියේ දී මූලිකව ම රෝගය හඳුනාගත හැකිය.

දසුන්ගේ ඉහත කී ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණු බැවින් ඔහුව මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීම කළ යුතු විය. මේ අනුව දසුන්ගේ ගැටළුව ඔහුගේ දෙමාපියන්ට පැහැදිලි කර දිස්ත්‍රික් රෝහලේ මනෝ වෛද්‍ය සායනයට යොමු කරන ලදී.

දසුන්ට ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ආරම්භ කරන ලදී. ඔහුගේ අධික්‍රියාශීලී බව අඩු වී සාමාන්‍ය තත්ත්වයට ඔහු පත් වෙමින් සිටී.

දසුන් වැනි අධික්‍රියාශීලී දරුවන් පෙර පාසලට වඩා පාසලේ දී ප්‍රතික්ෂේප කිරීම් වලට ලක් වේ. අනෙක් ළමයින්ට පහර දීම, නිතර නිතර ආරවුල් ඇති කර ගැනීම, ඉගෙන ගැනීමට උනන්දුවක් නොමැති වීම, පන්ති කමරයේ දී ඉගෙනීමේ කටයුතු වල දී අන් අයට බාධා කිරීම වැනි හේතූන් නිසා මෙවැනි දරුවන් පිළිබඳ නිතර නිතර දරුවන් පිළිබඳ පැමිණිලි දෙමාපියන් වෙත ලැබේ. එමෙන් ම මෙම තත්ත්වය පිළිබඳ ගුරුවරුන්ට හා දෙමාපියන්ට අවබෝධයක් නොමැති වීම නිසා ඔවුන්ව නිතර නිතර කායික හා මානසික දෂ්ඨතයන්ට ලක් වේ. නමුත් ඔවුන්ට කායික හා මානසික දෂ්ඨතයන් නිසා හික්මීමක් ඇති කර ගැනීමට නොහැකි වීම මත ඔවුන් තව දුරටත් අසරණවේ. එවිට පාසලේ මුරණ්ඩු එපා කරපු වර්තයක් බවට පත් ව පාසලෙන් නෙරපා හැරීම සිදු වේ. මෙලෙස

ඔහු එක් වරම දිවගොස් මේසයන් පෙරළා දැමුවේය. ඉන් පසුව තව ප්‍රමයෙකුගේ මුහුණ හැපුවේය. දසුන්ගේ හැසිරීම අනුව ඔහු ADHD තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බවට උපකල්පනය කරන්නට හැකි විය.



පාසල් වලින් නෙරපා හැරී ළමයින් පිළිබඳ අප රටේ විවිධ පාසල් වලින් අසන්නට ලැබේ.

පාසල අප්‍රියජනක ස්ථානයක් වීම මත පාසල අතහැර යන මොවුන් අවසානයේදී මත් පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවීම, අපයෝජනයන්ට ගොදුරු වීම, අපවාටී ක්‍රියා වලට යොමු වීම සිදු විය හැකිය. ඇතැම් විට සමාජයට කරදරකාරී අපරාධකරුවකු වීමට පෙළඹිය හැක.

මේ නිසා අධික්‍රියාශීලී දරුවන්ගේ මානසික තත්ත්වය වටහා ගෙන ඔවුන් නිසි ප්‍රතිකාරයන්ට යොමු කිරීම හා ඔවුන්ගේ හැකියාවන් වටහා ගෙන ඒ සඳහා අවකාශය සලසා දෙන්නේ නම්, අනාගතයේ ඔවුන් අපරාධකරුවන් වීම වළක්වා ගන්නට හැකි වනු ඇත. ■

භෞද්දාම කරුණු සානුන් ඉලු

ආදරණීය දුවේ පුතෙක් ලබාදීම භෞද්දාම කරුණු සානුණු වෙහෙයුම් අත්පත් කරගැනීමට ඔබගේ දරුවන්ගේ ජීවිතයේ ඉතාමත් වැදගත් කාරණයක් වන බැවින් ආනන්ද ආනන්ද ආනන්ද ආනන්ද



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය





ළමා හිතකාමී සුරක්ෂිත පරිසරයක් ගොඩ නැගීම වැඩිහිටියන්ගේ වගකීමකි

හෙරන්ද භූවත් වන්දුසේකර

මාධ්‍ය සහකාර - තොරතුරු හා මාධ්‍ය ඒකකය,
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ළොව පුරා වැඩි වශයෙන් අවධානයට ලක්වන මාකාකාවක් ලෙස "ළමයින්" යන්න හඳුනාගත හැකිය. එමෙන් ම, ලෝක ළමා දිනය හා වැඩිහිටි දිනය සමරනු ලබන්නේ එකම දිනයක වීම ද ඉතා සුපිරිශේෂි කරුණකි. ඊට හේතුව වන්නේ, ළමුන්ට අයිති සුන්දර ළමා ලෝකය ඔවුන්ගෙන් ඇත් කරවන හෝ අහිමි කරවන පසුකලයන් නිර්මාණය කරනු ලබන්නේ ද දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන් විසින් ම වීමයි. ළමා මනස දූෂ්‍ය කරමින් හා හය හතර නොකේරෙන නොදරුවාක්, යොවුන් වියේ මල් කැකුළක් විනාශ කිරීමේ කිරිසන් ක්‍රියාදාමයේ භූමිකාව ඉටු කරන්නේද වැඩිහිටියන් විසිනි.

ගුණ නැණෙන් හා යහගුණයෙන් පිරි ළමා පරපුරක් සිටීම ජාතියක ජීවනාලිය ලෙස සැලකේ. රටේ අනාගතය උරුමවන මේ දරුවන් දැයේ හෙට දින සම්පත වශයෙන්ද පිළිගැනේ. සෑබෑ ළමා ලෝකය ඇත්තටම සුන්දරය. ළමුන්ගේ සිකුම් පැකුම් හා ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් පිළිබිඹු වන්නේ අව්‍යාජත්වයෙන් පිරි අවංකකම හා සෑබෑවේ යථාර්ථයයි. දෙමාපිය, ගුරුවර,



අධ්‍යාපනයට අමතරව
 කුඩා කල සිටම දරුවා
 කැමැති ක්‍රීඩා ඉසව්වකට
 යොමු කිරීමත්, ගෙදරදී
 විරාම අවකාශ තුළදී
 දරුවා සමග ගෘහ
 ක්‍රීඩාවලට එක්වීමත්
 දෙමාපියන්ගේ යුතුකමකි.

වැඩිහිටියන්ට පුදන සෙනෙහසින් පිරුණු ගෞරවයක්, පවුල් ඒකකය ඔස්සේ නෑ හිතවතුන් ඇතුළු ළමා පරපුරක් කුළ නිරායාසයෙන් පිහිටන යහගුණ වේ.

අපේ වත්මන් ළමා පරපුරේ කටයුතු දෙස විමසුම් ඇසින් බලන විට සැබැවින් ම සුන්දර විය යුතු ලෝකයක් ඔවුන්ට උරුම වී තිබේද යන ප්‍රශ්නය මතුවේ. විවෘත ආර්ථිකය හා බැඳුණු සමාජ පරිසරය, සාම්ප්‍රදායික අධ්‍යාපන ක්‍රමය, ජනප්‍රිය හා ජාතික පාසල් පද්ධතිය, පහ වසර ශිෂ්‍යත්ව විභාගය, සාමාන්‍ය පෙළ හා උසස් පෙළ අධ්‍යාපනයේ කියුණු කරගතාර්ත්වය, විදුෂන් ක්‍රමයේ අත්‍යවශ්‍යතාව, විදුෂන් පාති අතර කරගය, අනුකරණවාදී සමාජ රටාව, දෙමාපිය ගුරුවර ආකල්ප, පරිගණක තාක්ෂණය හා විද්‍යුත් මාධ්‍ය පරිහරණය, ජංගම දුරකථන භාවිතය ආදී සාධක ගණනාවක් විසින් සුන්දර ළමා ලෝකය වත්මන් දරුවන්ගෙන් උදුරාගෙන ඇති බව පෙනේ.

වත්මන් කරගතාර් අධ්‍යාපන ක්‍රමය කුළ බුද්ධිමය වර්ධනයක් දරුවන් වෙතින් දැකිය හැකි වුව ද, මානව දයාව, වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, සාරධර්ම අගැයීම, සාහිත්‍ය සෞන්දර්යය කලාවන්ට යොමු වීම, ක්‍රීඩා කිරීම, දෙස් විදෙස් සාමාන්‍ය දැනුම වර්ධනය කර ගැනීම වැනි ආධ්‍යාත්මය සංවර්ධනය කෙරෙන අංශයන්ගෙන් ඔවුන් බොහෝ දුරට ඇත්ව සිටින බව පෙනේ. විෂයානුගත පහ පොතට පමණක් සීමා වී ඇති බොහෝ දරුවන්ගේ කියවීම ඉන් ඔබ්බට ගමන් නොකිරීම බේදවාවකයකි. හොඳ වේදිකා නාට්‍යයක්, චිත්‍රපටයක්, ඡායාරූප හෝ චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් නරඹන දරුවන් සංඛ්‍යාව ඉතා අල්පය. හරවත් නවකතාවක්, කෙටි කතාවක්, පද්‍ය සංග්‍රහයක් කියවන පිරිස ද සීමිතය. එහෙත් ජංගම දුරකථන භාවිත කරන හා එමගින් කෙටි පණිවුඩ හුවමාරු කර ගන්නා ළමුන්ගේ ගණන නම් අසීමිතය. අන්තර්ජාලය හරහා මිතුදම් ගොඩ නගා

ගැනීමට යොමු වීම සඳහා ළමුන් දක්වන්නේ උසස් අධ්‍යාපනයටත් වඩා ඉහළ උනන්දුවකි. මෙයින් ළමුන්ට යහපතක් උදාවන්නේ නම් හොඳය. බොහෝ දරුවන් මේ හරහා උසස් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් කර ගන්නා අතර අනාගතයද අදුරු කර ගනී. කනගාටුවට කරුණ නම් අධ්‍යාපනය නිමවා රැකියා කරන මැදිවියේ හා වයස්ගත කරුණ කරුණියන් අධ්‍යාපනය ලබන යොවුන් දරුවන් නොමගට යොමු කිරීමයි.

මෙබඳු තත්ත්වයකට දරුවන් පත්ව ඇත්තේ ඔවුන්ගේ ම වරදින් නොවේ. දෙමාපිය වැඩිහිටියන් විසින් පහේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් අරඹන ළමුන් කොටුකර කැබිමේ ව්‍යාපාරයේ අනිටු විපාක ලෙසට උසස් අධ්‍යාපන අවකාශයේ දී දරුවන් හුදෙකලා කිරීමේ ප්‍රතිඵලයකි. මෙහි ඇති හයානක තත්ත්වය වන්නේ, මෙම කොටුවීම කුළ සම වයසේ මිතුරු ඇසුරු ඔස්සේ බොහෝ දරුවන් දෙමාපියන්ගේ ඇස්වසා ජංගම දුරකථන, අන්තර්ජාලය හරහාත්, විදුෂන් පන්ති යන මුළාවෙනුත් විවිධ අපවාර දුරාවාරවලටත්, ළමුන්ට නොගැලපෙන වැඩිහිටි ලෝකවලටත් ළමා වයසේ දී ම පියමං කිරීමය. මේ නිසා මත්කුඩු, මත් ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් හා සිගරට් භාවිතයට හුරුවීමත්, ලිංගික අක්දැකීම් සොයා යෑමටත් ඇබ්බැහිවීමෙන් අවසානයේ උසස් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් කරගෙන දෙමාපියන්ට ද වැඩි බරක් පටවා පවුල් ඒකකය ද විවිධ හැල හැප්පීම්වලට පාත්‍ර කිරීමට මෙබඳු දරුවන් ක්‍රියා කරනු දැකිය හැකිය.



විෂයානුගත පත පොතට පමණක් සීමා වී ඇති බොහෝ දරුවන්ගේ කියැවීම ඉන් ඔබ්බට ගමන් නොකිරීම බේදුවාවකයකි. හොඳ වේදිකා නාට්‍යයක්, චිත්‍රපටයක්, ඡායාරූප හෝ චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් හරඹන දරුවන් සංඛ්‍යාව ඉතා අල්පය.



සියල්ල අසුභවාදීව නිමා වූ පසු දරුවාට ලබා ඇත්තේ රාහු, කේතු, සෙනසුරු අපලය ද, වෙනත් ඒරාෂ්ටකයක් ද ආදී වශයෙන් කර්මදෝෂ, අපල දුරැලීමටත්, බෝධි පූජා, සෙත් ශාන්ති වෙනුවෙනුත් පන්සල්, පල්ලි, කෝවිල්, දේවාල පස්සේ යන වැඩිහිටි දෙමාපිය සංඛ්‍යාව ද එන්න එන්නම වැඩිවන බව පෙනේ. ලෙඬේ උඩුදුවා දරුණු ව්‍යාධියක් දක්වා සුව කළ නොහැකි තත්ත්වයට ඒමට පෙර දරුවා කුඩා අවධියේදීම දෙමාපියන් විසින් සැබෑ යුතුකම් හා වගකීම් දරුවා වෙනුවෙන් ඉටු කරයි නම් මෙවැනි වින්නැහි සිදුවීමේ ප්‍රවණතාව බෙහෙවින් අඩුකරගත හැකිය.

තමන්ට නොපැළඳුණු කිරුළක් දරුවාට පැළඳවීම දෙමාපිය අපේක්ෂාවයි. පහේ ශිෂ්‍යත්වයේ සිට උසස් පෙළින් එගොඩ වී සරසවි වරම් ලබා කලා, වාණිජ, විද්‍යා හා ගණිත අංශවලින් උපාධියක්, විශේෂ උපාධියක් ලබා හොඳ රැකියාවක් දරුවාට උරුමකර දීම ද දෙමාපිය බලාපොරොත්තුවකි. මේ කාලවකවානුව තුළ තරගකාරී අධ්‍යාපන රටාවට අනුගත වෙමින් දරුවා විසුෂන් පංති යැවීමද වරදක් නොවේ. එහෙත් අනුකරණයට ගැනී වී එකම විෂයට විසුෂන් ගුරුන් කීප දෙනකු වෙත යවා ආර්ථික අහේනි සිදුකර ගැනීමත්, ළමයාගේ මනස අවුල් කිරීමත් අපරාධයකි.

ජාතික හෝ පළාත්බද කුමන පාසලක ඉගෙනුම ලැබුව ද කුඩා කල සිට ම දරුවාගේ අධ්‍යාපනය ගැන පන්තිහාර ගුරුවරුන් හමුවී සොයා බැලීමත්,

විසුෂන් පන්ති යැම ගැන විමසිලිමත්වීමත්, ගෙදර දී දරුවා පාඩම් කරන, ලියන කියන මේසය ළඟට වී දරුවා සමග උගත් දේ ගැන විමසමින් ඉදහිට හෝ පන්තියෙන් ලැබෙන කුසලතා අගය කිරීමත්, මිත්‍රශීලී අයුරින් කටයුතු සිදු කිරීම දෙමාපිය වගකීමකි.

අධ්‍යාපනයට අමතරව කුඩා කල සිට ම දරුවා කැමැති ක්‍රීඩා ඉසව්වකට යොමු කිරීමත්, ගෙදර දී විරාම අවකාශ තුළ දී දරුවා සමඟ ගෘහ ක්‍රීඩාවලට එක්වීමත් දෙමාපියන්ගේ යුතුකමකි. දරුවාගේ මනාපයක් නොමැතිව පාසල් ක්‍රිකට් කණ්ඩායමකට එකතු කර අවසානයේ ජාතිකතලය දක්වා තල්ලු කොට ජයසූරියලා, සංගක්කාරලා කිරීමට දතකන ඇතැම් දෙමාපියන් දරුවාගේ අධ්‍යාපනය අතරමග කඩාකප්පල් කරන්නේ ක්‍රිකට් සිහිනයද බොද කර ගනිමිනි.

ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාවට ගරු කරමින් සිංහල හා දෙමළ අලුත් අවුරුද්ද, වෙසක්, පොසොන්, නත්තල, දීපවාලී, රාමසාන් වැනි ජාතික හා ආගමික උත්සව අවස්ථා සඳහා දරුවාගේ මැදිහත් වීමට පරිසරය සකස් කරදීමට දෙමාපියන් වග බලා ගත යුතුය. සිංහල අවුරුදු වාරිත - වාරිත මෙන් ම අනිකුත් ආගමික වත්පිළිවෙත් සඳහා දරුවාට ප්‍රායෝගික දැනුම ලබා දීම වැදගත් වේ. අවුරුදු ක්‍රීඩාවලට දරුවා යොමු කිරීමත්, වැඩිහිටි බුහුමනට හුරු කිරීමත් දෙමාපිය ආදර්ශයෙන් කළ යුතුය. වෙසක් මහට

ගෙදර දී ම වෙසක් කුඩු සෑදීමට දරුවා පුහුණු කළ යුත්තේ ජියා විසිනි. සරුංගල් කාලෙට සරුංගලයක් සාදා දරුවා මගින් අභස්කුසට නැංවීම දරුවාගේ අනාගත අපේක්ෂා පුබුදුවීමට හේතුවන්නකි.

පීඨරටින් ගෙනෙන පළතුරු වෙනුවට අපට ආවේණික දේශීය පළතුරු පරිභෝජනයට දරුවා පොළඹවා ගත යුත්තේ දෙමාපියන් එවැනි පළතුරු වර්ග නිකර භාවිතයට ගැනීමෙනි. දරුවාට කුස්සියේ ඉහුම් පිහුම් හුරු කිරීමත්, වත්ත පිරියේ එළවළු, පලතුරු පැළයක් සිටුවීමට උනන්දු කිරීමත්, ගෙදර සියලු දෙනා එක්ව භයමසකට වරක් හෝ නිවසක්, නිවස අවට පරිසරයක් පවිත්‍ර කිරීමත් වැදගත් වේ. ශාරීරික ව්‍යායාම් සඳහා දිනපතා කෙටි වේලාවක් වෙන් කිරීමෙන් දරුවා ලබන ශරීර සුවතාව ධාරණ ශක්තිය වර්ධනයටත්, උපේක්ෂා සිතිවිලි පෝෂණයටත් හේතු වනු ඇත.

විශේෂයෙන් දරුවන් සමග එකට හිඳ රාත්‍රී ආහාර ගැනීමත්, සත් අන්තයේ හෝ නිවාඩු දිනක එක්දින විනෝද වාරිකාවක

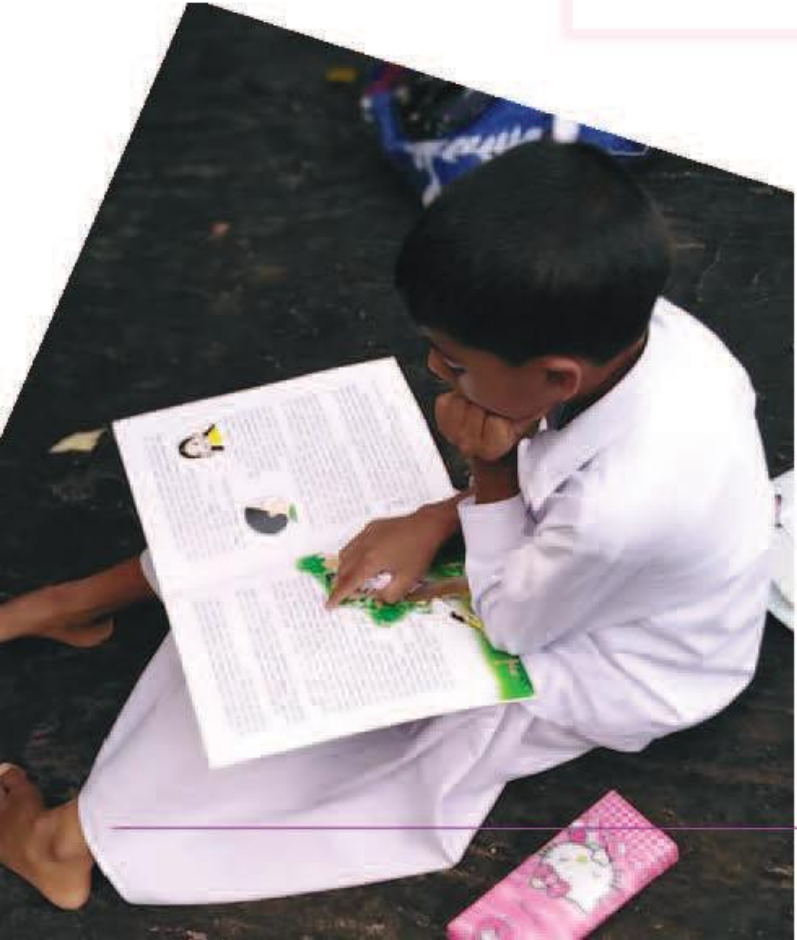
නියැලීමත් දෙමාපිය - දූ දරු සබඳතා ශක්තිමත් වීමට හේතු වේ.

විෂයානුගත පත පොත පමණක් නොව අතිරේක කියවීම් පොත්, සාමාන්‍ය දැනුම, පරිවර්තන කෘති, හරවත් සිංහල හා ඉංග්‍රීසි නවකතා, කෙටි කතා, පද්‍ය සංග්‍රහ කියවීමට ද පුංචි සන්දියේ සිට ම දරුවා පෙළඹවීම දෙමාපියන් සිදු කළ යුත්තේ තමන් ද පොත්පත් සඟරා කියවා ආදර්ශයක් දීමෙනි. මේ සඳහා ඇති හොඳ ම මග නම් කුඩා පොත් රාක්කයක පුංචි පුස්තකාලයක් ගෙ කුළ නිර්මාණය කර ගැනීමයි.

