පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ පාසල් හා
නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය විසින් 2017 වර්ෂයේදී මුද්‍රණය කරන ලදි

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

මුද්‍රණ දිනය: 2017

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය
සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

දුරකතනය: 0112692746
ෆැක්ස්: 0112692746
ඊමේල්: Sh_fhb@yahoo.com, shu-fhb@yahoo.com
වෙබ් අඩවිය: www.fhb.health.gov.lk

ISBN978-955-1503-53-6

පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

2017

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ පාසල් හා
නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය විසින් 2017 වර්ෂයේදී මුද්‍රණය කරන ලදී

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක ජනරාල් තුමාගේ පණිවුඩය

දැයේ අනාගතයේ මුදුන් මල්කඩ වන් පාසල් දරුවන් නිදහස් සෞඛ්‍ය සේවාවේ ඵල ප්‍රයෝජන ලබන වැදගත් කණ්ඩායමක් ලෙස සැලකිය හැකි වේ. එනිසාම ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඔප් නැංවීමෙහිලා ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය හරහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විවිධ පාසල් සෞඛ්‍ය සේවාවන් සිදු කරයි.

සෞඛ්‍ය යන සංකල්පය කායික යහ පැවැත්මට පමණක් සීමා නොවන අතර ඊට මානසික හා සමාජයීය යහ පැවැත්ම ද අන්තර්ගත වේ. එසේම නව යොවුන් විය, දරුවන් ශාරීරික මෙන්ම මනෝ සමාජයීය වෙනස්කම් රැසකට මුහුණ දෙන අවධියක් ලෙස සැලකේ. 2030 වර්ෂයේදී පරිපූර්ණ හා සාධාරණ අධ්‍යාපන තත්ත්වයක් ස්ථාපිත කිරීම යන හතරවැනි ස්ථිරසාර සංවර්ධන ඉලක්කය ලඟා කර ගැනීමට දරුවන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනය සඳහා අප සේවාවන් පුළුල් වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

පාසල තුල දරුවාගේ ජීවන තත්ත්වය නගා සිටුවීම මෙන්ම අධ්‍යාපනයට හිතකාමී පාසල් පරිසරයක් ඇති කිරීම මගින් දරුවන්ගේ ක්‍රමවත් මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදුකල හැක. මෙමගින් පාසල් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික මෙන්ම විෂය සමගාමී බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලද උපරිම දක්ෂතා පෙන්වීමට අවස්ථාව උදාවනු ඇත. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් ගත කරන ඵලදායී අනාගත පරපුරක් බිහි කිරීම මෙම මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දිගුකාලීන ප්‍රතිඵලය වේ. ගුරුවරුන් සඳහා වූ මෙම අත්පොතෙහි පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනයේ සියළුම අංශයන් ඇතුලත් වේ. එසේම මෙතෙක් පැවති අඩුව පුරවාලමින් සමස්ථ පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය තුලම මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍ය සංකල්පය ඔප් නැංවීමට මහත් සේ උපකාරී වනු ඇත.

තම සෞඛ්‍ය තමා විසින් වැඩි දියුණු කර ගැනීමටත් පවත්වා ගැනීමත් යන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයේ මූලික අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීමට මෙම පොත මහත් පිටුවහලක් වනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි.

ජේ. එම්. ඩබ්ලිව්. ජයසුන්දර බණ්ඩාර
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක ජනරාල්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

අතිරේක ලේකම් තුමියගේ පණිවුඩය

''ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාවයේ හවුල්කරුවන් වන දක්ෂ පුරවැසි පිරිසක් මඟින් ජාත්‍යන්තර සමාජයේ විශිෂ්ටත්වය කරා එළඹීම'' යන දැක්ම පෙරදැරිව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ක්‍රියා කරයි. මෙම දැක්ම යථාර්ථයක් කිරීමෙහිලා පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කර්තව්‍යයක් වන අතර, එමඟින් පාසල් යන වයසේදී ද ඉන් පසුවද දරුවන් හට උසස් ජීවන තත්ත්වයක් ළඟා කර දීම අපේක්ෂා කෙරේ.

අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ නව මාර්ගයන් ඔස්සේ ක්‍රියා කරමින් ඵලදායී වූත් සැමට සමාන වූත් උසස් මට්ටමේ අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදයන්ට මුල් තැන දෙමින් ලෝකයේ පවතින නව ප්‍රවනතාවයන් හා සමඟ උරින් උර ගැටී කටයුතු කිරීම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අරමුණ වේ. පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ-සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයය වැඩි දියුණු කිරීමේ වටිනාකම ලොව පුරා විද්වත්තු අවධාරණය කරති. මේ අනුව මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පාදක කරගෙන ගුරුභවතුන්ට අත් පොතක් පිළියෙල කිරීම අපගේ සතුටට කාරණයක් වේ. එය රටේ සමස්ථ ජනගහනයෙන් පහෙන් එකක් පමණ වන පාසල් දරුවන්ට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

ශ්‍රී ලංකාව පුරා පැතිර පවතින දස දහසක් පමණ වූ පාසල් තුළ ඉගෙනුම ලබන දරුවන්ට ඉගැන්වීමේ කාර්යය පහසු කිරීමට පුළුල් විෂය පරාසයක් ඇතුළත්ව සරල බසින් ලියැවුණු මෙම අත්පොත පහසුවක් වනු ඇති බවට මම විශ්වාස කරමි.

පාසල් දරුවාගේ කායික මානසික සමාජයීය යන අංශයන්ගේ සංක්‍රාන්ති සමයක් වන නව යොවුන් අවධිය ඉලක්ක කර මෙම අත්පොතට කරුණු ඉදිරිපත් කර තිබීම ඉතා අගය කොට සලකමි. මෙම අත්පොත විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් හඳුනා ගැනීමටත් අවශ්‍ය රැකවරණය ලබා දීමට සහය වීමටත් යොමුකිරීම් සිදු කිරීමටත් ගුරුවරයාට උපකාර කරනු ඇත.

පරිපූර්ණ රටවැසියෙකු බිහි කිරීම උදෙසා ගත් මෙම ඵලදායී උත්සාහය වෙනුවෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයට මම ස්තුතිවන්ත වෙමි.

ආචාර්ය එම් එම් වේහැල්ල මිය
අතිරේක ලේකම්
අධ්‍යාපන හා ගුණාත්මක සංවර්ධන
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂතුමියගේ පණිවුඩය

පාසල් දරුවන්ගේ මානසික ගැටළු වලට මැදිහත් වීමේ වැදගත්කම අද ලොවපුරා විසිරී සිටින අධ්‍යාපන හා වෛද්‍ය වෘත්තිකයෝ පෙන්වා දෙති.

නව යොවුන් ජනගහනය නිවාස තුල කොටුවීම සහ මේ හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා අඩු වීම නිසා තනිවීමේ අවධානමකට මුහුණ පා සිටිති. මව්පියන්ගේ වෘත්තීමය කටයුතු සහ දරුවන් අතර ඇති අධ්‍යාපන තරගයත් මීට රුකුල් දෙන ප්‍රධාන පියවර දෙකකි.

දරිද්‍රතාව, ළමා හා යොවුන් වියේ විවාහ වීම, යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්, දුම් පානය, මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇබ්බැහි වීම්, දෙමාපියන් දරුවන් සමඟ ගත කරන කාලය අවම වීම, දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා ඇහුම්කන් දීමට කෙනෙකු නොමැති වීම වැනි, අප රට කෙරෙහි බලපාන විශේෂිත දැවෙන ප්‍රශ්න දෙස අප විවෘත මනසකින් බැලිය යුතු කාලය එළඹ ඇත.

පාසල් පාදක අධ්‍යාපන ක්‍රමය තුල දරුවන්ගේත් යෞවනයන්ගේත් මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීමට ගැටළු හඳුනා යොමුකිරීමට හා ගැටළු ඇතිවීම වැලැක්වීමට ක්‍රමෝපායන් සෙවීමේදී උපකාරක ගුරු භූමිකාවක් ඇත. වෛද්‍ය පරීක්ෂණ තුලින් ළමා මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් සකස් කර දැනට ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

ඊට සමගාමීව පාසල් ගුරු භවතුන් වෙත ළමා හා මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සියළු පැතිකඩ අලලා ත්‍රිභාෂාවෙන් රචිත මෙම ගුරු අත්පොත පළමුව සියළු පාසල් වෙතත් අනතුරුව සියළු ගුරුභවතුන් වෙතත් ලඟාවනු ඇතැයි යනු අපගේ බලාපොරොත්තුවයි. මෙය උපයෝගී කරගෙන දරුවන්ගේ මනෝ සමාජීය පරිසරය දියුණු කරවීම අපගේ පරමාර්ථයයි.

විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රියාණි සේනාධීර
අධ්‍යක්ෂ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ලේඛක මඩුල්ල

විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය

MSc, MD (Community Medicine)
උපදේශක සහ ලේඛක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පාසල් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන් නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

මහාචාර්ය හේමමාලී පෙරේරා

MD (Child & Adolescent Psychiatry), FRC Psych (UK)
කොළඹ වෛද්‍ය පීඨයේ හිටපු විශේෂඥ ළමා මනෝ
වෛද්‍යවේදය පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය හා රිජ්වේ
ආර්යා ළමා රෝහලේ හිටපු විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය

මහාචාර්ය දීප්ති සමරගේ

MD (Paediatrics), MRCP(UK)
තාක්ෂණවේදය හා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ
දකුණු ආසියානු ආයතනයේ ළමා රෝග අංශයේ
මහාචාර්ය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයේ ළමා
රෝග අංශයේ ළමා රෝග පිළිබඳ හිටපු මහාචාර්ය

විශේෂඥ වෛද්‍ය ස්වර්ණා විජේතුංග

MD (Psychiatry)
ළමා මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල

විශේෂඥ වෛද්‍ය ජයමාල් ද සිල්වා

MD (Psychiatry)
මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාවේ දුම්කොළ හා මධ්‍යසාර
පිළිබඳ විද්වත් කමිටු සාමාජික

විශේෂඥ වෛද්‍ය මංජුලා දනන්සූරිය

MSc, MD (Community Medicine)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
මැලේරියා රෝග මර්ධන ඒකකය
හිටපු නව යොවුන් සෞඛ්‍ය අංශ ප්‍රධානී
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

විශේෂඥ වෛද්‍ය මොනිකා විජේරත්න

MSc, MD (Community Medicine)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
බස්නාහිර පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය නුවන් වික්‍රමසිංහ

Dip (OH & S), MSc (App. Epid.), MSc (Com. Med.)
MD (Community Medicine), FßPH
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යා අංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කතිකාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය
රජරට විශ්ව විද්‍යාලය

වෛද්‍ය සමීර සේනානායක

MSc, MD (Community Medicine)
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය)
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය යසාරා සමරකෝන්

MSc, MD (Community Medicine)
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය)
කොළඹ වෛද්‍ය පීඨය
හිටපු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, බියගම

වෛද්‍ය චින්තිකා ලියනගේ

MBBS, Dip. Child Health
වෛද්‍ය නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

මේජර් අනුර අබේවික්‍රම

BA, M Phil, B. Ed, M. Ed, Dip in Edu., Dip in Physical Edu. , Dip in Edu. Management, Dip in Teaching, SLEAS (III)
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පරිවර්තනය, සංස්කරණය, පරිගණක පිටු සැකැස්ම සහ විවිධ සහාය

උපදේශක

විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය

සංස්කරණය

වෛද්‍ය චින්තිකා ලියනගේ
MBBS, Dip, Child Health
වෛද්‍ය නිලධාරිණී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අයි ඕ කේ කේ නානායක්කාර
MBBS, MSc (Com.Med.)
වෛද්‍ය නිලධාරිණී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ශශීලා සුබාකරන්
MSc, MD in Community Medicine
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය)
හිටපු ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය)
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කතිකාචාර්ය සහ
සෞඛ්‍ය ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ජාතික
වැඩසටහන් නිලධාරී
ජාතික අධ්‍යන ආයතනය
මහරගම

පරිවර්තනය

සිංහල

වෛද්‍ය චින්තිකා ලියනගේ

වෛද්‍ය එල් ඩබ්ලිව් හතුරුසිංහ
වෛද්‍ය නිලධාරිණී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

දමිල

වෛද්‍ය දිනේෂ් ජෙයකුමාරන්
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යා අංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය

පරිගණක අකුරු ඇමුණුම

ආර් පී නුවන් සමීර මයා
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

ගයනි ප්‍රියංගිකා මිය
හිටපු සංවර්ධන නිළධාරිණී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

දර්ශනී කුමාරි මෙනවිය
සංවර්ධන නිළධාරිණී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පරිගණක පිටු සැකැස්ම

ආර් පී නුවන් සමීර මයා

ඡායාරූපකරණය

වෛද්‍ය සමීර සේනානායක

ආර් පී නුවන් සමීර මයා- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

සම්පත් දායකත්වය

වෛද්‍ය ඒ එන් ජේ බර්ණසූරිය

වෛද්‍ය සී ජේ විජේසුන්දර

වෛද්‍ය කේ එල් කේ මහගමගේ

වෛද්‍ය අයි ඕ කේ කේ නානායක්කාර

වෛද්‍ය සුරනුදා ඇන්ටන් සුදාහරන්

වෛද්‍ය ඩී එම් එස් ජයවර්ධන

බී. එම්. එන්. ධම්මිකා බටුගෙදර මිය
මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරිණී

අනිල් කරුණාතිලක මයා
සංවර්ධන සහකාර

සුදේශ් කුමාරසිංහ

සංජීවනී කුමාරි

පටුන

පරිච්ඡේදය	කතෘ	පිටුව
හැඳින්වීම	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ අයේෂා ලොකුබාලසූරිය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය	ix
පරිච්ඡේදය 1		01
යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනය	විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය	
පරිච්ඡේදය 2		07
යෞවන සමයේ ඇතිවන මානසික රෝග සඳහා ආරක්ෂාකාරී සාධක හා අවධානම් සාධක	විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය	
පරිච්ඡේදය 3		13
යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනයේ විද්‍යාත්මක පසුබිම සහ ඊට මැදිහත් විය හැකි ආකාරය	විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය	
පරිච්ඡේදය 4		19
මානසික ආතතිය සහ යොවුන් වියට බලපාන අධ්‍යාපනික ගැටළු	විශේෂඥ වෛද්‍ය ජයමාල් ද සිල්වා	
පරිච්ඡේදය 5		35
දරුවන්ගේ හා යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු	විශේෂඥ වෛද්‍ය ස්වර්ණා විජේතුංග	
පරිච්ඡේදය 6		49
ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හා බැඳුණු යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු	වෛද්‍ය සමීර සේනානායක	
පරිච්ඡේදය 7		57
පාසලේදී සිදුවන හිංසනය හා එහි අනිටු බලපෑම	විශේෂඥ වෛද්‍ය මංජුලා දනන්සූරිය	
පරිච්ඡේදය 8		63
ප්‍රචණ්ඩත්වය හා බැඳුණු ගැටළු	විශේෂඥ වෛද්‍ය මොනිකා විජේරත්න	
පරිච්ඡේදය 9		71
අපයෝජනට ලක්වූ දරුවකු/ යෞවනයකු මුහුණ දෙන ගැටළු	වෛද්‍ය සමීර සේනානායක	
පරිච්ඡේදය 10		81
නිදන්ගත රෝග මානසික සෞඛ්‍යට ඇති බලපෑම	මහාචාර්ය දීප්ති සමරගේ	

පරිච්ඡේදය 11 87

තොරතුරු තාක්ෂණය, ජන මාධ්‍ය හා බැඳුණු මානසික ගැටළු — වෛද්‍ය චින්තිකා ලියනගේ

පරිච්ඡේදය 12 95

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි යොවුන් කණ්ඩායම් වලට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු — වෛද්‍ය යසාරා සමරකෝන්

පරිච්ඡේදය 13 103

මතට ඇබ්බැහිවූ දරුවන් සඳහා උපදේශණය - ගුරුවරුන්ට ප්‍රායෝගික අත්වැලක් — විශේෂඥ වෛද්‍ය ජයමාල් ද සිල්වා

පරිච්ඡේදය 14 119

අසීරු ළමුන් හසුරුවා ගැනීමේදී ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය — මහාචාර්ය හේමමාලි පෙරේරා

පරිච්ඡේදය 15 123

පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම — වෛද්‍ය නුවන් වික්‍රමසිංහ

පරිච්ඡේදය 16 131

ජීවන නිපුණතා - යොවුන් විය හා බැඳුනු මනෝ සමාජයීය ගැටළු නිරාකරණයට ප්‍රවේශයක් — වෛද්‍ය චින්තිකා ලියනගේ

පරිච්ඡේදය 17 143

සතිමත්බව
මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා පිළිගත් නව ප්‍රවේශයක් — වෛද්‍ය චින්තිකා ලියනගේ

පරිච්ඡේදය 18 151

පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා බහුවිධ ප්‍රවේශ හඳුනා ගනිමු — අනුර අබේවික්‍රම

ඇමුණුම්

I ශක්තීන් / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (වයස 4-17 දරු දැරියන් සඳහා)

II ශක්තීන් / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (වයස 4-17 දරුවන්ගේ දෙමවුපියන් සඳහා)

III ශක්තීන් / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (වයස 4-17 දරුවන්ගේ ගුරුවරුන් සඳහා)

IV ශක්තීන් / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (ලකුණු දීමේ පටිපාටිය)

V ස්නැප් IV (SNAP IV)

VI අධික්‍රියාකාරීත්වය පෙන්වන දරුවන් හඳුනා ගන්න - ගුරුවරුන්ට උපදෙස්

VII ADHD සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන දරුවන් සඳහා ගෙදර වැඩ කිරීමට දෙමාපියන්ට අත්වැලක්

VIII පිළිතුරු සමඟ අදාල ජීවන නිපුණතා

IX ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු හා සේවාවන් ලබාදීමට ඇති ආයතන

X යොවුන් මිතුරු සුව සේවා සායන ඇති ස්ථාන

හැඳින්වීම

ජාතියේ ජීවනාලිය බඳු දරු පරපුර පූර්ණ පෞරුෂයෙන් හෙබි සෞඛ්‍යමත් දරු පිරිසක් වනු දැකීම සැමගේ අභිලාෂයයි. මන් ද යත් දරුවාගේ අධ්‍යාපන තත්වය ඉහල නැංවීමට බලපාන අනිවාර්ය සාධකයක් වන බැවිනි.

දැනුම ආකල්ප මෙන් ම විවිධ වූ කුසලතාවයන් විකසිත කර ගනිමින් පූර්ණ පෞරුෂයෙන් හෙබි දරු පිරිසක් සමාජයට දායාද කිරීමේ දී දරුවාගේ කායික මෙන්ම මනෝ සාමාජයීය සෞඛ්‍යය ඉහල නැංවීම ද එක හා වැදගත් වේ.

ඒ ඒ අවධිවලට අනුරූප ඉගෙනුම් නිපුණතා සම්පූර්ණ කර ගන්නා අතරතුර මනෝ සමාජ සංවර්ධනයේ සංකල්ප දරුවාට හඳුන්වා දීමට වඩාත්ම සුදුසු පරිසරය "පාසල" යැයි අපගේ විශ්වාසයයි.

පසුගිය දශකය තුළ පාසල් දරුවන් අතර සිදු කළ සමීක්ෂණයන්ට අනුව දරුවන් තුල මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍යය පිරිහීමක් දක්නට ඇත. එනම් දරුවන් අතරින් 40% පමණ දෙනා අධ්‍යයන කටයුතු හේතුවෙන් ආතතියකට මුහුණ දෙන බවත් දෙමාපිය සහයෝගය නොලැබීම හේතුවෙන් පීඩාවට පත් ව සිටින බවත් සෙයොගෙන ඇත. 10% කට පමණ සියදිවි හානි කර ගැනීමේ සිතුවිලි ඇති වී තිබේ. ජීවිත කාලය තුළ අපයෝජනයට ලක් වීම් 10% ක් ලෙසත් වධ හිංසාවට ලක්වීම් 38% ක් ලෙසත් හඳුනාගෙන ඇත.

ඉහත දත්ත සලකා බැලීමේ දී දරුවන් තුළ මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයත් ඔවුන් ඒ සඳහා බලගැන්වීමත් තව දුරටත් ප්‍රමාද නොකළ යුතුය. මෙයට පිලියම් යෙදීමේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය ඇතිව සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශයේ පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය මගින් සමස්ත පාසල් ප්‍රජාව තුළ මනෝ සමාජයීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරනු වස් මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය නිර්මාණය කෙරිණි.

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පාසල් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන් නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පරිච්ඡේදය 01

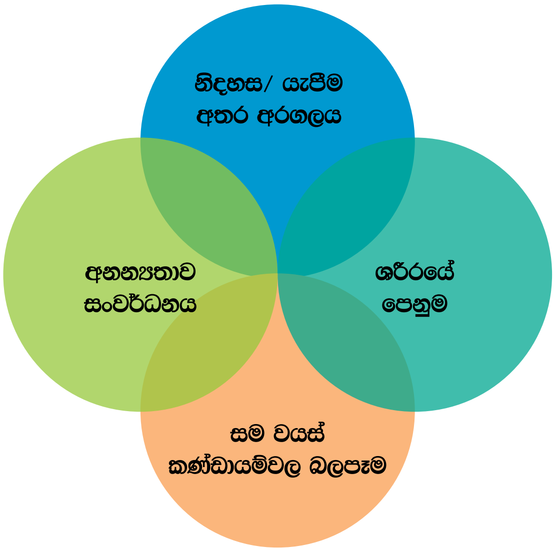
යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනය

මනෝ සමාජීය සංවර්ධන අවධි මොනවාද ?

ලෝරන්ස් හා අනෙකුත් අයගේ (2009) අර්ථ දැක්වීමට අනුකූලව යොවුන් විය අවධි 3කට බෙදා දැක්විය හැක.

ශ්‍රේණිය	අවධිය	වයස
5-8	පූර්ව යෞවන	10 - 13
9-12	මධ්‍ය යෞවන	14 - 17
13 හා වැඩි	පසු යෞවන	18 - 21

යෞවනයන්ගේ සංවර්ධනය හුවා දක්වන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලින් මොනවාද ?



- ශරීරයේ පෙනුම කෙරෙහි ඇති සැලකිල්ල
- නිදහස/ යැපීම අතර අරගලය
- සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම
- ස්වකීය අනන්‍යතාව සංවර්ධනය වීම

ලෝරන්ස් හා අනෙකුත් අය 2009

යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධන අවධි සහ විශේෂිත ලක්ෂණ

පූර්ව යෞවන අවධිය - වයස 10 - 13

පූර්ව යෞවන අවධිය - වයස 10 - 13

මෙම අවධිය තුල දක්නට ඇති විශේෂ ලක්ෂණ

- වැඩිවිය පත්වීම ආරම්භ වීමත් සමග සිදුවන සීඝ්‍ර වෙනස්කම්
- නිදහස ලබාගැනීමේ අරගලය ආරම්භ වීම
  (ගැහැණු ළමුන්ගේ මෙම වෙනස්කම් පිරිමි ළමුන්ට වඩා අවුරුදු 1-2 ක් කලින් ආරම්භ වේ)

ශරීරයේ පෙනුම කෙරෙහි ඇති සැලකිල්ල

- වේගවත් ශාරීරික වෙනස්වීම් හේතුකොටගෙන ස්වීයත්වය පිළිබඳ කල්පනාවේ නිමග්නව සිටී.
- තම සිරුර අන් අය සමග සැසඳීමට නිතර උත්සුක වේ
- ලිංගික අවයව හා එහි සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය පිලිබඳ දැඩි අවධානයකින් යුක්ත වීම සහ මාස් ශුද්ධිය, ස්වප්න මෝචනය වැනි දේ පිළිබඳ නිතර ප්‍රශ්න නැගීම

නිදහස හා යැපීම අතර අරගලය

මේ හා බැඳුණු ප්‍රධාන සංසිද්ධීන් සමහරක් නම්

- දෙමාපියන්ගේ කටයුතු පිළිබඳ ඇති අඩු සැලකිල්ල සහ දෙමාපිය උපදෙස් හා විවේචන භාර ගැනීමට ඇති අකමැත්ත
- දෙමාපියන් පරිපූර්ණ නැති බව තවදුරටත් වටහා ගැනීම
- දෙමාපියන් වෙන්වීම හා වෙනත් ස්ථිර කෙනෙකුගේ උපකාරය නැතිවීම නිසා ඇතිවන "චිත්තවේගවල ශූන්‍යතාව" හේතුකොටගෙන හැසිරීමේ ගැටළු පැන නැගිය හැක
- අස්ථාවර චිත්තවේග
- කථාව තුලින් ස්වයං අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වීම
- දෙමාපියන්ට පරිබාහිර පුද්ගලයන් සොයා යෑම

සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම

මේ හා බැඳුණු ප්‍රධාන සංසිද්ධීන් සමහරක් නම්

- සමාන ලිංගික අය සමග පමණක් මිත්‍ර වීම (ගැහැණු ළමයෙකු නම් වෙනත් ගැහැණු ළමයෙකු සමග හෝ පිරිමි ළමයෙකු වෙනත් පිරිමි ළමයෙකු සමග පමණක් මිත්‍ර වීම) සමහර විට ගැහැණු පිරිමි ලෙස වුවද විය හැක
- බෙහෙවින් ආවේගකාරී මෘදු හැඟීම් මිතුරන් කෙරෙහි ජනිත වීම. මේ නිසා සමහර අය සම ලිංගික අත්දැකීම් උරගා බලනු ඇත
- බොහෝ දුරට මිතුරන් මත යැපීමට ඇති නැඹුරුතාවය

ස්වකීය අනන්‍යතාවය සංවර්ධනය වීම

- පරිකල්පන චින්තනය දියුණු වීම (Abstract thinking)
- පරිකල්පන චින්තනය උපයෝගි කොට ගෙන හේතු දැක්වීමේ හැකියාවන් වර්ධනය වීම (උදා: යම් වාක්‍යයක යටි අරමුණු තේරුම් ගැනීම)
- නිතර දහවල් හීන දැකීම
- වෘත්තීයමය බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගැනීම
- අධිකාරී බලය පරීක්ෂාවට ලක්කිරීම
- නීති පද්ධතිය පරීක්ෂාවට ලක් කිරීම
- පෞද්ගලිකත්වය අගය කිරීම / වැදගත්කොට සැලකීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීම
- තමන්ට අනන්‍ය වූ හර පද්ධතියක් වැඩි වර්ධනය වීම
- චිත්ත වේග පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වීම හා නිතර දෙවේලෝ/අප්‍රමාදීව තමන් අගය කරනු දැකීමට කැමති වීම
- තම තමන්ගේ හැකියාවන් වැඩිකර පෙන්වීමට උත්සාහ කිරීම

මධ්‍ය යෞවන අවධිය - වයස 14 - 17

මෙම අවධිය තුල දක්නට ඇති විශේෂ ලක්ෂණ

- හැඟීම්වල පරාසය පුළුල්වීම සහ තීව්‍ර වීම
- සමවයස් මිතුරන්ගේ වටිනාකම් වැඩි වීම

මධ්‍ය යෞවන අවධිය වයස - 14 - 17

ශරීරයේ පෙනුම පිළබඳ ඇති සැලකිල්ල

- කායික වෙනස්වීම් මුල්කරගත් කල්පනාවලට නිමග්න වීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවීම
- ආහාර ගැනීම පිළිබඳ ආබාධ සුලබ වීම

නිදහස හා යැපීම අතර අරගලය

- දෙමාපියන්ට වඩා සමවයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම ප්‍රමුඛ වන කල්හි යෞවනයා හා පවුල අතර ගැටුම්කාරී තත්ත්වය උග්‍ර වනු දැකිය හැක

සම වයස් කණ්ඩායම් වල බලපෑම

- සම වයස් කණ්ඩායම් තුල දක්නට ඇති උප-සංස්කෘතීන් අවිවාදයෙන් වැලඳ ගනු දක්නට ලැබේ
- සම වයස් මිතුරන්ගේ වටිනාකම්, හැසිරීම්, නීතිරීති හා ඇඳුම තමන්ගේ බවට පත්කර ගැනීම නිසා පවුල සමග ඇති සම්බන්ධතා තවදුරටත් පලුදු වේ
- සහකරුවන් / සහකාරියන් සොයා යාම මේ නිසා හමුවීම්, ලිංගික ක්‍රියා ආදිය ඇති වේ
- ක්‍රීඩා/ක්‍රීඩා සමාජ/ක්‍රීඩා කණ්ඩායම්/ මිතුරු කල්ලිවල කටයුතුවලට සහභාගී වීමේ ප්‍රවණතාව
- සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම නිසා ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක හැසිරීම් ඇතිවිය හැක

අනන්‍යතාව සංවර්ධනය වීම

- මමත්වය වර්ධනය වීම
- හැඟීම්වල පුළුල් හා විවෘත භාවය වර්ධනය වීම
- උසස් මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයන් හා නිර්මාණශීලී භාවය වර්ධනය වීම
- වෘත්තීමය බලාපොරොත්තු පෙරට වඩා ප්‍රායෝගික වීම
- තමන්ට අධි මානුෂික හැකියාවන් ඇතැයි සිතීම හා අමරණීයත්වය පිළිබඳ හැඟීම් නිසා අනතුරුදායක ක්‍රියාවන්හි නියැලීම

පසු යෞවන අවධිය - වයස 18 - 21	
පසු යෞවන අවධිය වයස - 18 - 21	**මෙම අවධිය තුල දක්නට ඇති විශේෂ ලක්ෂණ** ▪ මෙම අවධිය, වැඩි හිටි වියේ පිබිදීම ලෙස ද හැඳින්විය හැක. මෙම යෞවනයන් තම හැසිරීම්වලට වග කීම භාර ගැනීම ආරම්භ කරන අතර, තනිව තීරණ ගැනීමට ද, ආර්ථිකව ස්වාධීන වීමට ද උත්සාහ දරයි
	ශරීරයේ පෙනුම පිලිබඳ සැලකිල්ල ▪ මේ පිලිබඳ සැලකිල්ල බොහෝ දුරට අඩු වේ
	නිදහස හා යැපීම අතර අරගලය ▪ දැඟලිල්ල අඩුවීම හා තැන්පත් භාවය අඩුවීම ▪ දැඩි අනන්‍යතාවක් ඇතිවීම ▪ මදක් ප්‍රමාද වී තමන් අගය කළද, එය දරාගැනීමට හැක ▪ සිතීමේ හැකියාව හා අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව පුළුල් වීම ▪ ස්ථාවර වූ ආශාවන්/ ලැදිකම් ඇතිවීම ▪ නිදහස් තීරණ ගැනීමේ හැකියාව තවදුරටත් පුළුල් වීම
	සමවයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම ▪ සම වයස් කණ්ඩායමේ බලපෑම්වල අගය අඩු වේ ▪ සහකරුවන් තෝරා ගැනීම මිතුරු කණ්ඩායමේ බලපෑමට වඩා, අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය හා විනෝදය මූලික කරගෙන සිදු කිරීම
	අනන්‍යතාව වර්ධනය වීම පසු යෞවන අවධියේ මමත්වය වැඩිදියුණු වීම පහත පරිදි විස්තර කල හැක ▪ සාධාරණ වුත් ප්‍රයෝගික වුත් හෘද සාක්ෂියක් වර්ධනය වීම ▪ විවිධ දේවල් අතර සාපේක්ෂ වැදගත්කම අවබෝධ වනවාත් සමගම, සුනංගු වීමේ, කැපකිරීමේ හා තම සීමාව දැන සිටීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම ▪ ප්‍රායෝගික හා වෘත්තීයමය බලාපොරොත්තු වර්ධනය වනවාත් සමගම, මූල්‍යමය නිදහස කරා යාමේ ගමන ආරම්භ වීම ▪ සදාචාරාත්මක ආගමික හා ලිංගික වටිනාකම් නව්‍ය වීම

මෙම කරුණු වටහා ගැනීම තුලින් යෞවනයාගේ හැසිරීම විනිශ්චය කිරීමේ හැකියාව අපට ලබාගත හැක.

මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනය තුලින් යෞවනයා වටහා ගැනීම

1. යෞවනයාගේ ජීවිතයේ අවධානම්කාරී අවධියක් පසු කරන බව දැනගෙන පාඩම් සැලසුම් කිරීම.
2. යෞවනයන්ට / ළමුන්ට තම ස්වීයත්වය හා අනාගත රැකියාව පිළිබඳ විචාරශීලීව සලකා බැලීම උගන්වන පාඩමක් විෂය නිර්දේශයට ඇතුලත් කිරීම.
3. යෞවනයන්ට තම හැඟීම් ආකල්ප විවාදාත්මකව සලකා බැලිය හැකි පරිදි සිද්ධාත්මක ගැටළු / සිද්ධි අධ්‍යයනයන් අභ්‍යාස ලබාදිය යුතු බව කෝල්බර්ක් පවසයි.

මෙම ක්‍රමවේදයන් තුලින් යෞවනයාට තම මිතුරු කල්ලිය හා එක්ව සදාචාරාත්මක හේතු දැක්වීම් කරා යාමට ඉගැන්විය හැක.

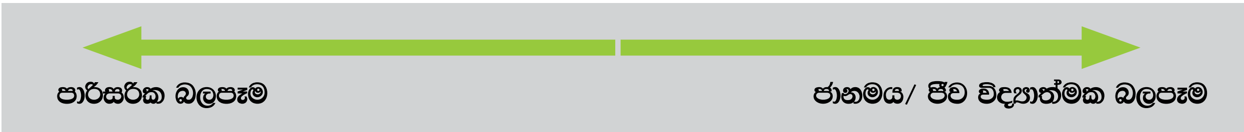
යොවුන් වියේ සාමාන්‍ය සංවර්ධනය හා බැඳුණු ගැටළු

- අනන්‍යතාවය පිළිබඳ ගැටළු
- සිරුරේ පෙනුම පිළිබඳ ගැටළු
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ගැටළු
- අනතුරුදායක ක්‍රියාවලට පෙළඹීම

ඉහත ගැටළුවලට පිළිතුරු සෙවීමේ වැදගත්කම කුමක්ද ?

මෙබඳු ගැටළු නිසා දරුවන්ට එදිනෙදා ජීවිතයේ මෙන්ම පාසල් ජීවිතයේදී උපරිම ඵල නෙලා ගැනීමට නොහැකි වේ. අවධානම් සහිත කාල පරිච්ඡේදයක් පසු කරමින් සිටින යෞවනයන් හට මේ ගැටළු නිසා දීර්ඝ කාලීන ඍණාත්මක ප්‍රතිවිපාක විඳීමට සිදුවීම වැලැක්විය නොහැක.

පහත දැක්වෙන්නේ ජාන හා පරිසරය අතර සම්බන්ධතාව සවිස්තරාත්මකව නිරූපනය කිරීමට භාවිතා කරන රූපසටහනකි.



igyk - 01 - cdk ydmßirh w;r iïnkO;djh jgyd .ku

එක් එක් ගැටළුව මතුවී පෙනෙන්නේ, එම ගැටළුවට ආවේනික පරිසරාත්මක හා ජානමය සාධක එක්තැන්වූ අවස්ථාවලදී පමණක් බව ඒ හරහා පැහැදිලි කළ හැක.

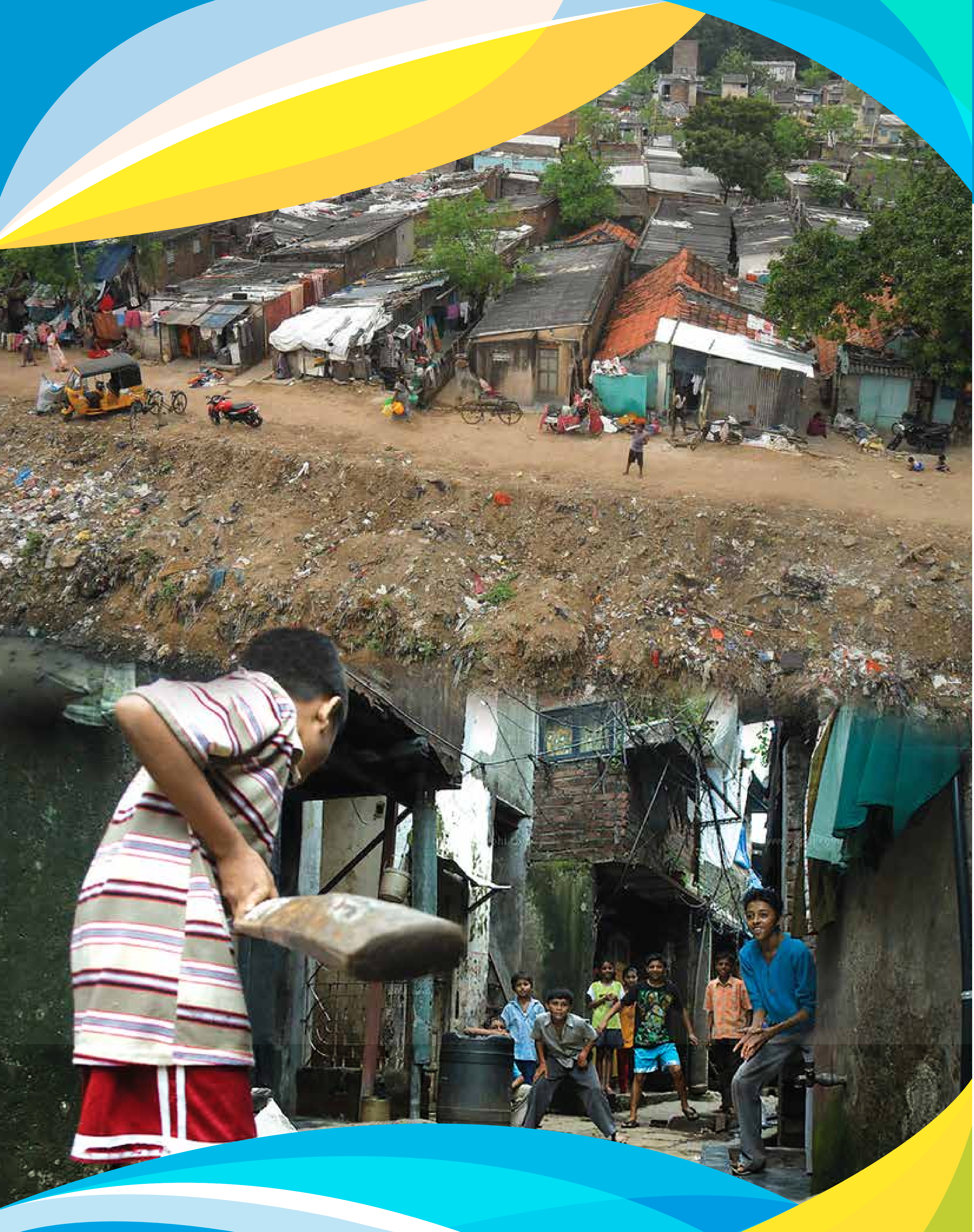
මෙහි පරිදි එක් අන්තයක ගැටළු ඇතිවන්නේ තනිකරම පාරිසරික සාධකවල බලපෑමෙනි. අනෙක් අන්තයේ ගැටළු ඇති වන්නේ කායික සාධක/ ජානමය/ ජීව විද්‍යාමක සාධක හේතුවෙනි. වැඩිපුර ගැටළු ඇතිවන්නේ මෙම සාධක දෙකෙහිම බලපෑමෙනි.

මනෝ සමාජයීය ගැටළු නිසා ඇතිවන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු මොනවාද ?

- විශාදය
- තමන්ට හානිකර ගැනීම
- අඩු වයසින් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු වීම
- දුම්පානය/ මත්පැන්/ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම
- හිංසනය

මනෝ සමාජයීය ගැටළු නිසා ඇතිවන කායික සෞඛ්‍ය ගැටළු මොනවාද ?

- හදිසි අනතුරු
- කෝලාහල
- මන්ද පෝෂණය
- ලිංගිකව බෝවන රෝග
- දුම්පානය/ මත්පැන්/ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම නිසා ඇතිවන (පෙනහළු පිළිකා, සිරෝසිස් ආදී) රෝග



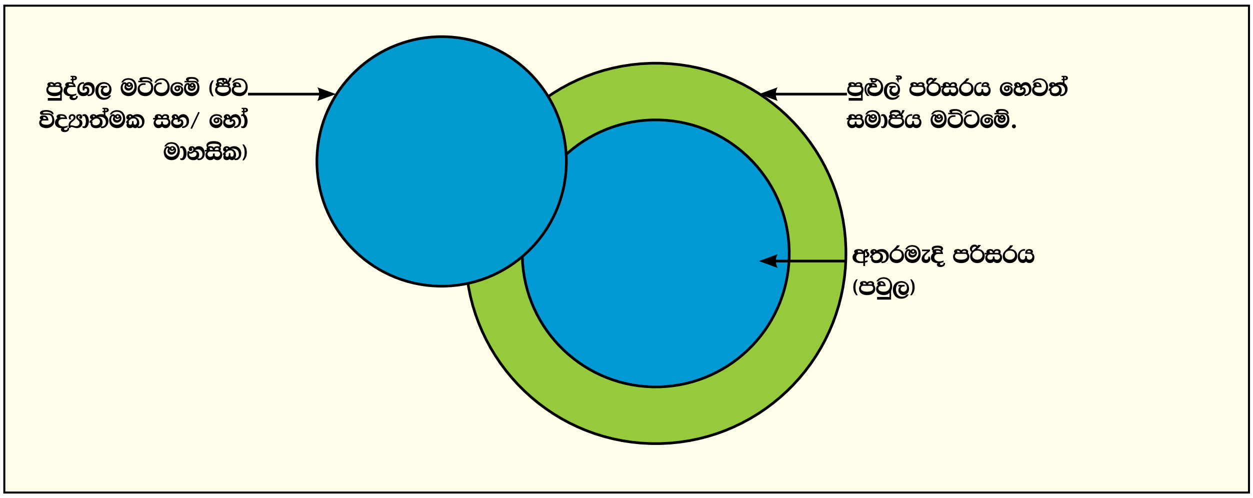
පරිච්ඡේදය 02

යෞවන සමයේ ඇතිවන මානසික රෝග සඳහා ආරක්ෂාකාරී සාධක හා අවධානම් සාධක

ඕනෑම අයකුට ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන කායික, මානසික හෝ සමාජයීය සිදුවීම්/සාධක ඇත. මේවාට මුහුණ දෙන ඇතැම් අයට පමණක් මානසික රෝග වැළඳිමේ හැකියාවක් ඇත .

- කායික සිදුවීම්/සාධක
- මානසික සිදුවීම් /සාධක
- සමාජයීය සිදුවීම්/ සාධක

මෙම සාධක/ සිදුවීම් ක්‍රියාත්මක වන ස්ථානය අනුව පහත පරිදි වර්ග කළ හැකිය.



මෙම සාධක / සිදුවීම් තනිව හෝ ගොනු වශයෙන් අන්තර් ක්‍රියා කිරිමෙන් මානසික රෝග බිහි කිරිමට ඉඩ ඇත. උදාහරණ:

- මව මත්පැන් පානය කරන නිසා දරුවකු මත්පැන්වලට නිරාවරණය විය හැක. (පුද්ගල මට්ටමේ සාධකයක්)
- මවගේ මෙම හැසිරීම, පවුලේ ගැටම්කාරී බව සමඟ බද්ධ වී තිබිය හැක. (ආසන්නතම පරිසරයේ හෙවත් පවුලේ සාධකයක්)
- මෙම දරුවා, අඩු අධ්‍යාපන අවස්ථා ඇති. කොන්වූ සමාජයක දරුවකු වීමටද ඉඩ ඇත.(පුළුල් පරිසරය හෙවත් සමාජයේ සාධකයක්)

මෙම සාධක තුනම එක්ව මානසික රෝග ඇති කිරීමට බලපානු ඇත.

මෙහි අනෙක් අන්තය වන්නේ ආරක්ෂාකාරී සාධකයි. එක් එක් මට්ටමේදී තනිව හෝ එක්ව ක්‍රියා කිරීම තුළින් මානසික රෝගවලින් අප ආරක්ෂා කරන්නට, ආරක්ෂාකාරී සාධකවලට හැක. උදාහරණ

- පවුලේ සමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම
- සාමාජීය කටයුතුවලදි ක්‍රියාකාරී ලෙස සහාභාගි වීම

ආරක්ෂාකාරී සාධක කිහිපයක් මෙසේ වෙන් කොට දක්වමු.

අංකය	අවධානම් සාධක	ආරක්ෂාකාරී සාධක
01	**ජීව විද්‍යාත්මක සාධක**	
	මානසික රෝග සඳහා ඇති ජානමය නැඹුරුව	වයසට සරිලන උස/බර/ශරීර වර්ධනය
	විෂ ද්‍රව්‍යවලට නිරාවරණය වීම.	හොඳ කායික සෞඛ්‍යයක් තිබීම
	උදා : දුම්පානය/මත්පැන්/(කළල අවධියේම)	හොඳ මානසික / බුද්ධිමය මට්ටමක් පැවතීම.
	හිසට සිදුවන අනතුරු	
	උපතේදි ඔක්සිජන් අඩුවීම වෙනත් නව ජන්ම සංකුලතා	
	HIV/ADS රෝගය	
	මන්ද පෝෂණය	
	මත්පැන්/ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි විම	
	වෙනත් රෝග	
02	**මානසික සාධක**	
	ඉගෙනීමේ අපහසුතා තිබීම.	පලපුරුද්ද තුලින් ඉගෙනීමට හැකිවීම.
	අලුත් අවස්ථාවන්ට/ ස්ථානවලට අනුගත වීමේ අපහසුතා ඇති චරිතයක් වීම.	ගැටළු විසඳීමේ හැකියාවෙන් සන්නද්ධ දරුවකු වීම.
	ලිංගික / කායික හෝ මානසික අපයෝජනයට ලක්වී තිබීම.	සමාජමය දක්ෂතා / හැකියාවන් ඇති අයකු වීම
	කොන් කරන ලද / නොසලකා හරින ලද දරුවකු වීම.	පවුලේ සාමාජිකයන් අතර හොඳ බැඳිමක් තිබීම.
	අයහපත් චිත්ත ස්වාභාවයක් ඇති අයකු වීම.(විකෘති මනස)	
	ළදරු /ළමා වියේදි ස්ථිර රැකබලා ගන්නකු නොමැති වීම.	
03	**පවුල් සබඳතා**	
	පවුල් ආරවුල්	පවුල තුළ හොඳ කටයුතුවලට දායකත්වය ලබා දීමට අවස්ථා තිබීම.
	පවුල තුළ හොඳ විනයක් නොතිබිම	පවුලේ කටයුතුවලට උදවු කිරීම වෙනුවෙන් ඇගයීම් ලබා තිබීම.
	පවුලේ කටයුතුවල මනා කලමණාකරණයක් නොමැති වීම.	
	පවුලේ සාමාජිකයකු මරණයකට පත්වීම.	

04	**පුළුල් පරිසරයේ සබඳතා**	
4.1	**පාසල**	
	අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම	පාසල තුල විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අවස්ථාව තිබීම.
	පාසල් පැමිණීම හා ඉගෙනීම පිණිස අවශ්‍ය පරිසරයක් පාසල් තුල නොමැති වීම.	අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණ ලබාගත් අයකු වීම.
	නිර්දේශයේ ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් හෝ වැරදි ලෙස විෂය හා පරිබාහිර කරුණු උගන්වන පාසලක් වීම.	
	හිංසනය සිදුවන පාසලක් වීම.	
4.2	**සමාජය**	
	නාගරීකරණය	සමාජ බැඳීම් තිබිම.
	සමාජයේ දළ සැලැස්ම බිඳ වැටීම	විනෝද ක්‍රියා / නිදහස් සඳහා අවස්ථා තිබීම.
	කොන් කිරීම/ වෙනස් ලෙස හැසිරීම	හොඳ සංස්කෘතික අත්දැකීම් සහිත වීම.
	ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීම/ ප්‍රචණ්ඩත්වය දැකීම.	හොඳ සමාජ භූමිකාවන් දැක අනුගමනය කිරීමේ අවස්ථාව තිබීම.
		සමාජීය කටයුතු සිදු කිරීම වෙනුවෙන් ත්‍යාග/ ඇගයීම් ලබා තිබීම.

ධනාත්මක හික්මීම

පාසල් දරුවන්ගේ හොඳ ධනාත්මක හික්මීම පාදක කරගෙන දරුවන් හික්මවීම සඳහා නිපදවා ඇති හික්මීමේ අකෘතියකි. මෙහිදී නරක දරුවන් නැති බවක්, ඇත්තේ හොඳ හා නරක හැසිරීම් පමණක් බවත් විශ්වාස කෙරේ. දරුවාට කායික හෝ වාචික දඬුවම් දීමෙන් තොරව / දරුවාට ගැහීමෙන් හෝ බැනීමෙන් තොරව, හොඳ හැසිරීම්වලට අනුබල දීමට මෙම ක්‍රමය තුලින් ගුරුවරුන්ට හැකි වේ. මෙහිදී දරුවන්ගේ ගැටළු මඟහරින බව සමහරු පවසති. නමුත් සැබෑ තත්වය නම් සන්සුන්ව, මිත්‍රශීලිව හා අන්නෙය්‍යාන්‍යය සැලකීමෙන් යුතුව, ප්‍රශ්ණවලට මුහුණ දීමට දරුවා හුරු කරවීමේ ක්‍රමයක් විමයි.

ධනාත්මක හික්මීමේ ක්‍රමවේදයේදී විවිධ තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් ගණනාවක් භාවිතා කෙරේ. ඒවා හොඳ හැසිරීමට අනුබල දීමේ ක්‍රම මෙන්ම නරක හැසිරීමට දඬුවම් දීමේ ක්‍රම ද වේ.

ධනාත්මක අනුබල දීම උදා : හොඳ දෙයක් කලවිට අගය කිරීම	ධනාත්මක දඬුවම් දීම. උදා: දරුවා අපිලිවෙල / අපිරිසිදු කළ තැන, ඔහු ලවාම පිරිසිදු කරවීම.
සෘණාත්මක අනුබල දීම උදා: කෑගසා, බලකර යමක් ඉල්ලන විට නෑහුනා සේ සිටීම.	සෘණාත්මක දඬුවම් දීම උදා: නරක හැසිරීමට ප්‍රතිචාර වශයෙන්, ඔහු / ඇය කැමති කුමන හෝ දෙයක් ඉවත් කිරීම / නොදී සිටීම.

සෘණාත්මක හික්මවීමේදි මෙන් නොව, මෙහිදී සියළු පියවර සිදු කරනුයේ කාරුණික හා අනුබල දෙන සුළු නමුත් දැඩි පිලිවෙත් නිතී මෙම ආකෘතිය තුල ඇත.

පහත දක්වා ඇති පරිදි ධනාත්මක දඬුවම් ප්‍රස්ථාර ගත කල හැක.

	ධනාත්මක උත්තේජන එකතු කිරීම	සෘණාත්මක උත්තේජන ඉවත්කිරීම
අවශ්‍ය කරන හැසිරීම නැවත බල ගැන්වීම (ප්‍රතිෂ්ඨාපනය)	ධනාත්මක ප්‍රතිෂ්ඨාපනය R+ Reward	සෘණාත්මක උත්තේජන ප්‍රතිෂ්ඨාපනය R- සැනසීම (Relief)
දඬුවම, අනුමත නොකරන හැසිරීම් අඩු කරයි.	ධනාත්මක දඬුවම P+ දඬුවම	සෘණාත්මක දඬුවම් P- ප්‍රතික්ශේප වීම (Penalty)

ධනාත්මක හික්මීම පිළිබඳ උපමාන 5ක් ඇත.

1 මෙමඟින් දරුවන්ට තමන් පාසලට / ගුරුවරුන්ට / දෙමාපියන්ට සම්බන්ධ බව දැන ගැනීමට උපකාර කරයි. (තමාත් වැදගත් කොටස් කරුවකු බව දැනගැනීම)

2 එය එකිනෙකාට ගරු කරන සුළු හා උනන්දු කරවන සුළු ක්‍රමයකි. (කාරුණික බව හා දැඩි බව එකවර ප්‍රදර්ශනය කරයි)

3 දීර්ඝ කාලීනව ඵලදායී වේ. (මෙමඟින් දරුවා තමන් හා තම ලෝකය පිළිබඳ සිතන-පතන ආකාරය ද, අනාගතයේදී යහ පැවැත්ම සඳහා කළයුතු දේ ද දැනගන්නා නිසා)

4 සාමාජීයය හා ජීවන නිපුණතා දරුවාට උගන්වයි. (ගරු කිරීම, සිත කම්පනය, ගැටළු නිරාකරණය, සහයෝගය හා වෙනත් නිපුණතා)

5 තමන් කොතරම් හැකියාවලින් පිරී ඇත්දැයි සොයා ගැනීමේ අභියෝගය ළමයාට භාරදේ. (පුද්ගල හැකියාව හා ස්වාධින බව වැඩදායක ලෙස භාවිතා කිරීමට දිරි දීමෙන්)

සෘණාත්මක හැසිරීම් වැලක්වීමේ ක්‍රමවේදයන්

සෘණාත්මක හැසිරීම් ඇතිවිය හැකි අවස්ථා වැලැක්වීම, මෙහි එක් පැතිකඩකි. ගුරුවරුන්ට භාවිතා කල හැකි එබඳු ක්‍රම පහත දැක්වේ.

1 වැරදියට හැසිරෙන ළමුන් සැබැවින්ම සිදුකරනුයේ වැරදියට වටහාගත් හැසිරීම්ය. ඊට බලපාන හේතුවලින් සමහරක් නම්

- නිවැරදි හැසිරීම පිළිබඳ නොදැන සිටීම.
- තමන් නොවැදගත් යැයි සිතීම.
- තමන් අනවශ්‍ය යැයි සිතිම.

එසේ නම් හැසිරීම් නිවැරදි කිරීම ඉතා පහසුය.

- දරුවාට නිවැරදි හැසිරීම කියා දීම
- ගුරුවරයා හා දරුවා අතර හොඳ සබඳතාවන් ඇති කිරීම

එම හැසිරීම නිවැරදි කිරීම සඳහා දඬුවම් දීම අවශ්‍ය නැත.

2 එකිනෙකා අතර ගැටුම් ඇති කරගන්නා කණ්ඩායම් හඳුනා ගැනීම ගුරුවරයාගේ තවත් කාර්යභාරයකි. හඳුනාගත් ගැටුම්කාරී දරුවන් වෙනත් සුදුසු කණ්ඩායම්වලට ඇතුළු කිරීම තුලින් මෙම ගැටළුව වලක්වා ගත හැක.

3 ගැටුම් වලක්වන තවත් ක්‍රමයක් නම් - මුලදීම නීතිරීති සහ නීති කැඩීමේ ඵල විපාක පිළිබඳ දරුවන්ට කියා දීමයි. මීලඟට නීති කැඩීමේ ඵල විපාක විඳීමට දරුවන් අකමැති වනු ඇත.

4 මේ සඳහා තෙවරක් අවවාද කිරීමේ ක්‍රමයද භාවිතා කළ හැක. බොහෝ අවස්ථාවලදී පළමු අවවාදය තුලින්ම ගැටළුව විසඳිය හැක. පන්තියෙන් පිටතට දැමීම / වැඩවල යෙදවීම එහි දඬුවම්වලට යාමේ අවශ්‍යතාව ඉන් මඟහැරියයි.

එතුලින් ගුරුවරයාටද තමන් පමණට වඩා හදිසි වී දඬුවම් කළේය යන වරදකාරී හැඟීමෙන් ගැලවී යා හැක.

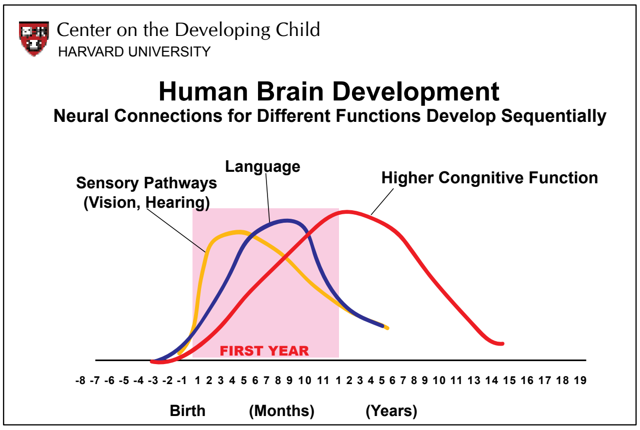
පරිච්ඡේදය 03

යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනයේ විද්‍යාත්මක පසුබිම සහ ඊට මැදිහත් විය හැකි ආකාරය

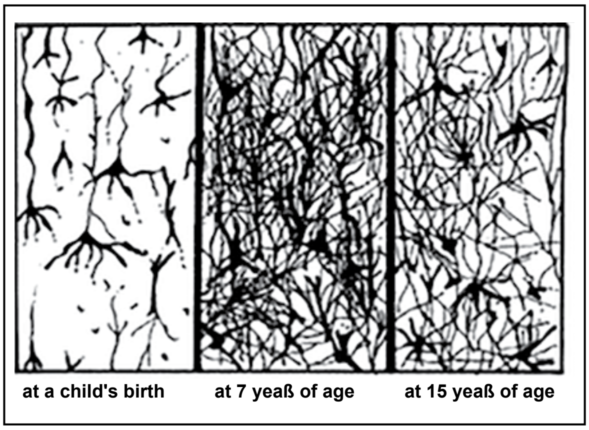
දරුවන් උපදින්නේ සාමාන්‍ය ස්නායු සෛල (නියුරෝන) බිලියන 100 ක් (100,000,000,000) පමණ මොළය තුළ රඳවාගෙනය. විවිධ කාර්යයන් සඳහා විශේෂණය වූ මොළයේ කොටස් අතර මෙම සෛල සමූහය පැතිරී පවතී. කෙසේ වෙතත් උපදින අවස්ථාවේදී හුස්ම ගැනීම, කිරි උරා බීම, ශරීරය සෙලවීම වැනි මූලික ක්‍රියාවලට අදාළ ස්නායු පරිපථ හැරුණු කොට, අනෙකුත් ස්නායු පරිපථ අතර ඇති සම්බන්ධතා හරිහැටි සැකසී නැත. ඉතිරි ස්නායු පරිපථ හටගෙන ස්ථාපිත වන්නේ උපතින් පසුවය. විශේෂයෙන්ම මුල් අවුරුදු කිහිපය තුලදීය. මෙම නියුරෝන පරිපථ හෙවත් උපාගම සම්බන්ධතා හට ගැනීම මොළයට ලැබෙන උත්තේජන මත රඳා පවතී.

උපතේ සිට ස්පර්ශය, සෙලවීම, හැඟීම්, සිතුවිලි නිසා හට ගන්නා උත්තේජන නිසා ජනිත වන ඉතා සියුම් විදුලි ධාරා අදාළ ස්නායු සෛලවල අක්සන දිගේ ගමන් කරයි. උත්තේජනයේ ස්වභාවය මත මෙම විදුලි ධාරාවන් මොළයේ විවිධ ප්‍රදේශ කරා යොමු වේ. කුඩා අවධියේදී මොළයේ විවිධ තැන්වල ඇති ස්නායු සෛල අතර පණිවිඩ හුවමාරු වීම නිසා, මොළයේ ක්‍රියාකාරී ස්ථාන අතර ස්නායු පරිපථ හටගනී. මෙලෙස කුඩා කල සිට දරුවා අත් දකින සංවේදන සියල්ලක්ම නිසා උපාගම සම්බන්ධතා රාශියක් දරුවාගේ මොළය තුල වර්ධනය වේ.

(විශේෂඥ වෛද්‍ය නීල් තලගල; මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය; සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම හා ගැටළු-2014, පිටු අංක 14-15)



fud<h ixj¾Okh ùfï ld,igyk



jhi ; iu. orej l f. fud<fh Wmd.u >k ;jh fjkiajk whre

උසස් මානසික ක්‍රියාවන් වර්ධනය වීම උපතට පෙර ආරම්භ වන අතර යොවුන් විය වන විට අවසන් වී නැත'

උපාගම නිශේධනය

දරුවා ලබන අත්දැකීම් අනුව, නිතර නිතර භාවිතා වන ස්නායු සෛල සහ උපාගම සම්බන්ධතා වඩාත් හොඳින් ස්ථාවර වේ.

භාවිතා නොවන ස්නායු සෛල සහ උපාගම දුර්වල වීම හෙවත් අකර්මන්‍ය වීම සිදුවිය හැක. මෙම ක්‍රියාවලිය උපාගම නිශේධනය වීම (Neural pruning) ලෙස හඳුන්වන අතර වයස අවුරුදු 25 පමණ දක්වා සිදු වේ. උපාගම නිශේධන ක්‍රියාවලිය නිසා උපතේදී මොළයේ තිබූ ස්නායු ප්‍රමාණය අඩකින් පමණ අඩු වේ. මෙමගින් දරුවාගේ සිතීමේ ක්‍රියාවලිය වඩාත් පැහැදිලි කරයි.

මොළයේ ස්නායු පරිණත වීම හෙවත් මයලීන් තැන්පත් වීම

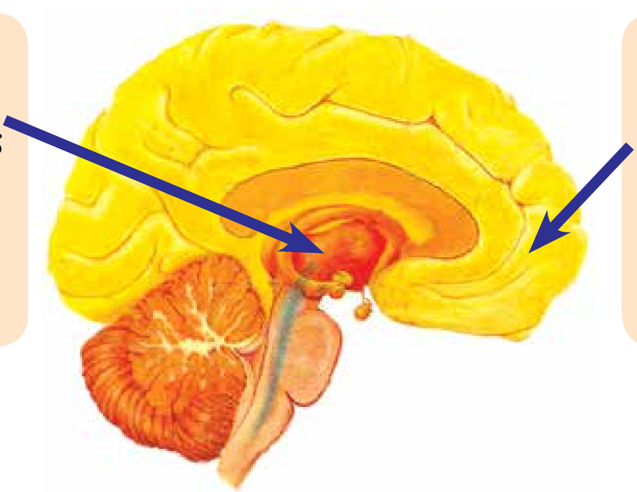
මොළයේ ඇති ස්නායු සෛල පරිණත වීම උපතින් පලමු වසරේදී ආරම්භ වන අතර, අවුරුදු 25 ක කාලයක් දක්වා සිදුවේ. ස්නායු සෛල පරිණත වීම ආරම්භ වන්නේ මොළයේ පිටුපස කොටසෙනි.

හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වන මොළයේ කොටස ඇමිග්ඩලාව (Amygdale) ලෙස හැඳින්වේ. අවුරුදු 15 පමණ වන විට මොළයේ ඇමිග්ඩලා කොටසේ මයලීන් නම් සංඝටකය තැන්පත් වී සම්පූර්ණ වශයෙන්ම පරිණත භාවයට පත් වේ. නමුත් හැඟීම් පාලනයට ඇති ඉදිරිපස මොළය පරිනත නැති බැවින් හැඟීම් පාලනය කිරීම අපහසු වේ. මේ හේතුවෙන් නව යෞවනයන් තම හැඟීම්වලට නතුවී ක්‍රියා කරනු ද, අවදානම් සහගත හැසිරීම්වල නිරත වනු ද දක්නට ලැබේ. (උදා - අධිවේගීව මෝටර් රථ ධාවනය, ප්‍රචණ්ඩකාරීත්වය, මත්වතුර සහ මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම, තමන්ට හානි කරගැනීම, සියදිවි නසා ගැනීම, මානසික ආතතිය)

අතීත මතකයන් හා වර්තමාන සිද්ධියට අදාළ තොරතුරු ගලපා විශ්ලේෂණය කර අවශ්‍ය ප්‍රතිචාරය තීරණය කරන්නේත්, චිත්තවේග පාලනය කරන්නේත් ඉදිරි මොළයේ පිහිටි පූර්ව මස්තීෂ්ක බාහිකයෙනි (Pre frontal cortex). තීරණ ගැනීමේදී ඉතාමත් වැදගත් වන පූර්ව මස්තීෂ්ක බාහිකය පරිණත වී නැති බැවින් නව යෞවනයන්ට තම හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම අසීරු වේ.

මොළය පරිණත වීමට දළ වශයෙන් වසර 25 ක් පමණ ගතවේ

ඇමිග්ඩලාව (Amygdale) **අවුරුදු 15 වන විට කොටසේ මයලීන් තැන්පත් වී සම්පූර්ණ වශයෙන්ම පරිණත භාවයට පත් වේ.**



චිත්ත වේගපාලනය කරන ඉදිරි මොළයේ පිහිටි පූර්ව මස්තීෂ්ක බාහිකය (Pre frontal cortex) **තවම පරිණත වී නැත**

- නව යෞවනයන් බොහෝ විට අත්වන ප්‍රතිඵලය නොසිතා තීරණ ගනී. එම නිසා අප ඔවුන්ට සාමූහික ක්‍රීඩා එදිනෙදා ජීවිතයේදී විවිධ ක්‍රියාකාරකම් (උදා - පාසලේ විවිධ උත්සව, පොදු ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට හා සැලසුම් කිරීමට අවස්ථාව සලසා දිය යුතුය)

- සමාජ වැඩ කටයුතු කිරීම මගින් දරුවාගේ සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම සහ සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම යනාදී හැකියාවන් දියුණු කිරීමට හැකිවේ.

- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කිරීමට දරුවන් සමග සිද්ධි අධ්‍යයනයන් සාකච්ඡා කරන්න.

වෛද්‍ය නීන්ස්ටයින් ඇතුළු කණ්ඩායම මගින් ප්‍රකාශිත නව යෞවන සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශය ඇසුරිනි.

ප්‍රධාන අන්තරාසර්ග අක්ෂයන් තුනෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය

නව යෞවනයන්ගේ සංවර්ධනයට බලපාන ප්‍රධාන අන්තරාසර්ග අක්ෂයන් තුනක් ඇත.

1 හයිපොතැලමස් - පිටියුටරි - ගොනැඩල් හොග් (අක්ෂය)

2 හයිපොතැලමස් - පිටියුටරි - තයිරොයිඩ් හොග් (අක්ෂය)

3 වර්ධක හෝර්මෝන (GH) (අක්ෂය)

මෙම හෝමෝන මොළයේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වනවා මෙන්ම චිත්ත වේගවල අසමතුලිත භාවයට ද හේතුවේ.

නව යොවුන් විය සහ සංවර්ධනය

(මූලාශ්‍රය හෝම් වර්ජිනියා කෝපරේට් එක්ස්ටෙන්ෂන්)

නව යෞවුන් විය, නව යෞවනයන්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන්ට විවිධ වෙනස්වීම්වලට මුහුණ දීමට සිදුවන කාලයකි. නව යෞවනයන් සහ වැඩිහිටියන් පහත කරුණු පිළිබඳ අවබෝධ කරගෙන සිටීම වැදගත් වේ.

කායික, මානසික සහ සාමාජයීය වශයෙන් නව යෞවනයා තුල සිදුවන වෙනස්වීම් මොනවාද ?

මෙම වෙනස්වීම් ඔවුනට බලපාන්නේ කෙසේද?

යෞවනයන් වෙනුවෙන් වැඩිහිටියන්ට කළ හැකි උදව් මොනවාද ?

මේ සඳහා අවශ්‍ය වන උදව් ලබා ගත හැකි සේවාවන් මොනවාද ?

බොහෝ වැඩිහිටියන් සිතන්නේ නව යෞවනයන්ගේ සිතීමේ කුසලතාවය කුඩා දරුවන්ට වඩා වැඩි බවයි. නමුත් මෙය වැරදි වේ.

	සිතීමේ කුසලතාවය	අන්තර්ගතය
A	ඔවුන්ගේ උසස් තර්කන කුසලතාවයන් (advanced reasoning skills) තවමත් වර්ධනය වෙමින් පවතී	මෙම ක්‍රියාවලියට අදාල වන්නේ 1 විවිධ විසඳුම් සහ සිදුවිය හැකි දේ පිළිබඳ සිතීමේ හැකියාව 2 තර්කානුකූලව සිතීමේ ක්‍රියාවලිය 3 උපකල්පන වශයෙන් සිතීමේ හැකියාව 4 "මෙසේ වුවහොත්?" යන ප්‍රශ්නය ඇසීම සහ එයට පිළිතුරු දීමේ හැකියාව
B	ඔවුන්ගේ පරිකල්පන චින්තන කුසලතාවයන් (abstract thinking skills) තවමත් වර්ධනය වෙමින් පවතී	මෙයින් අදහස් වන්නේ නොපෙනෙන නොඇසෙන ස්පර්ශ කිරීමට නොහැකි දේ පිළිබඳ සිතීමේ හැකියාවයි. උදා- දෛවය, විශ්වාසය, ඇදහීම් සහ ආධ්‍යාත්මික බව
C	ඔවුන් තුල මෙටා-කොග්නිෂන් (meta-cognition) වශයෙන් හඳුන්වන ක්‍රියාදාමයකින් සිතීමේ හැකියාව වර්ධනය වෙමින් පවතී	මෙය යම් පුද්ගලයකුට තමාට දැනෙන දේ සහ තමා සිතන දේ පිළිබඳ සිතීමට ඉඩකඩ සලසා දෙයි. අන් අය තමන්ව තේරුම් ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සිතීමේ හැකියාව ද මෙයට ඇතුලත් වේ. ඔවුන් ඉගෙනීමේ උපාය මාර්ග ලෙස සමෘති උපක්‍රම (mnemonic devices) දියුණු කරගනී. උදා- උපුල් ඉතිං නැගිට ගිහිං ධම්මි නිදිද බලා වරෙන්

මෙම වෙනස් වීම් නව යෞවනයන්ට බලපාන්නේ කෙසේද ?

නව යෞවනයා තුළ ඇති තර්කය	නව යෞවනයාගේ ප්‍රතිචාරය
ඔවුන් තරමටම අන් අයද, ඔවුන්ගේ සිතුවිලි සහ හැසිරීම් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන බව නව යෞවනයන් විශ්වාස කරති.	නිරතුරුව තමා දෙස බලා සිටින සිතින් මවාගත් ප්‍රේක්ෂක පිරිසක් සිටින බවට ඔවුන් විශ්වාස කරති.
තමා තරම් වෙන කිසිවෙකු කවර කලකදීවත් තමන් අත් දකින අපහසුකාරී හැඟීම් සහ දැනීම් අත් දැක නැති බවට නව යෞවනයන් විශ්වාස කරයි.	මෙම අපහසුකාරී දැනීම්වලට ඔවුන් උවමනාවටත් වඩා ප්‍රතිචාර දක්වති. තමාගේ දැනීම් අන් අයට තේරුම්ගත නොහැකි යැයි ඔවුහු සිතති.
"මෙය මට සිදුවිය නොහැකිය" යන තත්ත්වය නව යෞවනයන් පෙන්නුම් කරයි.	එම නිසා නව යෞවනයන් අනවශ්‍ය අවදානම් තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට කැමතිය. උදා - "මා මෙම කාරය අනතුරකට ලක්කර ගන්නේ නැත" "මට ගැබ්ගැනීමේ අවදානමක් නැත " එම නිසා ඔවුන් අවදානම් චර්යාවලට නැඹුරු වී, ගැටළු වලට භාජනය වේ.
නව යෞවනයන් හේතුව අනුව සිතයි.	සතුන්ට සිදුවන වදදීම් පිළිබඳ කියවීමෙන් හෝ ඇසීමෙන්, ඔවුන් මස් මාංශ අනුභවය නවතාලීමට සිතනු ඇත.
නව යෞවනයන් සාධාරණත්වය පිළිබඳ සිතයි.	ඔවුන් වැඩිහිටියන්ගේ වචන සහ ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකලාපය අතර පවතින නොගැලපීම් වහාම උපුටා දක්වයි. ඔවුනට වරද හා නිවැරද්ද අතර පවතින සියුම් පරාසය දැකීමට අපහසුය. වැරදීම්වලට ඔවුන් තබා ඇත්තේ ඉතා කුඩා ඉඩක් පමණි.

ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද ?

- නව යෞවනයන් බැහැර කරන්නේ වැඩිහිටි ඔබේ අත් දැකීම්ය. එය අපහාසයක් ලෙස භාර නොගන්න

- ඔබ ඔවුන්ගේ හැසිරීමේ රීති සහ ඒවායේ ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

- ඔවුන්ගේ හැසිරීමේ සහ ඒවායේ ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම සඳහා වෙනත් නව යෞවනයන් කරා ද යොමු කරන්න

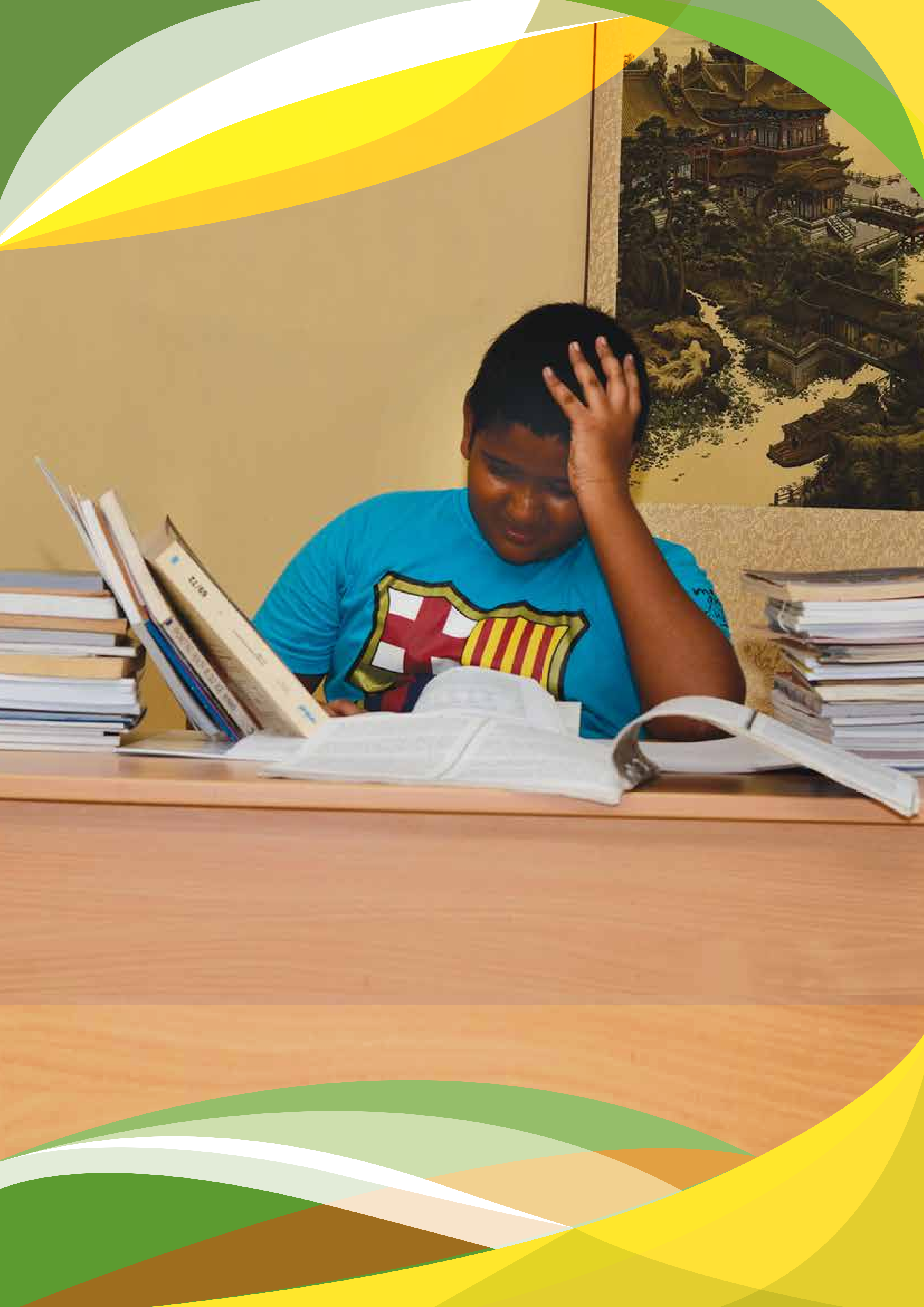
- මෙසේ හැසිරීම් රීති සහ ඒවායේ ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට නව යෞවනයන් ක්‍රියාකාරීව සහභාගී කරගත යුතුය. ඔවුන්ගේ උසස් තර්කන කුසලතාව භාවිතයෙන් ඔවුන්ගේම ක්‍රියාවන්හි සැබෑ ප්‍රතිවිපාක වටහා ගැනීමට යොමු කරන්න. ඔවුන්ගේ අදහස්වලට සවන් දෙන්න

- පාලනයක් සහිතව අවධානම් චර්යාවන්හි නිරතවීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. කඳු නැගීම වැනි අවදානම් ක්‍රීඩාවල ඔවුන් නිරත කරන්න

- සමාජ සේවා වැඩකටයුතුවල නිරත වීමට නව යෞවනයන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. උදා- වයස්ගත අයට ආහාර ලබාදීම

- නව යෞවනයන්ගේ අදහස් පිළිබඳ ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න. එමෙන්ම ඔබගේ අදහස්ද ඔවුන් සමග විවෘතව සාකච්ඡා කරන්න. දේශපාලනමය සහ ආගමික මත පිළිබඳව අසන්න

- නව යෞවනයන් සමග අව්‍යාජ සබඳතාවයක් ගොඩනගා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබට සිදුවූ අත් වැරදි සහ මුහුණපෑමට සිදුවූ අන්තරාදායක තත්ත්වයන් පිළිබඳ ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.



