

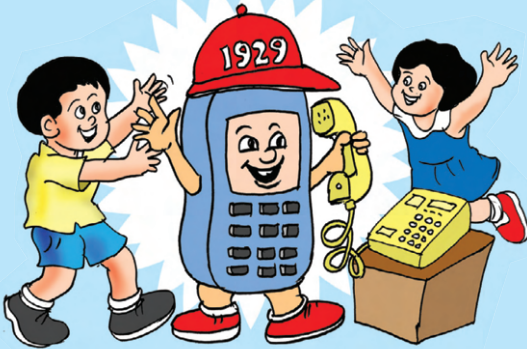


ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
 தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரம்மை
 National Child Protection Authority

“නලො යාබ්”

ශ්‍රී ලංකා ළමා දුරකථන සේවය
 இலங்கை சிறுவர் தொலைபேசி சேவை
 ChildLine Sri Lanka
1929

පුංචි අපේ ආරක්ෂකයා



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



අපි

හැමෝම යාළුවොනෙ. ඉතින් අපට ගොඩක් දේවල් කතා කරන්න පුළුවන්. අපේ අදහස් හුවමාරු කරගන්න පුළුවන්. ලෝක ප්‍රමාදිනය දවසට හැමෝම අපි ගැන විශේෂයෙන් කතා කරනවා.



අපේ ආරක්ෂාව ගැන කතා කරනවා. සාකච්ඡා කරනවා. එදාට විතරක් නෙමෙයි හැමදාමත් අප ගැන කතා කරනවා නම් අප ගැන හොයා බලනවා නම් මොනතරම් හොඳයිද?

අපේ සමාජයේ ඉන්න අපේ වැඩිහිටියන් අපේ ආරක්ෂාවට කටයුතු සලසනවා වගේම අපිත් අපේ ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන.

යාළුවන් වුණාම අනෙක් අයගේ ආරක්ෂාව ගැනත් හොයලා බලන්න ඕන. යාළුවන්ට මොනවා හරි නරක දෙයක් වෙනවා නම් අප ඒ ගැන කාට හරි කියලා උදව් ලබා ගන්න ඕන.

ඉතින් මේ කියන්නේ අපේ ආරක්ෂාව ගැන අප දැනගෙන සිටිය යුතු දේවල්. අපේ ආරක්ෂාව අපම සලසා ගන්න විදිය ගැන. යාළුවෝ මේ කරුණු ගැන හොඳට මතකයේ තබාගන්න.



හැම අවස්ථාවකදීම හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් කටයුතු කරන්න. එතකොට අප ආරක්ෂා වෙනවා වගේම අපේ අනෙක් යාළුවෝ ආරක්ෂා වෙනවා වගේම මේ සමාජයත් ලස්සන වෙනවා.



අපේ අම්මලා තාත්තලා නෑදෑ හිතමිතුරන් එක්ක අපට සතුටින් කාලය ගත කරන්න පුළුවන්. අපේ අධ්‍යාපන කටයුතු හොඳින් කරගෙන යන්නත් පුළුවන්.





අපි හැමෝම ළමයි

වයස අවුරුදු 18ට අඩු සෑම අයකුම ළමයකු ලෙසයි සැලකෙන්නේ. ජාතිය, ආගම, භාෂාව, වයස, කාගෙ කවුද කියලා හේදයක් නෑ. අපි කවුරුන් මේ සමාජයේ ජීවත් වීමට අයිතිය ඇති ළමයි. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න යාළුවනේ. ඒ නිසා සමාජයේ ආරක්ෂාව නිතරම අපට තියෙන්න ඕනෑ.

යාළුවනේ අපව අපයෝජනය කරන්න පුළුවන්ලෑ...



කවුරු හරි කෙනෙක් මොනවා හෝ ආකාරයකට අපව වැරදි දෛශකට පොලඹවා ගන්න හඳුනවා නම් ඒකට කියන්නේ ළමා අපයෝජනයක් කියලා.