බොහෝ දෙමාපියන් පාඩම් අකපසු වේය යන බියෙන් නෑ හිතවකකුගේ මංගල්‍යයකට, අවමංගල්‍යයකට, රෝගීව රෝහලක සිටින අයකු බැලීමට හෝ අඩු ම කරමින් ගෙදරට අවශ්‍ය ආහාරපාන ගෙන ඒම සඳහා කඩපළට, වෙළෙඳ සලකට හෝ දරුවා රැගෙන නොයයි. මේ නිසා ම ලොකුමහත්වන දරුවා සමාජගත බැඳීම්වලින් දුරස් වෙයි. මෙය නොකළ යුතු, සිදු නොවිය යුතු තත්ත්වයකි. පාඩම් කිරීමෙන් වෙහෙසට පත්වන මනසට හොඳ විරාමයක්, සැහැල්ලුවක් ලබා දීම සඳහා මෙවැනි ගමන් බිමන් සඳහා දරුවා එකතු කර ගැනීම වැදගත්ය. එසේම දරුවාගේ උසස් රස වින්දනය සඳහා විදිය හැකි ගිත, සංගීතය හා වෙනත් රසඥතාවෙන් පිරුණු වැඩසටහන් රූපවාහිනිය හෝ ගුවන් විදුලිය ඔස්සේ ග්‍රහණය කර ගැනීමට දරුවාට අවකාශ සලසා දිය යුතුය. සත් අන්තයේ හෝ ජාතික පුවත්පත් කීපයක් (සිංහල - ඉංග්‍රීසි) කියවීමට දරුවා උනන්දු කිරීමද දෙමාපිය යුතුකමකි.

මෙබඳු හරවත් සුභවාදී පසුකලයක් දෙමාපියන් විසින් නිර්මාණය කරයි නම් එය දරුවාට සුන්දර ළමා ලෝකයක් ගොඩ නගා දීමකි. දරුවා කුඩා සන්දියේ සිට ම දෙමාපිය වගකීම් හා යුතුකම් සැබෑලෙස ඉටු වේ නම්, උසස් අධ්‍යාපනය ලබන දරුවා බුද්ධිමතකු, ප්‍රඥවන්තයකු මෙන්ම මිනිස්කම් හඳුනන, මානව දයාවෙන් පිරි, සංවේදී ගති ලක්ෂණ සහිත, සමාජයට වැඩිදායී යහපත් පුරවැසියෙකු බවට පත්වනු නොඅනුමානය. ■

අධ්‍යාපනයේ නියුණු තරඟකාරීත්වය, විදුෂන් ක්‍රමයේ අත්‍යවශ්‍යතාව, විදුෂන් පංති අතර තරඟය, අනුකරණවාදී සමාජ රටාව, දෙමාපිය ගුරුවර ආකල්ප, පරිගණක තාක්ෂණය හා විද්‍යුත් මාධ්‍ය පරිහරණය, ජංගම දුරකථන භාවිතය ආදී සාධක ගණනාවක් විසින් සුන්දර ළමා ලෝකය වත්මන් දරුවන්ගෙන් උදුරා ගෙන ඇති බව පෙනේ.





நிலைபேண் அபிவிருத்தியில் சிறுவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்வை கட்டியெழுப்புவதில் போசாக்கின் பங்கு

நா. கிருசாந்தினி

பிரதேச சிறுவர் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்
பிரதேச செயலகம்
ஊர்காவற்றுறை

இலங்கையில் வசிக்கின்ற மக்கள் முப்பது வருடகால யுத்தத்தின் போது பல்வேறுபட்ட இன்னல்களுக்கு உள்ளாகியதுடன் போசாக்கு சார் சுட்டிகளோ எந்த வகையிலும் அல்லது மகழ்ச்சி அடையக் கூடியதாகவோ இல்லை. அந்தவகையில் போசாக்கு குறைபாடு என இனம் காணப்படுவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் முன்னிறுத்தப்பட்டுள்ளன. அவையாவன

- வயதிற்கேற்ற நிறைகுறைவு
- வயதிற்கேற்ற உயரம் குறைவு
- உயரத்திற்கு நிறைகுறைவு

உயிர்கழின் உரமாகவும் ஆரோக்கியத்தின் அச்சாணியாகவும் போசாக்கு அமைவதால்

அடிப்படைத்தேவைகளில் அகில அளவிலும் உணவே முதன்நிலை முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஆரோக்கியமான சமூகத்தின் ஆணியேர்களாக சிறுவர்கள் இருப்பதனால் சிறுவர் போசணையில் பன்மடங்குகரிசனை கட்டாயமாகிறது.



தற்போதுள்ள குழலில் சிறுவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்வை கட்டியெழுப்புவதில் சிறுவர்களும் சிறுவர்கள் சார்ந்தவர்களும் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளையும் சிரமங்களையும் எதிர்நோக்கின்றனர்.

நபர் ஒருவர் குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலைமையை பாதுகாப்பதற்கு உரிய போசாக்கைப் பெற்றுக்கொள்வது அத்தியாவசியமாகும். போதிய போசாக்கைப் பெற்றுக்கொள்ளும் சிறுவர்கள் வினைதிறனான வளர்ந்தவர்களாகின்றார்கள். சிறப்பாகப் போசணையைப் பெற்றுக்கொண்ட பெண்குழந்தைகள், கர்ப்ப காலத்தின் போதும் பிரவசத்தின் ஏற்படுகின்ற அபாய நிலைமைகளுக்கு மிகவும் குறைவாக முகங்கொடுக்க நேரிடுவதோடு அவர்களுக்கு கிடைக்கும் குழந்தைகளும் பௌதிக மற்றும் உள ஆகிய இரு பிரிவுகளிலும் மிகவும் வலுவான சௌக்கியமான குழந்தைகளாகவும் திகழ்வார்கள்.

முழுமையான குழந்தை வளர்ச்சி ஒன்றிற்கு சிறந்த போசாக்கு போலவே உளரீதியிலான மற்றும் சமூக ஊக்குவிப்புக்களும் அவசியமாகின்றது.

சிறுவர்களின் ஆரம்ப வயதுகளில் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும் சிறந்த போசாக்கு மற்றும் ஊக்குவிப்புக்கள் பிந்திய வயதுகளில் அவரின் புத்திக்கூர்மை மற்றும் உள ஆற்றல்களுக்கு பாதிப்பை செலுத்துவதாக அமையும் சிறுபிள்ளைகளின் வளர்ச்சியிலும் விருத்தியிலும் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கு பிரதான காரணியாக அமைவது பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலர்களில் அதிகமானோருக்கு சிறுவர்களின் போசாக்குத் தேவைகள் பராமரிப்பு வழங்குதல் சமூக உணர்வு

இளைஞர்கள் மலிவாக ஆரோக்கிய மற்ற உணவுகளை நாடும் இயல்புடையவர்கள் எனவே உணவின் சத்துப் பெறுமானங்கள் பற்றியும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்கள் பற்றியும் அவர்களுக்கு விழிப்பணர்வு மூலம் நல்ல போசாக்குள்ள உணவுகளைப் பற்றி தம் அறிவையும் பழக்க வழக்கங்களையும் விருத்தி செய்வதற்கு முற்படுவார்கள்.



ரீதியான உள சமூக மற்றும் மொழி ஆற்றல்களை மேம்படுத்த முடியுமான அறிவும் ஆற்றலும் இல்லாதிருப்பதாகும்.

போசாக்குள்ள உணவு வகைகள் பற்றியும் ஒவ்வொரு குழலில் வசிப்பவர்களும் நல்ல விளக்கம் பெற்றிருக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமானதாகும். தனது குழலில் போசாக்குத் தன்மைக்க உணவுவகைகள் இருக்கும் போது சந்தையில் இருந்து கொண்டுவரப்படும் போசணை பதார்த்தங்கள் குறைந்த உணவை நுகர முற்படுவது போசாக்குப் பற்றி சரியான விளக்கமில்லாத காரணத்தினாலாகும்.

இளைஞர்கள் மலிவாக ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை நாடும் இயல்புடையவர்கள் எனவே உணவின் சத்துப் பெறுமானங்கள் பற்றியும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்கள் பற்றியும் அவர்களுக்கு விழிப்பணர்வு மூலம் நல்ல போசாக்குள்ள உணவுகளைப் பற்றி தம் அறிவையும் பழக்க வழக்கங்களையும் விருத்தி செய்வதற்கு முற்படுவார்கள்.

கட்டிளம்பருவத்தில் சரியான போசணை அவசியமாகும். ஏனெனில் இந்த நேரத்திலே உயரம் கூடுதலாக அதிகரிக்கின்றது. எலும்புகளின் உறுதி அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் பாலியல் முதிர்வும் ஏற்படுகின்றது. இக்காலப்பகுதியில் ஏற்படும் போசாக்கின்மையானது மிக மோசமாகப் பாதிக்கும் கூடுதலாகப் பெண்பிள்ளைகளின் பிற்கால வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும். போசாக்கின்மையால் வாடும் ஓர் கட்டிளம்பருவப் பெண் பிற்காலத்தில் போசாக்கின்மையால் வாடும் ஒரு தாயாகவும் நிறைகுறைந்த ஓர் பிள்ளைக்குத்தாயாகவும் மாறலாம். போசாணையானது தொடர்ச்சியான ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்ட வட்டம் என்பது இதிலிருந்து தெளிவாகின்றது. ■



**அடிப்படைத்
தேவைகளில்
அகில அளவிலும்
உணவே முதன்நிலை
முக்கியத்துவம்
பெறுகிறது.
ஆரோக்கிமான
சமூகத்தின்
ஆணியேர்களாக
சிறுவர்கள்
இருப்பதனால் சிறுவர்
போசணையில்
பன்மடங்குகரிசனை
கட்டாயமாகிறது.**

அன்பான தந்தையர்

அம்மாலைப் போல அப்பாவும் பிள்ளைகளுக்காக அவர்களை அர்ப்பணிக்கும் போது, பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் மேலும் பிரகாசமாகும் என்பது அதிக நிச்சயம். அதனால் உங்கள் பிள்ளைகளுக்காக அர்ப்பணிப்போடு செயற்படுங்கள்.



தமிழ் சிறுவர் பாதுகாப்பு அறிவார் சங்கம்





ශ්‍රී ලංකාවේ ළමා අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා වූ නෛතික විධිවිධාන පිළිබඳ විමසුමක්

ඩී. එච්. ඒ. එස්. සෝමරත්න
පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය

මානව සමාජ ප්‍රපංචය තුළ ගරුත්වය, ආදරය හා රැකවරණය නිරන්තරව ලැබිය යුතු සුවිශේෂී වූ සමාජ කොට්ඨාසයක් ලෙස ළමුන් හැඳින්විය හැකිය. එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියට අනුව ළමයා යනු වයස අවුරුදු 18 ට අඩු පුද්ගලයෙකි. එබැවින් ඔවුන්ට අයිතිවාසිකම් ඉල්ලා සටන් කළ නොහැකිය. ස්වකීය අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පූර්ණ දැනුමක් හා අවබෝධයක් තිබේ යැයි අපේක්ෂා කිරීම ද කළ නොහැකිය. එවැනි තත්ත්වයක් තුළ ළමයාට ළමයෙකු ලෙස වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය අයිතිවාසිකම් සපිරි වාතාවරණයක් ඇති කිරීම වැඩිහිටි සමාජයේ වගකීමක් මෙන්ම යුතුකමක් ද වේ. ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය අගයන ලෝකයේ සෑම රාජ්‍යයක් ම පාහේ ළමුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීමට අදාළ අණ පනත් හා ආයතන පිහිටුවා කටයුතු කිරීමේ ප්‍රවණතාවක් දැකිය හැකිය. නමුත් පසුගිය දශක කිහිපය දෙස ආපසු හැරී බැලීමේ දී ගම්‍ය වන්නේ තවදුරටත් ළමුන්ගේ අයිතිවාසිකම් මුළුමනින් ම ආරක්ෂා කිරීමේ වගකීම රාජ්‍යයන් අතින් ගිලිහී ගොස් ඇති බවයි. ළමයින් සම්බන්ධව පවතින නෛතික විධිවිධාන වල ලිහිල් භාවය, ප්‍රායෝගික වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමේ ගැටළු ඒ සඳහා ප්‍රබල ලෙස ම බලපෑම් කර ඇති බවට බොහෝ සමාජ විද්වතුන්ගේ මතය වී ඇත. එවැනි පසුබිමක් යටතේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ ළමා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පවතින නීතිමය පසුබිම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම මෙම ලිපියෙහි මූලික අරමුණ වේ.



ශ්‍රී ලංකාවේ ළමා අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂා කිරීමට පවතින නෛතික විධිවිධාන පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට ප්‍රථම ළමා අයිතිවාසිකම් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද? එහි ආරම්භය හා විකාශනය කෙසේ සිදු වී ද යන්න පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. ළමා අයිතිවාසිකම් වූ කලී ළමයාට යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය වන්නාවූ කොන්දේසි මාලාවකි. නවත් ලෙසකින් අර්ථකථනය කළ හොත් ළමා අයිතිවාසිකම් යනු සමාජ ජීවිතය තුළ ළමයාට හිමිවිය යුතු වරප්‍රසාද සමූහයකි. ඒ අනුව ළමයාට සිය සමාජ ජීවිතය කිසිදු ගැටළුකාරී ස්වභාවයකින් තොරව ගත කිරීමට අවශ්‍ය වන්නාවූ සමාජ ඉඩ ප්‍රස්ථාවන් ළමා අයිතිවාසිකම් තුළින් අර්ථවත් වේ.

ළමා අයිතිවාසිකම් කතිකාවෙහි ආරම්භය පිළිබඳ නිශ්චිත සඳහනක් ඉදිරිපත් කළ නොහැකිය. නමුත් ඒ සම්බන්ධව බටහිරට වඩා පෙරදිග ලෝකයට දිගු ඉතිහාසයක් පවතී.

“ළමයින් හා යෞවනයන් කායික වශයෙන්, මානුෂික වශයෙන්, සඳාචාරාත්මක වශයෙන්, ආගමික වශයෙන් හා සාමාජීය වශයෙන් පූර්ණ වර්ධනයට පත්කරන බවට වග බලා ගැනීමටත්, ඔවුන් ආන්මාර්ථය පිණිස යොදා ගනු ලැබීමෙන් හා වෙනස්කම්වලට ලක්කරනු ලැබීමෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමටත් හැකිවන පරිදි ඔවුන්ගේ සුභසිද්ධිය රාජ්‍යය විසින් විශේෂ පරිශ්‍රමයකින් යුතුව වර්ධනය කළ යුත්තේය”

මීට වසර 2500කට පෙර පවා ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවධානය යොමු වූ බවට සුනිත, සෝපාක, මට්ස්කුණ්ඩලී වැනි බෞද්ධ කතා අනුසාරයෙන් පැහැදිලි වේ. එසේ වුවත් බටහිර සමාජය තුළ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සංකල්පය සාකච්ඡාවට යොමු වන්නේ මෑත භාගය තුළ දී ය. විශේෂයෙන් 19 සියවසට පෙර බටහිර සමාජය තුළ ළමයාට හිමිවූයේ අඩු වැදගත්කමකි. ළමයා යන්න දේපලක් ලෙස සලකා කටයුතු කළ අතර ළමයින් අලෙවි කළ හැකි අත් හැරිය හැකි මෙන්ම අපයෝජනයට ලක් කළ හැකි දෙයක් ලෙසින් සැලකිණි.

20 සියවසේ ආරම්භයේ දී පමණ සිදු වූ පළමු ලෝක මහා සංග්‍රාමය මිනිස් ජීවිත හා දේපළ විශාල ප්‍රමාණයක විනාශය සනිටුහන් කළා පමණක් නොව බාල වැඩිහිටි සෑම අයෙකුගේ ම අයිතිවාසිකම් බරපතල ලෙස උල්ලංඝනය කළේය. ළමයින් දහස් ගණනකට දෙමාපියන් අහිමි කළ අතර විශාල පිරිසක් අංගවිකල භාවයට පත් විය.

එජේ වළමු ලෝක පංභාමය කුළින් ළමයින්ට අන්වීදිනකට ජිව් වූ, භේදජනක ඉරණම යළි කිසිදු අවස්ථාවක දැනී නොවන්නට වගබලා ගැනීම විනිසුණු ලෝක කායකයින් හා විදවකුන්ගේ අවධානය යොමු වූහ. එහි ප්‍රතිඵලයක් මත විජිවන ජයවජේ අවසාන ආගය වමණ වන විට ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් ජාතික මෙන් ම ජාත්‍යන්තර මට්ටමින් පුරුකෂා කිරීම පදනා විවිධ පංචධාන ව්‍යාපාර හා අණ වනන් බිහි වීම දැකිය හැකිය.

එජේ ළමා අයිතිවාසිකම් නිලධාරීන් විශ්වීය මට්ටමින් නිලිතන් ජෙනනික ප්‍රකාශනයක් වන්නේ එක්පත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියයි. එය වර්තමානය දකවා වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය මූලික වදනම 1923 එන්ලන්ඩයින් ජෙබ් විජින් පවසන ලදී. ඔහුගේ මැදිහත්වීමෙන් ජාත්‍යන්තර ළමා ආරක්ෂක පංභාමය නිව්ට්‍රි වීම ජිව් විය. ඔහු ඒ කුළින් ළමයින්ට විශේෂ අයිතියක් දැනී බිට වෙනවා දෙමින් එවා ලේඛනගත කළේය. මෙම ලේඛනය වගනනි වගනනි පමනවින වූ අතර එය ළමා අයිතිවාසිකම් නිලධාරීන් "ජිනිවා ප්‍රකාශනය" ලෙස හදුන්වයි. 1924 දී ජාතීන්ගේ පංභාමයේ පාමාචිකයන් වනන් දෙජෙනකුගේ අන්පනින් ජිනිවා ප්‍රකාශනය අනුමත විය. ළමයින් කුපත්තනෙන් හා අනෙකුත් ජෙනනික ගැටළුවලින් ආරක්ෂා කරගත යුතු බිට මෙම ප්‍රකාශනය මගින් අවධාරණය කෙරුණි. වප්ට 1945 ජුලි 6 වැනි දින එක්පත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් නිලධාරීන් පනතප අන්පත් කිරීම ජිව් වූ අතර 1945 දෙපැමිබිච් 10 වන දින මානව හිමිකම් නිලධාරීන් විශ්ව ප්‍රකාශනය එක්පත් ජාතීන්ගේ මහ පමුළවේ දී ප්‍රකාශයට වන් කරන ලදී. එක්පත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තිය වගනනි 54කින් පමනවින වේ. අද වන විට මෙම ප්‍රඥප්තියට ඊටවල් 196ක් අන්පත් කබා දැන. ශ්‍රී ලංකාවද 1991 ජුලි මස 12 වන දින එක්පත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රකාශනය නිලිගෙන ඊට අන්පත් කබන ලදී.

ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ පදවිගත පුද්ගලික අයිතිවාසිකම්

1833 දී පනස්කරන ලද දණ්ඩනීති පංභාමය කුළ (penalcode) ළමා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමට අදාළ

ජෙනනික විධිවිධාන අන්තර්ගත වී දැන. දණ්ඩනීති පංභාමයේ 75,76 යන වගනනි කුළ වයස අවුරුදු 8ට අඩු ළමුන් විජින් කරනු ලබන ඕනෑම ක්‍රියාවක් ද, වයස අවුරුදු 8ට වැඩි නමුත් අවුරුදු 12ට අඩු ළමුන් විජින් කරනු ලබන ක්‍රියාවක් ද නීතිය ඉදිරියේ වරදක් ලෙස නිලිනොගනී. එමෙන්ම දණ්ඩනීති පංභාමයේ 308 වගනනිය ප්‍රකාරව වයස අවුරුදු 12ට අඩු දරුවෙකු මව්නියන් හෝ ආරකරු විජින් අන්තරු දැමීම වරදක් ලෙස පැළකේ. එකී වරදක් පදනා වරදකරුවෙක් වූ නැනැන්තෙකුට වසර 7 ක ජිර දඩුවමක් පදනා යටතවීමට ජිව් වේ. දණ්ඩනීති පංභාමයට අමතරව ළමා අයිතින් පුරුකෂා කිරීමට වටහන ජෙනනික වනන් කිහිපයක් ද වේ.

- 1939 ළමුන් හා බාලක පුද්ගලයන් නිලධාරීන් ආඥා වනන.
- 1956 අංක 47 දරණ ජනිතීන් කරුණයන් හා ළමුන්ගේ ශ්‍රමය ලබා ගැනීම වැළැකීමේ පදනා වන වනන.

ළමුන් සිඟා කෘම සඳහා
 යොමු කිරීම, ලිංගික
 සංසර්ගය සඳහා ළමුන්
 කුලියට ගනීම හා
 ජේවියෙහි යෙදවීම,
 මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය සඳහා
 ළමුන් යොදා ගනීම ද
 වරදක් බිට දණ්ඩ නීතී
 සංභාගයේ 1998 අංක 29
 දරණ නව සංශෝධන
 පනත කුළ සඳහන් වේ.





නුගන්තම සහමුලින්ම
 තුරන් කිරීම සහ
 සියලු තනාත්තන්ට
 අධ්‍යාපනයේ සෑම
 අවස්ථාවක දී ම සර්ව
 සාධාරණ හා සමාන
 ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබා ගැනීම
 අයිතිය

ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව තුළින්
 සහතික කර ඇත.

- 1956 අංක 48 දරණ ළමයින් හා බාලක පුද්ගලයන් පිළිබඳ (හානිකර ප්‍රකාශන) පනත.
- 1939 අංක 31 දරන අධ්‍යාපන ආඥා පනත.
- 1999 අංක 27 දරන අධිකරණ සංවිධාන (සංශෝධන) පනත.
- 1998 අංක 50 දරන ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය පනත.
- 1942 අංක 45 දරන කර්මාන්තශාලා ආඥා පනත
- 1954 අංක 10 දරන සාප්පු හා කාර්යාලයීය සේවක පනත
- 1999 අංක 32 දරන සාක්ෂි (සංශෝධන) පනත
- 2006 අංක 27 දරන දුම්කොළ හා මද්‍යසාර පිළිබඳ ජාතික අධිකාරී පනත.
- 1889 අංක 5 දරන ගණිකා නිවාස ආඥා පනත.
- 1841 අංක 4 දරන අයාල ආඥා පනත.
- 2005 අංක 34 දරන ගෘහස්ථ ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා වැළැක්වීමේ පනත.