මානසික ආතතිය සහ නව යොවුන් වියට බලපාන අධ්‍යාපනික ගැටළු

අධ්‍යාපනික කටයුතු හා බැඳුණු ප්‍රකට හැසිරීමේ ගැටළු සමහරක් මේ පරිච්ඡේදය තුලින් විස්තර වේ. මෙම දැනුම රෝගීන් ඉදිරිපත් කරන සායනික ගැටළු උපදේශනය හා රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම මත පදනම් වී ඇත. ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදය මෙහි විස්තර කරනු නොලැබේ.

මානසික ආතතිය

මානසික ආතතිය යනු
අපට දැරිය නොහැකි අවස්ථාවලට පිලියමක් වශයෙන් අපේ සිත හා කය විසින් ඇති කරන සෘණාත්මක ප්‍රතික්‍රියාවයි

මානසික ආතතිය හා බැඳුනු ප්‍රතික්‍රියාව මෙන්ම ආතතියට මුහුණ දෙන හා ඉන් මිදෙන ආකාරය ද එක් එක් පුද්ගලයා මත වෙනස් වේ.

ක්ෂණික සහ ප්‍රබල ආතතිය

අති ප්‍රබල හා ක්ෂණික ප්‍රතික්‍රියාවන් මානසික රෝග ලෙස වැරදියට වටහා ගනු දැකිය හැක. හදිසි විපතකින් පසු සිදුවන ආතතිමය රෝගය සහ ක්ෂණික ආතතිමය ප්‍රතික්‍රියාව ඊට උදාහරණයි. සාමාන්‍යයෙන් ක්‍ෂණික ආතතිය ඇති වන්නේ, ප්‍රබල ලෙස ආතතිය ඇති කරවන අවස්ථාවක් හේතු කොට ගෙනය.

මේවා දරුවන්ගේ ජීවිතයට සෘණාත්මකව බලපායි. අප පාසල් හා සමාජය විසින් මේවා ඉක්මනින් හඳුනාගනු ලබන අතර, ගොදුරු වූ දරුවන්ට උපකාර කරනු ද දක්නට ලැබේ.

ක්ෂණික ආතතියට හේතු

- වැදගත් විභාගයකින් අසමත් වීම
- මව /පියා මියයෑම
- ලිංගික අපයෝජනයකට ගොදුරු වීම

මානසික ආතතිය යනු

wmg oeßh fkdyel wjia:dj,g m,hul jYfhka ia; yd lh úiska we;s lrk iDKd;ul m;slahdjhs'

මානසික ආතතියේ අවස්ථා දෙකකි

lIKsl wd;;sh(Acute stress)
kshs; wd;;sh(Chronic stress)

fndfyda fokd úIfhys fkdjeo.;a Ôú; isÿùï mvdjg m;a orejka ;=, oeä wd;;shla we;s lrkjd úh yels'

orejkaf. yeiÍfuys lemfmfkk fjkia we;s lsÍfï lsúfgl fkdi,ld yßkak tmd'

wd;;sh yd ne÷Kq .eg¿j,ska ñÿkag fokakg" th h,s iyma; lrñka ,;a frd. lrjkak tmd'

wd;;shg ñoug orejkag ;sfnk yelshdj" iajNdúl,u" mi;nEug ,lajk l< h, ke.Sisàfï yelshdj~ (Resilience)

wd;;shg m;a orejdg iEu úgu n,dmdfrd;a;= we;s lrjkak' lsishï úfgl orejd ;sfnk fkdlrkak'

wkd.;h m<n| iDKd;ulj isf;ka je,elaùug ieuúgu mhjrK .kak'

නිදන්ගත ආතතිය

දෛනික ජීවිතයේදී ළමයා මුහුණදෙන ගැටළු නිසා, දිගු කලක් තිස්සේ, ප්‍රබල ආතතියක් ක්‍රමයෙන් ගොඩනැගෙනු දැකිය හැක. මෙම ගැටළුව හෝ ළමයා කෙරෙන් විදහා දැක්වෙන ප්‍රතික්‍රියාවද එතරම් ප්‍රබල නැත. නමුත් මෙම නිදන්ගත ආතතිය නිසා සෞඛ්‍යමය ගැටළු රාශියක් ඇතිවිය හැක. මෙය හඳුනාගැනීම හෝ ප්‍රතිකාර කිරීම සිදු නොවන තරම්ය.

උදා - නිවසින් දුර බැහැර පාසලකට යන ළමයෙකු නින්ද අඩුකම හා දිනපතා බොහෝ දුරක් ගමන් කිරීම නිසා ආතතියට පත්වේ.
- පහ වසර ශිෂ්‍යත්වය හා උසස් පෙළ විභාග හා බැඳුණු ආතතිය

ආතතිය ඇතිවන්නේ ඇයි ?

දරුවෝ සාමාන්‍යයෙන් යලි නැගී සිටීමේ හැකියාවෙන් යුත් (Resilience) අය වෙති. එසේ නොහැකි අය ආතතියට ලක්වේ. ආතතියට පත්වන සුළුතරයකට ඒ සඳහා විවිධ හේතුන් ඇත. සමහර විට ඒවා හඳුනා ගැනීම දුෂ්කරය. වෙනත් ඕනෑම මානසික ගැටළුවකට මෙන්ම ආතතියටද ජානමය පසුබිම හා පුළුල් පරිසරයේ / සමාජයේ බලපෑම යන දෙකම හේතු වේ.

යම් කෙනෙකු විසින් නොසලකා හරින සුළු දෛනික සිදුවීමක් තවත් කෙනෙකුට ප්‍රබල ආතතියක් බිහිකරන සාධකයක් විය හැක.

උදා- සිටින පාසලේම පන්තිය වෙනස් කිරීම

ආතතියට දක්වන ප්‍රතිකාරය තීරණය කරන සාධක

සංවර්ධනාත්මක අවධිය
දරුවාගේ වයස
පුද්ගලික හේතු
සංස්කෘතිමය හේතු
දරුවාගේ මනෝභාවය
පූර්ව අත්දැකීම්
පවුලේ සහයෝගය
දෙමාපියන්ගේ හැකියාවන්
වෙනත් විවිධ කාරණා

අපි මින් සමහරක් සවිස්තරාත්මකව සලකා බලමු

දරිද්‍රතාවය හා හැසිරීමේ ගැටළු

දරිද්‍රතාවය, අසල්වැසියන් හා පවුල තුල ඇති බැඳීම යන කාරණා අතර සබඳතාවයක් ඇති බව සමීක්ෂණ මගින් හෙලි වී ඇත.

දිළිඳු, කොන්වූ පරිසරවල වෙසෙන දරුවන් හට විවිධ හැසිරීමේ ගැටළු ඇත. ඒවා දකින අප ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ට වරද පටවමින්, දරුවන් හදා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය පිළිබඳව හා එහි ප්‍රමිතීන් පිළිබඳ කියා දෙන්නට උත්සාහ දරමු. එනමුත් දරිද්‍ර වූත් අඩු පහසුකම් සහිත පරිසරයක ජීවත් වීමේ ප්‍රතිඵල මොනවාදැයි සලකා බැලිම වටින්නේය. එම දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ද ගැටළු සහගත ළමා කාලයක් ගෙවූ අයවලුන්ය. ඔවුන්ට වෙනස් කල නොහැකි මෙම පරිසරය නිසා ඔවුන්ද දරුවන්ට අවැසි අවධානය හා සැලකිල්ල සැපයිමට අපොහොසත්ය. එනිසා අප එම දෙමාපියන්ට බැණ වැදිම සුදුසු නැත. මෙම දරුවන්ට ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ගේ ද උදව් ඇතිව උපකාර කිරීම ගුරුවරයාගේ වගකීමකි.

ආතතියෙන් පෙළෙන දරුවකු හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

ආතතියට දක්වන බොහෝ ප්‍රතික්‍රියා කෙටි කාලීනය. ගුරු උපදෙස් හා දෙමාපිය උපකාර ඇතිව ඒවා බොහෝමයක් විසඳී යයි.

නමුත් පහත අවස්ථා වලදී දිගුකාලීන ප්‍රතික්‍රියාවක් දැයි සැක කළ යුතුය

- පන්තියේ ලකුණු/ වෙනියා අඩුවීම
- අධ්‍යාපනික කටයුතු අතපසු වීම
- සමාජයෙන් කොන්වීම

ih¿ ffjoH WmfoYk
yd yuùïj,o o fuu
mYk ;k úuiu jà'

සියළු වෛද්‍ය උපදේශ හා හමුවීම්වල ද මෙම ප්‍රශ්න තුන විමසීම වටී. ඒවා හඳුනා ගතහොත් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම වැදගත්ය.

එසේම ඕනෑම දරුවකු මෑතකදී හෝ අතීතයේ සිදුවූ ආතතිය ජනනය කරවන සුළු ජීවන අත්දැකීම් පිළිබඳ ඔබට පැවසීමට ඉඩ ඇත. ඒ හැම එකක්ම ගැටළු ඇති කරන්නේ නැත.

සිත යලි යලිත් තුවාල කරවීම

ලොකු හෝ කුඩා යම් ආතතියක් ජනනය කරවන ජීවන අත්දැකීමක් නිකරුනේ සලකා බලමින්, එයට ප්‍රතිකාර කිරීමට යාමද හානිකර විය හැක. වාර්තාගත සිදුවීම් අමතක කර දමා දරුවා සිතින් නැගී සිටියි නම්, චිකිත්සකවරයා හෝ ගුරුවරයා එය අල්ලා-බදාගෙන සිටීම නොමනාය. මෙය අත්දැකීම් අඩු උපදේශකයන් මගින් සිදුවන වරදකි.

සැක සහිත අවස්ථාවලදී වෙනත් සුදුසුකම් ලත් කෙනකුගේ උපදෙස් ගැනීමට පැකිලෙන්න එපා. අවශ්‍ය විටෙක වැඩිදුර ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහලේ මනෝ වෛi විශේෂඥ වරයා වෙත හෝ මානසික රෝග පිළිබඳ වෛi නිලධාරියා වෙත යොමු කළ යුතුය.

මානසික ආතතියේ අනිටු ප්‍රතිඵල

බරපතල මානසික රෝගයක් ඇතිවීම

අධ්‍යාපනික කටයුතු හා විෂය බාහිර කටයුතු අඩපණ වීමත් සමාජයේ කොන් වීමත් නිසා දරුවාගේ හැකියාවන් මොට වීම

හිංසනයට ලක්වීම මේ නිසා නව පරිසරය/ පාසලට අනුගත වීමේ ගැටළු අළුතින් ඇති වී දැනට ඇති ගැටළු තව තවත් වැඩිවේ

සියදිවි නසා ගැනීමට තැත් කිරීම හා එසේ සියදිවි නසා ගැනීම, දුර්ලභ නමුත් අතිශය භයානක ප්‍රතික්‍රියා දෙකකි. එබඳු අවස්ථාවක විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත හෝ මානසික සෞඛ්‍ය සායනයක් වෙත වහාම යොමුකල යුතුය

මානසික ආතතිය ඇති දරුවකුට උදව් කරන්නේ කෙසේද?

දරුවාට ලබාදිය යුතු දේවල් නම් දැනුම, අධ්‍යාපනය, උපදෙස් හා උපකාරය (සහකම්පනය හා අනුබල දීම ඇතුළුව) පමණි. ජීවිතය යලි සංවිධානය කර ගැනීමට හා යලි නැගී සිටීමට යම් කාලයක් අවශ්‍යයය. ප්‍රායෝගික උපදෙස්ද අවශ්‍යයි. මෙමගින් දරුවා තමන් විසින්ම යලි යථා තත්වයට පත්වනු ඇත. බොහෝ අවස්ථාවලදී වෙන කිසිවක් නොකර සිටීම වඩාත්ම හොඳ දෙයයි. නමුත් ප්‍රතිකාර නොකර අතහැර දැමීමක් ඉන් අදහස් නොකෙරේ. මෙම කාලසීමාව "අවධානයෙන් බලා සිටීම" නමින් හැඳින්වේ.

එබඳු බලා සිටීමක් ඵල රහිත වූ කළ හෝ යම් අනිටු ප්‍රතිඵලයක් ඇතිවනු පෙනේ නම් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න. නැතහොත් උපදේශණය සඳහා යොමු කරන්න.

ආතතියට ලක්වූ දරුවකුගේ හැසිරීම දරා ගන්නේ කෙසේද?

ගුරුවරුන්/ රැකබලා ගන්නන්ගේ සිත් තුල නරක/ අමුතු හැඟීම් ඇති කරන ළමයා අනතුරට ලක්විය හැකි ළමයා ලෙස හැඳින්වේ.

එබඳු දරුවකු හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න. මෙහිදී රහස්‍යභාවය රැක ගැනීම ද ඉතා වැදගත්ය. මෙබඳු දරුවකුගේ ගැටළු පිළිබඳ කතා කරන ස්ථානය ගුරු විවේකාගාරය හෝ බස් නැවතුම්පල නොවේ.

ආතතියට ලක්වූ දරුවකුට උදව් කරන ආකාරය සංක්ෂිප්තව

උපදේශනයේ මූලික සිද්ධාන්ත සැලකිල්ලට ගෙන උපදේශනය ආරම්භ කළ යුතුය. ආතතියට ලක්වූ සියළු දරුවන් ලඟ, නිවසින් පිටත පරිසරයේ වැඩිහිටියකු සිටීම පවා මහෝපකාරී වේ. ඔවුන්ට කරන උපකාර එකිනෙකාගේ ආතති මට්ටම මත රඳා පවතී. (උදා- ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්වූ දරුවකු පිළිබඳ පොලීසිය වෙත පැමිණිලි කිරීමත්, තව දුරටත් අපයෝජනය වීම වැලැක්වීමත් ප්‍රධාන වේ)

උදව් කිරීමේ පියවර පහත පරිදි යෝජනා කළ හැක.

1. රහස්‍ය හා මිත්‍රශීලී සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගන්න
2. දරුවා පිළිබඳ තීරණවලට එළඹෙන්න එපා
3. ඔබ කථා කිරීමට පෙර දරුවාගේ පැනය හොඳින් අසා සිටින්න
4. අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට දරුවාට අවශ්‍ය තරම් කාලය දෙන්න. නමුත් දරුවාට බල කිරීමට හෝ අනවශ්‍ය ලෙස භාර ඇවිස්සීම සිදු නොකරන්න.
5. දරුවා අත්දකින තත්ත්වය පිළිබඳ කියා දෙන්න. විය හැකි ප්‍රතික්‍රියා පිළිබඳවද කියා දෙන්න
6. කළයුතු දේ හා නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ ප්‍රායෝගික උපදෙස් දෙන්න. උදා: නිති පරිදි ආහාර ගැනීම, නෑම නින්ද, විවේකය, සමාජ සබඳතා පැවැත්වීම වැනි දේ පිළිබඳ උපදෙස් දෙන්න
7. දරුවාගේ සිත තුල බලාපොරොත්තු ඇති කරන්න. මෙය ආතතිය නැති කිරීම සඳහා වූ එකම හා වැදගත්ම සාධකය වේ. නමුත් මෙම බලාපොරොත්තු ප්‍රායෝගික සහ ළඟා කරගත හැකි ඒවා විය යුතුය.
8. දෙමාපියන්ගේ සහ අනෙකුත් ආයතනවලින්ද උදව් අවශ්‍ය විය හැක.

මෙම උපකාර සේවය ප්‍රතිකාර සේවය සමග අවශ්‍ය විටකදී සම්බන්ධ කරන්න

දරුවා ඉදිරිපිට දරුවා පිළිබඳ සෘණාත්මක මත ප්‍රකාශ කිරීම වලක්වාගන්නේ කෙසේද?

මෙහිදී දරුවා පිළිබඳව වැඩිහිටි/ගුරු/දෙමාපියන් සිදු කරන යම් නරක හා සෘණාත්මක ප්‍රකාශයන් නිතර නිතර ඇසීම නිසා දරුවාගේ යටි සිත ඊට ගැලපෙන ලෙස ක්‍රියා කිරීමට පටන් ගනී. මෙම ක්‍රියාවලිය සිතා මතා කරන දෙයක් නොවේ.

උදා- නරක කට්ටි පනින ළමයෙකු යැයි ඔබ දරුවකුට දිගටම කිවහොත්, දරුවා හොඳ කෙනෙකු වුවද

කට්ටි පනින්නකු බවට ටික දිනක ඇවෑමෙන් පත් වනු ඇත.

යොවුන් විය හා බැඳුණු අධ්‍යාපනික ගැටළු

උපදේශනය පතා පැමිණෙන දරුවන්/ යෞවනයන්ට ඇති පොදු ගැටළු සමහරක් ඉදිරි පිටුවල විස්තර කෙරේ. ඒවා විසඳීමට උදව් කරන ආකාරය අවශ්‍ය පරිදි සටහන් කර ඇත. එම අවස්ථා විසඳීම පිළිබඳ නිවැරදි දැනුම ලබා ගැනීමට පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙකු/ උපදේශකයකු යටතේ පුහුණු විය යුතු බව මෙහිලා සටහන් කරමි.

මින් ඇතැම් ඒවා ගුරුවරුන්ට හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර කළ හැකි තත්ත්වයන්ය

මතකය අඩු බව/ අමතක වීම

හොඳ සිසුන්ගෙන් නිතර අසන්නට ලැබෙන පැමිණිල්ලකි. අමතක වීම, ඉගෙනගත් දෙය මතක තබා ගැනීමේ අපහසුතාව ප්‍රකාශ කරන සිසුහු ඊට විවිධ හේතු දක්වති.

ළමා/ යොවුන් වයසේ සිටින කවරකු හටවත් මොළයේ දුර්වලතා හා බැඳුණු අමතක වීමේ රෝගයක් ඇතැයි සිතිය නොහැක. ඒ නිසා අමතක වීම මානසික ගැටළු හා බැඳුණු තත්ත්වයක් බව අපගේ අත්දැකීමයි.

අපගේ මතකය රඳා පවතින්නේ අවධානය මතයි. බොහෝ දුරට දරුවකුගේ/ යෞවනයකුගේ අමතක වීම, අවධානය මඳ බව නිසා සිදු වේ.

නිතර වාර්තාවන ගැටළු

- u; lh wv nj
- k ko wv$ jeä nj
- yeiÍfï fjkil ï
- mdi , hdu m; l fIm lÍu
- fyd| YIHfhl wv , lK ,nd.eku
- l ror ldr <ufhl$ yeiÍfï .eg¿
- wêl f, i n,dfmdfrd; ; ;nd .eku
- tmdùu$ wd; u úYjdih wvùu
- ieuúgu i¾j iïm¾K ùug we; leue; ;
- úNd. u. yeÍu$úNd. N; ldj
- ndOl yd úIdoh
- wk;¾cd,h" ùäfhd lvd" cx.u ÿrl:k"
- k, PdhdrEm
- u;mek$u;øjHj ,g weíney ùu kid wOHdmkh ì| jeàu
- .re ii in|;d
- fyd| .rejre yd krl .rejre

අමතක වීමට ප්‍රධාන හේතු

- අධික වෙහෙස - අතිරේක පන්ති රැසකට සහභාගී වීම
- විවිධ බලපෑම් - විෂයයන් රාශියක් එකවර ඉගෙන ගැනීම
- පරිසරයේ බලපෑම - අධික රස්නය, ආලෝකය, මදුරුවන්
- හිඳගෙන සිත එක්තැන් කරගත නොහැකි වීම/ ඊට කාලය මදිවීම එක් තැන හිඳ පාඩම් කිරීමට ළමයා අකමැති සේම එසේ කිරීමට වෙලාව මදිවන අවස්ථා ඇත
- මනෝභාවයන් පිළිබඳ ගැටළු - දුක, කෝපය හා කාංසාවෙන් නිතර සිත පිරී තිබීම
- කායික ගැටළු - වේදනාව, කැක්කුම, විජලනය, බඩගින්න හා ආහාර වැඩිපුර ගැනීම
- ඉහත සඳහන් මනෝභාවය පිළිබඳ ගැටළු හා බැඳුණු සංජානනය පිළිබඳ ගැටළු ද සිත එකඟ කරගෙන පාඩම් කිරීමට බාධා කරයි

අමතක වීම් ඇති දරුවකුට උදව් කරන්නේ කෙසේද ?

අමතක වීමට හේතුව සවිස්තරාත්මකව සොයා ගන්න. එම හේතු විසඳීම සඳහා සිසුවා සමග එක්ව ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයක් සකසන්න.

ටික දිනකින් යලි සිසුවා සමග සාකච්ඡා කර ප්‍රතිඵල ඇගයීමක් සිදු කරන්න. ප්‍රතිඵල අසතුටුදායක නම් මනෝ වෛද්‍ය/ වෛද්‍ය හෝ උපදේශක වරයෙකුට යොමු කරන්න.

S	Q	3R
SURVEY	QUESTION	READ RECITE REVIEW

SQ 3R වැනි ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයක් භාවිතා කිරීම මෙබඳු අවස්ථා මගහරවා ගැනීමට මහඟු උපකාරයකි. (SQ 3R අන්තර්ජාලයෙන් බාගත හැක)

නින්ද අඩුවීම/ වැඩිවීම

සාමාන්‍යයෙන් පැය 6-8 ක් නින්ද සඳහා දෛනිකව ගතකල යුතුය. මෙය එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වේ. “මතකය තැන්පත් වීම” සිදුවන්නේ රාත්‍රියේ තද නින්ද/ REM නින්ද ලබන කාලසීමාව තුල නිසා, ඉගෙන ගන්නා දරුවකු හොඳ නින්දක් ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යය.

හොඳ නින්දක් ලබාගැනීම සඳහා උපදෙස්

- සෑම දිනකම නින්දට යාමට හා අවදි වීමට නිශ්චිත වේලාවක් වෙන්කර ගන්න (එකම වේලාවක නින්දට යන්න. එකම වෙලාවක අවදි වන්න)
- රාත්‍රී නින්ද සුවදායක නොවේ නම්, හවස කෙටි නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් වලකින්න
- නින්දට යාමට පෙර රූපවාහිනිය /ජංගම දුරකතන මාර්ගයෙන් චිත්‍රපට / වීඩියෝ නැරඹීමෙන් වලකින්න
- නින්දට පෙර පොතක් කියවන්න
- නින්දට පෙර කෝපි තේ වැනි කැෆේන් අධික පානයන් ගැනීමෙන් වලකින්න

විභාගය පැවැත්වෙන්නේ දිවා කාලයේ නිසා විභාගයට සූදානම් වන අයෙකු දිවා කාලයේම හැකිතාක් පාඩම් කටයුතුවල නිරත වීම ප්‍රයෝජනවත්ය. තවද විභාගයට වාඩි වන ආකාරයටම, මේසයකට ලංව පුටුවක හිඳ පාඩම් කිරීම ද ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

හැසිරීමේ වෙනස්කම්

විවිධ මානසික රෝග ඇතිවීමත් සමග හැසිරීමේ ප්‍රබල වෙනස්කම් සිදුවනු නිරීක්ෂණය කල හැක.
උදා-

- භින්නෝන්මාදය (ස්කිට්සෝෆීනියා)
- විෂාදය
- සමාජ භීතිකාවන්
- Bipolar disorder
- කාංසාව

මෙබඳු රෝග කල්තියා හඳුනා ගැනීමට හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීමට හොඳ අවධානයකින් රෝගියා පරීක්ෂා කළ යුතුය.

යම් ශිෂ්‍යයෙකු මෙබඳු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි නම්, ළඟම ඇති රෝහලකට යොමු කරන්න. ඔබේ නිරීක්ෂණ සටහන් කර එවීම වෛද්‍යවරයාට ඉතා වැදගත්ය. මන්ද තමන්ට රෝගයක් තිබෙන බව මෙබඳු දරුවන්ට නොවැටහෙන නිසා (No insight) රෝග නිර්ණය කිරීමේදී ඔබ තබන සටහන ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. දරුවන් හා නිතර ගැටෙන ගුරුවරුන්ටද මානසික රෝග පිළිබඳ යම් දැනුමක් තිබිය යුත්තේ මේ නිසාය.

යොවුන් විය හා බැඳුණු මානසික රෝග/ ගැටළු පිළිබඳ විස්තර සඳහා 05 වන පරිච්ඡේදය බලන්න.

මානසික රෝගයක රෝග ලක්ෂණ

- wkid ìh
- ielh
- fy; ry; wêl ÿl
- fldm ùu
- widudkH f,i if; ijNdjh úYd, f,i fjkiùu
- kko fkdhEu
- wêl uykih $Yl;h ke;eh oeku
- lijl lÍug wlue;;$ wdYdjl ke;ùu
- wdydr reÑh wv$ jeä ùu ^uE; lo&
- wu;l úu$ úúO fo i;ñk ld,h .; lÍu
- iudcfhk fldkùu

පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

මෙය යොවුන් විය හා බැඳුණු සාමාන්‍ය ගැටළුවක් නොවේ. මේ සඳහා විවිධ හේතු ඇති අතර ඒවා ප්‍රකාශ නොකර සඟවාගෙන සිටිනු දක්නට ඇත.

(කුඩා දරුවන් පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දක්වන හේතු මීට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් වේ)

ප්‍රධාන හේතු	වෙනත් හේතු
විශේෂිත අධ්‍යාපනික දුර්වලතා	විවිධ කරදරවලට ලක්වීම
ඉගෙනීමේ අපහසුතා	හිංසනයට ලක්වීම
දෙමාපියන් කෙරෙහි ඇති ප්‍රබල බැඳීම	ගුරුවරුන් සම්බන්ධ ගැටළු

විශේෂිත අධ්‍යාපනික දුර්වලතා

ගණිතය, කියවීම, ලිවීම වැනි විශේෂිත ක්‍රියාකාරකම්වලින් එකක් හෝ සිදු කිරීමට මෙම දරුවාට හැකියාවක් නැත. නමුත් ඔවුන්ට වෙනත් මානසික දුර්වලතාවයක් ද නැත.

එබඳු දරුවකු දිගටම එක් දක්ෂ ගුරුවරයකුගෙන් පමණක් අදාල විෂයය ඉගෙන ගැනීමට යොමු කළහොත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙනු ඇත. මෙය තනි ගුරුවරයකු ගෙන් ලබන ඉගෙනීම හෙවත් "ප්‍රතිකාරමය ඉගෙනීම" ලෙස හඳුන්වයි.

එසේ නොමැති නම් අනිත් ළමුන් සිටින පන්ති කාමරයකම සිටිමින් විශේෂිත අධ්‍යාපනය හැදෑරූ ගුරුවරයකුගෙන් ද වෙනම ඉගෙන ගැනීම ප්‍රතිඵලදායක වේ.

මෙබඳු දරුවකු ගුරු මේසය ළඟම තැනක රඳවා ගැනීම මගින් ගුරුවරයාගේ විශේෂ අවධානයට භාජනය කළ හැක.

මේ පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර 05 පරිච්ඡේදයෙන් ලබාගත හැක.

හොඳ සිසුවෙකු අඩු ලකුණු ලබා ගැනීම

ලකුණු අඩු වීම බොහෝ විට දෙමාපියන් කෙරෙන් නැගෙන පැමිණිල්ලකි. යෞවනයකු විසින්ම මෙම ගැටළුව ඉදිරිපත් කරනුයේ කලාතුරකිනි. මෙබඳු පැමිණිලි ඉදිරිපත් කරන්නේ සාමාන්‍යයෙන් දක්ෂ සිසුන් විසිනි. ඉතා වෙහෙස මහන්සි වී අධ්‍යාපන කටයුතු කළද, ලකුණු අඩුවන බව කියන ඔවුහු එම තත්ත්වයට අනුගත වනු නොහැකිව දැඩි ලෙස පීඩාවට පත් වෙති.

මීට ප්‍රධාන හේතුව ප්‍රමාණවත් තරම් ඉගෙනීමේ කටයුතුවල නොයෙදීමයි. නමුත් දරුවා ඒ බව වටහා නොගනී. සිසුවා බොහෝ අතිරේක පන්තිවලට සහභාගී වන අතර හිඳගෙන පාඩම් කිරීමට කාලයක් නොමැති තරම්ය. දැනුම වැඩි දියුණු නොවන නිසා ලකුණු අඩු වේ.

ප්‍රතිකාර වන්නේ අමතර පන්ති අඩුකර තනිව නිදහසේ පාඩම් කිරීමට කාලය වැය කිරීමයි. අනෙක් ගැටළු වෙනම මාතෘකා තුලින් සාකච්ඡා කෙරෙනු ඇත.

ප්‍රධානතම හේතුව ප්‍රමාණවත් ලෙස ඉගෙනීමේ නිරත නොවීමයි.

වෙනත් හේතු
විභාග භීතිකාව
සැම විටම සර්ව සම්පූර්ණ වීමට ඇති කැමැත්ත.

කරදරකාරී ළමුන්/ හැසිරීමේ ගැටළු

මුල සිටම කරදරකාරයන් යැයි නම් කරන ලද දරුවන් පන්ති කාමරවල සිටිති. තවද හොඳ ළමයකුව සිටි දරුවකු එකවර මනෝභාවය වෙනස් කර කරදරකාරයකු බවට පෙරලීමට ඉඩ ඇත. එබඳු අවස්ථාවක අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු කරනු වටී.

එබඳු හැසිරීමේ වෙනසකට හේතුව ජීවිත ගැටළුවක් හා බැඳුනු ආතතිය හෝ යම් රෝගයක් හෝ විය හැක.

පහත වැදගත් කරුණු කිහිපයක් මතකයේ තබා ගැනීම වටනේය

- ළමුන් /යෞවනයන් මානසික ආතතියට ලක්වූ විට සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්හි නිරත විය හැක (උදා-පවුල් ප්‍රශ්ණයක්)
- නව යොවුන් වියේදී විෂාදය-හැසිරීමේ ගැටළුවක් ලෙස මතුවී පෙනිය හැකි රෝගයකි
- මත්ද්‍රව්‍ය /මත්වතුර ට ඇබ්බැහි වීමද හැසිරීමේ ගැටළුවක් ලෙස මතුවී පෙනිය හැක
- අපයෝජනයට ලක්වූ දරුවකුගේ හැසිරීම ද ගැටළු සහගත විය හැක
- හිංසනයට ලක්වූ දරුවකුගේ හැසිරීම වුවද ගැටළු සහගත විය හැක

එක් එක් අවස්ථාවට හේතු පාදක වූ මානසික ආතතිය ජනනය කරන හේතුවක් තිබේදැයි විමසා බැලීම ඉතාම වැදගත් වන්නේ මේ නිසාය. මෙම පරිච්ඡේදයේ මුල් කොටසේ සඳහන්ව ඇති පරිදි, එම ආතතිය ඇති කරවන කරුණ විසඳීමට උත්සාහ දැරිය යුතුය.

පාලනය කළ නොහැකි දරුවන්ට මනෝ වෛද්‍ය / විශේෂඥ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වනු ඇත. ඇතැම් විටෙක පොලීසියේ සහාය පැතීමට ද සිදුවනු ඇත.

අධික ලෙස බලාපොරොත්තු තබා ගැනීම

ගුරුවරුන්ගේ හා දෙමාපියන්ගේ ලොකු බලාපොරොත්තු නිසා දරුවන් දැඩි මානසික ආතතියකට ලක්වනු දැකිය හැක.

දරුවන් පිළිබඳ යම් ප්‍රමාණයක බලාපොරොත්තු ඇතිවීම අධ්‍යාපනයට උනන්දු වීම සඳහා ඉතා වැදගත්ය. උවමනාවට වඩා බලාපොරොත්තු තිබීම ඉතා හානි දායකය. නමුත් මෙම ප්‍රමාණය කුමක්ද ? එය ඇතිකළ යුතු ක්‍රමවේදය කුමක්ද ? එය ඇති කළ යුතු අවස්ථාව කුමක්ද ? වැනි ප්‍රශ්නවලට සෘජු පිළිතුරු ලබාදීම අපහසුය.

ඉගෙනීමේ දක්ෂ සිසුන්ට ඉහල ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමේ අරමුණෙන් දිගටම ඉගෙනීමට උනන්දු කරනු දැකිය හැක. පාසලේ ගෞරවය රැකීමේ පරමාර්ථයෙන් සිදුකරන මෙබඳු ක්‍රියා නිසා දරුවාගේ ළමා කාලය විනාශ වීමට වුවද ඉඩ ඇත.

දරුවාද මෙම අධික බලාපොරොත්තු සහිත සිතුවිලි තම සිත තුලට කාවද්දා ගත් විට (internalize) ගැටළුව වඩාත් ප්‍රබල වේ. එවිට දරුවා අනුන්ගේ බලාපොරොත්තු තමාගේ බලාපොරොත්තු බවට බවට පත්කරගෙන ඇත. දැන් දරුවා "තමා හොඳම කෙනා විය යුතු" යැයි සිතයි. නමුත් එය ලඟාකරගත නොහැකි බලාපොරොත්තුවකි. ඉන් ඇතිවන ආතතිය දරුවා මානසික හා කායික රෝගියකු බවට පත් කරවයි.

අප පාසල් සංස්කෘතිය තුල ලොකු බලාපොරොත්තු ඇති කරවන අවස්ථා සමහරක්

- නිරතුරුව පාසලේ සවස පන්ති පැවැත්වීම (ඇතැම් පාසල්වල 5 වසර ශිෂ්‍යත්වය සඳහා)
- සිසුන් අතර ඇති දැඩි තරඟය (දෙමාපිය බලපෑම නිසාද?)
- ගුරුවරුන් අතර ඇති දැඩි තරඟය (මෙය පාසල, දෙමාපියන් හා සමාජය විසින් ඇතිකරන ලද්දකි)
- සිසුන් ලබාගත් විභාග ලකුණු මත පදනම් වී ඔවුන් පන්තිවලට බෙදීම
- දක්ෂ සිසුන් වෙනම කණ්ඩායම් ගත කිරීම
- සෞඛ්‍යට අහිතකර ලෙස පවත්වාගෙන යන අමතර පංති සංස්කෘතිය
- ගුරුවරුන්ගේ දරුවන්
- මව හා පියා දෙදෙනාම විධායක ශ්‍රේණියේ රැකියාවල නිරත වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපනික රටාව නිසා බිහිවූ සමාජ විද්‍යාත්මක ගැටළු මහත් රාශියක් ඇත. මේවා ජාතික ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්නන් ගේ මට්ටමේදී සාකච්ඡා කර විසඳිය යුතු ගැටළුය.

එබඳු බලාපොරොත්තුවල සෘණාත්මක ප්‍රතිඵල අනාගත ජීවිතයට හා ඉදිරි අධ්‍යාපනයට බලපාන ආකාරය සාකච්ඡා කර දරුවාට වටහා දිය යුතුය.

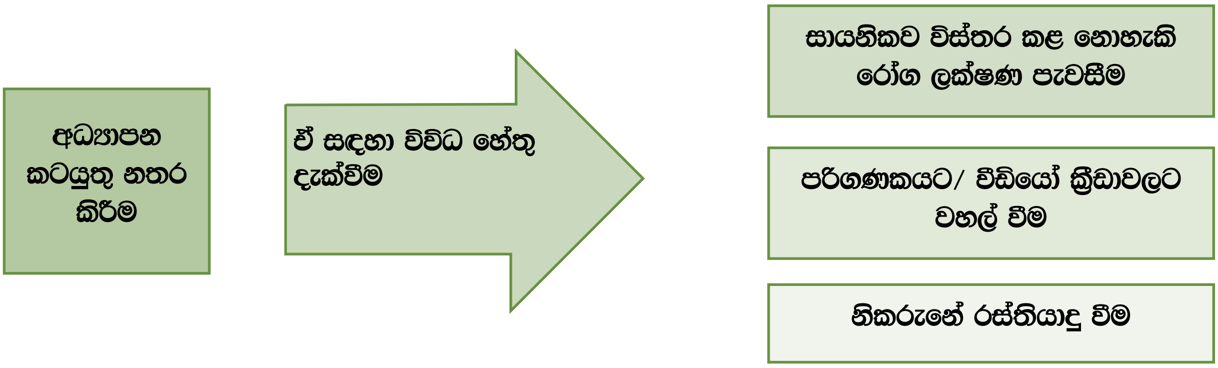
එපා වීම (Demoralization) සහ ආත්ම විශ්වාසය අඩුවීම

මෙම තත්ත්වය අති දක්ෂ, නමුත් මහන්සි වී වැඩ නොකරන ශිෂ්‍යයකුගේ ගැටළුවකි. අසමත් වීමට ඇති අධික බිය නිසා ඔවුහු පාඩම් වැඩ ආරම්භ කිරීම කල් තබති. මෙම ගැටළුවට සෘජුවම මැදිහත් වන තාක් අනෙක් ප්‍රතිකර්ම / උපදෙස් ප්‍රතිඵලදායක නොවේ. එපා වීම හා ආත්ම විශ්වාසය අඩුවීම එකිනෙක හා බැඳුණු ගැටළු දෙකකි. සිසුවාට දැනෙන හැඟීම් ඔහුගේ වචනවලින්ම විස්තර කලහොත් "මෙඩිසින් යන්න බැරි වුනොත් මගෙන් කිසි වැඩක් නෑ"

එපා වීමට හා ආත්ම විශ්වාසය අඩුවීමට හේතු කිහිපයක්

- තරඟකාරී විභාග - (ශ්‍රී ලංකාවේ උසස් පෙළ විභාගය එබඳු එකකි. ඕනෑම සිසුවෙකු බලාපොරොත්තු වූ ලකුණු නොලැබී යා හැක.)

- විභාගයේ බරපතල බව ගනන් නොගෙන පහසුවෙන් අධ්‍යන කටයුතු කරගෙන යෑම (සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට A-9 ක් ලබාගත් සිසුවෙකු මෙම ආකල්ප නිසා උසස් පෙළ විභාගයෙන් අසමත් විය හැක.)



මෙම දරුවන් සතුටින් පසුවන්නේ නැත. ඔවුන් මෙම අමුතු දේවල් කරනුයේ දෙමාපියන්ට හෝ ගුරුවරුන්ට රිදවීමට නොවේ. ඔවුන්ට සියළු දෙය එපා වී ඇති නිසාය.

ඔවුන්ට උදව් කරන්නේ කෙසේ ද?

සියළු දෙය එපාවූ අයෙකුට උපකාර කිරීම ඉතා අපහසුය.

අධ්‍යාපන බලාපොරොත්තු ඉතා උසස් වුවත් ඔවුන් බලාපොරොත්තු වන තරම් දස්කම් නොදක්වයි. තවද ගුරුවරු හා දෙමව්පියෝ ද නුසුදුසු ප්‍රතිචාර දක්වති. උදා - "මෙයා පාඩම් කලොත් හොඳ ලකුණු ගනීවී" හෝ "අපිට A-3 ක් ඕනි නැහැ. S-3 කුත් ඇති"

මෙම දරුවන්ට පරාජය බාර ගන්නා ආකාරයත්, සැමවිටම සර්ව සම්පූර්ණ වීමට ඇති කැමැත්තෙන් මිදෙන ආකාරයත් කියාදිය යුතුය. ඔවුන්ගේ රෝග/රෝග ලක්ෂණවලට එක් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් දිගටම ප්‍රතිකාර ගත යුතුය. දරුවාගේ ඉතිහාසය දන්නා එම වෛද්‍යවරයා විභාග භීතිකාව වැනි දේ පිළිබඳවද සුදුසු අවස්ථාවක් බලා දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කල යුතුය. මන්ද එබඳු සංවේදී කරුණු වැරදි අවස්ථාවක සාකච්ඡා කිරීම වෛද්‍යවරයා හා රෝගියා අතර ඇති සම්බන්ධය සුනු විසුණු කර දැමීමට හේතු විය හැකි නිසාය.

සැම විටම සර්ව සම්පූර්ණ වීමට ඇති කැමැත්ත (Perfectionism)

පහත දැක්වෙන්නේ ඔවුන්ගේ ලක්‍ෂණ සමහරක් ය.

උදා-

සියලු පාඩම් සටහන් එකතු කර පොදි බැඳීම

පාඩම් කිරීම ආරම්භ කිරීමට /ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලිවීමට විෂය නිර්දේශ සම්පූර්ණ වන තෙක් සිටීම

පැරණි ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලිවීමෙන් වැලකීම

වාර විභාග මඟ හැරීම - (අඩු ලකුණු ලැබුවොත් අධෛර්යයට පත්වේ යැයි සිතීම නිසා)

මෙම තත්ත්වය හොඳ දෙයක් වුවද ඇතැම් සිසුන් සඳහා නරක ප්‍රතිඵල ගෙන දිය හැක.

සියල්ල දැනගත යුතු යැයි සිතීම යනු 100% ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වීමයි. මෙය සැබවින්ම නරක දෙයක් නොවේ. නමුත් විෂය නිර්දේශය තුල ඉගෙන ගෙන 80% ලකුණු ලබා ගැනීම විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුලත් වීමට ප්‍රමාණවත් බව සිසුවාට වටහා දිය යුතුය. විභාගයක් සමත් වීම සඳහා සියලු දෙය පාඩම් කිරීම අවශ්‍ය නැත. එසේ සිතා කටයුතු කළහොත් ප්‍රතිඵල වනු ඇත්තේ මානසික ආතතිය හා එපා වීමයි.

මේ සඳහා කළ හැක්කේ කුමක්ද ?

දක්ෂ සිසුන් අතරින් මෙම කණ්ඩායම වෙන්කර හඳුනා ගැනීමත්, උපදේශනය ලබාදීමත් ඉතා වැදගත් වේ. තමන් වෙනස් නොවුනහොත් විභාගවලින් අසමත් වීමටත් ජීවිතයේ අසාර්ථක වීමටත් හේතු විය හැකි බව දරුවාට වටහා දෙන්න. මෙම තත්වය අවබෝධ කරගන්නා බොහෝමයක් දරුවන් එයින් මිදේ. විෂය නිර්දේශයේ සමහර නොවැදගත් හා අමාරු කොටස් මග හැරීම වැනි ප්‍රායෝගික ක්‍රම මගින් උසස් සාමාර්ථයක් ලබාගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

විභාග මඟ හැරීම/ විභාග භීතිකාව

විභාගයකට ඇති අනියත හා අති විශාල බිය නිසා එය මග හැරීම මෙම සිසුන්ගේ පිළිවෙතයි. විභාගයට පෙර ඇති බියපත්/ කාංසාව මුසු බලාපොරොත්තු හා විභාගයෙන් පසු ඇති වන ආතතිය (post exam apprehension) ද මෙහිදී දක්නට ලැබේ.

විභාග භීතිකාව ද (තමා පිළිබඳ දැඩි බලාපොරොත්තු තබා ගන්නා) දක්ෂ සිසුන් අතර දක්නට ඇති තත්ත්වයකි.

රෝග ලක්ෂණ විභාගයට සති කිහිපයකට පෙර ආරම්භ වේ. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ. මානසික මෙන්ම කායික රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරති. ඒ තමාට විභාගයෙන් නරක ප්‍රතිඵල ලැබෙනු ඇතැයි විශ්වාස කරන නිසාය. අවසාන ප්‍රතිඵලය විභාගය මග හැරීමයි.

මේ සඳහා කුමක් කළ යුතුද ?

භීතිකාවන් සඳහා ඇති පොදු ප්‍රතිකාරය නම් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වරින් වර අදාල අවස්ථාවට නිරාවරණය කිරීමයි. (උදා- නිතර විභාගවලට මුහුණ දීම) නමුත් උසස් පෙළ විභාගය පැවැත්වෙන්නේ වසරකට එක් වරකි. සිසුවකුට විභාගයට මුහුණ දිය හැක්කේ වාර තුනක් පමණි.

එමනිසා සිතන ආකාරය සහ හැසිරීම වෙනස් කරවීමට තැත් කිරීම වඩා ප්‍රායෝගික ප්‍රතිකර්මයකි. විභාගය අසමත් වීම හා ඉන් සිදුවිය හැකි අනිටු ප්‍රතිඵල පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම ආරම්භක පියවරකි. සිසුවාට කළ හැකි වෙනත් දේවල් පිළිබඳව කථා කිරීමද උපකාරී විය හැක.

රෝගය උත්සන්න වේ නම් ප්‍රතිකාර සඳහා මානසික වෛද්‍යවරයෙකු /විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු කරා යොමු කිරීම සුදුසුය.

විවිධ හේතු නිසා ඉගෙනීමට නොහැකි බව පැවසීම

විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුලත් වන හා නොවන සිසුන් අතර බුද්ධි ඵලය (IQ) වශයෙන් ගත්කල අති විශාල වෙනසක් නොමැත. වෙනස ඇත්තේ ඔවුන් වෙනත් ජීවන ගැටළු කළමනාකරණය කර ගන්නා ආකාරය

මතය. ඇතැම් සිසුන්ගේ දෙමාපියන් විසින් මුළු ජීවිතයම කළමණාකරනය කරනු අප දැක ඇත. ඔවුන් උසස් විභාග හොඳින් සමත් වන නමුත්, පොදුවේ ජීවිතය මෙහෙයවන ආකාරය දෙස බලන කළ ජීවිතය සමත්ද? අසමත්ද? යැයි තීරණය කිරීම සමාජයට භාර කළ යුතුය.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන මනෝභාවය පිලිබඳ ලොකු කුඩා ගැටළුවලට අපගේ කාලය හා ශක්තිය නාස්ති නොකර මුහුණ දෙන ආකරය මත අපගේ සාර්ථකත්වය රඳා පවතී. මෙය අපගේ මනෝ භාවයන් පිළිබඳ බුද්ධියේ (emotional intelligent) වැදගත් කොටසකි. ගැටළු ඉදිරියේ ඇද වැටීම නිසා අපගේ හැකියාවන් නිරපරාදේ නාස්ති වී යා හැක.
- ආහාර වේල් මගහරින, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා නොගන්නා පුද්ගලයාද ශරීර ශක්තියෙන් පිරිහෙයි. සිසුවාට එබඳු වැරදි පුරුදු වෙනස් කර ගැනීමට උපදෙස් දිය යුතුය.
- අන් අයගේ ක්‍රියා නිසා කෝප වී, පැය ගණන් සිතින් බනිමින් සිටින අයද තමන්ගේ වටිනා කාලය නාස්ති කර ගනිමින් ජීවිතය තුල පරාජයට පත් වෙති. තමාගේ හැඟීම්වල වෙනස්කම් අනුන් පිට පටවන පුරුද්ද බොහෝ හානි ගෙනදේ. සාර්ථකත්වය පතන කෙනා මෙයින් වැලකිය යුතුය. දරුවාට ඉගැන්විය යුත්තේ තම ක්‍රියාවේ හරි පැත්තත් වැරදි පැත්තත් විවේචනාත්මකව විමසා බලන ලෙසයි.

  මෙහිදී උපදේශකයා /ගුරුවරයා සානුකම්පිත විය යුතුය. උපදේශනය දරුවාගේ සංවර්ධනාත්මක වයසට අනුකූල විය යුතුය.

එකවර විභාග රාශියක් - සැපයුම මත පදනම් වූ වෙළඳපොළ හා එයට ගොදුරු වූ දරුවන්

අපි වෙළඳපොළ ආර්ථික ක්‍රමය මත පදනම් වූ සමාජයක ජීවත් වෙමු.

පවත්නා අධ්‍යාපන ක්‍රමය තුල පවතින්නේ සැපයුම මත පදනම් වූ ඉල්ලුමකි. එනම් වර්තමානයේ ශිෂ්‍යයකුට විවිධ දේශීය හා විදේශීය විභාග රාශියකට මුහුණ දීමේ හැකියාව පවතී. එබැවින් රැකියා අපේක්ෂකයන් හට දිගු සුදුසුකම් ලැයිස්තු ඇත. නමුත් ප්‍රායෝගික අංශය පිළිබඳ දැනුම අඩුය. (දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතාවල සංවර්ධනයක් නොමැති හෙයින් කළ යුතු රැකියාවේදී මොවුහු අපහසුතාවයට ලක් වෙති. මීට පෙර පරම්පරාවේ විධායක නිලධාරීන් හට එක අධ්‍යාපනික සුදුසුකමක් පමණක් තිබුණද, ඔවුන් රැකියාව වඩාත් හොඳින් සිදුකල බව මෙහිලා සටහන් කළ යුතුය.)

එකවර විභාග කිහිපයකට සූදානම් වීම අද සිසුන් තුල දක්නට ඇති ප්‍රවණතාවයකි. මෙම විභාග එකම අංශයෙන් හෝ විවිධ අංශවලින් විය හැක.

විදේශ රටවලට අපේ මුදල් ගලා යාම මිස, මෙම සුදුසුකම් හරහා දරුවන්ට ලැබෙන ඵල ප්‍රයෝජන විරලය. (ඇතැම් දියුණු රටවල දල ජාතික ආදායමෙන් තුනෙන් එකක් පමණ ලැබෙනුයේ නොදියුණු රටවලට විභාග පහසුකම් සැලසීමෙන් බව අප නොදන්නා රහසකි.)

එබඳු සිසුවකුට උපකාර කරන්නේ කෙසේද?

- විභාග කිහිපයකට එකවර මුහුණදීම
- විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් රාශියකට එකවර සහභාගී වීම.

මෙවැනි සිසුන් හට තම දරා ගැනීමේ ශක්තිය ඉක්මවා යෑම නිසා මානසික ආතතියට ලක් වීම ස්වාභාවිකය. ඔවුහු ආරම්භ කළ සමහර ක්‍රියාකාරකම් අතහැර දැමීම මගින් සරලව මේ ප්‍රශ්නය විසඳිය හැක. නමුත් තීරණය පවතින්නේ සිසුවා අතය. අපට හැකියාව ඇත්තේ බොහෝ කටයුතු පටලවාගෙන කිසිවක් නිසි පරිදි නොකිරීමේ පාඩු වටහා දීම පමණි.

බාධක, බාධක හා බාධක

ක්‍රීඩා, ශිෂ්‍ය නායක තනතුරු, සමිති-සමාගම්, සාමාජිකත්ව මේ සියල්ලේ සමබරතාව කොතැනද ?

ක්‍රීඩා

පූර්ණ කාලීනව ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් ම අධ්‍යාපනික කටයුතු සාර්ථක කර ගන්නා සිසුන් පිරිසක් ඇත. ඔවුන්ට දෙමාපිය සහයෝගය උපරිම ලැබෙන අතර ජීවිතයේ මුළු කළමනාකරණයම දෙමාපියන් අතින් සිදුවේ.

නමුත් තනිව කටයුතු කර ගන්නා දරුවන් හට හා ගැටළු ඇති අයට සිදුකල යුතු දේවල් අතරින් අත්‍යාවශ්‍ය දේ තෝරා ගැනීමක් සඳහා පසුබිම සකස් කළ යුතුය.

සමහර විට ක්‍රීඩා උපදේශක/ ක්‍රීඩා ගුරුවරයා ගේ අරමුණ දරුවා ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවීම හෝ පාසලට කීර්තියක් අත්කර දීම නොව, තම තනතුර රැක ගැනීමයි. ළමුන් තරඟයට මෙහෙයවන්නේ ඔවුන්ය.

1. ප්‍රධාන අරමුණ - ක්‍රීඩා ඉසව්වේ විජයග්‍රහණය කිරීම
2. පාසල ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවීම දෙවැනි අරමුණයි
3. පුහුණුකරුවාගේ රැකියාවේ සුරක්ෂිතතාව යටි අරමුණයි

→ මේ සඳහා දැරිය යුතු පරිශ්‍රමය →

- බොහෝ දරුවන්ට මානසික ආතතිය ඇතිවීම
- බොහෝ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය පහළ වැටීම

මෙවැනි දරුවකු අධ්‍යාපනිකව බිඳ වැටීමට ලක් වුවහොත්, ඇතැම් ක්‍රීඩා ඉසව්/ බාහිර වැඩවලින් ඉවත් වීමට අනුබල දීමත්, වැඩිපුර කාලය අධ්‍යාපනයට යෙදවීමත් උපකාරී වනු ඇත.

අන්තර් ජාලය/ වීඩියෝ ක්‍රීඩා සහ ජංගම දුරකතන

ඉතා අඩු මුදලකට පහසුවෙන් ඕනෑම විටක අන්තර්ජාලයට පිවිසිය හැක.

එතුලින් බොහෝ ප්‍රයෝජන ලබාගත හැක. විනෝද වීමේ අවස්ථාද එමටය.

ඉතා පහසුවෙන් වෙළඳ ප්‍රචාරණවලටද නිරාවරණය වේ. මෙකී නොකී සියල්ල වැඩෙන මනසට හානිකර විය හැක.

ප්‍රධාන ගැටළුව වන්නේ අන්තර්ජාලයට ඇබ්බැහි වීමයි.

යම් දෙයකට (අන්තර්ජාලයද ඇතුළුව) ඇබ්බැහි වූ කෙනෙකු බවට සැක කිරීමට ඇති ලක්ෂණ මොනවාද ? ‘ඇබ්බැහිය’ ප්‍රධාන හැසිරීමේ ගැටළුවක් ලෙස සැලකිය හැක. අන්තර්ජාලය, වීඩියෝ පාවිච්චිය ඇබ්බැහිවීමක් ලෙස සලකන්නේ එය ජීවිතයට බලපෑම් කරන්නේ නම් පමණි.

යමකට ඇබ්බැහි වූවකුගේ ලක්ෂණ

1. භාවිතයට ඇති දැඩි ආශාව
2. භාවිතය ආරම්භ කළ පසු නතර කළ නොහැකි වීම
3. ක්‍රමයෙන් භාවිතය වැඩිවීම
4. භාවිතයෙන් ඉවත් වූ මොහොතේ පටන් නුරුසුනා බවක්/ දැඩි අපහසුතාවයක් දැනීම
5. වෙනත් දේවල් කිරීමෙන් සතුටක් නොලැබීම
6. ඉගෙනීම පවුල් සබඳතා මිත්‍ර සබඳතා වැනි අන් සියලු කටයුතු අතපසු කිරීම

අන්තර්ජාලයට ඇබ්බැහි වීම

පරිගණක ක්‍රීඩා සඳහා ඇබ්බැහි වූ යෞවනයකු සැලකිය යුතු වේලාවක් ඒ සඳහා ගත කරනු දැකිය හැක. එම කාල සීමාව ක්‍රමයෙන් වැඩිවනු ඇත. දෙමාපිය උපදෙස් නොතකමින්, අනෙකුත් කටයුතු සියල්ල අතපසු කරනු ඇත. රාත්‍රී නිදිවරා පරිගණක ක්‍රීඩාවේ නිරත වනු දැකිය හැක. යම් හේතුවක් නිසා ක්‍රීඩාවේ නියැලීමට නොහැකි වුවහොත් දැඩි අපහසුතාවයකට පත්වනු ඇත. වෙනත් කිසිවක් කරගත නොහැකිව ඒ පිලිබඳව සිතමින් කාලය නාස්ති කරනු ඇත. මේ නිසා අධික ලෙස කෝපයට පත්වී බඩු පොලොවේ ගසනු/ කඩා බිඳ දමනු ඇත. විශේෂයෙන් කුඩා කල සිටම එබඳු දේවල් කරමින් දෙමාපියන් පාලනය කිරීමට හුරුවී සිටි ළමයෙකු මෙබඳු හැසිරීම්වල නිරත වෙති. ඇබ්බැහිවීම යනු කවරක්දැයි වටහා ගන්නා බොහෝ තරුණ දරුවෝ තනිවම ඉන් මිදෙති.

මේ සඳහා ඔවුන්ට අනුබල දීම ගුරුවරුන්ගේ වගකීමයි. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හා උපදේශනය අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි.

ඇබ්බැහි නොවුවද කළයුතු වැදගත් වැඩ අතපසු කරමින් අන්තර්ජාලය නරඹන දරුවන් අප දැක ඇත. අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමේදී කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම වැදගත්ය. භාවිතය ඇරඹූ පසු නවත්වා ගැනීම අපහසු නම් ඉන්ටනෙට් කැෆේ එකකට ගොස් අන්තර්ජාල පහසුකම් ලබා ගැනීම සුදුසුය.
ඇබ්බැහි වීම පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර 13 වැනි පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇත.

කේබල් ටී. වී. / රූපවාහිණිය

අන්තර්ජාලයට වඩා දරුවන්ගේ කාලය නාස්ති කරන මාධ්‍යකි රූපවාහිණිය. නිවසක රූපවාහිණියක් නොමැති වීම හොඳ ක්‍රමයකි. එම කාලය ක්‍රීඩා හෝ ශාරීරික ව්‍යායාම කටයුතු සඳහා යෙදවීම වඩා ප්‍රතිඵල දායක විය හැක.

අසභ්‍ය රූප

අන්තර්ජාලය හරහා අසභ්‍ය රූප/වීඩියෝ/චිත්‍රපට නැරඹීම අද යොවුන් කණ්ඩායම් අතර ප්‍රචලිතය.

නමුත් යම් යෞවනයකු හෝ දෙමාපියන් මේ පිළිබඳ පැමිණිලි කරයි නම්, ගුරුවරයා ඒ සඳහා රහසිගත සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම වැදගත්ය. එබඳු බොහෝ යෞවනයන්ට වෛද්‍ය/උපදේශනාත්මක ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නැත. ඔවුන්ට රෝගයක්/ අසාමාන්‍ය තාවයක් නැත. නමුත් අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීමට හෝ ක්‍රියාකාරකම්වල/ දක්ෂතාවල අඩුවක් ඇතිවීමට එය හේතු විය හැක. එබඳු සැකයක් ඔබට තිබේනම් අත්දැකීම් බහුල වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන්න.

මත් පැන්/ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම

යෞවනයන් වැඩිපුරම අවභාවිතයට යොමු වී ඇත්තේ සිගරට් හා මත් පැන්ය. මේ නිසා අධ්‍යාපනික හා හැසිරීමේ ගැටළු ඇතිවේ. වෙළඳ ව්‍යාපාර විසින් සිදු කරන ප්‍රචාරයට රැවටෙන මෙම දරුවන් තම සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඇතිවිය හැකි බලපෑම නොසලකා හරිති.

සමහර දක්ෂ දරුවෝ, ඇතැම් ඇබ්බැහිකාරක ද්‍රව්‍ය මගින් තම මතකය වැඩි දියුණු විය හැකි බවට වැරදි වැටහීමක සිටිති. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු හා ප්‍රතිකර්ම සඳහා 13 වැනි පරිච්ඡේදය බලන්න.

අනිසි ප්‍රතිඵල ලබාදිය හැකි ගුරුගෝල සබඳතා

අප සැමදෙනාම මනුෂ්‍යයන්ය. ඇතැම් මනුෂ්‍යයන් අතින් නොසිතූ විරූ වැරදි සිදුවීම ස්වාභාවිකය හොඳ චේතනාවෙන් සිදුකරන ඇතැම් දේවල් නිසා දරුවන්ට විවිධ ගැටළු ඇතිවිය හැක. ගුරුවරුන්ගේ

ප්‍රියතම ශිෂ්‍යයන් මෙන්ම අප්‍රිය ශිෂ්‍යයන්ද පාසලේ දී ගැටළුවලට මුහුණ දෙති. එබඳු දේ වටහා ගෙන ඊට ප්‍රතිකර්ම යෙදීම වැදගත්ය. මෙය කළ හැකි පුද්ගලයන් නම් වටහා ගැනීමේ හැකියාව ඇති අනෙක් ගුරුවරුන්ය. කලාතුරකින් දෙමාපියන්ද මේ සඳහා ඉදිරිපත් වෙති.

අනාගත බලාපොරොත්තු නොමැති ශිෂ්‍යයකු උසස් පෙළ පන්තියක සිටීම අසාමාන්‍යයය. දරුවාට අනාගත බලාපොරොත්තු, අරමුණු ඇති කිරීම වැඩිහිටියන්ගේ වගකීමයි. ගුරුවරුන්ගේ ක්‍රියා කලාපය නිසාද, වෙනත් විවිධ හේතු නිසාද මෙබඳු තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැක. අපහට විවෘතව කථාකල නොහැකි දේවල් ඇත. සෑම ගුරුවරයකුම එක හා සමානව හොඳ පරමාර්ථ සහිත වනු ඇතැයි අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ඉගැන්වීම - හොඳ හා නරක

ගුරු වෘත්තිය හුදෙක් වෘත්තියක් නොව, ගරු කටයුතු සේවයකි.

නමුත් මෙම වෘත්තිය හා බැඳුණු කණගාටුදායක අවස්ථාද නැත්තේ නොවේ. ගුරු වෘත්තියේ මූලික පදනම හා බැඳුණු ගැටළු කිහිපයක් සටහන් කරනු කැමැත්තෙමි. මේ සඳහා සෘජු පිළිතුරු නොමැති බව අපි දනිමු. මෙබඳු ගැටළු ඉදිරිපත් කිරීමට හේතුව අපගේ ඇතැම් සිසුන්ගේ ජීවිතය හා බැඳුණු සමහර ගැටළුවලට ඒවා පදනම් වී ඇති නිසාය. එබඳු දරුවෝ ගුරු මව්පිය වරුන්ගේ ආකල්පවල වෙනසක් බලාපොරොත්තු වෙති.

ඔබ ගුරු විද්‍යාලයේ හෝ විශ්ව විද්‍යාලයේ උගත් සියළු දේ අමතක කර දමා පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට තැත් කරන්න.
හොඳ ගුරුවරයා යනු කවරෙක්ද ?
මගේ ශිෂ්‍යයා විභාගයෙන් අසමත් වුවහොත් කුමක් සිදුවේ ද?
අනෙක් පන්තියේ ගුරුවරයා මෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල බිහි කිරීමට මට නොහැකි වුවහොත් කුමක් සිදුවේද ?
අධ්‍යාපනික හා ආර්ථික වශයෙන් දිළිඳු දරුවන්ට උපකාර කිරීමට මා උත්සාහ කර තිබේ ද?
මා උත්සාහ දරන්නේ අන් සියළු දේ කැපකර, තම ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන්, අනෙකුන් පරයා ඉදිරියට යන සිසුන් පිරිසක් බිහි කිරීමද ?
නැතිනම් එකිනෙකා හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරමින් විභාග ජය ගැනීම උදෙසා එක්ව ක්‍රියා කරන, හොඳ වීමට ප්‍රයත්න දරන දරු පිරිසක් ඇති පන්තියක් බිහි කිරීමටද ?
හොඳ ප්‍රතිඵල යනු කවරේද ? පාසල හැරයන අවස්ථාව වන විට හොඳ ශිෂ්‍යයකුගේ ගතිගුණ කවරේද ?
මා පාසල් යන අවධියේදී මටත් එම ගතිගුණ තිබුණාද ?
මට මා සමබර කරගත හැකිද ?
මම මගේ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ සතුටෙන් පිරි ගුණයහපත් දරුවකු වෙනුවට විභාග ප්‍රතිඵල හොඳ දරුවෙක්ද?

පසු වදනක්

උසස් පෙළට විද්‍යාව ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ගෙන් වෛද්‍ය විද්‍යාලයට යන්නේ අතලොස්සක් පමණි. අනෙක් විෂය ධාරාවන් හි ප්‍රතිඵලද මේ හා සමානය. උසස් පෙළට පෙනී සිට ඒ (A) තුනක් ලබා ගත්තද විශ්ව විද්‍යාලයට යාමට නොහැකි දරුවන් අප අතර සිටිනු ඇත.

ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට උගන්වනවා සේම, මෙබඳු තිත්ත ඇත්තට මුහුණ දීමට දරුවන්ට ඉගැන්වීම අතිශය වැදගත්ය.

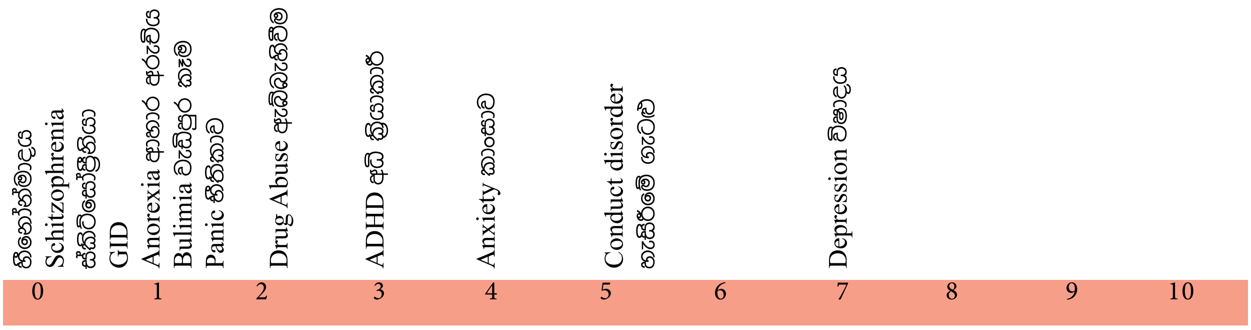
දරුවන්ගේ හා යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

පාසලට පොඩිත්තකු ලෙස ඇතුළු වන දරුවකු, උගත් තරුණයකු ලෙස පාසලින් පිටවීමට නම්, පාසල් පරිසරය, පවුල් පසුබිම, සමාජයීය වටපිටාව මෙන්ම දරුවාගේ මානසික සෞඛ්‍යය ද යහපත්ව පැවතිය යුතු වේ. දරුවා සමග දවසේ වැඩි වේලාවක් ගත කරන ගුරු භවතුන්හට ඒ පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් පැවතීම, ගැටළු පවතින දරුවකු හඳුනා ගැනීම සඳහා මහඟු උපකාරයකි.

දරුවන් තුල පවතින ප්‍රධාන මානසික ගැටළු පහත ආකාරයට බෙදා පෙන්විය හැක.

1. ඉගෙනීමේ අපහසුතා
2. අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුතා
3.. කලහකාරී හැසිරීම
4. සන්නිවේදනයේ අපහසුතා
5. මනෝ-සමාජයීය ගැටළු
6. මත්ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රිත ගැටළු
7. වෙනත් විශේෂ මානසික ගැටළු

ඉහත සඳහන් කළ මානසික ගැටළු තනි තනිව පවතින ඒවා නොව එකිනෙක හා ඈඳී පවතින ගැටළු බව මතක තබා ගත යුතුවේ.



ඉගෙනීමේ අපහසුතා (Learning Difficulties)

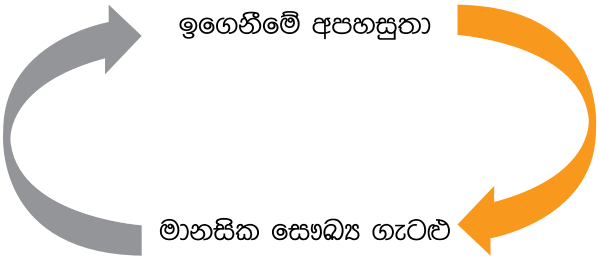
පංති කාමරය තුල සිටින දරුවන්ගේ වටහා ගැනීමේ හැකියාව, ධාරණ ශක්තිය හා නිර්මාණශීලීත්වය එකිනෙකාට වෙනස් බව ඔබ අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඇත. ඉගෙනීමේ අපහසුතාවයන් දරුවන් තුලින් ඇතිවීමට මූලික වන හේතූන් ගණනාවක් පවතී.

- ඉගෙනීමට අවස්ථාව නොලැබීම
- ඉගෙනීමට සුදුසු වාතාවරණයක් නොලැබීම
- ඉගෙනීමට බාධාවන දෘශ්‍යාබාධ, ශ්‍රවණාබාධ සහ වෙනත් දීර්ඝකාලීන කායික ආබාධ පැවතීම

ඉහත සඳහන් කළ හේතු සාධක රහිතව යම් දරුවෙක් ඉගෙනීමේ අපහසුතා දක්වයි නම්, ඒ දරුවා හට මානසික සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ ගැටළුවක් පැවතීමට ඉඩ ඇත.

ඉගෙනීමේ අපහසුතා ඇති කරවන ප්‍රධාන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු හා ඉගෙනීමේ අපහසුතා එකිනෙකා පරයා යන විෂම චක්‍රයක් සේ ක්‍රියාත්මක වේ.



මීට අමතරව ඉගෙනීමේ අපහසුතා දක්වන දරුවන්ට ඌණ පෞරුෂ වර්ධනය, ආත්ම විශ්වාසය බිඳ වැටීම්, ඉදිරිපත් නොවීම වැනි වෙනත් මානසික ගැටළු ද ඇතිවිය හැක.

1. ඌණ බුද්ධිය (Mental Retardation)

- මේ දරුවන්ගේ මොළයේ වර්ධනයෙහි අඩාලත්වයක් පවතියි
- බුද්ධිය සමග සම්බන්ධ වූ සංජානනය, අවබෝධය, චාලක ශක්තිය සහ සමාජ සම්බන්ධතා ආදී කුසලතාවයන්ගේ අඩාල වූ වර්ධනයක් දක්වයි
- එදිනෙදා කටයුතු තනිව කර ගැනීමට මෙම දරුවන් හට අපහසුය
- විශේෂ අධ්‍යාපන ඒකකයකදී ඉගැන්වීම මෙම දරුවන් හට පහසුවකි

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- එදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශ්‍යවන කුසලතාවයන් පුහුණු කරන්න
- දරුවාගේ බුද්ධිමය පරිණතියට ගැලපෙන පරිදි උගන්වන්න
- විශේෂඥ ළමා මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන්න

2. විශේෂ අධ්‍යාපන අපහසුතා (Special Learning Difficulties)

- මෙම දරුවන්ගේ බුද්ධිමය පරිණතිය සහ අනෙකුත් කුසලතා සාමාන්‍ය මට්ටමින් පවතී.

- දරුවාගේ වයසත්, බුද්ධියත් හා සැසඳූ කළ ඔහුගේ **කියවීමේ, ලිවීමේ හෝ ගණිත ගැටළු විසඳීමේ හෝ අඩුපාඩු පවතී.**

2.1 කියවීමේ අපහසුතා

- කියවන විට අකුරු මග හැරීම, වැඩිපුර අකුරු එකතු කිරීම, වචන වරදවා කියවීම, වචන පසුපස සිට ඉදිරියට කියවීම, අඩු වේගයෙන් කියවීම, නොගැලපෙන තැන්වලදී නැවතීම වැනි ලක්ෂණ පවතී.
- තමා කියවූ ඡේදයෙහි අන්තර්ගතය මෙම දරුවන්ට නොවැටහෙන තරම්ය.
- තමා කියවූ ඡේදයෙන් ප්‍රශ්න ඇසූ විට ගැලපෙන පිළිතුරු දීමද මේ දරුවන්ට අපහසුය.

2.2 අක්ෂර වින්‍යාසයෙහි අපහසුතා

- වචන ලියන විට අකුරු මගහැර ලිවීම, ඉස්පිලි, පාපිලි අඩුවෙන් වැඩියෙන් හෝ වැරදිව යෙදීම, අකුරු වැඩිපුර ලිවීම, අකුරු පැත්ත මාරුකර ලිවීම, අකුරු උඩයට මාරුකර ලිවීම, වචනයක අකුරු පිටුපස සිට ඉදිරියට ලිවීම, වැරදි අකුරු යෙදීම වැනි ලක්ෂණ පවතී.
- අක්ෂර වින්‍යාසය වාචිකව පවසන විටදීද දරුවාට මෙම අපහසුව පැන නගී.
- වචන උච්චාරණයේ හෝ කථනයේ අපහසුවක් හෝ දරුවාට නොපවතී.
- වටකුරු අත් අකුරු ලිවීමේ නොහැකියාව මේ තත්ත්වයෙහිලා නොගැනේ.

2.3 ගණිත ගැටළු විසඳීමේ අපහසුතාවය

- ගණිතයෙහි මූලික සිද්ධාන්තයන් වන එකතු කිරීම, අඩු කිරීම, බෙදීම වැනි සංකල්ප මෙම දරුවන් හට වටහා ගැනීම අපහසුය.
- අංකයන්ගේ අගය වටහා ගැනීම සහ ඒවායේ ස්ථාන හඳුනා ගැනීමද අපහසුය.
- අංකයන් ලියන විට වරදවා ගැනීම පැතිමාරු කර ලිවීමද දැකිය හැකිය.
- ඉහත සරල සංකල්පයන් වටහා ගැනීම අපහසු නිසා, වඩා සංකීර්ණ වන අංක ගණිතය, වීජ ගණිතය, ජ්‍යාමිතිය, ත්‍රිකෝණමිතිය වැනි ගණිත ක්‍රම අවබෝධ කරගැනීම අපහසු වේ.
- ගුණන වගු මතක තබා ගැනීම, දශම ස්ථාන යෙදීම, ධන/සෘණ යෙදීම ආදියද දුර්වල විය හැක.

ඉහත සඳහන් කල සුවිශේෂී අධ්‍යාපන අපහසුතා තුන් වර්ගයම විවිධ ආකාරයෙන් එකම දරුවෙකු හට ඇතිවිය හැක.

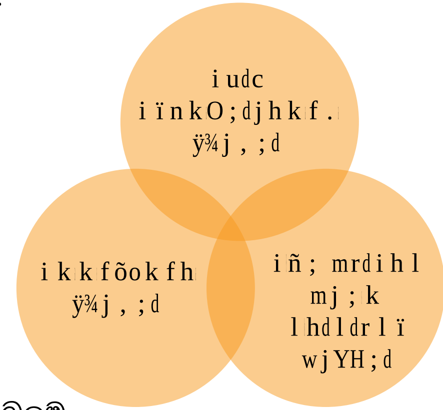
ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- මෙම දරුවන්ට සාමාන්‍ය පංති කාමරය තුළදී ඉගෙනීමට ඉඩ දෙන්න
- දරුවාගේ දුර්වලතාවය හඳුනාගෙන ඔහුව යළි යළිත් පුහුණු කිරීමට උත්සාහ කරන්න
- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ අවධානය යොමු කරන්න

3. ඕටිසම් (Autism) තත්ත්වය

ඔබගේ පංති කාමරය තුල සිටින ඕටිසම් තත්ත්වයෙන් පෙළෙන දරුවෙකු, ඌණ බුද්ධි මට්ටමෙන් පෙළෙන දරුවෙකු යැයි වරදවා වටහාගනු ඇත. එනමුත් ඕටිසම් තත්ත්වයටම සුවිශේෂී වන ලක්ෂණ කාණ්ඩ තුනකින් එම රෝග තත්ත්වය පහසුවෙන් හඳුනාගත හැක.

- සමාජ සම්බන්ධතාවයන්ගේ දුර්වලතා
- සන්නිවේදනයේ දුර්වලතා
- සීමිත පරාසයක පවතින ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍යතා



ඉහත සඳහන් කළ ප්‍රධාන ලක්ෂණ සවිස්තරාත්මකව දැන් සලකා බලමු.