අපයෝජනයක් වෙන්න පුළුවන් ආකාර හතරක් තියෙනවල.

1. ලිංගික අපයෝජනය
2. ශාරීරික අපයෝජනය
3. මානසික අපයෝජනය
4. නොසලකා හැරීම

කියන්නේ ඒවටලෑ





යාළුවනේ ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමෙන්
වගේම ස්පර්ශ නොකිරීමෙනුත්
අපයෝජනයක් කරන්න පුළුවන්.

වැඩිහිටියකු විසින් යාළුවෙකුගේ ශරීරය
අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කරන්න පුළුවන්.
එහෙමත් නැත්නම් යාළුවකු ලවා ඒ
තැනැත්තා තමන්ගේ ශරීරය ස්පර්ශ කරවා
ගන්නත් පුළුවන්. මේ අවස්ථා දෙකම
ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමෙන්
කරන්නේ අපයෝජනයයි.



ඒ වගේම යාළුවනේ කවුරු හරි කෙනෙක්
යාළුවන්ට අසහන ඡායාරූප, චිත්‍රපටි ආදිය
පෙන්වන්න පුළුවන්. ඒවා ශරීරය ස්පර්ශ නොකිරීමෙන්
කරන අපයෝජන.

යාළුවනේ එහෙම කරදර කරන අය
අතර අපට හොඳටම සමීප
අයත් අප නොහඳුනන
පිටස්තර අයත් ඉන්න
පුළුවන්.

මේ වගේ දේවල් ගැහැණු
ලමයින්ටත්, පිරිමි
ලමයින්ටත් සිදුවෙන්න
පුළුවන්.





මොකක්ද හොඳ? මොකක්ද නරක?



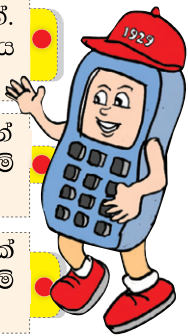
කවුරුන් හරි කෙනෙකු අප ස්පර්ශ කරන විට එය හොඳ ස්පර්ශයක්ද නරක ස්පර්ශයක්ද කියලා අපටම හඳුනා ගන්න පුළුවන්.

අපේ අම්මා තාත්තා අපේ ඔළුව ආදරෙන් අප ගෑම හොඳ ස්පර්ශයක්. අන්න ඒ විදිය හොඳට මතක තියාගන්න.

යාළුවනේ, අපේ ශරීරයේ සමහර තැන් වෙනත් කෙනෙකු ස්පර්ශ කරන විට අප අපහසුතාවට පත්වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒකට කියන්නේ නරක ස්පර්ශය කියලා.

අප වේදනාවට පත් වෙන අයුරින් කවුරුන් හරි ස්පර්ශ කරනවා නම් ඒක නරක දෙයක්.

අපේ ශරීරයේ අප අකමැති තැනක් කවුරුන් හරි ස්පර්ශ කරනවා නම් ඒකත් නරකයි.





හොඳ ස්පර්ශය හා නරක ස්පර්ශය



6

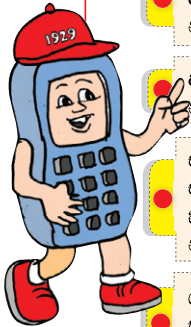


හොඳ ස්පර්ශය

කැමැති නොවන ස්පර්ශය

නරක ස්පර්ශය





• කාගේ හරි ස්පර්ශ කිරීමකින් අප අපහසුතාවයට පත්වෙනවා නම් ඒකත් හරකයි.

• අප බයවෙන ආකාරයට ස්පර්ශ කරනවා නම් ඒකත් හරකයි.

• එහෙම නැත්නම් කවුරුන් හරි කෙනෙකු ඒ අයගේ ශරීරයේ යම් තැනක් ස්පර්ශ කරන්න කියලා බල කරනවා නම් ඒකත් හරකයි.

