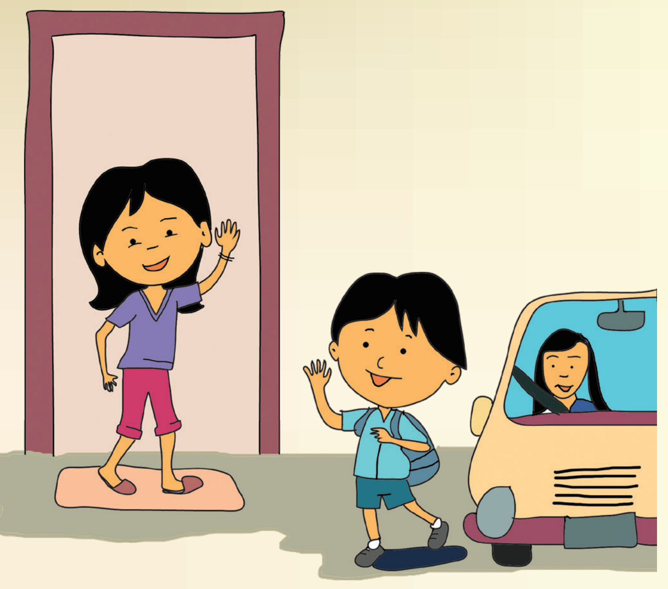
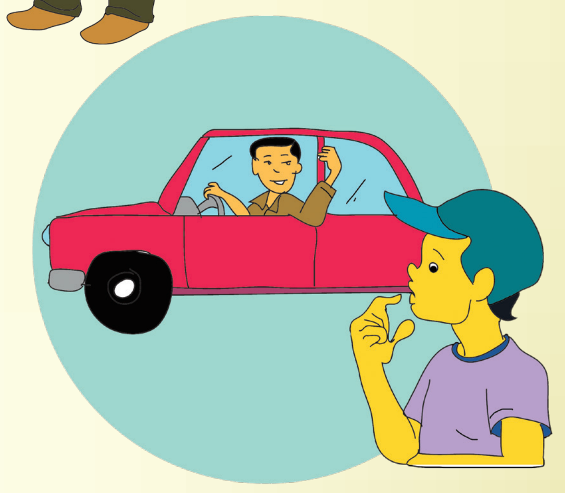
මම බොහෝ ශක්තිමත්, මම එඩිතරයි, ආරක්ෂාවීමට මට අයිතියක් ඇත.

මම මගේ නම, ලිපිනය සහ මගේ දෙමාපියන්ගේ දුරකථන අංක කවරේද යන්න දනිමි. දුරකථනයෙන් ඇමතුමක් ලබාගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ද මා දැනුවත් ය.



මම කුමන ස්ථානයකට ගියත් එසේ යාමට පෙර ඒ පිළිබඳව මගේ දෙමාපියන්ට පවසමි. මම හොඳින්ම දන්නා අයකු සමඟ ගියත් එසේ යාමට පෙර ඒ සඳහා දෙමාපියන් ගේ අවසරය ලබාගනිමි. මා එසේ කරන විට මට කුමන හෝ කරදරයක් සිදු වුවහොත් හෝ යම් ගැටලුවක් මතු වුවහොත් එයින් මා බේරාගැනීමට ඔවුන්ට හැකි වන බව දනිමි.

මගේ දෙමාපියන් විසින් අවසර දී ඇති අයගෙන් හැර තෑගිබෝග, රසකැවිලි, හෝ මුදල් ලබා නොගත යුතු බැව් මම හොඳින් දනිමි.



වාහනයක් තුළ සිට කවුරුන් හෝ මා හට කථා කළහොත් ඔවුන්ට පිළිතුරු ලබා නොදිය යුතු බව හා ඔවුන් අසළට නොයා යුතු බව මම දනිමි.

පාසල් මිදුල, ක්‍රීඩාපිටිය, උද්‍යාන වැනි විවිධ ස්ථානවලට තනිවම සිටීම නුසුදුසු බව මම දනිමි. මම එවැනි ස්තානයකට යන්නේ නම් හෝ එවැනි ස්ථානවල සෙල්ලම් කරන්නේ නම් සැමවිටම මිතුරන් සමඟ පමණක් යෑමට වගබලා ගනිමි.

හොඳින් ආලෝකය ඇති, මිනිසුන් සිටින පැහැදිලිවම හැමදෙනාටම පෙනෙන ස්ථානවල පමණක් මම සෑමවිටම සිටිමි. හුදකලා ස්ථානවල කිසිවිටකත් රැඳී නොසිටිමි. අපැහැදිලි කෙටි මාවත් භාවිත නොකරමි.

පාරක් අසන හෝ එවැන්නක් සඳහා උදව් ඉල්ලන කිසිදු වැඩිහිටියකුට පිළිතුරු ලබා නොදිය යුතු බවට ද එවැනි දේ ළමුන්ගෙන් නොව වැඩිහිටියන්ගෙන් ම ඇසිය යුතු බව ද මම දනිමි.

ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේදැයි මම දනිමි

ළමුන් සඳහා වන ස්වයං ආරක්ෂිත ක්‍රමෝපයයන්

කිසියම් පුද්ගලයකු මා රැගෙනයාමට සැරසෙයි නම් හෝ මා ලුහුබඳී නම් එම ස්ථානයෙන් ඉවත් විය යුතු බව "මේ මාගේ තාත්තා නොවෙයි / අම්මා නොවෙයි / භාරකරු නොවෙයි, මාව පැහැරගෙන යනවා...." යනුවෙන් උදව් ඉල්ලා කෑගැසිය යුතු බවත් මම දනිමි.