❖ සමාජ සම්බන්ධතාවන්ගේ දුර්වලතා

- කතා කරන විට මුහුණ නොබැලීම
- සුහද බව නොදැක්වීම
- බෙදා හදා ගැනීමක් නොමැති බව
- ඇඟිල්ල දිගු කර යමක් නොපෙන්වීම
- හුදකලාව සිටීමට කැමති වීම

❖ සන්නිවේදනයේ පවතින දුර්වලතා

- කථා බහ අඩුවීම
- වාචික නොවන සංනිවේදනයේ දුර්වලතා
- පිළිතුරු නොදීම/ නොඇසුනාසේ සිටීම
- තමාටම සීමා වූ වචන, ශබ්ද, අනුකරණ දැක්වීම
- සංවාදයක යෙදීමේ අපහසුතාව
- තමා කැමති දෙයක් ගැන පමණක් කතා කිරීම

❖ සීමිත ප්‍රියතාවයන් හා ක්‍රියාකාරකම්

- යළි යළිත් කරන නිශ්ඵල අංග චලන
- යම් වස්තුවක, යම් නිශ්චිත කොටසකට පමණක් දක්වන ඇල්ම
- පටු පරාසයක විහිදෙන සීමිත ආශාවන් පැවතීම
- හුරුපුරුදු දෛනික රටාවන්ගෙන් ඉවත් වීමට ඇති අකැමැත්ත

උදා - දරුවාට සෙල්ලම් කාරයක් අතට දුන් විට එහි රෝදයකට පමණක් කැමති වී එය නැවත නැවතත් කරකවමින් සිටී. ඔහු අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකරයි. කතා කලද නෑසුනා සේ සිටී.

ඔබගේ පංති කාමරයේ සිටින දරුවෙකු හුදකලා වී, වැඩි කතා බහක් නැතිව, අන් අය සමග සම්බන්ධයන්ගෙන් තොරව සිටියි නම්, ඔහුට ඕටිසම් තත්ත්වය පවතිනවා විය හැක.

මෙම හැසිරීම් හා ක්‍රියාකාරකම්වලට හේතුව බුද්ධිමත්භාවයේ අඩුවක් නොවේ. මොවුන් පංති කාමරය තුල හැසිරිය යුතු ආකාරය සහ සමාජයානුයෝගීතාවයේ ප්‍රතිමාන සහ සංකල්ප (social norms & cocepts) කිසිවක් වටහා ගැනීමට බැරි අයයි.

දෛනික අධ්‍යාපනික කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට හා හැසිරීම සාමාන්‍යකරණය කර ගැනීමට ඔවුන්ට විශේෂ අවධානය අවශ්‍ය වේ.

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ ළමා මනෝ වෛද්‍ය අවධානයට දරුවාව යොමු කරන්න
- පංති කාමරය තුළදී සුවිශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න
- දරුවා හට සුවිශේෂී ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපායන් භාවිතා කරන්න
- දරුවා ළඟින් අමතර පුද්ගල සහායක් රැඳවීමට අවස්ථාවක් ලබා ගන්න
- ඔවුන්ට සරල බසින් කථා කරන්න
- උපදෙස් හා අණ කිරීම් වටහා ගැනීමට ඔවුන්ට වැඩිපුර කාලය අවශ්‍ය වේ
- මීලගට කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ ඔවුන්ට කල්තියා පවසන්න
- තමා අසන දෙයට වඩා දකින දෙය වටහා ගැනීමට හැකියාවක් දක්වති. එනිසා පිංතූර ඇසුරින් ඉගැන්වීම මෙහිලා ඉතා සාර්ථක ක්‍රමයකි
- යම් ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භ කිරීමේදී හා අවසන් කිරීමේදී ඉතා සරල පැහැදිලි උපදෙස් ලබාදෙන්න

  උදා - ගණන් ටික හදා ඉවර කරන්න. ඊට පස්සේ සෙල්ලම් කරන්න.
- අවධානය බිඳී ඇත්නම්, දරුවා ලඟට ගොස් යළි උපදෙස් ලබාදෙන්න
- සම වයස් දරුවන් සමග මිත්‍ර සබඳතා පැවැත්වීමට උනන්දු කරවන්න. නමුත් බල කරන්න එපා

4. අවධානය පවත්වා ගෙනයාමේ අපහසුතාවය (Difficulty in concentrating)

සන්සුන්ව හිඳගෙන ඔබ උගන්වන දෙයට සාවධානයෙන් සවන් දෙන දරුවන් බහුතරයක් අතරෙහි නිතර අවධානය බිඳෙන, දඟකාර් දරුවෝ සිටිත්ද ? ඔවුන් ඔබතුල නොරිස්සුම් බවක් ජනිත කරනවා විය හැක.

යම් දරුවෙකු එලෙස හැසිරෙන්නේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් නිසා විය හැක.

- අධි ක්‍රියාකාරීත්වය (Hyperactivity)
- මනෝ භාවයන්ගේ පවතින ගැටළු (Emotional issues)

4.1 අධි ක්‍රියාකාරීත්වය (Hyperactivity)

අධි ක්‍රියාකාරී දරුවන් තුළ පහත ලක්ෂණ දැකිය හැක.

- දිගින් දිගටම පවතින අධික දඟකාරකම
- නිතර පවතින නොනවතින ක්‍රියාශීලී බව
- අවධානය පවත්වාගෙ යාමට අපහසුවීම
- ආවේගශීලී බව
- අනතුරු ඇතිකර ගැනීමේ ප්‍රවණතාවය

අධි ක්‍රියාකාරීත්වය හේතුවෙන් දරුවන්ගේ ඉගෙනීම අඩාල විය හැක. එමෙන්ම මේ දරුවන් පාසල තුළ නරක නාමයක් හිමි ශිෂ්‍යයකු බවට පත්වීමද, ආත්ම විශ්වාසය බිඳ වැටීමද, මනෝභාවයන්ගේ ගැටළුද ඇතිවිය හැක.

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- මෙම දරුවා විශේෂඥ ළමා මනෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කරන්න
- අධි ක්‍රියාකාරීත්වයත් අනවධානයක් සමනය කිරීමට ඖෂධ ප්‍රතිකාර ඇත. එම ප්‍රතිකාරය දරුවාට නිසි පරිදි පාසල් කාලය තුලදී ගැනීමට උපකාර කරන්න
- දරුවාගේ අධ්‍යාපනය පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න
- පංති කාමරය මනාව කළමනාකරණය කරන්න
- දරුවාගේ යහපත් ක්‍රියා නොපැකිලිව ඇගයීමට ලක් කරන්න

5. කළහකාරී හැසිරීම (Aggressive Behavior)

ඔබගේ පංති කාමරයේදී යම් දරුවෙකු නිතර නිතර ඔබ පවසන දේට අවනත නොවෙනවානම්, එයට විරුද්ධව කටයුතු කරනවානම්, කරදරකාරී ලෙස හැසිරෙනවානම් ඒ විශේෂ අවධානයට යොමු කළ යුතු දරුවෙකි.

මෙවන් හැසිරීම් බොහෝ විට ඕනෑම දරුවෙකු තුළ දැකිය හැක. නමුත් එය කරදරකාරී පුරුද්දක් ලෙස දිගින් දිගටම දරුවා තුල දිස්වේ නම් එය විශේෂ හැසිරීමකි.

කළහකාරී හැසිරීම් හා බැඳුණු මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

- අධික්‍රියාකාරීත්වය
- මනෝභාවයන්ගේ ගැටළු
- චර්යාත්මක ගැටළු
- මුරණ්ඩු ගති පැවතීම

5.1 චර්යාත්මක ගැටළු (Behavioral Problems)

දිගින් දිගටම පවතින, දරුණු, සමාජයට හානිකර, ළමා වියේ සාමාන්‍ය දඟකාරකම්වලින් ඔබ්බට යන හැසිරීම් මේ ගණයෙහිලා ගැනේ.

කළහකාරී අකීකරු සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්හි නිරත වන දරුවන් මේ තත්ත්වයෙන් පෙළෙනවා දැකිය හැක.

මෙම රෝග තත්ත්වයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණ හඳුනා ගනිමු.

- අකීකරු බව
- ප්‍රචණ්ඩ බව
- අධික්‍රියාශීලී බව
- දේපලවලට අලාභ හානි කිරීම
- පහරදීම / තුවාල කිරීම
- සොරකම් කිරීම
- බොරු කීම
- බැණ අඬ ගැසීම
- පාසලින් පැන යාම
- පොදු දේපලට අලාභ කිරීම
- අනතුරුදායක ක්‍රියාවල නිරත වීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීම
- ලිංගික කටයුතුවල නිරත වීම

කළහකාරී අකීකරු සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්හි නිරත වන දරුවෝ කායික දඬුවම් ලැබීම ප්‍රිය කරති. එනිසා ඔවුන්ට දඬුවම දීමේදී දෙවරක් සිතන්න

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ අවධානයට දරුවා යොමු කළ යුතුය
- දරුවාගේ කුසලතා හඳුනාගෙන නිතර ඒවා අගය කිරීම
- දරුවාගේ වැරදි අන් දරුවන් ඉදිරියේ පැවසීම නතර කිරීම
- මෙවන් දරුවෝ කායික දඬුවම් ලැබීම ප්‍රිය කරති. එනිසා ඔවුන්ට වැරැද්දකට ලැබෙන ප්‍රතිලාභයක් වන කායික දඬුවම වළකාලීම කළ හැක
- දරුවා සමග සුහද වන්න
- පංති නායකත්වය වැනි වගකීම් සහිත තනතුරු දරුවාට පවරන්න
- දරුවා විවේචනය කරලීම නවතාලන්න

5.2 මුරණ්ඩු ගති පැවතුම් (Stubborn child)

ඉහතින් සඳහන් කළ චර්යාත්මක ගැටළු මෙම දරුවන් තුළ සැමවිටම දක්නට නැත. නමුත් මෙම දරුවෝ අන්‍යයන් කුපිත කරවන ආකාරයේ හැසිරීම්වල නිරත වෙති.

දිගින් දිගටම පවතින හිතුවක්කාර කම, අකීකරු බව, මුරණ්ඩු බව, අන්‍යයන් කුපිත කරවන ක්‍රියාවල නිරත වීම සහ නීති රීති /පිළිගත් සම්මතයන්ට වුවමනාවෙන්ම එරෙහි වීම මෙහිදී දැකිය හැක. එමෙන්ම

තම වැරදි පිළිනොගෙන ඒවා අන්‍යයන් පිට පැටවීමට මොවුහු යුහුසුළු වෙති. දරා ගැනීමේ ශක්තිය අඩුය. නිතර ප්‍රකෝපකාරී වෙති.

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයකුගේ අවධානයට යොමු කරන්න
- දරුවාට ප්‍රසිද්ධියේ අවවාද අනුශාසනා දීම නවතාලන්න
- පංති කාමරය තුළ විනය ස්ථාවරව ක්‍රියාත්මක කරන්න
- දරුවා සමග සුහද වන්න
- දරුවාගේ කුසලතා හඳුනාගෙන වැඩි දියුණු කරන්න
- හොඳ ගතිගුණ අගය කරන්න
- දරුවාට වගකීම් පවරන්න ඒවා ඉටුකල විට අගය කරන්න

6. සන්නිවේදනයේ අපහසුතා (Communication difficulties)

දරුවෙකුට සන්නිවේදනයේ අපහසුතා ඇති වීමට හේතු රාශියක් පවතී. මොළය ආශ්‍රිතව පවතින ස්නායු ආබාධ, උගුර ආශ්‍රිත ආබාධ, ශ්‍රවණාබාධ, මන්ද මානසිකත්වය, ඌණ බුද්ධි වර්ධනය සහ පාරිසරික හේතු ඒවා අතර වේ.

එම හේතූන්ට අමතරව භාෂා කුසලතාවයන්ගේ වර්ධනයන්ගේ ඇතිවන ගැටළු කාණ්ඩ තුනක් දැනට හඳුනාගෙන ඇත.

- වචන උච්චාරණයේ ගැටළු (Difficulties in pronunciation)
- අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ අපහසුතා (Difficulties in expressing ideas)
- භාෂා අවබෝධයේ අපහසුතා (Difficulties in undeßtanding language)

6.1 වචන උච්චාරණයේ ගැටළු (Difficulties in pronunciation)

සිඟිති අවධියේදී බහ තේරීමට පටන් ගන්නා දරුවකු හට පාසල් යන අවධිය වන විට බොහෝ ශබ්ද උච්චාරණය කිරීමේ හැකියාව පවතී.

නමුත් සමහර ශබ්ද උච්චාරණය කිරීමේ පවතින අපහසුතාවය වයස අවුරුදු එකොළහ දොළහ වන විට මග හැරී කථන නිපුණතාවය ඇති වේ. එය අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් නොවේ.

සමහර ශබ්ද උච්චාරණය කිරීමේ අපහසුතාවය වයස අවුරුදු එකොළහ දොළහ වන තෙක් පවතී. එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.

එය ගැටළු සහගත තත්ත්වයක් වනුයේ දරුවා පවසන දේ අන්‍යයන් හට අවබෝධ කරගත නොහැකි වන විටයි. කථා කරන වචනවල ශබ්ද මග හැරීම, වැරදියට උච්චාරණය කිරීම, ශබ්ද වැඩි කර උච්චාරණය කිරීම ආදී ගැටළු මෙහිදී ඇති විය හැක.

6.2 අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ අපහසුතා (Difficulties in expressing ideas)

සීමිත වාග් මාලාවකින් හෙබි මෙම දරුවෝ තමා දන්නා වචන ප්‍රමාණය නිවැරදිව හෝ වැරදිව යොදා භාවිතා කරති. යෙදිය යුතු නිවරදි වචනය තෝරාගත නොහැකි වීමත්, ඒ වෙනුවට කුමක් හෝ වචනයක් යෙදීමත්, ඉතා කෙටි වාක්‍ය පැවසීමත්, නොගැලපෙන වාක්‍ය රටා භාවිතයත්, භාෂාවේ ව්‍යාකරණාත්මක යෙදුම් ගැන අවබෝධයක් නොතිබීමත් මෙන්ම යමක් සවිස්තරාත්මකව පැවසීමේ අපහසු බව මේ අපහසුතාවයෙන් පෙළෙන දරුවන්ගේ ලක්ෂණ වේ.

එනමුත් වාචික නොවන අභිනයෙන් අදහස් දැක්වීමේ හෝ චින්තන ශක්තියෙහි අඩාලත්වයක් හෝ දක්නට නොලැබේ.

වාග් මාලාව සීමිත වුවත් වාචික නොවන අභිනයෙන් අදහස් දැක්වීමේ හෝ චින්තන ශක්තියෙහි අඩාලත්වයක් හෝ නැත.

6.3 භාෂා අවබෝධයේ අපහසුතා (Difficulties in undeßtanding language)

අන් අය පවසන දෙයක් වටහා ගැනීමේ දුබලතාවය මෙහිදී සැලකිල්ලට ගැනේ. යම් සරල වාක්‍යයක් වටහා ගැනීමේ අපහසුවේ සිට, භාෂා ප්‍රයෝග හඬ උච්චාරණය වීම, අභිණය ආදිය තේරුම් ගැනීමේ අපහසු බව දක්වා මෙය පරාසයකට විහිදී යයි.

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයකුගේ අවධානයට යොමු කරන්න
- භාෂා හා කථන පුහුණුව මගින් මේ තත්ත්වය දියුණු කළ හැකි බැවින් දරුවා ඒ සඳහා උනන්දු කරන්න
- දරුවාගේ කුසලතාවයන් හඳුනාගෙන ඒවා වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාර කරන්න

7. මනෝභාවයන්ගේ ගැටළු (Emotional Disturbances)

වැඩිහිටි අපට මෙන්ම ඔබගේ පංති කාමරයේ උගන්වන දරුවන්ටද සිත් තැවුල්, සිත් පෙළීම්, සිත් වේදනා ඇති වේ. නමුත් අප මෙන් නොව, මේ දරුවන් එවැනි චිත්ත පීඩා පළ කරන ආකාරය වෙනස් ස්වරූපයක් ගනී. ඔබගේ පංති කාමරයේ සිටින දරුවෙකු වෙනස් හැසිරීමක් දක්වන්නේ ඒ දරුවාට යම් සිත් වේදනාවක් දැනෙන නිසා විය හැක. එමෙන්ම එවන් ගැටළු ඇති දරුවන්ට ඉගෙනුම් අඩාල වීම, සමාජ සම්බන්ධතා දුබල වීම පමණක් නොව කායික වර්ධනය ඇන හිටීම පවා ඇතිවිය හැක. එවන් මනෝභාවයික ගැටළු අපි දැන් හඳුනා ගනිමු.

දරුවෙකු වෙනස් හැසිරීමක් දක්වන්නේ යම් සිත් වේදනාවක් නිසා ද ?

7.1 වියෝගයට දක්වන අනිසි බිය (Separation Anxiety)

ආදරය කරන සමීපතමයන් තමා කෙරෙන් වෙන්ව යතියි අනිසි බියක් දක්වමින් හැසිරීම මෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි. එමෙන්ම තමාට යම් අනතුරක් වී සමීපතමයන්ගෙන් තමා වෙන්ව යතියි අනිසි බියක්

දැක්වීමද දැකිය හැක. එනිසා තම සමීපතමයන්ගේ ඇඟටම එල්ලී ඉවත්ව යාමට නොදී හැඩීම, පාසලට යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, නින්දට යාම පිළිකෙව් කිරීම, තනිවීමට අකමැති වීම, බියකරු සිහින දැකීම මෙන්ම කායික රෝග ලක්ෂණ මතුවීම මේ දරුවන් තුලින් නිරීක්ෂණය කළ හැක.

7.2 පුහුබිය (Phobias)

ළමා කාලය තුල විවිධ පාරිසරික සාධකයන් හට අධිකව දක්වන පුහුබියක් ඇති බව ඔබ වුව අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඇත. අකුණු, ගෙරවිලිවලට, මකුලුවන් වැනි සන්ධිපාදකයින්ට, බල්ලන්, පූසන් වැනි සත්ත්වයන්ට, රුධිරයට, එන්නත්, දන්ත ශල්‍ය කටයුතුවලට, සමාජයට මුහුණ දීමට මෙලෙස දරුවෝ පුහු බියක් දක්වති. එම පුහුබිය දරුවාගේ වර්ධනය සමග බොහෝ විටදී මග හැරී ගියද, සමහර දරුවන් හට අධිකව බිය දැනීම නිසා දරුවාගේ එදිනෙදා කටයුතු අඩාල විය හැක.

7.3 සහෝදර පිළිමල්තාවය (Sibling rivalry)

තමන් හට බාල සහෝදරයෙකු හෝ සහෝදරියක ඉපැදුණු විට අසහනයක් ඇතිවීම දරුවන් තුලින් දැකිය හැකි සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එනමුත් එය ඊර්ෂ්‍යාවක්, ක්‍රෝධයක් දක්වා වර්ධනය වෙමින් අලුත උපන් බිළිදාට හානි කරන තරමටම වැඩි දියුණු වීම අවධානය යොමු කළ යුතු රෝග තත්ත්වයකි.

ඔබගේ පංති කාමරයේ සිටිනා දරුවකු තුළ නිසි වයසට වඩා අඩු මට්ටමක හැසිරීම් හදිසියේම දක්වයි නම්, පාසලට පැමිණීම පිළිකෙව් කරයි නම්, දුකින් හෝ කෝපයෙන් හෝ දවස ගතකරයි නම්, එය සහෝදර පිළිමල්තාවය නිසා ඇති වූවක් විය හැක.

7.4 වෛකල්පිත නිහඬතාවය (Selective Mutism)

වෛකල්පිත නිහඬතාවය යනු යම් පුද්ගලයන් සමග සිටිද්දී හෝ යම් ස්ථානවලදී පමණක් පවතින නිහඬතාවයයි. සමහර දරුවෝ නිශ්චිත ස්ථානවලදී නිශ්චිත පුද්ගලයන් සමග කිසිදු ආකාරයක සන්නිවේදනයක් නොදක්වා නිහඬව සිටිති. එම දරුවන්ගේ භාෂා අවබෝධය භාෂා ප්‍රකාශනය සාමාන්‍ය මට්ටමක පවතින අතර, තමාට රිසි ස්ථානවලදී සිත් සේ කථා බහේ යෙදීමේ හැකියාව ඇත. ඔබගේ පංති කාමරයේ සිටිනා දරුවෙක් නිහඬව සිටියි නම් ඔහුට මෙම තත්ත්වය පවතිනවා විය හැක.

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ ළමා මනෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කරන්න
- දරුවා සමග සුහද වන්න
- පංති කාමරය දරුවාට සහනදායි තැනක් බවට හරවාලන්න

8. පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම (Refusal to attend school)

මෙය රෝගී තත්ත්වයක් නොවේ. රෝගයක හෝ ගැටළුවක හෝ ලක්ෂණයක් පමණි. දරුවා හට තම නිවස ආශ්‍රිතව හෝ පාසල ආශ්‍රිතව හෝ නිවසෙහි සිට පාසලට පැමිණෙන අතරතුරදී ඇති වන ගැටළුවකට දක්වන අධික බියක් හෝ චකිතයක් මේ සඳහා හේතු වේ.

බොහෝ අවස්ථාවලදී පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම එක දිනකින් හෝ එක් වරම හටගන්නා ප්‍රශ්නයක්

නොවේ. මුළදී දරුවා පාසල් යාමට අකමැත්ත දක්වයි. ඉන්පසු තත්ත්වය උග්‍ර වී පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

දරුවෙකු පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ පාසල අවට, පාසල තුල හෝ අතරමග මුහුණපාන ගැටළුවකට ඇති බිය නිසා ද ?

මෙවන් දරුවෝ පාසල් යාමට සූදානම් වීමේදී, පාසලට එන අතර මගදී මෙන්ම පංති කාමරය තුළට පැමිණි විටදී පාසලට නොපැමිණ සිටීමට උත්සාහ දරති. එමෙන්ම විවිධ වූ කායික ආබාධ ගැන පැමිණිලි කරති. පාසල් කාලය තුළදී විවිධ හේතු දක්වමින් යළි හැරී යාමට ප්‍රයත්න දරති.

එවන් ප්‍රශ්නයක් ඇති දරුවකු මුල් අවධියේදී හඳුනාගැනීමට දක්ෂ ගුරුවරයෙකු සමත් වනු ඇත. වෙනත් වචන වලින් කියන්නේ නම් "අසවල් ළමයා ලබන සතියේ සිට පාසල් නොඑවනු ඇත." වැනි පූර්ව නිගමනයකට බැසීමට ගුරුවරයා සමත් වනු ඇත. ඒ සඳහා පිළියම් යෙදීම පළමු පියවර වේ.

දරුවකු පාසල් නොඑන්නේ ඇයි දැයි ප්‍රශ්නයේ මූල සාධක දෙස විද්‍යාත්මකව බැලීමට ගුරුවරයා සමත් විය යුතුය. පාසල් නොයන දරුවාගේ එකී ගැටළුව කළමනාකරණය කිරීමේ දී දරුවාගේ මවද විශේෂ කාර්ය භාරයක් ඉටු කළ යුතුය.

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ ළමා මනෝ වෛද්‍යවරයකුගේ අවධානයට දරුවා යොමු කරන්න
- පාසලේදී පංති කාමරයේදී දරුවා අකමැති අප්‍රසන්න සිදුවීම්වලට මුහුණ දේ දැයි සොයා බලන්න
- එවන් ගැටළු මගහැර ගැනීමට දරුවාට උපකාර කරන්න
- දරුවාගේ බිය චකිතය පහවන අන්දමට දරුවා සමග සුහද වන්න
- දරුවාගේ කායික පැමිණිලි පිළිබඳ කලබල වී දරුවා ගෙදර යැවීමට කටයුතු නොකරන්න
- දරුවා පාසලට පැමිණීම අගය කරන්න
- දරුවාට මගහැරුණු පාඩම් කටයුතු ඉගෙන ගැනීමට උපකාර කරන්න

9. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය (Substance abuse)

මත් වතුර, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය දශක ගණනාවකට පෙර සමාජ සම්මතයක්ව තිබුණද, අද සමාජය එය පිළිකෙව් කරන්නේ එහි ඇති අහිතු ප්‍රතිඵල අවබෝධ වීමත් සමගිනි.

මේවා අලෙවි කරන පුද්ගලික සමාගම් හෝ ආයතන සෑම විටම තම ප්‍රචාරණයේදී ඉලක්ක කර ගනුයේ ඔබගේ දරුවා බව මතක තබා ගන්න. විවිධ මානසික සෞඛ්‍යමය ගැටළු සහිත දරුවන් මත් වතුර, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට වැඩි නැඹුරුවක් දැක්විය හැකි බව ඔබ නොදන්නවා විය හැක.

මත් ද්‍රව්‍ය කලින් කලට විවිධ ස්වරූප හා විවිධ නම් වලින් සමාජයේ පැතිර යයි. ඒවා හඳුන්වන රහස් වචන භාවිතයට පැමිණෙයි. ඒවා ගැන ඔබ අවධානයෙන් සිටින්න.

දරුවන් ඒවා අත්හදා බැලීමට පෙළඹෙන ක්‍රිකට් තරගාවලි, පාසල් ක්‍රීඩා උත්සව මෙන්ම විභාගයෙන් පසු එළැඹෙන දවස් ගැන ඔබ අවධානයෙන් සිටිය යුතුය.

ගුරුවරුන් මතින් හා දුමින් වැළකී සිටීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.

මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක විග්‍රහයක් 13 වන පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇත.

වෙනත් විශේෂ මානසික ගැටළු

10. ග්‍රාස්ථිය (OCD& Obsessive Compulsory Disorder (OCD)

වැඩිහිටි අපගේ මෙන්ම දරුවන්ගේ සිත් තුලද නිරන්තරයෙන් සිතුවිලි ජනිත වේ. ඇතැම් විට සමහරුන්ගේ සිත් තුල එකම සිතුවිල්ල නැවත නැවතත් පැන නගී. මෙය සමහර විට එකී පුද්ගලයාට වදයක් හෝ කරදරයක් වන තරමට සිදුවෙයි.

සමහර දරුවන් හට මෙලෙස නිරන්තරයෙන් සිතට එන පීඩාකාරී සිතුවිලි ඇතිවේ. ඒවායේ සඵලභාවයක් නැති බවද දරුවෝ දනිති. ඒවා මැඩ පවත්වා ගැනීමට දරුවාට අපහසුය. ඉන් ඇතිවන පීඩාව වලක්වා ගැනීමට දරුවෝ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙති. බැලූ බැල්මට එම ක්‍රියාවන් නිරර්ථක යැයි පෙනුනද දරුවාට ඉන් තාවකාලික සහනයක් ලැබෙනා හෙයින් දරුවා යළි යළිත් එහිම නිරත වෙයි.

11. විෂාදය (Depression)

වෙනදා උනන්දුවෙන් පාසල් වැඩ කටයුතුවල නිරත වන දරුවකු වැඩි උනන්දුවකින් තොරව හුදකලා වී සිටීමට පෙළඹෙයි නම්, නිතර නොරිස්සුම් ස්වරූපයෙන් සිටියි නම් දරුවා හට විෂාදී රෝග තත්ත්වයක් පවතිනවා විය හැක.

හැමදාම එකම දෙය තමාට කරන්නට සිදුවීම පිළිබඳව දරුවා කනස්සලට පත් වේ නම් එය ද විෂාදයේ ලක්ෂණ විය හැක.

විෂාදයේ ලක්ෂණ සමහරක්

- හුදකලා වී සිටීම
- නොරිස්සුම් ස්වභාවය
- නින්ද නොයාම,
- කෑම අරුචිය,
- සිතෙහි ගතෙහි වෙහෙසකර බව
- දුක් සහගත ස්වරූපයෙන් සිටීම
- සිත එක් අරමුණක තබාගත නොහැකි බව

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ ළමා මනෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කරවන්න
- දරුවා සමග මිත්‍ර වන්න
- ඔහුගේ සිත සැනසීමට උත්සාහ කරන්න
- පාඩම් කටයුතුවලට උපකාර කරන්න
- දරුවාට ඖෂධ නියම කර ඇත්නම් ඒවා නිසි පරිදි ලබාගන්නවාදැයි සැලකිලිමත් වන්න

විෂාද රෝග තත්ත්වය යෞවනයන් අතර මෙලෙසද පිළිබිඹු විය හැක

- කෝපය හා නොරිස්සුම් බව
- කැක්කුම් හා වේදනා
- වරද පෙන්වා දුන් විට අතිශයින්ම කෝප වීම
- සමහර පුද්ගලයන් කෙරෙන් ඈත් වීම (සැමගෙන් නොවේ)

පරිච්ඡේදය 06

ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හා බැඳුණු යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම

- "ශාරීරික පෙනුම"(Body image) යනු තමාගේ සිරුර සහ එහි බාහිර පෙනුම පිළිබඳව යම් පුද්ගලයෙකු තුල ඇති අදහස්, සිතුවිලි සහ හැඟීම් සමුදායයි. පුද්ගලයා තම පෙනුම පිළිබඳ සෑහීමකට පත්වනවා නම් ශාරීරික පෙනුම පිළිබඳ ආකල්පය ධනාත්මක යැයි පැවසිය හැක. සිරුරේ හැකියාවන් අගයකිරීමත්, නොහැකියාවන් භාර ගැනීමත් මීට අදාලවේ.

- "ශාරීරික පෙනුම", ස්වකීය අනන්‍යතාවයේ (self image) එක් කොටසක් පමණි. නමුත් වැඩිවිය පත්වන වයස් කාණ්ඩයේ යෞවන යෞවනියන් හට තම ශාරීරික පෙනුම කොතරම් වැදගත්ද යත්, එය ස්වකීය අනන්‍යතාවය යැයි ඔවුන් වරදවා වටහා ගනිති. මෙසේ සිදුවන්නේ නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන සිරුර, යෞවනයන්ගේ අවධානය ඩැහැ ගන්නා ප්‍රධානතම ස්ථානය බැවිනි.

- සිරුරේ සිදුවන සීඝ්‍ර වෙනස්කම් සිතින් දරා ගැනීම යෞවනයන්ට අපහසු විය හැකිය. තමා කවුරුන්දැයි වටහා ගැනීම පවා අපහසු තත්වයකට පත්වනු දැකිය හැකිය. දැනටමත් මිටිබව/අධිබර වැනි ස්වකීය බාහිර පෙනුමට අකමැති ළමුන් ද වැඩිවියට පත්වේ. එබඳු යෞවනයන්ට වැඩිවියට පත්වීම චිත්තවේගීමය වශයෙන් අමතර බරක් පැටවෙන අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවලියක් වනු ඇත.

> තම ශාරීරික පෙනුම පිළිබඳ ධනාත්මක ආකල්පයක් තිබීම වැදගත්ය
> වෙනස් වන සිරුර යෞවනයන්ට අනන්‍ය දෙයක් වේ

ඇතැම් යෞවනයන්ට වෙනස් වීම් දරාගත නොහැක. වැඩිවියට පත්වීමත් සමග සිරුරේ ආරම්භ වන වෙනස් වීම ඔවුනට අමුතුවට දැනේ. සමහරුන්ගේ මනසට මෙම වෙනස තදින්ම දැනේ. ශරීරයේ පෙනුම පිළිබඳව ඇතිවන දැඩි මානසික පීඩනය නිසා ඔවුන් ආත්ම අභිමානය අඩුවිය හැකිය.

වැඩිවිය පත්වීම

ළමයෙකු වැඩිහිටියෙකු බවට පත්වීමේ ක්‍රියාවලිය වැඩිවිය පත්වීමයි. මෙම අවධිය තුලදී සිරුරේ බොහෝ වෙනස්කම් සිදුවේ. යෞවනයන්ගේ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් ද යෞවනියන්ගේ ඊස්ට්‍රජන් ද මෙම වෙනස්ම්වලට සෘජුවම හේතුවේ.

වැඩිවියට පත්වීම වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ සිදුවේ. එම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන හා අවසාන වන වයස එක් එක් පුද්ගලයාට අනුව වෙනස් වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය ගැහැණු ළමුන් තුළ වයස අවුරුදු 7-13 අතරද, පිරිමි ළමුන් තුළ වයස අවරුදු 9-15 අතරද ආරම්භ වේ. නමුත් කළාතුරකින් කෙනෙකු මීට අඩු වයසකදී ද, තවත් අහඹු අවස්ථාවක මීට වැඩි වයසකදී ද වැඩිවිය පත්වීම ආරම්භ විය හැකිය.

වැඩිවිය පත්වීම සිදු කරන්නේ ලිංගික හෝර්මොන මගිනි ගැහැණු ළමයින් පිරිමි ළමයින්ට පෙර වැඩිවියට පත් වෙති

වැඩිවිය පත්වන වයසේ සිදුවන මනෝ සාමාජයීය වෙනස්කම්

- සුදුසු වයස එලඹෙත්ම, යොවුන් මොළය මගින් ගොනැඩොට්‍රොෆීන් රිලීසින් හෝමෝනය (GnRH) නම් හෝමෝනයක් නිකුත්කරයි. GnRH මගින් පිට්යුටරි ග්‍රන්ථිය උත්තේජනය වීමෙන්, ලුටිනයිසින් හෝමෝනය (LH) හා ෆොලිකල් ස්ටියුමිලේටින් හෝමෝනය (FSH) නම් හෝමෝන දෙක නිපදවනු ලබයි. FSH මගින් ගැහැණු ළමුන්ගේ ඩිම්බ කෝෂ සහ LH මගින් පිරිමි ළමුන්ගේ වෘෂණ කෝෂ උත්තේජනය කරයි.

- වැඩිවිය පත්වීම සමග සිදුවන හෝමෝනවල වෙනස්කම් හා ශාරීරික වෙනස්කම් නිසා, යෞවනයන්ගේ මනෝභාවයේ තීව්‍ර වෙනස්කම් සිදුවේ. සතුටේ සහ ආත්ම විශ්වාසයේ සිට සුළු මොහොතකින් කේන්තිය හා මානසික අවපීඩනය දක්වා මොහොතින් මොහොත වෙනස් වනු අප දැක ඇත. ඔවුන් විටක බොහෝ සංවේදීය. නැතහොත් අධික සන්තාපයට පත් වේ. සමහර විටෙක කෂණිකව තරහ වී දෙමාපිය සහෝදර සහෝදරියන් හෝ මිතුරු මිතුරියන් සමග දබර කර ගනි.

වැඩිවිය පත්වීම ආරම්භ කරන්නේ මොළයයි යෞවුන් මනෝභාවයේ වෙනස්කම් ඇති කරන්නේ ලිංගික හෝර්මොන මගිනි

මාස් ශුද්ධිය

- වැඩිවිය පත්වත්ම ඔසප් චක්‍රය නැමැති මාසික ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන අතර, එහි ප්‍රතිඵලය ඇසට නොපෙනෙන තරම් කුඩා ඩිම්බයක් නිපදවීමයි. ඔසප් චක්‍රය මැද දී, මෙම ඩිම්බය, ඩිම්බ කෝෂයෙන් පිටවී, එක් පැලෝපීය නාලයක් තුලට ඇතුළු වේ.

- මාස් ශුද්ධිය ආරම්භ වීමට පෙර එලඹෙන සතිය තුලදී යෞවනියන්ට සිරුරේ හා මනසේ යම් අපහසුතාවන් හටගනි. එය පූර්ව ඔසප් සහලක්‍ෂණය (PMS) යනුවෙන් හදුන්වනු ලබයි. කුරුලෑ, බඩ පුරවා දැමීම, මහන්සිය, පිට කොන්ද කැක්කුම, පියයුරුවල වේදනාව, හිස කැක්කුම, මල බද්ධය, බඩ බුරුල්වී යාම, අධික කුසගින්න, විශාදය, කෝපවීම, සිත එකඟ කර ගත නොහැකි වීම, මානසික ආතතිය වැනි කායික හා මානසික වූ විවිධ ප්‍රතික්‍රියා රාශියක් මෙම අවධිය තුල දැකිය හැක. ඇතැම් අය මෙම සංසිද්ධීන් ගෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් අත්දකින අතර අනෙක් අය කිසිවක් අත්දකින්නේ නැත.

- යෞවනියකගේ ශුද්ධවීම ආරම්භ වීමට පෙර එළඹෙන දින 7 තුලදී මෙම සංසිද්ධීන්ගේ බලපෑම උපරිම වේ. ශුද්ධවීම ආරම්භ වනවාත් සමගම මෙම සංසිද්ධීන් නොදැනී යයි. ඇතැම් අයට PMS නිසාද මානසික ආතතිය ඇතිවිය හැකිය. දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් මේ බව වටහා ගෙන සැලකිලිමත් වනවා නම්, යෞවනිය අපහසුතාවයට පත්වීමෙන් මුදවා ගත හැකිය.

> *ඔසප් වීම සමග බැඳුණු කායික, මානසික සංසිද්ධීන් රාශියක් ඇත. ඔසප් වීම හා බැඳුණු සාමාන්‍ය වෙනස්කම් පිළිබඳ හරිහැටි නොදැන බොහෝ යෞවනියෝ පීඩාවට පත්වෙති.*

- වැඩිවිය පත්වීමෙන් පසු එළඹෙන පළමු වසර දෙක තුන තුළ ශුද්ධවීම මාසිකව හා පිළිවෙලට සිදුවන්නේ නැත. මීට හේතුව සිරුර හෝමෝනවලට හුරු වීමට කල් ගතවීමයි. මෙම සංසිද්ධිය වටහාගත නොහැකි යෞවනියන්ද මානසික ආතතියට ලක්වනු දැකිය හැකිය. මේ දැනුවත් කිරීම තුලින් අනවශ්‍ය මානසික පීඩනයන් අවම කිරීමට ගුරුවරුන්ට, දෙමාපියන්ට හැකිය.

- තම ඔසප් චක්‍රය සාමාන්‍යද අසාමාන්‍යද යන්න බොහෝ යෞවනියන්ගේ දැවෙන ප්‍රශ්නයකි. ජීවිතයේ පළමු වරට ඔසප් වන අයෙකුට මෙම හැඟීම් සාමාන්‍ය නොවේද ? මේ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතු අවස්ථා සමහරක් නම්,

  - ඔසප් වීම සතියකට වඩා පැවතීම
  - අධික රුධිර වහනය නිසා පැය 1-2 කට වරක් සනීපාරක්ෂක තුවා මාරු කිරීම
  - මාස තුනක් තිස්සේ ශුද්ධවීම සිදු නොවීම.
  - ශුද්ධවීම් දෙකක් අතර මැද රුධිර වහනය සිදුවීම
  - ශුද්ධවීමට පෙර හා ශුද්ධවීම අතර තුර දැරිය නොහැකි තරම් වේදනාවක් ඇතිවීම
  - ක්‍රමිකව සිදුවූ ඔසප් චක්‍රය, පසුව අක්‍රමික ස්වභාවයක් ගැනීම.

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

- යෞවනියන්ගේ ලිංගික අවයව සියල්ල ශ්‍රෝණිය තුල (එනම් සිරුර තුල) පිහිටා ඇත. නමුත් යෞවනයාගේ ලිංගික අවයව ශ්‍රෝණිය තුල මෙන්ම පිටතද පිහිටා ඇත.

> *පිරිමි ළමුන් වැඩිවියට පත් වූ පසු නොකඩවා ශුක්‍රාණු නිපදවන අතර, කෝෂවල ගබඩා කරගනී පිරිමි ළමුන්ගේ වැඩිවිය පත් වීම පිටතට හඳුනාගැනීම අසීරුය*

- යෞවනයා ලිංගිකව පරිණත වෙත්ම, වෘෂණ කෝෂ දෙක මගින් ශුක්‍රාණු මිලියන ගණනක් නිපදවයි. වෘෂණ කෝෂ මගින් ටෙස්ටෙස්ටොරෝන් හෝමෝනය නිපදවන නිසා එය අන්තරාසර්ග පද්ධතියටද (Endocrime system) අයත් වේ.

- යෞවනයාගේ වැඩිවිය පත්වීම සිදුකරන්නේ ටෙස්ටොස්ටරෝන් නම් හෝමෝනයයි. පිරිමි ළමුන්ගේ කටහඬ ගොරෝසුවීම, ශරීරයේ රෝම හා රැවුල වැඞීම, උස යාම, බර වැඩිවීම, මෙන්ම ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනයටද හේතුව ටෙස්ටොස්ටෙරෝන්ය.

- වෘෂණ කෝෂ දෙකක් මාංශමය බෑගයක රැඳී පහළට එල්ලෙමින් පවතී. මෙම සැකැස්ම වෘෂණ කෝෂවල උෂ්ණත්වය දේහ උෂ්ණත්වයට වඩා අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. අඩු උෂ්ණත්වය, ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනයට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. සිරුර සිසිල් වනවිට වෘෂණ කෝෂ හැකිලී, ඉහලට එසවී, උෂ්ණත්වය වැඩිකර ගනී. ශරීරය රත්වන විට, කෝෂ ප්‍රසාරණය වී විශාලවී, පහලට එල්ලාවැටී, අමතර තාපය ඉවත් කරගෙන සිසිල් බවට පත් වේ.

පිරිමි ළමුන් මුහුණදෙන ගැටළු පිළිබඳ අප දැනගත යුතු දේ

- ➢ උදෑසන සිදුවන ලිංගිකව ප්‍රාණවත්වීම සාමාන්‍ය ද?
  - උදෑසන අවදි වන විට ලිංගික අවයව ප්‍රාණවත්ව තිබීම සාමාන්‍ය තත්වයකි.

- ➢ ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය වැදගත්ද?
  - ශිෂ්ණයේ විශාලත්වය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එය මැන දැක්විය නොහැක. අනෙකුත් ශරීර අවයවවල ප්‍රමාණය මෙන්ම මෙයද වෙනස්වේ. පිරිමි ළමයෙකුගේ වයසත් සමග ද ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

- ➢ ශිෂ්ණයේ හැඩය හා ප්‍රමාණය
  - පාදයේ හැඩය හා ප්‍රමාණය, ඇසේ හැඩය මෙන්ම ශිෂණයේ හැඩය හා ප්‍රමාණයද ජානමය හා ශාරීරිකමය සාධක මත බලපායි. ඔබ මාධ්‍ය තුලින් අසා අසන දකින දෙය කවරක් වුවද, ව්‍යායාම, විටමින්, ආලේපන, ආහාර හෝ වෙනයම් දේවල් මගින් ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය වෙනස් කිරීමට යාම මුලාවේ වැටීමකි.

- ➢ ස්වප්න මෝචනය සාමාන්‍ය දෙයක්ද?
  - ස්වප්න මෝචනය යනු නින්දේදී ලිංගික අවයව ප්‍රාණවත්වී, ශිෂ්ණයෙන් ස්‍රාවයක් පිටවීමය. ලිංගික උත්තේජනය සහිත සිහින දැකීමෙන් මෙය සිදුවේ. සමහර යෞවනයන් ස්වප්න මෝචනය සමග අවදි වන අතර, අනෙක් අය නින්දෙන්ම පසුවෙති.

- ➢ යෞවනයාගේ සිරුර තුල ටෙස්ටොස්ටරෝන් වැඩිපුර නිපදවීමත් සමගම, ස්වප්න මෝචනය ආරම්භ වේ. මේ පිළිබදව අකමැත්තක් හෝ වරදකාරී හැගීමක් බොහෝ දෙනෙකුගේ සිත්තුල ඇතිවේ. නමුත් ස්වප්න මෝචනය සාමාන්‍යය දෙයකි. එය ඉබේ සිදුවන සංසිද්ධියක් වන අතර පාලනය කිරීමට හෝ නැති කිරීමට නොහැකිය.

දරු ගැබක් පිළිසිඳ ගැනීම/සංසේචනය

- යෞවනියක/කාන්තාවක ඩිම්බ මෝචන අවධිය තුල යෞවනයෙකු/පිරිමියෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවක් පැවැත්වුවහොත් පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදුවිය හැකිය. පිරිමියෙකු විසින් ලිංගික සබඳතාවයකදී, මිලි ලීටර් 1.5 සිට 6.0 දක්වා ශුක්‍ර තරල ප්‍රමාණයක් (තේ හැන්දක) ගැහැණියගේ යෝනි මාර්ගය තුල හා ඒ අවට තැන්පත් කරයි. මෙම කුඩා පරිමාව තුල සජීවී ශුක්‍රාණු මිලියන 75-900 ත් අතර ප්‍රමාණයක් ඇත. එම ශුක්‍රාණු, තම වලිගය ආධාරයෙන් යෝනි මාර්ගය තුලින් ගැබ් ගෙලටත්, ගර්භාෂයටත්, පැලෝපීය නාලය තුලින් පිහිනා ගොස් ඩිම්බය කරා ලඟාවේ. ඩිම්බ සංසේචනය සදහා අවශ්‍ය වන්නේ ඉන් එක් ශුක්‍රාණුවක් පමණි.

- එක් ලිංගික සබඳතාවකින් වුවද ගැහැණු ළමයෙකු / යෞවනියක / කාන්තාවක ගැබ්ගත හැක. කලවා දෙක අතර තැවරෙන ශුක්‍රාණු වලින් පවා ගැබ් ගැනීමක් සිදුවන අවස්ථා නිතර වාර්තා වේ.

- මේ අතර ඉහත කිසිවක් සිදු නොවූ ගැහැණු ළමුන් / යෞවනියන්/ කාන්තාවන් තමා ගැබ් ගෙන ඇතැයි සිතා නිකරුනේ බියවනු ද බොහෝ විට දැකිය හැකිය.

එක් ශුක්‍රානුවකින් වුවද ගැබ් ගැනීමක් සිදුවිය හැක.
එක් ලිංගික සබඳතාවයකින් වුවද ගැහැණු ළමයෙකු/ යෞවනියක ගැබ් ගත හැක.
දෙකලවා අතර තැවරෙන ශුක්‍රානු නිසා වුවද ගැබ් ගත හැක.
කිසිවක් සිදුනොවූ ගැහැණු ළමයෙකු තමා ගැබ්ගෙන ඇතැයි සිතා අධික ආතතියට පත්වෙති.

ලිංගික යොමුව

- හෝමෝන හා ශාරීරික වෙනස්කම්වල බලපෑම නිසා යොවුන් වියේදී ලිංගික හැඟීම් අවධි වේ. මෙසේ ඇති වන ලිංගික හැඟීම් පිළිබඳ කනස්සලු වීම හා අකමැති වීම යෞවනයා තුල දක්නට ඇති සාමාන්‍ය තත්වයකි.
- බොහෝ යෞවන යෞවනියන් තමන් කවුද, තමාට සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව වටහා ගත නොහැකිව කල්ගත කරති. තම ලිංගික හැඟීම් සහ තමන්ට ප්‍රියවූ සහකරුවන්/ සහකාරියන්ගේ හැඟීම් වටහා ගැනීම මෙහිලා ගැනේ.

- වෙනත් කෙනෙකු කෙරෙහි ඇතිවන චිත්තවේගාත්මක, ආදරණීය හෝ ලිංගික ආකර්ශණය ලිංගික යොමුවයි. මෙබදු යොමුවීම් වර්ග කිහිපයකි. උදා :
  - විරුද්ධ ලිංගික ආකර්ශණය - ගැහැණු පිරිමි වශයෙන්
  - සම ලිංගික ආකර්ශණය - ගැහැණු ගැහැණු හෝ පිරිමි පිරිමි වශයෙන්
  - ද්වි ලිංගික ආකර්ශණය - සම ලිංගික හා විරුද්ධ ලිංගික යන දෙවර්ගයේ ම ආකර්ශණයන් එක් අයෙකුට ඇතිවීම

- ලිංගික යොමුව නිර්ණය කරන සාධක ලෙස ජීව විද්‍යාත්මක, මනෝ සාමාජීය හා පාරිසරික සාධක හැදින්විය හැකි බව වෛද්‍ය විශේෂඥවරුන්ගේ විශ්වාසයයි. පුද්ගලයාගේ ජාන සහ හෝමෝනද මීට සෘජුවම දායක වන බව ඔවුහු අනුමාන කරති. ලිංගික යොමුව පුද්ගලභාවයේ කොටසක් මිස, හිතාමතා කරන තේරීමක් නොවේ.

- කිසිදු ලිංගික ආකර්ෂණයක් නොදැනෙන, ලිංගික කටයුතු පිළිබද හැඟීම් නොමැති අයද අප අතර සිටිති. ඔවුහු අලිංගික ලෙස නම් කෙරේ. ලිංගික සබඳතා නොපවත්වන නමුත්, ඔවුන් චිත්තවේගීමය වශයෙන් අන් අයට ආකර්ශණය වී සිටිය හැක.

ලිංගික හැඟීම් බොහෝ යෞවනයන් හට ගැටලු ඇති කරයි
යොවුන් වියේදී ඇතිවන ලිංගික යොමුව හා ලිංගික ආකර්ශණය ස්වාභාවික
දෙයකි

යොවුන් වියේ පසුවන්නන් හට ලිංගික හැඟීම් හා ආකර්ශණය දැනීම සාමාන්‍ය දෙයකි. සමහර අයට මෙම හැඟීම් හා ආකර්ශණය ඉතා තදින් දැනේ. එම නිසා ඔවුන් චිත්ත වික්ෂිප්ත භාවයට පත්වනු දැකිය හැකිය.

සම ලිංගික හැඟීම් දැනෙන්නන්ගේ එම හැඟීම් හා ආකර්ශණ අති ප්‍රබල වනු දැකිය හැකිය. තමා තුල ඇතිවන ලිංගික ආශාවන් ප්‍රකාශ කිරීමට ඇති ඉඩ ප්‍රස්තා සීමා සහිත වීම මෙයට ප්‍රධානතම හේතුවයි.

තම ලිංගයේම අයෙකු කෙරෙහි ආකර්ශණයක් ඇති අය කෙලින්ම සමලිංගිකයන් (gay) ලෙස හංවඩු ගැසීම නිවැරදි නැත. විරුද්ධ ලිංගික අයෙකු කෙරෙහි ආකර්ෂණය ඇති අය සමලිංගික නොවෙතැයි පැවසීමද නිවැරදි නැත. යෞවනයන් යෞවනියන් සමාන හා විරුද්ධ ලිංගික යන දෙපිරිසටම ආකර්ෂණය වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එය ඔවුන්ගේ සිතේ ඇති ලිංගික හැඟීම් නැමැති පඹ ගාල ලිහා ගැනීමට යාමේදී සිදුවන අහඹු සිදුවීම් සමුදායක් පමණි. ගුරුවරුන් ලෙස මේ ගැන අනවශ්‍ය අවධානයක් දීම අවශ්‍ය නැත.

යෞවන යෞවනියන් දෛනික කටයුතුවල නිරත වීමේදී පවා ලිංගිකව පිබිදෙනු දක්නට හැකිය. උදා: ප්‍රේම කතාවක් කියවීම, ප්‍රේමණීය ජවනිකාවක් නැරඹීම, මේවා සාමාන්‍ය දේවල්ය. මෙම සිදුවීම් පිළිබද වරදකාරී හැඟීම් ඇතිකර ගැනීම සැබවින්ම අනවශ්‍යය.

ඔවුන්ට ලිංගිකත්වය පිළිබද බොහෝ ප්‍රශ්න තිබෙනවා විය හැකිය. තම මව වෛද්‍යවරයෙකු, හෝ උපදේශකයෙකු බඳු පිරිපුන් වැඩිහිටියෙකු සමග සාකච්ජා කර ඒවා විසඳ ගැනීම සුදුසුය.

ලිංගික හිංසනය හා පීඩා කිරීම

- අනෙකුත් හිංසන ක්‍රම මෙන්ම ලිංගික හිංසනයේදී ද ලිංගික ක්‍රියා සම්බන්ධ ප්‍රකාශන, ඉඟි, ක්‍රියා හෝ අවධානය යොමු කර ගැනීම් වැනිදේ සිදු කරයි. ඒවා මගින් අන් අය/අයෙකු හිංසා කිරීම, වරදකාරී හැඟීම් ඇති කිරීම හෝ බිය වැද්දීමට බලාපොරොත්තුවේ. ලිංගික හිංසනය තුලින් පුද්ගලයන්ගේ පෙනුම, අවයවල ලිංගික යොමුව හෝ ලිංගික ක්‍රියාවන් විවේචනය කිරීම සෘජුවම දැකිය හැකිය.

- ලිංගික හිංසනය වාචික (ප්‍රකාශ සිදු කිරීම / අපහාසාත්මක වචන පැවසීම) හෝ වෙනත් ක්‍රම වලින් සිදුකල හැකිය. සමහර විට එය ඊ මේල්, කෙටි පණිවුඩ, පින්තූරයක් හෝ වීඩියෝවක් විය හැකිය. සමහර විට සිපගැනීමට තැත් කිරීමක් හෝ අකමැති අයෙකුගේ අතින් ඇල්ලීමක් විය හැකිය.

- ලිංගික හිංසනයට ගොදුරු වන්නේ ගැහැණු ළමුන් පමණක් නොවේ. පිරිමි ළමුන්ද ඊට ගොදුරු විය හැකිය. එය පිරිමි-ගැහැණු, පිරිමි-පිරිමි, ගැහැණු-ගැහැණු හෝ ගැහැණු-පිරිමි වියහැකිය. මෙය සම වයස් කණ්ඩායම් අතර සිදුවන්නක් පමණක් නොවේ.වැඩිහිටියන් විසින් යෞවනයන්ද කළාතුරකින් යෞවනයන් විසින් වැඩිහිටියන්ද එසේ හිංසනයට භාජනය කරනු දැකිය හැක. නමුත් ලිංගික හිංසනය බොහෝ කොටම සිදුවන්නේ සමවයස් කණ්ඩායම් අතරය.

ලිංගික සංසර්ගයක්, සිප ගැනීමක්, හෝ මුඛ ලිංගික සබඳතාවක් සදහා යම් අයෙකු බලෙන් යොමු කරවීම බරපතල වරදකි. එය හිංසනය නොවේ. එය දූෂණයක් ලෙස හැදින්වෙන අතර එය දඩුවම් ලැබිය හැකි වරදකි.

අවුරුදු 16 ට අඩු අයෙකු සමග කවර හෝ ලිංගික ක්‍රියාවක්, කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් සිදු කිරීම දූෂණයක් ලෙස ගැනේ. අප රටේ විවාහ වියහැකි වයස අවු 18 යි.

ලිංගිකව බෝවන රෝග (STD)

- එබඳු රෝගයක් ඇති අයෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවක් පැවැත්වීම මගින් ලිංගිකව බෝවන රෝග (STD) ඇතිවිය හැකිය.

- බාහිර පෙනුම මගින් කෙනෙකුට ලිංගිකව බෝවන රෝගයක් වැළදී ඇති බව දැනගත නොහැකිය. ලිංගිකව බෝවන රෝග වැළඳුන බොහෝ දෙනා තමන්ට රෝගයක් ඇති බව වත් නොදනි. ඔවුන් නොදැනුවත්වම ඔවුහු තම ලිංගික සහකරුවන්ට එම රෝග බෝ කරති.

- ලිංගිකව බෝවන රෝග වැළඳීමේ අවධානම වැඩි කරවන ක්‍රම
  - අඩු වයසින් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීම
  - ලිංගික සහකරුවන් / සහකාරියන් රැසක් සිටීම
  - අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා /ලිංගික ක්‍රියා

- දරුවන් පිළිසිඳ ගැනීම වැලැක්වීමටත්, ලිංගිකව බෝවන රෝග වැලැක්වීමටත් ඔවුන්ට ඇති එකම ක්‍රමය ලේටෙක්ස් කොණ්ඩම් (කොපු) ය. නමුත් සියළුම ලිංගික ක්‍රියාවලදී ඒවා භාවිතා කල යුතුය.

STD වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කාටද?

- අඩු වයසින් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීම
- ලිංගික සහකරුවන්/සහකාරියන් රැසක් සිටීම
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා / ලිංගික ක්‍රියා

යෞවනයකුට/ යෞවනියකට වාචික/ වාචික නොවන ලිංගික ආරාධනයක් කරන කෙනෙක් සිදුවිය හැකි හොඳ හා නරක දෙකම පිළිබඳව සිතා බැලීම වටී.

යෞවනයකු/ යෞවනියක ලිංගික ආරාධනයක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම වැඩිහිටියෙකුට සිදුකල අපහාසයක් ලෙස සිතන්න එපා. එය එම පුද්ගලයාගේ තීරණයක් පමණි. එම තීරණයට ඔබ ගරු කළ යුතුය.

- ලිංගික ගැටළු ඇති දරුවන් ඊට පිළිතුරු පතා කෙළින්ම ඔබ වෙත නොපමිණෙනු ඇත. පන්තියේදී නින්ද යෑම, හොඳින් වැඩ කරමින් සිට එකවරම වැඩට දුර්වල වීම, හිසේ කැක්කුම පිළිබඳ පැවසීම වැනි දේ මෙම සිසුන් තුළ ගුරුවරයාට දක්නට ලැබෙනු ඇත. සෙමෙන් දරුවා කරා ළංව, හේතු විමසා, උපකාර කිරීම ඔබේ වගකීමකි.

- දරුවන් ලිංගික ක්‍රියාවලට යොමු වීමට ඉඩ ඇති ස්ථානවලට යාම වැලැක්වීමට උදව් කරන්න. උදා: අඳුරු ස්ථාන, අත්හැර දැමූ ගොඩනැගිලි, නිවසේ තනිව සිටීම, හෝටල් කාමර

- ලිංගික ක්‍රියාවලට යොමු වීමට ඔවුන් පොළඹවන අයට "බැහැ" කීමට ඇති විවිධ ක්‍රම දරුවන්ට උගන්වන්න.

- ජීවිතය ගැන වැදගත් තීරණ ගැනීමට වැඩිහිටියෙකු වන තුරු සිටින ලෙස කියා දෙන්න. උදා: විවාහ සහකරු /සහකාරිය තෝරා ගැනීම, විවාහ වීම, දරුවන් ලැබීම

ඔබේ දුවණියට ඇගේ ආරක්ෂාව ගැන කියාදෙන ඔබ පුතාට බලහත්කාරකම් නොකිරීම ගැනත් කියාදෙන්න

පාසලේදී සිදුවන හිංසනය හා එහි අනිටු බලපෑම

පාසලේදී සිදුවන හිංසනය

නිවසේදී, පාසලේදී හා සමාජය තුලදී ආරක්‍ෂාකාරීව ජීවත්වීමට දරුවකුට අයිතියක් ඇත. හිංසනය දරුවකුගේ වර්ධනයේ සාමාන්‍යයෙන් දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයක් නොවේ. හිංසනයට ලක්වීම වර්ධනයේ කොටසක් නොවේ. හිංසාකාරී හැසිරීම කිසිඳු මැදහත් වීමක් සිදු නොකර ඉබේ මග හැරී නොයයි. සමහරවිට හිංසාකාරී හැසිරීම කාලයත් සමග වැඩි විය හැකිය. මේ නිසා මෙවැනි හැසිරීම් වැළැක්වීමට සෘජු මැදිහත්මක් අවශ්‍ය වේ.

මුලදී හිංසනය යන වචනය භාවිතා වූයේ අතින්, පයින් ගැසීම, වැනි ශාරීරික වදහිංසා හැඳින්වීමට පමණකි. කෙසේ නමුත් අනෙකුත් ශාරීරික නොවන ක්‍රියාකාරකම් වලින්ද, ශාරීරිකව සිදුකරන වදහිංසා හා සමානවම බලපෑමක් ඇතිකල හැකිය. මානසික හා වාචික හිංසනය මෙන්ම සාමාජීය කොන් කිරීමද හිංසනයේ පැතිකඩක් වේ.

හිංසනය යනු යම් පුද්ගලයෙකු හෝ පුද්ගලයන් පිරිසක් විසින් දරුවා වෙත දිගින් දිගටම, හිතාමතාම, අශෝභන හා අකාරුණික ලෙස සැලකීමකි. මෙය නැවැත්වීම ද දුෂ්කරය.

හිංසනය පිළිබඳ අප විසින් දැනගත යුතු කරුණු පහක්

wm i;kjdg jvd yxikh jHdm;j mj;

fuh mdif, o fuku bk mg;o; iÿfõ'

mdi, ;, iÿjk yxikhg .Dyi: mßirfh yd idudcfh n,mEul we;

Bg n,mdk wfkl; idOl wu;l lr yxikh muKl ;kj f.k md,kh l, fkdyel

yxikhg ,ljk ;eke;;d ;< o¾> ld,k n,mEï we;úh yelh'

හිංසනය හා දබර කර ගැනීම එකිනෙකින් වෙන්කර හඳුනා ගන්නේ කෙසේද ?

ඇතැම් දරුවන් තමාගේ ශක්තිය, තමා ඇසුරු කරන අයට වඩා වැඩි බව සිතයි. මෙම ශක්තිය කායික ශක්තිය හෝ මානසික ශක්තිය විය හැක. මෙම ශක්තීන්ගේ වෙනස සැබවින්ම පවතිනවා විය හැක. නැතහොත් දරුවන් කොටසකට එසේ ශක්ති වෙනසක් ඇතැයි හැගෙනවා විය හැක.

මෙම පදනම මත හිඳිමින් අප ඉහත පැනයට පිළිතුරු සොයමු

හිංසනය යනු එක්තරා ආකාරයක ආවේගශීලී බවකි. හිංසනය සිදුකරන හා හිංසනයට ලක්වන ළමුන් දෙපිරිස අතර ශක්ති (කායික/මානසික) වෙනසක් ඇත. ශක්තිය වැඩි පුද්ගලයා/පිරිස විසින් ශක්තිය අඩු පුද්ගලයාට/පිරිසට හිංසනය සිදු කරයි.

හිංසනයට ලක්වන්නා තුල හිංසනයට විරුද්ධ වීමට ඇති බලය නැතිකර/ අඩුකර දමා ඇත. මෙය සිදුකරන්නේ හිංසනය සිදු කරන්නා විසින් හිතාමතාමය. හිංසනයට ලක්වන්නාට හානි කිරීමද හිතාමතාම සිදු කරයි.

දබර කර ගැනීම ද එක්තරා ආකාරයක ආවේගශීලී බවකි. නමුත් දබර කර ගන්නා ළමුන් දෙපිරිස අතරද ශක්තිය (කායික/මානසික) සමානය. මෙය හිංසනය නොවේ.

හිංසනය යනු

ඉහත සඳහන් පරිදි කායිකව/මානසිකව තම ශක්තියේ ඇති වෙනස තුලින් හිංසනය මතු විය හැක. මෙවැනි ක්‍රියා මුහුණට මුහුණ සිදුකරන පහර දීම්, පහත් කොට සැලකීම්, අපහාස කිරීම් හෝ වක්‍රාකාරයෙන් සිදුකරන ඕපාදූප පැතිරවීම / දොස්කීම වැනි දේ විය හැකිය.

මෙවැනි සෘණාත්මක හැසිරීම් අනෙක් පුද්ගලයාට හානි කිරීමේ අදහසින් සිදු කරයි. මෙවැනි අවස්ථාවල පහත සඳහන් සමහරක් හෝ සියල්ලම සිදුවිය හැකිය.

- ශාරීරික ක්‍රියා (අතින් ගැසීම, පයින් ගැසීම, හැපීම)
- වාචික ක්‍රියා (තර්ජනය කිරීම, නම් පටබැදීම, අපහාස කිරීම හෝ ලිංගිකත්වය ආශ්‍රිත අපහාසාත්මක කතා)
- සමාජයෙන් කොන් කිරීම (කටකතා පැතිරවීම, නොසලකා හැරීම, ඕපාදූප, කොන් කිරීම)

හිංසනයට ලක් වන දරුවා කෙරෙහි හිංසනය සිදුකරන්නාගේ බලපෑම වැඩි කිරීමට සිදුකරන පීඩනයන්ගේ ප්‍රබලතාව හා/හෝ අඛණ්ඩ බව බලපායී.

හිංසකයා මෙම ක්‍රියා නැවත නැවතත් සිදු කරයි. හිංසන ක්‍රියාවේ ප්‍රබලත්වයත්, හිංසනය සිදු කරන කාලය වැඩි වීමත් යන කරුණු මත හිංසකයා, හිංසනයට ලක්වන දරුවාව තව දුරටත් යටපත් කරයි.

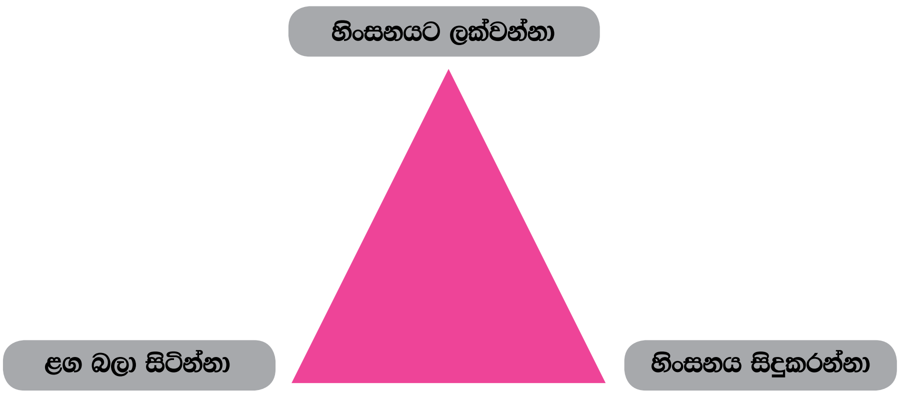
හිංසනයට ලක්වන දරුවකු හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- දුකෙන් පසුවෙයි
- විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි උනන්දුව/ ආසාවක් නැත
- පීඩනයකින් පසුවෙයි
- බියකින් පසුවෙයි
- කණගාටුවෙන් පසුවෙයි
- තමා පිළිබඳව අඩු තක්සේරුවෙන් පසුවෙයි
- ආවේගශීලීය
- නිතරම හිසරුදා/බඩේ කැක්කුම් ගැන පවසයි
- නිතරම පාසල් නොපැමිණෙයි
- හේතුවක් සොයාගත නොහැකි ආකාරයට ඇඳුම්, පොත් ඉරිතිබීම/ මඩගෑවී තිබීම

සිදුකල හැකි මැදිහත්වීම්

- හිංසාකාරී සිද්ධීන්වලට ඒ අවස්ථාවේදී මැදිහත්වීම
(මෙවැනි හිංසනයක් දුටුවිට එයට එතනදීම/ ඒ වෙලාවේදීම මැදිහත් වන්න)
- මෙවැනි දේවලට මුහුණදීමට හා එරෙහිවීමට ශක්තිය ගොඩනැගීම
(තමාට හෝ අනුනට සිදුවන හිංසනයට විරුද්ධව නැගී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන්න. ඒපිළිබඳව අවබෝධ කරවන්න. අවශ්‍ය නම් උදව් ලබා ගැනීමට ද උපදෙස් දෙන්න)
- හිංසනය හඳුනාගැනීමට හා වැළැක්වීමට ක්‍රමවේදයක් ගොඩනගන්න
(උදා - ගුරුවරුන් හා සිසුන් ඇතුලත් වන පරිදි කමිටුවක්)
- අන් අයගේද සහාය ලබා ගන්න
හිංසනයට තනිව මුහුණ දීමට නොහැකි නම්, තමාට සහාය විය හැකි අයවලුන් හඳුනා ගැනීමට, හා සහාය පතන්නට දරුවන් දිරිගන්වන්න.

හිංසනයකදී සහභාගී වන පාර්ශවයන් තුන



හිංසනය වැළැක්වීමට හෝ උදව් ලබා ගැනීමට හැකි ඉතා වැදගත්ම පුද්ගලයා එම අවස්ථාවේ දී ළඟ බලා සිටින පුද්ගලයා විය හැකිය. එකිනෙකාට උපකාර කරන්නාවූ පිරිසක් සිටින පංති කාමරය තුලදී, කෙනෙකු හිංසනයට ලක්වීමට ඇති හැකියාව බෙහෙවින් අඩුයි. මෙවැනි පරිසරයකදී හිංසනයට ලක්වන්නා තනිවීමකට ලක් නොකර, සෑහෙන සහයෝගයක් ලැබෙනු ඇත.

පන්ති කාමරය තුලදී මෙය වැළැක්වීමට අපට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

- දරුවන් සමග එක්ව පන්ති කාමරය තුළ හිංසනයට විරුදධ වීම සදහා ප්‍රතිපත්තියක් ගොඩනගන්න.
- අන්‍යයන් සමග සබඳතා පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාර්ථක සන්නිවේදන කුසලතාවයන් දරුවා තුල වර්ධනය කරන්න.
- දරුවා තුළ සහකම්පනය ඇති කරන්න. හිංසනය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි ඵලවිපාක පිළිබඳ අවබෝධ කරවන්න, එසේම ගතහැකි විවිධ උපාය ක්‍රම ගොඩනගන්න.
- කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමට නාට්‍ය නිර්මාණය කර ඒවා පුහුණු වීමට සලස්වන්න.
- හිංසනය කරන්නාටද උපදේශනය ලබා දෙන්න.
- මුළු පන්තියම සම්බන්ධකර ගනිමින් සාකච්ඡා පවත්වන්න.
- අවදානම් තත්ව හඳුනාගෙන ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

හිංසනයට විරුද්ධ ප්‍රතිපත්තිය

- ළමුන් සමග එක්ව පහසුවෙන් කියවා තේරුම් කර ගත හැකි ආකාරයේ හිංසනයට විරුද්ධ ප්‍රතිපත්තියක් සකස් කරන්න.
- සියළු දෙනාම ඒ පිළිබඳව දන්නා බවත්, එය තේරුම් ගත් බවත් සහතික කරන්න.
- එය ෆයිල් එකක දමා නොතබා සියළුම දෙනාට දැකගත හැකි ආකාරයෙන් බිත්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- අවශ්‍යවූවිට අවශ්‍ය පරිදි සංශෝධනය කරන්න.

විවිධ ආකාරයේ හිංසනයන් පිළිබඳ ළමුන් දැනුවත් කරන්න

- ශාරීරික : තල්ලු කිරීම,පැන්නීම, පයින් ගැසීම, කෙළගැසීම
- චිත්තවේගාත්මක : නම් පටබැඳීම, අපහාස වන ආකාරයෙන් නම් භාවිතා කිරීම, විවේචනය
- වක්‍රාකාරව සිදුකරන හිංසනය
- අන්තර් ජාලය හරහා සිදුවන හිංසනය : ජංගම දුරකථන, අන්තර්ජාලය, ෆේස්බුක් හා විද්‍යුත්පණිවුඩ හරහා

ක්‍රියාකාරකම්

1. වගකීම ගන්න (උදා - අන් අයගේ අවශ්‍යතාව සඳහා සහායකයෙකු ලෙස ක්‍රියාකිරීම, පිහිට වන්නෙකු ලෙස හෝ තමන්ට වඩා බාල දරුවන් වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා පිටියේ අතරමැදියෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමෙන්)
2. තමන් පිළිබද ධනාත්මක වීමට උපදෙස් දෙන්න. (උදා - ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වයන් වෙනුවෙන් පෞද්ගලිකවම ප්‍රශංසා ආකෘති පත්‍ර ලබා දෙන්න. දරුවන්ට තමුනට කළහැකි දේ හා ගතහැකි වගකීම් පිළිබඳ අන් අයට පෙන්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.)
3. දරුවන් සමග පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජයට සහභාගී වන්න
4. හොඳ තේරීම් හා තීරණ ගන්න. (උදා - ක්‍රීඩා පිටිය කළාපයන්ට වෙන් කිරීමේ දී හා පරිසරයේ ආරක්ෂිත කළාප සැකසීමේදී)
5. විවිධ පුද්ගලයින් හමුවීමට/සාකච්ජා කිරීමට අවස්ථාවන් ලබාගන්න (උදා - ආගමික නායකයෙකු වැනි දරුවන්ට සහාය විය හැකි පුද්ගලයින්)
6. විවිධ වැඩසටහන්වල හා ක්‍රීඩාවන්හි යෙදෙමින් දරුවන් සමඟ සබඳතා ඇති කරගන්න. (උදා - විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සමඟ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම)
7. ජීවිතයේ විවිධාකාර අවස්ථා කර පෙන්වීම්/නාට්‍යමය රඟ දැක්වීම් මගින් පෞද්ගලික හෝ සමාජ ප්‍රශ්න පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම. ඒවා මගින් තමාගේ ජීවිතයට පාඩම් ඉගෙන ගැනීම.
8. ජීවිතයේ වෙනස්කම්වලට මුහුණ දීමට දරුවන් සූදානම් කරන්න. (උදා - 5 වසර ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් පසු ද්විතීක පාසලකට ඇතුලත් වීමේදී. මෙවැනි අවස්ථාවකදී හිංසනය ඇතුළු විවිධ අභියෝගයන්ට සහයෝගයෙන් මුහුණ දියහැකි ආකාරය කියාදෙන්න)

හිංසනය වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?

1 ළමුන් යෙදී සිටින ක්‍රියා කාරකම් සහ ඔවුන් මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න මොනවාදැයි වැඩිහිටියන් දැනගත යුතුය.

2 හිංසනයට එරෙහි නීති රීති ක්‍රියාත්මක කරන්න.

3 හිංසනය කිසිදා පිළිගත් දෙයක් නොවන බව පැහැදිලිවම සඳහන් කරන්න.

4 එළිමහනේදී, වැසිකිළිවලදී, ශාලාවන්හිදී ළමුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ වැඩිහිටියන්ගේ අධීක්ෂණය ප්‍රවේශමෙන් සිදු කරන්න.

5 හිංසනයේ ප්‍රතිපල එකිනෙකාට ගරු කිරීමේ වැදගත්කම, ආරක්ෂිත පියවර ගැනීමේ වැදගත් කම ගැන දරුවන්ට තදින්ම කාවද්දන්න.

6 පාසල් සමාජයේ එකිනෙකා අතර සබඳතා වැඩිදියුණු කරන්න.

7 විවිධ ගැටළු පිළිබඳ වාර්තා කිරීමට ක්‍රමවේදයක් ගොඩනගා ගන්න (උදා - ගැටළු පෙට්ටිය)

8 සම වයස් කණ්ඩායම් සමග ධනාත්මක සබඳතාවන්ට උනන්දු කරවන්න.

9 විවිධ සිත් ඇදගන්නා ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි උනන්දු කරවන්න. එසේම බාහිර ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි උනන්දු කරවන්න, එසේම විවිධාකාර බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

10 කිසිවෙකු සමග ආරවුල් ඇතිකර නොගෙන අන් අයගේ බලපෑමකට ලක් නොවී සිටීමට දරුවන්ට උගන්වන්න

11 හිංසනය සිදුකරන්නාට මානසික රෝගයක් ඇත්නම් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න.