• යාළුවනේ, කවුරු හරි කෙනෙකු අප ස්පර්ශ කරලා ඒක කාටවත් කියන්න එපා කියනවා නම් ඒකත් හරකයි.



• එහෙම කරලා කාටවත් කීවොත් අපට කරදර කරනවා කියලා තර්ජනය කරනවා නම් ඒකත් හරකයි.

• යාළුවනේ, මේ වගේ හරක දේවල් වෙනවා නම් ඒවායින් අප ආරක්ෂා වෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේ වෙලාවට අපේ යාළුවන්ට කරන්න පුළුවන් දේවල් ගොඩක් තියෙනවා.



අප දැනගත යුතු තවත් දේවල්



8

යාළුවනේ, මතක තබා ගන්න. සියලුම
ආකාරයේ අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමේ
අයිතිය අපට තියෙනවා.

එවැනි දෙයක් සිදු වුණොත් එය හෙළි
කරන්න ධෛර්යය ඇති කරගන්න.

ඒවාට ඔබට උදව් කිරීමට බොහෝ අය
සූදානම් කිරීමට. ඒ වගේම ඔබ කරන ඒ දේ
සමාජය යහපත් බවට පත් කරන්නත් හේතුවක්
වෙනවා.

යාළුවනේ, සමහර වෙලාවට අප දන්න
කියන අය අතින් කරදර සිද්ධ වෙන්න
පුළුවන්. ඒ ගැන සෝදිසියෙන් ඉන්න.

යාළුවනේ, අප අවට ඉන්න
බොහෝ දෙනෙකු පුංචි
යාළුවන්ගේ ආරක්ෂාවට
ඉන්නා බවත් අමතක
කරන්න එපා. වැදගත්
වෙන්වේ තොරතුරු සඟවාගෙන
නොසිට ඒවා හෙළි කිරීමයි.



අප අයිති අපටමයි

යාච්චනේ, හොඳට මනක
 නියාගන්න. ඩබ්ලිව් ශර්ච්ස්
 අයිතිය තිබෙන්නේ ඔබටම
 පමණයි.



ඩබ්ලිව් ශර්ච්ස් ස්පර්ශ කාරන
 කිසිම කෙනෙකුට අයිතියක්
 නැ. එහෙම කාරනවා නම් **එහා**
 කියලා ඊට විරුද්ධ වෙන්න.

ඒත් අපට අසනීපයක් වුණාම
 වෛද්‍යවරයාට, හෙදියට,
 මව්පියන්ට අපේ ශර්ච්ස්
 ස්පර්ශ කළ යුතු අවස්ථා
 උදා වෙනවා. එවිට ඒ අයට
 අවස්ථාව අනුව ඒකට ඉඩ
 දෙන නිසි වෙනවා.



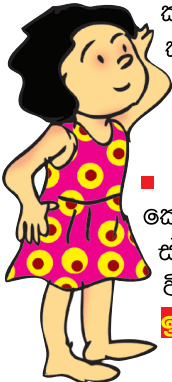


අපට මොනවද කරන්න පුළුවන්?



■ අපට ආරක්ෂාව නෑ කියලා හැඟෙවන තැන්වල හෝ අපව අපහසුතාවට පත් කරයි කියලා හැඟෙන අය ළඟ හෝ තනිවම **චීසා**.

■ බියට පත් වන ආකාරයට හෝ අපහසුතාවට පත් කරන අයුරින් හෝ කවුරුන් හරි අප ස්පර්ශ කරන්න උත්සාහ කරනවා නම් **චීසා** කියන්න. ඒකට අකමැත්ත පළ කරන්න.



■ යාළුවනේ, කවුරුන් හරි කෙනෙකු අප හරක විදියට ස්පර්ශ කළා නම් ඒ ගැන ඔබට විශ්වාසවන්න කෙනෙකුට **ඉක්මනින් කියන්න**.