මෙම පනත් අතරින් 1939 ළමුන් හා බාලක පුද්ගලයන් පිළිබඳ ආඥා පනත ඉතා වැදගත් වේ. එම පනත

යටතේ ළමයින් හා බාලක පුද්ගලයින්ට එරෙහිව කරන වැරදි සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා වූ "ළමා අධිකරණ" නමින් විශේෂ අධිකරණයක් ස්ථාපිත කොට තිබේ. ප්‍රබල අපරාධ ලෙස සැලකෙන මිනීමැරීම් , මිනීමැරීමට තැත්කිරීම හැරෙන්නට ළමයින් බාලකයින් හා සම්බන්ධ අනෙකුත් අපරාධ සඳහා වූ නඩු විභාග කිරීමේ බාලාධිකාරිය මෙම අධිකරණය සතු වේ. ළමා අධිකරණය තුළ සිදු කෙරෙන ළමා හා බාලකයින් සම්බන්ධ නඩු කටයුතු පිළිබඳ ප්‍රකාශන හෝ වාර්තා කිසිඳු අවස්ථාවක මාධ්‍යයන් තුළ ප්‍රසිද්ධ කිරීම හා වාර්තා කිරීම තහනම් වන අතර ඒ හරහා ළමුන්ගේ හා බාලයින්ගේ ස්වකීය අනන්‍යතාවය ආරක්ෂා කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. එමෙන් ම මෙම ආඥා පනත යටතේ ඕනෑ ම අධිකරණයක් තුළ ළමයින් හෝ බාලකයන් සම්බන්ධ නඩු කටයුතුවල දී විශේෂයෙන් ඔවුන්ගේ සුභසිද්ධියට අදාළ විධිවිධාන කිහිපයක් හඳුන්වා දී

කිබේ. ඒවා අතර පොලිසිය හෝ අධිකරණයේ දී ළමයින් හෝ බාලක පුද්ගලයන් වැඩිහිටි වූදිකයන්ගේ වෙන් කොට තැබීම, ඇප ලබා දීමට නොහැකි අවස්ථාවක දී වැරදිකරුවන් බන්ධනාගාර ගත නොකොට සුදුසු රැදවුම් නිවාසයක තැබීම හෝ අවශ්‍යතාවය පරිදි ළමා සැකකරුවන් අදාළ පරිවාස හා ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියෙහි වගකිව යුතු නිලධාරියෙක් යටතට පත් කිරීම වැනි විධිවිධාන වැදගත් වේ.

එසේ ම 1956 අංක 48 දරන ළමයින් හා බාලක පුද්ගලයන් පිළිබඳ වූ (හානිකර ප්‍රකාශන) පනතට අනුව ළමයින් හා බාලකයින්ගේ සුභසිද්ධියට හානි වන, නොසුදුසු කරුණු අන්තර්ගත පුවත්පත්, සඟරා ප්‍රසිද්ධියට පත් කිරීම හා අලෙවි කිරීම වරදක් ලෙස සඳහන් කර තිබේ. 1927 අසහ්‍ය ප්‍රකාශන පනත මගින් එය තවදුරටත් සනාථ කර ඇත.

යටත් විජිත කාල පරිච්ඡේද තුළ සකස් වූ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 1995 දී සංශෝධනයට ලක් කෙරෙණි. එම සංශෝධනය තුළින් ළමා අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීමේ යාන්ත්‍රණය තවදුරටත් ශක්තිමත් විය. එසේ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයට එක් කරන ලද 1995 අංක 22 දරණ සංශෝධනය තුළින්,

- ළමයින් කෘෂරත්වයට භාජනය කිරීම, ළමයින්ගෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීම, ළමයින් විකිණීම, මිලදී ගැනීම හෝ වෙනත් යම් දෙයකට මාරු කිරීම.
- කවර වූ වයසක ළමයෙකු අයුතු ලිංගික සංසර්ගය සඳහා කුට්ටනය කිරීම, වයස අවුරුදු 16ට අඩු තැනැත්තෙකුගේ කැමැත්ත ඇතුළු හෝ නැතිව සිදුකරන ලිංගික සංසර්ගය
- අසහ්‍ය ඡායාරූප, වීඩියෝ පට හෝ අසහ්‍ය මූලික ප්‍රකාශන සඳහා ළමයෙකු කුලියට ගැනීම හෝ සේවයෙහි යොදා ගැනීම.

ඒ සඳහා පොළඹවා ගැනීම, බලකිරීම හෝ එවැනි ඡායාරූපයක් හෝ චිත්‍රපටියක් හෝ බෙදාහැරීම් විකිණීම හා සන්නකයේ තබා ගැනීම.

වරදක් බව පෙන්වාදී ඇත. එසේ ම ළමුන් සීඟා කෑම සඳහා යොමු කිරීම, ලිංගික සංසර්ගය සඳහා ළමුන් කුලියට ගැනීම හා සේවයෙහි යෙදවීම, මත්ද්‍රව්‍ය

ප්‍රවාහනය සඳහා ළමුන් යොදාගැනීම ද වරදක් බව දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 1998 අංක 29 දරන නව සංශෝධන පනත තුළ සඳහන්වේ. එමෙන් ම 1995 අංක 22 දරන සංශෝධන පනතට අනුව ස්ත්‍රියක් දූෂණය කිරීමේ (වයස අවුරුදු 16 ට අඩු) වරදට වරදකරු වූ අයෙකුට වසර 10කට නොඅඩු සිර දඬුවමක් නියම කර ඇති අතර වයස අවුරුදු 10ට අඩු ස්ත්‍රියක් සමඟ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදුණු වරදකරුවෙකුට එම සිර දඬුවම වසර 15 දක්වා දීර්ඝ කර ඇත. ස්ත්‍රී දූෂණ චෝදනාවක් යටතේ එසේ වරදකරු වූ අයෙකුට අධිකරණයක් විසින් නියම කරනු ලබන ඕනෑම වන්දි මුදලක් ගෙවීමට සිදුවන පරිදි විධිවිධාන මෙම පනත තුළ අන්තර්ගත කර තිබේ. ළමා ලිංගික අපයෝජන හා සම්බන්ධ නීතිමය ක්‍රියාපටිපාටිය පිළිබඳ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 360 අ, 360 ආ, 286 අ, 345 යන වගන්තිවල සඳහන් වේ. එම වගන්ති තවදුරටත් ශක්තිමත් හා පුළුල් කිරීම 1998 අංක 28 දරන සංශෝධනය තුළින් සිදුවිය. එම පනත ප්‍රකාරව ළමා ලිංගික අපයෝජන සම්බන්ධ වරදකරුවෙකුට වසර 2 - 20 දක්වා සිර දඬුවම් නියම කිරීම මෙන්ම දඩ හා වන්දි ගෙවීම් සිදු කළ යුතු බවට දක්වා ඇත.

බාල වයස්කාර දරුවන් රැකියාවල නියුක්ත කොට ළමා ශ්‍රමය ලබා ගැනීමට එරෙහිව, 1973 අංක 28 දරණ ස්ත්‍රීන්, බාලකයින්

හා ළමයින් සේවයේ යෙදවීමේ පනත හඳුන්වා දී ඇත. එයට අමතරව 1977 අංක 12 දරන සාප්පු හා කාර්යාල සේවකයන් පිළිබඳ වූ පනත හරහා වයස අවුරුදු 14

ශ්‍රමා අධිකරණය තුළ සිදු කෙරෙන ළමා හා බාලකයින් සම්බන්ධ හඬු කටයුතු පිළිබඳ ප්‍රකාශන හෝ වාර්තා කිසිදු අවස්ථාවක මාධ්‍යයන් තුළ ප්‍රසිද්ධ කිරීම හා වාර්තා කිරීම තහනම් වන අතර ඒ හරහා ළමුන්ගේ හා බාලයින්ගේ ස්වකීය අනන්‍යතාවය ආරක්ෂා කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. එමෙන්ම මෙම ආරඥා පනත යටතේ ඕනෑම අධිකරණයක් තුළ ළමයින් හෝ බාලකයන් සම්බන්ධ හඬු කටයුතුවලදී විශේෂයෙන් ඔවුන්ගේ සුභසිද්ධියට අදාළ විධිවිධාන කිහිපයක් හඳුන්වාදී තිබේ.



1956 අංක 48 දරණ
 ළමයින් හා බාලක
 පුද්ගලයන් පිළිබඳ වූ
 (භාණ්ඩ ප්‍රකාශන)
 පනතට අනුව ළමයින්
 හා බාලකයින්ගේ
 සුභසිද්ධියට හානි වන,
 හොසුදසු කරුණු
 අන්තර්ගත පුවත්පත්,
 සඟරා ප්‍රසිද්ධියට
 පත්කිරීම හා අලෙවි කිරීම
 වරදක් ලෙස සඳහන්
 කර තිබේ. 1927 අසභ්‍ය
 ප්‍රකාශන පනත මගින්
 එය තවදුරටත් සනාථ
 කර ඇත.

ට අඩු කැනැක්තෙකු සාප්පුවක හෝ කාර්යාලයක සේවකයෙක් ලෙස සේවයේ යොදා ගැනීම සපුරා තහනම් වේ.

මෙම පනත් වලට අමතරව ශ්‍රී ලංකාවේ උත්කර්කර මෙන්ම මූලික නීතිය වශයෙන් සැලකෙන ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව කුලීන් ද ළමුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීමට අවශ්‍ය විධිවිධාන සලසා ඇත. 1978 ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව කුළ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති මෙහෙයවීමේ මූලධර්ම 14 ක් අන්තර්ගත වේ. එම රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති මෙහෙයවීමේ මූලධර්ම 14 අතරින් 27 (13) වන ව්‍යවස්ථාව යටතේ ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ වූ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තිය කරනා "ළමයින් හා යෞවනයන් කායික වශයෙන් මානුෂික වශයෙන්, සදාචාරාත්මක වශයෙන්, ආගමික වශයෙන් හා සාමාජීය වශයෙන් පූර්ණ වර්ධනයට පත් කරන බවට වග බලා ගැනීමටත්, ඔවුන් ආත්මාර්ථය පිණිස යොදා ගනු ලැබීමෙන් හා වෙනස්කම් වලට ලක් කරනු ලැබීමෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමටත් හැකිවන පරිදි ඔවුන්ගේ සුභසිද්ධිය රාජ්‍යය විසින් විශේෂ පරිලාභයකින් යුතුව වර්ධනය කළ යුත්තේය" යනුවෙන් සඳහන් වේ. එසේ ම ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව කුලීන් සහතික කර ඇති අයිතිවාසිකම් වලින් බොහෝමයක් ළමුන්ට ද පොදුය.

- සිතීමේ නිදහස හාද සාක්ෂියේ නිදහස (10 වන ව්‍යවස්ථාව)
- කෲර හා අමානුෂික වධ නිංසාවලින් නිදහස්ව විසීමේ අයිතිය (11 වන ව්‍යවස්ථාව)
- සමානව සැලකීමේ හා නීතියේ සමාන ආරක්ෂාව ලැබීමේ අයිතිය (12 වන ව්‍යවස්ථාව)

- අත්කනෝමිකිකව සිරභාරයට ගැනීමේ, රඳවා තබා ගැනීමේ හා දඬුවම් නිදහස් කිරීමේ නිදහස හා අතීතයට බලපාන නීති පැනවීම තහනම් කිරීම. අ (13 වන ව්‍යවස්ථාව)
- නූගත්කම සහ මුලින්ම තුරන් කිරීම සහ සියලු කැනැක්තන්ට අධ්‍යාපනයේ සෑම අවස්ථාවකදීම සර්ව සාධාරණ හා සාමාන ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබා ගැනීම අයිතිය

මෙම අණ පනත් වලට අමතරව ළමා අපයෝජන සහ ළමුන් විසින් සිදු කරන අපරාධ වැළැක්වීමට සම්බන්ධ වන රාජ්‍ය ආයතන කිහිපයක් ද වේ. ශ්‍රී ලංකා පොලිසිය (ළමා හා කාන්තා කාර්යංශය), ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය, පරිවාස හා ළමා රක්ෂණ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව, කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුව හා මානව හිමිකම් කොමිෂන් සභාව ඒ අතර වැදගත් වේ. ■

கல்வி நிறுவனங்களில்
உடலியல் ரிதியான
தண்டனைகளிருந்து
ஆரம்பிக்கும் சிறுவர் பாலியல்
துஸ்பிரயோகங்களை
இல்லாதொழிப்போம்

க. ராஜீவன்

சிறுவர் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்,
தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை,
பருத்தித்துறை பிரதேச செயலகம்.

நாட்டில் இன்று
மிகவும் முக்கிய
பிரச்சனையாக போதைப்பொருளுக்கு
இணையாக சிறுவர் துஸ்பிரயோகங்கள்
அதிகரித்து வருவதை அவதானிக்கமுடிகின்றது.
மாதா பிதா குரு தெய்வம் என்ற உயரிய
கோட்பாட்டுக்கு களங்கம் ஏற்படுத்துவதாக
அண்மைக்காலமாக சில பாடசாலைகள் மற்றும் சில
தனியார்கல்வி நிலையங்களில் இடம்பெற்றுவருகின்ற
மாணவிகள் மீதான ஆசிரியர்கள் சிலரின் பாலியல்
துஸ்பிரயோக சம்பவங்களை தடுத்து நிறுத்துவது



காலத்தின் தேவையாக உள்ளது. இலங்கைத் தீவில் யுத்தம் முடிவடைந்த பின்னர் கடந்த 10 வருடங்களாக குறிப்பாக வட மாகாணத்தில் வேலியே பயிரை மேயும் சம்பவங்கள் அதிகரித்து வருவதை பத்திரிகை செய்திகள் மற்றும் நீதிமன்றங்களில் நடைபெற்று வருகின்ற வழக்குகளை அடிப்படையாக கொண்டு அறியமுடிகின்றது. எனவே கல்வி நிறுவனங்களில் இடம்பெறுகின்ற சிறுவர் பாலியல் துன்பிரயோகங்களை முற்றாக இல்லாதொழிக்க நாமனைவரும் சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது.

நாட்டில் நடைமுறையில் உள்ள குற்றவியல் சட்டத்தின் தண்டனை சட்டக் கோவையின் அடிப்படையிலும், கல்வி அமைச்சின் 2005ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட பாடசாலைகளில் ஒழுக்க விழுமியங்களை பாதுகாத்தல் என்ற சுற்றுநிருபத்தின் அடிப்படையிலும் மாணவர்கள் மீதான உடலியல் தண்டனைகள் சட்டத்தால் முற்றாக தடுக்கப்பட்டுள்ளது. சட்டத்தால் தடுக்கப்பட்ட செயல்களை செய்கின்ற எவரும் அதற்கு எவ்வித சுயவிளக்கங்களும் தெரிவிக்க முடியாது. தடியாலோ கையாலோ மாணவர்களை அடிப்பதற்கு

சட்டத்தில் இடமில்லாதபோது, ஆசிரியர்கள் எவரும் எக்காரணத்தைக்கொண்டும் குறிப்பாக ஆண் ஆசிரியர்கள் பெண் மாணவிகளின் உடலை தொடுவதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் இல்லை என்பதை சட்டம் தெளிவாக கூறுகின்றது. எனவே கல்வி நிறுவனங்களில் சட்டத்தை மீறி இடம்பெற்று வருகின்ற உடலியல் தண்டனைகளை கட்டுப்படுத்துவதன் ஊடாக மாணவிகள் மீது இடம்பெறுகின்ற பாலியல் துன்பிரயோகங்களை ஆரம்பத்திலேயே முழுமையாக கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பது எமது நம்பிக்கை.

உடலியல் ரீதியான தண்டனை வழங்குவதால் சிறுவர்களில் ஏற்படும் உளசமூக தாக்கங்களை முதலில் ஆராய்வோம். மாணவர்களுக்கு ஒழுக்கத்தை புகட்டுவதற்காக வழங்கும் உடல்ரீதியான தண்டனைகளால் எதிர்பார்த்த சாதகமான விளைவுகளை அடையமுடியாதுள்ளதாகவும் பாதகமான விளைவுகளே ஏற்படுவதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிப்பதாக கல்வி அமைச்சின் 2005ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட பாடசாலைகளில் ஒழுக்க விழுமியங்களை பாதுகாத்தல் என்ற சுற்றுநிருபத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் உடலியல் தண்டனைகளால் கீழ்வரும் பாதக விளைவுகள் ஏற்படுவதாக கல்வி அமைச்சு கோடிட்டு காட்டுகின்றது.

- உடல்ரீதியான தண்டனைகளை வழங்குவதால் மாணவர்களிடையே திருட்டு, தாக்குதல்கள் போன்ற சமூகத்திற்கு எதிரான பழக்கங்கள் ஏற்படுகின்றது.
- சிறுவர் துன்பிரயோகத்திற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரிக்கின்றமை.
- மாணவர்களிடையே ஆத்திரமடையும் பழக்கங்கள் அதிகரிக்கின்றது.
- மாணவர்களுக்கும் அதிபர் ஆசிரியர்களுக்குமிடையேயான தொடர்பு துண்டிக்கப்படுகின்றது.
- திருப்தியற்ற மானிட உணர்வுகள் பிள்ளைகளிடம் ஏற்படுகின்றது.
- பிள்ளைகளினால் சிறந்த சிந்தனைகளை கட்டியெழுப்பும் போது பாதகமான முறையில் வற்புறுத்தல்கள் ஏற்படுகின்றது.

எனவே உடலியல் தண்டனைகளை வழங்காது ஒழுக்கத்தை பாதுகாக்க முடியாத பட்சத்தில் அதன்மூலம் சித்தரித்துக் காட்டப்படுவது குறித்த ஆசிரியர்களின் திறமையற்ற தன்மையே என சுட்டிக்காட்டும் கல்வி அமைச்சு,

உடல் ரீதியான தண்டனைக்கு பதிலாக எட்டு வகையான மாற்று உபாயங்களை பரிந்துரைத்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. பாடசாலைகளில் ஒழுக்கத்தை பேணும் நோக்கிலாக இருந்தாலும் மாணவர்களுக்கு உடலியல் தண்டனை வழங்கப்பட்டால் கீழ் குறிப்பிடப்படும் சட்ட நடவடிக்கைகளுக்கு முகம்கொடுக்க வேண்டியேற்படும் என்பதை கல்வி அமைச்சு தெளிவாக குறித்த சுற்றறிக்கையில் வெளிப்படுத்தியுள்ளது. இவற்றுக்கு தனியார் கல்விநிலைய ஆசிரியர்களும் விதிவிலக்கல்ல, ஏன்னில் அவர்களும் பகுதிநேரமாக தனியார் கல்விநிலையத்தில் வேலை செய்யும் பாடசாலை ஆசிரியர்களே.

- இலங்கை ஜனநாயக சோசலிச குடியரசின் அரசியலமைப்பின் III அத்தியாயம் II வது வாசகம் மற்றும், XVI வது அத்தியாயம் 126 வது பிரிவின்கமைய அடிப்படை உரிமை மீறல் வழக்கு தாக்கல் செய்யமுடியும்.
- 1995 இல் 22 கொண்ட குற்றவியல் சட்டத்தின் மூலம் (மறுசீரமைக்கப்பட்ட) சட்டத்தின் 3வது வாசகம் மற்றும் பிரதான சாசனத்தின் 308(அ) பிரிவின் கீழ் பிள்ளைகளை மோசமான முறையில் தண்டனைக்கு உட்படுத்திய தவறின் கீழ் வழக்குத் தாக்கல் செய்ய முடியும்.
- கல்வி அமைச்சின் பொறுப்பாளர்களினால் நடாத்தப்படும் ஒழுக்காற்று விசாரணைகளில் உடல் ரீதியான தண்டனைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் தாபன விதிக் கோவையின் II வது பிரிவின் கீழ் ஒழுக்காற்று நடவடிக்கைகள் எடுக்க முடியும்.

எல்லா ஆசிரியர்களும் குறித்த கல்வி அமைச்சின் சுற்று நிருபத்தை ஏற்று கையொப்பமிட்டுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே மாணவர்களுக்கு உடல் ரீதியான தண்டனை வழங்கக்கூடாது என்ற சட்டத்தை ஆசிரியர்களே மீறிக்கொண்டு, தம்மிடம் கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் சட்டதிட்டமாக நடக்க வேண்டும் என்பதை எதிர்பார்ப்பது முரண்நிலையாகும். மாணவர்களுக்கு உடல் ரீதியான தண்டனை வழங்க முடியாது எனும்போது ஆசிரியர்கள் எக்காரணத்தை

கொண்டும் மாணவிகள் மீது தொடுவதற்கான சந்தர்ப்பம் இல்லை என முடிந்த முடிவுக்கு வரமுடியும். இதன் ஊடாக கல்வி நிறுவனங்களில் பாலியல் சுரண்டல்களை 100 வீதம் தடுக்க முடியும்.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் சிறுவர் உரிமைகள் சமவாயத்தின் உறுப்புரை 37- சிறுவர்களை சித்திரவதைகளில் இருந்து பாதுகாக்கவும் உறுப்புரை

**ஆசிரியராக
இருந்தாலும் தண்டனை
என்றபெயரில் கூட
மாணவிகளின்
ஆடைபோட்டு
மறைக்கும் உடலின்
பகுதிகளை
தொடுவதற்கு
அனுமதிக்கக்கூடாது
என்பதை தமது
பிள்ளைகளுக்கு 6
வயதில் இருந்தே
சொல்லிக்கொடுக்க
வேண்டியது ஒவ்வொரு
பெற்றோரின்
கடமையாகும்.**



34- பாலியல் ரீதியான சுரண்டல்களில் இருந்து பாதுகாக்கவும் வலியுறுத்தியுள்ளது.

