

හොඳ ස්පර්ශය - හරක ස්පර්ශය

හොඳ ස්පර්ශය සහ හරක ස්පර්ශය පිළිබඳ ළමා මගපෙන්වීම (වයස අවුරුදු 18 දක්වා ළමයින් උදෙසා)



මහක තබාගන්න..

ඔබේ ශරීරයේ අයිති අත්තේ ඔබටමයි.

එය ස්පර්ශ කළ හැක්කේ කාටද, ඔබව සිප වැළඳගත හැක්කේ කාටද යන්න පිළිබඳ අවබෝධය ඔබ සතුව පැවතිය යුතුයි.

ඔබව අනවශ්‍ය අයුරින් ස්පර්ශ කිරීමට කවරෙකුට හෝ අයිතියක් නැත.

එසේම ඕනෑම අනාරක්ෂිත අවස්ථාවකදී 'එපා' කියමින් ඊට විරුද්ධ වීමේ අයිතියද ඔබ සතුව පවතී.



හොඳ ස්පර්ශය

- ඔබ උදේ නින්දෙන් අවදි වුණාට පස්සේ අම්මා ළඟට ඇවිත් ඔබව ආදරයෙන් සිපගැනීම වගේ ම, රෑ නින්දට යද්දී තාත්තා ළඟට ඇවිත් සුබ රාත්‍රියක් කියලා ඔබව සිපගැනීමක් හොඳ ස්පර්ශයකි.
- පාසල් යන්නට සැරසී ඔබ ඔබේ අත්තම්මාට වදින විට, අත්තම්මා ඔබේ හිස සිපගෙන ඔබට ආශීර්වාද කිරීම හොඳ ස්පර්ශයකි.

හොඳ ස්පර්ශය සහ හරක ස්පර්ශය



හරක ස්පර්ශය

- අපේ ශරීරයේ සමහර ස්ථාන වෙන් අය විසින් ස්පර්ශ කරනවාට අපි කැමති නැහැ. ඒවැනි ස්පර්ශ කිරීම්වල දී අප අපහසුතාවට ලක් වෙතවා. ඒ හිසා සියල්ල හරක ස්පර්ශයන්.
- ඔබව වේදනාවට පත් වන අයුරින් කවුරුන් හෝ ඔබ ස්පර්ශ කරනවා නම් එය හරක ස්පර්ශයක්.
- ඔබේ ශරීරයේ ඔබ අකමැති තැනක් කවුරුන් හෝ ස්පර්ශ කරනවා නම් එය හරක ස්පර්ශයක්.
- ඔබව අපහසුතාවයට ලක් වන අයුරින් කවුරුන් හෝ ඔබ ස්පර්ශ කරනවා නම් එය හරක ස්පර්ශයක්.
- ඔබ බියට පත් වන අයුරින් කවුරුන් හෝ ඔබව ස්පර්ශ කරනවා නම් එය හරක ස්පර්ශයක්.
- වෙනත් අයකු විසින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ශරීරයේ යම් තැනක් ස්පර්ශ කිරීමට ඔබට බලකරනවා නම් එය හරක ස්පර්ශයක්.
- වෙනත් අයකු විසින් ඔබව ස්පර්ශ කර ඒ ගැන කාටවත් කියන්න එපා කියනවා නම් එය හරක ස්පර්ශයක්.
- වෙනත් අයකු විසින් ඔබව ස්පර්ශ කර ඒ ගැන කාටවත් කීවොත් ඔබට කරදරයක් සිදු කරන බවට තර්ජනය කරනවා නම් එය හරක ස්පර්ශයක්.

මට යහපත් හැඟීම් දනවන අවස්ථා...

ගුරුතුමිය හෝ වෙනත් අයෙකු මට පරිස්සමින් යන්න කියා සතුවීම මගේ පිටට අත තැබීම

යහඵලව මගේ අතට අත දී සතුව සැමරීම

මගේ අම්මා, තාත්තා මාව ආදරයෙන් වැළඳ ගැනීම

දුමේ දුගේ....

- ඔබට අනාරක්ෂිතයැයි හැඟෙන හෝ ඔබට අපහසුතාවට ලක් කරන්නේ යැයි හැඟෙන කිසිදු පුද්ගලයකු සමඟ නතිවීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට බියට පත් වන අයුරින් හෝ අපහසුතාවට ලක් වන අයුරින් කවුරුන් හෝ විසින් ඔබ ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් 'එපා' කියමින් ඊට අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරන්න.
- කවුරුන් විසින් හෝ ඔබව අනවශ්‍ය අයුරින් ස්පර්ශ කළේ නම්, ඒ පිළිබඳ විශ්වාසවන්ත අයකු වෙත පවසන්න.



- තර්ජනයන්ට බිය නොවී ඔබට සිදු වන අපයෝජනයන් සම්බන්ධයෙන් හෙළි කරන්න.
- හරක ස්පර්ශයක් හිසා ඔබ අපහසුතාවකට ලක්වූයේ නම් එය රහස්‍ය ලෙස තබාගන්නට එපා. ඒ පිළිබඳ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියකුට දන්වන්න.
- කවුරුන් හෝ විසින් ඔබ කිසියම් තැනකට රැගෙනයාමට උත්සාහ කරන්නේ නම් හෝ ඔබ අසලට පැමිණ ඔබට අපහසුතාවක් දැනෙන අයුරින් කටයුතු කරයි නම් ඒ පිළිබඳ වෙනත් අයට අදාළ සේ කැ ගසා කියන්න. වනාම එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වන්න.



- සියලුම ආකාරයේ අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වී සිටීමට ඔබ ආත්ම ශක්තිය ඇති කර ගන්න.
- විශේෂයෙන් ඔබ විශ්වාසය තබා ඇති වැඩිහිටියන්ගෙන්ද ඔබ නොසිතනා මොහොතක අපයෝජනයට ගොදුරු විය හැකි බවද මතක තබා ගන්න.
- ඔබට අවශ්‍ය සහය ලබා දෙමින් ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට නිරන්තරයෙන් කැප වූ බොහෝ පිරිසක් සමාජය තුළ සිටින බවද මතක තබා ගන්න.