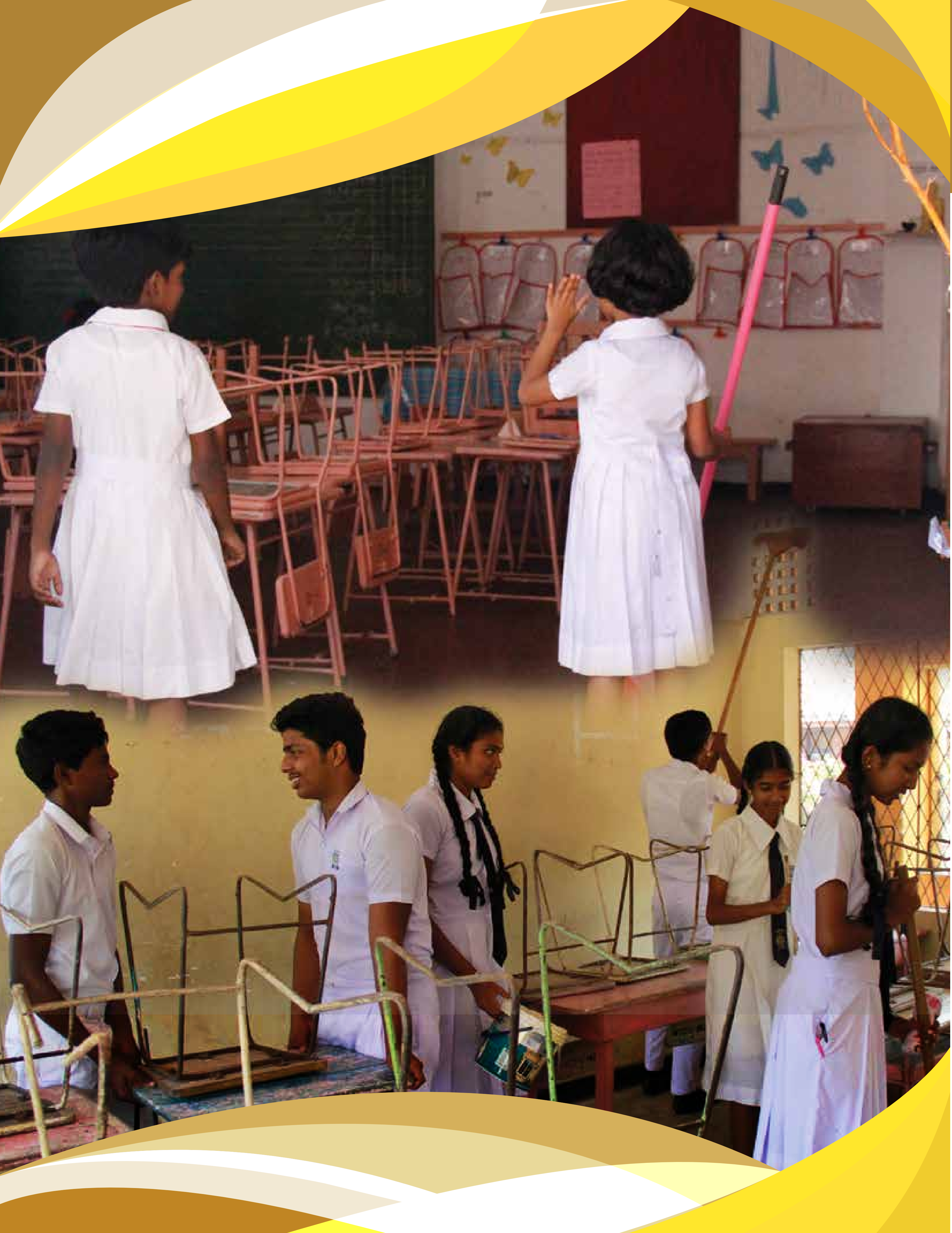
12 සෑම පන්තියකම හිංසනය වැලැක්වීම් කමිටුවක් පිහිටුවමින් හිංසාකාරී ක්‍රියා සිදුවන්නේදැයි අධීක්ෂණය කරන්න. හිංසනයේ නොයෙදෙන දරුවන් පාසලේදී අගයන්න.

හිංසනයේ කෙටිකාලීන බලපෑම් මොනවාද?

- මානසික අවපීඩනය/ විශාදය
- සියදිවි නසා ගැනීම
- කාංසාව
- අධික තරහ
- පාසල් කටයුතු බිඳවැටීම
- අධික ආතතිය

හිංසනයේ දීර්ඝ කාලීන බලපෑම් මොනවාද?

- අනාරක්ෂිත හැඟීම් ඇතිවීම
- විශ්වාසය නැතිවී යාම
- අධික සංවේදීතාව
- මානසික රෝග
- පලිගැනීම



ප්‍රචණ්ඩත්වය හා බැඳුණු ගැටළු

පාසල් ප්‍රචණ්ඩත්වය

පාසල් ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු පාසල තුල, පාසලට යන අතරමග හෝ පාසල් මගින් සංවිධානය කල උත්සවයකට යන අතරතුරදී හෝ එවැනි උත්සව අවස්ථාවකදී හෝ සිදුවන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකටය. සිසුවෙකු ප්‍රචණ්ඩත්වයට බිලිවූ ගොදුරක් / එවැනි ක්‍රියා සිදුකරන්නෙකු හෝ එවැනි ක්‍රියාවක සාක්ෂිකරුවකු හෝ විය හැක. විවිධ ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා පාසලේදී සිදුවිය හැක. උදා- ශාරීරික ප්‍රචණ්ඩත්වය වාචික හා වාචික නොවන හෝ ඉඟි ආකාරයෙන් සිදුවන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා, ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය.

ප්‍රචණ්ඩත්වය පාසල් දරුවකුගේ ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය ජීවිතයට ඉතා හානිකර බලපෑම් ඇතිකල හැක. හිංසනය, කම්මුලට ගැසීම, අතින් ගැසීම වැනි ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ගෙන් සිදුවන මානසික හානිය ශාරීරිකව සිදුවන පීඩාවට වඩා බෙහෙවින් වැඩිවිය හැක. කල්ලි ගැසී සිදුකරන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා සහ ආයුධ භාවිතා කරමින් හෝ නොකරමින් සිදුකරන පහරදීම් ඉතා භයානක තුවාල ඇතිකිරීමට පමණක් නොව මරණ සිදුකිරීම දක්වා දුරදිග යා හැක.

පාසල තුල සිදුවන කුමන ආකාරයේ හෝ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට බාධාවකි.

ප්‍රචණ්ඩත්වය ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් වන්නේ කෙසේද ?

ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුකර ඇති ගවේශණයන්ගේ ලැබෙන තොරතුරු අනුව පෙනීගොස් ඇත්තේ සම වයස් කණ්ඩායම් අතර පාසලේදී සිදුවන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ප්‍රධාන ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් බවට පත්වී ඇති බවයි. එවැනි පර්යේෂණ කිහිපයක්; විජෙරත්න 2012 ; හේවාගමගේ 2010 ; යුනිසෙෆ් 2004 ; විජෙසේකර 2003 ; යෞවනයන් සහභාගී කරගනිමින් සිදුකල ජාතික සමීක්ෂණයේදී (n=29,911) වාර්තා වී ඇත්තේ 75% ක ප්‍රතිශතයකට සමවයස් කණ්ඩායම් මගින් කුමන හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයකට ලක්වී ඇති බවයි (UNICEF 2004).

පාසල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කෙසේද ?

මෙවැනි ක්‍රියා නිසා ඇතිවන ආතතිය දරුවන් අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් ඈත් කරයි.

ශාරීරිකව සිදුකරන ඇතැම් ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵලය වන්නේ තුවාලයි. සමහර මෙවැනි තුවාල සදාකාලික ආබාධිකත්වයට මෙන්ම අකල් මරණවලට හේතු විය හැක. මෙම ආබාධිත තත්ත්වයන් හා මරණ දිය යට ඇති අයිස් කන්දක පිටට පෙනෙන කොටස බඳුය. බොහෝ දරුවන් කැපීම් සීරීම් අස්ථි බිඳීම් වැනි මාරාන්තික නොවන තුවාලවීම්වලට ලක්වූවත් මෙවැනි දේ බොහෝ විට වාර්තා නොවේ. තවද මෙවැනි

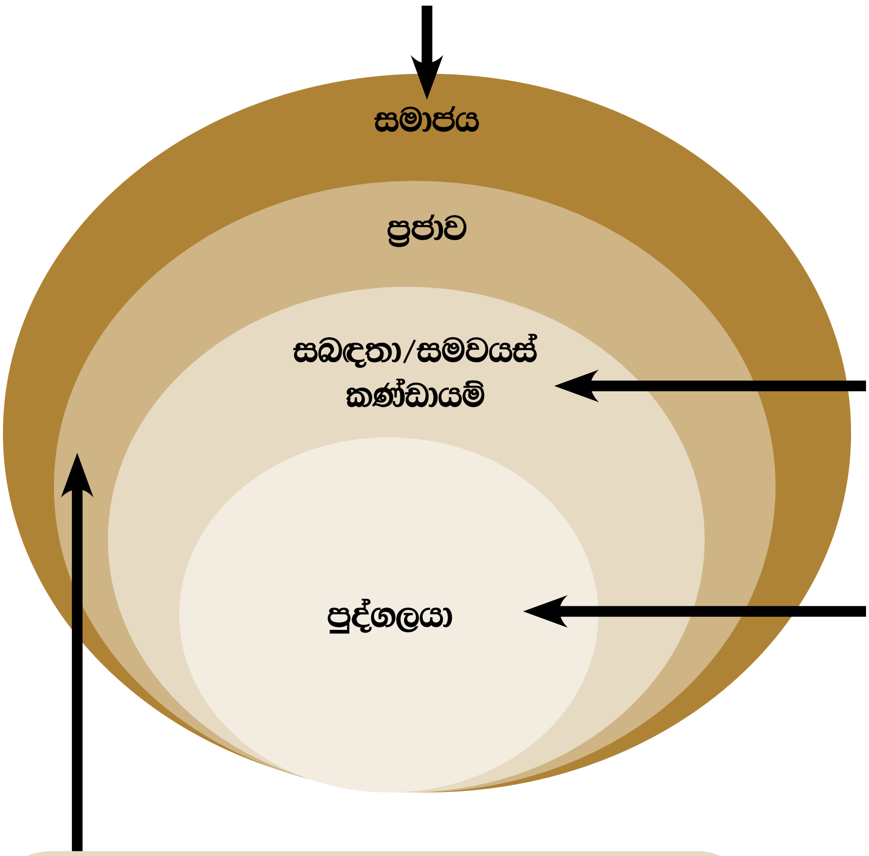
ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට මුහුණ දීම මත් වතුර, මත් පෙති භාවිතය, සියදිවි නසා ගැනීම් වැනි විවිධ වූ හානිකර හැසිරීම් කෙරෙහි යොමු වීමටද බලපානු ඇත.

පාසල් තුල සිදුවන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට ලක්වීමේ අවදානමක පසුවන්නේ කවුරුන්ද ?

ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු විවිධ හේතුවලින් යුත් සංසිද්ධියකි. 1979 දී බ්‍රොන්ෆෙන්බ්‍රෙනර් (Bronfenbuenner) විසින් ගොඩනගන ලද ආකෘතියකින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පැහැදිලි කල හැක.

සමාජයීය සාධක

- සීඝ්‍රයෙන් සිදුවන ජන විකාශ විපර්යාසයන් හා සමාජීය වෙනස්කම්
- ආර්ථික අර්බුද හා ව්‍යුහාත්මක ප්‍රතිපත්ති
- කොන්වීමකට ලක්වී ඇති ප්‍රජාවන් වෙනුවෙන් සිදුකරන සමස්ත ආයෝජන අඩුවීම
- අධිකරණ / නීතරීති ක්‍රියාත්මක වීමේදී ඇති විෂමතා
- වර්ගවාදය
- විවේචන / වෙනස්කම් කිරීම
- දුර්වල අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදයන්



- සමවයස් කණ්ඩායම් අතර ඇති සබඳතා හා ඔවුන්ගේ බලපෑම
- පවුලෙන් ලැබෙන සහයෝගය අඩුවීම
- මව හෝ පියා පමණක් සිටින පවුල
- අපරාධකාරී ක්‍රියාවන්ට පෙළඹුන යහළුවන්

පුද්ගල සාධක

- අඩු බුද්ධි ඵලය (IQQ)
- හැසිරීම / හික්මීමෙහි දුර්වලතා
- සාමාජීය දැනුම හා තොරතුරු හසුරවා ගැනීමේ දුර්වලතා
- ස්ත්‍රී/ පුරුෂ භාවය
- මානසික සෞඛ්‍ය

ප්‍රජාව හා බැඳුන සාධක

- පාසල් ප්‍රතිපත්ති ගුරුවරුන්ගේ කළමණාකරණ ක්‍රියා පටිපාටි තාවකාලිකව පන්ති තහනම් කිරීම් / පාසලෙන් නෙරපීම් වැනි ක්‍රියා පටිපාටින් පංති කාමරය හා මුළු පාසලේම පවතින වාතාවරණය
- ආර්ථික අවස්ථා අඩු වීම
- අධික දිළිඳු බව හා දේශීය සම්පත් හිග වීම

ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ ආකෘතිය අනුව (WHO world report on violence) health , Geneva, 2002.P.12) ප්‍රචන්ජත්වයට ජීව විද්‍යාත්මක, මානසික හා යෞවනයාගේ හැසිරීමෙහි ගති ලක්ෂණ පුද්ගල බද්ධ වූ ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් බලපායි. දරුවාගේ සබඳතා/ සම වයස් කණ්ඩායම/ ප්‍රජාව හා සමාජය ද ඊට බලපායි. මෙම කරුණු විවිධ මට්ටමින් ළමාවියේ හෝ නව යෞවන වියේ සිටම පැවතිය හැක.

සිසුන් අතර ඇති ප්‍රචණ්ඩකාරී ක්‍රියා කෙරෙහි බලපාන සාධක

පුද්ගල සාධක	▪ වයස - නව යෞවන වයස ▪ පිරිමි ළමුන් වීම ▪ ජාතිය ▪ ආත්මාභිමානය අඩු වීම ▪ හැසිරීමෙහි හා මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු, අධි ක්‍රියාකාරී වීම, ආවේගශීලී වීම, හැසිරීම් පාලනය සහ අවධානය පිළිබඳ ගැටළු, තමාව පාලනය කර ගැනීමට ඇති නොහැකියාව හා ඉක්මනින් කෝප ගැන්වෙන, ආවේගශීලි වන, සහකම්පනය අඩු බව හා අනුන් විසින් පාලනය වීම ප්‍රචණ්ඩත්වය වැඩි කරන කරුණුය. ඉක්මනින් කලබලවීම හා කාංසාව ප්‍රචණ්ඩත්වය අඩුකිරීමට බලපාන කරුණු වේ. ▪ ජීවන කුසලතා නොමැති බව, දරාගැනීමට ඇති හැකියාව සීමා වීම, දබර විසඳා ගැනීමට ඇති හැකියාව අවම වීම, භාෂා දුර්වලතා ▪ බුද්ධි මට්ටම අඩු වීම ▪ මත් වතුර සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
පවුල් සාමාජිකයන් හා සමවයස් කණ්ඩායම අතර ඇති සබඳතා හා බැඳුණු සාධක	I. දෙමාපිය අඩදබර /නිවසේ සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය දැකීම II. පවුල් සංස්ථාව තුල ඇති බැඳීම් අඩුවීම III. පවුලෙන් ලැබෙන සහයෝගය අඩු වීම IV. පවුලේ ව්‍යුහය - මව හෝ පියා පමණක් සිටීම / ළමුන් විශාල සංඛ්‍යාවක් සිටින පවුල් V. දෙමාපියන්ගේ දැඩි විනය නීති හා ඒවා කෙරෙහි සීමාවන් ඇතිකර ගැනීමේ දුර්වලතා VI. පවුලේ දරිද්‍රතාව VII. දෙමාපියන් මත් වතුර / අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍යයන්ට ඇබ්බැහිවීම VIII. දෙමාපියන්ගේ සුපරික්ෂාකාරීත්වය අඩුවීම IX. බිඳී ගිය පවුල් සංස්ථාවන් - මව පියා විදේශගතවීම් / දික්කසාද වීම් / වෙන්වී ජීවත් වීම X. සමවයස් කණ්ඩායමෙහි බලපෑම - අපචාරී ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන යහළුවන් /විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග සබඳතා පවත්වන මනෝභාවයන් වෙනස්කරන විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන යහළුවන් විවිධ ආයුධ ලඟ තබාගන්නා යහළුවන් /අපගාමික කණ්ඩායමක සාමාජිකයෙකු වීම /හොඳ යහළුවන් විසින් පිළිකෙව් කිරීම.
ප්‍රජාව හා බැඳුණු සාධක	▪ පසුතල සාධක - දරිද්‍රතාව, ප්‍රජාවේ එක් එක් ජන වර්ග අනුපාතය, ස්ථිර වාසස්ථානයක් නොතිබීම ▪ වාසස්ථානය අවට අපරාධ සිදුවීම / ප්‍රචණ්ඩත්වය සිදුවීම ▪ ප්‍රජාව තුල කල්ලි/ තහනම් ඖෂධ/ ආයුධ භාවිතය

සමාජීය සාධක

I. ජන විකාශ විපර්යාස හා සාමාජීය වෙනස්කම් / නවීකරණය / විගමනය / නාගරීකරණය සහ වෙනස්වන සමාජ ප්‍රතිපත්ති නිසා විස්තෘත පවුල් සංස්ථාවන්ගේ බිඳී යාම.

II. සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන ජනගහනය හා ක්‍රමයෙන් විනාශ වී යන යටිතල ව්‍යුහය.

III. සමාජයේ ආදායම් අතර ඇති අසමානතාව, අසීමිත අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට ඇති සීමිත සම්පත්, විරැකියාව හා අවශ්‍ය පමණ නිවාස පහසුකම් නොමැතිවීම.

IV. දේශපාලන ව්‍යුහය තුල සමාජ ආරක්ෂණය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති නොමැති වීම, ප්‍රචණ්ඩත්වයට එරෙහිව ඇති නීති රාමුව ප්‍රමාණවත් නොවීම.

V. සංස්කෘතිකමය හේතු - ගැටුම් විසඳාගැනීමේදී ප්‍රචණ්ඩත්වය සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස අනුමත කිරීම හා ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් කෙරෙහි රුකුලක් වන න්‍යායන් හා අගයන්ට අනුගත වීමට තරුණයන්ට ඉගැන්වීම.

VI. මාධ්‍ය - ප්‍රචණ්ඩකාරී සංකල්ප න්‍යායන් හා අගයන් ප්‍රචාරය, වීඩියෝ ගේම් වීඩියෝ පට සහ අන්තර්ජාලය වැනි නවීන මාධ්‍ය හරහා දරුවන් ප්‍රචණ්ඩත්වයට අනාවරණය වීම.

VII. නවීන තාක්ෂණයකට ඇති පහසු ප්‍රවේශය - අන්තර්ජාල පහසුකම් සමාජ වෙබ් අඩවි ජංගම දුරකතන.

පාසල් මට්ටමේ බලපාන සාධක

a. පාසල තුල ඇති මනෝ සමාජීය පරිසරය

I. ළමුන් එකිනෙකා අතර, ගුරුවරු හා කාර්ය මණ්ඩලය අතර ඇති සබඳතාවන්ගේ තත්ත්වය :-එකිනෙකාට ගෞරව කරන, සහකම්පනය දක්වන සබඳතා ඇතිකිරීමෙන් පමණක්ම වුවද පාසල තුල සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය අඩුකල හැක.

II. ගුරුවරුන් හා අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලය විසින් දරුවන්ට අපක්ෂපාතී හා සාධාරණ ලෙස සැලකීම. පාසලේ සම්පත් සියළු දරුවන්ට එක හා සමාන ලෙස භාවිතා කිරීමට අවස්ථාව සලසා දීම මගින් දරුවන් තුල පාසල කෙරෙහි ඇති බැඳියාව මෙන්ම පාසල ආරක්ෂා කල යුතුය යන හැඟීමද සිතෙහි තැන්පත් කල හැක. සියළු දරුවන්ට එක හා සමානව සැලකීමේදී ආගම, ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය, ආර්ථික තත්ත්වය හෝ අනෙකුත් කාරණා පාදක කර නොගත යුතුය.

III. දරුවන් අතර තිබෙන තරගකාරී තත්ත්වය හා එකිනෙකා හා සැසඳීමට ලක්වීම.

IV. පාසල තුල තීරණ ගැනීමේදී දරුවන්, ගුරුවරුන් හා අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලය කොතරම් දුරට සහභාගී වන්නේද යන වග.

V. සන්නිවේදනය සහ වැඩිහිටියන්, දරුවන් රැකබලා ගන්නවායැයි ඇති හැඟීම.

VI. පාසල හා පන්ති කාමරයේ කලමණාකරන ක්‍රමවේදය - නීති රීති හා ඒවා උල්ලංඝනය වුවොත් ඇතිවන ප්‍රතිවිපාකය පැහැදිලිව දක්වා ඇති, ස්ථිර වශයෙන් බල පැවැත්වෙන විනය ප්‍රතිපත්තියක් නොමැතිවීම.

VII. වුවමණාවට වඩා දැඩි නීති හෝ පාසල හෝ පංති කාමරයේ නිසි ව්‍යුහයක් නොමැති වීමද ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඇති වීමට හේතු වේ. එසේම අත්තනෝමතිකව පනවන නීතිද මෙයට හේතු වේ.

පාසලේ භෞතික පරිසරය හා බැඳුනු සාධක	b. පාසලේ භෞතික පරිසරය I. විශාල පාසල්, අධික සිසුන් සංඛ්‍යාවක් සිටින පාසල් හා පන්ති කාමර තුල ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඇතිවීමේ සම්භාවිතාවක් ඇත. විශාල පාසල් දරුවන් තුල තමාගේ ලෙස හැගීමක් ඇති නොකරයි. දරුවන්ට පාසලෙහි කළමණාකරණ කටයුතුවල සහභාගී වීමට මෙන්ම ඒවා වෙනස් කිරීමට බැරි බවක් දැනෙයි. එමෙන්ම අනික් සිසුන් හා ගුරුවරුන් කෙරෙහි ආගන්තුක බවක් දැනෙයි. II. විශාල පාසල්වල දරුවන් තම මිතුරන්ට හා ගුරුවරුන්ට මෙවැනි ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වාර්තා කිරීමද අඩුය. III. අඩු සාමාජයීය ආර්ථික මට්ටමක පවතින පාසල් හෝ වැඩි ළමුන් සංඛ්‍යාවක් එවැනි අඩු සාමාජයීය ආර්ථික පසුබිම් සහිත පවුල්වලින් පැමිණෙන පාසල්වල මෙවැනි ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වැඩි මට්ටමක පවතී. IV. පාසල තුල පවතින ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා සිදුවිය හැකි ස්ථාන උදා - අඳුරු ස්ථාන, අත්හැර දමා ඇති පන්ති කාමර හෝ ගොඩනැගිලි තිබීම.
පාසල තුල පවතින අධ්‍යාපනික වටපිටාව හා බැඳුනු සාධක	c පාසල තුල පවතින අධ්‍යාපනික වටපිටාව I. දරුවන්ගේ කැමැත්ත හා අවශ්‍යතාවට නොගැලපෙන ලෙස සකස් වූ විෂය නිර්දේශ තිබීම. II. දරුවන්ගේ සංස්කෘතිකමය අගයන්ට වටිනාකමක් නොදෙන අධ්‍යාපනික අන්තර්ගතය හා ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද III. ප්‍රචණ්ඩත්වය අඩු කිරීමට හා ආතතිය පාලනයට අවශ්‍ය කුසලතා නොමැතිවීම IV. තනි තනි ජයග්‍රහණ කෙරෙහි ළමුන් පොළොඹවන තරගකාරී පාසල් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට අනුබල දීම වැඩිය.

ප්‍රචණ්ඩත්වයට හේතුවන සාධක අතර ඇති සබඳතාව හා වෙනස්කල හැකි තත්ත්වයන් පිළිබඳ කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින්, ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වැලැක්වීමේ මූලික ක්‍රමෝපාය ඇතුලත් පාසල් පාදක වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කල යුතුයි.

පාසල මූලික කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීමේ වැඩසටහනක් හරහා පාසලේ හා සමාජයේ ඇතිවන අවදානම් තත්ත්වයන් ද ආමන්ත්‍රණය කළ හැක. පොදු ජනතාව දැනුවත් කිරීම තුලින් ඔවුන්ගේ සහයෝගය ලබාගත හැක.

ළමා මිතුරු පාසල

පාසල් පරිසරය, මනෝ සමාජීය හා භෞතික යන කොටස්වලින් යුක්තය. මනෝ සමාජීය පරිසරය ප්‍රධාන වශයෙන් රඳා පවතින්නේ පාසලෙහි පවතින ප්‍රතිපත්ති හා කාර්ය මණ්ඩලයේ ආකල්ප හා පාසල සංවිධානය වී ඇති ආකාරය මතය.

පාසල් පරිසරය ඉතා උණුසුම් හා මිත්‍රශීලී වූ විට එය සමාජීය හා චිත්තවේගාත්මක යහපැවැත්ම හා ඉගෙනීමේ දියුණුවට ඉවහල් වේ. ළමා මිතුරු පාසලක් සෑම විටම අනුබල දෙන්නේ ඉගෙනුමට හා එකිනෙකා අතර සහයෝගීතාව ඇතිකිරීමට මිස තරගකාරීත්වය සඳහා නොවේ. මෙවැනි පාසල් ළමුන්ට සහයෝගය ලබාදෙන විවෘත සංනිවේදන අවස්ථා මෙන්ම නිර්මාණශීලීත්වයට අවස්ථාවද ලබාදෙන ස්ථාන වේ. මෙවැනි පාසලක් ශාරීරිකව සිදුකරන දඬුවම්, හිංසනය, හිරිහැර කිරීම් හා ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් වලක්වයි.

ක්‍රීඩා පිටියේදී පංති කාමරයේදී කාර්ය මණ්ඩලය හා ළමුන් එකිනෙකා අතර ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොරව සබඳතාවන්ට අනුබල දෙන පාසල් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. තවද මෙම පාසල් ප්‍රතිපත්ති ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ට නිසි අවස්ථා ලබාදෙන ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී ක්‍රියා පටිපාටීන්ට අනුබල දෙන්නක් විය යුතුය.

ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීමට පාසල් කාර්යය මණ්ඩලයේ ඇති වගකීම්

පාසල් පරිපාලකයෙකු ලෙස

1. ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා පාසල් ප්‍රතිපත්තියක් හෝ ව්‍යවස්ථාවක් සකස්කරගන්න.
   I. සෑම පාසල් දරුවකුටම හා අළුතෙන් පාසලට ඇතුලත්වන සෑම දරුවකුටම එය ලබාදෙන්න.
   II. මෙම ප්‍රතිපත්ති පාසල තුළ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

2. පාසල තුල ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර පරිසරයකට අනුබල දෙන්න. පාසල තුල ප්‍රචණ්ඩත්වයට හෝ හිංසනයට ඉඩක් නොමැති බව දරුවන්ට හා දෙමාපියන්ට දන්වන්න.
3. ගැහැණු ළමයි / පිරිමි ළමයි අතර ස්ත්‍රී/ පුරුෂ භාවය නිසා වෙනසක් නොමැති බව සෑම විටම ඒත්තු ගැනෙන ලෙස කටයුතු කරන්න. පාසල තුල පිරිමි සහ ගැහැණු ළමුන්ට සම අවස්ථා ලබාදෙන ආකාරයේ ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කරන්න.
4. දරුවන්ගේ හොඳ හැසිරීම් හඳුනාගත හැකි / අගය කල හැකි ක්‍රමවේදයක් සකස් කරන්න.
5. ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වූවන් / සිදුකරන්නන් / සාක්ෂිකරුවන් සම්බන්ධව ක්‍රියා කිරීම සඳහා විශේෂිත වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්න.
6. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් සිදුකරන්නන් සම්බන්ධව ක්‍රියා කිරීම සඳහා විශේෂිත වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්න.
7. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා / තුවාල / අනෙකුත් සිද්ධි පිළිබඳ වාර්තා තබා ගන්න.
8. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා සම්බන්ධ ගැටළු විසඳීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා පටිපාටි සකස් කරගන්න.
   I. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඇසින් දුටු සාක්ෂිකරුවන්ට සහය වීමට ක්‍රියා පිළිවෙලක් තිබිය යුතුය.
   II. සිසු දරුවන් අතර ඇතිවන කලහයන්ට මැදිහත්වීමට අවශ්‍ය පුහුණුව, පාසල් කාර්ය මණ්ඩලයට ලබාදෙන්න.
   III. දරුවන් අතර ඇතිවන කලහයන්හිදී ඔවුන්ට ගැටුම් නිරාකරණයට අවශ්‍ය සහාය ලබාගැනීමට පහසුවෙන් ලඟාවිය හැකි කාර්ය මණ්ඩලය හඳුනාගන්න.
   IV. පාසලට අළුතෙන් පැමිණෙන දරුවන් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වීම වැලැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ගයන් ගන්න. (ඉහල පන්තිවල සිසුන් / ගුරුවරුන්ගේ උදව් ලබා ගන්න)

9. පාසල් දරුවන් අතර ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා ගුරුවරුන් වෙනුවෙන් ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න
   I. ගුරුවරුන් විසින් ළමුන්ට ශාරීරික දඬුවම් දීම හැකිතාක් අධෛර්යමත් කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න.
   II. ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වූවන්ට සහාය දීම ධෛර්යමත් වන ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න.
   III. තනිව සිටීමට කැමති හෝ පාසලේ පාසල් ක්‍රියාකාරකම්වලදී වෙනස් ආකාරයෙන් හැසිරෙන දරුවන්ට සහය වීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න.
   IV. පාසල තුල සාමය හා ආරක්ෂාව රැකගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබාගැනීම කෙරෙහි ගුරුවරුන් උනන්දු කරවන ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න.

10. ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා පාසල් කළමණාකරණය හා සම්බන්ධ අනෙකුත් අදාල බලධාරීන්ගේ සහය ලබාගැනීමට කටයුතු කරන්න.
    I. දරුවන්ගේ හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති / රෙගුලාසි සකස් කිරීමේදී දෙමාපිය සහභාගීත්වය වැදගත්ය.
    II. ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් වැලැක්වීමට හා දරුවන් අතර මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ප්‍රාථමික වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලවල සහය ලබාගන්න. (විශේෂයෙන්ම, ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී කාර්යාලයෙන්)
    III පාසල තුල ක්‍රියාකාරී සෞඛ්‍ය කමිටු පිහිටුවීමට ප්‍රාථමික වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයන්ගේ සහය ලබාගන්න.

11. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා අවම වන පරිදි භෞතික පරිසරයක් පාසල් තුල පවත්වා ගන්න
    I. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඇතිවීමට උදව්වන අඳුරු ස්ථාන, අත්හැර දමා ඇති පන්ති කාමර හෝ ගොඩනැගිලි ඇදිය හැකිතාක් අවම කරන්න.
    II. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඇතිවීමට උදව්වන ස්ථාන තිබේදැයි පාසල් පද්ධතිය නිතිපතා පරීක්ෂාවට ලක් කරන්න.
    III. සාමකාමී හැසිරීම් කෙරෙහි පොළඹවන පෝස්ටර් /චිත්‍ර පාසල තුල ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

12. පාසල තුල දී ළමුන් අධීක්ෂණයට ලක්නොවී පසුවන කාලය හැකිතාක් අවම කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග සකසන්න.

පාසල් ගුරුවරයකු ලෙස

1. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා හෝ හිංසනය පාසල තුළ කෙසේවත් ඉවසිය හැකි දෙයක් නොවන බව දරුවන්ට දන්වන්න.
2. එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට දරුවන්ට කුඩා කල සිට උගන්වන්න.
3. දරුවන්ගේ හොඳ හැසිරීම් අගය කරන්න.
4. ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වූවන් හඳුනාගෙන අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් කරන්න.
5. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට යොමුවූවන් හඳුනාගෙන අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් කරන්න.
6. ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට ගොදුරුවූවන් එවැනි ක්‍රියාවල යෙදෙන්නන් හා ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඇසින් දුටුවන්ට උපදේශනය ලබාදෙන්න. එවැනි ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා පිළිබඳව පාසල් පාලන අධිකාරියට වාර්තා කරන්න.
7. හිංසනයට ගොදුරු වූවන් / හිංසාකාරී ක්‍රියාවන්ට සම්බන්ධවූවන් / සාක්ෂිකරුවන් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමේදී පාසලෙහි ඒ සම්බන්ධ විශේෂිත ක්‍රියා පටිපාටිය අනුව ක්‍රියා කරන්න.
8. හිංසාකාරී ක්‍රියාවන්ගේ සාක්ෂිකරුවන් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමේදී අදාල විශේෂිත ක්‍රියා පටිපාටිය අනුව ක්‍රියා කරන්න
9. ප්‍රශ්න විසඳීමට හා ආරවුල් විසඳීමට හා ආරවුල් විසඳීමේ හැකියාව ප්‍රධාන වශයෙන් මූලික කරගනිමින් දරුවන්ට ජීවන කුසලතා ලබාදෙන්න එසේම දරුවන් අතර සන්නිවේදන කුසලතා හා හොඳ සබඳතා ගොඩනැංවීමට මූලික වන්න
10. පාසල් සෞඛ්‍ය කමිටු ක්‍රියාකාරීව පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක වන බවට වගබලා ගන්න. එසේම ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වැලැක්වීම කෙරෙහි පාසල් සෞඛ්‍ය කමිටුවෙහි ක්‍රියාකාරී සහභාගීත්වය ලබාගන්න.
11. අළුතෙන් පාසලට පැමිණෙන්නන් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ගේ ගොදුරු බවට පත්වීමෙන් ආරක්ෂා කරගන්න.
12. අළුතෙන් පාසලට පැමිණෙන්නන් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට ගොදුරු වීමෙන් වලක්වා ගැනීමට ඉහළ පන්තිවල සිසුන් උනන්දු කරවන්න.

අපයෝජනට ලක්වූ දරුවකු/ යෞවනයකු මුහුණ දෙන ගැටළු

ළමා අපයෝජන එම අපයෝජනයට ලක්වූවන්ගේ යහපැවැත්මට පමණක් නොව ජීවිත කාලය පුරාවටම බලපෑම් කළ හැක. ශාරීරික තුවාලයක් සුව වුවද, දරුවකු අපයෝජනයකට ලක්වීමෙන් සිදුවන හානිය බොහෝ දීර්ඝ කාලීන බලපෑම් ඇති වීමට හේතුවිය හැකිය.

මෙවැනි අත්දැකීම්වලට ලක්වූ දරුවන් හෝ නව යෞවනයන් අන් අයගේද උදව් ඇතිව බොහෝ විට යථා තත්වයට පත්වීම මෙන්ම තවදුරටත් ශක්තිමත්වීමද දැකිය හැකිය. එසේ පන්නරය ලැබීම ප්‍රත්‍යස්ථිය නමින් හැඳින්වේ.

අපයෝජනයට හෝ නොසලකා හැරීමට ලක්වූ දරුවන් ඥානය හා චිත්තවේග පාලනය පිළිබඳ අපහසුතාවන්ට ලක්වීමේ අවදානමක්ද පවතී. ළමා වියේදී සිදුවන මෙවැනි කම්පනයන් ස්නායු පද්ධතිය හා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධති වර්ධනයට හානිකර විය හැක. මෙය එම ළමුන් අනාගතයේදී වැඩිහිටියන් ලෙස සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නවලට මුහුණපෑමටද හේතුවක් විය හැකිය.

tmd ‍$ f kd l < h ; """

× iDc mYk wyk k tmd' ^Wod - wrhd Thdj we, ¨ jdo @&

× fmdf rdkÿ j k k tmd

× foudmh k $ / l n , d . k kdj oek j ;

l r k k tmd

l < h ; """

× orejdf . u j rÈk iÿj j l f kdj k nj orejdg l h k k

× fyd| k wey ï l k fok k

× orejd mj i k úfYI jok $ jd l H tf , i u jd¾ ;d l r k k ^ , hd . k k&

× Wm l dr l r k k" kv ; kÿ fok k tmd

× Tfí iudj oek . k k

× i ;H l h k k ku ; fmdf rdkÿ j k k tmd

× mYk 4 l muK l wy k k

• fud l lo j f K @

• l jo Thdg fï l l f , @

• fï l fjoo Thd f l dfyo yáfh @

• f l dh f j , df jo fï l Wf k @

orejd wdr l Id l r . k k

cd; l <udr l I K wê l dÍhg l ;d l r k k

1929 cd; l <udr l I K ÿr l ; k f i j hg l ;d l r k k ^meh 24 u mj ; k f i j h l&

ළමා අපයෝජනයන් යනු කුමක්ද?

ළමා අපයෝජනයක් යනු දෙමාපිය, රැකබලා ගන්නන්ගෙන් හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු විසින් හිතාමතාම දරුවකුගේ ශාරීරික, මානසික හෝ යහපැවැත්මට හානි වන හෝ තර්ජනයක් වන හෝ ක්‍රියාවක් සිදුකිරීමය. නිතිපතා දරුවන් පිළිබඳ සොයා නොබලන්නන්ද මෙයට අයත්ය.

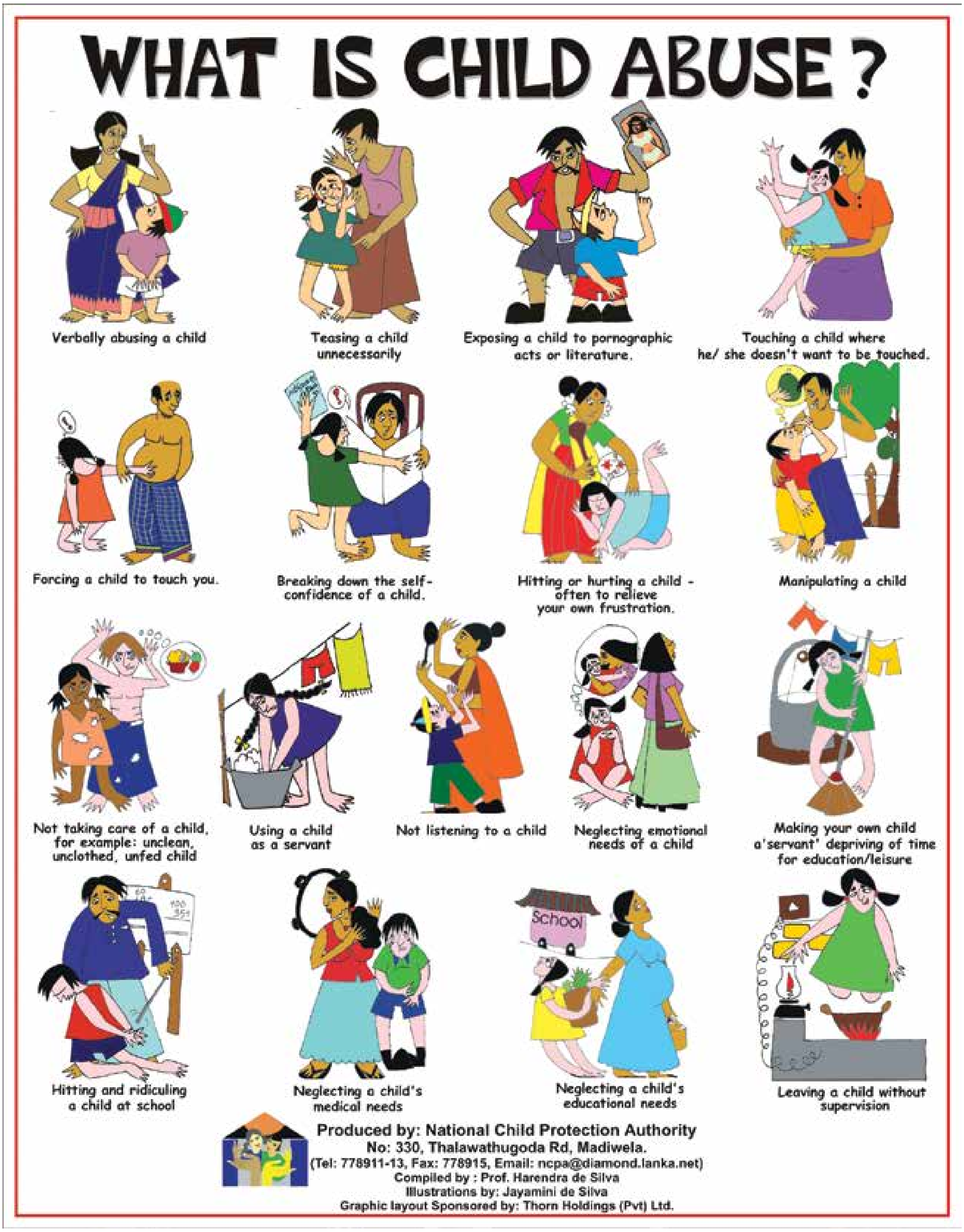
ළමා අපයෝජනයේ මූලික ආකාර මොනවාද ?

ළමා අපයෝජන මූලිකව පහත සේ වර්ග කලහැකිය.

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

අපයෝජන වර්ගය	විස්තරය	උදාහරණ
ශාරීරික අපයෝජන	දරුවකුගේ සෞඛ්‍යට, පැවැත්මට, වර්ධනයට, ආත්මාභිමානයට හානිවනසේ හිතාමතා සිදුකරන ශාරීරික ක්‍රියාවකි.	මෙයට පහරදීම/ සෙලවීම හෝ කනට ගැසීම, උණුවතුර වත්කිරීම/ පිලිස්සීම/ පයින් ගැසීම/ ගෙල මිරිකීම අයත්වේ.
නොසලකා හැරීම	දරුවාගේ සෞඛ්‍යට, යහපැවැත්මට හෝ ආරක්ෂාවට හානිවන සේ නොසලකා හැරීම හෝ වැරදි ලෙස සැලකීම මෙයට අයත්වේ. මෙය ශාරීරික, මානසික හෝ අධ්‍යාපනික අංශයෙන් වන නොසලකා හැරීමක් විය හැකිය.	අත්හැර දැමීම රෝගී වූ විට ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු නොකිරීම ප්‍රමාණවත් නොවූ අධීක්ෂණය නිවසේදී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා නොකිරීම දරුවකුට අවශ්‍ය ආදරය නොදීම, සන්තකය (සන්තක කිරීම) හා සබැඳියාව පවත්වාගෙන නොයෑම කායික/මානසික උත්තේජනය (පහස) නොසලකා හැරීම අවශ්‍ය තරම් මානසික පෝෂණය ලබා නොදීම අනු දැනුම සහිතව දීර්ඝ කාලීනව පාසලින් කට්ටි පැනීම්වලට ඉඩදීම දරුවා හේතුවකින් තොරව පාසල් නොයවා සිටීම ළමයෙකු පාසලකට ඇතුලත් කිරීමට අපොහොසත් වීම

මානසික අපයෝජනය	දරුවකු වාචිකව හෝ මානසිකව හිංසාවට ලක් කිරීම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ආත්මාභිමානයට දරුණු ලෙස බලපෑ හැකිය. වැඩිපුරම දක්නට ඇති ළමා අපයෝජන ක්‍රමය මානසික අපයෝජනයයි. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව දෙමාපියන්, රැකබලාගන්නන් හෝ ගුරුවරුන් මගින් දරුවකු මෙසේ මානසික හිංසනයට ලක්විය හැකිය. එය හැමවිටම පෙනෙන තුවාල ඇති නොකරයි. මෙය මානසික සෞඛ්‍යට මෙන්ම සාමාජීය වර්ධනයටද බලපෑ හැකි අතර ජීවිත කාලය පුරාවටම සුව නොවන මානසික කැලැල් ඉතිරි කල හැකිය.	බැනවැදීම, ලැජ්ජාවට පත්කිරීම, නිතර නිතර කෑගැසීම, තර්ජනය කිරීම, විහිළුවකට ලක් කිරීම, පුරුද්දක් ලෙස (නිතරම) දරුවාට නින්දා වන අයුරින් ලේබල් කිරීම දරුවා අපහාසයට ලක් කිරීම කාමර තුල සිරකර තැබීම නිවසේදී හා පාසලේදී ඉතා තද නීති රීති පැනවීම සම වයසේ පිරිස් සමග ක්‍රීඩා කිරීමට ඉඩනොදීම අනු දැනුම ඇතිව මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් භාවිතයට ඉඩදීම
ලිංගික අපයෝජන	දරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකු වැඩිහිටියෙකු හෝ සැලකිය යුතු වැඩි වයස් මට්ටමක සිටින්නකු හෝ වැඩි ශක්තියක් ඇති පුද්ගලයෙකු සමඟ පවත්නා ලිංගික සම්බන්ධය මෙයට අයත්වේ. ලිංගික සම්බන්ධය තේරුම් ගැනීමට හෝ ලිංගික සම්බන්ධතාවන්ට විරුද්ධවීමට තරම් දරුවාගේ මොළය වැඩී නැත. ඔවුන් මානසිකව හා සාමාජීය වශයෙන් වරදකරුවා මත යැපෙනවා විය හැකිය. ලිංගික සම්භන්ධතාවයට අමතරව පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම්ද ලිංගික අපයෝජනයන් වේ.	දරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකුට නොගැලපෙන ලෙස වාචිකව උත්තේජනය කිරීම දරුවන් හෝ නව යෞවනයන්ට ලිංගිකත්වය ඉස්මතුවන ඡායාරූප පෙන්වීම හෝ ඔවුන් එවැනි ඡායාරූප සදහා යොදා ගැනීම දරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකු අසභ්‍ය චිත්‍රපට හෝ වැඩිහිටි ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වලට නිරාවරණය කිරීම.


WHAT IS CHILD ABUSE ?
Verbally abusing a child
Teasing a child unnecessarily
Exposing a child to pornographic acts or literature.
Touching a child where he/ she doesn't want to be touched.
Forcing a child to touch you.
Breaking down the self-confidence of a child.
Hitting or hurting a child - often to relieve your own frustration.
Manipulating a child
Not taking care of a child, for example: unclean, unclothed, unfed child
Using a child as a servant
Not listening to a child
Neglecting emotional needs of a child
Making your own child a'servant' depriving of time for education/leisure
School
Hitting and ridiculing a child at school
Neglecting a child's medical needs
Neglecting a child's educational needs
Leaving a child without supervision
Produced by: National Child Protection Authority
No: 330, Thalawathugoda Rd, Madiwela.
(Tel: 778911-13, Fax: 778915, Email: ncpa@diamond.lanka.net)
Compiled by : Prof. Harendra de Silva
Illustrations by: Jayamini de Silva
Graphic layout Sponsored by: Thorn Holdings (Pvt) Ltd.

ළමා අපයෝජකයින් බිහිවන්නේ කෙසේද?

පුද්ගලයෙකු හිතාමතාම දරුවෙකුට යම් හානියක් සිදු කිරීම සිතා ගැනීමටත් අපහසුය.

බොහෝ විට ළමයෙකුගේ වයසට නොගැලපෙන ශාරීරික දඬුවම් පැනවීමත්, දෙමව්පියන්, දරුවන්ගෙන් විනයවත් හැසිරීමක් පමණට වඩා බලාපොරොත්තු වීමත් නිසා ශාරීරික අපයෝජනය සිදුවේ. අධික පීඩාවට පත්ව සිටින දෙමාපියෙක්ද නොගැලපෙන ලෙස ක්‍රියා කලහැක. බොහෝ දෙමාපියන්ට යහපත් දෙමාපියන් වීමේ අවශ්‍යතාව ඇතත් සමහර අවස්ථාවන්හිදී තමාව පාලනය කරගැනීමට නොහැකිය. ළමා අපයෝජන, දෙමාපියන්ට තම ආර්ථික, රාජකාරීමය හා ගෙදරදොර කටයුතු පාලනය කර ගැනීමට ඇති අසීරුතාව පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණයක්ද විය හැකිය.

සාමාන්‍ය දරුවකුගේ වර්ධන අවස්ථා පිළිබඳ දෙමාපියන්ට අත්දැකීම් නොමැති වීම මෙන්ම තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී දෙමාපියෝ ළමා අපයෝජනය සිදු කරති.

ඇතැම් වැඩිහිටියන් එය වැරදි ක්‍රියාවක් බව හඳුනා ගන්නා අතර ඒ පිළිබඳ දැඩි ලෙස නොසතුටින් පසුවෙයි. තවත් පිරිසක් මෙය සාමාන්‍ය හැසිරීමක් ලෙසත්, එය තම දරුවාට ආදරය දක්වන ආකාරය ලෙසත් සලකයි. මේ අතර කුඩාකල එවැනි අපයෝජනයට ලක්වූ වැඩිහිටියන් ද ඇත. එමෙන්ම කුඩා කල කලහකාරී හෝ අසතුටු පවුල් පරිසරයක් තුළින් බිහිවූ වැඩිහිටියන් ද ළමා අපයෝජනයට යොමු වේ. ළමුන්ව ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක් කිරීමට බලපාන හැසිරීම් කිසිවක් එම හැසිරීම් සාධාරණීකරණය කිරීමට නොහැක. නමුත් සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න වටහා ගැනීමට එය උපකාරවේ. ළමුන්ව ලිංගික අපයෝජනයට ලක් කිරීමට බලපාන මෙවැනි හේතු, නිදහසට කාරණයක් ලෙස ඉදිරිපත් කල නොහැක. නමුත් එම කරුණු දැන ගැනීමෙන් මෙම ප්‍රශ්ණය පිළිබඳ සැබෑ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි වේ.

මෙවැනි අපයෝජනයන්ට ලක්වූවිට ළමුන් එය සඟවා සිටින්නට උත්සාහ දරන්නේ ඇයි ?

අපයෝජනයට ලක්වූ දරුවන්ගෙන් හතරෙන් තුනක් පමණ එම සිද්ධිය පිළිබඳ කිසිවකුට නොකියා සිටින අතර ජීවිත කාලය පුරාවටම එය රහසක් ලෙස පවතී.

ළමුන් මෙසේ නොපැවසීමට බලපාන හේතු සමහරක් නම්

- එය බැරෑරුම් දෙයක් හෝ වැරදි දෙයක් ලෙස නොසිතීම
- දෙමාපියන් දැන ගන්නවාට අකමැතිවීම
- පැවසීමට බියවීම
- එය විශ්වාස නොකරයි යැයි සිතීම
- අපයෝජකයා විසින් තර්ජනය කිරීම

අප අපයෝජනය නොදකින්නේ ඇයි?

බොහෝ දෙනා හට තම සමීපතමයෙකු සිදුකරන ළමා අපයෝජනය පිළිබඳ අත්දැකීම් නැතිවා නොවේ. නමුත් යමක් පිළිබඳ තේරුම් ගැනීමට, සිතීමට අසීරුවූවිට එය එසේ නොවන බව තමාටම ඒත්තු ගැන්වීම මිනිස් ස්වභාවයයි.

එසේ තමාම රවටා ගැනීමට හේතුවන සිතුවිලි කිහිපයක්නම්,

- මගේ දරුවා එවැනි අපයෝජනයකට ලක්වෙනව නම් එයා මට කියයි, ඒ නිසා එහෙම දෙයක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ
- මම හිතන්නෙ ඒගොල්ලො නිකන් සෙල්ලම් කරනවා. වයස 14 දී කාවවත් අපයෝජනය කරන්න ඔහුට බෑ
- මගේ සහෝදරයා කවදාවත් දරුවකුට එහෙම දෙයක් කරන්නෙ නෑ. එයාට බිරිඳක් හා දරුවෙක් ඉන්නවා
- මගේ යහළුවාට හොඳ පෙම්වතියක් ඉන්නවා. ඉතින් එයා කොහොමද පිරිමි ළමයින්ට කැමති වෙන්නෙ?
- ඇය ඔවුන්ගෙ අම්මා. ඉතින් එයා කොහොමද ඒ ළමයින්ව අපයෝජනය කරන්නෙ ?

ළමා ලිංගික අපයෝජන පිළිබඳ ඇති විශාලම මිත්‍යාව කුමක්ද?

ළමා ලිංගික අපයෝජකයින් බොහෝවිට අප දන්නා හඳුනන අය සහ සමීපතමයන් ද විය හැකිය. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙසේ අපයෝජනයට ලක්වූ ළමුන් දහ දෙනෙකුගෙන් අට දෙනෙක්ම අපයෝජනයට ලක්ව ඇත්තේ තමා දන්නා හඳුනන පුද්ගලයන්ගෙනි. ඒ අය පවුලේම සාමාජිකයන්, යහළුවන්, අසල්වැසියන් හෝ දරුවන් රැකබලා ගන්නන් වැනි සමාජයේ වැදගත් යැයි සම්මත පිරිසක් වේ. මෙවැන්නන් ළමුන් සමග සම්බන්ධ වියහැකි ආකාරයේ රැකියාවල් සොයා යයි, සමහරක් අන් අයගේ විශ්වාසය උපරිමයට දිනා ගෙන සිටියි. මෙවැනි තත්වයන් යටතේ අන් වැඩිහිටියන්ටද ඔවුන් ගැන කිසිදු සැකයක් ඇති නොවේ.

මෙවැනි අපයෝජනයන්ට ලක්වීමේ අවධානමක් ඇති ළමුන් කවුරුන්ද?

- විසිරුණු පවුල් - මව විදේශගත වීම, දෙමාපියන් වෙනව/දික්කසාදවී සිටීම
- තමාගේ මවගේ රැකවරණය යටතේ නොසිටීම
- මත්පැන්වලට ඇබ්බැහිවූ පියවරුන් සිටින පවුල්
- පවුලේ රැකවරණය නොමැති වීම
- අඩු සමාජ ආර්ථික පසුබිම්වලින් පැමිණෙන්නන්
- චර්යාත්මකව හෝ සංවර්ධනයේ ප්‍රශ්න ඇති දරුවන්

ළමා ලිංගික අපයෝජනයකට හෝ නොසලකා හැරීමකට ලක් වීම පෙන්නුම් කල හැකි කරුණු?

අපයෝජනයකට ලක්වූ දරුවකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. නමුත් මෙම ලක්‍ෂණ තිබීම නිසා දරුවකු අනිවාර්යෙන් අපයෝජනයට ලක්වී ඇතිබව කිව නොහැකිය. මෙම ලක්ෂණ නොසලකා හැරීමද කළ නොහැකිය. මෙවැනි දරුවන් මග නොහරිමින්, ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් හා උදව් ලබා ගනිමින් ඔවුන්ට උදව්වක් අවශ්‍යදැයි නිර්නය කලයුතුය. දරුවකු හෝ පවුලක් අවදානමේ යැයි තමාට දැනෙන්නේ නම් ඒ අනුව කටයුතු කරන්න. එසේ පෙන්නුම් කල හැකි ලක්ෂණ කිහිපයකි.

- තමාට හිරිහැර කර ගැනීමේ හා විනාශකාරී හැසිරීම
- විශ්වාස කල නොහැකි හෝ දරුවාගේ වයසට ගැලපිය නොහැකි අස්ථි බිඳීම්, තුවාලවීම්, සීරීම්
- ආහාර නොගැනීම/ උස බර නිසි පරිදි වැඩි නොවීම
- අනවශ්‍ය පරිදි චෝදනා කිරීම, හිතාමතා කිසිවක් නොකිරීම හෝ වෙන්වී සිටීම
- අධි ක්‍රියාකාරීත්වය/ විනාශකාරී හැසිරීම
- ලිංගිකාත්මක හැසිරීම, අඩු වයසින් ලිංගික හැසිරීම ගැන දැනගැනීම හෝ දරුවා සැබෑ වශයෙන් පරිනත නොවූවද පරිනතබවක් පෙන්වීම
- නිවසින් පැන යාම/ විවිධ අය සමග ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
- පාසලට හෝ අනෙකුත් වැඩ කටයුතු සදහා කලින් පැමිණීම, කල් වේලා ගතවන තුරු සිටීම, ගෙදර යෑමේ උවමනාවක් නොමැති වීම
- තවත් කෙනෙකු තමන්ට වැරදි ලෙස සැලකීම පිළිබද ප්‍රකාශ කිරීම
- සතුන්ව හෝ සුරතළුන්ව අපයෝජනයට ලක් කිරීම
- නිතරම පාසලට නොපැමිණීම

දරුවකු තුළින් මෙසේ දැකිය හැකි නම්, ලිංගික අපයෝජනයක් දැයි සිතන්න.

- ඇවිදීමට හා වාඩිවීමට අපහසුද ?
- රාත්‍රී නින්දේදී බිය වීමට හෝ නොදැනුවත්වම මුත්‍රා පහවීම
- ආහාර රුචියේ ඇතිවන හදිසි වෙනස්වීම්
- අසාමාන්‍ය, විකෘති, වැඩිහිටි ලිංගික දැනුමක් හෝ හැසිරීමක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- දෙමාපියකුගේ හෝ වැඩිහිටි රැකබලාගන්නෙකුගෙන් සිදුවූ අපයෝජනයක් ප්‍රකාශකිරීම
- නන්නාඳුනන හෝ අළුතෙන් හඳුනාගත් වැඩිහිටියන්ට ඉක්මනින් ලංවීම
- දෙමාපියන් අනවශ්‍ය ලෙස ළමයා කෙරෙහි ආරක්ෂා සහගතවීම හෝ අධික ලෙස අනිත් ළමුන් සමග (විශේෂයෙන් විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග) ඇති සම්බන්ධතාවන් සීමා කිරීම

ළමා අපයෝජනයක් සිදුවී ඇතැයි සැක සහිත නම් ඔබ කලයුත්තේ කුමක්ද ?

ළමා අපයෝජනයක් සිදුවී ඇතැයි සැක සහිත නම් ඒ සඳහා ගතහැකි කුමන හෝ ඵලදායී ක්‍රියාමාර්ගයක අරමුණු වියයුත්තේ,

- ළමයා තවදුරටත් අපයෝජනය වීම වැලැක්වීම

- වරදකරුවාගේ අපයෝජනය වැලැක්වීම
- අපයෝජනයට ලක්වූවා නැවත යන තත්වයට පත් කිරීම
- පවුල් සංස්ථාව ස්ථාපිත කිරීම, එසේ කළ නොහැකි නම් පවුල් සබඳතා නැතිවීම පිළිබඳ ශෝකවීමට අවස්ථාව ලබාදීම

කල්තියා හඳුනාගැනීම

අපයෝජනයකට හෝ නොසලකා හැරීමකට ලක්වූ නැතහොත් එසේ අපයෝජනයකට ලක්වීමට ඇති අධික අවදානම් පරිසරයක සිටින දරුවකු, නවයෞවනයෙකු කලින් හඳුනාගැනීමෙන් සුදුසු පුද්ගලයින් වෙත හෝ ආයතන වෙත යොමු කළහැකිය.

ඔවුන්ට අවශ්‍ය නිසි උපකාරය ලබාදීමට එය ඉතා වැදගත්ය.

තොරතුරු අනාවරණය කිරීමේ ගැටළු

ළමුන්, තරුණ පරපුර සහ දෙමාපියන් හට ඔවුන්ට උදවු නොලැබෙන බව, ඔවුන් දෝෂාරෝපනයට ලක්වන බව හෝ ලැජ්ජාවට ලක්වන බව හැඟී ගියහොත් මොවුන් තොරතුරු අනාවරණය නොකර සිටිනු ඇත. මොවුන් හට පොලිසිය, සමාජ සේවකයන් සමගද අමිහිරි අත්දැකීම් ඇති නිසා ඔවුන් සමග සම්බන්ධ වීමට බියක්ද දක්වයි.

අවශ්‍ය තොරතුරු අනාවරණය කිරීමේ වාසි

නිවැරදි තොරතුරු ලබාදීමේ ඇති වැදගත්කම මෙන්ම වාසියද අපයෝජනයට ලක් වූ පාර්ශවයට පහදා දීමට ඔබ උත්සාහ කල යුතුය. නමුත් අවශ්‍ය තොරතුරු, අදාල පුද්ගලයන්ට හෝ වගකිව යුතු පුද්ගලයන්ට නොපමාව ලබා දිය යුතුය. එසේ කිරීම පමා වුවහොත් එය අපයෝජනයට ලක්වූ දරුවාට/දරුවන්ට ඇති අවධානම වැඩි කරයි.

විශ්වාසවන්ත බව

මෙවැනි සිද්ධියකදී විශ්වාසවන්ත භාවය ඉතා වැදගත් වේ. තොරතුරු හුවමාරුවේ දී එහි ඇති අවධානම ද සැලකිල්ලට ගත යුතුය. එම නිසා සීමාවක් සහිතව තොරතුරු හුවමාරුකර ගත යුතුය. මෙය අපයෝජනයට ලක් වූ පාර්ශවයේ කැමැත්ත ඇතිව සිදු වන්නේ නම් වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

ප්‍රශ්නයට අදාල පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු අතර මෙවැනි තොරතුරු හුවමාරු වීමේ දී එහි ඇති අවධානම වැඩිය. තොරතුරු හුවමාරු කරගැනීම පිළිබඳ කුමන හෝ සැකයක් ඔබට ඇත්නම් අත් දැකීම් ඇති පුද්ගලයකුගෙන් උපදෙස් පැතීම සුදුසුය.

දරුවකු අපයෝජනයට ලක්කිරීමක් හෝ නොසලකා හැරීමකට ලක්වීමක් පිළිබඳ සාධාරණ සැකයක් ඇතිවිට, එම දරුවාගේ යහපත සඳහා හෝ එවැනි සිද්ධීන් නිසා අනෙකුත් දරුවන්ට ඇතිවිය හැකි බලපෑම්වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා හැකි ඉක්මනින් තම ආයතනයේ වගකිවයුතු නිළධාරියෙකුට හෝ ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරියට (Hot Line 1929) දැන්විය යුතුය.

ළමා අපයෝජනයක් වලක්වා ගන්නේ කෙසේද ?

- අධික/පාලනය කරගත නොහැකි තරහකින් පසුවන විට දරුවන්ව හික්මවීමෙන් වළකින්න.
- ළමුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම්වල කොටස්කරුවෙකු වී ඔවුන්ගේ යහළුවන් හඳුනාගන්න.
- දරුවා තනිවම දමා නොයන්න.
- තව කෙනෙකු තමා ස්පර්ශ කරන විට එය හොඳ ස්පර්ශයක්ද, නරක ස්පර්ශයක්ද යන්න වටහාගැනීමට හැකිවනසේ දරුවා දැනුවත් කරන්න.
- දරුවන්ට ඇහුම් කන් දෙන්න, ඔවුන් විශ්වාස කරන්න.
- දරුවාගේ හැසිරීමෙහි හෝ ආකල්පමය වෙනසක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න, විමසන්න.
- දරුවාට ඔහුගේ/ඇයගේ පෞද්ගලික ශරීරාංග පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.
- විරුද්ධ ලිංගිකයන්ට ගෞරවය දැක්වීමට උගන්වන්න.
- ලිංගික ක්‍රියා පිළිබඳ දරුවකු තම වයසට වඩා වැඩි දැනුමක් සහිතව කථා කරයි නම් ඒ පිළිබඳව අවධානය යොමුකරන්න.
- දරුවා පිළිබඳ කෙනෙකු අසාමාන්‍ය ලෙස ලැදියාවක් දක්වන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමුකරන්න.
- ජීවන නිපුණතා ගොඩනගා ගැනීමට දරුවාට හැකිතරම් අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

පරිච්ඡේදය 10

නිදන්ගත රෝග මානසික සෞඛ්‍යයට ඇති බලපෑම

දෙමාපියන්ට ගුරුවරුන් හා අනෙකුත් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ට දරුවන් සමග කටයුතු කිරීමේදී වැදගත් වන කරුණු කිහිපයක්

නිදන්ගත රෝගවලට ගොදුරු වී සිටින දරුවන් හා නව යෞවනයන් අතිමහත් වූ මානසික පීඩනයන්ට ලක් වී සිටී. මෙය රෝගය නිසාම ඇතිවූවක් හෝ දැරිය නොහැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රම නිසා ඇතිවූවක් විය හැක. රෝගය නිසා ඇතිවන පීඩනය සහ කනස්සල්ල පවුලේ සමාජිකයන්ටද බලපානු ඇත. මෙවැනි දරුවන් හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන් හට වෛද්‍යවරුන්ගේ උපදෙස්වලට අනුකූලව කටයුතු කිරීමටත්, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සීමා කිරීම, නිතර නිතර පාසල් ඒමට නොහැකි වීම හා අනෙකුත් සාමාජීය ගැටළු වැනි කරුණුවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමටත් මානසික ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

විවිධ වෛද්‍යවරු සහ අනෙකුත් වෘත්තිකයන් සමග එක්ව දරුවාගේ රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී, දරුවා මානසික ආතතියට ලක් වීමේ අවධානමක් ඇත.

බරපතල හෝ නිදන්ගත රෝගයක් පිළිබඳ රෝග විනිශ්චය ලැබීමෙන් පසු බොහෝ දරුවන් හා දෙමාපියන්ට එය පිළිගැනීමට හා එය සමග ජීවත්වීමට හුරු වීමට යම් කාලයක් ගතවනු ඇත. මතක තබා ගතයුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ නිදන්ගත රෝගයක් සමග ජීවත් වීමට අසීරු දෙයක් වුවත් බොහෝ දරුවන් හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන් ගැටළුවකින් තොරව එම තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන බවත්, ගැටළුවලට මුහුණ දෙනුයේ සුළුතරයක් පමණක් බවත්ය.

තමාට නිදන්ගත රෝගයක් ඇතිබව පිළිගැනීමට/ හුරුවීමට දරුවාට කාලයක් ගතවනු ඇත

නිදන්ගත රෝගයක් ඇති දරුවකුගේ සහෝදර / සහෝදරියන්ට ඔවුන් නොසලකා හැරීමකට ලක්වී ඇතැයි වැනි හැඟීමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. එසේම තම රෝගී සහෝදරයා/සහෝදරිය නිසා ලජ්ජාවට පත්වීමට ද ඉඩ ඇත. ඔවුන් පිළිබඳ වගකීමක් තමා වෙතද පැවරී ඇති බවටද හැඟීමක් ඇතිවිය හැක. ඔවුන්ටද පාසල් යාම අතපසු වීම්, සමාජය සමග ජීවත් වීමේ අපහසුතා, හිංසනයට ලක් වීම හෝ යහළුවන් නොමැතිවීම යනාදියට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැක.

මෙවැනි නිදන්ගත රෝගයකින් පෙලෙන දරුවන් සිටින පවුලක සියළු සාමාජිකයින් කෙතරම් අභියෝගයන්ට හා බලපෑම්වලට ලක්වන්නේද යන්න සැලකීමට ගැනීම වැදගත් වේ.

පාසල හා සම්බන්ධ ගැටළු මොනවාද?

- දරුවාට පාසල මගහැරීම හා විවිධ ඉගෙනීමේ අපහසුතා ඇතිවිය හැක.
- දරුවාට තමා අන් අයගෙන් වෙනස් යයි හැඟීමක් ඇතිවිය හැක. මෙය මොහු තුල වෛරයක් ඇතිකිරීමට හේතු විය හැක.
- සමහර ළමුන් හට විෂාදය ඇතිවිය හැක.
- ඔවුන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා කෑමට කැමති ආහාර ආදියට සීමා පැනවිය හැක.
- සමහර ළමුන් අන් අයගේ විහිළුවට ලක්විය හැක.
- මෙවැනි දරුවන්ට එදිනෙදා ජීවිතයට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ජීවන කුසලතා ඉගෙනීමට මෙන්ම තමා කැමති විනෝදාංශ කිරීමට ද ලැබෙන අවස්ථා අඩුවිය හැක.

අපට කල හැක්කේ මොනවාද ?

- පාසලේදී දරුවාට වැඩිපුර උදව් අවශ්‍ය වනු ඇත. දරුවාට අතපසු වන දේ ඉගැන්වීමට ගුරුවරයා / දෙමාපියන් වැඩි සහයෝගයක් ලබාදීම වැදගත් වනු ඇත.
- හැකි උපරිමයෙන් සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කිරීමට දරුවා උනන්දු කල යුතුය.
- ඔවුන්ගේ කටයුතුවලට සීමා පැණවීම හැකිතාක් අවම කරන්න.
- ඔවුන්ගේ සමවයස් දරුවන් සමග ගමන් බිමන් යෑමට සහයෝගය දක්වන්න.
- හැකිතාක් දුරට ඔවුන්ට ස්වාධීන වන්නට ඉඩ ලබාදෙන්න.
- සමාන ගැටළුවලට මුහුණ දෙන පවුල් සමග අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- ඔබට නියමාකාරයෙන් ඔවුන් පාලනය කරගත නොහැකියයි හැගේ නම් අවශ්‍ය උදව් ලබා ගන්න.

තවදුරටත් ගැටළු පැන නැගීම වැලැක්වීමට බොහෝ ක්‍රියාමාර්ගයන් ගත හැක. දරුවාගේ රෝගී තත්ත්වය නිසා දරුවාට හා පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ට ඇතිවන මානසික බලපෑම මුල් අවස්ථාවේම වටහාගන්නා ගුරුවරයාට ඒ පිළිබඳ යමක් කිරීමට හැකිවනු ඇත.

ඇදුම රෝගයෙන් පෙලෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ දුක්නොවිය යුත්තේ ඇයි ?

ඇදුම යනු බහුලව පවතින රෝගයකි. වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවශ්‍ය ඖෂධ භාවිතයෙන් එම රෝග ලක්ෂණ පාලනය කරගත හැක. ඖෂධ නියමිත පරිදි භාවිතා කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

ඔබට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකල හැක.

ඇදුම තත්ත්වයන් තිබූ ක්‍රීඩා ශූරයන් හා රන් පදක්කම්ලාභීන් බොහෝ දෙනෙක් ලොව පුරා සිටී.

ඔබ ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වීම සීමා කළ යුතු නොවේ.

ඔබට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකල හැක.

යම් කිසි ආහාරයක් නිසා ඔබගේ රෝගී තත්ත්වයක් වැඩි වන්නේ යයි ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හඳුනාගතහොත් එම ආහාර හැර අනිකුත් ආහාර පාලනය කිරීමක් අවශ්‍ය වන්නේ නැත.

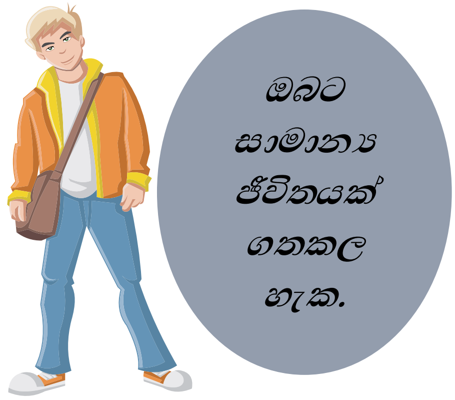
මී මැස්මොරය ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ කණගාටු නොවිය යුත්තේ ඇයි ?

මෙය බෙහෙත් මගින් පාලනය කල හැක.

ඔබට වලිප්පුව අවුරුදු 2-3 කදී වැළඳී නැත්නම් බෙහෙත් නැවැත්වීමට වෛද්‍යවරයා තීරණය කිරීමට ද ඉඩ ඇත.

ඔබට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකළ හැක.

මෙය ඔබගේ බුද්ධි හෝ ශාරීරික වර්ධනයට බලපෑමක් ඇති නොකරයි.



නිදන්ගත රෝග සමග ජීවත්වන නව යෞවනයන්ට බලපෑ හැකි විශේෂ ගැටළු තිබේද ?

නව යෞවනය යනු නිරෝගී දරුවකුට වුවද ආතතියෙන් යුක්ත වූ වර්ධන ක්‍රියාවලියක් සිදු වන අවධියකි. නිදන්ගත රෝගයකින් මෙය තවදුරටත් සංකීර්ණ විය හැක. නිදන්ගත රෝග තත්ත්වය, ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වීම රෝහල්ගතවීමට සිදුවීම ආදී කරුණු බාහිර පෙනුම ස්වාධීනත්වය වර්ධනය කර ගැනීම හා දෙමාපියන් යහළුවන් සමග ඇති සබඳතාවන්ගේ ස්වභාවය වෙනස් වීම ආදී දේ පිළිබඳ වැඩි බලපෑමක් සිදුකල හැක. එසේම තමාගේ රෝග පාලනය සම්බන්ධ ප්‍රතිකාරයන් නිසි පරිදි ගැනීමේ වගකීම තමාම දැරීමට යොමුවීම නව යෞවනයේ වර්ධන ගැටළු තවදුරටත් සංකීර්ණ වීමට බලපෑ හැක.

තම රෝගය හා ප්‍රතිකාරත් සාමාන්‍ය වර්ධන ක්‍රියාවලියත් අතර ගැටුමක් හටගනී. මේ නිසා යෞවනයන් තුල බියක් හා චකිතයක් ඇතිවීම ස්වාභාවිකයි.

ශරීර පෙනුම පිළිබඳ ගැටළු	**කල යුත්තේ**
සාමාන්‍යයෙන් නව යෞවනයන් තමාගේ ශරීරයෙහි භෞතික වශයෙන් සිදුවන වෙනස්වීම් පිළිබඳ සැලකිලිමත්ය. දීර්ඝකාලීන රෝගයකින් පෙලෙන්නන්ගේ මෙම සිතුවිලි වඩාත් තීව්‍ර වන්නේ, ඔවුන් තුල ඇති චකිතය හෝ තමාගේ රෝගය නිසා ඇතිවිය හැකි විකෘති තත්ත්ව නිසාය. (උදාහරණ ලෙස ශල්‍යකර්මයකින් ඇතිවන කැළලක් තමාගේ ආකර්ශණීය පෙනුම කෙරෙහි බලපෑමක් වේයැයි බියක්, විලාසිතා කිරීමට බාධාවක් වේයැයි බියක්)	▪ මෙවැනි නව යෞවනයන් තමාගේ ශරීරය පිළිබඳ, තම රෝගී තත්ත්වය තම ශරීරයේ පෙනුමට බලපෑ හැකි ආකාරය පිළිබඳ ඇති ගැටළු අන් අය සමග සාකච්ඡා කිරීමට උනන්දු කරවන්න. ▪ රෝග සඳහා භාවිතා කරන ඖෂධ හා අනෙකුත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම නිසා තම සිරුරේ ඇතිවිය හැකි බලපෑම් පිළිබඳ නව යෞවනයන් දැනුවත් කරන්න. එසේම එම බලපෑම් අවම කරගැනීමට හෝ ඒවාට සාර්ථකව මුහුණදීමට හැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

ස්වාධීනත්වය වර්ධනය කරගැනීම	**කල යුත්තේ**
▪ නව යෞවනයන් දෙමාපියන් මත යැපීමෙන් මිදී ස්වාධීන වීම කෙරෙහි මෙම නිදන්ගත රෝග බලපෑම් කල හැක. ▪ එසේම මෙම රෝගයන් වැළඳී ඇති නව යෞවනයන්ගේ දෙමාපියන්ද ඔවුන් ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට බොහෝ විට එරෙහි වේ. ▪ අදාල සෞඛ්‍ය ගැටළුද විසඳා ගනිමින් මෙම ස්වාධීනත්වය ගොඩනගා ගැනීමට යාමේදී ඇතිවන ගැටුම් විසඳීමට අප උනන්දු විය යුතුය.	▪ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටළු පිළිබඳ සාකච්ඡාවන්ට නව යෞවනයන් සම්බන්ධ කරවා ගන්න. (උදා- ඔවුන්ගේ රෝගය පිළිබඳ පවතින ගැටළු, ප්‍රතිකාර ක්‍රම) ▪ තමාගේ රෝගයට අදාලව තමාම රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධ අවශ්‍ය කුසලතා ලබාදෙන්න. ▪ හැකිතාක් දුරට තමාගේ රෝග පාලනය හා ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතා පිළිබඳ සැලකිල්ලෙන් සිටීමට නව යෞවනයා උනන්දු කරන්න. ▪ තමාගේ රෝගී තත්ත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටළු දරා අවශ්‍ය නිපුණතාව වර්ධනය කර ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.
සමවයස් කණ්ඩායම් සමග ඇති සබඳතා	
▪ නිදන්ගත රෝග සහ ප්‍රතිකාරයන් බොහෝවිට ඔවුන් තම මිතුරන් සමග ගතකරන කාලය හෝ පාසලේ ගත කරන කාලයට බලපෑම් ඇති කරයි. පාසල යනු නව යෞවනයා තම ජීවිතයේ නිවසින් පිටත ගත කරන සමාජයීය පරිසරයයි. ▪ තමා විසින් තමාම පිළිගැනීමට ලක්වීම හා අන් අය තමා කෙරෙහි ඇති පිළිගැනීම වැනි ආත්මාභිමානය සම්බන්ධ ගැටළු මෙම නිදන්ගත රෝග හා ඒවාට අදාල ප්‍රතිකාරයන් නිසා උග්‍ර විය හැක.	▪ යහළුවන් සමග ගතකරන කාලය හැකිතාක් වැඩි කිරීමට උනන්දු කරවන්න ▪ යහළුවන් සමග හුවමාරු කරගත යුතු දේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න ▪ සමවයස් කණ්ඩායම්වල සරදම්වලට ලක්වුවහොත් එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සුදුසු ක්‍රමවේදයන් හඳුනාගැනීමට උපකාරී වන්න ▪ හාස්‍යජනක/ විනොදජනක දේ වෙනුවෙන් උනන්දු කරවන්න ▪ යහළුවන්ගේ සහයෝගීතාව / උදව් උපකාර ලබාදීමට උනන්දු කරවන්න

ප්‍රතිකාර මගහැරීම

මේ වයසේ වැරැද්දද?