பாடசாலைகள் மற்றும் தனியார் கல்வி நிலையங்களில் இடம்பெற்று வெளிச்சத்துக்கு வந்த மாணவிகள் மீதான ஆசிரியர்களின் பாலியல் துன்பிரயோக சம்பவங்களை ஆராய்ந்து பார்த்தால், குறித்த பாலியல் சுரண்டல்களில் ஈடுபட்ட சந்தேக நபர்களான ஆசிரியர்கள் அனைவருமே அதிகப்படியான உடலியல்ரீதியான தண்டனை வழங்கும் கண்டிப்பான ஆசிரியர்கள் என்பது கசப்பான உண்மை.

தண்டனை என்ற பெயரில் மாணவிகளை நுள்ளுவது, காதை திருகுவது, தலையில் கொட்டுவது மற்றும் இடுப்பில் கிள்ளுவதில் இருந்து கையால் அடித்தல் வரை பாலியல் சுரண்டல் மறைமுகமாக ஆரம்பிக்கின்றது. துன்பிரயோக எண்ணம் உடைய ஆசிரியர் ஒருவர் தண்டனை என்ற பெயரில் பாலியல் சுரண்டலில் ஈடுபடின், மாணவிக்கு அவ்செயற்பாடு தண்டனையா அல்லது பாலியல் சுரண்டலா என்பதை பிரித்தறிய முடியாது குழப்பமடைவர். இலை மறை காயாக கல்வி நிறுவனங்களில் பாலியல் சுரண்டல்கள் பல்வேறு வடிவங்களில் இடம்பெறினும் ,பொலிஸ் நிலையத்திற்கோ நீதிமன்றங்களிற்கோ முறைப்பாடாக வெளிவருவது என்னவோ ஒரு சில சம்பவங்களே. அதனையும் குறித்த சந்தேக நபரான ஆசிரியரும் அவருக்கு சார்பாக கதைக்கும் நபர்களும் இணைந்து ,குறித்த ஆசிரியர் பிள்ளைகளுக்கு கூடுதலாக அடிப்பவர் என்பதால் பிள்ளைகள் பொய் சொல்லுகின்றனார்கள் என்று முழுப் பூசணிக்காயை சோற்றில் புதைக்க முற்படுவர். பாலியல் துன்பிரயோகத்தை மறைக்கும் பாதுகாப்பு கவசமாக தாம் உடலியல் தண்டனையை வழங்குவதை பயன்படுத்துவர்.

வட மாகாணத்தில் கல்வி நிறுவனங்களில் இதுவரை நடைபெற்ற மாணவிகள் மீதான பாலியல் துன்பிரயோகங்களை எடுத்துக்கொண்டால், துன்பிரயோகத்தில் ஈடுபட்ட சந்தேகநபரான ஆசிரியர்கள் அனைவரும் தாம் ஒரு கண்டிப்பான ஆசிரியர் என்றபோர்வையில் ஒருபக்கம் அதிகப்படியான உடலியல் தண்டனை வழங்குபவர்களாகவும், திரை மறைவில் மாணவிகள் மீது பாலியல் சுரண்டல் செய்பவர்களாகவும் வலம்வருகின்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். கூடுதலாக துன்பிரயோகத்திற்கு உட்படுகின்ற மாணவிகளின் வயது எல்லையை ஆராய்ந்து பார்த்தால் 10 தொடக்கம் 14 வயதுக்குட்பட்ட பாலகிகள் ஆகும். அதாவது தரம் 5 தொடக்கம் தரம் 9 வரையான வகுப்புகளில்

கல்வி கற்கும் சிறுமிகளே. பாதிக்கப்பட்ட சிறுமிகளின் வாக்குமூலங்களை ஆராயும் போது குறித்த ஆசிரியர்கள் மிகவும் கண்டிப்பானவர்கள் என்பதால் அவர்களைப்பற்றிய உண்மையை வெளியில்

மாணவர்களுக்கு
உடல் ரீதியான
தண்டனை வழங்க
முடியாது எனும்போது
ஆசிரியர்கள்
எக்காரணத்தை
மீதுதொடுவதற்கான
இல்லை என அதிசாரம்
அதிசாரம் முடிவுக்கு
வரமுடியும். கொண்டும்
மாணவிகள் இதன்
ஊடாக கல்வி
நிறுவனங்களில்
பாலியல்
சுரண்டல்களை 100
வீதம் தடுக்க முடியும்.



தண்டனை என்ற பெயரில் மாணவிகளை நுள்ளுவது, காதை திருகுவது, தலையில் கொட்டுவது மற்றும் இடுப்பில் கிள்ளுவதில் இருந்து கையால் அடித்தல் வரை பாலியல் சுரண்டல் மறைமுகமாக ஆரம்பிக்கின்றது. துஸ்பிரயோக எண்ணம் உடைய ஆசிரியர் ஒருவர் தண்டனை என்ற பெயரில் பாலியல் சுரண்டலில் ஈடுபடின், மாணவிக்கு அவ்்செயற்பாடு தண்டனையா அல்லது பாலியல் சுரண்டலா என்பதை பிரித்தறிய முடியாது குழப்பமடைவர்.



எனவே ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு உடல்ரீதியான தண்டனை வழங்க சட்டத்தில் இடமில்லாதபோது, ஆசிரியர்களில் குறிப்பாக ஆண் ஆசிரியர்கள் பெண் மாணவிகள் மீது எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தொட முடியாது என்பதை மிகவும் இறுக்கமாக வலியுறுத்துவதனூடாக கல்விப்புலத்தில் பாலியல் சுரண்டல்களை இல்லாதொழிக்க முடியும். இதற்கு முதலில் உடலியல் ரீதியான தண்டனைகளை கட்டுப்படுத்த பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை துறை சார்ந்தவர்கள் மேற்கொள்வது காலத்தின் தேவையாகும். பாடசாலைகளின் மாலை நேர விசேட வகுப்புகள் மற்றும் தனியார் கல்விநிலையத்திற்கென பிரத்தியேகமாக அமைக்கப்பட்ட கட்டிடம் இல்லாமல் பழைய வீடுகளின் அறைகளிற்குள் நடைபெறும் வகுப்புகளிலேயே பெரும்பாலும் துஸ்பிரயோக சம்பவங்கள் இடம்பெற்றுள்ளதால் பெற்றோர்கள் விழிப்பாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஆசிரியராக இருந்தாலும் தண்டனை என்றபெயரில் கூட மாணவிகளின் ஆடையோட்டு மறைக்கும் உடலின்பகுதிகளை தொடுவதற்கு அனுமதிக்கக்கூடாது என்பதை தமது பிள்ளைகளுக்கு 6 வயதில் இருந்தே சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெற்றோரின் கடமையாகும். ■

சொன்னால் எதிர்காலத்தில் வகுப்பில் வைத்து அடிப்பார்கள் என பயந்து வெளிப்படுத்தவில்லை என்பதை அறியமுடிகின்றது. குறித்த ஆசிரியர்களும் தமது பாலியல் சுரண்டல்களை வெளியே சொன்னால் அடிப்பேன் போன்ற அச்சுறுத்தல்களை விடுத்துள்ளமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தீயனதைச் செய்வோம். சந்தோசத்தை தடுத்தோம்.

அன்பான பிள்ளைகளே, நீங்கள் சரியானதைச் செய்யவும், சந்தோசப்படவும் உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. அதனால் நீங்களும் பயப்படாமல் சரியானதைச் செய்யும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



தமிழ்நாடு சிறந்த பத்துவாழ்வு அகாடமி - 2014



ළමා අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂාවීම උදෙසා දරුවන්ගේ ජෛරැෂය සවිමත්ව ගොඩනැගුමු

සේනක සුදුසිංහ

උපදේශන සහකාර
මනෝසමාජීය ඒකකය,
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



ළමයා යනු කවරෙක්ද? යන පැනයට දිය යුතු සරලම පිළිතුර වන්නේ අවු. 18 ට අඩු සෑම පුද්ගලයෙකුම ඊට අයත් බවය. ජාති, කුල, ආගම්, ගෝත්‍ර, ස්ත්‍රී, පුරුෂ හේදයකින් තොරව එම නිරූක්තිය අදාළ වේ. අපගේ දෙමාපියන් අප මෙලොවට දයාද කොට සතුට භුක්ති විඳින්නේය. දෙමාපියෝ දරුවන් වෙනුවෙන්, ඔවුන්ගේ අනාගතය වෙනුවෙන් වෙහෙසෙති. කාලය, ශ්‍රමය, ධනය, වැය කරති. කප්පරක් තරමට දුක්බ දෝමනස්සයන් විඳිති. මෙය අප කවුරුන් දන්නා ප්‍රසිද්ධ රහසකි. සත්‍ය වන්නේ මෙයයි. අපි දරුවන් නොලද්දෝ නම් කාගේ හෝ දරුවන් වෙනුවෙන් අනුකම්පා වෙමු. සතුටු වෙමු. එබැවින් මේ ලෝකය දරුවන්ගේ බව සැබෑය. අපි අප වෙනුවෙන් දරුවන් වෙනුවෙන් වෙහෙසෙමු. දෙමාපියන් දරුවන්ගේ දුක, සතුට හමුවේ සැලෙන්නේය. කම්පාවන්නේය. මව හෝ පියා නොමැතිව කිසිවෙකු මෙලොවට බිහි නොවේ. කායිකව මානසිකව මෙන් ම සමාජීයව පරිණතියට පත්ව නොමැති මෙම ළමුන් ශක්තිමත් වන තුරු අප විසින් රැකගත යුතු වේ. රැකෙන්නට අප ඔවුන් වෙත ජීවන පන්තරය ලබා දිය යුතු වේ.

දරුවන්ගේ ලෝකය ඔවුන්ට නොදෙන එය විනාශ කරන හිත්පිත් නැත්තෝ ඕනෑ තරම් අප සමාජයේ වෙසෙති. පසුගිය කාලය පුරා අපට අසන්නට දකින්නට ලැබුණේ ඉතාමත් ශෝචනීය සිදුවීම් කිහිපයකි. ස්ත්‍රී, පුරුෂ, බාල, මහලු යන සෑම පක්ෂයක්ම ඊට ඇතුළත්වීම ද පුදුම සහගත නොවේ. එවැනි හිත් පිත් නැත්තෝ නිසා ම "ළමා අපයෝජනය" යන්න පිළිබඳ විමසීමට, කථා කිරීමට, සැලකිලිමත් වීමට, පිළියම් සෙවීමට සිදුව ඇත. අපයෝජනය යනු "දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යයට, පැවැත්මට, සංවර්ධනයට හෝ ගරුත්වයට



නිතර දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය, හැසිරීම හා හැසිරීමේ වෙනස්කම් පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම ඔවුන්ගේ භාරකරුවන් වෙත පැවරෙන වගකීමකි. යුතුකමකි. මෙම යුතුකම නිසි ලෙස ඉටු කිරීමෙන් දරුවන් විවිධාකාර වූ අකටයුතුකම්, ව්‍යසන වලින් බේරාගත හැකිය.



හානි වන අයුරින් වැරදි, නොමනා ක්‍රියාවන්වලට දරුවන්ව පෙළඹවීමයි. යෙදවීමයි. යොදාගනීමයි." සරලව සඳහන් කරන්නේ නම් "වැරදි ක්‍රියාවන් සඳහා ළමයින් යොදවා ගැනීමයි. පොළඹවා ගැනීමයි." මෙසේ දරුවන් විවිධ වැරදි ක්‍රියාවන් සඳහා යොදවාගන්නා අතර ඒවා විවිධ ආකාරයෙන් හඳුනාගත හැකිය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ඉදිරිපත් කරන ආකාරයට අපයෝජන වර්ග කිහිපයකි.

1. ශාරීරික අපයෝජනය

හිතාමතා දරුවෙකුට එරෙහිව ඔහුගේ සෞඛ්‍යයට, පැවැත්මට, සංවර්ධනයට හා ගරුත්වයට හානි වන අයුරින් ශාරීරික බලය පැතිරවීම ශාරීරික අපයෝජනය ලෙස අර්ථ නිරූපනය කරයි. පහරදීම, තැලීම, පයින් ගැසීම, සෙලවීම, හැපීම, ගෙල මිරිකීම, වස විෂ දීම, හුස්ම හිරකිරීම් යනාදී ක්‍රියාවන් ශාරීරික අපයෝජනය කුළ අත්කරගත වේ.

2. ලිංගික අපයෝජනය

දරුවන්ගේ සංවර්ධනය අනුව විවිධ වයස් කාණ්ඩවල (බිළිඳු විය - නවයොවුන් විය) දරුවන්, අවබෝධයක් නොමැති ලිංගික ක්‍රියාවන් සඳහා යොදවා ගැනීම ලිංගික අපයෝජනයයි. දරුවන් විශ්වාස කරන වැඩිහිටියන් අතින් සහ දරුවන්, දරුවන් අතින් ලිංගික අපයෝජනයට පත්විය හැකිය. ස්පර්ශකිරීම්, අතගැමි, කාමුක ලෙස බැලීම්, අසභ්‍ය පොත්පත්, වීඩියෝ පට පෙන්වීම හා ලිංගික ස්පර්ශය දක්වා වශයෙන් විවිධාකාරයෙන් මෙය සිදු විය හැකිය.

3. විත්තවේගීම් හා මානසික අපයෝජනය

දරුවන් පිළිබඳව ඇති සාණාත්මක ආකල්ප, වාචික දෝෂාරෝපණ හා පහරදීම් කරන බවට සිදු කරනු ලබන තර්ජන, විත්තවේගීම් හා මානසික අපයෝජන ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. දරුවන්ට ලැබිය යුතු ආදරය, ස්නේහය නොලැබීම, විවිධාකාර වූ තර්ජන කිරීම්, (මේ ගැන කාටවත් කීවොත් මරනවා, දෙමාපියන්ව පැහැර ගන්නවා, පාසල් යාමට දෙන්නේ නෑ... ආදී වශයෙන්) සමච්චලයට පත් කිරීම යනාදී ක්‍රියාවන් මෙයට අයත් වෙයි.

4. නොසලකාහැරීම

හැකියාව තිබිය දීත් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනය, පෝෂණය, ඉඳුම් හිටුම් හා සුරක්ෂිත ජීවන තත්ත්වය පිළිබඳව දෙමාපියන්, භාරකරුවන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයින් දිගු කාලයක් තිස්සේ නොසලකා හැරීම, අවධානය යොමු නොකිරීම මෙයට අදාළ වේ. එනම් දරුවාගේ සංවර්ධනයට අවැසි අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට අපොහොසත් වීමයි.

ළමා අපයෝජනයක් සිදු වීමෙහි ලා දරුවන්ගේ පෞරුෂය බෙහෙවින් බලපාන බව පෙනේ. මේ අනුව විවිධ ළමා අපයෝජනයන් සිදු වූ ආකාරය පිළිබඳව විමසීමේ දී පෞරුෂය දුර්වල දරුවන් අපයෝජනයන්ට ගොදුරු වීමේ ඉඩකඩ ඉතා ඉහළ බව මනාව පැහැදිලි වේ. එබැවින් කුඩා කල සිට ම දරුවා තුළ සවිමන් පෞරුෂයක් ගොඩනගන්නේ නම් අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට එය දරුවාට මනා අවියකි.

පිබිඳෙන ළමා ලෝකය මෙවැනි නොමනා ක්‍රියාවන්ගෙන් සුනු විසුණු කර දමන "ළමා අපයෝජකයින්" වන්නේ කවරහුද? මව්වරුනි, පියවරුනි ඔබේ දරුවාට (දුව, පුතා) සම්පවන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු (ස්ත්‍රී, පුරුෂ බේදයකින් තොරව) පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම සුවිශේෂී වේ. එය දරුවන්ගේ අනාගතය සුරක්ෂිත කිරීමකි, එය තුළින් දරුවන්ගේ ලෝකයේ සුන්දර බව ආරක්ෂා කළ හැකිය, සුරැකිය හැකිය. එය ඔබේ දරුවාට ශක්තිමත් පෞරුෂයක් හිමිකර දීමකි. දරුවාගේ ජීවිතයේ සෑම අංශයක් ම සාර්ථක කළ හැකිය. එය ඔබේ හැකියාව, උනන්දුව, සැලකිලිමත් වීම මත රඳා පවතින්නකි. දරුවාගේ පෞරුෂය සකස් කිරීමෙහි ලා, ගොඩනැගීමෙහි ලා ඔබේ පෞරුෂය බෙහෙවින් බලපායි. එනමින් ඔබ ශක්තිමත් පෞරුෂයකින් හෙබි මවක හෝ පියෙකු වීම දරුවාගේ අනාගතය වෙනුවෙන් සුවිශේෂී මෙහෙවරක් ඉටුකරයි. දරුවාගේ පෞරුෂය යන්න පිළිබඳව මේ වන විට ඔබට අවබෝධයක් තිබේ ද? ඔබේ දැනුවත් භාවය පිළිබඳ ඔබට ඔබෙන් ප්‍රශ්න කළ හැකිය. දරුවාගේ හැසිරීම සහ සිතන ආකාරය නිර්මාණය කිරීම උදෙසා දරුවාගේ මානසික සහ භෞතික පද්ධතීන් වෙනස් වෙමින් සංවිධානය වීම පෞරුෂය ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකිය. එනම් දරුවාගේ මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය, වර්ගාව, ගති ලක්ෂණ සහ බාහිර ස්වරූපය යනාදිය වෙනස් වෙමින් සංවිධානය වන ආකාරයයි. ගොඩනැගෙන ආකාරයයි. පෞරුෂය යනු දරුවාගේ සමස්තයයි. දරුවන් සිතන පතන ආකාරය, ඇවිදින, කතාකරන, අදින පළඳින, සිනහාවන ස්වභාවය ආදී සමස්තය දරුවාගේ පෞරුෂය තුළ නියෝජනය වේ. දරුවාගේ පෞරුෂය ශක්තිමත් වීමට නම් දරුවා කායිකව, මානසිකව සමාජීයව හා අධ්‍යාත්මිකව ශක්තිමත් විය යුතුය.

දරුවන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවන් මනාව සංකාප්ත විය යුතු වේ. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර පාන, ජලය, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය සහිතව වැඩෙන දරුවන්ගේ මනස නිරවුල්ය. පිරිසිදුය. ඔවුනට ඕනෑම කටයුත්තක් සාර්ථකව නිමා කළ හැකිය. ඔවුන් අන්‍යයන්ට ආදර්ශයකි. ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන් ආකර්ශනශීලීය. අඩදබර නැති පරිසරයකට හිමිකම් ඇති දරුවන්ගේ



ළමා කාලයට උචිත වන අයුරින් ඔවුන්ගේ වයසට ගැලපෙන පරිදි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වීමට, ස්වාභාවික වර්ගාව ඉදිරිපත් කිරීමට දරුවන්ට අවස්ථාව, අවකාශය ලබාදිය යුතුය. අසීමිත ලෙස දරුවන්ගේ නිදහස අහිමි කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ නිදහස් වින්තනයට බාධා ඇති වේ.

වින්තනය සුභවාදී ස්වරූපයක් ගනියි. සාමකාමී පවුල් පරිසරයෙන් තොරව මව පියගේ ආරවුල් ඇති, දෙමාපිය සහයෝගීතාව දුර්වල පරිසරයක ගොඩනැගෙන දරුවන් නිතර මානසික අසහනයෙන් පසු වේ. මානසික පීඩනයෙන් යුතුව දිවි ගෙවයි. ඔවුන්ගේ වින්තනය නිරවුල් නොවේ. කිසිදු කටයුත්තක හැකියාවක් දක්ෂතාවක් පෙන්වීමට ඔවුන් අසමත් වේ. ගුණධර්ම පිළිබඳ හැඟීමක් නොමැති උනන්දුවක් නොමැති දරුවන්ගෙන් සංවේදී බවක් ආයාචනා කළ නොහැකිය. ඔවුහු කිසි විටෙක අන්‍යයන්ට උදව්කිරීමට නොපෙළඹෙති. අසරණයන්ට පිහිට නොවෙති. දෙමාපියන්ගෙන්, වැඩිහිටියන්ගෙන්, පරිසරයෙන්

දරුවන් බොහෝ දේ ඉගෙනගනියි. දෙමාපියන් විනයගරුක නොවේ නම්, පාසලේ ගුරුවරයාගේ ස්වභාවය දරදඬු නම් දරුවන්ගෙන් විනයගරුක බවක් බලාපොරොත්තු විය නොහැක. සංවේදී සිතක් ඇති ශිෂ්‍යයෙකු බිහි නොවේ. දෙමාපියන් ඇතුළු පරිසරය ගුරුකොට ගනිමින් දරුවන් සංකල්ප ගොඩනගා ගනියි. එබැවින් දරුවන්ගේ ජීවිත යහපත් කරවීමට නම් ඔවුන්ට ශක්තිමත් පෞරුෂයක් හිමිකර දීමට නම් එහි මාර්ගෝපදේශකයන් වන දෙමාපිය, භාරකරු ගුරුවරුන් ඇතුළු සමස්ත සමාජයේ ම සහයෝගය අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා සියලු දෙනා උරදිය යුතු වේ.

අපයෝජකයන්ගෙන්, වැරදි, නොමනා ක්‍රියාවන්ගෙන් දරුවන් වෙන් කළ යුතුය. මුදා ගත යුතුය. දරුවන් වැරදි ක්‍රියාවන් සඳහා යොදවා ගන්නන්ට එරෙහි විය යුතුය. මන්ද තව තවත් දරුවන් ඔවුන්ගේ නොමනා ක්‍රියාවන්ට ගොදුරුකර ගත හැකි බැවිනි. දරුවන්ගේ පෞරුෂයන් පවුරක් සේ නොසෙල්වී පැවතීම පිණිස අප සියලු දෙනා හැකි උපරිමයෙන් දායක විය යුතු වේ. එය අප සැමගේ වගකීම වේ. එමගින් දරුවන්ගේ ලෝකය ඔවුන්ට ලබා දිය හැකිය. දරුවන් ද ඊට අවැසි පදනම දැමිය යුතුය.