■ කාගෙවත් තර්ජනවලට බිය වන්න එපා. කාට හරි ඔබේ අපහසුතාව **කියන්න.**

■ නරක ස්පර්ශයක් හිසා ඔබ අපහසුතාවයට පත් වුණොත් ඒක **රහසක්** ලෙස තබාගෙන ඉන්න නම් එපා.

■ යාළුවනේ, කවුරුන් හරි කෙනෙකු ඔබ කොහේ හරි තැනකට කැඳවාගෙන යාමට උත්සාහ කරනවා නම් **කෑ ගසන්න.** ඒ තැනින් වහාම **දුවන්න.**



■ යාළුවනේ මේ ගැන ඕනෑම දුරකථනයකින් **1929** ශ්‍රී ලංකා ළමා දුරකථන සේවය අමතා, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියට කියන්න.



අපටත් අයිතිවාසිකම් තියෙනවා



හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබන්න
අප හැමෝටම අයිතියක්
තියෙනවා.

අපේ සිරිත් විරිත් අනුව වැඩ
කරන්න, ඒවා අගය කරන්න
අපට පුළුවන්.

යාළුවනේ, හොඳ සෞඛ්‍ය
තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන
යන්නත් සෞඛ්‍ය සේවාවන්
ලබා ගන්නත් අපට පුළුවන්.

අපේ අධ්‍යාපනයට,
සෞඛ්‍යයට හානිදායක දේවල්
කරන්න කාටවත් බෑ.

ඒ වගේම තමයි විනෝදයෙන්
ඉන්නත් සෞන්දර්යාත්මක
දේවල් කරන්නත් තියෙන
අයිතිය කාටවත් උදුර ගන්න බෑ.

අපේ පවුලේ අය සමඟ
ඕනෑම රටකට යන්න
ආපසු එන්න අපට අයිතිය
තියෙනවා.

ඉපදුණු දා ඉඳලම අපේ
මව්පියන් කවුදැයි දැනගැනීමටත්
ඒ අයගේ ආදරය ලැබීමටත්
අපට අයිතියක් තියෙනවා.

අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමටත්,
තොරතුරු රැස් කිරීමටත්
අපට අයිතියක් තියෙනවා.
එසේ කිරීමට අවස්ථාව ලබා
දෙන්න ඕනෑ.



අපේ මව්පියන්ගෙන් අප කිසිම කෙනෙකු
අපේ කර තබන්න කාටවත්ම අයිතියක් නෑ.





අපටත් වගකීම් තොටසක් තියෙනවා



• හොඳින් ඉගෙන ගැනීමත් ගුරුවරුන්ට ගරු කිරීමත් අපේ වගකීමක්.

• අපි අපේ යාච්චන් තෝරා ගැනීමේදී මුද්ධිමත් වෙන්න ඕනෑ.

• මිතුරන් ඇසුරු කරන්න ඕනෑත් එහෙමයි.

• අනෙක් අයගේ සිරිත්, චිරිත් විච්චාස ගරු කරන්න අපත් පුරුදු වෙන්න ඕනෑ.

• අපට කරදර තිරිහැර කරන අයගෙන් අන්වෙලා ඉන්න එක අපේ ලොකුම වගකීමයි.

• ගෙදර දොරේ කටයුතුවල දී අම්මට, තාත්තට වගේම හැමෝටම උදව් වෙන්න ඕනෑ.



• අපේ කතා බහ නිසා අනෙක් අයට කිසිම කරදරයක් වෙන්න නරකයි.

• යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු නිසා අප ආරක්ෂා වෙනවා. ඒ ගැන හොඳට මතක තියාගන්න.

• යාච්චනේ, අපේ අනාගතයට ඉතාම වැදගත් වන ඉගෙනීමටත් අනෙක් වැඩිවලටත් කාලය සමබරව වෙන් කරගන්න.