දරුවා /යොවනයා තම රෝගය පිළිබඳ වැඩිපුර දැනගැනීමත් සමග රෝගය පාලනය කිරීමේ වගකීම තමන් අතට ගැනීමට උත්සාහ කිරීම

වෛද්‍ය අනුමැතියකින් තොරව තම තීරණ ගැනීම

වෛද්‍යවරයා විසින් නිර්දේශිත ඖෂධ මාත්‍රාව අඩුකිරීම/ ඖෂධ නැවැත්වීමට කටයුතු කිරීම

තරහා යන නිසාද ?

තමා ගැන අධික ලෙස සිතමින් දුක්වීම

රෝගය නිසා ඇතිවන තරහ සිතුවිලි

තම සිතුවිලි හා තරහ පාලනය කරගත නොහැකි වීම

**රෝගය උත්සන්න වීම
රෝහලේ නැවැත්වීමට සිදුවීම
අතිරේක ඖෂධ/ මැදිහත්වීම් සිදුකිරීමට වීම**

තීරණ ගැනීමේ හැකියාව අඩු බව. වැරදි විනිශ්චයන්ට එළඹීම.

දෙමාපියන් හා සෞඛ්‍යය නිලධාරීන්, රෝගී නව යෞවනයන් හට ඔවුන්ගේ රෝග පාලනයට අවශ්‍ය චිත්තවේග පාලනය කිරීමට උදව් දිය යුතුය.

උදාහරණ ලෙස දියවැඩියාව සහිත දරුවකු යහළුවන් සමග එක්ව සිටීමේදී තමාට අහිතකර ආහාර තෝරා ගත හැක.

- නව යෞවනයන්ට තම රෝගය ගැන දැනෙන දේ සෞඛ්‍ය සේවකයන් සමඟ බෙදා ගැනීමට උනන්දු කරන්න.

- නව යෞවනයන්ට තමාගේ අදහස් හා ගැටළු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමග සාකච්ඡා කිරීමට උනන්දු කරවන්න.

- නිර්දේශිත ප්‍රතිකාර භාවිතා නොකිරීම නිසා රෝගී තත්ත්වය අසාධ්‍ය තත්ත්වයකට පත්වුවොත් ඒ සඳහා තරවටු කිරීම වෙනුවට ඇතිවූ තත්ත්වය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට උනන්දු කරන්න.
  උදා - ඔබ සිතන්නේ මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති වුවොත් හෝ මෙසේ වුවහොත් ඔබ හිතන්නේ කුමන තත්ත්වයක් ඇති වෙයි කියලාද ? .... මෙවැනිම ප්‍රශ්න නව යෞවනයාගෙන්ද මතුවීමට උනන්දු කරවන්න.

මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා යොමුවිය යුත්තේ කවර අවස්ථාවලදීද ?

- මෙවැනි නිදන්ගත රෝගයකින් පෙළෙන නව යෞවනයන් චිත්තවේගයන්ගෙන් යටපත් වී සිටින විට

- ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන්ට දිගින් දිගටම අනුගත නොවී සිටීම.

- නව යෞවනයාගේ වර්ධනය අඩාල වීම, ඕනෑවටත් වඩා අන් අය මත යැපීම හා /හෝ වයසට අදාල ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඈත්වීම හෝ ඒවාට ඇති කැමැත්ත අතහැර දැමීම.

පරිච්ඡේදය 11

තොරතුරු තාක්ෂණය හා මාධ්‍ය හා බැඳුණු මානසික ගැටළු

මාධ්‍ය යනු …… ප්‍රවෘත්ති, විනෝදාත්මක වැඩසටහන්, අධ්‍යාපනික තොරතුරු, වෙළඳ ප්‍රචාරණ, ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය, පෝෂණ වැනි විවිධ තොරතුරු ප්‍රචාරණය සහ සන්නිවේදනය කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්ය. පුවත්පත්, සඟරා, රූපවාහිනිය, ගුවන්විදුලිය, දැන්වීම් පුවරු, තැපෑල දුරකතනය හා අන්තර්ජාලය වැනි විවිධ ක්‍රමවේදයන් මේ යටතේ අර්ථ දැක්වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන්ගේ මාධ්‍ය භාවිතය

ජාතික යොවුන් සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය 2012 - 2013

අපේ රටේ 15 - 19 වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන් අතරින්

- 85-88% අතර පිරිසක් දිනපතා රූපවාහිනිය නැරඹීම, පරිගණක භාවිතය හෝ අන්තර් ජාලයේ සැරිසැරීම සිදුකරති
- ගැහැණු දරුවන්ගෙන් 60% ක් සහ පිරිමි දරුවන්ගෙන් 80% ක් සතුව ජංගම දුරකතනයක් ඇත

ලොව පුරා 80% ක් දරුවන් වීඩියෝ ක්‍රීඩාවල නිරත වන අතර 74% ක් දරුවෝ අන්තර්ජාලය භාවිතා කරති. දරුවන් මාධ්‍ය ඉදිරියේ ගතකරන කාලය සාමාන්‍යයෙන් දෙවැනි වන්නේ නිදා ගන්නා කාලයට පමණි.

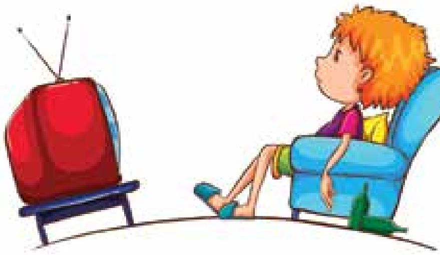
ගෙදර තනිව සිටින, දෙමාපිය සහභාගීත්වයකින් තොරව එදිනෙදා කටයුතු කරගන්නා දරුවකු මාධ්‍ය භාවිතා කරනු ඇත්තේ

රූපවාහිනියේ කාටූන්, ටෙලි නාට්‍ය හෝ වැඩිහිටියන් සඳහා වූ චිත්‍රපට නැරඹීමට

වීඩියෝ ක්‍රීඩා කිරීමට

අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ෆේස් බුක් අඩවියේ සැරිසැරීමට

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් හුවා දක්වන වැඩිහිටියන් සඳහා වූ වීඩියෝ පට නැරඹීමට විය හැක



නමුත් දරුවන් තනි නොකර, දෙමාපියන් දරුවන්ගේ කටයුතුවලට ක්‍රියාකාරීව සහභාගී වේ නම්, එවැනි දරුවකු මාධ්‍ය භාවිතා කරනු ඇත්තේ අධ්‍යාපනික වැදගත්කමක් ඇති වැඩසටහන් හෝ නිර්මානශීලී ක්‍රියාකාරම් සඳහා වනු ඇත.

මාධ්‍ය තුලින් ගිණිය නොහැකි තරම් වූ විවිධාකාර භූමිකා චරිත (role models) කරලියට පැමිණේ. මේවා අපේ දරුවන්ට අනුකරණයට සැබවින්ම සුදුසුද ?

දෙමාපිය, ගුරුවරුන් වශයෙන් ඔබේ වගකීම වන්නේ **මාධ්‍ය දැලිපිහියක්** බව දරුවන්ට වටහා දීමයි. මෙම සරල පණිවුඩය, දරුවන්ගේ ජීවිතවලට මාධ්‍යයෙන් වන අනිසි බලපෑම වෙනස් කරන මහා මේඝයක් වනු ඇත.

අද ඉතා සුලභව භාවිතා කරන මාධ්‍ය මොනවාද ?

- රූපවාහිනිය
- සීඩී තැටි/ ඩීවීඩී තැටි
- පරිඝණකය
- ජංගම දුරකතන

වසර 2012 දී ලංකාවේ අන්තර්ජාල පිවිසුම් පහසුකම තිබුනේ අප ජනගහනයෙන් 20%කට (මිලියන 3.2) පමණි. නමුත් වර්තමානයේ මෙම පහසුකම දැන් අධි වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින අතර අන්තර්ජාල පහසුකම අත් නොවිඳින අයෙක් සොයාගත නොහැකි තරම්ය.

ඔබ නොදැන සිටියත් ඔබේ දරුවා/ ශිෂ්‍යයා මේ පිරිස අතර සිටිනවා විය හැක.

දරුවන් අන්තර්ජාලයට පිවිසෙන ක්‍රම

1. බහුල වශයෙන්ම ජංගම දුරකතන හරහා
2. පරිඝණකය හා ලැප්ටොප් හරහා
3. ටැබ්, ස්මාර්ට් ෆෝන් හා එබඳු වෙනත් උපාංග හරහා (MS)

වර්තමාන ලොව බොහෝ දරුවෝ ජංගම දුරකතනය තුලින් අන්තර්ජාලය හරහා ෆේස්බුක්, වීඩියෝ, රූපවාහිනී, රේඩියෝ, පුවත්පත්, පරිගණක ක්‍රීඩා, චිත්‍රපට නැරඹීමට පෙළඹී සිටිති.

අප සියළු දෙනා අන්තර්ජාල භාවිතයේදී දරුවන් ආරක්ෂා කරගන්නා ක්‍රම දැනගත යුත්තේ මේ හේතුව නිසාය.

සමාජ වෙබ් අඩවි යනු...

මිනිසුන් විශාල ප්‍රමාණයක් විසින් තම තමන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු සහ වෘත්තිමය තොරතුරු අන්තර් ජාලය ඔස්සේ හුවමාරු කරගැනිමට භාවිතා කරන ක්‍රමවේදයන්ය.

සමාජ වෙබ් අඩවි හරහා තොරතුරු/දත්ත අඩංගු වෙබ් අඩවි, වෙළඳ ජාල, සමාජ ජාල, ඡායාරූප, වීඩියෝ පට, වෙළඳ ප්‍රචාරණ, පරිගණක ක්‍රීඩා,සහ "මවාගත් ලෝක" (virtual worlds) වැනි දේවල් හුවමාරු කරගනිති.
උදා: ෆේස් බුක්,ට්විටර්, ගූගල් +, විකිපීඩියා, ලින්ක්ඩ්ඉන්, රෙඩිට් ....

මාධ්‍ය භාවිතයේ ඇති ප්‍රයෝජන

අති විශාල දැනුම් හා දත්ත සමුදායකට පහසු පිවිසුමකි

ඉතා වේගයෙන් අදහස් හුවමාරු කරගත හැක

පුවත් සඳහා පහසු පිවිසුමකි

දැන්වීම් පළකිරීමේ ජනප්‍රිය මාර්ගයකි

විනෝද ක්‍රියා සඳහා පහසු ප්‍රවේශයකි

වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම පහසුය

අන්තර්ජාල අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් හා අධ්‍යාපන උපකාර සේවා ලබාගත හැක

නිර්මාණශීලීත්වය වැඩිකර ගැනීමට උපකාර වේ

අන්තර්ජාලය අපූර්වතම දැනුම් ආකරයකි

අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ අධිවේගී ක්‍රමයකි

මාධ්‍ය භාවිතයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල මොනවාද ?

ප්‍රධාන ගැටළු

ප්‍රධානතම ගැටළුව වන්නේ මනෝ සමාජීය දුර්වලතාවයන් ය. මේ අතර අපචාරය, ආත්මරාගය (narcissism) හා ප්‍රචණ්ඩත්වය/කලහකාරී බව ප්‍රධාන වේ

දෙවන ප්‍රධානතම ගැටළුව වන්නේ අධ්‍යාපනික දුර්වලතාවන්ය. දැනුම අඩුබව, මතකය අඩුබව, අවධානය දිගට පවත්වා ගැනීමේ නොහැකියාව සහ ගණිත හා භාෂා හැකියාව දුර්වල වීම මේ අතරින් ප්‍රධාන වේ.
දුර්වල සමාජ සබඳතා හා දුර්වල මිත්‍ර/සමවයස් සබඳතා නිසා හුදකලා වන දරුවෝ නිවස තුල මුළු ගැන්වී, පරිගණකයට කොටුවී, පැය ගණන් ගත කරති.

අන්තර්ජාලයට ඇබ්බැහි වීම අද ලෝකයේ නව ප්‍රවණතාවයකි.

අන්තර්ජාලය හරහා දරුවාගේ සිත දූෂණය වීම හා පසුකාලීනව දරුවා අන්තර්ජාලයට නුසුදුසු දේ ඇතුලත් කිරීම මීලඟ භයානකම පියවරයි.

අනෙකුත් ගැටළු ලෙස පහත දේ දැක්විය හැක

අධික තරබාරුව, පරිඝණකය/ රූපවාහිනිය නරඹමින් දවස ගෙවීම හා තෙල් සීනි අධික ආහාර භාවිතය නිසා

ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල නොයෙදීම

බර අඩුවීම හා ආහාර අඩු කිරීම (ඇනරොක්සියා)ඃ ළමුන් සිනමා තරු අනුගමනය කරන නිසා

දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ හා අධි රුධිර පීඩනය අඩු වයසින්ම හට ගැනීම

අවිදුර දෘෂ්ඨිකත්වය - දිගින් දිගටම පරිගනක තිරයේ රූප බලා සිටීම නිසා මෙය පසුකාලීනව ඇතිවිය හැක

කෝපය, විෂාදය, අධි ක්‍රියාකාරීත්වය හා අඩු අවධානය (ADHD) යම් යම් ස්ථානවල සිටීමට ඇති භීතිකාව, නිවසින් පිටත යාමේ භීතිකාව(Agoraphobia), සමාජ විරෝධී හැසිරීම්, දාමරිකකම, ආහාර ගැනීමේ ගැටළු, අධික ලෙස විනෝදයට බර වීම වැනි සමාජ විද්‍යාත්මක ගැටළු ද බහුලව දැකිය හැක.

අධික ලිංගික ක්‍රියාකරීත්වය,

වගකීමෙන් තොරව විවාහයෙන් පිටත හා විවාහ වීමට පෙර අසම්මත ලිංගික සබඳතාවලට යොමුවීම.

දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වීම.

අනෙකුත් ආගම් ජාති දේශපාලන පක්ෂ ආදිය පහත් කොට සැලකීමට හුරුවීම.

දිගින් දිගටම ප්‍රචණ්ඩත්වය දැකීම හා ඇසීම නිසා දරුවා ප්‍රචණ්ඩත්වයට යොමුවිය හැක.

මාධ්‍ය අවභාවිතයට ලක්විය හැකි දරුවන් කණ්ඩායම්

යෞවන යෞවනියන්

පාසල්වලට අලුතින් ඇතුල් වන දරුවන්

පදිංචිය මාරුකල දරුවන්

නේවාසිකාගාරවල සිටින දරුවන්

නිදහසේ තම අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගන්නා දරුවන්

විසිරුණු පවුල්වල දරුවන් (මව පියා වෙන්වූ පවුල්)

කායිකව හා මානසිකව දෙමාපියන් දරුවන්ගෙන් වෙන්ව සිටින විට

අප කුමක් කළ යුතුද ?

ගුරුවරුන්ගේ කාර්යභාරය

ගුරුවරුනි, දරුවන්ටත් දෙමාපියන්ටත් මේ උපදෙස් කියා දෙන්න.

මාධ්‍ය දැලි පිහියක් බඳුය වැරදි භාවිතය හානි ගෙන දේ

- තමාට හා සමාජයට නුසුදුසු දෙය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දරුවාට ශක්තිය තිබිය යුතුමය.
- නරක සිදුවීම් රහස් ලෙස වසන් කරන්න එපා. ඒ පිළිබඳ දෙමාපියන්ට/ගුරුවරයාට කියන්න.
- මාධ්‍ය තුලින් දැකගත් නාඳුනන කෙනෙකුගේ මිත්‍රශීලී ඇසුරක් දරුවාට හානිකර විය හැක.
- නාඳුනන අයට තම පුද්ගලික තොරතුරු නොදෙන ලෙස දරුවාට කියා දෙන්න.
- දරුවාගේ වීඩියෝ හෝ ඡායාරූප අන්තර්ජාලයට ෆේස්බුක් හෝ වෙනත් සමාජ වෙබ් අඩවිවලට එකතු නොකරන ලෙස කියා දෙන්න.
- වෙබ් කැමරා, ජියෝ ලොකේටර්, GPRS, ක්‍රියා විරහිත කර තබා ජංගම දුරකතන භාවිතා කරන්න.

ගුරුවරුනි, දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ට මේ වැදගත් උපදෙස් ටිකත් දෙන්න.

- දෙමාපියන් සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථා
  - ★ මධ්‍යම රාත්‍රියේදී දරුවා අන්තර් ජාලය භාවිතා කරනවානම්
  - ★ ඔබ ළඟින් යද්දී දරුවා පරිගණකයේ තිරය මාරු කරනවානම්

- අවුරුදු 16ට අඩු දරුවන්ට වැඩිහිටියන් සඳහා වන පරිගණක ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- දරුවන් ක්‍රීඩා/ වැඩසටහන් නැරඹීමට පෙර දෙමාපියන් ඒවායේ "rating" පිළිබඳ සොයා බලන්න "CD rating" පිළිබඳව එම CD කවරවල මුද්‍රණය කර ඇත.
- දරුවන් බලන වැඩසටහන් මොනවාදැයි නිතර විමසන්න.
- දරුවා කැමති වෙබ් අඩවි "බුක් මාක්" කරන්න. දරුවාට නුසුදුසු වැඩසටහන් "වෙබ් ෆිල්ටර්" මඟින් ඉවත් කරන්න.
- දෙමාපියනි දරුවන් සමග ක්‍රීඩා පරිගණක ක්‍රීඩාවල නිරත වන්න. මාධ්‍ය නැරඹීමේදී දෙමාපියන්ද සහභාගී වන්න.
- දරුවන් සමග හිඳ මාධ්‍යයේ පෙන්වන දේවල්වල ගුණදොස් විචාරන්න. එහි පෙන්වන අනර්ථකාරී දේවල් හා ප්‍රචණ්ඩ දේවල් දරුවාට වටහා දෙන්න.
- සාරධර්ම, මත්ද්‍රව්‍ය, ලිංගිකත්වය වැනි දේවල් පිළිබඳව විවිධ ස්වරූප වලින් සැකසූ වැඩසටහන් දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න.
- දරුවන් පොත් කියවීම, එළිමහන් ක්‍රීඩා, කණ්ඩායම් ක්‍රියා, විනෝදාංශ, ක්‍රීඩා, නිර්මාණාත්මක ක්‍රියා සඳහා හැකිතාක් යොමු කරවන්න.

දෙමාපියන් විසින් පැනවිය යුතු නීති රීති කිහිපයක්

- නිවසේ සාලය වැනි පොදු තැනක පරිගණකය තබන්න.
- දරුවාගේ නිදන කාමරය පරිගණකය හෝ රූපවාහිනීවලින් තොරව තබන්න.
- වයස අවුරුදු 2 වනතුරු දරුවන්ට රූපවාහිනිය /වීසීඩී / ඩීවීඩී නැරඹීමට දෙන්න එපා. දරුවන් ඊට ඇබ්බැහි වේ.
- දිනකට පැය 2කට වඩා චිත්‍රපට/වීඩියෝ/පරිගණක ක්‍රීඩාවලට දරුවාට ඉඩදෙන්න එපා.
- දරුවා නරඹන වැඩසටහන් අධ්‍යාපනික තොරතුරු සඳහා ඉවහල්වන හා ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර ඒවා බවට මව්පියන් වගබලා ගන්න.
- දරුවාට ජංගම දුරකතනයක් මිලදී ගන්නවා නම් හැකිතාක් සරල දුරකතනයක් ලබාදෙන්න.

ගුරුවරුන් හා සෞඛ්‍ය සේවකයන්ට කළ හැකි දේවල් කිහිපයක්

- මාධ්‍ය භාවිතයෙන් දරුවන්ට විය හැකි හානි සහ දරුවන් කොතරම් දුරට මාධ්‍යයට ගැලී සිටිනවාදැයි සොයා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කරන්න.
- දරුවන්ට සුදුසු රූපවාහිනී වැඩසටහන් හඳුනාගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කරන්න.
- ඔබත් ජීවන නිපුණතා ඉගෙන ගන්න. දරුවාටද ජීවන නිපුණතා උගන්වන්න.
- යොවුන් දරුවන්ට සිදුවූ සැබෑ අකරතැබ්බ පිළිබඳ දරුවන් සමග නිතර දෙවේලේ කතා කරන්න.
- මෙබඳු සිද්ධි වලක්වාගත යුතුව තිබුණේ කෙසේදැයි දරුවන් සමග කතා කරන්න.

වෙබ් ෆිල්ටර් යනු මොනවාද ? (ජාල පෙරහන්)

මේවා පරිගණක මෘදුකාංගය.

මේවා පරිගණක තිරයේ දර්ශනය වන දේවල් පාලනය කිරීමට යොදාගනී.
මේවා අන්තර් ජාලයෙන් බාගත යුතුය.
මේවා වර්ග රාශියක් ඇත.

විනෝද ක්‍රීඩා පෙරහන්, තත්ත්ව පාලක පෙරහන්, අධ්‍යාපන පෙරහන් යනු උදාහරණ කීපයකි.

නමුත් කිසිවක් 100% ක් සාර්ථක ක්‍රම නොවේ.
එක් ජාල පෙරහනකින් වැලැක්විය හැක්කේ එක වර්ගයක වැඩසටහන් පමණකි.

වයිරස් ගාඩ් (virus Guard) යනු බොහෝ දෙනා දන්නා වෙබ් ෆිල්ටර් වර්ගයකි. වයිරස් ගාඩ් එකකින් සියළුම වයිරස් වැලැක්විය නොහැකි වුවත්, ඔබගේ පරිගණකය ලොකු විනාශයකින් ආරක්ෂා කරගත හැකිබව ඔබ දනී.

- **දෙමාපිය පරිපාලක උපාංග ද ජාල පෙරහන් වර්ගයකි**

දෙමාපියන්/ වැඩිහිටියන් / ගුරුවරුන්ට දරුවන්ගේ අන්තර්ජාල පාවිච්චිය බලා ගැනීමටත් පාලනය කිරීමටත් මේවා උපකාරී වේ.

ලිංගික ක්‍රියා ඇතුලත් වීඩියෝ සාර්ථකව ඉවත් කල හැකිවීම වැදගත් ලක්ෂණයකි.

දෙමාපියන් හට වයස් සීමාවක් කාල සීමාවන් තීරණය කල හැකිවීම තවත් වැදගත් කරුණකි.

පරිගණක හා MAC උපකරණ සඳහා ප්‍රයෝජනවත් උපාංග රාශියක් ඇත.

නමුත් ජංගම දුරකතන ටැබ් හා පරිගණක ක්‍රීඩා උපාංග සඳහා මේවා භාවිතය එතරම් සාර්ථක නොවේ.

නමුත් එක් වර්ගයක දෙමාපිය පරිපාලක උපාංගයක් භාවිතා කල හැක්කේ එක් ජාල අතිරික්සුවකට පමණි. (web browser උදා. Google/Yahoo).

- SLT හා Dialog ආයතන වෙතින් ජාල පෙරහන් මිලදී ගත හැක.

වෙබ් කැමරා ආවරණ (web cam cover)

මේවා පරිගණක මෘදුකාංගය.
ඔබේ පරිගණකයේ වෙබ් කැමරාව ආවරණය කිරීමට යොදාගනී.

මෙය අන්තර්ජාලයෙන් බාගත යුතුය.
මේවා වර්ග 2 කි
- ඩෙස්ක් ටොප් පරිගණක සඳහා
- ලැප්ටොප් සඳහා

දැනට ඇති වෙබ් කැමරා ආවරණ -

ටාමා
හෙක්ටර්
ස්පැටි
මින්ග්
රෑන්පෙක්ට්

හෙක්ටර් බාගත කිරීමට නම් විද්‍යුත් ලිපිනය වන්නේ
https://www.hectoßworld.com

Monitoring Tools යනු කවරේද?

වැඩිහිටි/ගුරු/දෙමාපියන් විසින් දරුවන්ගේ මාධ්‍ය භාවිතය නියාමනය කිරීමට භාවිතා කරන මෘදුකාංග හෝ උපාංග වේ.

මෙබඳු උපාංග https:/sipbeuch.eu වෙතින් නොමිලයේ ලබාගත හැක

පරිච්ඡේදය 12

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි යොවුන් කණ්ඩායම්වලට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් යනු කවුද ?

සාමාන්‍ය යොවුන් කණ්ඩායම්වලට වඩා වැඩිපුර, දුප්පත්කම සහ සමාජයේ කොන්වීමට ලක්වූ අය මෙසේ හැඳින්වේ.

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි ළමා /යොවුන් කණ්ඩායම් නම් කරන්න.

- දිළිඳු යොවුන් හා ළමා කණ්ඩායම්
- රැඳවුම් නිවාසවල වෙසෙන ළමුන්/ යෞවනයන්
- මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති යොවුන් ළමා කණ්ඩායම්
- ඉගෙනීමේ අපහසුතා / කායික ආබාධ සහිත යොවුන් හා ළමා කණ්ඩායම්
- ළමා මෙහෙකාරකම්වල නියුතු යෞවනයන්
- නොසලකා හරින ලද හෝ අපචාරවලට ගොදුරු වූ යොවුන් හා ළමා කණ්ඩායම්
- බාල අපරාධකරුවන්
- තාවකාලික රැඳවුම් ස්ථානවල හෝ සරණාගත කඳවුරුවල වෙසෙන්නන් හා ගැටුම් සහිත ප්‍රදේශවල ජීවත්වන යොවුන් හා ළමා කණ්ඩායම්

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම්වලට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු මොනවාද ?

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි යොවුන් කණ්ඩායම්වලට බලපාන පොදු සෞඛ්‍ය ගැටළු

- සෞඛ්‍ය ගැටළු
  - මාරාන්තික ගැටළු
    - සියදිවි නසා ගැනීම්
    - මනුෂ්‍ය ඝාතන
    - මාතෘ මරණ
    - AIDS හා බැඳුණු මරණ
  - මාරාන්තික නොවන ගැටළු

කායික ගැටළු

1. හදිසි අනතුරු
   රථවාහන අනතුරු
   පදිකයින්ට සිදුවන අනතුරු
   ගිනි ගැනීම්
   දියේ ගිලීම්
   ගෘහ අනතුරු
2. සිතා මතා කරන අනතුරු
   ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය
   හිංසනය/ දබර කර ගැනීම
3. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග
4. පෝෂණ ගැටළු
   මන්දපෝෂණය
   ළමා වියේ ස්ථූලතාව
5. ව්‍යායාම/ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මද බව

මානසික ගැටළු

1 සියදිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම සහ ස්වයං හිංසාව

2 මානසික ආබාධ
   විශාදය
   කාංසාව
   භීතිකාව
   අනතුරු වලට පසුව ඇතිවන මානසික ආතතිය
   ආහාර ගැනීම පිළිබඳ (ආහාර අරුචියක් හෝ උවමනාවට වඩා ආහාර රුචිය වැඩිවීම) ගැටළු

3 මානසික ආතතිය හා ඊට සම්බන්ධ ගැටළු

සාමාජීය ගැටළු

1 දුම්බීම

2 මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම

3 දිළිඳුකම හා ආශ්‍රිත ගැටළු (සොරකම හා මංකොල්ලකෑම්)

4 ලිංගික ගැටළු වලට ලක්විය හැකි හැසිරීම්

5 සෞඛ්‍යට සෘණාත්මකව බලපාන හැසිරීම්
   ලිංගිකව බෝවන රෝග
   ව්‍යායාම/ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මද බව

ප්‍රජනනය හා සම්බන්ධ ගැටළු

1 යොවුන්වියේ සිදුවන අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්

2 ගබ්සාවීම

3 අනාරක්ෂිත ගබ්සා සිදුකිරීම

4 ගර්භණී සමයේ සිදුවන සංකූලතා

5 අඩු උපත් බර ඇති දරුවන් බිහිවීම

6 නාරිවේද ගැටළු

7 ලිංගිකව බෝවන රෝග/ HIV/AIDS

මෙම දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු නිරාකරණය කිරීමට මෙන්ම, අවධානමට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් හා ඔවුන්ගේ සම වයස් කණ්ඩායම් අතර ඇති අසමානතා අවම කිරීමට කටයුතු කළ යුතුය.

මෙම දිළිඳු දරුවන් අනතුරුවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිය. ඊට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් නම්, ඔවුන්ගේ නිවස හා අවට පරිසරයේ ඇති අවධානම් තත්ත්වයයි.

පහත දැක්වෙන්නේ අවධානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම් හා ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විවරණයකි.

1 දිළිඳු භාවයේ ගිලී සිටින යෞවනයන් හා දරුවන්

- විරැකියාව හා අඩු ආදායම
- කායික රෝග හා අඩු ආයු අපේක්ෂාව
- අඩු පෝෂණය / දුෂ්පෝෂණය
- මානසික සෞඛ්‍යමය ගැටළු
- මූලික අවශ්‍යතා පවා මගහැරී යාම
- ප්‍රාදේශීය ප්‍රජාවන් අතර බහුලව පවතින සමාජ විරෝධී ආකල්ප
- අඩු අපේක්ෂාවන් සහ ආත්මාභිමානය අඩුවීම
- පාසල්වලට පැමිණීම අඩුවීම සහ පාසලෙන් ඉවත් කිරීමට ඇති අවදානම
- විනෝද කටයුතු සහ සංස්කෘතික කටයුතුවලට යොමු වීමට නොහැකි වීම
- ක්‍රීඩාවල නියැලීමට සහ සමාජානුයෝගී වීමට සුදුසු ආරක්‍ෂිත ස්ථානවලට යොමු වීමට නොහැකි වීම
- යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් ප්‍රතිශතය වැඩිවීම සහ ඒඩ්ස් සහ ලිංගිකව බෝවන රෝගවලට ලක්වීමේ අවධානම වැඩිවීම

2 රැඳවුම් නිවාසවල සිටින ළමුන් හා යෞවනයන්

- පීඩාකාරී ජීවන අත්දැකීම් හා පීඩාකාරී පවුල්
- පවුලේ උපකාර හා ආදරය අහිමිවීම
- මනෝභාවය පිළිබඳ ගැටළු හා මානසික රෝග
- මන්ද පෝෂණය
- පාසල් යාම අක්‍රමවත් වීම හා පාසලින් ඉවත් කිරීම
- අධ්‍යාපනික අවස්ථා අඩුවීම හා විනෝද කටයුතු හා සංස්කෘතික කටයුතුවලට ප්‍රවේශ වීමට නොහැකියාව
- ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට ආරක්ෂිත ස්ථාන නොමැති වීම හා සමාජයානුයෝගී වීමේදී වැඩිහිටියන්ගේ නිවැරදි මගපෙන්වීම නැතිවීම
- යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් ප්‍රතිශතය ඉහල අගයක් ගැනීම
- රැඳවුම් නිවාසයෙන් පිටවූ පසු ලැගුම් ගැනීමට/ නැවතීමට සුදුසු හා ආරක්ෂිත ස්ථානයක් නොමැති වීම
- විරැකියාව මෙම කණ්ඩායමට බලපාන ප්‍රධානතම සෞඛ්‍ය ගැටළුවයි

3 මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු නිසා අවධානමට ලක්වූ ළමුන් හා යෞවනයන්

- තනිවීම හා සමාජයෙන් කොන් කිරීම
- කාංසාව විශාදය හා භීතිකාවන්
- අධික්‍රියාකාරී බව කොන්වී සිටීම හෝ එකම දේ යලි යලි කිරීමේ රෝගය (dissociate disorder)
- ස්වයං අනතුරු
- සියදිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- ආහාර ගැනීම පිළිබඳ ගැටළු (ආහාර අරුචිය හෝ උවමනාවට වඩා ආහාර රුචිය වැඩි වීම)
- පෝෂණ ගැටළු
- මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වීම
- ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය
- විසිරුණ පවුල්/ හිංසනයට ගොදුරු වීම හා මිතුරන් නැතිවීම
- ලැබෙන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම

4 ඉගෙනීමේ අපහසුතා හා ආබාධ සහිත ළමුන් හා යෞවනයන්

- පවුල තුල ඇති ආතතිය
- දිළිඳුකම
- සමාජීය හා මනෝ මනෝභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා
- මානසික සෞඛ්‍යමය ගැටළු
- සමාජයේ කොන්වීම හා සමාජය නිසා ඇතිවන ගැටළු
- හිංසනය හා පූර්ව නිගමනවලට බැසීම වැනි හානිකර ආකල්ප
- ළමාවියේ රැක බලා ගැනීම අඩුවීම, ධනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්, අවිධිමත් ක්‍රීඩා හා විනෝද කටයුතුවල නියැලීමේ නොහැකියාව
- වැඩිහිටි භාවයට පත්වීමේ ගැටළු
- අවශ්‍ය දැනුම හා තොරතුරු නොලැබීම සහ අධ්‍යාපනික හා වෙනත් අවස්ථාවන් මගහැරීම

5 ළමා මෙහෙකාරකමේවල නියුතු යෞවනයන්

- ළමා විය අහිමිවීම
- මානසික ගැටළු
- මූලික අවශ්‍යතා සපුරාගත නොහැකි වීම
- දිළිඳු බව
- සමාජයේ කොන්වීම හා වැරදි වැටහීම්
- පවුල්වල ඇති පීඩාකාරී තත්ත්වය
- පවුලේ අයගේ ආදරය ආරක්ෂාව හා උදව් නොමැතිවීම

- පාසලට පැමිණීම අඩුවීම /පාසල හැර යාම හා ලැබෙන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම
- ආත්ම අභිමානය අඩුවීම / නොමැතිවීම

6 නොසලකා හරින ලද හෝ අපචාරවලට ගොදුරු වූ ළමා හා යොවුන් කණ්ඩායම්

- අනතුරුවලට පසුව ඇතිවන මානසික ආතතිය
- මනෝභාවය පිළිබඳ ගැටළු හා මානසික රෝග

  ⌘ උදා - කාංසාව, විශාදය, භීතිකාව හා තමන්ටම අනතුරු කර ගැනීම
- වරදකාරී හැඟීම හා තරහා ගැනීම (තමන් වරදක් කළ බව හැඟීම හා කෝප වීම)
- ආහාර ගැනීම පිළිබඳ ගැටළු (ආහාර අරුචිය හෝ උවමනාවට වඩා ආහාර රුචිය වැඩි වීම)
- පෝෂණ ගැටළු
- ගෘහස්ථ හිංසනය හා අපචාරවලට ගොදුරු වීම
- විසිරුණ පවුල්
- හිංසනයට ලක් වීම
- සමාජයේ කොන්වීම හා මිතුරන් නැතිවීම
- ලැබෙන අවස්ථාවන්වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම
- මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වීම
- යොවුන් වියේ ගැබ්ගැනීම් ප්‍රතිශතය වැඩි වීම
- ලිංගිකව බෝවන රෝග /HIV/AIDS වැලදීමේ හැකියාව

7 බාල අපරාධකරුවන්

- ප්‍රචණ්ඩත්වය හා අපචාරවලට ගොදුරු වීම
- සමාජයෙන් බැහැර කිරීම (සාමාන්‍ය සමාජයේ)
- මනෝභාවය පිළිබඳ ගැටළු හා මානසික රෝග (උදා - කාංසාව, විශාදය, භීතිකාව, තමාටම හිංසා කර ගැනීම හා සියදිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම)
- ගෘහස්ථ හිංසනය
- මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වීම
- පෝෂණ ගැටළු
- පවුල් විසිර යාම
- මිතුරන් නැති /අඩු වීම
- අනතුරුවලට පසුව ඇතිවන මානසික ආතතිය
- ලැබෙන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම හා අධ්‍යාපනික/ වෘත්තීය සුදුසුකම් නැතිවීම
- අධ්‍යාපනය, පුහුණුව හා රැකියා අවස්ථා අඩුවීම
- විනෝද හා සංස්කෘතික කටයුතුවලට යොමු වීමට නොහැකි වීම

8 තාවකාලික රැඳවුම් ස්ථානවල හෝ සරණාගත කඳවුරුවල වෙසෙන්නන් හා ගැටළු සහිත ප්‍රදේශවල ජීවත්වන යොවුන් හා ළමා කණ්ඩායම්

- ප්‍රචණ්ඩත්වය හා අපචාරවලට ගොදුරු වීම
- පොදු සමාජයෙන් බැහැරවීම
- මනෝභාවය පිළිබඳ ගැටළු හා මානසික රෝග
- මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වීම
- පෝෂණ ගැටළු
- අනතුරු වලින් පසුව ඇතිවන මානසික ආතතිය
- යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්
- ලිංගිකව බෝවන රෝග /ඒඩ්ස් වැලදීමේ හැකියාව
- සංස්කෘතික හා විනෝද කටයුතුවලට ප්‍රවේශ වීමට නොහැකි වීම
- සමාජයානුයෝගී වීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථාන නොමැති වීම
- ලැබෙන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම
- ආත්මාභිමානය අඩුවීම

දරුවන්ට ලබාදිය හැකි උපරිම සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබාදීමත්, කිසිදු වෙනස් කමකින් තොරව සමාන අධ්‍යාපන අවස්ථාවන් ලබාදීමත්, ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රඥප්තිය තුලින් තහවුරු කර ඇත.

ළමාවිය තුල දරුවා සීඝ්‍ර වර්ධනයක් ලඟාකර ගනී. ජීවිතය තුරාවට පවතින සෞඛ්‍යමත් බවත්, යහ පැවැත්මත්, හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදුත් ඉගෙන ගන්නා අවධියද ළමාවියයි. අප, දරුවන්ගේ හොඳ පුරුදු වැඩි දියුණු කිරීමටත්, නරක පුරුදු නැති කිරීමටත්, කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම ද මෙහිලා සඳහන් කළ යුතුය.

දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය වර්ධනය හා යහ පැවැත්ම තීරණය කරන ප්‍රධාන සාධකය ළමා වියේ ලද අත්දැකීම්ය. අවදානම් සාධක අඩු කිරීමත් ආරක්‍ෂාකාරී සාධක වලට අනුබල දීමත් මගින් මෙම යෞවනයන්ට සෞඛ්‍යමත් වර්ධනයක් හා සංවර්ධනයක් ලබා දිය හැක.

අවදානම් සාධක හා ආරක්‍ෂාකාරී සාධක පිළිබඳ වැඩිපුර විස්තර දෙවන පරිච්ඡේදයෙහි දක්වා ඇත.

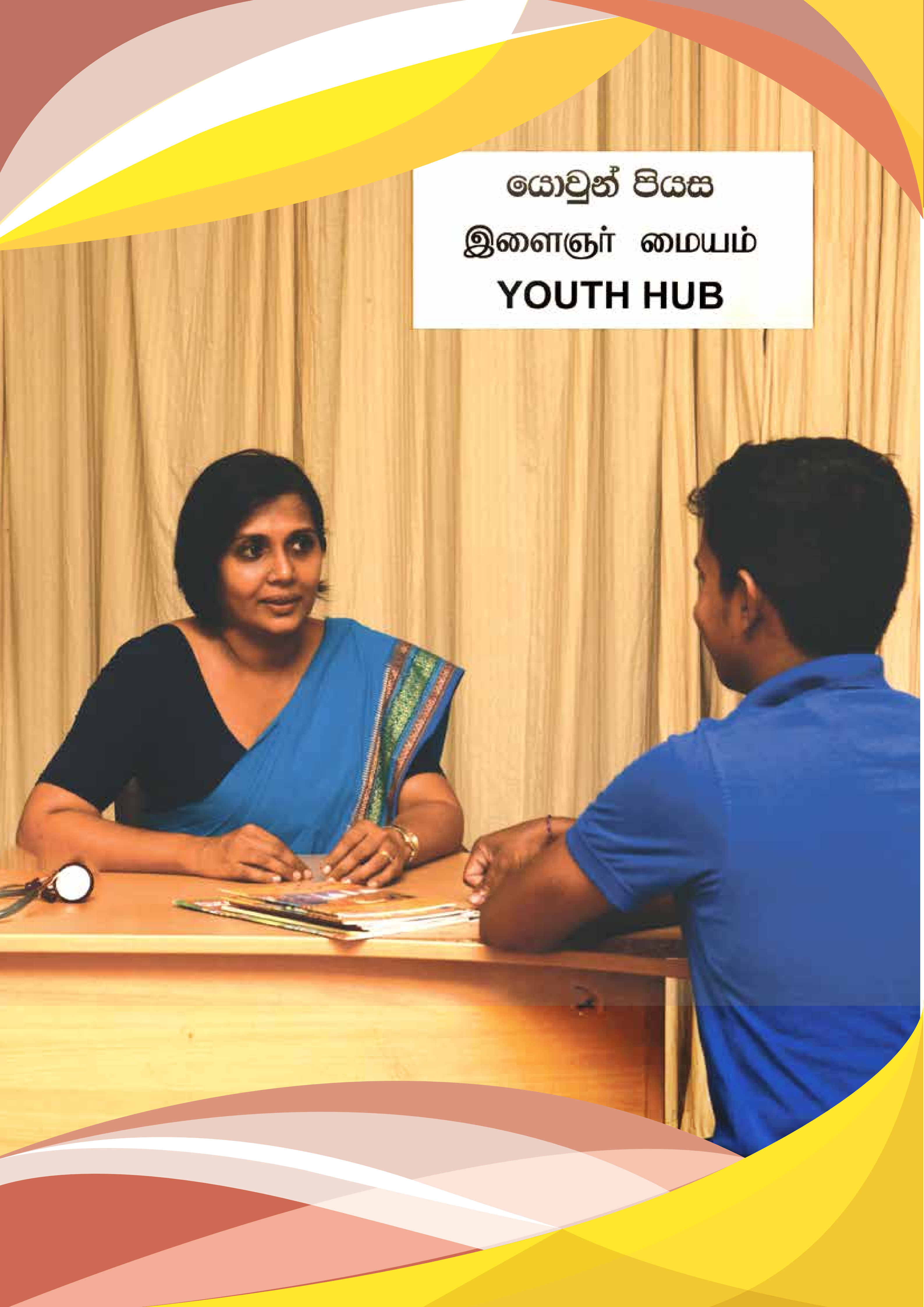
අවධානමට ලක්විය හැකි දරුවන් හැසිරවීම පිළිබඳ ගුරුවරයාගේ භූමිකාව

පාසල් තුලින් ළමුන් හා යෞවනයන් විශාල ප්‍රමාණයක් එකවර ප්‍රතිග්‍රහණය කර ගත හැක. එබැවින් අවධානමට ලක්වන යෞවනයන්හට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු රාශියක් නිරාකරණය කර ගැනීමේ මාර්ගය පාසල තුලින් බිහි කළ හැක. අනතුරට ගොදුරු වීමේ අවධානම ඇති ළමුන් හා යෞවනයන් හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රධාන භූමිකාව ගුරුවරුන් සතු වේ.

මෙම යොවුන් කණ්ඩායම සඳහා අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සිදු කළයුත්තේ "කුසලතා පාදක අධ්‍යාපනික ක්‍රමවේදයන්" භාවිතා කරමිනි. එබඳු වැඩසටහන්වල පහත මාතෘකා අනිවාර්යයෙන්ම අඩංගු විය යුතුය.

- යොවුන් ගැබ්ගැනීම් වැලැක්වීම
- HIV/AIDS රෝග වැළැක්වීම
- යෞවනයන්ට දැනුම ආකල්ප හා වටිනාකම් දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වීම
- ජීවන නිපුණතා (වයස 12 ට පෙර අනිවාර්යයෙන්ම ඉගැන්විය යුතුය)
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා /කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය

මෙම යෞවනයන්ගේ ගැටළු හඳුනා ගැනීම හා ඒවාට විසඳුම් ලබාදීම සඳහා ගුරුවරුන් දෙමාපියන් හා සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් අතර හොඳ යොමු කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුය. තවද මෙම සන්නිවේදන මාර්ග යන් අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතුය.


යොවුන් පියස
இளைஞர் மையம்
YOUTH HUB

මතට ඇබ්බැහිවූ දරුවන් ගලවාගනිමු- ගුරුවරුන්ට ප්‍රායෝගික අත්වැලක්

හැඳින්වීම

පාසල් ළමුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම අද ගුරුවරුන් මුහුණපාන ප්‍රධාන ගැටළුවකි. මෙම ප්‍රශ්නයෙහි බරපතල භාවය ප්‍රශ්නය ඇතිවුන ස්ථානයට අනුව මෙන්ම කාලය අනුවද වෙනස්වේ. මෙවැනි ගැටළු සම්බන්ධව පාසල් පරිසරයක් තුලදී ක්‍රියාකල යුතු ආකාරය පිළිබඳ මූලික අදහසක් මෙම පරිච්ඡේදයෙන් ලබා ගත හැක. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැළැක්වීමද පාසලෙහි ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් වේ.

දුම්පානය කිරීම	මත්වතුර පානය කිරීම
▪ 15-24 වයස් කාණ්ඩයේ දුම්පානය- 26.6% ස්ථානීය සමීක්ෂණය 2012 - ව්‍යාපෘති හා නියාමන වැඩසටහන- ADIC	▪ 15-24 වයස් කාණ්ඩයේ මත්වතුර- 27.3% ස්ථානීය සමීක්ෂණය 2012 - ව්‍යාපෘති හා නියාමන වැඩසටහන- ADIC
▪ 15-24 වයස් කාණ්ඩයේ දුම්පානය - 9.0% ජාතික යෞවන සමීක්ෂණය - 2012/2013, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය හා UNICEF	▪ 15-24 වයස් කාණ්ඩයේ මත්වතුර- 5.3% ජාතික යෞවන සමීක්ෂණය - 2012/2013, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය හා UNICEF

පාසල් ළමුන් අතර බහුලව භාවිතාවන මත්ද්‍රව්‍යන් මොනවාද?

ඉතාම බහුලව භාවිතා වන්නේ දුම් කොළ හා මත්පැන්ය. දුම්කොළ භාවිතයට ගත්විට දුම්පානය පළමු තැනද, දුම්කොළ හැපීම දෙවන තැනටද පැමිණේ. පාසල් ළමුන් බහුලව භාවිතා කරන මත්වතුර වර්ගය වන්නේ බියර්ය.

දුම්කොළ භාවිතය නිසා ලංකාවේ වසරකට සාමාන්‍යයෙන් 20,000 - 40,000 ත් අතර මරණ සංඛ්‍යාවක් සිදුවේ. මීට ආසන්න පිරිසක් මත්පැන් භාවිතය ආශ්‍රිත හේතු නිසාද වසරකට ලංකාවේදී මරණයට පත්වේ.

අපේ දරුවන් අතර බහුලවම භාවිතා වන ඇබ්බැහිකාරකය දුම්වැටිය යි

අපේ දරුවන් අතර බහුලවම භාවිතා වන මත්වතුර වර්ගය බියර් ය

මත්ද්‍රව්‍ය මත්පෙති වැනි ඇබ්බැහිකාරක භාවිතය නිසා සිදුවන දේ

අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම
සමාජයානුයෝගීතාව හීන වීම
ගුරු දෙමාපිය මිත්‍ර සබඳතා පළුදු වීම
කොන් වීම හා තනිවීම

ගංජා (කැනබීස්) හා හෙරොයින් - දුම් පානය බියර් භාවිතය හා සැසඳූ කල ගංජා (කැනබීස්), හෙරොයින් වැනි දේ භාවිතය ඉතා දුලබය. මීට අමතරව ඕපියොයිඩ්ස්, නිදිපෙති වැනි වෛද්‍ය නිර්දේශය මත භාවිතා කරන මානසික උත්තේජකද මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිතා කෙරේ. පාසල් පරිසරයේ ක්‍රියා කරන පුද්ගලයින් සදහා මෙවැනි ද්‍රව්‍ය පිළිබද පුළුල් දැනුමක් අවශ්‍ය නොවේ. එම නිසා එවැනි ද්‍රව්‍ය පිළිබද මෙහිදී සාකච්ජාවට ලක් නොකෙරේ.

නමුත් හෙරොයින් හා කැනබීස් මරණ වාර්තා නොවන තරම්ය. එනමුත් හෙරොයින්වලින් ජීවිතයට සිදුවන බලපෑම දුම්වැටි හා මත්වතුරවලින් සිදුවන හානියට වඩා වැඩිය.

ගේට්වේ මත්ද්‍රව්‍ය යනු කුමක්ද?

ගේට්වේ යනු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට මුල පුරවන ද්‍රව්‍යකි. උදාහරණයක් ලෙස සියළු හෙරොයින් භාවිතා කරන්නන් ආරම්භ කර ඇත්තේ දුම්වැටියෙනි. එමෙන්ම මත්වතුර භාවිතයට ඇබ්බැහි වී ඇත්තේ බියර් වීදුරුවකිනි.

හෙරොයින්වලට ඇබ්බැහිවීම වැලැක්වීමට සිගරට් භාවිතයට හුරුවීම වැලැක්වීම ඉතා වැදගත්වේ. මන්ද දුම්වැටි යනු හෙරොයින් භාවිතයට හුරු කරන ද්‍රව්‍යක් වන බැවිනි.

මත්වතුර පානයට ඇබ්බැහි වීම වැලැක්වීමට බියර් බීම වැලැක්විය යුතුය. මන්ද බියර් යනු මත්වතුර භාවිතයට කවුළුවක් වන බැවිනි.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා පාසල් ළමුන්ට ඇති බලපෑම

පාසල් ළමුන් අතර මරණ සහ නිදන්ගත රෝග ඉතා අඩුවෙන් වාර්තා වන්නේ ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භ කර වැඩිකාලයක් ගත වී නැති නිසාය.

- අධ්‍යාපනික කටයුතුවලට ඇති බලපෑම
- සමාජීය කටයුතුවලට ඇති බලපෑම
- සම වයස් කණ්ඩායම්, දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් සමග ඇති සබඳතාවලට ඇති බලපෑම
- දරුවා සමාජයේ කොන් වීම හෝ හුදකලා වීම

සමහර අවස්ථාවලදී සාමාන්‍ය පෙළ, උසස් පෙළ වැනි විභාග අසමත් වීමටද මූලික හේතුව ලෙස මෙවැනි ඇබ්බැහිවීම් දැක්විය හැකිය.

බහුලව භාවිතා වන මත්ද්‍රව්‍යයන් කිහිපයකින් දරුවාගේ මොළයට ඇති බලපෑම

සංඝටකය	මොලයට ඇති බලපෑම	වෙනත් බලපෑම්
ඇල්කොහොල් බියර්/අරක්කු/ වෙනත් මත්වතුර	මානසික අවපීඩකයකි අවධානය ඒකාග්‍රතාව මතකය } වැනි මොළයේ ක්‍රියාකාරකම් අඩාල කරයි	තරුණයින් අතර ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇති කරයි

දුම්වැටි දුම්කොළ	මානසික ඒකාග්‍රතාව අඩාල කිරීම මානසික ව්‍යාකූලතාව සංවේදනයන් දුර්වල වීම	**ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය** පළමුවරට භාවිතා කරන්නන් හට වමනය, ඔක්කාරය, අධික කෙළ ගැලීම, සුදුමැලිබව, උදරයේ වේදනාව, අතීසාරය, කරකැවිල්ල, හිසකැක්කුම, රුධිරපීඩනය ඉහල යාම, හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම, වෙව්ලීම සහ දහදිය දැමීම වැනි ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය
කැනබීස්	වර්ධනය වන මොළයට ඉතා හානිකරය හීනොන්මාදය (ස්කිට්සොප්‍රීනියාව) (ඉතා බරපතල රෝගී තත්වයක් වන අධ්‍යාපනික හා පුද්ගලික කටයුතුවලට හානිදායක අයුරින් බලපායි) අනිකුත් මානසික රෝග (Phycosis) කාංසාව	ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය
හෙරොයින්	මත්භාවයක් ඇති වීම මොළයේ උසස් මානසික කටයුතු අඩාල වීම	ඇබ්බැහිවූ කෙනෙකු එයින් අත්මිදීමේදී නුරුස්නා බව, නින්ද අඩුවීම, වේදනා, අවධානය අඩුවීම, මානසික ඒකාග්‍රතාව අඩුවීම වැනි ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය

දුම්කොළ නිසා අවධානය හා මතක ශක්තිය වැඩිවේ යන **මිත්‍යාව** නව යෞවයන් මෙවැනි දේට පොළඹවා ගැනීමට භාවිතා කරන කදිම ඇමකි.

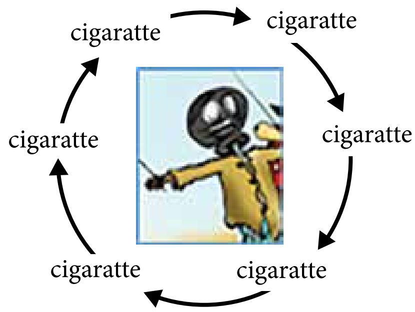
මෙවැනි ධනාත්මක වෙනස්වීම් ඇති වන්නේ ඇබ්බැහිවී සිට එයින් අත්මිදුනු අය අතර, ඒවායින් ඈත්වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මිස, භාවිතා කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නොවේ.

බොහෝ දරුවන් දුම්පානයට හෝ දුම්කොළ සැපීමට යොමුවන මුල්වාර කිහිපයේ දී එයට එතරම් කැමැත්තක් නොදක්වයි. නමුත් එය තම සහචරයන්ට නොපෙන්වන්නේ එය දරා ගැනීම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන්ගේ සම්ප්‍රදාය නිසාය. දුම්කොළ ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයට හේතුවන්නේ එය ස්නායුවලට අහිතකර අයුරින් බලපාන නිසාය.

ඇබ්බැහිවීමේ වඩාත් වැදගත් බලපෑම් මොනවාද?

ප්‍රධාන බලපෑම ඇබ්බැහි වීමයි

ඇබ්බැහිවන්නාගේ ජීවිතයම යම් ද්‍රව්‍යක් මගින් නතු කරගෙන ඇත. ඔහුගේ මුළු ජීවිතයම එම ද්‍රව්‍ය මත කේන්ද්‍රකර ගනී. ඔහු අනෙකුත් කිසිදු ක්‍රියාකාරකමකින් සතුටක් නොලබන තත්වයට පත්වීම, මෙම ද්‍රව්‍ය මගින් සිදුවන ශාරීරික හා මානසික හානියට වඩා බෙහෙවින් බරපතලය.



මෙම දරුවන් අනෙකුත් සියළු ක්‍රියාකාරකම් හා සතුට අත්හරී. ඔහු ඇසුරු කරන්නේද එවැනිම අප්‍රසන්න ඇබ්බැහිවූවන් පිරිසකි.

ඇත්ත වශයෙන්ම ඔහු "යම් ද්‍රව්‍යක්" වටා සෙක්කුවක බැදි ගවයෙකු මෙන් ගමන් කරයි.

උදාහරණ ලෙස යමෙකු දුම්පානයට ඇබ්බැහි වූවිට, ඔහු මුළු දවසම ගත කරන්නේ ඊළඟ දුම්වැටිය ගැන සිතමිනි. මන්ද ඔහුට පැය එකහමාරකට දෙකකට වඩා දුම්පානයෙන් තොරව සිටීම අපහසු බැවිනි. දුම් පානයට ඇබ්බැහිවූවකු එයින් අත්මිදීමේදී ඇතිවන "අත්මිදීමේ රෝග ලක්‍ෂණ" ඇති වීමට පටන් ගනී.

ළමුන් මෙසේ ඇබ්බැහිවීම්වලට පෙළඹෙන්නේ ඇයි?

තරුණ දරුවන් හා වැඩිහිටියන් මතට ඇබ්බැහිවීමට බලපාන හේතු එකිනෙකට වෙනස්ය. මෙහිදී මතක තබාගත යුතු කරුණ වන්නේ මොවුන් මත්ද්‍රව්‍යට පෙළඹෙන්නේ මොවුන්ගේ යෞවන වයසේදීය. එසේම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භයට හා ඇබ්බැහිවීමට මූලික වන හේතුද එකිනෙකට වෙනස්ය.

බොහෝ තරුණයන් මත්වතුර හෝ දුම්වැටි භාවිතයට පෙළඹෙන්නේ සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම නිසාය. ඔවුන් එම කණ්ඩායම්වලින් ඉගෙන ගනියි.

මෙහිදී පැන නගින ඊලග ප්‍රශ්නය වන්නේ "සම වයස් කණ්ඩායම් මෙවැනි දේවල් ඉගෙන ගන්නේ කෙසේද" යන්නයි. එහිදී පවුල, සමාජය, සමාජීය කරුණු හේතු වන අතර, වඩාත් වැදගත්ම බලපෑම වන්නේ මෙවැනි මත්ද්‍රව්‍යන් භාවිතයට ඇති ආකර්ෂණයයි.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇති වඩාත් වැදගත් සාධකය වන්නේ ඒවා භාවිතය වටා ඇති ආකර්ෂණයයි

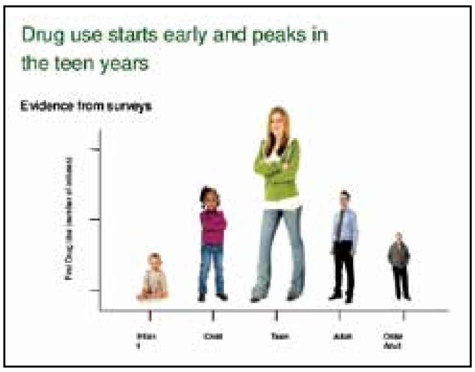
තවද මත්වතුර හා දුම්වැටි පිළිබද ධනාත්මක ප්‍රතිරූපයක් ඇති කිරීමට හා එය පවත්වාගෙන යාමට ජනමාධ්‍ය ප්‍රබල මෙහෙයක් ඉටු කරයි. මෙය දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හෝ සමවයස් කණ්ඩායම්වලින් මේවාට එරෙහිව ඇතිවන බලපෑමට වඩා බොහෝ බලවත්ය.

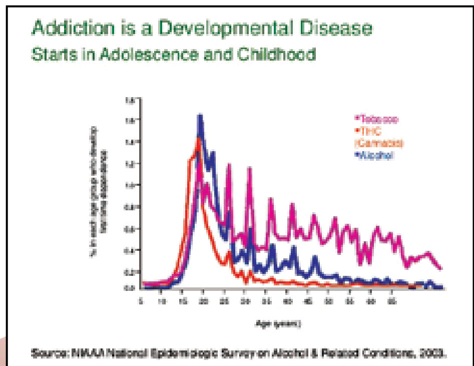
ළමයා ජීවත්වන පාසල් හා සමාජීය පරිසරය තුළ සිටින මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතා කරන්නන් විසින් මෙම ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ළමයා ආකර්ෂණය කර ගැනීමට සමත්වේ. මෙම සාධකයන්ගේ බලපෑම ආරම්භ වන්නේ දරුවාගේ මුල් ළමාවියේ සිටමය.

වැඩිහිටියන් ඇතුළුව මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරන්නන් විසින් මෙම ද්‍රව්‍ය පිළිබද පවත්වාගෙන යන ප්‍රතිරූපයද ඒවා අත්හදා බැලීමට මුල පිරීමට හේතුවේ.

මත්ද්‍රව්‍යන්ට ඇබ්බැහි වීමට බලපාන අනෙකුත් කරුණු වන සමාජ විරෝධී පෞරුෂ ලක්ෂණ, ජානමය බලපෑම් සහ නාගරික මත්ද්‍රව්‍ය පිරි සමාජය ආදිය, පාසල් මට්ටමින් පවත්වාගෙන යන ක්‍රියාකාරකම්වලින් නිවැරදි කල නොහැක. දීර්ඝකාලීනව මතට ඇබ්බැහිවූවන්ගේ ඇබ්බැහියට ප්‍රධාන හේතුවක් ලෙස ජානමය බලපෑමද සැලකිය හැක.

කෙසේ නමුත් බොහෝ ආරම්භකයන් හා අත්හදාබැලීමට යොමුවන්නන් තුල ජානමය "යොමුවක්" නොමැත.





නොදැනුවත්වම අප මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරනවාද?

ඔව්. අප නොදැනුවත්වම මත්ද්‍රව්‍ය සංස්කෘතිය ප්‍රවර්ධනය කරයි. හෙරොයින් භාවිතා කරන්නන් යක්ෂයන් ලෙස හැඳින්වීම කදිම උදාහරණයකි. ඒ වෙනුවට ඔවුන් රූකඩවලට හෝ පඹයන්ට සමාන කිරීමෙන් මත්ද්‍රව්‍යන්ට ආදේශවන බලය ද ආකර්ෂණය ද අඩුකළ හැකිය.

හෙරොයින් යක්ෂයෙක්

අසාර්ථක ක්‍රමයකි

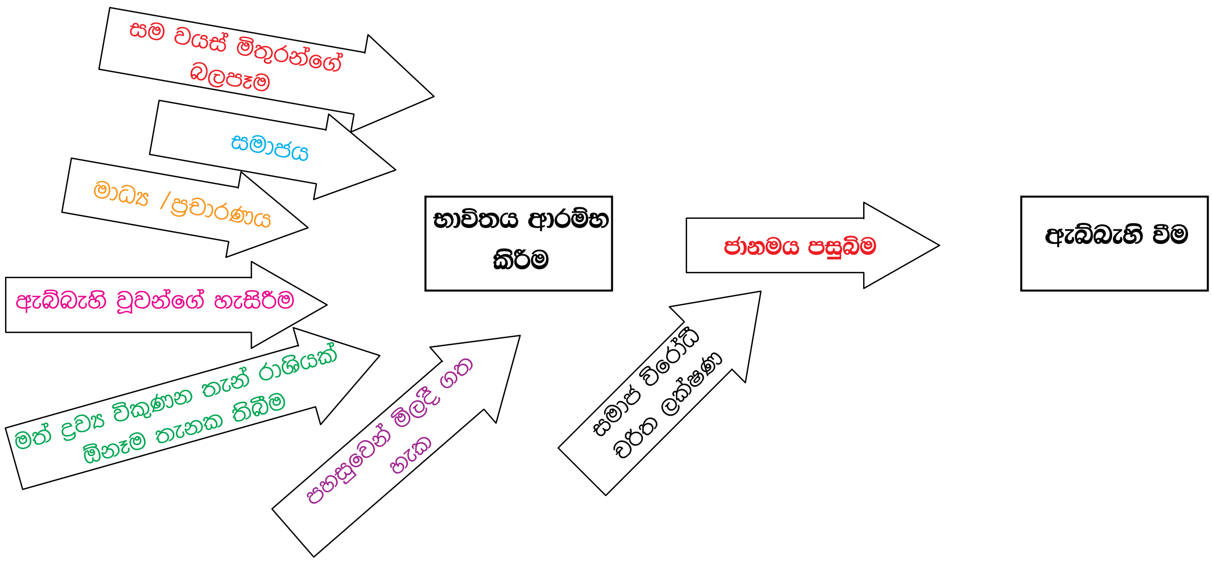
හෙරොයින් පඹයෙක්

සාර්ථක ක්‍රමයකි

අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේදීද මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරනවා. උදාහරණ ලෙස එවැන්නක් සිනහවට ලක් කිරීමෙන් ඒ පිළිබඳ විහිළු කරමින් හා විහිළු අන්‍යයන් සමග බෙදා හදා ගනිමින් කටයුතු කරයි. මෙවැනි අහිංසක ක්‍රියාවන් පවා මත්පැන් කෙරෙහි ධනාත්මක ප්‍රතිරූපයක් ඇති කිරීමටත්, කුඩා දරුවන් ඒ පිළිබඳ තේරුම් ගන්නා ආකාරයට බලපෑම් කිරීමටත් හේතුවෙයි.

එසේම අප දරුවන්ට කාටුන් (Tin Tin) හා ඔෂින් වැනි අනෙකුත් වැඩසටහන් නැරඹීමට අවස්ථාව ලබාදීමෙන් ඔවුන් මත්වතුර හා දුම්වැටි භාවිතා වන දර්ශන විශාල ප්‍රමාණයකට නිරාවරණය කරයි. මෙයද මෙම ද්‍රව්‍ය ප්‍රවර්ධනයට විශාල රුකුලක් වේ. එසේම අන්තර්ජාලය හා ෆේස්බුක් හරහා දරුවන් කෙතරම් මත්ද්‍රව්‍යන්ට නිරාවරණය වන්නේද යන්න පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍යය නොවේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භ කිරීමට හේතු හා ඇබ්බැහි වීමට හේතු



මතට ඇබ්බැහිවූ දරුවන් හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

බොහෝ දරුවන් අත්හදා බැලීමක් ලෙස ඇල්කොහොල් වැනි දේ භාවිතා කරයි. භාවිතා කළ සැනින් ඇතිවන අප්‍රසන්න බලපෑම නිසා එසැනින්ම අත්හැර දමයි. බලාපොරොත්තු වන ප්‍රසන්න අත්දැකීම නොලැබෙන විට, ඔවුන් වැටී සිටි මුලාවෙන් අත්මිදෙයි.

ඉඳහිට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් හඳුනා ගැනීම ඉතා අසීරුය.

කෙසේ නමුත් පහත දැක්වෙන අවස්ථා තරුණයින්ගේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඉහළ යාමට හේතුවන අවස්ථා ලෙස සැලකිය හැකිය.

- මෑතකදී සිදුවූ සැලකිය යුතු හැසිරීමේ වෙනස්කමක්
- මෑතක සිට ඇතිවූ පාසල් කටයුතුවල අඩාලවීමක්
- නිතරම පාසල් නොපැමිණීම හා ප්‍රමාදවී පැමිණීම
- අධික නිදිමත භාවය හා බර අඩුවීම ඇතුළු අනිකුත් ශාරීරික වෙනස්කම්
- තමාගැන දක්වන නොසැලකිල්ල
- නිතර දබර කර ගැනීම
- සමාජයෙන් වෙන්ව සිටීම
- සැලකිය යුතු තුවාල
- සොරකම් වැනි අපරාධවලට යොමු වීම
- මෑතක සිට ඇති වී තිබෙන අකීකරුකම හා විරුද්ධ බව ඇතුළු පෞරුෂයේ වෙනස්කම්

ඉඳහිට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් හඳුනා ගැනීම අපහසුය. සෑම විටම මෑතක දී ඇතිවූ චර්යාත්මක වෙනස්කම් හෝ ක්‍රියාකාරකම්වල දුර්වලතාවයන් ඇත්දැයි විමසිලිමත් වන්න.

පෞද්ගලික උපදේශනය එතරම් සාර්ථක නොවන්නේ ඇයි ?

ජනමාධ්‍ය හා සම වයස් කණ්ඩායම් තරුණයින් කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් සිදුකරයි. ගුරුවරුන්ට සිදුකල හැකි බලපෑම ඊට සාපේක්ෂව අඩුය. එසේම සම වයස් කණ්ඩායම් අතරේ පිළිගැනීමට ලක්වීම මොවුන්ට විශාල ජයග්‍රහණයක් වන අතර මේ නිසා නොදැනුවත්වම ගුරුවරුන් හා දරුවන් අතර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා අනිකුත් විනය විරෝධී කරුණු වටා කඹ ඇදිල්ලක් ඇතිවෙයි. එයින් සිදු වන්නේ දරුවන් තවත් අකීකරු වීමට පෙළඹීමයි. මෙම නිසා පාසල් ළමුන් අතරේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පාලනයට සිදුකරන ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් නිසා බලාපොරොත්තු නොවූ තත්වයක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

සමහර අවස්ථාවලදී උපදෙසක් හෝ දඬුවමක් ලබන සිසුවා ඒ පිළිබද උදම් ඇනීමත් එයින් පිරිස ඉදිරියේ තම ප්‍රතිරූපය තවත් ඉහළ නංවා ගැනීමටත් පෙළඹෙයි. මෙවැනි තත්ත්ව මත්ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි දරුවන් තව දුරටත් ආකර්ෂණය කර ගැනීමට සමත් වන්නේ එවැනි අවස්ථාවලදී ඔවුන්ගේ දඩබ්බර ගති පැවතුම් පහසුවෙන් ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි නිසාය.

උපදේශනය අසාර්ථක වීමට බලපාන තවත් සුලබ හේතුවක් වන්නේ එහි පදනමයි, උපදේශනය සාමාන්‍යයෙන් පදනම් වන්නේ බිය දනවන වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ආකෘතිය හා සදාචාරය මත පදනම් වූ ආගමික ආකෘතිය මත වීමයි. මෙම උපදේශනයන්හිදී බොහෝවිට ඉදිරිපත් කරන කරුණු පෙනහළු පිළිකා, සිරෝසිස් හා සදාකාලික නිරයට යෑම වැනි ඉතා දුරස්ථ විපාක සාමාන්‍ය තරුණයින් සිනාවෙන්

බැහැර කරයි. ඔවුන් තීන්දු තීරණ ගැනීමේදි ප්‍රතිඵල ගැන නොසිතයි. දරුවා දැනටමත් දන්නා හා ගණනකට නොගන්නා දේ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් නොමැත. දරුවන් අතරේ භාවිතා වන නොයෙකුත් කවට කතාවලින් මෙවැනි උපදේශනයන්හි ඇති නොවැදගත් බව තව දුරටත් තහවුරු වේ.

ආරම්භයට හා ඇබ්බැහි වීමට බලපාන්නේ එකම හේතුව නොවන බව අපට පැහැදිලිය.

අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්වල බලපෑම

- ඉහළ සාක්ෂරතාව නිසා ලංකාවේ වැඩිදෙනා මත්පෙති හා මත්පැන්වලින් සිදුවන හානිය ළමා අවධියේදීම දැනගනිති
- ගුරුවරුන් සෞඛ්‍ය පාඩම්වලදී උගන්වති
- පූජකවරු නිතර දේශණාවලදී මේ උපදෙස් දෙති
- වෛද්‍යවරු ජනමාධ්‍ය හරහා දැනුවත් කරති

එමනිසා මත්පෙති හා මත්වතුරවල, අහිතකර බලපෑම් පාසල් යන තරුණ දරුවෝ නියමාකාරයෙන් දනිති.

නමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුවන බලපෑම් මොනවාද ?

මත්පෙති හා මත්ද්‍රව්‍යවල ඇති රසායනික බලපෑම්, බොහෝවිට සාමාජීය හා සංස්කෘතික සාධක හා වෙළඳ පාර්ශවකරුවන් විසින් ගෙනයන ප්‍රවර්ධන කටයුතු නිසා හෙළි නොවෙයි. තවදුරටත් සාම්ප්‍රදායික ඉගැන්වීම්, (උදාහරණ ලෙස මත්වතුරවල ශාරීරික බලපෑම්) ආදිය මෙම ද්‍රව්‍ය භාවිතය වෙනස් කිරීමට ඉවහල් නොවේ. සදාචාරය මත පදනම්වූ උපදේශනයේදීද එවැනි සීමා ඇත.

අළුත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්...

අළුත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සඳහා ප්‍රබල විද්‍යාත්මක කරුණු මූලික කරගත යුතුය. උදාහරණ ලෙස මෙම ද්‍රව්‍යන්ට ඇති ආකර්ෂණය අඩුකිරීමෙන් ඒවා භාවිතයට ඇති සම්භාවිතාව අඩුකර ගත හැකි බව පිළගත් මතයකි.

අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සදහා උපයෝගී කරගත හැකි කරණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සාම්ප්‍රදායික අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්වලදී සාකච්ජාවට බඳුන් නොවන කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
  උදා ඃ- මත්වතුර භාවිතය ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයට හේතුවේ.
  නමුත් භාවිතා කරන්නන් සාමාජ පීඩනය නිසා සත්‍ය වසන් කිරීමට පෙළඹෙන බව
  දුම්කොළ ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය හා සමේ වෙනස්කම් ඇති කරයි. මෙයින් භාවිත කරන්නන් අප්‍රසන්න/අවලස්සන වෙයි. ශරීරයෙන් දුගඳ හමයි.
- ඇබ්බැහි වීම බලපෑමකි. එය කෙනෙකුගේ ජීවිතය අනෙකුත් සතුටුදායක දේවල්වලින් ඈත්කොට එම ද්‍රව්‍ය වටා කේන්ද්‍රගත කරයි. මෙය කාලයත් සමග භාවිතා කරන්නන්ගේ අනුදැනුමකින් තොරව සිදුවේ.

- මත්වතුර කෙරෙහි බලායනය කරන ලද ආකල්ප, මත් වතුර භාවිතා කරන්නන් ඒ කෙරෙහි ආකර්ෂණය කරයි. එමෙන්ම මත් වතුර භාවිතා නොකරන්නන්ද ඒ පිළිබඳව කරනු ලබන විහිළු තහළුවලින් නොදැනුවත්ම මෙම සංස්කෘතියට දායක වේ.
- භාවිතා කරන්නන් බලකරණය කිරීමද අවශ්‍යය. මන්ද ඔවුන් දැනටමත් මෙම වෙළඳ ව්‍යාපාරයේ සාර්ථක ඉලක්ක බවට පත්වී හමාරය.

වැඩිදුර කියවීමට

www.adicsrilanka.org

https://www.facebook.com/adicsrilanka

පැරණි අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්...

ගුරුවරුන් සෞඛ්‍ය පාඩම්වල දී

පූජකවරු නිතර දේශනවල දී

වෛද්‍යවරු ජනමාධ්‍ය හරහා

මත්ද්‍රව්‍යවල ශාරීරික බලපෑම් කියාදේ

මත්ද්‍රව්‍ය යක්ෂයන් ලෙස හැදින්වීම මගින් බිය කිරීම

අසාර්ථක ක්‍රමයකි

අළුත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්...

මත්වතුර, මත්කුඩු, සිගරැට් භාවිතය ලිංගික අප්‍රණිකත්වයට හේතුවේ

දුම්කොළ භාවිතය නිසා සමේ වෙනස්කම් ඇති වේ, තොල් කළු වේ.

සිගරට් බොන්නන් අප්‍රසන්න හා අවලස්සන වේ

දුම්කොළ භාවිතා කරන්නන් ගඳයි

ඇබ්බැහිකාරක කෙනෙකුගේ ජීවිතය අනෙකුත් සතුටුදායක දේවල්වලින් ඈත්කොට තබයි

මත්වතුර වටා ගෙතුනු විහිළුවලින් භාවිතය තවත් මුල්බැස ගන්නා නිසා ඒවා නැවැත්විය යුතුය.

සාර්ථක ක්‍රමයකි

මතට ඇබ්බැහිවූ දරුවන් සඳහා උපදේශනය

ගුරුවරුන්ට ප්‍රායෝගික අත්වැලක්

ඔබ මතට ඇබ්බැහිවූ දරුවකු උපදේශනය කරන්නේ නම්, ඒ සඳහා යම් කුසලතාවක් ඔබ සතුව තිබිය යුතුය. පොතක් කියවීමෙන් පමණක් ඔබට ඒ සදහා සූදානම්විය නොහැක. වැරදියට උපදේශනය සිදු කිරීමෙන් එය නොකර සිටිනවාට වඩා වැඩි හානියක් සිදුවිය හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබට දරුවකු සමග ලිංගිකත්වය පිළිබඳ සාකච්ඡා කල නොහැකි නම් ඔබට නිසි ආකාරයෙන් උපදේශනය සිදුකල නොහැක.

මතට ඇබ්බැහිවූ දරුවකුට කතා කිරීමේදී මෙවැනිදේ අනුගමනය කල හැකිය.

- විශ්වාසවන්ත භාවය රකින්න.
- වාද නොකරන්න. අවවාද දීමෙන් හා බැණ වැදීමෙන් වළකින්න. පූර්ව නිගමනයන් මත සිට සංවාදයේ නොයෙදෙන්න.
- විදුහල්පතිගේ හෝ දෙමාපියන්ගේ නියෝජිතයෙකු ලෙස පෙනී නොසිටින්න. බොහෝවිට දරුවන්ට එසේ දැනුනහොත් විවෘතව සංවාදයේ නොයෙදෙනු ඇත.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පොදු දෙයක් ලෙස හැඟෙන වාක්‍ය භාවිතා නොකරන්න.