මෙලොව දරුවන් තුළ යහපත්, ශක්තිමත් පෞරුෂයක් ගොඩනැගීම උදෙසා දරන ප්‍රයත්නයේ දී දරුවන්ගේ පෞරුෂය සඳහා බලපාන සාධක පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත්ය. දෙමාපියන් මෙන් ම දරුවන් ද මෙම සාධකයන් සම්බන්ධව ලබන දැනුවත්භාවය මත දරුවන්ගේ පෞරුෂය ශක්තිමත්ව ගොඩනගාගත හැකිය. ඊට අවැසි ශක්තිය ලබාදිය හැකි වේ. පෞරුෂය සඳහා බලපාන සාධක ප්‍රධාන වශයෙන් දෙපිලකට බෙදා දැක්විය හැකි වේ. එනම් ආරාත්මක සාධක (ජීව විද්‍යාත්මක) සහ පරිසරාත්මක සාධක යන ද්විත්වයයි. ආරාත්මක සාධක ලෙස ජාන මගින්, දෙමාපියන්ගෙන් උරුම වන ලක්ෂණ අදාළ වේ. එය කායික හා මානසික විය හැකිය. ඒ අනුව සමේ වර්ණය, හිස කෙස්වල ස්වභාවය, ඇසේ වර්ණය, දෙමාපිය ජාන මගින් දරුවන්ට හිමි වේ. උරුම වේ. බුද්ධිය, මතකය ඉගෙනුම යනාදී හැකියාවන් ද ආරයෙන් උරුම වන බව සලකනු ලැබේ. නමුදු මානසික හා බුද්ධිමය හැකියාවන් අධ්‍යයනයෙන් ලබාගත හැකි බව විශ්වාස කෙරේ. එමෙන් ම ආක්‍රමණශීලීත්වය, ලජ්ජාශීලීබව, සමාජීය ප්‍රමුඛතාව යනාදිය ජාන මගින් දරුවන්ට හිමිවන බව මනෝවිද්‍යාඥයින් පර්යේෂණ අනුසාරයෙන් තහවුරු කර ඇත. පාරිසරික සාධක යටතට පවුල, පාසල, ආගමික ස්ථාන, සම මිතුරු කණ්ඩායම්, සමාජීය පරිසරය, ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය, වයස, අධ්‍යාපනය, සමාජානුයෝජන රටාව, පුද්ගල

විවිධත්වය, ආර්ථික මට්ටම, ක්‍රීඩා, මානසික සෞඛ්‍ය, මානසික මට්ටම, ග්‍රාමීය නාගරික බව, ජනමාධ්‍ය ආදිය ඇතුළත් වේ.

මෙසේ දරුවන්ගේ පෞරුෂයට බලපාන සාධක අනුසාරයෙන් දරුවන්ගේ අනාගතය සුරක්ෂිත කරවීමෙහි ලා අප සැම එක්ව කටයුතු කිරීම යුගයේ අවශ්‍යතාවක් බව මාගේ හැඟීමය. එනමින් දරුවන්ගේ පෞරුෂය සුභවාදී වීම, සවිමත් වීම සඳහා විවිධ අපයෝජනයන්ගෙන් මුදා ගත යුතුය. එය අත්‍යවශ්‍ය සිද්ධාන්තයකි. දරුවන්ගේ පෞරුෂයන් සාර්ථක වීමෙහි ලා වැදගත්වන ස්වර්ණමය නීතිය එයයි. එනමින් විවිධ අපයෝජනයන්ට ගොදුරු නොවී සවිමත් පෞරුෂයක් ගොඩනැගීම සඳහා අවැසි මාර්ගෝපදේශනයන් රැසකි.

දරුවා තුළ ඉලක්කයක්, අරමුණක් ඇති කිරීම

දරුවාට ළඟා විය හැකි යථාර්ථවාදී අරමුණක්, අනාගත බලාපොරොත්තුවක් ඇති කිරීම මෙයින් අදහස් වේ. එය දරුවාගේ අභිමතය පරිදි සිදු වීමෙන් සුභවාදී අනාගතයක් දරුවාට හිමි වේ. සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්, අනවශ්‍ය සබඳතාවන්, නුසුදුසු තීරණ ගැනීම් සඳහා දරුවන් යොමුවීම මේ මගින් වළක්වා ගත හැකිය.

පෞරුෂය දරුවල දරුවන් අපයෝජනයන්ට ගොදුරු වීමේ ඉඩකඩ ඉතා ඉහළ බව මනාව පැහැදිලි වේ. එබැවින් කුඩා කල සිටම දරුවා තුළ සවිමත් පෞරුෂයක් ගොඩනගන්නේ නම් අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට එය දරුවාට මනා අවියකි.

උද්යෝගය, උනන්දුව, අධිෂ්ඨානය ගොඩනගා ගැනීම

දරුවාගේ අරමුණ ඉලක්කය සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස අධිෂ්ඨානශීලීව නිරන්තර උද්යෝගයෙන් හා උනන්දුවෙන් කටයුතු කළ යුතුය. එවිට සාර්ථකව සහ ඉතා ඉක්මනින් තම අරමුණ කරා ළගා විය හැකිය. ඒ බව දරුවන්ට ඒත්තු ගැන්විය යුතුය. උද්යෝගය, උනන්දුව දරුවන් තුළ ගොඩ නැගීම අත්‍යවශ වේ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය පසුබිම දෙමාපියන් විසින් සැකසීම අනිවාර්ය වේ.

දරුවාගේ ඉලක්කය සඳහා ළඟාවිය හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

දරුවන්ගේ පෞරුෂය සවිමත්වීමෙහි ලා සාමකාමී පරිසරය ඉතා වැදගත්ය. දරුවන් පිළිබඳ නිතර සහයෝගයෙන් කටයුතු කරමින් ඔවුන්ට අවැසි සියලු දේ ළඟාකර දෙන දෙමාපියන්ගේ දරුවන් තම අනාගතය සාර්ථක කර ගනියි. එමෙන් ම දරුවාගේ ඉලක්කය සඳහා ගමන් කළ හැකි අයුරින් නිවස, පාසල, සමාජීය පරිසරය තුළ යහපත් භාවය ඇති කිරීම පිණිස දෙමාපියන්, ගුරුහවතුන් උත්සුක විය යුතුය. එය ඔවුන්ගේ වගකීමකි. ඉලක්ක සපුරා ගත හැකිවන ආකාරයේ අත්දැකීම් දරුවන්ට හිමිකර දීමට ඔවුන් බැඳී සිටියි.

ආත්ම අභිමානය ගොඩනැගීම

දරුවාට තමා පිළිබඳව විශ්වාසයක්, අභිමානයක් ඇතිවන අයුරින් කටයුතු කිරීම මගින් තම ඉලක්කය කරා වේගයෙන් ගමන් කළ හැකිය. තම අභිමානය ආරක්ෂා කරගැනීම පිණිස දරුවන් අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. දෙමාපියන් ඒ සඳහා පසුබිම සකස් කළ යුතුය. එමෙන් ම තම ආත්ම අභිමානය ගොඩනැගෙන අයුරින් කටයුතු කළ යුතු අන්දම දරුවන්ට පැහැදිලි කර දීම අත්‍යවශ්‍යය. දෙමාපිය දායකත්වය මේ සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

ප්‍රශංසා කිරීම සහ වගකීම් පැවරීම

දරුවන්ගේ යහපත් ක්‍රියාවන්, දක්ෂතාවන් හමුවේ ප්‍රශංසා කිරීම තුළින් දරුවන්ගේ පෞරුෂයන් ශක්තිමත් වේ. අයහපත් දෙයක් දුටු විට නැවත දරුවන් එය නොකරන ආකාරයෙන් අවශ්‍ය පසුබිම සැකසීම දරුවා වටා සිටින සෑම දෙනාගේම යුතුකමකි. අනවශ්‍ය ලෙස තරවටු කිරීම් සහ දඬුවම් මගින් දරුවා තුළ ධනාත්මක ආකල්ප ගොඩනැංවිය නොහැකිය. එමෙන් ම දරුවන්ට විවිධ වගකීම් පැවරීම තුළින් ඔවුන්ගේ ස්වීයත්වය ශක්තිමත් කළ හැකිය. පාසලේ දී, පංති කාමරයේ දී එවැනි දරුවන්ට ඕනෑ ම අභියෝගයක් හමුවේ නොසැලී කටයුතු කිරීමේ හැකියාව නිසැකයෙන් ම ලැබේ.

ප්‍රතික්ෂේප නොකිරීම

දරුවන් අනවශ්‍ය ලෙස ප්‍රතික්ෂේප නොකිරීම ඔවුන්ට සවිමත් පෞරුෂයක් හිමිකර දීම පිණිස බෙහෙවින් උපකාරී වේ. පාසලේ දී ත් නිවසේ දී ත් අනවශ්‍ය ලෙස දරුවන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසාවෙන් විවිධාකාර වූ අපයෝජනයන්ට ගොදුරු වූ දරුවන් පිළිබඳ මා අසා ඇති වාර ගණන අප්‍රමාණය. නිවසේ දී, පංති කාමරයේ දී දරුවන් අනවශ්‍ය ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කිරීම තුළින් දරුවා තුළ නිතර පීඩාකාරී සිතුවිලි ඇති වේ. ඒ තුළ දරුවාගේ පෞරුෂය අසුභවාදී අයුරින් ගොඩනැගේ. පවුල තුළ දී දෙමාපියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, වැඩිහිටියන් සහ පාසලේ දී ගුරුහවතුන් පිළිබඳ දරුවා තුළ දැඩි විශ්වාසයක් ගොඩනැගීම කෙරෙහි ප්‍රතික්ෂේප නොකිරීම අවශ්‍යයෙන්ම සිදු විය යුතුය.

ළමා අපයෝජනයන්, අපවාර පිළිබඳව දරුවන්ට දැනුවත් කිරීම

විවිධ අපයෝජන වර්ග, එකී අපයෝජනයන් සිදු විය හැකි ආකාරය, අපයෝජකයින් විය හැක්කේ කවුරුන්ද? අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද? ආරක්ෂා වීම තුළින් දරුවන්ගේ ජීවිත සාර්ථක වන ආකාරය පිළිබඳව දරුවාගේ වයසට උචිත වන අයුරින් සවිස්තරාත්මකව දැනුවත් කිරීම සවිමත් පෞරුෂයෙහි ලා ඉතා වැදගත් වේ. මෙම දැනුම දරුවන්ට අවශ්‍යයෙන්ම ලබා දිය යුතු වේ. එමෙන්ම තම මිතුරු මිතුරියන් ද අපයෝජනයන්ගෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා දරුවන්ට අවශ්‍ය ශක්තිය, මෙධ්‍රයය ලබා දීම ඉතා වැදගත්ය.

ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම

දරුවන්ට හිමිවන ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව ඔවුන්ව දැනුවත් වීම තුළ සමාජය



තුළ දී දරුවා නිරන්තර ශක්තිමත්ව කටයුතු කිරීමට පෙළඹේ. ඕනෑ ම අයෙකුගෙන් සිදුවන බලපෑමක දී කරදරයක දී ඒ වෙනුවෙන් නැගී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිමත්භාවය මේ තුළින් දරුවන්ට හිමි වේ. සමාජයේ දී තම අයිතීන් සුරක්ෂිත කර ගැනීම පිණිස අවශ්‍ය පන්තරය දරුවන්ට ලබා දිය යුතුය.

යමෙකු තමාට හරහා අයුතු යෝජනාවක දී දැඩිව ඔවුන්ව ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම හා ඒ පිළිබඳව තම භාරකරුවන් දැනුවත් කිරීමට දරුවා හුරු කරවීම.

තරාතිරමකින් තොරව (ස්ත්‍රී, පුරුෂ, බාල මහලු, ශෝකි හිත මිත්‍රාදීන්) දරුවෙකුට කරනු ලබන අයුතු, සදාචාරවත් නොවන යෝජනාවක දී ඒ සඳහා “නෑ” “බෑ” යනුවෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අවසි දැනුවත්භාවය සහ ශක්තිය ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන් ම එවැනි තත්වයන් පිළිබඳව තම භාරකරුවන්, විශ්වාසදායක වැඩිහිටියන් වෙත දැන්වීම සඳහා අවශ්‍යවන පුහුණුව කුඩා කල සිට ම තම දුවා දරුවන්ට ලබා දීම තුළින් විවිධ අපයෝජනයන්ගෙන් ඔවුන්ව බේරා ගත හැකිය.

නිවැරදි තීරණ ගැනීම සහ උපක්‍රමශීලී වීම

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ කායඝීයන්හි දී අප ගනු ලබන තීරණ මත අපගේ සාර්ථකත්වය අප වෙත ලඟා වේ. අසාර්ථකත්වය ද අප වෙත ලඟා වේ. විවිධ අභියෝගයන්හි දී අවස්ථානුකූලව උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීමෙන් එම අභියෝග ජය ගත හැකිය. විවිධ ව්‍යසනයන්ගෙන් මිදිය හැකිය. මෙම කුසලතාවය කුඩා කල සිට ම දරුවන් තුළ ප්‍රගුණ කරවීමෙන් අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී තම ජීවිතය බේරා ගැනීමටත් විවිධ අභියෝග ජය ගැනීමටත් ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව යොදා ක්ෂණිකව නිවැරදි තීරණ ගැනීමටත් ඔවුන් පන්තරය ලබයි. මෙසේ කටයුතු කිරීම නිසා තමාට සිදු වීමට තිබූ ලිංගික අපයෝජනයන්ගෙන් ජීවිතය බේරාගත් දුවා දරුවන් පිළිබඳව අපට වාර්තා වී ඇත.

නිතර දරුවන් පිළිබඳව සොයා බැලීම හා හැසිරීම හොඳින් අධ්‍යයනය කිරීම

නිතර දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය, හැසිරීම හා හැසිරීමේ වෙනස්කම් පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම ඔවුන්ගේ භාරකරුවන් වෙත පැවරෙන වගකීමකි. යුතුකමකි. මෙම යුතුකම නිසි ලෙස ඉටු කිරීමෙන් දරුවන් විවිධාකාර වූ අකටයුතුකම්, ව්‍යසනවලින් බේරාගත හැකිය. මෙහි දී දරුවන් අනවශ්‍ය ලෙස සැක කළ යුතු නොවේ. දරුවන්ගේ හැසිරීම් පිළිබඳව සොයා බැලීම දරුවන්ට නොදැනෙන පරිදි සිදු කළ යුතුය. මෙය දරුවාට නොදැනෙන පරිදි විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරමින් සිදු කිරීමට දෙමාපියන්, භාරකරුවන්,

දරුවාගේ අරමුණ ඉලක්කය සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස අධිජ්‍යානශීලීව නිරන්තර උද්යෝගයෙන් හා උනන්දුවෙන් කටයුතු කළ යුතුය. එවිට සාර්ථකව සහ ඉතා ඉක්මනින් තම අරමුණ කරා ළඟා විය හැකිය. ඒ බව දරුවන්ට ඒත්තු ගැන්විය යුතුය.



ගුරුවරුන් වග බලා ගත යුතුය. මන්ද තමන් සැක කරන බව, වර්යාව අධ්‍යයනය කරන බව දරුවන්ට හැඟියාමෙන් ඔවුන්ගේ පෞරුෂය හීන වෙයි. තමා පිළිබඳව දුර්වල මානසිකත්වයක් ඇති වෙයි.

දරුවන්ගේ නිදහස ලබා දීම

ළමා කාලයට උචිත වන අයුරින් ඔවුන්ගේ වයසට ගැලපෙන පරිදි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වීමට, ස්වාභාවික වර්යාව ඉදිරිපත් කිරීමට දරුවන්ට අවස්ථාව, අවකාශය ලබාදිය යුතුය. අසීමිත ලෙස දරුවන්ගේ නිදහස අහිමි කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ නිදහස් චින්තනයට බාධා ඇති වේ. දැඩි ලෙස විවිධ නීති රීති මගින් පාලනය වන දරුවන් නිර්මාණශීලීත්වයෙන් හීනවන අතර විවිධ අපයෝජනයන්ට ගොදුරු විය හැකි බව පර්යේෂණ අනුසාරයෙන් මනෝවිද්‍යාඥයින් විසින් තහවුරු කොට ඇත. නිදහස්ව සුභවාදීව චින්තනයේ යෙදෙන දරුවන්ගේ නිර්මාණශීලී හැකියාව ඉහළ ය. ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික හැකියාව ද ප්‍රශංසනීය වන අතර ඔවුන් තම ආරක්ෂාව තහවුරුකර ගැනීමට ස්වාධීනව නැගී සිටීමට හැකියාව නිරන්තරයෙන් ලබා ගනියි.

මේ ආකාරයෙන් අප දේශයේ දුවා දරුවන්ට විවිධ ළමා අපයෝජනයන්, අපයෝජකයින් පිළිබඳව

අදිරණීය තානාපි

අධික වගේම ඉම තානාපි කෙසෙකුම දිරවන් මෙඟුමෙන් නැප දුකම දිරවන්ගේ අනාගතය මධන් දිරවන් මෙහෙ වීනිය මධන් දිරවන් මෙඟුමෙන් අපකූප මෙහිම.



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය





මාධ්‍ය හා වින්දිත දරුවන්

එස්. ආර්. එන්. එස්. දයානන්ද

සංවර්ධන නිලධාරී,
ළමා ලේකම් කාර්යාලය.

නූතන සමාජය තුළ පවතින තරගකාරී ආර්ථික රටාවන්, කාන්තා රැකියා නියුක්තිය ඉහළ යාමත්, ගෝලීයකරණ වැනි හේතූන් නිසාවෙන් වර්තමාන දෙමව්පියන්ට පවුල් පරිසරයෙන් ඇත් වීමට සිදුව තිබේ. මෙසේ පවුලින් බැහැරව යාමත් සමග නූතන පවුලේ දරුවා පවුල තුළ හුදකලා වර්තයක් බවට පත් වී ඇත. ඔවුන් හුදෙකලාව නැති කර ගැනීමට මාධ්‍ය කරා යොමු වනු දක්නට ලැබේ.

දරුවා විසින් භාවිතා කරනු ලබන මාධ්‍යයේ අංග කීපයකි. රූපවාහිනිය, ජංගම දුරකථන, පරිගණක සහ අන්තර්ජාලය මේ අතරින් කැපී පෙනෙයි. සැබැවින් ම මාධ්‍ය ජනතාවගේ සංස්කෘතියෙහි ප්‍රමුඛ අංගයකි. එහෙයින් එහි බලපෑම අවධානයට ගැනීමට සිදු වේ. මෙහි දී තරඹන්තාවයේ වයස තීරණාත්මක සාධකයක් වන්නේ එහෙයිනි. අවුරුදු 3ක දරුවකුගේ වටහා ගැනීමේ ශක්තිය, වැඩිහිටියකුගේ වටහා ගැනීමේ ශක්තියට සමාන නොවේ. වික්‍රමයක් නිෂ්පාදනය කිරීමේදී භාවිතා කරන සෑම උපක්‍රමයක්ම කුඩා

දරුවන්ට වටහා ගැනීමට හැකි යැයි සිතීම අනුවන කමකි. ප්‍රබන්ධය සහ සත්‍යතාව අතර වෙනස ඔවුන්ට හඳුනා ගැනීමට නොහැකිය.

නූතනයේ රූපවාහිනිය මගින් ප්‍රචාරය කරනු ලබන කාටූන් වැඩසටහන් වල වැඩිපුර දක්නට ලැබෙන්නේ ප්‍රචණ්ඩකාරී සිද්ධීන්ය. විකාශනය වන ටෙලි නාට්‍ය වලින් ද වැඩි වශයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ පවතින තරගකාරීත්වය ඉහුබැඳි යන ආකාරයන් දිනුම ලඟාකර ගැනීමට මිනිසුන් විසින් සිදු කරන අපවාරී ක්‍රියාවන්ය. සාමාන්‍ය එදිනෙදා පවුල තුළ පවතින ගැටළු වලට වඩා වැඩි ගැටළු ප්‍රමාණයක් මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය වේ. එමෙන් ම ලංකාවේ සංස්කෘතියට නොගැලපෙන අන්දමේ වැඩසටහන් විකාශනය කිරීම වර්තමානයේ මාධ්‍ය රැල්ලක් බවට පත්වී තිබේ. ඉන්දීය ටෙලිනාට්‍ය මේ අතරින් ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනී. මානසික විඩාව



හෝ තනිකම කාන්සිය දුරු කර ගැනීමට දරුවා මාධ්‍ය වෙත යොමු වීම යහපතක් නොවන්නේ එහෙයිනි. වැඩිහිටියෝ බොහෝ දෙනෙකු දරුවාගේ හුදකලාව මාධ්‍ය මගින් නැති කිරීමට යාම දරුවා මාධ්‍ය වෙත යොමු වීමට තවත් එක් ප්‍රබල හේතුවක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය. මේ මගින් අඩුම තරමේ රාත්‍රියේදී පවුලේ සාමාජිකයන් සියලු දෙනා ම එකට එක්වී ආහාර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ද වෙනස් වී තිබෙන අතර දරුවන්

දරුවා යනු අනුකරණවාදියෙකි. එබැවින් නොමේරු දරුවා තිරය මත දකින දෑ අනුකරණය කිරීමට හැඹුරුවීම වින්දිතභාවයේ කෙටි කාලීන ප්‍රතිඵලයයි. මෙම අනුකරණයේ දී ඔවුන් සත්‍ය ජීවිතයේ අතරමං වේ. බොහෝ විට මෙවැනි දරුවන් වෙනත් යාන්ත්‍රික හැසිරීම් සහ ප්‍රවණ්ඩකාරී හැසිරීම් දක්නට ඇත.