කවුරුන් හෝ විසින් මා අපහසුතාවයට, ලැජ්ජාවට හෝ බියට පත්වන ආකාරයෙන් හැසිරෙයි නම් හෝ එවැනි අයුරින් මා ස්පර්ශ කරයි නම් වහාම "එපා" යනුවෙන් පවසා ඊට විරුද්ධ වියහැකි බව මම දනිමි.

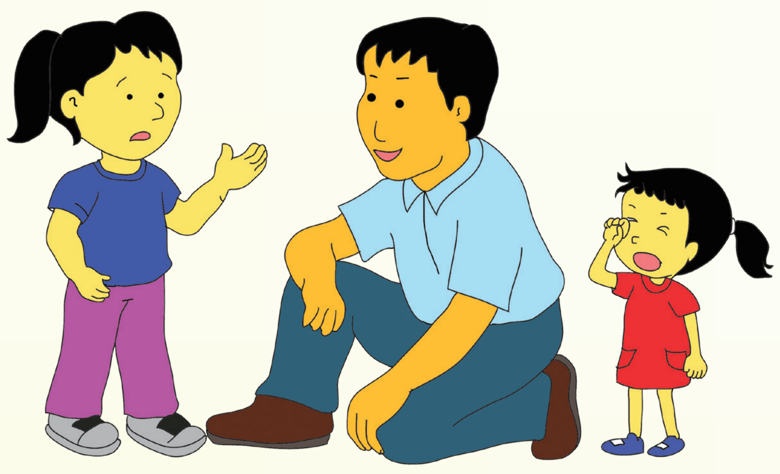
කිසියම් පුද්ගලයකු මා අපහසුතාවයට, ලැජ්ජාවට හෝ බියට පත් කරයි නම් දෙමාපියන්ට හෝ විශ්වාසනීය වැඩිහිටියකුට ඒ බව පැවසිය යුතු බව මම දනිමි.

පාසලෙන්, අමතර පන්තියෙන් හෝ ක්‍රීඩාපිටියෙන් මා රැගෙනයාමට ආගන්තුක පුද්ගලයකු පැමිණ, "දෙමාපියන් මා ඉක්මනින් රැගෙන ඒමට කීවා" යයි පැවසුව ද මම ඔහුගේ වාහනයට නොනැගිය යුතු බවත් වහාම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ බව දැන්විය යුතු බවත් මම දනිමි. මාගේ නම හෝ දෙමාපියන් ගේ නම් පවසා ආගන්තුක පුද්ගලයා කථාකළ ද ඔහු සමඟ නොයා යුතු බව ද මා දනිමි.

මාගේ එදිනෙදා කටයුතු, දවස තුළ මා ලබන අත්දැකීම් හා මට හමු වූ අසාමාන්‍ය / සුවිශේෂී පුද්ගලයන් පිළිබඳව දෙමාපියන්ට පැවසිය යුතු බව ද මම දනිමි.

ක්‍රීඩාපිටිය, පාසැල් මිදුල, මගේ නිවස අසළ ප්‍රදේශයේ සැරිසරන ආගන්තුක පුද්ගලයින් මට හඳුනාගත හැකිය. අයිස්ක්‍රීම් වෙළෙන්දන්, කඩේ මුදලාලි, පාසැල් මුරකරු වැනි අයත් මගේ සමීපතම පුද්ගලයින් නොවන බවත් ඒ අය සමඟ සමීපව ඇසුරු නොකළ යුතු බවත් මම දනිමි. ළමුන්ට විවිධ හිංසනයන් සිදුකරන පුද්ගලයින් බියකරු හෝ නපුරු පෙනුමක් නොමැති සිත් ඇදගන්නාසුලු පෙනුමකින් යුතු අය විය හැකි බව ද මා දනිමි.

මම තනිවම නිවසෙහි සිටින විට ආගන්තුකයෙකු පැමිණයහොත් දොර විවෘත නොකළ යුතු බවත් දෙමාපියන් අවසරදුන් ඥාතින් සඳහා පමණක් දොර විවෘත කළ යුතු බවත් මම දනිමි.



කිසියම් පුද්ගලයකු ළමයෙකුට හිංසා පීඩා හෝ අපයෝජනයක් සිදුකරන්නේ නම් එය මාගේ දෙමාපියන්ට පැවසිය යුතු බවද මම දනිමි.

මා හට හෝ වෙනයම් ඕනෑම ළමයෙකුට සිදුවන හිංසා පීඩා හෝ අපයෝජනයන්, නැතහොත් එසේ වීමට ඉඩකඩ ඇති අවස්ථා පිළිබඳව

පැය විසිහතර පුරා ක්‍රියාත්මක වන

1929

ළමා දුරකථන සේවාව

අමතා සහනයක් ලබාගත හැකි බැව් මම දනිමි.

NATIONAL CHILD PROTECTION AUTHORITY SRI LANKA

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

අංක 330, තලවතුගොඩ පාර, මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර.

දු.ක: 0112 778912-14 ෆැක්ස්: 0112 778915 වෙබ් අඩවිය: www.childprotection.gov.lk විද්‍යුත් තැපෑල: ncpa@childprotection.gov.lk

Designed & Printed by: M.D.GUNASENA & CO. PRINTERS (PVT) LTD.