  උදා ඃ- ඔයාගෙ වයසෙ පිරිමි ළමයි ඔයවගේ දේවල් පාවිච්චි කරන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ නිසා ඇත්ත කියන්න.

  අවශ්‍ය තැන්වලදී ඔවුන්ගේ භාෂාව පාවිච්චි කරමින්ද අනවශ්‍ය තැන්වලදී එය අධෛර්යමත් කරමින්ද සංවාදයේ යෙදෙන්න. භාෂාව එහි තේරුම පමණක් නොව හැඟීම්ද දැනෙන පරිදි හසුරුවන්න.

  මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබදව දැනගත්විට අවශ්‍ය පරිදි දැනුම හා අනෙකුත් උපදෙස් ලබා දෙන්න. උදාහරණ ලෙස මත්පැන් පානය හා දුම්වැටි භාවිතය ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයට හා මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට හානිකරයි.

  කැනබීස් භාවිතය උන්මත්තකභාවය ඇති කරයි. ආදිය ශිෂ්‍යයාට අළුත් කරුණු විය හැකිය.

  පෙනහළු පිළිකා, සිරෝසිස් වැනි දේ ගැන නැවත නැවත කීම වැදගත් නැත.
- මත්ද්‍රව්‍යවලින් දරුවාට සිදුවන හානිය හඳුනා ගැනීමට උදව්වන්න. නැවත සලකා බලන්න. මත්ද්‍රව්‍යවලින් තාවකාලිකව වත් සුවයක් නොලැබෙන බව දරුවන්ට නිරීක්ෂණ මගින් අවබෝධවීමට ඉඩහරින්න.

  උදාහරණ ලෙස සියළුම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන යෞවනයන් එය පානය කළ විගසම පීඩාවට, අපහසුතාවයට පත්වෙයි. එහි නීරස බව අත්විඳියි. නමුත් මත්පැන් භාවිතා කරන්නන් වටා බැඳී ඇති සංස්කෘතිය නිසා එය ප්‍රකාශ කිරීමට මැලිවෙයි. මත්වතුර භාවිතා කරන සිත්කළු පරිසරය නොමැතිවිට එය භාවිතයෙන් අපේක්ෂා කරන දෙය නොව, විරුද්ධ දෙයක් සිදුවෙයි. එනම් බොහෝ අයට ඔක්කාරය හා වමනය ඇතිවෙයි.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් විසින් තම සගයන් ඒ සදහා යොමුකර ගැනීම සඳහා යෝජනා කිරීමක් හෝ බල කිරීමක් කළ හැකිය. එවැනි අවස්ථාවලදී සගයන්ද තරහ නොකරගෙන එවැනි අවස්ථා මගහරින ආකාරය දරුවන්ට උගන්වන්න.

- අධ්‍යාපනික අපහසුකම්, සිත්තැවුල්, බියසංකා සහ මානසික හෝ සාමාජීය ගැටළු අවස්ථානුකූලව සාකච්ඡා කිරීමද සුදුසුවිය හැකිය.

- ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති උපදේශනය මූලික සිද්ධාන්ත ඇතැම් විට අමතක කර දැමීමට සිදු වනු ඇත.

  උදාහරණ ලෙස මත්වතුර පානයෙන් සතුටක් ලබනවා යැයි කියන දරුවකු සමග මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදීනව පිළිබඳ වාද කිරීම ඵලදායී නොවිය හැකිය. ගැටළු පිළිබදව සාකච්ජා කරන නව ක්‍රම පිළිබදව මෙවැනි ගැටළු පිළිබඳව ක්‍රියාකරන ඔබට ඉගෙනීමට වේ.

  "මයිකල් ජැක්සනුත් ගන්නවා නම් මම ගත්තාම මොකද? මම මේවායින් වන හානිය ගැන අහල තියෙනවා. මට අවුරුදු 50 දී හෘද රෝගයකින් මැරෙන එක ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. මට අවශ්‍ය විනෝද වෙන්න."

- ඔබ උපදේශනය ලබාදෙන දරුවාගේ සහ, ඔබගේ සදාචාරාත්මක අගයන් වෙනස්විය හැකිබව මතක තබා ගන්න. ඔබ පීතෘ කල්පික වීමෙන් වලකින්න. මන්ද ඔබත් අන් වැඩිහිටියන් (දෙමාපියන්/ගුරුවරුන්) හා සමාන යැයි දරුවාට දැනුනහොත්, දරුවා ඔබට කිසිවක් නොපවසනු ඇත.

- මත් ද්‍රව්‍ය ගැන පමණක් නොව ජීවිතය ගැනද දරුවා සමග කථා කරන්න.

- "දුම්වැටි පානය කරන දරුවෙක් පිළිබඳ ඔබගේ හැගීම්" මෙහිදී ඔබට තරහ ඇතිවුවහොත්, බොහෝවිට ඔබගේ උපදේශනය අසාර්ථක විය හැකිය. එවිට ඔබත් දෙමාපියන් නියෝජනය කරන්නෙක් මෙන් දරුවාට හැගේ. එම නිසා එවැනි අවස්ථාවලට නිසි ලෙස මුහුණ දීමට පුරුදුවන්න.

මත්ද්‍රව්‍යයට යොමුවූ දරුවන් වෙනුවෙන් පුනුරුත්ථාපනයට හිමි තැන කුමක්ද?

පුනරුත්ථාපනය යනු දීර්ඝ කාලයක්, ආරක්‍ෂිත පරිසරයක් තුල බලහත්කාරයෙන් මත්ද්‍රව්‍යවලින් ඈත්කර තබන කාලසීමාවයි. මේ ලෙස ප්‍රතිකාර කරනුයේ බරපතල මානසික රෝගවලට ගොදුරුවූ සහ අධික ලෙස ඇබ්බැහි වූවන්ටය.

කෙසේ නමුත් පහත සදහන් කරුණු නිසා මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූ දරුවකු එයින් මුදවා ගැනීමට පුනරුත්ථාපනය සුදුසු වන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි.

- දීර්ඝ කාලයක් තුල ආරක්ෂිත පරිසරයක් තුළ සිදුකරන පුනරුත්ථාපනය, බාහිර රෝගීයෙක් ලෙස කෙටිකාලීනව සිදුකරන ප්‍රතිකාරවලට වඩා වාසිදායක බව පෙන්වීමට කිසිදු විද්‍යාත්මක සාධකයක් නොමැත. රෝගියාට සාමාජයේ ජීවත්වීමට අවස්ථාව සලසා දෙමින් සිදුකරන කෙටිකාලීන මැදිහත්වීම් වඩා ප්‍රතිඵලදායක බව පෙනීගොස් ඇත.

- පුනුරුත්ථාපනය සුදුසු වන්නේ දීර්ඝකාලීනව මත්ද්‍රව්‍යන්ට ඇබ්බැහිවූවන්ටය. බොහෝ පාසල් දරුවන් මේ ගණයට ඇතුලත් නොවේ.

- පුනුරුත්ථාපන කඳවුරක බොහෝවිට සිටින්නේ සමාජ විරෝධී වැඩිහිටියන්ය. ඔවුන් සමග සිටීමෙන් දරුවා අපයෝජනයට ලක්වීමේ අවධානමක් මෙන්ම වැරදි හා හානිකර චර්යාවන්වලට පුරුදුවීමට ද ඉඩඇත.

- පුනරුත්ථාපනයට වඩා දරුවාට උදව්කල යුත්තේ සමාජයේ ජීවත් වෙමින්ම මෙම පුරුද්ද අත්හැරීමට හෝ මැඩපැවැත්වීමටය.

පුනරුත්ථාපන කඳවුරු	
වැඩිහිටියන් ට, දීර්ඝ කාලීනව ඇබ්බැහි වූවන්ට, (වෙනත් හැසීරීමේ ගැටළු ඇතිව හෝ නැතිව)	දරුවන් ට, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භකයන්ට, ඉඳහිට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන්ට, අත්හදා බැලීමට භාවිතා කරන්නන්ට නොවේ
සමාජ පාදක වැඩසටහන්	
වැඩිහිටියන් ට නොවේ	දරුවන් ට ය

බොහෝ පාසල් දරුවන් ඇබ්බැහි වූවන්ට වඩා ආරම්භකයන්ය

ඔවුන් සම වයස් කණ්ඩායම්වලින් එල්ලවන පීඩනය නිසා හෝ මත්ද්‍රව්‍ය වටා ඇති ආකර්ෂණය නිසා ඒවා අත්හදා බැලීමට පෙළඹෙනු ඇත. බොහෝ දෙනා දිගින් දිගටම භාවිතයට නොපෙළඹෙයි. එම නිසා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන යෞවනයන් හා දීර්ඝකාලීනව මතට ඇබ්බැහිවූවන් ආමන්ත්‍රණය කල යුතු ආකාරය එකිනෙකට වෙනස්ය. දීර්ඝකාලීනව මතට ඇබ්බැහිවූ වැඩිහිටියන් සඳහා පවත්වන අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් යෞවනයන් සඳහා සුදුසු නොවිය හැක. මන්ද එහිදී ඔවුන්ට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සාමාන්‍යය යැයි හැඟීමක් මෙන්ම සමහර අධික අවධානම් ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි ආකර්ශනයක්ද ඇති විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් කර ගැනීමට ඇති අවස්ථා බෙහෙවින් අඩු ශිෂ්‍ය පිරිසකට එවැනි දේවල් බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබාදීම ප්‍රායෝජනවත් නොවිය හැකිය.

අනික් අතට මත්ද්‍රව්‍යවල සත්‍ය බලපෑම සහ මත්ද්‍රව්‍ය සංස්කෘතිය ආකර්ෂණීය ආකාරයෙන් පවත්වාගෙන යන්නේ කෙසේද ආදී කරුණු පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත් කිරීම වඩා වාසිදායකය.

වළක්වා ගැනීම ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා වෙනස්ය

- මතද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ඇති ආකර්ශනය අඩුකිරීම

- ලබාගත හැකි ප්‍රමාණය හා ලබාගත හැකි මාර්ග අඩුකිරීම

තරුණයින් මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන්වලට යොමුවීම වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

මතක තබාගත යුතු කරුණක් වන්නේ මුළු පාසලක්ම මත්පැන්වලට යොමුවීමෙන් වළක්වා ගැනීම ඊට ඇබ්බැගිවූවන්ට උපදේශනය ලබාදී එකිනෙකා එයින් ගලවාගැනීමට වඩා බෙහෙවින් පහසු බවය. මත්වතුර පිළිබඳ පවතින ආකර්ෂණය, ඒ සඳහා යොමුවිය හැකි හා යොමුවූවන් හරහා පමණක් නොව භාවිතා නොකරන්නන් හරහාද ක්‍රියාකාරීව ප්‍රචාරණය වේ. සමාජයේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධව ගෙතුණු හාස්‍යජනක කතාන්දර හා විහිළු තහළු සීඝ්‍රයෙන් පැතිරීම මෙයට උදාහරණයකි. මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අඩුකිරීමට නම් මෙවැනි සමාජ ආකල්ප වෙනස් කළ යුතුය.

මත්වතුර හා මත්ද්‍රව්‍ය සමාජයේ පරිහරණය වීම හා ඒවා ළමුන්ට ලබාගත හැකි ආකාර අඩු කිරීමට ගුරුවරුන්ට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග අඩුය. මත්ද්‍රව්‍ය සාමජයේ පරිහරණය වීම ඉතා එලදායී ලෙස හැසිරවූ ආකාර පිළිබද උදාහරණ කිහිපයක්ම ඇත. ළමුන් ඇතුලත්ව මුළු කාර්යමණ්ඩලයේම හා අනෙකුත් ප්‍රජා සංවිධානවලද සහාය ඇතිව දියත් කෙරෙන ප්‍රජා කටයුතු මගින් දිවයිනේ

සමහර ප්‍රදේශවල මත්ද්‍රව්‍ය විකිණෙන ස්ථාන මෙන්ම ප්‍රචාරක කටයුතුද සෑහෙන පමණ අඩුකර ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ඇති දැඩි ආකර්ෂණය අඩුකිරීම පාසල මගින් පහසුවෙන්ම කළ හැකිය. උදාහරණ ලෙස භාවිතා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් NDDCB සහ ADIC මගින් පලවූ පොත් පිංචයන්ගේ ඇතුලත්ව ඇත.

උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එසේම ඔබගේ නිර්මාණශීලීත්වයද මෙයට බෙහෙවින් ඉවහල්වනු ඇත. විවිධ ක්‍රම අත්හදා බැලීම සෑමවිටම ප්‍රයෝජනවත්ය. මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිතිපතා පන්ති කාමරයේදී මෙන්ම දුම්කොළ නැවැත්වීමේ දිනය වැනි විශේෂ දිනයන්හිදී පවත්වාගෙන යා හැකිය.

- ළමුන්ට දුම්කොළවලට ඇබ්බැහිවූ කෙනෙකුගේ, මත්වතුරවලට ඇබ්බැහිවූ කෙනෙකුගේ මුහුණක් අඳින්න සලස්වන්න.
- 'මත්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරයට ප්‍රචාරණය බලපාන අයුරු' ආදී මාතෘකා ගෙන රචනා ලිවීමට ළමුන් පෙළඹවීම.
- වෙළඳ දැන්වීම් නොවන අනෙකුත් ව්‍යාංගාර්ථයෙන් සිදුවන ප්‍රචාරණ විධි දරුවාට හඳුනාගැනීමට සලස්වන්න.

  උදා :- ටෙලිනාට්‍ය, අනෙකුත් රූපවාහිනී වෙළඳ දැන්වීම්වල අළුත් ක්‍රම හා සාහිත්‍යමය කටයුතු
- මත්වතුර, දුම්කොළ, මත්ද්‍රව්‍යවලට අන් අයගේ බසට මුලාවී භාවිතා කරන්නන්ද, භාවිතා නොකරන්නන්ද 'එපා' කීමට බලකරණය කලහැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. සම වයසේ කණ්ඩායම්වලින් එල්ල වන පීඩනයට නිකම්ම එපා කීම ප්‍රමාණවත් නොවනු ඇත. මෙවැනි කණ්ඩායම්වල සංස්කෘතිය වෙනස් කල හැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ජා කරන්න. පෞද්ගලික ආරවුල්. වාද විවාදවලට නොගොස් මෙවැනි බලපෑම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන නව ක්‍රම සහ විධි තරුණ පරපුර විසින් උගත යුතුය.
- මෙවැනි මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන හා ප්‍රවර්ධනය කරන වෙළඳසැල් හඳුනාගෙන එවැනි වෙළඳසැල් වර්ජනය කිරීමට පොළඹවන්න.
- අන්තර් පාසල් ක්‍රිකට් තරග මෙන්ම එවැනි අනිකුත් උත්සව සඳහා සූදානම් වීමේදී මෙම මත්පැන් හා දුම්කොළ ප්‍රචාරණය සිදුවන ආකාරය හා ඒ සඳහා භාවිතා කරන්නන්ට ලබාදෙන වාසි නිරීක්ෂණය කිරීමටත් ඒවා අවබෝධ කර ගැනීමට දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදී බලකරණය කරන්න. දරුවන්ට එවැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයන්ට විරුද්ධ වීමට බලකරණය කරන්න.

ක්‍රියාත්මක කලහැකි තවත් දේ

- "ඇබ්බැහිවීම" සම්බන්ධව අධ්‍යාපනය ලබාදීම
- ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වයට සිදුවන බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබාදීම
- තමාගේ ස්වරූපයට හා ආර්ශණීය භාවයට සිදුවන බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබා දීම.
- තමා ගොදුරක් බවට පත්වන ආකාරය පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබාදීම
- වෙළඳ උපක්‍රම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබාදීම
- මත්වතුරවලින් සිදුවන සැබෑ බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබාදීම

- මත්වතුර පිළිබඳ මිත්‍යාවන්ට අභියෝග කිරීමට දරුවා බලකරණය කරන්න
- භාවිතා කරන්නන් බලකරණය කරන්න
- "දුගඳින් තොර පාසලක්" වෙනුවෙන් වැඩ කිරීමට ඔවුන් පොළඹවන්න
- මෙවැනි දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්, භාවිතා කරන්නන් එයින් මුදවා ගැනීමට ඉවහල්වනු ඇත
- ඔබගේ ආකල්පය හා භාවිතා කරන භාෂාවද වැදගත් වනු ඇත

තව දුරටත් සිදු කළ හැකි දේ

- තම අනාගත සාර්ථකත්වයට ළඟාකර ගත හැකි ආකාරය පිළිබද දැනුවත් කරන්න.
- පොදුවේ ජීවිතය පිළිබද දැනුවත් කරන්න
- අධ්‍යාපනික දුෂ්කරතා පිළිබද දැනුවත් කරන්න

පහත සඳහන් පරිදි ඔබගේ සීමාවන් හඳුනා ගන්න

- දරුවා තුල සමාජවිරෝධී ගති ලක්ෂණ ඇති විට
- තම දැනුමේ සීමාවන් ඇති විට
- නොදැනුවත්වම සිදුවන ප්‍රචාරණය
- ලේබල් වීමට ලක්වීම - හොඳ, අධ්‍යාත්මික, ආගමික
- ඔබගේ ආත්ම ගෞරවය හා මමත්වයට බලපෑම් වන විට (Narcissism)

ඔබ නොකළ යුත්තේ මොනවාද?

භාවිතා කරන්නන් හා වෙළඳාම බලකරණය වන ආකාරයේ ක්‍රියා

අධික ආකර්ශනයක් ඇද ගන්නාසුළු ක්‍රියා

ලේබල් ගැසීම - මෙය තමා පිළිබදවම සෘණාත්මකව දැකීමට හේතුවිය හැකිය

සාපරාධී ක්‍රියාවක් සිදුවූ විට හෝ ජීවිතයට තර්ජනයක් ඇති විට හැරුණුවිට විශ්වාසය නොබිඳීම

දෙමාපිය, විදුහල්පති හා අනෙකුත් ගුරුවරු සමග සමහර දේවල් විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීම

දරුවා නෙරපන්න එපා. එය ගැටළුව තවත් වැඩි කිරීමට හේතුවිය හැකිය

පැහැදිළි සාර්ථකත්වයක් නොලබන, විහිළුවක් වියහැකි ක්‍රියාකාරකම් නොකරන්න

පුනරුත්ථාපනය සමාජය තුලදීම කල යුතුය. නමුත් බොහෝ දරුවන්ට මෙය අවශ්‍ය නොවේ

විද්‍යාත්මක කරුණු මත පදනම් වූ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න. එසේ නොමැතිවිට ඒ පිළිබඳ පර්යේෂණයන්හි යෙදී එම ප්‍රතිඵල අනුව ක්‍රියාත්මක වන්න

ඊලඟ පියවර කුමක්ද?

තත්වය ඔබට පාලනය කළ නොහැකි මට්ටමක පවතී නම්, දරුවා අදාළ පුද්ගලයන් වෙත යොමු කල යුතුය. පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සාවධානව අවධානය යොමු කර, අදාල මැදිහත්වීම් සඳහා යොමු කරන්න.

යොමු කිරීමක් සිදුකල යුත්තේ කුමන අවස්ථාවලදීද ?

- කුමක් කල යුත්තේදැයි ඔබ නොදන්නා විට (ශිල්පීය දැනුම සීමා සහිත වූ විට)
- දරුණු ඇබ්බැහිවීම්/මත්පැන් / මත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් භාවිතා කිරීම
- සමගාමීව පවතින මානසික රෝග
- සියදිවි නසා ගැනීම හෝ අනුන් නැසීමට උත්සාහ කිරීම/ එවැනි අදහස් ඇතිවිට
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්/ පොලිසියට දැන්විය යුතු සාපරාධී ක්‍රියාවන් ඇති විට
- ඔබට චිත්තවේගයන් සමග ක්‍රියාකිරීමට අපහසුවූ විට

  උදා ෘ- ඔබටත් එවැනිම වයසේ දරුවකු සිටීනම්, අදාළ විස්තරය ඇසීමෙන් ඔබ මානසික වශයෙන් මහත් අපහසුතාවට පත්විය හැකිය.

- සිසුවා ඔබට ඇහුම්කන් නොදීම සහ සදාචාරාත්මක නීති රීති උල්ලංඝනය කිරීම නිසා ඔබ තරහින් හා කණගාටුවෙන් පසුවන විට
- ඔබ විසින් උපදේශනය කිරීම සිදුකරන්නේ ඔබට උදව්වක් කරායැයි හැඟීමක් ඇතිකර ගැනීමට, ඔබ වැදගත් යැයි අන් අයට පෙන්වීමට, එසේත් නැත්නම් ඔබට ගෞරවය ලබා ගැනීමට වැනි ඔබගේ ආත්මාර්ථය සම්බන්ධ හේතු නිසා නම් එය උපදේශනයට බාධාවක්ය. එවැනි අවස්ථාවලදී ඔබ දරුවා මත්ද්‍රව්‍යවලින් මුදවා ගෙන නැවත නිසි මගට ගැනීම යන තදබල අදහසින් පසුවෙයි.
- මීට අමතරව එවැනි යොමුකිරීමක් සුදුසුයැයි ඔබට හැඟී යන අවස්ථාවක

ඔබ යොමු කළ යුත්තේ කාටද?

පහත දැක්වෙන්නේ ඔබට දරුවා යොමු කල හැකි සමාන්‍ය ස්ථාන කිහිපයකි.

- මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥයෙකු සිටින ළඟම රජයේ රෝහල
  මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥයින්ගේ නම් ලැයිස්තුවක් මනෝ වෛද්‍ය වරුන්ගේ සංගමයේ වෙබ් අඩවියෙහි ඇත
- මනෝ වෛද්‍ය ඩිප්ලෝමාවක් ඇති වෛද්‍ය නිළධාරියෙකු විසින් පවත්වාගෙන යන මනෝ වෛද්‍ය සායන ඇති ළඟම රජයේ රෝහල
- සුදුසුකම් ලත් MBBS වෛද්‍යවරයෙකු හෝ DMO කෙනෙකු සිටින ළඟම රජයේ රෝහල

  ඔවුන් හදිසි අවස්ථාවලදී අවශ්‍ය පරීක්ෂාවල පරීක්ෂණ සිදුකර අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට සමත්ය. ඔවුන් අදාළ ස්ථානයන්ට දරුවා යොමුකරනු ඇත.

- ජාතික අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලය
- උපදේශන පහසුකම් සපයන රජයේ නොවන සංවිධාන උදා ෘ- මැල් මැදුර - කොළඹ

යොමු කළ හැකි සථාන පිළිබඳ ව ඇමුණුම 1 බලන්න

සමාප්තිය

පෞද්ගලික උපදේශනයට වඩා වාණිජමය හා සංස්කෘතිකමය බලපෑම් වඩා වැදගත්ය. එම නිසා ඔබට වැඩි යමක් කිරීමට නොහැකිවූ විට ඒ පිළිබඳ කණගාටු නොවන්න. පරිසරයේ සිදුකරන ඉතා කුඩා වෙනසක් වුවත් අවසානයේදී පැහැදිලි, ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිඵල ගෙනදෙයි. සෑමවිටම **මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළඹවීම වැළැක්වීමට** අවධානය යොමුකිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

Suggestions

උපදේශන හා
වෘත්තීය
මාර්ගෝපදේශන
ඒකකය

පරිච්ඡේදය 14

අසීරු ළමුන් හසුරුවා ගැනීමේදී ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

අසීරු ළමුන් හඳුනාගත හැකි අවස්ථා මොනවාද?

- ගුරුවරුන් සමග සහයෝගීව කටයුතු කරන විට
- අධ්‍යාපනික කටයුතුවලදී
- සම වයස් කණ්ඩායම් සමග හැසිරීමේදී

සර්ව සම්පූර්ණ නැතත් මාත් ඔබේ අනුකම්පාව යදින දරුවෙක්........

හසුරුවා ගැනීමට අසීරු හැසිරීම් මොනවාද?

- පන්ති කාමරයේ කටයුතුවලට බාධා කිරීම, අධික ක්‍රියාකාරී බව, අධික ලෙස ශබ්ද නගා කාටයුතු කිරීම, තමාගේ වාරයට පෙර පිළිතුරු ලබාදීම, සීමා රහිතව කතා කිරීම, අධික විහිළු තහළු
- තම මිතුරන් සමග නිතර දබරයට යොමු වීම (වාචික/කායික), අන් අය අධික ලෙස විහිළුවට ලක් කිරීම
- සොරකම් කිරීම
- කිසිවෙකුගේ අණ නොතැකීම/ සමාජ විරෝධී ගතිගුණ
- ගුරුවරයාගේ උපදෙස් නොතකා තමාට අවශ්‍ය පරිදි කටයුතු කිරීම
- කිසිවෙකු සමග කතා නොකර, තනිව මුළුගැන්වී, මිතුරන් සමග පවා එකතු නොවී සිටීම
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වලට අකමැතිවීම
- අධික ලෙස හැඩීම, මවට ළඟටවී සිටින්නැයි ඉල්ලීම, පාසැල් ඒමට ඇති අකමැත්ත
- ගුරුවරයාගේ අවධානය වැඩිපුර බලාපොරොත්තු වීම
- නොයෙකුත් ශාරීරික ආබාධ පිළිබඳ නිතර නිතර මැසිවිලි නැගීම

අසීරු හැසිරීම් සහිත දරුවා

ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ ගැටළු

නිතර කෝපයෙන් පසුවන දරුවෙකු වීම

අහිතකර පාරිසරික තත්වයන්ට දක්වන ප්‍රතිචාරයක් ලෙස

මෑතකදී මුහුණදුන් පීඩාකාරී අත්දැකීමකට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස

මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

අන් අයගෙන් උගත් හැසිරීම් ලෙස

ගුරුවරයාට කලහැකි දේ මොනවාද?

a. මෙවැනි දරුවන් කල්තියා හඳුනා ගන්න.

b. ඔවුන් කල යුත්තේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි සෘජු උපදෙස් ලබා දෙන්න.

c. මුල් අවස්ථාවේදීම දරුවාගේ හැසිරීම පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කරන්න. යම් දෙමාපියකු ඔබට දෝෂාරෝපණය කරයිද? ඔබ අන් ගුරුවරුන් සමග සංසන්දනය කරයිද? ඔවුන් ඔබට අපහාස කරනවායයි නොසිතන්න.

d. නිවසේදී දරුවාගේ හැසිරීම පිළිබඳව දෙමාපියන්ගෙන් තොරතුරු ලබාගන්න. ගුරුවරයා කිසිවිටකත් අවශ්‍ය පමණ තොරතුරු නොමැතිව නිගමනයන්ට එළඹීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. බොහෝ විට දෙමාපියන් පැමිණිලි කරන්නේ, දරුවා තුළ මෙවැනි හැසිරීම් ඇතිවීමට හේතුව දෙමාපිය අවධානය දරුවාට නොලැබීම බව ගුරුවරයා සිතන බවයි.

e. ගුරුවරු අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාඥයින් සමග පහත කරුණු සාකච්ඡා කිරීම සුදුසුය.

දරුවාගේ හැසිමේ ගැටළුවට හේතුව

අධ්‍යාපනික කටයුතුවලට ඇති නොකැමැත්තට හේතුව පිළිබඳව

ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව

f. දරුවාගේ හැසිරීමේ වෙනසකට මුල්වූ හේතුව ගුරුවරුන් විසින් නිරීක්ෂණයෙන් හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

උදා: සමහර ළමුන්ගේ හැසිරීමෙහි මෙවැනි වෙනස්කම් ඇතිවීමට හේතුව වන්නේ අධ්‍යාපන කටයුතු අවබෝධ කර ගැනීමට ඇති අපහසුතාවයයි. විටෙක එය අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ඇති කම්මැලිකමද විය හැකිය. මෙවැනි තත්වයන් වැලැක්වීමට අදාල ක්‍රියාමාර්ග මුලදීම අනුගමනය කිරීමෙන්, ළමුන් තුල ඇතිවන අසීරු හැසිරීම් රටා අවම කොට, පන්තියේ වැඩ සඳහා යොමු කරගත හැකිය.

රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ පවතින මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සායනයේදී, නිරතුරුවම දරුවා පිළිබඳ වාර්තාවක් ගුරුවරයාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙයි.

ගුරුවරු බොහෝ දෙනා ඉතා දක්ෂ ලෙස දරුවන්ගේ වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීමටත්, ඒ පිළිබඳව අදාල වටිනා කරුණු බොහෝමයක් උකහා ගතහැකි වාර්තා ලිවීමටත් සමත්ය.

g. ගුරුවරයාට පංති කාමරයේදී පාලනය කර ගැනීමට අපහසු තරම් දරුවා කලහකාරී නම්, කල හැකි සුදුසුම දෙය වන්නේ, ගුරු සහායකයෙකු යටතේ අනිත් දරුවන්ගෙන් වෙන්කොට වෙනමම පාලනය කිරීමයි. මන්ද අනිත් දරුවන්, ඔවුන්ගේ ඝෝෂාවන් හා ක්‍රියාකාරකම් නිසා මෙවැනි දරුවන්ගේ අධි ක්‍රියාකාරී හා නුරුස්සන ස්වභාවය තව දුරටත් කලහකාරී බවට පත්විය හැකිය.

h. **<u>සමහර ළමුන් සඳහා ඖෂධ නියමකිරීම සුදුසු වේ.</u> ගතහැකි අනිකුත් ක්‍රියාමාර්ග මගින් දරුවාගේ හැසිරීමෙහි වෙනසක් කිරීමට අපොහොසත් වුවහොත්, මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සේවාවක් වෙත යොමු කරන්න.**

U.S.A USMC

පරිච්ඡේදය 15

පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම

පාසල් තුල මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම

මානසික යහ පැවැත්ම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවන් යෞවනයන් අතර ප්‍රචලිත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය සකසාදීම මෙම වැඩපිළිවෙලින් අදහස් කෙරේ. ජීවිතයේ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට, ජීවිතය කෙරෙහි යම් පාලනයක් ඇතිකර ගැනීමට, හා මානසිකව බිඳවැටුණු අවස්ථාවක යළි නැගී සිටීමේ හැකියාව ඇතිකර ගැනීමට, (resilience) දරුවන් තුල ඇති හැකියාව වැඩි දියුණු කිරීම මෙම වැඩසටහන්වල අවසන් පරමාර්ථය/අභිප්‍රායයි.

ළමා හා යොවුන් කණ්ඩායම්වල මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමේ වැඩසටහන් ජීවිතයේ මුල් අවධියේදීම නිවස හා පවුල හරහා ආරම්භ කල යුතුය. මෙහිලා දෙවැනි මධ්‍යස්ථානය වන පාසල එම කටයුතු සිදු කිරීමේ ඉතා වැදගත් ස්ථානයකි. මේ සඳහා පාසල් සමාජවල හා අදාල සමාජ කණ්ඩායම්වල උපකාර නිරන්තරයෙන් ලබාගත යුතුය. පාසල් ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය මේ සඳහා හොඳම වෘත්තිකයා බව සමීක්ෂණවලින් හෙලිවී ඇත. සංවේදී ලෙස, දිගින් දිගටම ළමුන් සමග කටයුතු කරන හෙයින් ළමුන්ගේ අධ්‍යාපනික ප්‍රතිඵල පිළිබඳ නිරන්තරයෙන් සැලකිලිමත් වෙමින් ජීවිතය ගොඩනගා ගැනීමට උපකාර කරන හෙයින්ද ගුරුවරු ඊට සුදුසුකම් ලබති. (ක්ලාක් සහ බැරී, 2010; ජේතන් හා අනෙකුත් අය, 2008; ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2012)

පාසල් ජීවිතයේ හා ඉගෙනීමේ සෑම පැතිකඩක් තුලම මානසික සෞඛ්‍යයද අන්තර්ගතය. පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නැංවීමේ වැඩසටහන් පුළුල් හා දීර්ඝකාලීන විය යුතුයි. එබඳු වැඩසටහන් සඳහා පාසල් තුල සක්‍රීය කැපවීමක් තිබිය යුතුය. විශේෂ අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන් පමණක් නොව සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනය ලබන සියළු දරුවන්ගේ ගැටළුද මෙහිලා සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

පාසල් පාදක ළමා මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීමේ වැඩසටහනක අඩංගු විය යුතු වැදගත් අංග සමහරක් නම් - (වෙස්ට් සහ මුරේ, 2008)

- පාසල් පරිසරය සංවර්ධනය කිරීම
- සාමාජීය හා චිත්තවේගීය අධ්‍යාපනය ලබාදීම
- ජීවන නිපුණතා අධ්‍යාපනය
- හැසිරීමේ ගැටළු ඇතිවීම වැලැක්වීම
- ගැටළු හඳුනාගෙන කඩිනමින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ජාතික වැඩසටහන

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහනේ කේන්ද්‍රස්ථානය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකයයි. 1980 වර්ෂයේදී ආරම්භ කරන ලද පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය මගින් මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම, සැලසුම්කරණය, පුහුණු කිරීම්, උපදේශනය සහ ඇගයීම සිදුකරනු ලැබේ. මෙම වැඩසටහන ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරීන්, පාසල් වෛද්‍ය නිළධාරීන් හා ඔවුන් යටතේ කටයුතු කරන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ය. මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රධාන පාර්ශවකරු වන්නේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයයි. ඇතැම් ජාත්‍යන්තර පාසල්, පිරිවෙන්, වෘත්තීය පුහුණු මධ්‍යස්ථාන හා විශේෂ අධ්‍යාපන ඒකකවල සිටින දරුවන්ද මේ සඳහා සහභාගී කර ගැනේ.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය යටතේ පවතින පාසල් හා ඉහත ආයතනවල පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ පැවැත්වීම මෙහි ප්‍රධානතම ක්‍රියා මාර්ගයයි. ළමුන් 200 වැඩි පාසල්වල 1,4,7,10 ශ්‍රේණිවලත්, ළමුන් 200 අඩු පාසල්වල සියළු ළමුන්ගේත් පාසල් වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණය සිදුකරනු ලබයි. 2014 දී පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ ආවරණය 92% කි. 1918 දී කොළඹින් ආරම්භ වූ පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන 1926 සිට ක්‍රමයෙන් දිවයින පුරා ව්‍යාප්ත විය. අද වන විට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල 341 ක් හරහා පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වේ. මෙහිදී ප්‍රධාන වශයෙන්ම පාසල් සිසුන්ගේ කායික රෝග හා පෝෂණ මට්ටම හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

හැසිරීමේ ගැටළු හා ඉගෙනීමේ අපහසුතා හඳුනා ගැනීම 2012 - 2013 සිට ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් වැඩසටහන මේ යටතේ ගැනෙන තවත් ප්‍රධාන වැඩසටහනකි. මෙය අධ්‍යාපන හා සෞඛ්‍ය අංශ දෙක පාර්ශව කරුවන් වන වැඩසටහනක් වේ. පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජ නැමැති ගුරු-සිසු-දෙමාපිය එකමුතුවක් තුලින්, ප්‍රධාන කොටම සිසුන්ගේ මූලිකත්වයෙන් පාසල් පරිසරය ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් කටයුතු සඳහා ප්‍රියමනාප ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම මඟින් ළමා හා යොවුන් මානසික සෞඛ්‍ය නැංවීම මෙහිදී බලාපොරොත්තුවේ.

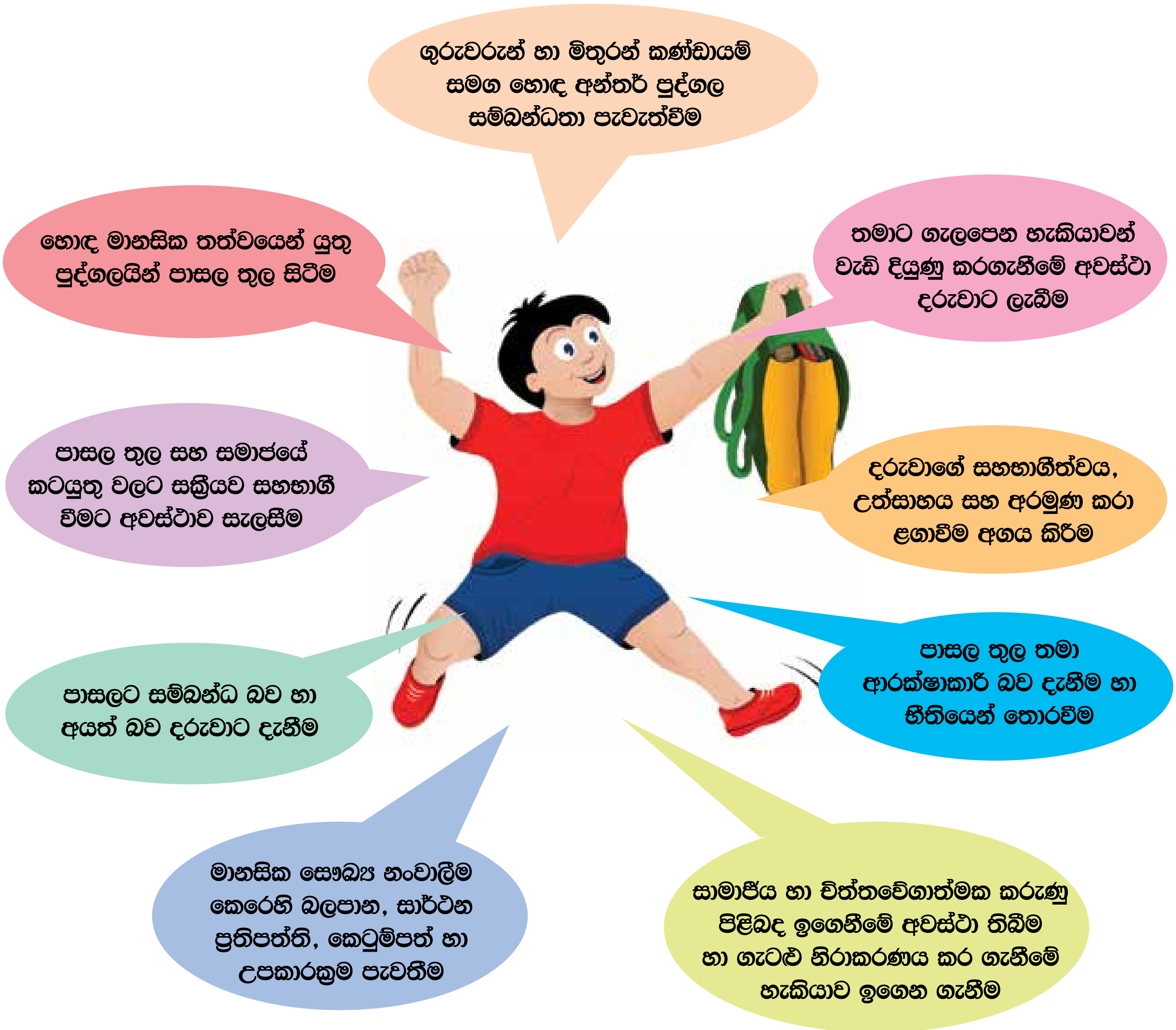
පාසල් තුල ළමා හා යොවුන් මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක

පාසල තුල 'ආරක්ෂාකාරී සාධක' වැඩි කිරීම හා 'අවධානම් සාධක' අඩු කිරීම මඟින් ළමා හා යොවුන් මානසික සෞඛ්‍යය නංවාලිය හැකිවේ. මේවා අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර සාධක වේ. මේවා මඟින් මානසික රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකිය. (Primary Prevention) මේ සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු 2 පරිච්ජේදයේ දක්වා ඇත.

පාසල් දරුවන්ගේ ගැටළුවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව හා මානසික බිඳවැටීමකට මුහුණ දුන්විට යළි සිතින් නැගී සිටීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම සඳහා සමීක්ෂණාත්මකව ඔප්පු කර ඇති අනෙක් ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක වන්නේ ජීවන නිපුණතා අධ්‍යාපනය හා සතිමත් බව පුහුණු කිරීමයි. මෙම ක්‍රියාමාර්ග මානසික රෝග වැලැක්වීමේ ප්‍රාථමික ක්‍රමවේදයන්හි ලා සැලකේ. මේ සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු 16 සහ 17 පරිච්ඡේදයන්හි අනුපිළිවෙලින් දක්වා ඇත.

ආරක්ෂාකාරී සාධක

පාසල තුලදී බලපාන ආරක්ෂාකාරී සාධක වැඩි කිරීම මගින් මානසික රෝග ඇතිවීම අඩුකර ගත හැකිය.



මේ සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු 2 පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇත.

අවධානම් සාධක

පාසල තුළදී බලපාන අවධානම් සාධක අඩු කිරීම මගින්ද මානසික රෝග හා තත්වයන් ඇතිවීම වලක්වා ගතහැකිය.

මේ සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු 2 පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇත.

මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් සහිත ළමයෙකුගේ ලක්ෂණ සමහරක්

මානසික ගැටළු ඇති ළමුන් හා යෞවනයන් කල්තියා හඳුනා ගැනීම තුලින් රෝගය උත්සන්න වීමට ප්‍රථම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකර, හොඳ ප්‍රතිඵල ළඟාකර ගැනීමට හැකිවේ. එවැනි රෝගයක් ඇතිවීමේ අවධානම සහිත දරුවකුගේ මූලික ලක්ෂණ සහ වැඩිදුර තොරතුරු 5 පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇත.

දරුවකුගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ගැටළු ඇති නැති බව හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රශ්නාවලිය (SDQ) සහ අධික්‍රියාකාරී දරුවන් හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රශ්නාවලිය (ADHD) මෙම පොතේ ඇමුණුමෙහි දක්වා ඇත.

පාසල් තුල මානසික සෞඛ්‍ය නැංවීම සඳහා කරන ක්‍රියාකාරකම්

පහත දැක්වෙන්නේ පාසල තුල ක්‍රියාත්මක වන හා කළ හැකි වැඩසටහන් කිහිපයකි.

▪ පාසල් සංස්කෘතිය	දරුවාට තමා පාසලට අයත් හා සම්බන්ධ බව දැනෙන පාසල් සංස්කෘතියක් ඇතිකර පවත්වාගෙන යාම
▪ සමස්ථ පාසල කෙරෙහිම ප්‍රවේශ වීම	ගුරු - සිසු - දෙමව්පිය යනාදී සියලු කණ්ඩායම් එකතුව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් සංකල්පය පෙරට ගෙනයාම.
▪ අන්තර්පුදගල සබඳතා	ගුරුවරුන් හා යෞවනයන් අතර හොඳ සබඳතාවක් තුළින් සමාජ කටයුතු කෙරෙහි දරුවා යොමු කිරීම (එනම් සමාජසේවා සිදුකිරීම සඳහා සහභාගී වීම, සමාජ සබඳතා ඇතිකර ගැනීම හා pro social behaviour)
▪ සහභාගීත්ව පිවිසුම	යෞවනයන්, දෙමාපියන් හා සමාජය සම්බන්ධකරණ පාසල් ප්‍රතිපත්ති ඇතිකිරීම තුලින් පාසල් පද්ධතිය දියුණු කිරීම හා මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම
▪ විෂය නිර්දේශය	අඛණ්ඩ හා එකිනෙක හා බැඳුනු (සමෝධානික) විෂය නිර්දේශයක් තුළින්, යෞවනයන්ට ජීවන නිපුණතා හුරු කිරීම (මෙය නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපන ක්‍රමයක් විය යුතුය)
▪ කල්තියා හඳුනා ගැනීම	පන්ති කාමරය තුලදීම, දරුවන් හා යෞවනයන්ගේ මානසික ගැටළු/සමාජ ගැටළු හෝ ඉගෙනීමේ අපහසුතා හඳුනාගැනීම
▪ ප්‍රතිකාර සදහා යොමු කිරීමේ පහසුකම	එසේ කල්තියා හඳුනාගත් මානසික ගැටළුවලට කල් නොයවාම ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම සදහා යොමු කිරීමේ පහසුකම අඛණ්ඩව පැවතීම
▪ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම්	විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට ළමුන් හා යෞවනයන් සහභාගී කරවීම හා ඊට අවශ්‍ය පසුබිම සැකසීම
▪ සේවා ප්‍රවර්ධනය/දක්ෂතා දියුණු කිරීම	ළමුන් හා යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම පිළිබඳව පුහුණු වැඩසටහන් අඛණ්ඩවම පැවතීම හා ඒවාට සහභාගීවී යාවත්කාලී වීමට පාසල් ගුරු භවතුන්ට අවස්ථාව ලබාදීම.

ළමා හා යොවුන් මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම පිණිස වූ ගුරු භූමිකාව

- මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම පිණිස ඇති ආරක්ෂාකාරී සාධක හඳුනා ගැනීම හා වැඩි දියුණු කිරීම

- එසේම 'අවධානම් සාධක' හඳුනා ගැනීම හා ඒවා අවම කිරීමට කටයුතු කිරීම

- හැසිරීමේ ගැටළු/ඉගෙන ගැනීමේ අපහසුතා සහිත ළමුන් හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම

  - හඳුනාගැනීම - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී
    පාසල් වෛද්‍ය නිලධාරී
    මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
    පන්ති භාර ගුරුවරයා

  - යොමු කිරීම විශේෂඥ ළමා මනෝ වෛද්‍යවරයා
    විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයා
    වෛද්‍ය නිළධාරී - මානසික සෞඛ්‍ය

- හඳුනාගත් ළමුන් හා යෞවනයන් නිසි ස්ථාන කරා ගොස් ප්‍රතිකාර ලබාගත් බවත්, නොකඩවා පසු විපරම සඳහා යන බවටත් වගබලා ගැනීම.

- හඳුනාගත් ළමුන් හා යෞවනයන් පිළිබඳ තොරතුරු රහසිගතව තබා ගැනීම.

- හඳුනාගත් අය කොන් නොකිරීම හා වෙනස් කොට නොසැලකීම.

- හඳුනාගත් අයගේ දෙමාපිය/භාරකරුවන් දැනුවත්කර, මානසික දියුණුව හා අධ්‍යාපනික දියුණුවට කටයුතු කළයුතු ආකාරය පහදාදීම.

පරිච්ඡේදය 16

ජීවන නිපුණතා - යොවුන් විය හා බැඳුනු මනෝ සමාජයීය ගැටළු නිරාකරණයට ප්‍රවේශයක්

ජීවන නිපුණතා යනු මොනවාද ?

දෛනික ජීවිතයේදී පුද්ගලයකු අත්විඳින අභියෝග රාශියකි. මේවාට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය හිතකර චර්යාවන් මනෝ සමාජීය නිපුණතාව හෙවත් ජීවන නිපුණතා ලෙස හැඳින්වේ. ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව ලෙස පොදුජන ව්‍යවහාරයේ ඇත්තේද මෙම හැකියාවමය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් හඳුනාගෙන ඇති ජීවන නිපුණතා දහයකි

1. තීරණ ගැනීම
2. ගැටළු නිරාකරණය
3. නිර්මාණශීලී චින්තනය
4. විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය
5. ඵලදායී සන්නිවේදනය
6. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
7. ස්වයං අවබෝධය
8. අනුවේදනය
9. චිත්තවේගවලට මුහුණ දීම
10. මානසික ආතතීන්ට මුහුණදීම

ජීවන නිපුණතා අවශ්‍ය වන්නේ කාටද ?

ලොව ජීවත් වන සියළු දෙනාට ස්වකීය පැවැත්ම උදෙසා ජීවන නිපුණතා උපකාරී වේ.

ජීවිතයේ අභියෝගවලට වැඩිපුර මුහුණ දෙන, පළපුරුද්ද අඩු, හොඳ නරක හරිහැටි නොදත්, චිත්තවේග පාලනය කරගත නොහැකි, නමුත් අලුත් අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට ආශා කරන යෞවනයන් හට ජීවන නිපුණතා වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.

සංක්‍රාන්ති සමය/ නොනගතය

ළමාවිය ඉක්මවා තරුණ වියට පැමිණෙන පරිවර්තන කාලය යෞවනයයි. මෙය දරුවාගේ ශාරීරික, මානසික, ආකල්පමය, සමාජමය, අධ්‍යාපනික ආදී බොහෝ වෙනස්කම් එකවර සිදුවන කාල පරාසයකි. දරුවා තුල මේ තාක් පැවති සාමකාමී සහජීවනය දෙදෙරා යමින්, ඉක්මන් කලබලකාරී නොඉවසන සුලු යෞවනයකු බවට පරිවර්තනය වේ. තවදුරටත් තමා කවිද යැයි වටහා ගැනීමට නොහැකි තත්ත්වයකට පත්වේ. යෞවනය චිත්තවේගවලට සුදු පිටියක් ලෙස හැඳින්වේ. තවද උදව් නොඉල්ලන සමයක් ලෙසද යෞවනය හැඳින්විය හැක. "මම බලා ගන්නම්" යි ඔවුන් සිතනු ඇත.

පහේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට පසුව දරුවා ගැන සොයා බැලීම තමන්ගේ වගකීමක් නොවන බව ඇතැම් මව්පියවරු සලකති. මෙය අවාසනාවන්ත තත්ත්වයකි. ඕනෑම කරන අවස්ථාවේදී දෙමව්පියන් යෞවනයා ළඟ නොසිටීම මෙහි ප්‍රතිඵලයයි.

ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් යෞවනයන්ට ආදර්ශයට ගතහැකි භූමිකා චරිත ලෙස හැසිරීම වැදගත්ය.

කුණාටු සමය

ස්ටැන්ලි හෝල් නම් මනෝ වෛද්‍යවරයා පවසන්නේ යෞවනය කුණාටු සමයක් බවයි. හොඳ කුණාටු මෙන්ම නරක කුණාටුද ඇත.

හොඳ කුණාටු

පන්තියේ පළමු වැනියා වීම, විශ්ව විද්‍යාලයට යෑම, වෛද්‍ය, ඉංජිනේරු, ගුරුවරයෙකු වීම, ඔලිම්පික් තරගයට ඉදිරිපත්වීම වැනි කුණාටු යෞවනයා උච්ච මානසිකත්වයක් කරා මෙහෙයවයි. මේවා කෙරෙහි යෞවනයා දිරි ගැන්විය යුතුය.

නරක කුණාටු

පෙම් කුණාටු, පාසලින් කට්ටි පැනීම, සොරකම්, රණ්ඩු, සිගරට්, මත් ද්‍රව්‍ය, මත්පැන්, සමාජ විරෝධී චර්යා ආදිය නරක කුණාටුවලට ගැනේ. වැඩිහිටියන්ගේ වගකීම වන්නේ නරක කුණාටුවලට ඇදී යනවා නම්, පෙර තියාම හඳුනාගෙන වලක්වා ගැනීමයි.

විවිධ චිත්තාවේග එක මොහොතක

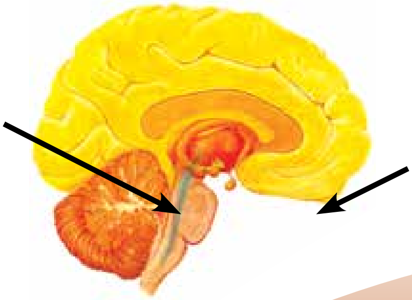
ලැජ්ජාව, බය, කුතුහලය, වීරත්වය, කැපී පෙනීම, නායකත්වය ආදී වශයෙන් හොඳ හා නරක යැයි සම්මත චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගත නොහැකිව, යෞවනයා අපහසුතාවයට පත්වන අයුරු ඔබ දැක ඇත. ඔබේ වගකීම හා යුතුකම වන්නේ යෞවනයාට එවැනි අසීරු තත්ත්වයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමට උපකාරී වීමයි.

යෞවනයාට උපකාර කිරීමට සිටින ඔබ සහ අප ඔහු කරන කියන දේ පිළිබඳ නිරතුරු විමසිල්ලෙන් සිට ඔහු තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. තවද දෙමාපියන් දරුවන්ට ආදර්ශවත් ලෙස ජීවත් වීමට උත්සාහ දැරීමද වැදගත් වේ.

චිත්තවේග පාලනය මොළය වර්ධනය ඇසුරින් දැන ගනිමු

මිනිස් මොළය වර්ධනය හා විකසනය සම්පූර්ණ වීමට අවුරුදු 25 ක් පමණ ගත වේ

වයස 15 පමණ වන විට චිත්තවේග දැනීම පිණිස වන මොළ පත්ලේ ඇති ඇමිග්ඩලාව නම් ප්‍රදේශය සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩී ඇත. එම නිසා යෞවනයාට වැඩිහිටියකුට මෙන් සියළු හැඟීම් දැනේ.



චිත්තවේග පාලනය සහ තීරණ ගැනීම පිණිස වන ඉදිරි මොළයේ ඇති පූර්ව මස්තිෂ්ක බාහිකය නම් ප්‍රදේශය පරිණත වී නැත.

චිත්තවේගවලට මුහුණ දීමට ඇති පළපුරුද්ද ද අවමය. ඔවුනට චිත්තවේග පාලනය කරගත නොහැක්කේ මේ නිසාය.

එමෙන්ම මානසික ආතතියකට ලක් වූ විට වයස 25 ක අයකු වුවද හදිසි තීරණ ගත හැක.

නොමේරූ ළමා මනසට යම් සංසිද්ධියක් තව එකක් සමග සැසැඳීමේ හැකියාව අවම වේ. උදා - දරුවකුට “පෙරලෙන ගලක පාසි නොබැඳේ” යැයි පැවසුවහොත්, ඔහු වටහාගන්නේ ගලක පාසි බැඳීම පිළිබඳ පමණි. මෙය (concrete thinking) යනුවෙන් හැඳින්වේ. නමුත් “අක්‍රීය ජීවිතය නිකරුණේ නාස්ති වේ ” යන අදහස ඔවුනට නොවැටහේ. මෙම හැකියාව ඇති වී (Abstract thinking) යන පරිණත සිතීමේ හැකියාව ඇතිවන්නේ වයසත් සමගය. ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීන්දු ගැනීමට වයස 20ක් පමණ වේ.

ඉතින් තනිව හෝ මිතුරු උපදෙස් මත ගන්නා තීරණ වැරදීමට ඉඩ තිබීම අරුමයක්ද? ජීවිතයට බලපාන වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී වැඩිහිටි උපදෙස් වැදගත් වන්නේ මේ නිසාය.

ජීවන නිපුණතා වර්ධනය සඳහා පාසල තුලදී කළ හැකි දේවල්	
උදෑසනම පාසලට පැමිණීම	පන්ති නායක තනතුරු දැරීම
අන් දරුවන් හා එක්ව පන්ති සහ මිදුල පිරිසිදු කිරීම	ශිෂ්‍ය නායක තනතුරු දැරීම
පාසල අරඹන තුරු කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රීඩා කිරීම	නිවාස නායක තනතුර දැරීම
පන්තිය සකස් කිරීම (ඩෙස්, පුටු, ගුරු මේසය, මල්, කළු ලෑල්ල, ප්‍රොජෙක්ටරය)	බාලදක්ෂ කටයුතුවල නියැලීම
උදෑසන රැස්වීමේදී කථා කිරීම	ක්‍රීඩා උත්සවයට සක්‍රීය දායකත්වය දැක්වීම
ගෙවතු වගා	පාසලේ උත්සව පිංකම් සංවිධානය කිරීම
ඩෙස්පුටුවල තීන්ත ගෑම /පන්තියේ හුණු ගෑම	සමිති සමාගම්වල වගකීම් දැරීම
පාසල් නේවාසිකාගාරයේ ටික කලක් හෝ නැවතී සිටීම	

ජීවිතයේ වගකීම කාගේද ?

තමන්ගේමයි. කියා යෞවනයාට කියා දෙන්න. තම අනාගතය සාර්ථක කර ගැනීමට ගන්නා තීරණ වන යාළුවන් තෝරා ගන්නා ආකාරය, ලැබෙන අවස්ථා මග නොහැරීම, පැමිණෙන කරදරවලින් මිදෙන ආකාරය, අනුන්ගේ උපකාර ලබා ගන්නා ආකාරය ආදී සියල්ලම යෞවනයාගේම වගකීම් බව කියා දෙන්න.

කුඩා කල පටන් දෙගුරුන්ගේ අභාශයෙන් උපකාරයෙන් දරුවෝ ජීවන නිපුණතා උගනිති. නමුත් යොවුන් වියට පා තබත්ම දෙමාපිය උපදෙස්වලට පයින් ගැසීමට දරුවෝ පෙළඹෙති. ගුරු භූමිකාව අතිශය වැදගත් වන්නේ මෙම අවස්ථාවේදීය.

ගුරුවරුන්ට හා දෙමව්පියන්ට කල හැක්කේ උපකාර කිරීම පමණි. උපකාර අවශ්‍ය විට ඉල්ලන්න යැයි යෞවනයාට කියා දෙන්න. යලි යලිත් කියා දෙන්න. ජීවන නිපුණත වර්ධනය කර ගැනිමට කුමක් කල යුතු දැයි කියා දෙන්න.

යෞවනයන්ට උපකාර ලබාගතහැකි ආයතන දැනගැනීමට ඇමිණුම 01 බලන්න

දරුවන්ට තිබෙන ප්‍රධාන ගැටළු මොනවාද ?

ගැටළුව	හේතුව
පෞද්ගලික ගැටළු	1. තමන් ගැනම විශ්වාසයක් ඇතිකර ගැනීමට නොහැකි වීම 2. කුඩා දේවලට පවා සිත් තැවුල් ඇතිවීම 3. කෝපය, ලැජ්ජාව, සබකෝලය වැනි චිත්තවේග පාලනය කිරීමට අමාරු වීම 4. අළුත් දේ අත්හදා බැලීමට සහ නරක යැයි සම්මත දෙයට බිය නැති බව පෙන්වීමට ඇති ආශාව 5. වින්දනයන් සොයා යෑම 6. තමන් ගේ ක්‍රියාකාරකම් හා හැසිරීම්වල වැරදි අඩුපාඩු තමන්ටම පෙනීම
අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පිළිබඳ ගැටළු	1. මිතුරු මිතුරියන් ඇතිකර ගැනීම පිළිබඳ ගැටළු 2. යහළුවන් අමනාප වීම 3. ජනප්‍රිය වීම පිළිබඳ ගැටළු 4. ආදර සම්බන්ධතා පිළිබඳ ගැටළු 5. දෙමව්පියන් ගුරුවරුන් හා සමාජය විසින් අපේක්ෂිත පරමාදර්ශවලට අනුකූලව ජීවත්වීමේ අවශ්‍යතාව
වෘත්තීයමය ගැටළු	1. තම අභිරුචි අපේක්ෂා මොනවදැයි හරිහැටි නොදැනීම 2. ඇත්තටම තම හැකියාවන් මොනවදැයි කොපමණදැයි යන්න නොදැනීම 3. තමන්ට සුදුසු වෘත්තිය හා ඊට ප්‍රවේශ මාර්ග නොදැනීම 4. තව දුරටත් ඉගෙනුම ලබනවාදැයි රැකියාවක් කරනවාදැයි හරිහැටි නොතේරීම

ජීවන නිපුණතා

මෙහිදී උපදේශනය බොහෝ වැදගත් වේ. ජීවන නිපුණතා අවශ්‍ය වන්නේ මෙම ගැටළු විසඳා ගැනීමටය. අපි දැන් එක් එක් ජීවන නිපුණතාව පිළිබඳ විමසා බලමු. එක් එක් ජීවන නිපුණතාව පිළිබඳ අර්ථ දැක්වීම් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් මුද්‍රිත ජීවන නිපුනතා නම් පොත් පිංචෙන් ලබාගත හැක.

1. තීරණ ගැනීම

තීරණ ගැනීම පුද්ගල අයිතිවාසිකමකි. යෞවන වියේදී වැඩිහිටියන්ගේ බලපෑම්වලින් මිදී ඔවුන්ට රිසිසේ තීරණ ගැනීමට වැඩකර පෙන්වීමට යෞවනයා වඩාත් කැමතිය.

1. රුවින්ට ප්‍රශ්නයක්. ඉස්කෝලේ වැඩ ගොඩක්. සතියේ දවස්වල දින පහේම හවසට ටියුෂන්. ගෙදර එනකොට ටීවී එක දාලා. රෑ දහයටවත් ඕෆ් කරන්නේ නැහැ. උදේ පාන්දරට නම් ගෙදර සද්දයක් නැහැ. ඒත් ලයිට් දැම්මොත් ආච්චිට නින්ද යන්නේ නැහැ. රුවින් පාඩම් ටික කර ගන්නේ කොහොමද ?

2. විකසිතා ඩෙනිම් හා ටී ෂර්ට් අඳින්න ආසයි. මේකප් දාන්නත් ආසයි. අද හවස පන්ති ඇරිලා, ගෙදර ඇවිත්, පන්සලේ පිංකමට යන්න ඕනි. රෑට තාත්තාගේ යාළුවෝ දෙන්නෙකුයි, පවුල්වල අයයි ගෙදරට එනවා. වැහි දවස් නිසා ඇඳුම් ගොඩක් ඇඳලා දාන්න එපා කියලා අම්ම කියනවා. විකසිතා අවස්ථාවන්ට ගැලපෙන ඇඳුම තීරණය කරන්නේ කොහොමද ?

නමුත් ජීවිතයට බලපාන සමහර වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී **දෙමාපියන් ගුරුවරුන් දැනුවත් කර ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කර තීරණ ගැනීම වැදගත් ය.** මීට හේතුව ගන්නා තීරණවල ප්‍රතිවිපාක ගැන වටහා ගැනීමට තරම් ඔවුන්ගේ මොළය වැඩී නැති නිසාය. ඔබට මතකද අපි කලිනුත් කිවුවා මොළය පරිණත වෙන්න අවුරුදු 20 ක් විතර ගත වෙනවා කියලා. ඔවුන් අත්දැකීම්වලින් මුහුකුරා ගොස්ද නැත. චිත්තවේගවලට වහල් වී ගන්නා තීරණ තමන්ටත් අනුන්ටත් අවාසිදායක විය හැක. සැබෑ ජීවිතය බාල නවතකා පොත්වල ඇති ආකාරයේ සිහිනයක් නොවේ. නමුත් බොහෝ යොවුන් දරුවන් මේ පිළිබඳ දන්නේ නැත. එය කියාදීම අපගේ වගකීමකි.

3. උසස් පෙළට බයෝ කරන්න කියලා අෂිනි ගේ අම්මා තදින්ම කියනවා. එකට හිටිය යාළුවෝ ටික කරන්න හදන්නේ මැත්ස්. ඒත් අෂිනිට කළා විෂයන් කරන්න ආසයි. අෂිනි විෂය තෝරා ගන්නේ කෙසේද ?

2 ගැටළු නිරාකරණය

ගැටළු නිරාකරණයේ පියවර පහත පරිදි විය යුතු බව කියා දෙන්න.

ගැටළුවක් ඇති බව හඳුනාගන්න. ගැටළුවට අදාල තොරතුරු හැකි පමණ සොයා ගන්න. ඊට ඇති විසඳුම් මොනවාදැයි හඳුනා ගන්න තමන්ට තනිව තීරණය කරගත නොහැකි නම් සෑම විටම වැඩිහිටි උපදෙස් පතන්න. තම විසඳුම පමණක් නොව අන් අයගේ නිගමනද සැලකිල්ලට ගන්න. සහේතුක කරුණු පෙන්වා දුන් විට ස්ථාවරය වෙනස් කරන්න. කණ්ඩායමක් සිටී නම් එක්ව තීරණය ගන්න. අපේක්ෂිත ආකාරයට විසඳුම් ක්‍රියාත්මක වන්නේදැයි සෑම විටම සොයා බලන්න. ජීවිතයට බලපාන වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී වැඩිහිටි උපදෙස් පතන්න. ගැටළු නිරාකරණය, සිද්ධි අධ්‍යයන තුලින් දරුවන්ට පහදන්න

4. විමුක්ති කඩවසම්. සෙල්ලක්කාරයි. සිනලි ඉගෙන ගන්න උනන්දුයි. දෙන්නම යන්නෙ එකම ස්කූල් වෑන් එකේ. විමුක්තිගෙ වැඩේ නිතරම සිනලිට ඉඟි බිඟි පාන එක, අද විමුක්ති ෆේස් බුක් එකේ සිනලිගෙ පිංතූර වගයක් දාලා, ඒක යාළුවෝ, ගුරුවරු, විදුහල්පති තුමිය, වෑන් එකේ අන්කල්, හැමෝම දැනගෙන. සිනලි මෙම තත්ත්වයට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද?

3 නිර්මාණශීලී චින්තනය

මෙහි අදියර දෙකකි. අභියෝගයක් පැමිණි විට එය පිළිබඳ විවිධ කෝණවලින් සලකමින් පුළුල් ලෙස සිතා බලා, දේවල් අතර ඇති වෙනදා නොපෙණුනු සම්බන්ධතාවන් වටහා ගැනීම මෙහි පළමු අදියරයි.

යෞවනයා ඉදිරියේ ඇති අභියෝගයට නව්‍යතාවයකින් යුතුව සැලසුම් සහගතව හා තමන්ටත් අනුන්ටත් ගැටළුවක් ඇති නොවන අයුරින් මුහුණදීම දෙවන අදියරයි. ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව මෙහිදී බොහෝ වැදගත් වේ.

5. පාළු පාරක වැහි අඳුර ඇති සවසක, පන්ති ඇරිලා උමාලි තනිවම ගෙදර එන වේලාව, නොහඳුනන පිරිමියෙක් තනිවම වංගුවේ ඉන්නවා වගේ ඇය දැක්කා. උමාලි කළ යුත්තේ කුමක්ද ?

6. දිනිඳුගේ තාත්තා හෘදයාබාධයක් වැළඳීලා අසනීපවයි ඉන්නේ. අම්මා දිනිඳුත්, නංගිත් රැක බලාගෙන රැකියාවත් කරගෙන තාත්තාගේ ප්‍රතිකාරත් කරගෙන ගෙදර වැඩ කර ගන්නේ හරිම අමාරුවෙන්. ඒ අතරේ දිනිඳුලා පොඩිකාලේ බලාගත්ත ආච්චි අම්මාගේ අවුරුද්දේ දානයට තව තියෙන්නේ මාසයයි. දිනිඳු දානය සූදානම් කරන්නේ කෙසේද ?

7. මිතුරන් මත්පැන් පානයට / වැරදි ගමනක් යාමට ආරාධනා කරන විටෙක

4. විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය

යමක් කරන්නට පෙර සෑම පැත්තකින්ම තර්ණානුකූලව විමසා බලන ලෙස කියා දෙන්න. නැතිනම් "උඳු වපුලොත් උඳු ලැබේ. මුං වපුලොත් මුං ලැබේ". යන පණිවිඩය දරුවාට දෙන්න. තවද මතුපිටින් පෙන්වන දෙය පමණක් නොව, යටින් සැඟව ඇති දෙය දෙස ද බැලීමට කියා දෙන්න. උදා- ජනමාධ්‍ය ප්‍රචාරණ දැන්වීම්, මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ප්‍රචාරණ, පුවත් පත් ලිපි.

8. කවිතගේ යාළුවෝ උදේට දවල්ට කන්නේ ක්ෂණික ආහාර නැත්නම් ෆ්‍රයිඩ් රයිස්. බොන්නේ පැණිබීම. කවිතත් උදේට එලකිරි එක බීල ඇවිත් අම්මා දෙන බත් එක විසි කරලා නරක කෑම කනවා සෙල්ලම් කරන්නත් නැහැ. කට්ටියම හොඳටම මහත් වෙලා කවිත කුමක් සිතා බැලිය යුතුද ? කවිත තම හැසිරීම් වෙනස් කර ගන්නේ කෙසේද ?

5. ඵලදායී සන්නිවේදනය

පැත්තක් ගියත් ඇත්ත කීම එතරම් සුදුසු නොවන බව ජීවිතයේ ටිකක් දුර ගිය අයගේ අත්දැකීමයි. කෙලින්ම කියා, සියළු දෙනා තරහා ගන්වා, සතුරන් ඇති කර ගනිමින්, ප්‍රශ්න ද වැඩි කර ගනිමින්, අභියෝගවලට පිළිතුරු දීම සුදුසු නැත. ඒ වෙනුවට ඉහත දැක්වූ පරිදි නිර්මාණශීලීව සකසා ගත් පිළිතුරු හෝ ප්‍රතික්‍රියාව සුහදශීලීව ඉදිරිපත් කිරීම ඵලදායී සන්නිවේදනයයි.

අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම, වාචික නොවන හැඟීම් තේරුම් ගැනීම, නිශ්ශබ්දව සිටිය යුතු වේලාව තීරණය කිරීම හා ගන්නා නිවැරදි තීරණය වෙනස් නොකිරීම ද සන්නිවේදනයේ අංග කිහිපයකි.

9. අමන්දිගේ අලුත් ඉංග්‍රීසි පන්තියේ සර් තරුණයි. ඔහු අම්මගේ යෙහෙළියකගේ පුතෙක්. ඔහු අමන්දිව නොගැලපෙන විදිහට අල්ලන බව ඇයට තේරිලා. සමහර විට ඔහු හිටගෙන ඉන්නෙත් ඇය ළඟමයි. මේ කිසි දෙයක් තවම අම්මට කියලත් නැහැ. කියලා ප්‍රශ්නයක් වේවිද දන්නෙත් නැහැ. අමන්දි කුමක් කළ යුතුද ?

6. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා

සමාජයේ සියළු ස්ථරවල සිටින විවිධ වයස් කාණ්ඩවල ගැහැණු හා පිරිමි පුද්ගලයන් සමග විවිධාකාරයේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට යෞවනයාට සිදුවේ.

දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් සමග ඇති සබඳතාවල දුර්වලතා නව යෞවන විය කුණාටු සහිත එකක් වීමට ප්‍රධානම හේතුවයි.

මනා ගුරු ගෝල සබඳතාව යනු, තම අනුගාමිකයකු කර ගැනීම හෝ මිත්‍ර වීම නොව, ඔහුගේ අනන්‍යතාව හා ස්වීයත්වය මතුකර ගැනීමට උපකාරී වීමයි. මෙය ගුරු ගෞරවයට බාධා නොවිය යුතුයි.

යෞවනයාට සහාය වීමට පාසලේ උපදේශකතුමිය, පන්ති භාර ගුරුවරු, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී තුමා, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනී සහ මග පෙන්විය හැකි වැඩිහිටියන් යන දරුවා වටා සිටින බව අමතක නොකරන්න.

යෞවනයන්ට උපකාර ලබාගතහැකි ආයතන දැනගැනීමට ඇමිණුම 01 බලන්න

යෞවනයන් එකිනෙකා අතර සුහද මිත්‍රශීලී බව තබා ගැනීමට කල යුතු දේ

වගකීම බෙදා ගන්න. සැමට සම අවස්ථා ලබා දෙන්න. අනෙක් අය තුල බිය සැක අනාරක්ෂිත බව ඇති නොකරන්න. වෙනස් ලෙස සිතීමටත්, ක්‍රියා කිරීමටත් අන් අයට ඇති අයිතිය පිලිගන්න. අන් අයට සවන් දෙන්න. තේරුම් ගන්න. ඔවුන්ගේ මතයට ගරු කරන්න.

තර්ජනය, වැරදි තොරතුරු පැතිරවීම, කේලාම් කීම, ආවේගශීලී වීම, යහළුවන් තනි කිරීම, කායික මානසික හිංසනය ආදියෙන් වලකින්න.

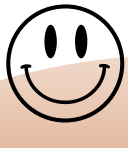
නාඳුනන පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමේදී වැඩිහිටි උපදෙස් ගන්නා ලෙස කියන්න.

දුකකදී කරදරයකදී යෞවනයාට දුක බෙදා හදා ගැනීමට කෙනෙකු සිටීම ලොකු මානසික ශක්තියකි.

ආදර සබඳතා

යෞවනයන් විරුද්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. මෙය ආදරය නොවේ. අනාගත සහකරු හෝ සහකාරිය තෝරාගැනීම පසුවට කල් තැබිය යුතුය. පාසල් ජීවිතය යලි ලැබෙන්නේ නැත. පාසල් ජීවිතයේදී මුල්තැන දිය යුතු වන්නේ ඉගෙනීමටය. අනාගත ජීවිත ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට ඇති වටිනාම අවස්ථාව ඉගෙනීමයි.

නීතියට අනුව වයස 18 ට අඩුනම් විවාහ විය නොහැක. වයස 16 ටඅඩු අයකු සමග ලිංගිකව හැසිරීම දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. වයස 16ට අඩු අය සමීපව ආශ්‍රය කරන අය තම සීමාව දැන සිටීම වැදගත්ය. තවද අත්දැකීම් අඩුකම නිසා ලිංගික අතවරවලට ලක්වීමේ අවදානමද වැඩිය.



10. තේජාට වයස 13 යි. පවුලේ එකම ළමයා. තාත්තා කාර් එකෙන් ඇය පාසලට එක්කන් එනවා. පාසල ඉස්සරහ කඩයක වැඩකරන ප්‍රසාද්ට වයස 21 යි. දෙන්නා හඳුනාගෙන මාස දෙකයි. ප්‍රසාද් තේජාගේ පළමු පෙම්වතා. ප්‍රසාද් නිතර අහනවා අපි දෙන්නා කොහේ හරි ගිහින් තනි වෙමුද කියලා. තේජා කුමක් කල යුතුද ?

කුඩා කල ස්ථිර රැක බලා ගන්නෙකු සිටීම

කුඩා කල ස්ථිර රැක බලා ගන්නෙකු සිටීම, අනාගත ජීවිතයේ ඇති කර ගන්න සියළු සබඳතාවලට මුල් අත්තිවාරම වේ. කුඩාකල තනිවූ හා බිඳුණු පවුල්වල දරුවන්, දුර්වල අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති, තනිවූ යෞවනයන් විය හැක.

මිතුරු කල්ලිය/ කට්ටිය

තම කණ්ඩායම යෞවනයාගේ ජීවිතයේ ඉතා වැදගත් කොටසකි. මෙම කණ්ඩායම තුලින් ඇති විය හැකි හොඳදේ නම්, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වැඩිදියුණු වීම, සන්නිවේදනය දියුණු වීම, අවස්ථානුකූල තීරණ ගැනීම, ගැටළු විසඳා ගැනීම, සැමගේ අදහස් විමසීම, විවේචන ඉවසීම, නව නිර්මාණ බිහි කිරීම, සමාජ සේවා කටයුතු ආදියයි.

කණ්ඩායම තුලින් ඇති විය හැකි නරක දේ නම් දුම්බීම, මත්පැන් භාවිතය, ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා, හිංසා කිරීම, ලිංගික හැසිරීම්, කට්ටි පැනීම, කොන් කිරීම, හිංසනය ආදියයි. මේවායින් වැලකීමට යෞවනයා බලකරණය විය යුතුය.

දෙමාපියන්

දෙමාපියන් යෞවනයාගේ මුල් ගුරුවරුන්ය. සැමදාම දරුවාගේ දියුණුව අපේක්ෂා කරන එකම දෙදෙනා දෙමව්පියන්ය. ජීවිතයේ වටිනාම මග පෙන්වන්නන් ඔවුන්ය. ඔවුන් දිගුකලක් තිස්සේ ලබා ඇති අත්දැකීම් තුලින්, දෙන උපදෙස් යෝජනාවලට ඇහුම්කන් දෙන්න. එදිනෙදා සිදුවීම් සාකච්ඡා කරන්න. විනෝද වන්න වැනි දේ යෞවනයාට කියා දෙන්න. සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගන්න යොමු කරන්න.

නුරුස්නා අවස්ථා ඇති වූ විට සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් ඒවා විසඳා ගන්න. දෙමාපියන් කාර්ය බහුල නම් ඒ බව තේරුම් ගන්න. දෙමාපියන්ගෙන් ලැබෙන ආදරය අඩු නම් ඒ බව ඔවුන්ට කියන්න. ඉගෙනීම අඩු වුවත් ඔවුන් අත්දැකීම් බහුල බව අමතක නොකරන්න. ඔවුන් ඉක්මවා ගොස් අමාරුවේ නොවැටෙන්න. ඔවුන් හෑල්ලුවට පත් නොකරන්න.