සහ වැඩිහිටියන් ආහාරයට ගන්නේ මොනවාද යන්න පිළිබඳ ව හෝ නිසි අවබෝධයකින් සිටිනවාද යන්න සැක සහිතය. පවුලක් ලෙස ඔවුනොවුන් අතර අදහස් බෙදා හදා ගැනීම, ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම හා අවශ්‍යතා යනාදිය හඳුනා ගැනීමට ඇති අවසාන අවස්ථාවන් මේ නිසා දරුවා තුළින් ගිලිහී යාම සිදු වේ.

ජංගම දුරකථන සහ අන්තර්ජාලය ද දරුවන් නිතැතින් ම භාවිතා කරන අංගයක් බවට වර්තමානයේ පත් වී තිබේ. මේ අතුරින් මුහුණු පොත භාවිතය වැදගත් ස්ථානයක් ගනී. මුහුණු පොත මගින් දරුවා විවිධ අපගාමී ක්‍රියාවන්ට යොමු වීමත් අපරාධ ගොදුරක් බවට පත් වීමත් ඉතා පහසුවෙන් සිදු වේ. විශේෂයෙන් මෙහි දී අපරාධ වින්දිතයකු බවට මේ වන විටත් දරුවා පත්ව ඇති බව දරුවා තුළ නිසි අවබෝධයක් හෝ නොපැවතීම කැපී පෙනෙයි.

- දරුවකු, පෙර යොවුන් වියේ කෙනෙකු තවත් එවැනි ම කෙනෙකු විසින් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අන්තර්ක්‍රියා හෝ ඩිජිටල් තාක්ෂණය ඇසුරෙන් වද දීම, තර්ජනය කිරීම, හිරිහැර කිරීම, අවමන් කිරීම වැනි අපගාමී ක්‍රියාවන්ට දරුවා යොමු කිරීම.
- ෆේස්බුක්, ඉන්ස්ටර්ග්‍රෑම්, ස්නැප්චැට් සහ ටිව්ටර් යන සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ සහ ජංගම දුරකථන හරහා යවන කෙටි පණිවිඩ මගින් හිරිහැර අපහාස සිදු කිරීමත් අපරාධ වලට යොමු කර ගැනීම.
- වැඩිහිටියන්ට පමණයි ලේඛලය යටතේ ඇති වැඩසටහන් දරුවන් විසින් ඉතා පහසුවෙන් නැරඹීම.
- දරුවා නොදැනීම අන්තර්ජාල ලිංගික අල්ලසක් බවට පත්වීම. නූතනයේ අන්තර්ජාලය හරහා දරුවන්ගේ අසහාය පින්තූර මුද්‍රා හරිනවා යැයි තර්ජනය කර දරුවන් දිගින් දිගටම ලිංගික අපයෝජනයට, අපවාරයට, දූෂණයට පත් කිරීමට අන්තර්ජාලය අවභාවිතා කරන්නන් කටයුතු කරයි.
- ජංගම දුරකතනයෙන් විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා යොමු වීම සහ ඒ සඳහා ඇබ්බැහි වීම. එම නිසා සාමාන්‍ය දෛනික ජීවන රටාව වෙනස් වීම.

මෙවැනි ක්‍රියාවන් නිසා වින්දිතයන් බවට පත්වන දරුවන් සිය දිවි නසා ගැනීම් වලට පෙළඹීමත්, නොයෙක් මානසික පීඩාවන්ට ලක්වීමත් දක්නට ලැබේ. එමෙන්ම බොහෝ දරුවන් දෙමව්පියන්ට, සමාජයට ඇති බිය හේතු කොට ගෙන මෙවැනි අපරාධ වලට හසු



වූ බව දැනුම් දෙන්නේ නැත. එමගින් දරුවා පමණක් නොව දරුවා අයත් මුළු සමාජය ම ප්‍රබල අනතුරකට ලක්වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි වේ. මන්ද අන්තර්ජාලය වාරණය කිරීමට නොහැකි නිසාත් මෙහි භාවිතය අසීමාන්තක වන නිසාවෙනි. එබැවින් අන්තර්ජාල භාවිතය සුරක්ෂිතතාවය පිළිබඳ දරුවා නිරන්තර දැනුවත් කළ යුතු අතර ම එයට සම්බන්ධ තාක්ෂණික දැනුම වැඩිහිටියන් විසින් ද ලබා ගත යුතුව තිබේ.

දරුවා යනු අනුකරණවාදියෙකි. එබැවින් නොමේරු දරුවා නිරය මත දකින දෑ අනුකරණය කිරීමට නැඹුරුවීම වින්දිතාවයේ කෙටි කාලීන ප්‍රතිඵලයයි. මෙම අනුකරණයේ දී ඔවුන් සත්‍ය ජීවිතයේ අතරමං වේ. බොහෝ විට මෙවැනි දරුවන් වෙතින් යාන්ත්‍රික හැසිරීම් සහ ප්‍රවණ්ඩකාරී හැසිරීම් දක්නට ඇත. දිනපතා රාත්‍රියන්හි මාධ්‍ය මගින් මවන පීඩාකාරී වියරු ප්‍රතිබිම්බ සිත් තුළ දරා ගත් දරුවා විවිධ මානසික ගැටලු වලට මුහුණ දේ. හෙට දිනයේ වැඩිහිටියෙකු බවට පත් වන අද දවසේ දරුවන් සමබර පෞරුෂයකින්

මේ අනුව මාධ්‍ය භාවිතයේ දී නූතන දරුවා කායික, මානසික, වින්දිතාවය යන සියලුම අකාරයෙන් වින්දිතයන් බවට පත්වන බව පෙනී යයි. එබැවින් මාධ්‍ය හා දරුවා අතර සබඳතාවයේ දිග පළල තීරණ කිරීමට වැඩිහිටියන්ට හැකියාව තිබිය යුතු වේ. එපමණක් නොව තම පවුල තුළ දරුවාට සුරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කර දීම සඳහා නව සමාජ විෂමතාවයන් සහ මාධ්‍ය ප්‍රවණතාවයන් පිළිබඳ විශාල අවබෝධයක් දෙමව්පියන් විසින් ලබා ගත යුතුව තිබෙන අතර ම එය වයසට අනුව අවබෝධකර ගත හැකි ආකාරයට දරුවාට ඉගැන්විය යුතුය.

මාධ්‍ය භාවිතය අවම කරමින් දරුවන්ට කියවීම සඳහා නියමිත කාලයක් වෙන් කර දිය යුතු වන අතර එමගින් දරුවා කියවීමට හුරු වේ. එපමණක් නොව තමන්ගේ සංකල්ප නිර්මාණය කරමින් තමන්ගේම කාල්පනික ලෝකයක් ගොඩනැගීමට දරුවාට හැකියාවක් ඇති වේ. හොඳ පරිකල්පන ශක්තියක් දරුවා තුළ සමබර පෞරුෂයක් ගොඩ නැගීමට හේතු වේ.

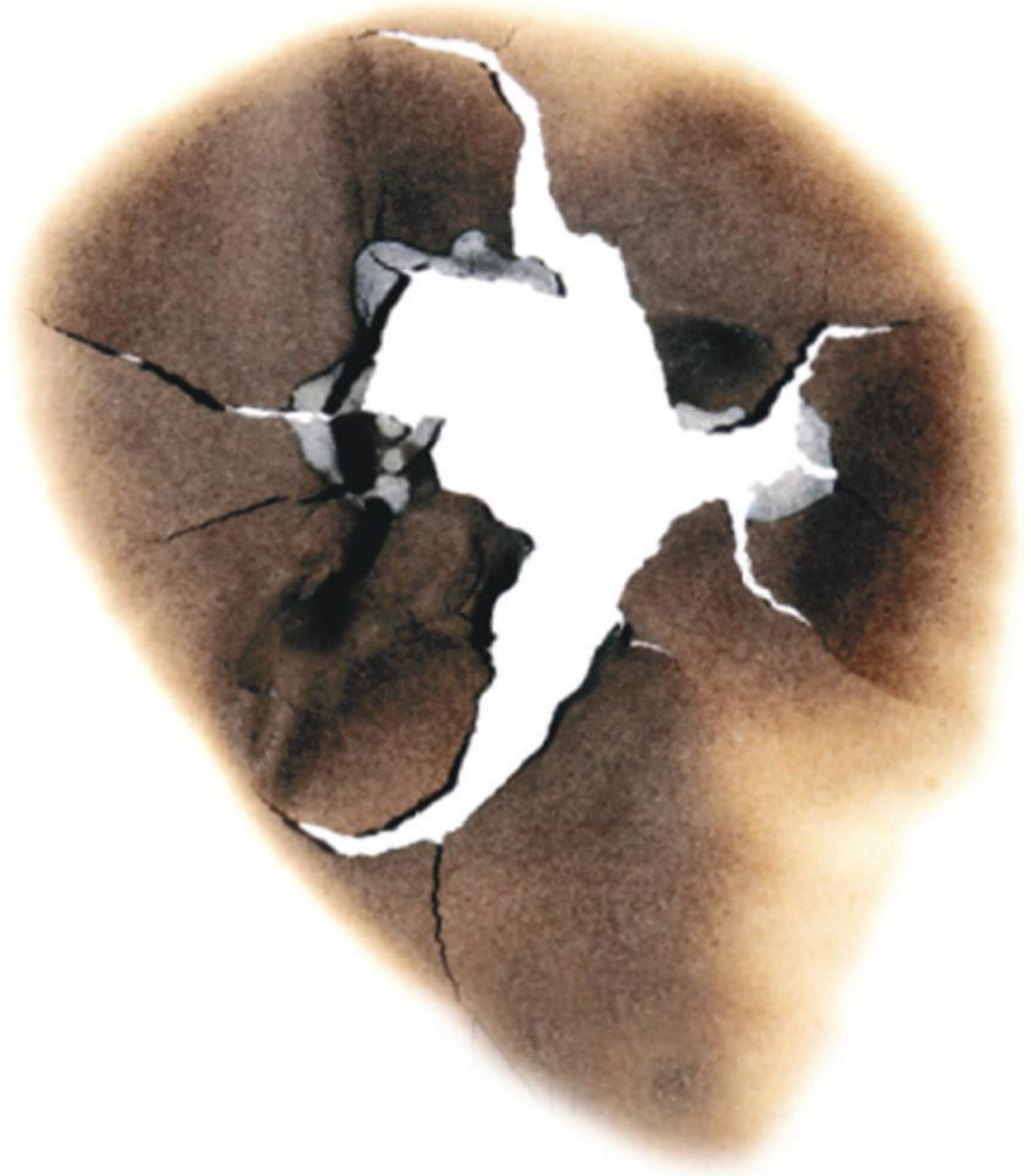


සුක්තව වර්ධනය නොවීම මත මතු පරම්පරාවේ ශක්තිමත්භාවය හින වී යයි. අවසානයේදී එය ප්‍රබල සමාජ ගැටළුවක් බවට පත්වේ. එය වින්දිතාවයේ දිගු කාලීන ප්‍රතිඵලයයි.

මාධ්‍ය හේතුකොට ගෙන දරුවා සහ දෙමව්පියන් දුරස්ථභාවයක් ඇති කරයි. පවුලේ සාමාජිකයන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම මගින් දෙමව්පිය සෞභෞෂ්‍ය රැකවරණය දරුවාට තව දුරටත් අහිමි වේ. ගැටළු විසඳා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියන්ගේ උපදෙස් ගැනීමට නොහැකිවීම මගින් දරුවාට අවශ්‍ය දේ සහ අනවශ්‍ය දේ තෝරා ගැනීමට අපහසු වේ. මේ සියලු කරුණු හේතුවෙන් දරුවාගේ ජූර්ණ සංවර්ධනය අඩාල වන අතර දරුවා තුළින් අපගාමී පෞරුෂයක් නිර්මාණය වේ.

මුහුණු පොත මගින් දරුවා විවිධ අපගාමී ක්‍රියාවන්ට යොමු වීමත් අපරාධ ගොදුරක් බවට පත්වීමත් ඉතා පහසුවෙන් සිදු වේ

අන්තර්ජාල අපරාධ සම්බන්ධ ගැටළු සඳහා දැනුම් දිය හැකි ආයතනයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය හෙවත් CERT ආයතනය විශේෂය. එමෙන් ම ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ අන්තර්ජාල ආවේක්ෂණ ඒකකය වෙත 1929 මගින් දැනුම් දිය හැක. එමෙන් ම මේ සම්බන්ධව නීතිමය කටයුතු 2007 අංක 24 දරන පරිගණක අපරාධ පනත මගින් ක්‍රියාත්මක වේ. සයිබර් අපරාධ හෙවත් පරිගණක අපරාධ පිළිබඳ හංගේරියාවේ බුඩාපෙස්ට් සම්මුතියේ සමාජිකත්වය ද යුරෝපා කවුන්සලය විසින් ශ්‍රී ලංකාවට පිරිනමා ඇත. බුඩාපෙස්ට් සම්මුතිය යනු සයිබර් අපරාධ පිළිබඳව ලොව පවතින එකම සම්මුතියයි. ■



**வடக்கில் சிறார்கள்
எதிர்கொள்ளும்
போதைப்பொருள்
அச்சுறுத்தலும்
உளவளத்துணை
இடையீடும்**

திருமதி. மயூறிக்கா தர்ஸன்,

உளவளத்துணை உதவியாளர்
தென்மராட்சி பிரதேசசெயலகம்,
சாவகச்சேரி.

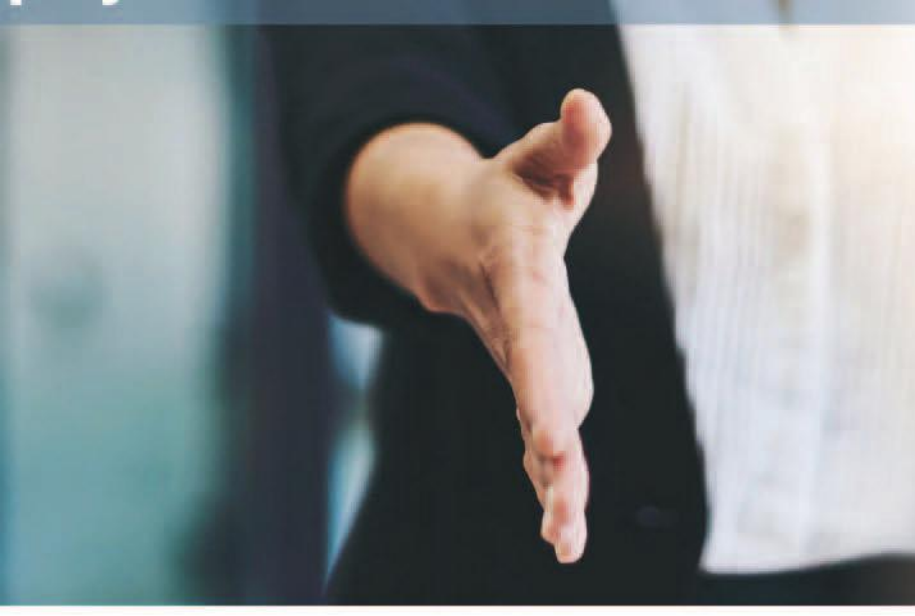
இலங்கையின் வடமாகாண தமிழ் சமூகமானது நடைபெற்று முடிந்த யுத்தத்தின் பின்னர் தமது சமூக கட்டமைப்புக்களையும், பெறுமானங்களையும், விழுமியங்களையும் சீர் செய்து கொள்வதில் இயல்புநிலை குழப்பத்திற்கு உள்ளாகியுள்ளது யுத்த அச்சுறுத்தல்களிற்குள்ளுக்குள் வாழ்ந்த சிறுவர்களிற்கு உயிர் அச்சுறுத்தல் தொடர்பான பதகளிப்போ அதன் தாக்கங்களினால் உருவாகக்கூடிய உளத்தாக்கங்களோ தற்போதில்லை. சிறார்கள் சுதந்திரமாக சிந்திக்கவும் தீர்மானம் எடுக்க கூடிய தற்போது சூழல் உள்ளது. எனினும் வடமாகாண சிறார்களை பொறுத்தவரையில் போதைப்பொருளிற்கு அடிமையாகின்ற எண்ணிக்கை அண்மைக்காலமாக அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளது.

பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம், களைப்பிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, கட்டிளமைப்புருவத்தில் ஏற்படுகின்ற

பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு, சண்டித்தனங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு, தாழ்வு மனப்பான்மையில் இருந்து விடுபடுவதற்கு, தனிப்பட்ட உளவியல் தாக்கங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கு, கருத்து முரண்பாடுகள் போன்றவற்றிற்காக போதைப்பொருள் பாவனையினை சிறுவர்கள் தங்களிடம் உள்ள நிதி மற்றும் கிடைக்கும் சூழலிற்கு அமைவாக கள்ளு கசிப்பு பியர் வைன் சாராயம் ரம் விறண்டி கஞ்சா பாண்பிறாக் பீடி சிகரட் சுருட்டு அயிஸ் போன்றவற்றை நுகர்கின்றனர்.

இத்தகைய அச்சுறுத்தல் உருவாவதற்கு வெளிச்சூழலில் ஏற்பட்ட மாற்றம் மாத்திரமல்ல குடும்பங்கள் தனிக்குடும்பங்களாக உருமாற்றம் பெற்றமை, பெற்றார்களுடைய கவனம் பொருளாதாரம் ஈடுவதிலும் சமூக அந்தஸ்தை நிலைநாட்டுவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடுதல், பிள்ளை பராமரிப்பிற்கான கவனம் குறைக்கப்பட்டு இருப்பது, உலக ஓட்டத்தில் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் பின்பற்றப்பட்டு வரும் தனிமனித சுதந்திரத்திற்கான ஊக்குவிப்பை நேரடியாக தமிழ் சமூகத்தில் பிரயோகிக்க முனைவது, சிறுவர் மேற்பார்வையில் காணப்படும் தளர்வுகளும் காரணமாக அமைந்துள்ளன. இத்தகைய போக்கினை நிலைநாட்டுவதில் வடக்கு சமூகத்தினர் வெளிநாடுகளில் வசித்து வரும் உறவினர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பினை கொண்டுள்ளதனால் விடுமுறைகாலங்களில் உறவினர்களின் பிள்ளைகள் இலங்கை வருகின்ற போது வடக்கு சிறார்களின் அவதானம் வெளிநாட்டு வாழ் சிறார்களுடைய மொழி கலாசாரம் பழக்கவழக்கங்கள் பிள்ளைபராமரிப்பு முறைகள் மீது குவிக்கப்படுவதனால் அத்தகைய பராமரிப்பு அணுகுமுறை ஒன்றினையே தனது பெற்றோரிடமும் எதிர்பார்க்கின்ற துர்பாக்கிய நிலை காணப்படுகிறது. எனினும் தனிமனத சுதந்திரத்துடன் கூடிய சிறுவரின் உயரிய நலன் கருத்தில் கொண்டு செயற்படுவதற்குரிய உட்பாங்கும் பொறிமுறைகளும்

போதைப்பொருள் பாவனைக்குட்பட்ட சிறார்களுக்கான உளவளத்துணை செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்ற பொழுது பொறுமையோடு சிறுவர்களை சேவைநாடியாக கருதி அவர்களோடு அன்பாய் இருந்து போதைப்பொருளை பாவனையை மேற்கொள்வதற்கு தூண்டிய காரணிகள், சந்தர்ப்பங்கள் பாவனை முறைமைகள், பாவனையினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள், பாவனையின் பின்னரான அறிகுறிகள், வெளிப்பாடுகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தவேண்டும்.



வரட்சியாக காணப்படுவதனால் சிறுவர்களின் நடத்தை பிறள்வுகள் என்பது கட்டுபடுத்த முடியாததாகவோ தீவிரத்தன்மை வாய்ந்ததாகவோ உருவெடுக்கின்றன.

அவ்வாறானதொரு பின்னணியிலே வடக்கில் சிறுவர்களின் போதைப்பொருள் பாவனை தமிழ் சமூகத்தை அச்சுறுத்தும் பாரிய சமூக பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. வடக்குப்பகுதி அதிகமான பிரதேசங்கள் கடற்கரையை அண்டிய பிரதேசங்களாக காணப்படுவதனாலும் இந்தியாவுடனான கடல்மார்க்கமான நெருங்கிய பிரதேசமாகவும் இருப்பதனாலும் யுத்தத்தின் பின்னர் பங்களாதேஸ், பாகிஸ்தான், சீனா கொழியா, நேபாளம் போன்ற நாடுகளின் சுற்றுலா பயணிகளினுடைய வருகை யுத்த பாதிப்புகளிற்குட்பட்ட தமிழ் சமூகத்தின் ஒரு பகுதியினர் எத்தகைய தொழிலையாவது மேற்கொண்டு பொருளாதாரத்தை அதிகரித்து விடவேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு, சட்டவலுகறைவு, போதைப்பொருள் கட்டுப்பாட்டில் காணப்படும் பிரயோகரீதியான தளர்வுகள், கொள்கை உருவாக்கங்களின் செயற்திறன் இன்மை, ஆன்மீகத்தலைவர்களின் குறைந்த சமூகதலையீடு, சமய மற்றும் சமூக பெறுமானங்கள் பற்றிய குறைந்த மதிப்பீடு, போன்றன போதைப்பொருள் பாவனையின் விற்பனை மற்றும் உற்பத்தியை துரிதப்படுத்தி இருக்கின்றன.