ඔබේ අනන්‍යතාව සුරක්ෂිත කරගන්න

G+
f
Twitter
S
G+
WhatsApp

ONLINE සිටින්නේ ප්‍රවේශවෙන්

අන්තර්ජාලය, ප්‍රයෝජනවත්, පුදුම සහගත හරි අපූරු තැනක්.

අන්තර්ජාලය වැරදියට භාවිත කළොත්.....
නරක ප්‍රතිඵල ඇති වෙන්න පුළුවන්

එබැවින් එය ව්‍යාභිමේෂ භාවිත කරන්න.

ඔබගේ ගිණුමේ මුරපදය, අනුමාන කළ නොහැකි ලෙස ශක්තිමත්ව සකසා ගන්න. එය අතින් අය සමඟ හුවමාරු නොකරන්න. පුද්ගලිකව තබා ගන්න.

SHARE කිරීම සෑම විටම හොඳ දෙයක් හෙවෙයි



නාඳුනන අය සමඟ අන්තර්ජාලය තුළදී කතා කරන්න එපා

යමක් හුවමාරු කරන්න පෙර හිතන්න. ජායාරූප භාවිතයෙන් ඔබව හෝ වෙනත් අයෙකු අපහසුතාවට පත්කිරීම හිතීමය දඬුවම් ලැබිය හැකි අපරාධයකි.

අන්තර්ජාලය භාවිතයේ දී ඔබ කරන, කියන, බලන දේවල්වලින්...
ඔබට, වෙනත් කෙනෙකුට හෝ සමාජයට හානි නොවිය යුතුයි.



ඔබගේ පොදුගලික ජායාරූප SHARE කිරීමෙන් වළකින්න





ඔබේ ONLINE යාච්චන් පිළිබඳව ඔබ දන්නවාද?

අන්තර්ජාලයේ Chat කරන විට,
Share කරන විට කියන දේවල් එක විටම...

විශ්වාස කරන්න එපා. ප්‍රශ්න කරන්න. විමසීමෙන් වන්න.

අන්තර්ජාලය ඔස්සේ හඳුන්ගත් සෑම කෙනෙකුම
පව්තලයේ දී හමුවීමට යාමෙන් වළකින්න

අන්තර්ජාලයේ දී ඔබට කරදරයක් වූනොත්,

එවැනි පුද්ගලයන් මග හරින්න. නොසලකා හරින්න, විශ්වාසවන්ත
වැඩිහිටියෙකුට කියන්න, එම පුද්ගලයා Block කරන්න



අකමැති දේට
එපා කීමට ඔබට
අයිතියක් ඇත



හදිසි අවස්ථාවකදී

15

ඔබ ONLINE සිටින විටද දැකි යම් දෙයකින් හෝ ඔබ SHARE කළ යම් දෙයකින්
ඔබව අපහසුතාවට හෝ තර්ජනයට පත්වනවාද? එසේ නම් ඔබ ඒ පිළිබඳව ඔබේ
මවුපියන්ට හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටි අයෙකුට හැකි ඉක්මනින් දන්නවන්න.

ONLINE SAFETY පිළිබඳ වැඩි විස්තර දැන ගැනීම
සඳහා අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න

www.childprotection.gov.lk

නැතිනම්, අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ
පරිගණක අපරාධ අංශයේ

0112 691692 අංකයට හෝ

ජාතික ළමා ආරක්ෂක
අධිකාරියේ
ශ්‍රී ලංකා ළමා දුරකථන
සේවය



කොහොම කිව්වත් අප ඔබට උදව් කරන්නාවමයි

සටහන
වන්දිමා ඇපා සෙනෙවිරත්න

පිටු සැකසුම
වමිස්ඳ කුමාරතිලක

සම්බන්ධීකරණය හා තොරතුරු සැපයීම
සැලසුම් හා තොරතුරු අංශය
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ ප්‍රකාශනයකි - 2025