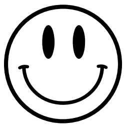
වැඩිහිටියන්ගේ අත්දැකීම් යෞවනයාට වැදගත් වන්නේ ඇයි ?

වැඩිහිටියන් දීර්ඝකාලීන අත්දැකීම් සහිත අයයි. ඔවුන් යොවුන් විය පසුකර ඇති අතර ජීවිතයේ බොහෝ දේ දැක ඇත.

7. ස්වයං අවබෝධය

දරුවා දක්ෂ කුමන ක්ෂේත්‍රයටදැයි සිතා බලන්න. ක්‍රීඩා, සංගීතය, නැටුම්, කාර්මික අංශ, ගොවිතැන මේ කවරක් වුවද කම් නැත. යෞවනයාගේ දක්ෂකම වැඩි දියුණු කරගෙන යහපත් අනාගතයක් ගොඩනගා ගැනීමට උදව් වන්න.

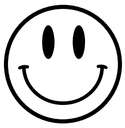
තම ආත්ම අභිමානය ගොඩ නංවා ගැනීමට, තමා තේරුම් ගැනීමට සැලැස්වීම හා ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නගා ගැනීමට උපකාර කිරීම ඔබට කල හැකි දෙයින් කිහිපයකි. දරුවා තුල ඇති වටිනාකම් (දක්ෂතා, හොඳ ගතිගුණ) හඳුන්වා දී අගයන්න.



11. ලක්ෂ්මන්ට ගණන්වලට ලකුණු අඩුයි. ඉංග්‍රීසි අමාරුයි. නමුත් ඔහු හවසට ගෙදර ළඟ වෙල්ඩින් වැඩපලකට ගිහිල්ලා වැඩ ඉගෙන ගන්නවා. ලස්සන අලුත් මෝස්තරවලට ගේට්ටු ග්‍රිල් හදන්න ලක්ෂ්මන් හරි දක්ෂයි. ලක්ෂ්මන්ගේ දෙමව්පියන් කුමන පියවර ගත යුතුද ?

8. සහවේදනය

අනුන්ගේ දුක දැනීම තම සහෝදරයන් සේ සැලකීම හා ඔවුන්ට දුකේදී පිහිටවීම මනුස්සකම යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. තම සීයා ආච්චි ට සැලකීම, ඔවුන් නෑවීම, ආහාර බෙදා දීම, ගැබිණි මවකට තම අසුන පිරිනැමීම ආදිය උදාහරණ ලෙස පෙන්වා දිය හැක.

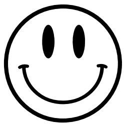


12. අද හවස මැත්ස් ක්ලාස් පැය 4ක් තිබුණා අමාරු පාඩමක් ක්ලාස් ඉවර වෙලා රිද්මා ගෙදර එන බස් බස් එකේ සෙනග පිරිලා හදිස්සියේම ඇය අසල ගැබිණි මවක් තෙරපෙමින් හිටගෙන ඉන්නවා ඇය දැක්කා. රිද්මා කුමක් කල යුතුද ?

9. චිත්තවේගවලට මුහුණ දීම

තරහ, වෛරය, ප්‍රීතිය, දුක, ශෝකය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී චිත්තවේග දැනෙන විටදී ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වනවා වෙනුවට යෞවනයා කල යුත්තේ කුමක්ද ? සිත තුල තිබෙන දේ අන් අය, විශේෂයෙන්ම දෙමාපියන් වටහා නොගත් බව යෞවනයා දන්නවා ඇති. ජීවිතයේ වගකීම් බහුල දෙමව්පියන්ට තම සිතුවිලි ටිකක් හෝ පවසනවා නම් සැමගේ ජීවිත මීට වඩා සුන්දර විය හැක.

ආවේග පිට කරන අයුරු හඳුනා ගන්න යෞවනයාට උදව් කරන්න.



12. නෙතුක ටිකක් විතර දඩබ්බරයි. එයා කැමති එයාට හිතෙන දේවල් කරන්න විතරයි. අම්මා නිතරම පන්ති කට් කරන එක, නරක යාලුවෝ ආශ්‍රය කරන එක, ළඟ එන O/L විභාගය ගැන මතක් කරනවා. දොස් කියනවා. අම්මගේ කරච්චලය වැඩි වෙන තරමට තාත්තත් සැර වෙනවා. ගෙදරින් පැනලා යන්න කියලා නෙතුකට හිතුන වාර අනන්තයි. වැරදි කවුද ? වැරදි හදා ගන්නේ කොහොමද ?

තරහ ගැනීම

අසාධාරණයට විරුද්ධ වීම යොවුන් වියේ ලක්ෂණයකි. අසාධාරණයට පිළිතුර තරහා ගැනීම කෝප වීම නොවේ. එයින් සිදුවන්නේ තිබෙන මිත්‍රශීලී සබඳතා පළුදු වීමයි. දරුවන්ට තරහ පාලනය කරගැනීමට උගන්වන්න.

තරහා පාලනය කර ගැනීමට කුමක් කල යුතුද ?

තමන්ට තරහ ආ බව තේරුම් ගන්න

එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වන්න

වෙනත් කාර්යක නිරත වන්න

ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන ටික වේලාවක් රඳවාගෙන සිටින්න

හෙමිහිට 1 සිට 10 දක්වා ගණන් කරන්න

තරහා වීමට හේතුව වටහාගෙන එය වලක්වා ගන්න

හේතුව ගැන සාකච්ඡා කරන්න. නැතහොත් පොතක ලියන්න

පසුතැවිලි වන්නේ ඇයි ?

යෞවනයා වරද අතිව හෝ නැතිව හදිසි අනතුරකට, රෝගයකට, ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්වූවොත් ඒ ගැන නැවත නැවත කල්පනා කිරීම පලක් නැත. පසුතැවිලි වීම කාලය අපතේ යැවීමකි. යලි මානසික තත්ත්වය ගොඩනගා ගෙන ජීවිතයට මුහුණ දීමට උදව් වන්න.

10 මානසික ආතතියට මුහුණ දීම

සුරතල් සතුන්ට ආදරය කිරීම, නිවස අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීම, මල් වැවීම, පරිසරයට සංවේදී වීම, භාවනා කිරීම, සංගීතයට සවන්දීම වැනි දේ මගින් චිත්තවේග පාලනය කරගත හැක. මිතුරෙකු හෝ වැඩිහිටියකු සමග විස්තර කතා කිරීමද උපකාරී විය හැක. සෑම සාර්ථක පුද්ගලයකු පිටුපස නිහඬ උපකාරකයකු සිටින බව අමතක නොකරන්න. සිසුන්ට ආතතිය අඩුකරගැනීමට අනවශ්‍ය අභියෝග ලබාගැනීමෙන් වැලකීමට උගන්වන්න.

14. තාත්තාට උසස් වීමක් ලැබිලා. ඒ නිසා උදුලට ඈත පිටිසර ඉඳලා නගරයක පාසලකට යන්න සිද්ධ වුනේ හදිස්සියේම. මේ ඔක්තෝම්බර් මාසය. අලුත් පාසලේ සිලබස් කවර් කරලාත් ඉවරයි. උදුල ටියුෂන් ගිහිල්ලත් නැහැ. අලුත් පන්තියේ ළමයි හරි වෙනස්. එයාලට ලස්සන ඇඳුම්, සපත්තු තියෙනවා. ඒවා අරං දෙන්න උදුලගේ තාත්තාට සල්ලි නැහැ. ඒ මදිවාට ටීචර් කියනවා නොවැම්බර් මාසයේ තියන විවිධ ප්‍රසංගයේ "නගරය හා ගම ගැන මගේ අත්දැකීම්" කියලා ඉංග්‍රීසියෙන් කතාවක් කරන්න කියලා. මේ සේරටම උදුල මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද ?

පසු වදනක්

සියළු නොසලකා හැරීම්වල අවසානය කුමක් විය හැකිද ?

මානසික ආතතිය/ මානසික අවපීඩනය

තම අනාගතය අඳුරු කර ගැනීම

සමාජ විරෝධී ක්‍රියා හා අපරාධ සිදු කිරීම

සියදිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ දැරීම හා සියදිවි නසා ගැනීම

දයාබර ගුරුතුමනි

ඔබ යෞවනයාට දෙවන මවකි. දෙවන පියෙකි. ඔබ ඔහු ගැන සොයා බලන ගුරුවරයාය.

ඔබ යෞවනයාට ඇහුම්කන් දෙන්න

ඔහුගේ අදහස් විමසන්න. ඔවුන්ගේ විශ්වාසය නොබිඳින්න

කුඩා තොරතුරුවලපවා රහස්‍යභාවය රැක ගන්න

තීරණ ගැනීමේදී ඔවුන්ටත් තැනක් දෙන්න

ලොකු වැඩවලටත් ඔවුන් සහභාගී කර ගන්න

සෑම විටම පාඩමට අමතරව ඔවුන්ගේ ජීවිතයට යමක් දෙන්න

මවුපිය දූ දරු සම්බන්ධතා පවතීදැයි සොයා බලන්න

වෘත්තීය ගරුත්වය රැක ගන්න

දයාබර දෙමාපියනි	දෙමාපියන්ට හා යෞවනයන්ට පහත සරල උපදෙස් ටික අනිවාර්යෙන් ලබා දෙන්න. කර දඬු උස් වුවත් යෞවනයා සිතින් කුඩා දරුවෙකු බඳු යයි තේරුම් ගන්න. ඔබ සෑම විටම දෙමාපියන් බව අවබෝධ කර ගන්න. **දෙමාපියනි යෞවනයාට දිය හැකි වටිනාම තෑග්ග ඔබගේ කාලයයි** දෙමාපියන් සම්පූර්ණ අය නොවේ. නමුත් දෙමාපියන්ට කල නොහැකි දෙයක් නැතැයි අපට සිතේ. යෞවනයා තුල ඇති ආලෝකය දැකීමට අනුබල දෙන්න. ඔහු වෙනුවෙන් ඔබ ඉන්නා බව කියන්න **ඔහුට දැනෙන ලෙස ආදරය කරන්න.** තමා දෙමව්පියන්ගේ ආදරය ලබන්නෙකු බව විශ්වාස කරන යෞවනයා නියත වශයෙන්ම තමන්ව ද විශ්වාස කරයි. නිවස හරහා යෞවනයාගේ ස්වීයත්වයට, ස්වයං ප්‍රකාශයට, ස්වයං හික්මීමට අනුබල දෙන්න. නිවස සාමකාමී ප්‍රියජනක ස්ථානයක් කරගන්න. රණ්ඩු සරුවල්, හිංසනය, අපයෝජනය, මත්පැන් ආදියෙන් විමුක්ත ලෝකය නිර්මානය කිරීම නිවස තුලින් අරඹන්න. යෞවනයා නොව, ඔහුගේ වැරැද්ද අප්‍රසිද්ධියේ විවේචනය කරන්න. කිසි විටෙක යෞවනයා පහත් කොට සලකන්න එපා. යෞවනයා තුලින් දැකීමට කැමති හැසිරීම් රටා ආදර්ශයෙන් පෙන්වන්න. රාත්‍රී ආහාරය අතරතුර කාලය පවුලේ අදහස් හුවමාරු කර ගන්න. ප්‍රීතිමත් කාලයක් බවට පත්කර ගන්න. ලඟා කරගත නොහැකි බලාපොරොත්තුවලින් යෞවනයා පෙලන්න එපා අන් අය සමග සසඳන්න එපා. සම වයසේ අන් යෞවනයන් හා ගතකරන කාලය වැදගත්ය. යෞවනයාගේ මිතුරන් හඳුනා ගන්න. ඔවුන් නිවසට ගෙන්වා ගන්න. ඔවුන් ගැන සොයා බලන්න. හොඳ නරක අය ගැන ආදරයෙන් උපදෙස් දෙන්න. ගුරුතුමන් හමුවී කතා කරන්න. පවුල් හා පාසල අතර සම්බන්ධතා ගොඩ නංවන්න. සෑම විටම යෞවනයාගේ පෞරුෂ වර්ධනයට රුකුල් දෙන්න.
දයාබර දරුවනි	පළමුව ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගන්න. තම වටිනාකම හැකියාවන් දක්ෂතාවන් මෙන්ම නොහැකියාවන්ද හඳුනාගන්න. තමන් අවතක්සේරු කරන්න එපා. දෙවනුව **තම වැරදිවලට සමාව දෙන්න.** කිසි විටෙක තම දක්ෂතා අන් අයගේ දක්ෂතා සමග සසඳන්න එපා. තෙවනුව වැරදි නිවැරදි කර ගන්න. තමාට තනිව ජීවත් විය නොහැකි මෙන්ම, අනුන්ට තමාගේ සියළු දෙය කරදිය නොහැකි බව ද තේරුම් ගන්න. හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම වැදගත්ය. සමාජ ගතවීම වැදගත්ය. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්ද වැදගත්ය. විවිධ වූ අත්දැකීම් එකතු කර ගැනීමටත් සමාජයට යමක් දීමටත් ඒවා උපකාරී වේ. ලෝකය සුවඳවත් වන්නේ ඔබ හොඳ පුරවැසියන් වීමෙනි.

පරිච්ඡේදය 17

මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා පිළිගත් නව ප්‍රවේශයක් - සතිමත් පාසල

සතිමත් බව / සතිය යනු කුමක්ද ?

සතිය යන පාලි වචනයේ තේරුම සිහිය හෙවත් සිහිකල්පනාවයි.

සතිමත් බව යනු වර්තමාන මොහොතේ සිහියෙන් යුතුව ජීවත් වීමයි.

අපගේ වටිනා කාලය බොහෝ විට ගත කරන්නනේ අතීත සිදුවීම් සිහිපත් කරමින් හෝ අනාගත සැලසුම් සකස් කරමින්ය. නමුත් මේ මොහොතේ අප කරන හෝ දකින දේවල් බොහෝ විට අපේ සිහියෙන් ගිලිහී යයි.

මේ තුලින් මනස නිහඬව හා නිදහස්ව තබා ගනිමින් අපගේ සිහිකල්පනාව වැඩිකර ගත හැක.

මේ තුලින් මනස නිහඬව හා නිදහස්ව තබා ගනිමින් අපගේ සිහිකල්පනාව වැඩිකර ගත හැක. මෙය සැමදෙනාටම එකසේ වැදගත් පුහුණුවකි.

සතිමත් බව ආගමක්ද ? ආගමක කොටසක්ද ?

සතිමත් බව ආගමක් නොවේ. එය පුහුණුවක් පමණි.

අතීතයේ ඉන්දියාවේ සිටි සෘෂිවරු හා යෝගීහු මෙහි එක්තරා අංශයක් දියුණු කරන ලද අය වූහ. සතිමත් බව පිළිබඳ නිරවද්‍ය හා හොඳම ඉගැන්වීම වසර 2600 කට පෙර සිදුකලේ බුදුන් වහන්සේය. අද බටහිර ලෝකයේ සතිමත් බව භාවිතා කරන්නේ තම අධ්‍යාපනික, ආර්ථික, වෘත්තීයමය, සෞඛ්‍යමය වැනි ප්‍රයෝජන සලකාගෙනය.

නූතන ලෝකයේ අනෙකුත් රටවල් සතිමත් බව හඳුනාගෙන තිබේද?

ආසියාවේ බොහෝ රටවල වසර 2500 ක කාලයක් පුරා සතිමත් බව පුරුදු පුහුණු කළද අද එය ඉතිරිව ඇත්තේ වනවාසී හා ආරණ්‍යවාසී භික්ෂූන් වැනි සීමිත පිරිසක් අතර පමණි. යුරෝපීය පාර්ලිමේන්තුව හා ජනතාව විසින් ඉතා මෑතකදී සතිමත් බවේ වටිනාකම වටහා ගනු ලැබිනි.

2014 වසරේදී එංගලන්ත පාර්ලිමේන්තු නියෝජිත පිරිසක් විසින් "සියළු පාර්ශවයන්ගෙන් සමන්විත පාර්ලිමේන්තු කණ්ඩායම (MAPPG)" නැමැති කමිටුවක් පිහිටවනු ලදි. 2015 වසරේ එළිදැක්වුණු MAPPG වාර්තාව තුලින් අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය හා අපරාධ මර්ධනය වැනි ප්‍රධාන රාජ්‍ය අංශවලට සතිමත් බවේ ඇති ප්‍රයෝජන පිළිබඳ හඳුනාගෙන ඇත.

එම වාර්තාව http://www.themindfulnessinitiative.org.uk නම් වෙබ් අඩවිය තුලින් ලබාගත හැක.

වේල්ස් රාජ්‍යය සතිමත් බව තම රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් ලෙස පිළිගත් ලොව පළමු ජාතිය ලෙස ඉතිහාසගත වී ඇත.

අද එංගලන්තය, කැනඩාව, ස්කොට්ලන්තය, අයර්ලන්තය, ඇමරිකාව, පින්ලන්තය, තායිලන්තය, නෙදර්ලන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව හා ඉන්දියාව වැනි විවිධ රටවල පාසල්වල සතිමත් බව උගන්වනු දැකිය හැක.

තවද ගූගල්, ඇපල්, ෆේස්බුක්, ඊමේල්, නයික්, ෆෝඩ්, ටොයෝටා, වොල්වෝ, වැනි ව්‍යාපාර හා බ්‍රිතාන්‍ය පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරු ද දිනපතා "සතිය" පුහුණු කරති.

සතිමත් බව මෙතරම් වැදගත් ඇයි ?

නවීන ජීවිතය හා බැඳුණු කායික, මානසික, ආතතීන් රැසකි. ලොව පුරා මානසික රෝගවලට ගොදුරු වන ජන සංඛ්‍යාවේ පැහැදිලි වැඩිවීමක් දක්නට ඇත. එංගලන්තයේ ඕනෑම පාසලක යම් පන්තියක් සලකා බැලූ කල, අවම වශයෙන් ළමුන් තිදෙනෙකුවත් මානසික රෝගීන් යැයි හඳුනාගෙන ඇත.

සතිමත් බව එබඳු ගැටළුවලට සාර්ථක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස සැලකීමට සාක්ෂි තිබේද?

සාක්ෂි එක්රැස් වෙමින් පවතී. කුඩා පරිමාණයෙන් සිදුකල සමීක්ෂණ රැසක ප්‍රතිඵල සුභාරංචියක් ගෙනඑයි. මහා පරිමාණ දිගු කලක් තිස්සේ සිදුකරන (case control) චිකිත්සක මට්ටමේ සමීක්ෂණ කිහිපයක් දැනට ලොවපුරා විවිධ ස්ථානවල සිදුවෙමින් පවතී. එංගලන්තයේ පාසල් 70 ක සහභාගීත්වයෙන් සිදුවන සමීක්ෂණය මීට උදාහරණයකි. පෙර සිදුකල කුඩා පරිමාණ සමීක්ෂණ 209 ක දත්ත එකට ගෙන සලකා බැලීමකදී (meta analysis) සතිමත් බව පුහුණු වීම, විෂාදය (Depression) හා කාංසාව (Anxiety) සඳහා අද පවතින හොඳම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බව සනාථ වී ඇත.

ගණිතමය හැකියාව 15% කින් වැඩිදියුණු වී ඇත

ප්‍රචණ්ඩත්වය 24% කින් අඩු වී ඇත

චරිත සංවර්ධනය පසුබෑමට ලක්වූ අවස්ථාවල යලි නැගී සිටීමේ හැකියාව හා විෂය බාහිර කුසලතා 24% කින් ඉහල ගොස් ඇත

(මූලාශ්‍රය - සංවර්ධනාත්මක මනෝ විද්‍යාව; සතිමත් බව; පවුල හා දරුවන් පිළිබඳ අධ්‍යාපනික සඟරාව, හෝල්සැල්. බී. කේ.)

සති පුහුණුවෙන් පසු ඇතිවන වෙනස්කම් පිළිබඳ 2015 වසරේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ සමීක්ෂණයක් පවත්වන ලදී.

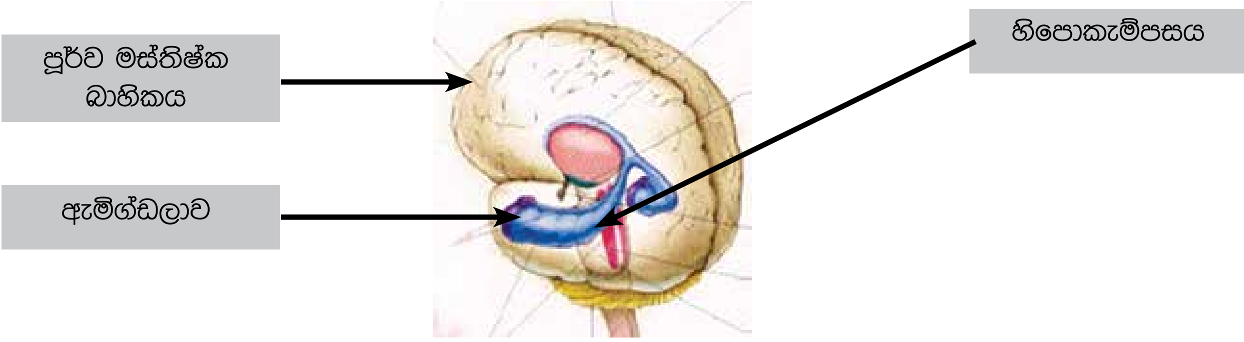
සතිමත් බව පුහුණු වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද ?

මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රයෝජන	<u>**ප්‍රධාන ප්‍රයෝජනය වන්නේ චිත්ත ප්‍රීතිය හා මානසික ඒකාග්‍රතාව වැඩි දියුණු වීමයි**</u> අයාලේ සිතට ගලාඑන සිතුවිලි පාලනය කර ගැනීමට උපකාරී වීම චිත්තවේග පාලනය (Mood fix කිරීම). කෝපය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, භීතිකාවන්, කාංසාව, කණගාටුව, මානසික දුර්මුඛභාවය වැනි පසුගාමී මනෝභාවයන් අඩු වේ. අනුන්ගේ දුක දැනීම, සමාව දීම, අසරණ වූවන්ට සැලකීම වැනි හොඳ ගතිගුණ වැඩිදියුණු වීම. මානසික පසුබෑමට ලක්වූ අවස්ථාවලදී යළි සිතින් නැගී සිටීමේ හැකියාව (resilinence) වැඩි දියුණු වීම. ආත්ම විශ්වාසය හා ඒකීයතාව (oneness) වැඩි දියුණු වීම
අධ්‍යාපනික ප්‍රයෝජන	අවධානය එක තැනක රඳවාගෙන සිටීමේ හැකියාව වර්ධනය වන නිසා ඉගෙනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වේ. මතකය වැඩි දියුණු වේ. සංජානනය(cognition) වැඩි දියුණු වේ. ගණිතමය හැකියාව වැඩි වේ .
මානසික සෞඛ්‍යමය එල ප්‍රයෝජන	**මානසික රෝග ඇතිවීමේ අවධානම අඩු කිරීම** - මේ සඳහා සතිමත් බව පුහුණු කිරීම ඉතා ප්‍රතිඵලදායක හා ලාභදායී ක්‍රමයක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. පොදුවේ මානසික ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම යන සමාජයේ අවමානයට ලක් විය හැක අවස්ථාවකි. නමුත් සතිමත් බව පුහුණු පිළිබඳ යුරෝපා සමාජය දක්වන ආකල්ප ඉතා උසස් නිසා රෝගීහු කැමැත්තෙන් ඊට සහභාගී වෙති. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ අතුරු ආබාධ/ පශ්චාත් ආබාධ ද නැත. **විශාදය** (Depression) "සතිමත් බව පදනම් කරගත් උසස් මානසික ප්‍රතිකාරය (MBCT)" නමින් හඳුන්වන ක්‍රමවේදයක් අද ලොව පිළිගෙන ඇත. ප්‍රතිකාර මගින් සුව නොවන විශාදය ඇති දරුවන් මින් ඉදිරියට MBCT ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකල යුතු බව වර්ෂ 2004 දී එංගලන්තයේ චිකිත්සක සංසදය (NICE) විසින් තීරණය කර ඇත. **කාංසාව**(Anxiety) ඇතිවීම වැලැක්වීමටත්, කාංසාව සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙසත් භාවිතා වේ. දුම්බීම මත්පැන් හා මත්කුඩු භාවිතා කිරීමෙන් වැලකී සිටීමට උදව් වේ. හොඳ නින්දක් ලබාගැනීමට උපකාරී වේ. මේ නිසා නින්ද නොයෑමේ රෝගයෙන් පෙලෙන අයට මෙය සුභ ආරංචියකි.
කායික සෞඛ්‍යමය ප්‍රයෝජන	අධි රුධිර පීඩනය සමනය කරයි. හෘද වස්තුවේ අධික වේගවත් බව අඩු කරයි. වේදනා දැනීම අඩු කරයි. සතිමත් බව පුහුණුවන දරුවන් අතර හිසේ කැක්කුම අඩුය. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි. වයසට යෑම අඩු කරයි. වයස සමග මොළයේ හා සිරුරේ ඇතිවන පසුබෑම (anti -aging) අඩු කරයි. ආන්ත්‍රික රෝග (irritable bowel syndrome) සහ ආතරයිටිස් වැනි රෝග අඩුවේ. පිළිකාව.

සතිමත් බව පුහුණු වන දරුවන්ගේ මොළය දියුණු වන්නේ කෙසේද?

(මෙම වෙනස්කම් හඳුනාගෙන ඇත්තේ Functional Brain Scan මගිනි)

මොළය සම්පූර්ණයෙන් පරිණතවීමට අවුරුදු 25ක් පමණ ගත වේ



ඇමිග්ඩලාව - බිය, චිත්තවේග හා මානසික ආතතිය හඳුනාගැනීම සහ ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිණිස ඇති මධ්‍යස්ථානයයි. සති පුහුණුවෙන් පසු මෙහි අළු පැහැ ස්නායු ඝනත්වය අඩුවන බවත් එහි ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවන බවත් පෙනී යයි.

(එනම් සතිමත් දරුවන්ට බිය, චිත්තවේග හා ආතතිය අඩුවෙන් දැනෙන බවයි. ඒ සඳහා දක්වන ප්‍රතිචාරවල තීව්‍රතාවය අඩුවන බවත්ය. මෙය සති පුහුණුවෙන් ලැබෙන හොඳ ප්‍රතිඵලයකි.)

හිපොකැම්පසය - ඉගෙනීම හා මතකය පිළිබඳ විශේෂිත කාර්යභාරයක් සිදුකරන මධ්‍යස්ථානයකි. මෙහි අළු පැහැ ස්නායු ඝනත්වය සති පුහුණුවෙන් පසු වැඩිවී ඇත. මෙය හොඳ වර්ධනයකි.

මෙහි අළු පැහැ ස්නායු ඝනත්වය වැඩිවීම යනු මතකය හා ඉගෙනීම වැඩි කරවන බවට සාධකයකි.

පූර්ව මස්තිෂ්ක බාහිකය - (Pre frontal Cortex) චිත්තවේගවල පරිණතභාවය, චිත්තවේග පාලනය, විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය, ඥාණාන්විත තීරණ ගැනීම වැනි උසස් මානසික ක්‍රියා පිළිබඳ මධ්‍යස්ථානයයි. මෙම ප්‍රදේශය සති පුහුණුවෙන් පසු හොඳින් ක්‍රියා කරනු පෙනී ගොස් ඇත.

(මූලාශ්‍රය - Emotional life of your brain – Dr Richerd J Davidson – Oxford journal of nero science, Harvard Bullatin.)

වෙනත් රටවල ක්‍රියාත්මක වන සති පාසල වැඩසටහන් කවරේද?

.b	**"නවතින්න, හුස්ම ගන්න, පවත්වන්න"** යන ශීර්ෂ පාඨයෙන් යුක්තව කටයුතු කරන මෙය වැඩිපුරම පුහුණු කරන්නේ එංගලන්තයේ පාසල්වලයි. මෙහි පාඩම් 10 ක් ඇත. මෙම විෂය මාලාව ඩෙන්මාර්ක්, පෘතිග්‍රීසී, ප්‍රංශ, ජර්මන්, ස්පාඤ්ඤ ආදී විවිධ භාෂාවලටද පරිවර්තනය කර ඇත.
Teach .b	ඔස්ට්‍රේලියාවේ පාසල්වල 2015 වසරේ සිට භාවිතා කරන මෙය .b අනුසාරයෙන් නිපදවා ඇත.
Paws .b	**වේල්ස් රජයේ අධ්‍යාපනික විෂය මාලා සියල්ලටම ඇතුලත් කර,** සියළු පාසල් දරුවන්ට උගන්වන සති පුහුණුව පිළිබඳ විෂයකි.
Mind up	ඉතා සරල වැඩසටහනකි. ළමයා විනාඩි 2-3 ක් බැගින්, දවසට වාර කිහිපයක් තම හුස්ම කෙරෙහි සිත යොමු කරයි. 2003 වසරේ සිට ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ පාසල්වල උගන්වන මෙම වැඩසටහන **"මොළයට විවේකයක්"** ලෙසද හැඳින්වේ.
Quiet Time	ඇමරිකාවේ සැන් ප්‍රැන්සිස්කෝ නුවර සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මිත වැඩසටහනකි.
Walk up schools	ප්‍රංශය, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය හා ඉන්දියාවේ පුහුණු කරවන ක්‍රමයකි.

පරස්පර අදහසක්

ලාංකික අපගේ විශ්වාසය වන්නේ සතිමත් බව පුහුණු වීම දුක්බදායක, සියල්ල අහිමි කරවන දෙයක් බවය. මේ පිළිබඳ කතා කිරීම පවා වරදක් ලෙස අපි දකිමු.

නමුත් මුදල් හා ද්‍රව්‍යමය ජීවිතය හඹායන බටහිර ලෝකයා විසින් සතිමත් බව භාවිතා කරන්නේ මුළුමනින්ම ලෞකික වූ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම පිණිසය.

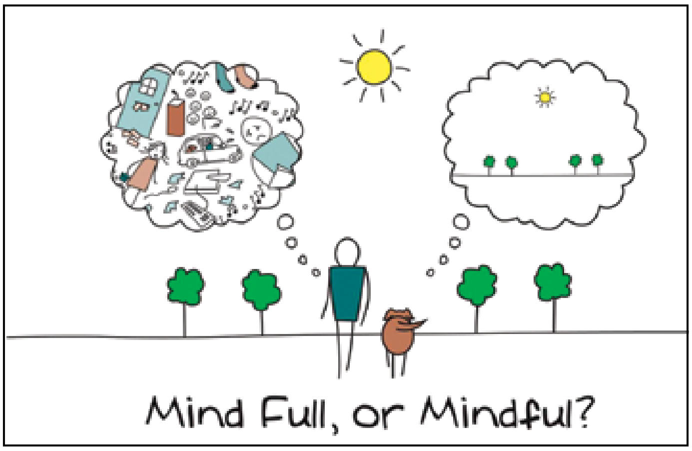
දැන් අපි සතිමත් බව පිළිබඳ ප්‍රායෝගික කතාබහක නියැලෙමු

පෙර සඳහන් කළ පරිදි, සතිමත් බව යනු වර්තමාන මොහොතේ සිහියෙන් යුතුව ජීවත් වීමයි. එනම් අපට ඇසෙන, දැනෙන, දකින සහ කරන දේවල් දෙස අවධානයෙන් බලා සිටීමයි.

සතිමත් බව (mindful) හා අසතිමත් බව (mind FULL)

අපේ මනස / සිත නිතරම සිතුවිලිවලින් පිරී පවතී. බොහෝවිට ඒ අතීත මතක සටහන්වලිනි. සමහර විට අනාගත සැලසුම්වලිනි. ඒවා හොඳ හෝ නරක සිතුවිලි විය හැක. මේ අසතිමත් බවයි.(mind FULL)

අපට අපේ සිත වර්තමාන මොහොත තුල පමණක් රඳවා ගත හැකි නම් එය සතිමත් බව ලෙස හැඳින්විය හැක.(mindful)



මෙම රූපය දෙස බලන්න.

පාර දිගේ ඇවිදගෙන යන මෙම යොවුන් දැරියගේ සිත නොගිනිය හැකි තරම් දේවල් වලින් පිරී ඇත. ඇගේ මනස අසතිමත්ය. නමුත් ඇගේ බලු සුරතලා සිතින් දකින්නේ ඇසින් දකින දෙය, එනම් මාවත, ගස් හා සූර්යයා පමණි. ඌ සතිමත්ය.

දරුවන් / යෞවනයන් සතිමත් බව පුහුණු වන්නේ නම්......

- හුස්ම ඉහල/ පහල යාම ගැන අවධානය යොමු කරන්න. නැතිනම් උදරයේ උස් පහත් වීම දෙස අවධානය යොමු කරන්න.
- ඇවිදීම/ පඩි නැගීම පිළිබඳ අවධානය යොදන්න.
- කෙටි හා දෛනික ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
  උදා - දත්මැදීම, ඇඳුම් ඇඳීම, පිඟානක් සේදීම
- අවධානයෙන් යුතුව ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.
  උදා - දිවීම, ස්කිප් කිරීම, බෝලයක් බම්ප් කිරීම.
- ආහාර පාන ගන්නා විට අවධානයෙන් යුතුව සිටින්න. එනම් තේ පානය කිරීම, කෙසෙල් ගෙඩියක් අනුභව කිරීම, ආහාර ගැනීම.

සති පුහුණුව කවර වයස්වල දරුවන් සඳහාද ?

ඕනෑම වයසක දරුවන්ට සුදුසුය.

වයස 6 ට වැඩි දරුවන්ට විශේෂිතය.

කවර සිසු කණ්ඩායම්වලට ද ?

සැමදෙනාටම එකසේ සුදුසුය.

ඉගෙනීමට නැඹුරු කීකරු අයට පමණක් නොව, කට්ටි පනින, දඩබ්බර ගැටවරයන්ට වඩාත් සුදුසුය.

කොතරම් කාලයක් පුහුණුවේ නිරත විය යුතුද ?

දිනකට එක් මොහොතක් වුවද ප්‍රතිඵලදායකය.

ක්‍රමයෙන් හුස්ම වාර 10ක් / ඇවිදීමේදී පියවර 10ක් තෙක් දිගු කරන්න.

තමා කැමති කාල සීමාවක් දක්වා පුහුණුව දිගු කල හැක. අවම වශයෙන් දිනකට විනාඩි 10 ක පුහුණුවක් ලැබීම ඉතා ප්‍රතිඵලදායකය.

දිනපතා පුහුණුවේ යෙදීමට උත්සාහ කරන්න.

එය පහසුද ? අපහසුද ?

එය ඉතා පහසුය. විශේෂයෙන්ම ළමුන්ට හා යෞවනයන්ට ඉතා පහසුය. ඒ ළමා / යොවුන් මනස අළුත් දේවල්වලට සූදානම් නිසාය.

සතිමත් බව පුහුණුව සඳහා කාල සටහනක් හදමුද ?

සඳුදා - කුඩා සාකච්ඡා වාරයක්

අඟහරුවාද - සතිමත්ව වාඩිවී සිටීම

බදාදා - සතිමත්ව ඇවිදීම

බ්‍රහස්පතින්දා - සතිමත්ව දත් මැදීම /මුහුණ අත් පා සේදීම/ දෛනික කටයුත්තක නිරත වීම

සිකුරාදා - සතිමත්ව ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම

SMS යනු කුමක්ද ?

S - සෙමෙන්

M - සතිමත්ව

S - නිශ්ශබ්දව

එනම් සතිමත් වීමේදී නිහඬව සිටිය යුතු බවය. තවද අවධානයෙන් සිදු කරන කටයුතු සෙමෙන් සිදු කල යුතු බවයි.

සති පුහුණුව ආරම්භ කරන විට ශබ්දවලින් තොර පරිසරයක් තෝරා ගැනීමට හැකිතාක් උත්සාහ කරන්න. කල් යත්ම ශබ්දවලින් පිරුණු තැන්වලදී පවා සතිමත් වීමට දරුවන් ඉගෙන ගනු ඇත.

ප්‍රීතියෙන් කුල්මත් වීමේ ක්‍රීඩාව යනු කුමක්ද ? (Glad Game)

දරුවන් අකමැති දෙයක් සිදුවී යැයි මොහොතකට සිතන්න. එබඳු අවස්ථාවක "හැම දෙයක්ම වෙන්නේ හොඳටයි" කියා සිතීමට දරුවාට හැකි විය යුතුයි. එසේ වන විට "සෑම කළු වලාකුලකම රිදී රේඛාව දැකීමට" එනම්, සෑම නරකක් තුලම සැඟවී ඇති හොඳ දැකීමට දරුවා පුරුදු වනු ඇත.

ප්‍රීතියෙන් කුල්මත් වීමේ ක්‍රීඩාව යනු මෙයයි.

මේ ක්‍රමය තුලින් සෑම මොහොතකම ප්‍රීතියෙන් සිටීමට දරුවා පුහුණු වනු ඇත. මානසික පසුබෑමට ලක්වූ අවස්ථාවලදී යලි සිතින් නැගී සිටීමේ හැකියාවද (Resiliense) මෙතුලින් ඔප් නැංවේ..

ඕනෑම අවස්ථාවකදී සතුටින් ජීවත් වීමට හේතුවක් දැනගැනීමට නම් එලිනෝර් එච්. පෝටර්ගේ "පොලියානා" පොත බලන්න.

දරුවා/ යෞවනයා නිතර කෝපයට පත්වේ නම්......

කිසිවක් නොකර නතරවන්න. කථා කරන්න එපා. නිහඬව මෙසේ සිතන්න;

මට තරහා දැනේ. තරහා....... තරහා....... තරහා. තරහා.තරහා. තරහා.. තරහා...... තරහා....... තර....... ත..........................

එහිදී කෝපය දැනීම ක්‍රමයෙන් වැඩිවී, අධික කෝපය වුවද දැනීමට හැක. ඉන්පසු කෝපය නොදැනී යයි. සිත සන්සුන් වේ. මෙම අත්දැකීම අත්විඳින ලෙස දරුවාට කියන්න. මේ කෝපය / තරහව කෙරෙහි සතිමත් වන ආකාරයයි.

දුක/ ශෝකය පිළිබඳ සතිමත් වන්නේ ද මේ ආකාරයටයි. (මට දුක දැනේ ...... මට දුක දැනේ .... යයි සිතන්න)

භාවනා කටයුතුවලදී සතිමත් වන්නේ කෙසේද ?

පහසු නිදහස් නිහඬ තැනක් තෝරා ගන්න. ඉඳගන්න. පොත පෙරලා ගන්න. දෙනෙත් වසා ගන්න. තත්පර 2-3 ක් හුස්ම දෙස බලා සිටින්න. 1 සිට 10 ට ගණන් කරන්න. දැන් 10 සිට 1 ට ගණන් කරන්න. තව වරක් 1 සිට 10ටත්, 10 සිට 1ටත් ගණන් කරන්න. ඔබට අවශ්‍ය නම් තව කිහිප වරක් එසේ කරන්න.

දැන් ඔබේ සිත පාඩම් කිරීමට සූදානම්. ඔබට අනික් සියළු දෙය අමතක වේවි. පොත පමණක් මතක් වේවි.

මේ සතිමත් ඉගෙනීමයි. ඔබට එය කර බලා වෙනස වටහා ගත හැකිය.

GOLDEN AWARD
Health Promoting School
Accreditation
2015

පරිච්ඡේදය 18

පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා බහුවිධ ප්‍රවේශ හඳුනා ගනිමු

හැඳින්වීම

කායික, මානසික, සමාජයීය, චිත්තවේගීය හා සදාචාරමය වශයෙන් පරිපූර්ණ සමාජයක මූලාරම්භය ළමා පරපුර වේ.

වත්මන් සමාජ ක්‍රමයේ විශේෂ ලක්ෂණයක් ලෙස භෞතිකවාදී මිණුම් දඬු කෙරෙහි ඇති දැඩි නැඹුරුව දැක්විය හැකිය. දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන් තම දූ දරුවන්ගේ උපක්‍රමෝපාය අවශ්‍යතා හා ආහාර පානමය වුවමනා නොඅඩුව ලබාදෙන්නට උත්සාහ ගනී. නිවස තුල මෙන්ම බාහිර ආයතනමය පරිසරවලදී වුවද භාණ්ඩ හා උපකරණ රැස්කිරීමට හා ඒ ඔස්සේ ඇගයීමට ප්‍රමුඛතාව ලබාදී ඇත.

එසේ වුවත් වැඩිහිටි අය, ළමා පරපුරේ මෙන්ම තම තමන්ගේ මානසික සුවතාව කෙරෙහිද අඩු සැලකිල්ලක් යොමුකරන බව පෙනී යයි.

එසේ වුවත් එවැනි දෑ අභිබවා ආදරය, කරුණාව, දයාව, සෙනෙහස, සමගිය, සහයෝගය වැනි බාහිරට නොපෙනෙන, යහපත් අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාවට අත්‍යාවශ්‍ය මානසික ගුණාංග පවතින බව දැනටමත් ඔබ දනී.

මානසික සුවයේ වැදගත්කම

මිනිසා මෙන්ම ඕනෑම ජීවියකුගේ ඒකායන අරමුණ සතුටින් ජීවත් වීමයි.

මේ සඳහා එදිනෙදා තමාට අත්විඳීමට සිදුවන කටයුතු බෙහෙවින්ම බලපෑම් කරයි. සෑම විටම දරුවන් සතුටින් තැබිය යුතුය. ඒ සඳහා ඔවුන්ට යහපත් අත්දැකීම් ලබාදිය යුතුය. **දරුවන්ට යහපත් බලාපොරොත්තු ඉටුකරගත හැකි පරිසරයක් ඇති කිරීම දෙමාපියන්ගේ, වැඩිහිටියන්ගේ වගකීමක් වේ.** එසේ තම පැතුම් ඉටු නොවීම මගින් ළමයා ඉච්ඡාභංගත්වයට පත් වේ. ඒ නිසාම අනාගතය සම්පූර්ණයෙන්ම අඳුරු කරගත් අවස්ථා ඇත.

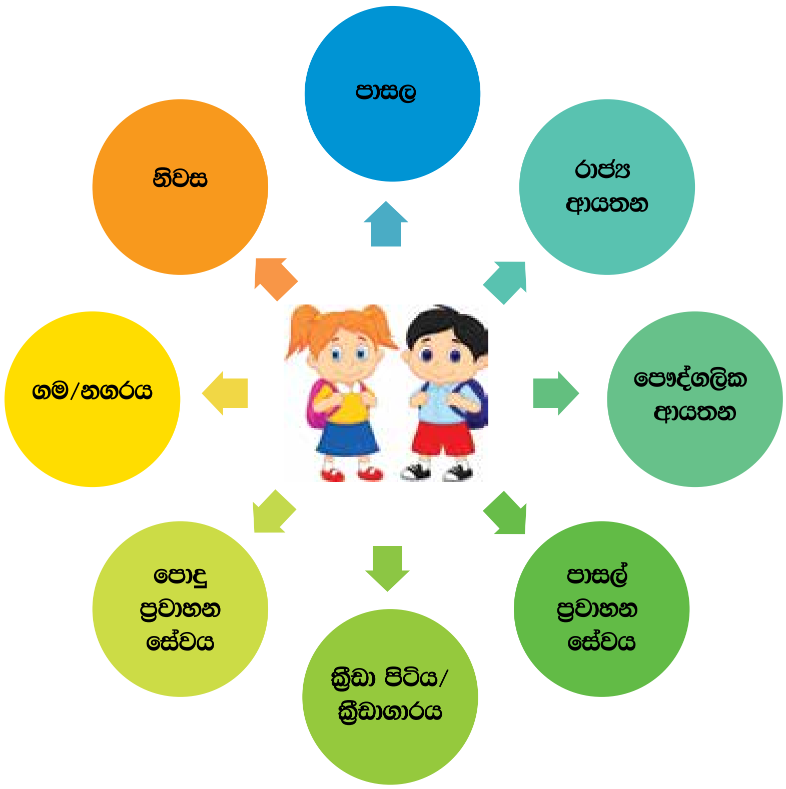
නිවස හැරුණ විට වැඩි කාලයක් දරුවා ගත කරන පාසල පාසල් පරිසරය ප්‍රසන්න වූත් සිත් ඇදගන්නා සුළු වූවක් කල යුතුය. පාසල ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වූ විට ළමුන් සතුටින් කාලය ගත කරති. ඒ නිසාම ඔවුහු ප්‍රබෝධයෙන් ඉගෙනීමේ කාර්යයෙහි නිරත වෙයි.

තවද, ගුරුවරුන්, දෙමව්පියන් හා දරුවන් අතර යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම ද ළමා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඉතා වැදගත් වේ.

ළමා මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය පිණිස බලපාන ස්ථාන

ළමා මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් වීම කෙරෙහි පහත සඳහන් ස්ථාන බෙහෙවින් බලපෑම් සිදු කරයි

- නිවස
- පාසල
- තමා ජීවත්වන ගම/නගරය
- රජයේ කාර්යාල
- පෞද්ගලික ආයතන
- පොදු ප්‍රවාහන සේවය
- පාසල් ප්‍රවාහන සේවය
- ක්‍රීඩා පිටිය / ක්‍රීඩාගාරය



ඉහත හඳුනාගත් ස්ථානවල වාසය කරන හෝ සේවය කරන පුද්ගලයින් සමග දරුවාට නිරන්තර සබඳතා පැවැත්වීම සිදුවේ.

නිවස

තමා ජීවත්වන නිවස තුල මව, පියා, අත්තම්මා, සීයා මෙන්ම සහෝදර, සහෝදරියන්ගේ ආදරය, සෙනෙහස දරුවාට නොඅඩුව ලබාදිය යුතුය.

භෞතික සම්පත් කෙතරම් පැවතියද, සුහදශීලී පවුල් පසුබිමක් නොමැතිනම්, නිවසේ වෙසෙන සියළු දෙනාටම මානසික වශයෙන් අසතුටින් ගත කිරීමට සිදුවේ. එකිනෙකා අතර නොරුස්නා ගතිය, කේන්තිය, තරහ වැනි ලක්ෂණ නිසා මානසිකව පීඩාවක්ම මිස සහනයක් ගෙන දෙන්නේ නැත. පවුලේ වෙසෙන වැඩිහිටියන්ගේ සෙනෙහස, ආදරය දරුවන් වෙත ලබාදිය යුතුය. තම වැඩිමහල් මෙන්ම බාල සොයුරු සොයුරියන්ගේද පවුල හා සම්බන්ධ වෙනත් ඥාතීන්ගේද සහාය උපකාරය අත්‍යාවශ්‍යය. **ළමයා යනු නිරන්තරවම රැකබලා ගතයුතු හා ආරක්ෂාව සලසා දියයුතු අයෙකි.** මේ නිසාම පවුලේ අන්තර් සම්බන්ධතා යහපත්වීම මගින් නිවස තුළ ප්‍රීතිමත්ව ළමයාට දෛනික කටයුතුවල නිරත විය හැක.

කුඩා කල සිටම අන්‍ය මතවලට සවන්දීම, අන්‍යයන් ගේ ජයග්‍රහණයේදී සතුටු වීම මෙන්ම දුක් වේදනා අවස්ථාවක සංවේදී වීම පිණිසත් දරුවා හැඩගන්වන්න. පවුල තුල හා වෙනත් සමාජ ආයතනවල

සාමාජිකයෙක් වන විට, ඔවුන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් පිළිබඳ වටහා දිය යුතුය. සහකම්පනයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට හුරු කිරීම තුළ මානසික සුවතාව වඩාත් සුරක්ෂිත වේ.

නිවස සහ අවට පරිසරය

සාමකාමී සහජීවනයෙන් යුත් නිවැසියන් - යෞවනයාට
අසල්වැසියන් හා සම වයස් මිතුරු මිතුරියන් සමග සබඳතා
පැවැත්වීමට ඉඩ ලබා දෙන්න.

පවුලේ හා වටපිටාවේ සාමාජිකයකු ලෙස ලොකු කුඩා වගකීම්
දැරීමට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න.

නිවසේ හා වටපිටාවේ සිදුවන කටයුතුවලට කොටස්කරුවන් වීමට ඉඩ දෙන්න.
උදා - ගෙවතු වගාවන්, උත්සව අවස්ථාවලදී
නිවස වටපිටාව සැරසීමට, උත්සව සංවිධානය කිරීමට ඉඩ දෙන්න

ජීවත්වන පරිසරය

ළමා වර්ධනයට මෙන්ම, සංවර්ධනය කෙරෙහි තම වටපිටාව හෙවත් පරිසරය විශාල බලපෑමක් සිදු කරයි. ගම හෝ නගරයේ ජීවත්වන සෑම දෙනාටම අසල්වාසීන්ගේ සහාය අවශ්‍ය වේ. ග්‍රාමීය පරිසරයේ අසල්වාසීන් වැඩි දෙනෙක් ඥාතී සම්බන්ධතා ඇති අයයි. ඥාතීන් නොවන පුද්ගලයන් සිටියද ඔවුන්ද හිතවත්කමින් සහෝදරත්වයෙන් බැඳුණු එකිනෙකා හඳුනන අය වෙති.

නාගරික පරිසරය මීට තරමක වෙනස් ස්වරූපයක් පෙන්නුම් කරයි. ඇතැම්විට තම නිවස ආසන්නයේ ජීවත්වන්නවුන් වුවද හඳුනන්නේ නැත. සබඳතාවක් පැවතියද එය ඉතාමත් සරල වූ අවස්ථාවට පමණක් සීමා වූවක් විය හැක.

ජීවත්වන පරිසරය

ගමේදී පමණක් නොව නගරයේදී ද අසල්වැසියන් සමග මිත්‍ර
සබඳතා පැවැත්වීමට දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න

සමවයස් කණ්ඩායම

ළමා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා සමවයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම අති විශාලය.

තම අවට පරිසරයේ සිටින තමාගේ වයසේ පසුවන මිතුරු මිතුරියන් සමග ඇසුරු කිරීම මගින් යහපත් ප්‍රතිඵල රාශියක් අත්කර ගනී. ඇතැම්විට තම පාසලේම ඉගෙනුම ලබන යහළුවන් වන අතර, වෙනත් පාසල්වල අධ්‍යාපනය ලබන අයවළුන්ද සිටිති. ඔවුනොවුන්ගේ අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීම තුලින් දැනුම, ආකල්ප මෙන්ම කුසලතා වර්ධනය වේ. ළමා මානසිකත්වයට මෙය ප්‍රබෝධජනක වූවකි.

කෙසේ වුවත් ළමා ඇසුර පිළිබඳ දෙමාපිය වැඩිහිටි අවධානය යොමුවිය යුතු අතර, යහපත් අන්තර් සබඳතා ඇතිකිරීම පිණිස මෙහෙයවිය යුතුය. ළමා මනස මුහුකුරා ගොස් නැති නිසා වැරදි සහගත තීරණ තීන්දු ගතහොත් එය මුළු මහත් අනාගතයටම අවාසිදායක වේ.

සමවයස් කණ්ඩායම

දරුවාට සම වයස් යහළුවන් සමග මිත්‍ර වීමට හා කාලය ගත කිරීමට දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න

ජීවිතයට බලපාන වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන් ගේ උපදෙස් ලබා ගන්න

පෙර පාසල

දරුවකු ප්‍රථම වතාවට යහළුවෙක්/ යෙහෙළියක් හඳුනා ගන්නේ පෙර පාසල තුලදීය.

මවගේ සෙනෙහස ආදරයට තරම් නොවුවද පෙර පාසල් ගුරුතුමිය ඇසුරෙහි හැදී වැඩෙන දරුවා මුල්දින කිහිපය අකමැත්තෙන් ගත කලද, පසුව තමාගේ නිවස හා සමාන බැඳීමකින් ප්‍රියජනකව කාලය ගත කරයි.

සමාජානුයෝජනයේ මුල් පියවර මේ මගින් තබන අතර, ගීත කවි ගායනය, කතන්දර කීම, සාමූහිකව ක්‍රීඩා කිරීම, කෑම බීම එකිනෙකා අතර බෙදාගෙන කෑම වැනි ගුණාංග වර්ධනය කිරීම පිණිස විශේෂ දායකත්වයක් පෙර පාසල තුලින් ලැබේ.

නිවසේ වාසය කරන සාමාජිකයින්ට අමතරව, තමාට ආදරය කරන ආරක්ෂාව සපයන, මෙන්ම සමාජීය බැඳීම් ගොඩනගන වෙනත් පුද්ගලයින් සිටින බව ළමයා ප්‍රථම වරට අවබෝධ කරගන්නේ පෙර පාසල මගිනි. පෙර පාසල තුළ ගොඩ නැංවෙන බැඳීම් මෙන්ම අධ්‍යාපනික පුරුදු හා අත්දැකීම් අනාගතය මෙහෙයවන පිය සටහන් බඳුය. මේ නිසා පෙර පාසලේදී ආදරය හා සෙනෙහස දී ආරක්ෂාවද සපයා ළමයාගේ මානසිකත්වය සතුටින් තැබිය යුතුය.

පෙර පාසල

සාමකාමී, මිත්‍රශීලී, ආදරණීය හා සහජීවනයෙන් යුත් පරිසරයක් විය යුතුය.

අනෙක් දරුවන් සමග කණ්ඩායම් වශයෙන් එක්ව කටයුතු කිරීමට දරුවාට ඉඩ ලබාදිය යුතුය. ගීත ගායනා කිරීම චිත්‍ර ඇඳීම අත්කම් හා ගෙවතු වගාව වැනි විවිධ කටයුතුවල නියැලීමට අවස්ථාව සැලසීම වටී.

පාසල

දරුවකු විධිමත් අධ්‍යාපනය ලැබීමට පිය නගන මූලික සමාජ සංස්ථාව පාසලය.

බාල පරම්පරාව වෙත සංස්කෘතිය පවරා දෙන්නේ පාසල මගින්ය. **ඉගෙනීමෙහි සරල අර්ථය චර්යාමය වෙනසක් ඇතිකර ගැනීම යන්නයි.** මෙම චර්යාමය වෙනස, එනම් හැසිරීම් රටාවේ සිදුවන වෙනස්වීම යහපත් අන්දමට විය යුතුය.

දෙමාපියන් පාසල කෙරෙහි තබා ඇති විශ්වාසය සීමා රහිතය. තමාට නොලැබුන දේ තම දරුවාට ලබාදීමේ අපේක්ෂාව සෑම දෙමාපියකුගේම අභිප්‍රාය වේ. මෙය මුදුන් පමුණුවා ගැනීම පිණිස ළමයා පාසල වෙත භාරදීම සිදුවේ.

විදුහල්පති ඇතුළු ගුරු මණ්ඩලයේ සෑම අයෙක්ම සාමූහිකව ළමයාගේ අධ්‍යාපනය නැංවීමට නොයෙකුත් ක්‍රමෝපාය දියත් කරති. මේ සියල්ල ළමයාගේ මානසික තත්ත්වය යහපත් වන අයුරින් සිදු කිරීම පාසලක ප්‍රධාන වගකීමකි.

ශාස්ත්‍රීය අංශයෙන් ඉහළ ප්‍රාප්ති මට්ටම් පෙන්නුම් කළද වත්මන් ළමා පරපුරේ වැඩි පිරිසකට තම දෛනික කාර්යයන් පවා තනිව ඉටුකරගත නොහැකි බව පෙනී යයි.

විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපනය තුල පීඩාවට පත්ව සිටින දරුවා අතෘප්තකර ජීවන රටාවකට අවතීර්ණ වී ඇත. විශිෂ්ඨ සාමාර්ථ ලබා ගනිමින් විභාග ජයග්‍රහණ පසුපස හඹායන දරුවා සමාජානුයෝගී වශයෙන් පවතින යහපත් ප්‍රතිඵල ළගාකරගෙන නැත. සුහදශීලීත්වය, අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම, අන්‍යමතවලට සවන්දීම හෙවත් සහකම්පනය ඉවසීම වැනි ගුණාංග ගිලිහී යන බවක් පෙනී යයි.

අනවශ්‍ය තරඟකාරීත්වය තුළ අසීමිත බලාපොරොත්තු ළමයාගේ මනස තුළ දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් මෙන්ම ගුරුවරුන් විසින්ද ජනිත කර ඇත.

මේ හේතු නිසා වත්මන් ළමා පරපුර බොහෝ විට අසහනකාරී බවකින් පසු වෙයි. ආතතියෙන් යුක්තය. අන්‍යයන් නුරුස්නා ගති පෙන්වයි. කලහකාරී ස්වභාවයෙන් යුක්ත වන අතර, තරහව කෝපය පිළබිඹු කරමින් සමාජය කෙරෙහි ද්වේශ සහගත ලෙස කටයුතු කරයි. ළමා මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි මෙම තත්ත්වය අහිතකර ප්‍රති විපාක ගෙන දෙන්නකි. මේ නිසා පාසල තුල ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනයෙන් ඔබ්බට ගිය කාර්යවල නිරත වීමට ළමයාට අවස්ථාව ලබාදිය යුතුය. විවේකය සෙල්ලම් කිරීම මිතුරු ඇසුරට වෙලාව වෙන් කල යුතුය.

පාසල තුල ළමයාට නිරත විය හැකි එවන් අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා	පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජ/ රතුකුරුස/ ශාන්ත ජෝන් ගිලන්රථ සේවය
මලල ක්‍රීඩා බාලක/බාලිකා	සාහිත්‍ය/ ආගමික / භාෂා/ විෂයානුබද්ධ සමිති
කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා බාලක/බාලිකා	පාසලේ වාර්ෂික දානමය පින්කම
ශිෂ්‍යභට බාලක/බාලිකා	ගුරු දෙමාපිය ඇගයීමේ උත්සව
බාලදක්ෂ / පෝතක බාලදක්ෂ	කථික/ විවාද/ දැනුම මිණුම කණ්ඩායම්
පරිසර නියමුභට කණ්ඩායම්	ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සව/ වර්ණ ප්‍රදාන
පන්ති නායක/ විෂය නායක/ ශිෂ්‍යනායක	චිත්‍ර/ නැටුම්/ සංගීත නාට්‍ය කණ්ඩායම්

ඉහත ක්‍රියාකරකම් අතරින් ක්‍රීඩා, ශිෂ්‍යයහට, බාලදක්ෂ වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන ළමයාගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය වේ. දරාගැනීමේ හැකියාව, නම්‍යතාව, වේගය, ශක්තිය හා උලැඟිතාව (agility) නැමැති ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණය යහපත්වීම මගින් කායික නිරෝගීතාව ඇති වේ. “නිරෝගී සිරුරක් තුළ නිරෝගී මනසක් පිහිටයි” යන දාර්ශනික අදහස සැබෑ බව පෙනේ. එයද ළමයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කරවීමට විශාල අත්වැලක් වනු නොවනුමානය.

පාසල

පාසල් පරිසරය මිත්‍රශීලී, සහජීවනයෙන් යුත් තරඟකාරී නොවන එකක් විය යුතුය

විෂය මාලාව පමණක් නොව විෂය පරිබාහිර ක්‍රියා සඳහා ද ඔවුන් යොමු කරන්න

විෂය මාලාව දරුවාගේ වයසට අනුරූපී විය යුතුය

දරුවන්/යෞවනයන්ට කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීමට ඉඩ දෙන්න

ඔවුන්ට වගකීම් දැරීමට හා නායකත්වය දැරීමට ඉඩ දෙන්න

ජය පරාජය විඳ ගැනීමට ඉඩ දෙන්න

තරඟය යනු ජීවිතය නොවන බව ඉගෙනීමට සලස්වන්න

අවසන් වශයෙන් පාසල යනු දරුවාට ප්‍රීතිමත්ව අත්දැකීම් එක්රැස් කර ගනිමින් ජීවිතය ඉගෙන ගැනීමට තිබෙන තැනකි

රජයේ කාර්යාල හා ආයතන

රාජ්‍ය ආයතන කාර්යාල මගින් ළමා මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කරවීම පිණිස දායකත්වය ලබාදිය හැක. නිදසුනක් වශයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය යටතේ පාලනය කෙරෙන රෝහලක් වෙත අවධානය යොමු කරමු.

තමාට හෝ දෙමාපිය වැඩිහිටියකුට ප්‍රතිකාර ගැනීමට ළමයින් දෙමාපියන් සමග රෝහලට යන අවස්ථා ඇත. එසේම ක්‍රීඩා තරඟයකට පෙර, ශිෂ්‍යහට කඳවුරු ගතවීමට පෙර වෛද්‍ය වාර්තාවක් ලබාගැනීම සඳහා ගුරුවරයෙකු සමග යන අවස්ථා ඇත. එවැනි අවස්ථාවක වෛද්‍යවරු, හෙද නිලධාරිණිය, සහායකයින් මෙන්ම අනෙකුත් කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේ උපකාර ලබා ගැනීමමට සිදුවේ. එවන් අවස්ථාවක රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලය තමාට දක්වන ලද ප්‍රතිචාර පිළිබඳ ළමයා ආකල්ප ගොඩනගා ගනී. එහිදී ලද යහපත් ප්‍රතිචාර සම්බන්ධයෙන් මානසික ප්‍රබෝධයක්ද, අයහපත් ප්‍රතිචාර අත්වින්දේ නම් මානසිකව බිඳ වැටීමක්ද ඇති වේ. රෝහල නැමැති ආයතනය සංස්ථාව එනම් රෝහල් සමාජය පිළිබඳ ළමා මනසේ පිහිටුවාගත් එම ආකල්ප ජීවිත කාලය පුරාම රැඳී පවතිනු ඇත.

අද වන විට රාජ්‍ය ආයතන හා කාර්යාල මෙන්ම ඇතැම් පෞද්ගලික ආයතන මගින්ද ළමා මානසිකත්වය ප්‍රබෝධමත් කරවන සුළු කටයුතු සිදුවේ. නිදසුන් ලෙස රාජ්‍ය බැංකු හා පෞද්ගලික බැංකු මගින් ත්‍යාග හෝ සිහිවටන ලබාදීම, ශිෂ්‍යත්ව පිරිනැමීම වැනි කාර්යය සිදු වේ. ඉගෙනීමට දක්ෂතා දක්වන ළමුන්ට මෙය ධනාත්මක ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීමට උපකාරී වේ.

එසේම කුඩා කාලයේ සිටම ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්ද ඇතිකර ගනී. හදිසි ආපදා තත්ත්වයකදී එයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට, රාජ්‍ය හෝ පෞද්ගලික ආයතන පිහිට වීම ද ළමා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම උදෙසා බලපෑම් සිදු කරයි. නිරන්තරයෙන්ම ළමයින් සතුටු වන අන්දමේ කාර්යයන් සඳහා රජය හා පෞද්ගලික ආයතන තවදුරටත් දායකත්වය ලබාදීම වටී. තමාගේ ආයතනයේ හෝ කාර්යාලයේ සේවය කරන සේවකයින්ගේ දරුවන්ගේ විශේෂ දක්ෂතා ඇගයීම හා හදිසි ආපදා සහ අසනීපවලදී

සහාය ලබාදීම මත සේවක තෘප්තිය ගොඩනැගේ. ඒ නිසාම ඔවුන්ගේ දරුවන්ගේ මානසික සුවතාව වර්ධනයට එය උපකාර විය හැකිය.

රාජ්‍ය හා වෙනත් ආයතන

සමාජය පිළිබඳ දරුවන්/යෞවනයන්ගේ ආකල්ප ඔවුන් ලබාගන්නා අත්දැකීම් මත පදනම් වේ

විවිධ ධනාත්මක අත්දැකීම් ලබාගැනීමට ඔවුන් යොමු කිරීම බලධාරීන්ගේ වගකීම වන්නේ එබැවිනි

රාජ්‍ය / වෙනත් අයතනයකට පැමිණෙන දරුවන් / යෞවනයන්ට හොඳින් සැලකීමත් ආදර්ශවත් වීමත් වැදගත්වන්නේ එබැවිනි

උදා - ඔවුන් රෝහලට / කාර්යාලයට පැමිණි අවස්ථාවකදී

මගී ප්‍රවාහන/ පාසල් ප්‍රවාහන සේවය

ළමුන් දිනපතා පාසල් යාමට, අමතර පන්ති යාමට, දෙමාපිය වැඩිහිටියන් සමග ගමන් බිමන් යාමට, පොදු මගී ප්‍රවාහන සේවය, පෞද්ගලික ප්‍රවාහන සේවය මෙන්ම වැඩිහිටියන් විසින් හඳුන්වාදෙන පාසල් ප්‍රවාහන සේවය උපයෝගී කර ගනී.

මෙසේ ගමන් කරන අවස්ථාවල ළමුන්ට බොහෝ අත්දැකීම් ලබාගැනීමට හැකිවේ. පොදු හා පෞද්ගලික ප්‍රවාහන සේවයේ බස් හා වෑන් රථවල රියදුරන් හා කොන්දොස්තරවරු තම සේවය සපයන අන්දම පිළිබඳ ළමයාගේ අවධානය යොමු වේ. ඔවුන් කතාකරන ආකාරය, හැසිරීමේ ස්වභාවය භාෂා ව්‍යවහාර ළමයා විසින් ග්‍රහණය කර ගනී.

වත්මන් පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ තරඟකාරීවත්වයක් ඉස්මතු වී ඇත. මිනිසුන් වාහනයට නංවා ගැනීම, ඔවුන්ට විධාන ලබාදීම හා ආපසු වාහනයෙන් බැස යාමට අවශ්‍ය අවස්ථාවල දක්වන ප්‍රතිචාර බොහෝමයක් මගීන්ට කටුක අත්දැකීම් ලබාදෙන සුළුය.

පෞද්ගලික බස් රියදුරන් පාසල් දරුවන් ප්‍රවාහනය කිරීමට කැමති වුවද ළමුන්ගේ පොත් බෑගය කොන්දස්තරවරයාට හිසරදයකි. බසයට ගොඩවූ මොහොතේ පටන් ළමුන්ට කෑ කෝ ගසන ඔහු, පොත් බෑගය පිළිබඳ කිසිදු සැලකිල්ලක් නොමැතිව බසයේ රාක්ක මතට විසි කරයි. මේ අතර මාසික වාර ප්‍රවේශපත්‍රයක් ලබාගෙන, ඊට අමතරව මුදලක් අතේ නොමැතිව පාසල් යන දරුවෝද සිටිති. ඇතැම් ශ්‍රී ලංගම රියදුරන් පාසල් ළමුන් අතරමග සිටිනු දැක දැක තම රථය නොනවත්වා ධාවනය කරති. මෙයට හේතුව ඒ මොහොතේ ළමුන්ගෙන් ආදායමක් නොලැබීම විය හැක.

එසේම පාසල් ප්‍රවාහන පහසුකම් සපයන රියදුරන් හා සහායකයින්ගෙන් කුඩා දරුවන්ට අනිසි බලපෑම් සිදුවන අවස්ථා ඇත. ප්‍රමාණවත් ඉඩ පහසුකම් නොමැතිවීම, ගැහැණු ළමුන් වෙත අනවශ්‍ය තෙරපීම, ගමනට නුසුදුසු තත්ත්වයේ වාහන පැවතීම, අධික වේගයෙන් ධාවනය කිරීම, ඉතා සෙමෙන් ධාවනය කිරීම වැනි කරුණු නිසා ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවේ මානසික සුවතාවට හානි ගෙන දෙයි. මුදල්මය වාසිය පමණක් පසුපස නොයා, සැබෑ වශයෙන්ම ප්‍රවාහන සේවයක් සැපයීමට යොමු වීමෙන් ද, වාහන තුළ හෝ ඉන් පිටත ළමුන්ට කටුක අත්දැකීම්වලට ගොදුරු නොවීමට වගබලා ගැනීමෙන් ද ළමා මානසික ප්‍රවර්ධනය සිදුවේ.

මගී ප්‍රවාහන/ පාසල් ප්‍රවාහන සේවය

පොදු හා පෞද්ගලික යන ප්‍රවාහන සේවා දෙකෙහිම සේවය පාසල් දරුවන්ට හොඳ සේවයක් සැපයීමට වග බලා ගත යුතුය

ආගමික සිද්ධස්ථාන

ඕනෑම ආගමකින් උගන්වන්නේ සමාජ යහපත පිණිස කටයුතු කිරීමය.

ආගමික නායකයින් පූජ්‍ය පූජක උතුමන් විසින් නිරන්තරවම තම වටපිටාව සදාචාරවත් පිරිසකගෙන් සමන්විත වනවා දකින්නට කැමතිය. කුඩා දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිණිස ආගමික මධ්‍යස්ථානවලින් විශාල කාර්යභාරයක් සිදුවිය යුතුය.

ආගමික සිද්ධස්ථාන මගින් වන්දනාමාන කිරීම, දහම් පාසල, සිද්ධස්ථාන නැරඹීම, ගීතිකා භක්ති ගීත, විවිධ පින්කම්, ඉරිද දහම් පාසල හා පල්ලිය ආශ්‍රිත ඉගෙනුම් මධ්‍යස්ථාන මගින් ළමයා සදාචාර සම්පන්න වූ ගුණ ගරුක පුද්ගලයෙකු කිරීමට උත්සාහ ගනී. මීට අමතරව සරල ජීවිත පැවැත්ම, අවිහිංසාවාදීත්වය, විනයගරුකත්ව වර්ධනය, අන්‍ය හිත සුව පිණිස කටයුතු කිරීම උදෙසා අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශකත්වය ලබා දෙයි. **ගුණවත් බව හා නොමග යෑම අඩුවීම ආගමික සිද්ධස්ථාන හා සම්බන්ධ දරුවන්ට ලැබෙන තවත් වැදගත් ප්‍රයෝජන දෙකකි.**

ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනයේ තරගකාරිත්වය සමග දෙමාපියන් මෙන්ම ඇතැම් පාසල්වල ගුරුවරුගේ අභිප්‍රාය විෂයබාහිර විෂය සමගාමී කිසිදු කාර්යයකට ළමයා යොමු නොකිරීමටය. දහම් පාසල් යැවීමටද එතරම් උනන්දුවක් දක්වන්නේ නැත. එවැනි අවස්ථාවකට හෝ සහභාගී නොකරවා ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය ලබාදීමට අමතර පන්තියකට යවන මට්ටමට පත්ව ඇත. එසේ වුවත් ළමා මානසිකත්වය ප්‍රබෝධමත්ව පවත්වා ගැනීමට සෑම විටකම ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය තුලින් පමණක් කළ නොහැකිය. ආගමික සිද්ධස්ථාන හරහා ලබාදෙන දැනුම කුසලතා හා ආකල්පමය වෙනස ජීවිත අභිවෘද්ධියට බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

එසේම ආගමික සිද්ධස්ථාන හා බැඳුණු පුද පූජා කටයුතු මෙන්ම වෙනත් ආගමික වැඩසටහන් (ගීතිකා ගායනය, ආගමික නාට්‍ය සංදර්ශන වැනි) නිසා මානසික වශයෙන් සුවතාවකට පත් වේ. මේ නිසා ළමුන් සමගින් ආගමික සිද්ධස්ථාන කරා යාමට, දෙමාපිය වැඩිහිටියන් යොමුවීම අතිශයින් වැදගත් වේ. මානසිකව සතුටු වෙමින් සැහැල්ලු දිවි පැවැත්මක් සඳහා ඒ මගින් ලැබෙන දායකත්වය ඉමහත්ය.

ආගමික පරිසරයක් තුල හැදී වැඩෙන යෞවනයා අනර්ථකාරී හා හානිකර හැසිරීම් (risk behavioß) වලට යොමු වීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවන බව විද්‍යාත්මකව සනාථ කර තිබෙන බවද මෙහිලා සටහන් කල යුතුව ඇත.

ආගමික ස්ථාන

ආගමික නායකයන් /පූජ්‍ය තුමන් සමග සමීපව කටයුතු කිරීමට
දරුවන්ට /යෞවනයන්ට ඉඩ ලබාදෙන්න

ඉරිදා දහම් පාසල /වෙනත් ආගමික ඉගැන්වීම් මධ්‍යස්ථාන වෙත
ඔවුන් යොමු කරන්න. දරුවන්ට /යෞවනයන්ට යහපත් ගතිගුණ
ඉගෙනීමට හා මානසික සුවමත්භාවයට (satisfaction) එය ඉවහල් වනු ඇත

ක්‍රීඩා පිටිය/ ක්‍රීඩාගාරය තුලින් මානසික සෞඛ්‍ය ඔප් නැංවෙන ආකාරය

පන්ති කාමරය තුල ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය සඳහා වෙහෙස දරන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ **මානසික තත්ත්වය යහපත් කරන ස්ථානයක් වශයෙන් ක්‍රීඩා පිටිය හෝ ක්‍රීඩාගාරය හඳුන්වා දීමට පුළුවන.** කිසියම් තරඟයකට පුහුණු වීම මෙන්ම තරග සඳහා සහභාගී වීමට ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසෙන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කාලය ගතකරන්නේ ඉමහත් සතුටකිනි.

මීට අමතරව සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය ඉගැන්වීමේදී පන්ති කාමරයට වඩා ක්‍රීඩා පිටිය

වෙත යාමට ළමුන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වති. විවේක කාලයේදී නිදහස් පරිසරයක දුව පැන ඇවිදීම වුවද මනසට සතුටක් ගෙන දෙන්නකි.

ක්‍රීඩා පිටියේ සිදුකරන සියලු කාර්යයන් විනෝදාස්වාදය ගෙන ඒමට හේතු වේ. සමගිය, සහයෝගය, අන්‍ය මතවලට ගරු කිරීම, අන්‍යයන්ගේ වේදනාවේදී සංවේදීව හැසිරීම, ඉවසීම, නායකත්වය දැරීම, මෙන්ම නායකත්වයට ගරු කිරීම, ජය පරාජය සමව විඳ දරා ගැනීමත්, අන්‍යයන්ගේ ජයග්‍රහණය අගය කිරීමත් පුරුදු පුහුණු වන්නේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් තුලදීය. මෙම තත්ත්වයන් ළමා මානසිකත්වය තුළ ජනිත කරවීම ක්‍රීඩා පිටිය තුළ සිදුවන සුවිශේෂී කාර්යයකි.

සැබෑ ජයග්‍රහණය යනු තමා සිටින ස්ථානය රැකගැනීම හා ඊට වඩා දක්ෂතාවකට ළඟාවීමයි. අද වන විට ප්‍රායෝගිකත්වයට වඩා වෙනස් ස්වරූප ගන්නා අවස්ථා ඇත. ළමුන්ගේ දක්ෂතා මත යැපීමට පුරුදු වූ පුහුණුකරුවන් නැමැති පිරිසක් බිහිවෙමින් සිටිති. පුහුණුකරුවන්ගේ අභිප්‍රාය වී ඇත්තේ කෙසේ හෝ තරග ජය ගැනීමටය. මේ තත්ත්වය මත ඉහත සඳහන් යහපත් ක්‍රීඩක ගුණාංග වෙනුවට ක්‍රීඩාව තුලින් බෙදී වෙන්වීමේ ස්වභාවයක් ඉස්මතු වේ. පුහුණු කරුවන්ට විනිශ්චය කරුවන්ට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන්ට පමණක් නොව තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්ට පවා තර්ජනය කරන, බැණවදින අවස්ථා දැකගත හැකිය. මෙවැන් අවස්ථා වලකාලිය යුතුය. මේ තුළ ක්‍රීඩාවෙන් ළමා මනසිකත්වයට යහපතට වඩා සිදුවන්නේ අවාසිදායකත්වයකි. ළමයාට ක්‍රීඩාව හෝ ක්‍රීඩා පිටියට ප්‍රවිශ්ට වීම හෝ අප්‍රිය ජනක විය හැකිය.