சிறுவர்களின் பாடசாலை இடைவிலகல், வயதுவந்தவர்களுடனான குழுசேர்க்கை, வறுமை, முறைப்படுத்தப்படாத பொழுதுபோக்கு, போதைப்பொருள் பாவனையை நாகரீகமாக கருதுகின்ற மனநிலை, பொருத்தமற்ற தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளின் ஈடுபாடு, கேளிக்கைகள் மீதான நாட்டம் என்பனவும் சிறுவர்கள் போதைப்பொருளிற்கு அடிமையாதலை ஊக்குவிக்கின்ற காரணிகளாக காணப்படுகின்றன. சிறுவர்களிற்கு தெரியாமலே அவர்கள் விரும்புகின்ற உணவுபொருட்களான பீடா, ஐஸ்பழம், குளிர்பானம், கேக் போன்றவற்றிலும்

**இதன் போது
வெறுப்பான
எண்ணங்களை அகற்றி
குடும்பமட்டத்திலும்
சமூகமட்டத்திலும்
நல்லுறவையும்
ஆதரவையும் வளர்க்க
முனைதல் வேண்டும்.
அதன்வேளை
ஆக்குரோச நடத்தை
காணப்படிள்
அத்தகைய
நடத்தையை
மாற்றுவதற்கு அறிகை
ரீதியிலான மாற்றத்தின்
மூலம் குறைப்பதற்கோ
அல்லது முகாமை
செய்யவோ
நடவடிக்கை எடுக்க
வேண்டும்.**

கலக்கப்பட்டு போதைப்பொருள் பாவனை ஈடுபாட்டை உருவாக்குவதற்கு வடபகுதியில் முனைகின்ற சம்பவங்கள் இடம்பெறுகின்றன.

இதனால் எதிர்காலம் முற்றாக வலுவற்றதாக தோற்றுவிக்கப்படுவதுடன் கல்வியில் அக்கறையற்ற, இலக்கற்றவர்களாகவும், செயற்திறன் அற்றவர்களான உடல், உள ரீதியில் நோய்வாய்ப்பட்ட சமூகமாக தமிழ் சிறார்கள் தோற்றுவிக்கப்படுவதற்கான அபாயம் காணப்படுகிறது. இதன் விளைவாக உடல் ரீதியாக தொடர்ச்சியான தலையடி உபாதைகள், விபத்துக்கள், காயங்கள், கொழுப்புபடிதல், ஈரல் அழற்சி, சிரோசிஸ், துஸ்பிரயோகங்களுக்குள்ளாதல், குடும்பவன்முறை, உடல் அங்கங்களின் தொழில்பாட்டு இழப்பு, புற்றுநோய்கள், மூளைபாதிப்பு, புலன்உணர்வுகள்



பாதிப்படைதல், இரப்பை அலர்சி, இரப்பை புண்கள், கைகால் நடுக்கம் உருவாவதுடன் குறைந்தவயதில் மரணம் சம்பவிக்கும் சூழ்நிலையும் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. இது மதுபாவனையை மேற்கொள்ளும் காலம், அளவு என்பவற்றை பொறுத்து ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடலாம்.

உளரீதியான பாதிப்புக்களாக மனஅழுத்தம், மாயபுலன் உணர்வு, ஆக்குரோச நடத்தை, தற்கொலை, மனசோர்வு, விரக்தி, துக்கம், மறதி, சந்தேகம், பயம் போன்றனவும் உருவாகலாம். இந்நிலையில் போதைப்பொருள் பாவனைக்குட்பட்டு இருக்கின்ற சிறுவர்களை உடனடியாக நிறுத்தம் செய்கின்ற போது பாரிய உள நோய்களோ அல்லது உடல் நோய்களோ உருவெடுக்கலாம். ஆகவே போதைப்பொருள் பாவனை என்பது வருமுன் காப்பதே மிகச்சிறந்ததாகும்.

போதைப்பொருளிற்குட்பட்ட சிறார்களை கையாளுகின்ற பொழுது சூழலியல் கோட்பாட்டினை கருத்தில் கொண்டு மறுவாழ்விற்குட்படுத்துவது சிறந்தது. சூழலியல் கோட்பாடானது ஒருவனது நடத்தை ரீதியிலான பாதிப்புக்கள் பல்வேறு மட்டங்களில் செல்வாக்கு செலுத்துவதுடன் தனிப்பட்ட நடத்தை வடிவமைப்பானது சமூகச்சூழலால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பதை குறிக்கிறது. ஆகவே சிறுவர்களை கையாளுகின்றபோது தனிப்பட்ட உளவளத்துணை வழங்கப்படுவதுடன் ஆள் உள்ளிடை தொடர்பு மற்றும் ஆளிடையிடையே விருத்தி, குடும்ப ஆதரவு மற்றும் சமூகஆதரவினை பெற்றுக்கொடுத்து தொடர்ச்சியாக மறுவாழ்வு அளிக்கப்பட்ட சிறுவர் மீண்டும் போதைப்பொருள் பாவனைக்குட்படுவதை தவிர்ப்பதற்கான சூழலையும் கொள்கை உருவாக்கங்களையும் ஏற்படுத்தி கொடுக்க உளவளத்துணையாளர் ஈடுபடவேண்டும்.

அதுமாத்திரமல்லாது ஆரோக்கிய நம்பிக்கை

இதனால் எதிர்காலம் முற்றாக வலுவற்றதாக தோற்றுவிக்கப்படுவதுடன் கல்வியில் அக்கறையற்ற, இலக்கற்றவர்களாகவும், செயற்திறன் அற்றவர்களான உடல், உள ரீதியில் நோய்வாய்ப்பட்ட சமூகமாக தமிழ் சிறார்கள் தோற்றுவிக்கப்படுவதற்கான அபாயம் காணப்படுகிறது.

மாதிரி (Health Belief Model) முறையின் ஊடாக சிறுவர்களிடம் போதைப்பொருள்பாவனையை குறைப்பதற்கான ஊக்கப்படுத்தலை வழங்கமுடியும். ஆரோக்கிய நம்பிக்கை மாதிரி முறையானது Perceived Susceptibility, Perceived Severity, Perceived benefits, Perceived Barriers, Cue Action, Self-efficacy படிநிலைகளில் போதைப்பொருளிற்குட்பட்ட சேவைநாடியை புனர்வாழ்விற்குட்படுத்த முடியும். அதாவது சிறுவர்களிற்கு போதைப்பொருள் மாற்றத்தை மேற்கொள்வதற்கான நிபந்தனைகளில் நம்பிக்கை கொள்வதற்காக ஏற்பட்டிருக்கின்ற பாதிப்பை துல்லியமாக விளங்கிக்கொள்வதற்கான உளப்பாங்கை உருவாக்கி தற்பொழுது அவர் எதிர்நோக்குகின்ற தீவிர தன்மையை விளங்கப்படுத்தி அத்தகைய தீவிரநிலையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அவர் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளும் மற்றும் எதிர்நோக்குகின்ற சவால்களையும் விளங்கப்படுத்தி அதனை வெற்றிகொள்வதற்கான மூலப்பாயங்கள் தொடர்பாக அடையாளப்படுத்தி செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதுடன் குறித்த பாதிப்புக்களில் இருந்து மீண்டெழுவதற்கான சுயநம்பிக்கையை வளர்த்தெடுத்து மீள்வலியுறுத்தல்

செயன்முறைக்குட்படுத்துவதன் ஊடாக நடத்தை மாற்றத்தை மேற்கொள்ள முடியும்.

போதைப்பொருள் பாவனைக்குட்பட்ட சிறார்களுக்கான உளவளத்துணை செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்ற பொழுது பொறுமையோடு சிறுவர்களை சேவைநாடியாக கருதி அவர்களோடு அன்பாய் இருந்து போதைப்பொருளை பாவனையை மேற்கொள்வதற்கு தூண்டிய காரணிகள், சந்தர்ப்பங்கள் பாவனை முறைமைகள், பாவனையினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள், பாவனையின் பின்னான அறிகுறிகள், வெளிப்பாடுகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தவேண்டும். என்பதுடன் பொருத்தமான ஒத்துணர்வு மற்றும் பிரதிபலிப்புக்களை வழங்குவதன் ஊடாக சேவைநாடியின் உள்ளுணர்விற்குள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான தூண்டலை வழங்குதன் ஊடாக சேவைநாடி போதைப்பொருளில் இருந்து விடுபடுவதற்கான விருப்பத்தை சேவைநாடியினை உணர்ச்செய்தல் உளவளத்துணையாளரின் பிரதான பணியாகும்.

இதன் போது வெறுப்பான எண்ணங்களை அகற்றி குடும்பமட்டத்திலும் சமூகமட்டத்திலும் நல்லுறவையும் ஆதரவையும் வளர்க்க முனைதல் வேண்டும். அதன்வேளை ஆக்குரோச நடத்தை காணப்படிவ் அத்தகைய நடத்தையை மாற்றுவதற்கு அறிகை ரீதியிலான மாற்றத்தின் மூலம் குறைப்பதற்கோ அல்லது முகாமை செய்யவோ நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் உளவளத்துணை சேவை வழங்குவதற்கு அப்பால் மருத்துவ சிகிச்சைக்குட்படுத்த வேண்டியுள்ள மட்டங்கள் இருப்பின் உடனடியாக மனநலமருத்துவரிடம் பரிந்துரை மேற்கொண்டு உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை மற்றும் மதுவினால் ஏற்பட்ட நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் வழங்கவேண்டும்.

சில சமயங்களில் குடும்ப மட்டங்களில் ஆதரவினைப் பெறுவதற்காக குடும்ப உளவளத்துணை மற்றும் தனிப்பட்ட ரீதியில் காணப்படுகின்ற தாழ்வு மனப்பான்மை போன்றவற்றை நீக்குவதற்கு தனிப்பட்ட உளவளத்துணை போன்றவற்றை வழங்க முனைய

வேண்டும். போதைப்பொருளுக்கான உளவளச்சிகிச்சை என்பது சேவைநாடி மீண்டும் போதை பொருட்களை உள்ளெடுக்காதவரையே சாத்தியமானது. ஆகவே சேவைநாடிக்கு மறுவாழ்வு அளிக்கும் போது மீண்டும் சேவைநாடி போதைப்பொருளை உள்ளெடுப்பதற்கான சூழ்நிலையை சூழலோ அல்லது நண்பர்களோ மேற்கொள்ளாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அது மாத்திரமன்றி சேவைநாடி தொடர்ச்சியாக தனது மேலான நலனை தக்க வைப்பதற்கான யோகா பயிற்சி மற்றும் தியானம், தளர்வு பயிற்சி, ஆன்மீக ஈடுபாடு, ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு விடயங்களிலும் ஈடுபாட்டை அதிகரிப்பதுடன் இயல்பாக பயிற்சியில் மேற்கொள்வதற்கு வசதிப்படுத்தியிருக்க வேண்டும். அதே சமயம் வீதிநாடகங்கள், துண்டுபிரசுரங்கள், குறும்படங்கள், கலந்துரையாடல்கள் ஊடாக சிறுவர்களின் போதைப்பொருள் பாவனையை கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கை எடுப்பதுடன் பிரதேச மட்டங்களில் இருந்து தேசிய மட்டங்கள் வரையும் கொள்கையளவிலும் போதைப்பொருள் குறைப்பிற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் ஊடாகவே வடக்கில் அதிகரித்துவரும் சிறுவர் போதைப்பொருள்பாவனையை குறைக்க முடியும் என்பது திண்ணம். ■

உசாத்துணை நூல்

- தயா சோமசுந்தரம் மற்றும் சிவயோகன்.சா, (2010). தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்,சாந்திகம்,யாழ்ப்பாணம்.
- இலங்கையில் உளசமூகப்பணி தொடர்பான நல்ல நடைமுறைகள் பற்றிய வழிகாட்டும் நெறிமுறைகள் ,(2007). உளவியல் சமூகவியல் மன்று,கொழும்பு
- விமலா கிருஸ்ணபிள்ளை ,(2003).வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும்,கே.எஸ்.யு கிறிப்கிள்,ராஜகிரிய.
- ச. முத்துவிங்கம் (2002). கல்வியும் உளவியலும்,கல்வி உளவியல் துறை, கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.
- சுபா ஜெயராசா, (2005). குழந்தை உளவியலும் கல்வியும், யூலாசிங்கம் பொத்தகசாலை, கொழும்பு.



ක්ලමටය හා ක්ලමටි පාලනය (Stress and Stress Management)

ඒ. එච්. බුද්ධි සුභාෂනී

කළමනාකරණ සහකාර
සැලසුම් හා නියාමන ඒකකය
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



ක්ලමටය (Stress) යනු වර්තමානයේ වඩාත් ම අවධානයට භාජනය වූ මානසික පීඩාකාරී තත්ත්වයයි. ක්ලමටය, වර්තමාන සමාජයේ සුලබ සංසිද්ධියක් වීම හා එය වර්තමානයේ කායික හා මානසික අක්‍රමතා රාශියක් ඇති කරන සාධකයක් වීම තවත් හේතුවකි.

ක්ලමටය යනු පුද්ගලයාගේ ශරීරයෙහි හා මනසෙහි කායික විද්‍යාත්මක, චිත්තවේගාත්මක, වර්යාත්මක හා ප්‍රජානන වෙනස්කම් ඇති කරන නිශේධනාත්මක චිත්තවේගී තත්ත්වයකි. ක්ලමටයේ දී චිත්තවේග මෙන් ම ආකල්ප, සාරධර්ම හා සංජානනය ද නිශේධනාත්මක ය.

ක්ලමට චිත්තවේග කිසියම් සමාජ සංසිද්ධියක් අරභයා ඇති වෙයි. එනම්, පුද්ගලයා විසින් කිසියම් සමාජ සංසිද්ධියක් අරභයා නිශේධනාත්මක චිත්තවේග ඇති කර ගැනීමෙන් ක්ලමටය ඇති වේ. මෙහි දී එක් පුද්ගලයෙකු නිශේධනාත්මක චිත්තවේගයක් ඇති කර ගන්නා අතර තවත් පුද්ගලයෙකු විසින් එසේ කරගනු නොලැබිය හැකිය.





ක්ලමටය විත්තවේගයක් නමුදු එය හේතුකරගෙන පුද්ගලයාගේ ජෛව විද්‍යාත්මක යාන්ත්‍රණයේ වෙනස්කම් සිදු වෙයි. දෙවනුව මනෝ විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් ද අනතුරුව ප්‍රජානන හා වර්ධනාත්මක වෙනස්කම් ද සිදුවෙයි. මෙය ක්ලමට වක්‍රය ලෙස ද හැඳින්වෙයි.

මනෝ විද්‍යාඥයින්ගේ මතය අනුව පරිසරයේ ඇති ඕනෑම සංසිද්ධියක් ක්ලමටකාරකයක් බවට පත් විය හැකිය. එනම් මානසික පීඩාකාරී සිදු වීමක් විය හැකිය. එසේ සිදුවන්නේ එම පරිසර සංසිද්ධිය කෙරෙහි පුද්ගලයා අධිසංවේදී වීමෙන් හා එය තමන්ට තර්ජනයක් වශයෙන් සලකනු ලැබීමෙන්ය.

ක්ලමටකාරක ලෙස කලත්‍රයාගේ මරණය, දික්කසාදය, කලත්‍රයා වෙන් ව සිටීම, සිරගත වීම, රැකියා ආශ්‍රිත ගැටලු, විවාහ ජීවිත ගැටලු, විශ්‍රාම යාම, ලිංගික දුෂ්කරතා, වෘත්තීය වෙනස් වීම් සහ පදිංචිය වෙනස් වීම වැනි තත්ත්වයන් උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැකිය.

වඩාත් සරල වර්ගීකරණයක් අනුව ක්ලමටකාරක පරිසර ක්ලමටකාරක, කාර්මික ක්ලමටකාරක, සෞඛ්‍ය ක්ලමටකාරක, වෘත්තීය ක්ලමටකාරක, විධායක ක්ලමටකාරක හා විභාග ක්ලමටකාරක ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

ක්ලමටයෙහි ස්වාභාවය හැමවිටම නිශේධනාත්මක නොවේ. ක්ලමටය, එහි තීව්‍රතාවයේ හා පුද්ගලයාගේ ඔරොත්තු දීමේ ශක්තියෙහි එක්තරා මට්ටමක් දක්වා ප්‍රයෝජනවත්ය හෙවත් එලදායකය. ක්ලමටයේ ප්‍රයෝජනවත්භාවය "ප්‍රයෝජ්‍ය ක්ලමටය" ලෙසත් හානිකර අවධිය "හානිකර ක්ලමටය" යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ.

ක්ලමටය කායික, විත්තවේගික, වර්ධනාත්මක, ප්‍රජානන යන ක්ෂේත්‍රවල වෙනස්කම් සිදු කරන බව පෙර සඳහන් විය. ක්ලමටකාරී තත්ත්වයකින් පසුවන බව හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රථම සංඥාව අපගේ ම ශරීරයෙන් නිකුත් කරනු ලැබේ. දහඩිය දැමීම, හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම, උගුර කට වියලීම, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වේගය වැඩි වීම, ක්ලාන්ත ස්වාභාවය, වෙවිලීම, උදර වේදනා ඒ අතරින් කිහිපයක් වේ. විත්තවේගාත්මක වෙනස්කම් ලෙස කාංසාව, නොසන්සුන් බව, නොරිස්සුම් ගති ද පෙන්නුම් කරයි. වර්ධනාත්මක වෙනස්කම් අතරට ආහාර අරුවිය, ආහාර අධිකව ගැනීම, නින්ද නොයාම, සුළු කරුණකට පවා කෝප වීම, සන්සුන්ව හිඳීමේ අපහසුව වැනි ලක්ෂණ දක්නට ලැබේ.

ප්‍රබල හා හානිකර සංසිද්ධියක් වන ක්ලමටය කළමනාකරණය කළ හැකි අතර එයින් ගැලවිය නොහැකිය. එහෙයින් ක්ලමටය කළමනාකරණය කිරීමේ උපාය මාර්ග කිහිපයක් ලෙස උපදේශනය, පරිසර කළමනාකරණය, සමාජ උදව්, ශාරීරික ව්‍යායාම, පවුල ආශ්‍රිත විනෝද ක්‍රියා සහ පුණ්‍ය කටයුතු, පෝෂදායී ආහාර, සංයම අභ්‍යාස, භාවනාව හා වෙනත් ආගමික ක්‍රියා හැඳින්විය හැකිය. ■



ස්වයං සම්ප්‍රජානනය

දිමුතු ගලප්පත්ති

සහකාර අධ්‍යක්ෂ - සැලසුම් හා නියාමන ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

‘ස්වයං සම්ප්‍රජානනය’ හෙවත් තමන් පිළිබඳව, තමන්ට ඇති දැනුවත් භාවය අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවන්හි දී ඉතා වැදගත් වන්නාවූ තත්ත්වයකි. මන්ද? මම ‘මා’ පිළිබඳව දන්නේ නම් ‘අනෙකා’ පිළිබඳව හැදින් ගැනීම සඳහා, එනම් ‘ලෝකය’ පිළිබඳව දැන ගැනීම සඳහා ඒ දැනුම, අවබෝධය ලෙස යොදා ගත හැකි බැවිනි. සහකම්පනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවක් සඳහා ස්වයං සම්ප්‍රජානන පුහුණුව බලපායි. සාමාන්‍යයෙන් අප ඵද්නෙදා ජීවිතයේ හැසිරෙන්නේ යන්ත්‍ර ලෙසිනි. කාලාන්තරයක් තිස්සේ කරනු ලැබූ ක්‍රියාවන් සමූහයක් එකම ආකාරයෙන්, ඒ පිළිබඳව ඇති “සතියෙන්” තොරව අප විසින් කරනු ලබයි. එසේත් නැතහොත් තම විශ්‍රාමයෙන් නැගෙන සිතුවිලි, හැඟීම් හා පෙළඹවීම් ඔස්සේ අන්ධව ක්‍රියා කරනු ලබයි. සාමාන්‍යයෙන් තිරිසන් සත්ත්වයන්ගේද මානසික ස්වභාවය මෙයයි. සතා කුළ පෙළඹීමක් ඇති වූ විට ඒ අනුව උභ ක්‍රියා කරයි. නමුත් මිනිසා තිරිසන් සතුන්ගෙන් වෙන් වන්නේ ස්වයං සම්ප්‍රජානන ගුණය නිසාය. එනම් තම ‘සිත්’ දැකීමට ඇති හැකියාවයි. තමාගේ සිතේ නැගෙන සිතුවිලි, හැඟීම්, ආකල්ප, සංවේදන, පෙළඹීම් ආදිය මිනිසාට දැකිය හැකිය. ඒ අනුව කැමැති තෝරා ගැනීමක් සිදු කළ හැකිය. එමෙන් ම ‘ස්ව’ සංකල්පය පෝෂණයට ඒය මහඟු පිටුවහලකි. තමා පිළිබඳව ඇති ස්වයං අවබෝධය වැඩිවත් ම

ජීවන "විමුක්තිය" සොයා ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ ඒම පුද්ගලයා තුළ වැඩිය.

මිනිසා සංස්කෘතික සත්ත්වයකු වන බැවින් සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික හා දේශපාලනික ආඥාදායකත්වයට මුහුණ දීමට සිදු වේ. නමුත් තමා පිළිබඳ ඇති දැනුවත්භාවයේ ප්‍රමාණය මත මිනිසාට තම නිදහසවරණය සඳහා ඉඩකඩ ලබා ගැනීම සිදු කළ හැකිය. මන්ද? තෝරා ගැනීම සිදු කරන්නේ තමා බැවිනි.

පුද්ගලයෙකුට තමා පිළිබඳව නිවැරදි ස්වයං අවබෝධය ලබා ගැනීමට මානයන් කිහිපයක් ඔස්සේ සිත මෙහෙය වීම සිදු කළ හැකිය.

1. තමාගේ හැකියාවන් හා ශක්තීන්.
2. තමාගේ දුර්වලතා හා දුබලතා.
3. තමාගේ අවස්ථාවන්.
4. තමාගේ තර්ජන.
5. තමාගේ දැනුම හා ඥානය.
6. තමාගේ විත්තවේග තත්ත්වයන්.
7. තමා අගය කරන අගයයන් හා සාරධර්ම.
8. තමාගේ අවශ්‍යතා හා උවමනාවන්
9. තමාගේ අශාවන් හා විනෝදාංශ.
10. තම වර්ගයා හා සහ සම්බන්ධතා.

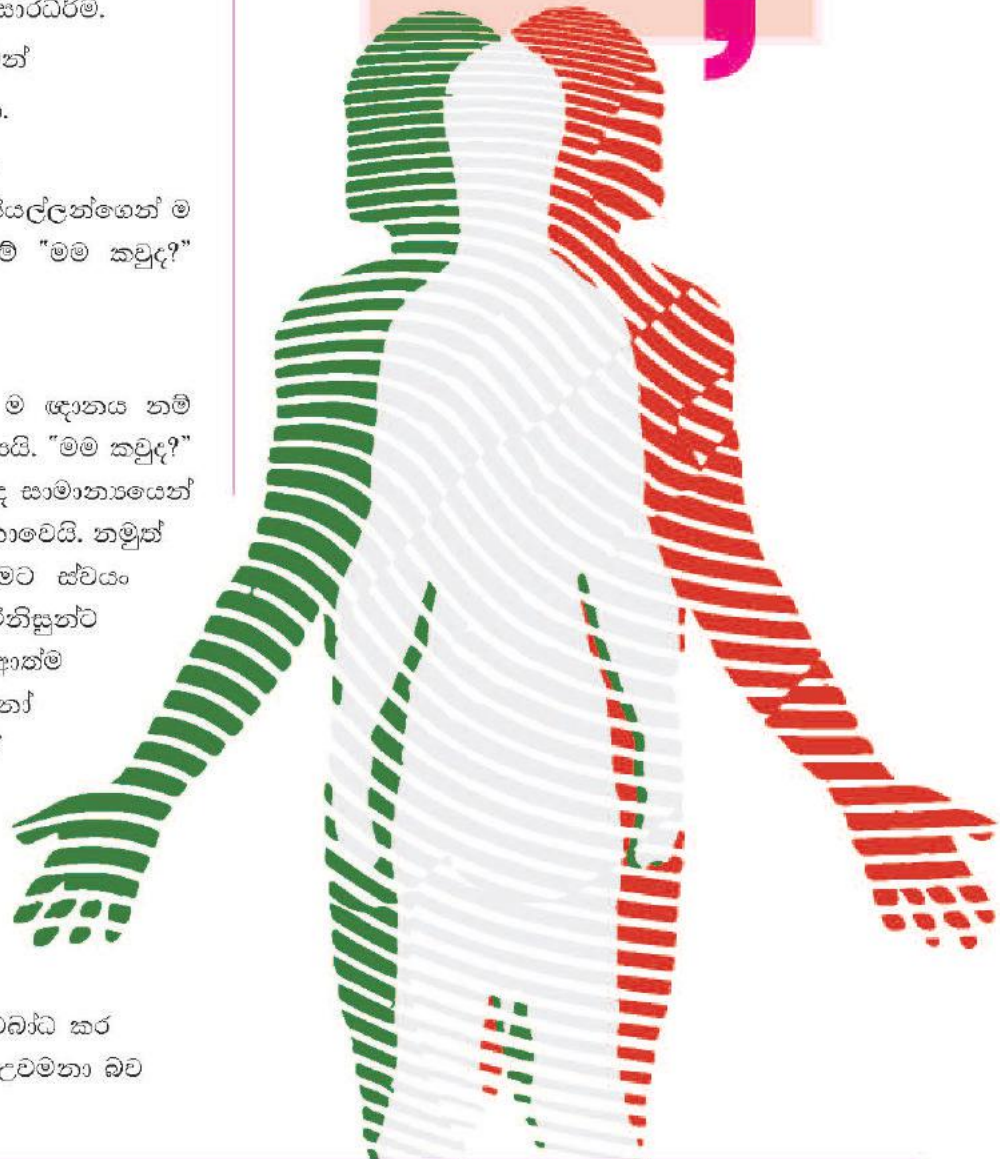
උක්තයෙන් දක්වා ඇති මානයන් සියල්ලන්ගෙන් ම සොයා බලන්නේ ඒක දෙයකි. ඒනම් "මම කවුද?" යන්නයි.

මම කවුද?

සම්ප්‍රජානනයෙන් ලැබෙන උසස් ම ඥානය නම් තමා කවුද ද යන ආනන්ම අවබෝධයයි. "මම කවුද?" යන ප්‍රශ්නය අප හිතීන් ප්‍රශ්න කළ ද සාමාන්‍යයෙන් ඒය වැඩිදුර විමර්ශනය කරා යොමු නොවෙයි. නමුත් පැහැදිලි දැක්මක් සහිතව ජීවත් වීමට ස්වයං සම්ප්‍රජානනය වැදගත්ය. බොහෝ මිනිසුන්ට මානසික ව්‍යාකූලතා ඇති වන්නේ ආත්ම අවබෝධය හීන වීම නිසා බව මනෝ විද්‍යා උපදේශකයකු වන කාල් රෝජස් පවසයි. සෑම පුද්ගලයෙක් ම

- මම කවරෙක්ද?
- මා ජීවිතයෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද?
- මා ජීවත්වන්නේ මට උවමනා විදිහටද යනුවෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට සෑම පුද්ගලයෙකුට ම උවමනා බව ඔහු කියයි.

දැනුම හැතෙහාත්
 ඥානය ලෝකය පිළිබඳ
 සාපේක්ෂ අර්ථයන් සෙවීම
 සඳහා අපව මෙහෙයවනු
 ලබයි. එසේ ම එම දැනුම
 මත අප විසින් "පැවැත්ම"
 පිණිස තෝරා ගනු ලබන
 දේ පිළිබඳව අප තුළ
 කෙතරම් වගකීමක් සහ
 වගවීමක් වේ ද යන්න
 ස්වයං සංකල්ප කෙරෙහි
 බලපායි.



තමා පිළිබඳ අවබෝධයට පත් වීමේ දී පහත සඳහන් සාධකයන් පිළිබඳ අයෙකු විසින් විමසිය යුතුය.

1. තමාගේ දැනුම.
2. තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ඇති වගකීම.
3. පරිසරය සමග ඇති සම්බන්ධතාවය.
4. තමා පිලිගැනීම.
5. සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට ඇති හැකියාව.

මෙතක් ලෝකේ බිහි වී ඇති මනෝ විද්‍යාත්මක න්‍යායන් පුද්ගල මනස සහ වර්තමාන පිළිබඳ නොයෙක් ආකාරයේ සංකල්ප හඳුන්වා දී ඇත. ඒ හැම මතවාදයක්ම තම කරුණු ගොනු කර ඇත්තේ මතවාදයට අදාල කාලයේ දී විසූ පුද්ගලයා මුල් කරගෙනය. මිනිස් ශිෂ්ටාචාරය ඉදිරියට ගලා යයි. අතීතයේ සිට වර්තමානය දක්වා මිනිසා වර්ධනය වී ඇත. එදා සිටි මිනිසා නොව අද සිටින්නේ පරිණාමය වශයෙන් වෙනස් වූ අයෙකි. එහෙයින් ම පුද්ගල සිතුවිලි, අත්දැකීම්, වටිනාකම්, අවශ්‍යතා පෞරුෂයන් සහ මානුෂවාදී ප්‍රවේශයෙන් සමාජීය සංස්කෘතිකමය, දේශපාලනික හා ආර්ථික පරිණාමයකට ලක්ව ඇත. එහෙයින් "මම කවුද යන්න" සොයා ගැනීම එනම් පැවැත්මේ සාර්ථකත්වය සඳහා මිනිසා තුළ ස්වයං සම්ප්‍රජානන ගුණයක් පුහුණු කර ලීම ශිෂ්ටාචාරයක සඵලත්වය සඳහා ප්‍රතිඵලදායී ක්‍රියාවක් වනු ඇත. ස්වයං අවබෝධය සඳහා ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය ඉතා වැදගත්ය. ලෝකය මා සංජනනය කරනු ලබන්නේ කෙසේද? පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීමට නම් ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය නොනවත්ව සිදු විය යුතුය. දැනුම නැතහොත් ඥානය ලෝකය පිළිබඳ සාපේක්ෂ අර්ථයන් සෙවීම සඳහා අපව මෙහෙයවනු ලබයි. එසේම එම දැනුම මත අප විසින් පැවැත්ම පිණිස තෝරා ගනු ලබන දේ පිළිබඳව අප තුළ කෙතරම් වගකීමක් සහ වගවීමක් වේද යන්න ස්වයං සංකල්ප කෙරෙහි බලපායි. තම අවට ඇති පරිසරය සමග තමා කෙතරම් සම්බන්ධද? නැතහොත්



පැහැදිලි දැක්මක් සහිතව ජීවත් වීමට ස්වයං සම්ප්‍රජානනය වැදගත්ය. බොහෝ මිනිසුන්ට මානසික ව්‍යාකූලතා ඇති වන්නේ ආත්ම අවබෝධය හිඟ වීම හිසා බව මනෝ විද්‍යා උපදේශකයකු වන කාල් රෝජස් පවසයි.

තමා තම පරිසරයන් විපුක්තව ජීවත් වෙන්නෙක් ද? යන්න ස්වයං අවබෝධය පිණිස වැදගත්ය. මන්ද මිනිසා කියන සත්ත්වයා හට තම ජීවිත කාලය සහසම්බන්ධය තොරව ගත කළ නොහැකි බැවිනි. තිරිසන් සතුන් උපතින් ටික කලකට පසු තම ස්වාධීන ජීවිත ගත කරයි. නමුත් මිනිසා සමාජ සත්ත්වයෙකු බැවින් මිනිසුන් ඇසුරේ ම තම ජීවිත පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සිදු කළ යුතුව ඇත. තවද තමාව පිලිගැනීමේ හැකියාව තමා පිළිබඳව තේරුම් ගැනීමට මග පාදයි. ආශාවන් විසින් ප්‍රේරණය කරනු ලබන මිනිසා පැවැත්ම පිණිස කරනු ලබන තෝරා ගැනීම්වල දී සම්මුතික අගයන් සහ වටිනාකම් පිළිබඳව ඇති දැනීම තමාගේ ක්‍රියාවන් පිලිගැනීමට මග පාදයි. ඒසේ ම අරමුණ සහ ඉලක්කයන් සපුරා ගැනීමේ දී තමාව පිලිගැනීම වැදගත්ය. මිනිසා සමාජ සත්ත්වයන්ද වන බැවින් අයෙකු සමග සහසම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගත්තේ කෙලෙසද යන්න ස්වයං අවබෝධයට සහය සපයන්නකි. මාගේ වර්තමාන අනෙකා විසින් පිළිගන්නවා ද නැද්ද? යන්න මට මා ගැන හිතීමට ඉඩකඩ සපයයි.

ආත්ම පරාවර්තනයේ යෙදීම

මම මා ගැන සිතන්නේ කොහොම ද? නැත්නම් මාගේ සිතුවිලි දකින්නේ කොහොම ද? මෙය පුහුණු කළ යුතු කාර්යයකි. අභ්‍යාස කළ යුතු ක්‍රියාවකි. සිතුවිලි දින පොතක් පවත්වා ගෙන යාම මෙම කාර්යය පහසු කරවන්නකි. එනම් දිනපතා තමා පිළිබඳව කිසියම් නිශ්චිත කාලවේලාවක් ඇතුළත සිතට දැනෙන සියලු සිතුවිලි ලේඛන ගත කිරීමයි.

මෙම ක්‍රියාව මගින් මා සිතන්නේ කොහොම ද? යන්න පිළිබඳව මනා

අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සිදු කළ හැක. අප විසින් ලියන්නට යෙදුණු සිතුවිලි විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් මා කුමන විදිහක පුද්ගලයෙකු දැයි තමාට ම සොයා ගැනීම සිදු කළ හැක. ලියන ලද සිතුවිලි නැවත කියවීමේදී තමා තුළ ඇති තරඟවත් පිළිබඳව සිතුවිලි ලියවී ඇතැයි සිතමු. එවිට අපට එම තරඟ සිතුවිලි



ඇතිවීමට හේතු වූ මූලාශ්‍රයන් මොනවාදැයි පිළිබඳව විමර්ශනයක යෙදිය හැක. තරඟව තම් ප්‍රතිඵලය සඳහා වන හේතු මූලය සොයා ගත් විට අපට අප කළ ගොඩ නැගී ඇති එම තරඟව අවබෝධය කොට එම තත්ත්වය පිළිබඳ මෙහි සහගත තත්ත්වයක් හිතෙහි උපදවා ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කළ හැක. මේ අප සිතුවිලි සම්බන්ධව සරල නිදසුනකි. මේ ආකාරයෙන් සිතුවිලි දිනපොත විශ්ලේෂණයෙන් අපට අපව නිරාවරණය කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරුණු හා සාධක සොයා ගැනීමට පුළුවන.

සිතුවිලි දින පොතක් ලියන විට මුලින් ම ලියන අවධියේදී අපට දැක ගත හැකි වන්නේ පරිසර සාධකයන් සම්බන්ධව අප ලියා ඇති දේය. එනම් ශබ්ද, අවට සිදුවන දේ, ගතවියත් මේ ආදී වශයෙන් අවට භෞතික තත්ත්වයන් සම්බන්ධව සිතට නැගෙන සිතුවිලිය. අවට ලෝකය පිළිබඳ සිතුවිලි සමග තම ඇතුලත්තයෙන් පැන නගිනා

සිතුවිලි ලිවීම ප්‍රගුණ කළ විට ස්වයං අවබෝධය පිණිස අදාළ ප්‍රස්තුතයක් ඔස්සේ සිතුවිලි දැකීම අපට කළ හැක. මෙහිදී සිදුවන්නේ ස්වයං සම්ප්‍රජානනය හේතු කොට ප්‍රඥාව අවදි වීමයි. ප්‍රඥාවේ අවදියෙන් තොරව සිතුවිලි පාලනයක යෙදිය නොහැක. මන්ද සාමාන්‍යයෙන් නිරන්තරයෙන් සිතියට නැගෙන්නේ විසිරුණු සිතුවිලි බැවිනි.

සිතුවිලි ද මේ අතර ලිය වේ. නමුත් කල්යාණ ම අවට ලෝකයන් බැහැරව සිතේ නැගෙන අභ්‍යන්තර සිතුවිලි ලියවීමට පටන් ගනී. නමුත් මේ සිතුවිලි අතර ඇති අවස්ථා සම්බන්ධය අවමය. එකී සිතුවිලි ජාලය හා සිතන පුද්ගලයා අතර සම්බන්ධය ආගන්තුකය. වෙනස්වන සුළුය. එසේ ම එම ලිවීම දෙස බැලූ විට පෙනී යන්නේ අප සිතට ආ සිතුවිල්ල අප අල්ලා ගැනීමට ගොඩ නගනා ලද තවත් සිතුවිලි සමූහයකි. ඇත්තෙන්ම එය කියවන විට අපෙන් අවශ්‍යතාවයන් හා ආශාවන් අතර ඇති සම්බන්ධතාවය මානාවට පැහැදිලි වේ. මෙම සිතුවිලි දෙස බලා සිට ලිවීම ප්‍රගුණ කළ විට තත්ත්වය වන්නේ අප සිතට නැගෙනා කිසියම් ප්‍රස්තුතයක් විග්‍රහ කිරීම සඳහා අප සිතුවිලි ගොඩ නගා ගැනීම අපට කළ හැකි බවයි. අදාළ ප්‍රස්තුතය සම්බන්ධ සිතුවිලි කාලයක් යන තුරු අප සිතට නැගේ. අප විසින් අදාළ ප්‍රස්තුතය

තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ දරන බවක් එම ලියවිල්ලෙන් ගම්‍ය වේ. මෙම අවස්ථාව වන විට ස්වයං අවබෝධය පිණිස අප විසින් මෙහි කළ යුතු මානයන් ඔස්සේ අපට අපෙන් සිතුවිලි ගොඩ නැගීම සිදු කළ හැක. අප විසින් කිසියම් හෝ නිර්මාණාත්මක ලේඛනයක දී ද කරන්නේ මෙම කාර්යයමයි මට සිතේ. එනම් අප විසින් තෝරා ගනු ලබන ප්‍රස්තුතය ඔස්සේ අදාළ සිතුවිලි ලේඛන ගත කිරීමයි. සිතුවිලි ලිවීම ප්‍රගුණ කළ විට ස්වයං අවබෝධය පිණිස අදාළ ප්‍රස්තුතයක් ඔස්සේ සිතුවිලි දැකීම අපට කළ හැක. ඇත්තට ම මෙහි දී සිදු වන්නේ ස්වයං සම්ප්‍රජානනය හේතු කොට ප්‍රඥාව අවදි වීමයි. ප්‍රඥාවේ අවදියෙන් තොරව සිතුවිලි පාලනයක යෙදිය නොහැක. මන්ද සාමාන්‍යයෙන් නිරන්තරයෙන් සිහියට නැගෙන්නේ විසිරුණු සිතුවිලි බැවිනි.

ස්වයං සම්ප්‍රජානනයෙන් ගොඩ නැගෙන්නේ ප්‍රඥාවයි. ධනාත්මක මනෝ විද්‍යාඥයකු වූ ඇන්ඩ්‍රූ සී පාට්‍රික් අනුව ප්‍රඥාව යනු ජීවිතයේ යහපැවැත්මේ සංවර්ධනයට උපකාර වන ඥානය හා අන්දැකීම් සමායෝජනය කරන බුද්ධිය වශයෙනි. ප්‍රඥාව පහළ වූ පුද්ගලයෙකුගේ පෞරුෂය තුළ පහත ලක්ෂණ දැකිය හැක.

1. ගැටළුවක මූල හඳුනා ගැනීමෙහි සමත් වෙයි.
2. තම සිත විනිවිද දකී.
3. අන්‍යයන් සමග කටයුතු කිරීමේදී අවංක හා සෘජු වෙයි.
4. අන්‍යයන් තම ජීවිත ගැටළුවලට උපදෙස් පතයි.
5. පුද්ගල වර්ෂා තම සදාචාර විශ්වාස එක්ව යයි.

එමෙන් ම ස්වයං සම්ප්‍රජානනයෙන් යුත් පුද්ගලයෙක් තුළ පහත සඳහන් ගුණාංග දැකිය හැක.

1. මිනිසුන් පිළිබඳ ඇල්ම, ආසාව සහ අභිමානය.
2. කුසලතා පිළිබඳ දක්ෂතා හා නිපුණතාවන්.
3. න්‍යායාත්මක අවබෝධයන්.
4. සංස්කෘතික විවිධත්වයට ගරු කිරීම.
5. විවිධ ලිංගික සංස්ථානයන් ඇති පුද්ගලයන්ට ගරු කිරීම.
6. තමාට ආරක්ෂා කර ගැනීමේ හැකියාව.
7. සිතීමේ නිර්මාණකාරී බව හා නම්‍යශීලීත්වය.
8. රසිකත්වය පිළිබඳ හැඟීම් හා ජීවිතය රසවිඳීම.
9. සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමේ හා ශක්තිමත් කිරීමේ හැකියාව.
10. සහකම්පනාත්මක අන්දැකීම් හා සන්නිවේදනය කිරීමේ හැකියාව.
11. තම පෞද්ගලික ගැටලු සමග කටයුතු කිරීමේ සහ අවශ්‍ය විටෙක උදව් පැතීමේ හැකියාව.
12. වැරදුන දෙයින් ඉගෙන ගැනීමේ ශක්තිය සහ අවශ්‍ය විවේක වෙනස්වීම.
13. අන් අයට පුර්ණ විනිශ්චයකට භාජනය නොකිරීම.
14. පුද්ගල ඉලක්ක සහ අපේක්ෂා දැකීම.
15. තමා හා අන් අය අතර ගෞරවාන්විත මෙන්ම සත්‍ය ගරුක සම්බන්ධයන් තබා ගැනීමේ හැකියාව.

උක්ත ගුණ වගාව සඳහා ස්වයං සම්ප්‍රජානනයේ වැදගත්කම පැහැදිලිය. තම සිතුවිලි ලිවීමෙන්, නැවත එය කියවා විශ්ලේෂණයට ඇති හැකියාව ස්වයං සම්ප්‍රජානන පුහුණුව අප තුළ ඇති කරයි. ස්වයං සම්ප්‍රජානනය ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා මග පෙන්වයි. ■



அல்குயல் அல்குயல்

யில்லைகளுடைய அலைத்து காரியங்களிலும் தாய் தந்தை இருவரும் தம்மை முழுமையாக அர்ப்பணிக்கும் டுது யில்லைகளின் எதிர்காலம் மேலும் பாதுகாக்கப்படுவது அதிக நிச்சயம். அதனால் உங்கள் யில்லைகளுக்காக அர்ப்பணிப்போடு செயற்படுங்கள்.



தேசிய சூழலர் பாதுகாப்பு துறிகள் கலை





NATIONAL CHILD PROTECTION AUTHORITY SRI LANKA

ශ්‍රී ලංකා ළමා දුරකථන සේවය
இலங்கை சிறுவர் தொலைபேசி சேவை
ChildLine Sri Lanka

1929



ළමයින් පිළිබඳ ඕනෑම පැමිණිල්ලක්

දින 365ම

පැය 24 තුළ

නොමිලේ ක්‍රියාත්මක

ශ්‍රී ලංකා ළමා උපකාරක දුරකථන සේවය

1929 ට දැනුම් දෙන්න

பிள்ளைகள் பற்றிய எந்தவொரு முறைப்பாட்டையும்

365 நாட்களிலும்

24 மணி நேரமும்

இலவசமாக இயங்கி வருகின்ற

இலங்கை சிறுவர் உதவித் தொலைபேசிச் சேவை

1929 இற்கு அறியத்தரவும்

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

අංක 330, තලවතුගොඩ පාර, මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර

දුරකතන: +94 11 2 778 911 - 4

විද්‍යුත් තැපෑල [nca@childprotection.gov.lk](mailto:npa@childprotection.gov.lk)

නිල වෙබ් අඩවිය: www.childprotection.gov.lk

තොරතුරු වෙබ් අඩවිය: www.youthink.lk

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை

இல 330, தலவத்துக்கொடவீதி, மாதிவெல, ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர.

தொலைபேசி: +94 11 2 778 911 - 4

மின்னஞ்சல்: nca@childprotection.gov.lk

அதிகாரப்பூர்வ வலைத்தளம்: www.childprotection.gov.lk

தகவல் வலைத்தளம் : www.youthink.lk