මෙවැනි අවස්ථා හොඳින් හඳුනාගෙන පාසල් ප්‍රධානීන් ගුරුවරු පුහුණුකරුවන් හා දෙමාපියන් යන සියලු දෙනා එක්වී ළමා මානසිකත්වය ප්‍රබෝධමත් වන ලෙසට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

ක්‍රීඩා පිටිය/ ක්‍රීඩාගාරය

ගත සිත ඉහිල් කරවන ස්ථානයක් විය යුතුය

තරඟකාරී ක්‍රීඩා නොව හුදෙක් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවලට
යොමු කරවන ස්ථානයක් විය යුතුය

ජනමාධ්‍ය හා නව තාක්ෂණික මෙවලම්

ළමා මානසිකත්වය කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන කරුණක් වශයෙන් මෙය හඳුන්වාදීමට පුළුවන. වර්තමාන ළමයා බෙහෙවින්ම මාධ්‍ය අතර පවතින රූපවාහිණිය කෙරෙහි යොමුවී ඇත. කුඩා කල සිටම කාටූන් හා වෙනත් ළමා වැඩසටහන් සඳහාද ක්‍රමයෙන් වයසින් වැඩෙත්ම ටෙලිනාට්‍ය චිත්‍රපට සංගීතමය වැඩසටහන් ද නැරඹීමට පුරුදු වී සිටිති. ළමයා රූපවාහිණියට ඇබ්බැහි වී සිටීම බොහෝ දෙමාපියන්ගේ චෝදනාවකි.

කෙසේ වුවද ළමයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කෙරෙහි රූපවාහිණිය ගුවන්විදුලිය මෙන්ම පුවත්පත් ද බලපෑම් කරයි. මෙහිදී මූල්‍යමය වටිනාකම් පසුපස යාම වෙනුවට ළමා රුචිකත්වයට, ළමා වර්ධනය හා සංවර්ධන අවධීන් හිදී යහපැවැත්ම උදෙසා වැඩසටහන් විකාශය කරනනේ නම් යෝග්‍ය වේ. ඒ හැරුණ විට දෙමාපියන් ගුරුවරුන් හා නිවසේ වෙනත් වැඩිහිටියන් විසින් ළමයාට ගැළපෙන වැඩසටහන් කෙරෙහි පමණක් නැඹුරු කරවීමට වගබලා ගත යුතුය.

මේ අතර නවීන තාක්ෂණයේ උච්චතම අවස්ථා වන පරිගණකය, අන්තර්ජාලය හා මුහුණුපොත (facebook) ඔස්සේ ළමා මානසිකත්වය පුබුදුවාලන මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍ය අඩාල කරවන වැඩසටහන්

ඇත. මේ තුල සැරිසරන ළමයාට තේරුම් බේරුම් කරගෙන කටයුතු කරනවා වෙනුවට අනවබෝධයෙන් යුතුව පරිහරණය කිරීම තුල වටිනා ළමා ජීවිත අහිමි වීම් පවා වාර්තා වී ඇත.

මෙවැනි අවාසනාවන්ත සිදුවීම් තුලින් පෙනී යන්නේ බොහෝ විට ගතයුතු යහපත් ක්‍රියා වෙනුවට තාවකාලික විනෝදාස්වාදය සහිත පටු ආකල්පමය තත්ත්වයන්ගෙන් ළමයා මුදවා ගත යුතු බවයි.

මේ අතර ළමා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ගුවන් විදුලියේ ප්‍රචාරය කෙරෙන ඇතැම් වැඩසටහන් වටිනා කාර්යභාරයක් ඉටුකරයි. විවිධ තේමා යටතේ අධ්‍යාපනික හා විනෝදාත්මක වැඩසටහන් ප්‍රචාරය කරයි. එසේ වුවත් වත්මන් තරගකාරී සංස්කෘතිය යටතේ එවැනි වැඩසටහන් එකම වේලාවේ ප්‍රචාරය කරයි. නිදසුනක් ලෙස එක් සේවයක වීර දුටුගැමුණු නමින් ඓතිහාසික වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක වන මොහොතේ වෙනත් සේවයක විජය රජුගේ කතා පුවත විචාරය කෙරේ. මෙවැනි තරගයක් නොමැතිව වැඩසටහන් පවත්වන්නේ නම් කෙතරම් උචිතද ?

එසේම ළමා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිණිස ක්‍රියා කරන පුවත්පත් රාශියක් ඇත. වයස් මට්ටම් අනුව ශ්‍රේණි අනුව විවිධ නම්වලින් පුවත්පත් පළ කරයි. ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපන පුවත්වලට අමතරව විනෝදාශ්වාදය ගෙනෙන ළමා කතා ප්‍රෙහේලිකා විසඳීම ආදිය ඒවායෙහි අන්තර්ගත වේ. මෙය කාලෝචිත ක්‍රියාකාරකමකි. වර්තමාන සමාජයේ සමාජිකයින්ට එල්ලවන ප්‍රබල චෝදනාවක් වන්නේ එදිනෙදා සාමාන්‍ය දැනීම අතින් පහළ මට්ටමක සිටින බවයි. ඇතැම් විට මෙය සත්‍යයක් විය හැකිය.

මේ නිසාම පුවත්පත්වල පලවන ලිපි හා වාර්තා ක්‍රමවත් අධ්‍යාපන අධ්‍යයනයකට පෙළඹවීමට යොමු කිරීම වැඩිහිටි අපගේ වගකීමකි.

යෞවන දරුවන් ඉලක්ක කරගෙන පල කරන ඇතැම් බාල නවකතාමය පුවත් පත්/ සඟරාවල අඩංගු කරුණු සැබැවින්ම ජීවිතය පිළිබඳ නිපුනතා මොට කරන ඒවා බවද සඳහන් කිරීම වටී.

මාධ්‍ය / තාක්ෂණික මෙවලම්

දෙමාපිය වැඩිහිටියන් දරුවන්ට / යෞවනයන්ට සුදුසු
වැඩසටහන් තෝරා ගැනීමට මග පෙන්විය යුතුය

සාරාංශය

පූර්ණ සෞඛ්‍ය අයත්වන "මානසික සෞඛ්‍ය" සංකල්පය ඉතාමත් අගය කල යුත්තකි. කයින් කෙතරම් නිරෝගී වුවද, මානසික සතුට සැනසීම නොමැති නම් ඉන් ඵලක් නොවේ. විශේෂයෙන් ළමා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක ඔවුන්ගේ මුළු මහත් ජීවිතය පුරාවට බලපානු ලැබේ.

ළමා මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කිරීම තුළ අනාගතය භාරගැනීමට සිටින දරු පරපුර ඉතා යහපත්, සමබර චරිතධාරීන් විය හැකිය. මොවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිණිස එක් මගක් නොව බහුවිධ පාර්ශව ඉවහල් වන බව පැවසිය යුතුය.

එසේ හෙයින් අප නොසිතන, අපගේ අවධානය යොමු නොකෙරෙන, සුළු පටු යැයි සලකන සංදර්භ තුළ සිදුකරන මහඟු කාර්ය මිල කළ නොහැකි විය හැකිය.

කෙසේ වුවද දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් මෙන්ම ගුරුවරු වන මුහුකුරා ගිය බුද්ධියකින් යුත් සැමගේ වගකීමක් වන්නේ අවස්ථාවෝචිතව තම බාල පරපුර මෙහෙයවීම බව කිව යුතුය.

නව යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම

නිවස සහ අවට පරිසරය

සාමකාමී සහජීවනයෙන් යුත් නිවැසියන් - යෞවනයාට අසල්වැසියන් හා සම වයස් මිතුරු මිතුරියන් සමග සබඳතා පැවැත්වීමට ඉඩ ලබාදෙති.
පවුලේ හා වටපිටාවේ සාමාජිකයකු ලෙස කුඩා වගකීම් දැරීමට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න.
නිවසේ හා වටපිටාවේ සිදුවන කටයුතු වලට කොටස්කරුවන් වීමට ඉඩ දෙන්න. උදා - ගෙවතු වගාවන් උත්සව අවස්ථාවලදී නිවස වටපිටාව සැරසීමට උත්සව සංවිධානය කිරීමට ඉඩ දෙන්න

පෙර පාසල

සාමකාමී මිත්‍රශීලී ආදරණීය හා සහජීවනයෙන් යුත් පරිසරයක් විය යුතුය අනෙක් දරුවන් සමග කණ්ඩායම් වශයෙන් එක්ව කටයුතු කිරීමට දරුවාට ඉඩ ලබාදිය යුතුය ගීත ගායනා කිරීම චිත්‍ර ඇඳීම අත්කම් හා ගෙවතු වගාව වැනි විවිධ කටයුතුවල නියැලීමට අවස්ථාව සැලසීම

මාධ්‍ය / තාක්ෂණික මෙවලම්

දෙමාපිය වැඩිහිටියන් දරුවන්ට / යෞවනයන්ට සුදුසු වැඩසටහන් තෝරා ගැනීමට මග පෙන්විය යුතුය.

ක්‍රීඩා පිටිය/ ක්‍රීඩාගාරය

ගත සිත ඉහිල් කරවන ස්ථානයක් විය යුතුය
තරඟකාරී ක්‍රීඩා නොව හුදෙක් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට යොමු කරවන ස්ථානයක් විය යුතුය

පාසල

පාසල් පරිසරය මිත්‍රශීලී සහජීවනයෙන් යුත් තරඟකාරී නොවන එකක් විය යුතුය
විෂය මාලාව පමණක් නොව විෂය පරිබාහිර ක්‍රියා සඳහා ද ඔවුන් යොමු කරන්න
විෂය මාලාව දරුවාගේ වයසට අනුරූපී විය යුතුය
දරුවන්/යෞවනයන්ට කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීමට ඉඩ දෙන්න
ඔවුන්ට වගකීම් දැරීමට හා නායකත්වය දැරීමට ඉඩ දෙන්න
අවසන් වශයෙන් පාසල යනු දරුවාට ප්‍රීතිමත්ව අත්දැකීම් එක්රැස් කර ගනිමින් ජීවිතය ඉගෙන ගැනීමට තිබෙන තැනකි

ආගමික ස්ථාන

ආගමික නායකයන්/ පූජ්‍ය තුමන් සමග සමීපව කටයුතු කිරීමට දරුවන්ට / යෞවනයන්ට ඉඩ ලබාදෙන්න
ඉරිදා දහම් පාසල /වෙනත් ආගමික ඉගැන්වීම් මධ්‍යස්ථාන වෙත ඔවුන් යොමු කරන්න දරුවන්ට / යෞවනයන්ට යහපත් ගතිගුණ ඉගෙනීමට හා මානසික සුවමත්භාවයට (satisfaction) එය ඉවහල් වනු ඇත

රාජ්‍ය හා වෙනත් ආයතන

සමාජය පිළිබඳ දරුවන්/යෞවනයන්ගේ ආකල්ප ඔවුන් ලබාගන්නා අත්දැකීම් මත පදනම් වේ
විවිධ ධනාත්මක අත්දැකීම් ලබාගැනීමට ඔවුන් යොමු කිරීම බලධාරීන්ගේ වගකීම වන්නේ එබැවිනි
රාජ්‍ය / වෙනත් අයතනයකට පැමිණෙන දරුවන් / යෞවනයන්ට හොඳින් සැලකීමත් ආදර්ශවත් වීමත් වැදගත්වන්නේ එබැවිනි
උදා - ඔවුන් රෝහලට / කාර්යාලයට පැමිණි අවස්ථාවකදී

ඇමුණුම I

ශක්තීන් /හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්ණාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරු දැරියන් සඳහා)

කරුණාකර සියලු ප්‍රශ්ණවලට පිළිතුරු සපයන්න. ඔබ හරියටම පිළිතුරු නොදන්නා ප්‍රශ්ණවලට වුවද, හැකි උපරිමයෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

පිළිතුරු දීමේදී තමාගේ **පසුගිය මාස හයෙහි** හැසිරීම සැලකිල්ලට ගන්න.

හරි පිළිතුර - වැරදි පිළිතුර කියා දෙකක් නැත. සියළු පිළිතුරුවලට ලකුණු ලැබේ.

දරුවාගේ නම   වයස   ගැ/පි

ප්‍රශ්ණ අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
1	මා අන් අයගේ හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදීය			
2	මා නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය			
3	මට නිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු වෙනත් අසනීප සෑදේ			
4	මා අනිකුත් ළමුන් සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම, සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි			
5	මා නිතර තදින් කේන්තියයි. කෝපවෙයි			
6	මා අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව සෙල්ලම් කරන ගතියක් ඇත			
7	මා සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. මා වැඩිහිටියන් කියන දේ පිළිපදියි			
8	මට සිතේ බොහෝ කරදර ඇත			
9	කෙනෙකු වේදානවට අසහනයට හෝ අසනීපයට පත්වූ විට මම උදව් උපකාර කරමි.			
10	මම නිතර දඟලන කෙනෙකි. මා නොසන්සුන් ගතියක් දක්වයි			
11	මට අඩුගනනේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි			
12	මා නිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි. නැතිනම් අන් අයට හිරිහැර කරයි			
13	මා නිතර දුකෙන්, කණගාටුවෙන් හෝ කඳුළු පිරි ඇසින් සිටියි			
14	මගේ වයස් අනිත් ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් මට කැමතිය			
15	මගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. මගේ සිත ඒ මේ අත දුවන සුළුය.			
16	අළුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට මට බය ගතියක් දැනේ. මගේ ආත්ම විශ්වාසය ඉක්මනින් හීන වෙයි			
17	මම, මට වඩා බාල ළමුන්ට කරුණාව දක්වමි			
18	නිතර බොරු කියනවා යැයි/වංචා කරනවා යැයි කියා මා බැනුම් අසයි			

19	මා නිතර ළමුන්ගේ හා යෞවන වයසේ අයගේ විහිළු හා හිංසනයට ලක්වේ			
20	මා නිතර අන් අයට (මවුපියන්, ගුරුවරුන්, අනිත් ළමුන්ට) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙමි			
21	මම යමක් කිරීමට පෙර සිතා බලමි			
22	මම ගෙදරින්, පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින් (මගේ නොවන දේ) සොරකම් කරමි			
23	අන් මගේ වයසේ ළමුන් ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි			
24	මට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. මා පහසුවෙන් බියට පත්වන සුළුය			
25	මා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය දක්වා කරයි. මට හොඳ අවධානයක් ඇත			

කිවයුතු වෙනත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න

A	චිත්තවේග, අවධානය ගොනු කර ගැනීම, හැසිරීම, අන් අය සමඟ සුහදත්වයෙන් සිටීම යනාදිය පිළිබඳව ඔබට ගැටළු තිබේයැයි ඔබ සිතන්නේද?	නැත	ඔව් සුළු	ඔව් තදින්ම

ඔබේ පිළිතුර ඔව් නම්, එම ගැටළු පිළිබඳ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

B	මෙම ගැටළු කොපමණද කාලයක සිට පවතී ද?	මසකට අඩු	මාස 1-5	මාස 12 ට වැඩි
C	එම ගැටළු ඔබ අසහනයට පත් කරයි ද?	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D	එම ගැටළු ඔබේ දෛනික ජීවිතයට පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී බාධා පමුණුවයි ද?			
D1	ගෙදර පිවිතයට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D2	මිතුදම්වලට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D3	පාසැල් ඉගෙනීමට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D4	විවේක කාලයේදී කරන ක්‍රියාවලට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
E	මේ ගැටළු ඔබ ආශ්‍රය කරන අයට බරක් ද? (පවුලේ අය, යහලුවන්, ගුරුවරුන්, ආදී පුද්ගලයින්ට)	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම

අත්සන (මව / පියා / භාරකරු)......................... දිනය ....

ඔබේ සහයෝගයට ස්තුතියි.

ඇමුණුම II

ශක්තීන් /හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්ණාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරුවන්ගේ දෙමවුපියන් සඳහා)

කරුණාකර සියළු ප්‍රශ්ණවලට පිළිතුරු සපයන්න. ඔබ හරියටම පිළිතුරු නොදන්නා ප්‍රශ්ණවලට වුවද, හැකි උපරිමයෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

පිළිතුරු දීමේදී තමාගේ **පසුගිය මාස හයෙහි** හැසිරීම සැලකිල්ලට ගන්න.

හරි පිළිතුර - වැරදි පිළිතුර කියා දෙකක් නැත. සියළු පිළිතුරුවලට ලකුණු ලැබේ.

දරුවාගේ නම   වයස   ගැ/පි

ප්‍රශ්ණ අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
1	දරුවා අන් අයගේ හැඟිම් සැලකිල්ලට ගනියි. ඔවුන්ගේ හැඟිම් ගැන සංවේදීය.			
2	නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය. මට එක ඉරියව්වකින් වැඩිවේලා සිටිය නොහැක.			
3	නිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු වෙනත් අසනීප සෑදේ			
4	අනිකුත් දරුවන් සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම, සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි.			
5	දරුවාට තදින් කේන්තියයි. කෝපවෙයි.			
6	දරුවා අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව සෙල්ලම් කරන ගතියක් ඇත.			
7	දරුවා සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. වැඩිහිටියන් කියන දේ පිළිපදියි.			
8	දරුවාගේ සිතේ බොහෝ කරදර ඇත.			
9	දරුවා කෙනෙකු වේදනාවට, අසහනයට හෝ අසනීපයට පත්වූ විට උදව් උපකාර කරයි.			
10	දරුවා නිතර දඟලන නොසන්සුන් ගතියක් දක්වයි.			
11	දරුවාට අඩුගනනේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි.			
12	දරුවා නිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි. නැතිනම් අන් අයට හිරිහැර කරයි.			
13	දරුවා නිතර දුකෙන්, කණගාටුවෙන් හෝ කඳුළු පිරි ඇසින් සිටියි.			
14	දරුවාගේ වයසේ අනිත් ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් දරුවාට කැමතිය.			
15	දරුවාගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. සිත ඒ මේ අත දුවන සුළුය.			
16	අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට දරුවා බය ගතියක් දක්වයි. දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය ඉක්මනින් හීන වෙයි.			
17	දරුවා ඔහුට/ඇයට වඩා බාල ළමුන්ට කරුණාව දක්වයි.			

18	දරුවා නිතර බොරු කියනවා යැයි/වංචා කරනවා යැයි කියා බැනුම් අසයි.			
19	දරුවා නිතර ළමුන්ගේ හා යෞවන වයසේ අයගේ විහිළු හා හිංසනයට ලක්වේ.			
20	දරුවා නිතර අන් අයට (මවුපියන් , ගුරුවරුන්, අනිත් ළමුන්ට) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි.			
21	දරුවා යමක් කිරීමට පෙර සිතා බලයි.			
22	දරුවා ගෙදරින් ,පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින් (ඔහුගේ නොවන දේ) සොරකම් කරයි.			
23	දරුවා තමාගේ වයසේ ළමුන් ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි.			
24	දරුවාට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. පහසුවෙන් බියට පත්වන සුළුය.			
25	දරුවා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය දක්වා කරයි. දරුවාට හොඳ අවධානයක් ඇත.			

කිවයුතු වෙනත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න

A	චිත්තවේග, අවධානය ගොනු කර ගැනීම, හැසිරීම, අන් අය සමඟ සුහදත්වයෙන් සිටීම, අන් අය සමඟ සුහදත්වයෙන් සිටීම, යනාදිය පිළිබඳව දරුවාට ගැටළු තිබේයැයි ඔබ සිතන්නේද?	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම

ඔබේ පිළිතුර ඔව් නම්, එම ගැටළු පිළිබඳ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

B	මෙම ගැටළු කොපමණද කාලයක සිට පවතීද?	මසකට අඩු	මාස 1-5	මාස 12 ට වැඩි
C	එම ගැටළු ඔබ අසහනයට පත් කරයි ද?	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D	එම ගැටළු දරුවාගේ දෛනික ජීවිතයට, පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී බාධා පමුණුවයි ද?			
D1	ගෙදර පිවිතයට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D2	මිතුදම්වලට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D3	පන්තියේ ඉගෙනීමට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D4	විවේක කාලයේදී කරන ක්‍රියාවලට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
E	මේ ගැටළු ඔබ ආශ්‍රය කරන අයට බරක් ද? (පවුලේ අය, යහළුවන්, ගුරුවරුන්, ආදී පුද්ගලයින්ට)	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම

අත්සන (මව / පියා / භාරකරු).......................... දිනය ....

ඔබේ සහයෝගයට ස්තුතියි.

ඇමුණුම III

ශක්තීන් /හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්ණාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරුවන්ගේ ගුරුවරුන් සඳහා)

කරුණාකර සියළු ප්‍රශ්ණවලට පිළිතුරු සපයන්න. ඔබ හරියටම පිළිතුරු නොදන්නා ප්‍රශ්ණවලට වුවද, හැකි උපරිමයෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

පිළිතුරු දීමේදී තමාගේ **පසුගිය මාස හයෙහි** හැසිරීම සැලකිල්ලට ගන්න.

හරි පිළිතුර - වැරදි පිළිතුර කියා දෙකක් නැත. සියළු පිළිතුරුවලට ලකුණු ලැබේ.

දරුවාගේ නම වයස ගැ/පි

ප්‍රශ්ණ අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
1	අන් අයගේ හැඟිම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟිම් ගැන සංවේදීය.(මා අන් අයගේ හැඟිම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟිම් ....)	0	1	2
2	නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය. මට එක ඉරියව්වකින් වැඩිවේලා සිටිය නොහැක. (මා නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය ....)	0	1	2
3	නිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු වෙනත් අසනීප සෑදේ (මට නිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු.........)	0	1	2
4	අනිකුත් ළමුන් සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම , සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි. (මා අනිකුත් ළමුන් සමඟ කැමැත්තෙන් ....)	0	1	2
5	නිතර තදින් කේන්තියයි. කෝපවෙයි.(මට නිතර තදින් කේන්තියයි. කෝපවෙයි.)	0	1	2
6	අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව සෙල්ලම් කරන ගතියක් ඇත. (මා අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව සෙල්ලම් ....)	0	1	2
7	සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. මා වැඩිහිටියන් කියන දේ පිළිපදියි.(මා සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. මා වැඩිහිටියන් ....)	0	1	2
8	සිතේ බොහෝ කරදර ඇත.(මට බොහෝ කරදර.........)	0	1	2
9	කෙනෙකු වේදානවට අසහනයට හෝ අසනීපයට පත්වු විට උදව් උපකාර කරයි. (මා කෙනෙකු වේදානවට අසහනයට හෝ අසනීපයට ....)	0	1	2
10	නිතර දඟලන නොසන්සුන් ගතියක් දක්වයි. (මා නිතර දඟලන නොසන්සුන්........)	0	1	2
11	මට අඩුගනනේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි. (මට අඩුගනනේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් ....)	0	1	2
12	නිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි. නැතිනම් අන් අයට හිරිහැර කරයි.(මා නිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි........)	0	1	2

13	නිතර දුකෙන් , කණගාටුවෙන් හෝ කඳුළු පිරි ඇසින් සිටියි.(මා නිතර දුකෙන් , කණගාටුවෙන්.........)	0	1	2
14	මගේ වයස් අනිත් ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් මට කැමතිය. (මගේ වයස් අනිත් ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් ....)	0	1	2
15	මගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. මගේ සිත ඒ මේ අත දුවන සුළුය. (මගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. මගේ සිත ....)	0	1	2
16	අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බය ගතියක් දක්වයි.මගේ ආත්ම විශ්වාසය ඉක්මනින් හීන වෙයි.(මා අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බිය ....)	0	1	2
17	මට වඩා බාල ළමුන්ට කරුණාව දක්වයි.(මා මට වඩා බාල ළමුන්ට කරුණාව........)	0	1	2
18	නිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා යැයි කියා බැනුම් අසයි.(මට නිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා........)	0	1	2
19	නිතර ළමුන්ගේ හා යෞවන වයසේ අයගේ විහිලු හා හිංසනයට ලක්වේ. (මා නිතර ළමුන්ගේ හා යෞවන වයසේ අයගේ විහිලු........)	0	1	2
20	මා නිතර අන් අයට (මවුපියන් , ගුරුවරුන්, අනිත් ළමුන්ට) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි. (මා නිතර අන් අයට (මවුපියන් , ගුරුවරුන්, අනිත් ළමුන්ට) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි.)	0	1	2
21	යමක් කිරීමට පෙර සිතා බලයි.(මා යමක් කිරීමට.......)	2	1	0
22	ගෙදරින් ,පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින් (මගේ නොවන දේ) සොරකම් කරයි. (මා ගෙදරින්, පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින්.......)	0	1	2
23	අන් මගේ වයසේ ළමුන් ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි. (මා අන් මගේ වයසේ ළමුන් ඇසුරු........)	0	1	2
24	මට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. පහසුවෙන් බියට පත්වන සුළුය.(මට නොයෙකුත් බියවල් ඇත.පහසුවෙන් බිය......)	0	1	2
25	මා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය දක්වා කරයි. මට හොඳ අවධානයක් ඇත.(මා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය ....)	2	1	0

කිවයුතු වෙනත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න

A	චිත්ත වේග, අවධානය ගොනු කර ගැනීම, හැසිරීම, අන් අය සමඟ සුහදත්වයෙන් සිටිම. යනාදිය පිළිබඳව ඔබට ගැටළු තිබේයැයි ඔබ සිතන්නේද?	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම

ඔබේ පිළිතුර ඔව් නම්, එම ගැටළු පිළිබඳ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

B	මෙම ගැටළු කොපමණද කාලයක සිට පවතී ද?	මසකට අඩු	මාස 1-5	මාස 12 ට වැඩි
C	එම ගැටළු ඔබ අසහනයට පත් කරයි ද	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D	එම ගැටළු ඔබේ දෛනික ජීවිතයට පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී බාධා පමුණුවයි ද?			
D1	ගෙදර ජීවිතයට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D2	මිතුදම්වලට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D3	පාසැල් ඉගෙනීමට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D4	විවේක කාලයේදී කරන ක්‍රියාවලට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
E	මේ ගැටළු ඔබ ආශ්‍රය කරන අයට බරක් ද? (පවුලේ අය, යහලුවන්, ගුරුවරුන්, ආදී පුද්ගලයින්ට)	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම

අත්සන (මව / පියා / භාරකරු)..........................   දිනය ....

ඔබේ සහයෝගයට ස්තූතියි.

ඇමුණුම IV

ශක්තීන් /හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්ණාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරුවන්, ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් හා ගුරුවරුන් සඳහා)
ලකුණු දිමේ පාටිපාටිය

SDQ ප්‍රශ්නාවලිය යනු කුමක්ද ?

වයස 4 -17 දරුවන් ගේ හැසිරීමේ/ මනෝ සමාජයීය කුසලතාවන් පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමට භාවිතා කරන, ලොව පිලිගත්, කෙටි ප්‍රශ්ණාවලියකි. මෙහි මුල් ප්‍රශ්ණාවලිය 1997 දී ගෝඩ්මාන් (Godman) විසින් සම්පාදිතයි.

වයස 4 -17 දරුවන් සඳහාත්, ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් සඳහාත්, ගුරුවරුන් සඳහාත් වෙන වෙනම ප්‍රශ්ණාවලි තුනක් ඇත.

මෙම SDQ ප්‍රශ්නාවලියේ ප්‍රශ්ණ 25 ක් අඩංගුය. ඒවා කාණ්ඩ (Scales) 6 ක් යටතේ නිර්මාණය වී ඇත. එනම් පහත දක්වා ඇති කාණ්ඩ 5 ත්, ඒවා සියල්ලේ එකතුව දක්වන කාණ්ඩයත්ය. එක් කාණ්ඩයකට ප්‍රශ්ණ 5 ක් අයත් වේ. නමුත් , මුළු අපහසුතාවල එකතුව දක්වන කාණ්ඩයක ට ප්‍රශ්න 25න් 20ක් අයත්ය. එයට අයත් නොවන්නේ සමාජ හිතකාමී කාණ්ඩයකට අයත් ප්‍රශ්ණ 5 පමණි.

ළකුණු ලබා දීමට උපදෙස්

සියළු ප්‍රශ්ණ වල පිළිතුරු සපයන්න. හරි පිළිතුර වැරදි පිළිතුර කියා දෙකක් නැත. සියළු පිළිතුරුවලට ළකුණු ලැබේ.

අවසන් ලකුණු ලබා දීමට පෙර ප්‍රශ්ණ තෝරා පිළිතුරු සැපයීම /ලකුණු දැනීමෙන් වලකින්න.

එක් කාණ්ඩයක ඇති ප්‍රශ්න 5 ට ලැබෙන ලකුණු 0 සිට 10 දක්වා පරාසයක පවතී. සියළු ප්‍රශ්ණ 5 ටම පිළිතුරු සැපයුවහොත් ලකුණු ලැබෙන්නේ 10න් 10කි. එක් කාණ්ඩයක ප්‍රශ්ණ 3කට පමණක් පිළිතුරු සපයා තිබුණොත් ලකුණු 6න් කීයද බලා, 10 න් ප්‍රතිශතය සොයා ගන්න. ප්‍රශ්ණ තුනට අඩු ගණනකට පිළිතුරු සපයා ඇත්නම්, නිගමනයකට එළඹීමට නොහැක. (උදා :-ප්‍රශ්ණ 3 කට පිළිතුරු සපයා, ලකුණු 4ක් ලබා ගත්තේ නම්, එය 7/10 ලෙස ගණනය කරගත හැක.)

ළකුණු දීමේ පටිපාටිය

ප්‍රශ්ණ අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
	චිත්ත වේගමය ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය (Emotional problems score)			
3	දරුවාට නිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු, වෙනත් අසනීප සෑදේ. (මට නිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු.........)	0	1	2
8	දරුවාගේ සිතේ බොහෝ කරදර ඇත. (මාගේ සිතේ බොහෝ කරදර.........)	0	1	2
13	දරුවා නිතර දුකෙන්, කණගාටුවෙන් හෝ කඳුළු පිරි ඇසින් සිටියි.(මා නිතර දුකෙන්, කණගාටුවෙන්.........)	0	1	2
16	දරුවා අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බය ගතියක් දක්වයි. දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය ඉක්මනින් හීන වෙයි.(මා අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බිය ....)	0	1	2
24	දරුවාට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. පහසුවෙන් බියට පත්වන සුළුය.(මට නොයෙකුත් බියවල් ඇත. පහසුවෙන් බිය.......)	0	1	2
	හැසිරීමේ ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය (Conduct problem score)			
5	දරුවාට නිතර තදින් කේන්තියයි. කෝපවෙයි.(මට නිතර තදින් කේන්තියයි. කෝපවෙයි.)	0	1	2
7	දරුවා සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. වැඩිහිටියන් කියන දේ පිළිපදියි.(මා සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. මා වැඩිහිටියන් ....)	2	1	0
12	දරුවා නිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි. නැතිනම් අන් අයට හිරිහැර කරයි.(මා නිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි........)	0	1	2
18	දරුවා නිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා යැයි කියා බැනුම් අසයි.(මට නිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා........)	0	1	2
22	දරුවා ගෙදරින්, පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින් (මගේ නොවන දේ) සොරකම් කරයි. (මා ගෙදරින් ,පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින්.......)	0	1	2
	අධි ක්‍රියාකාරීත්වය වැනි ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය (Hyperactivity score)			
2	දරුවා නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය. එක ඉරියව්වකින් වැඩිවේලා සිටිය නොහැක. (මා නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය ....)	0	1	2
10	දරුවා නිතර දඟලයි. නොසන්සුන් ගතියක් දක්වයි. (මා නිතර දඟලන නොසන්සුන්........)	0	1	2
15	දරුවාගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. දරුවාගේ සිත ඒ මේ අත දුවන සුළුය. (මගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. මගේ සිත ....)	0	1	2
21	දරුවා යමක් කිරීමට පෙර සිතා බලයි. (මා යමක් කිරීමට.......)	2	1	0
25	දරුවා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය දක්වා කරයි. දරුවාට හොඳ අවධානයක් ඇත.(මා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය	2	1	0

	මිත්‍ර සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය (Peer problem score)			
6	අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. දරුවා තනිව සෙල්ලම් කරන ගතියක් ඇත. (මා අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව ....)	0	1	2
11	දරුවාට අඩුගනනේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි. (මට අඩුගනනේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් ....)	2	1	0
14	දරුවාගේ වයසේ අනිත් ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් දරුවාට කැමතිය. (මගේ වයස් අනිත් ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් ....)	2	1	0
19	දරුවා නිතර ළමුන්ගේ හා යෞවන වයසේ අයගේ විහිලු හා හිංසනයට ලක්වේ. (මා නිතර ළමුන්ගේ හා යෞවන වයසේ අයගේ විහිලු........)	0	1	2
23	සම වයසේ ළමුන් ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් දරුවා වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි. (මා අන් මගේ වයසේ ළමුන් ඇසුරු........)	0	1	2
	සමාජ හිතකාමී සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය (Pro social score)			
1	දරුවා අන් අයගේ හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදීය.(මා අන් අයට හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟීම් ....)	0	1	2
4	අනිකුත් ළමුන් සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම, සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි. (මා අනිකුත් ළමුන් සමඟ කැමැත්තෙන් ....)	0	1	2
9	කෙනෙකු වේදනාවට, අසහනයට හෝ අසනීපයට පත්වූ විට දරුවා උදව් උපකාර කරයි. (මා කෙනෙකු වේදනාවට අසහනයට හෝ අසනීපයට........)	0	1	2
17	දරුවා ඔහුට /ඇයට වඩා බාල ළමුන්ට කරුණාව දක්වයි. (මා මට වඩා බාල ළමුන්ට කරුණාව........)	0	1	2
20	දරුවා නිතර අන් අයට (මවුපියන්, ගුරුවරුන්, අනිත් ළමුන්ට) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි. (මා නිතර අන් අයට (මවුපියන්, ගුරුවරුන්, අනිත් ළමුන්ට.......)	0	1	2

කිවයුතු වෙනත් වැදගත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න.

ප්‍රශ්නාවලියට අනුව දරුවකුට මානසික/මනෝ සමාජයීය ගැටළුවක් ඇති බව සැක කරන්නේ කෙසේද?

ප්‍රශ්නාවලියට ලකුණු ලබා දුන් පසු පහත වගුවේ පරිදි එක් එක් කාණ්ඩයට අදාල ලකුණු කාණ්ඩ ගත කරන්න. ඒ ඒ කාණ්ඩයට අදාලව ලබාගත් ලකුණු සඳහා අර්ථකතන පහත වගුවේ දැක්වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන් සඳහා දෙවරක් ක්‍රමාංකනය කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නාවලියට අනුව, සාමාන්‍ය හා අසාමාන්‍ය දරුවන් වෙන්කර ගත හැක. 80 % ක් දරුවන් සාමාන්‍ය වන අතර, 10 % ක් අසාමාන්‍ය දරුවන් වේ. අතරමැදි කාණ්ඩයට වැටෙන 10 % ක් දරුවන් පිළිබඳව යලි යලිත් සලකා බලනු වටී.

වයස 4 -17 දරුවන් සඳහා ලකුණු කාණ්ඩ සහ ඒවා අර්ථකතනය

කාණ්ඩය	ප්‍රශ්ණ ගණන	මුළු ලකුණු ගණන	අයත් ප්‍රශ්ණ
මුළු අපහසුතාවල එකතුව	20	40	මීට අයත් නොවන්නේ සමාජ හිතකාමී කාණ්ඩයකට අයත් ප්‍රශ්ණ 5 පමණි
චිත්ත වේගමය ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	5	10	3 8 13 16 24
හැසිරීමේ ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	5	10	5 7 12 18 22
අධි ක්‍රියාකාරීත්වය වැනි ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	5	10	2 10 15 21 25
මිත්‍ර සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	5	10	6 11 14 19 23
සමාජ හිතකාමී සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	5	10	1 4 9 17 20

	සාමාන්‍යය	අතරමැදි කාණ්ඩය	අසාමාන්‍යය
දෙමව්පියන් විසින් සම්පූර්ණ කරන ලද SDQ ප්‍රශ්ණාවලිය			
මුළු අපහසුතාවල එකතුව	0-13	14-16	17-40
චිත්ත වේගමය ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-3	4	5-10
හැසිරීමේ ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-2	3	4-10
අධි ක්‍රියාකාරීත්වය වැනි ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-5	6	7-10
මිත්‍ර සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-2	3	4-10
සමාජ හිතකාමී සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	6-10	5	0-4
ගුරුවරුන් විසින් සම්පූර්ණ කරන ලද SDQ ප්‍රශ්ණාවලිය			
මුළු අපහසුතාවල එකතුව	0-11	12-15	16-40
චිත්ත වේගමය ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-4	5	6-10
හැසිරීමේ ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-2	3	4-10
අධි ක්‍රියාකාරීත්වය වැනි ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-5	6	7-10
මිත්‍ර සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-3	4	5-10
සමාජ හිතකාමී සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	6-10	5	0-4
දරුවන් විසින් තනිව සම්පූර්ණ කරන ලද SDQ ප්‍රශ්ණාවලිය			
මුළු අපහසුතාවල එකතුව	0-15	16-19	20-40
චිත්තවේගමය ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-5	6	7-10
හැසිරීමේ ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-3	4	5-10
අධි ක්‍රියාකාරීත්වය වැනි ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-5	6	7-10
මිත්‍ර සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	0-3	4-5	6-10
සමාජ හිතකාමී සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය	6-10	5	0-4

ඔබේ සහයෝගයට ස්තූතියි.

ඇමුණුම V

ස්නැප් IV (SNAP IV)

(ගුරුවරුන් සහ දෙමව්පියන් සඳහා ඇගයීම් සටහන (Rating Scale)

සම්පාදක - ජේම්ස් එම්. ස්වෙන්සන්, (James M. Swanson)
පී. එච්. ඩී., කැලිෆෝනියා විශ්වවිද්‍යාලය

දරුවාගේ නම			
ගැහැණු/පිරිමි	වයස	පන්තිය	දිනය
පිළිතුරු සැපයුවේ (මව/පියා/භාරකරු)			
ලිපිනය			
ගුරුවරයා (පන්ති භාර/විෂය භාර ගුරුතුමා/තුමිය)			
පන්තියේ සිටින ළමුන් ගණන		අධ්‍යාපනය (සාමාන්‍ය/විශේෂ)	

ඇගයීම් සටහන මගින් ආවරණය කල කාල පරිච්ඡේදය- පසුගිය සතිය /මාසය /වර්ෂය /මුළු ජීවිත කාලයම

අංකය	සෑම ප්‍රශ්නයකටම වැඩිපුර ගැලපෙන එක පිළිතුරක් පමණක් ලකුණු කරන්න	කොහෙත්ම නැත	මද වශයෙන්	නිතර පවතී	බොහෝ සේ පවතී
1	පාසැල් වැඩට නිසි අවධානයක් යොමු නොකරයි. නොසැලකිලිමත් කමින් වැරදි සිදුවේ				
2	යම් වැඩක් කෙරෙහි අවධානය රඳවා ගැනීම අපහසුය				
3	කථා කල විට නෑසුනා සේ සිටී				
4	පාසල් වැඩ හා පැවරුම් නිමකිරීමටත් උපදෙස් නිසිලෙස පිළිපැදීමටත් අපහසුය				
5	තමාගේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිවෙලට සැලසුම් කර ගැනීම අපහසුය				
6	අවධානයෙන් යුක්තව කල යුතු කාර්යන්වලට අකමැතියි. නැත්නම් මග හරී				
7	නිතර තමා පාවිච්චි කරන දේ නැති කර ගනී (සෙල්ලම් බඩු පැන්සල් මකනය පොත්පත්)				
8	පිටතින් ඇසෙන හෝ දකින දේවලින් ඉක්මනින් අවධානය කැඩේ				
9	එදිනෙදාට කලයුතු වැඩ නිතර අමතක කරයි				
10	නිතර දඟලයි /එකතැන වාඩිවී සිටීම අපහසුය				
11	එක තැන වාඩිවී සිටිය යුතු අවස්ථාවල අසුනෙන් නැගිටියි /පන්ති කාමරයෙන් ඉවතට යයි				
12	නුසුදුසු තැන්වලදී දුවයි හෝ උඩවල්වල නගී				
13	සන්සුන්ව සෙල්ලමක හෝ විනෝදාංශයක යෙදීම අපහසුය				
14	නිතර එහා මෙහා ඇවිදියි පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය				
15	පමණට වඩා කතා කරයි				
16	ප්‍රශ්ණයක් අසා නිමවීමටත් පෙර උත්තරය කියා කෑ ගසයි				
17	තමාගේ වාරය එනතුරු ඉවසා නොසිටියි				
18	නිතර අනුන්ගේ කතාවට බාධා කරයි හෝ වැඩට බාධා කරයි				

ස්නැප් IV (Snap IV) ළකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking Scheme)

පහත පරිදි පිළිතුරුවලට ළකුණු ලබා දෙන්න. සෑම ප්‍රශ්ණයකටම සමාන ළකුණු ලැබේ

කොහෙත්ම නැත	මද වශයෙන්	නිතර පවතී	බොහෝ සේ පවතී
0	1	2	3

ස්නැප් පරීක්ෂාව මගින් ADHD හඳුනා ගැනීම

	ළකුණු එකතුව	ප්‍රතිශතය	ගුරුවරයාගේ පිළිතුර අනුව	දෙමාපියන්ගේ පිළිතුර අනුව
ADHD අනවධානය (ADHD Inattention) (1-9 අයිතම සියල්ලේ එකතුව අයිතම ගනනින් බෙදන්න)			2.56	1.78
ADHD අධික්‍රියාකාරී බව හා ආවේගශීලී බව (ADHD Hyperactive and Impulsive) (10-18 අයිතම සියල්ලේ එකතුව අයිතම ගනනින් බෙදන්න)			1.78	1.44
ADHD මිශ්‍ර බව (ADHD Combined) (1-18 අයිතම සියල්ලේ එකතුව අයිතම ගනනින් බෙදන්න)			2.00	1.67

Univeßity Psychological Medicine Unit, Lady Ridgeway Hospital for Children, Colombo

ඇමුණුම VI
අධික්‍රියාකාරීත්වය පෙන්වන දරුවන් හඳුනා ගන්න - ගුරුවරුන්ට උපදෙස්

පන්තියේ සැලැස්ම

- පන්තියේ ඉදිරියෙන්ම වාඩිකර ගන්න
- සාමාන්‍යයෙන් සන්සුන් දරුවන් දෙදෙනෙක් දෙපැත්තෙන් වාඩිකරවන්න
- නිතර ඔහුගේ මුහුණ බලන්න
- ඔහුගේ අවධානය ඔබ කෙරෙහි රඳවා ගැනීමට උත්සාහා කරන්න

පිළිවෙළ හා නීති වැදගත් බව සලකන්න

- දෛනික ක්‍රියාවලිය එසේම පවත්වා ගැනීමට බලන්න
  හදිසියේ වෙනස් වන රටාවන්ට හැඩ ගැස්ම මෙම ළමුන්ට අපහසුය
- ඔහුගෙන් බලාපොරොත්තු වන ක්‍රියාකාරකම් හා හැසිරීම් පැහැදිලිව දක්වන්න
- ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වූ විට එවලේම ප්‍රශංසා කරන්න
- නොපිළිගත හැකි හැසිරීම් එවලේම සඳහන් කරන්න. ඒවා නැවැත්වීමට පැහැදිලි පියවරක් ගන්න

අවධානය හා මතකය දියුණු කිරීමට උපක්‍රම යොදා ගන්න

- කළයුතු ක්‍රියාකාරකම්වල ලැයිස්තු සකස් කර නිමකල කාර්යයන් හරි ලකුණකින් සඳහන් කරන්න
- වචනයෙන් කියන දේ පැහැදිලි කිරීමට සටහන් පින්තූර වැනි දේ යොදා ගන්න
- උගන්වන දේ කෙටි පියවරවලට කඩාගන්න. එක් පියවරක් සාර්ථකව නිමකල විට පමණක් ඊළඟ පියවරට යන්න

ඇමුණුම VII

ADHD සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන දරුවන් සඳහා ගෙදර වැඩ (Home Work) කිරීමට දෙමාපියන්ට අත්වැලක්

1. ගෙදර වැඩ සඳහා වෙන්වූ වෙනම ස්ථානයක් හා නිශ්චිත වේලාවක් යොදා ගන්න. බොහෝ සවස් වන තුරු බලා නොසිටින්න.

2. ගෙදර වැඩ කිරීම සඳහා දරුවා සංවිධානය කරන්න. ගෙදර වැඩ සඳහා ගත කලයුතු කාලය සම්පූර්ණ වන තෙක් කිසිම කාර්යයන් සදහා එතනින් බැහැර නොවන බව දන්වන්න. වතුර බීමට, වැසිකිලි යාමට අවශ්‍ය නම් එය මුලදී ඉවර කල යුතු බවත් දන්වන්න. අවශ්‍ය පොත් පත් එකතු කර ගන්න. දරුවාගේ අවධානය කැඩෙන අනවශ්‍ය දේ බැහැර කරන්න.

3. ගෙදර වැඩ කරන කාලය තුල දරුවාගේ අවධානය කැඩෙන ලෙස ඔබ අතින් සිදුවිය හැකි දේ වලක්වා ගන්න. උදා - නැගිට වැඩකට යාම, දුරකතනය පාවිච්චි කිරීම, වෙන අය සමග කථා කිරීම, රූපවාහිනිය (නිමා දමන්න)

4. බොහෝ පැවරුම් ඇත්නම් ඒවා පහසුවෙන් කල හැකි කොටස්වලට බෙදා ගැනීමට දරුවාට සහාය වන්න

5. පැවරුම් පටන් ගැනීමට දී ඇති උපදෙස් දරුවා සමග එක්ව කියවන්න. මුල් කොටස් සදහා එක්ව පිලිතුරු සපයන්න. ඊට පසු දරුවා දිගටම වැඩ කරගෙන යන ආකාරය ගැන අවධානයෙන් සිටින්න. දරුවා සමග දිගටම රැඳී සිටින්න.

6. දරුවා වැඩ කරන ආකාරය ගැන විමසිල්ලෙන් සිටින්න. දිගටම කරගෙන යන්න දිරි ගන්වන්න, ප්‍රශංසා කරන්න. අවශ්‍ය තැනදී සහාය වන්න. නමුත් දරුවා වෙනුවෙන් වැඩ කිරීමට ඉදිරිපත් නොවන්න.

7. වැරදි දුටු විටදී විවේචනය නොකරන්න. නිවැරදි කර ගැනීමට උදව් කරන්න. දරුවාගේ පැවරුම් වැරදි රහිතව පිළිවෙලට සම්පූර්ණ කර දීම ඔබට අයිති වගකීමක් නොවන බව තේරුම් ගන්න.

8. ගෙදර වැඩ සදහා දිගු කාලයක් දරුවා රදවා ගැනීමට සිදුවේ නම්, අතර මැදදී කෙටි විවේකයක් ලබා දෙන්න. ගෙදර වැඩ සම්පූර්ණ කල පසු දරුවාට කැමති දෙයක් කළ හැකි බව මතක් කර දීමෙන්, ඔහුව වැඩි වේලාවක් රඳවා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

9. මුළු සතිය තුලම නියමිත ආකාරයට ගෙදර වැඩ කිරීමෙන් වාසි ලබා ගැනීමට දරුවාට යෝජනා කරන්න. උදා - සති අන්තයේ විනෝද වීමට හා සෙල්ලම් කිරීමට වැඩි ඉඩකඩක් ලැබීම

10. විභාග සදහා සූදානම් වීමට දරුවාට උදව් කරන්න. දරුවා සමග පාඩම් කරන්න. විෂය කරුණු විවිධ කෝණවලින් සාකච්ඡා කරන්න.

11. කියවීම අපහසු නම් දරුවා සමග ශබ්ද නගා කියවන්න. නිවැරදිව ලිවීමට සහාය වන්න.

12. නිමකල ගෙදර වැඩ පාසලට ගෙන යාමට දරුවාට මතක් කරන්න. එසේ කලේදැයි බලන්න.

13. දරුවා ලවා ගෙදර වැඩ කරවා ගන්න. වැඩ පිළිවෙල ගැන ගුරුතුමිය දැනුවත් කරන්න.

14. හැකිනම් පන්තියේ වගකීමෙන් වැඩ කරන දරුවකු සමග ඔබේ දරුවා දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ කරවා දෙන්න.

15. දරුවාගේ හෝම් වර්ක් පිළිබඳව ක්‍රියා කිරීමට ඔබට අපහසු නම්, වෙනත් සුදුසු කෙනෙකුගේ සහාය ලබා දෙන්න. තනි පුද්ගලයෙක් දරුවා සමග වැඩ කිරීම වඩා වාසි දායක බව සලකන්න.

ඇමුණුම VIII
පිළිතුරු සමග අදාල ජීවන නිපුනතාවේ අංකය දක්වා ඇත

1. රුචින්

   පාඩම් වැඩ සඳහා කාල සටහනක් සකසා ගන්න

   තමන් යන පන්තිවලින් අත්‍යාවශ්‍ය ඒවා තනියම තෝරා ගන්න

   පාඩම් කිරීමට සුදුසු වේලාවක් හා ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. මෙය හැකි තරම් අන් අයට කරදර නොවන ස්ථානයක් විය යුතුය

   තම වැඩ කාල සටහන, පන්ති විභාග, ආදිය ගැන අම්මා තාත්තා ඇතුළුව ගෙදර සියලු දෙනා දැනුවත් කරන්න

   මව්පියන් සමගද කතා කර අනවශ්‍ය පන්ති නවතා දමන්න

   රූපවාහිනියේ නැරඹීමට අත්‍යාවශ්‍ය වැඩසටහන් පමණක් තෝරා ගැනීමට ගෙදර සැම එකග කරවා ගන්න අනෙක් වේලාවට රූපවාහිනිය නිවා දමන්න

   රූපවාහිනිය සාලය මැද නොව කාමරයක හෝ කුස්සියේ තැබීමට සහ ශබ්දය අඩුවෙන් එය නැරඹීමට සැමදෙනා එකග කරවා ගන්න හැකිනම් රුචින්ට බාධක අඩු වෙනත් ස්ථානයක ඇති කාමරයක් දෙන්න.

   පවුලේ සාමාජිකයින්ට උදව් කිරීම වෙනුවෙන් නැවත නැවතත් ස්තූති කරන්න.

2. විකසිතා

   පාසලට සුදු ගවුම සපත්තු කොණ්ඩය ගොතා පාසල් සම්ප්‍රදාය අනුව

   අද සවස පන්තියට ටයි පටිය ඉවත්කර සුදු ගවුමින්ම ගියොත් හොඳද ? අම්මටත් ලේසියි නේද ?

   (නැතහොත් ගෙදර ඇවිත් යලි පන්ති යනවානම් ටී ෂර්ට් එකක් එක්ක පන්සල් යන සුදු සායම ඇන්දොත් ?)

   පන්සලට සුදු සායක් සුදු ටී ෂර්ට් එකක් මේක් අප් නැතිව
   රාත්‍රියට ඩෙනිමක් එක්ක පන්ති ඇඳපු ටී ෂර්ට් එකම ඇන්දොත් හොඳයි නේද ?

3. අෂිනි
   අෂිනිගේ අනාගත බලාපොරොත්තුව කව්රුන් වීමද ? (උදා- 1 ගුරුවරියක්)
   අෂිනි කැමති කුමන විෂයටද ?
   අනාගත බලාපොරොත්තුව මුදුන් පත් කරවා ගැනීමට කල යුතු විෂය ධාරාව කුමක්ද ?

   කෙතරම් උසස් ලකුණු / ලකුණක් ඒ සඳහා අවශ්‍යද ?

   අෂිනි ගේ හැකියාවන් දක්ෂතාව අනුව කල හැකි විෂය මොනවාද ?

ඉහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වගුවක සටහන් කරන්න. අෂිනි ගේ තනි පිළිතුරු අම්මාගේ පිළිතුරු තාත්තාගේ පිළිතුරු හිතවත් ගුරුතුමියගේ පිළිතුරු වෙනත් වැඩිහිටයන්ගේ දන්නා හඳුනන ගුරුවරියක සමග කතාකර ඔවුන් සැමගේ පිළිතුරු ද ලියන්න.

පිළිතුරු සසඳන්න

වැඩිහිටියන් සමග යලි කතාකර විෂය තෝරා ගන්න

මෙය යෞවනයන් විසින් තනිව පිළිතුරු නොසෙවිය යුතු ප්‍රශ්නයකි

4. සිනලි

විමුක්ති නිසා සිදුවූ ගැටළුව හඳුනා ගැනීම

ෆේස්බුක් බලා ඡායාරූප නැරඹීම

ගැටළුවේ ගැඹුර වටහා ගැනීම - ඡායාරූප ගණන ඒවා මොනවාද? අන් අයටත් යවලාද ලිංගිකව අපහාසාත්මකද ආදී ....වශයෙන්

සිදුවූ ගැටළුවේ අතුරුඵල වටහා ගැනීම අපකීර්තිය අධ්‍යාපනයට බාධා වීම

හිතවත් වැඩිහිටි අය/ අයකු සමග සාකච්ඡා කල යුතු බව හඳුනා ගැනීම

සාකච්ඡා කල හැකි අය හඳුනා ගැනීම - අම්මා තාත්තා ගුරුවරු වෙනත්

ඉක්මනින් සාකච්ඡා කිරීම

එක් එක් අයගෙන් එක් එක් ගැටළුවට ලැබුණු පිළිතුරු වගුවක සටහන් කිරීම

පිළිතුරු සසඳා බැලීම

ඉක්මනින් කල යුතු දේ අය සමග සාකච්ඡා කිරීම - පන්තිභාර ගුරුතුමියට කීම විදුහල්පතිවරයාට කීම වෑන් රථය තුල නිහඬව සිටීම වෙනත් ක්‍රමයකින් ටික දිනක් පාසල් යාම

ඔවුන්ගේ උදව් ඉල්ලීම

තනිව දෙමාපියන්ට කීමට බැරි නම් ඔවුන්ගේ උදව් ඇතිව දෙමාපියන්ට කීම

පාසලින් ගැටළු ඇති වීමට පෙර පාසල් ගුරුවරුන් සමග කතා කිරීම

විමුක්ති සමග කතා කර මෙය නවතන ලෙස ඉල්ලීම

සමාජයේ නිහඬව සිටීම සිලු ගිනි නිවී යයි

පාසල් වෑන් රථයේ මිතුරන්ට කීම ? ඔවුන් අපහාස කරනවානම් ?

දිගින් දිගටම විමුක්තිගෙන් බාධා සිදු වේ නම් ඔහුගේ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම

අධ්‍යාපනයට කිසිසේත් බාධා නොකර ගැනීම

(දින 1-2 ඇතුලත පිළිතුරු සෙවිය යුතු පැනයකි)

5. උමාලි

(විනාඩි 1-2 කින් පිළිතුරු ලබාගත යුතු පැනයකි)

සිදුවිය හැකි අනතුර/ අනතුරු හඳුනාගැනීම - අතවර අනවශ්‍ය බිය අපකීර්තිය

ක්ෂණික තීරණයක් ගැනීම - පාර දිගේ නොයෑම නතර වීම ආපසු යාම

ක්ෂණිකව උදව් ඉල්ලීම - අසල නිවසකින් කඩයකින් දුරකථන ඇමතුමක්........

උදව් ලබා ගැනීම

ඉදිරියට මෙබඳු ගැටළු ඇති වීම වලක්වා ගැනීම

6. දිනිඳු

දානයක් දීමේ අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීම

දානය නිවසේ දෙනු ලබන්නේ ද පන්සලට ගෙනගොස් පූජා කරන්නේද යන වග දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන් සමග සාකච්ඡා කිරීම

මෙම දානමය අවස්ථාව සංවිධානය කිරීම අසනීපයෙන් පසුවන තාත්තා කෙසේ දරාගනීද යන බව සිතා බැලීම

වියදම් පිළිබඳ තීරණය කිරීම

දානයක් සූදානම් කලයුතු ආකාරය පිළිබඳ විවිධ අයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම - දෙමාපියන් ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩිහිටියන් මිතුරන් යනාදී දානයට උදව් කරගත හැකි අය තීරණය කිරීම

දානයේ විවිධ අවස්ථා විස්තරාත්මකව ලැයිස්තුගත කිරීම

සිදුවිය හැකි මුළු වියදම ගණන් හදා බැලීම

වඩාත්ම වැදගත් දේ තීරණය කිරීම

අනවශ්‍ය දේ/ වියදම් කපා හැරීම

අවසාන මොහොත වන තෙක් නොසිට හැකිතාක් වැඩ කටයුතු කලින් නිම කිරීම

අවශ්‍ය දේ එක් රැස් කිරීම

ආරාධිතයන්ට ආරාධනා කිරීම (අවම ප්‍රමාණයක්)

උදව් කළ හැකි අයගෙන් උදව් ලබා ගැනීම

දානය දීමෙන් පසු ප්‍රගති සමාලෝචනයක් සිදු කිරීම

7. මිතුරන්

මිතුරන්ගේ ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම විනිශ්චය කිරීම

ඔබගේ මතය පිළිබඳ තීරණයකට පැමිණෙන්න

ඔබගේ මතය මිත්‍රශීලීව ඉදිරිපත් කරන්න

නමුත් තම මතය ඉදිරිපත් කිරීම වඩා හානිදායී ප්‍රතිඵලයක් ඇති කරයි නම් හෝ එසේ තම මතය ඉදිරිපත් කළ ද මිතුරන්ව නැවැත්විය නොහැකි නම් නිශ්ශබ්දව සිටින්න

ඔබට ඔවුන් සමග යෑමට සිදුවේ නම් ඔබ මත්පැන් බොන බවට බොරුවට හගවන්න

ඔබ ඔවුන් මග හැර යාමට තීරණය කළේ නම් පිළිගත හැකි හේතුවක් ඉදිරිපත් කරන්න

උදා- වෙනත් වැදගත් ගමනක් වැඩක් ඇති බව

මව නිරතුරු විමසිල්ලෙන් සිටින බව

පියාගෙන් බැණුම් ඇසීමට සිදුවන බව

කිසිම විටක ඔබගේ මතය වෙනස් නොකරන්න

8. කවිතා

මෙය දීර්ඝ කාලීන ක්‍රියාවලියකි තරබාරු බවට හේතු විමසා බලන්න

සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වූ පෙළ පොත් අන්තර්ජාලය ගුරුවරු වෛද්‍යවරු යන අයගෙන් අසා දැනගෙන ප්‍රශ්න ගැඹුරින් විශ්ලේශණය කරන්න

ක්ෂනික ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය විශ්ලේෂණය කරන්න

ව්‍යායාම නොමැතිව එකතැන සිටින කාලය විශ්ලේෂණය කරන්න

තරබාරුකමේ කෙටිකාලීන හා දිගු කාලීන අහිතකර ප්‍රතිඵල සොයා බලන්න

ඇයගේ ආහාර පුරුදු

ක්‍රියාකාරී භාවය හා හැසිරීම

වෙනස් කළ යුතු ද යන බව තීරණය කරන්න

පිරිස සමග සාකච්ඡා කර ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සකසන්න

ධනාත්මක ප්‍රතිඵලයක් සඳහා කණ්ඩායම් මතය වෙනස් කරන්න

ඔවුන්ගේ හැසිරීමද වෙනස් කරන්න

9. අමන්දි

ප්‍රශ්නය හඳුනාගන්න - ගුරුවරයා සිසුවිය අපයෝජනය කිරීම

අපයෝජනය නිසා සිදුවන මානසික බලපෑම්

අධ්‍යාපනයට සිදුවන බාධා පැවසීම

මවට පැවසීම නිසා අත්වන ප්‍රතිඵල

පංතිය නවතා ගුරුවරයාගේ හැසිරීම ඔහුගේ මවට පැවසීම

මවට නොපැවසීම නිසා සිදුවන ප්‍රතිඵල

පංතියට දිගටම සහභාගී වීම

මව හා ඇයගේ මිතුරිය අතර ප්‍රශ්න ඇති නොවීම

අනාගතයේදී ඇතිවන අපයෝජන විඳ දරා සිටීමට සිදුවීම

මෙවැනි අවස්ථා මීට පෙර සිදු වී තිබේද යන වග මිතුරියන්ගෙන් දැන ගැනීම

සෑම පියවරකම ප්‍රතිඵල හඳුනාගැනීම

ගුරුවරයාට අවනම්බුවක් වීම

මිතුරන්ට තරහා යාම

මව ඇයගේ මිතුරියගේ පුත්‍රයා සමග තරහා ගැනීම

නව යෞවනියකට අයහපත් මතකයක් ඇතිවීම

වැඩිහිටියකු/ විශ්වාසදායී ගුරුවරයකු සමග සාකච්ඡා කිරීම

නමුත් මිතුරන් සමග සාකච්ඡා නොකිරීම

(ඔවුන් ප්‍රශ්නයේ සෑම පැතිකඩක්ම නොසිතනු ඇත සංවේදී පැත්ත පමණක් සිතනු ඇත

කුමක් සිදුවූවත් මවට/ පියාට පවසන්න

වෙනත් පංතියක් සොයා ගන්න

10. තේජා

(සමාජයට එතරම් නිරාවරණය නොවූ නව යෞවනියක්)

තමා ලිංගික අපයෝජනයකට ලක් වීමට ආසන්න බව තේජා දැන ගත යුතුය

ප්‍රශ්නය හඳුනාගන්න

තේජා තවම දැරියකි

ප්‍රසාද් වැඩිහිටියෙකි

තේජා අධ්‍යාපනය හැදෑරීම අත්‍යාවශ්‍යයය

තේජාගේ පවුල් පසුබිම පවුලක් නඩත්තු කිරීමට තරම් ප්‍රසාද්ට මුදල් ඉපැයීමට හැකිද

ප්‍රසාද්ගේ විවාහක/ අවිවාහක බව

ප්‍රසාද් තේජාව ලිංගික අපයෝජනයට ලක් කරයිද?

ප්‍රසාද්ගේ ඇත්තම අරමුණ කුමක්ද ?

තේජාගෙන් මොහොතකට සතුටු වීම

ආදරය කර තේජාව විවාහ කර ගැනීම

තේජා මෙය සත්‍ය වශයෙන්ම ආදරයක්ද කැමැත්තක්ද යන වග

මෙම වෙළඳ සැලට යෑමට හේතුව සත්‍ය වශයෙන්ම කුමක්ද ?

මෙය විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකුට (ගුරුවරයෙකු දෙමාපියන් වෙනත් වැඩිහිටියකුට) පැවසීමේ අවශ්‍යතාවය

මිතුරියන්ට පමණක් කීම සුදුසු නැත ඒ ඔවුන් ප්‍රශ්නය දෙස හැඟීම්වලට අනුව පමණක් බැලීමට ඉඩ ඇති නිසා වේ

උපදෙස් පතන්න

ප්‍රශ්නය විසඳීමට කාලයට ඉඩ දෙන්න ඔහුට කාලය දී ඔහු තුල ඇති කැමැත්ත සැබෑ එකක්ද යන වග බලන්න

තේජාට අවුරුදු 18 හෝ 21 වනතුරු කාලය දෙන්න (වැඩිහිටි වියට පත්වන තුරු ප්‍රසාද් වැඩ කරන කඩයට යාම නවත්වන්න)

ප්‍රසාද් සමග දුරකතන ඇමතුම් මගින් ලිපි මගින් ෆේස් බුක් වැනි අනෙකුත් සන්නිවේදන ක්‍රමවලින් සම්බන්ධ වේ නම් ඒවා නවත්වන්න

විනෝදාංශ ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු ඉගෙනීමේ කටයුතු විනෝද චාරිකා යන ආදියට වැඩි අවධානයක් දෙන්න

දෙමාපියන්ට පවසන්න/ වෙනත් අයකු ලවා දෙමාපියන්ට පවසන්න. ප්‍රසාද් දිගින් දිගටම කරදර කරයි නම් පියා සමග ගොස් ඔහු හමුවන්න

පාසලට ගමන් කරන ආකාරය වෙනස් කරන්න

11. ලක්ෂ්මන්

තමා විසින් දෙමාපියන් විසින් ගුරුවරුන් විසින් ලක්ෂ්මන්ගේ හැකියාවන් හඳුනාගැනිම

වෑද්දුම් ශිල්පය පිළිබඳව ඇති හැකියාව දියුණු කිරීමට උදව් දෙන්න

වෘත්තීය මට්ටමින් සුදුසුකම් ලබාගැනීමට ඔහුට උදව් කරන්න

විදේශයක රැකියාවකට යාමට වුවද අධ්‍යාපනය වැදගත් වන බව ඔහුට පහදා දෙන්න

අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම දෙමාපියන්ට පහදා දෙන්න

විවේචන ඉවසා සිටීමට ඔහුට පවසන්න

12. රිද්මා

තමාගේ තත්ත්වය වටහා ගැනීම

මහන්සිය දීර්ඝ ගණිත පාඩම නිසා හෙම්බත් වීම සෙනග පිරුණ බසයක සිට ගෙනයෑම නිසා අපයෝජනයට ලක්වීමේ ඇති අවදානම

ගර්භනී මවගේ තත්ත්වය වටහා දරුවකු කුසතුල දරා ගැනීම

බසයේ සෙනග පිරී ඇත ඇය එයින් පීඩා විඳී

හිරවීමේ අවදානම

මෙය අන්තිම බසය විය හැකි නිසා තවත් බසයක් එනතුරු බලා සිටීමට නොහැකි වීම

කුමක් කරන්නදැයි තීරණය කිරීම (ආසනය ඇයට දීම)

එසේ කිරීම

13. නෙතුක සහ ඇගේ දෙමාපියන්

මුළු පවුලටම මග පෙන්වන්නකු අවශ්‍ය වේ

මව පියා සහ නෙතුක විසින් ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න හඳුනා ගත යුතුය

අධ්‍යාපනයට මුල් තැනක් දිය යුතුය

මවගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගත යුතුය

යහළු සමාගමට මුල් තැනක් නොදිය යුතුය. ගෙදරින් පැන යාම ප්‍රශ්නවලට පිලිතුර නොවේ
ඔහුගේ අනාගත සැලසුම්/ ප්‍රිය දේ/ අප්‍රිය දේ දෙමාපියන්ට පැවසිය යුතුය
මව නිතරම ඔහුගේ දොස් දකී. ඔහුගේ වැරදි පියාට පවසයි
මවගේ කීම මතම පදනම් වී පියා පුතාට දඬුවම් දේ
තිදෙනාම නෙතුකගේ දක්ෂතා, ප්‍රිය දේ අප්‍රිය දේ හඳුනාගත යුතුය
මන්ද යත් ඔහු ද ලක්ෂ්මන් (12වන උදාහරණය) මෙන් විය හැක
ගෙදරින් පැනයාමෙන් ප්‍රශ්න විසඳිය හැකිද ?
දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග සමග සාකච්ඡා කරන්න
සියළුම විසඳුම් සොයන්න
ආතතිය දරා ගැනීමට ඉගෙන ගන්න
තමාව අවබෝධ කර ගන්න
ප්‍රායෝගික වන්න
තරහ පාලනය කරගන්න/ පසු තැවෙන්න එපා
ඉගෙනීම දිගටම කරගෙන යන්න
වෘත්තීය පුහුණුවක් ලබාගන්න
වෙනත් පාසලකට මාරු වන්න
යාළු සමාගම සමග අඩු සම්බන්ධතාවක් පවත්වාගෙන යන්න
පුතාගේ නොසන්සුන්භාවය පිළිබඳ මව අවබෝධ කරගත යුතුය
පුතාට අවශ්‍ය වන්නේ ආදරය බවත් දඬුවම් නොවන බවත් මව අවබෝධ කරගත යුතුය
පුතාට බැනීමෙන් වලකින්න
පියාද පුතාව අවබෝධ කරගත යුතුය
පුතාට දඬුවම් නොකල යුතුය
පුතාගේ මිතුරකු වී ඔහු අවබෝධ කරගෙන ආදරය දිය යුතුය
දෙමාපියන් නෙතුකට වෙනස් වීමට උදව් දිය යුතුය
නෙතුක සමග සාකච්ඡා කර ඔහුගේ අවශ්‍යතා සඳහා මුල් තැන දිය යුතුය
මුලින්ම කල යුතු මැදිහත්වීම තීරණය කල යුතුය
මැදිහත්වීම් සුළු ප්‍රමාණයකින් ආරම්භ කල යුතුය
වෙනස් කරන ලද චර්යා එලෙසම පවත්වාගෙන යා යුතුය

14. උඳුල
ප්‍රශ්නය හඳුනාගෙන පිළිතුරු සපයන්න
දීර්ඝකාලීන සැලසුම්
විෂය නිර්දේශය ආවරණය කිරීම
ඉංග්‍රීසි දැනුම දියුණු කර ගැනීම
අළුත් ඇඳුම් සපත්තු පොත් ආදිය ගැනීම
කෙටි කාලීන සැලසුම්
ගම නගරය පිළිබඳ හොඳ කථාවක් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් සකස් කර ගැනීමට

අළුත් පංතියේ අළුත් මිතුරන් ඇතිකර ගැනීම

ගුරුවරයාට ප්‍රශ්නය අවබෝධ කරලීම

දෙමාපියන් සමග/ නව සහ පැරණි ගුරුවරු සමග / නව සහ පැරණි මිතුරන් සමග /උදව් කල හැකි වැඩිහිටියන් සමග සාකච්ඡා කිරීම

ඔහුට දැනට ඇති දෙයින් සතුටු වීමට ඉගෙන ගැනීම

පුද්ගලයකු තුල ඇති සාරධර්ම ඔහුගේ බාහිර පෙනුමට හෝ නගරයේ ඇති විචිත්‍රවත් ද්‍රව්‍යයන්ට වඩා වැදගත් බව අවබෝධ කර ගැනීම (පෞරුෂ වර්ධනය)

නගරයේ සිරිත් විරිත්වලට ක්‍රමානුකූලව හුරුවීම

දෙමාපියන් සමග ගොස් අළුත් ගුරුවරු හමුවී උදව් ලබා ගැනීම

ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු හා සේවාවන් ලබාදීමට ඇති ආයතන

පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, නො 231, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10. දුරකථන : 011 2692746 ෆැක්ස් : 011 2690790 ඊ මේල් : shunit@gmail.com වෙබ් අඩවිය : www.fhb.health.gov.lk	නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, නො 231, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10. දුරකථන : 011 2699341 ෆැක්ස් : 011 2690790 ඊ මේල් : ahunit@gmail.com වෙබ් අඩවිය : www.fhb.health.gov.lk
තම ප්‍රදේශයේ ළමා මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ නිලධාරීන් මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ නිලධාරීන් වෛද්‍ය නිලධාරී/ මානසික සෞඛ්‍ය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී පාසල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී	රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල කොළඹ 08. කාමර අංක 22 ළමා මානසික සෞඛ්‍ය සායනය දුරකථන : 011 2693711, 011 2693712 වෙබ් අඩවිය : www.lrh-hospital.health.gov.lk
අංගොඩ මානසික රෝහල මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික විද්‍යායතනය දුරකථන : 011 2578234-7 දිවා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය (රෝහලින් පිටත පිහිටා ඇත) උදේ 7.00 සිට සවස 4.00 දක්වා විවෘතයි දුරකථන : 011 3048010 යොවුන් මානසික ඒකකය වයස 13-18 යෞවනයන් සඳහා දුරකථන : 011 2578234-6 දිගුව 294	ශ්‍රී ලංකා ජාතික රෝහල කොළඹ 10. දුරකථන : 011 2691111 වෙබ් අඩවිය : www.nhsl.health.gov.lk/ විෂ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය දුරකථන : 011 2686143 ඊ මේල් : npdic@gmail.com
ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය, නො 330, තලවතුගොඩ පාර, මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර. දුරකථන : 011 2778911-4 ඊ මේල් : ncpa@childprotection.gov.lk පැය 24 දුරකථන සේවය (Hot line):1929	අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය නො 383, කෝට්ටේ පාර, රාජගිරිය. දුරකථන : 011 2868794-6 ෆැක්ස් : 011 2868792-2 ඊ මේල් : mail@nddcb.gov.lk nddcblk@gmail.com පැය 24 දුරකථන සේවය (Hot line) :1984
ප්‍රජා උපදේශන මධ්‍යස්ථානය, සමස්ත ලංකා බෞද්ධ සම්මේලන මධ්‍යස්ථානය, නො : 380, බෞද්ධාලෝක මාවත, කොළඹ 07. දුරකථන : 011 2691695/ 011 2665048 ෆැක්ස් : 0112688517 ඊ මේල් : info@acbc.lk වෙබ් අඩවිය : www.acbc.lk	ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ නො 60 බී, හෝර්ටන් පෙදෙස, කොළඹ 7 දුරකථන : 011 2696666/011 2692909/011 2683555 ඊ මේල් : sumithra@sumithrayo.org

ජාතික මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC) නො 40/18, පාක් වීදිය, කොළඹ 5 දුරකථන : 011 2584416/011 2592515 ෆැක්ස් : 011 2508484 වෙබ් අඩවිය : www.adicsrilanka.org	ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන නො 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10. දුරකථන : 011 2667163 ෆැක්ස් : 011 5336873/011 2682859 ඊ මේල් : info@aidscontrol.gov.lk
මැල් මැදුර නො 60, හෝර්ටන් පෙදෙස, කොළඹ 7 දුරකථන : 011 2693460 වෙබ් අඩවිය : www.melmedura.org ඊ මේල් : melmedura@sltnet.lk	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය, නො 2, කිංසි පාර, කොළඹ 08. දුරකථන : 011 2696606 ෆැක්ස් : 011 2692613 සුව සැරිය ඊ මේල් : suwasariya@gmail.com වෙබ් අඩවිය : www.suwasariya.gov.lk පැය 24 දුරකථන සේවය (Hot line) : 0710 107 107
බෝ නොවන රෝග අංශය, "සුවසිරිපාය" නො 385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. දුරකථන : 011 2669599 ෆැක්ස් : 011 2669599 ඊ මේල් : ncdunit@yahoo.com	මිතුරු මිතුරෝ සෙවණ ශාඛා - වටරැක, කුරුවිට, පිළියන්දල, ගම්පහ, වනාතමුල්ල, පැල්මඩුල්ල) දුරකථන : 045 2274363, 045 2274546 ෆැක්ස් : 045 2274363 ඊ මේල් : ncdunit@yahoo.com
යොවුන් මානසික සෞඛ්‍ය ඒකකය දිස්ත්‍රික් රෝහල තලංගම	

යොවුන් මිතුරු සුව සේවා සායන ඇති ස්ථාන

මූලික රෝහල අම්පාර	මූලික රෝහල අවිස්සාවේල්ල	පර්යන්ත ඒකකය - අකරාගම මීරිගම හරහා, අකරාගම
දිස්ත්‍රික් රෝහල බද්දේගම	මූලික රෝහල බලපිටිය	මූලික රෝහල බලන්ගොඩ
මූලික රෝහල ඇල්පිටිය	මූලික රෝහල දියතලාව	මූලික රෝහල දිවුලපිටිය
මූලික රෝහල හෝමාගම	මූලික රෝහල හොරණ	මූලික රෝහල ගම්පහ
දිස්ත්‍රික් රෝහල කටුගහහේන	මූලික රෝහල නුවර	මූලික රෝහල හම්බන්තොට
ශික්ෂණ රෝහල කුරුණෑගල	මහ රෝහල කෑගල්ල	මූලික රෝහල කිරිබත්ගොඩ
ශික්ෂණ රෝහල කළුබෝවිල	මූලික රෝහල කල්මුණේ	මූලික රෝහල කළුතර
මූලික රෝහල මාවනැල්ල	මූලික රෝහල මීරිගම	මූලික රෝහල මාතර
මූලික රෝහල පිඹුර	මූලික රෝහල නාවලපිටිය	මූලික රෝහල මීගමුව
මූලික රෝහල තඹුත්තේගම	මූලික රෝහල රාගම	මූලික රෝහල පානදුර
මූලික රෝහල උණවටුණ	මූලික රෝහල තිස්සමහාරාමය	මූලික රෝහල තෙල්දෙණය
දිස්ත්‍රික් රෝහල උණවටුණ	මූලික රෝහල තිස්සමහාරාමය	දිස්ත්‍රික් රෝහල තෙල්දෙණිය
මූලික රෝහල උඩුගම	මූලික රෝහල වැලිමඩ	මූලික රෝහල වතුපිටිවල

ISBN978-955-1503-53-6